

سخن بزرگان

آرزو دارم روزی این حقیقت به واقعیت مبدل شود که همه‌ی انسان‌ها برابرند.

ماترین لوتر کینتگ

آگهی



بیشتر بدانیم!

بعد از جراحی قلب، ماهی را فراموش نکنیم!



غذاهای دریایی دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی هستند؛ ماهی دارای پروتئین بالا، چربی کم، کلسترول کم و همین طور دارای ویتامین‌ها و املاح است، اما ویژگی ماهی که

آن را بین سایر مواد غذایی ممتاز کرده، نوع چربی موجود در آن است. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: گوشت ماهی دارای چربی مفیدی به نام امگا ۳ است که برای سلامتی قلب و عروق و کاهش فشار خون مفید است.

«زهره مصلاهی» با اشاره به تحقیقات انجام شده، افزود: افرادی که در برنامه غذایی از ماهی بیشتری استفاده می‌کنند، کمتر به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند بنابراین، به تمام افراد به ویژه آن‌هایی که جراحی قلب انجام داده‌اند توصیه می‌شود، هفته‌ای دو تا سه مرتبه ماهی مصرف کنند.

او ادامه داد: برخی بر این باورند که ماهی پرورشی به اندازه

ماهی صید شده از دریا مفید نیست؛ حقیقت این است که ماهی پرورشی (قرز آلا) از نظر ارزش غذایی تفاوت زیادی با ماهی دریا ندارد و جدا از اینکه از نظر اقتصادی ارزان‌تر و با صرفه‌تر است، به تازه و سالم بودن آن بیشتر می‌توانیم اطمینان داشته باشیم. مصلاهی با توجه با اینکه روش پخت ماهی از نظر تأثیر آن بر سلامتی بسیار مهم است، گفت: از سرخ کردن ماهی خودداری کنیم؛ پختن داخل فر یا کباب کردن بهترین روش پخت ماهی است، تابه‌هایی در بازار عرضه می‌شود که به آن تابه رژیمی می‌گویند، می‌توانیم در این تابه‌ها گوشت یا ماهی را با روغن بسیار کم سرخ کنیم؛ برای تهیه غذای سالم، از این تابه‌ها را تهیه کنیم.

هشدار برای مصرف هم‌زمان چای با برخی داروها



داروهای که مصرف می‌کنید؛ می‌تواند با پزشک و یا داروساز مشورت کنید و یا با مرکز اطلاعات داروها و سموم دانشگاه علوم پزشکی شیراز با شماره تلفن‌های ۰۷۱۳۳۳۱۰۱۷ و یا ۱۴۹۰ و یا ۱۹۰ تماس حاصل فرمایید.

کارشناس مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم دانشگاه علوم پزشکی شیراز نسبت به مصرف هم‌زمان چای با برخی داروها هشدار داد.

به گزارش «وب دا» در شیراز، دکتر کیمیا حمیری اعلام کرد: با توجه به متداول بودن نوشیدن چای در کشورمان و این که امروزه بسیاری از مردم روزانه به میزان متفاوتی چای می‌نوشند، باید به این نکته اشاره شود که مصرف هم‌زمان چای (سیاه یا سبز) با برخی داروها از جمله برخی داروهای خواب‌آور (آلپرازولام)، برخی از داروهای ضد سرفه (دکسترومتورفان)، داروی وارفارین و مشتقات آن، برخی داروهای دسته ضد تجمع پلاکتی خون، مانند آسپرین یا کلوپیدگرو، داروهای ضد فشار خون بالا و مواردی از این قبیل می‌تواند تداخل داشته باشد.

او ادامه داد: در تحقیقات مشاهده شده است که نوشیدن ۴۵۰ میلی لیتر چای (سیاه یا سبز) هم‌زمان با داروهای فشار خون، بعد از دو ساعت، حدود پنج میلی‌متر جیوه فشار خون سیستولی را افزایش داده است، هم‌چنین از معروف‌ترین تداخل چای (سبز یا سیاه) می‌توان به تداخل آن با آهن نیز اشاره کرد،

نام برده شده، مصرف کنیم. این دکتر داروساز با بیان اینکه چای سبز در برخی افراد احتیاط یا منع مصرف دارد، گفت: از جمله افرادی که به چای و یا مشتقات آن حساسیت دارند، در برخی از بیماران اعصاب و روان، در صورت بالا بودن میزان کافئین فرد (بالای ۲۵۰ میلی گرم در روز)، در کودکان با بیماری‌های قلبی - عروقی، کبدی، کلیوی و یا سابقه تشنج توصیه نمی‌شود.

دکتر حمیری افزود: نوشیدن چای سبز علاوه بر این که حس خوشایندی به افراد منتقل می‌کند، شامل خواصی از جمله آنتی‌اکسیدان، ضد سرطان و آنتی‌باکتریال است، مصرف چای سبز در برخی سرطان‌ها، برخی بیماری‌های دهان و دندان، بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، کلسترول بالای خون و در کاهش وزن پیشنهاد می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد تداخل چای (سیاه یا سبز) با سایر

چرا مهرم حلال جونم آزاد؟

محمدعلی مختارزاده / کارشناس حقوق و عضو شورای حل اختلاف کازرون (شعبه خانواده)



علی‌رغم اینکه خانواده، امن‌ترین پناهگاه برای زن و شوهر است، اما گاهی شرایط این خانواده طوری می‌شود که برای آنان، جدایی و طلاق مناسب‌ترین گزینه به نظر می‌رسد و متأسفانه امروزه بعضی از زنان به جای اینکه با صبر و حوصله و مذاکره مشکلات خود را حل کنند خیلی راحت و بدون درد سر و در زمان بسیار کوتاهی سعی می‌کنند که به صورت توافقی از شوهرشان طلاق بگیرند و به این جمله معروف اشاره می‌کنند: مهرم حلال جونم آزاد. در عرف به این نوع طلاق (طلاق توافقی) و در عالم حقوق (طلاق خلع) می‌گویند. خلع از کندن و بیرون آوردن و جدا کردن گرفته شده است و به جهت آنکه در قرآن کریم هر یک از زوجین را مادام که رابطه زوجیت برقرار است، لباس دیگری قلمداد شده‌اند، جدایی آن‌ها از یکدیگر گوی به منزله در آوردن لباس و کندن آن است در اصطلاح حقوقی، طلاق خلع بدین معنی است که زوج به دلیل ارادتی که نسبت به زوج خوش دارد و بیم مخالفت و نافرمانی شدید او

می‌رود، با توافق زوج مالی را به او می‌بخشد تا از قید زوجیت رها گردد. متأسفانه آمار طلاق توافقی روز به روز در حال افزایش است و زوجینی که به این صورت از هم جدا می‌شوند بسیار زیاد شده‌اند و این طلاق‌های توافقی نگران‌کننده است. در دنیای امروز به راحتی زوجین پس از دعوا برسر یک موضوع حل مشکلات آنان دیگر فایده‌ای نخواهد داشت. نکته قابل توجه اینکه بسیاری از آنان بعد از طلاق توافقی، پشیمان می‌شوند زیرا این کار می‌تواند در پی یک عصبانیت یا موارد جزئی دیگر صورت گیرد که زوجین به عواقب آن فکر نکرده باشند، و متأسفانه وقتی طلاق انجام شد بازگشت زوجین به زندگی مشترک، سخت‌تر خواهد بود و آسیب‌های زیادی به بار می‌آورد و باعث می‌شود زندگی مشترکی که با هزاران زحمت آغاز شده است، به راحتی با جمله مهرم حلال جونم آزاد پایان یابد و در نهایت منجر به طلاق خلع (توافقی) گردد.

با این نوشیدنی سیستم لنفاوی‌تان را پاک‌سازی کنید



با یک نوشیدنی سرشار از کلروفیل می‌توانید به پاک‌سازی خون کمک کرده و از این طریق سیستم لنفاوی را نیز پاک‌سازی کنید. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، سیستم لنفاوی به نوعی سیستم زهکشی داخلی بدن انسان محسوب می‌شود، که برای خلاص شدن خون از شر مواد زائد و اسیدی طراحی شده است. سیستم لنفاوی این سموم را فیلتر کرده و به اندام‌های اصلی سم‌زدایی بدن یعنی کبد و کلیه‌ها ارسال می‌کند.

برای سم‌زدایی، این که کانال‌های سم‌زدایی سیستم لنفاوی باز باشند، اهمیت دارد، از این رو بدن می‌تواند حذف مناسب سموم را تنظیم کند. اگر سیستم لنفاوی دچار گرفتگی باشد، سموم در آن باقی می‌مانند، که می‌تواند در قالب بیماری‌های مزمن مختلف، از جمله سرطان، خود را نشان دهد. اما با یک نوشیدنی سرشار از کلروفیل می‌توانید به پاک‌سازی خون کمک کرده و از این طریق سیستم لنفاوی را نیز پاک‌سازی کنید. میوه‌های خانواده مرکبات مانند گریپ فروت و لیمو از ویژگی‌های جمع‌کنندگی فوق‌العاده بهره‌مندی‌اند که جریان لنف را افزایش داده و هر گونه گرفتگی را از بین می‌برد.

یکی دیگر از مواد مهم در این نوشیدنی ریشه بابا آدم است که سم‌زدایی سیستم لنفاوی را تحریک می‌کند. همچنین، این ماده یک پاک‌کننده طبیعی خون نیز است و می‌تواند به بدن در دفع بیماری‌های مختلف کمک کند. ریشه بابا آدم یک ضد التهاب قوی محسوب می‌شود و میزبان آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. این نوشیدنی را می‌توانید دو تا سه بار در هفته به منظور تقویت سیستم لنفاوی خود مصرف کنید.

دلایلی برای افزایش مصرف هندوانه

دلیل برای مصرف هرچه بیشتر هندوانه ارائه شده‌اند. ۱. هندوانه یکی از بهترین منابع برای ماده مغذی لیکوپن است، که در مواد غذایی مانند هندوانه، گوجه فرنگی، توت فرنگی و گریپ فروت صورتی یافت می‌شود و رنگ قرمز-صورتی آن به آن‌ها می‌بخشد. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که مصرف لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات و سرطان پستان مرتبط است. ۲. هندوانه ممکن است عملکردی فراتر از تحریک جانه‌های چشایی داشته باشد. مجموعه‌ای از مواد تشکیل‌دهنده در هندوانه می‌تواند رگ‌های خونی را تحریک کرده و بر همین اساس، ممکن است میل جنسی را افزایش دهد. ۳. لیکوپن که در هندوانه یافت می‌شود با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، تصلب

هندوانه یکی از میوه‌های پر طرفدار در فصل تابستان است. این محصول از محتوای بالای آب و مواد مغذی سود می‌برد و بر همین اساس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. هندوانه یکی از میوه‌های پر طرفدار در فصل تابستان است. این محصول از محتوای بالای آب و مواد مغذی سود می‌برد و بر همین اساس فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. به گزارش آفتاب نیوز به نقل از «care» هندوانه گزینه‌ای عالی برای فروشندگان تشنگی و تأمین آب مورد نیاز بدن است. با انتخاب هندوانه‌های قرمز از بیشترین میزان مواد مغذی، مانند لیکوپن و فلاونوئیدها، بهره خواهید برد. همچنین، توجه داشته باشید مواد مغذی هندوانه‌هایی که به تازگی برداشت شده‌اند کمترین میزان تخریب را تجربه کرده و هرچه هندوانه مدت زمان بیشتری نگهداری شود از ارزش غذایی آن کاسته می‌شود. در ادامه ۱۱

بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا از اواسط شهریور تا اوایل مهرماه

یادآوری کرد که آن‌ها از کودکانی که برای اولین بار تحت واکسیناسیون قرار می‌گیرند مستثنی بوده و نیازی به تکرار و تزریق مجدد این واکسن ندارند. دکتر واشقانی فراهانی بهترین شرایط برای ایجاد ایمنی مناسب در فرد را از زمان تزریق

رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو با اشاره به نزدیکی فصل توزیع و تزریق واکسن آنفلوآنزا گفت: موارد آنفلوآنزای گزارش شده همان آنفلوآنزای فصلی شامل سویه‌های B،H۱N۳،H۱N۱ می‌باشد که در این میان سویه H۱N۱ از قدرت بیماری‌زایی بیشتری برخوردار است

آفتاب‌نیوز: دکتر علی واشقانی فراهانی با تأکید بر اینکه ایمنی زایی این واکسن صرفاً بر علیه سویه‌های ذکر شده بیماری آنفلوآنزا بوده و هیچ کارایی بر علیه بیماری سرماخوردگی و همچنین سایر سویه‌های بیماری آنفلوآنزا ندارد تصریح کرد: واکسن‌های آنفلوآنزای ثبت شده در کشور که از طریق مراجع قانونی توزیع می‌گردند، سویه‌های سه‌گانه ویروس آنفلوآنزای شایع را پوشش می‌دهند و از نظر اثربخشی و ایجاد سطح ایمنی مزینی نسبت به یکدیگر ندارند.

وی اضافه کرد: واکسیناسیون همگانی ضرورتی ندارد و کماکان فقط برای افراد با ریسک بالا مثل بیماران با نقص ایمنی یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، آسم یا تجویز پزشک توصیه می‌گردد.

این مقام مسئول در اداره کل نظارت بر دارو و مواد مخدر با هشدار نسبت به مجاز بودن مصرف این واکسن در زنان باردار صرفاً با تجویز و نظارت متخصصین مربوطه به افرادی که قبلاً با واکسن سال جاری واکسینه شده‌اند



۳ تا ۴ هفته دانست و بهترین زمان تزریق این را واکسن برای بهترین کارایی و زمان ایمنی زایی، اواسط شهریور و اوایل مهرماه برشمرد و اکیداً توصیه نمود که واکسن مذکور در زمان گفته شده تهیه و در مراکز مجاز تزریق شود. رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو در خصوص شرایط نگهداری و حمل و نقل این واکسن هم گفت: دمای ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد یعنی دمای نگهداری در یخچال انتقال داد.

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

برابر رای شماره ۳۰۱۱۳۴۰۰۰۴۹۹/۱۳۹۵/۳۱۱۱۳۴۰۰۰۴۹۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ابراهیم رایگان فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۲۹۴ صادره از بیرم به شماره ملی ۵۱۶۲۸۰/۲۵۱۰ در شنودنگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۳/۹۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی حبیب شریفی 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.

۱۳۹۵/۱۷/۱۶ الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۵/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۶/۱۵
۲۵۱۸۷/۱۵۰۵۲

جهانبختی اسفندیاری نیا - رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

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

برابر رای ۳۰۱۱۳۴۰۰۰۴۹۹/۱۳۹۵/۳۱۱۱۳۴۰۰۰۴۹۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فرهاد زربان فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۱ صادره از نورآباد در شنودنگ یک باب مغازه که ۱۷۵ دانگ مناع از شنودنگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می‌باشد به مساحت شنودنگ ۵۵/۶۴ مترمربع پلاک ۳۷۰۰ فرعی از ۶۴ اصلی فروروز و مجزی شده از پلاک ۶۲ الی ۶۴ اصلی قطعه ۹ پخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه شکراله لنگری 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.

۱۳۹۵/۵/۳۱ الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۶/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۶/۳۰
۶/۸۸۰

سید مصطفی حسینی - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان مسنی