

بلاهایی که مصرف زولبیا و بامیه بر سر بدن می آورد

مردم مخصوصا روزه داران رواج دارد. زولبیا از موادی نظیر نشاسته، شکر فراوان و ماست تهیه شده که در روغن سرخ و در شیر غوطه ور می شود که با مصرف آن چیزی جز کالری زیاد وارد بدنمان نکرده ایم.

افزایش ناگهانی قند خون با مصرف زولبیا و بامیه

او افزود: این موارد دربارۀ بامیه نیز صدق می کند. قند موجود در زولبیا و بامیه بسیار بالا بوده و حاوی قند ساده است که به سرعت شکسته شده و وارد سلول های بدن می شود در نتیجه باعث افزایش ناگهانی قند خون و انسولین در بدن می شود.

خدایی منش ادامه داد: در تهیهی زولبیا و بامیه از روغن جامد حاوی اسیدهای چرب با ترانس بالا استفاده شده که مصرف آن باعث گرفتگی عروق، بیماری های قلبی، بالا رفتن قند خون، بالا رفتن چربی و فشار خون و در نهایت سکتۀ قلبی می شود. او گفت: به طور کلی از مضرات خوردن

برخی افراد با افراط در خوردن مواد مضر به ویژه شیرینی جات در وعده های غذایی افطار و سحر باعث به خطر افتادن سلامت خود می شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان ارائه کرده اند، روزه داری در ماه مبارک رمضان می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی و سلامت بدن شود. اما یکی از نکات مهم برای سلامت بدن، داشتن رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار است.

برخی افراد با افراط در خوردن مواد مضر به ویژه شیرینی جات در وعده های غذایی افطار و سحر، نه تنها به بدن خود کمک نمی کنند، بلکه باعث به خطر افتادن سلامت خود می شوند.

فرزانه خدایی منش، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گفت: زولبیا و بامیه یکی از خوراکی های محبوب و در عین حال پر ضرر در ماه مبارک رمضان است که مصرف آن در بین



خدایی منش در پایان تأکید کرد: سعی کنید در ماه مبارک رمضان قندهای سالم شامل انواع میوه های خشک مانند خرما، توت، انجیر، موز و... را جایگزین شیرینی ها و دسر های تهیه شده با قند و شکر کنید.

قند و شکر می توان به کاهش هورمون رشد، کاهش عملکرد آنزیم ها سرگیجه و خواب آلودگی، تضعیف سیستم ایمنی بدن، کاهش تمرکز افزایش اضطراب، افزایش ریسک ابتلا به انواع سرطان ها اشاره کرد.

درمان فوری تنگی نفس با روش های خانگی

آن گذاشته و اجازه دهید برای ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشند و دم بکشند. جای را از یک صافی عبور داده و برای بهبود طعم، اندکی عسل به آن اضافه کنید.

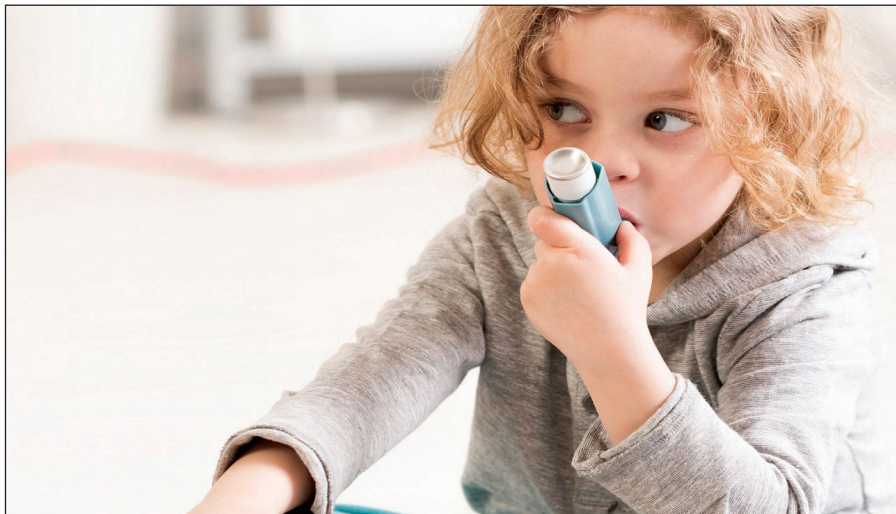
استفاده از بخار: اگر به واسطه انباشت مخاط ناشی از یک بیماری ویروسی یا باکتریایی با تنگی نفس مواجه هستید، استنشاق بخار یک روش ساده برای کمک به بهبود این شرایط است. استنشاق بخار به رفع گرفتگی بینی و تنفس بهتر کمک می کند. یک کاسه را با آب داغ پر کرده و چند قطره روغن اکالیپتوس یا نعناع به آن اضافه کنید. این ترکیب می تواند به پاکسازی مسیرهای هوایی کمک کند. به طور خاص، اکالیپتوس دارای خواص ضد ویروس، ضد باکتری و ضد قارچ است. یک حوله را روی سر خود قرار داده و بخار آب را برای چند دقیقه تنفس کنید.

تمرین یوگا: بنابر پژوهش های اولیه که نتایج آن در نشست سالانه کالج متخصصین بیماری های قفسه سینه آمریکا ارائه شد، برخی حرکات آرامش بخش یوگا برای افراد مبتلا به بیماری های ریوی، مانند بیماری مزمن انسدادی ریه، ممکن است به تسکین شرایط آنها کمک کند. در یک مطالعه کوچک، ۲۹ بیمار که حرکات یوگا انجام می دادند، بهبود در شرایط تنفس و عملکرد ریه خود پس از گذشت سه ماه را تجربه کردند.

شدن هوایی که در ریه ها گرفتار شده است، کمک کند. این تکنیک به ویژه برای زمانی که اشیا سنگین را بلند می کنید یا از پله ها بالا می روید، مفید است.

خم شدن به سمت جلو در حالت نشسته: خم شدن به سمت جلو در حالت نشسته به بدن اجازه می دهد تا تنفسی طولانی تر و عمیق تر از زمانی که در حالت ایستاده به زانوهای خود تکیه داده اید، داشته باشد. **ایستادن با کمک یک تکیه گاه:** اگر با تنگی نفس و دشواری در تنفس مواجه شده اید اما مکانی برای نشستن وجود ندارد، یکی از بهترین اقداماتی که می توانید انجام دهید تکیه دادن به سطحی پایدار و محکم است. یک دیوار می تواند گزینه ای خوب برای این کار باشد. شما می توانید پشت خود را به دیوار تکیه دهید. این کار به آرامش بدن و مسیرهای هوایی کمک می کند.

نوشیدن چای زنجبیل: نوشیدن چای زنجبیل یک درمان خانگی ساده دیگر برای رفع گرفتگی بینی و تنفس بهتر است. زنجبیل گیاهی با ویژگی های شفابخش مختلف است. چای زنجبیل می تواند به سرفه و دفع مخاط اضافه کمک کند. شما می توانید چای زنجبیل را به راحتی در خانه آماده کنید. به اندازه یک یا دو قاشق غذاخوری زنجبیل تازه را پوست گرفته و خرد کنید و آن را به دو فنجان آب جوش اضافه کنید. یک درپوش روی



گردن از دیگر نشانه های هشدار دهنده و نیازمند دریافت کمک پزشکی هستند. چند روش ساده که می توانید به بهبود شرایط تنفس و تنگی نفس کمک کنید:

تنفس عمیق شکمی (دم و بازدم)

تنفس لب غنچه ای: شانه ها و گردن خود را شل کرده و برای دو شماره از طریق بینی عمل دم را انجام دهید. سپس، لب های خود را غنچه کرده (همانند زمانی که برای سوت زدن آماده می شوید) و هوا را به آرامی برای چهار شماره خارج کنید. تنفس لب غنچه ای می تواند به آزاد

سختی تنفس وضعیتی است که ورود کامل هوا به درون ریه ها را دشوار می سازد، اما می توانید با چند تمرین ساده آن را درمان کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زمانی که دشواری در تنفس به ناگاه و با شدت زیاد همانند یک واکنش آلرژیک رخ می دهد، به تدریج شرایط وخیم می شود. در این موارد، دریافت کمک پزشکی فوری، به ویژه اگر تنگی نفس یا احساس درد در سینه همراه است، اهمیت دارد زیرا امکان دارد نشانه ای از یک حمله قلبی باشد. همچنین، سرفه همراه با خلط خونی یا احساس درد در

مضرات جوشاندن آب بیش از یک بار

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد در زندگی روزمره برای تهیه جای و رقیق کردن شیر خشک نوزاد، آب سردشده کتری را به طور مجدد می جوشانند و مصرف می کنند. کارشناسان تغذیه درباره پرهیز از چنین کاری به دلیل افزایش غلظت نیترات و در معرض خطر قرار گرفتن سلامت مصرف کننده هشدار می دهند.

زیرا بسیاری از افراد آب موجود در کتری و سماور را تعویض نمی کنند و در صورت کم شدن آب تنها کمی بیشتر آب به آن اضافه می کنند. که کاری بسیار نادرست است. شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گفت: بیشتر افراد بر این باورند که جوشاندن آب در دفعات زیاد، از نظر تغذیه ای وضعیت بهتری پیدا می کند. اما باید نسبت به تغییر و تفاوت هایی که در اثر جوشاندن آب ایجاد می شود آگاه باشیم. در واقع جوشاندن آب در مرحله اول باعث از بین رفتن میکروب های موجود می شود و تاثیر مثبت این کار جاذب اهمیت است. او در ادامه گفت: زمانی که از آب لوله کشی استفاده می کنیم و از نظر بهداشتی ایمن و قابل اطمینان است، موضوع میکروبی آب جایگاهی ندارد. از جمله تغییراتی که در اثر جوشاندن مجدد آب ایجاد می شود می توان به افزایش غلظت املاح یا فرآیند تبخیر اشاره کرد و این در صورتی است که بعضی از املاح برای سلامتی بدن، مضر محسوب می شوند.

افزایش غلظت نیترات با جوشاندن مجدد آب
این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: از جمله عوارض جوشاندن مجدد آب می توان به افزایش غلظت نیترات و نیتریت ها اشاره کرد که در نهایت به افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان ختم می شود. همچنین با جوشاندن چندبارۀ آب میزان اکسیژن کاهش پیدا می کند و در این صورت گوارایی آب کاسته می شود. از جمله عوارض این کار می توان به حذف بعضی از املاح و مواد معدنی مفید مانند کلسیم و منیزیم اشاره کرد. شهاب اولیایی در پایان مطرح کرد: بهتر است جوشاندن آب را یک مرتبه در نظر بگیریم. همچنین زمان جوشیدن آب طولانی نباشد تا از کیفیت آن کاسته نشود.



چرا فیزیوتراپی در دهایمان را به طور کامل تسکین نمی کند؟



بسیاری از بیمارانی که درد و التهاب دارند، با وجود انجام جلسات متعدد فیزیوتراپی، درمان نمی شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مشاغل که عمدتاً با پشت میز نشینی برای ساعات طولانی همراه هستند به بروز مشکلات استخوانی و عضلانی به برخی از ما دامن می زنند؛ حتی این دردهای استخوانی و عضلانی در ناحیه کمر، گردن و شانه ها گاه به حدی زیاد می شوند که تحمل آن ها مشکل و مراجعه به پزشک متخصص گریزناپذیر می شود. در چنین مواقعی امکان دارد فیزیوتراپی که در کاهش درد و التهاب ناشی از بیماری های سیستم عضلانی، اسکلتی و عصبی نقش اثربخشی دارد، به شما توصیه شود. در حقیقت این رشته علم استفاده از روش های درمان فیزیکی برای کم شدن درد، بیشتر شدن توانمندی و اصلاح ساختار فیزیکی افرادی است که به نوعی درد و التهاب عضلانی اسکلتی مبتلا هستند.

فیزیوتراپی به تنهایی کافی نیست

در کنار فیزیوتراپی، تمرین درمانی و ورزش درمانی به درمان بیماری های اسکلتی عضلانی کمک می کند. درمان فیزیوتراپی بسیار زمانبر است و از جلسات سوم و چهارم به بعد کم شدن درد قابل مشاهده است حتی تا پیش از آن ممکن است بیمار با کمی افزایش درد روبرو شود. ورزش درمانی نیز باید طبق دستور پزشک و با دقت و حوصله در زمان های مشخص شده صورت گیرد و در صورت ایجاد خستگی یا تحریک درد، کم یا قطع شود.

فیزیوتراپی برای شما توصیه می شود

فیزیوتراپی هم باید بر اساس تشخیص پزشک تجویز شود، بی شک در مواردی که عامل ایجاد درد در بیمار ناشناخته باشد، فیزیوتراپی توصیه نمی شود و نیز زمانی که بیمار دچار التهاب حاد است بخصوص در بیماران روماتیسمی که در مرحله حاد بیماری شان هستند، انجام فیزیوتراپی نتیجه عکس العمل داشته و به بیشتر شدن درد و التهاب مفاصل منجر می شود. فیزیوتراپی در بیمارانی که دچار تنگی تونل کارپال (گرفتگی اعصاب مچ

دست) هستند نیز در موارد حاد بیماری توصیه نمی شود.

زنانی که دچار التهابات لگنی و در مواردی نازایی هستند یا از عدم توانایی کنترل ادرار رنج می برند، می توانند از فیزیوتراپی به عنوان یک روش کمک درمانی بهره بگیرند. این روش در درمان اسکارها (جای زخم) در مرحله ای که اسکار در حال شکل گیری است، موثر است. این روش بهترین تاثیر را در

از بین بردن اسپاسم (گرفتگی) عضلانی دارد.

روش غلط به کارگیری فیزیوتراپی

نتیجه گرفتن از فیزیوتراپی به تجویز صحیح و به موقع درمان های مربوط به آن بازمی گردد؛ چراکه روش های صحیح بکارگیری درمان های فیزیکی هستند که فیزیوتراپی را به عنوان شیوه ای موثر در تسکین درد و التهابات اسکلتی و عضلانی معرفی می کند. پس نتیجه نگرفتن از این روش کمک درمانی در بسیاری موارد به معنای روش غلط بکارگیری درمان های

فیزیکی توسط فیزیوتراپیست است.

پس اگر فیزیوتراپی به درستی بکار گرفته شود، می تواند در کم شدن درد و التهابات ناشی از مشکلات حرکتی و آسیب های مختلف، دردهای آرتز مشکلات مفصل شانه، درد و التهابات لگنی و گرفتگی عضلات قسمت های مختلف بدن موثر واقع شود.

خاک خوردن نشانه کدام بیماری است؟



یک متخصص تغذیه گفت: فردی که دچار سندرم پیکا شده است به جای تمایل به خوردن مواد غذایی، تمایل زیادی به خوردن مواد غیر خوراکی مانند خاک پیدا می کند.

خدیدجه رحمانی، متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره «سندرم پیکا» توضیح داد: سندرم پیکا در تمام گروه های سنین دیده می شود، اما عمدتاً در زنان باردار و کودکان، افراد عقب مانده ذهنی و همچنین افرادی که دارای مشکلات روحی و روانی هستند، بیشتر بروز می کند.

او افزود: این افراد به دلیل هوس غذایی که نسبت به مواد خوراکی پیدا می کنند، مجبور به پر خوری می شوند تا مشکل خود را رفع کنند. این متخصص تغذیه ادامه داد: بعضی از مطالعات نشان داده است که کمبود برخی ریز مغزی ها و نبود آهن موجب «سندرم پیکا» در بدن می شوند. در واقع مقایسه بین افرادی که دارای الگو رژیم غذایی سالم با ناسالم هستند کاملاً دیده می شود. افرادی که با کمبود آهن مواجه می شوند، دچار این سندرم خواهند شد.

سندرم پیکا

رحمانی بیان کرد: افرادی که به این نوع سندرم مبتلا هستند باید دارای رژیم غذایی مناسب و سالمی باشند. البته افراد مبتلا باید بدانند که این مورد حالت عادی نبوده و فکر نکنند که با خوردن بی رویه مواد غذایی ناسالم می توانند با بیماری خود مقابله کنند. معمولاً مواد غذایی ناسالمی که مصرف می کنند دارای ارزش غذایی نبوده یا ممکن است به میزان خوبی مفید نباشد. افراد مبتلا به سندرم پیکا معمولاً تنها به یک نوع ماده غذایی تمایل پیدا می کنند، خوراکی هایی مانند قند، نشاسته، نمکی یا غیره.

این متخصص تغذیه گفت: افراد با خوردن بی رویه برخی مواد غذایی ناسالم خود را از مواد مغذی محروم می کنند. همچنین با خوردن این مواد غذایی احساس سیری خواهند کرد. این افراد باید با آگاهی بیشتر از بیماری خود مانع بروز چنین رفتار اشتباه و نادرست شوند.

او درباره عوارض این نوع بیماری بیان کرد: سندرم پیکا عوارض خطرناکی مانند مصرف دائمی مواد غیرخوراکی دارد. برای مثال خوردن خاک برای نوجوان ۱۲ یا ۱۳ ساله غریبه ای است، اما در کودکان ۵ ساله معمولاً رخ می دهد. حتی موجب بروز برخی اختلالات سلامتی هم می شود. مصرف دائمی مواد غیرخوراکی و مضر ممکن است با اختلالاتی همچون یبوست، انسداد روده، اسهال، خونریزی روده، سایش شدید دندان ها، از دست دادن دندان یا مسدود شدن راه تنفسی همراه باشد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: دیده شدن مواد عجیب در مدفوع می تواند از علائم و نشانه های مهم این نوع بیماری باشد. در صورتی که از ابتلا کودک خود به سندرم پیکا مطمئن نیستید به مدفوع او توجه کنید اگر کودک به خوردن اقلامی مانند شیشه، سنگ یا مو عادت داشته باشد این موارد در مدفوع او قابل تشخیص خواهد بود.

ریزمغذی ها و آهن

رحمانی تصریح کرد: این نوع بیماری به خصوص در کودکان با رفتار تربیتی درست خانواده و داشتن الگو تغذیه ای صحیح رفع خواهد شد. اما در بزرگسالان ابتدا باید بیماری زمینه ای خود مانند مشکلات روانی رفع شود تا بتوانند با این بیماری مقابله کنند.

استخدام شرکت پخش پگاه (دلپذیر)

توزیع کننده محصولات انحصاری دلپذیر جهت تکمیل کادر توزیع
راننده پایه یک و دوم استخدام می نماید :

شرایط :
دارای مدرک تحصیلی حداقل دیپلم
داشتن کارت هوشمند باری
شرط سنی حداکثر ۳۲ سال

متقاضیان واجد شرایط می توانند از ساعت ۸ تا ۱۳
به صورت حضوری به آدرس: شرکت واقع در بلوار انقلاب
نرسیده به میدان سه راه خرمشهر جنب بیمه آسیا مراجعه نمایند
تلفن: ۰۶۱-۳۳۷۷۴۳۲۱

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری
✓ متخصص در حوزه روابط کار
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۰۲۲-۳۲۲۰۱۷۰۸
تلفن: ۰۲۲-۳۲۲۰۱۷۰۷
همراه: ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱

آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ... بهبهانی (ره)
بین خیابان های شهید مدرالسادات (سیروس) و نادری
طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

استخدام به یک منشی خانم مسلط به کامپیوتر جهت کار در بنکداران نیازمندیم

(متنی) ۰۹۱۶۱۱۱۹۲۸۸
آدرس: مجتمع بزرگ بنکداران ، خیابان سنایی
قاز ۳ ، پخش منشی

استخدام

یک خبرگزاری رسمی کشوری جهت تکمیل کادر
تجربیه خود در استان خوزستان از تعدادی از افراد
واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید :

عنوان شغلی	تعداد	جنسیت	شرایط
خبرنگار	۲ نفر	آقا / خانم	دارای تجربه و تخصص توانمند در حوزه تولید خبر و گزارش منظم
عکاس	۱ نفر	آقا / خانم	متعدد و دارای روابط عمومی مطلوب
بازاریاب	۳ نفر	آقا / خانم	برای تبلیغات بزرگ و رپورتاژ خبری دارای روابط عمومی بالا

از متقاضیان واجد شرایط خواهشمندیم رزومه خود را
به شماره واتساپ زیر ارسال نمایند
۰۹۰۲۱۱۳۰۷۰۶