

نگذارید رگ هایتان مسدود شود

انسداد شریان ها یا همان آترواسکلروز عواقب جدی برای سلامت به همراه دارد و بدتر از همه این که یک دشمن خاموش است که هیچ نشانه مشخصی ندارد. رژیم های غذایی غنی از چربی احتمال انسداد شریان ها، افزایش کلسترول، فشار خون بالا و مشکلات گردش خون را به همراه دارد.

برای جلوگیری از این بیماری ها ۱۲ گزینه غذایی مفید را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. برو کلی: این سبزی تیره رنگ حاوی ویتامین K است که منجر به حفظ سلامت شریان ها می شود.

ماهی های چرب: ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی ساردین و ماهی قزل آلا از جمله گزینه های سرشار از امگا ۳ برای جلوگیری از تشکیل لخته های خون هستند و منجر به کاهش فشار خون می شوند. حداقل یک گزینه از این ماهی ها را هفته ای سه بار بخورید.

بادمجان: این سبزی تیره رنگ سبب پاک کردن شریان ها و کاهش کلسترول می شود. بادمجان حاوی فیبر های محلول برای حفظ سلامت قلب است.

زردچوبه: این ادویه زرد رنگ یک غذای ضد التهابی است که از آسیب های ناشی از تجمع چربی در دیواره شریانی شما جلوگیری می کند و خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش می دهد.

سیر: سیر غنی از آنتی اکسیدان هاست که توانایی مبارزه با رادیکال های آزاد را دارد. همچنین مصرف سیر منجر به کاهش کلسترول شده، فشار خون را کاهش می دهد و سبب بهبود جریان خون می شود. مصرف سیر خام از انسداد شریان ها و از تجمع چربی جلوگیری می کند.

روغن زیتون: مصرف این روغن از تشکیل کلسترول در شریان ها جلوگیری کرده و برای حفظ سلامت قلب مفید است.

آووکادو: خواص مشابه روغن زیتون را دارد و اسیدهای چرب ضروری آن از اکسیداسیون چربی جلوگیری می کند. مصرف آووکادو باعث کاهش کلسترول بد شده و به شما احساس سیری طولانی مدت می دهد.

جو: یکی از گزینه های غذایی است که نباید از وعده صبحانه حذف شود. مصرف جو به شما احساس انرژی و سیری طولانی مدت می دهد و مانع ایجاد کلسترول در دیواره های شریانی می شود. میوه های حاوی پکتین: توت فرنگی، سیب، گریپ فروت و انگور منجر به کاهش کلسترول ال دی ال خون می شود. مصرف این میوه ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

مارچوبه: باعث کاهش سطح کلسترول بد خون می شود و از ایجاد لخته های خون جلوگیری می کند.

انار: مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان ها را در خود جای داده است و باعث کاهش آسیب ناشی از تجمع چربی در بدن می شود.

سویا: سویا و محصولات آن منجر به کاهش کلسترول ال دی ال شده و مصرف سه قاشق غذاخوری آن در روز، برای سلامت کلی قلب مفید است.



جبهه ویتامینه به کودک بدهیم؟

از هنگام تولد تا دو سالگی توصیه می شود برای کودکان از «ویتامین A» استفاده شود. مصرف ویتامین های گروه B، برای نوزادان زیر شش ماه توصیه نمی شود چرا که در بسیاری از موارد موجب حالت تهوع و استفراغ آن ها می شود. کودکان بیمار باید تحت نظر پزشک ویتامین مصرف کنند، کودکان شش ماه تا دو ساله باید مولتی ویتامین مصرف کنند که شامل هزار و ۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین «A» و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین «D» است. کودکان شش ماه تا دو ساله بعد از دو سالگی کودک آن به اندازه قبل از دو سالگی به ویتامین احتیاج ندارد و مصرف ویتامین باید با توجه به موقعیت کودک و دو سالگی آزمایش خون و ادراک پزشک انجام شود ویتامین و کم خونی بدن آن ها شناسایی شود ان گاه طبق دستور پزشک ویتامین های مکمل مصرف کنند.



بادام زمینی، منبع انرژی

بادام زمینی از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل نخود، عدس و لوبیا و منبع خوب انرژی است.

بادام زمینی موجب گشاد شدن رگ های بدن و تسهیل جریان خون می شود و از لخته شدن خون و سکنه مغزی جلوگیری می کند.

یک رژیم دارای بادام زمینی به دلیل افزایش منیزیم، فولات، فیبر، مس و ویتامین F خطر بیماری قلبی را کم می کند. مصرف ۲۸ گرم بادام زمینی در روز موجب کاهش بیماری قلبی می شود.

اگر ۲۸ گرم بادام زمینی، آجیل یا کره بادام زمینی در هفته میل کنید، ۲۵ درصد خطر پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم کرده اید.

بادام زمینی را دو بار یا بیشتر در هفته مصرف کنید. ثابت شده است زنانی که از این امر پیروی می کنند تا ۸۵ درصد و مردان تا ۲۷ درصد سرطان روده را کاهش داده اند. روغن بادام زمینی، ملین و رفع کننده یبوست است.

اولین نشانه های آلرژی به بادام زمینی به صورت آبریزش بینی یا خارش پوست در قسمت هایی از بدن است. نشانه های بعدی شامل تهوع، استفراغ، اسهال، ناراحتی شکمی، سوزش زبان، سختی تنفس، گلودرد یا درد در دیگر نواحی بدن، افت ناگهانی فشار خون و سرگیجه است.

از خشکی دهان خلاص شویم

هرچند با چند راهکار ساده می توان به طور موقت مشکل خشکی دهان را برطرف کرد اما اگر می خواهید برای همیشه از شر این مشکل خلاص شوید باید با کمک یک متخصص ابتداء علت اصلی آن را بیابید، با این حال برخی از اقدام های ساده و فوری برای رفع خشکی دهان به شرح ذیل است.

• جویدن آدامس بدون قند یا مکیدن شکلات های سفت بدون قند به منظور تحریک بزاق دهان در این زمینه بسیار موثر است.

• کاهش مصرف مواد کافئین دار و نوشیدن مرتب آب نیز بر کاهش مشکل خشکی دهان تاثیر دارد.

• حداقل سالی دو بار برای معاینه لثه و دندان ها به دندان پزشک مراجعه کنید.

• پیش از خوابیدن دهان را با فلوراید شست و شو دهید و از خمیر دندان های حاوی فلوراید استفاده کنید.

• از مصرف غذاهای اسیدی و قندی که به پوسیدگی دندان کمک می کند، خودداری کنید.

• به جای دهان از راه بینی نفس بکشید.

• از مصرف خودسرانه قرص آنتی هیستامین خودداری کنید.

فرمولی برای سلامت کلیه ها

پاکسازی کلیه هایکی از بخش های مهم حفظ سلامت این اندام ها محسوب می شود. مصرف آب ناکافی و قند بیش از اندازه می تواند توانایی بدن برای ارائه عملکرد درست را کاهش دهد. برای پاکسازی کلیه ها می توانید مصرف این خوراکی ها را مدنظر قرار دهید. آب مرکبات منبعی عالی برای ویتامین C است و همچنین پتاسیم، فولات، منیزیم و ویتامین A را نیز در اختیار بدن قرار می دهد. آب مرکبات می تواند به پاکسازی و جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند.

آب مرکبات به واسطه سطوح بالای پتاسیم و اسید سیتریک برای افزایش حجم ادرار و تکرر آن نیز گزینه خوبی است.

زمانی که به میزان کافی مایعات مصرف نمی کنید، خروجی ادرار کاهش یافته و ادرار با سرعت کمتری جریان می یابد که در این شرایط احتمال تشکیل سنگ کلیه افزایش می یابد. نتایج یک مطالعه نشان داده که مصرف روغن ماهی آهنگ افت عملکرد کلیه را در افراد مبتلا به بیماری کلیوی کند می کند. برای بهره مندی از فواید روغن ماهی می توانید مصرف ماهی های آب سرد مانند سالمون، تن و ساردین را مدنظر قرار دهید. اگر به خوردن ماهی علاقه ندارید می توانید گردو، بذر کتان و روغن کانولا مصرف کنید.

آرامش اعصاب با کاسنی

کاسنی گیاهی است با گل های بنفش یا صورتی رنگ که اغلب به صورت خوردر و کنار جاده ها رشد می کند.

دم کرده ریشه این گیاه حاوی ترکیبات مفیدی است که درد را تسکین می دهد و برای آرامش اعصاب استفاده می شود. ریشه کاسنی تاین، روغن های فراری دارد که بسیاری از نیاز های ضروری بدن انسان را تأمین می کند.

چای کاسنی که از مخلوط یک قاشق چای خوری پودر ریشه این گیاه در یک فنجان آب جوشیده تهیه می شود، ضریان قلب را تسریع می کند و در زمان سینوزیت مفید است.

دم کرده این گیاه بسیاری از ناراحتی های مزمن کندی را از بین برده و هپاتیت را بهبود می بخشد.

مصرف روزانه چای کاسنی بسیاری از باکتری های مضر موجود در روده بزرگ را از بین می برد و از سرطان آن پیشگیری می کند. اغلب ناراحتی های معده با استفاده از این نوشیدنی بهبود یافته و به دلیل تحریک ترشح برخی آنزیم های گوارشی، اشتها افزایش پیدا می کند. چای کاسنی در درمان سنگ کیسه صفرا موثر است و باعث شست و شوی مجاری ادراری می شود.



آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آرامش اعصاب با کاسنی

آگهی ابلاغ اجرائیه (سند ذمه)

بدین وسیله به آقای عقیل شریعتی فرزند محمد امین به شماره ملی ۵۵۳۹۸۸۹۲۰۷ ساکن بیرجند: بعد از چهارراه انقلاب منازل

سازمانی دادسرا و خانم فاطمه بیگم حسینی فرزند حسین به شماره ملی ۰۸۲۷۸۸۴۰۷۹ ساکن بیرجند: بعد از چهارراه انقلاب منازل

سازمانی دادسرا به عنوان ضامنین ابلاغ می گردد بانک مهر اقتصاد مدیریت شعب خراسان جنوبی مستند به قرارداد شماره

۰۵۵۵۱۰۳۰۷۷۳۵۰۹۴۰۰۶-۰۵/۱۳۹۲ جهت وصول مبلغ ۳۲۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال طلب خویش بدین شرح: مبلغ

۱۵۳.۱۹۲.۶۹۲ ریال اصل طلب و مبلغ ۱۷.۴۱۹.۸۷۳ ریال خسارت تاخیر تارور در خواست صدور اجرائیه ۰۲/۰۸/۱۳۹۶ به

انضمام جریمه دیرکرد تا روز وصول موضوع بدهی آقای قربانعلی اکبریور رزمقان تقاضای صدور اجرائیه بر علیه شمارا نموده که پرونده

ای تحت شماره بایگانی ۹۶۰۰۷۸۸ در این خصوص نزد اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند تشکیل شده است نظر به اینکه بر طبق

گزارشات مورخه ۰۸/۲۳/۱۳۹۶، ۰۸/۲۲/۱۳۹۶، ۱۱/۱۱/۱۳۹۶، ۱۱/۱۷/۱۳۹۶ مامور ابلاغ آدرس شما به شرح مندرج در

قرارداد شناسایی نگردیده و ابلاغ واقعی اجرائیه در آدرس های معرفی شده از سوی بانک بدین شرح: ۱-و به اظهار بستانکار تهران:خ

معلم، چهارراه قصر،دادسرای نیروهای مسلح (دادسرای نظام)۲-و به اظهار بستانکار خ معلم میدان مادر اکبریه کوچه شهید دزگی و

استان البرز :کرج، خرم دشت ،خ چشم یک -کوچه بهار - ساختمان آیلین میسر نبوده و بانک بستانکار نیز قادر به معرفی آدرس دیگری از

شما نبوده نمی باشد ،لذا بنا به تقاضای بانک مهر اقتصاد و باستناد ماده ۱۸ -آئین نامه اجرا به موجب این آگهی مفاد اجرائیه صادره به

شما ابلاغ و مستفاد از ماده مذکور عملیات اجرائی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ محسوب می گردد،بر علیه شما

خواهد یافت .

مهر دهیاری روستای نرم بخش

آیسک مفقود شده و از درجه اعتبار

ساقط می باشد. ۱۶۷۲۹-۹۷/۰۲

الو استاد

استخدام مدرس

در سامانه کلاس خصوصی، بدون هزینه، درآمد بالا، تسویه روزانه، ساعت کار شناور و نامحدود هر وقت و هر کجا مایلید کار کنید.

www.ALoOstad.com

۱۶۳۳۸-۹۷/۰۲

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در

آنها اصالت، انسان گرایی، واقع بینی،

صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب

و همدلی با او بیشتر است



۱۶۷۶۰-۹۷/۰۲

۱۶۷۶۰-۹۷/۰۲

۱۶۷۶۰-۹۷/۰۲