



تاریخ
۲۰
مهر
۱۳۹۹
یکشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

یک انسان قبل از آنکه قدرش را بدانیم می‌میرد

لیبرایی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۹۱۲
سال
بیست و ششم

کدام عرقیجات برای تقویت قلب مفید هستند!؟



افرادی که اضطراب و استرس زیادی دارند حتما در معرض بیماری‌های قلبی هستند یا کسانی که فعالیت بدنی کمی دارند و دارای چاقی مفرط هستند، بیشتر از سایرین در خطر هستند؛ در این مطلب به این سؤال پاسخ داده شده است؛ کدام عرقیجات برای تقویت قلب مفید هستند!؟

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ قلب یکی از اجزای اصلی دستگاه گردش خون در بدن انسان است و با ضربان‌هایی که ایجاد می‌کند، خون در رگ‌ها جاری می‌شود.

وظیفه قلب، رساندن اکسیژن سالم به تمام قسمت‌های بدن و خارج کردن اکسید کربن از بدن و به‌خصوص از مغز است؛ فرد مبتلا به بیماری‌های قلبی معمولا دردهایی را در پشت گردن یا فک خود احساس می‌کند.

تنگی نفس، تهوع، خستگی و اضطراب، سوءهاضمه و مشکلاتی اعم از سوزش معده ازجمله علائم مربوط به اختلالات قلبی هستند؛ اگر به هر دلیلی آسیب‌دیدگی در قلب وجود داشته باشد، تپش نامنظم قلب صورت می‌گیرد

همچنین باعث درد در قفسه سینه می‌شود؛ در این زمان فرد باید فوراً به طبیب مربوطه مراجعه کند.

نارسایی قلبی در واقع ناتوان شدن قلب در عملکرد پمپاژ خون است و فرد را دچار فشارخون بالا می‌کند.

افرادی که اضطراب، استرس و درگیری‌های کاری زیادی دارند حتما در معرض خطر این بیماری هستند یا کسانی که فعالیت بدنی کمی دارند و دارای چاقی مفرط هستند، بیشتر از سایرین در خطر هستند.

از دیدگاه طب سنتی به‌طور کلی درمان بیماری‌های قلبی بستگی به تغییرات سبک زندگی و پرهیزات غذایی دارد؛ این افراد می‌توانند به‌طور مرتب، حجامت و زالودرمانی زیر نظر طبیب انجام دهند.

مبتلایان به بیماری‌های قلبی می‌توانند عرقیجات مفید مثل بیدمشک، کیاک، سنبل‌الطیب، اسطوخودوس و بادرنجویه را به نسبت مساوی با هم ترکیب و روزانه یک استکان از این مخلوط میل کنند؛ مصرف این عرقیجات موجب آرامش قلبی و پاک‌سازی سموم می‌شود.

همچنین مصرف دو قاشق غذاخوری کلاب یا نصف استکان عرق بیدمشک به همراه مقداری آب جوش ولرم و کمی زعفران هم برای تقویت قلب بسیار مفید خواهد بود.

۱۲ ترکیب غذایی ساده برای درمان فقر آهن و کم‌خونی در حوزه طب سنتی!



برای درمان فقر آهن و کم‌خونی توجه به رژیم غذایی از اهمیتی بسزایی برخوردار است؛ در این مطلب به ۱۲ ترکیب غذایی و خوراکی‌هایی اشاره شده است که گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند جایگزین مناسبی برای قرص‌ها و مکمل‌های آهن باشد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ فقر آهن عارضه‌ای است که بسیاری از افراد به‌ویژه جامعه دختران و زنان با آن دست به‌گریبان هستند و کم‌خونی ناشی از آن خود می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف شود.

اما برای درمان فقر آهن، توجه به رژیم غذایی از اهمیتی بسزایی برخوردار است و با رعایت تدابیر غذایی می‌توان بر این عارضه غلبه کرد؛ در ادامه به ۱۲ ترکیب غذایی و خوراکی‌هایی اشاره شده است که گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند جایگزین مناسبی برای قرص‌ها و مکمل‌های آهن و رفع فقر آهن باشد:

- خوراک پخته‌شده گردن گوسفند در شیر گاو هفته‌ای یک وعده
- عدس‌پلو با کشمش فراوان هفته‌ای یک وعده
- روزانه ۷ عدد تمرهندی + ۲۱ عدد مویز + ۹ عدد آلو خورشتی میل شود
- رب انار میخوش (ملس) یک قاشق غذاخوری + سرکه سیب یک قاشق غذاخوری + شیره انگور ۳ قاشق غذاخوری + یک استکان آب شاه‌توت کاملاً طبیعی مخلوط و میل شود
- آب‌پزنده گوشت بلدرچین یا سوپ جو با گوشت گنجشک هفته‌ای یک وعده
- خوراک زبان گوسفند + ۷ عدد زیتون سیاه میل شود

- آلبالو یا زغال‌اخته با گلپر فراوان در فصلش
- بورانی اسفناج + برگ چغندر میل شود
- خوراک آلواسفناج هفته‌ای یک وعده
- سبزی خوردنی مرکب از کاسنی تر و تازه + تره + بولغ‌اوتی تر و تازه + جعفری + برگ چغندر + نعنای تازه میل شود
- فسنجان گردو + بادام درختی + پسته هفته‌ای یک وعده
- دمنوش میوه گل نسترن روزانه یک تا دو لیوان میل شود.

چند راهکار ساده طب سنتی برای کمردرد



از دیدگاه طب سنتی علت اصلی مبتلا شدن به کمردرد نشستن نادرست و پیروی از سبک زندگی غلط است.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ احساس درد شدید در ناحیه کمر که گاهی هم با سوزش همراه است از علائم کمردرد محسوب می‌شود و بسته به دلیلی که ایجاد شده است، نشانه‌های متفاوتی در فرد به‌وجود می‌آورد، این دردها گاهی کم و مبهم یا شدید و سخت‌اند.

کمردرد می‌تواند در ناحیه کوچکی از کمر یا حتی تمام کمر بروز کند و فرد هنگام کمردرد، دچار گرفتگی عضلات هم بشود.

کمردرد ممکن است به‌دلیل عوارض شغلی، بلند کردن اجسام یا چرخش کمر که منجر به آسیب و درد می‌شود، بروز کند.

افراد مبتلا به این عارضه می‌توانند از طریق طب سنتی به تسکین کمردرد خود کمک کنند؛ معمولا از طریق بادکش یا حجامت زیر نظر متخصص طب سنتی می‌توان این نوع عارضه را بهبود بخشید.

مبتلایان به عارضه کمردرد بهتر است ابتدا، تعدادی آزمایش و عکس‌برداری‌های لازم را انجام دهند و بعد از طب سنتی برای تسکین درد

و بهبود عارضه کمک بگیرند. بادکش درمانی زیر نظر طبیب در بیشتر مواقع می‌تواند کارساز باشد.

پرهیز از مصرف غذاهای سرد و تر، پرهیز از مصرف میوه و سالاد همراه غذا، انجام ورزش‌های ملایم و تحرکات کافی طی روز، بستن پارچه همراه با مقداری نمک طبیعی به مفاصل به‌ویژه زمانی که موضع درد، ورم سرد داشته باشد، از راهکارهای بهبود کمردرد است.

یک متخصص طب سنتی عنوان کرد:

جایگزین‌های واکسن آنفلوانزا در پاییز و زمستان

اول وقت یا پیش‌از غروب در روز، دوری از اضطراب و دل‌شوره بپيوده، اندوه و تنش عصبی، خشم و افکار منفی، مصرف نان برشته سبوس‌دار، کره و مریاهای انجیر، سیب، به، بالنگ، شقالق یا عسل در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود. وی گفت: استفاده از آب لیموترش در وعده‌های غذایی به عنوان چاشنی و همچنین جعفری، ریحان و نعنا در کنار غذا، افزودن پیاز و سیر به خورش‌ها و سوپ در وعده‌های غذایی مفید است.

رضایی پور به مواد غذایی که نباید مصرف شود نیز اشاره کرد و افزود: پرهیز از گوشت گاو و گوساله، فست‌فودها، نوشابه‌ها، انواع کمپوت و کنسرو، سس سفید و قرمز، پنیر پیتزا و ترشی‌جات به‌ویژه سرکه و کاهش مصرف تخم‌مرغ به‌ویژه سفیده آن، ماکارونی و لازانیا، قارچ، سیب‌زمینی، ماست و دوغ ترش توصیه می‌شود.

یک متخصص طب سنتی گفت: سبک زندگی درست، تغذیه مناسب و تقویت بدن و همچنین دوری از اضطراب منجر به سلامتی میشود و دیگر نیازی به تزریق واکسن آنفلوانزا نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، ناصر رضایی پور، اظهار داشت: به افراد توصیه می‌شود به جای اضطراب زیاد و تزریق بی‌بهره واکسن آنفلوانزا، موارد دیگری را برای تقویت قوای بدن و حفظ سلامتی، مدنظر قرار دهید، چراکه سبک زندگی درست، ایمنی غذایی و آرامش، سلامت فردی و اجتماعی را به‌ازمغان می‌آورد.

وی افزود: اصلاح الگوی خواب یکی از این روش‌ها است به طوری که بهترین زمان خواب از حدود ۱۱-۱۰ شب تا حدود ۶-۵ صبح است.

این متخصص طب سنتی اظهار داشت: انجام ورزش هوازی انفرادی، صبح

آگهی

روزنامه طلوع آگهی و مشترک

می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲

۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی تاسیس شرکت

تاسیس شرکت سهامی خاص ایمن نیرو برق آرون در تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۶ به شماره ثبت ۲۵۵۴ به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۴۹۸۴۴۳ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :: تولید، توزیع و انتقال نیرو اعم از نیروگاه‌ها و شبکه‌های برق، تاسیسات مکانیکی و هیدرومکانیکی، تاسیسات ساختمان، تاسیسات سرچاهی نفت و گاز، خطوط انتقال و شبکه‌های نفت و گاز، پتروشیمی بجز اکتشاف و استخراج و بهره برداری از نفت و گاز و پتروشیمی و صنایع بالادستی صنعت نفت، احداث خطوط انتقال و برق رسانی، انجام بنای پست‌های ساختمانی، تعمیر و نگهداری تاسیسات برق ساختمان، انجام پروژه‌های تاسیسات برقی ساختمان‌ها و تمامی مراکز و بناهای ساختمانی از ابتدا تا بهره برداری، مجری و طراحی و مشاوره کلیه شبکه‌های برق فشار ضعیف و فشار متوسط زمینی و هوایی سرمایه گذاری، مشارکت و بهره برداری از طرح‌های تولید، فرآوری، ذخیره سازی انجام خدمات نفت خام، گاز و انواع فرآورده های نفتی و محصولات پتروشیمی (به جز اکتشاف، بهره برداری و استخراج) و سایر حمال‌های انرژی و همچنین ایجاد، تأسیس، ادغام و نو سازی و تصدی واحدهای تولیدی و صنعتی و بازرگانی، خدمات مرتبط به انجام انواع طرح‌های عملیات و زرات نفت از جمله لوله کشی صنعتی و سیستم سرمایشی و گرمایشی کلیه ساختمان‌ها (تهویه مطبوع)، تاسیسات ساختمان، ساخت و نصب تجهیزات صنایع نفت و گاز، به جز اکتشاف استخراج و بهره برداری از صنایع نفت و گاز و پتروشیمی و صنایع بالادستی صنعت نفت تأمین تجهیزات و موارد مورد نیاز صنایع نفت و گاز، نصب و طراحی ایجاد مخازن نفت و گاز به جز اکتشاف و استخراج و بهره برداری از صنایع نفت و گاز و پتروشیمی و صنایع بالادستی صنعت نفت و ارائه کلیه خدمات مربوط به غربال کاتالیست، غربال، کاتالیست و تهیه دستورالعمل‌های مهندسی فرآیندهای واحد عملیاتی مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان کازرون، بخش مرکزی، شهر کازرون، محله گنبد، خیابان مقام خضربی، کوچه ش باغبانی، پلاک ۱۰، طبقه همکف کدپستی ۳۳۱۹۶۴۴۹۷ سرمایه شخصیتی حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۵۴/۷۴۵۰/۷۶ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۳ نزد بانک تجارت شعبه شریعتی با کد ۷۴۵۰ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای سعید صالحی به شماره ملی ۲۳۶۰۲۵۸۲۰۶ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای محمد رجب زاده به شماره ملی ۲۳۶۰۴۲۳۰۶۱ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای علیرضا رنجبران به شماره ملی ۲۳۶۰۴۲۶۸۶۹ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تمهیدآور مالی و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادهای عقوداسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری با امضاء محمد رجب زاده به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه بازرسان آقای مهرا چایوک به شماره ملی ۲۳۶۰۲۷۸۳۷۱ و به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی آقای محسن خنیور به شماره ملی ۲۳۷۲۵۳۴۵۲۱ و به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی روزنامه کثیرالانتشار طلوع جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

۱۰۱۶۵۵۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کازرون

آگهی حصر وراثت

خانم سیده محمدی به شماره ملی ۲۳۰۰۵۷۵۵۷۴ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۹/۷ تقدیم این دادگاه نموده و چنین اشار داشته که جهان زیر محمدی فرزند علی ضامن با کدملی ۲۳۷۰۶۲۹۵۴۱ در تاریخ ۱۳۹۳/۸/۲۸ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مملکت شمس ش ملی ۲۳۷۰۶۲۹۹۲۴ صادره از حوزه کازرون هسمر متوفی ۲- سحر محمدی ش ملی ۲۲۸۱۳۰۷۰۱ صادره از حوزه شیراز دختر متوفی ۳- سیده محمدی ش ملی ۲۳۰۰۵۷۵۵۷۴ صادره از حوزه شیراز دختر متوفی ۴- نسرین محمدی ش ملی ۲۳۹۱۶۸۴۸۹۴۶ صادره از حوزه ممسنی دختر متوفی ۵- علی محمدی ش ملی ۲۲۸۲۲۳۲۵۵۰ صادره از حوزه شیراز پسر متوفی ۶- حسین محمدی ش ملی ۲۳۷۰۶۴۱۱۵۰ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی

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

قاضی شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان کوهجانر

آگهی تغییرات موسسه

آگهی تغییرات موسسه انجمن خیریه ابرار گله دار به شماره ثبت ۳۰ و شناسه ملی ۱۳۳۷۱۰۱۳۳۷۱ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۹ و نامه شماره ۵۶۵۹/۴۹۰/۹۷ مورخ ۹۷/۰۵/۰۷ صادره از فرمانداری شهرستان مهر تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - محل شرکت در واحد ثبتی مهر به آدرس جدید: استان فارس - شهرستان مهر - بخش گله دار - شهر گله دار-محله بل مشفق-خیابان ابن سینا-کوچه (انجمن خیریه)-پلاک ۱۰ -طبقه همکف - کدپستی: ۷۴۴۵۱۷۸۳۵۵ انتقال گردیده و بدین ترتیب ماده مربوطه - انجمن دارای هیئت مدیره ای هفت نفر عضو اصلی و یک نفر عضو علی البدل می‌باشد و بدین ترتیب ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. - یک نفر بازرس اصلی و یک نفر بازرس علی البدل می‌باشد و بدین ترتیب ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. -داریایی اولیه انجمن اعم از منقول و غیر منقول مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد که از سوی هیئت موسس تماما پرداخت شده و در اختیار انجمن قرار گرفته است و بدین ترتیب ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. - حق امضا کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهید آور و با امضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر است و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. - اساسنامه در ۳ فصل و ۴۳ ماده و ۳۵ تبصره به تصویب رسیده

۱۰۱۶۵۴۹

۳۴۴۴۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مهر

آگهی حصر وراثت

آقای نادر میرشکاری به شماره ملی ۲۳۷۱۹۳۴۴۳۷ به شرح دادخواست به کلاس ۶/۶/۹۹/۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسین میرشکاری به شماره ملی ۳۵۲۰۵۱۲۷۳۴ در تاریخ ۱۳۹۱/۲/۹ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به: ۱- نادر میرشکاری فرزند حسین ش ملی ۲۳۷۱۹۳۴۴۳۷ - ۱۳۵۵ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۲- ابراهیم میرشکاری فرزند حسین ش ملی ۲۳۷۰۳۷۰۸۵۸ - ۱۳۴۷ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- اسماعیل میرشکاری فرزند حسین ش ملی ۲۳۷۰۳۸۷۱۰۶ - ۱۳۴۹ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- شهلا میرشکاری فرزند حسین ش ملی ۲۳۷۲۰۸۴۱۵۱ - ۲۳۷۲۰۸۴۱۵۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۵- سهیلا میرشکاری فرزند حسین ش ملی ۲۳۷۱۹۶۰۲۶۸ - ۱۳۵۸ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی

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

۹/۷۲۲

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون