



خواص زیتون برای سلامتی



خواص زیتون برای همه آشکار است. این میوه کوچک فوق‌العاده، توانایی ایجاد تغییرات بزرگی را در سلامتی تان دارد، مهم‌ترین خاصیت آن که همه خواص دیگر را تحت شعاع خود قرار می‌دهد، حفظ سلامت قلب است.

خواص زیتون برای همه آشکار است. این میوه کوچک فوق‌العاده، توانایی ایجاد تغییرات بزرگی را در سلامتی تان دارد، مهم‌ترین خاصیت آن که همه خواص دیگر را تحت شعاع خود قرار می‌دهد، حفظ سلامت قلب است.

رفع التهاب
پلی‌فنول‌های موجود در انواع زیتون می‌توانند به کاهش التهاب مزمن با ممانعت از شروع آسیب‌های بافتی در اندام‌ها کمک کنند. زیتون‌ها به دلیل نقش اصلی شان در رژیم‌های مدیترانه‌ای که بر پایه سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌های کامل هستند و به سلامت بدن کمک می‌کنند، به خوبی شناخته شده‌اند. به همین دلیل مهم است که بر مصرف آنها در رژیم غذایی تان چه به‌عنوان میان وعده یا یک وعده غذایی کامل تمرکز کنید.

بهبود جریان خون

ترکیبات گیاهی موجود در زیتون می‌توانند تولید اکسید نیتریک را افزایش دهند و در نتیجه عملکرد عروقی را با افزایش جریان خون به سمت عضلات شما بهبود بخشند. این اتفاق هم برای سلامت کوتاه‌مدت و هم درازمدت شما سودمند است، زیرا گردش خون بهتر همه چیز را تحت شعاع قرار می‌دهد؛ از دویدن در ورزشگاه گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های مزمن. علاوه بر این، برخی از انواع زیتون‌ها می‌توانند تا ۲۵٪ از نیاز بدن شما به آهن را فراهم کنند. این ماده معدنی برای بدن بسیار مهم است، زیرا به حمل و رساندن اکسیژن به اندام‌ها کمک می‌کند.

بهبود سلامت مغز

از آنجایی که زیتون به کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از التهاب کمک می‌کند، می‌تواند از بافت‌های اندام‌های حیاتی (برای مثال مغز شما) در برابر آسیب‌های مضر و غیرقابل برگشت محافظت کند. یکی دیگر از مزایای زیتون این است که این میوه حاوی ویتامین E، یعنی آنتی‌اکسیدان مرتبط با ادراک بهتر است و مصرف آن موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی می‌شود. علاوه بر این‌ها دیده شده است رژیم‌های غذایی که به روغن زیتون به‌عنوان منبع اصلی چربی تکیه می‌کنند با خطر کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند.

آنتی‌اکسیدان‌هایی که در بسیاری از سبزیجات و میوه‌ها وجود دارند، اگر همراه با یک منبع چربی رژیمی مانند زیتون مصرف شوند، بهتر جذب می‌شوند. اضافه کردن یک قاشق غلظت‌آوری روغن زیتون به سالاد و یا تفت دادن خیلی سبک و مختصر سبزیجات سبز در آن، می‌تواند به دریافت بیشتر کاروتنوئیدها، که برای سلامت چشم و کاهش طول مدت بیماری مفید هستند، کمک کند. با مصرف روغن زیتون فوق بکر هنگام پخت و پز می‌توانید با تغذیه سالم، احساس سیری خوشایندی نیز داشته باشید.

چربی‌های خوش طعم موجود در زیتون موجب می‌شود که شما مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید و در نتیجه کمتر به سمت هله‌هوله خوری و به‌تبع آن چاقی بروید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حدود ۱۲۰ کالری انرژی دارد، و از آن طرف ۱۲۰ کالری معادل تقریباً ۳۰ عدد زیتون (بسته به نوع و اندازه) است. مصرف زیتون به‌صورت میوه، فیبر غذایی مناسبی را فراهم می‌کند؛ یعنی یک فنجان از آن حدود ۱۵٪ از آنچه شما در طول یک روز به آن نیاز دارید را برایتان مهیامی سازد.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین واقع در بخش دو بوشهر کوی ریشهر ملکی آقای بیژن حسینخانی و شرکاء پلاک ۱۳۳۵ به مساحت ۳۰۵۰ متر مربع بعمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۹۷/۱/۲۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد. اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌شود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت بوشهر تسلیم نمایند. معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ این نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید والا حق او ساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۱ شماره: ۲۴۷۸/م. الف - سهراب خواجه لژیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود شش‌دانگ یک بابخانه واقع در بخش ۲ بوشهر کوی سرتل ملکی آقای مسعود حسین زاده فرد پلاک ۲۱۶۶/۴ به مساحت ۱۰۵ متر مربع بعمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۹۷/۱/۲۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد. اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌شود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت بوشهر تسلیم نمایند. معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ این نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید والا حق او ساقط خواهد شد. ۸۲۷۲۳۳/

تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۱ شماره: ۲۴۶۹/م. الف سهراب خواجه لژیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر

سبذ غذایی سالم در سفر

ماهی‌های کوچک‌تر معمولاً سالم‌ترند. شیر و سایر محصولات لبنی را در سفر، پاستوریزه مصرف کنید و از مصرف لبنیات محلی به دلیل وجود میکروب‌هایی که ممکن است با معده شما سازگاری نداشته باشد، دوری کنید. مهم‌تر از همه این موارد، خوردن آب تصفیه نشده و آب لوله‌کشی در بعضی شهرهاست که ممکن است باعث بروز بیماری‌های گوارشی و اسهال شدید شود. بنابراین پیش از نوشیدن آب تصفیه نشده یا آب شهر، از خوراکی بودن آن اطمینان حاصل کنید.

نعمت غذای خانگی در سفر

مایعات بیشتر در سفر، فعالیت دستگاه گوارش را در حالت طبیعی نگه می‌دارد و می‌تواند از بروز مشکلاتی مثل یبوست جلوگیری کند. مصرف مایعات بیشتر حتی به دفع ویروس‌ی که ممکن است از مواد غذایی ناسالم منتقل شده باشد، کمک می‌کند. مصرف دوغ و آبمیوه تازه در کنار غذا می‌تواند احتمال مسمومیت یا بروز مشکلات گوارشی را در سفر کاهش دهد.

موضوع بسیار مهم این است که در طول سفر بدن خود را هیدراته نگه دارید و نوشیدن آب را در طول روز فراموش نکنید. این کار هم به حفظ انرژی شما کمک می‌کند و هم از بروز بسیاری ناراحتی‌های فیزیکی در سفر جلوگیری می‌کند.

تغذیه در آب و هوای متفاوت

اگر برنامه سفر شما، سفر به جایی با غذاها و خوراک متفاوت از محل زندگی شماست و اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که تجربه طعم جدید را می‌پسندید، به چند نکته توجه کنید. غذاهای دریایی به دلیل تغذیه مایه‌ها از آب دریا، می‌تواند مشکلات گوارشی یا روده‌ای ایجاد کند. به همین دلیل توصیه می‌شود غذاهای دریایی را با احتیاط مصرف کنید. همچنین

دو چندان دارد. بنابراین بهتر است زمان مناسبی را برای صرف صبحانه در نظر بگیرید و از مواد غذایی مفوی در این وعده استفاده کنید. علاوه بر این، به دلیل کمبود زمان در سفر اگر چند واحد میوه یا آبمیوه برای وعده صبحانه در نظر بگیرید، می‌توانید ویتامین روزانه مورد نیاز بدن را بخوبی تامین کنید. بهتر است صبحانه کاملی در سفر مصرف کنید که شامل مواد پروتئینی مثل تخم مرغ و قارچ باشد. در مقابل تا جای ممکن سعی کنید شکر کمتری مصرف کنید. هرچه مواد غذایی تازه‌تر و سالم‌تر در وعده صبحانه مصرف کنید، سلامت و شادابی شما در طول روز تضمین شده خواهد بود. در صورت امکان مقداری میوه و سبزیجات نیز همراه خود ببرید یا در مقصد چند وعده میوه و سبزیجات تازه خریداری کنید.

مصرف آب و مایعات

معمولاً در زمان سفر فراموش می‌کنیم آب بنوشیم و کاهش چشمگیر مصرف آب می‌تواند مشکلاتی برای سلامت انسان به وجود بیاورد. یبوست، یازترین مشکل ناشی از مصرف کم آب در طول سفر است. همچنین مصرف آب برای حفظ تعادل، واکنش‌های داخلی بدن و سلامت پوست ضروری است. در مجموع مصرف

حفظ رژیم غذایی متعادل در سفر، موضوعی است که معمولاً به دلیل وجود برنامه‌های متعدد و خارج شدن زندگی از ریتیم معمول فراموش می‌شود. این در حالی است که تغذیه نقش بسیار مهمی در حفظ انرژی افراد در سفر دارد. نوروز بهترین زمان سفر برای ایرانی‌هاست و بسیاری از افراد سفرهای طولانی و سفر به شهرهای دورتر از محل زندگی را به تعطیلات نوروزی موکول می‌کنند. داشتن تغذیه مناسب و حفظ آب بدن در سفرهای طولانی اهمیت به مراتب بیشتری پیدا می‌کند. گاهی به هم ریختن برنامه منظم غذایی یا کمبود بخشی از مواد مغذی در بدن، ممکن است سیستم ایمنی را تضعیف کند و مشکلاتی برای سلامت افراد در سفر یا بعد از آن به وجود آورد. بنابراین بهتر است قبل و هنگام سفر، زمانی را برای برنامه‌ریزی تغذیه‌ای در کنار گشت و گذار در نظر بگیرید.

اهمیت صبحانه در سفر

معمولاً در سفر به دلیل وجود برنامه‌های متعدد و تغییر زمان خواب و وعده‌های غذایی، وعده صبحانه از قلم می‌افتد. این در حالی است که صبحانه در روزهای عادی وعده‌ای بسیار مهم به شمار می‌رود و در سفر خوردن صبحانه کامل، اهمیت

بالایی که گوشت گاو بر سر تان می‌آورد



بدون تردید شیر و گوشت گاو سهم عمده‌ای در رژیم غذایی اغلب خانواده‌ها ایفا می‌کنند؛ اما این خوراکی‌ها به عنوان مواد غذایی پر مصرف چه تأثیری بر بدن ما می‌گذارد؟ آیا مصرف این مواد غذایی می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف شود؟

عموم مردم تصور می‌کنند که شیر و گوشت گاو دو خوراکی بسیار مغذی هستند که نقش ویژه‌ای در تأمین نیازهای بدن ما ایفا می‌کنند. این در حالی است که غذاهایی مانند همبرگر یا دسرهایی هم چون میلک شیک احتمال ابتلا به آرتری روماتوئید را افزایش می‌دهد. عجیب آنجاست که سال‌های سال مردم شیر را خوراکی می‌دانستند که برای تقویت استخوان‌ها و مفاصل حیاتی است.

بر اساس نتایج به دست آمده از آخرین تحقیقات انجام شده، در بدن گاو نوعی باکتری وجود دارد که به صورت مستقیم از طریق شیر و گوشت به انسان منتقل می‌شود. این باکتری بدن را برابر بیماری‌های مفصلی به ویژه آرتری روماتوئید که موجب درد و ضعف در عضلات می‌شود آسیب پذیر می‌کند. این بیماری که آمار مبتلایان به آن در حال افزایش است با التهاب، تغییر حالت مفاصل و دردهای مزمن همیشگی همراه است.

آگهی ابلاغ اخطار به ماده ۱۰۱ به امین رحمانی

کلاس: ۹۶۰۰۸۰

بدین وسیله به آقای امین رحمانی فرزند حیدر شش‌سنامه شماره ۴۳۲ و ملی ۰۹۴۹۷۳۸۰۹۰۰۹ صادره از بوشهر ساکن بوشهر - کوی سنگی - کدپستی: ۷۵۱۳۶۹۵۵ موضوع سند رهتی شماره ۳۷۲۱۹ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۵ دفتر ۲۳ بوشهر با توجه به عدم شناسایی شما در آدرس متن سند بدینوسیله مراتب به شما ابلاغ می‌گردد که در خصوص پرونده اجرایی کلاس ۹۶۰۰۸۰ مزاد سند رهتی) له بانک ملت بوشهر و علیه شماره، به موجب گزارش وارده مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۶ مهندس زارعی کارشناس رسمی دادگستری، پلاک ثبتی فرعی: ۶ از پلاک اصلی ۴۳۲ در بخش: ۲ بوشهر متعلق به شما ناحیه: ندارد واقع در: بوشهر به مبلغ ۹۶۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده. لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می‌باشید، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ (آگهی) این اخطار به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ ریال علی الحساب نزد بانک ملی به شماره حساب ۰۱۰۶۸۰۷۷۱۷۰۰۹ بنام کانون کارشناسان واریز و به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد. شماره: ۲۴۹۹/م. الف رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بوشهر

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

نظر به اینکه خواهان زینب فولادی و غیره دادخواستی به طرفیت خواننده اسماعیل فولادی به کلاس ۹۵۲۴۹ در شعبه دوم شورای حل اختلاف دیر ثبت گردیده که وقت رسیدگی ۹۷/۱/۱۹ تعیین شده است و دعوا در وقت تعیین شده است و به تجویز ماده ۱۱۰ قانون امور حسبی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی شود تا چنانچه کسی حقی بر ترکه داشته باشد، نشانی کامل خود و نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به شورا مراجعه و ضمن اعلام مقرر جهت رسیدگی حاضر گردد. شماره: ۲۵۶/م. الف - دفتر شعبه دوم شورای حل اختلاف دیر

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود شش‌دانگ یک بابخانه واقع در بخش ۲ بوشهر کوی سرتل ملکی خانم اعظم کدایی پلاک ۲۰۳۲/۳۳ به مساحت ۹۷/۵۰ متر مربع بعمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۹۷/۱/۲۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد. اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌شود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت بوشهر تسلیم نمایند. معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ این نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید والا حق او ساقط خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۱ شماره: ۲۴۹۷/م. الف - سهراب خواجه لژیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر