

## تغذیه سالم

## خوراکی هایی که برای گشودن روزه مناسب نیست



با آغاز ماه مبارک رمضان، تغییر در برنامه غذایی و ساعت غذا خوردن افراد می‌تواند سبب بروز برخی مشکلات گوارشی شود؛ موضوعی که با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای از جمله دقت در انتخاب خوراکی‌هایی که در وعده مهم افطار مصرف می‌کنیم می‌تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری کند. به گزارش جام جم آنلاین، نوشیدن شیر به تنهایی، آب سرد، برخی میوه‌ها مثل هندوانه، هلو، خیار و خربزه برای گشودن روزه مناسب نیست؛ زیرا باعث تولید مواد نامناسب در دستگاه گوارش می‌شود البته شیر گرم و شیرین شده با عسل یا شکر و یا به شکل معجون مانعی ندارد. آب بسیار سرد نیز در این هنگام باعث از بین رفتن حرارت ذاتی معده شده و آن را ضعیف می‌کند.

توجه کنید که بلافاصله بعد از سحری یا شام نخوابید زیرا این کار باعث فشار به دهانه معده و عدم قرارگیری غذا در انتهای معده برای هضم کامل می‌شود و لذا عواقبی مثل رفلاکس، نفخ و سوء هاضمه را به دنبال خواهد داشت و از طرفی خواب نیز نا آرام و مختل خواهد بود؛ لذا حداقل نیم ساعت بعد از صرف این وعده‌ها نخوابید.از فعالیت بدنی بلافاصله پس از صرف سحری یا شام بپرهیزید. حداقل تا یک ساعت پس از غذا هیچ فعالیت سنگینی از جمله دویدن، شنا، طناب زدن مجاز نیست، اما قدم زدن آرام و کوتاه مفید است.

بنابراعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای کاهش احساس تشنگی و گرما از این نوشیدنی‌ها استفاده کنید؛ عرق کاسنی، عرق شاطره، عرق کاهو، تخم خرفه، ما؛الشعیر طبی، فالوده هندوانه با سکنجبین میل کنید. البته افرادی که معده و کبد سرد دارند باید در مصرف این نوشیدنی‌ها احتیاط کنند.

## سلامت

## پنجاه ساله ها مراقب این نشانه ها باشند



پارکینسون یک بیماری پیش رونده می باشد که باید زودتر آن را شناسایی و برای کنترل بهتر آن اقدام کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، یک متخصص مغز و اعصاب با تشریح علائم پارکینسون، گفت: افراد ۵۰ سال به بالا باید هرگونه کندی در حرکت و لغزش دست ها را جدی بگیرند.

پارکینسون یک بیماری شایع مغز و اعصاب می باشد که در این بیماری بنا به دلایل ناشناخته سلولهای نورونی تخریب می شوند و همین تخریب موجب بروز علائم و عوارض بیماری می شود. در این بیماری بصورت دقیق تر نوروں های مربوط به محل تولید دوپامین در مغز تخریب می شود و سطح دوپامین پایین می آید و همین کاهش سطح دوپامین موجب بروز بیماری می شود. در عمده موارد این بیماری حرکات بیمار گُند شده و یا سفت می شود و یا بیمار دچار لغزش در حالت استراحت می شود. اگر از این سه علامت دو علامت در بیمار ظاهر شود، تقریباً ابتلای او به پارکینسون قطعی است.

هنوز بطور دقیق شناخته نشده که چرا سلول های نورونی در این بیماری دچار تخریب می شوند، اما تحقیقات اثر برخی سموم را در این زمینه دخیل دانسته است.

همچنین بر اساس تحقیقات استرس هم در این زمینه دخیل بوده و ژنتیک هم تا حدی اثرگذار است، اما هنوز علت قطعی در این زمینه وجود ندارد.

ابتلا به این بیماری قبل از ۴۰ سالگی غیرمعمول است و قبل از ۲۰ سالگی به ندرت رخ می دهد.

پارکینسون یک بیماری پیش رونده است. متأسفانه در صورت ابتلا به بیماری، درمانی برای توقف آن وجود ندارد و تنها با مصرف دارو می توان علائم آن را بهبود بخشید.

بطور معمول بیمارانی که در مراحل اولیه بیماری هستند بهتر به درمان پاسخ می دهند.

در بیماری پارکینسون داروهایی از دسته تولید کننده دوپامین تجویز می شود که تنها می توانند علائم بیماری را کنترل کنند. با مصرف این داروها عملاً علائم بیماری کنترل شده و فرد بیمار می تواند زندگی طبیعی داشته باشد.

این متخصص مغز و اعصاب از تمام افراد بالای ۵۰ سال خواست که به محض مشاهده علائم این بیماری از جمله کند شدن حرکات و لغزش دست ها حتما به پزشک مراجعه کنند.

## گزارش

# توانایی عصاره گیاه گزنه در ترمیم زخم‌های پوستی

پژوهشگران با انجام یک مطالعه تأثیر عصاره گیاه گزنه را در ترمیم زخم های پوستی مورد بررسی قرار دادند.

به گزارش جام جم آنلاین، بهبود زخم فرآیند ترمیمی است که پس از آسیب پوست و بافت‌های نرم صورت می‌گیرد.

در فرآیند بهبود زخم، تعدادی از سلول‌ها و فاکتورهای مختلفی مانند فیبروبلاست‌ها، عوامل التهابی و کراتینوسیت‌ها نقش دارند.

این سلول‌ها با یکدیگر همکاری کرده و باعث رسوب کلاژن، بافت همدند و تحریک رگ‌زایی می‌شوند.

داروها و پمادهای متعددی برای ترمیم زخم‌های باز استفاده می‌شود که هر کدام دارای نواقص، محدودیت‌ها و اثرات جانبی متعددی هستند. با توجه به همین موضوع، پژوهشگران با انجام آزمایش بر روی مواد گیاهی و شیمیایی، به دنبال یافتن مادهای هستند که بتواند روند التیام زخم را تسریع کند.

گزنه از جمله گیاهانی است که از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، سیلیکون، سولفور و روی و ویتامین‌های C، B۱ و E سرشار است.

همچنین ترکیباتی مانند آمگا-۳، لیکوپن، اسید فرولیک، گالیک اسید، کاتچین و اپی کاتچین و

**مزایای شگفت انگیز مصرف فلفل سیاه برای سلامتی**

پزشکان مزایای شگفت‌انگیز مصرف فلفل سیاه را برای سلامتی شرح داده‌اند.

به گزارش جام جم آنلاین، پزشکان آیرودا بر این باورند که فلفل سیاه نفخ شکم را تسکین می‌دهد؛ در

طب سنتی چین نیز از فلفل سیاه برای درمان صرع استفاده می‌شود.



عوامل آنتی اکسیدانی مختلفی دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که سالانه حدود ۵.۸ میلیون زخم بافتی در اثر ترموا در کشور رخ می‌دهد. با توجه به اثرات ضد التهابی، ضد پیری، آنتی باکتریال، فعال کنندگی سلول‌های فیبروبلاستی و همینطور اثرات آنتی اکسیدانی گزنه، پژوهشگران در یک مطالعه به بررسی اثرات عصاره برگ گزنه در ترمیم زخم پوست موش صحرایی پرداختند و تأثیرات آن را بر روی پوست با پروتئین‌ار بیش‌م مقایسه کردند.

بررسی‌های این مطالعه نشان داد که عصاره گزنه و سیلک فیبروئین با کاهش مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلول‌ها (آپوپتوز) در روز هفتم باعث حفظ هموستاز زخم، افزایش تکثیر سلول‌های فیبروبلاست، تسریع روند بسته شدن زخم و تعدیل التهاب می‌شوند.

همچنین با افزایش مرگ سلولی در روز چهاردهم منجر به وقوع بازاریابی مجدد ساختار پوست می‌شوند و زمینه را برای رسوب کلاژن، مهاجرت

# سلامت

سلول‌های کراتینوسیت و تشکیل اپیدرم فراهم می‌کنند. در روز بیست و یکم نیز پماد گزنه باعث ترمیم ۷۵.۸۲ درصدی و سیلک فیبروئین باعث ترمیم ۶۵.۵۵ درصدی در زخم می‌شود. پژوهشگران این مطالعه می‌گویند: ترکیبات موجود در عصاره گزنه به دلیل داشتن توانایی تکثیرکنندگی و تنظیمی در کنترل آپوپتوز می‌تواند فرآیند ترمیم زخم را کنترل کند و مانع از تشکیل بافت غیرطبیعی و باقی ماندن جای زخم شود. به همین دلیل این محققان پیشنهاد می‌کنند که از این ترکیبات در تولید محصولات دارویی مانند پماد و کرم برای درمان زخم‌های پوستی استفاده شود. یافته‌های این مطالعه به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثر عصاره برگ گزنه در مقایسه با سیلک فیبروئین بر بافت‌شناسی و آپوپتوزیس در ترمیم زخم پوست» در پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور منتشر شده و فاطمه مرادی، حمیدرضا علیزاده اطافور، روناک شعبانی و طیب قدیمی پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی ایران، ایوب رستم‌زاده از دانشگاه علوم پزشکی کردستان، امیر رضا رزفوی از دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و سونا زارع از مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در انجام این طرح تحقیقاتی با یکدیگر مشارکت داشتند.

## استدلال دانشمندان در مورد اینکه چرا باید کفش‌های خود را بیرون از خانه در بیاورید؟

– به قدری گسترده است که تقریباً در همه جا وجود دارد. بنابراین، جای تعجب نیست اگر این باکتری را در ته کفش پیدا کنید (همانطور که در مقاله اشاره شده است منشأ ۹۶ درصد باکتری ها از ته کفش هاست)، اما بیابید شفاف باشیم، اگرچه علمی بودن و استفاده از اصطلاح E. coli خوب است، اما این چیزها، به بیان ساده تر، باکتری های مرتبط با مدفوع هستند.چه مال ما باشد و چه حیوان خانگی مان، اگر در معرض سطوح بالای این باکتری قرار بگیریم، این پتانسیل را دارد که ما را بسیار بیمار کند. پس، اگر یک جایگزین بسیار راحت دارید – و می توانید کفش هایتان را دم در خانه عوض کنید، چرا آنها را به داخل خانه خود راه می دهید؟

**در بهترین حالت، خانه بدون کفش برنده می شود نه کفش در خانه !**

**آیا زندگی در خانه بدون کفش عیب دارد؟**
از نقطه نظر بهداشت محیطی، به جز انگشتان پا که گاه به گاه خعیده می شوند، زندگی در خانه بدون کفش معایب زیادی ندارد. گذاشتن کفش هایتان روی پادری درب ورودی نیز پاتوزن های بالقوه مضری را در آنجا باقی می گذارد. همه ما می دانیم که پیشگیری به مراتب بهتر از درمان است. پس، درآورن کفش در ورودی منزل برای بسیاری از ما یک فعالیت پیشگیری اساسی و آسان است. آیا برای محافظت از پا به کفش نیاز دارید؟ این هم ساده است – فقط از کفش یا دمپایی خانگی مخصوصی (کفش روفرشی، دمپایی روفرشی) استفاده کنید که هرگز در بیرون پوشیده نمی شوند. علاوه بر این، موضوعی به نام «سندرم خانه استریل» وجود دارد که به افزایش نرخ آلرژی در بین کودکان اشاره دارد. برخی استدلال می کنند که این مربوط به خانواده های بیش از حد وسواسی است. در واقع، مقداری کثیفی احتمالاً مفید است زیرا مطالعات نشان داده اند که به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر آلرژی کمک می کند. اما راههای بهتر و کمتری برای انجام این کار وجود دارد تا اینکه با کفش های کثیف در داخل خانه قدم بزنید. بیرون بروید، برای پیاده روی بروید، از فضای باز لذت ببرید. فقط قسمت های کثیف تر آن را به داخل نیاورید تا در خانه های ما انباشته نشود و محیط زندگی ما را آلوده نکند.

**یک باکتری خطرناک کفش در خانه !**

مقاله ای در وال استریت ژورنال چنین استدلال کرد که کفش های داخل خانه چندان هم بد نیستند. نویسنده مقاله به این نکته اشاره کرده بود که باکتری E. coli – باکتری خطرناکی که در روده بسیاری از پستانداران از جمله انسان رشد می کند

بدن هستند و طبع گرمی دارند توصیه می شود، همچنین رب انار خاصیت چاق کنندگی دارد بنابراین مصرف آن برای افراد لاغر مفید است. مضرات و فواید خوردن انار
مصرف انار در دوران بارداری موجب زیبایی چهره نوزاد می شود و مصرف رب انار نیز از ویار حاملگی جلوگیری می کند. استفاده از آب انار در زمان بارداری مانع از آسیب رسیدن به مغز جنین می شود.مصرف انار همراه با گلپر از ایجاد دل درد جلوگیری می کند و از طرفی سبب جذب بهتر آن

مصرف انار در دوران بارداری موجب زیبایی چهره نوزاد می شود و مصرف رب انار نیز از ویار حاملگی جلوگیری می کند. استفاده از آب انار در زمان بارداری مانع از آسیب رسیدن به مغز جنین می شود.مصرف انار همراه با گلپر از ایجاد دل درد جلوگیری می کند و از طرفی سبب جذب بهتر آن

## بیشتر بدانیم

## راه حل تازه برای رفع مشکل بی خوابی

اگر شما هم مانند بسیاری از افرادی باشید که با مشکل بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، مایلید تقریباً هر کاری را امتحان کنید تا کمی خواب باکیفیت داشته باشید اما به احتمال زیاد یک راه‌حل را امتحان نکرده‌اید.

تحقیقات جدید راه‌حل تازه‌ای برای پایان دادن به برخی از شدیدترین مشکلات خواب ارائه می‌دهند و در لابه‌لای مقالات می‌بینیم صحبت از روغن ماهی غنی از امگا ۳ است. مصرف امگا ۳ معمولاً کمتر با داشتن خواب خوب مرتبط دانسته می‌شود. اما آخرین تحقیقات نشان



می‌دهند مصرف امگا ۳ می‌تواند راز داشتن خواب خوب باشد که تاکنون از دیده‌ها پنهان بوده است.

**امگا ۳ چگونه به خواب کمک می‌کند؟**

در سال‌های اخیر، توجه فزاینده‌ای به فواید بالقوه امگا-۳ برای خواب صورت گرفته است. با این حال دانشمندان هنوز باید چیزهای زیادی درمورد روش‌هایی که امگا-۳ می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد، بدانند. بیابید نگاهی دقیق‌تر به آنچه دانشمندان تاکنون از تأثیر امگا-۳ بر خواب دانسته‌اند ببیند:یم:

امگا-۳ می‌تواند کیفیت و کمیت خواب را در بزرگسالان بهبود ببخشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا-۳ ناشی از مصرف منظم ماهی‌های چرب غنی از امگا-۳ به بهبود کیفیت خواب، سریع‌تر به خواب رفتن شما و همچنین بهبود عملکرد روزانه‌تان کمک می‌کنند. ماهی‌های چرب همچنین منابع خوبی از ویتامین D هستند که برای خواب خوب بسیار مهم است. ماده دی‌اچ‌ای (DHA) موجود در روغن ماهی، ترشح هورمون ملاتونین را تحریک می‌کند: ملاتونین هورمونی کلیدی است که به بدن کمک می‌کند تا برای خواب آماده شود. ملاتونین با ارسال سیگنال‌هایی به بدن مبنی بر این‌که زمان استراحت است، به شما کمک می‌کند آرام شوید و سطح هورمون‌های تحریک‌کننده هوشیاری، دمای بدن و فشار خون را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سطوح پایین امگا-۳ و دی‌اچ‌ای باعث کمبود ملاتونین و افزایش سطح دی‌اچ‌ای باعث افزایش سطح ملاتونین می‌شود. مصرف امگا-۳ می‌تواند به افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب کمک کند: توانایی امگا-۳ در کاهش التهاب باعث می‌شود این اسیدهای چرب به‌ویژه برای افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب مفید باشند. تحقیقات نشان داده سطوح پایین امگا-۳ و دی‌اچ‌ای با تشدید مشکل آپنه انسدادی خواب مرتبط است و افزایش سطح دی‌اچ‌ای خطر آپنه خواب را کاهش می‌دهد.

**سطح امگا ۳ خود را افزایش دهید**

نتایج مطالعات حاکی از آن است که افزایش سطح امگا-۳ به‌طور بالقوه می‌تواند ساده‌ترین و ایمن‌ترین راه برای افزایش کیفیت و کمیت خواب شما باشد. اگر چند بار در هفته ماهی نمی‌خورید، بهتر است مکمل روغن ماهی مصرف کنید و البته این فقط به‌علت داشتن خواب خوب نیست. روغن ماهی برای عملکرد کلی قلب و عروق هم بسیار مهم است و از برخی جهات، روغن غنی از امگا-۳ باعث کاهش خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکتة مغزی مؤثرتر از داروست. روغن ماهی همچنین یکی از قوی‌ترین مقابله‌کنندگان با التهاب است و می‌تواند از شما در برابر درد مفاصل، کمردرد و سایر اشکال التهابی درد محافظت‌کند.

دی‌اچ‌ای موجود در روغن ماهی برای بینایی سالم و سلامت مغز حیاتی است. هم شبکیه و هم مغز برای عملکرد مناسب به این اسید چرب نیاز دارند.

## آگهی

**آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۷/۱ واقع در اهرم ۱ بخش ۴ بوشهر -اهرم**

مانساء قاسمی زاده فرزند مصطفی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت (میزان دویست وچهل سهم مشاع از یک هزار وچهارصد وسیزده سهم عرصه و اعیان) تحت پلاک ۷/۱ واقع در قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر -اهرم به شماره دفتر الکترونیکی ۰۰۰۰۰۰۰۴۰۳۴۰۳۹۱۳۹ صفحه -ذیل ثبت به شماره سریال ۸۹۴۶۱۱ از ۹۴/۰۵/۱۳۸۰ بنام نامبرده صادر و تسلیم گردیده و نامبرده درخواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آتینامه قانون ثبت اعلام میشود که هرکس نسبت به مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان تنگستان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم ننماید. چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۷/۰۷/۲۸
شماره: ۲ م الف
عیسی رضایی- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان تنگستان