

سلامت

با این خوردنی‌ها به آسانی میگردن را از پای درآورید

بخش اجتماعی – با برخی از مواد غذایی که می‌توانند به مبارزه با میگرن کمک کنند، آشنا شوید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میگرن مانند مهمان ناخواسته‌ای است که بدون اطلاع قبلی به سراغتان می‌آید و خلاص شدن از آن دشوار است. در ادامه به معرفی مواد غذایی که برای از بین بردن این سردرها باید روزانه مصرف کنید می‌پردازیم.

آب: اکثر مردم به اندازه کافی آب نمی‌نوشند که این امر می‌تواند به کمبود آب بدن منجر شود. کمبود آب بدن برای افراد مبتلا به میگرن خیر بدی است، زیرا یکی از شایع‌ترین محرک‌ها است.

حداقل مقدار آب مناسب برای افراد هشت لیوان در روز است. اگر در معرض حمله میگرنی و یا در حال بهبودی هستید، ممکن است حتی بیشتر هم احتیاج شته باشید. لازم است علاوه بر افزایش جذب آب، اطمینان حاصل کنید که مصرف نمک و الکترولیت را هم افزایش می‌دهید، زیرا مقداری از عناصر ییزیم، پتاسیم، کلر و سدیم در بدن با افزایش مصرف آب از بین می‌رود. اضافه کردن غذاهای سرشار از مواد مغذی به رژیم غذایی شما حملات میگرنی را از بین نمی‌برد، اما برخی از غذاها می‌توانند به تقویت بدن و مغز شما و کاهش التهاب کمک کنند. استرس کمتری در بدن شما آن را در مکان بهتری برای مدیریت حملات میگرنی و بهبودی کامل‌تر از آن‌ها قرار می‌دهد. پ

آووکادو : این میوه فوق العاده با میگرن مبارزه می‌کند. آووکادو غنی از آنتی اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زاکسانتین است که نه تنها می‌تواند سردرد شدید شما را از بین ببرد، بلکه در پیشگیری از آن هم موثر است.

انجیر: فواید انجیر برای سلامتی روشن است، اما این میوه در مقابله با میگرن هم مفید است. به گفته متخصصان، انجیر حاوی پتاسیم است که به کاهش التهاب و دفع این سردرها کمک می‌کند.

ماهی سالمون: این ماده غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین B–۱۲ و مصرف آن مانع از تجمع پلاک‌ها می‌شود، فرآیندی که مسئول سردردهای مکرر است. همچنین باعث کاهش التهاب می‌شود و به مبارزه با میگرن کمک می‌کند.

سیب زمینی شیرین: سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین C، ویتامین B۱ و پتاسیم است و مصرف آن هنگامی که دچار سردرد می‌شوید باعث کاهش درد و آرامش شما می‌شود.

هندوانه و هویج: از آنجا که نوشیدن آب به تسکین درد در هنگام ابتلا به میگرن کمک می‌کند، مصرف موادغذایی مانند هندوانه، هویج، خیار و کرفس هم می‌تواند به درمان این دردها کمک کند. کمبود آب بدن یکی از دلایل اصلی سردرد است، از این رو لازم است حتما سطح آب بدن خود را کنترل کنید.

ماست: طبق مطالعات انجام شده، ریبوفلاوین، نوعی از ویتامین B، درمقابله با میگرن موثر است و ماست سرشار از این ویتامین است. اگر اغلب از حملات میگرنی رنج می‌برید، ماست را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

آب لیمو: آب لیموحاوی مقادیر زیادی ویتامین C است و به نظر می‌رسد مبارزه با میگرن یکی از آنهاست. هرگاه مبتلا به سر درد شدید هستید، کافی است مقداری آب لیمو را در یک لیوان آب مخلوط کنید. ۲ قاشق غذاخوری نمک به آن اضافه کنید و این معجون جادویی را بنوشید. این نوشیدنی باعث کاهش التهاب می‌شود و موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

رب دارچین: مقداری چوب دارچین را بگیرید و آن‌ها را به صورت پودر درآورید. سپس، با اضافه کردن کمی آب به آن، از آن خمیری تهیه کنید. هر زمان که حمله میگرنی به سراغتان آمد، آن خمیر را روی پیشانی خود بمالید. این روش درمانی سردرد میگرنی را تسکین می‌بخشد. پس از ۲۵ تا ۳۰ دقیقه خمیر را بشوید.

شکلات تلخ : یکی از غنی‌ترین منابع منیزیم در شکلات تلخ یا حداقل ۷۰٪ شکلات وجود دارد. در حالی که به عقیده برخی شکلات به عنوان محرک احتمالی سردردهای میگرنی است، اما به عقیده بسیاری از متخصصان این ماده، در بهبود این نوع دردها موثر است.

میگو:میگواز نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام آستاگزانتین سرشار است. آستاگزانتین به بدن در مبارزه با التهاب کمک می‌کند و به نوبه خود به بدن کمک می‌کند تا حملات میگرنی را مدیریت کند. میگو همچنین منبع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند.

{اجتماعی}

باند معروف به سلاح های خودرو متلاشی شد

بخش اجتماعی– اعضای یک باند شش نفره که خودروهای سرقتی را در خانه ای که لقب کشتارگاه پراید به خود گرفته بود، اوراق می کردند و قطعات آن را به فروش می رساندند یا با شیوه «سند نمره» خودروهای دیگری را در معرض فروش قرار می دادند با تلاش پلیس مشهد دستگیر شدند و این گونه «سلاح های خودرو» به چنگ قانون افتادند.

رئیس پلیس مشهد روز گذشته در حاشیه کشف حدود دو بار وانت قطعات یدکی اوراقی از اعضای این باند و در گفت وگویی با خراسان گفت: در راستای آغاز مرحله جدیدی از مبارزه با سرقت و جرایم خاص در مشهد، گروه های تخصصی کلانتری ها و گشت های انتظامی با تاکید و تدابیر سردار محمدکظیم تقوی (فرمانده انتظامی استان خراسان رضوی) تقویت شدند و به طور شبانه روزی فعالیت های گسترده ای را برای مبارزه با جرم ادامه دادند.

سرهنگ عباس صارمی ساداتی افزود: در همین زمینه فعالیت های اطلاعاتی نیز برای کشف جرم در مشهد وارد مرحله جدیدی شد و نیروهای اطلاعاتی کلانتری ها همه امکانات موجود را برای رصدهای اطلاعاتی افزایش دادند تا این که چند روز قبل نیروهای دایره اطلاعات منطقه ثامن مشهد از طریق منابع مردمی به سرخ هایی دست یافتند که بررسی آن ها نشان می داد فردی به نام «مجید» در بولوار رسالت در زمینه خرید و فروش خودرو و دوچرخه های سرقتی فعالیت می کند.

مقام ارشد انتظامی مشهد اضافه کرد: در پی دریافت این اطلاعات، بلافاصله گروه تخصصی از نیروهای زبده با هدایت سرهنگ کرمانی (فرمانده منطقه ثامن(ع)) به تکمیل اطلاعات پرداختند و پس از چند روز تحقیقات غیرمحموس و شناسایی مخفیگاه «مجید»، این اطلاعات را روی میز کارشناسی و عملیاتی قرار دادند. از سوی دیگر مقرر شد گروه مشترکی از نیروهای تجسس کلانتری امام رضاع) نیز همزمان وارد عملیات شوند تا همه ابعاد این پرونده در عملیات مشترک زیر ذره بین پلیس قرار گیرد.

سرهنگ صارمی با اشاره به هماهنگی و صدور دستورات ویژه ای از سوی قاضی با تجربه این پرونده خاطرنشان کرد: دستورات خاص قضایی، موجب شد گروه مشترک عملیاتی پلیس، در اقدامی ضربتی، مخفیگاه «مجید» را به محاصره درآورند و آن را مورد بازرسی قرار دهند. فرمانده انتظامی مشهد تصریح کرد: در

حالی که «مجید» در مخفیگاه حضور نداشت، یکی از عوامل مرتبط با این باند دستگیر و دو دستگاه دوچرخه سرقتی، به همراه فاکتورهای فروش دوچرخه، کارت های شناسایی افراد مختلف و هشت دستگاه تلفن همراه مربوط به مال باختمان کشف و ضبط شد.



وی گفت: ادامه تحقیقات نشان داد که «مجید» با یکی دیگر از اعضای باند سرقت به نام «حسن» در روستای «درآبد» ارتباط دارد که خودروهای سرقتی را به او می فروشد بنابراین گروه عملیاتی با کسب مجوزهای قضایی، این لانه بزرگ محل اوراق خودرو را در حالی مورد بازرسی قرار داد که تعداد زیادی قطعات اوراق شده پرآید و دو دستگاه پرآید در نوبت اوراق نیز کشف شد. فرمانده انتظامی مشهد با اشاره به دستگیری «حسن» (یکی دیگر از اعضای باند معروف به سلاح های خودرو) در محل مذکور افزود: «مجید» (متهم فراری) نیز در یک قرار صوری توسط نیروهای انتظامی دستگیر شد و متهمان به مقر انتظامی انتقال یافتند.

سرهنگ عباس صارمی ساداتی همچنین با اشاره به تصاویر ترافیکی ضبط شده

قتل نوعروس در یک قدمی جشن

ام بودیم که بار دیگر درباره گذشته مهشید از او سوال کردم اما او که عصبانی شده بود گفت این ماجرا ربطی به من ندارد. در آن لحظه کنترل اعصابم را از دست دادم و با تکه آجری که جلوی در اتاق گذاشته بودیم تا در را باز نگه دارد چند ضربه به سر او زدم. وقتی همسرم غرق خون روی زمین افتاد، پدر و مادرم را خبر کردم و تسلیم پلیس شدم. وی ادامه داد: من از سال ها قبل به بیماری خونی مبتلا بودم و دارو مصرف می کردم اما در مدت سه سال – چهار ماهی که در زندان هستم به خاطر شرایط زندان نتوانستم داروهایم را به صورت مرتب مصرف کنم. به همین دلیل بیماری من بدتر شد و ناچار بودم هر دو ماه یک بار از زندان به بیمارستان اعزام شوم و خون تزریق کنم. اما حالا بیماری من پیشرفت کرده و تبدیل به سرطان شده است و من حال و روز خوبی ندارم. وی که حالا ۳۵ سال دارد، گفت: من با سختی زیاد و با پرداخت دیه توانستم رضایت اولیای دم را جلب کنم. حالا از قضات می خواهم به خاطر شرایط بدم در مجازاتم تخفیف قائل شوند تا بتوانم در بیرون از زندان مراحل مداوا را طی کنم . این متهم در حالی که سرش را پایین انداخته بود گفت: من بلافاصله بعد از قتل همسرم از کاری که کرده بودم پشیمان شدم. من با این اشتباه زندگی خودم، خانواده ام و زندگی خانواده مهشید را سیاه کردم. آن زمان صاحب یک کارگاه بودم و ۱۵ کارگر داشتم و می توانستم زندگی خوبی برای خودم و مهشید مهیا کنم اما با اشتباهی که مرتکب شدم همه چیز را خراب کردم. حالا گرفتار بیماری هستم و به همین دلیل از قضات تقاضای کمک دارم. در پایان جلسه قضات وارد شور شدند و با توجه به شرایط بیماری این متهم وی را به سه سال و چهار ماه

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۲۵

کیان امروز

هنگام سرقت یکی از خودروها از مقابل بیمارستان فارابی مشهد اضافه کرد: در ادامه این عملیات و در حالی که دو بار وانت از قطعات یدکی اوراقی پرآید به کلانتری امام رضاع) منتقل شده بود، در نتیجه بررسی های تخصصی فرد دیگری به نام «رضا» شناسایی شد که متهمان مدعی بودند خودروهای سرقتی را از این فرد خریداری می کنند. رئیس پلیس مشهد ادامه داد: «مجید» یکی از متهمان در این پرونده مدعی شد دو دستگاه پرآید سرقتی را از فردی که تصویر او هنگام سرقت ضبط شده (رضا) خریداری کرده و برای خودرو مبلغ یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان پول نقد داده است.

این مقام انتظامی از دستگیری رضا و یکی دیگر از اعضای باند سلاح های خودرو در منطقه سیدی مشهد نیز خبر داد و گفت: نیروهای مشترک کلانتری امام رضاع) و منطقه ثامن، در یک عملیات هماهنگ به تعقیب و ردزنی «رضا» پرداختند و او را درون یک دستگاه پژو ۴۰۵ زرشکی رنگ در حالی دستگیر کردند که عضو دیگر باند هم مشغول مصرف مواد مخدر در صندوق عقب خودرو بودا

سرهنگ صارمی همچنین با اشاره به کشف تعدادی قطعات اوراقی خودرو و قطعات صنعتی در بازرسی از پژو ۴۰۵ تصریح کرد: با دستگیری دو متهم دیگر، این پرونده سرقت وارد مرحله جدیدی شد و نیروهای انتظامی در بازرسی از منزل «رضا» نیز که با دستورات ویژه قضایی صورت گرفت، تعداد زیادی قطعات و لوازم داخلی خودرو کشف کردند. وی خاطرنشان کرد: بررسی های تخصصی پلیس بنا به اعترافات متهمان بیانگر آن بود که اعضای این باند قصد

داشتند تعدادی از قطعات اوراقی را به یکی از شهرهای مرزی انتقال دهند.

رئیس پلیس مشهد افزود: همچنین تحقیقات نشان می دهد که «مجید» در زمینه «سند نمره» خودروهای سرقتی با خرید خودروهای تصادفی نیز نقش دارد که بررسی های بیشتر در این باره آغاز شده است.سرهنگ عباس صارمی ساداتی در پایان ضمن قدردانی از کلیه عوامل انتظامی و مقام قضایی در متلاشی کردن باند معروف به سلاح های خودرو تصریح کرد: اگرچه پلیس همه توان خود را برای کشف جرم و مبارزه با سرقت به کار می گیرد اما رعایت نکات ایمنی و امنیتی توسط رانندگان و شهروندان نیز نقش مهمی در پیشگیری از جرم دارد و امیدواریم شهروندان بیشتر از گذشته به توصیه های ایمنی توجه کنند.

زندان با احتساب روزهای بازداشت محکوم کردند و بدین ترتیب وی به زودی آزاد شود. مهدی یعقوبی جامعه شناس می گوید دهن بینی یک بیماری روانی نهفته در انسان هاست که اگر کنترل نشود، عواقب بسیار تلخی دارد چرا که همین دهن بینی باعث ضد اجتماعی شدن فرد دهن بین می شود و او را به دره بدبینی هل می دهد و بدون این که اطرافیان بفهمند مرد یا زن دهن بین به یک آشنای خطرناک تبدیل می شود که هر لحظه می تواند برای هر کسی خطر آفرینی کند.

بهترین کسی که می تواند شخص دهن بین را نجات بدهد خود آن فرد است چرا که دهن بینی یک خصیصه پنهانی است البته آموزش های همگانی در رسانه ها و به ویژه و صدا و سیما می تواند فرد را از بیماری خاموش خود آگاه کند و او را به سمت درمان این بیماری با مراجعه به مشاوره های کارشناس سوق دهد.

اهالی خانواده و دوستان افراد دهن بین هم نباید در صورت مواجه شدن با چنین خصیصه ای بی اعتنا باشند بلکه بهترین راه نجات فرد دهن بین از عواقب خطرناک این بیماری اش توجه بیش از اندازه به رفتارهای او و آگاه سازی اش است.

در سوی دیگر ماجرا کسانی را می بینیم که مرتب با شایعه سازی باعث اتفاقات ناخوشایند می شوند و بدون توجه به دهن بینی افراد آن ها را در شرایطی قرار می دهند که دست به اقدامات غیر قابل جبرانی می زنند. مردم باید توجه داشته باشند در سرنوشت های تلخ افراد دهن بین گناهی بر دوش آن هاست و باید مراقبت کنند تا روزی از حرفی که نادرست یا حتی درست زده اند، پشیمان نشوند.

آگهی دعوت مجمع عمومی

شرکت تعاونی مصرف کارکنان ادارات دولتی رشت

مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مصرف کارکنان ادارات دولتی رشت راس ساعت ۳ بعدازظهر روز پنج‌شنبه مورخه ۹۸/۸/۱۶ در محل دفتر شرکت واقع در رشت سبزه‌میدان پشت پارکینگ ایران کوچه مستوفی پلاک ۶۶ تشکیل می‌گردد.

از عموم اعضاء محترم شرکت تعاونی جدا دعوت می‌شود به علت حساس بودن وضع شرکت راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستور جلسه که تعیین کننده آینده شرکت خواهد بود حضور بهم رسانند.

توجه: هریک از اعضای شرکت می‌توانند با استفاده از حق خود برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام‌الاختیار از میان اعضاء حقیقی واگذار نماید. لکن هیچ‌کس نمی‌تواند علاوه بر رای خود بیش از یک رای باوکالت کتبی داشته باشد. غیرعضو تنها می‌تواند از یک عضو وکالت کتبی داشته باشد. لازم به ذکر است کسانی که در طول سنوات گذشته به عناوین مختلف و گوناگون به شرکت ضرر و زیان فراوانی وارد نموده‌اند حق شرکت در مجمع عمومی را نخواهد داشت. جدا از رای دادن آنها جلوگیری به عمل خواهد آمد.

داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسین شرکت می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۷ روز پس از انتشار آگهی دعوت مجمع عمومی جهت تکمیل فرم داوطلبی عضویت در هیات مدیره و بازرسین شرکت تعاونی به آدرس مذکور مراجعه و ثبت‌نام نمایند.

داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسی باید واجد شرایط زیر باشند.

۱ – تابعیت دولت جمهوری اسلامی ایران

۲ – ایمان به تعهد عملی به اسلام (در تعاونی‌های متشکل از اقلیت‌های دینی شناخته شده و در قانون اساسی جمهوری اسلامی تعهد عمل به دین خود)

۳ – دارا بودن اطلاعات و تجربه لازم برای انجام وظایف مناسب با آن تعاونی

۴ – عدم ممنوعیت قانونی و حجر

۵ – عدم عضویت در گروه‌های محارب و عدم ارتکاب جرائم بر ضدامنیت و جعل اسناد

۶ – عدم سابقه محکومیت ارتشاء، اختلاس، کلاهبرداری، خیانت در امانت، تدلیس، تصرف غیرقانونی در اموال دولتی، و ورشکستگی به تقصیر

دستور جلسه:

۱ – استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین.

۲ – طرح و تصویب صورت‌های مالی.

۳ – طرح و تصویب بودجه سال جاری.

۴ – انتخاب هیات مدیره و بازرسان اصلی و علی‌البدل به علت اتمام دوره قانونی و یا انتخاب هیات تصفیه شرکت.

۵ – اتخاذ تصمیم در مورد فروش ساختمان و زمین دفتر مرکزی شرکت و چگونگی پرداخت بدهی‌های شرکت و سهام اعضاء شرکت از درآمد حاصله.

۶ – اتخاذ تصمیم در مورد خروج اعضاء از تعاونی به علت عضویت مضاعف (عضویت همزمان در تعاونی مشابه).

۷ – تعیین روزنامه کثیرالانتشار محلی جهت درج آگهی‌های شرکت.

۸ – تعیین خطمشی و برنامه کلی آینده شرکت با عنایت به وضع جاری شرکت در صورت انحلال نحوه تقسیم سهام اعضاء و فراخوان اعضاء از طریق روزنامه‌های محلی و صدا و سیما مرکز رشت و ارسال نامه کتبی به تمام ادارات و ارگان‌های دولتی جهت فراخوان اعضای شاغل و بازنشسته شاغل در آن ادارات و ارگان‌ها تا خدای ناکرده حقی از کسی ضایع نگردد. چنانچه مجمع عمومی نوبت اول رسمیت نیافت نوبت دوم در ساعت ۳ بعدازظهر روز پنج‌شنبه مورخه ۹۸/۸/۳۰ در همان محل برگزار خواهد شد. لازم به ذکر است به علت وضع خاص شرکت تعاونی حضور گسترده تمام اعضای محترم مورد استدعاست.

احمد کاسب زاده

رئیس هیات مدیره

محمدباقر باقری

مدیر عامل

خانم فاطمه کاسب زاده

منشی

هیات مدیره شرکت تعاونی مرزنشینان بخش اسلام