



تاریخ
۴
آذر
۱۳۹۶
شنبه

چگونه از مصرف سوخت خودرو بکاهیم؟

میزان مصرف سوخت همواره یکی از فاکتورهای مهم در انتخاب و خرید اتومبیل محسوب می‌شود، چراکه افزایش بهای سوخت عامل تأثیرگذار جور شدن دخل‌وخرج خانواده‌هاست.

به گزارش جام جم آنلاین، میزان مصرف سوخت همواره یکی از فاکتورهای مهم در انتخاب و خرید اتومبیل محسوب می‌شود، چراکه افزایش بهای سوخت عامل تأثیرگذار جور شدن دخل‌وخرج خانواده‌هاست؛ همچنین اگر از منظر مسئولیت اجتماعی به این موضوع بنگریم باید بدانیم ذخایر سوخت‌های فسیلی روزبه‌روز در حال کمتر شدن است و نیز افزایش تولیدات صنعتی و تعداد اتومبیل‌ها در دو دهه اخیر، سبب شده هوای عمومی کره زمین در حالت خطرناک قرار بگیرد.

با عنایت به این موضوعات بسیاری از خودروسازان و البته کارشناسان فعال در این حوزه، به دنبال روش‌های جدید برای کاهش مصرف سوخت خودروها هستند.

یکی از مواردی که در چند سال اخیر شاهدش بودیم، افزایش قیمت بنزین و سوخت‌های فسیلی دیگر بوده است. افزایش قیمت بنزین یک سیاست جهانی برای کاهش مصرف سوخت بوده است و ربطی به قوانین یک کشور یا شهر ندارد. با افزایش قیمت بنزین در دو دهه اخیر مردم در سراسر دنیا به دنبال راه‌هایی برای کاهش مصرف اتومبیل خود بوده‌اند زیرا دیگر مانند قبل نمی‌توانستند هرروز باک را پر کنند و هرکجا که خواستند سفر کنند؛ از همین رو محققان و کارشناسان این حوزه اقدام به آزمایشات مختلف بر روی خودروهای متفاوت کردند تا بتوانند اطلاعات و راه‌کارهای



جامعی برای کاهش مصرف سوخت ارائه دهند.

در این

مقا له

رفاقت با کدوخلوایی بیش ازآنچه فکر می‌کنید برایتان مفید خواهد بود، در این مطلب با خواص شگفت‌انگیز این میوه پرخاصیت آشنا می‌شوید کدوخلوایی همان‌طور که از نامش پیداست به خانواده‌ی کدو تعلق دارد. رنگ آن معمولاً زرد پررنگ یا نارنجی تیره است و پوست ضخیم و ناصافی دارد. این کدو اشکال متفاوتی دارد؛ اما معمولاً قسمت پایینی آن از سرش بزرگ‌تر است. اندازه‌ی این میوه ممکن است خیلی بزرگ باشد. بزرگ‌ترین کدوخلوایی دنیا ۸۰۰ کیلوگرم وزن داشته است. کدوخلوایی طعم شیرینی دارد و می‌توانید خوراکی‌های متنوعی با آن درست کنید. شوید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، سوپ کدوخلوایی، پوره‌ی کدوخلوایی، خورشفت کدوخلوایی، کیک و انواع شیرینی با طعم‌های جذاب و شیرین، همگی خوردنی‌های متنوع و پرخاصیتی هستند که می‌توانید با کدوخلوایی درست کنید و از خوردن آن‌ها لذت ببرید. همان‌طور که می‌دانید کدوخلوایی جزو سبزیجات پاییزی و زمستانی است که درحال حاضر به‌وفور در بازار وجود دارد. پس حیف است که از خیر خواص آن بگذریم و این مجموعه‌ی نارنجی‌رنگ سرشار از عناصر قدرتمند و مفید برای سلامتی، مخصوصاً سلامت قلب را نادیده بگیریم!

در رابطه با خواص درمانی کدوخلوایی باید گفت که مصرف این ماده‌ی غذایی از ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری می‌کند و برای درمان بیماری‌های چشمی، فشارخون و افسردگی مناسب است؛ درواقع کدوخلوایی یک سبزی مناسب به دلیل خواص درمانی بی‌شمار بوده که به دلیل آنتی‌اکسیدان بالا، ویتامین C و بتاکاروتن برای درمان افسردگی توصیه می‌شود.

جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا به‌ویژه در زمستان و پاییز مصرف کدوخلوایی توصیه‌شده همچنین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان آن‌همچون گوچه‌فرنگی خواص پیشگیرانه در ابتلا به سرطان پروستات دارد. درست است که موز به‌عنوان منبع انرژی طرفداران زیادی دارد اما خوب است بدانید که در این مورد یک فنجان کدوخلوایی با ۵۴۶ میلی‌گرم پتاسیم از موز که ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد پیشی گرفته است. پتاسیم بیشتر به بازگرداندن تعادل کامل الکترولیت‌های بدن بعد از ورزش یا کارهای سنگین کمک می‌کند و عملکرد عضلات را در بهترین حالت خود نگه می‌دارد.

همچنین مصرف کدوخلوایی بیماری‌های چشمی همچون آب‌مروراید را درمان کرده و برای کاهش فشارخون و کاهش بیماری‌های قلبی و استفاده از آن در وعده‌های غذایی توصیه می‌شود.

مصرف کدوخلوایی بر روی سیستم اداری و مثانه نیز تأثیر گذاشته و از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند و می‌توان از آن هنگام طبخ سوپ استفاده کرد و از خواص درمانی آن بهره‌مند شد.

با توجه به فیبر بالای موجود در کدوخلوایی باید گفت که مصرف آن برای کسانی که قصد لاغر شدن دارند بسیار مناسب است و همچنین دارای امگا ۳ بوده و خاصیت ضدالتهابی و ضد دیابتی دارد و انسولین خون را نیز تنظیم می‌کند.

با ما و این مقاله همراه باشید، می‌خواهیم برخی از خواص کدوخلوایی را باهم مرور کنیم.

۱. با کدوخلوایی، چشمانی به تیزیی عقاب داشته باشید

یک فنجان کدوخلوایی پخته یا پوره‌ی کدوخلوایی، بیش از ۲۰۰ درصد

ضرب‌المثل‌های جهان

من تنها یک چیز می‌دانم و آن اینکه هیچ نمی‌دانم.

صفحه
۵
شماره
۲۱۱۱
سال
بیست و سوم

سقراط

شایع‌ترین علل کمردرد

علت در زنان و مردان متفاوت است

کمردرد شکایتی است که تقریباً همه افراد در طول عمر خود حداقل یک‌بار آن را تجربه می‌کنند و علل ایجادکننده آن بسیار متنوع است.

احتمال ابتلا به کمردرد از ستین کودکی و در هر جنسی وجود دارد.

اگرچه بین اکثر علل ایجادکننده کمردرد در مردان و زنان هم‌پوشانی وجود دارد؛ ولی در این زمینه بین زن و مرد نیز اختلافاتی هست.

دکتر کامران آزما متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی در این رابطه به جام جم آنلاین گفت: باوجود شیوع بالای کمردرد، به نظر می‌رسد که در طول دهه گذشته این میزان بازم افزایش داشته است ولی اینکه آیا این به دلیل گزارش و ثبت بیشتر کمردرد هست و یا تغییر در سبک زندگی و یا هر دو، نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد. درمجموع می‌توان گفت همانند بیشتر مشکلات ایجادکننده دردهای مزمن در سیستم اسکلتی عضلانی، میزان شیوع کمردرد در زنان بیش از مردان است و این اختلاف بعد از دوران یائسگی شیب تندتری می‌گیرد و سپس در اواخر سالمندی میزان بروز آن در زن و مرد تقریباً یکسان می‌شود.

وی در ادامه افزود: شاید قسمتی از این اختلاف مربوط به تجربه شناختی و هیجانی نحوه بروز و تطابق با درد و یا حتی تفاوتی که مردان و زنان در جایگاه کاری و اجتماعی باهم دارند، باشد ولی عوامل هورمونی، بارداری در زنان، اختلافات آناتومیکی ساختار و شکل لگن و حتی ژنتیک هم نقش مهمی دارند.

آزما تأکید کرد: یکی از شایع‌ترین علل کمردرد صدمات ناشی از فشارهای بیش‌ازحد به عضلات و رباط‌های این ناحیه در حین انجام کارهای روزمره زندگی به‌صورت نادرست است، بلند کردن اجسام سنگین و یا حرکات ناگهانی و سریع موجب کشیدگی رباط‌ها و یا گرفتگی عضلات شده و منجر به ایجاد کمردردهای آتی و گاهی زودگذر می‌گردد و به نظر می‌رسد که به دلیل حجم کمتر و ضعیف‌تر بودن عضلات، احتمال بروز این نوع کمردرد‌ها در زنان بیشتر از مردان باشد.

رئیس مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی خاخرنشان کرد: ولی کمردرد در مردان بیشتر یک زمینه دجنراتیو (ساییدگی) داشته و تا حدودی مرتبط با فعالیت‌های فیزیکی و سطح آمادگی جسمانی آنان است. اگرچه احتمال ساییدگی در دیسک‌های بین مهره‌ای ناحیه کمر در مردان نسبت به زنان هم بیشتر بوده و هم یک دهه زودتر رخ می‌دهد ولی این نسبت در ستین بالاتر برعکس می‌شود، به‌طوری‌که میزان شیوع و شدت آسیب‌های دیسک‌های بین مهره‌ای در اواخر بزرگسالی و در شروع سالمندی در زنان بیشتر است.

این متخصص اظهار داشت: نکته جالب‌تر این است که بر اساس بعضی

در فصل پاییز از مصرف این خوردنی شگفت‌انگیز غافل نشوید

خنثی می‌کند، یعنی همان کاروتنوئیدهای دوست‌داشتنی موجود در کدوخلوایی که تن و بدن سلول‌های سرطانی را به لرزه درمی‌آورند، به جلوگیری از چروک پوست هم کمک می‌کنند.

۶. با کدوخلوایی خوش‌اخلاق تر شوید

غیر از خود کدوخلوایی، تخمهی آن‌هم خوراکی مفرحی است. ازآنجاکه آجیل و تخمه معمولاً یکی از ملزومات معاشرت‌های فامیلی و دوستانه‌ی ما ایرانی‌هاست، باید یک خبر خوب به شما بدهم و آن‌هم این است که خوردن تخمهی کدوخلوایی نیز می‌تواند حال ما را خوب کند! تخمهی کدوخلوایی تربیتوفان آمینواسید دارد که خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد.

هرچند محققان معتقدند که پرخوری بعد از غذا بیشتر از آرامش حاصل از تربیتوفان باعث خواب‌آلودگی بعد از خوردن غذا می‌شود اما این آمینواسید در تولید سروتونین (یکی از مهم‌ترین نقش‌آفرینان در چگونگی خلق‌وخوی ما) نقش مهمی دارد. یک‌مشت تخمه کدوی پوداده می‌تواند شمارا خوشحال نگه دارد. می‌توانید امتحان کنید.

۷. با کدوخلوایی بعد از ورزش، دوبینگ کنید

درست است که موز به‌عنوان منبع انرژی طرفداران زیادی دارد اما خوب است بدانید که در این مورد یک فنجان کدوخلوایی با ۵۴۶ میلی‌گرم پتاسیم از موز که ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد پیشی گرفته است. پتاسیم بیشتر به بازگرداندن تعادل کامل الکترولیت‌های بدن بعد از ورزش یا کارهای سنگین کمک می‌کند و عملکرد عضلات را در بهترین حالت خود نگه می‌دارد.

۸. با کدوخلوایی سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

کدوخلوایی می‌تواند شمارا روئین‌تن کند. هرچند اینکه آیا واقعاً ویتامین C سرماخوردگی را دور می‌کند یا نه، هنوز هم جای بحث دارد اما به‌رحال کدوخلوایی سبزی است که منبع نیرومند این ویتامین و مواد مغذی ضروری به شمار می‌رود. یک فنجان کدوخلوایی پخته حاوی بیش از ۱۱ میلی‌گرم مواد مغذی است و نزدیک به ۲۰ درصد از ۶۰ میلی‌گرم مواد مغذی ضروری را که یک زن روزهان به آن نیاز دارد، تأمین می‌کند. این مقدار برای مردان حدود ۷۵ میلی‌گرم در نظر گرفته‌شده است.



آگهی مزایده اموال منقول
اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی چنارشاهیجان به موجب محتویات پرونده ۹۶/۲۶ اجرایی این واحد اجرا محکوم له لطفعلی کریمی پور فرزند کاکافی به طرفیت مهدی زارع پور و به استناد به قانون اجرای احکام مدنی راجع به فروش اموال منقول مبادرت به مزایده یک عدد کانکس به ارزش ۲۹/۳۰۰/۰۰۰ ریال می‌نماید. لذا بدینوسیله به اطلاع عموم می‌رساند کسانی که مایل به خرید باشند روز دوشنبه مورخ ۹۶/۹/۲۰ ساعت ۹ در این اجرا حاضر و قیمتهای پیشنهادی خود را ارایه نمایند. قیمت پایه فروش مبلغ ۲۹/۳۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. شخصی که بالاترین قیمت پیشنهادی را ارایه نماید برنده مزایده خواهد بود و موظف به پرداخت ده درصد قیمت پیشنهادی در جلسه مزایده خواهد بود. مزایده با حضور مدیر اجرا برگزار خواهد شد و متقاضیان می‌توانند پنج روز قبل از برگزاری مزایده جهت اطلاع بیشتر و در صورت لزوم مشاهده مال مذکور به این واحد مراجعه نمایند. هزینه های نقل و انتقال نیز به عهده خریدار می باشد. این آگهی به موجب ماده ۱۱۸ قانون اجرای احکام مدنی برای یک نوبت در یکی از روزنامه‌های محلی درج و منتشر می گردد. ۶/۱۵۱۰ م/الف ۱/۰۹۲ م الف
قاضی اجرای احکام شورای حل اختلاف بخش چنارشاهیجان

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضامن به آقای عباس باقری فرزند هوشنگ
خواهان خانم میترا بهیاری دادخواستی به طرفیت خوانده آقای عباس باقری به خواسته مطالبه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۸۸۸۸۰۰۲۶۱ شعبه شانزدهم شورای حل اختلاف ویژه ایثارگران کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۰ ساعت ۱۶ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المنکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از چراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۶/۱۵۴۲ م/الف ۱۰۹۵ م الف
شعبه شانزدهم شورای حل اختلاف ویژه ایثارگران کازرون

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی
بدینوسیله به آقای محمد شمس زاده فرزند محمدهاشم ابلاغ میگردد به موجب دادنامه شماره ۰۳۸۷-۹۶۰۹۹۷۸۸۸۵۰۰ مورخ ۱۳۹۶/۸/۱۴ در پرونده کلاسه ۹۶۰۲۷۳ که به خواسته مطالبه محکوم به پرداخت مبلغ ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۱/۰۵۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیبه از تاریخ ۱۳۹۶/۷/۱ الی یوم الوصول و حق الوکاله وکیل وفق تعرفه در حق خواهان علی اصغر واقف و وکالت از محمد زمانی فرزند حبیب گردیده اید به لحاظ غیابی بودن رأی صادره می‌توانید ظرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی ننمایید و سپس ظرف ۲۰ روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی شهرستان کازرون می باشد. ۶/۱۵۴۲ م/الف ۱۰۹۲ م الف
رئیس شورای حل اختلاف شعبه دهم شهرستان کازرون

