

## ورزش در زمان عصبانیت ممنوع

همه می‌دانند ورزش فواید زیادی برای سلامت دارد، مانند کاهش حملات قلبی و کاهش بیماری‌های مزمن. همچنین در مقالات زیادی مشخص شد که ورزش می‌تواند استرس و عصبانیت شمارا کاهش دهد، اما سوال ایجاد شده این است که در زمان عصبانیت باید ورزش کرد یا خیر؟

### تیر خلاص به قلب

تمام افراد عصبانیت‌شدید را تجربه کرده‌اند. در این حالت قلب جوری به قفسه سینه می‌کوبد که کاملاً تپش قلب را حس می‌کنید.

عصب سمپاتیک ضربان قلب و فشار خون شما را افزایش می‌دهد. رگ‌های خونی را منقبض و منبسط می‌کند تا خون و اکسیژن بیشتری به اندام‌هایی برساند که به آن‌ها نیاز دارد. هنگام ورزش، غدد فوق کلیوی نوراپی‌نفرین و اپی‌نفرین ترشح می‌کنند که سبب بالا بردن ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

### قلب قوی با ورزش

ورزش منظم، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. برای بیشتر افراد، ورزش خاصیت آرامش‌بخش دارد. مثلاً مطالعات زیادی نشان داده‌اند که ورزش کردن، انرژی منفی را آزاد می‌کند و به‌رها شدن از احساس خستگی و فرسودگی ذهنی کمک می‌کند. حرکت دادن بدن، نوعی رهایی هیجانی و راهی برای مبارزه با استرس است.

همچنین ورزش هوازی، ترشح اندورفین از مغز و سیستم عصبی را افزایش می‌دهد. این مواد شیمیایی دارای خاصیت ضد درد است و حتی از تندرستی و حال خوب را ایجاد می‌کنند و این همان حس سرخوشی است که ورزشکاران به آن می‌رسند و عادت می‌کنند.

اما زمانی که احساس خشم و عصبانیت دارید، زمان مناسبی برای شروع یک جلسه تمرین با فشار زیاد نیست. در عوض بهترین کار این است که چند حرکت کششی معمولی، یوگا یا چند تمرین کم شدت مانند پیاده روی انجام دهید تا آرام شوید. سعی کنید از خوردن مواد قندی خودداری کنید.

همچنین نشان داده شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش علائم استرس می‌شود، پس یک لیوان آب به همراه تخم شربتی میل کنید. ضمناً یادتان باشد که مصرف کافئین پیش از تمرین می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش بدهد.

# راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی در روزهای گرم

باعرق کردن منافذ پوستی بدن باز و سموم از بدن خارج می‌شود و روی پوست انسان قرار می‌گیرد



**سلامت**

**پوست با عرق کردن از حالت خشکی درمی‌آید. اما اگر افراد به هر طریقی اجازه تعریق کردن به بدن خود ندهند منافذ غدد عرق مسدود می‌شود و عرق تولید شده نمی‌تواند روی سطح پوست حرکت کند که نتیجه آن عرق سوز شدن خواهد بود. در ادامه به راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی اشاره می‌کنیم:**

### نباید جلوی تعریق بدن را گرفت

عرق سوزی در بزرگ سالان به دلیل تماس لباس با پوست اتفاق می‌افتد و با رعایت نکات بهداشتی برطرف می‌شود. اگر عرق سوزی در مان نشود به شکل تاول‌های پوستی خود را نشان می‌دهد.

### در گرمازدگی چه اتفاقی می‌افتد؟

در حالت گرمازدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن به شدت افزایش می‌یابد. افزایش دمای بدن باعث آسیب به سلامت فرد می‌شود.

کاهش مایعات بدن و از دست رفتن رطوبت مورد نیاز سلول‌ها از جمله عواملی است که احتمال ابتلا به گرمازدگی و همچنین سر دردهای تابستانی را افزایش می‌دهد.

هوای گرم تابستان بسیاری از مردم را دچار گرمازدگی می‌کند که کودکان و سالمندان، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

### عوامل موثر در ایجاد و تشدید گرمازدگی

- شرایط زمینه‌ای و مصرف داروها
- میزان فعالیت فیزیکی
- دما و رطوبت بالا
- پوشش و لباس
- فاکتورهای مرتبط با محیط مانند وجود یا نبود سایه بان، باد و میزان رطوبت هوا
- سن افراد

۷- شرایط نامساعد کاری و محیطی

### علائم گرمازدگی

سر درد، سرگیجه، تشنجه، حالت تهوع یا استفراغ، دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد، پوست خشک و گرم، اختلال ضربان قلب، افت فشار خون در مراحل پیشرفته و تغییر سطح هوشیاری.

### راه‌های پیشگیری

- مقدار زیادی آب خنک بنوشید.
- تا حد امکان زیر تابش مستقیم آفتاب نمانید.
- زیر نور آفتاب از کلاه نقاب‌دار یا چتر استفاده کنید.
- بطری آب به همراه داشته باشید.
- ترجیحاً بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۱۵ عصر، بیرون نروید.
- غذای چرب و سنگین نخورید.
- خاکشیر خنک با شربت آب لیمو بخورید.
- مرتب دوش آب خنک بگیرید.
- از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.
- پوست تان را مرتب با آب خنک کنید.
- لباس گشاد و رنگ روشن بپوشید.
- در ورزش افراط نکنید.
- از گرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.
- فعالیت‌های بدنی شدید را محدود کنید.
- **برای خنک شدن، این کارها را انجام دهید**
- ✓ پوست را با استفاده از دستمال نم دار کنید.
- ✓ بسته‌های یخ را در یک حوله پیچید و آن‌ها را زیر

## خوراکی‌هایی که صورت شما را چاق می‌کنند

### الهام حبشی

خبرنگار

## بانوان

دنیای غربی است، همین که تصمیم بگیریم چند کیلوپی به گوشت تن‌مان اضافه کنیم، اول از همه شکم‌مان جلو می‌آید و اگر بخواهیم اندکی وزن کم کنیم، اولین نقطه‌ای که آب می‌شود گوشت صورت‌مان است. این ناهماهنگی‌های در دس‌ساز به تعادل رسیدن اندام را دشوار می‌سازد. در این مطلب قصد داریم چند راهکار ساده در اختیار افرادی قرار بدهیم که از وزن‌شان راضی هستند، اما دوست دارند به اجزای صورت‌شان جان بیشتری بدهند.

### آب ارادست کم‌نگیرید

آب علاوه بر پر کردن اندام‌های صورت، با انباشته شدن در معده باعث سیری و آب شدن چربی‌های شکمی خواهد شد.

### گلاب شاداب‌کننده طبیعی و ماسک میوه

خوب است هفته‌ای چند بار از کمپرس گلاب روی پوست صورت خود استفاده کنید. از ماسک خیار یا گلابی رنده شده غافل نشوید.

### خاک‌رس و گلاب

اگر بتوانید خاک‌رس تمیز و الک شده تهیه کنید، می‌توانید یک قاشق از آن را به همراه اندکی گلاب به حالت خمیری درآورید و به عنوان ماسک استفاده کنید.

### معجون معجزه‌گر

معجون ساده خرما و آجیل هم معجزه می‌کند. با خرما ی له شده و سه مغز کوبیده شده پسته، بادام و فندق، توپ‌های کوچک خرمایی در دست کنید و روزی دو تا سه دانه نوش جان کنید.

### پرهیز از زیاده‌روی در خوردن

در مصرف کره بادام زمینی، کلم بر کلی، تخم مرغ، شکلات تلخ و چای سبز زیاده‌روی نکنید که با چاقی موضعی صورت در تضاد هستند.

### خوراکی‌های آب‌رسان

هویج، خیار، گلابی و موز بهترین این موارد هستند؛ سالاد کاهو و جواهره گندم هم برای پر شدن صورت تجویز شگفت‌انگیزی هستند.

### تمرین‌های ورزشی

برای چاق کردن صورت، نرمش‌های خاص و ساده‌ای وجود دارد که به راحتی و در موقعیت‌های مختلفی می‌توانید انجام دهید. به عنوان مثال لب‌های تان را در حالت‌غنچه نگه دارید و سپس سعی کنید در همین حالت و بدون این که دندان‌های تان دیده شود لیخند بزنید. این تمرین را ۱۵ دفعه و هر دفعه به مدت پنج ثانیه تکرار کنید.

### بیشتر بدانیم

توصیه جدید سازمان جهانی بهداشت:

## همه‌مردم ماسک بزنند

استفاده از ماسک صورت در اماکن عمومی می‌تواند سرعت انتشار ویروس در میان مردم را بسیار کاهش دهد.

پژوهشی در هنگ کنگ نشان می‌دهد که استفاده از ماسک می‌تواند در حفاظت مردم از ابتلا به کرونا کمک کند. با استناد به شواهد جدیدی که از مشاهدات و مطالعات در شیوع ویروس بین مردم نقاط مختلف جهان به دست آمده است، سازمان بهداشت جهانی در باره توصیه خود یعنی استفاده از ماسک صورت در جریان شیوع ویروس کرونا، تجدیدنظر کرده است. اریاوان کر کوف متخصص ارشد WHO می‌گوید: «توصیه به مردم این است که از ماسک غیر پزشکی در مناطقی که خطر انتقال بیماری وجود دارد، استفاده کنند[ با رعایت جدی شرایط استفاده از ماسک ]. توصیه ما به دولت‌ها این است که مردم را به استفاده از ماسک در اماکن عمومی ترغیب کنند». طبق توصیه‌های قبلی این سازمان، گفته می‌شد، تنها افراد آلوده به ویروس کرونا و کسانی که از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت می‌کنند، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانند اما به دنبال انتشار پژوهش‌های جدید، کارشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از ماسک می‌تواند در حفاظت مردم از ابتلا به کرونا کمک کند. این سازمان تأکید کرده است: اطلاعات جدید نشان می‌دهد که ماسک‌ها، سدی در برابر قطرات بالقوه عفونی هستند. بر همین اساس باتوجه به این که ویروس کووید-۱۹ می‌تواند از طریق افرادی که هیچ گونه عوارضی ندارند، منتشر شود، پروفیسور دیوید همپن، از دانشگاه بهداشت و بیماری‌های مناطق حاره می‌گوید: «طبق معمول، با فراهم شدن شواهد جدید، سازمان بهداشت جهانی درباره سیاست خود یعنی استفاده معمول از ماسک صورت تجدید نظر کرده است.» در راهنمای سازمان بهداشت جهانی آمده که ماسک‌های پزشکی تنها هنگامی موثر است که با تدابیر دیگر بهداشتی از جمله شستن مرتب دست‌ها همراه باشد. پروفیسور همپن که متخصص بیماری‌های واگیردار است البته هشدار می‌دهد که توصیه برای استفاده از ماسک به خاطر مشکلات مربوط به استفاده در ست یا نحوه صحیح دور انداختن آن، پیچیده است. همچنین لازم است، مردم توصیه‌های بهداشتی قبلی در باره شستن صحیح دست‌ها را هم به خوبی رعایت کنند. منبع: ایندپندنت

### آنشیز من

## غذای اصلی

## آب دوغ خیار با کشمش و گردو، ناهار روزهای گرم

- مواد لازم برای ۳ نفر**
- ماست کم‌چرب ۲ لیوان
  - دوغ- یک لیوان
  - کشمش - یک قاشق غذاخوری
  - گردوی ساتوری ۴ عدد
  - نعناع خشک - یک قاشق غذاخوری
  - نمک، فلفل سیاه- به میزان لازم
  - پودر سیر- یک قاشق چای خوری
  - (می‌تونید از نعناع و ریحان یا ترخون تازه ساتوری شده هم استفاده کنید)
  - خیار- ۶ عدد متوسط

۱- ماست را خوب هم بزنید تا بافتش کاملاً باز شود. ۲- بعد دوغ را اضافه کنید و خیارهای نگینی خرد شده را بریزید. ۳- کشمش‌ها را چند دقیقه خیس و سپس به ماست اضافه کنید. ۴- گردو و نعناع (تازه یا خشک) را به بقیه مواد اضافه کنید. ۵- نمک، فلفل سیاه و پودر سیر را اضافه کنید. ۶- می‌توانید مقداری سیر تازه هم رنده کنید.

# نکات کرونایی استفاده ایمن از اتوبوس و مترو

**هنگام عطسه یا سرفه در داخل مترو و دستمال و در صورتی که در دسترس نباشد، از آستین لباس در ناحیه آرنج استفاده کنید. پس از پیاده شدن از مترو، در اولین فرصت دست‌ها را با محلول‌های ضد عفونی کننده یا آب و صابون، حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.**

**در داخل واگن‌های مترو، تماس‌های پوستی و تنفسی را به حداقل برسانید و از تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی خودداری کنید.**

**در صورت استفاده از سرویس بهداشتی در مترو دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.**

**از لمس کردن سطوح نظیر دستگیره‌ها، دیواره واگن‌ها، صندلی‌ها، دیوار ایستگاه‌ها و... پرهیز کنید.**

**هنگام خروج از متزل، وسایل ضروری مانند دستکش، دستمال کاغذی، محلول ضد عفونی کننده و کیسه‌های پلاستیکی یک بار مصرف را به همراه داشته باشید.**

**هنگام سرفه یا عطسه، دهان تان را با دستمال بپوشانید؛ سپس دستمال را در کیسه‌ای نایلونی قرار دهید و بعد از گره زدن، کیسه را در اولین سطل زباله بیندازید.**

**از غذاهای بسته‌بندی شده در فضاهای عمومی مترو استفاده کنید.**

**توصیه می‌شود از تلفن همراه در داخل مترو استفاده نکنید.**

**برای استفاده از مترو از بلیت الکترونیک استفاده کنید.**

**از دست‌فروشان خرید نکنید.**

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

