

راز جوانی

عباس خادم الحسینی مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

قسمت دوم



اولین و شاید مهم ترین موردی که برای جوان ماندن باید رعایت کنید اصول صحیح تغذیه است. تغذیه تاثیر بسیار زیادی در جوان ماندن یا ناماندن شما دارد یک تغذیه خوب و اصولی می تواند لذت زندگی را برایتان چندین برابر کند. اگر می خواهید سالم و سر حال باشید و روند پیر شدن را در شیر سازگار نیست برای خودتان کند کنید و اگر برطرف کردن این مشکل می خواهید سالیانه همراه با سلامتی و نشاط بیشتر به خودتان هدیه کنید پیشنهاد می کنم به عادت خود را این دستورالعمل ها پای بند باشید:

۱- حتماً صبحانه خود را اول صبح، کامل و مقوی میل کنید. از آنجایی که صبحانه مهم ترین و عده غذایی است، خوردن آن یکی از شروط اصلی داشتن تغذیه خوب و سالم به شمار می رود. اما متأسفانه بسیاری از افراد بر اساس یک عادت اشتباه به خوردن صبحانه چندان بهایی نمی دهند و آن را ضروری نمی دانند. اگر شما هم جزو این دسته اید و عادت به خوردن صبحانه ندارید، بهتر است کم کم برنامه غذایی خود را تغییر دهید و صبحانه را به عنوان یکی از وعده های اصلی در برنامه غذایی خود بگنجانید. برای این کار می توانید از مایعات شروع کنید و کم کم آن را کامل تر و مغذی تر کنید. خالی کردن روده و مثانه بلافاصله پس از بیدار شدن، انجام چند حرکت کششی مختصر و گرفتن یک دوش چند دقیقه ای در اول صبح می تواند شما را برای خوردن صبحانه مشتاق تر کند و باعث بیشتر شدن اشتیاقتان شود. پیامبر اسلام (ص) فرمایند: "صبحانه میخ بدن است." بنابراین خوردن یک صبحانه کامل، پر حجم و مغذی که از ضروریات یک تغذیه سالم است را هرگز کم اهمیت به حساب نیارویید.

۲- از خوردن میوه ها و سبزیجات تازه غافل نباشید. میوه ها و سبزیجات به دلیل سرشار بودن از انواع ویتامین ها نقش مهمی در سلامتی خصوصاً سلامتی پوست دارند. نکته مهمی که در این مورد وجود دارد این است که تا می توانید از میوه های تازه و طبیعی استفاده کنید و حتی الامکان آب میوه های غیر طبیعی را کمتر مصرف کنید. مصرف یک عدد پرتقال تازه از ده ها لیتر آب پرتقال که در قوطی ها و یا شیشه های بسته بندی شده به فروش می رسد مفید تر و پرخاصیت تر است.



گندم را عصاره جوانی نامیده و اثر اعجاز آفرین آن را استوده اند. روش درست کردن این ماده مثل درست کردن سبزه عید است با این تفاوت که برای به دست آوردن جوانه گندم باید بلافاصله پس از این که گندم شکاف خورد و جوانه سفید رنگی از آن بیرون آمد آن را در یخچال بگذارید تا دیگر رشد نکند. برای بهره بردن از خواص تغذیه ای این ماده بهتر است روزه دو الی سه قاشق غذاخوری از آن را بخورید اگر بنا به نداشتن عادت خوردن آن برایتان مشکل است می توانید آن را آسیاب کرده و همراه با انواع آب میوه های تازه میل بفرمایید.

۳- تا می توانید لبنیات خصوصاً شیر و ماست مصرف کنید شیر یکی از کامل ترین و مقوی ترین غذاهاست و مصرف آن به همه ای افراد در هر سن و در برایتان چندین برابر کند. سالی که باشند توصیه اکید می شود اگر حیوانات معده شما به باسید و روند پیر شدن را در شیر سازگار نیست برای خودتان کند کنید و اگر برطرف کردن این مشکل می توانید از مقدار کم شروع سلامتی و نشاط بیشتر به خودتان هدیه کنید پیشنهاد می کنم به عادت خود را این دستورالعمل ها پای بند باشید:

۴- عمل یکی از خوردنی هایی است که متأسفانه بسیار کم در سفره های ما یافت می شود در حالی که این ماده غذایی ارزشمند در درمان بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و زخم معده مؤثر است. عمل ضمن نبود کردن میکروب های مضر سبب طول عمر میکروب های مفید بدن و در نتیجه افزایش طول عمر می شود. از آنجایی که عمل بسیار انرژی زا و مقوی است و باعث نشاط و سرخالی بیشتر و همچنین پیشگیری از بسیاری بیماری ها می شود، سبب بالا رفتن توانایی بدن در مقابله با پیری می گردد.

۵- جوانه گندم نیز در لیست غذاهای معجزه بخش و شگفت انگیز است این ماده سرشار از آهن و ویتامین های E و B است هر چند متأسفانه در فرهنگ غذایی ما جوانه گندم جای ندارد اما بدانید که بسیاری از متخصصان امر تغذیه و بسیاری از کسانی که در رابطه با افزایش طول عمر تحقیق می کنند جوانه را کم کنید و کم کم آن را کامل تر و مغذی تر کنید. خالی کردن روده و مثانه بلافاصله پس از بیدار شدن، انجام چند حرکت کششی مختصر و گرفتن یک دوش چند دقیقه ای در اول صبح می تواند شما را برای خوردن صبحانه مشتاق تر کند و باعث بیشتر شدن اشتیاقتان شود. پیامبر اسلام (ص) فرمایند: "صبحانه میخ بدن است." بنابراین خوردن یک صبحانه کامل، پر حجم و مغذی که از ضروریات یک تغذیه سالم است را هرگز کم اهمیت به حساب نیارویید.

آگهی فروش و مزایده مرحله اول ۱۶۴۰۷۶۳۹۷
به موجب پرونده حقوقی کلاسه ۹۲۰۴۷۵ شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد خانم شهلا خیابانی فرزند محمد و خانم مریم خیابانی فرزند محمد ملزم می باشند پس از انجام تشریفات قانونی جهت فروش ملک مشاع دارای ۱۳ سهم مشاع شش دانگ که دوازده سهم مشاع مربوط به خانم مریم خیابانی و یک سهم مشاع مربوط به خانم شهلا خیابانی واقع در فیروزآباد خیابان ۲۲ پهنم کوچه نانوائی فاضلی به مساحت عرصه ۱۹۴/۵ متر مربع و اعیان حدود یک صد متر مربع دارای امتیاز آب و برق و گاز و تلفن در اختیار مستاجر به مدت دو سال از تاریخ ۹۳/۸/۱۷ تا ۹۵/۸/۱۷ جمع کل ارزش شش دانگ عرصه و اعیان با جمیع متعلقات و منضامات به قیمت ۸۸۲۷۵۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده که از طرفین به قیمت ارزیابی شده اعتراض نشده است و صبح روز پنجشنبه ۹۳/۸/۲۲ ساعت ۱۰ صبح جهت فروش و مزایده در محل شعبه دوم حقوقی فیروزآباد دادگستری فیروزآباد تعیین گردیده و مزایده از قیمت کارشناسی شروع شده و شخص یا اشخاصی برنده مزایده محسوب میشوند که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ۱۰٪ کل قیمت را فی المجلس و مابقی را ظرف یکماه پرداخت نمایند و کسانی که تمایل به خرید دارند می توانند ظرف یک هفته قبل از مزایده به دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد مراجعه تا ترتیب بازدید از منزل فوق داده شود کلیه هزینه های نقل و انتقال بهعهده خریدار میباشد.
۲۲۰ / م الف

رئیس شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد

دادنامه
شاکی: پلیس مبارزه با مواد مخدر فیروزآباد به نامی پلیس مبارزه با مواد مخدر فیروزآباد
متهم: آقای همت حسینی گله زن به نشانی اتهام: حمل مواد مخدر
در وقت مقرر پرونده به کلاس فوق تحت نظر دادگاه انقلاب اسلامی فیروزآباد تصدی امضاء کننده ذیل تشکیل است دادگاه با توجه به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و بشرح ذیل مبادرت به صدور رأی می نماید.
(رأی دادگاه)
در خصوص اتهام همت حسینی گله زن فرزند رضا دایره به حمل بانصد و هشتاد و پنج گرم مواد مخدر از نوع تریاک و سوخته آن با عنایت به گزارش مامورین و صورت جلسه کشف و توزین مواد مخدر مشکوفه و تحقیقات انجام شده توسط دادرسا که منتهی به صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست گردیده است و متواری بودن متهم و عدم شناسایی وی و بی نتیجه بودن احضار وی و احضار از طریق آگهی در روزنامه و سایر قرائن و امارات موجود در پرونده اتهام وی محرز است و به استناد بند ۳ ماده ۵ قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر والحاق موادی به آن وی را به پرداخت مبلغ بیست میلیون ریال جریمه نقدی و تحمل دو سال حبس تعزیری و تحمل شصت ضربه سلاق تعزیری و معدوم مواد مخدر مشکوفه محکوم می نماید و نیز حکم به استرداد اتموئیل توفیقی صادر و اعلام می گردد درای صادره غیابی ست و ظرف مدت ده روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و پس از آن قطعی ست.
۱۶۳۹۱ / دادرس دادگاه انقلاب اسلامی فیروزآباد

آگهی ابلاغ اجرائیه ۱۶۳۹۹/۶۳۹۴
بموجب دادنامه شماره ۱۲۰۵ مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۸ صادره از شعبه ۵ شورای حل اختلاف ممسنی که قطعیت یافته محکوم علیه آقای حمید دهقانی فرزند حیدر محکوم است به انتقال سند خودروی وانت پیکان ۸۸۳/۳۳ ص ۴۳ در حق آقای سردار عوض پور بدینوسیله ابلاغ میشود که ظرف مدت ده روز از تاریخ درج آگهی نسبت به اجرای امضای اقدام و الا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه ۵ ممسنی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم ۱۶۳۹۰
مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مرزنشینان زیدون در ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخه ۹۳/۸/۱۱ در محل سالن شهرداری به آدرس: سردشت زیدون جنب پارک ساحلی شهرداری برگزار می شود. از کلیه اعضاء دعوت می شود شخصاً یا وکالتاً جهت تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجمع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۸/۱۰ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.
دستور جلسه:
طرح و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق با قانون بخش تعاون.
هیأت مدیره شرکت تعاونی

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به منته سید احمد صادقی مجهول المکان ۱۶۳۹۰
نظر به اینکه شاکی سید مسعود حسینی فرزند مقصور شکایتی علیه شما (سید احمد صادقی) دایره بر کلاهبرداری و تحصیل مال نامشروع به مبلغ یک میلیون و شش هزار تومان به دادرسا ارائه که پس از رسیدگی مقدماتی منجر به صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست گردیده که پس از ارجاع به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) دادگستری شهرستان ممسنی واقع در ممسنی به کلاسه ۹۲۰۴۲۶ ک ۱۰۲ ثبت گردیده وقت رسیدگی به آن مورخ ۹۳/۹/۲۶ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است لذا به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار آگهی می شود تا متهم پس از اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر جهت رسیدگی در دادگاه حاضر از خود دفاع نماید در غیر اینصورت دادگاه مبادرت به رسیدگی و صدور حکم غیابی می نماید.
مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) ممسنی
۱۶۳۹۸/۶۳۹۶

احضار متهم ۱۶۳۹۷/۶۳۹۳
بدینوسیله به متهم محمد زارع معروف به کنشو به اتهام مشارکت در حمل ۱۱۷ کیلوگرم تریاک ۱۵۸۷۹۰ کیلوگرم حبش طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب ابلاغ میگردد در مورخه ۱۳۹۳/۹/۵ در ساعت ۹ صبح در شعبه دادگاه انقلاب فیروزآباد حاضر شوید در غیر اینصورت وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۲۴ / م الف / دادرس دادگاه انقلاب فیروزآباد

آگهی ابلاغ ۱۶۴۰۰/۶۳۹۵
بدینوسیله به آقای سخی شکاری ابلاغ می گردد که با توجه به تقاضای گواهی عدم امکان سازش از طرف خانم فوزه هدایتی به طرفیت نامبرده ظرف مهلت یک هفته داور خود را به این شعبه معرفی در غیر اینصورت مطابق قانون عمل خواهد شد.
منشی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی

آگهی تجدید مزایده فروش زمین ۱۶۴۰۴
شهرداری ششده در نظر دارد به استناد مجوز فروش شماره ۶۲ مورخ ۹۲/۱/۱۱ و ۶۳ مورخ ۹۲/۱/۱۶ شورای محترم اسلامی شهر ششده، تعدادی از قطعات مسکونی تحت مالکیت خود را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. شرکت کنندگان می توانند با توجه به شرایط ذیل پیشنهاد خود را به انضمام فیش واریزی سپرده به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۲۲۸۲۰۰۰ ریالت پکت سر بسته و مهر شده از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به امور اداری شهرداری ششده تحویل نمایند.

- ۱- شهرداری در رد با قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۲- کلیه هزینه های کارشناسی، آگهی، نقل و انتقال، صدور سند و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۳- به پیشنهادهائی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته پس از اعلام کتبی یا تلفنی شهرداری نسبت به پرداخت هزینه زمین اقدام نماید در غیر اینصورت سپرده متقاضی به نفع شهرداری ضبط می گردد.
- ۵- سند مالکیت زمین های مورد نظر در صورت اتمام مراحل ثبتی پس از تسویه حساب کامل و اتمام موارد مندرج در مزایده بنام خریدار انتقال می یابد مساحت دقیق پلاک ها بر اساس نظر کارشناس اداره ثبت اسناد و املاک خواهد بود و شهرداری مسئولیتی در این راستا ندارد.
- ۶- سپرده نفرات اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۷- متقاضیان می توانند جهت اطلاع و بازدید از محل و موقعیت املاک مورد مزایده در ساعات اداری به این شهرداری مراجعه نمایند.

قطعه	مساحت (متر مربع)	قیمت پایه به ازاء هر متر مربع (ریال)	میزان سپرده	آدرس
قطعه شماره ۵ تفکیکی قزلباش	۲۰۰	۲۵۰۰۰۰	۲۵۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۰ تفکیکی قزلباش	۲۳۰	۲۵۰۰۰۰	۲۸۷۵۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۱ تفکیکی قزلباش	۲۴۰	۲۵۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۲ تفکیکی قزلباش	۲۴۰	۲۵۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۳ تفکیکی قزلباش	۲۱۰	۲۴۰۰۰۰	۲۵۲۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۴ تفکیکی قزلباش	۲۰۰	۲۴۰۰۰۰	۲۴۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۵ تفکیکی قزلباش	۱۸۰	۲۴۰۰۰۰	۲۱۶۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۶ تفکیکی قزلباش	۳۰۰	۳۰۰۰۰۰	۴۵۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۱۸ تفکیکی اکبریور	۲۳۰	۲۳۰۰۰۰	۲۶۴۵۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۳ تفکیکی اکبریور	۳۴۳	۲۰۰۰۰۰	۳۴۴۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۴ تفکیکی اکبریور	۲۱۰	۲۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۵ تفکیکی اکبریور	۲۱۰	۲۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۱	۶۳۷	۱۶۰۰۰۰	۵۰۹۶۰۰۰	ششده-انتهای کوچه معرفت
قطعه شماره ۱ تفکیکی ورئه فربود	۲۶۰	۴۲۰۰۰۰	۵۴۶۰۰۰۰	ششده- ۲۰- متری مخابرات
قطعه شماره ۲ تفکیکی ورئه فربود	۲۸۶/۷۵	۳۵۰۰۰۰	۵۰۱۸۱۲۵	ششده- ۲۰- متری مخابرات