

گروه بهداشت و سلامت – پزشکان می‌گویند انسان امروزی با توجه به تمام حوادث جنجال برانگیزی که در اطراف او روی می‌دهد، برای کسب انرژی و رسیدن و تنها داشتن هشت ساعت خواب در شبانه‌روز کافی نیست.

بر کارشان تمرکز کنند یا فراموشکار می‌شوند. این افراد شب‌ها هنگام خوابیدن نیز نمی‌توانند ذهن خود را خاموش کنند و مرتباً به مکالمات آن روز یا کارهایی برای روز بعد فکر می‌کنند. به همین ترتیب حتی پس از هشت ساعت خواب، به دلیل کمبود استراحت ذهنی و فعال بودن آن در سراسر شب، احساس می‌کنند که هرگز به خواب نرفته‌اند.

خبر خوب این که برای رفع این مشکل لازم نیست شغلان را ترک کنید یا به تعطیلات بروید. روز کاربران را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که مثلاً هر دو ساعت یک استراحت کوتاه داشته باشید؛ این استراحت‌های کوتاه به شما کمک می‌کند سرعت تکاپوی خود را کاهش دهید و کمی آرامش داشته باشید. همچنین بهتر است یک دفتر یادداشت کنار تخت خواب داشته باشید تا هر موضوعی را که باعث درگیری ذهنی شما و بیدار ماندنتان می‌شود، در آن جا یادداشت کنید تا بعداً به آن‌ها بپردازید.

استراحت حسنی:

سومین نوع استراحت مورد نیاز ما، استراحت حسنی است. چراغ‌های روشن، صفحه‌های رایانه، سرو و صدای پس‌زمینه و مکالمات گروهی چه در محیط کار و چه در فضاهای آنلاین، می‌توانند حواس ما را بیش از حد تحریک و خسته کنند. برای حل این مشکل نیز می‌توان چند کار ساده

۷ نوع استراحت که هر فردی در طول روز به آن نیاز دارد

■ انسان برای کسب انرژی و رسیدن به آرامش به ۷ نوع استراحت نیاز دارد و تنها داشتن ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز کافی نیست.



انجام داد. مثلاً چشم‌پوشانان را هر چند وقت یک بار در طول روز برای یک دقیقه ببندید یا این که در پایان روز وسایل الکترونیکی و ارتباطی را از خودتان دور کنید. استراحت‌های حسی می‌توانند بخشی از آسیب‌های

احساسات خود را درک کنیم و به آن توجه کنیم.

استراحت اجتماعی:

اگر به استراحت عاطفی نیاز دارید، احتمالاً کسری استراحت اجتماعی نیز دارید. این زمانی اتفاق می‌افتد که ما نتوانیم بین روابطی که به ما انرژی می‌دهد و روابطی که ما را خسته می‌کند و انرژی ما را می‌گیرد، تمایز قائل شویم. برای استراحت اجتماعی، بهتر است با افراد مثبت و حمایت‌کننده همدم شوید حتی اگر این تعاملات به شکل مجازی باشد.

استراحت معنوی:

چراغ‌های روشن، صفحه‌های رایانه، سر و صدای پس‌زمینه و مکالمات گروهی چه در محیط کار و چه در فضاهای آنلاین، می‌توانند حواس ما را بیش از حد تحریک و خسته کنند. برای حل این مشکل نیز می‌توان چند کار ساده انجام داد، مثلاً چشم‌پوشانان را هر چند وقت یک بار در طول روز برای یک دقیقه ببندید یا این که در پایان روز وسایل الکترونیکی و ارتباطی را از خودتان دور کنید. استراحت‌های حسی می‌توانند بخشی از آسیب‌های روحی وارد شده به بدن از جمله مشکل تحریک بیش از حد حواس را جبران کنند.

آخرین نوع استراحت، استراحت معنوی است. یعنی توانایی ارتباطی فراتر از ارتباط فیزیکی و داشتن یک احساس عمیق تعلق، عشق، پذیرش و داشتن هدف. برای این نوع استراحت، مراقبه و مشارکت اجتماعی را در برنامه روزانه خودتان بگذارید و به چیزی ارزشمندتر از امور روزتین روزانه نیز مشغول شوید.

باکتریایی دارد و فلفل سیاه نیز فراهمی زیستی این دو ماده را بهبود می‌بخشد. می‌توانید ۱ گرم بودل هر دل و ۱ میلی‌گرم پودر دارچین و ۱۲۵ میلی‌گرم فلفل سیاه به همراه ۱ قاشق‌چای خوری غسل را بسرای بهبود گلودرد همراه با یک لیوان آب جوش میل کنید یا می‌توانید مواد را بسودان آب جوش باهم ترکیب کرده و روزی سه بار آن را مصرف کنید. هل همچنین باعث کاهش حالت تهوع و جلوگیری از استفراغ می‌شود.

گردش خون را بهبود می‌بخشد

هل حاوی ویتامین C است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قویمی باشد. در نتیجه خواص هل می‌تواند گردش خون را در سراسر بدن بهبود بخشد و از بسیاری بیماری‌های ناشی از اختلال گردش خون مانند واریس جلوگیری نماید. همچنین افزایش گردش خون می‌تواند سلامت پوست و مو را بهبود دهد.

عاطفی دارد، در پاسخ به این پرسش که «امروز چطور بود؟» بدون ظاهر سازی به راحتی پاسخ می‌دهد که «خیلی خوب نبود» و سپس برخی مشکلاتی را که در روز داشته‌اید بیان به اشتراک می‌گذارد.

به عبارت دیگر، همه ما به زمان و فضای نیاز داریم تا دست از ظاهر سازی برداریم و گاهی

روشن در خارج از خانه، حتی پارک یا حیاطی کوچک در اطرافتان بروید و به خودتان فرصت دهید تا زیبایی‌ها را ببینید و یک استراحت خلاقانه داشته باشید.

اما استراحت خلاقانه صرفاً لذت بردن از طبیعت نیست؛ لذت بردن از یک اثر هنری یا قرار دادن تصاویری از جاهایی که دوست دارید و الهامبخش

اشتها را افزایش می‌دهد

از خواص هل بصورت دانه خود هل بسیار روغن آن می‌توانید به‌عنوان محرک اشتها استفاده کنید. هل همچنین می‌تواند به درمان هستوپلاسموز کمک کند که یکی از علائم این وضعیت کاهش اشتهاست.

سطح فشارخون را کاهش می‌دهد

هل به‌طور مؤثر فشارخون را کاهش می‌دهد؛ بنابراین افرادی که دچار افت فشار می‌شوند باید در مصرف آن محتاط باشند. شما می‌توانید به‌سادگی هل را در سوپ‌ها و خورش‌ها یا حتی غذاهای پخته‌شده‌تان بگنجانید تا سطح فشارخون خود را کنترل کنید.

به درمان گلودرد کمک می‌کند

مخلوط هل، دارچین و فلفل سیاه می‌تواند برای درمان گلودرد معجزه کند. درحالی‌که خواص هل گلودرد را تسکین می‌دهد و تحریک را کاهش می‌دهد، دارچین محافظت ضد

است. این ماده معدنی در بدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد که یکی از بهترین خواص هل محسوب می‌شود.

سلامت دهان را بهبود می‌بخشد

هل دارای خواص ضد میکروبی است که سلامت دهان را افزایش می‌دهد. هل می‌تواند در برابر پاتوژن‌های دهان مانند استرپتوکوک موتانس از شما محافظت کند. تعد هل حتی جریان بزاق را تحریک می‌کند که در نتیجه می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. هل همچنین می‌تواند به‌خوبی در درمان قلی بد دهان مؤثر باشد. به‌خصوص هنگامی که مخلوطی از ادویه‌جات، ترشیجات، از جمله دانه‌های بادیان، هل و رازانه را مصرف کنید بوی بد دهان تا حد قابل توجهی برطرف می‌شود.

خواص «هل» که سلامتی را به شما هدیه می‌دهد

خواص هل می‌تواند به افراد در مقابله با افسردگی نیز کمک کند. کافی است چند دانه هل را پودر کرده و همراه با چای روزانه خود دم کنید. برای نتایج بهتر، باید به‌صورت منظم از چای یا دمنوش هل به‌تنهایی یا با ترکیبات دیگر مانند چای سبز یا چای سیاه استفاده نمایندید.

با آسم مبارزه می‌کند

هل در مبارزه با علائم آسم مانند خس‌خس سینه، سرفه، تنگی نفس و سفتی در قفسه سینه نقش دارد. این ادویه با افزایش گردش خون در ریه‌ها تنفس را آسان‌تر می‌کند. همچنین با تسکین غشاهای مخاطی بال‌التهاب مرتبط مبارزه می‌کند. هل سبز را می‌توان برای درمان آسم، برونشیت و بسیاری از مسائل تنفسی دیگر استفاده کرد.

در درمان دیابت مؤثر است

هل سرشار از ماده معدنی منگنز

به‌عنوان یک درمان طبیعی سرطان نشان داده است. چندین مطالعه حیوانی نشان داده است که از این ادویه می‌توان برای پیشگیری، به تأخیر انداختن و حتی معکوس ساختن سرطان استفاده کرد. طبق یک مطالعه نیز، تجویز پودر هل باعث کاهش بروز تومورها شده است. هل همچنین التهاب عمومی را کاهش می‌دهد که رشد سلول‌های سرطانی را مهار و مرگ آن‌ها را تشویق می‌کند.

دارای خاصیت ادرار آور است

خواص هل دارای اثرات دیورتیک است که می‌تواند برای موارد فشارخون بالا، نارسایی قلبی و صرع مفید باشد. این خواص دیورتیک هل با افزایش حجم ادرار به سه‌زدایی بهتر از بدن نیز کمک می‌کند.

با افسردگی مبارزه خواهد کرد

بیماری‌های گوارشی مانند رفلاکس اسید، سوزش سرد دل، اسهال و غیره جلوگیری می‌کند.

سلامت قلب را افزایش خواهد داد

خواص هل به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در این ادویه می‌تواند سلامت قلب شما را تقویت کند. هل همچنین حاوی فیبر است که ماده مغذی بسیار مفید برای بدن می‌باشد و می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تقویت سلامت قلب کمک کند. این ادویه همچنین می‌تواند سطح فشارخون را کاهش دهد که یکی از عوامل اصلی در ایجاد بیماری‌ها و نارسایی‌های قلبی محسوب می‌شود.

به جلوگیری از ابتلا به سرطان کمک می‌کند

خواص هل پتانسیل خود را

گروه بهداشت و سلامت – یکی از ادویه‌ای بسیار خوش عطر است که به دلیل همین عطر عالی در بسیاری از غذاهای مختلف در سراسر جهان استفاده می‌شود؛ اما در کنار این عطر و طعم عالی نباید از خواص هل برای سلامتی غافل ماند؛ این ادویه می‌تواند از جهات مختلف برای بدن ما مفید باشد که آگاهی در مورد آن‌ها باعث می‌شود توجه بیشتری نسبت به مصرف آن در رژیم غذایی خود داشته باشید.



شب زنده داری چه عوارضی دارد؟

می‌دهد که ریتم شبانه‌روزی بدن ما (چرخه خواب و بیداری) می‌تواند روی نحوه استفاده بدن از انسولین تأثیر گذار باشد.

حساسیت بسیار زیاد یا ناتوانی در پاسخ به انسولین، پیامدهای قابل توجهی روی سلامتی ما دارد. این مشاهدات، سبب افزایش درک ما از چگونگی تأثیر ریتم‌های شبانه‌روزی بر بدن روی سلامتمان می‌شوند. به‌نظر می‌رسد که کروماتاپ رولی متابولیسم و عملکرد هورمونی ما مؤثر باشد. با توجه به این موضوع، پیشنهاد می‌کنیم که کروماتاپ به‌عنوان عاملی برای پیش‌بینی ریسک بیماری در افراد مورد استفاده قرار گیرد.

وی در ادامه به این موضوع نیز اشاره می‌کند که طبق یافته‌های آن‌ها افراد سحرخیز، نسبت به جغد‌های شب که در طول روز بی‌حرکت هستند، آمادگی جسمانی بالاتری دارند. به گفته مالدین، تحقیقات بیشتری نیاز است تا دریابند که آیا انجام تمرینات ورزشی در ساعات اولیه روز، فواید بیشتری برای سلامتی دارد یا خیر؟

شب، چربی سوزی بیشتری در حالت استراحت و همچنین در طول انجام تمرینات ورزشی دارند.

علاوه بر این، جغد‌های شب نسبت به انسولین نیز مقاوم بودند؛ به این معنی که بدن آن‌ها به مقدار انسولین بیشتری برای کاهش سطح گلوکز خون نیاز داشت و به جای چربی نیز کربوهیدرات‌ها را به‌عنوان منبعی انرژی ترجیح می‌داد.

توانایی بدنی ضعیف شب‌بیداران در پاسخ‌گویی به انسولین برای افزایش مصرف سوخت می‌تواند مضر باشد؛ چرا که نشان‌دهنده ریسک بالاتر ابتلای آن‌ها به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است. دلیل چنین اختلافی بین ترجیحات متابولیکی افراد سحرخیز و شب‌زنده‌دار همچنان ناشناخته است و نیاز به بررسی بیشتری دارد.

استیون مالدین، نویسنده ارشد این مقاله و یکی از پروفیسورهای دانشگاه راتگرز نیوجرسی گفت: تفاوت‌های موجود بین متابولیسم چربی افراد سحرخیز و شب‌زنده‌داران نشان

پژوهش، به‌مدت یک هفته، تحت نظر قرار گرفتند تا الگوهای رفتاری آن‌ها در طول روز ارزیابی شود. این افراد، علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی با کالری مشخص، مجبور بودند یک روزه شبانه نیز داشته باشند تا تأثیر تغذیه روی نتایج تحقیق به حداقل برسد.

برای مطالعه ترجیحات سوختی بدن شرکت‌کنندگان، آن‌ها پیش از انجام دو جلسه تمرینی ۱۵ دقیقه‌ای و در حین استراحت، مورد آزمایش قرار گرفتند. این آزمایش‌ها، در دو جلسه و روی تردمیل انجام شدند که در یکی از آن‌ها شدت تمرین متوسط و در دیگری بالا بود.

سطح تناسب‌اندام هوازی این افراد، از طریق چالش شیب ارزیابی شد.

در این چالش، شیب دستگاه تردمیل هر دو دقیقه یک‌بار، ۵/۲ درصد افزایش داده شد و این کار تا رسیدن شرکت‌کننده به نقطه خستگی ادامه پیدا کرد.

پژوهشگران بعد از انجام این آزمایش نتیجه گرفتند که افراد سحرخیز، نسبت به جغد‌های

گروه بهداشت و سلامت – تغییر سبک زندگی برخی افراد را به دیر خوابیدن یا شب بیداری سوق داده است که برای سلامتی خطر دارد.

پژوهشگران دانشگاه راتگرز نیوجرسی در ایالات متحده آمریکا، با طبقه‌بندی ۵۱ شرکت‌کننده به دو گروه مجزا، آن‌ها را مورد مطالعه قرار دادند.

افراد شب‌بیدار و کسانی که سحرخیز هستند، بر اساس کروماتاپ (تپ شخصیت زمانی) افسرد و تمایل طبیعی آن‌ها برای فعالیت و خواب در ساعات مختلف شبانه‌روز انجام شد.

این گروه از پژوهشگران، برای ارزیابی توده بدن، حساسیت به انسولین، نمونه‌های تنفسی و ترکیب بدنی شرکت‌کنندگان از تصویربرداری‌های پیشرفته استفاده کردند. این تصویربرداری‌ها، برای اندازه‌گیری متابولیسم چربی و کربوهیدرات بدن افراد انجام شدند.

شرکت‌کنندگان در این

گروه هتل های تاب تورز



گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص طب سنتی گفت: افرادی

www.ttgroup.ir | 021-8586 | @Toptours_Group | ttgroup.ir

کاهش التهاب سینوس‌ها با بخور روغن بابونه

مسواحت تحریک‌کننده مانند ترپچه، فلفل، سیسیر و پیاز خام، ترشی و تره پرمیز کنند. آن‌ها باید از مواد غذایی ساده به همراه سیب و لیمو شیرین استفاده کنند.

تن‌ساز بیان کرد: بخور روغن بابونه التهاب سینوس‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف لبنیات، ماست ترش و مرکبات ترش مناسب این بیماران نخواهد بود.

او گفت: افرادی که سینوزیت دارند، نباید یاد سرد به صورت‌شان بخورد. هنگام موتور سواری باید سینوس‌های خود را بپوشانند تا در معرض باد سرد قرار نگیرند.

باید رطوبت حلق افزایش پیدا کند که برای انجام این کار مصرف سوپ جو و سوپ برنج توصیه می‌شود.

اوافزود: برای افزایش رطوبت حلق می‌توان از مالش سینه با روغن بنفشه و بادام استفاده کرد تا میزان سرفه‌های بیماران کاهش پیدا کند.

این متخصص طب سنتی گفت: اگر سرفه افراد دارای خلط باشد، برای خروج خلط از سینه باید تلاش کرد و مصرف دمنوش‌های آویشن و غذاهای گرم و رقیق مناسب این بیماران خواهد بود.

به گفته وی افرادی که سینوزیت دارند، از مصرف



لوازم تحریر

فتوکپی سیمی

منگنه پرینت تایپ

0902 299 2099 Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱