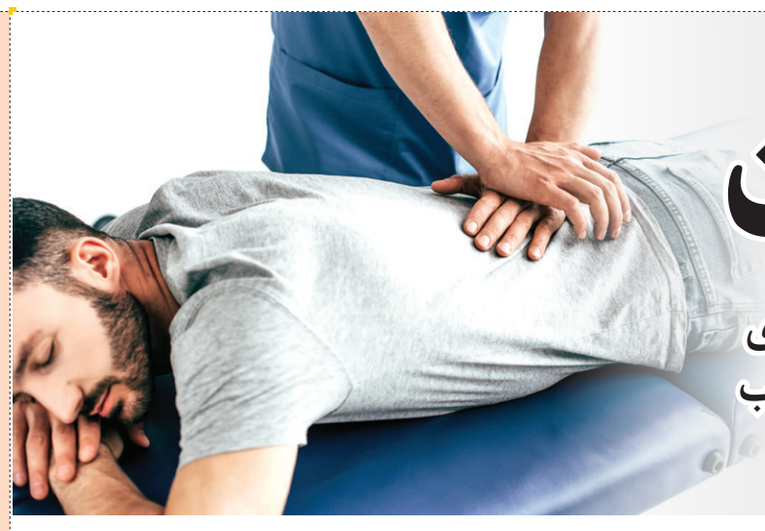

درد را فراموش کن

ماساژ درمانی، انجام حرکات و تکنیک های مختلف روی عضلات بدن است که فواید زیادی چون کاهش اضطراب بهبود خواب و بالا بردن سیستم ایمنی بدن دارد

مناسبتی

مهسا کسنوی | مترجم

اگر استرس و درد دارید، ممکن است فکر کنید هیچ کاری جز مصرف مسکن، نمی توانید انجام دهید اما یک روش عالی برای آرامش، تسکین درد و کاهش تنش عضلانی ماساژ درمانی است. در ادامه به مناسبت روز ماساژ درمانی به بررسی این روش خواهیم پرداخت.

ماساژ درمانی چیست؟

ماساژ درمانی توسط یک متخصص ماساژ انجام می‌شود و شامل استفاده از فشارها، حرکات و تکنیک های مختلف روی عضلات و سایر بافت های نرم بدن است. این حرکات با هدف رهایی از استرس و تنش، تسکین علایم، التیام جراحت ها و حمایت از سلامتی مورد استفاده قرار می گیرد. امروزه مراکز پزشکی بیش از پیش ماساژ درمانی را به عنوان روش مکمل همراه با درمان پزشکی ارائه می دهند.

انواع ماساژ درمانی

✓ ماساژ سوئدی

ماساژ سوئدی یک روش کلاسیک برای کاهش استرس و استراحت بدن است و به آرامش سیستم عصبی شما کمک می کند و می تواند مستقیماً بر عضلات شما تأثیر بگذارد.

✓ ماساژ بافت های عمیق

ماهیچه‌های شما می‌توانند در اثر فشار بالا سفت شوند، حتی در مواردی که فعالیت کمتری دارند مانند نشستن، رانندگی یا قوز کردن روی لپ‌تاپ. ماساژ بافت عمیق به عضلات و تاندون های شما وارد می‌شود تا این سفتی را از بین ببرد. برای افرادی که دچار آسیب دیدگی، سفتی عضلانی عمومی و درد مزمن عضلانی هستند، یک روش درمانی عالی است.

✓ ماساژ ورزشی

ماساژ‌های ورزشی مشابه ماساژ‌های بافت عمیق هستند، اما فشار عضلاتی را که هنگام ورزش یا انجام فعالیت‌های بدنی درگیر می‌شوند کاهش می‌دهد. این روشی کاربردی برای رفع سفتی عضلانی و آسیب هاست.

✓ ماساژ نقطه ماشه‌ای

نقطه ماشه ای اسپاسم عضلانی کوچک یا نقطه سفت در بافت است. در این ماساژ، درمانگر از فشار متمرکز و مستقیم برای هدف قرار دادن آن نقاط استفاده می کند. این کار جریان خون را در نواحی دچار اسپاسم افزایش می دهد و به رها شدن آن ها کمک می کند. این نوع ماساژ می تواند برای افرادی که درد مزمن دارند مفید باشد.

✓ ماساژ لنفاوی

ماساژ لنفاوی از یک لمس ملایم برای کمک به جریان آزادانه مایع لنفاوی در بدن استفاده می کند. این ماساژ برای افراد مبتلا به التهاب از جمله بیماری هایی مانند آرتریت، عالی است.

فواید ماساژ برای سلامتی

✓ استرس و اضطراب را کاهش می دهد

یک مطالعه نشان داد که احساس آرامش پس از ماساژ می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. ماساژ پاسخ پاراسمپاتیک شما را افزایش می دهد و می تواند احساس اضطراب را کاهش دهد.

✓ خواب را بهبود می بخشد

ماساژ می تواند کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش و سطح سروتونین و دوپامین را افزایش دهد و برای کسانی که بی‌خوابی مرتبط با یائسگی و نارسایی احتقانی قلب دارند مفید است.

✓ درد و تنش عضلانی را کاهش می دهد

مطالعات مختلفی به این موضوع پرداخته اند که چگونه ماساژ ممکن است به کاهش دردهایی مانند کمر درد حاد، گردن درد، سردرد و زانو درد کمک کند. نتایج نشان می دهد که تسکین ممکن است کوتاه‌مدت باشد و در برخی موارد دریافت یک ماساژ ۶۰ دقیقه‌ای چندین بار در هفته نتایج بهتری نسبت به ماساژ‌های کمتر یا کوتاه‌تر خواهد داشت.

✓ عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد

یک مطالعه نشان می دهد که ماساژ منظم سطح گلبول های سفید خون را افزایش می دهد و این یعنی سیستم ایمنی بدن شما قوی‌تر خواهد شد.

✓ یبوست را برطرف می کند

برای کسانی که بعد از جراحی دچار یبوست می‌شوند، ماساژ شکم ممکن است به حرکات روده کمک کند.

منبع: health.clevelandclinic.org

آشپزی من

ترفند

پاستا را سالم‌تر بخوریم

به گزارش Insider، در یک مطالعه بزرگ در سال ۲۰۱۶ روی ایتالیایی ها، محققان دریافتند کسانی که ماکارونی را به‌عنوان بخشی از رژیم مدیترانه‌ای مصرف می کردند، شاخص توده بدنی و دور کمر کمتری داشتند اما برای دستیابی به فواید پاستا، توصیه‌هایی برای نحوه پخت آن وجود دارد:

پروتئین، سبزیجات و چربی‌های سالم مصرف کنید

در حالی که سس مارینارا و پنیر پارمزان گزینه‌ای دلچسب برای خوردن پاستا و ماکارونی است اما شما باید به این وعده غذایی به اندازه کافی پروتئین، سبزیجات و چربی های سالم اضافه کنید. مصرف آووکادو و اسفناج همراه با سبزیجات مخلوط و تن ماهی، به علاوه لوبیا سفید و کلم بروکلی می‌توانند پاستا را به یک غذای سالم تبدیل کند.

مراقب محتوای فیبر باشید

اگر دیابت دارید یا نگران سطح قند خون خود هستید، از ماکارونی تصفیه شده اجتناب و به‌جای آن از ماکارونی حاوی گندم کامل یا گزینه‌های غنی از فیبر استفاده کنید. اگرچه ماکارونی تصفیه‌شده با ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی شده و غنی از آهن و ویتامین B است اما فیبر زیادی ندارد و می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون شود.

پنیر را در حد اعتدال اضافه کنید

ذائقه خود را از موزارلای پرچرب به کم‌چرب و از پنیر پارمزان معمولی به بدون چربی برای کاهش کالری و چربی های اشباع‌شده تغییر دهید.

جایگزین پنیر را امتحان کنید

سعی کنید سس‌های خامه‌ای آلفردو را با خامه بادام هندی جایگزین کنید. برای درست کردن این سس، بادام هندی را یک شب در آب خیس و سپس آن را در غذاساز مخلوط کنید و کمی لیمو، کمی نمک، فلفل سیاه و مقداری شیر غیر لبنی به آن اضافه کنید تا به بافت دلخواه خود برسید.

پاستا را زیاد نپزید

پاستا زمانی سالم‌تر است که از زمان پخت توصیه شده روی جعبه آن پیروی کنید. این ماده غذایی وقتی بیش از حد پخته شود، آب زیادی جذب می کند که منجر به حجیم شدن آن و در نهایت آزاد شدن مواد مغذی آن در آب می شود. پختن بیش از حد ماکارونی همچنین می‌تواند میزان مواد مغذی مانند فولات، ویتامین های B، تیامین و ریبوفلاوین را که پاستا با آن غنی شده است، کاهش دهد.

منبع: دویچه‌وله

زیبایی

چگونه چربی صورت را از بین ببریم؟

بسیاری از افراد ممکن است بخواهند مقداری چربی گونه، گردن یا چانه خود را کاهش دهند تا ظاهر خود را تغییر دهند. در ادامه چند روش موثر برای کمک به کاهش چربی های ناخواسته در صورت را به شما خواهیم گفت.

ورزش های صورت | تمرینات صورت را می توان برای بهبود ظاهر صورت، مبارزه با پیری و بهبود قدرت عضلانی استفاده کرد. گزارش‌ها ادعا می کنند که اضافه کردن ورزش‌های صورت به شکل روزانه می‌تواند ماهیچه‌های صورت را تقویت کند و صورت شما را الاغرتر نشان دهد اما برای به قطعیت رسیدن در این خصوص به مطالعات بیشتری نیاز است.

«کاردیو» را به برنامه خود اضافه کنید | اغلب، چربی اضافی صورت شما نتیجه چربی اضافی بدن است. کاهش وزن می تواند به کاهش چربی و به لاغری بدن و صورت شما کمک کند. ورزش هوازی یا کاردیو، هر نوع فعالیت بدنی است که ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد. مطالعات متعدد نشان داده اند که کاردیو می تواند به افزایش چربی سوزی و از دست دادن چربی کمک کند. سعی کنید هر هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید داشته باشید که به معنای ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی در روز است.

آب بیشتری بنوشید | نوشیدن آب برای سلامت کلی شما مفید است. مطالعات نشان می دهد که آب می تواند احساس سیری را در شما حفظ کند و سبب کاهش چربی بدن و صورت شود.

به اندازه کافی بخوابید | کم خوابی می تواند باعث افزایش سطح هورمون استرس کورتیزول شود. سطوح بالای کورتیزول منجر به افزایش وزن خواهد شد. یک مطالعه نشان داد که کیفیت خواب بهتر با کاهش وزن مرتبط است و در نتیجه منجر به لاغری صورت هم می‌شود. در حالت ایده آل، حداقل ۸ ساعت در شب بخوابید تا به مدیریت وزن و کاهش چربی صورت کمک کنید.

مراقب مصرف سدیم خود باشید | منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی بیشتر افراد نمک خوراکی است. یکی از علایم مصرف بیش از حد سدیم نفخ است که ممکن است به پف و تورم صورت منجر شود. پس اگر صورت لاغرتری می خواهید، مصرف نمک خود را کنترل کنید.

سلامت

چرا پشه ها بعضی افراد را بیشتر نیش می زنند؟

هوا که گرم می‌شود، پشه را هم با خودش می‌آورد. پشه ها در برابر تغییرات آب و هوایی بسیار مقاوم هستند و شاید برایتان جالب باشد که آن ها می‌توانند تا ۵۰ درجه زیر صفر را تاب بیاورند.

در هر مکانی که دریاچه یا برکه آبی باشد، پشه ها هم در آن جا بیشتر هستند زیرا آن ها روی آب های راکد تخم گذاری می کنند. خیلی ها با این سوال روبه رو شده اند که چرا پشه ها یک سری از آدم ها را بیشتر نیش می زنند و یک سری را کمتر؟ در این جا می خواهیم به این سوال تان پاسخ دهیم.

گروه خونی O، مورد علاقه پشه‌ها

این که شما تا چه اندازه از پشه ها نیش بخورید بستگی به گروه خونی شما دارد. در واقع پشه ها از یک نوع گروه خونی بیشتر از بقیه خوششان می آید و در نتیجه بیشتر به سمت آن فرد جذب می شوند. تحقیقات نشان می دهد آدم هایی که گروه خونی O دارند ۸۳ درصد بیشتر نسبت به افراد دیگر توسط پشه ها گزیده می شوند.

زنان باردار مراقب باشند

نکته بعدی به زنان باردار برمی گردد. پشه ها علاقه شدیدی به خون زنان باردار دارند و دقیقا به همین علت است که ویروس زیکا بین زنان باردار شیوع پیدا کرده است. پشه ها علاقه زیادی به کربن دی اکسیدی که توسط انسان ها آزاد می شود دارند و کربن دی اکسید در زنان باردار بسیار بیشتر از یک فرد عادی است.

پذیرش غیرمضوری آگهی
۳۷۰۰۹۹۳۸
۰۹۰۵۷۶۹۳۹۰۰
دفتر شهید صادقی

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

سندکمپانی خودروسواری پژوGLX۴۰۵مدل۹۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۶۲ج۹۲ وشماره موتور 124K1350506 وشماره شاسی NAAMO1CE4KK176371 **به نام امیدیوسف زاده مفقودوفاقداعتبارمی باشد** ۱۴۰۱۶۹۲۶۴/پ

برگ سبز ،کارت ماشین و برگ کمپانی خودرو سواری هاچ بک پراید ۱۱۱مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک۱۶۸ ب ۴۲ ایران ۴۲به شماره موتور ۳۶۰۳۳۸۵شماره شاسی S5430089026374بنام خدیجه شفاپور مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۶۹۷۶۷/ش

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام ابوالفضل براتی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۷ ج ۶۹ و شماره موتور ۰۰۳۵۴۵۱۰ و شماره شاسی S1412281820093 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۶۹۷۰۲/پ

برگ سبز پراید نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۷ وکارت مشخصات وسیله نقلیه به شماره پلاک ۳۲-۸۵۹ط ۳۴ به شماره موتور ۲۶۴۰۵۹۱ وشماره شاسی S1412287548824به نام طیبه مروج مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۹۶۷۱/ش

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید به شماره انتظامی26_674ق13 شماره شاسی3412290932110Sموتور4146527 بنام حسن اسماعیلی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۶۹۶۸۳/و

مدرک لیسانس رشته مدیریت بازرگانی از دانشگاه بینالود به شماره ۳۰۹۴بنام اینجانب محمدبرقچی فرزند بهزاد به شماره ملی ۰۹۴۶۰۶۰۹۳۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۷۲۲/م

برگ سبز خودرو وانت پیکان OHV1600مدل۱۳۸۸ به شماره پلاک۲۶۳ ه ۴۶ ایران ۴۲به شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۳۲۷۲۰ به شماره شاسی NAAA36AA49G855907بنام محمد تقی شاه تقی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۶۹۷۵۴/ش

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی 26_174ق32 شاسی S1412288361097 موتور3193653بنام مرضیه آقایی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۶۹۶۸۰/و

کارت شناسایی خودرو ۲۰۶sd-tu5 مدل ۹۳ اینجانب قربانعلی سبحانی خاکستر به شماره پلاک ۱۲ایران ۶۲۱ط۶۹ شماره شاسی NAAP41FD6EJ649199 شماره موتور 163B0011748 مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۱۴۰۱۶۹۶۸۶/م

برگ سبز خودرو دنا مشکی مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۷۷ و ۵۲ به شماره بدنه 00HE454232 به شماره موتور 147H0255829 به شماره شاسی NAAW01HEXHE454232 بنام سعید داوطلب مفقود شده وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۷۵۵/م

برگ سبز موتورسیکلت بوکسر مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷۷۲-۴۵۸۶۳ به شماره موتور NEOJVMBTD50310 به شماره تنه NEO***125F9316572 بنام جلال نشاط طوسی ثانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۶۱۹/م

برگ سبز خودرو صبا به رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۹۹ل ۴۲ به شماره شاسی S1412279670019و موتور۰۰۱۹۶۷۲۲ بنام ولی الله درویشی قرچماق به کد ملی ۰۷۳۲۵۴۶۰۶۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۶۹۶۳۰/ش

اینجانب علی صاحبی مالک خودرو پژو آردی به شماره انتظامی ۷۴-۲۶۵ق ۴۶ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۱۳۰۹۴ و شماره شاسی ۱۳۴۱۵۲۲۹ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی ، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۶۹۷۱۰/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ نقره ای مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۶۱ی۹۴ به شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۳۳۱۸۳ وشماره شاسی ۱۰۸۵۲۳۲۹ به نام محمود سالمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۹۶۶۵/ش

اینجانب الهام ارشدی هدایت آباد مالک خودرو سمند ال ایکس مدا ۸۶خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران ۶۸۴ه۲۹ به شماره شاسی 73289690fi به شماره موتور 12486125272 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز،سند،سند کمپانی)تقاضای رونوشت المثنی سنداسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خود روی 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 ۱۴۰۱۶۹۷۱۱/ف

اینجانب سکینه مرادی مالک خودرو سواری یزو۴۰۵ GLX-XU7-CNG مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۹۲۳ ط ۷۹ ایران ۴۲ به شماره موتور 124K0457261 شماره شاسی NAAM11CA0ER940048 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکورارنموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید .بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۶۹۷۳۹/ش

آگهی درخواست ارائه مشخصات حساب بانکی سهامداران شرکت الماس تابناک کیش (سهامی خاص)

بدینوسیله اعلام می گردد، شرکت الماس تابناک کیش (سهامی خاص) در نظر دارد پرداخت سود سهام سهامداران از بابت سال مالی منتهی به ۱۳۹۹/۱۲/۳۰ را از طریق واریز مستقیم به حساب سهامداران نزد سیستم بانکی انجام دهد، لذا کلیه سهامداران با مراجعه حضوری به نشانی مشهد بلوار کوشش، نبش کوشش ۳۹ مجتمع تجاری اطلس طبقه اداری واحد ۱۱۰ امور سهام، نسبت به ارائه اطلاعات و مشخصات حساب بانکی خود اقدام نمایند.

شرکت الماس تابناک کیش (سهامی خاص)

۱۴۰۱۶۹۶۲۷/د

مناقصه پیاده رو سازی خیابان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه پیاده رو سازی خیابان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان‌به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا ی الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند .

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۷:۰۰ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۸ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دو شنبه ۱۴۰۱/۲/۱۹

مهلت زمانی ارایه پیشنهاد : ساعت ۱۲:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۲۸

زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۲۹

نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی ، فریمان ، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان

تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

حمید جهانی نیا

سرپرست شهرداری فریمان

۱۴۰۱۶۹۷۴۲/ش

آگهی مناقصه عمومی

موضوع مناقصه: اجاره ۲ دستگاه خودرو سواری با راننده به مدت ۳سال.

زمان توزیع اسناد: از تاریخ نشر آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۰

سایر شرایط در اسناد مناقصه مندرج است و به متقاضیان ارائه می شود.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسنادمناقصه به آدرس : خراسان رضوی ، بردسکن ،بلوار امام رضا (ع)، میدان فرهنگ شهرداری بردسکن و یا به سایت Bardaskan.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس ۲-۵۵۴۲۲۱۶۰-۰۵۱- امور مالی

محمدحسین مدیح - شهردار بردسکن

۱۴۰۱۶۸۹۴۸/ش