

# طریح

## روزنامه

تاریخ
۲۷
دی
۱۴۰۱
سه‌شنبه

## نقش مصرف میوه در سلامت بدن شما



نیاز دارد و خوردن چندین وعده میوه در روز حجم زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین کرده و در پیشگیری از ابتلا به انواع مختلفی از اختلالات و بیماری‌ها موثر هستند.

**کمک به پیشگیری از سرطان**

در صورت عدم مراقبت صحیح از بدن و مصرف غذاهای ناسالم، ممکن است در معرض ابتلا به انواع سرطان‌ها قرار بگیرید. میوه‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌های قدرتمندی مانند ویتامین ث، بتاکاروتن و فیتونوتراینث‌ها هستند و اثر ضد سرطانی دارند. افزودن چندین وعده میوه به رژیم غذایی روزانه احتمال ابتلا به سرطان مری، معده و ریه را تا حد زیادی کاهش می‌دهند.

**کمک به کاهش وزن**

از آنجایی که اکثر میوه‌ها معمولاً تا ۸۵ درصد از آب تشکیل شده‌اند، کالری نسبتاً کمی دارند (البته میوه‌های خشک از جمله کشمش، آب کمتر و کالری بیشتری دارند). به این ترتیب، افراد بعد از خوردن میوه‌ای مانند سیب احساس پر بودن و سیری می‌کنند و در فاصله بین وعده‌های غذایی، میل کمتری به خوردن مواد غذایی مختلف و تنقلات خواهند داشت. در نتیجه، افراد می‌توانند با مصرف کالری کمتر و گنجاندن انواع مختلفی از میوه‌ها در وعده‌های غذایی، تا حد زیادی روند کاهش وزنشان را سریع‌تر کنند.

**بهبود کیفیت زندگی**

ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها قادرند سلامت و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشند و شما را در برابر ابتلا به انواع مختلفی از بیماری‌ها ایمن کنند.

**ساده‌ترین راه دریافت مواد مغذی**

میوه جزو خوراکی‌هایی است که امکان دسترسی ساده‌ای دارد، قابل حمل است و نیازی به آماده سازی ندارد. علاوه بر این، میوه تنها یک میان وعده فوق العاده نیست، بلکه می‌تواند جایگزین خوبی برای سالادهای معمول نیز باشد. به جای کاهو، خیار و گوجه، مقداری سیب خرد شده، انگور، توت فرنگی یا سایر میوه‌های دلخواهتان را برای تهیه یک سالاد میوه خوشمزه امتحان کنید و همراه با غذا میل نمایید.

**انتخابی سالم و خوشمزه**

میوه‌ها سرشار از ویتامین ث هستند، علاوه بر این، می‌توانید میزان مشخصی از کاروتنوئیدها (هندوانه، فولات (انبه)، پتاسیم (موز) و فیبر (تمشک) را از آن‌ها دریافت کنید. برخی حتی حاوی مقداری ویتامین کا (کیوی)، کلسیم (کامکوات)، آهن (برگه هلو) و منیزیم (توت سیاه) نیز هستند. خوردن میوه‌ها به جز حفظ سلامت بدن، بسیار لذت‌بخش نیز هست، به خصوص در گرمای تابستان مصرف چند برش هندوانه خنک و شیرین، تاثیر زیادی در پایین آوردن دمای بدن داشته و باعث طراوت و شادابی شما می‌شود.

## چه کسانی نباید پرتقال و نارنگی بخورند؟

اگر علائم غلبه سردی و تری یا بلغم دارید.)

-از غذاهای گرمی‌بخش مصرف کنید. البته بدیهی است که مقدار غذاها در هر فرد به تناسب مزاج او مناسب است. در زمستان بدن نیاز بیشتری به غذا بویژه گوشت دارد ویژه آنکه با دارچین، زیره و رازیانه همراه شود زیرا حرارت غریزی زمستان و هضم در این فصل قوی است و عمل گوارش برای معده آسان‌تر است. اما اگر زمستان گرم تر از حد مورد نظر باشد یا بارندگی کمی رخ دهد باید در مصرف میزان غذا دقت کرد.

-سایر مواد گرم و خشکی که برای تغذیه زمستان مناسب هستند نیز شامل کره، عسل، بادام، تخم شربتی، پسته، پونه، پیاز، ذنبه، ترب، تره، جعفری، چای، خردل، خرماء، دارچین، خرما، له، ریحان، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیتون، زیره سیاه، سیر، شنبلیله، فلفل، فندق، کرفس، مویز، کلم، گردو، گل سرخ، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نارگیل، نخود، نناع، عرق بهارنارنج، هل و… است.

-نوشیدنی‌ها و غذاهای را به صورت گرم مصرف کنید و از مصرف یخ جدا خودداری کنید.

-در دنیای امروز انواع و اقسام میوه‌ها در فصل زمستان در دسترس است اما، مصرف میوه‌های تابستانی که سرد و مرطوب هستند مانند هندوانه، خیار، گوجه فرنگی و… در زمستان موجب بروز عوارض و بیماری خواهد شد؛ بنابراین بیشتر از میوه‌های گرم، خشک و خشکبار استفاده کنید. حتی مصرف زیاد میوه‌هایی مثل پرتقال و نارنگی که رطوبت زیادی دارند برخلاف آنچه تصور می‌شود بویژه در افرادی که معده‌های سرد و تر دارند باعث افزایش احتمال بروز سرماخوردگی و نزله خواهد بود.

- به افراد کهسعال توصیه می‌شود در زمستان انجیر را خیسانده و مصرف کنند زیرا برای تلبین مزاج‌شان خوب است.

-در زمستان پس از استحمام نباید به طور ناگهانی در معرض هوای خارج از خانه قرار بگیرید.

-در این فصل از خوابیدن در روز پرهیز کنید زیرا باعث ایجاد بیماری‌های رطوبتی و نزله می‌شود. تپاهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روز هستند. -بهترین زمان ورزش در فصل زمستان آخر روز است، البته منظورمان روز طبیعی یعنی زمان غروب خورشید که حدوداً ۴ یا ۵ بعد از ظهر است. کسانی که در بدن‌شان رطوبت زیادی دارند در این فصل باید ورزش سنگین انجام دهند تا از پیدایش و انباشت اخلاط در بدن جلوگیری کنند.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: نقش مصرف میوه در سلامت بدن شما

صفحه
۶
شماره
۳۵۵۵
سال
بیست و هشتم

# سلامت



### تأثیر بسیار مفید میوه بر روی بدن انسان

سایت دکتر سلام می‌نویسد: بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان و محققان در این زمینه انجام دادند، مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می‌برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می‌شود. محققان میوه‌ها را به ۴ گروه میوه‌های شیرین، میوه‌های اسیدی، میوه‌های غیراسیدی و میوه‌های خنثی تقسیم‌بندی کرده‌اند و معتقدند هنگام مصرف میوه‌ها یا تهیه سالادهای میوه باید دقت کرد تا تنها افراد از میوه‌هایی استفاده کنند که در گروه میوه‌های شیرین قرار دارد زیرا استفاده از میوه‌های گروه‌های مختلف موجب بروز واکنش شیمیایی در بدن شده و مشکلاتی را برای مصرف‌کننده، ایجاد می‌کند.

**این میوه‌ها را باهم نخورید**

-نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال یکی از مضرترین ترکیب‌های غذایی است. مخلوط کردن این ۲ میوه باهم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می‌شود. علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک‌پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این ۲میوه با هم است.

-مصرف خربزه و لیمو نیز همراه هم ترکیبی را به‌وجود می‌آورد که موجب اختلال در تولید هموگلوبین خون می‌شود و سرانجام کم خونی را با خود به همراه می‌آورد.

-هرگز هندوانه را با میوه‌های دیگر میل نکنید زیرا موجب نفخ شکم می‌شود.

**یک ساعت قبل از غذا میل کنید**

مصرف میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، آناناس، گریپ فروت و خیار یا آب آنها بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف وعده‌غذایی صورت گیرد. مصرف این نوع از میوه‌ها موجب کاهش کلسترول و اسیداوریک خون می‌شود.

**بی‌خواب‌ها بخوانند**

اگر دچار بی خوابی هستید یا از خستگی مفرط رنج می‌برید، زردآلوی رسیده بخورید. مصرف زردآلوی رسیده برای داشتن ویتامین‌های گروه – به درمان بی‌خوابی، خستگی، کجچی و ناراحتی‌های عصبی و روحی کمک می‌کند. درضمن توجه داشته باشید مصرف بی‌رویه این میوه موجب بروز اختلال در هضم مواد غذایی و بروز اسهال می‌شود.

**اگر سنگ کلیه دارید این میوه را بخورید**

افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند با مصرف خربزه می‌توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. این میوه به جهت خاصیت ادرارآورش به درمان این بیماری و دفع سنگ‌های کوچک کمک می‌کند. مصرف تخم‌های بوداده این میوه نیز ادرار آور بوده و به دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌انجامد.

**این میوه را با پوست بخورید**

اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوست یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است که

### پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۹۲۰۰۰۲۹۹۴۵۴۳ شعبه دهم شورای حل اختلاف ویژه اصناف کازرون تصمصیم نهایی شماره ۱۴۰۱۱۲۳۹۰۰۰۸۴۵۰۰۶۴

خواهان:آقای محسن براتی فرزند حسقلی با وکالت از خانم مریم نصیری فرزند ماندنی به نشانی استان فارس –شهرستان کازرون –شهر کازرون – حضرنی ساختمان وکلا خوانده: آقای علیرضا ملکی فرزند هادی به نشانی مجهول المکان خواسته:مطالبه وجه بابت...

بتاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ در وقت فوق العاده شعبه دهم شورای حل اختلاف حوزه قضائی کازرون با حضور امضا کننده ذیل تشکیل است پرونده کلاسه ۰۱۰۱۰۵۱۶ از دفتر شورا واصل تحت نظر قرار گرفت بایررسی محتوات پرونده ختم رسیدگی اعلام و به شرح ذیل مبادرت به صدور رای می گردد.

رای قاضی شورا

در خصوص دادخواست خانم مریم نصیری به وکالت از محسن براتی به طرفیت علیرضا ملکی فرزند هادی به خواسته مطالبه مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت وجه دو فقره سفته به شماره خزانه داری کل ۷۳۳-۱۵ و۲۱۴۹۹۸ به تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۸ به انضمام خسارت دادرسی و خسارات تاخیر تادیه یا توجه به دادخواست تقدیمی و تصاویر مصدق سفته های مستند دعوی و احواسات نامه صادره از بانک محال علیه و با توجه به اظهارات وکیل خواهان در جلسه رسیدگی مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ شورا و نظر به اینکه خوانده علی رغم ابلاغ قانونی اخطاریه در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ در جلسه رسیدگی شورا حاضر نشده و در مقابل دعوی خواهان دفاعی بعمل نیاورده است و با عنایت به نظریه مشورتی اعضای شورا به شرح صورتجلسه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ دعوی خواهان وارد تشخیص و با احراز اشتغال ذمه خوانده و مستندا به ماده ۹ قانون شورا‌های حل اختلاف و مواد ۲۳۳ و ۲۴۹ و ۳۰۷ و ۳۰۹ قانون تجارت و مواد ۱۹۸ و ۵۱۹ و ۵۲۲ قانون آئین دادرسی مدنی دادگاه های عمومی و انقلاب حکم به محکومیت خواننده به پرداخت مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۶/۲۳۷/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۱ تا زمان اجرای حکم بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی و حق الوکاله وکیل وحق قرار داد به مبلغ ۱۲۱۰۰۰/۰۰۰ ریال در حق خواهان صادر و اعلام می گردد. رای صادره غیابی و طرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و طرف مدت بیست روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم محترم عمومی حقوقی کازرون می باشد.

### ابراهیم نظری – قاضی شعبه دهم شورای حل اختلاف حوزه قضائی کازرون

### آگهی ابلاغ مفاد آراء صادره موضوع قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

در اجراء ماده ۱۰ آیین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب کمیسیون موضوع اصل ۱۲۸ قانون اساسی بدینوسیله آراء صادره از سوی هیات موضوع قانون مذکور نسبت به تصرفات اشخاص حقیقی و حقوقی در پلاک های ۹۴۸ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس یضا مشهور به هراپال با ذکر نام و نام خانوادگی و نام پدر و شماره پلاک اعم از اصلی و فرعی به شرح زیر جهت ابلاغ به ذینفعان و طرفین آگهی می گردد. لذا به جهت عدم دسترسی به ذینفعان در اجراء ماده ۱۰ آیین نامه قانون مذکور بدینوسیله مراتب در یک نوبت به مدت ۲۰ روز در روزنامه طلوع آگهی می گردد تا شاخصی که نسبت به اصل ملک اعتراضی حکم بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی و حق الوکاله وکیل وحق قرار داد به صورت متکوب به اداره ثبت اسناد و املاک یضا تسلیم نمایند و طرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک یضا تسلیم نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک یضا عملیات ثبتی با رعایت مقررات ادامه خواهد یافت.

۱-بموجب رای شماره ۱۲۸-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات خانم نازعنبر زارع فرزند رضا به شماره ملی ۵۶۶۹۷۷۹۹۵۵ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه تحت پلاک ۱۰۵۰/۹۴۸/۱۰۵۰ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۲۵۵/۴۲ مترمربع محرز شناخته شده است.

۲-بموجب رای شماره ۱۲۴-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات خانم مینا موبدی فرزند جابر به شماره ملی ۲۹۹۲۸۴۶۰۳۱ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب ساختمان ( تجاری – مسکونی) تحت پلاک ۱۰۴۱/۹۴۸/۱۰۴۱ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۱۳۵/۲ مترمربع محرز شناخته شده است.

۳-بموجب رای شماره ۱۲۶-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات رحمن زارع فرزند اسفندیار به شماره ملی ۵۶۶۹۸۸۱۱۳۱ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب مغازه تحت پلاک ۱۰۳۷/۹۴۸/۱۰۳۷ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۵۶/۱۲ مترمربع محرز شناخته شده است.

۴-بموجب رای شماره ۱۳۱-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات آقای سید علی خادم فرزند سید کریم به شماره ملی ۵۶۶۹۶۴۳۱۸۲ و سید اسداله خادم فرزند سید کریم به شماره ملی ۵۶۶۹۸۸۵۶۱۵ در شش دانگ عرصه و اعیان یک باب ساختمان ( تجاری – مسکونی ) تحت پلاک ۱۰۲۹/۹۴۸/۱۰۲۹ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۱۳۲/۰۲ مترمربع محرز شناخته شده است.

۵-بموجب رای شماره ۱۳۲-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات آقای صفرعلی خسروی حمزه خانی فرزند ولی اله به شماره ملی ۵۶۶۹۹۱۱۶۵۹ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه تحت پلاک ۱۰۱۴/۹۴۸/۱۰۱۴ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۲۱۷ مترمربع محرز شناخته شده است.

۶-بموجب رای شماره ۱۳۳-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات آقای اسماعیل زارع فرزند رضا به شماره ملی ۲۵۴۹۹۵۴۶۱۰ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه تحت پلاک ۱۰۵۱/۹۴۸/۱۰۵۱ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۲۰۲/۸۳ مترمربع محرز شناخته شده است.

۷-بموجب رای شماره ۱۳۰-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات خانم صفرا زارع موبدی فرزند هرمز به شماره ملی ۵۶۶۹۹۰۷۰۴۱ در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه تحت پلاک ۱۰۴۸/۹۴۸/۱۰۴۸ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۲۹۹/۹۹ مترمربع محرز شناخته شده است.

۸-بموجب رای شماره ۱۲۷-۱۴۰۱/۰۹/۲۲-۱۴ هیات مذکور تصرفات دولت جمهوری اسلامی به نمایندگی از اداره کل راه و شهرسازی استان فارس در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب ساختمان اداری تحت پلاک ۱۰۴۰/۹۴۸/۱۰۴۰ جدا شده از پلاک ۹۴۸ اصلی به مساحت ۹۰۹/۳۹ مترمربع محرز شناخته شده است.

تاریخ انتشار:۱۴۰۱/۰۱/۲۷

**سید عبدالکریم زارعی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک یضا**

۳۹۹۴۱

۹۵ م الف