



رژیم غذایی سرشار از امگا ۳ روند بیماری ALS را کند می‌کند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن دانه کتان و گردو ممکن است به کاهش سرعت عملکرد فیزیکی ناشی از «اسکلروز جانبی آمیوتروفیک» (ALS) کمک کند.

به گزارش مهر به‌منقل از مدیسین نت، ALS(که قبلاً به‌عنوان بیماری لو گرینگ شناخته می‌شد) یک بیماری عصبی پیش‌رونده است که سلول‌های عصبی در مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد مبتلا به ALS توانایی شروع و کنترل حرکت عضلات را به مرور زمان از دست می‌دهند؛ متوسط طول عمر پس از تشخیص دو تا پنج سال است.

محققان خاطر نشان کردند که روند آهسته‌تر علائم نیز ممکن است بقا را برای افراد مبتلا به ALS افزایش دهد.

دکتر «جینل جورنوویک»، استادیار اپیدمیولوژی از دانشگاه هاروارد و محقق ارشد، گفت: ارتباطی که مطالعه ما بین رژیم غذایی و ALS نشان داده، جذاب است و نشان می‌دهد که افراد مبتلا به ALS ممکن است از رسیدن اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی خود بیشتر سود ببرند.

علاوه بر گردو و روغن دانه کتان، منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ شامل روغن کتان و تخم کدو تنبل است.

محققان دریافتند که مصرف بیشتر اسید چرب امگا ۶ نیز می‌تواند مفید باشد.

برای مطالعه ارتباط بین رژیم غذایی و ALS، محققان به مدت ۱۸ ماه ۴۴۹ نفر مبتلا به ALS را دنبال کردند؛ میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۵۸ سال بود و حدود ۲۸٪ در پایان دوره مطالعه فوت کردند.

محققان با تجزیه و تحلیل اسیدهای چرب امگا ۳ در خون شرکت‌کنندگان، آنها را به چهار دسته از پایین‌ترین تا بالاترین گروه تقسیم کردند.

شرکت‌کنندگان همچنین در ۱۲ جنبه عملکرد بدنی از جمله بلع، صحبت کردن، جویدن، توانایی استفاده از عضلات در دست، بازوها، پاها و مچ‌ها، و عملکرد تنفسی مورد آزمایش قرار گرفتند. نمرات کل بین صفر و ۴۸ متغیر بود و نمرات بالاتر نشانگر عملکرد بهتر و علائم با شدت کمتر بود.

یک اسید چرب امگا ۳ به نام اسید آلفا لینولنیک، مفیدترین اسیدچرب بود که در دانه‌های کتان، گردو، چیا، و بسیاری از روغن‌های گیاهی رایج یافت می‌شود.

شرکت‌کنندگان که بیشترین میزان اسید آلفا لینولنیک را داشتند، در شروع مطالعه به طور متوسط ۳۸.۳ امتیاز داشتند و نمره افراد دارای کمترین مقدار آن ۲۷.۶ بود.

تعداد کمتری از این گروه که دارای بیشترین میزان اسید آلفا لینولنیک بودند در طول مطالعه درگذشتند.

سطح بالاتری از اسید چرب امگا ۳ به نام اسید ایکوزاپنتانویک نیز با خطر کمتر مرگ در طول دوره مطالعه همراه بود؛ این اسید را می‌توان در مکمل‌های چربی ماهی و روغن ماهی یافت.

براساس این گزارش، یک اسید چرب امگا ۶ به نام اسید لینولنیک که در روغن‌های گیاهی، اجیل، گوشت، دانه‌ها و تخم‌مرغ یافت می‌شود، هم با بهبود بقای بیماران همراه بود.

بهترین زمان مصرف کلسیم چه زمانی است؟



مصرف کلسیم در ساعات شب باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم.

به گزارش بهداشت نیوز، برخی از پزشکان توصیه می‌کنند که قرص کلسیم در همراه با ناهار یا صبحانه مصرف نکنیم و مصرف این قرص را به وعده شام مؤکول کنیم؛ چون در طول روز، ممکن است از خوراکی‌های حاوی کلسیم استفاده کنید.

موقع خواب، میزان کلسیم در بدن ما به حداقل می‌رسد؛ با مصرف کلسیم در شب، می‌توانیم میزان کلسیم بدن را در سطح قابل‌قبولی نگه داریم.

مصرف کلسیم در ساعات شب و همراه با وعده غذایی شام، باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم. ماده کلسیم، حاوی نوعی اسید آمینه به نام تربیوفالان است که به بهبود خواب افراد کمک می‌کند.

یکی از دلایل تجویز قرص کلسیم به‌عنوان یکی از مکمل‌های دوران بارداری، تأثیر این قرص در بهبود خواب بانوان باردار است.

آنچه باید درباره عفونت ناشی از لنزهای چشمی بدانیم

دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران، در ارتباط با استفاده از عدسی‌های تماسی و جلوگیری از عفونت‌های چشمی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مسعود صادقی، دانش‌آموخته دکترای تخصصی اپتومتری، در آستانه برگزاری بیست‌وپنجمین کنگره سراسری اپتومتری ایران، از عدسی‌های تماسی به‌عنوان یکی از پرکاربردترین تجهیزات پزشکی در سطح دنیا نام برد و گفت: استفاده از عدسی‌های تماسی بعد از معرفی عدسی‌های تماسی نرم هیدرول، بسیار گسترش پیدا کرد و در حال حاضر با توجه به تنوعی که انواع کنتاکت لنزها از نظر جنس و طراحی دارند، در سطح دنیا بسیار پرکاربرد و مورد استفاده هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که ما همیشه با آن مواجه هستیم، این است که آیا مصرف عدسی‌های تماسی می‌تواند در همه مصرف‌کننده‌ها به یک میزان ریسک بیماری‌ها و عفونت‌های چشمی را افزایش بدهد؟ برای پاسخ به این سؤال دانشتن مکانیسم‌های دفاعی چشم نقش مهمی دارند؛ چشم انسانس مکانیزم‌های دفاعی متعددی دارد که مهم‌ترین آنها حضور اشک و آنزیم‌های داخل آن از جمله لیزوزیم و لاکتوفرین در کنترل عفونت‌های چشمی، شست‌وشوی سطح چشم و مکانیسم پلک‌زدن برای حرکت دادن و دور کردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از سطح چشم است.

وی اضافه کرد: همین‌طور اپیتلیوم قرنیه و اپیتلیوم ملتحمه دارای انصالات بین سلولی بسیار محکمی هستند که به‌جز انواع خاصی از میکروارگانیسم‌ها بقیه انواع میکروارگانیسم‌هایی که در سطح چشم قرار می‌گیرند، امکان نفوذ راحت به بافت‌های زیرین را ندارند. بنابراین هنگامی که یک عدسی تماسی در سطح چشم قرار می‌گیرد، اگر بتواند باعث اختلال در این مکانیسم‌های دفاعی بشود طبیعتاً می‌تواند افزایش ریسک عفونت را برای مصرف‌کننده به دنبال داشته باشد.

صادقی گفت: جنس عدسی تماسی هم نقش مهمی دارد، عدسی‌های تماسی سخت به دلیل سطح صیقلی و تمایل به چسبندگی کمتر برای عوامل بیماری‌زا معمولاً ریسک عفونت‌های کمتری دارند و عدسی‌های تماسی نرم بالعکس می‌توانند پتانسیل بیشتری برای چسبیدن میکروارگانیسم‌ها و انتقال آنها به داخل چشم داشته باشند. اینجاست که نقش مصرف‌کننده در رعایت نکات بهداشتی و روش صحیح ضدعفونی کردن عدسی‌های تماسی مطرح می‌شود. بنابراین چنانچه مصرف‌کننده‌ای بتواند طبق آموزش‌های داده‌شده و با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده

صحیح و مناسب، سطح عدسی تماسی مورد مصرف را ضدعفونی نماید، طبیعتاً خطر ایجاد شرایطی که میکروارگانیسم‌ها در سطح عدسی‌های تماسی باقی بمانند و فرصت کافی برای نفوذ به بافت‌های چشم را داشته باشند، به شدت کاهش پیدا می‌کند.

وی افزود: داشتن اطلاعات مناسب در مورد ساعات مناسب مصرف یک عدسیی تماسی در طول روز، آگاهی از عمر مفید هر کدام از این عدسی‌های تماسی و همین‌طور دریافت آموزش صحیح نحوه استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده و روش صحیح ضدعفونی کردن عدسی‌های تماسی، می‌تواند شرایط مناسب و ایمنی را برای مصرف‌کننده به دنبال داشته باشد.

صادقی تصریح کرد: همچنین یکی از عوامل اصلی بیماری‌زا که بعضاً از دید افراد پنهان می‌ماند، ولی نقش اصلی در بروز عفونت‌های چشمی براساس نیازهای بیمار و خصوصیات چشم بیمار انتخاب می‌شود و در حد، محلی است که مصرف‌کننده‌ها کنتاکت لنزهایشان را از آنجا تهیه می‌کنند؛ قطعاً زمانی که کنتاکت لنز توسط یک فرد حرفه‌ای مشتمل بر اپتومریست و چشم‌پزشک در اختیار بیمار گذاشته می‌شود، کاملاً براساس نیازهای بیمار و خصوصیات چشم بیمار انتخاب می‌شود و چنانچه افراد خارج از نظارت و تجویز این مجموعه حرفه‌ای، از سایت‌های اینترنتی، صفحات شبکه‌های اجتماعی، عینک‌فروشی فاقد مسئول فنی اپتومریست، فروشگاه‌های لوازم آرایشی و حتی داروخانه‌ها که بدون تجویز کنتاکت لنز را در اختیار مصرف‌کننده می‌گذارند اقدام به تهیه کنتاکت لنز نمایند، خطر بروز عوارض ناشی از مصرف کنتاکت لنز به شدت افزایش پیدا می‌کند.

وی افزود: خطر بزرگتر اینکه کنتاکت لنزهایی که خارج از شبکه قانونی و خارج از مجموعه مراکز و مطب‌های اپتومتری و چشم پزشکی در حال توزیع هستند، عمدتاً به صورت قاچاق وارد می‌شوند و تأییدیه اداره کل تجهیزات پزشکی را ندارند و حتی ممکن است محصولات معیوب و از رده خارج‌شده گیاهی‌های معروف سازنده کنتاکت لنز توسط افراد سودجو تهیه و به صورت غیرقانونی به کشور وارد بشود؛ بنابراین بحث پیشگیری از عفونت ناشی از مصرف کنتاکت لنز وابستگی زیاد به این دارد که این لنزها از کجا تهیه می‌شود.

دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران تأکید کرد: این حقیقت را نمی‌شود کتمان کرد که نیاز مستمر به ضدعفونی کردن و نگهداری از عدسی‌های تماسی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محدودکننده برای مصرف‌کنندگان عدسی‌های تماسی به شمار برود و بعضاً باعث شود که مصرف‌کننده



به‌عنوان یک محدودیت ناخوشایند به این قضیه نگاه کند.

وی همچنین عنوان کرد: تلاش‌های خیلی زیادی انجام گرفته تا خطر عفونت‌های چشمی مرتبط با مصرف عدسی‌های تماسی را به حداقل برساند؛ یکی از رایج‌ترین مواردی که برای جلوگیری از نیاز به ضدعفونی کردن مستمر عدسی‌های تماسی پیشنهاد شده و در بعضی از کشورهای دنیا رایج شده است، استفاده از عدسی‌های تماسی یکبار مصرف است. طبیعتاً انواع عدسی‌های تماسی یکبار مصرف، به دلیل هزینه‌ای که دارند و هم به دلیل اینکه در تمام شماره‌های مورد نیاز تولید نمی‌شوند این امکان را ندارند که به طور وسیع در تمام کشورهای دنیا مورد استفاده قرار بگیرند.

دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران ادامه داد: مشکل دیگری که در رابطه با مصرف عدسی‌های تماسی یک‌روزه(یکبار مصرف) مشاهده شده است، آلودگی زیست‌محیطی ناشی از دور انداخته شدن میلیون‌ها کنتاکت لنز یکبار مصرف در روز است. پژوهشگران در سطح دنیا چندین سال است که در حال تلاش هستند تا عدسی‌های تماسی را از موادی تولید کنند که خاصیت ضدمیکروبی داشته باشند؛ یعنی به میکروارگانیسم‌ها اجازه رشد در سطح عدسی‌های تماسی را ندهند؛ این مهم با روش‌های مختلفی در حال پژوهش است. از بارگذاری عوامل ضدمیکروبی بر روی مواد عدسی‌های تماسی توسط روش‌های مختلفی مثل غوطه‌وری در محلول حاوی مواد ضدمیکروبی گرفته تا ایجاد پوشش‌های ضدمیکروبی در سطح عدسی تماسی با انواع مواد آنزیمی و بیپتیدها که باعث عدم امکان رشد میکروارگانیسم‌ها در سطح عدسی تماسی شود.

صادقی گفت: خوشبختانه در کشور ما هم پژوهش‌های بسیار خوبی در این حوزه انجام شده و با توجه به جایگاه بسیار خوبی که ما در فناوری نانو در دنیا داریم و پژوهش‌هایی که در این حوزه انجام شد، نانو کمپوزیت مواد عدسیی تماسی نرم ضدمیکروبی تهیه شده و نتایج بسیار خوبی هم تا فز حیوانی به دنبال داشته است و امید داریم که بتوانیم با ادامه پژوهش و تولید مواد عدسیی تماسی که خاصیت ضدمیکروبی داشته باشند نیاز بیماران به شست‌وشوی مستمر و ضدعفونی کردن را برطرف کنیم و شانس عفونت‌های میکروبی مرتبط با مصرف عدسی‌های تماسی را به حداقل برسانیم.

بسیست و پنجمین کنگره سراسری اپتومتری ایران، از ششم تا نهم تیر ۱۴۰۲ در مرکز همایش‌های ایران ملل برگزار می‌شود.

غذاهایی که خوردن آنها در تابستان توصیه می‌شود

از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد.

این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب‌ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست.

وی، مصرف سیلادها(سبب کاهش کاهسو و خیار) را در تابستان مفید برشمرد و تأکید کرد: بهتر است برای جاشنی سیلاد از سس خانگی به‌جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آبلیمو یا آب‌نارنج و اندکی نمک و فلفل سیاه، سس دلخواه خود را تهیه کنید.

رضایی خوردن ترشی را نیز در فصل گرما مفید دانست؛ البته به شرطی که خیلی تند نباشد. وی همچنین بر مصرف میزان کافی آب و لبنیاتی مانند دوغ و ماست تأکید کرد. این متخصص تغذیه با اشاره به ارجحیت مصرف گوشت سفید نسبت به گوشت قرمز در فصل گرما گفت: گوشت سفید(مرغ و ماهی) به خصوص ماهی که دارای ید، آهن، روی، سلنیوم، منیزیم و اسید چرب ضروری امگا ۳ است برای فصل تابستان بسیار مناسب است، البته به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه‌جات تند نیز به آن اضافه نشود. به گفته وی، همان‌طور که سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است، غذاهای مورد استفاده در فصول مختلف

نیز باید متفاوت باشد؛ در غیر این صورت فرد بیمار خواهد شد. رضایی در پایان به افراد توصیه کرد که در فصل گرما ضمن استراحت کافی، مصرف مایعات و آب فراوان و استفاده کمتر از روغن‌ها و چربی‌ها را در نظر داشته باشند.



حداقل برسد.

عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام استفاده کرد.

رضایی، سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی را باعث کاهش ارزش غذایی آنها برشمرد و توصیه کرد که در مصرف این نوع اغذیه و غذاهای آماده، موضوعی و فست فودها زده‌روی نشود.

به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی(عسل، کشمش، موز) و میوه‌های شیرین(مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد.

این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین نیز با احتیاط تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه خاطر نشان کرد:

چای پُرنرگ چه مضراتی دارد

این دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، اظهار کرد: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن مؤکول کنند.

به گفته ریعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفنج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز؛ بنابراین این موضوع نباید مورد توجه گیاه‌خواران قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد، گفت: شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد، ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. این استادیار دانشکده علوم تغذیه تأکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلکس(سوزش سردل، تریش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.



۶ جایگزین طبیعی آسپرین را بشناسید



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت آسپرین مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد.

به گزارش صد آنلاین، آسپرین دارویی است که سال‌ها به‌عنوان مسکن و ضد درد تولید و از آن استفاده می‌شود. آسپرین اثرات دیگری نیز بر بدن دارد از جمله سبب می‌شود خون با سرعت کمتری انعقاد یابد و باعث کاهش احتمال لخته شدن خون در رگ‌ها و بروز سگته مغزی و قلبی می‌گردد. مصرف آسپرین در کنار فواید آن برای بیماران قلبی و عوارض جانبی و خطرانی را نیز به دنبال دارد.

قدیمی‌ترها معتقدند که استفاده روزانه از آسپرین نه تنها واجب است بلکه بی‌خطر هم است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت آسپرین، مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد. با این حال، جایگزین طبیعی و امن‌تری برای آسپرین وجود دارد که قطعاً چون از خوراکی‌های طبیعی است عوارض جانبی منفی هم ندارد.

خطرات آسپرین
نارسایی قلبی، اسه، زخم معده، اختلالات خونریزی یا لخته شدن و بیماری‌های از این خطرات هستند.

جایگزین طبیعی آسپرین
پنجه ششیطان، گیاهی در آفریقای جنوبی است که در اروپا چند صد سال طول داشته است؛ این گیاه به‌عنوان یک ضدالتهاب آرتری، التهاب تاندون، و درد عضلانی مورد استفاده قرار گرفته است.

پوست درخت بید سفید، شامل ماده‌ای به نام سالیسین است که در معده تبدیل به اسید سالیسیلیک می‌شود؛ اسید سالیسیلیک جزو اصلی آسپرین است. پوست درخت بید سفید در تسکین درد التهاب و تب مؤثر است.

بروملین، این آنزیم موجود در آناناس است که اغلب به درمان التهاب در شرایطی مانند آرتزیت استفاده می‌شود.

شاخه شده است و در درمان آرتزیت روماتوئید مؤثر است. کزوکومین، ماده موجود در زردچوبه به‌عنوان یک مسکن قوی شناخته شده است و در درمان آرتزیت روماتوئید مؤثر است.

زنجبیل، در مبارزه با تهوع و دفع التهاب مؤثر است و در طب آسیا، هند و عربی برای درمان التهاب استفاده می‌شود.

گیلاس ترش، بهتر از آسپرین در تسکین درد تأثیر دارد؛ این میوه سرشار از انتی‌اکسیدان و ویتامین E است.

این دانه کلسترول را کاهش می‌دهد

به گزارش صد آنلاین، کلسترول یک ماده چربی‌مانند است که در سراسر بدن شما یافت می‌شود. در حالی که به مقداری کلسترول نیاز دارید، مقادیر زیاد آن می‌تواند در خون شما جمع شود و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. ثابت شده است که کاربونی به ویژه در کاهش کلسترول مؤثر است. یک بررسی از ۱۷ مطالعه نشان داد که مصرف مکمل سیاه‌دانه با کاهش قابل‌توجه کلسترول LDL کل و کلسترول بد و همچنین تری‌گیلیسرید خون همراه است. جالب اینجاست که همچنین مشخص شد که روغن بلانچی تأثیر بیشتری نسبت به پودر دانه بلانچی دارد.

با این حال، فقط پودر دانه باعث افزایش سطح کلسترول خوب شد. مطالعه دیگری بر روی ۵۷ فرد مبتلا به دیابت نشان داد که مصرف مکمل بلانچی به مدت یک سال باعث کاهش کلسترول تام و LDL می‌شود و در عین حال کلسترول HDL را افزایش می‌دهد. در نهایت، یک مطالعه بر روی ۹۴ فرد مبتلا به دیابت بافته‌های مشابهی داشت و گزارش داد که مصرف روزانه ۲ گرم کلونجی به مدت ۱۲ هفته باعث کاهش کلسترول کل و LDL می‌شود.

روغن سیاه‌دانه به دو صورت خوراکی و غیرخوراکی در عطاری‌ها موجود است. از روغن سیاه دانه به صورت خوراکی می‌توان برای کاهش قند خون، تعادل فشار خون و التهاب لثه‌ها و کلیه و مجاری ادرار استفاده کرد. از روغن سیاه‌دانه به صورت مالدینی می‌توان برای برطرف کردن آرتروز و دردهای روماتیسمی استفاده کرد. مصرف مخلوط سیاه‌دانه با عسل برای رفع سرگیجه و درد گوش نیز پیشنهاد شده است. از خواص سیاه دانه می‌توان برای بهبود بیماری دیابت نوع ۲ و همچنین در بیماری‌های صرع مقاوم به داروهای شیمیایی، در آسم، فشارخون بالا و حتی درمان سرطان روده بزرگ استفاده کرد.

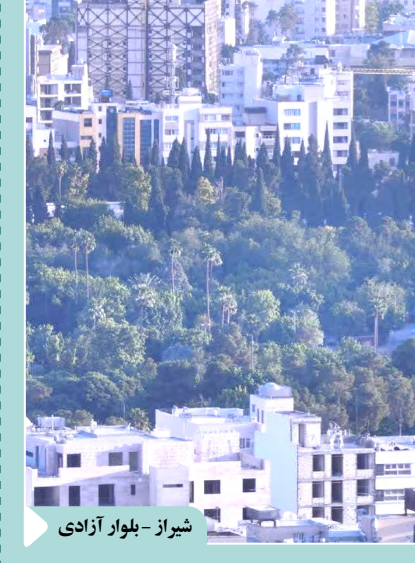
خواص سیاه‌دانه برای مو
از خواص سیاه‌دانه برای مو می‌توان به جلوگیری از ریزش مو اشاره کرد. برای جلوگیری از ریزش موها و رواندن موهای ریخته‌شده، پودر سیاه‌دانه و حنا را در روغن سوسن مخلوط کرده و روی سر خود مالیده، پس از یک تا دو ساعت بشویید و هفته‌ای دو بار این کار را انجام دهید.

دوامت در انجام آن، باعث رشد موهای ریخته‌شده و تقویت موها می‌گردد.

از روغن سیاه‌دانه به صورت خالص و یا مخلوط با روغن‌های دیگر مثل زیتون ویا نارگیل ویا کرچک و حتی ابلیمو می‌توان برای تقویت، رشد، جلوگیری از ریزش، نرم و شفاف شدن و جلوگیری از شوره سر استفاده کرد.



عکس از: میثم محجوی



شیراز – بلوار آزادی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای جهانپور شهپازی مالک شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۲۴۲ از ۹۵ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۲۵ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۹۵/۲۴۲ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس سه به نام آقای جهانپور شهپسازی فرزند جهانپور ثبت و سند مالکیت بشماره چایی ۹۲۶۹۸۴-۹۱ الف صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت العثنی پلاک مذکور را نموده است. ضمناً مورد ثبت نزد شعبه اول اجرای احکام دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری مرودشت در بازداشت می باشد. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا 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 العثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۴/۱۴

۶/۲۲/م،الف – رضا حسانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت