info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۶۴
یکشنبه / ۲۸ اسفند/ ۱۴۰۱
۲۶ / شعبان / ۱۴۴۴
19 / March / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۶۶

امروز با حافظ

بنال بلبل اگر با منت سر یاریست
که ما دو عاشق زاریم و کار ما زاریست
در آن زمین که نسیمی وزد ز طرّهٔ دوست
چه جای دم زدن نافه‌های تاتاریست

فال گرج

برآمد باد صبح و بوی نوروز
به کام دوستان و بخت پیروز

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۶	۰۶:۱۰	۱۲:۱۳	۱۸:۱۷	۱۸:۳۵

برگه

بهار زمان شروع برنامه‌ها و پروژه‌ها است...

لئوتولستوی

برش

با استرس تعطیلات چه کنیم؟

در این مطلب توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرسِ در روزهای آخر سال و طی تعطیلات کم کنید. این توصیه‌ها جدید نیستند اما ارزش یادآوری را دارند. مصطر باشید. در حال برنامه‌ریزی و آماده‌شدن هستند و تا آخرین لحظه کارهایی دارند که مهم‌ترِ از لحظه‌شان ندانند. بعضی‌ها ممکن است احساس آشفتگی و خشم و خستگی و حتی اندوه کنند. خصوصاً افرادی که به‌تازگی عزیزی را از دست داده‌اند. به هر صورت این زمان از سال می‌تواند چالش برانگیز و استرس‌زا باشد. اما شاید با مراقبت خودتان باشید. در غیر این صورت فرسوده می‌شوید و صبر و تحملتان را از دست می‌دهید. علائم افسردگی و اضطراب می‌تواند تحت‌فشار استرس‌های افزوده آخرسال، تشدید شود. در این مطلب، توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرسِ در روزهای آخر سال و طی تعطیلات کم کنید. این توصیه‌ها جدید نیستند اما ارزش یادآوری را دارند. همچنین شاید در نگاه اول ساده به نظر نرسند، اما پیگیر باشید تا احساس آرامش بیشتری کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: روزهای آخر سال و شروع تعطیلات نوروز همه ما سرمان شلوغ است و کارهای زیادی داریم که باید انجام دهیم. اگر همه عجله دارند، مضطرب‌اند. در حال برنامه‌ریزی و آماده‌شدن هستند و تا آخرین لحظه کارهایی دارند که مهم‌تر از لحظه‌شان ندانند. بعضی‌ها ممکن است احساس آشفتگی و خشم و خستگی و حتی اندوه کنند. خصوصاً افرادی که به‌تازگی عزیزی را از دست داده‌اند. به هر صورت این زمان از سال می‌تواند چالش برانگیز و استرس‌زا باشد. اما شاید با مراقبت خودتان باشید. در غیر این صورت فرسوده می‌شوید و صبر و تحملتان را از دست می‌دهید. علائم افسردگی و اضطراب می‌تواند تحت‌فشار استرس‌های افزوده آخرسال، تشدید شود. در این مطلب، توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرسِ در روزهای آخر سال و طی تعطیلات کم کنید. این توصیه‌ها جدید نیستند اما ارزش یادآوری را دارند. همچنین شاید در نگاه اول ساده به نظر نرسند، اما پیگیر باشید تا احساس آرامش بیشتری کنید.

نه بگویید

خودتان را مقید نکنید که به هر درخواستی بلیخ مثبت بدهید. شما فرار نیست به هر دعوتی جواب بدهید و هر کاری که از شما می‌خواهند و باب میلتان نیست انجام بدهید. اگر احساس خوبی نسبت به درخواست دیگران ندارید یا وقت و وحصه‌اتان را ندارید مؤدبانه آن را رد کنید. از فرد مقابل تشکر کنید که دعوتتان کرده و اگر برنامه دیگری از قبل دارید آن را بگویید و سپس مؤدبانه دعوت را رد کنید. اگر واقعاً دوست دارید با فرد موردنظر ارتباط داشته باشید، اما در این لحظه و دعوت خاص مایل به پذیرفتن دعوت نیستید، زمان دیگری را خودتان پیشنهاد بدهید.

استراحت کنید

در کنسل ترافیک استرس و اضطراب مهم است که مهارت استراحت کردن را داشته باشید. یعنی بدانید چگونه ذهن و جسمتان را آرام کنید. وقتی استرس دارید، بدنتان با وضعیت «جنگ یا گریز» واکنش نشان می‌دهد. عضلاتتان منقبض می‌شوند، ضربان قلبتان بالا می‌رود و دیگر سیستم‌های فیزیولوژیکی‌تان به فعالیت زیاد می‌افتند. اگر نتوانید خودتان را آرام کنید، استرس و اضطراب مزمن می‌تواند منجر به فرسودگی، خشم، تحریکات عصبی، مشکلات جسمی و ... شود. تمرینات آرامسازی می‌توانند ابزار قدرتمندی در برابر استرس باشند. طی روزهایی که مشغول خانه‌تکانی و آماده‌کردن تدارکات جشن سال نو هستید، حتماً زمان‌هایی هرچند کوتاه طی روز به استراحت اختصاص بدهید. خواهید دید که بازبری بیشتری به ادامه کار برمی‌گردید.

کمی از مسئولیت‌هایتان کم کنید

خیلی از افراد دارند این طرز فکر را رها کنند که «اگر می‌خواهم کاری را درست انجام بدهم، فقط باید خودم اینجا‌ش بدهم» یا «می‌خواهم به هیچ‌کس دیگری زحمت بدهم یا از کسی کمک بگیرم» گاهی واقعاً لازم است یکنفس عمیق بکشید و به خودتان سخت نگیرید. درک کنید که وقتی کاری را به شخص دیگری محول می‌کنید، دیگر دست شما نیست و این می‌تواند چیز خوبی باشد. شاید سخت به نظر برسد؛ اما باید صبر کنید و پیش از اینکه قضاوت کنید، نتیجه نهایی را ببینید. اگر فکر اینکه کاری را به فرد دیگری بسپارید اذیتتان می‌کند، بلد کم‌کم شروع کنید و کارهای کم‌اهمیت‌تر را به دیگران محول نمایید. وقتی ببینید کاری بدون شما با موفقیت انجام شده، اعتماد و اطمینان لازم را به دست می‌آورید و می‌توانید سراغ کارهای دیگر هم بروید. مثلاً نیازی نیست در خانه‌تکانی اتاق بچه‌ها راهم شما تمیز کنید. این مسئولیت را به خودتان بسپارید و نتیجه را ببینید.

در خوردن زیاد دوری نکنید

بیشتر افراد وقتی استرس دارند فوراً سراغ خوراکی‌ها می‌روند؛ اما این رفتار باعث اثری بسیار موقتی دارد و در نهایت منجر به مشکلات بیشتری می‌شود. در این مواقع به‌جای خوردن، استراحت کنید، پیاده‌روی کنید یا سرگرم فعالیت موردعلاقتان شوید.

برای تعطیلات برنامه‌ای بچینید که شدنی و منطقی باشد

ما انتظاراتی از خود داریم و خیلی وقت‌ها برنامه‌هایی که در نظر می‌گیریم چندان شدنی و واقع‌گرایانه نیستند و این خودش استرس برانگیز است. گاهی وقت‌ها هیچ توقعی و انتظاری از خود نداشتن می‌تواند هیجان‌انگیز و مفید باشد. زیرا به این معنی است که به خودتان استراحت می‌دهید و نگران آینده نیستید. تعطیلات فرصت خوبی است که به خودتان سخت نگیرید و ذهنتان را رها کنید. اگر هم برنامه‌ای می‌چینید، قابل انجام باشد. تا بازرسیدن به آنها تأمید و بی‌انگیزه نشوید.

با خودتان مهربان باشید

مهربان بودن با خود مهارتی فراگرفتنی است. وقتی تمرین می‌کنید که با خودتان همدل و مهربان باشید، از لحظاتتان بهتر استفاده می‌کنید. بدنه اینکه فقط آنها را تحمل کنید، سعی کنید از تعطیلات به‌عنوان فرصتی برای کشف خودتان و رسیدگی به دل خودتان بهره ببرید. فرار نیست کامل و بی‌نقص باشید، بلکه باید با دوست‌داشتن خودتان، خودتان را بپذیرید و روی رشدتان کار کنید. وقتی با خودتان مهربان هستید، کمتر خودتان را نقد و سرزنش می‌کنید و حتی شاید جنبه‌های مثبت بیشتری از وجود خودتان را کشف کنید. مهربان بودن با خود، قدم بزرگی برای کاهش استرس است.

به اختلاف سلیقه‌ها احترام بگذارید

اعضای خانواده مطمئناً مثل هم فکر نمی‌کنند؛ چون هر یک آدمی منحصربه‌فرد هستند و عقاید و سلیقه‌های خود را دارند. سعی کنید در برنامه‌ریزی‌ها و انتخاب‌های خانوادگی، اهداف بدیرانید و اجازه ندهید اختلاف سلیقه‌ها تعطیلاتتان را خراب کند. با هم مشورت و همفکری کنید، روی تسلیهاتتان متمرکز شوید و تنش و یکوگو را با گفتگوهای صمیمانه و عقل و درایت جایگزین کنید.

به علاقه‌مندی‌هایی که قبلاً برایشان وقت نگذاشته‌اید بدیر دارید

تعطیلات فرصت خوبی است که فیلم‌هایی را که ندیده‌اید ببینید، کتاب‌هایی را که نخوانده‌اید بخوانید و سرگرمی‌هایی را که دوست دارید انجام دهید. پرداختن به خود همیشه آرامش‌بخش است.

از فضای مجازی فاصله بگیرید

اطلاعات بی‌شمار و گیج‌کننده و گاهی واقعاً آشفته‌کننده‌ای در فضای مجازی و دنیای اینترنت وجود دارد و اخبار ناراحت‌کننده و اضطراب برانگیز نیز زیاد است. همه اینها را نگران‌تر می‌کنند و بعضی از آنها باعث می‌شوند ناخودآگاه به مقایسه خودمان با دیگران مشغول شویم. در عوض سعی کنید در روزهای تعطیل، بیشتر با خانواده وقت بگذرانید و ارتباط‌های واقعی با دیگران برقرار کنید. قرار نیست هر کاری که می‌کنید و هرجایی که می‌روید، آن را با بقیه به اشتراک بگذارید. پس خودتان را درگیر مطلع کردن دیگران از وضعیت خود نکنید.

گزارش روز

سال نو با اندیشه نو

برای ورود به بحث نوروز چه بهتر که گذری بر گذشته آن داشته باشیم و از لابه‌لای تاریخ بر آداب و رسوم آن متمرکز شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: قبل از هر چیز بد نیست بدانیم که ایرانیان در گذشته‌های دور، دو فصل بیشتر نداشتند: یکی فصل سرما و دیگری فصل گرما. فصل گرما که «هاما» خوانده می‌شد شامل بهار و تابستان و فصل سرما که «زیمه» نام داشت شامل پاییز و زمستان می‌شد.

نام نوروز از ریشه پهلوی «وک روج» گرفته شده و به مفهوم روز نو است. نوک در زبان پهلوی به معنی تازه و ضد کهنه بوده و روز یا روج نیز به معنی وقت و زمان است. نوروز را به دوران جمشید پیشدادی منتصب کرده‌اند. در این میان برای ایرانیان باستان فروردین، ماه مهمی است. فروردین از ریشه «فرور» و «فروردِ» که از واژه‌های پارسی باستان هستند به ما رسیده است. درسنگ‌نبشته «بهستان» یا همان «بیستون» نام یکی از همراهان داریوش بزرگ «فراورتی» است یا دومین پادشاه ماد هم «فروردی» نام داشته است. گذشتگان فروَهَر را فروَشی یا فروَرتی را که فروردین آن از می‌آید، روح انسان‌هایی دانستند که بعد از مرگ از تن‌شان جدا می‌شود در گذشته عقیده بر آن بود که قبل از فروردین، فروهرها یعنی ارواح گذشتگان به خانه‌های خودشان می‌آمدند به همین دلیل هم رسم بود که پیش از نوروز، خانه تکانی می‌کردند که اگر آنها آمدند، خانه‌شان تمیز باشد. این رسم امروز هم با نام «خانه تکانی» معروف است. همچنین در گذشته رسم بود روی بام‌های‌شان آتش روشن می‌کردند تا فروهرها در مسیر بازگشت به خانه، راهشان را گم نکنند. از دیگر رسومی که ایرانیان باستان به یادگار گذاشته‌اند اولین روزها کم‌رنگ شده قال گوشی، شال انداختن داماد، نوروزی، فال‌زنی و ... است.

میر نوروزی تا یاد گذشتگان

میرنوروزی یکی از رسوم جالب ایران باستان در گذشته‌های خیلی دور است که حافظ هم به آن اشاره می‌کند: «سخن در پرده می‌گویم چو گل از غنچه بیرون آی / که بیش از پنج روزی نیست حکم میرنوروزی».

رسم چنین بود که در ایام عید نوروز از میان مردم امیر یا حاکم موقتی به نام میر نوروزی انتخاب می‌کردند و فرمانروایی و حکام محلی برای یک یا چند روز زمام امور شهری را به عهده‌اش می‌سپردند. او هرچه فرمان می‌داد همه باید اطاعت می‌کردند. بعد از چند روز او را برعکس بر خری می‌نشاندند و هر کس به او می‌رسید با چوب او را می‌زد. در این رسم این تلنگر را می‌زدند که این پست و مقام‌ها زود گذرند و نباید مغرور شد. قاشق‌زنی هم رسم بسیار خوبی بود. مردم روی صورتشان را می‌گرفتند و به در خانه همسایه‌ها و اهالی شهر می‌رفتند. قاشق می‌زدند و صاحبخانه هم برای او خوراکی می‌آورد یا این کار به فردی که در را باز می‌کرد، یادآور می‌شدند در همسایگی تو کسانی هستند که به غذا نیاز دارند و قاشق هم نماد همان احتیاج بود. رفتن به گورستان و نذر و برات کردن برای مردگان یکی دیگر از آیین‌ها بود که هنوز هم در آخر سال‌ها رایج است.

ال‌شال ۱۲۰ ساله شوی!

یکی از جملاتی که هنوز هم طبق رسم کهن، ایرانی‌ها هروقت برای سلامت و طول عمر کسی دعا می‌کنند می‌گویند و شاید خیلی‌ها دلیلش را نمی‌دانند، این است که «ال‌شال ۱۲۰ ساله شوی!» واقعاً چرا ۱۲۰ سال؟ چرا نمی‌گویند ۱۰۰ سال یا ۱۳۰ سال این ۱۲۰ سال از کجا می‌آید در روزگار سلیمان ماه را ۳۰ روز می‌نداشتند و سال را ۳۶۰ روز پنج روز هم کبیسه می‌گرفتند که ۵ ساعت و ۴۸ دقیقه و ۴۵ ثانیه هم دنباله داشت. مجموعه این ساعات، هر ۱۲۰ سال یک ماه می‌شد به همین دلیل هر ۱۲۰ سال به جای ۱۲ ماه، سال را ۱۳ ماه محاسبه می‌کردند تا جور دربیاید. در آن ماه اضافه، شاهان درهای خزانه را باز می‌کردند، همه چیز مجانی بود، مالیات نمی‌گرفتند و به همین دلیل همه آرزو می‌کردند یکی ۱۲۰ سال عمر کند و به ماه سیزدهم برسد. ۱۲۰ سال تمنای عمر می‌کردند.

نوروز در شعر و شاعری

در خصوص نوروز شعرهای متنوعی وجود دارد.

رودکی در یکی از شعرهایش می‌نویسد:

بخندد لاله در صحرا بسان چهره لیلی
بگرید ابر بر گردن بسان دیده مجنون

عنصری نیز می‌گوید:

نوروز بزرگ آمد آرایش عالم
میرات بفزدیک ملوک عجم ازجم

فرخی سیستانی در خصوص بهار می‌گوید:

زباغ ای باغبان ما را همی بوی بهار آید
کلیدباغ ما را ده که فردامان به کار آید

منوچهری نیز اشعار خوبی در زمینه نوروز دارد. مثلاً

آمد نوروز هم از بامداد
آمدنش فرخ و فرخنده باد

یا در یکی دیگر از شعرهای مشهور دیگرش می‌گوید:

نوبهار آمد و آورد گل و یاسمنا
باغ همچون تبت و راغ بسان عدنا

در میان همه شاعران فردوسی نوروز را خیلی زیبا به روز نو تفسیر می‌کند. او می‌گوید:

نوبهار آورد گل آگر ریشه نوشود
نوتر بر آورد گل اگر ریشه نوشود
زیبات روی کاکل سبزت کلاه تو
زیباتر آن که درست، اندیشه نوشود

اندیشه نو نشانه شادی است. انسان‌ها وقتی به درون‌شان می‌پردازند، وقتی به اندیشه ورزی فکر می‌کنند، شاهدی و نشاطی در آنها به وجود می‌آید که هیچ وقت مثل حباب نمی‌ترکد و از بین نمی‌رود. توصیه‌ام به عزیزانم این است که سال نو را با اندیشه نو آغاز کنید. یکی از امصدای‌های اندیشه نو در زندگی مجازی ما است. البته نه به مفهوم زندگی در فضای مجازی.

مجازی یعنی ما با خیال سنجی دائم زندگی می‌کنیم و افکاری را در ذهن‌مان دائم می‌پرورانیم که غلط است و روزگارمان را تلخ می‌کنیم.

هر که بیدار است او در خواب‌تر
هست بیداریش، از خویش بتر
چون به حق بیدار نبود جان ما
هست بیداری، چو دزدان ما
جان، همه روز از لگد کوب خیال
از زیان و سود، وز خوف زوال
نی صفا می‌مانَدش، نی لطف و فر
نی به سوی آسمان، راه سفر

این است که ما این سفر درونی خود را هرچند سفر بیرونی جای خودش را دارد ولی یادمان باشد این سفر درونی باشد. با اندیشه‌های نو و نیکی و نوازش، روزگار شادی برای خودمان نقش ببندیم.

چه روزگاری داشتیم

اگر از من بپرسید آیا می‌خواهید همه آنچه الان هست یا گذشته عوض کنید؟ می‌گویم: بله، چون برای آن که همه چیز ساده‌تر بود. چه روزگاری داشتیم. این همه غم نداشتیم؛ هیچ چیزی کم نداشتیم. گل گاوزبان دو ابود، دوای درد ما بود، پیاله راه کی رفتیم، به کربلا می‌رفتیم؛ این همه غم نداشتیم، هیچ چیزی کم نداشتیم، مادربزرگ صفا داشت، حرف‌های بی‌ریا داشت، وصلت‌ها با دعا بود، همه کارها با خدا بود. حالا همه کارها با پول است. پارهای از آدمها برده پولند. به قول سری سقطی عارف قرن سوم، خدای در این عالم می‌سازیم که هر یک روز از این خلقه دور می‌شویم. این چگونه است که این قدر ما کارهای نامناسب برای تن می‌کنیم. تنی که هر روز پیرتر از روز پیشین می‌شود و تنی که باید بگذاریم و برویم.

به قول فردوسی مرا نام باید که تن مرگ راست

به جای این که نام خیر از خودمان برجا بگذاریم، کتاب بنویسیم، هنری برجای بگذاریم همه‌اش به فکر تنیم مبادا این تن کم بیاورد. امیدوارم آن اندیشه‌ای که از آن سخن گفتم به وجود بیاید و این عادت بد برای همه مردم جهان کمتر شود. خیلی دوست داشتم همان روزگار بود. تو ایران فرش می‌انداختند دور هم ناهار و شام می‌خوردیم. ازدواج هم همین‌طور بود. هرکس ازدواج می‌کرد یک اتاق از خانه را برمی‌داشت. سفره پدر بزرگ و مادربزرگ که پهن می‌شد ۱۵ تا ۲۰ نفر می‌شدند. آدم هیچ وقت احساس درد و رنج نمی‌کرد. یک روز به نام محبت، جوانمردی، پاکدامنی، پاکدلی، پاک چشمی بود که همه دستشان را به این رسن‌ها می‌گرفتند و از این نقاط تاریک می‌آمدند بیرون و لذت می‌بردند از زندگی. اگر یک نفر ازدواج می‌خواست کند و پول نداشت هرکس کاری را بر دوش می‌گرفت. اختلافی پیش می‌افتاد، داوری می‌شد و خیلی ساده به خیر می‌گذشت.

اسماعیل آذر

اشاره

داروهایی که باید در سفر همراهتان داشته باشید

جمع کردن بار و بنه سفر هم هیجان‌انگیز است و هم استرس برانگیز. در میان تمام وسایلی که برای سفر نیاز دارید، داروهای ضروری را فراموش نکنید. در این مطلب به شما می‌گوییم چه داروهایی را لازم است با خودتان ببرید تا سفری لذت‌بخش و سالم داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسیان: قبل از هر چیز باید معلوم کنید نحوه سفرتان چیست؟ مثلاً اگر سفرتان جاده‌ای و با اتومبیل است پس نیازی ندارید داروهای زیادی با خود ببرید؛ چون شرح‌حال به پزشک و داروخانه دسترسی خواهید داشت. بسا اگر سفرتان به‌صورت کمپینگ است و چندین روز باید در راه باشید پس به یک کیت دارویی قوی و مجهز با تمام کمک‌های اولیه نیاز دارید.

اگر سفرتان به خارج از کشور است پس باید یک داروخانه کوچک با خود ببرید. وقتی به کشورهایی می‌روید که معیارهای بهداشتی آنجا با شرایط معمول شما در کشور خودتان تفاوت دارد و از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنید و از شهرهای شلوغ دیدن می‌کنید پس خیلی در معرض میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا خواهید بود.

در سفرهای دور و دراز شما بیشتر احتمال دارد به دلیل مصرف آب و غذای آلوده یا غذاهای غیرمعمول دچار اسهال مسافرتی شوید. همچنین ممکن است گاهی در شرایطی قرار بگیرید که دسترسی فوری به پزشک و داروخانه نداشته باشید. یک مسئله دیگر این که داروهایی که در مسافرت لازم می‌شوند برای هرکسی متفاوت است. اگر به طور کل فرد سالمی هستید و بیماری ندارید پس داروهای کمتری لازم است با خود ببرید. از سویی دیگر اگر کودک یا سالمند همراه دارید پس داروهای بیشتری نیاز خواهید داشت. داروهایی که با خود می‌برید کمک می‌کنند موفقاً از ناخوشی که وجود دارد تسکین پیدا کنید تا به شهر و خانه خودتان برگردید.

داروهای تجویزی

همیشه در هر سفری باید داروهای تجویزی‌تان را به اندازه کافی با خود ببرید، فرقی هم نمی‌کند مقصدتان کجا باشد. توصیه می‌کنیم اگر داروی تجویزی مصرف می‌کنید حتماً به تعداد کافی و حتی بیشتر و از همان نوع و برندی که به آن عادت دارید تهیه کرده و همراه خود ببرید. ضمناً شاید لازم باشد پیش از سفر ویزیتی با پزشک معالجتان داشته باشید و شرایط سفرتان را به او اطلاع بدهید.

یک کپی از نسخه دارویی‌تان نیز همراهتان باشد. داروها را در ستهبندی خودشان نگه دارید و روی آنها برچسب بزنید و نحوه مصرفشان را بنویسید.

داروهای بدون نیاز به نسخه (OTC)

شما در سفر قرار است غذاهای جدیدی بخورید و معلوم نیست گوارشتان چه واکنش‌هایی نشان دهد. پس خیلی مهم است که داروی ضداسهال مانند لوپرامید و بیسموت ساب سالیسیلات داشته باشید. همچنین چند قرص الکترولیت آب‌رسان داشته باشید تا اگر اسهال شدید جلوی دهیدراته شدن بدن را بگیرید.

نکته دیگر اینکه معمولاً در سفر بعضی می‌توانید از عادت‌های نسالم غذایی چشم‌پوشی کنید. پس خیلی مهم است که داروهای آنتی‌اسید برای تسکین ریفلاکس بعد از خوردن غذاهای سنگین و حجیم داشته باشید. اگر ریفلاکس مشکلی است که اغلب دارید پس بهتر است سعی کنید توصیه‌های غذایی برای این عارضه را رعایت کنید.

ملین یا لاکسیتیو

اسهال مسافرتی واقعاً مانند یک کابوس است؛ اما تغییرات روتین غذایی می‌تواند مشکلی معکوس ایجاد کند و دچار یبوست شوید. نوشیدن آب فراوان و خوردن غذاهای فیبردار می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما ملین‌هایی مانند نیز اکودیل را همراهتان داشته باشید تا یبوستتان برطرف شود.

داروهای سرماخوردگی

سرماخوردگی‌های معمولی معمولاً خودش‌خوب می‌شوند؛ اما علائم سرماخوردگی مثل خارش گلو می‌تواند در سفر آزاردهنده باشد. یک داروی ضد سرفه یا قرص سرماخوردگی می‌تواند حس بهتری به شما بدهد. همچنین شایع است که ترشحات سینوسی باعث تحریک گلو شود در چنین شرایطی داروهایی که برای رفع گرفتگی بینی و خارش و آبریزش چشم هستند می‌توانند به درد بخورند. مثل سودوفدرین و موسینکس.

داروهای خواب‌آور

سفرهای طولانی و خارج از کشور می‌توانند خوابتان را به هم بریزند و باعث شوند تولید خواب بخوابید؛ بنابراین یک داروی خواب‌آور مثل ملاتونین می‌تواند به تنظیم ساعت بدنتان کمک کند. ملاتونین یک هورمون طبیعی در بدن است که به‌صورت مکمل وجود دارد. این دارو اعتیادآور نیست و می‌تواند جدید شد. شب از آن استفاده کنید. ملاتونین به شما کمک می‌کند طی پرواز بخوابید یا در یک جای شلوغ چُرت بزنید. کافی است ۳۰ دقیقه پیش از خواب آن را مصرف کنید.

داروی ماشین گرفتگی یا بیماری حرکت

وقتی با قطار و اتومبیل و هواپیما سفر می‌کنید ممکن است دچار بیماری حرکت شوید و حالت تهوع و استفراغ داشته باشید. پس لازم است دارویی مانند دیمن هیدرینات با خود داشته باشید. لکوپولامین نیز داروی دیگری است که ممکن است در برخی از افراد اثر بهتری داشته باشد.

آنتی هیستامین

وقتی در سفر هستید، چیزهایی مختلفی در محیط جدید می‌توانند آلرژی‌تان را برانگیخته کنند. اگر دوست ندارید گرفتگی بینی و عطسه و آبریزش چشم آزارتان بدهد و مانع تفریح و گردشتان شود پس حتماً یک آنتی هیستامین در کیف دارویتان داشته باشید. داروهایی مانند لوراتادین و دیفن‌هیدرامین می‌توانند علائم آلرژی را به طور مؤثر تسکین دهند. یک هشدار: اگر رانندگی می‌کنید آنتی هیستامینی انتخاب کنید که باعث خواب‌آلودگی‌تان نشود.

داروهای سرماخوردگی

سرماخوردگی‌های معمولی معمولاً خودش‌خوب می‌شوند؛ اما علائم سرماخوردگی مثل خارش گلو می‌تواند در سفر آزاردهنده باشد. یک داروی ضد سرفه یا قرص سرماخوردگی می‌تواند حس بهتری به شما بدهد. همچنین شایع است که ترشحات سینوسی باعث تحریک گلو شود در چنین شرایطی داروهایی که برای رفع گرفتگی بینی و خارش و آبریزش چشم هستند می‌توانند به درد بخورند. مثل سودوفدرین و موسینکس.

داروی تب و درد

سردردهای بین راه، کمردرد ناشی از بلندکردن چمدان‌های سنگین، یادردهای ناشی از پیاده‌روی‌های طولانی و خوابیدن در تختخوابی که مال خودتان نیست همگی می‌توانند باعث دردهایی شوند و جلوی لذت و تفریح سفرتان را بگیرند. یک داروی تب و درد؛ مانند استامینوفن و ایبوپروفن می‌تواند این دردها و ناراحتی‌ها را به طور مؤثر تسکین دهد. پس حتماً این داروها را نیز همراهتان داشته باشید.

رسانه چه خبر

امیدی تازه برای تقویت ماهیچه‌ها در دوران سالمندی

ایندیپندنت: مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که اختلال در چرخه ترمیم میتوکندری‌ها نکارآمد و بازیابی ارتباط بین ادغامکها و اجزای سلولی در بدن، با بروز یا پیشرفت بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. میتوکندری‌ها اجزای تخصصی یا ادغامکهایی در داخل هر سلول و مسئول تولید انرژی هستند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عملکرد میتوکندری برای سلامت کلی بدن حیاتی است و در این مطالعه نیز متخصصان در یافتند که پس یک جلسه ورزش کردن در بدن یک چرخه تخریب و سپس ترمیم میتوکندری‌ها رخ می‌دهد و بعد از مرحله ترمیم، بدن توان خود را بازیافته و عملکرد آن بهینه می‌شود.

آنها فرآیند سلولی مربوط به واکنش ماهیچه‌ها به ورزش را شناسایی کرده‌اند و معتقدند که این یافته می‌تواند به کشف راهکار جدیدی برای تقویت عملکرد ماهیچه‌ها در سنین پیری و نوران سالخوردگی منجر شود. متخصصان امیدوارند این یافته به عنوان یک مداخله ضدپیری، فاتت ماهیچه‌های ناشی از سن رخ می‌دهد به تاخیر اندازد. دکتر کیت بلکول از نویسندگان این مطالعه توضیح می‌دهد: وقتی می‌بینیم ماهیچه‌های ما پس از یک جلسه ورزش کردن در روندی از خستگی و سپس ترمیم قرار می‌گیرند، در واقع این چرخه دینامیکی میتوکندری را از سر می‌گذرانند. در این فرایند با مداخله میتوکندری می‌توانند سلولی، ماهیچه‌ها یا ماهیچه‌های مبتلا به سالمندی را مدیریت کرده و در نهایت توانایی عملکردی خود را پس از پشت سر گذاشتن مرحله خستگی و فرسایشی، بازیابی می‌کنند.

مطالعات آزمایشگاهی روی گونه‌ای کرم میکروسکوپی نشان داد که در کرم‌های جوان پس از یک جلسه تحرک مانند خزیدن یا حرکت در آب، مرحله بازیابی عملکرد و کارا میتوکندری سریعتر رخ می‌دهد در حالیکه در کرم‌های بزرگسال و پیر، میتوکندری نمی‌تواند به سرعت مرحله ترمیم را پشت سر بگذارد که این امر ناشی از بالا بودن سن در این جلوران است. سپس متخصصان مداخلات شناخته‌شده و در آزمدتی مانند مولکول «ای‌ام‌پی‌کی» (AMPK) را آزمایش کردند. این مولکول تنظیم‌کننده کلیدی در حین ورزش است و به بازسازی و متابولیسم میتوکندری نیز کمک می‌کند.

مطالعات نهایی نشان داد که افزایش سطح این مولکول در کرم‌ها، تندرستی و حفظ عملکرد حرکتی آن‌ها را حتی در طول پیری بهبود می‌بخشد. متخصصان می‌گویند: این یافته برای بازیابی عملکرد و تقویت عضلات در سالمندان امیدبخش است و تعیین اینکه چگونه شکل‌پذیری شبکه میتوکندری بر تندرستی و طول عمر و بیماری‌های مرتبط با پیری در انسان تاثیر می‌گذارد، بسیار جالب‌توجه خواهد بود. جزئیات این مطالعه در مجله «پی‌ان‌اس» (PNAS) منتشر شده است.

ارتباط خواب خوب با کاهش خطر ابتلا به عفونت

یورونیوز: یافته‌های جدید متخصصان حاکی از آن است که «خواب خوب» می‌تواند خطر ابتلا به عفونت و نیاز بدن را به آنتی‌بیوتیک کاهش دهد. در مقابل افرادی که کمتر از شش ساعت و بیش از ۹ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند و بیش از همه تحت درمان آنتی بیوتیکی قرار می‌گیرند. اگرچه همواره یافته‌هایتان می‌دانید که یک «خواب خوب شبانه» می‌تواند انواع مشکلات را حل کند، اما متخصصان اکنون شواهد جدیدی کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد خوب خوابیدن می‌تواند آسیب‌پذیری در برابر عفونت را کاهش دهد. متخصصان دانشگاه "برگن" نروژ به وسیله پرسش‌نامه‌ای کوتاهی، کیفیت خواب بیماران و نیز لبنانی آنها به عفونت‌ها را مورد سوال قرار دادند. آن‌ها دریافتند که بیماری که خیلی کم یا زیاد می‌خوابند، احتمال بیشتری دارد که به عفونت دچار شوند و بیماری که مشکلات مزمن خواب را تجربه کرده‌اند نیز با احتمال بیشتری به آنتی بیوتیک نیاز خواهند داشت. در حال حاضر شواهدی وجود دارد که مشکلات خواب، خطر عفونت را افزایش می‌دهد. پیش از این یک مطالعه نشان داده بود افرادی که به ویروس سرماخوردگی آلوده شده بودند، درصورت داشتن خواب سالم با احتمال کمتری به سرماخوردگی مبتلا شدند. اختلالات خواب رایج و قابل درمان هستند و اگر بتوان ارتباط خواب را با عفونت تایید کرد، ممکن است کاهش مصرف آنتی‌بیوتیک و محافظت از افراد در برابر عفونت‌ها قبل از وقوع، امکان‌پذیر شود.

با «کم خوابی» خطر عفونت ۲۷ درصد افزایش می‌یابد

متخصصان دریافتند بیماری که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد که در معرض ابتلا به عفونت قرار گیرند و بیماری که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند نیز ۴۴ درصد بیشتر احتمال دارد که عفونت را گزارش کنند. خواب کمتر از شش ساعت یا بی‌خوابی مزمن نیز خطر نیاز به آنتی بیوتیک را برای غلبه بر عفونت‌ها افزایش می‌دهد. بنا بر اعلام یکی از پزشکان عضو این تیم مطالعه، بی‌خوابی در بین بیمارانی که در مراحل اولیه بیماری هستند، بسیار شایع است؛ چیزی که پزشکان عمومی آن را کمتر تشخیص داده‌اند.