ابزارهایی ساده برای حفظ سلامتی فیزیکی حین کار یا تماشای فیلم

وسایلی که به‌شما کمک می‌کند در حین کار طولانی‌مدت یا حتی استراحت کمتر خسته‌شوید و جلوی بروز یک‌سری بیماری جسمی‌را می‌گیرد

پزشکی

نشستن‌های طولانی مدت و غیراستاندارد می‌تواند مشکلات زیادی را برای سلامت کسانی که باید مدت زیادی پشت میز بنشینند به‌وجود بیاورد. مشکلات چشم، خستگی مداوم، فشارهایی که به ستون فقرات می‌آید، زانودرد و مچ دست از جمله همین عوارض است که می‌توانیم با استفاده از چند ابزار ساده از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنیم و استفاده از آن‌ها را جدی بگیریم تا سلامت‌مان به خطر نیفتد. ممکن است این ابزارها دم‌دستی به نظر برسند اما تاثیر هر کدام روی سلامت ما و پیشگیری از اتفاقات ناخوشایند جسمی، واقعا شگفت‌انگیز است. اما این ابزارها چیست؟

زیرپایی

با کمک زیرپایی می‌توانید در محل کار یا اتاق کار به‌طور صحیح روی صندلی بنشینید. بیشتر میزهای اداری ارتفاع زیادی دارند و وقتی پشت این میزها می‌نشینید مجبورید ارتفاع صندلی را بالاتر ببرید. با این کار پاها از سطح زمین فاصله می‌گیرند و روی صندلی آویزان می‌مانند؛ در نتیجه پادرد به سراغتان می‌آید و این موضوع در بلندمدت هم باعث مشکلات جدی‌تر خواهد شد. با استفاده از زیرپایی می‌توانید از بسیاری از مشکلاتی که برای ماهیچه‌ها، رباط‌ها، تاندون‌های موضعی بدن و... حین نشستن غیراستاندارد روی صندلی به‌وجود می‌آید، جلوگیری کنید. در واقع با کمک زیرپایی حالت قرارگیری بدن‌تان را پشت میز اداری تنظیم می‌کنید.

بالش دور گردنی

شاید فکر کنید استفاده از بالش دور گردنی به خواب‌و‌سفر محدود می‌شود اما این‌طور نیست. گردن‌درد یکی از مشکلات شایع کسانی است که ساعت‌های زیادی با مانیتور سروکار دارند. این درد ممکن است به‌دلیل فشار زیاد روی گردن، نشستن طولانی‌مدت، کار با رایانه یا حتی خواب بدون بالش مناسب اتفاق بیفتد. بالش دور گردنی با کاهش فشار روی عضلات گردن در این‌طور مواقع می‌تواند به شما کمک کند تا از شر گردن‌درد خلاص شوید. این بالش را می‌توانید در زمان استراحت بین کار هم استفاده کنید. استفاده از بالش‌های دور گردنی در قسمت پشت گردن، سر شما را در حالت صحیح قرار می‌دهد و فشار را از روی گردن برمی‌دارد. همچنین خطر ابتلا به آرتروز و دیسک گردن را از شما دور می‌کند.

زیرنشیمنی

صندلی اداره‌ها و محل کار اغلب ارگونومی نیستند و نشستن طولانی‌مدت روی آن‌ها باعث بروز دردهای مزمن و آسیب جدی به مفاصل می‌شود. در این‌طور مواقع یکی از نقاط بدن که بسیار تحت فشار قرار می‌گیرد استخوان نشیمنگاه است و این باعث اختلاف گردش خون در ناحیه لگن خواهد شد. این مشکل را می‌توان با یک زیرنشیمنی حل کرد. زیرنشیمنی‌ها انواع مختلف ساده و طبی دارند که می‌توانید با توجه به فرم صندلی و ارتفاع میز کارتان آن را انتخاب کنید تا فشار کمتری به انتهای ستون مهره‌ها (دنبالچه) و ماهیچه‌های نشیمنگاه وارد شود. همچنین استفاده از زیرنشیمنی از گرفتگی ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند و حتی از آن برای راحتی در هنگام نشستن طولانی مدت در دوران بارداری و پس از جراحی‌های خاص استفاده می‌شود.

عینک و محافظ مانیتور

اگر از گوشی، رایانه و تبلت استفاده می‌کنید و تاری دید، خشکی چشم و حساسیت بیش از حد به نور پیدا کردید شاید به دلیل نگاه کردن در از مدت به این وسایل باشد. بیشترین دلیلی که باعث می‌شود ما این علایم را تجربه کنیم ساطع شدن نور آبی از تلفن همراه و به‌طور کلی همه وسایل الکترونیک است که باعث سردرد و چشم‌درد می‌شود. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود اگر روزانه ۳ ساعت با رایانه سروکار دارید و در عین حال دچار خستگی و ضعف بینایی چشم می‌شوید، از عینک یا محافظ بلوکنترل استفاده کنید. چنان‌چه این مدت‌زمان به ۸ ساعت در روز می‌رسد، عینک‌های بلوکات می‌توانند انتخاب مناسبی باشند. همچنین استفاده از گلس یا محافظ مانیتور می‌تواند از تاثیر نور آبی صفحه نمایش کم کند و جلوی خستگی چشم و در ادامه استفاده از عینک طبی و جراحی‌های چشم را بگیرد.

موس پد طبی

اگر زمان زیادی با رایانه سروکار دارید استفاده از موس‌پد طبی شما را از آرتروز دست، دورتر می‌کند. برآمدگی روی موس‌پد که محل قرارگیری مچ شماست باید ارتفاع مناسبی داشته‌باشد. برای این که بدانید موس‌پد مناسب شماست بدن خود را در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید یعنی زاویه دست شما باید به صورت ۹۰ درجه باشد. اگر در این حالت از محل قرارگیری مچ دست روی برآمدگی موس‌پد احساس راحتی کنید موس پد خوبی انتخاب کرده‌اید. همچنین بهتر است برآمدگی موس‌پد نرم و کمی انعطاف‌پذیر باشد تا مچ دست‌تان اذیت نشود. موس‌پد یکی از همان وسیله‌های دم‌دستی و ساده است که باعث مراقبت از مچ و جلوگیری از کشیدگی مفاصل خواهد شد و اهمیت آن را در طول زمان متوجه خواهید شد.

پرسش و پاسخ

پاسخ به ۳ سوال رایج درباره پولیپ بینی

*** چگونه می توانم متوجه شوم که دارای پولیپ بینی هستم؟**

پولیپ بینی با علایمی مانند از دست‌دادن بویایی، فشار بینی یا عفونت‌های سینوسی مکرر شناخته می‌شود و برای تشخیص قطعی آن پزشک برخی علایم را بررسی می کند و تست‌های لازم را انجام می‌دهد.

*** آیا جراحی پولیپ بینی به طور دایمی پولیپ‌ها را حذف می‌کند؟**

خیر در بسیاری از موارد امکان بازگشت پولیپ‌ها نیز وجود دارد و ممکن است حذفشان دایمی نباشد.

*** آیا عمل پولیپ بینی درد دارد؟**

در زمان عمل معمولا جراحی پولیپ بینی بدون درد است. اگر هم از روش‌های غیربیهوشی استفاده شود معمولا در بسیار خفیف و غیرآزاردهنده است اما ممکن است بعد از عمل کمی درد وجود داشته باشد.

بیشتر بدانیم

نوشیدنی‌هایی برای کنترل میل به‌شیرینی جات

خوردن خوراکی‌های شیرین بیش از حد ممکن است شما را شاد و راضی کند، اما می‌تواند موجب مشکلات سلامتی بی‌شماری شود، از جمله افزایش خطر پوسیدگی دندان، افزایش وزن و مشکلات سلامت قلب. طیف گسترده‌ای از عوامل می‌توانند بر هوس قند تاثیر بگذارند، از جمله محرک‌های روانی، نوسانات هورمونی و انتخاب‌های غذایی. انتخاب برخی از نوشیدنی‌ها ممکن است به شما کمک کند به طور طبیعی در شرایط خاص با ولع قند خود مبارزه کنید.

نوشیدنی‌های کم قند| نوشابه کم قند می‌تواند یک انتخاب موثر برای کسانی باشد که به دنبال کاهش مصرف شکر هستند. این نوشیدنی‌ها معمولاً حاوی قند کمتری نسبت به همتایان پر قند خود هستند که به‌طور بالقوه منجر به کاهش مصرف قند می‌شود. این نوشیدنی ها وقتی در حد اعتدال مصرف شوند، می‌توانند میل به طعم شیرین را بدون رساندن بار کامل قند موجود در نوشابه‌های معمولی برآورده کنند. برخلاف نوشابه‌های رژیمی که ممکن است از شیرین کننده‌های مصنوعی برای طعم شیرین خود استفاده کنند، برخی از نوشابه‌های کم قند مقادیر کمتری شکر را با شیرین کننده‌های طبیعی و غیرمغذی مانند برگ استویا ترکیب می‌کنند تا طعمی را که ما می‌شناسیم و دوست داریم ارائه دهند.

آب هندوانه| آب هندوانه می‌تواند تشنگی شما را برطرف و در عین حال کمک کند میل به شکر را مدیریت کنید. یک لیوان آب هندوانه طبیعی حدود ۷۰ کالری و صفر گرم شکر دارد اما یکی از دلایل اصلی که این نوشیدنی در فهرست ما قرار دارد این است که منبع طبیعی منیزیم است. کمبود منیزیم می‌تواند نقش مهمی در افزایش میل به قند داشته باشد، زیرا این ماده معدنی برای متابولیسم گلوکز ضروری است. بدون منیزیم کافی، بدن می‌تواند برای تنظیم سطح قند خون مبارزه کند که منجر به افزایش میل به شیرینی به عنوان منبع انرژی سریع می‌شود. هر لیوان آب هندوانه ۲۴ گرم از این ماده معدنی مهم را تامین می کند.

آب| بله H2O ساده قدیمی ممکن است به شما کمک کند میل به شکر را به طور طبیعی و راحت مهار کنید. چرا؟ برخی افراد در حالی که واقعا تشنه هستند فکر می کنند گرسنه هستند. بنابراین، نوشیدن آب هنگام شروع ولع قند ممکن است به شما این امکان را بدهد که عطش خود را رفع و بالطبع ولع قند خود را مدیریت کنید، چون شاید واقعا نیازی به شیرینی نداشتید و بدنتان فقط یک جرعه آب می خواست!

کامبوجا| کامبوجا یک چای تخمیر شده است که به دلیل طعم تند و فواید سلامتی متعدد، به ویژه پتانسیل آن برای کمک به مدیریت سطح قند خون، شناخته شده است. این اثر مفید را می‌توان به وجود اسید استیک، تولید شده طی فرایند تخمیر نسبت داد. داده‌های دانشگاه جورج‌تاون نشان داد که نوشیدن کامبوجا با طیف متنوعی از باکتری‌های پروبیوتیک ممکن است قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد.

بیشتر بدانیم

بهترین زمان برای نوشیدن قهوه

قهوه از آن دسته نوشیدنی‌هایی است که طرفداران آن معمولا علاقه دارند تا در هر ساعتی آن را بنوشند و از نوشیدن آن لذت می‌برند، اما به دلیل داشتن کافئین باید در زمان مشخصی قهوه نوشید تا بهترین تاثیر مثبت را داشته باشد و از آن طرف مصرف بالای آن هم تا حد امکان ضرری نداشته باشد. در این مطلب به نقل از «فرارو» شما را با بهترین زمان نوشیدن قهوه آشنا می کنیم.

برای بیدار ماندن| هرچند این موضوع برای هر کسی متفاوت است اما انسان‌ها معمولا یک ساعت قبل از شروع حرفه‌ای کار و فعالیتشان قهوه می‌نوشند تا بهترین عملکرد را داشته باشند. اگر هم بخواهند در شب بیدار بمانند، بهتر است یک ساعت پیش از زمان خواب و اتمام کار تصمیم به نوشیدن قهوه نداشته باشند؛ چرا که زمان خواب به طور کامل به هم می‌ریزد.

قبل از ورزش| اگر صبح زود بیدار می‌شوید و بلافاصله بعد از آن شروع به ورزش کردن می‌کنید، نوشیدن قهوه به عنوان اولین نوشیدنی در صبح انتخاب پسندیده‌ای نیست و در طولانی مدت باعث خشک شدن کبد، خشکی پوست و از همه مهم‌تر آسیب رسیدن به آنزیم‌های معده می‌شود. اگر به صورت حرفه‌ای ورزش می کنید؛ حتما یک تا ۳ ساعت قبل از شروع به ورزش قهوه میل کنید و در نظر داشته باشید بهتر است از نوشیدن قهوه در بازه زمانی ۶ تا ۹ صبح تا جایی که امکان دارد، دوری کنید تا سطح کورتیزول بدن به ثبات رسیده باشد.

برای لاغری| بهترین زمان برای نوشیدن قهوه ساعت ۹ صبح به بعد و قبل از ۷ عصر است. در حقیقت هر زمانی که سطح کورتیزول بدن پایین بیاید، بهترین زمان برای دریافت کافئین و چربی سوزی است و در صبح‌های ناشتا و خستگی شب، سطح کورتیزول بدن بالاتر است.

برای درس خواندن| معمولا نیم ساعت تا یک ساعت بعد از صرف صبحانه کافئین از سد خونی مغزی مغز شما گذر می کند و فرایند ایجاد انرژی و حذف احساس خواب آلودگی شروع می‌شود، بنابراین بهتر است شما هم یک ساعت پیش از شروع درس خواندن قهوه بنوشید تا بتوانید بیدار بمانید و به درس خواندن ادامه دهید.

حواس‌تان به فشار خون باشد| مصرف روزانه و مرتب کافئین باعث ایجاد نامنظمی در ضربان قلب می‌شود و ممکن است که در طولانی مدت منجر به ایجاد استرس هم بشود؛ با توجه به این که به صورت پیش فرض مردان از فشار خون بالاتری نسبت به بانوان برخوردارند، مصرف روزانه قهوه ممکن است به بالا رفتن فشار خون و افزایش نامنظمی ریتم قلب کمک کند.

دانستنی ها

۵ باور اشتباه درباره ضد آفتاب

کم کم روزهای طولانی و سرشار از آفتاب را پیش رو داریم، در حالی که آفتاب دارد ذره ذره پوست ما را از بین می‌برد و ما هیچ اقدامی برای جلوگیری از این اتفاق نمی کنیم! در این مطلب به نقل از «راهنماتو»، ۵ باور اشتباه درباره ضدآفتاب را با شما در میان می گذاریم تا زودتر دست به کار شوید.

۱ هرچقدر SPF بیشتر باشه، ضدآفتاب محافظت بیشتری داره!

یکی از بزرگ‌ترین باورهای اشتباهی که ما درباره ضدآفتاب‌ها داریم این است که فکر می کنیم هرچه SPF یک ضدآفتاب بیشتر باشد، آن ضدآفتاب محافظت بیشتری از پوست ما می کند. در واقع بهتر است بدانیم که هیچ ضدآفتابی نمی‌تواند از پوست ما محافظت ۱۰۰ درصدی کند. اگر شما ضدآفتابی با SPF30 تهیه کنید و آن بتواند تقریبا ۹۶ درصد اشعه‌های مضر را از پوستتان دور کند، کرم ضدآفتاب‌هایی با SPF بالاتر تنها ممکن است نیم تا یک درصد بیشتر بتوانند برخورد این اشعه‌ها به پوست را مسدود کنند. پس با باور محافظت صددرصدی، هزینه‌های خیلی زیاد را متحمل نشوید و به ضدآفتاب‌ها با SPF30 اکتفا کنید.

۲ اگر کرم ضدآفتاب بزنیم کمبود ویتامین D می گیریم!

کرم‌های ضدآفتاب، تنها ورود اشعه‌های مضر را به پوست مسدود می کنند، نه ویتامین D موجود در نور خورشید را. داستان از این قرار است که وقتی پوست در مقابل نور خورشید ویتامین D تولید کند، هنوز فعال نیست، اما وقتی با UVB آفتاب ترکیب شود، فعال یا تبدیل به ویتامین D3 می‌شود. این در حالی است که هیچ‌یک از ضدآفتاب‌ها نمی‌توانند به شکل صددرصدی این فرایند را مسدود کنند.

۳ روزهای ابری نیازی به ضد آفتاب نیست!

در روزهای ابری هنوز با اشعه‌های خورشید سر و کار داریم. پس حتی اگر هوا ابری باشد باید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنیم و مراقبت‌های پوستی‌مان را انجام دهیم.

۴ لوازم آرایشی SFP دارن!

بله! ممکن است لوازم آرایش‌های زیرساز مثل کرم‌پودر و کانسیلر حاوی SPF بوده یا خاصیت ضدآفتابی داشته باشند اما حتی گران‌ترین نوع آن‌ها نیز نمی‌توانند به شکل کامل از پوست ما در برابر اشعه مضر خورشید محافظت کنند.

۵ پوستم تیره است، اشعه‌رو جذب نمی کنه!

شاید پوست‌هایی با رنگ تیره به سرعت پوست‌هایی با رنگ روشن نسوزند، اما این به معنای آن نیست که اشعه‌های مضر آفتاب را جذب نمی کنند. بنابراین بسیاری از کارشناسان، محققان و پزشکان توصیه و تاکید کرده‌اند که در هر سن، جنس، نژاد و شرایطی که هستید بهتر است از ضدآفتاب استفاده کنید چرا که سرطان پوست هیچ‌یک از این موارد را نمی‌شناسد!

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه مجموعه شهید ستاری (نوبت دوم)

بدین وسیله از سهامداران محترم دعوت به عمل می آید تا در جلسه فوق الذکر که در روز جمعه ۱۴ /۰۲/ ۱۴۰۳ راس ساعت ۹ صبح واقع در فکوری ۲۷ مسجد امام حسن مجتبی (ع) تشکیل می گردد اصالتا یا وکالتا حضور بهم رسانند.
همراه داشتن اصل مدارک زمین الزامی است.

دستور کار جلسه:
۱- گزارش هیات امناء و بازرس محترم
۲- انتخاب اعضای هیات امناء و بازرس
۳- سایر موارد که در صلاحیت مجمع عمومی باشد

هیات امناء مجموعه شهید ستاری
۶۶۶۸۴

اصل برگ سبز خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۶۶ د ۶۳ و شماره شاسی NAAA46AA0AG122979 بشماره موتور ۱۱۴۸۹۰۲۴۶۹۷ به مالکیت حسین اصفری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۴۷۳۷

برگ سبز خودرو سواری سمند LX XU7 مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۷۴- ۸۳۹ د ۹۹ ش موتور ۱۲۴K1186215 ش شاسی NAAC91CE4JF377825 بنام محمد فکور شرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۷۳۸

برگ سبز موتورسیکلت پرند CDI125 مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۷۶۱-۷۲۶۳۱ ش شاسی NB3***125P889953 ش موتور ۳۲۶۰۹۸۱۷ بنام اسحق فیروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۷۵۷

سند کمپانی و برگ سبز پیکان وانت مدل ۹۳ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۱۴د۷۸ به ش موتور ۱۱۸P0091387 به ش شاسی NAAA36AAVEG685374 بنام غلامحسین تیموری نادری مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۷۶۰

برگ سبز کامیون کمپرسی آیفادابلیو ۵۰ مدل ۱۹۷۳ آبی روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۶۱ع۳۸ به شماره موتور ۰۲۵۱۳۷ و شماره شاسی ۰۱۶۸۷۸ بنام محمد حسین عرب مفقود وفاقد اعتبار است ۶۴۷۳۴

اینجانب جلیل طالبی ایوری مالک خودرو پیکان مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۳۶ - ۱۶۶ ق ۸۴ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۸۶۲۲۳ شماره شاسی ۸۳۴۵۷۶۰۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۷۲۴

اینجانب وحید حاجی قراجه مالک خودرو پیکان مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۴۶۸ ن ۹۷ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۷۷۹۴۶ به شماره شاسی ۸۱۵۸۰۲۲۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۷۲۵

اینجانب عباس بوستانی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۹۵۷ م ۱۵ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۸۷۵۶۳ به شماره شاسی ۸۰۵۰۶۷۹۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۷۲۸

اینجانب مریم دادمند خلیل آباد مالک خودرو پیکان مدل ۷۷ به شماره پلاک ۳۶ - ۵۵۷ ق ۷۹ به شماره موتور ۱۱۲۲۷۷۱۶۰۳۳ و شماره شاسی ۰۰۷۷۴۱۸۱۷۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۷۲۹

اینجانب سمیرا قربانی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۴۳ ق ۴۹ شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۵۷۷۳۱ شماره شاسی ۷۹۴۶۱۶۳۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۴۷۳۰