

۶ متخصص طبیعی ضد التهاب در آشپزخانه

التهاب مزمن، در دسر خاموشی است که در بسیاری از بیماری‌های امروزی، از بابت نوع ۲ گرفته تا نارسایی قلبی و زوال عقل رشد دارد. کلید مهار این التهاب‌ها در داروهای پیچیده که در شیشه‌های ادویه آشپزخانه ماست، به نوع آن باز می‌گردد. البته حواس‌تان باشد این ادویه‌ها جایگزین مشاوره یا درمان پزشکی بیماری‌های جدی نیستند. حتماً قبل از هر گونه اقدامی با پزشک مشورت کنید، به ویژه اگر بیماری خاصی دارید یا در مصرف می‌تکید.



شمش سطح پروتئین های التهابی در شکم و از بروز التهاب جلوگیری می کند.

خک، کاهش درد التهابی این لایه شیرین و گرم سرشار از پلی لایه هاست؛ آنتی اکسیدان هایی که با کاهش التهاب قوی دارند. می تواند التهاب را در بدن کاهش دهد.

حاوی ترکیبات گیاهی مانند «کروستین» و «سافرانال» است که به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن کمک می کند. همچنین زعفران ممکن است در برابر برخی بیماری های التهابی از جمله بیماری های التهابی روده (IBD) محافظ ایجاد کند.

هل، پایین آورنده نشانگر های التهابی
هل ادویه ای شیرین و سرشار از ترکیبات گیاهی ضد التهاب است. روغن های موجود در هل خواص آنتی اکسیدانی دارد که می تواند آسیب های سلولی را کاهش دهد و التهاب را پایین بیاورد.

چین، کمک به کاهش التهاب
چین حاوی «سینامالدئید» است؛
اکسیدانی که ممکن است التهاب

فلفل سیاه، مانع آلزایمر فلفل سیاه حاوی «پپتیدین» است؛ ترکیبی با خواص ضد التهابی قوی. یک بررسی علمی نشان داده است که پپتیدین نشانگرهای التهابی را که به بیماری‌های مزمن از جمله آلزایمر و پارکینسون منجر

فران، محافظ التهاب روده | این ادویه می شود، کاهش می دهد.

فیبیل، ضد التهاب قوی از نجیب می
دو وضعیت بیماری های التهابی مانند
روز آرمیو دو بیخشد. می مطالعه نشان
که مصرف مکمل زنجبیل ممکن
ست به کاهش علائم و کند کردن روند
سفت آرتری و روماتیسم کمک کند.
ادویه حاوی ترکیبات گیاهی به نام
«جینجرول» و «شو گاول» است که به
شش سطح پروتئین های التهابی در
مکمل واز بروز التهاب جلوگیری
کند.

ضک، کاهش درد التهابی این به شیرین و گرم سرشار از پلی ل هاست؛ آنتی اکسیدان هایی که اص ضد التهابی قوی دا دارند. میخک او نوعی پلی فنول به نام «اوژنول» که به کاهش التهاب و درد کمک کند. میخک را به غذاهای شیرین د غذاهای پخته شده، نان، اومیل نور جو دوسر، چای یا قهوه اضافه د.

چین، کمک به کاهش التهاب
چین حاوی «سینامالدهید» است؛
یک اکسیدانی که ممکن است التهاب
نااهش دهد و سطح قند خون را تنظیم
کند. یک مطالعه نشان داده است که
چین به دلیل اثرات ضد التهابی اش،
تواند از سلامت مغز محافظت کند و
برای مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر کاهش

فران، محافظ التهاب روده | این ادویه

همنشینان صبر، غم و امید

به بهانه ۹ اردیبهشت، روز روان‌شناس، سراغ فعالان این حوزه رفتیم که از خاطرات تلخ و شیرین خود بگویند تا دید بهتری به شغل مهم‌شان داشته باشیم.

می‌گیرد که هیچ‌وقت جایی گشته‌نی‌شوند و جز در مانگر و مراجع، هیچ‌کس از آن‌ها خبر نمی‌شود. روایت‌هایی از آشک و امید از شکست و دوباره‌ی خاستن و از ناپود کردن

همراه لحظات ناب بیماران
سرطانی
فایده: اهدی

روان شناس و سایکولوژیست

روان شناسی فقط محدود به مشکلات فردی، بین فردی، زوج، خانواده و فرزندانپروزی نمی شود. سایکولوژی یاروان شناسی سرطان، حیطه ای از روان شناسی است که با بیمار ها و خانواده های بیمارانی در ارتباط هستیم که درگیر بیماری سرطان شده اند. این حیطه به بیمار کمک می کند تا در کنار مشکلات جسمی که برایش پیش آمده است، با بار هیجانی این بیماری کنار بیاید و با کمک به بیمار ما می توانیم در مسیر تسهیل درمان، به او کمک کنیم. کار با بیمار های سرطانی پر از لحظات ناب و منحصر به فرد است.

این که این بیماران که با شرایطی سخت و غیر قابل پیش بینی در زندگی خود روبه رومی شوند، با حال روحی و جسمی بد پیش ما می آیند، بعد از طی این مسیر در کنارهم، احساس اطمینان را در کنار ما تجربه می کنند، می تواند یکی از بهترین خاطره های زندگی من باشد.



کامل بودن یا بی نقص بودن؟
مسئله این است
سعدیه سادات اکبر: ادمه

کاندیدیاد دکتر تخصصی روان شناسی

یک خاطره از روزهای ابتدایی کارم همیشه در ذهن من زنده است. مراجعی داشتم که با کوله باری از خود انتقادی احساس گناه به اتاق در میان می آمد. و همیشه می گفت من برای این که آدم دوست داشتنی باشم، باید آدم کامل و بی عیب و نقصی باشم، اما غافل از این که میباید تلاش و نگرشش باعث شده بود او از درون پیران شود. بعد از آن که تعدادی جلسات را با هم طی کردیم، در یکی از جلسات در مان به نکته جالبی اشاره کرد. و گفت من تازه متوجه شدم برای این که آدم کاملی باشم نیازی نیست که آدم بی عیب و نقصی باشم تا دیگران من را دوست داشته باشند. همین که خودم باشم کافی است. بزرگترین در مان در اتاق من پذیرش خود است! این که به مراجعین خود، آموزش بدهم خودشان را دوست دارند و نقص ها و ایراد هایی که دارند با وجود همه شکست ها، پیروزی ها، لحظات قوت و ضعف دوست داشته باشند.



ولین تجربه کاری ام شو که کننده
بود

مشاور تخصصی ازدواج

خطرهای که از اولین جلسه مشاوره ام دارم، این بود که دختر و پسر ی آمدند برای مشاوره پیش از ازدواج، از آن ها خواستم خود را معرفی کنند، منتها من از سن شان بپرسیدم، چون جلسه اول مشاوره من بود. استر س داشتیم. جلسه جلورفت و در باره یک سری موارد صحبت کردیم و چند سوال پرسیدیم. اواسط جلسه دختر خانم شروع کرد به پرس و جو کردن. آقا پسر گفت: مامان می خوای واست آبییار؟ من نشو که شدم و تاز ه آن جا بود که متوجه شدم این دو نفر، مادر و پسر بودند که آمده بودند پیش من. هم مادر که جوان هم بود، کمتر از سنشش به او می خورد و هم آقا پسر بیشتر از سنشش به او می خورد. من هم به خاطر استر سی که داشتم اولش نیز سیدم. سبب شما چیست و سن تان چقدر است. و رواج مادر و پسر ی بودند که در ابدله با خواستگاری که رفته بودند پیش من آمده بودند و تاز ه اواسط جلسه، من متوجه شدم. کلی از آن ها حاذر خواهی کردم.



د گرفت نباید با حال بدش
جنگد

اندای دکترا تخصصی مشاوره

داناتا شدو کلی اضطراب و استرس داشت. از زنگرانی، تشویش و حال بد. جلسات پیش و تم که م شروع کرد به صحبت کردن. برام کاری گفت که وقتی حالش بد است انجام ندهد. خود زنی اگفت: «وقتی حالم بد است، غرغری دارم و روی دست باها و بدنم، می افتد». می اندازم. حال من را خوب می کند». و رفت و البته در این مابهم شکل گرفت. از رابطی که در آن زندگی می کند، برام گفت: والدینی که باید از او مراقبت کنند اما به او میب می زنند. وقتی که جلسه هایش رفت، تم که از نقش خودش در زندگی با خبر شد. این که می تواند تغییراتی در زندگی خود به دو بیاورد، تصمیماتی که می تواند بگیرد به جای این که خود زنی کند، از یک سری تارهای سالترو کمتر خود آسیب رسان، شرایط بحرانی استفاده کند. یاد گرفت که باید با بدنش بیگانه، نباید آن را نشانه عفت خودش بداند. یاد گرفت که حال بد، عمو جری زنی از زندگی ماست و این ماست که میم می گیریم در مقابله با آن چه کار کنیم!

[illegible][illegible][illegible][illegible]

اداره گن تبت استاد و املاک استان خراسان رضوی اداره تبت استاد و املاک جوینت ملک تبت حیدریه
هیات موضوع قانون تبتین تکلیف و ضعیف تبت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
موضوع ماده ۴۳۹ و ماده ۴۴۰ آیین نامه قانون تبتین تکلیف و ضعیف تبت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر با شماره ۱۳۹۳/۵۵۵۵۵۵۱۴۰۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف موضوع ضعیف تبت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در هیات جوزه تبت ملک تبت حیدریه تصرفات مالکانه یا معارضه تقاضای ختم فاقد سند رسمی بر فرتزد علی اکبر به شماره شناسنامه ۹۱۴ صادره از تربت حیدریه در ششادگانگی زمین مزوجی به مساحت ۱۳۹۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۶۹ املاقی در اراضی میهن آباد شهرستان ایرجیه دهستان خراب در خراسان رضوی جهت جوزه تبت ملک تبت حیدریه تصرفات مالکانه یا معارضه تقاضای ختم فاقد سند رسمی بر فرتزد علی اکبر است. لذا منظور اعلام عموم بر این امر در توبت به واسطه ۱۶ توبت از میهن آباد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند املاک تقاضای ختم فاقد سند رسمی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این اگراض به مدت دو ماه از تاریخ صدور این اگراض تسکیم و رایزنی در این رسید بر مدت یک ماه از تاریخ تسکیم اگراض درخواست خود را به اقرض قضایی تبت نمایند. بدیهی است در صورت انتشار اگراض مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند ملکات موضوع دعوی: ۱۴۵۵۰۱۴۰۴/۵۵۵۵۵۵۱۴۰۴ تاریخ انتشار توبت اول: ۱۴۵۵۰۱۴۰۴/۵۵۵۵۵۵۱۴۰۴ تاریخ انتشار توبت دوم: ۱۴۵۵۰۱۴۰۴/۵۵۵۵۵۵۱۴۰۴
سید امین موسوی رئیس تبت استاد و املاک تبت حیدریه
 ۱۴۱۳۲۳۶

[illegible][illegible]

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تریب حیدریه به
هیات موضوع ماده ۳ قانون و دهه ۱۳ آئینه قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و اراضی استخوانهای فاقد سند رسمی
 و برابر رای اصلاحی شماره ۹۵۳۳/۱۴۰۳/۰۳/۰۴۰۶ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی
 استخوانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تریب حیدریه تصرفات مالکانه به معارض
 استخوانهای آقای رضا یزدی قرزند محمد حسین به شماره استخواننامه ۳۳۷۴۲۰۱۳۳۷ اداره کل ثبت حیدریه در
 شدتکلیف اسناد استخوان به مساحت ۱۶۷-۰۰ متر مربع در قسمتی از ملک شماره ۳۷۰۱ قرعی از ملک شماره ۳۳۸۱
 و تسلیم و قریب در اراضی مقفوره دهستان اربعه در خراسان رضوی پیش یک حوزه ثبت ملک تریب حیدریه خریداری
 و تسلیم و قریب در اراضی ملک از سند رسمی آقای محمد حسین جواد یزدی رزق گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب
 در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی مراتب
 استخوان باشند می توانند تا تاریخ انتشار آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره کل ثبت اسناد و املاک تسلیم و قریب از
 شد رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اوراق دادخواست خود به اداره کل ثبت اسناد و املاک تسلیم نمایند. بدین
 مدت در صورت تقاضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت درخواه شد.
 شد و شکایت/۱۴۰۳/۰۳/۰۴۰۶ تاریخ انتشار نوبت ۱۴۰۳/۰۳/۰۴۰۶ تاریخ انتشار نوبت ۱۴۰۳/۰۳/۰۴۰۶
سید امین موسوی - رئیس ثبت اسناد و املاک تریب حیدریه

۱۷۸۰۹۷

[illegible][illegible][illegible]

خراسانِ
سامانه ثبت آگهی آنلاین
KHORASANET.IR

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارشی دهنده است.