

#### خوراکی هایی که قاتل سلامتی شما هستند

مصرف برخی از خوراکی ها نه تنها سلامتی شما را به خطر می اندازد، بلکه می تواند باعث اختلال در عملکرد اعضای حیاتی بدنتان شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن برخی از عادت های اشتباه در مصرف انواع غذاها و خوراکی ها در هر وعده غذایی سبب شده است که به بیماری های مختلفی مبتلا شویم. در بسیاری از مواقع درباره عوارض مصرف این خوراکی ها اطلاعات چندانی نداریم، اما با شناخت عوارض آن ها و کنار گذاشتن عادت های اشتباه ما می توانیم سلامت خود و اطرافیانمان را حفظ کرده و از طول عمر بیشتری برخوردار شویم.

##### مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های انرژی زا

کافئین موجود در این دسته از نوشیدنی ها هرچند سبب افزایش سطح انرژی و هوشیاری فرد در مدت زمان بیدار ماندن می شود، اما به دلیل ایجاد تغییرات در کارکرد و میزان ضربان قلب، امکان بروز سکنه قلبی در افراد به شدت افزایش می یابد.



پس بهتر است به جای مصرف این نوع از نوشیدنی ها برای بیدار ماندن با یک برنامه ریزی دقیق به انجام فعالیت و کارهایتان بپردازید.

##### مصرف چیپس و پفک

کودکان علاقه زیادی برای مصرف تنقلات مضر از قبیل پفک دارند که نه تنها

باعث ایجاد اختلال در رشد آنها می شود بلکه سلامت جسمی آن ها را نیز به خطر می اندازد. استفاده مکرر چیپس و پفک به دلیل وجود مقدار زیادی روغن و قرار گرفتن در معرض حرارت بسیار زیاد و دیگر مواد مضر سبب می شود تا افراد در اثر مصرف زیاد این نوع از خوراکی ها به بیماری های قلبی و فشارخون مبتلا شوند.

##### فست فود

غذاهای فست فودی که معمولاً در دسته غذاهای چرب هستند در تهیه آن ها چربی های ترانس و اشباع شده زیادی به کار می رود. استفاده از این غذاها باعث بروز انواع بیماری ها از قبیل بیماری کبد چرب، سکنه قلبی و مغزی می شود. غذاهای چرب معمولاً دیر هضم بوده و همین امر سبب بروز بیماری های گوارشی در افراد می شود.

##### زیاده روی در مصرف شیرینی جات

چاقی، دیابت، بیماری های کبدی از جمله اختلالات و بیماری های است که از مصرف بیش از حد شیرینی جات برای فرد ایجاد می شود. علاوه بر این زیاده روی در مصرف انواع شیرینی سبب می شود تا دندان و پوست افراد که یکی از هزاران مولفه های زیبایی است، از بین برود.

## علت خشکی چشم چیست و چه درمان هایی دارد؟



چشم در فرد شود، افزایش سن را هم می توان یکی دیگر از عوامل موثر بر خشکی چشم دانست.

##### علائم خشکی چشم

او بیان کرد: همانطور که گفته شد میزان ترشح و کیفیت اشک بسیار مهم است و در صورتی که از کیفیت و میزان اشک کاسته شود فرد با علائمی مانند احساس وجود جسم خارجی که چشم، سوزش، خارش و قرمزی چشم مواجه می شود و حتی ممکن است به دلیل نامنظمی سطح چشم دید بیمار مختل شود.

یک متخصص چشم درباره خشکی چشم، علل بیماری و راه های درمان آن توضیح داد.

قاسم فخرایی جراح و متخصص چشم در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در مورد علت و چرایی ایجاد خشکی چشم اظهار کرد: خشکی چشم بیماری نسبتاً شایعی است که بر اثر کاهش میزان اشک ایجاد می شود و معمولاً این عارضه را بیشتر در بین افراد مسن مشاهده می کنیم. چشم انسان مدام به وسیله اشک و با مکانیسم پلک زدن مرطوب می شود. درون اشک مواد مغذی و ایمنی بسیار مهی بوده که برای چشم مفید بوده است و به محافظت از سطح چشم می پردازد.

##### علت بروز خشکی چشم

فخرایی گفت: زمانی که ترشح اشک کم یا این کیفیت دچار اختلال شود، فرد دچار خشکی چشم می شود و حتی خشک بودن هوای محیط اطراف فرد می تواند سبب بیشتر خشک شدن چشم فرد شود همچنین وجود بیماری های زمینه ای مانند بیماری های روماتیسمی یا مصرف برخی از داروها می توانند سبب تشدید خشکی چشم شود. او افزود: تغذیه نامناسب و مصرف کم مایعات و هوای خشک می تواند باعث بروز خشکی

#### ۳ راهکار آسان برای کاهش مصرف نمک

با رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف محصولات غذایی با میزان نمک پایین و محدود کردن مصرف مواد غذایی فرآوری شده می توان میزان نمک دریافتی را کاهش داد.

به گزارش ایسنا، افراد بزرگسال مجاز به مصرف بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در یک روز نیستند اما بیشتر مردم در آمریکا حدود ۵۰ درصد بیش از مقدار تعیین شده سدیم مصرف می کنند. میزان قابل توجهی از سدیم مصرفی از مواد غذایی فرآوری شده ناشی میشود به همین دلیل طبخ غذای خانگی میتواند میزان نمک دریافتی را کاهش دهد.

## استخدام

## شرکت بازار گستر پگاه منطقه ۳ (شعبه اهواز)

## توزیع کننده محصولات لبنی پگاه جهت تکمیل کادر خودبه افراد واجد شرایط ذیل نیازمند است

| عنوان شغلی          | شرایط                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>سرپرست فروش</b>  | ۱ نفر ، آقا ، حداقل ۲ سال سابقه کار مفید با مدرک مرتبط |
| <b>کارشناس مالی</b> | ۱ نفر ، آقا ، حداقل ۲ سال سابقه کار مفید با مدرک مرتبط |
| <b>انباردار</b>     | ۱ نفر ، آقا ، حداقل ۲ سال سابقه کار مفید با مدرک مرتبط |
| <b>بازاریاب</b>     | چند نفر بازاریاب ، با سابقه کاری مرتبط ، دیپلم به بالا |
| <b>کارشناس IT</b>   | ۱ نفر ، آقا ، حداقل ۲ سال سابقه کار مفید با مدرک مرتبط |
| <b>راننده</b>       | دارای خودروی یخچالدار – با حقوق ثابت                   |

## آدرس: اهواز ، سه راه خرمشهر ، روبروی کلانتری ۱۹

## تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۷۹۸۵۸۵

##### راه های درمان

این متخصص چشم تصریح کرد: برای درمان خشکی چشم شدت آن بسیار حائز اهمیت است، در موارد خفیف برای درمان خشکی چشم از جایگزین های اشک مانند اشک مصنوعی پمادهای نرم کننده چشم می توان استفاده کرد. او ادامه داد: به افرادی که خشکی چشم خفیف دارند توصیه می شود از بخور استفاده و تا حد امکان محیط اطراف مرطوب نگه داشته شود، زیرا خشکی هوای محیط اطراف سبب تشدید خشکی چشم می شود.

فخرایی افزود: در موارد بسیار شدید ممکن است مجاری اشک به سمت بینی را تنگ کنیم یا در برخی موارد بطور کامل و دائم آن را ببندیم تا اشکی در چشم باقی بماند و از چشم خارج نشود. درنتیجه شدت خشکی چشم بر روند و شیوه درمان آن بسیار مؤثر است.

او گفت: بطور کلی به افرادی که با خشکی چشم مواجه هستند توصیه می شود که مصرف زیاد آب و مایعات را در برنامه روزانه شان قرار دهند و محیطی را که در آن قرار دارند مرطوب نگه دارند.

انتخاب مواد غذایی حاوی سدیم پایین: محصولات خوراکی متعددی وجود دارند که حاوی میزان ناچیزی از سدیم یا فاقد آن هستند. پیش از مصرف مواد غذایی می توان به برچسب ارزش غذایی هر محصول مراجعه کرد و با توجه به میزان سدیم موجود در محصول و ارزش روزانه آن نسبت به انتخاب ماده غذایی و مصرف آن اقدام کرد.

محدود کردن مصرف مواد غذایی فرآوری شده: میزان سدیم موجود در مواد غذایی فرآوری شده یا آماده بیشتر از حد تصور است. برخی افراد بر این باورند افزودن نمک سر سفره و میز غذا موضوع مساله ساز است در حالی که انتخاب مواد غذایی فرآوری شده نیز شاید به شکلی نامحسوس حجم قابل توجهی از سدیم مصرفی را تشکیل می دهد.

#### دلایلی که شما را ناخواسته

#### دچار اضطراب می کنند

اختلال اضطراب و نگرانی، کیفیت زندگی ما را به خطر انداخته و بر سلامت روان و جسم ما اثر منفی می گذارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شرایط سخت و پیچیده حاکم بر زندگی موجب شده تا افراد با استرس و اضطراب زیاد به زندگی خود ادامه دهند. در واقع ما اضطراب را در ذهن و جسم خود تجربه می کنیم. اگر علامت استرس و اضطراب طولانی باشند باعث ایجاد اختلال در زندگی شخص می شود که البته به کمک پزشک متخصص می توان آن را به خوبی کنترل و درمان کرد. مواردی که شرایط را برای افراد سخت تر می کنند اعم از تغذیه نامناسب، انقباض های ناگوار و ناراحت کننده و از همه مهم تر کمبود ویتامین ها و پروتئین های لازم بدن، نبود آب کافی در بدن هستند. این نکات می توانند شرایط سخت و استرس زایی را برای شما ایجاد کنند. اگرچه به نظر ساده می آیند اما انجام دادن هر کدام از آنها می تواند به فرد آسیب وارد کند که به شرح زیر است:

**مصرف بیش از حد قهوه** قهوه حاوی ماده ای به نام کافئین است که مصرف بیش از حد آن ما را دچار اضطراب می کند.

**خبرهای ناگوار و شوک کننده** اغلب خبرها بدون توجه به بهداشت روانی شنوندگان درباره خوشونت، جنگ و عصبانیت است که مخاطب را نگران و مضطرب می کند. **کمبود آهید** جالب است بدانید کم آبی فقط موجب خشک شدن زبان و اختلالات سیستم گوارشی نمی شود. کم آبی حتی متوسط بر حال روانی ما اثر مستقیم دارد. **کمبود قند در خون** اگر گرسنه باشید و غذا نخورید دچار افت فشار خون می شوید. رابطه ای مستقیم بین گرسنگی و خشم وجود دارد. به این صورت که به هنگام گرسنگی ما دچار ضعف اعصاب می شویم.

نگرانی نیک یکی از محصولات گرسنگی است که آرامش را از ما می گیرد.

**گشت زنی مدام در اینترنت**: بر اساس مطالعات انجام شده، گشت زنی مدام در شبکه های اجتماعی آنلاین در ما احساس خشم، اضطراب و تنفر ایجاد می کند.

**پذیرش مسئولیت های خارج از حد توان**: وقتی مسئولیت هایی که به ما سپرده شده بیش از حد توان، ما دچار اضطراب و نگرانی می شویم.

به این علت که می دانیم از پس کاری بر نمی آیم یا اعتماد به نفس انجام دادن کاری را نداریم دچار اضطراب می شویم.

**وقت گذرانی طولانی به تنهایی**: تنها وقت گذراندن مفید است و به ما اجازه تفکر و تعمق بیشتر می دهد، اما اگر انسانی برون گرا باشید در شرایطی که بیش از حد در تنهایی بمانید دچار اضطراب شده و تعادل را از دست می دهید.

**کمبود خواب**: مشکلاتی که باعث تداخل برنامه خواب ما می شوند مانند فکر و خیال های شغلی عوارض برخی قرص های مصرفی، روابط خصوصی و غیره ما را مضطرب می کنند.

### دفتر دوستداشتنی من

## یسنّا جووونه

### بهترین هدیه خدا

## پنجمین بهار زندگیت مبارک

### مامان – بابا



#### استخدام

**۳ نفر فروشنده ، ۲ نفر خانم و یک نفر آقا ( سن زیر ۲۳ سال ) جهت کار در شیرینی نیاوران نیازمندیم**  
**مراجعه حضوری ۳۴۴۳۰۳۳۴**  
**زیتون کارمندی بین فلکه چیتا و پارک شیرینی نیاوران**

## استخدام یک شرکت مهندسین مشاور جهت تکمیل کادر پرسنی خود به عنوانین شغلی زیر نیازمند است

– **نقشه کش** مسلط به اتوکد ۳ نفر ( خانم )  
– **نقش کش اتوکد ،** طراحی 3DMax – فتوشاپ ۳ نفر ( خانم )  
– **منشی ،** هماهنگ کننده – ۲ نفر ( خانم )  
– **آبدارچی ،** انفر ( خانم )  
**( تمام موارد بصورت حرفه ای و تمام وقت می باشد )**

## فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک با قیمت مناسب ۰۵۰-۳۳۳۶۵۰۵۰-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

### پیام های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندینهارا راه اندازی نمود.امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمناً آماذگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

**تلفن تماس:- ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱**