



سوءظن عمر را کوتاه می‌کند!

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد حتی مقدار سالمی از شک‌گرایی را هم بهتر است فراموش کنیم، درعوض بهتر است بدانیم اعتماد کردن به دیگران چند سال به عمرمان اضافه می‌کند.محققان دریافته‌اند زنان و مردانی که به مهربانی غریبه‌ها باور دارند احتمالا بیشتر از دوستان شکاک خود عمر می‌کنند، به نظر می‌رسد دیدن خوبی در دیگران به‌طور خاص برای سلامت قلب مفید است و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۱۳درصد کاهش می‌دهد. در این مطالعه محققان یک سوال از شرکت‌کنندگان پرسیدند: «آیا شما معتقدید که بیشتر آدم‌ها قابل اعتماد هستند یا فکر می‌کنید باید خیلی مراقب دیگران بود؟» از بین ۲۴۰۰ نفر شرکت‌کننده فقط ۳۷درصد موافق بودند که بیشتر افراد قابل اعتماد هستند. از بین این تعداد ۵۸درصد معتقد بودند که افراد باید بسیار مراقبت باشند و ۵ درصد نیز نظری نداشتند.

۶۶

این نتایج نشان دادند که مردان بیشتر از زنان و متأهل‌ها به دیگران اعتماد می‌کردند و افراد مسن نیز به طور کلی بیشتر از گروه‌های سنی دیگر خوشبین بودند.این تحقیق در دانشگاه استکهلم انجام شد و محققان توضیح دادند که دیدن خوبی در دیگران به افراد کمک می‌کند راحت‌تر با سختی‌های زندگی کنار بیایند.اما سوءظن داشتن ممکن است میزان هورمون کورتیزول را افزایش دهد که با گذر زمان خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهد.

همچنین افراد شکاک بیشتر از دیگران احتمال دارد از مواد دخانی و الکل استفاده کنند. این تحقیق که در ژورنال علوم‌اجتماعی و پزشکی چاپ شده است، نتیجه‌گیری کرده: «افرادی که به دیگران اعتماد می‌کنند به وضوح شانس بقای خود را افزایش می‌دهند.»البته الکساندر میتینگ یکی از محققان پژوهش اضافه می‌کند، برخی اوقات شک کردن لازم است، زیرا علاقت‌ها است که «راقب افرادی که نیتشان سوءاستفاده از اعتماد ماست، باشیم.»

آیا هر درد عضلانی نشانی از ابتلا به کرونا است؟

صادق گودرزی افزود: در صورت احساس درد عضلانی باید افراد استراحت کرده و هر گونه فشار عصبی و استرس را در خود کنترل کنند و تغذیه درست شامل میوه ها و سبزیجات، پروتئین ها، لبنیات و غیره داشته باشند و نگرانی را به خود راه ندهند.

وی، تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا اختلال در تنفس، کوفتگی عضلات یا بدن، سردرد، از دست دادن حس بویایی یا چشایی، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال را از علائم جدی ابتلا به ویروس کرونا دانست و ادامه داد: گرچه هیچ واکنشی برای پیشگیری از کرونا وجود ندارد، اما افراد از مهمانی های بزرگ و تجمعات انبوه خودداری کرده، با افراد مریض یا دارای علائم تماس نزدیک برقرار نکنند و تا دو متر فاصله گرفته و تا حد امکان در خانه بمانند و به خصوص اگر خطر بروز بیماری جدی در آنها بالا است بین خود و دیگران (تا دو متر) فاصله ایجاد کنند. این پزشک تصریح کرد: دستهای خود را بطور مرتب به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا از مایع ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد استفاده کنند و در مکان های عمومی، مانند خواروبارفروشی، که دوری از تماس نزدیک با دیگران دشوار است ماسک بزنند و بهتر است از ماسک پارچه ای غیر جراحی استفاده کنند

۶۶

به گفته گودرزی، هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با آرنج یا دستمال بپوشانید، دستمال آلوده را دور انداخته و فوراً دستان خود را بشویید، به چشم، بینی و دهان دست نمالید و در صورت بیماری، ظرف، لیوان، حوله، وسایل خواب و سایر موارد خانگی را از دیگران جدا کنید.

وی افزود: مردم باید از انجام کارهای غیر ضرور در خارج از خانه و حضور در مکان‌های پر ازدحام جلوگیری کنند و از برقرار ارتباط‌های مستقیم و دست دادن در برخوردها خودداری کنند زیرا مهم‌ترین اقدام برای مقابله با این ویروس جدی گرفتن نکات بهداشت فردی از سوی تک تک افراد است.

چرا باید این روزها زیاد هندوانه بخوریم؟!

هندوانه شیرین و آبدار است و یک میوه عالی برای فصل تابستان بوده تا آب مورد نیاز بدن را تامین کند. هندوانه دارای آنتی اکسیدان زیادی است و در نتیجه ضدسرطان بوده و به سلامت بدن کمک زیادی خواهد کرد. یک تکه یا به قولی یک فنجان هندوانه حاوی مقدار زیادی ویتامین A، B6 و C است و تنها ۴۶ کالری دارد. این میوه به شما کمک می کند تا چربی بدنتان را بسوزانید. خوردن هندوانه مخصوصا در فصل تابستان به شدت توصیه می شود.

خوردن هندوانه به بدن کمک می کند تا انتقال مواد مغذی راحت تر صورت گیرد و از کم آبی بدن جلوگیری خواهد شد.

این ۹ دلیل باعث گرفتگی عضلات می‌شوند

اسپاسم‌های ماهیچه‌ای اغلب با دردهای ناگهانی شروع می‌شوند و اگر ندانیم علت آنها چیست، به مرور زمان بدتر هم می‌شوند. دردهای ماهیچه‌ای مخصوصا ماهیچه‌های کاربردی مانند دست، کمر، پا و گردن به قدری دردناک هستند که سریعاً باید برطرف شوند، چرا که اگر این دردها ادامه یابند، زندگی عادی فرد را مختل می‌کنند. برای مثال وقتی مسیر طولانی را راه می‌روید یا می‌دوید، ممکن است اسپاسم ماهیچه‌های پا (ماهیچه دوقلو پشت ساق و ماهیچه پشت ران) برای شما رخ دهد. در ادامه «ایرنا زندگی» در شناسایی علت گرفتگی عضلات، درمان‌های اولیه (چنانچه درد تازه شروع شده باشد و کهنه نشده باشد) با درمان‌های خانگی درمان می‌شود) و زمان مناسب برای مراجعه به پزشک، شما را همراهی می‌کند.

۱. کار کردن بیش از حد توان
بیش از اندازه کار کردن یعنی از ماهیچه‌ها بیش از حد توانشان کار می‌کشیم و به آنها فشار می‌آوریم. در این صورت به علت ترشح اسیدلاکتیک، ماهیچه‌ها دچار انقباضات شدید می‌شوند. اسید لاکتیک همان ماده‌ای است که بعد از ورزش کردن در ماهیچه‌های ما باقی می‌ماند و باعث بدن دردهای بعد از ورزش می‌شود؛ اما در ورزش ما اول بدن را گرم می‌کنیم و در آخر نیز سرد می‌کنیم که این باعث می‌شود اسیدلاکتیک تا حد زیادی حل شود. حالا اگر در یک روز کاری بیش از حد توان ماهیچه‌های خود کار کنیم، بدون گرم کردن و در آخر نیز بدون سرد کردن، باعث می‌شود این ماده با غلظت بیشتر و مدت زمان بیشتری در بدن ما بماند که ممکن است موجب دردهای هفتگی می‌شود.

۲. کمر دردی ممکن است به علت جابه‌جایی



وقتی سس تند می‌خوریم چه اتفاقاتی برای بدن می‌افتد؟
گیرنده‌های درد زبانتان تحریک می‌شوند اگر تا حالا یک فلفل چیلی خیلی تند را امتحان کرده باشید یا بیش از حد سس تند به غذایتان اضافه کرده باشید متوجه شده‌اید که زبانتان موقتاً در معرض بعضی از دردها قرار می‌گیرد. این غذاهای تند واقعا سبب آسیب جدی بر روی بافت نرم درون دهان شما نمی‌شوند، یعنی که نباید بابت سوزش دهانتان نگران شوید و با خوردن چیزهای دیگر سعی در رفع آن داشته باشید. ماده‌ای که به طور طبیعی باعث تندی سس می‌شود کپسایسین نام دارد. کپسایسین به گیرنده‌های زبان متصل می‌شود و دما و درد را القا می‌کند. به همین دلیل است که موقع خوردن سس تند، دهانتان می‌سوزد و احساس درد می‌کنید، حتی اگر واقعا آسیبی در میان نباشد.
دمای درونی بدنتان افزایش می‌یابد

۱۰ نکته برای فریز کردن مواد غذایی

۱- دمای مناسب فریزر برای فریز کردن انواع مواد غذایی زیر ۱۸ درجه سانتی گراد است؛ و اصلاً به فصل بستگی ندارد؛ و در همه فصل‌ها باید دمای فریزر شما زیر ۱۸ درجه سانتی گراد باشد.
تا مواد فریز شده سالم بمانند.
۲- طبقات پایین‌تر یخچال و فریزر، دمای پایین تری دارند و سردتر هستند. این طبقات را برای نگهداری از مواد غذایی که به دمای بالا حساس‌تر هستند و زودتر فاسد می‌شوند میتوان استفاده کرد.
مانند انواع گوشت و سایر مواد پروتئینی و لبنی؛ طبقات بالای یخچال برای نگهداری انواع سس ها، ترشی، مربا و ... مناسب است.
۳- برای فریز کردن غذاها باید همیشه آن‌ها را در پلاستیک فریزر و ظروف سرپسته قرار داد تا از کدر شدن و تغییر رنگ دادن آن‌ها جلوگیری شود.
همچنین از انتقال باکتری‌ها به مواد مختلف، در نتیجه تغییر در بو و طعم مواد غذایی جلوگیری شود.
بخصوص مواد پروتئینی؛
۴- سعی کنید اولویت خود را برای نگهداری و حفظ طولانی مدت مواد غذایی بر خشک کردن آن‌ها قرار دهید؛ تا خواص آن‌ها بهتر حفظ شود.
بخصوص

چرا باید این روزها زیاد هندوانه بخوریم؟!

هندوانه شیرین و آبدار است و یک میوه عالی برای فصل تابستان بوده تا آب مورد نیاز بدن را تامین کند. هندوانه دارای آنتی اکسیدان زیادی است و در نتیجه ضدسرطان بوده و به سلامت بدن کمک زیادی خواهد کرد. یک تکه یا به قولی یک فنجان هندوانه حاوی مقدار زیادی ویتامین A، B6 و C است و تنها ۴۶ کالری دارد. این میوه به شما کمک می کند تا چربی بدنتان را بسوزانید. خوردن هندوانه مخصوصا در فصل تابستان به شدت توصیه می شود.

خوردن هندوانه به بدن کمک می کند تا انتقال مواد مغذی راحت تر صورت گیرد و از کم آبی بدن جلوگیری خواهد شد.



۵. کم آبی علت اسپاسم‌های ماهیچه‌ای در بدن هستند کم بود آب در بدن، به ماهیچه‌ها اجازه‌ی انقباض و انبساط را نمی‌دهد و در این صورت عضلات به راحتی دچار اسپاسم می‌شوند. کمبود پتاسیم نیز همین اثر را در ماهیچه‌ها دارد.
۶. بد خوابیدن
گاهی اوقات در خواب به شکلی می‌خوابیم که ماهیچه‌هایمان کشیده می‌شوند و وقتی که بیدار می‌شویم درد شدیدی را حس می‌کنیم. این اتفاق معمولاً در ناحیه گردن رخ می‌دهد.
با کمپرس آب گرم و ماساژهای آرام بهتر می‌شود.
۷. کیلیک کردن با موس کامپیوتر
دردهای کمر می‌تواند برای دلایل بالا و ورزش‌های مختلف باشد؛ ولی امکان بعدی همان پشت میز نشینی است که کمر درد می‌آورد. به علت شکل ناصحیح نشستن پشت میز و کلیک کردن موس

خوردن سس تند چه فواید و تاثیراتی بر بدن دارد؟

می‌شود) می‌رسد و گاهی اوقات باعث می‌شود درپچه عضلانی در بالای معده برای مدت طولانی باز شود، در این حالت شما بعد از خوردن غذای تند سوزش معده را احساس می‌کنید و اسید به مری برمی‌گردد. به هر حال بهتر است موقع خوردن سس تند کمی داروی ضد اسید معده نزدیک خود داشته باشید تا بتوانید هرگونه سوزش مری را مدیریت کنید.
شاید شکم شما دچار گرفتگی بشود
هر چند که این برای همه اتفاق نمی‌افتد، اما بعضی مردم بعد از خوردن سس تند دچار گرفتگی شکم می‌شوند. گیرنده‌های درد در طول روده کوچک هستند و وقتی کپسایسین به آن‌ها می‌رسد پیامی را به اعصاب منتقل می‌کند و باعث انقباض شکمی می‌شوند. اگر بعد از خوردن غذاهای تند مانند سس تند، به طور منظم از شکم درد رنج می‌برید بهتر است برای جلوگیری از مسائل گوارشی مانند گرفتگی دردناک یا حتی اسهال از خوردن بیش از حد آن جلوگیری کنید. آلرژی فصلی شما رفع می‌شودفلفل قرمز و چیلی باعث از بین رفتن گرفتگی می‌شوند.
هنگامی که حساسیت فصلیتان شروع شد کمی سس تند بخورید و ببینید که این به از بین رفتن آلرژی شما کمک می‌کند.
آلرژی فصلی می‌تواند دردناک باشد، اما کمی سس تند می‌تواند به آن کمک کند. این تخم یک دلیل است برای این که به شما مرغ صبحانه‌تان کمی سس تند بزنید.



فریز شده یا مواد غذایی که قبلاً فریز شده‌اند می‌شود.

۱۰- برای فریز کردن غذاها آن‌ها را خوب بشویید و بعد آن‌ها را فریز کنید تا لازم نباشد برای استفاده از آن‌ها صبر کنید تا یخ آن‌ها باز شود.
بعلاوه بعضی از انواع مواد فریز شده مانند سبزی ها، بهتر است قبل از باز شدن کامل یخ آن‌ها از آن‌ها استفاده کرد، بنابراین نمیتوان منظر مانند تا یخ آن‌ها کاملاً باز شوند وگرنه خراب می‌شوند.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۱۸

۳۰تیر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی و خانواده وسلامت

چرا باید این روزها زیاد

هندوانه بخوریم؟

هندوانه شیرین و آبدار است و یک میوه عالی برای فصل تابستان بوده تا آب مورد نیاز بدن را تامین کند. هندوانه دارای آنتی اکسیدان زیادی است و در نتیجه ضدسرطان بوده و به سلامت بدن کمک زیادی خواهد کرد. یک تکه یا به قولی یک فنجان هندوانه حاوی مقدار زیادی ویتامین A، B۶ و C است و تنها ۴۶ کالری دارد. این میوه به شما کمک می کند تا چربی بدنتان را بسوزانید. خوردن هندوانه مخصوصا در فصل تابستان به شدت توصیه می شود.

خوردن هندوانه به بدن کمک می کند تا انتقال مواد مغذی راحت تر صورت گیرد و از کم آبی بدن جلوگیری خواهد شد. از سوی دیگر به برش خنک هندوانه به بدن احساس بی نظیری خواهد داد شما را سرحال خواهد کرد. البته هندوانه برای افرادی که سردمزاج هستند یا از مشکلات معده رنج می برند انتخاب خوبی نخواهد بود. از سوی دیگر برخی به هندوانه حساسیت دارند و به این افراد توصیه می شود که اصلا این میوه را نخورند. در برخی افراد دیگر نیز خوردن هندوانه به مشکلات طحال یا مشکلات نفخ منجر خواهد شد.

هندوانه حدود ۹۲ درصد آب است، به این معنی که خوردن مقدار زیادی هندوانه، احتمال کمبود آب بدن را کاهش می دهد. از سوی در این میوه سدیم و پتاسیم زیادی وجود دارد و برای بیماری هایی چون سرطان روده، سرطان پروستات یا بیماری هایی چون سکنه قلبی و اسم گزنه ی خوبی است. اما همانطور که مصرف بی رویه و زیاده روی در خوردن هرچیزی می تواند اثرات منفی داشته باشد، هندوانه نیز از این قاعده مستثنا نبوده و مصرف زیاد آن تاثیرات برعکسی خواهد داشت.

هندوانه و به دلیل داشتن قند بسیار کم برای افراد مبتلا به دیابت ضرری ندارد اما نباید زیاده روی شود تا مشکلاتی در این زمینه به وجود نیاید. به طور کلی هندوانه بهترین میوه برای فصل تابستان بوده و حتما باید روزانه این میوه را مصرف کنید تا در تابستان آب کافی برای بدن فراهم شود. در نتیجه اگر هندوانه دوست ندارید باید حداقل سعی کنید آب هندوانه را در روز مصرف کنید تا از خواص آن بهره ببرید. افرادی که از غلظت خون رنج می برند باید حتما هندوانه مصرف کنند. توجه داشته باشید که بلافاصله بعد از غذا نباید هندوانه بخورید اما خوردن هندوانه به صورت ناشتا و با شکم خالی ضرری ندارد.

آیا لازم است هنگام رانندگی هم ماسک بز نیم؟

استفاده از ماسک یکی از بهترین و اصلی ترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به کرونا معرفی شده است. پوشیدن ماسک نه تنها از گسترش ویروس کرونا جلوگیری می کند بلکه تا ۶۵ درصد مانع سرایت ویروس به کسی می شود که ماسک بر صورت دارد.

ماسک در برابر قطرات تنفسی که اندازه آنها در حدود یک سوم اندازه موی انسان است، مانع ایجاد می کند. این قطرات تنفسی یکی از اصلی ترین راه های انتقال ویروس هستند. افرادی که ماسک نمی زنند و می گویند به نظر من پوشیدن ماسک فایده ای ندارد و ماسک آنچنان کارایی ندارد در واقع شواهد علمی موجود را نفی می کنند؛ مثل اینکه بگویي من به جاذبه زمین اعتقاد ندارم!

اما حتی ماسک های جراحی هم صد در صد مانع نفوذ ذرات هوابرد کوچکتر که در حدود یک صدم اندازه موی انسان هستند نمی شوند. بهترین مانع در برابر ذرات هوابرد یا آئروسل، رعایت فاصله اجتماعی در تعامل با مردم است. تحقیقات در شرایط آزمایشگاهی نشان می دهد که ویروس در شکل آئروسل یک نیمه عمر در مقیاس ساعت دارد و در هوا زنده می ماند.

لزوم پوشیدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی در فضاهای بسته اهمیت بیشتری پیدا می کند. یکی از این فضاهای بسته ماشین است. اما آیا لازم است وقتی با ماشین شخصی خودتان رانندگی می کنید ماسک بزنید؟ باید بگوییم اگر به تنهایی در ماشین خودتان رانندگی می کنید، نیازی به استفاده از ماسک نیست. گرچه بسیاری را می بینید که به اشتباه این کار را انجام می دهند.

