



تاریخ	۱۶
آذر	
۱۴۰۱	
چهارشنبه	

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: عوارض مصرف غذای سرد

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۳۵۲۱	
سال	
بیست و هشتم	

غذای سرد کمتر بخورید، ضرر دارد



افرادی هستند که در زندگی خود بیش از حد چیزی را مصرف نمی‌کنند و همیشه تعادل را برقرار می‌کنند، ولی بعضی از افراد وجود دارند که بیش از نیاز خود، غذا مصرف می‌کنند و باقی مانده آن را درون یخچال نگهداری می‌کنند، این افراد ممکن است غذاهای مانده را به صورت سرد مصرف کنند که این اشتباه است و باعث ایجاد عوارض مختلفی در بدن می‌شود.

سایت دکتر سلام می‌نویسد: به صورت معمول غذاهای سرد یا آماده باعث صرفه جویی در وقت می‌شوند ولی عواض سنگینی را سال‌ها بعد به همراه خواهند داشت. افرادی که بیشتر غذاهای خود را در یخچال از منزل می‌خورند به خوردن غذای سرد هم عادت دارند که می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد. غذاهای آماده یا فست فودی چرب کیفیت خوبی ندارند و ناسالم هستند. این مواد غذایی بیشتر چرب هستند و سرخ شده‌اند و قیمت زیادی هم ندارند که طرفداران زیادی هم دارند.

عوارض مصرف غذاهای سرد

مصرف کردن غذای خیلی سرد باعث ایجاد بیماری‌های مختلف برای دستگاه گوارش می‌شود.

افراد زیادی وجود دارند که پس از نوشیدن آب خیلی سرد و یا نوشابه‌های خیلی سرد همراه با یخ به مشکلات مختلف مانند دل درد یا تیر کشیدن دچار می‌شوند. یکی دیگر از عواض مصرف غذای سرد،

یکی از مهمترین مواد برای هضم و جذب بهتر غذا میزان درجه حرارتی مناسب برای غذا است که باید در حالت مطلوب و تعادل قرار داشته

آیا مصرف غذاهای خیلی سرد ما را بیمار می‌کند؟

گوارش وجود خواهد داشت. علیزاده با اشاره به اینکه بسیاری از افراد عادت به مصرف مواد غذایی خیلی گرم یا به عبارتی داغ دارند، اظهار داشت: از آنجایی که یکی از وظایف مهم معده، تعدیل حرارت غذا و رساندن دمای آن به حد مطلوب است بنابراین مصرف غذاهای خیلی گرم بار سنگینی برای معده بوده و وظیفه معده را به منظور تعدیل حرارت غذا مشکل‌تر می‌کند و این امر چنانچه ادامه یابد موجب احساس سنگینی و ناراحتی در معده خواهد شد.

سایت ارگا می‌نویسد: داشتن تعادل در هر کاری بسیار مهم می‌باشد، همچنین در غذا خوردن نیز تعادل باید رعایت شود، این به این معناست که میزان غذایی که می‌خوریم کم یا زیاد نباشد و همچنین غذا خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد، خوردن غذاهای سرد یا داغ باعث وارد شدن آسیب‌هایی به بدن می‌شوند و تاثیر منفی بر سلامتی دارند.

آشنایی با عوارض مصرف غذای سرد

افرادی هستند که در زندگی خود بیش از حد چیزی را مصرف نمی‌کنند یعنی در مصرف خود تعادل قرار می‌دهند، اما برخی از افراد وجود دارند که بیش از مصرف خود غذا تهیه می‌کنند و در نتیجه باقی مانده آن را در یخچال نگهداری می‌کنند، این افراد ممکن است غذاهای مانده را به صورت سرد مصرف کنند که این موضوع کاملا اشتباه است و باعث بروز عوارض مختلفی خواهد شد. به طور معمول مصرف غذاهای سرد یا آماده باعث صرفه جویی در وقت می‌شود ولی در عوض عوارض سنگینی را سالها برای فرد به همراه دارد. افرادی که بیشتر غذاهای خود را بیرون از منزل می‌خورند و به خوردن غذاهای سرد عادت دارند، باعث آسیب به سلامتی خود می‌شوند، به این خاطر که غذاهای آماده یا فست فود های چرب کیفیت خوبی ندارند و ناسالم هستند، این مواد غذایی بیشتر چرب، سرخ شده، حجیم و ارزان می‌باشند و طرفداران زیادی دارند.

عوارض مصرف غذاهای سرد

مصرف نمودن غذاهای خیلی سرد باعث ایجاد بیماری‌های مختلفی در دستگاه گوارش می‌شود.

افراد زیادی وجود دارند که بعد از نوشیدن آب خیلی سرد و یا نوشابه‌های خیلی سرد همراه با یخ به مشکلات مختلفی مثل دل درد و یا تیر کشیدن دچار می‌شوند. به همین دلیل یکی دیگر از عوارض مصرف غذای سرد، دل درد می‌باشد.

یکی از مهمترین موارد برای هضم و جذب بهتر غذا میزان درجه حرارتی مناسب برای غذا می‌باشد که باید در حالت مطلوب و تعادل قرار داشته باشد، یعنی غذا نه خیلی داغ و نه خیلی سرد باشد زیرا باعث وارد شدن ناراحتی‌ها و مشکلات بزرگی بر دستگاه گوارش خواهد شد.

از عوارض مصرف غذای سرد

مصرف غذاهای سرد باعث می‌شود تا معده برای رساندن درجه حرارت آن به سطح مطلوب فعالیت بیشتری انجام دهد و این موضوع باعث بروز

آگهی

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

برابر رای شماره ۱۳۰۰۰۷۷۴-۱۳۰۰۰۳۱۱-۱۶۰۱۶۰۱۰۸/۲۹-۱۴۰۱/۰۸/۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض رضا کامیاب فرزند کرامت بشماره شناسنامه ۴۹۴۹ و شماره ملی ۲۴۱۰۷۰۲۳۱ صادره از بخش مرکزی آباده - درخصوص ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۴۲/۸۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۲/۲۴۴۹ مجزا شده از پلاک ۹۹۲۲/۱۷۵ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده شهر صفاد از مالکیت مرحوم حاج عباس صالحی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ م ۲۳۷ الف ۳۹۶۴۸

هدایت فروغی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۷ فارس

آقای عبدالحمید اکبری با تسلیم یک برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۰۸ خشت تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یکباب خانه تحت پلاک ۴/۹۴ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس به شماره سریال ۹۳۸۹۸۷ سری الف سال ۹۴ به شماره سیستمی ۱۳۰۰۰۰۷۷۴-۱۳۰۰۰۳۱۱-۱۶۰۱۶۰۱۰۸/۲۹ صادر و تسلیم گردیده سپس به علت نامعلوم مفقود شده است نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ م ۲۶۸ الف ۳۹۶۵۱

محسن کیانی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و گمارج

آگهی مزایده

مرکز آموزش وظیفه شهید سید قنبر ترابی ۰۷ نزاجا در نظر دارد باغ مرکبات این یگان را از طریق مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به افراد واجد شرایط به صورت اجاره و اگذار نماید. لذا افراد متقاضی حداکثر تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به قسمت امور مالی پادگان ۰۷ (کنترلر) مراجعه نمایند و پاکت های حاوی قیمت پیشنهادی خود را به صندوق کنترلر واقع در درب اصلی انتظامات مرکز آموزش ۰۷ ببندازند.

قیمت پایه کارشناسی باغ مرکبات مبلغ ۴/۵۴۶/۴۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. با شماره تلفن ۰۹۱۷۹۲۲۳۰۶۱ آقای شفیعی تماس حاصل فرمایید.

سروان نبی اله شفیعی - مرکز آموزش وظیفه شهید سید قنبر ترابی ۰۷ نزاجا

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

آقای محمد کاظم بانثی فرزند: زیاد با تسلیم دو برگ استشهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۴۶ فرعی از ۹۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای بانث صادر و تسلیم گردیده است که بعلت جا به جایی منزل سند مالکیت مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده است مراتب طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ م ۸۱ الف ۳۹۶۴۰

سید عبدالکریم زارعی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیضاء

آگهی مفقودی

دفترچه شماره ۸۵۰۵ تراکتور رومانی مدل ۶۵۰ سال ساخت ۱۳۶۰ شماره شاسی ۸۹۲۳۱۴ و شماره موتور ۳۶۲۲۰۴ صادره از استان فارس به نام آقای ابراهیم ساجدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ضمناً اشخاص حقیقی و حقوقی که در مورد تراکتور و دفترچه مذکور ادعائی دارند ظرف مدت ۲۰ روز از درج این آگهی به شرکت خدمات حمایتی کشاورزی فارس یا تعاونی تراکتورداران فارس مراجعه نمایند. ۳۹۶۴۷ م الف

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳ فرعی از ۹۲ قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون ورثه مرحوم محمد عسکری با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۶۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۳ فرعی از ۹۲ واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون که در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۲ متمم صفحه ۲۲۷ ذیل ثبت ۵۶۰ بنام محمد عسکری ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۶۱۰۲۷۳ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۳۹۶۵۰ م الف ۲۶۹

رضا رجیبی زاده - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

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

برابر رای شماره ۱۳۰۰۰۶۶۸-۱۳۰۰۰۳۱۱-۱۶۰۱۶۰۱۰۸/۰۵-۱۴۰۱/۰۸/۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه آباده - درخصوص ششدانگ یکباب مسجد موسوم به مسجد امام حسین (ع) به مساحت ۹۶۹ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۲/۲۲۵۰ مجزا شده از پلاک ۹۹۲۲/۳۲۹ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده شهر صفاد حسن آباد کوچه شهید تن زاده از مالکیت حاج عباس و حاج حسن صالحی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ م ۲۳۸ الف ۳۹۵۹۶

هدایت فروغی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

آقای عبدالحمید پیش بین فرزند: بهادر با تسلیم دو برگ استشهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۴ فرعی از ۹۷۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا شهرک مولوسجان صادر و تسلیم گردیده است بعلت جابه جایی مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ م ۸۲ الف ۳۹۶۴۱

سید عبدالکریم زارعی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیضاء

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۰۷۱