



تاریخ  
۱۷  
تیر  
۱۳۹۸  
دوشنبه

## سخن بزرگان

هیچوقت آنقدر نگران رسیدن نباشید  
که حرکت کردن را فراموش کنید.

نیچه

صفحه  
۵  
شماره  
۲۵۵۵  
سال  
بیست و پنجم

## سلامت



میوه‌ها و سبزیجات در رنگ‌های مختلف و درخشان وجود دارند و این تنوع رنگ در آنها بی‌دلیل نیست. این مواد غذایی سرشار از مواد مغذی موردنیاز بدن هستند.

مواد غذایی گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به مبارزه با سموم و استرس اکسیداتیو که به میتوکندری آسیب رسانده و سوخت‌وساز را کند می‌سازند، کمک می‌کنند.

**فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید**

ورزش نکردن به‌واقع به میتوکندری‌ها آسیب وارد می‌کند. در مقابل، ورزش منظم به بدن در ایجاد هرچه بیشتر این کارخانه‌های تولید انرژی کمک کرده و آن‌هایی که عملکرد درستی ندارند را نیز بار دیگر به شرایط عادی بازمی‌گرداند. ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی را در رژیم ورزشی خود جای دهید تا هرچه بیشتر از فواید ورزش بهره‌مند شوید.

**برنامه خواب منظم داشته‌ باشید**

اگر از برنامه خواب منظمی برخوردار نیستید باید خود را برای افزایش وزن آماده کنید. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که خواب ناکافی موجب افت سوخت‌وساز بدن می‌شود. یک برنامه خواب منظم که هفت ساعت خواب خوب شبانه را تضمین می‌کند را دنبال کنید.

**مواد مغذی تقویت‌کننده انرژی مصرف کنید**

بدن خود را با مواد مغذی انرژی‌بخش که آهنگ سریع و مناسب سوخت‌وساز را حفظ می‌کنند، تغذیه کنید. ازجمله این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• **CoQ10**: غذاهای سرشار از CoQ10 مصرف کنید. ازجمله بهترین منابع برای این ماده مغذی می‌توان به گوشت گاو تغذیه شده با علف، تخم‌مرغ محلی، توت‌فرنگی، بروکلی و پسته اشاره کرد. همچنین مصرف مکمل CoQ10 را مدنظر قرار دهید زیرا با افزایش سن کارایی بدن برای تبدیل مواد مغذی به انرژی کم می‌شود.

• **ویتامین B12**: برای تأمین ویتامین‌های B می‌توانید مصرف ماهی، گوشت گاو تغذیه شده با علف، محصولات لبنی و گوشت مایکاکن و تخم‌مرغ محلی را مدنظر قرار دهید. همچنین، امکان مصرف مکمل B12 هم وجود دارد.

• **اسید آلفا لیپوئیک**: برای تأمین این ماده مغذی مصرف مواد غذایی مانند اسفناج، بروکلی، گوجه‌فرنگی، نخود سبز و جوانه‌های بروکسل را مدنظر قرار دهید. همچنین، مکمل‌های اسید آلفا لیپوئیک در دسترس هستند.

## ترفندهایی برای افزایش سوخت‌وساز چربی

**آشنایی با تقویت‌کننده‌های سوخت‌وساز**

همان‌گونه که پیش‌تر نیز اشاره شد، شما در برابر شرایط سوخت‌وساز بدن خود به‌طور کامل خلع سلاح نشده‌اید و توانایی هدایت و ایجاد تغییر در آن را دارید. همان‌گونه که احتمالاً متوجه شده‌اید همه‌چیز با رژیم غذایی آغاز می‌شود.

غذایی که می‌خورید سوخت موردنیاز بدن را تأمین می‌کند. زمانی که بیشتر از غذاهای فرآوری شده که سرشار از قندهای التهاب‌آفرین، کربوهیدرات‌های کم‌ارزش و چربی‌های پالایش شده هستند، استفاده می‌کنید، احتمال کند کردن آهنگ فعالیت میتوکندری‌ها را افزایش می‌دهید.

زمانی که درباره متابولیسم صحبت می‌کنیم به‌طورمعمول این‌گونه به نظر می‌رسد که هیچ‌کنترلی بر آن نداریم و بر همین اساس در کاهش وزن ناموفق هستیم؛ اما به‌واقع این‌گونه نیست. هر یک از سلول‌های بدن انسان حاوی کارخانه‌های کوچک انرژی هستند که به نام میتوکندری شناخته می‌شوند. میتوکندری‌ها هوایی که تنفس می‌کنیم و غذایی که می‌خوریم را به سوخت موردنیاز بدن برای فعالیت تبدیل می‌کنند.

زمانی که فعالیت این کارخانه‌ها در حالت ایده‌آل قرار دارد، کارایی دریافتی به‌طور بهینه سوزانده می‌شوند. نتیجه این شرایط سوخت‌وساز سریع و حفظ سلامت و تناسب‌اندام بدن انسان است.

اما در برخی موارد، میتوکندری آن‌گونه که انتظار می‌رود، فعال نیست. آنها به‌طور کارآمد کارایی‌های مصرفی را پردازش نمی‌کنند و از این‌رو کارایی بیشتری به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. در این شرایط شما با آهنگ کند سوخت‌وساز و دشواری در کاهش وزن مواجه می‌شوید.

**کندی مادرزادی سوخت‌وساز بدن**

اگر با آهنگ کند سوخت‌وساز بدن خود مواجه هستید و برای کاهش وزن به‌سختی تلاش می‌کنید، نگران نباشید زیرا ممکن است اشتباهی مرتکب نشده باشید. ژنتیک نقش بزرگی در سوخت‌وساز ایفا می‌کند و ممکن است با آهنگ کند سوخت‌وساز متولد شده باشید. بر همین اساس است که به‌عنوان مثال، افرادی که یکی از اعضای نزدیک خانواده آنها به دیابت نوع ۲ مبتلا است، احتمال دارد با عملکرد ناکارآمد میتوکندری مواجه باشند؛ و این کارخانه‌های کوچک ممکن است حتی زمانی که اضافه‌وزن ندارند، آنچنان که باید کارایی سوزی را انجام ندهند.

این به معنای آن است که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت و چاقی قرار دارید. افزون بر این، افزایش سن و برخی بیماری‌های مزمن نیز در سوخت‌وساز بدن شما اختلال ایجاد می‌کنند.

## خواص دارویی فوق‌العاده گل محمدی

خواص دارویی فوق‌العاده گل محمدی

شود و به‌این‌ترتیب شادابی و جوانی پوست حفظ شود. - برای درمان عفونت‌های مجاری ادراری، رفع التهاب و عفونت مثانه نیز می‌توان از دمنوش گل محمدی استفاده کرد. - مصرف دمنوش این گل باعث افزایش سیست یعنی بدن شده و به‌این‌ترتیب فرد از ابتلا به بیماری‌هایی، چون سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا ایمن می‌ماند.

- نوشیدن دمنوش گل محمدی برای از بین بردن باکتری‌های مضر در روده نیز می‌تواند مورداستفاده قرار بگیرد، افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسهال خونی و التهاب‌های دستگاه گوارش نیز می‌توانند از مزایای این دمنوش استفاده کنند. - پاکسازی کبد و کیسه صفرا هم یکی دیگر از مزایای نوشیدن دمنوش گل محمدی است، زنان یائسه نیز می‌توانند از آن برای کاهش علائم و مشکلات این دوره ازجمله گرگرفتگی استفاده کنند.

- باوجود تمامی مزایای درمانی این گیاه کارشناسان توصیه می‌کنند افراد قبل از مصرف آن تست حساسیت انجام دهند، زیرا برخی افراد به گل محمدی حساسیت پوستی و غذایی دارند و امکان دارد با تشدید علائم آلرژیک مواجه شوند.



از ایام باستان در طب سنتی ایران، استفاده از دمنوش گل محمدی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورداستفاده قرار گرفته است. تحقیقات جدید پژوهشگران غربی گل محمدی را از منظر جدیدی موردبررسی قرار داده است که به نقل آن می‌پردازیم:

گلبرگ‌های گل محمدی را می‌توان به‌صورت تازه به چای یا آبجوش اضافه کرده، پس از حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه که دم کشید مصرف کرد، همچنین از این گلبرگ‌های خوشبو می‌توان به‌عنوان یک چاشنی معطر برای خوراک‌های گوشتی استفاده کرد.

یکی دیگر از موارد مصرف گلبرگ‌های گل محمدی اضافه کردن آن به ماست همراه نعناع خشک و خیار است که با آن می‌توان یک میان وعده مقوی، خوشمزه و نیروزا تهیه کرد. برای شیرین کردن چای یا دمنوش گل محمدی می‌توان از عسل طبیعی استفاده کرد و از طعم مطبوع آن بهره‌مند شد. ازجمله خواص درمانی گل محمدی می‌توان موارد زیر را نام برد:

- برطرف کردن سرفه‌های مزمن، درمان دردهای شکمی و مشکلات گوارشی، کاهش خونریزی در دوران قاعدگی و برطرف کردن التهاب و حساسیت در بدن. - پاکسازی کبد و کیسه صفرا هم یکی دیگر از مزایای نوشیدن دمنوش گل محمدی است.

- از روغن گل محمدی می‌توان به‌عنوان یک ملین برای درمان یبوست مزاج استفاده کرد، بوییدن عطر این گل در درمان افسردگی، رفع غم و اندوه و اضطراب مؤثر است.

- علاوه بر ویتامین C در این گل، موادی مانند کورستین و اسید ellagic وجود دارد که برای تعمیر آسیب‌های سلولی بدن و محافظت از ابتلا به بیماری‌هایی چون مشکلات قلبی عروقی، پوکی استخوان و جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌تواند مورداستفاده قرار بگیرد.

- گل محمدی حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن ازجمله ویتامین C است و برای درمان مشکلات پوستی ازجمله آکنه و برطرف کردن انواع لکه‌های پوستی و چین‌وچروک می‌تواند مورداستفاده قرار بگیرد.

- محلول گلاب به‌دست‌آمده از این گل به همراه آب، یک اسکراب بسیار مفید برای لایه‌برداری از پوست، رفع چین‌وچروک، پاک کردن آرایش و برطرف کردن آلرژی‌های پوستی است.

- نوشیدن چای گل محمدی نیز می‌تواند سبب کاهش چین‌وچروک‌های پوستی و افزایش کلاژن‌سازی پوست

## گیاهان

## تکنیک‌های نگهداری از گل و گیاه

- در مورد کاکتوس‌ها باید بگوییم چون زمستان کاکتوس‌ها می‌خوابند عمل قلمه زدن و پیوند زدنشان را برای بهار و تابستان بگذارید.



از دی‌ماه قرار شد کاکتوس‌ها را در محیط خنک بچ تنگ تا ده درجه بگذاریم و آبشان ندهیم، کودکان ندیم و گلدان آن‌ها را عوض نکنیم تا استراحت کنند. تقریباً از اواسط اسفند، دیگر هوا خوب می‌شود و کاکتوس‌ها که سه ماه زمستان را استراحت کردند بیدار می‌شوند و می‌توانید آن‌ها را به بیرون منتقل کنید، خاکشان را نو کنید، کودکان بدهید و هر وقت خاکشان خشک خشک شد آبشان بدهید.

- **پوست تخم‌مرغ** سرشار از کلسیم هست و باعث حاصلخیزی خاک می‌شود و از طرفی باعث دور شدن حشرات هم می‌شود.
- گیاهتان را داخل پوست تخم‌مرغ بکارید بزرگتر شد با همان پوست تخم‌مرغ داخل خاک گلدان قرار بدهید.
- چون پوست تخم‌مرغ به رشد گیاه کمک می‌کند برای عید نوروز می‌توانید داخل پوست تخم‌مرغ سبزه سبز کنید.

وقتی گلی را می‌کارید، مدت‌ها طول می‌کشد تا ریشه آن در گلدان جا باز کند و رشد کند، وقتی ریشه به دیواره‌ها و ته گلدان برسد گیاه به رشد می‌افتد.

پس اگر گلدان بزرگ بگیری خیلی طول می‌کشد تا رشد کند و برگ جدید بدهد. از جابه‌جا کردن گل‌ها در منزل بپرهیزید. یکی از بزرگترین اشتباهی که دوستان انجام می‌دهند جابه‌جا کردن مکانی گلدان گل است (از یک طرف سالن آن را می‌برید به طرف دیگر).

مدت‌ها طول می‌کشد تا یک گل به محیط اطرافش انس بگیرد و به‌قول معروف جا بیفتد وقتی آن را جابه‌جا می‌کنید قهر می‌کند و برگ‌هایش می‌ریزد و زرد می‌شود. پس از چابجا کردن گل‌ها بپرهیزید.

- **قرص ال دی** مفید است
- **آب سبزیجات** شسته شده مفید است
- **فصل رویش** گل‌ها بهار و تابستان است و در این ماه‌ها بهتر قلمه‌شان می‌گیرد.
- **در همه ماه‌های سال** می‌شود گل‌ها را قلمه زد ولی در بهار و تابستان سریع‌تر ریشه می‌دهند و موفقیت‌آمیزتر است.

## آگهی مناقصه خدمات شهری و فضای سبز نوبت دوم

شهرداری ششده در نظر دارد برابر مصوبه شورای اسلامی شهر ششده نسبت به واگذاری فضای سبز و خدمات شهری به بخش خصوصی بصورت حتمی اقدام نماید لذا از پیمانکاران واجد شرایط که دارای (سابقه کاری مرتبط - گواهینامه صلاحیت در رشته مربوطه) هستند دعوت بعمل می‌آید.

### شرایط مناقصه:

واریز مبلغ دو بیست میلیون ریال بحساب ۳۱۰۰۰۰۲۲۸۷۰۰۰ نزد بانک ملی بنام سپرده شهرداری یا ضمانت نامه بانکی / چک تضمین شده

در صورتیکه برندگان مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

شرکت کنندگان جهت خرید اسناد مناقصه می‌بایست مبلغ دو میلیون ریال بحساب ۳۱۰۰۰۰۲۲۸۴۰۰۶ بنام درآمد شهرداری نزد بانک ملی اقدام نمایند.

جهت تحویل اسناد مناقصه به واحد حسابداری شهرداری مراجعه نمائید.

شماره تماس: ۴۲۱۶ - ۵۳۴۶

سرواستانی - شهردار ششده

## نحوه کاشت و نگهداری از درخت انجیر

معمولاً کوچک‌تر از دو فصل دیگر است. انواع انجیرهای خوردنی را از لحاظ زمان رسیدن به ۲ دسته: (الف) انجیرهای سه هفته که از اوایل تابستان میوه‌های آن شروع به رسیدن کرده و این کار را تا اواسط شهریورماه حتی اغلب دیرتر ادامه می‌دهند و میوه‌های رسیده و آنها به رنگ‌های سبز یا سیاه می‌پایستند.

(ب) انجیرهای زردی با میوه‌هایی معمولاً شیرین‌تر از انجیر سه هفته ولی ریزتر از آنها به بزرگی گردو و به رنگ‌های سبز و زرد و بیشتر از همه سیاه به بازار عرضه می‌شوند برخلاف انجیرهای سه هفته میوه‌هایشان معمولاً در یک‌زمان (حدود شهریورماه) می‌رسند انظر بیولوژی گل‌های انجیر را به سه گروه تقسیم کرده‌اند.

(۱) انجیرهای آدریاتیک؛ (۲) انجیرهای ازیمیری؛ (۳) انجیرهای سان پدرو. انجیر در مناطق استوایی، نیمه استوایی و مناطق معتدل می‌روید بهترین آب‌وهوای برای تولید میوه‌های زیاد و خوشمزه و بزرگ، آب‌وهوای خشک مدیترانه‌ای و مناطقی است که در آن زیوتن می‌روید. درخت انجیر باید تابستان‌های گرم و زمستان‌هایی معتدل داشته باشد تا بتوانند محصول زیادی بدهند. در ارتفاعات نباید در سرمای زمستان از ۱۲ درجه سانتی گراد زیر صفر نزول بکند متوسط گرمای دی‌ماه برای درخت انجیر بهتر است بین ۵/ تا ۲ درجه باشد به‌طوریکه نهال‌های انجیر در سال‌های نخست زندگی در برابر سرما حساس‌تر از درختان چندساله هستند. درخت انجیر قادر است گرمای زیاد و خشکی هوا را تحمل کند و حتی به گرمای نسبتاً زیاد تابستانه علاقه‌مند است؛ ولی با رطوبت زیاد هوا به‌سختی کنار می‌آید. از آنجایی‌که درخت انجیر در مقابل کم‌آبی مقاوم است در مناطق کم‌آب و خشک زیادتر کاشته می‌شود ولی کمبود آب همیشه مانع رشد طبیعی شده و باعث کم شدن محصول درخت می‌شود. آبیاری فوری و زیاد پس از کاشت نهال‌ها لازم است تا ریشه‌ها بتوانند با زمین و خاک تماس گرفته و مواد غذایی به‌ویژه مواد معدنی را هر چه زودتر دریافت کنند و رشدشان را آغاز کنند.

زیرا درختان انجیر پرورش‌یافته به دلیل گرینشی که طی سال‌های طولانی به خاطر به دست آوردن میوه مرغوب‌تر در آن‌ها صورت گرفته تغییراتی حاصل نموده‌اند که در آنها اغلب گل‌های نر مشاهده نمی‌شود، از این جهت برای بارور کردن آن‌ها شیوه‌های گوناگون به کار می‌رود که یکی تکان دادن شاخه‌های درختان وحشی انجیر در یک‌زمان معین بر روی شاخه‌های درختان پرورش‌یافته است که کارایی بسیار زیادی دارد (Caprifitation) نامیده می‌شود و یا آنکه پنس باریکی را در گل آذین گلابی‌شکل درخت انجیر وحشی داخل کرده و بعد آن‌ها را داخل گل آذین درخت انجیر پرورش‌یافته وارد می‌کنند.

تا با این عمل دانه‌های گرده را به گل‌های ماده گل آذین درخت انجیر پرورش‌یافته انتقال دهند. گل‌های ماده انجیر وحشی دارای لارو حشره‌ای بنام Blastophaga glossozurum هستند. این لارو پس‌ازآنکه رشد نمود تبدیل به حشره کامل می‌شود و چون ضمن خروج از سوراخ فوقانی نهج اقدام‌هایش به دانه‌های گرده گل‌های نر آلوده می‌گردد. در نتیجه اگر در درون نهج درختان پرورش‌یافته نفوذ یابد آنها را بارور می‌سازد تخم‌ریزی حشره مذکور درون گل آذین درختان پرورش‌یافته به‌این‌علت که گل‌های ماده این‌گونه درختان خامه بلند دارند معمولاً میسر نمی‌شود.

گاهی برای به دست آوردن میوه مرغوب و مطمئن از انجام عمل لقاح پایه‌های چندی از انجیر وحشی را در مزارع درخت انجیر می‌کارند تا انتقال دانه گرده به گل‌های ماده درختان مقدور شود. درختان انجیر معمولاً سه مرتبه در سال یکی اواخر بهار دومی در تابستان و سومی در پاییزه میوه می‌دهند. میوه‌های پاییزه

اصل انجیر از آسیای صغیر است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا مانند اطراف مدیترانه، کشور چین، ژاپن، آفریقای جنوبی، آمریکا جنوبی برده و کاشته شده است. درخت انجیر ساق‌های به ارتفاع ۳ تا ۱۰ متر و شاخه‌های منشعب و کم مقاومت دارد.

درخت انجیر دارای برگ‌های پهن و پنج‌پای با ظاهر ناصاف و خشن و منقسم به ۳ تا ۵ تقسیم عمیق است. قسمتی که به‌عنوان میوه انجیر شناخته شده و مورد تغذیه قرار می‌گیرد، در حقیقت میوه نبوده بلکه زائده گلابی‌شکل است که گل‌های انجیر به تعداد زیاد در داخل آن قرار گرفته و مواد قندی در این زائده جمع می‌شود.

در بخش‌های مختلف درخت انجیر، شیرابه فراوان شیرینی‌زنگ با طعم تند و سوزاننده جریان دارد. گل‌های این درخت مشتمل بر دو نوع نر و ماده و واقع در جدار داخلی گل آذین گلابی‌شکل است. قسمت فوقانی محفظه گلابی‌شکل، دارای سوراخ کوچکی است که گل‌های نر در ورودی آن و در زیر فل‌های ریز جای دارد.

در قسمت داخلی محفظه گلابی‌شکل جای گرفته و از آمیزش آن‌ها میوه‌های فراوان ریزی درون بخش گوشتی نهج تشکیل می‌شود. عمل آمیزش توسط حشره بسیار کوچکی به طول ۲ تا ۳ میلی‌متر به نام «بلاستوفاگا» صورت می‌گیرد. این حشره که تخم‌گذاری آن در گل‌های ماده انجام می‌گیرد، دانه‌های گرده را از گل‌های نر به گل‌های ماده منتقل می‌کند و با این عمل گل‌های ماده تبدیل به میوه‌های کوچکی می‌شوند که با پایه‌های گوشتی به دیواره نهج چسبیده‌اند.

طی رسیدن میوه، نهج گل آذین که ظاهر گلابی‌شکل دارد تدریجاً گوشت‌دار و دارای اندوخته‌های فراوان مواد قندی و... می‌شود. با توجه به اینکه در میوه حاصله مجموعه‌ای از میوه‌های کوچک خشک در سطح داخلی یک نهج آب‌دار و گوشتی قرار گرفته، انظر گیاه‌شناسی، انجیر به‌عنوان میوه مرکب شناخته می‌شود.