

# نکات تغذیه‌ای برای کاهش استرس

کاهش نمک روزانه، ورزش و فعالیت بدنی، افزایش مصرف فیبر و... می‌تواند روش‌هایی برای کاهش استرس روزانه باشد

زینب سادات کسنوی | مترجم



استرس و اضطراب به‌عضوی جدانشدنی از زندگی ما بدل شده است. این یک واقعیت بدیهی است که ما نمی‌توانیم خودمان را از شرایط استرس‌زا و خبرهای ناراحت‌کننده دور نگه داریم. استرس می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت بدن داشته باشد و باعث بالا رفتن فشار خون و ناراحتی‌های قلبی و... شود. با چند تغییر در سبک زندگی می‌توان میزان استرس و اضطراب روزانه را کمی کاهش داد.

## نمک خود را کاهش دهید

مصرف نمک بیش از حد می‌تواند در بالا رفتن فشار خون شما و در نتیجه افزایش اضطراب و استرس نقش اساسی داشته باشد. کاهش مصرف نمک یکی از راه‌های کاهش استرس است. برای این کار باید غذاهای تازه را انتخاب کنید، نه کنسرو شده یا فرآوری شده. ادویه‌هایی مانند پودر کاری، سیر، زیره و رزماری را جایگزین نمک کنید.

## ورزش کنید

وقتی عصبانی هستید، ممکن است خوردن

را از بین ببرید؟ وقتی اوضاع متشنج می‌شود، ممکن است غذاهای پر کالری و دُم‌دستی را به جای میوه‌ها و سبزیجات انتخاب کنید، اما زمانی که کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده یا مواد غذایی شیرین را در این شرایط مصرف می‌کنید نه تنها استرس را از خود دور نمی‌کنید بلکه وزن خود را هم افزایش می‌دهید. بنابر این دفعه بعد که احساس اضطراب کردید، چیزهای شیرین را نادیده بگیرید. یک سیب بخورید یا به جای آن ۱۰ نفس عمیق بکشید.

## با کیفیت بخوابید

شما برای کاهش استرس به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارید. برای داشتن خواب خوب به شما توصیه می‌کنیم بعد از ظهر کافئین ننوشید، از انجام تمرینات ورزشی در فاصله ۲ ساعت قبل از خواب خودداری و اتاق خواب خود را به منطقه‌ای فقط برای خواب تبدیل کنید (بدون تلویزیون، حیوانات خانگی، رایانه یا چیزهای دیگر که مغز شما را آنلاین نگه می‌دارد).

## فیبر بیشتری بخورید

فیبر می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر احساس سیری کنید. این بدان معناست که شما کمتر می‌خورید و وزن کم می‌کنید. همچنین برای قلب شما مفید است. در واقع، آن قدر خوردن فیبر برای شما خوب است که حتی می‌تواند باعث شود که کمتر استرس داشته باشید! فیبر در بلغور جوی دوسر و نان و غلات سبوس‌دار گرفته تا میوه‌هایی مانند سیب، مرکبات، توت‌فرنگی و سبزیجات وجود دارد.

## با دکنتر تماس بگیرید

همه ما حداقل یک‌بار این کار را انجام داده‌ایم، سعی کردیم سر در دو حشمت‌ناک، دردشانه یا سر فر نادیده بگیریم که در آخر هم از بین نمی‌رود. مشکلات سلامتی مداوم می‌تواند شما را خسته و مضطرب کند. بنابر این یکی از راه‌های کاهش استرس این است که علایم خود را توسط یک متخصص بررسی کنید.

منبع: webmd

## پرسش و پاسخ پزشکی

**دانه‌های ریز روی رانم به صورت خطی و ردیفی در دو سمت ایجاد شده است. خارش و سوزش ندارد ولی از نظر ظاهری خوشایند نیست، می‌فرمایید علت این دانه‌ها چه هست و آیا درمان دارد؟**



این ضایعات نامشان کولونید میلیوم است و ژنتیکی هستند. درمان دارویی برای این دانه‌ها وجود ندارد و تنها راه درمان لیزر فراکشنال است. البته مثل همیشه بهترین اقدام مشورت با پزشک متخصص است.



## اخبار کوتاه

## ویتامین B1 می‌تواند به بهبود حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت کمک کند

ویتامین B1 برای تولید ماده شیمیایی استیل کولین که به تمرکز و ذخیره خاطرات کمک می‌کند، ضروری است. یک مطالعه در استرالیان نشان می‌دهد حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت کسانی که مکمل‌های B1 و اسید فولیک را به مدت دو سال مصرف کردند، تقویت شده است.

## خاطرات در رحم شکل می‌گیرند

خاطرات در رحم شکل می‌گیرند، زیرا زمانی حیاتی برای رشد مغز است. یادآوری حافظه می‌تواند در اوایل چهار ماهگی بارداری رخ دهد.

## تمرکز انسان‌ها کمتر شده است

تحقیقات نشان می‌دهد که در طول سال‌های گذشته میانگین تمرکز انسان به طور متوسط ۱۲ دقیقه کاهش یافته است. امروزه دامنه تمرکز انسان‌ها از ماهی قرمز هم کمتر است. برخی مطالعات حاکی از آن است که انجام هم‌زمان چند کار به عنوان مثال، رصرد سانه‌ها اجتماعی هنگام تماشای تلویزیون و کاهش تمرکز به نوعی مرتبط هستند.

## ۲۰ درصد از کل اکسیژن و انرژی بدن را مغز مصرف می‌کند

یکی از حقایق جالب درباره مغز انسان این است که ۲۰ درصد از کل اکسیژن و انرژی بدن را مصرف می‌کند؛ این مواد از طریق رگ‌های خونی به مغز می‌رسد. سلول‌های عصبی مغز به انرژی زیادی نیاز دارند و بدون اکسیژن و انرژی کافی برای بافت سیستم عصبی مرکزی، فرد از اختلال عملکرد مغز و دیگر اختلالات عصبی رنج خواهد برد. همچنین، هر چه بیشتر فکر کنید، مغز شما اکسیژن و سوخت بیشتری مصرف خواهد کرد.

## مغز ۱۲ تا ۲۵ وات برق تولید می‌کند

هنگامی که بیدار هستید، مغز شما حدود ۱۲ تا ۲۵ وات برق تولید می‌کند که برای تغذیه یک لامپ کوچک کافی است. مغز به سرعت کار می‌کند و اطلاعاتی که از بازو یا پاهای شما به مغزتان می‌رسد با سرعت ۱۵۰-۲۶۰ مایل در ساعت حرکت می‌کند. مغز برای تولید این مقدار انرژی گلوکز می‌سوزاند.

## آشپزی من

## غذای اصلی

## املت لیوانی، خوشمزه و هیجان‌انگیز

### طرز تهیه:

- برای تهیه املت لیوانی از یک ماگ بزرگ یا لیوان از جنس غیر فلزی که مناسب قرار دادن در مایکروفر باشد استفاده کنید. ابتدا با اسپری کف ماگ را چرب کنید یا چند قطره روغن زیتون کف آن را بزنید و با دست تمیز یا قلم موی آشپزی آن را روی سطح داخلی ماگ مالید.
- ۲- دو عدد تخم مرغ را داخل ماگ بشکنید. یک قاشق شیر اضافه کنید و سپس با چنگال آن را هم بزنید و خوب مخلوط کنید.
- ۳- پنیر رنده‌شده و سبزیجات خردشده به همراه فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بپاشید و مجدد با چنگال هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شوند.
- ۴- حال ماگ را به مدت ۳۰ ثانیه داخل مایکروفر قرار دهید. آن را خارج کنید. هم بزنید و مجدد ۳۰ ثانیه دیگر داخل مایکروفر بگذارید. این کار را تکرار کنید تا املت به شکل دلخواه شما درآید. بسته به قدرت مایکروفر شما ممکن است املت لیوانی کمی زودتر یا دیرتر آماده شود.

### نکته:

می‌توانید از سبزیجات دیگری که دوست دارید هم برای تهیه این املت استفاده کنید. همچنین می‌توانید سبزیجات را از روز قبل خرد و در ظرفی در بسته داخل یخچال نگهداری کنید.



### مواد لازم برای یک نفر

- روغن زیتون: به مقدار کافی
- تخم مرغ: ۲ عدد
- شیر: یک قاشق غذاخوری
- پنیر چدار رنده‌شده: یک قاشق غذاخوری
- فلفل دلمه‌ای خردشده: یک قاشق غذاخوری
- تره‌پا ساقه پیازچه خردشده: یک قاشق چای‌خوری
- نمک: به مقدار کافی
- فلفل سیاه: به مقدار کافی

سندو برگ سبز موتور سیکلت هند 135CC مدل ۹۵ ززشکی  
**به شماره انتظامی ۳۹۴۱۹-۷۷۵**  
**شماره موتور 0135N2G913225**  
**شماره نه 135A9542195** # # # # # N2G  
بنام سید جواد شمسین مفقود و فاقد اعتبار! پیوسته ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

برگ سبز و کارت موتور  
**هوندا ۱۲۵ مدل ۹۴ مشکی**  
شماره انتظامی ۷۷۲/۸۱۵۲۹  
شماره موتور ۰۱۱۲۹۲۵-۵۶۵۷۴  
به نام علی قربان زاده مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

کارت بازرگانی شرکت تجاری آریانا فارس جاودان  
به شناسه ملی ۰۰۸۱۱۱۶۶۰  
به مدیرعاملی آقای محمد طارق صدیقی به شماره گذرنامه ۰۰۸۱۶۱۹-۵۶۱۹۴  
گذرنامه ۰۰۱۶۰۱۶۰ مفقود گردیده  
واقف اعتبار می باشد ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیسان مدل ۱۳۸۱ به  
شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱ به شماره موتور ۰۰۱۷۴۸۲۲  
به شماره شاسی ۰۰۸۱۶۱۹-۵۶۱۹۴  
قولنامه و کالت نامه منزل همه مدارک بنام محمد زارع بوسعدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۸

کارت بازرگانی شرکت تجارت سادات شریخانی هرات  
به شناسه ملی ۰۰۷۴۷۷۱۲۱  
آقای عبدالله سادات جمشیدی به شماره گذرنامه ۰۰۳۳۲۱۵۰۴  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**سند کمپانی خودروی برابرد ۱۳۱ مدل ۱۳۹۷**  
به شماره انتظامی ایران ۲۸ و ۵۱۲ ایران ۳۳ و شماره شاسی ۰۰۱۷۴۸۲۲  
به شماره موتور ۰۰۳۳۲۱۵۰۴  
به شماره شاسی ۰۰۷۴۶۴۱  
**مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**سند کمپانی وانت نیسان آبی رنگ مدل ۷۱**  
به شماره پلاک ۳۲ ایران ۵۹۹۹۹۹  
و شماره موتور ۰۰۳۳۲۱۵۰۴  
و شماره شاسی ۰۰۷۴۶۴۱  
**مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز خودرو کوئیک بنام مریم آذری بفتح**  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۱ ب ۶۴  
و شماره موتور ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

برگ سبز و سند و کارت سوخت  
**بی کی مدل ۸۳ نوک مدادی متالیک**  
شماره انتظامی ۳۶-۲۷۵ ج ۷۷  
شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
به نام و جیه پور حاجی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو برابرد بنام جلیل محمود آبادی**  
به شماره انتظامی ایران ۴۲ و ۹۴۳ و ۷۲  
و شماره موتور ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز و کارت پیکان وانت**  
**به شماره انتظامی ایران ۹۵-۹۲۵ ب ۳۶ و شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۰۹۸۸۰**  
**و شماره شاسی ۱۱۵۱۷۸۰۹۸۸۰**  
**به نام غلامحسین صحرایی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**سند کمپانی و برگ سبز خودروی بی کی آبی به نام مسعود بلیل ترضی**  
به شماره انتظامی ایران ۱۲ و ۴۹۵ و شماره موتور ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو دو موتور مدل ۱۳۸۱  
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱ به شماره موتور ۰۰۱۷۴۸۲۲  
به شماره شاسی ۰۰۱۷۴۸۲۲  
بنام امید فاروق مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز ریو به نام آرزو منفرد**  
به شماره انتظامی ایران ۴۲ و ۱۲  
و شماره موتور ۰۰۱۷۴۸۲۲  
و شماره شاسی ۰۰۱۷۴۸۲۲  
**مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز موتور سیکلت هیرمن بنام هادی وفائی کوچکی**  
به شماره انتظامی ۷۷۶-۸۲۶۵۸  
و شماره موتور ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

**برگ سبز خودرو ۲۰۶**  
**به شماره انتظامی ۸۲ م ۶۱۱ ایران ۷۴**  
**و شماره موتور ۱۶۳۸۰۲۳۲۹۷**  
**و شماره شاسی ۱۶۳۸۰۲۳۲۹۷**  
**به نام نسیم خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۸

کلید مدارک سند کمپانی و برگ سبز رنوبی کی نقره ای  
مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۲۴ ایران ۵۸۶۶۹  
**شماره شاسی 3036562**  
**شماره موتور m13922925**  
بنام علی رضا کاربخش راوری مفقود و فاقد اعتبار! پیوسته ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو دنا مدل ۱۳۹۵  
به شماره انتظامی ۱۲-۱۲۷ و ۱۶ به شماره موتور ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
و شماره شاسی ۰۰۱۱۵۹۴۴۰۸۰۱  
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۰/۲۶۵۷

## آگهی مزایده

### واگذاری یک قطعه زمین (شرکت تعاونی صنایع کوچک موزاییک سازان خراسان)

این شرکت تعاونی در نظر دارد یک قطعه زمین به مساحت ۱۰۰۰ (یک هزار متر مربع) به نشانی: جاده فریمان، تپه سلام، شهرک موزاییک سازان را مطابق انتخاب تصمیم مصوب مجمع عمومی و همچنین نظریه کارشناس رسمی دادگستری به فروش برساند ضمناً شرکت در مزایده مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال، معادل پنج درصد قیمت پایه که میبایست به صورت ضمانت نامه و یا رسید پرداخت نقدی واریزی به شماره حساب ۱۰۸۳۶۴۶۹ و یا شماره شبا ۰۰۱۰۸۳۶۴۶۹-۱۰۸۳۶۴۶۹ نزد بانک رفاه شعبه: میدان بار مرکزی سپاد کد: ۵۷۵، بنام شرکت تعاونی صنایع کوچک موزاییک سازان خراسان می باشد. متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و برای فرم بازدید و اسناد شرکت در مزایده و تسلیم پیشنهادات خود را تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ ساعت ۹ تا ۱۲ به آدرس شرکت: خیابان خیام شمالی، چراغچی ۴۴، نبش فیروزه ۲ پلاک ۲ مراجعه نمایند و با شماره ۰۵۱۳۷۵۲۳۵۰ و ۰۵۱۳۷۵۲۱۰۱۲-۱۷ تماس حاصل نمایند. آخرین مهلت برای تسلیم پیشنهادات حداکثر تا پایان وقت اداری روز ۳ شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ می باشد.

برنده مزایده می بایست ۸۰ درصد بهای معامله را همزمان با تنظیم مبیاعه نامه و تحویل ملک پرداخت نمایند. شرکت در قبول یا رد پیشنهادات مختار است و هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

### شرکت تعاونی صنایع کوچک موزاییک سازان

## تجدید مزایده املاک شهرداری فریمان (مرحله دوم)

**شهرداری فریمان** در نظر دارد برابر ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها و به استناد مجوز شماره ۸۷۴/۶ شورای اسلامی شهر فریمان تعدادی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی (مرحله دوم) به فروش برساند.

لذا متقاضیان می توانند از تاریخ نشر این آگهی جهت دریافت اسناد مزایده و کسب اطلاعات بیشتر از شرایط آن در ساعات اداری به واحد امور قراردادهای شهرداری فریمان مراجعه نمایند.

**توضیحات:**

۱- آخرین مهلت فروش اسناد و قبول پیشنهادات قیمت مزایده از تاریخ نشر آگهی تا آخر وقت اداری روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ خواهد بود.

۲- تاریخ برگزاری کمیسیون مزایده بازگشایی و قرائت پیشنهادات قیمت، رأس ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۲۱ در محل ساختمان شهرداری فریمان خواهد بود.

۳- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف شهرداری و همچنین اطلاع و بازدید از محل و موقعیت ملک و رویت مدارک می باشد.

۴- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و در صورت رد پیشنهادات سپرده قابل استرداد می باشد..

۵- تمامی هزینه های درج آگهی در روزنامه و چاپ بنر در تمامی مراحل و کارشناسی و تمامی هزینه های دفترخانه و انتقال سند و نیز عوارض شهرداری و عوارض انتقال و انواع و کالنامه ها به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۶- اطلاعات بیشتر در اسناد مزایده درج گردیده است.

۷- به پیشنهادات مبهم، مشروط؛ مخدوش، ناخوانا و فاقد سپرده، بدون پاکت، فاقد قیمت و خارج از موعد ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطله محسوب می گردد.

۸- در صورت انصراف هر یک از نفرات اول تا سوم سپرده هر یک به نفع شهرداری ضبط گردیده و قابل استرداد نخواهد بود و در اینصورت مزایده تجدید خواهد شد.

۹- پاکات پیشنهاد قیمت هر زمین بایستی به صورت جداگانه تهیه و به دبیرخانه تحویل گردد.

۱۰- پرداخت ۵ درصد مبلغ کارشناسی هر قطعه بصورت قیش نقدی به حساب سپرده شماره ۰۰۳۸۱۵۶۷۰ نزد بانک رفاه شعبه فریمان به عنوان سپرده شرکت در مزایده الزامیست.

۱۱- چنانچه در هر مرحله از برگزاری مزایده، مشخص گردد که بین شرکت کنندگان تبانی شده است، سپرده تبانی کنندگان ضبط شده و مطابق مقررات رفتار خواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۴۶۲۳۳۶۴ واحد امور قراردادهای شهرداری فریمان تماس حاصل نمایند.

**ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان**