

خطر کلسترول بالا با رفتارهای غلط

ورزش نکردن، زیاد نشستن، سیگار کشیدن و...

از جمله اشتباهاتی هستند که می تواند

بر کلسترول خون شما تأثیر بگذارد

زیب سادات کسنوی | مترجم



کلسترول یک ماده مومی شکل و چربی مانند است که بدن به طور طبیعی تولید می کند و در ساخت و عملکرد دسلول های بدن دخالت دارد. کلسترول بخش مهم و حیاتی یک بدن سالم است، اما وجود مقدار بیش از حد آن در خون می تواند مشکلاتی برای بدن داشته باشد. بنابراین بسیار مهم است که میزان آن حتما کنترل شود. در ادامه به بررسی اشتباهاتی که ممکن است کلسترول را بالا ببرند می پردازیم:

• ورزش نمی کنید

ورزش منظم یکی از بهترین راه ها برای کنترل کلسترول است. لازم نیست ورزش سنگین انجام دهید. ۴۰ دقیقه پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری ۳ یا ۴ بار در هفته این کار را انجام می دهد. اگر وقتتان کم است، می توانید آن را به ۱۰ دقیقه در طول روز تقسیم کنید.

• زیاد می نشینید

نشستن زیاد می تواند با چاقی، بیماری قلبی و فشار خون بالا مرتبط باشد، کلسترول خوب را کاهش دهد و سطح تری گلیسرید را افزایش دهد. این درست است حتی اگر به طور منظم ورزش می کنید. اگر پشت میز کار می کنید، سعی کنید هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و حرکت کنید.

• سیگار می کشید

سیگار کشیدن سطح کلسترول «خوب» شما را کاهش می دهد و با فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. ترک سیگار می تواند سطح کلسترول شما را بهتر کند و به محافظت از شریان ها کمک کند. اگر سیگار نمی کشید، تمام تلاش خود را بکنید تا از دود دست دوم سیگار دور بمانید.

• وزن خود را نادیده می گیرید

حمل بیش از حد چربی ها، به خصوص در اطراف شکم، می تواند کلسترول بد (LDL) را افزایش و نوع خوب (HDL) را کاهش دهد. اگر فقط ۱۰ درصد از وزن خود را از دست بدهید، به راحتی می توانید کلسترول خود را کنترل کنید.

• مقدار زیادی چربی اشباع شده

گوشت گاو و لبنیات پر چرب مانند کره، خامه، شیر، پنیر و ماست و همچنین روغن های استوایی مانند نخل و نارگیل می توانند LDL یا کلسترول بد، شمار افزایش دهند. اگر LDL شما بالاست، نباید بیش از ۶ درصد کالری خود را از چربی های اشباع شده دریافت کنید.

• مقدار زیادی چربی ترانس

چربی ترانس در غذاهای سرخ شده، شیرینی ها، خمیر پیتزا، دونات ها، کلوچه ها، کرآکر ها و بسیاری از غذاهای از پیش بسته بندی شده پیدا می شود. آن ها سطح کلسترول بد شما را بالا می برند و چربی خوب را کاهش می دهند. برای محدود کردن چربی های ترانس، بر چسب های مواد غذایی را بررسی کنید. مقدار زیادی چرب، مرغ، ماهی و آجیل بخورید.

• تمام چربی ها را حذف می کنید

چربی های اشباع شده و ترانس را با چربی های غیر اشباع و سالم جایگزین کنید. این چربی ها را در ماهی قزل آلا، آووکادو، زیتون، گردو و روغن های گیاهی مایع

مانند گلرنگ، کانولا، آفتابگردان و روغن زیتون خواهید یافت.

• فیبر را فراموش می کنید

دو نوع فیبر محلول و نامحلول وجود دارد که هر دو برای سلامت قلب شما مفید است، اما فیبر محلول به طور خاص به کاهش سطح LDL شما کمک می کند. آن را با یک کاسه بلغور جو دوسر در صبح یا با سبوس جو دوسر، میوه ها، لوبیا، عدس یا سبزیجات به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

• شرايط را نادیده می گیرید

درک و درمان هر گونه مسائل پزشکی مرتبط با اعداد کلسترول بد مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری کلیوی، بیماری کبد و کم کاری تیروئید بسیار مهم است. اگر یکی از این شرایط را دارید، باید آن را به خوبی مدیریت کنید.

• گاهی داروهای خود را حذف می کنید دستور العمل های پزشک خود را در باره هر نسخه ای دنبال کنید. اگر مصرف دارو را فراموش کردید، سعی نکنید دعه بعد دوز های خود را با مصرف بیشتر جبران کنید. این کار ممکن است باعث سرگیجه یا بیماری دیگری در شما شود.

منبع: webmd

آشپزی من

ماست و خیار یونانی، یک طعم خاص و مدیترانه ای

• طرز تهیه:

۱- سیر را پوست بکنید و نامنظم خرد کنید. روی آن نمک بپاشید، با فشار لبه چاقو له کنید و داخل یک کاسه متوسط بریزید. سر ته خیار را بگیرید و آن را پوست بکنید. سپس خیار را از طول نصف و خرد کنید.

۲- یک کاسه دیگر بردارید، خیار خرد شده را داخل آن بریزید و با پشت قاشق فشار دهید تا آب خیار خوب از آن بیرون بیاید. باقی مانده آب را دور بریزید و خیار خرد شده را به کاسه حاوی سیر اضافه کنید. حالا ماست، آب لیمو، روغن زیتون، شوید و فلفل را به سیر و خیار اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۳- روی ظرف ماست و خیار را بپوشانید و حداقل دو ساعت داخل یخچال قرار دهید تا طعم ها خوب بیرون بیایند و با هم ترکیب شوند. می توانید روی آن یک قاشق روغن زیتون اضافه کنید یا ماست و خیار خود را با کمی شوید و زیتون تزیین کنید.



مواد لازم

- سیر: دو حبه
- خیار: یک عدد
- ماست: یک فنجان
- آب لیموی تازه: یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
- شوید تازه: یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه: یک قاشق غذاخوری
- نمک: نصف قاشق چای خوری
- روغن زیتون: به مقدار لازم

دانستنی ها

روغن های حامل و ضروری برای سلامت مو

استفاده از روغن ها در مراقبت از موها یک کار جدید نیست. برای قرن ها، مردم از روغن ها برای اهداف مختلف دارویی و آرایشی استفاده می کردند. امروزه از آن ها در بسیاری از شامپوها، سرم ها و دیگر محصولات مراقبت از مو استفاده می شود اما همچنان شما می توانید از خود روغن طبیعی برای بهبود سلامت موی خود کمک بگیرید.

• روغن های ضروری و روغن های حامل

روغن های ضروری از خود گیاه تقطیر می شوند. آن ها بوی مشخص گیاهی را دارند که از آن آمده اند. روغن های حامل مانند روغن نارگیل، روغن جوجوبا، روغن بادام روغن زیتون هم از گیاهان می آیند، اما بوی خنثی تری دارند و لزوماً مانند روغن های ضروری تقطیر نمی شوند.

• فواید روغن های ضروری و حامل

در ادامه به بررسی فواید برخی از روغن های ضروری و حامل می پردازیم.

- ✓ روغن بادام پوست سر را تسکین می دهد و مرطوب می کند.
- ✓ روغن چوب سدر پوست سر را تحریک می کند و باعث رشد موی شود.
- ✓ روغن بابونه به موها درخشندگی و نرمی می بخشد و پوست سر را تسکین می دهد.
- ✓ روغن مریم گلی باعث رشد مو و تحریک پوست سر می شود.
- ✓ روغن نارگیل موها را نرم می کند و درخشندگی را افزایش می دهد.
- ✓ روغن شمعانی مورا تقویت می کند.
- ✓ روغن جوجوبا موها را مرطوب می کند، مواد مغذی را اضافه می کند و پوست سر را تحریک می کند.
- ✓ روغن استو قودوس مورا عمیقاً نرم می کند، آن را با رنگه می دارد و به کنترل شوره سر کمک می کند.
- ✓ روغن آرگان، رطوبت، تغذیه و آنتی اکسیدان مورا تامین می کند.
- ✓ روغن رزماری ریشه ها را تحریک می کند، رشد مورا بهبود می بخشد و گردش خون را در پوست سر افزایش می دهد.

✓ روغن چوب صندل به خشکی انتهای مو کمک می کند و موها را خوشبوی می کند.

• چگونه از روغن های ضروری برای موهای خود استفاده کنید

شما فقط به چند قطره روغن ضروری نیاز دارید. می توانید یک یا چند نوع را در یک شامپو یا نرم کننده مخلوط کنید. یا قطره ها را با ۶۰ گرم روغن حامل مخلوط کنید.

توجه داشته باشید که اگر مقدار ی روغن ضروری را مستقیم روی پوست سر خود قرار دهید، ممکن است باعث تحریک پوست سر شود. اگر به روغن های گیاهی حساسیت دارید، روغن را روی ناحیه کوچکی از پوست یا پوست سر خود آزمایش کنید تا ببینید آیا واکنش خواهد داد یا خیر؟

پس از استفاده از مخلوط روغن، سر خود را با یک حوله یا کلاه دوش بپوشانید.



بیشتر بدانیم

امگا ۳ نجات بخش بیماران کلیوی

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی می تواند سلامت کلیه ها را بهبود بخشد

بیماری مزمن کلیه (CKD) از هر ۱۰ نفر در سراسر جهان یک نفر را مبتلا می کند و در صورت درمان نشدن می تواند به نارسایی کلیه منجر شود. افراد مبتلا به CKD در معرض خطر بیشتری برای بیماری های قلبی عروقی و مرگ هستند. اکنون، محققان دریافته اند که امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی با کاهش خطر بیماری مزمن کلیوی مرتبط است.

• کلید سلامت کلیه ها

مدیریت فشار خون و سطح قند خون کلید حفظ سلامت کلیه هاست. فعال بودن، حفظ وزن بدن در محدوده سالم و پیروی از یک رژیم غذایی سالم در پیشگیری و مدیریت بیماری مزمن کلیه مهم هستند.

• تاثیر امگا ۳ بر بیماران کلیوی

نتایج تحقیقات نشان داد افرادی که سطوح بالاتری از اسیدهای چرب امگا ۳ مشتق شده از غذاهای دریایی را در رژیم غذایی خود داشتند، ۸ تا ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه قرار داشتند. محققان این ارتباط محافظتی را با سه نوع امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی، از جمله ایکوزاپنتانویئیک اسید (EPA)، دو کوزاگنز انوئیک اسید (DHA) و دو کوزاپنتانویئیک اسید (DPA) دریافته اند. البته محققان تأکید می کنند، ضروری است که در باره مصرف زیاد غذاهای دریایی محتاط باشیم زیرا بسیاری از ماهی ها ملو از فسفر هستند.

برگ سبز و کارت کوئیک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲۳۱۵۹۱۲۱۴ و شماره شاسی 22528108116 و شماره موتور 81310279 بنام بتول افیوزن M159717603 بنام فاطمه صفری شاه خاصه مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

برگ سبز سواری رنو مدل ۹۱ به شماره پلاک ۲۲۰۸۹۱۰۲۹ و شماره موتور W108666 و شماره شاسی NA1PLSRALDA1158180 به نام احسان مرادی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۰

برگ سبز انومیل سواری براید جی تی ایکس آی به رنگ سفید روغنی مدل ۱۲۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۴۵۵۵ و شماره موتور ۱۶۳۲۹۱۶ و شماره شاسی 1412285909815 که به نام مهدی حسن نژاد شاندیز مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۱

برگ سبز و کارت پیکان وانت مدل ۸۵ به شماره ایران ۲۶-۱۳۳۵۷۱ به شماره موتور ۲۹۶۹۶۰۱۱۲۸۵ به شماره شاسی ۱۲۱۹۵۴۴۶ بنام سعید قدیری فرد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۳

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی باغشهر بام توس مشهد- نوبت دوم
از اعضاء محترم تقاضا می شود جهت شرکت در جلسه فوق راس ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ در محل سالن همایش مرکز آموزش عالی شهرداری واقع در بلوار دلاوران، بین دلاوران ۷ و ۹ که با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب بودجه ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب حق جلسه هیئت مدیره و حقوق مدیرعامل و پاداشی بازرس
۴- هزینه جهت چاه شراکتی
۵- احداث دیوار انتهای بلوک ۶
۶- تعیین تکلیف نحوه پرداخت و تسویه حساب قرارداد آب در صورت آماده شدن گزارش کارشناسی تا روز مجمع

تذکر: اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی (وکالت) می توانند به همراه مدارک و وکیل خود از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ در ساعات اداری به دفتر شرکت به آدرس: نبش پیروزی ۴۱- پلاک ۲۷- طبقه ۳ واحد ۶ مراجعه نمایند.
تلفن تماس: ۳۸۸۴۴۸۲۰

هیئت مدیره شرکت تعاونی باغشهر

۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۵

برگ سبز خودروی پژو مدل 405 مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۶۸م ۵۹۷ ایران ۱۲ و شماره موتور 22528108116 و شماره شاسی 81310279 بنام بتول افیوزن **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

اینجناب سمیه تقی زاده مالک خودرو سمند EF7 سفید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۱۴۴ ایران ۷۱۶۸۱۰ به شماره موتور 14787000404 و شماره شاسی NAACJ1GC39F250444 به شماره شاسی NAACJ1GC39F250444 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز- سند کمپانی- کارت خودرو) 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. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۴۴

اینجناب سید محمد مهدی صاحبی مالک خودرو پژو ۴۰۳ مدل ۱۸۵۵۰ و شماره موتور ۱۲۹۹۱۰۱۲۸۲۸۰۲۳ به علت فقدان اسناد فروش 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. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

برگ سبز خودروی پژو 405 بنام علی اصغر اسفندیاری سیاه لاج به شماره انتظامی 86 ایران 638 ج 65 و شماره موتور 22568117725 و شماره شاسی 81016680 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

کلیه مدارک و موتور سیکلت تیزیز بنام علی اصغر قاسمی به شماره انتظامی 772-11283 و شماره موتور 085513۵۰125 و شماره VIN: IRAJ9313E6344385 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد،** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۱

برگ سبز ریو به نام آرزو مفقود به شماره انتظامی ۷۸۸ ی ۴۲ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۰۵۷۱۵۲ و شماره شاسی ۱۲۸۳۳۱۰۲۲۹۱۱۵۸۶۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

برگ سبز خودروی نیگو ۵ مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ایران ۱۲-۷۵۳۰۲۳ و شماره موتور MVM484FTAL0510557 و شماره شاسی NATG6ATL1010537 به نام محمد باقری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۸۹

برگ سبز خودروی پژو مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۷۴-۲۹۴ و ۸۱ به شماره موتور 3۳۱3573825 و شماره شاسی M13۱3573825 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

برگ سبز خودروی 405 بنام علی اصغر اسفندیاری سیاه لاج به شماره انتظامی 86 ایران 638 ج 65 و شماره موتور 22568117725 و شماره شاسی 81016680 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

کلیه مدارک و موتور سیکلت تیزیز بنام علی اصغر قاسمی به شماره انتظامی 772-11283 و شماره موتور 085513۵۰125 و شماره VIN: IRAJ9313E6344385 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد،** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۱

برگ سبز خودرو سواری سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۱ به شماره پلاک ۵۴۳ ط ۱۴ ایران ۴۲ و شماره موتور ۸۱۲۰۷۵۸۵ و شماره شاسی ۳۲۹۰۸۱۰۷۵۸۵۰ بنام محمد رضا کاظمی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

برگ سبز سمند EF793 شماره انتظامی ایران ۳۵-۲۳۱۰۳۹ شماره موتور 147H0095987 و شماره شاسی NAACG1GCOEF174854CNC **مفقود و فاقد اعتبار است به نام محمد انگوری** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

سند کمپانی و برگ سبز براید صبا مدل ۸۹ سفید شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۱۶۰۶۶ شماره شاسی 1412289521909 و شماره موتور 3590489 بنام زینب خاوری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۷

برگ سبز، کارت، سند کمپانی براید ۱۴۱ آی مدل ۸۸ رنگ نقره ای به شماره پلاک ایران ۴۲-۳۱۱۰۶۳ ج ۶۳ به شماره موتور ۳۰۱۱۶۳۴۴ به شماره شاسی ۱۲۸۲۸۲۸۹۷۳۶۰ بنام دلبر شجاع نیا **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۰۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۷۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۱۵۰۲۷ به شماره موتور ۰۰۱۹۰۴۴۰ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۹۶۶۴۰۵ بنام رجایی کیانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۴۶

برگ سبز زامیاد به نام فاطمه وحید به شماره انتظامی ۸۴ ی ۳۴۴ ایران ۷۴ و شماره موتور M24857005M و شماره شاسی NAZPL140BMO363640 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

برگ سبز و کارت خودرو نیسان بنام راضیه معصومی به شماره انتظامی 12 ایران 873 ل 86 و شماره موتور 0513863 و شماره شاسی NAZPL140THM222294 مفقود و فاقد اعتبار می باشد، ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۱

سند و برگ سبز موتور هیرمند مدل ۹۴ قرمز آلبالویی شماره انتظامی ۱۱۳۷۳/۳۹۷۵۱ شماره تنه 125C9433798 و شماره موتور 156FMI66001340 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت آچایی RTR۱۶۰ مدل ۱۲۹۵ به شماره انتظامی ۷۵۷۷۲-۷۷۴ و شماره موتور ۰۳۳۰۳۳۰۳۳E۴BG۲۹۲۳۰۳۳ به شماره تنه ۱۱۸۲۰۷۹۵۱۱۱۸۲ و شماره شاسی N۲G۰۰۰۱۶۰۷۹۵۱۱۱۸۲ **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۸۸

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۴۰۳ شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۷۹۰۴۱ و شماره شاسی 61316151 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۲

برگ سبز و سند خودرو سمند بنام ابراهیم نانی میلان به شماره انتظامی 42 ایران 238 و 69 و شماره موتور 12487036277 و شماره شاسی NAACJ1CC98F152930 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۰

برگ سبز ال ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۵۵۰۳۵ شماره موتور 100014067RD222311 و شماره شاسی NAALSALDDA228782 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۳

برگ سبز خودرو پراید بنام مجتبی مولایی اسجبل به شماره انتظامی 12 ایران 546 ل 49 و شماره انتظامی M13218768 و شماره شاسی S1412280691941 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۸

اینجناب محسن خواجه اختران مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX به شماره انتظامی ۷۲۲ ایران ۷۹ و شماره موتور ۲۴۸۹۵۴۴۸۵۴ 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 . ۱۲/۱۰/۱۰۰۸۲۳۵