

قبل از پرواز، سراغ این خوراکی ها نروید

نه به خاطر بوی بدی که ممکن است هم‌سفرانتان را کلافه کند، بلکه برای پایین نیفتادن فشارخونتان، قبل از آغاز سفر هوایی، سیر نخورید. اگر شما در هر سفر هوایی از افت فشارخون و سردشدن بدنتان رنج می‌برید، بهتر است در روز سفر، دور خوردن سیر را خط بکشید و سراغ قهوه هم نروید. مصرف کافئین، نه تنها باعث افت فشارخون می‌شود، بلکه ضربان قلبتان را هم بالا می‌برد. اگر وقت هواپیماسواری دچار استرس می‌شوید و قلبتان تندتر می‌زند، دور قهوه را از چند ساعت قبل از پرواز خط بکشید.

یکشنبه ● ۶ خرداد ۱۳۹۷ ● شماره صد و پنجاه‌وسه

ا ت ی ۷ ۶ ه ن و

راهکارهایی که به نظر ضدشادی‌اند اما محققان خلاف آن را ثابت کرده‌اند

میانبر های غم زده خوشحالی



ولی ای اسلامی ●

● روزنامه نگار ●

همه زندگی ما پر شده از احساسات متضاد؛ درد و آرامش، ترس و امنیت، غم و شادی و... هر روز، در هر ساعت و هر لحظه، در کشاکش دو روی این سکه‌ها هستیم و در اوج دل خوشی هم نمی‌توانیم راندوه‌را از لایه‌لای سلول‌های ذهنمان پاک کنیم. اما شاید سردرگمی ما در کشاکش این احساسات متناقض، چندان هم برای روانمان بد نباشد. محققان می‌گویند، برای رسیدن به امنیت، گاهی چاره‌ای جز عبور از راهی که از پیمودنش وحشت داریم، نیست و برای تجربه کردن شادی، گاهی باید راه اندوه راه به زندگی مان باز کنیم. از نظر آن‌ها، زندگی برخی از آدم‌های خوشحال اطرافمان، با شکلی از غم همراه شده و با وجود همه اندوهی که این آدم‌ها هر روز به دوش می‌کشند، نمی‌توان انکار کرد که بسیاری از همین آدم‌ها، از مایی که به ظاهر آرام هستیم، شادترند.

● درگیر شدن با غم دیگران

فعالیت اجتماعی بیشتر، یکی از کلیدهای شادی است، اما برای خوشحال‌بودن، همیشه قرار نیست فعالیت اجتماعی فربخشی را انجام دهید. کمک کردن به سالمندان، وقت گذراندن با کودکان کار، رفتن به آسایشگاه معلولان یا انجام فعالیت‌های اجتماعی از این دست، می‌تواند شما را به فرد خوشحال‌تری تبدیل کند.

● فرار از شهر

گرچه شهرنشین‌ها، به حال روستایی‌هایی که از امکانات شهری بی‌بهره‌اند دل می‌سوزانند، اما محققان ادعای جالبی را اثبات کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند، کسانی که در حومه‌های با امکانات شهری زندگی می‌کنند یا در روستاهای غیرمحروم عمرشان را می‌گذرانند، شادتر از ساکنان شهرهای بزرگ هستند

● گوش کردن به آهنگ غمگین

برخلاف تصور بسیاری از آدم‌ها، گوش کردن به آهنگ‌های نوستالژیک غمگین، شادی‌آور است. محققان می‌گویند، شنیدن این ترانه‌ها، توانتان برای برون‌ریزی احساساتان را بیشتر و شما را آرام‌تر می‌کند. به همین دلیل، محققان توصیه می‌کنند برای ایجاد تعادل در احساساتان و آسان‌تر لمس کردن شادی، سراغ موسیقی‌های قدیمی و غمگین بروید.

● غم گذرای بی‌فرزندی

گرچه ناباروری و وجود دلیلی که زوج‌ها را از لذت در آغوش گرفتن فرزندشان محروم می‌کند، یک بحران بزرگ در زندگی مبتلایان به این مشکلات، تلقی می‌شود، اما محققان می‌گویند، زوج‌هایی که نمی‌توانند فرزنددار شوند، تا پایان عمر بار این غم را به دوش نمی‌کشند. به گفته محققان، اگر این زن و شوهرها، تصمیم به جدایی نگیرند و بودن در کنار یکدیگر را به‌والدشدن ترجیح دهند، نسبت به زوج‌هایی که صاحب فرزند هستند، زندگی شادتری خواهند داشت. به گفته روان‌شناسان، این زن‌و شوهرها کمتر گرفتار دغدغه‌های استرس‌آور می‌شوند و نسبت به والد‌ها، لحظات کمتری را با اندوه می‌گذرانند.



اگر کم آب بخورید کچل می‌شوید!

صدمه‌ای جبران‌ناپذیر وارد می‌شود.

به گفته آن‌ها، کسانی که به‌ویژه در ماه‌های گرم سال، به اندازه کافی آب نمی‌نوشند و خوراکی‌های حاوی آب را مصرف نمی‌کنند، نه تنها موهایی پژمرده و بدحالت پیدا می‌کنند، بلکه از ریزش شدید و هر روزه مو نیز رنج می‌برند. بنابراین در صورتی که دچار ریزش مو شده‌اید، به جای اینکه تنها فولیک اسید و مکمل زینک مصرف کنید یا به دنبال استفاده از داروهای هورمونی باشید، بیشتر آب بنوشید.



رومبه‌رله

فرهنگ سالم و شادزیستن

اگر اخبار این روزها شما را هم نگران کرده، این مطلب را بخوانید

همه چیز درباره قارچ‌های سمی

قارچ یا فریز کردنش هم نمی‌تواند زمینه را برای دفع سموم آن فراهم کند.

● تحمل کردن حالتان را بهتر نمی‌کند

به گفته دبیر انجمن سم‌شناسی و مسمومیت‌های ایران، ماده‌ای سمی به نام «آمانوکسین»، دلیل ۹۰ درصد مسمومیت‌های ناشی از مصرف قارچ است. این ماده تأثیر مخربی بر کبد می‌گذارد و حدود ۶ تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف قارچ، اثر خود را با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی و ضعف شدید نشان می‌دهد. کسانی که در این زمان به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند، حدود ۲۴ ساعت بعد از مصرف قارچ، ضعف، سرگیجه و کاهش سطح هوشیاری را تجربه می‌کنند و واردشدن سموم به کبد یا کلیه آن‌ها، در صورت عدم دسترسی سریع به خدمات پزشکی، منجر به مرگ آن‌ها می‌شود.

● بدون مهر استاندارد هرگز

حتی اگر کنجکاوی خودتان کار دست شما نداده باشد، بعید نیست که قربانی سودجویی کسانی شوید که بی‌اطلاع از سمی بودن قارچ‌ها، آن‌ها را روانه بازار می‌کنند. در حالی که مصرف قارچ‌های پرورشی دارای مهر استاندارد، هیچ خطری برای سلامت افراد ندارد، بسیاری از افراد، به دلیل خریداری کردن قارچ‌های چیده شده در طبیعت و استفاده از قارچ‌هایی که روی بسته‌بندی‌شان مهر استاندارد حک نشده بوده، جان خود را به خطر انداخته‌اند.

● سم قارچ، پادزهر ندارد

متخصصان می‌گویند، برای از بین بردن خطرات ناشی از مصرف قارچ‌های سمی، هیچ دارو و پادزهری وجود ندارد و در اغلب موارد، تنها راه فرار از مرگ ناشی از مصرف قارچ سمی، پیوند سریع و اورژانسی کبد است، از نظر آن‌ها، واردشدن قارچ سمی به معده افراد، تنها راه دچارشدن به این نوع از مسمومیت نیست، بسیاری از افراد، تنها با لمس قارچ‌ها گرفتار این مشکل می‌شوند و معمولاً به دلیل مراجعه دیر هنگام به مراکز درمانی، با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو می‌شوند.

راه‌های فرار از تاخیرهای صبحگاهی

راکمتر کند.

● اپلیکیشن خوشحالی نصب کنید

برای انرژی گرفتن در صبح، از آپ‌هایی کمک بگیرید که در ساعت دلخواه و تعیین شده توسط شما، یک پیام خوشایند برایتان می‌فرستند. خواندن یک جمله تکان‌دهنده، می‌تواند تهمانده‌های خواب‌آلودگی را هم از ذهن شما بیرون کند.

● دوش بگیرید

اگر نگران آسیب‌دیدن پوست و مویتان هستید، هر روز از مواد شوینده استفاده نکنید، اما با این بهانه‌ها، لذت دوش گرفتن صبحگاهی را از خودتان دریغ نکنید. اگر هر روز در زمان مشخصی زیر دوش آب خنک بایستید، کمتر احساس کسالت می‌کنید. با این وجود، اگر به هر دلیلی نتوان با تمایلی برای صبح حمام‌کردن ندارید، قبل از خوابیدن، دوش بگیرید. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد قبل از خواب، حمام کردن، بدن را آرام می‌کند، کیفیت خواب را بالا می‌برد و خستگی شما در روز بعد را کاهش می‌دهد.

● بهبود ●

● آسا براهمی ●

چرا در روزهای گرم سال هم سرفه می‌کنید و گلودرد دارید؟

آلرژی بیدارکن‌ها

حتی گرمای هوا هم شما را از گرفتگی بینی و التهاب دردناک گلو نجات نداده؟ صدایتان گرفته، از بینی‌تان آب می‌چکد و چشم‌هایتان قرمز شده؟ بعید است که در این هوا، سرما خورده باشید. شاید شما هم یکی از قربانیان بی‌شمار آلرژی فصلی هستید که به دلیل بی‌خبر بودن از دلیل حساسیت‌تان، در حذف آن از زندگی‌تان ناتوان مانده‌اید.

● عشق میوه‌اید؟

نکند شما هم به یکی از سبزیجات یا میوه‌های این فصل حساسیت دارید؟ شاید هلو، سیب، گیلاس یا حتی نخودفرنگی که میل می‌کنید، زمینه را برای خارش پوست و گرفتگی گلویتان فراهم می‌کند. توصیه می‌کنیم از امروز، یک دفتر بردارید و لیست همه خوراکی‌هایی که از لحظه بیداری تا شب مصرف می‌کنید را در آن بنویسید. به حافظه‌تان اعتماد نکنید! ممکن است شما به همان خوراکی کوچکی که مصرفش را فراموش کرده‌اید، حساسیت داشته باشید.

● چای بابونه دم می‌کنید؟

تنها خوراکی‌هایی که می‌خورید، نمی‌توانند زمینه‌ساز حساسیت باشند. شاید شما به دمنوش طبیعی و پرخاصیتی که هر روز می‌نوشید آلرژی دارید. حساسیت‌داشتن به گیاهان دارویی، مشکل شایعی است کهممکن است تا امروز از وجودش بی‌خبر مانده باشید.

● سوسک کلبیت دارید؟

زندگی در کنار حشرات مودی یا حتی برخی از حیوانات، می‌تواند زمینه را برای تشدید نشانه‌های حساسیت در بدن شما فراهم کند. برخی از افراد به سوسک‌های ریز آشپزخانه حساسیت دارند و برخی حتی در صورت وجود ردپای سوسک حمام در خانه، دچار عود آلرژی می‌شوند. بدن برخی توان تحمل حضور موش در چند متری را ندارد و بعضی‌های دیگر به پشم، پر یا حتی پنبه بالشت‌شان آلرژی نشان می‌دهند.

● حامله‌اید؟

بسیاری از خانم‌های باردار در ماه‌های انتظارشان، نشانه‌هایی شبیه آلرژی را در خود مشاهده می‌کنند. این نشانه‌ها که عموماً حاصل تغییرات هورمونی در بدن مادران هستند، معمولاً حدود دو هفته پس از زایمان از بین می‌روند. اما اگر به چنین مشکلاتی دچار شده‌اید و حتی در یک‌سالگی فرزندتان هم از علائم آلرژی که در بارداری سراغتان آمده بود خلاص نشده‌اید، حتماً سراغ متخصصان بروید.

● کتابخانه بزرگی دارید؟

تعجب نکنید! کتابخانه ارزشمند و بزرگ شما هم می‌تواند آلرژی‌آور باشد. درست در شرایطی که هوای خانه به‌خطر آشنیزی یا روشن کردن کولرآبی مرطوب است، قارچ‌ها می‌توانند لایه‌لای صفحات کتاب‌هایتان خانه کنند و بدون آنکه ببینید، ذرات معلق در هوای خود را به بدن شما برسانند.

● هر روز بینی‌تان را می‌شوید؟

شستن هر روزه بینی با آب نمک یا استفاده مداوم از اسپری‌های شوینده بینی، احتمال دچارشدن شما به آلرژی مزمن را بیشتر می‌کند. در شرایطی که بافت‌های بینی شما حساس شده‌اند، هر عامل آلرژی‌زای ساده‌ای را به بدنتان راه می‌دهند و آلرژی با شدتی بیش از پیش، سلامت شما را تهدید می‌کند.

● به موهایتان ژل می‌زنید؟

حتی اگر به محصولات شیمیایی که موهایتان با کمکشان حالت می‌گیرند حساسیت نداشته باشید، بعید نیست که با مصرف کردنشان، دچار عود نشانه‌های آلرژی شوید. جالب است بدانید این محصولات که قرار است زیبایی شما را بیشتر کنند، شبیه آهن‌ربایی که براده‌ها را به خود جذب می‌کند، گردوغبار را به سمت خودمی‌کشاند. به همین دلیل متخصصان می‌گویند در صورت استفاده کردن از این محصولات، حتماً بعد از رسیدن به خانه، دوش بگیرید.

