



عادت‌ها و عواملی که باعث می‌شود صبح‌ها سخت بیدار شوید

اختلال پر خوابی می‌تواند بر عملکرد در روزانه شما تاثیر منفی بگذارد پس بهتر است با تغییر سبک زندگی تان آن را کنار بگذارید

خواب کافی شبانه برای شما لازم است تا عملکردهای تان چه در محل کار و چه در خانه خوب باشد اما بیش از حد خوابیدن شما را دچار مشکلاتی می‌کند. این عادت، هایپر سومنیا یا اختلال پر خوابی نام دارد که به معنی ساعت‌های بسیار طولانی خوابیدن است. اگر فکر می‌کنید به طور افراط گونه‌ای به خواب نیاز دارید، باید به پزشک مراجعه کنید چون اگر پر خوابی تبدیل به عادت شود، رفع آن دشوار تر خواهد بود. در ادامه به شما می‌گوییم چه عادت‌هایی می‌تواند باعث پر خوابی تان شود.

سلامت

● استرس زیاد

استرس زیاد در محل کار یا دانشگاه یا در روزهای پر مشغله در خانه، می‌تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی خسته کننده باشد. وقتی شما استرس دارید یا نگرانید، بر الگوی خواب تان اثر می‌گذارد. شاید احساس خستگی کنید اما نتوانید بخوابید، یا نیمه شب با اضطراب و نگرانی از خواب بیدار شوید. سعی کنید راه‌هایی برای کاهش استرس خود پیدا کنید.

● بهداشت نامناسب خواب

رعایت بهداشت خواب تفاوت بزرگی در کیفیت خواب تان ایجاد می‌کند. علایمی که نشان می‌دهد، بهداشت خواب ندارید:

- ✓ به طور مرتب خمیازه کشیدن
- ✓ احساس کم‌تحمیل بودن
- ✓ خواب‌آلودگی طی روز
- ✓ به خواب رفتن در حالت نشسته
- متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ بهداشت خواب:
- ✓ یک ساعت قبل از خواب، نورهای آبی اسکرین‌ها را خاموش کنید.
- ✓ نزدیک به زمان خواب غذا نخورید.

✓ چند ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنید.

● دیروقت غذا خوردن

دیروقت شام خوردن یا آخر وقت ریزه‌خواری کردن در توانایی شما در به خواب رفتن و در خواب ماندن اختلال ایجاد می‌کند. وقتی شما نزدیک به زمان خواب تان غذا می‌خورید، سوخت و ساز بدن تان کند می‌شود و گوارش را دشوار می‌کند. در ضمن، اگر چیزهایی مثل شکلات یا محصولات کافئین دار مصرف کنید، باعث می‌شود نیمه شب از خواب بیدار شوید. این موارد باعث می‌شود صبح دیروقت از خواب بیدار شوید.

● مصرف برخی داروها

یک عامل دیگر که باعث می‌شود زیاد بخوابید مصرف داروست. برخی داروها می‌تواند در خواب تان اختلال ایجاد کند:

- ✓ آنتی هیستامین‌ها
- ✓ شل کننده‌های عضله
- ✓ داروهای ضد افسردگی
- ✓ کورتیکواستروئیدها
- ✓ مهار کننده‌های بتا
- اگر هریک از این داروهای گفته شده را مصرف می‌کنید

و خواب خوبی ندارید باز پزشک تان این موضوع را مطرح کنید.

● آپنه خواب

وقتی شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید، عجیب نیست که صبح زیاد بخوابید. آپنه خواب یک اختلال خواب است که باعث می‌شود تنفس تان در خواب چندین بار متوقف شود. با صدای بلند خروپف کردن و احساس خستگی روز بعد می‌تواند به این معنی باشد که آپنه خواب دارید. علت‌های آپنه خواب شامل موارد زیر است:

- ✓ اضافه وزن داشتن
- ✓ باریک بودن راه‌های هوایی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ بالا بودن سن
- ✓ گرفتگی بینی

● زیاد هروی در مصرف کربوهیدرات‌ها

خوردن کربوهیدرات زیاد می‌تواند قند خون را بالا ببرد و برای مدت کوتاهی به شما انرژی بدهد و باعث شود بعد از آن احساس خستگی کنید. محصولات لبنی، ذرت، حبوبات، مواد قندی مانند آب نبات و میوه‌هایی مانند موز و سیب پر کربوهیدرات به شمار می‌آیند. این

تولید انرژی و خستگی بعد از آن، خواب را دچار اختلال می‌کند.

● افسردگی

افسردگی چیزی است که می‌تواند موجب خواب زیاد شود. اگر دچار افسردگی هستید، این عارضه می‌تواند شب‌ها شما را بیدار نگه دارد و باعث شود صبح تا دیروقت بخوابید. دیر شدن زمان انجام کارهای روزانه به دلیل تا دیروقت خوابیدن بیشتر احساس افسردگی به شما می‌دهد و مضطرب تان می‌کند. اگر فکر می‌کنید دچار افسردگی هستید، به پزشک یا درمانگر مراجعه کنید.

● تهویه نامناسب هوا

تهویه نامناسب هوای اتاق خواب در شب می‌تواند بر توانایی شما برای به خواب رفتن و صبح از خواب بیدار شدن اثر بگذارد. اگر اتاق خواب تان گرم و دم کرده باشد، شما را بیدار نگه خواهد داشت. همچنین مطمئن شوید که اتاق خواب تان CO2 نداشته باشد. شب‌ها پنجره‌ها را باز یا فن را روشن کنید تا هوای اتاق خواب تان به گردش دربیاید.

در تهیه این مطلب از «تیبان» کمک گرفتیم

زیبایی

خستگی را با این ۳ ماسک خانگی از چهره بیرون کنید

مارال مرادی

خبرنگار

در این روزها خانم‌ها بیشتر درگیر خانه‌تکانی هستند و شاید کم‌تر وقت کنند به پوست‌شان برسند. برای رفع خستگی پوست و شاداب شدن پوست تان انواع ماسک وجود دارد. ماسک‌هایی طبیعی برای پوست خسته و کدر که می‌تواند خستگی را از پوست صورت شما بیرون و پوست صورت تان را شاداب و سر حال کند.

۱ ماسک توت‌فرنگی و روغن بادام برای از بین بردن خستگی پوست صورت

این ماسک پوست صورت را درخشان‌تر می‌کند و آثار خستگی را از بین می‌برد. برای تهیه این ماسک، توت‌فرنگی را له و با یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین مخلوط کنید. روی صورت بزنید و ۱۵ دقیقه به آن فرصت دهید و بعد با آب گرم بشوید. توت‌فرنگی مملو از ویتامین‌هایی است که برای پوست مفیدند و روغن بادام هم باعث لطافت پوست می‌شود.

۲ ماسک زرده تخم‌مرغ و عسل برای رفع پوست کدر

این ماسک می‌تواند به راحتی سیاهی دور چشمان و پوست‌های لک شده را از بین ببرد. اگر دور چشمان تان سیاه شده و پوست تان لک آورده و تیره شده، ماسکی از زرده تخم‌مرغ و گردو و عسل تهیه کنید و ۱۰ دقیقه روی پوست تان بگذارید.

۳ ماسک ماست برای پاک‌سازی و روشن شدن پوست

ماست شیرین دوتا سه قاشق غذاخوری، بلغور جودو سر دو قاشق غذاخوری، عسل یک قاشق غذاخوری بلغور جودو سر، آلودگی‌های سطحی پوست را تمیز و پوست را پاک‌سازی و صاف می‌کند. ماست باعث نرمی پوست و یک ماده ضد باکتری طبیعی محسوب می‌شود. عسل نیز با پیدایش جوش مقابله می‌کند. داخل یک ظرف، ماست، جودو سر و عسل را مخلوط کنید. هم بزنیید تا کاملاً یکدست شود؛ سپس آن را روی پوست صورت تان بمالید. توجه داشته باشید که نباید ماسک با دور چشم‌ها و دهان تان تماس داشته باشد. اجازه دهید مواد به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست تان بماند. سپس با آب و لرم شست و بشوید و پوست را به آرامی خشک کنید. اگر می‌خواهید پوست تان خنک شود قبل از استفاده از ماسک آن را برای چند دقیقه داخل یخچال قرار دهید.

در تهیه این مطلب از سایت «salamat» کمک گرفته شده است

تازه‌ها

سمعک زوال عقل را تا ۵ سال به تاخیر می‌اندازد

به گزارش روزنامه دیلی میل، در یک مطالعه که به تازگی انجام شده محققان متوجه شدند، یک سوم از شرکت کنندگانی که از سمعک استفاده می‌کردند، پنج سال پس از تشخیص اختلال خفیف شناختی یا MCI، به زوال عقل مبتلا نشده بودند. در مقابل، این رقم برای افرادی که از سمعک استفاده نمی‌کردند، تنها یک پنجم بود. اختلال خفیف شناختی یا MCI، به مشکلات مربوط به حافظه و تفکر اشاره دارد و در زندگی روزمره تداخل ایجاد نمی‌کند اما ممکن است بعداً به زوال عقل منجر شود. به گفته محققان، یافته‌های مطالعه آن‌ها «اولین گام مهم» در جهت حمایت از اقدامی برای تشویق افراد کم‌شنوا به استفاده از سمعک است.

منبع: ایرنا

آشپزی من

دسر

رولت خرما؛ دسری برای روز پدر



- | | |
|----------------------------------|--|
| مواد لازم | یک لیوان |
| ● خرما یا دشتستان | ● مغز گردو و مغز |
| (نوعی خرما یا به هم چسبیده): | ● پسته: به مقدار لازم (یکی از آن‌ها هم کافی است) |
| ● دولیوان بدون هسته | ● دارچین: یک قاشق غذاخوری |
| ● کره: ۵۰ گرم | ● پودر نارگیل: به مقدار کافی |
| ● خرده‌های درشت بیسکویت پتی‌بور: | |

ابتدا قالب کره‌اروی حرارت ذوب و خرما را به آن اضافه می‌کنیم. خرما را در حال حرارت هم می‌زنیم تا به خوبی نرم‌له شود. سپس آن را از روی حرارت برمی‌داریم و ۲ دقیقه بعد مغزهای پسته و گردو را به همراه خرده بیسکویت‌ها و دارچین به خرماها اضافه و مخلوط می‌کنیم. در این جامخلوط ماکمی سفت می‌شود و جای نگرانی ندارد. به اندازه یک پرتقال از مخلوط جدا و رول می‌کنیم. سپس آن را در ظرف حاوی پودر نارگیل می‌غلتانیم تا تمام آن به پودر نارگیل آغشته شود. سپس این رول‌ها را به مدت چند ساعت در داخل یخچال قرار می‌دهیم تا سفت شود. پس از سفت شدن، بایک چاقوی تیز آن‌ها را به شکل رولت برش می‌زنیم. به این ترتیب رولت خرما یا خوشمزه مقوی ما آماده است.

هدیه روز پدر



سفارش ارسال: عدد ۳ را به ۲۰۰۰۹۹۸ پیامک کنید - ارتباط با ما : ۰۲۱۹۱۰۷۰۴۴۵

۱۱۹

هزار تومان
ارسال رایگان
ست چرمی

کیف پالتویی
کمر بند
جاکیدی
به همراه جعبه کادو