گوناگون

چرا با حذف برنج، دچار ریزش مومی‌شویم؟

به گفته یک متخصص علوم و صنایع غذایی، حقیقت علمی این است که برنج سفید میتقل داده شده از نظر ویتامین B بسیار فقیر است. برخی تصور می‌کنند گرد سفیدی که روی برنج است یا آبی که هنگام آبکش برنج دور می‌ریزیم، عصاره ویتامین است. اما واقعیت تلخ این است که شما نمی‌توانید چیزی را که وجود ندارد، حفظ کنید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، نسرین موبدنیا، متخصص علوم و صنایع غذایی می‌گوید: شاید این جمله را بارها شنیده یا تجربه کرده باشید: «از وقتی برنج را کنار گذاشته‌ام، موهایم دست‌دسته می‌ریزند!» بلافاصله هم انگشت اتهام به سمت "کفتار ویتامین B برنج" نشانه می‌رود. اما آیا واقعا داده‌های سفید برنج، بمب ویتامین هستند که با حذف، تمام بدن دچار قحطی شود یا ماجرا چیز دیگری است؟ این باور عمومی را به لحاظ علمی و به سادگی بررسی می‌کنیم.

برنج سفید، منبع انرژی یا معدن ویتامین؟

برای درک حقیقت باید به آناتومی دانه برنج نگاه کنیم. طبق مراجع معتبر شیمی مواد غذایی، ویتامین‌های از رشته گروه B مثل تیامین و نیاسین عمدتا در لایه خارجی دانه قرار دارند. اما در کارخانه‌های شالیکوبی مدرن برای تولید برنج سفید مجلسی و خوش پخت، این بخش‌ها طی فرآیند «پولیشینگ» کاملاً تراشیده می‌شوند. آنچه باقی می‌ماند «آندوسپرم» است که تقریبا بیشترین درصد آن نشاسته خالص است. پس حقیقت علمی این است که برنج سفید صیقل داده شده اگر غنی‌سازی نشده باشد، از نظر ویتامین B بسیار فقیر است و تصور اینکه با خوردن کته سفید در حال غنی‌سازی ویتامین B بدن هستید، یک خطای کاملا محاسباتی است.

افسانه "گرد و غبار" مغذی

برخی تصور می‌کنند گرد سفیدی که روی برنج است یا آبی که هنگام آبکش کردن دور می‌ریزیم، عصاره ویتامین است. اگرچه کاملا پذیرفته شده است که روش پخت «آبکش» باعث هدر رفت اندکی از مواد مغذی باقی مانده می‌شود اما واقعیت تلخ این است که شما نمی‌توانید چیزی را که وجود ندارد، حفظ کنید و حفظ ۱۰۰- درصد ویتامین‌های ناچیز برنج سفید به روش کته، باز هم نیاز روزانه بدن را تأمین نمی‌کند.

پس چرا موهایمان می‌ریزد؟

اما اگر برنج ویتامین ندارد، چرا با حذف آن ریزش مو می‌گیریم؟ پاسخ در علم فیزیولوژی نهفته است. فولیکول‌های مو از فعال‌ترین سلول‌های بدن هستند و برای تکثیر به انرژی نیاز دارند. وقتی شما ناگهان منبع اصلی انرژی خود که نان و برنج باشد را قطع می‌کنید، بدن دچار «شوک کالری» می‌شود. در این شرایط اضطراری، بدن هوشمندانه انرژی را برای ارگان‌های حیاتی مثل قلب و مغز ذخیره می‌کند و خون‌رسانی به بافت‌های غیرحیاتی مثل مو را کاهش می‌دهد. نتیجه اینکه ریزش مو به خاطر نرسیدن ویتامین B برنج نیست، بلکه فریاد بدن است که می‌گوید: «انرژی کم آوردم!»

گرسنگی پنهان، خطری که نمی‌بینید

اگر با حذف برنج احساس کمبود ویتامین می‌کنید نشانه آن است که رژیم غذایی تان قبلا هم کیفیت پایینی داشته است و احتمالا به جای دریافت ویتامین از منابع واقعی آن مثل حبوبات، سبزیجات تیره، تخم‌مرغ و غلات کامل، صرفا با حجم زیاد برنج خودتان را سیر می‌کردید. این همان چیزی است که متخصصان به آن «گرسنگی پنهان» می‌گویند. در نهایت باید بدانیم که ریزش مو پس از رژیم، تاوان حذف غیرعلمی کربوهیدراتها و شوک به بدن است نه انتقام ویتامین‌های برنج! بر این اساس برای داشتن موهای سالم و اندام متناسب به جای حذف کامل غلات، نوع آن‌ها را عوض کنید مثلا برنج قهوه‌ای یا نان‌های سبوس‌دار واقعی مصرف کنید به منابع واقعی ویتامین B و روی یعنی گوشت، حبوبات و مغزها بیشتر توجه کنید. بدن را با گرسنگی‌های ناگهانی شوکه نکنید چرا که موهای شما می‌توانند قربانیان بی‌گناه این جنگ باشند.

زنان و خانواده

مهریه در مسیر اصلاح؛ عدالت برای زنان و استحکام خانواده‌ها

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس گفت: بازنگری قانون مهریه در مجلس در مسیر نهایی شدن است؛ تصمیمی که هم حقوق زنان را تضمین می‌کند و هم به تحکیم بنیان خانواده‌ها کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا خدادادی، رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس با اشاره به نقش‌آفرینی زنان در مقاطع مختلف انقلاب اسلامی اظهار کرد: زنان ایرانی همواره در بزنگاه‌های اجتماعی و سیاسی جریان‌ساز بوده‌اند؛ چه در دوران پیروزی انقلاب اسلامی و چه در سال‌های دفاع مقدس که با پشتیبانی از جبهه‌ها نقش‌آفرینی کردند و امروز نیز با همان بصیرت و مسئولیت‌پذیری در صحنه حضور دارند.

وی افزود: انقلاب اسلامی زنان را از حاشیه به متن جامعه آورد؛ در عین پاسداشت نقش مادری و عفاف، زمینه حضور اجتماعی و اثرگذار آنان را فراهم کرد و شأن زن ایرانی را در خانواده و جامعه ارتقا داد.

جهش آموزشی و حضور در عرصه‌های تصمیم‌سازی

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس با اشاره به دستاوردهای انقلاب در حوزه زنان تصریح کرد: جهش بی‌سابقه در آموزش و افزایش چشمگیر سطح سواد و تحصیلات زنان، حضور گسترده در دانشگاه‌ها، نخبگانی و عرصه‌های علمی از مهم‌ترین دستاوردهاست. امروز زنان در بسیاری از حوزه‌های تخصصی در سطوح بالای علمی قرار دارند.

خدادادی ادامه داد: پس از انقلاب، زنان در عرصه‌های تصمیم‌سازی نیز نقش مؤثرتری پیدا کردند؛ از شوراها تا مدیریت‌های میانی و عالی. هرچند تا نقطه مطلوب فاصله داریم، اما این حضور نسبت به گذشته پررنگ‌تر و مسئولانه‌تر شده است.

تقویت نهاد خانواده و حمایت‌های قانونی

وی با اشاره به اقدامات حمایتی در حوزه خانواده گفت: تصویب قوانین حمایتی از مادران، مرخصی زایمان، بیمه‌ها و سیاست‌های جمعیتی با هدف تحکیم بنیان خانواده انجام شده است. همچنین توسعه شبکه‌های بهداشتی و خدمات تخصصی زنان، کاهش مرگ‌ومیر مادران و افزایش امید به زندگی از دیگر ثمرات این رویکرد بوده است.

خدادادی همچنین به توسعه مشاغل خانگی و فرصت‌های کارآفرینی برای زنان اشاره کرد و افزود: بسیاری از زنان علاوه بر ایفای نقش در خانواده، در عرصه‌های اقتصادی نیز فعال و نوآور هستند و این حضور، ریشه در نگاه خانواده‌محور انقلاب دارد.

اصلاح مستمر قوانین با محوریت خانواده

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس با بیان اینکه همچنان با وضعیت مطلوب فاصله وجود دارد، تأکید کرد: رویکرد فراکسیون، اصلاح مستمر سیاست‌ها و قوانین به نفع تقویت بنیان خانواده و حقوق بانوان است. تلاش کرده‌ایم ارتباط خود را با نهادهای مختلف زنان در خارج از مجلس گسترش دهیم تا مطالبات و دغدغه‌های آنان را به‌صورت اولویت‌بندی‌شده پیگیری کنیم.

وی افزود: برگزاری نشست‌های تخصصی با دانشگاه‌ها، دستگاه‌های اجرایی، فعالان حوزه زنان، بخش‌های اقتصادی و مجموعه‌های مرتبط با سلامت و جمعیت در همین راستا انجام شده است تا در بررسی طرح‌ها و لوایح، اثرگذاری لازم صورت گیرد.

نظارت بر اجرای برنامه هفتم و قانون جوانی جمعیت

خدادادی با اشاره به نقش نظارتی مجلس گفت: یکی از محورهای جدی پیگیری ما، نظارت بر اجرای برنامه هفتم توسعه است؛ چراکه در برنامه‌های پیشین درصد قابل توجهی از احکام به طور کامل محقق نشد. هدف ما افزایش میزان تحقق برنامه‌ها از طریق نظارت مستمر، برگزاری جلسات و رفع موانع اجرایی است.

وی درباره اجرای قوانین حوزه خانواده از جمله قانون جوانی جمعیت نیز اظهار کرد: بخشی از کندی اجرای قوانین به مشکلات بودجه‌ای، ناهماهنگی دستگاه‌ها یا شرایط پیش‌بینی‌نشده بازمی‌گردد، اما مجلس با ابزارهای نظارتی خود در تلاش است روند اجرا را تسریع کند.

آخرین وضعیت لایحه تأمین امنیت زنان

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس درباره لایحه تأمین امنیت زنان گفت: با تعامل متناسب میان مجلس و دولت و همچنین همکاری کمیسیون اجتماعی، بخش عمده‌ای از اختلاف‌نظرهای پیشین برطرف شده و این لایحه در کمیسیون به تصویب رسیده و در نوبت بررسی در صحن علنی قرار دارد.

وی افزود: در جریان بررسی صحن نیز امکان ارائه پیشنهاد از سوی نمایندگان وجود دارد و امیدواریم خروجی نهایی قانون، حمایت مؤثری از زنان و در عین حال تحکیم بنیان خانواده را به همراه داشته باشد.

وضعیت اصلاحات مربوط به مهریه

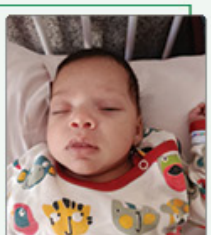
خدادادی درباره اصلاحات مربوط به مهریه نیز توضیح داد: بخش عمده مواد مرتبط تصویب شده، اما یکی از مواد برای اصلاح به کمیسیون بازگشته است. با بازگشت این ماده به صحن، مجدداً امکان ثبت پیشنهاد وجود دارد و تصمیم نهایی پس از بررسی‌های تکمیلی اتخاذ خواهد شد.

وی تأکید کرد: هدف ما این است که در چارچوب قانون، هم حقوق زنان حفظ شود و هم تصمیمات اتخاذشده به نفع استحکام خانواده باشد.

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس در پایان خاطرنشان کرد: امروز زنان ایرانی با حفظ هویت دینی و فرهنگی خود، حضوری اثرگذار در عرصه‌های مختلف دارند و این مسیر با رویکرد اصلاح و تکامل مستمر ادامه خواهد یافت.

جویندگان عاطفه
(۰۲۶ ۳۲۵۴۰۰۹۹ روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز)

اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظارند مادر و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.



علی: فرزند بدسرپرست، متولد ۱۴۰۴/۱۱/۰۱، که به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ از طریق بیمارستان کمالی به بهزیستی ارجاع و پذیرش شده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمائید.

مهتاب: کودک بدسرپرست، متولد ۱۴۰۴/۱۰/۲۶ که به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ از طریق بیمارستان کمالی به بهزیستی ارجاع و پذیرش شده است این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمائید.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۱۱۰۱۱۶۰۷ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ستد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هادی عباس زاده جرتوده به شناسنامه شماره ۱۴۱۳۰ صادره از تهران فرزند رسول در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۷۱/۵۱ متر مربع مفروز از پلاک شماره ۱۳۸۵ فرعی از ۱۴۲ اصلی واقع در البرز و با خریداری از خانم شکوه الفت و با مالکیت مالک اولیه آقای محمود قتدی تایید میتماید. لذابه متظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ستد 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 ستد مالکیت صادر خواهد شد. ۲۱۲۳۸۱۱

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

حسین رضا نوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه سه کرج

از طرف علی اکبر پوررضا

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۱۱۰۱۱۶۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ستد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مرتضی داودی زاده به شناسنامه شماره ۵۹۱ صادره از یزد فرزند حسن در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۴۷/۹۸ متر مربع مفروز از پلاک شماره ۱۳۹۲ فرعی از ۱۴۲ اصلی واقع در البرز و با خریداری از آقای محمد علامه و با مالکیت مالکین اولیه آقایان محمد حسن صاحب الزمانی خراسانی ومحمود میرآفتاب ومحمود قتدی وخانم مریم تاجران تایید میتماید لذا به متظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ستد 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 ستد مالکیت صادر خواهد شد. ۲۱۲۶۵۴۹

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

حسین رضا نوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه سه کرج

از طرف الهه عزیزی

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۱۱۰۱۱۳۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ستد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا پرهیزکاری به شناسنامه شماره ۹۷۵ صادره از رودبار شهرستان فرزند محمد حسن در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۹۸/۴۲ متر مربع مفروز از پلاک شماره ۵۸۵ فرعی از ۱۷۰ اصلی واقع در البرز و با خریداری از آقای سارا عزت فرد و با مالکیت مالک اولیه آقای حسن خراسانی گرده کوهی تایید میتماید لذا به متظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ستد 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 ستد مالکیت صادر خواهد شد. ۲۱۲۳۹۰۵

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

حسین رضا نوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه سه کرج

از طرف علی اکبر پوررضا