

ترشی کپک زده را دور بریزید

برای شما هم پیش آمده که کپک روی ترشی یا خیار شور را بگیرید و به مصرف باقی مانده‌اش ادامه دهید؟ شاید دلتان نیاید ترشی ای را که حسابی برای تهیه کر دنش زحمت کشیده‌اید به خاطر چند سانتی متر کپک دور بریزید، اما محققان می‌گویند مصرف خوراکی‌های کپک‌زده، حتی در صورت جدا کردن کپک از روی آن‌ها، می‌تواند چانتان را بگیرد. از نظر آن‌ها بخش کپک‌زده روی مواد غذایی نشان می‌دهد که قارچ یا بذرهای قارچ در سراسر ماده غذایی ریشه کر ده‌اند و دیگر بخش‌های آن ماده غذایی هم حتی در صورت دیدن نشدن کپک روی آن، غیر قابل استفاده است. کپک‌ها گذشته از سرطان‌زا بودن، می‌توانند آلرژی یا مشکلات تنفسی هم ایجاد کنند. پس برای دور ریختن این مواد غذایی آلوده درنگ نکنید.

یکشنبه ● ۲۴ آبان ۱۳۹۴ ● شماره سی

A T I V E H N O



تست طول عمر در خانه!

فشار دست و قدرت پایتان می‌گوید چقدر سالم هستید

اگر تعادل زیادی ندارید، کم‌فشار و بی‌مق دست می‌دهید و یا سخت و کند از صندلی بلند می‌شوید، احتمالاً چیزی سلامت‌تان را تهدید می‌کند. پس اگر نمی‌خواهید زود توانایی‌هایتان را از دست بدهید، فکری به حال این مشکلات بکنید و با انجام یک آزمایش کامل و کمک گرفتن از متخصصان سرعت و قدرت عملتان را بالاتر ببرید. محققان معتقدند شدت فشار دست شما در هنگام دست دادن می‌تواند نشانگر طول عمرتان باشد. آن‌ها این مطالعه را روی گروهی از افراد بالای ۶۰سال انجام دادند و جالب اینجا بود که مرگ‌ومیر در افرادی که در هنگام دست دادن، قدرت فشار دست پایین‌تری داشته‌اند ۶۷درصد بیشتر از کسانی بوده که فشار دستشان قوی‌تر بوده است. از نظر آن‌ها کند بودن بیش از حد هم می‌تواند یکی از نشانه‌های مرگ زودرس باشد و افرادی که

منبع: webmd



هر روز چند لیوان آب می‌نوشید؟

اگر از پس کارهای روزانه تان بر نمی‌آیید، چند لیوان بیشتر آب بنوشید

رساندن پمپاژ به حجم اولیه به‌زحمت بیشتری می‌افتد. همین سخت‌تر شدن کار قلب باعث می‌شود که احساس ضعف و خستگی وجودتان را فرابگیرد. درست‌است که همه آدم‌ها به یک میزان نیاز به نوشیدن آب ندارند اما معمولاً گفته می‌شود که نیاز بدن اغلب بزرگسالان به آب، حدود سه لیتر آب در روز است. برای تأمین این میزان آب می‌توانید غذاهای مایعی مثل سوپ و آش میل کنید، آب‌میوه یا چای بنوشید، یا سراغ خود میوه‌ها بروید. حتی سبزیجات هم می‌توانند میزان زیادی آب به بدن‌تان برسانند، اما نوشیدن چند لیوان آب خالص در روز مهم‌تر از کاری است که همه این‌ها برای بدن‌تان می‌کنند. پس اجازه ندهید لیوان روی میزتان هیچ‌وقت از آب خالی شود.



برای فرار از دیابت...

غذایتان را از خانه ببرید

می‌گیرند. از نظر محققان اگر هر روز ۲ وعده یا هر هفته ۱۱ تا ۱۴ وعده غذای خانگی میل کنید، ۱۳ درصد کمتر از کسانی که در هفته کمتر از ۶ وعده غذای خانگی می‌خورند دچار این بیماری می‌شوید. به باور محققان دور بودن از غذاهای خانگی حتی می‌تواند شما را به بیماری‌های قلبی و عروقی دچار کند، اما اگر دست‌پخت خودتان را بخورید، نه‌تنها این بیماری‌ها به احتمال کمتری سراغتان می‌آیند، بلکه در میان‌سالی هم کمتر دچار اضافه‌وزن می‌شوید.



کتینو | ۱۳

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

روح‌ورواتنان را جلادهید

گاهی راز خوشحالی در یخچال خانه یا روی بالشت پنهان می‌شود

آدم‌های خوشحال چطور راه می‌روند، چه می‌خورند و کجا می‌نشینند؟ شاید این سوالاتی باشد که وقتی غم‌ها زندگی‌تان را محاصره می‌کنند، آن‌را بارها و بارها از خود می‌پرسید. خوشبختانه محققان پاسخ این سوال را پیدا کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند شادی از آنچه فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است. اگر توصیه‌هایی که پژوهشگران به شما می‌کنند را در ادامه بخوانید، می‌توانید هر روز چند قدم به شادی و آرامش نزدیک‌تر شوید.

حاوی ویتامین D برای شادتر شدن کمک بگیرید. شاید بهتر باشد هرازگاهی به جای گوشت قرمز و مرغ، سراغ ماهی بروید و با رساندن ویتامین D و امگا۳ به بدن‌تان خوشحال‌تر شوید. اما اگر اهل ماهی خوردن نیستید، لاقال یک روز در میان تخم‌مرغ آب‌پز بخورید تا دچار کمبود ویتامین D نشوید.

■ **چایی‌خور شوید** نه نوشابه و نه قهوه، هیچ کدام نمی‌توانند به اندازه یک فنجان چای شما را خوشحال کنند. برای اینکه گل از گل‌تان بشکند، فرقی نمی‌کند سیاه یا سبیز، یکی را همین حالا دم کنید و بنوشید. قرار نیست برای خوشحال شدن روزی ده فنجان از این نوشیدنی میل کنید، فقط با خوردن ۴-۵ فنجان چای سیاه یا ۲-۳ فنجان چای سبز در طول روز می‌توانید خستگی یک روز کاری را از تن بیرون کنید و راحت‌تر از تنش‌ها و استرس‌ها عبور کنید. البته اگر می‌خواهید در کنار این آرامش و شادی، سلامت بدن‌تان را هم حفظ کنید، از خوردن چای غلیظ و پر رنگ پرهیز کنید. چای مانده هم از نوشیدنی‌هایی است که برای سلامتی ضرر دارد. پس چای سیاه را حداکثر نیم‌ساعت بعد از دم کردن بنوشید و چای سبز را هم تنها حدود ۱۰ دقیقه دم کنید.

■ **کنار خوش‌اخلاق‌ها بنشینید** حتی صندلی که برای نشستن انتخاب می‌کنید روی حالی که تا پایان روز دارید تأثیر می‌گذارد. کافی است همین امروز به این توصیه عمل کنید تا تأثیرش را روی حالتان ببینید. اگر می‌خواهید غم‌هایتان را فراموش کنید و روی دیگر زندگی‌را ببینید، وقتی وارد اتوبوس می‌شوید کنار فردی که لبخند به لب دارد بنشینید. محققان می‌گویند خوشحالی هم مثل ناراحتی و اگیردار است و شما می‌توانید روی کمک بدلی‌تان برای شادتر شدن حساب کنید.

■ **به دنده چپ بخوابید** خواب آرام و خوشایند یکی دیگر از کلیدهای شادی است. محققان سال‌هاست این موضوعات را می‌دانند و به همین دلیل در تحقیقات جدیدشان سعی کرده‌اند بهترین شیوه برای خوابیدن را کشف کنند. آن‌ها می‌گویند خوابیدن روی سمت چپ بدن، بیش از هر وضعیت دیگری می‌تواند شادی شما را در زمان بیدار شدن تضمین کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که روی سمت چپ بدن‌شان می‌خوابند شادتر هستند و به زندگی نگاه مثبت‌تری دارند. به عبارت دیگر این شیوه خوابیدن باعث می‌شود مشکلاتی که در طول روز اتفاق می‌افتد، کمتر بر روان آدم‌ها تأثیر منفی بگذارد. با توجه به نتایج بررسی‌ها افرادی که به سمت چپ می‌خوابند نه‌تنها آرامش بیشتری در زمان خواب دارند، بلکه در وقت‌های بیداری هم اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند و کمتر از دیگران افسرده می‌شوند.

■ **آفتاب بگیرید** برای اینکه هر روز شاد‌تر از روز قبل باشید، راه رفتن زیر نور مستقیم خورشید را فراموش نکنید. درست‌است که پیاده‌روی می‌تواند اخلاقتان را خوب کند و با ترشح سروتونین بیشتر شاد و خوش‌اخلاق‌تان کند، اما نور خورشید هم با ویتامین D که به بدن می‌رساند، افسردگی را از شما دور می‌کند و زندگی زیباتری را برایتان می‌سازد. اما حالا که فصل پاییز است و خورشید پشت ابرها پنهان می‌شود، می‌توانید از خوراکی‌های

منبع: naturalnews



بهبود
● دکتر محسن رازقی ●

زنان باردار

تا ماه نهم سر کار بروند!

با توجه به تغییرات فیزیکی بدن در دوران بارداری، کار کردن به‌آسانی گذشته نیست و با دشواری‌هایی همراه می‌شود؛ به‌ویژه برای کسانی که ویژگی‌های شغلی سلامت بارداری‌شان را به خطر می‌اندازد یا دست‌کم آن‌را با درد و رنج همراه می‌سازد. مشاغلی مانند پزشکی، پرستاری، آرایشگری و آشپزی که نیاز به ایستادن‌های طولانی دارند برای سلامت مادر مضر هستند و بهتر است در سه‌ماهه اول و سوم بارداری کنار گذاشته شوند. اما در مقابل یک سری از شغل‌ها برای زن باردار ریسک سلامت کمتری دارند. از بارزترین این مشاغل می‌توان به کارمندی یا پشت‌میزنشینی اشاره کرد که برای خانم‌های حامله بهترین نوع کار به شمار می‌آید. اما حتی در کارمندی هم اگر یک سری نکات ویژه دوران بارداری رعایت نشود، باز احتمال آسیب‌دیدگی وجود دارد. عمل کردن به توصیه‌های پزشکی و انجام یک سری حرکات ورزشی ساده، می‌تواند از دردهای استخوانی و مفصلی خانم باردار در محل کار پیش‌گیری کند یا آن‌را کاهش دهد.

■ یکجا نشستن آن هم در مدت‌زمان طولانی مضر است و باعث ایجاد درد و ناراحتی می‌شود. زنگ هشدار گوشی‌را طوری تنظیم کنید که هر یک ساعت یک‌بار به شما بگوید که وقت استراحت فرا رسیده. لازم است در ازای یک ساعت کار، ده دقیقه استراحت کنید. انتخاب شیوه استراحت به دست شماست. می‌توانید دراز بکشید، به پشتی صندلی لم بدهید یا از جایتان بلند شوید و در اتاق قدم بزنید.

■ برای نشستن پشت میز کار حتما صندلی مناسب خودتان را داشته باشید. صندلی‌های چرخ‌دار برای خانم باردار اصلا مناسب نیستند، چون امکان حرکات ناگهانی و بر هم خوردن تعادل روی صندلی وجود دارد. بنابراین از صندلی‌های ثابت استفاده کنید.

■ پشتی صندلی بهتر است بلند باشد. طوری که پشت‌شانه‌ها خالی نماند و در صورت احساس خستگی بتوانید با عقب متمایل شوید و به کم‌تان استراحت دهید. به این منظور پشتی صندلی باید قابل انعطاف هم باشد تا هم‌زمان با فشاری که به آن وارد می‌شود، عقب برود.

■ صندلی شما حتما باید دو دسته داشته باشد. چون اگر دست‌ها تکیه‌گاه مناسبی نداشته باشند، به پایین می‌افتند و متعاقباً بالا تنه‌قدری خم می‌شود و علاوه بر مشکلاتی که برای ستون فقرات ایجاد می‌شود، لگن هم تحت‌فشار قرار می‌گیرد.

■ در دوران بارداری قوس کمر بیشتر می‌شود. به‌خصوص اگر در حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته باشید. بنابراین وقتی روی صندلی می‌نشینید، حتما گودی کمر را با ملایف یا بالشت کوچکی پر کنید.

■ از زیرپایی استفاده کنید تا پاها آویزان نماند. در این مورد استفاده از جوراب واریس هم می‌تواند موثر واقع شود.

■ وسایل روی میز را طوری بچینید که ناگزیر به خم شدن روی میز نشوید. بسیاری از دردهای کمر در زمان حاملگی به دلیل قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت‌های نامناسب ایجاد می‌شود. ■ استراحت کردن در این دوران بسیار مهم است. از همین رو در این دوران نباید کارهای سنگین انجام دهید. شیف‌های طولانی و شیف شب را نپذیرید. در حین کار هر وقت احساس خستگی کردید، باید به مقدار نیاز استراحت کنید.

■ سندرم کانال کارپ یا سندرم مچ‌دستی از ناراحتی‌های شایع دوران بارداری است. کار کردن طولانی با موس کامپیوتر می‌تواند احتمال بروز این سندرم را افزایش دهد یا آن‌را تشدید کند. توصیه می‌شود از موس‌های ارگونومیک که ایمنی‌تر هستند، استفاده کنید.

■ وقتی پشت میز نشسته‌اید، برای بهبود وضعیت مچ‌پا ورزش کنید. به این ترتیب که مچ‌پا را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. هر یک ساعت دو ست ۱۰ تا ۱۵ از این تمرین را انجام دهید. ■ اگر برنامه منظمی برای ورزش روزانه داشته باشید، حین کار هم کمر و مفاصل‌تان کمتر دچار درد می‌شوند. هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید. در ماه‌های اول می‌توانید سه روز در هفته این ورزش ساده را انجام دهید و در ماه‌های آینده تعداد را به ۵ روز در هفته برسانید.

■ قبل از شروع ورزش حتما حرکات کششی انجام بدهید تا حین ورزش دردهای عضلانی سراغتان نیاید.

■ ورزش ساده‌ای همچون شنا می‌تواند تا حد زیادی از درد و خستگی ناشی از کار کم کند. اما به شرطی که به شنا کردن اکتفا شود و از سونا و جکوزی استفاده نکنید.

متخصص فیزیوتراپی

و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز