



تاریخ	۱۵
بهمن	
۱۳۹۶	
یک‌شنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

### بسیاری از افراد به خاطر یک استخوان خود را به سگ تبدیل می‌کنند.

صفحه	۶
شماره	۲۱۶۹
سال	بیست و سوم



### بیماری دیابت (قند خون بالا):

**نویسنده: مهناز دهقانی، کارشناس ارشد پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، بهمن ۱۳۹۶**

بیماری قند یا دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیکی است. علائم مشخصه آن میزان قند خون بالای ۱۲۰ میلی‌گرم در دسی لیتر در حالت ناشتا است و از دیگر نشانه‌های آن پرخوری و پرنوشی است. دیابت در اثر کاهش تولید انسولین در بدن یا کم شدن اثر انسولین در سوخت‌وساز مواد قندی حاصل می‌شود (انسولین باعث می‌شود قند یا مهم‌ترین منبع انرژی در بدن مورد استفاده قرار گیرد که در لوزالمعده تولید می‌شود). در بروز دیابت نوع ۲ عوامل متعددی چون اضافه‌وزن و چاقی (به‌خصوص چاقی داخل شکمی) عدم فعالیت بدنی، سن بالای ۴۰ سال، رژیم غذایی نامناسب (غذای پر کالری و غیرمغذی) و وراثت نقش دارد. بیماری قند و رژیم غذایی دو مسئله کاملاً وابسته به هم هستند. در درمان دیابت رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است، اشخاص دیابتی نوع ۲ باید به توصیه‌های زیر توجه داشته باشند تا بهتر بتوانند قند خون خود را کنترل نمایند:

۱. برای جلوگیری از تغییرات قند خون، ترتیب مصرف مواد غذایی به‌صورت وعده اصلی و میان وعده‌ها رعایت شود؛ بیماران قندی به‌جای سه بار غذا خوردن معمولی، همان مقدار غذا را در شش بار میل نمایند؛ یعنی انسولین کم برای سوزاندن قند کمی

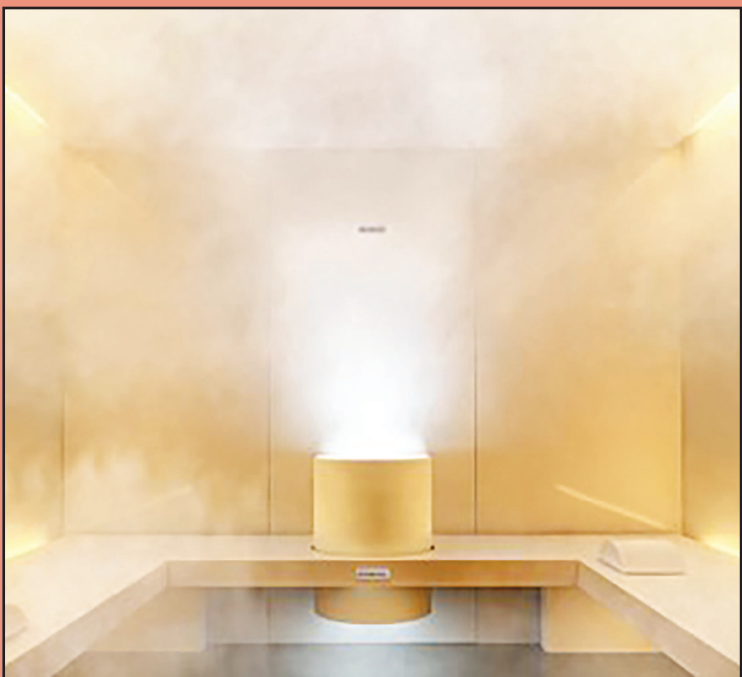
که در مقدار غذای کم خورده شده وجود دارد، کافی باشد.

۲. اگر قند خون بیمار کنترل نشده باشد قندهای ساده از رژیم غذایی شخص به‌کلی حذف گردد.
۳. میزان فیبر دریافتی در آن حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم و بیشتر از نوع فیبر محلول باشد، ازاین‌جهت مصرف حبوبات (مانند انواع لوبیا و عدس)، سبزیجات (به‌خصوص پیاز، سیر، نخودفرنگی، کلم بروکلی، کرفس) و میوه‌جات کم شیرین (مانند کیوی، آلبالو، توت‌فرنگی) توصیه می‌شود که میوه‌جات و سبزیجات علاوه برداشتن فیبر حاوی مقدار زیادی عوامل آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین E، ویتامین C، بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) و عناصر مغذی گوناگون هستند که مصرف آن‌ها برای بیماران قندی ضرورت دارد.
۴. بین ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها باشد که بهترین نوع کربوهیدرات‌ها، غذاهای نشاسته‌ای پر فیبر است (قند موجود در غذاهای خورده شده با فیبر زیاد خیلی به‌کندی جذب روده‌ها می‌شود) که در نان‌های سبوس‌دار (مانند جو، سنگک) و غلات کامل یافت می‌شود.
۵. بیمارانی که در کنار رژیم غذایی قرص نیز مصرف می‌کنند برای جلوگیری از پایین افتادن قند خون، قبل از خواب یک

## فواید

## شگفت‌انگیز

## بخار درمانی



بخار درمانی یکی از بهترین گزینه‌هایی است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود مدنظر قرار دهید. بخار درمانی مفهوم جدیدی نیست. مصریان باستان از فواید درمان استنشاقی آگاه بودند و حمام‌های عمومی را ساختند. حتی امروزه کارشناسان بخار درمانی را برای درمان بسیاری از مشکلات سلامت، به‌ویژه آن‌هایی که با دستگاه تنفسی مرتبط هستند، توصیه می‌کنند.

بخار درمانی یا تنفس بخار می‌تواند با استفاده از یک دوش بخار یا کاسه‌ای که با آب داغ پر شده انجام شود. بدون در نظر گرفتن این‌که کدام روش را انتخاب می‌کنید، تنفس بخار موجب می‌شود تا هوای گرم و مرطوب از طریق بینی و گلو وارد ریه‌ها شود و از فواید درمانی آن بهره‌مند شوید.

### استفاده از یک کاسه آب داغ

استفاده از یک کاسه بخارآب داغ روش سنتی بخار درمانی است. این نوع از بخار درمانی برای پاک‌سازی صورت و دستگاه تنفسی مفید است.

چند فنجان آب را به جوش آورید، سپس آب جوش را درون یک کاسه بریزید. کاسه را روی سطحی صاف و ثابت قرار دهید.

یک حوله روی سر خود بیندازید تا در حبس بخار به شما کمک کند. سر خود را روی کاسه گرفته و بخار را تنفس کنید.

برای بهره‌مندی از فواید بیشتر، شما می‌توانید چند قطره از روغن اساسی موردعلاقه خود را در آب بریزید.

### تبدیل حمام به اتاق بخار

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای لذت بردن از حمام بخار خرید کیت‌های دوش بخار است که آماده نصب هستند؛ اما اگر قصد صرف هزینه اضافه ندارید، بدون استفاده از این کیت‌ها نیز می‌توانید حمام را به یک اتاق بخار تبدیل کنید. انجام این کار ساده است و تنها باید نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

پیش از باز کردن شیر آب، از یک هیتر کوچک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای گرم کردن حمام استفاده کنید. هیتر را پیش از باز کردن شیر آب از حمام خارج کنید. اگر یک دستگاه مرطوب‌کننده هوا در اختیار دارید به‌راحتی می‌توانید از آن برای تولید بخار در حمام استفاده کنید.

درزاها و شکاف‌ها را به‌خوبی پوشش دهید تا از خروج بخار جلوگیری شود. همچنین، یک بطری آب نوشیدنی به همراه یک صندلی در حمام بگذارید.

چند قطره از روغن اساسی موردعلاقه خود را در یک کاسه کوچک آب جوش بریزید و آن را در نزدیکی دوش آب قرار دهید. شیر آب گرم را باز کنید تا بخار در حمام جمع شود. یک حوله روی صندلی قرار داده و بنشینید. اجازه دهید بخار به پوست شما نفوذ کند و منافذ پوست باز شوند.

به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از حمام بخار استفاده کنید و طی این مدت گاهی اوقات آب بنوشید.

پس‌ازاین کار، با دوش آب سرد دمای بدن خود را به حالت عادی بازگردانید. بدن خود را کاملاً خشک کنید و از یک

مرطوب‌کننده خوب استفاده کنید تا هرچه بیشتر آب‌رسانی و تغذیه پوست انجام شود. توجه: اگر درجه حرارت بیش‌ازاندازه بالا رفت، فوراً شیر آب گرم را ببندید و مقداری آب بنوشید.

### بهبود تنفس

اگر با گرفتگی سینوس، سرماخوردگی، آنفولانزا، برونشیت، سینوزیت، آسم، آلرژی یا هر نوع عفونت تنفسی مواجه هستید، بخار درمانی می‌تواند بسیار مفید واقع شود. تنفس بخار، هوای گرم و مرطوب را از طریق بینی و گلو راهی ریه‌ها می‌کند که به باز شدن سینوس‌ها و تنفس آسان‌تر کمک می‌کند.

همچنین، رطوبت گرم مخاط را رقیق کرده و دفع آن تسهیل می‌شود. این شرایط گرفتگی بینی، آبریزش بینی و عطسه را تسکین می‌دهد.

همچنین، تنفس بخار دستگاه تنفسی تحریک‌شده را تسکین می‌دهد و ازاین‌رو احساس سوزش و خارش در بینی کاهش می‌یابد.

### درمان سردرد

یک سردرد شدید، به‌ویژه اگر ناشی از مشکل سینوسی باشد، به‌راحتی می‌تواند با بخار درمانی بهبود یابد.

تنفس بخار در کاهش فشار ایجادشده در سینوس‌ها که از ترشح درست مخاط جلوگیری می‌کند، نقش دارد. همچنین، این کار غشا مخاطی را تسکین داده و به بهبود گرفتگی بینی کمک می‌کند. این شرایط به کاهش سردرد کمک می‌کند. همچنین، تنفس بخار مسیرهای بینی را مرطوب می‌سازد که به رقیق شدن مخاط و کاهش هرگونه گرفتگی کمک می‌کند. این شرایط بار دیگر احساس درد که ممکن است در نتیجه یک مشکل سینوسی شکل گرفته باشد را تسکین می‌دهد.

### کاهش استرس

هنگامی که استرس دارید، استفاده از حمام بخار می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی ذهن و بدن شما را آرام سازد. گرمای حمام بخار به ترشح اندورفین، ماده شیمیایی مسئول احساس خوب، در بدن کمک می‌کند که کاهش اثرات استرس را به همراه دارد.

همچنین، اندورفین به خواب خوب کمک می‌کند. گرمای بخار گردش خون را نیز افزایش می‌دهد که به آرامش عضلات کمک می‌کند.

افزون بر این، گرمای اتاق بخار مسیرهای هوایی شما را باز می‌کند که تنفس را بهبود می‌بخشد. تنفس خوب به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند.

### دفع سموم

تجمع سموم و ناخالصی‌ها در بدن می‌تواند بر سیستم ایمنی شما تأثیرگذار باشد و احتمال بروز مشکلات سلامت مختلف را افزایش دهد. بااین‌وجود، استفاده از حمام بخار می‌تواند به دفع سموم و مواد زائد از بدن که به‌واسطه استرس، عادات غذا خوردن بد، گوارش ضعیف و دیگر عوامل خارجی شکل‌گرفته‌اند، کمک کند.

بخار داغ موجب تعریق می‌شود که به دفع سموم از بدن کمک می‌کند. همچنین، بخار موجب ایجاد حالت

هیپوترمی در بدن می‌شود که ادامه بقای ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر سموم را ناممکن می‌سازد.

### تسکین درد و گرفتگی عضلانی

بخار درمانی می‌تواند به ریکاوری عضلات خسته پس از انجام ورزش کمک کند. بر همین اساس است که ورزشکاران حرفه‌ای پس از تمرین راهی دوش بخار یا سونا می‌شوند.

تجمع ضایعات متابولیک در عضلات طی انجام ورزش می‌تواند موجب شکل‌گیری درد در عضلات شود. گرمای حمام بخار به بدن در دفع این ضایعات متابولیک کمک می‌کند که کاهش درد و گرفتگی عضلانی را به همراه دارد.

حمام بخار رگ‌های خونی را نیز منبسط می‌کند، ازاین‌رو گردش خون افزایش‌یافته و جریان خون به عضلات بیشتر می‌شود. بر همین اساس، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به بخش‌های نیازمند بدن ارسال می‌شوند.

### سلامت پوست و مو

تنها ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض بخار در هفته می‌تواند به بهبود شرایط پوست و افزایش زیبایی و درخشش آن کمک کند. بخار موجب باز شدن منافذ پوست می‌شود و تعریق را افزایش می‌دهد که این شرایط به خلاص شدن از شر سلول‌های مرده پوست، باکتری‌ها و آلودگی موجود در منافذ پوست کمک می‌کند. بر همین اساس، احتمال ابتلا به آکنه، دانه‌های سرسیاه و دیگر ضایعات پوستی کاهش می‌یابد.

افزون بر این، گردش خون به سمت سطح پوست به‌واسطه گرمای مرطوب افزایش می‌یابد که به معنای ارسال اکسیژن و مواد مغذی بیشتر به پوست و حفظ سلامت و درخشش آن است.

بخار درمانی سلامت مو و پوست سر را نیز با افزایش گردش خون به سمت پوست سر، بهبود انعطاف‌پذیری مو و کنترل میزان ترشح چربی پوست بهبود می‌بخشد. توجه: دمای اتاق بخار نباید بیشتر از ۱۱۴ درجه فارنهایت (۴۵٫۶ درجه سلسیوس) باشد.

بیش از ۱۵ دقیقه در اتاق بخار باقی نمانید و به میزان کافی آب بنوشید. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض بخار می‌تواند موجب کم‌آبی بدن، تپش قلب، ضعف، حالت تهوع و افزایش بیش‌ازاندازه دمای بدن شود.

از آنجایی که هوای گرم و مرطوب اتاق بخار محیطی ایدئال برای تکثیر قارچ و باکتری‌ها ایجاد می‌کند، اقدامات لازم را به‌منظور پاک‌سازی حمام خود انجام دهید. تنفس بخار برای کودکان و همچنین زنان باردار و افرادی که فشارخون بالا دارند توصیه نمی‌شود.

زنان باردار و همچنین افراد سالمند و کودکان نباید وارد اتاق‌های بخار شوند. افراد مبتلا به فشارخون بالا، بیماری قلبی، تپش قلب، دیابت یا مشکلات سلامت دیگر باید پیش از استفاده از اتاق بخار با پزشک خود مشورت کنند.

پس از وعده‌های غذایی سنگین یا مصرف الکل از بخار درمانی استفاده نکنید.

## پیشگیری از قند در بدن با ۸ گزینه غذایی!

**تخم‌مرغ آب پز:** سرشار از ویتامین‌های آ، دی، روی، کلسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها و ... بوده و ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به ید را تأمین می‌کند.

**سیب‌زمینی پخته‌شده:** سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و پتاسیم است. شما با مصرف یک عدد سیب‌زمینی پخته‌شده ۶۰ میکروگرمید به بدنتان می‌رسانید. این یعنی ۴۰ درصد از میزان نیاز روزانه خود به ید را با مصرف یک سیب‌زمینی پخته‌شده برطرف کرده‌اید.

**شیر:** اکثر مردم به خاطر نگرانی از کمبود

تیروئید شما مسئول کنترل متابولیسم و رشد است و هنگامی که بدن با فقرید مواجه می‌شود، عملکرد این غده مختل خواهد شد. علائمی از قبیل کلاسترول بالا، خستگی، افسردگی، از علائم کمبود در بدن هستند. اضافه کردن مواد غذایی غنی از ید به رژیم روزانه، از بروز این علائم تا حد زیادی پیشگیری می‌کند:

**موز:** نه‌تنها میوه‌ای برای افزایش سطح انرژی و تأمین پتاسیم بدن است، بلکه هر عدد از آن ۳ میکروگرم ید دارد. شما می‌توانید برای تأمینید، روزانه بیش از یک موز متوسط بخورید.

**نمک یددار:** این نوع نمک بسیار متفاوت از نمک طبخ است و هر گرم از آن ۷۷ میکروگرم ید دارد.

**گوشت بوقلمون:** علاوه بر این که منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین ب، فسفر و ... است، هر ۸۵ گرم از آن ۳۴ میکروگرمید به بدن می‌رساند.

**آلوی خشک:** تنها ۵ عدد آلوی خشک نیاز شما را به فیبر، ویتامین آ و ویتامین کا تأمین می‌کند ضمن این که منبع خوبی از ید است.

## اصلاحیه آگهی مزایده عمومی ۹۶/۲۹

نوبت اول: یک شنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۵  
 روزنامه های خیر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوین، طلوع  
 پیرو آگهی های منتشر شده در روز سه شنبه (نوبت اول) مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ روزنامه های خیر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوین، طلوع و چهارشنبه (نوبت دوم) مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۱ روزنامه های خیر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوین، طلوع موارد زیر اصلاح می گردد:

- ۱- تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز دوشنبه به تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۳ می باشد.
  - ۲- تاریخ بازگشایی پاکتها و تشکیل کمیسیون مزایده روز سه شنبه به تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۴ می باشد.
- شایان ذکر اینکه سایر شرایط مزایده به قوت خود باقی است

## اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
 برابر رأی شماره ۲۰۰۰۹۲۶ - ۹۶/۱۰/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای سیدشیر موسوی در شماره شناسنامه ۴ فرزند سیداحمد صادره از لامرد نسبت به ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۶۶ مترمربع پلاک ۱۰۶ فرعی از ۸۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۵ اصلی قطعه ۳ واقع در کازرون خریداری از مالک رسمی علی یار ابراهیمی کودیانی 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 اعتراض 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، 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.  
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۱/۳۰  
 ۶/۲۰۰۴ م الف

**داود انصاری - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون**  
**آگهی حصر وراثت**  
 آقای مجید آرامش به شماره ملی ۳۳۷۲۵۰۱۱۰۰ کازرون به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوحی شناسنامه ورته درخواستی به شماره ۹۶۰۹۹۲ ش ۴ تقدیم این شورا نموده و چنین اشلار داشته که شادروان حسن آرامش به شماره ملی ۳۳۷۰۲۶۱۶۳۳ کازرون در تاریخ ۹۶/۹/۱۴ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته و ورثه حین الفتوت وی عبارتند از: ۱- معصومه صحراپان فرزند محمد به شماره ملی ۳۳۷۰۲۴۸۹۹۱ کازرون متولد ۱۳۳۳ هجری متوفی ۲- مجتبی آرامش فرزند حسن به شماره ملی ۳۳۷۰۲۴۸۰۰۷ کازرون متولد ۱۳۵۵ پسر متوفی ۳- مصطفی آرامش فرزند حسن به شماره ملی ۳۳۷۲۰۵۰۶۲۱ کازرون متولد ۱۳۶۲ پسر متوفی ۴- مجید آرامش فرزند حسن به شماره ملی ۳۳۷۲۵۰۱۱۰۰ کازرون متولد ۱۳۶۵ پسر متوفی ۵- فاطمه آرامش فرزند حسن به شماره ملی ۳۳۷۱۹۵۳۲۴۵ کازرون متولد ۱۳۵۷ دختر متوفی ۶- ایران پرویزیان فرزند حسن به شماره ملی ۳۳۷۰۱۹۵۸۹۳ کازرون متولد ۱۳۰۶ مادر متوفی  
 اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورالتقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.  
 ۱۳۷۰/۱۲/۲۰ م الف  
 ۶/۲۰۰۵ رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون