



۴
آذر
۱۳۹۵
پنج شنبه

ضرب المثل های جهانی

برای هر چیز پیمانه ای هست جز برای خیرات و صدقه.

ضرب المثل ولزی

۶
شماره
۱۸۳۰
سال
بیست و دوم

بانوان



خوراک لوبیا همراه با ادویه جات

اگر مهمانی دارید که رژیم گیاه‌خواری دارد این خوراک خوش مزه را حتما درست کنید تا ببینید مهمانتان چقدر راضی و خشنود می شود.

مواد لازم:

کدو ۲ عدد

ذرت ۳۰۰ گرم

سیر ۲ عدد

پیاز ۱ عدد

هویج ۲ عدد

کسور لوبیا ۲ قوطی

گوچه فرنگی ۳ عدد متوسط

روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری

پودر فلفل چیلی ۱ قاشق غذاخوری

زیره ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. داخل یک قابلمه ۵ لیتری مقداری روغن

را روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا

کاملاً داغ شود، سپس سیر و پیاز خرد شده

و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و حدود

۴ دقیقه تفت می دهیم تا نرم شود.

۲. سپس کدوی سبز خرد شده، هویج خلال شده، پودر فلفل چیلی و زیره آسیاب



محققان در بررسی های اخیر خود اعلام کردند مکمل آهن تنها باید به آن دسته از زنان باردار تجویز شود که دچار کمبود آهنند زیرا افزایش میزان آهن خون، خطر ابتلا به دیابت بارداری را نیز افزایش می دهد.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که مصرف مقدار بالای آهن در رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به دیابت بارداری را در زنان حامله بیشتر می کند. دانشمندان دریافتند زنانی که به ویژه در سه ماهه دوم بارداری مقدار زیادی آهن مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که آهن زیادی مصرف نمی کنند، بیش از ۲ برابر در معرض ابتلا به دیابت بارداری قرار دارند.

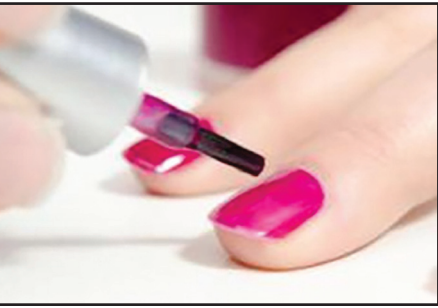
خطر ابتلا به دیابت بارداری با مصرف زیاد مکمل آهن

مکمل های آن و در نتیجه بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت بارداری جلوگیری شود.

نتایج این تحقیق که در کنفرانس متخصصان زنان و زایمان آمریکا ارائه شده مشخص ساخته در آزمایشی خونگی که از زنان باردار گرفته می شود، پزشکان باید به دنبال شاخص های آهن در بدن چون همسیدین، فریتینین و گیرنده ترنسفرین قابل حل باشند. آن دسته از زنان بارداری که میزان بالای این شاخص های آهن را چه در سه ماهه نخست و چه در سه ماهه دوم بارداری داشته باشند، بیشتر در معرض دیابت بارداری قرار دارند. به عنوان مثال، زنانی که در سه ماهه نخست دارای بیش از ۲۵ درصد میزان فریتینین باشند، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت بارداری قرار دارند. این میزان به معنای میزان آهن ذخیره شده در بدن باردار را در معرض ابتلا به دیابت بارداری قرار می دهد.

این محققان همچنین اضافه کرده اند که پزشکان پیش از تجویز مکمل آهن ابتدا باید از زنان باردار آزمایش بگیرند تا از کمبود آهن در بدن آنها اطمینان حاصل کنند و بعد از تشخیص کمبود آهن، برای درمان این عارضه اقدام و آهن درمانی را شروع کنند. از سوی دیگر، با تشخیص متعادل بودن میزان آهن بدن، باید از تجویز بی مورد

علت و علائم حساسیت به لاک ناخن



کودکان بیش از بزرگسالان نسبت به مواد موجود در لاک از خود حساسیت نشان می دهند. یکی از شایع ترین علت ایجاد آلرژی های چشم در کودکان استفاده از لاک است. زیرا زمانی که لاک به ناخن کودک زده می شود، دست چپ با چشم نیز تماس پیدا می کند و همین مساله باعث ایجاد آلرژی چشمی در آنها می شود. وی همچنین به وجود مواد مضر در لاک پاک کن ها اشاره کرد و گفت: در لاک پاک کن های که حاوی آستین هستند، مواد مضره ای وجود دارد که سطح ناخن را شکننده می کنند. به افراد توصیه می کنیم از پد های مخصوص یکبار مصرفی که وجود دارند، برای پاک کردن لاک استفاده کنند.

مشکلات پوستی می شوند، افزود: بیماریانی داریم که با علائمی مثل قرمزی، خارش و التهاب دور ناخن در مواجهه کرده و تصور می کنند که در اثر استفاده از شوینده ها دچار این مشکلات شده اند اما زمانی که تست حساسیت روی فرد انجام می دهیم، مشخص می شود که یکی از مواد موجود در لاک مثل تولوئن یا موارد مشابه حساسیت دارند. حساسیت به مواد تشکیل دهنده لاک زمانی خود را نشان می دهد که زمینه آن در فرد وجود داشته باشد. در این حالت با انجام تست حساسیت و گرفتن شرح حال از بیمار، علت آلرژی مشخص می شود و متوجه می شویم علت ایجاد حساسیت پوستی، استفاده از لاک است.

خانم های زیادی به لاک ناخن علاقه دارند، این لاک های ناخن ممکن است ایجاد حساسیت کنند. **علت و علائم این حساسیت چیست؟** دکتر امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با تاکید بر این که خانم های باردار و شیرده به هیچ وجه نباید از لاک ناخن استفاده کنند، تاکید کرد: در زمان بارداری استفاده از لاک ممکن است ایجاد حساسیت های پوستی جدی کند که به دلیل همین حساسیت هایی که در این دوران وجود دارد، به مادران باردار توصیه می کنیم که هرگز از لاک ناخن استفاده نکنند. وی با اشاره به این که بعضی از خانم ها در اثر استفاده از لاک دچار

آگهی احضار متهم از طریق دادگاه

بدینوسیله به مهدی موسوی که مجهول مکان اعلام شده ابلاغ می گردد که به اتهام بی احتیاطی در امر رانندگی منجر به ایراد صدمه بدنی موضوع شکایت فاضل ربیع امیری در پرونده کلاسه ۹۵۰۷۱۷-شعبه ۱۰۳ کیفری ۲ برای روز ۱۳۹۵/۹/۲۴ ساعت ۱۰ تعیین گردیده که می بایست در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر و در راستای ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی مراتب در سه دهه متوالی هر کدام به فاصله یک ماه منتشر می گردد که اگر شخصی از غایب خبری داشته باشد به اطلاع محکمه برساند.

نوبت اول: ۹۵/۹/۴
نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۴
نوبت سوم: ۹۵/۱۱/۴

محمد زارعی - رئیس شعبه ۱۰۳ دادگاه کیفری ۱ کازرون

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه متهم آقای ۱- دخاخواست صفاریان فرزند بولاد فلا مجهول مکان که به اتهام ضرب و جرح عمدی موضوع شکایت آقای سرمت کفایتی ونه در پرونده کلاسه ۹۵۰۸۰۴-شعبه ۱۰۱ کیفری دو دادگاه عمومی جنارشاهیجان تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای روز ۹۵/۱۰/۲۱ ساعت ۹ صبح تعیین شده ابلاغ می گردد در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شود. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

دادرس مأمور به خدمت شعبه ۱۰۱ کیفری دو جنارشاهیجان

آگهی

بدینوسیله اعلام می گردد که خانم مهرانگیز محمدی فرزند عبدالله دادخواستی به خواسته صدور حکم فوت فرضی به طرفیت آقای محمدحسین محمدی فرزند درویش علی تسلیم دادگاه عمومی بخش جنارشاهیجان نموده که به کلاسه ۹۵۱۵۵۶ ثبت گردیده است لذا در راستای ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی مراتب در سه دهه متوالی هر کدام به فاصله یک ماه منتشر می گردد که اگر شخصی از غایب خبری داشته باشد به اطلاع محکمه برساند.

نوبت اول: ۹۵/۹/۴
نوبت دوم: ۹۵/۱۰/۴
نوبت سوم: ۹۵/۱۱/۴

تورج دالکی - رئیس شعبه اول دادگاه عمومی جنارشاهیجان

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

محمد نخعی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز