

## با خوردن این غذا از آلزایمر پیشگیری کنید



مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد مصرف ماهی برای پیشگیری از زوال عقل بسیار مفید است. بر این اساس مشخص شد افرادی که دارای مقادیر بالایی از اسید چرب امگا ۳ هستند به مراتب کمتر دچار آلزایمر می‌شوند. به گزارش بهداشت نیوز، یافته‌های جدید محققان نشان داد افرادی که دارای مقادیر کافی از اسید چرب امگا ۳ از نوع دوکوزاهاگن‌لنوتیک اسید DHA هستند نسبت به افرادی که سطح DHA پایینی در خون خود دارند، ۴۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر هستند.

این یافته‌ها اهمیت خوردن غذاهایی مانند ماهی تن، ماهی سالمون و گردو را تقویت می‌کند. همه این مواد غذایی، منابع سرشار از امگا ۳ DHA هستند. البته آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل محسوب شده و این مطالعه جدید، شواهد گذشته را تأیید می‌کند که نشان دهنده اهمیت امگا ۳ DHA با سلامت مغز است.

دکتر ویلیام اس. هریس، از پژوهشگران ارشد این تیم مطالعه‌ای در رابطه با موضوع فوق می‌گوید: مطالعه ما با پژوهش‌های گذشته، مطابقت دارد که ارتباط مقطعی با RBC DHA را در عملکرد شناختی و اندازه گیری‌های حجم مغز نشان می‌دهد.

متأسفانه باید این موضوع را پذیرفت که بیماری آلزایمر هیچ درمانی ندارد. با این حال، مطالعه حاضر نشان می‌دهد که امگا ۳ DHA ممکن است اثرات پیشگیرانه‌ای در ابتلا به آلزایمر داشته باشد که به ویژه برای افرادی که وزن ApoE۴ دارند، مهم است. داشتن این ژن شانس ابتلا به زوال عقل را دو برابر می‌کند.

در این پژوهش، ۱۴۹۰ فرد بزوال عقل که ۶۵ سال یا بیشتر داشتند و خون‌گیری و معاینه شده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. محققان DHA در خون و ارتباط آن با آلزایمر یا افرادی که دارای جهش ژنتیکی ApoE۴ هستند را بررسی کردند. آن‌ها سطوح DHA را در افرادی که بعداً به آلزایمر مبتلا شدند با سطح DHA افرادی که هرگز این مشکل را نداشتند مقایسه کردند.

بر این اساس مشخص شد احتمال ابتلا به آلزایمر در افرادی که سطح DHA امگا ۳ بالایی دارند، ۴۹ درصد کمتر است. این تیم تخمین می‌زند افرادی که سطح DHA بالایی دارند، ۴٫۷ سال دیگر بدون آلزایمر زندگی خواهند کرد. در خاتمه گفتنی است تأثیر پیشگیری از آلزایمر نه تنها برای سلامتی افراد مفید است، بلکه هزینه‌های اقتصادی زندگی این بیماری را نیز کاهش می‌دهد. در حال حاضر، هزینه درمان آلزایمر و زوال عقل در ایالات متحده حدود ۳۵۵ میلیارد دلار است. به گزارش سیناپرس، شرح کامل این مطالعه در آخرین شماره مجله Nutrients منتشر شده است.

## چند نشانه گرفتگی عروق که خیلی‌ها نمی‌دانند

**کارگر آتلاین:** گرفتگی عروق بیماری خطرناکی است که منجر به سکت‌های مختلف می‌شود و نشانه‌های پنهانی دارد که دانستن آن‌ها به شما کمک زیادی خواهد کرد.

**درد ماهیچه ساق پا هنگام راه رفتن**  
درد گرفتن ماهیچه ساق پا می‌تواند نشان دهنده گرفتگی عروق باشد که این اتفاق بیشتر در بین افراد سیگاری رخ می‌دهد. اگر برای شما هم چنین اتفاقی افتاد، باید بدون تأخیر به پزشک مراجعه کنید و وضعیت خود را بررسی نمایید چرا که شاید فشارخون مناسبی نداشته و گردش خون‌تان ضعیف انجام می‌شود که یکی از علائم گرفتگی عروق است.

**سفت شدن کبکی**  
سفت شدن فک یکی دیگر از علائم گرفتگی عروق است که در بین خانمها بیشتر اتفاق می‌افتد اما مردان هم باید نسبت به آن آگاه باشند. هر گونه درد در ناحیه فک و گردن جزو علائم رایج گرفتگی عروق محسوب می‌شود که به خاطر جریان خون ضعیف در بخشی از قلب اتفاق می‌افتد.

**درد قسمت پایین اندام**  
درد در قسمت پایین کمر شاید به خاطر پیر شدن ماهیچه‌تان نباشد. طبق اطلاعات موجود، این درد در بدن ممکن است به خاطر گرفتگی عروق رخ داده باشد که علت آن جریان خون ضعیف در بخشی از بدن است که در کنار آن مشکلاتی مانند دیسک کمر هم اتفاق خواهد افتاد.

**عادت سیگار کشیدن**  
سیگار خودش می‌تواند عاملی برای گرفتگی عروق باشد. اگر جزو افرادی هستید که عادت به سیگار کشیدن دارید مراقب باشید؛ چرا که مواد شیمیایی موجود در دخانیات عاملی برای مشکلات عروقی خواهد بود.

## آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای فرهاد روزگار مالک سه دانگ مشاع از شش‌دانگ بلاک ۱۱۱۳ فرعی از ۱۳۴ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۸ مردودشت تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت نسبت به سه دانگ از شش‌دانگ مربوط به پلاک ۱۱۱۳ از ۱۳۴ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس که به نام آقای فرهاد روزگار فرزند رحیم ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۲۲۷۶۴۹ ب ۹۷ صادر که به علت جابه جایی مفقود گردیده است و مالک تقاضای صدور سند المثنی نموده است. لذا مراتب برابر ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اسلاخ می‌گردد چنانچه هر کس نسبت به پلاک موضوع معامله‌ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشند تا ده روز پس از ابلاغ به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نمایند و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به مقتضای تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۴/۸

۹/۶/الف.م – مصطفی علیپور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودهشت

# یک گیاه فوق العاده برای رفع ورم و ترک پوست



گرم مزاجان مضر است. می‌توانید برای صاف شدن صدا از روغن بنه استفاده نمایید. جهت بیماری لثوه و فلج کمی از روغن بنه میل گردد هم نام دارد. از کلخنگ برای خوشبوی کردن دوغ و روغن حیوانی و مفید می‌باشد.

افرادى که سختى ترشح ادرار دارند از روغن بنه استفاده نمایند. (مقدار خوردن روغن بنه در حدود ۱۰ گرم می‌باشد.) برای تقویت اعصاب بنه را بکوبید و با شکر مخلوط و میل کنید. جهت دفع سنگ‌های ریزه از میوه بنه استفاده نمایید.

روغن و میوه بنه پاک‌کننده اخلاط سینه و ریه است. افرادی که می‌خواهند چاق شوند بنه، بادام زمینی، بادام درختی و شکر را با بکوبید و میل کنند برای پوست صورت، بنه (کلخنگ) بردن ماه‌گرفتگی بنه را کوبانده، بر روی قسمت ماه‌گرفتگی گذاشته و آن‌قدر این کار را ادامه دهید تا ماه‌گرفتگی از بین برود. برای دور کردن حشرات از بخور برگ کلخنگ استفاده کنید. برای رویش و دراز نگه داشتن موم برگ بنه را بکوبید و با کمی سرکه و روغن بنه مخلوط کرده و به موهایتان بمالید. جهت فلج و لثوه پوست درخت بنه را بجوشانید با مصطکی مخلوط کرده و میل کنید.

از صمغ این درخت سفقر درست می‌شود که جویدن آن مقوی معده بوده به هضم غذا کمک نموده و همچنین ادرارآور است و جهت درمان کجی و ترکیبن ناخن صمغ این درخت را با پیه حرارت دهید و سپس به صورت ضماد قرار دهید.

محل رویش درخت کلخونگ در اغلب نقاط کوهستانی نیمه خشک کشور مانند بلوچستان تا خراسان، لرستان، کردستان، اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان، یزد و تهران به صورت گونه‌ای بومی و شاخص می‌باشد. این درختچه به همراه بادام کوهی عنصر اصلی و شاخص بخش کوهستان‌های خشک و نیمه خشک ناحیه رویشی ایرانی - تورانی را تشکیل می‌دهد.

کلخنگ، بنه یا پسته کوهی، درختی از سرده پسته است که وارته‌های مختلفی از آن وجود دارد و خشک یا کلخنگ هم نام دارد. از کلخنگ برای خوشبوی کردن دوغ و روغن حیوانی و همچنین در دست کردن ترشی استفاده می‌کنند.

درخت بنه منبع تولید شیره سفقر است. سفقر که در لری آن را بریزه و در گویش کردی منطقه باقه به آن (بِنَشْت) گفته می‌شود صمغی به رنگ سبزی خیلی روشن، غلیظ و بسیار چسبنده است که استفاده دارویی فراوان داشته و به عنوان یک ملین قوی در درمان یبوست و درمان ناراحتی‌های گوارشی استفاده می‌شود.

از آنجایی که برخی از گیاهان مثل بنه خاصیت ضد میکروبی از خود بروز داده، می‌توانند جایگزین بی‌ضرری برای آنتی‌بیوتیک‌ها باشند و اثرات ضد میکروبی اساسن بنه روی چند باکتری بیماری‌زا، مورد آزمایش قرار گرفته و با جدیدترین آنتی‌بیوتیک‌ها که علیه این باکتری‌ها توصیه می‌شوند، مقایسه می‌شوند و در طب سنتی یونان و منطقه مدیترانه ۲۵۰۰ سال پیش از سفقر برای رفع اختلالات دستگاه گوارش و سوءهاضمه و زخم معده و اثنی عشر استفاده می‌شده است.

برای رویش موز از ضماد سوخته آن استفاده می‌شود. این ضماد برای بیماری گری (طاسی) هم خوب است و خوردن زیاد آن برای بنه به دلیل داشتن طبع بسیار گرم برای کسانی که دچار رطوبت

# تخم مرغ پخته تا چند روز قابل مصرف است؟

تخم مرغ سرد ممکن است برای پخت و پز مناسب نباشد. برخی از سرآشپزها می‌گویند، تخم مرغی که به دمای اتاق رسیده، بهترین گزینه برای پخت و پز است. در مورد تمپین و انواع شیرینی به خصوص اختلاف دمای تخم مرغ و مواد باعث بلند شدن بوی زهم این ماده غذایی می‌شود. بنابراین بهتر است تخم مرغ را در دمای اتاق قرار دهید و دقت کنید که زمان بهینه مصرف در این شرایط دو ساعت است؛ بعد از آن هم باید مطمئن شوید که آن‌ها را در دمای ایمن بپزید. سازمان غذا و داروی ایران توصیه می‌کند که تخم مرغ خام و شسته نشده در یخچال نگهداری شود؛ اگر در آمریکا ساکن هستید هم، تخم مرغ‌های تازه تولید شده تجاری را در یخچال نگهداری کنید تا خطر مسمومیت غذایی شما به حداقل برسد. با این حال، در بسیاری از کشورهای اروپا، نگه داشتن تخم مرغ در دمای اتاق برای چند هفته مجاز است. اف دی ای نیز توصیه می‌کند، تخم مرغ‌های آپز (با پوسته یا پوست کنده) را ظرف یک هفته پس از پختن مصرف کنید. این زمان در مورد تخم مرغ منجمد یک سال است و البته دقت کنید که تخم‌مرغ‌ها نباید در یوسته‌شان منجمد شوند. دمای امن و مناسب برای پخت تخم مرغ حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد است، در این دما دیگر نیازی مزایا و معایب نگهداری تخم‌مرغ در یخچال / تخم‌مرغ پخته تا چند روز قابل مصرف است؟ تا ۴ روز استفاده کنید.



نگهداری تخم مرغ در یخچال، چه به صورت خام چه پخته، مزایا و معایب خاص خود را دارد که توجه به آن‌ها سلامت این ماده غذایی مغذی را تأمین می‌کند.

به گزارش مشرق، روش نگهداری تخم مرغ در کشورهای مختلف فرق می‌کند؛ با این حال، بسیاری از افراد تمایل دارند تخم مرغ‌ها را داخل یخچال نگهداری کنند؛ از شما هم فکر می‌کنید یخچال محل خوبی برای نگهداری این ماده غذایی است، بهتر است از فواید و معایب این کار آگاه شوید:

- نگهداری در یخچال می‌تواند ماندگاری تخم مرغ را دو برابر کند؛ نگهداری تخم مرغ در یخچال بهترین راه برای کنترل باکتری‌هاست؛ با این حال بسیاری از کشورها، از جمله ایران، تخم مرغ را پاستوریزه می‌کنند و مرغ‌ها هم واکنس دریافت می‌کنند. تخم مرغ‌ها در یخچال نسبت به دمای اتاق، تازه‌تر می‌مانند. در دمای اتاق، این ماده غذایی پس از چند روز شروع به کاهش کیفیت می‌کند و باید در عرض یک تا ۳ هفته استفاده شود، اما اگر در یخچال نگهداری شوند کیفیت و تازگی خود را حداقل دو برابر بیشتر حفظ می‌کنند.

- تخم مرغ‌ها می‌توانند طعم و بوهای داخلی یخچال را جذب کنند؛ پیاز خردشده یکی از بدترین‌هاست. بنابراین توصیه می‌شود که آن‌ها را در بسته‌بندی اولیه‌شان نگه دارید. - تخم مرغ را نباید داخل در یخچال نگهداری کرد؛ با این

# خوردن ماست با این مواد غذایی ممنوع است

باید دانست که طبیعت ماست، سرد و تر بوده و اسید لاکتیک موجود در آن، در صورت عدم رعایت برخی موارد، می‌تواند خطراتی را به‌دنبال داشته باشد. به گزارش مشرق، متأسفانه برخی از پزشکان در طب نوین، به بیماران بلغنی یا سوابی، مصرف ماست و لبنیات را تأکید می‌کنند در حالی که از نقطه‌نظر طب سنتی این تجویز پزشکان آکادمیک کاملاً اشتباه است؛ ماستی که چکیده نباشد طبیعتش نسبت به ماست چکیده، سردتر است؛ بهتر است برای مصرف ماست، تدابیری که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره شده، رعایت شود.



یک چهارم ماست را اسید لاکتیک تشکیل می‌دهد؛ اسید لاکتیک موجود در ماست ایجاد اسیدوز در بدن می‌کند؛ این اسیدوز شدن می‌تواند به ریه‌ها، کلیه‌ها و مغز و اعصاب آسیب برساند.

می‌تواند به کلیه‌ها شما هم آسیب برساند و آن‌ها را فرسوده کند تا حالت اسیدی ماست را خارج کند؛ همچنین فعالیت نورون‌های مغزی را کم می‌کند.

در مورد ریه، به نفس‌نفس می‌آفتد تا این هیدروژن را خارج کنید؛

## وراثت؛ عامل اصلی ابتلا به فشار خون



**صدآتلاین:** یک متخصص داخلی در شهرکرد گفت: ۹۰ درصد موارد ابتلا به فشارخون به دلایل وراثتی است یعنی والدین به این بیماری مبتلا بوده و به فرزند نیز منتقل شده است و تنها ۱۰ درصد موارد ابتلا به فشار خون دلایلی مانند تنگی عروق کلیه، توده‌های موجود در غده فوق کلیه و... دارد که با برطرف شدن این علت فشارخون نیز کنترل می‌شود.

به گزارش صدآتلاین، رحمتاله ربیعی درخصوص بیماری‌های فشار خون و دیابت، اظهار کرد: فشارخون یک بیماری خاموش است یعنی احتمال دارد طی سالیان ابتدایی ابتلا به آن، فرد هیچ علامتی نداشته باشد و به صورت اتفاقی با چکاپ توسط پزشک بیماری تشخیص داده شود. البته فشارخون در صورتی که کنترل نشود در دراز مدت عوارض بسیاری دارد و می‌تواند بر چشم، کلیه‌ها و... تأثیر منفی داشته باشد، همچنین بیماری‌های قلب و عروق از دیگر عوارض ابتلا به فشارخون کنترل نشده است چرا که فشارخون می‌تواند بزرگ شدن قلب

و یا تنگی عروق آن را در پی داشته باشد. این متخصص داخلی در شهرکرد افزود: ۹۰ درصد موارد ابتلا به فشارخون به دلایل وراثتی است یعنی والدین به این بیماری مبتلا بوده و به فرزند نیز منتقل شده است و تنها ۱۰ درصد موارد ابتلا به فشار خون دلایلی مانند تنگی عروق کلیه، توده‌های موجود در غده فوق کلیه و... دارد که با برطرف

شدن این علت فشارخون نیز کنترل می‌شود. یکی دیگر از دلایل ابتلا به فشارخون مشکلات کنترل نشده غده تیروئید است که این مورد نیز در صورت کنترل مشکل تیروئید احتمال ابتلا به فشارخون نیز کاهش پیدا می‌کند.

وی ادامه داد: داشتن وزن ایمنال برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون از اهمیت بالایی برخوردار است، همچنین با توجه به اینکه میزان مصرف نمک در ایران در حد بالایی دارد توصیه می‌شود افراد از داشتن رژیم‌های غذایی پرنمک خودداری کنند. غذاهای پرچرب نیز یکی دیگر از عوامل ابتلا به فشارخون است و روغن‌های خوراکی به صورت‌های گوناگون مایع، جامد، حبوبات، گیاهی و... بر ابتلا به فشارخون و تشدید آن تأثیر دارند.

ربیعی عنوان کرد: آب و هوا و زندگی در مکان‌های با ارتفاع بالا که میزان اکسیژن پایین است مانند چهارمحال و بختیاری تأثیر چندانی بر ابتلا به فشارخون ندارد اما در طولانی مدت کمبود اکسیژن موجب غلظت خون افراد می‌شود، بنابراین می‌تواند تأثیر جزئی نیز بر ابتلا به فشار خون نیز داشته باشد اما نمی‌توان گفت فشارخون در استان به دلیل ارتفاع بالا و کمبود اکسیژن بسیار شایع است چرا که این موضوع به عنوان یک عامل مهم در ابتلا به فشارخون در نظر گرفته نمی‌شود. این متخصص داخلی در شهرکرد اضافه کرد: زمانی که ابتلا به فشارخون توسط پزشک تشخیص داده می‌شود لازم است اقداماتی در جهت کنترل آن انجام شود، در ابتدا آزمایشات لازم برای روشن شدن دلیل ابتلا به فشارخون صورت می‌گیرد و در صورتی که علت قابل درمان باشد اقدامات لازم توسط پزشک انجام می‌شود.

وی تصریح کرد: در صورتی که ابتلا به فشارخون بدون علت و بدون وراثت باشد فرد باید تحت نظر پزشک برای کنترل فشارخون خود دارو مصرف کرده و اقداماتی مانند انجام سه وعده نیم‌ساعته ورزش در هفته، مصرف رژیم‌های غذایی کم‌چربی، حذف فست‌فودها از برنامه غذایی، کاهش استرس و... را برای کنترل فشارخون خود انجام دهد.

## تصفیه خون و تقویت کبد با این شربت

**صدآتلاین:** شربت زرشک برای افرادی که غلبه گرمی و خشکی دارند و در فصل تابستان مفیدتر است.

به گزارش صدآتلاین، شربت زرشک برای افرادی که غلبه گرمی و خشکی دارند و در فصل تابستان بسیار مفید است.

**مواد لازم:** زرشک آب‌گیری ۵۰ گرم، عسل یا شکر به مقدار لازم. **نکته مهم:** زرشک شکر قهوه‌ای یا همان شکر بی‌نمک است

**روش تهیه:** زرشک را تمیز کرده با آب سرد بشویید، پنج برابر آن آب اضافه کنید و برای چند دقیقه بجوشانید. پس از شستن زرشک‌ها را بمالید تا هسته آن‌ها جدا شود و مدت ۲۴ ساعت کنار بگذارید تا رنگ خود را به آب بدهد، سپس آن را صاف کرده درون بطری بپزید و در یخچال بگذارید و در هنگام مصرف با عسل مخلوط کرده و میل نمایید.

**خواص:**

کبد را پاک و تقویت می‌کند، مفید در درمان برقان و زردی، درمان آگزما و خارش پوستی، پایین آوردنده و تنظیم کننده فشار خون، تنظیم کننده و کاهش چربی خون، تنظیم دستگاه گوارش، درمان جوش صورت، درمان بیماری‌های خونی.

## آگهی ابلاغ ماده ۱۰۲ آیین نامه اجراء کلاس: ۹۷۰۲۷۷۷

شماره بایگانی پرونده: ۹۷۰۲۷۷۷

بدین وسیله به خانم زرنگار زارع نام پدر: علی محمد تاریخ تولد: ۱۳۲۰/۰۵/۰۸ شماره ملی: ۲۵۳۹۲۵۹۵۴۵

شماره شناسنامه: ۳۱۰ و رقیه محمدی نام پدر: فربرز

تاریخ تولد: ۱۳۵۲/۱/۲۰ شماره ملی: ۲۴۳۰۱۴۹۷۱۰

شماره شناسنامه: ۱۳۲۶۵ ابلاغ می‌گردد در خصوص پرونده اجرائی کلاس: ۹۷۰۲۷۷۷. له: بانک کشاورزی

شعبه ارسنجان علیه: زرنگار زارع و رقیه محمدی و علی محمدی و نادر محمدی و علی رضا نفر و حبیبه محمدی

موضوع سند زهنی شماره ۱۳۶۰۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۹۹ ارسنجان اعلام کرده در تاریخ ۱۳۶۰۰/۰۱/۰۱ رهن تحت شماره ۱۰۱/۱۵۸۵۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مربوط به مرحوم فربرز محمدی توسط کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۱۵۰۰۰/۰۰۰۰ ریال ارزیابی

گردیده است که بدینوسیله مراتب جهت اطلاع اعلام و ابلاغ می‌گردد. لذا طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آیین نامه اجرائی

مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می‌گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ محسوب است فقط یک نوبت

در روزنامه شیرازنوین درج و منتشر می‌گردد.

۱/۱۹/الف.م – مصطفی علیپور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودهشت