

به پوستتان ماست و خیار بمالید

حتی اگر زیر نور مستقیم خورشید کار نکنید، نمی‌توانید تاثیر منفی گرم‌ای تابستان روی پوستتان را انکار کنید. پوستی که مدام عرق می‌کند و گرفتار انسداد منافذ می‌شود، یکی از دلایل خسته به نظررسیدن چهره شما در تابستان است. برای جلوگیری از خسته‌شدن ظاهرتان و آسیب‌ندیدن پوست خود در تابستان، می‌توانید از ماسک ماست و خیار کمک بگیرید. کمی ماست را در کیسه‌بریزید تا غلیظ شود. سپس یک قاشق از آن را به دو عدد خیار رنده شده اضافه کنید و نیم ساعت روی پوستتان بگذارید. البته قبل از گذاشتن ماسک روی پوستتان حتما پوست خود را بشویید و بعد از آن هم با آب خنک، ماسک را از روی صورتتان پاک کنید.

خارش پوست نشانه است نه بیماری

فکر می‌کنید با خاراندن بیشتر پوستتان آرام می‌گیرید، اما اوضاع بدتر می‌شود. خارش پوستتان شدت می‌گیرد و سوزش پوست آسیب‌دیده هم مزید بر این آزار می‌شود. همه‌ما در زمان هجوم این احساس ناخوشایند، تنها به دنبال تسکین آن هستیم، اما متخصصان می‌گویند، ساکت کردن خارش، درست مانند پاک‌کردن صورت‌مسئله است. از نظر آن‌ها این مشکل، دلیل دیگری دارد که چاره‌ای جز پیدا‌کردن و برطرف کردن آن ندارد.

■ شپش‌ها

بله، تعجب نکنید! حتی شمایی که هر روز دوش می‌گیرید هم ممکن است قربانی حمله شپش‌ها شوید. در سال‌های اخیر، نگهداری برخی حیوانات خانگی و چند عامل دیگر، باردیگر پای شپش را به شهرها باز کرده است. متخصصان می‌گویند شپش‌ها ممکن است در هر نقطه شهر پیدا شده و روی موی شما بنشینند و وضعیت اقتصادی یا میزان تمیزبودن خانه‌تان هم ارتباطی با وجود آن‌ها ندارد. چراکه شپش‌ها، فزار هستند و خیلی زود از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کنند.

اگر خارش سر شما با وجود رنده‌های کوچک سفیدرنگی که ممکن است با شوره سر اشتباه گرفته شوند همراه شد، فوراً به داروخانه بروید و محلول مخصوص شستن سر را همراه با محلول‌های قدرتمند شستن لباس‌ها و ملحفه‌ها تهیه کنید و آن‌ها را در آب با دمای بالا بشویید و در آفتاب پهن کنید.

■ شوره سر

شپش‌ها تنها مهمان‌های سفیدی نیستند که سر شما را به خارش می‌اندازند. گاهی شوره ساده و درمان‌پذیر سر، دلیل خارش مداوم آن است. اگر احساس کردید پوست سرتان پوسته می‌شود و شوره‌ها را لابه‌لای موهایتان دیدید، سراغ شامپوهای مخصوص ضدشوره (نه شامپوهای روزانه‌ای که ادعا می‌کنند ضدشوره هستند) بروید. در برخی موارد، تغییر شامپو هم می‌تواند مشکل شما را کم کند. تلاش برای کم‌کردن استرس‌ها، مصرف داروهای ضدالتهاب و آغشته‌کردن پوست سر به روغن درخت چای، از دیگر راه‌های مقابله با شوره‌سر هستند. اگر همه این راه‌ها به از بین رفتن شوره سر شما کمکی نکرد، حتما از یک متخصص کمک بگیرید و با انجام آزمایش کامل، وضعیت بدنتان را بررسی کنید. شاید کمبود یا ازدیاد ماده‌ای در بدن شما، دلیل وجود این شوره‌ها باشد.

■ واکنش آلرژیک

خارش پوست، گاهی نوعی واکنش آلرژیک در بدن است. حساسیت شما به وجود عاملی در هوا یا غذایی که می‌خورید، می‌تواند پوستتان را به خارش بیندازد. اگر خودتان در اثر آزمون و خطا متوجه ماده حساسیت‌زا شدید، با قطع مصرف آن، می‌توانید شاهد کم‌ترشدن خارش پوستتان باشید. اما در صورتی که این‌خارش‌ها شدت گرفت و دوره ابتلا به آن طولانی‌شد، حتما به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید و با انجام آزمایش دقیق، عامل حساسیت‌زا را پیدا کنید.

■ آفتاب‌سوختگی

اگر به دلیل استفاده‌نکردن از کرم‌های ضدآفتاب یا قراردادن در معرض نور شدید خورشید، پوستتان دچار سوزش شود، احساس ناخوشایند خارش، شما را راحت نمی‌گذارد. در این شرایط بعید نیست که یک لایه مرده از روی پوستتان جدا شود و بعد از چند روز، شاهد پوسته‌پوسته‌شدن آن، همراه با شدت‌گرفتن خارش‌ها باشید. آنچه مهم است، این است که در این دوران با کمک کرم‌های ضدالتهاب و محصولات خنک‌کننده مانند ژل آلوئه‌ورا، آزار ناشی از این اتفاق را کم کنید و منتظر ترمیم پوستتان بمانید.

۱۲ | کتیه‌نو

خوشحالی را با خوش گذرانی اشتباه نگیرید

خوشحالی واقعی خوشحالی ۲۴ ساعته نیست!



قرار نیست در لحظه لحظه زندگی‌تان، از ته دل قهقهه بزنید. خوشحالی، احساسی است که اگر در وجود شما ریشه بدواند، حتی با پیداشدن ردپای ترس یا غم هم از دست نمی‌رود. محققان می‌گویند، تجربه کوتاه‌مدت استرس یا اندوه، به این معنا نیست که شما توانایی خوشحال بودن را ندارید یا اینکه زندگی‌تان غم‌زده و تلخ است. از نظر آن‌ها، خوشحالی حقیقی با احساس شادی متفاوت است. شادی، حسی گذراست که در یک لحظه می‌آید و می‌رود، اما خوشحالی، احساسی ماندگار است که شما را با احساس رضایت از زندگی، امید به آینده و ثمربخش ارزیابی کردن گذشته درگیر می‌کند.

به گفته آن‌ها، برای لمس کردن شادی، شما نیازمند وقوع اتفاق خاصی نیستید. اگر در روزها و سال‌های گذشته زندگی‌تان مهربانی، عدالت، صداقت و شجاعت را لمس کرده باشید و برای روزهای پیش‌رو، اهداف خوشایندی را



چطور می‌توانید آسیب‌های ناشی از آفتاب تیز این‌ماهراختی کنید؟

از گرمای تیر، جان سالم به در ببرید

داوودی، دمای بدن را کاهش و خارش ناشی از گرما را تسکین می‌دهد.

■ تنفس درست

برای کم‌کردن تاثیر گرما بر بدنتان، روی نفس‌کشیدن خود تمرکز کنید. سعی کنید آرام و عمیق از بینی‌تان دم بگیرید و در این حال شکمتان را تو بدهید، سپس به آرامی هوا را از دهانتان خارج کنید و شکم را به وضعیت اولیه برگردانید. اگر این تمرین ساده را ۱۰ بار در روز انجام دهید، آرامشتان در روزهای گرم بیشتر می‌شود.

■ ماسک آلوئه‌ورا

عصاره گیاه آلوئه‌ورا را بگیرید یا اینکه از داروخانه کرم‌های تهیه‌شده با ژل آلوئه‌ورا تهیه کنید. اگر در پایان روز نقاطی از پوستتان که در معرض آفتاب بوده را با این ژل بپوشانید، تاثیر نور تند خورشید بر پوستتان کمتر می‌شود.

■ مچ‌های سرد

برای کاهش دمای بدنتان، مچ دست و پا یا پشت زانوهایتان را سرد نگه دارید. اگر یک بطری آب سرد را در این نقاط از بدنتان قرار دهید، دمای بالای بدنتان، زودتر کاهش می‌یابد و گر گرفتگی‌تان کمتر می‌شود.

فرهنگ سالم و شادزیستن

کتاب‌های پرفروش موفقیت...نویسندگانی که می‌گویند خوشحالی، درست در همین لحظه، در برابر چشمانتان قد علم کرده، سخنرانی‌هایی با محور خوشبختی... سخنرانانی که می‌گویند درست بعد از پایان یافتن این همایش، شما به فردی موفق‌تر، جذاب‌تر و شادتر تبدیل می‌شوید... فکر می‌کنید خواندن و شنیدن همه این ادعاها، برای شادتر زندگی کردن کافی است؟ باور کنید روان‌شناسی غیرعلمی و عامه‌پسندی که فارغ از وجود هر چالش و مانعی، ادعای تبدیل کردن شما به قدرتمندترین و توانمندترین فرد روی زمین را می‌کند، تنها برایتان دام پهن کرده است. هیچ همایش و کتابی، نمی‌تواند روند پیرشدنتان را متوقف کند و مانع شکست خوردنتان شود و تردیدی نداشته باشید پیش‌رفتن بر



یکشنبه ● ۳ تیر ۱۳۹۷ ● شماره صد و پنجاه‌وهفت

A T I V E H N O

فکر می‌کنید خوشحالی، هر لحظه در مش‌تان است؟

باترس هاوشکست‌های‌تان روبه‌روشوید

اساس ادعا‌های این چنینی، شما را به اقدامات بررسی‌شده، عجولانه و بی‌بش‌توانه‌ای و می‌دارد که می‌توانند زمینه شکست خوردنتان را فراهم کنند. اصلاً چرا می‌خواهید شکست نخورید؟ چرا انتظار دارید که یک‌شبه راه صدساله را بروید و بدون طی کردن مقدمات یک کار، به استاد آن حرفه تبدیل شوید؟ چرا به این فکر نمی‌کنید که درست در همین لحظه، بهترین خودتان باشید! به جای اینکه به‌پشتوانه ادعا‌های روان‌شناسانی که بی‌اعتقاد به مشا‌وره‌های علمی و درمان‌های تخصصی، به دنبال تغییردادن زندگی‌تان در یک جلسه هستند، بساط تکبر و آسیب‌ناپذیردین خود را فراهم کنید، آینه‌ای به دست بگیرید و خودتان را همان‌طور که هستید، با تمام ترس‌ها، یأس‌ها و توانایی‌هایتان ببینید.

آقایان برای سالم ماندن، چه غذاهایی را باید بیشتر مصرف کنند

وسراغ چه خوراکی‌هایی نباید بروند؟

سفره را مردانه بچینید!

را با غذاهای آماده می‌گذرانید یا اینکه مدام غذایتان را در ماکروفر گرم می‌کنید، باید بدانید که تنها درحال پُرکردن حجم معده خود از مواد غذایی هستید و فایده چندانی به بدنتان نمی‌رسانید. شما هر روز، به مصرف میزان معینی از میوه‌ها، سبزیجات تازه، مواد پروتئینی، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها نیاز دارید.

■ برای سلامت روده‌ها

مصرف بیشتر غلات کامل

برای حفظ سلامت روده‌هایتان، بیشتر سراغ مواد غذایی حاوی فیبر بروید. نان‌های سبوس‌دار و غنی‌شده، جودوسر و دیگر غلات کامل، می‌توانند سوخت‌وساز بدنتان را متعادل نگه دارند، مانع چاق شدنتان شوند و به حفظ سلامت قلب و عروق‌تان هم کمک کنند. اصلاً چطور است که روی سالاد امروزان مقداری تخمه آفتابگردان بریزید یا اینکه به کره و مرب‌ای صبحانه‌تان کمی کنجد اضافه کنید؟

■ برای کنترل فشارخون

مصرف کمتر گوشت قرمز

کمتر کسی است که بتواند از ماهیچه پخته‌شده با زعفران یا کباب‌برگ بگذرد، اما شمایی که به واسطه جنسیت‌تان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارید، به جای مصرف هر روزه گوشت‌قرمز، باید سراغ گوشت‌های سفید، به ویژه ماهی بروید.

■ برای کم کردن خستگی

مصرف بیشتر ماست

اگر روده‌های شما درست کار کند، نه تنها به چاقی شکمی دچار نمی‌شوید، بلکه سیستم ایمنی بدنتان هم تقویت می‌شود. به همین دلیل بدن شما نیاز زیادی به فراورده‌های پروبیوتیکی مانند ماست دارد. گذشته از این، با مصرف فیبر کافی و اضافه‌کردن سبزیجاتی مثل کلم بروکلی به رژیم غذایی‌تان هم می‌توانید به حفظ سلامت روده‌های خود کمک کنید.

