



نشان می‌دهد که استرس با سرعت بخشیدن به رشد تومور می‌تواند تأثیری زیادی در ایجاد سرطان داشته باشد. بیان این نکته ضروری است که در هر صورت استرس بر روی سلامت جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد و بیماری‌های گوناگون را در پی خواهد داشت. خاکباز در پایان یادآور شد: البته استرس تنها یکی از عوامل گوناگون در ایجاد سرطان محسوب می‌شود و به طور قطعی موضوع ابتلا به سرطان به دلیل استرس مورد تأیید نیست و پژوهش‌های مختلف برای نتیجه این نکته در حال انجام است. توصیه می‌کنیم اگر افراد در معرض استرس مزمن و طولانی قرار دارند، حتماً از روانشناس برای حل این موضوع و پیشگیری از انواع بیماری‌ها کمک بگیرند.

رلهکارهای ناسالم مانند مصرف سیگار، الکل و رفتارهای پرخطر حرکت کنند. در واقع موارد ذکر شده ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. یک پژوهش در سال ۲۰۱۷ انجام شد که بر اساس آن میزان استرس شغلی طولانی مدت با احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان مورد بررسی قرار گرفت و ارتباط مستقیم استرس طولانی مدت با سرطان پروستات مشخص شد. در واقع استرس ادراک شده در محل کار با ریسک بالاتری از احتمال سرطان همراه می‌شود.

نقش استرس در ایجاد سرطان پروستات

او تصریح کرد: اگر چه موضوع استرس و ابتلا به سرطان پروستات به طور دقیق مشخص نیست؛ اما شواهد پژوهشی

آقایان از استرس فاصله بگیرند

در بخش حد قرار می‌گیرند. از جمله علائم استرس حاد می‌توان به افزایش ضربان قلب، تعریق، تنفس سریع و برانگیختگی جسمی اشاره کرد.

عوامل موثر در ایجاد استرس مزمن

خاکباز ادامه داد: استرس مزمن زمانی اتفاق خواهد افتاد که پاسخ ما برای مدت طولانی فعال باشد. به عنوان مثال مراقبت زیاد از فرد بیمار در خانه، زندگی در خانواده ناسازگار، فقر نسبت به شغل و مشکلات بی‌دری مالی مربوط به استرس مزمن می‌شوند. در واقع استرس مزمن آثار طولانی مدت بر سلامت جسم و روان ما دارد و منجر به مشکلات متعدد مانند بیماری قلبی، افسردگی، افزایش ناسازگار، فقر نسبت به شغل و مشکلات بی‌دری مالی می‌شود.

این روانشناس گفت: فعال شدن مداوم پاسخ به استرس و قرار گرفتن متعدد در معرض هورمون‌های استرسی، می‌تواند باعث رشد و گسترش تومورهای سرطانی شود. در مقابل سیستم ایمنی می‌تواند سلول‌های سرطانی را پیدا و نابود کند؛ اما نکته مهم این است که ضعف سیستم ایمنی در پی استرس مزمن باعث پاسخ‌های التهابی و در نهایت ایجاد سرطان در بدن می‌شود. استرس مزمن باعث می‌شود افراد به سمت

شواهد پژوهشی نشان داده است که استرس می‌تواند نقش زیادی در ابتلا به سرطان‌های مردانه داشته باشد. آقایان از استرس فاصله بگیرند

حمید خاکباز دکترای روانشناسی و مشاوره در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: پژوهش‌های مختلفی در رابطه با میزان استرس و رشد سرطان‌های مختلف در سال‌های اخیر انجام شده است. در واقع استرس بخشی از واکنش طبیعی نسبت به یک تهدید ادراک شده محسوب می‌شود و به طور کلی این امر مخرب نیست. پژوهش‌ها حاکی از آن است که استرس مردم را به سمت اهداف و کارهای مورد علاقه‌شان سوق می‌دهد؛ همچنین به افراد در جلوگیری از موقعیت‌های بسیار خطرناکه، کمک می‌کند. اما در مقابل، استرس بیش از حد می‌تواند تأثیر منفی بر روی سلامت جسمی و روانشناختی افراد داشته باشد.

او افزود: افراد با دو نوع استرس رو به رو هستند؛ استرس حاد و استرس مزمن که ممکن است تمام افراد در طول زندگی تجربه کنند. استرس حاد به طور معمول کوتاه مدت است و شرایط خاصی را ایجاد می‌کند. به عنوان مثال استرس‌های مربوط به رانندگی، بحث با خانواده، دیر رسیدن به محل کار، امتحان درسی و کنکور

چگونه بعد از ماه رمضان چاق نشویم؟



با پایان یافتن ماه مبارک رمضان افراد باید مراقب نحوه تغذیه و ساعت‌های غذا خوردن خود باشند تا چاق نشوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با تمام شدن ماه رمضان رژیم غذایی افراد دوباره به حالت سابق خود بازمی‌گردد و وعده‌های غذایی از دو وعده سحر و افطار مانند سابق به وعده‌های صبحانه، ناهار و شام تبدیل می‌شود.

با توجه به اینکه پس از ماه رمضان حجم غذای مورد استفاده افراد به صورت ناگهانی افزایش می‌یابد، از این رو باید مراقب اضافه شدن وزن و افزایش میزان چربی‌ها بود، نکات خاصی در مورد رژیم غذایی پس از پایان یافتن ماه مبارک رمضان وجود دارد که باید فراگرفته و آن‌ها را رعایت کرد.

کنترل وزن بعد از ماه رمضان

راه‌های مختلفی برای کنترل وزن پس از ماه مبارک رمضان وجود دارد، یکی از روش‌های پرطرفدار و رایج در این مورد روزه‌داری متناوب یا "intermittent fasting" است. در این روش شما می‌توانید در یک دوره‌ی کوتاه مدت روزه‌دار باشید و از دریافت کالری بیشتر خودداری کنید. روزه‌داری کوتاه مدت به شما کمک می‌کند که کالری کمتری را دریافت کرده و سطح برخی هورمون‌ها خود را بهینه کنید.

۳ روش برای روزه‌داری متناوب و کوتاه مدت وجود دارد:

- در روش اول که ۸/۱۶ نام دارد، شما مصرف مواد غذایی را به یک‌بازه‌ی ۸ ساعته محدود کرده و در ۱۶ ساعت دیگر چیزی میل نمی‌کنید، مثلاً تمام غذایی که دریافت می‌کنید را در بازه‌ی زمانی بین ساعت ۱۴ تا ۲۲ یا ۱۶ تا ۲۴ میل می‌کنید.

روش بخور نخور بخورا

در روش دوم شما یک یا دو روز از هفته تنها هر ۲۴ ساعت یک وعده‌ی کامل میل می‌کنید، بهتر است این وعده شام باشد. برای مثال در این روش شما از شام امشب تا شام فردا چیزی (وعده اصلی) میل نمی‌کنید.

روش بعدی که ۲/۵ نام دارد، در هفته پنج روز را با رژیم نرمال و دو روز را تنها با دریافت ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری مثلاً یک سیب، ۱۰۰ گرم نان سنگک و یک لیوان شیر، سر می‌کنید.

روش آخر که ۱۲/۱۲ نام دارد، مانند روش ۸/۱۶ است با این تفاوت که شما تنها در یک بازه‌ی زمانی ۱۲ ساعته غذا میل می‌کنید و در یک بازه ۱۲ ساعته، مثلاً ۷ صبح تا ۷ عصر چیزی میل نمی‌کنید.

نکاتی که بعد از ماه رمضان در غذا خوردن باید رعایت کنید

برای آنکه پس از ماه رمضان وزن‌تان افزایش نیابد، بهتر است از همین امروز ورزش هوازی در خانه را شروع کنید. ورزش‌های هوازی روزانه به مدت ۲۰ دقیقه می‌تواند میزان چربی خون را تنظیم کرده و مانع چاق شدن شود.

بیشتر مایعات بنوشید

همان‌گونه که می‌دانید ۶۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. البته سن و جنس در تعیین میزان آب مورد نیاز بدن تأثیرگذار است. آنچنان که میزان آب در بدن افراد مسن کمتر از نوزادان و در زنان کمتر از مردان است.

از آنجا که میزان مصرف آب در ایام روزه‌داری کاهش می‌یابد، یکی از توصیه‌های مورد تأکید پزشکان مصرف مایعات در فاصله زمانی مناسب است تا بدن دچار کم آبی نشود. آب، مهم‌ترین منبعی است که مصرف آن در فصل گرما، توصیه می‌شود.

توصیه‌های غذایی مناسب بعد از عید فطر

ماه مبارک رمضان، کمی برنامه غذایی افرادی که به دنبال چاق شدن یا رژیم گرفتن هستند را به هم می‌ریزد و عده‌ای هم دیگر نمی‌توانند ورزش را ادامه دهند. این افراد باید دقت داشته باشند که از روز بعد از عید فطر باید برنامه‌های غذایی و ورزش منظم را از سر بگیرند، زیرا بدن در این زمان آماده جذب ماده‌های بسیار است و البته لشته‌ها نیز بسیار بالا خواهد رفت.

تغذیه مناسب بعد از رمضان

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که عادت‌های غذایی نباید یکباره تغییر کنند و نباید امکانات در دسترس بودن و مصرف خوراکی‌ها باعث افزایش ریزه‌خوری و بی‌نظمی در غذا خوردن شود. بهترین حجم غذا در هر وعده نیز به حدی است که پیش از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بردارید و تنفس به راحتی صورت گیرد.

از افراط در مصرف خوراکی‌های چرب، شیرین و تنقلات پرهیز کرده تا از فشار خون و ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کنید برای این منظور توصیه می‌شود که غذا در ۳ وعده اصلی میل شود و به جای تمایل به خوردن شیرینی‌جات، از میوه‌ها استفاده شود. نوشیدن مرتب آب و پرهیز از غذاهای شور نیز توصیه می‌شود. در وعده‌های غذای اصلی نباید یکباره حجم زیاد غذا دریافت شود زیرا فعالیت زیادی به معده و سیستم گوارش خواهد شد، در کل، غذا خوردن باید با آرامش باشد و لقمه‌ها کاملاً جویده شوند. مصرف خوراکی‌های سالمی از جمله انواع مغزها، سوپ سبزیجات روغن‌های گیاهی مفید و غلات سبوس‌دار که همواره در ماه رمضان توصیه به مصرف آن‌ها بود، از این پس نیز باید رعایت شود.

دلیل سر و صدای زانو‌ها در سنین جوانی

حتماً به فیزیوتراپیست مراجعه و تمرینات لازم را دریافت و پیگیری کنید.

رلهکارهای موثر در درمان آرتروز زانو

او در خصوص تمرینات مفید در درمان آرتروز بیان کرد: برای درمان آرتروز می‌توان از رلهکارهای مختلفی استفاده کرد؛ مثلاً افراد می‌توانند در حالتی که روی زمین نشسته‌اند هر دو پای خود را دراز کرده و بالشتی را به مدت ۵ ثانیه میان هر دو زانو خود به سمت داخل فشارند؛ یا در همان حالت نشسته بالشت را زیر پا قرار داده و زانوهای خود را فشار دهند؛ او ادامه داد: افراد همچنین می‌توانند در حالت ایستاده دست‌های خود را بدون خم شدن زانو به زمین برسانند و عضلات پشت ران را به مدت ۱۵ ثانیه ثابت به حالت کششی نگاه دارند. انجام این تمرینات روزی ۱۰ بار می‌تواند بسیار مفید باشد. این متخصص آسیب‌های ورزشی بیان کرد: به این افراد توصیه می‌کنیم از دوچرخه سواری، کوهنوردی به صورت مکرر و طولانی و همچنین دویدن زیاد پرهیز کنند تا آسیب‌های جدی‌تر آن‌ها را تهدید نکند. باید به این نکته توجه داشت اگر سر و صدای زانو با درد همراه نباشد، معمولاً آسیب جدی آن‌ها را تهدید نمی‌کند، اما اگر این سر و صداها با درد همراه شد حتماً باید تمرینات و توصیه‌های فوق جدی گرفته شود.

سعیدی در پایان یادآور شد: در پژوهش‌های انجام شده کارشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که اضافه‌وزن، مهم‌ترین عامل آسیب به غضروف مفصل زانو است و کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی وزن می‌تواند در کاهش احتمال آسیب به غضروف و پیشگیری از آرتروز زانو موثر باشد.



سر و صدای زانو‌ها از جمله عوارض شایعی است که گاهی از سنین جوانی بروز کرده و در مواردی موجب اختلال در راه رفتن می‌شود. عارف سعیدی متخصص آسیب‌های ورزشی و مدرس دانشگاه تهران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: سر و صدای زانو معمولاً در افرادی اتفاق می‌افتد که دچار ساییدگی زیر کشکک زانو می‌شوند و بیشتر در سنین جوانی دیده می‌شود که این افراد مستعد آرتروز زودرس هستند و توصیه می‌شود حتماً تمرینات تقویت زانو را تحت نظر فیزیوتراپیست انجام دهند. سعیدی افزود: توصیه می‌شود این افراد از نشستن به حالت دو زانو، چهار زانو و استفاده از پله پرهیز کرده و تا حد امکان از آسانسور، میل و دستشویی فرنگی استفاده کنند؛ بنابراین تقویت عضلات اطراف زانو یکی از بهترین رلهکارها برای جلوگیری از آرتروز محسوب می‌شود. مدرس دانشگاه تهران تأکید کرد: توصیه می‌کنیم اگر این افراد زانوهای پرتزتی را ضربه‌داری دارند



استخدام

گروه صنایع غذایی مجید

جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند است

ویزیتور خانم

شرایط :

- ✓ سابقه کار در پخش مواد غذایی
- ✓ فن بیان بالا
- ✓ مدرک حداقل دیپلم

اپراتور آقا

- ✓ مسط به نرم افزار حسابداری
- ✓ تسلط به office و شبکه
- ✓ مدرک : لیسانس حسابداری
- ✓ با سابقه کار مرتبط

۰۶۱-۳۲۹۰۷۰۶۷

ساعت تماس: همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۶

۰۹۳۷۲۳۷۸۶۹۳

آدرس: شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان صنعت ۱ پخش صنایع غذایی مجید

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
درپهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، ترانس
۰۹۱۶۳۱۷۵۲۲۸-۰۳۲۹۰۱۳۲۲-۰۶۱ دناوی



موسسه حقوقی و داورى

میزان عدل

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

تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷

همراه: ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱

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

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب : کیانپارس
خیابان اسفند شرقی
ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک
بیمارستان مهر
شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان
سلمان فارسی
خیابان قنادان زاده
مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

استخدام

شرکت توزیع دارویی پورپخش شعبه اهواز استخدام می نماید

نوع شغل مورد نیاز	مدرک تحصیلی	شرایط
سرپرست فروش	کارشناسی	سابقه کار مرتبط
فروشنده	کارشناسی	سابقه کار مرتبط
حسابدار	کارشناسی	سابقه کار مرتبط

۰۶۱-۳۲۹۰۷۱۲۴-۲۷

ساعت تماس و مراجعه: ۸-۱۶