info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

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

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۶۶

امروز با حافظ

بنال بلبل اگر با مَنَت سر یاریست
که ما دو عاشق زاریم و کارِ ما زاریست
در آن زمین که نسیمی وزد ز طُرّه دوست
چه جایِ دم زدنِ نافه‌های تاتاریست

غزلانه

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

افق کرج

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 استرستان 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 همهٔ ما سرمان شلوغ است و کارهای زیادی داریم که باید انجام بدهیم. انگار همه عجله دارند، مضطرب‌اند، در حال برنامه‌ریزی و آماده‌شدن هستند و تا آخرین لحظه کارهایی دارند که هنوز انجامشان نداده‌اند. 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 چالش‌برانگیز و استرس‌زا باشد. اما شما باید مراقبت خودتان باشید، در غیر این صورت فرسوده می‌شوید و صبر و تحملتان را از دست می‌دهید. علائم افسردگی و اضطراب می‌تواند تحت فشار استرس‌های افزودهٔ آخر سال، تشدید شود. در این مطلب توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرستان 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.

نه‌بگویید

خودتان را مقید نکنید که به هر درخواستی پاسخ مثبت بدهید. شما قرار 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 حوصله‌اش 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.

استراحت‌کنید

در کنترل مؤثر استرس و اضطراب مهم است که مهارت استراحت‌کردن 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 با انرژی بیشتری به ادامه کار برمی‌گردید.

کمی از مسئولیت‌هایتان کم کنید

خیلی از افراد نیاز دارند این طرز فکر را رها کنند که «اگر می‌خواهم کاری را درست انجام بدهم، فقط باید خودم انجامش 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، باید 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 را هم شما تمیز کنید. این مسئولیت را به خودشان بسپارید، بنشینید ونتیجه را ببینید.

در خوردن زیاده‌روی نکنید

بیشتر افراد وقتی استرس دارند فوراً سراغ خوراکی‌ها می‌روند؛ اما این راهکار یا عادت، اثری بسیار موقتی دارد و در نهایت منجر به مشکلات بیشتری می‌شود. در این مواقع به‌جای خوردن، استراحت کنید، پیاده‌روی کنید یا سرگرم فعالیت موردعلاقه‌تان 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 با نرسیدن به آنها ناامید و بی‌انگیزه نشوید.

باخودتان مهربان باشید

مهربان بودن با خود مهارتی فراگرفتنی است. وقتی تمرین می‌کنید که با خودتان همدل و مهربان باشید، از لحظاتتان بهتر استفاده می‌کنید، نه اینکه فقط آنها را تحمل کنید. سعی کنید از تعطیلات به‌عنوان فرصتی برای کشف خودتان و رسیدگی به دل خودتان بهره ببرید. قرار 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 انسانی منحصربه‌فرد هستند و علایق و سلیقه‌های خود را دارند. سعی کنید در برنامه‌ریزی‌ها و انتخاب‌های خانوادگی انعطاف‌پذیر باشید و اجازه ندهید اختلاف سلیقه‌ها تعطیلاتتان را خراب کنند. با هم مشورت و هم‌فکری کنید، روی تشابهاتتان متمرکز شوید و تنش و بگومگو را با گفتگوهای صمیمانه و عقل و درایت جایگزین کنید.

به علاقه‌مندی‌هایی که قبلاً برایشان وقت نگذاشته‌اید بپردازید

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 گوناگون و گاهی واقعاً آشفته‌کننده‌ای در فضای مجازی و دنیای اینترنت وجود دارد و اخبار ناراحت‌کننده و اضطراب برانگیز نیز زیاد است. همهٔ اینها ما را ناآرام 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

بهار در راه است

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 جام‌جم، 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 «نوک روچ» گرفته شده و به مفهوم روز نو است. نوک در زبان پهلوی به معنی تازه و ضد کهنه بوده و روز یا روچ 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 «فرورد» که از واژه‌های پارسی باستان هستند به ما رسیده است. در سنگ‌نبشته «بهستان» یا همان «بیستون» نام یکی از هماوردان داریوش بزرگ «فراورتی» است یا دومین پادشاه ماد هم «فرودتی» نام داشته است. گذشتگان فَرَوَهَر یا فَرَوَشی یا فرورتی را که فروردین از آن می‌آید، روح انسان‌ها می‌دانستند 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 و این روزها کمرنگ شده فال گوشی، شال انداختن داماد، میر نوروزی، قاشق‌زنی 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 میر نوروزی».

رسم چنین بود که در ایام عید نوروز از میان مردم امیر یا حاکم موقتی به نام میر نوروزی انتخاب می‌کردند و فرمانروایان 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. با 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.

ان‌شاءا... 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 «ان‌شاءا... ۱۲۰ ساله شوی!». واقعا چرا ۱۲۰ سال؟ چرا نمی‌گویند ۱۰۰ سال یا ۱۳۰ سال. این ۱۲۰ سال از کجا می‌آید. در روزگار ساسانیان ماه را ۳۰ روز می‌پنداشتند 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 در بیاید. 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 گردون بسان دیده مجنون

عنصری نیز می‌گوید:

نوروز بزرگ آمد آرایش عالم
میراث به‌نزدیک ملوک عجم از جم

فرخی سیستانی در خصوص بهار می‌گوید:

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

منوچهری نیز اشعار خوبی در زمینه نوروز دارد. مثلا:

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:

به جمشید بر گوهر افشاندند
مر آن روز را روز نو خواندند
سر سال نو هرمز فرودین
بر آسوده از رنج روی زمین
اندیشه نو فراموش نشود

برای نوروز خیلی دوست دارم یکی از اشعار منوچهر آتشی را به یادگار گذارم که می‌گوید:

آید بهار و پیرهن بیشه نو شود
نوتر بر آورد گل اگر، ریشه نو شود
زیباست روی کاکل سبزت کلاه تو
زیباتر آن که در سرت، اندیشه نو شود

اندیشه نو، نشانه شادی است. انسان‌ها وقتی به درون‌شان می‌پردازند، وقتی به اندیشه ورزی فکر می‌کنند، شادمانی و نشاطی در آنها به وجود می‌آید که هیچ وقت مثل حباب نمی‌ترکد و از بین نمی‌رود. توصیه من به عزیزانم این است که سال نو را با اندیشه نو آغاز کنیم. یکی از مصداق‌های اندیشه نو در زندگی مجازی ماست. 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 خوابش بتر
چون به حق بیدار نبود جان ما
هست بیداری، چو دربندان ما
جان، همه روز از لگد کوب خیال
وز زیان و سود، وز خوف زوال
نی صفا می‌ماندش، 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 به این سفر درونی باشد. با اندیشه‌های نو نیکی و نوازشگر روزگار شادی برای خودمان نقش ببندیم.

چه روزگاری داشتیم

اگر از من بپرسید آیا می‌خواهید همه آنچه الان هست با 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 دوا بود، دوای درد ما بود، پیاده 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 کارا با خدا بود. حالا همه کارها با پول است. پاره‌ای از آدم‌ها برده پولند. به قول سری سقطی عارف قرن سوم، خانه‌ای در این عالم می‌سازیم که هر یک روز از این خانه دور می‌شویم. این چگونه است که این‌قدر ما کارهای ناصواب 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 ایوان 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 رسن 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 به‌خیر 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 تبیان، 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 در هرحال به پزشک و داروخانه دسترسی خواهید داشت. یا 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 داروخانهٔ 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 مسئلهٔ 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 موقتاً از ناخوشی که وجود دارد تسکین پیدا کنید تا به شهر و خانه‌خودتان برگردید.

داروهای تجویزی

همیشه در هر سفری باید داروهای تجویزی‌تان را به‌اندازه 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 دوز 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 بسته‌بندی خودشان نگه دارید و روی آنها برچسب بزنید و نحوه مصرفشان را بنویسید

داروهای بدون نیاز به نسخه (OTC)

داروی اسهال

شما در سفر قرار است غذاهای جدیدی بخورید و معلوم نیست گوارشتان چه واکنش‌هایی نشان دهد. پس خیلی مهم است که داروی ضد اسهال 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.

نکتهٔ دیگر اینکه معمولاً در سفر به‌سختی می‌توانید از عادت‌های ناسالم 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 بیزاکودیل را همراهتان داشته باشید تا یبوستتان برطرف شود.

داروی تب و درد

سردردهای بین راه، کمردرد ناشی از بلندکردن چمدان‌های سنگین، پادردهای 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.

داروی ماشین‌گرفتگی 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. اسکوپولامین نیز داروی دیگری است که ممکن است در برخی از افراد اثر بهتری داشته باشد.

آنتی‌هیستامین

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 آنتی‌هیستامین در کیف دارویتان داشته باشید. داروهایی مانند لوراتادین و دیفن‌هیدرامین می‌توانند علائم آلرژی را به طور مؤثر تسکین دهند. یک هشدار: اگر رانندگی می‌کنید آنتی‌هیستامینی انتخاب کنید که باعث خواب‌آلودگی‌تان نشود.

داروهای سرماخوردگی

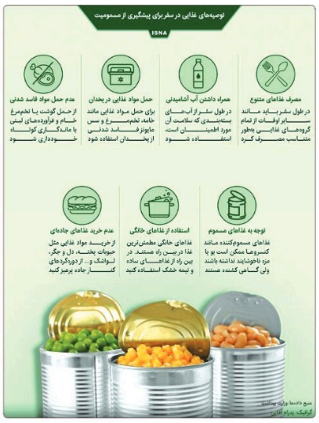
سرماخوردگی‌های معمولی معمولاً خودشان خوب می‌شوند؛ اما علائم سرماخوردگی مثل خارش گلو می‌تواند در سفر آزاردهنده باشد. یک داروی ضد سرفه یا قرص سرماخوردگی می‌تواند حس بهتری به شما بدهد. همچنین شایع است که ترشحات سینوسی باعث تحریک گلو شود. در چنین شرایطی داروهایی که برای رفع گرفتگی بینی و خارش و آبریزش چشم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

داروهای خواب‌آور

سفرهای طولانی و خارج از کشور می‌توانند خوابتان را به هم بریزند و باعث شوند نتوانید خوب 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 می‌توانید چند 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.

پماد و کرم

خراشیدگی‌ها و بریدگی‌های جزئی هرزمانی می‌توانند اتفاق بیفتند و در سفر بیشتر. پس یک آنتی‌بیوتیک موضعی مثل نئوسپورین یا باسیتراسین با خود داشته باشید. همچنین یک کرم هیدروکورتیزون هم از ضروریات سفر است، خصوصاً اگر قرار است در طبیعت باشید. این پماد می‌تواند قرمزی و خارش ناشی از نیش حشرات و دیگر بثورات پوستی را تسکین دهد.



توصیه‌های غذایی در سفر برای پیشگیری از مسمومیت

ISNA

مصرف غذاهای متنوع
در طول سفر باید مانند سایر اوقات از تمام گروه‌های غذایی به‌طور متناسب مصرف کرد

همراه داشتن آب آشامیدنی
در طول سفر از آب‌های بسته‌بندی که سلامت آن مورد اطمینان است، استفاده شود

حمل مواد غذایی در یخدان
برای حمل مواد غذایی مانند خامه، تخم‌مرغ و سس مایونز فاسد شدنی از یخدان استفاده شود

عدم حمل مواد فاسد شدنی
از حمل گوشت یا تخم‌مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری شود

توجه به غذاهای مسموم
غذاهای مسموم‌کننده مانند کنسروها ممکن است بو یا مزه ناخوشایند نداشته باشند ولی گاهی کشنده هستند

استفاده از غذاهای خانگی
غذاهای خانگی مطمئن‌ترین غذا در بین راه هستند. در بین راه از غذاهای ساده و نیمه خشک استفاده کنید

عدم خرید غذاهای جاده‌ای
از خرید مواد غذایی مثل حبوبات پخته، دل و جگر، لواشک و... از دوره‌گردهای کنار جاده پرهیز کنید

منبع داده‌ها: وزارت بهداشت
گرافیک: پدرام آقایی

رسانه چه خبر

امیدی تازه برای تقویت ماهیچه‌ها در دوران سالمندی

ایندیپندنت: مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که اختلال در چرخه ترمیم میتوکندری‌های ناکارآمد و بازیابی ارتباط بین اندامک‌ها 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 اندامک‌هایی 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 دریافتند 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 دوران سالخوردگی منجر شود. متخصصان امیدوارند این یافته به عنوان یک مداخله ضدپیری، افت ماهیچه‌ای را که با افزایش 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، درواقع این چرخه دینامیکی میتوکندری را از سر می‌گذرانند. در این فرایند با مداخله میتوکندری در سطح سلولی، ماهیچه‌ها پیامدهای متابولیکی ورزش را مدیریت کرده و در نهایت توانایی عملکردی خود را پس از پشت سر گذاشتن مرحله خستگی و فروپاشی، 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 کار 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 جانوران است. سپس متخصصان مداخلات شناخته‌شده و درازمدتی 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 «پی‌ان‌ای‌اس» (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 ابتلای افراد 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 یافته‌ها نشان می‌داد 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 پرسش‌نامه‌های کوتاهی، کیفیت خواب بیماران و نیز ابتلای آنها به عفونت‌ها را مورد سوال قرار دادند. آن‌ها دریافتند که بیمارانی که خیلی کم یا زیاد می‌خوابند، احتمال بیشتری دارد که به عفونت دچار شوند و بیمارانی 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 بیمارانی که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد که در معرض ابتلا به عفونت قرار گیرند و بیمارانی که بیش از ۹ ساعت می‌ خوابند 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.