کدام داروهای گیاهی شما را چاق نمی‌کنند؟ شش گیاه دارویی مفید برای لاغر شدن

اگر هنوز از افزایش وزن ناشی از خوردن و خوابیدن‌های اجباری شکایت دارید و نتوانسته‌اید از این اضافه وزن رهایی پیدا کنید، می‌توانید برای لاغر شدن از گزینه‌های گیاهی کمک بگیرید، اما نکته مهم تر بی‌خطر بودن این گیاهان و انتخاب صحیح آنها است. به گزارش ایسنا، در این مقاله که در سایت تخصصی دیلی لایف به چاپ رسیده فهرست شش گیاه مفید و درعین حال ایمن و بی‌خطر برای کاهش وزن ارائه شده است که هر فردی برحسب دسترسی‌های جغرافیایی می‌تواند در صورت نیاز از مزایای آنها بهره‌مند شود. این گیاهان عبارتند از؛ جنسنیگ، این ریشه سخت و محکم و ارزشمند در واقع در بدن حالت تعادل ایجاد می‌کند، انرژی بدن را افزایش داده و اشتها را کاهش می‌دهد. ریشه این گیاه در افزایش خلق و بهبود کیفیت خواب موثر است و همچنین نقش مهمی در سالم نگه داشتن وزن بدن دارد. اسپیرولینا، این گیاه در واقع یک جلبک آب شیرین است.این جلبک بیش از هر خوردنی دیگری بر روی زمین حاوی آنتی اکسیدان است. این جلبک همچنین منبع غنی از پروتئین است که به شما احساس قدرت می‌دهد و کمک می‌کند که وزن اضافی خود را کاهش دهید.چای سبز، مطالعات ثابت کرده است چای سبز حاوی ترکیبی است که اشتها را کم کرده و میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. قارچ‌های Reishi، این قارچ‌ها در واقع سلطان طب سنتی چین هستند. Reishi یک تونیک قدرتمند است که برای درمان و پیشگیری از چندین بیماری مهم استفاده می‌شود. این قارچ پرخاصیت همچنین سوخت و ساز را افزایش داده، قند خون را پایین می‌آورد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. دارچین،این چوب خوش طعم در تنظیم قندخون بسیار موثر است و به حفظ وزن سالم بدن و کاهش ولع خوردن شیرینی‌جات کمک می‌کند. فلفل قرمز،این چاشنی بسیار تند و تیز بدون هیچ عارضه جانبی و خطری، سوخت و ساز بدن را تسریع می‌کند و به لاغرشدن کمک می‌کند اما همچنین در بخش دیگری از این مقاله تاکید شده است که اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید درعین حال از مصرف سه گیاه دارویی زیر پرهیز کنید؛ ملین‌های گیاهی، بسیاری از ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن حاوی گیاهان ملینی مثل سنا هستند که حرکات روده را تحریک می‌کنند. این گیاهان برای درمان موقت یبوست مفید هستند اما اگر مدت طولانی با هدف کاهش وزن مصرف شوند می‌توانند اعتیادآور و مضر شوند.

محموله قاچاق در «بندرلنگه» لو رفت

فرمانده انتظامی شهرستان بندرلنگه از توقیف دو دستگاه کامیون تریلی کشنده و کشف ۴۶ تن برنج خارجی قاچاق خبر داد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ دامن افشان در تشریح موضوع اظهار داشت :ماموران مدیریت مبارزه با قاچاق کالا و ارز شهرستان با انجام کار اطلاعاتی از حمل کالای قاچاق به وسیله تریلی مطلع و موضوع شناسایی و توقیف خودروها را در دستور کار قرار دادند.

وی افزود: ماموران پس از بررسی صحت و سقم موضوع به محل اعزام و خودروهای حامل کالای قاچاق را به رانندگی «عبدالکریم –س» و «فرهاد–ع» متوقف و در بازرسی از آنها ۱۱۵۰ کیسه چهل کیلویی به وزن ۴۶ تن برنج خارجی قاچاق و فاقد مدارک کشف کردند. فرمانده بندرلنگه تصریح کرد: خودروهای حامل کالای قاچاق توقیف شده به همراه محموله مکشوفه و رانندگان جهت سیر مراحل قانونی به اداره مبارزه با قاچاق کالای شهرستان منتقل شدند.

رئیس مرکز فرماندهی و کنترل پلیس هرمزگان عنوان کرد؛

شهروندان در خصوص اعلام تخلفات داوطلب هستند

رئیس مرکز فرماندهی و کنترل نیروی انتظامی هرمزگان گفت: آمار عملیاتی و درصد مرجوعات قضایی توسط پلیس استان در سه ماهه نخست سال‌جاری در مقایسه با مدت زمان مشابه به ترتیب ۲۱ و ۱۸ درصد رشد نشان می‌دهد.

به گزارش فارس، عبدالله حسن‌زاده در نشست تشریح عملکرد و اقدامات انجام شده در مدت سه ماهه نخست سال‌جاری از برقراری و تماس ۱۲۸ هزار و ۲۴۱ تماس مردمی با فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ استان خبر داد.

وی گفت: در این مدت، شهروندان استان ۱۲۸ هزار و ۲۴۱ مورد تماس تلفنی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ برقرار کرده‌اند که از تعداد کل این تماس‌ها ۲۷ هزار و ۳۴۰ مورد عملیاتی، ۱۸ هزار و ۷۴۸ مورد اخذ اطلاعات و راهنمایی از پلیس و ۸۲ هزار و ۱۱۲ مورد این تماس‌ها غیر قابل رسیدگی بوده است.

وی افزود: در مدت سه ماهه سال‌جاری ۹ هزار و۷۰۷ مورد مراجعه حضوری و هزار و ۱۰۹ تماس کنترلی به پلیس صورت گرفته است که با تجزیه و تحلیل انجام شده، اخبار عملیاتی سه ماهه اول امسال نسبت به مدت مشابه در سال قبل ۲۱ درصد و مرجوعات قضایی ۱۸ درصد افزایش داشته است.

رئیس مرکز فرماندهی و کنترل انتظامی استان هرمزگان خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه ۲۱ درصد به حجم تماس‌های ۱۱۰ نسبت به سه ماهه سال گذشته اضافه شده ، افزود: طبیعتا افزایش نارضایتی نسبی حدود ۱,۶ درصدی شاهد خواهیم بود اما با توجه به شاخص‌های ناجا استان هرمزگان طی این امر در شرایط مطلوب و منطقی قرار گرفته است.

مدیر آموزش و مشارکت عمومی معاونت اجتماعی استان هرمزگان نیز در ادامه در تشریح عملکرد و اقدامات آموزش همگانی در سه ماهه اول سال از آموزش همگانی و چهره به چهره ۳۵ هزار و ۱۹۴ نفر در استان خبر داد.

«جلال کمالی رنجبر» با توجه به ضرورت و کاربرد آموزش همگانی اقشار مختلف جامعه در پیشگیری از وقوع آسیب‌ها و جرائم، کارشناسان انتظامی و اجتماعی پلیس استان نیز با رویکرد جامعه محوری اقدامات و برنامه‌های آموزشی به اقشار مختلف جامعه را از ابتدای سال آغاز کردند.

وی افزود: در این راستا کارشناسان انتظامی و اجتماعی استان در این مدت ۴۲۴ جلسه آموزش حضوری و چهره به چهره در مدارس، مساجد، دانشگاه‌ها، اصناف، مراکز کارگری، سازمان‌های دولتی و غیردولتی برگزار که در این جلسات آموزشی تعداد ۳۵ هزار و ۱۹۴ نفر اقشار مختلف آموزش همگانی و هشدارها و توصیه‌های پلیسی را فراگرفتند.

این مسئول انتظامی با اشاره به برگزاری جشنواره شهروند برگزیده در استان تصریح کرد: این جشنواره در شهریور ماه سال‌جاری به صورت همزمان در سراسر کشور برگزار می شود و هدف از برگزاری این جشنواره تشویق شهروندان به همکاری فعال در حوزه‌های کنترل اجتماعی و پیشگیری از جرائم است.

باند سارقان به عنف متلاشی شد

رئیس پلیس آگاهی استان هرمزگان از شناسائی و دستگیری یک باند سه نفر سارقان ۳۱ میلیون ریالی در بندرعباس خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ اصغر قطب زاده با اعلام خبر دستگیری باند سارقان به عنف گفت :ماموران اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی در پی وقوع سرقت به عنف و زورگیری در شهرستان ، با همکاری ماموران کلانتری ۱۷ بندرعباس موضوع را به صورت ویژه در دستور کار قرار دادند.

وی افزود: ماموران با انجام کار اطلاعاتی، گشت زنی محسوس و غیر محسوس شبانه روزی و بهره گیری از شیوه های پلیسی یکی از سارقان را به نام «غلامعباس–ط» دستگیر و به یگان انتقال، در تحقیقات و بازجویی فنی به عمل آمده به ۵ فقره زورگیری و سرقت به عنف از قبیل مبلغ یک میلیون تومان وجه نقد از «سید ابراهیم –ک» ،یک میلیون تومان از «رضا–الف» ،۱۰۰ هزار تومان از «احسان–د» و مبلغ ۷۰۰ هزار تومان از «اصغر–پ» با همدستی دو نفر دیگر بنامان«سعید–ح» و «پدریا–ر» در سطح شهر بندرعباس اعتراف نمود.

رئیس پلیس آگاهی هرمزگان خاطر نشان کرد: با تلاش ماموران و همکاری سارق دستگیر شده دو همدست وی نیز دستگیر که پس از تشکیل پرونده به مراجع قضائی معرفی و تحویل و با صدور قرار قانونی روانه زندان شدند.

سرهنگ «قطب زاده» در تحلیل موضوع اظهار داشت: با توجه به اینکه اکثر سارقان و متخلفان دستگیر شده از سن پایین برخوردارند و سایر سرقت ها و جرائم به دلیل بیکاری افراد صورت می گیرد، اشتغالزایی توسط دولت در مناطق محروم برای جوانان و نوجوانان و افراد بیکار می تواند در کاهش جرائم موثر ومفید باشد.

سوداگران مرگ در «جاسک» ناکام شدند

فرمانده انتظامی هرمزگان از کشف ۶۸۰ کیلو و ۲۵۰ گرم مواد مخدر حشیش ، هروئین و تریاک طی دو عملیات جداگانه در استان خبر داد .

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس؛ سردار محمد علی آخوندی با اعلام خبر کشف مواد مخدر گفت: ماموران انتظامی مستقر در ایستگاه بازرسی شهید سیاوش مهر بونجی در جاسک با انجام کار اطلاعاتی و همکاری مردمی از فعالیت و جابجایی محموله مواد مخدر توسط قاچاقچیان و سوداگران مرگ بوسیله یک دستگاه خودرو تویوتا مطلع و موضوع را به صورت ویژه در دستور کار قرار دادند .

وی افزود : ماموران پس از بازرسی صحت وموضع، ضمن هماهنگی با مقام قضایی با تشکیل اکیپی منظم به محل و مسیر تردد قاچاقچیان اعزام و پس از گشت زنی نامحسوس و اجرای طرح مهار و تعقیب و مراقبت های ویژه نهایتا به یک دستگاه خودرو تویوتا دوکابین سفیدرنگ که از سمت بشاگرد به میناب در حرکت بود و قصد عبور از ایستگاه بازرسی را داشت ،مشکوک و دستور توقیف دادند .

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر هرمزگان خاطر نشان کرد : راننده خودرو بدون توجه به فرمانده پلیس و علائم هشدار دهنده و بازدارنده به سمت روستای گوان در ۸۰ کیلومتری جاسک اقدام به فرار نمود که در حین تعقیب و گریز به داخل حیاط یک منزل که از قبل آماده شده بود وارد که بلافاصله منزل توسط مامورین محاصره و یکی از قاچاقچیان بنام «عیسی –ز» ۲۵ ساله دستگیر و در بازرسی از خودرو مذکور ۳۹۰ کیلو تریاک ،۲۸۰ کیلو هروئین و در بازرسی از منزل یک کیلو حشیش کشف و ضبط کردند .

سردار «آخوندی» همچنین بیان نمود: ماموران ایست و بازرسی فاریاب رودان در ساعت ۲۳ شب گذشته حین کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ نقره ای به رانندگی «عباس –م» ۱۸ساله و دانشجو و سرنشینی «اسحاق –م» ۱۷ ساله اهل و ساکن زیارتعلی رودان مشکوک و متوقف و در بازرسی از خودرو ۹ کیلو ۹۵۰گرم تریاک که به بطرز ماهرانه ای در داخل بطری نوشابه و بطری آب ومعدنی در باک خودرو جاسازی شده بود کشف و متهمان را دستگیر کردند .

حوادث

اتوبوس دریایی به گل نشست

◆ اتوبوس دریایی که از جزیره هرمز به سمت بندرعباس در حرکت بود در آبهای کم عمق جنوب فرودگاه به گل نشست . این شناور در حال جابجایی ۲۶ مسافر که همگی دانشجوی دانشگاه آزاد جزیره هرمز بودند،دچار این مشکل شد. اتفاق در فاصله بسیار زیاد با ساحل روی داد و علیرغم عمق کم آب و رسیدن به ساحل بدون قایق امکان پذیر نبود .پس از اعلام وضعیت به مرکز ۱۲۵، بلافاصله از ایستگاه امداد و نجات دریایی آتش نشانی یک فروند شناور به محل اعزام شد و مسافرین به اسکله شهید حقانی انتقال یافتند .

حوادث

سرقت در کرمان ، دستگیری سارقان در «هرمزگان»

◆ رئیس پلیس آگاهی استان هرمزگان ؛از شناسائی و دستگیری سه نفر سارق جک ساختمانی در بندرعباس خبر داد .

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ اصغر قطب زاده در تشریح موضوع اظهار داشت: ماموران اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان در پی اطلاع واصله از پلیس آگاهی شهر بابک استان کرمان مبنی بر سرقت ۱۶۰ عدد جک ساختمانی توسط سارقان و انتقال محموله مسروقه به بندرعباس، موضوع را به صورت ویژه در دستور کار قرار دادند.

وی افزود: ماموران پس از هماهنگی با مقام قضائی و با انجام کار اطلاعاتی واستفاده از منابع محلی، مطلع شدند که یک دستگاه خودرو ایسوز به صورت مشکوک و با سه نفر ناشناس وارد روستای بوستان شده اند که بلافاصله ماموران به محل مورد نظر اعزام و محل اختفای متهمین و اموال مسروقه را شناسائی و در بازرسی از حیاط منزل سارقان ، اموال مسروقه را کشف کردند. رئیس پلیس آگاهی هرمزگان خاطر نشان کرد: در این رابطه سه نفر سارق بنامان «عین الله–ر» ۱۸ ساله، «فریدون–ق» ۱۶ ساله و «جواد –ق» ۱۷ ساله همگی تبعه افغانستان دستگیر و به همراه اموال مسروقه کشف شده جهت سیر مراحل قانونی به پلیس آگاهی منتقل شدند.

تریلی حامل برنج قاچاق به مقصد نرسید

◆ فرمانده انتظامی شهرستان بندرعباس از توقیف دو دستگاه کامیون تریلی کشنده و کشف ۲۳ تن برنج قاچاق در ایستگاه بازرسی شهیدمیرزایی خبرداد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ اردشیر کرمی با اعلام خبر کشف کالای قاچاق از دو خودرو گفت: ماموران انتظامی مستقر در ایستگاه بازرسی شهید میرزایی حین کنترل خودروهای عبوری لاین ترانزیت به دو دستگاه خودرو تریلی کشنده به رانندگی «منصور–پ» و «محمدرضا–الف» مشکوک شدند.

وی افزود: ماموران خودروها و در بررسی مدارک آنها مشخص گردید که حامل کالای قاچاق می باشند که در بازرسی از خودروها تعداد۵۷۵ کیسه چهل کیلویی به وزن ۲۳ تن برنج خارجی قاچاق و فاقد مدارک معتبر کشف کردند.فرمانده انتظامی بندرعباس خاطر نشان کرد: خودروهای حامل کالای قاچاق به همراه محموله جهت سیر مراحل قانونی و تخلیه به گمرک منتقل شدند.

زوج قاچاقچی دستگیر شدند

فرمانده انتظامی رودان از کشف ۶ کیلو تریاک از یک نفر خانم مسافر اتوبوس خبر داد .

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ مجید حاجی زاده در تشریح موضوع اظهار داشت : ماموران انتظامی مستقر در ایستگاه فاریاب حین کنترل و بازرسی از یک دستگاه اتوبوس که در مسیر زاهدان به بندرعباس در حرکت بود به دو نفر زن و شوهر بنامان «نبی الله–ع» ۳۱ ساله و «صدیقه–د» ۳۰ ساله اهل و ساکن سیرجان مشکوک شدند .

وی افزود: ماموران با همکاری یکی از خانم های مسافر عبوری در بازرسی بدنی از متهم ردیف دوم ۶ کیلوگرم مواد مخدر تریاک که به طرز ماهرانه ای به دور بدن و کمر بسته بود کشف و ضبط کردند.

فرمانده انتظامی رودان تصریح کرد : در این رابطه دو متهم دستگیر و همراه با مواد مخدر مکشوفه جهت سیر مراحل قانونی به پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان منتقل شدند.

آگهی حصر وراثت

خانم مریم ارمغانی نژاد دارای شناسنامه شماره۸۱۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۰۰۵۰۰۰۶۳ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلام اسلامی بشناسنامه ۲ در تاریخ ۱۳۹۰/۳/۱۹ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به ۱–اسد اله اسلامی به شماره شناسنامه ۷۹۱ فرزندغلام ۲– ابراهیم اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۷۹۰ فرزندمتوفی ۳– شهربان اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۷۹۲ فرزندمتوفی ۴– زهرا اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۸۷۱ فرزندمتوفی ۵– معصومه اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۸۱۸ فرزندمتوفی ۶– احمد اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۶۲۷۶ فرزندمتوفی ۷– فرخنده اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۱۰۱۶۹ فرزندمتوفی۸–فاطمه اسلامی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۲۶۳۹۰ فرزندمتوفی ۹– مریم ارمغانی نژاد فرزند قاسم به شماره شناسنامه ۸۱۶ همسر متوفی.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی درپی ماهی یک مرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف شعبه پنج مجتمع یک بندرعباس

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه نوبت دوم

بدینوسیله به اطلاع می رساند جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول سالیانه شرکت تعاونی مرزنشینان پاقلاتان راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخه ۹۰/۴/۲۶در محل دفتر شرکت واقع در روستای پاقلاتان دفتر دهیاری تشکیل می گردد .

لذا از عموم اعضاء دعوت می شود تا در ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند. بدیهی است کلیه کسانی که نمی توانند به هر دلیل در جلسه فوق شرکت کنند می توانند حق رای خود را به شخص دیگری وکالت دهند قیمیت تایید وکالت عضو به همراه نماینده تام الاختیار خود جهت ثبت نام به دفتر تعاونی تا تاریخ ۹۰/۴/۱۸مراجعه نمایند در غیر اینصورت وکالتنامه های عادی بدون تایید شرکت فاقد اعتبار است.

دستور جلسه : ۱– قرائت گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسان در سال ۸۹ ، ۲– طرح و تصویب تراز نامه و صورتهای مالی سال ۸۹–۸۸–۸۷–۸۶ ، ۳– طرح وتصویب بودجه پیشنهادی سال ۹۰ ، ۴– طرح و تصویب گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه در سال ۸۹ ، ۵– انتخاب بازرس ، بازرسی اصلی و علی البدل برای سال مالی ۹۰

رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی مرزنشینان بازماندگان — تاریخ انتشار ۹۰/۴/۱۱

مفقودی

کارت پایان خدمت حمید بهرامی زاده عباسی فرزند محمد به شماره ۳۰۱۵۶۵۹ صادره از تهران به شماره شناسنامه ۲۲۲ و تاریخ تولد ۱۳۵۴ در تاریخ ۸۸/۲/۲ در بندرلنگه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

سند خودرو ۲۰۶ مدل ۸۸ به رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۷۳/۹۴/ج ۱۵ به شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۱۹۲۲۱ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۰۹J۰۵۷۸۲۸ به مالکیت خانم منیژه نصرتی راونگی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۱۹۳ صادره از آبادان و در بندرلنگه مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

کارت پایان خدمت بنام امید پلاژ فرزند احمد به شماره شناسنامه ۲۹۷۵ و تاریخ تولد ۱۳۴۵/۹/۳و شماره کارت ۱۰۹۰۲۶۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

قابل توجه مالکین تاکسی های فرسوده

نظر به محدودیت زمانی در طرح نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی (جایگزینی پژو روآ به جای تاکسی فرسوده) لازم است جهت ثبت نام هر چه سریع تر به واحد رایانه سازمان تاکسیرانی مراجعه نمایند

روابط عمومی سازمان مدیریت ونظارت برامور تاکسیرانی بندرعباس

سازمان پارکها و فضای سبز

زیبایی های طبیعت هنر خالق طبیعت و حفظ این زیبایی ها هنر استفاده کنندگان آن

روابط عمومی سازمان پارکها وفضای سبز شهرداری بندرعباس

برای جلوگیری از کاهش ذخایر خونی جهت مصرف بیماران ، یاریگر ما باشید

روابط عمومی اداره کل انتقال خون استان هرمزگان

سازمان انتقال خون ایران