

ضرب المثل های جهان

همه چیز در دست خداست، غیر از ترس از خدا.

● ضرب المثل عبری ●

سلامت



این ورزش ها برای مغز مفیدند



برای انجام این تحقیق عروق مغزی ۱۴ زن و مرد بین سنین ۶۰ تا ۸۰ ساله به مدت ۱۰ سال از طریق آنژیوگرافی مورد مطالعه قرار گرفت. بر اساس یک مطالعه جدید که توسط محققین آمریکایی در کارولینای شمالی انجام شده است، انجام فعالیت های هوازی یا ایروبیک به جوان ماندن مغز کمک می کند. در این مطالعه مشخص شد عروق مغزی افراد سالمندی که

به صورت منظم فعالیت های ایروبیک انجام می دهند، سالم تر است. به طور معمول با بالا رفتن سن، عروق مغز تنگ تر می شوند اما نتایج این مطالعه نشان داد در گروهی که فعالیت و تحرک بدنی داشته اند، عروق مغزی جوان تر و سالم تر از افراد بی تحرک بود.

برای کاهش خستگی آب بنوشیم

یک کارشناس ارشد تغذیه در دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، با بیان اینکه آب مهم ترین ترکیب بدن است و بسته به اندازه بدن، بین ۵۵ تا ۷۸ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد، دریافت کافی و منظم آب را دارای فواید بسیار مهمی برای بدن برشمرد و گفت: آب، کالری، چربی، کربوهیدرات، قند و پروتئین ندارد و مصرف آن برای رفع خستگی موثر است. به گزارش «وب دا» در شیراز، «دنیا فیروزی» گفت: مقدار آب دریافتی روزانه نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی بدن دارد؛ نوشیدن هشت تا ۱۰ لیوان آب در روز برای بهره مندی از مزایای سلامتی آن توصیه می شود، آب به هیدراته بودن بدن کمک می کند و این بسیار مهم است، زیرا سلول ها برای انجام وظایف خود به آب احتیاج دارند.

بایدها و نبایدهای غذاهای دریایی در بارداری

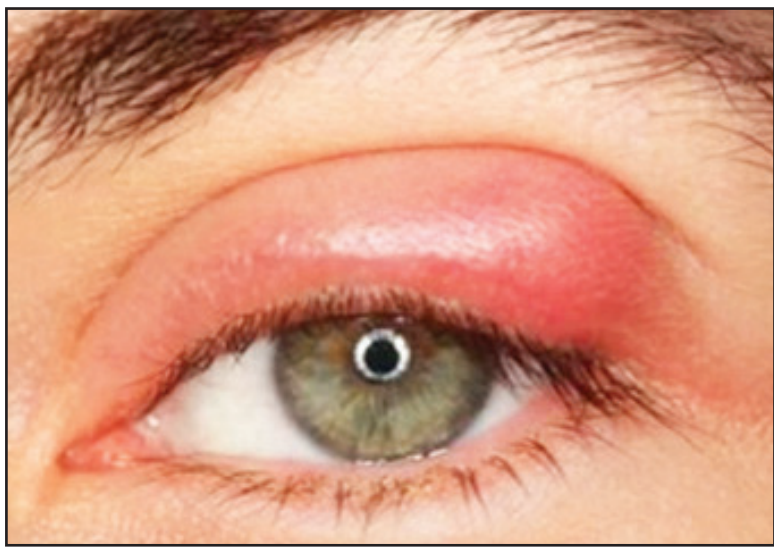


مصرف ماهی های غنی از امگا ۳ مانند سالمون وحشی و ساردین، فراهم شود. این کارشناس ارشد تغذیه، خودداری از مصرف غذاهای دریایی مانند کوسه ماهی، اره ماهی، شاه ماهی خال مخالی و کاشی ماهی که دارای اندازه بالای جیوه هستند را ضروری دانست. صادقی در ادامه، تاکید کرد: مصرف ماهی خام (سوشی) با توجه به خطر مسمومیت غذایی در دوران بارداری، ممنوع است. این کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، توصیه کرد: لازم است ماهی پس از خرید در یخچال نگهداری شود و در مدت دو تا سه روز پس از خرید مصرف شود؛ ماهی باید به صورت کامل پخته شود، زیرا مصرف ماهی نیم پز نیز افزایش خطر مسمومیت های غذایی را به همراه دارد.

کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی گفت: هرچند که مصرف برخی از انواع ماهی ها برای زنان باردار خطرناک است، اما، است، یکی از مواد غذایی مناسب برای تامین دوره کامل از غذاهای دریایی نیز توصیه نمی شود. به گزارش «وب دا» در شیراز، «فاطمه صادقی» با اشاره به اینکه نیاز به آهن و پروتئین در زنان باردار افزایش می یابد، افزود: از آن جا که ماهی سرشار از پروتئین و آهن است، یکی از مواد غذایی مناسب برای تامین میزان نیاز به پروتئین و آهن در بارداری است. او ادامه داد: دریافت اندازه کافی از امگا ۳ برای «فاطمه صادقی» با اشاره به اینکه نیاز به آهن و

افراد چاق مراقب گل مژه باشند!

می شود اشک چشم با تاخیر تبخیر شود و چشم دچار خشکی نشود. اما چاقی، دیابت، افزایش کلسترول موجب افزایش میزان ترشح چربی و افزایش فعالیت غده میومین می شود. در نتیجه میزان چربی بیشتری در پلک ترشح می شود و دهانه بین مژه ها بسته می شود و چربی در بین لایه های پلک تجمع می یابد و موجب بروز گل مژه و شالازیون می شود.



پس بنابراین افرادی که دچار چاقی، دیابت، افزایش کلسترول، قند خون و چربی هستند باید به گل مژه توجه زیادی داشته باشند و اگر بیش از حد معمول به گل مژه مبتلا شدند، برای بررسی بیشتر به متخصص غدد مراجعه کنند. زیرا ممکن است به دیابت پیشرفته مبتلا شده باشند. چون که دیابت و چاقی، به عنوان عوامل مستعد کننده بروز گل مژه و شالازیون مطرح هستند. کسانی که در پایان اظهار داشت که مصرف زیادی شیرینی جات و شکلات نیز موجب تجمع گلوکز به شکل چربی در بدن می شود که این مساله نیز می تواند موجب افزایش ترشح چربی و فعالیت غده میومین شود و فرد را در معرض ابتلا به گل مژه یا شالازیون قرار دهد.

تحقیقات جدید محققان علوم پزشکی و سلامت نشان داده است که دیابت، چاقی، افزایش کلسترول خون و چربی خون بالا احتمال بروز گل مژه و شالازیون را افزایش می دهند. شیوع گل مژه و شالازیون در افراد چاق و دیابتی

نکات مهم بهداشتی برای زائرین پیاده روی اربعین

داود کشاورز

۳- به جای همراه داشتن کیف دستی یک کوله پشتی سبک به وسایلتان اختصاص بدهید. ۴- برای جلوگیری از سرماخوردگی لباس های مناسب همراه داشته باشید. ۵- حتما پاسپورت و شارژر موبایل همراه داشته باشید. ۶- در این سفر از کتاب دعا استفاده کنید. ۷- از کفش های مناسب استفاده کنید (کفش مناسب و آزاد بپوشید). ۸- در مسیر نوشیدنی و خدمات به صورت مناسب و آزاد بپوشید. ۹- نماز خود را سر وقت ادا کنید زیرا امام حسین (ع) در راه نماز شهید شده است. ۱۰- از اسراف غذاها و نوشیدنی ها بپرهیزید.

۱- راهنمای برنامه پیاده روی نجف تا کربلا در اربعین امام حسین (ع): ۱- میزان مسافت ۸۰ کیلومتر و تعداد ستون ها ۱۴۵۲ هر ۵۰ متر ۲۰ ستون برابر با یک کیلومتر است. ۲- زمان لازم برای پیاده روی ۲۰ تا ۲۵ ساعت و زمان تخمینی سفر پیاده ۲ تا ۳ روز می باشد. ۳- بهترین زمان شروع سفر از یکم صفر است. ۴- پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز و در مغرب به طور کامل توقف کنید. ۵- چه وسایلی همراه داشته باشید؟ ۱- سعی کنید وسایل کم وزنی را با خود حمل کنید (آب و غذا نیاز نیست). ۲- مقداری داروی اساسی برای دو یا سه روز همراه داشته باشید.



آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضامن به خواننده

در پرونده کلاسه ۹۵/۳۶۹/شعبه ۱۶ خواهان متفکر اولاده دادخواستی به خواننده ازام خوانده به تنظیم سند رسمی یک دستگاه کامیون کشنده مدل ۲۰۰۷ هوی سفید رنگ به شماره شهرداری ۵۸۶- ایران ۳۳ ع ۳۷ مقوم به پنج میلیون ریال به طرفیت حسعلی طیبی فرزند صفر که مجهول المکان می باشد تسلیم شوراها حل اختلاف کازرون (شعبه ۱۶) نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای روز یکشنبه ۹۵/۹/۲۱ ساعت ۴ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خواننده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار آگهی می شود تا خواننده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامن را دریافت نموده و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهرساند در غیر این صورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۳۲۲/۹/م الف ۵/۱۷۱۸

رییس شورای حل اختلاف شعبه ۱۶ کازرون

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود ششادگان یکقطعه نعلستان مساحت ۱۴۴۱/۵۰ متر مربع پلاک ۱۸۹ فرعی مجزا شده از ۲۳۴۴/۱۰۲ پلاک اصلی واقع در بخش ۵ شیانکاره قره بصری مورد درخواست آقای غریب ذوقنون مورث ثبت که در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی به آن انتقال یافته است و حسب تقاضای نامبرده که در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده است مورخه ۹۵/۹/۶ ساعت ۸ صبح در محل شروع به عمل خواهد آمد. اینک به وسیله این آگهی از متقاضی و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می شود که در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی تا ۳۰ روز بدیفرته خواهد شد. ضمنا متعرض تکلیف است طبق تبصره ۸ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضین تبیی مصوب ۱۳۷۳/۲/۲۵ ماده ۸۶ آیین نامه اجرائی طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی محل تسلیم دارد والا حق او ساقط خواهد شد. ۹۵/۹/۲۴ م الف تاریخ انتشار: ۲۲۷۱۴/۱۳۹۵/۸/۱۳

امیر عباس ترجمان - رییس واحد ثبتی شبانکاره

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضامن به خواننده

در پرونده کلاسه ۳۷۳-۹۵ ش ۹۵ خواهان آقای ایمان کشاورز فرزند جلال دادخواستی به خواننده مطالبه به طرفیت محمد یاسری فرزند طاهر که مجهول المکان می باشد تسلیم شوراها حل اختلاف کازرون (شعبه دوم) نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه ۹۵/۹/۱۷ ساعت ۴/۱۵ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خواننده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار آگهی می شود تا خواننده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامن را دریافت نموده و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهرساند در غیر این صورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۳۲۱/۸/م الف ۵/۱۷۱۷

رییس شورای حل اختلاف شعبه دوم کازرون

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده شماره ۲۷۵-۹۵/۹۹۸۷/شعبه ۲۴ داداری دادرسی عمومی و انقلاب شیراز آقای ابراهیم جعفری بجایرته فرزند اسماعیل به موجب شکایت و قبه شوخ چشم به اتهام تحصیل مال از طریق نامشروع تحت تعقیب قرار دارد و با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متمم طرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد. ۱۸۷۲۴/۸/م الف

دادیار شعبه ۲۴ دادرسی عمومی شیراز

آگهی احضار متهم

در پرونده شماره ۱۲/۱۲۱/۹۵/۶۰۴/۵۴۰۲۰۷۵/شعبه ۳۶ داداری دادرسی تصادفات شیراز آقای حسین فریدون فرزند توکل به موجب شکایت ابراهیم راهنگرد به اتهام بی احتیاطی در امر رانندگی منجر به قتل غیرعمدی تحت تعقیب قرار دارد و با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متمم طرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد. ۱۸۷۲۴/۸/م الف

دادیار شعبه ۳۶ دادرسی تصادفات شیراز

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

آقای نصرالله نوجبر با تسلیم دو برگ استظهاریه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۱۶ کنار تخته تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششادگان پلاک ۱۳۳۵/۱ واقع در قطعه ۱۰ بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۱ صفحه ۴۳ دفتر ۲ املاک به نام آقای نصرالله نوجبر ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۱۰۱۱۶۷ صادر و به علت نامعلوم مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۸/۱۳ ۱۲۸۶ / م الف ۵/۱۶۵۷

علیرضا کشوری - رییس ثبت اسناد و املاک خست و کمارج

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به آقای محمدرضا جابری فرزند حبیب به شماره ملی ۲۵۳۹۷۰۲۹۹۶ ابلاغ می شود که به ثبت بانک اقلید به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۳۰۶۲۰۷/۸۳۱ جهت وصول مبلغ ۱۰۰/۸۸۱/۳۰۷ ریال تا تاریخ ۹۵/۲/۷ و روزانه مبلغ ۶۹/۵۴۴ ریال اضافه می گردد و طبق مقررات علیه شما اجراییه صادر نموده و پرونده اجرائیه به کلاسه ۹۵۰۰۰۵۰ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۵/۳/۱۹ مامور پست، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار پلاک ماده ۱۸ آیین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کنترالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت. ۳۳۸/م الف ۲۲۷۱۰/۱۲۷۳۸

رضا رحیمی-رییس اداره ثبت اسناد و املاک اقلید