

خبر پزشکی

آنچه در طول روز می‌خورید بر کیفیت خواب شب تاثیر می‌گذارد

افزودن مواد خوراکی حاوی ترکیبات مغذی و مناسب به برنامه غذایی روزانه می‌تواند به راحت‌تر به خواب رفتن در ابتدای شب، خوب خوابیدن در طول شب و بیدار شدن با احساس شادابی بیشتر در اول صبح کمک کند. به گزارش ایستنا، شبکه خبری «سی‌ان‌ان» به نقل از دکتر «ماری‌پیر سنت‌آنژ»، مدیر مرکز تحقیقات خواب و چرخه شبانه‌روزی بدن انسان، در دانشگاه کلمبیا در این باره می‌نویسد آنچه در طول روز می‌خورید، می‌تواند بر کیفیت خواب شبانه شما تاثیر بگذارد.

سنت‌آنژ در کتاب جدیدش با عنوان «بهتر بخور، بهتر بخواب: ۷۵ دستور غذایی و یک برنامه غذایی ۲۸ روزه برای کشف ارتباط تغذیه و خواب»، به این موضوع پرداخته و همچنین به پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند برخی غذاها بر تولید ملاتونین، هورمون تنظیم خواب، تاثیر می‌گذارند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند.

ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کند، اما تولید ملاتونین به تربیتوفان وابسته است؛ اسید آمینه‌ای که بدن نمی‌تواند به‌تنهایی تولید کند و باید از طریق مواد مغذی تأمین شود. در کتاب دکتر سنت‌آنژ می‌شود که بنابر تحقیقات مختلف، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مبتنی بر مواد غذایی کامل و طبیعی به‌طور کلی برای بهبود خواب مفید است. او توصیه می‌کند رژیم غذایی‌تان را با تمرکز بر منابع گیاهی (مانند میوه‌ها و سبزیجات) تنظیم کنید، اما در عین حال از غلات کامل، فیبر و منابع پروتئینی با چربی کم‌اشباع نیز بهره ببرید.

در این کتاب، از مواد غذایی مثل حبوبات، مغزها و دانه‌ها به‌عنوان منابع خوب تربیتوفان یاد شده است و توصیه می‌شود که در انتخاب کربوهیدرات‌ها نیز، به سراغ گزینه‌های پرفیبر بروید و از کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده مانند کیک و بیسکویت بپرهیزید.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ به سرپرستی سنت‌آنژ و همکارانش انجام شد، نشان داد رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از چربی‌های سالم مانند ماهی و روغن زیتون است، با کاهش مشکل بی‌خوابی و افزایش مدت خواب در ارتباط است.

♦ **بر اساس کتاب دکتر سنت‌آنژ، می‌توانید مواد مغذی و ویتامین‌های زیر را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید تا از مزایای آن‌ها برای خواب هم بهره‌مند شوید:**

روی (زینک)، موجود در بادام و سیبوس گندم
منیزیم، موجود در دانه چیا، بادام هندی و ماست
ویتامین ب، موجود در موز، نخود و ماهی تن
فولات، موجود در کلم بروکلی، عدس و اسفناج
سنت‌آنژ همچنین در کتابش می‌نویسد: دریافت مواد مغذی از یک رژیم غذایی متعادل معمولاً سالم‌تر و ایمن‌تر از مکمل‌هاست. علاوه بر این، برای بدن جذب مواد مغذی از غذاها نسبت به استخراج آن‌ها از مکمل‌ها آسان‌تر است.

او توضیح می‌دهد که مکمل‌ها همیشه ذ مناسب یا شکل بهینه یک ماده مغذی را فراهم نمی‌کنند؛از طرفی در بسیاری موارد، مواد مغذی زمانی بهترین عملکرد را دارند که با هم مصرف شوند، در حالی که مکمل‌ها معمولاً فقط یک ماده منفرد را ارائه می‌دهند.

این خوراکی ترش، قلب و کبدتان را نجات می‌دهد



ریواس، گیاهی با طعم خاص و رنگ جذاب، فراتر از یک خوراکی فصلی است. این گیاه به ظاهر ساده، سرشار از ترکیبات دارویی و آنتی‌اکسیدانی است که در بهبود سلامت کبد، گوارش نیز کمک می‌کند. به گزارش مهر، با فصل بهار، یکی از اولین گیاهانی که به بازارهای محلی وارد می‌شود، ریواس است؛ گیاهی ترش‌مزه با رنگ صورتی تا قرمز و ساقه‌های ضخیم که طعمی منحصربه‌فرد دارد. این گیاه، هرچند که عمر کوتاهی در بازار دارد، اما تأثیرات بلندمدتی بر سلامت بدن می‌گذارد.

ریواس که در طب سنتی ایران و چین از گذشته‌های دور مورد استفاده بوده، به‌عنوان یک داروی طبیعی برای پاکسازی بدن، کاهش تب و درمان مشکلات گوارشی شناخته می‌شود. قسمت خوراکی این گیاه، ساقه‌های گوشتی و قرمز رنگ آن است که طعمی ترش دارد و اغلب در تهیه خورش، مربا و شربت مصرف می‌شود.

♦ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی

یکی از مهم‌ترین خواص ریواس، وجود ترکیباتی مانند آنتوسیانین‌ها، پلی‌فنول‌ها و ویتامین C است. این مواد با کاهش استرس اکسیداتیو، به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از آسیب‌های سلولی کمک می‌کنند و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم ریواس می‌تواند به کاهش التهاب در بدن و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و سرطان کمک کند.

♦ تأثیر مثبت بر کبد و دستگاه گوارش

ریواس خاصیت صفرابر و پاک‌کننده کبد دارد. در طب سنتی برای درمان کبد چرب از آن استفاده می‌شود. همچنین این گیاه به دلیل وجود فیبر و ترکیبات ملین، عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و در رفع یبوست مؤثر است و ریواس به پاکسازی معده و روده کمک می‌کند و در کنار تغذیه سالم، می‌تواند سلامت گوارشی را تقویت کند.

♦ **کمک به کاهش قند خون و کنترل وزن**
برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ریواس ممکن است به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. فیبر موجود در ساقه‌های ریواس سرعت جذب قند را کاهش داده و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند. همچنین این گیاه کم‌کالری، باعث ایجاد احساس سیری شده و به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود.

♦ هشدار درباره مصرف برگ‌های ریواس

در حالی که ساقه ریواس فواید بسیاری دارد،

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم فاطمه نوروزی احمد آبادی فرزند محسن بشماره شناسنامه ۰۰۱۸۱۶۶۲۷ صادره ازتهران در یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۷۳/۰۹ مترمربع به استثنای بهای ثمن اعابنی در قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۵۶ اصلی با حقایه از مقررات و قانون توزیع عادلانه آب واقع درمشاء از محل مالکیت رسمی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

م/الف ۲۲۷/۲۲۷-ش- رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم الهه هراتنی ثانی فرزند محمود بشماره شناسنامه ۴۳۷۳ صادره ازتهران در یک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۷۳/۰۹ مترمربع به استثنای بهای ثمن اعابنی در قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۵۶ اصلی با حقایه از مقررات و قانون توزیع عادلانه آب واقع درمشاء از محل مالکیت رسمی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

م/الف ۲۲۷/۲۲۷/۱-ش- رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم مانده نوروزی احمد آبادی فرزند محسن بشماره شناسنامه ۰۰۱۷۰۹۹۲۱ صادره ازتهران در یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۷۳/۰۹ مترمربع به استثنای بهای ثمن اعابنی در قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۵۶ اصلی با حقایه از مقررات و قانون توزیع عادلانه آب واقع درمشاء از محل مالکیت رسمی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

م/الف ۲۲۷/۲۲۷/۱-ش- رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای امیرحسین ابراهیمی فرزند خسرو بشماره شناسنامه ۱۷۱۹۰۰ صادره ازتهران در یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع دروادان خریداری از مالک رسمی خسرو ابراهیمی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم رسانی درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

م/الف۲۲۵/۲۲۵-ش- رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای/خانم ثانی فرزند محمود بشماره شناسنامه ۰۰۱۷۰۹۹۲۱ صادره ازتهران در یک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حفظ حقوق احتمالی حرامنه به مساحت ۲۲ / ۲۶۱ متر مربع پلاک شماره ۳۱ اصلی واقع در قزوین بخش ۵ حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین خریداری از احمد کریمی تائید و محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نویت 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 نویت اول: ۱۴۰۴ / ۰۲ / ۲۷

تاریخ انتشار نویت دوم : ۱۴۰۴ / ۰۳ / ۱۱

م/الف ۱۹۳/۳۳۶-ش- صمد قدیم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره ک ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت اسناد و املاک تعیین تکلیف وضعیت ناحیه دو

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شمار ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای/خانم سیدامیر سیدی فرزند سید علی بشماره شناسنامه ۱۳۷۸ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰،۰۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ اصلی واقع در اراضی نوده خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم غلامحسین پیر محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نویت 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 نویت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

میف الف ۵۱۱۵ /۳۷۴-ش- رئیس ثبت اسناد و املاک– بنیر پاشانی



آفقی

۱-کار بی تامل و از روی سسهل انگاری –

نویسنده باستان یونان که کتاب ایلیداز از او

است- در دل افکنده۲-برویازو و گردن سستبر

– اسباب چینی – چوب خوشبو ۳-کثرت آمدو

شد – کم و اندک- تو سری خور چکش۴-چند تا

رمز – زیر پا مانده – ناشدنی ۵-خودکار معروف-

زاهد و باتقاو – شهر تشنه فریب۶-خیلم نما –

دوش انداز – باران تند و شدید ۷-آه‌آوردی از

مراغه و ملایر – شبیه انسان – حرف همراهی

۸-ماندگی – از خیابانهای قدیمی و معروف مرکز

تهران – مهیج و شورانگیز ۹-ساز از باطالق

آمده – کشوری آفریقایی با واحد پول کوانزا

– از شهرهای استان فارس ۱۰-از ادوات جنگ

دریایی – کیم و اندک- میوه تازه به بازار آمده

۱۱-کتاب‌گورکی – دارای حد و مرز – دندان

نیش ۱۲-چاره جو و عاقبت اندیش- عدد شروع

بازی – از زوجات حضرت ابراهیم – آخرین

رمق ۱۳-واحد پول تابلند – عیونان

– بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر

پرفایده است و بازده خوبی دارد – مجبور است

۱۵-نویسنده قمارباز – رهبر سرخ جامگان

عمودی

۱-مستی است و در اسلام حرام – از گیاهان خوشبوی دارویی با

گلهای زیبا – خدا نکند ۲-خساره – هم میهن خودمان است- حافظ با

دشمنان نمود ۳-از ادوات جنگ قدیم – پایتخت بام دنیا – قبول خواهش

۴-از توابع کرمان – پشته و تپه – از ادوات جنگ دریایی – اصطلاحی در

تنیس۵-حساب چراغ برق – درویش و از دنیا بریده – راه گم کرده ۶-کثرت

۸-مست – حرف شرط – بی مهری نسبت به کسی ۷-تعجب خانمها –

میوه‌ای است- گروهبان دریایی ۸-صورت غذا – کنایه از شخص هالو و

زودباور – عطیه و بخشش۹-از عنکبوتیان است با زهری مهلک- نوعی فروش

است- حرف بی پرده ۱۰-حف و قطار – ماندگی – حیوان اتبارکش ۱۱-حرف

سوال پرانگیز – از شهرهای مقدس عراق – کذاب مشهور آخر زمان ۱۲-واحد

پول آلبانی – یار دیرین کره – شهری در آلمان – از آلات موسیقی قدیم

۱۳-ناشدنی – کاپیله – سرباز زدن ۱۴-دندانهای نیش-شراع کشتی – اکبر و

اصغر آسمانی ۱۵-محل ورود – کم لطف و بی محبت