راهنما و روش پاک‌سازی کبد با سیر

مصرف سیر فواید بسیار زیادی دارد که تنها یکی از آن‌ها پاک‌سازی کبد می‌باشد، البته که نحوه مصرف سیر برای پاک‌سازی کبد نیز بسیار حائز اهمیت است.

به گزارش نمناک،کبد از اندام‌های مهم در بدن است که از ورود مواد سمی به بدن جلوگیری نموده و مسئول تصفیه هر ماده‌ای می‌باشد که در رگ‌های خونی وجود دارد. در طب سنتی برای پاک‌سازی کبد از سموم، مواد غذایی و گیاهان دارویی مختلفی توصیه می‌شود که یکی از آن‌ها سیر است. سیر حاوی ترکیبات متعدد مانند ترکیب سلفوری به نام آلین یا آلیسین، آرژنین، سلنیوم، ویتامین C و ویتامین B۶ است و در حفظ سلامت کبد و پاک‌سازی آن نقش مهمی ایفا می‌کند. در این بخش از بهداشت و سلامت نمناک نحوه استفاده از سیر برای پاک‌سازی کبد را آورده‌ایم.

خواص سیر برای کبد

سیر مانند یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند تا با سرطان کبد مبارزه کند.

سیر، تجمع کلسترول و چربی در کبد را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از پرفشاری ورید باب یکی دیگر از خواص سیر برای کبد است. سیر دارای آرژنین، یک اسید آمینه مهم است که باعث می‌شود رگ‌های کبد در وضعیت آرامی باشند و خون در کبد در سطح طبیعی باقی بماند.

مصرف سیر به دلیل وجود آلیسین، سلنیوم و ویتامین C می‌تواند به سم زدایی کمک کند و در برابر سموم از کبد محافظت کند.

سیر حاوی ویتامین B۶ است که می‌تواند سطح هوموسیستئین در بدن را پایین بیاورد و از التهاب کبد و بیماری هپاتیت جلوگیری کند.

چگونگی نحوه مصرف سیر برای پاک‌سازی کبد

برای پاک‌سازی کبد از سموم مختلف می‌توان سیر را به روش‌های زیر استفاده نمود:

مصرف سیر خام به صورت ناشتا

برای کاهش کلسترول بد و پاک‌سازی کبد و جلوگیری از ایجاد کبد چرب، صبح و ناشتا یک حبه سیر را به ابعاد کوچک تقسیم کنید و در انتهای زبان قرار دهید و بعد از آن دو لیوان آب بنوشید تا امکان بوی بد آن از بین برود.

پاک‌سازی کبد با مصرف معجون سیر و لیمو

معجون سیر و لیمو یکی از معجزه آساترین عصاره‌ها برای رفع بیماری و از بین بردن چربی‌ها و کلسترول و پاک‌سازی کبد و جلوگیری از ایجاد کبد چرب است. برای تهیه مصرف معجون سیر و لیمو:

۳۰ حبه سیر را همراه ۵ عدد لیموترش همراه با پوست بدون هسته و یک لیتر آب داخل یک مخلوط کن قرار دهید تا کاملاً با هم ترکیب شوند، سپس محتویات مخلوط شده را بجوشانید. برای جدا کردن عصاره مواد میکس شده از یک پارچه نازک استفاده کنید و عصاره را داخل ظرفی در بسته ریخته و در یخچال از آن نگهداری کنید.

قبل یا بعد از وعده غذایی تا ۳ هفته روزی یک استکان از آن میل کنید. برای اثر گذاری بهتر، می‌توانید به مدت سه هفته این عصاره را ناشتا میل کنید.

بعد از سه هفته به بدن خود ۸ روز استراحت دهید، سپس دوباره این کار را انجام دهید تا نتیجه مطلوب را به‌دست آورید.

پاک‌سازی کبد با عصاره سیر، لیمو و جعفری

عصاره سیر، لیمو، جعفری معجونی بی‌نظیر برای پاک‌سازی کبد است. برای تهیه عصاره سیر، لیمو، جعفری:

۳۰ حبه سیر، ۵ عدد لیموی شیرازی بزرگ، ۲۰۰ گرم جعفری پاک کرده و یک لیتر آب نیاز دارید.

سیرها را پوست گرفته، بشویید، سپس جعفری را پس از پاک کردن، تمیز بشویید و ساطوری کنید.

لیموها را بشویید، آن‌ها را به دو نیم تقسیم کنید و دانه‌های آن را خارج کنید.

سیر، جعفری و لیمو را در مخلوط کن ریخته و اجازه دهید تا کاملاً له شوند.

مواد را در قابلمه ریخته و یک لیتر آب به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و پس از جوش آمدن حرارت را خاموش کنید.

پس از خنک شدن معجون آن را از صافی عبور دهید و در ظرف شیشه‌ای دردار بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

۵ روز و هر روز یک استکان با معده خالی از این معجون مصرف شود. (با مشورت پزشک و یا متخصص طب سنتی)

بین هر دو دوره باید ده روز استفاده کنید و بهتر است این معجون را یک بار در سال به مدت ده روز(یعنی دو تا ۵ روز) استفاده کنید.

نکات مهم:

تحمل سیر خام برای افرادی که بیماری گوارشی دارند، سخت می‌باشد.

سیر و هم لیمو ترش خواصی را دارند که فشار را پایین می‌آورند، پس این معجون برای افرادی که دارای فشار پایین هستند توصیه نمی‌شود.

برای سلامت کبد، روزانه حداقل چهار حبه سیر در غذاهایتان بریزید و مصرف کنید.

هیچ یک از نسخه‌های تجویز شده را بدون مشورت با پزشک معالج خود و متخصص طب سنتی، به‌خصوص اگر بیماری خاصی دارید، استفاده نکنید.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای مولا ناصری مالک ششدانگ پلاک شماره ۲۲۸/۵۹۴ که سندی به شماره چاپی ۲۷۸۲۹۰ که به نام ایشان صادر و تسلیم گردیده به علت سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۲۳۹۲/م.الف– علیرضا کشوری– مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

چند باور رایج اما کاملاً اشتباه درباره کاهش وزن

کاهش وزن کار آسانی نیست اما شما می‌توانید با انجام ترفندهای تغذیه‌ای این پروسه را برای خودتان قابل تحمل‌تر کنید و راحت‌تر لاغر شوید.

به گزارش نمناک، قطعاً کاهش وزن پروسه راحتی نیست؛ اما اگر نکاتی را در مورد آن بدانید راحت‌تر می‌توانید به این مهم دست پیدا کنید. مهمتر از همه این که خیلی‌ها باورهای رایج و اشتباهی در مورد کاهش وزن دارند که در ادامه آن‌ها را به شما معرفی خواهیم کرد تا شما هم مانند بقیه دچار اشتباه نشوید.

مصرف چربی را به طور کامل کنار بگذارید

این یک باور غلط است که باید مصرف چربی را به طور کامل در پروسه کاهش وزن کنار گذاشت. بدن به اندازه کافی به چربی نیاز دارد؛ بنابراین برای از بین بردن وزن اضافه نباید چربی را به طور کامل حذف کرد؛ زیرا انجام این کار به بدن‌تان آسیب وارد می‌کند.

گرسنگی را نادیده بگیرید

اگر گرسنگی خیلی زیاد و برای مدت طولانی باشد؛ به بدن آسیب وارد می‌کند. خیلی از افرادی که رژیم می‌گیرند، به اشتباه گرسنگی‌های خیلی زیادی را تحمل می‌کنند اما بهتر است که مراقب باشید، زیرا برخی از این گرسنگی‌ها باعث بیماری می‌شوند؛ پس بهتر است که رژیم خود را تدریجی پیش ببرید.

کالری را بشمارید

خیلی‌ها فکر می‌کنند که برای لاغر شدن باید تک تک کالری‌های مصرفی را محاسبه کنند؛ اگرچه این کار در روند لاغری تأثیر مثبت خواهد داشت؛ اما باید این موضوع را هم در نظر گرفت که نوع بدن هر فردی متفاوت است و این تئوری ۱۰۰ درصد برای همه جواب نمی‌دهد؛ پس بهتر است که خیلی حساسیت به خرج ندهید.

دارو و مکمل کمک کننده است

دارو و مکمل می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؛ اما باید مراقب باشید که رژیم غذایی را هم در نظر بگیرید و فقط به دارو و مکمل اکتفا نکنید و به طور کل سبک زندگی‌تان را سالم کنید.

چربی دشمن است

همان طور که پیش از این هم گفته شد؛ بعضی از افراد به اشتباه چربی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف می‌کنن، در صورتی که شما می‌توانید از چربی‌های سالم مانند آووکادو، روغن زیتون، آجیل، ماهی سالمون استفاده کنید تا به اندازه کافی بدن‌تان انرژی داشته باشد.

ناراحتی و احساسات بد باعث کاهش وزن می‌شود

ناراحتی عاملی برای کاهش وزن نیست، پس بهتر است که خودتان را گول نزنید، زیرا ناراحتی و احساسات بد باعث می‌شود که آسیب‌های دیگری به بدن‌تان وارد شود که قطعاً جبران ناپذیر است.

کاهش وزن یعنی از بین رفتن همه مشکلات

خیلی از افراد فکر می‌کنند که اگر وزنشان را کاهش دهند؛ یعنی همه مشکلات پایان یافته است؛ اما در واقع این گونه نیست و زمانی که به این هدف مهم دست پیدا کنید؛ متوجه می‌شوید که ارزش‌های دیگری هم در زندگی وجود دارند و لاغری همه چیزی نیست که شما باید به آن برسید.

باید رژیم سفت و سخت داشته باشید

وقتی صحبت از لاغری به میان می‌آید؛ رژیم غذایی اولین چیزی است که افراد به آن فکر می‌کنند اما در واقع همیشه مؤثر نیست چرا که محدود کننده است و منجر به احساس کمبود و در نتیجه پرخوری می‌شود و نتیجه عکس خواهد داشت و برای مدت طولانی پایدار نخواهد بود؛ بنابراین حتماً باید به بدن‌تان گوش بدهید و سیگنال‌های گرسنگی را دریافت کنید و به موقع غذا را در حجم کمتری به بدن‌تان برسانید.

ژنتیک بر علیه شماست

خیلی از افراد فکر می‌کنند که ژنتیک‌شان به گونه‌ای است که باعث می‌شود در پروسه کاهش وزن موفق نشوند؛ اما باید این طرز فکر را کنار بگذارید. شما می‌توانید با سبک زندگی سالم تا حد زیادی وزن خود را کم کنید.

لاغری مساوی با سلامتی است

طبق بررسی‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که اگرچه اضافه وزن باعث فشار خون بالا؛ بیماری‌های قلبی، دیابت و غیره می‌شود اما لزوماً همیشه چاقی به معنای نبودن وضعیت خوب نیست. بسیاری از مشاوران تغذیه ثابت کرده‌اند که شما می‌توانید چاق و سالم باشید؛ بنابراین باید بدون توجه به اندازه بدن‌تان به آن احترام بگذارید و دوستش داشته باشید.

همه چیز ورزش و رژیم است

خیلی از افراد فکر می‌کنند که اگر ورزش و رژیم را رعایت کنند، یعنی به لاغری نزدیک شده‌اند اما این گونه نیست. سبک زندگی سالم است که می‌تواند در لاغر شدن شما مؤثر باشد؛ به عنوان مثال داشتن خواب کافی یکی از بهترین و مهم‌ترین عوامل رسیدن به وزن ایدئال است.

باید مدام خودتان را وزن کنید

در واقع وزن کردن مداوم می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین موانع در مسیر کاهش وزن شما هم از لحاظ جسمی و هم روانی باشد؛ بنابراین بهتر است این عادت را کنار بگذارید. این که هر روز خودتان را وزن می‌کنید؛ ممکن است باعث شود که ناامید شوید و انگیزه‌تان را از دست بدهید.

مصرف زیاد میوه به کاهش وزن کمک می‌کند

میوه می‌تواند تا حد زیادی اشتهای بیش از حد را کنترل کند؛ اما به شرطی که آن را به اندازه کافی مصرف کنید، زیرا اگر خیلی زیاد مصرف شود، قند بالایی دارد و ممکن است نتیجه عکس بگیرید.

باید گلوتن را کنار گذاشت

این یک باور غلط است که برای داشتن سبک زندگی سالم باید مصرف گلوتن را کنار گذاشت؛ در واقع باید مراقب باشید که در هیچ روشی زیاده روی نکنید.

باید اسموتی را جایگزین غذا کرد

این یک باور کاملاً غلط است. اسموتی نمی‌تواند جایگزین غذا باشد، زیرا فقط غذا می‌تواند مواد مغذی را به بدن‌تان برساند؛ پس بهتر است این روش را برای همیشه کنار بگذارید.

نباید به هوس غذا اهمیت داد

افرادی که رژیم می‌گیرند، گاهی بیش از حد خودشان را آزار می‌دهند و فقط به سراغ مواد بی‌مزه‌ای مانند آب کرفس می‌روند؛ اما این روش غلط است زیرا بعد از مدتی شما را ضعیف کرده و باعث می‌شود که از رژیم‌تان دست بکشید.

بهترین مواد غذایی ضد درد و التهاب برای درمان دردهای بدن

برای این که از التهاب و درد بدن رهایی پیدا کنید باید با غذاهای ضد التهاب آشنا باشید و بدانید کدام غذاها باعث التهاب می‌شود و از آن‌ها دوری کنید.

به گزارش نمناک، تحقیقات نشان می‌دهند غذاها و نوشیدنی‌هایی وجود دارند که التهاب و درد مزمن را کاهش داده و روحیه شما را بهبود می‌بخشند. علاوه بر این، پرهیز از غذاها و نوشیدنی‌هایی که باعث التهاب می‌شوند نیز در این زمینه مؤثر است. در حقیقت تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی به همراه همیاری با پزشک می‌تواند مقدار داروهای مصرفی شما را کاهش دهد یا حتی مصرف آن‌ها را متوقف کند.

یک رژیم غذایی ضد التهابی، به طور کلی رژیم سالمی تلقی می‌شود و حتی اگر به وضعیت شما کمک نکند می‌تواند میزان ابتلا به بیماری‌های دیگر را کاهش دهد.

حتی تغییرات کوچکی چون تغییر در غلات سبوس‌دار و خوردن ماهی بیشتر و گوشت قرمز کم‌تر نیز می‌تواند در سلامتی شما تفاوتی ایجاد کند. در این قسمت پیشنهاداتی مبنی بر تغییرات ساده غذایی وجود دارد که می‌تواند به شما در داشتن احساس خوب کمک کند.

غذاهای ضد دردهای مزمن و التهاب بدن

شما می‌توانید به سراغ غلات کامل، نان سبوس‌دار، جودوسر، برنج قهوه‌ای، جو، بلغور، کینوآ، نان چاو دار، تورتیلا گندم و ماکارونی بروید. در غذاهای خود از سیب زمینی، سیب زمینی شیرین و دانه گیاهان استفاده کنید. از مصرف زیاد سرخ کردنی‌ها خودداری کنید زیرا باعث التهاب می‌شوند.

لوبیا، مغزها و غذاهای گیاهی که غلاف دارند:

مانند نخود فرنگی، لوبیای سیاه، لوبیا قرمز، نخود (گاربانزوس نیز نامیده می‌شود)، لوبیا سفید (لوبیا دریایی یا کانلینی نیز نامیده می‌شود)، هوموس، دانه‌ها، آجیل می‌تواند شامل گردو، بادام و بادام زمینی شود. دانه‌ها شامل دانه آفتاب‌گردان و تخمه کدو می‌شود. نخود فرنگی و دانه سویا نیز در دسته «حبوبات» قرار می‌گیرند که غلاف‌دار هستند. شما می‌توانید نخود فرنگی شیرین، مغز سویا بوداده و هرنوع توفو را هم میل کنید.

میوه‌ها:

توت‌ها، انار، تمشک ، گیلاس و در کل میوه‌هایی به رنگ تیره برای پیشگیری از دردهای مزمن و التهاب مفید هستند. از نوشیدن آب‌میوه یا ترکیب آن با آب خودداری کنید زیرا حاوی مقدار زیادی قند می‌باشد که التهاب را بدتر می‌کند.

سبزیجات:

فلفل زرد، نارنجی و قرمز و گوجه فرنگی، اسفناج، چغندر برگی، کلم پیچ، کاهو و سبزیجات مخلوط به ویژه سبزیجات تیره و برگ‌دار سبز. کلم بنفش و سبز، پیاز، بروکلی، جوانه بروکسل و گل کلم، تربچه، خیار، لوبیا سبز و پیازچه.

روغن زیتون:

در صورت امکان از روغن زیتون و آووکادو به جای کره و سایر روغن‌ها برای پخت و پز استفاده کنید. می‌توانید از روغن زیتون طعم‌دار یا فوق‌العاده بکر برای سالاد و پیش غذا استفاده کنید.

ماهی:

ماهی‌هایی را انتخاب کنید که در آب سرد زندگی می‌کنند از جمله: سالمون، شاه ماهی، آنچوی، ساردین و خال مخالی. سالمون وحشی برای خوردن مناسب و سالم است اما سالمون آزاد سرشار از آنتی‌بیوتیک می‌باشد و مناسب خوردن نیست.

به دنبال تهیه غذاهایی با استفاده از ساردین تازه، شاه ماهی و خال مخالی باشید یا آن‌ها را به صورت کنسرو خریداری کنید. ماهی سالمون و تن سرشار از امگا-۳ هستند که با دردهای مزن بدن و التهاب مقابله می‌کنند، بنابراین حداقل دو بار در هفته آن را در رژیم خود بگنجانید.

مرغ، بوقلمون و دیگر پرندگان:

گوشت سفید بوقلمون و مرغ را بخورید. از سرخ کردن آن‌ها خودداری کنید مگر برای تهیه یک خوراک خاص. پرندگانی که می‌توان آن‌ها را شکار کرد از جمله قرقاول، بلدرچین نیز مناسب هستند.

تخم مرغ، پنیر و ماست:

شیر کم چرب یا فاقد چربی، ماست، پنیر طبیعی (پنیرهای فراوری نشده). بعضی از افراد پروتئین شیر گاو را هضم نمی‌کنند، بنابراین می‌توانید شیری فاقد لاکتوز خریداری کنید یا به طور کلی از مصرف شیر خودداری کنید.

برچسب‌های ارزش تغذیه‌ای روی ظرف ماست را بررسی کنید تا از مصرف ماست‌های حاوی قند زیاد اجتناب کنید.

گیاهان و ادویه‌ها:

دارچین، زنجبیل، زردچوبه (سرشار از کورکومین)، سیر، رزماری، فلفل قرمز و سیاه.

چای:

چای سیاه، چای سبز، چای سفید، چای گیاهی

شکلات:

شکلات تلخ ۷۰ درصد کاکائو یا بیشتر را برای مصرف انتخاب کنید و روزانه ۲۸-۵۶ گرم از آن بخورید.

غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید یا کمتر بخورید

اگر در بدن خود التهابی دارید یا در وضعیت حساس نسبت به درد و التهاب قرار گرفته‌اید مواد غذایی که نام برده شده است را در برنامه غذایی خود کم کنید.

گوشت قرمز مانند گوشت گاو؛ اگر گوشت گاو می‌خورید فقط در موارد خاص آن را مصرف کنید. گاوی که از علف‌های طبیعی تغذیه می‌کند گوشت بهتری دارد اما هزینه خرید این گوشت از گوشت گاو معمولی بیشتر است. از دیگر محصولات حاوی گوشت گاو مانند همبرگر، استیک، دنده و ساندویچ کم‌تر مصرف کنید.

گوشت فراوری شده مانند ژامبون و سوسیس

روغن‌ها و چربی‌های خاص مانند مارگارین، روغن صاف قنادی و روغن‌های دانه سویا، ذرت و آفتاب‌گردان

نان سفید

برنج سفید، چاشنی‌های بسته بندی شده

مواد غذایی با شربت ذرت فروکتوز بالا

نوشابه از جمله نوشابه رژیمی، آب‌میوه و دیگر نوشیدنی‌ها با مقدار قند افزودنی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا، قهوه یا چای طعم‌دار.

همچنین از مصرف شیرینیجات به ویژه شیرینی‌های فراوری شده خودداری کنید و یا کمتر از آن‌ها استفاده کنید. این شیرینی‌ها شامل کوکی، کیک، کلوچه، دونات، براونی، پای و سایر دسرهای شیرین هستند.

بنابراین آن چه می‌خورید و می‌نوشید می‌تواند سلول‌های چربی و درد مزمن التهاب ناشی از آن‌ها را کاهش دهد. این بدان معناست که درد شما نیز کاهش می‌یابد. لازم به ذکر است خوردن غذاهایی که التهاب را کم می‌کنند، چاقی را نیز کاهش داده و در نتیجه بدن را با گذشت زمان سالم خواهند کرد.

چند اشتباه رایج در یخ زدایی از گوشت یخ زده

موارد زیر اشتباهات رایج در بازکردن یخ گوشت هستند که بهتر است از انجام آن‌ها خودداری کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، بسیاری از ما برای یخ زدایی گوشت از روش‌هایی استفاده می‌کنیم که ممکن است برای سلامت مضر و حتی خطرناک باشد. بعضی از این روش‌ها می‌تواند ما را در معرض برخی از باکتری‌های بالقوه کشنده قرار دهد. موارد زیر اشتباهات رایج در بازکردن یخ گوشت هستند که بهتر است از انجام آن‌ها خودداری کنید.

گوشت را در آب داغ قرار می‌دهید

این کار باعث می‌شود محلی مناسب برای رشد باکتری‌های خطرناک ایجاد شود. به جای این کار بهتر است گوشت را در یک ظرف آب سرد قرار دهید تا روند ذوب یخ گوشت را به شیوه‌ای ایمن سرعت ببخشید.

قبل از بازشدن یخ گوشت ادویه و چاشنی‌ها را به آن اضافه می‌کنید

با این کار ممکن است باعث بیمار شدن خود و اعضای خانواده‌تان شوید. توجه داشته باشید پیش از افزودن هر گونه چاشنی به گوشت، یخ آن باید کاملاً باز شده باشد.

گوشت را برای یخ زدایی روی پیشخوان آشپزخانه قرار می‌دهید

رایج‌ترین اشتباه، قراردادن گوشت منجمد در دمای اتاق برای یخ زدایی است اما این کار شوک حرارتی ایجاد می‌کند که می‌تواند برای گوشت مضر باشد. بهترین کار این است که گوشت را از فریزر به یخچال منتقل کنید و اجازه دهید یخ گوشت به تدریج و بدون آسیب رساندن به آن ذوب شود. در دمای یخچال، باکتری‌ها دیرتر از زمانی که گوشت را روی پیشخوان آشپزخانه قرار می‌دهید رشد می‌کنند. حتماً گوشت را در ظرف یا کیسه فریزر بگذارید تا آب یا خون آن بقیه غذاها را آلوده نکند.

گوشت منجمد را زیر شیر آب می‌شویید

بسیاری از ما عادت داریم برای سرعت بخشیدن به روند ذوب، گوشت منجمد را زیر آب شیر بشوییم اما دلیلی برای شستن گوشت یخ‌زده وجود ندارد و با این کار فقط باکتری‌ها را به سینک‌ها، میز و اسفنج‌ها منتقل می‌کنید.

گوشت منجمد را مستقیم به قابلمه یا مایکروویو منتقل می‌کنید

این روش بی‌خطر است اما ممکن است نتیجه خوبی به دنبال نداشته باشد. به خاطر داشته باشید که وقتی گوشت منجمد در تماس با حرارت مستقیم قرار می‌گیرد، سفت می‌شود.

گوشت منجمد را با سشوار یخ زدایی می‌کنید

این روش ذوب نه تنها بسیار وقت‌گیر است، بلکه یخ گوشت را به طور یکنواخت ذوب نمی‌کند و می‌تواند باعث افزایش تکثیر باکتری‌ها شود.

بعد از دست زدن به گوشت منجمد دست‌هایتان را نمی‌شویید

یخ زده بودن گوشت به این معنی نیست که مقدار زیادی باکتری در سطح آن وجود ندارد. همیشه دست‌های خود را بعد از دست زدن به گوشت منجمد بشویید.

این نوشیدنی‌ها را مصرف کنید تا دیابت نگیرید

به گزارش بهداشت نیوز، براساس نتایج یکی از تحلیل‌های جامع درباره ۱۹ مطالعه که وضعیت بیش از ۱ میلیون نفر از بزرگ‌سالان را در ۸ کشور جهان بررسی کرده‌اند، مصرف متعادل چای‌های سیاه، سبز یا اولانگ با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که نوشیدن حداقل چهار فنجان چای در طول روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در یک دوره زمانی ۱۰ ساله حدود ۱۷ درصد کاهش می‌دهد. انواع چای حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضدسرطانی هستند. دانشمندان و محققان هم سال‌هاست که می‌دانند، مصرف منظم چای طبیعی می‌تواند مزیت‌های مختلفی برای سلامت انسان‌ها داشته باشد اما رابطه بین استفاده از انواع چای و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تا به امروز چندان شفاف نبوده است. محققان می‌گویند که میزان چایی که به‌طور منظم مصرف می‌شود، نقش اصلی را در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ایفا می‌کند و در نتیجه نسبت به عواملی مانند عوامل زیست‌محیطی، جنسیتی، سنی و... برتری دارد. درواقع، اثربخشی چای‌ها در جهت مقابله با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، فقط با نوشیدن حداقل ۴ فنجان چای در طول روز مشخص می‌شود. ممکن است که بعضی از ترکیبات خاص موجود در چای مانند پلی‌فنول‌ها باعث کاهش سطح گلوکز خون شوند اما میزان این ترکیبات زیست‌فعال باید به قدری زیاد باشد که بتواند به سطح اثربخشی مشخصی برسد. چای اولانگ نوعی چای سنتی چینی است که از همان گیاه اصلی و مرجع برای تهیه چای سیاه و سبز گرفته می‌شود. تفاوت اصلی چای اولانگ به نحوه فراوری آن برمی‌گردد. چای سبز نباید زیاد اکسید شود، درحالی که چای سیاه باید به اندازه‌ای اکسید شود که رنگ سیاه به خود بگیرد اما میزان اکسید شدن چای اولانگ در محدوده متوسط باقی بماند. اگر تا به امروز فقط از چای سیاه استفاده می‌کرده‌اید، بهتر است که بخشی از چای مصرفی روزانه‌تان را به چای سبز و بخشی دیگر را به چای اولانگ اختصاص دهید. با این ترفند ساده اما کاربردی درواقع می‌توانید از فواید مختلف همه انواع چای برخوردار شوید و طیف وسیع‌تری از آنتی‌اکسیدان‌ها، پلی‌فنول‌ها و دیگر ترکیبات مفید انواع چای را به بدن برسانید.

ادویه طلایی معجزه‌ای برای درد مفاصل

استفاده از زردچوبه، در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها؛ از لاته سویا گرفته تا کیک‌های گیاهی، تبدیل به مد روز شده است. اما بالاخره باید چیزی در این ادویه طلایی وجود داشته باشد که آن قدر شیفته دارد. به گزارش بهداشت نیوز، یک مطالعه علمی‌که اخیراً در نشریه علمی پزشکی منتشر شده است دریافته که ادویه زرد یک مسکن قوی مؤثر برای ورم مفاصل است. نتایج این پژوهش همچنین نشان می‌دهد زردچوبه در کاهش درد زانو اثربخش‌تر از شبه داروهای دیگر است. زردچوبه از ریشه خشک گیاهی به نام کوکروما لونگا به دست می‌آید. این گیاه در سال‌های اخیر در درمان بیماری‌های ریوی، آلزایمر، بیماری‌های قلبی و افسردگی استفاده شده است. تحقیقات زیادی همچنین نشان می‌دهد که این ادویه در درمان برخی سرطان‌ها مؤثر است که گمان می‌رود می‌تواند تقسیم و گسترش سلول‌های سرطانی را متوقف کند. کورکومین - ماده فعال در زردچوبه - یک پلی‌فنول است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضدعفونی‌کننده دارد. در آخرین آزمایشی که برای سنجش میزان اثرگذاری زردچوبه در کاهش درد مفاصل انجام شده است؛ دانشمندان از دانشگاه تاسمانی در استرالیا، به صورت تصادفی به ۷۰ بیمار با نشانه‌های آرتروز زانو و تورم مفصل زانو، کپسول‌های زردچوبه و یک شبه‌دارو دیگر به مدت ۱۲ هفته تجویز کردند. شرکت‌کنندگان باید روزی ۲ کپسول - یا زردچوبه یا شبه دارو - را مصرف می‌کردند. بر اساس این نتایج بیمارانی که کپسول زردچوبه مصرف کرده بودند در مقایسه با بیمارانی که شبه‌دارو مصرف کرده بودند، بعد از ۱۲ هفته درد کمتری احساس می‌کردند. ضمن آنکه مصرف زردچوبه هیچ عوارض جانبی نداشت. همچنین افرادی که کپسول زردچوبه مصرف کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی که شبه‌دارو مصرف کرده بودند طی این مدت از مسکن‌های کمتری برای کاهش درد استفاده کرده بودند. اسکن‌ها هیچ تفاوتی در ساختار مفصل زانو گزارش نکرد که نشان می‌دهد اثر زردچوبه فقط روی گیرنده‌های درد است تا بخش جسمانی بیماری. محققان می‌گویند هیچ درمان مؤثری برای ورم مفاصل وجود ندارد و مسکن‌ها هم به ندرت در این زمینه اثربخش هستند؛ برای همین نتایج این تحقیق بسیار مهم است. اگر می‌خواهید اثربخشی زردچوبه را افزایش دهید، بهتر است مقداری فلفل سیاه و زنجبیل هم به غذای‌تان اضافه کنید.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۲۰۰۰۱۴۵-۱۴۰۲/۵/۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای صمد سلیمی اکبرآبادی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۲۵۴۷ صادره از کوار در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴. ۱۸۶۴۴۸ مترمربع پلاک ۱۷۹۴ فرعی از ۲۲۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۲۸ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار اراضی اکبرآباد خریداری از مالک رسمی مع الواسطه قاسم، زیبا و یاسمن منتخب ورثه فرج منتخب 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: ۱۴۰۲/۵/۲۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۰۹

۲۳۹۰/م.الف– علیرضا کشوری

رئیس ثبت اسناد و املاک کوار