

## سیب

## آشنایی با آبغوره و خواص معجزه آسای آن



آبغوره در بین ایرانی ها طرفداران زیادی دارد که این چاشنی خواص بی نظیری هم نیز دارد. به گزارش جام جم آنلاین، آبغوره دارای خواص خوراکی و غیر خوراکی است و این خواص در نتیجه وجود مقادیر فراوان آنتی اکسیدان‌ها و فیتواسترول، پتاسیم، ویتامین C، و... است.در ادامه برخی از خواص آبغوره در طب سنتی به اشاره می‌کنیم:

فواید آبغوره برای حفظ سلامت کبد کبد دارای مزاج گرم و تری است و برخی عوامل می‌توان مزاج آن را سرد کند. سرد شدن کبد باعث پایین آمدن توانایی آن در تجزیه چربی‌ها می‌شود و به این ترتیب چربی شروع به تجمع در کبد شده و بیماری کبد چرب مشاهده می‌شود. بر اساس آنچه در طب سنتی گفته شده، مصرف میزان توصیه شده‌ای از آبغوره در غذا به رفع چربی‌های سطحی کبد کمک می‌کند. اما مصرف بیش از حد آبغوره، آل‌بیمو و دیگر چاشنی‌های ترش، خود به سرد شدن کبد و عوارض بعدی منجر می‌شود.

تاثیر آبغوره بر فشار خون بسیاری از افراد آبغوره را برای کاهش فشار خون مصرف می‌کنند. اما بررسی‌ها نشان داده است که آبغوره در واقع باعث کاهش قند خون شده و از آنجا که کاهش قند خون علائمی شبیه به کاهش فشار خون دارد، فرد تصور می‌کند که فشار خون او پایین آمده است.

تاثیر آبغوره بر دیابت آبغوره به جهت داشتن مقادیری از کروم و همچنین ترکیبات پلی فنول و فلاونوئیدها و اسیدهای آلی، به بهبود عمل انسولین کمک می‌کند.هر ماده غذایی با این خصوصیات می‌تواند برای فرد دیابتی مفید تلقی شود. در طب سنتی هم به مصرف روزانه آبغوره برای دیابت توصیه شده است.برای پایین آوردن قند خون با استفاده از آبغوره می‌توان آن را به تنهایی یا در کنار دیگر داروهای گیاهی مصرف کرد. یکی از ساده ترین روش‌ها این است که به مدت ۱۵ روز آبغوره بدون نمک را روی همه انواع غذاها و سالادها اضافه کنید.

فواید آبغوره برای کبد چرب یکی از خواص آبغوره پاکسازی کبد و درمان بیماری کبد چرب است. چنانچه به بیماری مبتلا نیستید، می‌توانید از آبغوره در کنار سوپ، سالاد یا به جای آل‌بیمو و سس در طعم دهی غذاهای خود استفاده کنید.

## سلامت

اگر احساس می کنید پرخوری کرده اید بهتر است با انجام اقداماتی مانند پیاده روی کمی به هضم غذا کمک کنید. به گزارش جام جم آنلاین، بسیاری از ما به دلایل زیادی پرخوری می‌کنیم مانند زمان‌هایی که ناراحتیم و فکرم‌ان درگیر است.

آندرق می‌خوریم و حواس‌مان نیست که وقتی به خودمان می‌آییم معده درد و حالت تهوع داریم. گاهی اوقات هم به این دلیل که به طولانی مدت گرسنه بودیم دچار پرخوری می‌شویم. متأسفانه در هنگام پرخوری، مغزمان کمی دیرتر فرمان سیر شدن را دریافت می‌کند و به همین علت ما از حالت تهوع یا دل درد متوجه می‌شویم که دیگر خوردن بس است. در ایام عید به علت حواس پرتی، هیجان و خوش‌حالی، پرخوری بارها اتفاق میفتد که عوارض آن سرگیجه، احساس خشم، احساس بی‌قراری و ورم معده است.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳۷۸۰/۵۰۰ واقع در بخش دو بوشهر آقای سید احمد گلآغان به موجب وکالتنامه شماره ۱۴۰۱/۰۷/۲۴-۷۴۸۳۹ دفتر ۲۸ بوشهر وکیل از طرف آقای کاوه حکانی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است یک جلد سند مالکیت شش‌دانگ یکصدگشته آپارتمان مسکونی طبقه سوم پلاک ۳۷۸۰/۵۰۰ واقع در بخش دو بوشهر که در صفحه ۳۷ دفتر ۲۱۳ به شماره ذیل ۱۰۱۳۳۳۲ به نام آقای سلیم بوشهرانی صادر و تسلیم گردیده و بی‌الواسطه برابر سند ۱۳۹۵/۰۷/۲۸-۳۹۵۸۳ دفتر ۲۸ بوشهر به آقای کاوه حکانی انتقال قطعی یافته و به علت اسباب کشی مفقود شده است و درخواست صدورالمثنی سند مالکیت را نموده‌لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک‌اصلاحی ماده ۱۴۰ آئیننامه قانون ثبت اعلام می‌شود که هرکس 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 بوشهر مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه 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 متقاضی تسلیم خواهد شد./تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۰۷/۱۱/شماره: ۵۳ م الف

**شکراه سعادتۍ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر**

**تزریق ۳۰ هزار دوز واکسن کرونا در ۲۴ ساعت گذشته**
به گزارش جام جم آنلاین، تا کنون ۶۴ میلیون و ۲۲۸ هزار و ۵۲۴ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۵۲۴ هزار و ۸۰۱ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۲۶ هزار و ۲۸۲ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۲۸ میلیون و ۹۰۲ هزار و ۸۵۱ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۳۰ هزار و ۲۸۲ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

## سبب

## این عادات بد را کنار بگذارید تا به آلزایمر مبتلا نشوید



سن ابتلا به آلزایمر پایین آمده است؛ اگر تا چند سال پیش افرادی که در رده سنی ۸۰ سال قرار داشتند، به آلزایمر مبتلا می‌شدند، امروز آمار افرادی که در رده سنی ۵۰ و ۴۰ و حتی ۳۰ سال قرار دارند، به آلزایمر مبتلا می‌شوند، رو به افزایش است.به گزارش جام جم آنلاین، بسیاری از دانشمندان معتقدند کاهش سن آلزایمر در جهان، به سبک زندگی افراد برمی‌گردد.به استفاده از فناوری، غذایی که روزانه مصرف می‌شود، فعالیت بدنی، استرس و کیفیت خواب.این نوع سبک زندگی اجتناب‌ناپذیر بوده و ممکن است زمینه بروز آلزایمر را فراهم کند البته این دلیل نمی‌شود برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری، اقدامی موثر انجام ندهید؛ آن هم زمانی که بدانید ابتلا به آلزایمر یکی از پنج علت مرگ در افراد بالای ۶۵ سال است و ابتلا به اختلال شناختی و مغزی، نسبت به چهار سال قبل دو برابر بیشتر شده است. در ادامه درباره سبک زندگی عاری از آلزایمر گفته‌ایم.فناوری زندگی امروز را راحت‌تر کرده است. با کمک تلفن‌های همراه در همه جا و با همه در ارتباط هستید، بسیاری از کارهای روزانه خود را انجام می‌دهید و تفریح می‌کنید.با همه مزایایی که تلفن‌های همراه دارند اما استفاده بیش از اندازه از آن می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را ایجاد کند. استفاده کودکان از تلفن‌همراه هم می‌تواند آنها را بیشتر در معرض ابتلا به فراموشی زودهنگام قرار دهد.در گزارشی علمی که در موسسه علمی و پژوهشی جوامع سلامت

پایان

# سلامت

## سبب

## این عادات بد را کنار بگذارید تا به آلزایمر مبتلا نشوید



زمانی که استرس می‌گیرید، هورمون‌هایی در مغز ترشح می‌شود که پروتئینی به نام بتآمیلوئید تولید می‌کنند.تجمع بتآمیلوئید در مغز پلاک‌هایی را ایجاد می‌کند که ارتباط بین سلول‌های مغز را مختل می‌کند و باعث ابتلا به آلزایمر می‌شود البته آلزایمر هم باعث اضطراب می‌شود، چراکه مبتلایان به آلزایمر از این که فردی را به یاد نمی‌آورند، مضطرب می‌شوند.انجام حرکات ورزشی از بروز ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. با هر بار ورزش کردن، مغز سلامت بیشتر و عملکرد بهتری نسبت به قبل پیدا می‌کند؛ بنابراین می‌تواند باعث کاهش ابتلا به فراموشی شود.برخی رشته‌های ورزشی هستند که برای مغز سالم‌ترند و خطر ابتلا به الزایمر را هم کاهش می‌دهند. اگر پیاده‌روی نمی‌کنید، باید در روند زندگی‌تان تجدیدنظر کنید. پیاده روی دشمن آلزایمر است. آن هم پیاده‌روی سرعتی.اگر پیش از این، با سرعت کم پیاده‌روی می‌کردید باید سرعت بیشتری به خرج دهید. براساس تحقیقی که گروهی از محققان در بریتانیا انجام دادند، رابطه مستقیمی بین سرعت پیاده‌روی، توانایی فکرکردن، تصمیم‌گیری و ابتلا به زوال عقل وجود دارد. سالمندانی که با سرعت کم راه می‌روند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر در آنها بیشتر است.همه می‌دانند شب‌زنده‌داری یا بی‌خوابی، چقدر می‌تواند روی تمرکز و فراموشی تأثیرگذار باشد. شب‌زنده‌داری، پروتئین تاو را در مغز ترشح می‌کند.این پروتئین ارتباط زیادی با

## سبب

## راه نجات مبتلایان به آسم در اوج ریزگردها

سرکه سیب بخورید نیکی اوستروور، متخصص تغذیه و صاحب بنیاد تغذیه NAO، معتقد است نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود.به گفته او، سرکه سیب به هضم غذا کمک می‌کند و باعث پاکسازی کبد می‌شود؛ پروبیوتیک‌های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود عملکرد روده‌ها خواهد شد.

**پیاده روی کنید** اگر فکر می‌کنید در خوردن غذا زیاده‌روی کرده‌اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. با این کار، نه تنها غذای خود را هضم می‌کنید؛ بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می‌شوید. هضم سریع غذا به بهبود سطح قند خون نیز کمک می‌کند.

**ماساژ و توت**

رونوشت آگهی حصر وراثت خانم سیده زهرا موسوی دارای شناسنامه شماره ۲۹۱ به شرح دادرخواست به کلاسه ۱۴۰۱/۴۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سیدمحمد موسوی به شناسنامه ۲۵۰ در تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۴ اقامتگاه دائمی خود بدورد زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به شرح ذیل:
۱- سیده زهرا موسوی فرزند: میرمهنا ش.م: ۵۲۹۹۷۴۸۷۲۸ صادره از دیلم متولد ۱۳۵۴/۱۱/۱۰
۲- سیده حبیبه موسوی فرزند: سیدمحمد ش.م: ۳۵۳۰۳۵۲۷۵ صادره از: گناوه متولد ۱۳۸۷/۰۷/۲۱ نسبت: فرزند متوفی
۳- سیده هستی موسوی فرزند: سیدمحمد ش.م: ۵۲۹۰۵۲۷۲۲ صادره از: دیلم متولد ۱۳۸۱/۱۰/۰۴ نسبت: فرزند متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد./ شماره: ۱۳ م الف

**عیدالنبی پرگان- رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف شهرستان دیلم**

## خانواده

## کمترین آمار واکسیناسیون کرونا در سنین ۵ تا ۱۲



رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت با اشاره به شرایط واکسیناسیون کرونا در کشور، گفت: اکنون کلیه افراد بالای ۱۸ سالی که دچار ضعف سیستم ایمنی باشند، افراد بالای ۸۰ سال و کارکنان نظام سلامت با اولویت شاغلان بیمارستانی می‌توانند دز چهارم را بعد از گذشت ۴ ماه از دریافت نوبت سوم واکسن، تزریق کنند. دکتر محسن زهرایی ، درباره روند واکسیناسیون کشوری کرونا، گفت: در گروه سنی بالای ۱۲ سال کشور حدود ۹۱.۳ درصد واکسن نوبت اول، ۸۳.۱ درصد هم واکسن نوبت دوم را دریافت کردند. گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ ساله‌ها نیز استقبال خوبی از واکسیناسیون داشتند، اما گروه سنی ۵ تا ۱۲ ساله‌ها گروهی هستند که کمترین مشارکت را تاکنون داشتند به شکلی که تنها ۲۳.۹ درصد این گروه سنی واکسن نوبت اول و ۱۱ درصد نوبت دوم را دریافت کردند. او درباره آمار کلی واکسیناسیون در کلیه سنین کشور، اظهار کرد: ۷۶.۵ درصد نوبت اول و ۶۸.۴ درصد نوبت دوم واکسن را دریافت کردند. وی افزود: مطالعات وسیع بین‌المللی نشان داده است که پس از سویه دلتا و آمدن سویه امیکرون برای اینکه کشورها بتوانند جلوی موارد بستری امیکرون را بگیرند، دو دز واکسن به تنهایی کفایت نمی‌کند و لازم است نوبت سوم واکسن نیز تزریق شود. مشخص شده است که اگر دو نوبت واکسن در موج دلتا می‌توانسته تا ۸۵ درصد از موارد بستری جلوگیری کند، اما در سویه امیکرون اثربخشی تزریق دو نوبت واکسن به ۵۰ درصد کاهش می‌یافت؛ اما اگر افرادی نوبت سوم را تزریق می‌کردند اثربخشی چهار دز واکسن به ۸۶ درصد افزایش می‌یافت. زهرایی ادامه داد: با توجه به اینکه هنوز سویه رایج کشور ما امیکرون است، توصیه اصلی ما تزریق دز سوم واکسن در افراد واجد شرایط و مشمول است.

او در خصوص آخرین تصمیمات برای تزریق دز سوم واکسن به گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال، تصریح کرد: در این گروه سنی برای افرادی که به هر دلیلی دچار ضعف سیستم ایمنی هستند، تزریق دز سوم واکسن توصیه می‌شود. این افراد می‌توانند نامه‌ای از پزشک معالج مبنی بر ضعف سیستم ایمنی بگیرند و اقدام به تزریق واکسن کنند. اگر هم که در مرکز بهداشتی مربوطه، از قبل پرونده داشته باشند، شناخته شده هستند و در صورتی که واجد شرایط گفته شده باشند، می‌توانند دز سوم را دریافت کنند.وی افزود: در خصوص دز چهارم هم این شرایط صادق است و اکنون کلیه افراد بالای ۱۸ سالی که دچار ضعف سیستم ایمنی باشند، افراد بالای ۸۰ سال و کارکنان نظام سلامت با اولویت شاغلان بیمارستانی می‌توانند در چهارم را بعد از گذشت چهار ماه از دریافت نوبت سوم واکسن، تزریق کنند. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، تأکید کرد: درباره اینکه آیا تزریق دز چهارم به جمعیت عمومی هم لازم است یا خیر هنوز مستندات کافی نیست، ولی در حال رصد شرایط هستیم و در صورت تصمیم‌گیری جدید در این موضوع آن را به اطلاع خواهیم رساند. او در پایان گفت: در شرایط فعلی ذخایر واکسن ما مکفی است و طبیعتا واردات واکسن ماه‌ها است که انجام نشده است. آخرین محموله‌های وارداتی واکسن مربوط به آبان ۱۴۰۰ بود و به جز موارد محدود که واکسن استرازانزا به صورت اهدایی وارد کشور شد که مصرف آن هم محدود به کسانی است که قصد سفر بین‌المللی دارند، مورد دیگری واردات نداشتیم.



آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۴۵۷/۳ واقع در اهرم روستای باشی قطعه ۴ بخش بوشهر -اهرم علی شجاعی باشی فرزند عبدالکریم با تسلیم استشهاد محلی مدعی است یک جلد سند مالکیت تحت پلاک ۲۴۵۷/۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر -اهرم واقع در روستای باشی به شماره دفتر ۳ صفحه ۴۱۹ ذیل ثبت ۵۴۵ به شماره سریال ۲۷۷۰۴۸ بنام نامبرده صادر و تسلیم گردیده و نامبرده درخواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۴۰ آئیننامه قانون ثبت اعلام میشود که هرکس 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 تنگستان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه 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 متقاضی تسلیم خواهد شد.
تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱/ شماره: ۷ م الف

**عیسی رضایی- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان تنگستان**