

۵ نکته طلایی برای غلبه بر اضافه وزن

چاقی این روزها یک چالش ذهنی محسوب می‌شود و تنها به اضافه وزن اطلاق نمی‌شود؛ بلکه گویای شرایطی است که در آن وزن ما روی سلامت مان اثر گذار است؛ اگر استعداد چاقی دارید، خواندن این مطلب را از دست ندهید



زمانی که در سال ۲۰۱۳ انجمن پزشکی آمریکا چاقی را به عنوان یک بیماری به رسمیت شناخت، بزرگ ترین گروه متخصصان پزشکی، راه را برای جدی گرفته شدن این عارضه هموار کرد. اما چه چیزی دقیقاً چاقی را به یک بیماری تبدیل می‌کند و آیا همه افرادی که اضافه وزن دارند، در معرض خطرند؟ به گزارش «یورو نیوز» جایلز یئو، متخصص معروف ژنتیک در دانشگاه کمبریج و پیشگام در زمینه تحقیقات چاقی، گفت: «یکی از نکات مهمی که یاد گرفته‌ایم این است که چاقی یک بیماری مغزی است. این مشکل به تأثیر مغز روی گرسنگی ما مربوط می‌شود. گرسنگی یک سناریوی مغزی است، هر چند حس گرسنگی از معده می‌آید و حالا می‌دانیم که چاقی صرفاً تأثیر مغز بر چه و چگونه خوردن ماست». با این حال، دکتر

یئو می‌گوید هر فرد با اضافه وزن لزوماً با یک بیماری زندگی نمی‌کند. او معتقد است: «باید اصطلاح چاقی را باز تعریف کنیم، به محض این که شروع به درک این موضوع کنیم که چاقی وزن بالای بدن نیست بلکه وضعیتی است که در آن وزن بالای بدن شروع به تأثیر گذاری بر سلامت شما می‌کند، آن موقع یک بیماری است». یئو در اولین کتاب خود با عنوان «چاقی و حقیقت در مورد رژیم غذایی»، پنج نکته را ارائه می‌دهد تا به شما در خوردن سالم برای کاهش وزن کمک کند.

شماره ۱: کاهش وزن قرار نیست آسان باشد کاهش وزن با مکانیسم‌های حفظ بقای مادر تضاد است. یئو گفت: «هر کسی که به شما بگوید کاهش وزن آسان است، به شما دروغ می‌گوید. این کار آسان نیست زیرا مغز شما باعث می‌شود آسان نباشد. بنابراین، هنگامی که وزن کم می‌کنید، مغز شما از آن متنفر است و

سعی می‌کند وزن را به شما برگرداند.» **شماره ۲: در خوردن اعتدال را رعایت کنید** مصرف غذای خود را به طور کلی کمی کاهش دهید. یئو گفت: «از همه چیز کمی کمتر بخورید. او هشدار می‌دهد که از حذف کامل گروه‌های غذایی که اغلب مورد انتقاد قرار می‌گیرند، مانند کربوهیدرات یا چربی، خودداری کنید. او افزود: «اگر می‌توانید، تغذیه‌ای غذا به شما چیزی نمی‌گویند. کالری شماری به شما نمی‌گوید که چه مقدار پروتئین، چه مقدار فیبر، چه مقدار نمک، چه مقدار ریز مغذی در آن وجود دارد.»

شماره ۳: غذاهای دیر هضم دوست شما هستند غذاهایی را انتخاب کنید که سیر نگه‌تان دارند. یئو گفت: «غذایی که دیرتر هضم می‌شود باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید! یک نمونه پروتئین است. او گفت: «شما نمی‌خواهید بیش از حد آن را بخورید، اما رژیم غذایی با پروتئین بالا باعث

می‌شود احساس سیری بیشتری کنید. خوردن غذاهای حاوی فیبر نیز باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید.»

شماره ۴: کیفیت بر کالری اولویت دارد ارزش کل غذا را در نظر بگیرید، نه فقط یک جنبه از آن را. یئو گفت: «کور کورانه کالری نشمارید. چرا؟ چون کالری به شما در مورد مقدار غذای می‌گوید؛ آن‌ها در مورد کیفیت تغذیه‌ای غذا به شما چیزی نمی‌گویند. کالری شماری به شما نمی‌گوید که چه مقدار پروتئین، چه مقدار فیبر، چه مقدار نمک، چه مقدار ریز مغذی در آن وجود دارد.»

شماره ۵: غذا دشمن نیست یئو گفت هر وقت در مورد رژیم‌های غذایی صحبت می‌شود، مردم به جای این که درک کنند غذاها چگونه به ما کمک می‌کنند، بدون دلیل در مورد حذف به اصطلاح غذاهای بد صحبت می‌کنند.



دانشتنی‌ها

چرا نخ دندان مکمل مسواک زدن است؟



حتماً شنیده‌اید که استفاده مرتب از نخ دندان به از بین رفتن پلاک‌های دندانی کمک می‌کند و در نتیجه می‌تواند بوی بد دهان و برخی بیماری‌های دندانی را کاهش دهد.

اما برای خیلی از ما این سوال ایجاد

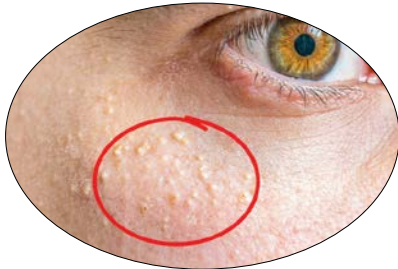
می‌شود که نخ دندان که مثل خمیر دندان ویژگی شویدگی ندارد چطور می‌تواند این همه فایده داشته باشد؟ چرا کارشناسان توصیه می‌کنند پیش از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنید؟ موضوع این است که استفاده از نخ دندان به سیدن تارهای مسواک به بخش‌هایی از دندان‌ها که به دلیل گیر کردن مواد غذایی، مسدود شده‌اند، کمک می‌کند و در نتیجه نخ دندان مکمل استفاده از خمیر دندان است و باعث می‌شود فرایند مسواک زدن کامل شود.

داده تصویری



بیشتر بدانیم

۴ نشانه پیر شدن پوست



وقتی صحبت از بالا رفتن سن و پیری می‌شود، همه ما به یاد موی سفید و چین و چروک می‌افتیم اما این‌ها تنها نشانه‌های پیری نیستند. در ادامه از نشانه‌های ظاهری خواهیم گفت که می‌گویند پوست شما در حال پیر شدن است.

۱. برآمدگی‌های کوچکی روی صورت این

برآمدگی‌های کوچک سفید رنگ که به آن‌ها میلیما گفته می‌شود، معمولاً در نزدیکی بینی و گونه‌ها ظاهر می‌شوند. این برآمدگی‌ها می‌توانند زمانی به وجود آیند که پوست شروع به از دست دادن توانایی لایه برداری خود می‌کند. استفاده زیاد از محصولات پوستی همچون کرم‌های استروئیدی می‌تواند پوست را سریع‌تر پیر کند و باعث ایجاد میلیما شود.

۲. تغییر فرم نوک بینی برای اغلب افراد، تغییر نوک بینی به‌طور طبیعی در دهه ۴۰ زندگی رخ می‌دهد اما پیری پوست به دلیل اثر مضر نور خورشید می‌تواند به‌وقوع این تغییر سرعت ببخشد.

۳. خال‌های قرمز رنگ روی صورت این خال‌های قرمز رنگ که به آن‌ها «آتریوم گیلاسی» هم گفته می‌شود، معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می‌شوند و احتمال پدیدار شدن شان بعد از ۴۰ سالگی بیشتر می‌شود. این نقاط قرمز رنگ مضر نیستند، اما برای کسانی که مایل به برداشتن شان هستند گزینه‌هایی مانند کرایوتراپی و لیزر وجود دارد.

۴. پف داشتن چشم‌ها احتمال غافل شدن از این نشانه زیاد است، چرا که ما معمولاً پف چشم‌ها را امری رایج می‌دانیم که از دهه ۲۰ زندگی آغاز می‌شود، نه نشانه‌ای از پیری سریع پوست. یک دلیل دیگر پف چشم‌ها، جدا از کمبود خواب، انباشت مایعات دور چشم‌هاست. یک راه برای رفع آن، حذف مواد غذایی پر نمک از رژیم غذایی است تا از احتباس آب در ناحیه چشم‌ها جلوگیری شود.

آکهی دعوت مجمع عمومی شرکت آبران دشت لطف آباد

از کلیه سهامداران جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی دعوت به عمل می‌آید (نوبت اول)

زمان: روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ ساعت ۷ بعد از ظهر

مکان: مسجد جامع لطف آباد

دستور جلسه:

گزارش عملکرد سال ۱۴۰۱ و تجدید انتخاب هیئت مدیره و بازرس

هیئت مدیره

شماره پیامک

زندگ سه سلام

۲۰۰۹۹۹

آکهی فراخوان مناقصه و اگذاری امور خدمات حفاظت و نگهداری دانشگاه و واحدهای تابعه مجمع آموزش عالی کتاباد

مجمع آموزش عالی کتاباد در نظر دارد امور خدمات حفاظت و نگهداری دانشگاه و واحدهای مجتمع را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مناقصه و آکذار نماید.

کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

- مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.
- مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ می‌توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
- زمان باز کشایی پیشنهادات ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در آدرس بند ۴
- آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان کتاباد خیابان حافظ بنش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجمع آموزش عالی کتاباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
- هزینه انتشار آکهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفتر خانه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد
- فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک مرکزی.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

۶۱۹۸۳

آکهی فراخوان مناقصه و اگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحدهای مجتمع و خدمات

نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجمع آموزش عالی کتاباد

مجمع آموزش عالی کتاباد در نظر دارد امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مناقصه و آکذار نماید.

کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

- مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.
- مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ می‌توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
- زمان باز کشایی پیشنهادات ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در آدرس بند ۴
- آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان کتاباد خیابان حافظ بنش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجمع آموزش عالی کتاباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
- هزینه انتشار آکهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفتر خانه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد
- فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک مرکزی.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

۶۱۹۸۳

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده شرکت همگام طوس

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت همگام طوس به شماره ثبت ۳۶۷۸ با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۵۷۷۰ دعوت به عمل می‌آید

تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ و مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۲ همان روز در محل دفتر شرکت با دستور کارهای زیر تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانید.

دستور کار مجمع عمومی عادی

- ۱- ارائه صورت های مالی سال ۱۴۰۲ و تصویب بودجه ۱۴۰۳
- ۲- ارائه گزارشات هیئت مدیره و بازرس
- ۳- تصمیم گیری راجع به پیشنهادات هیئت مدیره
- ۴- انتخابات هیئت مدیره و بازرس
- ۵- انتخاب روزنامه

دستور کار مجمع عمومی فوق العاده

- ۱- تغییرات ماده ۲ اساسنامه - اصلاح موضوع فعالیت شرکت و اضافه نمودن حیطه گردشگری
- ۲- اصلاح در ماده ۱۶ و ۱۷ - نحوه ی پذیرش و کالنامه ها و حضور در مجامع
- ۳- اصلاح در ماده ۲۴ - نحوه انتخاب اعضای هیات مدیره
- ۴- اصلاح ماده ۱۲ - مجمع عمومی عادی حداکثر چهار ماه پس از پایان سال مالی شرکت برگزار میگردد
- ۵- اصلاح ماده ۱۳ - تفویض اختیار تغییر در مرکز شرکت از مجمع عمومی فوق العاده به هیئت مدیره
- ۶- تصمیم گیری راجع به سایر موضوعاتی که در اختیار مجمع عمومی فوق العاده شرکت است.

از کلیه سهامداران عزیز دعوت می‌گردد که جهت دریافت برگه های حضور در مجمع تا دو روز قبل از برگزاری به دفتر شرکت مراجعه نمایند و از پذیرش سهامدارانی که برگه ی حضور نداشته باشند، در مجمع معذوریم.

هیئت مدیره شرکت همگام طوس