

نخوردن غذا با هدف لاغری اقدام

درستی است؟

بسیاری از افراد با هدف لاغری، غذا نمی‌خورند، اما بنا بر نظر متخصصان این کار در بسیاری از موارد می‌تواند برای بدن مضر باشد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان نخوردن غذا با هدف لاغری اشتباه است و متخصصان گفته‌اند افرادی که قصد لاغر شدن دارند، باید راه‌های بالا رفتن سوخت‌وساز بدن را بدانند تا آسیمی در درازمدت به آنها نرسد.متخصصان همچنین تأکید داشته‌اند که به خوردن صبحانه اهمیت بدهید و برای بالا رفتن متابولیسم بدن، باید همیشه اول صبح، صبحانه صرف کنید. خوردن صبحانه برای سوخت و ساز بدن مثل بیشتر کردن هیزم به اجاق است و سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد.

نوشیدنی فرنگی که عمرتان

را طولانی می‌کند

بر اساس مطالعات متخصصان، مصرف قهوه خواص بسیار زیادی دارد که در این مطلب به تعدادی از آنها اشاره شده است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، قهوه در برابر بیماری‌های مختلف از جمله آلزایمر، دیابت یا بیماری‌های قلبی و عروقی مقاومت دارد. آن‌هایی که قهوه می‌نوشند عمر طولانی‌تری دارند و ریسک ابتلا به بیماری‌هایی همچون پارکینسون در آن‌ها بسیار کم است.افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، دارای ویژگی‌های زیر هستند:

باهوش‌ترند

قهوه فقط هوشیارتان نگه نمی‌دارد، علت‌های دیگری هم وجود دارد که متقاعدتان کند قهوه بنوشید، مثلا قهوه باهوش‌ترتان می‌کند! کافئین موجود در قهوه آندوزین را رها می‌کند. آندوزین یک ناقل بازدارنده است. وقتی این آندوزین، محدود شود شما انرژی بیشتری دارید و بهتر می‌توانید کار کنید.

تمام چربی‌های بدن شما می‌توانند توسط قهوه سوزانده شوند. اگر باور ندارید یادتان باشد که قهوه در بیشتر مکمل‌های چربی سوزی تجاری وجود دارد. کافئین با چربی مبارزه می‌کند، چون متابولیسم بدن را بالا می‌برد، پس اکسیداسیون اسیدهای چرب هم بیشتر می‌کند و همین‌طور قهوه می‌تواند اسیدهای چرب را از بافت‌های چرب جدا کند. کافئین در افزایش عملکرد فیزیکی و ورزشی‌تان هم مفید است.

شادتر هستند

افرادی که قهوه می‌نوشند کمتر افسرده می‌شوند. با نوشیدن چند فنجان قهوه، حس و حال خوبی خواهید داشت و از افسردگی و اندوه دور می‌شوید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه مسئول تقویت روحیه و ایجاد هیجان و خوش‌بینی هستند.

بیشتر عمر می‌کنند

قهوه به‌جز کافئین، ترکیبات فراوان دیگری هم دارد. بعضی از خواص این ترکیبات حتی هنوز مورد تأیید علم هم قرار نگرفته‌اند، اما بیشترشان آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که بدن را در مقابل اکسیداسیون مقاوم می‌کند.

روژه گرفتن باعث ابتلا به ویروس کرونا نمی‌شود؛ اما برای حفظ سلامت روزه داران رعایت برخی نکات ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با توجه به شیوع ویروس کرونا و با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، برای برخی افراد این سوال مطرح شده که آیا می‌توان در این شرایط روزه گرفت؟ شیوع ویروس کرونا با روزه گرفتن منافاتی ندارد، اما باید به یک سری نکات توجه کرده و ماه رمضان امسال را متفاوت از سال‌های گذشته برگزار کرد.

سازمان جهانی بهداشت نیز به همه مسلمانان توصیه می‌کند که از برگزاری تجمعات در ماه رمضان امسال خودداری کرده و مراسم مذهبی را به صورت مجازی برگزار کنند. رعایت نکات بهداشتی و حفظ فاصله اجتماعی نیز همچنان از اقدامات اساسی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا است.

روژه گرفتن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود

تاکنون تحقیقات زیادی درباره تأثیر روزه گرفتن بر بدن انسان انجام گرفته است. پژوهشی در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی نشان می‌دهد هشت روز روزه داری می‌تواند منجر به بازسازی کامل سلول‌های ایمنی بدن شود. زمانی که فرد روزه می‌گیرد، انرژی بدن از طریق ذخایر چربی، شکر و همچنین شکسته شدن سلول‌های قدیمی تأمین می‌شود؛ بنابراین روزه داری برای بدن مفید بوده و می‌تواند سلول‌های جدید را جایگزین سلول‌های قدیمی و آسیب دیده کند. روزه گرفتن همچنین به سلامت افراد مسن و سرطانی کمک فراوانی می‌کند.

در ماه مبارک رمضان روزه بگیریم؟

این روزها بسیاری از مردم گمان می‌کنند که روزه گرفتن سیستم ایمنی آن‌ها را ضعیف کرده و خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد. مراجع دینی و جامعه پزشکی در این مورد بحث و گفتگو کرده و نتیجه این مباحثه زیر نظر ستاد مبارزه با کرونا، به شرح زیر است:

انجام تمام ایلاغیه‌ها و دستورات ستاد ملی مبارزه با کرونا از سمت مردم و گروه‌ها برای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا



سوخت و ساز بدن افراد رژیم لاغری باید به جای سه وعده غذایی، ۴ تا ۶ وعده غذایی را با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از یکدیگر بخورند. برای اثربخشی بیشتر باید حجم هر وعده غذایی کمتر از وعده‌های قبلی باشد، زیرا خوردن مقدار کم غذا در وعده‌های مختلف، متابولیسم بدن را بالا می‌برد.

متخصصان، استفاده از داروهای افزایش دهنده متابولیسم بدن را مضر دانستند و معتقدند استفاده از مواد غذایی کم کالری یا چربی سوز مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات سبوس‌دار اثرگذاری بیشتری دارد.

پیاده‌روی در محل کار، استفاده از پله به جای آسانسور و پیاده‌روی به جای سوار شدن به ماشین را برای افراد شاغل بسیار مفید دانست.

طب سوزنی در کسانی که متابولیسم پایینی دارند باعث می‌شود متابولیسم بدنشان فعال شود و بتوانند شروع به کم کردن وزن اضافه خود کنند.

چه کسانی نباید در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند؟

ضروری است.

نخوردن غذا و روزه داری نه تنها

آسیمی به بدن نمی‌رساند، بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود؛ بنابراین روزه گرفتن در روزهای شیوع کرونا مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند.

آرامش روحی و معنوی ناشی از روزه گرفتن، می‌تواند منجر به کاهش استرس ناشی از کرونا شده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

افرادی که زیر ۶۵ سال سن داشته و بیماری‌های زمینه‌ای ندارند، می‌توانند امسال نیز در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند.

رعایت نکات زیر برای روزه گرفتن در

ایدهی کرونا ضروری است

همان‌طور که گفته شد تنها افرادی

که زیر ۶۵ سال سن داشته و به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا نیستند، می‌توانند روزه بگیرند. این افراد برای پیشگیری از ابتلا به کرونا باید موارد زیر را رعایت کنند؛ تمامی نکات بهداشتی اعلام شده توسط سازمان جهانی بهداشت رعایت شود.

مرتباً دست‌های خود را ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته و ضدعفونی کنید.

فاصله اجتماعی را به دقت رعایت کنید.

بین افطار تا سحر حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

از نزدیک شدن به بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا پرهیز کنید. از محیط‌های بسیار خشک دوری کرده و از وجود تهویه مناسب در محیط اطمینان حاصل کنید.

در فاصله بین افطار تا سحر از مصرف بیش از اندازه چای، قهوه و شیرینی خودداری کنید. میوه و سبزیجات کافی مصرف کنید.

علائم کم خونی و راه های

درمان آن

خستگی و تنگی نفس را جدی بگیرید

کم خونی یک بیماری شایعی است و علائمی چون خستگی، تبش قلب و تنگی نفس را به دنبال دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان کم خونی (Anemia) بیماری است که در آن شما گلبول های خون سالم برای رساندن اکسیژن به سایر بافت های بدنتان ندارید.

علائم کم خونی

بسته به دلیل کم خونی،نوع کم خونی و بیماریهای مرتبط به کم خونی متفاوت است.

خستگی واحساس فرسودگی

رخوت و بیحالی

بیقراری وناراحتی

تنگی نفس یا مشکل در تنفس

تمرکز ضعیف

تبش قلب

حساسیت به هوای سرد

رنگ پریدگی پوست

درد قفسه سینه

دلایل انواع شایع کم خونی

کم خونی دلایل بسیاری می تواند داشته باشد و شناخت علت کم خونی می تواند به درمان آن کمک کند.

کم خونی ناشی از فقر آهن

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین

کم خونی ناشی از عوامل ارثی

کم خونی ناشی از بیماریهای مزمن

علل کم خونی چیست؟

رژیم غذایی فاقد ویتامین های مورد نیاز اختلالات روده ای

قاعدگی

بارداری

سابقه آلوده شدن به بعضی ازعفونت ها

بیماریهای خونی وبیماریهای خودایمنی

مصرف الکل

آلوده شدن به موادمسمی

مصرف بعضی از انواع داروها

درمان کم خونی

درمان کم خونی بسته به علت آن متفاوت است.

کم خونی مربوط به فقر آهن :مکمل های حاوی آهن

کم خونی مربوط به رژیم غذایی: استفاده از لوبیاواعدس،نخود،سویا، کشمش، آلوبخارا

و...در رژیم غذایی

کم خونی مربوط به بیماریهای دیگر:درمان بیماری مربوطه

دعوت به همکاری

شرکت معتبر تولیدکننده و پخش بهداشتی

در سطح استان خوزستان از تعدادی سرپرست

و مدیر فروش و بازاریابی دارای سابقه مرتبط

با محصولات شوینده ، بهداشتی

دعوت به همکاری می نماید .

(حقوق ، بیمه و پورسانت)

تلفن : ۰۲۱-۷۷۱۲۳۵۵۴

نمابر : ۰۲۱-۸۹۷۷۷۵۶۷

آدرس ایمیل: Sales.dep2@dr-abidi.ir

استخدام
یک شرکت تولیدی در زمینه تجهیزات آشپزخانه

جهت تکمیل کادر فروش خود در منطقه جنوب غرب کشور به مشاغل زیر نیازمند است

*** کارشناس فروش آقا /لیسانس با سابقه کار ***

واتساپ : ۰۹۱۳۹۸۹۵۸۲۴

تماس : ۰۹۱۶۶۸۲۵۶۱۰

آدرس: اهواز ، خیابان انقلاب ، خیابان شمالی ، نبش بهاران ، بازارچه ۱۴ معصوم

آگهی استخدامی شرکت بانای چاو ایرانیان کاله

نماینده انحصاری پخش محصولات کاله در نظر دارد با

تعدادی خودرو ایسوزو ۶ تن یخچالی با داشتن دمای مناسب

(0 الی 8)درجه بالای صفر قرار داد همکاری منعقد می نماید

عنوان شغلی	شرایط همکاری	محل خدمت
خودرو ایسوزو ۶ تن بالای صفری	• به تعدادی خودرو ایسوزو ۶ تن یخچالدار (0-8 درجه) • حقوق و مزایای عالی	اهواز

*** آدرس مراجعه : اهواز ، شهرک صنعتی شماره ۲ ، خیابان تلاش ۴ شرکت بانای چاو ایرانیان**

شماره تماس : ۰۹۳۷۳۹۱۵۳ داخلی ۱۰۱ / ۰۹۳۳۶۴۸۷۶۷۷-۰۹۳۵۵۶۸۶۷۰۵-۰۹۳۳۴۵۱۰۲۰۳

ساعت مراجعه همه روزه ساعت ۹ الی ۱۶

سردها انواع مختلفی دارند که باید با توجه به

علائم و علت سردرد، اقدام به تسکین و درمان کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دلیل سردرد گاهی اوقات به خاطر ایجاد تغییر در ترکیب ماده شیمیایی خون بر اثر رها شدن پروتئین از سلول‌های عصبی ایجاد می‌شود. سردرد یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که مردم به صورت روزمره از آن شکایت می‌کنند. برخی از افراد در دوره خاصی از زندگی خود سردرد شدید را تجربه می‌کنند و برخی دیگر دچار سرردهای گاه و بی‌گاه می‌شوند. هر کسی ممکن است دچار سردرد شود و هیچ تفاوتی ندارد که چه سنی، چه نژادی یا چه جنسیتی داشته باشید.

انواع سردها و راه‌های خلاصی از آن‌ها

۱- درد در دو طرف سر

علائم: درد روزه در دو طرف سر به طوری که فشار شدیدی به سر وارد می‌شود.

علت احتمالی: با کنار گذاشتن مصرف مسکن سردرد برمی‌گردد و نشانه‌های ناشی از ترک دارو به وجود می‌آید. مصرف «پاراستامول» و «آسپرین» بیش از ۲ بار در هفته یا داروی مخصوص میگرن به نام «تریپ تن» برای بیش از ۱۰ روز در ماه، خطر ایجاد سردهای شدید را در فرد بالا می‌برد.

درمان: اگر سردرد غیرقابل تحمل باشد، پزشک داروی ضد افسردگی و ضد صرع تجویز می‌کند که آسانانه تحمل درد را بالا می‌برد، مصرف این داروها را می‌توان به مرور زمان کم کرد.

۲- درد همراه با احساس فشار در قسمت بالای

جمع‌مه

این نوع سردرد که احتمالا مربوط به استرس و اضطراب است، شایع است و ۵۰ تا ۷۰ درصد مردم ماهی یک بار دچار این نوع سردرد می‌شوند.

علائم: درد همراه با احساس فشار در قسمت بالای کتار سر

دلیل احتمالی: استرس و اضطراب

هرچند دلیل اصلی این نوع سردرد مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد دندان فروچه هنگام شب که به سفت شدن عضله فک منجر می‌شود، در بروز این نوع سردرد اثر گذار باشد. حالت نشستن نادرست هنگام تماشای برنامه تلویزیونی که به عضله گردن و شانه فشار وارد می‌کند و اعصاب سر را تحت فشار می‌گذارد، ممکن دارد دلایل سردرد باشد.

درمان: استفاده از محافظ دندان که از دندان قروچه پیشگیری می‌کند، قرار گرفتن در هوای تازه و مصرف کوتاه مدت مسکن، انجام یوگا، ماساژ و یک حمام داغ مفید است.

انواع سردها و راه خلاصی از آن‌ها

۳- سردرد انفجاری

علائم: احساس زق زق کردن و گنگی در قسمت جلوی سر، احساس فشار روی سر، آبریزش و قرمز شدن چشم‌ها و تب.

علت احتمالی: سینوزیت مسدود یا ملتهب شده پشت چشم، بینی و گوتنه‌ها.