



هل، دانه‌ای پر از خواص و فایده

دلیل زیاد شدن مصرف هل در میان مردم جهان، اطلاع آنها از خواص و فوایدی است که در این دانه‌های سبز بی‌نظیر پنهان است. به گزارش نمنک، هل یک ادویه معطر و پرطرفدار است که در آشپزی و طب سنتی از قدیم‌الایام به‌عنوان یک داروی گیاهی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این دانه علاوه بر بو و طعم خوش، خواص دارویی هم دارد و از اهمیت بالایی برای تسکین مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی برخوردار است و به‌عنوان داروی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد و حاوی خواص طبیعی متعددی است که به سلامت بدن ما کمک می‌کند.

هل به چند نوع مختلف تقسیم می‌شود، از جمله هل سفید، هل سیاه، هل رسمی. طبع هل گرم و خشک بوده و نوع سبز از بین آنها تند و معطرتر است و به‌عنوان مغزوب‌ترین نوع شناخته می‌شود.

فواید معروف هل در میان مردم دنیا

در مطلب «خواص جادویی و باورنکردنی هل»، تمام فواید این دانه‌های کوچک خوش طعم را گفتم که برخی از مهم‌ترین خواص هل به شرح زیر می‌باشد:

تسکین و درمان مشکلات گوارشی

هل دارای خواص ضدالتهابی و ضداسهال است که می‌تواند مشکلات معده و روده مانند نفخ و دل‌پیچه را تسکین دهد و عملکرد گوارش را بهبود بخشد. تأثیر روغن موجود در این دانه در درمان مشکلات گوارشی نظیر بیوسه، سوءهاضمه و اسهال خونی تأیید شده است.

ضد عفونی‌کننده

این ادویه دارای خواص ضد میکروبی و ضد قارچی است که می‌تواند در مبارزه با عفونت‌ها و التهاب‌های مختلف در بدن مفید باشد.

کنترل قند خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف هل می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند و برای افراد دیابت مفید باشد.

تقویت سیستم ایمنی

مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در هل می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با رادیکال‌های آزاد کمک کند.

کاهش التهاب‌های مفصلی

خواص ضدالتهابی هل می‌تواند به کاهش التهاب‌ها و دردهای مرتبط با بیماری‌های مفصلی کمک کند.

افزایش عملکرد مغز

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مسود موجود در هل می‌تواند به بهبود حافظه، تمرکز و عملکرد مغز کمک کند.

تسکین التهاب‌های حلق و بینی

استنشاق بخارات هل می‌تواند به تسکین التهاب‌ها و علامت آنها مانند سرفه و عطسه کمک کند.

کاهش استرس و اضطراب

بوی معطر هل می‌تواند احساس آرامش و رفع استرس و اضطراب را تسهیل کند.

حاوی کلسیم و فسفر

دانه هل به‌عنوان یکی از ارزشمندترین طعم‌دهنده‌ها در جهان شناخته می‌شود، زیرا دارای رایحه غنی و خاصیت‌های درمانی بی‌شماری است. این دانه حاوی مواد معدنی ارزشمندی مانند کلسیم، گوگرد و فسفر است.

رفع بوی بد دهان

جویدن دانه هل، مؤثرترین روش درمانی برای رفع بوی بد دهان است. این عمل می‌تواند بوی نامطبوع دهان را بهبود بخشد.

رفع بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان

در مناطق جنوب آسیا، هل برای مقابله با بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رفع مشکلات مجاری ادراری

علاوه بر این، دانه هل به درمان مشکلات مجاری ادراری و دفع سنگ کلیه نیز مؤثر است.

ضد استرس و سرطان

بررسی‌ها حاکی از آن است که دانه هل تأثیرات مثبتی در کاهش استرس و افسردگی دارد و می‌تواند در درمان انواع سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، پروستات و تخمدان مفید باشد.

تذکره:

با این وجود، مصرف هل همچنان باید به میزان مناسب صورت بگیرد و افراد با شرایط خاصی مثل بارداری یا مشکلات کلیوی قبل از مصرف آن به متخصص مراجعه کنند.

چند اشتباه مهلک و خطرناک بعد از خوردن غذا

آب خوردن بعد از غذا به‌عنوان یک فعالیت آسیب‌رسان برای بدن شناخته شده است که متأسفانه بسیاری از ما این عادت را داریم. نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن، باعث می‌شود که فرایند هضم کندتر انجام گردد، کبد نتواند چربی‌های موجود در غذا را شکسته و تجزیه کند و این درازت جرب غیرمفید، روی سطح کبد باقی بماند و همچنین نفخ معده به‌عنوان عارضه‌ای معمول در بدنتان تبدیل شود. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا آب ننوشید.

دوش گرفتن بعد از غذا خوردن

برخی از افراد به خصوص کسانی که مشغله زیادی دارند، بعد از غذا خوردن فرصت را غنیمت شمرده و بلافاصله دوش می‌گیرند، اما دوش گرفتن بعد از غذا موجب سوءهاضمه شده و درد معده به همراه خواهد داشت. توصیه می‌شود افراد مسن و بیمار بعد از خوردن غذای سنگین به حمام نروند، زیرا بعد از خوردن غذای نسبتاً سنگین، خون به سمت دستگاه گوارش می‌رود و خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد. به منظور جلوگیری از هرگونه درد و ناراحتی در معده و دستگاه گوارش، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید و سپس دوش بگیرید.

مصرف میوه بلافاصله بعد از غذا خوردن

میوه سرشار از ویتامین‌های زیادی است، به همین خاطر پزشکان همواره مصرف میوه را توصیه می‌کنند؛ بهتر است میوه را بلافاصله پس از غذا نخورید، زیرا مصرف میوه با غذا باعث ایجاد اختلال در هضم و تولید اخلاط فاسد می‌شود. اگر میوه پس از غذا خورده شود، با غذا مخلوط شده و زمان توقف آن در معده طولانی و میوه فاسد شده و باعث فساد غذا نیز می‌شود. میوه‌های تازه بهتر است با فاصله زمانی مناسب قبل از غذا مصرف شوند.

نوشیدن چای و قهوه بعد از غذا خوردن

توصیه می‌کنیم که تا دو سه ساعت بعد از صرف غذا نشنا نکنید و از شیرجه زدن ناگهانی بپرهیزید، چرا که این کار سبب انقباض ناگهانی و سریع رگ‌های خونی و افزایش فشارخون خواهد شد.

عادات مخربی که بعد از غذا خوردن داریم، تأثیرات منفی زیادی بر سلامت ما می‌گذارد بنابراین دانستن این اشتباهات مانع به خطر افتادن سلامتی می‌شوند.

به گزارش نمنک، همه ما عادات‌هایی در زندگی داریم که برخی از آنها خوب و برخی دیگر مخرب هستند و سلامتی را مورد هدف قرار می‌دهند. اگر شما از آن دسته کسانی هستید که به سلامتیتان اهمیت می‌دهید، پیشنهاد می‌کنیم این مطلب را مطالعه کنید تا با اشتباهات آسیب‌زننده‌ای که بسیاری از افراد بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شوند، آشنا شوید. انجام دادن روزه‌های زیر بلافاصله پس از غذا خوردن به سلامت شما آسیب جدی می‌زند. اشتباهات مهلکی که بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شویم، عبارتند از:

خوابیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از ما بلافاصله بعد از غذا خوردن تیل و خواب‌آلود می‌شویم، اما باید بدانید که خوابیدن بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین، برای سلامت بدن بسیار خطرناک است؛ این کار به سیستم گوارش و بدن آسیب می‌زند و در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی بدن شما در معرض بیماری‌های جدی مانند مشکلات گوارشی، افزایش وزن، دیابت و حتی سکته مغزی قرار خواهد داد. بهتر است فاصله خوردن غذا تا خوابیدن حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد تا فرآیند هضم به درستی انجام شده و مشکلی برای سیستم گوارش ایجاد نشود.

سیگار کشیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام سیگار می‌کشند. در کل سیگار کشیدن مضر است و به سلامتی آسیب می‌زند، اما براساس تحقیقات یک نخ سیگاری که بلافاصله بعد از غذا کشیده می‌شود، تأثیر چندین نخ در زمان عادی را دارد، زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می‌دهد و بدن نسبت به حالت عادی مواد سرطان‌زای بیشتری را جذب می‌کند. در صورتی که نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کرده و سپس سیگار بکشید.

نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن



کدو تنبل نیز سرشار از این ماده معدنی است؛ کافی است روزانه ۲۰ گرم از این خوراکی محبوب را مصرف کنید تا ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما به منیزیم تأمین شود. توجه داشته باشید که میزان نیاز روزانه شما به منیزیم، ۴۰۰ میلی‌گرم است.

در میان گزینه‌های غذایی گیاهی، اسفناج حاوی منیزیم است؛ تنها با مصرف نصف فنجان اسفناج پخته‌شده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه خود به این ماده معدنی را تأمین می‌کنید.

موز و سیب نیز در میان میوه‌ها، گزینه‌های غذایی حاوی منیزیم هستند در عین حال سینه مرغ و گوشت گاو بدون چربی نیز می‌توانند این ماده معدنی را به بدن شما برسانند. اما اگرچه یک و سایر غلات نیز از منیزیم تهی نیستند، فراموش نکنید که نوع پردازش شده آنها مانند برنج سفید یا غلات تصفیه‌شده، منیزیم کمتری دارند. به طور کلی فرایند پردازش میزان قابل‌توجهی از منیزیم را در این گزینه‌های غذایی از بین می‌برد. سعی کنید در انتخاب این گزینه‌ها، نوع کمتر پردازش شده مانند برنج قهوه‌ای یا گند سبوس‌دار و ماکارونی تیره را انتخاب کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دقت کنید که نصف فنجان برنج سفید پخته‌شده، ۳ درصد منیزیم دارد؛ در حالی که همین میزان برنج قهوه‌ای، ۴ برابر بیشتر منیزیم دارد.

اهمیت منیزیم در کنترل اضطراب و استرس به قدری زیاد است که از آن به‌عنوان مکمل ضد اضطراب یاد شده است؛ این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی بدن از جمله کنترل استرس دارد.

به گزارش صد آنلاین، این نکته ثابت شده است که کمبود منیزیم می‌تواند سبب افسردگی، اختلالات رفتاری، سردرد، گرفتگی عضلات، تشنج، روان‌پریشی و تحریک‌پذیری شود. به گفته محققان تمامی این وضعیت‌ها با دریافت کافی منیزیم قابل بهبود هستند.

گاما آمینو بوتیریک اسید (گابا)، مهم‌ترین انتقال‌دهنده عصبی در سیستم عصبی مرکزی است و نقش مهمی در هماهنگی شبکه‌های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می‌کند؛ هنگامی که سطوح منیزیم در بدن کافی نباشد، سطح گابا کاهش یافته و در نتیجه استرس افزایش می‌یابد.

با این حال مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های منیزیم می‌تواند برخی علائم مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهد. در کنار مکمل‌های این ماده معدنی، شما می‌توانید از طریق رژیم غذایی، مقادیر کافی منیزیم را به بدن برسانید.

آجیل و دانه‌هایی مانند بادام و بادام زمینی حاوی منیزیم هستند؛ شما با مصرف ۲۸ گرم از این دانه‌ها در طول روز، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را برطرف می‌کنید. دانه

با خوردن این آجیل استرس را از بین ببرید

به گزارش صد آنلاین، عملکرد صحیح آئورت نقش مهمی در سلامت قلب ما دارد و براساس نتایج تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، این شریان اصلی که به قلب متصل است، خون را به بافت‌های بدن منتقل می‌کند؛ با این حال، بدون ورزش کافی همچنین زندگی کم‌تحرک موجب سفت شدن آئورت با افزایش سن می‌شود و در سنین بالاتر مستعد ابتلا به فشارخون بالا، سکنه مغزی یا حمله قلبی خواهیم شد.

عملکرد صحیح آئورت نقش مهمی در سلامت قلب ما دارد و براساس نتایج تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، این شریان اصلی که به قلب متصل است، خون را به بافت‌های بدن منتقل می‌کند؛ با این حال، بدون ورزش کافی همچنین زندگی کم‌تحرک موجب سفت شدن آئورت با افزایش سن می‌شود و در سنین بالاتر مستعد ابتلا به فشارخون بالا، سکنه مغزی یا حمله قلبی خواهیم شد.

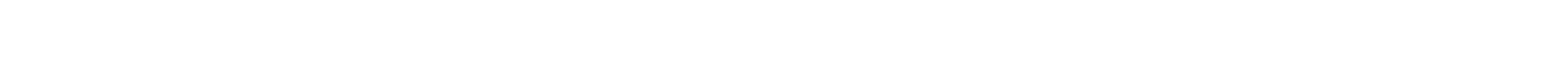
به طور سنتی، پزشکان سلامت آئورت بیمار را با اندازه‌گیری نبض شریان کاروتید در گردن یا شریان فمورال در کشاله ران اندازه‌گیری می‌کنند؛ با این حال، این روش می‌تواند چالش‌هایی را به ویژه برای بیماران مبتلا به چاقی به دلیل دشواری در اندازه‌گیری نبض شریان فمورال ایجاد کند. سرخرگ رانی یا شریان فمورال، شریان بزرگی است که در هر طرف از ادامه شریان ایلیاک خارجی (سرخرگ تهی‌گاهی یا زیرشکمی) تشکیل می‌شود و سرخرگ رانی خون اندام تنهانی را تأمین می‌کند. شریان‌های کاروتید نیز در دو طرف گردن قرار دارند و خون غنی از اکسیژن را برای صورت و مغز فراهم می‌کنند.

اگر شست فراز از عرض دست باشد، می‌تواند نشانه آنوریسمی باشد که قیلا تشخیص داده نشده است. آنوریسم یا رگ برآمدگی به بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ گفته می‌شود که در اثر ضعف دیواره سرخرگ ایجاد شده است. سرخرگ‌ها رگ‌های خونی غنی از اکسیژن را از قلب به سایر نقاط بدن می‌رساند. اگر یکی از آنوریسم رشد کند، می‌تواند سبب خونریزی خطرناک و یا حتی مرگ شود.

کشتش بیش از حد انگشت شست می‌تواند به این معنی باشد که بیمار استخوان‌های بلندتر و مفصل شل بیشتری داشته باشد.

فمورال در بیماران نفوذ کمتری دارد. همچنین می‌توان آن را به راحتی در کلینیک در طول معاینات معمول مشابه آزمایش فشارخون استفاده کرد. سفت شدن آئورت ممکن است تنها شاخص سلامت قلبی عروقی نباشد که انگشتان ما می‌توانند آن را آشکار کنند. براساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ که در مجله آمریکایی قلب و عروق توسط محققان پیل منتشر شد، کشت ساده انگشتان ممکن است نشان دهد که آیا ممکن است فرد ناخودآگاه حامل آنوریسم آئورت صعودی باشد یا خیر؛ این آزمایش شامل نگه داشتن دست به صورت عمودی و صاف سپس کشت انگشت شست در عرض کف دست تا حد امکان است.

انگشتانی که بیماری قلبی را نشان می‌دهند



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

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۵۲-۳۱۱۰-۱۴۰۶-۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت فرآورده‌های لبنی رامک به شماره ملی ۱۵۲۰۱۵۱۲۰۶ در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۵۰۱۸۲/۲۲ مترمربع پلاک ۴۷۹ فرعی از یک اصلی مفرور و مجزی شده از پلاک یک اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سبسم شامعی محمد کاظم نصیری طبق سند شماره ۱۰۵۹۲۳ مورخ ۱۳۷۰/۱۱/۰۱ دفترخانه ۳۹ شیراز معزز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره کرده 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: ۱۴۰۲/۰۴/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۰۹

۲۳۵۶/الف - محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک