



| |
|-------|
| تاریخ |
| ۱۳ |
| شماره |
| خرداد |
| ۱۴۰۲ |
| شنبه |

هر شماره، معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

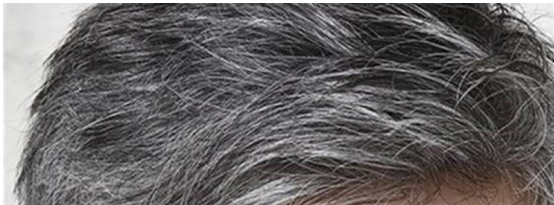
این شماره: سفیدی مو

| |
|------------|
| صفحه |
| ۶ |
| شماره |
| ۳۶۵۱ |
| سال |
| بیست و نهم |

سلامت



راهکارهای درمان موی سفید



بررسی ها نشان می دهند کمبود ویتامین B۱۲ سبب سفید شدن زودهنگام موها می شود. تخم مرغ، پنیر، شیر، گوشت گوساله، بره، موز و ماهی منابع خوبی از این ویتامین هستند.

کمبود آهن هم یکی از دلایل سفید شدن زودهنگام موها به ویژه در خانم‌ها است. بنابراین برای پیشگیری از کم خونی و مقابله با موهای سفید بهتر است غذاهای سرشار از آهن مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، جگر، حبوبات، کشمش و اسفناج را در برنامه غذایی تان جای دهید. علاوه بر این‌ها مصرف ویتامین C را فراموش نکنید چون این ویتامین مقدار جذب آهن در بدن را افزایش می دهد. پژوهش های اخیر نشان می دهند کمبود آهن در بدن با سفید شدن زودهنگام موها هم ارتباط دارد. و هیچ و اسفناج جزو مواد غذایی گیاهی پیدار هستند. غذاهای دریایی به ویژه ماهی های آب شور هم ید زیادی دارند. با مصرف غذاهای سرشار از مس می توانید از بابت تولید ملانین در موها و پیشگیری از سفید شدن شان آسوده خاطر باشید. بیشتر غذاهای دریایی، جگر، اسفناج، غلات کامل و حبوبات منابع خوبی از مس هستند. علاوه بر این ها مس در میوه هایی مانند شاتوت، آنانانس، انار، بادام، بادام زمینی و حتی تخمه کدو حلوائی و آفتابگردان هم پیدا می شود.

سنلیوم رادیکال های آزاد در بدن ما یکی از عوامل بروز پیری و سفید شدن موها هستند و سنلیوم با این رادیکال ها به خوبی می جنگد. ماهی سالمون، ماهی تن، تخمه آفتابگردان، گردو، گوشت مرغ، نان سبوسدار، گوشت گوساله و تخم مرغ غذاهایی هستند که به دلیل داشتن سنلیوم باید بیشتر به آنها توجه کنید. اگر نمی توانید در برنامه غذایی تان از این مواد غذایی استفاده کنید حتما به سراغ مکمل های سنلیوم بروید. برای مثال توصیه ما (سنلیوم نیچرمید) است که می توانید روزانه یک عدد قرص آن را همراه با غذا میل کنید. این مکمل دارای ۲۰۰ میکروگرم سنلیوم است که نسبت به انواع مشابه در بازار که اغلب تنها ۵۵ میکروگرم سنلیوم دارند، بیشتر است.

پوراتب می نویسد: درمان موی سفید کار سختی است و تنها می توان از سفید شدن بیشتر موها جلوگیری کرد. یکی از اصلی ترین دلایل سفید شدن موها استرس است. گفته می شود در شرایط عادی موهای آقایان پس از ۳۰ سالگی و موی خانم ها بعد از ۳۵ سالگی سفید می شوند اما این یک قانون کلی نیست. گاهی اوقات افراد مختلف به دلیل داشتن استرس بیشتر سفیدی موها را زودتر تجربه می کنند. بنابراین اگر نمی خواهید در اوج جوانی موهایتان سفید شوند، خودتان را از محیط و شرایط پر تنش و استرس زا دور نگه دارید. در صورتی که در سال های اولیه جوانی هستید و می‌خواهید موهای مشکلی یا قهوه ای تان را قبل از ۳۰ سالگی از دست ندهید، کمی آرامش داشته باشید و مثبت بیندیشید...

کاهش استرس برای درمان موی سفید
برای کاهش استرس چند توصیه وجود دارد. هر وقت احساس کردید مشکلی برایتان پیش آمده و در آستانه یک استرس درست و حسابی قرار دارید، یک لحظه مکث کنید و یک نفس عمیق بکشید. در این صورت آرامش تان بیشتر می شود. احساسات منفی تان را یادداشت کنید. این کار رنج و عصبانیت شما را کاهش می دهد و باعث می شود احساس راحتی بیشتری داشته باشید. لیکند بزنیید. این کار سبب می شود از نظر روحی قوی شوید و در مواجه با عوامل استرس زا کمتر آسیب ببینید. تحرک داشته باشید و سعی کنید بیشتر به خودتان برسید تا روحیه تان بهتر شود. وقتی از نظر جسمی سالم باشید راحت تر می توانید استرس ها را از خودتان برانید. انجام حرکت های یوگا یا دیگر ورزش ها مانند شنا به آرامش شما کمک می کند. وقتی زندگی تان نظم و ترتیب داشته باشد و قبل از انجام کارها برای شان برنامه بچینید، کمتر دچار استرس و نگرانی می شوید.

درمان موی سفید با غذای سالم
بسی توجهی به رژیم غذایی و مصرف مواد غذایی کم ارزش دلیل موجه دیگری برای سفیدی زودهنگام موهاست. متخصصان تغذیه توصیه می کنند برای داشتن موهای سفید و سالم روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید. برای پیشگیری از سفیدی موها باید این ویتامین ها و املاح معدنی و البته پروتئین ها را حتما در رژیم غذایی تان داشته باشید. ویتامین A یک ویتامین ضروری برای سلامت پوست سر است و به درخشندگی و شادابی موها کمک می کند. برای تامین این ویتامین کافیست به سراغ سبزیجات و میوه های نارنجی و زرد مانند هویج، فلفل دلمه ای، مرکبات و ... بروید و آنها را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.



آگهی

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

برابر رای شماره ۲۰۰۷۱۰-۲۰۰۷/۲۱/۲۱-۱۴۰۲/۲۱/۲۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالقاسم ایلانی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۴۴ مترمربع پلاک ۵۲ فرعی از ۴۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲ فرعی از ۴۳ اصلی قطعه ۷ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از (سهم الحصه متقاضی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۳ م الف ۱۵۵

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

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

برابر رای شماره ۲۰۰۸۳۱-۲۰۰۸/۳۰/۰۲-۱۴۰۲/۳۰/۰۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین یوسفعلی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۵۶۰ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه باغ و خانه احداث شده در آن باغ به مساحت ۳۵۱۹/۲۰ مترمربع پلاک ۱۷۰۹ فرعی از ۱۹۳ اصلی مفروز مجزی شده از پلاک ۱۷۲۶ فرعی از ۱۹۳ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (سهم الحصه متقاضی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۲ م الف ۱۴۲

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

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

برابر رای شماره ۲۰۰۱۳۰-۲۰۰۱/۳۱۱/۳۱۱-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۱۱-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۱۱ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامعلی دهقانی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۱۴۲۸ صادره از بورکی علیا در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۸۳۴ مترمربع پلاک ۱۳۶۱ فرعی از ۱۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷ اصلی قطعه ۶ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی آقای جعفر دهقانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۰ م الف ۱۴۸

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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

برابر رای شماره ۲۰۰۱۲۹-۲۰۰۱/۳۱۱/۳۱۱-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۱۱-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۱۱ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامعلی دهقانی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۱۴۲۸ صادره از بورکی علیا در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۴۹/۷۰ مترمربع پلاک ۱۳۶۳ فرعی از ۱۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷ اصلی قطعه ۶ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی آقای جعفر دهقانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۸۸ م الف ۱۵۰

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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

برابر رای شماره ۲۰۰۰۸۴۴-۲۰۰۰/۳۰/۰۲-۱۴۰۲/۳۰/۰۲ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ثریا زارع قلعه سیدی فرزند عبدشاه به شماره شناسنامه ۱۱۹۷ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۴۵۵/۵۵ مترمربع پلاک ۸۱۵ فرعی از ۱۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۸۵ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (سهم الحصه متقاضی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۱ م الف ۱۵۱

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

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

برابر رای شماره ۲۰۰۰۸۶۲-۲۰۰۰/۳۱۱/۳۴۰۰-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۴۰۰ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهزاد سیف زاده فرد فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۸۵۴ و ملی ۲۲۹۶۲۲۷۹۹۶ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۹/۰۸ مترمربع پلاک فرعی ۱۴۸۹ از ۲۰۷۹ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۰ فرعی از ۲۰۷۹ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی سیاه خاکسار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۸۹ م الف ۱۴۹

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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

برابر رای شماره ۲۰۰۰۱۳۴۰۰۰۳۴-۲۰۰۰/۲/۲۴-۱۴۰۲/۲/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد بوسنانی کوشکی فرزند عبدالمجید به شماره شناسنامه و ملی ۲۲۸۰۷۲۶۸۴۱ صادره از شیراز در ششدانگ اعینانی یکباب ساختمان به مساحت ۲۰۵/۳۰ مترمربع پلاک فرعی ۹۷۷ از ۲۱۵۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۹ فرعی از ۲۱۵۳ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۶ م الف ۱۵۱

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر رای شماره ۲۰۰۰۸۶۲-۲۰۰۰/۳۱۱/۳۴۰۰-۱۴۰۲/۳۱۱/۳۴۰۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهزاد سیف زاده فرد فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۸۵۴ و ملی ۲۲۹۶۲۲۷۹۹۶ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۹/۰۸ مترمربع پلاک فرعی ۱۴۸۹ از ۲۰۷۹ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۰ فرعی از ۲۰۷۹ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی سیاه خاکسار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ ۴۰۸۹۷ م الف ۱۵۱

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲