

# به تعویق بیندازید بیمار می شوید

مطالعات جدید نشان می دهد، به تعویق انداختن کارهای می تواند دلیلی برای مشکلات جدی سلامتی مثل اضطراب، استرس و دردهای ناتوان کننده بازو و شانه باشد



زیب سادات کسنوی | مترجم

سلامت

امکان ندارد تا به حال کاری را در زندگی مان به تعویق نینداخته باشیم. اما این به تعویق انداختن برای بعضی افراد همیشگی است و تبدیل به یک عادت و رفتار شده است. نمونه بارز به تاخیر انداختن کاری را می توانید در دانشجویان یا دانش آموزان هنگام خواندن در س ببینید. به تازگی دانشمندان در یافتند افرادی که کارهای خود را عقب می اندازند و از انجام آن سر باز می زنند، مشکلات جدی سلامتی دارند.

کار را به تعویق می اندازند در معرض خطر بالاتری از نظر سلامت روانی و جسمی هستند یا خیر. در این آزمایش، دانشجویانی که تمایل بیشتری به افعال کاری داشتند، با دانشجویانی که تمایل کمتری داشتند مقایسه شدند.

عوامل تاثیر گذار عوامل زیادی ممکن است در به تعویق انداختن کارها تاثیر گذار باشد. سن، جنسیت، سطح تحصیلات والدین، مشکلات مالی و تنهایی از جمله این موارد است.

این محقق ادامه می دهد: «هدف ما این بود که بررسی کنیم آیا دانشجویانی که

دانشجویانی که کارهای خود را بیشتر به تعویق می اندازند در واقع سطوح بالاتری از افعال کاری را دارند، علایم افسردگی، اضطراب و استرس بیشتری را نسبت به بقیه گروه دانشجویان تجربه می کنند. سلامت روان در این افراد بیشتر دچار آسیب قرار می گیرد.

درد در شانه و خواب بی کیفیت یکی از مشکلات سلامتی که برای دانشجویان، ایجاد و موجب تعجب دانشمندان شد، ایجاد درد در قسمت شانه ها و بازو بود.

دانشجویانی که سطوح بالاتری از افعال کاری داشتند بیشتر از بقیه گروه احتمال داشت درد در ناحیه شانه ها و بازو ها (بازو) احساس کنند. در حقیقت این افراد دچار درد ناتوان کننده در بازو و شانه ها شدند. همچنین این دانشجویان کیفیت خواب خوبی نداشتند و همیشه از این مشکل شکایت می کردند.

سبک زندگی ناسالم از دیگر مواردی است که با افعال کاری مرتبط است و در حقیقت می تواند علت و معلول یکدیگر

باشند. نداشتن تغذیه سالم و فعالیت بدنی و تحرک می تواند روی به تعویق انداختن کارها اثر بگذارد و همچنین به تعویق انداختن کارها می تواند دلیلی برای داشتن یک سبک زندگی ناسالم باشد.

محققان این مطالعه می گویند: «ممکن است عوامل دیگری که در تحلیل ما لحاظ نشده اند، بتوانند ارتباط بین افعال کاری و پیامدهای سلامت ضعیف را توضیح دهند، البته تحقیقات ما کامل نیست.»

چگونه در مان شویم؟ خبرهای خوبی برای کسانی که کارهای خود را به تعویق می اندازند، وجود دارد. آزمایش های بالینی نشان داده است که درمان شناختی رفتاری، در کاهش افعال کاری مؤثر است. این درمان به فرد کمک می کند با تقسیم اهداف بلند مدت به اهداف کوتاه مدت، مدیریت عوامل حواس پرتی و تمرکز بر یک کار، به رغم تجربه احساسات منفی، بر افعال کاری غلبه و در نتیجه سلامت بدن خود را تضمین کند.

منبع: sciencealert

آشنایی من

میان وعده

## رنگینک یک میان وعده مقوی و خوشمزه

طرز تهیه:

۱- کره را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود. آرد را روی کره ذوب شده الک کنید، با قاشق چوبی و حرارت متوسط مرتب هم بزنید تا آرد در کره سرخ شود (دقت کنید آرد نسوزد).  
۲- پس از این که رنگ آرد طلایی شد پودر هل و پودر دارچین را اضافه کنید. کمی تفت دهید و از روی حرارت بردارید.  
۳- هسته خرماها را خارج کنید و داخل خرماها را با مغز گردو پر کنید و داخل ظرف در کنار هم بگذارید. سپس مخلوط کره و آرد را روی خرماها بریزید تا روی آن ها را بپوشاند.  
۴- رنگینک را ۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا خوب سرد و سفت شود.

سپس روی رنگینک را با پودر پسته یا پودر قند تزیین و سرو کنید.

نکات

✓ می توانید مغز گردو را با حرارت ملایم کمی تفت دهید تا سفت شود سپس استفاده کنید.  
✓ آرد سیبوس دار مزه و طعم بهتری به رنگینک می دهد، در بعضی دستور ها آرد تفت داده می شود و پس از این که رنگ آرد طلایی شد کره به آن اضافه می شود.

مواد لازم

- آرد: ۲ لیوان
- کره: ۲۰۰ گرم
- پودر هل: ۱/۲ قاشق چایخوری
- دارچین: ۱/۲ قاشق چایخوری
- رطب یا خرما: مقدار لازم
- مغز گردو: مقدار لازم
- پودر قند یا پودر پسته: برای تزیین



## فواید بروکلی از سلامت دندان تا تقویت سیستم ایمنی

معمولاً سبزیجات در وعده های غذایی ما جایگاه پر رنگی ندارند. شاید نداشتن تنوع در سبزیجات دلیل اصلی نبود آن ها در برنامه غذایی مان باشند. در این بین کلم بروکلی جزو سبزیجاتی است که با وجود فواید بسیاری که دارد کمتر مورد توجه است. در ادامه به فواید این سبزی کمتر شناخته شده می پردازیم.



در مان پیوست

پیوست علامتی است که به دلیل اختلال در هضم مواد غذایی و سخت شدن حرکات روده ای ایجاد می شود. کلم بروکلی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که هر دو به هضم غذا و عملکرد بهتر دستگاه گوارشی کمک می کنند. برای فرار از پیوست کافی است کلم بروکلی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

سلامت دندان ها

کلم بروکلی حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی است که برخی از آن ها باعث افزایش سلامت دهان و دندان و جلوگیری از بیماری های دندانی می شوند. این سبزی خوشمزه منبع خوبی از ویتامین C و کلسیم است که هر دو برای داشتن لثه و دندان های سالم ضروری هستند.

حفاظت از پوست در برابر سرطان

آفتاب سوختگی های مکرر خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد. سولفورافان موجود در بروکلی، در برابر اشعه ماوراء بنفش از پوست محافظت می کند و به این ترتیب، خطر ابتلا به سرطان پوست را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.

کنترل دیابت

یک مطالعه که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، حاکی از آن است که کلم بروکلی ممکن است مقاومت انسولین در دیابت نوع ۲ را بهبود ببخشد. سولفورافان از آسیب دیدن رگ های خونی به اثر دیابت پیشگیری می کند. در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شد سولفورافان سطح قند (گلوکز) خون را کاهش می دهد و آثار مضر قند را کم می کند. همچنین خوردن کلم بروکلی بعد از غذا می تواند سرعت بالارفتن قند خون را کم کند.

سم زدای قوی

ترکیبات طبیعی موجود در کلم بروکلی مانند سم زداعمل می کنند مواد شیمیایی آسیب رساننده به بدن را غیر فعال و آن ها را از بدن خارج می کند.

تقویت سیستم ایمنی

کلم بروکلی می تواند سیستم ایمنی را در افراد مسن بهبود دهد. این سبزی حاوی ترکیباتی به نام گلوتاتیون بوده که نوعی آنتی اکسیدان است و سیستم ایمنی بدن را قوی می کند. محققان به این نتیجه رسیده اند که خوردن کلم بروکلی خام آثار بیشتری در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

محافظت از مو

ویتامین های B و ویتامین C موجود در کلم بروکلی در بهبود سلامت و تقویت مو فواید زیادی دارد. اهمیت دارند. ویتامین C موجود در این سبزی معجزه آساز ادیکال های آزاد را از بین می برد و موهای شمارا ضخیم تر و سالم تر می کند. همچنین این سبزی منبع خوبی از ویتامین های B هم به شمار می رود و استرس را کاهش می دهد و با ریزش مو مبارزه می کند.

داده تصویری

## ۱۴ تاریخ انقضای مهم!



چای کیسه ای  
۶ ماه



عینک آفتابی  
۲ سال



ادویه جات  
۲ سال



شانه  
۱ سال



بالش  
۲ تا ۳ سال



حوله  
۳ سال



پتو  
۷ سال



کنگنیر و ملاقه  
۲ سال



اسفنج ظرفشویی  
۲ هفته



خمیر دندان و مسواک  
۱ سال و ۳ ماه

**کارت خودرو به نام ابوالفضل روز خوش**

به شماره انتظامی ۵۲۷ ب ۷۸ ایران ۱۲ و شماره موتور 002360MVM477fjaa و شماره شاسی natfbamd3a1002402 مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**کارت معافیت (بابان خدمت) مصطفی صباغی**

فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۰۶۳ در تاریخ ۱۳۶۳/۰۹/۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۹

**تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۲۸**

**آکهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان علوم پزشکی مشهد شماره ثبت ۳۰۸۹۱**

جلسه مجمع عادی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی در ساعت ۹ صبح روز دوشنبه ۱۰ بهمن ۱۴۰۱ در محل بهداشت استان واقع در انتهای خیابان سناباد تشکیل میگردد. از کلیه اعضا دعوت میشود با همراه داشتن مدرک عضویت معتبر (حکم کارگزینی، حکم بازنشستگی، کارت شناسایی معتبر) رأس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. چنانچه عضوی امکان حضور در جلسه را نداشته باشد میتواند رای خود را به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار کند و در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود سه تا رای با وکالت و فرد غیر عضو فقط میتواند نمایندگی یک رای را داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی میبایست همراه با نماینده یا وکیل خود طی روزهای ۱ الی ۳ بهمن ماه از ساعت ۱۲-۹ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدارک عضویت به مرکز بهداشت استان اتاق امور اداری مراجعه و وکالت خود را تحویل نمایند. دستور جلسه: ۱- تصمیم گیری در خصوص تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی ۲- تصمیم گیری در خصوص تغییر شرایط اختصاصی کاندیدهای سمت هیئت مدیره و بازرسان (ماده ۲۱ و ۲۴ اساسنامه)

**هیئت مدیره تعاونی مسکن مهر مهرورزان**

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز سند مالکیت و (برک کیمانی) موتور سیکلت**

انژکتوری کوپر ۱۵۰ ۵2دمل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ۷۷۸-۹۷۲۸۵ و شماره موتور 0150N58028602 و شماره شاسی ۵۱5۸۱۰۲۵۸۹ و شماره شاسی ۹۱/۹/۱۹-۰۵/۱۶/۲۸۸۰۷ به نام (ننه) N58S2CF00NCO9896 به نام دانیال تیزابی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۹

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۱ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۱ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸

**برک سبز و سند کیمانی خودرو وانت نيسان**

دوگانه سوز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۸۳ به شماره موتور ۵۷۶۴۷۵ به شماره شاسی NAZPL140TBN281833 بنام مهدی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۰/۲۸