

آلونه‌ورا، داروی بی خوابی

کار سخت، شب کاری و استرس‌هایی که رهايتان نمی کنند، همه می توانند چرخه خوابتان را مختل کنند و در تاریکی شب شما را بیدار نگه دارند. اما از نظر پژوهشگران، مصرف برخی گیاهان دارویی می تواند به این مشکلات پایان دهد و خوابی آرام را به شما هدیه کند. حتماً بارها و بارها نام گیاه آلونه‌ورا را شنیده‌اید و شاید بارها سراغش رفته باشید. این گیاه که پوست و مو را تقویت می کند و سوختگی و التهاب‌های پوستی را بر طرف می‌سازد، خاصیت سبز دایی هم دارد و علاوه بر همه این‌ها خواب را آرام می کند. البته برای خوب خوابیدن، نیازی به مصرف خوراکی این گیاه یا ضماد کردنش ندارید، بلکه کافی است یک گلدان آلونه‌ورا بخرید و در اتاق خوابتان بگذارید تا شب‌ها آرام‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

یکشنبه ۲۰ تیر ۱۳۹۵ ● شماره شصت و یک

ا
ت
ی
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱



چطور از چربی کبدتان بکاهید

زمینه ژنتیکی، بالا رفتن چربی و قند خون، دچار بودن به اختلال متابولیسم بدن، عوارض ناشی از بالا رفتن سن و البته متوسل شدن به رژیم‌های غیر استاندارد و نامناسب، می‌تواند شما را به کبد چرب دچار کند. در صورتی که آزمایش‌ها از دچار شدنتان به این بیماری خبر می‌دهند، اصول زیر را در سبک زندگی خود بگنجانید تا مشکلاتتان شدیدتر از این نشود.

یادتان نرود که کبد چرب نشانه خاصی ندارد و آزمایش‌های کامل سالیانه است که می‌توانید از دچار نبودنتان به این بیماری مطمئن شوید.

۱.وزنتان را با رژیم اصولی کم کنید

به جای اینکه با کم‌خوری به دنبال کاهش وزن باشید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید و زیر نظر او وزنتان را پایین بیاورید. بالا بودن وزن و عوارض ناشی از آن می‌تواند مشکل شما را چند برابر کند. محققان می‌گویند حتی اندکی کم‌شدن وزن در کاهش مشکل کسانی که دچار کبد چرب هستند تاثیر چشم گیری می‌گذارد. برای کم کردن وزن، به حذف یک وعده غذایی رو نیاز دارید. حذف هریک از سه وعده غذایی می‌تواند مشکل شما را شدیدتر کند.



ضد آفتاب بخورید

اگر زیر آفتاب کار می‌کنید سراغ این خوراکی‌ها بروید

دچار بودن به آفتاب‌سوختگی پوستتان ترمیم شود.

۱.کاکائو

برای کم کردن تاثیر اشعه مضر خورشید بر پوستتان، هرروز چند شکلات کاکائویی تلخ میل کنید. با خوردن شکلات تلخ اجازه نمی‌دهید که مصرف زیاد مواد قندی به بدنتان آسیب بندد و در عین حال، به اندازه کافی کاکائوی سرشار از آنتی‌اکسیدان به بدنتان می‌رسانید و شرایط را برای محافظت از پوستتان فراهم می‌کنید.اگر اهل خوردن شکلات کاکائویی نیستید، می‌توانید کمی کاکائو در یک قوری بریزید، رویش آب جوش بریزید و اجازه دهید مثل چای دم بکشد. البته برای اینکه این نوشیدنی طعم خوشی داشته باشد باید کمی شکر هم به آن اضافه کنید.

۲.بادام

فقط با خوردن ویتامین C نیست که از پوستتان در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت می‌کنید. برای این کار باید به بدنتان به اندازه کافی ویتامین E هم برسانید. بادام یکی از دانه‌هایی است که می‌تواند از پوست در برابر این اشعه‌ها محافظت کند. بادام علاوه بر ویتامین E آنتی‌اکسیدان فراوانی هم دارد.

۳.هندوانه

هندوانه و گوجه‌فرنگی از دیگر میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که از ابتلا به سرطان پوست، پیر شدن پوست و حتی آفتاب‌سوختگی پیش گیری می‌کنند. این دو علاوه بر کم کردن اثر اشعه‌های مضر آفتاب بر پوست، باعث آبرسانی به بدن هم می‌شوند و نمی‌گذارند گرما و خشکی هوا پوستتان را پیر و چرو کیده کند.

بدنتان را روغن کاری کنید

مواد خوراکی سم‌زا که به‌راحتی می‌توانید آن را تهیه و مصرف کنید، روغن‌زیتون است. با مصرف هرروزه این روغن اثر منفی آلودگی هوا بر بدنتان را از بین می‌برید و باعث بیرون رفتن سموم از بدنتان می‌شوید. این روغن فعالیت روده‌هایتان را هم منظم‌تر می‌کند و اجازه نمی‌دهد به خاطر مشکلاتی مثل یبوست، سم‌ها در بدن شما انباشته شوند.

مصرف برخی گیاهان دارویی می‌تواند به این مشکلات پایان دهد و خوابی آرام را به شما هدیه کند. التهاب‌های پوستی را بر طرف می‌سازد، خاصیت سبز دایی هم دارد و علاوه بر همه این‌ها خواب را آرام می کند. البته برای خوب خوابیدن، نیازی به مصرف خوراکی این گیاه یا ضماد کردنش ندارید، بلکه کافی است یک گلدان آلونه‌ورا بخرید و در اتاق خوابتان بگذارید تا شب‌ها آرام‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

شیرینی دوست‌ها حتما بخوانند!

ده نشانه‌ای که می‌گویند زیاد قند و نبات می‌خورید

فقط دیابت نیست که باید شما را از مصرف بی‌رویه مواد قندی بترساند؛ محققان در بررسی‌های جدیدشان ثابت کرده‌اند که سوخت اصلی سلول‌های سرطانی قند است و اگر عاشق شیرینی و شکلات باشید، بعید نیست علاوه بر دیابت، به سرطان هم مبتلا شوید. حتماً شما هم مثل خیلی‌های دیگر تصور می‌کنید میزان قند مصرفی‌تان چندان زیاد نیست، اما اگر این ۱۰ علامت را در بدنتان مشاهده می‌کنید، نباید شک کنید که با مصرف زیاد خوراکی‌های شیرین، به‌زودی کار دست سلامتتان می‌دهید.



۱.آسا ابراهیمی

روزنامه‌نگار

۱.بی‌شکلات حالتان خراب می‌شود؟

اگر میزان مواد قندی که مصرف می‌کنید بالا باشد، خیلی زود به این خوراکی‌ها معتاد می‌شوید و در صورت محروم ماندن از آن‌ها، بی‌قرار می‌شوید. مغز شما درست مثل مغز یک معتاد به مواد شیرین وابسته می‌شود و به خاطر احساس لذتی که بعد از مصرفشان می‌کند، نمی‌تواند خوردن آن‌ها را با وجود همه ضررهایشان کنار بگذارد. اگر بعد از چند ساعت محروم ماندن از شیرینی جات، دلتان بهانه می‌گیرد و یخچال و کابینت‌ها را برای پیدا کردن یک ماده شیرین زیرورو می‌کنید، معنایش این است که با مصرف بی‌رویه، به این مواد اعتیاد پیدا کرده‌اید.

۲.کیست تخمدان دارید؟

یکی از عوارض شایع اختلالات هورمونی در خانم‌ها، ولع زیاد به شیرینی است. اگر هورمون‌های زنانه‌تان درست و به‌اندازه کافی ترشح نمی‌شوند، احتمالاً بی‌آنکه خودتان متوجه باشید بیشتر از میزان مجاز خوراکی‌های شیرین را مصرف می‌کنید. در صورتی که متخصص زنان از وجود کیست‌های تخم‌دان و مشکلات هورمونی در بدن شما خبر داده یا اینکه قاعدگی سخت و نامنظمی دارید، فهرست همه خوراکی‌هایی را که در یک روز می‌خورید روی کاغذ بنویسید تا در پایان روز متوجه شوید چه اندازه مواد قندی مصرف می‌کنید.

۳.زیاد خسته می‌شوید؟

درست است که مصرف خوراکی‌های شیرین اثری بر بخش است، اما اگر زیاد سرآغشان بروید، قند خونتان را دچار نوسان می‌کنید و همین نوسان‌ها به شما احساس خستگی بیشتری تزریق می‌کند. البته در این حالت هم به‌محض مصرف دوباره قند حالتان بهتر می‌شود اما خیلی زودتر از آدم‌های عادی باافت دوباره قند خون روبه‌رو و از قبل خسته‌تر می‌شوید.

۴.عفونت‌های زنانه رهايتان نمی‌کنند؟

باکتری‌ها و قارچ‌های شایع‌ترین عفونت‌های زنان، عاشق شیرینی هستند. اگر زیاد سراغ مواد قندی بروید، فعالیت این باکتری‌ها و قارچ‌ها چند برابر می‌شود و خود را با نشانه‌هایی مثل سوزش و خارش دستگاه تناسلی نشان می‌دهند. در صورتی که زیاد دچار عفونت‌های زنانه می‌شوید، بعید نیست که علاوه بر عوامل پنهانی که در بدنتان به این مشکل دامن می‌زنند، خودتان هم با رعایت نکردن مصرف مواد قندی، آن را تشدید کنید.

۵.می‌ترسید روی ترازو بروید؟

خوراکی‌های شیرین با هورمون‌های شما درمی‌آفتند و با هرهم زن نظمی که در ترشحشان وجود دارد، شما را هرروز چاق‌تر از قبل می‌کنند. مصرف قند حتی می‌تواند اختلالات متابولیکی



چرا بعضی شغل‌ها استرس آورند؟

انسان‌ها برای درآمدزایی و تامین برخی نیازهای خود به کار اشتغال می‌ورزند و کسب درآمد، فعالیت هدفمند جسمی و روانی، ایجاد فرصت ارتباط و تماس اجتماعی، احساس شایستگی و عزت‌نفس از جمله دلایل نیاز افراد به کار است. اما از سوی دیگر، استرس شغلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح است که می‌تواند باعث کاهش بازدهی کار و تولید، غیبت از کار، چایه‌جایی نیروها، تعارضات کاری و بالاترین هزینه‌های بهداشتی، درمانی و سلامتی شود.

۱.استرس از کجا می‌آید؟

بررسی‌های اخیر نشان داده استرس در محل کار، هم برای فرد و هم برای سازمان موجب خسارت‌های فراوان می‌شود. عوامل زیر در ایجاد استرس‌های شغلی نقش اساسی دارند.

■در بین مشاغل، حرفه‌هایی که با جان انسان سروکار دارند دارای تنش بیشتری هستند و در درازمدت فرسایش شغلی ایجاد می‌کنند و از بازده شاغلان در این حوزه‌ها می‌کاهند.

■متناسب نبودن مدرک تحصیلی با نوع شغل –مثل فردی که لیسانس فیزیک دارد و به کار منشی‌گری، بازاریابی یا فروشنده‌گی مشغول است– یکی از مهم‌ترین عواملی است رضایت شغلی را کاهش می‌دهد و به استرس‌های شغلی می‌افزاید.

■هرچه میزان مسئولیت فرد بیشتر شود، دقت بیشتری می‌طلبد و در نتیجه استرس فرد بیشتر می‌شود.

■اگر اعتماد، احترام و صمیمیت متقابل بین فرد با سایر همکاران و همچنین مدیر و کارفرما وجود نداشته باشد، کارمندان استرس فراوانی را در محل کار تجربه می‌کنند و عوارض ناشی از آن را به زندگی شخصی‌شان هم می‌برند.

■عواملی مانند نبود امنیت شغلی، ترس از کنار گذاشته شدن، نداشتن ضمانت بیمه (به‌خصوص برای فروشندگان و منشی‌ها)، ترس از تنزل رتبه، و فراهم نبودن شرایط ارتقای کاری استرس‌زا هستند.

طبق آمار بیشتر شاغلان حرفه‌های پرستاری را زنان تشکیل می‌دهند. درد و رنج و مرگ بیمار، کمبود منابع حمایتی از سوی مسئولان و مدیران، دستمزد ناکافی، کمبود تجهیزات و امکانات شغلی، شیفت کار شب، راه رفتن زیاد حین انجام کار و حمل وسایل بیماران و تجهیزات آن‌ها از مهم‌ترین عواملی است که سبب ایجاد استرس و آسیب‌های جسمی در حرفه پرستاری می‌شود. چه باید کرد؟

■بهبود شرایط محیط کار و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در بعد فردی و سازمانی، آموزش مداوم پرسنل جهت به‌روز کردن اطلاعات عملی و علمی، ارزیابی روان‌شناختی و میزان عملکرد اجتماعی در انتخاب پرسنل و به‌کارگیری مشاوران مجرب جهت تامین بهداشت روان پرسنل، کمک و همدلی همکاران و نزدیکان و خانواده در حل مشکلات برای کاهش استرس‌های شغلی پرستاران پیشنهاد می‌شود. ■دستمزد پایین، ترس از دست دادن شغل، ساعات کار زیاد، فرسایش جسمی ابروز بیماری‌هایی‌مثل آرتروز و واریس در اثر ایستادن و نشستن و راه رفتن به مدت طولانی و نبود تنوع کاری از جمله بیشترین مشکلات شغلی منشی‌ها، متصدیان دفتری و فروشندگان است. از این رو توجه مسئولان، مدیران و کارفرمایان جهت اطمینان فرد از پایداری شغلی، اعطای حق بیمه، احساب سنوات کاری و توجه به ساعات کار طبق قانون کار ضروری است.

■فشارهای زمانی و زیادی کار، تدریس به محصلان بی‌انگیزه، حفظ نظم و ترتیب، ارزیابی شدن از ناحیه دیگران و وجود ابهامات و تعارضات ناشی از مهم‌ترین عواملی است که سبب ایجاد استرس در شغل معلمی می‌شود. مدیریت زمان، داشتن قاطعیت، ارتقای مهارت‌های ارتباطی سازمانی، تلاش برای حفظ سلامتی جسمانی و ذهنی از مهم‌ترین راهکارهایی است که سبب کاهش استرس و افزایش رضایت شغلی معلمان می‌شود.

روانشناس و مشاور خانواده

