

ترکیب معجزه‌آسای عسل و سیاه‌دانه

عسل و سیاه‌دانه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و فواید زیادی برای کاهش التهاب بدن، بیماری‌های گوارشی و وضعیت کبد دارند

پزشکی

عسل و سیاه‌دانه دو اجزای معجزه‌آسادر دنیای مواد غذایی سالم هستند. این دو ماده غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. در این مطلب به نقل از «چی‌شی» به بررسی خواص عسل و سیاه‌دانه‌ناشتا خواهیم پرداخت.

خواص آنتی‌اکسیدانی از جمله مواد معجزه‌آسادر سیاه‌دانه و عسل، موادی چون تیمو کینون، پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها هستند. این مواد با قدرت بالای آنتی‌اکسیدانی خود، ایمنی بدن را در برابر بیماری‌های مختلف، به خصوص بیماری چاقی، تقویت می‌کنند.

مبارزه با التهاب و سموم بدن سیاه‌دانه و عسل نه تنها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، بلکه به میزان قابل توجهی از فیتو کیمیکال‌ها نیز غنی‌اند. این مواد طبیعی

توانایی کاهش التهاب در بدن را دارند و همچنین در دفع موادمزاد و سمی از بدن موثر هستند. سیاه‌دانه و عسل با خواص آنتی‌اکسیدانی و فیتو کیمیکالی که دارند، می‌توانند به پاک‌سازی بدن از چربی‌های زائد کمک زیادی کنند. این چربی‌ها که معمولاً اشباع شده و برای سلامت مضر هستند، با استفاده از این دو ماده معجزه‌آسا از بدن دفع می‌شوند.

اثراثرات بر سطح قند و گلوکز خون یکی از ویژگی‌های بارز سیاه‌دانه و عسل کاهش

سطح قند و گلوکز خون است. این دو ماده علاوه بر کاهش شاخص‌های تری‌گلیسرید، بر چربی‌سوزی بدن نیز تأثیر مثبت دارند. **تسکین درد قاعدگی** سیاه‌دانه با قابلیت تسکین دردی که دارد، یک گزینه عالی برای کاهش دردهای قاعدگی است. طبق بررسی در منابع طب سنتی، شما می‌توانید با ترکیب این ماده با آب گرم و افزودن کمی عسل، به تسکین دردهای قاعدگی کمک کنید.

مفید برای بیماری‌های گوارشی اگر از مشکلات گوارشی رنج می‌برید، مثلاً زخم معده یا تورم در معده و روده دارید، پزشکان سنتی شما را به مصرف عسل و سیاه‌دانه ارجاع می‌دهند. این دو محصول طبیعی نه تنها خواص ضد التهابی دارند بلکه به دفع سموم و از بین بردن باکتری‌های مضر در

روده نیز کمک می‌کنند. پس توجه به این نکته که این دو محصول را با هم استفاده کنید، می‌تواند به تعادل سلامت شما کمک زیادی کند.

بهبود وضعیت کبد اگر مشکلات کبدی دارید، مثل نارسای کبد، می‌توانید از این ترکیب استفاده کنید، و از گوشه دیگری از خواص این دو ماده غذایی معجزه‌گر بهره‌مند شوید. هم عسل و هم سیاه‌دانه دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که در دفع سموم از بدن و پاک‌سازی کبد تأثیر مثبتی دارند. همچنین، مصرف آن‌ها به صورت ناشتا می‌تواند به کاهش وزن و بهبود کلی وضعیت کبد شما کمک کند. اما نکته مهم این است که قبل از شروع به مصرف، حتماً با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

تازه‌ها

وقتی زبان در باره سلامت بدن هشدار می‌دهد

پژوهش جدید نشان می‌دهد که برای بررسی سلامت افراد می‌توان از رنگ و بافت زبان کمک گرفت. بنا به گزارش وری‌ول هلت، تصویرزبان در تشخیص برخی بیماری‌ها، مانند دیابت و کم‌خونی، ۹۵ درصد دقیق‌اند. گرانت چو، پزشک در مرکز یوسی‌ال، می‌گوید: «ماینات زبان به صورت فیزیکی، هم در طب مدرن و هم در طب سنتی چینی انجام شده است، اما تفسیر یافته‌ها متفاوت است.» به گفته او، از دیدگاه پزشکی مدرن، ظواهر مختلف زبان با مصرف دارو، نقص ایمنی، کمبودهای تغذیه‌ای یا بیماری زمینه‌ای مرتبط است یا حتی هیچ‌یک از موارد فوق در آن نقش ندارد. «به عنوان مثال، کمبود ویتامین ب ۱۲ دارید، زبان ممکن است متورم یا ملتهب شود. لکه‌های سفید یا قرمز هم در اثر عفونت قارچی به نام برفک دهان روی زبان ظاهر می‌شود. به گفته چو، با توجه به تغییرات رنگی در بخش‌های مختلف زبان، پیامدهای متفاوتی در زمینه سلامت افراد را می‌توان مشاهده کرد.

چگونه از خشکی پوست در روزهای سرد جلوگیری کنیم؟



دست هستند.

۵ لایه برداری به حذف سلول‌های مرده سطح پوست کمک می‌کند و سبب صاف و شاداب ماندن پوست می‌شود. البته در این کار زیاده‌روی نکنید؛ لایه برداری زیاد یا استفاده از محصولات نامناسب این کار، ممکن است سدرطوبت پوست را بشکند و باعث آسیب شود.

۶ محصولات مراقبت از پوست مانند ضد آفتاب و مرطوب کننده‌ها را متناسب با نوع پوست خود خریداری کنید. برای جلوگیری از خشکی پوست، به‌طور روزانه از لوسیون و مرطوب کننده استفاده کنید. مرطوب کننده‌های مناسب حاوی ترکیبات آبرسان مانند هیالورونیک اسید، سرامیدها، آلوئه‌ورا و... هستند که به حفظ رطوبت پوست کمک و در عین حال آن را آبرسانی می‌کنند.

خشکی پوست مسئله نگران‌کننده‌ای نیست و با ایجاد برخی تغییرات در رژیم غذایی، مراقبت از پوست و استفاده از محصولات مناسب می‌توانید پوست خود را در آب و هوای سرد و خشک نیز صاف و شاداب نگه دارید.

۱ هر زمان که صورت، دست‌ها یا بدن خود را می‌شوید، کمی از چربی طبیعی پوست از بین می‌رود. از همین رو ضروری است بلافاصله پس از شست‌وشوی دست‌ها، به‌خصوص در فصل سرد و خشک، از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید.

۲ با توجه به کوتاه شدن روزها در پاییز و زمستان و کاهش نور خورشید، شاید فکر کنید استفاده از ضد آفتاب دیگر لزومی ندارد، اما باید بدانید حتی در زمستان، اشعه مضر UV همچنان می‌تواند بر سدرطوبت پوست که در حفظ سلامت و آبرسانی پوست نقش دارد، فشار وارد کند. سعی کنید هر روز صبح بعد از استفاده از مرطوب کننده، یک لایه ضد آفتاب (حداقل SPF30) بزنید.

۳ یکی دیگر از مراحل کلیدی برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست این است که مطمئن شوید در طول روز به میزان کافی آب مصرف می‌کنید. مصرف نکردن مایعات کافی می‌تواند ظاهر پوست را تحت تأثیر قرار دهد و آن را مستعد خشک شدن کند.

۴ برای جلوگیری از خشکی پوست در پاییز و زمستان، هنگامی که بیرون هستید تا حد امکان پوست خود را بپوشانید تا تماس کمتری با هوا داشته باشد. استفاده از دستکش به حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی کمک می‌کند. دستکش‌ها مانع فیزیکی نهایی در برابر عوامل محیطی مؤثر در خشکی پوست

تازه‌ها

با کووید بلند مدت چه کنیم؟



بیماری کووید-۱۹ در برخی افراد در مان مشخصی ندارد و علائم و نشانه‌های مربوط به آن طی زمانی طولانی در بدن افراد باقی می‌ماند. این وضع، که کووید طولانی مدت نام دارد، معمولاً با علامت‌هایی مانند مه‌مغزی، خستگی، تپش قلب، کسالت پس از تمرین و سرگیجه در بزرگسالان همراه است. از همان روزهای اولیه همه‌گیری، خیلی زود مشخص شد برخی از افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، بهبود کامل نیافته‌اند و نشانه‌های ناتوان کننده بیماری تا هفته‌ها و ماه‌ها در بدنشان باقی است. یک نظر سنجی مرکز ملی آمار سلامت ایالات متحده در سال ۲۰۲۲ تخمین زده است که تقریباً ۷ درصد از بزرگسالان آمریکا و بیش از یک درصد از کودکانی که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند، در مقطعی، کووید طولانی مدت داشتند. اما در صورت مواجهه با این بیماری چه باید کرد؟

۱ به خودتان فرصت دهید از محدودیت‌های خودتان آگاه باشید و بیشتر از سطح توان فعالیت نکنید تا دچار افت ناگهانی توان جسمی نشوید. یکی از مهم‌ترین کارها در جلوگیری از بدتر شدن یا پیشرفت بیماری حفظ انرژی بدن است که کند کردن روند ناامیده می‌شود. بدین ترتیب، می‌توان کارها را با توجه به سطح انرژی و توان با آرامش انجام داد.

۲ **نور و پاتی حسی را رزایی کنید** دیس اتنومی، یا اختلال دستگاه عصبی، یکی از عوارض رایج در بیماری کووید طولانی مدت است که مشکلاتی مانند ضربان قلب سریع و سرگیجه در پی دارد. دستگاه عصبی خودمختار یا مستقل، شبکه‌ای از اعصاب در بدن است که مسئولیت تنظیم کارکردها و عواملی مانند تنفس، فشارخون، دمای بدن و جریان خون سالم و عملکرد اندام را برعهده دارد. هنگامی که دستگاه عصبی خودمختار از تعادل خارج شود، باعث دیس اتنومی یا خروج از عملکرد مستقل می‌شود. به‌طور متوسط، ۷۰ درصد از افراد مبتلا به کووید طولانی مدت دچار دیس اتنومی می‌شوند. این وضع با دارو و توان بخشی قابل درمان است.

۳ **به ماست سل‌ها توجه کنید** از آن‌جا که ماست سل‌ها سلول‌های آلرژی و بخشی از دستگاه ایمنی بدن‌اند، هنگامی که تحریک شوند، باعث التهاب می‌شوند. همچنین، مواد شیمیایی زیادی آزمادی کنند که روی پوست، دستگاه گوارش، قلب و دستگاه تنفسی و عصبی اثر می‌گذارد. این وضع جسمی با نظارت پزشکی مناسب و با استفاده از داروها قابل مدیریت است.

۴ **از تنفس کمک بگیرید** بیشتر افراد مبتلا به کووید طولانی مدت تنفس ناکارآمدی دارند. تمرین تنفس روزانه می‌تواند علامت‌های روزانه را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد.

دانستنی‌ها

مکمل‌های غذایی دارویی!

از گذشته که «این چیزارو با هم نخوری» یا «ه گفته شده و ماطبق آن دستورالعمل مثلاً خربزه و عسل را با هم نمی‌خوریم. در مقابل این‌ها، ترکیب‌هایی وجود دارند که برای بدن یک بُرد به حساب می‌آیند و ممکن است از مکمل‌ها بهتر عمل کنند. اما این ترکیب‌ها را می‌شناسید؟

🍯 **موز، شیر و خرما** ترکیب موز و شیر و خرما یک جایگزین غذایی سالم است. چرا؟ این به دلیل محتوای بالای پروتئین، کربوهیدرات و پتاسیم است که در ترکیب با خرماهای غنی از آهن و شیر سرشار از چربی سالم، غذایی مغذی و سالم را ایجاد می‌کند. همچنین این ترکیب به تقویت ایمنی، تقویت سلامت استخوان، قدرت عضلانی، تأمین انرژی، تضمین قند و فشارخون بهتر کمک می‌کند.

🍌 **زردچوبه، شیر و فلفل سیاه** زردچوبه حاوی کورکومین است، یک ترکیب فعال زیستی با فواید بالقوه برای سلامت. «پپیرین» که در فلفل سیاه یافت می‌شود، می‌تواند جذب کورکومین را در بدن افزایش دهد. این ترکیب ممکن است اثرات التهابی و آنتی‌اکسیدانی داشته باشد و به‌طور بالقوه التهاب را کاهش دهد و از سلامت کلی حمایت کند.

🍵 **برنج کشک** برنج و کشک یک ترکیب غذایی رایج در بسیاری از فرهنگ‌هاست. این ترکیب ساده یک ترکیب مغذی برای دستیابی به سلامت کامل است که شامل پروتئین و پروبیوتیک‌هاست و امکان دارد به بهبود هضم و تقویت سلامت روده کمک کند. علاوه بر این، مصرف این ترکیب می‌تواند به بهبود سلامت استخوان‌ها و ایجاد خواب بهتر نیز کمک کند.

🍷 **نخود سیاه و گوجه فرنگی** نخود سیاه منبع خوبی از پروتئین و فیبر گیاهی است، در حالی که گوجه فرنگی حاوی فیبر، ویتامین و مواد معدنی اضافی است. ترکیب پروتئین و فیبر می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری و رضایت داشته باشید. نخود سیاه و گوجه فرنگی به‌طور طبیعی چربی کمی دارند و گزینه خوبی برای کسانی است که می‌خواهند چربی‌شان را مدیریت کنند.

گواهینامه پایان تحصیلات
اینجانب **نگین شرعیتی**
فرزند مرتضی به شماره ملی: ۰۹۴۵۷۶۱۴۶
مدارزه از دانشگاه آزاد اسلامی مشهد به شماره سریال ۴۳۶۲۳۹ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. از بابتده تقاضا میشود به دانشگاه آزاد مشهد ارسال نماید.
۰۱۴۰۲۱۶۷۷۹

ارغوان
استخدام نیرو جهت کوکد
یا سالمند و امور منزل
احمدآباد بهشت ۱ پلاک ۱۶
۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷
۳۸۴۵۸۴۹۲
۰۱۴۰۲۱۶۸۱۵
به تعدادی اوستادکار
ماهر و نیمه ماهر
جهت نصب کابینت به طور روز مزد نیازمندیم.
۰۹۱۵۶۶۶۴۹۱۸
۰۱۴۰۲۱۶۸۱۵

یک شرکت معتبر تولیدی در شهرک صنعتی چناران به نیروی کارگر ساده آقا نیازمند است. تماس: ۰۱۴۰۲۱۶۳۹۷۰۵۱۴۱۹۲۴۰۵
به تعدادی جوشکار آرگون
وتر آشکار ماهر و نیمه ماهر
و نیروی فنی نیازمندیم.
محدوده پیامبر اعظم ۸۱ شماره تماس و پیامک ۰۹۲۱۵۲۳۳۱۵۱
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۵۲

شرکت تولیدی معتبر
استخدام می‌نمایند:
۱- نفر آقا مهندس مکانیک طراح
۱- نفر مسلط به سالی‌دور کس و نقشه کشی صنعتی (سابقه دستگاه سازی درالویت هستند)
۱- نفر تراشکار ماهر (سابقه کار با فرز در اولویت می‌باشند.)
خوش برخورد، منظم، متعهد و حرفه‌ای. با حقوق مزایای عالی.
متقاضیان محترم رزومه خود را از طریق SMS یا ایتا ارسال نمایند.
۰۹۰۰۱۴۰۳۰۵۷
۰۱۴۰۲۱۶۷۷۹

یک شرکت معتبر تولیدی
در زمینه تولید قطعات خودرو جهت تکمیل کادر و توسعه خطوط تولیدی در کلیه واحدها شامل ماشینکاری، موتاز، ریخته‌گری، جوشکاری، تزریق پلاستیک، پرسکاری و انبار کارگر تولید آقا و خانم استخدام می‌نماید. ضمناً راننده ایفتراک و راننده پایه یک جهت نوسان نیز مورد نیاز می‌باشد. لطفاً متقاضیان محترم درخواست خود را به شماره ۰۹۳۳۰۴۴۱۴۴۴ پیامک و یا پیام رسان ایتا ارسال و یا با شماره ۳۷۶۳۶۱۶۰ داخلی ۱۱۸ تماس حاصل نمایند.
۰۱۴۰۲۱۶۷۰۶۴

مرکز هیراد
استخدام جهت نگهداری سالمند یا کودک کار در منزل با حقوق بالا و امنیت ففنی
آدرس: احمدآباد نبش قائم مجتمع کوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵ ساعت کاری: دقتاً صبح الی ۸ شب
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰
۳۸۴۷۶۸۹۵
۰۱۴۰۲۱۶۷۷۹

به یک شاگرد
جهت کار در سقف گانج با حقوق عالی و االتا نیازمندیم.
۰۹۰۲۵۳۳۷۹۳۲
۰۱۴۰۲۱۶۷۷۹

به یک نیروی جوان جهت کار با پنس نیازمندیم
سن بین ۲۰ تا ۳۸ سال
۰۹۰۵۱۰۳۷۲۰۰
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۵۲

شرکت تولیدی صنعتی شاخص
جهت تکمیل کادر اداری خود نیاز به ۲ نفر حسابدار صنعتی و ۲ نفر حسابدار مالی با حداقل ۱۰ سال سابقه کار و با حقوق و مزایای فوقانی نیاز دارد. متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر تلفن تماس ۱۷- یا شماره ۰۹۱۵۳۱۵۵۷۵۵۵
تماس حاصل فرموده و یا رزومه خود را از طریق رویبک، واتس‌آپ و تلگرام ارسال نمایند.
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۶۶

یک نفر آشپز با بیمه و حقوق خوب
ساعت کار ۱۷-۸
و یک نفر کارگر ساده شهرستانی با جای خواب نیازمندیم.
ساعت کار ۱۶-۸ و ۲۲-۱۹
۰۹۱۵۵۰۳۲۱۵۶
۰۱۴۰۲۱۶۷۰۵

نیازمندیهای خراسان رسانه ای برای افزایش مشتریان شماست

گمشده
آگهی فقدان سرکار خانم فاطمه آذرپروند به ش نظام پزشکی ۷۸۳۷۷
فرزند علی به شن شناسنامه ۷۵۲۰۵ مدارزه از سرخس متولد ۱۳۵۲/۲/۱۲ اظهار میدارد که پروانه طبابت شهر مشهد ایشان به شماره ۱۶۲-۷۸۳۷۷-۲۰۵ مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۵ مفقود گردیده است لذا به موجب این آگهی پروانه مذکور ابطال می‌شود. از بابتده تقاضا میشود مدرک فوق را به واحد صدور پروانه سازمان نظام پزشکی مشهد تسلیم نماید
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۶۱

استخدام خانم تولیدی لباسکار
چرخکار (۱۰ تا ۱۵ میلیون) بردست (۵ تا ۱ میلیون) بیرون بر (کار ساده) تیراژ بالا و دائم بصورت زنجیره‌ای محیط کاملاً زنانه با سرویس رفت و برگشت
۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱
۰۹۱۵۵۸۲۸۵۹۸
۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰
۰۱۴۰۲۱۶۸۱۵۲

شرکت وناد
یک نفر مدیر فنی جهت تزریق پلاستیک و دو نفر تزریق کارپلاستیک ماهر نیازمند است.
۰۹۳۰۰۸۱۳۸۷۱
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۵۲

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی چناران به نیروی مکانیک ماهر جهت ماشین آلات سنگین نیازمند است.
تلفن ۰۵۱۴۶۱۳۹۳۰۵
ساعت تماس ۸ صبح الی ۱۴
۰۱۴۰۲۱۶۷۰۶۴

به تعداد زیادی نیروی آقا و خانم
جهت کار در شرکت معتبر صنایع غذایی نیازمندیم
۰۹۱۵۲۱۶۹۲۴۵
۰۱۴۰۲۱۶۷۰۶۴

مرکز فروش
با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شفیت روز یا شب یا شبانه روزی مدیرمسئول: دکترابراج عاکف میدان احمدآباد- بلوار گلدهوز نبش گلدهوز ۹۱- تا پلاک ۱۳ طبقه ۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴
۰۹۰۲۵۳۳۷۹۳۲
۰۱۴۰۲۱۶۷۷۹

به یک نفر کارگر ساده
جهت نظافت در فروشگاه نیازمندیم.
سن بین ۳۰ تا ۴۰ سال
۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۵۲

تعدادی بردست خانم جهت کار در تولیدی
بامحیط کاملاً زنانه و حقوق عالی، تسویه نقدی و کار دائم نیازمندیم.
چهاره برق مفتح ۱۰ روبروی میثم ۸ پلاک ۴۸۵ حسینی
۰۹۱۵۷۸۹۴۵۹۵
۰۱۴۰۲۱۶۷۱۶۱

بازارباب و مدیر فروش
جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی خوش فروش و بربرند درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی
۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰
۰۱۴۰۲۱۶۷۰۵