

۹ تغییر بدن که هشداری برای سلامت هستند

از میل به خوردن چیزهای عجیب تا خواب زیاد، تشنگی مداوم و... هر کدام می‌تواند به نوعی خبر از یک مشکل در بدن ما بددهد که سلامت مارا نشانه گرفته است

- ۱۰) هر چه موز رسیده تر باشد، میزان قند آن بالاتر است اما موزی که بیش از حد رسیده باشد خاصیت زیبادی ندارد. تایک هفته بعد از رسیدن، می‌توانید موز را استفاده کنید، به شرطی که هیچ کدام از این ویژگی هارانداشته باشد:
- ۱۱) پوست سیاه یا سیاهی داخل میوه که می‌تواند علامت قارچ عفونی باشد.
- ۱۲) کپک ببرون موز و نشت مایع از داخل موز
- ۱۳) بافت خیلی نرم و لوه شده داخل موز

به یادداشته باشید فقط به خاطر این که موز قهوه‌ای شده یا لکه‌هایی بیرون آن مشاهده می‌کنید، به این معناییست که موز را در بین زید و نباید آن را استفاده کنید. موز هایی که هنوز به طور کامل نزرسیده‌اند، نشاسته بیشتری دارند که شاید هضم و گوارش را کمی سخت کنند. پس بهتر است کمی صیر کنید تا موز بررسد، و بعد آن را استفاده کنید، بنابراین وجود کمی لکه قهوه‌ای روی موز مشکلی نخواهد داشت.



تازه ها

۲- غلات برای دیابت نوع ۲



نتایج پژوهشی جدید حاکی از آن است که مصرف غلاتی نظیر جودوسر، برنج قهوه‌ای و ارزن برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید است. به گزارش آنیوپور کپست^۱، غلات کهن به دلیل ترکیبات مغذی فراوان تحسین شده‌اند، چراکه منبع فیبر و پروتئین به شمار می‌روند و مانند آرد و برنج سفید در فرایند تصفیه قرار نگرفته‌اند. غلات کهن دانه‌هایی نظیر ارزن، کینوا، فارو (گندم سنتی)، جو، سیاه، گندم سیاه و دانه چیار ادراگر می‌گیرد. طبق گزارش بیمارستان «پرسبیترین» آنیوپور ک، فیبر موجود در این غلات روند جذب و هضم غذار اکند می‌کند و می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند. قند خون بالایی که از نشانه‌های بیماری دیابت است. طبق بررسی نتایج تحقیق که هزار و ۸۰ شرکت کننده ادراگر می‌گرفت، خوردن غلات کهن شماری از عالیم دیابت نظیر سطح بالای انسولین، قند خون و کلسترول را بهبود می‌بخشد. جودوسر به ویژه برای کاهش کلسترول و قند خون مفید است. محققان خاطرنشان کرده‌اند که جودوسر «سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر محلول، ترکیبات فتل و مواد معدنی است. ترکیبات فتل خاصیت انتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. طبق این بررسی‌ها، مصرف برنج قهوه‌ای، به لحاظ آماری، بر شاخص میانگین قند خون در بازه سه ماهه و نیز بر شاخص توده بدنی تاثیری قابل توجه داشته، اما بر سایر شاخص‌های قند خون یا کلسترول تاثیری نداشته است. ارزن نیز «تأثیر قابل توجهی» بروزن داشته است، اما محققان هشدار می‌دهند که «در برایه این نتایج باید احتیاط کرد»، زیرا ممکن است کاهش وزن شرکت کنندگان عوامل دیگری نیز داشته باشد. براساس این پژوهش، دانه چیا در بهبود بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ «تأثیر قابل توجهی» نداشت. البته محققان تاکید کرده‌اند که به دلیل تنوع موجود در پژوهش و همچنین محدودیت حجم نمونه‌ها، حقیقتات بیشتر در این زمینه ضروری است.

۱ خودایمنی می‌تواند باعث میلی مستأصل کننده به خواهیدن در هر موقعیتی شوند.

۲ تعییر نگ چشم ها پزشکان می‌گویند ظاهر شدن یک حلقه سفیدیا خاکستری به دور قرنیه چشم هادر افراد زیر ۴۶ سال می‌تواند نشانه کسلتروول بالا باشد. این حلقه به خودی خود ضرری ندارد و تنها ظاهر چشم هارا تاخت تاثیر قرار می‌دهد اما کسلتروول را باید جدی بگیرید.

۳ خشم و پرخاشگری از کوره در رفت نشاید همیشه ریشه در شخصیت فرد نداشته باشد. برخی محققان می‌گویند خشم می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. به گفته آن‌ها، افسردگی خودش را تنها با کاهش انرژی یا غم نشان نمی‌دهد، بلکه می‌تواند به شکل پرخاشگری بروز کند.

۴ هوس خوارکی های سورا لذت بردن از خوارکی های سورا ایرادی ندارد، اما اگر متوجه شده‌اید که نمی‌توانید این هوس را تیرؤید باشد.

۵ کنترل کنید و به تنها چیزی تبدیل شده که میل به خور دنش دارید، وقت آن رسیده که دلیلش را پیدا کنید. به گفته کارشناسان، این هوس می‌تواند نشانه کمبود آهن، کم خونی، کمود آب بدن یا سندروم پیش از قاعدگی باشد.

۶ تشنگی مداموم احساس تشنگی مداموم طبیعی نیست. گاهی ممکن است به تغذیه مربوط باشد، بنابراین ببینید که آیا خوارکی های تدبیا شور زیاد مصرف می‌کنید یا خیر. تشنگی مداموم می‌تواند نشانه دیابت یا بارداری هم باشد.

۷ فراموشکاری و خستگی اگاهی این مشکل بالافرسدگی اشتباه گرفته می‌شود، چون این طور به نظر می‌رسد که شما به قدری خسته و مستأصل هستید که حتی نمی‌توانید چیزهای بطری خاطر سپارید. پزشکان توصیه می‌کنند به این علایم بی اعتمان بشاید، چون می‌تواند نشانه مشکلی در زمانه سطح هورمون تیرؤید باشد.

بی نظیر روغن زیتون را تایید کرد

مایه‌های خوری روغن زیتون در روز خطرناک داشتندان دانشگاه هاروارد،
با شاهده و بررسی ۹۲ هزار نفر طی هفت گرم روغن زیتون، یعنی قدری
از زوال چاچ خوری، خطر مرگ ناشی از زوال کسانی که هر گز یا به ندرت روغن
در صد کاهش داد.

پژوهش، این اولین بار است که ارتباط میان رژیم غذایی مدیرانهای و خطرناک
قابل توجه نبود. البته متخصصان خاطرنشان کرده‌اند که این تحقیق یک ارباط علت و معلوی را ثابت نمی‌کند، بلکه وجود یک ارتباط رانشان می‌دهد و همچنان به تحقیقات پیشتری نیاز است. روغن زیتون برای سلامت قلب، مغز، استخوانها و دیگر اعضای بدن مفید است. علاوه بر پیخت و پیز با آن، می‌توان در تهیه سس سالاد، سس سرکه و سس پستوهم از آن استفاده کرد و از مزیت‌هایش بهره‌مند شد.

گاهی بدن مابه و سیله تغییراتی عجیب هشدارهایی می دهد
نیاز به مراقبت بیشتری دارد. به طور مثال خوردن یخ با میل
خوردن خوارکی های شور می تواند نشان دهنده مشکلی پنهان
ویتامین ها و مواد معدنی باشد. به همین دلیل است که باید به عا
جدید تان بی توجه نباشید، بهخصوص اگر یک باره و بدون هیچ دلیل مشخصی به وجود
باشند. در ادامه به نقل از «روزیاتو»، از نشانه های بدن خواهیم گفت که هر گز نباید
بی اعتنای باشید.

۱۰ احساس راه رفتن چیزی روی پاها اگر احساس می کنید چیزی روی پاها یاتان می روید یامی خرد، یا میل به حرکت دادن همراه باشد. این مشکل اغلب شب هازمانی که عی برخوابیدن دارد، باعث ناراحتی می شود.

۹ تغییر دستخط و از دست دادن بویایی اغلب شما نام بیماری پارکینسون شنیده اند، اما از علایم آن ناگاه هستید.

۸ خواب زیاد بیشتر کسانی می گویند لرزش، کددی حرکات، مختل در خواب به دلیل دیدن کابوس و تغییر در

۷ گفتار و نوشتار، همگی می توانند شنیدن بیماری باشند.

۶ ۳ ضخیم شدن پوست | مشکل را دست کم نگیرید. ضخیم و شدن پوست می تواند نشانه مشکلا مختصی باشد، مانند اختلالات هورمونی ارائه دهد. در صورت تداوم یا تشدید آزمایش خون دهید.

۵ ۴ خواب زیاد بیشتر کسانی می گویند خواب ابی می تواند چیز های خستگی صرف باشد. برخی به

تازه‌ها

برژوهشی ۲۸ ساله خواص بی نظیر روغن زیتون را تایید کرد.

مارگارین و سس مایونز تجاری، انتخاب مطمئنی است و خطر ابتلاء به زوال عقل کشنده را کاهش می‌دهد. در این پژوهش مجموعه اطلاعات ۶۰ هزارو ۰۰ زن که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ در مطالعه «سلامت پرستاران» شرکت کردند بودند و همچنین حدود ۳۲ هزار مرد در همان دوره که در پژوهش «متخصصان سلامت» شرکت کردند بودند، بررسی شد. طبق نتایج به دست آمده، جایگزین کردن ۵ گرم یا ۱۰ گرم باقی خوری روغن زیتون به جای مارگارین یا سس قاشق چای خوری روغن زیتون به دست آمد، جایگزین کردن ۵ گرم یا ۱۰ گرم باقی خوری روغن زیتون به جای مارگارین یا سس مایونز ۸۱۴ درصد خطر مرگ ناشی از زوال عقل را کاهش می‌دهد. نتایج جایگزینی باروغن‌های گیاهی دیگریا کره قابل توجه نبود. البته متخصصان خاطرنشان کرده‌اند که این تحقیق یک ابطه علت و معلولی راثابت نمی‌کند، بلکه وجود یک ارتباط را نشان می‌دهد و همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز است. روغن زیتون برای سلامت قلب، مغز، استخوان‌ها و دیگر اعضای بدن مفید است. علاوه بر پخت و پز با آن، می‌توان در تهیه سس سالاد، سس سرکه و سس پستو هم از آن استفاده کرد و از مزیت‌هایش بهره‌مند شد.

ساس تحقیق جدید دانشمندان دانشگاه هاروارد، بر روی یک فاشنچ چای خوری روغن زیتون در روز خطرگ برازش از زوال عقل را کاهش می‌دهد. به گزارش ای ان ان، طبق مشاهده و بررسی ۹۲ هزار نفر طی ۲۸ میل، مصرف روزانه هفت گرم روغن زیتون، یعنی قدری است از یک فاشنچ چای خوری، خطر مرگ ناشی از زوال را در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت روغن زون خورده بودند، ۲۸ درصد کاهش داد.

گفته‌نشیندگان پژوهش، این اولین بار است که ارتباط نیکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیرانه‌ای و خطرگ ناشی از زوال عقل بررسی می‌شود. آن جولی تسبیر، از نویسنده‌گان این پژوهش از دانشگاه هاروارد می‌گوید: «آن تحقیق بر دستور العمل‌های غذایی تأکید می‌کند که این ها از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده شود و نشان می‌دهد که این توصیه‌ها نه تنها از سلامت ب، بلکه به طور بالقوه از سلامت مغز هم حمایت می‌کند. ختاب روغن زیتون طبیعی به جای چربی‌های مانند



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه فانون تعیین تکلیف و ضمیمه ثبته اراضی و ساختمندان های فاقد سند رسمی

اوی شماره ۱۴۱ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف و ضمیمه ثبته اراضی و ساختمندان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشاپور تصرفات مالکان ای اراضی علی تلقی پور فرزند باباس در شش داشتگی کی قوه زمین مزروعی به مساحت ۵۰ هکتار شماره ۲۵۸ فرعی از ۶۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشاپور خردباری از مالک رسمی آتشگاهی فرزند سید ابراهیم حمزه است. بنا بر این مرابط به منتظر اطلاع عموم در زیستنامه محلی و دیگری در روزنامه کلیر اللشادر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز ۱۰ کهی می شود تاخیر نسبت به مسدود سند مالکیت متغیر اتفاقی داشته باشد. می توانند از تاریخ این مدت دو ماه انتظار خود را به این درجه تسلیم و پس از اخذ رسید. طرف مدت یک سال اعتراض پرداخت خواهد بود. این مراجعت قاضیان تقدیم کنند. بدینه است در صورت اتفاقی می مسؤول انتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف ۳۰۷/۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳، ۰۴، ۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳، ۰۴، ۱۳

جعفری، طلاق، ده، پس، ۱۵، هشت اسناده املاک

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

بر رای شماره ۱۴۰۵۶۳۵۶۰۵۶۰۱۲۰۵۰۱۲۶ هیات اول کلایسه ۱۴۰۵۶۳۵۶۰۵۶۰۱۲۰۵۰۱۲۶ موضوع قانون تعیین تکلیف یعنی ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تمدروقات آنها به بازار اعراض متفاوت ایقای سپید اوود پور حسین به شماره شناسنامه ۱۴۰۵۶۳۵۶۰۵۶۰۱۲۰۵۰۱۲۶ شناخته شده باشد اگر فرزند سید جلال در ششده ایک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۷.۹ متر مربع، کاشمر اراضی اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر خوزه خوشبخت یک کاشمر خیرآباد از مالک سمسی میباشد. معاشرین این ملک را معرفی کنند و مدارک اسنادی احری از مردم حسن جاوید عبدال آبدی محترم گردیده اند. لذا به منظور ایجاد اعلام معوقه مرتب از دو تقویت به فاصله ۱۵ و رو آگهی میشود در صورتی که اشخاص مذکور سند مالکیت متفاوت اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۱۵ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسیده ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض خواهند شد. بدینه است در صورت انتقادی مدت مذکور عدم موافقت خواهد شد.

اگر طبق مقررات سند مالکیت مدار خواهد شد، ۱۱۱۵ تاریخ انتشار تقویت دوم ۱۴۰۵۶۳۵۶۰۵۶۰۱۲۰۵۰۱۲۶

آگهی تقویت دوم ۱۴۰۵۶۳۵۶۰۵۶۰۱۲۰۵۰۱۲۶ - ب- ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی اراضی و ساختمندان های قادر سند رسمی

رای شماره ۸۵۷۸۰ ۱۴۰۵۰۶۰۵۰۵۰۲۷۵۸۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی اراضی ساختمندان های قادر سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشاپور تصرفات مالکانه با پلاکارفار بر اساس این آگاهی احوالاً ساسته نوکاریزی فروزنه مددوساً در شش دنگ ایک پقطه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع از اعماق این شماره ۱۴۰۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشاپور از مالک رسمی آگاهی ببر نوکاریزی فرزند هله قلی مهرز شده است بنابراین این مطلب تابع اطلاع عمومی در دو روزنامه کیمی و دیگری در روزنامه کثیر التشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که نسبت به صدور سند مالکیت متفاوض اتفاق افتاده باشد، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه افترض خود را به این اداره تسیلم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسیلم این دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم کنند. بدینهی است در صورت اتفاقی مدت مذکور و عدد اعتراف طبق مقررات سند مالکیت مدار خواهد شد. م.الف ۲۹۷۲

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

ابر رأی شماره ۱۴۰ هیئت دولت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمندانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشاپور تصرفات مالکانه به معاشرین قاضی اعلی تلقی پیور فرزند عباس در ششادنگ یک بیمه زمینه مزروعی به مساحت ۲۰۰۰ هکتار مربوط پلک شماره ۱۴۰ فرعی از ۶۳ اصلی واقع در بخش ۱۷ حوزه ثبت ملک نیشاپور خریداری ملک رسمی آقای یحیی حسن آتشگاهی فرزند سید ابراهیم صورز شده است. پاره این مراتب به منظور اطلاع عموم در رو زمام رسید. این مطلب دلیل دیگری در روز نامه کثیر التنشّار در در نوبت به فاصله ۱ روز آگهی می شود. در موتی اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متفاوض اتفاقی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشار اولین مدت دو ماه انتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از آخذ رسید، طرف دست یک ماه از تاریخ تسلیم انتراض، دادخواست خود را به مراغه قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور مقدم وصول انتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف ۳۵۷۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعین تکلیف وضعیت ثبته و اراضی و ساختمنانهای فاقد سند رسمی

بر رای شماره ۱۴۵۰۲۱۰۵۶۰۱۴۵ هیات اول کالسکه ۱-۱۶۰۴۱۹۹۶ موضوع قانون تعین تکلیف وضعیت ثبته اراضی و ساختمنانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات اراضی بالعقاری متقاضی آگاهی قاسم رضائی غلامی به شماره ثبتی ۱۴۵۰۲۱۰۵۶۰۱۴۵ مداره ۱۴۸۵۷ خانه پسری فرزند حسین در ششده‌اند یک باب منزل مسکونی به ساخت و ساز ۱۴۹۴۳ متر مربع پلاک ۱۴۸۵۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی تجارت جایود بعلد آبادی احدي از ورثه محمدحسن جاوید عبدالآبادی محجز گردیده است. لذا به منظور اطلاع مردم از این موقوعه در دو نوبت به فاصله ۵ روز آگهی می‌نشاند به مدد سند مکتوب که اشاره نشست به مدد سند مکتوب این اعراض داشته باشدند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه انتراض خود را به این مدت تمیل و پس از اخذ رسیده طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعراض دادخواست خود را به مراجع این تقدیم نمایند. بدین است در صورت اتفاقی مدت مذکور و عدم انتراض طبق مقررات سند بیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۱۱۹