



تاریخ
۱۷
خرداد
۱۴۰۲
چهارشنبه

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

این شماره: گیاه درمانی

صفحه
۶
شماره
۳۶۵۳
سال
بیست و نهم



هفت میوه که باید جایگزین شیرینی کنید



کنند. قرار دادن انگور قرمز درون فریزر هم می‌تواند یک خوراکی خنک و جذاب را برای شما فراهم کند.

۵. آناناس

آناناس به‌عنوان یکی از میوه‌های استوایی سرشار از فیبر، ویتامین C و بروملین است. بروملین در گروه آنزیم‌ها قرار می‌گیرد و می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود کیفیت گوارش کمک کند. افرادی که به نوشیدنی‌های شیرین علاقه‌مند هستند، می‌توانند از تکه‌های آناناس پخ‌زده برای تهیه نوشیدنی‌های خنک، طبیعی و فوری استفاده کنند. افزودن دارچین به تکه‌های آناناس و پختن ۲ تا ۳ دقیقه‌ای آنها درون فر هم می‌تواند یک دسر سبک و سالم را برای شما فراهم کند.

۶. سیب

سیب‌های شیرین هم شیرینی نسبتاً مطلوبی دارند و هم از تردی و طراوت خاصی برخوردارند. هر یک عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر و ۱۰۰ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند، درحالی که مقادیر خوبی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر را هم دارد. البته افزودن کره مغزها یا دانه‌ها به سیب می‌تواند پروتئین دریافتی و غلظت طعم شیرینی در این خوراکی ساده را افزایش دهد.

۷. هلو

هلو به‌عنوان یکی از میوه‌های آبدار و باطراوت، منبع مناسبی برای دریافت ویتامین‌های A و C است، درحالی که طعم شیرین جذابی هم دارد. البته هرچقدر که هلو رسیده‌تر باشد، شیرینی بهتری هم خواهد داشت. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه‌های خردشده هلو و گریل کردن آن برای ۴ تا ۵ دقیقه می‌تواند یک دسر یا میان‌وعده جذاب برای شما بسازد.

نحوه مصرف داروهای گیاهی انرژی زا



یک مطالعه نشان داده است که زنجبیل به افزایش ترشح کاتکول آمین های آدرنال کمک می کند. این ترکیبات به تعدیل مصرف انرژی کمک می کنند. نوشیدن چای زنجبیل ممکن است به افزایش عملکرد ورزشی و سطح انرژی در سطح شیمیایی کمک کند. این چای همچنین در طب چینی برای هدف قرار دادن مستقیم مسیرهای انرژی بدن استفاده شده است.

۳- چای شیرین بیان

طعم چای ریشه شیرین بیان شبیه شیرین بیان سیاه است و اغلب با سایر دمنوش های گیاهی و چای های کافئین دار ترکیب می شود تا طعم آن را ملایم کند. همچنین می‌توانید چای شیرین بیان ساده را با کمی لیمو و عسل دم کنید تا یک چای تقویت کننده انرژی که با کاهش سطح استرس و تنظیم هورمون‌ها عمل می‌کند. چای شیرین بیان حاوی آداپتوژن ها است - ترکیباتی که به تعدیل تولید هورمون ها کمک می کنند.

افزایش انرژی و کاهش خستگی از آن دسته معضلاتی است که بسیاری از ما گریبان گیر آن هستیم. بسیاری افراد برای درمان و کنترل آن به سراغ داروهای گیاهی انرژی زا می روند. دسته ای از گیاهای وجود دارند که به دلیل خاصیت انرژی بخشی برای رفع خستگی و بی حالی در قالب دمنوش، قرص یا داخل غذاهای مختلف مصرف می شوند. در این مطلب از سری مطالب اطلاعات دارویی سایت داروبوم می خواهیم به سراغ داروهای گیاهی انرژی زا برویم.

گیاهان انرژی زا

هنگامی که صحبت از افزایش انرژی و جلوگیری از خستگی می شود، برخی از گیاهان تخصصی در دراز مدت در مقایسه با افزایش انرژی کوتاه مدتی که از نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه دریافت می کنید، مفیدتر باشند.

زمانی که احساس خستگی می کنید، اولین کاری که می کنید یک فنجان قهوه می نوشید و چند ساعت بعد حتی بیشتر از قبل احساس خستگی می کنید. این وضعیت آشنا به نظر می رسد؟ کافئین موجود در قهوه هورمون های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین را افزایش داده و همچنین قند خون شما را کاهش می دهد. این ترکیب می تواند اثری برخلاف آنچه تصور می کردید، داشته باشد.

خبر خوب اینکه قهوه تنها راه افزایش انرژی نیست. در واقع، برخی از گیاهان انرژی زا افزایش قدرت بدنی می توانند انرژی طبیعی و پایدارتری به شما بدهند و کمک کنند با استرس کنار بیایید و در طولانی مدت احساس بهتری داشته باشید. در واقع، هزاران سال است که این گیاهان برای کمک به بدن در حفظ تعادل و انعطاف پذیری در برابر استرس استفاده شده اند.

۱- جنینسینگ

گیاه جنینسینگ بومی منطقه کوهستانی و جنگلی بین چین و کره است. ریشه جنینسینگ مدت‌هاست که در طب سنتی چینی و سایر فرهنگ‌های آسیایی مورد احترام بوده است. ریشه های کامل جنینسینگ آسیایی را می توان به عنوان چای گیاهی دم کرده و یا در عصاره سازی استفاده کرد. درباره خواص انرژی زایی و مبارزه با خستگی جنینسنگ مطالب زیادی برای گفتن وجود دارد. جنینسینگ به طور طبیعی به تحریک فعالیت فیزیکی و ذهنی در افرادی که احساس ضعف و خستگی دارند، کمک می کند. یک مطالعه روی ۲۱ مرد و ۶۹ زن نشان داده است که جنینسینگ در کمک به افراد مبتلا به خستگی مزمن نتایج شمر ثمری داشته است. مزایای جنینسینگ بسته به نوع آن متفاوت است. سه نوع جنینسینگ کره ای، جنینسنگ آمریکایی و جنینسنگ سیبری داریم که همه آنها به عنوان ضد خستگی عمل می کنند، اما مزایای سلامتی دیگری را نیز ارائه می دهند.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد جنینسینگ می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. مطالعات دیگر نشان داده اند که جنینسینگ می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. همچنین شواهد اولیه ای وجود دارد که نشان می دهد جنینسینگ به طور موقت و به طور متوسط خلق و خو، تمرکز و یادگیری را می تواند بهبود بخشد.

جنینسنگ همچنین به عنوان راهی برای درمان سرطان، بیماری قلبی، اختلال نعوظ، هیپاتیت C، فشار خون بالا و علائم یائسگی مورد مطالعه قرار گرفته است.

هر سه نوع جنینسینگ می توانند در مبارزه با خستگی به درجات مختلف موثر باشند اما اثرات ضد خستگی جنینسنگ سیبری بیش از دو نوع دیگر شده است: از ۹۶ فرد مبتلا به این بیماری، جنینسنگ سیبری بر روی ۴۵ نفری که خستگی شدید داشته اند، مؤثرترین دارو بوده است.

۲- قهوه سبز

کافئین موجود در دانه قهوه سبز به اندازه کافی انرژی را برای گذراندن یک روز پر مشغله افزایش می دهد. دانه های قهوه بو داده نشده کافئین کمتری نسبت به دانه های بو داده شده برای یک فنجان قهوه دارند. افزایش محتوای اسید کلروژنیک در دانه‌های قهوه سبز عملکرد شناختی

درحالی که لذت بردن از خوراکی‌های شیرین ذاتا عادت بدی نیست اما قطعاً مصرف روزانه خوراکی‌های مضر حاوی قندهای افزوده با پیامدهای منفی و زیان‌بار مختلفی برای سلامت بدن همراه است. با این‌حال، میوه‌هایی که طعم شیرینی محسوسی دارند، می‌توانند میل و هوس غذایی شما به مصرف خوراکی‌های شیرین را راضی نگه دارند و سلامتی شما را هم به خطر نیندازند. به گزارش بهداشت نیوز، اگر شما هم از طرفداران طعم‌های شیرین هستید، حتماً از میوه‌هایی که در ادامه این مطلب به آنها اشاره کرده‌ایم، استفاده کنید.

۱. خرما

این میوه خشک، جویدنی و لطیف می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای علاقه‌مندان به خوراکی‌های شیرین باشد. انواع خرما به‌طور طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و از این نظر هم مواد مغذی مناسبی به بدن می‌رسانند. شما می‌توانید از انواع کره مغزها در کنار خرما استفاده کنید تا یک میان‌وعده باکیفیت و شیرین داشته باشید.

۲. انجیر تازه

انواع انجیر، مخصوصاً اگر کاملاً رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و بافت نسبتاً چسبناکی دارند و به‌خوبی می‌توانند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشند. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان‌وعده، دسر یا نان‌های سبوس‌دار می‌تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا بدهد.

۳. گلابی

گلابی به‌عنوان یک میوه آبدار و شیرین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند گزینه باکیفیتی برای افراد علاقه‌مند به طعم‌های شیرین و دسرهای مختلف باشد. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه‌های خردشده گلابی و پختن آن درون فر می‌تواند یک دسر باکیفیت و شیرین را در اختیار شما بگذارد.

۴. انگور قرمز

دانه‌های انگور قرمز معمولاً طعم ترش و شیرین غلیظی دارند، درحالی که مقادیر خوبی از ویتامین C، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌ها را هم به بدن می‌رسانند. بنابراین، کسانی که به آب‌نبات‌ها یا بستنی‌های یخی شیرین علاقه دارند، می‌توانند از انگور قرمز به‌عنوان جایگزین استفاده

سایت خیرآنلاین می نویسد: حتی عاشقان قهوه هم می داند که هر چند وقت یک‌بار، نوشیدن یک فنجان کوچک چای یا دمنوش گیاهی لذتبخش و مطبوع است و چه بهتر اگر بتوانید از نوشیدنی خود کمی انرژی بگیری. خوشبختانه، در سطرهای بعدی چند گزینه خوشمزه و موثر وجود دارد.

۱- چای سبز

پرطرفدارترین نوشیدنی در ایران چای سیاه است که در سال های اخیر چای سفید و چای سبز هم علاقه مندان خاص خود را پیدا کرده است. چای سبز برای هر کسی که به دنبال افزایش انرژی است، می تواند بهترین رفیق باشد.

برای دم کردن این نوشیدنی انرژی زا می توانید دو قاشق غذاخوری گیاه چای سبز را در قوری بریزید و به مدت یک ربع دم کنید. در حالی که چای سبز برای افزایش انرژی بهترین انتخاب است، چای و دمنوش های دیگری نیز وجود دارند که علاوه بر کافئین، فواید سلامتی متعددی را ارائه می دهند.

۲- چای زنجبیل

چای ریشه زنجبیل یک چای تند و لذت بخش است که در لیست بهترین دمنوش های انرژی زا قرار می گیرد. زنجبیل به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته و نشان داده شده است که فواید سلامتی را برای بدن دارد. چای زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که به کاهش تنش و التهاب و بهبود جریان خون کمک می کند. افزایش گردش خون نیز می تواند به افزایش انرژی کمک کند.



آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱ فرعی از ۴۳۷ اصلی قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون خانم مهناز نادری فرزند شیروان با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک باب خانه به پلاک ۱ فرعی از ۴۳۷ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۱۳۹۱/۱۲/۱۳۹۱-۸۹۸۱۱-۱ دفتر اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۶۹ صفحه ۴۷۴ ذیل ثبت ۳۲۲۷ ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۹۴۵۳۵۰-۹۱ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۹۴۰ م الف ۱۶۱

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۲۵۲ فرعی از ۵۹ قطعه ۳ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون خانم طیبه شریف زاده فرزند جهانپیر با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۳۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ۳۵ سهم مشاع از ۴۸ سهم سهام شش‌دانگ عرصه بانضمام شش‌دانگ یک باب خانه پلاک ۲۲۵۲ فرعی از ۵۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۳۷۲۶۸-۳۷۲۶۸-۱۴۰۱/۳/۱۲-۱۴۰۱ دفتر ۱۳۹ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر الکترونیک شماره چایی ۳۱۱۰۲۰۰۲۱۰۲۰۳۱۱۰۲-۱۴۰۱/۳/۱۶-۱۴۰۱/۳-۱۴۰۱ نام خانم طیبیه شریف زاده ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۶۰۸۲۳۷ ب ۱۴۰۰ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۹۴۳ م الف ۱۶۴

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۷۳ فرعی از ۳۰۲ باقیمانده قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون ورثه مرحوم عین اله رحیمی کازرونی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک قطعه زمین به پلاک ۱۷۳ فرعی از ۳۰۲ باقیمانده واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۲۹۶۰۶-۲۴/۴/۱۳۸۵۱۰۴ دفترخانه اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۱۱۰ صفحه ۴۷۴ ذیل ثبت ۳۲۲۷ بنام عین الله رحیمی ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۳۶۰۹۲۸ الف ۸۵ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۹۴۱ م الف ۱۶۵

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۸۴۱ فرعی از ۵۳۱ قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای شکرالله مودنی بو کالت از خانم لیلی یزدان پناه فرزند علی اکبر برابر سند و کالتنامه شماره ۲۵۸۴۸-۱۳۹۹/۰۶/۱۱-۳۶۲ کازرون با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۰۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک ۸۴۱ فرعی از ۵۳۱ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون که در دفتر الکترونیک شماره ۵۵۳-۳۱۱۰۲۰۰۲۱۰۲۰۳۱۱۰۲-۱۳۹۶۲۰ ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۵۳۵۷۲۹ الف ۹۶ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۹۴۲ م الف ۱۶۳

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون