۷ عادت علیه چربی‌های مزاحم

اضافه‌وزن روی سلامت ما اثر منفی دارد و هرچند فعالیت بدنی و رژیم غذایی ۲ اقدام مهم برای مقابله با آن هستند اما عوامل دیگری مثل مصرف فیبر و پروبیوتیک هم می‌تواند در آب کردن چربی‌ها اثرگذار باشد

تناسب اندام

فرقی ندارد جامعه چه نظری درباره چاقی و افزایش وزن داشته باشد و آن را زیبا یا زشت در نظر بگیرد، در هر صورت اضافه‌وزن روی سلامتی تأثیر منفی می‌گذارد. البته اصلی‌ترین نکته برای این که چربی آب کنید و وزنتان را کاهش دهید این است که رژیم بگیرید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید ولی کاهش وزن پیچیده‌تر از این حرف‌هاست و شما باید عوامل دیگری را هم در نظر بگیرید. در این مطلب به‌نقل از «دیجی کالا مگ» روی عادت‌های کارآمدی متمرکز شدیم که در کاهش وزن و آب کردن چربی‌ها به شما کمک می‌کند. با ما باشید:

۱ خوردن میان‌وعده مناسب

شما با مصرف میان‌وعده‌های مناسب می‌توانید سطح قند خون و هورمون‌های اشتها را تنظیم کنید تا جلوی پرخوری را در طول روز بگیرید. برای این کار باید به سراغ ماست چکیده، تخم‌مرغ آب‌پز، آجیل، سبزیجات و میوه‌های تازه بروید. این غذاها حجم کمی دارند و برای میان‌وعده عالی هستند. همچنین احساس سیری بیشتری به شما می‌دهند و کالری مصرفی شما را در طول روز کاهش می‌دهند تا به‌آسانی چربی آب کنید و وزنتان را کاهش دهید.

۲ انجام تمرین قدرتی

تمرین‌های قدرتی یکی از بهترین فعالیت‌های بدنی برای چربی‌سوزی به شمار می‌روند. شما با وزنه زدن می‌توانید توده عضلانی خود را افزایش دهید و بدن قوی و ورزیده‌ای برای خودتان بسازید. از طرفی تمرین‌های قدرتی می‌توانند سطح سوخت‌وساز بدن را بالا ببرند تا در حالت استراحت هم همچنان کالری بسوزانید و وزن کم کنید.

۳ انجام فعالیت هوازی

تمرین‌های هوازی جدا از کالری‌سوزی می‌توانند به تنظیم سطح هورمون‌ها کمک کنند و خواب شما را هم بهبود ببخشند تا به‌آسانی جلوی پرخوری و استرس را بگیرید و وزن خود را مدیریت کنید. شما می‌توانید در هفته روزهای مشخصی را برای دویدن در نظر بگیرید یا هر روز برای مدت کوتاهی بدوید و پیاده‌روی کنید.

۴ خواب کافی

برای این که بتوانید از ورزش و تغذیه مناسب خود سود ببرید و چربی آب کنید باید خواب کافی و مناسب هم داشته باشید تا بهتر جلوی اشتهای کاذب و دگرگونی‌های هورمونی را بگیرید.

۵ باز هم فیبر

فیبر یک ماده مغذی برای کاهش وزن است زیرا به کنترل اشتها کمک می‌کند و کالری مصرفی را در طول روز کاهش می‌دهد. این ماده کالری پایینی دارد و در عین حال احساس سیری را افزایش می‌دهد، بنابراین با مصرف وعده‌های کم‌حجم و فیبردار می‌توانید گرسنگی خود را برطرف کنید و مدت بیشتری هم سیر بمانید تا به سراغ غذاهای ناسالم و پرکالری نروید. خوردنی‌هایی مانند سیب‌زمینی شیرین، انواع آجیل‌ها، جودوسر، کینوا، عدس، نخود، لوبیا قرمز، انواع کلم‌ها، کنگر، هویج، موز، تمشک، سیب، آووکادو، توت‌فرنگی و گلابی از بهترین منابع فیبری به شمار می‌روند.

۶ مصرف پروبیوتیک

پژوهش‌ها هم این را ثابت کرده و نشان داده‌اند مصرف مکمل‌های پروبیوتیک به مدت ۶ ماه با کاهش وزن قابل توجه، کاهش BMI و همچنین آب شدن چربی‌های دور کمر و شکم همراه بوده است. شما با مصرف غذاهای مقوی از جمله ماست، کفیر، کلم ترش، شکلات تلخ، چای کمبوچا و انواع ترشی‌ها می‌توانید از فواید پروبیوتیک‌ها بهره‌مند شوید تا به‌آسانی چربی آب کنید و جلوی افزایش وزن ناخواسته را بگیرید.

۷ چای سبز بنوشید

از آنجا که قهوه تأثیر منفی روی کیفیت خواب و ریزش ماهیچه‌ها می‌گذارد، شما با حذف آن و در عوض مصرف چای سبز می‌توانید بهتر وزن خود را مدیریت کنید. پژوهش‌ها هم نشان می‌دهند مصرف منظم چای سبز می‌تواند چربی شکم را آب کند و نشانگان سوخت‌وسازی را کاهش دهد تا به‌آسانی سلامتی خود را بهبود ببخشید.

پرسش و پاسخ

مهم‌ترین نکات در گرفتن آروغ نوزاد

در این مطلب به رایج‌ترین سوالات درباره گرفتن آروغ نوزادان پاسخ دادیم

آروغ گرفتن نوزاد بخش مهمی از برنامه غذایی فرزند شماست. زمانی که کودک شیر را قورت می‌دهد، ممکن است حباب‌های هوا، در معده او گیر کند و باعث ناراحتی‌اش شود. آروغ زدن مقداری از این گازها را از بین می‌برد و به جلوگیری از تف کردن کودک (به دلیل کولیک نوزادی) و کاهش گیجی او کمک می‌کند. در ادامه به نقل از «دکتر تو» به چند سوال مهم در این‌باره پاسخ می‌دهیم:

کدام علایم نشان می‌دهد که نوزاد به آروغ زدن نیاز دارد؟

اگر نوزاد در زمان شیر خوردن احساس ناراحتی کند، نیاز به گرفتن باد گلوی نوزاد دارید. خم‌شدن به چپ و راست و فشارآوردن روی شکم، حرکات ناخوشایند نشان دادن و علایم کولیک نوزادی (زمانی که کودک زیاد گریه می‌کند، گریه مداوم بیش از ۳ ساعت در روز در حالی که دلیل واضحی برای آن وجود ندارد) نشانه‌هایی از نیاز نوزاد به آروغ زدن هستند. اگر نوزاد شما بعد از شیر خوردن راضی به نظر می‌رسد و راحت می‌خوابد، نیازی نیست که او را به آروغ زدن مجبور کنید.

چرا گاهی نوزاد به سختی آروغ می‌زند؟

این موضوع می‌تواند چندین دلیل داشته باشد. یا کودک شما نیازی به باد گلو ندارد یا هنوز قلق آروغ زدن او پیدا نشده است. زمانی که کودک به آرامی شیر بخورد و جنب‌وجوش کمی در زمان شیرخوردن داشته باشد، طبیعی است که هوای کمی در معده او گیر می‌افتد، پس نیاز خاصی به خارج کردن باد گلو نخواهد داشت. در مواردی هم امکان دارد علت آن قولنج یا کولیک نوزادی باشد که در این صورت حمام آب گرم و ماساژ کودک به او کمک خواهد کرد.

آیا در خواب می‌شود آروغ نوزاد را گرفت؟

اگر کودک به آروغ زدن نیاز دارد و خواب‌آلود است و تجربه بیدار شدن ناگهانی از خواب را دارد، سعی کنید چند دقیقه قبل از خوابیدن، باد گلوی او را بگیرید. در غیر این صورت آروغ زدن نوزادی که خوابیده است، مانند آروغ زدن نوزاد بیدار است. با این تفاوت که باید آهسته‌تر حرکت کنید تا بیدار نشود.

آیا آروغ زدن نوزاد نشانه سیر شدن‌ش است؟

بعد از این که کودک آروغ می‌زند، اگر حالت چهره او راضی به نظر می‌رسد، یعنی سیر شده است.

تا چند ماهگی باید آروغ نوزاد را گرفت؟

بعد از حدود ۴ تا ۶ ماهگی، کودک توانایی تغذیه بهتر را پیدا می‌کند و هوای کمتری را می‌بلعد.

آیا می‌توانم نوزادم را اگر آروغ نزده بخوابانم؟

اگر نوزادتان بعد از شیر خوردن آرام به نظر می‌رسد و ناراحتی یا بی‌قراری نمی‌کند، ممکن است نیازی به آروغ زدن نداشته باشد و می‌توانید او را بخوابانید.

آشپزی من

غذای اصلی

قلق‌های شامی کباب خوشمزه با سویا

«شامی» یکی از غذاهای محبوب ما ایرانی‌هاست که در بیشتر مواقع با گوشت درست می‌شود. در موارد کمی هم برخی‌ها این غذا را با مرغ ترجیح می‌دهند. بد نیست بدانید در شهرهای مختلف روش پخت شامی متفاوت است، به‌طور مثال شامی بابلی، رودباری و همدانی داریم. در این مطلب می‌خواهیم یک شامی خوشمزه با سویا به شما یاد بدهیم.

چی لازم داره؟

برای تهیه شامی با سویا به ۲ عدد سیب‌زمینی آب‌پز متوسط نیاز داریم، یک سوم بسته سویای آماده طبخ، یک عدد پیاز متوسط، یک هویج رنده شده، یک عدد تخم‌مرغ، اندازه ۲ حبه پوره سیر و ۲ قاشق غذاخوری آرد. ادویه جات مثل پودر تخم گشنیز، زردچوبه، پاپریکا، فلفل قرمز و سیاه تازه آسیاب شده، پودر سیر، پودر پیاز و نمک هم به میزان لازم.

چطور درستش کنیم؟

سیب‌زمینی آب‌پز شده را رنده کنید و داخل یک ظرف بریزید. در ادامه سویا را اضافه کنید. بعد به ترتیب پیاز رنده شده، هویج رنده شده (رنده ریز بزنید) و پوره سیر و آرد، تخم‌مرغ و ادویه جات را بریزید و همه مواد را با هم مخلوط کنید و بگذارید حدود یک ساعت داخل یخچال باشد تا همه مواد به خورد هم بروند. در ادامه مثل کتلت‌هایی که همیشه درست می‌کنیم، این مواد را سرخ می‌کنیم.

سلامت

یکی از علایم سرطان روی بالش شما!

تشخیص زودهنگام سرطان می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد، اما دانستن این که چه شواهدی می‌تواند به تشخیص به موقع آن کمک کند، همچنان دشوار است. به گزارش «یورونیوز»، برخی از علایم ابتلا به بیماری سرطان می‌تواند عمومی‌تر باشد، مانند کاهش وزن و احساس خستگی. در موارد دیگر، علایم آن می‌تواند در بخش‌های خاصی از بدن مانند پوست پدیدار شود. دیگر علایم هشداردهنده این بیماری هم به صورت شکل‌گیری توده، خون‌ریزی غیرقابل توضیح یا تورم طولانی‌مدت بروز می‌کند، اما در این مطلب یکی از علایم ابتلا به سرطان را بررسی می‌کنیم که کمتر به آن پرداخته شده است.

تعریق شبانه می‌تواند علامت ابتلا به سرطان باشد

یکی از علایم کمتر شناخته شده سرطان که می‌تواند هر روز صبح روی ملافه و بالش شما قابل مشاهده باشد، تعریق شبانه است. تعریق شبانه اغلب به خصوص در تابستان نادیده گرفته می‌شود، اما کارشناسان توصیه می‌کنند صبح‌ها ملافه و بالش خود را بررسی کنید تا ببینید آیا نشانه‌ای از تعریق بیش از حد شبانه روی آن‌ها به وجود آمده است یا خیر؟

چرا تعریق؟

البته پزشکان معتقدند که دلایل زیادی برای تعریق شبانه وجود دارد، از جمله عفونت‌های مختلف (باکتریایی و ویروسی)، واکنش بدن به مصرف مواد مخدر و... یا اختلالات هورمونی (مانند عملکرد بد تیروئید و قند خون پایین)، بیماری عصبی و ابتلا به برخی از بیماری‌های بدخیم همچون سرطان (خون، استخوان، پروستات و کلیه).

آیا نگران باشیم؟

هنوز مطالعات پزشکی جامع زیادی وجود ندارد که بررسی کرده باشد چند درصد از تعریق‌های شبانه نشان‌دهنده بروز یک مشکل جسمی مهم است و چند درصد آن به دلایل غیرخطرناک رخ می‌دهد، اما فعلا پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که در بیشتر مواقع، تعریق شبانه هیچ دلیل نگران کننده‌ای ندارد.

بیشتر بدانیم

مرگ ۵ میلیون نفر در سال به دلیل عفونت مقاوم به آنتی‌بیوتیک

مقاوم‌شدن باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها بر اثر مصرف بی‌رویه آن‌ها، تبدیل به چالش بزرگی برای سلامت مردم و دنیای پزشکی شده است

بسیاری از ما بدون در نظر گرفتن عواقب مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها در مراجعه به پزشک از او درخواست تجویز دارو داریم یا چنین داروهایی را بدون هیچ تجویزی مصرف می‌کنیم، اما پیامد این رفتار ما مقاومت باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌هاست، به طوری که دیگر داروروی آن‌ها اثر نخواهد داشت.

جهانی بدون آنتی‌بیوتیک

به رغم بیش از یک قرن تحقیق و توسعه آنتی‌بیوتیکی، جهان به سرعت در حال خالی شدن از این داروی نجات‌دهنده است. آنتی‌بیوتیک‌ها یا در طبیعت هستند یا در آزمایشگاه تولید می‌شوند و برای از بین بردن باکتری‌ها طراحی شده‌اند، اما باکتری‌ها بیش از ۳ میلیارد سال است که در حال تکامل هستند و یاد گرفته‌اند که برای زنده ماندن، خود را تغییر دهند. بنابراین هرچه بیشتر از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده شود، باکتری‌ها هم سازگارتر می‌شوند. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا در سال ۲۰۱۹، بیش از ۲/۸ میلیون آمریکایی به عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها مبتلا شدند و بیش از ۳۵ هزار نفر از آن‌ها هم جان باختند. در سراسر جهان، مرگ و میر ناشی از عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها بیش از ۵ میلیون نفر در سال است و انتظار می‌رود طی چند دهه به ده‌ها میلیون نفر افزایش یابد.

دردسر دیگر کووید

ایالات متحده قبل از همه‌گیری در برابر مقاومت آنتی‌بیوتیکی پیشرفت قابل توجهی داشته است. به لطف پیشگیری و کنترل بهتر عفونت‌ها و مراقبت بهتر، مرگ و میر ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ به طور کلی ۱۸ درصد و در بیمارستان‌ها ۳۰ درصد کاهش یافت، اما همه‌گیری کووید ۱۹، بیمارستان‌ها و دیگر مراکز مراقبت‌های بهداشتی را به نقطه شکست در سال ۲۰۲۰ نزدیک کرد و به افزایش مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، اشکال در پیشگیری از عفونت‌ها و افزایش قابل توجه عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها در بیمارستان‌های آمریکا منجر شد. به این ترتیب، عفونت‌ها و مرگ و میرهای ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی در بیمارستان‌ها حداقل در آن سال ۱۵ درصد افزایش یافت. علاوه بر هزینه‌های مالی برای مقابله با این چالش، تلفات جانی زیادی هم وجود دارد. بسیاری از جراحی‌ها بدون وجود آنتی‌بیوتیک‌ها برای جلوگیری از عفونت‌های بعدی، امکان‌پذیر نیست. بیمارانی که تحت درمان با استروئیدها هستند یا سرطان دارند، به دلیل ایمنی پایین بدنشان به آنتی‌بیوتیک‌ها نیاز دارند.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو به شماره پلاک 779 - 33888 و شماره موتور 03054169 و شماره تنه NCR***070G8815573 به نام **عیسی نیستانی** مفقود واعتبار ندارد.

برگ سبز سواری پژو پارس به شماره پلاک 96- 287 ط 73 و شماره موتور 125K0143201 و شماره شاسی NAANA15E6PK254848 به نام **سکینه حیدری** مفقود واعتبار ندارد.

برگ سبز و کارت ماشین وکارت سوخت وانت مزدا سرمه ای متالیک شماره انتظامی ۴۲۳ص۵۹-ایران ۱۲ شماره شاسی: ۷۲۶۰۲۷۱۶ شماره موتور : ۲۱۲۹۰۳ به نام شرکت توسعه مسکن خاوران مفقود وفاقد اعتبار است ۲۹۴۹۱

برگ کمپانی خودرو سواری پژو ۷PARSXU مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۳۳۱ ط ۲۶ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۲۴K۱۵۹۰۲۲۸ و شماره شاسی NAAN۰۱cEYMK۰۷۱۴۷۵ به نام قاسم فرزانه سنگلی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۹۴۶۴

اصل متمم قرارداد اجاره نامه رسمی ۹۹ ساله عرصه مسکن مهر بشماره ۹۷/۱۵۵۸ - ۱۳۹۷/۲/۲۹ ششدانگ یک قطعه زمین از پلاک ثبتی ۱۰۷۴۴ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۹۴۲۸

پروانه نظام مهندسی شماره ۰۱۹۳۰۰۰۵۸۶۴ اینجانب سید یوسف نجاتی یده مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۸۶۴۰

سند و برگ سبز موتور سیکلت ایرانا CDI۱۲۵ مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۷۶۴ - ۸۶۸۱۱ به شماره موتور IR۱۰۱۳۶۵۴ به شماره تنه NFA***۱۲۵۸۵۲۶۵۵۵ به نام حسین بداغ آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۹۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید هاچ بک مدل ۱۳۷۴ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۷۴ ط ۸۵ و شماره موتور ۰۰۸۲۲۷۹۶ به شماره شاسی S۱۴۴۲۲۷۴۱۰۸۴۶۶ به نام سید موسی سنجرموسوی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۴۲۳

برگ سبز و کارت خودرو هاچ بک کوییک مدل ۱۳۹۹ رنگ نوک مدادی متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران ۳۵۱ و ۳۷ شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۱۰۴۴۹۰۳ شماره موتور M۱۵/۸۹۰۳۷۵۳ بنام جلال فریفته مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۴۹۹

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ رنگ نوک مدادی مدل ۱۳۸۶ شماره پلاک ۳۶ ایران ۵۲۱ب ۵۹ شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۱۳۳۵۷ شماره موتور ۲۰۰۰۸۰۷ به مالکیت خانم آرزو تیموری با کدملی ۰۹۲۱۵۸۲۴۳۹ فرزند قاسم در تاریخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۲۹۴۰۵

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد صوفی باستناد برگ استشهادیه گواهی شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۶۸ فرعی از ۴۶ اصلی بخش ۵ رخ تربت حیدریه که متعلق به وی میباشد بعلت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۳۹ صفحه ۲۸ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۰۹۱۱۲۰ سری - سال - صادر و تسلیم شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

محمدرضا رجایی مقدم – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان

۲۹۴۳۴