



تاریخ
۳۱
اردیبهشت
۱۳۹۷
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

خالی‌ترین ظرف‌ها بلندترین صداها را می‌دهند.

آلمانی

سلامت



صفحه
۵
شماره
۲۲۴۱
سال
یست و چهارم

اینکه چه غذایی‌هایی برای سحری ماه مبارک رمضان بخوریم یا نخوریم، تأثیر زیادی بر سلامتی ما دارد. انتخاب بهترین غذاهای مناسب سحری در ماه رمضان تفاوت چشمگیری در سطح انرژی شما ایجاد می‌کند و از افت قند خون، فقدان انرژی، تغییرات خلقی و سردرد یا میگرن جلوگیری می‌کند.

در حالت ایده‌آل، بهترین وعده سحر باید سرشار از مواد مغذی و کم‌حجم باشد و دارای ترکیبی از پروتئین باکیفیت، سبزیجات آبدار و آب (یا جوشانده گیاهی) باشد.

پروتئین باید حتماً در وعده سحری وجود داشته باشد

پروتئین به شما احساس سیری می‌بخشد و به آرامی هضم می‌شود (پس برای مدت‌زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید) و از همه مهم‌تر، به تثبیت میزان قند خون کمک می‌کند. اگر بیش از ۱۲ ساعت روزه‌داری می‌کنید، این ویژگی پروتئین از اهمیت بالایی برخوردارند.

خوردن یک وعده سحری در ماه رمضان که عمدتاً از کربوهیدرات‌ها (غلات، نان، شیرینی، آب‌میوه، مواد قندی ازجمله چای شیرین) تشکیل شده است باعث نوسان در بالاختی و بالخصوص گرسنگی زیاد از میانه روز به بعد می‌شود.

بهترین غذای مناسب سحری

خرما

خرما غذایی متبرک است که بارها در قرآن و سنت از آن سخن گفته شده است. خرما یک نیروگاه انرژی کوچک و فوق‌العاده است که گزینه‌ای عالی برای وعده سحری ماه رمضان است.

پروتئین

پروتئین به شما احساس سیری می‌بخشد. پروتئین به آرامی هضم می‌شود و برای مدت‌زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید و همچنین به تثبیت سطوح قند خون کمک می‌کند.

تخم‌مرغ (تخم‌مرغ یکی از غذاهای کامل و فوق‌العاده است! عاشق تخم‌مرغ باشید؛ تخم‌مرغ بخورید.)

سردردتان را با این روغن‌های خانگی تسکین دهید



اکثر روغن‌های ضروری به‌عنوان درمانگر خانگی مورداستفاده قرار می‌گیرند. برخی ازاین‌روغن‌های ضروری، یک درمانگر مؤثر برای از بین بردن سردردها به شمار می‌روند، حال سؤال این است که کدام‌یک از روغن‌های ضروری بهتر هستند؟

به‌گزارش جام جم آنلاین به نقل از فرارید، اکثر روغن‌های ضروری به‌عنوان درمانگر خانگی مورداستفاده قرار می‌گیرند. برخی ازاین‌روغن‌های

ضروری، یک درمانگر مؤثر برای از بین بردن سردردها به شمار می‌روند، حال سؤال این است که کدام‌یک از روغن‌های ضروری بهتر هستند؟ روغن ضروری، مایع غلیظی است که از گیاه گرفته می‌شود. آروماتراپی نیز یکی از روش‌های درمانی است که در آن از روغن‌های ضروری بهره می‌جویند. آروماتراپیست‌ها معتقدند که هر روغن ضروری، مجموعه‌ای از مزایای بهداشتی را ارائه می‌دهند.

در این مقاله، به همراه تعدادی روغن، به ۵ روغن ضروری که در درمان سردرد مؤثر هستند اشاره خواهد شد. پرآورد شده است که بیش از نیمی از جمعیت بالغ جهان، سردردهای گاه‌ب‌گاه را تجربه می‌کنند که شایع‌ترین نوع آن سردردهای تنشی هستند.

درست است که امروزه تعداد زیادی از داروهای بدون نسخه برای درمان سردردها در دسترس عموم قرار دارند، اما شایان‌ذکر است که همه این داروها می‌توانند عوارض جانبی زیادی را ایجاد کنند. زمانی که افراد سردردهای مکرر را تجربه می‌کنند، ممکن است برای درمان، به دنبال درمان‌های طبیعی و روغن‌های ضروری باشند.

کدام روغن‌ها در تسکین سردردها تأثیر گذارند؟

تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که برخی از روغن‌های ضروری ممکن است برای درمان سردرد مفید باشند. عبارت‌اند از:

۱. روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس اغلب به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و راحت خوابیدن کمک بسیاری می‌کند.

بسیاری معتقدند که این روغن در درمان سردردهای شدید و میگرن‌ها می‌تواند بسیار مؤثر عمل کند.

تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ انجام‌شده بود، نشان می‌دادند که اسطوخودوس در درمان و کنترل سردردهای میگرنی بسیار مؤثر است، به‌ویژه

هنگامی که اشتقاق می‌شود. **۲. روغن رزماری**

روغن رزماری به‌طور سنتی برای درمان سردرد و بهبود گردش خون مورداستفاده قرار می‌گیرد.

مطالعات کمی در دسترس هستند که به‌طور خاص از روغن رزماری به‌عنوان یک درمانگر مؤثر در سردرد حمایت کنند، بااین‌حال، یک مطالعه که در سال ۲۰۰۸ انجام‌شده بود نشان می‌داد که روغن رزماری دارای خواص ضدالتهابی و تسکین‌دهنده درد است.

تحقیق دیگری که در سال ۲۰۱۳ ارائه‌شده بود، نشان می‌داد که روغن رزماری به کاهش درد و بی‌خوابی در افرادی که در ترک اعتیاد هستند کمک بسیاری کرده است.

این نمونه‌های تحقیقاتی نشان می‌دهند که روغن رزماری ممکن است دردهای ناشی از سردرد را کاهش دهند. بااین‌حال برای تأیید شدن خواص آن، مطالعات بیشتری نیاز است.

۳. روغن نعناع

سال‌های بسیاری است که از روغن نعناع، جایگزین داروهای دیگر استفاده می‌کنند. این روغن یکی از بهترین روغن‌های ضروری در درمان سردرد به شمار می‌رود.

مطالعات اخیر منتشرشده در مورد روغن‌های ضروری که در سال ۲۰۱۵ انجام‌شده بود نشان می‌دادند که روغن نعناع اثرات شگفت‌انگیزی در درمان سردردهایی که در پیشانی سر اتفاق می‌افتند، دارد.

یکی از مواد تشکیل‌دهنده روغن نعناع، منتول‌ها هستند. تحقیقات سال ۲۰۱۵ نشان دادند که منتول‌ها در درمان میگرن‌ها مؤثر هستند.

۴. روغن بابونه

مردم به‌طور سنتی در هنگام استراحت و یا تفریح، چای بابونه می‌نوشند؛ بنابراین می‌توان گفت: روغن بابونه هم از آن مزایا مستثنا نیست.

مطالعاتی که در سال ۲۰۱۲ منتشرشده بودند بیان می‌داشتند که روغن بابونه ممکن است برخی علائم اضطراب و افسردگی را بهبود ببخشد. اغلب سردردها به دلیل استرس و اضطراب ایجاد می‌شوند، اما با استفاده از روغن بابونه می‌توانند درمان شوند.

روغن بابونه دارای خواص ضدالتهابی است که می‌تواند سردرد را کاهش بدهد، اما در مورد مزایای سلامتی آن، تحقیقات بیشتری لازم است.

۵. روغن اکالیپتوس

اکالیپتوس معمولاً برای کاهش التهاب و مشکلات تنفسی کاربردهای فراوانی دارد. افرادی که دچار سردردهای ناشی از مسدود بودن سینوس‌ها هستند، با استنشاق اکالیپتوس، می‌توانند علائم آن‌ها را کاهش دهند.

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که استنشاق اکالیپتوس در از بین بردن کاهش فشارخون مؤثر است.

نحوه استفاده از روغن‌های ضروری

چندین روش استفاده از روغن‌های ضروری برای درمان سردرد وجود دارند که عبارت‌اند از:

- استفاده از روغن بر روی پیشانی: روغن‌های ضروری قبل از اینکه بر روی پوست استفاده شوند، باید کمی رقیق شوند که در این صورت باید با یک روغن حامل مانند روغن نارگیل ترکیب شوند. سپس ترکیب را می‌توانید استفاده کنید.
- استنشاق کردن: چند قطره روغن را بر روی پارچه‌ای بچکانید سپس آن را زیر بینی خود نگه دارید و نفس عمیق بکشید.
- کمپرس سرد: با خیساندن یک حوله در آب سرد و سپس چکاندن چند قطره روغن بر آن و سپس با گذاردن حوله بر روی پیشانی سردرد خود را تسکین دهید.
- افزودن روغن به حمام: یکی از روش‌های آسان برای درمان سردرد‌ها، می‌تواند افزودن چند قطره روغن به حمام داغ باشد.

آگهی تجدید حدود اختصاصی
آگهی تجدید حدود اختصاصی پلاک ۴۵۲۰/۱۰ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر، چون عملیات تجدید حدود پلاک ۴۵۲۰/۱۰ به عنوان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۱۲۴۸۳ متر مربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر نخلستان چاه علواها ملکی آقایان محمد و حسین فالی عابد فرزندان احمد و زین العابدین (سهام مستدعیان ثبت بانصافه هر کدام سه دانگ مشاع از ششدانگ می‌باشد) تجدید حدود به عمل نامده و تجدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقذور نگریده است، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبئی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه، تجدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز دو شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۰۴ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تجدید حدود بعمل خواهد آمد لذا از کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد. که در وقت، مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد. که بایستی کنیا به اداره ثبت محال دریافت نمایند ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. ۱/۱۵۵ م الف /تاریخ انتشار: ۹۷/۰۴/۲۱ ۲۶۹۱/۱۶۳۰۰
خلیل شاکری – رئیس ثبت اسناد و املاک مهر

آگهی تجدید حدود اختصاصی
موضوع آگهی ۹۶۰۹۹۷۷۱۱۸۴۰۱۷۲۵ به شماره امید املتی فرزند بمان بعلت مجهول مکان بودن شماره بانگانی ۹۶۰۹۶۹ رأی دادگاه: در خصوص اتهام آقای امید املتی فرزند بمان دائر بر حمل و نگهداری یک حقه وافر و شش گرم تریاک و یک گرم سوخته تریاک و دو گرم شیره تریاک با توجه به گزارش مأمورین و کیفرخواست صادره از دادسرا و با عنایت به سایر قرائن و امارات موجود، بزه انتسابی از نظر دادگاه محرز و مسلم است مستند به مواد ۵ و ۲۰ قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر حکم بر محکومیت منتهم به تادیه مبلغ پنج میلیون و نایض هزار ریال جزای نقدی و تحمل بازنده ضربه شلاق بابت حمل و نگهداری شش گرم تریاک و پنجاه و یک گرم سوخته تریاک و دو گرم شیره تریاک و تادیه نایض هزار ریال بابت حمل یک حقه وافر همچین به استناد ماده ۲۱۵ قانون مجازات اسلامی حکم به ضبط مواد مشکوفه به نفع دولت جمهوری اسلامی ایران صادر و اعلام می‌نماید - حکم صادره غیابی و ظرف ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف سیف روز پس از آن قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم تجدیدنظر استان فارس میباشد. ۳۳۳۶م الف /تاریخ انتشار: ۲۶۹۰۴
سعید بلندزاده – رئیس شعبه چهارم دادگاه انقلاب اسلامی شیراز

آگهی ایلان
پیرو آگهی‌های منتشره در جراید بدینوسیله به علی کلاترزاده فرزند حسعلی که مجهول المکان می‌باشد ایلان می‌شود طبق اجرائیه صادره از شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون در پرونده کلاسه ۹۶۰۰۳۱ به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۸۸۸۲۵۰۵۹۹ مورخ ۹۶/۱۰/۲۶ محکوم علیه محکوم به پرداخت مبلغ هفتاد میلیون ریال بابت اصل خواسته و نیز پرداخت خسارت تأخیر تأدیه مبلغ مذکور از تاریخ سررسید چکهای موصوف الذکر در دادنامه (۹۵/۱۲/۱۷ و ۹۵/۱۲/۱) لغایت زمان اجرای حکم و پرداخت مبلغ ۱/۸۸۵/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و نیز حق الوکاله وکیل معادل تعرفه قانونی در حق محکوم له می‌باشد. پرداخت نیم عشر حق اجرا و نیز هزینه های اجرائی بر عهده محکوم علیه می‌باشد. بدیهی است با توجه به غیابی بودن حکم، اجرائی حکم غیابی منوط به معرفی ضامن معتبر یا اخذ تأمین متناسب از محکوم له، یا ابلاغ واقعی اجرائی به محکوم علیه می‌باشد. لذا مفاد اجرائیه صادره یک نوبت در اجرائی ماده ۱۳۳ آ.د.م. به ماده ۹ قانون اجرائی احکام مدنی در یکی از جراید کنیرالانتشار درج می‌گردد تا ظرف ده روز پس از انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام گردد. در غیر این صورت واحد اجرائی احکام طبق مقررات نسبت به اجرای مدلول اجرائیه و وصول هزینه اجرائی اقدام خواهد نمود. ۲۲۹۴ م الف /۳۱۸/۷
شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون

زمان درج آگهی نوبت دوم ، روز پس از زمان درج آگهی نوبت اول. ۲۶۹۱۱

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

ردیف	شرح پروژه	محل تحویل / اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه(ریال)
۱	عملیات خاکی و ابنیه فنی محور چاه نهر – فدामी	لارستان	۱۰'۶۹۰	۵۳'۵۰۰'۰۰۰

زمان درج آگهی نوبت دوم ، روز پس از زمان درج آگهی نوبت اول. ۲۶۹۱۱

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان