

## بایدها و نبایدهای چیدمان اتاق خواب



شادفر

بیشتر افراد، اتاق خواب را برابر با احساس راحتی و محلی برای رسیدن به آرامش می‌دانند. چیدمان اتاق خواب و نوع وسایلی که در آنجا قرار داده می‌شود در ایجاد احساس راحتی و برآورده شدن این انتظار تأثیر دارد. نادیده گرفتن برخی اصول در این بخش از خانه هم اثر نامطلوبی بر روان افراد استفاده‌کننده می‌گذارد و هم خواب با کیفیت را از آن‌ها می‌گیرد. بنابراین اگر داشتن خوابی آرام و عمیق در طول شب برایتان مهم است و دوست دارید هر روز صبح با انرژی و نشاط کافی برای انجام دادن برنامه‌ها بیدار شوید به توصیه زیر توجه داشته باشید.

## وسایل اتاق خواب

کارشناسان برای باورنکنده وجود تلویزیون، رایانه و وسایل ورزشی مانند تردمیل در اتاق خواب یکی از بزرگ‌ترین موانع برای داشتن خوابی آرام و عمیق است. هر وسیله‌ای که به هنگام تفریح و ورزش مرتبط می‌شود مانع از تمرکز شما برای خوابیدن می‌شود و به این ترتیب انرژی خواب را از فضای اتاق خوابتان دور می‌کند. آرامش، سکوت و تمرکز از جمله عواملی است که به داشتن خوابی عمیق به شما کمک می‌کند. خوابی که افزون بر سلامت، نشاط و طول عمر شما را هم تضمین می‌کند.

## جنس تختخواب

تختخواب‌های چوبی در مقایسه با تختخواب‌های فلزی برای استراحت و خواب شبانه مناسب‌تر هستند. تخت‌های فلزی به دلیل داشتن ماهیت سرد و خشن سبب انتقال سردی به بدن می‌شوند و این ترتیب تأثیر نامناسبی بر کیفیت خواب می‌گذارد. در حالی که چوب به دلیل اینکه برگرفته از طبیعت است انرژی، گرمی و نرمی را به شما در حین خواب منتقل می‌کند و مناسب‌ترین جنس برای تهیه تختخواب چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان است.

## اتاق پنجره دار

تا جایی که ممکن است اتاق بدون پنجره را برای خواب انتخاب نکنید. یکی از مهم‌ترین دلایلی که اتاق بدون پنجره به بدترین انتخاب برای اتاق خواب تبدیل می‌شود، نداشتن تهویه است. بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و پراکسیژن قطع می‌شود. بنابراین شب به هنگام خواب اکسیژن کافی وجود ندارد. ضمن آنکه نبودن پنجره در اتاق خواب نور اتاق را هم کم می‌کند و افراد را از داشتن نور طبیعی آفتاب محروم می‌کند. اکسیژن و نور آفتاب از نیازهای ضروری برای یک اتاق خواب مناسب است.

## نور متعادل

مناسب‌ترین نورپردازی برای اتاق خواب طوری است که چشم شما مستقیم نشانه نرود. به این معنی که نور سبب آزار چشم‌تان نشود. بنابراین برای اتاق خواب به ویژه در زمانی که ساعت خواب نزدیک است از نور لامپ‌های معمولی استفاده نکنید. می‌توانید از لامپ‌هایی که با سوئیچ‌های گردان طراحی شده‌اند استفاده کنید. با چرخاندن این سوئیچ‌ها می‌توانید نور لامپ را به اندازه یک شمع تنظیم کنید. افزون بر این توجه داشته باشید که از نورهای گرم مانند لامپ‌های زرد استفاده کنید.

## موقعیت آینه

در اتاق خوابتان از آینه استفاده نکنید یا دست‌کم محل قرار گرفتن آینه را طوری انتخاب کنید که هنگام خوابیدن روی تختخوابتان، چهره خود را درون آن نبینید. کارشناسان بر این باورند که تماشای خود در آینه زمان خواب، سبب از دست رفتن تمرکز می‌شود. همچنین گاهی ممکن است این حس را که شخص دیگری در حال تماشای شماست در ذهنتان تقویت‌کننده همه این‌ها سبب از دست رفتن تمرکز و آرامش در زمان خواب می‌شود.

## تیک سلامت

## ترخون فقط سبزی خوردن نیست

ترخون را همه به سبزی سفره غذایی شناسند، ولی خواص درمانی آن در حدی است که شما را شگفت زده می‌کند. این گیاه سرشار از ویتامین A است که سبب حفظ چشم سالم می‌شود و تیزی را بهبود می‌بخشد و آن را از بیماری‌هایی مانند آب مروارید محافظت می‌کند. ویتامین B12 موجود در این سبزی در عملکرد عصبی بدن بسیار مؤثر است و نورون‌ها را از هرگونه صدمه محافظت می‌کند. این سبزی همچنین قدرت دفاعی بدن را در برابر برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش می‌دهد. خواص اشتها آور و ادرار آور بودن، کمک‌کننده به هضم غذا، التیام دهنده زخم‌های دهان و برطرف‌کننده سسکه و نفخ و درد مفاصل را هم باید به آثار معجزه‌آسای این سبزی خوراکی اضافه کرد.

## خطر لخته شدن خون با مصرف انرژی‌زاها

اگر عاشق کافئین هستید و علاقه‌ای هم به نوشیدن قهوه ندارید، سعی نکنید با مصرف جایگزین‌هایی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا این نیاز را برآورده کنید. چون می‌تواند سلامتی‌تان را به طور جدی به خطر بیندازد. متخصصان حوزه سلامت می‌گویند: عواملی مانند سیگار کشیدن، بارداری، بستری شدن در بیمارستان یا ابتلا به سرطان می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به لخته شدن خون کند. مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا این خطر را بیشتر می‌کند. آمارهای جهانی نشانگر آن است که متوسط در هر شش دقیقه یک نفر بر اثر لخته شدن خون جان خود را از دست می‌دهد. از این رو توصیه می‌شود میزان مصرف روزانه کافئین به کمتر از ۴۰۰ میلی‌گرم برسد. همچنین باید توجه داشت که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا، مختلف، میزان کافئین متفاوت است و باید همیشه برچسب روی محصول را بررسی کرد.

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

## دو استکان بنشین، رفع خستگی خوب است\*

همه چیز درباره «چای»، اصیل‌ترین نوشیدنی ایرانی

ملیحه ابراهیمی افریق نمی‌کنده در سفر هستید، خسته از سرکار آمده‌اید یا به پیمان‌کارهای اداری یا خرید اقلام مورد نیازتان چند ساعتی را بیرون از خانه سپری کرده‌اید. در هر صورت بعد از یک فعالیت سنگین، دل‌تان ضعف می‌رود زیرک‌تری را روشن کنید و یک قوری چای، دم کنید. شاید از دیدگاه شما تنها مسکن خستگی فعالیت روزانه‌تان نوشیدن یکی دو لیوان چای خوش‌رنگ و لعاب روی کاناپه مقابل تلویزیون باشد. درست است که نوشیدن چای فواید بسیاری به همراه دارد، اما بد نیست بدانید مصرف بی‌رویه این نوشیدنی اصیل ایرانی تأثیرات منفی نیز بر سلامت جسمی شما خواهد گذاشت.



## شیمی چای

چای سیاه با اکسیداسیون کامل برگ‌های چای و سپس خشک کردن آن‌ها به دست می‌آید. از ترکیبات اصلی آن می‌توان به «پلی فنول» ها به عنوان واحد‌های ساختاری چای سیاه نام برد. (در یک فنجان چای بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم یافت می‌شود) گروهی از انواع همین پلی فنول‌ها «کاتچین» ها هستند که دارای انواع آنتی‌اکسیدان می‌باشند و تأثیرات مثبتی بر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌گذارند. بد نیست بدانید ۵ تا ۳۵ درصد این نوشیدنی پرطرفدار را «theaflavin» تشکیل می‌دهد. همین ترکیب باعث به وجود آمدن رنگ قرمز و نارنجی چای می‌شود.

**نکته:** یادمان باشد ترکیب چای و شیر به علت «کازین» موجود در شیر (نوعی پروتئین) به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود زیرا در واکنش با پلی فنول‌ها مانع از تأثیرات آنتی‌اکسیدانی می‌شود.

## توجه!

بنا به گزارش موجود، مصرف بیش از حد چای در روز (بیش از پنج لیوان) به دلیل کافئین بالا با عوارضی همراه است. پزشکان نوشیدن نهایتاً ۳ تا ۴ فنجان چای تازه دم کرده بدون هیچ‌گونه افزودنی‌های شیمیایی را توصیه می‌کنند.



## خطر مصرف بیش از اندازه چای

شایع‌ترین علائم نوشیدن بیش از اندازه چای در طول روز عبارت است از:

- سر درد، سرگیجه و تشنج
- گلوکوم (آب سیاه)
- فشار خون بالا
- سندرم روده تحریک پذیر
- پوکی استخوان
- کم‌کاری تیروئید
- اسهال و حالت تهوع
- اختلالات اضطراب ناشی از بی‌خوابی
- مشکلات قلب و عروقی (نپش قلب)
- ادرار اور (اتلاف کننده آب بدن)
- ایجاد یبوست
- تداخل با جذب آهن غذا
- اختلالات گوارشی و قاعدگی

## توجه!

مصرف بیش از اندازه چای در روز در زنان باردار باعث سقط جنین و در زنان شیرده باعث بی‌قراری کودک می‌شود.



## خوبی‌های یک فنجان چای تازه

سنگینی بار تنظیم آب بدن را نمی‌توان تنها بر دوش چای گذاشت. در کنار نوشیدن دیگر مایعات به ویژه آب، نوشیدن چای دم‌کرده تازه با رنگ متعادل (نه خیلی پررنگ و نه خیلی کم رنگ) به سلامت بدن کمک شایانی می‌کند. مهم‌ترین محاسنی که مصرف به اندازه چای می‌تواند برای سلامت جسم داشته باشد عبارت است از:

- پیشگیری از انواع سرطان‌ها
- جلوگیری از دیابت
- تضمین سلامت مغز و بهبود تمرکز
- افزایش انرژی و شادی آور
- مسکنی برای استرس
- ضامن سلامتی قلب
- سلامت استخوان‌ها و دندان
- تقویت سیستم ایمنی بدن

**نکته:** عامل بهبود پوست و ضد پیری (درمان سیاهی دور چشم به علت خاصیت ضد التهابی و یک ضد آفتاب طبیعی به خاطر داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها) است



## بهترین زمان چای خوردن

- بهترین موقع در طول روز به عنوان میان وعده حدود سی دقیقه تا یک ساعت بعد از غذا (باعث کاهش وزن می‌شود)
- صبح‌ها یک ساعت بعد از صبحانه

**نکته:** مصرف چای با معده خالی می‌تواند عوارضی چون بیماری‌های گوارشی، رفلاکس و درد معده را به همراه داشته باشد. بهتر است شب‌ها کمتر چای بنوشیم اما در شرایط خاص باید یک ساعت بین خواب و نوشیدن چای فاصله وجود داشته باشد

## برای بیماران، چای ممنوع

افراد زیر نباید بیش از اندازه چای به ویژه چای پررنگ مصرف کنند.

- افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن
- مبتلایان به رفلاکس و زخم معده
- آن‌هایی که لرزش دست و بدن دارند
- خانم‌های باردار
- بیمارانی که سابقه مشکلات قلبی-عروقی دارند
- افراد مبتلا به سنگ کلیه
- کودکان زیر دو سال
- فشارخونی‌ها و آن‌هایی که فشار چشم دارند

## چه زمانی چای ننوشیم؟

- در شب و به ویژه ساعت‌های پایانی و نزدیک بامداد
- یک ساعت پیش یا بعد از غذاهای حاوی آهن

## بر اساس مزاجتان بنوشید

افراد سرد مزاج بهتر است چای را با مواد غذایی گرم مثل عسل، خرما و نبات میل کنند تا به تعادل طبع برسند.

افراد با مزاج گرم بهتر است چای را با مواد غذایی سرد مثل لیمو و نعناع میل کنند تا به تعادل طبع برسند.

## چای در دنیای طب سنتی

خیلی‌ها بر این باورند طعم تلخ، مزه‌گس و رنگ تیره این نوشیدنی دل‌چسب نشان از طبع سرد آن دارد، اما خیلی‌های دیگر طبع چای سیاه را به علت وجود کافئین به عنوان یک ماده محرک، تانن نیز به عنوان یک ماده قابض که به هضم غذا کمک می‌کند و سایر مواد مغذی که باعث افزایش انرژی و بهبود عملکرد ذهنی می‌شود گرم و خشک می‌دانند.

## چای را با چه بنوشیم؟

برای جذب هر چه بیشتر فسفر، کلسیم، انواع ویتامین‌ها، آهن، فیبرها و منیزیم بهتر است چای را خالی بنوشیم. بهترین گزینه جایگزین قند موارد زیر هستند:

- خرما
- شیره انگور
- توت‌خشک
- برگه میوه‌ها
- عسل
- شکر نارگیل
- کشمش