

ابزار هایی ساده برای حفظ سلامتی

فیزیکی حین کار یا تماشای فیلم

وسایلی که به شما کمک می کند در حین کار طولانی مدت

یا حتی استراحت کمتر خسته شوید و جلوی بروز یک سری

بیماری جسمی را می گیرد

پزشکی

نشستن های طولانی مدت و غیر استاندارد می تواند مشکلات زیادی را برای سلامت کسانی که باید مدت زیادی پشت میز بنشینند به وجود بیاورد. مشکلات چشم، خستگی مداوم، فشار هایی که به ستون فقرات می آید، زانو درد و مچ دست از جمله همین عوارض است که می توانیم با استفاده از چند ابزار ساده از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنیم و استفاده از آن ها را جدی بگیریم تا سلامت مان به خطر نیفتد. ممکن است این ابزار ها دم دستی به نظر برسند اما تاثیر هر کدام روی سلامت ما و پیشگیری از اتفاقات ناخوشایند جسمی، واقعا شگفت انگیز است. اما این ابزار ها چیست؟

● زیرپایی

با کمک زیرپایی می توانید در محل کار یا اتاق کار به طور صحیح روی صندلی بنشینید. بیشتر میز های اداری ارتفاع زیادی دارند و وقتی پشت این میز ها می نشینید مجبورید ارتفاع صندلی را بالاتر ببرید. با این کار پاها از سطح زمین فاصله می گیرند و روی صندلی آویزان می مانند؛ در نتیجه پا درد به سراغتان می آید و این موضوع در بلندمدت هم باعث مشکلات جدی تر خواهد شد. با استفاده از زیرپایی می توانید از بسیاری از مشکلاتی که برای ماهیچه ها، رباط ها، تاندون های موضعی بدن و ... حین نشستن غیراستاندارد روی صندلی به وجود می آید، جلوگیری کنید. در واقع با کمک زیرپایی حالت قرار گیری بدن را راپشت میز اداری تنظیم می کنید.

● بالش دور گردنی

شاید فکر کنید استفاده از بالش دور گردنی به خواب و سفر محدود می شود اما این طور نیست. گردن دردیکی از مشکلات شایع کسانی است که ساعت های زیادی با مانیتور سرو کار دارند. این درد ممکن است به دلیل فشار زیاد روی گردن، نشستن طولانی مدت، کار بار ایانه یا حتی خواب بدون بالش مناسب اتفاق بیفتد. بالش دور گردنی با کاهش فشار روی عضلات گردن در این طور مواقع می تواند به شما کمک کند تا از شر گردن درد خلاص شوید. این بالش را می توانید در زمان استراحت بین کار هم استفاده کنید. استفاده از بالش های دور گردن در قسمت پشت گردن، سر شمارادر حالت صحیح قرار می دهد و فشار را از روی گردن بر می دارد. همچنین خطر ابتلا به آرتروز و دیسک گردن را از شما دور می کند.

پرسش و پاسخ

پاسخ به ۳ سوال رایج درباره پولیپ بینی

*** چگونه می توانم متوجه شوم که دارای پولیپ بینی هستم؟**

پولیپ بینی با علایمی مانند از دست دادن بویایی، فشار بینی یا عفونت های سینوسی مکرر شناخته می شود و برای تشخیص قطعی آن پزشک برخی علایم را بررسی می کند و تست های لازم

را انجام می دهد.

*** آیا جراحی پولیپ بینی به طور دایمی پولیپ ها را حذف می کند؟**

خیر در بسیاری از موارد امکان باز گشت پولیپ هانیز وجود دارد و ممکن است حذفشان دایمی نباشد.

*** آیا عمل پولیپ بینی درد دارد؟**

در زمان عمل معمولاً جراحی پولیپ بینی بدون درد است. اگر هم از روش های غیر بیهوشی استفاده شود معمولاً در بسیار خفیف و غیر آزار دهنده است اما ممکن است بعد از عمل کمی درد وجود داشته باشد.

نوشیدنی هایی برای کنترل میل به شیرینی جات



خوردن خوراکی های شیرین بیش از حد ممکن است شمارا شاد وراضی کند، اما می تواند موجب مشکلات سلامتی بی شماری شود، از جمله افزایش خطر پوسیدگی دندان، افزایش وزن و مشکلات سلامت قلب. طیف گسترده ای از عوامل می توانند بر هوس قند تاثیر بگذارند، از جمله محرک های روانی، نوسانات هورمونی و انتخاب های غذایی. انتخاب برخی از نوشیدنی ها ممکن است به شما کمک کند به طور طبیعی در شرایط خاص با ولع قند خود مبارزه کنید.

نوشیدنی های کم قند نوشابه کم قند می تواند یک انتخاب موثر برای کسانی باشد که به دنبال کاهش مصرف شکر هستند. این نوشیدنی ها معمولاً حاوی قند کمتری نسبت به همتایان پر قند خود هستند که به طور بالقوه منجر به کاهش مصرف قند می شود. این نوشیدنی ها وقتی در حد اعتدال مصرف شوند، می توانند میل به طعم شیرین را بدون رساندن بار کامل قند موجود در نوشابه های معمولی برآورده کنند. برخلاف نوشابه های رژیمی که ممکن است از شیرین کننده های مصنوعی برای طعم شیرین خود استفاده کنند، برخی از نوشابه های کم قند مقادیر کمتری شکر را با شیرین کننده های طبیعی و غیر مغذی مانند برگ استویا

ترکیب می کنند تا طعمی را که ما می شناسیم و دوست داریم ارائه دهند.

آب هندوانه آب هندوانه می تواند تشنگی شمارا برطرف و در عین حال کمک کند میل به شکر را مدیریت کنید. یک لیوان آب هندوانه طبیعی حدود ۷۰ کالری و صفر گرم شکر دارد اما یکی از دلایل اصلی که این نوشیدنی در فهرست ما قرار دارد این است که منبع طبیعی منیزیم است. کمبود منیزیم می تواند نقش مهمی در افزایش میل به قند داشته باشد، زیرا



● زیرنشیمنی

صندلی اداره ها و محل کار اغلب ارگونومی نیستند و نشستن طولانی مدت روی آن ها باعث بروز دردهای مزمن و آسیب جدی به مفاصل می شود. در این طور مواقع یکی از نقاط بدن که بسیار تحت فشار قرار می گیرد استخوان نشیمنگاه است و این باعث اختلاف گردش خون در ناحیه لگن خواهد شد. این مشکل را می توان با یک زیرنشیمنی حل کرد. زیرنشیمنی ها انواع مختلف ساده و طبی دارند که می توانند باتوجه به فرم صندلی و ارتفاع میز کارتان آن را انتخاب کنید تا فشار کمتری به انتهای ستون مهره ها (دنبالچه) و ماهیچه های نشیمنگاه وارد شود. همچنین استفاده از زیرنشیمنی از گرفتگی ماهیچه ها جلوگیری می کند و حتی از آن برای راحتی در هنگام نشستن طولانی مدت در دوران بارداری و پس از جراحی های خاص استفاده می شود.

● عینک و محافظ مانیتور

اگر از گوشی، رایانه و تبلت استفاده می کنید و تاری دید، خشکی چشم و حساسیت بیش از حد به نور پیدا کردید شاید به دلیل نگاه کردن دراز مدت به این وسایل باشد. بیشترین دلیلی که باعث می شود ما این علایم را تجربه کنیم ساطع شدن نور آبی از تلفن همراه و به طور کلی همه وسایل الکترونیک است که باعث سردرد و چشم درد می شود. به همین دلیل پیشنهاد

بیشتر بدانیم

بهترین زمان برای نوشیدن قهوه



قهوه از آن دسته نوشیدنی هایی است که طرفداران آن معمولاً علاقه دارند تا در هر ساعتی آن را بنوشند و از نوشیدن آن لذت می برند، اما به دلیل داشتن کافئین باید در زمان مشخصی قهوه نوشید تا بهترین تاثیر مثبت را داشته باشد و از آن طرف مصرف بالای آن هم تا حد امکان ضرری نداشته باشد. در این مطلب به نقل از «فرارو» شمارا با بهترین زمان نوشیدن قهوه آشنا می کنیم.

برای بیدار ماندن هر چند این موضوع برای هر کسی متفاوت است اما انسان ها معمولاً یک ساعت قبل از شروع حرفه ای کار و فعالیتشان قهوه می نوشند تا بهترین عملکرد را داشته باشند. اگر هم بخواهند در شب بیدار بمانند، بهتر است یک ساعت پیش از زمان خواب و اتمام کار تصمیم به نوشیدن قهوه نداشته باشند؛ چرا که زمان خواب به طور کامل به هم می ریزد.

قبل از ورزش اگر صبح زود بیدار می شوید و بلافاصله بعد از آن شروع به ورزش کردن می کنید، نوشیدن قهوه به عنوان اولین نوشیدنی در صبح انتخاب پسندیده ای نیست و در طولانی مدت باعث خشک شدن کبد، خشکی پوست و از همه مهم تر آسیب رسیدن به آنزیم های معده می شود. اگر به صورت حرفه ای ورزش می کنید؛ حتماً یک تا ۳ ساعت قبل از شروع به ورزش قهوه میل کنید و در نظر داشته باشید بهتر است از نوشیدن قهوه در بازه زمانی ۶ تا ۹ صبح تا جایی که امکان دارد، دوری کنید تا سطح کورتیزول بدن به ثبات رسیده باشد.

برای لاغری بهترین زمان برای نوشیدن قهوه ساعت ۹ صبح به بعد و قبل از ۷ عصر است. در حقیقت هر زمانی که سطح کورتیزول بدن پایین بیاید، بهترین زمان برای دریافت کافئین و چربی سوزی است و در صبح های ناشتا و خستگی شب، سطح کورتیزول بدن بالاتر است.

برای درس خواندن معمولاً نیم ساعت تا یک ساعت بعد از صرف صبحانه کافئین از سد خونی مغزی مغز شما گذر می کند و فرایند ایجاد انرژی و حذف احساس خواب آلودگی شروع می شود، بنابراین بهتر است شما هم یک ساعت پیش از شروع درس خواندن قهوه بنوشید تا بتوانید بیدار بمانید و به درس خواندن ادامه دهید.

حواس تان به فشار خون باشد مصرف روزانه و مرتب کافئین باعث ایجاد نامنظمی در ضربان قلب می شود و ممکن است که در طولانی مدت منجر به ایجاد استرس هم بشود؛ با توجه به این که به صورت پیش فرض مردان از فشار خون بالاتری نسبت به بانوان برخوردارند، مصرف روزانه قهوه ممکن است به بالا رفتن فشار خون و افزایش نامنظمی ریتم قلب کمک کند.

دانستنی ها

۵ باور اشتباه درباره ضد آفتاب

کم کم روز های طولانی و سرشار از آفتاب، پیش رو داریم، در حالی که آفتاب دار در دره پوست ما را از بین می برد و ما هیچ اقدامی برای جلوگیری از این اتفاق نمی کنیم! در این مطلب به نقل از «رهنما تو»، ۵ باور اشتباه درباره ضد آفتاب را با شما در میان می گذاریم تا و دتر دست به کار شوید.

۱ هر چقدر SPF بیشتر باشه، ضد آفتاب محافظت بیشتری داره!

یکی از بزرگ ترین باور های اشتباهی که ما درباره ضد آفتاب ها داریم این است که فکر می کنیم هر چقدر SPF یک ضد آفتاب بیشتر باشد، آن ضد آفتاب محافظت بیشتری از پوست ما می کند. در واقع بهتر است بدانیم که هیچ ضد آفتابی نمی تواند از پوست ما محافظت ۱۰۰ درصدی کند. اگر شما ضد آفتابی با SPF 30 تهیه کنید و آن بتواند تقریباً ۹۶ درصد اشعه های مضر را از پوستتان دور کند، کرم ضد آفتاب هایی با SPF بالاتر تنها ممکن است نیم تا یک درصد بیشتر بتوانند بر خورد این اشعه ها به پوست امسدود کنند. پس با باور محافظت صدر صدی، هزینه های خیلی ز یاد را احتمال نشود به ضد آفتاب با SPF 30 کتفا کنید.

۲ اگر کرم ضد آفتاب بز نیم کمبود ویتامین D می گیریم!

کرم های ضد آفتاب، تنها ورود اشعه های مضر ا به پوست مسدود می کنند، نه ویتامین D موجود در نور خورشید را. داستان از این قرار است که وقتی پوست در مقابل نور خورشید ویتامین D تولید کند، هنوز فعال نیست، اما وقتی با UVB آفتاب ترکیب شود، فعال یا تبدیل به ویتامین D3 می شود. این در حالی است که هیچ یک از ضد آفتاب هانمی توانند به شکل صدر صدی این فرایند را مسدود کنند.

۳ روز های ابری نیازی به ضد آفتاب نیست!

در روز های ابری هنوز با اشعه های خورشید سرو کار داریم. پس حتی اگر هوا ابری باشد باید از کرم های ضد آفتاب استفاده کنیم و مر اقبّت های پوستی مان را انجام دهیم.

۴ لوازم آرایشی SPF دارن!

بله! ممکن است لوازم آرایش های زیر مثل رژام کرم پودر و کانسیلر حاوی SPF بوده یا خاصیت ضد آفتابی داشته باشند اما حتی گران ترین نوع آن هانیز نمی توانند به شکل کامل از پوست مادر برابر اشعه مضر خورشید محافظت کنند.

۵ پوستم تیره است، اشعه ر جذب نمی کنه!

شاید پوست هایی با رنگ تیره به سرعت پوست هایی با رنگ روشن نسوزند، اما این به معنای آن نیست که اشعه های مضر آفتاب را جذب نمی کنند. بنابراین بسیاری از کارشناسان، محققان و پزشکان توصیه تو میکنند که در هر سن، جنس، نژاد و شرایطی که هستید بهتر است از ضد آفتاب استفاده کنید چرا که سرطان پوست هیچ یک از این موارد را نمی شناسد!

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه مجموعه شهید ستاری (نوبت دوم)

بدین وسیله از سهامداران محترم دعوت به عمل می آید تا در جلسه فوق الذکر که در روز جمعه ۱۴۰۲/۰۲/۱۴ رأس ساعت ۹ صبح واقع در فکوری ۲۷ مسجد امام حسن مجتبی (ع) تشکیل می گردد اصالتاً یا وکالتاً حضور بهم رسانند.

همراه داشتن اصل مدارک زمین الزامی است.

دستور کار جلسه:

۱- گزارش هیات امناه و بازرس محترم
۲- انتخاب اعضای هیات امناه و بازرس
۳- سایر موارد که در صلاحیت مجمع عمومی باشد

هیات امناه مجموعه شهید ستاری

حاجیه

اصل برگ سبز خودروی پیکان وقت مدل ۱۳۸۹
شخص انتظامی ایران ۲۴ اردیبهشت ۹۴
شماره شاسی ۸۸۸۸۴۶۸۰۸۰۹۱۳۲۹۹۹
شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۴۶۹۷
به مالکیت حسن حسینی
مفقد و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۹۴۷۳۲

اینجانب حاجیه حاجه فرحانه مالک خودرو پیکان مدل ۸۲
به شماره انتظامی ۷۴-۱۴۶۸۰۹۷ و شماره موتور ۱۱۵۸۱۷۹۴۶
شماره شاسی ۸۰۵۰۶۹۴۲
به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) نقضاتی رز نوشت امتنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعای در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از نقضاتی مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۹۴۷۳۵

برگ سبز موتورسیکلت پرند CH1۲۵ مدل ۱۳۸۸
شخص انتظامی ایران ۲۶-۲۲۲۲۱ ش شاسی ۸۸۸۸۹۹۵۲۰
ش موتور ۱۲۴۸۱۸۶۲۱۵
ش شاسی ۸۸۸۸۹۱۱۰۹۱۱۱۲۲۴۲۴۲۴
بنام محمد کور شرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۹۴۷۳۷

اینجانب عباس بومستانی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۸۰
به شماره انتظامی ایران ۲۳-۹۵۷ و شماره موتور ۸۸۸۸۹۵۶۳
به شماره شاسی ۸۰۵۰۶۹۴۲
به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) نقضاتی رز نوشت امتنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعای در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از نقضاتی مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۹۴۷۳۸

سند کمپانی و برگ سبز پیکان وقت مدل ۹۳
به ش پلاک ایران ۷۴-۷۸۵۲۴ به ش موتور ۸۸۸۸۳۴۸۸۷۶۶۵۳۷۴
به ش شاسی ۸۸۸۰۰۹۱۳۸۲
بنام غلامحسین تیموری نادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۷۳۹

برگ سبز کمپون کهریزی آباد دلیلو ۰۵مدل ۱۹۷۳
آبی روغنی به شماره انتظامی ایران ۲۴-۳۸۶۶۱
به شماره موتور ۲۵۱۲۷۰ و شماره شاسی ۰۱۶۸۷۸
بنام محمد حسین عرب مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۷۴۰

اینجانب مریم داجمند خلیل آباد مالک خودرو پیکان مدل ۷۷
به شماره پلاک ۳۶-۵۵۷۰۲۶ به شماره موتور ۱۱۲۷۷۱۶۰۳۳
و شماره شاسی ۷۹۴۶۱۶۳۳
به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) نقضاتی رز نوشت امتنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعای در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از نقضاتی مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۹۴۷۴۱

اینجانب سمیرا قربانی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۷۹
شماره انتظامی ۳۶-۸۴۳ ق ۴۹ شماره موتور ۱۱۱۲۹۵۷۳۳
و شماره شاسی ۷۹۴۶۱۶۳۳
به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنچاق سند) نقضاتی رز نوشت امتنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعای در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از نقضاتی مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۹۴۷۴۲