راکوتان، معجزه درمان جوش

راکوتان دارویی است که برای درمان جوش صورت به‌ویژه آکنه ندولار شدید تجویز می‌شود. راکوتان یا ایزوترتینوئین نوعی ویتامین A است که چربی ترشح شده از غدد چربی پوست را کاهش می‌دهد و از این طریق به درمان آکنه کمک می‌کند.

سلامت

گیاهی با فواید باورنکردنی

مرزه گیاهی شبیه به ترخون می باشد اما با برگ های باریک تر، این گیاه از خانواده نعناع می باشد و بخاطر خواص فراوانش از گیاهان دارویی به حساب می آید.

مرزه برای درمان مشکلات پوستی، مشکلات گوارشی، فشار خون، دیابت، سردرد، درد مفاصل، تقویت سیستم ایمنی، افزایش میل جنسی، تسکین نیش و گزیدگی و عفونت‌ها خوب می باشد، این گیاه خواص دیگری نیز دارد که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

مرزه کوهی خاصیتی ضدباکتری دارد و باعث از بین رفتن آکنه می شود، مصرف آن باعث درخشندگی و صافی پوست می شود، این گیاه خواب آور می باشد و داروی دردهای گوارشی است و به گفته دانشمندان عصاره این گیاه از رشد تومورهای مغزی جلوگیری می کند.

لاغری

مصرف مرزه بعلت فیبر فراوانی که در آن وجود دارد موجب می شود اشتهایتان کم شود و وزنتان پایین بیاید و با پاکسازی روده یبوست را از بین می برد و موجب لاغری نیز می شود، این گیاه ذخیره چربی را پایین می آورد.

قاعدگی

در دوره قاعدگی مصرف مرزه موجب کاهش درد می شود و ضد اسپاسم می باشد، اگر قاعدگی نامنظمی دارید با مصرف این گیاه به تنظیم دوره می پردازید ، وجود منیزیم بالا در این گیاه مرزه بدخلقی ، اضطراب ، درد و تحریک پذیری را درمان می کند.

خواص مرزه برای رحم

همانطور که عنوان کردیم وجود منیزیم داخل مرزه می تواند نوسانات اخلاقی را از بین ببرد ، همچنین باعث بهبودی زخم های ایجاد شده در رحم می شود و بخاطر وجود ماده تیمول عفونت‌های قارچی را مداوا می کند.

بارداری

مرزه از گیاهان مناسب برای خانم ها می باشد، اما برای مصرف در دوره بارداری باید بسیار احتیاط شود و مقدار مصرفی آن در حد کم مشکلی ایجاد نمی کند.

سرفه

دمنوش مرزه علاوه بر درمان ناراحتی معده ، سردرد و انقباض رحم، می تواند برای تسکین گلو درد، سرماخوردگی و برطرف کردن سرفه نیز استفاده شود، همچنین خلط را از مجاری هوا خارج می کند و به بهبودی سردردهایی ناشی از احتقان بینی کمک می کند.

ریه

کسانی که بیماری های ریوی دارند هرگز از دمنوش مرزه استفاده نکنند زیرا عوارضی در آنها ایجاد می کند، برای رفع این عوارض می توانند مرزه را با مقدار کمی سرکه میل کنند.

کلیه

از خواص مرزه برای کلیه می توان به خاصیت شستشو دهنده ایی کلیه اشاره کرد مرزه کلیه و مجاری ادراری را شستشو می دهد.

دیابت

بیماران دیابتی می توانند برای درمان خشکی دهان و تشنگی از سبزی تازه مرزه و سبزی خشک شده مرزه استفاده کنند.

سرماخوردگی

گیاه مرزه به سه شکل چای، دمنوش و عرق می تواند به بهبودی بیماری سرماخوردگی کمک کند، مرزه ضدالتهاب و ضد باکتری می باشد که برای درمان سرفه و گلودردهای ناشی از سرماخوردگی مفید می باشد.

.....

محققان بررسی کردند

بهترین میزان خواب برای میانسالان

محققان در تازه‌ترین بررسی خود به بهترین میزان خواب برای میانسالان پرداختند.

نتایج یک بررسی جدیدنشان می‌دهد، هفت ساعت خواب در سنین میانسالی و سالمندی مطلوب است.

خواب نقش مهمی در فعال کردن عملکرد شناختی و حفظ سلامت روانی دارد. همچنین با حذف مواد زائد به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند.محققان دانشگاه کمبریج و دانشگاه فودان درمطالعات خود دریافتند، هفت ساعت خواب برای افراد میانسال و سنین بالاتر ایده‌آل است و خواب بسیار کم یا عملکرد شناختی ضعیف‌تر و سلامت روان مرتبط است.خواب نقش مهمی در فعال کردن عملکرد شناختی و حفظ سلامت روانی دارد. همچنین با حذف مواد زائد به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند.با افزایش سن، اغلب شاهد تغییراتی در الگوی خواب خود هستیم، از جمله مشکل در به خواب رفتن، طولانی شدن خواب و کاهش کمیت و کیفیت خواب. تصور می‌شود که این اختلالات خواب ممکن است منجر به زوال شناختی و اختلالات روانپزشکی در جمعیت مسن شود.در تحقیقی که در Nature Aging منتشر شد، دانشمندان انگلیسی و چینی داده‌های نزدیک به ۵۰۰ هزار بزرگسال ۳۸ تا ۷۳ ساله را از Biobank انگلیس بررسی کردند.از شرکت کنندگان در مورد الگوهای خواب، سلامت روان و رفاه آنها سوال شد و در یک سری تست های شناختی شرکت کردند. تصویربرداری از مغز و داده های ژنتیکی برای تقریبا ۴۰۰ هزار شرکت کننده در مطالعه در دسترس بود.

بیشتر بدانیم

رئیس انجمن دیابت ایران هشدار داد

افزایش دیابت در پساکرونا

رئیس انجمن دیابت ایران می گوید: تحقیقات نشان داده حدود ۳۰ درصد کسانی که مبتلا به کرونا می شوند، در دوران پساکرونا گرفتار دیابت خواهند شد.

به گزارش جام جم آنلاین، شیب ابتلا به دیابت نه تنها در ایران بلکه در تمام کشورهای جهان رو به افزایش است، سازمان جهانی بهداشت گزارش می دهد از هر ۱۰ نفر، یک نفر دیابتی است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۴۵ از هر هشت نفر یک نفر به دیابت مبتلا باشد. بنابراین شیب تند ابتلا به دیابت را در سراسر جهان در پساکروناشاهدیم.

آمارهای جهانی گویای آن است که بیش از ۶.۷ درصد از مرگ‌ومیرهای بزرگسالان در سراسر جهان در ارتباط با دیابت و عوارض ناشی از آن است. درحال حاضر حدود ۱۲ درصد از جمعیت بزرگسال کشور به دیابت مبتلا هستند.

هزینه سالانه دیابت،حدود ۶۷۳ میلیارد دلار برآورد می‌شود یعنی ۱۲ درصد بودجه ملی بهداشت صرف درمان دیابت و عوارض آن می‌شود. با توجه به این که علت اصلی شیوع و افزایش دیابت نوع ۲، تغذیه ناسالم و کاهش فعالیت جسمی است و همه گیری بیماری کرونا طی ۲ سال اخیر مشکلات جسمی و روانی بسیاری را برای مردم بوجود آورد که زمینه ساز ابتلا به دیابت در دوران پسا کرونا است.

بطوریکه رییس مرکز تحقیقات پیشگیری و درمان چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره پژوهش‌های انجام شده درباره ارتباط دیابت و کووید ۱۹ می گوید: دیده شده در برخی از افرادی که مبتلا به کرونا می شوند، بدون سابقه قبلی، قند خون افزایش می یابد و دچار دیابت می شوند.معاون درمان وزارت بهداشت نیز در همین ارتباط، از آغاز اقدامات درمانی و پیشگیرانه برای بیماری‌های دوران پساکرونا خبر می‌دهد و می گوید: اکنون دیابت به عنوان یک بیماری بسیار مهم برای پساکرونا مطرح است که با عبور از بحران فعلی بیماری و پیک‌ها ما روی آن هم تمرکزکرده‌ایم.

کمال حیدری می افزاید: درباره دیابت هم بسیاری از متخصصان جهانی هشدار می‌دهند. در بررسی‌ها مشخص شده که بیماران مبتلا به کرونا۴۰ درصد بیشتراز کسانی که کرونا نگرفته‌اند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

اسدالله رجب نیز در گفتگو با ایرنا می گوید: تحقیقات مختلف نشان داده شده دیابت بعد از کرونا شیوع بالاتری دارد، ویروس کرونا بیشتر ویروس تنفسی است ولی دیابت بیماری خاموشی بوده که آسیب های زیادی به اعضای بدن وارد می کند.وی می افزاید: خستگی، خواب آلودگی و سستی بدن از علایم اولیه ابتلا به دیابت است و باید مورد توجه اساسی قرار گیرد، درست است که شیوع کرونا کمتر شده ، اما هنوز وجود دارد و باید مسایل بهداشتی بیشتر رعایت شود.این متخصص غدد تصریح می کند: کرونا به طور مستقیم باعث تخریب سلول‌هایی می‌شود که انسولین تولید می‌کنند و می تواند سیستم ایمنی را فعال کند و این سیستم علیه سلول‌های خودی وارد عمل می‌شود که اصطلاحا به آن بیماری خودایمنی می‌گویند و از این طریق باعث تخریب سلول‌هایی می‌شود که انسولین تولید می‌کنند.رجب تاکید می کند: علاوه بر این، استرسی که هر نوع بیماری ایجاد می‌کند منجر به فعال شدن هورمون‌هایی می‌شود که اثرات ضدانسولینی دارند. این عامل نیز باعث خنثی شدن اثر انسولین یا کاهش ترشح آن می‌شود و در نتیجه، انسولین که هورمون کاهنده‌ی قند خون است، عمل نمی‌کند و قند خون افزایش پیدا می‌کند که به آن افزایش قند خون ناشی از استرس می‌گویند.وی با اشاره به افزایش چهار برابری بیماران دیابتی کشور در ۲۵ سال گذشته، می افزاید: اگر بتوانیم این بیماری را به موقع شناسایی و درمان کنیم، هزینه های درمان آن نیز کاهش می یابد و توجه به پیشگیری در ابتلای افراد به این بیماری بسیار ضروری و با اهمیت است.رجب می گوید: چاقی و اضافه وزن، عوامل محیطی، نداشتن تحرک و تغذیه سالم از جمله عوامل ابتلا به بیماری دیابت که طی ۲ سال اخیر زمینه ابتلا به دیابت را فراهم کرده و ۸۰ درصد افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.رئیس انجمن دیابت ایران تاکید می کند: استرس به دیابت نوع ۲ بیشتر دامن می زند و به مرور زمان همه اعضای بدن را تحت الشعاع قرار می دهد و در دوران پسا کرونا، عوارض استرس ناشی از همه گیری این بیماری ابتلا به دیابت را تشدید می کند.رجب خاطرنشان می کند:به همین دلیل دیابت اهمیت زیادی دارد، چراکه می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های کلیوی، قلبی و چشمی باشد. بر این اساس با همکاری انجمن و متخصصان دیابت کشور، برنامه‌ریزی‌هایی صورت گرفته تا با کنترل دقیق‌تر، عوارض این بیماری را کاهش دهیم.کرونا تاکنون چهار جهش ژنتیکی خطرناک شامل آلفا، بتا، گاما و دلتا داشته و امیکرون جدیدترین نسخه جهش یافته این ویروس است.به گفته علیرضا ناجی، رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، کرونا تمام نشده است و فقط شاید بتوان گفت وارد مرحله جدیدی از همه‌گیری (پاندمی) شده ایم.وی افزود: شاهد زنجیره پر ترافیک انتقال ویروس در بسیاری کشورها نیستیم و در مرحله آرام تری قرار داریم، اما در بعضی از کشورها مانند چین خطر این بیماری همچنان وجود دارد. اگر از منظر جهانی به این موضوع نگاه کنیم، مطمئنا همه گیری به پایان نرسیده است.ناجی تاکید کرد:در حال حاضر در سطح پایینی از فعالیت ویروس عامل کووید ۱۹ هستیم و بهترین زمان برای تکمیل دوره واکسیناسیون، دزهای تقویتی و بالا بردن پوشش واکسیناسیون در دانش آموزان است.

سلامت عمومی

آیا رژیم سوپ برای کاهش وزن مناسب است؟

رژیم سوپ یکی از انواع روش‌هایی است که بعضی افراد برای کاهش وزن سریع انتخاب می‌کنند. در بعضی انواع این نوع رژیم، فرد طی مدت چند روز فقط سوپ می‌خورد اما در بعضی دیگر مصرف سایر غذاها در کنار سوپ گنجانده می‌شود.

معمولا رژیم سوپ ۵ تا ۱۰ روز ادامه دارد و بهتر است پیش از انتخاب، مزایا و معایب آن را شناخت.

آیا خوردن سوپ به کاهش وزن کمک می‌کند؟

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم سوپ را در رژیم غذایی خود دارند، شاخص توده بدنی پایین‌تری دارند و کمتر مستعد چاقی خواهند بود.

به‌نظر می‌رسد این تاثیر به‌دلیل احساس سیری طولانی‌تر است و از طرفی مقدار کالری دریافتی روزانه نیز کاهش می‌یابد. استفاده از انواع سبزیجات در تهیه سوپ نیز به‌دلیل فیبر بالا به بهبود هضم و عملکرد روده‌ها کمک می‌کند.

مزایای رژیم سوپ

علاوه بر تاثیر مطلوب سوپ در کاهش وزن، مصرف این غذا از جهات دیگری نیز بر سلامت بدن تاثیر دارد:

خوردن سوپ به‌دلیل مصرف انواع سبزیجات انتخاب خوبی است. سبزیجات سرشار از ویتامین‌های مختلف و دیگر ترکیبات مغذی است. سوپ از این جهت برای افرادی که نمی‌توانند سبزیجات خام مصرف کنند نیز توصیه می‌شود.علاوه بر اینکه سوپ به‌دلیل سبزیجات می‌تواند بخش مهمی از نیاز بدن به فیبرها را تامین کند، معمولا استفاده از دیگر مواد غذایی حاوی فیبر مانند غلات سبوس‌دار و حبوبات نیز این ارزش تغذیه ای را بالا می‌برد. از همین‌رو، خوردن سوپ نه‌تنها به بهبود هضم کمک می‌کند بلکه احساس سیری طولانی نیز ایجاد می‌کند.

خوردن سوپ به‌دلیل آب فراوان برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن مفید است.

در چنین شرایطی بخشی از نیاز بدن به آب برطرف می‌شود و کسانی که تمایل به نوشیدن آب ندارند، بهتر است هر روز سوپ میل کنند.

معایب رژیم سوپ

مطالعات نشان می‌دهد زمانی که دریافت کالری به‌شدت کاهش یابد یا وزن به‌سرعت کم شود، سطح متابولیسم بدن نیز کاهش می‌یابد.

در این شرایط، بدن کالری کمتری نسبت به گذشته مصرف می‌کند و به‌همین‌دلیل پس از دوره رژیم، متابولیسم همچنان پایین است و ممکن است وزن در حالت ایده‌آل و ثابت نماند.

بعضی از انواع رژیم‌های سوپ بسیار محدودکننده است و احتمال دارد بدن در حالت کمبود ریزمغذی‌ها قرار گیرد.

این کمبودها گاه با احساس خستگی، ضعف و سرگیجه همراه است و توصیه می‌شود در صورت مشورت متخصص تغذیه، از مکمل‌های غذایی استفاده شود.

تفاوت کودکان گیاهخوار و گوشتخوار

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان گیاهخوار و گوشتخوار در همه چیز مانند میزان رشد، تشابه دارند، اما کفه ترازو در وزن‌گیری به سمت گوشتخواران سنگینی می‌کند و کودکان گیاهخوار معمولا با کمبود وزن و لاغری مواجه می‌شوند.

در میان افزایش تغییرات آب و هوایی و نگرانی‌های مرتبط با سلامت، گیاهخواری در سراسر جهان در حال افزایش است.

نظرسنجی انجام شده در ژانویه ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی در حال حاضر از رژیم غذایی گیاهخواری پیروی می‌کنند و در کانادا، بیش از ۲ میلیون نفر خود را گیاهخوار می‌دانند، در حالی که بیش از یک سوم جمعیت بریتانیا نیز متمایل به تغییر رژیم غذایی به سمت گیاهخواری هستند.

با این حال، یک سوال دلهره‌آور که بسیاری از والدین هنگام شروع رژیم گیاهخواری برای فرزندانشان با آن مواجه می‌شوند، این است که آیا یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی می‌تواند تمام مواد مغذی لازم را برای فرزندانشان فراهم کند یا خیر؟

اکنون تیمی از محققان بیمارستان «سنت مایکل» در تورنتوی کانادا در مطالعه جدید خود که به تازگی در مجله پزشکی Pediatrics منتشر شده است، سعی کرده‌اند به این سوال پاسخ دهند.

اگر با خود فکر می‌کنید که رژیم گیاهخواری برای فرزندتان چگونه خواهد بود، یک مطالعه جدید فاکتورهایی را ارائه می‌دهد که باید آنها را در نظر بگیرید.طبق این مطالعه، کودکانی که رژیم گیاه‌خواری دارند، در مقابل کودکانی که گوشت می‌خورند؛ از نظر رشد، قد و معیارهای تغذیه‌ای مشابه هستند، اما احتمال بیشتری وجود دارد که کودکان گیاه‌خوار دچار کمبود وزن شوند.

دکتر جاناتان مگوایر، نویسنده اصلی این مطالعه و متخصص اطفال در بیمارستان «سنت مایکل» تورنتو گفت: ما طی ۲۰ سال گذشته شاهد محبوبیت فزاینده رژیم‌های غذایی گیاهی و تغییر رژیم غذایی با دسترسی بیشتر به جایگزین‌های گیاهی بوده‌ایم و به همین دلیل تحقیقاتی را در مورد نتایج تغذیه‌ای کودکانی که از رژیم‌های گیاهی در کانادا استفاده می‌کنند، انجام داده‌ایم؛ تحقیقاتی که تاکنون به طور جامع شاهد آن نبوده‌ایم.

کودکان گیاهخوار در مقابل کودکان غیر گیاهخوار

محققان از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۹، داده‌های مربوط به وزن، سطح ویتامین D، شاخص توده بدنی، قد، میزان آهن و سطح کلسترول هشت هزار و ۹۰۷ کودک کانادایی بین ۶ تا ۸ سال را بررسی کردند.

بر اساس اطلاعات غذایی دریافتی از والدین آنها، محققان کودکان را در دو گروه گیاهخوار و غیر گیاهخوار دسته‌بندی کردند و رشد فیزیکی آنها را با هم مقایسه کردند.

تجزیه و تحلیل عواملی مانند شاخص توده بدنی(BMI)، وزن و غیره که برای مقایسه رشد شرکت‌کنندگان در این مطالعه در نظر گرفته شد، نشان داد که کودکانی که رژیم گیاهخواری را دنبال می‌کنند، دارای سطوح تغذیه‌ای یکسان با کودکان غیر گیاهخوار هستند.با این حال این مطالعه خاطرنشان کرد که بچه‌های گیاهخوار در مقایسه با مصرف‌کنندگان گوشت در سنین یکسان، در معرض خطر دو برابری مواجهه با کمبود وزن هستند.بنابراین به والدین توصیه می‌شود برای نظارت بر رشد و اطمینان از یک برنامه غذایی خوب برای کودکانی که کمبود وزن دارند و با رژیم گیاهخواری زندگی می‌کنند، با کارشناسان مشورت کنند.

دکتر مگوایر می‌گوید: رژیم غذایی گیاهی با احتمال بالاتری برای کمبود وزن همراه است که بر نیاز به برنامه‌ریزی دقیق رژیم غذایی برای کودکان در هنگام در نظر گرفتن رژیم‌های گیاهی برای آنان تاکید می‌کند.

برخلاف رژیم گوشتخواری که عمدتاً از گوشت ماهی، مرغ و گاو استفاده می‌کند، رژیم‌های گیاه‌خواری می‌توانند انواع مختلفی داشته باشند.به عنوان مثال، برخی از میوه‌ها و سبزیجات مانند قارچ، نارگیل و تمشک سرشار از آهن هستند. مواد غذایی مانند غلات، شیر و اسفناج منابع خوبی از ویتامین D و پروتئین هستند. در حالی که رژیمی که عمدتاً شامل جو، موز، برنج و گندم باشد، کربوهیدرات بالایی دارد.بر اساس این مطالعه، کمبود وزن می‌تواند نشانه‌ای از سوء تغذیه باشد و می‌تواند نشان دهد که رژیم غذایی فرد برای حمایت از رشد مناسب کافی نیست. جزئیات خاصی در مورد دریافت یا کیفیت رژیم غذایی و فعالیت بدنی که می‌توانند بر رشد و تغذیه تأثیر بگذارند، در دسترس نویسندگان نبود.

به گفته محققان، مطالعات دارای دوره‌های طولانی‌تری از پیگیری و کسب اطلاعات در مورد انگیزه‌های گیاه‌خواری مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی نیز برای درک ارتباط بین رشد کودکان و گیاه‌خواری مفید خواهد بود.

تغذیه

داروی طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

دمنوش زردچوبه زنجبیل یک داروی طبیعی است که تنها با چندین ماده اولیه ساده و ظرف مدت زمانی کوتاه آماده می شود.

لزوم تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه بهتر با ویروس مختلف بیش از گذشته احساس می شود.در میان راهکارهای درمانی و حمایتی موجود، استفاده از دمنوش های گیاهی یکی از بهترین، موثرترین و ایمن ترین روش های کمک به حفظ سلامت کلی بدن به شمار می رود.دمنوش زردچوبه زنجبیل یک داروی طبیعی است که تنها با چندین ماده اولیه ساده و ظرف مدت زمانی کوتاه آماده می شود.درست مانند زنجبیل، زردچوبه نیز دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و در نتیجه فواید ضد التهابی قوی است.پزشکان و متخصصین تغذیه معتقد هستند که زردچوبه به پاکسازی کبد، تقویت سیستم ایمنی و همچنین هضم غذا کمک می کند.

از این رو در چنین روزهایی که تقریبا همه اطرافیان ما بیمار هستند، یک فنجان چای زنجبیل زردچوبه به عنوان داروی طبیعی بدن وارد عمل می شود.

این دمنوش حاوی ترکیبات بی نظیری است. برای نمونه زنجبیل خود بخشی از سبک زندگی است که در سراسر دنیا محبوبیت فراوانی دارد. این گیاه باستانی در قالب چای یخ زنجبیل و یا لیموناد زنجبیل نیز طرفداران زیادی را به خود اختصاص داده است.

ترکیبات مورد نیاز برای تهیه دمنوش زردچوبه و عسل لیست مواد تشکیل دهنده دمنوش زنجبیل و زردچوبه بسیار کوتاه است. تنها چیزی که نیاز داریم زردچوبه تازه، زنجبیل تازه، تکه‌های لیموی تازه، عسل (به صورت اختیاری) و آب است. البته یک سری افزودنی ها نیز وجود دارند که در صورت تمایل می توانید از آنها استفاده کنید:

فلفل سیاه و روغن: همانطور که در دستورالعمل های قبلی مانند شیر طلایی نیز اشاره شد، یکی از مهم ترین اجزای مفید زردچوبه کورکومین نام دارد. متأسفانه بدن ما نمی تواند این ترکیب را به طور کامل جذب کند. اینجاست که فلفل سیاه از راه رسیده و به یاری مان می آید. یکی از اجزای فعال فلفل سیاه یعنی پیپرین به بهینه سازی جذب کورکومین کمک می کند و سبب می شود که قادر به استفاده حداکثری از مزایای فوق العاده آن باشیم.علاوه بر این کورکومین محلول در روغن است. به این معنی که به منظور بهره مندی از پتانسیل کامل آن باید با یک حامل روغنی تعامل داشته باشد و وارد بدن شود.در حالی که افزودن فلفل سیاه و روغن اختیاری است، یک پیمانه فلفل سیاه و یک چهارم قاشق چایخوری روغن (هر نوع روغنی از جمله نارگیل، آووکادو، هسته انگور و غیره) به شما کمک می کند تا از فواید زردچوبه نهایت لذت را ببرید.

آگهی

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم ناهید سلیمی دارای به شماره ملی ۵۲۹۹۸۲۸۶۲۴ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۰/۲۷۷ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان صفر سلیمی به شناسنامه ۱۷۳۴ در تاریخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به شرح ذیل:

۱-مریم سلیمی فرزند: صفر ش ملی: ۵۲۹۹۶۱۲۲۰۶ صادره از: دیلم ت ت: ۱۳۳۵ نسبت: فرزند متوفی

۲-فاطمه سلیمی فرزند: صفر ش ملی: ۵۲۹۹۶۱۹۹۰۱ صادره از: دیلم ت ت: ۱۳۴۳ نسبت: فرزند متوفی

۳-محسن سلیمی فرزند: صفر ش ملی: ۵۲۹۹۶۲۸۲۰۱ صادره از: دیلم ت ت: ۱۳۴۹ نسبت: فرزند متوفی

۴-ناهید سلیمی فرزند: صفر ش ملی: ۵۲۹۹۸۲۸۶۲۴ صادره از: دیلم ت ت: ۱۳۵۰ نسبت: فرزند متوفی

۵-شهربانو آموده فرزند: قاید ش ملی: ۵۲۹۹۶۱۱۱۰۲ صادره از: دیلم ت ت: ۱۳۲۰ نسبت: همسر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مذبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

۱۴۰۱۰۲۰۱۳۲

شماره: ۱۴ م الف

حسین اکبری- رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان دیلم

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود ششدانگ یکباب ساختمان واقع در بخش دو بوشهر کوی سرتل ملکی آقای حسینعلی چوبینه پلاک ۲۰۳۱/۳۰ به مساحت ۱۷۲/۴۷ متر مربع به عمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۳/۰۹ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت میشود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت بوشهر تسلیم نماید معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ آیین نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید و الا حق او ساقط خواهد شد.٪

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۲/۱۷

۱۴۰۱۰۲۰۱۳۳

شماره: ۵۵ م الف

شکراله سعادتی_ سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر