



# تعریق زیاد نشانه کمبود این ماده در بدن است



خواهد داشت.  
**تشخیص علت کمبود آهن دشوار است**  
در مورد علل کمبود آهن می توان درباره موضوع های مختلفی توضیح داد؛ مثل اینکه اغلب آهن کافسی در رژیم غذایی وجود ندارد. قبلاً نیز شناخته شده بود که کمبود آهن می تواند ناشی از روندهای اخیر مانند گیاه خواری و چاقی باشد، اما میزان تأثیرات آن تنها در چند سال اخیر مشخص شده است.  
علاوه بر این، کمبود آهن همچنین می تواند نشانه ای از بیماری های جدی مانند برخی از بیماری های معده، سرطان روده یا بیماری سلول های مزمن معده باشد. در مورد بیماری هایی از این دست، صرف مصرف قرص آهن کافی نیست.  
بیماران مبتلا به عفونت مزمن یا التهاب نیز قادر به جذب مؤثر آهن در بدن نیستند. این قرص ها و مکمل ها نیستند؛ بنابراین باید به علت دقیق کمبود آهن در بدن توجه کافی شود. همان طور که به گفته محققان، اگر علت آن را ندانیم، نمی توان بیمار را تشخیص داد یا ممکن است درمان نادرستی دریافت کند، ممکن است شرایط جدی و زمینهای نادیده گرفته شود که این وضعیت می تواند تهدید کننده زندگی باشد.  
تشخیص اینکه آیا فردی دچار کمبود آهن است یا خیر، همیشه آسان نیست؛ این امر به ویژه در صورتی صادق است که بیمار علاوه بر کمبود آهن، عفونت یا التهاب نیز داشته باشد.  
در گذشته به بیماران مبتلا به اشکال خفیف کم خونی قرص های زیادی داده می شد؛ این کار منجر به بروز عوارض جانبی زیادی شد. امروزه نوعی دیگر از آهن نیز وجود دارد که می تواند به صورت تزریقی (داخل وریدی) تجویز شود و درمان های امیدوار کننده زیادی برای درمان کمبود آهن در افراد مبتلا به شرایط التهابی در حال توسعه است.

رنج می برند که عمدتاً این میزان متعلق به کودکان و زنان در سنین باروری است.  
کم خونی ناشی از فقر آهن در گروه های محروم تر؛ از جمله مهاجران و پناهندگان و در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط، بیشتر دیده می شود.  
در هلند آمار کلی برای بزرگسالان در دسترس نیست، اما مشخص است که از هر ده کودک نوپا، یک کودک و یک نفر از هر پنجاه نوجوان کم خونی دارد. علاوه بر این، تخمین زده می شود که از هر ۶ تا ۱۰ زن باردار در هلند، یک نفر دچار کمبود آهن است.  
Dorine Swinkels، استاد شیمی بالینی در Radboudumc و آخرین نویسنده این نشریه، می گوید: «کمبود آهن مشکلی است که نباید دست کم گرفته شود و در سطح جهانی در همه گروه های جمعیتی وجود دارد.»  
**مشکلات قلبی و افزایش خطر کم وزنی هنگام تولد**  
طیف گسترده ای از مشکلات سلامتی می تواند ناشی از کمبود آهن باشد؛ مانند خستگی، سردرد، ریزش مو و پاهای بی قرار. کمبود آهن همچنین می تواند شرایط دیگری مانند بیماری های قلبی را بدتر کند.  
کودکان خردسال با کمبود آهن در معرض خطر رشد ذهنی ضعیف هستند. Dorine Swinkels توضیح می دهد که کمبود آهن در زنان باردار خطر تولد نوزادان کم وزن را با تمام خطرات مرتبط افزایش می دهد. با توجه به این اثرات طولانی مدت، مانند اختلالات رشدی در کودکان، تشخیصی کافی و فوری بسیار مهم است، اما ما همچنین نیاز به درک بهتر و شناخت بهتر علل داریم. در سطح جهانی این تأثیر مثبت زیادی بر سلامت مردم

نفس، رنگ پریدگی، تعریق، سردرد، پاهای بی قرار، همه این موارد علائمی هستند که می توانند نشان دهنده کمبود آهن در بدن باشند.  
کمبود آهن یکی از دلایل اصلی کم خونی است؛ افراد مبتلا به کم خونی کمبود گلبول های قرمز تولید کننده اکسیژن یا هموگلوبین (Hb) در بدن خود دارند. هموگلوبین اکسیژن را از ریه ها به تمام سلول های بدن منتقل می کند. اکسیژن کمتر در بدن منجر به ظاهر شدن شرایط ذکر شده در بالا می شود.  
کمبود آهن در سطح جهان یک مشکل عمده بهداشتی است و یک علت بسیار شایع کم خونی در افراد در هر سنی می باشد. در سطح جهان کمتر از ۱.۲ میلیارد نفر از کمبود آهن

خستگی، تپش قلب، سرگیجه، تنگی نفس، رنگ پریدگی، تعریق، سردرد، پاهای بی قرار؛ همه این موارد علائمی هستند که می توانند نشان دهنده کمبود آهن در بدن باشند. به گزارش بهداشت نیوز، خستگی، تپش قلب، سرگیجه، تنگی

## رژیم فستینگ می تواند از سلامت روده با افزایش سن محافظت کند

فستینگ بر سطح قند خون در موش های نر قوی تر از موش های ماده بود. البته مشخص نیست که آیا تفاوت های جنسی در متابولیسم قند در موش ها در مورد آن نیز صدق می کند یا خیر؟  
برای مرحله بعدی این تحقیق، دانشمندان قصد دارند عمیق تر به آنچه که ممکن است پشت این تفاوت های جنسی باشد، بپردازند.  
رژیم غذایی فستینگ یک برنامه زمان بندی شده برای غذا خوردن در دوره های زمانی معین و سپس امتناع از غذا برای مدت طولانی است.  
چندین روش مختلف فستینگ متناوب وجود دارند که برخی از الگوهای محبوب تر آن عبارتند از: غذا خوردن با محدودیت زمانی که در آن مدت زمان نخوردن ۱۲، ۱۴ یا ۱۶ ساعت طول می کشد و دوره غذا خوردن در ساعات باقی مانده روز است، یا روش ۵:۲ که در آن فرد ۲ روز در هفته فقط ۵۰۰ کالری مصرف می کند و سپس برای ۵ روز باقی مانده به طور معمول غذا می خورد.  
برخی از کارشناسان، بهترین نوع این رژیم را آن مدلی می دانند که فرد بعد از ساعت ۸ شب تا ساعت ۸ صبح روز بعد غذا نخورد.

طبق یک مطالعه جدید روی موش ها، رژیم فستینگ ممکن است سلامت روده را با افزایش سن حفظ کند. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، مطالعات اخیر نشان می دهد که رژیم غذایی فستینگ ممکن است فواید سلامتی دیگری به جز کاهش وزن داشته باشد؛ مانند محافظت در برابر دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و سرطان.  
مطالعه جدید محققان کالج پزشکی استونیایی آرینونا نشان داد که رژیم فستینگ ممکن است به محافظت از روده کوچک با افزایش سن، کمک کند.  
محققان از مدل موشی استفاده کردند که برای تسریع پیری آن را اصلاح ژنتیکی کرده بودند. یک گروه از موش ها همیشه غذا در دسترس داشتند؛ در حالی که گروه دیگر فقط در چرخه های متناوب ۲۴ ساعته به غذا دسترسی داشتند.  
پس از ۸ ماه، دانشمندان دریافتند موش هایی که در برنامه فستینگ بودند، وزن کمتری به دست آوردند و تغییرات ساختاری در روده کوچک خود داشتند که با کنترل بهتر گلوکز و کاهش التهاب همراه بود.  
«اسپنسر وروگوپ»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: مطالعه ما نشان می دهد که رژیم فستینگ یک تمرین

غذایی مفید برای کنترل افزایش وزن، بهبود سطح گلوکز خون و ارتقای اثرات مثبت روده ای با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو و در عین حال تغییر ساختار روده است.  
برای این مطالعه، محققان بر روی بخش خاصی از روده کوچک به نام ژژنوم تمرکز کردند.  
ژژنوم دومین ناحیه از سه ناحیه روده کوچک است که مسئول ادامه هضم غذا و جذب مواد مغذی و آب از غذاست تا از آنها در سایر مناطق بدن استفاده شود. وروگوپ توضیح داد: با افزایش سن پستانداران، تغییرات ذاتی مخربی در مورفولوژی روده کوچک ایجاد می شود که بر توانایی جذب مواد مغذی و حفظ ساختار آن تأثیر می گذارد.  
او گفت: مطالعه ما نشان می دهد که یک رژیم فستینگ ممکن است با بازگرداندن ژژنوم به نسخه «جوان تر» خود از این تغییرات مرتبط با افزایش سن جلوگیری کند.  
در پایان مطالعه، محققان مشاهده کردند که بهبود در سلامت و ظاهر روده کوچک در موش های ماده بیشتر از موش های نر بود.  
با این حال، دانشمندان دریافتند که تأثیر رژیم

# مکمل آنتی اکسیدانی ترکیبی در تقویت حافظه و شناخت مؤثر است

یک مطالعه جدید در زاین نشان داده است که آنتی اکسیدانی ترکیبی ممکن است شناخت و حافظه را بهبود بخشد و در عین حال کاهش عضلانی مرتبط با افزایش سن را در موش ها سرکوب کند.  
به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، آنتی اکسیدانی ها با کاهش بیش از حد مولکول های رادیکال آزاد ناپایدار که می توانند به سلول های سالم آسیب برسانند به سلامت سلول ها کمک می کنند. در حالی که رادیکال های آزاد به طور طبیعی ایجاد می شوند، تعداد زیادی از آنها می توانند سلول های سالم را تحت تأثیر قرار دهند و باعث آنچه استرس اکسیداتیو نامیده می شود، شوند. استرس اکسیداتیو با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مرتبط است.  
آنتی اکسیدانی ها مولکول هایی هستند که می توانند به مهار یا جلوگیری از آسیب سلولی در بدن کمک کنند؛ آنها اغلب در گیاهان یافت می شوند و برخی در بدن انسان وجود دارند؛ اگرچه آنتی اکسیدانی های مصنوعی نیز به عنوان مکمل مصرف می شوند.  
محققان زاینی از یک محصول آنتی اکسیدانی ترکیبی در این مطالعه استفاده کردند؛ این ترکیب حاوی هشت نوع مختلف آنتی اکسیدانی است و توسط پروفیسور «هارویکو اینفوسا» از گروه تحقیقات آنتی اکسیدانی مرکز تحقیقات علمی و نوآوری در دانشگاه گیفو در زاین فرموله شده است.  
برای مطالعه جدید، به موش های ۱۸ ماهه اصلاح شده ژنتیکی، یک آنتی اکسیدانی ترکیبی در آب داده شد که به آنها اجازه داد شد تا یک ماه آن را بنوشند یا نینوشند.

# اینفوگرافیک

## نوشیدنی های ناشتا با اهداف خاص

- آب**: سوخت ساز بدن
- آب لیمو**: چربی سوزی
- آب هویج**: درمان فوری کبد چرب
- آب کرفس**: درمان فوری چاقی
- آب سیب**: درمان فوری جوش

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۱۱/۲۵-۱۴۰۲۰۳۱۱۰۲۲۰۰۶۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سعید عبدالمی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۵۱۲ صادره از در یک باب خانه به مساحت ۱۸۶.۷۷ مترمربع پلاک فرعی از اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۹/۱۱۳۸۲ واقع در بخش نه فارس کوار - بلوار آزادگان خریداری از مالک رسمی مع الواسطه علی اکبر، علی اصغر و حبیب اله همگی جسوکار و بمانعلی خانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱/۱۵  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱/۳۰

**۲۰۰/الف - مراد سلیمانی**  
رئیس ثبت اسناد و املاک کوار

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**  
برابر رأی ششماره ۱۴۰۲/۱۲/۱۳-۱۴۰۲۰۳۱۱۰۲۲۰۰۶۸۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین خوشنود فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۴۵۵ صادره از کوار در یک باب گاوداری به مساحت ۵۰۰۰ مترمربع پلاک ۸۲۸ فرعی از ۲۳۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۶ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار - فتح آباد خریداری از مالک رسمی آقای حسین خوشنود محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱/۱۵  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱/۳۰

**۲۰۱/الف - مراد سلیمانی**  
رئیس ثبت اسناد و املاک کوار

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۲۵۰۰۰۷۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی امیدی فرزند گرام به شماره ملی ۶۵۵۹۸۲۷۲۲۱ و شماره شناسنامه ۲۹ صادره از باب انار نسبت به شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۴۰۴/۲۰ مترمربع تحت پلاک ۱۹۹/۲۰۶۵ مفروزی از پلاک ۱۹۹ باقیمانده واقع در شهر باب انار بخش ۹ فارس انتقالی از حیدر قلی بهمنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱/۱۶

**۱۷۹۰/الف - روح اله دهقانی**  
سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر