

چاقی های موضعی و راههای درمان

◀ همچنین نوشیدن آب خصوصاً نوشیدن یک یا دو لیوان آب در هنگام صبح و ناشتا به سیستم گوارش کمک می کند تا برخی سموم دیگر را دفع کند ، چرا که یبوست و دفع نشدن مواد زاید بدن هم می تواند نقش مهمی در ایجاد سلولیت داشته باشد .

◀ برای درمان اضافی وزن باید از تغییر سبک زندگی ، جایگزین کردن سبزی ها سالاد به جای مواد غذایی پر کالری استفاده کرد

چاقی موضعی در زنان

همان طور که می دانیم ، خیلی از افراد جامعه از تجمع گلوله های چربی در نقاط خاصی از بدنشان مثلا اطراف شکم ، رانها ، پشت کتف ها و... شکایت دارند و از بین بردن این چربی های اضافی برای آنها به صورت یک آرزو در آمده است . به راستی آیا می توان به طور موضعی این چربی ها را از بین برد و اصلا چاقی با تجمع این چربی های موضعی چه تفاوتی دارد ؟

استفاده نکردن از مواد پروتئینی و مصرف زیاد نمک می تواند موجب تجمع چربی در برخی نقاط خاص بدن مثل ران ها ، پشت گردن و ... بشود . این نوع تجمع چربی را با اصطلاح علمی ، سلولیت می گویند که در واقع کم شدن جریان خون درنواحی مذکور موجب تجمع مواد سمی و چربی ها در این مناطق می شود . پس در واقع وقتی مبتلا به سلولیت می شویم ، بافت های بدن خود را به علت تغذیه نامناسب و یا فشارهای روانی مسموم کرده ایم و سلولیت نوعی مسمومیت بافتی محسوب می شود که علت اصلی آن کم بودن جریان خون در یک منطقه خاص بدن است .

فرق چاقی با سلولیت چیست ؟

یک فرد چاق ، عمدتا به علت افزایش

مصرف کالری و پر خوری

مصرف کالری و پر خوری ، مبتلا به افزایش چربی های بدنش می شود . معمولا چاقی حالت عمومی دارد و اگر هم در یک منطقه خاص ایجاد شود ، ممکن است که ضخامت شکم و یا

اطراف گردن را افزایش دهد . به طور معمول چاقی یک حالت هماهنگ از افزایش چربی کل بدن است و در ناحیه ای که فرد دچار اضافی وزن شده است ، پوست حالت شل و صاف دارد و وقتی به آنها دست زده می شود ، فرد چاق احساس درد و ناراحتی خاصی ندارد . در هر سنی امکان بروز چاقی وجود دارد . هم زنان و هم مردان در اثر مصرف زیاد کالری می توانند دچار چاقی بشوند . معمولا چاقی (جز در برخی موارد خاص) به هورمون خاصی در بدن وابستگی ندارد البته افرادی هستند که در اثر تغییرات هورمون

ترویج

بخورید!

چاقی موضعی در زنان

محققان دریافته اند که خوردن سبزیجات ریشه ای به خصوص هویج، کلسترول را که عامل مهم در بیماری قلبی است تا حد زیادی کاهش می دهد.

نتیجه بررسی ها نشان می دهد، افرادی که شش بار یا بیشتر از سبزیجات ریشه ای در هفته ، به طورخام یا پخته استفاده می کنند کمتر دچار حملات قلبی حقیقت آن است که هویج در یک مطالعه در مورد سه هزار

چاقی موضعی در زنان

۶۶۹ نفر مرد و زن در بلژیک مشخص شد که مصرف سبزیجات یا فیبر زیاد مثل هویج خطر ابتلاء به سرطان ریه و سایر سرطان ها را ۲۴ درصد کاهش می دهد.

همچنین زنانی که هرروز از هویج خام استفاده می کنند ۵ تا ۸ بار کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند.



متعدد و برجسته چربی وجود داشته باشد . پس باید کاری بکنیم که این تجمع چربی مواد سمی را در این نواحی از بین ببریم ، بدون اینکه به بافت های سالم و متناسب در سایر نقاط بدن آسیب بزنیم که البته انجام این کار دقت بسیار زیادی را می طلبد .

از لحاظ تغذیه ، ادامه خوردن غذاهای سرشار از نمک مثل چیپس ، پفک ، کنسروها ، انواع سوسیس و کالباس هستند . به تجمع سموم در این گلوله های چربی دامن می زند پس تا حد امکان از خوردن این نوع غذاها پرهیز کنید .

همچنین یکی دیگر از علت های این نوع تجمع چربی در بدن استرس های روحی و عصبی است . پس افراد باید خواب کافی داشته باشند ، روش های کنترل استرس و ایجاد استراحت روانی را (مثلا با استفاده از برخی آوز طبیعت...) بیاموزند . یکی دیگر از اقدامات لازم درپیشگیری و درمان سلولیت در دختران جوان ، دقت به وضعیت عملکرد سیستم های مختلف بدن ، به خصوص دستگاه گوارش و دستگاه ادراری است که نقش بسیار مهمی در دفع مواید زاید و سمی بدن دارند .

اگر روزی حدود ۸ لیوان آب نوشیده شود ، بسیاری از مواد زائد بدن از طریق سیستم ادراری دفع و موجب کاهش حجم گلوله های چربی و سمی می شود . همچنین نوشیدن آب خصوصا نوشیدن یک لیوان آب در هنگام صبح و ناشتا به سیستم گوارش کمک می کند تا برخی سموم دیگر را دفع کند ، چرا که یبوست و دفع نشدن

پیشگیری از چروك پوست

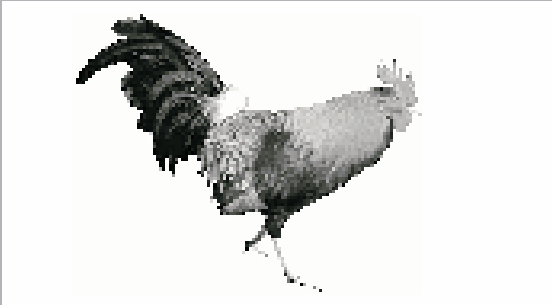
چروك پوست نتیجه طبیعی از دست رفتن انعطاف پوست با افزایش سن است اما برخی از رفتارها می تواند این فرآیند را سرعت بخشد و باعث ظهور زودرس چروك شود.

رعایت نکات زیر می تواند به حفظ شادابی و جوانی پوستتان کمک کند:
-از قرار گیری درازمدت در برابر نور مستقیم خورشید پرهیز کنید. اگر مجبورید به زیر آفتاب بروید با سرگذاشتن کلاه و کم ضدآفتاب از پوستتان محافظت کنید.
- از تخت های مرتزه کردن استفاده نکنید.
-سیگار نکشید.
-مرتبا به مقدار کافی آب بخورید- پوستتان را با کرم ها و لوسیون ها مرطوب نگه دارید.



(به این دستگاه ها احتیاج دارند) و یا اینکه اضافه وزن دارند (نیازی به دستگاه نیست) البته انتخاب نوع دستگاه و مدت زمان استفاده از آن هم باید زیر نظر مربیان متخصص بدن سازی باشد تا اندام سالم و متناسبی داشته باشیم و توجه کنیم که اگر سلولیت مصرف این نوع وسایل ، به طور ناخواسته مبتلا به چاقی های موضعی ، شلی و افتادگی پوست و عضلات در این نواحی بشویم . یکی دیگر از روش های درمان سلولیت ، ورزش هایی مانند پیاده روی و دوچرخه سواری است که موجب افزایش خون رسانی به خصوص در اندام های تختانی می شود . از طرفی موجب ایجاد تنفس عمیق و دفع مواد زائد از طریق مجاری تنفسی می شود . هم چنین ورزش کردن موجب تعریق و دفع سموم تجمع یافته زیر پوست از طریق منافذ پوستی می شود که به کاهش سایز سلولیت ها کمک می کند .

تاج خروس چین و چروك صورت رابر طرف می کند



دانشمندان توانسته اند از تاج خروس ، (منظور خروس پرنده است . نه گیاه " تاج خروس ") ماده ای استخراج کنند که می تواند چین و چروك های پوست را صاف کند.

چروك هایی که در اثر بالا رفتن سن روی پوست همه افراد ظاهر می شود . محققان می گویند تاج

خروس حاوی مقادیر زیادی بافت همبندی است . همان ماده ای که شل و وا رفته شده آن در پوست باعث به وجود آمدن چین و چروك در آن می شود.محققان سوئیدی محلول استخراج شده را روی ۶ بیمار یا متوسط سن ۷۵ سال آزمایش کرده اند و آثار مثبت

را بعد از یک ماه استفاده مشاهده کرده اند ، بدون آنکه هیچ گونه عوارضی از خود به جا بگذارند .

آگهی مزایده اراضی وامانده شهری شهرداری بندرکنگ

به استناد مجوزهای شماره ۱۱۵ ، ۹۰ ، ۷۱ ، ۹۸ شورای محترم اسلامی شهر بندرکنگ و آیین نامه مالی شهرداری ها ، شهرداری بندرکنگ در نظر دارد اراضی وامانده مشروحه ذیل را در شهر بندرکنگ از طریق مزایده عمومی با شرایط زیر به فروش برساند .

متقاضیان محترم می توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به تکمیل فرم مخصوص شرکت در مزایده به انضمام سپرده به میزان ۵ درصد کل قیمت پیشنهادی به صورت چک تضمینی اقدام و مدارک تکمیلی را از طریق پست سفارشی به نشانی استان هرمزگان بندرکنگ - شهرداری بندرکنگ کد پستی ۱۸۱۵۷-۷۹۶۴۱ ارسال و یا در قبال اخذ رسید به امور بایگانی شهرداری تحویل نمایند .

۱- اخذ فرم شرکت در آگهی فوق و تکمیل آن منضم به چک تضمینی به میزان ۵ درصد کل قیمت پیشنهادی فقط در مهلت تعیین شده امکان پذیر است.
۲ - به فرم های فاقد سپرده کمتر از ۵ درصد و یا مهیم و یا تحویل داده شده بعد از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۳- تقاضای واصله یک روز پس از مهلت تعیین شده در محل شهرداری مفتوح می گردد.
۴- هرگاه برندگان اول و دوم و سوم مزایده پس از اعلام شهرداری ظرف مدت ۷ روزنسبت به واریز مبلغ پیشنهادی اقدام ننمایند سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۵- در صورت هر گونه مشکل و یا موارد پیش بینی نشده این شهرداری مجاز و مختار خواهد بود وجوه دریافتی مسترد و فروش را کان لم یکن تلقی نماید.

۶- اولویت با اشخاص ساکن در محل و افرادی است که مسکونی آنها مشرف به اراضی قابل فروش می باشد.

۷- پرداخت هزینه کارشناسی و ثبت و هزینه آگهی به عهده خریدار می باشد.

۸- شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد مختار است .

۹- متقاضیان در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره **تلفن های ۳۳۳۳۴۳۵-۳۳۳۳۴۳۷** امور مالی یا فنی شهرداری تماس حاصل نمایند.

ردیف	مساحت	کاربری	تعداد قطعات	قیمت پایه هر متر مربع به ریال	آدرس
۱	۶۵ متر مربع	مسکونی	۱	۱۵۰/۰۰۰	شمال غربی خیابان شهید سعدانی
۲	۷۱۷۵ متر مربع	مسکونی	۱	۲۰۰/۰۰۰	کوی قزوینی
۳	۲۲/۴۷ متر مربع	مسکونی	۱	۲۳۰/۰۰۰	خیابان نیروگان قدیم
۴	۲۸۷۳ متر مربع	مسکونی	۱	۲۰۰/۰۰۰	جنوب خیابان شهید ملاح کنگی

شماره ۹۷۵۶۰-تاریخ ۸۵/۱۱/۳۰

شماره ۹۷۵۶۰-تاریخ ۸۵/۱۱/۳۰



روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه

لطفا هنگام سوار و پیاده شدن از ایستگاه های تعیین شده در سطح شهر استفاده کنید

