

### میزان آب مورد نیاز بدن خانم ها و آقایان متفاوت است!



بنابر نظر متخصصان میزان آب مورد نیاز در خانم ها و آقایان تفاوت دارد و باید به آن توجه داشت. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شما هم شنیده اید که باید در طول روز به میزان کافی آب نوشید، با این حال سوالی که همیشه وجود دارد این است که آب مصرفی باید گرم یا سرد باشد و مهم تر اینکه بهترین درجه آب برای نوشیدن چه درجه‌ای است. نوشیدن کافی آب سالم برای کارکرد ذهنی و جسمی بسیار مفید و موثر است. یک مرد بالغ بالای ۱۹ سال باید روزانه ۷/۳ لیتر و یک زن بالغ بالای ۱۹ سال ۷/۲ لیتر آب بنوشد. نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بروز بیماری آشالازی و سردرد یا میگرن در افراد شود اما نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث آرامش درافراد شود و در نتیجه عمل بلغ را در افراد تصحیح و تسهیل کند. در برخی از فرهنگ‌ها از جمله هند از دیرباز به نوشیدن آب گرم یا ولرم اشاره شده است. زیرا مردم این کشور اعتقاد دارند که نوشیدن آب سرد به همراه غذاهای گرم و داغ باعث برهم خوردن تعادل و توازن بدن می‌شود.

#### تاثیر شگرف وزن بدن

##### بر عملکرد مغز

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد وزن زیاد با جریان خون مغزی مرتبط است که با افزایش ریسک بیماری آلزایمر و بیماری روانی مرتبط است.

به گزارش مهر، نتایج مطالعات نشان می‌دهد با افزایش وزن، عملکرد تمام مناطق مغز و جریان خون به آنها کاهش می‌یابد.

در این مطالعه، بالغ بر ۳۵ هزار اسکن تصویربرداری از مغز با استفاده از SPECT از بیش از ۱۷ هزار فرد به منظور اندازه گیری جریان خون و فعالیت مغز گرفته شد.میزان کم جریان خون مغزی نشاندهنده ابتلا، فرد به آلزایمر است. همچنین با افسردگی، اختلال دوقطبی شیذوفرنی، آسیب مغزی، اعتیاد، خودکشی، و مشکلات دیگر هم مرتبط است. «دنیل آم» سرپرست تیم تحقیق در آمریکا، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که اضافه‌وزن یا چاقی، تأثیر جدی بر فعالیت مغز و افزایش ریسک بیماری آلزایمر دارد.» یافته‌ها نشان می‌دهد چاقی موجب تغییر در تأمین خون برای مغز می‌شود که منجر به چین خوردگی در آغاز بیماری آلزایمر می‌شود. این مطالعه بر کنترل چاقی به منظور هدفی برای بهبود عملکرد مغز با پیشگیری از بیماری آلزایمر تأکید دارد.

## فواید درمانی خربزه؛از دفع سنگ کلیه تا رفع عطش

یک فوق تخصص طب سنتی گفت: خربزه یک میوه تابستانی است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها به خصوص یبوست موثر است.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: خربزه معمولا فصل تابستان در مناطق معتدل کشور می‌روید و دارای انواع مختلفی است. او افزود: بعضی از خربزه‌ها بسته به منطقه رویش نامگذاری شده‌اند مانند خربزه مشهدی که در استان خراسان و خربزه گرمسار که در منطقه گرمسار و یا خربزه گرگاب که در منطقه‌ای به همین نام در استان اصفهان، کشت می‌شوند.

حاجی حیدری تصریح کرد: مزاج خربزه سرد و تر است، اما مزاج خربزه‌ای که شیرین و رسیده باشد به سمت گرمی می‌رود. از دیدگاه طب سنتی بهترین زمان مصرف خربزه در فاصله بین دو وعده غذایی است و مصرف آن با معده خالی و بلافاصله پس از صرف غذا توصیه نمی‌شود.

##### فواید درمانی خربزه

او درباره فواید درمانی خربزه گفت: خربزه دارای ویتامین‌های مختلفی مانند ویتامین A و C و مولد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر و فیبر بوده که خواص ضد التهابی و ضد تجمع پلاک‌نی آن در برخی مطالعات تایید

شده است.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: خربزه دارای خواص دارویی است که از جمله آن می‌توان به دفع سنگ کلیه، ادرار آوری، عرق آوری و شیر افزایی اشاره کرد.



همچنین خربزه یک رطوبت بخش طبیعی است که برای برطرف کردن خشکی بدن، درمان خراش‌ها و زخم‌های مجاری

## خواص شگفت انگیز گوشت بوقلمون برای سلامت بدن

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف گوشت بوقلمون برای گروه‌های سنی مختلف مفید است و افراد باید آن را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

این غذای خوشمزه رفع کنیدنرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره فواید گوشت بوقلمون اظهار کرد: داشتن تغذیه سالم و تعادل در دریافت و انتخاب بهترین‌ها از هر گروه غذایی در کنترل وزن و سلامت افراد نقش به سزایی دارد. یکی از انواع گوشت‌های مطلوب برای رژیم غذایی، گوشت بوقلمون است. او افزود: گوشت بوقلمون به خصوص گوشت سفید آن کمتر از یک درصد اسید چرب اشباع دارد. اسیدهای چرب اشباع کلسترول بد بدن را افزایش می‌دهند و منبع آن در گوشت‌های پرچرب، لبنیات پر چرب، کره، مارگارین و روغن‌های هیدروژنه گیاهی است.

##### منابع معدنی موجود در گوشت بوقلمون را بشناسید

جوزدانی درباره منابع معدنی موجود در گوشت بوقلمون گفت: گوشت بوقلمون حاوی ماده معدنی سلنیوم است که در سلامت پوست، ناخن و افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش جدی دارد. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم گوشت بوقلمون می‌تواند ۲۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده را تأمین کند.

## سلامت

یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۵۶ / سال بیست و ششم

# نورخوزستان ۱۴

### تبخال زدن بیش از ۲ بار در سال غیرعادی است

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، الیا آکینف متخصص بیماری‌های عفونی، هشدار داد، ویروس تبخال می‌تواند عواقب جدی ایجاد کند. آکینف گفت: ۹۰ لی ۹۵ درصد مردم سراسر جهان به ویروس تبخال آلوده شده اند، اما در همه افراد پدیدار نمی‌شود زیرا تبخال یک علامت پاتولوژیک است که نشان دهنده مشکلات سیستم ایمنی بدن است.

آکینف بیان کرد: تبخال زدن دو بار در سال عادی است، اما بیش از این تعداد می‌تواند یک هشدار باشد و حتما فرد باید خود را به متخصص عفونی نشان دهد. این متخصص ادامه داد: تبخال فقط بر بافت مخاطی تأثیر نمی‌گذارد بلکه عملکرد نورون‌های عصبی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، اگر تبخال به صورت مکرر ظاهر شود ممکن است باعث التهاب عصبی و منجر به سردردهای شدید، درد دندان‌ها و گوش، ناهنجاری‌های صورت و حتی ناپیثایی فرد شود. آکینف گفت: برای جلوگیری از عوارض تبخال، در هوای مرطوب باید میوه و سبزیجات فصلی بخورید و ویتامین‌های لازم را برای ای بدن تهیه کنید و به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید.

### خواب از فراموشی خاطرات قدیمی

#### جلوگیری می کند

طبق گزارش محققان، خواب به افراد در یادگیری مداوم در طول زندگی از طریق کدگذاری خاطرات جدید و حفظ خاطرات قدیمی کمک می‌کند. به گزارش خبرنگار مهر، خواب به طرق مختلف نظیر کاهش ریسک چاقی و بیماری قلبی عروقی و بهبود تمرکز و عملکرد روزانه، نقش اساسی در سلامت دارد.محققان دانشگاه کالیفرنیا، با بررسی حالات مختلف مغز نظیر خواب و بیداری، به بررسی این موضوع پرداختند که چطور خواب موجب تحکیم حافظه‌های کدگذاری شده جدید و پیشگیری از آسیب به خاطرات قدیمی می‌شود. «هاکسیم بازنوو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مغز در زمان خواب بسیار پر مشغله است و در حال تکرار مطالب یادگیری شده در طول روز است. خواب به شناسایی خاطرات کمک کرده و آنها را در قالب موثرترین شیوه ارائه می‌دهد. در حقیقت خواب به طور مداوم در حال به روزرسانی خاطرات است.»

وی می‌افزاید: «ما پیش بینی می‌کنیم که در طول چرخه خواب، هم خاطرات قدیمی و هم خاطرات جدید به طورخوبیخودی بخش می‌شوند که از فراموشی آنها جلوگیری کرده و روند یادآوری آنها را افزایش می‌دهد.» به گفته بازنوو، بازبینش حافظه در طول خواب نقش حفاظتی در مقابل فراموشی دارد چراکه این امکان را فراهم می‌کند که جمعیت یکسانی از نورون‌ها، چندین خاطره تداخل یافته در هم را ذخیره کند. نتایج این مطالعه می‌تواند منجر به توسعه تکنیک‌های جدید تحریک‌کننده در طول خواب در راستای بهبود حافظه و یادگیری شود.

ادراری خصوصا برای افرادی که در هنگام دفع سنگ دچار سوزش مجاری ادرار هستند مناسب است.

##### درمان یبوست با مصرف خربزه

حاجی حیدری گفت: برای افرادی که به یبوست و اختلال اجابت مزاج به خصوص اختلال ناشی از خشکی مبتلا هستند مصرف خربزه توصیه می‌شود، همچنین با توجه به خصوصیت رطوبت بخشی آن برای برطرف کردن خشکی پوست و تیرگی‌های پوستی ناشی از خشکی مفید است. او با بیان اینکه مصرف خربزه بلافاصله بعد از غذا باعث فساد هضم در معده می‌شود و خوردن آن در هنگام ناشتا از دیدگاه طب سنتی توصیه نمی‌شود، گفت: مصرف خربزه شیرین برای مزاج‌های سرد و خشک مناسب بوده و افراد گرم مزاج در مصرف آن نباید زیاده روی کنند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: گرمک نیز که از نظر علمی با خربزه در یک خانواده قرار دارد و از دیدگاه طب ایرانی نیز تا حدود زیادی خواص خربزه را دارد، نسبت به

خربزه طبع سردتری دارد و برای افراد گرم مزاج و رفع عطش مناسب است.حاجی حیدری در پایان یادآوری کرد: خربزه با توجه به آب رطوبت زیاد و مواد مغذی که در آن وجود دارد برای رفع عطش و جبران کمبود مایعات بدن میوه مناسبی در فصول گرم سال است.



همچنین تخم مرغ، گوشت‌های کم چرب و مغزا از دیگر منابع سلنیوم هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه گوشت بوقلمون حاوی اسید آمینه تریپتوفان است، تأکید کرد: اسید آمینه در افزایش تولید سروتونین مغز و داشتن خوابی راحت به شما کمک می‌کند، اما نکته اصلی اینجاست که برای وارد شدن این اسید آمینه به مغز نیاز به دریافت منبعی از کربوهیدرات همراه گوشت بوقلمون دارید؛ بنابراین مصرف این گوشت با انواع نان‌های سبوس دار، ذرت، نخود فرنگی و سیب زمینی توصیه می‌شود.

جوزدانی با اشاره به تفاوت‌های گوشت بوقلمون با سایر گوشت‌ها اظهار کرد: گوشت بوقلمون در مقایسه با گوشت قرمز و گوشت سفید چربی و انرژی کمتری دارد. گوشت قرمز آن آهن بیشتری دارد و بیشترین میزان آهن این گوشت در گردن است که برای کودکان و گروه‌هایی که کمبود آهن دارند بسیار مفید خواهد بود.

او ادامه داد: گوشت بوقلمون در بین پرندگان بالاترین مقدار سدیم را دارد و مصرف آن برای افرادی که فشار خون بالا دارند هیچ منفی ندارد، اما باید در مصرف پروتئین برای این گروه از

# استخدام

## یک نفر حسابدار با مدرک لیسانس حسابداری و سابقه کار مرتبط و یک نیروی کنترل کیفی با مدرک لیسانس شیمی گرایش پلیمر نیازمندیم

۰۹۳۶۴۵۹۵۲۱۲

تماس از ساعت ۱۶ الی ۱۸

تماس تلفناتی اکیدا ممنوع

# استخدام

## شرکت ماشین سازی تاشا جهت تکمیل کادر پرسنلی واحد تولید خود به تعدادی جوشکار با مهارت جوشکاری برق و CO2 نیازمند است

متقاضیان می توانند رزومه کاری خود را به شماره فکس: ۳۲۲۸۹۳۰۳

و یا آدرس ایمیل Cv@tasha-co.com ارسال نمایند

همچنین افراد واجد شرایط میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس شهرک صنعتی شماره ۳، خیابان پویا، خیابان سازندگی ۲ مراجعه نمایند



**موسسه حقوقی و داوری میزان عدل**

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوی کارگر و کارفرما

✓ بازنشستگی سخت و زیان آور

✓ دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۰۷۰۱۷۰۳۲۲۲      همراه: ۰۰۱۸۹۷۸۹۰۹۳۶۸۰۰۶۳۰۰۹۱۶۵۳

آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت الله بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

## لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

**دکتر جهانشاهی**

**مطب : خیابان سلمان فارسی**

**خیابان قنادان زاده**

**مجتمع پزشکی سجاد**

**دکتر سرمست کلینیک**

**بیمارستان مهر**

**شیفت عصر**

**دکتر مهدی زاده**

**مطب :کیانپارس**

**خیابان اسفند شرقی**

**ساختمان اسفند**

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰