



خواص درمانی ریحان در طب سنتی

ریحان در برخی کشورها فقط یک سبزی است ولی در بسیاری مکانها مخصوصاً هند مصرف پزشکی گسترده دارد. به گزارش بهداشت نیوز، ریحان دارای طبع گرم است انواع ویتامینها و املاح معدنی را دارد.

خواص درمانی ریحان
ضد افسردگی، تقویت کننده، محرک غدد فوق کلیه، ضد استفراغ، ضد نفخ، تبهر، خلط آور، تسکین دهنده خارش، ضد سرطان
افشره برگ ها به منظور کاهش خارش و التهاب محل نیش حشرات به شکل موضعی مصرف می شود.

ریحان در برخی کشورها فقط یک سبزی است ولی در بسیاری مکانها مخصوصاً هند مصرف پزشکی گسترده دارد.
هندی ها و آفریقایی ها برگهای ریحان را برای دفع حشرات روی پوست خود می مالند. دم کرده ریحان مصرف چندین فنجان از دم کرده ترکیبی ریحان و درمنه موجب دفع جفت از رحم پس از ایمنان می شود. ریحان ترکیباتی نظیر تانن ها، روغن فرار، ستراکول، کامفور، را دارا می باشد.

عناصر موجود در ریحان

منزیم، کلسیم، روی، آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، منگنز
عصاره روغنی بدست آمده از برگهای ریحان را همراه با روغن زوفا یا شمعدانی معطر ترکیب کرده و برای درمان افسردگی عمومی بدن را با آن ماساژ دهید.
این گیاه در طب آیورودایی با نام تسلسی معروف بوده است و برای بیماری های پوستی، مارگزیدگی و لرز به شکل موضعی استفاده می شود.

احتیاط در مصرف

مصرف عصاره روغنی ریحان در دوران بارداری ممنوع است. دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج، درد، مقوی، تبهر، و مدر است و معالجات سردردهای میگرن و عصبی می باشد.
خوردن این گیاه دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
برگ آن از دیابت کننده شیر است.
جوییدن برگ ریحان برای زخمهای دهان مفید است.
تخم آن مسکن و برای رفع دل درد مفید است.
دم کرده دانه برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود و درمان کننده سرگیجه است.
از ریحان اسانس تهیه می شود بنام اسانس بازبلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد.
ریحان شامل مواردی مانند ستراکول و اووسی من است. دانه ریحان دارای ماده روغنی است که حالتی روان دارد.

این افراد به هیچ وجه لب به سویا نزنند

باعث ایجاد التهاب در شریان ها و غدد لنفاوی می شود. در کودکان بیشتر از بزرگسالان شایع است.

با این حال، یک بررسی در سال ۲۰۱۷ منتشر شده در *Nutrition Review* نتیجه گرفت که ایروفلاون های موجود در سویا اثرات منفی بر روی بلوغ ندارند، اما این تحقیقات ناقص و محدود است.

خط آخر

اینکه سویا برای شما خوب باشد یا بد، به وضعیت سلامتی خاص شما، نوع محصول سویا که می خورید و کل رژیم غذایی شما بستگی دارد. توصیه های رژیم غذایی باید فردی باشد، زیرا غذاهای خاصی وجود دارد که برای بعضی از افراد مفید است، اما برای دیگران مضر است.
به عنوان مثال، اگر مبتلا به سرطان سینه هستید یا از نظر ژنتیکی مستعد آن هستید و برای شما و سلامتی تان بهتر است که سویا نخورید، پس آن را میل نکنید. همچنین، در صورت وجود بیماری تیروئید باید از خوردن سویا خودداری کنید. با این حال، برای برخی از افراد، مانند گیاه خواران، وقتی صحبت از سویا است، جوانب مثبت بیشتری نسبت به منفی دارند. فقط سعی شود روزانه بیش از دو وعده میل نکنید تا از خطرات احتمالی سلامتی در امان باشید.



فواید باور نکردنی مصرف موز قرمز

دهد، زیرا فیبر موز یک پری بیوتیک یا غذای میکروگانه ها می باشد. روده است.
ارزش تغذیه ای موز قرمز
یک موز قرمز متوسط ۹۰ کالری و ۲۲.۸ گرم کربوهیدرات است. همچنین حاوی پتاسیم (۳۵۸ میلی گرم) و ویتامین C (۸.۷ میلی گرم) است.
علاوه بر این، موز قرمز سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به مبارزه با رادیکال های آزاد می پردازند.
پوست موز قرمز
پوست موز منبع مواد مغذی و مقدار زیادی آنتی اکسیدان است.
برای استفاده از پوست موز قرمز از روش های زیر استفاده کنید:
لایه بیرونی پوست موز قرمز را خوب شسته و داخل آن بر تراشید.
آن ها را روی سیئی فر و ۲ تا ۳ ساعت در دمای کم قرار دهید تا پوست خشک شود. علاوه

آجیلی که غذای مغز است

بیشتر است.
۱۲- محافظت از سیستم ایمنی
۱۳- جلوگیری از لخته خون
۱۴- تنظیم سوخت و ساز در بدن
۱۵- تنظیم فشار خون
۱۶- تنظیم قند خون
۱۷- جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر
۱۸- جلوگیری از سنگ کیسه صفرا
۱۹- حفاظت از استخوان
۲۰- روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند.
۲۱- کودکی که مقدار کمتری از برنامه غذایی شما کم است، اختلالاتی مانند بیش فعالی یا هایپر اکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آن ها زیاد است.
۲۲- زنانی که در هفته ۲۸ گرم آجیل و بادام زمینی مصرف می کنند، ۲۵ درصد احتمال پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم می کنند.
۲۳- اگر می خواهید خواب آرامی داشته باشید، برای شام، سالاد سبزیجات به همراه گردو مصرف کنید.
گرچه فواید زیادی از آجیل پنهان است، بعضی ها به گمان اینکه آجیل موجب افزایش وزن می شوند، از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند. ولی ثابت شده است، افرادی که حداقل ۲ بار در هفته آجیل مصرف می کنند، احتمال افزایش وزن در آن ها به مراتب کمتر از آن هایی است که اصلاً آجیل مصرف نمی کنند. پس

گردو را به نام «غذای مغز» نیز می شناسند و این فقط به خاطر شباهت آن به مغز نیست، بلکه به خاطر وجود امگا ۳ فراوان آن می باشد. برای درست عمل کردن مغز، به امگا ۳ نیاز داریم.
به گزارش بهداشت نیوز، مصرف ۴ عدد مغز گردو در روز موجب افزایش اسید چرب ضروری امگا ۳ می گردد.
۱۵ درصد از چربی های گردو از نوع چربی های غیر اشباع و مفید برای سلامت قلب می باشد. این نوع چربی، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است.
۹۰٪ درصد نیاز روزانه بدن به این چربی ضروری را تأمین می کند.
فواید گردو:
۱- کاهش کلسترول کل
۲- افزایش HDL کلسترول
۳- افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن
۴- محافظت در برابر بیماری قلبی
۵- افزایش قدرت ذهن و هوش
۶- مفید برای تنگی نفس
۷- جلوگیری از ورم مفاصل
۸- افزایش وزن می شود، از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند. ولی ثابت شده است، افرادی که حداقل ۲ بار در هفته آجیل مصرف می کنند، احتمال افزایش وزن در آن ها به مراتب کمتر از آن هایی است که اصلاً آجیل مصرف نمی کنند. پس

گردو را به نام «غذای مغز» نیز می شناسند و این فقط به خاطر شباهت آن به مغز نیست، بلکه به خاطر وجود امگا ۳ فراوان آن می باشد. برای درست عمل کردن مغز، به امگا ۳ نیاز داریم.
به گزارش بهداشت نیوز، مصرف ۴ عدد مغز گردو در روز موجب افزایش اسید چرب ضروری امگا ۳ می گردد.
۱۵ درصد از چربی های گردو از نوع چربی های غیر اشباع و مفید برای سلامت قلب می باشد. این نوع چربی، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است.
۹۰٪ درصد نیاز روزانه بدن به این چربی ضروری را تأمین می کند.
فواید گردو:
۱- کاهش کلسترول کل
۲- افزایش HDL کلسترول
۳- افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن
۴- محافظت در برابر بیماری قلبی
۵- افزایش قدرت ذهن و هوش
۶- مفید برای تنگی نفس
۷- جلوگیری از ورم مفاصل
۸- افزایش وزن می شود، از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند. ولی ثابت شده است، افرادی که حداقل ۲ بار در هفته آجیل مصرف می کنند، احتمال افزایش وزن در آن ها به مراتب کمتر از آن هایی است که اصلاً آجیل مصرف نمی کنند. پس

مختصات جغرافیایی قطعه زمین مذکور:

ردیف	X	Y
۱	۶۷۴۶۹۴	۳۲۰۸۸۳۱
۲	۶۷۴۷۰۳	۳۲۰۸۸۲۳
۳	۶۷۴۶۸۷	۳۲۰۸۸۰۴
۴	۶۷۴۶۷۸	۳۲۰۸۸۱۲

بستانکار به موجب نامه وارده به شننامه ۱۴۰۲۰۵۰۱۱۱۹۲۰۰۴۳۳۳ به شماره ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ - ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع خانم محبوبه کشاورز نام پدر: عطاء تاریخ تولد: ۱۳۶۸/۰۵/۱۲ شماره ملی: ۲۴۲۰۰۳۴۰۳۱ شماره شناسنامه: ۲۴۲۰۰۳۴۰۳۱ مستندات صدور اجرائیه: سند ازدواج: شننامه سند: ۱۴۱۲۴، تاریخ سند: ۱۳۸۸/۰۸/۲۸، دفترخانه صادر کننده: دفترخانه ازدواج ۱۶۴ شهر مرودشت استان فارس از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده پلاک مذکور از مبالغ فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی تقدا به فروش می رسد لازم به ذکر است که پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عسشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت مبلغ ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده می باشد. این آگهی یک نوبت در روزنامه شهیر از نوبت درج لذا خریداران می توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلسه مزایده شرکت نمایند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۰۶
۲۴۲۶/م، الف - رضا حقانی نیا - رئیس واحد اجرای اسناد رسمی مرودشت

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیر منقول کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۳۰ در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۳۰ واحد اجرای اسناد رسمی مرودشت مورد مزایده ملک تحت پلاک ثبتی ۲۶۴ (۹۵ مکرر) قطعه دو بخش پنج فارس در مالکیت آقای علی اکبر برومند سلوکلو به آدرس مرودشت میدان صاحب الزمان (عج) بلوار شهید رحمتی انتهای خیابان شهید مجید رشیدی کوچی سمت چپ که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ملک مورد نظر یک طبقه زمین - جنوبی تحت پلاک ثبتی ۲۶۴ (۹۵ مکرر) قطعه دو بخش ۵ فارس که به موجب سند قطعی ۳۴۰۱۷ - ۱۴۰۰/۰۶/۱۴ دفتر ۳۷۱ مرودشت در مالکیت آقای علی اکبر برومند سلوکلو موازی الف - ۱۵۰ سهم مشاع به استثنای ثمنیه از عرصه و اعیان از ۱۸۲۶۴۵۸ سهم سهام یک سهم و ربع سهم مشاع به انضمام ثمن اعیانی سه سهم و سه ربع سهم دیگر از ۵ سهم سهام سه دانگ از شش دانگ پلاک ۲۶۴ ب - موازی ۱۵۰ سهم مشاع از ۷۳۰۵۸۲/۲ سهم سهم نیم سهم مشاع از یک سهم پلاک ۲۶۴ به آقای علی اکبر برومند سلوکلو فرزند غلامحسین انتقال قطعی یافته و نسبت به سهام نامبرده سند مالکیت صادر نشده است و این اداره از نقل و انتقالات احتمالی بی اطلاع می باشد و عرصه ملک مذکور سهمی نامبرده هر یک ۱۵۰ متر مربع و جمعاً ۳۰۰ متر مربع مساحت دارد با حدود اربعه بشرح زیر: شمالاً بطول ۱۲ متر پی است به کوجه - شرقاً بطول ۲۵ متر است به پلاک مجاور - جنوباً بطول ۱۲ متر پی است به پلاک مجاور - غرباً بطول ۲۵ پی است به پلاک مجاور مطابق دارد. دارای موقعیت شمالی جنوبی و فاقد مستحقات می باشد و طبق استعلام به عمل آمده از شهرداری مرودشت به شماره ۱۴۰۰/۱۲/۰۲/۵۱ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۸ ملک مذکور دارای کاربری فضای سبز و معبر ۶۰ متری آتی الاحداث می باشد. ارزیابی: ۱ - ارزش ۱۵۰ سهم مشاع از ۱۸۲۶۴۵۸ سهم سهام یک سهم و ربع سهم مشاع از ۱۲۴۴ این ملک شامل عرصه به مساحت ۱۵۰ متر مربع با توجه به موقعیت محل و نرخ روز و مشخصات فنی و نوع کاربری و جمع جهات مؤثر به مبلغ ۶.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال برابر ششصد میلیون تومان ارزیابی می گردد. ۲ - ارزش ۱۵۰ سهم مشاع از ۷۳۰۵۸۲/۲ سهم سهام نیم سهم مشاع از یک سهم پلاک ۲۶۴ این ملک شامل عرصه به مساحت ۱۵۰ متر مربع با توجه به موقعیت محل و نرخ روز و مشخصات فنی و نوع کاربری و جمع جهات مؤثر به مبلغ ۶.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال برابر با ششصد میلیون تومان ارزیابی می گردد. مجموعه ارزش کل املاک فوق به مبلغ ۱۲.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال برابر با یک میلیارد و دو صد و بیست میلیون تومان ارزیابی گردیده است.



دمی در مسجد نصیر الملک

۶ ماده غذایی برای جلوگیری از اشتها بیش از حد



اگر تاکنون راه های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده اید باید بدانید کربوهیدرات های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام های بتاگلوکان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد.
مصرف این نوع کربوهیدرات ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می دهد. همچنین مصرف این کربوهیدرات ها به سطوح پایین تر چربی های مضر و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و برخی از انواع سرطان ها مرتبط هستند، کمک می کند.
بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با شش گزینه گیاهی که به آنها اشاره خواهیم کرد می توان به کنترل اشتها بیش از حد کمک کرد:
مارچوبه: برخی غذاها در فرایند هضم تأثیر فراوانی دارند و مارچوبه یکی از این غذاها است. این گیاه منبع اینولین، فیبر ویژه ای است که به افزایش باکتری های خوب روده کمک می کند و باعث هضم مؤثر تر غذاها می شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی سوز، به لاغری شما کمک می کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین عالی برای میان وعده های پر کالری است.
موز: مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس

عکس روز

عکس از علی رضا پرویزی

دمی در مسجد نصیر الملک