

تندرست

خستگی بعد از صرف غذا

مادر بزرگ مر حومم همیشه می گفت در لقمه آخر غذا خواب ریخته‌اند، نهار که تمام می شد و سفره را جمع می کرد، همانجا دراز می کشید و یک ساعتی می خوابید. خیلی از ما بعد از صرف غذا دچار خستگی و خواب‌آلودگی می شویم، درحالی که انتظار داریم با خوردن غذای انرژی بگیریم و سر حال شویم.

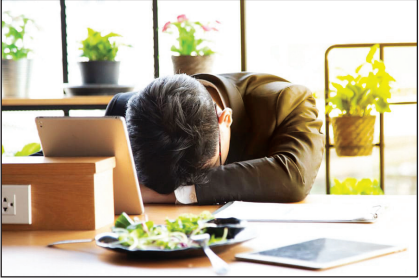
احساس خواب‌آلودگی بعد از غذا می تواند چند علت داشته باشد. بعضی از غذاهایی که می خورید می توانند هورمون‌هایی در بدن ترشح کنند که به شما احساس خستگی می دهند. زمان غذا خوردن هم می تواند باعث احساس خستگی تان شود و البته مقدار غذایی که می خورید نیز در احساس خستگی بعد از خوردن نقش دارد. یک عامل دیگر هم می تواند کیفیت و میزان خواب شما در طول شب باشد. ساعت‌های خوابتان را بررسی کنید تا متوجه شوید با چند ساعت خوابی احساس انرژی و سرحالی می کنید و در طول روز خسته نیستید.

احساس خستگی بعد از خوردن غذا بسیار رایج است، به‌خصوص اگر غذای شما حاوی کربوهیدرات و پروتئین زیاد باشد. اگر وعده غذایی سنگین باشد، هضم آن سیستم بدن را درگیر و شما را خسته می کند. ما بیشتر اوقات در غذاهایمان به پروتئین و کربوهیدرات‌هایمیت می‌دهیم و متأسفانه معمولاً سبزیجات را نادیده می گیریم. کربوهیدرات‌ها را به‌صورت حیوانات یا سبزیجاتی مانند هویج و نخودسبز هم می توانیم مصرف کنیم.

هورمون‌ها نیز نقش مهمی در هضم و گوارش دارند. بعضی از پژوهشگران عقیده دارند ما بعد از خوردن غذا به این دلیل احساس خستگی می کنیم که بدنمان سرتوتین بیشتری ترشح می کند. سرتوتین ماده‌ای شیمیایی است که خلق و خو و سبک‌خواب را تنظیم می کند. تریپتوفان یک آمینواسید ضروری است که در غذاهای پروتئین دار مانند مرغ و تخم‌مرغ و پنیر و ماهی وجود دار. در تریپتوفان به بدن کمک می کند سرتوتین ترشح کند.

غذا خوردن باعث افزایش سطح قند خون می شود که می تواند منجر به افت انرژی شود. بعد از اینکه غذا می خورید، انسولین قند را وارد جریان خونتان می کند. بنابراین بعد از غذا سطح قند خونتان بالا می‌رود. انسولین وارد خون می شود تا قند را از خون بگیرد و برای انرژی به سلول‌ها برساند.

اگر انسولین کافی نداشته باشید یا اگر قند خونتان بالا برود، احساس خستگی خواهید کرد.



گاهی نوعی از آلرژی که هنوز نسبت به آن آگاه نیستید می تواند احساس خستگی بعد از غذا به شما بدهد؛ مثلاً اگر به گلوتن حساسیت داشته باشید یا دچار بیماری سلیاک باشید، بعد از خوردن غذاهایی که گلوتن دارند احساس خستگی خواهید کرد زیرا می تواند در شما واکنش آلرژیک ایجاد کند. در نتیجه توانایی بدنتان برای سوخت‌گیری مناسب از غذایی که خورد‌ه‌اید محدود شده و منجر به احساس خستگی می شود.

احساس خستگی بعد از خوردن غذا را چگونه برطرف کنیم؟

- به جای اینکه در روز ۳ وعده بزرگ غذا بخورید، سعی کنید وعده‌های بیشتر و کوچک‌تر بخورید. در وعده غذایی اصلی، نصف حجم یک وعده معمولی بخورید و پیش و پس از این وعده، میان‌وعده بخورید. این مقدار غذا خیلی راحت تر هضم می‌شود و انرژی بهتری از آن می‌گیرید تا اینکه غذایی سنگین و حجیم بخورید و احساس افت انرژی کنید. میان‌وعده‌هایی مانند یک میوه یا یک مشت آجیل می‌تواند به سیر ماندن بین وعده‌های اصلی کمک کند.

- ریتم شبانه‌روزی بدن شما بر سطح انرژی تان اثر می‌گذارد. اگر به اندازه کافی نخوابید، این ریتم بدن به هم ریخته و باعث کسالت و خواب‌لودگی تان می‌شود. میزان خوابتان را بررسی کنید. برخی از افراد شام ممکن است برای به خواب رفتن دچار مشکل باشند و صبح‌ها دیر از خواب بیدار شوند و روز بعد هم دوباره همین مشکل تکرار می‌شود. ساعت درونی این افراد به هم ریخته است. اگر شب‌ها حدود ۹/۵ یا ۱۰ شب احساس خستگی می‌کنید پس سعی کنید زودتر به رختخواب بروید اما اگر طی روز برای هشیار و منتمرکز ماندن مشکل دارید، قدرت یک چرت نیمروزی را دست‌کم نگیرید. اگر فرصت یک چرت کوتاه را دارید حتماً چرت بزنید!

- تحرك بدن، چه با پیاده‌روی و چه با تمرین‌های کششی، به تثبیت قند خون کمک و سطح انرژی را حفظ می‌کند. اگر غذای سنگینی خورده‌اید، بد نیست به یک پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بروید تا کمکی هم به گوارشتان باشد. ورزش به تثبید به شما یاید متعادل باشد. مثال اغلب بر سر پروتئین و کربوهیدرات‌ها تمرکز می‌کنیم که هر چند بخش‌های ضروری یک وعده غذایی‌اند اما متأسفانه سبزیجات را معمولاً نادیده می‌گیریم. کربوهیدرات‌ها را به‌صورت حیوانات یا سبزیجاتی مانند هویج و نخودسبز هم می‌توانید مصرف کنید. کینید، آبغذی بشقاب غذایتان را با سبزیجات غیرنشاسته‌ای و نیمه دیگر را با پروتئین و کربوهیدرات‌ها پر کنید.

- در مصرف کافئین زیاده‌روی نکنید. خواب‌آلودگی بعد از غذا خیلی وقت‌ها باعث می‌شود سسراغ جای و قهوه بروید اما باید مصرف کافئین را محدود کنید. کافئین زیاد می‌تواند اثر معکوس بگذارد. شاید کافئین برای باقی روز شما را هشیار نگه دارد اما بر خواب‌شبتان اثر منفی می‌گذارد. اگر در طول روز تمایل به نوشیدن قهوه داشتید می‌توانید از قهوه بدون کافئین یا چای سیاه استفاده کنید.

کی باید خستگی و خواب‌آلودگی را جدی گرفت؟

اگر با وجود راهکارهایی که گفتیم باز هم بعد از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنید احتمالاً لازم‌ست به پزشک مراجعه کنید. عوارضی که می‌توانند بعد از خوردن احساس خستگی ایجاد کنند:
انمی، بیماری سلیاک، دیابت، عدم‌تحمل غذایی یا آلرژی‌ها، آینه خواب.

سبک‌زندگی

روزهای مادرانه یک هنرمند

زهر ا سادات شفیعی، مادر ۵فرزند و هنرمند نقاش از دغدغه‌های مادری‌اش می‌گوید



بچه‌ها را توانمند کنیم نه تأمین

دغدغه‌های اقتصادی یکی از جدی‌ترین مسائل در فرزندآوری است. حتی خانواده‌هایی که از شرایط نسبتاً مطلوب مالی بهره‌مند هستند این نگرانی را داشته و تمایلی به فرزند جدید ندارند. شفیعی اما معتقد است برخی خانواده‌ها نگاه مانگرایی را تأمین نیازها و ساختن آینده بچه‌هایشان دارند؛ «معتقدم ما نباید آینده بچه‌ها را تأمین کنیم، بلکه باید آنها را توانمند بار بیآوریم تا خودشان آینده‌شان را تأمین کنند. شاید به همین دلیل توانمندی‌های بچه‌ها در خانواده‌های چندفرزندی بالاست.» او به تجربه زندگی خودش اشاره کرده و می‌افزاید: «ماهل تجمل نیستیم و راحت می‌گیریم. به بچه‌ها هم آموزش داده‌ایم پول تو جیبی‌شان را برای نیازها و تفریحاتشان درست مدیریت کنند. همه اینها کمک می‌کند با وجود همین شرایط اقتصادی، مدیریت اقتصادی را نیز یاد بگیرند که برای آینده‌شان هم مفید است. این مهارت‌ها در خانواده‌های چندفرزندی که محدودیت منابع وجود دارد، زیاد است. اگر فرزند من مهارت اقتصادی داشته، در آینده منابع و سرمایه‌ای را که برایشان گذاشتیم دچار چالش کشه و از زندگی هم رضایت نخواهد داشت.»

خودرو از دغدغه‌های جدی خانواده‌های چندفرزندی است که در تردهای درون شهری و مسافرت‌ها چالش ایجاد می‌کند



هنر

برای آرامش

هنر، مسیر دست یافتن به آرامش و خلوت این مادر ۵فرزند است. او از یکی دو سال قبل تصمیم به اجرای پروژه پرتره ۴۰ شهید گرفت تا هنرش را به هدف مشخصی و از تشمتندی گره بزند؛ شهیدانی که زندگی‌نامه‌شان را مطالعه و سپس چهره‌شان را نقاشی می‌کند.

خانه، اولویت اول من است

شفیعی فعالیت خیریه و علاقه‌مندی‌های هنری و نقاشی‌اش را فعلاً کم‌رنگ کرده است. او حتی معتقد است علاقه‌مندی‌های شخصی‌اش هم در مرحله دوم قرار دارند و آنچه برایش از همه چیز مهم‌تر است مسئولیت‌های خانه و مادری است.

رسیدگی به درس دوقلوهایی که تازه وارد مدرسه شده‌اند، دوران بارداری، مشغله زیاد همسر و… از جمله مواردی است که در انجام فعالیت‌های بیرون از خانه شفیعی فاصله می‌گذارد؛ فاصله‌ای کسه به گفته خودش فرصتی برای رسیدگی به بچه‌ها و ایجاد شرایط آرام در خانه ایجاد می‌کند. او می‌گوید: «مشغله همسر من زیاد است. اگر قرار باشد من هم دغدغه بسیاری در بیرون از خانه داشته باشم آرامش بچه‌ها به هم می‌خورد و در درازمدت نتیجه عکس خواهد داشت. مادری که بیرون از منزل فعالیت می‌کند تا بتواند فرزندش را در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام کند یا مادر شاغلی که فرزندش ساعت‌ها در خانه تنهاست، هیچ‌کدام تعادل را رعایت نکرده‌اند و آن تنها ماندن‌ها و

مهارت آموزی در دل تقسیم‌کار

حجم کارهای خانه در یک خانواده ۷نفره ۵۵ساله فرزند، بسیار زیاد است اما تقریباً تمام آنها که در این شرایط به‌سرمی‌برند از یک راه‌حل اصلی بهره‌مند می‌شوند و آن سپردن مسئولیت به تمامی بچه‌ها و کمک خواستن از بزرگ‌ترها در انجام امور فرزندان کوچک‌تر است. در خانواده رضایی هم همین قانون در جریان است. بچه‌ها از ابتدا بر حسب سن و توانایی‌شان هر کدام مسئول انجام کاری هستند؛ کارهایی که گاهی اوقات فهرست آنها را مادر در یخچال می‌زند تا بچه‌ها وظایفشان را بدانند. «همیشه چشمان ناظری در خانه هست که عملکرد بچه‌ها را بررسی کند، این موضوع نقش مهمی در انجام کارها دارد.» شفیعی البته تأکید می‌کند که در تابستان و تعطیلات عید، نقش بچه‌ها در انجام امور خانه بسیار پررنگ‌تر می‌شود. بچه‌ها در کنار مادر، آشپزی را هم تجربه می‌کنند، از کارهای ساده تا پیچیده. حالا معمولی‌ها، فرزند بزرگ خانه برخی وعده‌ها

زنان خانه‌دار و مادرهای پر مشغله معمولاً درگیر دورانیوه مسئولیت‌ها، خود را فراموش کرده و وقتی برای خودشان نمی‌گذارند؛ وقت کوتاهی برای کتاب خواندن یا فرصت اندکی برای پرداختن به هنرهای مورد علاقه اما برخی از همین مادرها تلاش می‌کنند از کوچک‌ترین زمان موجود هم برای علاقه‌مندی‌هایشان استفاده کنند. به گفته شفیعی، پیش‌نیاز این وقت گذاشتن، شناخت روحیات و علاقه‌مندی‌هاست که البته باید متناسب با شرایط خانواده باشد. او که در لایه‌لای وقت‌های خالی میان روز یا حین انجام کارهای روزانه گاهی موسیقی موردعلاقه‌اش را می‌شنود یا گاهی در کارگاه و کلاس‌های مجازی شرکت می‌کند معتقد است وقت گذاشتن مادر برای خودش، به همراهی کردن اعضای خانواده هم بستگی دارد. «بچه‌ها باید بدانند مادر هم باید زمانی را به خودش و علاقیش اختصاص دهد. اگر بچه‌ها را از همان ابتدا به درک نیازهای مادر عادت دهیم وقتی بزرگ‌تر شوند کمک بسیار خوبی بوده و مادر را در علاقه‌مندی‌هایش بیشتر همراهی می‌کنند.»

این، از کارکردهای مهم برنامه‌ریزی روزانه هم محسوب می‌شود. برنامه‌ریزی برای خانواده‌ای ۷نفره با فرزندان کوچک، یک رکن است. تنوع خواسته‌ها و نیازهای بچه‌ها، فعالیت‌هایشان، رسیدگی به امور آموزشی و تفریحی، برنامه‌ریزی اقتصادی، رسیدگی به مادر و خانواده‌های بیرون از خانه پدری، و مادر، بدون برنامه‌ریزی درست و استفاده بهینه از زمان، زندگی را با چالش جدی و به‌هم‌ریختگی و عدم آرامش مواجه می‌کند.

تنور گرم

آزاده حبیبی تنها

مربای زردآلو

یکی از خوشمزه‌ترین مرباها، مربای زردآلوست. در این مربا می‌توان هسته پوست گرفته زردآلو یا خال بادام و پسته ریخت. بهتر است از زردآلوی سفت استفاده کنید و اگر اندازه آنها بزرگ است آن را به دو نیم تقسیم کنید.

مواد لازم:

زردآلو:یک کیلو و چهار صد گرم (بدون هسته یک کیلو و دوپست گرم)، شکر: یک کیلو گرم، زعفران، آلبیمو زردآلوا را رشته و هسته‌هایش را جدا کنید. این میزان زردآلو به شما حدوداً یک کیلو و دوپست گرم زردآلوی بدون هسته می‌دهد داخل قابلمه و لابه‌لای زردآلوا شکر بپاشید و مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید. توجه کنید اگر زردآلوا ششیرین نباشد می‌توانید شکر را هم وزن زردآلوا بربزید. بعد از این مدت که زردآلوا آب انداخت آن را روی حرارت ملایم قرار دهید. ترجیحاً در یخچال قرار دهید. بعد از زردآلوا نرم شدند اما شربت هنوز قوام نیامده، زردآلوا را از قابلمه خارج کرده و اجازه دهید شربت جاگانه بجوشد تا غلیظ شود، سپس در آخر کار دوباره زردآلوا، اضافه کنید. در پایان زعفران و آلبیمو را اضافه کرده و بعد از یکی دو قل زدن، از روی حرارت بردارید.

چند نکته: آلبیمو برای جلوگیری از کپک زدن به مربا افزوده می‌شود. مدت زمان پخت، از موقعی که به جوش می‌آید ۲۰ تا ۲۵دقیقه است. اگر می‌خواهید مربا را مدت زمان طولانی‌تری نگه‌دارید، به جای یخچال آن را در فریزر قرار دهید. اگر مربا بیش از حد بجوشد یا شکر آن کم باشد، شکر کم می‌زند. برای رفع آن کمی آب جوش به مربا اضافه کنید آن را روی حرارت گذاشته و سپس کمی آلبیمو اضافه کنید. بعد از یک تا دو قل زدن از روی حرارت بردارید، شکر کم مربا از بین می‌رود. اگر شکر مربا کم باشد، خوب نینزد یا خوب قوام نیامده باشد و همچنین قاشق کثیف به آن بزیند مربا کپک خواهد زد.

راهنما

فنانوردها در کوره آجرپزی



«فنانوردها در کوره آجرپزی»، داستان ۲ پسر مهاجر از خراسان جنوبی است که کارگران کوره آجرپزی هستند. «سبزیعلی»، یکی از پسران، با‌پاش در میان خاک به چیزی تیز گرفته و زخمی شده و گرفتار بیماری مهلک

کراز شده است. «چمن»، پسر دیگر که می‌خواهد او را زنده نگه‌دارد، به یاد فیلمی می‌افتد که در تلویزیون دیده‌اند؛ فیلمی درباره سفر به ماه. «مگر فکر نیست با هم به گرمه‌ها برویم؟ فنانوردها را پادت رفته؟» کره‌ماه را چه؟ نگاهش کن، از پنجره پیداست! آن سیاهی‌های روی‌اش را ببین! آنجا آب و درخت است!» اما سبزیعلی آرام نمی‌گیرد و مرتب تکرار می‌کند که می‌میرد. گفت‌وگوی شبانه این دو، بر از قفدان و تاریکی و امید و نور است. نکته مهم در این داستان نوع نگاه نویسنده به وضعیت سخت این کودکان است و طرح این آموزه که در سخت‌ترین لحظه‌ها نیز می‌توان با گریز به تخیل‌های آرامبخش، راهی برای فریابی روشن‌تر پیدا کرد.

«فنانوردها در کوره آجرپزی» برای اولین بار در سال ۱۳۶۷ به‌قلم محمدهادی‌الحمیدی درانتشارات امیرکبیر منتشر شد و کتاب برگزیده سوورای کتاب کودک و مجله سروش نوجوان شد. به تازگی مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، تاک، این کتاب را با تصویرگری محمدباباگوگی منتشر کرده است.

کتابک، این کتاب را برای کودکان بالای ۱۰ سال معرفی کرده است.

دغدغه‌های خانواده‌های چندفرزندی

یکی از مسائلی که معمولاً چندفرزندی‌ها با آن مواجهند، نگاه‌ها و سوالات دیگران است. به‌گفته شفیعی نخستین پرسش بعد از نگاه‌ها و پر از سؤال این است که آیا همگی فرزندان خودتان هستند؟ بعد از آن بسیاری از افراد از مسائل اقتصادی چندفرزندی می‌پرسند و بسیاری دیگر هم برایشان جالب است اما گاهی اوقات بچه‌ها از جانب دیگران زیر ذره‌بین قرار می‌گیرند که برایشان اذیت‌کننده است. این تصمیم ما و سبک زندگی ماست و بچه‌ها نیز بسیار خرسندند. امیدوارم جامعه هم کمک‌م به این پذیرش و آگاهی رسیده و عادی‌تر شود. بعد از این، خودوراد چالش‌های جدی خانواده‌های چندفرزندی است که در تردهای درون‌شهری و مسافرت‌ها چالش ایجاد می‌کند. ماشین بزرگ و سه‌دریغه بسیار گران است و نوع داخلی هم ندارد. موضوع دیگر، خانه‌هایی است که صاحبان آنها تمایل ندارند آن را به چندفرزندی‌ها اجاره بدهند؛ «صاحب‌خانه‌ها می‌توانند توافق کنند که مبلغی را به‌عنوان تعمیر خانه در یافت کنند.» شفیعی تأکید می‌کند: «امیدوارم مسئولین به این موضوع فکر کنند. اگر جامعه را به سمت چندفرزندی سوق می‌دهند باید شرایط آن را هم فراهم کنند.»

درک مادر، بزرگ‌ترین حمایت است

همه مادرانی که صاحب فرزند کوچک هستند نیازمند حمایت‌های جدی اطرافیانشان هستند. مخصوصاً مادرانی که چند فرزند کوچک دارند بدون همراهی و حمایت اطرافیان، روزهای سختی برایشان رقم خواهد خورد و آرامش خودشان و سپس خانواده‌ازبین خواهد رفت. شفیعی حمایت‌های اطرافیان را بر آنوع تقسیم می‌کند؛ یکی حمایت‌های عاطفی و دیگری حمایت‌های عملی. او می‌افزاید: «یکی از مهم‌ترین نکات در حمایت‌های عاطفی این است که اطرافیان و نزدیکان به تصمیم خانواده برای ورود فرزند جدید احترام گذاشته و ابراز خرسندی و خندند و درون خانواده نیز با شرایط مادر باردار یا دارای نوزاد، حالات روحی او و خستگی‌ها و نیازهای همدلی و همراهی داشته باشند.» وقتی همدلی از جانب اطرافیان و نزدیکان رخ دهد، به‌دنبال آن همکاری و حمایت‌های عملی هم نمودار خواهد شد؛ حمایت‌های عملی که نیازش برای مردان دارای فرزند کوچک و خردسال بیشتر حس می‌شود؛ «اگر فاصله سنی فرزندان زیاد باشد، نیاز به حمایت عملی هم کمتر می‌شود. فرزندان بزرگ‌تر می‌توانند حامیان خوبی باشند همچنین مادران چند فرزندی نیز تجربه به توان مدیریتی‌شان هم بالاتر رفته و راحت‌تر از عهده کارها برمی‌آیند.» هرچند شفیعی هم مانند دیگر مادران از حمایت‌های اطرافیان استقبال کرده‌وان را امکانی برای وقت‌گذاشتن برای خودش می‌داند؛ «قدران حمایت‌های خانواده، مادر و همسرم هستم که همیشه در کنار بوده و هستند. همسرم با وجود مشغله‌هایشان، حضور مفیدی در تعامل با بچه‌ها دارند و ساعت‌های حضورشان در منزل، کمک بزرگی به من است.»

مکت

مکت

ترنقد

کولرهای خنک‌تر

افزایش دمای هوا در روزهای گرم تابستان میزان استفاده از کولر را افزایش داده است. در برخی موارد با وجود اینکه کولر ساعت‌ها روشن است اما محیط را خنک نمی‌کند. با راهکارهایی می‌توان هم محیط را خنک‌تر و هم در مصرف برق صرفه‌جویی کرد.

- تعویض پوشال می‌تواند تأثیر بسیاری در عملکرد کولرهای آبی داشته باشد. متأسفانه بعضی‌ها پوشال‌های کولر‌شان را چندین سال تعویض نمی‌کنند که این مسئله علاوه بر کاهش بازدهی کولر باعث ورود گرد و خاک به خانه هم می‌شود.

- باید پیش از راه‌اندازی کولر آبی، سطوح داخلی و کف آن شسته و تمیز شود؛ چرا که این کار در هوادهی مطلوب کولر تأثیر بسیاری دارد. اگر سطوح داخلی کولر تان تمیز نیست، یکبار آب آن را تخلیه و بعد از تمیز کردن، دوباره کولر را راه‌اندازی کنید.

- اجازه دهید پوشال کولر به‌مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد و بعد کولر را روشن کنید. پوشال خیس می‌تواند هوای خنک‌تری را در کانال کولر تولید کند.

- هنگام نصب کولر باید سابیانی برای آن در نظر گرفته شود. این کار علاوه بر محافظت از کولر در برابر نور آفتاب، در خنک‌تر کردن هوای کولر نیز تأثیر بسیاری دارد.

- کولر ممکن است پس از چند سال، اندکی جابه‌جا شود. این جابه‌جایی معمولاً به‌دلیل تکان‌هایی که موتور کولر به بدنه آن می‌دهد، ایجاد می‌شود. هم‌راستابودن خروجی کولر یا دهانه کانال، باد خنک را هدر می‌دهد. بنابراین یکی از مهم‌ترین نکاتی که حین سرویس کولر باید در نظر داشت، هم‌راستابودن خروجی و دهانه کانال است که با کمک یک پارچه ضابط و ضخیم مثل برزنت انجام می‌شود.

- شیلنگ آب کولر‌ها اگر از نوع نامرغوب باشد، در آفتاب خشک شده و احتمالاً بعد از یک سال آماده باره شدن است. بهتر است شیلنگ آب کولر را هم عوض کنید؛ نوع مرغوب‌تر آن را بخرید که به شیلنگ یخچالی معروف است.