

عادت های صبحگاهی مفید برای زندگی سالم تر

در این گزارش به برخی از عادت های صبحگاهی مفید

افراد برای داشتن زندگی سالم تر اشاره شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از موضوعات مهم در زندگی افراد عادت های آن هاست. عادت هایی که نقش بسزایی در موفقیت و سلامتی افراد دارند و کافی است که برخی از آن ها را در زندگی روزمره به کار گیرید تا به نتیجه مطلوب دست یابید.

آلیس مکنزی، یکی از کارشناسان حوزه زندگی سالم، در رابطه با این نوع زندگی اظهار می کند: توانایی زندگی سالم تر داشتن بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد، چرا که دنیای امروز ما به پاتوقی برای بیماری ها و ناخوشی های متعددی تبدیل شده است که از نمایش تمامی پتانسیل ها و توانایی های ما ممانعت می کند، از این رو هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم باید خودمان تغییر و تحول در زندگیمان را به وجود آوریم.

وی بیان می کند: بر واضح است که صبح ها سخت ترین قسمت روز هستند، چرا که اغلب نمی خواهیم بیدار شویم به خصوص وقتی که در اتاق خواب خود هستیم، از این رو اگر هر روز صبح، به جای مبارزه کردن با بیدار شدن به دنبال این هستیم که حال خود را بهتر کنید، به برخی از عادت های

یک متخصص بیماری های عفونی:

برای انجام تست سرولوژی کرونا اصرار نداشته باشید

یک متخصص بیماری های عفونی، درباره تست سرولوژی کرونا گفت: این تست برای تشخیص بیماری کاربردی ندارد و تنها می تواند کاربرد لیدمیولوژی داشته باشد.

دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با ایسنا، درباره شرایط استفاده از تست سرولوژی کرونا، گفت: تست سرولوژی کرونا برای تشخیص و درمان بیماری کووید۱۹ اهمیتی ندارد؛ تنها استفاده این تست ها برای بررسی وضعیت ایدهمی و لیدمیولوژی است. بیماران با مشاهده تب و لرز، بدن درد، اسهال و... اگر تست سرولوژی (خونی) انجام دهند با تست صد درصد منفی روبرو می شوند و تنها پول خود را هدر می دهند. در مرحله تشخیص بیماری تست مولکولی یا PCR ارزشمند است و تست سرولوژی ارزشی برای تشخیص نخواهد داشت.

وی افزود: آنتی بادی های علیه بیماری حداقل ۱۴ تا ۲۱ روز پس از بروز کووید ۱۹- در بدن ایجاد می شود، از این رو برای تشخیص بیماری موثر نخواهد بود.

مردانی تاکید کرد: تست سرولوژی برای افرادی که بر اساس تشخیص ها به بیماری کرونا مبتلا بوده اند و می خواهند پس از بهبود مطمئن شوند بیماری شان واقعا کرونا بوده و یا ممکن است پس از مدتی مجددا به بیماری مبتلا شوند، موثر است. البته این تست در این شرایط نیز باید با تشخیص پزشک انجام شود.

وی با بیان اینکه کیت های تست سرولوژی توسط یک شرکت دانش بنیان در کشورمان تولید می شود، تصریح کرد: این کیت ها با قیمت مناسب در اختیار

قوی ترین دمنوش های گیاهی برای کاهش چربی خون



مدیریت سطح کلسترول بدن فرآیندی همیشگی است و باید تا آخر عمر انجام داد که برای این منظور می توان از دمنوش های گیاهی استفاده کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چربی خون در اثر افزایش میزان کلسترول خون ایجاد می شود.این بیماری به دلایل مختلفی می تواند رخ دهد که از جمله آن می توان به عادت های غذایی ناسالم و برخی فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد. در واقع هنگام افزایش چربی خون چربی های اضافه در دیواره رگ های خونی رسوب کرده و باعث سخت شدن و تنگی آن ها می شود که تنگی رگ ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، حمله قلبی، سکته مغزی و درد قفسه سینه خواهد شد.

برخی نکات ساده که درباره افزایش چربی خون باید بدانی

یاد بدانید که افراد لاغر هم دچار عارضه چربی خون بالا یا کلسترول می شوند.

- می توانی با ایجاد تغییر در رژیم غذایی و کاهش چربی خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و بروز حمله قلبی را به شدت کاهش دهی.

-کنجاندن غذاهای کم چرب در رژیم غذایی به معنی خوردن تنها آب و نان نیست بلکه می توانی یک رژیم غذایی متنوع و لذیذبخش انتخاب کنی که چربی کمی داشته باشد.

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می تواند به کاهش مقدار چربی خوتان کمک کند:

-غذاهای آب پز، بخارپز و یا کبابی را جایگزین سرخ کردنی ها کنی.

- می توانی د پنبیر و شیر کم چرب بجای انواع چرب این مواد غذایی استفاده کنی.

- تا حد امکان از مصرف بیش از حد خوراکی های: مانند: شیرینی، کلوچه، کیک و فرآورده های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما بیسکویت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، سیرلی، میگو، چرکن و صدف خودداری کنی.

- گوشت های سفید مانند: گوشت امده و مرغ را بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنی. در صورت استفاده از گوشت گوسفند قسمت های کم چرب آن را انتخاب کرده و تمام چربی های قابل مشاهده را جدا کنی.

- سیر را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

- مصرف سبزیجات مانند (کاهو و هویج) و میوه ها مانند سیب، زرد آلو، گلابی پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی را افزایش دهید.

- گیاهان و سبزیجاتی مانند جو، کدو و شوید را بیشتر مصرف کنی؛ زیرا جزو ضد کلسترول های قوی هستند.

- توصیه می شود مصرف نان و غلات سیوس دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس لپه و... را افزایش دهید.

- متخصصان تغذیه توصیه می کنند برای کاهش کلسترول خون سه مرتبه در

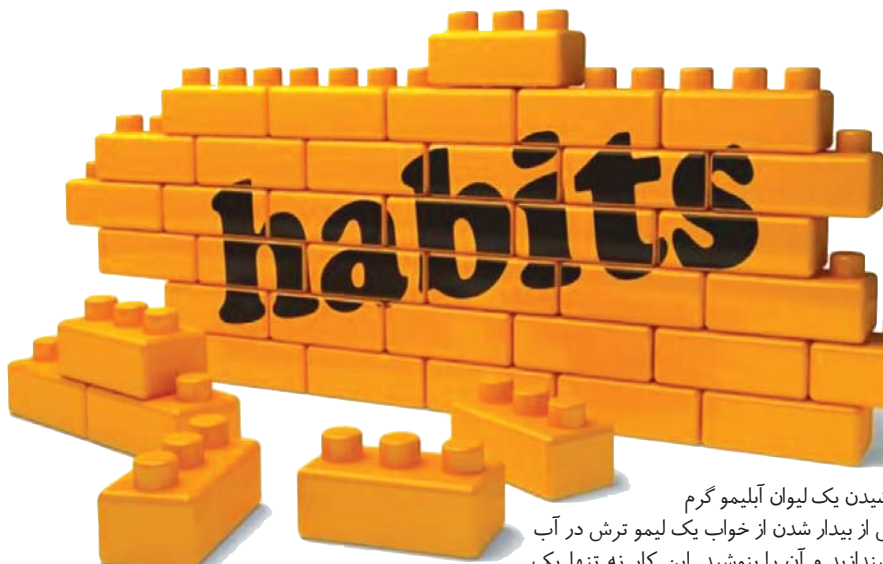
زندگی سالم اشاره شده در این گزارش توجه کنید.

صبح زود بیدار شوید

یکی از موضوع های ضروری و حیاتی، شرطی کردن خود برای صبح زود بیدار شدن است. اولین کاری که اغلب افراد، هنگام صبح زود بیدار شدن انجام می دهند

این است که خیز بر می دارند و بیشتر زمان خود را صرف قطع کردن ساعت هشدار و چنگ زدن به بالش خود می کنند.در واقع، این یک عمل اشتباه است که فکر می کنیید تا دیر وقت بیدار بودن زمان مناسبی برای برنامه ریزی روز بعد است. بنابراین به جای صرف کردن زمان زیادی برای بیدار ماندن تا دیروقت، بهتر است صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید و روی تختخواب خود بنشینید و با برنامه ریزی که از روز قبل انجام داده اید روز خود را به خوبی شروع کنید.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که عادت هر روز صبح از خواب بیدار شدن و مستقیم به حمام رفتن را کنار بگذارید و در عوض، وقت خود را صرف انجام کارهای روزمره تان کنید که این عادت برای اهداف شرطی بسیار مفید است، چرا که اجازه می دهید خون شما آزادانه از میان رگ های خسته تان عبور کند و انرژی بیشتری به دست آورید که این روش باعث مرتب نگه داشتن همه چیز می شود.



نوشیدن یک لیوان آلیمو گرم

پس از بیدار شدن از خواب یک لیمو ترش در آب گرم بیندازید و آن را بنوشید. این کار نه تنها یک

تمرین بسیار مفید و سالم است، بلکه باعث بهتر شدن روحیه فرد هم می شود، چرا که لیمو و فواید آن در دنیای پزشکی شناخته شده است. علت نوشیدن آب گرم هم این است که در مقایسه با آب سرد از آسیب زدن به معده جلوگیری می کند.

مطالعه مطالبی الهام بخش

مجموعه ای از نقل قول و سخنان بزرگان و نویسندگان مورد علاقه خود را انتخاب کنید و به این موضوع توجه کنید که توانایی مدیتیشن و تمرکز در حالتی متعالی، روشی بسیار مفید برای درک و زندگی بهتر و سالم تر است.

برنامه ریزی و تنظیم کردن هدف در تمامی مراحل زندگی بسیار مهم است، اما مهم تر از همه این است که برنامه ریزی



منزل بازگردند.

رعایت فاصله گذاری اجتماعی، زدن ماسک، عدم دست دادن و روبروسی کردن و ترک رفتارهای پرخطر می تواند سبب کاهش انتقال بیماری بین افراد شود.

لباس هایی که به بدنتان آسیب وارد می کند



لباس و کفشی که بر تن دارید اگر نامناسب باشد، می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان اندازه لباس و کفش شما چقدر است؟ لباس و کفشی که هم اکنون بر تن دارید، چگونه است؛ این مسئله کاملاً جدی و بهداشتی است.

افرادی که عادت دارند لباس یا کفش کوچک تر از اندازه واقعی خود انتخاب کنند و از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان خوششان می آید، با مشکل سلامتی روبه رو و با اختلال خون رسانی مواجه خواهند شد.

پوشیدن کفش تنگ

پوشیدن لباس های تنگ، به ویژه اگر ساعت های طولانی بر تن باشند، تأثیر قابل توجهی بر خون رسانی اعضای مختلف بدن و سیستم های حیاتی می گذارد و در واقع بدن را با یک مشکل جدی روبه رو می کند.وقتی که پوست به شدت تحت فشار قرار گیرد، مویرگ های سطحی آن بسته و جریان خون در آن ها متوقف می شود، وقتی که مویرگ ها نتوانند در سطح پوست، وظیفه خود را به درستی انجام دهند، پوست به عنوان وسیع ترین عضو بدن انسان، دچار کم خونی و لیاختگی مواد دفعی و نوعی خفگی سلولی می شود.

این احساس خفگی و تنگی نفس در هنگام پوشیدن لباس های تنگ ملموس و محسوس است، چون مویرگ ها که واسطه های اصلی سرخ رگ ها و سیاه رگ ها هستند به علت عبور نکردن صحیح و کامل خون از آن ها بسته شده و باعث نوعی آلباشگی خون در برخی اعضا و کمبود خون در برخی دیگر می شوند.در این میان پوشیدن کفش تنگ هم اثرات مشابه و حتی بدتری دارد. پاها که در علم طب و بهداشت، به عنوان «قلب دوم» انسان نامیده می شوند، در یک نقطه مهم و حیثی در سیستم خون رسانی بدن قرار گرفته اند. اگر پاها تحت فشار دائمی و طولانی قرار گیرند، شاهد اثراتی مشابه نارسایی قلبی از نوع فشاری خواهیم بود. سیستم خون رسانی در نقطه تلاقی عروق مهم، با یک انسداد فشار مواجه خواهد شد و خستگی زودرس، احساس مشکل تنفسی، خستگی فکری و در طولانی مدت، ضف بینایی و آسیب های عروقی و عوارض قلبی بر جای خواهد گذاشت.

عوارض پوشیدن لباس تنگ

علاوه بر همه این ها، کفش و لباس تنگ، یک مشکل دیگر نیز ایجاد می کند. شما به زودی متوجه خواهید شد که (تمرکز حواس) شما بسیار کاهش یافته است و این یک حقیقت است. لباس و کفش تنگ و نامناسب، به علت وارد شدن مداوم پیام های عصبی از نواحی تحت فشار، از تمرکز فکری شما خواهد کاست و به این دلیل و دلایل مهم پیشین، قدرت یادگیری و توانایی های مغزی و ذهنی شما را تحت تأثیر منفی قرار خواهد داد.یک بار دیگر اندازه واقعی کفش و لباس خود را تعیین کنید و برای سلامت جسم و فکر خود، فقط از اندازه مناسب خود استفاده کنید.

مواد غذایی که عمرتان را کوتاه می کند



غلات و فرآورده های حجیم شده بر پایه ذرت انواع سس های پرچرب روغن های نیمه جامد مصرفی صنایع و خانوار انواع پودر نوشیدنی فوری انواع تافی و آبنبات پنیر پیتزای پردیس و تاپپینگ پیتزا انواع سمبوسه و فلافل آماده شده با روغن غوطه درس در روغن انواع ساندویچ و پیتزا دارای سوسیس و کالباس و زامبون انواع سوسیس و کالباس و زامبون	سالم و پرهیز از مصرف مواد غذایی مضر توصیه می شود. انواع نوشابه های گازدار یا نوشابه های بدون قند نوشابه های انرژی زا انواع ماء الشعیر انواع نوشیدنی های میوه ای و آب میوه با درصد گازدار و بدون گاز انواع شیرینی های تر انواع شربت میوه ای و غیر میوه ای فرآورده های یخی خوراکی انواع چیپس سیب زمینی
--	--

در اینجا به شما لیستی از مواد غذایی مضر را معرفی می کنیم که سلامتتان را به خطر می اندازد و طول عمرتان را کم می کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رژیم غذایی و تغذیه مناسب یکی از اصول اصلی سبک زندگی درست برای حفظ سلامت بدن است با تغذیه درست مواد غذایی مناسب و مفید به اندام های بدن می رسد و اندام های بدن به درستی به فعالیت خود ادامه می دهند، تغذیه سالم به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند و سیستم ایمنی می تواند در مبارزه با ویروس ها و میکروب ها به خوبی عمل کند.

تغذیه سالم ارتباط بسیاری با سلامت بدن دارد و مصرف مواد غذایی مضر می تواند اثر سوء روی سیستم ایمنی بدن و عملکرد اندام ها بگذارد، به همین دلیل باید مواد غذایی مفید مثل میوه، سبزی، لبنیات و گوشت های فرآوری نشده را مصرف و مواد غذایی مضر را از رژیم غذایی روزانه خود حذف کرد.

در این روزهای کرونایی که ویروس منحوس و موذی کرونا در کمین نشسته است تا سالم و بیمار پیر و جوان و کودکان را آلوده کند و به حیات خود ادامه دهد، با توجه به شیوع کرونا تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار حائز اهمیت است و برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف مواد غذایی مقوی و

نقش کرم های ضد آفتاب برای سلامتی



سرطان پوست کمک کند.و تصریح کرد: اولین نشانه آسیب نور خورشید برنزه شدن پوست و بعد از آن تبدیل شدن به سوختگی است. آفتاب سوختگی شامل سوختگی های روی سطح پوست می شود که نتیجه آن آشکار شدن نقاطی قرمز و خارش دار روی سطح پوست خواهد بود.عین اللهی گفت: کرم خویی برای پوست خود تهیه کنید و همیشه ضد آفتاب را در دسترس داشته باشید. تمام افراد توجه کنند که ضد آفتاب باید هر دو هفته ای با UVB و UVA محافظت کند و SPF آن حداقل ۳۰ باشد. هیچ وقت آفر بدون ضد آفتاب جلو نور خورشید قرار نگیرند. روزانه چقدر ضد آفتاب باید استفاده کرد؟ این متخصص پوست و مو تصریح کرد: همیشه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه، پوست خود را به ضد آفتاب آغشته کنید.هر روز باید به اندازه یک قاشق چای خوری برای هر عضو یا قسمتی از بدن از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ یعنی یک قاشق چای خوری از لوسیون ضد آفتاب برای صورت و گردن، یک قاشق چای خوری برای هر بازو و برای هر ران پا، هر ساعد دست هر ساق پا و همچنین برای قسمت سینه و شکم و پشت و پشت گردن هم یک قاشق چای خوری از کرم ضد آفتاب کافی خواهد بود.

اما برای اسپری ضد آفتاب، باید به اندازه ای استفاده کرد که بتوان به خوبی با دست آن را پخش کرد. در هر نوع اسپری ضد آفتابی که استفاده می کنید باید بعد از هر ۲ ساعت آن را تمدید کنید.