

**فریده بناه**

**گروه بهداشت و سلامت**–رنگ های تیره تر، مانند رنگ تیره چغندر، به طور معمول به معنای آن است که این سبزیجات از محتوای مواد مغذی گیاهی از جمله آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری برخوردار هستند. این مواد مغذی به پیشگیری از سرطان، مبارزه با بیماری های مزمن و تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند. سبزیجات قرمز، رنگ و افزایش ارزش تغذیه‌ای خود را از لیکوپن و آنتوسیانین دریافت می کنند. لیکوپن آنتی اکسیدانی است که به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، محافظت از چشم ها، مبارزه با عفونت ها، و محافظت در برابر آسیب دود تنباکو کمک می کند. همچنین، پژوهشگران پتانسیل محافظت در برابر سرطان پروستات و تومورهای دیگر را مطالعه می کنند. از سوی دیگر، آنتوسیانین می تواند از کبد محافظت کند، بینایی را بهبود بخشد و فشار خون و التهاب را کاهش دهد.بنابر گزارش موسسه ملی سرطان آمریکا، به رغم فواید بسیار، بیشتر بزرگسالان به میزان کافی از سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ

# قرمزهای قدرتمند دنیای سبزیجات!

■ **سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی و فلفل دلمه قرمز می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، پوکی استخوان و کلسترول بالا کمک کنند.**
**مواد مغذی گیاهی که رنگ زیبایی به این سبزیجات می بخشند دارای فواید سلامت قدرتمندی نیز هستند.**

اکسیدانی قدرتمند که می تواند خطر اختلالات مغزی، سرطان، و بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد، ناشی می شود. کلم قرمز از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی بالا سود می برد. تنها یک فنجان از این سبزی ۸۵ درصد از دوز روزانه مورد نیاز برای ویتامین C، ۲۲ درصد از ویتامین K، و ۲۰ درصد از ویتامین A را تامین می کند. کلم قرمز کلم قرمز از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی بالا سود می برد. تنها یک فنجان از این سبزی ۸۵ درصد از دوز روزانه مورد نیاز برای ویتامین C، ۲۲ درصد از ویتامین K، و ۲۰ درصد از ویتامین A را تامین می کند. کلم قرمز کلم قرمز از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی بالا سود می برد. تنها یک فنجان از این سبزی ۸۵ درصد از دوز روزانه مورد نیاز برای ویتامین C، ۲۲ درصد از ویتامین K، و ۲۰ درصد از ویتامین A را تامین می کند. کلم قرمز کلم قرمز از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی بالا سود می برد. تنها یک فنجان از این سبزی ۸۵ درصد از دوز روزانه مورد نیاز برای ویتامین C، ۲۲ درصد از ویتامین K، و ۲۰ درصد از ویتامین A را تامین می کند. کلم قرمز کلم قرمز از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی بالا سود می برد. تنها یک فنجان از این سبزی ۸۵ درصد از دوز روزانه مورد نیاز برای ویتامین C، ۲۲ درصد از ویتامین K، و ۲۰ درصد از ویتامین A را تامین می کند. کلم قرمز

# ۴ کار مهم برای جلوگیری از بیماری آزار دهنده دوران کهنسالی

به مغزتان کرده اید. همچنین دفتری برای خودتان درست کنید و شعرهایی که دوست دارید را در آن بنویسید و حفظ کنید؛ این فعالیت علاوه بر تقویت حافظه، حس زیبایی و هنر را در شما تقویت می کند.

**خواب کافی:**

۹ تا ۷ ساعت خواب شبانه به مغز فرصت پاکسازی مواد زائد و ترمیم سلولی می دهد.

**۲. تعامل اجتماعی و مراقبت بر سلامت**

با دوستان و بستگان بیش از پیش معاشرت کنید. حرف زدن با دوستان و آشنایان، بازی کردن با نوه ها، رسیدگی به کارهای شخصی، اداری و خانوادگی و نظایر این ها، ذهن را پویا نگه می دارد. مراقبت بر سلامت خود از جمله کنترل فشار خون و قند خون، از بروز آسیب‌های مغزی جلوگیری می کنند. وقتی با دوستان و خانواده باشید، آنها نیز بیشتر حواس شان به شما خواهد بود.

**۳. فعالیت‌های تقویت‌کننده**

**مغز**

**مطالعه کتاب و حفظ اشعار:** اگر کتاب هایی که فکر تان را درگیر می کنند بخوانید، کمک بزرگی

### بهداشت و سلامت

نروند. برای بهره‌مندی از باکتری های خوب، مصرف کلم قرمز تخمیر شده را می توانید مد نظر قرار دهید.

**گوجه فرنگی**
گوجه فرنگی یکی از سبزیجات محبوب و پر مصرف در جهان است. گوجه فرنگی منبع خوبی برای لیکوپن، ویتامین C، و پتاسیم است. گوجه فرنگی تازه و محسودات گوجه فرنگی مانند رب و سس حسودات ۸۵ درصد از لیکوپن موجود در رژیم غذایی ما را تامین می کنند. در شرایطی که انواع مختلف شیوه های مصرف مفید هستند، گوجه فرنگی پخته شده با مقداری روغن سالم جذب لیکوپن را برای بدن تسهیل می کند.

**فلفل دلمه ای قرمز**
این سبزی تقریباً ششیرین مزه می تواند دوز روزانه ویتامین A، و سه برابر دوز روزانه ویتامین C شما را تامین کند و این در شرایطی است که تنها ۳۰ کالری دارد. فلفل دلمه ای قرمز انتخابی سالم برای تقویت سیستم ایمنی و بهره‌مندی از پوستی سالم و درخشان است. محتوای بالای ویتامین C موجود در این سبزی به محافظت در برابر عفونت کمک می کند. خوردن فلفل دلمه ای قرمز به صورت خام یا پخته‌ و ویتامین B۶،

ویتامین E و فولات را در اختیار بدن قرار می دهد.
ترچه
این ریشه های خوراکی که از مزه کمک کنند. برگ های قرمز و تیره این ها قرار دارند.
ترچه منبع خوبی برای ویتامین C، فولات، و پتاسیم است و نصف فنجان از آن تنها نه کالری دارد. فیبر موجود در ترچه به احساس سیری کمک می کند. در حالت خام، ترچه از بیشترین میزان ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها بهره می برد، اما در حالت ترشی نیز از مواد مغذی و دوستدار روده سود می برد.

**فلفل چیلی قرمز**

با فلفل چیلی قرمز می توانید مقداری تستدی را وارد رژیم غذایی خود کرده و با التهاب مبارزه کنید. ممکن است تندی فلفل در ابتدا اندکی مشکل آفرین باشد، اما کپسایسین موجود در فلفل می تواند به کاهش درد کمک کند. همچنین، پژوهشگران پتانسیل کپسایسین در مبارزه با سرطان را بررسی می کنند. یک اونس (۲۸ گرم) فلفل چیلی قرمز افزون بر تامین منیزیم، مس، و ویتامین A می تواند دو سوم از دوز روزانه برای ویتامین C را نیز فراهم کند.

**کاهوی برگ قرمز**

**کاهش قند خون با کلم بروکلی**
**گروه بهداشت و سلامت**–محققان دانشگاه کوبتنبرگ در سوئد دریافتند که سولفورافان، ترکیبی که در جوانه‌های بروکلی یافت می‌شود، ممکن است به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت کمک کند. این مطالعه نشان داد که این ترکیب برای افرادی که دارای انواع متابولیسم خاص و باکتری خاص روده هستند، بهتر عمل می‌کند. سولفورافان می‌تواند برای درمان شخصی‌تر استفاده شود، متخصصان تاکید می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم هنوز کلید مدیریت پیش دیابت هستند. پیش دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون فرد فراتر از محدوده طبیعی باشد اما هنوز به آستانه تشخیص دیابت نوع ۲ نرسیده باشد. پیش از این، محققان دریافتند که سولفورافان، ماده‌ای در جوانه‌های بروکلی، می‌تواند به دیابت نوع ۲ کمک کند. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، بیمارانی که دوزهای بالای سولفورافان مصرف کردند، سطح قند خون بسیار پایین تری داشتند. این تحقیق جدید شامل ۸۹ فرد مبتلا به قند خون ناشتا، که نشانگر کلیدی پیش دیابت است، بود. شرکت کنندگان همچنین دارای اضافه وزن یا چاقی بودند و بین ۳۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. به مدت ۱۲ هفته، به شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی سولفورافان یا دارونما داده‌شده، در حالی که نه محققان و نه شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند چه کسی کدام درمان را دریافت کرده است. در مجموع ۷۴ شرکت کننده تمام مراحل مطالعه را با موفقیت به پایان رساندند. این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که ترکیب سولفورافان را مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کردند، به‌طور متوسط کاهش بیشتری در سطح قند خون ناشتا داشتند. تفاوت بین دو گروه معنی دار بود. هنگام بررسی زیر گروه‌های بالینی خاص، یک اثر حتی واضح‌تر مشاهده‌شده شد. بیشترین پیشرفت‌ها در افراد مبتلا به علائم اولیه دیابت مرتبط با افزایش سن BMI نسبتاً پایین‌تر در چهارچوب مطالعه، مقاومت کم به انسولین، شیوع کم بیماری کبد چرب و تری‌گلیسرید کمتر انوسولین مشاهده شد. محقق ارشد، دکتر «اندروس روزنگن»، از دانشگاه کوبتنبرگ، گفت: «ما دریافتیم که سولفورافان، ترکیبی که به میزان زیادی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی وجود دارد، کلوزکوز خون را در افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش می‌دهد. در مراحل اولیه دیابت، تولید کلوزکوز یک کدافزایش می‌یابد. سولفورافان به‌طور خاص با افزایش تولید کلوزکوز تداخل می‌کند و آن را کاهش می‌دهد. با انجام این کار، کلوزکوز خون ناشتا در سطح پایین‌تری حفظ می‌شود که مفید است.»

## دستگاه تنفستان را با این گیاه خوشبو کنید

ضعیف و بی‌حال هم خواهید بود، اما یک‌راه عالی برای مبارزه با مشکلات تنفسی این است که قطعه بزرگی از نعناع را بخورید یا بجویید. به خاطر ماهیت ضدالتهاب برگ‌های نعناع، شده و به سلامت کما خواهد کرد. در واقع به دلیل خواص نعناع و لیمو، هر دو نوشیدنی مناسبی برای افراد سرماخورده است و می‌تواند به جنگ میکروب‌ها برود.

**طرز تهیه دمنوش نعناع**

**فلفلی**
نعناع فلفلی گیاهی معطر و از گونه‌های معروف نعناع است که از پیوند نعناع آبی و نعناع زیتنی یا تند



**طرز تهیه دمنوش نعناع**

**ولیوترش**
حتماً می‌توانید تصور کنید که ترکیب لیموترش تازه با

### سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

توصیه می‌شود. همچنین این پانل گفت ۱۰۰ درصد آب میوه یا سبزیجات قابل قبول است اما به دلیل محتوای کالری بالا، مصرف آن باید محدود شود. این پانل همچنین گفت شیرهای گیاهی مانند بادام یا جو دوسر فایده مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند. در همین حال تاکید شد که باید از مصرف شیر طبع‌دار و شیرین اجتناب یا آن را محدود کرد. این پانل تخصصی نتیجه گرفته است که نوشیدنی های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی های ورزشی «به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.» نوشیدنی های کافئین دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند. «لمی رایده» یک متخصص تغذیه کودکان در این باره گفت: انتخاب نوشیدنی های سالم برای کودکان به اندازه انتخاب غذاهای سالم حائز اهمیت است.

**ویدیویی آموزشی:**

این فعالیت‌ها به حفظ حافظه کوتاه‌مدت و افزایش واکنش های شناختی کمک می‌کنند. یک جست و جوی اینترنتی بازی های زیادی را پیش روی شما خواهد گذاشت.

**۴. تمرینات تنفسی برای**

**سوزدایی و پیشگیری از آلزایمر**
تنفس های عمیق و کنترل شده به بهبود جریان اکسیژن به مغز، دفع سموم و کاهش استرس کمک می‌کنند. سه تمرین ساده عبارتند از:

**تنفس عمیق:**

تمرکز بر تنفس از ناحیه شکم، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و استرس را کاهش می‌دهد.
**تنفس جعبه‌ای:**
با ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن نفس، ۴ ثانیه زدن نفس و ۴ ثانیه نگه‌داشتن هوا، تعادل عصبی و آرامش حاصل می‌شود.

**تنفس بینی متناوب:**

با بستن متناوب یک سوراخ بینی و استفاده از دیگری، اکسیژن به هر دو نیمکره مغز به‌طور متعادل می‌رسد و فرآیند سم‌زدایی تقویت می‌شود.

**اطلاعات تکمیلی در باره**

**آلزایمر**

پاک‌کنندگی و سم‌زدایی نیز دارد. از التهاب معده جلوگیری کرده و فرآیند هضم را تقویت می‌کند. این امر به دلیل فعال شدن غدد بزاقی در مصرف نعناع که آنزیم‌های گوارشی را قادر به تولید مقادیر کافی می‌کند، اتفاق می‌افتد. نعناع به شکل چای یا جویدنی برای رفع گرفتگی گلو، بینی، برونشیت و مجاری تنفسی و جلوگیری از یک اختلال طولانی که معمولاً با آسُم یا سرماخوردگی شروع می‌شود؛ کمک می‌کند. روغن های موجود با ترکیب نعناع به‌طور گسترده‌ای برای مقاومت در برابر انتشار مواد شیمیایی خاص در بدن که منجر به آلرژی فصلی و تب یونجه نیز می‌شود؛ شناخته می‌شوند. نعناع بهتر است به شکل‌خام یا به شکل چای و دمنوش مصرف شود تا از آلرژی‌ها محافظت کند.

همچنین به تسکین بینی، گلو و مجاری تنفسی و جلوگیری از یک اختلال طولانی که معمولاً با آسُم یا سرماخوردگی شروع می‌شود؛ کمک می‌کند. روغن های موجود با ترکیب نعناع به‌طور گسترده‌ای برای مقاومت در برابر انتشار مواد شیمیایی خاص در بدن که منجر به آلرژی فصلی و تب یونجه نیز می‌شود؛ شناخته می‌شوند. نعناع بهتر است به شکل‌خام یا به شکل چای و دمنوش مصرف شود تا از آلرژی‌ها محافظت کند.

یکی از بدترین عواقب سرماخوردگی زمانی است که مجاری تنفسی شما با انواع مختلف التهاب مفید برای افزایش قدرت کبد می‌تواند فعالیت‌های روزمره و حتی خواب شمارا مختل کند و احتمالاً

سوزش، درده دشواری در تنفس و تولید خلط تنها تعدادی از نشانه‌های بسیار ناراحت‌کننده سرماخوردگی است که حتماً تجربه کرده‌اید، اما مصرف برگ‌های نعناع می‌تواند به تسکین دادن بخش عمده از اثرات آزاردهنده ناشی از بیماری کمک کند.

**خواص دمنوش نعنا برای**

**ریه**
یکی از بدترین عواقب سرماخوردگی زمانی است که مجاری تنفسی شما با انواع مختلف التهاب مفید برای افزایش قدرت کبد می‌تواند فعالیت‌های روزمره و حتی خواب شمارا مختل کند و احتمالاً

**آگهی تغییرات شرکت توسعه فولاد**

**قسم (سهامی خاص)**

منطقه آزاد قشم QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۵۳۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۱۷۶۴۵ برابر صورتجلسه هیات مدیره مورخه ۲۰۲۳/۰۸/۱۴ شرکت مذکور به واصله مورخ ۲۳/۰۸/۱۴۰۳ که در تاریخ ۱۶/۰۳/۱۴۰۳ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

–دفتر شرکت در تهران به نشانی: خیابان میرزای شیرازی –کوچه شهدا– پلاک ۲۳ –واحد ۱۴ –کدپستی ۱۵۸۶۷۵۵۳۸ تغییر یافت.

**رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها**

**اقتصاد کیش** **پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش** **گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹