

# تأثیر ورزش بر ریزش مو

افزایش هورمون کورتیزول (هورمون استرس) می‌شوند. ورزش مفرد در یک دوره زمانی طولانی، بدن را در یک حالتی از استرس مزمن قرار می‌دهد. استرس مزمن یکی از دو علل مهم جریان TE است، وضعیتی که در آن فولیکول‌های مو به مرحله

ایستایی ناپهنگام وارد می‌شود و مو نسبت به تازیب رشد آن، می‌ریزد.

## وزنه‌زن‌های سنگین

مطالعه‌ای که در نوامبر ۲۰۰۴ در روزنامه بین المللی علوم پزشکی ورزشی منتشر شد، نشان می‌دهد که ورزش سنگین، جذب تستوسترون آزاد را در افرادی که ورزش استقامتی انجام می‌دهند، بالا برده است. این شیوه ورزش در افزایش حجم عضلات مفید است، اما می‌تواند باعث آسیب مو شود. همچنین ورزشکارانی که از استروئیدها استفاده می‌کنند، در معرض ریزش مو هستند. ورزش منظم می‌تواند از بعضی مشکلات کم موی جلوگیری کند، زیرا که سلامت کلی علاوه بر گردش خون را بالا می‌برد. وضعیت موی شما اغلب بازتابی از سلامت کلی بدن شماست. ورزش، خوب خوردن، خواب کافی داشتن، نوشیدن آب به مقدار کافی و کاهش استرس برای ترویج سلامت پوست و موی سر توصیه می‌شود.

**اثر عرق روی پوست و موی سر** - ساختار نمکین عرق روی پوست سر، ممکن است باعث شود تا مو ریزش پیدا کند، یا فقط خشک‌کننده، خشک و کدر شود. مدرسه سلامت

عمومی هاروارد برای جلوگیری از این موضوع شستن مو با شامپویی که ملایم است و دارای PH متعادل است را در حداقل هفته‌ای یکبار توصیه می‌کند. البته نباید این شستشوی مانع شستشوی روزانه موی سر شود.

**نقش ورزش بر کاهش پروموی خانم‌ها**

با توجه به مقاله‌ای که در ژانویه ۲۰۰۲ در روزنامه کانادایی مربوط به زایمان و بیماری‌های زنان منتشر شد، خاطر نشان کرد که ورزش و کاهش وزن می‌تواند به بهبود وضعیت پسر موی که در آن خانم‌ها رشد مفرد مو در نواحی صورت و بدن را تجربه می‌کنند، کمک کند. این تغییرات شیوه زندگی به کاهش سطوح آندروژن خون کمک می‌کند خواهند کرد. آندروژن‌ها، هورمون‌هایی مردانه هستند که اثر قوی در رشد مو روی صورت، سینه، زیر بغل و نواحی عمومی دارند.

**ورزش کم موی پانسی را درمان می‌کند**

یکی از علائم پانسی که با ورزش می‌توان آن را کاهش داد کم موی روی سر است. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش برای چنین اثری نیاز است. همچنین این نوع ورزش می‌تواند به خانم‌ها در کنترل وزن، خواب بهتر، تقویت استقامت استخوان‌ها و خلق و خوی بهتر کمک کند.



هر چیزی که بر بدن تأثیر گذار باشد، بدون شک بر سلامت عمومی بدن که موی سر نیز جزئی از آن است، می‌تواند اثر داشته باشد. ورزش نیز می‌تواند روی سلامت و رشد موی سر تأثیر مثبت و یا منفی داشته باشد. اما گذشته از این موارد دیگری که در خود ورزش اتفاق می‌افتد نیز بر موی سر اثر گذار است. انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین بدون در نظر گرفتن تغذیه، با ورزش بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلاتی شود که باعث کم موی می‌شود. عوامل دیگری مانند استفاده از استروئیدها برای بالا بردن کارایی جسمانی و یا باقی ماندن آب آغشته به کلر روی موی سر بعد از شنا کردن یا به جاماندن عرق بعد از ورزش روی پوست سر که جزو ورزش نیز هستند می‌توانند منجر به کم موی شوند.

## سلامت با عمومی بدن

بر اساس گفته‌های پژوهشگر سرشناس ملی تغذیه دکتر آن لوئیس گیتلین، هرچیزی که سلامت کلی شما را بهبود بخشد، همانند ورزش، توانایی بدن شما را برای رشد مو بهبود می‌بخشد. اما ورزش مفرد در طول زمان، استرس را به بدن وارد می‌کند، زیرا غدد فوق کلیوی موجب

# علایمی که از ناخوشی کبد حکایت می‌کنند



۱- کم‌اشتها یا بی‌اشتها شده‌اید  
شاید قبلاً میل زیادی به خوردن غذا داشتید اما اکنون اصلاً احساس گرسنگی نمی‌کنید، علت چیست؟ به گفته متخصصین، یکی از رایج‌ترین علائم آسیب کبدی، از دست دادن اشتها است که باعث می‌شود مدت گرسنگی به یک نگرانی برای شما تبدیل شود.

۲- الگوی خوابتان تغییر کرده است  
موارد بسیاری وجود دارد که می‌تواند الگوی خواب شما را مختل کند، اما مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد نشان داد که یک عامل اصلی سیروز کبدی، بر هم خوردن الگوی خواب شبانه، حتی برای افرادی که زیاد می‌خوابیدند، است.

۳- حائضان یا بی‌اشتها شده‌اید  
فراموش کردن جایی که کلیدهای اتومبیل خود را رها کرده‌اید یک چیز است، اما اگر اخیراً حافظه شما بسیار بدتر شده است، ممکن است دلیلی برای آن وجود داشته باشد. هنگامی که شما ناراضی کبدی را تجربه می‌کنید، این اندام نمی‌تواند به‌درستی سموم را از خون خارج کند و این می‌تواند منجر به ساخت و تجمع آن‌ها در مغز شود که به این وضعیت، انسفالوپاتی کبدی می‌گویند که متأسفانه، یکی از نتایج آن از دست دادن حافظه است.

۴- همیشه خسته‌اید  
آیا جدای از اینکه چه کاری انجام داده‌اید، همیشه احساس خستگی می‌کنید؟ ممکن است دلیل آن بیماری کبدی باشد. یکی از شایع‌ترین علائم آسیب کبدی خستگی مزمن است که طبق مطالعه منتشر شده، ممکن است به دلیل تغییر در انتقال عصبی در مغز رخ دهد.

۵- دچار خارش پوستی شده‌اید  
کلاژیتر صفراوی اولیه، یک بیماری مزمن است که مجاری صفراوی موجود در کبد آسیب می‌بیند. به طور معمول علائم بسیار محسوس ندارد؛ اما یکی از علائم اولیه آن خارش پوست است. ممکن است پوست شما فقط برای مدتی خشک باشد، اما اگر این به یک علامت بیماری تبدیل شد، ممکن است ارزش چک کردن داشته باشد، به خصوص به دلیل اینکه خارش پوستی همچنین نشانه سیروز کبدی است.

۶- زردی زرد شدن چشم یا پوستتان می‌شود  
مشاهده اینکه سفیدی چشم یا پوستتان شروع به زرد شدن می‌کند، به طرز باورنکردنی ترسناک است، اما توضیح کاملاً خوبی برای این پدیده وجود دارد؛ به آن زردی گفته می‌شود که به دلیل سطح بالای بیلی‌روبین، رنگدانه‌ای که توسط کبد ترشح می‌شود و در بدن مایل به زرد است، رخ می‌دهد.

اگر تغییر رنگ را مشاهده کردید، می‌تواند از علائم آسیب کبدی مختلف، از سیروز تا هپاتیت B، باشد.

## ۷- افزایش ناگهانی وزن را تجربه می‌کنید

اگر ناگهان، بدون هیچ دلیلی، دچار افزایش وزن شدید، ممکن است علت آن وجود مشکلی در کبد باشد. این حالت می‌تواند نشانه ابتلای شما به سیروز کبدی باشد. بیماری که به آرامی ایجاد می‌شود و باعث سالم کبد را با زخم‌ها جایگزین می‌کند، جریان خون در کبد را مسدود کرده و عضو به درستی کار نمی‌کند.

۸- یا به طور غیرمنتظره‌ای وزن‌تان را از دست می‌دهید  
در حالی که افزایش ناگهانی وزن می‌تواند یکی از علائم آسیب کبدی باشد، کاهش وزن نیز می‌تواند یک نشانه باشد. مشاهده کاهش وزن فقط نشانه سیروز کبدی نیست، همچنین یک علامت هشدار برای هپاتیت C، یک عفونت ویروسی است که منجر به التهاب کبد می‌شود.

۹- کف دستتان قرمز شده است  
آیا ناگهان بدون هیچ دلیلی کف دستتان قرمز شده است؟ این می‌تواند ناشی از بیماری کبد چرب غیر الکلی باشد. شش‌پانزدهم درصد از افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی ذخیره می‌کنند و افرادی را هم که هرگز الکل نمی‌نوشند و یا به ندرت از آن مصرف می‌کنند را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱۰- سیاه‌پایان رشد می‌کند  
یکی از آزاردهنده‌ترین علائم هشداردهنده بیماری کبد چرب غیر الکلی، تجربه بزرگ شدن سیاه‌پایان در دهان است. تصور می‌شود رشد بیش از حد بافت سینه، که ژنیکوماستی خوانده می‌شود، به دلیل عدم تعادل هورمون‌های استروژن و تستوسترون اتفاق می‌افتد.

۱۱- متوجه تغییر شخصیتان می‌شوید  
تجربه تغییرات شخصیتی می‌تواند ترسناک باشد و گاهی اوقات ممکن است دیگران قبل از شما متوجه آن شوند. درست مانند این که انسفالوپاتی کبدی می‌تواند باعث از بین رفتن حافظه شود، تمام آن‌ها سومی که در مغز شما جمع می‌شوند همچنین می‌توانند عملکرد ذهنی افراد را کاهش دهند و باعث شوند مانند همیشه رفتار نکنند.

۱۲- بدن‌تان را راحتی گدازه می‌شود  
هرچه پیتر می‌شوید، به دلیل نازک شدن پوست، بدن شما می‌تواند راحت‌تر دچار کبودی شود؛ اما اگر واقعاً توضیحی در مورد اینکه چرا علائم کبودی بیشتری روی بدن‌تان ظاهر می‌شود وجود ندارد (در حالی که نسبتاً جوان هستید)، ممکن است بتوان آن را نشانه‌ای از آسیب کبدی دانست. بیماری کبدی همچنین می‌تواند تعداد دفعات کبودی را بیشتر کند.

۱۳- دچار تورم در پاها و مچ می‌شوید  
بیماری کبد می‌تواند به دلایل زیادی از مصرف الکل گرفته تا جاقی باشد، و یک علامت هشداردهنده شایع چیزی است که احتمالاً انتظار آن را ندارید: تورم در

پاها و مچ پا. اگر دچار این علائم شده‌اید و از دلیل آن مطمئن نیستید، مراجعه به پزشک، برای اطمینان از جدی نبودن مسئله، مهم است.

۱۴- به راحتی گیج می‌شوید  
متأسفانه، انسفالوپاتی کبدی ناشی از ناراضی کبدی همچنین می‌تواند با توانایی شما در درک باعث شود شما نسبت به مواردی که به طور معمول در آن سردرگم نمی‌شدید، گیج شوید.

۱۵- به سختی تمرکز می‌کنید  
باید واقع‌بین باشیم. همه ما گاهی دچار مشکل عدم تمرکز می‌شویم. گاهی می‌فهمیم اصلاً نمی‌خواهد کار کند؛ اما اگر احساس می‌کنید که دائماً دچار اشکال در تمرکز هستید، ممکن است دچار مشکل کبدی شده باشید.

۱۶- پیش از حد معمول دچار درده می‌شوید  
شما بیش از حد معمول فعالیت نداشته‌اید، پس چه چیزی باعث درد بدنتان می‌شود؟ یک دلیل احتمالی کولایت صفراوی اولیه است که جدا از ایجاد خارش در پوست، می‌تواند منجر به درد استخوان، عضله یا مفضل نیز شود.

۱۷- احساس نفخ می‌کنید اگر نفخ ناشی از مصرف یک وعده غذایی بزرگ نیست، ممکن است به دلیل تجمع مایعات در شکم باشد که به آسیت معروف است. از آنجایی که تورم شکم یکی از علائم هشداردهنده آسیب کبدی است، بهتر است در هر صورت، یک قرار ملاقات با پزشک تعیین کنید.

۱۸- ادرار زرد رنگ تیره تر نسبت به همیشه دارد؛ بدین اشکال تیره پس از رفتن به دستشویی می‌تواند کاملاً نادره کننده باشد. این حالت یکی از نشانه‌های آسیب رسیدن به کبد است زیرا با این که بیلی‌روبین مسئول زردی چشم یا پوست است، اما همچنین می‌تواند رنگ ادرار شما را تغییر دهد.

۱۹- به طور مرتب دچار لرز می‌شوید؛ آیا دچار لرز مزمن شده‌اید و هیچ مقدار پتو نمی‌تواند آن را برطرف کند؟ این می‌تواند نشانه‌ای از کلساز در بیماری کبدی باشد که هنگامی رخ می‌دهد که جریان صفرا در بدن کاهش یافته یا کاملاً متوقف شود.

۲۰- چشم‌تان زرد یا زرد سفید می‌شود  
دلایل مختلفی برای خشکی چشم یا خشکی دهان وجود دارد، از سن شما تا داروهایی که مصرف می‌کنید. اما یک مقصر احتمالی بسیار جدی تر وجود دارد که کلاژیتر صفراوی اولیه است و باعث ایجاد این مشکل می‌شود. خوشبختانه این یکی از علائم اولیه بیماری مزمن است.

آیا شما هم از جمله افرادی هستید که نمی‌توانید شیر بخورید، چون نیم تا دو ساعت پس از نوشیدن آن دچار دل درد، دل‌پیچه و نفخ شدید، نفوع و اسهال می‌شوید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است این احتمال وجود دارد که دچار عدم تحمل لاکتوز (نارسایی لاکتاز) باشید.

دکتر ناصر ابراهیمی دریاتی فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد نوشت:

تحمل نکردن لاکتوز به این معنی است که شما نمی‌توانید لاکتوز (قند طبیعی موجود در شیر و دیگر لبنیات) را هضم کنید. در واقع کسانی که نمی‌توانند لاکتوز را هضم کنند کمبود آنزیم «لاکتاز» دارند که در روده کوچک تولید می‌شود (لاکتاز قند شیر را به قند ساده تبدیل می‌کند تا قابل جذب در جریان خون شود).

**مشکل درد دل و دل‌پیچه بعد از خوردن شیر از کیجاست؟**  
بد نیست بدانید در کشورهای آسیایی حدود ۵۰ درصد افراد به طور مادرزادی نمی‌توانند شیر را هضم کنند. البته این مشکل همیشه به دلیل تحمل نکردن لاکتوز نیست، به عنوان مثال بیماری که دچار عفونت‌های ویروسی یا اسهال خونی هستند با اختلال جذب دارند هم قادر به مصرف شیر نیستند؛ بنابراین اگر پس از مصرف لبنیات به‌ویژه شیر دچار مشکلات گوارشی می‌شوید، حتماً باید با یک متخصص مشورت کنید و با آزمایش مشخص شود که این نشانه‌ها از عدم تحمل لاکتوز هستند یا با بیماری دیگری در ارتباطند.

**با وجود دل‌پیچه بعد از خوردن شیر، شیر بخوریم یا نه؟**  
یادتان باشد شیر سرشار از کلسیم است و مصرف آن به‌ویژه برای خانم‌ها بسیار ضروری است و نباید آن را از برنامه غذایی روزانه‌شان حذف کنند. چرا که در غیر این صورت در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند، اما برای جذب بهتر آن و رفع مشکلات ناشی از عدم تحمل لاکتوز یک ربع قبل از مصرف شیر باید قرص‌های لاکتیک بخورند. البته معمولاً مصرف برخی لبنیات مانند ماست، پنیر یا کشک مشکلی برای بیماران مبتلا به عدم تحمل لاکتوز ایجاد نمی‌کند. میزان لاکتوز همه محصولات لبنی یکسان نیست. به عنوان مثال، ماست معمولاً بهتر تحمل می‌شود، چون باکتری‌های مورد استفاده در فرآیند تهیه آن آنزیمی تولید می‌کنند که لاکتوز را می‌شکند و مشکل در هضم ایجاد نخواهد کرد.

**از ارث تا افزایش سن**  
بیشتر افراد مشکل عدم تحمل لاکتوز را از والدین خود به ارث می‌برند، اما با افزایش سن بدن لاکتاز کمتری تولید می‌کند؛ بنابراین خیلی از افراد مسن دچار این مشکل می‌شوند. از طرفی تحمل نکردن لاکتوز در کودکان کمتر از دو سال به ندرت مشاهده می‌شود؛ مگر این که کودک در اثر آسیب به روده کوچک دچار کمبود لاکتاز شده باشد.

**بدون لاکتوزها**  
بیشتر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز مجبور نیستند به طور کامل از لاکتوز پرهیز کنند، چون سطح تحمل به لاکتوز در افراد مختلف، یکسان نیست. مثلاً بعضی از افراد می‌توانند یک قاشق غذاخوری شیر همراه با قهوه بخورند و مشکلی هم نداشته باشند، در حالی که واکنش بدن بعضی‌ها به حدی است که باید از خوردن شیر خودداری کنند. البته محصولات لبنی بدون لاکتوز هم در بازار به وفور یافت می‌شود و تقریباً از هر سوپرمارکتی می‌توانید سرافشان را بگیری.

مانند بسیاری از مواد غذایی، میوه‌ها نیز در اثر فساد می‌توانند سلامتی ما را تهدید کنند. برای مثال هلوئی که گندیده، نه طعم مشابه و نه خواص تغذیه‌ای مشابه با میوه اصلی دارد.

همچنین ممکن است حاوی کپک‌های خطرناکی باشد که سلامتی را تهدید می‌کند و منجر به مسمومیت و بیماری می‌شود. میوه‌ها ممکن است در اثر رشد میکروارگانیسم‌ها یا شرایط بد نگهداری (دمای بالا و رطوبت زیاد) دچار تغییرات نامطلوبی شود که آنها را مورد قابل مصرف می‌کند. از مهم‌ترین نکاتی که باید در مورد میوه‌هایی که به‌صورت کامل یا بخشی از آنها گندیده توجه کنیم، این است که حاوی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از قبیل باکتری‌ها و کپک است که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود.

رشد این میکروارگانیسم‌ها همچنین ممکن است با بروز علائمی از قبیل ایجاد بسوی غیرطبیعی یا ایجاد نقاط کپک‌زده و نرم یا حتی تغییر رنگ همراه باشد. بسیاری از میوه‌ها به دلیل این که حاوی اسیدهای طبیعی نظیراسید سیتریک، آسکوربیک، مالیک، تارتاریک و غیره هستند، محیط را برای رشد بسیاری از باکتری‌های بیماری‌زا نامناسب می‌کنند.

اما کپک‌ها به آسانی قادر به رشد در چنین شرایطی هستند. بنابراین در فساد میوه‌ها باید بیشتر نگران کپک‌ها باشیم تا باکتری‌ها. زمانی که کپک‌ها در بخشی از میوه شروع به رشد می‌کنند به دلیل بافت نرم میوه و رطوبت بالای اغلب میوه‌ها، ریسک‌های کپک به‌راحتی قادرند به اعماق میوه نفوذ کنند بدون این‌که شما متوجه حضور آنها شوید.

همچنین کپک‌ها مواد سمی به نام مایکو توکسین تولید می‌کنند که به دلیل ماهیت آبدار بودن میوه به‌راحتی در بخش‌های دیگر نفوذ کرده و آن میوه را برای مصرف خطرناک می‌کند. از مهم‌ترین انواع مایکو توکسین‌هایی که ممکن است

## آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به علیرضا مرادی فرد فرزند صدرا له به شماره ملی ۲۸۹۳۰۰۲۸۳۳ و قاطعه مرادی فرزند صدرا له به شماره ملی ۲۶۱۰۵۷۶۸۵ و کتان مرادی فرد فرزند بمانلی به شماره ملی ۲۵۷۰۶۱۶۶۵۳ و محمدرضا مرادی فرد فرزند حسن به شماره ملی ۹۹۰۰۱۸۱۱۹۹۰۰۵ و اداره اعلام می‌گردد نظر به اینکه به استناد سند نکاحیه شماره ۱۸۸۵ مورخ ۱۳۹۰/۱۹/۸۰ بین شما بعنوان ورثه به‌دکار (مرحوم صدرا له مرادی فرد) و خانم مهین فخری بعنوان بستانکار مبلغ ۱۰۰۰۰۰/۱۹۳۲۸۰۰ ریال به انضمام ۵ درصد مبالغ مزبور بابت حقوق اجرائی می‌شود صندوق دولتی به‌دکار می‌باشید که به علت عدم پرداخت بدهی بستانکار درخواست صدور اجرائیه را نموده که پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و تحت کلاسسه مزبور در این اجراء مطرح می‌باشد و حسب گزارش مامور اداره پست به آدرس مقیده در اوراق اجرائی شناخته نشده این‌ذا بنا به درخواست بستانکار طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می‌گردد. چنانچه از تاریخ انتشار آگهی طرف مهلت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی برعلیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده چنانچه لازم باشد آگهی دیگری منتشر نخواهد شد. این آگهی فقط یک نوبت در روزنامه خبر جنوب چاپ و منتشر خواهد شد و روز انتشار آگهی روز ابلاغ محسوب خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۹/۶/۲۶

رئیس انتشار: ۱۸۰۲ / م الف  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جهرم - روح اله دهقان

# دلایل دل درد بعد از مصرف شیر



یادتان باشد شیر سرشار از کلسیم است و مصرف آن به‌ویژه برای خانم‌ها بسیار ضروری است و نباید آن را از برنامه غذایی روزانه‌شان حذف کنند. چرا که در غیر این صورت در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند، اما برای جذب بهتر آن و رفع مشکلات ناشی از عدم تحمل لاکتوز یک ربع قبل از مصرف شیر باید قرص‌های لاکتیک بخورند. البته معمولاً مصرف برخی لبنیات مانند ماست، پنیر یا کشک مشکلی برای بیماران مبتلا به عدم تحمل لاکتوز ایجاد نمی‌کند. میزان لاکتوز همه محصولات لبنی یکسان نیست. به عنوان مثال، ماست معمولاً بهتر تحمل می‌شود، چون باکتری‌های مورد استفاده در فرآیند تهیه آن آنزیمی تولید می‌کنند که لاکتوز را می‌شکند و مشکل در هضم ایجاد نخواهد کرد.

بیشتر افراد مشکل عدم تحمل لاکتوز را از والدین خود به ارث می‌برند، اما با افزایش سن بدن لاکتاز کمتری تولید می‌کند؛ بنابراین خیلی از افراد مسن دچار این مشکل می‌شوند. از طرفی تحمل نکردن لاکتوز در کودکان کمتر از دو سال به ندرت مشاهده می‌شود؛ مگر این که کودک در اثر آسیب به روده کوچک دچار کمبود لاکتاز شده باشد.

# خطر مصرف میوه های کپک زده



مانند بسیاری از مواد غذایی، میوه‌ها نیز در اثر فساد می‌توانند سلامتی ما را تهدید کنند. برای مثال هلوئی که گندیده، نه طعم مشابه و نه خواص تغذیه‌ای مشابه با میوه اصلی دارد.

همچنین ممکن است حاوی کپک‌های خطرناکی باشد که سلامتی را تهدید می‌کند و منجر به مسمومیت و بیماری می‌شود. میوه‌ها ممکن است در اثر رشد میکروارگانیسم‌ها یا شرایط بد نگهداری (دمای بالا و رطوبت زیاد) دچار تغییرات نامطلوبی شود که آنها را مورد قابل مصرف می‌کند. از مهم‌ترین نکاتی که باید در مورد میوه‌هایی که به‌صورت کامل یا بخشی از آنها گندیده توجه کنیم، این است که حاوی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از قبیل باکتری‌ها و کپک است که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود.

رشد این میکروارگانیسم‌ها همچنین ممکن است با بروز علائمی از قبیل ایجاد بسوی غیرطبیعی یا ایجاد نقاط کپک‌زده و نرم یا حتی تغییر رنگ همراه باشد. بسیاری از میوه‌ها به دلیل این که حاوی اسیدهای طبیعی نظیراسید سیتریک، آسکوربیک، مالیک، تارتاریک و غیره هستند، محیط را برای رشد بسیاری از باکتری‌های بیماری‌زا نامناسب می‌کنند.

اما کپک‌ها به آسانی قادر به رشد در چنین شرایطی هستند. بنابراین در فساد میوه‌ها باید بیشتر نگران کپک‌ها باشیم تا باکتری‌ها. زمانی که کپک‌ها در بخشی از میوه شروع به رشد می‌کنند به دلیل بافت نرم میوه و رطوبت بالای اغلب میوه‌ها، ریسک‌های کپک به‌راحتی قادرند به اعماق میوه نفوذ کنند بدون این‌که شما متوجه حضور آنها شوید.

همچنین کپک‌ها مواد سمی به نام مایکو توکسین تولید می‌کنند که به دلیل ماهیت آبدار بودن میوه به‌راحتی در بخش‌های دیگر نفوذ کرده و آن میوه را برای مصرف خطرناک می‌کند. از مهم‌ترین انواع مایکو توکسین‌هایی که ممکن است

## آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه

قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و

ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۲۱۵۵۰۰۲۱۱۰۸۰۰۸۱۳۹۹۶۶ هیات مورخ ۱۳۹۹/۵/۱۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جهرم تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای / کورش یوسفی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۸۶ صادره از جهرم در شنشادنگ یک باب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۳۳/۵ مترمربع پلاک ۱۲۹۹ فرعی از ۴۲۰۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱ فرعی از ۴۲۰۰ اصلی واقع در بخش ۱۱ فارس خریداری از مالک رسمی آقای / حبیب ترکان کاران محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه خبر جنوب و هفته نامه اخبار جهرم آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدورسند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین 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: ۹۹/۶/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۷/۱۰

رئیس ثبت اسناد و املاک جهرم - روح اله دهقان