

# دردسرهای نشستن زیاد و تحرک کم برای سلامت ما

از زوال عقل تا کمر درد، کاهش متابولیسم و لطمه جدی به سلامت قلب، نشستن زیاد می تواند بلاهای زیادی بر سر ما بیاورد

## پزشکی

نشستن زیاد و تحرک کم می تواند چند پیامد جدی برای سلامت ما داشته باشد. محققان آمریکایی هفته گذشته هشداری دادند که ۱۰ ساعت نشستن در روز چه در محل کار یا هنگام تماشای تلویزیون به سرعت خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد. احتمال ابتلا به زوال عقل در افرادی که ۱۰ ساعت در روز بی تحرک بودند ۸ درصد بیشتر از کسانی بود که ۹ ساعت در روز می نشستند و کسانی که ۱۲ ساعت در روز می نشستند ۶۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه قرار داشتند. بدن ما برای حرکت طراحی شده است، اما مان هایی که تمایل داریم بدن خود را فراموش کنیم چه در حال کار، چه در حال تماشای تلویزیون و چه در حال کار یا گوشه ای تلفن همراه مان معمولا زمانی است که نشسته ایم، اما در دسرهای زیاد نشستن محدود به زوال عقل نیست. با ما باشید تا بلاهایی را که نشستن زیاد بر سر ما می آورد، مرور کنیم:

## ۱ کمر درد

به گزارش «فرارو» به نقل از «سان» کمر درد باعث از دست رفتن ۱۲ میلیون روز کاری در سال می شود که یکی از دلایل اصلی ایجاد آن نشستن زیاد است. به شمای توصیه می شود تا جایی که می توانید بلند شوید و حرکت کنید تا تناسب اندام و سلامتی تان را حفظ کنید. نشستن زیاد باعث از دست دادن ارتفاع ستون فقرات می شود و دلیل آن صرفا فشرده سازی است که مایع را از دیسک های تان خارج می کند.

## ۲ کاهش متابولیسم بدن

همچنین، تصور می شود نشستن طولانی مدت متابولیسم را کاهش می دهد که بر توانایی بدن برای تنظیم قند خون و فشار

## تازه ها

رحم و روده را کاهش دهد. نتیجه مطالعه صورت گرفته در استرالیا که در آن داده های ۱۳۰ هزار زن بررسی شد، نشان داد میزان ابتلا به سرطان سینه در افرادی که ورزش می کردند، کمتر است.

**۴ سلامت قلب**

مطالعات مختلف نشان داده اند که نشستن طولانی مدت برای قلب مضر است. محققان استرالایی در یافتند که هر ساعت نشستن به تماشای تلویزیون خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را تا ۱۸ درصد افزایش می دهد. دانشگاه لیستر در بریتانیا نتایج ۱۸ مطالعه را با هم ترکیب کرد و دریافت که خطر ابتلا به بیماری قلبی در افرادی که برای طولانی ترین مدت کم تحرک بودند ۲/۵ برابر بیش از افرادی بود که کمترین زمان را کم تحرک بودند. نتایج حتی با در نظر گرفتن این که آیا یک فرد ورزش کرده است یا خیر هم صدق می کرد.

## ۵ دیابت

همان بررسی دانشگاهی نشان داد که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد کم تحرک دو برابر بیش از دیگران است. مطالعه قبلی توسط همان تیم نشان داد که این ارتباط در زنان قوی تر است. محققان این نظریه را مطرح کردند که زنان ممکن است در هنگام نشستن بیشتر میان و عده بخورند در حالی که مردان ممکن است در معرض خطر

کمتری قرار گیرند زیرا آنان به سادگی تمایل دارند در هنگام برخاستن و چرخیدن بیشتر حرکت کنند.

**۶ سلامت روان**

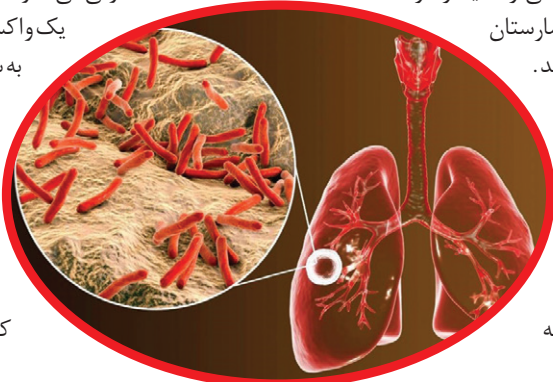
علامت افسردگی، اضطراب و تنهایی با کمبود فعالیت مرتبط است که ممکن است شامل نشستن در تمام روز باشد. محققان دانشگاه کالج لندن فعالیت نوجوانان را ردیابی کردند. آنان دریافتند میزان زمان صرف شده بی تحرک بودن با بالا رفتن سن افزایش می یابد و از میانگین ۷ ساعت و ۱۰ دقیقه برای نوجوانان ۱۲ ساله به ۸ ساعت و ۴۳ دقیقه در نوجوانان ۱۶ ساله می رسد. افرادی که در سنین ۱۲ تا ۱۶ سالگی به طور مداوم زمان بی تحرکی داشتند تا سن ۱۸ سالگی ۲/۲۸ درصد نمره افسردگی بالاتری از خود نشان دادند.

## ۷ مرگ زود هنگام

با در نظر گرفتن همه چیز آیا جای تعجب دارد که ساعات نشستن مکرر و طولانی مدت با مرگ زود هنگام مرتبط باشد؟

برای مثال، نتیجه یک مطالعه انجام شده در استرالیا که افراد بالای ۴۵ سال را بررسی کرده بود، نشان داد احتمال مرگ در سه سال آینده در افرادی که بیش از ۱۱ ساعت در روز می نشینند در مقایسه با افرادی که کمتر از ۴ ساعت در روز می نشینند، افزایش می یابد.

سل تغذیه نامناسبی دارند و آخرین شواهد نشان می دهد که سوء تغذیه نیز نقش کلیدی در ابتلا به سل در خانواده ها دارد. نتایج کارآزمایی نشان می دهد که بهبود تغذیه در اعضای خانواده بیماران مبتلا به سل تقریبا ۴۰ درصد باعث کاهش همه اشکال سل و نزدیک به ۵۰ درصد سل عفونی می شود. در این آزمایش، غذا مانند یک واکنش عمل کرد و خطر ابتلا به سل را کاهش داد. تغذیه همچنین می تواند از دیگر شرایط مانند کم خونی، اسهال و عفونت های تنفسی محافظت کند، اما این ها تمرکز اصلی کارآزمایی نبودند.



## رژیم غذایی مناسب برای مقابله با سل

افزایش یافته و سل را به عنوان کشنده ترین قاتل عفونی در صدر قرار داده است. ۱.۶ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ بر اثر سل جان خود را از دست دادند. سوء تغذیه مهم ترین عامل ابتلا به سل است و این در مطالعات بسیاری از کشورها، از جمله آفریقای جنوبی نشان داده شده است، جایی که محققان سطوح ضعیفی از تغذیه را در بیماران بستری شده در بیمارستان تخصصی سل دریافتند. سوء تغذیه به تمام اشکال کمبودهای تغذیه از جمله تغذیه بیش از حد و چاقی و به طور خاص به کمبود مواد مغذی اشاره دارد. بسیاری از بیماران مبتلا به

رژیم غذایی سالم می تواند عفونت های ناشی از بیماری سل را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. به گزارش ایسنا به نقل از ویفروم، این مطالعه که در آفریقای جنوبی انجام شده است، نشان داد، افرادی که از رژیم غذایی سالم استفاده می کنند نسبت به افرادی که رژیم غذایی سالمی ندارند، کمتر در معرض ابتلا به سل قرار دارند. یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل است. یافته ها نشان می دهد بهبود تغذیه یک راهبرد مهم برای پیشگیری و کنترل سل است. قرن هاست که می دانیم سل یک بیماری اجتماعی است و به دلیل فقر و عوامل اجتماعی مانند سوء تغذیه، مسکن نامناسب، ازدحام بیش از حد و محیط های کاری ناامن رشد می کند. نتایج این تحقیق نشان داد که ارائه سیدهای غذایی به افراد مبتلا به سل و خانواده های آن ها می تواند کمک زیادی به پیشگیری و کاهش این بیماری کند. میزان مرگ و میر و بروز سل در سطح جهان از زمان همه گیری کووید

## ترفند

## خوغای اسپر سو برای تقویت حافظه

کافئین زیادی در یک شات قهوه اسپر سو وجود دارد و در نتیجه باعث تقویت حافظه می شود. محققان بر این باورند که مصرف قهوه اسپر سو، حافظه بلند مدت را تقویت می کند و از فراموشکاری افراد می کاهد. عصب شناسان در مطالعه ای ثابت کرده اند که نوشیدن یک شات دبل اسپر سو، روند پردازش مغز را بهبود می بخشد و با پردازش بهتر داده ها، به مغز برای یادآوری بهتر آن ها کمک می کند؛ به همین دلیل است که از اسپر سو، به عنوان معجونی برای تقویت حافظه نام برده می شود.



## تازه ها

## بهترین زمان ورزش برای کاهش وزن؟

به گزارش ان بی سی نیوز، فعالیت بدنی صبحگاهی بین ساعت ۷ تا ۹ صبح به کاهش وزن کمک می کند. تونگیو ما، استاد دپارتمان ورزشی در دانشگاه پلی تکنیک هنگ کنگ می گوید: «با توجه به پژوهش اخیر، اگر زمان ورزش را در اوایل صبح و قبل از غذا خوردن انتخاب کنیم، در مقایسه با ساعات دیگر روز کاهش وزن بیشتری خواهیم داشت.» تونگیو ما و گروه تحقیقاتی او از داده های دو ساله نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها استفاده کردند.

در این داده ها ورزش، غذا خوردن و عادات سبک زندگی بیش از پنج هزار و ۲۰۰ بزرگسال با حداقل ۲۰ سال سن گردآوری شده بود. این داده ها نشان داد شاخص توده بدنی افرادی که صبح ها ورزش متوسط تا شدید انجام می دهند، نسبت به افرادی که ظهر یا عصر ورزش می کنند، کمتر است. اگرچه تونگیو معتقد است این موضوع ممکن است علاوه بر زمان بندی ورزش، به عوامل متعددی بستگی داشته باشد.

## سحر خیزی یا مجموعه ای از رفتارها؟

البته تونگیو ما هشدار داد، تنها کارآزمایی بالینی می تواند تعیین کند که آیا ورزش صبحگاهی بهترین است یا خیر. در کارآزمایی بالینی، محققان زمانی از روز را برای ورزش کردن به افراد همنس که سبک زندگی و عادات غذایی یکسانی دارند، اختصاص می دهند و سپس نتایج را مستقیما با هم مقایسه می کنند. اس اندرسن، استاد فیزیولوژی ورزش، پزشکی و تغذیه نیز تأکید کرد: «افرادی که صبح ورزش می کردند، احتمالا مجموعه ای از رفتارهای سالم دیگر هم داشتند که به کاهش وزن و سلامت بهتر آن ها کمک می کرد.»

## تنظیم ساعت بدن

ساعت مولکولی بدن یکی از عواملی است که می تواند به کاهش وزن هنگام صبح کمک کند. میچل می گوید: «در هر سلول بدن به ویژه ماهیچه ها یک ساعت مولکولی وجود دارد که عملکردهای بدنی خاص را تحریک می کند؛ از جمله آن هایی که به نحوه سوخت و ساز چربی در بدن در زمان های مختلف روز مربوط می شوند.» برخی شواهد اولیه نشان می دهد که ورزش این ساعت را مجدداً تنظیم می کند و آن را به ریتم طبیعی خود بازمی گرداند که برای سلامتی متابولیک مفید است، اما هنوز مشخص نیست که آیا ورزش در ساعات خاصی از روز تأثیر بیشتری دارد یا خیر.

## چربی سوزی به موقع

توضیح احتمالی دیگر این است که ورزش صبحگاهی، به ویژه قبل از غذا خوردن به چربی سوزی بدن کمک می کند. از آن جا که افراد هنگام خواب چیزی نمی خورند، ورزش قبل از خوردن صبحانه موجب چربی سوزی بدن می شود. فواید ورزش نیز تا ساعت هاپس از تمرین باقی می ماند. کارشناسان می گویند اگر هدف کسانی که صبح زود تمرین می کنند، کاهش وزن است، باید بدانند این تغییر کافی نیست و داشتن رژیم و عادت غذایی سالم ضروری است. اندرسن توصیه می کند: «بهترین زمان برای افراد علاقه مند به ورزش، زمان مورد علاقه خودشان است. من به مردم دستور نمی دهم که اگر واقعا ورزش صبحگاهی را دوست ندارند، صبح ها ورزش کنند. اگر آن ها این زمان را دوست ندارند، می توانند زمان دیگری را انتخاب کنند.»

**آگهی مزایده عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق**

**مدیریت خرید و پیمان نیروی زمینی ارتش**

**ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان - دایره فروش) در نظر دارد در سال جاری اقلام مشروحه ذیل را بصورت کلی از طریق مزایده عمومی به اجاره برساند.**

ردیف	شرح جنس	تعداد
۱	کمپرسی	۱۰ دستگاه
۲	بیل مکانیکی	۱ دستگاه

**سپرده شرکت در مزایده:** شرکت کنندگان می بایست مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده شرکت در مزایده را به عنوان تضمین ردیف های فوق به حساب جاری طلایی ۰۹۰۹۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه ف آماد و پیش منطقه شمال شرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مزایده گزار ارائه نمایند.

**تاریخ و محل دریافت اسناد مزایده:** از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان - دایره فروش) توجه) زمان بازدید شرکت کنندگان از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۹

**زمان و محل تحویل پیشنهادها:** پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ پاکت های پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان تحویل نمایند.

زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰ مورخ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ در حضور اعضای کمیسیون مزایده در دفتر مدیر خرید پیمان بازگشایی و قرائت خواهد شد. هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده بوده و کارفرما در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد.

**آدرس محل برگزاری کمیسیون:** خیابان امام خمینی (ره) - انتهای خیابان امام خمینی ۸۱- پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا مدیریت خرید و پیمان

**تلفن: ۰۷-۳۸۵۹۹۱۱۶-۳۸۵۱**

شماره پیامک

**زندگی سالم**

**۲۰۰۹۹۹**

**آئین دعوت مجامع عمومی عادی بطور فوق العاده**

**و فوق العاده شرکت بهیست نیروی شاندیز (سپاهی خاص)**

**با شماره ثبت ۳۸۳۶۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۴۰۶۶۷**

بدین وسیله از تمامی سهامداران دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجامع عمومی عادی در ساعت ۱۷ و مجمع عمومی فوق العاده در ساعت ۱۸:۳۰ دقیقه مورخ سه شنبه ۱۴۰۲/۰۷/۱۸ در محل دفتر شرکت واقع در شهر مشهد فرهنگ خیابان معاد ۴۶ (عدل ۳۵) خیابان عدل جنوبی (فرهنگ ۱۵) معلم ۱۸ پلاک ۶۳ طبقه همکف به کد پستی (۹۱۸۸۶۵۸۶) با دستور جلسات ذیل تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

**مجمع عمومی عادی با دستور جلسه:**

- انتخاب مدیران و بازرسین

- تصویب صورت های مالی

- مجمع فوق العاده با دستور جلسه:

- اداره محل مناسب برای ادامه فعالیت های شرکت (تعیین آدرس)

- الحاق به موضوع اساسنامه

**آشپزی من**

**نکات طلایی برای رفع تلخی لیمو عمانی**

- ۱** خیس کردن لیمو عمانی در آب تا حد زیادی در رفع تلخی لیمو عمانی در غذا تأثیر دارد.
- ۲** پیشنهاد ما به شما این است به جای نصف کردن لیمو عمانی به کمک یک چاقو آن را نصف کنید تا تلخ نشود.
- ۳** قبل از استفاده از لیمو عمانی آن را بجوشانید. البته این کار باعث می شود مجبور شوید از لیموهای بیشتری استفاده کنید؛ چرا که جوشاندن لیمو عمانی علاوه بر تلخی، ترشی لیمو را هم می گیرد.
- ۴** درست است که خود لیمو عمانی غدارا خوشمزه تر می کند، اما گاهی بعضی از آشپزها برای جلوگیری از تلخ شدن غذا تر جیح می دهند از پودر لیمو استفاده کنند.
- ۵** این تر فند فقط برای خورشت قیمه کاربرد دارد. اگر حس کردید خورشت قیمه شما تلخ شده است، تر کبیی بسیار خوشمزه راه نجات شماست. مقداری زعفران ساییده را دم و به نسبت زعفران شکر اضافه کنید و بعد از این که شکر کامل حل شد این مخلوط را به غذا اضافه کنید و از معجزه طعم آن روی خورشت لذت ببرید.
- ۶** سبب زمینی برای رفع بسیاری از اشتباهاتی که در غذارخ می دهد، بسیار مناسب است. می توانید برای رفع تلخی لیمو عمانی در غذا آن استفاده کنید.

لیمو عمانی یک نوع میوه خشک شده است که برای ترش کردن مزه غذا، به ویژه قیمه، قرمه سبزی و آنگوشت از آن استفاده می شود و خواص درمانی زیادی دارد: این میوه خشک پتاسیم دارد که برای کنترل گردش خون بسیار مناسب است، باعث کاهش کلسترول خون می شود و پاک کننده بسیار قوی دستگاه گوارش است. عواملی وجود دارد که باعث تلخی لیمو عمانی در غذا می شود. ما در اینجا چند مورد از دلایل این موضوع و راهکار برای رفع تلخی لیمو عمانی در غذا را به شما پیشنهاد می دهیم.