

نشانه های پر خطری که سلامتی تان را تهدید می کند



دستشویی بروید، ممکن است توده‌ای در مجرای ادرلر تان وجود داشته باشد. با آنکه هر توده‌ای در مجرای ادرلر لزوماً به معنای تومور سرطانی نیست، اما جا دارد که به پزشک مراجعه کنید. علت دیگر پر ادراری می‌تواند بیماری دیابت باشد به خصوص اگر همیشه احساس تشنگی می کنید.

نفخ شکم

بعد از خوردن یک غذای چرب احساس نفخ در شکم عادی است، اما احساس نفخ هر روزه عادی نیست با آنکه از هر ۷۰ زن فقط یکی از آنها به سرطان تخمدان دچار می‌شود، اما نفخ دائم شکم می‌تواند یکی از علائم اصلی آن باشد. به گفته پزشکان؛ نفخ شکم می‌تواند به علت وجود



این خمیدگی و ناراستگی در طولانی مدت منجر به بروز درد در نواحی کمر گردن و ماهیچه‌ها و مفاصل بدن می‌شود. همچنین موجب بدتر شدن دیسک فقرق هم می‌شود. در کودکان، حمل کیف های سنگین می‌تواند سبب پدیدار شدن قوز یا کژپشتی شود.

در تحقیق کوچکی که در سال ۲۰۱۳ میلادی انجام شده و نتیجه آن در نشریه علوم درمان جسمی منتشر شد، مشخص گشت که عادت همیشگی

حمل کیف روی یک شانه (چپ یا راست) باعث می‌شود تا مدل راه رفتن فرد هم تغییر کند. بنابراین، برای اینکه به این مشکل دچار نشوید، بهتر است هر بار، شانه ای که کیف را با آن حمل می‌کنید را به طور مستمر تغییر دهید. همچنین می‌توانید با پخش سنگینی باری که حمل می‌کنید روی دو شانه از خطرانی که برای ستون فقرات، گردن و کمر تان ممکن است به وجود بیاید پیشگیری کنید. مثلاً استفاده از دو کیف به طور همزمان. یا استفاده از کوله پشتی برای تحمیل سنگینی مساوی روی شانه های سمت چپ و راست بدن. نکته قابل اشاره در مورد حمل کیف این است که وزن آن نباید از ۱۰ درصد وزن عمومی بدن شما بیشتر باشد. یعنی یک خانم با وزن ۶۵ کیلوگرمی نباید کیفی با وزن بیشتر از ۶/۵ کیلوگرم را با خود حمل کند. اگر فرد مجبور است این وزن را تحمل کند، بهتر است بار را بین دو کیف تقسیم کرده و آن ها را با روی هر دو شانه بدن خود حمل نماید.

همان طور که در بالا هم اشاره کوچکی داشتیم، بهترین مدل کیف، کوله پشتی است. وقتی کوله پشتی را حمل می‌کنید شانه ها از فشار مجتمع خلاص می‌شوند. کیف های که بند بلند دارند و به صورت کج انداخته می‌شوند هم از کیف دوشی بهتر هستند اما ممکن است مهره های گردن را دچار کشیدگی کنند.

در این حالت هم دوباره توصیه می‌کنیم که به طور مستمر، سمت آویختن کیف از شانه را تغییر دهید و اجازه ندهید تا به یک طرف از بدنتان فشار وارد شود.

چه نکاتی را باید هنگام ورزش با ماسک رعایت کنیم؟



علائم خاصی مانند سبکی سر، سرگیجه، بی حسی یا تنگی نفس باشند. این متخصص فیزیوتراپی درباره افرادی با مشکل قلبی و عروقی با تنفسی رو به رو هستند، گفت: این افراد هنگام انجام تمرینات ورزشی با ماسک باید احتیاط کنند شدت بیماری آن‌ها مشخص می‌کند که آیا استفاده از ماسک توسط این افراد هنگام ورزش مناسب است یا خیر. او با اشاره به افرادی که بیماری زمینه‌ای تنفسی دارند، گفت: این افراد بهتر است که بدون ماسک در خانه ورزش کنند. افرادی که با بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم، اختلال انسداد مزمن ریوی (COPD) برونشیت، فیبروز کیستیک فیبروز ریوی و هر گونه شرایط دیگر که بر قلب یا ریه‌ها تأثیر می‌گذارد، مواجه هستند باید قبل از انجام تمرینات ورزشی با ماسک با پزشک خود مشورت کنند. او بیان کرد: همچنین افرادی که می‌خواهند ورزش را

در دوران همه گیری ویروس کرونا استفاده از ماسک هنگام انجام تمرینات ورزشی و رعایت برخی نکات برای حفظ سلامتی افراد ضروری است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از cnet، در دوران همه گیری ویروس کرونا می‌توانید به ورزش روزمره خود پایبند باشید و برای اطمینان از امنیت خود می‌توانید به ورزش درخانه ادامه دهید، اما برای کسانی که مشتاق ورزش کردن در بیرون از خانه هستند، یک سوال بزرگ مطرح است که آیا با ماسک هم می‌توان ورزش کرد؟

اگر می‌خواهید هنگام ورزش کردن در خارج از خانه از ماسک استفاده کنید برای دریافت اکسیژن کافی و در امان ماندن از کرونا ویروس باید نکاتی رارعایت کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) به همه افراد توصیه کرده است که در مکان‌های عمومی به خصوص مکان‌هایی که رعایت فاصله اجتماعی در آنجا امکان‌پذیر نیست، از ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنند.

همچنین چندین کشور و برخی از مناطق ایالات متحده پوشیدن ماسک را اجباری کرده‌اند، ما نمی‌دانیم چه زمانی شیوع ویروس کرونا به پایان می‌رسد و چه زمانی سالن‌های ورزشی مجدداً باز می‌شوند، بنابراین با رعایت برخی نکات و استفاده از ماسک می‌توانیم به انجام تمرینات ورزشی خود در خارج از خانه مانند سایر فعالیت‌های روزانه ادامه دهیم.

هنگام ورزش با ماسک صورت چه اتفاقی می‌افتد؟

اسکات مک آقی، متخصص فیزیوتراپ و آرتوپدی، گفت: در مقایسه با تنفس طبیعی، پوشیدن هر نوع ماسک محافظتی باعث کاهش جریان هوا به ریه‌ها می‌شود و کمبود اکسیژن در ریه‌ها به معنای کمبود اکسیژن در خون و ماهیچه‌های بدن است، همین مسئله باعث می‌شود که ورزش کردن در این شرایط دشوار باشد. این متخصص آرتوپدی ادامه داد: ماسک‌های مختلف بسته به ضخامت شان می‌توانند در ورود جریان هوا محدودیت‌های مختلفی ایجاد کنند. با ورود هوای کمتر، بدن هم برای تبدیل گلوکز (قند) به انرژی از اکسیژن کمتری برخوردار است. به گفته مک آقی هر فردی، حتی افرادی که از تناسب اندام بالایی برخوردارند، در هنگام ورزش کردن با ماسک زودتر خسته می‌شوند.

بدن بعد از چند هفته به ورزش با ماسک عادت می‌کند

استخدام

به یک منشی خانم مسلط به کامپیوتر جهت کار در بنکداران نیازمندیم
(متنی) ۰۹۱۶۱۱۱۹۲۸۸
آدرس: مجتمع بزرگ بنکداران ، خیابان سنایی فاز ۳ ، **پخش منشی**

استخدام

یک شرکت پخش در زمینه آجیل و خشکبار و مواد غذایی جهت تکمیل کادر خود به افراد با شرایط ذیل نیازمند است

عنوان شغلی	جنسیت	شرایط
ویزیتور	آقا و خانم	با روابط عمومی بالا در زمینه آجیل و خشکبار
راننده نیسان با ماشین	۱ نفر آقا	—

مراجعه فقط حضوری

تماس تلفنی پاسخ داده نمی شود

آدرس: اهواز ، بنکداران ، خیابان فردوسی ، فاز ۳ ، پخش نیما سلیمانی

دروغ هایی در مورد سلامتی تان



عقل سلیم و علم صحیح به طور مشترک می‌گویند که نباید هر صحبتی را که به نظر جالب به نظر می‌رسد کورکورانه باور کرد.

جالب است بدانید ۹۰ درصد از صحبت هایی که ما در مورد سلامتی مان شنیده‌ایم درست نیستند.

ترانشیدن موها آن هم از نزدیکی ریشه، به این معنی است که وقتی موها کوتاه شد، شما قطر استوانه‌ی مو را بزرگ تر می‌بینید. بنابراین ممکن است به طور موقت تیره تر و پرپشت تر به نظر برسد.

شما بیشتر حرارت بدن خود را از طریق سر تان از دست می‌دهید

سرعتی که در آن قسمت‌ حرارت از دست می‌رود، به سطح آن قسمت بدن و کمی دیگر به میزان در معرض محیط بودن پوست بستگی دارد. سر به همان اندازه ی نواحی دیگر بدن مانند دست ها و پاها از پوست پوشیده شده است. در طی یک آزمایش از افراد خواستند که در یک اتاق سرد لباس های مختلفی به تن کنند. نتیجه ی بررسی این بود که از لباس اسکیموهای قطبی گرفته تا تن پوش حمام همگی موجب می‌شوند میزان فرار حرارت از هر بخش بدن تقریباً برابر بخش های دیگر باشد.

هیچ چیز خاصی در مورد سر شما وجود دارد و دلیلی وجود ندارد که یک کلاه شما را بیش تر از سایر لباس ها گرم می‌کند.

ادرار استریل است

مطمئناً ادرار می‌تواند روشن و شفاف باشد، اما دانشمندان طی آزمایشی متوجه شده‌ اند که ادرار زنان حداقل حامل ۸۵ گونه از باکتری‌ها است. هرچند این آزمایشات هنوز کامل نیستند، اما هیچ دلیلی وجود ندارد که ادرار مردان متفاوت باشد.این این حال بعضی باکتری های موجود در ادرار می‌توانند مفید باشند و شناخت آنچه محققین به آن میکروبیوم ادرار می‌گویند، می‌تواند به پزشکان کمک کند تا مشکلات مربوطه را درمان کنند.

اگر از قانون '۵ ثانیه' پیروی کنید مریض نمی‌شوید

قانون پنج ثانیه می‌گوید اگر ماده ی غذایی از دست تان بر روی زمین افتاد، اگر تا ۵ ثانیه یا کمتر آن را از روی زمین (یا هر سطح دیگر آلوده) بردارید، هیچ مشکلی وجود ندارد و می‌توانید آن را میل کنید. ولی باید گفت مقدار باکتری‌هایی که به ماده ی غذایی تان می‌چسبد ارتباطی با مدت زمانی که بر روی زمین افتاده ندارد. البته این موضوع به نوع ماده ی غذایی و سطح برخورد نیز بستگی دارد.

برای مثال سطح مرطوب و چسبنده (لرغ) موجب آلودگی بیشتر ماده ی غذایی، نسبت به سطح خشک می‌شود. باکتری‌های نشسته بر روی سطوح صاف راحت تر از سطوحی مانند چوب و یا فرش ضخیم به غذائتان می‌چسبند.باکتری‌ها می‌توانند تا یک هفته بر روی سطوح زنده بمانند و اگر ماده ی غذایی بر روی سطحی بیفتد، باکتری ها تقریباً بلافاصله به آن متصل خواهند شد.اگر عادت به خوردن غذاهای بر روی زمین افتاده دارید و دچار اسهال و دل درد نمی‌شوید، باید سیاستگذار سیستم ایمنی قوی و یا خانه ی تمیزتان باشید، نه سرعت عمل خودتان.

اگر در خواب راه بروید، مانند یک بمب ساعتی خواهید بود

ممکن است کسی که در حال راه رفتن در خواب است، وحشت و یا تعجب کند اگر شما او را در آن هنگام متکلم شوید. اما نگران این مسئله نباشید که شما او را دچار حمله ی قلبی، سکنه ی مغزی و یا یک مشکل جدی دیگری کرده اید.در واقع راه رفتن در خواب از اعمال ناخودآگاه انسان است و گاهی اوقات بیدار کردن فرد، می‌تواند او را از افتادن از جایی و صدمه زدن به خودش نجات دهد.

شروع کنند یا مدت طولانی ورزش نکرده اند، باید هنگام پوشیدن ماسک صورت در هنگام ورزش توجه بیشتری داشته باشندبه گفته وبکام این افراد باید شدت تمرین خود را کنترل کنند و آن را در سطح پایین یا متوسط نگه دارند تا از علائمی مانند سرگیجه و غش کردن جلوگیری کنند. وبکام گفت: به دلیل افزایش مقاومت در برابر تنفس در هنگام ورزش با ماسک طبیعی است که سریعتر از زمانی که از ماسک استفاده نمی‌کنید، تنفس کنید و نفس کم بیایید، علاوه بر این، شاید به علت استفاده از ماسک نتوانید با شدت گذشته ورزش کنید.او با بیان اینکه هنگام پوشیدن ماسک باید انتظار کاهش عملکرد در تمرین را داشته باشید، گفت: بنابراین سطح تمرین با ماسک کمتر از زمانی است که از ماسک استفاده نمی‌کنید.به گفته این متخصص آرتوپدی کسی که سطح آمادگی بدنی بالایی داشته باشد، ممکن است سختی ورزش با ماسک را کمتر از کسی که تازه شروع به ورزش کرده است احساس کند، اما حتی این افراد در هنگام استفاده از ماسک قادر به انجام تمرینات مانند گزشته نخواهند بود.

وبکام افزود: اگر احساس سرگیجه داشتید یا راحت نتوانستید تنفس کنید، باید بنشینید و استراحت کنید.

اگر این حالت زود برطرف نشود باید ماسک را دریاورید، تا بتوانید به طور طبیعی نفس بکشید. وبکام گفت: با پوشیدن ماسک نمی‌توانید احساس محدودیت نکنید، اما اگر با ماسک ورزش کنید ریه‌ها و قلب شما بیشتر فعالیت می‌کنند تا بتوانید راحت‌تر نفس بکشید. هرچه بیشتر با ماسک ورزش کنید، بدن شما به کاهش جریان اکسیژن عادت می‌کند.

این متخصص فیزیوتراپی گفت: تا زمانی که مشکل تنفسی یا قلبی نداشته باشید و در هنگام ورزش وضعیت خود را بررسی کنید، به احتمال زیاد در هنگام ورزش با ماسک اکسیژن کافی دریافت خواهید کرد. به گفته این متخصص بهترین روش برای فهمیدن دریافت اکسیژن کافی این است که به وضعیت بدن خود توجه کافی داشته باشید، اگر احساس سرگیجه، تنگی نفس و علائمی از این قبیل دارید، ورزش کردن را متوقف کنید و استراحت کنید تا اکسیژن کافی به بدن شما برسد، بنابراین همه افراد می‌توانند با خیال راحت با ماسک ورزش کنند، مشروط بر اینکه به علائم هشدار دهنده بدن خود توجه کنند و هنگامی که دوباره بتوانید آزادانه ورزش کنید، ریه‌های شما بسیار قوی‌تر خواهد شد.

استخدام

شرکت برگ سیب سبزخوزستان 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 ائبارها پشت استادیوم الغدير