

ضرورت مدیریت استرس در بازنشستگی

شفقتانلین - بازنشستگی برهه‌ای از زندگی است که در آن می‌توان ساعت شماطه دار را دور انداخت و برنامه های شخصی خود را اجرا کرد. گرچه این آزادی جدید ممکن است آرام بخش به نظر آید، اما برای میلیون ها بزرگسالی که در آستانه بازنشستگی هستند، اگر با اقدامات محتاطانه همراه نباشد، می‌تواند تنش زیاده باشد. بنابراین چه چیزی به انسان اطمینان می‌دهد که بتواند از سال های آرام دوران بازنشستگی خود لذت ببرد؟

برنامه ریزی هدفمند فعالیت ها

شغل شما در حال حاضر تا چه اندازه تعاملات اجتماعی و مسئولیت پذیری را به شما دیکته می‌کند؟ برای بسیاری از افراد، محل کار جایی است که در آن معاشرت اجتماعی دارند، در گفت و گوهای متقابل شرکت داده می‌شوند و احساس موفقیت می‌کنند. به گفته کارلستروم، گرچه پشت سر گذاشتن تنش و استرس کار بسیار لذت بخش است، اما لازم است پتانسیل خلاء اجتماعی یا معنوی متعاقب بازنشستگی نیز مد نظر قرار گیرد و فعالیت های را برای این دوران برنامه ریزی کرد که جایگزین انگیزه و احساس رضایتی شود که افراد در محل کار می‌یابند. این فعالیت ها می‌تواند شامل حضور در کلوب های اجتماعی باشد که موضوعاتی را همچون آشپزی، کتاب خواندن و یا باغبانی دنبال می‌کنند.

دامه دادن کار

در یک نظرسنجی، گروهی از افراد بازنشسته مورد پرسش قرار گرفتند و حدود ۲۵ درصد از آنان گفتند که قصد دارند به صورت داوطلبانه، کار نیمه وقت و یا راه اندازی یک کسب و کار کوچک، به کار کردن ادامه دهند. کارلستروم به این گروه از افراد توصیه می‌کند که دستکم پنج سال قبل از بازنشستگی، مقدمات شغل آتی خود را تدارک ببینید.

پذیرش حقیقت

کارلستروم می‌گوید: از خود پرسید آیا مشکلاتی که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنید واقعی، خیالی و یا اولیه هستند. از آنجا که بدن ما نمی‌تواند تفاوت میان ماهیت مشکلات را تشخیص دهد، واکنش استرس آمیز آن به این مشکلات یکسان است. بنابراین، در صورت مواجهه با استرس، باید وقت صرف کنید تا متوجه شوید که آیا ماهیت آن واقعی و یا خیالی است، سپس برای مدیریت آن برنامه ریزی کنید.

یافتن سبک مناسب خود برای مدیریت

زمانی که دچار استرس شده اید، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ آیا می‌دوید؟ نوشیدنی می‌نوشید؟ با بهترین دوست خود تماس می‌گیرید؟ به خوردن تنقلات پنهان می‌برید؟ و یا راهی مراکز خرید می‌شوید؟ درک این موضوع که هر یک از افراد از ترکیبی از مسکن های نسالم و غیر سالم برای رفع استرس استفاده می‌کنند، اولین گام در جهت تمرکز بر گزینه های سالم تر مانند ورزش، مدیتیشن، عبادت و یا حمایت اجتماعی است.

راهی برای پیشگیری از سرماخوردگی



بسیار به پیشگیری از سرماخوردگی کمک می‌کند چرا که قوت بالایی در تحلیل مواد زائد مغز دارد. خوردن گل قند بعد از غذا و در فصل زمستان بدن را از بیماری حفظ می‌کند. گل قند عسلی برای سردمزاجان، پیران و افرادی که طوبت غالب در مغز دارند،

بسیار مفید است. گل قند عسلی برای افرادی که دچار دردهای مفصلی هستند در زمستان تشدید پدید می‌کند، بسیار مفید است. افراد برای تهیه معجون گل قند عسلی به داروخانه‌ها و عطاری‌ها مراجعه کنند.

تسنیم - غلامرضا کرد افشاری درباره راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی در زمستان اظهار داشت: افرادی که مستعد سرماخوردگی هستند از رفتن به محیط‌هایی که افراد زیادی در آنجا تجمع دارند، پرهیز کنند برای پیشگیری از سرماخوردگی

افراد می‌توانند یک پیاز و سیب را به مدت ۲۴ ساعت در دوغ بخیسانند و بعد از گذشت یک شبانه روز ابتدا سیب و پیاز را خورده، سپس دوغ را بعد از آن بخورند. وی افزود: بوییدن از عطرهای گرم مانند بوییدن گل نرگس در فصل زمستان

آشنایی با خواص چای ترش



انرژی پایین هستند پایدا از خوردن چای ترش به ویژه در فصل سرما و بروت هوا و در اقلیم های سردسیری پرهیز کنند. این نوشیدنی فقط برای گرم مزاجان توصیه می‌شود. چای ترش برای گرم مزاجان و افرادی که فشار خون بالا و چربی خون بالا دارند، تجویز می‌شود.

این نوشیدنی برای انواع فشارخون و چربی خون مفید است. به طور معمول چای ترش بر سیستم قلب و عروقی و فشارخون تأثیر مستقیم دارد و باعث کاهش متابولیسم بدن، کاهش حرارت بدن و فعالیت قلب می‌شود.

باشگاه خبرنگاران - سیدمهدی غضنفری متخصص فیزیولوژی گفت: در طب سنتی دمنوش هانوعی دارویی محسوب می‌شوند و آثار متفاوتی روی بدن دارند. هر دمنوش برای افراد مختلف با توجه به مزاج و طبع آنها تعیین می‌شود. چای ترش

نوعی دمنوش با طبع سرد و خشک است و برای گرم مزاجان مفید و برای سردمزاجان مضر است. این دمنوش پس از مصرف حالت سردی را در بدن ایجاد می‌کند. وی افزود: افرادی که مزاج سرد دارند و دارای متابولیسم و

ضد نفخ!

۸ تغییر غذایی برای کوچک کردن شکم



اگر شکم بزرگی دارید اصلاً نگران نباشید. ممکن است دلیل برآمدگی شکمتان وجود نفخ معده باشد. در اینگونه موارد با درمان‌های ساده می‌توان نفخ شکم را از بین برد. با این حال، امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که شما می‌توانید با مصرف برخی از غذاها؛ اجابت مزاج خود را بهبود ببخشید و با نفخ شکم به خوبی مبارزه کنید. اگر تمامی مواردی که در این مقاله بیان خواهد شد را رعایت نمایید مطمئن باشید در عرض یک هفته شکمی صاف خواهید داشت و نفخ شکمتان نیز از بین می‌رود.

۱- دو نوع فیبر به رژیم غذایی خود اضافه کنید:

این روش چگونه با نفخ شکم مبارزه می‌کند؟ بیوست باعث متورم و بزرگ شدن شکم شما می‌شود و یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای خلاص شدن از آن، آغاز صبح با غلات صبحانه است. این کار موجب می‌شود بدن شما روزانه مقدار مناسبی از فیبر را دریافت کند. همانطور که می‌دانید وجود فیبر برای سیستم گوارشی بدن بسیار مفید است و باعث حرکت و بهبود عملکرد این سیستم می‌شود. بر اساس تحقیقاتی که روی غلات صبحانه در دانشگاه تورنتو انجام شده است، محققان معتقدند که مصرف دو نوع فیبر در یک وعده‌ی غذایی بسیار موثر و مفید خواهد بود. دانشمندان دریافته‌اند که افرادی که در رژیم غذایی خود از دو نوع فیبر نامحلول (از سیبوس) و فیبر محلول ژل مانند استفاده کرده بودند، سیستم گوارشی بهتری داشتند. این دو نوع فیبر به همراه یکدیگر آب را به روده‌های شما می‌رساند و سرعت اجابت مزاج را بهبود می‌بخشد. بهتر است روزانه یک سوم پیمانه از غلات در صبحانه‌ی خود استفاده کنید.

۲- کم کردن سدیم:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ شکم مبارزه کند؟ سدیم باعث می‌شود که بدن شما آب را در داخل خود نگه دارد و همین امر موجب می‌شود شکمتان به حالت پف کرده دربیاید. بیشتر افراد روزانه سدیم بیشتری مصرف می‌کنند و این سدیم بیش از حد مجاز است. مصرف مجاز سدیم ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز است. پاشیدن نمک به مواد غذایی خود را متوقف کنید تا جایی که می‌توانید از آوردن نمکدان به سر سفره اجتناب کنید. وقتی از مواد غذایی آماده استفاده می‌کنید حتماً برچسب آن را مطالعه کنید و مقدار سدیم موجود در آن را بررسی نمایید.

۳- از غذاهای سرشار از پتاسیم استفاده کنید:

این روش چگونه با نفخ شکم مبارزه می‌کند؟ موادی همچون موز و سیب زمینی به بدن شما کمک می‌کنند آب اضافی را از بدن دفع کنند، همین امر باعث سبک شدن شما می‌گردد. معمولاً مایعات اضافی در بدن به خاطر عدم تعادل سدیم و پتاسیم رخ می‌دهد. زمانی که تعادل سدیم و پتاسیم در بدن به هم بریزد، مقدار آب موجود در بدن نیز تغییر خواهد کرد. زمانی که شما سدیم اضافی و بیش از حد وارد بدن خود می‌کنید، سطح سدیم بالاتر رفته و آب بدن نیز بیشتر می‌شود. شما می‌توانید این تعادل را با مصرف پتاسیم حفظ کنید.

مقدار مجاز پتاسیم در روز حدود ۴۷۰۰ میلی‌گرم است. برای اینکار، شما نیاز دارید که روزانه چهار و یک دوم پیمانه از موادی که دارای پتاسیم هستند مصرف کنید. مواد غذایی منبعی امن برای تأمین پتاسیم بدن است. بهتر است تا جایی که می‌توانید از خوردن مکمل‌های غذایی اجتناب کنید. این مکمل‌ها باعث می‌شوند که پتاسیم در درون بدن شما تجمع یابد و باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم و حتی حملات قلبی گردد. یک عدد سیب زمینی پخته با پوست، یک موز متوسط، یک عدد پاپایای متوسط، یک دوم پیمانه سس گوجه فرنگی، یک دوم پیمانه اسفنج پخته شده و یک عدد برتقال متوسط می‌تواند منبع خوبی برای تأمین پتاسیم بدن باشد.

۴- مصرف الکل‌های شکرى را محدود کنید:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ شکم مبارزه کند؟ بدن ما نمی‌تواند به‌طور کامل این مواد را هضم کند. باکتری‌های موجود در روده‌ی بزرگ آن‌ها را تخمیر می‌کنند و همین امر نیز موجب ایجاد نفخ در شکم و حتی اسهال می‌شود. هنگام خرید محصولات غذایی بر چسب‌روى آن‌ها را بررسی کنید. در صورت وجود الکل‌های شکرى از آن‌ها استفاده نکنید. الکل‌های شکرى رایج سوربیتول، مانیتول و زایلیتول است.

۵- مایعات بیشتری بخورید:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ معده مبارزه کند؟ نوشیدن آب کافی می‌تواند برای بدن شما مفید باشد. زمانی که در بدن آب و مایعات کافی وجود داشته باشد، فیبرهایی که مصرف می‌کنید راحت‌تر و بهتر می‌توانند به کار خود در سیستم گوارشی ادامه دهند. افرادی که مایعات کافی نمی‌نوشند ممکن است شکم‌پف کرده‌ای داشته باشند. حالا سوال اینجاست که بدن ما به چه مقدار از مایعات نیاز دارد؟ سعی کنید روزانه ۸ لیوان آب بنوشید، از غذاهایی استفاده کنید که دارای آب کافی هستند. میوه و سبزیجات بیشتری در رژیم غذایی خود داشته باشید. شما می‌توانید مایعات مورد نیاز خود را از موادی همچون آب، شیر، آب میوه، قهوه و چای بدست آورید. مصرف آب معمولی به خاطر نداشتن کالری اضافی، نمک، شکر و یا افزودنی‌های غیر مجاز همیشه در اولویت است.

۶- از خوردن نوشابه و شیرینی خودداری کنید:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ شکم مبارزه کند؟ زمانی که هوا از هر منبعی

وارد سیستم گوارشی شما می‌شود، نفخ شکم نیز ایجاد خواهد شد. نوشیدن و یا مصرف سریع مواد غذایی، خوردن شیرینی و یا آدامس جویدن ممکن است هوای بیشتری به سیستم گوارشی شما وارد کند. زمانی که چیزی می‌خورید، بهتر است با دها ن بسته جویدن را انجام دهید. تا جایی که می‌توانید از مصرف نوشابه‌ی گازدار و شیرینی پرهیز کنید.

۷- از ماست پروبیوتیک استفاده کنید:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ شکم مبارزه کند؟ تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که عدم تعادل باکتری در سیستم گوارشی می‌تواند باعث پف کردن و بزرگ شدن شکم شود. با اینحال ماست‌های پروبیوتیک حاوی باکتری‌های مفیدی هستند که می‌تواند برای بدن شما مفید باشد. اگرچه محققان هنوز نتوانسته‌اند مکانیسم دقیق این فرآیند را درک کنند اما دریافته‌اند که باکتری‌های موجود در ماست می‌تواند حرکت روده‌ها و عملکرد آن‌ها را بهبود ببخشد. روزانه ۱۱۳ گرم ماست پروبیوتیک کم چرب مصرف کنید.

۸- خوردن محصولات خام را کم کنید:

این روش چگونه می‌تواند با نفخ شکم مبارزه کند؟ میوه و سبزیجات تازه برای سلامت بدن بسیار مفیدند اما این‌ها مواد غذایی با حجم بالا هستند که می‌توانند بیشتر فضای شکم را اشغال کنند. سعی کنید محصولات تازه را در طول روز مصرف کنید. از مصرف یک جای این محصولات پرهیزید. همچنین شما می‌توانید این مواد را کمی بپزید و سپس مصرف نمایید.

بیشتر مواظب استخوان‌های اصلی‌تان باشید

تیبان - بر اساس پژوهش اخیر محققان بریتانیا، شکستگی یکی از استخوان‌های اصلی بدن احتمال افزایش بروز دردهای مزمن را در سنین بالاتر بیشتر می‌کند. محققان توصیه می‌کنند افراد باید بسیار مراقب باشند تا هیچ یک از استخوان‌های اصلی‌شان دچار شکستگی نشود. بهبود شکستگی‌ها در افراد مسن در مقایسه با افراد جوان‌تر به مراتب دشوارتر است. آنها می‌گویند، زمانی که در طول زندگی خود دچار شکستگی لگن شده باشند، دو برابر بیش از سایر زنان، مبتلا به دردهای بلندمدت در کل بدن‌شان می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد این خطر برای زنان و مردانی که دچار شکستگی ستون فقرات شده باشند، به یک اندازه خواهد بود. محققان با مطالعه ۵۰۰ هزار فرد در رده سنی ۴۰ تا ۶۹ سال دریافتند خطر بروز دردهای مزمن بدنی در مواردی که افراد شکستگی را در گذشته به خصوص در ناحیه لگن و ستون فقرات گزارش کرده بودند، به مراتب بیشتر بود.



کدام نوشیدنی‌ها مینای دندان را نابود می‌کند؟

سلامت نیوز - امیررضا رکن پزشک متخصص دندانپزشک گفت: نوشابه‌هایی که به علت داشتن اسید زیاد و افزایش نیرو به مینای دندان آسیب می‌رساند، همانند نوشابه‌های انرژیزا و ورزشی که بیشتر جوانان و نوجوانان از آنها استفاده می‌کنند. وی افزود: در یک آزمایش که متخصصان انجام داده‌اند به مدت ۱۵ دقیقه مینای دندان را در نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ورزشی قرار دادند و سپس ۲ ساعت در بزاق مصنوعی و این عمل روزانه ۴ بار و به مدت ۵ روز انجام شد، بعد از گذشت این ۵ روز آسیب‌هایی که به مینای دندان آمد قابل مشاهده شد و به این نتیجه رسیدند که نوشابه‌های انرژی‌زا ۲ برابر نوشیدنی‌های ورزشی موجب از بین رفتن مینای دندان می‌شود. هرچه قدر که مینای دندان آسیب ببیند و تحلیل و فرسایش در آن ایجاد شود دیگر قابل بازگشت نیست و بیشتر موجب پوسیدگی و افزایش حساسیت به سرما می‌شود.



رابطه داروهای رفاکس با بیماری‌های کلیوی

شفقتانلین - مهارکننده‌های پروتون پمپ که برای درمان سوزش معده، رفاکس اسید معده و سوء هاضمه مورد استفاده است به طور چشمگیری در افزایش بروز بیماری‌های کلیوی نقش دارد. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۵ این داروها را با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و افزایش احتمال فوت بیماران در بیمارستان مرتبط دانسته‌اند. داروهای مهارکننده پروتون پمپ همچون پرلوسک و نکسیوم از دهه ۱۹۸۰ که تصور می‌شد مصرف آن به نسبت بی‌خطر است به طور گسترده در درمان سوزش معده، سوء هاضمه و رفاکس اسید تجویز شد. هرچند در دهه اخیر نگرانی‌ها در مورد عوارض جانبی آن‌ها و خطرات چشمگیر آن بر سلامتی افزایش یافت. دکتر «آدام اسچونفلد» محقق این مطالعه گفت: ممکن است مصرف کنندگانی مهارکننده‌های پروتون پمپ نسبت به افرادی که از این داروها مصرف نمی‌کنند بیمارتر باشند یا تأثیرات مخرب ناشی از داروها یا بیماری‌های دیگر با مصرف این مهارکننده‌ها مرتبط است.

