

قیلوله نیمروزی؛ کی و چقدر؟



گروه سلامت: تحقیقات جدید نشان می دهد که خواب بعد از ظهر به کارکرد حافظه بلندمدت کمک می کند. همچنین این مطالعات نشان می دهد که ۹۰ دقیقه خواب نیمروزی، به حافظه کمک بسیاری می کند.

البته هنوز اطلاعات دقیقی از پردازش مغز هنگام خواب فهمیده نشده، اما نتیجه این تحقیقات نشان می دهد، احتمال دارد خواب نیمروزی، سرعت حافظه را تقویت کند.

برای تعیین بهترین زمان خواب نیمروزی، بهتر است بدانید ساعت درونی بدن شما از چه نوعی است. اگر اختیار کامل داشته باشید تا برنامه روزانه تان را تنظیم کنید، چه زمانی به سبتر می روید و چه زمانی از خواب بر می خیزید؟

خواب نیمروزی به مدت یک ساعت، باعث بهبود هوشیاری تا ۱۰ ساعت می شود. نتایج تحقیقی انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان داد که چرت زدن به مدت ۲۵ دقیقه توانایی یادگیری و به خاطر سپردن را افزایش می دهد. چرت زدن فشارهای روحی را کم می کند و خطر حمله قلبی و سکته، دیابت و افزایش وزن را کاهش می دهد. چرت زدن باعث می شود تا شما منطقی تر، سالم تر و ایمن تر باشید؛ اما نیازمند شناخت بدن خود هستید تا بدانید چگونه بهترین خواب نیمروزی را داشته باشید.

اگر تمایل دارید تا صبح زود مانند ساعت ۶:۳۰ خواب بر خیزید و حوالی ساعت ۲۱ تا ۲۲ به سبتر روید، بهترین زمان خواب روزانه شما ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۳:۴۰ است. اما اگر دوست دارید تا پاسی بعد از نیمه شب بیدار باشید و حوالی ساعت ۸ تا ۹ صبح بیدار شوید، دروازه خواب روزانه شما اندکی دیرتر باز می شود یعنی حوالی ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۵:۴۰.

مصرف بیش از حد ویتامین «ث» رگها را می بندد

گروه سلامت: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف بیش از اندازه مکمل ویتامین «ث» به علت رسوب در بدن باعث ایجاد سنگ کلیه و بسته شدن رگ های خونی می شود.

سید ضیاء الدین مظهری در گفتگو با فارس افزود: زمانی می توان از مکمل ها استفاده کرد که ویتامین های ضروری بدن از طریق غذا تامین نشود.

مظفری درباره این که غذاها انرژی را برای فعالیت غیر ارادی بدن تامین می کنند، اضافه کرد: مصرف غذا انرژی لازم را برای فعالیت های عادی بدن مانند ضربان قلب، حرارت بدن، تنفس، هدایت و توزیع هورمون ها و آنزیم ها تامین می کند. اما بدن علاوه بر انرژی که از طریق پروتئین ها، چربی ها و قندها تامین می کند به ۱۵ ماده معدنی دیگر نیز نیاز دارد.

مظفری در ادامه افزود: قسمتی از مواد معدنی در فعال سازی هورمون هایی به کار می رود که ساختار بدن را تشکیل می دهد.

شیرخواران را از کی غذا خور کنیم؟  
فرنی یا حریره بادام؟

گروه سلامت: تغذیه شیرخواران همواره دغدغه والدین بوده است. تا ۶ ماهگی شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخواران است و کلیه نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند.

تنها نیاز به مصرف قطره مولتی ویتامین است، اما مشکل از زمانی آغاز می شود که کودک نیاز به غذاهای دیگر پیدا می کند. زیرا بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر برآورده نمی شود و لازم است علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد نیز شروع شود.

- شروع غذای کمکی معمولاً با فرنی آغاز می شود. بعد از فرنی، تغذیه کمکی کودک حریره بادام و پوره سیب زمینی است. پس از آن می توان سوپ را به غذای کودک اضافه کرد. برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد. جو، بلغور، گندم و رشته فرنگی از موادی است که می توان به سوپ اضافه کرد. در افزودن یک قاشق مایه خوری کره یا روغن مایع به سوپ نیز مفید است.
- در ۹ ماهگی می توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد. بهتر است تغذیه حبوبات را از عدس و ماش که هضم آسان تر دارند شروع کرد. آب میوه را نیز از اواخر این ماه می توان به کودک داد. تا قبل از یک سالگی باید از دادن کیوی، توت

کلم بروکلی؛ ضد آسم

دکتر مارک ریبل محقق اصلی این پژوهش در بیانیه ای اظهار کرد: کلم بروکلی تاثیرات بیولوژیک در تحریک نوعی واکنش آنتی اکسیدانی در انسانها دارد.

دکتر ریبل خاطر نشان کرد: ما در این بررسی دریافتیم در سلولهای مجاری تنفسی افرادی که کلم بروکلی مصرف می کنند میزان ترشح آنزیم های آنتی اکسیدانی تا ۳ تا ۳ برابر افزایش پیدا می کند. ریبل افزود: این راهکار برای مقابله با پروسه های التهابی موثر است و می تواند به کشف روش های درمانی بالقوه برای بهبود انواع مختلفی از اختلالات تنفسی منجر شود.

این نخستین پژوهشی است که تاثیر مثبت این سبزی را در پیشگیری از مشکلات ریوی نشان می دهد و در حال حاضر یک نوع منبع خوراکی موجود در بازار و قابل دسترسی است.



به آن غذا حساسیت داشت مشخص می شود و می توان آن غذا را حذف کرد.

۹. توجه داشته باشید که تا پایان ۱۲ ماهگی، غذای اصلی شیرخوار هنوز شیر مادر است. بنابراین تغذیه با شیر مادر را به طور مکرر و بر حسب تقاضا و تمایل شیرخوار در تمام مدت شب و روز ادامه دهید.

۱۰. پس از چند ماه از شروع تغذیه تکمیلی این نکته را رعایت کنید که یک نوع غذا در وعده های متوالی، کودک را از آن غذا رو گردان می کند. پس تنوع را در وعده های غذایی او رعایت کنید.

سکته قلبی در کمین افراد عجول و منضبط

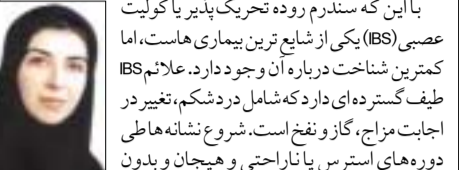
گروه سلامت: به گفته متخصص قلب و عروق، نوع شخصیت افراد در بروز بیماری های قلبی موثر است به طوری که افراد عجول و منضبط بیشتر سکته قلبی را تجربه می کنند.

دکتر منوچهر قهرمانی، در گفتگو با ایسنا گفت: نوع شخصیت و رفتار افراد علاوه بر سایر عوامل موثر در بروز بیماری های قلبی در این بیماری موثر است به نحوی که افراد عجول و منضبط که در انجام کارها شتاب می ورزند و دارای حساسیت و خودخوری هستند نسبت به افرادی که خونسرد و وقت شناس هستند، بیشتر دچار بیماری های قلبی می شوند.

وی گفت: همچنین افراد عجول بنا بر استرس بیشتری که از محیط دریافت می کنند، معمولاً ذهنیات بیشتری نیز مصرف می کنند که این مساله باعث می شود آمادگی بیشتری برای ابتلا به خطرات حمله قلبی داشته باشند. به گفته وی، کسی که در همه عمر سه نخ سیگار کشیده باشد ۳ برابر کسی که سیگار کشیده در معرض سکته قلبی قرار دارد. دکتر قهرمانی تاکید کرد: مسافانه زمین به زمین زندگی کردن منجر به کمبود تحرک از دوران کودکی آغاز می شود. نوع بازی کودکان که منجر به کمبود تحرک در آنها شده و الگوی تغذیه کودکان که با باورهای غلط به افزایش چاقی آنها انجامیده است، شرایط سکته قلبی را در بزرگسالی ایجاد می کند.

زندگی سالم

روده های باحساس  
دکتر مهراکیز توتونچی



با این که سندرم روده تحریک پذیر یا کولیت عصبی (IBS) یکی از شایع ترین بیماری های است، اما کمترین شناخت درباره آن وجود دارد. علائم IBS طیف گسترده ای دارد که شامل درد شکم، تغییر در اجابت مزاج، گاز و نفخ است. شروع نشانه ها طی دوره های استرس یا ناآرامی و هیجان و بدون وجود تب و کاهش وزن و خون در مدفوع است. IBS بیماری افراد جوان است و اکثر افراد زیر ۲۵ سال بروز می کند. هر چند در گزارش هایی تا ۹۰ درصد افراد میانسال و مسن از آن رنج می برند. کولیت عصبی ممکن است نوسانات شدیدی داشته و استرس و نوع مواد غذایی مهم ترین عوامل تشدید کننده آن هستند و در زنان تا ۳ تا ۲ برابر بیشتر از مردان دیده می شود.

**درد شکمی:** شدت و محل درد شکمی در IBS بسیار متغیر است و ممکن است به صورت در حمله ای بود یا بر روی یک درد پایدار اضافه شود و حتی شخص را از فعالیت های روزانه باز دارد یا به صورت درد کاملاً خفیف بروز کند. این درد معمولاً در ساعات بیداری احساس می شود و تقریباً هیچ گاه اختلال در خواب ایجاد نمی کند و اغلب بعد از غذا خوردن یا هیجان تشدید می شود.

**اجابت مزاج:** یکی از ثابت ترین نشانه های بیماری است که با تغییر اجابت مزاج، یبوست و به دنبال آن اسهال بروز می کند و معمولاً یکی از این نشانه ها غلبه دارد. در ابتدا یبوست ممکن است ناگهانی باشد، اما اسهال انجام مادام و مزم می شود و به درمان با ملین ها مقاوم می شود.

**دردان:** اولین قدم، مشاوره و تغییر رژیم غذایی است. اجتناب از مواد غذایی محرک (مانند قهوه، حبوبات و کلم) و دقت و توجه افراد به شروع بروز درد با نوع مواد غذایی که مصرف می کنند. **مواد حجیم کشنده مدفوع:** هر چند اختلاف نظر در مورد مصرف فیبر وجود دارد، اما اکثر متخصصان گزارش بر مصرف مواد غذایی با فیبر زیاد تاکید دارند. حدود ۲۰ درصد از بیماران ممکن است در رژیم غذایی فیبردار، علائم نفخ و اتساع شکم آنان تشدید شود، اما اثرات ناخواسته فوق معمولاً بعد از چند هفته از بین می رود. میوه و سبزی های نارس فیبر بیشتری دارند و ممکن است مقدار زیاد فیبر موجب اسهال و نفخ شود. توصیه می شود که مواد غذایی پر فیبر بتدریج وارد رژیم غذایی شود.

**داروهای ضد اسهال:** مصرف این داروها علاوه بر بهبود خلق بیمار در IBS نیز سودمند است، ولی اثر مثبت دارو بیشتر در بیماران دچار اسهال دیده می شود.

**درمان ضد نفخ:** مصرف داروهای ضد نفخ مانند سیمتیکون، در کاهش نفخ و سوزش معده موثر است و توصیه بهتر این است که بیماران به آرامی غذای بخورند و نوشیدنی های گازدار مصرف نکنند.

به بیماران باید اطمینان داد که بیماری آنان سیر مزمن و طولانی دارد و ضرورتاً شکیلی، هم برای پزشک و هم برای بیمار لازم به ادامه درمان است و استرس و هیجان که عوامل ایجاد یا تشدید کننده بیماری است باید اجتناب کرد.

نور، لیلیط، ویزا، هتل  
تور ۸۸ نوروژی  
سواحل خلیج فارس، استانبول، سوس، مدیترانه، مالزی، شایند، یابلی، چین، هند، ازمقستان، سوریه، لبنان و سریلانکا  
کیش، اهواز، استهبان، ششم، مشهد، خرمشهر  
سیاحتکده ارم ۲۲۸۶۲۲۲۰

تور ۸۸ نوروژی  
سواحل خلیج فارس  
تایلند (بانکوک + شهرهای ساحلی) استانبول  
کیش پرواز ۸۸۲۰۵۷۵۰-۵۱  
۸۸۲۰۵۷۵۰

تخصص ما فقط کیشی است  
تورهای نوروژی ۸۸ منجری اصلی  
بروز ایر پاس ماهان و نابان  
برای رزرو نوروژی دیگره داره دیر می شه!  
کیش پرواز (۲۰ خط) ۸۸۶۵۹۸۲۸  
۰۹۳۶۳۹۴۹۴۴۱

تور کیش هتل بزرگ ۵ ستاره و ۳ ستاره  
اتاقی بسیار باارزشی را تجربه کنید  
از آژانس های مسافرتی معتبر بخواهید  
هتل ارم هتل به شما  
پوشاک، روزنامه، کارت، خدمات، دانسجوبان و...  
سحانه بوله، ناهار، شام، ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جزوی و بدنسازی، تخفیف پارک دلفینا، تخفیف بولینگ و بیلارد، زمین تنیس، اینترنت وایرلس  
هستی گشت ۸۸۲۰۸۸۵۵ جمعه گشت ۸۸۹۲۲۰۵۶ همنواز ۸۴۲۷۸ قصر داریوش ۸۲۴۵۶  
همانگی کیش ۸۸۷۷۰۳۲۵ کیمیا پرواز ۸۸۴۵۶۸۰۸ تخت سلیمان ۶۶۵۶۵۹۱۱ دلتابان ۲۲۹۲۰۸۲۱  
سفیران ایرتور ۸۸۶۵۰۶۵۰ دنیای ۵ قاره ۸۸۹۲۴۰۲۲ رونین گشت ۸۸۲۰۹۱۶۷ دیده بان ۸۸۴۴۴۹۵۰  
مجدوب گشت ۴۴۲۳۸۷۹۷ اسپلت البرز ۶۶۹۰۲۶۸۰ بابک پرواز ۸۸۷۵۷۱۲۱ توسکا گشت ۸۸۷۳۷۰۰۷  
سایس ۴۴۶۶۸۸۲۰ دوران ساحت ۸۸۵۲۲۴۶۲ وحدان ۸۸۳۲۱۱۱۵ آبتوس ۲۲۷۳۹۶۶۶  
گشت گل پاس ۸۸۵۱۱۸۷۱ دفتر مرکزی رزروسیون هتل ارم کیش: ۱۶ ای ۸۸۵۲۴۴۱۳ عرش آسمان وحد ۸۸۰۱۳۲۶۱

نوروز ۸۸  
استانبول تونیس ۳۷۹۰۰۰ تومان  
خلیج فارس تایلند ۲۲۰۰۰۰ تومان  
هندوستان ۴۹۹۰۰۰ تومان  
پاریس - چین - مسکو - پکن - شانگهای - هانگزو - سریلانکا - مالزی و سنگاپور - بلغارستان  
۷ پرواز فول چارتر - بونینگ MD  
همه روز ۱۳۲۴۰۰ تومان  
www.starsgrouptravel.com