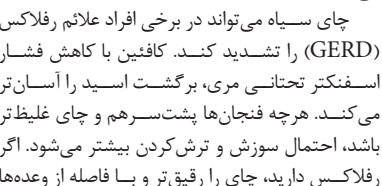


واقعاً گوشتی هوشمند برای مغز ما مضر است؟

پژوهشگران با تجزیه و تحلیل دقیق اعداد و ارقام، کشف کردند که تنها ۴۰ درصد از وضعیت رفاهی نوجوانان مطالعه، به استفاده از نمایشگرها مربوط است. میزان تاثیر از تأثیر منفی، تقریباً معادل اثر منفی مصرف سبزی‌میوه بود. با توجه به عواملی مانند قربانی قلدری با بیش از چهار برابر اثر منفی متبسط پوشیده، در حالی که خواب کافی و خوردن صبحانه‌ای سالم و کامل، اثرات مثبت بسیار بزرگ‌تری بر رفاه نوجوانان، همراه بودند.

دندانی بالا نزود، عوارض چای بیشتر در مصرف افراطی یا نوشیدن خیلی داغ بروز می‌کند و شامل تشدید رفلاکس معده، کاهش جذب آهن گیاهی، بی‌خوابی و در افراد مستعد افزایش خطر سنگ کلیه است. بنابراین رعایت اعتدال، پرهیز از نوشیدن چای داغ و فاصله دادن از غذاهای آهن‌دار مهم است.



چای سیاه ایرانی به دلیل کیفیت بالا و عطر طبیعی، جایگاه ویژه‌ای دارد و گونه‌هایی مانند چای ارلر از آن کله مورچه‌ها نیز با طعم و خواص خاص خود شناخته می‌شوند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای سیاه ممکن است فشار خون (سیستولیک و دیاستولیک را به‌طور ناچیز (حدود ۲-۱ mmHg) کاهش دهد، اما مدارک کافی برای اثبات تأثیر مستقیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی وجود ندارد. در مجموع، چای سیاه با تنوع و ترکیبات متفاوتش، هم برای لذت بردن روزانه و هم برای ارتقای سلامت عمومی فواید چشمگیری دارد.

سایت هلت گزارش کرد، دانشمندان این پژوهش ادعا کردند: هر چند اعداد ممکن است دلپره‌آور به نظر برسند، اما اگر اقدامات احتیاطی را سام دهیم، می‌توان از این آینده قابل پیش‌بینی جلوگیری کرد.

الف/م ۱۴۵۷/۸۷-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
حیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون «تأسیس نامۀ قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی»
برابر رای شماره ۰۵۴۲۱/۱۰۵۸-۱۴۵۶/۳ مورخ ۱۴۵۶/۸/۲۸ حیات اول/دوم موضوع
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در
واحدهایی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلاعوض متقاضی آقای برهان
رمضانی فرزند احمد بشماره شصت‌اشاره ۴ به شماره ملی ۹۲۸۸۰۰۹۲۸ صادره از دماوند در
شصت‌اشاره یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۱۵۵/۵ مترمربع قسیمی از پلاک
۳۸۴۳۱ افرعی از ۱۳ اصلی واقع در لسمار خراباری عم الواسطه از مالک رسمی ملائقی
حیدری و هاجر خاتون 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 دوماه
اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم
اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت تقاضای
مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت باید خواهر شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۶/۹/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۶/۹/۲۲
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی

الف/م ۱۴۵۷/۸۸/۱-ش

- ۱- واحدی در برقی - زیر دین است - داروی زخم - ۲- حرف دهی کنجی
- چند تا ابالت - کمربند زمین ۳- دروازه - همراه لی نواز گاه - تازه کار و بی تجربه ۴- رهبر و پیشوا - اسب و افت - کتاب داستانیوسکی - حرف گزینش
- ۵- سمت ۶- گیاه شاه اسیرم ۷- پاینده ۸- آزار دهنده ۹- آذر دینا - پاک و نگار ۱۰- گریز از ترس - شیرین گفتار - فیلم و داستان دنباله دار ۸- تخیلی نویس
- ۱۱- حرف فرانسوی - عریض فرائد - مدره ترن زبان ۹- آفریدن - گیمه است اختراعات
- همیشه چنین باشد - قرانگ تو جوی ۱۰- با گاه سر کشیده می شود - پای و بستون ۱۱- از گل های بهاری ۱۱- اسمون گل معروف اندیشه شیطانی - فروغ و روشنی ۱۲- ضحیر تنها - از لوازم تحریر دانش آموزان ابتدایی - دوستگ
- اسیا - پایتخت همسایه شرقی ۱۳- حرف فرستاده شده - امپراتور دیوانه رومی
- ۱۴- اسمون گل معروف ۱۴- قمار باز خاستگرتنه - سفرو بر بکنایام - پاک
- ۱۵- تهمت ۱۵- حبله ۱۶- فریار - از آثار شیخ عطار نیمناوی

حل جدول شماره قبل															
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱	ف	ا	ر	س	و	س	ن	س	ا	د	ا	ت			
۲	ل	ت	ی	ا	ن	گ	ا	ج	ر	ه	ن	س	م		
۳	ش	ح	م	ر	ر	س	ا	ر	ا	ک	ا				
۴	ل	ر	م	د	ب	ا	ن	د	ا						
۵	م	ن	ت	ش	م	ا	ت	ن	ج	ا	ت				
۶	ا	ک	ا	ه	ک	ا	خ	س	ب	ا	ر	ف			
۷	ه	ر	م	ا	س		ش	ت	ر	د	ا	ر	ف		
۸	ا	و	ل	ن	ا	ن	خ	و	ر	ش		ش	ر		
۹	و	د	م	ت	ن	ا	و	ب	ت	ا	ب	ا	ن		
۱۰	ا	ت	ا	و	ه	ا	ر	ا	ر	ل	و	م			
۱۱	ب	ا	ت	ر	م	ا	ب	ا	د	ه	و	ا			
۱۲	ا	ر	ا	م	و	ر	ه	ا	ت	ف		ش	ی		
۱۳	د	ا	ر	ا	ی	س	ت	ب	ا	ن	د	ت			
۱۴	ا	م	ف	ر	ز	ا	ن	ه	ک	ا	ب	ل			
۱۵	م	ی	ل	ی	ت	ا	ر	ی	س	م		ن	ا	ب	

حل جدول شماره قبل															
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱	ف	ا	ر	س	و	س	ن	س	ا	د	ا	ت			
۲	ل	ت	ی	ا	ن	گ	ا	ج	ر	ه	ن	س	م		
۳	ش	ح	م	ر	ر	س	ا	ر	ا	ر	ک	ا			
۴	ل	ر	م	د	ب	ا	ن	د	ا	ر					
۵	م	ن	ت	ش	م	ا	ت	ن	ج	ا	ت				
۶	ا	ک	ا	ه	ک	ا	خ	س	ب	ا	ر	ف			
۷	ه	ر	م	ا	س		ش	ت	ر	د	ا	ر	ف		
۸	ا	و	ل	ن	ا	ن	خ	و	ر	ش		ش	ر		
۹	و	د	م	ت	ن	ا	و	ب	ت	ا	ب	ا	ن		
۱۰	ا	ت	ا	و	ه	ا	ر	ا	ر	ل	و	م			
۱۱	ب	ا	ت	ر	م	ا	ب	ا	د	ه	و	ا			
۱۲	ا	ر	ا	م	و	ر	ه	ا	ت	ف		ش	ی		
۱۳	ر	ا	ر	ا	ی	س	ت	ب	ا	ن	د	ت			
۱۴	ا	م	ف	ر	ز	ا	ن	ه	ک	ا	ب	ل			
۱۵	م	ی	ل	ی	ت	ا	ر	ی	س	م		ن	ا	ب	