



هفته ها، در ساعت مشخصی تنظیم کنید. حفظ یک برنامه خواب ثابت برای هماهنگ کردن ریتم شبانه روزی بدن بسیار مهم است. **دفعتر چه خواب داشته باشید:** یک دفتر چه خواب به شما کمک می کند تا عادت های خواب خود را پیگیری کرده و الگوها یا رفتارهایی که بر خوابتان تأثیر می گذارند را شناسایی کنید.

چسرت بعد از ظهر را امتحان کنید: اگر چه چرت زدن جایگزینی برای خواب از دست رفته نیست، می تواند به شما کمک کند در طول روز احساس آرامش بیشتری داشته باشید. چرت زدن به ویژه برای افرادی که در مشاغل شیفتی کار می کنند یا در حفظ برنامه خواب ثابت مشکل دارند، مفید است. حتی یک چرت کوتاه هم می تواند بدن و مغز را شاداب کند.

صبور باشید: به یاد داشته باشید که جبران بدهی خواب به روزها زمان نیاز دارد. زمان خواب خود را به آرامی، مثلاً ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در هر بار، افزایش دهید تا به میزان بهینه خواب مورد نیاز بدنتان برسید. روی بهبود کیفیت خواب خود و داشتن خواب کافی به طور مداوم تمرکز کنید. بقیه کارها را بدنتان انجام خواهد داد.

با پزشک مشورت کنید: اگر بدهی خواب در فعالیت های روزمره شما اختلال ایجاد کرده یا برای جبران آن مشکل دارید، مهم است که با پزشک خود صحبت کنید. پزشک می تواند احتمال وجود یک اختلال خواب زمینه ای مانند بی خوابی را بررسی کند و نکات شخصی سازی شده ای برای بهبود خواب شما ارائه دهد



شدن ظرفیتی فکرها در مواقع استرس کمک می کند و در نتیجه سردرهای عصبی را کاهش می دهد. شیر: یکی دیگر از راههای کاهش استرس، خوردن یک لیوان شیر ولرم قبل از خواب است.

ورزش، دشمن استرس: علاوه بر رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین شیوه های مبارزه با استرس، ورزش کردن است. ورزش های هوازی در این باره بسیار مؤثرند.

کدام غذاها استرس را کم می کنند؟

دور شوید. اما قهوه می تواند میزان استرس را افزایش دهد. پسته: پسته می تواند تأثیر هورمون های استرس زا را بر بدن کاهش دهد. آدرنالین فشار خون را افزایش می دهد و باعث می شود زمانی که تحت استرس هستید، ضربان قلب شما افزایش یابد. خوردن یک مشت پسته در هر روز می تواند فشار خون را کاهش دهد و در نتیجه اثر ترشح آدرنالین را نیز کم کند.

بادام: بادام سرشار از ویتامین های مفید است؛ از جمله ویتامین E که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و ویتامین های گروه B که بدن را در برابر حملات استرس زا ا تعطاف پذیر و آماده می کند.

سبزیجات خام: مصرف سبزیجات ترد و خام می تواند با اثرات منفی استرس مقابله کند. جوییدن کرفس یا هویج خام به را

مطالعات نشان می دهد این ویتامین می تواند سطح هورمون های استرس زا را کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. **اسفناج:** اسفناج به دلیل داشتن منیزیم در کاهش استرس مؤثر است. منیزیم کمک می کند سطح کورتیزول در بدن تنظیم شود. علاوه بر این کمبود منیزیم باعث سسر درد و خستگی می شود که از علائم استرس هستند.

ماهی های چرب: برای کنترل کورتیزول و آدرنالین، ماهی های چرب بخورید. اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی ها یافت می شوند، از بروز بیماری های قلبی پیشگیری کرده و با هجوم هورمون های استرس زامقابله می کنند. **چای سیاه:** تحقیقات نشان می دهد، مصرف چای سیاه (ترجیحا کرنگ) به شما کمک می کند خیلی سریع تر از شرایط استرس زا خلاص شوید. **کدو:** کدو سرشار از ویتامین های گروه A، B، C و E است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. **چای سبز:** چای سبز سرشار از کاتچین است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. **چای سیاه:** چای سیاه سرشار از کاتچین است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. **چای سبز:** چای سبز سرشار از کاتچین است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

مواد غذایی به شیوه های مختلف می توانند با استرس مقابله کنند. غذاهای آرامش بخش سطح سروتونین بدن را افزایش می دهند. سروتونین در کاهش فشارهای روانی مؤثر است.

غذاهای دیگر سطح کورتیزول و آدرنالین (هورمون های استرس زا که در دراز مدت عوارضی برای بدن دارند) را کاهش می دهند. در نهایت نیز، یک برنامه غذایی مناسب با کاهش فشار خون و تأثیر مثبت بر سیستم ایمنی بدن می تواند استرس را کاهش دهد.

کربوهیدرات های پیچیده: تمامی کربوهیدرات ها، مغز را تحریک می کنند تا سروتونین بیشتری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات های پیچیده بخورید که آرام تر هضم می شوند. بهترین منابع این مواد، غلات و نان های سبوس دار است.

مرکبات: مرکبات مثل پرتقال، سرششار و ویتامین C هستند.



گروه بهداشت و سلامت – چگونگی کنترل استرس یکی از بهترین شیوه ها برای حفظ سلامت بدن است. شواهد نشان می دهد فشار بیش از حدی که در زندگی بر ما وارد می شود، فقط باعث از بین رفتن حال و حوصله، و تغییر خلق و خو نمی شود. افرادی که همیشه تحت استرس هستند نسبت به انواع بیماری های جسمی، از سرماخوردگی ساده گرفته تا فشار خون بالا و بیماری های قلبی نیز آسیب پذیر ترند.

اخبار حوادث

به بیراهه رفتم و دزد شدم



گروه حوادث – دو مرد جوان با کارت شناسایی سرقتی و جعلی، روزانه خانه اجاره و اموال خانه را سرقت می کردند. چندی پیش مرد میانسال در تماس با پلیس از سرقت خانهاش خبر داد و گفت: «روزانه خانم را با اجاره می دهم. روز گذشته دو مرد جوان برای اجاره خانم ام آمدند و حتی پول اجاره را به محض دریافت کلید پرداخت کردند، اما صبح که برای تحویل خانه رفتم، نه از آن‌ها خبری بود، نه از بیخچال، تلویزیون و وسایل خانه.» با شکایت مرد جوان تحقیقات پلیسی آغاز شد و مدارکی که سارقان به صاحب خانه برای اجاره خانه داده بودند مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد آن‌ها جعلی هستند. در ادامه کار آگاهان پلیس با شکایت های مشابه مواجه شدند و با چهرهنگاری متهمان مشخص شد یکی از آن‌ها به نام سامان سابقه دار بوده است. بدین ترتیب کار آگاهان سراغ سامان رفته و او را بازداشت کردند و با اعتراف متهم، همداست او نیز بازداشت شد.

کرایه خانه با مدرک جعلی

۲۰ سال قبل توب کرده بود که دور خلاف را خط بکشد، اما در آن زمان که موورش به سرقت رفت، توبعاش را شکست و تصمیم گرفت دوباره سرقت پیشه کند. **از کی به فکر سرقت افتادی؟** مدتی قبل در سایت های تبلیغ و آگهی چشمم به کرایه یک روزه خانه افتاد و جرقه اش از همان زمان در ذهنم زده شد. **مدارک هویتی مال چه کسی بود؟** در معنادان می خریدم، البته برای صاحب خانه ها بیشتر پول مهم بود.

چرا سرقت می کردی؟ برای اینکه مقدای سسده بودم. یک نفر مقابل چشمم توموم را دزدید و برای من که خودم سارق بودم خیلی حس بدی داشت.

سابقه داری؟ ۲۰ سالی بود که توبه کرده بودم سرقت نکنم، اما همان ماجرای که برایتان گفتم باعث شد توبه ام را بشکنم، و گر نه وضع مالی ام خوب است و نیاز به این پول ها ندارم. البته این را هم بگویم که یک زمانی می خواستم پلیس شوم که نشد، بعد با خودم گفتم دزد شوم که شدم.

درگیری خانوادگی با مرگ پدر زن پایان یافت

گسروه حوادث – درگیری خانوادگی در شرق تهران به جنایتی خونین ختم شد و مردی سالخورده به دست دامادش باضربه چاقو جان باخت.

کارکنان انتظامات یکی از بیمارستان های تهران با تماس تلفنی با کلانتری ۱۴۶ حکیمیه از مرگ مشکوک مردی سالخورده در بخش اورژانس پی بردند. **پس از اعلام این موضوع، تیمی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ به همراه قاضی موسی رضازاده، بازپرس ویژه قتل دادسرای جنایی، به بیمارستان اعزام شدند. در سردخانه جسد مردی سالخورده مشاهده شد که بر اثر ضربه چاقو جان باخته بود. بررسی های اولیه نشان می داد در جریان درگیری با داماد خود به قتل رسیده است.**

تحقیقات پلیسی خیلی زود به سرنخی مهم رسید؛ متهم پس از ارتکاب جنایت به بیمارستانی در تهران رفته بود که محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش