سلامت

چطور و چه زمانی روی ترازو برویم؟

این که روند کاهش وزن‌مان را رصد کنیم خوب است به شرط این که با رعایت چند نکته اطلاعات واقعی و مفیدی داشته باشیم

پزشکی

تلاش برای کاهش وزن چیزی بیش از بازی با اعداد است. همچنین به این معناست که می‌خواهید مطمئن شوید انتخاب‌هایی سالم در زندگی دارید؛ مانند دریافت مواد مغذی خوب و حداقل پنج روز فعالیت بدنی در هفته، اما اگر عدد روی ترازو هم برای شما مهم است یا اگر به کمی انگیزه نیاز دارید، توجه به وزنتان می‌تواند در مسیر زندگی سالم شما مفید باشد. با این حال اطلاع از وزن و... هم نیاز به رعایت نکاتی دارد تا مطمئن شوید روندتان را درست انتخاب کرده‌اید. به‌عنوان مثال بهتر است همیشه با یک لباس ثابت روی وزنه بروید، همیشه زمان ثابتی برای این کار داشته باشید و چند نکته دیگر که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

چه زمانی باید خودتان را وزن کنید؟

بهترین زمان برای وزن کردن اول صبح بعد از رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا نوشیدن چیزی است، چون زمانی که خواب بوده‌اید، بدن شما برای هضم تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که از روز قبل مصرف کرده‌اید، زمان کافی داشته است. وقتی خود را صبح وزن می‌کنید، بهتر است تا حد امکان لباس کمتری به تن داشته باشید یا زمانی که روی ترازو می‌روید همان لباس‌های همیشگی را پوشیده باشید. اگر تصمیم می‌گیرید هفته‌ای یک بار خود را وزن کنید، مطمئن شوید در روزهای مشابه آن را انجام می‌دهید، مثلا چهارشنبه هر هفته.

هر چند وقت یک بار باید خود را وزن کنید؟

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که وزن کردن منظم به بیشترین تغییرات در وزن منجر می‌شود. برخی افراد تمایل دارند یک روز در هفته خود را وزن کنند در حالی که برخی دیگر دوست دارند هر روز صبح وزنشان را بدانند. این که ترجیح می‌دهید هر چند وقت یک بار خودتان را وزن کنید کاملا به شما بستگی دارد. فقط باید در این کار ثابت‌قدم باشید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد کسانی که هر روز خود را می‌کشند، در مقایسه با افرادی که کمتر خود را وزن می‌کنند، بیشتر وزن کم می‌کنند.

در کنار وزن چه کار دیگری انجام دهیم؟

البته ترازوهای فیزیکی تنها ابزار اندازه‌گیری کاربردی در دسترس شما نیستند. بنا بر یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ که به سهم خود نظارتی در کاهش وزن پرداخته است، نتایج مثبت بیشتر زمانی رخ می‌دهد که ترکیبی از رفتارهای ثابت وجود داشته باشد، مانند وزن کردن منظم، ثبت تغذیه و داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته. همه این مطالعات نشان می‌دهند که اگر در نحوه وزن کردن خود ثابت‌قدم باشید، برای ایجاد تغییرات مثبت در آن چه می‌خورید، تعداد دفعات غذا خوردن و میزان فعالیت‌تان در طول روز شانس بیشتری خواهید داشت.

همه این‌ها ممکن است به‌دلیل این نکته ساده باشد که باید خود را در قبال یک روال عادی مسئول بدانید. به‌یاد داشته باشید وزن شما مهم‌ترین عامل در سلامتی کلی شما نیست بلکه بخش کوچکی از آن است. دیگر معیارهای موفقیت عبارت‌اند از: تصدیق انتخاب‌های غذایی سالم‌تر و تمرکز بر فواید ذهنی و جسمی ورزش منظم.

تغذیه

ویتامین‌هایی که به کاهش علایم یبوست کمک می‌کنند

بسیاری از عادت‌های غلط زندگی یا برخی شرایط پزشکی بر ابتلا به یبوست تاثیر گذارند؛ از قبیل ننوشیدن مایعات کافی، ورزش نکردن، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری‌های روده مانند سندروم روده تحریک پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و...، با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند در دور کردن این عارضه از شما تا حدی موثر باشد؛ البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید، چون ممکن است بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و... مفید نباشد. به گزارش «ایسنا» بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف پنج ویتامین می‌تواند به کاهش علایم یبوست کمک کند که این ویتامین‌ها شامل موارد زیر است:

● **اسیدفولیک**| به عنوان فولات یا ویتامین ب ۹ هم شناخته شده است. کمبود اسیدفولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به جای مصرف مکمل‌های اسیدفولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات عبارت‌اند از: اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسیدفولیک. حد بالای اسیدفولیک بیشتر بزرگ سالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

● **ویتامین ب ۱۲**| کمبود این ویتامین می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علایم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین ب ۱۲ عبارت‌اند از: جگر گاو، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون و ماهی تن. بیشتر بزرگ سالان باید ۲/۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در طول روز دریافت کنند.

● **ویتامین C**| یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن می‌تواند مقدار مشخصی ویتامین C را استفاده کند، دوز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود، اما فقط در صورتی که یبوست داشته باشید، این تاثیر به مذاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دوز ۱۰۰۰ میلی گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد آن مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

● **ویتامین ب ۵**| اسید پانتوتنیک یا همان ویتامین ب ۵ باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی می‌شود و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده مصرف روزانه ویتامین ب ۵، برای بیشتر بزرگ‌سالان ۵ میلی گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

● **ویتامین ب ۱**| یا تیامین، به بهبود فرایند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علایمی از قبیل یبوست همراه است. بیشتر زنان باید روزانه ۱/۱ میلی گرم و مردان ۱/۲ میلی گرم ویتامین ب ۱ مصرف کنند.

تازه‌ها

با ۸ تغییر در سبک زندگی، ۲۰ سال بیشتر عمر کنید

یک مطالعه جدید ثابت کرده که پیروی از هشت عادت سالم در زندگی روزمره، می‌تواند سال‌ها به زندگی اضافه کند. به نوشته «فوکوس آنلاین» این هشت عادت عبارتند از: فعالیت بدنی، رهایی از اعتیاد به مواد افیونی، استعمال نکردن دخانیات، مدیریت استرس، رژیم غذایی مناسب، پرهیز از نوشیدن الکل، بهداشت خواب و روابط اجتماعی مثبت. به گزارش «دویچه وله» این مطالعه نشان داده مردانی که در ۴۰ سالگی هر هشت عادت را دارند، به‌طور متوسط ۲۴ سال بیشتر از مردانی که هیچ‌یک از این عادت‌ها را ندارند، عمر خواهند کرد. برای زنان، هر هشت عامل سبک زندگی سالم در میان سالی و در مقایسه با زنانی که هیچ‌یک از این عادت‌ها را نداشتند، با پیش‌بینی ۲۱ سال زندگی بیشتر مرتبط بود. همچنین محققان دریافتند که تغییر سبک زندگی سالم باعث افزایش امید به زندگی حتی در سنین بالا می‌شود، به طوری که حتی اگر تغییر کوچکی در ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی خود ایجاد کنید، باز هم سودمند است. به گفته پژوهشگران، این یافته‌ها بر نقش سبک زندگی سالم در کمک به جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی که به ناتوانی زودرس و مرگ منجر می‌شود، تاکید می‌کند.

سلامت

هشدار دست‌ها درباره سلامت بدن

ظاهر دست‌ها می‌تواند به ما سرنخ‌هایی درباره سلامتی‌مان بدهد تا با مراجعه به پزشک در زمان مناسب برای درمان اقدام کنیم. در ادامه علایمی در دست‌ها را که می‌توانند درباره سلامتی ما هشدار دهند، به نقل از «برترین‌ها» مرور می‌کنیم:

۱ **زخم‌های طولانی مدت در دست**| اگر زخم‌هایی روی دست‌تان دارید که مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا بهبود یابند، می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی مثل دیابت باشد؛ به‌خصوص اگر این مشکل با گرسنگی، تشنگی و همچنین سوزش در دست و پا همراه باشد.

۲ **تغییر رنگ انگشتان دست**| اگر احساس کردید که انگشتان‌تان تغییر رنگ می‌دهند، چند مشکل مرتبط با سلامتی را نشان می‌دهد؛ مشکلاتی اعم از تغییر ناگهانی دمای بدن، استرس و اضطراب یا مشکلات عروقی. با این حال، اگر این تغییر رنگ همراه با خارش، درد، سوزن سوزن شدن یا بی حسی در انگشتان باشد، شما باید آن را بررسی و با پزشک متخصص مشورت کنید.

۳ **عرق کردن بیش از حد دست**| عرق کردن دست‌ها اتفاقی معمولی است ولی اگر احساس کردید از حد خود گذشته است، باید به پزشک مراجعه کنید تا این مشکل فورا حل شود.

۴ **ناخن‌های ضعیف و شکننده**| اگر متوجه شدید که ناخن‌های شما به‌راحتی می‌شکنند، می‌تواند به‌دلیل ارتباط نامناسب و غیرطبیعی با مواد شیمیایی مضر و همچنین مراقبت‌های نادرست از دست و موارد دیگر باشد. پس اگر این علایم را داشتند به پزشک مراجعه کنید.

۵ **یخ و سرد بودن دست‌ها**| اگر شما از آن دسته افرادی هستید که همیشه دستان‌شان سرد است و این سردی همراه با تغییر رنگ است، این علایم به دلیل نداشتن گردش خون مناسب در بدن یا وجود مشکلاتی در سیستم عصبی است.

۶ **لرزش انگشتان دست**| این اتفاق می‌تواند به‌دلیل حمل بارهای سنگین اتفاق بیفتد و با کمی استراحت بهبود می‌یابد، اما اگر با خوابیدن بهتر نشد، بدانید که به‌دلیل کمبود ویتامین‌هایی مانند B1، B6، B12 و E است.

۷ **تورم دست‌ها**| این مشکل می‌تواند ناشی از یک روز گرم یا خوردن بیش از حد نمک باشد اما اگر این تورم بیش از حد باقی بماند باید با پزشک خود مشورت کنید.

۸ **تغییر رنگ در ناخن‌های دست**| اگر احساس کردید که ناخن‌هایتان در حال تغییر رنگ هستند، می‌تواند به دلیل سطح پایین هموگلوبین یا کم‌خونی باشد.

بیشتر بدانیم

روغن زیتون نسخه‌ای قدرتمند برای مقابله با زوال عقل

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که روغن زیتون می‌تواند یک عامل کلیدی در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کشنده باشد.

به نوشته نشریه پزشکی «مدیکال اکسپرس»، این مطالعه رژیم غذایی و سوابق علت مرگ بیش از ۹۰ هزار آمریکایی را طی سه دهه بررسی کرد که طی آن چهار هزار و ۷۵۰ شرکت کننده بر اثر زوال عقل جان باختند. نتایج نشان داد که خطر مرگ ناشی از زوال عقل در افرادی که روزانه بیش از نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می‌کنند، ۲۸ درصد کمتر از دیگران است. اگرچه این مطالعه مشاهده‌ای است، اما استدلال انتخاب روغن زیتون به‌جای دیگر چربی‌ها مانند مارگارین یا مایونز را تقویت می‌کند.

زوال عقل شامل مجموعه‌ای از شرایط است که در آن اختلالات تفکر یا حافظه بر فعالیت‌های روزانه فرد تأثیر می‌گذارد. آلزایمر، شایع‌ترین شکل زوال عقل است. این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که رابطه بین رژیم غذایی و مرگ ناشی از زوال عقل را بررسی می‌کند.

برگ سبز و سندکمپانی خودرو سیتروئن SX زانتیا مدل ۱۳۸۸ پلاک ۳۹م۹۳۹-ایران ۴۲ ش موتور ۱۰۷۴۰۹ ش شاسی S1512288184665 بنام معین کاشانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۸۴۵

برگه سبز خودرو دنا سفید مدل ۱۴۰۲ به نام علی سالاری حمام قلعه به شماره پلاک ۱۲ ایران ۸۸۶ ط ۴۷ به شماره شاسی NAAW21HU9PE67A7387 شماره موتور ۱۴۷H۰۷۲۷۰۰۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۸۸۱۷

اینجانب علی اکبر خجسته کلات مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۲ پلاک ۱۲-۷۱۵ ج ۷۸ ش شاسی ۸۲۰۲۲۰۷۲ ش موتور ۲۲۵۶۸۲۲۲۷۷۶ به علت فقدان اسناد فروش سندکمپانی، برگ سبز و کارت تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۲۸۸۶۶

برگ سبز وکارت خودروسواری پراید سفید مدل ۹۰ پلاک ۷۴- ۱۵۲ن۹۸ ش موتور ۴۴۵۷۳۳۰ ش شاسی S1412290050704 بنام سعید رایزن مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۹۵۷

سند کمپانی و برگه گمرکی خودرو کیا سراتو کوپه مدل ۲۰۱۴ به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۹۶۸۱ به شماره موتور G4NADH505020 به شماره شاسی KNAFZ61V8E5160360 بنام سجاد پورحسن مفقودو فاقد اعتبار است ۲۹۰۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو MVM530 مدل ۹۴ به شماره پلاک ایران ۶۹-۱۷۹س ۲۵ به شماره موتور MVM484FFFE0۲۸۷۲۷ به شماره شاسی NATGCAVFAE1029005 بنام محمدرضا کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۲۸۸۶۴

پروانه اشتغال بکار مهندسی اینجانب علی تدینی به شماره ۰۱۹۳۰۰۰۲۹۶۲ رشته مهندسی عمران مفقودگردیده است (جهت طی مراحل اخذ المثنی از نظام مهندسی خراسان رضوی.) ۲۷۵۰۳

دفترچه یکدستگاه تراکتور یونیور سال تیپ ۶۵۰ مدل ۶۲ به شماره موتور ۵۳۳۱۷۲ و شماره شاسی ۶۵۰۴۸۳۳۰ به نام جواد رمضان زاده یزدی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۲۹۰۷۱

دفترچه یکدستگاه تراکتور جاندیر تیپ ۲۰۴۰ مدل ۶۴ به شماره موتور 5949۶۳CD و شماره شاسی ۵۰۸۷۸۷L به نام خانم فرزانه تقی آبادی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۲۸۸۷۲

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب اکرم پیامی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۳۱ صادره از خمین در مقطع کارشناسی ارشد رشته روان شناسی کودکان استثنائی صادره از واحد دانشگاهی ارومیه با شماره ۱۴۹۷۱۰۳۰۳۲۹۵ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه به نشانی شهرستان ارومیه - جاده سلماس - دانشگاه آزاد - واحد علوم انسانی ارسال نماید. ۲۸۸۵۴

اگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم
شرکت تعاونی مسکن المهدی درگز ثبت ۱۱۷

جلسه مجمع در ساعت ۱۶ مورخه ۱۴۰۲/۵/۲۶ د رمحل مسجد امام علی (ع) واقع در بلوار امام رضا (ع) جنب اداره ثبت اسناد با دستور جلسه ذکر شده تشکیل می گرددو از اعضا ی تعاونی دعوت می شود با به همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر دراین جلسه حضور بهم رسانند

دستور جلسه مجمع
۱- تصمیم گیری د رخصوص عرصه متعلق به استان قدس رضوی و تعیین تکلیف درخصوص نحوه پرداخت حقوق مربوطه
۲- تصمیم گیری در چگونگی قرعه کشی قطعه ها برای اعضا و سهامدار و شرکت تعاونی
۳- تصمیم گیری در خصوص پرداخت پاداش به هیئت مدیره
۴- تصمیم گیری درخصوص نحوه تخصیص قطعه ها به اعضای غایب و چگونگی انتقال سند به اعضا غایب
۵- عندالزوم سایر تصمیمات درخصوص شرکت تعاونی و طرح نهضت ملی مسکن
۶- تصمیم گیری برای قطعه های مازاد اضافه مسکونی و تجاری و تجاری مسکونی (که اول برای اماده سازی سهم شرکت اقدام و برای مازاد) اعضا محترم می توانند حق رای و حضور خود درمجمع مورخه ۱۴۰۲/۵/۲۶ به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند دراین صورت هرعضو علاوه برای خود حداکثر تا۳رای باوکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد هریک از اعضا می توانند جهت اخذ برگه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسائی معتبر از تاریخ انتشار آگهی دعوت مجمع به مدت ۳ رو زازساعت ۸ تا۹ به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن المهدی درگز
۲۸۶۵۳

شهرداری فریمان در نظر دارد اجاره یک باب واحد تجاری واقع در خیابان دانشگاه شهر فریمان را از طریق تجدید مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) وبا شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۹ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.
زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۴/۲۸ ساعت : ۱۴:۰۰ مهلت دریافت اسناد تجدیدمزایده: ۱۴۰۲/۵/۹ ساعت:۱۴:۰۰
تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ تا تاریخ ۱۴۰۲/۵/۱۲ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : ۱۴۰۲/۵/۱۹ ساعت :۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۵/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری تجدید مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است .
محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده :
خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری - تلفن : ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.
۲۸۰۷۴

آگهی مزایده کشت و صنعت مروارید دشت سلامی

در نظر دارد حدود ۵تن پسته کال (مغز سبز)تولید سال جاری رابه بالاترین قیمت نقدا در محل مزرعه بفروش برساند. متقاضیان می توانند ضمن بازدید از محل مزرعه شرکت واقع در بخش سلامی شهرستان خواف یا مراجعه به دفتر شرکت در مشهد واقع در خیابان فلسطین بین فلسطین ۵ و ۷ پلاک ۲۷ با دریافت شرایط شرکت در مزایده قیمت پیشنهادی خود را تا پایان وقت اداری پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ به همراه یک برگ چک بانکی یا فیش واریزی معادل ۵ درصد قیمت پیشنهادی بعنوان تضمین شرکت در مزایده تحویل و رسید دریافت نمایند . شرکت در رد یا قبول پیشنهادات واصله مختار می باشد . کلیه هزینه های قانونی شامل: هزینه کارشناسی ؛آگهی مزایده به عهده برنده مزایده خواهد بود
تلفن ۰۹۱۵۱۱۳۵۰۷۰ ۰۹۱۵۳۱۱۴۴۵۱
محمد سمیعی سرپرست شرکت
۲۹۱۰۱