



تاریخ
۲۴
آذر
۱۳۹۵
چهارشنبه

چرا برنج قهوه‌ای باید جایگزین برنج سفید شود!؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مطالعات متعدد نشان داده، جایگزین کردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید، نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی بلکه خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها و حتی مرگ و میر را نیز کم می کند. دکتر احمد اسماعیل زاده، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با خبرنگار پزشکی تهران گفت: اغلب کسانی نیز که در حال کم کردن وزن هستند، معمولاً برنج را از برنامه غذایی خود حذف یا مصرف آن را کم می کنند، درحالی که بهترین گزینه برای آنها استفاده از برنج قهوه ای است که هم با تامین فیبر، اشتهای این افراد کم می شود و هم با تامین ویتامین‌های گروه **B** به کم کردن عوارض رژیم های کاهش وزن کمک می کند.

دکتر اسماعیل زاده ادامه داد: گاهی یکی از عوارض رژیم های کاهش وزن،

ریزش مو است ولی اگر فرد در برنامه غذایی خود، برنج قهوه ای را جایگزین برنج سفید کند، ریزش مو کمتر خواهد شد. ضمن اینکه برنج قهوه ای با تامین ویتامین های گروه **B** تاثیرات مثبتی در شادابی و سلامت پوست دارد. بنابراین برای جلوگیری از ریزش مو می توان به جای حذف یا محدود کردن مصرف برنج سفید، برنج قهوه ای را جایگزین آن کرد.

وی با تاکید بر اینکه با مصرف برنج قهوه‌ای می توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاست، توضیح داد: برنج قهوه ای به علت فیبری که در خود دارد باعث کند شدن جذب قند و چربی ها می شود؛ بنابراین در طولانی مدت برای پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی مفید خواهد بود. همچنین این نوع برنج، به علت دارا بودن منیزیم می تواند در بدن حساسیت انسولینی ایجاد کند و مانع از اختلالات ناشی از مقاومت انسولینی در بدن شود. یکی از این اختلالات، دیابت و سندرم متابولیک است که اگر افراد از برنج قهوه ای در برنامه غذایی خود استفاده کنند، در طولانی مدت خطر ابتلا به این بیماری ها به طرز چشمگیری کمتر خواهد شد.

دکتر اسماعیل زاده در نهایت تاکید کرد: مطالعات متعدد در این زمینه نشان داده، جایگزین کردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید، نه تنها خطر بیماری‌های قلبی-عروقی بلکه خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها و حتی مرگ و میر را کم می کند؛ از این رو، توصیه می شود افراد به همان میزان که برنج سفید مصرف می کردند، برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود جایگزین کنند.

ضرب المثل های جهانی

کار، مادر زندگی است.

- ضرب المثل اسلواکی**

صفحه
۴
شماره
۱۸۴۵
سال
بیست و دوم

سلامت



تخم کتان چه فوایدی دارد؟

در درمان بیماری های دیگر چون بیش فعالی، تصلب شرایین، سرطان پستان، بیماری های قلبی، خشکی چشم، خشکی پوست، ایدز، فشار خون بالا، تخمدان پلی کیستیک، عفونت ریه و سرطان پروستات نیز اطلاعات کافی وجود ندارد. شواهد علمی درخصوص اثر این ماده خوراکی، در درمان بیماری هایی مانند استرس، بیوست، انواع سرطان ها، اختلالات دستگاه تناسلی خانم ها و کاهش وزن نیز کافی نیست و محققان هنوز در حال تحقیق هستند.

از این رو هنوز نمی توان با قاطعیت گفت که مصرف تخم کتان درجهت بهبود این بیماری ها توصیه می شود یا نه.

دکتر فرح بخش در نهایت با تاکید بر اینکه تنها تاثیر و خواص درمانی تخم کتان، در کاهش چربی های خون است، گفت: تخم کتان به دلیل اینکه حاوی مقداری امگا۳ است مصرف آن تنها از نظر کاهش چربی های خون می تواند کمک کننده باشد.

و همچنین ویتامین C، E، K و الکترولیت هایی از قبیل سدیم، پتاسیم و املاح معدنی چون کلسیم نسبتاً خوب، مس، آهن، منیزیم، منگنز و روی است. دکتر فرح بخش تاکید کرد: در زمینه فواید تخم کتان اغراق های زیادی وجود دارد و وقت بسیاری از بیماری ها را از جمله اختلالات بای پولاز، دیابت، کسترول بالا، آرتریتر روماتوئید را می توان با مصرف تخم کتان درمان کرد. درحالی که مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، حاکی از آن است که این ادعا با واقعیت مطابقت ندارد.

وی ادامه داد: معمولاً کسانی که به این منظور از تخم کتان استفاده می کنند، نتیجه درمانی از آن کسب نمی کنند. در حقیقت، خواص درمانی و پر فایده مصرف تخم کتان، هنوز به طور کامل شناخته نشده، حتی بسیاری از فوایدی که در حال حاضر درباره آن ادعا می شود، فاقد اعتبار علمی است.

وی همچنین یادآور شد: در رابطه با تاثیر تخم کتان

بسیاری از افراد بر این عقیده هستند که استفاده از تخم کتان در درمان بسیاری از بیماری ها موثر است. دکتر پیام فرح بخش، پزشک و متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگویی با پایگاه خبری «سلامانه» به خواص تخم کتان اشاره می کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بذر کتان از گیاه کتان تهیه می شود. قد این گیاه حدود ۱ تا ۵/۱ متر بوده و دارای گل های آبی روشن است. از این گیاه دو نوع تخم کتان به دست می آید که یک نوع قهوه ای و نوع دیگر طلایی است.

وی در ادامه افزود: روغن تخم کتان خواص متعددی دارد؛ ارزش غذایی ۱۰۰ گرم تخم کتان برابر است با ۵۳۴ کالری انرژی، حدود ۲۹ گرم کربوهیدرات، ۱۷/۵ گرم پروتئین و ۴۲ گرم چربی. این روغن فاقد کسترول و دارای مقداری فیبر است. همچنین دارای ویتامین هایی از قبیل اسید فولیک، B۳، B۵، B۶، B۱۲، B۱(که منبع غنی این ویتامین محسوب می شود)

خوابیدن آخر هفته ها مضر است

چند ساعتی بیش تر می خوابند اما دانشمندان می گویند، شاید این کار برای سلامتی خوب نباشد.

دیر بیدار شدن و شکستن عادت همیشگی می تواند سوخت و ساز بدن را به هم بریزد و در نتیجه خطر بیماری هایی مثل دیابت یا ناراحتی های قلبی را افزایش دهد.

تحقیقات قبلی نشان داده بود، کارهای شیفتهی-کسانی که ساعت کارشان تغییر می کند یا شب کار هستند- روی سلامت انسان اثر منفی می گذارند اما بررسی جدیدی در دانشگاه پیتمسبرگ آمریکا روی ۴۴۷ داوطلب ۳۰ تا ۵۴ ساله انجام شده، نشان می دهد ناهماهنگی بین ساعت خواب طبیعی بدن با ساعت خواب و بیداری که جامعه بر فرد تحمیل می کند، می تواند برای سلامت او مضر باشد.



اغلب کسانی که در طول هفته مجبورند برای رفتن به سر کار، صبح زود از خواب بیدار شوند، روز تعطیل

آگهی ابلاغ احطار

آقای عبدالرضا حیات داوودی فرزند علی به کم ملی ۲۳۷۱۸۳۶۰۶ صادره از شعبه دهم شورای حل اختلاف کازرون که طی دادنامه شماره ۱۹۵/۴۳۰ - ۹۵/۴۳۰ شعبه دهم صوفف قطعیات یافته محکوم احسان سلیمانی فرزند علی محکوم است به پرداخت مبلغ ۶۵۱۰۰۰۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۹۹۰۰۰۰۰ ریال هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه از ۹۵/۲/۸ الی یوم الوصول در حق محکوم له اسماعیل دولتخواهی و مسلم داوود بدینوسیله ابلاغ می شود طرف ده روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.

۵/۲۰/۱۴ ۱۵۲۱ /م الف

رییس شعبه دهم شورای حل اختلاف کازرون

تحریر ترکه

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۵/۶۰۵ این شورا و به لحاظ فوت مرحوم رمضان ریسی فرزند لطفعلی به شناسنامه شماره ۵۵ صادره کازرون ساکن و در اجرای درخواست آقای صفرعلی ریسی وغیره فرزند رمضان قرار تحریر ترکه متوفی صادر و وقت اجرای قرار تحریر ترکه برای روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۱۰/۲۹ ساعت ۴ عصر تعیین و اعلام گردیده لذا بدینوسیله در اجرای مقررات ماده ۲۱۰ قانون امور حسبی و به موجب این آگهی به کلیه ورثه متوفی یا نمایندگان قانونی آنها و بستنکاران از متوفی و مدیونین به وی و هرکس که به هر طریق حتی به ترکه متوفی دارد ابلاغ می گردد که رأس ساعت و تاریخ اعلام شده در شعبه اول شورای حل اختلاف قاضیه واقع در ابتدای خ مصلی جهت شرکت در عیادت تحریر ترکه حاضر شود.

۵/۲۰/۱۴ ۱۵۲۸ /م الف

رییس شورای حل اختلاف شعبه اول قاضیه

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۳۰۰۰۴۳۳ - ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۸/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عیسی زارع خرفری فرزند رضان شماره شناسنامه ۲۳۷۰۳۲۷۷۰۰۰ صادره از ممسنی در شندانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شندانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۳۲۱/۱۳ مترمربع بپلاک ۵۳ فرعی از ۴۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۵ و ۴۶ اصلی قطعه ۷ بخش ۷ خربرداری از مالک رسمی محمد زارع ناصرآبادی ورثه عبدالله محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، 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. ۵/۱۸۵۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۹/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۹/۲۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۳۰۰۳۶۹ - ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۸/۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی ازدری فرزند جمشید به شماره شناسنامه ۱۳۱۶۶ صادره از ممسنی در شندانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شندانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۹۹/۲۰ مترمربع پلاک ۱۹۸۷ فرعی از ۵۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خربرداری از مالک رسمی سیدجلیل موسوی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، 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. ۵/۱۸۵۱ ۵/۵۵۸ /م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۹/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۹/۲۴

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱- رأی شماره ۱۵۷-۳۸۰۰۰۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۶/۳۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حمید جمشیدی فرزند اسفندیار به شماره ملی ۵۲۷۹۵۳۱۷۲۷ و شماره شناسنامه ۱۷۹۸ صادره از کنارخته و کمارج در ۴ دانگ مشاع از شندانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۲۴۵/۴۵ مترمربع تحت پلاک ۲۱۹۶ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارسی خربرداری از آقای سیداباذر موسوی فرزند سیداسدالله محرز گردیده است.

۲- رأی شماره ۱۵۷-۳۸۰۰۰۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵۶/۳/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبدالرحیم جمشیدی فرزند اسفندیار به شماره ملی ۵۲۷۹۵۴۲۶۴۸ و شماره شناسنامه ۲۸۳۳ صادره از کنارخته و کمارج در ۲ دانگ مشاع از شندانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۲۴۵/۴۵ مترمربع تحت پلاک ۲۱۹۶ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارسی خربرداری از آقای سیداباذر موسوی فرزند سیداسدالله محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراج 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: ۱۳۹۵/۹/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۰/۹

علیرضا کشوری – رییس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۵۴۲۰۰۰۰۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵۶/۸/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین منصور فرزند قصور شماره شناسنامه ۱۵۴۴۹ - ۳۲۸۰۰۰۰۰ صادره از منسی در شندانگ یک واحد دامداری که ۱/۱۵ دانگ مشاع از شندانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۹۶۲/۷۲ مترمربع پلاک ۹۰ فرعی از ۲۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خربرداری از مالک رسمی آقای سیدحسن موسوی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵/۱۸۵۹ ۵/۵۶۴ /م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۹/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۹/۲۴

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۵۴۱۰۰۰۰۰۳۱۱۰۰۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۸/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محسن احمدی فرزند غلامحسین شماره شناسنامه ۵۲ صادره از ممسنی در شندانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شندانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۵۴۹۰۰ مترمربع پلاک ۱۴۷ فرعی از ۴۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۱ الی ۴۳ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خربرداری از مالک رسمی آقای سامان چوپینه ورثه اردوان محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، 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. ۵/۱۸۵۷ ۵/۵۶۳ /م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۹/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۹/۲۴

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

آگهی ابلاغ اجرائیه

ش ۴۸۶ - ۹۶ ش دوم مورخ ۹۵/۸/۲۴ صادره از شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون که طی دادنامه شماره ۷۷ - ۹۵/۲/۲۹ شعبه دوم شورای حل اختلاف حوزه قضایی کازرون قطعیات یافته محکوم علیه غلامحسین حاجی شاه ولدی فرزند علی محکوم است به پرداخت مبلغ چهل و یک میلیون ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۶۴۰۰۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل معادل تعرفه و نیز خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید (۹۱/۳/۲۵) لغابت یوم الوصول در حق محکوم له شهباز رزمجو با وکالت آقای صادق دزبختش و همچنین پرداخت نیم عشر اجرائی در حق صندوق دولت بدینوسیله ابلاغ می شود طرف ده روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۹/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۹/۲۴

رییس شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون

در پرونده کلاسه ۹۳۰۳۳۹ شعبه ۴ بازرسی دادرسی عمومی و انقلاب شیراز عسکر عسکری مرندی فرزنده فره به موجب شکایت صغری اسماعیلی به اتهام کلاهبرداری و تحصیل مال از طریق نامشروع تحت تعقیب قرار دارد. 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 یکی ازروزرونامه های کثیرالانتشار آگهی و مهلت ظرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳۳۱۰۰/۱۳۰۶ ۲۲۲۵۹ /م الف

باز پرس شعبه ۴ دادرسی عمومی و انقلاب شیراز – مسعود سلطانی فرد