



● زندگی سالم  
● سه شنبه  
● ۱۴۰۲ آبان ۲۲  
● ۷ جمادی الاول ۱۴۴۵  
● ۲۱ نوامبر ۲۰۲۳  
● شماره ۲۵۸۲

# چطور می توان به جنگ پوکی استخوان رفت؟

پوکی استخوان بیماری خطرناکی است که با کمی تغییر در سبک زندگی مثل تحرک بیشتر و تغذیه مناسب تر، می توان به حد چشمگیری از عوارض آن کاست



شکستن استخوان با مشکلات بسیاری همراه است و اگر این شکستن در لگن و بهویژه در سن بالا رخ دهد، خطرهای جدی تری را در پی خواهد داشت. بنا به نتایج پژوهشی در سال گذشته، از بین افرادی که در هفتمین دهه زندگی دچار شکستگی لگن شده اند، ۶/۵ درصد از زنان و ۹/۴ درصد از مردان در طول یک سال جانشان را از دست داده اند. آمار مشابه در افرادی که در نهمین دهه زندگی اند، بین زنان و مردان، به ترتیب ۱۳/۱ درصد و ۱۹/۶ درصد است. اما خبر خوب این است که افزایش استحکام استخوان می تواند جلوی چنین مشکلاتی را بگیرد. بنا به گزارش «وری ول هلت»، بر اساس نتایج پژوهشی در استرالیا، حتی افزایش اندک تراکم استخوان می تواند خطر شکستگی، بهویژه شکستگی لگن را کاهش دهد.

## تغییر جزئی در سبک زندگی

در این پژوهش، افراد دو گروه بالای ۶۰ سال را در سال های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰ برای بررسی استخوان لگن ثبت نام کردند. وضعیت این افراد را طی سال ها مورد بررسی قرار دادند. در حالی که تراکم استخوان یک گروه فقط ۳ درصد بیشتر از گروه دیگر بود، در این گروه شکستگی استخوان لگن ۴۶ درصد

کمتر بود. این نتایج نشان می دهد که حتی تغییری بسیار جزئی در زندگی، اثر بسیار زیادی در زندگی سالم خواهد داشت. **استخوان ها را حرکت دهید** اگر چه کاهش تراکم استخوان بر اثر افزایش سن حتمی است، کارشناسان معتقدند با به کار بستن برخی روش های می توان با این روند مقابله و آن را کند کرد. ورزش کردن در

راس این روش هاست. هر بار که ماهیچه ها و استخوان ها را برای حفظ تعادل در برابر جاذبه به کار می بندید، آن ها را تقویت می کنید. یک متخصص توصیه می کند که افراد مبتلا به پوکی استخوان ورزش هایی انجام دهند که بر وضع بدن، تعادل، حرکت و هماهنگی متمرکز است. یکی از این حرکات حرکت پا در حالت نشسته روی صندلی است. برای این کار، در حالی که پشتتان صاف است روی صندلی بنشینید و زانوهایتان را به سمت سینه بلند کنید، انگار که می خواهید قدم بردارید. این حرکت بخش مرکزی، چهار سر ران و خم کننده های لگن را تقویت می کند.

## حرکتی ساده برای تعادل

برای حفظ تعادل و هماهنگی، تام توصیه می کند در حالی که برای حفظ تعادل به چیزی تکیه کرده اید، یک پا را بلند کنید و آن را به مدت ۱۰ ثانیه بالا نگه دارید. لیندر برگ از متخصصان معروف جزو طرفداران پروپاقرص پیاده روی است، زیرا ستون

فقرات و ماهیچه های باسن را تقویت می کند. پیاده روی بیرون از خانه یا روی تردمیل بسیار مفید تر از تمرین روی اسکی فضایی (الپتیکال) است. او همچنین بر پلانک (نوعی تمرین ورزشی) و تمرین شنای سوئدی تاکید دارد، زیرا استخوان های مچ و ساعد و لگن را تقویت می کند. **آیا رژیم غذایی موثر است؟** تغذیه مناسب اثر مستقیم بر سلامت بدن می گذارد. کلسیم و ویتامین د از جمله ویتامین های بسیار موثر در حفظ سلامت استخوان ها هستند. کلسیم استخوان ساز است، اما برای جذب کلسیمی که می خورید، وجود ویتامین د نیز لازم است. کلسیم را می توان با مصرف بسیاری از محصولات لبنی و غیر لبنی سرشار از ویتامین سی، مانند سبزیجات برگ دار و لوبیا به دست آورد. ویتامین د مورد نیاز بدن را نیز می توان از نور خورشید، ماهی، قارچ، شیر غنی شده و مکمل ها تامین کرد.

## چه صبحانه ای خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد؟



صبحانه همیشه مهم ترین وعده غذایی روز بوده است. اکنون دانشمندان دریافته اند خوردن صبحانه خطر بروز حمله قلبی و سکته را کاهش می دهد؛ اما این موضوع به صبحانه ای که می خورید، بستگی دارد. برپایه پژوهش دانشمندان در باره غذاهای گیاهی، معلوم شد که اگر جای تخم مرغ

را با ماستی آجیل عوض کنیم، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی تا ۱۷ درصد کاهش می یابد. این بررسی که نتایج آن در نشریه پزشکی بی ام سی منتشر شد، نشان می دهد که خوردن روزانه یک تخم مرغ کمتر و جایگزینی آن با ۲۵ تا ۲۸ گرم آجیل، خطر بیماری قلبی را تا ۱۷ درصد، دیابت را تا ۱۸ درصد و مرگ زودهنگام را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد. با این حال، این مطالعه به این نتیجه نرسید که تخم مرغ باید به کلی از رژیم غذایی حذف شود. نتایجی که مرکز آلمانی پژوهش دیابت منتشر کرده است، نشان می دهد جایگزین کردن غذاهای گیاهی با ماهی و غذاهای دریایی هیچ فایده ای نداشته و هیچ مدرکی مبنی بر این که جایگزین کردن لبنیات می تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی شود، وجود ندارد. اما عوض کردن آن با آجیل، در پایین آوردن خطر مرگ زودهنگام تاثیر بسیار کمی داشته است. کسانی که به جای ۵۰ گرم گوشت فراوری شده - معادل سوسیس - همان مقدار حبوبات، عدس، نخود یا لوبیا مصرف کردند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی یا ابتلا به آن قرار داشتند. اگر آن ها به جای گوشت فراوری شده، ۲۸ تا ۵۰ گرم آجیل می خوردند، این خطر تا ۲۷ درصد پایین می آمد.

## بیشتر بدانیم

## دراز کشیدن روی شکم بدترین حالت خواب

اگر بخواهیم حالت های خواب را رتبه بندی کنیم، ممکن است دراز کشیدن روی شکم در انتهای فهرست باشد. متاسفانه خوابیدن روی شکم می تواند باعث درد گردن و کمردرد شود. این وضعیت خواب می تواند فشار غیر ضروری زیادی به ماهیچه ها و مفاصل شما اضافه کند، به همین دلیل است که ممکن است با درد خستگی از خواب بیدار شوید. قرار دادن بالش زیر شکم هم ممکن است به کاهش کمردرد کمک کند. اما خوابیدن به پشت بیشترین فواید را برای سلامت دارد. از ستون فقرات شما محافظت می کند و همچنین می تواند به تسکین درد لگن و زانو کمک کند. در هنگام خوابیدن به پشت نیروی جاذبه باعث می شود تا بدن شما را در یک راستا روی ستون فقرات قرار گیرد. این مسئله می تواند به کاهش هر گونه فشار غیر ضروری روی کمر یا مفاصل شما کمک کند. علاوه بر این، اگر دغدغه شاداب نگه داشتن پوست صورت دراز کشیدن به پشت، از پوست صورت در برابر چین و چروک محافظت می کند. البته خوابیدن به پشت ممکن است برای کسی که کمردرد دارد مناسب نباشد. از طرفی خوابیدن به پهلو ی چپ ممکن است برای حرکات منظم روده مفید باشد. خوابیدن در موقعیت جنینی مناسب کمر دریا بارداری است و به پهلو خوابیدن مناسب برای هضم غذا و کاهش خرویف است. اما شاید پیرسید چگونه می توانید بفهمید که کدام موقعیت خواب برای شما بهترین است؟ هیچ رویکردی برای همه وجود ندارد، بنابراین باید با چند موقعیت آزمایش کنید تا موقعیتی را پیدا کنید که هم راحت باشد و هم وقتی از خواب بیدار می شوید احساس آرامش داشته و بدن درد نداشته باشید.



به دو نفر آشپز ماهر نیازمندیم. محدوده بلوار راه آهن ۰۹۱۵۵۲۰۰۰۶۸ ۰۹۱۵۱۱۳۴۸۶۳

از واجدین شرایط دعوت به عمل می نماید: خدمات و ظرفشور آقا ۴ نفر انتقامات آقا ۲ نفر آشپز: تخته کار، میخانه گرم و کمک آشپز آقا/خانم ۲ نفر ترانسفر دارای گواهینامه پایه ۲ انباردار آقا آشنا به سیستم تاسیسات برق و مکانیک آقا با سابقه هتلی شماره تماس ۰۹۱۵۸۸۸۴۴۲۳

استخدام مشاور کارگزاری غلامی جهت تکمیل کادر پرسنلی از تعدادی مشاور خانم دعوت به همکاری میکند. پورسات + ثابت امام رضا ۱۲-پین جانی+۱۲۹۱۰۰۹۶۵۰۰۰۹۱۵۵۰۰۰۹۶

بازاریاب و مدیر فروش جهت فروش محصولات غذایی و بهداشتی خوش فروش و پربند درآمد ماهانه از ۴۵ تا ۴۰ میلیون قطعی ۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰

یک شرکت معتبر واقع در محدوده شهرک صنعتی توس درخواست: ۱ نفرچشمکار ۵۲۰۲حقوق قانون کارکردار ۰۹۱۵۲۲۱۵۸۲۳

استخدام با شرایط ویژه اول آموزش و کارآموزی سپس استخدام ۳۰% شهریه نقد و ۷۰% بعد از استخدام با همکاری انجمن حسابداران خراسان روشی ۰۹۰۱۴۶۷۵۳۷۷ ۰۵۱۳۸۹۲۸۵۵۸

به یک نیروی خدماتی خانم نیاز داریم: ۲-۳۷۰۵۴۴۶۱-۳۷۰۹۱۵۲۲۹۰۹۹۸ چرخکار ماتنوب،بایزه وپالتو نیازمندیم:۰۹۱۵۶۲۰۰۴۹۵ ۰۳۹۶۹۶۹۲۳۴۹

استخدام خانم تولیدی لباسکار چرخکار (۱۰ تا ۱۵ میلیون) بردست (۱۰ تا ۱۵ میلیون) بیرون بر (کار ساده) تیراز بال و دائم بصورت زنجیره ای محیط کاملا زنده با سرویس رفت و برگشت ۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱ ۰۹۱۵۵۸۲۸۵۹۸ ۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰

به تعدادی فروشنده خانم جهت کار در پوشاک زنانه در ۲ شیفت نیازمندیم. آدرس :خیابان سحر تیش سحر ۳۰ ۰۹۰۱۵۶۱۲۲۲۲۷

یک شرکت بازرگانی در زمینه فروش قطعات خودرو واقع در خیابان کوشش به نیروهای ذیل نیازمنداست. ۱- کارشناس فروش ۲-بازاریاب تلفنی ارسال رزومه در اینبا ۰۹۰۳۴۶۷۷۰۰۴

چند فروشنده آقا با تجربه و ماهر با ظاهری آراسته و رسمی ترجیحا ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار در بازار رضا و بازار فردوسی ساعت کاری ۹ الی ۲۲ حقوق ثابت ۱۵ تا ۱۸ میلیون + پورسات ۰۹۱۵۷۰۷۰۳۴۹

حسابدار- کمک حسابدار صندوقدار- بازار یاب منشی- امور اداری با سابقه و بدون سابقه کاری ۳-۳۸۴۵۵۰۵۱۰۳ ۰۹۰۱۴۲۹۶۱۰۶

به تعدادی کارگر ماهر کارواش ترجیحا شهرستانی یا جای خواب و مزایای عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۰۶۶۲۸۷

شرکت ره آورد فن و اندیشه پژوهاک در استان خراسان رضوی شهر مشهد جهت تکمیل کادر خود از متقاضیان ساکن استان خراسان رضوی مسلط به دور بین های مدار بسته تحت شبکه پسیو و اکتیو شبکه- برق استخدام می نماید-تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۰۴۰۷۷۶۸۰۴ ۰۹۳۹۲۵۰۶۰۶۶

مرکز فروش با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شیفت روز یا شب یا شنبانه روزی مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف میدان احمدآباد- بلوار کاهدوز تیش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹ ۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴ ۲۸۴۴۴۳۰۰

پرستاری بهار سلامت استخدام جهت مراقبت نگهداری سالمند و بیمار در منزل ۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰

ارغوان استخدام نیرو جهت کودک یا سالمند و امور منزل احمدآباد پشت ۱ پلاک ۱۶ ۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷ ۳۸۴۵۸۴۹۲

افرنند آریا جهت نگهداری کودک و سالمند، بین فلسطین و اورمچمت آراودادیم ۰۹۱۵۲۱۹۱۴۲۰۳۷۶۴۴۲۷۶ ۰۹۱۵۷۰۷۰۳۴۹

مرکز هیراد استخدام جهت نگهداری اسامند یا کودک و کار در منزل با حقوق بالا و امنیت شغلی آدرس:احمدآباد تیش قائم چمتع کوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵ ساعت کاری دفتر: صبح الی ۸ شب ۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰ ۳۸۴۷۶۸۹۵

منشی خانم مسلط به آفیس منشی در هتل آمار عمومی خوب نیازمندیم پیامبر نظم ۱۳ ۰۹۱۵۰۵۷۰۹۴۲

کارشناس و کاردان عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه تسویه نقد، بالاترین هیمت ۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰ ۳۶۰۲۲۱۱۳۰۵

پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰ صرفه جوی در وقت سفارش اینترنتی آگهی ۳۷۰۱۰

شرکت ایزو گام نقره های شرق صادر کننده نمونه ملی ۱۴۰۰ دعوت به همکاری می نماید

۱-کارشناس حسابداری (ترجیحا آشنا به امور مالیاتی) ۲-کارشناس فروش ۳-لیسانس شیمی ۴-مدیر تولید (با سابقه کار در ایزو گام) ارسال رزومه ۰۹۳۳۶۹۱۴۲۳۷ تلگرام: ۰۹۳۳۶۹۱۴۲۳۷

به تعدادی نیروی ام دی اف کار نیمه ماهر و علاقه مند به کار با حقوق و بیمه نیازمندیم آدرس:بندای جاده شانددیز ۰۹۱۵۱۱۱۳۴۳۰ ۰۹۱۵۴۱۰۰۰۱۳

یک شرکت تولیدی واقع در میدان جانباز مجتمع پاز برای تکمیل کادر اداری خود نیاز به افراد زیر با سابقه کار و حقوق مکفی میباشد: ۱- دارای مدرک کارشناسی ۲- دارای حداقل ۳ تا ۵ سال سابقه کار مرتبط ۳- مسلط به امور دفتری- مکاتبات اداری و نرم افزار های آفیس ۴- دارای روابط عمومی بالا و مدیریت زمان ۵- برقررداری از بیمه- بیمه تکمیلی - سرویس رفت و برگشت از متقاضیان محترم خواهشمند است رزومه خود را به آدرس ایمیل officepersian@gmail.com ارسال نمایید. ۰۹۱۰۵۶۳۸۷۹۳ ساعات تماس: ۹ الی ۱۶

فرانستان صرفه جوی در وقت سفارش اینترنتی آگهی ۳۷۰۱۰

عنوان شغلی	سابقه کاری (حداقل)	مدرک تحصیلی	جنسیت	سایر شرایط و مهارت های شغلی
مدیر اجرایی	۵ سال در هتل	حداقل لیسانس مرتبط	آقا/خانم	روابط عمومی و مهارت های شغلی
مدیر بازاریابی و فروش	۵ سال در هتل	حداقل لیسانس مرتبط	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
مدیر غذا و نوشیدنی	۵ سال در هتل	لیسانس مرتبط	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
مدیر فرانت آفیس	۵ سال در هتل	لیسانس مرتبط	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
مدیر خانه داری	۵ سال در هتل	لیسانس مرتبط	خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
مدیر رستوران	۵ سال در هتل	لیسانس مرتبط	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
مدیر اسباب و مجموعه آبی	۵ سال در هتل	لیسانس مرتبط	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
کارشناس رزرو	۲ سال در هتل	دارای تحصیلات	خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
کاست کنترل	۵ سال در هتل	لیسانس حسابداری یا صنایع	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
حسابدار	۵ سال در هتل	لیسانس به بالا	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
کارمند منابع انسانی	۵ سال در هتل	حداقل لیسانس	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
بل بوی/دورن	۲ سال در هتل	حداقل دیپلم	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
پذیرشگر	۲ سال در هتل	حداقل فوق دیپلم	آقا/خانم	مسلط به زبان عربی و انگلیسی
صندوق دار	۲ سال در هتل	فوق دیپلم به بالا	آقا/خانم	مسلط به زبان عربی و انگلیسی
گرافیسیت و ادمن فضای مجازی	۱ سال	حداقل لیسانس	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
مسئول لاندی	۵ سال در هتل	حداقل دیپلم	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
انبار دار	۵ سال در هتل	حداقل دیپلم	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
کافی من	۱ سال	حداقل لیسانس	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
سکوریتی	۳ سال در هتل	حداقل دیپلم	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
فروشنده فروشگاه	۲ سال	حداقل دیپلم	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
سویراایز	۳ سال	حداقل لیسانس	خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
خانه دار و هاسمن	۱ سال	حداقل دیپلم	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
میزبان	۱ سال در هتل	دارای تحصیلات	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
آشپز ایرانی/فرنگی/عربی	۴ سال	دارای تحصیلات	آقا	دارای سابقه کاری مرتبط
سالاد و دسر زن	۲ سال	دارای تحصیلات	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط
خدمات	۱ سال	دیپلم به بالا	آقا/خانم	دارای سابقه کاری مرتبط

علاقه مندان محترم میتوانند رزومه خود را به همراه یک قطعه عکس، به شماره ۰۹۳۱۷۴۱۰۷۸ اپنا یا تلگرام کنید، همچنین میتوانند رزومه و یک قطعه عکس را به آدرس ایمیل ذیل ارسال نمایند.

HOTELNEGINMOSALA@GMAIL.COM