



تاریخ
۳
خرداد
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

## ضرب‌المثل‌های جهان

خوشی و اندوه همسایه دیوار به دیوار یکدیگر هستند.

آلمانی

صفحه
۵
شماره
۲۲۴۴
سال
بیست و چهارم

## سلامت



متنوع که شامل مغزهای خوراکی، قهوه، شکلات و سبزیجات برگ‌دار سبز می‌شود، اهمیت دارد. البته به خاطر داشته باشید که سطوح بیش‌از‌حد پتاسیم در بدن می‌تواند موجب شکل‌گیری برخی عوارض برای قلب و دستگاه گوارش شود. اگر قصد دارید از مکمل‌های پتاسیم استفاده کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

### منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی کلیدی است که به‌عنوان تنظیم‌کننده فشارخون عمل می‌کند. همچنین، این ماده مغذی در تولید انرژی و جذب کلسیم و دیگر واکنش‌های متابولیک ضروری نقش دارد.

از آنجایی که منیزیم بخشی از کلروفیل است، شما می‌توانید این ماده مغذی را در سبزیجات برگ‌دار سبز، غلات پالایش نشده، حبوبات، مانند سویا یا لوبیاها و گردو بیابید.

شما باید مواد غذایی که منبع خوبی برای منیزیم هستند را در رژیم غذایی خود بگنجانید. اگر رژیم غذایی نمی‌تواند سطوح منیزیم موردنیاز شما را تأمین کند، استفاده از مکمل منیزیم را مدنظر قرار دهید.

### امگا-۳

اگرچه اسیدهای چرب امگا-۳ نه ویتامین و نه ماده معدنی هستند، اما افزودن آنها به رژیم غذایی، به‌ویژه پس از ۴۰ سالگی برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد.

امگا-۳ به روش‌های زیر به دست می‌آید:

حیوانات: از روغن ماهی و روغن کریل.

سبزیجات: از گیاهانی مانند بذر کنان، دانه‌های چیا، دانه‌های شاهدانه و روغن سویا.

مصرف این مواد مغذی به شما در کنترل فشارخون و کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند. امگا-۳ در حفظ عملکرد حافظه و عملکرد کلی مغز نیز نقش دارد.

به خاطر داشته باشید که همواره مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق مواد غذایی سالم و یک رژیم غذایی متعادل در مقایسه با مصرف مکمل‌ها گزینه بهتری محسوب می‌شود. دنبال کردن یک سبک زندگی سالم شما را برای تغییرات پیش رو در زندگی‌تان آماده می‌کند.

## ۶ ماده مغذی مهم برای دوران پس از ۴۰ سالگی



کاملاً برای دوران پس از ۴۰ سالگی افزایش می‌یابد. اگر نمی‌توانید ویتامین D موردنیاز بدن خود را از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید تأمین کنید، مصرف مواد غذایی حاوی این ماده مغذی و یا مکمل‌ها را مدنظر قرار دهید.

### پتاسیم

پتاسیم برای برخی عملکردهای عضلانی پایه و سیستم عصبی نیاز است. اگر پس از ۴۰ سالگی به میزان کافی پتاسیم مصرف نکنید ممکن است با علائمی مانند موارد زیر مواجه شوید:

دردهای عضلانی، ضعف عضلانی، کم‌آبی بدن، گرفتگی‌های عضلانی، اسهال، بی‌خوابی، بیماری‌های عصبی عضلانی.

برای حصول اطمینان از مصرف پتاسیم به میزان کافی، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و

سالگی روند از دست دادن این ماده معدنی مهم به‌تدریج آغاز می‌شود.

بر همین اساس، برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و دیگر بیماری‌های استخوانی، توجه به میزان کلسیم مصرفی اهمیت دارد.

### ویتامین D

ویتامین D به‌راحتی و از طریق قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید و همچنین مصرف مواد غذایی مانند تخم‌مرغ و شیر تأمین می‌شود. این ویتامین برای جذب کلسیم در بدن ضروری است؛ زیرا در رشد اسکلتی نیز نقش دارد.

جذب ضعیف ویتامین D می‌تواند به دیابت، ام‌اس، بیماری قلبی عروقی و بیماری‌های مزمن منجر شود.

از آنجایی که توانایی پوست برای جذب ویتامین D با افزایش سن کاهش می‌یابد، خطر مواجهه با سطوح

استخوان‌ها بیشترین میزان کلسیم موردنیاز شما را پیش از ۳۰ سالگی جذب می‌کنند، اما پس از ۴۰ سالگی روند از دست دادن این ماده معدنی مهم به‌تدریج آغاز می‌شود.

آری تا به حال به این فکر کرده‌اید که پس از عبور از ۴۰ سالگی به چه مواد مغذی نیاز دارید؟ پس از ۴۰ سالگی، توجه به مقدار ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی مصرفی اهمیت بیشتری می‌یابد.

اگر توجه کافی به مواد مغذی مصرفی خود نداشته باشید، احتمال مواجهه با تغییراتی منفی مانند از دست دادن توده عضلانی، آهنگ کند سوخت‌وساز و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بیشتر می‌شود.

### ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ به‌طور طبیعی در محصولات حیوانی یافت می‌شود. این ماده مغذی برای عملکرد درست مغز، خون و سیستم عصبی ضروری است. کمبود

این ویتامین می‌تواند زمینه‌ساز شرایط زیر شود: ضعف عمومی، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، کم‌خونی مگالوبلاستیک در شرایط عادی، انماش از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع به میزان کافی ویتامین B۱۲ دریافت می‌کند.

بالین‌وجود، پس از ۴۰ سالگی، کاهش اسید هیدروکلریک در معده موجب بروز مشکلاتی در جذب آن می‌شود. از این‌رو، بسیاری از افراد مسن باید از طریق غذاهای غنی‌شده یا مکمل‌های غذایی این کمبود را جبران کنند.

### کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی مهم است که در مواد غذایی مانند شیر، پنیر و دیگر محصولات لبنی یافت می‌شود.

کلسیم یکی از عناصر کلیدی برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌هاست. افزون بر این، کلسیم در گردش خون، تعادل سیستم عصبی و انقباض عضلانی نیز نقش دارد.

بر همین اساس، کمبود کلسیم می‌تواند به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و نرمی استخوان منجر شود.

استخوان‌ها بیشترین میزان کلسیم موردنیاز شما را پیش از ۳۰ سالگی جذب می‌کنند، اما پس از ۴۰

## آگهی تاسیس و مجمع عمومی انجمن صنفی کارفرمایی شرکت های خدماتی، پشتیبانی و فنی مهندسی شهرستان لامرد

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه ۷۷/۱۰/۰۶ هیئت وزیران، انجمن با عنوان فوق در شرف تاسیس می‌باشد. لذا کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور تقاضا می‌گردد در صورت تمایل به عضویت از تاریخ انتشار آگهی ظرف ده روز درخواست کتبی خود را با ارائه مدارک: اساسنامه، آگهی تاسیس و آخرین آگهی تغییرات شرکت را به نشانی لامرد بلوار مطهری، خیابان شهدا، شرکت پیشنهاد صنعت ارسال نمایند. ضمناً اولین مجمع عمومی انجمن در شرف تاسیس مذکور روز یکشنبه مورخ ۹۷/۰۳/۲۰ ساعت ۱۲ در محل شرکت پیشنهاد صنعت برگزار می‌گردد.

### دستور جلسه:

- تصویب اساسنامه
  - انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره و بازرسان
  - انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های انجمن
- هیئت موسس:**
- میشم شهابی
  - خلیل کوهشکن
  - زهره بهزادی

**نماینده هیئت موسس: میشم شهابی**

۰۹۱۷۱۸۴۴۳۸۲

### آگهی درخواست حصر وراثت

خانم آزاده کهنر فرزند خدارحم به کلاس ۹۷۰۲۰۱ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان خدارحم کهنر فرزند علی به شماره ملی ۱۳۷۰۱۴۱۲۰۴-۱۳۱۳ صادره از کازرون در تاریخ ۹۶/۱۰/۹ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوق آن مرحوم عبارتند از:

- نجابت شریوس به شماره ملی ۱۳۷۱۷۲۵۷۱۴-۱۳۲۴ کازرون زوجه متوفی
  - حمیدرضا کهنر به شماره ملی ۱۳۸۱۸۱۴۶۰۰۲-۱۳۴۳ آبادان پسر متوفی
  - مریم کهنر به شماره ملی ۱۳۸۱۸۶۷۶۰۷-۱۳۵۰ آبادان دختر متوفی
  - آزاده کهنر به شماره ملی ۱۳۵۷-۱۸۱۵۶۵۲۴۴۲ آبادان دختر متوفی ولگیر.
- اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراض دارد و یا وصتنامه ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شعبه تقدیم نماید. والا گواهی صادر خواهد شد. ۷/۳/۹۹

۳۰۸ م الف

**رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**



## آگهی مزایده عمومی ۹۷/۰۲

۹۷-۱۲۶

**نوبت اول:** چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۳/۲ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوبین، طلوع

**نوبت دوم:** پنج شنبه مورخ ۱۳۹۷/۳/۳ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوبین، طلوع

شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به فروش واحدهای زیر با قیمت پایه کارشناس رسمی دادگستری به صورت نقد و اقساط، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید ضمن بازدید از محل پس از نشر اولین آگهی، به منظور دریافت اسناد مزایده به واحد مدیریت بازاریابی و فروش و دبیرخانه اداره قراردادهای شهرداری شیراز واقع در ابتدای بلوار چمران، حوزه معاونت مالی و اقتصادی طبقه اول، مدیریت بازاریابی و فروش مراجعه نمایند. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن‌های مستقیم ۰۷۱-۳۲۶۲۰۸۲-۳۲۶۲۰۸۴-۰۷۱ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	شماره واحد	طبقه	کاربری	قیمت پایه (ریال)	تضمین شرکت در مزایده (ریال)	مترال (مترمربع)	آدرس
۱	۴۴	اول	تجاری	۶/۵۸۴/۴۵۰/۰۰۰	۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۵/۴۱	خیابان مشیر شرقی مجتمع سرای نور
۲	۵۸	زیرزمین اول	تجاری	۳/۵۹۰/۳۲۸/۰۰۰	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۰/۵۳	خیابان مشیر شرقی مجتمع سرای نور
۳	۱	همکف	تجاری	۷/۸۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۳۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۳۱/۳۰	خیابان مشیر شرقی مجتمع سرای نور
۴	۳	همکف	تجاری	۸/۴۵۰/۹۰۰/۰۰۰	۴۲۳/۰۰۰/۰۰۰	۳۹/۲۱	خیابان شهید اعتمادی مجتمع سربراز
						مساحت بلکن تجاری: ۱۵/۴	
۵	۴	همکف	تجاری	۷/۲۵۵/۲۰۰/۰۰۰	۳۶۳/۰۰۰/۰۰۰	۳۶/۰۱	خیابان شهید اعتمادی مجتمع سربراز
						مساحت بلکن تجاری: ۱۲/۸۹	
۶	۵	همکف	تجاری	۶/۸۱۸/۰۵۰/۰۰۰	۳۴۱/۰۰۰/۰۰۰	۳۴/۹۵	خیابان شهید اعتمادی مجتمع سربراز
						مساحت بلکن تجاری: ۱۲/۱	
۷	۱۱	همکف	تجاری	۱۵/۵۸۴/۰۰۰/۰۰۰	۷۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۳/۵۷	خیابان شهید اعتمادی مجتمع سربراز
						مساحت بلکن تجاری: ۴۸/۸۹	

### شرایط مزایده:

- شرکت کنندگان در مزایده می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده را بر اساس مبلغ مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۷۰۰۸۰۵۵۰۴۶۴۷ بانک شهر شعبه چمران برای واحدهای مجتمع سرای نور و حساب سپرده ۷۰۰۹۱۸۸۸۱۵۵ برای واحد تجاری سراب واریز و ارایه نمایند.
- برندگان اول و دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- از تاریخ انتشار اولین آگهی اسناد مزایده توزیع می‌گردد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، ساعت ۱۳ روز پنج شنبه به تاریخ ۱۳۹۷/۳/۱۷ می‌باشد.
- محل تسلیم پیشنهادات شیراز – ابتدای بلوار چمران – ساختمان معاونت مالی و اقتصادی – دبیرخانه اداره قراردادهای می‌باشد.
- بدیهی است هزینه انتشار آگهی، کارشناسی و سایر هزینه های متعلقه، بر عهده برنده های مزایده خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است، در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد.
- به پیشنهادات فاقد سپرده، مخلدوش، مهیم، مشروط و تحویل شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- تاریخ بازگشایی بانکها و تشکیل کمیسیون مزایده: پیشنهادات واصله راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه به تاریخ ۱۳۹۷/۳/۱۹ در محل سائ جلسات معاونت مالی و اقتصادی شهرداری شیراز باز خواهد شد. ضمناً حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در کمیسیون بلامنع می‌باشد.
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران تسری یافته به سایر کلانشهرها و مراکز استان ها می‌باشد.
- نحوه پرداخت به یکی از روشهای زیر می‌باشد:
  - نقد و اقساط: حداقل ۳۰ درصد قیمت پیشنهادی به صورت نقد و مابقی طی ۱۲ قسط مساوی ۳۶ ماهه پرداخت خواهد شد.
  - تأhtar با مطالبات قطعی شده اشخاص حقیقی و حقوقی. در صورت تهاثر ۹۰ درصد بهای مورد مزایده، امکان تهاثر مطالبات تایید شده از شهرداری، با مورد مزایده وجود دارد.
- تذکر: صرفاً در صورت پرداخت نقدی و یا تهاثر کامل با مطالبات از شهرداری، کل بهای پیشنهادی این مزایده مشمول مصوبه شماره ۹۵/۱۵۲۶/ص تاریخ ۱۳۹۵/۳/۱۸ شورای اسامی شهر شیراز مبنی بر اعطای اوراق بستانکاری معادل ۲۰ درصد مبلغ پرداخت شده به ذینفع نسبت به مازاد ده میلیارد ریال میشود. به عبارت دیگر به پیشنهادات نقد و اقساط، هیچ گونه اوراق بستانکاری موضوع مصوبه ذکر شده تعلق نمی‌گیرد.
- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مزایده پیش بینی شده است.

۲۶۹۲۱

## خواص و عوارض هندوانه ابوجهل

شاید تاکنون نام هندوانه ابوجهل را شنیده باشید؛ میوه‌ای شبیه هندوانه، ولی در اندازه بسیار کوچک‌تر و با طعم تلخ. از خواص هندوانه ابوجهل می‌توان به کاهش قند خون اشاره کرد.

### درباره هندوانه ابوجهل:

هندوانه ابوجهل میوه‌ای تلخ‌مزه است که در فارسی بانام‌های خربزه رویاه، کدوی تلخ و سیب تلخ و در عربی بانام‌های حنظل، مراره الصحاری و علقم و در فرهنگ اچمی‌زبان‌های جنوب ایران به نام خَزَزْ (تلفظ: Khazara) نام برده شده است.

هندوانه ابوجهل از راسته کدوئی‌ها (Cucurbitales) از تیره کدو (Cucurbitaceae)، از سرده سیترولوس (Citrullus) بوده و نام علمی آن Citrullus colocynthis است. مصرف آن باعث کولیت شدید شده و به علت مواد سمی خطرناک است.

نام نوعی گیاه بالارونده بومی حوضه مدیترانه به‌ویژه از زیر ترکیه، نوبه آفریقا و تریسته ایتالیا است. این گیاه از خانواده هندوانه است؛ اما با هندوانه معمولی تفاوت‌هایی دارد شامل اندازه کوچک‌تر، جسم سفت‌تر و مزه تلخ.

### ترکیبات شیمیایی هندوانه ابوجهل:

در گیاه وجود یک ماده تلخ به نام کولوستنین و کولوستنین گزارش شده است.

### مضرات هندوانه ابوجهل:

ماده‌ای است این هندوانه موردتوجه مبتلایان به دیابت قرار گرفته و از سوی بسیاری از عطاری‌ها برای کمک به کاهش قند خون به این بیماران عرضه می‌شود و جالب آن‌که این میوه در برخی نقاط شهر به‌صورت تازه به فروش می‌رسد و جالب‌تر، ترشی هندوانه ابوجهل میان دیگر ترش‌یجات به چشم می‌خورد و خریداران خاص خود را دارد؛ اما آیا واقعاً هندوانه ابوجهل پایین آورنده قند خون است؟

با آن‌که هنوز اطلاعات علمی کامل و معتبری درباره اثرات ضد دیابتی این گیاه وجود ندارد، اما بر اساس تحقیقات و آزمایشاتی که در برخی دانشگاه‌های کشور صورت گرفته مشخص شده است هندوانه ابوجهل در مقدار معین و تجویز شده‌ای می‌تواند به ترشح انسولین کمک کند و سبب کاهش قند خون شود؛ اما بر اساس نتایج اولیه یک طرح تحقیقاتی دیگر، باوجود تأثیر مثبت هندوانه ابوجهل در کاهش میزان قند و چربی خون، اثرات سمی مصرف این گیاه روی قلب، کبد و دستگاه گوارش نیز مشاهده‌شده است.

برآثر مصرف زیاد و خودسرانه این میوه، علائمی چون درد معده، مدفوع آبکی یا خونی، استفراغ و بیض ضعیف گزارش شده و با مصرف مقادیر بیشتر ضعف، غش، اختلالات حسی، گیجی، هذیان و اختلالات گردش خون مشاهده‌شده است. در حیوانات آزمایشگاهی نیز سمی شدن سلولی به شکل اثرات جهش‌زایی دیده‌شده و بروز دیگر عوارضی چون آگزمای پوستی، التهاب حاد کولون و سمیت کبدی و کلیوی نیز احتمال دارد.

### خواص و فواید هندوانه ابوجهل:

- طبع آن خیلی گرم و خشک است.
- یک مسهل خیلی قوی است برای کسانی که ورم روده دارند و خانم‌های حامله مناسب نیست.
- برای بیماران بلغمی مفید است زیرا مسهل بسیار قوی بلغم است و اخلاط بلغمی را از اعماق بدن خارج می‌کند.
- سعی شود جهت مسهل از میوه این گیاه استفاده نرگردد مگر در موارد ضروری باشد حتماً زیر نظر پزشک استفاده گردد.
- جهت دندان‌درد ریشه آن را که در سرکه پخته‌شده باشد مزه‌مزه کنند.
- برای درمان آب آوردن انساج مفید است.
- جهت بیماری‌های کبدی از میوه این گیاه استفاده می‌گردد.

- گرد میوه این گیاه را با گرد پیرتر مخلوط کرده جهت از بین بردن حشرات در کشاورزی استفاده می‌گردد.
  - هندوانه ابوجهل یک آنتی‌بیوتیک قوی است.
  - جهت درد سیاتیک از روغن این گیاه به محل عصب بمالند.
  - جهت درد مفاصل و نقرس با روغن میوه هندوانه ابوجهل ماساژ دهند.
  - برای درمان جذام از روغن آن بر پوست بمالند و حدود نیم گرم از گرد کاملاً ساییده شده آن همراه نشاسته یا صمغ عربی میل کنند.
  - جهت واریس از روغن آن بر قسمت‌های واریس بمالند.
  - جهت استفاده خوراکی باید خوب ساییده و پودر گردد و با صمغ عربی یا نشاسته یا کتیرا خورده شود.
  - ریشه هندوانه ابوجهل پادزهر سم مار و عقرب است به‌صورت دم‌کرده حدود ۴ گرم الی ۸ گرم میل کنند.
  - جهت بیماری‌های سردرد و درد شقیقه و فلج و لقوه و صرع نیز مفید است.
  - برای درمان صدا در گوش ۱ یا ۲ قطره از روغن این گیاه را در گوش بچکانند.
  - جهت مصرف داخلی می‌توان پودر گیاه هندوانه ابوجهل را همراه با ادویه استفاده کرد.
  - برای جلوگیری از ریزش مو حدود نیم گرم از پودر کاملاً ساییده این گیاه همراه کمی ادویه با غذا میل شود.
  - افراد سردمزاج از خوردن حنظل خودداری کنند.
  - جهت جلوگیری از سفید شدن مو میوه هندوانه ابوجهل را سوراخ کرده دانه‌های آن را بیرون آورده سپس با روغن زیتق داخل آن را پر کنند و سوراخ را با قطعه‌ای از میوه مسود کنند آن را داخل خمیر گذاشته در آبجوش بگذارند بپزد سپس از روغن آن به‌صورت خضاب استفاده کنند.
  - جهت توجه جریان خون از مغز به سایر اندام‌ها حدود نیم گرم از پودر کاملاً ساییده شده این گیاه همراه با کمی نشاسته میل شود.
  - برای از بین بردن کک در اتاق برگ تازه هندوانه ابوجهل را می‌پاشند.
  - جهت خارش پوست پودر هندوانه ابوجهل را با ماست مخلوط کرده بمالند.
  - کسانی که سکنه مغزی کرده‌اند نیم گرم همراه نشاسته با غذا ۴ روز در ماه میل کنند.
  - برای بیماری قند نیم گرم همراه نشاسته با غذا ۷ روز در ماه میل کنند.
- نکاتی در رابطه با مصرف این گیاه:**
- جهت دندان‌درد ریشه آن را که در سرکه پخته‌شده باشد مزه‌مزه کنند.
  - جهت استفاده خوراکی باید خوب ساییده و پودر گردد و با صمغ عربی یا نشاسته یا کتیرا خورده شود.
  - برای درمان صدا در گوش ۱ یا ۲ قطره از روغن این گیاه را در گوش بچکانند.
  - برای جلوگیری از ریزش مو حدود نیم گرم از پودر کاملاً ساییده این گیاه همراه کمی ادویه با غذا میل شود.
  - برای از بین بردن کک در اتاق برگ تازه هندوانه ابوجهل را می‌پاشند.
  - جهت خارش پوست پودر هندوانه ابوجهل را با ماست مخلوط کرده و بمالند.
  - کسانی که سکنه مغزی کرده‌اند نیم گرم همراه نشاسته با غذا ۴ روز در ماه میل کنند.
  - برای بیماری قند نیم گرم همراه نشاسته با غذا ۷ روز در ماه میل کنند.
- نکته بسیار مهم درباره مصرف هندوانه ابوجهل:**
- این میوه به دلیل سمی بودن و مسملی بالا بهتر است در قالب ترشی یا به‌صورت تازه و خودسرانه مصرف نشود و عطاری‌ها هم در زمان عرضه آن جانب احتیاط را رعایت کرده و بدون نسخه‌ای که مربوط به متخصص مربوط باشد، این گیاه را به دست مشتری نهندند.