

بیشتر بدانیم

با خوردن این نوشیدنی از سکتۀ قلبی پیشگیری کنید

جمله بهبود عملکرد رگ‌های خونی، رقیق‌تر شدن خون و کاهش انقباضات. همچنین این ترکیبات در افزایش کلسترول خوب مؤثرند و به محافظت از قلب کمک می‌کنند. پلی فنول‌ها التهاب را کاهش می‌دهند و از لختگی و سفتی خون جلوگیری می‌کنند. از آنجا که پلی فنول‌ها به مدت طولانی در بدن باقی نمی‌مانند، برای دستیابی به فواید آنها لازم است به صورت مداوم جای بنوشید.

چای سیاه یا سبز؟

فواید چای بسته به نوع آن متفاوت است. در حالی که چای سیاه و سبز هر دو حاوی پلی فنول هستند، اما توصیه می‌شود بیشتر چای سبز بنوشید. به این دلیل که اثربخشی پلی فنول‌های چای سیاه در فرآیند تخمیر ممکن است کاهش یابد.محققان در پکن یک مطالعه گسترده و طولانی مدت بر روی ۱۰۰۹۰۲ شرکت‌کننده که سابقه حمله قلبی، سکتۀ مغزی یا سرطان را نداشتند، انجام دادند. کسانی که در این مطالعه عادت به نوشیدن چای را در خود حفظ کرده بودند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتۀ قلبی در آنها ۵۶٪ کاهش یافت.

مطالعات جدید حاکی از آن است افرادی که بیش از سه مرتبه در هفته چای می‌نوشند، سلامت قلب و عروق بیشتری دارند.مطالعات جدید حاکی از آن است افرادی که بیش از سه مرتبه در هفته چای می‌نوشند، سلامت قلب و عروق بیشتری دارند.مطالعات جدید حاکی از آن است افرادی که بیش از سه مرتبه در هفته چای می‌نوشند، سلامت قلب و عروق بیشتری دارند.مطالعات جدید حاکی از آن است افرادی که بیش از سه مرتبه در هفته چای می‌نوشند، سلامت قلب و عروق بیشتری دارند. این مسئله ناشی از پلی فنول‌های موجود در چای است؛ پلی فنول‌ها ترکیباتی هستند که در چای سیاه و سبز یافت می‌شوند و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارند. نوشیدن یک فنجان چای طول عمر شما را افزایش می‌دهد و تا حدودی از مراجعه شما به پزشک جلوگیری می‌کند. طبق تحقیقات منتشرشده در مجلات قلب و عروق، اگر سه فنجان (یا بیشتر)، در هفته چای بنوشید، به نحوی سلامت قلب و عروق خود را تضمین کرده‌اید.

معجزه پلی‌فنول‌ها

طبق گفته کارشناسان پلی فنول‌های موجود در چای‌های ارگانیک سبز و سیاه مزایای زیادی برای سلامتی دارند؛ از

تغذیه سالم

مراقب مسمومیت با این نوع هندوانه‌ها باشید

برای بررسی میزان نیتрат در هندوانه و جلوگیری از مسمومیت، می‌توانید یک تکه از گوشت هندوانه را در آب تمیز قرار داده اگر آب تغییر رنگ داده و به رنگ صورتی تند تبدیل شود؛ این نشانه‌ای از وجود نیترات‌های زیاد در هندوانه است و بهتر است از مصرف آن خودداری کنید.

تشکیل سوراخ‌ها در هندوانه ممکن است به دلیل ورود حشرات یا مشکلات رشد ایجاد شود. هندوانه یک نوع میوه آبدار است که معمولاً در فصل تابستان مصرف می‌شود. این میوه محبوب گاهی، می‌تواند نیترات داشته باشد که معمولاً به علت کودهای شیمیایی یا فراورده‌های کشاورزی استفاده شده در کشت و پرورش آن ممکن است اتفاق بیفتد. با شناخت علائم وجود نیترات در هندوانه که در ادامه خواهیم گفت، از مصرف این هندوانه‌ها خودداری کنید تا دچار عوارض و مسمومیت‌های ناشی از آن نشوید. برای آنکه بدانید آیا هندوانه‌ای که خریداری کرده‌اید، نیترات‌دار است یا خیر، با ما همراه باشید.

تکه‌ای از گوشت هندوانه را در آب قرار دهید

برای بررسی میزان نیترات در هندوانه و جلوگیری از مسمومیت، می‌توانید یک تکه از گوشت هندوانه را در آب تمیز قرار داده و منتظر بمانید.

اگر آب تغییر رنگ داده و به رنگ صورتی تند تبدیل شود، این نشانه‌ای از وجود نیترات‌های زیاد در هندوانه است و بهتر است از مصرف آن خودداری کنید.

رنگ زرد پوست هندوانه نمایانگر میزان بالای نیترات است

نیتروژن یک عنصر اساسی برای رشد گیاهان است، اما برخی کشاورزان در پرورش هندوانه از افزودن نیترات به زمین بیش از حد استفاده می‌کنند تا به رشد سریع‌تر هندوانه کمک کنند. این عمل می‌تواند منجر به تجمع نیترات‌های اضافی در گوشت هندوانه شود که مصرف آن می‌تواند به مسمومیت منجر شود.

به همین دلیل باید توجه داشت که زردی پوست هندوانه نشانه‌ای از افزایش نیترات است. هنگام خرید هندوانه، به رنگ داخل پوست آن نیز توجه کنید. اگر رنگ آن زرد باشد، بهتر است از خرید آن خودداری کنید. همچنین، گوشت هندوانه نباید خطوط سفید رنگ داشته باشد.

هندوانه که در وسطش حفره دارد مشکوک است

اگر هندوانه دارای حفره بزرگ و عمیق در وسط آن باشد، این می‌تواند نشانه‌ای از استفاده از هورمون‌های رشد یا مانده در هندوانه باشد. هندوانه‌ای که هورمون‌های رشد دارد ممکن است مواد مضر را در خود جذب کرده باشد و مصرف آن می‌تواند به مسمومیت منجر شود. بهتر است از مصرف هندوانه‌های دارای حفره‌های بزرگ و عمیق خودداری کنید. برای تشخیص هندوانه‌ای که ممکن است مشکل داشته باشد، باید وزن آن را مورد بررسی قرار دهید. هندوانه باید به نسبت اندازه‌اش، سنگین و سفت باشد. اگر احساس می‌کنید هندوانه خیلی سبک است یا احساس می‌کنید که دارای حجم زیادی هوا درون آن است، احتمالاً مشکلی وجود دارد. هندوانه‌ای که به خوبی رسیده است، هنگام بلند کردن بسیار سنگین خواهد بود.

۴۰ شهر استان بوشهر تا پایان سال به شبکه فیبرنوری متصل می‌شود

رئیس سازمان فناوری اطلاعات کشور گفت: برای ۴۰ شهر استان بوشهر برنامه‌ریزی لازم در ایجاد بزرگراه فیبر نوری انجام شده و تا پایان امسال همه نقاط استان بوشهر به شبکه فیبر نوری متصل می‌شود.
محمد خوانساری یکی از برنامه‌های مهم وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات را توسعه زیرساخت‌های شبکه فیبر نوری اعلام کرد و اظهار داشت: این مهم سبب توسعه کسب‌وکارها با اینترنت پرسرعت و تسریع در دسترسی به خدمات دولت است.



سلامت

سلامت

خواص این ۵ میوه برای

سلامت کبد



کبد یک اندام مهم است که عملکردهای ضروری دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود با رعایت رژیم غذایی مناسب از آن محافظت شود.

کبد یک اندام مهم است که عملکردهای ضروری دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود با رعایت رژیم غذایی مناسب از آن محافظت شود. کبد یک اندام مهم است که عملکردهای ضروری دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود با رعایت رژیم غذایی مناسب از آن محافظت شود. کبد مسئولیت اصلی را در متابولیسم پروتئین‌ها، یعنی سنتز و تجزیه‌شان برعهده دارد. تمام پروتئین‌های خون در بدن ما به جز گاما گلوبولین‌ها، در کبد سنتز می‌شوند. همچنین این ارگان بدن مسئول سنتز بخش اعظمی از آمینواسیدها است. کبد در تولید فاکتورهای انعقادی و همچنین تولید سلول‌های قرمز خونی نقش ایفا می‌کند.

بنابراین با چنین وظایف مهمی که کبد بر عهده دارد، حفاظت سلامتیش حائز اهمیت است.

برخی مواد غذایی اثرات مفیدی بر کبد دارند. این مزایا شامل موارد زیر است:

بسیاری از مواد غذایی حاوی ترکیبات یا آنتی اکسیدان‌های خاصی هستند که نشان داده شده است از عملکرد کبد حمایت می‌کنند.میوه‌های مانند گلابی، انگور، گریپ فروت، بلوبری، زغال اخته و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی از این جمله موادند.طبق مقالات علمی غذاهای حاوی ترکیباتی مانند آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند با کاهش التهاب، کاهش استرس اکسیداتیو و جلوگیری از آسیب سلولی از سلامت کبد حمایت کنند.قابل توجه است که برخی مواد غذایی دارای فیبر بالایی هستند و می‌توانند به مدیریت وزن شما کمک کنند تا اطمینان حاصل کنید که کبد شما به درستی کار می‌کند.پیشنهاد می‌شود در انتخاب غذاها دقت کنید تا حاوی مواد مغذی مانند پروتئین یا چربی‌های سالم‌تری باشند تا برای درمان یا پیشگیری از سایر بیماری‌های مرتبط با کبد مانند دیابت مفید باشند.

مفقودی برگ سبز

(شناسنامه مالکیت) خودرو

بدینوسیله آگهی می شود برگ سبز

(شناسنامه مالکیت) خودرو سواری

پراپید تیپ جی ال ایکس آی به رنگ

سفید روغنی مدل ۱۳۸۸

بنزینی – گاز (دوگانه سوز) به ظرفیت

۴ نفر دارای ۴ سیلندر و دو محور و

۴ چرخ به شماره موتور ۲۹۶۸۵۰۹ و

شماره شاسی SI۴۱۲۲۸۸۹۹۰۰۲۵ به

شماره پلاک ۷۳ ۶۶۴ س ۴۱ و شماره

انتظامی ۱۰۲/۵۴۳۳۴۱۰ به مالکیت

آقای اسمعیل شجاعی نسب فرزند

ملک با کد ملی ۲۵۷۰۹۶۵۹۸۷ و

شماره شناسنامه ۳۳۷ محل صدور

فسا مفقود گردیده است و از درجه

اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مزایده

نظر به اینکه بموجب نیابت اعطایی شماره ۱۷۲۴۸۰۴/۱۳۹۹۰۱۲۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۷/۰۸ صادره از شعبه هفتم اجرای احکام حقوقی دادگستری شهرستان شیراز و دادنامه شماره ۱۰۳۸/۱۳۹۹۰۷۰۳۰۹۹۷۰۹۳۰۰ صادره از شعبه ۱۶ دادگاههای عمومی شیراز محکوم علیه: شایسته صمیمی فرزند محمد زمان محکوم به پرداخت ۵۷۰/۷۵۷/۶۲۵/۱۷ریال در حق علی مرادی و پنج درصد بابت نیم عشر دولتی که محکوم له یک قطعه زمین کشاورزی با یک حلقه چاه با نصب الکتروموتور برقی با آب و برق و سایر عوامل مؤثر به پلاک ثبتی شماره ۱/۲۵۸/۱ متعلق به مرحوم محمد زمان صمیمی واقع در شرق بیمارستان شهید گنجی و در ضلع غربی جاده برازجان شیراز که بصورت قهرا به ورئه حین الفوت مرحوم انتقال یافته، و محکوم علیه خانم شایسته صمیمی احدی از وراث مرحوم بوده که یک سوم از آن ملک متعلق به وی میباشد، که ارزش و بهای یک سوم خانم شایسته صمیمی از شش‌دنگ پلاک مذکور معادل ۴۷/۶۶۶ متر مربع و ارزش آن بمبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۱۵۳ تومان پانزده میلیارد و سیصد میلیون تومان توسط کارشناس رسمی دادگستری برآورد و اعلام گردیده، در اجرای تبصره ماده ۳۴ قانون اجرای احکام از طرف آقای علی مرادی محکوم له در اختیار اجرای احکام قرار گرفته است و از ناحیه کارشناس رسمی دادگستری ارزش سهم محکوم علیه به مبلغ ۵/۱۰۰/۰۰۰ تومان پنج میلیارد و یکصد میلیون تومان ارزیابی گردیده است در تاریخ ۱۳۹۳/۰۲/۱۶ از ساعت ۹ الی ۱۲ در محل اجرای احکام حقوقی دادگستری برازجان به مزایده گذاشته می شود.
طالبن می توانند در مزایده شرکت نموده در صورتیکه برنده مزایده شوند ٪۱۰ از قیمت فروش از وی اخذ و پس از انجام تشریفات قانونی ملک پس از تأیید صحت مزایده و دستور دادگاه به خریدار تحویل خواهد شد
*./
شماره: ۱۰/۷ / م الف

مدیر اجرای احکام حقوقی دادگستری شهرستان دشتستان: عاملی

۱۴۰۳۰۲۰۱۲۵

" آگهی ابلاغ وقت رسیدگی "

کلاسه پرونده ۱۴۰۳/۳۶ شورای حل اختلاف شهر کاکای بدینوسیله به خوانده آقای اکبرکاظمی چله گاهی فرزند مجهول امکان اخطار می گردد خواهان آقای محمد کشاورز اصل دادخواستی بطرفیت شما به خواسته مطالبه وجه به شورای حل اختلاف شهر کاکای تقدیم نموده است پس از ارجاع به این شعبه و ثبت آن به کلاسه فوق وجری تشریفات قانونی و تعیین وقت رسیدگی و صدور اخطاریه گردد، در جلسه رسیدگی مورخه یکشنبه ۱۴۰۳/۲۳/۱۴ ساعت ۹:۰۰ تعیین شده است شرکت نمائید./

شماره: ۱۱۵ / م الف -

رئیس شورای حل اختلاف شعبه ۵ کاکای

آگهی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸/۱۲/۲

بدینوسیله در اجرای بند دوم ماده یک قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن و ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی آن آراء صادره از هیأت موضوع بند ۲ ماده یک قانون مستقر در واحد ثبتی شهرستان دیر مربوط به متقاضیانی که در اجرای قانون فوق الذکر تقاضای ثبت نموده اند به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می شود.
ارای ۲۷۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ عبدالحسن فخرانی شش‌دنگ یک قطعه زمین قسمتی از ۲۰۱۴/۱ واقع در دیر
لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق از انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاق اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع دیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید رسیدگی به اینگونه اعتراضات در دادگاه خارج از نوبت تقدیم خواهد بود.
بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۲/۵
شماره: ۳۷ / م الف
عبدالعزیز نصاریوسفی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر

آگهی

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای علی احمدی دارای شناسنامه شماره ۳۵۴۹۹۷۸۸۳۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۳/۱ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حمزه احمدی بشناسنامه ۳۵۴۹۶۵۲۱۵۱ در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۸ اقامتگاه دائمی خود بدردود زندگی گفته ورئه حین الفوت آن مرحوم منصرف است به :

۱) غلامعباس احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۷۹۶۱۰۰۵۲۴ متولد ۵۵/۵/۱ صادره از دشتی (پسر متوفی)

۲) محمدعلی احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۹۶۵۲۵۸۷ متولد ۵۹/۱۰/۱۱ صادره از دشتی (پسر متوفی)

۳) علی احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۹۹۷۸۸۳۹ متولد ۶۷/۹/۱۵ صادره از دشتی (پسر متوفی)

۴) فاطمه احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۷۹۸۴۲۲۸۵ متولد ۵۶/۶/۱ صادره از دشتی (دخترمتوفی)

۵) مرضیه احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۹۶۵۷۴۱۲ متولد ۵۷/۹/۹ صادره از دشتی (دختر متوفی)

۶) رهرا احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۹۷۶۳۴۸۴ متولد ۶۳/۴/۱۹ صادره از دشتی (دختر متوفی)

۷) سکینه احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۹۷۰۳۶۶ متولد ۶۵/۴/۵ صادره از دشتی (دختر متوفی)

۸) رقیه احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۰۰۷۰۵۸۳ متولد ۶۹/۸/۷ صادره از دشتی (دختر متوفی)

۹) معصومه احمدی فرزند حمزه شماره ملی ۳۵۴۰۱۱۵۹۶۱ متولد ۶۹/۱۲/۱۶ صادره از دشتی (دختر متوفی)

۱۰) زینب بردستانی فرزند محمد شماره ملی ۳۵۴۹۶۶۳۹۹۰ متولد ۳۵/۳/۱۲ صادره از دشتی (همسر دائمی متوفی) و لاغیر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور 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 یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره: ۱۰/۷ / م الف -
رئیس شعبه سوم شورای حل اختلاف شهر کاکای

۱۴۰۳۰۲۰۱۲۸