

## تغذیه و استرس

**آیا داشتن استرس در تغذیه فرد تاثیر خواهد گذاشت؟**



مشاوره روانشناسی

وقتی شما استرس دارید، خوب غذا نمی‌خورید، در نتیجه بدن تا را از نیازهای اساسی به انرژی و مواد معدنی محروم می‌کنید و به عوامل استرس زا فرصت می‌دهید بیشتر به شما آسیب بزنند. از طرفی استرس، سبب خارج شدن ذخایر انرژی از بدن می‌شود. به طور طبیعی این کمبود باید جبران شود تا سلامت شما به خطر نیفتد. گفتمنی است محققان ۶۰ درصد سرطان ها را وابسته به رژیم غذایی می‌دانند. بهتر است مواد غذایی که در شما استرس ایجاد می‌کنند، بشناسید و از مصرف آن‌ ها پرهیزید یا کمتر استفاده کنید. مصرف بیش از حد انواع شیرینی سبب تخلیه ذخایر ویتامینی و در نتیجه خستگی، اضطراب و تحریک

پذیری گریسبان گیتران
مصرف مقدار کمی پروتئین در طول روز مانند پنیر، تخم مرغ، مرغ و گوشت در شرایط استرس زا خستگی شما را رفع می‌کند. اگر جزو افرادی هستید که خیلی زیاد دچار استرس می‌شوید، همیشه مقدار کمی مواد حاوی پروتئین آماده را به همراه داشته باشید. غلات کامل و موادغذایی حاوی فیبر، چرخه ایجاد گرسنگی را به تعویق می‌انند. انواع میوه، سبزی، ماست کم چرب و پنیر نیز همین کار را انجام می‌دهند. از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید. وعده‌های غذایی تا نا حذف نکنید.

برای مقابله با استرس راه دیگری به غیر از غذا خوردن پیدا کنید. برای رفع خستگی پس از کار روزانه ورزش کنید. ورزش هایی را بپوشید که مورد علاقه شما هستند و به شما آرامش می بخشد. ورزش کمک می کند کالری اضافه سوخته شود، سلامت قلب و ریه را تقویت می کند. رژیم ساده و متعادل شامل مقادیر متناسب

کربوهیدرات، چربی و پروتئین داشته باشید. میوهان کافی و متعادل بخورید و مصرف قهوه، شیرینی و نمک را محدود کنید. انواع سبزی را در سید غذایی تان قرار دهید. مصرف مایه بسیار سودمند است. از روغن های مبدوزنه کمتر استفاده کنید.

**ا نواع های سالم برای جلوگیری از استرس**
برای جلوگیری از افت قندخون وعده های منظم، کوچک و سالم بخورید. از میان وعده های کم انرژی مانند هویج، کرفس، ذرت

## نان های سبوس دار



تغذیه سالم

**علوی-** نان های تهیه شده با آرد سبوس دار انتخاب سالمی هستند و بهتر است شهروندان از این نوع نان ها استفاده کنند. عضو هیئت علمی و متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب افزود: امروزه بسیاری از افراد در انتخاب یک نان مفید و سالم مشکل دارند این در حالی است که آگاهی از ویژگی های نان خوب و سالم تر می تواند به یک انتخاب صحیح و حفظ سلامت بدن کمک کند. دکتر دعایی، افزود: نان هایی که رنگ تیره دارند و نه پیه آن ها از آردهای سبوس دار استفاده شده است، برای مصرف بهتر و مطمئن تر هستند.وی تصریح کرد: استفاده از نان هایی که فقط سبوس روی آن ها پاشیده و بعد از ور آمدن خمیر سبوس به

سنت هایی که به گذر فراموشی رفته است

# ماجرای نام گذاری نوزادان در قدیم

علوی

صدای گریه نوزاد سکوت شب را در هم شکست و لیخند و اشک همزمان با هم

ساعت ها در حیاط با آن سنگ فرش های زیبایی قدم زد، لب جوئی کنار یکی از شمعدانی‌هایی که تازه گل داده بود، نشست و از ته دل آرزو کرد خدا نوزادی سالم و از عطا کند. ساعتی بعد صدای نوزاد آمد و یکی از خواهرانش با عجله از اتاق بیرون آمد و مژده به دنیا آمدن فرزند پسر را به او داد و خدا را سپاس گفت. دقایقی بعد و در سیهود زردست از اتاق خارج شد و رفت

روانه به مدت ۳۰۲۴ دقیقه و ۳۰۲۴ بار به هفته به صورت منظم ورزش کرد. در شرایط استرس از داروهای آرام بخش استفاده نکرد. یاد بگیرد اهداف تان را زمان بندی کنید، اهداف واقعی را انتخاب کنید

نه غیر واقعی. مهارت های مدیریت زمان را یاد بگیرید. زمانی را برای تهیه فهرست غذاهایی که نیاز دارید، اختصاص دهید و از انتخاب موادغذایی با ارزش تغذیه ای کم پرهیز کنید.

در روزگارن بسیار قدیم، زمانی که



## ۶۶

آن موقع ها بزرگ ترها برای فرزندان هر خانواده نام تعیین می کردند، برخی اعتقاد داشتند باید نام بستگان نزدیک که فوت شدند روی نوزادان بگذارند تا نام آن ها در ذهن هکشان باقی بماند، برخی دیگر هم نام ائمه اطهار(ع) را برای فرزندان شان انتخاب می کردند



آشپزی

چنین ۳ ماهه بود، پدر خانواده یک نام دختر و یک نام پسر برای او انتخاب می کرد و آن را با صدای بلند می گفت تا به جنین القا شود. این بانو ادامه می‌دهد: بیشتر نام هایی که برای پسران انتخاب می کردند، «محمد»، «علی»، «حسین» و نام بقیه اسامان معصوم(ع) بود و

به گفته وی، پس از به دنیا آمدن نوزاد او را در تشت آب می شستند و سپس لباس بر تنش می کردند، پس از آن پدر یا پدربزرگ در این مراسم نوزاد را روی دو دست خود می گرفت و اذان و اقامه در گوشش می‌خواند، پس از این مرحله سه بار نام کودک را در گوش چپ نچو و در گوش او اذان و اقامه را تلاوت می کرد و بعد نام انتخابی نوزاد را بر او می گذاشت و در گوش دیگرش می گفت.

این بانو با بیان این که آن زمان امکان دریافت قوری نشاننامه برای نوزادان فراهم نبود و بیشتر آن ها در خانه به نام بستگان نزدیک که فوت شدند بر نوزادان بگذارند تا نام آن ها در ذهن دنیا می آمدند، می افزود: زمانی که پدر نوزاد نام او، تاریخ دقیق تولدش به ساعت، روز، ماه و سال را در پشت قرآن می نوشت.

وی خاطرنشان می‌کند: برخی از خانواده ها هم از قبل نامی را برای نوزاد انتخاب نمی کردند و منتظر می ماندند تا نوزادشان سالم به دنیا بیاید سپس قرآن را بر می‌گردد و بر اساس جسنیتی که داشت نامی از متن قرآن برای او انتخاب می کردند.

برخی از سنت های خوب گذشته که هنوز در ذهن ما باقی مانده است، می تواند به ما در تصمیم گیری ها و انتخاب ها کمک کند.

## کیک گردویی

**ا مواد لازم برای ۶ نفر:** گردوی پودر شده ۲ و نیم پیمانه، تخم مرغ ۳ عدد، شکر ۱۵۰ میلی لیتر، ملاس نیشکر ۲ قاشق سوپ خوری، بیکینگ پودر یک قاشق سوپ خوری، وانیل یک قاشق چای خوری، دارچین پودر شده یک قاشق چای خوری، پوست پرتقال رنده شده یک قاشق سوپ خوری، خرمای خرد شده ۱۵۰ عدد، کشمش خش مش.

**طرز تهیه:** تخم مرغ ها را با همزن حدود ۲ تا ۳ دقیقه هم می زیم. شکر، ملاس نیشکر، بیکینگ پودر، وانیل، پودر دارچین، گردوی پودر شده و پوست رنده شده پرتقال را می افزاییم و هم می زیم. خرمای کشمش را به مواد اضافه و مخلوط می کنیم. مخلوط به دست آمده را در یک قالب یک پوشیده شده با کاغذ روغنی می ریزیم و به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر با قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد می گاریم تا بپزد. سپس آن را از فر درمی آوریم و پس از کمی خنک شدن از قالب جدا و سرو می کنیم.

# گالری مبیل پرهام

**برای اولین بار در خراسان شمالی**

**فروش مبلمان با کیفیت بالا و قیمت باورنکردنی**

**اینم فقط یک ادعا نیست**

**بجنورد - میدان مادر - خیابان تربیت - نشی تربیت ۷**

**۰۹۱۵۸۸۵۹۰۶۷ - ۰۹۳۶۱۹۸۸۵۲۷**

### بی نظمی کودکان



بیشتر بدلتیم

**علی نیا-** بی نظمی کودکان بیشتر اوقات برای والدین آزار دهنده است. کودکان بی نظم نیاز ای نمی بیند که هر چیزی را سر جایش بگذارد و اکتش همیشه نامرتب است.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که بیشتر کودکانی که تمایلی به مرتب کردن اتاق و وسایل شان ندارند، دلیل مشترکی دارند، گفت: این سنده از کودکان در برابر مرتب و منظم بودن مقاومت نشان می دهد زیرا برای آن ها معمول چیزهای دیگری مثل تماشای تلویزیون یا ارتباط با دوستان هیجان انگیز است.

«کمالی» افزود: یک رفتار خوب برای مسئولیت پذیر کردن بچه ها به منظور انجام کارهای گاهای مربوط به اتاق و شخصی شان این است که با داش به بستنه تشویقی را که قرار است به او بدهید منوط کنید به انجام کامل کاری که از او خواسته اید.

وی بیان کرد: چنان چه نامرتبی و نامنظمی فرزندان همراه با تغییر رفتار، افت تحصیلی و درگیری با همسالان به به طور کلی ضعف هایی در عملکرد باشد، توصیه می شود برای راهنمایی بیشتر به مشاور مراجعه کنید تا راهکارهای لازم را برای بهبود شرایط ارائه دهد. وی ادامه داد: بیشتر کودکان نامنظم هستند و این موضوع به شیوه تربیت و رفتار والدین با آن ها ربطی ندارد و همه چیز به کودکان مرتبط است که بتوانند چگونه نظم شوند. مثل اظهار کرد: اگر اتاق فرزندان بیش از حد آشفته و نامنظم است که حتی نمی توانید قدم در آن جا بگذارید، بهتر است اتاق او را به چند قسمت تقسیم کنید و از بخواهید در زمان های مختلف روی هر بخش کار کند. به عنوان نمونه ابتدا زباله ها را جمع کند بعد لباس ها و سپس اسباب بازی ها را مرتب کند.

پایه ادامه داد: اگر فرزندان بزرگ و بالغ است و مرتب کردن اتاقش را بر عهده نمی گیرد بهتر است والدین هیچ گونه دخالتی نکنند زیرا نتیجه معکوس خواهند گرفت.

## اشتباهی به نام استفاده از برنج مانده

**گروه اجتماعی-** برنج از مواد غذایی اصلی ما ایرانیان به شمار می رود و بسیاری از افراد برنج مانده را نگه می دارند و در وعده بعدی مصرف می کنند.

مصرف برنج پخته مانده اشتباه بزرگی است که ممکن است خطرات جبران ناپذیری داشته باشد به همین دلیل دانشمندان توصیه می کنند هرگز برنج پخته مانده را مصرف نکنید.

نابید برنج پخته شده را که در فضای آزاد به مدت چندین ساعت مانده است صرف کرد زیرا در برنج مانده، باکتری به نام «باسیلوس سرتوس» رشد می کند که خطرناک است.

مواد سمی حاصل از این باکتری موجب گرفتگی عضلات، اسهال و تهوع شدید می شود. نشانه های بیماری ایجاد شده توسط باسیلوس سرتوس اسهالی و مسمومیت غذایی ناشی از آن مشابه نشانه های مسمومیت غذایی با کستریدیم پرفریتیس است.

اولین نشانه ها اسهال، دردهای ابیهیجه ای شکمی و درد به مدت ۱۵ دقیقه تا ۶ ساعت پس از مصرف غذای آلوده است.

استفراغ امکان است همراه با اسهال باشد اما استفراغ نسبتا شایع تر است. در بیشتر مواقع نشانه ها در مدت ۲۴ ساعت بروز می کند. نوع غذای آلوده، ششاسایی می شود.

وجود تعداد زیاد باسیلوس سرتوس در غذا، نشان دهنده دفع فعال ارگانیزم هاست که برای سلامتی خطر دارد.

**هپراکسبیان**

**لذت نوشیدن آب کوآرا**

**تصفیه آب خانگی آکواجوی**

We Understand Water **aquajoy**

**محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیرآب سان تهیه فرمایید.**

۱- آقای وقارموسوی (سرپرست نمایندگان استان) ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۵۹

۲- آقای دلآوری (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۳۸۴۱۲۱۹

۳- آقای عزیزی (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۴۴۳۷۹۶۴

۴- آقای حشمتی (نماینده شیروان) ۰۹۱۵۵۲۰۵۱۱۷

۵- آقای هاشمی نژاد (نماینده آشخانه) ۰۹۱۵۱۸۹۶۰۴۶

۶- آقای خان شریفان (عاملیت بجنورد) ۰۹۱۵۹۸۸۷۰۲۴

۷- آقای عبدال زاده (نماینده اسفراین) ۰۹۱۵۷۷۲۷۸۹۹

شرکت هیرآب سان هیچ مسئولیتی در قبال **فروشندهگان غیرمجاز و اجناسی تقلبی** ندارد.

**گالری مبیل پرهام**

**برای اولین بار در خراسان شمالی**

**فروش مبلمان با کیفیت بالا و قیمت باورنکردنی**

**اینم فقط یک ادعا نیست**

**همراه با کارت ضمانت شرکت**

**کافیت یکبار از نمایشگاه دیدن فرمایید**

**بجنورد - میدان مادر - خیابان تربیت - نشی تربیت ۷**

**۰۹۱۵۸۸۵۹۰۶۷ - ۰۹۳۶۱۹۸۸۵۲۷**

**فروش مبلمان با کیفیت بالا و قیمت باورنکردنی**

**اینم فقط یک ادعا نیست**

**همراه با کارت ضمانت شرکت**

**کافیت یکبار از نمایشگاه دیدن فرمایید**

**بجنورد - میدان مادر - خیابان تربیت - نشی تربیت ۷**

**۰۹۱۵۸۸۵۹۰۶۷ - ۰۹۳۶۱۹۸۸۵۲۷**

**مبیل قائم**

**کلکسیون از زیباترین سرویس خواب های مدرن و کلاسیک**

**دیگر گران نخرید!**

**فروش فوق العاده سرویس خواب به مناسبت ماه مبارک رمضان**

**فقط با ماهی ۱۵۰ الی ۲۰۰ هزار تومان بدون سود | بدون پیش پرداخت**

**شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خیابان شهریار و خیابان دانشگاه، جنب نمایندگی سایپا**

**۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸ - ۳۶۲۱۰۵۰۵۰ ایزانلو**

**مبیل قائم**

**کلکسیون از زیباترین سرویس خواب های مدرن و کلاسیک**

**دیگر گران نخرید!**

**فروش فوق العاده سرویس خواب به مناسبت ماه مبارک رمضان**

**فقط با ماهی ۱۵۰ الی ۲۰۰ هزار تومان بدون سود | بدون پیش پرداخت**

**شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خیابان شهریار و خیابان دانشگاه، جنب نمایندگی سایپا**

**۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸ - ۳۶۲۱۰۵۰۵۰ ایزانلو**

**کارت دانشجویی**

به شماره۹۴۱۴۲۰۳۸۱۷۰۰۳۹

متعلق به عبدالمجید نیروی زاده

دانشجوی کاردانی امور اداری مرکز علمی کاربردی شهرداری های خراسان شمالی مفقود و اعتبار ندارد.

۹۷۰۰۴۲۶۶۳

**کارت دانشجویی**

فرزند یحیی محمد به شماره دانشجویی۹۷۰۳۰۳۰۲۷-۹۳۱۳۰۳۰۲۷ به شماره ملی۲۰۲۰۶۲۱۲۹۰ دانشجوی رشته مهندسی برق گرایش قدرت از مجتمع آموزش عالی فنی مهندسی اسفراین مفقود و فاقد اعتبار است.

۹۷۰۰۴۲۶۶۳

**کارت دانشجویی**

کارت دانشجویی اینجناب جاوید آراسته فرزند یحیی محمد به شماره دانشجویی۹۷۰۳۰۳۰۲۷-۹۳۱۳۰۳۰۲۷ به شماره ملی۲۰۲۰۶۲۱۲۹۰ دانشجوی رشته مهندسی برق گرایش قدرت از مجتمع آموزش عالی فنی مهندسی اسفراین مفقود و فاقد اعتبار است.

۹۷۰۰۴۲۶۶۳

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به این که خانم بی بی نسا حیدری فرزند گل محمد به ش ش ۴۴۲ صادره از اسفراین با وکالت از خانم مهروان اصغری فرزند یعقوبعلی به ش ش ۴۹ صادره اسفراین به شماره وکالت ۱۱۳۳۵-۹۷/۰۳/۲۷-۹۷ دفترخانه ۷ اسفراین باسندنا دو برگ استشهادیه گواهی شده دفترخانه ۷ اسفراین منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی هستند سند مالکیت منزل پلاک ۱۵۴ فرعی از ۱۳ اصلی قریه آقچ واقع در بخش پنج سیزده سبزوآر حوزه ثبتی شهرستان اسفراین به آدرس اسفراین روستای آقچ که متعلق به موکل ایشان می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت ششدانگ مورد ثبت فوق به نام خانم مهروانو اصغری فرزند یعقوبعلی به ش ش ۴۹ صادره اسفراین ثبت و سند مالکیت دفترچه ای به شماره سرپال ۳۰۲۱۲۰۰۱ ذیل صفحه ۳۳۱ دفتر ۳۴ صادر و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد، لذا طبق ماده ۱۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

**اکبر اقبالی- رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین**

۹۷/۰۴۶۲۴

**آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بجنورد**

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر: ۱۶۴- اصلی واقع در بخش ۲ بجنورد- موسوم به **حصار شرعیلی ششدانگ پلاک ۶۹۸۵ فرعی یک باب منزل مسکونی مالکیت خانم روضه گل روحانی به شماره شناسنامه ۱ فرزند خداداد** در روز یکشنبه سی و یکم تیرماه یک هزار و سیصد و نود و هفت (۹۷/۰۴/۳۱) ساعت ۹ در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده ۲۰ واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مراجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۳/۲۰**

**احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ بجنورد**

۹۷/۰۴۶۲۴