

چند خط سلامتی

● خوابیدن بیش از ۹ ساعت در شبانه‌روز ریسک ابتلا به آلزایمر را ۲ برابر افزایش می‌دهد. خواب زیاد یکی از دلایل افسردگی و استرس است!

● تقویت قوای جنسی آقایان:

سیر، مرزه و نعنا، از هر کدام به میزان ۵ گرم را در یک لیتر آب بجوشانید و سپس اجازه دهید دم بکشد. از این جوشانده برای تقویت نیروی جنسی استفاده کنید.

● عطرهای تند ننید!

دانشمندان هلندی با بررسی تأثیر انواع عطر بر روی افراد، به این نتیجه رسیدند که عطرهای تند بر خلاف عطرهای ملایم، تعادل اعصاب را بر هم می‌زند.

● ادویه‌هایی برای زنان

فلفل سیاه، آهن و فیتیر زعفران؛ تقویت سیستم ایمنی بدن می‌کند؛ مانع از ابتلای افراد به آرتروز مفاصل و نیز بالا رفتن سطح کلسترول خون می‌شود.

زیره، پوست زیبا، جلوگیری از عفونت

● چطور گوجه‌فرنگی‌ها را مدت بیشتری سالم و تازه نگه داریم؟

با وارونه قرار دادن گوجه‌فرنگی‌ها می‌توانید از خراب شدن و کپک زدن سریع‌شان جلوگیری کنید. چون قسمتهای دیگر گوجه‌فرنگی ظریف است و سریع خراب می‌شود؛ در حالی که سر گوجه‌فرنگی مقاوم است و از خراب شدنش جلوگیری می‌کند.

● لیموترش فواید سلامتی زیادی دارد و برای قرن‌ها است انسانها از آن مطلع هستند.



دو مورد اصلی، قدرت آنتی‌باکتریایی و ضد ویروسی‌شان و توانایی در تقویت سیستم ایمنی بدن است. آب لیمو همچنین به عنوان کمک‌کننده در کاهش وزن مفید است؛ زیرا سبب بهبود فرایند هضم در دستگاه گوارش می‌شود و کبد را نیز پاکسازی می‌کند.

واقعیت بسیار جالب درباره قلب و مغز

غلبه احساسات منفی بر قلب

چگونه انسان را آماده پذیرش بیماری‌های کند؟

ارتباط قلبی-مغزی

بر پایه آموزه‌های آکادمیک، قلب مطیع دستورات صادر شده از مغز است. هر چند این عبارت کاملاً صحیح است، اما باید با مفهومی کمتر شناخته شده نیز روبرو شویم:

شاید متعجب شوید؛ اما قلب در واقع سیگنال‌های بیشتری را به مغز ارسال می‌کند تا مغز به قلب علاوه بر این، سیگنال‌های قلبی مورد نظر تأثیر قابل توجهی بر عملکردهای مغزی همچون پردازش هیجانی و قابلیت‌های شناختی بالاتر مانند توجه، ادراک، حافظه و حل مسئله دارند. به عبارت دیگر، نه تنها قلب به مغز پاسخ می‌دهد، بلکه مغز نیز به طور مداوم به قلب پاسخ خواهد داد.

برای مثال هنگام تجربه استرس و احساسات منفی، ریتم قلب نامنظم و به نوعی آشفته می‌شود. این الگو با ایجاد تغییر در سیگنال‌های عصبی که از قلب به مغز می‌رسند، عملکردهای شناختی را هم دستخوش دگرگونی می‌کند.

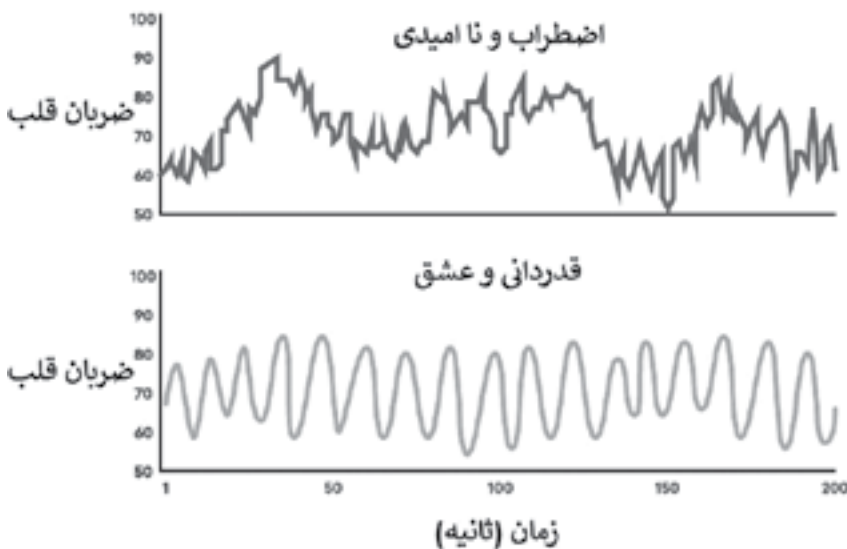
در نتیجه توانایی ما برای تفکر منطقی، به خاطر سپردن، یادگیری، استدلال و تصمیم‌گیری مؤثر محدود می‌شود. دقیقاً به همین دلیل است که وقتی تحت استرس هستیم، اغلب ممکن است به صورت تکانشی و یا غیرعقلانه رفتار کنیم.

برعکس، الگوی منظم و با ثبات از سیگنال‌های ارسالی قلب به مغز، اثر کاملاً متفاوتی خواهد داشت. این الگو نه تنها عملکرد شناختی را تسهیل و احساسات مثبت و ثبات عاطفی را تقویت می‌کند، بلکه بر سطح درک، نحوه تفکر، احساس و عملکرد کلی ما نیز تأثیر می‌گذارد.

این عواطف را دست کم نگیرید!

به طور کلی استرس عاطفی از جمله احساساتی مانند عصبانیت، ناامیدی و اضطراب، باعث ایجاد الگوهای نامنظم در ریتم قلب می‌شوند. در این حالت شکل موج HRV مانند مجموعه‌ای از قله‌های ناهموار به نظر می‌رسد (همان طور که در تصویر نشان داده شده است).

از نظر فیزیولوژیکی این الگو نشان می‌دهد که سیگنال‌های تولید شده توسط دو شاخه ANS با یکدیگر هماهنگ نیستند. چنین اتفاقی را می‌توان به رانندگی همزمان با یک پا روی پدال گاز و پای دیگر روی ترمز تشبیه کرد. در واقع راننده هم گاز می‌دهد و هم ترمز می‌کند! به همین ترتیب الگوهای نامنظم ریتم قلب مرتبط با تجربیات استرس‌زا



نیز می‌توانند باعث شوند که بدن به طور ناکارآمد عمل کند، انرژی تخلیه و فرسودگی اضافی در کل سیستم ایجاد شود. این امر به ویژه در صورتی صادق است که استرس و احساسات منفی به طور مزمزم استمرار یابند. و اما تفسیر دو نمودار که الگوهای ریتم قلب در حالات احساسی مختلف را نشان می‌دهند: این نمودارها نمونه‌هایی از الگوهای تغییرپذیری ضربان قلب در زمان واقعی (ریتم قلب) هستند و از افرادی که احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند، ثبت شده‌اند.

الگوی نامنسجم و آشفته ریتم قلب در نمودار بالایی با شکل نامنظم و ناهموار امواج آن مشخص می‌شود و تأییدکننده استرس و احساسات منفی مانند عصبانیت، ناامیدی و اضطراب است. نمودار پایینی نیز نمونه‌ای از الگوی منسجم ریتم قلب است که معمولاً به دنبال احساسات مثبت پایدار مانند قدرت‌دانی، شفقت یا عشق شکل می‌گیرد. الگوی منسجم با شکل منظم و سینوسی امواج مشخص می‌شود.

در مجموع می‌توان گفت که عواطف و احساسات انسان چه منفی و چه مثبت، لحظه به لحظه بر پالس‌های قلبی تأثیر می‌گذارند. هر احساسی که طی روز تجربه می‌کنیم، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، ریتم قلبی ما را تغییر می‌دهد.

دانشمندان استرس را یکی از علل اصلی و مهم ناخوشی‌های مختلف می‌دانند. دکتر Armour در یکی از مطالعات خود مربوط به سال ۱۹۹۱ توضیح می‌دهد که در اطراف قلب ۴۰ هزار نورون مستقر هستند. همین یافته باور رایج در خصوص تمرکز سلول‌های عصبی در مغز را کنار می‌زند و جهان را با دانش جدیدی روبرو می‌کند. از این رو می‌توان گفت که گویی قلب نیز مجهز به یک مرکز فرماندهی کوچک است و با تجزیه و تحلیل احساسات صاحب خود، ریتم کلی را تغییر می‌دهد.

دکتر Gary Schwartz نویسنده و استاد واحد عصب‌شناسی دانشگاه آریزونا توضیح داده است: قلب و مغز ارتباطات منحصر به فردی خارج از مسیرهای عصبی شناخته شده دارند. به نظر می‌رسد که این ارتباط چیزی در قالب یک میدان مغناطیسی خاص میان این دو اندام باشد. همه اینها بدین معنا هستند که احساسات هر یک از ما روی چگونگی تفکر، تصمیم‌گیری و حتی درکی که از محیط اطرافمان داریم تأثیر می‌گذارند. از این رو اگر قادر به تغییر احساسات خود باشید، نهایتاً موفق به ایجاد تحول در زندگی‌تان نیز خواهید شد.

ادامه اخبار شهرستان

در خطبه‌های نماز جمعه مطرح شد:

نماینده مجلس، خط انتقال آب از خلیج فارس به

حوزه انتخابیه را پیگیری کند

امیدشدهان، نی‌یران فارس:

امام جمعه موقت نیریز از نماینده مجلس خواست تا پروژه خط انتقال آب از خلیج فارس به شهرستانهای نیریز، استهبان و بختگان را پیگیری کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدجواد فقیه در خطبه‌های آخرین جمعه ماه مبارک رمضان گفت: زحمات نماینده محترم را ارج می‌نهم. اما خواهش من این است که با وجود بحران آب، مدیریت یکپارچه، منسجم و هدفمند را شاهد باشیم تا مشکل کم‌آبی رانداشته باشیم؛ چرا که آب گوهری گرانبها است و با هیچ نعمتی قابل مقایسه نیست.

خطیب جمعه نیریز افزود: رهبر معظم انقلاب اعلام خطر کرده که جمعیت ایران رو به کاهش است. هنگامی که جمعیت نداشته باشیم، عزت و قدرت نداریم. امام جمعه موقت نیریز با اشاره به راهپیمایی روز قدس گفت: مرتباً به شما مردم ولایت‌مدار نیریز که در هوای گرم و با دهان روزه به صورت متحد و همدل شرکت کردید. مسئولان هر چه می‌توانند قدر مردم نیریز را بدانند که با وجود این همه مشکلات، پای انقلاب ایستاده‌اند.

حجت‌الاسلام والمسلمین فقیه با گلایه از اوضاع نابسامان گلزار مرکزی شهدای نیریز گفت: هنوز که هنوز است، درپچه‌های گلزار نصب نشده و شهدای ما جای زیننده‌ای ندارند. باید به اداره بنیاد شهید کمک شود. شهدا ولی‌نعمتان ما هستند و این وضع شایسته آنان نیست.

وی با اشاره به ۱۱ اردیبهشت، روز جهانی کار و کارگر تصریح کرد: دست پینه‌بسته کارگر را باید بوسید. این افسران جنگ اقتصادی، در محبت تولید و کار حضور فعال دارند. لازم است کارفرمایان بیشتر به بیمه و افزایش حقوق آنان توجه کنند تا موجب دلگرمی کارگران زحمتکش باشند.

امام جمعه موقت، با گرامی‌داشت روز معلم گفت: آثار شهید مطهری هنوز برای دانش‌آموزان و دانشجویان تازگی دارد و کارگشا است. بنده لازم می‌دانم روز معلم را به تمامی فرهنگیان عزیز که شغل انبیاء را پیش گرفتند تبریک عرض کنم و نیز خاطره مرحوم استاد حسن ضعیفی را که تازه از میان ما رفته‌اند گرامی دارم. از خداوند منان خواهانم روح آن سفر کرده را مورد لطف بی‌پایان خود قرار دهد.

بین دو نماز، رئیس شورای شهر نیریز به عملکرد ۱۰ ماهه شورای شهر اشاره کرد و گفت: نخستین اقدام ما انتخاب شهردار جوان و انقلابی، خوش‌فکر و با تجربه برای نیریز بود. در شورا به روی همه آحاد مردم باز بوده و نقطه نظرات آنان را شنیده‌ایم.

تاکنون ۴۷ جلسه رسمی تشکیل داده‌ایم و ۱۱ جلسه محله‌محور داشتیم؛ چون می‌خواستیم از پتانسیل معتمدین محلات استفاده کنیم. از دیگر اقدامات ما، افزایش بودجه شهرداری بود که مبلغ ۶۹ میلیارد تومان را برای اتمام تصویب کردیم.

با این وجود، در سال جاری نزدیک به ۱۸ میلیارد تومان فقط برای جمع‌آوری پسماند و فضای سبز اختصاص یافته و از شهروندان فهمیم خواهش نمودیم نسبت به پرداخت عوارض خود اقدام کنند تا بتوانیم خدمات گسترده‌تری ارائه دهیم.

سید علاءالدین فقیه افزود: عدالت‌محوری شعار ما بود. به طوری که نزدیک به ۶۰ پروژه در سال جاری در نظر گرفتیم و در همه محلات یک‌پا دو پروژه اجرا خواهد شد. همچنین ۶ میلیارد تومان برای آسفالت کوچه‌ها پیش‌بینی و نیز جلسات تخصصی برای بحث روگذر با رئیس دادگستری، دادستان و فرماندار سابق برگزار کردیم.

منتخب مردم در شورای شهر ششم عنوان داشت: یکی دیگر از معضلات محلات نیریز، آبهای راه‌شده در کوچه‌ها بود که با راه‌اندازی گشت، بسیاری از آنها مهار شد. همچنین ۲ جلسه ویژه با نماینده مجلس داشتیم و مطالبات شمارا به ایشان ابلاغ نمودیم. همچنین طرح‌هایی را در صحن شورا مبنی بر آموزش شهروندی اجرا کردیم و به شوراهای دیگر شهرها فرستادیم که نام یکی از خیابانها را به عنوان خطاط بزرگ قرآن، استاد میرزا احمدنیریزی بگذارند.

نوشتنی است در پایان، از نیما بیگی بوکسور نیریزی تیم ملی بوکس ایران که در مسابقات آسیایی مقام سوم را به دست آورده بود، با جوایز و هدایای نقدی و غیرنقدی تجلیل به عمل آمد.

چند خط سلامتی

● کمبود ویتامین D روی تمام سلول‌ها از جمله سلول‌های چربی تأثیر منفی دارد و باعث جمع شدن چربی در ناحیه شکم می‌شود.

اگر خانه یا محل کارتان آفتابگیر نیست، نیم ساعت در آفتاب راه بروید. اگر خیلی در خانه هستید، قرص ویتامین D بخورید.

● با انجام این کارها از پیری زودرس جلوگیری کنید!

ورزش کردن

کنترل فشار خون

تمرین شناختی «حل جدول و...»

محققان می‌گویند انجام این ۳ تمرین تأثیر فراوانی در کاهش پیری مغز و چهره دارد.

● برای درمان افسردگی، پیاده‌روی کنید!

طبق تحقیقات، افرادی که بیش از ۴ ساعت در هفته پیاده‌روی می‌کنند، ۴۴٪ نشانه‌های افسردگی کمتری دارند. مطالعات مختلف نشان داده که ورزش به اندازه داروهای ضد افسردگی تأثیرگذار است. همچنین ورزش تغییراتی در مغز ایجاد می‌کند که می‌تواند بر نشانه‌های افسردگی تأثیر بگذارد.

● نشانه‌های میگرن را می‌شناسید

سرردهای میگرنی اغلب در دو سمت سر به وجود می‌آیند؛ اما در سردرد معمولی درد در اطراف پیشانی است. نوع درد در میگرن به صورت شدید، ضربان‌دار و یا تپش‌دار است؛ اما در سردرد معمولی فشار ملایم و کند است.

● دلایل پف کردن چشم‌ها چیست؟

بیداری شبانه، آلرژی‌ها، کم‌کاری تیروئید، بیماری کلیوی، بیماری پوستی، خستگی

● خواص موز ناشتا!

ترکیبات موز اثر بسیار قوی در جلوگیری از بروز اختلالات بیماری آلزایمر دارد.

هر چه میزان آنتوسیانین (عامل رنگ بنفش یا سیاه موز) بیشتر باشد، قدرت موز در جلوگیری از آلزایمر بیشتر می‌شود!

● سیب بخورید؛ دهان را تمیز می‌کند!

اگر دندان خراب دارید، بعد از مصرف آجیل، شکلات و گز حتماً سیب بخورید؛ زیرا اسیدهای موجود در سیب هنگام جویدن، باکتری‌های دهان را از بین برده و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کند.

آگهی مناقصه خدمات شهر، فضای سبز،

حفاظت فیزیکی و موتور شهری داری قطریه

به صورت مدیریت پیمان

و ضمن دریافت اسناد مناقصه نسبت به تکمیل و ارائه آن در مدت زمان تعیین شده در پاکت لاک و مهر شده به واحد دبیرخانه شهرداری اقدام نمایند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۹۱۷۱۲۲۶۴۱۷ تماس حاصل نمایند. ۱- متقاضیان می‌بایست مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به حساب جاری ۸۰۱۵۴۵۳۷۶ نزد بانک کشاورزی شعبه قطریه واریز و یا به صورت ضمانت‌نامه بانکی تهیه و ضمیمه اسناد خود نمایند. ۲- چنانچه نفرات اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد شهرداری ضبط خواهد شد.

نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۱۸
نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۵
شهرداری قطریه در نظر دارد در راستای اجرای بودجه سال ۱۴۰۱ و به استناد مجوز شورای اسلامی شهر قطریه از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به واگذاری بخش خدمات شهر، فضای سبز حفاظت فیزیکی و موتوری شهرداری به صورت مدیریت پیمان از محل اعتبارات مربوطه با شرایط ذیل به پیمانکار واجدالشرایط اقدام نماید لذا شرکت‌های خدماتی دارای صلاحیت خدمات پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم لغایت پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۳/۱ به شهرداری قطریه مراجعه