

خوراکی هایی که حالتان را خوب می کند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف برخی موادغذایی به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می کنند. محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، به معرفی برخی از خوراکی هایی که در کاهش میزان فشار روحی و روانی موثر هستند پرداخت و اظهار کرد: برخی از مواد غذایی در کاهش حجم فشارهای روحی نقش مسکن و تسهیل گر طبیعی را دارند و افراد باید در رژیم غذایی خود جایی برای مصرف این دسته از خوراکی ها داشته باشند.

انوشه افزود: در نظر گرفتن یک رژیم غذایی ترکیبی، با وجود انواع سبزیجات و پروتئین ها در داشتن روحیه ای خوب و شاداب موثر است.

کاهش حجم فشارهای روحی با خوراکی های خانگی انوشه تصریح کرد: موز میوه ای ضد افسردگی است و مصرف آن برای کاهش میزان استرسی که افراد در نتیجه مشکلات روحی و روانی به آن دچار هستند، توصیه می شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: شیر به عنوان یکی از انواع لبنیات که به کاهش استرس و کمتر شدن فشار روحی کمک می کند معرفی شده است و باید در رژیم غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع ماهی و غذاهایی از این دست که حاوی امگا سه هستند به کاهش فشارهای روحی

مفید در افزایش تمرکز و کاهش میزان فشارهای روانی تاثیر گذار خواهد بود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: شکلات تلخ با خواص متعددی در کاهش حجم فشارهای روحی و روانی بسیار موثر است. او همچنین یادآور شد: میوه ها و سبزی ها با خواص آنتی اکسیدانی که در خود دارند، می توانند به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی و ایجاد استرس در بدن کمک کنند. این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین B هستند و در خوراکی های مثل نان و انواع غلات به وفور یافت می شوند، برای کاهش حجم فشارهای روحی و روانی توصیه می شود.

انوشه اضافه کرد: استفاده از مواد غذایی سیوس دار حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین D، استفاده از جگر، ماهی و تخم مرغ به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می کنند و در نهایت منجر به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی خواهند شد. او تاکید کرد: مصرف انواع مواد غذایی در ترکیب متعادل و مناسب به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می کند.

و روانی کمک می کند.

او اضافه کرد: گردو در دو نوع تازه و خشک آن که در میان دسته بندی آجیل ها قرار می گیرد و باید در سبد غذایی روزانه افراد وجود داشته باشد و افزودن آن به لیست خوراکی های

مرهم پیاز، نسخه ای معجزه آسا برای مقابله با آنفلوانزا



نسخه های خانگی از جمله مرهم پیاز که با اثرگذاری بالا به مقابله با سرفه کمک می کند، استفاده کرد. پیاز حاوی ویژگی های ضد باکتریال بوده و حتی می تواند مانع از گرفتگی بینی و گلو شود.

برای تهیه مرهم پیاز باید به میزان سه فتجان پیاز را خرد کرده و آن را روی باند پزشکی پخش کنید. سپس این باند را به مدت سی دقیقه روی سینه یا گردن قرار دهید. بهتر است این کار را شب هنگام و پیش از خواب انجام دهید.

تاکید می شود که این مرهم برای کودکان بسیار مفید است، اما پیش از انجام این کار بهتر است که با پزشک خود مشورت کنید.

با آمدن فصل سرما و شیوع بیماری هایی مانند آنفلوانزا، استفاده از برخی نسخه های خانگی می تواند مفید باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تغییر فصل ها غالباً با شیوع ویروس ها همراه است که مهم ترین شایع ترین و تأثیر گذارترین ویروس در این فصول آنفلوانزا محسوب می شود.

برای مبارزه با ویروس آنفلوانزا به طور معمول از نسخه های پزشکی و نیز از مواد مغذی، مکمل ها و داروهایی استفاده می شود که با عوارض نگران کننده بیماری مقابله کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند. همچنین می توان برای این منظور از برخی

خواص بی نظیر ماهی

قزل آلا برای قلب و مغز



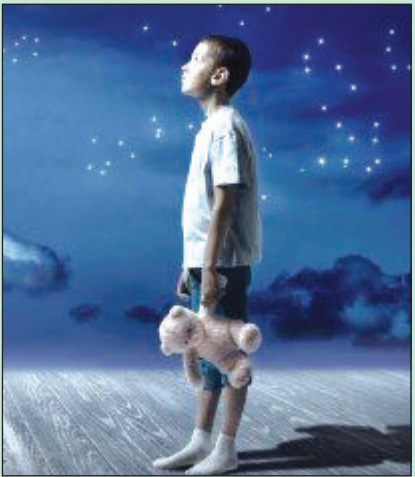
پزشکان و متخصصان سلامت توصیه می کنند هر هفته دو بار از انواع ماهی های چرب مانند قزل آلا برای سلامت قلب و مغز استفاده شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انجمن تغذیه آلمان اعلام کرده است که ماهی قزل آلا فواید اعجاب برانگیز و بی نظیری را برای سلامت جسم انسان ها دارد؛ به گونه ای که استفاده آن از ابتدا به سکنه قلیی و مغزی جلوگیری می کند، سطح کلسترول مضر را کاهش و میزان کلسترول مفید را افزایش می دهد. انجمن تغذیه آلمان توضیح داده که ماهی قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا با زنجیره ای طولانی مانند اسید ایکوزانئوئیک و اسید دوکوزا هگزانوئیک است.

همچنین مصرف این ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ و کلسترول مضر بدن را کاهش و در مقابل کلسترول مفید را افزایش می دهد. کاهش فشار خون بالا، بهبود رفیق سازی خون و در نتیجه جلوگیری از سکنه های قلبی و مغزی از دیگر مزیت های ماهی قزل آلاست. براین اساس انجمن تغذیه آلمان توصیه کرده است که افراد هفته ای دو بار ماهی مصرف کنند و هر هفته ۷۰ گرم از انواع ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا شاه ماهی و خال مخالی را استفاده کنند.

علت اصلی راه رفتن کودکان

در خواب چیست؟



شاید کودکان شما هم عادت به راه رفتن در خواب داشته باشند که علت این امر کامل نشدن مغز است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خواب برای همه افراد زمانی برای استراحت و بیشترین حرکاتی که به طور معمول به هنگام خوابیدن انجام می دهیم چرخیدن و غلتیدن است، اما برای برخی، خوابیدن می تواند زمانی برای راه رفتن، رانندگی و حتی درست کردن غذا به صورت آگاهانه باشد که به این امر راه رفتن در خواب می گویند و دانشمندان در تلاشند که علت این اتفاق را بدانند.

این اتفاق بیشتر در کودکان رخ می دهد و بیشتر در ساعاتی که به خواب عمیق فرو می رویم و امواج مغز در کمترین حالت خود است این امر اتفاق می افتد. اما در حالت خواب rem که خواب زیاد عمیقی نیست و فعالیت مغز در بیشترین حد خود است زمانی که شما خواب می بینید برای جلوگیری از تکان خوردن بدن، عضلات بدن به صورت موقت فلج می شوند. جالب است بدانید که بیشتر راه رفتن های در خواب زمانی اتفاق می افتد که خارج از زمان mre هستید، زیرا شما نمی توانید با عضلات فلج راه بروید و با همین منطق حرف زدن های در حال خواب هم در همین حالت از خواب rem برای شما اتفاق می افتد. زمانی که یک نفر در خواب راه می رود در خواب عمیق بسر می برد و بیدار کردن این فرد بسیار سخت است و اگر این افراد را بیدار کنیم در یک حالت گیجی بسر می برد و برایشان سوال است که چرا روی تخت خودشان نیستند. بیدار کردن این دسته از افراد خطرناک نیست، اما شما مجبور هستید به این افراد توضیح دهید که چه اتفاقی برایشان رخ داده است.

علت اصلی راه رفتن در خواب یک فرضیه وجود دارد که ایجاد این حالت به دلیل تغییر وضعیت مستقیم مغز در حالت خواب عمیق به بیداری به جای طی کردن فرآیند بیدار شدن اتفاق می افتد. همچنین اتفاق نظری بین دانشمندان وجود ندارد و فرضیه های آنها در حد یک فرضیه است. راه رفتن در خواب بیشتر در کودکان اتفاق می افتد زیرا دانشمندان معتقدند که مغز کودکان هنوز کامل نشده است و هورمون های رشد در آن ها باعث این اتفاق می شود که سبب اختلال در کارکرد گیرنده های منع کننده مغز می شوند.

انتقال دهنده های عصبی به نام گابا وجود دارند که به اصطلاح موتور مغز را به هنگام خواب خاموش می کنند؛ در افراد بالغ این انتقال دهنده ها کارشان را برای جلوگیری از حرکت عضلات بدن به خوبی انجام می دهند، اما در کودکان به دلیل کامل نبودن مغزشان این فرآیند به خوبی انجام نمی شود و مغزشان همچنان فعال باقی می ماند که در نهایت موجب راه افتادنشان در خانه به هنگام خواب می شود.

معمولاً با افزایش سن و کامل شدن مغز، این مشکل در کودکان حل می شود، اما اگر شما همچنان بزرگ شده اید و هنوز در خواب راه می روید احتمالاً اعتیاد به الکل یا افسردگی دارید که می توانید با مراجعه به پزشک، به درمان خود بپردازید.

باور اشتباهی که سال ها درباره

استفاده از خمیر دندان داشته اید



یک دندانپزشک مالزیایی، از باور اشتباهی که در خصوص استفاده از خمیر دندان وجود دارد، سخن گفت. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دیر زمانی است که بسیاری از ما شستن دندان های خود را روزی دو بار با خمیردندان حاوی فلوراید به مدت دو دقیقه امری ضروری می دانیم؛ اما به تازگی یک دندانپزشک مالزیایی در خصوص برداشت های نادرست در خصوص مقدار مناسبی که از خمیردندان باید برای تمیز کردن دندان ها استفاده کرد خبر داد.

طبق اعلام پایگاه «Health» بسیاری از اوقات در تبلیغات، مسواک به همراه مقدار زیادی خمیر دندان نشان داده می شود؛ گویی به مصرف کننده گفته می شود هر زمانی که مقدار زیادی از خمیر دندان استفاده شود تمیزی دندان های او بیشتر خواهد بود.

میزان خمیر دندان باید چه قدر باشد؟

در این خصوص، «Gao Jie Te» دندانپزشک مالزیایی در دانشکده «کینگز» لندن با رد کردن این عقیده، در حساب کاربری خود در «تیک تاک» توصیه های مفیدی در خصوص سلامت دندان ها را به اشتراک گذاشت.

او با انتشار ویدئویی اعلام کرد میزان مناسب خمیر دندان در افراد بالای سه سال به میزان یک دانه «نخود فرنگی» است.

او همچنین گفت این مسأله از جمله اطلاعاتی است که بر تیوپ خمیر دندان نوشته می شود؛ اما بیشتر مردم آن را نمی خوانند.

این دندانپزشک مالزیایی همچنین گفت: تبلیغات تجاری معمولاً به شما دروغ می گویند و شما نیازی به مصرف مقدار زیادی خمیر دندان ندارید.

او افزود: استفاده خمیردندان بیشتر از دانه نخود فرنگی برای کودکانی که دندان هایشان هنوز به طور کامل رشد نکرده است، خطر زیادی دارد.

او گفت: برای کودکان زیر ۳ سال به اندازه «دانه برنج» از خمیر دندان استفاده شود.

استخدام

به یک خانم حسابدار

مسلط به امور حسابداری با ۳ سال سابقه کار

مفید جهت کار در شرکت نیازمندیم

لطفا رزومه خود را به شماره ۰۹۳۶۷۸۷۹۳۰۷ واتساپ نمایید

استخدام

یک شرکت معتبر در اهواز جهت تکمیل

کادر خود به یک نیروی خانم با حداقل ۳ سال

سابقه کار مرتبط با امور مالی نیازمند است

ایمیل: M.parsa@petrodanial.com

دعوت به همکاری یک شرکت مهندسی مشاور معتبر جهت تکمیل کادر نظارت از واجدین شرایط زیر استخدام به عمل می آورد

عنوان شغلی	مدیرک	تخصص	حداقل سابقه	محل خدمت
ناظر ساختمانی	کارشناس و بالاتر عمران	پست های فشار قوی	۱۰ سال	استان خوزستان
ناظر برق	کارشناس و بالاتر برق – قدرت	پست های فشار قوی	۱۰ سال	استان خوزستان

آدرس ایمیل: Mohammad_taghavianpoor@yahoo.com تماس: ۰۹۱۶۳۴۵۸۶۱۱

استخدام

شرکتی معتبر در زمینه پخش آجیل و خشکبار جهت تکمیل کادر منابع انسانی خود با شرایط و مزایای عالی ، حقوق ثابت و مزایای کامل قانون وزارت کار ، پاداش انگیزشی ، ایاب و ذهاب و بیمه تامین اجتماعی از تخصصهای ذیل دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغلی	شرایط
سرپرست فروش مویرگی	مسلط به مناطق استان خوزستان ، با سابقه کار مرتبط در زمینه فروش مویرگی
بازاریاب حضوری	مسلط به مناطق استان خوزستان ، با سابقه کار مرتبط در زمینه فروش مویرگی
راننده با خودروی وانت	مسلط به مناطق استان خوزستان ، با سابقه کار مرتبط در زمینه فروش مویرگی
انبار دار	مسلط به ICDL و سابقه کار مرتبط در زمینه انبارداری پخش و توزیع

واجدین شرایط رزومه عکس دار خود را به ایمیل SFI.IMPLOVAHVAZ@JIMEIL.COM ارسال و یا جهت تعیین زمان مصاحبه با شماره های ۰۶۱-۳۵۵۷۳۱۰۱ تماس حاصل نمایند .

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۵۰۵۰۳۳۳۶۵-۰۶۱ جزیی و کلی

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