



شادفر

کارشناسان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از پرخوری به غذا خوردن خود توجه داشته باشید تا عوامل حواس پرتی شما و پرخوری تان کم شود. در ادامه به توصیه‌های دیگر در این باره اشاره می‌کنیم.

- بهتر است زمان خوردن غذا سرسره بنشینید و از خوردن غذایان لذت ببرید تا اینکه آن را داخل یک سینی و روی زانوهایتان بگذارید و مقابل تلویزیون مشغول غذا خوردن شوید.
- بیست دقیقه پس از شروع غذا خوردن مغز پیام سیر شدن را به معده می‌رساند و شما دست از غذا خوردن می‌کشید. بنابراین اگر فوری غذا بخورید، معده شما پیش از اینکه مغز از سیر شدن اطلاعی پیدا کند، پُر می‌شود.
- خرید مواد غذایی را به فرد دیگری بسپارید تا هله هوله نخرید. اگر می‌دانید که خوراکی‌های خورید آن‌ها را در یخچال، فریزر یا کابینت‌های دور قرار دهید.
- اگر نمی‌توانید میل به خوردن‌تان را سرکوب کنید به جای خوردن کیک و بیسکویت، یک لیوان چای، شیر یا قهوه بنوشید.
- بین میان وعده‌های غذایی، خوراکی‌های ناسالم مانند شیرینی و چیپس و... نخورید.
- استفاده از برخی مواد غذایی به‌کاهش اشتها کمک و با وجود حجم کم، معده را پر می‌کند. نخستین نوع این غذاها سوپ است که افزودن بر ایجاد احساس سیری، ویتامین هم دارد.
- اگر ناگهان هوس بستنی کردید آگاه باشید که این فقط نشانه اشتهای کاذب است.
- اگر بتوانید ۱۰ دقیقه خودتان را کنترل کنید و به سمت خوراکی‌های پرکالری نروید اشتهای کاذبتان برطرف می‌شود.
- سر ساعت معین غذا بخورید تا سوخت و ساز بدنتان تنظیم شود.
- مواد غذایی را از دست‌رسان خارج کنید. در بین وعده‌های غذایی، روی میزتان مواد خوراکی نگذارید.
- مصرف ماست و شیر کم چرب نه تنها معده را پر می‌کند بلکه کلسیم موجود در آن به سوختن چربی‌های بدن کمک می‌کند.
- مصرف سالا‌ده به دلیل فیبر بالا حجم قابل توجهی از معده را پر و به این ترتیب اشتها را کم می‌کند.
- حبوبات پخته هم از آن دسته مواد غذایی است که با آزاد کردن تدریجی انرژی در عین کم‌کالری بودن، گرسنگی فرد را از بین می‌برد.

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر

امیرمقدم استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فساد حفظ می‌کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته‌بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن‌ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. درحالی‌که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می‌پردازیم و امروز می‌خواهیم درباره میوه‌ها صحبت کنیم.

نوع	فریزر (۱۸- درجه سانتی‌گراد یا کمتر)	یخچال (۴- درجه سانتی‌گراد یا کمتر)
سیب	۸-۱۲ ماه	۱ ماه
زردآلو، گوجه، هلو، انگور، گلابی و آلو	۸-۱۲ ماه	۳-۵ روز
آوکادو	۸-۱۲ ماه	۳-۵ روز
موز	۸-۱۲ ماه	۱ هفته
گیلاس	۸-۱۲ ماه	۲-۳ روز
پرتقال، لیموها و گریپ فروت	۴-۶ ماه	۲ هفته
کیوی	۴-۶ ماه	۳-۵ روز
انبه	۸-۱۲ ماه	۵ روز
خریزه، هندوانه، طالبی	۸-۱۲ ماه	۱ هفته
آناناس	۴-۶ ماه	۲-۳ روز

غذاهای تند و تیز بخورید



بر خلاف تصور عامه مردم که غذاهای تند را دشمن معده و قلب می‌دانند غذاهای تند و فلفلی فواید بسیاری دارند و به تسکین خیلی از بیماری‌ها کمک می‌کنند. کمک به سوزاندن کالری‌های اضافی بدن، محافظت از قلب با مبارزه با التهاب، تسکین درد به علت جود کپسایسین موجود در آن، عمر بیشتر تأمین مواد مغذی بدن، کمک به شاد تر بودن با تولید هورمون‌هایی مانند سروتونین، مبارزه با سرطان‌ها و بهبود دل درد بخشی از فواید مصرف غذاهای تند و تیز است.

منبع، سلامت نیوز

همراه آزار

درباره مهم‌ترین پیامد منفی استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه

سمیرا شاهیان بعضی وقت‌ها کار ما آدم‌ها بد جور بیخ پیدا می‌کند. درست مانند وقتی‌که درد دندان به ریشه رسیده است. یکی از آن دردهای به ریشه رسیده امروزی ما آدم‌ها همین استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه است. گوشی‌ای که یک فناوری کار راه انداز است. ولی اگر غرق در دنیای پررنگ و لعاب آن شویم برایمان حاصلی جز آسیب‌های پر شمار جسمی و روحی ندارد. همه ما تا حدودی با آسیب‌های جسمی استفاده زیاد از گوشی همراه، آشنا یا درگیر آن هستیم و در اینجا هم قصد نداریم به آن‌ها اشاره کنیم، اما فقط جسممان نیست که با این ابزار به روز صدمه می‌بیند بلکه روح و روانمان هم از پیامدهای ناگوار آن در امان نیست. می‌گوییم ناگوار چرا که گاهی خشونت و افسردگی حاد پایان خوشی برای کاربران غرق شده در گوشی همراه ندارد. شاید بیشتر ما کاربران گوشی همراه، آن را همراهی دوست داشتنی می‌بینیم که یار غارمان است. ولی بی‌انگیزگی، سردرگمی، بی‌هدفی، کسلی، خشونت، پر خاشگری، افسردگی، مخدوش شدن تصویر ذهنی که از خودمان و هویتمان داریم و بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی، حاصل همین همراه همیشگی است. امروز که روز جهانی بدون خشونت است، می‌خواهیم با کمک الهام اعلی دوست، روان‌شناس بالینی قدری بیشتر نسبت به پیامدهای جدی استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه آگاهی پیدا کنیم. پیش از ورود به بخش اصلی باید اشاره کنیم همیشه هم کار زیاد با گوشی تلفن همراه، علت مشکلات ما نیست، بلکه گاهی مشکلاتمان، زمینه غرق شدن در گوشی همراه را برایمان فراهم می‌کند که در این صورت هر فرد با گرفتن مشاوره‌های فردی می‌تواند مشکلش را ریشه یابی و برطرف کند. برای درک بهترین مسئله ابتدا کمی به زبان‌های استفاده بیش از اندازه از گوشی اشاره می‌کنیم.



خشونت حاصل از زیاد با گوشی

خشم، احساس طبیعی در وجود هر فرد است که طبیعی و انکار نشدنی است. وقتی ما راهکارهای مدیریت آن را فراموش می‌کنیم یا به هر دلیلی نتوانیم جلوی خشمی که درونمان شکل گرفته است را بگیریم، آن را به شکل نامناسبی بیان می‌کنیم که نتیجه‌اش آسیب‌زدن به خودمان یا دیگران است. بنابراین خشونت محصول خشم کنترل نشده است. فردی که دائم و قتش را با گوشی تلفن همراه تلف می‌کند به دلیل پیامدهای این کارش، دچار خشم‌های درونی می‌شود که به طور معمول قادر به پاسخ‌گویی درست به آن‌ها نیست و نمی‌تواند به آرامش برسد. همین نداشتن آرامش، افکار منفی را در او بیشتر می‌کند و به خاطر روایتی واقعی که تخریب کرده است بیش از قبل در گوشی فرو می‌رود. از این روست که زبان‌های کار زیاد با گوشی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود همه و همه خود می‌تواند عاملی برای خشونت در افراد باشد.

دوری از خانواده

نوجوانی را تصور کنید که دائم در اتاقش گوشه‌ای کز کرده و سرش توی گوشی‌اش است. انواع شبکه‌های مجازی، بازی‌ها، کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها و درکنار آن گفت‌وگوی مجازی با دوستان، خوراک خوبی برای بیشتر غرق شدن در گوشی‌اش است. اما این رفتار چه پیامدی دارد؟ مهم ترین آسیب‌گشتن اضافی در دنیای مجازی دوری از خانواده و عزیزیانی است که در زندگی فرد حضور واقعی دارند. در نتیجه:

- ارتباط سالم و کافی با خانواده کم رنگ می‌شود.
- فرد دچار انزوای ناخواسته و هر روز منزوی‌تر می‌شود.
- کار زیاد با گوشی سبب نارضایتی دیگران از او می‌شود
- چرخه معیوب بی‌توجهی فرد به خانواده و شکایت متقابل خانواده از فرد شکل می‌گیرد.
- این چرخه معیوب آن قدر تکرار می‌شود تا دوری از دوستان، جدایی از خانواده و طلاق عاطفی اتفاق می‌افتد.

راهکارها

- راهکار کلی درباره کم کردن همه مضرات استفاده زیاد از گوشی همراه، مدیریت زمان است.
- اگر فرد مشکلش از کار زیاد با گوشی را پذیرفته است با گفت‌وگوی صریح به او بگویید که در حال خراب کردن رابطه‌اش با شما یا دیگران است.
- اگر فرد مشکلش را می‌پوشاند بکوشید قانع‌کننده سبک زندگی سالمی ندارد.
- با توجه به شناختن آن فرد (چه همسر، چه فرزند، چه دوست صمیمی) فعالیت‌های مشترک خوشایند برای خودتان تعریف کنید.
- اگر در گذشته فرد اهل پیاده روی بوده است برنامه‌هایی از این دست بچینید.

مقایسه کردن

موضوع دیگری می‌تواند درون فردی یا میان فردی باشد. مقایسه زندگی فرد با تصاویری است که در شبکه‌های مجازی می‌بیند. برای نمونه کاربر مجازی را می‌بیند که در سن کم به زندگی مرفه و اعتبار شغلی بالایی رسیده است. در نتیجه:

- افسردگی و اضطراب فرد زیاد می‌شود.
- با مقایسه سطح زندگی خودش و دیگران، انگشت اتهامش را سمت خانواده‌اش می‌برد و به آن‌ها نقش مقصر می‌دهد.
- برای شباهت پیدا کردن با کاربران مجازی به سختی می‌افتد و آسیب‌های زیادی به خودش و خانواده‌اش می‌زند.
- افرادی که خود در صفحه‌های مجازی با نام بلاگر فعال هستند در چرخه اختلالات روان‌شناسی می‌افتند و دچار خودشیفتگی و خودمحوری می‌شوند.
- دچار اضطراب تحسین و تأیید گرفتن از دنبال کنندگان می‌شوند.

راهکارها

- اگر صاحب صفحه مجازی هستید از شخصیت و زندگی خود به لحاظ روانی و مادی برای پیشبرد کارهایتان مایه نگذارید.
- با مشاهده نخستین نشانه‌های بیماری جسمی یا تشدید مسائل روانی، رویه خود را اصلاح کنید.
- آگاه باشید هیچ موفقیتی در دنیای مجازی جایگزین سلامت جسم و روان در دنیای واقعی نمی‌شود.

کم خوابی

خیلی از افراد در طول روز مجبورند فعالیت‌هایی داشته باشند مانند اینکه سرکار یا مدرسه یا دانشگاه می‌روند. برای همین زمانی که مخصوص استراحتشان هست را صرف گوشی دست گرفتن می‌کنند. این بی‌خوابی دوباره چرخه معیوب دیگری را ایجاد می‌کند که فرد دچار مشکلات جسمی و ذهنی می‌شود در نتیجه:

- فرد با بد خلقی بیدار می‌شود و روی رابطه‌اش با دیگران تمرکز ندارد.
- گیرایی‌اش در یادگیری و کارایی‌اش در کار و شغل کم می‌شود و برای فرار از برخی مشکلات بیشتر به گوشی پناه می‌برد.

راهکارها

- پس از اینکه متوجه شدید مشکل کجاست، زمان مشخصی را برای وقت‌گذراندن با گوشی تعیین کنید.
- ساعت مشخصی را برای دوری از گوشی در نظر بگیرید، برای نمونه هر شب ساعت ۲۲.
- حتی اگر به دنبال کردن بعضی موضوع‌های خبری و تحلیلی علاقه مند هستید به ساعت مشخص شده پایبند باشید.

اتلاف وقت

یکی دیگر از مشکلات رایج بین بیشتر مصرف‌کنندگان افراطی گوشی تلفن همراه، اتلاف وقت بیش از اندازه است. این افراد دائم برنامه‌های مهم، ولی غیر ضروری خود را به دلیل سرگرم شدن با گوشی پشت‌گوش می‌اندازند. کارهایی که همان لحظه فرد مجبور به انجام دادن آن‌ها نیست. ولی اگر انجام ندهد دچار آسیب‌های جدی می‌شود. در نتیجه:

- احساس بی‌نسبت به خودش و زندگی‌اش پیدا می‌کند.
- خودش را فرد تبیلی تصور می‌کند که نمی‌تواند به برنامه‌هایش عمل کند.
- به دلیل غرق شدن در گوشی نمی‌تواند جلواهمال کاری‌هایش را بگیرد.

راهکارها

- کارهای مهم را بنویسید و بر اساس فهرستی که می‌نویسید کارها را دنبال کنید و کنارش تیک بزنید.
- تا زمانی که کارهای اولویت‌دارتان را انجام نداده‌اید سراغ گوشی نروید.

گوشی‌های کوچک با پیامدهای بی‌انتها

این روزها کار کردن زیاد با گوشی تلفن همراه یک سرگرمی در دسترس شده است که جای خیلی از کارهای مفید مانند فکر کردن عمیق، عملکرد درست و دقیق و راه حل‌مداری را گرفته است. از این رو بیشتر کاربران گوشی همراه از هر فرصتی برای بیشتر فرو رفتن در گوشی استفاده می‌کنند. آن فرصتی که می‌تواند بی‌کاری، تنهایی و جمع‌پیدا نکردن راه حل مسئله ریاضی یا هر موضوع دیگری باشد. از طرفی با غرق شدن خیلی از جنبه‌های زندگی با گوشی همراه، ما نمی‌توانیم آن را صد درصد کنار بگذاریم. بلکه فقط باید استفاده از آن را مدیریت کنیم تا کمتر دچار آسیب شویم. بنابراین:

- گشت و گذار در گوشی و شبکه‌های مجازی پس از به پایان رساندن کارهای ضروری باشد.
- استفاده از گوشی، زمان‌های کوتاهی از زندگی‌مان را پر کند.
- استفاده از گوشی تلفن همراه را جایگزین همه کارها نکنیم.
- کیفیت روابط و کارهایمان را هم فدای استفاده زیاد از گوشی نکنیم.

