

گروه بهداشت و سلامت – امروزه بسیاری از مردم وقتی با علائم مختلف متوجه کمبود کلسیم در بدنشان می شوند، اول از همه به سراغ انواع مکمل‌ها و داروهای شیمیایی می‌روند تا این کمبود را جبران کنند، غافل از اینکه استفاده از این داروها می‌تواند اثرات مخرب دیگری از جمله عوارض کبدی به همراه داشته باشد. برای اینکه تشخیص دهید بدن شما دچار کمبود کلسیم است یا نه راه حل بسیار ساده‌ای وجود دارد: راحت‌ترین و دسترس‌ترین راه تشخیص کمبود کلسیم در بدن بررسی وضعیت ناخن‌ها است به طوری‌که نرمی ناخن، کاهش رشد و گوشه کردن ناخن‌ها اولین نشانه کمبود این ماده معدنی در بدن دارد.

اگر جزء کسانی هستید که بدنانتا کمبود کلسیم دارد و به هر دلیل از طعم لبنیات به عنوان اولین منبع کلسیم پرفرشار خوش تان نمی آید و یا به آنها حساسیت دارید، طب سنتی راهکارهای دیگری پیش رویتان گذاشته است. در این مطلب با ما همراه



گروه بهداشت و سلامت – محققان فرانسوی در دانشگاه نانسسی به این نتیجه رسیدند که کیفیت چیزی که می‌خوریم و وضعیت روحی روی سلامت محققان دریافت می‌اند که خوردن در

راه‌های ساده تامین کلسیم بدن

توصیه‌های طب سنتی؛

■ کلسیم یک نوع از مواد معدنی پرتیاز است که برای سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. در حالی که بسیاری از مردم تصور می‌کنند که تنها ماده غذایی غنی از کلسیم لبنیات هستند، در طب سنتی مواد غذایی معرفی شده اند که میزان کلسیم آنها به مراتب بیشتر از انواع لبنیات است.

شواهد تاشما را با توصیه‌های طب سنتی برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن آشنانکنیم. B1 و B2 دارای مقادیر زیادی کلسیم است، اگر به مدت ۴۰ روز، روزانه ۱۴ عدد بادام درختی مصرف شود،

اگر جزء کسانی هستید که بدننتا کمبود کلسیم دارد و به هر دلیل از طعم لبنیات به عنوان اولین منبع کلسیم پرفرشار خوش تان نمی آید و یا به آنها حساسیت دارید، طب سنتی راهکارهای دیگری پیش رویتان گذاشته است

بادام درختی بادام درختی علاه بر ویتامین بخش زیادی از کمبود کلسیم را در بدن جبران می‌کند. در زنان بارداری

بهداشت و سلامت

و جنین تامین شود. **کنجد اورده** کنجد و انواع فراورده های آن مثل ارده دارای مقادیر زیادی کلسیم بوده و منبع سرشاری از آنرزی به شمار می‌رود به طوریکه ۱۰۰ گرم کنجد ۷۸۳ میلی‌گرم کلسیم دارد که ۲.۵ برابر کلسیم موجود در یک لیوان شیر است.

دانه چیا ۱۰۰ گرم دانه چیا حاوی ۶۳۱ میلی‌گرم کلسیم است. ۳ قاشق شیر کلسیم بیشتری دارد. برای استفاده از خصوص این دانه می‌توانید آن را به ماست اضافه کنید.

انجیر ۳ انجیر متوسط ۵۲ میلی‌گرم کلسیم دارد. برای استفاده از مزایای استخوان‌سازی این میوه، انجیر تازه یا خشک را خرد کرده و به بلغور جو دوسر، سالاد یا ماست یونانی به همراه مقداری عسل و دارچین و بادام اضافه کنید. جهت تقویت استخوان‌ها ورشد نوجوانان نیز می‌توانید روزی ۵ عدد انجیر به بر نامه غذایی‌شان اضافه کنید.

مضرات خوردن در هنگام استرس برای سلامت قلب

برای جلوگیری از خوردن احساسی است: زیر استرس را تسکین می‌دهد و یک فعالیت جایگزین را فراهم می‌کند. محققان تأکید کرده‌اند که ۱۰ دقیقه مدیتیشن در روز یا تمرینات تنفسی نیز می‌تواند به تمرکز مجدد و کاهش استرس کمک کند.

علی: روانشناس با تاکید بر سلامت روان افراد:

آسیب‌های روانی کرونا را فراموش نکنیم

حالت احساسی با مشکلات قلبی مرتبط است و استرس مستقیماً این رابطه را تشدید می‌کند. تیم تحقیقاتی فرانسوی می‌گوید که خوردن غذا در حالت آمادگی شناختی و روان‌شناختی کامل به این معنی است که افراد بدون حواس‌پرتی نسبت به آنچه می‌خورند آگاه هستند؛ بدون آن لازم است دو مقوله سلامت روان و جسم، در کنار هم مورد ارزیابی قرار گیرد. می‌شود، بی‌اعتنا بود. بنابراین، لازم برای کاهش آسیب‌های روانی این قبیل بحران‌ها و پاندمی‌ها، برنامه‌ریزی نمود. لعلی افزود: ترس از ابتلاء به کرونا در روزهای نخست شیوع بیماری، باعث شد خیلی از افراد جامعه دچار آسیب‌های روحی شوند و همین آسیب‌ها منجر به بروز استرس، افسردگی و... شد و همچنان نیز وجود دارد. اما، نمی‌توانیم نسبت به آسیب‌های روانی این پاندمی که به تدریج و در طول زمان نمایان

سلامت روان در ارتباط مستقیم با سلامت جسم قرار دارد، گفت: تهدید سلامت روان، می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های جسمی شود که بعضاً علل آنها ناشناخته می‌ماند. در حالی که ریشه برخی از بیماری‌های جسمی را می‌توان در سلامت روان، جستجو کرد. این کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، به مقوله‌هایی همچون استرس، اضطراب، افسردگی و... اشاره کرد و افزود: سلامت جسمی بدون توجه به سلامت روح و روان، دست یافتنی نخواهد بود. بنابراین،

چهارشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۱، ۲۵ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۳۵، صفحه ۹

چغندر را می‌تواند میل یا از برگ‌های آن در انواع سالاد استفاده کنید. **پوست تخم‌مرغ** از پوست تخم مرغ می‌توان به عنوان کلسیم‌خاکی یاد کرد. برای استفاده از خواص تخم‌مرغ، پوست یک تخم‌مرغ محلی را شسته و با دست خرد کرده و در یک لیوان بریزید و حدوداً یک قاشق آلپیمو طبیعی بر روی آن بریزد و بگذارید شب تا صبح بماند. بعد صبح به آن آب اضافه کنید و صافش کنید که شامل آب، آلپیمو و یک گردی از پوست تخم



وزنه زدن شیوه ای مناسب برای کاهش وزن

می‌کنند و برای حفظ تراکم استخوان در زنان بسیار مهم است. بر اساس مطالعه اخیر، وزنه برداری همچنین با کاهش قابل توجه احتمال مرگ زود هنگام افراد، به ویژه زمانی که با ورزش‌های هوازی همراه باشد، مرتبط است. محققان توصیه می‌کنند که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته به علاوه دو جلسه تمرین قدرتی داشته باشید.



آکهی تصمیمات شرکت کالاگستر نیلکیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۴۶۷۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۴۳۲۵
بعایتان به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ شماره ۱۳۳۳/۱۳۳۸/۱۴۰۱/۱۰/۱۶ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ شماره ۱۴۶۷۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه‌های رسمی کنترالتشهار آکهی می‌شود:

آکهی تصمیمات شرکت گنجینه آینه آفتاب کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۱۶۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۳۱۸۵۶
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

آکهی تصمیمات شرکت کالامینا تجارت عصر کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۹۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۸۴۶۰۴۲
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

آکهی تصمیمات شرکت توسعه و نوآوران ارکان کیش (سهامی عام)
ثبت شده به شماره ۱۴۴۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۶۷۱۹۴۵
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان امیرکبیر، بلوار ساحل، برج آنا، طبقه ۷، واحد ۶۹، کدپستی شماره ۷۹۴۱۷۵۳۷۹ تغییر یافت.

آکهی تصمیمات شرکت امدادوچرخه جهان کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۰۰۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۱۱۷۶۰
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۷ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

