

وقتی کمبود پروتئین دارید



بدن است که سبب احساس خواب آلودگی می‌شود. این اسید آمینه در خوراکی‌هایی چون دانه‌های آجیل، گوشت بوقلمون، ماهی، برخی انواع پنیر، لوبیا، عدس و تخم‌مرغ موجود است. اکثر افراد بیشترین میزان پروتئین دریافتی خود را در وعده شام به دست می‌آورند که در این حالت به دلیل نزدیک بودن به زمان خواب، بیشتر پروتئین به صورت قند جذب بدن می‌شود، کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در طول روز و در وعده‌های صبحانه و ناهار نیز به میزان کافی پروتئین دریافت کنند تا بدن آن‌ها بیشتر به عضله‌سازی بپردازد و از ایجاد قند و چربی جلوگیری شود.

به‌ویژه پروتئین‌ها سبب ضعف سیستم ایمنی بدن و ابتلای فرد به انواع بیماری‌های می‌شود. در این حالت بدن ذخیره پروتئینی کافی برای مبارزه با عامل‌های بیماری‌زا ندارد و در زمان ابتلا به بیماری به سختی به درمان‌ها پاسخ می‌دهد. ضعف خلق و خو و احساس عصبانیت: انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین همگی از پروتئین تشکیل شده‌است و کمبود پروتئین سبب افت خلق و خو، ضعف اعصاب، کاهش میزان هوشیاری، عصبانیت و پرخاشگری در افراد می‌شود. کم‌خوابی: کمبود پروتئین سبب کم‌خوابی، بی‌خوابی و دیدن کابوس می‌شود. تریپتوفان اسید آمینه‌ای ضروری برای سلامت

سوء تغذیه، رژیم خوراکی ناسالم و رژیم‌های خوراکی سخت و سنگین بدون پروتئین سبب عارضه‌های مختلف بر سلامت بدن می‌شود. کارشناسان برای حفظ سلامت بدن توصیه می‌کنند افراد رژیم خوراکی استاندارد و سرشار از پروتئین حیوانی کم چرب، پروتئین گیاهی، حبوبات، غلات و انواع میوه و سبزیجات داشته باشند. بسیاری از افراد به‌ویژه بانوان که رژیم‌های غذایی سخت و سنگین دارند از مصرف کربوهیدرات و پروتئین خودداری می‌کنند، غافل از این که کمبود دریافت این مواد زمینه‌ساز بروز انواع عارضه‌های سلامت می‌شود. بروز موارد زیر از نشانه‌های کمبود دریافت پروتئین است.

به‌خوردن خوراک‌های شیرین یا شور تمایل دارید: میزان کافی پروتئین در بدن سبب سوزانده شدن قند ناشی از مواد خوراکی و تنظیم آن می‌شود، از این رو رژیم خوراکی کم پروتئین سبب آزادسازی بیشتر قند خون درون رگ‌ها و در نتیجه تمایل فرد به مصرف بیشتر خوراکی‌های شیرین یا شور می‌شود. عضله‌های بدن ضعیف و آسیب‌پذیر می‌شود: زمانی که به میزان کافی پروتئین در بدن وجود نداشته باشد بدن ذخیره کافی برای فعالیت‌های فیزیکی ندارد، عضله‌ها ضعیف می‌شود و فرد توانایی کافی برای انجام فعالیت به‌ویژه ورزش ندارد. کمبود دریافت پروتئین سبب می‌شود تا آسیب‌های ناشی از جراحی به زودی ترمیم نشود و فرد دچار دردهای مفصلی و عضلانی شود. بریزش موی سر پاسخ بدن به کمبود دریافت پروتئین: مصرف کم پروتئین سبب ریزش موی سر، شکنندگی ناخن‌ها، زرد شدن پوست صورت و احساس ضعف و ناتوانی می‌شود. ترک خوردن لب‌ها و پوسته‌پوسته شدن ناخن‌ها همگی از اثرهای کمبود مواد پروتئینی در بدن است. سوء تغذیه و کمبود مصرف مواد مغذی

جایگزین‌های طبیعی آسپرین

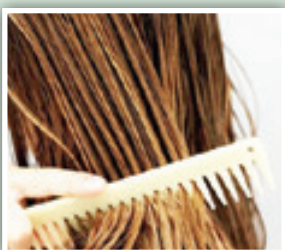
مواد غذایی زیادی وجود دارد که حاوی سالیسیلات یا اسید سالیسیلیک است که ماده فعال موجود در آسپرین است. در گذشته آسپرین از گیاهانی مانند اسفزه و پوست درخت بید مجنون به دست می‌آمد اما بعدها با پیشرفت صنعت داروسازی به‌طور مصنوعی ساخته شد و سود بیشتری نصیب تولیدکنندگان کرد. غذایی حاوی آسپرین طبیعی شامل سیب، آووکادو، کلم بروکلی، گل کلم، گیلان، فلفل، خیار، کشمش، خرما، انجیر، گریپ فروت، کیوی، شیرین بیان، اسفزه، پاپریکا، هلو، آلوئی تازه و خشک، ترب قرمز، اسفناج، توت فرنگی، زردچوبه، پوست درخت بید مجنون و کدو است.



۴ معجزه طبیعی برای صاف کردن مو

استفاده مداوم از اتوی مو آسیب‌های جبران‌ناپذیری به موهای زنند. حرارت دایمی موها سبب خشک و ضعیف شدن آن می‌شود بنابراین بهتر است به دنبال روش‌های طبیعی برای صاف‌ابریش می‌گردید. امروز به چهار روش برای داشتن موهایی صاف بدون اتواشاره می‌شود. آب و سرکه سیب: سرکه سیب علاوه بر سم‌زدایی بدن و کمک به دستگاه گوارش برای صاف کردن موها بدون اتوی مو کاربرد دارد و با شوره سر مقابله می‌کند.

آرد برنج و تخم‌مرغ: تخم‌مرغ همیشه پایه ماسک مو است و سبب می‌شود موهایی سالم، قوی و ابریشمی داشته باشید. اضافه کردن آرد برنج به آن از شکنندگی موها پیشگیری می‌کند و برای صاف کردن مو بسیار موثر است. ماسک آلوئه‌ورا و بلغور جوی دوسر: جوی دوسر یک ترکیب عالی برای تغذیه، صاف کردن آب‌رسانی به موهاست. پروتئین، مواد معدنی و عناصر کمیاب و ویتامین‌های موجود در جوی دوسر همان چیزی است که مویتان نیاز دارد. علاوه بر آن آلوئه‌ورا حاوی ۷۵ درصد ماده مغذی است که رشد موها را تحریک می‌کند. یاسمین و روغن زیتون: روغن زیتون ترکیبی عالی برای موهای شماست که آن‌را مرطوب و براق و از ریزش مو جلوگیری می‌کند، به علاوه اسانس یاسمین به رشد موها کمک می‌کند و ترکیب این دو ماده سبب می‌شود موهایی صاف و سالم داشته باشید.



دلمه به؛ مقوی و پر انرژی

• مواد لازم

گردوی خرد شده: به مقدار لازم
پودر دارچین: به مقدار لازم
جعفری خرد شده: به مقدار لازم
سرکه و شکر: به مقدار لازم
نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
• طرز تهیه

برنج را از یک ساعت قبل خیس کنید، سپس در آب جوش بریزید و بعد از ۳۰ دقیقه آبکش کنید. لپه‌ها را به مدت دو ساعت بپزید و داخل سبزی بریزید.

• مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
به: سه عدد
برنج: سه پیمانه
لپه: شش قاشق سوپ خوری
رب گوجه‌فرنگی: سه قاشق سوپ خوری
پیاز خرد شده: دو قاشق سوپ خوری
آلوی خیس خورده: شش عدد
زرشک و کشمش: به مقدار لازم

آگهی دعوت مالکین مشاعی پلاک های ۳۳ الی ۴۸ فرعی از ۱۱- اصلی بخش ۴ بیرجند

احتراما با توجه به تقاضای آقای فریدون یادگار و کالتا از ناحیه آقای محمد هادی حسینی احدی از ورثه مرحوم حسین حسینی مالک دو دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک های ۳۳ فرعی الی ۴۸ فرعی از ۱۱ اصلی بخش ۴ بیرجند (روستای عیلکی)مبنی بر افراز سهام مشاعی خویش و عدم دسترسی به مالکین مشاعی دیگر بدینوسیله اعلام می دارد جهت بازدید محل تاریخ های ۶ و ۷ آذرماه ۱۳۹۷ ساعت ۹ صبح وقت معاینه محل تعیین گردیده لذا از مالکین دیگر مشاعی پلاک دعوت می گردد در وقت مقرر در محل حاضر و هرگونه اظهاری دارند نفیا یا اثباتا بیان نموده ضمنا عدم حضور مانع از رسیدگی و ادامه عملیات ثبتی نخواهد بود.

علی فضلی -رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹/۷۷۱۲۵۷۰

آگهی دعوت مالکین مجاور پلاک های ۳۳ الی ۴۸ فرعی از ۱۱- اصلی بخش ۴ بیرجند

احتراما با توجه به تقاضای آقای فریدون یادگار و کالتا از ناحیه آقای محمد هادی حسینی احدی از ورثه مرحوم حسین حسینی مالک دو دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک های ۳۳ فرعی الی ۴۸ فرعی از ۱۱ اصلی بخش ۴ بیرجند (روستای عیلکی)مبنی بر تعیین مساحت و متراژ پلاک های موصوف و عدم دسترسی به مالکین مجاور بدینوسیله اعلام می دارد جهت بازدید محل مورخ ۶ و ۷ آذرماه ۱۳۹۷ ساعت ۹ صبح وقت معاینه محل تعیین گردیده لذا از مالکین مجاور پلاک دعوت می گردد در وقت مقرر در محل حاضر و هرگونه اظهاری دارند نفیا یا اثباتا بیان نموده ضمنا عدم حضور مانع از رسیدگی و ادامه عملیات ثبتی نخواهد بود.

علی فضلی -رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹/۷۷۱۲۵۷۸

آگهی پذیرش عضو و فروش سهام شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان قاینات (در شرف تاسیس)

۸- انجام هرگونه معاملات از قبیل خرید و فروش ،اجاره و نظایر آن و تملک اراضی ،اموال منقول و غیر منقول و تامین نیازمندیهای خود به طریق مقتضی و مقرون به صرفه در جهت اهداف تعاونی.

۹- خرید اوراق بهادار برای مدیریت منابع تعاونی

۳- مدت فعالیت شرکت تعاونی: نا محدود

۴- سرمایه اولیه شرکت تعاونی: ۳ میلیارد ریال به تعداد ۶۰۰۰ سهم ۵۰۰۰۰۰ ریالی

۵- شرایط عضویت: در هر شهرستان یک شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستانی تشکیل می شود و کلیه افراد حقیقی بالای ۱۸ سال متولد یا ساکن یا شاغل در شهرستان می توانند به عضویت تعاونی در آیند هر عضو واجد شرایطی می تواند حداقل به میزان ۵ سهم و حداکثر به میزان ۳۰ سهم از سهام شرکت تعاونی خریداری نماید. ضمنا اشخاص حقیقی که فاقد شرایط عضویت باشند و اشخاص حقوقی اعم از دولتی یا عمومی غیر دولتی ،تعاونی یا خصوصی ،ایرانی یا غیر ایرانی می توانند به عنوان سهامدار غیر عضو با داشتن حق رای در تعاونی مشارکت نمایند.

۶- کلیه متقاضیان خرید سهام حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۲۴/۰۸/۹۷ می بایست مبلغ واریزی را به یکی از شماره حساب ۰۱۱۲۲۴۸۹۰۳۰۰۷ بانک ملی یا شماره حساب ۲۵۴۸۵۳۱۹۵ بانک رفاه بنام شرکت تعاونی در شرف تاسیس توسعه و عمران شهرستان قاینات واریز و فیش واریزی را به همراه کپی شناسنامه و کارت ملی و یک عدد پوشه روغنی به انجمن صنفی رانندگان واقع در بلوار پیروزی تحویل نمایند.

۷- موسسین شرکت تعاونی: آقایان محمدعلی شوشتری(۰۹۱۵۱۶۲۵۶۹۱)، اسماعیل علی مطلق(۰۹۱۵۱۶۲۵۵۱۷)، داود چوپانی (۰۹۱۵۱۶۲۵۷۰۲) محمد حسن عیدی

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به شماره تلفنهای هیات موسس شرکت تعاونی تماس حاصل فرمایند.

هیات موسس شرکت تعاونی

۹/۷۷۱۲۵۲۰۸