



تاریخ	۳
مهر	۱۳۹۹
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که تهدید می‌کند

همیشه می‌ترسد

فرانسوی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۸۹۹
سال	بیست و ششم

این عوامل ساده برای کاهش وزن را جدی بگیرید



بسیاری از ما می‌دانیم که رژیم غذایی متعادل و متناسب در کنار ورزش جزو مهمترین راه‌های کاهش وزن محسوب می‌شوند، اما شاید خیلی از ما تا به حال، درباره سایر عوامل تأثیرگذار بر کاهش وزن چیزی نشنیده باشیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ترندهای آسان برای کاهش وزن را بخوانید به راحتی فرایند کاهش وزن خود را شروع کنید. کاهش وزن با رعایت رژیم غذایی مناسب و داشتن تحرک مناسب ممکن است، ولی در این بین حقه‌هایی وجود دارد که می‌توانید شما را در کم کردن وزنتان کمک کند.

بیشتر انسان‌ها افزایش یا کاهش وزن را تجربه کرده‌اند؛ داشتن وزن ایده‌آل و مناسب یکی از اهدافی است که بسیاری به دنبال رسیدن به آن هستند که البته گاهی موفق و گاهی ناکام می‌مانند.

بسیاری از ما می‌دانیم که رژیم غذایی متعادل و متناسب در کنار ورزش جزو مهمترین راه‌های کاهش وزن محسوب می‌شوند، اما شاید خیلی از ما تا به حال، درباره سایر عوامل تأثیرگذار بر کاهش وزن چیزی نشنیده باشیم.

دستگاه‌های خنک کننده هوا و کاهش وزن

دستگاه‌های خنک کننده هوا می‌توانند بر مصرف انرژی بدن تأثیر بگذارند؛ زمانی که برای مثال دمای اتاق ۲۲ درجه سانتی گراد است، بدن انرژی کمتری مصرف می‌کند؛ اما اگر در زمستان دمای اتاق ۱۸ درجه و در تابستان ۲۸ درجه سانتی گراد باشد، بدن خود برای تنظیم دما با محیط بیرون دست به کار شده و از همین رو انرژی بیشتری را می‌سوزاند.

کاهش وزنتان با خوردن آب میوه سخت می‌شود

با این که آب میوه‌های طبیعی دارای میزان بالایی از ویتامین هستند، اما همزمان کالری بالایی هم دارند. نیم لیتر آب میوه طبیعی نزدیک به ۵۰۰ کالری دارد که می‌توان آن را به عنوان یک وعده غذایی دانست.

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که نمی‌توان آب میوه طبیعی را جایگزینی برای میوه دانست، زیرا فیبرهای غذایی که در میوه وجود دارند، در آب میوه وجود ندارند.

خواب ناکافی موجب افزایش وزن می‌شود

دانشگاه کلمبیا در تحقیقی ۲۷ زن و مرد را که به طور معمول میان ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز می‌خوابیدند، مورد بررسی قرار داد. از این افراد خواسته شد تا میزان خواب روزانه‌شان را به چهار ساعت برسانند. نتیجه نشان داد که شرکت کنندگان پس از پایین آمدن میزان خواب روزانه، در روز ۳۰۰ کالری بیشتر از حد معمول گذشته مصرف کردند.

استرس و کاهش وزن

زمانی که یک فرد دچار استرس شدیدی باشد، بدن شروع به ترشح آدرنالین می‌کند که این امر موجب افزایش ضربان قلب و بالا رفتن میزان فشار خون می‌شود در این هنگام برای ایجاد تعادل در ترشح آدرنالین، هورمون کورتیزول در بدن آزاد می‌شود. کورتیزول تحریک کننده اشتهاست.

ورزش اولین اولویت است

اگر وقتی برای ورزش روزانه ندارید می‌توانید در کارهای عادی روزمره هم با اندکی تغییر روش، ماهیچه‌ها را به تحرک واداشت. یکی از این کارها صرف نظر کردن از آسانسور و بالا رفتن از پله‌هاست. ۲۰ دقیقه بالا رفتن از پله در روز موجب سوزاندن ۱۰۰ کالری می‌شود.



بیماری‌های عضلانی – اسکلتی که زانودرد، کمردرد، گردن‌درد و کتف‌درد شایع‌ترین انواع آن است، از جمله مشکلاتی به‌شمار می‌رود که در این روزگار کمتر کسی را به حال خود رها می‌کند.

به گزارش روزنامه جام جم، دست‌کم هر فرد در دوران زندگی‌اش به یکی از این دردها مبتلا و در اصطلاح عامیانه طعم آن را چشیده است. دردهایی آزاردهنده که گاهی غافلگیرانه و ناگهانی و گاهی به‌تدریج یکی از اعضا را درگیر و تا علت آن پیگیری نشود، نمی‌توان درمان مناسب و بهبود مطلوبی را انتظار داشت. در بسیاری از موارد، تحمل این دردها و مصرف زیاد مسکن‌ها و داروهای شیمیایی و عوارض آنها برای بیماران قابل‌پذیرش نیست.

اما آیا در طب سنتی و مکمل، تدابیر و اصولی وجود دارد که بتواند در کاهش آلام بیماران و تسکین درد آنها نقش موثری داشته باشد؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش کلیدی با دکتر سجاد صادقی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ام که مهم‌ترین نکات مورد اشاره را در ادامه می‌خوانید. در کنترل و درمان دردهای عضلانی-اسکلتی مهم‌ترین نکته این است که بیماران پیش از شروع هر اقدامی برای درمان با مراجعه به متخصص از علت دقیق بیماری خود مطلع شوند.

چون برخی از دردهای مفاصل و عضلات می‌توانند نشانه‌ای از یک بیماری التهابی یا اختلال در اندام‌های بدن باشد که نیازمند آزمایش و تصویربرداری است. از دیدگاه طب سنتی ایران، قدم مؤثر در مدیریت بیماری‌ها و دردهای عضلانی – اسکلتی، اصلاح سبک زندگی است.

تا زمانی که سبک زندگی بیماران درست نباشد – حتی اگر از روش‌های درمانی مثل جراحی استفاده شود – احتمال بازگشت علائم و بروز مشکلات جدید وجود دارد. پس بهتر است سبک زندگی را اصلاح کنیم.

اصل اول: اصلاح تغذیه

تغذیه، اولین و مهم‌ترین اصل سبک زندگی است. پرخوری، درهم‌خوری، خوردن غذاهای سنگین و دیرهضم، مصرف فسفود، زیاده‌روی در غذاهای با مزاج سردتر مثل ماست، دوغ، خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو و هندوانه می‌تواند به تشدید دردهای بیماران دچار کمردرد و زانودرد بینجامد.

نوشیدن آب یخ، مصرف زیاد سیب‌زمینی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و لازانیا و افراط در مصرف ترش‌شیرجات می‌تواند وضع بیماران را بدتر کند. از طرف دیگر، خوراکی‌هایی که باعث ایجاد نفخ می‌شود مثل سیر و پیاز

این علامت جزو علائم ابتلا به کرونا نیست

هستند و معمولاً افراد زیادی در این فصل با آبریزش بینی مواجه می‌شوند، اما من این اطعمیان را به خانواده‌ها می‌دهم که آبریزش بینی از علائم سرماخوردگی است و ربطی به کووید ۱۹ ندارد.

اسپکتور که روی علائم کرونا تحقیق کرده است، اعلام کرد: به ترتیب سه علامت خستگی شدید، سردرد و تب از شایع‌ترین علائم کرونا در کودکان است.در بزرگسالان نیز بیشترین علائم گزارش شده به ترتیب خستگی شدید، سردرد و از دست دادن حس بویایی است و در هیچ گروه از بزرگسالان و کودکان آبریزش بینی گزارش نشده است.

این محقق انگلیسی گفت: علائم ویروس کرونا در گروه‌های مختلف متفاوت است و این به دلیل جهش این ویروس است که بسیار پیچیده شده است.

ویروس کرونا تا کنون حدود ۳۱ میلیون نفر در سراسر جهان را آلوده کرده و باعث جان باختن بیش از ۹۶۵ هزار تن شده است. تاکنون تلاش‌های زیادی برای جلوگیری و درمان بیماری کرونا صورت گرفته که هیچ کدام به صورت رسمی تأیید نشده است.

تیم اسپکتور، رئیس دانشگاه کینگز لندن در مورد علامتی که نشان دهنده سرماخوردگی و آنفلوآنزاست و ربطی به کرونا ندارد توضیح داد.

به گزارش سلامت نیوز، ویروس کرونا یکی از پیچیده‌ترین ویروس‌های قرن اخیر است و هر روز در افراد بیمار با علامت جدید نمایان می‌شود. این ویروس تاکنون باعث بروز بیش از صد علائم در بیماران شده است و ذهن بسیاری از افراد را آشفته کرده که آیا به کرونا مبتلا شده‌اند یا خیر.

تیم اسپکتور، رئیس دانشگاه کینگز لندن در مورد علامتی که نشان دهنده سرماخوردگی و آنفلوآنزاست و ربطی به کرونا ندارد توضیح داد.

او گفت: آبریزش بینی یکی از علائم‌های بیماری سرماخوردگی در کودکان است و نمی‌تواند از عوارض ابتلا به ویروس کرونا باشد.

رئیس دانشگاه کینگز لندن گفت: بسیاری از خانواده‌ها با بازگشایی مدارس در فصل پاییز نگران سلامتی فرزندان خود

آگهی

آگهی حصر وراثت

خانم آسیه محمودی فرزند باباجان به شماره شناسنامه ۵ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عجب ناز محمدحسینی به شناسنامه شماره ۳۱۰ در تاریخ ۱۳۹۸/۵/۲۱ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- حکیمه محمودی فرزند باباجان ش ش ۱۸۷۸ فرزند متوفی ۲- فاطمه محمودی فرزند باباجان ش ش ۱۲۴۲ فرزند متوفی ۳- آسیه محمودی فرزند باباجان ش ش ۵ فرزند متوفی ۴- حمیده محمودی فرزند باباجان ش ش ۱۵۴۴ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۵۸۷/م الف
۹/۶۶۲
شریعت – رییس شعبه اول شورای حل اختلاف کنارتخته

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت پرگان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۹۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۰۱۰۴ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۰۸ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - سمت اعضای هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: آقای سید مهدی یقطنی به کدملی ۲۲۹۱۹۱۳۷۴۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره آقای سید منصور شمس به کدملی ۲۲۹۵۴۸۸۳۶۲ به سمت رئیس هیات مدیره آقای علی اکبر ارشدیان به کدملی ۲۲۹۵۸۱۷۴۵۷ به سمت نایب رئیس هیات مدیره آقای سامان نوری نژادی به کدملی ۲۲۹۸۵۴۶۴۲۸ به سمت عضو هیات مدیره آقای امیرحسین خواجوی به کدملی ۲۲۹۵۴۵۵۴۴ به سمت عضو هیات مدیره - کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و بانکی و تعهدآور و قراردادهای امضاء آقای سید منصور شمس و بهادار و بانکی و تعهدآور و قراردادهای امضاء آقای سید منصور عادی و اداری به امضاء آقای سید منصور شمس یا سید مهدی یقطنی هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد

۹۹۷۹۸
۳۴۳۳۶
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها
و موسسات غیر تجاری شیراز

روزنامه طلوع آگهی

و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲

۴۲۲۲۹۲۴۶