

عادت های استرس زا

شفائالین - بعضی از عادت‌ها، باعث افزایش استرس می‌شود، عادت‌هایی در شیوه خوردن، نوشیدن، خوابیدن و حتی در برخورد با دیگران ممکن است باعث تشدید استرس شود. از جمله این موارد می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

بیان کلابه مندی

گاهی لازم است با دوست خود بنشینید و تمامی ناراحتی خود را برای او بازگو کنید اما بهتر است صحبت‌های خود را خلاصه کنید. به یاد داشته باشید، اگر تنها درباره موارد منفی صحبت کنید و به این موضوعات بیندیشید، دچار استرس بیشتری خواهید شد. در هر صورت بهتر است که وقتی کلابه خود را مطرح می‌کنید، دیگر پرونده مشکلات را به طور کامل ببندید.

ذهن خود را با موضوعاتی که نمی‌توانید

آن را تغییر دهید، مشغول می‌کنید

باید قبول کنیم که بسیاری از موضوعات را نمی‌توان تغییر داد. انگشت گذاشتن روی اشتباهات هم مشکل را برطرف نمی‌کند. نگرانی درباره موضوعاتی که نمی‌توانید آن را تغییر دهید، فایده‌ای ندارد؛ بنابراین بهترین کار، فراموش کردن آن است.

مواد غذایی ناسالم می‌خورید

گاهی، استرس باعث می‌شود به خوردن هله هوله تمایل پیدا کنید. اما این کار می‌تواند وضعیت جسمی و ذهنی شما را بدتر کند. بنابراین در صورتی که هوس خوردن کردید مواد غذایی سالم را انتخاب کنید.

اولویت بندی نمی‌کنید

گاهی متوجه می‌شوید که باید کار بیشتری از آن چه تصور می‌کردید، انجام دهید؛ نگران نباشید نفس عمیق بکشید و سپس بر اساس اولویت، کارها را فهرست بندی کنید. یک مورد را انتخاب و کار را شروع کنید تا تمامی کار به پایان برسد. به یاد داشته باشید، انجام دادن چند کار با هم، نتیجه مطلوبی نخواهد داشت.

خواب کافی ندارید

کمبود خواب باعث بی‌حالی، بدخلقی و ... می‌شود. با داشتن خواب کافی روزانه، از این مشکلات پیشگیری می‌کنید.

ورزش نمی‌کنید

زمانی که مشغله زیادی داریم، سعی می‌کنیم برخی از کارها را حذف کنیم؛ اولین برنامه‌ای که اغلب حذف می‌شود، ورزش است. در حالی که می‌توانید با انجام دادن ورزش‌های سبک قبل از خواب، استرس را از خود دور کنید و خواب خوبی داشته باشید.

برنامه ریزی ندارید

یک روز تنها ۲۴ ساعت است اما گاهی وظایفی بیشتر از آن چه می‌توانیم بر عهده می‌گیریم. در اغلب موارد پس از به عهده گرفتن مسئولیت زیاد متوجه می‌شویم که از عهده انجام آن بر نمی‌آیم. بنابراین بهتر است از قبل برنامه ریزی کنیم تا بدانیم روزی روز چه چیزی در انتظار ماست.

تمایل دارید همه کارها را

خودتان انجام دهید

آیا تصور می‌کنید برای این که کاری را به نواحسن انجام دهید، حتما خودتان باید آن را بر عهده بگیرید؟ این کار باعث می‌شود تحت فشار قرار گیرید. اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند تا از استرس شما کاسته شود.

گیاهی علیه نقرس



باشگاه خبرنگاران - مطالعه‌ای که تاثیر درمان‌های غربی و گیاهان چینی بر درمان نقرس را بررسی کرده است به نتایجی تقریباً مشابهی رسیده است به طوری که موفقیت درمان‌های غربی ۹۴/۲٪ و موفقیت گیاهان چینی ۹۴٪ بوده

است. تنها تفاوت چشمگیر بین این دو درمان این بود که افرادی که از درمان‌های غربی استفاده کرده بودند اثرات جانبی فراوانی را پس از آن تجربه کردند اما گیاهان چینی هیچ اثر جانبی نداشت. زعفران مغزدار حاوی

آلکالوئیدهای کلشی سین است که خواص ضد درد و ادرا آور دارد که خود در درمان درد نقرس، تورم و احتباس آب در اطراف مفاصل آسیب دیده بسیار موثر است. برای استفاده از این گیاه برای درمان نقرس با یک متخصص مشورت کنید تا از مقدار

مصرف آن باخبر شوید. گیاه دیگری که درد نقرس را تسکین می‌دهد قاصدک است. گیاه قاصدک ادرا آور و ضد التهاب است. التهاب و تورم اطراف مفاصل را نیز کاهش می‌دهد.

خواص شگفت انگیز هندوانه شب چله



A است و نسبت به سایر میوه‌ها و سبزی‌ها، مقدار بیشتری بتاکاروتن دارد، به همین دلیل از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی مانند آسم و برخی سرطانها مانند سرطان روده و پروستات محافظت می‌کند. هندوانه دارای آنتی اکسیدانی به نام لیکوپین

است که رادیکال‌های آزاد و مضر را از بین می‌برد، به همین دلیل از وقوع سکنه قلبی جلوگیری می‌کند و به کاهش خطر سرطان پروستات هم کمک می‌کند. همچنین هندوانه باعث رفیق شدن خون می‌شود.

شفائالین - دکتر حسینی متخصص طب سنتی گفت: هندوانه میوه‌ای است که مزاج سرد و تر دارد و رنگ آن در ویتامینش تأثیری ندارد، به همین دلیل، مهم این است که هندوانه کاملاً رسیده و شیرین باشد. هندوانه از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی

مانند آسم، سکنه قلبی و برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده و سرطان پروستات محافظت می‌کند. وی افزود: هندوانه میوه‌ای است دارای میزان بالایی از سدیم و پتاسیم و منبع بسیار خوبی از ویتامین C و ویتامین

ضد آنفلوآنزا!

توصیه‌هایی ساده برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری ترسناک این روزها

همه‌صندلی‌ها را لمس نکنید

تمام صندلی‌های اتوبوس و هواپیما را برای رسیدن به صندلی مورد نظر تان لمس می‌کنید، خوب ممکن است افراد الوده به ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا قبل از شما این صندلی‌ها را لمس کرده باشند. افراد معمولاً دستمال‌های استفاده شده‌شان را در جیب این صندلی‌ها قرار می‌دهند که آن را به یک منبع میکروبی تبدیل می‌کنند.

● چطور ایمن بمانید: بهتر است هواکش بالای سرتان را باز کنید تا با گردش هوا بین شما و عطسه‌ها و سرفه‌های مسافران هوای پاک ایجاد شود. علاوه بر این استفاده از دستمال مرطوب ضد عفونی کننده برای تمیز کردن میز مقابل صندلی پیش از استفاده می‌تواند خیلی از میکروب‌ها را از بین ببرد.

دست دادن و روبوسی ممنوع

گروهی از افراد به دلیل رودر بایستی یا رعایت آداب و رسوم ایرانی در دوره سرماخوردگی هم با دوستان و نزدیکان شان روبوسی می‌کنند یا حداقل دست می‌دهند.

این کار به انتقال سریع ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند. ● چطور ایمن بمانید: اگر خودتان سرماخوردده‌اید با معذرت خواهی به دیگران اطلاع دهید که بیمار هستید و نمی‌توانید آداب معاشرت را به خوبی ادا کنید. حتی اگر فرد سرماخوردده با شما دست داد بلافاصله دست‌های تان را با آب و صابون یا گرم‌های ضد عفونی کننده تمیز کنید.

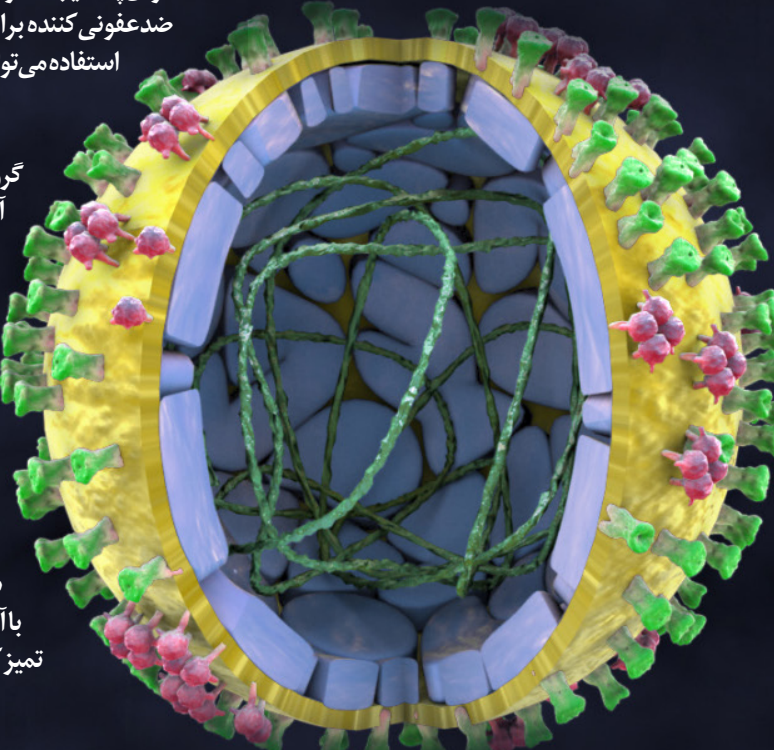
خودکار، همکار تان را نگیرید

احتمال دارد در محل کار ناگهان نیاز به خودکار پیدا کنید اما کنار دست تان نباشد و در این شرایط اولین کسی که دم دست تان باشد همکار شما مرده‌تان باشد. شما این خودکار را از همکار تان قرض می‌گیرید، غافل از اینکه همراه خودکار کلی میکروب و ویروس را هم روی انگشتان تان می‌جسبانید. خوب وقتی همکار تان سرماخوردده به احتمال زیاد ویروس روی انگشتان دستش هم هست، پس می‌تواند آن را منتقل کند. وسایل دیگری مانند تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، در میکروبیو، دستگیره یخچال و ... هم می‌توانند مکان تجمع ویروس شوند. ● چطور ایمن بمانید: راه حل دوری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا این است که نه تنها به فرد سرماخوردده نزدیک نشوید بلکه از هیچ کدام از وسایل او استفاده نکنید. به هیچ عنوان خودکار، کیبورد یا تلفن تان را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید. اگر چاره‌ای ندارید چندبار در روز دست‌های تان را بشویید یا به کمک دستمال‌های مرطوب بهداشتی و ژل‌های ضد عفونی کننده با ویروس‌ها بجنگید.

در باشگاه از حوله استفاده کنید

بعضی از شما که به باشگاه ورزشی می‌روید ممکن است هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان تان را با دست بگیرید و بعد به وسایل و تجهیزات سالن دست بزنید. در یک تحقیق مشخص شد ۵۶ درصد از تجهیزات هوازی و ۷۳ درصد از وزنه‌ها حاوی ویروس هستند.

● چطور ایمن بمانید: حوله می‌تواند بین شما و این تجهیزات یک سد محافظ باشد؛ به خصوص زمانی که از دو چرخه ثابت استفاده می‌کنید. حواس تان باشد که دیگر با آن حوله



صورت تان را پاک نکنید چون در این صورت در معرض خطر انتقال میکروب‌ها قرار می‌گیرید.

به پله‌های برقی دست نزنید

حتما برای تان پیش آمده که هنگام خروج از مترو و استفاده از پله‌های برقی، دست تان را به کناره‌های آن بگیرید. این ریل‌ها شاید یک بار در روز تمیز شوند و شاید هم اصلاً نشود؛ بنابراین احتمال انتقال میکروب و عوامل بیماری‌زا بیشتر است. این موضوع در مورد کودکان و سالمندان بیشتر اهمیت دارد چون برای حفظ تعادل از کناره‌های پله برقی استفاده می‌کنند.

● چطور ایمن بمانید: اگر دست تان با کناره‌های پله برقی تماس داشت مراقب باشید که قبل از غذا خوردن دست‌ها را حتما بشویید. دست تان را قبل از شست و شو با صابون یا ژل‌های ضد عفونی کننده با صورت تان تماس ندهید.

دکمه‌های آسانسور تمیز نیست

دکمه‌های آسانسور مکان مناسبی برای گسترش عفونت در محل کار و آپارتمان است. انگشتان تمام ساکنان آپارتمان مدام با این دکمه‌ها در تماس است و تمیز نگه داشتن آنها کار ساده‌ای نیست. ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا که روی دکمه‌های آسانسور می‌نشینند، می‌توانند تا سه روز فعال باشند.

● چطور ایمن بمانید: از آرتیج یا کنار بازوی تان برای فشار دادن دکمه‌ها استفاده کنید. به این ترتیب از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا یا سایر بیماری‌های ویروسی در امان می‌مانید. به هر حال کار عاقلانه این است که بعد از لمس هر شی عمومی دست‌های تان را به طور کامل بشویید.

مراقب مکان‌های شلوغ مانند اتوبوس و مترو باشید

اگر در مکان‌های شلوغ تردد دارید، باید بدانید در معرض خطر ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستید. در پاییز و زمستان هوا خشک است و میکروب‌ها بیشتر از آب و هوای مرطوب در هوا معلق می‌مانند. به همین دلیل مترو، اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی که ترکم و ازدحام زیادی دارند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند.

● چطور ایمن بمانید: خودتان را مجهز کنید. همیشه یک گرم ضد عفونی کننده دست همراه تان باشد و از آن استفاده کنید. اگر دست تان را با مواد ضد عفونی کننده مرطوب کنید تماس دست شما با هر سطحی می‌تواند آن مکان را هم تمیز کند.

مراقب سرویس‌های بهداشتی باشید

در سرویس‌های بهداشتی عمومی در بخش‌هایی مانند دستگیره‌ها و شیر آلات که احتمال تماس دست‌های آلوده وجود دارد، خطر سرایت ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا را جدی بگیرید. برخلاف تصور عمومی نشستن در توالت فرنگی عمومی خطر عفونت کمتری دارد در حالی که در دستشویی بیشترین احتمال انتقال میکروب دیده می‌شود.

● چطور ایمن بمانید: بهترین دفاع در برابر این ویروس‌ها شستن دست‌ها بعد از استفاده از توالت است. برای بستن شیر آب یا باز کردن در خروجی هم حتماً از یک دستمال استفاده کنید تا دوباره در معرض آلودگی قرار نگیرید.

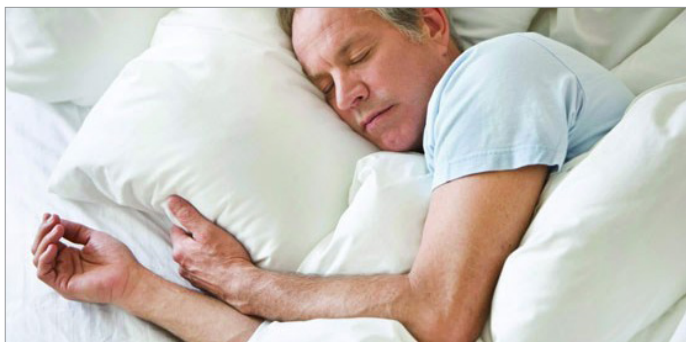
چند توصیه تغذیه‌ای برای سلامت قلب

فارس - دکتر مجید کاراندیش متخصص تغذیه گفت: مجموعه‌ای از بیماری‌هایی که قلب و سیستم خون‌رسانی به بدن را در بر می‌گیرند، بیماری‌های قلب و عروق نامیده می‌شوند و شایع‌ترین بیماری‌هایی که این سیستم را درگیر می‌کنند، فشارخون بالا و تصلب شرایین یا تنگ شدن سرخرگ‌ها هستند. وی افزود: به وجود آمدن وقفه‌ای در سیستم خون‌رسانی، اگر محل وقفه در قلب باشد موجب سکنه قلبی و اگر در مغز باشد موجب سکنه مغزی در فرد خواهد شد. ریشه این بیماری‌ها بسیار طولانی است و می‌توان گفت از دوره کودکی آغاز می‌شود که در این روند، جدار داخلی عروق به تدریج ضخیم شده و به دلیل افزایش فشار، دچار پارگی می‌شود. توصیه می‌شود چربی‌های اشباع کمتر دریافت شود؛ چربی‌های اشباع، چربی‌های موجود در روغن‌های حیوانی و در غذاهای حیوانی مانند پوست مرغ که حاوی چربی مری است و در بیشتر محصولات قنادی و شیرینی‌پزی هستند.



بیش از ۹ ساعت خواب شبانه کشنده است

ایسنا - متخصصان دانشگاه سیدنی در یافتند افرادی که بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند یا برای مدت زمان بیش از هفت ساعت در طول روز بی‌تحرك هستند بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند. همچنین این پیامد می‌تواند برای افرادی که در هفته کمتر از ۱۵۰ دقیقه ورزش می‌کنند هم وجود داشته باشد. زمانی که بی‌تحركی با خوابیدن بیش از حد همراه شود همچون فاکتورهای خطرلایی از جمله مصرف مواد الکلی و داشتن رژیم غذایی ناسالم باید جدی گرفته شود. یافته‌ها حاکی از آن است که عادات ناسالم خواب (از قبیل خوابیدن کمتر از هفت ساعت در روز یا بیش از ۹ ساعت در روز)، نشستن‌های طولانی مدت و نداشتن فعالیت جسمی خطر مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، افرادی که کمتر از هفت ساعت در روز می‌خوابند و در کنار آن از مواد دخانی و الکی مصرف می‌کنند خطر مرگ زود هنگام را در خود چهار برابر افزایش می‌دهند.



قره‌قروت علیه آنفلوآنزا

فارس - مرتضی صفوی، متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی و تغذیه‌ای قره‌قروت گفت: مصرف این ماده غذایی دستگه ایمنی بدن را تقویت و از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا جلوگیری می‌کند. این ماده غذایی همچون سایر لبنیات حاوی کلسیم فراوان بوده و برای درمان بوکی و نرمی استخوان توصیه می‌شود. همچنین قره‌قروت دارای پروتئین، چربی و کربوهیدرات است که بسیاری از مواقع از شیر تولید شده یا بعد از تولید کشک به عمل می‌آید.

وی با اشاره به اینکه ۱۰۰ گرم قره‌قروت ۲۴۰ کالری انرژی دارد، گفت: کسانی که دارای مشکل لاغری هستند برای چاق شدن می‌توانند قره‌قروت مصرف کنند و به طور کلی می‌توان گفت کالری آن همچون نان بوده و سبب چاق شدن می‌شود. پروتئین موجود در قره‌قروت برای عضلات بدن و رشد آن مناسب است و همچنین قند موجود در آن از نوع لاکتوز بوده بنابراین مصرف آن به دلیل اینکه بهترین قند طبیعی را دارد، توصیه می‌شود.

