۸ ترفند خانگی برای بهبود سلامت بدن

هر چند برای بهبود و درمان به مشورت با پزشک نیاز داریم اما در موارد ضروری با چند ترفند ساده مثل تمرین تنفسی و پیاده‌روی روزانه می توان به بهبود سلامت بدن، حفظ آرامش مبارزه با زوال عقل، کنترل سطح قند خون و... کمک کرد

سلامت

حفظ سلامت بدن یکی از دغدغه‌های همه انسان هاست. ما برای تشخیص سلامت بدن معمولا چکاپ سالانه انجام می دهیم و برای دادن آزمایش کلی پیش پزشک می رویم. در ادامه ۸ ترفند برای بهبود و تشخیص میزان سلامت بدن را به شما معرفی خواهیم کرد.

تست نیشگون گرفتن برای تشخیص کم آبی

نیشگون گرفتن سریع پوست می تواند یکی از راه‌هایی باشد که بفهمید آیا بدن شما به اندازه کافی مایعات دریافت می کند یا نه. برای این تست، به سادگی پوست یکی از بند انگشتان خود را برای حدود ۳ ثانیه فشار دهید، سپس رها کنید. اگر به خوبی هیدراته شده باشید، پوست در عرض چند ثانیه به حالت اولیه خود باز می گردد اما اگر بدن شما کم آب شده باشد، پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و برای لحظاتی در همان حالت باقی می ماند.

پیاده‌روی سریع و کنترل سطح قند خون

بر اساس بررسی های انجام شده، ۲ تا ۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا می تواند به جلوگیری از افزایش شدید قند خون کمک کند. این ترفند، متابولیسم قند خون را بعد از غذا خوردن در مقایسه با نشستن طولانی مدت بعد از غذا بهبود می بخشد.

۱۰ هزار قدم پیاده‌روی و کاهش خطر زوال عقل

پیاده روی کردن تا ۱۰ هزار قدم در روز، می تواند خطر زوال عقل را به نصف برساند. برای کسانی که نمی توانند تا این حد راه بروند، تنها ۴ هزار قدم در روز می تواند خطر زوال عقل را تا یک چهارم کاهش دهد. گام‌های سریع‌تر نتایج عالی به همراه دارد، بنابراین پیاده‌روی سریع، بهترین گزینه است.

بخوابید، وزن کم کنید

استراحت کافی در شب، میزان غذایی را که افراد در طول روز می خورند، کاهش می دهد. افرادی که خواب کافی در شب دارند، به طور متوسط حدود ۲۷۰ کالری کمتر از بزرگ سالانی که کم خوابند، دریافت می کنند. ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده در شب، به تنظیم سوخت و ساز کمک می کند و به گرسنگی کمتر و ولع کمتر منجر می شود.

تمرین تنفسی و حفظ آرامش

اگر نیمه شب از خواب بیدار می شوید، این تکنیک می تواند به شما کمک کند آرام شوید و دوباره بخوابید. ابتدا تا ۴ شماره نفس بگیرید. سپس نفس خود را حبس کنید و تا ۷ بشمارید. در نهایت در حین شمارش تا ۸ نفس خود را بیرون دهید. تکرار این الگو ضربان قلب شما را کاهش می دهد و احساس آرامش خواهید کرد.

برای تقویت حافظه، داستان بخوانید

حافظه در دهه ۳۰ زندگی شروع به کاهش می کند. خواندن رمان به پایداری حافظه کمک می کند اما کتاب‌های غیرداستانی این ویژگی را ندارند. در یک کتاب داستانی، بدون پرش، باید از ابتدا تا انتها پیش روید اما مهم‌تر از همه، شما باید شخصیت ها را به خاطر بسپارید.

یک نوشیدنی برای خداحافظی با یبوست

این نوشیدنی از ۲ قاشق غذاخوری دانه چیا، نصف لیمو و یک فنجان آب تشکیل شده است. برای درست کردن آن، همه مواد را با هم مخلوط کنید و بگذارید پنج دقیقه بماند تا دانه‌های چیا شروع به ژله‌ای شدن کنند. این ترکیب می تواند فیبر و آب مورد نیاز را تامین کند و به کاهش یبوست کمک کند.

کاهش اضطراب با ورزش

انجام تمرینات کاردیو و قدرتی حداقل به مدت ۶۰-۴۵ دقیقه، سه بار یا بیشتر در هفته، حداقل به مدت سه ماه، اضطراب را کاهش می دهد.

منبع: روزیاتو

خطر زوال عقل با مصرف زیاد سدیم و کمبود پتاسیم

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف سطوح بالای سدیم با زوال شناختی یا زوال عقل مرتبط است در حالی که رژیم غذایی سرشار از پتاسیم، عملکرد شناختی را بهبود می بخشد

بیشتر بدانیم

به گزارش نشریه پزشکی هلث لاین، سدیم و پتاسیم مواد معدنی هستند که بدن انسان در سطوح خاصی به آن ها نیاز دارد. با این حال، کاهش مصرف سدیم و افزایش مصرف پتاسیم می تواند به بهبود سلامت مغز کمک کند.

اهمیت سدیم و پتاسیم

سدیم و پتاسیم مواد معدنی حیاتی هستند که به انتقال جریان الکتریکی در سلول ها کمک می کنند. این جریان الکتریکی برای تحریک عصبی، انقباض عضلانی و متعادل بودن مایعات بدن، ضروری است. کمبود هر کدام از این مواد معدنی می تواند به کمبود انرژی، خستگی، درد عضلانی و بی نظمی فشار خون منجر شود.

تاثیر سدیم و پتاسیم بر عملکرد بدن

در یک مطالعه جدید، محققان به چگونگی تأثیر پتاسیم و سدیم بر عملکرد شناختی در میان افراد مسن در چین پرداختند. بیش از ۴ هزار شرکت کننده ۵۰ ساله یا بالاتر، در تجزیه و تحلیل آن ها شرکت داشتند.

به‌طور کلی، محققان دانشگاه تسینگ‌هوا در پکن دریافتند که مصرف بیشتر پتاسیم با تأثیر مثبت بر عملکرد شناختی مرتبط است اما مصرف بیشتر سدیم با اثرات منفی بر عملکرد شناختی از جمله زوال حافظه همراه بود.

تیم تحقیقاتی دریافت که مصرف زیاد سدیم (بیش از تقریبا ۵/۵ گرم در روز) خطر اختلال حافظه را در سالمندان افزایش می دهد. در مقابل، سطوح بالاتر پتاسیم (تقریبا ۱/۶ گرم در روز) با بهبود عملکرد شناختی همراه بود.

این مطالعه یادآوری می کند که رژیم غذایی می تواند بر بسیاری از زمینه‌های سلامتی از جمله عملکرد شناختی تأثیر بگذارد.

چه مواد غذایی بخوریم؟

میزان پتاسیم لازم بدن با توجه به سن و جنس تعیین می شود. متأسفانه فقط تعداد کمی از افراد این ماده معدنی را به اندازه کافی دریافت می کنند. برای تأمین پتاسیم لازم بدن باید مواد غذایی سرشار از آن مثل کلم‌پیچ، اسفناج، موز، آووکادو، میوه‌های خشک‌شده، سبزیجات، سیب‌زمینی، چغندر و انار را در رژیم غذاییتان بگنجانید.

دانستنی ها

چرا بهتر است آب را چند بار نجوشانیم؟

با جوشیدن آب تغییراتی در ترکیب آن به‌وجود می‌آید و گازها در آن رها می‌شود. وقتی آب معمولی بیش از حد جوشانده شود یا مجدد بجوشد ترکیبات آن، حالت نامناسب پیدا می‌کند. مواد خطرناک در آب تراکم پیدا می‌کند در نتیجه احتمال آشامیدن برخی مواد شیمیایی و مواد خطرناکی مانند نیترات، آرسنیک و فلوراید افزایش می‌یابد. میزان زیاد مواد معدنی انباشته شده می‌تواند مضر باشد. به‌عنوان مثال نمک کلسیم می‌تواند به سنگ کلیه و سنگ صفرا منجر شود.

اثرات مخرب آب چند بار جوشیده شد

- ✓ نیترات‌ها که در معرض حرارت بالا قرار می‌گیرد بسیار سمی می‌شود. دمای بالا نیترات را به نیتروسامین تبدیل می‌کند که سرطان‌زاست. نیترات را به بیماری‌هایی چون لوسمی، لنفوم غیر هوچکین، سرطان تخمدان، کولون معده، پانکراس و تیروئید ارتباط می‌دهند.
- ✓ در طول سال، تراکم آرسنیک می‌تواند به مسمومیت آرسنیک و مشکلات متعددی از جمله سرطان، بیماری قلبی عروقی، نازایی و اختلالات رشد منجر شود.
- ✓ قرار گرفتن بیش از حد در معرض فلوراید می‌تواند اثرات مخرب بر رشد شناختی و عصبی، به‌ویژه در کودکان، ایجاد کند، بنابراین احتیاط به خرج دهید اگر لازم به جوشاندن آب است از باقی مانده آن برای آبیاری و مصارف دیگر استفاده کنید و هر بار به میزان مورد نیاز آب بجوشانید.

منبع: هلث لاین

آشپزی من

سالاد

سالاد سیب‌زمینی و نخود فرنگی، سالم و رژیمی

مواد لازم برای ۴ نفر

- سیب‌زمینی: ۵۰۰ گرم
- کنسرو نخودفرنگی: ۱ قوطی
- شوید خرد شده: ۳ قاشق
- روغن زیتون: ۱/۳ لیوان
- ماست پرچرب: ۳/۴ لیوان
- خیارشور: ۱۵۰ گرم
- آب لیمو یا سرکه: ۲ قاشق
- نمک و فلفل: به اندازه لازم
- لبو: به دلخواه برای تزیین
- هویج خرد شده: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

۱- سیب زمینی ها و هویج ها را آب پز کنید و اجازه دهید تا خوب پخته شود. سپس آن ها را پوست بگیرید و مکعبی خرد کنید.

۲- یک کاسه انتخاب کنید و ماست، روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را در یک ظرف باهم مخلوط کنید و شوید را به آن‌ها اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۳- سر و دم خیارشور ها را بگیرید و آن ها را خرد کنید. سیب زمینی های خرد شده، خیار شور، هویج ها و نخود فرنگی را داخل کاسه سس بریزید و خوب مخلوط کنید.

۴- سالاد را به ظرف مد نظر انتقال دهید و روی آن را با لبو و سبزیجات دلخواه تزیین کنید.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

کارت مشخصات وسیله نقلیه ریو به شماره انتظامی ۱۴۷ و ۵۴ ایران ۱۲ و شماره موتور 1058614 و شماره شاسی NAS61002291160190 و کارت ملی هوشمند و گواهینامه به نام زهرا حسن ابادی به شماره شناسنامه ۳۰۹ سرقت شده و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۹۹۳۶۲/ر

برگ سبز و سند کمپانی زانتیا مدل ۸۲
شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۹د۳۵۱
شماره موتور 02006842
و شماره شاسی S1512282110595
به نام فاطمه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۹۲۴۸/ف

برگ سبز پژو ۲۰۷ I-MT هاچ بک مدل ۹۶ سفید روغنی
به شماره انتظامی ۷۴-ایران ۵۵۱ ن ۵۶
به شماره شاسی NAAR03FE1HG162861
و شماره موتور 179B0009487 به نام حسن ایران پرست
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۹۳۴۰/ف

پاسپورت عراقی اینجانب علی عبدالرضا کریم مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۱۴۰۱۹۹۲۵۱/م

سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۷ بنام بتول شیرزادخان
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۵۸ ط ۱۹
و شماره موتور 178B0072939
و شماره شاسی NAAR03FE7MJ534715
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۹۲۸۴/پ

اینجانب نیما حسین زاده
مالک خودرو سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ تیپ TU3
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۹ج۵۳
شماره بدنه ۱۹۸۰۰۲۵۱
و شماره موتور ۱۰FSS14924124
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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.
۱۴۰۱۹۹۲۸۸/ر

اینجانب حسن صادقی مالک خودرو ال ۹۰ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۵۶۲ و ۸۴ به شماره شاسی NAALSRALDCA۲۰۷۸۹۴ و شماره موتور ۱۰۰۰۱۴۰۶۷RD۱۹۷۶۱۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی 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.
۱۴۰۱۹۹۲۵۵/م

برگ سبز خودرو تویوتا هایلوکس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۵۱ ط ۷۴ و شماره موتور 2TR5344790 و شماره شاسی MR0FE22G3E1118042 بنام الیاس جلالی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۹۲۳۰/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ایران ۸۴-۸۵۲ب۱۳ وشماره موتور ۱۱۵۱۷۹۱۰۹۹۱ وشماره شاسی ۰۰۷۹۹۱۲۱۰۷ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۹۳۱۳/ش

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ رنگ نقره ای
شماره انتظامی ایران ۳۲- ۷۴۱ و ۷۲
و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۵۴۲۷۶
و شماره شاسی NAAMO1CAOAR529942
به نام حسین صادقی فاروقی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۹۴۸۹/ر

برگ سبز و سندکمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ رنگ مشکی با شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۳۶ص۷۱ و شماره موتور ۰۱۲۴۹۳۰۴ و شماره شاسی S1412284608579 به نام روح اله شهریور بقمچی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۹۹۳۷۷/ط

برگ سبز و سند کمپانی خودرو هافی لوبو مدل ۸۹ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۲۵ هـ ۱۲ به شماره موتور DA46QA9B00077HB2 به شماره شاسی NA7NE6115AA000113 بنام فاطمه دانانژاد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۹۳۳۳/م

برگ سبز سواری تیبا ۲ به شماره پلاک ۵۲۳ص۶۵ ایران ۸۴ وشماره موتور M15/8396364 شماره شاسی NAS821100H1082808 بنام محمد مهرانی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۹۳۳۹/ش

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام معصومه دری
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹۴ ه ۵۶
و شماره موتور ۳۲۳۱۲۸۴
و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۰۹۵۹۴۳
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۹۳۳/پ

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی منحله مسکن مجتمع رفاهی فرهنگی سحاب به شماره ثبت ۲۳۴۳۰ (نوبت دوم)

بدین وسیله از کلیه اعضای شرکت مذکور ویا نمایندگان قانونی ایشان دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) شرکت که راس ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ ودر محل مجتمع رفاهی فرهنگی سحاب تشکیل میشود حضور بهمرسانند. کسانیکه امکان حضور در جلسه را ندارند میتوانند تا دو روز قبل از تاریخ مجمع به آدرس فوق مراجعه و وکالت کتبی خودرا به شخص مورد نظر جهت شرکت در جلسه ارائه نمایند ضمنا هر عضو حداکثر وکالت سه نفر وهر غیر عضو میتواند وکالت یک نفر را عهده دار باشد.

دستور جلسه:
۱-گزارش هیئت مدیره وبازرس
۲-تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰
۳-تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱
۴-انتخاب هیئت تصفیه وناظر تصفیه
۵-دادن ماموریت به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات تعاونی

هیئت مدیره تعاونی
۱۴۰۱۹۹۱۶۳/ر

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده موسسه غیرتجاری مهاجرتی پویا آبادیس مهر نوین به شماره ثبت ۵۴۰۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۸۷۷۱۶۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران موسسه غیرتجاری مهاجرتی پویا آبادیس مهرنوین دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ ساعت ۱۲ ظهر درمحل دفتر موسسه برگزار می شود حضور یابند.

دستور مجمع:
انحلال موسسه

الهام اکبرنژاد- مدیرعامل موسسه
۱۴۰۱۹۹۳۴۹/م

سرکار خانم علیا علیایی

دارنده سابق پروانه بهره برداری به شماره ۱۱۴۹۷ مورخ ۱۳۸۳/۰۲/۰۹ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۲۱۷۶۲۶، نظر به اینکه محدوده فوق الذکر در مزایده ۲-۱۴۰۰ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه ای برآورد گردیده، لذا می بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود.
۱۴۰۱۹۹۳۰۳/ر

آگهی فراخوان

بدینوسیله به آگاهی می رساند شهرداری قاین در نظر دارد در جهت بهسازی و زیبا سازی منظر شهری و استفاده بهینه از اماکن خود نسبت به **واگذاری بخشی از فضای سبز پارک جنت(حاشیه پارک بانوان ،جاده سنتو) برای سرمایه گذاری توسط بخش خصوصی** اقدام نماید.

لذا متقاضیان می توانند نسبت به **ارائه طرح مدنظر همراه با برآورد مبلغ سرمایه گذاری و نحوه مشارکت و بهره برداری تا تاریخ پایان دی ماه ۱۴۰۱** به این شهرداری اقدام نمایند.

ضمنا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۱۹ -۰۵۶ امور سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی: ۱۴۲۶۸۸۰
یداله غلام پور – شهردار قاین
۱۴۰۱۹۸۴۷۷/ج