



تاریخ	۵
مرداد	
۱۳۹۵	
سه شنبه	

ضرب المثل های جهان

برای مورچه چند قطره باران سیل است.

● ضرب المثل ژاپنی ●

صفحه	۴
شماره	۱۷۳۴
سال	بیست و دوم

سلامت



افزایش ماندگاری شیر تا ۶۳ روز توسط فناوری جدید



محققان به تازگی روشی ابداع کرده‌اند که ماندگاری شیر را تا سه هفته افزایش می‌دهد، طعم آن تغییر نمی‌کند و ارزش غذایی آن ثابت می‌ماند. به گزارش جسام جسم آنالیزین، محققان موفق به پیدا کردن راهی برای جلوگیری از خراب شدن شیر با استفاده از روشی غیر شیمیایی شدند. سایت کلیک نوشت این روش باعث می‌شود شیر به مدت ۳ تا ۳ هفته بیشتر سالم بماند و مزه و ارزش غذایی آن از بین نرود. روش ابداعی آن‌ها افزایش دادن دمای شیر تا ۱۰ درجه در کمتر از یک ثانیه است. این افزایش سریع دما باعث از بین رفتن ۹۹ درصد باکتری‌های موجود در شیر می‌شود.

این تکنولوژی از روش LTST دمای پایین در زمان اندک استفاده می‌کند. در این فرایند شیر را به قطره‌های ریز تبدیل و تحت دما و فشار پایین در مدت زمان اندکی پاستوریزه می‌کنند. به گفته‌ی یکی از محققان محصول حاصل آمده دو تا سه هفته بیشتر از شیری که به روش معمولی پاستوریزه شده است ماندگاری خواهد داشت. پس می‌توان نتیجه گرفت که این روش بسیار جالبی است و در حال حاضر یک شرکت تولید و پخش شیر در اوهایو از این تکنولوژی استفاده می‌کند. این نوع محصول در حال پخش شدن به صورت گسترده است اما هنوز تحت لیبیل شیر با ماندگاری بالا پخش نشده است تا درخواست تجاری این لیبل تایید شود.

آیا هندوانه جاق کننده است؟



مصرف هندوانه اگر به صورت ناشتا یا هنگام تشنگی شدید صورت نگیرد، نه تنها بسیار سودمند است، بلکه در رژیم لاغری نیز غذای بسیار سالمی بوده و می‌تواند به لاغری کمک کند. به گزارش جام جم، هندوانه کم کالری است. هر یک پیمانه هندوانه فقط ۵۰ کالری انرژی دارد. برای کاهش وزن فقط کافی است کالری دریافتی کمتر از میزان کالری سوخته شده توسط بدن باشد. در واقع شوری ورزش ایالات متحده، مصرف هندوانه را برای کاهش وزن توصیه می‌کند. همچنین، از آنجا که هندوانه شیرین است، می‌تواند جایگزین مناسبی برای غذاهای شیرین پرکالری نظیر انواع شیرینی، کلوچه و بستنی باشد. بر اساس یافته‌های علمی جدید، اسیدآمینه آرژینین موجود در هندوانه می‌تواند به کم کردن وزن کمک کند البته خوردن هندوانه برای افراد دیابتی مفید نیست، زیرا قند موجود در هندوانه در افراد دیابتی سبب می‌شود قند خون به سرعت بالا رود.

پیشگیری از ابتلا به سرطان معده، با کاهش مصرف نمک



بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند. ازبدهای با بیان اینکه سرطان معده جزو سه سرطان پر خطر بین مردان است، بیان کرد: کمبود پروتئین‌ها و ویتامین‌ها، مصرف مداوم مواد غذایی چرب، شور، غذاهای آماده و کنسروجات از عوامل بروز سرطان معده محسوب می‌شود. وی عنوان کرد: افراد بالای ۴۰ سال، بیماران مبتلا به پولیپ معده، افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به سرطان یا سابقه جراحی معده دارند بیشتر از افراد دیگر در معرض سرطان معده هستند. این متخصص رادیوتراپی آنکولوژی، یادآور شد: پیروی از یک رژیم غذایی سالم، تأمین ویتامین‌های ضروری بدن، مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزی، پرهیز از خوردن غذاهای شور، چرب و کم کردن نمک مصرفی، داشتن تحرک، تا حد زیادی مانع از بروز سرطان معده می‌شود. ازبدهای با بیان اینکه بهترین روش تشخیص

این ضدآفتاب طبیعی در تابستان معجزه می‌کند

به کمک برخی مواد طبیعی و روغن‌های معطر می‌توان یک ضد آفتاب طبیعی و خانگی تهیه کرد و در روزهای تابستان از آن استفاده کرد. با وجود اینکه در برخی مواقع از روز آفتاب باید به طور مستقیم به پوست هر فرد تابند اما استفاده از ضد آفتاب برای محافظت و حفظ سلامت پوست نیز امری ضروری است، اگر شما مایل نیستید که از کرم‌های ضد آفتاب تجاری حاوی مواد شیمیایی استفاده کنید ما به شما یک ضد آفتاب طبیعی و خانگی توصیه می‌کنیم. بسیاری از مواد تشکیل دهنده در این دستورالعمل دارای SPF طبیعی هستند (اس پی اف یا فاکتور حفاظتی در برابر نورآفتاب، مقیاسی برای ارزیابی میزان حفاظت در برابر آفتاب به این دستورالعمل اضافه کرد این مواد عبارتند از: ۱ قاشق چایخوری روغن دانه قرمز تمشک ۱ قاشق چایخوری روغن بذر هویج ۱ قاشق چایخوری روغن ویتامین E روغن های معطر مانند عصاره انبیل، اسطوخودوس یا دیگر عصاره های طبیعی که از بوی آن‌ها لذت می‌برید. ۳. شیشه را داخل این آب در حال گرم شدن قرار داده تا مواد به خوبی با هم ترکیب شوند در این زمان می‌توانید گاهگاهی شیشه را تکان داده یا محویرات درون آن را هم زده تا این کار به خوبی انجام شود. ۴. زمانی که همه مواد تشکیل دهنده به طور کامل ذوب شده بودند اکسید زینک را اضافه کرده و به خوبی هم بزیند تا این ماده کاملاً با مواد دیگر ترکیب شده و با هم زدن مواد به آرامی سرد شوند. ۵. اکنون شما می‌توانید این مواد را به مدت شش ماه در جای خشک و خنک یا یخچال نگهداری کرده و به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی از آن استفاده کنید.

مراقبت های خوردنی از پوست در این فصل



از برخی خوردنی‌های تابستانی می‌توانید برای پیشگیری از خشکی پوستان کمک کنید، چون این میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C هستند. استفاده از پروتئین، در قالب گوشت بدون چربی، حبوبات، مغزهای خام و دانه‌ها، نیز واقعا حائز اهمیت است. علاوه بر این، باید با نوشیدن مقدار زیادی آب از خشک شدن پوست جلوگیری کنید. برخی از متخصصان به آب می‌گویند: «ماده مغذی فراموش شده». زنان در تابستان باید روزانه حدود ۲۷۰۰ میلی‌لیتر آب بنوشند و مردان هم حدود ۳۷۰۰ میلی‌لیتر، تا از کم‌آبی بدن و عوارض آن جلوگیری کنند. با توجه به این که کلسیم بدن به‌خاطر عرق کردن از دست می‌رود، باید در فصل تابستان حتماً از محصولات لبنی مثل شیر، ماست و پنیر استفاده کنید. تأمین کلسیم بدن در فصل تابستان، اهمیت زیادی دارد.

مقابله با انگل ها، به کمک سبزیجات



خاصیت ضد میکروبی است و علاوه بر درمان مشکل انگل عفونت‌های دیگر را نیز برطرف می‌کند. می‌توان آن را به صورت دمنوش مصرف کرد. **میخک** روغن آن می‌تواند به راحتی تخم‌های انگل را در روده از بین ببرد. به گفته محققان میخک دارای خاصیت درمانی متعددی است و با ویروس، باکتری و قارچ نیز مقابله می‌کند. روغن آن را می‌توان در پخت‌وپز استفاده کرد. **آویشن** غدد تیموس از غدد موجود در سیستم ایمنی است. با ایجاد تحریک به‌اندازه کافی قدرت دفاعی بدن را در برابر بیماری‌ها بالا می‌برد. روغن آویشن رشد انگل را کنترل می‌کند و آن را در روده از بین می‌برد. این گیاه را می‌توان تازه یا به صورت خشک به غذا اضافه کرد. **سیر** نتایج بررسی‌ها ثابت کرده است که سیر با ویروس، باکتری، قارچ، انگل و حتی سرطان مقابله می‌کند. سیر یک ترکیب عالی ضد انگلی است و توانایی از بین بردن انگل‌ها را دارد حتی انگل‌هایی که خون‌را می‌مکند مانند پشه، ساس، کک و... **افسنطین** این گیاه برای رفع مشکل گوارشی و انگل‌ها مؤثر است. این گیاه دارای هم مصرف کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت بختی ۱۵
خاتم رقیه کریمی به وکالت از طرف وراث مرحوم حسین رحیمی فرزند غلام به ش ۵۵۵۵ صادره از اقلید با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۶ اقلید تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به موزی دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه اراضی تل بی بی هوتوتوک پلاک ۱۳۳ فرعی از ۹۹۱۸ اصلی واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید تل بی بی هوتوتوک که ذیل ثبت ۷۴۳ صفحه ۴۷۴ دفتر ۵ املاک به نام حسین رحیمی ثبت و سند مالکیت به شماره جوبی ۸۷۵۹۴۸ صادر و تسلیم گردیده است به علت اسباب کنشی منزل مفقود گردیده و تکیل وراث نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسانیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به منقضی تسلیم خواهد کرد. ۱۹۸/م الف تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۰۵/۰۵ ۲۱۹۶۱/۱۲/۰۹۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۱۰۳۴۸۵۸ مورخ ۱۳۹۴/۱۰/۱۰ و رای اصلاحی شماره ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۱۰۳۶۳۷ مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم زهرا رحمانی فرزند الوان به شماره شناسنامه ۴۳۵ صادره از فیروزآباد درسه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۲/۶۹ مترمربع پلاک ۳۹۱۸ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی مقروز و مجزی شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای شکراله تشریفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند 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: ۱۳۹۵/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۰۵/۲۰ ۲۱۹۳۴/۱۲/۰۷۵ محمد نخعی - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۱۰۰۴۷۸۳ مورخ ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۱۰۰۴۷۸۳ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقایان محمدرضا و حسنعلی هر دو حسینی فرزندان داداله هرکدام اعیانی سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۲۴/۵ مترمربع پلاک ۱۲۵۹۸ فرعی از ۲۰۷۰ اصلی مقروز و مجزی شده از پلاک ۳۵۶۲ فرعی از ۲۰۷۰ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی موقوفه میرزا فتحعلی خان صاحب دیوان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند 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: ۱۳۹۵/۰۴/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۰۵/۰۵ ۲۱۷۹۳/۱۱/۹۴۷ محمد نخعی - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز