

آدم‌های معمولی

P E O P L E



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه‌نگار

شاید نباید در دها

را فریاد بزنی



فکر می‌کردم دنیا به شکل هراس‌آوری ناامن شده. زلزله، سیل، قحطی، بیماری و فقر در سدر خبرهای روز بودند و هستند و هجوم همه این در دها، مرا از ادامه راه می‌ترساند. می‌ترسیدم زخم‌ها هر روز عمیق‌تر شوند و در دها با شدت بیشتری به ستمان هجوم بیاورند. خبرهای تلویزیونی، گزارش‌های روزنامه‌ها و آنچه در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌چرخید، این احساس را تشدید می‌کرد. از لحظه بیداری تا زمانی که چشم‌هایم را می‌بستم، منتظر وقوع فاجعه‌ها بودم و این هراس هر روز بیشتر از قبل آزارم می‌داد. خبرهای د همه جا بودند؛ در محل کار، مهمانی‌ها و حتی تاکسی‌های شهر شنیده می‌شدند و راهی برای فرار از آن‌ها وجود نداشت.

چند سالی گذشت تا سنگ‌هایم را با خودم و ابکنسم و بفهمم که چطور تمام تلاشم را برای گزینش خبرهای منفی به خرج دهم و بی تفاوت از کنار خبرهای دیگر بگذرم. خیلی طول کشید تا بفهمم که بی‌بی‌توجهی به سلامت آدم‌های اطرافم و مدام فکر کردن به بیماری یکی از آن‌ها خودم را در دام اضطراب و وحشت می‌انداختم.

دنیا گاهی به شکل هراس‌آوری ما را غم‌زده می‌کند. گاهی در اوج ناباوری، سیل، عیدمان را عزا می‌کند و بیماری، خوشی‌مان را نابود. اما واقعیت این است که همه روزهای عمر ما به این شکل نمی‌گذرد. واقعیت این است که روزها و روزهای را بدون سیل، زلزله، بیکاری یا مرگ می‌گذرانیم و در هجوم اخبار منفی، به جای توجه به امنیت و آرامش آن روزها، منتظر فاجعه تازه می‌نشینیم. واقعیت این است که مادر نبود فاجعه، مدام خاطرات فجایع دور و نزدیک را مرور می‌کنیم یا اینکه از احتمال فجایع نیامده حرف می‌زنیم. اضطراب، بیماری نسل ماست. مایی که از رسانه‌های ارتباط جمعی و شبکه‌های اجتماعی جدانمی‌شویم. مایی که تنها در چند دقیقه بعد از وقوع فاجعه، همه جزئیات آن را می‌بینیم و می‌شنویم و احساس می‌کنیم که لحظه‌لحظه‌اش را خودمان تجربه کرده‌ایم. واقعیت این است که ما دیگر نمی‌توانیم بدون شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها سر کنیم. اما آنچه مشخص است، این است که باید دنیایمان را فارغ از این اخبار و رویدادها هم ببینیم. در دنیای ما، علاوه بر ناامنی‌های جهانی، بیماری‌ها یا بلایای طبیعی، سلامت، عاشق شدن، تولد و زندگی طبیعت هم وجود دارد. در همین دنیا، درست در لحظه آوار شدن زلزله، کودکانی از دل امید به دنیا می‌آیند و شاید وقت آن رسیده که این واقعیت‌ها را بادل و جانمان ببینیم.

ورزشکارها؛
مراقب گرم‌زدگی باشید!

گرمای هوا بهانه خوبی برای رها کردن ورزش نیست. اگر نمی‌خواهید موج بیماری‌های مختلف، شما را گرفتار کند، حتی در تابستان گرم هم ورزش را کنار نگذارید. البته یادتان نرود که ورزش کردن در تابستان آداب خود را دارد و برای جلوگیری از گرم‌زدگی در این روزها، باید نکات زیر را رعایت کنید.

گرم‌زده شده‌اید؟

قدم اول، تشخیص وضعیت خودتان است. اگر حالاتی مثل سردرد، تهوع، گیجی و کم شدن هوشیاری سراغتان آمده باید مراقب باشید. معمولاً وقتی بیش از اندازه عرق می‌ریزید یا اینکه زمان طولانی در هوای گرم می‌مانید، این حالات سراغتان می‌آید. وقتی که با وجود گرم‌زدگی به ورزش ادامه می‌دهید، علائمی مثل گرفتگی عضلانی یا حتی تشنج به شما هجوم می‌آورد و بدن‌تان با افزایش ضربان قلب، تنفس سطحی و تند و مسدود شدن مجاری تنفسی در معرض یک شوک قرار می‌گیرد. نمی‌خواهیم شما را بی‌جهت بترسانیم، اما برای اینکه گرم‌زدگی را جدی بگیرید، چاره‌ای جز در میان گذاشتن این واقعیت‌ها با شما بر ایمان نمی‌ماند.

چه باید کرد؟

به‌خاطر ترس از گرم‌زدگی ورزش را کنار نگذارید، بلکه با این راه‌ها احتمال دچار شدن به این مشکل را کمتر کنید. اگر مراقب خودتان باشید، حتی هر روز ورزش کردن و عرق ریختن در باشگاه هم نمی‌تواند شما را گرم‌زده کند.

• **تا می‌توانید آب بنوشید:** شمایی که با ریختن عرق، آب بدن‌تان را دفع می‌کنید، بیشتر از دیگران به نوشیدن آب و مایعات سالم نیاز دارد. سعی کنید قبل از شروع تمرین یا حتی در میانه آن، مرتب آب بنوشید یا از نوشیدنی‌های سم‌زدایی که در خانه می‌توانید تهیه کنید، کمک بگیرید. تهیه این نوشیدنی‌ها کار سختی نیست. شما می‌توانید با انداختن تکه‌های میوه یا سبزیجات محبوبتان در آب، یک نوشیدنی سالم و خوشبو تهیه کنید. گذشته از این، در این روزها مصرف چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار را پایین بیاورید، چرا که این نوشیدنی‌ها زمینه را برای دفع آب بیشتر از بدن‌تان فراهم می‌کنند.

• **بعد از ورزش شربت گلاب بنوشید:** عرقیات سنتی مثل گلاب، در این روزهای گرم حالتان را بهتر کرده و احتمال گرم‌زده شدن‌تان را پایین می‌آورند. البته در این روزهای گرم می‌توانید سراغ عرقیات خنک مثل کاسنی و شاتره هم بروید.

• **لباس مناسب بپوشید:** لباس‌های ضخیم و تنگ، نه تنها تعریق را بیشتر می‌کنند، که زمینه را برای آسیب دیدن پوستتان فراهم می‌کنند. سعی کنید در روزهای گرم لباس ورزشی نخی بپوشید و اگر رشته ورزشی‌تان اجازه می‌دهد، لباس‌های خیلی چسبان را به تن نکنید.

• **مراقب کاهش وزن‌تان باشید:** طبیعی است که به‌خاطر دفع آب بدن بعد از ورزش، کمی وزن کم کرده باشید و اما اگر عرق‌های تر از رو کاهش وزن عجیبی را نشان می‌دهند، به وضعیت سلامتتان شک کنید و مصرف آب را بالا ببرید.

• **شیوه ورزش کردن‌تان را تغییر دهید:** سعی کنید در این روزها تمرین‌های سبک‌تر را انجام دهید. اگر در هوای آزاد ورزش می‌کنید، عصرهای خنک یا صبح زود را برای تمرین کردن انتخاب کنید. یعنی همان زمانی که نور خورشید با شدت کمتر می‌تابد.

• **به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید:** بعد از تمام شدن تمرین‌تان حتماً یک خوراکی حاوی پروتئین مصرف کنید. اگر وقت آماده کردن یک میان‌وعده خاص را ندارید، به یک لیوان شیر هم می‌توانید اکتفا کنید. عضلات شما بعد از تمرین تشنه پروتئین هستند و بدن‌تان هم بیش از قبل نیازمند دریافت مایعات است.

چند راه ساده برای کاهش
بوی عرق

خبرها از عبور دمای هوای برخی شهرهای جنوب کشور از ۵۰ درجه حکایت می‌کنند و گرمای هوا در تهران و دیگر شهرها هم با شدتی بیشتر از سال‌های قبل احساس می‌شود. اگر در این روزهای گرم، حواستان به سلامتتان باشد و راه‌های جلوگیری از گرم‌زدگی را همان‌طور که گفته بودیم در پیش بگیرید، باز هم نمی‌توانید مانع تعریق شدید تابستانه شوید.

تعریق شدید و آزاردهنده را نمی‌توان از تابستان جدا کرد، اما با راه‌های ساده‌ای می‌توان شدت آن را کم کرد و بوی آزاردهنده عرق را هم کاهش داد. در این مطلب ما این راه‌ها را با شما در میان می‌گذاریم.

به رخت و لباس‌تان توجه کنید

لباس‌های تنگی که پوست شما را از جریان آزاد هوا محروم می‌کنند، نه تنها دلیل اصلی تعریق بیش از اندازه هستند، بلکه احتمال رشد باکتری‌ها و قارچ‌های مزاحم را هم بالا می‌برند. چیزی که در این روزهای گرم به آن نیاز دارید، لباس‌های گشاد و نخی است. خیال پوشیدن شلوارهای چسبان یا لباس‌های پلی‌استری را از سر تان بیرون کنید و راهی برای ترکیب کردن شیک پوشی و سلامت پیدا کنید.

وقتی به خانه رسیدید، دوش بگیرید

باور کنید دوش گرفتن در زمان رسیدن به خانه، نه تنها بدن‌تان را از باکتری‌ها پاک می‌کند، بلکه کلافگی ناشی از گرما را هم از بین می‌برد. دوش آب خنک (نه سرد) در پایان روز، انرژی از دست رفته را به شما برمی‌گرداند و مانع ماندگارشدن بوی عرق روی تنتان می‌شود. شستن بدن با سدر هم در این هوای گرم به کاهش گرگرفتگی و پاکسازی پوست بدن‌تان کمک می‌کند.

کمتر کافئین بخورید

فصل نوشیدنی‌های کافئین‌داری مثل قهوه و چای گذشته است. این نوشیدنی‌ها زمینه را برای دفع آب بیشتر از بدن فراهم می‌کنند و تعریق را هم بیشتر می‌کنند. به جای چای در این ماه گرم، شربت کاسنی، خاکشیر یا آب‌میوه خنک و طبیعی بنوشید. عرقیات خنک مثل کاسنی، گرگرفتگی شما را کم کرده و بوی عرق‌تان را هم کمتر می‌کند.

کمتر ادویه بخورید

مصرف ادویه‌ها در این فصل بوی تعریق‌تان را بیشتر می‌کند. سعی کنید کمتر به غذایان ادویه اضافه کنید و از خوردن غذاهای تند هم خودداری کنید. مصرف غذاهای سبکی که آسان‌تر هضم می‌شوند، فعالیت دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد و به کاهش بوی عرق کمک می‌کند.

حتماً از مام استفاده کنید

راه‌های طبیعی که با شما در میان گذاشتیم، همه در کاهش تعریق و کم شدن بوی عرق کمک می‌کنند، اما نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که این راه‌ها از پس حل کامل مشکل گرم‌زدگی نیستند. در این فصل چاره‌ای جز استفاده از مام‌های ضدعرق برایتان نمی‌ماند و در کنار انتخاب تغذیه سالم، کمک گرفتن از عرقیات با طبع سرد، نوشیدن آب کافی، پوشیدن لباس مناسب، حتماً باید از مام‌های ضدعرق هم استفاده کنید.

کمی مدیترانه‌ای‌تر بخوریم!

بلمبرگ ادعا کرده است که اسپانیایی‌ها سالم‌ترین مردم جهان هستند. در بررسی‌هایی که روی وضعیت سلامت ساکنان کشورهای مختلف انجام شده، اسپانیایی‌ها رتبه اول را از این نظر به‌دست آورده‌اند و محققان پیروی از الگوی تغذیه مدیترانه‌ای را در این موضوع موثر می‌دانند.

با توجه به نتایج به‌دست آمده، ایرانیان رتبه پنجاه‌وششم را در این میان به خود

بلمبرگ ادعا کرده است که اسپانیایی‌ها سالم‌ترین مردم جهان هستند. در بررسی‌هایی که روی وضعیت سلامت ساکنان کشورهای مختلف انجام شده، اسپانیایی‌ها رتبه اول را از این نظر به‌دست آورده‌اند و محققان پیروی از الگوی تغذیه مدیترانه‌ای را در این موضوع موثر می‌دانند.

با توجه به نتایج به‌دست آمده، ایرانیان رتبه پنجاه‌وششم را در این میان به خود



بهاره اسلامی

H E A L T H

آسا ابراهیمی

روزنامه‌نگار

افسرده‌اید یا فرسوده؟



با اینکه شب‌ها زود می‌خوابید، صبح روز بعد توان جداسدن از تخت و رفتن به محل کارتان را ندارید؟ ورزش در زندگی‌تان جایی ندارد و حتی حاضر نیستید چند متری را پیاده بروید؟ انرژی ندارید و از لحظه‌ای که به خانه می‌رسید منتظر رسیدن لحظه خواب هستید؟ بله! شما فرسوده شده‌اید. فرسودگی ناشی از کار، یک پدیده شایع جهانی است که هر روز کارمندان بیشتری قربانی آن می‌شوند. احساس ناتوانی، نداشتن دلبستگی به کار و ضعیف بودن عملکرد در محیط کار، از اصلی‌ترین نشانه‌های فرسوده‌شدن‌تان هستند. اگر این سه نشانه را در درجات مختلف تجربه می‌کنید، تا دیر نشده باید به داد خودتان برسید و راهی برای نجات از این وضعیت پیدا کنید.

مشکل کجاست؟

درست است که ویژگی‌های فردی احتمال درگیر شدن با این فرسودگی را بالا می‌برند، اما واقعیت این است که محیط کارتان بیشتر از هر چیزی در این مورد تاثیرگذار است. وقتی در کاری که همه وقتان را می‌گیرد احساس ناامنی می‌کنید، احساس می‌کنید کسی پشتتان نیست و فشار کاری شما را از پادر می‌آورد، آماده‌روود به دنیای فرسوده‌ها هستید.

چه باید کرد؟

نمی‌توانیم از شما بخواهیم که کاری که امروز مایه فرسودگی‌تان است را با عشق و علاقه انجام دهید. اما تا زمانی که راهی برای خروج از این وضعیت پیدا نکنید، مشکلاتان حل نمی‌شود. شاید تغییر شغل، تغییر گروه کاری در همان سازمان یا به‌دست آوردن مهارت‌های تازه‌ای که به رشدتان کمک می‌کند، در بهبود حالتان موثر باشد.

محققان می‌گویند، فعالیت در محیط کاری که در آن خبری از عدالت نیست، بر عهده گرفتن حجم زیادی از مسئولیت‌ها در محیط کار، نبود شفافیت و احساس خطر کردن در این محیط، می‌تواند شما را زودتر از آنچه انتظار دارید فرسوده کنند. پس این عوامل خطر را شناسایی کنید و برای مقابله با آن‌ها بارها شدن از آن‌ها کاری کنید.

یادتان نرود که فرهنگ سازمانی، یکی از عوامل تاثیرگذار بر فرسودگی شغلی است و اگر مطمئن هستید که در هیچ گوشه‌ای از این سازمان نمی‌توانید از تبعیض، احساس ناامنی و بیش از اندازه بالا بودن حجم کار نجات پیدا کنید، مقدمات تغییر شغل‌تان را بچینید. حتماً خودتان هم خوب می‌دانید که این محیط اولین موقعیت شغلی شما نبوده و قرار هم نیست که آخرینش باشد.