

آسان ترین راه کاهش فشار خون

فقط فشارخون‌تان نیست که با این روش، پایین می‌آید. اگر چند هفته، درست نفس بکشید و بدن‌تان را در وضعیت مناسب قرار دهید، استرس‌تان کم می‌شود، امیدتان به زندگی بالا می‌رود و اعتمادبه‌نفس‌تان هم افزایش پیدا می‌کند.
بله! واقعا به همین سادگی، زندگی‌تان دگرگون می‌شود. کافی است در تمام ساعات روز، مراقب وضعیت بدنی‌تان باشید؛ شانه‌های خود را عقب بدهید، گردن‌تان را صاف نگه‌دارید و حتی وقت خم‌شدن، به جای گودکردن کمر، درحالتی صاف، بدن‌تان را از نیمه، خم کنید. اگر صاف راه بروید، صاف بنشینید و روی تشک و بالش‌ت مناسب بخوابید، و البته اگر در تمام این لحظات، عمیق و شکمی نفس بکشید.

یکشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۶ ● شماره صد و سی و هفت

ا ت ی ۷ ۸ ۹ ۰

بازنشسته‌ها بخوانند

نیمی از سالمندان کمبود ویتامین D دارند

● **لی‌لی اسلامی** ●
● **روزنامه‌نگار** ●

اگر شمع ۶۵ سالگی‌تان را فوت کرده باشید، احتمالا بدن‌تان از کمبود دو ویتامین رنج می‌برد. این ادعایی است که پژوهشگران با بررسی زنان و مردان هم‌سن شما طرح کرده‌اند. آنها می‌گویند ویتامین‌های D و b۱۲ -که نقش قابل‌توجهی در حفظ سلامت جسم و روان دارد- با عبور از ۶۵ سالگی، سخت‌تر جذب می‌شود و به همین دلیل، افراد بالای ۶۵سال، معمولاً گرفتار کمبود این ویتامین‌ها هستند.

چرا باید مکمل‌ها را جدی بگیرید؟

به گفته پژوهشگران، از هر دو سالمند، یک‌نفر به کمبود ویتامین D دچار است و از هر چهار فرد بالای ۶۵ سال، یک نفر با کمبود ویتامین B۱۲ روبه‌روست. آنها دریافته‌اند که بیش از ۵۰ درصد افراد سالمندی که به کمبود ویتامین D دچارند، نیازمند مداخله فوری متخصصان هستند و برای بیرون‌آوردن بدن‌شان از وضعیت «قحطی» باید فوراً دوز مناسبی از مکمل‌های حاوی ویتامین D را مصرف کنند. درد استخوان و پوک‌شدن آن با افزایش سن، تنها عوارض کمبود ویتامین D در بدن نیستند. متخصصان می‌گویند پایین‌بودن میزان این ویتامین در بدن، مشکلات عضلانی را ایجاد کرده و فشارخون را هم بالا می‌برد. از طرف دیگر، ویتامین D به‌طور مستقیم وضعیت روانی شما را تحت‌تاثیر

این نشانه‌ها را می‌بینید؟

خستگی مداوم، ضعف ماهیچه‌ها و درد مداوم استخوان، برخی از نشانه‌های کمبود ویتامین D هستند، اما این ویتامین، یکی از بارزترین تأثیرات را بر خلق‌و‌خوی شما می‌گذارد و تأمین‌بودن بدن‌تان از آن، می‌تواند شما را امیدوار و خوش‌قول کند و کمبود آن، از شما فردی پرخاشگر، ناامید و تندخو بسازد.

بدن‌تان را زیر ذره‌بین بگذارید

گرچه مصرف غذاهای دریایی و قرارگرفتن در معرض تابش نور مستقیم خورشید، به تأمین ویتامین D موردنیاز بدن کمک می‌کند، اما واقعیت این است که سبک زندگی اغلب افراد، توان بدن‌شان را برای جذب طبیعی این ویتامین کم می‌کند و با افزایش سن، حتی پوست شما در برابر جذب این ویتامین از نور خورشید، مقاومت می‌کند. به همین دلیل، پزشکان انجام آزمایش خون سالیانه و بررسی سطح ویتامین D بدن را با یک آزمایش ساده، توصیه می‌کنند و می‌گویند در صورت کمبود این ویتامین در بدن، درهر سنی، باید دوز مناسب مکمل را مصرف کنید.

این نشانه‌ها را می‌بینید؟

احساس بی‌حالی یا سوزش در دست و پا، خستگی بیش از



فرهنگ‌سالم‌زیستن



طریق تغذیه، به مراتب دشوارتر است. کمبود این ویتامین، نه تنها شما را افسرده می‌کند، بلکه احتمال دچارشدن‌تان به اختلالات شناختی، مانند زوال عقل را هم بالا می‌برد و عمرتان را کوتاه‌تر می‌کند.

ماهی قزل‌آلا، گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و بوقلمون، ماست، از جمله منابع حاوی ویتامین B۱۲ هستند و علاوه بر مصرف دوز مناسب مکمل برای تأمین این نیاز بدن‌تان، بهتر است این مواد را به سبد غذایی‌تان وارد کنید.

مکمل‌ها را کنار نگذارید

گرچه با خوردن ماهی و میگو، تا اندازه‌ای می‌توانید به بدن‌تان ویتامین D برسانید، اما جذب ویتامین B۱۲ از

ریشه درد انگشتان‌تان را بشناسید

برای اینکه دست‌تان درد نکند!

به‌خاطر ساعت‌ها تایپ کردن در طول روز، حقوق می‌گیرید؟ یا باید مدام با یک دستمال و در حالتی تکراری، روی میزها را تمیز کنید؟ شما تنها نیستید. بسیاری از افراد در مشاغل مختلف، به‌خاطر شرایط کاری‌شان، گرفتار درد آرام‌نشدنی انگشت و دست می‌شوند و اگر زود فکری به حال این درد نکنند، به سادگی نمی‌توانند آن را از زندگی‌شان بیرون کنند.

در هوای گرم کار می‌کنید؟

اگر در هوای گرم کار می‌کنید یا شهر گرمی را برای زندگی کردن انتخاب کرده‌اید، احتمالا انگشتان‌تان گرفتار دردی مزمن هستند. هوای گرم، سرعت گردش خون در رگ‌ها را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، وقتی درد در دست و انگشتان‌تان می‌پیچد، با رفتن به‌فضایی خنک‌تر، می‌توانید از این وضعیت آزاددهنده خلاص شوید.

عاشق پفک هستید؟

مصرف بیش از اندازه نمک، باعث افزایش آب میان‌بافتی در بدن‌تان می‌شود و تورم ناشی از این اتفاق، درد انگشتان‌تان

ماهی بخورید تا خوب بخوابید

از امگا۳، خوب می‌خواهید، قدرت حافظه‌تان بیشتر می‌شود و توانایی مغزتان در به‌خاطر سپردن موضوعات و بازبایی اطلاعات افزایش پیدا می‌کند. اگر به هر دلیل امکان مصرف غذاهای دریایی را ندارید (طعم‌شان را نمی‌پسندید، هزینه‌شان زیاد است یا در دسترس‌تان نیست) می‌توانید بعد از مشورت با پزشک‌تان، دوز مناسبی از مکمل‌های حاوی امگا۳ را مصرف کنید. درست است که مصرف مکمل، به اندازه تغییر دادن عادات غذایی، نمی‌تواند به بدن‌تان فایده برساند، اما لااقل تا اندازه‌ای آسیب‌های ناشی از این کمبود را در بدن جبران می‌کند و مانع از آسیب‌دیدگی بیشتر می‌شود.

یک‌بار در ماه و حتی یک‌بار در هفته، کافی نیست. اگر خوب نمی‌خواهید، زیاد کابوس می‌بینید یا اینکه باید دقایق پیاپی غلت بزنید تا به خواب بروید، سراغ ماهی بروید. محققان می‌گویند کسانی که زیاد ماهی می‌خورند و آن را به عنوان یکی از غذاهای اصلی‌شان به رسمیت می‌شناسند، نه تنها روز به‌روز باهوش‌تر می‌شوند، بلکه آرام، عمیق و به‌موقع هم می‌خوابند. نورون‌های مغز شما برای اینکه عملکرد مناسبی داشته باشند، به امگا۳ نیازمندند و به همین دلیل، خوردن ماهی می‌تواند طیف وسیعی از عملکردهای مغزی‌تان را بهبود ببخشد. از سوی دیگر، وقتی به‌خاطر مصرف ماهی سرشار



● **بهبود** ●

● **نادر جدیدی** ●

|||||

چقدر با صداهای سفید آشنا هستید؟

این صداها لالایی نیستند اما شما را می‌خوابانند

سر و صدای اضافه، آرامش را به هم می‌زند و توان تمرکزکردن یا به خواب‌رفتن را از شما می‌گیرد. اما بعضی از صداها، از این قاعده مستثنی هستند. صداهای سفید، شاید در ظاهر ناخوشایند باشند، اما با تکرارشدن، به خواب‌رفتن را برای‌تان آسان می‌کنند و مغزتان را برای درس‌خواندن یا انجام فعالیت‌های نیازمند تمرکز، توانا‌تر می‌کنند. **امواج اقیانوس**: صدای امواجی که خود را در اقیانوس، مدام به هم می‌کوبانند، به عملکرد مغز شما سر و سامان می‌دهد و آرامش و تمرکزتان را بیشتر می‌کند. انگار این موج‌ها مدام کنار گوش‌تان می‌گویند: «نگران نباش... نگران نباش...»

صدای آب: شرشر آبی که از ناودان می‌ریزد یا از یک شیر، سرازیر می‌شود، درست مانند صدای موج‌ها به افزایش آرامش کمک می‌کند. بررسی‌های انجام‌شده ثابت کرده نوزادان بی‌قراری که از شب تا صبح گریه می‌کنند هم با پخش‌شدن این صداهای ممتد، آرام شده و به خواب می‌روند.

صدای جنگل: صداهای طبیعی مثل پیچیدن باد در درختان، خش‌خش برگ‌ها، صدای پرندگان و دویدن حیوانات، اضطراب را کم می‌کند و خلق‌تان را بهبود می‌بخشد. تکرار این صداهای طبیعی، تمرکز را بیشتر کرده و عملکرد سیستم عصبی را بهتر می‌کند.

نشانه‌های سرطان معده را بشناسید

نکند توده‌های بدخیم، در معده‌تان خانه کرده باشند!

پاورچین پاورچین به بدن‌تان وارد می‌شود، اما اگر بدن‌تان را خوب بشناسید، زودتر از آنکه کوتاه‌شدن عمرتان را فریاد بزنند، از آمدنش باخبر می‌شوید.

سرطان، بیماری‌ای است که اغلب مبتلایانش، دیرتر از آنچه که باید، از آمدنش باخبر می‌شوند. شما چقدر بدن‌تان را می‌شناسید؟ شما این روزها چه نشانه‌های مشکوکی را در جسم‌تان می‌بینید؟ نکند شما، قربانی بعدی این بیماری باشید؟

خونریزی در مدفوع یا استفراغ

هرچند خون موجود در مدفوع می‌تواند نشانه مبتلا بودن‌تان به مشکلات روده باشد اما گاهی این نشانه، از دچارشدن به سرطان معده حکایت می‌کند. البته فراموش نکنید که وجود خون در مدفوع یا استفراغ، می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد و سرطان، تنها یکی از بیماری‌هایی است که خود را با این نشانه نمایان می‌کند. پس به جای وحشت کردن، در این مورد با پزشکان مشورت کنید.

بی‌میلی به غذا خوردن

اگر با وجود گذشت چندین روز از بی‌اشتها بودن‌تان، همچنان میلی به غذا خوردن ندارید و حتی با خوردن چند قاشق غذا، احساس سیری شدیدی یا تهوع می‌کنید، ممکن است معده‌تان درگیر مشکلات جدی شده باشد. اضطراب، ریفلاکس اسید مری و بسیاری مشکلات دیگر، می‌توانند شما را بی‌اشتها کنند اما سرطان معده هم یکی از بیماری‌هایی است که اشتها و میل‌تان را به غذا خوردن، از بین می‌برد.

درد شدید

اگر درد شدید و مبهمی در معده یا شکم‌تان می‌پیچد، موضوع را پشت گوش نیندازید و با پزشک‌تان در این مورد صحبت کنید. معده‌درد، یکی از مشکلات شایعی است که حتی غیرسرطانی‌ها هم از آن شکایت می‌کنند، اما این نشانه به‌ظاهر بی‌اهمیت و برطرف‌شونده، می‌تواند نتیجه رشد سلول‌های سرطانی در بافت معده شما باشد.

