

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

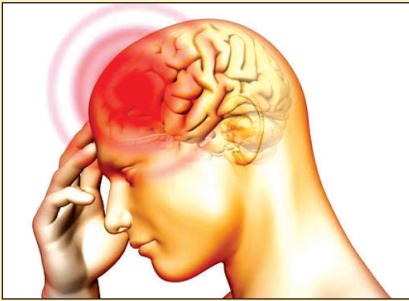
نیازهای تغذیه ای روزهای سرد کرونایی

تقویت سیستم ایمنی بدن

یک متخصص تغذیه، در مورد بخور نخورهای روزهای کرونایی و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس کووید ۱۹، توصیه هایی را بیان کرد. سوده رازقی، در گفتگو با مهر، گفت: افرادی که از تغذیه های سالم و مقوی در روزهای کرونایی برخوردارند، تاب و توان بهتری برای مقابله با این بیماری دارند. وی با تأکید بر تأمین انرژی مورد نیاز بدن، تصریح کرد: بدن ما حداقل روزانه ۱۲۰۰ کالری انرژی نیاز دارد و کمتر از آن می تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری ها شود.

رازقی با اشاره به شدت عفونت زایی کووید ۱۹، گفت: لازم است که با تغذیه سالم و مقوی، سیستم ایمنی خود را در روزهای کرونایی تقویت کنیم. به خصوص اینکه به شروع فصل پاییز نزدیک شده ایم و همزمانی شیوع آنفلوآنزا و کرونا، ما را بر آن

چند توصیه برای رفع سریع سردرد



سردرد تشنّی رایج ترین نوع سردرد است. اگرچه علت دقیق سردرد تشنّی ناشناخته است اما به نظر می رسد عوامل مختلفی از جمله کم خوابی، نخوردن وعده های غذایی و استرس در ایجاد سردردهای تشنّی نقش دارند.

به گزارش ایسنا، ممکن است برخی از افراد هم میگرن و هم سردرد تشنّی داشته باشند. علاوه بر این سردرد تشنّی می تواند باعث درد میگرن شود که با داروهای میگرن تسکین می یابد.

در ادامه چند راهکار برای برطرف کردن سردردهای تشنّی به نقل از سایت "مدیسین نت" آورده شده است:

درمان ها یا روش های درمانی جایگزین: درمان های جایگزین مانند کمپرس گرم یا کیسه یخ ممکن است برای برخی از افراد فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد.

نوشیدن آب: بعضی اوقات سردرد می تواند به دلیل کمبود آب بدن یا کمبود غذا ایجاد شود. در این صورت نوشیدن برخی مایعات غیر کافئین دار یا خوردن مقداری خوراکی می تواند به رفع سردرد کمک کند.

بذر کتان: بذر کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و خوردن آن ممکن است به کاهش سردرد کمک کند. تصور می شود که این موضوع به دلیل خواص ضد التهابی اسیدهای چرب امگا ۳ باشد.

روغن نعنا یا اسطوخودوس: استنشاق رایحه روغن نعناع یا روغن اسطوخودوس می تواند به کاهش سردرد کمک کند. توجه داشته باشید که روغن اسطوخودوس نباید به صورت خوراکی مصرف شود.

ماساژ پوست سر: ماساژ پوست سر به راحتی انجام می شود و ممکن است تسکین قابل توجهی ایجاد کند. تمرکز ماساژ روی نواحی گیجگاهی یا ناحیه پس سری (پشت سر) ممکن است منجر به بهترین پاسخ شود.

ماساژ بدن: ماساژ کل بدن نیز ممکن است باعث تسکین سردرد شود.

مدیریت استرس: اگر به نظر می رسد استرس محرک سردرد است، یادگیری تکنیک های مدیریت استرس یا تکنیک های آرام سازی می تواند فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد.

ورزش: مطالعات نشان داده که ورزش چه فعالیت های هوازی منظم و چه حرکات خاص برای کاهش دفعات سردردهای تشنّی کاملاً موثر است.

مصرف کرفس برای چه افرادی توصیه می شود؟



کرفس دارای خواص فراوان و ارزش تغذیه ای بالایی است که مصرف آن برای برخی از افراد توصیه می شود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کرفس به عنوان یک گیاه مفید دارای طبع گرم و خشک است. طبق نظر متخصصان از جمله فواید کرفس می توان به رهایی از مشکلات گوارشی، بیوست، ناراحتی های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز و روماتیسم اشاره کرد.برگ کرفس دارای مقدار زیادی ویتامین A (بتا کاروتن)، بوده و ساقه آن نیز منبع ویتامین های B1، B۶، ویتامین C و پتاسیم است. همچنین کرفس دارای هشت ترکیب ضد سرطانی بوده و از رشد تومورهای مغزی جلوگیری می کند.

با وجود فواید زیادی که کرفس دارد، اما مصرف بسیار آن زمینه ساز بیماری های خطرناک خواهد بود؛ چرا که دریافت بیش از اندازه آن نقش بسیاری در از بین رفتن عناصر ۲ ظرفیتی مانند کلسیم، منگنز و منیزیم و ... دارد. گیاه کرفس علفی به ارتفاع ۲۰ الی ۶۰ سانتی متر با ساقه ای منشعب دارد و برگ های ضخیم و گل های کوچک داشته و رنگ آن سفید مایل به سبز است. این گیاه در بیشتر مناطق ایران مانند سیستان، بندرعباس و خوی رشد می کند. طبق یافته های محققان استفاده حداقل دو تا سه لیوان آب کرفس در هفته باعث داشتن اندامی زیبا و شادابی پوست می شود، همچنین کرفس نقش زیادی در کاهش وزن یا لاغری دارد. مصرف این گیاه در دوران شیر دهی ممانعی نداشته و باعث افزایش شیر مادر خواهد شد.

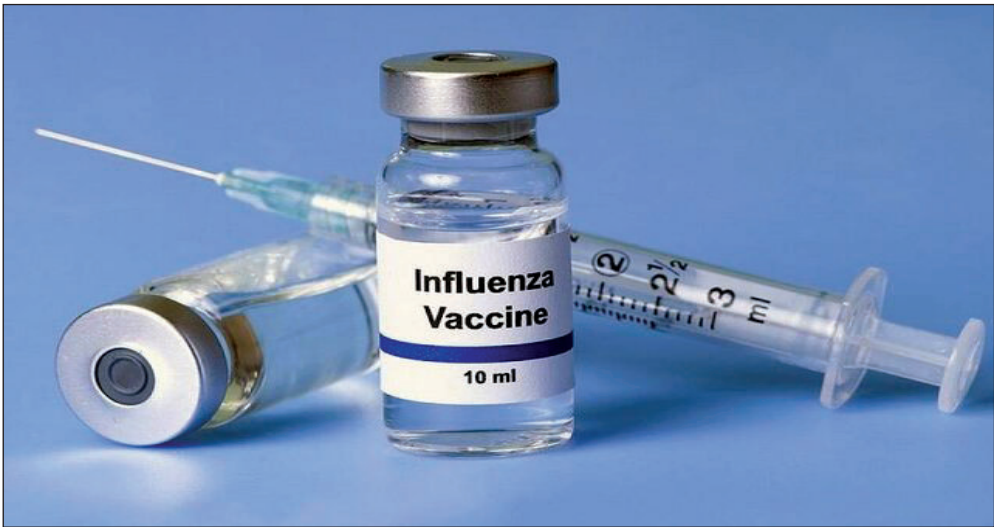
چه کسانی نباید کرفس بخورند؟

افراد مبتلا به صرع و دچار اسهال از خوردن کرفس پرهیز کنند. طبق تحقیقات انجام شده مصرف تخم کرفس و کرفس برای زنان باردار توصیه نمی شود.



می دارد که بیشتر به فکر سلامت خود باشیم. این متخصص تغذیه، خوردن غذاهای آب پز و بخار پز را بیشتر از غذاهای سرخ کردنی مورد تأکید قرار داد و افزود: مصرف بیش از نیاز روغن های حیوانی و گیاهی، می تواند ایمنی بدن را تضعیف کند. رازقی، مصرف امگا ۳ را مورد اشاره قرار داد و گفت: امگا ۳ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. بنابر این، بهتر است که خوردن ماهی در برنامه غذایی ما گنجانده شود. این متخصص تغذیه، مصرف روزانه میوه و سبزیجات را مورد تأکید قرار داد و افزود: خوردن آب میوه های طبیعی و تازه در فصل پاییز و زمستان، بیش از پیش تأکید می شود. رازقی، مصرف ویتامین D را توصیه کرد و گفت: روزانه حداقل ۲۰۰۰ واحد از این ویتامین مصرف شود. وی همچنین افزود: مصرف مکمل ها برای آن دسته از افرادی که به مواد غذایی مورد نیاز بدن دسترسی ندارند، توصیه می شود.

بایدها و نبایدهای «واکسن آنفلو آنزا»



که با گروه دوم در تماس هستند یا وظیفه مراقبت از آنها را بر عهده دارند نیز باید واکسینه شوند. بنابر این همه افراد در گروه اول و دوم در اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا هستند.

ایا مادران باردار می توانند واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند؟ این متخصص کودکان درباره وضعیت تزریق واکسن آنفلوآنزا در مادران باردار نیز گفت: از نظر سازمان بهداشت جهانی مادران باردار هم در اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا قرار دارند. باید توجه کرد که واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا در دوران بارداری نه تنها هیچ گونه عارضه ای برای مادر باردار و جنین او ندارد، بلکه علاوه بر ایجاد مصونیت در مادر، موجب ایجاد ایمنی در نوزاد نیز می شود.

چگونگی واکسیناسیون آنفلوآنزا در کودکان سلطان علیان درباره نحوه واکسیناسیون آنفلوآنزا در کودکان نیز اظهار کرد: تعداد دفعات تزریق واکسن در کودکان زیر هشت سالی که برای بار اول واکسینه می شوند، در دو نوبت و با فاصله یک ماه انجام می شود. البته کودکان کمتر از هشت سالی که در سال گذشته دوز واکسن را به طور کامل دریافت کرده اند، در سال جاری فقط نیاز به یک دوز واکسن خواهند داشت، اما اگر کودکی در سال گذشته یک دوز از واکسن را تزریق کرده باشد، در سال جاری باید دو دوز از واکسن را به طور کامل تزریق کند. در عین حال دوز واکسن برای کودکان زیر سه سال نصف سایر افراد است. همچنین در افراد

بالتر از ۹ سال تلقیح یک دوز از واکسن کافی خواهد بود. **چه زمانی باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنیم؟** سلطان علیان تأکید کرد: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا تا اوایل آبان ماه است. البته تزریق این واکسن می تواند تا زمان پایداری شیوع بیماری در جامعه ادامه یابد. بر همین اساس کودکانی که برای بار اول واکسینه می شوند، بهتر است به محض در دسترس قرار گرفتن واکسن، دوز اول آن را تزریق کنند تا بتوانند دوز دوم را یک ماه بعد تزریق کنند. **آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا عارضه دارد؟** وی در پاسخ به اینکه آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا عارضه دارد یا خیر، گفت: واکسن آنفلوآنزا معمولاً عوارضی در پی ندارد. اگرچه واکنش خفیف گذرا در محل تزریق در یک درصد افراد گزارش شده است. البته در افرادی که برای بار اول واکسن را تزریق می کنند، مانند کودکان، ممکن است علائمی چون تب خفیف، بی حالی و درد عضلانی بروز کند.

در دوران کرونا برای چه بیماری هایی حتما باید به پزشک مراجعه کنیم؟



بیماری ها و ضایعاتی هستند که اورژانسی بوده و حتی در زمان شیوع کرونا نیز باید پیگیری شده و برای درمان و یا پیگیری درمان آن ها لازم است به پزشک مراجعه کنیم. به گزارش ایسنا، هر چند که اکنون کرونا در کشور شایع شده است، اما برای برخی بیماری ها در شرایط فعلی هم، باید با رعایت پروتکل های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک فاصله گذاری فیزیکی و ضدعفونی دست ها به پزشک مراجعه کرد.

- مشکلات اورژانسی قلب به خصوص برای کسانی که سابقه فشار خون بالا دارند. - جراحی قلب و باز کردن عروق. - مشکلات روان پزشکی که زندگی را مختل کرده است، مانند افسردگی حاد یا شدید شدن فوبیا یا وسواس. - مشکلات ضروری ار تودیی مانند شکستگی دست و پا.

- قند کنترل نشده برای بیماران دیابتی. - جراحی آب سیاه چشم. - زنانی که سابقه سرطان پستان در بستگانشان دارند و موعد چک آپ شان فرارسیده است. - وقتی خانمی در معاینه خانگی علائمی مانند خونریزی یا غده می بیند. - واکسیناسیون کودکان.

- در ضمن باید توجه کرد که افراد مبتلا به ام اس، به این بهانه که ایمنی بدن شان پایین می آید، باورهایشان را قطع نکنند و با پزشک مشورت کنند. - مبتلایان به سرطان هم برای زمانبندی درمان باید با پزشک مشورت کنند. بنابر اعلام کانال تلگرافی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، قرار نیست از ترس کرونا گرفتن، شرایط را برای خودمان سخت تر کنیم. بنابر این برای درمان به حرف پزشک مان اعتماد کنیم و اگر تشخیص داد مشکلاتمان اورژانسی است، حتما به دنبال درمان آن برویم. در عین حال به جز موارد اورژانسی، برای سایر چک آب های دوره ای صبر کنیم و هر زمان که شرایط شهرمان از حالت هشدار خارج شد، اقدام کنیم.

استخدام شرکت روغن موتور قطران کاوه

جهت تکمیل کادر فروش خود به افراد با شرایط ذیل جهت اهواز ، ایزده ، آبادان ، خرمشهر و ماهشهر نیازمند است

عنوان شغل	جنسیت	تحصیلات	شرایط
ویزیتور (بازاریاب)	خانم و آقا	حداقل فوق دیپلم	با سابقه کار

مزایا: حقوق + پورسانت + بیمه

تماس : ۰۹۱۶۶۳۲۷۰۸۸ - ۰۹۳۳۴۴۴۰۰۶۱ ساعت تماس : ۸ صبح تا ۵ بعدازظهر

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۵۰۵۰۶۵۰۳۳۳-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

آگهی مزایده

یک شرکت در نظر دارد نسبت به فروش

خودرو وانت زامیاد مدل ۱۳۹۲

خود اقدام نماید

خودرو کاملاً سالم و آماده به کار می باشد

متقاضیان جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از هم اکنون

تا تاریخ ۹۹/۷/۹ به آدرس زیر مراجعه نمایند

اهواز – گلستان – خیابان سعدی شمالی ، خیابان وحید مجتمع اداری پویا ، شرکت آریا صنعت جنوب (لازم به ذکر است کلیه هزینه های نقل و انتقال سند بر عهده خریدار می باشد)