

۷ روش برای رهایی از کسالت باری زندگی

این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. بسیاری از اوقات، این اقدامات ما را از دستیابی به اهدافمان باز می‌دارند و به جای آن، ما را درگیر مصرف دوپایم کرده و لذت بردن از زیبایی‌های روزمره را دشوارتر می‌کنند. اما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. بسیاری از اوقات، این اقدامات ما را از دستیابی به اهدافمان

باز می‌دارند و به جای آن، ما را درگیر مصرف دوپایم کرده و لذت بردن از زیبایی‌های روزمره را دشوارتر می‌کنند. در ادامه ما به سراغ چند راه برای جالب نگه داشتن زندگی بدون ایجاد دوپایم مصنوعی رفتیم، راه‌هایی که شاید ساده به نظر برسند اما می‌توانند با ایجاد تغییرات مثبت و کوچک به زندگی شما تازگی ببخشند:

به سکوت خوشامد بگویید! اغلب ما معمولاً فضای خالی و سکوت را به عنوان یک فرصت برای فرار از واقعیت می‌بینیم. اما تا به حال فکر کرده‌اید چطور می‌توانیم از این سکوت به عنوان یک فرصت برای تجربه بیشتر در زندگی مان استفاده کنیم؟ به جای اینکه سکوت و فضا را به عنوان راهی برای فرار از واقعیت بدانیم، می‌توانیم آن را بیشتر در زندگی خود بکنجانبیم. زیرا سکوت مشوق بینش‌های شخصی است. در واقع اگر بتوانیم با ایده یک جا نشستن بدون حواس پرتی کنار بیاییم، تغییرات جالب را به مرور خواهیم دید. از سکوت استقبال

کنید آن وقت خواهید دید سطحی از بینش و خلاقیت را به دست خواهید می‌آوردید که کسالت دارید، واقعا توجهی نسبت به دیگران قرار می‌دهد و کسالت جای خود را به خلاقیت می‌دهد.

از فکر بی‌حوصله بودن دست بردارید کسالت معمولاً چیزی است که ما خودمان به وجود می‌آوریم، نه یک واقعیت مستقل. وقتی به خودمان دائم می‌گوییم که کسالت داریم، واقعا احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم. این بی‌حوصلگی می‌تواند مانع مواجهه با واقعیت شود و باعث مقاومت بیشتر ما در برابر رفیع این حس می‌شود. در واقع این یک چرخه است که با هربار تکرار کردنش بیشتر در آن فرو خواهد رفت.

بیابید، دوباره به دنیا به شکل یک پدیده قابل احترام، شگفت‌انگیز و جدید نگاه کنید.

در چه چیزی استعداد دارید؟ یعنی از طریق قدرت تلقین و ذهن، خودمان را در یک حالت ناخوشایند محدود می‌کنیم. پس راه‌حل چیست؟ تا به حال به بچه‌ها دقت کرده‌اید؟ به نگاه طبیعی به جای چربی‌هایی مانند مارگارین و سس مایونز تجاری، انتخاب مطمئنی است و خطر ایثلا به زوال عقل کشنده را کاهش می‌دهد.

در این مطالعه مجموعه اطلاعات ۶۰ هزار و ۶۰۰ زن که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ در مطالعه «سلامت پرستانان» شرکت کرده بودند و همچنین حدود ۳۲ هزار

عقل را در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت روغن زیتون خورده بودند، ۲۸ درصد کاهش داد. نتایج این تحقیق روز دوشنبه در مجله جاما نورک اپن منتشر شد. به گفته نویسنندگان پژوهش، این اولین بار است که ارتباط میان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای و خطر مرگ ناشی از زوال عقل بررسی می‌شود.

«آن جولی تسیر»، یکی از نویسندگان این پژوهش از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «این تحقیق بر دستورالعمل‌های غذایی تأکید می‌کند که در آن‌ها از روغن‌های گیاهی



از ماجراجویی‌های کوچک غافل نشوید، اصلا هم نیازی به طولانی بودن آنها نیست. می‌توانید حتی نیم ساعت از وقت خود را در پارک محلی یا برای پیاده‌روی در مغازه‌ها یا سر زدن به بازار شلوغ و سرزنده شهر صرف کنید. همه این تجربیات می‌توانند زندگی‌تان را تازه کند و به شما احساس زنده بودن بیشتری بدهند.

که اسراری هم به تغییر آن نمی‌کنیم. ما خودمان را در کارهای بیهوده کم‌فروشی می‌کنیم و این حقیقت است.

آن لحظه‌ای که روی یک چیز تمرکز می‌کنید که می‌توانید در آن عالی باشید، کل زندگی شما تغییر می‌کند. دنیا رنگ تازه و جدیدی به خود می‌گیرد. در چه چیزی مستعد هستید؟ این همان مسیری است که باید به آن وارد شوید. مسیری که به شما انرژی می‌دهد و اتلاف وقت

از ریاضی می‌کردند. هر چه فرد در این شاخص امتیاز بیشتری کسب کند، بهتر است.

طبق نتایج به دست آمده، جایگزین کردن پنج گرم یا ۱.۲ قاشق چایخوری روغن زیتون به جای مارگارین یا سس مایونز هشت تا ۱۴ درصد خطر مرگ ناشی از زوال عقل را کاهش می‌دهد. در عین حال نتایج جایگزینی با روغن‌های گیاهی دیگر یا کسره قابل توجه نبود.

البته متخصصان خاطرنشان کرده‌اند این تحقیق یک رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند بلکه

بهبتر است رنگ چای خیلی پررنگ و تیره نباشد. چرا که در برخی افراد ممکن است باعث افزایش مشکلات گوارشی و ناراحتی معده شود. معمولاً زمان دم کشیدن چای بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است، زمان طولانی‌تر از این می‌تواند رنگ چای را تیره کند. از طرفی اگر چای خیلی کمرنگ باشد، خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود را از دست می‌دهد.

کسانی که نمی‌خواهند چای آن‌ها کافئین زیادی داشته باشد، می‌توانند قبل از دم کردن چای، آن را چند دقیقه در آب بخیسانند این عمل باعث می‌شود که مقدار کافئین چای کاهش پیدا کند. بعضی از افراد مخصوصا در اولین ساعات شب نگران بی‌خوابی هستند، مصرف چای به این شیوه می‌تواند مقداری این اثر را کم کند.

تأثیر مثبتی بر کاهش کسالت‌کنندگی زندگی داشته باشد. این ارتباطات به افراد اجازه می‌دهند که ارتباط عمیق‌تری با خود، دیگران و جهان اطراف برقرار کنند و احساس معنا و هدف در زندگی داشته باشند. افرادی که این احساس را تجربه می‌کنند، کمتر دچار حالت‌های بی‌حوصلگی و کسالت می‌شوند و عملکرد ارتباطی بهتری با دیگران خواهند داشت. در نتیجه، ارتباط با بُعد معنوی زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا به راحتی با چالش‌ها و موقعیت‌های روزمره زندگی مقابله کنند.

ماجراجویی‌های کوچک داشته باشید برای افزایش تازگی و ماجراجویی در زندگی، همیشه نیازی به رزرو یک سفر گران‌قیمت به خارج از کشور نیست. معمولاً ما از امکانات ماجراجویی در محیط زندگی خود غافل می‌شویم. اما شما می‌توانید با بازدید از بخش‌هایی از شهر که معمولاً به آنها سر نمی‌زنید، زندگی‌تان را جذاب‌تر کنید. عکاسی از چیزهایی که در روز به چشمتان جالب می‌آید، ولاگ ساختن، بازدید از موزه‌های شهرتان و... همه و همه کمک می‌کنند از تجربیات روزمره خارج شوید.

از ماجراجویی‌های کوچک غافل نشوید، اصلا هم نیازی به طولانی بودن آنها نیست. می‌توانید حتی نیم ساعت از وقت خود را در پارک محلی یا بساری پیاده‌روی در مغازه‌ها یا سر زدن به بازار شلوغ و سرزنده شهر صرف کنید. همه

وجود یک ارتباط را نشان می‌دهد و همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز است.

به گفته تسیر، فواید بالقوه روغن زیتون برای سلامتی مغز احتمالاً به دلیل ترکیبات آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند از سد خوبی مغز عبور کنند و مستقیماً بر مغز تأثیر بگذارند. همچنین روغن زیتون احتمالاً به دلیل مزیت‌هایی که برای سلامتی قلب و عروق دارد، غیرمستقیم هم بر سلامتی مغز تأثیر می‌گذارد.

«دیوید کورتیس»، استاد افتخاری ژنتیک، تکامل و محیط

چاقی در بچه‌ها شود. یکی از نوشیدنی‌های سالمی که می‌تواند همراه صبحانه جایگزین چای شود، شیر است. مخصوصا در فصول سرد سال اگر بخواهیم یک نوشیدنی گرم برای آن‌ها داشته باشیم، می‌توانیم از شیر استفاده کنیم. در تابستان هم می‌توانیم آب میوه‌هایی مختلف را به عنوان نوشیدنی برای کودکان استفاده کنیم. اما مقدار آن‌ها را هم باید کنترل کنیم تا باعث چاقی در کودکان نشود.

آیا نوشیدن چای در وعده صبحانه گزینه مناسبی است؟ چای به عنوان یک ماده انرژی زا و هوشیارکننده هنگام صبح می‌تواند نوشیدنی مناسبی باشد تا افراد بتوانند با تمرکز بیشتری مشغول به کار شوند. نوشیدن چای همراه صبحانه یک عادت قدیمی برای ما ایرانی‌هاست. شاید از نظر بسیاری از مردم این نوشیدنی به دلیل خاصیت انرژی زا، زایی، افزایش تمرکز و از بین بردن حالت خواب‌آلودگی برای صبح مناسب هست. اما بهتر هست همراه صبحانه‌هایی مثل عدسی، کله پاجه و زبانه و مواردی از این قبیل که حاوی آهن هستند به خصوص چای پررنگ استفاده نکنیم تا آهن موجود در این غذاها کاملاً جذب شود. بعضی از افراد همراه صبحانه عادت به نوشیدن یک لیوان آب میوه دارند مخصوصا در زمستان، آب پرتقال که سرشار از ویتامین ث هست می‌تواند جایگزین خوبی برای چای باشد.

این تجربیات می‌تواند زندگی‌تان را تازه کند و به شما احساس زنده بودن بیشتری بدهند.

هنر خلق کنید هر شکلی از خلقت اساساً هنر است. اما نظر‌تان در مورد تهیه یک بسته ماداد یا یک پالت رنگ چیست؟ می‌توانید سراغ هر شکلی از هنر که مطلوب‌تان است بروید. از سفالگری یا مجسمه‌سازی تا نقاشی یا عکاسی و دیجیتال آرت.

نکنه ظرفی در اینجاست که جدیتی که اغلب با کار همراه است را حذف کنید، زیرا اگر در ذهن خود فکر کنید که مجسمه‌ها یا نقاشی‌های خود را قرار است بفروشید یا مخاطبان خود را افزایش دهید یا هر چیز دیگر، برایتان آسرت‌ساز خواهد بود. اثر هنری را به خاطر خود بسازید، حتی اگر به معنای یک رنگ‌آمیزی ساده باشد. از این فرآیند لذت ببرید و از لذتی که از چنین پروژه‌هایی به دست می‌آورد برای سایر کارها انرژی بگیرید. برای دیگر کارهایتان استفاده کنید.

بازی کردن وقتی صحبت از بازی می‌شود، شاید خیلی از ما آن را ویژه کودکان بدانیم. اما این روزها از بازی‌های ویدیویی گرفته تا بازی‌های روزمیزی و کارتی زیادی هستند که مخصوص بزرگسالان طراحی شده‌اند و از جذابیت و هیجان بالایی هم برخوردارند. بازی‌هایی که علاوه بر سرگرمی می‌توانند به تقویت حافظه، جلوگیری از آلزایمر، به‌بالا بردن هوش هیجانی، سرعت تشخیص و پردازش مغز هم کمک کنند.

زیست در دانشگاه کالج لندن نیز می‌افزاید که حدود نیمی از موارد زوال عقل ناشی از بیماری‌های عفونی است، بنابراین هر چیزی که سلامتی قلب و عروق را بهبود بخشد مانند سیگار نکشیدن، انتظار می‌رود که خطر زوال عقل را هم کاهش می‌دهد.

روغن زیتون برای سلامتی قلب، مغز، استخوان‌ها و دیگر اعضای بدن مفید است. علاوه بر پخت‌وپز با آن، می‌توان در تهیه سس سسالا، سس سرکه و سس پیستو هم از آن استفاده کرد و از مزیت‌هایش بهره‌مند شد.

نوشیدن چای تا چند فواید مجاز است؟ بسیاری از افراد عادت به نوشیدن زیاد چای در طول روز دارند. این موضوع ممکن است چه عوارضی برای فرد داشته باشد؟

مصرف متعادل چسای از نظر مقدار و غلظت می‌تواند فواید بسیاری به همراه داشته باشد. مقدار دقیقی برای نوشیدن چای توصیه نشده است، اما مصرف ۵ تا ۵ فنجان در روز می‌تواند، مصرفی منطقی و متعادل باشد تا بتوانیم از فواید چای بهره‌مند شویم و هم با نوشیدن چای به بدن ما آسیبی وارد نشود.

مصرف بیش از حد چای و بیش از ۵ فنجان در روز به دلیل مقدار بالای کافئین می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند. که مهم‌ترین آن ایجاد کم‌خونی است. مورد دیگر تکرر ادرار است. چون چای مدر هست و آب بدن را دفع می‌کند. بی‌نظمی در ضربان قلب، احساس تپش قلب، فشار خون بالا و حالت تهوع از جمله موارد دیگری هستند که ممکن است در اثر نوشیدن زیاد چای در افراد ایجاد شود. مصرف چای برای کودکان چه عوارضی دارد؟ در کودکانی که عادت به مصرف چسای دارند بهتر است چای خیلی کم رنگ باشد. یکی از مشکلاتی که می‌تواند نوشیدن چای برای بچه‌ها ایجاد کند این است که این چای حتما باید یک چیز شیرین مصرف شود. این موضوع می‌تواند باعث



تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه RO (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استریل

دارای پروانه بهره‌برداری و بهداشت

تایید شده سیستم توسط WHO

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

جزیره کیش - منطقه صنعتی درگت سیر - خیابان سوم - شماره ۸

تلفن کارخانه: ۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۷۳۴۲۱ - فکس: ۴۴۷۳۴۲۰

لوازم تحریر

فتوکپی سیمی

منگنه پرینت تایپ

هنگامی

0902 299 2099 Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱



به استناد مصوبه به شماره ۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ شورای محترم اسلامی شهر بندر کنگ و در اجرای ماده ۱۳ آئین نامه مالی شهر داریه‌ها، شهرداری بندر کنگ در نظر دارد بازار ماهی فروشان شهر داری را بصورت یکجا از طریق مزایده عمومی در سامانه ستاد ایران با شرایط زیر به فروش برساند:

- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد
- کلیه اطلاعات مورد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
- تضمین شرکت در مزایده طبق شرایط مندرج در اسناد

شهرداری بندر کنگ

