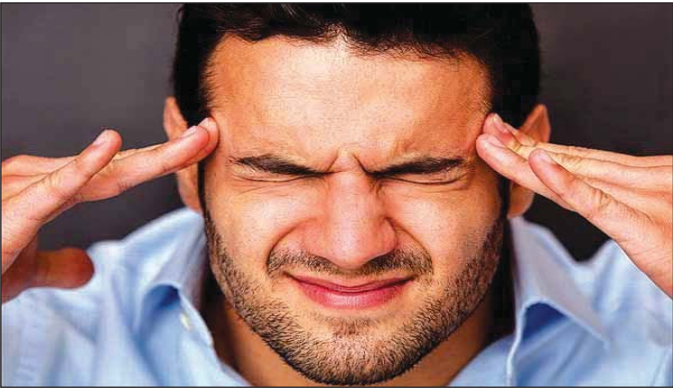


سلامت

یکشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۹ / شماره ۵۳۷۸ / سال بیست و ششم **نورخوزستان ۱۴**



کمک کننده باشد.

وی افزود: ماساژ و یا فشار دادن محل ایجاد سردرد در ابتدای سردرد ممکن است سردردهای خفیف یا متوسط را بهبود بخشد. همچنین گرم کردن و یا سرد کردن محل سردرد در بعضی افراد کمک کننده است که شما با تجربه به آن پی خواهید برد. لذا از این روش برای بهبود سردردهای خفیف تا متوسط در آغاز آن می‌توانید استفاده کنید و بهره‌مند شوید.

این متخصص نورولوژی تصریح کرد: کسانی که با وجود مراقبت‌های لازم سردردهای غیر قابل تحمل و شدید دارند نمی‌توانند روز به‌روز بگردند و کسانی که به دلیل بیماری از جمله سردردهای شدید و غیرقابل کنترل نمی‌توانند به‌صورت پشت سر هم و پی در پی روز به‌روز بگردند، ممکن است بتوانند به‌صورت منقطع روزه داری کنند. مثلاً یک روز در میان و یا حتی چند روز در میان به روزه داری بپردازند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران مطرح کرد:

روش‌های کنترل سردردهای ایام روزه داری

اهمیت استراحت کوتاه مدت

محدود کنید.

تقاء، پیوست را یکی از محرک‌های بروز سردرد دانست و افزود: برای پیشگیری از پیوست مصرف مایعات کافی، تحرک بدنی و مصرف سبزیجات و میوه را جدی بگیرید.

وی ادامه داد: در هنگام روزه داری از مصرف انرژی زیاد و کم فایده و رفت و آمدهای غیر ضروری در بیرون از منزل پرهیز کنید و همه موارد مراقبتی مانند انجام مکرر نرمش‌های کششی کردن و شانه را جدی بگیرید. به خصوص کسانی که مطالعات زیاد و یا استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی دارند باید نرمش‌های مکرر کردن و شانه را انجام دهند و در فواصل کار به‌طور مکرر استراحت چشم با بستن کوتاه مدت چشم‌ها و سپس نگاه به دورترین نقطه ممکن و بعد ادامه کار را داشته باشند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: استراحت کوتاه مدت در نیمه روز نیز می‌تواند در بعضی افراد برای پیشگیری از سردرد

استاد نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره سردردهای ایام روزه داری، نکاتی را مطرح کرد.

منصوره تقاء، در گفتگو با مهر، با عنوان این مطلب که روزه داران باید وعده سحری را جدی بگیرند، گفت: از مواد پروتئینی در وعده سحری استفاده کنید تا دیرتر گرسنه شوید و همچنین از موادی که آب را در بدن نگه می‌دارند مانند تخم شربتی (در آب ریخته شود و مدتی بعد مصرف شود)، کاهو، خیار و سبزی نیز استفاده کنید.

وی اظهار داشت: وقتی افطار شد روزه خود را با مصرف مواد شیرین مانند خرما و آب گرم و کمی غذای سبک باز کنید. ضمن اینکه، وعده شام را با تأخیر میل نمایند تا معده به‌صورت ناگهانی و سریع پر نشود. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، ادامه داد: در فاصله افطار تا زمان خواب و نیز در وعده سحری مایعات کافی و میوه مصرف کنید. همچنین مصرف مواد غذایی چرب و شیرین و حجیم و سنگین را بسیار

سطح پایین ویتامین دی احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین دی (D) بدنشان پایین است بیشتر احتمال دارد به ویروس کرونا مبتلا شوند و از عفونت ناشی از بیماری کووید-۱۹ جان خود را از دست بدهند. به گزارش روزنامه انگلیسی دیلی میل، در این پژوهش‌ها، با مقایسه متوسط سطح ویتامین دی بدن در ۲۰ کشور اروپایی با نرخ ابتلا و تلفات ناشی از ابتلا به این بیماری، مشخص شد ارتباط قانع‌کننده‌ای بین این ویتامین و ابتلا به کووید-۱۹ وجود دارد.



در واقع کشورهایی که سطح ویتامین دی در بین جمعیت آنها پایین بود، بیشترین آمار مرگ و ابتلا به کووید-۱۹ را داشتند. این تحقیق هنوز از سوی دانشمندان دیگری بررسی نشده و هنوز نمی‌تواند ثابت کند ویتامین دی دلیل این ارتباط است.

به گزارش ایران‌نا، با این حال دانشمندی از بنیاد بیمارستانی ملکه الیزابت و دانشگاه ایست آنجلسای انگلیس در این تحقیق نوشتند: ما بر این باوریم که می‌توان توصیه کرد مکمل‌های دارای ویتامین دی می‌تواند از ابتلای افراد علیه عفونت «سارس-۲» حفاظت کند.

این یافته‌ها، نتایج تحقیقات دیگری را تأیید کرد که نشان داد ویتامین دی ممکن است احتمال بهبودی افراد را بعد از ابتلا به ویروس کرونا افزایش دهد. تحقیقات آزمایشی ۱۰ هفته‌ای در دانشگاه گراتادا به دنبال پژوهش‌های تازه کالج ترینیتی دویلین ادامه دارد. براساس تحقیقات این کالج، بزرگسالانی که مکمل ویتامین دی دریافت کردند کاهش ۵۰ درصدی در عفونت سینه داشتند.

ویتامین دی می‌تواند از طریق مواد خوراکی مانند ماهی و قارچ یا در اثر قرار گرفتن در معرض نورخورشید در بدن تأمین شود. محققان در گزارش اولیه خود نتیجه گرفتند افراد آسیب‌پذیرتر در مقابل کووید-۱۹ دچار فقر بیشتر ویتامین دی هستند.

با وجود این نتایج جدید، نباید فراموش کرد که استفاده بیش از حد و خودسرانه ویتامین دی به‌ویژه اگر همراه با مصرف زیاد کلسیم باشد به مسمومیت منجر می‌شود.

مسمومیت با ویتامین دی بیشتر در کسانی دیده می‌شود که مقدار بیش از حد این ویتامین را از طریق مکمل دریافت می‌کنند. استفاده از قرص و آمپول ویتامین دی به‌طور بی‌وسه سبب مشکلاتی مانند رسوب کلسیم در بافت‌های نرم مانند کلیه‌ها، ریه‌ها، قلب و گوش می‌شود. در ریه‌ها و قلب به‌عوارض ریوی و قلبی و در گوش به اختلالات کری منجر می‌شود.

جایگزین‌های نمک ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند



محققان دریافتند تأثیرات جایگزین‌های نمک در کاهش فشارخون می‌تواند از مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه پیشگیری نماید. به گزارش مهر، طبق

گزارش سازمان بهداشت جهانی ۳۰ درصد از مرگ‌های جهانی در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند که فاکتور اصلی آن، فشارخون بالا ناشی از مصرف رژیم غذایی پر نمک است. مطالعات مقدماتی مربوط به بیماری کووید ۱۹، حاکی از رابطه بین فشارخون بالا و ریسک بالاتر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ هم است. به گفته محققان، جایگزینی نمک غنی شده از پتاسیم به جای نمک خانگی معمولی می‌تواند نجات‌دهنده جان افراد باشد.

طبق اعلام محققان مؤسسه سلامت جهانی جرج در استرالیا، استفاده از جایگزین‌های نمک علاوه بر کاهش مرگ و میرهای مرتبط با بیماری قلبی عروقی، موجب کاهش نرخ ابتلاء به بیماری مزمن کلیوی هم می‌شود. جایگزین نمک توصیه شده توسط محققان، حاوی میزان کمتر کلرید سدیم در مقایسه با نمک عادی است که تقریباً دارای ۷۰ درصد سدیم و ۳۰ درصد کلرید پتاسیم است. آن‌چنانکه مصرف نمک حاوی پتاسیم برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی پیشرفته یا عوارض جانبی همراه است این گروه از بیماران قبل از مصرف باید با پزشکشان مشورت نمایند.

نورخوزستان آنلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

سلامتی و شادابی موها در روزه‌های کرونایی!

میوه‌های خیلی رسیده، خوراک موهایتان هستند!
موزهای رسیده و قهوه‌ای و آووکادوی خیلی رسیده را دور نیندازید. این میوه‌ها می‌توانند نرم‌کننده‌ای مغذی برای موهایتان باشند. کافی است میوه‌ی رسیده را کاملاً له کرده و به‌عنوان ماسک مو به مدت ۱۵ دقیقه استفاده کنید و سپس دوش بگیرید.

موهایتان را با پروتئین ضخیم کنید!

به موهایتان پروتئین بدهید تا ضخیم و قوی شوند. یکی از بهترین پروتئین‌ها برای مو تخم‌مرغ است. کافی است یک یا دو عدد تخم‌مرغ را هم زده و آن را به موهای مرطوب‌تان بزنید. پوست سرتان را با این ماسک ماساژ بدهید. بعد از ۳۰ دقیقه موها را با شامپو بشویید.

موهایتان را با ویتامین‌ها قوی کنید!

ما می‌دانیم که پرتقال برای بدن بسیار مفید است اما آیا می‌دانستید که ویتامین C اسیدها و پکتین موجود در پرتقال برای موهایتان نیز مفید است؟ برای این که موهای آسیب‌دیده‌تان ترمیم شده و قوی و ابریشمی شوند، یک پرتقال را با پوست داخل مخلوط‌کن بیندازید و ماسک بسازید. ماسک پرتقال را به مدت ۳۰ دقیقه روی موهایتان گذاشته و سپس بشویید.

دهان‌شو به برای موهایتان نیز کاربرد دارد!

از بین بردن چربی اضافی و شوره پوست سر فقط کار شامپوهای ضدشوره نیست. دهان‌شو به نیز می‌تواند ضدشوره باشد؛ قبل از شامپو زدن موها، مقداری دهان‌شو به را به پوست سرتان بزنید تا چربی اضافی و شوره‌ها را از بین ببرد.

روغن درخت چای هم ضد شوره است!

روغن درخت چای یک ضدعفونی‌کننده‌ی طبیعی است. کافی است چند قطره از آن را به شامپوی معمولی‌تان اضافه کرده و با آن به جنگ شوره‌های سرتان بروید.

موهایتان را با لیموترش روشن کنید!

شما می‌توانید با لیموترش موهایتان را روشن کنید و آسیب‌های هایلایت‌های شیمیایی را نیز به موهایتان وارد نکنید. در یک بطری اسپری، یک نسبت آب را با دو نسبت آب‌لیمو ترکیب کنید. سپس هر قسمت از موهایتان را که می‌خواهید روشن شود اسپری کنید. از پرتوهای طبیعی خورشید برای گرم و خشک کردن موهایتان استفاده کنید تا رنگ لیموترش روی موهایتان تثبیت شود.

اجازه دهید یک ساعت بماند و سپس موهای خود را بشویید. به‌مدت یک ماه هفته‌ای یک بار این کار را انجام دهید تا تأثیرات آن ماندگارتر

این روزها که نمی‌توانید به سالن‌های زیبایی و کلینیک‌های مراقبت از پوست و مو بروید، بد نیست چند راهکار خانگی را برای مراقبت از موهای خود امتحان کرده و بدون نیاز به محصولات شیمیایی غیرضروری، کمکی به سلامت و شادابی موهایتان کرده باشید.

شامپوی سلاسی!

وقتی چند ماده را با هم مخلوط کنید چیزی شبیه سالااد خواهید داشت! فرمولی که برای درست کردن این شامپو به شما توصیه می‌کنیم برای تمیز و شفاف کردن موهایتان عالی است. در یک بطری اسپری، نصف فنجان آب، نصف یک عدد صابون کاستیل، یک‌چهارم فنجان سرکه سیب و دو قاشق غذاخوری روغن درخت چای را با هم ترکیب کنید. همچنین می‌توانید چند قطره از عصاره‌ی گیاهی که دوست دارید به آن اضافه کنید. ترکیبی که خواهید داشت بیشتر مایع است تا کرمی مانند، بنابراین راحت‌تر موهایتان را خیس می‌کند. آن را روی موهایتان اسپری کنید و ماساژ بدهید و سپس آبکشی کنید.

روغن درخت چای یک ضدعفونی‌کننده‌ی طبیعی است. کافی است چند قطره از آن را به شامپوی معمولی‌تان اضافه کرده و با آن به جنگ شوره‌های سرتان بروید.

نرم‌کننده‌ی موی که در آشپزخانه‌تان است!

به دنبال یک نرم‌کننده‌ی موی سر هستید که بتوانید هر روز از آن استفاده کنید؟ می‌توانید مایونز یا روغن نارگیل را امتحان کنید. اجازه دهید مایونز یا روغن نارگیل چند دقیقه روی موهایتان بماند و سپس آبکشی کنید. اگر پوست سرتان چرب و چسبناسی می‌شود نرم‌کننده‌ی خانگی‌تان را فقط به نوک موهایتان بزنید.

از بalm لب برای خواباندن وز موهایتان استفاده کنید!

وقتی عجله دارید و موهایتان هم وز کرده‌اند کافی است کمی بalm لب به کف دست‌هایتان بزنید، آن را در دست‌هایتان گرم کنید و به موهای وزتان بزنید. بیشتر بalm‌های لب حاوی موم هستند و موم، اساس خیلی از محصولات آرایشی مو است که برای خواباندن پف و وز موها به کار می‌روند.

در خواب هم به فکر سلامت موهایتان باشید!

در طول روز وقت رسیدگی به موهایتان را ندارید؟ بسیار خب، وقتی در خواب هستید به موهایتان برسید! قبل از خواب مقداری روغن نارگیل به موهایتان بزنید، موها را شانه زده و روی موها را با کلاه دوش بپوشانید. صبح، کلاه را بردارید و مثل معمول موها را با شامپو بشویید.

سندرمی که کودکان خردسال را درگیر می‌کند

افزایش می‌دهد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سن، این بیماری معمولاً در کودکان پنج ساله و کمتر مشاهده می‌شود. جنسیت، پسران ۱.۵ برابر بیش از دختران در معرض ابتلا قرار دارند. قومیت، کودکان آسیایی بیشتر به بیماری کاوزاکی مبتلا می‌شوند.

از جمله علائم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تب بالا که بیش از پنج روز طول بکشد

ظاهر شدن جوش یا پوسته پوسته شدن پوست

ورم و قرمزی دست‌ها و پاها

قرمز شدن چشم‌ها.

همچنین این سندرم در مرحله دوم با این علائم همراه است:

درد مفاصل

درد شکم

مشکلات گوارشی همچون استفراغ و اسهال.

سندرم کاوزاکی ۱۰ روز تا دو هفته پس از بروز علائم موجب بروز مشکلات قلبی می‌شود.

همچنین به تازگی مواردی از ابتلا به این سندرم مشاهده شده که احتمال ارتباط آن با کروناویروس مطرح شده است.

NBC News نوشت: سازمان جهانی بهداشت (WHO) از بررسی ارتباط بین کروناویروس و سندرم کاوزاکی خبر داده که کودکان خردسال را درگیر می‌کند.

مواردی از ابتلا به این سندرم در کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی گزارش شده است.

گفته شده فقط تست کروناویروس در حدود نیمی از این کودکان مثبت بوده.

بنابراین در حال حاضر رابطه این سندرم با کروناویروس به‌طور کامل مشخص نیست.

سال مورد بررسی قرار گرفتند.

نتایج نشان داد کودکانی که همواره دیروقت به رختخواب می‌رفتند در مقایسه با کودکانی که همیشه زود می‌خوابیدند در طول چند سال بعد با ریسک اضافه وزن بیشتری روبرو بودند.

این یافته‌ها بر اهمیت فواید زود خوابیدن در کودکان تأکید دارد.

«یاقوت فاطیما»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینزلند استرالیا، در این باره می‌گوید: «با اینکه می‌دانیم زود به رختخواب فرستادن کودکان در دوره تعطیلات می‌تواند دشوار باشد، اما والدین باید بدانند زود خوابیدن همیشگی کودکان موجب کاهش ریسک چاقی یا اضافه وزن خواهد شد.»

مطالعات محققان استرالیایی نشان می‌دهد:

زود خوابیدن کودکان به پیشگیری از چاقی آنها کمک می‌کند

طبق نتایج یک مطالعه جدید، زود خوابیدن و پیروی از یک روند خواب منظم به کاهش ریسک چاقی و اضافه وزن در کودکان کمک می‌کند.

به گزارش مهر، در این مطالعه ۱۲۵۸ کودک استرالیایی با میانگین سنی ۶

استخدام

یک شرکت مهندسین مشاور معتبر جهت تکمیل کادر نظارت از واجدین شرایط زیر استخدام بعمل می آورد .

ردیف	عنوان شغلی	مدرک	تخصصی	حداقل سابقه	محل خدمت
۱	ناظر ساختمانی	لیسانس و بالاتر عمران	پست های فشار قوی	۱۰ سال	استان خوزستان
۲	ناظر برقی	لیسانس و بالاتر برق قدرت	پست های فشار قوی	۱۰ سال	استان خوزستان

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید

۰۶۱-۳۳۳۷۱۸۰۲-۰۹۱۶۳۴۵۸۶۱۱

استخدام شرکت توزیع گستران



توزیع گستران

شرکت پخش مواد غذایی توزیع گستران نماینده انحصاری فروش محصولات ماء الشعیر هوفنبرگ ، کیک های درنا ، بیسکویت های جمانه و ...

جهت تکمیل پرسنل خود از متقاضیان واجد شرایط دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	تعداد	سن	جنسیت	مدرک تحصیلی	شرایط
سوپروایزر فروش	۴ نفر	حداکثر ۳۰ سال	آقا	دیپلم	حداقل ۲ سال ویزیتور یا سرپرستی
ویزیتور (شهرستان اهواز)	۱۰ نفر	حداکثر ۳۰ سال	آقا	دیپلم	دارای وسیله نقلیه
کارشناس منابع انسانی	۱ نفر	حداکثر ۳۰ سال	خانم و آقا	فوق دیپلم یا لیسانس	مسلط به نرم افزار آفیس قوانین کار و بیمه تامین اجتماعی

مزایا شامل : حقوق ثابت اداره کار + پاداش و جوایز نقدی فروش + بیمه تامین اجتماعی + بیمه تکمیلی درمان و سرویس ایاب و ذهاب

ساعت تماس : ۸ الی ۱۵ به غیر ایام تعطیل

تلفن تماس : ۰۹۲۱۰۱۱۴۲۷۳

(آموزش بدو استخدام انجام می شود) لطفا از ارسال پیام خودداری کنید

استخدام



سان استار

شرکت برگ سیب سبز خوزستان توزیع انحصاری محصولات سان استار

جهت تکمیل کادر منابع انسانی خود در اهواز نیازمند می باشد

عنوان شغلی	تعداد	تخصصیات
کارگر خدماتی	۱ نفر	دیپلم
سرپرست توزیع	۱ نفر	کارشناس صنایع (گرایش برنامه ریزی و تحلیل سیستمها)

حقوق اداره کار + بیمه تامین اجتماعی + بیمه تکمیلی + ایاب و ذهاب

(مصاحبه فقط حضوری : از ساعت ۸ الی ۱۶)

ساعت تماس فقط در تایم اداری با شماره تماس زیر:

۰۹۳۶۵۵۵۰۶۷۹

حد فاصل پل زردشت و پلیس راه قدیم،بعد از پدافند سایت انبارها پشت استادیوم الغدیر