برای مریض نشدن در پاییز چه بخوریم؟

سیب ها برای فصل پاییز فوق العاده هستند چون کمک می کنند تا در این فصل پُر فراز و نشیب سالم بمانید. سیب ها در مقایسه با میوه های دیگر پاییز، سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند، و منبع غنی مواد مغذی به شمار می روند. در واقع سیب حاوی فیبر زیاد و مواد مغذی گیاهی خاصی است که سطح قند خون را تنظیم می کنند. می توانید از انواع سیب ها به عنوان میان وعده یا به عنوان دسر بعد از وعده های غذایی استفاده کنید.

کدو تنبل از گیاهانی است که باید در فصل پاییز از آن ها استفاده کنید. این کدوها سرشار از بتاکاروتن هستند که به ویتامین A تبدیل می شود، و ویتامین K و پتاسیم زیادی هم دارند. جالب است بدانید با این که دانه های کدو تنبل خیلی ریز و کوچک هستند، اما در واقع منبع غنی ای از مواد مغذی مختلف به شمار می روند که حاوی منیزیم، روی، آهن، تریپتوفان، امگا ۳ و ویتامین E است. خوردن این دانه ها می تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند، و حتی باعث ترشح سروتونین در مغز شود که احساس خوبی در انسان ها ایجاد می کند و مانع از میل خوردن شدید می شود. پس اگر دفعه بعدی احساس کردید شدیدا هوس غذاهای شور کرده اید، مقداری دانه کدو تنبل بخورید.

رفع خشکی پوست، یك مشکل پاییزی

دکتر نیلفروش زاده به تمام افراد توصیه کرد در فصل پاییز با آب ولرم حمام کنند زیرا آب داغ می تواند چربی طبیعی روی پوست را بردارد و سبب خشکی بیشتر پوست شود.

پیشگیری از خشکی پوست در فصل پاییز

با شروع فصل پاییز به دلیل آب و هوای خشک و شرایط جوی ایران، بسیاری از افراد از خشکی پوست شکایت می کنند.

دکتر محمد علی نیلفروش زاده، متخصص پوست و مو ضمن اشاره به این موضوع که وقتی پوست نتواند به هر دلیل چه درونی و چه خارجی رطوبت خود را حفظ کند، خشک خواهد شد، ادامه داد: یکی از عوامل خارجی دخیل در خشکی پوست، خشکی هواست. بالارفتن سن نیز از دیگر دلایل خشکی پوست است. در این افراد پوست مات و خشن است و گاه حتی شاهد پوسته ریزی خواهیم بود. این متخصص پوست و مو و رئیس انجمن متخصصان پوست ایران بهترین راه پیشگیری یا درمان را مرطوب نگه داشتن مرتب پوست دانست.

وی حتی به افرادی که پوست های مختلط دارند نیز مصرف مرطوب کننده های فاقد چربی را پیشنهاد داد و از سالمندان و افرادی که پوست های بیش از حد حساس و خشکی دارند خواست از انواع مرطوب کننده های پمادی که بدون عطر و رنگ هستند استفاده کنند. نیلفروش زاده به تمام افراد توصیه کرد در این فصل با آب ولرم حمام کنند زیرا آب داغ می تواند چربی طبیعی روی پوست را بردارد و سبب خشکی بیشتر پوست شود و در ضمن بعد از هر بار حمام و استفاده از شوینده مناسب و خشک کردن پوست تا هنوز مقداری رطوبت روی پوست هست از مرطوب کننده ها استفاده کنند. وی همچنین برای پیشگیری از خشکی شدید دستها در خانه، استفاده از دستکش ظرفشویی با لایه نخی داخلی و استفاده از دستکش نخی یا چرمی را در خارج از خانه توصیه کرد.

شیرینی واقعا استرس را کم می کند؟

محققان هشدار می دهند که شیرینی جات نباید به عنوان راهی برای کاهش استرس استفاده شوند، مسلما خوردن مقدار زیاد قند به کاهش میزان استرس در طولانی مدت کمک نمی کند.

استرس و میل به شیرینی جات

نمی توان مغز را هنگامی که به قند تمایل دارد، فریب داد. تقریبا همه افراد این تجربه را دارند که قند استرس را کاهش می دهد و این را می توان از ۸۰ درصد محصولات غذایی در بازار فهمید.

محققان دانشگاه کالیفرنیا چگونگی توانایی قند در کاهش استرس و نهایتا جلوگیری از مصرف بی رویه حاصل از آن را موردبررسی قرار دادند. این بررسی در مجله متابولیسم منتشر شد و نشان داد هورمون استرس کورتیزول در زنانی که دو هفته ساکاروز یا قند و شکر خورده بودند، کاهش یافت. وقتی از آنها خواسته شد تعدادی مسئله ریاضی انجام دهند، سطح کورتیزول آنها نسبت به زنانی که آسپارتام (شیرین کننده مصنوعی) خورده بودند، کاهش یافت. در مرحله بعد از مغز این زنان عکسبرداری MRI صورت گرفت و محققان پی بردند قند فعالیت استرس را در هیپوکامپ کاهش می دهد. هیپوکامپ بخشی در مغز است که مسئول تنظیم دمای بدن، تشنگی، گرسنگی، خواب، ریتم شبانه روزی، میل جنسی و هورمون ها است.

قند یک کربوهیدرات ساده است، یعنی به سرعت در بدن تجزیه می شود و باعث می شود فرد برای پر کردن جای خالی آن قند بیشتری بخواهد. به گفته محققان، چرخه استرس - قند تکرار می شود تا عادت الگوهای خوردن بد را شکل دهد. اختلالات اضطراب مزمن مسئله ای در حال افزایش در آمریکایی ها است و شاید به همین خاطر مردم به مصرف بی رویه قند در غذاها و نوشیدنی ها روی آورده اند. در سال گذشته ۷۷ درصد آمریکایی ها گفتند مرتب علائم استرس را دارند. تغذیه ضعیف اولین دلیل ایجاد استرس است و این در افرادی که مقدار زیادی کافئین، غذاهای فرآوری شده یا قند تصفیه شده، که همگی رژیمی ناکافی هستند، مصرف کردند، دیده شد.

محققان هشدار می دهند که قند نباید به عنوان راهی برای کاهش اضطراب استفاده شود. مسلما خوردن مقدار زیاد قند به کاهش میزان استرس در طولانی مدت کمک نمی کند. دانشگاه سینسیناتی، ۱۰ سال پیش نتایج مشابهی را در موش های آزمایشگاهی گرفته بود و دیده شده بود که مصرف قند به موش ها در غلبه بر شرایط سخت کمک می کند. اما محققان پی بردند شیرین کننده مصنوعی ساخارین نیز استرس را کاهش می دهد، ولی اثر آن به اندازه قند نیست. این حقیقت که قند بیشتر از شیرین کننده های مصنوعی استرس را کاهش می دهد، نباید باعث شود مردم برای کاهش استرس به قند پناه ببرند. در واقع باید برای کاهش استرس از خوردن خوراکی های حاوی کافئین و پرچربی و قند، پرهیز کرد.

تخم شترمرغ، تخم غاز، تخم اردک و تخم بلدرچین، کدام را انتخاب می کنید؟

غیر از تخم مرغ، تخم سایر پرنده ها مانند بلدرچین، کبک، شترمرغ، غاز یا اردک هم خوراکی است و مصرف هر کدام از آنها می تواند فوایدی برای بدن داشته باشد.

مقایسه تخم شترمرغ، غاز، اردك و بلدرچین

تخم اردك

تخم اردک، از نظر طب سنتی، با اینکه دیرهضم تر و غلیظ تر از تخم مرغ است، می تواند برای رفع لاغری مفید باشد. بهترین حالت مصرف تخم اردک هم این است که آن را با چربی خودش سرخ کنید. مصرف تخم اردک می تواند باعث رفع تنگی سینه و سرفه شود. این تخم، سرشار از امگا۳ و ویتامین D است.

تخم غاز

تخم غاز هم جزو دیگر تخم های خوراکی است که حجم مناسبی از ویتامین B۱۲، فولات و پروتئین را در خود جای داده است. میزان پروتئین تخم غاز، حدود ۳.۵ برابر بیشتر از تخم مرغ است اما چربی و کلسترول آن هم بسیار بالاست.

تخم شترمرغ

تخم شترمرغ هم جزو مواد غذایی ای است که مصرفش به خانم های باردار یا افراد مبتلا به کم خونی توصیه می شود. تخم شترمرغ، آهن، اسیدفولیک و کالری بالایی دارد اما میزان روی آن کمتر از تخم مرغ است.

تخم بلدرچین

مصرف تخم بلدرچین هم برای فصاحت کلام در کودکانی که دیر به حرف افتاده یا درست حرف نمی زنند، توصیه می شود. هر ۱۰۰ گرم تخم بلدرچین، حدود ۱۵۸ کیلوکالری انرژی دارد و میزان ویتامین های A و B۱۲ و B۶ آن هم تقریبا به اندازه تخم مرغ است.

تخم کبك

درنهایت، اشاره ای هم به تخم کبک می کنیم که دارای پروتئین بالا و چربی پایینی است. تخم کبک، سریع هضم می شود و برای تقویت سیستم گوارشی یا قوای جنسی هم مناسب است. ویتامین های گروه B و آهن، جزو مواد مغذی تخم کبک است.

شادترین شغل های دنیا

قبل از اینکه شادترین شغل های دنیا را معرفی کنیم، باید این نکته را بدانیم که میزان درآمد فرد شاغل، ساعت کاری و رضایت شغلی او از ملاک های معرفی این مشاغل به عنوان شغل های شاد دنیا نقش داشته اند. البته بهتر است اشاره ای هم به این نکته داشته باشیم که هنگام جستجو درباره شادترین شغل ها در ایران، فقط به مواردی برخوردیم که به ما یاد می داد چطور در ایران شغلی برای خودمان پیدا کنیم.

آرایشگری

آرایشگری به چند دلیل جزو شغل های شاد دنیا معرفی شده است؛ اول اینکه ساعت کاری مشخصی ندارد و آرایشگر می تواند خودش ساعت کاری روزانه اش را تعیین کند یا تغییر دهد. میزان خلاقیت و ارتباط اجتماعی با مردم در این شغل، بسیار بالاست. معمولا مردم برای حفظ و افزایش زیبایی و آراستگی خود به آرایشگاه می روند و از این رو، آرایشگران کمتر با افراد افسرده یا افرادی با خلق پایین مواجه می شوند. به علاوه آرایشگرها می توانند با ارتقای توانایی های خود، میزان درآمدشان را هم تغییر دهند. یک آرایشگر گاهی می تواند به اندازه یک پزشک متخصص یا جراح، درآمد داشته باشد.

مربیگری کودك

مربیگری (نه پرستاری) کودکان زیر ۵ سال هم جزو شغل های شاد دنیاست. این مربی ها با شیرین زبان ترین و شادترین، کم استرس ترین و پرانرژی ترین افراد جامعه در ارتباط هستند و از این رو، شادی و انرژی خود را از بچه ها می گیرند.

دندان پزشکی

دندان پزشکی به دلیل درآمد بالایی که برای دندان پزشکان دارد، جزو شغل های شاد در تمام دنیا جای گرفته است. دندان پزشکان هم مانند متخصصان زیبایی در محیطی کاملا تمیز و آرام کار می کنند و از این رو، آرامش فضای کار به آنها هم منتقل می شود.

لوله کشی

لوله کشی به عنوان یک شغل تاسیساتی در کشورهای اروپایی و استرالیا از مشاغل پردرآمد است و از این رو، جزو شغل های شاد دنیا طبقه بندی می شود. از طرف دیگر، شغل های تاسیساتی مانند لوله کشی هم مثل آرایشگری، ساعت کاری خاصی ندارند و فرد می تواند ساعت های کاری را با برنامه های روزانه اش هماهنگ کند.

آشپزی

سر و کار داشتن با انواع رنگ ها و طعم های متنوع و جذاب در آشپزخانه باعث افزایش خلق آشپزها و طبقه بندی شغل آنها به عنوان مشاغل شاد دنیا شده است. از طرف دیگر، میزان درآمد آشپزها و ساعت کاری مناسب آنها در طول شبانه روز هم عامل دیگری برای شاد معرفی شدن شغل آشپزی محسوب می شود.

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۴ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر

به موجب مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک واقعات آنها درقطعه ۵ بخش۸بوشهر الحاقی به فارس و قطعات۱و ۲و۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر در سه ماهه اول سال ۱۳۹۴ قبول و درخواست ثبت گردیده به ترتیب شماره پلاک و ذکرنام و نام خانوادگی متقاضی ثبت و مقدار مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد .

	بخش ۸ بوشهر الحاقی به فارس قطعه ۵		
۱	پلاک ۹۴/۳۳	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۵۱۸۳۶/۵ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۲	پلاک ۹۴/۳۴	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۵۰۱۲۵ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۳	پلاک ۹۴/۳۵	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۱۳۵۶۱/۷۲ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۴	پلاک ۹۴/۳۶	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۹۹۳۶ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۵	پلاک ۹۴/۳۷	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۱۱۷۰۳/۵ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۶	پلاک ۹۴/۳۸	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۲۱۴۴ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
۷	پلاک ۹۴/۳۹	علی آزره فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۲۸۸۵ متر مربع واقع در منطقه دارالمیزان روستای بله کره
	بخش ۲۵ فارس قطعه ۲		
۸	پلاک ۸۸۶/۱	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۳۹۰۳۰/۶۰ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
۹	پلاک ۸۸۶/۲	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۳۰۶۰۹/۵ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
۱۰	پلاک ۸۸۶/۳	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۱۲۷۰۲ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
۱۱	پلاک ۸۸۶/۴	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک درب باغ نخلی بمساحت ۱۹۶۹۱ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
۱۲	پلاک ۸۸۶/۵	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک درب باغ نخلی بمساحت ۱۴۳۹۶ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
۱۳	پلاک ۸۸۶/۶	علی دانشور فرزند حسن	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۲۴۱۳۸ متر مربع واقع در شهرستان مهر روستای نرمان
	بخش ۲۵ فارس قطعه ۳		
۱۴	پلاک ۲۰۳۳/۱	سید حسین سجادی فرزند سید محمد	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۵۰۰ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهرمهر
۱۵	پلاک ۲۰۳۳/۲	سید حسین سجادی فرزند سید محمد	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۱۷۵/۷۰ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهرمهر
۱۶	پلاک ۴۵۰۹/۱۷۴	سید محمد سجادی فرزند سید عباس	ششدانگ یک قطعه زمین تجاری با بنای احداثی بمساحت ۲۹۳/۵۴ متر مربع واقع در شهرستان مهر شهر مهر خیابان نماز

بنا بر این برابر مواد ۱۶و۱۷ قانون ثبت وماده ۸۶ آیین نامه هر کسی نسبت به املاک درخواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قا نون ثبت از تاریخ انتشار اولین آگهی نوبتی تا مدت ۹۰ روز و در مورد آگهی نوبتی اصلاحی تا مدت ۳۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک مهر تسلیم ورسید اخذ نمایند وظرف مدت یک ماه از تاریخ به مرجع ثبتی داد خواست به مرجع قضایی تقدیم نماید ودر غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم دادخواست را دریافت واداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را بارعایت مقررات ادامه می دهد چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشار آگهی نسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقامه دعوی شده و در دادگاه مطرح است کسی که طرف دعوی یا مستدعی است می تواند طبق ماده قانونی ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره ۲ ماده واحده قانون ثبت و تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده و اعتراض آنها در مرجع قضایی از بین رفته است ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل دادخواست لازم مراجع قضایی را تقدیم نماید والا پس از پایان مهلت مقرر در صورت نرسیدن اعتراض حق او ساقط خواهد شد وحقوق ارتفاقی در موقع مقرر تعیین حدود که طبق ماده ۱۴ و۱۵ قانون ثبت به عمل خواهد آمد منظور می گردد و مدت واخواهی نسبت به حدود و یا حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد .

همچنین اشخاصی که نسبت به پرونده های قانون تعیین تکلیف به ماهیت ملک معترضند ظرف مدت ۹۰ روز و کسانی که به حدود و حقوق ارتفاقی معترضند ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مطابق ماده ۸۶ ایین نامه قانون ثبت اعتراض خود را به این واحد ثبتی تسلیم نمایید.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۴/۰۸/۰۳ ۱۸۸۴۹

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۴/۰۹/۰۱

محمود احمدی- رئیس ثبت اسناد واملاک مهر

همزمان با تاسوعا و عاشورای حسینی و مقارن با هفته تربیت بدنی در جوار(قبور شهدای گمنام) کوهپایه شیراز

کوهپیمایی و همایش بزرگ عزاداران حسینی، سقایان آب

(کارکنان شرکت آب و فاضلاب روستایی فارس)

به گزارش روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب روستایی فارس، همزمان با ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان حضرت آقا ابا عبدالله الحسین(ع) و مقارن با تاسوعا و عاشورای حسینی و همزمان با هفته تربیت بدنی، با حضور ورزشکاران، اعضای پایگاه مقاومت و پرسنل شرکت (سقایان آب روستایی فارس) با همراهی مهندس علی بوستانی مدیر عامل، معاونین و حضور افتخاری آقای پاک فطرت از ستاد اقامه نماز استان و دیگر مدعوین از شرکت های آب و فاضلاب استان و شیراز، سازمان آب منطقه ای فارس، ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر استان، سازمان تبلیغات اسلامی فارس، به عشق سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین(ع) و سقای تشنه کامان حضرت ابوالفضل العباس (ع) مراسم کوهپیمایی، زیارت عاشورا، سخنرانی و عزاداری و همچنین آیین تجلیل از آمرین به معروف و ناهیان از منکر، خادمین نماز و افتخار آفرینان مسابقات ورزشی صنعت آب و برق در سال ۱۳۹۳ در جوار قبور شهدای گمنام تپه نورالشهداء (پارک کوهپایه) برگزار گردید.

اقامه نماز استان اقدام به برگزاری این همایش بزرگ نمودیم تا احیاگر این فرایض والای دینی و اعتقادی در جامعه باشیم. طی برگزاری این مراسم با شکوه واعظین مدعو به ایراد سخنرانی و ذاکر اهل بیت برادر کریم افسر به روضه و نوحه سرایی پرداختند. در پایان این همایش از تعدادی همکاران شرکت آبفار فارس که در خصوص احیاء فریضه امر به معروف و نهی از منکر، خادمین امر نماز و برپایی نماز جماعت در سطح شرکت و ۳۴ نفر از برگزیدگان مسابقات ورزشی صنعت آب و برق مرحله استانی تا کشوری در سال ۹۳ در رشته های دو و میدانی، آمادگی جسمانی، طناب کشی، گل کوچک، فوتسال، شطرنج، شنا و ... متشکل از خانم ها و آقایان همکار که صاحب مقام های اول تا سوم بودند تقدیر و تجلیل به عمل آمد. ۱۸۸۵۸

افراسیاب رستمی مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب روستایی فارس در خصوص این مراسم گفت: در راستای فرهنگ سازی حضور همگانی و ایجاد فضای معنوی همدلی و همزبانی در ایام ماه محرم در بین کارکنان آبفای روستایی فارس، گرامیداشت یاد و خاطره شهدای گرانقدر دوران دفاع مقدس بخصوص (شهدای گمنام والا مقام)، احیاء فرهنگ و فریضه امر به معروف و نهی از منکر در بین آحاد جامعه، لزوم ترویج و اشاعه فرهنگ اقامه امر نماز که فلسفه نهضت و قیام بزرگ و تاریخی عاشورا و کربلا در آن خلاصه میگردد، با همکاری تربیت بدنی، پایگاه مقاومت بسیج، امور بانوان و خانواده شرکت آب و فاضلاب روستایی فارس، همچنین همراهی ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر و ستاد