

۵ توصیه طلایی برای سلامت قلب شما

فصل پادشاه میوه‌ها با منبع عظیم پتاسیم و قاتل فشار خون رسید



بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کرپتو گزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را پایین می‌آورد.

به گزارش مشرق، میوه‌های تابستانی سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی برای بدن هستند.

با ما همراه باشید تا با خاصیت‌های انبه بیشتر آشنا شوید:
خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخون‌ها توصیه می‌شود.

در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم‌خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند.

بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کرپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

با شیره انگور پُر خون شوید

به گزارش صد آنلاین، مصرف شیره انگور با شیر به صورت شربت یا به‌عنوان صبحانه بهترین علاج کم‌خونی است.

شیره انگور بسیار مقوی است و برای افرادی که بر اثر بیماری یا عمل جراحی ضعیف شده‌اند، بسیار مفیدست!

این معجون را همواره به‌عنوان درمان طبیعی کم‌خونی می‌شناسند.

آهن، ویتامین A و ویتامین B موجود در این ترکیب باعث خون‌سازی شده و کمبود آهن را در بدن برطرف می‌کند.

بنابراین اگر خود یا فرزندتان دچار ضعف عمومی هستید، از مصرف این ترکیب غافل نشوید.



که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند، علاوه بر این، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم هستند و به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.

اگرچه میوه‌ها به طور طبیعی حاوی مقادیر زیادی قند هستند، اما باید بدانید فیتور موجود در میوه، سرعت و میزان جذب قند را در بدن کاهش می‌دهد.

براساس مطالعات، کسانی که در رژیم غذایی خود از سبزیجات و میوه‌ها استفاده می‌کنند، نشانگرهای زیستی مربوط به بیماری قلبی در آنها کمتر است.

۲) از غلات کامل استفاده کنید

خوردن غلات کامل به‌جای غلات تصفیه‌شده، گام بزرگی در مراقبت از سلامت قلب است. تفاوت اصلی بین غلات کامل و تصفیه‌شده این است که در غلات کامل هنوز فیبر و مواد مغذی وجود دارند، اما در غلات تصفیه‌شده مانند ماکارانی و نان سفید با حذف سبوس، فیبر و مواد مغذی حذف شده‌اند.

غلات کامل منبع عالی فیبر و ویتامین‌های ضروری B و E، منیزیم و سلنیوم هستند که به کاهش سطح کلسترول و دفع خطر بیماری قلبی کمک می‌کنند.

۳) مصرف چربی‌های ناسالم را محدود کنید

چربی‌های اشباع‌شده و ترانس می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. با محدود

چربی‌سوزی با ماست و زردچوبه

ماست و زردچوبه که به دلیل خواص چربی‌سوزی و فوایدش شناخته‌شده در هنگام خواب برای بدن شما بسیار مفید است.

به گزارش بهداشت نیوز، اثرات زردچوبه که در میان ادویه‌ها به طلا معروف است در ترکیب با ماست که منبع پروبیوتیک است، بسیار زیاد است. پس هرکسی که این فواید را می‌داند،

به طور معمول شروع به مصرف آن می‌کند. زردچوبه به لطف ترکیبی به نام کورکومین در محتوای آن، با تعادل هورمونی، تقویت سیستم ایمنی، جلوگیری از التهاب و تسریع چربی‌سوزی برحسته است.

ماست که برای سرفه‌های ما ضروری است با داشتن مقادیر کلسیم و پروبیوتیک از بسیاری از مشکلات سلامتی مانند سلامت استخوان، سلامت روده، سلامت روان و بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند.

کنار هم قرار دادن یک کاسه ماست و مقداری زردچوبه در رژیم غذایی ضروری است.

در ادامه به فواید ترکیب ماست و زردچوبه می‌پردازیم:

مهم‌ترین ویژگی درمان ماست و زردچوبه ویژگی کاهش‌دهنده وزن است، به این ترتیب برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند بسیار عالی است.

از جمله فواید ماست و زردچوبه این است که برای درد مفاصل مفید است؛ ترکیب ماست و زردچوبه از سلامت استخوان‌ها حمایت می‌کند.

این ترکیب به تنظیم سیستم گوارش شما نیز کمک می‌کند و در کاهش مشکلاتی مانند یبوست، نفخ و گاز نیز مؤثر است. همچنین مصرف منظم این ترکیب از بروز کبد چرب جلوگیری می‌کند و قند خون شما را متعادل می‌سازد، احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد احساس سیری برای مدت طولانی به شما می‌دهد.

این ترکیب همچنین به لطف خواص ضد التهابی خود، به کاهش درد و التهاب ناشی از التهاب کمک می‌کند.

میزان ترکیب زردچوبه و ماست

در ۲۰۰ گرم ماست، می‌توانید نصف قاشق چای‌خوری سر خالی، زردچوبه بودر شده اضافه کنید.

دو هفته به صورت مداوم در رژیم غذایی خود استفاده کنید؛ نتیجه شگفت‌انگیز خواهد بود.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای یداله فانی مظفری به ولایت از فرزندش آقای امیرحسین فانی مظفری مالک ششدانگ پلاک شماره ۲۴۲/۴۱۷ به شماره چایی ۰۹۰۶۲۷ ب ۹۹ 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 می‌شود. چنانچه کسی نسبتب 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.

۳۹۰/م.الف - علی‌رضا کنوری - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای امراله شمس مالک ششدانگ پلاک شماره ۲۳۹/۹۳۶۳ که سندی به شماره چایی ۳۰۶۳۹۰ ه ۹۱ 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 می‌شود. 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.

۳۹۱/م.الف - علی‌رضا کنوری - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

آگهی مزایده اموال غیرمنقول پرونده کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۱۵

در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۱۵ له: بانک کشاورزی شعبه امام خمینی (ره) مرودشت علیه وحید رحیمی و نخلی بهرامی موضوع سند رهنی ۴۵۲۸۴-۱۳۹۸/۰۲/۲۴ و سند متمم ۴۷۳۴۲-۱۳۹۹/۰۲/۲۴ تنظیمی دفترخانه ۱۸۶ مرودشت که مورد رهن عبارت است از: همگی و تمامی عرصه و اعیانی ششدانگ یک واحد مسکونی به شرح در سند مالکیت ۵۸۵۰۷۲ ب ۸۵ شماره پلاک ۱۰۱/۶۷۷۰ بخش ۵ فارس متعلق به خانم نخلی بهرامی به آدرس مرودشت خیابان ۲۲ بهمن خیابان کریم جابری دوم روبروی کوچه ۱۴ تلفن ۰۹۲۷۲۲۸۲۷۸۳ کدپستی ۷۲۷۱۷۷۷۱۹۴ بانضمام کلیه اعیان، ساختمانها و تأسیسات موجود و آتی الاحداث، ماشین آلات اعم از منصوبه و غیرمنصوبه فعلی و آتی (موجود در گزارش کارشناس)، بعلاوه کلیه امتیازات مربوطه شامل آب، برق و تلفن و گاز و هر زیادتی دیگر اعم از متصل یا منفصل سند مالکیت به نام نخلی بهرامی که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ملک مورد نظر - ابعاد و مشخصات ملک عبارت است از: در خصوص بازدید و ارزیابی شش دانگ یک باب ملک دو طبقه مسکونی با پلاک ثبتی ۱۰۱/۶۷۷۰ با شماره ثبت ملک ۳۸۷۷۵ با شماره دفتر ۱۸۶ صفحه ۳۴۰ بخش ۵ قطعه دو حوزه ثبت ملک مرودشت استان فارس به مساحت عرصه ۲۰۱/۰۴ مترمربع و اعیان ۲۵۰/۵ مترمربع واقع در شهر مرودشت - خیابان شصت متری امام علی - خیابان ۲۲ بهمن - چهارراه دوم شمالی و با کدپستی ۷۲۷۱۹۴-۷۲۷۱۷-۷۲۷۱۷ فرزند علی بابا به استحضار می‌رساند پس از بررسی موضوع و مراجع به محل کارشناسی با هماهنگی طرفین و رعایت کلیه جوانب امر گزارش ذیل تقدیم می‌گردد:

۱- مشخصات ثبتی ملک:

- مطابق مندرجات سند مالکیت دفترچه ارائه شده با پلاک ثبتی ۱۰۱/۶۷۷۰ قطعه دو بخش ثبتی پنج شهرستان مرودشت عبارت است از شش دانگ عرصه و عیان واقع در مرودشت خیابان شصت متری امام علی - خیابان بیست و دوم بهمن چهارراه دوم شمالی با کدپستی ۷۲۷۱۹۵-۷۲۷۱۷-۷۲۷۱۷.

حدود اربعه برابر مندرجات در سند مالکیت:

حدود اربعه ملک شمالاً دیواربست به طول ۲۰/۱۱ متر دیوار به دیوار به پلاک یکصد و یک باقیمانده - شرقاً درب و دیواربست به طول ۱۰/۰۵ متر به خیابان - جنوباً دیواربسیست به طول ۲۰/۱۲ متر به دیوار به دیوار پلاک ۳۳۷۴ فرعی از یکصد و یک اصلی - غرباً دیواربسیست به طول ۹/۹۴ متر دیوار به دیوار به پلاک ۳۶۴۶ فرعی از ۱۰۱ اصلی - به نام خانم نخلی بهرامی فرزند علی بابا با شماره شناسنامه ۱۹ ثبت گردیده است. مساحت زمین موجود طبق سند ۲۰۱/۰۴ مترمربع است. که با سندن مطابقت دارد. ملک به موجب سند رهنی شماره ۴۵۲۸۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۸۶ شهر مرودشت استان فارس با پلاک ثبتی ۱۰۱/۶۷۷۰ به نفع بستانکار (بانک کشاورزی) بازداشت می‌باشد.

- مشخصات عمومی و اعیانی ملک:

ملک تحت پلاک ثبتی مورد اشاره با کاربری مسکونی به صورت دو طبقه با اسکلت بنایی (آجری) می‌باشد. که طبقه همکف آن به مساحت ۱۳۵ مترمربع در سال های حدود ۱۳۶۱ الی ۱۳۶۲ با دیوارهای آجری و سقف طاق ضربی و البته بدون کلاف قائم ساخته شده است. آشپزخانه آن اوپن و کابینت فلزی است و سیستم سرمایش آن کولر آبی و گرمایش بخاری گازی است کف آن موزایک و دیواره و سقف آن نازک کاری با گچ شده است.

ساختمان دو خوابه و با نمای سنگ است و دیواره ها یک متر سرامیک شده و بقیه نازک کاری انجام شده است. طبقه بالا در سال حدود ۱۳۸۵ الی ۱۳۸۶ بر روی طبقه همکف با متراز ۱۱۵/۵ مترمربع با اسکلت بنایی (آجری) و کلاف های افقی و قائم و سقف تیرچه و بلوک بنا شده است. طبقه بالا نیز دو خوابه با سیستم سرمایش کولر آبی و گرمایش بخاری گازی است. که کف آن سرامیک و دیواره ها و سقف نازک کاری با گچ انجام شده است. ساختمان موردنظر دارای پایان کار به شماره ۹۷/۲/۰۲/۱۵۶۴۹ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۹ از شهرداری مرودشت می‌باشد.

نتیجه کارشناسی: حال با توجه به سایر جهات مؤثر در امر کارشناسی و با عنایت به بازدید انجام شده و مشاهدات عینی و محاسبات صورت گرفته ارزیابی با عنایت به موارد ذیل انجام شده است.

- عدم بدهی به اشخاص حقیقی و حقوقی و ادارات و ارگان های دولتی و غیردولتی و شهرداری و سایر مراجع لذا پرداخت هرگونه بدهی احتمالی ملک بر عهده مالک است.

بنابراین صرف نظر از اصالت و صحت و سقم اسناد و مدارک ابزازی توسط مالک و ذینفع که در حیطه اختیارات مقام محترم قضایی و کارشناسان ذریبط می‌باشند و با در نظر گرفتن موقعیت مکانی و وضع موجود و قدمت و نوع کاربری و مساحت و متعلقات مربوطه و قیمت های رایج روز در ارزش گذاری - شش دانگ کل ملک به همراه کلیه منافع متعلقه به ارزش مبلغ ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل چهار میلیارد تومان) ارزیابی و اعلام می‌گردد.

طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل چهار میلیارد تومان) ارزیابی و تعیین نرخ می‌گردد. ارزیابی گردیده است و در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع آقای بانک کشاورزی شعبه امام خمینی (ره) مرودشت به مزایده گذاشته می‌شود و مزایده از مبلغ فوق شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادی متقدراً به فروش می‌رسد و به مبلغ فروش حق الاجرا و خسارت روز شمار تا روز مزایده اضافه خواهد شد بدیهی است که کلیه هزینه های آب، برق، گاز و تلفن در صورتی که دارا باشد و تصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره..... تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی شده یا نشده باشد کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوبن درج لذا خریداران می‌توانند با واریز ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی، تقاضای خود را در وقت مقرر در محل حراج تقدیم و در جلسه مزایده شرکت نمایند. در صورتیکه روز مزایده برگزار بعد از آن مزایده برگزار می‌گردد ضمناً بستانکار ب موجب نامه شماره ۱۴/۰۲/۰۴-۲۲/۱۶۹۱۶/۹۲-۱۴۰۲/۰۴/۱۴ اعلام نموده مورد رهن فوق از تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۰۳ به مدت شش ماه تحت پوشش بیمه سینا بیمه آتش سوزی می‌باشد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۴/۱۵

۳۹۴/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت

۳۹۳/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت