زندگی سلام
دوشنبه
۳ مرداد ۱۴۰۱
شماره ۲۲۱۳

روش‌های موثر کاهش وزن بدون شمارش کالری

معرفی ۵ راه برای لاغر شدن بدون آن که مجبور به تحمل عوارض ناشی از رژیم گرفتن شوید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

تناسب اندام

بیشتر افرادی که با رژیم‌های سخت غذایی سعی در لاغر شدن دارند، شکست می‌خورند و در برخی موارد حتی شاهد اثر برعکس این رژیم‌ها و افزایش وزن هستند. به گزارش نشریه آلمانی «FocusOnline»، نتیجه پیروی از این رژیم‌های غذایی، خلق‌وخوی بد، گرسنگی مداوم و در نهایت خسته شدن از رژیم است. در ادامه به شمار رژیم‌های لاغری را که معمولا عوارض جانبی خاصی ندارند، معرفی می‌کنیم.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

این رژیم غذایی دارای قوانین ساده‌ای است: مصرف مقدار زیادی میوه تازه، سالاد و سبزیجات، ماهی، روغن زیتون و آجیل. در این رژیم، سوسیس، گوشت قرمز و لبنیات پرچرب باید به ندرت در فهرست غذایی باشد. شیرینی‌ها هم نقشی فرعی در رژیم مدیترانه‌ای دارند. با این رژیم در هفته اول ۲ کیلوگرم وزن کم نمی‌کنید ولی همان‌طور که متاآنالیزها نشان می‌دهد، کاهش ۴ تا ۱۱ کیلوگرم وزن در سال اول کاملاً ممکن است که کاهش وزنی دایمی است.

کاهش مصرف کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها توسط آنزیم‌های گوارشی به قندهای ساده (مانند گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز) تجزیه می‌شوند. در نتیجه سطح قند خون بالا می‌رود و بدن انسولین تولید می‌کند تا دوباره آن را کاهش دهد. این کار باعث کاهش چربی‌سوزی می‌شود. کسانی که از رژیم غذایی پر کربوهیدرات استفاده می‌کنند، اغلب بیش از نیاز واقعی خود غذا می‌خورند. اگر تا حد زیادی کربوهیدرات خود را کم کنید، بدن‌تان به‌طور خودکار چربی بیشتری می‌سوزاند.

رژیم فستینگ

اصل رژیم فستینگ این است که به طور منظم و برای کوتاه‌مدت از غذا پرهیز کنید. بسته به این که نسخه ۵:۲ یا ۸:۱۶ این رژیم را انتخاب کرده باشید، می‌توانید به مدت پنج روز به طور معمول غذا بخورید، دو روز ناشتا باشید فقط با ۵۰۰ کالری برای زنان و تا ۶۰۰ کالری برای مردان. همچنین می‌توانید روزانه برای ۸ ساعت به‌طور معمول غذا بخورید و سپس به مدت ۱۶ ساعت از مصرف غذاهای جامد خودداری کنید. نسخه ۸:۱۶ اکنون طرفداران زیادی دارد. نشان داده شده است که با پیروی از این سبک غذایی، فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین، حمله قلبی و سکته مغزی کاهش می‌یابد.

انتخاب گزینه‌های کم‌چرب

نخوردن چربی به هیچ کس توصیه نمی‌شود چون بدن برای بسیاری از عملکردها، مانند هضم، ساخت سلول‌های سالم، تشکیل هورمون‌ها به‌عنوان حامل ویتامین‌های محلول در چربی و بسیاری موارد دیگر به مقادیر خاصی از چربی نیاز دارد. حداکثر ۳۰ درصد از کل کالری روزانه باید از سوی چربی‌ها باشد. از چربی‌های سالم می‌توان اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن زیتون، آجیل و ماهی‌های آب سرد را نام برد.

رژیم غذایی دَش

این رژیم درواقع برای درمان فشار خون بالا ساخته شده است؛ DASH مخفف عبارت Dietary Approaches to Stop Hypertension است. مشخص شده که این رژیم نه تنها فشار خون بلکه وزن اضافی را هم به‌آرامی و به‌طور دایم کاهش می‌دهد. در این رژیم غذایی کربوهیدرات‌ها باید در درجه اول از غذاهای غنی از فیبر مانند محصولات غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها تأمین شود. علاوه بر این باید مصرف نمک را کاهش داد.

منبع: دویچه‌وله

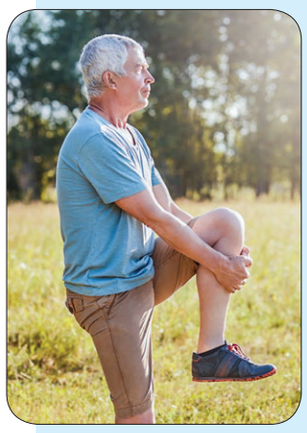
مردان

ورزش و کاهش خطر مرگ بر اثر سرطان پروستات

ژن‌ها می‌توانند برخی از مردان را در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار دهند اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مردان بسیاری توانستند این خطرات احتمالی را با یک سبک زندگی سالم از بین ببرند

سلامت مردان

به گزارش «ConsumerHealthday»، محققان آمریکایی دریافتند در میان مردانی که خطر ژنتیکی ابتلا به سرطان پروستات را دارند، افرادی که سبک زندگی سالمی را انتخاب می‌کنند، بسیار کمتر از دیگران در معرض مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری قرار دارند.



سرطان پروستات

سرطان پروستات یک سرطان بسیار شایع است. طبق گفته انجمن سرطان آمریکا، (ACS) از هر هشت مرد، یک نفر در طول زندگی خود به این بیماری مبتلا می‌شود. این سرطان اغلب آهسته پیشرفت می‌کند و ممکن است هرگز به‌حدی پیشرفت نکند که زندگی فرد را تهدید کند. از هر ۴۱ مرد، یک نفر بر اثر سرطان پروستات جان خود را از دست می‌دهد.

سبک زندگی سالم

افراد دارای سبک زندگی سالم به‌طور مرتب ورزش می‌کنند، وزن خود را پایین نگه می‌دارند، از سیگار کشیدن خودداری می‌کنند و ماهی را به گوشت فراوری شده ترجیح می‌دهند. به گفته دکتر «آدام کیبل»، سرپرست این گروه تحقیقاتی و رئیس بخش اورولوژی بیمارستان «بریگهام» در بوستون، به‌نظر نمی‌رسد که عادت‌های سالم در وهله اول از مردان در برابر ابتلا به سرطان پروستات محافظت کنند ولی خطر ابتلا به نوع تهاجمی این سرطان را کاهش می‌دهند.

تأثیرات ژنتیک

مطالعه‌ای که به تازگی به صورت آنلاین در نشریه «اورولوژی اروپا» منتشر شده است، بیش از ۱۲ هزار مرد را به مدت ۲۷ سال مورد بررسی قرار داد. طی این مدت، بیش از ۳ هزار مرد به سرطان پروستات مبتلا شدند و ۴۳۵ نفر بر اثر آن جان خود را از دست دادند. در این میان، ژن‌ها تفاوت بزرگی ایجاد کردند؛ محققان دریافتند مردانی که خطر ژنتیکی ۲۵ درصد به بالا را داشتند، چهار برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری بودند اما در همان مردان سبک زندگی تأثیر زیادی داشت.

نقش ورزش و تناسب وزن

در افرادی که حداقل به چهار عامل از شش عامل سبک زندگی سالم پایبند بودند، شامل حفظ لاغری، ورزش شدید، دوری از سیگار، خوردن منظم ماهی‌های چرب، مصرف منظم سبزیجات و اجتناب از مصرف گوشت‌های فراوری شده، احتمال مرگ ناشی از سرطان پروستات تا ۴۵ درصد در مقایسه با مردانی که به هیچ کدام از این موارد پایبند نبودند، کاهش یافت. به گفته کیبل، از بین تمام عادت‌های سبک زندگی، ورزش و تناسب اندام، مهم‌ترین عامل برای کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات است.

آنتی کرونا

علایم هشداردهنده سویه جدید کرونا

تشخیص نشانه‌ها و مراجعه به موقع به پزشک باعث می‌شود با یک کرونای وخیم مواجه نباشیم

شیوع سویه‌های جدید، رعایت نکردن دستورالعمل‌های بهداشتی و غفلت از تزریق دوز یادآور واکسن، کم کم دارد شهرها را به وضعیت قرمز برمی‌گرداند. به نقل از «خبرآنلاین»، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر می‌گوید واریانت‌های جدید موجب افزایش سرایت بیماری، افزایش ظرفیت فرار ویروس از سیستم ایمنی، کاهش میزان آنتی‌بادی و افزایش ابتلای مجدد افراد شده و شاهدیم که شش هفته است در سراسر دنیا موارد ابتلا و متعاقب آن مرگ‌ومیر کرونا افزایش قابل توجهی یافته است. در ادامه مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به سویه جدید را بررسی می‌کنیم تا با مراجعه به موقع به پزشک و مصرف دارو، از وخیم‌تر شدن اوضاع جلوگیری کنیم. دسته‌بندی زیر برگرفته از صفحه «دکتردات» است.

علایم هشداردهنده

تب پایدار: پایداری تب بالای ۳۸/۵ درجه که در صورت کاهش بر اثر مصرف دارو یا پاشویه، باز هم سریع افزایشی شود.

اکسیژن خون: کاهشی بودن اکسیژن خون به‌ویژه زیر ۹۴، از نشانه‌های خطر است.

تعداد تنفس در دقیقه: تعداد تنفس طبیعی در کودکان ۵ تا ۱۱ سال، ۲۰ تا ۳۰ بار در دقیقه است و در بزرگ‌سالان، ۱۲ تا ۱۶ بار. بالاتر از این اعداد می‌تواند نشان‌دهنده علایم هشدار باشد.

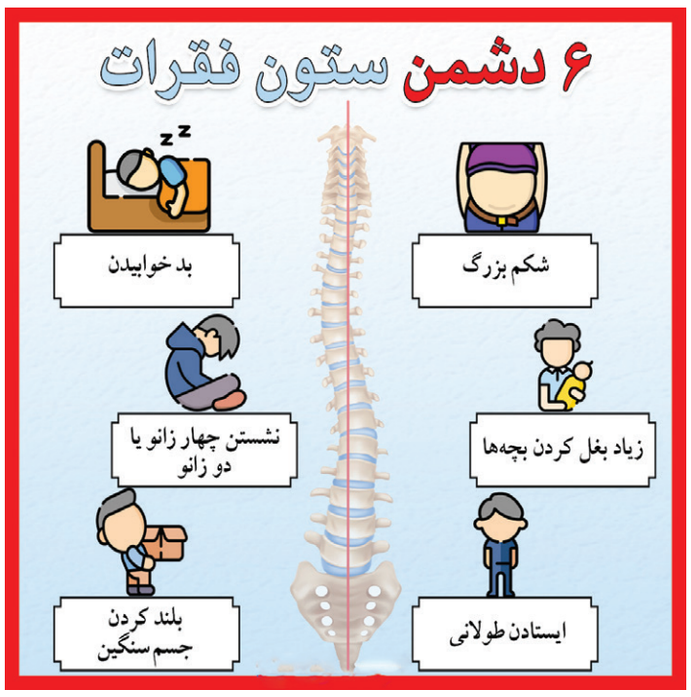
ضربان قلب در دقیقه: ضربان قلب معمولی انسان بین ۷۰ تا ۹۰ است؛ درصورتی که این عدد بالای ۱۰۰ باشد و روند کاهشی نداشته باشد، نشان‌دهنده خطر است.

سرفه شدید: سرفه شدید، پایدار یا همراه با خلط خونی، علامتی است که باید جدی گرفته شود.

سایر نشانه‌های خطرناک

اختلال در سطح هوشیاری، ضعف و بی‌حالی شدید، احساس درد در ناحیه قفسه سینه، خواب‌آلودگی و بی‌اشتهایی بیش از حد، دیگر علایمی است که ممکن است در بیمار بروز کند. علایم معمولا دو تا چهار روز بعد از مواجهه با ویروس بروز می‌یابد. پس از چهار تا پنج روز بعد از شروع علایم، باید روند کاهشی بیماری شروع شود. اگر بعد از این مدت، علایم بهبود نیافت یا روند آن‌ها افزایشی بود، حتما با پزشک مشورت کنید. افراد بر اساس شرایط مختلف مثل این که چند دوز واکسن تزریق کرده‌اند، با چه میزان از ویروس مواجه شده‌اند، چه زمانی از آخرین دوز واکسن‌شان می‌گذرد و سیستم ایمنی و شرایط ژنتیکی‌شان می‌توانند شدت علایم متفاوتی نشان بدهند اما افزایشی شدن علایم در هر شرایطی خطرناک است.

داده تصویری



چاشنی

آشپزی من

طعم خاص غذا با سس پستو

سس پستو یکی از سس‌های پرمصرف در جهان است که به‌دلیل طعم خاص آن طرفداران زیادی دارد. این سس با غذاهایی مثل انواع پاستا، ساندویچ و پیتزا سرو می‌شود.

طرز تهیه:

۱- برگ‌های ریحان را جدا کنید و بشویید، سپس داخل آبکش بریزید تا آب اضافی‌شان برود. ۲- برگ‌های ریحان را به‌همراه پنیر پارمزان داخل مخلوط‌کن بریزید و مغز گردو را اضافه کنید. ۳- برای تهیه سس پستو به سلیقه خود می‌توانید مغز بادام هندی، بادام‌زمینی یا پسته را جایگزین مغز گردو کنید. اگر می‌خواهید از بادام‌هندی یا بادام‌زمینی استفاده کنید، حتما آن‌ها را قبل از اضافه کردن به دیگر مواد کمی تفت دهید. ۴- سیر را به‌همراه آب لیموترش، مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه کنید. ۵- در مخلوط‌کن را بگذارید و چند بار هم بزنید تا مواد کاملا یکدست و به شکل پوره شود. ۶- سس را از مخلوط‌کن خارج کنید و داخل یک ظرف مناسب بریزید. ۷- روغن زیتون را به سس، اضافه و با قاشق ترکیب کنید تا یکدست شود. سپس سس را در ظرف در دار در یخچال نگهداری کنید.

مواد لازم

- برگ ریحان: ۵۰۰ گرم
- پنیر پارمزان: ۱۵۰ گرم
- مغز گردو: ۱۰۰ گرم
- سیر: ۳ حبه
- روغن زیتون: یک پیمانه
- آب لیموترش: یک قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل۸۵نوک مدادی
متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران ۸۶۸س۶۲ به شماره موتور 1578204 به شماره شاسی S1412285222874بنام مراد علی عارفی ماکو مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۰۷۴۸/ف

برگ سبز کارت موتور کارت بنزین و ۲ برگ سند کمپانی موتورسیکلت بهران مدل ۸۸ ش انتظامی ۷۶۱-۵۴۹۹۵ شماره موتور B1156FMI75800619 **شماره تنه** NB3***125B8832007 **بنام سعید شیر سربندی طرق مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۰۸۱۴/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل۸۶
نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۲۶ایران ۹۱۱ج۴۲ به شماره موتور 12486166500 به شماره شاسی 40391945بنام ابراهیم داوری مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۰۷۴۶/ف

نامه فک رهن جک j5مدل ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۸۳-۴۷۱ب۷۲و شماره موتور 4g93ddag 030487 **و شماره شاسی** naknng7243gb133748 **به نام فاطمه کشوری مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۰۷۸۳/ف

کلیه مدارک شامل گواهینامه پایه یک ،کارت پایان خدمت ،شناسنامه ،کارت هوشمند ملی ، کارت هوشمند رانندگی ودفترچه کار رانندگی اینجانب حسن نیکوئی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۰۸۵۵/ش

برگ سبز وسند کمپانی وکارت شناسایی کامیونت کاویان ۱۰۶-۶ تن به شماره انتظامی ایران ۴۲-۹۴۲ع۹۶ به شماره موتور ۳۹۸۷۰۹۱۳۸۹ وشماره شاسی NA5K106330AS570238به نام علی گرمابی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۰۸۲۰/ش

سند کمپانی موتور سیکلت لیفان ۲۰۰ مدل۹۵به شماره انتظامی ۳۸۱۴۶-۷۷۴ و شماره موتور 0200NC5043629و شماره تنه NC5***200L9511825 بنام محسن رحمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۰۶۷۲/ف

سند و برگ سبز موتورسیکلت همتاز تیپ ۲۰۰سی سی به رنگ آبی مدل۱۳۹۳به شماره موتور 0198NBF200375 و شماره تنه NBF***200W9300544 به شماره پلاک ایران ۷۷۲-۵۹۵۲۶ به نام رضا قدرتی فرزند حسین به شماره ملی ۰۸۴۰۰۴۹۸۸۹ مفقود گردیده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۰۸۵۶/ش

کارت خودروپژو۴۰۵ به شماره شاسی naam01ce9ge9ce9gk425951 **و شماره موتور**124k0897698 **به شماره انتظامی ایران ۸۴-۱۸۸س۱۲ به نام فاطمه حیدری مقدم مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۰۸۳۴/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری تیبا۲ هاچ بک سایپا مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ۹۳ س ۴۴۵ ایران ۷۴و شماره موتور M15/8637784و شماره شاسی NAS821100J1177384متعلق به محبوبه عباس پور مفقود گردیده اعتبار ندارد ۱۴۰۱۸۰۷۸۴/ش

برگ سبز –سند کمپانی کامیونت آمیکو به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۳۹ ع ۸۹ و شماره موتور A9112287 و شماره شاسی NA2EGMD4AA000038بنام عطا... جداری لطف آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۰۸۱۸/ف

برگ سبز سواری کوییک QUIK R مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک ایران ۷۴ - ۷۶۴ ی ۷۱ و شماره موتور M159244135 **و شماره شاسی** NAPX212AAM1057309 **بنام ماندانا هاشمی مفقود گردیده اعتبار ندارد.** ۱۴۰۱۸۰۸۶۴/ش

اینجانب احسان دهقان مالک خودرو ال ۹۰ مدل ۹۱
به شماره انتظامی 75و584ایران 74 شماره بدنه NAALSRALDCA207894 و شماره موتور 100014067RD197617 به علت فقدان اسناد فروش (سند-برگ سبز و کارت ماشین) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۱۴۰۱۸۰۸۴۰/ر

برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۱ بنام امیرمحمد مصطفی پور
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۳۹ س ۲۲ و شماره موتور ۶۰۴۶۵۴۹ و شماره شاسی NAS411100J3421996 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۰۸۵۹/ب

اینجانب سیده زهره سید کابلی مالک خودرو H30کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۴۸ هـ ۹۶ به شماره شاسی NAAE4CHZ2HX029250 و شماره موتور FA173B0016009 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۱۸۰۷۲۲/ف

اینجانب حسن بدل زاده قوچانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۸۵ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۷۴-ایران۷۷۳ ن ۹۷ به شماره شاسی ۱۰۸۴۰۳۰۲ و شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۱۷۰۰۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کارخانه و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۱۴۰۱۸۰۶۴۴/ف

۴۶۶ بارنامه توسط شرکت باربری صادره شده است که به شرح زیر است:
جبرین ترابر جنوب ۳۴۶ بارنامه
سیروان ترابر بند ۱۱۹ بارنامه
میعادبار نی ریز ۱ بارنامه
حمل و نقل اعتباربار خلیج فارس ۱۱۵ بارنامه
که از مبدا بندرعباس به مقصد فروکروم جغتای (مربوط به شرکت پارت گوال) سال ۹۹-۴۰۰ مفقود گردیده که از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۸۰۸۴۹/د

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده
شرکت الماس تابناک کیش (سهامی خاص)
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که راس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۸ در محل قانونی شرکت برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه
۱-الحاق موضوع فعالیت های کشاورزی ، معدنی و صنعتی به موضوعات فعالیت شرکت و اصلاح ماده ۲ اساسنامه
۲ -اتخاذ تصمیم برای سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.
هئیت مدیره شرکت الماس تابناک کیش ۱۴۰۱۸۰۷۲۹/د