



تاریخ
۴
شهر یور
۱۳۹۸
دوشنبه

**آن چه دلخواه همه است جز تندرستی نیست، که اگر کسی روزی از آن محروم شد آرزوی جز به دست آوردنش ندارد.**

**حکیم بزرگمهر بختگان**

صفحه
۶
شماره
۲۵۹۵
سال
یست و پنجم

## گوناگون



خیلی از بیماری‌ها را می‌توان در خانه با گیاهان دارویی درمان کرد و چه‌بتر که این گیاهان را خودمان در خانه پرورش دهیم تا در مواقع لزوم از آن‌ها استفاده کنیم.

گیاهان دارویی و پرخاشی که می‌توانید به‌راحتی در خانه پرورش دهید گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌های مشترک مفید هستند. می‌توانید با برخی گیاهان دارویی سردرد، مشکلات شکم و حتی گزش حشرات را درمان کنید. گیاهان را می‌توان در چای مصرف کرد، یا به‌عنوان گارنیش، به‌صورت موضعی و روغن‌مالی یا به‌صورت قرص مصرف کرد. طبق آنچه در این بخش از نمناک می‌خوانید مهم است به یاد داشته باشید قبل از مصرف یا استفاده از هر چیزی جدید، باید همیشه با دکتر مشورت کنید.

اگر بخواهید برخی از این گیاهان را رشد دهید، به یاد داشته باشید مراقبت‌های مناسب را با توجه به دستورالعمل‌های مراقبت از گیاه انجام دهید از استفاده از آفت‌کش‌ها یا سایر مواد شیمیایی مضر در گیاهان خودداری کنید. هیچ کدام از این مواد شیمیایی را در بدن نمی‌خواهید!

### پرورش گیاه دارویی ریحان در خانه

ریحان (ocimum basilicum) گیاهی معمولی است که برای تزئین سالاد، ماکارونی و بسیاری از غذاهای دیگر برای خوش طعم کردن استفاده می‌شود. ویتامین‌ها و مواد معدنی ریحان، مانند ویتامین ک و آهن، این گیاه برای مبارزه با بیماری‌های رایج مفید است.

مثلاً، منگنز در ریحان به متابولیسم ترکیبات مختلف در بدن کمک می‌کند. ریحان معمولاً مقدس نامیده می‌شود. این گیاه در چای، پماد و موارد دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به درمان انواع بیماری مانند تب و دیابت کمک کند.

### مزایای ریحان:

- کاهش استرس
- خواص ضد باکتری قوی
- منع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها
- جلوگیری از برخی از اثرات مضر پیری
- کاهش التهاب و تورم
- تقویت استخوان و کبد
- تقویت ایمنی
- متابولیسم را افزایش می‌دهد
- هضم را بهبود می‌بخشد

### استفاده‌های متداول:

- گارنیش غذاها
- به‌عنوان مواد اولیه اسموتی ها

### پرورش گیاه دارویی سنبل‌الطیب در خانه

سنبل‌الطیب (nepeta cataria) گیاه سرگرم‌کننده برای گربه است. اکثر گربه‌ها به گیاه جذب می‌شوند و در اطراف آن رول می‌شوند، زیرا عطر آن به‌عنوان یک محرک عمل می‌کند. این گیاهان دارویی نیز به‌عنوان آرام‌بخش گربه‌ها مصرف می‌شوند.

از سوی دیگر، برای انسان‌ها، به‌طورمعمول به‌عنوان درمان استرس، کمک به خواب و راه‌حلی برای مشکلات پوستی است. اکثر مزایای آن به خاطر نینالتون، تیمول و سایر ترکیبات است که این گیاه را برای شما و دوستان عالی می‌سازد.

### مزایای سنبل‌الطیب:

- تحریک نیش حشرات را کاهش می‌دهد
- آرام شدن اضطراب و استرس
- ناراحتی معده را کاهش می‌دهد
- تسریع در بهبود سرماخوردگی و تب
- استفاده‌های متداول:
- برگ‌ها را دم کنید

## گیاهان دارویی که می‌توانید در خانه پرورش دهید

• برگ‌ها را خشک کنید و بسوزانید تا عطر آن آزاد شود

• روغن آن را استفاده کنید

### پرورش گیاه دارویی فلفل قرمز در خانه

فلفل (capsicum annuum) خوراکی تند است که به غذا یا نوشیدنی اضافه می‌شود و برای بسیاری از مردم سم‌زدایی خوب است. کپسایسین ترکیبی است که طبیعت تندی دارد اما مزایای برای سلامتی دارد.

### مزایای فلفل:

- کاهش درد و کلسترول
- بدن را پاکسازی می‌کند
- متابولیسم را افزایش می‌دهد
- ناراحتی معده را کاهش می‌دهد و به هضم کمک می‌کند
- گردش خون را بهبود می‌بخشد
- درد را کاهش می‌دهد

### استفاده‌های متداول:

- به سس‌ها، مخلوط ادویه و سایر غذاها اضافه کنید
- به‌عنوان قرص مصرف کنید

### پرورش گیاه دارویی بابونه در خانه

بابونه (Matricaria chamomilla) دارای غلظت بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که باعث می‌شود برای بهبود انواع بیماری‌ها مفید باشد. بابونه معمولاً به‌عنوان چای مصرف می‌شود و می‌توانید گل‌های بابونه خشک را بجوشانید (فقط اطمینان حاصل کنید که گل‌ها کاملاً خشک می‌شوند).

نوشیدن یک فنجان چای بابونه قبل از خواب، می‌تواند به شما در آرامش کمک کند که خواب شبانه آرام‌تری داشته باشید.

### مزایای بابونه:

- سلامت کلی پوست را بهبود می‌بخشد
- درد را کاهش می‌دهد
- به خوابیدن کمک می‌کند
- التهاب و تورم را کاهش می‌دهد
- منع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها
- بیوست را بهبود می‌بخشد
- استفاده‌های متداول:
- دم کردن گل‌های خشک
- بویدن اسانس
- روغن‌های بابونه را به‌صورت موضعی مصرف کنید

### فواید پرورش گیاه دارویی قاصدک در خانه

قبل از بین بردن این قاصدک‌های مزاحم (taraxacum) از حیاط باید فکر کنید! قاصدک‌ها نه تنها خوراکی هستند، بلکه از مزایای نیز برخوردارند. این گیاهان دارویی با چیزهایی که برای شما عالی هستند بسته‌بندی می‌شوند: ویتامین ک، ویتامین ث، آهن، کلسیم و... دارد.

این ویتامین‌ها و مواد معدنی به حفظ سلامت استخوان و کبد کمک می‌کند. تمام قسمت‌های قاصدک مفید هستند. به‌عنوان مثال، ریشه قاصدک معمولاً برای چای استفاده می‌شود، برگ‌ها به‌عنوان گارنیش استفاده می‌شود و ساقه قاصدک برای پوست عالی است!

### مزایای قاصدک:

- کبد را پاکسازی می‌کند و سلامت کلی کبد را پشتیبانی می‌کند
- عقوت پوست را درمان می‌کند

• سلامت استخوان را پشتیبانی می‌کند

• از عفونت‌های ادراری جلوگیری می‌کند

استفاده‌های متداول:

• باربش‌های آن چای دم کنید

• برگ‌ها را به‌عنوان گارنیش استفاده کنید

• به‌عنوان قرص مصرف کنید

### پرورش گیاه دارویی اکتیناسه در خانه

اکتیناسه (echinacea purpurea) نیز معمولاً به‌عنوان تخم گل بنفش شناخته می‌شود. این یک گل دیگر است که به‌طورمعمول در چای مورد استفاده قرار می‌گیرد تا از علائم متفاوتی برای تسکین و تقویت سیستم ایمنی برخوردار شوید.

این گیاه محبوب اغلب برای تسریع بهبود سرماخوردگی استفاده می‌شود. مهم است توجه داشته باشیم که اکتیناسه اگر در دوزهای بالاتری مصرف شود، می‌تواند اثرات منفی مانند تهوع و سرگیجه را ایجاد کند.

### مزایای اکتیناسه:

- عفونت ادراری را درمان و از آن جلوگیری می‌کند
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- مشکلات تنفسی فوقانی را کاهش می‌دهد
- با عفونت‌ها مبارزه می‌کند
- علائم سرما خوردگی را کاهش می‌دهد



### استفاده‌های متداول:

- ریشه‌ها، برگ‌ها و گل‌ها را دم کنید
- به‌عنوان یک قرص مصرف کنید

### پرورش گیاه دارویی سیر در خانه

سیر (Allium sativum) کمک می‌کند تا به بیماری‌های ناخواسته مبتلا نشوید این گیاه فوق‌العاده عالی برای مبارزه با عفونت‌ها، کمک به مدیریت کلسترول است. خوردن سیر به‌طور منظم برای سلامتی کلی مفید است. سیر خام قوی است، بنابراین سعی کنید آن را مصرف کنید.

### مزایای سیر:

- کمک به پیشگیری از بیماری‌های قلبی
- کاهش کلسترول و فشار خون
- از ضعف، آلزایم جلوگیری می‌کند
- سلامت گوارشی را بهبود می‌بخشد

### استفاده‌های متداول:

- به‌عنوان مواد اولیه یا گارنیش استفاده می‌شود

### آگهی حصر وراثت

آقای عبدالکریم دانش پژوه فرزند رجب به شرح دادخواستی که به کلاس ۹۸۰۴۹۶ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان علی اکبر دانش پژوه فرزند رجب به شماره ملی ۲۳۷۱۷۰۹۵۹۱ - ۱۳۲۲ صادره از کازرون در تاریخ ۹۸/۳/۲۳ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- عصمت بستانیان به شماره ملی ۲۳۷۰۰۳۷۸۰۶ - ۱۳۰۲ کازرون مادر متوفی ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۳۷۹/ م الف ۸/۵۴۳  
**زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**

### آگهی حصر وراثت

آقای عبدالکریم دانش پژوه فرزند رجب به شرح دادخواستی که به کلاس ۹۸۰۴۹۵ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان عصمت بستانیان فرزند حسن به شماره ملی ۲۳۷۰۰۳۷۸۰۶ - ۱۳۰۲ صادره از کازرون در تاریخ ۹۸/۵/۲۱ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- عبدالکریم دانش پژوه به شماره ملی ۲۳۷۱۷۳۶۰۹۰ - ۱۳۲۷ کازرون پسر متوفی ۲- پروین پاخیره زن به شماره ملی ۲۳۷۱۷۲۲۹۱۱ - ۱۳۲۴ کازرون دختر متوفی ۳- صدیقه دانش پژوه به شماره ملی ۲۳۷۱۷۹۶۶۶ - ۱۳۳۵ کازرون دختر متوفی ۴- فرخ پاخیره زن به شماره ملی ۲۳۷۰۰۳۷۸۰۶ - ۱۳۳۷ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۳۷۸/ م الف ۸/۵۴۳  
**زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**

## نام داستان: یک اتفاق ساده (قسمت چهارم)

آن روز تا ساعت هشت شب دانشگاه بودم، اما بهراد بعد از آن اتفاق، در هیچ کدام از کلاس‌ها حاضر نشد، ناخودآگاه از حرفی که آخرین بار زده بود ترسیدم، از این موجود نامعلوم الحال هیچ چیز بعید نبود... با سرویس دانشگاه به خوابگاه رفتم، هم‌اتاقی‌هایم فارغ از هر فکر و خیالی به سروکله هم می‌پریدند، اما من فکرم درگیر بود، درگیر اشتباهی که کرده بودم، مدام خودم را سرزنش می‌کردم و پشیمان بودم، آنقدر در فکر و خیال‌هایم غرق شدم که نفهمیدم کی خوابم برد. با سروصدای بچه‌ها از خواب بیدار شدم، با بی‌میلی صبحانه مختصری خوردم و با ترس و دلهره به دانشگاه رفتم، چشمانم به در خیره شده بود و منتظر بودم بهراد وارد کلاس شود اما نیامد.

انگار منتظر بودم اتفاقی بیفتد. استرس عجیبی گرفته بودم و هیچ کدام از حرف‌های استاد را نمی‌فهمیدم فقط به این فکر می‌کردم که چرا خبری از بهراد نیست و غیبت زده است. نکند نقشه‌ای زیر سر دارم... نفهمیدم آن کلاس کزایی کی تمام شد، وقتی به خود آمدم که بی‌تا تکانه داد و گت: چنه؟ چرا به در خیره شدی؟ رنگت چرا پریده؟! نگاهش کردم و گفتم: بهراد چرا نیامد کلاس؟! خندید و جواب داد: به به مبارکه! می‌بینم که حالا به اسم کوچک هم صداس می‌کنی.

- بی‌تا جدی باش یکم، من نگرانم

### آگهی حصر وراثت

آقای منصور شفیعی فرزند رحیم به شرح دادخواستی که به کلاس ۹۸۰۵۰۷ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان رحیم شفیعی فرزند محمدحسین به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۲۵۷ - ۲۳۷۰۵۰۳۰۶ - ۱۳۰۶ صادره از کازرون در تاریخ ۸۹/۴/۶ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- قمر شجاعی ابوعلی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۵۱۵۱ - ۲۳۷۰۵۰۳۰۶ - ۱۳۰۶ کازرون زوجه متوفی ۲- نصیر شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۹۵۹۷ - ۲۳۷۰۵۰۳۲۷ - ۱۳۲۷ کازرون پسر متوفی ۳- منصور شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۳۱۵۲۴ - ۲۳۷۲۱۳۱۵۲۴ کازرون پسر متوفی ۴- حسنعلی شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۱۱۶۷۲ - ۱۳۵۱ کازرون پسر متوفی ۵- نصراله شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۸۸۶۸ - ۲۳۲۹ کازرون پسر متوفی ۶- زبیر شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۹۵۷۰ - ۱۳۴۶ کازرون پسر متوفی ۷- مصطفی شفیعی به شماره ملی ۱۳۴۱ - ۲۳۷۰۵۰۸۷۷۶ کازرون پسر متوفی ۸- ماه جان شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۰۵۰۷۴۱۱ - ۱۳۲۷ کازرون دختر متوفی ۹- محترم شفیعی به شماره ملی ۱۳۲۷۱۳۴۰۷۸ - ۲۳۷۲ کازرون دختر متوفی ۱۰- عصمت شفیعی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۴۲۹۶۸ - ۱۳۳۶ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۳۷۶/ م الف ۸/۵۴۵  
**زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**

### 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 ۱۰۰۱۰۰۰۲ مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی رضا رئیسی فرزند عزیز به شماره شناسنامه ۸۷۰ و کدملی ۲۲۹۵۴۱۳۰۰۱ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۰ مترمربع پلاک ۶۸۱۶۴ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفرز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای عبداللطیف طالبی ریگی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

۵۳۱۹/ م الف ۳۱۲۷۴/۱۹۱۱۲۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۵/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۶/۰۴

**حمید کشاورز - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز**

• خام مصرف شود

### پرورش گیاه دارویی اسطوخودوس در خانه

اسطوخودوس (lavandula) به دلیل رایحه آرام‌بخش و توانایی آرام کردن اعصاب را دارد چای اسطوخودوس یکی دیگر از نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید بعد از یک روز طولانی و استراحت شبانه لذت ببرید. روغن اسطوخودوس نیز برای درمان ماساژ، آروماتراپی و حتی درمان مو رایج است!

### مزایای اسطوخودوس:

- تنش و استرس را کاهش می‌دهد
- سردرد و میگرن را از بین می‌برد
- به خوابیدن کمک می‌کند
- از موهای سالم و پوست پشتیبانی می‌کند
- با آکنه مبارزه می‌کند
- درد را کاهش می‌دهد
- مشکلات تنفسی را درمان می‌کند

### استفاده‌های متداول:

- گل آن را برای چای دم کنید
- روغن اسانس آن را استفاده کنید
- روغن اسانس را به‌طور موضعی بکار برید

### پرورش گیاه دارویی بادنجبویه در خانه

بادرنجبویه (melissa officinalis) یک گیاه دارویی قدیمی است که برای کاهش استرس و دفع حشرات استفاده می‌شود! مقدار شدید استرس می‌تواند عوارض زیادی ایجاد کند، اما حداقل استرس برای بدن مفید است.

این گیاه خوشمزه است و به‌راحتی در چندین غذا مانند چای، بستنی و... استفاده می‌شود. بسیاری از مردم مصرف چایبادرنجبویه را برای کمک به تسکین اضطراب، استرس و حتی آرام کردن بچه‌های بی‌قرار استفاده می‌کنند.

### مزایای استفاده از بادنجبویه:

- آرام کردن اضطراب و استرس
- کاهش التهاب
- درمان زخم های خفیف
- گرفتگی عضلات قاعدگی را تسکین می‌دهد

### استفاده‌های متداول:

- برگ‌های آن را دم کنید
- گارنیش غذاها و دسر ها

### پرورش گیاه دارویی گل همیشه‌بهار در خانه

(tagetes) گیاهان مطهر هستند که بسیاری از آنها به‌منظور بهبود سلامت کلی پوست به کار می‌رود. این گل‌های پر جنب‌وجوش شامل بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات سالم است این گیاهان نه تنها بدن را سالم نگه می‌دارند، بلکه همچنین به حفظ حشرات کمک می‌کنند.

### مزایای سلامتی:

- پوست را تمیز می‌کند و بیماری‌های پوستی را درمان می‌کند
- کاهش التهاب
- خواص ضد باکتری و ضدعفونی‌کننده قوی
- درمان گوش درد و عفونت
- چشم‌ها را تقویت می‌کند

### استفاده‌های متداول:

- دم کردن گل‌های خشک آن
- روغن اسانس و یا کرم موضعی را اعمال کنید
- گارنیش غذاها



**پیدا شیشه قرمزی زاده**

- نگرانش نباش عزیزم، حتماً پیدا شیشه

- چی میگی تو؟ من نگران خودم نه اون...

- آهان پس بگو ترسیدم، نگو نگرانم

- آره خب ترسیدم

- ترس بابا، هیچ کاری نمی‌تونه بکنه، خواسته به زهر چشم بیاد، همین

-هووف! امیدوارم همینجوری باشه که تو میگی...

همین‌طور که داشتم با بی‌تا حرف می‌زدم یک‌دفعه صدای طاهار را شنیدم:

- به به بهراد خان، صفا آوردی، از این ورا؟!!

با شنیدن اسم بهراد به یک‌باره ترس عجیبی سرتاپایم را فراگرفت، به سمتش چرخیدم و نگاهش کردم، با طاهار دست داد و به صدلی که کنارش بود با دقت خیره شد، دستش را بر روی آن کشید و با نیم‌نگاهی به من انداخت و انگار که مطمئن شده بود، نشست و با طاهار مشغول صحبت شد. با اینکه از دیدن نگاهش خنده‌ام گرفته بود، اما نفس عمیقی کشیدم و خیالم راحت شد، انگار از نگاهش مشخص بود که نمی‌خواهد تلافی کند...

### آگهی حصر وراثت

آقای قدرت اله شیبانی به شماره ملی ۲۳۷۱۰۳۹۷۵۶ کازرون به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوایی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۸۰۴۹۰ ش ۴ تقدیم این شورا نموده و چنین اشار داشته که شادروان محمدامین شیبانی به شماره ملی ۲۳۶۱۰۷۶۲۹۲ کازرون در تاریخ ۹۸/۵/۹ در اقامتگاه دایمی خود در گذشته ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- قدرت اله شیبانی فرزند احمد به شماره ملی ۲۳۷۱۰۳۹۷۵۶ پسر متوفی ۲- ماه سر شیبانی فرزند حسین به شماره ملی ۲۳۷۱۰۳۶۹۸۶ مادر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۳۷۷/ م الف ۸/۵۴۴  
**زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**