

نوشابه رژیمی هم نوشید



تیبان - کارخانه های تولیدکننده نوشابه با تبلیغاتی که انجام می دهند این تصور غلط را جا انداخته اند که نوشابه های رژیمی قند ندارد و ضرر آن ها کمتر است. اما گولستان به این حرف ها بدھکار نباشد. نتایج پژوهش های علمی نشان می دهد که نوشابه های رژیمی نیز به همان اندازه نوشابه های معمولی قند دارند و باید از آن ها هم پرهیز کرد.

ترکیبات این نوشیدنی ها خطرناک تر هستند چون حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند. نتایج پژوهش هانشان می دهد که نوشیدنی های گازدار و به ویژه نوشیدنی های رژیمی خطر ابتلا به افسردگی را در بزرگسالان افزایش می دهد. مصرف نوشیدنی های گازدار در طولانی مدت ۳۰ درصد عملکرد کلیه ها را کاهش می دهد. اسپارتام یکی از شیرین کننده های مصنوعی رایجی است که در ترکیب نوشابه های رژیمی استفاده می شود و به سیستم مغز آسیب می رساند. مصرف روزانه نوشابه های رژیمی در مقایسه با نوشابه های گازدار معمولی تأثیر بیشتری در ابتلا به سندرم متابولیک (بزرگی اندازه دور شکم) و دیابت نوع دو دارد. نوشابه های رژیمی با کتری های روده را دستخوش تغییراتی می کنند که در نتیجه آن خطر ابتلا به بیماری های متابولیک افزایش پیدا می کند.

افرادی که به طور روزانه از نوشیدنی های گازدار رژیمی استفاده می کنند بیشتر در معرض سکنه مغزی یا سکنه قلبی قرار می گیرند در ست همانند افرادی که دخانیات مصرف می کنند.

دانه دانه سلامتی

شاه دانه را منبع پروتئین می دانند که سلامت موها و پوست را تضمین می کند. شاه دانه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است که برای حفظ سلامت پوست و مو لازم و ضروری است. این دانه های ریز حاوی فیتواسترول هستند همان ترکیبات گیاهی که کلسترول خون را پایین می آورد.

اگر دنبال راهی برای افزایش میزان آهن، زینک، ویتامین B و پروتئین های بدنتان می گردید تخمه کدو گزینه مناسبی است. اگر احساس می کنید که دچار اضطراب شده اید به این تخمه های سفید اعتماد کنید. تخمه کدو سرشار از منیزیم است و برای همین اسپاسم و گرفتگی عضلات را کاهش می دهد. زینک موجود در آن شمارا در برابر عفونت ها قوی می سازد.

تخمه آفتاب گردان منبع خوب ویتامین E محسوب می شود و برای پوست و رشد کودک ان بسیار مفید است و از سلول ها در برابر سرطان محافظت می کند. منیزیم موجود در آن فشارخون بالا را کاهش می دهد و مانع از سکنه قلبی می شود. این ماده مغذی ضد التهاب است، روند کاهش وزن را سرعت می دهد و از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می کند.

کنجد یکی از شناخته شده ترین دانه های موجود است. این دانه های ریز حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان بوده و منبع پروتئین محسوب می شوند. کنجد همچنین منبع خوب زینک (روی) محسوب می شود.

دانه کنان میزان کلسترول خون را کاهش داده و اثرژی طولانی مدتی به شما می دهد. بدرکنان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و برای سلامت مغز بسیار مفید است. برخی از محققان بر این باور هستند که این دانه پرخاصیت قوه بینایی را تقویت می کند.



خون بندناف نوزاد را دور نریزید



ترمیم های عصبی پارکینسون کاربرد دارد. تعداد بیماری های قابل درمان با خون بندناف زیاد است اما به طور عمده این خون در سرطان خون کودکان و نوزادان، بیماری های نقص سیستم ایمنی، بیماری فانکونی، بیماری هورنر و... کاربرد دارد. تحقیقات در مورد تأثیر سلول های بنیادی بر بیماری های مختلف هنوز در حال انجام است. این سلول ها هم اکنون بیشتر برای بیماری های خونی مثل لوسمی، آنمی فانکونی و بیماری های مثل پارکینسون، آرتريت روماتوئید شدید و... قابل استفاده هستند.

در ساعات اولیه سکنه قلبی نیز می توان با تزریق سلول های بنیادی در عروق کرونر و رگ های شریانی تغذیه کننده محل انفارکتوس (محل تخریب بافت های سلول قلب) باعث کوچک تر شدن اندازه انفارکتوس شد.

در آسیب های نخاعی (قطع نخاع)، تزریق سلول های بنیادی توانسته اندازه محل آسیب نخاعی را کوچک تر کند.

در آسیب های نخاعی کوچک هم گاهی باعث ترمیم آن شده است. لازم به ذکر است هر نوع فلجی بیماری برگر از دیگر بیماری های قابل درمان با استفاده از خون بندناف است. در این بیماری رگ ها در اندام های انتهایی بدن بسته می شوند و بافت سیاه می شود. همچنین این خون در

غریبه در آینده قابل استفاده خواهد بود.

بیماری برگر از دیگر بیماری های قابل درمان با استفاده از خون بندناف است. در این بیماری رگ ها در اندام های انتهایی بدن بسته می شوند و بافت سیاه می شود. همچنین این خون در

استرستان را کنترل کنید

زندگی بدون استرس شاید امکان پذیر نباشد اما اگر بیش از حد و آزار دهنده باشد باید به فکر کاهش آن بود.

این جوری ببینید - طعنه ها و گستاخی دیگران را به حساب ضعف شخصی آن ها بگذارید.

هرگز کینه نوزید.

حداقل روزی یک بار از خوبی دیگران یاد کنید.

فلسفه ای مانند این را برای خود برگزینید که «

هیچ چیز در زندگی آن قدر اهمیت ندارد»

فقط شما نیستید که مشکل دارید

هر کسی مشکلی دارد.

مشکلات بزرگ را به قسمت های کوچک تر تقسیم کرده و هر کدام را نوبت از میان بردارید.

چند روش برای تسکین گلودرد



گلودرد ممکن است نشانه اولیه سرماخوردگی باشد.

دلیل گلودرد هر چه باشد، اولین نگرانی شما پس از شروع این است که چطور آن را فوراً تسکین دهید.

به گزارش برترین ها یکی از مؤثرترین راه های درمان گلودرد استفاده از داروهای ضد التهابی و غیر استروئیدی است که بدون نسخه پزشک می توانید آن ها را تهیه کنید.

این داروهای ترکیبی از مسکن و ضد التهاب هستند که حال شما را بهتر می کنند. چند بار غرغره آب نمک ولرم در روز التهاب گلو را کاهش می دهد و خلط را کم می کند و با کتری ها و مواد آلوده از بدن خارج می کند. نصف قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب حل و

غرغره کنید. مکیدن قرص سرفه موجب تحریک بزاق سازی می شود و بدین ترتیب گلو ی شما مرطوب می ماند. برای آن که تأثیر این قرص ها بیشتر شود طعم های سرد یا کرخ کننده مانند منتول یا اکالیپتوس را انتخاب کنید.

حتی اگر سرفه نداشته باشید، شربت های سرفه بدون نسخه به تسکین گلودرد کمک می کنند. این شربت ها مانند اسپری و قطره دیواره گلو را می پوشانند و به طور موقتی در درآ تسکین می دهند. این که همیشه آب بدنتان را حفظ کنید بسیار مهم است، به ویژه زمانی که بیمار هستید یا گلویتان در دناک یا ملتهب شده است باید مایعات کافی بنوشید. اگر از جای نوشیدن خسته شده اید، یک لیوان چای گیاهی گرم برای گلودردتان تسکین خوبی است. می توانید به چای تان یک قاشق چای خوری عسل هم اضافه کنید تا درمان فوری تری داشته باشید.

کیوسکی مرغ

• مواد لازم

یک عدد سینه مرغ، پنج قاشق غذاخوری پنیر پیتزا، دوالی سه قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده، تخم مرغ یک عدد، آرد سفید، آرد سوخاری، نمک و فلفل، آویشن و پودر پاپریکا به مقدار لازم ابتدا سینه مرغ را از وسط باز کنید و با یک بیفتک کوب به آرامی بکوبید تا کمی نازک تر شده و خودش را باز کند. سپس دو طرف آن را به نمک، فلفل و ادویه های دلخواه آغشته کنید و آن را داخل یخچال بگذارید تا مزه ادویه ها را به خودش بگیرد. در واقع ماده اصلی که همراه جعفری داخل این مرغ سوخاری را پر می کند کره است اما چون کره خیلی چرب است می توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید.

پنیر پیتزا و جعفری را روی یک ورق سلفونی با هم ورز دهید تا کمی منسجم شود. بعد با کمک سلفون مواد را به صورت لوله ای درآورید و سفت بپیچید و برای یک ساعت در فریزر بگذارید و بعد از این زمان مواد میانی را روی مرغ بگذارید و خیلی آرام رول کنید و بعد سلفون را کاملاً محکم دورش بپیچید و برای یک ساعت داخل فریزر بگذارید تا خودش را بگیرد.

بعد آن را ابتدا با تخم مرغ هم زده و سپس با آرد سفید، دوباره با تخم مرغ و در نهایت با آرد سوخاری آغشته کنید برای این که مطمئن شوید مواد میانی موقع سرخ شدن بیرون نمی ریزد سرو ته مرغ را با خلال چوبی محکم کنید. در زمان سرخ شدن کیوسکی، دما باید خیلی ملایم باشد تا علاوه بر این که مرغ سوخاری شود کاملاً مغز پخت شود.

۶ گزینه پر آب برای دیابتی ها

* کرفس و خیار: حدود ۹۵ درصد کرفس را آب تشکیل داده و این سبزی منبع خوب فیبر است. یک فنجان خیار خرد شده نیز نه تنها ۱۶ کالری بیشتر ندارد بلکه منبع غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ث، منگنز، و ویتامین محسوب می شود.

* فلفل دلمه ای: یکی از سبزیجات غنی از آب، ویتامین ث و فیبر است و حدود ۹۴ درصد آن را آب تشکیل می دهد.

* سبزیجات تیره رنگ: اسفناج منبع غنی از ویتامین کال و پتاسیم بوده و کربوهیدرات کمی دارد. ۹۱ درصد اسفناج را آب تشکیل می دهد. گزینه های دیگر عبارت اند از کلم که ۸۴ درصد آن آب است. ضمن این که میزان زیادی کلسیم، منیزیم، ویتامین آ، ویتامین ث و ویتامین ک دارد.

* گوجه فرنگی: یکی از گزینه های هیدرات عالی است و یک فنجان از آن فقط ۳۰ کالری دارد یک گوجه فرنگی متوسط ۹۵ درصد آب و پنج گرم کربوهیدرات دارد. ضمن این که حاوی مقادیر زیادی ویتامین ابرای کمک به حفظ سلامت چشم ها، دندان ها، استخوان ها، پوست و... است.

* سیب ها: مصرف سیب نه تنها به بدن آب رسانی می کند بلکه به کم کردن کلسترول، با کاهش وزن، پیشگیری از بیماری های قلبی و حتی پیشگیری از سرطان مرتبط است. * توت ها: توت ها مواد مغذی زیادی را در خود جای داده اند ضمن این که بسیار کم کالری هستند توت هاضمن آب رسانی به بدن، منبع خوبی از فیبر نیز بوده و برای یک سیستم گوارش سالم، ضروری اند.

چرا کف پا داغ می شود؟

در باره داغ شدن کف پا علت های متعددی از دیدگاه طب سنتی بیان شده است که از جمله می توان به این موارد اشاره کرد. داغی کف پا می تواند به دلیل بروز چربی خون باشد. یکی دیگر از عوامل احتمالی داغ شدن کف پا سوختن اخلاط در کبد است.

هر ماده زائدی که در بدن می سوزد، ایجاد گرمای کند و همچنین در عروق پارسوب خواهد کرد. این موضوع یکی دیگر از عوامل داغ شدن کف پا است. برای رفع داغی کف پاها باید معده و کبد را اصلاح کرد.

پاشویه با سبوس گندم، نمک، گل بنفشه و ختمی به رفع داغی کف پا کمک می کند.

جوشانده گل بابونه با ناخنک برای رفع داغی پا در افراد سرد مزاج مؤثر است. مناسب است افراد سرد مزاج پاهای خود را از زانو به پایین با این جوشانده شست و شو دهند.

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی نوبتی منتشره و به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر:

شمارات فرعی از ۲۳۴- اصلی بخش یک فردوس

پلاک ۱ و ۱۸ فرعی آقای ابوالقاسم خسروی سه قلعه شش دانگ دو قطعه زمین متصل

در تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۹ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

حسن رضا ندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۰۵/۰۷

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

