جادوی حرکت ذهن آرام‌تر

پژوهشی که به تازگی در انگلستان انجام شده نشان داده است که فعالیت بدنی به بهبود خلق و خوی دو سوم پاسخ دهندگان کمک کرده است

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

تناسب اندام

شاید شما هم بعد از انجام فعالیت بدنی احساس کنید حال بهتری دارید و ذهن تان آرام‌تر شده‌است. باید بگوییم شما تنها نیستید، طبق آخرین تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده‌اند مشخص شد دو سوم پاسخ دهندگان با انجام حرکات فیزیکی، ذهن آرام‌تری دارند. با ورزش‌هایی چون شنا کردن می‌توان استرس‌ها را تسکین داد و پیاده‌روی هم می‌تواند بهترین دارو برای رفع انسدادهای ذهنی باشد.

نظرسنجی «ماشکست‌ناپذیر هستیم» چه بود؟

به‌تازگی یک نظرسنجی توسط کمپین بهداشتی «ماشکست‌ناپذیر هستیم» انجام و در چارچوب آن سوالاتی از ۳ هزار بزرگ‌سال انگلیسی که هزار نفر از آن‌ها برای مدت طولانی دچار بیماری‌هایی بودند، پرسیده شد. نتایج این نظرسنجی نشان داد ۶۷ درصد از پاسخ دهندگانی که به نوعی فعالیت بدنی داشته‌اند، ادعا می‌کنند این فعالیت به بهتر شدن خلق و خوی آن‌ها کمک کرده‌است. یک سوم از پاسخ دهندگان هم گفته‌اند که احساس می‌کنند انجام ندادن ورزش‌های روزانه و معمول، تاثیر منفی روی خلق و خوی‌شان می‌گذارد. ۱۸ درصد از پاسخ دهندگان معتقدند فعالیت بدنی و ورزش باعث باز شدن ذهن‌شان می‌شود. در مجموع ۲۹ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کرده‌اند که پس از انجام چنین فعالیت‌های بدنی، احساس آرامش می‌کنند.

احساس خستگی در بی‌تحرکی

اگر بدن خود را برای مدت طولانی به اطراف حرکت ندهیم، احساس خستگی بر ما غالب می‌شود. اما در مقابل، کوچک‌ترین حرکات مانند راه رفتن یا حرکات کششی می‌تواند به شما احساس شادی و سلامتی بیشتری بدهد. حرکت دادن بدن آن هم به هر شکل و فرمی در طول روز، می‌تواند خلق و خو را بهتر و به سلامت ذهنی ما کمک کند.

در نهایت این که اگر به پایان روز رسیدید و متوجه شدید آن قدر که می‌توانستید حرکت نکرده‌اید، می‌توانید چند حرکت کششی ساده را قبل از خواب انجام دهید تا به شما کمک کند راحت‌تر بخوابید.

افزایش تمرکز با پیاده‌روی

دکتر زوئه ویلیامز، پزشک انگلیسی معتقد است که حرکات مختلف می‌توانند مشکلات روحی خاصی را بهبود ببخشند. بر همین اساس او توصیه می‌کند که اگر در حین کار، احساس بی‌انگیزگی می‌کنید یا یک مشکل ذهنی دارید، با پیاده‌روی حال تان را تغییر دهید و کمی هوای تازه دریافت کنید تا به شما برای بهبود شرایط روحی‌تان کمک کند.

پیاده‌روی باعث می‌شود ضربان قلب‌تان افزایش یابد و با این کار، خون و اکسیژن تازه بیشتری به مغزتان برسد و به این ترتیب شما می‌توانید بهتر فکر کنید و تمرکز بیشتری داشته باشید. او می‌گوید که به طور کلی استنشاق هوای تازه و حرکت دادن بدن و رفتن به بیرون از محیط، راهی عالی برای پاک‌سازی ذهن است. این تغییر فضا حتی می‌تواند خروج از خانه برای انجام خرید، پیاده‌روی یا حتی باغبانی باشد.

مدیریت استرس با شنا کردن

شنا کردن هم باعث می‌شود که بتوانید ذهن خود را متمرکز کنید، میزان استرس تان را کاهش دهید و با این ورزش بدن تان را مجبور کنید که کورتیزول بیشتری ترشح و به مدیریت استرس کمک کند. حرکات شنا برای بدن و تمرکز ذهن عالی است. لازم نیست برای این کار حتما به استخر بروید؛ حرکات شنا را می‌توانید در حالت نشسته روی مبل یا پشت میزتان انجام دهید و به سادگی آن‌ها را در فعالیت‌های روزانهٔ خود بگنجانید.

۱۰ حرکت ورزشی شگفت‌انگیز

دکتر ویلیامز در مجموع ۱۰ فعالیت فیزیکی مختلف را معرفی کرده و معتقد است که بهتر است افراد دست کم یک بار در هفته آن‌ها را انجام دهند. این فعالیت‌ها عبارت اند از: پیاده‌روی، انجام حرکات کششی، تمیزکاری، باغبانی، انجام ورزش‌های تیمی مانند فوتبال و تنیس، شنا کردن، دویدن نرم، انجام حرکت اسکات، تکرار دراز و نشست و در نهایت دویدن خارج از خانه.

منبع: یورونیوز

خام‌خواری و احتمال ابتلا به بیماری‌ها

به دلیل تبلیغ خام‌خواری در شبکه‌های مجازی به مضرات این کار برای سلامتی پرداختیم

شبکه‌های اجتماعی

به تازگی ویدئویی در فضای مجازی منتشر شده که یک اینفلوئنسر در آن با خوردن جگر خام، مخاطب خود را ترغیب به خام‌خواری جگر می‌کند. هر چند این فرد قطعاً برای جذب مخاطب چنین کاری کرده و به احتمال زیاد واقعا به این کار باور ندارد اما چنان چه مخاطبان با اعتماد به این شخص چنین کاری را مرتکب شوند، می‌تواند عواقب پزشکی زیادی برای‌شان داشته باشد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

بیماری‌های میکروبی | کالین میچی از دانشکده پزشکی دانشگاه مرکزی لنکشایر با بررسی ضررهای مصرف گوشت خام عقیده دارد اگرچه بسیاری از این موجودات بی‌ضرر ند، اما برخی از آن‌ها کاملاً کشنده هستند مگر این که درمان شوند. برخی از آن‌ها، مانند بیماری‌های مغزی مرتبط با پریون (انواعی از پروتئین که معمولاً بیماری‌زا هستند)، قابل درمان نیستند و برخی با ما به عنوان غذای خود رفتار خواهند کرد. برای مثال باکتری‌هایی که در قرن نوزدهم بی‌ضرر تلقی می‌شدند می‌توانند باعث نارسایی کلیه، شوک و مرگ شوند. لیستریا یک ارگانیسم خاکی است که می‌تواند روی یک استیک در یخچال شما تکثیر شود، سپس جریان خون و مغز شما را آلوده یا از جفت عبور کند و منجر به سقط و مرگ جنین شود.

سالمونلا انتریکا، اشرشیا و لیستریا | سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) و بهداشت کانادا هر دو در باره مصرف گوشت خام هشدار می‌دهند و توصیه می‌کنند که گوشت خام، مرغ، غذاهای دریایی و محصولات تخم مرغ باید در دمای داخلی ایمن طبخ شوند تا هر گونه پاتوژن (عامل بیماری‌زا) مضری که می‌تواند باعث ایجاد مسمومیت غذایی شود از بین برود. برخی از پاتوژن‌های متداول غذایی شامل سالمونلا انتریکا، اشرشیا کلی، لیستریا مونوسیتوژنز و استافیلوکوکوس اورئوس می‌توانند از طریق خوردن گوشت خام به انسان منتقل شوند.

تب کنگو | چندوقتی است که تب کنگو دوباره در کشور جولان می‌دهد و هر روز بیشتر از دیروز جان افراد را می‌گیرد. این در حالی است که مهم‌ترین علت انتقال این بیماری خوردن گوشت آلوده و غیر بهداشتی است. همچنین پزشکان توصیه کرده‌اند برای پیشگیری از این تب کشنده، حتما گوشت را به خوبی مغز پخت و از خوردن گوشت و جگر خام جدا خودداری کنید.

بیشتر بدانیم

چرا پشه‌ها فقط بعضی افراد را نیش می‌زنند؟

شاید برای خیلی از ما این سوال پیش بیاید که چه چیزی پشه‌ها را به طرف انسان جذب می‌کند، چرا آن‌ها افراد خاصی را هدف قرار می‌دهند و چگونه می‌توان از نیش آن‌ها در امان ماند؟ در ادامه به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

دی‌اکسید کربن و چاقی

انسان در نتیجه تنفس سلولی، دی‌اکسید کربن (CO_2)، گرما و رطوبت پس می‌دهد. این همان چیزی است که در ابتدا پشه‌ها را به سمت انسان جذب می‌کند. پشه‌های ماده با استفاده از سلول‌های عصبی بسیار حساس به نام نورون‌های CO_2، cpA و همچنین سایر مواد خوشبو کننده پوست انسان را شناسایی می‌کنند. به‌نظر می‌رسد افرادی با توده بدنی بیشتر یا افراد چاق برای پشه‌ها جذاب‌تر هستند که ممکن است به ویژگی‌های دیگری مانند افزایش خروجی CO_2 توسط آن‌ها مربوط باشد.

اسید لاکتیک جذاب برای پشه‌ها

چندین مطالعه اسید لاکتیک را به‌عنوان یکی دیگر از مواد شیمیایی که پشه‌ها به سمت آن گرایش دارند، شناسایی کرده‌اند. ما هنگام ورزش اسید لاکتیک تولید می‌کنیم، بنابراین بهترین توصیه این است که بلافاصله بعد از ورزش، بدن را با صابون بشویید.

باکتری‌های پوست

بدن شامل میلیون‌ها باکتری است که برای حفظ سلامت پوست ما حیاتی هستند. افراد با تنوع میکروبی بالاتر برای پشه‌ها جذابیت کمتری دارند بنابراین ممکن است نیش کمتری دریافت کنند. میکروبیوم پوست ما تحت تأثیر ژنتیک، سن و سیستم ایمنی ما قرار دارد. اگر می‌خواهید حشرات را از خود دور کنید، از صابون‌های ضد باکتری خودداری کنید چون آن‌ها هر دو باکتری خوب و بد را با هم از بین می‌برند.

گروه خونی

بیش از یک مطالعه منبع معتبر بررسی کرده است که آیا گروه خونی تأثیری بر احتمال گزیدگی شما دارد یا خیر. این خبر خوبی برای کسانی است که گروه خونی A دارند. به‌نظر می‌رسد پشه‌ها این گروه خونی را کمتر جذاب می‌دانند. اما برای گروه خونی O این طور نیست.

نکات‌هایی از نیش‌زدن پشه‌ها

۱- لباس‌هایی با رنگ روشن بپوشید. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که پشه‌ها جذب رنگ‌های تیره می‌شوند. سبزهای روشن و آبی ممکن است بهترین باشند.

۲- از یک دافع حشرات روی پوست استفاده کنید. مواد طبیعی مانند روغن سیترونلا، علف لیمو و نعناع می‌توانند موثر باشند.

۳- اگر باغ دارید، مطمئن شوید که آب را کد برای زیست پشه‌ها در آن وجود ندارد.

۴- کاشت گیاهان معطری مانند ریحان، استوقدوس، آویشن، لیمو و گل همیشه‌بهار پشه‌ها را از شما دور می‌کند.

منبع: مدیکال نیوز تودی

آشپزی من

دسر

بستنی بدون خامه خانگی

خوردن بستنی در تابستان برای هر گروه سنی لذت بخش است اما گاهی افراد به دلیل کالری بالا از خوردن آن صرف نظر می‌کنند. در ادامه به شما یک بستنی خانگی بدون خامه و با کالری نسبتا پایین را آموزش خواهیم داد.

طرز تهیه

۱- شکر و ثعلب را با هم مخلوط کنید و شیر را هم در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. ۲- حالا کم کم شکر را اضافه کنید و روی حرارت مدام هم بزنید تا کمی مواد قوام بیاید. ۳- می‌توانید به جای آب مقداری شیر را با زعفران مخلوط کنید. ۴- شیر را که قوام آمده از روی حرارت برداشته و بگذارید کمی سرد شود و زعفران را به آن اضافه کنید. ۵- سپس گلاب را به آن اضافه کرده و حتما در ظرف استیل یا فلزی بریزید و در فریزر بگذارید. ۶- بستنی از اطراف ظرف شروع به بسته شدن می‌کند حالا به صورت مرتب با قاشق مخلوط را از اطراف به مرکز بیاورید و دوباره در فریزر بگذارید. ۷- چندین بار این کار را تکرار کنید تا کاملا مواد مرکز ظرف سفت شود. ۸- اگر دوست دارید بستنی شما خامه‌یا پسته هم داشته باشد باید آن را در این مرحله اضافه کنید.

مواد لازم برای ۲ نفر

- ثعلب: ۴ گرم (مصرف زیادش مضر است)
- گلاب: ۴ قاشق غذاخوری
- شکر: ۳۰۰ گرم
- شیر پرچرب: یک لیتر
- محلول زعفران: ۲ قاشق سوپ‌خوری

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

کارت و برگ سبز موتورسیکلت وپ استار ۲۰۰cc مدادی به شماره انتظامی ۱۵ مشهد ۸۴۴۳۸ شماره موتور 57C00488 شماره تنه NCA***200C8752125 بنام علی اصغر عبداللهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۳۱۳۱/ف

اصل برگ سبز و کارت خودرو رانا پلاس سفید مدل ۹۹ شماره پلاک 959 ه 59 ایران 74 به شماره موتور 172B0053592 و شماره شاسی NAAU01FE1LT254063 به مالکیت خانم مریم باروئی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۸۳۱۰۷/ر

سند کمپانی خودرو اسپرتیج مدل ۲۰۱۱ به شماره انتظامی 52_525ا31 به شماره موتور G4KEBH426856 بشماره شاسی KNAPC812DB7123468 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۳۱۴۶/ر

برگ سبز و سند کمپانی پراید 131SE مدل ۹۳ رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۷۴ ص ۴۱ به شماره شاسی NAS411100E1341809 به شماره موتور 5046001 بنام محمد رضا آشفته مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۳۱۷۸/ف

اینجانب مرادی سرخونی مالک خودرو پژو GLXi 405 8/1 نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۷۵۵ ج ۹۸ ایران ۸۴ به شماره شاسی NAAM01CA1AE212665 و شماره موتور 12489120177 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۸۳۱۸۷/ف

شناسنامه مالکیت موتور سیکلت احسان تیپ ۱۲۵cc مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۴۷۷۶ ایران ۷۶۵ شماره موتور 156FMI0186193 و شماره تنه N2N***125E9014992 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۸۳۲۱۷/ش

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۲ رنگ شیری با شماره انتظامی ایران ۳۶-ط۶۵۲ و ۳۵ شماره موتور ۰۰۵۸۷۲۲۹ و شماره شاسی S1412282138657 به نام حسین میرزایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۳۱۴۰/ط

برگ سبز موتور سیکلت TVS راکز مدل ۱۳۹۷ شماره انتظامی ایران ۷۷۶ - ۷۵۹۶۲ شماره موتور ۰۰۲۵۵۹ شماره تنه ۱۲۲۱۳ بنام محسن روان راز مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۳۲۳۴/ف

برگ سبز خودرو نیسان آبی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-ط۲۹۹ و ۳۷ وشماره موتور ۵۰۶۷۰۷ وشماره شاسی NAZPL140TBM217155 به نام قربانعلی اندرزیان مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۳۱۳۵/ش

برگ سبز خودروی تیبا 2 مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۲۹ و ۶۵ و شماره موتور M15/8327726 وشماره شاسی NAS821100G1057974 بنام مهدی زرمریان مقدم مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۸۳۱۶۴۰/پ

اصل برگ سهم شرکت آبادانی ومسکن الهیه خراسان به شماره سهم ۳۷۱۸ بنام محمد ابراهیم حاجی پور فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۰۴ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۸۳۱۹۳/ل

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا عادی GTXI به شماره انتظامی ۴۲۲ و ۲۱ ایران ۴۲ و شماره شاسی S1412286682307 و شماره موتور 2267504 بنام احمد کهنسال مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۳۱۸۲/ف

اینجانب محمد حسن خوشنود مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۸۳ رنگ نقره ای روغنی به شماره انتظامی ۷۲ ص ۱۲۵ ایران ۷۴ شماره بدنه ۰۰۸۳۶۰۱۱۲۷ و شماره موتور ۱۰FSM84716127 و شماره شاسی ۸۳۶۰۱۱۲۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۸۳۱۰۴/ر

برگ سبز خودروی پژومدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۳۷ ط ۵۴ و شماره موتور 124K0793639 و شماره شاسی NAANO1CE1FH279089 بنام آقای محمد شیر افکن مفقود فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۳۱۱۶/پ

توجه توجه توجه
اطلاعیه اصلاحی
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۵/۲۳
قابل توجه سهامداران گرامی و ارجمند شرکت تعاونی نیکوکاران مبتکر توس به شماره ثبت ۳۱۳۸۶
پیرو اطلاعیه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت تعاونی نیکوکاران مبتکر توس (نوبت دوم) چاپ شده در روزنامه خراسان مورخه ۱۴۰۱/۵/۲۰ به آگاهی می‌رساند به جهت ایجاد بستر مناسب و زمان کافی برای بحث و تبادل نظر درخصوص نحوه افزایش سرمایه شرکت در مجمع آتی، بندهای ۵ و ۶ دستور جلسه چاپ شده از دستور کار مجمع خارج و حذف می گردد.
هیئت مدیره شرکت
۱۴۰۱۸۳۱۱۴/ش

سند وبرگ سبز خودروی سواری سمند مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۲ م ۲۴ و شماره موتور 14791010544 و شماره شاسی NAACR1HS3CF510842 بنام منصور مختاری مفقود وفاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۸۳۱۳۹۰/پ

آگهی مزایده
شهرداری لطف آباد در نظر دارد یک قطعه زمین واقع در لطف آباد روبروی درب گمرک را بر اساس مجوز شماره ۴۴ (دو نبش به مساحت ۱۰۰ متر مربع با ۱۲/۵ متر حاشیه خیابان اصلی دارای ۲۰۰ متر مربع پروانه تجاری در ۲ طبقه) از طریق مزایده کتبی واگذار نماید.
متقاضیان تضمین شرکت در مزایده برابر با ۵ درصد مبلغ قیمت پایه به صورت نقدی به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۰۶۴۹۰۰۱ درآمد شهرداری لطف آباد نزد بانک ملی واریز نمایند.
متقاضیان می‌توانند از روز شنبه مورخ ۲۲ مرداد ۱۴۰۱ تا پایان یک شنبه ۳۰ مرداد با مراجعه به شهرداری از شرایط شرکت در مزایده باخبر و نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.
شرایط پرداخت:
۵۰ درصد به صورت نقدا و الباقی طی اقساط ۱ ساله
شهرداری لطف آباد
۱۴۰۱۸۳۲۲۴/ش