روشهای تقویت روحیه و انرژی مثبت در زندگی سالم

■ کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بالا بردن و تقویت روحیه خود انجام دهید.

گروه بهداشت و سلامت– بسیاری از ما شاید دقت نکرده باشیم که انجام برخی کارها می‌تواند روحیه ما را بالا برده و تقویت کند. طبق بررسی‌ها تماشای یک نمایش تلویزیونی شاید برای همه افراد سبب نشود تا روحیه شان تقویت شود اما چند کار ساده می‌تواند حال شما را تغییر دهد.

۱- پرده‌های خانه را کنار بزنید

این کار شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسد؛ اما اگر شما نمی‌توانید به پیاده روی روزانه بروید و یا بخاطر محدودیت‌ها از رفتن بیرون احساس استرس می‌کنید، کنار زدن پرده های خانه‌تان در صبحگاهان می‌تواند راهی زیبا برای جهان طبیعت باشد. حتی در روزهای ابری، نور طبیعی می‌تواند به روشن شدن فضای خانه شما کمک کند. حتی اگه خانه شما به اندازه کافی گرم باشد، با باز کردن پنجره ها، انرژی مضاعفی را دریافت می‌کنید.

۲- خواندن کتاب برای کودکان

خواندن کتاب برای فرزندتان به شما کمک می‌کند تا رویای آن‌ها را زنده نگه دارید. حتی اگر شما نتوانید کتاب بخوانید، غوطه ور کردن خود در یک چیز ساده و دنیایی سالمتر، همان چیزی خواهد بود که شما به آن نیاز دارید.

۳- با کودکان خود صحبت کنید

صحبت با کودکان واقعا سرگرم کننده است. این کار سبب می‌شود تا به دنیای معصومیت و تواضع باز گردید. کافی است از او یک سؤال خنده دار بپرسید تا ببینید این مکالمه شما را به کجا می‌کشد.

۴- فهرست سپاسگذاری داشته باشید

تمرین سپاسگذاری و شکرگذاری یک روش امتحان شده و درست برای تقویت روحیه بسیاری از افراد به شمار می‌رود؛ هرچه قدر شما بیشتر سپاسگذار باشید، بیشتر خود را بر مثبت نگری تمرین می‌دهید؛ حتی اگر همه چیز به شدت فاجعه بار باشد.

۵- تعویض ملحفه‌ها

درست است؛ این کار شاید در نگاه اول بیش از آنکه اقدامی شادکننده باشد، اقدامی بهداشتی است اما کشیدن رویه تخت با پارچه‌ای تمیز، احساس خوبی به انسان می‌دهد. سعی کنید رایحه تازه و دلنشین مایعی را که با آن پارچه را شسته اید، تنفس کنید. این کار در روحیه شما تأثیر گذار خواهد بود.

۶- آواز خواندن

زمزمه کردن ترانه‌ها تأثیر آرامش بخشی بر انسان دارد؛ همچنانکه انجام حرکات موزون نیز شاید بتواند برای شما تأثیر گذار باشد. تحقیقات نشان می‌دهد آواز خواندن و انجام حرکات موزون می‌تواند روحیه شما را تقویت کند و از استرس تان بکاهد.

۷- خواندن یک صفحه از کتاب مورد علاقه تان

یکی دیگر از راهکارهای تقویت روحیه، خواندن یک صفحه از کتابی است که آن را دوست دارید. در واقع این بستگی به شما دارد که چه کتابی را دوست داشته باشید. هر آنچه که برای شما شادی آور است، بخوانید و اگر برای این کار مشکل نیز دارید، از کتاب‌های صوتی بهره بگیرید.

۸- بخندید و بخندانید

تلاش کنید تا دیگران و یا حتی خودتان را بخندانید. یافتن راه‌هایی برای خندیدن می‌تواند به وضوح استرس را کاهش دهد و روحیه را تقویت کند.

۹- خوردن صبحانه

اگر برنامه معمول خود را ندارید و یا از خانه کار می‌کنید، کارهایی مانند خوردن و خوابیدن در کنار هم قرار گیرند. برای همین منظور، یافتن زمانی برای سر و صبحانه در صبح به شما کمک می‌کند تا روز خود را با یک «شروعی رسمی» آغاز کنید. اگر شما تقریبا بیشتر ساعات بیداری تان را در خانه می‌گذرانید، امری مفید به شمار می‌رود.

۱۰- دوش گرفتن

اگر شما با افراد دیگری زندگی می‌کنید، یافتن زمانی برای آنکه به خودتان برسید، امری دشوار به نظر می‌رسد، دوش گرفتن ممکن است امری تعیین کننده باشد. دوش گرفتن در واقع اختصاص زمانی خواهد بود تا شما در خصوص هر چیزی فکر کنید و حتی شاید با اندکی گریه، اندوه هایتان را تخلیه کنید. آنجا شاید تنها جایی باشد که افراد به حریم خصوصی شما احترام می‌گذارند.

۱۱- نوشتن برنامه روزهای خوب و بد

ایجاد برنامه‌ای برای کنار آمدن با روزهای بد اگرچه امری عالی است اما نوشتن برخی کارهایی که می‌توانید در یک روز خوب هم داشته باشید نیز مفید به نظر می‌رسد؛ به مانند رتق فتق کارهای معمول عقب مانده و یا جشن گرفتن برای اینکه احساس خوبی دارید. داشتن برنامه برای روزهای خوب و هم روزهایی که از نظر شما شاید بد به نظر برسد، «هر دو تجربه» را عادی می‌کند و نگه داشتن این برنامه در کنار خود، امری مفید خواهد بود. به یاد داشته باشید تا این برنامه‌ها را در کنار تخت خود نگه دارید تا بتوانید با برنامه صبحگاه خود ادغام کنید.

۱۲- مدیتیشن کنید

انجام مدیتیشن یکی از اقدامات مفیدی است که این روزها در همه گیری کرونا انجام می‌دهد. اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا تمرین‌های مدیتیشنی خود را توسعه دهید؛ درصورتی که تفکر شما را اذیت می‌کند و قادر به مدیتیشن نیستید، تنها چشمان خود را بسته و برای چند دقیقه نفس بکشید.

۱۳- تماشای حیوانات

تماشا و یا بازی با یک حیوان می‌تواند در تقویت روحیه شما تأثیر گذار باشد. بازی با یک حیوان خانگی و یا تماشای فیلمی از آن‌ها برای شما خوب است.

۱۴- کسب مهارت‌های کوچک

شاید در خصوص کسب مهارت‌های کوچکی نظیر دوزندگی و یا نویسندگی شنیده باشید؛ اما مهارت‌های جدید ممکن است هزینه بر و استرس زا باشد. بجای انجام آن، امتحان کردن مهارت‌ها و کارهایی ساده و کوچک سبب ایجاد شادی و سرگرمی جدید می‌شود.

۱۵- به دیگران خوبی کنید

انجام کار خوب در حق دیگران لازم نیست خیلی پرخرج و مفصل باشد. این کار می‌تواند حتی با تعریف کردن از یکی از نزدیکانتان باشد؛ همچنانکه شما می‌توانید برای هم اتاقی تان شام درست کنید.

داشتن برنامه برای روزهای خوب و هم روزهایی که از نظر شما شاید بد به نظر برسد، «هر دو تجربه» را عادی می‌کند و نگه داشتن این برنامه در کنار خود، امری مفید خواهد بود. به یاد داشته باشید تا این برنامه‌ها را در کنار تخت خود نگه دارید تا بتوانید با برنامه صبحگاه خود ادغام کنید.

۱۷ اثر جادویی بادام هندی برای سلامت بدن

گروه بهداشت و سلامت– بادام هندی علاوه بر طعم شیرین و محبوبی که دارد، تأثیرات مثبت زیادی برای سلامتی دارد. در حقیقت می‌توان از این آجیل‌ها به عنوان جایگزین شیر، خامه و کره استفاده کرد. در این گزارش لیستی از تاثیرات مثبت بام هندی برای سلامتی ارائه می‌شود:

۱. کمک به کاهش وزن: برخلاف آنچه بسیاری از مردم تصور می‌کنند آجیل به دلیل افزایش کالری و داشتن چرب باعث افزایش وزن می‌شود، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ در مجله تغذیه نشان داده افرادی که به طور منظم آجیل می‌خورند وزن مناسبتری نسبت به کسانی دارند که از آجیل استفاده نمی‌کنند. این ویژگی ممکن است به دلیل ایجاد سیری زودهنگام (به لطف ترکیب قوی پروتئین، فیبر و چربی) پس از مصرف مقدار کمی از آجیل باشد، بنابراین باعث کاهش وزن می‌شود.

۲. کمک به کاهش فشار خون: بیش از ۱۰۰ میلیون بزرگسال در آمریکا (تقریبا نیمی از جمعیت بزرگسال) دارای فشار خون بالا هستند. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، خوردن بادام هندی با کاهش فشار خون ارتباط دارد. مصرف بادام هندی با سطوح پایین تری گلیسیرید – نوعی چربی در خون که می‌تواند خطر سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را در زمان بالا بودن آن افزایش دهد، ارتباط دارد. با این حال، همه بادام هندی‌ها در این زمینه برابر نیستند. بسیاری از بادام هندی‌های بسته بندی شده حاوی نمک هستند و غذاهایی که حاوی نمک اضافی هستند برای فشار خون بالا مناسب نیستند.

۳. سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد: دو نوع کلسترول وجود دارد: لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) که نوعی تجمع چربی مضر در عروق شما است و HDL، که در واقع می‌تواند با حمل کلسترول LDL از طریق رگ‌ها آن را از قلب شما دور و از آن محافظت کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد نشان داد که استفاده از بادام هندی در رژیم غذایی شما می‌تواند کلسترول بد LDL را کاهش دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نیز نشان داد که رژیم غذایی غنی از بادام هندی سطح کلسترول HDL "خوب" را افزایش می‌دهد.

۴. سلامت کلی قلب را بهبود می‌بخشد: بیماری‌های قلبی علت اصلی مرگ و میر در آمریکاست؛ به گونه‌ای که موارد آن از کل موارد مرگ و میر بر اثر سکته مغزی، بیماری‌های تنفسی، دیابت و بیماری آلزایمر بیشتر است. یک بررسی در سال ۲۰۰۷، نشان داد که خطر بیماری قلبی برای افرادی که بیش از چهار بار در هفته آجیل مصرف می‌کنند، ۳۷ درصد کمتر است. اما بادام هندی، به ویژه، ممکن است مزیتی بیشتر داشته باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ در مجله تغذیه منتشر شد نشان داد که وقتی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ روزانه ۳۰ گرم بادام هندی بدون نمک را به مدت ۱۲ هفته می‌خورند، با کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی مواجه می‌شوند. دلیل احتمالی کمک بادام هندی به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی این است که منبع خوبی از اسیدهای چرب تک اشباع نشده و چند غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد کمک کند.

۵. قند خون را کنترل می‌کند: افزودن بادام هندی به رژیم غذایی می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر قند خون شما داشته باشد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ در مجله بین المللی غدد درون ریز و متابولیسم منتشر شد، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را از بادام هندی کسب می‌کردند، سطح انسولین پایین تری نسبت به افرادی که بادام هندی نمی‌خوردند، داشتند. حفظ سطح انسولین به کنترل قند خون کمک می‌کند. این ممکن است به این دلیل باشد که بادام هندی سرشار از فیبر است که می‌تواند از افزایش قند خون جلوگیری کند.

۶. دریافتی میزان مناسبی از مس: مس نقش مهمی در عملکردهای مختلف بدن از جمله تنظیم ضربان قلب و فشار خون، تولید گلبول‌های قرمز خون، توسعه استخوان‌ها، عروق خونی و بافت همبند و تحریک سیستم ایمنی بدن دارد. یک اونس بادام هندی حاوی ۷۰ درصد ارزش روزانه مس مورد نیاز بدن است.

۷. از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند: آجیل‌ها به داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی عالی شناخته شده اند. آنتی اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد آسیب زا را در بدن شما خنثی کنند، بنابراین بدن شما را در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و به طور کلی التهاب را کاهش می‌دهند. بادام هندی منبع عالی دو نوع آنتی اکسیدان است: پلی فنول‌ها و کاروتنوئیدها.

عسل برای بیماران دیابتی بی خطر است؟

گروه بهداشت و سلامت– منابع پزشکی به سوال بسیاری از بیماران دیابتی مبنی بر اینکه آیا می‌توانند از عسل یا سایر منابع طبیعی به جای قند استفاده کنند، پاسخ داده‌اند.

متخصصان همیشه به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند برای کنترل سطح قند خون و جلوگیری از آثار منفی این عدم تعادل که بر اندام های مختلف بدن انسان تأثیر می‌گذارد و بعداً پیامدهای شدیدی ایجاد می‌کند، از رژیم غذایی سالم استفاده کنند. مصرف شکر، شیرینی، شکلات و سایر غذاهای شیرین منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود. اما آیا می‌توان برخی از انواع طبیعی قند مانند عسل را به عنوان جایگزینی برای قند به رژیم غذیی دیابتی ها اضافه کرد؟

شبکه هندی "NDTV" به نقل از دکتر موهان V. Mohan متخصص دیابت گزارش داد: حقیقت این است که همه این انواع طبیعی قند پس از ورود به بدن انسان در نهایت به گلوکز تبدیل می‌شوند. او افزود: فرد دیابتی که این مواد را مصرف می‌کند، می‌تواند سطح بالایی از دیابت را در خون ایجاد کند، بنابراین بهتر است از این نوع قندها نیز اجتناب شود. اگر می‌خواهید یک فنجان قهوه یا چای را شیرین کنید، می‌توانید از شکر مصنوعی به مقدار محدود استفاده کنید. این پزشک متخصص ادامه داد: می‌توانید با اضافه کردن میوه یک وعده غذایی متعادل را شروع کنید تا به شما در غلبه بر میل به شیرینی جات کمک کند. میوه های فصلی برای بیماران دیابتی در دسترس است، اما به شرطی که به مقدار متوسط مصرف شود.

موهان توصیه کرد، سعی کنید در هنگام احساس میل به شیرینی یا حتی تشنگی شدید، با چیز دیگری حواس خود را پرت کنید زیرا برخی از افراد در این مواقع با خوردن مقدار زیادی مواد قندی اشتباه می‌کنند. واکنش صحیح در این مورد خوردن غذای سالم، نوشیدن آب یا انجام فعالیت‌هایی است که فرد را از هوس قند منصرف می‌کند. علاوه بر این کنترل استرس به بیماران دیابتی کمک می‌کند زیرا افزایش استرس ممکن است باعث شود کالری یا شیرینی بیشتری مصرف شود. یوگا و مدیتیشن را برای غلبه بر استرس امتحان کنید. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت ۴۲۲ میلیون دیابتی در جهان وجود دارد که بیشتر آنها متعلق به کشورهای با درآمد متوسط و کم هستند و این بیماری سالانه باعث مرگ حدود ۱.۶ میلیون نفر می‌شود.

بهترین مواد غذایی برای تقویت سلامت کلیه

گروه بهداشت و سلامت–. کلیه یکی از اندام‌های حیاتی است که وظیفه تصفیه خون و تشکیل ادرار را برعهده دارد. متاسفانه بیماری‌های مزمن کلیوی امروز بسیار شایع است به طوری که بیش از ۹ درصد از جمعیت جهان معادل ۶۹۷ میلیون نفر از مشکلات کلیوی رنج می‌برند. اگر به بیماری‌های مزمن کلیوی دچار هستید بسیار مهم است که به مواد غذایی و نوشیدنی که مصرف می‌کنید توجه ویژه داشته باشید، زیرا کلیه این بیماران نمی‌تواند همانند افراد سالم مواد زائد را از بدن دفع کند. با این حال، همواره مواد غذایی دوستدار کلیه وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را بدون نگرانی مصرف کنید.

از مهمترین مواد غذایی که به سلامت و التیام کلیه کمک می‌کند می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سیب: این میوه دارای یک فیبر محلول به نام پکتین است. پکتین به کاهش کلسترول و سطح گلوکز خون کمک می‌کند. سطح بالای آنتی اکسیدان‌ها و نیز ویتامین C موجود در سیب برای سلامت کلیه مناسب است.

۲- بلوبری: این میوه بسیار کم کالری بوده و در عوض دارای سطح بالایی از فیبر و ویتامین C است. مطالعات نشان داده است مصرف بلوبری باعث محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود و برای سلامت مغز بسیار مفید است.

۳- ماهی: برخی ماهی‌ها مانند سالمون، ماهی خال مخالی، تن، شاه ماهی، و ساردین غنی از اسید چرب امگا ۳ هستند. این ماده برای کنترل لخته شدن خون بسیار مهم است و در ساخت غشای سلول‌های مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مطالعات نشان داده است مصرف ماهی خطر آریتمی قلب را کاهش داده و باعث کنترل سطح فشار خون و تری گلیسرید می‌شود.

۴- کلم پیچ: کلم پیچ یکی از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A،C، کلسیم، و بسیاری از مواد معدنی مورد نیاز بدن است. همچنین کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها به وفور در کلم پیچ وجود دارد که برای سلامت چشمان و محافظت بدن در برابر سرطان مفید هستند. ویتامین K موجود در این سبزیجات یک ماده طبیعی برای رقیق کردن خون است.

۵- اسفناج: ویتامین‌های A،C، K، و فولات به وفور در اسفناج وجود دارد. بتاکاروتن موجود در این سبزی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و از بینایی محافظت می‌کند. منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری بدن است که به میزان زیاد در اسفناج وجود دارد. از دیگر مواد غذایی مفید برای کلیه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سیب زمینی شیرین
۲- کرنبری
۳- بلوبری
۴- توت فرنگی
۵- آلو
۶- آناناس
۷- هلو
۸- کلم
۹- مارچوبه
۱۰- حبوبات
۱۱- خیار
۱۲- پیاز
۱۳- سیر

۷ خاصیت بی نظیر جوز هندی برای سلامت بدن

گروه بهداشت و سلامت– جوز هندی یکی از ادویه‌های پرطرفدار است که خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی دارد.

جوز هندی یکی از ادویه‌های پرطرفدار در جهان به ویژه در مناطق گرمسیری است. عطر و طعم ویژه‌ای که این ادویه دارد باعث استفاده گسترده از آن برای تهیه انواع دسرها و غذاهای مختلف می‌شود همچنین بسیاری از مردم دوست دارند از این ادویه برای طعم دار کردن سایر مواد غذایی مانند گوشت بهره ببرند. فارغ از طعم دلپذیر جوز هندی، کمتر کسی به خواص بی نظیر آن آگاهی دارد. در این مطلب به ۷ خاصیت این ادویه می‌پردازیم:

۱- تسکین درد: تحقیقات نشان داده است جوز هندی سرشار از آنتی اکسیدان‌های بی شماری است که برای درمان درد عضلانی و مفاصل بسیار مناسب است. روغن گرفته شده از این گیاه می‌تواند التهاب، تورم، درد مفاصل، درد ماهیچه‌ها و جراحات را التیام دهد.

۲- کمک به درمان بی خوابی: جوز هندی در صورتی که به میزان کم مصرف شود خواص آرامش بخشی دارد. از دیرباز از این ادویه برای کمک به خواب و کاهش سطح اضطراب و استرس استفاده می‌شده است. توصیه می‌شود میزان کمی از جوز هندی را پیش از به بستر رفتن با شیر گرم مخلوط و میل کنید.

۳- کمک به گوارش: روغن موجود در این ادویه دارای خواص ضدنفخ است. همچنین اگر از مشکلات گوارشی مانند اسهال، یبوست، گاز معده و نفخ شکم رنج می‌برید می‌توانید روی جوز هندی حساب ویژه‌ای باز کنید. بهتر است میزان کمی از این ادویه را به سوپ اضافه کرده و میل کنید.

۴- سلامت مغز: جوز هندی یکی از ادویه‌هایی است که باعث تحریک قوای جنسی و اعصاب مغز می‌شود. از خواص این ادویه می‌توان به مقابله آن با افسردگی، اضطراب و استرس، و بی حالی اشاره کرد. مصرف جوز هندی در زمانی که استرس دارید باعث کاهش سطح فشار خون و بازگشت آرامش به ذهن می‌شود.

۵- درمان بوی بد تنفسی: بوی بد تنفس می‌تواند نشان دهنده وجود مسمومیت در بدن باشد. سبک زندگی ناسالم و رژیم غذایی نامناسب می‌تواند باعث تولید سم در اندام‌ها شود. مصرف جوز هندی باعث سم زدایی از بدن شده و سموم را از کبد و کلیه دفع می‌کند. به دلیل خاصیت آنتی باکتریایی این ادویه، این امر به زدودن باکتری‌هایی که مسئول بوی بد دهان هستند کمک می‌کند.

۶- پوست زیبا: به دلیل خواص آنتی باکتریایی و ضدالتهابی جوز هندی، این ادویه برای حفظ شادابی و نشاط پوست بسیار مناسب است. همچنین این ادویه به زدودن جوش‌های سرسیاه، آکنه، و درمان مسدود شدگی منافذ پوست کمک می‌کند.

۷- فشار و گردش خون: جوز هندی سرشار از مواد معدنی همچون کلسیم، آهن، پتاسیم و منگنز است. این مواد به تنظیم فشار خون و گردش خون مناسب در بدن کمک می‌کنند.

دکه مطبوعات

مالکین محترم، با توجه به اتمام مهلت مقرر قانونی، اسناد مالکیت دفترچه‌ای را به تک برگ تبدیل نمایید.
شماره همراه: ۰۹۱۱۱۳۸۸۰۴۳
جهت پاسخگویی پیامکی به سؤالات شما
اداره ثبت اسناد و املاک کیش
قوه قضائیه
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان