

بخش اجتماعی – اگر کارمند هستید و دوست دارید تناسب اندام و سلامتتان را حفظ کنید، حتما تغذیه ی سالمی داشته باشید. به گزارش الودکتر به نقل از زندگی آنلاین، یکی از دغدغه های همیشگی زندگی کارمندی، تغذیه سالم و صحیح است. به دلیل مدت زمان طولانی پشت میز نشستن و عدم تحرک، مشکلاتی مانند چاقی، چربی خون بالا یا دیابت می تواند پیش بیاید. به همین دلیل بسیار اهمیت دارد که تغذیه سالمی داشته باشید. در این مطلب رژیم سالم مخصوص کارمندان را به شما معرفی می کنیم.

استفاده از غذای خانگی
زندگی کارمندی، یکی- دو روزه نیست که شما بخواهید از خوردن غذای سالم خانگی در طول آن چشم پوشی کنید. یکی از بزرگ‌ترین خطاها و معضلاتی که باعث افزایش وزن و به خطر افتادن سلامت کارمندان می‌شود، این است که آنها به غذاهای آماده، فست‌فودها و هله‌هوله‌ها به‌جای غذای خانگی رومی‌آورند.

برای پیشگیری از ایجاد چنین مشکلی توصیه می‌شود حتما وعده‌های غذایی اصلی مانند صبحانه و ناهار را از خانه آماده کنید و در طرف‌های مخصوص غذا بچینید تا بتوانید آنها را به‌سادگی با خود به محل کارتان ببرید. اگر فرصت کافی برای خوردن صبحانه در منزل ندارید، اکیدا توصیه می‌شود عادت به مصرف کیک، کلوچه یا بیسکویت‌های صنعتی در محل کار به‌عنوان صبحانه را کنار بگذارید و به‌جای آن یک لقمه نان و پنیر ساده همراه خود ببرید.

اگر فرصت کافی برای خوردن صبحانه در منزل ندارید، اکیدا توصیه می‌شود عادت به مصرف کیک، کلوچه یا بیسکویت‌های صنعتی در محل کار به‌عنوان صبحانه را کنار بگذارید و به‌جای آن یک لقمه نان و پنیر ساده همراه خود ببرید.

مصرف فراوان میوه‌ها و سبزی‌ها
خیلی از کارمندان به‌دلیل کم‌تحرکی و یک‌جانشینی‌های مداوم، کنار داشتن الگوی غذایی نامناسب، دچار بیوست مزمن می‌شوند. از این‌رو، به این افراد توصیه می‌شود هنگام چیدن ظرف غذای خود حتما نصف ظرف را به انواع سبزی‌ها و صیفی‌ها مانند سبزی خوردن، کاهو، گوجه، خیار، فلفل دلمه‌ای، انواع فلفل شیرین و… اختصاص بدهند.

ضمن اینکه حتما هنگام آماده کردن غذا یا صبحانه محل کار، ۲ میوه فصل را هم در ظرف غذای خود بگذارند تا آنها را در میان‌وعده صبح میل کنند.

جایگزین کردن اسنک‌های سالم با هله‌هوله‌ها

یکی از عادت‌های غذایی بسیار نادرست که شیوع فراوانی میان کارمندان دارد، مصرف مرتب و روزانه انواع کیک، بیسکویت، کلوچه، شکلات و تنقلات شور است. تمام این هله‌هوله‌ها می‌توانند علاوه بر افزایش وزن، خطر ابتلا به فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا و حتی سکنه قلبی را میان افراد کارمند بیشتر کنند. عادت نامطلوب دیگر میان کارمندان هم خریدن و خوردن شیرینی، شکلات یا بستنی در مواقعی است که می‌خواهند جشن کوچک اداری بگیرند. به همین دلیل به تمام کارمندان توصیه می‌شود برای پیشگیری از ایجاد مشکلات ناشی از مصرف هله‌هوله‌های چرب، شور و شیرین، همیشه در کشوی میز کار خود مقداری تنقلات سالم مانند برگه انواع میوه‌ها، انواع آجیل‌های خام و انواع دانه‌های خام را داشته باشند تا اگر احساس گرسنگی کردند، این تنقلات سالم را مصرف کنند.

البته کارمندان باید حواسشان باشد آنها هم مانند سایر افراد جامعه، نیاز به

رژیم غذایی سالم مخصوص کارمندان

دریافت کالری مشخصی در طول روز دارند و اگر در خوردن همین تنقلات سالم هم زیاده‌روی کنند و حد اعتدال را نگه ندارند، دچار افزایش وزن و عوارض ناشی از آن خواهند شد.

نوشیدن آب کافی

همان‌طور که گفته شد بیوست مزمن، بیماری شایع میان افراد کارمند و پشت‌میزنشین است. از طرف دیگر، گاهی این افراد با خشکی و چروک‌های پوستی، گودی زیر چشم یا آسیب‌پذیری مو نیز مواجه می‌شوند. همه این مشکلات می‌توانند ناشی از بی‌توجهی کارمندان به نوشیدن آب کافی در طول



روز باشند.

ضمن اینکه برخی کارمندان عادت به مصرف بیش از اندازه چای یا قهوه در طول زمان کاری خود دارند که خود کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها نیز به‌عنوان یک ماده ادرار‌آور می‌تواند بدن آنها را در معرض کم‌آبی قرار دهد. از این‌رو، به این افراد توصیه می‌شود همیشه یک ققمقه آب خنک روی میز کار خود داشته باشند و هر یک ساعت یکبار حداقل یک استکان آب بنوشند.

داشتن فعالیت فیزیکی

هرچند شرایط کارمندی معمولا با یکجانشینی همراه است، توصیه می‌شود کارمندان برای پیشگیری از ابتلا به چاقی‌های موضعی، بیوست و حتی در مواردی واریس یا سلولیت، از یکجا نشستن‌های طولانی‌مدت در زمان کار خودداری کنند.

این افراد می‌توانند در ازای هر یک ساعت نشستن، حدود ۱۰ دقیقه کار خود را ایستاده انجام بدهند، در زمان استراحتت سریا بایستند و درجا بزنند، بخشی از زمان ناهار را همراه همکاران خود به‌صورت ایستاده و با تکان دادن گروه‌ها و پاها سپری کنند و برای صدا زدن همکاران خود به‌جای استفاده از تلفن‌های داخلی پیش آنها بروند. خلاصه از هر زمانی که می‌توانند برای بلند شدن از جای خود کمک بگیرند.

مصرف لبنیات

متاسفانه در برخی کشورهای جهان، ابتدا ابتلا به بیماری‌های استخوانی،

{اجتماعی}

پوسیدگی دندان، پوکی استخوان یا حتی بیماری‌های مفصلی میان افراد کارمند شایع است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند کمبود دریافت کلسیم در بدن کارمندان باعث ایجاد چنین مشکلاتی در آنها می‌شود. از این‌رو، بهتر است حتما مصرف شیر را در میان‌وعده صبح یا عصر خود داشته باشند و در صورت امکان همراه با وعده ناهارشان، یک پیاله ماست که با سبزیجات مخلوط شده، مصرف کنند. به ناهارتان کمی سماق، زیره یا گشنیز بزنید.

چند نکته تکمیلی برای رژیم غذایی سالم کارمندی

افراد کارمند اصلا نباید به بهانه کمبود وقت دور مصرف صبحانه را خط بکشند زیرا آنها ساعت‌هایی طولانی از صبح تا رسیدن به زمان ناهار را مشغول کار هستند و به‌طور حتم در این زمان گرسنه می‌شوند.

بنابراین، به استفاده از خوراکی‌های شیرین صنعتی مانند انواع کیک و کلوچه رومی‌آورند و سلامت خود را در بلندمدت به خطر می‌اندازند. به همین دلیل توصیه می‌شود اگر به‌عنوان یک کارمند وقت کافی برای خوردن صبحانه در خانه ندارید، همیشه قبل از خروج از منزل یکی- دو تکه نان سبوس‌دار مانند نان سنگک همراه خود داشته باشید تا در محل کار و هنگامی که مشغول کار هستید، آن را با یک مربای خانگی، عسل یا شیره انگور بخورید.

خوشبختانه، انواع مربا، عسل و شیره انگور جزو خوراکی‌های فاسدشدنی نیستند و شما می‌توانید آنها را در جایی خشک و خنک در کشوی میز کارتان نگهداری کنید. این صبحانه به‌دلیل داشتن فیبر، شیرینی، کربوهیدرات و ویتامین‌های لازم می‌تواند انرژی خوبی برای شما تا رسیدن به ساعت ناهار فراهم کند.

برای وعده ناهار حتما به اندازه یک وعده گوشت بدون چربی گوسفند یا گوشت مرغ همراه مقداری برنج یا نان سبوس‌دار یا سیب‌زمینی آبپز در نظر بگیرید. بهتر است همراه ناهار خود از کمی سماق، زیره یا گشنیز استفاده کنید تا هم هضم غذا برایتان ساده‌تر شود، هم نفخ نکنید و هم در محل کار دچار احساس سنگینی بعد از خوردن غذا نشوید. حواستان باشد برای پیشگیری از ایجاد حس سنگینی بعد از ناهار در محل کار، برنجتان را بدون روغن و به‌صورت کته تهیه کنید و گوشت‌ها یا خورش‌های کاملا کم‌چرب بخورید.

به زمان غذا خوردن خود، نظم و ترتیب بدهید. اگر به‌عنوان یک کارمند، نظم خاصی برای خوردن غذاهای اصلی در نظر نگیرید، به‌طور حتم با مشکلات گوارشی فراوانی مواجه خواهید شد.

از این‌رو، توصیه می‌شود هر روز سر یک ساعت مشخص (نهایت با ۳۰ دقیقه تاخیر) غذا بخورید و بین وعده صبحانه تا ناهار یا ناهار تا شامتان نیز غیر از میوه و آب، ماده دیگری نخورید.

اگر جزو افراد لاغر هستید، می‌توانید انواع مربا را بعد از غذا و به‌عنوان دسر در محل کار مصرف کنید. این درحالی است که اگر از اضافه‌وزن رنج می‌برید، توصیه می‌شود چاشنی‌های اشتهاآور مانند انواع شورها و ترشی‌ها را همراه غذای خود در محل کار مصرف نکنید.

حوادث

شلیک گلوله به داماد

در جشن عروسی

بخش اجتماعی– داماد ۲۵ ساله در مراسم عروسی‌اش توسط دو فرد ناشناس هدف شلیک گلوله قرار گرفت. یک داماد ۲۵ ساله طی برگزاری مراسم عروسی اش در منطقه مادانگیر جنوب دهلی نو توسط دو موتور سوار ناشناس هدف شلیک گلوله قرار گرفت. این حادثه حوالی ساعت ۱۰ شب در حالی رخ داد که «بدال» در حال رفتن به محل برگزاری مراسم عروسی اش بود و دو مهاجم پس از شلیک به این داماد از محل حادثه گریختند. «بدال» که از ناحیه شانه دچار جراحت شده بود به سرعت به بیمارستان منتقل شد و تحت درمان قرار گرفت. انگیزه مهاجمان از این تیراندازی هنوز مشخص نشده است.

.....

حمله دختر خون‌آشام

به نامزدش

بخش اجتماعی– دختری جوان که تصور می‌کرد یک خون آشام است نامزد خود را با چاقو مورد حمله قرار داد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دختری جوان در آمریکا که تصور می‌کرد یک خون آشام است نامزد خود را با چاقو مورد حمله قرار داد.

آکاترینا تریسکا ۲۲ ساله، که به دلیل علاقه زیادش به یکی از شخصیت‌های فیلم خون آشام نامزدش را مورد ضرب و شتم قرار داد دستگیر شد. به گفته متهم، وی پس از این که با معشوق جدیدش در فضای مجازی آشنا شد پس از اولین ملاقات عاشقانه اش با او، مانند یک خون آشام به وی حمله کرد و گردنش را به شدت گاز گرفت و با چاقو او را مورد ضرب و شتم قرار داد و پس از این اقدام وحشیانه اش خون وی را خورد. خوشبختانه وی پس از این که نقش یک خون آشام را به خوبی اجرا کرد و راضی شد با اورژانس تماس گرفت و درخواست کمک کرد. با اقدام سریع امدادرسانان حال پسر جوان رو به بهبودی است و متهم به دلیل این اقدام وحشیانه به ۲ سال زندان محکوم شده است.

.....

کلاهبرداری ۵ میلیاردی

با فروش زمین‌های دولتی

بخش اجتماعی– دو مرد کلاهبردار که با جعل اسناد، زمین‌های دولتی شهر جدید هشتگرد را می‌فروختند، دستگیر شدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمد نادریبگی رئیس پلیس آگاهی استان البرز اظهار کرد: در پی شکایت تعدادی از شهروندان شهر جدید هشتگرد مبنی بر معامله چند قطعه زمین با اسناد جعلی پیگیری موضوع در دستور کار پلیس آگاهی استان البرز قرار گرفت.

وی افزود: در بررسی‌های تکمیلی از شاکیان مشخص شد که آن‌ها در یک بنگاه معاملات ملکی اقدام به خرید زمین کرده‌اند که در مالکیت شخصی به نام حمید بود. صاحب این دفتر املاک با تهیه نقشه تفکیک قطعات و جلب اعتماد خریداران اقدام به فروش زمین‌های ۲۰۰ متری به قیمت هر قطعه ۵۰ میلیون تومان به مشتریان خود کرده است. آن‌ها با ارائه اسناد دولتی به مشتریان خود وعده داده بودند که ظرف مدت یک ماه اسناد ملک‌های فروخته شده

به آن‌ها تحویل داده می‌شود، اما پس از گذشت این مدت هیچ اقدامی از سوی فروشندگان صورت نگرفت. رئیس پلیس آگاهی استان البرز گفت: به‌دنبال شکایت تعدادی از این شهروندان به اداره آگاهی تیم ویژه‌ای از کارآگاهان استان البرز برای بررسی این موضوع تشکیل و مشخص شد متهمان تاکنون مبلغ ۵ میلیارد تومان از مشتریان خود کلاهبرداری کرده‌اند. خریداران که اغلب افراد کم درآمد جامعه هستند به امید خرید زمین به قیمت کمتر از عرف به این افراد مراجعه، اما در دام این افراد شیاد افتادند. سرهنگ نادریبگی افزود: در بررسی‌های بعدی مشخص شد که اعضای این باند پس از ارتکاب عمل مجرمانه خود متواری شده‌اند، اما با اقدامات اطلاعاتی این افراد دستگیر و به پلیس آگاهی منتقل شدند. متهمان برای بازجویی‌های بیشتر در اختیار کارآگاهان قرار گرفتند و تاکنون ۱۲ نفر از شاکیان این پرونده شناسایی شده‌اند.

.....

اجساد فریزشده

۴۴ سگ در یخچال

بخش اجتماعی– در خانه زنی ۶۵ ساله در نیوجرسی اجساد فریز شده ۴۴ سگ پیدا شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، همسایه‌ها از استشمام بوی نامطبوعی در آپارتمان به اداره پلیس شکایت کردند و خواسنار پیگیری این موضوع شدند. زمانی که مأموران پلیس به خانه دونا رابرت رفتند با اجساد یخ زده ۴۴ سگ در فریزر خانه اش مواجه شدند که پس از جست و جوی دقیق‌تر در این خانه با ۱۳۰ سگ زنده در حالی که دهانشان بسته بود در کیسه‌های زباله رو به رو شدند. از علت این رفتار وحشیانه دونا اطلاعاتی منتشر نشده است و وی پس از دستگیری به صورت موقت و بدون قرار وثیقه در زندان است تا زمان دقیق دادگاهش اعلام شود.

خرد شده به آن اضافه کنید.

صبحانه پیتزایی



با این پیتزای سالم، می‌توانید بگذارید که بچه‌ها برای صبحانه پیتزا بخورند. گوجه‌فرنگی و پنیر خامه‌ای و چند شاخه ریحان تازه در وعده صبحانه بسیار خوشمزه به نظر می‌رسد.

مواد لازم:

۱ مافین گندم کامل

۱ برش بزرگ از گوجه‌فرنگی

ربع فنجان موزارلای ریز ریز شده

تخم مرغ پخته (اختیاری)

درمان یک روزه سرماخوردگی با شیر و زردچوبه

این چاشنی معجزه آسا همچنین عملکرد مغز را افزایش می‌دهد، می‌تواند میزان افسردگی و خطر سرطان را کاهش دهد، به پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند، و حتی نشان داده شده است که تأثیرات مثبتی بر بیماری آلزایمر دارد و توصیه شده است که وقتی غذاهای چرب می‌خورید آن را مصرف کنید، چون کمک می‌کند تا چربی زودتر حل شود.
زردچوبه عملکرد کلی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، پس مهم نیست زردچوبه را به چه منظوری استفاده می‌کنید، بهترین قسمت این است که شما می‌توانید به سادگی این لات‌ه ی زردچوبه ی خوشمزه را در خانه درست کنید.

مواد مورد نیاز

۲ فنجان بادام شیرین نشده، شیر سویا و نارگیل

۱ قاشق چای خوری زردچوبه

۱ قاشق چای خوری شربت آگاو، عسل، یا نارگیل

۱ تکه چوب دارچین یا نصف قاشق چای خوری دارچین پودر شده

۱ قاشق غذاخوری ریحان تازه، ریز ریز شده

فر را روشن کنید.روی یک نیمه مافین، برش گوجه و موزارلای ریز ریز شده بگذارید. و آن را روی کاغذ شیرینی بگذارید و به همراه نیمه دیگر مافین، آن را در فر بگذارید تا بپزد و پنیر آن آب شود. آنها را از فر درآورید و تخم مرغ پخته و ریحان را روی آن بگذارید. سپس نیمه دیگر را روی کل آنها قرار دهید.

تست خوش قیافه

این نان یک گزینه ساده و هیجان‌انگیز برای یک صبحانه خوشمزه و سالم است. کافی است در حین دیگر کارهای تان، نان تست را به ۳۰ثانیه در مخلوطی از دو عدد تخم مرغ، نصف لیوان شیر، کمی وانیل و شکر نگه دارید. بعد از آن کف یک تابه را چرب کنید و نان‌ها را در آن سرخ کنید تا طلایی شوند.در آخر پودر خشوبوی دارچین و عسل را فراموش نکنید.

یک فرنی فوق العاده

این فرنی یکی از بهترین و جذابترین گزینه‌ها برای غذای کودکان کم سن است. برای آماده کردن آن، یک سیب زمینی کوچک، هویج و چغندر را پوست کنده و تمیز بشویید. این مواد را به مکعب های کوچک برش داده و در یک قابلمه کوچک برای پخته شدن ریخته و به اندازه یک فنجان آب به آن اضافه کنید تا سبزیجات را بپوشاند. آن را روی شعله با حرارت بالا قرار دهید تا آب شروع به جوشیدن بکند. سپس در قابلمه را بگذارید تا سبزیجات با شعله کم بپزند و به طور کامل نرم شوند. پس از پخته شدن، تکه های سفت سبزیجات را برداشته و پوره را از صافی عبور دهید. اکنون می‌توانید یک کاسه از فرنی قرمز یاقوتی را برای فرزند خود سرو کنید.

کیک میوه هیجان‌انگیز برای صبحانه

شاید یکی از شایعترین مشکلات مادران با کودکانشان نخوردن انواع و اقسام میوه‌ها باشد و از آنجاییکه بچه‌ها به خوردن تنقلاتی مثل کیک و یا بیسکویت و مشابه چنین خوراکیهایی راغبتند یکی از راههای خوراندن میوه افزودن تکه های میوه به کیک است که هم برای وعده های صبحانه یا عصرانه مغذی است و هم حاوی ویتامین میوه‌ها می‌گردد.

کمی زنجبیل تازه یا پودر آن

روش تهیه

شیر را در یک روغن دان کوچک روی حرارت متوسط گرم کنید. شربت، دارچین پودر شده یا چوب دارچین و زنجبیل را مخلوط کنید و اجازه دهید سه دقیقه یا تا زمانی که به دمای دلخواهتان برسد، گرم شود. به وسیله ی یک صافی آن را در لیوان مورد علاقه خود بریزید و مصرف نمایید! شما می‌توانید این نوشیدنی را هر روز یا به میزان لازم بنوشید. می‌توانید آن را تغییر داده و کمی روغن نارگیل را هنگام گرم کردن شیر اضافه نمایید، تا یک لات‌ه ی خامه‌ای تر داشته باشید. اگر تمایل دارید استفاده از کف ساز شیر را امتحان کنید، یا کمی زردچوبه بر روی آن بپاشید تا نمایی تزئینی داشته باشد. همانقدر که زردچوبه یک چاشنی فوق العاده برای استفاده است، به خاطر داشته باشید که خوابیدن کافی، شستن دست هایتان و خوردن غذای سالم نیز نقش مهمی در سالم باقی ماندن در این زمستان، ایفا می‌کنند.