۴ راه برای کاهش وزن ایده‌آل تا عید نوروز

چطور در ۳ هفته باقی‌مانده تا عید نوروز بدون عمل‌های تهاجمی و رژیم‌های سخت به وزن ایده‌آل خود برسیم؟!

تغذیه

سه هفته دیگر تا پایان سال باقی مانده است و خیلی‌ها در شلوغی‌های آخر سال به فکر کاهش وزن هستند و دوست دارند در شروع سال جدید به وزن ایده‌آل خود برسند. هر چند زمان زیادی باقی نمانده است اما در همین زمان محدود هم می‌توان تلاش کرد و به نتیجه دلخواه رسید. متخصصان تغذیه و رژیم درمانی معتقدند روش‌هایی به جز عمل‌های جراحی تهاجمی که این روزها باب شده است وجود دارد که می‌تواند فرد را به وزن مورد نظر خود نزدیک کند. اما این روش‌ها برای کاهش وزن طبیعی چیست؟ فراموش نکنید هر بدن ویژگی‌های متفاوتی دارد و راه‌های کاهش وزن سالم برای همه یکسان جواب نمی‌دهد. پس اگر احساس کردید روشی که برای کاهش وزن استفاده می‌کنید تاثیری ندارد تکنیک‌های دیگر را امتحان کنید. یادتان باشد هدف بهبود رژیم غذایی در زمان محدود، کاهش کالری نیست، بلکه به حداقل رساندن دریافت کالری در طول روز است و مهم‌تر از هر چیزی مثل زیبایی و تناسب اندام، سلامتی شماست، پس لطفا نگاه وسواس گونه‌ای هم به بدن‌تان نداشته باشید.

۱ آگاهانه غذا بخورید و در یک بشقابِ کوچک‌تر!

قبل از این که غذا خوردن را شروع کنید به همه غذاهای سفره نگاه کنید و تصمیم بگیرید. آگاهانه غذا خوردن از انتخاب خوراکی‌های اضافه و دریافت کالری بیشتر جلوگیری می‌کند. همچنین می‌توانید بعضی روش‌ها را پیش از خوردن غذا تغییر دهید. برای مثال کمتر نان استفاده کنید یا به‌جای سس روی سالاد، روغن زیتون طبیعی بریزید. روش دیگر انتخاب یک بشقاب کوچک‌تر است که به شما کمک می‌کند کمتر غذا بخورید. این بشقاب نوع نگاه به حجم وعده‌ها را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود فکر کنید غذای بیشتری خوردید. اگر برای رژیم غذایی کاهش وزن تا عید نوروز غذای خود را در بشقاب کوچک‌تری میل کنید، ۳۰ درصد کالری کمتری دریافت خواهید کرد.

۲ به خود گرسنگی ندهید

وقتی خودتان را زیاد گرسنه نگه می‌دارید و وقت غذا خوردن می‌شود هر چیزی را که جلوی چشم‌تان باشد می‌خورید و این راه رسیدن به تناسب اندام نیست. می‌توانید به جای این کار، بهتر است در چند وعده غذای خود را تقسیم کنید تا کالری کمتری مصرف کنید. خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر در این چند هفته باقی‌مانده تا عید نوروز صبحانه نخورند همه چیز حل می‌شود و به وزن دلخواه می‌رسند اما این کار نتیجه کاملا عکس دارد. اگر بعد از بیدار شدن از خواب ساعت‌ها برای خوردن غذا منتظر بمانید، سطح قند خون‌تان زودتر کاهش می‌یابد. به این معنی که تا وقت ناهار یا حتی زودتر، گرسنه خواهید شد و در این صورت کمتر احتمال دارد که انتخاب‌های سالمی برای خوردن داشته باشید.

۳ هر روز وزن کنید و غذا را خوب بجوید

یک ترازوی مشخص داشته باشید و هر روز صبح وزن خودتان را کنترل کنید. مطالعات حوزه تغذیه نشان می‌دهند احتمال کاهش وزن کسانی که روزانه خود را وزن می‌کنند بسیار بیشتر از کسانی است که در دوره‌های زمانی طولانی‌تر وزن خود را کنترل می‌کنند. همچنین جویدن که بخش اول و مهم فرآیند گوارش است به کنترل وزن کمک می‌کند. جویدن آهسته‌تر و کامل‌تر غذا علاوه بر افزایش تولید هورمون‌هایی که با کاهش وزن مرتبط هستند، می‌تواند به جلوگیری از پرخوری هم کمک کند. جویدن ما را وادار می‌کند که سرعت خود را کم کنیم، از طعم غذا لذت ببریم و بدانیم که واقعا چقدر غذا می‌خوریم. حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما سیگنال دهد که سیر شده‌اید و وقتی سریع غذا می‌خورید مغز این پیام را خیلی دیر از زمانی که باید، دریافت می‌کند.

۴ بیشتر آب بنوشید و میان‌وعده سالم انتخاب کنید

شاید عجیب باشد، اما در بسیاری از موارد احساس گرسنگی ممکن است نشانه‌ای از کم آبی بدن باشد. به عبارت دیگر، گاهی اوقات احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم. یک استراتژی ساده برای کاهش وزن این است که با فاصله استاندارد قبل از هر وعده غذایی دو فنجان آب بنوشید. این کار آب‌رسانی شما را افزایش می‌دهد و حتی به شما کمک می‌کند با رفع گرسنگی، کمتر غذا بخورید. سعی کنید همیشه یک بطری آب همراه‌تان باشد تا سمت نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، آب‌میوه و قهوه همراه با شیرین کننده نروید. همچنین اگر در طول روز مدام به سمت غذاهای مختلف می‌روید انتخاب‌های سالم مانند سبزیجات یا میوه‌های از قبل خردشده را در اطراف‌تان نگه دارید. بهتر است میان‌وعده‌ای را انتخاب کنید که سطح انرژی‌تان را در طول روز بالا نگه می‌دارد.

این مطلب را با کمک از منابعی چون «دیجی کالا مگ» نوشته‌ایم

بیشتر بدانیم

چه موقع عینک می‌تواند باعث سردرد شود؟

سردرد و چشم درد ناشی از عینک، به خاطر استفاده مداوم از عینک‌های نامناسب خیلی شایع است. از شاخص‌های مهم عینک مناسب، نسخه و اندازه عینک است. در عینک‌هایی که خیلی کوچک هستند، دسته‌ها به شقیقه فشار می‌آورند، در حالی که فریم‌های خیلی بزرگ جابه‌جا می‌شوند و سُر می‌خورند. هر کدام از این مشکلات می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود. عینکی که خیلی نزدیک یا خیلی دور از چشم شما قرار بگیرد هم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. اگر بیش از یک سال از آخرین معاینه چشم شما گذشته، احتمالاً زمان معاینه چشم و بینایی شما رسیده. متخصصان توصیه می‌کنند که حداقل سالی یک‌بار معاینه جامع چشم انجام دهید. اگر اخیراً سردردی به خاطر استفاده از عینک تجربه کرده‌اید، از اپتومتریست وقتی بگیرید. به یاد داشته باشید فقط چشم‌پزشک و اپتومتریست میتواند با اطمینان به شما بگوید اما اگر متوجه شدید برای داشتن دید واضح باید به چشم خود فشار وارد کنید، با اپتومتریست مشورت کنید.

نکته ها

کارهایی که شفافیت و جوانی پوست ما را از بین می‌برند

نخوابیدن به اندازه کافی| به گزارش «نمناک» طبق مطالعاتی در سال ۲۰۱۷، اگر شما دو شب به اندازه کافی نخوابید، از جذابیت ظاهری‌تان کم می‌شود. محققان مطالعاتی را در این باره انجام داده‌اند و عکس هایی را از افراد به ثبت رساندند و متوجه شدند کسانی که خواب آشفته ای دارند، از زیبایی‌شان کم شده است.

مصرف زیاد شکر| محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف زیاد شکر باعث می‌شود شما سن‌تان بالاتر از آنچه که هستید نشان دهد، زیرا شکر، گلوکز یا فروکتوز باعث تولید موادی می‌شوند که سموم را ایجاد می‌کند و به کلاژن و الاستین که دو پروتئین مهم پوست بوده و برای جوانی و شادابی هستند نیز آسیب خواهد زد.

استرس زیاد| استرس مزمن باعث می‌شود که شما نتوانید زندگی راحتی داشته باشید؛ همچنین هورمون کورتیزول در بدن‌تان ترشح می‌شود که باعث پیری پوست خواهد شد. حتی اگر قوی‌ترین سیستم ایمنی را هم داشته باشید، با استرس آن را از پا در می‌آورید؛ این اتفاق روی جوانی و شادابی شما هم تاثیر منفی خواهد داشت.

بهداشت

مضرات استفاده از خمیر دندان برای درمان جوش صورت

یکی از راه‌های خانگی برای از بین بردن جوش صورت که سال‌هاست دهان‌به‌دهان بین افراد می‌چرخد، استفاده از خمیردندان روی آن‌هاست. اما در حالی که چند ماده موجود در خمیردندان ممکن است باعث کوچک شدن جوش شود، این درمان خانگی ارزش خطر کردن ندارد. علاوه بر این که روش‌های درمانی ساده‌ای برای جایگزین کردن آن وجود دارد. وب‌سایت «هلث لاین» در مطلبی توضیح داده است که چرا جای خمیردندان روی پوست نیست که در ادامه آن را می‌خوانیم. اگر چه دقیقا مشخص نیست اولین بار استفاده از خمیردندان برای بهبود جوش‌ها از کجا شروع شده است، اما زمانی بسیاری از فرمول‌های خمیردندان حاوی ماده شیمیایی به نام تریکلوزان بودند که می‌توانست باکتری‌هایی را که باعث ایجاد و بدتر شدن جوش‌ها می‌شوند، از بین ببرد. بنابراین باور این که خمیردندان می‌تواند درمان خانگی موثری باشد، کاملا دور از ذهن نیست، اما دلایل متعددی وجود دارد که چرا نباید از آن به عنوان درمان آکنه استفاده کنید. به یاد داشته باشید خمیردندان برای دندان‌ها ساخته شده است، نه برای سطح حساس صورت. بنابراین در حالی که قدرت مواد شیمیایی موجود در خمیردندان ممکن است برای دندان‌ها بی‌خطر باشد، اما می‌تواند برای پوست بسیار قوی باشد. سدیم لوریل سولفات، یکی دیگر از ترکیباتی است که در اغلب خمیردندان‌ها یافت می‌شود و می‌تواند برای استفاده روی جوش بیش از حد قوی باشد. حتی اگر پوستتان تحریک نشود، واکنش بد دیگری نیز ممکن است رخ دهد. به عنوان مثال اگر پوست بر اثر استفاده از خمیردندان بیش از حد خشک شود، ممکن است آکنه بیشتری ایجاد شود. اما به جای خمیر دندان از چه چیزی برای بهبود جوش استفاده کنیم؟ برای کسانی که به درمان‌های خانگی علاقه دارند، روغن درخت چای، ماده مناسبی برای از بین بردن جوش‌هاست. بسیاری از مطالعات از جمله مطالعه‌ای که به تازگی در مجله استرالیایی در ماتولوژی، منتشر شده است، نشان می‌دهد روغن درخت چای برای آکنه‌های خفیف یا متوسط می‌تواند بسیار موثر باشد. می‌توانید چند قطره روغن درخت چای را با محصولات معمولی خود مخلوط کنید و به صورت بزنید. دکتر شینهاوس همچنین عصاره پوست درخت بید را به عنوان منبع طبیعی اسید سالیسیلیک معرفی و محصولات حاوی گوگرد و خاک‌رس را توصیه می‌کند.

تازه ها

تاثیر مثبت پروبیوتیک‌ها بر خلق و خوی ما

پروبیوتیک‌ها یا همان باکتری‌های مفید روده اخیرا مورد توجه زیادی قرار گرفته‌اند. این باکتری‌ها، که از مواد غذایی تخمیر شده، ماست، یا حتی قرص‌های مخمر به دست می‌آیند، فواید بسیاری برای سلامت و تندرستی از جمله در کاهش ناراحتی‌های دستگاه گوارش، عفونت دستگاه ادرار، و اگزما دارند. اما آیا این باکتری‌ها خلق و خوی ما را هم بهتر می‌کنند؟ به رغم پیچیده بودن رفتار و سلامت روان، کارشناسان به این پرسش پاسخ مثبت می‌دهند.

میکروبیوم‌هایی برای بهبود خلق و خو

باکتری‌های مفید روده یا پروبیوتیک‌ها در بدن به بخشی از مجموعه موجودات میکروسکوپی دیگری تبدیل می‌شوند که در دستگاه گوارش زیست می‌کنند و میکروبیوم یا میکروب‌های همزیست روده نام دارند. میکروبیوم روده حاوی تریلیون‌ها باکتری، قارچ، و ویروس متنوع است. همین تنوع باکتریایی نشان می‌دهد که همه پروبیوتیک‌ها یکسان ساخته نمی‌شوند. طبق مشاهدات بسیاری از گروه‌های پژوهشی، سویه‌های خاص «لاکتوباسیلوس» بر بهبود خلق و خو اثر می‌گذارند.

تحقیق روی موش‌ها

دکتر مرچاک مدیر این پژوهش می‌گوید: «ما در این بررسی متوجه شدیم که مقدار باکتری‌هایی به نام لاکتوباسیلوس در موش‌های تحت استرس بسیار کاهش یافته است. در پژوهش‌های قبلی نیز نشانه‌هایی از ارتباط این گروه از باکتری‌ها با کاهش استرس دیده شده بود.» با این حال، لاکتوباسیلوس بیش از ۱۷۰ گونه و سویه‌هایی حتی از بیشتر از این دارد. به گفته او: «تحقیق ما درباره چگونگی تاثیر گونه‌های متعدد لاکتوباسیلوس بر خلق و خو تازه آغاز راه است. امیدواریم که تحقیق ما برای دانشمندان دیگر نیز راه‌هایی را برای آزمایش پروبیوتیک‌های مختلف باز کند.»

دانستنی ها

در مواجهه با تشنج اطرافیان چه کنیم؟

از لحاظ آماری، تقریبا از هر ۲۶ نفر یک نفر به صرع دچار است، یعنی وضعی که در آن فرد دچار تشنج‌های مکرر و بدون محرک و علت خاص می‌شود. اما دچار تشنج شدن همیشه به این معنا نیست که شخص مبتلا به صرع است. تشنج از جمله ممکن است ناشی از آسیب دیدن شدید سر و میزان قند خون زیاد باشد. به گزارش «ایندیپندنت فارسی» تقریبا از هر ۱۰ نفر یک نفر در طول زندگی دچار تشنج می‌شود. اما به‌عنوان ناظر چطور می‌توانیم به فردی که درگیر تشنج شده کمک کنیم؟

۱. نخست به فکر ایمنی و آسیب ندیدن فرد باشید. بسیاری از صدمات پس از تشنج ناشی از زمین افتادن یا برخورد با اجسام سفت و تیز است. به فردی که دچار تشنج و در حال افتادن است، کمک کنید که به‌آرامی روی زمین دراز بکشد و چیز نرمی زیر سرش بگذارید.

۲. در مرحله حمله ناشی از تشنج، تنفس ممکن است بریده‌بریده شود. بنابراین، فرد را به پهلو بچرخانید تا بتواند راحت‌تر نفس بکشد و خطر توقف تنفس کاهش یابد.

۳. هیچ چیز در دهان فرد دچار تشنج نگذارید. این کار غیرضروری و خطرناک است. آن‌ها را مهار نکنید و فریاد نزنید. هیچ‌یک از این کارها تشنج را مهار و متوقف نمی‌کند.

۴. پس از تشنج و با بهبود تدریجی و بیدار شدن فرد، به او کمک کنید که در محل امنی بنشیند. تا زمانی که فرد کاملا بیدار نشده است به او آب یا غذا ندهید. همچنین، تا زمانی که فرد کاملا هوشیار نشده است در کنارش بمانید.

۵. چنان‌چه مشکل تنفسی ادامه یابد یا فرد در آب تشنج کند یا باردار باشد، یا اگر فردی برای اولین بار به تشنج دچار می‌شود یا بدون این که صرع داشته باشد دچار تشنج شده است، حتما با اورژانس تماس بگیرید.

اینجانبان یاسمن علی پور و علیرضا معینی ربیع زاده مالک خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۶م۲۲۵ ایران ۱۲ شماره بدنه NAAP۶۱ME۶۹/۴۰۳۲۱۵ و شماره موتور ۱۳۸۸۷۰۰۴۲۰۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) 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. ۵۸۶۸۹

اینجانب هما اقبالی بیدخت مالک خودروپژو ۲۰۶ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۴۰_۵۸۲ص۵۷ شماره بدنه NAAPO۳EE۵JJ۰۵۶۹۰۳۲ و شماره موتور ۱۸۲AOO۴۳۲۱۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) 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. ۵۸۷۴۱

آگهی مزایده کتبی

شهرداری کاخک به استناد بند ۲ صورتجلسه شماره ۶۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد هفت قطعه زمین کشتارگاه قدیم شهر کاخک را به متقاضیان از طریق برگزاری مزایده واگذار نمایند.
متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵۷۳۷۲۶۲۴ -۰۵۱ - ۰۹۳۵۶۹۳۰۲۸۲ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند./
علی افتخاری نسب -شهردار کاخک
۵۷۹۸۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهادهای انقلابی چناران
به شماره ثبت ۱۴۷ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهادهای انقلابی چناران درساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۶ درمحل شهرگلبهار، خیابان ابن سینا ۲۲ - خیابان نسترن - سالن ورزشی بعثت برگزارخواهدشد. ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند در ساعت ۹ الی ۱۵ روز های سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴ و ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ با در دست داشتن مدارک شناسایی همزمان با نماینده خود به دفتر شرکت مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. داوطلبین سمت هیات مدیره و بازرسین می تواند ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی در ساعات اداری با در دست داشتن مدارک شناسایی به آدرس دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.
دستورجلسه: ۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح گزارش حسابرسی و تصویب صورتهای مالی سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سالهای ۱۴۰۱- ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳
۴- طرح و تصویب آئین نامه داخلی شرکت (ویژه فاز ۲) ۵- انتخاب ۵ نفر اعضای اصلی و ۳ نفرعلی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال ۶- انتخاب ۳ نفربازرس اصلی و ۲ نفر بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی
۵۸۸۲۲
هیئت مدیره

آگهی فراخوان مزایده عمومی(نوبت دوم)

مشخصات	شرایط پرداخت	قیمت پایه کل کارشناسی
واحد ساخته شده تجاری شماره ۱۱۰ در طبقه همکف مجتمع تجاری جم یک با کدنوسازی ۹-۱-۳-۶۵-۳۰۰-۱ با مساحت ۳۸/۶۳ مترمربع موقعیت مغازه در ضلع غربی مجتمع تجاری و مشرف به صحن پارکینگ بوده که از حاشیه بیرون فاقد دسترسی می باشد. مشخصات فنی شامل کف سرامیک، بدنه گچ و رنگ و ارتفاع مفید مغازه بیش از ۳/۷ متر با سیستم سرمایش و گرمایش هواساز مرکزی می باشد همچنین واحد مذکور دارای پایانکار تفکیکی از شهرداری گلبهار می باشد. نشانی واحد تجاری: گلبهار- بلوار استقلال- چهارراه ابن سینا- مجتمع تجاری جم یک-طبقه همکف- شماره ۱۱۰	نقدی	۲۹,۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (بیست و نه میلیارد و سیصد و شصت میلیون ریال)

-متقاضیان شرکت در فراخوان می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ در ساعات اداری و بجز ایام تعطیل جهت دریافت اسناد فراخوان به آدرس : کیلومتر ۳۵ جاده مشهد قوچان - شهرستان گلبهار -میدان ابن سینا- شرکت عمران شهر جدید گلبهار - ورودی پارکینگ - دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند.
-آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
-نحوه تحویل اسناد تکمیل شده :
۱)تحویل پاکت بصورت حضوری به دفتر شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار
۲)از طریق پست سفارشی دو قبضه به آدرس : کیلومتر ۳۵ جاده مشهد قوچان - شهر جدید گلبهار - میدان ابن سینا - کد پستی ۹۳۶۵۱۶۳۱۳۱ -شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار
-بازدید از مورد موضوع فراخوان فوق از ساعت ۱۰:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ ایام یاد شده بصورت رایگان با هماهنگی امکان پذیر میباشد.
-جلسه بازگشایی پیشنهادات : ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۵
-لازم بذکر است متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن ۲ الی ۳۸۳۲۳۳۳۰ - ۰۵۱ داخلی ۱۵۰ یا ۲۲۶ تماس حاصل نمایند.
شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار
۵۸۸۷۲