

چند میوه‌ای که پوست را روشن

می‌کند!

به جای استفاده از کرم‌ها و مواد شیمیایی برای پوستتان بهتر است از میوه‌ها استفاده کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میوه‌ها برای پوست ما مفیدند چون حاوی ترکیب های فعالی هستند که هریک برای نوعی بیماری پوستی مناسب است. البته همه آن‌ها، ترکیب های مشابه ای مثل قندها دارند که تحریک کننده ساخت سلول های جدید پوستی است اما واری این ترکیب ها، میوه‌ها می توانند نیازهای پوستی را برطرف کنند.

توت فرنگی



ویتامین C موجود در توت فرنگی یک ماده مغذی برای پوست بوده و به کلاژن سازی کمک بسیاری می‌کند. همانطور که می‌دانید کلاژن همان ماده ای ست که در دوران جوانی زیر پوست ساخته می‌شود و باعث شادابی و جوانی می‌شود.

آناناس

آناناس هم سرشار از ویتامین C است و علاوه بر آن آنزیمی دارد که به کم رنگ کردن لک‌ها کمک می‌کند.



کاهش تیرگی پوست با لیمو اسید آسکوربیک و آنتی اکسیدان های موجود در لیمو به کم رنگ کردن لک‌ها و کاهش تیرگی پوست کمک می‌کند، اما نکته حائز اهمیت این اسید که لیمو حالت اسیدی دارد و برای هر پوستی مناسب نیست.



گوچه فرنگی نیز در تولید کلاژن سازی بسیار مناسب است و علاوه بر آن تیرگی کلی صورت را نیز تا حدودی کم می‌کند. **پوست ریه سوم انسان!** ریتیم بدن ما با توجه به ۴ فصل تنظیم شده است و پوست ما نیز در هر فصل تغییر می‌کند. میوه‌هایی که در هر فصل می‌رسند، بهترین انتخاب برای سلامت پوستمان هستند. مثلا در فصل تابستان بیشتر دچار آفتاب سوختگی می‌شویم بنابراین میوه‌های آب دار مثل طالبی یا هندوانه بهترین گزینه انتخابی اند. برعکس در زمستان پوست کمترین در معرض آفتاب است و انرژی کمتری دریافت می‌کند. در این فصل انجیر و خرما که غنی از قند هستند می‌توانند برای پوستمان مفید باشند. نکته دیگر اینکه غیر از فصل باید به احساسات و شرایط روانی خودمان هم توجه داشت. میوه‌هایی که گویند پوست ریه سوم آدم هاست و تمام سموم فیزیکی، غذایی و روحی روی آن تاثیر دارند. با توجه به شرایط روحی مان باید به دنبال میوه‌هایی باشیم که آرام کننده، هم رسد یا مرطوب کننده هستند.

سلامت

محققان دانشگاهی پاسخ دادند

با حضور کرونا، چگونه ورزش کنیم؟



انجام شود؟در این رابطه، پژوهشگرانی از دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا(ع) و دانشگاه آزاد اسلامی تهران پژوهشی مروری را انجام داده‌اند که در آن سعی شده است به این سؤالات پاسخ درخوری داده شود.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان افراد مختلف در معرض این ویروس را بر اساس علائم احتمالی، به گروه‌های مختلفی تقسیم‌بندی کرده و برای هر یک، توصیه ورزشی مخصوص به خود را به کار برد. حسین شیروانی از مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه سبک زندگی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا(ع) و همکارش در این‌باره می‌گویند: «مرور تحقیقات انجام‌شده بر روی تمرین بدنی و عفونت‌های ویروسی نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی هوازی منظم و با شدت متوسط، بیشتر فعالیت‌های ایمنی بدن نظیر تولید

چگونه بی خوابی دوران خانه نشینی را درمان کنیم؟

می‌تواند زمان بیدار شدن باشد چرا که دیگر لازم نیست در ساعت مشخصی از خواب بیدار شویم. رابطه بین استرس و مسائل مربوط به خواب پیچیده است، اما مطالعات نشان داده‌اند که استرس بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مختلف موثر بر عملکرد مغز، تأثیر می‌گذارد. افزایش کورتیزول در پاسخ به استرس، از اهمیت ویژه‌ای بر خوردار است. این مواد شیمیایی ممکن است تعادل خواب را در مغز تغییر داده و باعث بدخوابی یا بی‌خوابی شود، به همین دلیل است که شما در حال حاضر ممکن است در حال تجربه همه آن شرایط مرتبط با خواب باشید. بی‌خوابی غالباً مربوط به عادات خانوادگی است، اما عواملی مانند اضطراب و اختلالات سلامت روان نیز ارتباط نزدیکی با این مساله دارند. این بیماری همه گیر ممکن است بی‌خوابی را در بیماری‌های قبلاً از آن رنج می‌بردند، تشدید کند و در افراد سالم این عارضه را ایجاد کند. در شرایط فعلی نیز شیوع ویروس کرونا و تغییر ناگهانی در فعالیت‌های روزانه و انزوای اجتماعی می‌تواند در تغییر خواب نقش داشته باشد.گفتنی است استفاده طولانی از تلفن همراه به دلیل نور آبی صفحه نمایش، تأثیر مستقیمی بر توقف ترشح هورمون خواب ملاتونین دارد. بی‌خوابی همچنین می‌تواند مبتنی بر افسردگی باشد. خلق و خوی پایدار، ماندن بیشتر در خانه و کمبود انرژی خواب روزانه را افزایش داده و به دنبال آن منجر به بدخوابی یا بی‌خوابی در شب می‌شود.

خواب تکه تکه خواب تکه تکه که به شرایطی گفته می‌شود که فرد نمی‌تواند خواب عمیق داشته باشد و در طول شب مدام از خوب بیدار می‌شود که با توجه به شرایط فعلی، در این مدت افراد زیادی تحت تأثیر استرس و نگرانی‌های ناشی از این بیماری، به این نوع اختلال خواب دچار می‌شوند.

به گفته کارشناسان، مغز هنگام خواب اطلاعات را پردازش می‌کند. بسیاری از عادات روزانه ما بر اثر بیماری کووید ۱۹ به شدت مختل شده‌اند. فعالیت‌های عادی ما برای کاهش استرس مانند ورزش کردن، گذراندن وقت با دوستان، رستوران رفتن، تماشای یک فیلم یا در طبیعت بودن، همه تحت تأثیر این اپیدمی قرار گرفته‌اند. وقتی مغز این استرس اضافی را پردازش می‌کند، ممکن است به بیدار

اختلال خواب یکی از شایع ترین مسائلی است که در دوران خانه نشینی رخ می‌دهد اما می‌توان با چند راهکار ساده آن را درمان کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خواب به عنوان یکی از نیازهای اصلی انسان همواره با مزایای بسیاری از قبیل کاهش اضطراب، استرس و خطر افسردگی همراه بوده است، خواب عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد، به بدن کمک می‌کند تا خودش را ترمیم کند و بیماری‌را از بین ببرد. در حال حاضر، اما شاید نگرانی‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا، اهمیت خواب خوب را تحت الشعاع قرار داده، اما بسیاری از افراد در تلاش هستند تا ۸ ساعت خواب را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

چگونه اضطراب منجر به بی خوابی می‌شود؟

بر اساس گزارش‌های اخیر در مدت خانه‌نشینی و به اصلاح رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از داروهای ضد بی‌خوابی ضد اضطراب و داروهای ضد افسردگی افزایش یافته است. بحرانی شبیه به آنچه در حال حاضر جهان آن را تجربه می‌کند، در زندگی همه ما بی‌سابقه بوده است. میزان اضطراب افراد بسیار است که همین امر تأثیر مستقیمی بر روند خواب افراد داشته و ممکن است منجر به بدخوابی و به هم ریختن نظم خواب شود. تأثیر ویروس کرونا روی عادت خواب افراد نیز تأثیرگذار است. در یک کلینیک تخصصی مغز و سلامت روان وابسته به دانشگاه موناش استرالیا، محققان در حال تحقیق بر روی علائم بی‌خوابی در طول این بیماری همه گیر هستند. دکتر جکسون، مدرس ارشد روانشناسی معتقد است تأثیرات اقتصادی، بهداشتی و اجتماعی ناشی از این بیماری، می‌تواند بر نحوه خواب افراد تأثیر بگذارد. نتایج اولیه نشان دهنده یک دوگانگی است. به گفته متخصصان بعضی از افراد نسبت به حالت معمول، خواب کمتری دارند این در حالی است که عده‌ای دیگر از اینکه مجبور نیستند هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوند خوشحال می‌شوند.

افزایش اضطراب همراه با نگرانی در مورد سلامتی خود و خانواده به همراه مشکلات اقتصادی و از دست دادن شغل ممکن است عوامل اصلی موثر در اختلال خواب در دوران بیماری همه گیر باشند. خانه نشینی می‌تواند بر روال‌های معمول ما تأثیر بگذارد، اولین مورد

چرا محافظت از قلبمان این روزها اهمیت بیشتری دارد؟

تأثیرگذاری بر سلامت رولتان خودداری کند.

موقعیت‌های استرس‌زا می‌توانند یک محرک برای حملات و بیماری‌های قلبی باشند و خبرهای بد نیز می‌توانند یک علت پنهانی برای این امر باشند. راه دیگر کاهش استرس و محافظت از سلامت قلب و عروق در دوران قرنطینه این است که با عزیزان خود در ارتباط باشید. صحبت کردن با دوستان و افراد فامیل و خانواده از طریق تلفن یا تماس تصویری می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت‌کننده در نظر گرفته شود.

برای قلب ما عمل کند. آقیان، آن‌هایی که فشارخون بالایی دارند و افرادی که سنشان بالای ۶۵ سال است، بیشتر در معرض خطر ابتلا به لشکال جدی و شدیدتر کروناویروس هستند.

فعالیت بدنی در زمانی که خانه نشین شده‌اید

تقریباً هر کشوری که قرنطینه و خانه‌نشینی را اجبار کرده است، توصیه‌هایی را هم برای شهروندانش در مورد فعال بودن در حین قرنطینه، داشته است. البته انجام این کار برای همه‌ی مردم در همه‌ی کشورها چندان ساده هم نیست، به خصوص برای ساکنان شهرهای بزرگ که بر از آپارتمان هستند یا این وجود، علیرغم سختی‌هایی که دارد، اگر بتوانیم در خانه‌هایمان فعال بمانیم، می‌توانیم سلامت قلب و عروق‌مان را تقویت کنیم. ثابت شده است که انجام روتین‌های ورزشی به عنوان یک عامل محافظت‌کننده در سلامت قلب، به ویژه در میان سالمندان، بسیار مفید است. در طول دوران قرنطینه این ایده‌ی خوبی است که یک زمان خاصی از روز را برای فعالیت بدنی در نظر بگیریم. تعیین یک برنامه ورزشی روزانه می‌تواند به شما در رسیدن به هدفتان کمک کند. برای انجام فعالیت بدنی مورد نیاز، احتیاجی به تجهیزات ورزشی یا فضاهای بزرگ ندارید. فقط تلاش باشید و از برنامه‌هایی استفاده کنید که قبلاً برای این نوع شرایط طراحی شده‌اند. اگر به اینترنت سری بزنید، مطمئناً تعداد زیادی از آن‌ها را پیدا خواهید کرد. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز کافی است. علاوه بر این، اگر سه بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشید این کار اثر متابولیکی خود را خواهد گذاشت.

برای حفظ سلامت قلب و عروق در قرنطینه باید چه نوع تغذیه‌ای داشت؟

ما باید در تمام مدتی که در ایزوله هستیم به طور ویژه حواسمان به آنچه می‌خوریم باشد. این یک عامل مهم دیگر در رابطه با سلامت قلب و عروق‌مان است. قرنطینه‌ی طولانی مدت ممکن است ما را در معرض خطر بی‌نظمی در عادات غذایی و پیروی از یک رژیم غذایی خارج از تعادل قرار دهد. اگر فعالیت‌های بدنی روزمره‌مان را هم انجام ندهیم، بنابراین کالری کمتری می‌سوزانیم. در واقع این که چه غذایی و چه مقدار بخوریم کاملاً با میزان فعالیت بدنی‌مان در ارتباط است. شرایط فعلی ما به راحتی می‌تواند در مدت زمانی کوتاه به افزایش وزن منجر شود، اما این تنها مشکل نیست. محافظت از سلامت قلب و عروق در هنگام قرنطینه به معنای کنترل میزان مصرف اجزای مشکل ساز غذاها، مانند نمک، نیز می‌باشد. به یاد داشته باشید که سدیم می‌تواند فشارخون را افزایش دهد.



مراقبت از سلامتی قلب عروق مخصوصاً در زمانی که بیماری کرونا فراگیر شده است بسیار مهم و حیاتی‌تر است. این واقعیت که خود را محصور می‌بینیم، دلیل نمی‌شود که از هیچ جنبه‌ای از سلامتی‌مان غفلت کنیم. با این که گاهی وسوسه‌می‌شویم همه چیز را رها کنیم اما باید طوری برنامه‌ریزی کنیم که سلامتی‌مان دچار آسیب نشود. به گزارش تبیان، اگرچه در حال حاضر اغلب ما به دلیل بیماری ناشی از ویروس کرونا خود را در حبس می‌بینیم، اما هیچ بهانه‌ای برای بی‌توجهی به سلامت قلبی و عروقی ما در طول قرنطینه وجود ندارد. بنابراین، مهم است به دنبال گزینه‌هایی باشیم که با وجود شرایط فعلی، بتوانند از قلبمان محافظت کنند.

این امر به ویژه در افرادی که از اختلالات قلبی عروقی رنج می‌برند، مهم‌تر است؛ چرا که این افراد یکی از گروه‌های در معرض خطر ابتلا به نوع شدید COVID-۱۹ هستند. ویروس کرونا که SARS-CoV-۲ نیز نامیده می‌شود ویروسی است که از طریق گریذنده‌ی پروتئینی ACE2 (آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین) وارد سلول‌های ما می‌شود. این گیرنده‌ی پروتئینی در افرادی که مشکلات قلبی عروقی مانند فشارخون بالا رنج می‌برند، بیشتر است. داده‌های مربوط به مرگ‌ومیر مربوط به ویروس کرونا نشان داده است مردانی که بالای ۶۵ سال سن دارند و کسانی که فشارخون بالایی دارند به طور خاص در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر هستند. این تنها یکی از دلایلی است که چرا توصیه‌های سفارش شده برای محافظت از سلامت قلب و عروق در قرنطینه حتی از اهمیت بیشتری نیز برخوردار است.

بنابراین، ما می‌خواهیم در این مطلب سه جنبه را برای شما تعریف کنیم که در

مراقبت از قلب نباید از آن‌ها غافل شوید. ما توضیح خواهیم داد که شما برای حفظ سلامت قلب و عروقتان باید استرستان را تحت کنترل درآورید، ورزش کنید و رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

استرس و سلامت قلب و عروق در زمان قرنطینه

بدون شک، به مدت طولانی در یک جا محصور بودن یک وضعیت استرس‌زا است. ما در حال تجربه یک وضعیت جدید با خصوصیات بسیار عجیب و منحصر به‌فرد هستیم. اگر شما تنها زندگی می‌کنید، این شرایط می‌تواند برایتان سخت‌تر هم باشد. علاوه بر شرایط محصور بودن در خانه، باید ترس از ابتلای احتمالی را نیز به مورد قبل اضافه کنیم. این عامل هم خودش موجب استرس می‌شود؛ زیرا ترس از بیمار شدن خودمان یا از دست دادن شخصی که دوستش داریم به علت کرونا ویروس، نیز وجود دارد.

محافظت از سلامت قلب و عروق در یک روزهای کرونایی فایده‌ی دو برابری دارد. بدین ترتیب که نه تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را در آینده کاهش می‌دهید، بلکه در صورت ابتلا به کووید۱۹ شانس‌تان را برای کنترل عفونت افزایش می‌دهیمهم است که خود را آگاه و مطلع نگه دارید بدون اینکه از خانه خارج شوید، اما قرار گرفتن دائمی در معرض اخبار تلویزیون و اینترنت و دریافت آخرین اطلاعات در همه‌ی زمان‌ها، می‌تواند موجب استرس بیشتر در شما شود؛ بنابراین باید محدودیت‌هایی را برای خودتان تعیین کنید تا این وضعیت، از

مصرف زیاد نمک باعث چه

بیماری‌هایی می‌شود؟

خوردن غذاهای پر نمک عوارض جبران ناپذیری برای بدن دارد و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نمک به تنهایی باعث بالا رفتن وزن نمی‌شود، اما می‌تواند بیشتر شما را تشنه نگاه دارد. اگر مصرف مایعاتتان، از نوع نوشیدنی‌های شیرین باشد که احتمالاً زیاد هم هست، آن وقت تا خود آگاه خودتان را درگیر با اضافه وزن می‌بینید. برای اینکه از نظر چربی‌ای از غذالذت ببریم، وجود نمک یک امر ضروری است، اما مصرف زیاد از آن خطرناک بوده و عواقب ناخوشایندی خواهد داشت.

نمک چه ضرراتی دارد؟

۱. افزایش فشار خون

نمک می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد، تا حدی که ممکن است شما را دچار سکته یا نارسایی‌های قلبی کند. تقریباً یک سوم جمعیت کسانی که سن بالایی دارند دچار فشار خون هستند. کاهش مصرف نمک و ورزش منظم به شما این باور را خواهد داد که سطح فشار خونتان تحت کنترل است.

۲. ایجاد سرطان معده

افرادی که در برنامه‌ غذایی خود مقدار زیادی نمک مصرف می‌کنند، به نسبت دیگران بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند. هلیکوباکتر پیلوری، باکتری است که در بیماری‌های مرتبط با معده همانند سرطان یا زخم معده با هم در ارتباطند. نمک به آستر معده‌شما آسیب رسانده و آن را در برابر این باکتری آسیب پذیر می‌سازد. به علاوه به یاد داشته باشید که مردان نسبت به زنان به میزان بیشتری در خطر مبتلا به سرطان هستند.

۳. اختلالات کلیوی

سنگ کلیه بیماری بسیار دردناکی است که متأسفانه این روزها به طور تساعدی در حال گسترش است مقصرش هم نمک است! زمانی خطراتک خواهد شد که همراه با فشار خون بالا باشد. این دو عامل باعث می‌شود تا کلیسم اضافه از طریق ادرار دفع نشود. زیاد شدن کلیسم نیز باعث به وجود آمدن سنگ کلیه خواهد شد و همچنین فشار خون بسیار بالا هم باعث فشار بیشتری بر کلیه می‌شود.

۴. ایجاد نفخ

نفخ در بعضی موارد به دلیل نگهداری آب درون بدن پدیدار می‌شود. مصرف زیاد نمک می‌تواند شرایطی را به وجود بیاورد که بدنتان تا ۵۰ اونس آب در خود نگه دارد. شما می‌توانید با کم کردن مصرف نمک، بلافاصله شاهد کاهش نفخ معدتان می‌شوید.

۵. پوکی استخوان

خانم‌ها به خاطر خواص هورمون‌هایشان شدیداً مستعد پوکی استخوان و استخوان‌بندی ضعیف هستند. زمانی که بین مردان و زنان مقایسه انجام دادیم، زنان ریسک بسیار بالاتری را در این زمینه پذیرا هستند. برنامه غذایی پر نمک، باعث کم شدن کلیسم می‌شود. همچنین مصرف زیاد نمک، رابطه‌ی مستقیم با دریافت زیاد سدیم داشته و سدیم زیاد هم مساوی با ضعف استخوان‌بندی است. زمانی هم که بدنتان کمبود کلیسم داشته باشند، روده‌های شما از استخوان‌هایتان کلیسم جذب می‌کنند. پس یکی دیگر از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.

استخدام

شرکت آماده لذیذ شعبه اهواز جهت تکمیل کادر خود به مشاغل زیر نیازمند است

عنوان شغل	شرایط
راننده با ايسوزو سردخانه دار	یک قطعه عکس اجباری داشتن کارت پایان خدمت
فروشنده حضوری	
موزع	
آنالیز فروش با مدرک مهندسی صنایع	

تلفن تماس : ۰۶۱-۳۵۵۴۹۹۶۸ (قبل از حضور هماهنگ شود)

آدرس: اتوبان آیت الله بهبهانی ، بین فلکه جمهوری و چهارراه پاداد ، ساختمان تدخیس ، طبقه اول واحد ۶

نمایندگی مجاز سونی سامسونگ

الی جی،توشیبا، پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر



مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG

تعمیرات LED، LCD، دوربین های عکاسی و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده

اهواز، خیابان شریعتی،حد فاصل شهید عظیم و واحدی ۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹-۵۰-۴۰-۳۲۲۳۲۰۳۰