



امیرمقدم

فرح و انبساط روح از صفا و پاکی خون است. از این رو وقتی غلبه سودا در خون زیاد و خون کثیف و غلیظ می شود، نشاط روح هم از بین خواهد رفت. برای همین معمولاً سوداوی مزاج ها در غم و اندوه و خیالات باطل به سر می برند. معالجه قطعی این افراد هم این است که خوششان را از غلبه سودا تصفیه کنند. برای این منظور حکیمان طب سنتی راه های درمانی گوناگونی را توصیه می کنند که یکی از آن ها تصفیه خون به کمک خوردن برخی میوه ها است.

طب امروز اندوه زیاد را نتیجه کمبود بعضی ویتامین ها به ویژه ویتامین سی می داند و معتقد است که کمبود این ویتامین سبب غلظت خون و چسبندگی آن و تصلب شرائین، ورم جدار رگ ها، تنگ شدن عروق و سیاه شدن شریان می شود که هر کدام افزون بر تولید بیماری های زیاد مانند فشار خون، سکته، فلج ناقص و آنژین، مولد غم و غصه فراوان نیز هستند.

در کتاب «طب الرضا»^۱، برای این منظور به خوردن لیموترش و لیموشیرین توصیه بسیار شده است. لیموترش عمل طحال را تقویت می کند. در نتیجه مواد زائدی که در خون رسوب کرده و سبب غلظت آن شده است، از بین می برد. انگور میوه دیگری است که خوردنش همین خاصیت را دارد، چنان که از امام جعفر صادق علیه السلام روایت است که نوح نبی علیه السلام از اندوه فراوان به خداوند شکایت کرد و دستور به خوردن انگور داده شد. به جز لیمو و انگور، خوردن زعفران، لوبیا سبز و تره نیز در نشاط و شادابی روح و برطرف کردن غم و اندوه بسیار مؤثر است.

تیک

سلامتی

میوه به جای شیرینی

شادفر

دیابت ومرض قندیکی از مشکلات سبک زندگی امروز است و اگر از ابتلا به آن پیشگیری نکنیم، سلامتی مان به مخاطره می افتد. یکی از راه های پیشگیری از دیابت، حذف قند و شکر و فراورده های شیرین مصنوعی و جایگزین شدن این مواد با مواد شیرین طبیعی است. در ادامه با چند میوه و خوراکی شیرین که قند طبیعی دارند و می توانند گزینه های مناسبی برای جایگزینی شیرینی مصنوعی باشند، آشنا می شویم. یک واحد از هر یک از میوه هایی که در اینجا معرفی می شود، به تنهایی می تواند نیاز شما را به شیرینی در طول یک روز برطرف کند.



● مفید و خوش مزه

انجیر از جمله میوه هایی است که هم به صورت تازه و هم خشک، می تواند جایگزین شیرینی باشد. این میوه پرخاصیت فیبر زیادی دارد و برای رفع مشکلاتی از جمله کمبود آهن و بیوست هم بسیار مفید است.

● یک شیرینی کامل

خرما میوه ای بسیار خوش طعم با طبعی گرم و خواص فوق العاده است. انواع خرما سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان هاست و افزون بر تأمین قند، مواد مغذی بدن را نیز تأمین می کند. همچنین خرما گزینه خوبی برای درست کردن خوراکی های مختلف، استک های متنوع و سالم برای بچه ها و میان وعده ای کامل در کنار شیر است.

● جایگزین شیرینی و کیک

گلایی شیرین و آب دار سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که می توانید آن را به عنوان یک شیرینی لذیذ نیز آماده کنید. فقط کافی است تکه های این میوه را به دارچین آغشته کنید و آن را چند دقیقه در فر بگذارید تا شیرینی طبیعی گلایی با طعم دار چین داشته باشید. این میوه را در میان وعده ها جایگزین تنقلات کنید.

● جایگزین بستنی یخی

انگور سرشار از قند، ویتامین سی و ویتامین کاوا از میوه های پرطرفدار فصل گرم است. می توانید از انگور یخ زده به عنوان بستنی برای کودکان استفاده کنید. همین طور انواع کشمش که از انگور خشک شده به دست می آید، گزینه بسیار خوبی برای جایگزین شیرینی به خصوص قند و شکر در کنار چای است.

● اسموئی خنک

آناناس افزون بر شیرینی و طعم مطبوع، سرشار از فیبر، ویتامین سی و بروملین است. بروملین از جمله آنزیم هایی است که به سلامت دستگاه گوارش و کارکرد بهتر این اندام کمک می کند. این میوه استوایی همچنین گزینه مناسبی برای تهیه نوشیدنی است و می توانید آن را به صورت اسموئی به عنوان یک نوشیدنی سالم و خوش مزه مصرف کنید.

● بهترین میوه ها

سیب پادشاه میوه ها است و در همه فصل ها یافت می شود. بهتر است این میوه را با پوست و به صورت تازه مصرف کنید. البته آب سیب هم خواص فراوانی دارد و به خصوص برای بیماران و کودکان بسیار مفید است. ولی به یاد داشته باشید مصرف میوه ها به صورت آب میوه قند بیشتری وارد خون شما می کند. پس در مصرف آب میوه های طبیعی نیز تعادل را رعایت کنید.

● پرخاصیت و آب دار

هلو از میوه های تابستانی پرطرفدار است و می تواند جایگزین شیرین مناسبی به جای شیرینی ها و خوراکی های مصنوعی باشد. هلو حاوی ویتامین سی است و برگه این میوه نیز میان وعده ای خوش مزه و پرطرفدار است. همچنین هلو مانند گلایی قابلیت این را دارد تا همراه با دارچین در فر یا استر کمی به آن حرارت دهید و آن را به عنوان مصرف آماده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پيامک: ۳۰۰۷۲۸۹ پيام زمان: ۰۹۵۴۴۵۸۶۰

خستگی به توان بیشتر

چرا گاهی پس از یک روز کاری آن قدر خسته ایم که توانایی انجام هیچ کار دیگری را نداریم؟

سمیرا شاهیان | همون کارای همیشگی رو انجام دادم، ولی نمی دونم چرا این قدر خسته ام! این قدر که دوست دارم به جای اینکه شام بخورم، بخوابم، به احتمال زیاد همه ما این جمله را از زبان خیلی ها شنیده ایم؛ از زبان همکاران، همسران، مادرمان و دوستانمان. این فراگیری نشان می دهد نوعی احساس خستگی پس از خستگی شغلی وجود دارد که تا اندازه زیادی هم به درگیری های ذهنی روزانه افراد مربوط است. شاید همین امروز هم یکی از شما مخاطبان گرامی این احساس را داشته باشید. برای همین می خواهیم قدری درباره این موضوع با هم حرف بزنیم.



نشانه های خستگی پس از کار

شما باید پس از روز کاری تان، چه کارمند یا ساعت کاری مشخص و چه نویسنده یا ساعت کاری آزاد باشید، توانایی پیش بردن کارهای روزمره و وظایف خانوادگی را هم داشته باشید، ولی بعضی روزها این طور پیش نمی رود و خسته تر از همیشه هستید. بعضی نشانه های خستگی بیش از اندازه در یک روز کاری معمولی عبارت اند از:

- کنترل احساسات در پایان روز برایتان راحت نیست.
- بدون فکر کردن دست به عمل می زنید.
- فراموش کار شده اید.
- متمرکز کردن نگاهتان کار دشواری است.
- بعد از ظهر ها تمرکزتان کم می شود.
- همیشه احساس گرسنگی می کنید.
- مشکلات خواب دارید.
- گرفتن تصمیم های ساده هم برایتان کار سختی است.
- پشت سر هم بیمار می شوید.
- ناراحتی های جسمانی مانند درد یا سوزش معده و خشکی پوست دارید.
- احساس گیجی و اضطراب بی دلیل می کنید.

نجات

چگونه خستگی زیاد درمانده تان نکند؟

حالا که دلایل خستگی بیش از اندازه پس از کار را متوجه شدید، می توانید آگاهانه با این پیشنهادها جلو احساس خستگی تان را بگیرید.

۱. بیرون از محل کار به کار فکر نکنید

به دنبال راه هایی برای مرزبندی بین زندگی کاری و شخصی تان باشید. مطالعات نشان داده اند که تصویرسازی به دور کردن افکار ملتهب و استرس زا کمک می کند. برای نمونه تصور کنید در کف یک اقیانوس آبی هستید و شنا کردن همه موجودات را در اقیانوس تماشا می کنید. اکنون سعی کنید عبور افکار تان را ببینید.

۲. برنامه شخصی روزانه داشته باشید

برنامه ریزی برای ساعت های پس از کار را هم مناسب برای ایجاد آرامش و مرز بین شغل و بقیه روز شماست. این برنامه ریزی ممکن است مربوط به یک ساعت پیاده روی یا گپ زدن تلفنی با یکی از عزیزان باشد یا ثبت نام در یک کلاس آموزشی.

۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید

تمرکز کامل داشتن بر لحظه حال بدون قضاوت، روشی برای تمرین ذهن آگاهی است. این کار مفید، آگاهی ما را از لحظه حال افزایش می دهد و کمک می کند از استرس رها شویم.

۴. کاری انجام دهید که دوست دارید

راه دیگر برای حرکت روبه جلو و غلبه بر احساس خستگی، پاداش دادن به خود است. با چیزی که دوستش دارید، اگر فعالیتی دلخواه برای انجام دادن پس از کار داشته باشید، حتما در پایان روز انگیزه و انرژی بیشتری دارید.

۵. به اندازه کافی بخوابید

داشتن خواب کافی و برنامه منظم برای آن لازمه کارایی بیشتر در روز است. بنابراین اگر مشکل خواب دارید، مواردی را که مانع استراحت شما می شوند، بررسی کنید. پیشنهاد می کنیم هر شب سر ساعت مشخصی بخوابید و هر روز طبق برنامه از خواب بیدار شوید.

۶. پرانرژی بمانید

ورزش صبحگاهی منظم داشته باشید، زیرا به شما کمک می کند در طول روز پرانرژی بمانید. بعد از ظهر ها هم چند دقیقه راه انجام حرکات کششی اختصاص دهید تا خون در بدن نشان بهتر جریان داشته باشد. همچنین با قدم زدن در کوچه های اطراف محله کمی هوای تازه تنفس کنید.

دلایل خستگی زیاد

برای اینکه در پایان روز کاری باز هم با انرژی بمانید، بهتر است دلایلی را که به آن ها اشاره می کنیم، بررسی کنید و پی ببرید که کدام یک از آن ها سبب کم شدن نشاط و سرزندگی تان می شوند.

استرس محل کار

استرس در محل کار هم از دلایلی است که حتما انرژی شما را می گیرد. گاهی استرس های کاری به قدری زیاد است که پس از کار روزانه احساس می کنید کوه اید و تا اندازه ای هم سلامت جسمی و ذهنی تان را به خطر می اندازد.

نبود تعادل بین کار و زندگی

اگر همیشه کارهایتان را با خود به خانه می برید، ممکن است نشانه تعادل نداشتن زندگی کاری و زندگی شخصی تان باشد. همه مواقعی را در نظر بگیرید که در ساعات غیر کاری به کار فکر می کنید، از همکارانتان شکایت می کنید یا وقتی در خانه هستید، بابت کاری نگرانید که باید در محل کار انجام می دادید.

حرف زدن درباره کار پس از کار متداول است، ولی بر اساس شواهد، نحوه صحبت کردن درباره آن هم بر روحیه شما و هم بر مرزهای بین کار و خانه اثر می گذارد. گفت وگوهای منفی درباره کار سبب حالات روحی ضعیف و بد خلقی در زمان خواب و صبح روز بعد می شود و احساس خستگی و فرسودگی را در روز بعد افزایش می دهد. این نشخوارهای ذهنی بر توانایی شما برای حفظ انرژی تان در مدتی که از کار دورید، اثر می گذارد.

نیازهای جسمی یا ذهنی زیاد کار

فرسودگی ناشی از مسئولیت های شغلان یکی از دلایلی است که در پایان روز زیاد احساس خستگی می کنید.

استراحت نکردن

تمرکز بیش از اندازه روی فعالیت های مربوط به شغلان، انرژی شما را تخلیه می کند. اگر در کارتان وقفه و استراحتی نداشته باشید یا از زمان استراحتتان هوشمندانه استفاده نکنید، ممکن است پس از کار با احساس خستگی زیاد روبه رو شوید.

مصرف کافئین و شکر

با اینکه کارمندان و افراد پشت میز نشین تمایل بیشتری به خوردن چای و قهوه دارند تا پرانرژی بمانند، جالب است بدانید این کار بیشتر مواقع نتیجه عکس دارد و با از بین رفتن اثر کافئین، بیشتر احساس خستگی می کنید.

تعامل اجتماعی مداوم

برای افراد درون گرا تعامل با دیگران و حضور در اجتماع در طول روز خسته کننده و برای افراد برون گرا این کار انرژی بخش است. بنابراین اگر فرد درون گرایی هستید، یکی از دلایل خستگی بیش از اندازه پس از کار، همین از دست دادن انرژی تان است.

بیدار بودن تا دیروقت

خستگی بعد از ظهر ممکن است به دلیل بیدار ماندن در شب قبل تا دیروقت باشد. عده ای از شب زنده داری برای دست یافتن به وقت بیشتر استفاده می کنند، ولی بهتر است بدانید که به این کار «ظرفه رفتن از خواب» یا «انتقام جویی به تعویق انداختن زمان خواب» می گویند.

افسردگی یا اضطراب

یکی از عوارض احتمالی افسردگی، مشکلات خواب است. اگر افسرده اید، احتمالاً هر شب مشکل خوابیدن یا خواب ماندن دارید که این مسئله سبب خواب آلودگی در طول روز می شود. خستگی و از دست دادن انرژی از علائم متداول افسردگی اند و باعث لذت نبردن از فعالیت هایی می شوند که از انجام آن ها پس از کار لذت می بردید.

خودمراقبتی ناکافی

وقتی از نظر جسمی و روحی به خود اهمیت نمی دهید، احتمال اینکه در پایان روز احساس خستگی کنید، بیشتر می شود. خودمراقبتی در زمانی که احساس خستگی می کنید، شاید چالش برانگیز به نظر برسد، ولی انجام کارهایی مانند ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم سبب بهبود انرژی شما می شود.

کسالت

شغلی را که و بی هیجان که چالش های کمی دارد، ممکن است سبب ایجاد احساس فرسودگی در شما شود. ممکن است در پایان روز با احساس بی انگیزگی، بی ثمری و کم ارزش بودن در محل کار دور شوید که شاید به بعد از ظهر ها و آخر هفته های غیر کاری شما هم سرایت کند.

چند پیشنهاد دیگر

- حتما خانه تان را محیطی دلپذیر و آرام بسازید.
- به خاطر خودتان دیگران را ببخشید.
- اتفاق های گذشته را مرور نکنید.
- مرتب باشید، زیرا از خستگی تان می کاهد.
- مواد غذایی پروتئینی بخورید.
- به کار و زندگی تان کمی تنوع دهید تا با انگیزه تر شوید.