

خواب بهتر، زندگی سالم‌تر

ورزش کافی در طول روز، خوردن غذای سبک، کنترل وزن و استفاده نکردن از لوازم الکترونیکی قبل خواب از موارد ضروری برای داشتن خواب مناسب در شب است



زیب سادات کسنوی | روزنامه نگار



بر کسی پوشیده نیست که خواب خوب و کافی تأثیر معجزه‌آسایی بر کل بدن دارد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، بدن و ذهن را بازسازی می‌کند و ما را در طول روز سر حال و شاداب نگه می‌دارد. نشریه آلمانی Focus گزارش می‌دهد که ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد، بین هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارند. این میزان در بعضی افراد شش ساعت است. با این حال، اگر این میزان کمتر از چهار ساعت باشد، به یک نگرانی برای سلامتی تبدیل می‌شود. به گفته کارشناسان، به ندرت پیش می‌آید که کسی برای عملکرد در ست در طول روز به کمتر از شش ساعت خواب نیاز داشته باشد. اگر چه ممکن است برخی ادعا کنند که با وجود خواب محدود احساس خوبی دارند ولی به اعتقاد دانشمندان آن‌ها احتمالاً به آثار منفی کم‌خوابی عادت کرده‌اند. افرادی که هر شب شش ساعت یا کمتر می‌خوابند به عوارض محرومیت از خواب عادت می‌کنند اما این بدان معنا نیست که بدن آن‌ها به خواب کمتری نیاز دارد.

چگونه شب‌ها بهتر بخوابیم؟

روش‌های بسیاری برای بهتر خوابیدن وجود دارد، البته بعضی افراد دست به دامان قرص‌های خواب می‌شوند اما با تغییر سبک زندگی می‌توانید خواب خود را تنظیم کنید.

در طول روز به اندازه کافی ورزش کنید

ورزش کردن همیشه یکی از بهترین گزینه‌ها برای داشتن خواب بهتر است. این کار نه تنها از نظر ذهنی بلکه از نظر جسمی هم شما را خسته می‌کند و باعث می‌شود شب‌ها راحت‌تر بخوابید. بنابراین کافی است حداقل ۱۰ هزار قدم در روز راه بروید.

اگر اضافه وزن داشته باشید، اغلب طی خواب خروپف می‌کنید و دچار آپنه خواب می‌شوید. این روند به احساس خستگی در طول روز منجر می‌شود و سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را در شما افزایش می‌دهد. با بالا رفتن هورمون استرس، تمایل شما به پر خوری هم افزایش می‌یابد. بنابراین برای داشتن خواب بهتر به دنبال کاهش وزن باشید.

استفاده از تلفن همراه را قبل از خواب متوقف کنید

اگر در طول روز بیش از اندازه چای و قهوه

کارشناسان توصیه می‌کنند بین سریال مورد علاقه یا آخرین لایک در اینستاگرام و رفتن به رختخواب، حداقل یک ساعت صبر کنید. دلیل آن نورهای به اصطلاح آبی است که این صفحه نمایش‌ها منتشر می‌کنند. آن‌ها ما را بیدار نگه می‌دارند و از ترشح هورمون خواب ملاتونین جلوگیری می‌کنند. فراموش نکنید که صبح‌ها زیر نور خورشید قرار بگیرید. نور خورشید بهترین راه برای بازگرداندن چرخه خواب و بیداری شماست.

کافئین در حد اعتدال

اگر در طول روز بیش از اندازه چای و قهوه

آشپزی من

کرب اسفناج و پنیر یک پیش غذای سالم

طرز تهیه:

۱- اسفناج، نمک و تخم مرغ را درون یک ظرف بزرگ بریزید و با کمک غذاساز یا گوشت کوب برقی آن‌ها را خوب خرد و مخلوط کنید. مواد را به حدی بزنید که بوی تخم مرغ ندهد. ۲- آرد و بکینگ پودر را به مخلوط اضافه کنید تا یک خمیر شل به دست بیاید. اگر به اندازه کافی شل نبود می‌توانید به آن شیر یا آب اضافه کنید. در نهایت باید یک خمیر شل مانند ماست زده شده داشته باشید. ۳- یک تابه چسب‌برا چرب کنید و روی حرارت قرار دهید. پس از داغ شدن روغن، از مرکز تابه شروع به ریختن مواد کنید. ۴- مقدار خمیری که در تابه می‌ریزید

باید یک لایه نازک را تشکیل بدهد. پس از سرخ شدن یک طرف کرب‌آن را برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. ۵- پنیر خامه‌ای و ادویه‌های مورد علاقه خود مانند زیره، فلفل سیاه و آویشن را با هم مخلوط کنید. ۶- از مخلوط پنیر و ادویه‌ها روی کرب بمالید. سپس آن را رول کنید. ۷- رولت را با سلفون بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید. ۸- سلفون را از کرب جدا کنید و با کمک یک چاقوی اره‌ای کرب را به قسمت‌های دلخواه برش بزنید. ۹- می‌توانید گوجه گیلاسی‌های قاچ شده را با یک خلال دندان روی کرب‌ها ثابت نگه دارید.



مواد لازم

- اسفناج بدون ساقه: ۲ مشت پر
- تخم مرغ: ۲ عدد
- نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری
- آرد: نصف پیمانه
- بکینگ پودر: ۱/۳ قاشق چای خوری
- گوجه گیلاسی: ۷ عدد
- پنیر خامه‌ای: نصف پیمانه
- ادویه: نصف قاشق چای خوری

علت سردی دست

کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، استعمال سیگار و... می‌تواند از علل سرد شدن دست‌ها باشد



سردی دست می‌تواند دلایل ساده‌ای مانند قرار گرفتن در محیط سرد یا پاسخ طبیعی بدن به حفظ درجه حرارت طبیعی داشته باشد، اما اگر دست‌هایتان بدون دلیل یخ و سرد است یا پدیده دنبال دلیل آن باشید.

کم‌خونی

کمبود هموگلوبین لازم برای انتقال اکسیژن به دست‌ها ممکن است به سرد شدن این قسمت از بدن منجر شود. کمبود آهن علت اصلی کم‌خونی است. مصرف خوراکی‌های سرشار از آهن کمک می‌کند تا مشکل کم‌خونی و سردی دست‌ها برطرف شود.

لوپوس

این بیماری مزمن خودایمنی که باعث التهاب در بدن می‌شود، می‌تواند دلیلی برای سردی دست‌ها باشد. بر اثر این بیماری سیستم ایمنی بدن به بافت‌ها و اعضای بدن حمله می‌کند.

رینود

در بیشتر موارد پدیده رینود دلیل شناخته شده‌ای ندارد. این پدیده شرايطی است که در آن تنگی عروق خون در انگشتان دست (و گاهی اوقات پا، گوش و بینی) در واکنش به سرما یا استرس‌های عاطفی به وجود می‌آید.

کم‌کاری تیروئید

اگر غده تیروئید شما به درستی کار نکند داشتن انگشتان یخ‌زده غیر معمول نیست. در واقع این بیماری به سردی انگشت‌ها منجر نمی‌شود اما حساسیت فرد به سرما را افزایش می‌دهد.

کمبود ویتامین B12

کمبود ویتامین B12 از جمله دلایل تأثیر گذار در سردی دست‌هاست. کمبود ویتامین B12 موجب بروز بیماری‌های عصب شناختی از جمله بی‌حسی و احساس گزگز شدن در دست‌ها و پاها می‌شود. از جمله منابع غذایی حاوی این ویتامین می‌توان به ماهی، گوشت، تخم‌مرغ و محصولات لبنی اشاره کرد.

استعمال سیگار

استعمال سیگار بر جریان خون تأثیر می‌گذارد و می‌تواند علت سرد بودن دست‌ها باشد. نیکوتین سیگار موجب انقباض سلول‌های خونی می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد پلاک در عروق خونی شود که کاهش جریان خون به اندام‌های پایانی را تشدید می‌کند.

فشار خون پایین

فشار خون پایین می‌تواند با توجه به طیف وسیعی از دلایل از جمله کم‌آبی بدن، از دست دادن خون، برخی داروها و اختلالات غدد درون‌ریز رخ دهد. زمانی که فشار خون شما پایین است، رگ‌های خونی، خون را از اندام‌های انتهایی به سمت اندام‌های حیاتی می‌فرستد که می‌تواند انگشتان دست شما را سرد کند.



دعوت‌نامه تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف تیپ ۲۷۷ قوچان در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ صبح در محل مسجد یادگان برگزار می‌گردد.

از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد می‌تواند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت در ساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را به موجب وکالت نامه به عضو دیگری نامینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید.

متقاضیان شرکت در کاندیداتوری هیئت تصفیه حداکثر تا ۵ روز پس از انتشار آگهی مجمع عمومی می‌توانند درخواست خود را به دفتر شرکت ارائه و رسید تحویل نمایند.

صور تجلسه:

- گزارش هیئت مدیره
- انتخاب هیئت تصفیه برای مدت دوسال
- انتخاب مکان تصفیه

مدیر عامل شرکت تعاونی مصرف

۱۴۰۱۰۹۳۸۲/ش

((آگهی مناقصه خرید یک دستگاه کامیونت فورس ۸ (تن))

شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد بند ۳ مصوبه ۵۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه خرید یک دستگاه کمپرسی بنز ۱۹۲۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.

مهلت زمان اولین انتشار آگهی: ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱

مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهادات: ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۹

مهلت زمان بازگشایی پاکت ها در ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار: جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های

الف: چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.

ب: کلیه مدارک شرکت

ج: قیمت پیشنهادی

- شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.

ه: در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

اطلاعات تماس و آدرس مناقصه گذار:

آدرس: خراسان رضوی - شهر تایباد - شهرداری تایباد - تلفن ۵۴۵۲۲۴۵-۰۵۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱۴۱۹۳۴- دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۷ و ۸۵۱۹۳۷۸

مهرداد کریم زاده - شهردار تایباد

۱۴۰۱۰۹۳۰۰۲/ش