

تغذیه سالم



این بیماری فقط سراغ چاق ها می آید

محققان در تازه‌ترین بررسی خود دریافته اند چاقی مادران باردار منجر به یک بیماری می‌شود که علاوه بر خود آن ها، فرزندشان را نیز درگیر می‌کند. نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد چاقی می‌تواند با آسم مرتبط باشد؛ داده‌های به دست آمده از مطالعات بیانگر آن است که مادران دارای اضافه وزن بیشتر احتمال دارد بچه‌هایی با این بیماری داشته باشند.

شیوع آسم از دهه ۱۹۷۰ به‌طور قابل توجهی افزایش یافته‌است. در سال ۲۰۱۱، تعداد ۳۰۰۲۳۵ میلیون نفر در سطح جهان به این بیماری مبتلا بودند و این بیماری حدود ۲۵۰ هزار مورد مرگ و میر را سبب شده به گفته محققان ژاپنی، زنانی که قبل از بارداری اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند. کارشناسان نیز معتقدند هورمونی به نام لپتین ممکن است مقصر ابتلا به آسم باشد.لپتین هورمونی که نقش کلیدی در متابولیسم انرژی، باروری و تراکم استخوان دارد در تنظیم قطر راه‌های هوایی نیز موثر است. براساس یافته‌های جدید، مادرانی که قبل از باردار شدن چاق بودند، کودکانشان ۲۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آسم بودند؛ خود زنان باردار نیز در مقایسه با زنانی که وزن سالم داشتند، ۱۷ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم بودند.

محقق ارشد این مطالعه گفت: «این یافته‌ها اهمیت دارند، زیرا آسم اغلب یک بیماری مادام‌العمر است که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کنده. آسم شایع‌ترین بیماری درازمدت در بین کودکان انگلیسی است که از هر ۱۱ جوان یک نفر به آن مبتلا است.

تناسب اندام



با چند راهکار ساده وزن‌تان را کنترل کنید

بسیاری از رژیم های لاغری و کاهش وزن در ما احساس گرسنگی طولانی و آزاردهنده ایجاد می‌کنند و درنتیجه باعث می‌شوند که از دنبال کردن یک رژیم لاغری سالم در بلندمدت صرف‌نظر کنیم. از این رو متخصصان سلامت همواره تاکید دارند که کم کردن وزن به صورت تدریجی، موثرترین شیوه برای کاهش وزن در طولانی مدت است.

برای مثال رژیم های غذایی کم کالری، حاوی کربوهیدرات کمتر و غلات سبوس دار بیشتر برای کاهش وزن به مراتب مناسب‌ترند و در عین‌حال نیز ادامه دادن آنها در بلندمدت نسبتاً راحت‌تر است. بر همین اساس متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: صبحانه‌ای حاوی پروتئین کافی بخورید چرا که مصرف کافی پروتئین در وعده غذایی صبحانه کمک می‌کند تا در طول روز خیلی کمتر احساس گرسنگی کنید. در عین‌حال نیز از غلات کامل و سبوس دار در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید چراکه احساس سیری بیشتری در شما ایجاد می‌کنند.همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی و خوراکی‌هایی مانند ماهی، سبزیجات برگ پهن، مرکبات، خشکبار و حبوبات را انتخاب کنید که با کاهش وزن سازگارتر هستند. از مواد غذایی حاوی فیبر خوراکی محلول نیز می‌توانید استفاده کنید.فیبر محلول، در آب حل می‌شود و در روده حالت ژله‌ای به خود می‌گیرد و احساس سیری به شما می‌دهد. منابع غذایی حاوی این فیبر شامل بلغور، جو، لوبیا قرمز و برخی میوه‌ها و سبزیجات هستند.یک توصیه مفید دیگر این است که مدت کوتاهی قبل از هر وعده غذایی مقداری آب بنوشید. مطالعات نشان داده که این اقدام ساده، میزان کالری مصرفی را در هنگام غذا خوردن کاهش می‌دهد.مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای و قهوه نیز به مقدار متعادل مفید است چراکه به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

این درحالیست که مصرف آب میوه‌های قندی و نوشابه‌ها توصیه نمی‌شود چون این نوشیدنی‌ها، کالری بیشتری را به بدن وارد می‌کنند.

همچنین آرام غذا خوردن و خوب خوابیدن نیز دو فاکتور مهم برای دستیابی به وزن مطلوب است چرا که تند غذا خوردن و کم خوابی از عوامل اثرگذار بر تشدید چاقی هستند.

روزنامه

جساره بیام

هر روز در جاربخوانید

www.jaaar.ir

سلامت عمومی

مرطوب کننده‌های خوراکی را بشناسید

قانون طلایی داشتن پوستی مرطوب و نرم

شما برای داشتن پوستی نرم و مرطوب چه کارهایی انجام می‌دهید؟ آیا صرفاً به استفاده از کرم های مرطوب کننده بسنده می‌کنید؟ آیا از ماسک‌های طبیعی نیز استفاده می‌کنید؟ بدون شک اینکارها برای رطوبت‌بخشی به پوست لازم هستند اما کافی نیستند. برای داشتن پوستی نرم و مرطوب علاوه بر استفاده مکرر از کرم‌های مرطوب کننده باید به میزان کافی آب بنوشید و از مصرف برخی موادغذایی مفید غافل نباشید. در ادامه به این مواد غذایی مرطوب کننده پوست اشاره می‌کنیم.

رطوبت بخشی پوست از داخل بدن

وضعیت پوست معمولاً آینه تمام‌نما از وضعیت داخلی بدن است. اما فارغ از اتفاقات داخل بدن، سطحی‌ترین لایه بدن انسان نه‌تنها به مراقبت‌های بیرونی نیازمند است بلکه به یک تغذیه خوب، سالم و متنوع نیز نیاز دارد. خوشبختانه موادغذایی مفید و متنوعی وجود دارند که به نرمی و مرطوب ماندن پوست کمک زیادی می‌کنند. کافیتست این مواد غذایی را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید و آنها را میل کنید.

نوشیدن آب؛ قانون طلایی داشتن پوستی مرطوب و نرم
با وجود اینکه نوشیدن آب کافی یک اصل مهم برای داشتن پوستی نرم و شفاف است اما معمولاً اکثر افراد در نوشیدن آن اهمال می‌کنند. باید بدانید که ۶۵ درصد بدن انسان از

تهویه هوا؛ ابزاری نامرئی ولی قدرتمند در کنترل کرونا است

رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدیهشتی تهویه هوا را از مهم‌ترین عوامل کنترل کرونا و ابزاری نامرئی ولی با کفایت عنوان کرد و گفت: یکی از قدرتمندترین ابزارها در برابر انتقال ویروس کووید۱۹ تهویه مناسب هوا است.

جساره بیام

سلامت



باید گفت که این سبزیجات حاوی ترکیبی به نام لوتئین هستند که مانند فیلتری موثر در برابر اشعه‌های مضر خورشید عمل کرده و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند. از دیگر سبزیجات دوستدار پوست می‌توان به بروکلی، کلم، شاهی و جعفری اشاره کرد.

این مواد غذایی را نیز دریابید

از دیگر مواد غذایی مرطوب‌کننده پوست می‌توان به فلفل لمهای اشاره کرد. این ماده غذایی برای مرطوب نگه داشتن اپیدرم موثر است. یادتان باشد که فلفل دلمه‌ای قرمز حاوی میزان زیادی لیکوپن است که به راحتی جذب شده و قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. انواع سبز آن نیز سرشار از آب هستند. استفاده منظم از این سبزیجات در ترکیب سالادها و غذاها به شفافیت و نرمی پوست کمک زیادی می‌کند.علاوه بر همه موارد اشاره شده چای سبز نیز در طوبت‌رسانی به پوست موثر می‌کند. این چای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

است که خواص ضدالتهابی دارند. چای سبز برای پیشگیری از بروز چین و چروک و شفاف کردن پوست بسیار موثر است. از دیگر موادغذایی مرطوب‌کننده پوست می‌توان به تخم‌مرغ، ماهی، گردو، غلاتی مانند ذرت، جو و گندم، آلوخشک و ماست اشاره کرد.حرف آخر اینکه برای خوش‌اندام و سالم بودن و همچنین داشتن پوستی شاداب نیازی به رژیم‌های سختگیرانه نیست. کافیتست موادغذایی متنوعی دربرنامه غذایی‌تان بگنجانید.

آگهی مزایده عمومی اجاره فضای سالی غذاخوری فرهنگ آموزش و پرورش شهرستان گناوه

نوبت اول

اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر در نظر دارد سالن غذاخوری فرهنگ مدیریت آموزش و پرورش شهرستان گناوه از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه الکترونیکی دولت "setadiran.ir" به صورت الکترونیکی به متقاضیان واجد شرایط اجاره دهد.

مهلت ارائه پیشنهاد: تا تاریخ ۱۴/۰۲/۱۴۰۱ ساعت ۹

زمان بازگشایی: روز چهارشنبه مورخ ۱۴/۰۲/۱۴۰۱ ساعت ۹:۱۵

نشانی محل تحویل اسناد مزایده: بوشهر، خیابان شهید عاشوری، خیابان شهید آوینی، اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر

■ **در ضمن متذکر می گردد** کلیه مراحل فرآیند مزایده در بستر تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام می گیرد.

■ **هزینه درج آگهی و** کارشناس رسمی دادگستری فراخوان به عهده برنده مزایده می باشد.

■ **در صورت داشتن هرگونه سوال** به اداره کل آموزش و پرورش استان به نشانی خیابان شهید عاشوری (واحد خدمات) مراجعه

نمایید.

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان بوشهر

۱۴۰۱۰۱۰۰۷۵

شناسه آگهی: ۱۳۰۴۰۲۸

آگهی مزایده فروش املاک (مرحله دوم)

شرکت تعاونی مسکن کارکنان دانشگاه خلیج فارس در نظر دارد با استناد به مجوز شماره ۱۰۹۸/۴۰۰/ت م ک مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۳۰ نسبت به فروش املاک مشروحه ذیل واقع در بوشهر، کوی مخبلمند، کوچه میثم ۱۴ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از متقاضیان جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

■ **مهلت دریافت اسناد، بازدید و ارائه پاکت‌های پیشنهادی** از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۴ به آدرس بوشهر، بهمنی، دانشگاه خلیج فارس، دبیرخانه سازمان مرکزی می باشد.

■ **کلیه پیشنهادات** واصله راس ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ با حضور اعضای هیات مدیره تعاونی در محل سالن جلسات سازمان مرکزی دانشگاه خلیج فارس بازگشایی و قرائت خواهد شد (حضور مزایده گران در جلسه اختیاری است)

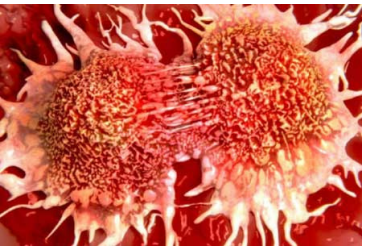
■ **سایر شرایط** مزایده در اسناد مزایده تصریح شده است. متقاضیان میتوانند برای دریافت اطلاعات بیشتر طی ساعات اداری با شماره ۰۹۱۷۱۷۱۰۰۶۳ و ۰۹۱۷۷۷۴۲۵۳۳ تماس حاصل نمایند.

ردیف	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک/ کاربری	مساحت (مترمربع)	نشانی ملک	قیمت پایه هر مترمربع (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۱۰۵۰/۵۰۸	زمین/ مسکونی	۳۲۸/۶۹	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۷۲/۱۴۰/۰۰۰
۲	۱۰۵۰/۵۰۹	زمین/ مسکونی	۱۴۸/۵۰	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۱۶/۲۵۰/۰۰۰
۳	۱۰۵۰/۵۱۰	زمین/ مسکونی	۲۰۳/۳۰	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۹/۸۰۰/۰۰۰
۴	۱۰۵۰/۵۱۱	زمین/ مسکونی	۲۱۳/۴۳	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۸۰/۵۸۰/۰۰۰
۵	۱۰۵۰/۵۱۲	زمین/	۲۱۶/۷۴	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۳۰۰/۴۴۰/۰۰۰
۶	۱۰۵۰/۵۱۳	زمین/	۲۱۸/۹۸	بوشهر، مخبلمند، کوچه میثم ۱۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۳۱۳/۸۸۰/۰۰۰

۱۴۰۱۰۱۰۰۷۴

بیشتر بدانیم

نشانه های اولیه سرطان خون چیست؟



فوق تخصص خون گفت:خون ریزی ناگهانی و کم خونی شدید از علائم سرطان خون هستند. به گزارش جام جم آنلاین، رضا ملایری، فوق تخصص خون و سرطان درباره «نشانه سرطان خون»بیان داشت: سرطان خون شیوع کمتری دارد و در بسیاری موارد با آزمایش خون مشخص می‌شود اما چون نسبتاً شایع نیستند این بیماری،خود، خودش را نشان می‌دهد؛ مثل خون ریزی ناگهانی و کم خونی شدید علائمی از سرطان خون هستند اما جزو سرطان‌های شایع نیستند. وی گفت: سرطان معده، پروستات و گوارش در مردان خیلی شایع هستند.این فوق تخصص خون با بیان اینکه در سرطان معده می‌بینیم که بیمار کم خونی مزمن دارد، تصریح کرد: فرد باید آزمایش خون مخفی در مدفوع بدهد تا ببینم خون ریزی داخلی دارد یا خیر. ملایری افزود: سرطان روده بزرگ نیز خیلی شایع است و مصرف فست قود و عدم تحرک می‌تواند باعث بروز سرطان گوارشی شود. وی‌خاطر نشان کرد:باید به بیماران سرطانی اهمیت داده شود؛چون این بیماران در اثر ابتلا به سرطان از کار افتاده می‌شوند و درآمدش کم می‌شود؛ضمن اینکه مخارج درمان زیاد است؛ در نتیجه باید داروهای جدید به راحتی در دسترس بیماران قرار گیرد.

این فوق تخصص خون با بیان اینکه دیگر نباید ترس ۲۰ سال پیش را از سرطان داشته باشیم، ابراز کرد: بیماریانی داریم که سال‌های سال با این بیماری زندگی می‌کنند. ملایری درباره شیمی‌درمانی،گفت:عوارض شیمی‌درمانی موقت است و پس از طی کردن دوره ریزش مو، موها در می‌آیند.وی متذکر شد: در برخی اوقات با اتمام شیمی درمانی بیمار مرد یا زن، بچه دار می‌شوند و مشکلی در باروری ندارند؛یعنی باید بدانیم زندگی کردن با سرطان نیز می‌تواند ادامه داشته باشد.

سلامت

قاتلان اصلی کبد

قاتلان اصلی کبد را در بسته سلامت امروز بشناسید. به گزارش جام جم آنلاین، بیماری کبد می‌تواند ارثی یا ژنتیکی باشد و عوارض ناشی از این بیماری می‌توانند به دلیل عوامل مختلفی که به کبد آسیب می‌زنند، مانند ویروس‌ها، مصرف الکل و چاقی ایجاد شوند.

قند:

کبد از یک نوع قند به نام فروکتوز برای تولید چربی استفاده می‌کند. شکر تصفیه‌شده باعث تجمع چربی در کبد خواهد شد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که قند می‌تواند به‌اندازه الکل برای کبد مضر باشد، حتی اگر اضافه وزن نداشته باشید. این یک دلیل دیگر برای محدود کردن غذاهای حاوی قندهای اضافه مانند نوشابه، شیرینی و آب‌نبات است.

مکمل‌های گیاهی:

حتی اگر روی آن‌ها برجسب "طبیعی" نوشته شده باشد، ممکن است برای شما مناسب نباشد. به‌عنوان مثال، برخی از افراد گیاهی به نام "کاو" را برای کاهش علائم یائسگی مصرف می‌کنند. اما مطالعات نشان می‌دهد که این مکمل می‌تواند از عملکرد صحیح کبد جلوگیری کند و منجر به هیاتیت و نارسایی کبد شود. شما همیشه باید قبل از مصرف هرگونه گیاهی با پزشک خود صحبت کنید.

چربی اضافی:

چربی اضافی می‌تواند در سلول‌های کبد جمع و منجر به بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) شود. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، میانسال هستید یا دیابت دارید، احتمال ابتلا به NAFLD در شما بیشتر است.

استامینوفن:

اگر کمردرد، سردرد یا سرماخوردگی دارید و به دنبال مسکنی مانند استامینوفن هستید، حتما مقدار مناسب آن را مصرف کنید! مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند به کبد آسیب برساند. دوز مصرفی و میزان مصرف استامینوفن در یک روز را بررسی کنید. بزرگسالان نباید بیش از ۴ هزار میلی‌گرم استامینوفن در روز دریافت کنند.

الکل:

تقریباً همه افرادی که زیاد الکل مصرف می‌کنند، به کبد چرب مبتلا می‌شوند که اولین مرحله بیماری کبدی مرتبط با الکل است. اکثر افراد مبتلا به کبد چرب علائمی ندارند. همچنین حدود یک سوم افرادی که زیاد الکل مصرف می‌کنند، به هیاتیت الکلی مبتلا می‌شوند. شکل خفیف آن می‌تواند سال‌ها باقی بماند و منجر به آسیب بیشتر کبدی شود، مگر اینکه بیمار نوشیدن الکل را متوقف کند. از بین مصرف‌کنندگان زیاد الکل، ۱۰ تا ۲۰ درصد به سیروز کبدی مبتلا می‌شوند.

مصرف بیش از حد ویتامین A:

بدن شما به ویتامین A نیاز دارد و دریافت آن از گیاهانی مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه، به‌خصوص آن‌هایی که قرمز، نارنجی و زرد هستند، خوب است. اما اگر مکمل‌هایی مصرف کنید که دارای دوزهای بالایی از ویتامین A هستند، می‌تواند برای کبد شما مشکل ایجاد کند. قبل از مصرف ویتامین A اضافی با پزشک خود مشورت کنید، زیرا احتمالاً به آن نیاز ندارید.