

۴ راه برای کاهش وزن ایده آل تا عید نوروز

چطور در ۳ هفته باقی مانده تا عید نوروز بدون عمل های تهاجمی و رژیم های سخت به وزن ایده آل خود برسیم؟!

تغذیه

سه هفته دیگر تا پایان سال باقی مانده است و خیلی ها در شلوغی های آخر سال به فکر کاهش وزن هستند و دوست دارند در شروع سال جدید به وزن ایده آل خود برسند. هر چند زمان زیادی باقی نمانده است اما در همین زمان محدود هم می توان تلاش کرد و به نتیجه دلخواه رسید. متخصصان تغذیه و رژیم درن روش هایی به جز عمل های جراحی تهاجمی که این روز ها باب شده است وجود دارد که می تواند فرد را به وزن مورد نظر خود نزدیک کند. اما این روش ها برای کاهش وزن طبیعی چیست؟ فراموش نکنید هر بدن ویژگی های متفاوتی دارد و راه های کاهش وزن سالم برای همه یکسان جواب نمی دهد. پس اگر احساس کردید روشی که برای کاهش وزن استفاده می کنید تاثیری ندارد د تکنیک های دیگر را امتحان کنید. یاد تان باشد هدف بهبود رژیم غذایی در زمان محدود، کاهش کالری نیست، بلکه به حداقل رساندن دریافت کالری در طول روز است و مهم تر از هر چیزی مثل زیبایی و تناسب اندام، سلامتی شماست، پس لطفا نگاه و سواس گونه ای هم به بدن تان نداشته باشید.

آگاهانه غذا بخورید و در یک بشقاب کوچک تر!

قبل از این که غذا خوردن را شروع کنید به همه غذاهای سفره نگاه کنید و تصمیم بگیرید. آگاهانه غذا خوردن از انتخاب خوراکی های اضافه و دریافت کالری بیشتر جلوگیری می کند. همچنین می توانید بعضی روش ها را پیش از خوردن غذا تغییر دهید. برای مثال کمتر نان استفاده کنید یا به جای سس روی سالاد، روغن زیتون طبیعی بریزید. روش دیگر انتخاب یک بشقاب کوچک تر است که به شما کمک می کند

در چند وعده غذای خود را تقسیم کنید تا کالری کمتری مصرف کنید. خیلی ها تصور می کنند اگر در این چند هفته باقی مانده تا عید نوروز صبحانه نخورند همه چیز حل می شود و به وزن دلخواه می رسند اما این کار نتیجه کاملا عکس دارد. اگر بعد از بیدار شدن از خواب ساعت ها برای خوردن غذا منتظر بمانید، سطح قند خون تان زودتر کاهش می یابد. به این معنی که تا وقت ناهار یا حتی زودتر، گرسنه خواهید شد و در این صورت کمتر احتمال دارد که انتخاب های سالمی برای خود در داشته باشید.

هر روز وزن کنید و غذا را خوب بجوید یک ترازوی مشخص داشته باشید و هر روز صبح وزن خودتان را کنترل کنید.

کاهش وزن کسانی که روزانه خود را وزن می کنند بسیار بیشتر از کسانی است که در دوره های زمانی طولانی تر وزن خود را کنترل می کنند. همچنین جویدن که بخش اول و مهم فرایند گوارش است به کنترل وزن کمک می کند. جویدن آهسته تر و کامل تر غذا علاوه بر افزایش تولید هورمون هایی که با کاهش وزن مرتبط هستند، می تواند به جلوگیری از پر خوری هم کمک کند. جویدن مارا وادار می کند که سرعت خود را کم کنیم، از طعم غذا لذت ببریم و بدانیم که

واقعا چقدر غذا می خوریم. حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز شما سیگنال دهد که سیر شده اید و وقتی سریع غذای خورید مغز این پیام را خیلی دیر از زمانی که باید، دریافت می کند.

بیشتر آب بنوشید و میان وعده سالم انتخاب کنید شاید عجیب باشد، اما در بسیاری از موارد احساس گرسنگی ممکن است نشانه ای از کم آبی بدن باشد. به عبارت دیگر، گاهی اوقات احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیریم. یک استراتژی ساده برای کاهش وزن این است که با فاصله استاندارد قبل از هر وعده غذایی دو فنجان آب بنوشید. این کار آب رسانی شمارا افزایش می دهد و حتی به شما کمک می کند با رف گرسنگی، کمتر غذا بخورید. سعی کنید همیشه یک بطری آب همراه تان باشد تا سمت نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، آب میوه و قهوه همراه با شیرین کننده نروید. همچنین اگر در طول روز دام به سمت غذاهای مختلف می روید انتخاب های سالم مانند سبزیجات یا میوه های از قبل خرد شده را در اطراف تان نگه دارید. بهتر است میان وعده ای را انتخاب کنید که سطح انرژی تان را در طول روز بالا نگه می دارد.

این مطلب را با کمک از منابعی چون «دیجی کالا مگ» نوشته ایم

تاثیر مثبت پروبیوتیک ها بر خلق و خوی ما

مجموعه موجودات میکروسکوپی دیگری تبدیل می شوند که در دستگاه گوارش زیست می کنند و میکروبیوم یا میکروبی های هم زیست روده نام دارند. میکروبیوم روده حاوی تریلیون ها باکتری، قارچ، و ویروس متنوع است. همین تنوع باکتریایی نشان می دهد که همه پروبیوتیک ها یکسان ساخته نمی شوند. طبق مشاهدات بسیاری از گروه های پژوهشی، سویه های خاص «لاکتوباسیلوس» بر بهبود خلق و خو اثر می گذارند.

🔍 **تحقیق روی موش ها**

دکتر مچاک مدیر این پژوهش می گوید: «ما در این

بررسی متوجه شدیم که مقدار باکتری هایی به نام لاکتوباسیلوس در موش های تحت استرس بسیار کاهش یافته است. در پژوهش های قبلی نیز نشانه هایی از ارتباط این گروه از باکتری ها با کاهش استرس دیده شده بود.» با این حال، لاکتوباسیلوس بیش از ۱۷۰ گونه و سویه هایی حتی از بیشتر از این دارد. به گفته او: «تحقیق ما درباره چگونگی تاثیر گونه های متعدد لاکتوباسیلوس بر خلق و خو تازه آغاز راه است. امیدواریم که تحقیق ما برای دانشمندان دیگر نیز راه هایی را برای آزمایش پروبیوتیک های مختلف باز کند.»



و چیز نرمی زیر سرش بگذارد.

۲. در مرحله حمله ناشی از تشنج، تنفس ممکن است بریده بریده شود. بنابراین، فرد را به پهلو بچرخانید تا بتواند راحت تر نفس بکشد و خطر توقف تنفس کاهش یابد.

۳. هیچ چیز در دهان فرد دچار تشنج نگذارد. این کار غیر ضروری و خطرناک است. آن ها را مهار نکنید و فریاد نزنید. هیچ یک از این کارها تشنج را مهار و متوقف نمی کند.

۴. پس از تشنج و با بهبود تدریجی و بیدار شدن فرد، به او کمک کنید که در محل امنی بنشیند. تازمانی که فرد کاملاً بیدار نشده است به او آب یا غذا ندهید. همچنین، تازمانی که فرد کاملاً هوشیار نشده است در کنارش بمانید.

۵. چنان چه مشکل تنفسی ادامه یابد یا فرد در آب تشنج کند یا باردار باشد، یا اگر فردی برای اولین بار به تشنج دچار می شود یا بدون این که صرع داشته باشد دچار تشنج شده است، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

بیشتر بدانیم

چه موقع عینک می تواند باعث سر درد شود؟

سر درد و چشم درد ناشی از عینک، به خاطر استفاده مداوم از عینک های نامناسب خیلی شایع است. از شاخص های مهم عینک مناسب، نسخه و اندازه عینک است. در عینک هایی که خیلی کوچک هستند، دسته ها به شقیقه فشار می آورند، در حالی که فریم های خیلی بزرگ جابه جایی شوند و سُر می خورند. هر کدام از این مشکلات می تواند باعث ایجاد سر درد شود. عینکی که خیلی نزدیک یا خیلی دور از چشم شما قرار بگیرد هم می تواند مشکلاتی ایجاد کند. اگر بیش از یک سال از آخرین معاینه چشم شما گذشته، احتمالاً زمان معاینه چشم و بینایی شمارسیده. متخصصان توصیه می کنند که حداقل سالی یک بار معاینه جامع چشم انجام دهید. اگر اخیراً سر دردی به خاطر استفاده از عینک تجربه کرده اید، از اپتومتریست وقتی بگیری د. به یاد داشته باشید فقط چشم پزشکی و اپتومتریست

میتواند با اطمینان

به شما بگوید اما اگر

متوجه شدید برای

داشتن دید واضح باید به

چشم خود فشار وارد کنید،

با اپتومتریست مشورت کنید.

نکته ها

کارهایی که شفافیت و جوانی پوست مارا از بین می برد

نخوابیدن به اندازه کافی یا گزارش «نمناک» طبق مطالعاتی در سال ۲۰۱۷، اگر شما دوشب به اندازه کافی نخوابید، از جذابیت ظاهری تان کم می شود. محققان مطالعاتی را در این باره انجام داده اند و عکس هایی را از افراد به ثبت رساندند و متوجه شدند کسانی که خواب آشفته ای دارند، از زیبایی شان کم شده است.

مصرف زیاد شکر محققان به این نتیجه رسیده اند که مصرف زیاد شکر باعث می شود شما سن تان بالاتر از آنچه که هستید نشان دهد، زیرا شکر، گلوکز یا فروکتوز باعث تولید موادی می شوند که سموم را ایجاد می کند و به کلژن و الاستین که دو پروتئین مهم پوست بوده و برای جوانی و شادابی هستند نیز آسیب خواهد زد.

استرس زیاد استرس مزمن باعث می شود که شما نتوانید زندگی راحتی داشته باشید؛ همچنین هورمون کورتیزول در بدن تان ترشح می شود که باعث پیری پوست خواهد شد. حتی اگر قوی ترین سیستم ایمنی را هم داشته باشید، با استرس آن را از پا در می آورید؛ این اتفاق روی جوانی و شادابی شما هم تاثیر منفی خواهد داشت.

بهداشت

مضرات استفاده از خمیر دندان برای در مان جوش صورت



یکی از راه های خانگی برای از بین بردن

جوش صورت که سال هاست

دهان به دهان بین افراد

می چرخد، استفاده از

خمیر دندان روی آن هاست.

اما در حالی که چند ماده موجود

در خمیر دندان ممکن است باعث

کوچک شدن جوش شود، این در مان

خانگی ارزش خطر کردن ندارد. علاوه بر

این که روش های درمانی ساده ای برای جایگزین کردن آن وجود دارد. وب سایت «هلت لاین» در مطلبی توضیح داده است که چرا جای خمیر دندان روی پوست نیست که در ادامه آن را می خوانیم. اگر چه دقیقاً مشخص نیست اولین بار استفاده از خمیر دندان برای بهبود جوش ها از کجا شروع شده است، اما زمانی بسیاری از فرمول های خمیر دندان حاوی ماده شیمیایی به نام تریکلوزان بودند که می توانست باکتری هایی را که باعث ایجاد و بدتر شدن جوش های شوند، از بین ببرد. بنابر این باور این که خمیر دندان می تواند در مان خانگی موثری باشد، کاملاً دور از ذهن نیست، اما دلایل متعددی وجود دارد که چرانباید از آن به عنوان در مان آکنه استفاده کنید. به یاد داشته باشید خمیر دندان برای دندان ها ساخته شده است، نه برای سطح حساس صورت. بنابر این در حالی که قدرت مواد شیمیایی موجود در خمیر دندان ممکن است برای دندان ها بی خطر باشد، اما می تواند برای پوست بسیار قوی باشد. سدیم لوریل سولفات، یکی دیگر از ترکیباتی است که در اغلب خمیر دندان ها یافت می شود می تواند برای استفاده روی جوش بیش از حد قوی باشد. حتی اگر پوستتان تحریک نشود، واکنش بد دیگری نیز ممکن است رخ دهد. به عنوان مثال اگر پوست بر اثر استفاده از خمیر دندان بیش از حد خشک شود، ممکن است آکنه بیشتری ایجاد شود. اما به جای خمیر دندان از چه چیزی برای بهبود جوش استفاده کنیم؟ برای کسانی که به در مان های خانگی علاقه دارند، روغن درخت چای، ماده مناسبی برای از بین بردن جوش هاست. بسیاری از مطالعات از جمله مطالعه ای که به تازگی در مجله استرالیایی در ماتولوژی، منتشر شده است، نشان می دهد روغن درخت چای برای آکنه های خفیف یا متوسط می تواند بسیار موثر باشد. می توانید چند قطره روغن درخت چای را با محصولات معمولی خود مخلوط کنید و به صورت بزنید. دکتر شینهاوس همچنین عصاره پوست درخت بیدرا به عنوان منبع طبیعی اسید سالیسیلیک معرفی و محصولات حاوی گوگرد و خاک رس را توصیه می کند.

آکهی فراخوان مزایده عمومی(نوبت دوم)

مشخصات	شرایط پرداخت	قیمت پایه کل کارشناسی
<p>واحد ساخته شده تجاری شماره ۱۱۰ در طبقه همکف مجتمع تجاری جم پک با کنوسراسی ۱-۹-۳۵-۳۰-۱۳۰۰ با مساحت ۲۸/۳۲ مترمربع موقعیت مغازه در ضلع غربی مجتمع تجاری و مشرف به صحن پارکینگ بوده که از حاشیه پیرون فاقد دسترسی می باشد.</p> <p>مشخصات قبل کف سرامیک بند کج و رنگ و ارتفاع مفید مغازه بیش از ۲۷ متر با سیستم سرمایش و گرمایش هواساز مرکزی می باشد همچنین واحد مذکور دارای پیلانگر تفکیکی از شهرداری شهرک می باشد.</p> <p>نشانی واحد تجاری گلیهار- ۱۱۰۱ استقلال - چهارراه ابن سینا- مجتمع تجاری جم پک طبقه همکف- شماره ۱۱۱</p>	تقدی	۲۹,۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (بیست نه میلیارد و سیصد و شصت میلیون ریال)

مقتضیان شرکت در فراخوان می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳/۱۲/۱۴۰۲ در ساعات اداری و بجز ایام تعطیل جهت دریافت اسناد فراخوان به آدرس : کیلومتر ۲۵ جاده مشهدی قوچان - شهرستان گلیهار - میدان ابن سینا- شرکت عمران شهر جدید گلیهار - ورودی پارکینگ - دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده: پایان وقت اداری مورخ ۱۴/۱۲/۱۴۰۲

نحوه تحویل اسناد تکمیل شده:

(۱) تحویل اسناد با صورت حضوری به دفتر شرکت تعاونی (زمان قراردادی گلیهار

شرکت تعاونی آرمان فرادی گلیهار

۵۸۸۲۲

ایرجانب یاسمن علی پور وعلیرضا معینی ربیع زاده مالک خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۶۴۲۲۵ ایران ۱۲ شماره پدنه ۲۳۱۵ NAAP۴۱ME۶۹۴۰۳۳۱۵ و شماره موتور ۴۰۴۰۰۰۱۲۸۸۷ به علت فقدان اسناد فروش (برک سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینوسیست پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵۸۹۸۹

ایرجانب هما اقبالی بدخت مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۵۷۲۵۸۲۰۴۰ شماره پدنه ۲۲ NAAP0۳ED۱۵۶۹۰۲۲ و شماره موتور ۱۸۲۸00۴۲۳۱۴ به علت فقدان اسناد فروش (برک سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینوسیست پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵۸۷۴۱