

چرا استرس شما را چاق می کند؟



استرس یک حالت طبیعی و دفاعی در بدن است، اما بروز طولانی مدت و مکرر استرس در طول روز سلامت جسمی و روحی فرد را به خطر می‌اندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه ما وقتی با چالشی روبرو می‌شویم احساس استرس می‌کنیم اما استرس یک احساس ساده و واکنش ذاتی بدن است که به کل اعضا منتقل می‌شود. استرس در کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد اما زمانی که بیش از اندازه تکرار شود نه تنها مغزتان را دچار تخریب می‌کند بلکه به خیلی از اعضا و سلول‌های سرتاسر بدنتان آسیب می‌رساند.

غده آدرنال در بدن هورمون‌های استرس را آزاد می‌کند و زمانی که هورمون استرس در خون جریان پیدا می‌کند بسیار سریع به سرخرگ‌ها و قلب می‌رسد. همچنین هورمون آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود که در دراز مدت سبب بروز بیماری‌ فشار خون می‌شود. دانشمندان معتقدند تغییرات ایجاد شده بر اثر استرس در بدن، باعث افزایش احتمال سکنه قلبی می‌شود. زمانی که مغز احساس استرس می‌کند، سیستم عصبی را به صورت خودکار فعال می‌کند و مغز با استفاده از پیوندهای عصبی موجود، استرس ایجاد شده را به بخش روده‌ای یا سیستم عصبی دستگاه گوارش انتقال می‌دهد؛ این فرایند باعث می‌شود تا احساس آشوب کنید.

اتصال مغز به معده باعث می‌شود که ضرباهنگ انقباض دستگاه گوارش به هم بریزد و باعث حساسیت معده به اسید و مشکلات گوارشی شود که به صورت سوزش معده هم بروز پیدا می‌کند.

هورمون استرس باعث افزایش اشتها می‌شود

هورمون استرس باعث افزایش اشتها می‌شود و به بدن این پیام را می‌رساند که ذخیره انرژی خود را با مصرف غذاهای

این بنفش شگفت انگیز

«چم» یا «جمبو» نام درخت همیشه سبزی است که میوه‌ای شگفت‌انگیز با مزه بی‌نظیر و خواص درمانی بسیار دارد، یک میوه متفاوت و خوش‌رنگ در سبد میوه‌های تابستانی جنوبی‌های خونگرم...سازگاری بالای این درخت با اقلیم جنوب و کم آبی باعث شده به صورت پراکنده در برخی کوه‌ها و خیابان‌ها و یا حیاط منازل بوشهری‌ها کشت شود. درخت پرکاربرد سایه‌دار و سبز زیبای که علاوه بر استفاده از میوه و یا فرآورده‌های آن همچون انواع شربت، زله و یا سرکه، خواص دارویی زیادی نیز در برگ و حتی هسته آن نهفته است.درخت گرمسیری جمبو با نام علمی (Syzygium cumini) بومی کشورهای هند، سریلانکا بنگلادش و اندونزی بوده و در شهرها و مناطق ساحلی جنوب ایران می‌روید. این درخت میوه‌دار و همیشه سبز در کشورهای دیگری از جمله فیلیپین، میانمار، برزیل، جزایر و کشورهای آمریکای مرکزی، فلوریادای آمریکا و برخی کشورهای آفریقایی نیز وجود دارد.

عضو هیئت علمی گیاه‌پزشکی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی استان بوشهر درباره ورود جمبو به بوشهر به ایسنا می‌گوید: «حدود ۳۰۰ سال "جمبو" توسط هندوهای همراه با نیروهای انگلیسی به جنوب ایران وارد شد و امروزه در استان‌های جنوبی بوشهر، سیستان و بلوچستان و هرمزگان کشت می‌شود.»

به گفته فرزاد کرم‌پور جمبو درختی زود رشد است که طی ۲ سال از تناوع آن به بیش از سه متر می‌رسد و از ۱۵ تا ۳۰ متر نیز قابلیت رشد و قد کشیدن دارد. این عمر این درخت را صد سال و منطقه رویش آن را از ساحل دریا تا ارتفاع ۱۸۰۰ متر از سطح دریا دانسته و عنوان می‌کند: «درخت جمبو در ارتفاع ۶۰۰ متر به بالا به ثمر نخواهد نشست.»

عادت‌های اشتباهی که عامل سرطان می‌شوند

سرطان یکی از انواع بیماری‌های است که به دلیل عادت به برخی از رفتارهای اشتباهمان، آمار مرگ و میر ناشی از آن را افزایش می‌دهیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با گذر زمان و پیشرفت علم و تکنولوژی شرایط زندگی از گذشته تا به امروز به شدت تغییر پیدا کرده است، این تغییرات نه تنها در سبک زندگی ما بلکه در خوراک پوشاک و رفتار ما نمایان است.یکی از مسائلی که امروزه بسیاری از افراد را با خود درگیر کرده، مسئله سرطان است. بر اثر ابتلا به بیماری سرطان افراد زیادی به خصوص در ایران جان خود را از دست می‌دهند.امروزه نسبت به گذشته این آمار به شدت در حال افزایش است می‌توان آن را به نوع تغذیه نامناسب، استفاده از قلیان و سبک زندگی نادرست دانست.

برای همه ما اتفاق افتاده است در مواقعی که وقت و حوصله آشپزی را نداریم، سریع ترین راه استفاده از غذاهای فست فودی است.

مصرف فلوراید

ما همیشه عادت و تمایل بیشتری به مصرف نوشیدنی‌های غیر طبیعی داریم . نوشابه‌ها آبمیوه‌های غیرطبیعی و شرکی معمولاً برای ماندگاری بیشتر از میزان قابل توجهی از مواد نگهدارنده از قبیل فلوراید برخوردار هستند، این امر سبب می‌شود تا احتمال بروز سرطان در ما افزایش یابد.

استفاده از ظروف پیکار مصرف

یکی از دیگر عادت‌های غلط ما این است که به استفاده از ظروف پیکار مصرف روی آوردیم و در بیشتر مراسم‌ها یامیان برای راحتی هرچه بیشتر از ظروف پیکار مصرف استفاده می‌کنیم در حالی که با این کار احتمال ابتلا به بیماری سرطان را بیش از پیش را افزایش می‌دهیم. اگر مانند گذشتگان از ظروف چدنی و مسی برای پخت و پز مصارف روزانه مان استفاده کنیم نه تنها بخشی از مواد معدنی بدن ما را از این طریق جذب کرده ایم بلکه امکان خطر ابتلا به بیماری سرطان تا حد قابل توجهی جلوگیری کرده‌ایم.

زندگی ماشینی

امروزه افراد برای راحتی و سهولت در انجام کارهای شان به شدت ماشینی شده‌اند و برای انجام کوچکترین کارها و فعالیت روزمره شان از خودرو برای رفت و آمد استفاده می‌کنند، در نتیجه این بی تحرکی چاقی را خواهیم داشت.اضافه وزن و چاقی یکی از هزاران عواملی است که سبب بروز انواع مختلف سرطان و بیماری‌های قلبی در افراد می‌شود.

امواج موبایل و تبلت

یکی از مصادیق پیشرفت علم و تکنولوژی موبایل و تبلت‌ها هستند که به یک وسیله جدانشدنی از انسان‌ها تبدیل شده‌اند و اگر هر چیزی را هم در طول روز از یاد ببریم و فراموش کنیم چک کردن گوشی ما را از یاد نخواهیم برد. در هنگام خواب هم این وسیله را از خود جدا نمی‌کنیم و بالای سر خود قرار می‌دهیم در حالی که امواجی که از موبایل و وسایل الکترونیکی ساطع می‌شود؛ به شدت سرطان زاست.

دلشمن تفریحات ناسالم

یکی از تفریحاتی که اکثر جوانان به آن روی آوردند، استفاده از قلیان است. بیشتر آنها معتقدند ضرر استفاده از قلیان کمتر از سیگار است و حتی استفاده از قلیان به جای سیگار را برای خود یک مزیت می‌دانند، در صورتی که استفاده از قلیان و ورود دود آن به بدن، هزاران برابر بیشتر از دود سیگار سرطان زاست.

فشرده و کربوهیدرات زیاد تامین کند؛ به همین خاطر است که

استرس باعث می‌شود تا فرد احساس گرسنگی کند.

افزایش هورمون استرس در بدن باعث می‌شود تا کالری‌های اضافه به صورت چربی در ناحیه شکم ذخیره شوند این چربی‌های اضافه در بدن که عضوی از بدن می‌شوند هورمون و احساس استرس می‌کند، سیستم عصبی را به صورت خودکار فعال می‌کند و مغز با استفاده از پیوندهای عصبی موجود، استرس ایجاد شده را به بخش روده‌ای یا سیستم عصبی دستگاه گوارش انتقال می‌دهد؛ این فرایند باعث می‌شود تا احساس آشوب کنید.

هورمون استرس به شیوه‌های مختلف بر سلول‌های ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد. استرس مزمن باعث کاهش مقاومت سلول‌های ایمنی می‌شود و خطر ابتلا به عفونت را افزایش و حتی سرعت بهبود زخم‌ها را کاهش می‌دهد.

کاهش طول عمر

اگر می‌خواهید زیاد عمر کنید بهتر است از استرس مزمن دوری کنید، چون استرس مزمن به کوتاهی طول عمر می‌پردازد، همچنین استرس مزمن و طولانی مدت سبب ایجاد سردرد

می‌شود. زندگی همیشه پر از شرایط استرس زا است اما مهم این است که چگونه با این استرس‌ها برخورد کنیم و واکنش نشان دهیم.

رلهی برای کاهش و مدیریت استرس

- برای مدیریت استرس اول در یک محیط خلوت و آرام قرار بگیرید، روی یک صندلی بنشینید و پشتتان را صاف نگه دارید کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌هایتان را روی پاهایتان قرار دهید. انقباض و انبساط بدن به کاهش استرس تان کمک می‌کند.

- پشیمانی و ابرو را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا بکشید چند ثانیه کوتاه به همین حالت نگه دارید و بعد رها کنید. حالا چشم‌هایتان را محکم ببندید و پلک‌هایتان را روی هم فشار دهید و در همین حالت نگه دارید و به آهستگی چشم‌هایتان را باز و بسته کنید.

- چانه را به سمت سینه تا فشار دهید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به آهستگی رها کنید. شانه‌هایتان را به سمت بالا بکشید و سفت نگه دارید سپس به آهستگی رها کنید.دست‌راست‌را مشت کرده و ساعد را روی بازو خم کرده و محکم فشار دهید و چند ثانیه در همین حالت نگه دارید و بعد به آرامی رها کنید همین کار را برای دست چپ تان هم تکرار کنید. - یک نفس عمیق بکشید و ریه‌ها تان را پر از هوا کنید نفستان را حبس کرده و در همین حالت به شکمتان فشار بیاورید و آرام آرام نفستان را بیرون دهید و ریه‌های تان را کاملاً خالی کنید.

- پای راستان را صاف نگه دارید و پنجه پا را به سمت بیرون بکشید و چند ثانیه در همین حالت باقی‌بمانید و حالا پنجه پا را به سمت خودتان خم کرده و تمام پا را سفت کرده و چند ثانیه در این حالت بمانید و بعد به آهستگی پا را به حالت اول برگردانید همین کار را برای پای چپم انجام دهید.

- در نهایت زانوئی راست را خم کرده و آن را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا بکشید، سپس نگاه‌دارید بعد به آهستگی پا را روی زمین قرار دهید و همین حرکت را برای پای چپ هم تکرار کنید.



وی درباره سوده‌مندی و فواید درخت جمبو اظهار کرد: «این درخت به سبب تاج و منظره زیبا، در بسیاری از مناطق به عنوان یک درخت زینتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در برخی کشورها به دلیل استحکام و استقامت زیاد چوب جمبو در مقابل آب از آن برای ساخت ابزار کشاورزی و یا سوخت استفاده می‌شود. پوست درخت جمبو نیز در صنعت چرم‌سازی کاربرد دارد.»

از تامین ویتامین و مواد معدنی تا کنترل دیابت

عضو هیئت علمی گیاه‌پزشکی با بیان اینکه فصل گلدهی درخت جمبو در جنوب ایران فروردین و اردیبهشت و موسم به ثمر نشستن آن در تابستان است، ادامه داد: «میوه رسیده جمبو رنگ بنفش مایل به سیاه دارد و کمی از زیتون درشت‌تر است. میوه‌ها بر روی شاخه‌های سبز به طور خوشه‌ای شکل می‌گیرند در ابتدا کوچک و سبز رنگ بوده که به تدریج بزرگ‌تر شده و رنگ آن به سرخی میل کرده، و در نهایت به رنگ سیاه در می‌آید.»

کرم‌پور با بیان اینکه این میوه حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است، به ایسنا گفت: «خوردن جمبو به دلیل وجود این مواد مفید به علاوه آنتی‌اکسیدان‌ها بر عملکرد طبیعی بدن تاثیر مثبتی دارد. همچنین بخش‌های دیگر گیاه جمبو نیز دارای ارزش دارویی هستند؛ خصوصاً هسته‌ی آن که به درمان و کنترل

بیماری قند یا دیابت و کاهش

عوارض آن کمک می‌کند.»

میوه رسیده جمبو دارای هسته بزرگی بوده و قسمت خوراکی آن نرم و آبدار، شیرین و خوشمزه با ته مزه ترش است. از میوه جمبو می‌توان سرکه، زله و

علت خواب رفتن پا چیست؟



مورمور شدن و خواب رفتن پا در برخی موارد هرچند می‌تواند نشانه یک بیماری باشد اما دلایل دیگری هم دارد که در این گزارش به آن پرداخته ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زمانی که شما مدت طولانی چهار زانو بنشینید، پاهایتان خواب می‌رود و به عبارتی دیگر سوزن سوزن یا مور مور می‌شود و برای مدت کوتاهی راه رفتن برایتان دشوار می‌شود، اما در بیشتر مواقع برایمان سوال مطرح می‌شود که چرا چنین حالتی رخ می‌دهد.

برای پاسخ به این سوال باید نگاه دقیقی به سیستم عصبی بدن بیندازیم، زمانی که یک سلول عصبی تحریک می‌شود یا تحت فشار قرار می‌گیرد، فرآیندی به نام پتانسیل عمل را فعال می‌کند این پیام‌های الکتروشیمیایی به سمت آکسون سلول‌های عصبی حرکت می‌کند و از طریق انتقال دهنده‌های عصبی به سلول‌های مجاور منتقل می‌شوند.

وظیفه پیام‌های الکتروشیمیایی انتقال اطلاعات حسی به مغز و دستورالعمل‌های مغز به اعضای بدن است. یک حقیقت جالب درباره سلول‌های عصبی مغز میزان بالای پیوستگی و ارتباط آنها به هم است که فعال شدن یکی از آن‌ها می‌تواند باعث فعال شدن هزاران سلول عصبی دیگر شود.

تعبی نیست که مغز تا این حد پیچیده است احتمالاً به این فکر می‌کنید که این‌ها چرا ارتباطی به خواب رفتن پاهایتان دارد.اگر شما به نقطه مشخصی از بدنتان فشار وارد کنید با این کارمسیر انتقال دهنده‌های عصبی را مسدود کرده و در نهایت ارتباط بین مغز و اعضای بدن را قطع می‌کنید علاوه بر آن این فشارها می‌تواند باعث انسداد سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها و مویرگ‌های ظریفی بشود که مسئول رساندن مواد مغذی به سلول‌های عصبی هستند.

با اتفاق افتادن هرکدام از این مواردی که گفته شد سلول‌های عصبی شروع به فعالیت‌های غیرعادی می‌کنند و ممکن است انتقال پیام‌های عصبی کاملاً متوقف شود و یا سلول‌های عصبی پالس‌های نامنظمی را بفرستند که باعث احساس گزگز و مورمور شدن پا‌ها شود.

خوشبختانه این احساس نمی‌تواند به مدت طولانی باقی بماند و با از بین رفتن فشار و باز شدن مسیر فراهم شدن مواد مغذی برای سلول‌های عصبی از شر آن خلاص می‌شوید. مهم این است که بدانید که وقتی پا‌های شما خواب می‌رود خون هنوز در داخل آن‌ها جریان دارد و اگر اینگونه نبود می‌توانست مشکلات بسیار بدی را به دنبال داشته باشد.

وانیا جان

شکفتن هیچ گلی به زیبایی لبخند تو نیست

پانزدهمین بهار زندگیت مبارک

نسیم - حمید

آموزشگاه تخصصی تعمیرات سیستم سرمایشی و گرمایشی ایران

با مدرک رسمی فنی حرفه ای

✓آموزش تعمیر کولر ، یخچال ، آبگرمکن ، شوفاژ

✓آموزش تعمیر مشعل ، دیگ بخار ، لباسشویی ، الکترونیک

✓آموزش تعمیر چیلر ، سردخانه ، لوازم گازسوز ، برق صنعتی و ...

ارتباط با واحد آموزش:

۰۹۱۶۰۶۶۳۴۱۰ - ۰۶۱-۳۲۲۷۴۴۱۵

مدیریت: پویا عسگری ۰۶۱-۳۲۲۸۴۴۴۴

آدرس: اهواز ، صد دستگاه ، بلوار معلم ، جنب داروخانه دکتر خلیلی