۱۱ نشانه هشدار دهنده در بدن

سفیدی زبان، ضایعات پوستی، کبودی بی دلیل و... از نشانه‌هایی است که با بروز آن‌ها باید درباره بدن تان کمی نگران شوید

سلامت

بدن انسان شبیه یک دستگاه کاملا هوشمند عمل می کند و اگر قسمتی از بدن دچار مشکلاتی شود آن را با نشانه‌هایی بروز می‌دهد. در ادامه به بررسی نشانه‌هایی در بدن می‌پردازیم که در صورت بروز، نگران کننده هستند.

۱ شوره سر و ریزش مو

شوره سر مشکل رایجی است، اما اگر با ریزش مو هم همراه باشد، ممکن است نشانه کمبود ویتامین و مواد مغذی باشد. کمبود زینک (روی)، ویتامین های B6، B2، B3 و B7 و همین طور کمبود آهن می‌تواند علت این مشکل باشد. همچنین استرس زیاد و کمبود خواب را می‌توان یکی دیگر از عوامل موثر در شوره سر نام برد.

۲ چروک شدن دست‌ها و انگشتان

چروک شدن پوست، طبیعی و از نشانه های بالا رفتن سن است و از سوی دیگر، وقتی مدت زمان زیادی در آب باشیم، پوست انگشت هایمان چروک می شود. اما اگر پوست دست هایتان در مقایسه با پوست قسمت های دیگر بدن تان چروکیده تر به نظر می رسد و قابلیت ارتجاعی خود را زودتر از دست داده، ممکن است نشانه ای از سوی بدن تان برای هشدار به شما باشد و به معنای کمبود آب بدن، ضعیف بودن گردش خون یا وجود مشکلی در زمینه غده تیرویید باشد.

۳ سفیدی زبان

زبان سالم معمولاً رنگ صورتی دارد. اگر متوجه وجود لکه های سفید رنگ روی زبان خود شده اید، ممکن است نشانه مشکلی به نام برفک دهان باشد که در میان بیماران دیابتی بسیار رایج است. این لکه ها می تواند نشانه نامناسب بودن بهداشت دهانی هم باشد.

۴ ضایعات پوستی

خارش و قرمزی پوست معمولاً نشانه های اگزما هستند، اما گاهی هم عفونت یا لمس برخی گیاهان، باعث بروز ضایعات پوستی به همراه تب می شود. این ضایعات پوستی حتی اگر خیلی جدی هم به نظر نرسند، می توانند عفونی شوند، بنابراین توصیه می شود در صورت بروز به پزشک مراجعه کنید.

۵ ورم مچ پا

ورم مچ پا یکی از نشانه های رایج بارداری است، اما اگر باردار نیستید، این مسئله می‌تواند به معنای ضعیف بودن گردش خون، مشکلات قلبی یا کم کاری تیرویید باشد. دلیل دیگر، مصرف زیاد نمک است که می تواند به احتباس آب در بدن منجر شود.

۶ خشکی چشم

خشکی چشم می تواند به حس سوزش، التهاب و وارد شدن آسیب به چشم ها منجر شود. علت این خشکی ممکن است بالا رفتن سن یا مصرف برخی داروها باشد، همچنین می‌تواند نشانه سندروم شوگرن (Sjogren's syndrome) باشد. سندروم شوگرن اغلب با خشکی دهان همراه است و نوعی اختلال در دستگاه ایمنی بدن است.

۷ نفخ

یک نفخ مختصر بعد از خوردن غذا معمولاً نگران کننده نیست، اما ممکن است نشانه حساسیت غذایی هم باشد. مصرف غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید باعث تولید مقدار زیادی گاز در معده شما می‌شود. گندم و گلوتن رایج ترین مواد غذایی هستند که باعث بروز این مشکل می شوند.

۸ کبودی بی دلیل

اگر همیشه در قسمت های مختلف بدن تان جای کبودی می بینید اما یادتان نمی آید به جایی برخورد کرده باشید، شاید بهتر باشد به پزشک مراجعه کنید. کبودی های گاه و بی گاه و بی دلیل می تواند به معنای یک کمبود ویتامین ساده باشد، اما در عین حال، می تواند نشانه مشکل جدی تری مثل بیماری لختگی خون باشد.

۹ تشنگی مداوم

تشنگی مداوم یکی از نشانه های رایج پیش دیابت است. پیش دیابت در حقیقت یک قدم قبل از ابتلا به دیابت است و افراد مبتلا به پیش دیابت گرچه قند خون بالایی دارند اما هنوز علایم دیابت را از خود بروز نداده اند. دیگر نشانه های این مشکل، احساس خستگی و تکرر ادرار است که از عواقب تشنگی مداوم است.

۱۰ پرش های عضلانی گاه و بی گاه

پرش عضلانی دلایل زیادی می تواند داشته باشد، از جمله فعالیت فیزیکی، اضطراب، کمبود آب بدن و نداشتن خواب کافی. در موارد جدی تر، می تواند به معنای بروز یک اختلال عصبی یا بیماری کلیوی باشد.

۱۱ خروپف

خروپف ممکن است نشانه آپنه خواب یا همان اختلال وقفه تنفسی در خواب باشد. این مشکل نیاز به رسیدگی پزشکی دارد و به شما کمک می کند شب ها خواب و تنفس بهتری داشته باشید.

منبع: روزیاتو

کاربردهای جالب چای کیسه‌ای

از بین بردن پف چشم، درمان خراش، کبودی، تورم و نیش حشره از جمله کاربردهای متفاوت چای کیسه ای است

بیشتر بدانیم

همه ما از چای کیسه‌ای در مواقعی استفاده کرده‌ایم که برای دم کردن چای معمولی زمان نداشتیم. اما جالب است بدانید چای کیسه‌ای کاربردهای دیگری هم دارد. در ادامه کاربردهای کمتر شنیده شده چای کیسه‌ای را به شما معرفی می کنیم.

از بین بردن پف چشم

اگر به خاطر خواب بد شبانه، چشم های شما پف کنند، چند چای کیسه ای کافئین دار ممکن است کمک کننده باشد.

آن‌ها را در آب گرم خیس کنید، مثل این که می خواهید یک فنجان چای درست کنید، سپس برای چند دقیقه در یخچال بگذارید تا خنک شوند. اگر هر کیسه را روی هر چشم به مدت ۵ دقیقه بگذارید پف چشم شما را کاهش خواهد داد.

کاهش التهاب و تسکین پوست

اگر به نوعی گیاه سمی برخورد کردید و با بثورات خارش دار و دردناکی روبه رو شدید، چای سیاه ممکن است به کاهش التهاب و تسکین پوست شما کمک کند. تحقیقات نشان می دهد که پانسمان های مرطوب تهیه شده با چای سیاه می توانند در درمان بیماری های پوستی که همراه با خارش پوست هستند، مانند درماتیت صورت، کمک کننده باشند.

درمان خراش، کبودی و تورم

پانسمان چای سیاه همچنین می تواند به کاهش درد و تورم ناشی از خراش های کوچک یا کبودی کمک کند. چای کیسه ای را باز و بخارپز کنید و بگذارید خنک شود، سپس آن را چند دقیقه روی ناحیه آسیب دیده فشار دهید.

نیش حشره

یک چای کیسه‌ای می‌تواند روی درد و خارشی که پس از نیش زدن یک حشره ایجاد می‌شود، تأثیر بگذارد. کیسه را خیس کنید، آن را فشار دهید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده بماند.

درد دندان

اگر دندان درد دارید، یک چای کیسه ای نعناع فلفلی گرم را روی دندان و لثه خود نگه دارید تا درد تان آرام شود. اسید موجود در چای می‌تواند به لخته شدن خون کمک کند. بنابراین چای کیسه ای ممکن است به کنترل خون‌ریزی بعد از کشیدن دندان کمک کند.

اسکراب برای برطرف کردن جوش سر سیاه

اسکراب تهیه شده از برگ های چای سبز می تواند پوست چرب را تمیز و به خلاص شدن از شر جوش‌های سرسیاه کمک کند. یک چای کیسه ای را باز کنید و یک قاشق چای‌خوری برگ چای را با کمی آب مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. خمیر را به آرامی به مدت دو تا سه دقیقه روی آن ناحیه بمالید و سپس با آب ولرم بشویید. سپس صورت خود را خشک و از مرطوب کننده استفاده کنید.

رشد گیاهان

گیاهان برای رشد سالم به نیتروژن نیاز دارند. برگ های چای مقدار زیادی از آن را دارند. مطالعات نشان می دهند که مخلوط برگ‌های چای استفاده شده با خاک می‌تواند به رشد سریع‌تر شاخه‌ها و ریشه‌ها کمک کند و تولید مواد شیمیایی را در گیاهان افزایش دهد.

ترفند

آشپزی من

ترفندهای سرخ کردن بادمجان با روغن کم

۱- روغن را روی بادمجان بمالید | به جای این که روغن را در تابه بریزید، آن را روی بادمجان بمالید. این روش زمانی بهتر عمل می کند که بادمجان را از وسط نصف کنید یا برش بزنید. ابتدا روی یک سمت بادمجان را که می خواهید در تابه بگذارید روغن بمالید و بلافاصله آن را در تابه داغ قرار بدهید. سپس، قبل از این که بادمجان را برگردانید، روغن را روی سمت دیگر آن بمالید و برعکس کنید. با این کار می‌توانید از جذب روغن به بادمجان جلوگیری کنید.

۲- بادمجان را ابتدا در مایکروویو بگذارید | قبل از سرخ کردن بادمجان، تکه‌های آن را در مایکروویو قرار دهید. بادمجان را روی کاغذ آشپزی قرار دهید و ۵ دقیقه در مایکروویو بگذارید. این کار باعث می‌شود ساختار اسفنجی بادمجان تغییر یابد و از جذب زیاد روغن جلوگیری می کند.

۳- از نمک استفاده کنید | یکی از راه‌های سرخ کردن بادمجان با روغن کم استفاده از نمک است. نمک باعث می‌شود ساختار بادمجان تغییر کند و رطوبت از آن خارج شود. برای این کار، نمک را روی برش‌های بادمجان بریزید و بگذارید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باقی بماند. سپس آن را بشویید و قبل از سرخ کردن دوباره خشک کنید.

۴- بادمجان را در شیر خیس کنید | خیساندن برش‌های بادمجان در شیر به مدت یک تا دو ساعت ساختار پر از حفره هوای بادمجان را با شیر پر می کند و اجازه نمی‌دهد روغن بیشتری هنگام سرخ کردن جذب شود.

۵- استفاده از سفیده تخم‌مرغ | با استفاده از سفیده تخم‌مرغ روی بادمجان می‌توانید در هنگام سرخ کردن روغن کمتری مصرف کنید. فقط باید حواس تان به پاشیدن روغن در یک دقیقه ابتدایی سرخ کردن بادمجان باشد تا روی دست یا صورت تان نریزد.

برگ سبز سمند مدل ۸۱
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۲۸س۳۱ شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۰۹۶۵۴ و شماره شاسی ۸۱۲۰۹۲۲۶به نام غلامحسین نبیی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۶۳۱/ف

سند کمپانی پژو سواری 405 جی ال ایکس آی نقره ای مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی 95-427 ص 18 و شماره موتور 12489180818 و شماره شاسی NAAM01CA9BR539158 بنام رمضان چاکری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۶۷۴۶/ل

سند کمپانی و برگ سبز و کارت و کارت سوخت
موتور سیکلت زیگما مدل ۹۵ شماره انتظامی ایران ۷۷۵-۳۴۵۱۳ و شماره موتور 0125lib300040 و شماره شاسی MID***1259505463 به نام علی اصغر برادران سلمانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۶۹۰/ف

برگ سبز کامیون کشنده اینتر ناش تیپ ال اچ مدل ۱۹۸۷
به رنگ کرم روغنی به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۴۴ع۴۲ وشماره موتور ۱۱۳۶۷۴۷۹ وشماره شاسی ۵۲۶۰۸۰ به نام ایوب رضائی مشهد ریزه ئی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۷۰۴/ش

برگ سبز موتور سیکلت هوندا تیز پر توس به شماره انتظامی ۵۹۷۲۳-۷۷۵ و شماره موتور 0125N3N015987 و شماره تنه N3N***125T9561891 بنام رضا محمدی ماوردیانی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۸۰/ف

شناسنامه دستگاه چاپ افست هایدلبرگ دو رنگ SORMZ ساخت کشور آلمان به شماره ۵۴۱۰۰۴ و کد دستگاه ۱۱۳ مدل ۱۹۹۸ بنام علیرضا تشکری - چاپخانه گلبرگ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۴۷۸۰/م

آگهی تثبیت و جانمایی حدود
با توجه به اینکه عملیات تثبیت حدود و جانمایی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاکهای ۲۰۶۶ فرعی از پلاک ۲۸۹ اصلی بخش ۷ چناران بنا به درخواست متقاضی (احد از ورثه مرحوم حبیب الله حسینی بعنوان مالک مشاعی املاک پیش گفته)در مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ به درخواست ایشان پیش از ظهر در محل وقوع ملک انجام خواهد پذیرفت، چنانچه به عنوان مالکین و مجاورین و یا متصرفین املاک فوق الذکر نسبت به محدوده مورد تقاضا اعتراضی دارید و یا مدعی حقی برای خود میباشید متقضی است در وقت مقرر درمحل وقوع ملک حاضر و مطالب خود را ابراز فرمایید تا در صورت مجلس مربوطه منعکس گردد. **نمایندگی ثبت اسناد و املاک گلبهار**
سید محمود حسینی نژاد ۱۴۰۱۸۶۷۱۷/ش

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۸۵ رنگ نوک مدادی متالیک به شماره انتظامی ۱۴۴ایران ۱۴۳ب۸۴
به شماره شاسی S1412285280586 به شماره موتور 1772166 بنام مظهر قنبری خراجی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۶۱۴/ف

برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۸۶ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۳۷۶ و ۷۳
شماره شاسی S1442286150104 شماره موتور ۲۲۰۶۱۶۱ به نام مرجان غلامی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۶۶۵۴/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ۱۴ایران ۴۵۳و۷۱
و شماره موتور M13/6084563 وشماره شاسی MAS411100J3433485 بنام علی حیدری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۷۱۵/ف

برگ سبز آردی مدل ۸۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۵۲ن۲۲ و شماره موتور ۲۲۳۲۸۰۲۲۵۶۹ و شماره شاسی ۸۰۷۲۱۷۵۷ به نام ذبیح الله جهانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۵۶۸/ف

کارت خودرو و ساینا سفید مدل ۹۷
به شماره انتظامی ۴۳۶س۴۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS831100J5797708 و شماره موتور M158670843 بنام فریده اکبرزاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۶۳۰/ف

کارت و برگ سبز وانت شماره انتظامی ۸۵ ل ۵۶۵ ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۵۵۹۵۶ و شماره شاسی 46AA6AG083430 به نام سیدمحمد بیضایی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۶۸۷/ر

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۵
شماره پلاک ۸۳۱ص ۴۱ ایران ۵۲ ش موتور ۱۲۴۸۵۰۴۹۷۴۹ ش شاسی ۱۳۲۲۹۹۲۲ بنام صدیقه یزدان پناه مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۸۶۷۲۷/ج

کارت خودرو پژو ۲۰۶SD مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۹۶۱ب۳۴ ایران ۱۲ و شماره شاسی NAAP41FD6BJ326931 و شماره موتور 15090018797 بنام قاسم کریمی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۷۰۵/ف

اینجانب محمد جواد فولاد پور مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۲۵۳۴۳ به شماره شاسی ۳۱۰۰۸۷۰۱ و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۲۵۰۵۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی بیمه نامه کارت سوخت و برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور را دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۶۵۹۲/ف

اینجانب ابوطالب ابراهیم زاده
فرزند رجبعلی یک دستگاه ۴۰۵ نقره ای به شماره انتظامی ۳۱۴ن۱۸ ایران ۷۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۶۳۹۶۵ از آقای ظریف رخشانی فروکالت تعویض پلاک داشتم که به علت کرونا قادر به تعویض پلاک نبودم از ایشان تقاضا دارم به شماره ۰۹۱۵۷۶۸۱۷۰۱ تماس حاصل فرمایند.
۱۴۰۱۸۶۶۸۵/ف

آگهی مزایده
موقوفات زیراز طریق برگزاری مزایده به مدت دو سال به اجاره واگذار می شود:
۱-دوازده ساعت آب و اراضی از قنات آبنیه (پلاک ۵۸ اصلی) شهرستان باخرز
۲- چهارو نیم ساعت آب و اراضی موقوفه عطائی از قنات کردیان (پلاک ۸۰ اصلی) شهرستان باخرز
۳-چهار ساعت آب و اراضی موقوفه غلامحیدر فولادی از قنات فیض آباد (پلاک۷۷ اصلی) شهرستان باخرز
تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱
جهت کسب اطلاعات بیشتر، هماهنگی جهت بازدید و دریافت اوراق شرکت در مزایده با شماره تلفن ۵۴۵۳۰۱۰۰ تماس حاصل نمایید.
اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان تایباد
۱۴۰۱۸۶۷۲۹/ش

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ ائین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۰۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید جعفری سیدآباد فرزند موسی بشماره شناسنامه ۱۸۸۳ صادره از چناران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۶۷۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰ اصلی واقع در اراضی افضل آباد خراسان رضوی بخش ۸ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت محمد علی مهر افروز و حجی ابراهیم حسین آبادی و اسماعیل روضه خوان 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 انتشاراولین 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: ۱۴۰۱/۰۵/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶
مرتضی ولایتی - رئیس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۸۴۳۸۸/ف

دعوت به مجمع عمومی سالیانه شرکت توس باغشهر به شماره ثبت ۱۳۴۶۲-نوبت اول
جلسه مجمع عمومی سالیانه شرکت توس باغشهر بشماره ثبت ۱۳۴۶۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ ساعت ۱۳ در محل تالار رزا واقع در خیابان شهید دستغیب، خیابان فرهاد ۲۴ مقابل دبیرستان امام رضا(ع)، برگزار می گردد. از کلیه سهامداران دعوت می‌شود شخصاً یا نماینده با در دست داشتن وکالتنامه، رأس ساعت در جلسه مذکور حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱-گزارش هیئت مدیره و بازرسان شرکت.
۲- تصویب سود و زیان شرکت.
۳- تأمین بودجه جهت امور توسعه و اجرائی شرکت.
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل شرکت.
۵- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.
هیئت مدیره شرکت توس باغشهر
۱۴۰۱۸۶۶۳۴/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارگران مهر (برق خراسان)
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی کارگران مهر (برق خراسان) راس ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ در محل نماز خانه شرکت برق منطقه ای خراسان واقع در انتهای بلوار وکیل آباد برگزار میشود . از کلیه اعضای محترم دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.اعضای محترمی که امکان حضورآنها در جلسه مذکور مقدور نمیباشد می توانند حق رای خود به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند .
در این صورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای وهر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود .
اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۹ صبح تا ۱۳ بعدازظهر روزهای شنبه ۶/۱۹ ویکشنبه ۶/۲۰ ودوشنبه ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ به محل دفتر شرکت واقع در بلوار محمدیه ۱۰/۳ مجتمع بلور واحد ۹ مراجعه تا پس از تایید وکالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه های ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.
دستور جلسه:۱-اصلاح ماده ۶ اساسنامه (تمدید مدت فعالیت شرکت)
هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارگران مهر (برق خراسان)
۱۴۰۱۸۶۶۳۵/ف