

بهترین نوع روغن زیتون

روغن زیتون فواید زیادی برای سلامت ما به خصوص قلب دار دوسرشار از آنتی اکسیدان است، هر چه فاصله چیده شدن زیتون تا روغن گیری کمتر و روغن تازه تر باشد و بهتر نگهداری شود خواص آن بیشتر حفظ می شود



بررسی ها نشان داده که روغن زیتون فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله در کاهش خطر زوال عقل، سلامت قلب یا در به تاخیر انداختن مرگ زودرس می تواند مفید باشد. این که رژیم غذایی مدیترانه ای که روغن زیتون یکی از اجزای آن است، چقدر می تواند مفید باشد، بستگی به نحوه برداشت، پردازش، ذخیره و استفاده از محصول در مزارع یا کارخانه ها، فروشگاه های مواد غذایی و حتی خانه خودتان دارد که در این مطلب به نقل از «یورونیوز» مروری بر آن ها داریم.

آنتی اکسیدان های روغن زیتون

مرسدس فرناندز، رئیس واحد استاندارد سازی و تحقیقات شورای بین المللی زیتون، می گوید: «مقدار زیاد پلی فنل های موجود در روغن زیتون به عنوان نوعی آنتی اکسیدان است که به محافظت در برابر آسیب سلولی و التهاب در بدن کمک می کند و اهمیت زیادی دارد.» کیریا کیدس استاندار آمریستی در دانشگاه ییل هم توضیح می دهد: «روغنی که از زیتون های بسیار سبز که به طور کامل نرسیده اند، گرفته شده باشد، بهترین است زیرا اجزای مفید در این نوع زیتون ها دارای غلظت بیشتری است.»

فاصله چیده شدن تا روغن گیری

مسئله دوم این است که زیتون های

چیده شده طی چه مدت زمانی برای روغن گیری به کارخانه و کارگاه ها ارسال شود. استادیار دانشگاه ییل یادآور می شود: «برخی شرکت ها آسیاب ها و سیستم فرآوری های خود را در مکانی مستقر کرده اند که قادرند تنها دو ساعت پس از چیده شدن محصول، روغن گیری را انجام دهند. این امر خطر اکسیده یا تخمیر شدن میوه را به دلیل تلنبار شدن طولانی مدت پس از برداشت به حداقل می رساند.» او تاکید می کند: «بین زمان برداشت محصول و فرآوری آن نباید بیش از چند روز فاصله باشد.»

سالم ترین نوع روغن زیتون

به گفته کارشناسان، نحوه فرآوری روغن یکی از بزرگ ترین عواملی است که در

تضمین سالم بودن آن نقش دارد. روغن زیتون فرابکر سالم ترین نوع است، زیرا تنها یک بار بدون حرارت بالا یا مداخله حلال های شیمیایی به صورت سرد فشرده می شود. این روش ویژه به روغن زیتون کمک می کند تا مواد مغذی خود را حفظ کند.» اما چگونه باید متوجه شد که برندهای مختلف چه زمانی زیتون های خود را می چینند یا پس از چه مدتی آن را فرآوری می کنند؟

نحوه نگهداری روغن زیتون

کیریا کیدس می گوید: «بطری هایی که حدود سه ماه پس از پرس شدن از روغن زیتون راهی قفسه های مغازه های می شود، بهترین انتخاب هستند. همچنین، هر قدر تاریخ مصرف محصول طولانی تر باشد، می توان مطمئن شد که محصول تازه تر است.» کارشناس همچنین تاکید می کنند که اگر روغن زیتون در یک محیط گرم یا در معرض نور یا هوا نگهداری شود، تجزیه می شود. به همین دلیل است که نگهداری روغن زیتون در یک محیط خنک و یک بطری شیشه ای تیره رنگ برای افزایش طول عمر مفید آن بسیار مهم است. این

کارشناس تغذیه خاطر نشان می کند: «اگر در فروشگاه مواد غذایی روغن زیتون فوق بکر را دیدید که در قفسه بالایی نزدیک چراغ های روشن و بزرگ گذاشته شده و بطری آن گرم است، بهتر است که از خرید آن صرف نظر کرد چون که در معرض گرما قرار گرفته است.»

ویژگی های روغن زیتون با کیفیت

جوزف پروفاچی، مدیر اجرایی انجمن روغن زیتون آمریکای شمالی، هم می گوید: «هر چه روغن زیتون طعم بیشتری داشته باشد، فواید بیشتری برای سلامت انسان دارد.» به همین دلیل، آقای پروفاچی به مردم توصیه می کند که «عادت کنید که بطری روغن زیتون خود را به محض این که به خانه می رسند باز کنید و قدری از محتوای آن را بچشید. اگر طعم ترش یا آجیل کهنه را داشت، آن را به فروشگاه برگردانید و پس بدهید یا عوض کنید.» استادیار دانشگاه ییل پیشنهاد می کند که روغن زیتون برای محافظت از فنولیک ها در یخچال نگهداری شود ولی کمی پیش از مصرف، بیرون از یخچال گذاشته شود تا روغن به قوام طبیعی خود برسد.

بیشتر بدانیم

چطور خطر فشار خون را کنترل کنیم؟



نتیجه پژوهشی تازه نشان می دهد افرادی که مقدار نمک مصرفی شان را با جایگزین نمک، کم کردند با کاهش قابل توجه ابتلا به خطر فشار خون بالا مواجه شدند. طبق گزارشی که در مجله «کالج آمریکایی قلب و عروق» منتشر شد، داده های مربوط به صدها مرد وزن ۵۵ ساله و بالاتر که در مراکز

مر اقب از سالمندان در چین بودند، بررسی شد. این داده ها از پژوهشی بزرگ تر و پیشین با عنوان «تصمیم بگیر-نمک» به دست آمد که هزار و ۶۱۲ شرکت کننده را شامل می شد. محققان برای تجزیه و تحلیل جدید، روی ۱۵۷ زن و ۴۵۴ مرد که سطح فشار خون سالمی داشتند و به آن ها غذا با مقدار معمولی نمک یا با جایگزین نمک داده شد، متمرکز شدند. محققان دریافتند که کاهش بیش از یک سوم نمک با جایگزین مکمل معدنی دیگر یعنی «کلرید پتاسیم» با طعم نمک، همراه با طعم دهنده های دیگر مانند قارچ، جلبک دریایی و لیمو، قابلیت محافظت در برابر فشار خون بالا در یک دوره دوساله را به دنبال خواهد داشت. دکتر یانگ فنگ وو، نویسنده ارشد این پژوهش و مدیر اجرایی دانشگاه یکن می گوید: «اگر چه این تحقیق در چین انجام شده است اما این یافته ها باید در باره افراد دیگر کشور ها از جمله ایالات متحده اعمال شود.» به گفته او، هر کسی می تواند از جایگزین نمک سود ببرد، خواه فشار خون بالا داشته باشد یا خیر. به گزارش ان بی سی، فشار خون بالای کنترل نشده خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن از جمله بیماری قلبی و کلیوی، دیابت و زوال عقل را افزایش می دهد. هم اکنون، سازمان غذا و دارو توصیه می کند بزرگسالان سالم کمتر از ۲ هزار و ۳۰۰ میلی گرم نمک (حدود یک قاشق چای خوری) در روز مصرف کنند.

دانستنی ها

۴ درمان خانگی برای رفلاکس معده

۱ جویدن آدامس | جویدن آدامس می تواند به کاهش رفلاکس اسید معده کمک کند. آدامس جویدن به بدن می گوید بزاق بیشتری که یک پاک کننده طبیعی اسید در روده است تولید کند. بعد از صرف غذا یک آدامس را به مدت ۳۰ دقیقه بجوید. با جویدن آدامس غدد بزاقی فعال می شود و به آرام کردن اسید اضافی در معده کمک می کند. برای حفظ سلامت دندان ها آدامس های بدون قند را انتخاب کنید.

۲ از مصرف برخی غذاها اجتناب کنید | غذاهای محرک می توانند علایم رفلاکس اسید معده را افزایش دهند. مواد غذایی مانند گوجه فرنگی، غذاهای پر چرب و سرخ شده و کافئین، مرکبات، نعناع، سیر، پیاز و شکلات می توانند معده را تحریک کنند. البته علایم ناشی از مصرف این مواد در هر فردی متفاوت است.

۳ پوشیدن لباس های راحت | لباس های تنگ می تواند به معده فشار وارد کند، اسید را وارد مری کند و رفلاکس اسید معده را بدتر کند. از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید. لباس های گشاد یا کشدار می تواند از تحریک سوزش سردل و اسید معده جلوگیری کند. همچنین کمربند لباس خود را محکم نبندید. لباس راحت و مناسب می تواند عمل هضم و حرکت غذا را از طریق دستگاه گوارش آسان کند.

۴ صاف نشستن | در بسیاری از افراد با بهبود وضعیت بدن رفلاکس اسید معده تسکین می یابد. تحقیقات نشان می دهد که خم شدن بعد از غذا باعث کاهش سرعت انتقال غذا می شود. وضعیت نامناسب بدن نیز به شکم فشار وارد می کند و اسید معده را به سمت بالا هدایت می کند. برای یک وضعیت مناسب ستون فقرات، شانه های خود را به سمت پایین و عقب قرار دهید. سر خود را به عقب بکشید و عضلات مرکزی را درگیر کنید. از یک بالش کمر برای صاف نشستن استفاده کنید و هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه موقعیت خود را تغییر دهید.

برادر ارجمند جناب آقای مهندس حمید فخیمزاده

با اهدای نیکو ترین تحیات، انتخاب شایسته جنابعالی را به سمت **شهردار شهر یونسی** صمیمانه تبریک عرض نموده، امیدواریم در سایه ایزد منان و با عنایت به شایستگی و تجارب ارزنده تان و استعانت از خداوند متعال شاهد رشد و شکوفایی هر چه بیشتر شهر یونسی و ارائه خدمات عمرانی به مردم فهیم آن شهر باشیم.

قائم - علی اکبر فخیمزاده - جواد فخیمزاده
محمد حسین شهابیکی

شماره پیامک

زندگه سلامت

۲۰۰۹۹۹

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۳۵۵۹۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۱۰۴۸۸

به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی (سهامی خاص) می رساند جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مذکور به ترتیب راس ساعت ۱۰ و ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ در محل هتل نوین پلاس واقع در مشهد، خیابان مجیدیه ۳۷، صادقیه ۱۲ برگزار می گردد بدینوسیله از نمایندگان قانونی صاحبان سهام دعوت بعمل می آید با در دست داشتن معرفی نامه از تشکل مربوطه در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.

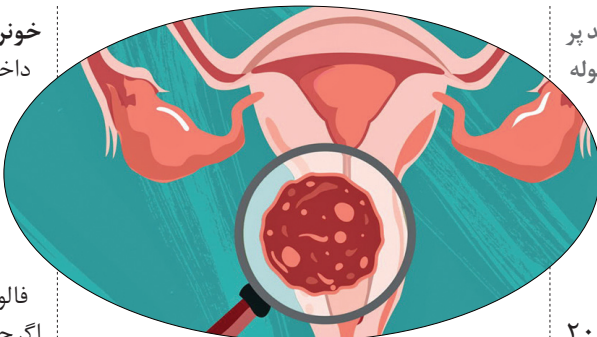
(الف) دستور مجمع عمومی فوق العاده (ساعت ۱۰)

- ۱- بررسی و تصویب نقل و انتقال سهام
- (ب) دستورات جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (ساعت ۱۱)**
- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره، بازرس قانونی و حسابرس شرکت در خصوص عملکرد برای سال مالی منتهی به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۳۰
- ۲- ارائه گزارشی از پیگیری های انجام شده در خصوص مصوبات مجامع قبلی
- ۳- بررسی و تصویب صورتهای مالی (ترازنامه و حساب سود و زیان) (شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۹/۳۰)
- ۴- بررسی و تصمیم گیری در خصوص نحوه تقسیم سود سالیانه شرکت
- ۵- بررسی و تصمیم گیری در خصوص پاداش اعضاء هیات مدیره، مدیر عامل و کارکنان
- ۶- بررسی و تصمیم گیری درخصوص حق الزحمه بازرس
- ۷- تعیین حق حضور در جلسات اعضاء هیات مدیره
- ۸- بررسی و تصویب آیین نامه تسهیلات
- ۹- بررسی و تصویب دستور العمل وام پرسنل صندوق
- ۱۰- انتخاب بازرسین قانونی شرکت
- ۱۱- انتخاب حسابرس
- ۱۲- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت

ضمناً کلیه مستندات مربوط به گزارش هیات مدیره، بازرسین قانونی، صورتهای مالی در دفتر صندوق برای ارائه به سهامداران آماده می باشد.

هیات مدیره صندوق

با علایم کیست پاراورین آشنا شوید



کیست پاراورین یا پارتوبال، کیسه ای کیسول مانند پر از مایع است. این نوع کیست در نزدیکی تخمدان یا لوله فالوپ (لوله رحم) تشکیل می شود و به اندام های داخلی نمی چسبد. این کیست ها معمولاً خود به خود از بین می روند. کیست های کوچک پاراورین بیشتر در زنان ۳۰ تا ۴۰ ساله و کیست های بزرگ بیشتر در سنین پایین تر دیده می شود.

علایم کیست پاراورین

کیست پاراورین معمولاً کوچک است و قطر ۲ تا ۲۰ میلی متر دارد. این کیست ها معمولاً بدون علامت هستند و پزشک با استفاده از عمل جراحی غیر مرتبط یا معاینه های زنانه این کیست ها را تشخیص می دهد. اما کیست های بزرگ باعث درد شکمی یا درد در لگن می شوند.

کیست پاراورین چطور ایجاد می شود؟

با شکل گیری جنین، یک ساختار جنینی به نام کانال ولفن ایجاد می شود. گاهی اوقات، باقی مانده کانال همچنان

باقی می ماند و کیست پارتوبال ممکن است از این بقایا رشد کند. کیست ها همچنین ممکن است از باقی مانده کانال های پروکسون فرونیک تشکیل شوند. این ساختار جنینی است که در آن اندام جنین رشد می کند.

عوارض کیست پارتوبال

در برخی موارد، کیست پارتوبال می تواند منجر به عوارض زیر شود:

تازه ها

نتیجه پژوهش روی ۹۹ میلیون نفر تزریق کننده واکسن کووید

بزرگ ترین مطالعه ای که تا امروز درباره واکسن کووید انجام گرفته، برخی خطر های مرتبط با این واکسن را شناسایی کرده است. به گزارش فاکس نیوز، محققان «شبکه جهانی داده های واکسن» در نیوزیلند اطلاعات مربوط به ۹۹ میلیون نفر در هشت کشور را که واکسن کووید تزریق کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این پژوهشگران ۱۳ وضعیت مختلف شرکت کنندگان را از نظر پزشکی در دوره پس از تزریق واکسن کووید، بررسی کردند. بر اساس بیانیه این نهاد پژوهشی، مطالعه ای که هفته گذشته منتشر شد، بیانگر آن است که واکسن کووید با افزایش جزئی در ابتلا به بیماری های خونی، قلبی و مغز و اعصاب مرتبط است. به گفته این محققان، مشخص شد افرادی که انواع خاصی از واکسن های دارای فناوری ام آر آن ای (mRNA) مثل فایزر یا مدرنا [تزریق کرده اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به میو کاردیت (التهاب عضله قلب) قرار دارند. در همین حال برخی از واکسن های حاوی ویروس ضعیف شده [مثل آسترانکا] نیز با افزایش احتمال اخته شدن خون در مغز و همچنین افزایش احتمال ابتلا به سندرم گیلن باره (یک اختلال عصبی که در آن سیستم ایمنی به اعصاب حمله می کند) مرتبط بودند. دکتر مارک سیگل، محقق پزشکی، با تاکید بر آن که همه واکسن ها عوارض جانبی دارند، گفت: «مطالعه و بررسی گسترده داده ها وجود ارتباطی میان تزریق واکسن های ام آر آن ای و میو کاردیت به ویژه پس از تزریق دوم و همچنین ارتباط بین واکسن های حاوی ویروس آکسفورد (آسترانکا) و سندرم گیلن باره را نشان می دهد. اما باید توجه داشت که این خطرات نادرند و مطالعات دیگر نشان می دهد که واکسن خطر ابتلا به میو کاردیت ناشی از کووید را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.» او افزود: «در هر موضوعی از جمله تزریق واکسن، باید هزینه فایده را در نظر بگیریم. باید دید کدام خطر ناگهانی است؛ عوارض جانبی نادر واکسن یا خود ویروس که می تواند عوارض طولانی مدت از نظر مغزی، خستگی، سرفه و همچنین مشکلات قلبی داشته باشد.»

قلق های تهیه «شیک» موز و توت فرنگی



به مخلوط شیر، بستنی و طعم دهنده ای مانند میوه تازه، شکلات، نوتلا، بیسکویت، کره بادام زمینی... «شیک» می گویند. شیک ها دسته بندی محبوب منو کافی شاپ ها است و تنوع زیادی دارد. در این مطلب طرز تهیه «شیک» موز و توت فرنگی را به نقل از arseschef.com مروری می کنیم.

مواد لازم

بستنی وانیلی ۱ لیتر

موز ۲ عدد

توت فرنگی ۱۰۰ گرم

شیر پاستوریزه ۵۰ سی سی

دستور تهیه شیک موز و توت فرنگی

۱ - ابتدا بستنی و وانیلی را درون پارچ مخلوط

کن می ریزیم.

۲ - یک عدد موز رسیده را پوست می گیریم از وسط نصف می کنیم و درون پارچ مخلوط کن می ریزیم.