

## نکات ضروری در رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین

زائران پیاده روی اربعین حتما در نوشیدن آب باید نکاتی را رعایت کنند تا سلامت آن‌ها حفظ شود.

زائرانی که در پیاده روی اربعین حسینی شرکت کرده اند، چون در گرمای زیاد هوا قرار دارند و علاوه بر این بهداشت محیط به طور کامل رعایت نمی‌شود، حتما باید در نوشیدن آب به نکاتی توجه کنند.

### ۸ راهکار ساده برای افزایش فعالیت بدنی



اگرچه کمترین میزان فعالیت بدنی توصیه شده در هفته به میزان ۱۵۰ دقیقه است اما هرگونه فعالیت جسمانی بهتر از نداشتن فعالیت است.

به گزارش ایسنا، یکی از روش‌های مناسب برای خودمراقبتی، ورزش و داشتن فعالیت بدنی مناسب است. شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد کم تحرکی، رابطه بسیار تنگاتنگی با بیماری‌های مختلف غیرواگیر از جمله چاقی و اضافه وزن، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، کبد چرب چربی خون بالا، سرطان، دیابت، اختلالات اسکلتی و عضلانی و جهانی، کم تحرکی می‌تواند در سال سبب مرگ نزدیک به دو میلیون نفر در جهان شود.

برای داشتن تحرک بیشتر، توصیه‌می‌شود تلاش کنیم از فعالیت‌بدنی خود لذت ببریم. مهم نیست چه ورزشی انجام می‌دهیم؛ فقط کافی است به آن علاقه داشته باشیم. هنگامی که در مسیر دستیابی به چیزی گام برمی‌داریم، داشتن انگیزه بسیار مهم است و کار را آسان‌تر می‌کند، ضمن اینکه تعیین کردن هدف هم می‌تواند مسیر را به ما نشان دهدبر اساس این مطلب که از سوی بهنام لشکرآرا، کارشناس ارتقای سلامت تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: اگرچه کمترین میزان فعالیت بدنی توصیه شده در هفته به میزان ۱۵۰ دقیقه است اما هر گونه فعالیت جسمانی بهتر از نداشتن فعالیت است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و رفاه جسمانی کمک کند، بنابراین انجام فعالیت بدنی حتی به میزان محدود برای حفظ سلامتی و بهود کیفیت زندگی ضروری است.

**راهکارهای ساده برای افزایش فعالیت بدنی**

- برای افزایش فعالیت بدنی مسافتی را جلوتر از وسیله نقلیه عمومی پیاده شویم.
- به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها برای بالا رفتن استفاده کنیم.

- خودرویی خود را دورتر از مقصد پارک کنیم تا

پیاده روی بیشتری داشته باشیم.

- اگر تمایل زیادی به پیاده روی نداریم، دوچرخه سواری جایگزین مناسبی برای آن است.

- یک در هنگام صحبت کردن با تلفن همراه راه برویم و یک جا نمانیم.

- در هنگام تماشای تلویزیون حرکات کششی انجام دهیم یا از دوچرخه ثابت استفاده کنیم.

- اگر نمی‌توانیم در روز ۳۰ دقیقه ورزش کنیم در زمان کوتاه‌تر به عنوان مثال برای پنج یا شش دقیقه ورزش شدید و کوتاه مدت انجام دهیم. برای این کار یک حرکت ورزشی را با شدت و سرعت زیاد برای مدت یک دقیقه انجام دهیم. ۳۰ ثانیه استراحت داشته و دوباره این کار را تکرار کنیم.

- پرداختن به نظافت خانه راه مناسبی برای افزایش فعالیت بدنی در طول روز است.

### مبتلایان اوتیسم با ریسک بالاتر افکار خودکشی مواجه هستند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به اوتیسم بیش از سه برابر همسالان خود؛ آسیب به خود، افکار خودکشی، اقدام به خودکشی یا مرگ بر اثر خودکشی را تجربه می‌کنند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «مگ چوان لای»، نویسنده اصلی مطالعه از دانشگاه تورنتو کانادا، در این باره گفت: «وجود بیماری‌های روانپزشکی به طور قابل توجهی عامل افزایش این خطرات است.»او در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «ما می‌دانیم وقتی مردم به حمایت‌ها و خدمات بهداشت رفتاری مناسب دسترسی داشته باشند، می‌توان از بسیاری از موارد خودآزایی و رویدادهای مرتبط با خودکشی جلوگیری کرد و این برای افراد مبتلا به اوتیسم بسیار مهم است.»

بر اساس جنسیت، زنان مبتلا به اوتیسم در این مطالعه ۸۲ درصد بیشتر در معرض خطر آسیب به خود بودند، در حالی که مردان ۴۷ درصد بیشتر در معرض خطر آسیب رساندن به خود بودند.

این تحقیق همچنین نشان داد که برای مرگ‌های ناشی از خودکشی، زنان مبتلا به اوتیسم ۹۸درصد و مردان مبتلا به اوتیسم ۳۴ درصد با خطر بیشتری روبرو بودند. این مطالعه همچنین نشان داد که یک چهارم از جوانان مبتلا به اوتیسم افکار خودکشی را تجربه می‌کنند و ۸.۳ درصد اقدام به خودکشی می‌کنند.اوتیسم به طیف گسترده‌ای از شرایط اشاره دارد که با چالش در مهارت‌های اجتماعی، رفتارهای تکراری، گفتار و ارتباطات غیرکلامی مشخص می‌شود

### سلامت



نکات ضروری درباره نوشیدن آب نوشیدن آب غیربهدشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های گوارشی در مسافران است.اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندارید، از آب جوشیده یا آب بسته بندی شده استفاده کنید.
از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می‌شوند خودداری کنید.برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب جوشیده یا بسته بندی شده استفاده کنید.
به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و شربت‌های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
از آب چشمه‌ها و نهرها و رودخانه‌ها برای آشامیدن استفاده نکنید.
باقیمانده آب بطری‌ها را رازیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

# با این چند گیاه دارویی کنترل تپش قلب خود را به دست بگیرید



**به لیمو**

به لیمو برای سلامتی انسان فواید زیادی دارد. از خواص به لیمو می‌توان به خاصیت آرام بخشی، ضد تشنج بودن، ادرارآور بودن، درمان سرگیجه و تپش قلب اشاره کرد.

گل گاو زبان ایرانی یکی از معروف‌ترین گیاهان جهان است. فواید این گیاه می‌توان به شادی‌آوری، رقیق‌کنندگی خون، تقویت قلب، درمان اضطراب و دلهره، درمان افسردگی و در نهایت کاهش فشارخون و تپش قلب اشاره کرد.

## خواص عجیب "جوانه گندم و سویا" را بدانید

با توجه به خواص بالای جوانه‌ها، در این روزها به خوردن جوانه های گندم و جو بسیار توصیه می‌شود. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛جوانه گندم به دلیل داشتن ویتامین‌های E ، سلنیوم و منیزیم باعث حذف رادیکال‌های آزاد می‌شود و به تقویت سیستم ایمنی و فعالیت‌های مغز کمک می‌کند.استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در هوش و تقویت قدرت حافظه موثر است.

موادی نظیر سبزی‌های تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد حالت ارتجاعی رگ‌ها را حفظ کرده و باعث خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب شده و به طور غیرمستقیم از کاهش توانایی فکری جلوگیری می‌کنند.

**خواص خوراکی‌ها**

ماده دیگر، سویا و بهتر از آن روغن سویا است که هم

نور خوزستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

#### چرا تحقیقات جدید

#### شکلات تلخ را برای سلامتی

#### مفید می‌دانند؟



شکلات تلخ طرفداران زیادی دارد که نمی‌توانند از خوردن آن صرف نظر کنند؛ زیرا طعم بسیار خوبی دارد و سرشار از مواد مغذی است.

مطالعات پزشکی جدید نشان داده اند که شکلات تلخ می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و فواید تغذیه‌ای بسیاری به ارمغان آورد.

**حاوی عناصر مغذی زیاد برای بدن**

اگر از طرفداران شکلات تلخ هستید، با مصرف آن مواد مغذی و مفید زیادی را برای بدن خود فراهم می‌کنید؛ زیرا شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی فیبر محلول و سرشار از مواد معدنی از جمله منیزیم، مس، منگنز، پتاسیم، فسفر، روی و... است.

**هوشیار سازی مغز**

شکلات تلخ حاوی محرک‌هایی مانند کافئین و تئوبرومین است، اما بعید است که برای بیدار ماندن در شب مناسب باشد؛ زیرا میزان کافئین آن در مقایسه با قهوه بسیار ناچیز است.

**منبعی قوی از آنتی اکسیدان‌ها**

شکلات تلخ حاوی انواع مختلفی از آنتی اکسیدان‌ها است که برای بدن مهم هستند.

**بهبود جریان خون و کاهش فشار خون**

ترکیبات موجود در شکلات تلخ جریان خون را در رگ‌ها بهبود می‌بخشد و باعث کاهش فشار خون می‌شود؛ زیرا فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ پوشش رگ‌ها را تحریک می‌کنند، بنابراین می‌توانند جریان خون را بهبود بخشند و فشار خون را کاهش دهند.

**کاهش کلسترول**

مصرف شکلات تلخ می‌تواند بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد و خوردن آن تا حد زیادی به کاهش احتمال کلسترول بالا در خون کمک می‌کند و در تنظیم میزان آن موثر است.

**کاهش خطر بیماری قلبی**

به نظر می‌رسد ترکیبات موجود در شکلات تلخ در برابر اکسیداسیون LDL بسیار محافظت‌کننده هستند و در دراز مدت، این باعث کاهش کلسترول در شریان‌ها و کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود.

**بهبود عملکرد مغز**

شکلات تلخ عملکرد مغز شما را بهبود می‌بخشد. یک مطالعه روی داوطلبان سالم نشان داد که خوردن مقدار زیادی شکلات تلخ به مدت ۵ روز باعث بهبود جریان خون در مغز می‌شود.

#### علائم دیابت در پا از نظر

#### دانشمندان

دیابت یک اختلال مزمن است که بر اثر آن سطح قند خون به دلیل ناتوانی بدن در تولید یا استفاده موثر از انسولین افزایش می‌یابد.

دیابت عوارض متفاوتی دارد که بر اندام‌های مختلف از جمله پاها تأثیر می‌گذارد و برای اطمینان از تشخیص و درمان به موقع باید نسبت به این عوارض آگاهی داشت.

احساس سوزن سوزن شدن و بی‌حسی

دیابت می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و منجر به نورپاتی محیطی در پاها شود. علائم شامل گزگز، بی‌حسی، سوزش و از دست دادن حس است. بیماران ممکن است در تشخیص جراحات یا زخم‌های پا مشکل داشته باشند که می‌تواند منجر به عفونت و زخم شود.

**گردش خون ضعیف**

سطح بالای قند خون می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و در نتیجه گردش خون در پاها ضعیف شود. علائم شامل گرفتگی عضلات پا، درد، ضعف و زخم‌هایی است که به آرمی بهبودی می‌یابند. در صورت عدم درمان، این معضل می‌تواند باعث عوارض جدی مانند قانقاریا شده و در نهایت ممکن است نیاز به قطع عضو داشته باشد.

**زخم پای دیابتی**

نوروپاتی و گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به زخم پا شود، زخم‌های باز که دیر التیام می‌یابند و مستعد عفونت هستند. این زخم‌ها به مراقبت و مدیریت دقیق زخم نیاز دارند تا از عواقب جدی جلوگیری شود.

**قرمزی و تورم**

این عارضه که به نام ناهنجاری پای دیابتی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند باعث شکستگی و دررفتگی پاها به دلیل ضعیف شدن استخوان‌ها و آسیب مفاصل شود. علائم شامل قرمزی، تورم و تغییر شکل پا یا مچ پا هستند.

**تغییرات پوستی**

دیابت می‌تواند منجر به تغییراتی در ظاهر پوست، مانند خشکی و ترک خوردن شود و خطر ابتلا به عفونت‌های قارچی یا باکتریایی را افزایش دهد.

**سندرم پای بی‌قرار**

اگرچه ارتباط دقیق بین دیابت و سندرم پای بیقرار به طور کامل شناخته نشده است، اما برخی از مطالعات نشان می‌دهد که این ارتباط وجود دارد. بیماران مبتلا به سندرم پای بیقرار (RLS) احساس ناخوشایندی را در پاهای خود تجربه می‌کنند که اغلب با حرکت تسکین می‌یابد. برای افراد مبتلا به دیابت ضروری است که سطح قند خون خود را به طور منظم کنترل کنند، رژیم غذایی سالم داشته باشند، فعالیت بدنی منظم داشته باشند و طبق دستور پزشک از داروهای تجویز شده یا انسولین استفاده کنند. مراقبت‌های معمول از پا و معاینات منظم با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی برای شناسایی هر گونه عوارض احتمالی در مراحل اولیه ضروری است.

#### نکات ضروری درباره نوشیدن آب

نوشیدن آب غیربهدشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های گوارشی در مسافران است.اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندارید، از آب جوشیده یا آب بسته بندی شده استفاده کنید.

از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می‌شوند خودداری کنید.برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب جوشیده یا بسته بندی شده استفاده کنید.

به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و شربت‌های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

از آب چشمه‌ها و نهرها و رودخانه‌ها برای آشامیدن استفاده نکنید.

باقیمانده آب بطری‌ها را رازیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

**ولی طعم آن کمی تلخ است.** طبع این گیاه، گرم و خشک

است و به درمان تپش قلب کمک می‌کند.

**کندر**

کندری که در عطاری‌ها وجود دارد، صمغ گیاه کندر است که مزه‌ای گس و تلخ دارد. جالب است بدانید که از کندر به سه صورت خوراکی، موضعی و بخور استفاده می‌شود. متخصصان طب سنتی اعلام کرده‌اند که مصرف کندر به درمان تپش قلب و تنظیم ضربان قلب کمک می‌کند. همچنین کندر برای باهوش شدن مفید است و به مادران باردار توصیه می‌شود با مشورت پزشک در دوران بارداری آن را بچونند.

**بهارنارنج**

بهارنارنج استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و در درمان تپش قلب تأثیرگذار است. همچنین برای درمان کم‌خونی یا بی‌خوابی می‌توانید از آن بنوشید.

**بادرنجبویه**

بادرنجبویه برای سلامتی ما فواید زیادی دارد و در کنار آن، به تقویت قلب و انبساط روح کمک می‌کند. بادرنبجویه یک داروی ضد افسردگی است و مثل یک داروی مسکن روی دستگاه عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد و آرام‌بخش است. از بادرنبجویه به روش‌های مختلف مثل اسانس، عصاره روغنی، روغن، پماد، کمپرس و دم‌کرده استفاده می‌شود. طبیعت آن هم گرم و خشک است.



کلسترول بد خون LDL را کاهش می‌دهد و هم از اکسیداسیون کلسترول خوب HDL جلوگیری کرده و در کنار آن رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و از تشکیل پلاک‌های عروقی جلوگیری می‌کند. سویا همچنین دارای فیتو استروژن‌هایی است که در تقویت حافظه موثرند. در بارداری و شیردهی ذخایر کولین مادر تخلیه می‌شود و کولین کافی برای رشد مغز در دسترس نیست، از این رو برای حفظ سلامت مادر باید از منابع غذایی حاوی کولین استفاده شود.

کولین روی پیام‌های عصبی موثر است و سرعت ساخت استیل کولین را برای حفظ قدرت حافظه و فعالیت‌های عضلانی افزایش می‌دهد. مادران در دوران شیردهی باید ۴ واحد (۴ لیوان ۲۴۰ سی‌سی) شیر و علاوه بر این، جگر، تخم مرغ و بادام زمینی نیز مصرف کنند.

## چرا نباید به محض بیدار شدن از خواب گوشی را چک کرد؟



یکی از مهم‌ترین زمان‌هایی که باید از چک کردن گوشی خود جلوگیری کنید، صبح است

از آنجایی که گوشی‌های هوشمند توانایی انجام کارهای زیادی را دارند، بسیاری از مردم در طول روز به گوشی خود چسبیده‌اند! استفاده از گوشی هوشمند لزوماً چیز بدی نیست، مگر اینکه زمان زیادی را صرف این وسیله کنید، به نحوی که حواس‌تان را از وظایف اصلی‌خانه یا کار پرت کند. یعنی درست بعد از بیدار شدن از خواب دلایل علمی زیادی وجود دارد که چرا چک کردن گوشی در اول صبح ممکن است بر بهره‌وری و سلامت روان شما در بقیه روز تأثیر منفی بگذارد. در ادامه این مقاله با ما در دیجی رو همراه باشید تا بیشتر بدانید که چرا از این کار باید اجتناب کنید و در عوض بهتر است چه کارهای انجام دهید.

**شما مراحل حیاتی بیدار شدن را رد می‌کنید**

وقتی به روند بیدار شدن در صبح فکر می‌کنید، ممکن است چیز خاصی به نظر نرسد. به راحتی از خواب بیدار می‌شویم و تمام! با این حال، گزارشی که Healiun در مورد علوم اعصاب پشت خواب و مراحل بیدار شدن ارائه می‌دهد، چیز دیگری می‌گوید.

فرآیند بیدار شدن شامل امواج مغزی مختلف و متعددی است و همه آن‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت کلی بدن شما دارند. به گفته یکی از روانشناسان توانمندساز در نشریه فوربس به نام جی ری، هنگامی که برای اولین بار از خواب بیدار می‌شوید، مغز شما از دلتا، که مخصوص استراحت و بازسازی هستند، به امواج تتا که مخصوص ساختن خاطرات، یادگیری و پردازش اطلاعات مهم هستند، تبدیل می‌شود.

در ادامه، امواج تتا به آرمی به امواج آلفا تبدیل می‌شوند، که به افزایش خلاقیت و حتی کاهش علائم افسردگی معروف هستند. امواج آلفا سپس به امواج بتا تبدیل می‌شوند و این امواج بتا همان چیزی است که مغز شما معمولاً در طول روز در هنگام رفتن به محل کار، تعامل با مردم و انجام کارهای خانه یا آشپزی، در آن باقی می‌ماند.

اصح ریک که از خواب بیدار می‌شوید بلافاصله گوشی خود را چک کنید، مغز خود را مجبور می‌کنید که از امواج دلتا مستقیماً به امواج بتا ببرد. این بدان معناست که مغز شما امواج مغزی آلفا و تتا را از دست می‌دهد که می‌توانند شما را مستعد عوارض جانبی منفی زیادی در طول روز کنند.

**ممکن است روز خود را با احساس بی‌ثری شروع کنید**

اگر گوشی خود را چک کرده و اعلان‌های دیروز را ببینید که متوجه‌شان نشده بودید، یا ایمیلی از رئیس‌تان که از شما خواسته بوده پروژه‌ای را تکمیل کنید، روز خود را با احساس عقب ماندن و بی‌ثمری شروع خواهید کرد. ممکن است اعلان مربوط به سررسید یک صورت‌حساب را مشاهده کنید، یادآوری برای تریک تولد به شخصی را ببینید یا حتی پیامکی از یک دوست رسیده باشد که از شما می‌خواهد