

دانستنی‌ها

تأثیرات مخرب آلودگی هوا بر سلامت

کارهایی که باید و نباید انجام دهیم تا کمتر از آلودگی هوا صدمه ببینیم

- ✓ اگر در روزهای کاری با هوای آلوده احساس ضعف و کم‌حوصلگی می‌کنید، مسئله را جدی بگیرید و بررسی وضعیت روحی و جسمی‌تان را به‌تعویق نیندازید.
- ✓ تغذیه خود را بر پایه غذاهای سالم و ارگانیک قرار دهید. خوردن میوه‌خوراکی‌های دارای فیبر افزون بر حفظ سلامت جسمی، سبب تقویت قوای روحی و روانی هم می‌شود.
- ✓ ماسک بزنید؛ وقتی قرار است از خانه بیرون بروید و نمی‌توانید از بودن در فضای باز بپرهیزید از ماسک‌های فیلتر دار استفاده کنید.
- ✓ از گیاهانی که هوای خانه را تصفیه می‌کنند، استفاده کنید. سراغ انواع گیاهان عنکبوتی بروید که قابلیت تصفیه هوا را دارند. این گیاهان می‌توانند در کمترین زمان آلودگی داخل فضای بسته را به حداقل برسانند.

✓ هر روز بخور بگیرید. با بخور گرفتن به مجاری تنفسی خود آرامش می‌دهید و استرس ناشی از آلودگی را از این مجاری دور می‌کنید. به‌طور معمول اجازه دهید این بخور در فضای خانه جریان داشته باشد.

✓ مرکبات مصرف کنید. تامی‌توانید از مواد غذایی که منابع غنی از ویتامین C، منیزیم و امگا۳ هستند مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن خود را برابر بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا تقویت کرده باشید. همچنین دمنوش‌های گیاهی بنوشید. به خصوص دم‌کرده زنجبیل در قالب چای یک تادویار در روز می‌تواند تأثیرات ناخوشایند ناشی از آلودگی هوا را به حداقل برساند.

✓ آلاینده‌های خارج منزل مثل منواکسید کربن از راه درها و پنجره‌ها وارد منزل می‌شوند. بنابراین با بسته نگه داشتن درز آن‌ها می‌توان تا حد زیادی از وارد شدن این نوع آلاینده‌ها به داخل خانه جلوگیری کرد.

✓ یک دستگاه تصفیه هوای مناسب تهیه کنید. تصفیه‌کننده‌ها تا حد بسیار زیادی مشکلات ناشی از آلودگی هوا در فضای بسته را رفع می‌کند.

پزشکی

زنگ ساعت، دشمن سلامتی شما!

فرنگیس یاقونی | مترجم

تحقیقات نشان می‌دهد بیدار شدن با صدای زنگ ساعت باعث به‌صدرا آمدن زنگ خطر سلامت می‌شود! شما جزو کدام دسته هستید؟ کسانی که با زنگ ساعت بیدار می‌شوند یا کسانی که خودشان به صورت ناخودآگاه سریع ساعت مشخص هر روز بیدار می‌شوند؟ در قدیم بیشتر مردم بدون زنگ ساعت قبل از طلوع آفتاب بیدار

می‌شدند. این موضوع به ساعت بیولوژیکی بدن و سیکل خواب فرد بستگی دارد که باعث می‌شود او در ساعت مشخصی آرام آرام هوشیار و در نهایت کاملاً بیدار شود. بیدار شدن به این شکل و به این آرامی به‌طور قطع با بیدار شدن ناگهانی با صدای زنگ ساعت بسیار متفاوت است. نتایج تحقیقات علمی در موسسه سلامت ژاپن نشان می‌دهد؛ احتمال تپش قلب و فشار خون در کسانی که با صدای ساعت زنگ دار

و به‌صورت ناگهانی از خواب بیدار می‌شوند بیشتر از افرادی است که به آرامی خودشان بیدار می‌شوند. به‌طور طبیعی احتمال سکنه مغزی و قلبی در صبح‌ها به دلیل بالا بودن فشار خون بیشتر از زمان‌های دیگر است و وقتی یک شوک غیر طبیعی و ناگهانی مثل صدای زنگ ساعت به فرد وارد می‌شود این احتمال بیشتر از قبل می‌شود. وقتی در خواب عمیق هستید، شنیدن صدای زنگ ساعت به‌طور ناگهانی

از پشت میزت بلند شو!

چگونه می‌توان با تأثیر ساعت‌ها پشت‌میزنشینی مقابله کرد؟



سلامت

طلوع حقیقت | مترجم

واقعیتی انکارناپذیر است که ساعت‌ها پشت‌میزنشستن می‌تواند آسیب‌ها و عوارض بسیاری برای سلامت بدن ما به دنبال داشته باشد. امروزه بیشتر افراد حدود هشت ساعت یا بیشتر از زمان روزانه‌شان را پشت‌میز می‌گذرانند و همین موضوع مشکلات بسیاری را برای بدن آن‌ها به وجود می‌آورد. مسائلی اعم از فشارخون، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و... همه این‌ها از آثار ساعت‌ها پشت‌میزنشستن، آن‌هم بدون تحرک است. در این مطلب سعی می‌کنیم راه‌هایی ارائه دهیم که تأثیرات منفی ساعت‌ها پشت‌میزنشینی را کاهش دهد.

بعد از ناهار، پارک کردن ماشین تا در منزل، مسیر خیابان و... فرصت‌های خوبی برای پیاده‌روی هستند.

بالا و پایین رفتن از پله‌ها

استفاده از برخی فرصت‌های کوتاه، کار هوشمندانه‌ای است که نباید ازخیر آن به‌همین راحتی‌ها گذرید. شما می‌توانید به سراغ ساده‌ترین فعالیت روزانه که شاید به نظرتان خیلی هم بی‌اهمیت بیاید، بروید و بدنتان را حرکت دهید. کافی است بالا و پایین رفتن از پله‌های آپارتمان خود را به هر انداز‌های هم که شده است به عنوان یک عادت حفظ کنید.

تمرین‌های ورزشی برای تمام بدن

بهتر است در طول روز خود ساعت‌هایی را خالی و آن‌را صرف ورزش‌هایی برای تمام بدن خود کنید. شما می‌توانید با انجام حرکات ورزش‌های پیلاتس، یوگا، شنا و... تمامی عضلات بدن خود را به کار ببندازید و آن‌ها را از کوفتگی و آسیب در امان نگه دارید.

انجام حرکات کششی

همان‌طور که گفته شد انجام حرکات کششی برای کسانی که ساعت‌ها پشت‌میز می‌نشینند از اهمیت زیادی برخوردار است. ✓ چرخش ستون فقرات به صورت نشسته: در همان حالت نشسته شانه‌ها و کمرتان را به صورت عمود بر پشت صندلی قرار دهید، صاف بنشینید و پاهایتان را نیز روی

زمین بگذارید. بعد با کمک بازوها بچرخید و خود را به سمت صندلی بکشید. این کار را به هر دو طرف بدن انجام دهید و ستون فقرات، سینه و گردن خود را کشش دهید.

✓ پیچش گردن: برای باز کردن عضلات گردن خود به صورت صاف روی صندلی بنشینید و پاهایتان را روی زمین قرار دهید. چانه‌تان را به سمت سینه بیاورید و گوش سمت راست خود را روی شانه سمت راست بچرخانید. برای آن که کشش شما افزایش یابد می‌توانید دست چپ‌تان را روی شانه راست قرار دهید و دست راست را بالای گوش چپ قرار دهید و به آرامی فشار را با دست به سمت سر خود انتقال دهید.

✓ کشش انگشتان: هر دو دست خود را روی میز، کف دست‌ها را رو به پایین و نوک انگشتان‌تان را به سمت بدن خود قرار دهید. حالا به سمت جلو خم شوید و کشش را به دوستان خود انتقال دهید. این کار به انگشتان شما اجازه می‌دهد مقداری استراحت و سلامت خود را حفظ کنید.

باعث ترشح آدرنالین و دیگر هورمون‌های استرس در بدن شما می‌شود و همچنین به دلیل بالا بودن فشارخون در صبح، ترکیب این عوامل در نهایت باعث سکنه قلبی می‌شود.

چگونه بدون زنگ ساعت بیدار شوم؟

۱- داشتن یک برنامه روتین برای بیدار شدن بهترین راه حل است. همچنین می‌توانید در اتفاقی بخواهید که صبح‌ها نور طبیعی به داخل اتاق می‌تابد و این افزایش آهسته‌تور و داشتن

یک برنامه منظم باعث می‌شود شما به آرامی و بدون زنگ ساعت بیدار شوید. ۲- اگر اتاق‌تان امکان دریافت نور خورشید را ندارد از ساعت‌هایی استفاده کنید که ابتدائاً نور طبیعی تولید می‌کند بعد از زنگ می‌زند. ۳- از ساعت‌هایی استفاده کنید که زنگ افزایش‌شونده دارد. این ساعت‌ها باعث می‌شود دست‌کم، شما به آرامی بیدار شوید و آن شوک اولیه را ایجاد نمی‌کند.

سلامت

۶ راه حل برای رفع گرفتگی بینی

برای بسیاری از افراد، سینوزیت (تورم غشای مخاطی سینوس‌ها) و گرفتگی بینی موجب آزار و اذیت می‌شود و نیازمند درمان است. اما برخی افراد احساس نمی‌کنند که بیماری‌شان آن قدر جدی است که بخواهند به پزشک مراجعه کنند. به همین دلیل در این قسمت قصد داریم تا چند تکنیک درمانی سریع و آسان را به شما معرفی کنیم.

۱ با افزایش میزان رطوبت موجود در داخل

سینوس‌ها، گرفتگی، سوزش و خارش و ناراحتی بینی از بین خواهد رفت.

۲ مصرف محلول نمک شور (آب و نمک) که به صورت قطره و اسپری بینی موجود است، نه تنها

بی‌خطر است بلکه اثرپذیری زیادی نیز دارد.

۳ مصرف نوشیدنی‌های گرم یا حمام آب گرم در برطرف کردن گرفتگی بینی معجزه می‌کند.

۴ می‌توانید سرتان را در

بالای یک کاسه پر از آب

جوش قرار دهید و یک

حوله روی سرتان ببندازید

تا بخار در محوطه جمع

شود. آب را تا آن جایی که

امکان دارد می‌توانید گرم

کنید، اما مراقب باشید، سرتان را زیاد به داخل

ظرف فرو نبرید تا باعث ایجاد



سوخستگی نشود! ۵ حفره بینی خود را مرطوب نگه دارید. برخی وسیله‌ها هستند که خیلی بهتر از اسپری‌های بینی عمل می‌کنند و مجاری‌ها را داخل بینی را مرطوب نگه می‌دارند. البته استفاده از این روش به همه افراد توصیه نمی‌شود، اما به هر حال افرادی هم وجود دارند که با میل و اشتیاق از این نوع وسایل استفاده می‌کنند.

۶ رطوبت چشم‌هایتان را حفظ کنید.

همان‌طور که برای بینی اسپری محلول نمک وجود دارد، انواع خاصی از

این نوع محلول‌های حاوی نمک برای شست و شوی

چشم‌ها نیز یافت می‌شود.

استفاده از این محلول‌ها درد، خارش، سوزش و

خشکی را که به موجب آلرژی در افراد ایجاد

می‌شود تا حد بسیار زیادی

کاهش می‌دهد.

بیشتر بدانیم

چرا زنان بعد از ازدواج چاق می‌شوند؟

یاسمین مشرف | مترجم

مشکل افزایش وزن یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سلامت در بین زنان است و این موضوع بعد از ازدواج به یک در دسر بزرگ تبدیل می‌شود. طبق مطالعه‌ای ۸۲ درصد از زوج‌ها پنج سال بعد از ازدواج، ۵-۱۰ کیلوگرم افزایش وزن می‌یابند و این افزایش وزن بیشتر در زنان مشاهده می‌شود. جدای از تغییراتی که بعد از ازدواج در سبک زندگی زوج‌ها ایجاد می‌شود، تغییرات عمدتاً بیولوژیکی زنان بعد از ازدواج نیز در این افزایش وزن موثر است. در ادامه با این دسته از دلایل عمده افزایش وزن زنان آشنا می‌شویم.

تغییرات هورمونی

وقتی یک زن وارد زندگی زناشویی می‌شود تغییرات هورمونی زیادی در بدنش به وجود می‌آید که در مجموع به افزایش اشتها و در نهایت چاقی منجر می‌شود.

کمبود خواب

بعد از ازدواج، زمان و الگوی خواب زنان تغییر می‌کند. در بسیاری از موارد خانم‌ها دچار کمبود خواب می‌شوند و این کمبود خواب مهم‌ترین عامل افزایش وزن در بسیاری از آن‌هاست.

تغییرات جسمی و روحی

پزشکان و کارشناسان تغذیه می‌گویند زنان بعد از ازدواج وارد روابط فیزیکی و عاطفی تازه‌ای می‌شوند و بر این اساس، جسم و ذهن شان دچار تغییرات زیادی می‌شود. این شرایط جدید، مسئول تغییراتی است که مادر ظاهر آن‌ها به صورت چربی بدنی می‌بینیم.

سن

امروزه با افزایش سن ازدواج، بسیاری از زنان در سنین بین ۲۸ تا ۳۰ سال زندگی زناشویی خود را آغاز می‌کنند. مطالعات نشان داده است بعد از ۳۰ سالگی، سرعت سوخت و ساز در بدن کاهش می‌یابد و همین موضوع، یکی از عوامل افزایش وزن است.

بارداری

بسیاری از زوج‌ها در یکی دو سال اول زندگی دارای فرزند می‌شوند. مادر شدن، زنان را دچار تغییرات فیزیکی زیادی می‌کند. افزون بر این، تولد فرزند، برنامه زندگی آن‌ها را به میزان زیادی تغییر می‌دهد. این شرایط به طور طبیعی افزایش وزن را به دنبال دارد.

استرس

ازدواج و تطابق با شرایط جدیدی که ایجاد می‌کند، یکی از مشکل‌ترین کارها برای هر زنی است. استرسی که قرار گرفتن در محیط جدید ایجاد می‌کند زنان را به سمت غذا خوردن بیشتر سوق می‌دهد و به‌طور طبیعی به افزایش وزن منجر می‌شود.

مصرف قرص‌های ضد بارداری

مصرف قرص‌های هورمونی ضد بارداری هم در افزایش وزن زنان بی‌تأثیر نیست. هر چند این افزایش وزن زیاد قابل توجه نیست، اما مصرف آن‌ها را می‌توان مسئول ۲ تا ۳ کیلوگرم افزایش وزن زنان دانست.

حس امنیت

بر اساس مطالعاتی که نتایج آن‌ها در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، عشق و شادی و امنیتی که زنان بعد از ازدواج در کنار همسرانشان احساس می‌کنند، به احتمال زیاد به افزایش وزن آن‌ها منجر می‌شود.

چگونه از این افزایش وزن جلوگیری کنیم؟

شاید بتوان بعضی از عوامل افزایش وزن بعد از ازدواج را غیر قابل اجتناب دانست، اما گام‌های ساده‌ای مثل مصرف وعده‌های غذایی سالم و کم‌کالری، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های دوفره، گنجانیدن ورزش به عنوان فعالیت حتمی در برنامه روزمره، خودداری نکردن از خوردن صبحانه، خاموش کردن تلویزیون هنگام صرف غذا و توجه به سلامت بدن و تناسب اندام می‌تواند به جلوگیری از این افزایش وزن کمک کند.

منبع: igenousorganic.com



دمنوش

گیاهان دارویی

دمنوش‌های آرام‌بخش

با استفاده از اسطوخودوس را بشناسید

اسطوخودوس یا لاوندِر، گیاهی است با گل‌های زیبای بنفش رنگ که بیشتر برای آرامش جسم و روح استفاده می‌شود. این گیاه مزاج گرم و خشک دارد و تقویت‌کننده بدن و قلب نیز هست. اگر شما زود از کوره در می‌روید و به اصطلاح عصبی هستید گیاه اسطوخودوس گزینه مناسبی برای به آرامش رسیدن شماست. طبق گفته ابوعلی سینا، اسطوخودوس التهابات جسمی و روحی را کاهش می‌دهد و مسکنی خوب برای اعصاب شماست.

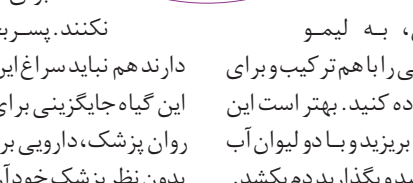
روش استفاده از اسطوخودوس

شما می‌توانید روزانه ۳۰ گرم از این گیاه را در یک لیتر آب دم و مصرف کنید.

دمنوش ترکیبی با گیاه

اسطوخودوس

بادرنجبویه، اسطوخودوس، به لیمو سنبل‌الطیب، نعناع و چای کوهی را با هم ترکیب و برای شیرین شدن آن عسل استفاده کنید. بهتر است این گیاهان دارویی را در یک قوری بریزید و با دو لیوان آب سرد روی حرارت کتری قرار دهید و بگذارید دم بکشد. این ترکیب جادویی آرام‌بخش است و اختلالات خواب



منابع: باشگاه خبرنگاران، بیتوته و نمناک