

توصیه های سلامت

چه می شد اگر می توانستیم خطر بیماری های قلبی را کاهش دهیم، بدن سالم تری داشتیم، می توانستیم روند پیری را کند کنیم و بیش از این مراقب دندان هایمان بودیم؟ درست است که برای داشتن یک بدن سالم به زمان نیاز داریم اما نه آن اندازه ای که شما تصور می کنید. هر فردی باید روزی نیم ساعت ورزش کند و ۸-۷ ساعت بخوابد، اما به گفته کارشناسان تغذیه فقط در چند ثانیه نیز می توان کارهای مفیدی برای سلامتی انجام داد که در این مطلب به آن اشاره می کنیم:

۱) میوه را با پوست بخورید تا با سرطان مقابله کنید.
خواص عمده یک میوه مانند سیب، در پوست آن جمع شده است. آزمایش ها نشان داده است، مواد شیمیایی متعددی که از بروز سلول های سرطانی سینه، کبد و روده پیش گیری می کند، در پوست سیب وجود دارد. اما مصرف سیب های طبیعی که بدون استفاده از مواد شیمیایی و عاری از آفت کش هستند توصیه می شود.
۲) مکمل های ویتامین D و کلسیم مصرف کنید تا با بیماری سرطان مقابله کنید: مصرف مناسب و کافی هر ۲ نوع این مواد، به طور چشمگیری خطر بروز سرطان را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد زنانی که از این ۲ مکمل استفاده می کنند، ۷۷ درصد خطر بروز سرطان را در خود کاهش می دهند. ویتامین D، واکنش سیستم ایمنی را تقویت می کند تا از بدن در برابر سرطان محافظت کند.

۳) گل اسطوخودوس و یا رزماری را بو کنید تا جوان بمانید.
بوی گل اسطوخودوس باعث خواب راحت در شب می شود. در بررسی ها محققان از داوطلبان خواستند تا به مدت ۵ دقیقه روغن طبیعی گل اسطوخودوس و یا رزماری را بو کنند. نتیجه به دست آمده نشان داد، میزان هورمون کورتیزول مربوط به استرس در آب دهان آن ها ۲۴ درصد کاهش پیدا کرد. این نتیجه خوبی بود زیرا این هورمون باعث افزایش فشار خون و سرکوب سیستم ایمنی بدن می شود. استنشام روغن طبیعی اسطوخودوس با غلظت کم و روغن طبیعی رزماری با غلظت زیاد باعث می شود رادیکال های آزاد که بیماری و روند پیری را سرعت می بخشد زودتر از بین بروند.

۴) برای کاهش کلسترول پسته مصرف کنید. محققان از داوطلبان خواستند برای مدت ۴ هفته روزی حدود ۴۲ گرم پسته بخورند. پس از گذشت ۴ هفته افرادی که این برنامه را اجرا کرده بودند موفق شدند کلسترول مضر را ۱/۶ درصد کاهش دهند. کاهش ۷ درصدی کلسترول خطر بروز بیماری قلبی را ۱۴ درصد کاهش می دهد. پسته یکی از بهترین منابع استرول گیاهی (Plant sterols)، نوعی ترکیب کاهش دهنده جذب کلسترول است. توجه داشته باشید، از آن جایی که هر ۲۸ گرم پسته (تقریبا یک مشت) حاوی ۱۶۰ کالری است در مصرف آن افراط نکنید.

۵) عسل طبیعی را جانشین شکر کنید تا کلسترول خود را کاهش دهید. از زمان قدیم، عسل به عنوان ماده ای مفید و شفا بخش مصرف شده است. عسل به طور طبیعی خاصیت ضدباکتریایی برای پوست دارد. علاوه بر آن عسل، روند اکسیده کردن کلسترول مضر را کند می کند.

۶) نفس های عمیق برای مهار کردن گر گرفتگی مفید

کاريابی تخصصی
فريختگان دانشگاه
فارع التحصيلان، دانشجويان
ديپلمه ها و غيره جهت اشتغال
ثبت نام نمايند.
روسا و كار فرمايان نيروي خود
را تقاضا كنند. خ. جنت آباد، سه راه آب وبرق
۸۴۴۲۷۴۵-۵۰
۹۱۲۲۸۲۹۲

کاريابی آریا
ثبت نام از جویندگان کار
تسهيلات معايفت بيمه ماده ۸۰
www.aryajob.com
بلوار وکیل آباد، سه راه آب وبرق
۸۶۶۰۹۹۹
۹۱۲۷۵۹۹۶

کاريابی سامان کار
با خدمات ویژه
نیش چهارراه کاراژدارها
۳۴۴۳۰۶۰
۹۱۲۳۲۷۱۷

قابل توجه کارفرمایان
معايفت حق بيمه
سهام کار فرما
استخدام نيرو
با ۳۰ درصد حقوق
بدون بيمه
پارس ۶۰۸۵۲۲۱
۹۱۲۷۵۹۲۷

جويای کار
دانشجو سال سوم
تسلط کامل به کليه نرم افزارهاى
حسابدارى و ماليات و بيمه کار در
منزل ۰۹۳۵۷۳۶۰۱۵۰
۹۱۲۳۲۳۲۲

مهندس عمران
و نقشه بردار
تجهيزات کامل
با ۶ سال سابقه و تجهيزات کامل
۰۹۱۵۸۹۰۷۵۳۰
۹۱۲۳۲۳۱۷

فوتون اتاق مسقف
آماده همکاري
با شرکتها و بايبری ها
۰۹۱۵۲۰۹۴۱۵۴
۹۱۲۳۸۵۶۶

جواني ۳۱ ساله
ديپلم انسانی و برق ساختمان
کاسب ، ده سال سابقه
برقکاری-دارای موتور سيکلت
و اتومبيل پراييد آماده کار
در هر زمينه
۰۹۱۵۳۸۴۴۸۸۷
۹۱۲۳۸۵۷۴

جواني هستم با ۱۰ سال
سابقه مد پريت دفتر بيمه
۳ و سال فعاليت در املاک آماده
همکاري ۰۹۳۹۳۰۸۴۴۲۲
۹۱۲۷۸۶۲۷

دربان آقا
جهت رستوران نیاز مندیم
بلوار هاشمیه، نیش هاشمیه ۱۸
جنب بانک صادرات
رستوران کلبه
۸۸۳۱۸۵۵
ساعت تماس ۱۲ الی ۱۶
۱۹ الی ۲۳
۹۱۲۳۸۲۶۹

به یک نفر
کوبيده گير ماهر
جهت کار در رستوران
نیاز مندیم
آدرس: بين میدان تلوزيون
و میدان پارک ملت
رستوران معين درباری
۹۱۲۳۲۶۶۴

رستوران بين المللی
ميجکا
جهت تکميل کادر خود
به افراد زیر نیاز مند است
سالادزن و سنتی پزخانم،
منشی ترجيحا مسلط به
حسابداري خانم، تعدادی
پيك متعدد جهت شيفت
فهر، پارک بان
ترجيحا ميانسال
۸۳۸۸۱۱۰
۰۹۱۵۹۲۳۹۶۷
۹۱۲۳۸۲۸۱

به تعدادی آقا
جهت کار در رستوران
نیاز مندیم.
آدرس:
بين میدان تلوزيون
و میدان پارک ملت
رستوران معين درباری
۹۱۲۳۸۵۲۷

مهماندار خانم
جهت پذيرایی در رستوران
نیاز مندیم. حقوق طبق قانون کار
بلوار هاشمیه نیش هاشمیه ۱۸
جنب بانک صادرات
رستوران کلبه
۸۸۳۱۸۵۵
ساعت تماس ۱۲ الی ۱۶
۱۹ الی ۲۳
۹۱۲۳۸۲۶۹

کترینگ حامی
به آشپز ماهر (خانم یا آقا)
پیک موتوری- منشی و کارگر
خانم در محدوده نیاز مندیم.
بلوار وحدت- بلوار امت نیش ۱
۰۹۱۵۷۰۳۶۰۳۲
۰۹۱۵۶۵۷۵۳۰۰
۹۱۲۳۸۵۵۵

مجموعه رستوران های
آس پ
به سه نفر مدير سالن خانم با
روابط عمومی بالا و ۵ نفر مهماندار
خانم و آقا و ۴ نفر پيتر آرن جهت
همکاري نیاز مندیم.
۰۹۱۵۳۱۷۴۱۰۷
کوهسنگی ۳۰
۹۱۲۳۸۵۲۸

کافی شاپ پروما
استخدام می کند:
۱- ميزبان ۲- ظرف شوی
۳۴۳۷۳۲۲۳
۰۹۱۵۷۶۷۲۷۲۳
۹۱۲۳۸۶۲۰

کاريابی
اشتراک فرم های
استخدامی دولتی
۲۱۵۰۴۱۸
۹۱۲۰۵۱۹۰

به چند MDF کار
ماهر و نیمه ماهر نیاز مندیم (شهرک
جنت) ۰۹۱۵۵۲۱۳۶۱۲
۰۹۳۸۵۲۱۳۵۱۲
۹۱۲۷۷۹۳۸

به تعدادی نیروی استاد کار
و نیمه ماهر MDF کار
نیاز مندیم
رضایی ۰۹۱۵۸۷۸۴۱۸۲
۹۱۲۳۸۱۹۲۳

نجار و ام دی اف کار
ماهر و بردست نیاز مندیم
۰۹۱۵۶۵۳۴۲۵۰
۹۱۲۷۷۴۱۹

مونتاژ کار
به تعدادی خانم مونتاژ کار
جهت کارگاه تولیدی کالاهای لوکس
نیاز مندیم. نیش عبدالملک ۹ پلاک ۱
۷۵۷۶۰۴۰
۹۱۲۳۸۵۲۸

به تعدادی مونتاژ کار
دستگاههای الکترونیکی
نیاز مندیم
تلفن: ۲۲۲۲۹۸۲
۹۱۲۳۸۲۳۵

امور هتل
استخدام در هتل آپارتمان
با تجربه کاری پذیرش ۱ نفر، خانه دار
۲ نفر، شيفت شب ۱ نفر، جهت
رستوران ۲ نفر
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۷۸
۹۱۲۳۸۶۱۹۵

مرکز آموزش هتلداری
پذیرش طوس
آخرین دوره های آموزشی خود را
در سال ۱۳۹۱ برگزار می کند:
مدیریت عمومی هتل ۱، ۵ ماهه
کار مند پذیرش هتل ۱ ماهه
مدیریت رستوران ۱، ۵ ماهه
شروع کليه دوره ها:
شبه ۱۴ بهمن ماه ساعت ۱۶:۳۰
تلفن:
۸۵۹۹۳۲۱-۸۵۵۲۹۱۹
چهارراه بیسیم - خیابان بهار
۲۸- پلاک ۸- طبقه اول
۹۱۲۳۸۱۱۱

شرکت گردشگری
جهت تکميل کادر زررسويون،
نیاز به چندخانم مجرب دارد
۲۲۸۰۵۷۴
۹۱۲۳۸۲۹۹۱

هتل آپارتمان اکرام
به یک خانم خانه دار
نیاز مند است
۳۶۸۰۴۴۴
۹۱۲۳۸۲۸۲۰

امور رستوران
رستوران آشپز باشی
به تعدادی کارگر و کمک آشپز
جهت کار در رستوران نیاز مندیم
۷-۸۸۶۰۸۶۵
۹۱۲۳۸۳۲۹

يک شرکت معتبر معدنی
از آقایان واجد شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:
۱- کارشناسی ارشد
زمین شناسی اقتصادی مسلط به مکتومتری
۲- کارشناسی یا کارشناسی ارشد شیمی تجزیه
ارسال رزومه به Co_Azmayan@yahoo.com
۹۱۲۸۵۲۷۸

آزمون جذب
مدرس زبان انگلیسی
۸۹۲۸۴۷۹
تماس ۱۱-۹
۹۱۲۳۸۵۵۷۸

نجار و ام دی اف کار
۱۵۲۵
۹۱۲۳۸۵۲۷۶

نصاب MDF
نیاز مندیم
۰۹۱۵۳۱۹۱۹۱۳-۸۹۲۲۴۲۲
۹۱۲۳۷۶۹۵

به چند نفر MDF کار
ماهر و نیمه ماهر نیاز مندیم
۷۱۲۷۵۲۱-۰۹۱۵۵۰۷۰۸۰۲
۰۹۱۵۷۰۷۰۸۰۲
۹۱۲۳۷۶۹۷

به تعدادی MDF کار
ماهر و نیمه ماهر با حقوق مکفی
نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۱۰۰۱۸۵
۸۶۷۶۱۵۸
۹۱۲۳۸۲۸۱۱

به تعدادی نجار نیمه ماهر
و بردست جهت کار در کارگاه
سیسمونی نوزاد نیاز مندیم
۰۹۱۵۹۱۲۲۹۰۶
۹۱۲۳۸۵۱۱۲

به چند استاد کار و بردست
نوجوان جهت کار MDF
در محدوده آب و برق و کال زرع کش
نیاز مندیم
۰۹۳۹۳۱۵۴۰۰۵
۹۱۲۳۸۶۸۵

به تعدادی نجار MDF کار
ماهر و نیمه ماهر و بردست
نیاز مندیم
۰۹۱۵۸۱۲۲۹۰۶
۹۱۲۳۸۵۲۸۷

به تعدادی ام دی اف کار
ماهر و نیمه ماهر
نیاز مندیم. بلوار خیام
۰۹۱۵۱۱۱۲۹۱۷
۹۱۲۷۵۱۱۷

از مهندسين محترم
دارای پروانه اشتغال
جهت عضویت دعوت می شود.
۷۶۶۲۱۶۰-۰۹۱۵۱۳۱۲۲۶۱
۹۱۲۳۸۲۸۲۸

استخدام، آموزش و اجرا
دزدگیر + دوربین +
آیفون تصویری
۷۶۳۹۸۸۹-۰۹۱۵۹۳۲۷۹۴۹
۹۱۲۳۷۹۲۳

مهندسین عمران یا مهندسان
معماری یا برق و مکانیک
جهت شرکت مجری نیاز مندیم
۰۹۱۵۵۵۱۳۲۶۰
۹۱۲۳۸۵۲۷۶

از مهندسين دارای پروانه اشتغال
جهت عضویت در مجری ذیصلاح
حقوقی دعوت بعمل می آید
۰۹۱۵۱۲۱۶۸۱۴
۹۱۲۳۸۷۸۹

مهندسین عمران یا معماری
باسابقه اجرایی بالا در امور
بازسازی نیاز مندیم تماس از
ساعت ۹ الی ۱۱:۰۶-۸۹۴۲۷۰۶
۹۱۲۳۸۵۲۳۲

مهندسين تاسيسات
یا برق و مکانیک جهت تعمیر و
نگهداری نیاز مندیم
۰۹۱۲۶۰۵۷۴۰۶
۹۱۲۳۸۶۰۵۵

مقتضایان استخدام: عمران
معماری، مکانیک، برق
حاشیه میدان امام علی(ع) امامیه ۲
پلاک ۲۱ ۶۶۳۸۳۵۵
۹۱۲۳۸۶۲۴۲۲

برنامه نویس
به تعدادی نیروی خانم
با روابط عمومی بالا
جهت کار اداری- فلسطین
۸۴۷۰۲۸۴-۰۹۱۵۸۵۲۰۲۱
۹۱۲۳۸۲۰۰

کارمند خانم با حقوق ۳۵۰۰۰۰
جهت کار در موسسه نیاز مندیم.
بلوار سجاد نیش بهار سمت راست
۰۹۳۳۲۸۹۴۸۱۹
۹۱۲۳۸۱۹۵۴

کارمند اداری
۱۵۲۲
۰۹۳۹۵۱۴۲۲۹۹
۹۱۲۳۸۵۲۸۷