دو تکنیک طلایی برای حفظ آرامش در روزهای کرونایی

همه ما در ماه‌های اخیر، با وجود رد پای کرونا در زندگی روزمره‌مان، کمابیش استرس را تجربه کرده‌ایم. استرس باعث ایجاد تنش در ذهن و بدن می‌شود، اما کسب مهارت کافی در تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام سازی می‌تواند به شکل چشمگیری در کاهش این تنش‌ها اثرگذار باشد.

گروه تغذیه و سلامت – نفس عمیق (دیافراگمی)، یک شیوه سریع آرام کردن بدن است؛ تنفس عمیق، سطح برانگیختگی بدن را به سرعت کاهش می‌دهد و اثر آرامبخش بر کل بدن دارد.

تکنیک تنفس عمیق

برای انجام تنفس عمیق، باید به شیوه زیر عمل کنیم:

– ابتدا در جایی که احساس راحتی می‌کنیم، دراز بکشیم و بدن خود را در وضعیت آرامی قرار دهیم.

– یک دست را روی قفسه سینه و دیگری را روی شکم در قسمت ناف قرار دهیم.

– وقتی عمل دم را انجام می‌دهیم باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید و وقتی بازدم را انجام می‌دهیم دستمان پایین برود و شکم صاف شود. دست روی قفسه سینه باید در دم و بازدم ثابت بماند.

– حالا نفس بگیریم و هوا را به آرامی به درون ریه‌هایمان بفرستیم و تا چهار بشماریم.

– سپس به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنیم.

– عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنیم.

– فقط روی تنفس خود تمرکز کنیم و اجازه ندهیم افکار دیگری وارد ذهن‌مان شود.

– اگر احساس سرگیجه می‌کنیم این کار را متوقف کنیم (احتمالا بیش از حد عمیق یا سریع نفس می کشیم).

– تنفس عمیق را به مدت پنج دقیقه و دو بار در روز انجام دهیم.

تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن

تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن نیز با کاهش ضربان قلب، فشار خون و کند شدن تنفس باعث کاهش استرس و تنش عضلات می شود.

برای انجام تکنیک آرمیدگی باید به شیوه زیر عمل کنیم:

– مکانی راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنیم.

– زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیریم که احساس آرامش بیشتری میکنیم.

– به پشت دراز بکشیم و یا روی یک صندلی راحت بنشینیم.

– به آرامی نفس بکشیم و سپس عضلات مختلف بدنمان را به ترتیب شل کنیم.

– از سر شروع کنیم و پایین بیاییم تا به نوک انگشتان برسیم.

– پیشانی را شل کنیم و ابروها، پلک‌ها، زبان و ناحیه گلو، تمام قسمت‌های صورت، گردن، دست‌ها از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان.

– همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهیم.

– سپس عضلات ناحیه شکم و بعد نشیمنگاه، ران، زانو، ساق پا، کف پا و انگشتان پا را شل کنیم.

– دقت کنیم که چگونه با هر بار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسیم.

– به تنفس آرام ادامه دهیم.

– آرمیدگی عضلانی را دو بار در روز انجام دهیم. تنفس عمیق و آرام سازی یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به زمان دارد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تکنیک آرمیدگی و تنفس عمیق را ابتدا در موقعیت‌های عادی تمرین کنیم و پس از کسب مهارت T در موقعیت‌های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازیم.

۷ بلایی که تلفن‌های هوشمند به جانتان می‌اندازد

گروه تغذیه و سلامت – امروزه همه افراد بیشتر وقت خود را با گوشی همراهشان می گذرانند که استفاده بیش از حد از آن می تواند آسیب‌های جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. شما هر روز، یا تمام کل روز تلفن هوشمندتان را استفاده می کنید. تلفن‌های هوشمند بدون خطر به نظر می رسند، اما استفاده بیش از حد از آن‌ها می تواند باعث آسیب شود و متاسفانه این یک مشکل رو به رشد است. در این نوشتار ۷ مورد از شایع‌ترین آسیب‌های تلفن‌های هوشمند را می بینیم.

درد آرنج

درد آرنج از شایع‌ترین آسیب‌های تلفن‌های هوشمند است. نگه داشتن آرنج در زاویه ۹۰ درجه برای مدت طولانی ممکن است باعث درد در آرنج شود. هنگامی که شما در یک تماس تلفنی طولانی هستید، آرنج‌تان به صورت زاویه‌دار است. این باعث فشار بر اعصاب و متعاقبا کاهش جریان خون و ایجاد التهاب می‌شود. آرنج تلفن همراه باعث بی حسی و سوزن سوزن شدن می‌شود.

انحنای انگشت کوچک

وقتی ساعت‌ها از تلفن همراه استفاده می کنید، فشار زیادی روی انگشت کوچک به عنوان نگهدارنده پایین گوشی وارد می‌شود. این اختلال خنده‌دار به نظر می‌رسد، اما در واقع می‌تواند بسیار دردناک باشد.

مشکلات در حالت اندام

شما احتمالاً در طول روز کلی ایمیل و پیام را چک کرده دارید و ساعت‌ها اینستاگرام را بالا و پایین می‌کنید و تمام این مدت نشسته‌اید، سرتان را خم کرده و شانه‌های‌تان را صورت خمیده نگه داشته‌اید. این روند می‌تواند باعث ایجاد مشکلات در حالت بدن شود. خم کردن شانه‌ها و گردن باعث فشار بر عضلات می‌شود. به مرور شکل اندام‌تان حالت مناسب خود را از دست می‌دهد و این یکی از ناخوشایندترین آسیب‌های تلفن‌های هوشمند است.

درد مچ دست

بالا پایین کردن صفحات و ضربه زدن مداوم روی صفحه گوشی ممکن است باعث آسیب به مچ دست و دست شما شود. یک مطالعه جدید نشان داد که درد مچ دست یکی از شکایات رایج کاربران تلفن‌های هوشمند است.

درد انگشت شست

ارسال پیام کوتاه به انگشت شست شما یک فشار واقعی وارد می‌کند، زیرا از انگشت شست برای نوشتن پیام استفاده می‌کنید. تاندون انگشت شست ممکن است از حرکت مکرر ارسال پیامک ملتهب شود؛ التهاب هنگام خم شدن انگشت شست می‌تواند منجر به درد در انگشت و صدای کلیک شود. این مورد از آسیب‌های تلفن‌های هوشمند بسیار شایع است.

خستگی چشم (چشم کوفتگی)

استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند می‌تواند چشم‌ها را خسته کند و خستگی چشم خود می‌تواند مشکلات بدتری را به دنبال داشته باشد.

میکروب‌ها

شما تلفن هوشمندتان را همه جا با خودتان می‌برید از جمله فروشگاه، سالن بدنسازی و حتی سرویس بهداشتی! ممکن است به راحتی فراموش کنید که میکروب‌هایی که در این مکان‌ها وجود دارند به تلفن هوشمند شما منتقل می‌شوند. یک مطالعه نشان داد که تلفن‌های هوشمند پر از باکتری هستند. این باکتری‌ها قادر به شیوع بیماری هستند.

اشریشیاکلی

باکتری اشریشیا کلی باعث اسهال، مسمومیت غذایی و سایر مشکلات معده می‌شود. تلفن خود را با خود به دستشویی نبرید. وسوسه انگیز، اما بسیار خطرناک است. هر بار که از دستشویی استفاده می کنید حتما دستان خود را با آب و صابون بشویید.

استروپتوکوک

این باکتری در کودکان باعث گلودرد استرپتوکوکی می‌شود، اما همچنین می‌تواند باعث برخی بیماری‌های خطرناک دیگر نیز بشود.

آنفلوآنزا

ویروس آنفولانزا می‌تواند تا ۲۴ ساعت در تلفن هوشمند شما زندگی کند. برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا، تلفن خود را تمیز نگه دارید.

استافیلوکوکوس

این باکتری هم می‌تواند در تلفن‌های هوشمند زندگی کند. گونه‌های خاصی از این باکتری خطرناک‌تر از بقیه هستند. عفونت‌های پوستی از جمله موارد شایع ناشی از این باکتری هستند، اما نوع خطرناک این باکتری می‌تواند منجر به سینه بغل و عفونت‌های خونی شود.

ویتامین‌هایی که مانع پیشرفت پارکینسون می‌شوند

گروه تغذیه و سلامت – محققان معتقدند با مصرف مقادیر مناسبی از ویتامین C و E ممکن است خطر ابتلا به بیماری پارکینسون، کاهش یابد.

ویتامین C و ویتامین E ویتامین هایی هستند که در میوه‌های خانواده مرکبات مثل پرتقال، سبزیجات و غلات کامل وجود دارند. ویتامین C به جذب آهن و به بهبود زخم‌ها کمک و چشم‌ها را سالم نگه می‌دارد، در حالی که ویتامین E نقشی اساسی در بازسازی سلول‌ها دارد.

هر دو ویتامین به تقویت ایمنی بدن و بهبود سلامت پوست کمک می‌کنند. اکنون دانشمندان جلوگیری از پارکینسون را دلیل دیگری برای مصرف این دو ویتامین پیدا کرده‌اند.

اخیراً مشخص شده‌است که ویتامین C و ویتامین E ممکن است به شدت با بیماری پارکینسون ارتباط داشته باشند. طبق مطالعه جدیدی که در مجله Neurology منتشر شده، دریافت ویتامین E و C با خطر پارکینسون رابطه معکوس دارد.

محققان پس از مطالعه کامل سوابق بهداشتی بیش از ۴۳ بزرگسال بین ۱۸ تا ۹۴ ساله از ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۶ به این نتیجه رسیدند. آنها سوال خود را بر اساس رژیم غذایی تجزیه و تحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به اختلالات عصبی مانند بیماری پارکینسون دارد. افزودن غذاهای غنی از ویتامین E و C ممکن است به جلوگیری از پارکینسون در مراحل بعدی زندگی کمک کند.

بیماری پارکینسون چیست؟

بیماری پارکینسون یک اختلال پیشرونده در سیستم عصبی مرکزی است که بر حرکت تأثیر می‌گذارد. علائم آرام شروع می‌شوند و با گذشت زمان بدتر می‌شوند. اولین علائم پارکینسون ممکن است فقط در حد لرزش نه چندان مشهود در یک دست باشد، بعداً ممکن است در راه رفتن، نوشتن، گفتار و انجام سایر کارهای روزمره مشکل ایجاد کند.

روزانه چقدر ویتامین C مصرف کنیم؟

برای بزرگسالان، مقدار توصیه شده روزانه برای ویتامین C، حدود ۶۵ تا ۹۰ میلی گرم در روز است. منابع معمول این ماده مغذی شامل مرکبات، فلفل، کلم بروکلی و ... است.

روزانه چقدر ویتامین E مصرف کنیم؟

مقدار توصیه شده روزانه (RDA) ویتامین E برای افراد ۱۴ ساله و بالاتر ۲۲ میلی گرم است. غذاهایی مانند تخمه آفتابگردان، بادام و تخمه کدو از منابع معمول ویتامین E هستند و به راحتی می‌توانند در رژیم غذایی گنجانده شوند.

اشتباهات دارویی که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد

گروه تغذیه و سلامت – در برخی موارد والدین از میزان دوز داروی مصرفی کودکشان اطلاعی ندارند این امر می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی در کودک شود. زمستان فصل سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا است، زمانی از سال که به احتمال زیاد اشتباهات دارویی رخ می‌دهد. در حقیقت، محققان در مطالعه‌ای دریافتند که بیش از ۸۰ درصد والدین حداقل یک خطای دوز داروی مایع برای کودکان‌شان داشتند؛ یک مطالعه قدیمی‌تر نشان داد که هرچه کودک کوچک‌تر باشد، احتمال اشتباه دارویی والدین در مورد او بیشتر است. اگرچه اکثریت قریب به اتفاق این اشتباهات دارویی نیاز به مراقبت پزشکی ندارند، اما برخی منجر به عوارض جدی و حتی مرگ می‌شوند.

دادن دوز غلط

همیشه دوز توصیه شده توسط پزشک یا داروساز یا همانی که روی بسته‌بندی نوشته شده‌است، دنبال کنید. بیشتر دوزهای دارویی کودکان بر اساس وزن بدن کودک است که دقیق‌ترین راه برای تعیین دوز دارو محسوب می‌شود. (دوز داروهای بدون نسخه گاهی اوقات براساس دامنه سنی هستند که فقط مبنی بر تخمین وزن بر اساس سن محاسبه شده‌اند.) داروهای مایع اغلب با اندازه‌های قاشق چایخوری یا قاشق غذاخوری ارائه می‌شوند. اما یادتان باشد استفاده از قاشق‌های آشپزخانه می‌تواند منجر به خطا شود. داروهای مایع بچه‌ها را با سرنگ خوراکی یا فنجان دارویی دارای خطوط اندازه‌گیری بدهید. سرنگ و فنجان‌ها اغلب با داروهای مایع تجویز شده همراه هستند، اما در فروشگاه‌های دارویی نیز موجودند. این اقلام کمک می‌کنند که از این اشتباه دارویی والدین جلوگیری شود.

تکرار یک دوز

تکرار تصادفی یک دوز یک خطای رایج در مصرف دارو است، خصوصاً در مورد نوزادان که نمی‌توانند به شما بگویند که قبلاً داروی‌شان به آن‌ها داده شده‌است. با استفاده از یک تایمر در تلفن‌تان، برنامه دارو دادن به فرزندتان را پیگیری کنید.

دادن دوزهای دارو، خیلی نزدیک به هم

برنامه دوز را به دقت دنبال کنید. دوزها را به هم نزدیک نکنید یا از حداکثر دوزهای روزانه که روی برچسب دستور ارائه شده فراتر نروید.

اشتباه در واحدهای اندازه‌گیری

یک اشتباه دارویی والدین، در مورد واحدهای اندازه گیری است. آنچه در نسخه اصلی نوشته شده و آنچه روی برچسب دارویی که می گیرید قید شده ممکن است مطابقت نداشته باشند. نسخه، ارتباطی بین پزشک و داروساز است که توسط پزشک نوشته شده است و سپس توسط داروساز به زبان ساده روی برچسب ترجمه می‌شود. داروها در انواع مختلفی از جمله میلی گرم (قرص)، میلی‌لیتر (مایع) و موارد دیگر وجود دارد. ممکن است یک داروساز مجبور شود یک واحد را به واحد دیگر تبدیل کند. در این صورت مهم است که با داروساز صحبت کنید تا مطمئن شوید که برچسب را درست متوجه شده‌اید و دچار اشتباه دارویی نمی‌شوید.

دادن داروی اشتباه

برای اطمینان از اینکه دارو برای علائم و سن کودک شما مناسب است و تاریخ مصرف آن نگذشته‌است، همیشه برچسب را برای دستورالعمل و تاریخ انقضا بخوانید. برچسب‌ها را از روی دارو جدا نکنید و داروها را در جعبه داروی دیگری قرار ندهید. همیشه بسته‌های قرص را با دستورالعمل و اطلاعات دوز به داخل ظرف اصلی خود برگردانید. تاریخ انقضا همیشه روی ویال‌ها و بوتل‌ها ذکر نشده‌است، بنابراین اگر مطمئن نیستید با داروساز خود مشورت کنید.

استفاده از دارو به شیوه اشتباه

داروها معمولاً به صورت خوراکی تجویز می‌شوند، اما می‌توان آن‌ها را برای چشم یا گوش، بینی، روی پوست و ... نیز تجویز کرد.

خواص بی‌نظیر دارچین برای زیبایی و سلامت

گروه تغذیه و سلامت – دارچین یک ماده ضدمیکروبی قوی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و در درمان عفونت‌ها مؤثر استادویه دارچین یکی از قدیمی ترین ادویه های شناخته شده است در واقع این ادویه محبوب پر از مزایا برای سلامتی است.

با نوشیدن مقداری جوشانده دارچین، گلویتان را تسکین دهید. خیلی ساده، یک تکه چوب دارچین را در آب گرم خیسانده و با چند قطره عسل حدود دو تا سه بار در روز بنوشید. همچنین می‌توانید چوب دارچین را بجوشانید و بخارش را استشمام کنید تا احتقان از بین برود.

درمان آکنه و خشکی پوست

از دارچین می‌توان به عنوان درمان خانگی آکنه استفاده کرد. مقداری پودر دارچین را با گلاب مخلوط کرده و روی صورت بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه بشویید. خواص ضد میکروبی دارچین از رشد باکتری‌های آکنه جلوگیری می‌کند. همچنین می‌توان از دارچین غنی از آنتی‌اکسیدان همراه با عسل برای ساختن اسکراب (رویه ساب) پوست زبر استفاده کرد تا درخشندگی و لطافت را به شما بازگرداند.

دارچین به بهبود جریان خون پوست سر، تقویت ریشه مو و رشد مو کمک می‌کند.

برای تهیه ماسک مو، دو قاشق چایخوری پودر دارچین، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون گرم و یک قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید. برای نرم کردن مو می‌توانید تخم مرغ هم اضافه کنید. ماسک را روی موی خیس بگذارید، ۱۰–۱۵ دقیقه صبر کنید و بشویید.

خواص ضد باکتری دارچین همچنین به جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه کمک می‌کند.

دارچین به هضم غذا کمک می‌کند دارچین هضم و جذب را بهبود می‌دهد. این ادویه یک ضد باکتری است و عفونت‌ها را در مسیر دستگاه گوارش بهبود می‌بخشد. اگر از ناراحتی معده رنج می‌برید، چای دارچین می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. برای اسهال هم، نصف قاشق چایخوری دارچین مخلوط با ماست باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

دارچین مسکن طبیعی است

دارچین در موارد خاص می‌تواند به عنوان مُسکن عمل کند. برای سردرد سینوسی می‌توانید نصف قاشق چایخوری دارچین را با آب ترکیب کنید و خمیر حاصل را روی پیشانی بمالید.

مطالعات نشان می‌دهند که استفاده از ترکیب پودر دارچین و عسل یا زنجبیل می‌تواند به درمان درد آرتروز کمک کند. دارچین منبع خوبی از منگنز است که به ساخت استخوان‌ها و سایر بافت‌های همبند کمک می‌کند، از این رو برای تسکین درد آرتروز و پوکی استخوان مفید است. ترکیب پودر دارچین و زنجبیل می‌تواند درد عضلات بعد از ورزش را کاهش دهد.

دکه مطبوعات

دستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰