

پینگ پنگ علیه پارکینسون

پارکینسون با ایجاد اختلال در سلول‌های عصبی باعث لرزش و کندی حرکت می‌شود؛ اما به تازگی در آلمان باورزش پینگ پنگ به جنگ این بیماری رفته اند

پزشکی

پارکینسون بیماری است که بسیاری از خانواده‌ها را درگیر کرده است؛ رنج این بیماری از یک طرف، هزینه درمان و دارو از طرفی دیگر، اما مدتی است بیماران مبتلا به پارکینسون برای مقابله با پیامدهای جسمی و روحی این بیماری، یک راه‌حل جالب و در دسترس پیدا کرده‌اند. دور هم جمع می‌شوند و پینگ پنگ بازی می‌کنند. در این مطلب، ضمن مرور این روش جالب در آلمان، به علائم و راه‌های پیشگیری از این بیماری می‌پردازیم.

🔵 **پارکینسون چی هست؟**

بیماری پارکینسون (PD) یک اختلال دژنراتیو پیش‌رونده است که بر سلول‌های عصبی در قسمت‌های عمیق مغز به نام گانگلیون‌های پایه و جسم سیاه تأثیر می‌گذارد. سلول‌های عصبی در توده سیاه، نوروترنسمیتر دوپامین را تولید می‌کنند و مسئول انتقال پیام‌هایی هستند که حرکت بدن را برنامہ‌ریزی و کنترل می‌کنند. به‌دلالی که هنوز درک نشده است، سلول‌های عصبی تولیدکننده دوپامین در جسم سیاه در برخی از افراد شروع به مردن می‌کنند. هنگامی که ۸۰ درصد دوپامین از بین برود، علائم پارکینسون مانند لرزش، کندی حرکت، سفتی و مشکلات تعادلی

مشاهده می‌شوند.

🔵 **درمان پارکینسون با پینگ پنگ در برلین آلمان**

چشمان کریپنر هرگز توپ سفید کوچک را رها نمی‌کند و با ضربه زن به راکت پینگ پنگ فراموش می‌کند که به پارکینسون مبتلاست. از سال گذشته کریپنر دوبار در هفته با ده عضو انجمن «پینگ پنگ پارکینسون» تمرین می‌کند و از این ورزش جدید برای کم کردن آثار بیماری که زندگی را برای او دشوار کرده، یاری می‌جوید. ۱۱ آوریل روز جهانی پارکینسون بود و در این روز گروهی از بیماران مبتلا به پارکینسون در یکی از سالن‌های ورزشی شهر برلین در کنار یکدیگر و با

آشنایی من

فوت و فن ۲ سس جادویی

بیشتر در کنار استیک، غذاهای سوخاری و در یایی استفاده می‌شود و سس سزار هم که مخصوص سالاد سزار است. بهتر است در تهیه این سس ها مواد لازم را اضافه، جایگزین یا حذف نکنید.

🔵 **طرز تهیه:**

برای تهیه این سس کافی است خیار شور و پیاز خرد شده را مخلوط کنید. آب لیموترش را روی آن بچکانید و دیگر مواد لازم را به این مخلوط اضافه کنید. به مدت دو ساعت در یخچال به این ترتیب استراحت بدهید تا مواد به خورد هم بروند.

سس سزار

- مواد لازم**
- سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پارمسان: ۴ قاشق غذاخوری
- سس مایونز: ۳ قاشق غذاخوری
- سیرنده شده: ۲ حبه
- سرکه بالزامیک: ۲ قاشق غذاخوری



۵+۱ دلیل برای این که سوسیس و کالباس خانگی مصرف کنیم

تغذیه

سوسیس و کالباس جزو خوشمزه‌ترین غذاهایی هستند که نمی‌شود نادیده‌شان گرفت؛ اما وجود افزایش‌دهنده طعم، نگهدارنده و گاهی رنگ غیرطبیعی و حتی گوشت نامرغوب از دغدغه‌هایی است که باعث می‌شود دور این غذاهای خوشمزه را خط بکشیم. اما می‌شود به دلایل زیر، سوسیس و کالباس خانگی را جایگزین آن‌ها کرد.

- چون از گوشت مصرف شده در آن اطمینان کافی داریم.
- می‌توانیم متناسب با رژیم غذایی که داریم سوسیس و کالباس را آماده کنیم تا بدون گلوتن، کم چربی و... باشد.
- مهم‌تر از همه این که نیترات و نیتريت سدیم را که نگهدارنده هستند، ندارد. نگهدارنده‌هایی که به شدت برای سلامت مضر هستند.
- غیر از این که از نحوه رعایت بهداشت در تهیه محصول اطمینان داریم، می‌دانیم در جزئیاتی مثل رنگ غیرطبیعی هم خیال‌مان راحت است.
- در سوسیس و کالباس بازاری، برای افزایش طعم از موادی مثل مونوسدیم گلوتمات استفاده می‌شود اما سوسیس و کالباس خانگی نیازی به آن ندارد.
- وقتی از گوشت خوب استفاده کنیم محصول مان منبع خوبی از ویتامین «ب۱۲» خواهد بود که باعث پیشگیری از کم‌خونی و افزایش انرژی می‌شود.

سلامت

خواص شگفت‌انگیز و متنوع دمنوش بابونه

بابونه یک گیاه فوق‌العاده است که از زمان‌های قدیم از آن استفاده می‌شد. دمنوش این گیاه می‌تواند خواص زیادی داشته باشد که در ادامه مرور سریعی بر آن‌ها داریم.

- دل‌درد دوران قاعدگی را درمان می‌کند.
- به‌بتر خوابیدن کمک می‌کند.
- خواص بابونه التهاب را کاهش می‌دهد. التهاب، واکنش طبیعی بدن به زخم یا عفونت است؛ هرچند التهاب مزمن برای بدن خوب نیست و ممکن است منجر به طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها از جمله آرتریت، بواسیر، اختلالات خودایمنی، درد در ناحیه معده و در بعضی موارد افسردگی شود. گل بابونه حاوی روغن‌های فرا و ترکیبات شیمیایی است که خواص ضدالتهابی دارند.
- خواص بابونه سرعت فرایند یوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
- به‌درمان دیابت و کاهش سطح قند خون کمک می‌کند.
- به‌تسکین علائم سرماخوردگی کمک می‌کند.
- باعث افزایش سلامت قلب می‌شود.
- برای مشکلات پوستی جزئی مفید است.
- به‌فرایند هضم کمک می‌کند.
- چین‌چروک را برطرف می‌کند.
- باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- پوست را مرطوب می‌کند.
- حلقه‌های سیاه دور چشم را کاهش می‌دهد.
- به‌ثورات پوستی را تسکین می‌دهد.

🔵 **عوارض جانبی چای بابونه**

مصرف چای بابونه معمولاً برای بیشتر افراد بی‌خطر است و منجر به هیچ عارضه جانبی نمی‌شود. اما در موارد بسیار کمی می‌تواند عوارضی داشته باشد، از جمله:
۱. باعث بروز آلرژی کم‌بزرگ می‌شود.
۲. مصرف آن قبل از عمل جراحی توصیه نمی‌شود.
۳. مصرف آن برای زنان باردار ممنوع است.
۴. با بعضی داروها تداخل دارد. افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون یا مسکن استفاده می‌کنند، باید در مصرف چای بابونه احتیاط کنند.
در ضمن استاندارد خاصی برای میزان مصرف چای بابونه در روز وجود ندارد، با این حال بهتر است بیشتر از دوتا چهار فنجان چای بابونه در طول روز مصرف نکنید.
در تهیه این مطلب از «دبچی کالا مگ» کمک گرفتیم.

برگ سبز راهور پژو ۵ GLX مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۴۴-۷۶۲ به ۶۵ به شماره موتور ۳۵۳۸۳۰ به شماره شاسی ۲۴۴۴۸ NAAM۰۱CA۱ER۰ نام محمد راد سوخته کوهی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۱۷

کارت ماشین ال ۹۰
به شماره انتظامی ۴۴۰۶۴۱ ایران ۳۶
شماره شاسی NAFLSKALD01۱08۱64
شماره موتور W062928 **نام بی بی فاطمه صفر سجادی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است**
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۳۳

اینجاب حمید ضیائی مالک خودرو پژو ۲۰۶ هاج بک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۱ پ ۱۱
به شماره شاسی 82654899 و شماره موتور 7983۱0F8M4607983 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۶۷

اینجاب حسن جعفرزاده مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ رنگ بژ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۵۵ ه ۶۵
به شماره موتور 10FSF942869۱5 و شماره شاسی 82622۱۱2 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۶۶

اینجاب زهرا النکیان مالک خودرو پژو پارس TU5 به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۴۹۱ پ ۲۹
به شماره شاسی NAANI۱SE9NK1۱7378 و شماره موتور 139B02062۱5 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۶۷

اینجاب محمد عالی نژاد مالک خودرو وانت آریسان مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۸۴-۵۱۶ ص ۱۳ به شماره شاسی 512356 NAAB66PE0FV5 و شماره موتور 1۱8J0003595 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۶۲

اینجاب محمود فتحی مالک خودرو پژو پارس XU7 مدل ۱۴۰۰
به شماره شهرنانی ۴۱ ایران ۹۱۵ ص ۵۸ و شماره شاسی 78926NAANO۱CE5MK0 و شماره موتور 124K۱6۱۱669 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۶۷

اینجاب محمد قاسمی ملک آباد مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ۴۲-۷۸۳ ج ۳۸
به شما شاسی 1149005۱85۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد، ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۶۸

برگ سبز خودرو سواری رانا TU5 مدل ۱۳۹۲
به شماره پلاک ۹۲۵ ه ۷۴ ایران ۷۴ و شماره موتور 160B00۱5334 و شماره شاسی 2978 NA4U0۱FE0DT0۱ نام محمد مهدی رحیمدادی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۹۹

سند کمپانی پراید ۱11
شماره انتظامی ایران 74-761 ج 55
و شماره موتور M135863۱4۰
شماره شاسی NAS43۱۱00H57۱5907
و شماره موتور NA4U0۱FE0DT0۱
به نام رفیع احماتی مجب سراج مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۶۴

سند کمپانی و برگ سبز وانت زامیاد Z24NB
به شماره انتظامی ۲۶-۴۸۷ ج ۶۴
به شماره شاسی: ۲۵۳۲۵۱ NAZPL۱۴۰BC
به شماره موتور: ۶۳۷۹۶۷
به نام آقای زین العابدین یوسفار مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۶۳

برگ سبز موتورسیکلت کویر بنام یوریا علیزاده
به شماره انتظامی 777-99۱29
و شماره موتور 0248N3C505920
و شماره شاسی N3CT2GF00MMH0۱050
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۳۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید بنام مجید تانانی سیدآبادی به شماره انتظامی 32 ایران ۱83 ص 93
و شماره موتور 3809032
و شماره شاسی S۱4222892۱8736
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۵۵

اینجاب محمد رضا حسین نیا مالک یک دستگاه خودروی سواری- پیکان تیپ ۱۶۰۰ به رنگ سفید-روغنی، مدل ۱۳۸۱ با شماره پلاک ایران ۴۲ ج ۸۹۴ و ۳۷ با شماره موتور ۱۱۷۲۸۱۱۰۴۴ و به شماره شاسی ۸۱۴۰۸۰۲۶ به علت مفقودی تمامی مدارک خودروی سواری، پیکان اعم از: برگ سبز، سند کمپانی، بیمه نامه و...، تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد، ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید، بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۵۵

سند و شناسنامه (برگ سبز) خودرو سواری بنز ۲۸۰ مدل ۱۹۷۴ بشماره انتظامی ۳۶-۴۸۱ ق ۱۹ بشماره شاسی ۱۰۰۲۸۱۵ و شماره موتور ۱۰۰۱۱۷۱۰ رنگ طلایی روشن متعلق به اینجاب علی فقیه میرزایی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۴۲

سند کمپانی سواری پراید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۶۷ ج ۸۸ و شماره موتور M13/6434802 و شماره شاسی NAS43۱100L۱083468 به نام مهزی حشمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۷۷

برگ سبز سواری رنو مدل ۱۶رنگ مغز پسته ای
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۹ ج ۴۱
شماره شاسی 042688 بشماره موتور 1۱52624
بنام حسن داوری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۵۲

برگ سبزیژو پارس سفید بنزینی
به نام علیرضا نیک منش به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷۹ ج ۱۲ و شماره موتور ۰۸۰۴۷۸۸۳۰۱۲ و شماره شاسی AAN0۱CAXAE677284 مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۸۸

اینجاب سیدشهرزاد قانع دارنده پروانه اشتغال به کار مهندسی به شماره ۰۲۱۸۹-۱۹۳۰۰ و به شماره عضویت ۰۴۴۳-۱۹۳۰۰ بدینوسیله فقدان پروانه فوق الذکر را اعلام داشته همچنین اعلام می دارم بر اساس این آگهی پروانه فوق از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۴۰

دانشنامه کارشناسی (رشته تحصیلی حقوق قضایی گرایش علوم قضی) مرکز علمی کاربردی شهرداری مشهد
بنام سارا غفوریان تجمادی کد ملی ۰۶۶۹۰۰۴۶۹۰۰ شماره دانشجویی: ۰۴۵-۱۳۲۰۰۷۲۲۲۲۲۰۰ نام پدر: محمد جواد مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۰۶

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۹۲۷ ج ۶۶ به شماره موتور ۲۱۹۸۴۷۶ به شماره شاسی ۳۹۷۱۴۶۳۶۳۱۲۲۸۱۲۸۱۴۱ بنام عباس سلمانی مهر آریا مفقود شده و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۵۸

برگ سبز پراید مدل ۱۲رنگ سرمه ای متالیک
شماره انتظامی ۱۴ ایران ۶۱۲ ج ۳۶
شماره موتور 005304۱2
شماره شاسی 14۱2282985706 بنام مهدی جلالی مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۵۷

برگ سبزیفسان تینا سفید به نام فاطمه ساریان
شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۶د ۱۳_۷۴ و شماره موتور ۷۳۳۷۴۶۸ و شماره شاسی 320۱00۱3۱0 NAPPBBUJ مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۲۰

برگ سبز وکارت خودرو پراید ۱۵۱ مدل۹۳سفید
شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۸۹۴ ج ۴۵
شماره شاسی 5451۱00E4928647 NAS45۱
شماره موتور 52۱1۱۷98 بنام فرشته طریفی مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۵۶

برگ سبز خودرو پراید بنام سید میلاد افتخاری
به شماره انتظامی ۱2 ایران 845 ج 45 و شماره موتور 306706۱ و شماره شاسی S۱4۱228802379۱ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۶۹

برگ سبزیگکو 7
شماره انتظامی ایران 74-625 ج 57
و شماره موتور MVME4T۱5BADMO۱683۱
و شماره شاسی NATGBACR۱M۱0۱4909
به نام حسن امیدی مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۸۹

برگ سبزو سند مالکیت (برگ کمپانی) وکارت موتور سیکلت امجد CDI۱۲۵ مدل ۱۳۸۹ به رنگ قرمز به شماره پلاک ۷۴۴۷-۷۶۳ و شماره موتور ۱56FMI۱8653NC5۱2۱85۱ و شماره شاسی 125A8944460 به نام غلام رضا یعقوبی شیر خانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۷۷

کارت هوشمند راننده به نام جواد هدایت نیا به شماره ملی ۵۷۴۹۸۲۸۲۶۸ و به شماره هوشمند ۲۱۴۵۰۲۱ و کارت هوشمند خودروی بنز باری به شماره هوشمند ۴۱۱۶۱۳۵ و شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۹۵ ع ۸۵ در تاریخ ۱۴۰۲/۱/۲۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۷۲

برگ سبز موتورسیکلت جهان‌رو به شماره انتظامی ۲۷۸۲۹ ایران ۸۵۷
و شماره موتور HSDA۱007969
و شماره شاسی ۱25M9000487 NES۰۰۰ **به نام حسن صادقی ارمی مفقود و فاقد اعتبار است.**
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۳۲

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۱ سفید شماره انتظامی ۴۰-ایران ۳۳۳ ی ۱۶ شماره شاسی NAAN1۱FENK69۱987 و شماره موتور 16780۱7572۱ به نام پروین رباط جزی مفقود و اعتبار ندارد.
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۵۵

برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۸۶
شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۲۸ ه ۵۹
و شماره موتور ۱۹۸۶۶۵۳
و شماره شاسی S۱4۱228634۱4۱2
به نام کریم محمودی یعقوبی مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۵۸

مدارک مالکیت خودرو بیوک به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۱ ص ۱۱
شماره شاسی MXPF۹۱۷۶۸۲۴۸ و شماره موتور ۲۲۷۷۰۳۸۵۳ شامل برگ سبز و کارت خودرو به نام مسعود دیده بان فرزند حیدر علی مفقود گردیده و از درجه ای اعتبار ساقط میبایشد
ب/۱۴۰۲-۰۱۸۴۴

برگ سبز خودرو تویوتا به نام عزیزاله فتانای کندی
به شماره انتظامی 32 ایران 396 ب 24 و شماره موتور 0702464 و شماره شاسی 003۱207 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۳۳

برگ سبز خودرو ماکسیم مدل ۸۲ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۲۸ ه ۵۲ شماره موتور 00276۱ و شماره شاسی VQ305308278 بنام رضا حدادی مفقود و فاقد اعتبار است-
ب/۱۴۰۲-۰۱۹۶۶

برگ سبز خودرو MVM1۱0 بنام سگینه فروتن
به شماره انتظامی 74 ایران 3۱5 ج 46 و شماره موتور 409۱6MVM472FGE0 و شمار شاسی NATEAFB۱E۱0۱7770 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
ب/۱۴۰۲-۰۱۷۸۰