

هرگز تخم‌مرغ را در این طبقه از یخچال نگه ندارید

با وجود حرف‌وحديث‌های فراوانی که در مورد نحوه نگهداری تخم‌مرغ وجود دارد، کسی تردیدی ندارد که باید این ماده‌غذایی محبوب را در یخچال نگهداری کرد. اما به باور محققان، جاتخم‌مرغی‌های تعبیه‌شده روی در یخچال، بدترین مکان برای نگهداشتن آنها هستند. چراکه با باز و بسته‌شدن مکرر در یخچال، تخم‌مرغ‌ها در معرض نوسانات دما قرار می‌گیرند و احتمال فساد زودرس آنها تقویت می‌شود. برای اینکه غذای سالم‌تری را با این ماده پرخاصیت درست کنید، بهتر است تخم‌مرغ‌ها را در ظرف در بسته و در قسمت انتهایی یکی از طبقات داخلی یخچال نگهدارید تا همیشه در دمایی نسبتاً ثابت قرار داشته باشند.

یکشنبه ۲۱ آبان ۱۳۹۶ ● شماره صد و بیست و هشت

ا ت ی ۷ ۸ ۹

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم‌زیستن



اگر می‌خواهید سالم بمانید، این عادت را ترک نکنید

آدامس بجوید

برایتان خوب است

● حافظه‌تان مثل ساعت کار می‌کند

اگر این روزها فراموشکار شده‌اید و نمی‌توانید اطلاعات تازه را به ذهن بسپرید، سراغ آدامس جویدن بروید. محققان می‌گویند این کار بر ضربان قلب و جریان خونتان تاثیر می‌گذارد و به مغزتان توان بیشتری برای به‌خاطر‌سپردن و بازیابی اطلاعات می‌دهد. گذشته از این، محققان می‌گویند با جویدن آدامس می‌توانید هوشیاری‌تان را افزایش دهید و بهتر روی کارهای‌تان تمرکز کنید.

● آرام می‌شوید

آدامس جویدن، راه خوبی برای کاهش اضطراب و آرام‌شدن است. محققان می‌گویند این کار، خستگی را کم می‌کند، سطح هورمون استرس را در بدن کاهش می‌دهد و از شما فردی آرام‌تر و صبورتر می‌سازد.

● وزن کم می‌کنید

برای اینکه ترازوی خانه‌تان عدد کمتری را نشان دهد،

بازنجیبیل از درد و چربی اضافه پیر هیز ید

دردکش و چربی سوز طبیعی

حالا که زنجیبیل تازه در میوه‌فروشی‌ها پیدا می‌شود، به جای اینکه مدام دست به دامن ژل‌وفن و استامینوفن شوید، غذاهای‌تان را با آن، طعم‌دار کنید و هرشب یک فنجان چایی که با زنجیبیل دم شده‌است، میل کنید. به باور محققان، زنجیبیل یک داروی ضدالتهاب و ضد درد است و نه تنها عوارض ناشی از قاعدگی را کاهش می‌دهد، بلکه ضدویروس و ضدباکتری هم بوده و احتمال بیمارشدنتان را کاهش می‌دهد.

● چربی‌سوزی

اگر زنجیبیل، عضو ثابت سبد‌غذایی شما شود، بعید است که چربی‌های اضافه، مجالی برای خانه‌کردن در بدنتان پیدا کنند. متخصصان تغذیه و درمانگران طب سنتی، زنجیبیل را دارویی موثر در سوزاندن چربی‌ها می‌دانند و می‌گویند هرروز مصرف‌کردن آن، سوخت‌وساز بدن را بیشتر کرده و شما را لاغر می‌کند. گذشته از این، با مصرف مداوم زنجیبیل، می‌توان سلولیت یا همان چربی‌های مقاوم و انباشته‌شده را از بین‌برد و از چربی‌های موضعی سمج، خلاص شد.

● رشد مو

به جای اینکه پول زیادی را برای خریدن شامپوهای تقویت‌کننده خرج کنید، از زنجیبیل کمک بگیرید. محققان می‌گویند این ریشه پرخاصیت، فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند و اگر هر هفته یک قاشق زنجیبیل خشک را با نصف فنجان روغن نارگیل مخلوط کنید و آن را حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی موهای‌تان نگه‌دارید، رشد

● درمان زخم‌ها

اگر پوستتان بریده و آسیب‌دیده است، یک برش زنجیبیل تازه را روی آن قرار دهید تا ضدعفونی شود و برای زودتر ترمیم‌شدن، آماده شود. محققان می‌گویند زنجیبیل به پوست شما توان بیشتری برای بازسازی‌شدن می‌دهد و احتمال تشدید آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد.

● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه نگار ●

نه اینکه شدت ضربه‌ای که بی‌هواسرتان را نشانه گرفته مهم نباشد، اما به باور متخصصان، حتی ضربه‌های به‌ظاهر خفیف و قابل چشم‌پوشی که به سر وارد می‌شوند، می‌توانند آسیب‌های مغزی جدی‌ای را به بار بیاورند. حوادثی که ممکن است در منزلتان پیش بیایند، رخداد‌های ناگهانی در خیابان یا محل کار یا حتی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، می‌توانند به مغز شما آسیب بزنند. سر آسیب‌دیده، همیشه مشکل را با یک شکاف، خونریزی یا حتی کبودی و تورم نمایش نمی‌دهد و گاهی بدون نشانه‌های هراس‌آور ظاهری، ممکن است گرفتار یک آسیب مغزی جدی و مهلک شده باشید.

● از کدام ضربه‌ها نترسیم؟

آسیب‌های خفیف سر، معمولاً با جراحیات یا کبودی قابل مشاهده هستند و احتمالاً دامنه درگیرشدن بدن‌تان، تقریباً به همان ناحیه قابل مشاهده، محدود می‌شود. سردرد خفیف، کمی تهوع و سرگیجه خفیف، ممکن است با آسیب‌های جزئی سر، سراغ شما بیایند و نگران‌تان کنند و گاهی بعید نیست که دیدتان برای چنددقیقه، کمی تارتر از قبل شود. با وجود آزاردهنده و حتی نگران‌کننده‌بودن این نشانه‌ها، معمولاً آسیب‌های خفیف سر، نیازی به درمان پزشکی ندارند و اگر هم به بخش اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه کنید، بعید است که خدمت خاصی به شما رسانده شود.

● کسی مراقب او هست؟

اگر یکی از همکارانتان، در یک حادثه دچار آسیب‌دیدگی سر شد، چشم از او برندارید. فرد آسیب‌دیده تا ۴۸ یا لااقل ۲۴ ساعت، مستعد نشان‌دادن علائم حاد و تهدیدکننده است و در صورتی که یکی از آشنایان یا اعضای خانواده‌اش، مسئولیت مراقبت از او را برعهده می‌گیرد، حتما اهمیت بررسی هوشیارانه علائمی را که در این یک‌روز سراغش می‌آیند، به این مراقب گوشزد کنید. برای آسیب‌های جزئی سر، معمولاً نیازی به انجام سی‌تی‌اسکن نیست. درد، نگرانی یا مشکلات ظاهری، از عوارض این آسیب‌دیدگی‌های آزاردهنده اما بی‌خطر هستند. اما وقتی پای آسیب‌های عمیق‌تر سر به میان می‌آید، نباید هیچ نشانه‌ای را نادیده گرفت یا انکار کرد. همین امروز با اطرافیان‌تان در مورد این نشانه‌های تهدیدکننده صحبت کنید و بگویید که اگر روزی بعد از واردشدن ضربه به سر، حتی اگر چندان هم دردناک نباشد، دچار این علائم شدید، فوراً شما را به مراکز درمانی برسانند:

۱. از هوش‌رفتن یا ناهوشیاری و حتی خواب‌آلودگی و گیجی بعد از بیدارشدن از خواب



کتینو | ۱۳

ضربه مغزی، با آسیب دیدگی در ناحیه سر چه تفاوتی دارد؟

وقتی سنگی به سری می‌خورد!

۲. بیرون آمدن مایع سیال و روشن از بینی یا گوش (این مایع ممکن است همان مایع مغزی‌نخاعی باشد و خارج‌شدنش، احتمال ایجاد ضربه مغزی را تقویت کند.)

۳. خونریزی از یک یا هر دو گوش

۴. کبودی پشت یک یا هر دو گوش

۵. هرگونه دشواری یا تغییر محسوس در صحبت کردن و البته دشوار درک آنچه دیگران می‌گویند.

۶. دچار مشکل شدن در خواندن یا نوشتن

۷. از دست‌دادن تعادل و دشواری در راه‌رفتن

۸. از دست‌دادن قدرت بدنی یا احساس ضعف و بی‌حسی در ناحیه‌ای از بدن و همچنین ضعف عمومی مانندگارد

۹. تشنج، از دست‌دادن حافظه یا ناتوانی در به‌خاطر‌سپردن داده‌های تازه

۱۰. سردرد مداوم

۱۱. استفراغ پس از آسیب‌دیدگی

۱۲. نمایش رفتارهای غیرمعمول و تحریک‌پذیری و عصبانیت غیرطبیعی

● اگر حالتان خیلی هم بد نبود، چه؟

هر یک از این عوامل، به‌ویژه از دست‌دادن هوشیاری، می‌توانند یک زنگ خطر مهم باشند و از تهدیدشدن جان فرد آسیب‌دیده خبر دهند. پس در صورت مشاهده هر یک از آنها، بدون اتلاف وقت، به ۱۱۵ زنگ بزنید. اما در صورتی که هیچ یک از علائم گفته‌شده را مشاهده نکردید، به توصیه‌های زیر عمل کنید تا روند بهبود حالتان، سرعت گیرد:

- اگر خودتان دچار آسیب شده‌اید، از کسی بخواهید که تا ۴۸ ساعت پس از حادثه، با شما بماند و به او در مورد نشانه‌های تهدیدکننده احتمالی و لزوم جدی گرفتن آنها صحبت کنید.
- تا اندازه کافی استراحت کنید و خودتان را به حرکت واندازید. حتی اگر سردرد شما خطرناک و تهدیدکننده نباشد، این آسیب‌دیدگی جزئی، شما را به مراقبت بیشتر از خود وامی‌دارد.
- در این شرایط، به‌هیچ‌وجه دارویی را (به‌ویژه آرام‌بخش یا ضدتهوع) مصرف نکنید. چراکه ممکن است علائم تهدیدکننده‌ای که سراغتان می‌آیند، با مصرف داروها پنهان شوند.
- تا چندروز ورزش نکنید و کارهایی را که به قدرت بدنی و تحمل فشار نیاز دارند، انجام ندهید.
- تا چندروز رانندگی نکنید و به‌ویژه با دوچرخه یا موتورسیکلت، مسیری را طی نکنید. ممکن است ناتوانی شما در حفظ تعادل، دیرتر از آنچه که فکر می‌کردید، سراغتان بیاید.
- اگر آسیب‌دیدگی به‌ظاهر جزئی شما، با وجود گذشتن دو هفته التیام پیدا نکرد و علائم اولیه از بین نرفت، حتما به پزشک مراجعه کنید.

منبع: تلگراف



● بهبود ●

● متیو استورنی ●

استرس، بی‌صدا می‌آید

یک مرد ۲۷ساله، از کم‌کاری روده رنج می‌برد. او با وجود انتخاب رژیم غذایی مناسب، نمی‌تواند به‌آسانی غذاهایی را که خورده، دفع کند. متخصصان می‌گویند این مرد، باید همیشه با این بیماری که دلیل ابتلا به آن پیدا نشده است، زندگی کند.

یک زن ۳۵ساله و فعال، حتی بعد از ساعت‌ها کار و با وجود آغاز نیمه‌شب، به‌خواب نمی‌رود. کتاب‌خواندن، تنها راهی است که می‌تواند چشم‌های او را روی هم بگذارد.

یک مرد ۴۱ساله، با خستگی مزمن، درگیر است. اما آزمایش‌هایش می‌گویند که مشکلی وجود ندارد.

همه مبتلایان به استرس مزمن، از دچار‌بودن به این مشکل، باخبر نیستند. بسیاری از این افراد نشانه‌های هشداردهنده‌ای مثل تپش قلب یا نگرانی هرروزه را در خود نمی‌بینند و تصور نمی‌کنند که مشکلات جسمی گفته‌شده، به آنچه که در مغزشان می‌گذرد، برمی‌گردد.

برخی از این افراد، از متخصصانی که برای پیداکردن درمان مشکلشان درماده شده‌اند، این جمله را می‌شنوند: «سعی کن استرس نداشته باشی!» و احتمالاً این افراد، نگاهی به اتفاقات روزهای گذشته می‌اندازند و می‌گویند: «آقای دکتر! من واقعا استرس ندارم. همه‌چیز سر جایش است!» با وجود احتمال بی‌خبری فرد مبتلا به استرس از ابتلا به این مشکل، بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول در بدن افراد، می‌تواند بدن آنها را با اختلالات مختلفی درگیر کند. بی‌خوابی، مشکلات گوارشی، تحریک‌پذیری و زود ازکوره‌درفتن یا خستگی مداوم، تنها بخشی از عوارض ابتلا به اختلالات اضطرابی هستند و بد نیست بدانید که این اختلال، الزاماً در روزها یا ماه‌هایی که زندگی پراسترسی را تجربه کرده‌اید، شما را درگیر نمی‌کند. گاهی اضطراب، به همراه همیشگی شما تبدیل می‌شود و بدون هیچ دلیلی، سراغتان می‌آید. این مشکل، ممکن است در دوره‌ای از زندگی و به‌خاطر قرارداشتن در معرض استرس، گرفتارتان کند؛ ممکن است عارضه یک تغییر جسمی خاص، مثل بارداری باشد، یا فقط حاصل به ارث‌بردن برخی از ژن‌ها یا تجربه‌کردن برخی از رویدادها در زمان کودکی باشد. با این وجود، دلیل مبتلاشدنتان به اختلالات اضطرابی هرچه که باشد، باید بدانید که تنها با حفظ آرامش در زندگی فعلی و بدون کمک‌گرفتن از متخصصان، نمی‌توانید از آن رها شوید. استرس مزمن، ساعت بیولوژیک بدنتان را دچار اختلال می‌کند؛ بر ترشح هورمون‌ها در بدن‌تان تاثیر می‌گذارد، نگاه شما را به زندگی تغییر می‌دهد و حتی زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های ناتوان‌کننده‌ای مثل سرطان، دیابت، مشکلات قلبی و ... فراهم می‌کند. اگر به اختلالات اضطرابی دچار باشید، احتمالاً حافظه‌تان ضعیف می‌شود، نمی‌توانید مسئولیت‌هایتان را درست و به‌موقع به‌خاطر بیاورید و سیستم ایمنی بدنتان هم به شکل عجیبی ضعیف می‌شود. دلیل استرس و عارضه ناشی از آن، هر چه که باشد، باید بدانید که برای خلاص شدن به‌وضعیت خود آگاه باشید، ممکن است از پس مهارکردن هورمون‌هایتان برنیایید و برای رسیدن به آرامش و کاهش عوارض جسمی ناشی از اضطراب، مجبور به مصرف داروها باشید. پس خودتان را فریب ندهید و زمان را از دست ندهید. استرس مزمن، نه تنها جسم شما را بیمار می‌کند، بلکه می‌تواند مقدمات دچارشدنتان به دیگر اختلالات روانی را هم فراهم کند.

پزشک و پژوهشگر در حوزه اضطراب