

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می توان خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش داد.
در ادامه به چند مورد از مواد غذایی که برای سلامت قلب مفیدند، خواهیم پرداخت.

شکر، نمک، چربی
با گذشت زمان مصرف مقادیر زیاد نمک، شکر، چربی های اشباع شده و کربوهیدرات های تصفیه شده خطر حمله قلبی یا سکنه را افزایش می دهد. اگر نگران قلب خود هستید، بهتر است این خوردنی ها را از رژیم غذایی خود دور نگه دارید. با این حال به جای تمرکز روی یک غذای مضر، عاقلانه تر این است که روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید.

اگر بیشتر از میوه ها و سبزیجات مفید برای قلب، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم چرب استفاده می کنید، همچنان این مواد غذایی را ریز می توانید به میزان متعادل و کنترل شده مصرف کنید.

بیکن

بیش از نیمی از کالری بیکن از چربی اشباع ششده است که می تواند لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال حمله قلبی یا سکنه را بیشتر کند. بیکن، پر از نمک است که فشار خون را بالا می برد و باعث می شود قلب سخت تر کار کند. مقادیر زیاد سدیم (بخش اصلی نمک) نیز می تواند منجر به سکنه مغزی، بیماری قلبی و نارسای قلبی شود. نگاهدارنده های اضافه شده به بیکن نیز با این مشکلات مرتبط هستند.

گروه بهداشت و سلامت

وقتی کسی درباره ظاهر شما نظر می دهد و در این مورد می گوید که اکنون نسبت به آخرین باری که شما را ملاقات کرده است پیر تر به نظر می رسید، هرگز احساس خوبی نخواهید داشت. بسیاری از ما ممکن است در حال حاضر کاری برای کاهش سرعت پیری خود انجام دهم، و رژیم رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش منظم، محصولات پوستی و موارد دیگر باشد.

محققان دانشگاه ایالتی کلرادو، ایالات متحده مشخص کردند، ویتامین خاصی وجود دارد که ممکن است کمبودش روند پیری را تسریع

گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت گاو و ... ممکن است احتمال ابتلا به بیماری قلبیی و دیابت را افزایش دهد. ممکن است به این دلیل باشد که این گروه از مواد غذایی دارای چربی اشباع بالایی هستند که می تواند کلسترول را افزایش دهد.

بنابر این توصیه می شود که مصرف گوشت قرمز خود را محدود و گوشت چرخ کرده بسیار کم چربی مصرف کنید.

نوشابه

داشتن مقادیر کمی شکر اضافه مضر نیست اما یک قوطی نوشابه بیشتر از آنچه متخصصان برای یک روز کامل توصیه می کنند، قند افزوده دارد. افرادی که نوشابه می نوشند بیشتر وزن اضافه می کنند و احتمال چاقی و دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری قلبی در آنها بیشتر است. در حالی که داده های علمی هنوز در مورد نوشیدنی های رژیمی مهم است، برخی تحقیقات آنها را با افزایش وزن و سکنه مغزی مرتبط می کند.

شیرینی ها

کوکی ها، کیک ها و کلوچه ها را کمتر مصرف کنید. آنها معمولاً مملو از قند اضافه شده هستند که منجر به افزایش وزن می شود. آنها همچنین با سطوح بالاتر تری گلیسیرید مرتبط هستند و این فاکتور می تواند منجر به بیماری قلبی شود. ماده اصلی آنها معمولاً آرد سفید است که ممکن است قند خون را افزایش دهد و شما را بیشتر گرسنه کند.

گوشت های فرآوری شده

هات داگ، سوسیس و ... بدترین نوع گوشت ها برای هستند. آنها مقادیر زیادی نمک دارند و بیشتر آنها

مواد غذایی مضر برای قلب را بشناسید

■ رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می دهد.



علائم اولیه بیمارهای قلبی شامل احساس گیجی، خستگی، تنگی نفس، عرق سرد و سردرد است. کار شناسان توصیه می کنند در صورت بروز این علائم ضروری است به پزشک مراجعه کنید چرا که می تواند نشانه های هشدار بیماری قلبی باشد.

حوا ی چربی اشباع شده بالایی هستند. به جای گوشت های فرآوری شده می توانید از گوشت بوقلمون استفاده کنید یا این حال در مصرف آن نیز زیاده روی نکنید.

برنج سفید، نان و پاستا

برنج، نان، ماکارونی و تنقلات تهیه شده از آرد سفید فاقد فیبر، ویتامین

ها و مواد معدنی سالم هستند. غلات تصفیه شده به سرعت به قند تبدیل می شوند که بدن شما آن را به عنوان چربی ذخیره می کند. رژیم غذایی سرشار از کالری هستند که همگی می توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. در صورت

چربی شکم شود که مطالعات می گویند مرتبط با بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ است. سعی کنید حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه ای، جو دوسر و گندم کامل تهیه کنید. هنگام غلات به دنبال عبارت ۱۰۰ درصد غلات کامل باشید.

پیتزا

اگر پیتزا را هر طرز صحتی درست کنید می تواند سالم باشد، اما بیشتر پیتزاها دارای مقادیر زیاد سدیم، چربی و کالری هستند که همگی می توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. در صورت

بهداشت و سلامت

تشدید کند. بهتر است کره را با روغن زیتون یا روغن های گیاهی جایگزین کنید.

ماسهت طعم دار و پر چرب

ماسهت می تواند یک منبع فوق العاده برای دریافت مواد مغذی باشد و خوردن منظم آن ممکن است از شما در برابر فشار خون بالا محافظت کند اما مراقب نوع خوردن خود باشید. ماسهت های طعم دار مملو از قند اضافه شده هستند که با افزایش وزن، فشار خون بالا، التهاب و بیماری های قلبی ارتباط دارد. برای سالم ترین انتخاب، ماسهت کم چرب ساده تهیه کنید.

سیب زمینی سرخ کرده

سیب زمینی های سرخ شده رستوران ها و فست فودها چربی و نمک زیادی دارند که خیر بدی برای قلب شماست. داده های یک مطالعه نشان داد افرادی که دو تا سه بار در هفته سیب زمینی سرخ کرده می خوردند، احتمال مرگ زود هنگام بیشتری دارند. اگر قصد مصرف سیب زمینی سرخ کرده دارید، سعی کنید آن را با دیگران تسمط کنید. برای مصرف سالم ترین آن مصرف کنید. همچنین سعی کنید خودتان در خانه سیب زمینی سرخ کرده را با استفاده از روغن زیتون تهیه کنید.

مرغ سوخاری

سرخ کردن مرغ، کالری، چربی و سدیم را به یک غذای سالم اضافه می کند. منجر به فشار خون بالا، نارسای قلبی، سکنه مغزی و افزایش وزن می شود.

کره

کره، سرشار از چربی اشباع شده است که می تواند کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال بیماری قلبی را

کمبود این ویتامین شما را پیر می کند!

موارد باید به طور گسترده تر و روی انسان آزمایش شود، ما دریافتیم که در موش های مسن، سطح پاپین و ویتامین دی که با زوال های فیزیکی، مانند کاهش قدرت گرفتن و استقامت در چنگ زدن - توانایی حفظ چنگال - مرتبط بود، یک ماه پس از کاهش مصرف ویتامین دی پیشرفت کردند.
کمبود این ویتامین شما را پیر می کند
جالب توجه است، نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که مصرف بیش از آنچه توصیه می شود (مصرف

سوپ می تواند راهی آسان برای دریافت سبزیجات، پروتئین و فیبر بیشتر باشد. اما مراقب مواد ناسالم باشید. سوپ کنسرو شده اغلب مقدار زیادی سدیم دارد که می تواند باعث فشار خون بالا، حمله قلبی، سکنه مغزی و نارسای قلبی شود. هر سوپ خامه ای دارای چربی اشباع شده ناسالم است. اگر سوپ آماده می خرید، برچسب آن را برای حداقل نمک و چربی بررسی کنید.

سس

مواد اصلی سس ها، نمک و شکر است. این باعث می شود چربی، سدیم و کالری بالایی داشته باشند. هیچ کدام از اینها برای قلب خوب نیست. سس های دست ساز خانگی گزینه های سالم تر هستند.

بستنی

بستنی هم سرشار از قند، کالری و چربی اشباع شده است، بنابراین آن را همیشه مصرف نکنید. خوردن غذاهای مملو از چربی و قند منجر به افزایش وزن می شود. همچنین می تواند تری گلیسیرید را افزایش دهد و منجر به حمله قلبی شود. برچسب روی بستنی ها را بسرایی حداقل میزان قند و چربی اشباع بررسی کنید.

چیپس سیب زمینی

چیپس سیب زمینی یکی از غذاهایی است که بیشتر به افزایش وزن منجر می شود. چیپس نه تنها مملو از چربی اشباع شده است بلکه با نمک نیز آغشته شده که با بیماری قلبی مرتبط است. سعی کنید کمتر چیپس مصرف کنید زیرا آنها فقط شما را دوباره گرسنه خواهند کرد.

علائم اولیه بیمارهای قلبی شامل احساس گیجی، خستگی، تنگی نفس، عرق سرد و سردرد است. کارشناسان

از مرکز پزشکی ایروینگ دانشگاه کلمبسیا، ممکن است در ماه های زمستان در پایین ترین سطح ویتامین دی خود قرار بگیرید. با مقدار قابل توجهی از ویتامین دی خود را زمانی دریافت می کنید که پیوسته در معرض اشعه UVB آن را تولید کنید. این توانایی با افزایش سن کاهش می یابد. البته قرار گرفتن در معرض نور خورشید یک مشمیر دو لبه است. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید و بدون محافظت کافی در برابر آفتاب (ضد آفتاب، کلاه و غیره) نیز با پیری پوست مرتبط است. راهی پایدارتر و ایمن برای دریافت ویتامین دی این است که بر رژیم غذایی خود

سه شنبه ۱۲ دی ۱۴۰۲، ۱۹ جمادی الثانی ۱۴۴۵، ۲۰ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۷۹، صفحه ۹

توصیه می کنند. در صورت بروز این علائم ضروری است به پزشک مراجعه کنید چرا که می تواند نشانه های هشدار بیماری قلبی باشد. کارشناسان سلامت معتقدند که با انتخاب سبک زندگی سالم می توان سلامت قلب را بهبود داد.

از جلسه توصیه های مفید برای اسلامت قلب می توان به این موارد اشاره کرد:

–رژیم غذایی سالم

رعایت سسه وعده غذایی سالم در طول روز اهمیت دارد که شامل مصرف میزان بیشتری از میوه های تازه و سبزیجات است. همچنین لازم است سیر و زنجبیل در رژیم غذایی گنجانده شود.

–تحرک کافی

پیاده روی، ورزشی عالی است و یک روش درمائی نیز به حساب می آید. پیاده روی سریع هنگام صبح برای مدت ۳۰-۴۵ دقیقه برای قلب بسیار مفید است.

–یودن در طبیعت

با تنفس در طبیعت، بدن میزان کافی از اکسیژن را دریافت می کند. علاوه بر این، درختان و پوشش گیاهی با جذب آلانیده های هوازی، بدن را از تاثیرات آلودگی ها دور ساخته و سلامت ریه ها را حفظ می کند.

–چکاپ منتب

در صورت ابتلا به دیابت، فشار خون و کلسترول بالا معاینات به موقع و مراجعه به پزشک بیشتر اهمیت پیدا می کند. همچنین درمان استرس توصیه می شود زیرا واکنش های بیوشیمی به استرس موجب افزایش فشار خون و بالا رفتن ضربان قلب می شود که در صورت عدم کنترل استرس و گرفتار شدن در چرخه استرس با پیامدهای جدی برای سلامتی همراه است.

تمرکز کنید. غذاهای غنی از ویتامین دی شامل ماهی هایی مانند سالمون، ماهی خال مخالی، اره ماهی، قزل آلا و ساردین، شیرها و ماست های گیاهی و لبنی غنی شده با ویتامین دی، غلات غنی شده، قارچ، تخم مرغ و جگر گاو هستند. در مورد مصرف مکمل مخصوصا در طول زمستان باید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود ملاقات کنید و قبل از انجام این کار، سطح ویتامین دی خود را آزمایش کنید. شما باید تعادلی بین لذت بردن از زندگی و زندگی سالم پیدا کنید که به نظر آسانی – به احتمال زیاد – به شما امکان می دهد طولانی تر زندگی کنید.

آگهی تغییرات شرکت اجاره اتومبیل بدون راننده نیکو پارس کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۶۷۵۷ و شناسه ملی ۱۶۰۱۲۳۱۶۵۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خانه گستر، میدان سیری، خیابان پردیس، ساختمان گنجینه ۲، طبقه اول، واحد ۳۰، کد پستی ۱۶۹۱۸۹۲۷۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت حفاری استوان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۱۳ و شناسه ملی ۱۶۰۰۰۲۶۶۴۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ شعبه شرکت در تهران از آدرس قبلی به آدرس جدید: تهران، پونک، بزرگراه آیت اله اشرفی اصفهانی، بلوار شهید فلاح زاده(همیلا) پلاک ۳۸، مجتمع اداری، تجاری همیلا سنتز طبقه ۱۱، واحد ۱۱۱۰، کد پستی ۱۲۶۹۶۴۴۲۶۷ انتقال یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحوه فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت توسعه بندر نشینان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۶۶۷ و شناسه ملی ۱۶۰۰۵۶۷۶۷۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مسعود رضائی با کد ملی ۰۵۵۹۸۳۵۰۲۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای وحید رضائی با کد ملی ۰۵۵۹۰۲۱۸۹۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسین خشایی با کد ملی ۲۲۹۸۹۳۶۱۳۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای محسن محمدی با کد ملی ۰۵۵۰۱۷۳۰۷۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیر فرسدان با کد ملی ۰۵۵۹۸۴۱۳۳۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کویر موتور کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۴۹۷ و شناسه ملی ۱۶۰۱۰۶۹۱۳۸۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای پرویز کر با کد ملی ۰۰۴۹۶۸۷۰۳۴، آقای عباسعلی رضائی با کد ملی ۰۵۴۹۵۹۴۴۲۲، آقای عبدالحسین رضائی با کد ملی ۱۲۸۳۹۶۱۳۸۵ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای پرویز کر با کد ملی ۰۰۴۹۶۸۷۰۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای عباسعلی رضائی با کد ملی ۰۵۴۹۹۵۹۴۴۲۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای عبدالحسین رضائی با کد ملی ۱۲۸۳۹۶۱۳۸۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقوداسلامی با امضای منفرد رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب ایشان با امضای متفق مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب ایشان با امضای متفق مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره معتبر می باشد.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کویر موتور کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۴۹۷ و شناسه ملی ۱۶۰۱۰۶۹۱۳۸۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲، مؤسسه حسابرسی کاربرد تحقیق با شناسه ملی ۱۰۳۰۰۰۱۰۳۰۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسین خیمه کیسود با کد ملی ۱۲۶۱۶۶۳۸۲۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مکسان سازه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۲۶۵ و شناسه ملی ۱۶۰۱۱۵۴۳۹۳۳

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۴، آقای سید امیرحسین حسینی نصر با کد ملی ۰۰۲۱۲۰۶۴۲۲، بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد مهدی خسروی با کد ملی ۰۰۱۸۳۷۸۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه