

تغذیه سالم در هر شرایطی برای قلب مفید است



اگر تغییر به یک رژیم غذایی سالم منجر به کاهش وزن نشد، ناامید نشوید؛ به هر صورتی، تغذیه سالم به نفع سلامت قلب است.

به گزارش مهر به نقل از می‌دیسن نت، محققان گزارش دادند که حتی بدون کاهش وزن، افرادی که رژیم غذایی سالمی را به پیش گرفتند، افزایش قابل توجهی در سلامت قلب خود مشاهده کردند.

محققان گزارش می‌دهند که این موارد شامل افزایش کسترلرول HDL، خوب، کاهش سطح هورمون گرسنگی لپتین و کاهش چربی شکم که به اندام‌های داخلی فشار می‌آورد، می‌شود.

«نات یاسکوکلا مایر»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق‌دکتر در اپیدمیولوژی در دانشگاه بهداشت عمومی فرانسه، اظهار داشت: «نات یاسکوکلا مایر» یک بیماری برای بدنامی در اکثر اقوام در کاش و وزن. اغلب به عنوان شکست‌خورده شناخته می‌شوند. یاسکوکلا در یک باینه خیری گفت: «بافته‌های ما نحوه تعریف موفقیت بالینی را تغییر می‌دهد افرادی که وزن کمی نمی‌کنند می‌توانند متناوباً خود را بهبود بخشند و خطر ابتلا به بیماری را در درازمدت کاهش دهند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۷۶۱ فرد چاق را که در سه آزمایش شرکت کرده بودند، بررسی و تحلیل کار مربوط به تغذیه شرکت کرده بودند، تجزیه و جمع‌رسانی کردند. در هر آزمایش، افراد به طور تصادفی برای

پذیرش و پابندی به رژیم‌های غذایی سالم به مدت ۱۸ تا ۲۴ ماه انتخاب شدند. نتایج نشان داد که تقریباً یک سوم از شرکت‌کنندگان هیچ وزنی کم نکردند. با این حال، محققان گفتند افرادی که در برابر کاهش وزن مقاوم بودند، همچنان بسیاری از پیشرفت‌های مشابه افرادی که وزن کم کردند را نشان دادند.

ياسكوكولا مايرس گفـت: «بـيـنـها تـغـيـيـرات مـتـابـولـيـكي عـمـيـقـي با پـيـامـدهـاي واقـعي قـلـبي مـتـابـولـيـكي هـسـتـنـد. مـطـالعه مـنـشان دـاد كـه يـك رـژيـم غـذايي سـالم، حـتـي زمـاني كـه وزـن تـغـيـير نـمي كـند، مـؤثـر اسـت.»

اين مـطـالعه هـمـچـنـين ۱۲ مـحل خـاص را پـيـدا كـرد كـه ژنـتيـك يـك فـرد مـي تـوانـد بـه شـدت تـوانـاي او را در كـاهش وزـن پـيش بـيـني كـند.

تسهیل در حمل و نقل تجهیزات پزشکی و تمديد اعتبار پروانه‌ها

مدیرکل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو از امانداری سازوکار مشترک وزارت ار و بهداشت، تشکلی هائی صغی پزشکی، نسیمل حمل وقل تجهیزات پزشکی خبر داد و گفت: اعتبار پروانه های صادره از تاریخ ۲۷ خرداد به بعد، به مدت سه ماه تعدید خواهد شد تا از بروز اختلال در روند تأمین جلوگیری شود.

مدیرکل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو از راهاندازی سازوکار مشترک با وزارت راه و ترانزیت برای تسهیل حمل و نقل تجهیزات پزشکی خبر داد و گفت: اعتبار پروانه‌های صادره از تاریخ ۲۷ خرداد به بعد، به مدت سه ماه تمدید خواهد شد تا از بروز اختلال در روند تأمین جلوگیری شود.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، دکتر سعید رضا

جلسه ویناری با معاونین
انستگاه‌های علوم پزشکی
شاره به فعالیت مستمر
رگز در حوزه تجهیزات
ا: اغلب شرکت‌ها در حوزه
فروش فعال هستند و
مراکز درمانی ادامه دارد.
وم پزشکی می‌توانند برای
عات خدماتی با شرکت‌ها
م داشته باشند. همچنین
کل تجهیزات پزشکی به

صورت ششانه‌روزی آماده پاسخگویی و پیگیری درخواست‌ها هستند.

وی درباره مشکلات حمل‌ونقل قلام اسلامی‌محور نیز گفت: با پیگیری بین اداره کل و همکاری وزارت راه، نچمن تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی و اتحادیه‌های صنفی، سازوکار مشخصی برای تسهیل حمل‌ونقل تجهیزات ایجاد شده است و مشکلات موجود در این زمینه در حال پیگیری و رفع است.

او افزود: دانشگاه‌ها می‌توانند با

اعزام مستقیم خودرو به محل کارخانه، نسبت به دریافت فوری محموله اقدام کند.

مدیرکل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو همچنین اعلام کرد: با توجه به برخی محدودیت‌ها، مقرر شد برای پروانه‌های صادره‌ای که تاریخ انقضای آن‌ها از ۲۷ خرداد به بعد است، سه به مدت اعتبار آن‌ها اضافه شود تا وفای به روند تامین کالاها و خدمات ایجاد نشود.

ورزش و فعالیت بدنی منظم؛ راهکار مؤثر برای کاهش استرس و ارتقای سلامت روان



عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی
مدان با تأکید بر نقش فعالیت
تفریحی منظم در کاهش استرس،
نقش فعالیت بدنی و ورزش منظم با
ارایش ترشح اندورفین، که به عنوان
هورمون شادی آور و ضد درد شناخته
شده، نقش بسزایی در ایجاد حس
آرامش و کاهش تنش در افراد
بزرگسالان دارد.

به گزارش ایسنا، دکتر لعبت مجیدی گفت: ورزش و فعالیت بدنی باعث هوش آدرنالین شده و به این ترتیب استرس را به طور مستقیم کاهش می‌دهد.

وی افزود: فعالیت جسمانی نه تنها کیفیت زندگی و کیفیت خواب را بهبود بخشد، بلکه می تواند بی خوابی ناشی از استرس را نیز کاهش دهد. عضوهای علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان از دیگر اثرات مثبت ورزش، تقویت اعتماد به نفس و کمک به حذف افکار منفی دانست و افزود: حرکات تکراری مانند دویدن، شنا و پیاده روی تأثیر زیادی بر کاهش استرس دارد.

بهبود عملکرد شناختی با ورزش
 مجیدی با اشاره به نتایج پژوهش‌ها گفت: مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم منجر به رشد ماده مغز، تقویت تمرکز، بهبود حافظه و ارتقای عملکرد کلی شناختی می‌شود.
 وی خاطر نشان کرد ورزش با کاهش تنش عضلانی، به ایجاد آرامش کمک کرده و حس کنترل بر زندگی و توانایی مقابله با مشکلات را افزایش دهد.

♦ دستورالعمل‌هایی برای ورزش در شرایط کنونی
وی تصریح کرد: ورزش منظم، راهکاری طبیعی و مؤثر برای کاهش
استرس و بهبود سلامت روان است.

این متخصص و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید
د: حداقل ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه یا انجام ۱۰ دقیقه حرکات کششی
می‌تواند در کنترل استرس و افزایش تمرکز مؤثر باشد.
مجیدی با بیان اینکه بهترین زمان انجام فعالیت بدنی صبح است، خاطر
سان کرد: توصیه می‌شود از ورزش و انجام فعالیت فیزیکی سنگین قبل از
دواب خودداری شود.

وی به اهمیت تنفس عمیق و انجام حرکات کششی برای کاهش استرس در شرایط بحرانی اشاره کرد و افزود: کشش منظم شانه‌ها و تنفس عمیق می‌تواند نقش قابل توجهی در کاهش استرس ایفا کند.

نکات ایمنی در تمرینات خانگی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مهاباد هشدار داد: افرادی که خانه ورزش می کنند باید حرکات ورزشی را به درستی انجام دهند و در صورت ایجاد آسیب، حتماً به پزشک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی مراجعه کنند. مجیدی در پایان مطرح کرد: فعالیت جسمانی منظم نه تنها هکهارا مطمئن برای کنترل استرس و بهبود سلامت روان به شمار می رود، بلکه به بهبود کیفیت زندگی نیز اثر گذار است.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (سند رهنی و شرطی)

[illegible]

یوسف عسگری نام پدر؛ قادر تاریخ تولد: ۱۳۶۴/۰۴/۰۷ شماره ملی: ۱۶۷۵۵۲۸۵۷۷
 هاشم شناسنامه ۷ به نشانی مشکین شهر فاز ۳ فرهنگیان
 مهد (وام گیرنده) - معصومه طباطبایی سادات نام پدر؛ گل احمد تاریخ تولد:
 ۱۳۶۵/۰۴/۰۷ شماره ملی ۱۶۷۴۵۸۲۶۹ شماره شناسنامه: ۱۷۹۹ به نشانی مشکین شهر
 آلاء آلاء

[illegible]

اداره ثبت اسناد و املاک مشگین شهر

اداره ثبت اسناد و املاک مشگین شهر

جدول

۷۷۴۹

افقی

۱- از لوازم التحریر - کامل کننده - مایحتاج
 ۲- بیرون کردن - لایقید و لایالی - هنوز در لفظ
 انگلیسی-۳- وقایع نگار - بسیار پوشاننده - پس
 و عقب-۴- آگاه است و فاضل - استوار ساختن -
 پایتخت همسایه شرقی-۵- ریسمان و طناب- از
 شهرهای ساحلی شمال - از درختان پرشاخ و
 برگسایه گستر-۶- کشتی وارسته - باج و خراج
 خیمه را هم گویند-۷- الهه مهر و محبت-
 سرمای سخت- گویش زیادی-۸- سرپرست
 خانواده - از درجات نظامی - باعث زندانی شدن
 ۹- یک تنهای بی میان - رییس پلیس آمریکا
 ۱۰- پرفروغ است-۱۰- دیوار - بالغ و بلند - پایبند
 ۱۱- گرفتار-۱۱- هوشمند و باشعور - زبانی که شکر
 است- عمل واجب در نماز-۱۲- بیجا و مناسب-
 آخرین رمق - قبول خواهش- آخرین رمق
 ۱۳- پارچه حریر - نوعی از زغال طبیعی - از گل
 های بهاری-۱۴- کمترین وقت- کوچه تابستانی
 ایلات- سرپرست خانواده-۱۵-۲۹- خرداد مصادف
 با درگذشت این اندیشمند اسلامی است- وظیفه
 و مستمری

عمودی

۱- بازگشت- خفاش آمریکایی - شهرهای عرب هم هست-۲- خوب و نیکو
 ۳- بند نیرومند - واحد پول سوئیس-۳- پارکی در تهران - پوشاننده و پنهان
 کننده - از فروغ دین-۴- از گلهای زیبا - مروارید درشت- سختی روزگار -
 حرف درون-۵- بسیار کشنده - آیین رستگاری - مژه اخمو-۶- آدم بدکار و
 شیطان صفت- رشته خوش نوا - تازه پیدا شده-۷- ضمیر درون - رود بزرگ
 آمریکای جنوبی - زبانی که شکر است-۸- از مزه ها - از جزایر بزرگ اندونزی
 - خرید و فروش-۹- پراننده شده - آموزشگاه فنی - عریان است-۱۰- خدا در
 زبان انگلیسی - حرف تصدیق - دریند کردن-۱۱- شهر زلزله خیز - برچسب
 کالا- خراب و ویران-۱۲- گویش زیادی - دین و ایمان ندارند - مظهر روشنایی
 اصل- و نسب-۱۳- کاغذ فروش- ترس و بسزد - از بیماریهای واگیر-۱۴-
 آشپز - نزدیک تهران است- اسب آذری-۱۵- فلز - از کشورهای تازه استقلال
 یافته شرق اروپا