

یافته‌ها

کیوی یا پر تنقال،

کدام حاوی ویتامین C بیشتری است؟



هم کیوی و هم پر تنقال سرشار از ویتامین C هستند. اگر چه که یک پر تنقال متوسط حاوی ویتامین C بیشتری نسبت به یک کیوی متوسط است، اما هر گرم کیوی، حاوی ویتامین C بیشتری است.

پر تنقال و کیوی هر کدام چه مقدار ویتامین C دارند؟

از نظر وزن، میزان ویتامین C در هر میوه متفاوت است.

✳️ پر تنقال: یک پر تنقال حاوی ۵۹٫۱ میلی گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم است، و هر پر تنقال متوسط ۷۰ میلی گرم ویتامین C دارد.

✳️ کیوی: یک کیوی سبز متوسط ۱۰۰ گرمی دارای ۹۲٫۷ میلی گرم ویتامین C است، در حالی که کیوی طلایی حاوی ۱۶۱٫۳ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم است.

ویتامین C یک ویتامین ضروری است که توسط بدن برای موارد زیر مورد استفاده قرار می گیرد:

✳️ ایجاد کلاژن، پروتئینی که از پوست، استخوان ها، رباط ها و تاندون ها حمایت می کند

✳️ کمک به جذب و ذخیره آهن در بدن

✳️ حفظ سطوح سالم کلسترول

✳️ حمایت از سیستم ایمنی

بدن قادر به ساخت ویتامین C نیست. تمام ویتامین C باید از منابع غذایی دریافت شوند. مصرف یک رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات به تأمین مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C کمک می کند.

چه مقدار ویتامین C نیاز دارید؟

مقدار توصیه شده ویتامین C در روز نسبت به سن و جنس:

✳️ نوزادان ۰ تا ۶ ماه: ۵ میلی گرم

✳️ نوزادان ۷ تا ۱۲ ماه: ۵۰ میلی گرم

✳️ کودکان ۱ تا ۳ سال: ۱۵ میلی گرم

✳️ کودکان ۴ تا ۸ سال: ۲۵ میلی گرم

✳️ کودکان ۹ تا ۱۳ سال: ۴۵ میلی گرم

✳️ نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال: ۷۵ میلی گرم برای مردان.

✳️ بزرگسالان ۱۹ سال و بالاتر: ۹۰ میلی گرم

برای مردان، ۷۵ میلی گرم برای زنان

✳️ بارداری: ۸۵ میلی گرم

✳️ شیردهی: ۱۲۰ میلی گرم

✳️ افراد سیگاری: افرادی که سیگار می کشند

نیاز به ۳۵ میلی گرم ویتامین C اضافی در

روز دارند.

از آنجایی که بدن هر گونه ویتامین C اضافی را از طریق ادرار دفع می کند، باید از طریق رژیم غذایی به طور منظم ویتامین C دریافت کنید.

اگر ویتامین C کافی دریافت نشود چه اتفاقی رخ می دهد؟

کمبود طولانی مدت ویتامین C باعث ایجاد بیماری به نام اسکوربوت می شود. اگر چه که این عارضه در بیشتر کشورهای توسعه یافته نادر است، می تواند باعث ایجاد علائمی همچون درد، ضعف عضلانی، خونریزی لثه، کاهش وزن، لکه های قرمز یا خونریزی در اطراف فولیکول های مو شود.

فواید خوردن کیوی
کیوی علاوه بر جسه ریزش، فواید زیادی دارد. کیوی سرشار از ویتامین C، حاوی ویتامین ها و مواد مغذی مهم دیگری نیز هست:
✳️ فیبر. کیوی حاوی فیبر محلول و نامحلول است که به هضم سالم کمک می کند.

✳️ پتاسیم.

✳️ ویتامین E.

✳️ فولات.

مصرف منظم کیوی برای موارد زیر مفید است:

✳️ هضم

✳️ سطوح آهن

✳️ بهبودی

✳️ خواب

فواید مصرف پر تنقال

پر تنقال میوه ای سرشار از ویتامین C و دیگر مواد مغذی با ارزش از جمله موارد زیر است:

فیبر، فولات، منیزیم، آنتی اکسیدان ها

مواد مغذی و آنتی اکسیدان های موجود در

پر تنقال برای موارد زیر مفید هستند:

✳️ رشد مغز، فشار خون بالا، خطر سرطان

کاهش التهاب

کارآگاه خصوصی های اینستاگرامی مورد تأیید پلیس نیستند

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: ما در تهران مانند سایر استان های کشور کارآگاه خصوصی نداریم و افرادی که در فضای مجازی ادعا می کنند کارآگاه خصوصی پلیس آگاهی هستند مورد تأیید ما نیستند. سردار علی ولی پور گودرزی، رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه برخی از افراد در فضای مجازی به ویژه در اینستاگرام ادعا می کنند که کارآگاه خصوصی پلیس آگاهی هستند؛ پایان افراد صلاحیت دارند یا خیر؛ گفت: به هیچ عنوان صحت ندارد. اگر شهروندان یا مردم با موضوع یا مورد مشکوکی مواجه شدند، حتماً باید آن را به پلیس اطلاع دهند تا بر خورد قانونی لازم انجام شود. وی همچنین در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه: "آیا در مجموعه پلیس آگاهی تهران بزرگ کارآگاه خصوصی داریم یا خیر؟" گفت: در زمان حاضر در پلیس آگاهی تهران بزرگ کارآگاه خصوصی برای رسیدگی به پرونده های مردم وجود ندارد.

جامعه NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

یک ایرانی در بین ده چهره برتر ۲۰۲۵ مجله نیچر در حوزه علم؛

بانوی ایرانی پشت اولین ژن درمانی

مجله نیچر اخیراً لیست ده شخصیت برتر سال ۲۰۲۵ که هریک به نوعی به شکل گیری و پیشرفت علم کمک کرده اند را بر گزیده و نام آن ها را منتشر کرده است. در این لیست نام یک خانم ایرانی در کنار چهره های تأثیر گذار دیگری قرار گرفته که از جمله آن ها می توان به یک مقام اخراج شده سازمان بهداشت عمومی، یک پرورش دهنده پشه و نوزادی با لیخدنی خاص اشاره کرد.
کارشناسان مجله نیچر هر ساله با زیر نظر گرفتن روندها و اکتشافات مهم علمی در طول یک سال، داستان افراد درگیر در این امر را روایت می کنند. این فهرست توسط ویراستاران مجله نیچر گردآوری شده تا به نحوی به بعضی از تأثیر گذارترین تحقیقات و تحولات مهم شکل دهنده جهان اشاره شود.

در فهرست امسال، نام چهره های متفاوتی دیده می شوند: از دانشمندانی که به دورترین نقاط کیهان و عمیق ترین اعماق اقیانوس ها نگاه می کنند تا یک کارمند دولت که در بحبوحه یک آشوب گسترده در آمریکا، از سیاست های بهداشت عمومی

مبتنی بر شواهد حمایت کرد. آنچه برای ما به شدت جلب توجه می کند، قرار گرفتن نام سارا تبریزی، محقق ایرانی الاصلی است که در ادامه در موردش بیشتر صحبت خواهیم کرد.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد سری (۸۹۲) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ،املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی خرم آباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می گردد.
در صورتی که هر کس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱-تقاضای «خانم زهر قلی پور» فرزند «سفندیار» نسبت به «ششدانگ یکباب ساختمان» بمساحت «۱۴۲۶۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۳۲۷» فرعی از «۳» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اسحاق همتی زاده»

۲- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۱۹۳۱۰۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۳۲۷» فرعی از «۳» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اسحاق همتی زاده»

۳- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۱۹۳۱۰۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۳۲۷» فرعی از «۳» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اسحاق همتی زاده»

۴- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۱۹۳۱۰۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۳۲۷» فرعی از «۳» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اسحاق همتی زاده»

ثبت نام آزمون استخدامی معلولان تا پایان امسال

ثبت نام دومین آزمون استخدامی ویژه افراد دارای معلولیت تا پایان امسال آغاز می شود. به گزارش رکتا، در دومین آزمون استخدامی ویژه افراد دارای معلولیت مجموعاً ۴۴۰۳ نفر در دستگاه های اجرایی کشور جذب خواهند شد.

بر اساس اعلام مسئولان سازمان بهزیستی کشور، بیشترین سهم استخدام مربوط به وزارت آموزش وپرورش با ۳۰۰۰ نفر است. همچنین ۱۴۴ نفر در وزارت بهداشت و ۲۴۴ نفر در سازمان بهزیستی به کارگیری می شوند.

ثبت نام این آزمون تا پایان امسال به صورت الکترونیکی انجام شده و فرآیند جذب پس از برگزاری آزمون و طی مراحل قانونی تکمیل خواهد شد.

دوشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۴

سال سی و پنجم | شماره ۷۷۷۹

۱۵ دسامبر ۲۰۲۵ | ۲۴ جمادی الثانی ۱۴۴۷



طبیعت

البته مجموعه داده های بالینی کوچک بود و فقط ۱۲ نفر دوز بالایی از این درمان را دریافت کردند. لازم به ذکر است که این درمان تهاجمی است و نیاز به جراحی طولانی مدت مغز دارد. جالب اینجاست که نتایج به دست آمده قابل توجه بود. نمرات شرکت کنندگانی که دوز بالا را دریافت کردند، در یک مقیاس رتبه بندی استاندارد (که برای ارزیابی عملکردهای حرکتی و شناختی و سایر معیارهای زندگی روزمره استفاده می شود)، در طول سه سال تنها ۰.۳۸ امتیاز کاهش یافت و این در حالی بود که این عدد برای شرکت کنندگان معمولی گروه کنترل، کاهش ۱.۵۲ امتیازی داشت؛ بدین معنا که این درمان سرعت کاهش را ۷۵٪ کاهش داده است.

در ادامه و بااعتبار سنجی مولکولی، این مزیت بالینی تقویت شد، چرا که سطح پروتئینی در مایع نخاعی که با سلول های مغزی در حال مرگ مرتبط است، در افرادی که به این شیوه درمان شده بودند، کاهش یافته بود، برعکس آنچه معمولاً با پیشرفت بیماری رخ می دهد.

تبریزی بعد از این کشف بزرگ به مشاور علمی ارشد این آزمایش گفت: «این یک گام بزرگ به جلو است و حالا می توان گفت که روند تغییر کرده است.» در اولین ژن درمانی ها از یک ویروس بی ضرر برای رساندن رشته های ماده ژنتیکی به مناطق آسیب دیده مغز استفاده شد. پس از رسیدن به آنجا، این درمان، تولید پروتئین هش یافته معیوب هانتینگتون که به آرامی سلول های مغزی را از بین می برد، را متوقف می کند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد سری (۸۹۲) جمعی

۱-تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۲- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۳- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۴- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۵- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۶- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۷- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

۸- تقاضای «آقای کریم کمالوند» فرزند «صیدعلی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۵۸۰۰۸۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۲۰» فرعی از «۴۸» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدعلی تقی کمالوند»

اخبار روز

تأثیر معدل در کنکور تغییر

نمی کند، کسانی که منافع شان

آسیب دیده کوتاه بیاند!

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی تاکید کرد که تغییر در مصوبه کنکور و تاثیر قطعی معدل بعید است و اعضای این شورا برای تغییر مصوبه کنکور به هیچ وجه گامی نخواهند برداشت. به گزارش همشهری آنلاین، حجت الاسلام عبدالحسین خسروپناه دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی با تاکید بر اینکه مصوبه کنکور شورای عالی انقلاب فرهنگی عدالت آموزشی را محقق کرد، گفت: این مصوبه قبل از حضور بنده در این شورا با این هدف که دانش آموزان به مدرسه، درس و معلم توجه پیدا کنند، تصویب شد.

وی ادامه داد: اما نزدیک شدن به عدالت آموزشی از دستاوردهای مهم آن بود. اگر چه موضوع عدالت آموزشی شاخص های مختلفی دارد که باید محقق شود و ما نیز در صحن شورا در این زمینه بحث کردیم، اما آمارها و تحقیقات نشان می دهد که مصوبه کنکوری شورا بستر ورود دانش آموزان مدارس در شهرستان ها و مناطق محروم به رشته ها و دانشگاه های برتر را فراهم کرده است.

نرخ بازگشت نخبگان ایرانی

به کشور یک درصد است

رکتا اجتماعی: معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس جمهور گفت: در حالی که متوسط جهانی بازگشت نخبگان حدود ۷ درصد است، این رقم در ایران تنها یک درصد است که عدد نگران کننده ای محسوب می شود. به گزارش رکتا، دکتر حسین افشین امروز در حاشیه نمایشگاه هفته پژوهش، فناوری و فن بازار در جمع خبرنگاران، با تاکید بر لزوم شناسایی نخبگان از سنین پایین، گفت: اصل پژوهش بر نیروی انسانی و به ویژه نیروی انسانی نخبه است و اگر به این سرمایه توجه نشود، هیچ زیرساختی کارآمد نخواهد بود. وی با اشاره به چالش های نگاهداشت نخبگان در کشور، اظهار کرد: برای حفظ نخبگان مجموعه ای از عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و زیرساختی دخیل است و این موضوع تنها با همکاری همه ارکان دولت محقق می شود. معاون علمی رئیس جمهور با تفکیک «مهاجرت نخبگان» از «تجربه اندوزی و بازگشت»، تصریح کرد: رفتن نخبگان برای کسب تجربه جهانی فی نفسه منفی نیست، مساله اصلی نرخ بازگشت است. در حالی که متوسط جهانی بازگشت نخبگان حدود ۷ درصد است، این رقم در ایران تنها یک درصد است که عدد نگران کننده ای محسوب می شود.

انهدام باند توزیع گوشت آلوده؛ توزیع ۱۰ تا ۱۵ تن در روز؛

رییس کل دادگستری استان

اصفهان: اتهام افساد فی الارض



رییس کل دادگستری استان اصفهان از شناسایی و دستگیری اعضای باند تهیه و توزیع گوشت های آلوده در اصفهان با اتهام افساد فی الارض خبر داد. حجت الاسلام والمسلمین اسدالله جعفری افزود: طبق گزارش نهادهای اطلاعاتی، گروهی از افراد در تعدادی از کشتارگاه های سطح استان اقدام به توزیع و بسته بندی گوشت های دام (گوساله) آلوده به مرمه گوشت های سالم و توزیع در سطح فروشگاه های زنجیره ای، پادگان ها، بیمارستان ها و غیره می کردند.

وی اظهار داشت: با توجه به اینکه برخی بیماری ها میان انسان و دام مشترک است، این اقدام آن ها می توانست زمینه ساز انتشار ریس کل دادگستری اصفهان در تشریح اقدامات مجرمانه اعضای این باند افزود: این متهمان روزانه حدود ۱۰ الی ۱۵ هزار کیلوگرم گوشت را از دامداری های مطرح و بزرگ استان با قیمت نازل، خریداری و سپس از ذبح و جدا کردن بخش های لاشه که دارای علائم بیماری بوده، با تئانی گواهی بهداشت گوشت را اخذ و پس از انتقال به شرکت های بسته بندی، توزیع می کردند. وی خاطر نشان کرد: تعدادی از شرکت های بسته بندی، دامپزشک حاضر در کشتارگاه و همچنین برخی عوامل دیگر در این اقدامات نقش موثری داشتند.

جعفری تصریح کرد: دادستان مرکز استان به محض اطلاع به صورت ویژه پرونده را به شعبه بازپرسی ارجاع و با توجه به گزارش واصله، اقدامات وسیع متهمین و همچنین نوع و درجه بزه آن ها دستور قضایی لازم به برای جلب متهمان را صادر کرد. وی ادامه داد: این دستور قضایی در راستای جلوگیری از امحای اذله و تباهی با اتهام افساد فی الارض از طریق حنایت علیه تمامیت جسمانی افراد از طریق مشارکت کشور، صادر و مقرر شد با حضور کارشناسان دیگر سازمان های مسئول، ادله توقیف شود.