

غیغیم را دوست ندارم

غیغب، چربی آویزان زیر گردن است که در بسیاری از موارد صورت خوشی ندارد و با یک سری کارهای ساده می‌توان ر فکش کرد



در گذشته‌ای نه‌چندان دور داشتن غیغب نشانه جدیت، قدرت، ثروت و قاطعیت بود و حتی خیلی‌ها سعی می‌کردند با ژست‌های مختلف طوری به‌نظر برسند که انگار غیغب دارند. اما این‌روزها غیغب داشتن چندان جذاب نیست و حتی خیلی‌ها از داشتنش ناراحت‌اند. افزایش وزن، ژنتیک و بالا رفتن سن می‌تواند از دلایل اصلی شکل‌گیری غیغب باشد. این تجمع چربی و در مواردی آویزان شدن پوست در ناحیه گردن می‌تواند روی ظاهر شما تاثیر بگذارد. هرچند درمان‌های مختلفی از جمله روش‌های تهاجمی برای درمان غیغب داریم اما مثل همیشه پیشنهاد ما این است که روش‌های بی‌عارضه، کم‌هزینه و ساده خانگی را امتحان کنید و دربارۀ ظاهر تان خیلی سخت‌نگیرید. در ادامه چند روش برای کاهش یا پیشگیری از غیغب را مرور می‌کنیم، با ذکر این توضیح که اثرگذاری هر کدام از این روش‌ها در افراد مختلف متفاوت است و مشورت با یک متخصص بهترین راه حل است.

۱) بالا بردن سرو بیرون دادن چانه

سرتان را عقب ببرید و به سقف نگاه کنید. بعد فک پایینی خود را به جلو فشار دهید تا زیر چانه کشش را احساس کنید. در ادامه کشش را حفظ کنید و تا ۱۰ بشمارید. فک خود را شل کنید و سر را پایین بیاورید. این چرخه را تکرار کنید.

۲) تمرین چانه با توپ

یک توپ کوچک با قطر کم بیش ۲۵ سانتی‌متر را زیر چانه خود بگذارید. چانه را روی توپ فشار دهید و بعدرها کنید. این چرخه را تکرار کنید و در روز چندین بار این کار را انجام دهید.

۳) بالا بردن سرو و غنچه کردن لب‌ها

سر خود را عقب ببرید و به سقف نگاه کنید. لب‌های خود را غنچه کنید تا ناحیه زیر چانه کشیده شود. لب‌های خود را شل کنید و سرتان را پایین بیاورید. این چرخه

را تکرار کنید.

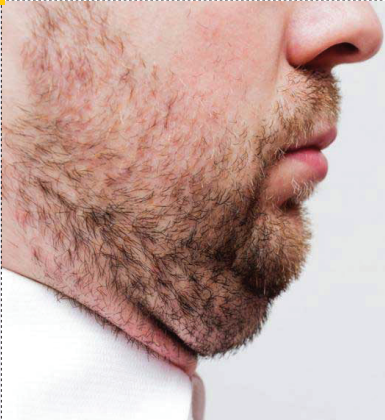
۴) کشش گردن

سر خود را به عقب ببرید و به سقف نگاه کنید. زبان خود را به سقف دهان فشار دهید و کشش گردن را احساس کنید. این کشش را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ و بعدرها کنید. این چرخه را تکرار کنید.

۵) این بز بدن غیغب با تغییر سبک زندگی

یکی از دلایل اصلی غیغب می‌تواند افزایش وزن باشد، به همین دلیل شما با مدیریت وزن خود می‌توانید جلوی شکل‌گیری غیغب را بگیرید. برای این کار باید رژیم غذایی مناسب داشته باشید و همچنین ورزش کنید. در ادامه نکات مهمی را برای دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و مقوی می‌بینید.

۱) در روز میوه و سبزی‌های بیشتری بخورید. ۲) به جای غلات تصفیه‌شده از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنید.



۳) از مصرف غذاهای فرآوری‌شده خودداری کنید. ۴) پروتئین با کیفیت و کم‌چرب مانند مرغ و ماهی بخورید. ۵) از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و آجیل‌ها در رژیم غذایی خود استفاده کنید. ۶) لبنیات کم‌چرب بخورید. ۷) میزان کالری مورد نیاز خود در روز را ترنر ویدئو پوری نکنید.

۶) هوازی کار کنید

جدا از رژیم غذایی، برای کاهش و مدیریت وزن باید ورزش کنید. بهترین کار این است که در هفته چند جلسه تمرین‌های قدرتی انجام دهید و روزهایی را هم برای تمرین‌های هوازی در نظر بگیرید. با این کار می‌توانید به آسانی ماهیچه بسازید، چربی بسوزانید، وزن خود را مدیریت و سلامتی تان را هم حفظ کنید. هرچه بهتر بتوانید وزن خود را مدیریت کنید و جلوی افزایش وزن را بگیرید، بهتر می‌توانید غیغب خود را از بین ببرید و ظاهر سالم‌و زیباتری داشته باشید.

۷) این نکات را در نظر داشته باشید

نکته کلیدی برای رهایی از غیغب این است که شکم‌پا باشید و به برنامه خود پایبند بمانید. بیشتر راهکارهای طبیعی یک شبه جواب نمی‌دهند و به زمان نیاز دارند. در هر صورت هدف اصلی شما باید حفظ سلامتی در درازمدت باشد. این یعنی هدف‌های بزرگ‌تری برای خود تعیین کنید و برنامه‌ریزی بلندمدت داشته باشید زیرا ورزش و رژیم غذایی نه‌تنها غیغب را درمان می‌کنند بلکه برای پیشگیری از مشکلات و بیماری‌های دیگر هم مفید هستند.

منابع: دیجی کالا مگ، Byrdie، Healthline، West County

نوشتیدنی

آشنیزی من

شیک توت فرنگی؛ خوشگل، خوشمزه و ساده اما مجلسی

فیلمه میرزایی | مدرس آشپزی

در این روزهای گرم با یک شیک توت فرنگی خنک، خوشمزه و مجلسی می‌توانید در دورهمی خانوادگی یا مهمانی تان، حال همه را جابجا کنید. این شیک راحت مواد زیادی هم نمی‌خواهد. ۲۵۰ گرم توت فرنگی، بستنی وانیلی یک پیمانه (معادل دو بستنی کوچک) و شیر هم نصف لیوان. بعد از تهیه مواد اولیه دست به کار می‌شویم برای تهیه شیک. ابتدا توت فرنگی‌ها را می‌شوئیم و آب‌کشی می‌کنیم، بعد از جدا کردن برگ‌های روی توت فرنگی‌ها، آن‌ها را داخل فریزر می‌گذاریم تا یخ‌بزند. حالا توت فرنگی‌های یخ‌زده را به همراه شیر و بستنی وانیلی داخل مخلوط‌کن یا میکسر می‌ریزیم و چند پالس می‌زنیم. شیک شما آماده است. نوش جان. راستی من برای زیباتر شدن شیک، داخل لیوان را با سس شکلات تزئین کردم. در ضمن بنا به سلیقه‌تان شکر و خامه هم می‌توانید داخل شیک بریزید.



برگ سبز و کارت و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی رنگ سفید مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۸۸-۴۸۳ م ۵۴ به شماره موتور ۰۰۸۸۳۳۰۴ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۴۶۴۴۵۱ نام مهدی آقاچاپور مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز موتور سیکلت ایرانا CD1125 مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۷۶۶-۱۸۸۴۱ و شماره موتور IR1018879 و شماره تنه NFA۰۰۰۱25A8529510 به نام علی اصغر سالاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

پاسپورت عراقی اینجانب یحیی عبدزید طلاب الخویلدی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.

برگ سبز و کارت خودرو سمند lx مدل ۸۸ به شماره پلاک ۶۹س۶۹ ایران ۵۵ و شماره شاسی NAAC91CC29F199749 و شماره موتور ۶۱۴۸۴-۱۲۴۸۸۰ به نام عبدالرضا ایزدپناه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز پراید 132 **شماره انتظامی ایران** 74-992ی96 و **شماره موتور** M135803029 و **شماره شاسی** NAS421100H1220088 به **نام حسین کلی مفقود و فاقد اعتبار است**

برگ سبز و سند کمپانی خودروی یز۵۰۴ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۶۹ط۷۴ و شماره موتور 12486011145 و شماره شاسی 40314748 به نام مرتضی روح پرور مهر به شماره ملی ۰۸۷۲۳۹۴۹۴۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری سمند LDXU7 مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۹۶ ق۵۲ رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۱۴۱۷۰۱۴۱K۱۴ به شماره شاسی NAAC9۰۳۴۳۲۱CEYKF۶۰ نام سعید بنیاد از مدد مفقود شده و فاقد اعتبار است

بیشتر بدانیم

بیماری که هر ۳ ثانیه یک قربانی می‌گیرد

هر سه ثانیه یک نفر در جهان بر اثر ابتلا به سپسیس می‌میرد. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن بیش از حد به عفونت واکنش نشان بدهد و به بافت‌ها و اندام‌های بدن آسیب برساند. در موارد شدید، سپسیس باعث افت خطرناک فشارخون می‌شود که به آن شوک سپتیک یا شوک عفونی می‌گویند. این مشکل به سرعت موجب نارسایی اندام‌هایی مانند ریه، کلیه و کبد می‌شود و می‌تواند فرد را از پا در بیاورد.

● خطرناک‌تر از سرطان سینه‌وروده

نشریه هافپست درباره این بیماری می‌نویسد: سپسیس بیماری بسیار خطرناکی است که هر ساله جان ۴۸ هزار نفر را در بریتانیا می‌گیرد که این تعداد از مجموع قربانیان سرطان سینه، روده و پروستات بیشتر است. در بیشتر موارد عفونت‌های باکتریایی عامل این بیماری‌اند اما ممکن است به دلیل سایر عفونت‌ها هم رخ بدهد. به‌طور کلی سپسیس از هر جایی که باکتری، انگل، چارچ یا ویروس وارد بدن شود، شروع می‌شود. بنابراین افرادی که به دلایلی سیستم ایمنی ضعیفی دارند، در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. اما تشخیص به‌موقع و آگاهی از نخستین نشانه‌های مهم این بیماری، به درمان آن کمک می‌کند.

● علایم سپسیس در کودکان

تشخیص سپسیس غالباً دشوار است با این حال، در کودکان بیشتر باتنگی نفس، خواب‌آلودگی و کاهش سطح هوشیاری شناخته می‌شود. یکی از نشانه‌های هشداردهنده‌ای که پزشکان از والدین می‌خواهند به آن توجه کنند، گریه ضعیف و با صدای زیر است که با گریه عادی کودک فرق دارد. همین‌طور وجود این نشانه‌ها می‌تواند هشدار دهنده باشد:

پوست، لب یا زبان آبی، خاکستری، نگ‌بریده یا لکه‌دار، جوشی که با غلظت‌ند لیوان روی آن محو نمی‌شود مشابه منژیت، دشواری در تنفس (ممکن است صدای غرغر بشنود یا ببینید که شکم به سمت قفسه سینه کشیده می‌شود)، تنگی نفس یا تنفس بسیار سریع، گریه ضعیف و با صدای زیر که با گریه عادی فرق دارد، واکنش غیرعادی و بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره، خواب‌آلودگی بیش از معمول یا سخت بیدار شدن.

● برای پیشگیری چه کنیم؟

متأسفانه پیشگیری همیشه امکان‌پذیر نیست، اما والدین می‌توانند برای جلوگیری از آلودگی‌هایی که به سپسیس منجر می‌شود کارهایی انجام دهند. ان‌اچ‌اس (سازمان ملی خدمات سلامت بریتانیا) توصیه می‌کند: واکنش‌های کودک را به‌موقع تزریق کنید. هرزخمی را تمیز و از آن مراقبت کنید. مطمئن شوید که فرزندتان آنتی‌بیوتیک‌ها را درست و طبق تجویز پزشک مصرف می‌کند. دست‌هایتان را مرتب بشوئید و بهداشت و سلامت دست را به کودک آموزش دهید.

تازه‌ها

خطر کم‌خونی در سالمندان با مصرف روزانه آسپرین

پژوهشی ۳ساله روی ۱۹ هزار سالمند، حکایت از این دارد

که آسپرین به کاهش هموگلوبین منجر می‌شود

بر اساس نتایج آزمایش بالینی جدیدی، مصرف درازمدت و دوز پایین آسپرین خطر ابتلا به کم‌خونی و کاهش آهن خون را در سالمندان ۲۰ درصد افزایش می‌دهد. به گزارش نیویورک پست، در این آزمایش ۱۹ هزار و ۱۱۴ بزرگ سال تندرست حداقل ۶۳ساله ۱۰۰ میلی‌گرم آسپرین یا دارونما مصرف کردند تا اثر مصرف دوز پایین آسپرین بر بروز کم‌خونی و میزان آهن و هموگلوبین خون مشخص شود.

شرکت کنندگان در این آزمایش از نظر میزان هموگلوبین هر سال و پس از

اندازه‌گیری پایه میزان فریتین (پروتئینی حاوی آهن)، سه سال تحت‌نظر بودند. در پایان این آزمایش، طبق نتیجه‌گیری محققانی از استرالیا، نیوزیلند و ایالات متحده، به نظر می‌رسد مصرف روزانه و دوز پایین آسپرین به افزایش کم‌خونی و کاهش میزان فریتین و هموگلوبین منجر می‌شود. طبق مطالعه‌ای که در مجله صلب‌شناسی منتشر شد، کم‌خونی میان سالمندان به نسبت رایج است و تا ۲۳ درصد افراد بالای ۶۵ سال با این مشکل مواجه می‌شوند. ویژگی این عارضه پایین بودن میزان هموگلوبین است و اغلب به خستگی، نفس‌تنگی یا مشکلات قلبی منجر می‌شود. به گزارش نیویورک پست، محققان خاطر نشان کردند حدود ۵۶ درصد سالمندان در ایالات متحده به دلایل پیشگیرانه مانند رقیق‌نگه‌داشتن خون برای مقابله با بیماری‌های قلبی عروقی و جلوگیری از سکنه، آسپرین مصرف می‌کنند. محققان در پی این مطالعه توصیه کرده‌اند سالمندانی که به‌طور مرتب آسپرین دوز پایین مصرف می‌کنند، برای مبتلا نشدن به کم‌خونی تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

فراخوان سرمایه‌گذاری احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۹۰ مورخ ۰۳/۰۳/۱۴۰۲ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری (پارک جنگلی شهید فهمیده) با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۰۴/۰۲/۱۴۰۲ به واحد سرمایه‌گذاری شهرداری تحویل نمایند.

آگهی دعوت از بستاکاران شرکت ماشین سازی ابتکار فنون (سهامی خاص)
شماره ثبت ۸۰ و شناسه ملی ۱۶۲۷۲۰۱۳۸۰۰
 در اجرای ماده ۱۳۹۸/۰۹/۰۱ طرح دیده‌است دعوت به عمل بستاکاران شرکت ماشین سازی ابتکار فنون (سهامی خاص) در حال تصفیه به شماره ثبت ۸۰ و شناسه ملی ۱۶۲۷۲۰۱۳۸۰۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۹۷ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۷۱۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۰۱ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی فوق‌الاول کارانه مدارک مثبته ادعای خود را به مدیر تصفیه آقای ابراهیم اسماعیل آبادی به شماره تلفن ۰۹۱۵۵۲۲۸۹۴۰ مستقر در آدرس استان خراسان رضوی شهرستان جوین -بخش مرکز- هسنان بالا جوین- روستای کارخانه تولید شکر -خیابان کارخانه، پلاک صفر، طبقه هفک به کد پستی ۹۶۴۷۱۸۵۱۸۴ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت متعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.
مدیر تصفیه شرکت ماشین سازی ابتکار فنون (سهامی خاص) در حال تصفیه- ابراهیم اسماعیل آبادی

سند مالکیت نامت 500 سهم شماع از شزدانگ
 238 اصلی بخش 7 چناران به شماره ثبت دفتر 238 و شماره 37373 و شماره سند مالکیت 019529 نام سمیه السادات حسینی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اینجانب فاطمه غلام‌رضا پور نوغانی مالک خودرو سواری دنا EFY مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۳۱ ق۳۷ به شماره شاسی ۱HEAME۲۲۴۷۳۵ و NAAW۰۱ شماره موتور ۱۴۷H۰۶۰۶۲۴۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگه سبز، سند کمپانی خودرو پراید نقره ای مدل ۸۵ به نام فاطمه مرادی سیاسر کر باسک به پلاک ۷۴ ایران ۵۱۹ م ۸۵ شماره موتور ۱۶۵۹۹۴۵ شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۵۱۹۹۵۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اینجانب الهام جوزانی مالک خودرو سواری پیکان رنگ سفید بشماره انتظامی ۵۶-۵۲۴ م ۳۶ مدل ۱۳۸۸ به شماره شاسی ۰۱۹۴۶۰۸AG۰۱۹۴۶۰۸ و شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۲۱۵۲۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

سند و برگ سبز خودرو یز۵00 بنام غلام عباس شجاع صنوری به شماره انتظامی 74 ایران 55 و 55 و شماره موتور 124K0558333 و شماره شاسی NAAM01CAXER069078 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ صی ال ایکس مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۹۶ ق۳۱ رنگ یشمی متالیک به شماره موتور ۰۰۲۲۵۶۸۱۲۵۵۱۲ و شماره شاسی ۸۱۰۲۳۷۳۱ نام محمد مهدی راثنی مفقود شده و فاقد اعتبار است

پاسپورت عراقی اینجانب سهم جبار محمد درویشی الیهادل مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید

برگ سبز سیکو 5 مدل 1995 **شماره انتظامی ایران** 74-269س۱2 و **شماره موتور** MVM4484FTAG014647 و **شماره شاسی** MVM4484FTAG011842 مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت هیرمند 125cc به شماره انتظامی 765-84474 و شماره موتور 156FM32394561 و شماره تنه 125C9007302 نام علی کیمیایی یادگاری مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز- سند کمپانی- کارت مشخصات - کارت سوخت و بیمه نامه موتور سیکلت تریل فلات 200CC به شماره انتظامی 777-32755 و شماره موتور 3030302303 و شماره تنه FALAT_167SMLaNBS0902303 و شماره تنه NBS۰۰200F9003524 نام دانیال برزی نژادمفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز MVM 110 **شماره انتظامی ایران** 36-714-4۰4 و **شماره موتور** MVM472FGD03339۶ و **شماره شاسی** NATEBAFD2D1۱2284 **به نام الهه آجیدان یور مفقود و فاقد اعتبار است.**

شماره پیمایک زندگی سرام ۲.۰۹۹۹

برگ سبز و سند خودرو یز۵06 بنام فاطمه سلگ به شماره انتظامی 86 ایران 896، 15 و شماره موتور 165A0086171 و شماره شاسی NAAAP03EEHJ056327 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز خودرو سمندX.ا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۸ و ۶۲ و شماره موتور 12486102353 و شماره شاسی 73299032 بنام علی پایین حاجی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس سفید مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۴ م ۱۲ به شماره موتور ۰۹۳۸۷-۱۲۴K۰۵۰ به شماره شاسی ۸۵۷۵۹۲KAY۸۱CAYEKA نام هادی نقوی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری جری FL TIGGO مدل ۱۳۹۶ با شماره موتور MVM4484FTAH016067 و شماره شاسی NATGBATL9H۱014738 و شماره پلاک ۴۵۶ ط ۲۱ ایران ۴۲ به نام محسن غلامی مقدم مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

برگ سبزکارت موتور سیکلت همتاز آبی مدل 93 به شماره انتظامی ایران 772-68661 و شماره موتور 0125NBH200943 و شماره شاسی NBF125A9313593 **به نام امین فرهنگزاده مفقود فاقد اعتبار می باشد**