

سید امیر سامع، نایب رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان:

توسعه پالایشگاه متوقف نشود بر خورد قانونی می‌کنیم

۰۹

«گل»ی بدرنگ و بو!

چرا مصرف ماده مخدر گل
بین جوانان رواج یافته است؟

۰۵

معادله مبهم انتخابات ۲۰۲۴ آمریکا

چه مؤلفه‌هایی در جریان انتخابات سال آینده
ریاست جمهوری ایالات متحده ایفای نقش می‌کنند؟

۰۲

بازار داغ اخراج در روز سرد نقش جهان

بررسی عملکرد سپاهانی ها مقابل آلومینیوم اراک

۰۷

حقیقت از زبان مستندسازان

مستندسازان اصفهانی از نتایج برگزاری جشنواره
سینما حقیقت و فضای مستندسازی اصفهان می‌گویند

۰۸

برداشت یکجای عوارض ارزش افزوده سهام شهرداری ها توسط دولت از حساب خزانه کشور جبران شود

محمد نورصالحی، رئیس
شورای اسلامی شهر اصفهان:

نمایندگان مجهز به سلاح مشارکت بالای مردم راهی پایتخت کنیم

علی صالحی، سخنگو
و عضو هیئت رئیسه
شورای اسلامی شهر اصفهان:

شعار «اصفهان من، شهر زندگی» امروز مورد توجه کل کشور است

مصطفی نباتی نژاد، رئیس مرکز
پژوهش‌های شورای اسلامی
شهر اصفهان:

تصویب لایحه ویژه تخفیف در ارائه خدمات فرهنگی و تفریحی به مناسبت روز زن

فرزانه کلاه‌دوزان، رئیس
کمیسیون خانواده، بانوان و
جوانان شورای اسلامی
شهر اصفهان:

ضرورت تکمیل هر چه زودتر پروژه شش راه در منطقه ۱۰

حجت الاسلام منوچهر
مهری پور، رئیس کمیسیون
فرهنگی، اجتماعی و ورزشی
شورای اسلامی شهر اصفهان:

اخذ تعهد هنگام تبدیل وضعیت کارکنان ایثارگر ترک فعل است

احمد شریعتی، عضو
هیئت رئیسه شورای اسلامی
شهر اصفهان:

۱۰ و ۰۹



مالیات طلا و جواهر تغییر نگرده است

۰۶

اطلاعیه شهرداری منطقه ۴ اصفهان



نظر به اینکه قسمتی از پلاک مسکونی از پلاک ثبتی ۱۱۸۳۵/۱ بخش ۵ ثبت اصفهان متعلق به ورثه رحیم رعیتی و کلیه مدعیان احتمالی دیگر واقع در خیابان بازارچه در مسیر طرح عمرانی تعریض خیابان بازارچه قرارداد و علیرغم شرکت نام بردگان در جلسات کمیسیون معوض تاکنون توافق قطعی حاصل نگردیده لذا باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر تبصره ۴ ماده واحده قانون نحوه تقویم ابله و املاک و اراضی مورد نیاز شهرداری مصوب ۲۸ آبان ۱۳۷۰ بدینوسیله به نام بردگان و کلیه مدعیان احتمالی دیگر ابلاغ میگردد حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ نشر این آگهی نسبت به معرفی یک نفر کارشناس بعنوان معتمد و پنج نفر کارشناس بعنوان مرضی الطرفین به شهرداری منطقه ۴ واقع در خیابان در خیابان ۲۲ بهمن - مجموعه اداری امیرکبیر اقدام نمایند. لازم به ذکر است که کارشناسان میبایست جزء کارشناسان رسمی دادگستری و متخصص در رشته راه و ساختمان بوده و در مهلت قانونی تعیین شده معرفی گردند. بدیهی است در صورت عدم معرفی کارشناسان برابر مقررات اقدام خواهد شد.

امور ارتباطات منطقه ۴ شهرداری اصفهان

تاسیس شرکت سهامی خاص بهار طبیعت آوند در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ به شماره ثبت ۷۵۷۲۶ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۸۰۹۵۳۰ ثبت

وامضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت: امور مربوط به محیط زیست و فعالیت های زیست محیطی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، خلیج، کوچه شهید ارفعی [۴۱]، کوچه کارزونی ۲۸، پلاک ۲۲، ساختمان بازار هجرت، طبقه ۲، واحد ۱۰ کدپستی ۴۳۶۶۵-۸۱۲۵۶ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۹۰۸۴۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ نزد بانک بانک سپه شعبه خیابان میازان اصفهان با کد ۱۸۱۷ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای محمدسجاد حسینی بالام به شماره ملی ۱۲۷۱۸۱۴۶۶۸ به سمت مدیر عامل، آقای محمد مهدی نقیبه به شماره ملی ۱۲۷۲۷۹۱۲۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۱ سال آقای محمدیوسف حسینی بالام به شماره ملی ۱۲۷۲۲۱۵۰۸۷ به سمت مدیر عامل به مدت ۱ سال و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۱ سال دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء محمدیوسف حسینی بالام یا محمد مهدی نقیبه همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه بازرسان آقای ایمان ذکاوتمند به شماره ملی ۱۲۷۱۴۱۷۹۰۱ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای محمد مهدی مساللی به شماره ملی ۱۲۷۲۸۰۱۹۲۴ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه گستر انتشار اصفهان زیبا جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۶۱۷۸۸)

آگهی استفاده از حق تقدم موضوع ماده ۱۶۹ قانون تجارت شرکت مهندسی پرچمداران صنعت سپاهان (سهامی خاص) ثبت شده بشماره ۴۰۳۶۷ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۵۸۰۴۴۶

پیرو آگهی دعوت منتشره در روزنامه اصفهان زیبا مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ و در راستای مصوبه مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ و تفویض اختیار عملی نمودن افزایش سرمایه به هیئت مدیره مبنی بر افزایش سرمایه شرکت با رعایت ماده ۱۶۹ اصلاحی قانون تجارت بدینوسیله به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت می رساند، مقرر گردیده سرمایه شرکت از مبلغ ۲۵،۰۲۵،۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۰،۰۴۰،۰۰۰ ریال از محل آورده و وارز نقدی سهامداران و از طریق صدور ۱۵۰،۱۵۰ سهم جدید ۱۰۰،۰۰۰ ریالی افزایش یابد لذا هر یک از سهامداران محترم که تمایل به حضور در این افزایش سرمایه دارند می توانند حداکثر ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ نشر این آگهی جهت خرید سهام ناشی از افزایش سرمایه به نسبت سهامی که مالکند (به ازاء هر ۱ سهم، ۰/۶ سهم یکمده هزار ریالی تعلق می گیرد) اقدام نمایند و مبلغ اسمی خرید سهام را به حساب شماره ۱۰۴۵۷۱۶۹۸۰۰۳ و یا شماره شبای حساب ۱۰۴۵۷۱۶۹۸۰۰۳ به نام شرکت مهندسی نزد بانک صادرات شعبه پایتخت اصفهان (کد شعبه ۱۹۰۱۷۹۷) به نام شرکت مهندسی پرچمداران صنعت سپاهان وارز و رسید مربوطه را تحویل دفتر شرکت واقع در: اصفهان - سه راه سیمین - بلوار جانبازان - شهرک ولیعصر - بلوار شهید بخشی - خیابان شیدایی اصفهانی - فرعی ۱ - پلاک ۴۰۷ به کدپستی ۸۱۷۹۶۴۷۱۷۳ نمایند.

* لازم به ذکر است چنانچه در پایان مهلت مقرر، هر یک از سهامداران نسبت به استفاده از حق تقدم خود اقدام نمایند هیئت مدیره مجاز خواهد بود حق تقدم های استفاده نشده بابت این افزایش سرمایه را به سایر متقاضیان (سایر سهامداران و یا غیر سهامدار) واگذار نماید و این انصراف به منزله سلب حق تقدم خویش در خرید سهام ناشی از این افزایش سرمایه می باشد.

هیئت مدیره

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص خورشید راسا خاورمیانه به شناسه ملی ۱۴۰۹۶۴۶۳۵۹ و شماره ثبت ۶۶۳۸۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ تصویبات ذیل اتخاذ شد: سرمایه شرکت از محل مطالبات حال شده سهامداران و از طریق بالا بردن تعداد و مبلغ اسمی سهام از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (پنجاه میلیارد) ریال افزایش یافت و ماده ۵ اساسنامه بدین شرح اصلاح گردید: سرمایه شرکت مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی است منقسم به ۵۰۰۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰۰ ریالی با نام عادی که تماماً پرداخت شده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۶۱۵۸۹۲)

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود راد آوند دماوند به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۲۴۰۶ و به شماره ثبت ۶۷۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ تصویبات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت به آدرس استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، شهرک نقش جهان، خیابان سلامت، کوچه مهر، پلاک ۱۸، ساختمان نمین، طبقه ۱، واحد ۱ به کد پستی: ۸۱۹۸۲۱۷۳۲۷ تغییر یافت.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۶۱۲۳۵)



گروه رسانه‌های اصفهان زیبا
@esfzibanews
همراهتان هستیم



تخفیف ۷ درصدی خدمات تفریحی هدیه شورای شهر به بانوان اصفهانی

سخن گوی شورای اسلامی شهر اصفهان لوائح بررسی شده در صد و چهاردهمین جلسه علنی شورا را تشریح کرد

عباس حاج رسولی ها، رئیس کمیسیون اقتصادی
سرمایه‌گذاری و گردشگری شورای اسلامی شهر اصفهان:



جایگاه شوراها در برنامه هفتم توسعه مورد تجدید نظر قرار گیرد

رئیس کمیسیون اقتصادی، سرمایه‌گذاری و گردشگری شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه شورای یکی از ارکان نظام است، اما متأسفانه به آن بی‌توجهی می‌شود، گفت: جایگاه شوراها در برنامه هفتم توسعه مورد تجدید نظر قرار گیرد. عباس حاج رسولی ها اظهار کرد: درخواست داریم که در برنامه هفتم توسعه، تجدید نظری صورت گیرد تا جایگاه شوراها همانی باشد که در قانون اساسی به آن پرداخته شده است. او افزود: شورای یکی از ارکان نظام است؛ اما متأسفانه به آن بی‌توجهی می‌شود؛ در حالی که توجه ویژه به این حوزه بار هزینه‌ها و فعالیت دولت را کم می‌کند...

محمد رضا فلاح، عضو شورای اسلامی شهر اصفهان:



بودجه بندی سال آینده به گونه‌ای باشد که همه ردیف‌ها محقق شود

عضو شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه از وعده‌هایی که برای مردم آورده‌ای ندارد باید پرهیز کرد، گفت: سال آینده باید به گونه‌ای بودجه بندی کنیم که همه ردیف‌ها محقق شود. محمد رضا فلاح در نطق میان دستور صد و چهاردهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان با تبریک میلاد حضرت عیسی (ع) اظهار کرد: این روز را به موجدان جهان، به ویژه مسیحیان اصفهانی تبریک می‌گویم. اگر جامعه‌ای می‌خواهیم که مردم در آن آرامش و آسایش داشته باشند، همه رهبران سیاسی آن جامعه باید...

گزارش تصویری صد و چهاردهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان





مقابله با سنگ صفرای

پای صحبت‌های دکتر الهه حاج صادقی در همایش گام‌های سلامتی



دکتر الهه حاج صادقی

با افزایش بیماری سنگ صفرای، مدیریت دفتر تخصصی سالمند، بادعوت از دکتر الهه حاج صادقی، متخصص طب سوزنی و پژوهشگر طب سنتی، همایشی با عنوان کیسه صفرای و بیماری‌های صفرای برگزار کرد. حال با ما همراه

باشید تا با این بیماری و راهکارهای پیشگیری و درمان آن آشنا شوید.

کیسه صفرای، کیسه کوچکی است که زیر کبد، سمت راست قرار گرفته است. هرچند کیسه صفرای کوچک است، کاربرد زیادی در بدن دارد.

صفرای و عملکرد آن
عمل اصلی کبک: غلیظ کردن، ترشح و

ذخیره سازی مایع صفرای تولید شده است. در واقع هنگامی که فرد از غذاهای پرچرب استفاده می‌کند، از طریق مجاری صفرای مقداری از صفرای تولید شده را به داخل روده کوچک می‌فرستد.

بهتر است بدانید نقش مهم این کیسه، در هضم و جذب چربی‌های غذایی است؛ اما صفرای مایعی به رنگ زرد مایل به سبز است که به وسیله کبک تولید می‌شود. این مایع دارای ترکیب‌هایی مثل بیلی روبین

است. آنژیومی که در آن، بیلی روبین زیاد یا کم ترشح شود، باعث ایجاد سنگ کیسه صفرای می‌شود؛ تشکیل سنگ‌های جامد در مجرای صفرای باعث اختلال در عملکرد کبک می‌شود؛ اما معمولاً بیمار متوجه آن نمی‌شود؛ مگر زمانی که درد داشته باشد و یا مراجعه به پزشک متخصص متوجه روده و دیگر عوارض گوارشی شود؛ پس باید عوارض سنگ کیسه صفرای جدی گرفت.

سر و ناخن می‌شود؛ همچنین در صفرای ویتامین K موجود است که رقیق کننده خون است.

* علامت بیماری

اولین و مهم‌ترین نشانه‌های وجود سنگ صفرای در بدن، تلخی و بوی بد دهان است. سایر علائم عبارت‌اند از:

- * وجود لکه سیاه در بدن، به خصوص پشت کتف یا ساق پا؛
- * تغییر بافت در دهان و چشم؛
- * ریزش مو، به خصوص ریزش موی سکه‌ای؛
- * تشنگی و خشکی بیش از اندازه دهان که البته در بیماری قند هم وجود دارد؛
- * تلخی دهان، به خصوص صبحگاه؛
- * درد شدید زیر دنده سمت راست (اگر بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد)؛
- * ترس بیش از اندازه؛
- * حالت تهوع و استفراغ که در واقع زردابه است؛
- * بوی بد عرق؛
- * تیره شدن رنگ مدفوع (لجنی شدن روده‌ها)؛
- * کم شدن ادرار.

* عوارض و عوامل خطر

سنگ کیسه صفرای دارای اندازه‌های مختلفی است که بر اساس حجم و میزان انسداد ترشحات صفرای، افراد را با عوارض متفاوتی روبه‌رو می‌کند. هرچه زمان بیشتری از تشکیل سنگ در کیسه صفرای گذشته باشد و شما رژیم و اصول پیشگیری را رعایت نکرده باشید، اندازه سنگ‌ها به مرور بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. اگر سنگ کیسه صفرای به اندازه کافی بزرگ شود، می‌تواند با گیر کردن در مجرای صفرای، باعث ایجاد درد و التهاب شود؛ همچنین سنگ کیسه صفرای می‌تواند با انتقال به مجرای روده، موجب درد شکمی، انسداد روده و دیگر عوارض گوارشی شود؛ پس باید عوارض سنگ کیسه صفرای جدی گرفت.

ا تندرستی ا

تدابیر فصل زمستان (۱)



طبیعت این فصل سرد و تر است و میزان رطوبت آن به بارندگی هایش بستگی دارد.

باتوجه به مزاج زمستان، این فصل برای افرادی که غلبه سردی و رطوبت دارند، در این فصل فصل سردی و رطوبت دارند؛ همچنین برای افرادی مسن، خوشایند نخواهد بود. این اشخاص در رعایت تدابیر این فصل باید توجه بیشتری داشته باشند. سردی هوا سبب بسته شدن منافذ سر و بدن می‌شود و صعود بخارهای غلیظی که از مواد سرد و تر به سر اتفاق می‌افتد، می‌تواند بیماری‌هایی مثل زکام، آبریزش، سرفه و انواع آنزله‌ها را به دنبال داشته باشد.

در این میان، چنانچه عضو ضعیفی وجود داشته باشد، این نزولات را در خود جای می‌دهد و سبب بیماری می‌شود؛ از جمله عفونت‌های چشم و عفونت‌های لته و ...

رعایت مواردی که در زیر می‌آید، می‌تواند در حفظ سلامتی مؤثر باشد.

* پوشش بدن

در این فصل استفاده از لباس‌های پشمینه و اقسام پوست‌ها از سنجاب و خز و لباس‌های آبریشی و پنبه دار مناسب‌تر است.

* ورزش

بهترین زمان برای انجام ورزش‌های نسبتاً سنگین و پرتحرک همین فصل است؛ به خصوص افرادی که رطوبت زائد بدنی‌شان زیادتر است و به اصطلاح افرادی چاق یا بافتی سست محسوب می‌شوند.

* غذا

در این فصل استفاده از غذاهای معتدل و غلیظ مثل حلیم‌گندم، آب‌گوشت، گوشت کبک، تیهو و کله‌پاچه مناسب است؛ البته در طبخ چنین غذاهایی بهتر است از برخی ادویه‌های گرم و معطر استفاده شود تا موجب انسداد در کبد و روده‌ها نشود. در حقیقت هضم انسان‌ها در فصل زمستان قوی‌تر است و همین امر می‌تواند مجوز مصرف برخی از غذاهای غلیظ باشد.

* ماساژ

ماساژ بدن به همراه روغن از اموری است که حرارت را در بدن بالایی برد

هرچه زمان بیشتری از تشکیل سنگ در کیسه صفرای گذشته باشد و فرد، رژیم و اصول پیشگیری را رعایت نکرده باشد، اندازه سنگ‌ها به مرور بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود



مسابقه دانستنی‌های سلامت



هر هفته یک بار مسابقه‌ای با همکاری اداره توسعه فرهنگ سلامت وابسته به سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان برگزار می‌شود. برای شرکت در این مسابقه می‌توانید به پرسش چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

* پرسش مسابقه

کدام بیمارمان نباید خرماو بخورند؟

- (الف) مبتلا به اوربون
- (ب) مبتلا به ایدز
- (ج) مبتلا به سل
- (د) مبتلا به طاعون

* راهنمایی

برای یافتن پاسخ صحیح مسابقه می‌توانید به سایت دانستنی‌های پزشکی مراجعه کنید.

* نحوه شرکت در مسابقه

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید پاسخ خود را به شماره ۰۹۲۰۶۳۲۱۹۷ ارسال کنید (بدون ذکر مسابقه دانستنی‌های سلامت و نام و نام خانوادگی از شرکت در مسابقه محروم هستید). آخرین مهلت شرکت در مسابقه ۱۰ روز پس از چاپ است و پاسخ شماره پیش‌گزینه «الف» بود.

گفتنی است؛ شرکت در این مسابقه برای شهرستان‌های دیگر بلامانع است و ضمن مدنظر قرار دادن آن‌ها، در صورت برنده شدن همچون شماره‌های پیش، جوایز یا پست برای آن‌ها ارسال می‌شود.

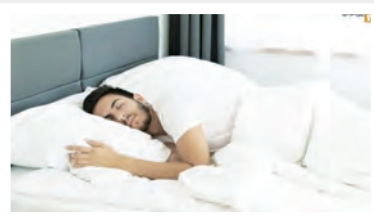
* نام برنده شماره پیش

بتول گویا

* نحوه دریافت جایزه

برندگان می‌توانند برای دریافت جوایز خود ضمن تماس با شماره ۰۲۲۲۵۲۵۱ و همراه داشتن کارت شناسایی، به دفتر روزنامه اصفهان زیبا مراجعه کنند (بدون هماهنگی از ارائه جوایز معذوریم).

نیازی به خواب روز نیست



دکتر علی زکی، محقق طب سنتی، درباره ساعت خوابیدن چنین می‌گوید: بدن یک ساعت بیولوژیک دارد که فعالیت‌های خود را بر اساس آن تنظیم می‌کند. این ساعت بیولوژیک خود را با تابش نور خورشید وفق می‌دهد و بر اساس آن، ترشح هورمون‌های بدن را تنظیم می‌کند؛ بنابراین هرگونه جابه‌جایی در ساعت خواب افراد، بدن را دچار اشتباه می‌کند و موجب اختلال در ترشح هورمون‌های بدن می‌شود.

خواب فقط مختص شب است و در طول مدت خواب شبانه هورمون‌های مورد نیاز ترشح می‌شود و اگر فردی در طول روز بخوابد، بدن به تصور اینکه شب شده است، دستور ترشح هورمون می‌دهد و این امر مشکلاتی برای بدن به وجود می‌آورد. تحقیق‌های بسیاری مضمربودن خواب روزانه را تأیید کرده‌اند. این خواب می‌تواند آسیب‌هایی برای بدن به همراه داشته باشد که از جمله آن‌ها می‌توان به اختلال در ترشح هورمون‌های بدن، ایجاد اشکال در ضربان قلب، ضعیف شدن سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان اشاره کرد. تنها خواب قیلوله که قبل از ظهر و به مدت چند دقیقه است و فرد وارد خواب عمیق نمی‌شود، جایز است.

پیشنهاد‌های پایین آوردن فشارخون



برای پایین آوردن فشارخون راه‌های مختلفی وجود دارد. به گزارش سلامت نیوز، اولین اقدام مفید در زمان افزایش فشارخون، پاشویه با آب یا مخلوط آب غوره و آب از زانو به پایین است.

در منابع طب ایرانی امتلا و پُری بدن از مواد یا خشکی رگ‌ها و کاهش قابلیت ارتجاعی آن عامل پرفشاری خون شناخته شده است؛ از این رو، کاهش دادن میزان غذا و مصرف غذاهای روزمره (غذاهای شکم‌پرکن که چاق‌کننده نیستند) نظیر کُوس، کنگر، هویج، زیتون، لوبیا، کشمش، جعفری و لیموترش مفید است. از سوی دیگر، روغن مالی بدن با روغن زیتون تازه یا روغن بادام شیرین در افراد لاغر و خشک مزاج می‌تواند کمک‌کننده باشد. برخی گیاهان نظیر سیر، قره‌قاپ، سرخ و لیک و ریشه گزنه نیز اثر کاهش‌دهنده فشارخون دارند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درصورتی که از داروهای دیگر هم استفاده می‌کنید، هنگام مصرف گیاهان برای کاهش فشارخون با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

منبع:
حفظ الصحه ناصری
منافع الاغذیه
سته ضروریه حکیم گیلانی

