

## پنج علامتی که نشان دهنده سلامت انسان است



به گزارش بهداشت نیوز، یکسری آزمایش‌ها و تست‌هایی وجود دارند که به کمک آن‌ها می‌توانید متوجه برخی بیماری‌ها شوید، البته این آزمایش‌ها نمی‌توانند جایگزین نظر پزشک شوند و اگر علامتی دارید که نگران کننده هستند، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

### وضع قلبتان چطور است؟

ابتدا ساکت و آرام بنشینید، سپس با انگشت اشاره و انگشت میانی ضربه‌های نبض گردن‌تان را به مدت ۶۰ ثانیه چک کنید. ضربان نبض یا کمتر در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلب شما در عالی‌ترین شکل و عملکرد خود است. ۶۰ الی ۸۰ ضربان قلب در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلبتان از نظر عملکردی در وضعیت متوسط قرار دارد. بیش از ۸۰ ضربان نبض در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلبتان به سختی کار می‌کند و ممکن است که لازم باشد با یک پزشک متخصص مشورت کنید. با انگشتان اشاره شکل لوزی بسازید و ناخن‌های خود را در مقابل یکدیگر قرار دهید. این بدان معنی است که قلب و عروق شما کاملاً سالم هستند، اگر بین ناخن‌های شما هیچ فضای وجود نداشته‌باشد، ممکن است نشانه لخته شدن خون باشد. اگر ناخن‌های انگشتان دست شما کمتر شوند به این معناست که خون اکسیژن کافی ندارد. کمبود اکسیژن به دلایل مختلفی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات ریه و دستگاه گوارش ایجاد می‌شود.

**تست دیابت**  
برای انجام دادن تست دیابت نیاز به کمک افراد دارید. از دوست یا خانواده خود بخواهید یک مدادی که در انتهای آن دارای پاک کن بوده، بردارد. این مداد پاک کن دار را باید در قسمت‌های مختلف پایتان حرکت دهد بدون آن که شما متوجه شوید. اگر حس نکند که کدام قسمت از مداد با پای شما برخورد کرده، به این معنی است که انتهای عصبی روی پاها به درستی کار نمی‌کنند. کم شدن حس در قسمت‌های مختلف بدن افراد می‌تواند یک شاخصه دیابت باشد.

### کم خونی

هنگام ایستادن در مقابل آینه، پلک خود را به سمت پایین بکشید. اگر رنگ صورتی داشته‌باشد یعنی اوضاع خوب است، اما ممکن آن نشان‌دهنده کم خونی است. اگر کم خونی دارید، ممکن است رنگ آن صورتی کم‌رنگ یا حتی زرد باشد. کم‌خونی ناشی از کمبود هموگلوبین است و نشان می‌دهد که عضلات و بافت‌های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و نمی‌توانند ۱۰۰٪ کار کنند. اگر متوجه شدید که رنگ پری‌دی دارید، سریع خسته می‌شوید یا به شدت نفس می‌کشید، باید به پزشک مراجعه کنید.

### زوال عقل

برای این آزمون به یک تایمر نیاز دارید. پای خود را بلند کنید تا مفصل ران به طور موازی با کف باشد و تایمر را شروع کنید. اگر می‌توانید به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر در این حالت بایستید، بدان معنی است که احتمال کمتری وجود دارد که دچار اسکته مغزی یا ابتلا به زوال عقل شوید. اما اگر در حفظ تعادل در یک یا مشکل دارید، ممکن است مشکلات عروقی مغزی داشته‌باشید.

### دشوائبی

برای انجام این تست، شما باید در یک اتاق آرام باشید. دست خود را نزدیک گوش خود قرار دهید و انگشتان خود را به هم بمالید. صدایی را می‌شنوید سپس دست خود را تا حد امکان از گوش خود دور کنید و انگشتان خود را دوباره به هم بمالید. اگر دوباره صدایی را شنیدید نشان‌دهنده این است که دشوائی شما عالی است. فراموش نکنید که همین کار را با گوش دیگر هم انجام دهید.

## کمک به درمان کم خونی و کنترل قندخون با این مغز خوراکی



به گزارش صدانلابن، پسته، یکی از مغزهای مغذی و خشکبارها است که به مناطقی از ایران قابل پرورش می‌یابد و به لحاظ خاصیت می‌توان گفت سرشار از انواع ویتامین‌ها، آهن، روی و کلسیم است که در درمان کم خونی، قند خون، تقویت حافظه و رفع مشکلات گوارشی مؤثر واقع شده است یکی از خاصیت‌های مهم مصرف پسته در درمان بیماری‌های پوستی به ویژه جوش و آکنه است. به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان در رفع چین و چروک‌های پوست مؤثر است.

از دیگر خواص آن مؤثر بودن در تقویت و رشد مو است. مؤثر بودن پسته برای زنان باردار و جنین آن‌ها به دلیل داشتن ویتامین‌های ضروری، کلسیم و فسفر، وجود فیبر بالا و چربی‌های مفید در پسته برای افراد که قصد لاغری و چربی‌سوزی دارند، مناسب است. مصرف این مغز پرطرفدار در مردان به تقویت قوای جنسی آن‌ها کمک می‌کند. از دیگر خاصیت‌های آن می‌توان به تأثیر شگفت‌انگیزش در درمان بیماری‌های گوارشی مانند یبواسیر و یبوست اشاره کرد. مصرف پسته به دلیل سرشار بودن از آهن برای افرادی که به کم‌خونی دچار می‌شوند، مفید است.

# کبد چرب و علائم هشدار دهنده که نباید از آن‌ها غافل شد



انسفالیوای کبدی است و شرایطی جدی محسوب می‌شود که به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارد.

### خستگی مداوم

خستگی مزمن می‌تواند به واسطه بیماری‌ها و شرایط مختلفی شکل بگیرد. به عنوان مثال، کبدی ناسالم می‌تواند دلیل خستگی مداوم شما باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ توسط کالج پزشکی کریشن در هند انجام شد، نشان داد که استرس اکسیداتیو می‌تواند به واسطه کبد چرب یا یک بیماری دیگر که عملکرد کبد را مختل می‌کند، رخ دهد. اگر بدون دلیلی مشخص با خستگی مداوم مواجه هستید، بررسی شرایط کبد ایده خوبی است.

### نوسانات وزن

اگر وزن شما بدون دلیل مشخص دچار نوسان می‌شود، این می‌تواند یکی از نشانه‌های بیماری کبد چرب باشد. سیروز کبدی به واسطه آسیب‌دیدگی کبد شکل می‌گیرد و با گذشت زمان، بافت‌های زخمی جایگزین بافت‌های سالم کبد می‌شوند.

زخم‌ها به کبد اجازه ارائه عملکرد درست را نمی‌دهند که می‌تواند موجب تغییر در متابولیسم یا سوخت و ساز بدن شما شود. تغییر وزن بیش از ۱۰ تا ۱۵ پوند چه افزایش و چه کاهش نیاز به ارزیابی دقیق دارد.

### بزرگ شدن پستان در مردان

در صورت ابتلا به بیماری کبد چرب، مردان ممکن است افزایش یافت پستان خود را تجربه کنند. این شرایط بیشتر در افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی دیده می‌شود. زینکواسیتی (زبری پستان در مردان) که از یک بی‌تعادلی در هورمون‌های بدن شکل می‌گیرد، می‌تواند یکی از آن‌ها کبد چرب است. سلول‌های کبدی می‌توانند موجب تولید استروژن و تستوسترون می‌شود.

### تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها



می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

بیلی‌روبین که موجب زرد شدن پوست و قسمت سفید چشم‌ها می‌شود، می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در ادرار نیز شود. کلیه‌ها می‌توانند تحت‌تأثیر کبد آسیب دیده قرار گرفته و نمی‌توانند تمام بیلی‌روبین موجود در ادرار را تصفیه کنند.

### خشکی چشم یا دهان

خشکی چشم یا دهان مشکلی شایع است. این شرایط می‌تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد. در شرایطی که مسئله‌ای از چندان جدی به نظر می‌رسد، اما خشکی چشم یا دهان می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل درون بدن باشد.

مشکل کبدی دیده می‌تواند در پس خشکی چشم یا دهان شما قرار داشته‌باشد. این شرایط می‌تواند به واسطه کلازیت صفراوی اولیه رخ دهد که به عملکرد نادرست کبد اشاره دارد.

### اختلال در تمرکز

مسائل مربوط به تمرکز همواره نشانه‌ای بارز از مشکلات کبدی نیستند. زیرا هر فردی ممکن است هر از گاهی چنین مشکلاتی را تجربه کند. با این وجود، اگر اختلال در تمرکز پایدار است، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه محسوب می‌شود.

در همین راستا، احتمال ابتلا به شرایط زمینه‌ای دیگر مانند اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی یا بیماری قلبی باید بررسی شود. همچنین، مشکلات مربوط به تمرکز توجه می‌تواند به واسطه نارسایی کبد و آثار آن بر مغز شکل بگیرند. اثبات بیلی‌روبین می‌تواند اثبات منفی بر بدن داشته‌باشد.

### بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی می‌تواند یکی از نشانه‌های بروز مشکل کبدی باشد. زمانی که اشتهاى شما به طور ناگهانی تغییر می‌کند، چند دلیل مانند افسردگی و بیماری کبد می‌تواند در پس آن قرار داشته باشد.

### تورم شکم

مربوری با مصرف زیاد غذاهای سرشار از نمک می‌تواند متوجه نفخ و تورم شکم شما شود. همچنین، اثبات مایع درون شکم می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در کبد باشد. آسیت یا آب‌آوردگی شکم می‌تواند به واسطه احتباس مایع ناشی از افزایش سموم در بدن شکل بگیرد.

زمانی که کبد عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند و سموم را به خوبی تصفیه نمی‌کند، این شرایط می‌تواند موجب احتباس مایع و تورم شکم شود. تورم شکم در مردان ممکن است حتی به اندازه‌ای باشد که شکم آن‌ها همانند شکم یک زن باردار به نظر برسد. در زنان نیز ممکن است تصور بارداری در فرد شکل بگیرد.

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها

می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. تورم پاها



## دوازده روش برای بالا بردن سطح انرژی‌های مثبت

### ۴. ملیحه جعفری صحراوردی؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۱ شهیدآ شهرستان فسا

#### قدرت‌دانی و شکرگزاری

قدرت‌دان زندگی باشید که در حال گذران آن هستید، از بابت اشتباهات و تجربه‌هایی که آموخته‌اید، قدرت‌دانی کنید، به چیزهای خوب در زندگی‌تان توجه کنید، و شکرگزار آنها باشید.

#### بذر خوش‌بینی بکارید

انتظار بهترین‌ها را از زندگی داشته باشید و برترین‌ها نصیبتان خواهند شد. زندگی دقیقاً طوری با شما رفتار می‌کند که شما انتظار دارید. فرد خوش‌بین، گل زر را می‌بیند و به خارهای آن توجهی نمی‌کند، فرد بدبین اما خارها را می‌بیند، بدون توجه به گل.

#### پرهیز از تفکر زائد و مقایسه

در جست‌وجوی روش‌هایی برای تبدیل شدن به بهترین نسخه خودتان باشید و نه بهتر شدن نسبت دیگران. به این ترتیب دیگر نیازی برای رقابت و مقایسه خود با دیگران احساس نخواهید کرد.

#### مهربورزی

با خودتان و دیگران مهربان باشید و شاد خواهید شد.

#### گسترش ارتباطات اجتماعی

با مردم و اجتماعات کسانی که در یک راستا هم فرکانس یا شما هستن آشنا شوید، به کارهایی که دیگران انجام می‌دهند، علاقه نشان دهید و آنها نیز به کارهایی که شما می‌کنید ابراز علاقه خواهند کرد.

#### تحول فن دفاعی

از طریق نظرات بر افکار و بازی با ذهن، بر فن دفاعی‌تان کار کنید، به‌جای اینکه برده ذهن خود باشید.

#### یادگیری بخشش و گذشت بیاموزید

خودتان را ببخشید و همانند خودتان را که در گذشته به شما آسیب رسانده‌اند، لحظه‌ای که شما می‌بخشید خودشان را از درد آزاد می‌کنید و به شادی اجازه می‌دهید تا بار دیگر در زندگی‌تان جاری شود.

#### افزایش روند تجارب

روی موهبت و استعدادهای منحصر به فردتان کار کنید، روی احساسات‌تان کار کنید، نقاط ضعف خود را مدیریت کنید و نقاط قوت خود را گسترش دهید، با انجام این کارها شما روند تجارب را افزایش خواهید داد و شادتر خواهید شد.

#### درک لذت زندگی

به آفتاب، درختان و به زیبایی طبیعت بنگرید، به زیبایی زندگی و آن را به طور کامل درک کنید.

#### به اهداف خود متعهد باشید

اگر می‌خواهید شاد باشید، باید هدف داشته باشید. ببینید چه چیزی از زندگی می‌خواهید، در جست‌وجوی آن باشید، مطمئن شوید که همه زمینه‌ها هدف دارید، اهداف شخصی، اهداف کاری، با این هدف گذاری در کارها حسی از امنیت و اعتماد را تجربه خواهید کرد.

#### تمرین معنوی

تمرین معنوی باعث ایجاد حس امنیت و اعتماد در افراد می‌شود و به آنها در برابر خطرات، شجاعت و در برابر تردیدها، ایمان می‌بخشد.

#### ۱۰- جای چینیسنگ هندی

چینیسنگ هندی (خرید از دیجی کالا) یا همان آشوکاندا گیاهی باستانی است که از آن برای درمان انواع مختلفی از مشکلات فیزیکی استفاده می‌شود. این گیاه به تأثیری که در کاهش سطح کورتیزول یا همان هورمون اضطراب در بدن و در نتیجه، حس اضطراب و نگرانی دارد، معروف است. تحقیقات نشان داده این نوشیدنی در آرام گرفتن ذهن و در نتیجه، برخورداری از یک خواب آسوده شبانه بسیار مؤثر است.

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس، واقع در حر، روبروی کلانتری ۱۱ زند، آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای رایگان در زمینه‌های روان‌شناسی، خانوادگی، اجتماعی، حقوقی، تربیتی، ازدواج و ... می‌باشد. تلفن پذیرش و نوبت‌دهی: ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

همچنین سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰ آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

### آگهی فقدان سند مالکیت بخشی فارسی ۲۳

آقای حسین حاجی زاده با تسلیم دو برگ استشهاده مدعی است که سند مالکیت مربوط به سه میز پنجاه و پنج صدم دانگ مشاع از شن دانگ پلاک ۱۱/۸ واقع در بخش ۲۳ فارس که به نام آقای حسین حاجی زاده ثبت و سندن چاپی به شماره ۹۸۵۶۴۲۰۰ صادر شده و به علت سهل‌انگاری مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیتی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت کشوری را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲۳/۲۳

۳۷۱/الف-ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصب‌العنه حیدری ارجلو