

فواید برگه زردآلو را جدی بگیرید

برگه خوشمزه زردآلومی تواند فواید زیادی برای سلامت ما داشته باشد که در این مطلب ۸ مورد آن را بررسی کرده ایم



«برگه زردآلو» سرشار از پتاسیم، فیبر، آهن و ویتامین های A، C و E است.



این میوه خشک، منبع خوبی از ویتامین C، کلسیم و آهن است. این میوه خشک، منبع خوبی از ویتامین C، کلسیم و آهن است. این میوه خشک، منبع خوبی از ویتامین C، کلسیم و آهن است.

محافظت از بدن در برابر سرطان | کارتونید نوعی آنتی‌بیوتان است که در میوه‌ها وجود دارد. آنتی‌اکسیدان علاوه بر خوش رنگی و بوی دلپذیر، با جلوگیری از پراکندگی رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کند. دلیل این امر آنست که آنتی‌اکسیدان هم همین است. آنتی‌اکسیدان نوعی واکنش شیمیایی و عامل سرکشی را ایجاد می‌کند؛ اما اگر به مقدار زیاد مصرف شود، می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی شود. این

می‌شود. یکی از بدترین پیامدهای آسیب لول‌ها، افزایش احتمال به‌سرطان است.

کمک به دستگاه گوارش میوه‌های خشک علاوه بر تامین کالری مورد نیاز، مقدار زیادی فیبر برای بدن فراهم

خواص خوراکی ها

آجیل خام بخوریم یا تفت داده؟

🔴 آیا بودادن به چربی های سالم آجیل ها آسیب می رساند؟

آجیل ها سرشار از چربی های تک اشباع نشده و چندان اشباع نشده هستند. این چربی ها توانایی کاهش کلسترول خون را دارند و می توانند بدن در برابر بیماری های قلبی محافظت کنند. دمای بالا و بودادن به مدت طولانی، بیشترین تأثیر را در تخریب این چربی ها دارند. زمانی که چربی های چندان اشباع نشده در معرض حرارت قرار می گیرند، احتمال آسیب دیدن یا اکسید شدن آن ها افزایش می یابد. این موضوع موجب تشکیل رادیکال های آزاد و صدمه دیدن سلول های بدن می شود. چربی اکسید شده یا فاسد، موجب تغییر طعم و بدبو شدن برخی آجیل های می شود. خوشبختانه شما می توانید با کنترل زمان و دمای بودادن تا حدودی از تشنگی این چربی ها جلوگیری کنید. مطالعات نشان می دهد که ایابین و متوسط، چربی های موجود در آجیل ها را بهتر حفظ می کنند. چربی های چندان اشباع شده در معرض زمان نگهداری، نسبت به اکسیداسیون آسیب پذیر ترند. دلیل این موضوع آن است که ساختار مغزها

در اثر بودادن تغییر می کند و باعث می شود چربی، بیشتر در

معرض اکسیدژن قرار بگیرد و راحت تر اکسید شود. این امر، عمر نگهداری آجیل‌ها را کاهش می‌دهد. بنابراین آجیل بوداده نسبت به آجیل خام، زودتر فاسد می‌شود.

👉 **بودادن، چه تأثیری بر مواد مغذی موجود در آجیل دارد؟**

به گزارش «عصر ایران» آجیل‌ها منبع خوبی از مواد مغذی مانند ویتامین E، منیزیم و فسفر هستند. همچنین آجیل‌ها سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند. برخی از این مواد مغذی نسبت به حرارت حساس‌اند و در طول فرایند بودادن از بین می‌روند. به عنوان مثال برخی از آنتی اکسیدان‌ها در اثر بودادن کاهش می‌یابند. در مجموع بسته به نوع آجیل و شرایط بودادن، واکنش مواد مغذی به فرایند بودادن متفاوت است. اگرچه مقدار برخی ویتامین‌ها در طول بودادن کاهش می‌یابد، ولی در فراموش نکنید که مغزها منبع اصلی تأمین این ویتامین‌ها نیستند. این بین با دام‌به‌دلیل دار بودن مقدار زیاد ویتامین E، استثناست. اما آجیل بوداده ممکن است حاوی ترکیبات شیمیایی مضر باشد.



بیشتر بدانیم

چرا نباید شب‌ها بالنز بخوابیم؟

به خواب رفتن بالنز ممکن است حتی برای حواس جمع ها نیز اتفاق بیفتد، اما نباید بگذاریم که این اتفاق تکرار شود. اگر بالنز به خواب برود چشمانتان ممکن است، به دلیل شیوه ای که اکسیژن را جذب و نگهداری می کنند، در برابر خشکی، سوزش و برخی عفونت ها آسیب پذیر شود. الیسن و بایوچ، چشم پزشکی، در نشریه «کلینیک کیولند»؛ خطرات ناشی از به خواب رفتن بالنز را تشریح می کند و توضیح می دهد که اگر این اتفاق افتاد، چه باید کرد.

🔵 آیا خوابیدن بالنر ایمن است؟

دکتر بابیوچ می گوید: «مهم است که بگذارید چشم‌ها استراحت کنند و قرصه نفس بکشید. وقتی چشم‌ها لنز شما بیش از حد خشک شده‌اند، زمانی که لنزها را برمی دارید، ممکن است به چشمان آسیب وارد کنید.»

چرا خوابیدن بالنز خطرناک است؟

اگر تاکنون بدون درآوردن لنز به خواب رفته‌اید، احتمالاً به محض این که از خواب بیدار شده‌اید، اثر آن را احساس کرده‌اید. لنزها احتمالاً خشک و چسبناک هستند و به سختی برداشته می‌شوند.

مسدود کردن اکسیژن اخوابیدن با لایزهای تماسی، تامین اکسیژن مورد نیاز چشم را ناممکن می کند. قرنیّه به اکسیژن درون هوا نیازمند است که در لایه اشکی که چشم را می پوشاند، حل می شود. وقتی اکسیژن کافی وجود نداشته باشد سلول های قرنیّه آسیب می بینند و این مسئله به بروز مشکلات و عوارض مختلفی منجر می شود.

آسیب پذیر شدن چشم‌ها در برابر عفونت بسیاری از باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها با چشمان مات‌ماناس پیدامی‌کند. باقی‌ماندن لنز در چشم هنگام خواب یا برای مدت طولانی سبب جذب این باکتری‌ها می‌شود و به عفونت می‌انجامد.

خطر جابه جایی لنز، افزایش می دهد! اگر لنزهای تماسی را به درستی استفاده کنید، آن ها باید بر جای در دست خود بمانند؛ اما این بدان معنا نیست که آن ها جابه جانی شوند یا گیر نمی کنند. هنگام خواب پلک ها حرکت می کنند و به سطح چشم فشار می آورند. این مسئله می تواند باعث حرکت لنز ها شود.

خشکی چشم: لنزهای تماسی رطوبت چشم شما را جذب می کنند و به خشکی چشم منجر می شوند. این وضعیت وقتی با لنز می خوابید ممکن است وخیم تر هم شود، چرا که در طول خواب، چشم به طور طبیعی اشک کمتری تولید می کند. خشکی چشم می تواند باعث تحریک، ناراحتی و آسیب احتمالی به سطح قرنیه شود.

فندها

تکنیکی برای پیشگیری از زردی دندان‌ها



زینا و سفیدنگه داشتن
دندان‌ها، به‌ویژه با
افزایش سن، کار دشواری
است؛ اما به‌گفته‌یک
دندان‌پزشک، اشتباه
رایجی وجود دارد که
بسیاری از افراد مرتکب
می‌شوند و این مسئله را
تشدید می‌کند و باعث

کدریاز دشدن دندان‌ها می‌شود. دکتر حمید، دندان‌پزشک مرکز مراقبت‌های دندان‌پزشکی می‌گوید: «قبل از شروع مسواک‌زدن بهتر است مسواک‌تان را خیس کنید. این کار کوچک باعث می‌شود خمیر دندان راحت‌تر روی دندان‌ها پخش شود و آن‌ها را بهتر تمیز کند. وقتی موهای مسواک را مرطوب می‌کنید، آن‌ها نرم‌تر هم می‌شوند و هنگام مسواک‌زدن فشار کمتری به لثه‌ها و دندان‌ها وارد می‌کنند و از هر گونه تحریک یا آسیب جلوگیری می‌شود.»

به گفته او، مسواک‌زدن دندان‌ها به روش‌های خاصی مانند بدون آب یا بلافاصله بعد از صرف غذاهای اسیدی، ممکن است به مرور زمان باعث شود دندان‌ها کمتر سفید به نظر برسند. مسواک‌زدن خشک ممکن است دراز بین بردن لکه‌های سطحی خوب باشد، اما خمیر دندان بدون آب، خوب روی دندان‌ها پخش نمی‌شود و این مسئله کدر شدن دندان‌ها را به دنبال دارد. مسواک‌زدن بلافاصله بعد از خوردن غذاهای اسیدی هم می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. این کار لایه‌ز در زیر مینای دندان را نمایان می‌کند و باعث می‌شود دندان‌ها زرد به نظر برسند. این موضوع نشان می‌دهد که مسواک‌زدن به روش صحیح و در زمان مناسب، کلید حفظ سفیدی و درخشندگی دندان‌هاست. دکتر حمید توضیح می‌دهد: «اسید مینای دندان را نرم می‌کند و باعث حساسیت دندان‌ها یا تغییر رنگ آن‌ها می‌شود. برای جلوگیری از آن، بهتر است پس از خوردن غذاهای اسیدی مدتی صبر کنید و بعد مسواک‌زدن با مضمّن شوید که مینای دندان قوی و دندان‌ها هم سالم خواهند ماند.»

برگ سبز و کلاژ خودرو پز۰۶ قرمز مدل ۱۳۸۲
ش انتظامی ایران ۷۴-۶۴۶ س ۴۸ ش موتور
۱۰ FSEY۴۰۷۹۹۶ ش شاسی ۱۱۶۳۳۵۸۷ بنام زهره ملقب
به عصمت اسمعیل آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز تیبیا مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۱۷۴۱۳۳۷۹۵۹ شماره موتور ۱۰۱۰۸۴۳۱۰۱ و شماره شاسی ۰۹۳۵۶۷۱۰۱۰۸۴۳۱۰۱ بنام مهدی سربراز مفقود و فاقد اعتبار است.

پاسپورت عراقی بنام عقیل صکبان
عبدالناشور مفقود شده و فاقد اعتبار است
از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق
تحویل نماید

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خود را مزاد و کاپین
نقره آبی مدل ۱۳۸۹ **ش انتظامی ایران ۱۲-۵۲۵ د ۲۲**
ش شاسی NAGDPX۲PN۱۲G۱۱۹۵۲
ش موتور ۶۵۴-۶۵۶ بنام نقره بخشی
مفقود شده و فاقد اعتبار است

آیین نامه قانون تعیین تکلیف تهای فاقد سند رسمی

موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیتی نباشی و از آنجمله و
 در ملک نیشابور، تصرفات مالکانه با معارض قضای
 زمین خردی در روزی به مساحت ۱۵۰۰۰ مترمربع از
 خریداری از مالک رسمی آقای حسن برداران
 دو روزنامه، یکی روزنامه ملی و دیگری در روزنامه
 در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند
 انتشار الگوی که به مدت دو ماه اعتراض خود را
 به تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به
 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات

۱۴۰۳/۰۷/۰۵:محر

ت اسناد و املاک نیشابور

هی فراخوان مزایده عمومی (نوبت دوم)

[illegible]

- [illegible]

۸۴۸۹۵

ΛΔΟΨΟ