

تنقلات انرژی ساز زمستانی



امیرمقدم

اگر به دنبال تنقلات سالمی می گردید که به جز خوشمزه بودن، انرژی مورد نیاز شما در فصل زمستان را هم تأمین کند، حتما این مواد غذایی را در رژیم روزانه تان قرار دهید.

- **بادام:** منبع عالی از چربی های تک غیراشباع سالم است که به بهبود سطح کلسترول کمک زیادی می کند. این آجیل خوشمزه سرشار از ویتامین E است که برای سلامت پوست در این هوای سرد حکم یک دیوار دفاعی را دارد. همچنین منیزیم موجود در آن سطح انرژی را افزایش و عملکرد عضلات را بهبود می بخشد.
- **گردو:** سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به حفظ سلامت قلب و حمایت از عملکرد مغز کمک زیادی می کند. افزون بر این، منبع عالی از آنتی اکسیدان هایی است که به شمار در مبارزه با عفونت ها و بیماری ها کمک می کند.
- **خرما:** هوس شیرینی شما را بدون استفاده از میان وعده های ناسالم شیرین برآورده می کند و سرشار از قندهای طبیعی و دیگر مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که سبب تأمین سریع انرژی می شود. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد کمک می کند.
- **انجیر خشک:** سرشار از فیبر رژیمی است که به بهبود هضم و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند. همچنین سرشار از آهن است و سبب حفظ انرژی و جلوگیری از کم خونی در ماه های سرد می شود. پتاسیم آن هم فشارخون را تنظیم و از عملکرد سالم قلب حمایت می کند.
- **زردآلو:** خشک یا برگه زردآلو منبعی سرشار از ویتامین A است که از سلامت چشم ها حمایت می کند و پتاسیم آن سبب تنظیم فشارخون می شود. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که از ایمنی و سلامت کلی بدن در ماه های سرد حمایت می کند.
- **پسته:** سرشار از چربی های سالم، فیبر و پروتئین است که آن را به منبع عالی برای انرژی در روزهای سرد تبدیل می کند. در صورت مصرف متعادل، این آجیل سبب کاهش وزن و حمایت از سلامت قلب نیز می شود.
- **بادام هندی:** سرشار از چربی های سالم، پروتئین و مواد معدنی ضروری مانند روی و منیزیم است و از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می کند. منیزیم عملکرد بهتر ماهیچه ها را تقویت و از سیستم عصبی پشتیبانی می کند و خواب را بهبود می بخشد.

منبع: سلامت نیوز

نکته
روز

چرت روزانه و تأثیرات منفی بر سلامتی

یزدی

نتیجه تحقیقات جدید علمی نشان می دهد چرت زدن در طول روز کمبود خواب شبانه را جبران نمی کند. اگر زمان چرت زدن از حد معقول تجاوز کند، می تواند تأثیرات منفی جدی بر سلامت بدن بگذارد. مثل اضافه وزن، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، التهاب، آرتروز، سکنه مغزی، افسردگی، اختلالات شناختی مانند زوال عقل و...

محققان تأکید دارند چرت های طولانی تر از ۳۰ دقیقه به تدریج اختلالات زیادی در بدن ایجاد می کنند. یکی از این اختلالات، افزایش شاخص توده بدنی (BMI) و خطر چاقی است. این امر به دلیل اختلال در فرایند های هضمی و متابولیک هنگام خواب رخ می دهد.

نتایج پژوهش ها در این باره گواهی می دهد که اگر چرت زدن به ویژه در ساعات دیر وقت باشد، احتمالاً به خواب شب آسیب می زند و فرد ممکن است شب ها دیرتر بخوابد یا خواب با کیفیت پایین تری داشته باشد. علاوه بر این، چرت های طولانی معمولاً با احساس گیجی و کسالت بعد از بیدار شدن همراه هستند. این احساس معمولاً ناشی از بیدار شدن از مرحله عمیق تری از خواب است که می تواند فرد را در طول روز خسته و بی انرژی کند.

تیک
سلامتی

رابطه فشارخون و یبوست با بیماری های قلبی



نتایج پژوهش های محققان نشان می دهد فشارخون بالا عاملی است که در ترکیب با یبوست نقش چشمگیری در افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند حمله و سکنه های قلبی دارد. این محققان می گویند یبوست خطر حوادث عمده قلبی را در بیماران مبتلا به پرفشاری خون بالا حدود ۱.۷ برابر افزایش می دهد. همچنین خطر بروز دوباره این حوادث را تا ۳۴ درصد بیشتر می کند.

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.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۸۰۴۶۵۸۰۶

همراهی برای نونواری

درباره بایدها و نبایدهای بازسازی و ساخت وسازها در محیط آپارتمان

ملیحه ابراهیمی | سال هاست ساکن یک آپارتمان چهار طبقه است. شاید ۱۵ سال پیش که سنش کمتر از امروز بود، برایش سخت و دشوار نبود که چهار طبقه را به اضافه کیسه های خرید، بی وقفه و یک نفس بالا برود. اما امروز بعد از هر چند پله، توقف می کند. سنگینی ورزش را به نرده ها می اندازد. بارها با همسایه ها و مدیر ساختمان صحبت کرده است که از محیط راه پله، فضایی رای به آسانسور اختصاص دهند. اما هر بار بنا به دلایلی پشت گوش انداخته می شود. به عنوان نمونه چند واحد که مستأجر هستند زیر بار نمی روند. زندگی در محیط های آپارتمانی با حاشیه های زیادی همراه است. آنچه باعث می شود یک زندگی آرام را در کنار یکدیگر تجربه کنیم این است که پایبند به قوانین باشیم و همسویا یکدیگر رفتار کنیم. به عنوان نمونه کمتر از سه ماه به سال نومه انده است. خیلی از مدیران ساختمان پای کار آمده اند تا با جلب رضایت همه ساکنان دستی به سر و روی ساختمان بکشند. اگر وضعیت مشابه دارید یا تا کنون به این نکته توجه نداشتید، چند خطی همراهان باشید.

اول انتخاب درست

حضور یک مدیر ساختمان برای هر آپارتمانی واجب است. بسیاری از آپارتمان نشین ها سال های زیادی بدون انتخاب یک نفر که مورد تأیید همه ساکنان باشد با همسایگان خود مراده داشته اند. با رها اختلاف نظر هایشان منجر به دعوا و شکایت شده است. در حالی که اگر از ابتدا یک نفر از ساکنان که مورد تأیید همه باشد به عنوان مدیر ساختمان انتخاب می شد شرایط بهتر پیش می رفت. حالا اگر تا کنون مدیر ساختمان نداشته اید این پیشنهاد را به دیگر همسایگان بدهید. مدیر ساختمان که بیشترین رأی را می آورد شاید در ظاهر مسئولیتش کم اهمیت جلوه کند. اما در واقع به دلیل وظایف و اختیاراتی که در مورد محل سکونت افراد دارد بسیار مهم خواهد بود. وظایف مدیر ساختمان در کنار اختیارات او، باید در جهت ایجاد آسایش و محیطی امن برای سکونت همسایگان استفاده شود. این امنیت به نفع تمامی ساکنان است.

سوم قانونی بسازید

اگر قرار است آسانسور یا بالابری در آپارتمان نصب شود، بهتر است که رضایت تمام همسایگان را به همراه داشته باشد. طبقات بالا برای رفت و آمد را پله ها رنج بیشتری می برند. اما اگر همراهی طبقات پایین تر نباشد نه تنها کاری به سرانجام نمی رسد بلکه دل خوری بین ساکنان نیز به وجود می آید. به هر حال با وضعیت فعلی امروز خیلی سرفه اقتصادی ندار که یکی دو واحد جور مالی نصب آسانسور را برای مجموع هشت واحد دیگر بکشند. به واسطه مدیر ساختمان، طرح موضوع کنید. از مشکلاتی مثل بیماری کمردرد یا پادرد بگویید. از او بخواهید در جلسه ای که تمامی همسایگان حضور دارند طوری طرح مسئله کنند که رضایت دیگران را جلب کند. در این بین می توانید به کمک مدیر ساختمان بیاید. فهرستی از شرکت های سازنده آسانسور را که شرایط قسطی دارند به مدیر ساختمان معرفی کنید.

پنجم ایمنی را دریابید

اگر به مرحله ای رسیدید که تصمیمتان قطعی شد تا دستی به سر و روی ساختمان بکشید چه خوب است که الزامات ایمنی در ساختمان سازی را هم لحاظ کنید. مثل ابعاد استاندارد پله ها، حفاظ ها و جان پناه ها، درهای خروجی و ضوابط مربوط به آسانسور که در هجدهم آذر ماه امسال به طور مفصل در همین صفحه به چاپ رسید. راستی از پرو شارژ بودن کپسول های آتش نشانی در هر طبقه اطمینان حاصل کنید.

هفتم سلامتی و تفریح روی بام

این روزها که آلودگی هوا جان خیلی ها را می گیرد و باعث خانه نشینی گروه های خاص (آن هایی که بیماری زمینه ای دارند)، کودکان و سالمندان شده، چه خوب است که ایده باغ یا با طراحی گل های آپارتمانی در بین طبقات را اجرایی کنید. درست است که اجرای ایده باغ بام بر روی پشت بام کمی هزینه بر است. اما گاهی با پای کار آمدن برخی همسایگان که دستی بر نبایی دارند و سر رشته در نگهداری گل و گل کاری دارند می توان فضای بدون استفاده پشت بام را برای آسایش و رفاه ساکنان تبدیل به یک باغچه کوچک کرد. کافی است کمی در این باره جست و جو کنید یا از یک مشاور کمک بگیرید. اگر تمایل به انجام این کار دارید این کار را اسکن کنید زیرا به شما کمک

دوم دست به کار شوید

چیزی تا عید نوروز باقی نمانده است. بهتر است به عنوان مدیر ساختمان یک جلسه اضطراری و فوری برگزار کنید و با توجه به جایگاهی که دارید مشکلات آپارتمان را برای ساکنان شرح دهید. به عنوان نمونه شاید لازم باشد راه پله ها را رنگ کنید، پشت بام را ایزوگام کنید، درهای ورودی را برق کنید و... در این مدت باقی مانده با یک برنامه ریزی دقیق و جست و جوی برای پیدا کردن یک تیم بازسازی حرفه ای و منصف مقدمات بازسازی ظاهری آپارتمان را شروع کنید.

چهارم ایده بدهید

اگر قرار است بعد از سال ها آپارتمان محل سکونتتان را بازسازی کنید، دور هم جمع شوید و ایده های خود را بازگو کنید. با اندک مبلغی بیشتر از پیش بینی مدیر ساختمان در فضای آپارتمان تغییر ایجاد کنید. به عنوان نمونه در انتهای پارکینگ یا حیاط خلوت فضایی را برای کودکان ایجاد کنید تا در ساعت های مشخص در آنجا بازی کنند. همچنین می توانید باغچه های کوچک در گوشه و کنار حیاط، پارکینگ یا جلو در ورودی بسازید. فقط حواستان باشد که باعث اختلال در عبور و مرور خود رها نشود. کاشت درختچه با گل های زیبا چهره آپارتمان را زیباتر می کند. جدا از این موارد می توانید لامپ های پر مصرف را باز کنید و با خرید لامپ های کم مصرف با یک لوستر قیمت مناسب جدید فضا را زیباتر کنید، رنگی به نرده ها بزنید و...

ششم هماهنگ عمل کنید

اگر قرار است داخل خانه تان را بازسازی کنید، قبل از هر اقدامی موضوع را به مدیر ساختمان اطلاع دهید. حواستان به زمان استراحت دیگر ساکنان باشد و به هیچ عنوان کارهای شخصی مثل بالابردن مصالح را با وسایل مشاع مثل آسانسور انجام ندهید. اگر جابه جایی دارید حتماً قبل به اطلاع مدیر ساختمان برسانید. به عنوان نمونه ممکن است رنگ کاری راه پله شروع و به پایان برسد بعد شما اسباب کشی کنید و در زمان جابه جایی لازم به دیوارها صدمه وارد شود. به بهانه تغییر دکوراسیون، در ظاهر آپارتمان تغییر جدی ایجاد نکنید. حواستان به حفظ هسان سازی در نمای آپارتمان باشد. نمی شود در یک طبقه دو واحدی، یکی تراسش را پنجره بگذارد تا بیشتر از فضا استفاده کند و دیگری فضای سرباز باند های آهنی را ترجیح دهد. این اتفاق گاهی در داخل آپارتمان قابل مشاهده است به عنوان نمونه چیدمان لوازم تزئینی در پله و پاگرد ها یا تعویض درهای ورودی که به لحاظ فرم، شکل و رنگ هم خوانی با دیگر واحد هاندارد.

می کند تا با انواع باغ بام ها، مزایای ایجاد آن، معرفی گیاهان مناسب و... به طور کامل آشنا شوید.