



## آشنایی با خواص «به»

میوه «به» دارای فیبر بالایی است و باعث کاهش وزن و

محافظت غشاهای بدن در برابر سرطان می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان،

میوه‌ها یکی از پرخاصیت‌ترین خوردنی‌ها به حساب

می‌آیند که افراد می‌توانند در رژیم غذایی خود آنها را

قرار دهند، به نیز از این مسئله مستثنی نیست؛ خواص

به به قدری فراوان است که برای درمان بسیاری از

بیماری‌ها می‌توان از این میوه استفاده کرد. در ادامه این

متن با بخشی از خواص آن آشنا می‌شویم.

میوه به دارای آنتی اکسیدان‌های مختلف است که این مواد باعث کاهش استرس می‌شوند.

یکی دیگر از خواص میوه به مبارزه با عارضه سرطان

است. آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه با

رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مبارزه کرده و باعث

ناپودی سلول‌های سرطانی بدخیم می‌شود و همچنین

تانن موجود در دانه‌های به از غشاهای بدن در مبارزه با

میوه به خام دارای کلسترول بسیار پایینی است.

طبق تحقیقات انجام شده میوه به در کاهش کلسترول

خون نقش مهمی دارد و باعث کاهش فشار خون و

سلامت قلب می‌شود.

#### خاصیت ضد ویروسی به

به دارای خواص ضد ویروس بالایی است به طوری که

ترکیبات سلولوی این میوه در برابر بیماری‌های ویروسی

مانند سرماخوردگی مقاومت بدن را افزایش می‌دهند.

#### خواص به برای پوست و مو

سطح بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود

در به باعث کاهش چروک و جوان‌سازی پوست

صورت می‌شود و به عنوان یک ضدآفتاب طبیعی از

پوست شما در برابر اثرات و اشعه ماورابنفش خورشید

محافظت می‌کند. میوه به غنی از آهن، مس و روی

می‌باشد. این سه ماده معدنی برای تقویت مو و افزایش

رشد مو مفید هستند.

#### درمان کبد چرب

از دیگر خواص به می‌توان برای درمان بیماری‌های

کبدی مانند کبد چرب اشاره کرد؛ مصرف منظم میوه

به برای سم‌زدایی کبد و درمان کبد چرب مفید است.

#### درمان دیابت

به سرشار مقادیر بالای فیبر و گلیسمی پایین است و

برای جلوگیری از افزایش سطح قندخون و همچنین

کاهش میزان قندخون افراد دیابتی مفید است.

#### خواص برگ و روغن به

دمنوش به برای کاهش افسردگی، گلودرد و سرفه مفید

است همچنین جوشانده برگ به برای ضد عفونی کردن

و درمان زخم مفید است. روغن دانه به برای تقویت

قلب و تقویت کبد و معده مفید است.



#### اطلاعیه

در اجرای برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه صنفی (تعمیرکاران) به شرح ذیل برگزار می گردد و از عموم اعضای محترم آن اتحادیه دعوت می شود با در دست داشتن اصل پروانه کسب و کارت شناسایی معتبر شخصاً از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ روز رای گیری به محل اخذ رأی واقع در اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان کنگان خیابان دارایی مراجعه و در انتخابات شرکت نمایند.

توجه : دادن وکالت و یا اعزام نماینده برای رأی دادن ممنوع است.

ردیف	نام اتحادیه	روز اخذ رأی	تاریخ اخذ رأی	تعداد اعضای هیأت مدیره
۱	تعمیرکاران	شنبه	۹۸/۰۸/۲۵	اصیلی علی البدل بازرس اصلی بازرس علی البدل ۱ نفر ۲ نفر ۱ نفر ۱ نفر

اسامی داوطلبین عضویت در هیأت
۳-آقای اسماعیل جوکار
۴-آقای عبدالامیر خلیفات
۵-آقای عامر علی پور
۶-آقای جلیل غلامی
۷-آقای حسین کریمی
۸-آقای اکبر کنگانی
۹-آقای رسول نوبخت
داوطلبین بازرسان اتحادیه(حایز شرایط)
شماره: ۴۳۲.م. الف تاریخ چاپ: ۹۸/۸/۱۴

#### اطلاعیه

در اجرای برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه صنفی (خوربار و لبنیات) به شرح ذیل برگزار می گردد و از عموم اعضای محترم آن اتحادیه دعوت می شود با در دست داشتن اصل پروانه کسب و کارت شناسایی معتبر شخصاً از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ روز رأی گیری به محل اخذ رأی واقع در اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان کنگان خیابان دارایی مراجعه و در انتخابات شرکت نمایند.

توجه : دادن وکالت و یا اعزام نماینده برای رأی دادن ممنوع است.

ردیف	نام اتحادیه	روز اخذ رأی	تاریخ اخذ رأی	تعداد اعضای هیأت مدیره
۱	خوربار و لبنیات	شنبه	۹۸/۰۹/۰۲	اصیلی علی البدل بازرس اصلی بازرس علی البدل ۱ نفر ۲ نفر ۱ نفر ۱ نفر

#### اسامی داوطلبین عضویت در هیأت مدیره حایز شرایط:

۱-آقای محمد اسیری
۲-آقای یعقوب بهزادی
۳-آقای جابر ربیعی
۴-آقای جاسم ربیعی نژادیان
۵-آقای یوسف غلامی
۶-آقای بهمن غمضی
۷-آقای محمد منصوری
داوطلبین بازرسان اتحادیه(حایز شرایط)
۱-آقای حسین ارشادی مطلق
۲-آقای احمدی پورحیادی
شماره: ۴۳۵.م. الف تاریخ چاپ: ۹۸/۸/۱۴

#### آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس‌ه۸۰۰۵۰۷ به آقای مرتضی منفی

بدین وسیله به آقای مرتضی منفی فرزند: احمد شناسنامه شماره ۱۸۱۰۱۰۷۷۴۱ و شماره ملی: ۱۸۰۱۰۷۷۴۱ صادره از: آبادان ساکن: عالیشهر- فاز ۲ -خیابان باهنر- کوچه یاس- پلاک ۴۱ ابلاغ می‌شود که بانک پارسیان شعبه بوشهر به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۳۹۸/۰۵۳۱۳۸۶۱۰۱ مورخ ۱۳۹۳/۰۷/۱۴ جهت وصول مبلغ ۳۰۳/۵۶۶/۲۷۱ ریال (سیصد و سی و سه میلیون و پانصد و شصت و شش هزار و دوست و هفتاد و یک ریال) تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۰ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۰ تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائیه به کلاس‌ه ۹۸۰۰۵۰۷ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۲ مامور، محل اقامت شما به شرح فوق الذکر شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت بیست روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می‌گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.
شماره: ۱۰۰۰.م. الف/ مسئول واحد اجرائی اسناد رسمی بوشهر

آگهی فقدان سندمالکیت پلاک ۲۹/۳۸۲۸ واقع در شهرستان عسلو به نظر به اینکه آقای غلامحسین آگاه به پیوست چند برگ استشهادیه محلی با اعلام مفقودی یک جلد سند مالکیت به شماره سریال ۳۷۳۸۸۳ ب ۹۳ مربوط به شش‌دانگ پلاک ۲۹/۳۸۲۸ درخواست صدور المثنی را نموده است.ضمناً نامبرده ملک مورد نظر را بموجب سند قطعی شماره ۱۸۹۸۰ مورخ ۹۷/۱۲/۲۹ دفترخانه ۳۵ عسلو به از آقای علی محمد حاجبانی دریافت نموده است و طی اسناد رهنی شماره ۱۲۵۴۷-۱۲۵۶۰-۹۷/۶۱۰۰۰۰۰۰ در قبال مبلغ ۴۰۰/۰۰۰۰۰۰ ریال و شماره‌ه ۱۵۰۹-۹۵/۰۱/۲۴ در قبال مبلغ ۴/۶۱۹/۳۰۴ ریال نزد بانک مسکن در رهن می‌باشد. لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئیننامه قانون ثبت اعلام میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان عسلو به مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد شد.تاریخ انتشار: ۹۸/۸/۱۴-شماره:۴۳۱.م-الف-

داریوش جلال منش-کفیل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان عسلو به

## کم کاری تیروئید را با ورزش درمان کنید



یک متخصص فیزیوتراپی گفت: کم کاری تیروئید انگیزه فرد را برای ورزش کردن کاهش می‌دهد اما ورزش روزانه و منظم به کنترل این عارضه بسیار کمک می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین، فرناز المعی‌نژاد، متخصص فیزیوتراپی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره نقش ورزش در بهبود کم کاری تیروئید اظهار کرد:

کم‌کاری تیروئید اغلب انگیزه فرد را برای برخاستن و ورزش کردن کم می‌کند، اما ورزش روزانه و منظم علاوه بر کاهش علائم بیماری، به کنترل بهتر کم‌کاری تیروئید هم کمک می‌کند.

او بیان کرد: تیروئید غده‌ای است که در جلوی گردن و بالای استخوان جناغ‌سینه‌است.کم‌کاری تیروئیدوقتی ایجاد می‌شود که غده تیروئید نتواند میزان هورمون مورد نیاز بدن را تولید کند. هورمون‌های تیروئید در سوخت و ساز سلولی مؤثر هستند، بنابراین کاهش سطح سرمی هورمون‌های تیروئید در خون، سوخت و ساز یا متابولیسم سلول‌ها و بافت‌های بدن را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر اشتها و تعداد ضربان قلب فرد هم کم می‌شود.

این متخصص فیزیوتراپی افزود: کم کاری تیروئید در بروز علائمی مانند خستگی، افسردگی، درد مفاصل و افزایش وزن مؤثر است. خستگی و درد مفاصل ورزش کردن را سخت می‌کند، به طوری که مبتلایان به کم‌کاری تیروئید اغلب احساس می‌کنند که انرژی لازم را برای تحرک ندارند. داشتن یک برنامه ورزشی منظم با افزایش سوخت‌وساز بدن در ابتداروند افزایش وزن را کند می‌کند و در طولانی مدت هم وزن فرد را کاهش می‌دهد.

المعی‌نژاد تأکید کرد: ورزش منظم میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، بنابراین وقتی فرد فعالیت ورزشی انجام می‌دهد، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند تا انرژی مورد نیاز عضلات را برای ورزش تأمین کند. مناسب‌ترین ورزش‌ها برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید المعی‌نژاد تصریح کرد: اگر تیروئید فرد کم‌کار است، می‌تواند همانند یک شخص سالم ورزش کند البته انتخاب نوع ورزش به میزان سلامت فعلی فرد بستگی دارد به طوری که اگر سطح هورمون‌های تیروئید

#### اطلاعیه

در اجرای برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه صنفی (فلزکاران) به شرح ذیل برگزار می گردد و از عموم اعضای محترم آن اتحادیه دعوت می شود با در دست داشتن اصل پروانه کسب و کارت شناسایی معتبر شخصاً از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ روز رأی گیری به محل اخذ رأی واقع در اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان کنگان خیابان دارایی مراجعه و در انتخابات شرکت نمایند.

توجه : دادن وکالت و یا اعزام نماینده برای رأی دادن ممنوع است.

ردیف	نام اتحادیه	روز اخذ رأی	تاریخ اخذ رأی	تعداد اعضای هیأت مدیره
۱	فلزکاران	چهارشنبه	۹۸/۰۸/۲۹	اصیلی علی البدل بازرس اصلی بازرس علی البدل ۱ نفر ۲ نفر ۱ نفر ۱ نفر

اسامی داوطلبین عضویت در هیأت
مدیره حایز شرایط:
۱-آقای قاسم آشنا
۲-آقای مهدی آشنا
۳-خانم حمیده احمدی
۴-خانم راضیه حیدری
۵-آقای عبدالرضا طهماسبی کنگانی
۶-آقای عبدالله قاسمی
۷-آقای حسین قنبری
۸-آقای خلیل مومنی
۹-آقای نادر مشتاقی
داوطلبین بازرسان اتحادیه(حایز شرایط)
شماره: ۴۳۴.م. الف تاریخ چاپ: ۹۸/۸/۱۴

#### اطلاعیه

در اجرای برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه صنفی (طلا و جواهر - عکاسان) به شرح ذیل برگزار می‌گردد و از عموم اعضای محترم آن اتحادیه دعوت می‌شود با در دست داشتن اصل پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر شخصاً از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ روز رأی گیری به محل اخذ رأی واقع در اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان کنگان خیابان دارایی مراجعه و در انتخابات شرکت نمایند.

توجه : دادن وکالت و یا اعزام نماینده برای رأی دادن ممنوع است.

ردیف	نام اتحادیه	روز اخذ رأی	تاریخ اخذ رأی	تعداد اعضای هیأت مدیره
۱	طلا و جواهر- عکاسان	یک شنبه	۹۸/۰۸/۲۶	اصیلی علی البدل بازرس اصلی بازرس علی البدل ۱ نفر ۲ نفر ۱ نفر ۱ نفر

اسامی داوطلبین عضویت در هیأت مدیره حایز شرایط:
۱-آقای مجید آذرخش
۲-خانم زهرا بخش‌جو
۳-سید عبدالمجید حسینی
۴-آقای هاشم خلیفات
۵-آقای محمد امین خلیفات
۶-آقای امین دانشور
۷-آقای عبدالحسن درویشی
۸-آقای حسین طهماسبی
۹-آقای عبدالرضا طهماسبی
۱۰-آقای عقیل طهماسبی
۱۱-آقای حبیب عسکرزاده
۱۲-آقای عبدالله گل‌داری
داوطلبین بازرسان اتحادیه(حایز شرایط)
شماره: ۴۳۳.م. الف تاریخ چاپ: ۹۸/۸/۱۴

**آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی کلاس‌ه: ۱۰۲ به نادر استوار کلاس‌ه: ۹۷۰۱۲۰۱**
بدین وسیله به آقای نادر استوار فرزند رضا شناسنامه شماره ۸۵۱ صادره از سعدآباد و ملی ۵۲۲۹۶۸۲۴۷۹ ساکن بوشهر - خیابان مطهری - خیابان مطهری - روبروی رستوران نخلستان - جنب مدرسه فرهنگ منزل شخصی ابلاغ می‌شود که:
در خصوص پرونده اجرائیه کلاس‌ه ۹۷۰۱۲۰۱ له بانک سپه توجیه بوشهر علیه نادر استوار و نصراله استوار طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۳ مهندس جعفری کارشناس رسمی دادگستری، پلاک ثبتی فرعی: ۹۸ از پلاک اصلی ۱۶۲۹ در بخش: ۲ ناحیه: ندارد واقع در: بوشهر متعلق به نصراله استوار مورد وثیقه سند رهنی شماره ۱۵۸۷۱ و ۲۳۸۱۲ و ۲۲۴ تنظیمی دفترخانه اسناد رسمی شماره ۶۰ شهر بوشهر استان بوشهر برای مرتبه دوم به مبلغ ۱۰۵۶۴۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده. لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می‌باشید، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطاریه (آگهی) به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر به مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال علی الحساب نزد بانک ملی به شماره حساب ۰۱۱۰۷۹۸۵۹۹۰۰۰ بنام مرکز کارشناسان رسمی 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: ۹۹۵.م. الف

مسئول واحد اجرائی اسناد رسمی بوشهر / زمان قاندي

**آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی کلاس‌ه: ۸۳۰۰۰۰۱ به عبدالمجید قاسمی:**
آقای عبدالمجید قاسمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۷۲۵۵ صادره دشتی ساکن بوشهر - بهمنی - روبروی فروشگاه رفاه- پشت سینما- منزل محمد قاسمی با توجه به عدم شناسایی شما بدینوسیله مراتب به شما ابلاغ می‌گردد که:

در خصوص پرونده بانک مسکن شعبه مطهری بوشهر و عبدالمجید قاسمی بعنوان وام گیرنده و رهن بدینوسیله مراتب به شما ابلاغ می‌گردد: که با توجه به انتقال پلاک مورد رهن به بستانکار بانک مسکن مطهری بوشهر و درخواست تخلیه از طرف بستانکار، لذا تعدادی از اموال موجود در پلاک ۱۵۲۱ بخش ۲ بوشهر توسط مامور اجرا صورتجلسه گردیده و تحویل حافظ اموال که از طرف بانک معرفی گردیده بوده تحویل شده است، لذا با توجه به عدم مراجعه مدیون، مراتب بدینویله به شما ابلاغ می‌گردد که اموال شامل ۱- اجاق گاز کتکو گاز کم‌مدار ۵ شعله فاقد سنگ و شعله بخش کن رنگ سفید مستعمل به مبلغ ۴۰۰۰۰/۰۰۰ ریال و ۲- یخچال فریزر ال جی، فریزر بالا ۱۰ فوت مستعمل به رنگ قهوه ای فاقد موتور و رادیات و سردخانه مستعمل به مبلغ ۳۵۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است لذا چنانچه نسبت به ارزیابی اعتراض دارید مراتب را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ ابلاغ نسبت به پرداخت مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال علی الحساب نزد بانک ملی به شماره حساب ۰۱۰۶۸۰۷۷۱۷۰۰۹ کانون بنام کارشناسان واریز و رسید ارزیابی را به همراه اعتراض خود کتبا به این اداره اعلام نمایید.
شماره: ۹۹۳.م. الف رئیس اداره اجرائی اسناد رسمی بوشهر / زمان قاندي