

علایمی که باید

جدی بگیریم

کمبود مواد مغذی در بدن خودشان را به صورت های مختلفی نشان می دهند این علایم می تواند شامل خستگی، خونی ریزی لته، شوره سر و... باشد

کسرا | روزنامه نگار

سلامت

میلیون نفر از ما به دلیل رژیم های غذایی مدرن و سبک زندگی کم تحرک دچار حداقل کمبود یک ماده مغذی هستیم. به گزارش نشریه انگلیسی دیلی میل، بسیاری از ما کاملاً از این مشکل ناآگاه هستیم، حتی اگر بدن مان کمبود آهن، روی، ویتامین B12 و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را فریاد بزند. پزشکان می گویند دلیل این بی توجهی این است که علایم فقر ریز مغذی ها را می توان به راحتی نادیده گرفت یا به دیگر مشکلات سلامتی مرتبط کرد. در ادامه به معرفی این علایم می پردازیم.

خستگی

خستگی یکی از شایع ترین شکایات محسوب می شود. خستگی نشانه بسیاری از بیماری ها است و همچنین می تواند به دلیل شیوع کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده ای در خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند. یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی کند. متخصصان، اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می کنند.

شوره سر

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط نیاسین یا ویتامین B3 می تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی، هم می تواند سلول های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

ضربان قلب نامنظم

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود. اما کمبودهای غذایی اغلب نادیده گرفته می شوند.

کلسیم برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال های الکتریکی که باعث ضربان قلب می شود، کمک می کند. کمبود کلسیم می تواند به توانایی بدن در پمپاژ خون آسیب برساند و منجر به ضربان قلب نامنظم شود.

شب گوری

نبرد توانایی دید در تاریکی، می تواند نشانه کمبود مواد مغذی باشد. شب گوری وضعیتی است که در آن فرد در اتاق هایی که نور کافی ندارند، مشکل بینایی دارد. این عارضه زمانی رخ می دهد که چشم های فرد به درستی با تغییرات نور محیط سازگاری پیدا نکنند و می تواند ناشی از کمبود پروتئین رودوپسین باشد که توسط چشم تولید می شود؛ فرایندی که در آن ویتامین A هم نقش مهمی دارد. این پروتئین برای کنترل حساسیت چشم در نور حیاتی است و به آن اجازه می دهد تا خود را در محیط های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج است.

انگشتان بی حس

هیپو کلسمی که به عنوان کمبود شدید کلسیم شناخته می شود، می تواند باعث شود که فرد احساس بی حسی و گزگز در انگشتان خود کند. هنگامی که یک فرد از سطح خطرناک کلسیم پایین رنج می برد، اعصاب محیطی ممکن است شروع به از دست دادن برخی از عملکردهای خود کنند.

سوزش دهان

سندروم سوزش دهان وضعیتی است که در آن زبان و سقف دهان فرد شروع به احساس سوزش می کند. از جمله علل مختلف این بیماری، کمبود روی، ویتامین B12 و آهن است.

پاهای بی قرار

سندروم پای بی قرار وضعیتی است که معمولاً جدی گرفته نمی شود اما می تواند ناتوان کننده باشد. این عارضه زمانی رخ می دهد که احساس سوزن سوزن شدن و خارش ناخوشایند روی پاها باعث تکان غیر قابل کنترل آن ها شود. سندروم پای بی قرار با سطوح پایین آهن در مغز مرتبط است.

آشپزی من

ترفند خارج کردن ژله از انواع قالب ها

قالب پلاستیکی

برای خارج کردن ژله از قالب پلاستیکی می توانید آن را چرب کنید یا قالب را چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید و ژله را داخل آن بریزید و بعد دور تا دور ژله را با چاقو آزاد کنید و بعد برگردانید. اگر ژله برنگشت و احساس کردید به ظرف چسبیده کمی باد سشوار گرم از اطراف به قالب بدهید و بعد دوباره قالب را برگردانید.

قالب سیلیکونی

اگر از قالب سیلیکونی می خواهید برای دسر یا ژله استفاده کنید نیازی به چرب کردن ندارد و بعد از گرفتن ژله باید دور تا دور آن را آزاد کنید و با دست بکشید تا از قالب کمی جدا شود و بعد روی دیس برگردانید و خیلی با احتیاط باید تکه تکه قالب را از ژله جدا کنید و آخر سر قالب را بردارید.

قالب فلزی

قالب فلزی بهترین نوع قالب برای افراد مبتدی برای خارج کردن ژله است. برای این کار دور تا دور ژله را آزاد کنید و برای ثانیه داخل آب ولرم (نکته بسیار مهم این است که نباید از آب جوش استفاده کنید زیرا ژله سریع شل می شود) قرار دهید و بعد چک کنید تا از دیواره ها آزاد شده باشد و اگر نشده بود ۵ ثانیه دیگر تکرار کنید.

مبارزه با پیری به سبک یک میلیاردر

برایان جانسون ۴۵ ساله پوست ۲۸ ساله و قلب ۳۷ ساله دارد

«برایان جانسون» یک کارآفرین مولتی میلیونر ۴۵ ساله که به سبک زندگی غیر عادی اش معروف است به تازگی اعتراف کرده با صرف ۲ میلیون دلار در سال گذشته برای جوان تر کردن ۷۸ اندام خود تلاش زیادی کرده است. او قصد دارد تا زمانی این برنامه را پیش ببرد که سن بیولوژیکی اش به ۱۸ سال برسد. او حالا قلب یک جوان ۳۷ ساله، پوست یک جوان ۲۸ ساله و ریه پرتوان یک جوان ۱۸ ساله را دارد. در ادامه به بررسی بخشی از این برنامه عجیب جوان سازی می پردازیم.



رژیم غذایی به

شدت گیاه خواری

جانسون از رژیم غذایی به شدت گیاه خواری پیروی می کند و سه وعده غذایی در روز می خورد. از جمله سالاد مارچوبه، سالاد بادام و چغندر، سالاد پرتقال و رازپانه و سیب زمینی

شیرین پر شده. هر عنصر در رژیم غذایی جانسون به طور روشمند بر اساس شواهد علمی استاندارد دلالایی برای تغذیه بهینه ساخته شده و هر روز اصلاح می شود. او به تازگی یک قاشق غذاخوری شکلات تلخ را هم به ترکیب غذایی اش افزوده است و روزانه حدود ۱٫۵ لیتر آب می نوشد.

ورزش

هر روز صبح با یک ساعت تمرین برای جانسون آغاز می شود. ورزش مکرر و روزانه بخش بزرگی از طرح جوان سازی جانسون است. در کل رژیم او شامل ۲۵ تمرین مختلف از جمله وزنه برداری و HIIT (تمرینات تناوبی با شدت بالا) است.

اقدامات پزشکی نوین

جانسون هر ماه ده ها هاروش پزشکی از جمله آزمایش خون، MRI، سونوگرافی و کولونوسکوپی را انجام می دهد. جانسون هر هفته تحت درمان با ناپالس شدید (IPL) قرار می گیرد که به گفته او روند از دست دادن کلاژن در لایه میانی پوست را معکوس می کند. او همچنین تحت درمان های لیزر کل بدن و لیزرهای میکروپالس و نورتراپی LED قرار می گیرد. این میلیونر هر چند وقت یک بار به صورتش چربی تزریق می کند تا سلول های چربی جوان تولید شود و او را جوان تر نشان دهد.

استفاده از مکمل

کارشناسان تغذیه جانسون، مجموعه ای از مکمل ها را شناسایی کرده اند که این مولتی میلیونر در رژیم جوانی خود گنجانده است. نوشیدنی پیش از تمرین او که او آن را «غول سبز» می نامد حاوی چندین مکمل از جمله اسپرمیدین، بودر جلبک کلرلا، کراتین و دارچین است.

تنظیم برنامه خواب

دو ساعت پیش از خواب جانسون عینکی می زند که نور آبی را مسدود می کند تا بهتر بخوابد. او همچنین پیش از رفتن به رختخواب، ملاتونین مصرف می کند. او به تنهایی در یک اتاق تاریک روی یک تشک با دمای کنترل شده با یک ساعت استراحت پیش از رفتن به رختخواب در ساعت هشت و نیم شب می خوابد.

برگ سبز وسند کمپانی پرایدجی تی ایکس آی مدل ۸۵
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۵۲ب۸۲۷
و شماره موتور ۷۵36842
و شماره شاسی ۵142285851445
به نام **علی سامی مفقود** **فاندا اعتبار می باشد**
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز تراکتور ATM399
به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۳۲۶۲۳۲
و شماره موتور YAW1151T و شماره سریال ۱536842
و شماره شاسی F1679A4 بنام محمد تقی عزیزی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۲/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو پراید بنام مسلم رستم نیا
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۸۵ ج ۸۹
و شماره موتور ۳۴۷۵۳۱۰
و شماره شاسی ۵142282145342 و شماره موتور 00592037
بنام مهدی مهربان تبادکان مفقود
و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز - کارت خودرو- گواهینامه - خودرو پراید ۱۳۲ سفید
پلاک: 36 ایران 992-66-شماره بدنه: ۰۰۳۴۳۹۱۸ ج ۸۸۷
شماره موتور 1185676-NA5421100F1
و شماره شاسی 5408348 به نام حمزه باربرین
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۳/۱۰/۱۲

پروانه کار به شماره ۱/۰۳/۱۴۹۳۱ تاریخ ۱/۰۳/۱۴۰۰
الی ۱۴۰۰/۱۰/۱۰ تا ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ به نام نعمت الله وطن دوست
اتباع خارجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

پروانه اشتغال به کار نظام مهندسی خراسان رضوی به شماره ۱۹۳۰۰۶۹۰۷
و مهر کاری بنام اینجاب هادی ناصری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۲/۱۰/۱۲

اینجاب شرکت تشریفات رهپویان وصال خورشید آسمان هشتم مالک خودرو انویوس بنز ۳۵۵ شهری
به شماره انتظامی ۳۷۷ ع ۱۷۶ ایران ۴۲ شماره بدنه ۳۷۲۱۲۴۱۰۰۰۸۴۳۴
و شماره موتور ۰۰۸۷۵۸۷

برگ سبز وسند کمپانی تراکتور کشاورزی ۴۴۵
پلاک ایران ۱۲-۷۴۹۹ ک ۳۴ و شماره موتور MT4A2W1V38G
و شماره شاسی N3HKTAD1CKE700164
و شماره موتور ۱536842 بنام رمضان قربانی
دیراوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

سند کمپانی، برگ سبز، کارت خودرو پراید مایا مدل ۸۲
شماره انتظامی ۷۷۳ ایران ۲۵
و شماره شاسی 5142282145342 و شماره موتور 00592037
بنام مهدی مهربان تبادکان مفقود
و فاقد اعتبار ساطق می باشد.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

پاسپورت عراقی اینجاب حسین لفته موسی به شماره A15460760 مفقود شده
و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۳۹۲/۱۰/۱۲

پروانه کسب به شماره صنعتی ۴۰۴۸۳۴۶۶
صادره از رسته شغلی مهمانخانه و مهمانسرا شهرستان بینالود بنام زهرا دهنوی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ بنام مهرداد ربیعی مطلق به شماره انتظامی ۶۴ د ۸۸۹ ایران ۱۲
و شماره موتور 22528008813
و شماره شاسی 80309006
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

اینجاب محسن نیکونام مالک خودرو ام وی ام ۱۱۰
پلاک ایران ۱۲-۷۴۹۹ ک ۳۴ و شماره موتور MT4A2W1V38G
و شماره شاسی NATEBAFM9G1006180
و شماره موتور MVM371FBHG008062
بنام رضا قربانی
دیراوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

اینجاب محسن نیکونام مالک خودرو ام وی ام ۱۱۰
پلاک ایران ۱۲-۷۴۹۹ ک ۳۴ و شماره موتور MT4A2W1V38G
و شماره شاسی NATEBAFM9G1006180
و شماره موتور MVM371FBHG008062
بنام رضا قربانی
دیراوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳
رنگ مشکی - روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۲۸ ب ۸۱
به شماره موتور ۰۰۶۱۸۸۳۶ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۱۶۶۰۰۰
بنام حسین نوروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز و برگ کمپانی سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۱
شماره موتور ۰۰۳۴۳۹۱۸ شماره شاسی 5142281808749
شماره پلاک ۷۷۹ ط ۲۷ ایران ۴۲
بنام مرتضی جهان پور مفقود گردیده و فاقد اعتبار ندارد.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

کارت خودرو و کارت سوخت خودرو را تا مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱۷ ب ۷۵ به شماره موتور ۰۰۱۹۵۶۹
و شماره شاسی NAAU01FESET063274
بنام هادی ناصری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۳/۱۰/۱۲

سند کمپانی خودرو ام وی ام مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۹۸ ب ۲۳ و شماره شاسی NATGBAXK8G1037539
و شماره موتور 22528008813
و شماره شاسی MVM484FAG037399
بنام رویا کاظمی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

اینجاب شرکت تشریفات رهپویان وصال خورشید آسمان هشتم مالک خودرو انویوس بنز ۳۵۵ شهری
به شماره انتظامی ۳۷۷ ع ۱۷۶ ایران ۴۲ شماره بدنه ۳۷۲۱۲۴۱۰۰۰۸۴۳۴
و شماره موتور ۰۰۸۷۵۸۷

اینجاب محسن نیکونام مالک خودرو ام وی ام ۱۱۰
پلاک ایران ۱۲-۷۴۹۹ ک ۳۴ و شماره موتور MT4A2W1V38G
و شماره شاسی NATEBAFM9G1006180
و شماره موتور MVM371FBHG008062
بنام رضا قربانی
دیراوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

اینجاب بهمن کاظمی جامی فریمنای مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۱۴۲ ایران ۷۹۱ ب ۴۸ و شماره شاسی 21512365
و شماره موتور 14186017564
بنام رضا قربانی
دیراوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو پراید صبا سفید مدل ۷۵
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۶۴ ب ۹۴
و شماره شاسی 5142274511023
و شماره موتور 870274
بنام سعید شاکر سیاه سنگ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۲/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱
سفید مدل ۱۳۹۳
بنام هادی ناصری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو پیکان بنام محمدرضا رضای کریمی باقان
به شماره انتظامی ایران ۲۴ ایران ۳۹۱ ب ۸۱۵
و شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۶۳۳۲۸
و شماره شاسی ۸۳۵۱۱۹۰۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت حمل و نقل استقلال نیشابور (سهامی خاص) ثبت ۳۳۰۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۷۴۱۱۰
بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می گردد تا مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت حمل و نقل استقلال نیشابور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۳۰۱ که در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۱/۱۲/۱۴ ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در کیلومتر ۸ جاده قدیم سبزوار - جنب باسکول شادق (جنب شرکت آگروز خودرو)، کد پستی ۹۳۴۴۱۸۸۳۶۰ برگزار می گردد حضور بهم رسانید.
دستورات جلسه: انتخابات بازرسین شرکت - گزارش مالی - تصویب ترازنامه و حساب صورت سود و زیان شرکت (صورت های مالی) - تصمیم گیری در خصوص جابجایی مرکز معاینه فنی سبک - پیشنهاد تقسیم سود هیات مدیره - انتخاب روزنامه کثیرالانتشار - سایر تصمیمات که در صلاحیت مجمع می باشد.
۱۳۹۲/۱۰/۱۲

اینجاب محسن بطری مالک خودرو انویوس بنز ۳۵۵ شهری
به شماره انتظامی ۱۸۱ ایران ۲۹۶ ج ۳۶
و شماره بدنه ۰۰۰۵۶۶۷۳۲۱۲۴۱۰۰
و شماره موتور ۷۹۲۵۸ و شماره شاسی ۵142282145342
بنام محمد تقی عزیزی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز، کارت وسند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱
مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۸۷ ج ۱۴
به شماره موتور ۰۰۳۴۳۹۱۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۱۶۶۰۰۰
بنام مرتضی دهقان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو کوئیک R مدل ۱۴۰۱
شماره پلاک ایران ۱۲-۱۹۹ ب ۵۳
و شماره شاسی napx212aan1150349
شماره موتور m159789962 بنام حسین دانانی راد
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

کارت خودرو سواری کوئیک مدل ۱۴۰۱ سفید-روغنی
به شماره انتظامی ایران ۳۲-814 ب 23
و شماره موتور 2197795 و شماره شاسی 5142286640277
بنام حسین پوشه فیروزان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

اینجاب محسن بطری مالک خودرو انویوس بنز ۳۵۵ شهری
به شماره انتظامی ۱۸۱ ایران ۲۹۶ ج ۳۶
و شماره بدنه ۰۰۰۵۶۶۷۳۲۱۲۴۱۰۰
و شماره موتور ۷۹۲۵۸ و شماره شاسی ۵142282145342
بنام محمد تقی عزیزی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو پراید صبا ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۴۴ ب ۳۲
و شماره موتور 12484215628
و شماره شاسی 14278649
به نام سائوش ناری دیل مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند خودرو MVM315 بنام یکتا خسروی
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۴۱ ط ۶۵
و شماره موتور MVM477HJAF034620
و شماره شاسی NATFBKAD1F1008127
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۹۱/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری هاچ بک سایبا EX ۱۱۱
مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶ ایران ۷۴
و شماره موتور ۰۰۱۰۶۸۸ و شماره شاسی ۰۰۲۵۹۸۸
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۹۱/۱۰/۱۲