ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان

زندگی سلام
شنبه
۱۷ آذر ۱۴۰۳
۵جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
۷ دسامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۸۷۱

۵ دلیل مهم برای نخوابیدن روی کاناپه!

عوارضی که با عادت کردن به خوابیدن روی کاناپه به جان می‌خرید و در طولانی مدت باعث بروز مشکلات جسمی مختلف خواهد شد

برای همه ما پیش آمده است که بعد از یک روز سخت و طولانی در حالی که روی کاناپه دراز کشیده‌ایم و مشغول تماشای تلویزیون یا کار کردن با تلفن همراه هستیم، ناگهان به خواب می‌رویم. شاید تصور می کنید این کار ایرادی ندارد یا اصلا چه کسی حوصله دارد خودش را به رختخواب برساند اما سخت در اشتباه‌اید و به دلایلی که در ادامه می گوییم بهتر است درباره این عادت تجدید نظر کنید. خوابیدن روی کاناپه نه تنها خواب خوب و با کیفیت را از شما می گیرد، بلکه مشکلات جسمی را هم به همراه دارد.

۱ بیدار شدن با کمردرد و گردن درد

هیچ کس دوست ندارد با کمردرد و گردن درد از خواب بیدار شود. اما اگر برای بلندمدت از کاناپه برای خواب شبانه استفاده کنید، به زودی درد کمر و گردن سراغتان خواهد آمد. بیشتر افراد وقتی روی کاناپه می خوابند از دسته به عنوان بالش استفاده می کنند اما نامیزان بودن آن زیر سر هنگام خواب، باعث فشار به عضلات گردن خواهد شد. به هر حال اولین کاربری کاناپه برای نشستن و لم دادن است. طبیعی است خوابیدن روی سطحی که متناسب برای خواب طولانی مدت ساخته نشده است باعث آسیب به کمر میشود. با این که بدن در تمام طول شب سعی می کند در حالت راحتی قرار بگیرد ولی حتی راحت‌ترین حالت خوابیدن روی کاناپه هم به کمر و ماهیچه های گردن صدمه خواهد زد.

۲ درگیر شدن ستون فقرات

کاناپه هر چه قدر عریض و بزرگ باشد، باز هم جایگزین تختخواب با تشک استاندارد نخواهد شد. با خوابیدن روی کاناپه ممکن است تا مدتی احساس راحتی داشته باشید، اما به مرور زمان به دلیل فشرده بودن بدن هنگام خواب، این موضوع به مفاصل و ماهیچهها فشار مضاعف وارد خواهد کرد. قرار نگرفتن ستون فقرات در یک راستا علاوه بر ایجاد درد منجر به تغییر حالت ستون فقرات خواهد شد. بعضی کمردردهای ناگهانی ریشه در نحوه خوابیدن ما دارد و عادت کردن به خوابیدن روی کاناپه در بلند مدت ستون فقرات را هم درگیر می کند.

۳ گرم شدن و تعریق زیاد

جنس مبل نه تنها نرم و راحت نیست بلکه در از بین بردن رطوبت بدن در طول شب نیز خوب عمل نمی کند. بنابراین هنگام خوابیدن روی کاناپه، تعریق بدن شما روی هم انباشته و باعث می شود احساس گرمازدگی و تعریق بیشتری کنید. این در حالی است که مواد یک تشک خوب رطوبت را جذب و سرعت تبخیر را تنظیم می کند. بنابراین، روی تشک برای ساعت‌های بیشتری با یک دمای مطلوب و خنک میخوابید. از طرفی بسیاری از تشک‌ها از مواد قابل تنفس ساخته می‌شوند و گرما را از بدن دور می کنند.

۴ پایین آمدن کیفیت خواب

کیفیت خواب به علت مچاله بودن حالت بدن روی کاناپه به شدت کم می‌شود. از طرفی، به دلیل قرار گرفتن کاناپه در اتاق پذیرایی، نور تلویزیون و روشنایی محیط باعث می‌شود تا نتوانید خواب عمیقی را تجربه کنید و دچار اختلال خواب یا آپنه خواب بشوید. این طور ممکن است در فاصله شب تا صبح بارها از خواب بیدار شوید و به علاوه، رفت‌وآمد دیگر اعضای خانواده، مزاحم خواب شما شود. بنابراین شاید برای یک چرت زدن معمولی در طول روز بتوانید از کاناپه استفاده کنید اما برای یک خواب طولانی در شب، تخت و رختخواب بسیار بهتر عمل می کند.

۵ سلام به مشکلات گوارشی

وقتی روی کاناپه می‌خوابید گردن، سر و بدن در حالت استانداری قرار نمی گیرد و این موضوع باعث برگشت اسید معده به گلو خواهد شد. ضمن این که کاناپه یکی از وسایل اشتراکی خانه است که هر روز برای نشستن، خوردن یا بازیکردن از آن استفاده می‌شود و با خوابیدن روی آن خودتان را در معرض هر نوع آلودگی قرار می‌دهید. البته ما هر روز از تختخواب یا رختخواب استفاده می کنیم اما لوازم خواب مانند ملحفه و روبالشتی، دورهای شسته می‌شود. وقتی روی کاناپه می‌خوابیم به معنای آن است که تمام شب صورت خود را در معرض آلودگی کاناپه قرار می‌دهیم.

بانوان

پیشگیری از عوارض یائسگی زودرس

یائسگی به معنای پایان دوره قاعدگی در زنان است که تخمدان‌ها قادر به تولید تخمک و باروری نیست و بدن استروژن کمتری تولید می کند. سن یائسگی بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است اما معمولا بین ۴۷ تا ۵۱ سالگی اتفاق می‌افتد. پیش از آن که دوره یائسگی شروع شود، هورمون‌های زنانه کاهش می‌یابد و بدن حالت‌های مختلفی را در اثر تغییرات هورمونی تجربه می کند.

عوارض یائسگی| زنان مرحله پیش از یائسگی را از چند سال قبل تجربه می کنند. از عوارض پیش یائسگی می‌توان به گُرگرفتگی، خشکی واژن و تعریق شبانه اشاره کرد. از عوارض دیگری که احتمالا هنگام عبور از یائسگی تجربه می کنید احساس لرز و سرد شدن در پاها، تکرر ادرار، افسردگی و نوسانات خلقی است.

عوامل یائسگی زودرس| اگر یائسگی پیش از سن ۴۰ سالگی رخ دهد، یائسگی زودرس یا POF نامیده می‌شود. حدود یک درصد از زنان دچار یائسگی زودرس می‌شوند. از عوامل یائسگی زودرس می‌توان به سابقه خانوادگی، جراحی تخمدان برای رفع کیست، شیمی درمانی یا پرتو درمانی، رژیم‌های غذایی سخت و کاهش وزن خیلی شدید اشاره کرد. همچنین استرس زیاد نیز می‌تواند باعث یائسگی زودرس شود.

جلوگیری از یائسگی زودرس| یکی از روش‌هایی که یائسگی زودرس را کند می کند، ورزش است. سعی کنید تمرینات ورزشی مستمر در برنامه خود داشته باشید. تغذیه مناسب، مصرف ویتامین D طبق نظر پزشک و آرامش روحی و روانی نیز در این باره موثر است.

دانستنی ها

دردسرهای محکم فین کردن!

هر بار که سرما می‌خوریم و بینی‌مان کیپ می‌شود، آرزو می کنیم که دوباره بتوانم به راحتی نفس بکشیم. بسیاری از افراد اولین کاری که می کنند برداشتن یک دستمال و فین کردن است، کاری که معمولاً منطقی به نظر می‌رسد. فین کردن باعث احساس باز شدن مجاری تنفسی می‌شود. اما این کار به لحاظ علمی تا چه حد صحیح است؟

◉ افزایش احتمال عفونت

دکتر پیتر فیلیپ، متخصص گوش و حلق و بینی در مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، در این باره می گوید: «بینی انسان روزانه بین ۱ تا ۲ لیتر مخاط تولید می کند. زمانی که بیمار می‌شویم، مخاط بینی پرحجم‌تر می‌شود تا ویروس‌ها را به دام بیندازد. فین کردن باعث خروج مخاط می‌شود و موقتاً به ما تسکین می‌دهد.» به گفته وی با این حال فین کردن بیش از حد شدید می‌تواند فشار معکوسی ایجاد کند که برگشت مایعات از سینوس‌ها به بینی را در پی داشته باشد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۰ نشان داد افرادی که با شدت فین می کنند، مخاط به جای خروج، به سمت عقب در سینوس‌ها حرکت می کند. این حالت می‌تواند احتمال عفونت را افزایش دهد.

◉ سردرد و گوش درد!

فین کردن شدید همچنین می‌تواند مشکلات دیگری را ایجاد کند. یکی از این مشکلات درد گوش است. مایعات می‌توانند از سینوس‌ها به «لوله استاش» در گوش منتقل شوند. لوله استاش گوش میانی را به پشت بینی متصل می کند و همراه با گوش میانی، وظیفه متعادل کردن فشار هوا بر هر دو طرف پرده گوش را انجام می‌دهد. سردرد یکی دیگر از مشکلاتی است که می‌تواند بر اثر فین کردن شدید به‌وجود بیاید. فشار ناشی از این عمل می‌تواند باعث تشدید سردرد شود، به‌ویژه در افرادی که دچار سینوزیت هستند. فشار به هنگام فین کردن ممکن است باعث پارگی پرده گوش شود و عفونت ایجاد کند.

◉ خونریزی بینی

فین کردن محکم همچنین می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و باعث خونریزی بینی شود. استفاده از دستمال‌های زبر یا فین کردن مکرر، خطر خونریزی را افزایش می‌دهد. دکتر فیلیپ در این باره می گوید: «هنگامی که پوشش‌های مخاطی ملتهب یا خشک می‌شوند، رگ‌های خونی در معرض دید قرار می گیرند. در این میان رگ‌های جلوی بینی می‌توانند به راحتی در اثر فشار ناشی از فین کردن پاره شوند.» عفونت بخش ورودی بینی هم یکی دیگر از مشکلات احتمالی است. این عفونت باکتریایی در ورودی بینی می‌تواند جوش و آبسه ایجاد کند. در واقع فین کردن مکرر و دستمال‌های زبر باعث ایجاد بریدگی‌های ریزی می‌شوند که به باکتری‌ها فرصت ایجاد عفونت می‌دهند. همزمان جایگزین‌های دیگری برای فین کردن وجود دارد. شست‌وشوی بینی با محلول نمکی یکی از این جایگزین‌ها است. این روش با پاکسازی مجاری بینی از مخاط و باکتری‌ها، راهی مؤثر برای کاهش گرفتگی مجاری بینی است. اسپری‌های بازکننده بینی نیز یکی دیگر از راه‌های موثر هستند.

تغذیه

۳ ماده خوراکی که نباید دوباره گرم شوند

بسیاری از ما برای صرف یک شام سریع و راحت به غذاهای مانده متکی هستیم. اما کارشناسان تغذیه هشدار داده اند که بعضی از غذاها را باید تنها یک بار گرم کرد. دو دلیل اصلی برای این موضوع وجود دارد. اول این که وقتی غذا دوباره گرم می شود، ترکیبات شیمیایی آن ممکن است تغییر کند و مواد سمی در غذا تولید شود که می تواند مشکلاتی مثل آسیب به کلیه‌ها را به دنبال داشته باشد. دوم اینکه سرد شدن برخی غذاها قبل از گرم کردن مجدد می‌تواند رشد باکتری‌هایی مثل اشریشیا کلی و لیستریا را تسهیل کند که از بین بردن آن‌ها بسیار دشوار است.

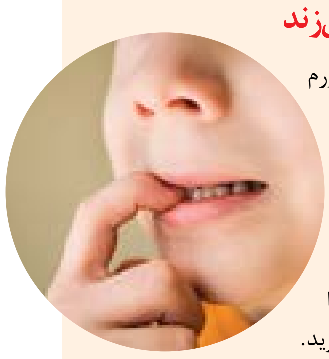
۱ اسفناج| اولین مورد اسفناج است. اسفناج حاوی ماده‌ای به نام اسید اگزالیک است که در حالت خام خطری ندارد. اما وقتی اسفناج دوباره گرم می‌شود، این ماده به شکل بلور درمی‌آید و سمی می‌شود. مصرف مقادیر بالای این ماده می‌تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد؛ سنگ‌هایی که در مجاری ادراری تشکیل می‌شوند و می‌توانند بسیار دردناک باشند. همچنین، اسفناج حاوی نیترات است که هنگام گرم شدن مجدد به نیتریت تبدیل می‌شود و این ماده نیز سمی است. مطالعات دیگری نشان داده‌اند که اسفناج به راحتی می‌تواند به لیستریا آلوده شود، یک باکتری که اغلب باعث مسمومیت‌های غذایی می‌شود.

۲ چای| ماده غذایی بعدی که بهتر است از گرم کردن آن اجتناب کنید، چای است. گرم کردن مجدد چای نه تنها طعم آن را تلخ‌تر می‌کند (به دلیل افزایش میزان تانن‌ها)، بلکه ممکن است باعث فعال شدن باکتری‌های غیرفعال در چای شود.

۳ برنج| سومین ماده غذایی برنج است. وقتی برنج پخته‌شده سرد می‌شود، ممکن است باکتری باسیلوس سرئوس که معمولاً در خاک و سبزیجات وجود دارد، در آن رشد کند. این باکتری اسپورهایی را تولید می کند که در برابر گرما مقاوم هستند و حتی با گرم کردن مجدد نیز از بین نمی‌روند. مصرف برنج آلوده به این باکتری می‌تواند باعث تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکم شود. برای کاهش این ریسک، باید برنج را حداکثر دو ساعت پس از پخت در یخچال و در ظرفی دربسته نگهداری کرد.

بهداشت ناخن

عادت‌هایی که به ناخن‌هایتان آسیب می‌زند



۱. بدون دستکش ظرف می‌شویید| ناخن‌ها در آب متورم می‌شوند و پف می کنند که نتیجه آن ورقه‌ای و ضعیف شدن ناخن‌هاست. علاوه بر آن، مواد شوینده نیز ناخن‌ها و پوست دست را خشک می کنند که باز هم به ضررتان است. از این رو، اگر نگران دست‌هایتان هستید، حتما دستکش بپوشید.

۲. از ناخن به عنوان وسیله استفاده می کنید| حتما شما هم برای باز کردن در بطری‌ها از ناخن‌هایتان کمک می گیرید. اما آیا می دانید که این کار به ضرر ناخن‌هایتان تمام می‌شود؟ بهتر است از این پس به جای ناخن از قاشق استفاده کنید، در غیر این صورت پس از مدتی ناخن‌هایتان تغییر حالت می‌دهند و شکننده می‌شوند.

۳. دست‌هایتان را به خوبی نمی‌شویید| اگر چه شما دست‌هایتان را در طول روز چند بار می‌شویید اما آیا به همان نسبت هم به ناخن‌هایتان اهمیت می‌دهید؟ اگر شما هنگام شستن دست‌ها، ناخن‌هایتان را نادیده بگیرید، باکتری‌ها در زیر ناخن‌هایتان جمع و منجر به بیماری و حتی عفونت می‌شوند. بنابراین روزی حداقل یک بار زیر ناخن‌هایتان را با برسی تمیز کنید.

پیشگیری

راهکارهایی برای پیشگیری از سکته مغزی

به نوشته «مدیکال نیوز تودی» تعداد موارد ابتلا به سکته مغزی در سراسر جهان به‌سرعت در حال افزایش است. سالانه ۱۵ میلیون نفر در جهان دچار سکته مغزی می‌شوند که ۵ میلیون نفر از این افراد می‌میرند، در حالی که ۵ میلیون دیگر با ناتوانی‌های ناشی از سکته مغزی که خانواده و جامعه آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، به زندگی خود ادامه می‌دهند.

◉ چرا آمار سکته مغزی در حال افزایش است؟

عوامل متعددی در افزایش تعداد موارد مبتلا به سکته مغزی نقش دارند که در نقاط مختلف جهان متفاوت است. در بیشتر موارد، انتخاب نامناسب رژیم غذایی و سبک زندگی، خطر سکته مغزی را در افراد افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته مغزی، فشار خون بالای کنترل نشده است. چاقی و دیابت در کنار مشکلات محیط زیستی، از جمله آلودگی هوا و عوامل استرس‌زا نیز از علل اصلی سکته مغزی است.

◉ برای جلوگیری از سکته چه باید کرد؟

فشار خون بالا در صورت کنترل نشدن، خطر سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر می کند. مصرف نمک را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز (حدود نصف قاشق چای‌خوری) برسانید؛ از مصرف غذاهای پر کلسترول مانند همبرگر، پنیر و بستنی هم در حد امکان خودداری کنید. هر روز میوه و سبزی به اندازه کافی و همچنین ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید؛ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشید؛ در صورت نیاز، از داروهای فشار خون استفاده کنید؛ سعی کنید بیش از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری در روز مصرف نکنید (بسته به سطح فعالیت و شاخص توده بدنی) و سیگار را ترک کنید چون سیگار تشکیل لخته را به چند روش مختلف تسریع می کند، خون شما را غلیظ می کند و میزان تجمع پلاک در رگ‌ها را افزایش می‌دهد.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت تعاونی مسکن شماره دو آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد (منحله در حال تصفیه) به شماره ثبت ۵۷۱۱۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۷۲۲۷۴

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی مسکن شماره دو آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد (منحله در حال تصفیه) به شماره ثبت ۵۷۱۱۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۷۲۲۷۴ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۲۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۹۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای ایوب خجسته به شماره همراه ۰۹۱۵۳۱۶۶۶۳۸ مستقر در آدرس مشهد- بخش مرکزی- خیابان سرافراز ۴۰ (شهید قاسمی ۱۷) - پایداری ۲ (نماز ۱۴) - پلاک ۰ - طبقه همکف به کد پستی ۹۱۷۷۱۷۵۷۸۳ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت تعاونی مسکن شماره دو آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد (منحله در حال تصفیه) - آقای ایوب خجسته

برگ سبز و کارت خودرو نیسان زامیاد دوگانه سوز مدل ۱۴۰۲ [illegible] مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت هوشمند کیاتیبا [illegible] مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت پژو [illegible] مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پراید مدل ۸۲ [illegible] مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز سند کمپانی، کارت خودرو پراید [illegible] مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی موتور سیکلت [illegible] مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو آمیکو [illegible] منطقه آزاد ارس مفقود و فاقد اعتبار است

استشهادیه [illegible]

برگ سبز موتورسیکلت [illegible] مفقود و فاقد اعتبار است

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی [illegible] صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی واحد آشتیان [illegible] مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان به نشانی استان مرکزی، شهر آشتیان - خیابان دانشگاه - دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان ارسال نماید.