

نکته



پژمان سلطانی

روزنامه نگار و مترجم

۸ نکته برای آنکه در محل کار سر گیجه نداشته باشید

کیج نخورید!

تا به حال چندبار وقتی سرتان را از روی کاغذ، میز یا هر چیز دیگر بلند کرده‌اید تا جواب همکاران بدهید، سرتان گیج رفته است؟ چندبار چشم شما سیاهی رفته و اگر همکاری به دادتان نرسیده بود، چند پله را سر خورده و پایین می‌افتادید؟ تا به حال چندبار بعد از کار کردن احساس کرده‌اید اتاق دور سر شما می‌چرخد؟ سر گیجه، یکی از مشکلاتی است که هرازگاهی در حین کار یا بعد از آن بروز می‌کند، به این نکته‌ها دقت کنید تا در حین کار دچار این مشکل و آسیب‌های بعد از آن نشوید.

۱- **صبحانه را فراموش نکنید:** حتی اگر اینقدر دیر کرده باشید که مجبور شوید لقمه‌ای را داخل سرویس یا ماشین گاز بزنید، باز هم صبحانه را فراموش نکنید. یکی از مهمترین وعده‌ها برای بیداری و هوشیاری مغز، خوردن صبحانه است.

۲- **آب بنوشید:** حتما بطری آب یا قمقمه کوچکی همراه داشته باشید. هر نیم ساعت یکبار آب بنوشید؛ به‌ویژه اگر کار شما پر تحرک بوده و یا به تمرکز زیاد نیاز دارید. کمبود آب بدن یکی از موارد ایجاد سر گیجه است.

۳- **استراحت کنید:** اگر امکان دراز کشیدن وجود دارد، بعد از هر چهار ساعت کار، حتما دراز بکشید؛ به این دلیل که بدن باید از حالت کار و تنش، به حالت آرامش و استراحت تغییر وضعیت دهد. بنابراین حداقل یک ساعت در طول روز، دراز بکشید. می‌توانید این زمان را به چهار زمان، ۱۵ دقیقه‌ای دو زمان نیم‌ساعته تقسیم کنید.

۴- **میان‌وعده فراموش نشود:** کمی اجیل، یک تادو عدد میوه، یک لیوان شیر یا چند عدد بیسکویت، یک لیوان آبمیوه و... میان‌وعده‌های خوبی است که باید بین ساعت ۱۰ صبح و پنج عصر میل کنید. این کار به تأمین آب، املاح، ویتامین‌های بدن کمک می‌کند.

۵- **ویتامین (B6):** یکی از دلایل سر گیجه، کمبود ویتامین (B6) است. البته بهتر است قبل از مصرف، با پزشک مشورت کنید. اما یکی از راهکارهای درمان سر گیجه، مصرف مکمل این ویتامین یا مواد غذایی حاوی این ویتامین است.

۶- **جریان هوا:** حتما پنجره یا در اتاقی را که کار می‌کنید، باز بگذارید. کمبود اکسیژن یکی از دلایل سر گیجه است.

۷- **شست‌وشوی دست و صورت:** حداقل دوبار در طول ساعات کاری، دست و صورت خود را بشویید (جدا از شرایط کرونا، همیشه این مساله را رعایت کنید). این کار باعث آرامش و سبکی شده و دمای بدن را نیز متعادل می‌کند. یکی از دلایل سر گیجه افزایش یا کاهش دمای بدن است.

۸- **با پزشک خود مشورت کنید:** اگر با وجود همه کارهایی که توصیه شد، باز هم دچار سر گیجه هستید، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

توصیه



خواص بی‌شمار توت‌فرنگی

شاید توصیه‌شده‌ای که به نظر برسد به‌ویژه حالا که فصل توت‌فرنگی و کلامیوه‌های بهاری نیست، اما منظور فقط توت‌فرنگی نیست. میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. رنگ هر میوه بیانگر وجود نوعی آنتی‌اکسیدان است. برای مثال توت‌فرنگی و میوه‌های سرخ حاوی «لیکوپن» نارنجی‌ها، مانند گرمک، هویج و... حاوی «کاروتین»، بنفش‌ها مانند انگور سیاه، انجیر سیاه و... حاوی «آنتوسیانین» و به همین ترتیب اما چرا این رنگ‌ها یا آنتی‌اکسیدان‌ها برای بدن مهم هستند؟ اول به این دلیل که عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. دوم اینکه، عوامل ایجاد انواع سرطان یعنی رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. سوم اینکه بدن را در مقابل عوامل بیماری‌زا و مسمومیت‌زا محافظت کرده و چهارم اینکه سلول‌های پوست را در مقابل نور آفتاب و عوامل آلاینده محیطی حفظ می‌کنند. بنابراین شما حتما باید در رژیم غذایی روزانه خود، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی را بگنجانید. اگر کار شما به شکلی است که با نور مستقیم آفتاب، آلاینده‌های شیمیایی، میکروبی و... سروکار دارید، مصرف میوه و سبزی با رعایت تنوع رنگی متفاوت، بسیار مهم است؛ شاید از نان شب هم واجب‌تر!

پیاده‌روی؛ نیم ساعت قبل و بعد از کار

خواب‌آلودگی اول صبح، امری کاملاً طبیعی است؛ به‌ویژه اینکه هر روز صبح با زنگ ساعت و بدون اینکه خواب کافی کرده باشیم، بیدار شویم و از خواب برخیزیم. گاهی این خواب‌آلودگی و بی‌حوصلگی در تمام طول روز و تا شب با ماست. خستگی و خواب‌آلودگی علاوه بر اینکه بازده کاری ما را کاهش می‌دهد، باعث عصبانیت، بی‌اشتهایی، کلافگی و اضطراب نیز می‌شود. علاوه بر این، گاهی صبح خوب از خواب بیدار می‌شویم اما تنش‌های محل کار، احوالات ما را دگرگون می‌کند. برای اینکه خواب‌آلودگی صبحگاهی برطرف شود، حتماً طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید نیم ساعت ورزش کرده و یا اینکه نیم ساعت تا محل کار را پیاده‌روی کنید. این کار را بعد از بازگشت از محل کار نیز انجام دهید. به این معنا که نیم ساعت بعد از اتمام کار پیاده‌روی کنید تا خستگی، اضطراب و استرس محل کار را به قدم‌ها و خیابان بسپارید و با آرامش به خانه بازگردید. در واقع پیاده‌روی از راهکارهای مهم از بین بردن استرس و اضطراب، از بین بردن بی‌حوصلگی و بی‌خوابی است.



کیفیت خواب و خوراک خود را بالا ببرید

برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

گزارش

از ابتدای حمله کرونا به جهان، این جمله را زیاد شنیده‌ایم که: «سیستم ایمنی بدن باید قوی باشد تا بیمار نشویم» که البته کاملاً درست است. سیستم ایمنی بدن نه تنها برای مقابله با کرونا که برای مقابله با انواع بیماری‌ها باید مقاوم باشد. به‌ویژه که حالا به فصل پاییز نیز نزدیک می‌شویم و آنفولانزا و سرماخوردگی هم به کرونا اضافه می‌شوند. برای تقویت سیستم ایمنی، بدن ما باید از نظر جسمی و روانی در شرایط مطلوبی باشد. در اینجا با راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بیشتر آشنا می‌شویم. بخشی از این راهکارها تغذیه‌ای، بخشی ورزشی و بخشی روانی است.

قدم دوم: دوستی با گیاهان

طی سال‌های اخیر، گرایش به مصرف دمنوش‌ها افزایش پیدا کرده؛ تا حدی که پای آنها به منوی کافی‌شاپ‌ها هم باز شده است. گیاهان دارویی هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای - آرام‌بخشی‌ای دارند که باید با آنها آشنا شویم و علاوه بر چای، پای آنها را هم به نوشیدنی‌های عصرانه یا صبحانه باز کنیم.

قدم سوم: ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان‌ها

میوه‌ها، سبزی‌ها و مواد غذایی مختلفی که مصرف می‌کنیم، حاوی انواع ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان هستند. اما برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن به املاح، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های خاص بیش از بقیه، نیاز است. به این موارد دقت کرده و با رعایت تنوع غذایی این منابع را دریافت کنید:

• **بناکارتن:** این پیش‌ساز ویتامین، یکی

از بهترین آنتی‌اکسیدان‌هاست. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی این پیش‌ساز ویتامین می‌تواند التهاب را از بین برده و به سلول‌های سیستم ایمنی بدن، توان کافی برای مقابله با عوامل بیماری‌زا را بدهد.

• **منابع:** سبزمینی استامبولی / هویج و سبزی‌های پهن‌برگ مانند اسفناج / برگ ترب

• **ویتامین C (و E):** این نکته را زیاد شنیده‌ایم که هنگام سرماخوردگی یا برای جلوگیری از ابتلا به آن، باید مکمل حاوی ویتامین C و یا مواد غذایی حاوی این ویتامین را زیاد مصرف کنیم. این دو ویتامین آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مهمی محسوب می‌شوند. مصرف مواد غذایی حاوی این دو ویتامین باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد می‌شوند و به این ترتیب عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

• **منابع ویتامین C:** پرتقال، لیموترش، توت‌فرنگی، فلفل‌ها، انبه

• **منابع ویتامین E:** انواع آجیل‌های

قدم چهارم: استراحت

یکی از عوامل تضعیف سیستم ایمنی بدن، اختلال در خواب و استراحت است. بنابراین باید شما خواب و استراحت کافی داشته باشید. میزان نیاز هر شخص به خواب متغیر بوده و از شش تا هشت ساعت متغیر است. پس اولاً، خواب کافی داشته باشید و ثانیاً، کیفیت خواب خود را بالا ببرید. خواب عمیق و آرام خستگی را از تن به در می‌کند.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

و کارشناس علوم

و صنایع غذایی

برنامه غذایی مناسب، آن است که کالری آن متناسب با نیاز بدن بوده و باعث ایجاد اضافه‌وزن یا لاغری نامناسب نشود. در واقع باید بتواند انرژی روزانه را نیاز روزانه را تأمین کرده‌واز نظر کیفیت نیز مطلوب باشد



سها دادمند

روزنامه نگار

نکته ۱: اگر کم‌درد دارید این حرکت را انجام ندهید.

نکته ۲: هرچه پنجه به توپ نزدیک‌تر شود، بهتر است، اما برای این کار به اندازه توان خود اقدام کنید.

۳- **حرکت (۷) یا ناوی:** روی زمین دراز بکشید. سپس توپ را با دو دست بگیرید. دست‌ها را کاملاً بکشید و به شکلی که دست موازی شکم قرار گیرند. پاها را به هم چسبانده و کاملاً کشش دهید. اکنون هم‌زمان بدن را با توپ به سمت بالا آورده و پاها را هم به شکل کاملاً کشیده و به هم حالت به هم جفت شده، بالا بیاورید.



به هر تعداد ممکن در یک دقیقه



به هر تعداد ممکن در ۳۰ ثانیه

۳ حرکت برای افزایش حجم ریه‌ها و کاهش حجم شکم هوا را عمیق نفس بکش!

آخرین باری که برای خرید سلولار چین رفته بودید، شکم شما مانع از این می‌شد که دکمه سلولار را حتی به هم نزدیک کنید! این یعنی حداقل یک تادو سایر تغییر. دلیل اصلی آن هم نشستن طولانی مدت پشت میز کار است. این تمرین‌ها کمک می‌کنند تا به تدریج چربی‌ها را آب کنید. برای این تمرین‌ها به یک توپ والیبالی یا بسکتبالی نیاز دارید.

۱- **پنج‌نساب کمر:** این تمرین علاوه بر کمک به آب شدن چربی‌های کمر، شکم و پهلوها، به افزایش حجم ریه‌ها نیز کمک می‌کند. به شکلی که در تصویر می‌بینید، بنشینید. توپ را با دو دست کاملاً کشیده، جلوی بدن بگیرید. از ناحیه کمر، بدن را به همان شکل به سمت راست بچرخانید.

چند ثانیه صبر کرده و به حالت اول برگردید. این حرکت را با چرخش به سمت راست و چپ، انجام دهید. این نکته یادتان باشد که یک‌بار به سمت چپ و یک‌بار به سمت راست تمرین را انجام ندهید. برای چرخش به هر سمت، پشت سر هم اقدام کنید.



۳۰ ثانیه به ازای هر سمت از بدن