

نکات کلیدی برای استفاده صحیح از ماسک



استفاده درست از ماسک مناسب می‌تواند باعث کاهش محسوس پخش قطره‌های تنفسی حامل ویروس کرونا شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کار ماسک‌های پارچه‌ای و جراحی جلوگیری از پخش و انتقال قطر ک‌های تنفسی حاوی ویروس است و به همین دلیل در همه‌گیری‌های تنفسی به عموم توصیه می‌شوند. استفاده درست و اصولی از ماسک در مقابله با بیماری کرونا باید به شیوه صحیح انجام شود تا بتواند مانع انتقال بیماری در بین افراد شود. با شیوع ویروس کرونا هر فردی هنگام خروج از منزل بهتر است از ماسک و دستکش استفاده کند. ثابت شده است که ماسک می‌تواند در قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا موثر باشد اما تمام افراد باید حین استفاده از ماسک نکاتی را رعایت کنند.

- نکات کلیدی برای استفاده صحیح از ماسک**
- ۱- عدم استفاده از ماسک های پاره یا سوراخ.
 - ۲- ماسک راتنها روی دهان نگذارید و بینی را هم حتما پوشش دهید.
 - ۳- عدم استفاده از ماسکی که شل شده است.
 - ۴- لمس نکردن هیچ کدام از قسمت های ماسک به جز کش های کناری آن.
 - ۵- برنزداشتن و پایین نکشیدن ماسک هنگام صحبت با دیگران.
 - ۶- عدم قرار دادن ماسک استفاده شده در محل تماس یا عبور سایرین.
 - ۷- عدم استفاده مجدد از ماسک استفاده شده.
- باید توجه داشت که استفاده از ماسک همواره باید همراه با رعایت سایر نکات بهداشتی از جمله شستشوی دست و پاکیزگی وساتل شخصی و رعایت فاصله مناسب باشد.

میوه هایی که نباید به صورت ناشتا مصرف شوند

موز
جالب است بدانید مصرف موز به صورت ناشتا باعث افزایش ناگهانی منیزیم می‌شود و می‌تواند با برهم زدن تعادل منیزیم و کلسیم در بدن در سیستم قلبی- عروقی اختلال ایجاد کند.

خیار
شاید بارها شنیده ایم که مصرف سبزیجات و میوه جات تازه برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری هستند، اما این نکته را هم باید دانست که آمینو اسید موجود در سبزیجات به خصوص خیار وقتی با معده خالی مصرف شوند همانند سایر میوه جات دیگر روی معده تاثیر منفی گذاشته و باعث نفخ معده، سوزش سر دل، درد در نواحی شکمی خواهند شد.

گوجه فرنگی
از آن جایی که گوجه فرنگی حاوی مقدار زیادی اسید است، در صورتی ناشتا مصرف کردن با اسید معده واکنش‌های شیمیایی انجام می‌دهد و ممکن است شانس ابتلا به زخم معده را در افراد افزایش دهد.

ماست
متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که بهترین زمان مصرف ماست قبل از خواب است؛ چرا که بیوست‌رادرمان می‌کند و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد. در صورتی که این ماده غذایی به صورت ناشتا مصرف شود باکتری‌های مفید معده را از بین می‌برد.



عادت به مصرف این میوه اقدام کنند، اما باید دانست که مصرف پر تقال به خصوص با معده خالی باعث افزایش اسید معده شده و بر غشای مخاطی معده اثر بدی مانند ناراحتی‌های سیستم گوارشی، حالت تهوع و ... خواهد گذاشته، به همین علت به هیچ عنوان به صورت ناشتا از پرتقال استفاده نکنید و سلامت خود را به خطر نیندازید.

گل‌ابی
فیبر خام موجود در گل‌ابی در صورت ناشتا مصرف کردن، ممکن است به مخاط ظرف موجود در معده آسیب بزند و باعث اختلال در سیستم دستگاه گوارش شود. زمان مشخصی برای خوردن این میوه وجود ندارد، اما بهترین گزینه این است که همانطور که گفتیم به هیچ عنوان با معده خالی مصرف نشود.

چند خوراکی برای کاهش وزن همراه با تقویت سیستم ایمنی

- ۱) انواع لوبیا:** لوبیاهای خشک از جمله لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و لوبیا سفید بسیار مفید و مقوی بوده و مقدار کمی از آن‌ها به دلیل فیبر بالا شما را برای مدت بیشتری سیر نگه می‌دارد.
- ۲) روغن‌های زیتون و آووکادو :** این روغن‌ها طبیعی بوده و توصیه می‌شود به جای روغن‌های جامد از این روغن‌های گیاهی استفاده شود. روغن آووکادو می‌تواند علاوه بر حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل به کاهش فشار خون نیز کمک کند. ۳) ساندویچ تخم مرغ : ساندویچ‌های کم کربوهیدرات مانند ساندویچ تخم مرغ یا سبزیجات نیز علاوه بر مقوی بودن کالری کمتری نسبت به بسیاری از انواع دیگر ساندویچ دارند.
- ۴) انواع سبزیجات تازه:** سبزیجات تازه و رنگارنگ مانند بادمجان، اسفناج، نخود فرنگی، خیار و فلفل دلمه‌ای نیز گزینه‌های خوبی برای کاهش وزن همراه با تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شوند. به جای هله و هوله‌های مضر و چپیس می‌توانید از برش‌های نازک ورقه‌ای سبزیجات به عنوان میان وعده‌ای مفید استفاده کنید. کلم بروکسل نیز گزینه مناسبی برای کاهش وزن است.
- ۵) سوپ‌های کم کالری:** سوپ‌های کم کالری مانند سوپ‌های سبزیجات حاوی لیمو و کلم بروکلی بسیار مقوی بوده و می‌توان آن‌ها را به صورت گرم یا سرد مصرف کرد.
- ۶) کدو سبز:** کدو سبز را به صورت رشته‌ای رنده کرده و به

مصرف ناشتای برخی از مواد غذایی سرشار از اسید به دیواره روده آسیب می‌رساند و به عفونت معده منجر می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مصرف برخی از خوراکی‌ها به تامین ویتامین مورد نیاز بدن کمک می‌کنند اما خوردن برخی از خوراکی‌ها در کنار تاثیر مثبت آن بر سلامت بدن، معایبی هم به دنبال دارد. اصول تغذیه سالم و متعادل معلوم است بنابراین معیار ما در اینجا این است که چگونه غذا بخوریم که به تغذیه سالم و متعادل نزدیک باشد؛ برای مثال وقتی با معده خالی میوه بخوریم نه تنها برای بدن فایده‌ای ندارد بلکه کفه معایب و آسیب به بدن سنگینی می‌کند. بهتر است بدانیم در وعده غذایی چه باید‌ها و نباید‌هایی را باید رعایت کنیم که غذایمان به جای تضعیف سلامتی، باعث تقویت آن شود. اغلب افراد در وعده صبحانه و با معده خالی اقدام به خوردن بسیاری از خوراکی‌ها می‌کنند، در حالی که مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی به طور ناشتا برای بدن مناسب نیست. متخصصان تغذیه و رژیم درمانی توصیه می‌کنند که هنگام صبح این میوه‌ها مصرف نشوند:

پرتقال
پرتقال یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که در سراسر کشور طرفداران خاص خود را دارد و بهترین و مطلوب‌ترین نوع آن در شمال کشور است که به علت آب و هوای خوب می‌روید، به همین علت ممکن است برخی افراد برای کاهش وزن یا از روی



با توجه به همه‌گیری بیماری کوید-۱۹ و اعمال قرنطینه، رو آوردن به دور کاری و تعطیلی بسیاری از کسب و کارها فعالیت فیزیکی روزانه افراد کاهش یافته که می‌تواند منجر به اضافه وزن و برخی دیگر از مشکلات سلامتی برای افراد شود. به گزارش ایسنا، اگر چه شرایط قرنطینه و دور کاری ممکن است برای برخی افراد مشکلاتی مانند کاهش فعالیت و اضافه وزن را به همراه داشته باشد اما در عین حال می‌تواند به فرصتی مناسب برای انجام تمرین‌های ورزشی در خانه و هم چنین رو آوردن به یک رژیم غذایی سالم باشد. در ادامه ۱۰ ماده غذایی که متخصصان تغذیه برای کاهش وزن در کنار تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین نیازهای بدن توصیه می‌کنند به نقل از ژورنال سنتینل آورده شده است:

معده درد خود را با این دمنوش درمان کنید



یک محقق طب سنتی گفت: گیاه پونه دارای خواص ضداسپاسم است که می‌تواند به تسکین درد معده یا گرفتگی معده کمک کند. داود حاج محمدخانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید گیاه پونه اظهار کرد: در منابع طب سنتی سه نوع پونه کوهی، پونه بیابانی و پونه نهر وجود دارد که معمولا خواص پونه کوهی از آن دو نوع دیگر بیشتر است. او افزود: متأسفانه امروزه برخی از گیاهان را با عنوان پونه در مطب‌ها و عطاری‌ها معرفی می‌کنند که پونه کوهی نیست و مصرف آن هیچ تاثیری ندارد.

خواص درمانی پونه
حاج محمد خانی با اشاره به فواید درمانی گیاه پونه اظهار کرد: نوشیدن دمنوش پونه گیاهی می‌تواند باعث دفع سموم بدن بهبود بیماری‌های گوارشی، درمان بیماری‌های ناشی از مصرف نادرست مواد غذایی مانند تهوع، سوزش معده، ترش کردن درمان بیماری‌های ریوی، کمک به دفع عفونت‌ها و اختلاط عفونی در ریه شود و برای درمان آن‌ها مفید و موثر است. این پژوهشگر ادامه داد: این گیاه دارای خواص ضد اسپاسم است که می‌تواند به تسکین درد معده یا گرفتگی معده کمک کند. برای کمک به معالجه نفخ، گاز یا درد معده می‌توانید مقدار کمی چای پونه بنوشید.

او با بیان اینکه از گیاه پونه به عنوان بادزهر در منابع طب سنتی استفاده می‌شود، گفت: برای درمان نیش حشرات و گزش پشه می‌توانید از جوشانده گیاه خشک شده پونه استفاده کنید. منطقه گزش شیش را با جوشانده ۳۰ گرم در هر لیتر آب بشوید و این عمل را ۲ تا ۳ بار در روز تکرار کنید.برای تقویت سیستم عصبی از مصرف پونه غافل نشوید

عوارض بیش از حد مصرف پونه
حاج محمد خانی درباره عوارض مصرف دمنوش پونه برای برخی افراد گفت: پونه هرگز نباید توسط زنان باردار یا مادران شیرده استفاده شود. این گیاه می‌تواند باعث انقباضات رحم و افزایش جریان قاعدگی شود و خطر سقط را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا کبدی هم نباید از این گیاه استفاده کنند. او افزود: اگر پونه تازه را با سرکه انگوری بیزیم و در نواحی تیره پوست ضماذ کنیم بعد از مدتی به رفع سیاهی کمک خواهد کرد. تفت دادن پونه خشک و مالیدن سوخته آن به لثه باعث تقویت آن خواهد شد.

برای تقویت سیستم عصبی پونه مصرف کنید
این محقق و پژوهشگر طب سنتی با اشاره به ارتباط مصرف پونه و رفع بیماری‌های عصبی اظهار کرد: دمنوش پونه و اسطوخودوس باعث تقویت سیستم عصبی می‌شود. در فرهنگ و تغذیه طب سنتی ایرانی، بودر پونه برای رفع سردی ناشی از ماده غذایی مانند ماست مفید است.

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: ۰۲۲۰۱۷۰۸۰۳۲۲۰
تلفکس: ۰۲۲۰۱۷۰۸۰۳۲۲۰
همراه: ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱

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

استخدام

به یک نفر متخصص جهت نگهداری محصولات سردخانه ای نیازمندیم

متقاضیان می توانند رزومه خود را به ایمیل زیر ارسال نمایند

Idegostar.agrin@gmail.com

استخدام

به چند نفر خانم فروشنده جهت کار در شیرینی نیاوران نیازمندیم

سن ۱۷ الی ۲۵ سال ۰۳۳۴-۰۳۴۴۳۰

زیتون کارمندی بین فلکه چیتا و پارک شیرینی نیاوران

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت درپهای دوجداره ، پنجره های دوجداره درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس

۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۲۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دغاوی

استخدام

شرکت پرسی ایران گاز خوزستان

برای تکمیل نیروی انسانی مورد نیاز خود در جایگاه عرضه سوخت خودرو واقع در اهواز ، سه راهی خرمشهر ، پمپ بنزین پرسیران از بین واجدین شرایط (صرفا آقا) همکاری می پذیرد .

شرایط متقاضیان : دارای مدرک تحصیلی دیپلم (ترجیحا فنی) ، حداکثر سن ۳۵ سال ، دارای کارت پایان خدمت یا معافیت غیرپزشکی و سایر موارد لازم در جذب نیروی انسانی مطابق قوانین کشور .

متقاضیان برای ثبت درخواست باید به قسمت فرم استخدام در سایت شرکت به آدرس www.persiirangas.ir/brand مراجعه و فرم مذکور را تکمیل نمایند

شماره های تماس : ۰۳۶۵۷۶۵۴۲-۰۹۹۲۴۹۶۲۹۹۰

در ساعات اداری آماده پاسخگویی به سوالات احتمالی می باشد .

استخدام

گروه صنایع غذایی مجید

جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند است

ویزیتور خانم و آقا (۱۰ نفر)

شرایط :

✓سابقه کار در پخش مواد غذایی

✓ فن بیان بالا

✓مدرک حداقل دیپلم

۰۹۳۶۱۷۳۸۸۱۸

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

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

استخدام

به یک نفر متخصص جهت نگهداری محصولات سردخانه ای نیازمندیم

متقاضیان می توانند رزومه خود را به ایمیل زیر ارسال نمایند

Idegostar.agrin@gmail.com

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب :کیانپارس

خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند

۰۳۲۲۲۱۹۸۵-۰۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۶۳

دکتر جهانشاهی مطب: خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد

۰۳۲۲۲۷۸۵۱

استخدام

گروه صنایع غذایی مجید

جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند است

ویزیتور خانم و آقا (۱۰ نفر)

شرایط :

✓سابقه کار در پخش مواد غذایی

✓ فن بیان بالا

✓مدرک حداقل دیپلم

۰۹۳۶۱۷۳۸۸۱۸

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

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

اپراتور آقا (۲ نفر)

✓مسلط به نرم افزار حسابداری

✓ تسلط به office و شبکه

✓مدرک : لیسانس

✓با سابقه کار مرتبط

۰۶۱-۰۳۲۹۰۷۰۶۵-۰۹۳۷۲۳۷۸۶۹۳