ادعای تازه درباره کلسترولِ تخم‌مرغ

کلسترول ناشی از مصرف روزانه تخم‌مرغ احتمال مرگ بر اثـــر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

بـــه گزارش مدیـــکال نیوز تـــودی، گروهی از متخصصان علوم پزشـــکی و تغذیـــه در آمریکا در بررســـی جدیدی روی مضرات کلسترول در رژیم غذایی روزانه اظهار داشـــتند: مصرف بیش از سه یا چهار عـــدد تخم مرغ در طول هفته خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

در این بررسی که روی نزدیک به ۳۰ هزار نفر انجام گرفت، مشخص شـــد افرادی که در روز دو عدد تخم‌مرغ مصرف می‌کنند، ۲۷ درصد بیشـــتر احتمال دارد به حمله قلبی و دیگر مشکلات قلبی عروقی دچار شوند. همچنین احتمال فوت آنان بر اثر عوامل مختلف ۳۴ درصد بیشتر می‌شود.

متخصصـــان آمریکایـــی با بیـــان اینکه نتایج مطالعاتـــی که اخیـــرا در این رابطـــه انجام گرفته با اطلاعات متضادی همراه بوده، اظهار داشـــتند: هدف از انجام بررسی‌های بیشتر این است که افراد بخصوص جوانان از وجود کلسترول در تخم‌مرغ و مضرات آن برای سلامت آگاه باشند.

بنا بر گـــزارش محققان آمریکایـــی، دریافت میزان کمتری از کلســـترول بخشـــی از یک رژیم غذایی ســـالم اســـت. افرادی که میزان کمتری از کلســـترول دریافت می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

در ایـــن مطالعه، شـــرکت‌کنندگان حدود ۱۷ ســـال تحت کنترل بودند کـــه ۵۴۰۰ مورد حمله قلبی و ســـکته مغزی و ۶۱۳۲ مـــورد فوتی بر اثر عوامل مختلف در میان آنان گزارش شـــد. به طور میانگین افراد شرکت‌کننده در این مطالعه هر سه روز یک تخم‌مـــرغ مصرف کرده، حدود ۱۱ درصد دچار حمله قلبی شـــده و ۱۲ درصد جان خود را از دست دادند.

این متخصصـــان همچنین مشـــاهده کردند افـــرادی که روزانه دو یا تعداد بیشـــتری تخم‌مرغ مصرف کرده‌اند بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی بوده‌اند.

آنها در عین حال هشـــدار داده‌اند که احتمال افزایـــش مصرف تخم‌مرغ در آینده وجود دارد زیرا آگاهی در مورد مضرات کلســـترول در عموم مردم کاهش پیدا کرده است.

مراقبت از پوست در پرخوری‌های ایام عید

مراقبت از پوست در ایام نوروز اهمیتی ویژه دارد، زیرا با زیاده‌روی در مصرف تنقلات و شیرینی سلامت و زیبایی چهره‌تان تهدید می‌شود.

چند روزی بیشـــتر تا آغاز ســـال نو و دید و بازدید عید باقی نمانده و طبق آداب و روســـوم ایرانیان آجیل، شیرینی، شـــکلات و تنقلات جزو جدانشدنی سفره عیدنوروز است. اما مصرف این خوراکی‌های خوشمزه اگر با زیاده‌روی و پرخوری همراه باشد، علاوه‌بر مشکلاتی متعدد به بیماری‌ها و مشکلات پوستی منجر خواهد شد و طراوت و زیبایی پوست‌تان را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

جوش، آکنه و لک روی پوست صورت به‌خصوص در ایام عید خوشایند نیست. بنابراین برای اینکه بدانیم چگونه در ایام نوروز ضمن مصرف تنقلات و خوراکی‌های خوشمزه دچار این عارضه‌ها نشـــویم نظر متخصصان پوست، مو و زیبایی را جویا شدیم.

دکتر امیرهوشنگ احسانی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران، درباره مهم‌ترین عوارضی که برای پوست با شـــروع فصل بهار و ایام عیدنوروز رخ می‌دهد، گفت: با شـــروع فصل جدید و ورود بـــه فصل بهار مهم‌ترین عوارضی که می‌تواند رخ دهد بیماری‌های ناشی از نور آفتاب است که از اواخر اسفند شروع می‌شود.

وی افزود: واکنش غیرطبیعی پوست به آفتاب و نور باعث ایجاد کهیر بر روی دست و صورت شده و این عارضه به تدریج اضافه می‌شود، همچنین آلرژی‌های تنفسی با شروع فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها افزایش می‌یابد.

احســـانی بیان کرد: افرادی که در این فصل سابقه کهیر زدن را دارند باید از کرم ضدآفتاب مناســـب اســـتفاده کنند، همچنین اســـتفاده از دســـتکش، کلاه و عینک آفتابی نباید فراموش شود.

آجیل؛ یکی از عوامل تشدیدکننده کهیر

این متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: در ایام نوروز به دلیل اینکه مصرف آجیل، شیرینی و تنقلات افزایش می‌یابد ممکن است باعث تشدید یا بروز کهیر شود؛ از این رو باید در مصرف این خوراکی‌ها اعتدال را رعایت کنید.

تاثیر تنقلات و شیرینی در آکنه و جوش

وی اظهار کرد: همچنین در افرادی که زمینه بروز جوش دارند، مصرف آجیل، تنقلات و شـــیرینی ممکن است باعث افزایش آکنه و جوش شـــود، بنابراین باید در مصرف تنقلات عید زیاده‌روی نکنید.

هر فرد با توجه به شـــناختی که از پوســـت خود دارد و می‌داند چه عواملی باعث تشـــدید مشکلات پوستی می‌شود، باید تغذیه خود را در ایام عید مدیریت کند و به این نکته توجه داشته باشد که مصرف خوراکی‌ها و تنقلات مشکلات پوستی را تشدید کرده و زیبایی را دچار مخاطره می‌کند.

مشکلات گوارشی بر پوست اثر می‌گذارد

در ادامه حسام نهاوندی متخصص پوست مو زیبایی درباره مراقبت از پوســـت در ایام نوروز، اظهار کرد: اولین نکته‌ای که افراد باید به آن توجه داشـــته باشند تا دچار مشکلات پوستی نشوند این اســـت که از آجیل، تنقلات و شیرینی‌ها به مقدار مناســـب اســـتفاده کنند؛ زیرا مشکلات گوارشـــی ناشی از زیاده‌روی در مصرف تنقلات و آجیل، بر ســـلامت پوست هم تاثیرگذار است و آن را دچار آسیب می‌کند.

وی افزود: علاوه بر اینکه تنقلات و شیرینی‌ها به مقدار کم مصرف می‌شـــوند، باید از مواد تازه استفاده کرد و آجیل مورد استفاده مانده یا کرم‌زده نباشد.

نهاوندی بیان کرد: برای مراقبت از پوســـت در ایام نوروز نباید مصرف کرم‌های آبرسان را فراموش کرد، همچنین هنگام بیرون رفتن از منزل باید به طور مداوم از کرم‌های ضدآفتاب استاندارد استفاده شود.

ماسک خانگی برای درمان سریع جوش

این متخصص پوست، مو و زیبایی اظهار کرد: در صورتی که در ایام نوروز به هر دلیلی به جوش مبتلا شدید، می‌توانید از ترکیبات خانگی برای بهبود سریع آن استفاده کنید؛ یکی از ایـــن راهکارهای خانگی اســـتفاده از ماســـک لیموترش و گلیسیرین اســـت که باعث می‌شود جوش‌ها سر خالی شوند و التهاب آنها از بین برود.

وی افزود: با توجه به اینکه افراد دارای پوست‌ها با جنس مختلفی هســـتند، میزان تاثیر این ماسک برای افراد متفاوت خواهد بود، اما به طور میانگین باید این ماسک را بین یک تا سه دقیقه بر روی پوست قرار داد ولی بیش از این مدت زمان نباید از ماسک استفاده کرد، زیرا باعث ایجاد زخم خواهد شد.

همچنین می‌تـــوان از داروخانه کرم یا ژل مخصوص که موجب بهبود سریع جوش می‌شود و خاصیت دارویی دارد را تهیه و استفاده کرد.

دلایل شایع خشکی دهان

آیا به طور مداوم با خشـــکی و چسبندگی دهان مواجه هستید؟ بیشتر مواقع، خشکی دهان به واسطه دلیلی ســـاده مانند کم‌آبی بدن یا شرایط آب و هوایی رخ می‌دهد.

به گزارش «اکتیو بیت»، اما اگر بدون در نظر گرفتن فصل و اینکه چه میزان مایعات مصرف می‌کنید همواره با احســـاس خشـــکی دهان مواجه هستید، می‌تواند نشـــانه‌ای از شرایطی جدی‌تر مانند بیماری کرون یا دیگر بیماری‌های خودایمنی باشد.

در ادامه با برخی از دلایل شایع خشکی دهان بیشتر آشنا می‌شویم.

داروها

داروهای بســـیار زیـــادی وجود دارند کـــه می‌توانند موجب خشکی دهان شـــوند و نمونه‌هایی مانند داروهای شیمی درمانی برای درمان سرطان با خشکی دهان پیوند خورده‌اند. بنا بر گزارش کلینیـــک مایو، افرادی که درمان فشـــار خون بالا و اضطـــراب را دنبال می‌کنند و همچنین داروهای رفع احتقان، آرامبخشی عضلانی و ضددرد مصرف می‌کنند نیز ممکن است با خشکی دهان مواجه شوند. با این وجود، مقصر اصلی در این زمینه داروهای ضدحساسیت و ضدافسردگی هستند.

اگر داروی تجویزی برای شـــما موجب خشـــکی دهان می‌شود با پزشک خود درباره تغییر آن صحبت کنید. متاسفانه، در برخی موارد، به ویژه زمانی که داروی مصرفی ضروری است، نمی‌توان گزینه دیگری را مد نظر قرار داد. برای مقابله با این عارضه جانبی می‌توانید از آدامس بدون قند یا نعناع استفاده کنید. این مواد به تحریک جریان بزاق کمک می‌کنند.

کم‌آبی بدن

افراد بسیاری به میزان کافی در طول روز آب نمی‌نوشند. نوشیدن آب فراوان فواید سلامت شگفت‌انگیز بسیاری دارد و می‌تواند از مشـــکلات دیگر مانند کم‌آبی بدن پیشگیری کند. کم‌آبی بدن می‌تواند به تنهایی برای خشـــک شدن غشاهای مخاطی دهان و کاهش بزاق کافی باشد.

کم‌آبی بدن یکی از نشانه‌های هشداردهنده است که باید جدی گرفته شود. این شرایط می‌تواند موجب تب، تعریق بیش از حد و حتی استفراغ شود. کم‌آبی بدن به طور مداوم یا برای مدت زمانی طولانی می‌تواند مشـــکلاتی جدی‌تر از خشکی دهـــان را رقم بزند و به زخم‌هـــای دهان یا یک عفونت منجر شود. اگر فعالیت جسمانی موجب خشکی دهان شما می‌شود، یک بطری آب برای مقابله با این شرایط به همراه داشته باشید.

آب و هوا

خشـــکی دهان می‌تواند به واسطه سطوح رطوبت شکل بگیرد. زمانی که ســـطوح رطوبت هوا کم است، هوای خشک می‌تواند موجب خشک شدن غشاهای مخاطی شده و خشکی دهان را در پی داشـــته باشـــد. مرطوب نگهداشـــتن دهان و بینی ضروری اســـت تا از این طریق احتمال سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی‌ها کاهش یابد. از این رو، خرید یک دســـتگاه مرطوب‌کننده هوا می‌تواند سرمایه‌گذاری خوبی باشد.

پوسیدگی دندان

یک رژیم غذایی سرشـــار از قند در ترکیب با بهداشـــت نامناســـب دهان و دندان به پوسیدگی دندان و فساد در خط لثه منجر می‌شود. این پوسیدگی تدریجی کاهش ترشح بزاق را به همراه دارد و در نهایت با خشـــکی دهان ناراحت‌کننده و مزمن مواجه می‌شـــوید که هرچه بیشتر فساد دندان و لثه را تشدید می‌کند.

آسیب عصبی

آسیب عصبی که به واسطه آسیب‌دیدگی شدید در ناحیه گردن یا ســـر شـــکل می‌گیرد، می‌تواند به اعصاب غدد بزاقی صدمه بزند. در نتیجه، اعصاب برای تولید بزاق پیام‌های درستی به غدد ارسال نمی‌کنند و خشکی دهان رخ می‌دهد.

دیابت

خشکی دهان اغلب یکی از نشانه‌های آشکار دیابت است که در زمـــان بالا بودن قند خون و دیابت کنترل نشـــده رخ می‌دهد. در این شرایط، کتون‌ها مایع از دست می‌دهند یا بزاق به میزان کافی تولید نمی‌شـــود و نمی‌تواند دهان را مرطوب نگهدارد. کم‌آبی شدید و خشکی دهان و همچنین دشواری در جویدن و قورت دادن غذا نتیجه نهایی است.

بیماری‌های خودایمنی

خشـــکی دهان و بینـــی ممکن اســـت از نشـــانه‌های هشداردهنده اولیه یک بیماری خودایمنی مانند بیماری کرون یا سندرم شوگرن، بیماری که به غدد تولیدکننده مخاط حمله می‌کند، باشـــد. خشکی دهان و خشکی چشم در میان علائم شایع سندرم شوگرن قرار دارند. افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی نیز مستعد خشکی دهان هستند. بهترین روش برای تشخیص این شرایط نوشیدن مقداری آب است و اگر این کار کمکی به برطرف شدن مشکل نکرد، می‌توان به یک بیماری خودایمنی مشکوک شد.

ســـندرم شـــوگرن و بیماری کرون تنهـــا بیماری‌های خودایمنی نیستند که بر غدد بزاقی تاثیر می‌گذارند. از موارد دیگر می‌توان به اچ‌آی‌وی/ایـــدز، لوپوس و آرتریت روماتوئید اشاره کرد. در حقیقت، ســـندرم شوگرن اغلب در افرادی که از لوپوس یا آرتریت روماتوئیـــد رنج می‌برند، رخ می‌دهد، در نتیجه هر فرد مبتلا به این بیماری‌ها باید نســـبت به خشکی دهان توجه ویژه‌ای داشـــته باشد. بهترین روش برای مقابله با علائم شکل گرفته جویدن آدامس یا خرید اسپری بزاق است.

پیری

با افزایش سن، تغییرات بسیاری در بدن ما رخ می‌دهند که خشـــکی دهان نیز یکـــی از این موارد اســـت. به گزارش کلینیک مایو، افراد پیر احتمال بیشتری دارد خشکی دهان را تجربه کنند. دلایل بسیاری برای این شرایط وجود دارد که از آن جمله می‌توان به نوع داروهای مصرفی، چگونگی پردازش داروها توسط بدن، میزان دریافت مواد مغذی از رژیم غذایی و مشکلات سلامت احتمالی اشاره کرد.

درمان سرطان

افرادی که روند درمان بیماری سرطان را دنبال می‌کنند به احتمال زیاد خشکی دهان را تجربه خواهند کرد. داروهای شیمی درمانی ماهیت بزاق و مقدار تولید آن را تغییر می‌دهند. احتمال بروز این شرایط در صورت بروز سرطان در ناحیه سر و گردن بیشتر است، زیرا پرتودرمانی می‌تواند به غدد بزاق آسیب وارد کند. اگر غدد بزاق عملکرد درستی نداشته باشند، به میزان کافی بزاق تولید نمی‌کنند. در برخی موارد این شرایط موقتی است و پس از اتمام درمان برطرف می‌شود، اما مواردی نیز وجود دارند که موجب آسیب دائمی می‌شوند. البته همه چیز به محل تحت تاثیر قرار گرفته توســـط سرطان و میزان پرتودرمانی یک بیمار بستگی دارد.

سبک زندگی

سیگار کشیدن، جویدن تنباکو، یا استفاده از مواد مخدر از جملـــه مواردی هســـتند که می‌توانند به خشـــکی دهان منجر شوند. سیگار کشـــیدن و جویدن تنباکو می‌تواند تاثیر چشـــمگیری بر میزان بزاق تولیدی در دهان داشـــته باشند. ســـیگار کشـــیدن تولید بزاق را کند می‌کند و مصرف الکل می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شـــود که هر دو مورد شرایط را برای خشکی دهان فراهم می‌کنند.

اگـــر در حال حاضر از میزان کم تولید بزاق رنج می‌برید، باید سیگار کشیدن را ترک کنید زیرا تنها شرایط را وخیم‌تر می‌کند. توجه داشته باشید که ســـیگار کشیدن می‌تواند به بیماری قلبی، پوسیدگی دندان، بیماری ریه و بسیاری موارد دیگر نیز منجر شود.

خروپف

خروپف اغلب موجب می‌شـــود تا افـــراد از طریق دهان تنفس کنند که می‌تواند به خشـــکی دهان منجر شـــود. اگر خشکی دهان شما بیشـــتر هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب احساس می‌شود، خروپف می‌تواند مقصر اصلی باشد. اگر همواره با خشکی دهان از خواب بیدار می‌شوید، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به آپنه خواب باشد.

مشکلات سینوسی

مشکلات سینوس می‌توانند علائمی ناخوشایند را شکل دهند که خشکی دهان یکی از آنها محسوب می‌شود. هر فرد مبتلا به انحراف تیغه بینی یا پولیپ‌های بینی ممکن است با دشـــواری در تنفس از طریق بینی مواجه شود و این کار را با کمک دهان انجام دهد. اگر با این شـــرایط و دیگر مشکلات سینوس مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

زعـــــفران فراتر از یک ادویه!

مطالعات نشـــان می‌دهنـــد که مصرف زعفـــران می‌تواند حتـــی از داروهای ضد افسردگی همانند فلوکســـتین نیز اثرات بهتری داشـــته باشـــد، با این تفاوت که عملکردی سریع‌تر داشته و از خود عوارض جانبی بر جا نخواهد گذاشت.

بســـیاری از مردم دنیا با مشکلات مرتبط با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. عـــلاوه بر ایـــن، داروهایی که بـــرای درمان این بیماری‌ها استفاده می‌شـــوند نیز دارای عوارض جانبی جدی و قابل توجهی هستند. به همین دلیل و با توجه به مشکلات ذکر شده، گروهی از محققان کشورهای چین، ایران و انگلستان در یک همکاری گروهی و برای یافتن راه حلی برای پیشـــگیری و غلبه بر این بیماری‌ها، اقدام به تحقیق و بررسی بر روی زعفران، به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان این بیماری‌ها نموده‌اند. آن‌ها پس از انجام تحقیقات خـــود دریافتند که زعفران می‌تواند به عنـــوان یک داروی مؤثر در درمان افســـردگی و اضطراب مورد استفاده قرار گیرد.

کروســـین (Crocin)، بخـــش مولکول فعال زعفـــران، ســـلول‌های مغز را جوان و ســـالم نگه می‌دارد. همچنین از ســـلول‌های مغـــز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. علاوه بر این موجب کاهش التهاب مغزی گردیده و نشانگرهای خاصی از بیماری پارکینسون را نیز مهار می‌کند.

این تیم تحقیقاتی برای انجام این بررسی به مطالعـــه‌ای ۱۲ هفته‌ای بر روی ۶۰ نفر از افرادی که با مشـــکل اضطراب و افسردگی مواجه بودند، به صورت کنترل شده در دو گروه و با استفاده از عصاره گیاه زعفران پرداختند.

برای این کار به هر یک از شرکت‌کنندگان کپســـولی حاوی ۵۰ میلی‌گرم زعفران یا یک کپسول دارونما، برای مدت ۱۲ هفته به صورت ۲ بـــار در روز داده می‌شـــد. آن‌هـــا همچنین در طـــول دوره و در هفته‌های اول، ششـــم و دوازدهم به پرسشنامه افسردگی بِک (BDI) و همچنین پرسشنامه اضطراب بِک (BAI) پاسخ می‌دادند.

با اینکه تنها ۵۴ شـــرکت‌کننده این مطالعه را تکمیل نمودند؛ اما نتایج بررســـی‌ها نشان داد افرادی که از زعفران استفاده کرده بودند، تغییرات قابل توجه و چشمگیری را در روند پاسخنامه‌های مربوط به پرسشنامه‌های BDI و BAI داشتند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف مکمل‌های زعفران تأثیـــرات قابل توجهی را در درمان افســـردگی و اضطراب به همراه خواهد داشت. البته باید توجه داشت که مطالعات گذشته نیز بر تأثیرات مثبت زعفـــران بر این بیماری‌ها صحه گذاشـــته بودند. مطالعات نشـــان می‌دهند که مصـــرف زعفران می‌تواند حتی از داروهای ضد افسردگی همانند فلوکستین (Prozac) نیز اثرات بهتری داشته باشد، با این تفاوت و مزیت که عملکردی سریع‌تر داشته و از خود عوارض جانبی بر جا نخواهد گذاشت.

زعفران ادویه‌ای گران

بیشترین موارد استفاده از زعفران در آشپزی است. این ادویه از گل‌های گیاه زعفران به دست می‌آید. قسمت‌های خاص مورد نیاز را از گل‌های این گیاه، به وسیله دست و با دقت استخراج نموده و خشک می‌نمایند و همان‌طور که می‌دانید، این فراورده به عنوان یکی از گران‌ترین ادویه‌های دنیا به شمار می‌آید. زعفران در خاورمیانه و بخش‌هایی از اروپا رشـــد می‌کند، اما بیشتر در ایران، هند و یونان کشت می‌شود. زعفران برای اهداف دیگری همچون در رنگ پارچه و صنایع عطرســـازی نیز اســـتفاده می‌گردد. علاوه بر این‌ها زعفران برای اهداف دارویی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که از جمله آن‌ها به چند مورد زیر می‌توان اشاره نمود:

کاهنده وزن

زعفران می‌تواند با ایجاد حس سیری و کاهش میان وعده‌ها، به کاهش میزان وزن در افراد کمک کند. تحقیقات نشان داده زنان دارای اضافه وزن که از یک کپسول زعفران ۱۷۶/۵ میلی‌گرمی استفاده می‌کنند نســـبت به همتایانشان که از دارونماها اســـتفاده کرده‌اند، کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین میزان مصرف غذا در این افراد نیز کمتر می‌شود.

تسکینی برای سندرم پیش از قاعدگی

مطالعات بر روی بانوان نشان می‌دهد آن‌هایی که از کپســـول‌های ۱۵ میلی‌گرمـــی زعفران به صـــورت دو بار در روز اســـتفاده می‌کنند، علائم PMS عاطفی و فیزیکی در آن‌ها حذف شـــده یا کاهش می‌یابد. همچنین مکمل زعفران موجب کاهش علائم افســـردگی خواهد شد. دانشمندان بر این عقیده‌اند که این اثرگذاری به دلیل توانایی زعفران در تحریک تولید سروتونین است. بیشتر علائم PMS به دلیل اختلال سروتونین در برخی موارد در چرخه ماهانه است.

تقویت‌کننده مغز

کروســـین (Crocin)، بخـــش مولکول فعال زعفـــران، ســـلول‌های مغز را جوان و ســـالم نگه می‌دارد. همچنین از ســـلول‌های مغـــز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. علاوه بر این موجب کاهش التهاب مغزی شـــده و نشانگرهای خاصی از بیماری پارکینسون را نیز مهار می‌کند.

نیازمندی‌های کیهان

قبول آگهی تلفنی
از ساعت ۸ صبح الی ۶ بعدازظهر
تلفن: ۵-۳۳۱۱۲۲۹۱
فکس: ۳۳۱۱۸۰۵۳
niyaz.mandiha@kayhan.ir

قابل توجه مشتریان محترم
لطفاً قبل از پرداخت مبلغ آگهی از هویت مامور وصول مطمئن و در صورت لزوم با تلفن ۳۳۱۱۲۱۹۷ تماس بگیرید
اداره وصول مطالبات روزنامه کیهان

اطلاعیه مهم
قابل توجه خوانندگان محترم
هر روز صدها آگهی با مطالب مختلف جهت رفع نیازهای روزانه شما درنیازمندیهای صبح کیهان درج می گردد وظیفه ما آگاهی دادن جهت سهولت در کار شماست: لذا هیچگونه مسئولیتی درباره محتوای آگهی و یا پیامدهای احتمالی نداریم:لطفا قبل از قرارداد از درستی آگهی دهندگان اطمینان لازم را بدست آورید و هزینه چاپ آن تنها براساس تعرفه کیهان می باشد.
ضمنا به اطلاع خوانندگان گرامی میرسانیم که نیازمندیهای کیهان پنج شنبه ها منتشر نمی شود.
سازمان نیازمندیهای صبح کیهان

بازار بزرگ تهران
بازار بین الحرمین
بازار کویتی‌ها پاساژ جدید منصور
۶ متر مغازه ـ با امکانات برق
فوری فروشی
۲۲۴۵۴۶۸۶
۰۹۱۲۲۹۰۵۳۲۲

خدمات سید
رفع نم و چکه حمام و توالت با مواد خارجی بدون خرابی تشخیص با دستگاه (۳کاره زاپنی)
۲۲۶۳۸۴۲۱-۲۶۲۰۷۵۰۷
۸۸۹۴۶۷۹۴-۲۲۷۳۶۴۲۹
۷۷۵۴۲۰۹۸-۴۴۲۹۳۵۸۴

تربیت مربی
جهت تدریس ترجمه قرآن به زبان انگلیسی (همراه مکالمه) طرح بشارت (ساعت:تماس ۱۲-۸)
۷۷۵۷۱۰۱۲-۷۷۵۸۲۰۲۷

پیشوا ـ املاک سفیر
آپارتمان از ۶۰ تا ۷۵متر با وام ـ خرید وفروش زمین
۰۹۱۲۲۹۱۲۹۹۰ و ۳۶۷۲۰۰۱۲

آگهی مجهول‌والمکان
چون خانم مهلا عطاران بندآبادی به وکالت از آقایان ناصر و نادر عظیمی مالک مشـاعی پلاک ۷۷ ثبتی فرعی از ۴۵۲۱ اصلی واقع در بخش هفت تهران بنا به درخواست وارده ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ مورخ ۹۷-۱۶۳۲۱ تقاضای افراز سهمی خود از پلاک مرقوم را نموده و احدی از مالکین به نام خانم گل بانو احسـانی را مجهول‌المکان معرفی نموده اسـت و چون تصمیم واحد ثبتی مبنی بر عدم افراز پلاک مذکور اخذ گردیده اسـت بدینوسـیله مراتب اعلام تا چانچه نامبردگان یا اشخاص دیگری نسبت بر تصمیم اخیرالذکر اعتراض دارند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی به مراجعه صالحه قضائی مراجعه نمایند.
شعبانی
رئیس ثبت منطقه پیروزی تهران

آگهی مجهول‌والمکان
چون خانم مهلا عطاران بندآبادی به وکالت از آقایان ناصر و نادر عظیمی مالک مشاعی پلاک ۷۷ ثبتی فرعی از ۴۵۲۱ اصلی واقع در بخش هفت تهران بنا به درخواست وارده ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ مورخ ۹۷-۱۶۳۳۱ تقاضای افراز سهمی خود از پلاک مرقوم را نموده و احدی از مالکین به نام خانم مونس طاهریان را مجهول‌المکان معرفی نموده است و چون تصمیم واحد ثبتی مبنی بر عدم افراز پلاک مذکور اخذ گردیده است بدینوسیله مراتب اعلام تا چانچه نامبردگان یا اشخاص دیگری نسبت بر تصمیم اخیرالذکر اعتراض دارند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی به مراجعه صالحه قضائی مراجعه نمایند.
شعبانی
رئیس ثبت منطقه پیروزی تهران

آگهی مجهول‌والمکان
چون خانم مهلا عطاران بندآبادی به وکالت از آقایان ناصر و نادر عظیمی مالک مشاعی پلاک ۷۷ ثبتی فرعی از ۴۵۲۱ اصلی واقع در بخش هفت تهران بنا به درخواست وارده ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ مورخ ۹۷-۱۶۳۳۱ تقاضای افراز سهمی خود از پلاک مرقوم را نموده و احدی از مالکین به نام خانم راضیه احسانی را مجهول‌المکان معرفی نموده است و چون تصمیم واحد ثبتی مبنی بر عدم افراز پلاک مذکور اخذ گردیده است بدینوسیله مراتب اعلام تا چانچه نامبردگان یا اشخاص دیگری نسبت بر تصمیم اخیرالذکر اعتراض دارند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی به مراجعه صالحه قضائی مراجعه نمایند.
شعبانی
رئیس ثبت منطقه پیروزی تهران

آگهی مجهول‌والمکان
چون خانم مهلا عطاران بندآبادی به وکالت از آقایان ناصر و نادر عظیمی مالک مشاعی پلاک ۷۷ ثبتی فرعی از ۴۵۲۱ اصلی واقع در بخش هفت تهران بنا به درخواست وارده ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ مورخ ۹۷-۱۶۳۳۱ تقاضای افراز سهمی خود از پلاک مرقوم را نموده و احدی از مالکین به نام خانم رحیمه احسانی را مجهول‌المکان معرفی نموده است و چون تصمیم واحد ثبتی مبنی بر عدم افراز پلاک مذکور اخذ گردیده است بدینوسیله مراتب اعلام تا چانچه نامبردگان یا اشخاص دیگری نسبت بر تصمیم اخیرالذکر اعتراض دارند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی به مراجعه صالحه قضائی مراجعه نمایند.
شعبانی
رئیس ثبت منطقه پیروزی تهران

ترک اعتیاد موفق کم هزینه
سرپایی
زیرنظر پزشک
۵۵۶۲۳۳۲۸
۰۹۱۲۳۸۴۴۲۷۳

کنکور، ریاضیات، فیزیک
شیمی، زبان و آموزش
۳۰/۰۰۰ (سی هزار)
تست و نکته
توسط تنها مدرس
کلیه دروس با ۳۰ سال تجربه
۰۹۱۲۳۰۱۶۸۴۹

ملک استثنایی
قابل توجه نمایندگی‌های فروش‌خودرو
تعمیرگاه‌های‌مجاز ، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، صاحبان‌صنایع و...
(واحدصنعتی بسیارلوکس)
«فـــروش»
برخیابان دماوند
۵۲۰۰مترزمین - ۶۰۰مترتجاری
۵۰۰متراداری - ۱۱۰۰مترتعمیرگاه
۷۵۰مترخدماتی - ۵۵۰مترصنعتی تجاری
محدوده بورس‌برندهای خودرو
مجهزبه تاسیسات کامل - سونا و جکوزی
۰۹۱۲۱۱۶۱۷۳۸

کابینت یاس
طراحی مدرنترین کابینتهای MDF-های گلاس - ممبران کمد دیواری - PVC و ...
• تعمیرات
• تغییرات
• جابجایی
نقد و اقساط
۰۹۱۲۰۹۲۵۶۷۴
۰۹۲۱۵۱۵۷۵۴۰

امداد گستر آپادانا
نگهداری از سالمند، بیمار،کودک و کلیه امور نگهداری و فیزیوتراپ در منزل و همراه در بیمارستان با تخفیف ویژه جهت فرهنگیان، جانبازان و بازنشستگان
۲۲۳۱۵۱۳۱-۲۲۵۰۴۲۳۸

« زبان قرآن را باید آموخت »
مقام معظم رهبری
موسسه زبان آموزی قرآن بشارت
«سرانجام، کار درست ما را به جلو می برد»
معرفی اجمالی طرح بشارت: از آنجا که زبان عربی، زبان رسمی ما ایرانیان نیست. در این طرح سعی شده است که با یادگرفتن آخرین مهارت های یادگیری زبان. آیات قرآن و تکرار مداوم آن به شیوه ای لذت بخش و نوین قرآن آموز را در محیطی قرار دهیم که فراگیران، زبان قرآن را همانند زبان مادری یاد بگیرند. که واژه های قرآن ملکه ذهن وی شود. که براساس چهار مهارت پایه ای در آموزش بنا نهاده شده است (شنیدن، خواندن، گفتن، نوشتن). تکرار و گفتگو در مورد آیات به طور همزمان، شرایطی را فراهم می آورد که جمیع اعضاء و جوارح زبان آموز قرآن، معطوف به کلام وحی می شوند و از همه توانایی¬های او حتی¬الامکان استفاده می گردد، امروزه اثبات شده است که پایه یادگیری هر زبان لغات آن زبان می باشد. لذا یادگیری قرآن از این قانون مستثناء نیست اگر قرار باشد، ما یک جامعه قرآنی به تمام معنا داشته باشیم باید کاری کنیم که عموم مردم ما، وقتی قرآن را می شنوند، بتوانند معنا و مفاهیم صدای قرآن را از طریق شنیدن درک کنند و وقتی قرآن را مطالعه می کنند، نیازی به ترجمه فارسی آن نداشته باشند. برای رسیدن به این هدف متعالی، **کتاب های آموزشی واژه نامه قرآنی باق** طراحی شده است.
تربیت مربی زبان آموزی قرآن (جهت تدریس)
حضوری - غیرحضوری - تدریس خصوصی
تلفن تماس: ۷۷۵۸۲۰۲۶-۷۷۵۷۱۰۱۲ - ۷۷۵۸۲۰۲۷

قابل توجه خوانندگان محترم
لطفاً قبل از پرداخت مبلغ آگهی از هویت مامور وصول مطمئن و در صورت لزوم با تلفن ۳۳۱۱۲۱۹۷ تماس بگیرید
اداره وصول مطالبات روزنامه کیهان

گمشده پیدا شده

آگهی مفقودی
شناسنامه مالکیت (برگ سبز) سواری مزدا ۳۳۳ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۷۹س۶۵ ایران ۵۹ و شماره موتور ZM۵۷۰۴۹۳ شماره شاسی BGBASDZM۸۱۱۴۷۷ متعلق به اینجانب سید یوکابد شاهورانی فرزند سیدرضا شماره شناسنامه یا کد ملی ۴۵۶۰۵۶۸۳۲۴ صادره از سمنان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۱ به رنگ سفید روغنی و به شماره شهربانی ۴۷۸ل ۴۵ ایران ۲۴ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۳۱۸۲۶۲ و شماره شاسی NAAN۲۱CA۹CK-۱۴۰۴۷۰CNG مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند مالکیت (برگ سبز) خودرو کیا OPTIMA-۲۴۰۰cc به شماره انتظامی ۴۹ی۱۶ ایران ۶۳ مدل ۲۰۱۴ رنگ مشکی - متالیک شماره موتور G۴KEDH۱۴۰۷۱۶ شماره شاسی KNAGN۴۱۲BE۵۴۴۸۲۵۴ به مالکیت پیمان کریمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

سند فروش و برگ سبز خودرو چانگان مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره شهربانی ۲۶۵س ۹۶ ایران ۲۲ به شماره موتور ۰۱۹۵۲۱ و شماره شاسی ۷۱۶۴۴۳ مفقود گردیده و از درجه اعتباط ساقط می‌باشد.

چون بایک دانشور مالک وانت دوکابین مزدا بی۲۰۰۰آی به شماره انتظامی ۷۷۸ق۲۵ ایران ۶۳ شماره موتور brilliance FE۱۰۵۵۴۳ شماره شاسی NAGBPX-۲PC۱۹E۰۰۰۶۰ به علت فقدان سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ده روز از تاریخ درج آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به اداره فروش گروه بهمن واقع در تهران مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. مدت اعتبار این آگهی یکسال است.

کارت فعالیت ناوگان عمومی (هوشمند به شماره ۳۲۸۱۹۳۷ متعلق کامیون کشنده ولوو اف‌اچ ۱۲ (۶*۴) به شماره انتظامی ۳۵۶ع ۴۹ ایران ۸۳ مدل ۸۴ رنگ سفید شماره موتور ۵۲۵۹۱ شماره شا