



● زندگی سالم
● شنبه
● ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۲
● ۹ ذی القعدة ۱۴۲۵
● ۱۸ می ۲۰۲۲
● شماره ۲۷۱۲

۹ تغییر بدن که هشدار ی برای سلامت هستند

از میل به خور دن چیز های عجیب تا خواب زیاد، تشنگی مداوم و... هر کدام می تواند به نوعی خبر از یک مشکل در بدن ما بدهد که سلامت ما را نشانه گرفته است



گاهی بدن ما به وسیله تغییر اتی عجیب هشدار های می دهد تا بد انیم نیاز به مراقبت بیشتری دار د. به طور مثال هوس خور دن یخ یا میل مداوم به خور دن خور اکی های شور می تواند نشان دهنده مشکلی پنهان یا کمبود ویتامین ها و مواد معدنی باشد. به همین دلیل است که باید به عادت های جدید تان بی توجه نباشید، به خصوص اگر یک بار ه و بدون هیچ دلیل مشخصی به وجود آمده باشند. در ادامه به نقل از «روز باتو»، از نشانه های بدن خواهیم گفت که هر گز نباید به آن ها بی اعتنا باشید.

- ۱ احساس راه رفتن چیزی روی پاها | اگر احساس می کنید چیزی روی پاها ی تان راه می رود یا می خزد، یا میل به حر کت دادن پاها ی تان دارید، ممکن است نشانه سندروم پای بی قرار باشد. این مشکل اغلب شب ها زمانی که سعی بر خوابیدن دارید، باعث ناراحتی می شود.
- ۲ تغییر دستخط و از دست دادن بویایی | اغلب شما نام بیماری پار کینسون را شنیده اند، اما از علا ی م آن ناگاه هستید. پزشکان می گویند لرزش، گندی حرکات، مختل شدن خواب به دلیل دیدن کابوس و تغییر در

تازه ها



خودایمنی می تواند باعث میلی مستأصل کننده به خوابیدن در هر موقعیتی شوند.

۵ تغییر رنگ چشم ها | پزشکان می گویند ظاهر شدن یک حلقه سفید یا خاستری به دور قرنیه چشم ها در افراد زیر ۴۶ سال می تواند نشانه کلسترول بالا باشد. این حلقه به خودی خود ضرری ندار دو تنها ظاهر چشم ها را تحت تاثیر قرار می دهد اما کلسترول را باید جدی بگیرد.

۶ خشم و پر خاشگری | از کوره در رفتن شاید همیشه ریشه در شخصیت فرد نداشته باشد. برخی محققان می گویند خشم می تواند با افسردگی مرتبط باشد. به گفته آن ها، افسردگی خوشتر از تنها یا کاهش انرژی یا غم نشان نمی دهد، بلکه می تواند به شکل پر خاشگری بروز کند.

۷ هوس خوراکی های شور | لذت بردن از خوراکی های شور ایرادی ندارد، اما اگر متوجه شده اید که نمی توانید این هوس را

کنترل کنید و به تنها چیزی تبدیل شده که میل به خوردنش دارید، وقت آن رسیده که دلپیش را پیدا کنید. به گفته کارشناسان، این هوس می تواند نشانه کمبود آهن، کم خونی، کمبود آب بدن یا سندروم پیش از قاعدگی باشد.

۸ تشنگی مداوم | احساس تشنگی مداوم طبیعی نیست. گاهی ممکن است به تغذیه مربوط باشد، بنابراین ببینید که آیا خوراکی های تند یا شور زیاد مصرف می کنید یا خیر. تشنگی مداوم می تواند نشانه دیابت یا بارداری هم باشد.

۹ فراموشکاری و خستگی | گاهی این مشکل با افسردگی اشتباه گرفته می شود، چون این طور به نظر می رسد که شما به قدری خسته و مستأصل هستید که حتی نمی توانید چیز ها را به خاطر بسپارید. پزشکان توصیه می کنند به این علا ی م بی اعتنا نباشید، چون می تواند نشانه مشکلی در زمینه سطح هورمون تیروئید باشد.

نکته ها

چطور موز سالم را تشخیص دهیم؟

هر چه موز رسیده تر باشد، میزان قند آن بالاتر است اما موزی که بیش از حد رسیده باشد خاصیت زیادی ندارد. تا یک هفته بعد از رسیدن، می توانید موز را استفاده کنید، به شرطی که هیچ کدام از این ویژگی ها را نداشته باشد:

- * پوست سیاه یا سیاهی داخل میوه که می تواند علامت قارچ عفونی باشد.
- * کپک بیرون موز و نشته مایع از داخل موز
- * بافت خیلی نرم و له شده داخل موز
- * بوی نامناسب مثل بوی کپک

به یاد داشته باشید فقط به خاطر این که موز قهوه ای شده یا لکه هایی بیرون آن مشاهده می کنید، به این معنا نیست که موز را دور بیندازید و نباید آن را استفاده کنید. موز هایی که هنوز به طور کامل نرسیده اند، نشاسته بیشتری دار ند که شاید هضم



تازه ها

فواید غلات برای دیابت نوع ۲



نتایج پژوهشی جدید حاکی از آن است که مصرف غلاتی نظیر جو دوسر، برنج قهوه ای و ارزن برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید است. به گزارش «نیویورک پست»، غلات کهن به دلیل تر کیبات مغذی فراوان تحسین شده اند، چرا که منبع فیبر و پروتئین به شمار می روند و مانند آرد و برنج سفید در فرایند تصفیه قرار نگرفته اند. غلات کهن دانه هایی نظیر ارزن، کینوا، فارو (گندم سنتی)، جو سیاه، گندم سیاه و دانه چپارا در بر می گیرد. طبق گزارش بیمارستان «پرسیترین» نیویورک، فیبر موجود در این غلات روند جذب و هضم غذا را کند می کند و می تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند. قند خون بالایی از نشانه های بیماری دیابت است. طبق بررسی نتایج ۲۹ تحقیق که هزار و ۸۰۹ شرکت کننده را در بر می گرفت، خوردن غلات کهن شماری از علا ی م دیابت نظیر سطح بالای انسولین، قند خون و کلسترول را بهبود می بخشد. جو دوسر به ویژه برای کاهش کلسترول و قند خون مفید است. محققان خاطر نشان کردند که جو دوسر «سرشازا» پروتئین، کربوهیدرات، فیبر محلول، تر کیبات فتل و مواد معدنی است. تر کیبات فتل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. طبق این بررسی ها، مصرف برنج قهوه ای، به لحاظ آماری، بر شاخص های قند خون در بازه سه ماهه و نیز بر شاخص توده بدنی تأثیری قابل توجه داشته، اما بر سایر شاخص های قند خون یا کلسترول تأثیری نداشته است. ارزن نیز «تأثیر قابل توجهی» بر وزن داشته است، اما محققان هشدار می دهند که «درباره این نتایج باید احتیاط کرد»، زیرا ممکن است کاهش وزن شرکت کنندگان عوامل دیگری نیز داشته باشد. بر اساس این پژوهش، دانه چپا در بهبود بیمار ان مبتلا به دیابت نوع ۲ «تأثیر قابل توجهی» نداشت. البته محققان تأکید کردند که به دلیل تنوع موجود در پژوهش و همچنین محدودیت حجم نمونه ها، تحقیقات بیشتر در این زمینه ضروری است.



بر اساس تحقیق جدید دانشمندان دانشگاه هاروارد، مصرف یک قاشق چای خوری روغن زیتون در روز خطر مرگ بر اثر زوال عقل را کاهش می دهد. به گزارش «سی ان ان»، طبق مشاهده بررسی ۹۲ هزار نفر طی ۲۸ سال، مصرف روزانه هفت گرم روغن زیتون، یعنی قدری بیشتر از یک قاشق چای خوری، خطر مرگ ناشی از زوال عقل را در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت روغن زیتون خورده بودند، ۲۸ درصد کاهش داد. به گفته نویسندگان پژوهش، این اولین بار است که ارتباط میان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای و خطر مرگ ناشی از زوال عقل بررسی می شود. آن جولی تسیر، یکی از نویسندگان این پژوهش از دانشگاه هاروارد می گوید: «این تحقیق بر دستورالعمل های غذایی تأکید می کند که در آن ها از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده می شود و نشان می دهد که این توصیه ها نه تنها از سلامت قلب، بلکه به طور بالقوه از سلامت مغز هم حمایت می کند. انتخاب روغن زیتون طبیعی به جای چربی هایی مانند

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱۰۱ و ۱۰۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۱۲ و برابر رای شماره ۱۳۰۵۰۲۲۶/۱۳۰۵۰۳۰۶۰۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی خانم رسی نیلی یوقایی فرزند محمد در شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۵۰۵ متر مربع از پلاک شماره ۲۳۶ فرعی از ۱ - اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع اوسطه از خانم طاعت نوریان مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه موضوع این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و مجلی / کثیرالتنشار در شهر باغچه بهار و در روزهای شنبه و یکشنبه و سه شنبه ۱۵ شهریور ماه ۱۴۰۳ در صورتیکه اشخاص ذیل معترض خود را اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روزهای ۱۵ شهریور ماه تا در وقت ظهر یک ماه از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

سید ضیا الدین مهدوی شهری - رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای سید داوود پور حسن به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند سید چال در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۳۸۵/۷ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقایان حمیدرضا و محمد رضا جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب جابود عبدل آبادی احدی از تاریخ انتشار 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۳۰۷۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

مجتبی لطفی پور - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیات اول کلسه ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ هیات اول کلسه ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای سید داوود پور حسن به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند سید چال در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۳۸۵/۷ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقایان حمیدرضا و محمد رضا جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب جابود عبدل آبادی احدی از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیات اول کلسه ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای قاسم رضایی غلامی به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند حسین در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۹۴/۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی عزت جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیات اول کلسه ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای قاسم رضایی غلامی به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند حسین در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۹۴/۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی عزت جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیات اول کلسه ۱۴۰۳ - ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ هیات اول کلسه ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای قاسم رضایی غلامی به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند حسین در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۹۴/۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقایان حمیدرضا و محمد رضا جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب جابود عبدل آبادی احدی از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع عاده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانی های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۰۳۱۴۰۳۰۶۰۵۰۳۱۴۰ هیات اول کلسه ۱۴۰۳ - ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ هیات اول کلسه ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای قاسم رضایی غلامی به شماره شناسنامه ۱۴۰۱۱۴۱۰۵ کد ملی ۰۸۹۰۱۱۴۱۰۵ صادره خراسان رضوی فرزند حسین در شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۹۴/۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۴۸۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقایان حمیدرضا و محمد رضا جابود عبدل آبادی احدی از ورته محمد حسن جابود عبدل آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب جابود عبدل آبادی احدی از تاریخ انتشار 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. م. الف ۱۱۱۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر