

نگاه جدید از دریچه ای نوین

گروه خون، تعیین کننده روش تغذیه و زندگی

هریک از ما پرونده ای از گشتگشان را در خون خود به همراه داریم و روزی ساریمن، خاطر ما را به آینده ای خواننده برده که برای ما ساقبل تصور نیست. نحوه زندگی امروز ما بخشی از پرونده ژنتیکی آیندگان ما خواهد بود. تنوع تنوع گروه خون حدود ۹ سال پیش به میلیونها خواننده معرفی و به بیش از چهل زبان ترجمه شده است و بسیاری از متخصصان ماهر نیز در مورد آن تحقیق کرده اند.

علم گروه خونی توضیح تناقضات موجود در برخی از یک یک رژیم غذایی خاص را می دهد و برخی دیگر به ۴ چراغده ای عمر طولانی را دارند و برخی از نظر ذهنی و فیزیکی میر ترنولی را می کنند. نتیجه می گیریم، گروه خون صرفا یک شاخص فیزیولوژیک نیست که تنها در مواقع اورژانس مفید واقع شود، بلکه علمی است که تمایزات استوار را در وجود زنده را تحت الشعاع قرار می دهد.

حال که ما به قرن جدیدی گذاشته ایم، حداقل می دانیم که مناسب با گروه خونی خود خوردن به چه معناست، بدین طریق به دانش و ساختاری علمی دست پیدا می کنیم که به ما کمک می کند تا عمر بیشتری داشته، از فرسودگی ذهنی و فیزیکی ناشی از افزایش سن جلوگیری کنیم، شیوه هایی را در زندگی اتخاذ کنیم که مطابق نیازها و تمایلات ما باشد.

تدابیر تغذیه ای خود را به گونه ای اتخاذ کنیم که به سطح جدیدی از انرژی و استقامت دست یابیم؛ به تعادل عاطفی و حذف اضطراب و وابستگی برسیم.

دره شایع قلب در افراد با گروه خونی O

دلیل شایع مشکل در دره ناحیه قلب، عادات بد غذایی است. در صورتی که به مصرف وعده های غذایی نوجوه نشود، امکان دارد که تعادل اسیدی معده به هم خورده و باعث بازگشت اسید معده به داخل مری شود. در افراد با گروه خونی O، شیوع بازگشت اسید معده و بروز بیماری GERD بیشتر است. برای درمان این حالت، توجه به نکات ذیل حائز اهمیت است.

به جای...	... مصرف شود
گندم	سیب زمینی شیرین
سیب زمینی کدو	ذرت
سبزیجات ریشه ای	لوبیاهای کدوتیل

مصرف زیاد از قند و شکر. استفاده کمتر از مواد غذایی فیبردار. استفاده کمتر از میوه و سبزیجات (که حاوی آنتی اکسیدانها و مواد گیاهی حیاتی هستند). استفاده از قندهای مصنوعی. استفاده زیاد آنسولین در رژیم غذایی. فقدان تحرک و فعالیت ورزشی. استفاده از محرکهای مثل قهوه، سیگار و الکل. **درست غذا خوردن، راز سلامتی افراد با گروه خونی A**

افراد دارای گروه خونی A می توانند با توجه به نکات و راهنمایی های ذیل، غذا را به نحو مطلوب و صحیح مصرف کنند:

محدود کردن مصرف قند و شکر، کافئین و الکل. محدودیت این ترکیبات می تواند استرس را کاهش دهد، متابولیسم را کند نماید. یک فنجان قهوه هر ساعت توصیه می شود، البته این میزان قهوه استرس را افزایش نمی دهد، اما در صورتی که فرد دارای گروه خونی A، به خوردن قهوه عادت داشته باشد باید خوردنی های حاوی کافئین را محدود کند، چرا که

دارد. بهتر است که گوشت پخته با ایلیمویا ادویه جات مطبوع استفاده شود.

بمصرف منظم پروتئین های دریایی مثل ماهی متابولیسم بهتر باشد.

نکات خاصی برای گروههای خونی B که رژیم های غذایی آنها دارند:

بسیاری از افراد با گروه خونی B، رژیم غذایی حاوی غلات و ماهی استفاده می کنند، اما در این مورد باید به راهنمایی های زیر توجه کرد:

اگر فرد نسبتا مصرف نمی کند، باید سعی کند در این امر تجدیدنظر کرده، به تدریج از فرآورده های لبنی مثل ماست یا پنیر بااستوریزه بیشتر استفاده کند.

پروتئین موجود در رژیم غذایی باید مخلوطی از غذاهای دریایی و لبنیات و مقدار بسیار محدودی گوشت باشد.

آزیم های همسایه آن در بدن ساخته می شود، اما در صورت نیاز، ممکن است مصرف مکمل های آزیمی لازم باشد. در کل مصرف زنجبیل، نعنای صحرایی، جعفری و عملکرد مطلوب معدود بسیار مؤثر است.

غذا خوردن صحیح و سلامت افراد دارای گروه خونی AB:

افراد با گروه خونی AB باید به چند نکته توجه کنند، این افراد باید مثل افراد دارای گروه خونی A و B در مصرف بعضی مواد غذایی وقت کنند. توجه به موارد ذیل ضروری است:



۳۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرمی

۵- مصرف برنانه منظم ورزشی، مثل پیاده روی برای خود ترتیب دهند.

۶- فرآورده دریایی به نام «Aquamin»، که گونه ای از یک کلب دریایی ایرلندی است، شیمی سرشار از کلسیم ایده آل که برای این افراد مناسب است.

راهنمایی های تغذیه ای برای افراد با گروه خونی B:

اگر شما گروه خونی B دارید، بسیاری از رژیم غذایی نوع اول برایتان ضروری است، زیرا حاوی مواد مغذی است که شما برای سلامت بودن به آنها نیاز دارید. در این مورد به نکات و راهنمایی های زیر توجه کنید.

نکات مهم

پروتئین های مرغوب را مثل گوشت کم چرب برای تأمین انرژی و تأثیر مطلوب بر متابولیسم در حد متعادل، چندبار در هفته مصرف کنید. گوشت اگر در حد متعادل مصرف شود تأثیرات مطلوبی بر سلامتی

خوردن قرص دیابتیو - ۲۰ دقیقه قبل از وعده غذایی در بعضی افراد می تواند در این مورد مؤثر باشد.

خطر پوکی استخوان در زنان یائسه با گروه خونی A:

زنان یائسه در معرض خطر کاهش توده استخوانی قرار دارند. این امر در آنها می تواند به نوعی پوکی استخوان منجر شود که ناشی از فقدان استروژن است، اما خطر پوکی استخوان در زنان با گروه خونی A بیشتر است زیرا مقادیر پایینتری از فسفاتز آلکالین در روده آنها وجود دارد. به زنان یائسه با گروه خونی A که استروژن مصرف نمی کنند توصیه می شود که وضعیت کالکین فسفاتز روده ای خود را چک کرده و به نکات تغذیه ای زیر نیز توجه کنید:

۱- مصرف کلسیم و المون و باریدن با استخوان

۲- مصرف منظم شیر و ماست کم چرب

۳- مصرف کالم پروگی و استنچا بیشتر

۴- مصرف روزانه یک مکمل کلسیم سیترات

نیازمندیهای استانداردهای کیهان، قزوین، آذربایجان غربی و لرستان و آذربایجان شرقی

ششمه رایگان روزنامه ایران امروز در مناطق محکوم

دفتر سرپرستی شرق: ۰۲۲۹۲۹۷۷۷ - ۰۲۲۹۲۹۲۹۲
 دفتر سرپرستی غربی: ۰۲۲۹۲۹۲۹۲ - ۰۲۲۹۲۹۲۹۲
 دفتر سرپرستی شرق: ۰۲۲۹۲۹۲۹۲ - ۰۲۲۹۲۹۲۹۲

فرانگران

پیام نور

فقط با ۴۸ ساعت مطالعه هر یک از کتب کمک آموزشی و تست های ویژه ما، خود را برای قبولی در آزمون ترم اول دانشگاه آماده نمایید.

گروه موفقین معلم - تلفن تهران: ۸۳۱۵۱۱۱

مناقصه عمومی ۸۳/۱۳۷

شرکت آب و فاضلاب خوزستان

شهری خاص

شرکت آب و فاضلاب خوزستان در نظر دارد، اقامت مشروحه ذیل را جهت استان از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا از شرکتهایی که مایل به همکاری می باشند دعوت می شود با در دست داشتن قبضه و ارزیابی به مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به جاری ۳۹۶۹۹ بانک ملی ایران شعبه فلکه اول کیهانپارس، به نام شرکت آب و فاضلاب خوزستان همه روزه بجز ایام تعطیل به مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر این آگهی برای دریافت اسناد و شرایط تفصیلی مناقصه به نشانی: اهواز، فلکه اول کیهانپارس، شرکت آب و فاضلاب خوزستان، اتاق شماره ۴۱۹، مدیریت بازرگانی و یا تهران، بلوار کشاورز، خیابان برداران شهید فدائیه زاده (دهکده سابق)، روبروی درب اورژانس بیمارستان پارس، شماره ۱۰/۲/۴ دفتر شرکت آب و فاضلاب خوزستان مراجعه نمایند.

- برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن ۰۶۱۱-۳۳۶۶۱۹۱ تماس بگیرید.
- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- حضور نماینده شرکتها هنگام بازگشایی پاکات پلامانع می باشد.

بازگشت همه به سوی خداست

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مادر

فداکار و مهربانمنا شادروان

نزهت زندیه (شاملو)

را به اطلاع اقوام، دوستان و آشنایان می رساند. به همین مناسبت مجلس ترحیمی در روز چهارشنبه چهارم آذرماه سال جاری از ساعت ۱۶ تا ۲۰ در منزل ایشان به نشانی زیر منعقد می گردد.

فرزندتان: الله، حمید و مجید

داماد: اسدالله محسن زاده

عروسها: شهین دخت مجیدی و افسانه و کیلیان نوه ها: محمد، علی، ویس، رامین، لیلی، بهاره و گلنار و کلیه خانواده های وابسته

نشانی: خیابان فرمانیه، خیابان شهید وطن پور، کوچه شهید سالاری مجتمع مسکونی فرمانیه

جناب آقای مهندس طباطبائی

مدیریت محترم شرکت پیمانکاری بین المللی عمومی ایران

مصیبت وارده را حضور حضرمعالی و خانواده معزز تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن فقید سعید علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسألت داریم.

مدیریت عامل و هیات مدیره و کارکنان شرکت فنی و مهندسی طرح و بازاریابی

جناب آقای مهندس حمید زندیه

با نهایت تأسف ضایعه درگذشت مادر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسألت داریم.

هیات مدیره و کارکنان شرکت ساختمانی سراوان

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب خوزستان

۱- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۱۰ م ۱۱ عدد ۲۰- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۱۵ م ۱۷ عدد، ۳- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۲۰ م ۲۰ عدد ۲۷ م ۴- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۲۵ م ۷ عدد، ۵- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۳۰ م ۳۰۰ عدد، ۴ م ۶- کنتور الکترو مغناطیسی فلنچی ۳۰ م ۳۰۰ عدد، ۷- کنتور الکترو مغناطیسی ۵۰ م ۸ عدد، ۸- کنتور الکترو مغناطیسی، اینستری ۱۵ م ۹ عدد، ۹- کنتور آلتراسونیک ۱۰ م ۱۰ عدد، ۱۰- کنتور آلتراسونیک ۱۰ م ۱۱ عدد، ۱۱- کنتور آلتراسونیک ۶۰ م ۳ عدد، ۱۲- کنتور آلتراسونیک ۶۰ م ۴ عدد و داپلری ۲ عدد، ۱۳- کنتور آلتراسونیک ۱۲۰ م ۱ عدد با مشخصات فنی ۵ برگ

وزارت جهاد کشاورزی

شرکت سهامی شیلت ایران

آگهی مزایده فروش نقد و اقساط

شرکت سهامی شیلت ایران در نظر دارد، بخشی از مجموعه اداری خود واقع در شهرستان بندر عباس، بلوار امام خمینی با عرصه حدود ۷۸۶۰ مترمربع و اعیان ۲۰۰۰ مترمربع را در وضعیت موجود و از طریق مزایده عمومی به صورت نقد و اقساط به فروش برساند.

لذا متقاضیان حقیقی و حقوقی می توانند تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۸۳/۹/۱۸ (بجز ایام تعطیل) در تهران به نشانی: خیابان دکتر قاضی غریب، شماره ۲۵، شرکت سهامی شیلت ایران، طبقه چهارم شماری، دفتر پودجه و شناساییات و در بندرعباس به نشانی: بلوار امام خمینی اداره کل شیلت استان هرزگان دفتر حقوقی مراجعه و نسبت به دریافت و تکمیل اسناد مزایده اقدام نمایند. ضمناً برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند با تلفنهای زیر تماس حاصل نمایند.

تهران: ۰۲۲۹۲۹۲۹۲-۰۲۲۹۲۹۲۹۲
 بندر عباس: ۰۲۲۹۲۹۲۹۲-۰۲۲۹۲۹۲۹۲

روابط عمومی و بین المللی شیلت ایران