



دانشنی‌ها

راهکاری برای داشتن یک بعداز ظهر پرانرژی

یک وقفه کاری در وسط روز، حتی اگر فقط ۳۰ دقیقه باشد، برای صرف ناهار ضرورت دارد، زیرا می‌تواند از رخوت و خستگی در ساعات بعداز ظهر پیشگیری و به شما کمک کند در تمام طول ساعات بعداز ظهر انرژی لازم را داشته باشید. یکی از راه‌های تغذیه سالم آن است که افراد وعده صبحانه را از دست ندهند. اما شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که آیا وعده ناهار آن هم در شرایطی که افراد در این ساعات معمولاً سرشان شلوغ است، برای سلامتی ضرورت دارد؟

● ضرورت وعده ناهار

به گزارش فرایدید به نقل از CNN، «تامار ادوکر فرومن»، متخصص تغذیه می‌گوید: «اختصاص دادن وقت به یک ناهار سیر کننده و متعادل می‌تواند به سازمان دهی خوراک روزانه ما کمک کند و باعث شود ما بهتر بتوانیم نشانه‌های واقعی گرسنگی را تشخیص دهیم. بنابراین، می‌توانیم فقط وقتی واقعاً گرسنه هستیم غذا بخوریم و کمتر احتمال دارد که به ریزه خواری و هله‌هوله خواری روی بیاوریم.» کنار گذاشتن ناهار چیزی بیشتر از عذاب گرسنگی، افت قند خون و تحریک پذیری به همراه دارد. این کار باعث می‌شود که شما بیشترین حجم کاری روزانه خودتان را در ساعات عصر گاهی مصرف کنید و به دنبال آن سایز دور شکم‌تان افزایش می‌یابد و سلامتی‌تان به خطر می‌افتد. صرف ناهار دیر وقت روی خواب شبانه اثر منفی دارد.

● چطور برای ساعت ناهار وقت پیدا کنیم؟

یک ناهار خوب با یک سالاد خوب آغاز می‌شود اما یادتان باشد که نباید ناهار را پشت میز کارتان صرف کنید. وقت گذاشتن برای ناهار به معنای یک ناهار بزرگ و پر از مخلفات نیست. نکته کلیدی آن است که برای صرف ناهار به عنوان یکی از قرارهای ملاقات برنامه‌ریزی کنید.

● فرصت استراحت ذهن

از وقت ناهار به عنوان فرصتی برای تازه کردن ذهن‌تان استفاده کنید. وقتی موقع صرف ناهار چشم‌تان را از روی صفحه نمایش برمی‌دارید فرصت پیدا می‌کنید که به بافت و طعم غذای‌تان فکر کنید و از خوردن هر یک لقمه آن لذت ببرید.

● ناهار ساده و خوشمزه

یانگ می‌گوید: «یک راه ساده برای تهیه ناهار ترکیب سبزیجات، پروتئین‌های سالم و کربوهیدرات‌های غنی از فیبر است. نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته‌ای پر کنید. نیمه دوم را به دو بخش تقسیم کنید: نیمی از آن را با پروتئین‌هایی مثل ماهی و مرغ کبابی و بقیه بشقاب را با کربوهیدرات‌هایی مانند انواع لوبیا یا کینوا پر کنید که به آرامی هضم می‌شوند.»

بیشتر بدانیم

عادت‌هایی که باعث کاهش عمر می‌شوند

متخصصان انگلیسی تأکید دارند در کنار اقداماتی که افراد باید برای افزایش طول عمر خود انجام دهند، ترک عادت‌های اشتباه نقش ویژه‌ای دارد. رایج‌ترین عادت‌های اشتباهی که می‌تواند باعث کاهش طول عمر افراد شود شامل موارد زیر است:

● سبک زندگی کم تحرک

باید به تحرک و ورزش کردن به عنوان ابزاری برای شادی، سلامتی و افزایش طول عمر نگاه کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که کم‌تحرکی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی برای سلامت از جمله خطر کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، تضعیف عضلات، چاقی و افزایش سطح کلسترول خون شود.

● نگرش منفی به زندگی

در حقیقت نگرش منفی به جهان باعث ایجاد حس خستگی، بی‌نشاطی و تحرک نداشتن در زندگی می‌شود و فراتر از این موضوع باعث پیری زودرس و مرگ سلول‌های بدن خواهد شد.

● خواب ناکافی

خواب یک نیاز طبیعی و حیاتی برای حفظ سلامت عمومی بدن است. زمانی که فرد می‌خواهد، به سلول‌های بدن شامل ماهیچه‌ها، اندام‌ها و مغز اجازه بهبود آسیب‌های وارد شده و جایگزین شدن سلول‌های جدید را می‌دهد. از سوی دیگر، خواب متابولیسم بدن و ترشح هورمون‌ها را تنظیم می‌کند.

● زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز

مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس از جمله عوامل مهم در بروز بیماری‌های مختلف از جمله سرطان روده است. تحقیقات نشان داده‌است که یک برنامه غذایی غنی از گوشت قرمز، ارتباط بسیاری با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان‌های مرگبار دارد.

منبع: برنا

پیامدهای خوابیدن جلوی باد پنکه و کولر

خوابیدن جلوی سیستم سرمایشی مانند کولر و پنکه علاوه بر این که باعث گرفتگی عضلات شما می‌شود، علایم حساسیت تنفسی را بیشتر می‌کند



سلامت

در روزهای گرم تابستان هیچ چیز به اندازه نوشیدن یک شربت خنک زیر باد کولر و پنکه در ساعات میانی روز نمی‌چسبد. اما آیا در شب‌های گرم تابستان خوابیدن زیر باد کولر آبی هم پیشنهاد خوبی است؟ در ادامه به پیامدهای خوابیدن زیر باد کولر و پنکه اشاره می‌کنیم و پیشنهادهایی برای خنک شدن داده ایم که به در دین روزها می‌خورد:

● چرا از پنکه خوشمان می‌آید؟

گفته می‌شود که پنکه انرژی کمتری مصرف می‌کند و خوابیدن زیر پنکه و کولر باعث می‌شود احساس گرما نکنیم و راحت‌تر بپاییم اما روشن بودن وسیله سرمایشی باعث می‌شود چند بار از خواب بپريد و احساس خشکی عضلات به سراغتان بیاید و از طرفی به دلیل خشکی مخاط بینی و خشکی چشم مشکلاتی برایتان به وجود بیاید. اگر خشکی بینی و مخاط شدید شود، بدن عکس العمل نشان می‌دهد و شروع به تولید ماده مخاطی برای جبران آن می‌کند. به همین دلیل شما بیشتر دچار آبریزش بینی و سردردهای سینوسی می‌شوید. از طرفی برای کسانی که همسایه پرسروصدایی دارند صدای پنکه کمک می‌کند صداهای پس زمینه مانند صدای خودرو، سرو و صدای حرف زدن و... گرفته شود.

● مشکلات خاص برای افراد خاص

افرادی که هنگام خواب دهانشان باز می‌ماند و کسانی که در خواب با دهان نفس می‌کشند، ممکن است در اثر باد پنکه و کولر به شدت دچار خشکی دهان و گلو شوند. یک لیوان آب در کنار تختخواب می‌تواند به این موضوع کمک کند.

● این افراد جلوی باد پنکه و کولر نخوابند:

- ✓ افراد که دچار آلرژی هستند
- ✓ افرادی که دچار بیماری‌های تنفسی و آسم هستند
- ✓ افرادی که پوست خشکی دارند
- ✓ افرادی که سردردهای سینوسی دارند و دچار خشکی سینوس هستند
- **ترفعدهایی برای نجات از گرما**
 - ① از پارچه‌های پنبه‌ای برای روبالشی و تشک استفاده کنید.
 - ② روتختی پنبه‌ای با رنگ روشن و بسیار سبک برای تنفس و جریان هوا در اتاق خواب بسیار مناسب است.
 - ③ روتختی و روبالشی خود را برای چند دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید. آن‌ها را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید. این کار شاید نتواند تمام شب شما را از گرما حفظ کند اما برای مدتی گرم‌ساور طویت اذیت‌تان نمی‌کند.
 - ④ یک کیسه آب گرم بخريد، در زمستان با پر کردن آن از آب گرم بدون بالا بردن درجه حرارت خانه خود را گرم می‌کردید. در تابستان آن را پر از آب کنید و در یخچال بگذارید تا شب یک آپس‌پک راحت برای خواب داشته باشید.
 - ⑤ روشی که به آن روش مصری می‌گویند از این قرار



است که یک ملاقه یا حوله را در آسرد قرار می‌دهند و از آن به عنوان پتو استفاده می‌کنند.

⑥ لباس خود را کم کنید. برای خواب یک پیراهن پنبه ای نرم و یک شلوار ک یا زیر شلوار ی بپوشید.

⑦ در نپوشیدن لباس هم بحث زیاد است، برخی بر این کار عقیده دارند و می‌گویند باعث خنکی بدن می‌شود. بعضی می‌گویند در این حالت عرق روی بدن می‌ماند و توسط لباس جذب نمی‌شود. این کار را به عهده خودتان می‌گذاریم تا بر اساس علاقه شخصی خود تصمیم بگیرید.

⑧ اگر واقعاً گرم‌تان است و مکانی را دارید برای خود ننو آویزان کنید. خوابیدن در نوب باعث می‌شود باد از تمام جهات به بدن بوزد و خنک شوید.

⑨ قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید تا از سر تا پا آب بدن تامين شود. عرق کردن در خواب می‌تواند باعث کم آب شدن بدن در طول شب شود بنابراین از قبل کمی آب وارد بدن خود کنید.

⑩ حتی لامپ‌های کم مصرف از خود حرارت خارج می‌کنند، خوشبختانه تابستان‌ها روز طولانی است و تا حدود ساعت ۲۰ هوا هنوز روشن است. پس تا جایی که ممکن است از نور طبیعی بهره ببرید و هنگام تاریکی هم تا جایی که می‌توانید فضا را رمانتیک کنید و زیاد از نور استفاده نکنید. یک ملاقه مرطوب را جلوی پنجره آویزان کنید تا کل اتاق خنک شود. نسیمی که به ملاقه می‌وزد خیلی سریع دمای اتاق را پایین می‌آورد.

⑪ تا حد امکان اجاق گاز و وسایل الکتریکی را روشن نکنید.

پزشکی

راه‌های کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی

میهساکسوی

خبرنگار

اغلب خانم‌ها به دلیل نقش مادر و همسری که دارند، در طول روز دچار استرس زیادی می‌شوند و همان‌طور که می‌دانید استرس به‌لاروی تغییر خلق و خو، سلامت فیزیکی بدن و احتمال ابتلا به افسردگی تأثیر می‌گذارد و شما را مستعد بیماری‌های اعصاب و روان خواهد کرد. در ادامه به بررسی راه‌هایی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خواهیم پرداخت.

● کاهش مصرف نمک

مصرف زیاد نمک، فشار خون شما را بالا خواهد برد و باعث تجمع آب در بافت‌های شما می‌شود. اگر به فکر سلامتی و کاهش استرس روزانه خود هستید از همین امروز مصرف نمک را کاهش دهید. برای کم کردن نمک در رژیم غذایی خود، غذاهای تازه را انتخاب کنید و خوراکی‌های کنسرو شده یا فراوری شده را کنار بگذارید و ادویه‌هایی مانند پودر کاری، سیر، زیره و زردماری را جایگزین نمک کنید.

● نفس عمیق ورزش

هنگامی که عصبانی هستید چه می‌کنید؟ اغلب ما در هنگام عصبانیت سراغ خوردن خوراکی‌های شیرین می‌رویم یا شاید هم به خوردن چیپس و سیب‌زمینی سرخ کرده پناه ببریم. اما پیشنهاد ما به شما در هنگام استرس شدید یا عصبانیت دو چیز است. ابتدا چند نفس عمیق بکشید یا این که حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

● خوب بخوابید

داشتن خواب کافی (بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز) بهترین راه کاهش استرس است. اگر شما دچار بی‌خوابی هستید، به شما پیشنهاد می‌کنم تا ظاهر کافئین ننوشید، ۲ ساعت قبل از خواب، تمرینات ورزشی انجام ندهید و از بردن لوازم الکترونیک مثل گوشی همراه و تبلت به تخت خواب خودداری کنید.

● روی زمان حال تمرکز کنید

از خود و آن چه اکنون اتفاق می‌افتد آگاه باشید. برخی این را ذهن آگاهی می‌نامند. این می‌تواند به شما کمک کند تا آرام باشید و استرس خود را کاهش دهید. افکار گذشته یا آینده را کنار بگذارید و روی این لحظه تمرکز کنید.

● ذهن‌ت را درگیر کن

بیکار نباشید. بیکاری شما را دچار افسردگی می‌کند و باعث می‌شود افکار منفی به ذهن شما هجوم بیاورد. بنابراین شما نباید بگذارید ذهن‌تان خالی بماند برای این کار می‌توانید یادگست‌های مثبت گوش دهید، کتاب بخوانید یا حتی کمی راه بروید و به باغبانی بپردازید.

نوشیدنی

آشپزی‌من

رفع عطش با شربت ژله‌ای

- ۲- سپس هر بسته ژله مد نظر را با یک لیوان آب جوش به صورت جداگانه مخلوط کنید و اجازه دهید پودر ژله داخل آن کاملاً حل شود. بعد داخل هر کدام دو لیوان آب سرد بریزید و هم بزنید و داخل یخچال قرار دهید.
- ۳- زمانی که ژله‌ها نیم بند شد داخل آن ها تخم شربتی یا تخم ریحان بریزید و هم بزنید.
- ۴- سپس دوباره داخل یخچال قرار دهید تا نیم بند شود. اگر می‌خواهید از شربت یک رنگ استفاده کنید می‌توانید همه را با هم در یک ظرف حل کنید.
- ۵- سپس هنگام سرو ابتدا شربت رنگی را داخل لیوان بریزید و بعد ژله آلوئه ورا را بریزید. غلیظ بودن ژله‌ها سبب می‌شود با هم مخلوط نشوند.
- ۶- اگر می‌خواهید کمی رقیق باشد داخل آن چند قالب یخ ببنداز بدو به آرامی داخل آن قاشق شربت خوری قرار دهید.

مواد لازم برای ۸ تا ۹ لیوان

- تخم شربتی یا تخم ریحان - ۲ قاشق غذاخوری
- ژله ۲ رنگ دلخواه - از هر رنگ یک بسته
- آب - ۶ لیوان (۲ لیوان آب جوش و ۴ لیوان آب سرد)

۱- برای تهیه شربت ژله‌ای، ابتدا تخم شربتی یا تخم ریحان را داخل صافی بریزید و روی آن آب بریزید تا گرد و خاک از آن خارج شود و مزه خاک ندهد. سپس آن را داخل دو لیوان آب ولرم بریزید و اجازه دهید چند دقیقه بماند تا لعاب دار شود.



آقایان

علایمی که به آقایان می‌گوید سلامتتان در خطر است

- ✓ فشار در قفسه سینه
- ✓ حالت تنگی در قفسه سینه
- ✓ نفس شدید
- ✓ سرگیجه

● مدفوع حاوی خون

مدفوع شما بسته به غذاهایی که می‌خورید و داروهایی که مصرف می‌کنید، ممکن است هر روز یک رنگ داشته باشد. به همین ترتیب، مکمل‌های آهن و بعضی از داروهای ضد اسهال ممکن است مدفوع شما را به‌طور مداوم سیاه یا قیری رنگ کند. سیاه بودن مدفوع ممکن است خونریزی در دستگاه گوارش فوقانی (GI) و مدفوع سیاه یا حاوی خون هم می‌تواند خونریزی در دستگاه گوارش تحتانی را نشان دهد.

● تکرر ادرار

تکرر ادرار می‌تواند نشانه‌ای از دیابت باشد. دیابت معمولاً سبب می‌شود که مدام به دستشویی بروید به این دلیل که کلیه‌های شما باید بیش از حد کار کند تا قند اضافی

مطابق با تحقیقات صورت گرفته بروز برخی علایم مردان مواردی هشدار دهنده برای سلامت آن‌هاست. از جمله:

● کاهش وزن بدون دلیل

کم شدن وزن می‌تواند دلیلی برای نگرانی باشد مگر این که خودتان برای کاهش وزن، اقداماتی انجام داده باشید. اغلب از دست دادن وزن یکی از اولین نشانه‌های بسیاری از بیماری‌هاست.

● تنگی نفس

در در ناحیه قفسه سینه یک نشانه شایع حمله قلبی است، اما نشانه‌های دیگری هم وجود دارد که ممکن است از آن‌ها آگاه نباشید. هر چند نشانه‌های حمله قلبی ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

● حمله قلبی

اگر دچار فشار در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که علایم حمله قلبی را تجربه کردید به بخش اورژانس بروید، علایم حمله قلبی عبارت‌اند از:

● اطراف مقعد شود.

● خروپف شدید و با صدای بلند ممکن است نشانه‌ای

از آپنه انسدادی خواب باشد. در این حالت، عضلات گلوپتان شل می‌شوند و در حالی که خواب هستید، موقتاً مجاری هوای شما را مسدود می‌کند. این اختلال می‌تواند سبب بروز مشکلات تنفسی شود و الگوی خواب‌تان را مختل کند.

● احساس سوزش سردل

بسیاری از افراد بعد از خوردن یک همبرگر چرب یا مقدار زیادی پاستا سوزش سردل را تجربه می‌کنند اما اگر بعد از هر وعده غذایی که می‌خورید دچار سوزش سردل شوید، ممکن است بیماری رفلاکس معده (GERD) داشته باشید. این اختلال معمولاً به عنوان رفلاکس اسید شناخته می‌شود.

