

پشت صحنه خواب‌آلودگی بهاری

بسیاری از ما در فصل بهار احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنیم اما شاید ندانیم

دلایل علمی پشت این حالت پنهان است و به همین دلیل همیشه با خواب‌آلودگی درگیریم



فائزه مهاجر | مترجم

با شروع فصل بهار، روزها دوباره شروع به طولانی شدن می‌کنند، بیشتر ما فکر می‌کنیم حال و هوای در بهترین حالت خود قرار دارد. با این حال، به خصوص در اولین روزهای گرم بهار، ما اغلب احساس خستگی و ضعف می‌کنیم و نمی‌توانیم به‌طور فعال هر کاری انجام دهیم. فکر می‌کنید چه چیزی باعث خستگی بهاری می‌شود و چه کاری می‌توانید برای آن انجام دهید؟ در مطلب امروز به بررسی علت خستگی بیش از اندازه در روزهای بهاری پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.

چرا در بهار خواب‌آلود می‌شویم؟

خستگی در فصل بهار دلایل مختلفی دارد اما مهم‌ترین علت‌ها عبارتند از:

هورمون‌ها | برای مدت‌های طولانی، تصور بر این بود که دلیل خستگی و خواب‌آلودگی فصل بهار، کمبود ویتامین در طول زمستان است. اما تحقیقات در این زمینه نشان داد دلایل دیگری دخیل هستند. نتایج مطالعات می‌گوید نبود تعادل بین دو هورمون ملاتونین و سروتونین عامل این بی‌حالی است. ملاتونین «هورمون خواب» و سروتونین به اصطلاح «هورمون شادی» است. هورمون سروتونین با افزایش شدت نور بافرآوانی تولید می‌شود و ملاتونین که فقط در تاریکی آزاد می‌شود کمتر تولید می‌شود. با طولانی شدن روزها در بهار، بدن سروتونین بیشتری ترشح می‌کند. در این مرحله انتقال، یعنی فازی که در آن بدن به آرامی سروتونین

بیشتر و ملاتونین کمتری تولید می‌کند، سطح هورمون باید دوباره تنظیم شود. **تغییرات دما** | یکی دیگر از دلایل خستگی، تغییر دمای سردتر به گرم‌تر از زمستان به بهار است. بدن دچار تغییراتی می‌شود و با گشاد شدن رگ‌های خونی و کاهش فشار خون به آن واکنش نشان می‌دهد. این روند ما را خسته می‌کند و گاهی اوقات می‌تواند منجر به احساس سرگیجه شود. بدن به چند روز تا چند هفته زمان نیاز دارد تا به آب‌وهوا عادت کند. این وضعیت می‌تواند دو تا چهار هفته طول بکشد. پس از تکمیل این فرایند، همه چیز باید به حالت عادی برگردد و شما قطعاً باید تابستان خود را شاد و پر انرژی آغاز کنید. علاوه بر مشکلات گردش خون، سردرد یا تحریک پذیری نیز می‌تواند از علائم خستگی بهاری باشد.

حساسیت فصلی | در حالی که انتظار ما از فصل بهار شادابی و نشاط بعد از قدم زدن در میان درختان و بویدن گل‌های بهاری است، برای بعضی دیگر از مان نتیجه قدم زدن و بویدن هوای بهار چیزی نیست جز عطسه، سرفه، خارش چشم و بینی و گرفتگی گلو. این حساسیت‌ها در نهایت باعث اختلال خواب می‌شوند و در نتیجه، بهره‌وری ما را در طول روز کاهش می‌دهند. گاهی اوقات این چرخه تا پایان بهار ادامه می‌یابد و باعث خستگی در طول روز و بد خوابی در طول شب می‌شود.

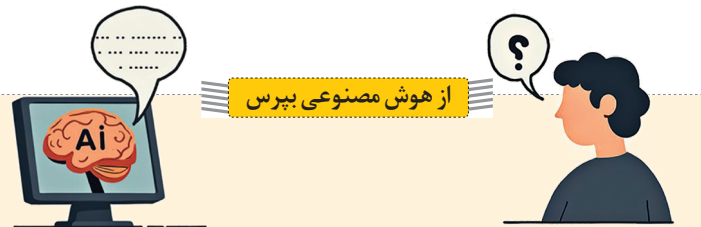
با خواب‌آلودگی بهار چه باید کرد؟

اگر خستگی بهاری شما بیش از چند هفته طول بکشد، می‌تواند زمینه دیگری هم داشته باشد و باید به پزشک مراجعه کنید. به عنوان مثال، اگر خستگی ناشی از یک اختلال خواب باشد، باید به‌طور خاص به آن رسیدگی شود. می‌توانید برای بررسی وضعیت خواب خود به آزمایشگاه خواب بروید. در آزمایشگاه خواب، عملکردهای بدن مانند امواج مغزی، تنفس، حرکات و فعالیت قلب بررسی می‌شود. با این حال، خستگی همچنین می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های خاص، افسردگی یا سندروم خستگی مزمن باشد. در هر صورت، شما باید این موضوع را توسط پزشک بررسی کنید. اما در مجموع برای رهایی از این خستگی راهکارهایی وجود دارد. **دوش آب گرم و سرد** | این کار برای شروع

گردش خون در صبح ایده‌آل است. تغییر دما باعث می‌شود رگ‌های خونی به‌طور متناوب گشاد و منقبض شوند. این فرایند اثرات مختلفی بر بدن دارد. دوش آب گرم و سرد بر سیستم ایمنی بدن، متابولیسم، گردش خون، قلب، تنظیم گرم‌ا و همچنین بر خلق و خوی شما تاثیر مثبت دارد. ابتدا با دوش آب گرم شروع کنید و بعد قسمت سخت ماجر این جاست که باید بدن خود را مجبور به تحمل آب سرد کنید. ابتدا پاها را با آب سرد آب‌بندی کنید و سپس بالاتنه که این بخش شاید تا حدی ناخوشایند باشد. اما قطعاً بعد از این نوع دوش احساس نشاط خواهید داشت و خوت بهاری شانس‌ی برای بروز نخواهد داشت.

مایعات کافی | مایعات کافی در طول روز کلید اصلی نشاط و رهایی از خستگی است. آب عملکرد کامل فرایندهای متابولیک را تضمین می‌کند. این کار عملکرد شما را بهبود می‌بخشد و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. علاوه بر این، هیدراتاسیون کافی از تمرکز شما حمایت می‌کند و از سردرد جلوگیری می‌کند.

هوای تازه | ورزش در هوای تازه تضمین می‌کند که سیستم قلبی عروقی می‌تواند خون بیشتری را در بدن پمپاژ کند. این کار اکسیژن کافی را به مغز می‌رساند و عملکرد آن را افزایش می‌دهد. نور ویتامین D را هم برای شما فراهم می‌کند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



از هوش مصنوعی بی‌رس

با کنه کبوتر در تراس چه کنیم؟

شاید شما هم در تراس خانه‌تان با لانه در دست کردن پرند ه‌ها به خصوص کبوترها مواجه شده باشید. کنه کبوتر حشرات ریزی هستند که به دنبال این اتفاق ممکن است وارد خانه شما شود. از هوش مصنوعی برای مواجهه با این حشرات راهکار خواستیم.

کنه‌های کبوتری یا مایت‌های پرندگان بعد از ترک لانه توسط کبوترها، به دنبال میزبان جدید (شما) می‌گردند. برای از بین بردن آن‌ها باید چند مرحله را انجام دهید:

حذف لانه کبوتر | با رعایت نکات بهداشتی مانند پوشیدن دستکش، ماسک و لباس آستین بلند و ارتراس شوید و لانه را با دقت بردارید و در یک کیسه زباله قرار دهید و سر آن را گره بزنید. محل لانه را با آبی و مواد شوینده به خوبی تمیز کنید. می‌توانید از محلول آب و سرکه یا سفیدکننده رقیق (با احتیاط) استفاده کنید. همچنین محل را با یک اسپری حشره کش مناسب (ترجیحاً حاوی پرترین) ضد عفونی کنید. حتماً دستورالعمل‌های روی برچسب محصول را به دقت مطالعه و رعایت کنید.

از بین بردن حشرات در داخل خانه | تمام فرش‌ها، موکت‌ها، درزها و شکاف‌های کف و دیوارها، و میلمان را با جاروبرقی تمیز کنید. بعد از اتمام کار، کیسه جاروبرقی را بلافاصله در یک کیسه زباله محکم قرار دهید و دور بیندازید. اگر تعداد حشره‌ها زیاد بود تمام لباس‌ها، ملحفه‌ها، پرده‌ها و پارچه‌هایی را که ممکن است آلوده شده باشند با آب داغ بشویید. از یک افشانه حشره کش مناسب (ترجیحاً حاوی پرترین یا پیرترین) برای اسپری کردن در تمام نقاطی که ممکن است حشرات وجود داشته باشند، استفاده کنید. به خصوص در درزها، شکاف‌ها، اطراف پنجره‌ها و درها، و زیر میلمان. همچنین می‌توانید از حشره کش‌های طبیعی مانند روغن درخت چای، روغن اسطوخودوس یا روغن نعناع فلفلی نیز استفاده کنید. این روغن‌ها را با آب مخلوط کنید و به صورت اسپری در محیط استفاده کنید.

پیشگیری از بازگشت کبوترها | برای جلوگیری از ورود مجدد کبوترها به تراس، می‌توانید از توری یا سیم‌های خاردار استفاده کنید. می‌توانید از مواد دورکننده کبوترها مانند اسپری‌های تجاری دورکننده پرندگان یا مواد طبیعی مانند فلفل قرمز یا دارچین استفاده کنید. در نهایت برای تکرار نشدن این اتفاق، تراس را تمیز نگه دارید و از ریختن مواد غذایی یا آب در آن خودداری کنید.

نکته‌هایی که باید به آن توجه کنید

هنگام استفاده از اسپری حشره کش، کودکان و حیوانات خانگی را از محل دور نگه دارید. در نهایت اگر مشکل حشرات باروش‌های خانگی حل نشد یک شرکت سمپاشی حرفه‌ای کمک بگیرد. ضمن این که اول نوع دقیق حشره را شناسایی کنی و بعد به دنبال روش حذف آن باشید.

تغذیه

منیزیم؛ مهم برای بدن زنان

منیزیم یکی از مواد مغذی ضروری است که بدن برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. این ماده معدنی در فرآیندهای مختلف بدن زنان نقش دارد، از جمله تولید انرژی، عملکرد عضلات و اعصاب، تشکیل استخوان و کنترل فشارخون. همچنین، منیزیم نمی‌تواند به تنهایی توسط بدن تولید شود، بنابراین باید آن را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها دریافت کرد.



بدن زنان روزانه چقدر منیزیم می‌خواهد؟

نیاز به منیزیم بسته به سن فرد متفاوت است. زنان ۱۹ تا ۳۰ ساله باید روزانه ۳۱۰ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنند و اگر باردار هستند، باید این مقدار را به ۳۵۰ میلی‌گرم افزایش دهند. زنان بالای ۳۱ سال به ۳۲۰ میلی‌گرم نیاز دارند و در دوران بارداری باید ۳۶۰ میلی‌گرم دریافت کنند. برای دریافت منیزیم کافی، مصرف غذاهای غنی از این ماده معدنی مانند سبزیجات برگ سبز، حبوبات، غلات کامل و آجیل توصیه می‌شود. برخی غذاهانیز به‌طور خاص با منیزیم غنی شده‌اند.

نقش منیزیم در سلامت زنان

تقویت استخوان‌ها | منیزیم در استخوان‌ها ذخیره می‌شود و به تشکیل و حفظ تراکم استخوان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که زنان مبتلا به پوکی استخوان سطوح پایین‌تری از منیزیم دارند.

ساخت عضلات | منیزیم برای سنتز پروتئین و حفظ توده عضلانی ضروری است. این امر به ویژه برای زنان بالای ۳۰ سال مهم است، زیرا در این سن، زنان به‌طور طبیعی توده عضلانی خود را از دست می‌دهند.

کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی (PMS) | زنان مبتلا به PMS معمولاً سطوح منیزیم پایین‌تری دارند. دریافت منیزیم ممکن است به کاهش علائم مانند گرفتگی عضلات، درد شکم و افسردگی کمک کند.

کمک به کاهش استرس و اضطراب | منیزیم می‌تواند با تنظیم سطح کورتیزول و انتقال دهنده‌های عصبی در مغز به کاهش استرس کمک کند.

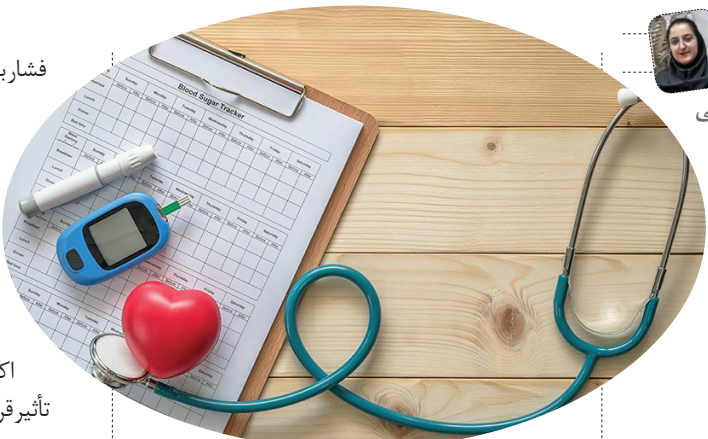
پیشگیری از میگرن | مبود منیزیم می‌تواند باعث میگرن شود. مصرف مکمل‌های منیزیم ممکن است تعداد حملات میگرنی را کاهش دهد.

آرام‌سازی عضلات | منیزیم به شل شدن عضلات کمک می‌کند و می‌تواند در تسکین درد عضلانی موثر باشد.

کاهش فشارخون | مصرف منیزیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و جلوی ابتلا به بسیاری از بیماری‌های قلبی را بگیرد.

تأثیر نوسانات قند خون بر سلامت قلب

فشار بیشتری بر قلب وارد کند.



امیر زمانی | روزنامه نگار سلامت

نوسانات قند خون به تغییرات سریع و غیرطبیعی در سطح گلوکز خون اشاره دارد که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله رژیم غذایی، فعالیت بدنی و شرایط پزشکی به وجود آید. این نوسانات می‌توانند تأثیرات جدی بر سلامت قلب داشته باشند. به همین دلیل کنترل قند خون و جلوگیری از نوسانات شدید آن اهمیت زیادی دارد.

ارتباط قند خون و بیماری‌های قلبی

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که دیابت یا پیش دیابت دارند و نوسانات قند خون را تجربه می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.

افزایش قند خون می‌تواند منجر به التهاب و آسیب به عروق خونی شود، که این موضوع می‌تواند به تصلب شرایین (سخت شدن شریان‌ها) و افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود.

تأثیر نوسانات قند خون بر عملکرد قلب

نوسانات شدید قند خون می‌تواند عملکرد قلب و عروق را تحت تأثیر قرار دهند. وقتی قند خون به‌طور ناگهانی بالا می‌رود، بدن به سرعت انسولین ترشح می‌کند تا قند اضافی را کاهش دهد. این فرایند ممکن است باعث کاهش ناگهانی قند خون (هیپو گلیسمی) شود که خود می‌تواند علائمی مانند تپش قلب، تعریق و اضطراب به همراه داشته باشد و

کنترل نوسانات قند خون

مدیریت نوسانات قند خون از طریق رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مصرف داروهای تجویزی می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند. مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، می‌تواند به کاهش نوسانات قند خون کمک کند. همچنین، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون یاری رساند.

آشنایی من

میان وعده

سالاد سبز نوبرانه



شدن آن را به ظرف دیگری منتقل کنید و در یخچال و ظرف در بسته بگذارید. هر وقت قصد استفاده از سالاد را داشتید آن را به دمای محیط برسانید و یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید. می‌توانید این سالاد را به صورت گرم هم سرو کنید. نوش جان.

خیلی وقت‌ها سالادها پای ثابت سفره غذا هستند و بعضی سالادها با توجه به ترکیب قوی‌شان می‌توانند نقش یک وعده اصلی یا میان‌وعده را هم داشته باشند. سالادها وقتی خوردنی‌تر می‌شوند که از نوبرانه‌های فصلی هم در آن استفاده شود مثل همین سالاد سبز بهاری که با آن می‌توانید یک طعم جدید و استثنایی را امتحان کنید. شما می‌توانید مواد لازم را به دلخواه خود تنظیم کنید. مثلاً باقالا، لوبیا سبز و نخودفرنگی را یک دوم پیمانه در نظر بگیرید.

طرز تهیه:

دانه‌های باقالی و نخودفرنگی را از غلاف در بیاورید و به همراه لوبیا سبز با بشویید. لوبیا سبزها را به اندازه دو بند انگشت خرد کنید. در تابه با ظرف مناسبی کمی روغن زیتون بریزید و یک پیاز متوسط را نگینی ریز کنید و دو تا سه حبه سیر خرد شده را هم به آن اضافه کنید. حالا نخودفرنگی، باقالی و لوبیا سبز را به این ترکیب اضافه کنید. دو لیوان آب جوش را به تابه اضافه کنید و روی آن را با کاغذ مومی مرطوب ببوشانید. در ظرف را ببندید و اجازه دهید ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزد. حالا کاغذ را بردارید و مواد را چک کنید تا پخته شده باشند. نمک، قند، سرکه و شوید خرد شده را اضافه کنید. مواد را به آرامی مخلوط و اجاق گاز را خاموش کنید. اجازه دهید مواد در همان تابه سرد شوند تا طعم مواد به خورد هم برود. پس از سرد

مواد لازم

- پیاز
- لوبیا سبز تازه
- نخودفرنگی تازه
- باقالا تازه
- سیر
- آب جوش
- مقداری نمک و یک حبه قند
- سه چهارم قاشق سرکه
- شوید تازه
- روغن زیتون

آگهی مزایده گیتی

شهرداری کاخک به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۸ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد **سه دستگاه خودرو فرسوده خود را شامل:**
۱. یک دستگاه کامیون رباله کش مان مدل سال ۱۳۸۵ ۲. یک دستگاه کامیون رباله کش بنز ۸۰۸ مدل سال ۱۳۸۹ ۳. یک دستگاه ترلی تراکتور چهار چرخ را در قالب مزایده واکفاخر نماید
مقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۵۲۳۷۶۲۴-۰۵۱-۰۹۲۵۶۹۳ تماس حاصل فرمایند.
۱۴۱۸۵۰

علی افتخاری نسب-شهردار کاخک

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در گز (فاز ۲)

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان درگز فاز ۲ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع فوق العاده تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان فاز ۲ نوبت اول که در شنبه ۱۴۰۴/۲/۲۰ راس ساعت ۱۵ در محل نمازخانه اداره آموزش و پرورش درگز برگزار می‌گردد حضور به هم رسانید در صورتی که حضور عضو در مجمع میسر نباشد می‌تواند از تاریخ انتشار آگهی به حضور در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در خیابان علامه مجلسی نرسیده به علامه مجلسی از ساعت ۱۷ تا ۱۹ روزهای شنبه تا چهارشنبه ترازو قبل از برگزاری حق رای خود را به موجب وکالت نامه به نماینده تام الاختیار واکذار نماید که هر عضو شرکت حداکثر وکالت سه نفر و غیر عضو حداکثر وکالت یک نفر را می‌تواند به عهده بگیرد

دستور جلسه: ۱- تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی ۲- تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در گز فاز ۲
۱۴۱۸۵۰