نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda
دوشنبه ٤ بهمن ١٣٩٥
سال بیست و ششم | شمـاره ۵۳۱۹
۲۳ ژانویه ۲۰۱۷ | ۲٤ ربیع الثانی ١٤٣٨

## مصرف‌کنندگان قهوه، عمر طولانی‌تری دارند

**سلامت نیوز:** یافته‌های قبلی نشان داده بود که مصرف‌کنندگان قهوه، نسبت به افرادی که قهوه نمی‌نوشند زندگی طولانی‌تری دارند و این امر دانشمندان را متعجب و متحیر ساخته بود. حال دانشمندان آمریکایی بر این باورند که جواب این مسئله را پیدا کرده‌اند و آن مربوط به عملکرد کافئین است. کافئین مانع از ورود مواد شیمیایی به خون که باعث بروز التهاب شده، می‌شود. محققان دریافته‌اند نوشیدن قهوه و چای، از طریق کاهش مواد شیمیایی در خون که نقطه آغازی برای بیماری قلبی است، می‌تواند به مردم کمک کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشند. درحال‌حاضر محققان در دانشگاه استنفورد معتقدند ممکن است به‌همین دلیل باشد که نوشیدن یک قهوه یا چای برای استراحت مناسب است. کافئین، مواد تشکیل‌دهنده قهوه، چای و برخی از نوشابه‌های گازدار است که مواد شیمیایی در خون را که موجب بروز التهاب می‌شوند، ازبین می‌برد.

## ضرورت سلامت نیروهای عملیاتی پلاسکو

**مهر:** دکتر خسرو صادق‌نیت، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: با توجه به اینکه عملیات نجات و جست‌وجو در ساختمان پلاسکو ادامه دارد، کار در این محیط مخاطره آمیز، می تواند منجر به بروز عوارضی بر سلامتی این عزیزان در حین عملیات شود که باید اقدامات پیشگیرانه به منظور جلوگیری از بروز خطرات جدی انجام شود.وی گفت: به‌علت امکان مواجهه زیاد با گرد و خاک حاصل از تخریب و امکان مواجهه با گازهای سمی، علائم سرفه، خشونت صدا، خس‌خس سینه و تنگی نفس می‌تواند نشانه اختلال آسیب حاد تنفسی باشد که نیازمند مراجعه فوری به اورژانس است. در صورت ابتلای فرد به این آسیب، قطعا باید از مواجهه مجدد با آلاینده های تنفسی اجتناب کند. وی گفت: باید به علائم گرمازدگی توجه داشت و درصورت بروز علائم گرمازدگی متوسط و شدید، از مواجهه مجدد جلوگیری کرد.

### سلامت

## بی‌خوابی را شکست دهید

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که به‌دلیل مشغله کاری زمان زیادی برای خواب و استراحت ندارید، می‌توانید با انجام این کارها از میزان خواب‌آلودگی در طول روز بکاهید و زمان کافی برای استراحت پیدا کنید. اولین کار پس از یک‌شب کم‌خوابی و بی‌خوابی مصرف یک وعده صبحانه مقوی و سالم است. خوردن مواد غذایی پروتئینی، آبمیوه طبیعی، تخم‌مرغ، لبنیات و نان حاوی سبوس می‌تواند برای حفظ سلامت بدن و افزایش انرژی مفید باشد. در طول روز هرگاه زمانی حتی کوتاه داشتید برای چرت‌زدن یا حداقل بستن چشم‌ها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده بستن چشم‌ها می‌تواند برای رفع خستگی و استراحت مغز بسیار مفید باشد و به دفع مواد سمی از مغز کمک کند. در طول روز برای برطرف کردن حالت خستگی نوشیدن قهوه و دم‌نوش‌های گیاهی مانند چای بابونه یا چای سبز نیز می‌تواند باعث احساس شادابی و طراوت در افراد شود. برخی از کارها در طول روز باعث احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود و چنانچه فرد زمان کافی برای استراحت نداشته باشد می‌تواند به‌شدت بر راندمان کاری وی اثر منفی بگذارد که یکی از این کارها تماشای تلویزیون است. یکی دیگر از مواردی که باعث می‌شود افراد در طول روز احساس خستگی و کسالت کنند نوع و محل کارشان است. وجود فاصله زیاد بین محل کار و زندگی، ترافیک، آلودگی هوا، همزمان با افزایش سن می‌تواند باعث ایجاد خستگی و ضعف جسمانی در طول روز حتی با وجود هشت ساعت استراحت کامل در شب قبل شود. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای رفع خستگی در طول روز بر کار خود مدیریت داشته باشند و از شرکت در جلسات طولانی در صورت امکان خودداری کنند.

# دوپینگ حافظه

روژینا خدارحمی روزبهانی
نسل فردا

**همه ما دوست داریم در تمامی سنین، حافظه‌ای قوی داشته باشیم. اگر برنامه غذایی شما فاقد مواد مغذی باشد، می تواند باعث کاهش توانایی‌تان در تمرکز فکری شود. افراط و تفریط در خوردن این مواد نیز باعث می‌شود تمرکز شما به حد مطلوب نرسد. برای یک رژیم غذایی متعادل، سعی کنید همواره از طیف وسیعی از غذاهای سالم و ضروری استفاده کنید.**

### منابع غذایی مفید برای کارایی مغز

**گردو:** این ماده غذایی حاوی دو ماده مهم به نام کولین و لسیتین است که در ساخت مهم‌ترین واسطه شیمیایی مؤثر در حافظه و فعالیت‌های مغزی، فسفاتیدیل کولین به‌کار می‌روند. این ماده یک جزء اصلی سازنده سلول‌های مغز است که بدون مقادیر کافی آن فعالیت مغز و قدرت حافظه کاهش می‌یابد؛ همچنین گردو حاوی دو عنصر مهم دیگر به نام فسفر و گوگرد است که در ساخت لسیتین به‌کار می‌روند. گردو منبع مهم عنصر روی نیز هست که برای حفظ و تقویت فعالیت‌های مغزی و جلوگیری از تجمع سرب و اثرات سمی آن بر مغز مناسب است.

**خرما:** یکی از مواد مغذی مؤثر بر بهبود حافظه خرما است. خرما منبع مناسبی از ویتامین‌های گروه B، سلنیم، آهن و منگنز است؛ بدین ترتیب می تواند برای تقویت حافظه ماده غذایی مناسبی باشد.

**بادام‌زمینی:** بادام‌زمینی سرشار از ماده‌ای به نام کولین است که در ساخت واسطه شیمیایی مؤثر بر حافظه به‌کار می‌رود. با مصرف مواد غذایی حاوی کولین تا حدی می‌توان کمبود واسطه شیمیایی استیل کولین ناشی از سالمندی را جبران و با کاهش حافظه مقابله کرد.

**ماهی:** ماهی منبع غنی فسفر و گوگرد است که در ساخت ناقل‌های عصبی به‌کار می‌رود. انواع ماهی به‌خصوص ماهی ساردین و ماهی کولی حاوی ماده‌ای به نام دی متیل اتانول است که باعث تغییر میزان استیل کولین و بهبودی خلق‌وخو، افزایش حافظه و قدرت یادگیری و افزایش طول عمر می‌شود. این ماده همچنین با تحریک تولید کولین در بازسازی واسطه شیمیایی مؤثر بر حافظه مفید است.

**میگو:** سرشار از فسفر و اسیدهای چرب و لسیتین برای بهبود حافظه و فعالیت مغز است.

**جوانه گندم:** مواد غذایی حاوی ویتامین E مثل جوانه گندم، باعث حفاظت سلول‌های مغز و نخاع در برابر آسیب مواد شیمیایی می‌شود؛ به همین دلیل به تمام افراد به‌خصوص کودکان و نوجوانان و افراد سالمند توصیه می‌شود حتماً جوانه گندم را در برنامه غذایی خود بگنجانند. جوانه گندم منبع غنی سلنیم است. سلنیم نیز یکی از مواد مفید برای سلامت مغز است که اثرات سمی فلزات سنگین را بر مغز خنثی می‌کند.

**کشمش و عسل**

مغز برای فکر کردن درست و به‌یادآوردن، به انرژی نیاز دارد. بهترین راه تأمین سریع این انرژی، مصرف خوراکی‌های شیرین است؛ بنابراین اگر در روز امتحان میل چندانی به خوردن صبحانه ندارید، حدود پانزده کشمش و دو گردوی کامل بخورید. می‌توانید یک سیب پوست‌کنده را با دو قاشق غذاخوری عسل بخورید.

**انجیر**

انجیر خشک یا تازه یکی از منابع دریافت مواد قندی است و اگر سه عدد از آن را با پنج مویز، یک قاشق غذاخوری عسل، یک گردو، دو بادام، دو پسته و پنج توت خشک مخلوط کنید و بخورید، یک دوپینگ مغزی اساسی برای روز امتحان انجام داده‌اید. دارای ویتامین‌های آ و ب و ث و مواد معدنی مثل آهن، برم، منگنز و گوگرد است که همه برای بدن و سلول‌های مغزی مفید هستند.

**جین سینگ:** جین سینگ که ریشه گیاهی چینی و شبیه به هویج زردرنگ است به‌قدری ازنظر ارزش غذایی بالاست که به نام ریشه زندگی لقب گرفته و از آن برای تقویت جسم و ذهن استفاده می‌کنند.

**اسفناج:** اسفناج حاوی مقادیر چشمگیر ویتامین‌های گروه B، به‌خصوص اسیدفولیک است. اسیدفولیک در ساخت بسیاری از مواد در مغز نقش مؤثری دارد.

**برگ نعناع:** برگ نعناع حاوی اسیدهای چرب اساسی متعددی است که به خون‌رسانی مغز کمک می کند و باعث تقویت سلول های عصبی می‌شود؛ به همین دلیل آرام‌بخش و افزایش‌دهنده قدرت تمرکز است.

**زنجبیل:** زنجبیل اثرات بسیار زیادی بر حالات روحی و روانی دارد. زنجبیل باعث افزایش مقاومت دربرابر تنش‌های عصبی می‌شود. از سوی دیگر خون‌رسانی به مغز را بهتر می کند و باعث بهبود یادگیری می‌شود. این گیاه برای پیشگیری از پیری سلول‌های مغز و بازیافتن قوای مغزی ازدست‌رفته مفید است؛ همچنین مقاومت دربرابر خستگی و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد و برای رفع بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب مؤثر است.

**سویا:** حاوی مقادیر قابل‌توجهی از انواع ویتامین‌های مؤثر بر سیستم مغزی، کولین و لسیتین است. سویا در ساخت واسطه‌های شیمیایی مؤثر بر حافظه، نقش مفیدی دارد. دانش‌آموزان، کنکوری‌ها و سایر افرادی که نیاز به قدرت فکری بیشتری دارند، بهتر است از سویا و فراورده‌های آن در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

**تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ منبع سرشار پروتئین، لسیتین، فسفر، منگنز، سلنیم و ویتامین‌های گروه B، روی و... است که برای تقویت حافظه بسیار مناسب هستند.

---

## آگهی تحدید حدود عمومی ثبت اسناد و املاک شهرستان سمیرم

**پیرو آگهی ابلاغ مفاد آراء و آگهی نوبتی به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک، تحدید حدود عمومی قسمتی از املاک و رقبات شهرستان سمیرم ذیلا آگهی می گردد**

**بخش یک :**

**اول : ابنیه و املاک شهر سمیرم پلاک یک اصلی و فروعات ذیل :**

۳۱۹۴- آقای مصطفی زمانی فرزند محمد ابراهیم ششدانگ یک باب خانه واقع در محله کوشک خیابان ۷تیر

۸۵۹۰- خانم مرضیه صابری فرزند محمد علی وغیره ششدانگ یک قطعه باغ واقع در سمیرم مزرعه شاه حسین آقا

۸۵۹۷- خانم صفیه طایی سمیرمی فرزند رمضان ششدانگ یکباب خانه تحتانی و فوقانی واقع در سمیرم خیابان قدس کوچه شهیدآصفی

۸۵۹۸ — آقای حسین منصوریان سمیرمی فرزند قدراله ششدانگ یکباب خانه مخروبه واقع درسمیرم خیابان مولوی جنب مصلی امام خمینی(ره).

۸۵۹۹- خانم سمانه بهرامیان فرزند علی اصغر ششدانگ یکباب خانه واقع درسمیرم خیابان قدس کوچه سروش

روز شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۳۰

۸۶۰۰- آقای اسفندیاریزدانی فرزند علی قیصر ششدانگ یکباب خانه واقع در سمیرم خیابان مولوی

۸۶۰۶-آقای محمد قاسم افروز فرزند قاسمعلی ششدانگ یک باب خانه تحتانی و فوقانی مجزی واقع در محله باغ مو سمیرم

۸۶۰۷- آقای حسن کریمی فرزند حمزه علی ششدانگ یک باب خانه واقع در محله باغ مو سمیرم

۸۶۰۸- خانم صدیقه طغرائی سمیرمی فرزند علیرضا ششدانگ یک باب خانه واقع در خیابان شیخ مفید

۸۶۰۹-آقای محمود داودی سمیرمی فرزند محمد ششدانگ یک باب مغازه تحتانی و خانه فوقانی واقع در خیابان قدس

روز یکشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۱

۸۶۳۵-آقای علی اسدی فرزند پرویزششدانگ یک باب خانه واقع در سمیرم بلوار خلیج فارس

۸۶۳۶-آقای پرویز اسدی فرزند اسکندر ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی واقع در سمیرم بلوار خلیج فارس

۸۶۳۷- آقای پرویز اسدی فرزند اسکندر ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی واقع در سمیرم بلوار خلیج فارس

۸۶۳۸-خانم معصومه خدائی فرزند منصور ششدانگ یک باب خانه واقع در سمیرم بلوار ابن سینا

۸۶۳۹-آقای جاسم بهرامیان فرزند کیامرث ششدانگ یک باب خانه تحتانی و فوقانی واقع در سمیرم محله دلگر جنب پارک

۸۶۴۰-آقای مسلم خوش دامن فرزند عباسعلی ششدانگ یک باب خانه تحتانی و فوقانی واقع در سمیرم محله دلگر جنب پارک

روز دو شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۲

**دوم : ابنیه و املاک مزرعه آخرومک سمیرم پلاک ۳۸ اصلی و فروعات ذیل :**

۵۱۳- آقای مصطفی طائی سمیرمی فرزند حیدر ششدانگ یکباب خانه در سمیرم بلوار دنا کوچه ارشاد .

۵۱۴- آقای محمد حسین آقائی فرزند ابراهیم ششدانگ یک باب خانه تحتانی و فوقانی نیمه تمام مترمربع واقع در سمیرم بلوار جانبازان کوچه شهید آقائی

سه شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۳

**سوم : ابنیه و املاک مزرعه مهر ابو اسحاق پلاک ۶۰ اصلی و فروعات ذیل:**

۳۹۴- آقای اسماعیل نادری فرزند نعمت اله ششدانگ یک باب خانه نیمه تمام واقع در مزرعه مهر ابو اسحاق سمیرم

۴۰۰-خانم مریم آصفی فرزند حسین ششدانگ یکباب خانه واقع در بلوار دنا کوچه دامپزشکی جنب ترمینال مسافربری قائم مقامی

۴۰۱-آقای موسی طغرائی سمیرمی فرزند ابراهیم ششدانگ یک قطعه زمین محصور واقع درخیابان قدس انتهای بلوار دنا مزرعه مهر ابو اسحاق سمیرم

روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۴

**چهارم : ابنیه و املاک مزرعه رشان پلاک ۱۰۵ اصلی و فروعات ذیل:**

۱۸۴-آقای علیرضا صابری فرزند غلام و غیره ششدانگ یک قطعه باغ واقع در ابتدای جاده یاسوج مزرعه رشان سمیرم

روز پنج شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۵

**پنجم : ابنیه و املاک شهر ونک پلاک ۱۴۵ اصلی و فروعات ذیل:**

۸۹۷-آقای محمود سلیمانی فرزند بهمن ششدانگ یک باب مغازه

**ششم : ابنیه و املاک مزارع اله دینی و رئیسی و پیرویه ونک پلاک ۱۴۸ اصلی و فروعات ذیل:**

۴۲-آقای غلامحسن امیری فرزند عباس ششدانگ یکباب خانه

شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۷

**هفتم : ابنیه و املاک مزرعه سکز پلاک ۲۰۱ اصلی و فروعات ذیل:**

۱۴-آقای اصغر فیضی شهرضائی فرزند رمضانعلی ششدانگ یک قطعه باغ و زمین متصله

**هشتم : ابنیه و املاک مزرعه سرچغا علیا پلاک ۲۹۶ اصلی و فروعات ذیل:**

۱۵- آقای محمد نره ای فرزند قدراله ششدانگ یک قطعه باغ

روز یک شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۸

**نهم : ابنیه و املاک مزرعه دهنو سفلی پلاک ۳۶۱ اصلی و فروعات ذیل:**

۲۶- آقای اسماعیل نصرتی فرزند حمزه ششدانگ یک باب خانه

روز دوشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۹

**دهم : ابنیه و املاک روستای کهنگان پلاک ۳۷۴ اصلی و فروعات ذیل:**

۲۸۴-آقای محمد زابلی سی سخت فرزند شهریار ششدانگ یک قطعه باغ

روز سه شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۰

**یازدهم : ابنیه و املاک مزرعه خفر زیر پلاک ۳۷۹ اصلی و فروعات ذیل:**

۳۱- آقای سید محمد موسوی فرزند سید علی و غیره ششدانگ یک قطعه باغ

روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۱

**دوازدهم : ابنیه و املاک مزرعه چشمه خونیِ پلاک ۴۳۹ اصلی و فروعات ذیل: (قبلا پلاک ۳۱۵/۳ اصلی بوده)**

۵-آقای مهدی نوذری فرزند دادرس وغیره ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

روز شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۴

**سیزدهم : ابنیه و املاک مزرعه پهلو شکن پلاک ۱۴۴۷ اصلی و فروعات ذیل که قبلاً پلاک ۳۴۴/۸ اصلی بوده**

۱۰۷-خانم سید مهر بانو موسوی کیفته فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه باغ

روز یکشنبه ۹۵/۱۲/۱۵

**چهاردهم : ابنیه و املاک مزرعه کره دانِ پلاک ۴۴۸ اصلی و فروعات ذیل که قبلا پلاک ۴۴۸/۱ اصلی بوده**

۱۰۵-خانم گلعذار افشاری فرزند زیاد ششدانگ یک قطعه باغ

روز دو شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۶

**بخش شانزده :**

**اول : ابنیه و املاک مزرعه چم علی پلاک ۲۰۱ اصلی و فروعات ذیل:**

۳-آقای روح اله کیانی فرزند داراب و غیره ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی واقع در مزرعه چم علی ،حنا بخش ۱۶ ثبتی سمیرم

روز سه شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۷

**دوم : ابنیه و املاک مزرعه قبرستانی قبرکیخا پلاک ۲۲۷ اصلی و فروعات ذیل:**

۳- آقای حسین صفری علی قیالو فرزند زکی خان وغیره ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

**دوم : ابنیه و املاک مزرعه فاضل آب قبرکیخا پلاک ۲۲۸ اصلی و فروعات ذیل:**

۴-آقای حسین صفری علی قیالو فرزند زکی خان وغیره ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

۵- آقای حسین صفری علی قیالو فرزند زکی خان وغیره ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۸

لذادر روز های تعیین شده به ترتیب از ساعت ۹ صبح به بعد در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبین املاک و مجاورین اعلام می شود که در روز و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند و چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده آنها در موقع تعیین حدود حاضر نباشند وفق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک آنها با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد اعتراضات مجاورین و صاحبان که املاک در موقع مقرر حاضر نبوده مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس فقط تا ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبت معترض ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره تسلیم بایستی با تقدیم دادخواست به مرجع ذی صلاح قضائی گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

**تاریخ انتشار ۱۳۹۵/۱۱/۰۴**

**محمد زمانی**
**کفیل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سمیرم**
**شماره م/الف ۹۸۱**