

راه‌های مقابله با ویروس کرونا

در سفر



با داشتن اطلاعات کافی از ویروس کرونا و دانستن راه‌های پیشگیری از مبتلا شدن به این ویروس می‌توانید سفر کم خطری را تجربه کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه ویروس‌ها تبدیل به جزئی از زندگی روزمره ما شده‌اند و همه جا همراه ما هستند. با سفر کردن نه تنها از ویروس‌ها دور نمی‌شویم بلکه به دلیل شرایط آب و هوایی منطقه و حتی افرادی که از کشور‌های دیگر به مقصد مورد نظر شما سفر می‌کنند باعث می‌شود بیشتر مورد تهاجم ویروس‌ها قرار بگیریم.

مدتی است که ویروس جدیدی به نام کرونا تبدیل به یک همه‌گیری جهانی شده است و رفتن به سفر، موجب بالا رفتن موج دوباره آن خواهد شد که در این صورت مهار و کنترل آن برای افراد بسیار سخت می‌شود. طبق توصیه ستاد ملی مبارزه با کرونا، رفتن به مسافرت باید با احتیاط‌های لازم صورت بگیرد.

رعایت نکات بهداشتی در سفر

راه‌های ساده‌ای برای در امان ماندن از ویروس کرونا وجود دارد که تقریباً همگی ما با آنها آشنایی داریم.

چگونه سفر برویم تا کرونا نگیریم؟

- اگر خود یا یکی از اعضای خانواده تب داشتید، اصلاً سفر نروید.
- به همراه داشتن ماسک و دستکش را فراموش نکنید.
- در کیف خود ژل و مایع ضدعفونی‌کننده داشته باشید.
- به صورت و چشم‌های خود دست نزنید.
- از دست دادن با دیگران خودداری کرده و فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- در مسافرت با وسیله نقلیه عمومی حتما ماسک بزنید.
- غذایی را مصرف کنید که خودتان درست کرده باشید.
- مواد غذایی بسته بندی شده مصرف کنید.
- قبل از خوردن و مصرف کردن غذا حتما دستانتان را بشوید.
- بطری آب مخصوص به خود را داشته باشید.
- تا حد امکان از پول نقد استفاده نکنید.
- هنگام کار کردن با عایربانک از دستکش یا دستمال استفاده کنید.
- کارت بانکی خود را بعد از استفاده ضدعفونی یا داخل دستمال بگذارید.
- از افرادی که سرفه می‌کنند، فاصله بگیرید.
- در پمپ بنزین از دستکش استفاده کنید.



معجزه لیموترش که نباید آن را نادیده گرفت

مصرف روزانه لیمو ترش به مقدار بسیار کم باعث کاهش فشار خون سیستولیک شده و رعایت آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود. برخی افراد در زمان تهیه غذا از آب‌لیمو استفاده می‌کنند که این امر نقش مهمی در سلامت جسمانی بدن دارد.

محققان کشف کرده‌اند که لیمو دارای ۲۲ ترکیب ضدسرطان است و برای دلشتن کبدی سالم و افزایش تولید صفرا در کبد باید حتما مصرف شود.اگر دچار آتقلولزا یا سرماخوردگی شدید عسل را با مقداری آب لیمو و آب گرم ترکیب کنید. برای بهتر شدن نتیجه می‌توانید از فلفل و دلچین هم کمک بگیرید؛ چرا که لیمو خواص ضد ویروسی و ضدباکتری زیادی دارد.

بسیاری از افراد به منظور کاهش وزن یا لاغری صبح هنگام به صورت ناشتا مقداری از آبلیو را در یک لیوان آب ولرم ریخته و آن را امیل می‌کنند، در واقع این کار به بر شدن حجم معده و جلوگیری از لشته‌ها کمک زیادی خواهد کرد.

چرا نباید لیمو ترش را همراه چای مصرف کنیم؟

برخی از افراد به خصوص قدیمی‌ها بنا بر عادت همیشگی همراه چای خود حتما از یک عدد لیمو ترش استفاده می‌کنند تا

به گزارش مهر، محققان بیمارستان هیوشان دانشگاه فودان چین، ۲۰۹ مطالعه شامل بیش از ۲.۲ میلیون شرکت‌کننده را بررسی کردند.

آنها شاخص‌های مرتبط با فشارخون شرکت‌کنندگان نظیر فشار سیستولیک و دیاستولیک، فشار نبض و نوسانات فشارخون را جمع‌آوری کرده و سپس تاثیرشان را بر اختلال شناختی و زوال عقل بررسی کردند.

نتایج نشان داد فشارخون بالا در میان‌سال‌ی می‌تواند ریسک اختلال شناختی را افزایش دهد. زمانی که فشارخون

لیمو ترش سرشار از ویتامین C است و خواص شگفت‌انگیزی برای سلامت و بهبود کیفیت زندگی ما دارد.

چرا نباید لیمو ترش را همراه چای مصرف کنیم؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لیموترش یکی از مهم‌ترین انواع مرکبات است که حاوی مقدار زیادی اسید سیتریک است، در واقع این اسید در لیمو ترش و پرتقال وجود داشته و به عنوان یک اسید آلی عمل می‌کند.

این میوه ترش نه تنها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان بیماری‌ها تاثیر دارد، بلکه ویتامین C، کلسیم، فولات آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های گروه B موجود در آن باعث شادابی و سفیدی پوست هم می‌شود.

تاثیر استفاده از لیمو در بهبود بیماری‌ها

برای درمان سرماخوردگی، آبریزش بینی، سرفه خفیف صاف شدن گلو، کاهش درد و التهاب آن، جلوگیری از سرطان درمان سنگ کلیه، بهبود یبوست، کاهش حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری، مانع بروز آب مروارید، کاهش خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست می‌توانید از لیمو استفاده کنید.

یافته محققان چینی؛

فشار خون بالا ریسک اختلال شناختی را افزایش می‌دهد

مطالعه محققان چینی نشان می‌دهد فشارخون بالا ریسک اختلال شناختی را افزایش می‌دهد.

بهترین منبع پروتئین گیاهی که جایگزین گوشت است



لوبیاهای حاوی مقادیر بالای پروتئین و یکی از بهترین منابع پروتئین گیاهی و غیرگوشتی محسوب می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمام لوبیاهای (لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، لوبیا چیتی، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا کشاورزی) برای سلامتی مفید هستند و یک گزینه سالم برای بیماران مبتلا به آسم و دیابت محسوب می‌شوند. لوبیا به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، همچنین یک منبع عالی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر غذایی و آهن است. مصرف لوبیا به طور مرتب، برای مو و پوست مناسب است و از عملکرد مناسب سیستم عصبی و مغز حمایت می‌کند اما این‌ها تنها بخشی از خواص لوبیا است.

بر خلاف باور عموم مردم لوبیا باذرا نیست بلکه بادهای نهفته در درون بدن را از بدن خارج می‌کند و این یک فایده است. لوبیا سرشار از پتاسیم، منیزیم، آهن و پروتئین است بنابراین، برای گیاهخواران، جایگزین خوبی برای گوشت است.

لرزش غذایی لوبیا

لوبیا به طور عمده از کربوهیدرات و فیبر تشکیل شده است، اما به عنوان منبع خوبی از پروتئین نیز محسوب می‌شود. لوبیاهای غنی از پروتئین هستند گرچه کیفیت غذایی پروتئین لوبیا به طور کلی کمتر از پروتئین حیوانی است. لوبیا جایگزین مقرون به صرفه‌ای برای بسیاری از مردم است. در واقع، لوبیا یکی از غنی‌ترین منابع پروتئین گیاهی است که گاهی اوقات به عنوان «گوشت فقیر» نامیده می‌شوند.

پروتئینی که به مقدار زیاد در لوبیای قرمز وجود دارد، فازلوین است که در برخی افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند. لوبیا همچنین حاوی پروتئین‌های دیگری مانند لکتین‌ها و مهار کننده‌های پروتاز است.

کربوهیدرات‌های لوبیا

لوبیاهای عمدتاً از کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای تشکیل شده‌اند که تقریباً ۷۲ درصد از کل کالری را تشکیل می‌دهند. نشاسته عمدتاً از زنجیرهای طولانی گلوکز در شکل آمیلوز و آمیلوپکتین (۳) تشکیل شده است. لوبیا نسبت بیشتری از آمیلوز در مقایسه با اکثر منابع غذایی دیگر نشاسته‌ای دارد.

آمیلوز به عنوان آمیلوپکتین قابل هضم نیست به همین دلیل، نشاسته لوبیا یک کربوهیدرات دیر هضم است. هضم آن طول می‌کشد و باعث می‌شود که قند خون بیشتر و بیشتر از سایر نشاسته‌ها ایجاد شود. لوبیاهای به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید هستند.

لوبیا، یک عنصر آنتی اکسیدانی است

این یک عنصر آنتی اکسیدانی است که برای بدن بسیار مناسب و مفید خواهد بود. به علاوه لوبیاهای، بهترین منابع غذایی مس، گوشت، غذاهای دریایی و آجیل هستند. منگنز این ترکیب در بسیاری از غذاهای، به ویژه در دانه‌های کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. پتاسیم این مواد مغذی ضروری می‌تواند بر سلامت قلب مفید باشد.

لوبیا باعث جلوگیری از فشار خون بالا

لوبیا که منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، فیبر محلول و پروتئین است، به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. این عناصر باهم در حفظ فشار خون طبیعی موثر

استخدام
سنگ فروشی مهستان
جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمنداست
***فروشنده و بازاریاب با فن بیان بالا**
خانم و آقا
***کارگر برشکار**
***راننده وانت نیسان**
تماس: صبح ۱۰ الی ۱۲ و عصر : ۱۸ الی ۲۰
۰۹۱۶۹۷۷۶۳۶۰

استخدام
شرکت دانش بنیان معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ جت
تکمیل کادر فنی و مهندسی اقدام به جذب
فارغ التحصیلان رشته های صنایع (انفر) ،
متالورژی یا مکانیک (انفر) مدرک لیسانس
یا فوق لیسانس (ترجیحا شکل دهی
فلزات و آشنا با نرم افزارهای
abaqus و catia کرده است
متقاضیان می توانند رزومه خود را به شماره ۰۹۱۶۶۰۱۰۲۶۱
واتساب و یا به ایمیل Mahsa.Ahanj@behta.ir
ارسال نمایند .

استخدام مجتمه غذایی و لبنی ارژن (شعبه استان خوزستان)
جهت تکمیل کادر فروش خود از بین واجدین شرایط ذیل استخدام می نماید

عنوان شغلی	مدرک تحصیلی	جنسیت	شرایط
ویزیتور (بازاریاب)	دیپلم	آقا / خانم	۲ سال سابقه کار لبنی
توزیع کننده	دیپلم	آقا	۲ سال سابقه کار لبنی
حسابدار	لیسانس	آقا / خانم	۲ سال سابقه کار لبنی
نیسان یخچالدار	—	—	۲ سال سابقه کار لبنی

داشتن پایان خدمت یا معافیت پزشکی و ضامن معتبر الزامی می باشد
آدرس: کمپوی شمالی ، خیابان بهاران بین زینب و سروش ، روبروی تاکسی سرویس بهاران
تماس جواب داده نمیشود فقط از واتساب ۰۹۳۹۰۶۰۶۵۹۷ (مرافی)

لیزر جدیدترین ومدرن ترین
درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی
مطب: خیابان
سلمان فارسی
خیابان قتادان زاده
مجتمع پزشکی سجاد

دکتر سرمست
کلینیک
بیمارستان مهر
شیفت عصر

دکتر مشهدی زاده
مطب: کیانپارس
خیابان اسفند شرقی
ساختمان اسفند

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰