

رازهایی که متابولیسم لوم می دهد

درباره یک فرایند شیمیایی که غذا را به انرژی تبدیل می کند و می تواند روی سبک زندگی هر کدام مان تاثیر بگذارد



فازمه مهاجر | مترجم

متابولیسم فرایندی است که طبق آن بدن، غذا را از طریق واکنش های شیمیایی در سلول های شما به انرژی تبدیل می کند. معیار سنجش متابولیسم از طریق اندازه گیری مقدار کالری (واحد انرژی) بدن شما برای انجام عملکردهای مختلف به دست می آید. بعضی از افراد متابولیسم سریع تری نسبت به بقیه دارند و این به آن معناست که بدن آن ها سریع تر کالری می سوزاند. بسیاری از چیزهایی که بر سرعت متابولیسم بدن تأثیر می گذارند، تحت کنترل شما نیستند، مانند ژن ها، اندازه، سن و جنسیت. بعضی اوقات کند بودن تیروئید یا سایر اعضاء هورمونی دیگر باعث کاهش متابولیسم بدن می شود. اما شما روی برخی از چیزهایی که بر میزان متابولیسم شما تأثیر می گذارند، کنترل دارید، مانند این که بدن شما به چه میزان عضلانی است و چقدر تحرک دارید. سلول های عضلانی حتی در حالت استراحت بیشتر از سلول های چربی کالری می سوزانند و بدون شک ورزش باعث سوزاندن کالری می شود. اما آیا متابولیسم بالا برای بدن مفید است؟ فقط ورزش و فعالیت بدنی باعث بالا رفتن متابولیسم بدن می شود؟ برای یافتن پاسخ این سوالات در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

تاثیر متابولیسم بالا
متابولیسم سریع به این معنی است که بدن شما انرژی بیشتری را برای عملکردهای اساسی خود مصرف می کند. به عبارت دیگر، شما کالری بیشتری نسبت به افرادی که متابولیسم آهسته تری دارند، می سوزانید، حتی زمانی که در حال حرکت نیستید. اما چه سرعت متابولیسم سریع باشد و چه کند، بدن شما طوری طراحی شده است که کالری اضافی دریافتی را به عنوان چربی ذخیره

بیشتر بدانیم

راهکارهای طبیعی برای کاهش فشار خون بالا



محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

فشار خون بالا از مشکلات شایعی است که می تواند به بیماری های قلبی و عروقی منجر شود. خوشبختانه، تغییرات ساده در سبک زندگی می تواند تأثیر زیادی در کاهش فشار خون داشته باشد. در این مطلب، به بررسی راهکارهای طبیعی برای کاهش فشار خون بالا خواهیم پرداخت که شامل رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف سدیم، فعالیت بدنی منظم، کاهش وزن، مصرف مواد مغذی، گیاهان دارویی و خواب کافی می شود. **رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها** مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها مانند توت ها، گوجه فرنگی، کلم بروکلی و هویج به تقویت رگ های خونی و کاهش التهاب کمک می کند. این مواد غذایی در بهبود گردش خون و کاهش فشار خون تأثیرگذار است و باید بخش بزرگی از رژیم غذایی افراد مبتلا به فشار خون بالا را تشکیل دهد. **کاهش مصرف سدیم** مصرف زیاد سدیم از عوامل اصلی



افزایش فشار خون است. برای کاهش فشار خون، باید از مصرف نمک اضافی و غذاهای فرآوری شده خودداری کرد. به جای نمک، از ادویه ها و گیاهان معطر برای طعم دهی به غذاها استفاده کنید. کاهش مصرف سدیم می تواند تأثیر زیادی در کاهش فشار خون داشته باشد. **فعالیت بدنی منظم** ورزش منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، به تقویت قلب و بهبود گردش خون کمک می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در

هفته می تواند فشار خون را کاهش دهد. **کاهش وزن** افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند. کاهش وزن حتی به اندازه ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن می تواند فشار خون را کاهش دهد. رعایت یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم برای کاهش وزن ضروری است. **مصرف مواد مغذی مناسب** مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم به گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون کمک می کند. مصرف مواد غذایی حاوی این مواد مانند موز، اسفناج و لبنیات کم چرب می تواند مفید باشد. **مصرف گیاهان دارویی** گیاهان دارویی مانند سیرونجیل به کاهش فشار خون کمک می کند. سیر به عنوان ضد التهاب طبیعی شناخته می شود و تجویز می تواند به بهبود گردش خون کمک کند. **خواب کافی** خواب نا کافی می تواند فشار خون را افزایش دهد. داشتن ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه به کاهش فشار خون و تنظیم سیستم عصبی کمک می کند.

ترفند

آشپزی من

چند اشتباه مهم در آشپزی که مسموم تان می کند!

همه ما می خواهیم خانواده خود را سالم نگه داریم؛ اما گاهی اوقات یک اشتباه ساده در نحوه رسیدگی و تهیه غذا می تواند منجر به بیماری جدی شود. یکی از راه های جلوگیری از مسمومیت در بین اعضای خانواده، رعایت نکات جزئی در آماده سازی و پخت مواد غذایی است که می تواند تا ۸۰ درصد از بروز مسمومیت غذایی جلوگیری کند.

کند، شستن میوه ها و سبزیجات با صابون، مواد شوینده یا شست و شوی محصولات تجاری توصیه نمی شود. **گذاشتن غذا برای مدت طولانی خارج از یخچال** با فریزر اگر ۲ ساعت یا بیشتر غذا را بیرون از یخچال بگذارید، میکروب های مضر می توانند در غذای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی، تخم مرغ، میوه های بریده شده، برنج پخته شده و باقی مانده غذاها) رشد کنند. **راه حل:** غذاهای فاسد شدنی را در مدت یک تا ۲ ساعت در صورتی که غذا در معرض دمای بیش از ۹۰ درجه فارنهایت قرار گرفت



اشتباه: پوست کندن میوه ها و سبزیجات بدون این که آن ها را بشوید میوه ها و سبزیجات ممکن است روی پوست خود میکروب داشته باشند. انتقال این میکروب ها به داخل میوه ها و سبزیجات هنگام بریدن یا پوست کندن آن ها آسان است. **راه حل:** تمام میوه ها و سبزیجات را زیر آب جاری بشوید حتی اگر می خواهید پوست آن ها را بگیرید. از یک برس سبزیجات تمیز برای تمیز کردن میوه ها و سبزیجات سفت مانند خربزه و خیار استفاده

پوست و مو

۷ نکته طلایی برای مراقبت از موها در زمستان



زمستان می تواند چالش هایی برای موهای خشک و آسیب پذیر به همراه داشته باشد. هوای سرد و کاهش رطوبت معمولاً رطوبت طبیعی مو را از بین می برد و باعث خشکی، وزی و کدری آن می شود. همچنین استفاده از کلاه و شال پشمی می تواند باعث

الکتریسته ساکن و گر خوردن مو شود. می توانید با رعایت چند نکته ساده از موهای خود در برابر آسیب های زمستان محافظت و رشد آن ها را تقویت کنید. البته اگر مشکلات جدی تری مانند التهاب یا ریزش شدید مو دارید، بهتر است با متخصص پوست مشورت و طبق تجویز عمل کنید. **۱ ماساژ پوست سر** ماساژ منظم پوست سر به بهبود جریان خون و رساندن مواد مغذی به فولیکول های مو کمک می کند. این کار را روزانه یا چند بار در هفته با نوک انگشتان به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۲ استفاده از روغن های مرطوب کننده روغن های طبیعی مانند روغن نارگیل، کرچک و آرگان برای مقابله با خشکی زمستان بسیار مفید هستند. روغن را گرم کنید و روی پوست سر و ساقه های مو ماساژ دهید. حداقل یک ساعت بگذارید بماند، سپس با شامپوی ملایم بشوید.

۳ تغذیه سالم رژیم غذایی غنی از بیوتین، روی، آهن و اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت مو از درون بسیار موثر است. مصرف مواد غذایی مانند تخم مرغ، بادام، آووکادو، اسفناج، ماهی و گردو را فراموش نکنید.

۴ استفاده از سرم ها و نرم کننده های مو سرم های حاوی ماینو کسیدیل به تقویت فولیکول ها و افزایش تراکم مو کمک می کنند. این سرم ها را روی نواحی کم پشت یا دارای ریزش مو بمالید و با چند ماه استفاده تغییرات را ببینید. همچنین شامپوهای ضد قارچ می توانند حتی شوره سر را کم و التهابات پوست سر را درمان کنند. استفاده از نرم کننده های عمیق روی ساقه و انتهای مو نیز باعث کاهش شکنندگی و حفظ رطوبت می شود. توجه کنید که نرم کننده را به ریشه مو نزنید.

۵ عدم استفاده از آب داغ شستن موها با آب داغ، چربی طبیعی مو را از بین می برد و باعث خشکی و شکنندگی آن می شود. بهتر است از آب ولرم استفاده کنید.

۶ کنترل رطوبت هوا استفاده از دستگاه بخور در محیط خانه می تواند رطوبت هوا را حفظ و از خشکی پوست و مو جلوگیری کند.

۷ درمان بیماری های التهابی پوست سر اگر به بیماری هایی مانند پسوریازیس مبتلا هستید، درمان آن می تواند به کاهش التهاب و بهبود شرایط پوست سر کمک کند.

تازه ها

باید و نباید های یک درمان طبیعی برای سرماخوردگی

برای سرماخوردگی، داروهای بدون نسخه زیادی در دسترس اند، اما در میان انواع داروهای سرماخوردگی و قرص های مکبدنی که در داروخانه ها وجود دارند، درمانی که خطر هم وجود دارد که ممکن است واقعا کمک کننده باشد: شست و شوی بینی. این روش ارزان و ایمن را انجمن گوش و حلق و بینی آمریکا، هم توصیه کرده است.

چطور باید بینی را شست و شوی دهیم؟

همه آنچه نیاز دارید، یک وسیله شست و شوی بینی، مانند قطره چکان، آب استریل، مقطر یا آب جوشیده خنک شده و همچنین جوش شیرین و نمک است.

به این منظور، آب، جوش شیرین و نمک را با هم مخلوط و محلول آب نمک درست کنید. برای درست کردن این محلول، حدود سه قاشق چای خوری نمک بدون یدو یک قاشق چای خوری جوش شیرین را مخلوط و یک قاشق از آن را در یک لیوان آب حل کنید. سپس سرتان را به یک طرف کج کنید و محلول را قطره چکان داخل بینی پمپ کنید. برخی افراد نیز برای این کار مشت خود را با محلول آب نمک پر می کنند و سعی می کنند با نفسی عمیق آن را به آرامی وارد یک سوراخ بینی خود کنند. توصیه ها بر این است که شست و شوی بینی را به مقدار لازم و تنها برای تسکین علائم استفاده کنید و اگر احساس ناراحتی کردید یا خونریزی داشتید، آن را متوقف کنید.

آیا خطراتی وجود دارد؟

شست و شوی بینی به طور کلی روشی بسیار امن است اما چند نکته احتیاطی وجود دارد که باید رعایت شود. بسیار مهم است که شست و شوی بینی همیشه با آب جوشیده، استریل یا آب مقطر انجام شود. زیرا آب لوله کشی ممکن است میکروب هایی مانند «آمیپ مغز خوار» داشته باشد. باید توجه داشته باشید که وسیله شست و شوی بینی را هم باید پس از هر بار استفاده با آب صابون به طور کامل تمیز کرد.

در چه مواردی باید از شست و شوی بینی پرهیز کنید؟

اگر عفونت گوش دارید یا مجاری بینی تان کاملاً بسته شده است، نباید شست و شوی بینی انجام دهید. در برخی موارد خاص از جمله ابتلا به بیماری های نادر از بدو تولد هم نباید از این روش استفاده کرد. در مورد نوزادان کوچک هم احتیاط و برای شست و شوی بینی نوزادان زیر ۹ ماه با پزشک مشورت کنید.

آکمی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهادهای انقلاب اسلامی چناران

به شماره ثبت ۴۲۹۳ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهادهای انقلاب اسلامی چناران در در ساعت ۱۴ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ در محل دفتر تعاونی واقع در شهرستان چناران خیابان امام خمینی (ره) برگزار می شود. از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیار خویش در تاریخ ۲۹ و ۱۴۰۳/۱۲/۱۰ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به آدرس فوق مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز یک رای می تواند داشته باشد.

دستور جلسه:

۴- طرح و تصویب اخذ تسهیلات از منابع بانکی

۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال

۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس

۲- طرح و تصویب صورت های مالی سالهای ۱۳۹۳ لغایت ۱۳۹۴

۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ یکسال مالی

۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان ادارات و نهادهای انقلاب اسلامی چناران