بیشتر بدانیم

خوراکی‌های طبیعی برای کاهش تعریق

یاسمین مشرف

سلامت

تعریق از کارکردهای طبیعی و مفید بدن ماست. با این حال تعریق زیاد می‌تواند برای ما آزاردهنده باشد. هایپرهیدروز یا تعریق بیش از اندازه یك مشکل رایج است که می‌تواند همه بدن یا فقط نواحی خاصی مانند زیربغل، دست‌ها یا صورت را تحت‌تاثیر قرار دهد. خوشبختانه روش‌هایی طبیعی برای خنك کردن بدن، از بین بردن بوی بد عرق و کنترل تعریق وجود دارد که شما را با تعدادی از آنها آشنا می‌کنیم.

سرکه: هم سرکه معمولی و هم سرکه سیب به بیرون راندن سموم از بدن کمك می‌کنند. مصرف مخلوط دو قاشق غذاخوری سرکه طبیعی با یك قاشق چایخوری سرکه سیب سه بار در روز و نیم ساعت قبل از غذا، می‌تواند به حل شدن مشکل تعریق شما کمك کند.

گوجه‌فرنگی: راه‌حل دیگر نوشیدن روزانه یك لیوان آب گوجه‌فرنگی تازه است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی بسیاری از سمومی را که معمولا از طریق تعریق از بدن خارج می‌شوند از بین می‌برد. گوجه‌فرنگی همچنین می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد.

انگور: انگور مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سموم را از بین می‌برند و با تنظیم دمای داخلی بدن و خنك کردن آن از گرمای بیش از حد و تعریق زیاد جلوگیری می‌کنند. نوشیدن روزانه یك لیوان آب انگور یا مصرف ۱۰ تا ۱۵ عدد از این میوه می‌تواند مفید باشد.

دمنوش مریم‌گلی: دمنوش مریم‌گلی دارای مقادیر زیادی منیزیم و ویتامین B است که باعث کنترل فعالیت غدد عرق می‌شوند. مصرف روزانه این دمنوش می‌تواند تعریق را تا حد زیادی کاهش دهد. با این حال اگر از صرع یا فشار خون بالا رنج می‌برید از مصرف مریم‌گلی خودداری کنید.

پنیر، ماست و شیر: گنجاندن این خوراکی‌ها در رژیم غذایی به تامین کلسیم مورد نیاز روزانه بدن کمك می‌کند. کلسیم یك ماده معدنی مهم است که در حفظ دمای مطلوب بدن و درنتیجه تعریق کمتر نقش دارد. سعی کنید انواع کم‌چرب این مواد غذایی را انتخاب کنید تا به کاهش تعریق خود کمك بیشتری کرده باشید.

هندوانه، توت‌فرنگی، خیار و کاهو: آبرسانی به بدن از آسان‌ترین راه‌ها برای خنك نگه داشتن بدن و جلوگیری از تعریق است. این یعنی نوشیدن روزانه هشت لیوان آب و نیز مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش تعریق ما کمك کند. هندوانه و توت‌فرنگی با دارا بودن ۹۲ درصد آب و خیار و کاهو با داشتن ۹۶ درصد آب، آبرسان‌ترین میوه‌ها و سبزیجات برای بدن هستند.

منابع: ba-bamail.com و dandipatch.com

ابتلا به کرونا، ایمنی همیشگی نمی‌آورد

رئیس بیمارستان شهدای تجریش و عضو ستاد مقابله با کرونا در تهران گفت: ابتلا به کرونا حفاظت دائمی ایجاد نمی‌کند. دکتر خشنود افزود: در رابطه با بیماری کووید-۱۹، قطع زنجیره انتقال تنها راهکار مهار همه‌گیری است، زیرا در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی و ایمنی همگی در معرض خطر هستیم.

وی تاکید کرد: اگر رعایت اصول بهداشتی و پروتکل‌ها به روال قبل بازنگردد و زنجیره انتقال شکسته نشود، قطعا با یك موج جدید روبه‌رو خواهیم شد و در صورتی که این روال همچنان در طول تابستان ادامه پیدا کرده و به پاییز و فصل شیوع آنفلوآنزا کشیده شود شرایط بسیار ناهنجاری ایجاد خواهد شد.

وی با تاکید بر این‌که ادامه شیوع کرونا در فصل پاییز و همزمانی آن با آنفلوآنزای فصلی چالش جدی نظام سلامت خواهد بود، گفت: مساله شناسایی و تشخیص این دو در کنار حجم بالای مراجعات و بستری بیماران مساله‌ای است که علاوه‌بر چالش‌های سلامت بار سنگینی به مراکز درمانی تحمیل می‌کند./ ایسنا

در شرایطی که هنوز با شیوع کرونا دست به گریبانیم چه کارهایی برای تغذیه بهداشتی و سالم در محیط کار انجام دهیم؟

سالم‌تر کار کنید

مهتاب خسروشاهی

سلامت

بیشتر شاغلان بخش اصلی زمان روزانه خود را در محیط کار می‌گذرانند. در جایی که دسترسی به یخچال خانه و مواد غذایی خانگی به طور معمول کمتر امکان‌پذیر است، بیشتر افراد سه رویکرد را نسبت به تغذیه در پیش می‌گیرند. دسته اول بیشتر از حالتی که در خانه غذا می‌خورند به ناهار و میان‌وعده و تعارف غذا به همکاران و خوردن دو لقمه صبحانه و عصرانه با همکاران واحد کناری و... می‌پردازند که معمولا نتیجه این پرخوری را در اندازه شکم و اضافه‌وزن این افراد می‌توان دید. دسته دوم به خوردن بیش از اندازه غذاهای ناسالم در زمان کار روی می‌آورند که عموما دچار مشکلات تغذیه‌ای می‌شوند. دسته سوم هم معمولا جز صرف وعده‌های اصلی صبحانه و ناهار، به میان‌وعده و مصرف میوه و سبزیجات در طول روز کم‌توجهی می‌کنند که همین موضوع آنها را دچار نوع دیگری از اختلالات تغذیه‌ای و اضافه‌وزن ناشی از مصرف حجم بالای غذا در یکی دو وعده اصلی در روز می‌کند. در ادامه شش اصل مهم تغذیه در محیط کار و نکات قابل توجه برای صرف غذا در دوران شیوع کووید-۱۹ را با هم بررسی می‌کنیم.

۱ غذای سالم بخورید

هشت ساعت کار و گاهی اضافه‌کاری باعث شده معمولا زمانی برای صرف غذا نداشته باشیم. اگر هم زمانی برای این کار درنظر گرفته شده باشد، با خوردن غذای حاضری فقط تلاش می‌کنیم شکم را سیر کنیم و دوباره به کار ادامه دهیم. اما، اولین نکته‌ای که باید مدنظر قرار دهیم این است که حتی اگر برای غذا خوردن ده دقیقه زمان داشته باشیم، باید غذای سالم بخوریم. تکرار مصرف کنسروها یا صرف غذاهای ناسالمی مانند فست‌فودها یا غذای باقیمانده در یخچال اداره که از روز قبل آن را باقی گذاشته‌ایم، به‌تدریج باعث مشکلات گوارشی خواهد شد. بنابراین همیشه یادتان باشد شرط اول سلامت، تغذیه سالم است.

۲ به‌اندازه‌باشید

تغییر در مقدار غذای مصرفی، مسأله دیگری است که معمولا باعث ایجاد اختلال در روند تغذیه سالم و اضافه یا کاهش وزن نامناسب می‌شود. مقدار غذایی که در محل کار می‌خورید، همیشه باید مشخص باشد؛ مگر این‌که به دلیلی اشتها نداشته و آن روز خاص، میل به خوردن غذا نداشته باشید. زیاد و کم شدن حجم غذا در طول هفته، رفتار تغذیه‌ای اشتباهی است. بنابراین همیشه برای خودتان اندازه مشخصی غذا در نظر بگیرید و به همان مقدار غذا بخورید؛ حتی اگر روزی قرار است- با رعایت همه نکات بهداشتی- چند لقمه از غذای همکارتان بخورید. آن چند لقمه را در اندازه‌گیری میزان غذای مصرفی، مدنظر قرار دهید.

۳ سیراب باشید

با قدم گذاشتن به محل کار، این‌قدر مشغول می‌شویم که همه چیز را فراموش می‌کنیم. یکی از مهم‌ترین مواردی که معمولا فراموش می‌کنیم و اصلا هم خوب نیست، نوشیدن آب است. مصرف آب از نیازهای روزانه سلول‌هاست که اگر به مقدار کافی نباشد، بسیاری از عملکردهای بدن مختل می‌شوند. سرگیجه، تهوع، اشتهای کاذب، بی‌حالی و بسیاری از نشانه‌های دیگر، بیانگر کمبود آب در بدن است. بنابراین هر روز همراه خودتان یك بطری آب بیاورید، آن را روی میز یا هر محل دیگری که در مقابل چشم شماست، قرار داده و هر از گاهی، کمی از آن بنوشید. اگر کار شما بدنی است و انرژی زیادی صرف کرده و عرق می‌کنید، میزان آبی که به آن نیاز دارید، بیش از افرادی است که پشت میز می‌نشینند.

۴ درست، کافی و به‌موقع باشید

محیط کار، معمولا به شکلی است که افراد به خوردن خوراکی‌های ناسالم، در وقت نامناسب و به مقدار زیاد تشویق می‌شوند! برای مثال حتی اگر در منزل صبحانه خورده باشید، وقتی در محل کار سفره صبحانه پهن می‌شود، محال است چند لقمه از آن با همکاران نخورید (البته که اکنون در شرایط شیوع کرونا باید احتیاط کرد و ترجیحا سفره‌ای پهن نکرد؛ مگر با رعایت کامل نکته‌های بهداشتی). زمانی که همکار شما خوراکی‌ای تعارف می‌کند، کمتر پیش می‌آید که دست او را رد کنید. بنابراین انرژی بیش از نیاز، در وقت نامناسب و گاهی به مقدار زیاد وارد بدن می‌شود. بنابراین همیشه پیش از این‌که خوراکی‌ای را در محل کار بخورید، به این چرخه دقت کنید.

۵ مراقب پروتئین باشید

بدن ما برای ترمیم و بازسازی به پروتئین نیاز دارد.

اگر کار شما، کار بدنی بوده و ممکن است در حین کار به شما آسیب وارد شود، باید حتما روزانه مقدار مشخصی مواد غذایی حاوی پروتئین- ترجیحا از منابع حیوانی و در غیر این صورت از منابع گیاهی خوب- دریافت کنید تا بدن بتواند آسیب‌ها را بازسازی کند. بهتر است این مقدار پروتئین، در وعده ناهار مصرف شود.

۶ همراه مخلفات باشید

همراه وعده‌های غذایی یا اگر در محل کار صبحانه می‌خورید باید میوه یا سبزی میل کنید.

برای این کار حتما سالاد یا ماست و خیار یا سبزی‌خوردن همراه ناهار یا شام بخورید.

در وعده صبحانه هم از میل کردن یك عدد گوجه‌فرنگی و یك عدد خیار غافل نشوید. برای میان‌وعده هم، میوه بهتر از هر خوراکی‌های دیگر است.

همراه وعده‌های غذایی یا اگر در محل کار صبحانه می‌خورید، میوه یا سبزی میل کنید. برای این کار حتما سالاد یا ماست و خیار یا سبزی‌خوردن همراه ناهار یا شام بخورید

توصیه‌های سلامتی

بشویید و الکلی کنید: به محض رسیدن به محل کار، دستکش‌ها و ماسك را دور بیندازید و وسایل داخل کیف، میز کار و وسایل روی آن را الکل‌پاشی کنید. صورتتان را هم بشویید.

فقط از منزل: میوه، تنقلات و غذا را از منزل بیاورید. همه آنها را داخل یخچال بگذارید. پیش از خوردن هرکدام، دست‌ها را کامل و دقیق به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

روباز ممنوع: از خریدن یا خوردن خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌هایی که بسته‌بندی نیستند، پرهیز کنید.

سفارش ممنوع: ترجیح بر این است که از بیرون غذا نخرید؛ به‌ویژه اگر غذا گرم‌کردنی نیست. اگر مجبور به خرید غذا شدید، غذای قابل گرم‌کردن، بدون چربی و شیرینی را انتخاب کنید.

گرم کنید: پیش از خوردن غذا و نان، آنها را حتما و به‌طور کامل گرم کنید.

تنقلات سالم: حتما به‌عنوان میان‌وعده از تنقلات سالم استفاده کنید. این تنقلات باید به شکل بسته‌بندی شده باشند و پیش از مصرف، پاکت یا قوطی آنها را بشویید یا با الکل ضدعفونی کنید.

میوه و آب: میوه‌های کم‌کالری را انتخاب کنید تا اضافه‌وزن دوران قرنطینه جبران شود! بطری آب هم کنار دستتان بگذارید. میوه‌ها را در منزل شسته و آنها را از ظرف یا کیسه خارج نکنید. بطری آب را هم شسته یا ضدعفونی کنید.

یك‌بار مصرف: اگر امکان خرید و استفاده از ظرف یك‌بار مصرف سازگار با محیط زیست را دارید، این کار را هر روز انجام دهید. درغیر این صورت، قاشق، چنگال و لیوان را به منزل برده، بشویید و همراه خودتان بیاورید. از اسکاچ مشترك داخل آبدارخانه استفاده نکنید؛ حتی اگر با وجود تاکید به بسته بودن آبدارخانه و آشپزخانه، در محل کار شما این مکان‌ها تعطیل نیست.

کیسه‌ای و بسته‌بندی: چای و قهوه، پای ثابت نوشیدنی‌های محل کار هستند. یك بسته چای و چند بسته قهوه فوری داخل کشوی میز داشته باشید و فقط از همان‌ها استفاده کنید.

ورزش کنید: سعی کنید بعد از نشستن و حرکت نکردن، به هر شکل ممکن تحرك بدنی را بالا ببرید و با هر بهانه‌ای از صندلی خود بلند شوید؛ برای مثال به جای آسانسور با پله در طبقات بالا و پایین بروید.

راست قامت

تغییر سبك زندگی؛ دوای دردهای عضلانی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

همیشه وقتی درد یا مشکلی برای کسی پیش می‌آید بلافاصله به دنبال دارو یا مداخله درمانی مؤثر می‌گردد. در بسیاری مواقع حتی وقت و هزینه گزافی صرف درمان این مشکلات می‌شود. اما آنچه که موضوع بحث ماست یکی از روش‌های شگفت‌آور درمان بیماری‌ها خصوصا در اختلالات عصبی اسکلتی- عضلانی است که فیزیوتراپیست‌ها بیمارانشان را از این روش‌ها آگاه می‌کنند.

این روش بسیار ارزان و بااهمیت «تغییر سبك زندگی» است. گاهی تجویز یك دوش آب گرم صبحگاهی، خستگی عضلانی و افسردگی و درد مفاصل ناشی از آن را که ممکن است باعث مدت‌ها مصرف داروهای مختلف شود، درمان می‌کند. مثال دیگر گنجاندن نیم‌ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در سطح صاف در فعالیت‌های روزانه است که در یك بیمار کم‌تحرك، به‌تنهایی می‌تواند درمان مشکلاتی همچون کمردرد، گردن‌درد و زانودرد باشد.

بیماری که ام‌آرآی او بیرون‌زدگی دیسك بین مهره را نشان می‌داد و درد تیرکشنده در اندام تحتانی هنگام ایستادن او را کلافه کرده و کاندیدای جراحی بود، بعد از ارجاع به بخش فیزیوتراپی و توجه فیزیوتراپیست به کفش او که فاقد پاشنه با ارتفاع مناسب و کفی استاندارد بود، با خرید یك جفت کفش با ویژگی‌های مورد نظر درمانگر، علائمش به کلی از بین رفت و حتی نیاز به ادامه درمان فیزیوتراپی هم پیدا نکرد.

این الگوهای غلط زندگی عامل بسیاری از دردهای ما هستند که با توجه، کشف و ایجاد یك تغییر کوچك در آنها بیماری که از فعالیت‌های شغلی خود ناتوان شده و کیفیت زندگی‌اش تنزل یافته به زندگی طبیعی خود باز خواهد گشت. یك کمردرد مقاوم به دارودرمانی، فیزیوتراپی و آب‌درمانی باعث شد تا بیمار و درمانگر فعالیت‌های روزانه را یك بار به دقت با هم مرور کنند. آنها به چرت نیمروز روی کاناپه اتاق نشیمن مشکوك شدند و حذف این عادت همیشگی به‌طور معجزه‌آسایی باعث بهبودی کمردرد بیمار شد.

جوانی که به تنیس و بدنسازی می‌پرداخت با درد شدید هر دو آرنج و تشخیص اختلال «آرنج تنیس‌بازان» به فیزیوتراپی مراجعه کرد و پس از هر جلسه درمان، درد کاملا از بین می‌رفت و مجددا در جلسه بعد بیمار با درد و محدودیت شدید بازمی‌گشت. بررسی شرایط و تاریخچه او نشان داد درد او صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب، شدید است. بعد از سؤال راجع به نحوه خواب مشخص شد او عادت به قرار دادن آرنج به صورت کاملا خم در زیر سر دارد و اصلاح این وضعیت خواب برایش غیرممکن بود. بستن بازو به تنه با یك شال و فیکس‌کردن آن در کنار بدن باعث شد که درد دیگر برنگردد و بیمار به کار و زندگی و ورزش خود بازگردد.

از نمونه‌های دیگر تغییر سبك زندگی استفاده از بالش مناسب برای درمان گردن‌درد یا اصلاح نحوه ایستادن و عقب ندادن زانو به‌ویژه در نوجوانان برای درمان زانودرد آنهاست. قرار دادن کیف پول در جیب پشتی شلوار که با فشار روی عضلات باسن هنگام نشستن باعث کمردرد با درد منتشر در ران و ساق می‌شود با تغییر این عادت غلط به طور کامل درمان می‌شود.

در نهایت گنجاندن چند تمرین ساده در افزایش فعالیت عضلانی و افزایش دامنه حرکتی مفاصل هم به عنوان یك تغییر در الگوی زندگی می‌تواند درمانی ساده، ارزان و مؤثر باشد.

حل سودوکو ۳۵۹۵

۸	۵	۱	۳	۶	۹	۷	۴	۲				۹	۳	۱	۷	۵	۶	۲	۸	۴
۶	۴	۳	۱	۷	۲	۸	۵	۹				۶	۸	۴	۳	۲	۱	۷	۹	۵
۲	۹	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۱				۲	۷	۵	۹	۴	۸	۱	۶	۳
۱	۷	۸	۵	۲	۶	۹	۳	۴				۱	۹	۷	۶	۸	۴	۵	۳	۲
۴	۶	۹	۷	۳	۱	۵	۲	۸				۸	۵	۶	۲	۷	۳	۴	۱	۹
۵	۳	۲	۴	۹	۸	۶	۱	۷				۳	۴	۲	۵	۱	۹	۸	۷	۶
۹	۲	۴	۶	۵	۷	۱	۸	۳	۶	۵	۷	۴	۲	۹	۱	۶	۷	۳	۵	۸
۳	۱	۵	۹	۸	۴	۲	۷	۶	۴	۸	۹	۵	۱	۳	۸	۹	۲	۶	۴	۷
۷	۸	۶	۲	۱	۳	۴	۹	۵	۱	۳	۲	۷	۶	۸	۴	۳	۵	۹	۲	۱
						۹	۳	۸	۲	۴	۶	۱	۵	۷						
						۶	۱	۴	۵	۷	۳	۸	۹	۲						
						۵	۲	۷	۹	۱	۸	۳	۴	۶						
۹	۷	۴	۶	۸	۱	۳	۵	۲	۷	۹	۱	۶	۸	۴	۲	۹	۳	۵	۷	۱
۸	۱	۶	۲	۳	۵	۷	۴	۹	۸	۶	۵	۲	۳	۱	۴	۵	۷	۸	۶	۹
۳	۲	۵	۴	۹	۷	۸	۶	۱	۳	۲	۴	۹	۷	۵	۶	۸	۱	۴	۳	۲
۲	۶	۳	۹	۵	۸	۴	۱	۷				۵	۲	۸	۱	۶	۴	۷	۹	۳
۱	۹	۷	۳	۴	۲	۵	۸	۶				۷	۶	۹	۳	۲	۵	۱	۴	۸
۵	۴	۸	۷	۱	۶	۲	۹	۳				۱	۴	۳	۸	۷	۹	۲	۵	۶
۷	۵	۱	۸	۲	۹	۶	۳	۴				۸	۵	۶	۷	۳	۲	۹	۱	۴
۴	۸	۲	۱	۶	۳	۹	۷	۵				۳	۱	۷	۹	۴	۸	۶	۲	۵
۶	۳	۹	۵	۷	۴	۱	۲	۸				۴	۹	۲	۵	۱	۶	۳	۸	۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۹۶

	۱					۶	۳						۱	۹					۷	
۹	۸				۱			۴				۴			۹				۸	۶
				۴				۸				۸				۳				
			۱				۷						۴				۶			
		۲				۵								۷				۵		
	۴				۷										۱				۳	
۱				۶												۵				۹
۶			۳				۲	۷		۶		۱	۸				۹			۳
	۹	۸					۶						۵					۶	۱	
									۴		۱									
							۷						۹							
									۳		۸									
	۶	۴					۹						۱					۲	۶	
۵			۸				۴	۶		۱		۳	۲				۷			۴
۷				۹												۲				۹
	۸				۲										۸				۲	
		۶				۱								۷				۱		
			۹				۵						۳				۵			
				۱				۴				۵				۱				
۴	۷				۸			۳				۷			۹				۸	۳
	۱					۲	۷						۸	۴					۷	