



تاریخ	۲۱
خرداد	۱۳۹۷
دوشنبه	

# ضرب‌المثل‌های جهان

## دلی که مهر می ورزد همیشه جوان است.

### مونوتونگروی



صفحه	۵
شماره	۲۲۵۵
سال	یست و چهارم

ایرانیان و رومی‌های باستان از روغن شترمرغ به دو منظور زیبایی و دارویی در درمان زخم، سوختگی استفاده می‌کردند.

ایرانیان و رومی‌های باستان از روغن شترمرغ به دو منظور زیبایی و دارویی در درمان زخم، سوختگی استفاده می‌کردند.

روغن شترمرغ از حدود ۳۰۰۰ هزار سال پیش توسط مصریان، رومیان و آفریقایی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته و بیشتر کاربرد آرایشی داشته است. به‌طوری‌که راز جذابیت و زیبایی کلکوپاترا ملکه مصر را در استفاده مداوم از روغن شترمرغ دانسته‌اند.

این روغن از لایه‌های پوست شترمرغ گرفته می‌شود و بیشتر جنبه آرایشی دارد و کاربرد آن بیشتر به‌صورت موضعی و بر روی پوست است اما به‌صورت خوراکی نیز می‌توان از آن استفاده نمود. مطالعات و تحقیقات بر روی روغن شترمرغ اثبات کرده است که این روغن جهت کاهش التهاب، درد، التهاب بازمسازی پوست بسیار مفید است. روغن شترمرغ به علت دارا بودن اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و ۶ و ۹ که موردنیاز بدن انسان است و بدن قادر به ساختن این اسیدهای چرب ضروری نیست و باید روزانه از بیرون بدن تأمین شود. این اسیدهای چرب برای تقسیم، بهبود و رشد سلولی پوست لازم است.

روغن شترمرغ یکی از شگفت‌انگیزترین روغن‌های جهان است که به علت ریز مولکول بودن تقریباً شبیه اسیدهای چرب در پوست انسان است و نیز به جهت دمای ذوب پایین با سرعت فوق‌العاده‌ای بدون چربی دادن به پوست، جذب بدن می‌شود و منافذ پوست را مسدود نمی‌کند. لازم به ذکر است روغن شترمرغ غنی از اکسیژن است و به همین علت است که در محل مورد استفاده و یا صدمه‌دیده باعث افزایش گردش جریان خون می‌شود.

در حقیقت روغن شترمرغ دازی از رازهای آفرینش است چراکه تنها روغن ریزمولکولی است که هم در تسکین و مدیریت درد و هم در امدادسانی و بازسازی پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. اثربخشی روغن شترمرغ بستگی به عوامل متعدد از جمله سن، وزن و نیاز بیمار دارد.

### تأثیر روغن شترمرغ بر شادابی پوست

روغن شترمرغ حاوی اسیدهای چرب ضروری نظیر امگا ۳، ۶، ۹ و نیز برخی ویتامین‌ها (نظیر ویتامین A) و اسیدهای آمینه است که در حفظ سلامت و طراوت پوست بدن انسان تأثیر به‌سزایی دارد.

ترکیب اسیدهای چرب موجود در روغن شترمرغ شباهت بسیار زیادی به اسیدهای چرب موجود در پوست انسان دارد و حتی مولکول‌های آن کوچک‌ترند و نقطه ذوب آن‌ها پایین است، لذا سرعت نفوذ آن به پوست انسان بسیار بالاست و برخلاف سایر کرم‌های پوستی رایج، منافذ پوستی را مسدود نمی‌کند.

این خصوصیات موجب شده تا از روغن شترمرغ برای تولید انواع محصولات آرایشی بهداشتی نظیر لوسیون‌ها، شامپوها، کرم‌ها و صابون‌ها استفاده گردد. البته از روغن خالص شترمرغ نیز می‌توان به‌صورت موضعی استفاده نمود.

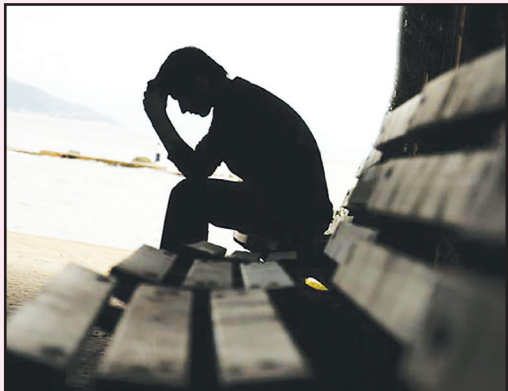
روغن شترمرغ از زمان‌های بسیار قدیم برای بهبود بیماری‌های پوستی مانند درماتیت، اکزما، پسوریازیس و ... و نیز سایر مشکلات پوستی مانند لکه‌های قرمز روی پوست، خراشیدگی‌ها، خشکی پوست، سوختگی‌های سطحی، آفتاب‌سوختگی، ترک لب‌ها، موهای خشک و ... کاربرد داشته است.

### همچنین می‌توان خواص زیر را نیز برای آن برشمرد:

• لایه‌بردار و جوان‌کننده پوست (نرم‌کننده، روشن‌کننده و ضدلک).

• بهبود شبکه فیبری پوست به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع.

## آسان‌ترین کارهایی که افسردگی را از شما دور می‌کند



وجود دارد: اختلال خواب در ایجاد یا تشدید افسردگی مؤثر است، درحالی‌که خود افسردگی نیز می‌تواند منجر به اختلال خواب شود. به‌عبارت‌دیگر، کم‌خوابی و افسردگی هر دوروی یکدیگر تأثیر منفی می‌گذارند و وضع بیمار را به‌تدریج طی هفته‌ها و ماه‌ها به وخامت می‌کشاند. میزان کافی خواب شبانه‌روزی برای هر فرد به عوامل مختلفی نظیر سبک زندگی و سن بستگی دارد، اما طبق یک قاعده کلی اغلب افراد به‌طور متوسط به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. همیشه سعی کنید کم‌خوابی‌های خود را جبران کنید و اگر یک شب به میزان کافی و همان اندازه‌ای که بدنتان نیاز دارد نخوابید، روز بعد طولانی‌تر بخوابید.

### فعال باشید تا از افسردگی پیشگیری کنید

ورزش به‌خودی‌خود باعث می‌شود شما احساس خوبی پیدا کنید. ورزش کردن باعث می‌شود ماده شیمیایی به نام اندورفین در بدن شما ترشح شود که ماده شادی‌زا است. تمرینات ورزشی همچنین در درازمدت نیز مزایای زیادی برای افراد افسرده دارند. فعالیت بدنی و ورزش به‌صورت منظم باعث می‌شود مغز عملکرد بهتری داشته باشد و فرد بیشتر مثبت‌اندیش باشد و افکار منفی را دور می‌کند. شاید سؤال پرسید به چقدر ورزش و فعالیت بدنی نیاز دارم؟ باید بدانید که قرار نیست در دوی ماراتون شرکت کنید تا از مزایای ورزش کردن بهره‌مند شوید! دو تا سه روز پیاده‌روی در طول هفته می‌تواند به شما کمک بزرگی کند.

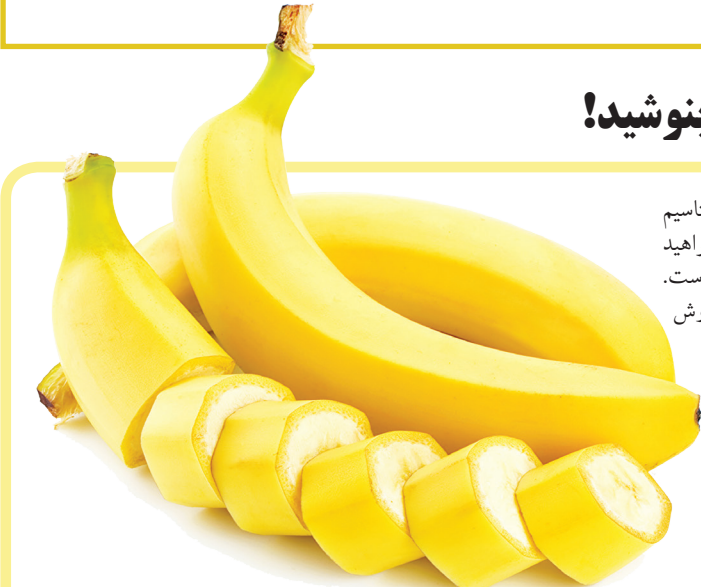
### تجربه جدید داشته باشید

وقتی شما افسرده باشید، احساس رخوت و بی‌حوصلگی دارید؛ برای همین بهتر است کارهای جدیدی انجام دهید تا برای خود تنوع ایجاد کنید. برای مثال به موزه بروید. کتابی را که قبلاً خوانده‌اید انتخاب کنید و دوباره مطالعه کنید ولی این بار در پارک و یا فضای آزاد! به کلاس‌های متفاوت بروید و از محیط خانه و تنهایی کمی فاصله بگیرید. هنگامی که خود را در معرض انجام کارهای جدید قرار می‌دهید مواد شیمیایی در مغز شما ترشح می‌شوند. تغییر و افزایش این مواد که دوپامین نام دارند باعث احساس لذت، شادی و یادگیری می‌شود.

### خوش‌گذرانی کنید

سعی کنید زمانی را که در اتاق خود و به‌تنهایی می‌گذرانید را با یکی خوش‌گذرانی جابجا کنید. اگر برای خوش‌گذرانی چیزی نداشتید چطور؟! دکتر Cook می‌گوید این همان نشانه افسردگی است. دست از تلاش کردن نکشید و سعی کنید هر کاری را که به شما احساس خوبی می‌دهد را انجام دهید. ... با دوستان، پیاده‌روی، رفتن به سینما و دیدن فیلم جدید و... افسردگی باعث می‌شود که آن‌طور که بایدو شاید نتوانید از زندگی لذت ببرید، ولی بخش عمده‌ای از درمان آن بر عهده خود شما است، می‌توانید روح و روان خود را برای درمان و رهایی از افسردگی ر بار می‌کنید و یا آن را به حال خود تنها بگذارید و وضعیت را بدتر کنید. انجام این نکات می‌تواند در درمان افسردگی بدون استفاده از دارو بسیار مفید باشند.

## برای رفع بی‌خوابی «چای موز» بنوشید!



موز سرشار از فیبر و مواد مغذی سالم و مفیدی چون منیزیم و پتاسیم است. این میوه ارزش غذایی دارد و احساس سیری می‌دهد. اگر می‌خواهید یک میان وعده سالم همراه خودتان داشته باشید یک عدد موز کافی است. این میوه را به روش دیگری هم می‌توان استفاده کرد و آن هم روش چای موز است. چای موز نه‌تنها نوشیدنی خوشمزه و سالمی است بلکه پتاسیم و منیزیم آن احساس خواب‌آلودگی می‌دهد. پس بهترین زمان نوشیدن چای موز قبل از خواب است. با روش مرحله‌به‌مرحله زیر به‌راحتی می‌توانید برای خودتان چای موز درست کنید. مواد موردنیاز: موز آب دارچین

به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. در این مدت می‌توانید لباس‌های خوابتان را بپوشید و برای رفتن به رختخواب آماده شوید. بعدازاین که موز را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانید آب را با صافی داخل فنجان بریزید. سپس کمی دارچین داخل فنجان بریزید و هم بزنید. اضافه کردن دارچین اختیاری است و فقط برای خوشبو شدن چای به آن اضافه می‌شود. موز پخته‌شده را دور نریزید. کمی دارچین به آن بزنید و بخورید. موز پخته‌شده هم تأثیر آرامش‌بخش چای را بیشتر می‌کند و هم خوشمزه است. در آخر درحالی‌که کتاب موردعلاقه‌تان را می‌خوانید چای را بنوشید. بهترین زمان برای نوشیدن این چای ۱ ساعت قبل از خواب است؛ اما هرزمانی که خورده شود تأثیر درمانی خود را می‌گذارد.

هیچ‌چیزی بدتر از این نیست که ساعت خواب رسیده باشد و چشمتان به ساعت باشد که چه ساعتی خوابتان می‌برد و تا صبح چند ساعت وقت برای خوابیدن دارید. این شب‌ها که هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید برای حل مشکل فقط کافی است یک فنجان چای موز بنوشید. درست کردن چای موز تنها ۱۰ دقیقه زمان می‌برد و برای درست کردن آن باید از موز ارگانیک استفاده کنید چون پوست آن قرار است در آب جوشانده شود. در ابتدا باید مقداری آب بجوشانید. قابلمه‌ای که آب را در آن می‌جوشانید زیاد بزرگ نباشد فقط به‌اندازه‌ای باشد که یک عدد موز در آنجا شود. دو طرف پوست موز را با چاقو ببرید. وقتی آب جوشید موز را داخل آن بیندازید. بسیاری از فواید این چای به دلیل جوشانده شدن پوست موز است. پوست موز حاوی تریئوفان است و تریئوفان تأثیر خواب‌آور دارد.

**آگهی مفقودی**  
**پروانه اشتغال رسول هبیتی فرزند شیر محمد به**  
**شماره پروانه ۰۰۰۲۶۳-۱۷- مفقود گردیده**  
**است. ۲۷۰۰۸/۱۶۴۳۲**

**آگهی احضار مهم**  
 بدینوسیله به آقای سلمان میرشکاری فرزند عوض که مجهول‌المکان اعلام شده ابلاغ می‌گردد که به اتهام ترک انفاق در پرونده کلاسه ۹۷۰۰۵۹ شعبه ۱۰۱ شماره پرونده کلاسه ۱۰۰۰۸۷-۹۷۰۹۹۸۷۱۸۰۱۰۰۸۷ شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کازرون ثبت و وقت رسیدگی عمومی (حقوقی) ۹/۳۰/۱۳۹۷/۴/۳۰ ساعت ۹ صبح تعیین گردیده که می‌باید در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شوید در صورت عدم حضور رأی غیابی صادر خواهد شد.  
 ۷/۴۲۹ م/۳۶۹ الف  
**ناصر یوسفی اصل - رئیس شعبه ۱۰۱ دادگاه کیفری دو کازرون**

**آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت**  
**به آقای محمدحسین کنای فرزند علی**  
 خواهان آقای علی اکبر بختیار فرزند محمدحسین دادخواستی به طرفیت خواننده آقای محمدحسین کنای فرزند علی به خواسته الزام به تنظیم سند رسمی مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۱۸-۱۰۰۱۸-۹۷۰۹۹۸۷۱۸۰۱۰۰۱۸ شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۹/۲۰/۱۳۹۷/۵/۲۰ ساعت ۱۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خواننده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار آگهی می‌گردد تا خواننده طرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه‌ای از دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.  
 ۷/۴۳۳ م/۳۷۳ الف  
**شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری کازرون**

**آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای مجتبی دانش**  
**فرزند محمدحسین**  
 خواهان آقای حسین اسماعیلو فرزند محسن دادخواستی به طرفیت خواننده آقای مجتبی دانش به خواسته اعسار از محکوم به مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۸۷-۱۰۰۰۸۷-۹۷۰۹۹۸۷۱۸۰۱۰۰۸۷ شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۹/۲۰/۱۳۹۷/۵/۲۰ ساعت ۹ صبح تعیین گردیده که می‌باید در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شوید در صورت عدم حضور رأی غیابی صادر خواهد شد.  
 ۷/۴۳۴ م/۳۷۴ الف  
**شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری کازرون**