

## به جز ورزش چه عاداتی حالتان را خوب می کند؟



دارند و با احساس آشفتگی و سردرگمی زندگی می کنند. راه حل چیست؟ یادگیری بد چطور «نه» بگوید. به همه چیز و همه کس جواب مثبت دادن، بی توجه به اینکه خودتان راضی باشید یا نه به سلامت روانتان لطمه می زند و باعث می شود به طور کامل قادر به کنترل روایات نباشید و خودتان و دیگران را در نهایت ناراضی کنید. این بار که احساس پریشانی کردید، سعی کنید به خواسته های ناپسند دیگران «نه» بگویید. وقتی این کار را کردید خواهید دید که بار بعد برایتان راحت تر خواهد شد. قبول کنید که شما قهرمان زندگی دیگران نیستید و نمی توانید همه را راضی نگه دارید.

**ذهن آگاهی را تمرین کنید**  
ذهن آگاهی دقیقاً چیست؟ ذهن آگاهی تمرینی است که باعث می شود نسبت به زمان حالتان آگاه تر باشید و ضمناً بتوانید به افکار و احساسات خود توجه کنید، نه اینکه نسبت به آنها واکنش نشان دهید. ذهن آگاهی طی سال های اخیر بسیار متداول شده است و برای طیفی از تمرین های ذهنی به کار می رود، اما مفهوم پایه آن ساده است: در لحظه باشید، متمرکز بمانید و نسبت به چیزی که در حال روی می دهد، آگاه باشید. توجه کردن به پیراموتان و کاری که در همان لحظه انجام می دهید نیز به تمرین دارد. به نورها، صداها، بوها و محرک های قابل لمس سعی کنید در کاری که در حال انجامش هستید وجود دارند توجه کنید. خودتان را در زمان حال غرق کنید و با تمام حس های که وجود دارند ارتباط برقرار کنید. اگر در لحظه بودن را تمرین کنید، در خودتان نهادینه خواهد شد و به شما حال خوب و تندرستی خواهد داد. بیشتر استرس های مانا ناشی از تمرکز زیاد روی مسائل مربوط به آینده و بیشتر به این فکر می کنیم که چه خواهد شد، چه می تواند باشد، در حالی که باید هر لحظه را همان لحظه زندگی کرد.

**کلام یابی**  
این تغییرات کوچک در صورتی که تداوم داشته باشند می توانند سلامت روانتان را تقویت کنند. لازم نیست همه آن ها را به یکباره انجام دهید. سعی کنید هر بار به یکی از آنها مشغول شوید و ببینید چه اثری بر حس و حال و میزان استرس شما می گذارد. خود گرفتن به این رفتارهای کوچک تأثیر مثبت بر سلامت جسم و روح شما می گذارند به این شرط که مداومت داشته باشید.

■ در این مطلب به چند عادت روزانه ای می پردازیم که از استرستان کم می کنند، منجر به سلامت روانتان می شوند و احساس شادایی به شما می دهند. مهم تر از همه اینکه این عادت ها به ورزش زیادی از شما نمی گیرند. به ورزش کردنتان ادامه دهید اما باقی وقتتان را با در پیش گرفتن این عادت های سالم متعادل کنید.

**گره بهداشت و سلامت** - آیا دوست دارید بیشتر احساس شادی کنید و کمتر استرس داشته باشید؟ خوب بیشتر افراد دوست دارند! برای تقویت سلامت روان، تغییرات کوچک می توانند تفاوت های بزرگی ایجاد کنند. حتی تغییرات بسیار جزئی در نحوه فکر کردن و رفتار کردن می تواند استرس را کم کرده، اعتماد به نفس را بیشتر کرده و روابطتان با دیگران را بهبود بخشد. نیازی نیست سبک زندگی تان را از نو ریز کنید تا احساس بهتری داشته باشید؛ در عوض می توانید با تغییراتی کوچک در عادت های روزانه تان شروع کنید. در این مطلب به پنج عادت روزانه ای می پردازیم که از استرستان کم می کنند، منجر به سلامت روانتان می شوند و احساس شادایی به شما می دهند. مهم تر از همه اینکه این عادت ها وقت و انرژی زیادی از شما نمی گیرند. به ورزش کردنتان ادامه دهید اما باقی وقتتان را با در پیش گرفتن این عادت های سالم متعادل کنید.

**هر روز حداقل ۲۰ دقیقه بیرون بروید**  
بیرون از خانه وقت گذراندن، درمان خوبی برای استرس و افسردگی است. آیا می دانستید بعضی از درخت ها فیتونمید آزاد می کنند؟ فیتونمیدها مواد شیمیایی هستند که برای سلامت جسم و ذهن مفیدند. این مواد شیمیایی طبیعی نه تنها حالتان را بهتر می کنند بلکه فشار خونتان را کاهش می دهند، ضربان قلبتان را پایین می آورند و حتی به سلامت سیستم ایمنی تان کمک می کنند؛ بنابراین این وقت گذراندن در طبیعت، درمان بسیار خوبی برای اضطراب و افسردگی و کمک به سلامت روان است. هر روز حداقل ۲۰ دقیقه بیرون بروید و کمی در فضای سبز قدم بزنید. روزهایی که وقت بیشتری دارید و هوا هم خوب است، به جنگل یا کوهستان بروید. متعجب خواهید شد که چقدر حالتان خوب شده و احساس بهتری دارید.

**صبح به محض بیدار شدن از خواب پرده ها را کنار بزنید و پنجره ها را باز کنید**  
قرار دادن چشم ها در معرض نور طبیعی در ساعات اولیه روز کمک می کند ساعت بیولوژیکی بدنتان که هورمون ها و مواد شیمیایی مغز را کنترل کرده و بر حس و حال و خواب و تقریباً همه عملکردهای فیزیکی و ذهنی بدنتان اثر می گذارد، تنظیم شود. استفاده از نور طبیعی در ابتدای روز، دوپامین و سروتونین را افزایش می دهد که دو هورمون مهم و مؤثر در خلق و خو هستند. نور طبیعی اول صبح به کاهش علامت افسردگی فصلی و

## مصرف این ۷ گیاه دارویی معجزه می کند



است، ریشه های این گیاه قرن ها در آسیا و آمریکای شمالی برای درمان بسیاری از بیماری ها کاربرد داشته است. جینسنگ اغلب به شکل چای نوشیده می شود. تنوع آسبایی این گیاه در مقابل گونه های رویده در آمریکا تحریک کننده گی بیشتری دارد. جینسنگ موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامتی خوب برای مبارزه با خستگی مفرد است. ۶. **علف و تیور (Vetiver)** گیاهی بسیار پر تنوع است که در هند می روید. این علف برای جلوگیری از فرسایش خاک، تهیه روغن ها و اسانس های خوشبو کننده، درست کردن کیسه و زیر انداز، به عنوان علف حیوانی و همچنین در طب سنتی به کار می رود. علف و تیور خاصیت ضد عفونی دارد و در کرم ها و صابون ها از جمله برای درمان آکنه استفاده می شود. خواص ضد التهابی و تیور همچنین موجب شده تا برای درمان نقرس و آرتروز نیز کاربرد داشته باشد. ۷. **گل قاصدک (Dandelion)** سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است و اغلب به عنوان دارویی ادرار آور (دیورتیک) استفاده می شود. تحقیقات اولیه نشان می دهند که گل قاصدک احتمالاً نقش مؤثری در بهبود هضم و عملکرد مثانه و کبد دارد.

گره بهداشت و سلامت - گیاهان دارویی هر یک تأثیر به سزایی در سلامتی دارند که از جمله آن ها می توان به ۷ مورد از بهترین آن ها در این گزارش اشاره کرد.

هزاران سال است که انسان ها از گیاهان برای درمان بیماری ها استفاده می کنند. در طب مدرن نیز از دانش طب سنتی استفاده می شود. در این گزارش هفت گیاه که در طب مدرن استفاده های فراوانی دارند، معرفی شده اند.

۱. تلخی طعم آب توئیک به خاطر وجود «کینین» در آن است. کینین (Quinine) از پوست درخت گنه گنه (چینیونا) به دست می آید. اولین بار اروپایی ها با خواص دارویی این گیاه در اوایل قرن ۱۹ میلادی آشنا شدند. سازمان بهداشت جهانی کینین را در فهرست داروهای پزشکی ضروری گنجانده است. برای سال های متداری از کینین در درمان مالاریا استفاده می شده؛ هر چند سازمان بهداشت جهانی دیگر آن را به عنوان نخستین مرحله درمان توصیه نمی کند.

۲. «پریمولا وریس (Primula Veris)» نام گونه ای از سرده پامچال است. خاستگاه این گیاه با گل های زرد رنگ زیبا، اروپا و غرب آسیا است. پریمولا وریس به عنوان یک گیاه دارویی علیه بیماری آسم و برونشیت استفاده می شود.

۳. «گوارانا» (Guarana) گیاهی بالارونده است که در جنگل های آمازون در برزیل می روید. این گیاه زینا در برزیل اغلب در تهیه نوشیدنی استفاده می شود. میوه های کوچک قرمز رنگ گوارانا دارای کافئین هستند و به یک مکمل غذایی انرژی زا رایج و محبوب تبدیل شده اند. این میوه ها همچنین برای کاهش دردهای معده نیز کاربرد دارند.

۴. «پرونوس افرا کانا» (Prunus africana) که بومی ها آن را به اسم پوست گیلاس آفریقایی نیز می خوانند، به عنوان دارویی معجزه گر شناخته می شود. شفا دهندگی سستی در کینیا از این گیاه برای درمان بسیاری از بیماری ها از جمله مالاریا، دردهای معده و مشکلات کلیوی استفاده می کنند. با این همه این گیاه بیش از همه به دلیل نقش مؤثری که در درمان سرطان پروستات دارد، ارزشمند است و ستایش می شود.

۵. جینسنگ (Ginseng) یکی از محبوبترین داروهای گیاهی در جهان

## عجیب ترین دلیل بروز تصلب شرایین در انسان

بیشتر بر ابعاد تأثیر گذاری این فلزات در عروق بزرگ بدن مانند عروق گردن تمرکز داشت؛ اما در پژوهش جدید ما تلاش کردیم به سنجش میزان تأثیر گذاری عوامل محیطی بر سلامت قلب و عروق بپردازیم. یافته های مان نشان دادند شرایط کاری افراد و سطحی از تماسی که افراد با فلزات سمی دارند، در بروز تصلب شرایین و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی بسیار تأثیر است.

این تحقیقات بر یافته های پیشین درباره تأثیر مخرب فلزات سمی مانند آرسنیک و کادیوم بر سلامت قلب صحت گذاشت. تیتانیوم فلز جدیدی بود که دانشمندان به تأثیر منفی آن بر سلامت قلب پی بردند. متخصصان می گویند باید یک تحقیقات جامع دیگر برای تأثیر این فلزات سمی بر روی زنان و نیز گروه های سنی مختلف انجام شود. هم اکنون استانداردها در باره امنیت غذایی، محیطی و جمعیتی پیرامون فلز های سمی بسیار ضعیف است و تحقیقات جاری نشان داد باید قوانین جدیدی در این حوزه ها وضع شود.

مدیر این تحقیقات در پایان خاطر نشان کرد: یکی از ساده ترین استراتژی ها برای محافظت از خود در برابر فلزات سمی، بستن پنجره ها در زمانی است که آلودگی هوا بالا است. ترک استعمال دخانیات و نیز اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران از دیگر راهکارها در این زمینه است. از آن جا که گیاهان توانایی مناسبی در جذب مواد سمی دارند، در خانه خود گل و گیاه نگهداری کنید.

گره بهداشت و سلامت - دانشمندان می گویند برخی فلزات سمی می توانند باعث تشدید خطر تصلب شرایین در انسان شوند.

آرترواسکلروز یا تصلب شرایین، یکی از اصلی ترین دلایلی است که خطر بروز حمله قلبی و سکته مغزی را در افراد افزایش می دهد. تصلب شرایین می تواند دلایل متعددی داشته باشد؛ اما مطالعات جدید دانشمندان ابعاد عجیبی را از این بیماری آشکار کرده است.

یک مطالعه گسترده در اسپانیا بر روی افراد میانسال که بیش از ۹۷ درصد آن ها مرد بوده اند، نشان داد در معرض برخی فلزات سمی قرار داشتن به میزان قابل توجهی خطر بروز تصلب شرایین و حمله قلبی را در این افراد افزایش داده است.

دانشمندان در این پژوهش افرادی که در کارخانه تولید بدنه خود کار می کردند و به طور متوسط با فلزات سمی سروکار داشتند را مورد مطالعه قرار دادند. شواهد نشان داد قرار داشتن در معرض فلزاتی سمی همچون آرسنیک، کادیوم و تیتانیوم خطر بروز مشکلات قلبی را افزایش می دهد. آرسنیک و کادیوم در تنباکو، غذا و آب یافت می شوند و تیتانیوم به طور عمده در محصولات دندان پزشکی، ایمپلنت های ارتوپدی، محافظه های ضریان ساز (مانند ضریان ساز مصنوعی قلب) و مواد آرایشی - بهداشتی وجود دارد. در این رو، حتی افراد عادی نیز به طور معمول در زندگی روزمره خود با این عناصر سمی سروکار دارند.

ماریا نلز پلاراه مدیر این تحقیقات می گوید: تحقیقات قبلی در این زمینه

## بهبود فعالیت مغز با چرت زدن کوتاه مدت



مزایای چرت زدن در طول روز را به همراه دارد. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که در طول روز چرت می زنند، عملکرد بهتری در حل مشکلات دارند. در واقع چرت زدن به این افراد کمک می کند اطلاعات مهم را از جزئیات اضافی تفکیک کنند.

تکرار کنند که مشخص شد شرکت کنندگانی که به فاز «۱» رسیده بودند ۲.۷ برابر بیشتر راه حلی برای سازه کردن کارهای خود پیدا کردند. فقط یک دقیقه خواب برای آن ها کافی بود. چرت زدن در این پژوهش افرادی که در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه) با فاصله ۸ تا ۷ ساعت قبل از خواب شبانه می تواند مزایای زیادی به همراه داشته باشد؛ بهبود عملکرد مغز، تسکین استرس و بسیاری از فواید ارزشمند دیگر. هیچ عامل دیگری نمی تواند به اندازه چرت زدن در ترمیم و بازیابی مؤثر باشد. پس از آن آدیسون پژوهشگران ساعات ابتدایی بعد از ظهر را بهترین زمان برای چرت زدن در طول روز می دانند. رعایت این توصیه علمی، بهره مندی بیشتر از

## ساده ترین راهکارها برای کنترل فشار خون بالا



توصیه می شود در ابتدا ۵ دقیقه سکوت کنید. ۲- **داروهای کنترل فشار خون را شب مصرف کنید** پیش تر به دلیل آن که تصور می شد سطح فشار خون افراد در طول روز افزایش می یابد، باید قرص های فشار خون در صبح مصرف شوند. با این حال، تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهند مصرف این قرص ها در شب می تواند به طور مؤثرتری سطح فشار خون بالا را کاهش دهد. دانشمندان می گویند مصرف قرص فشار خون در شب با کاهش سطح فشار خون افراد، خطر مرگ، بروز حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. با این وجود، برخی از قرص های فشار خون ادرار آور هستند. در این موارد بهتر است این قرص ها را در اول صبح مصرف کنید تا دچار اختلالات خواب نشوید. ۳- **در صورت کنترل دشوار فشار خون با پزشک مشورت کنید** سال ها است که پزشکان می دانند یکی از دلایل بالا رفتن فشار خون، افزایش هورمون آلدوسترون در بدن است. یافته های جدید دانشمندان نشان می دهد این موضوع بسیار بیشتر از آن چه در گذشته تصور می شد، رایج است. پژوهش ها حاکی از آن هستند که ۲۰ درصد افرادی که فشار خون بالای غیر قابل درمان دارند، از سطح بالای

گره بهداشت و سلامت - متخصصان می گویند افرادی که فشار خون بالا دارند، باید مواد مختلفی را در این زمینه رعایت کنند. فشار خون بالا یکی از بیماری های زمینه ای و جدی است که می تواند سبب بروز بیماری های مرگبار دیگر همچون سکته مغزی، حمله قلبی و مشکلات کلیوی شود. از این رو، افرادی که به این بیماری مبتلا هستند؛ باید به طور دائمی فشار خون خود را مورد سنجش قرار داده و آن را کنترل کنند. به طور میانگین روزانه بیش از یک هزار و صد تن به دلیل فشار خون بالا جان خود را از دست می دهند.

متخصصان توصیه های زیادی به افراد مبتلا به فشار خون بالا ارائه کرده اند که مهمترین آن ها شامل موارد ذیل می شوند:

۱- **سطح فشار خونتان را در منزل کنترل کنید** - بسیاری از افراد برای کنترل فشار خونشان به مراکز درمانی مراجعه می کنند. این در حالی است که تحقیقات نشان داده اند فشار خون کنترل شده در این مراکز دقیق نیست. یافته های محققان نشان می دهد در ۶۵ درصد موارد این سنجش فشار خون دقیق نبوده است. این در حالی است که نتایج تحقیقات حاکی از آن است که سنجش فشار خون در منزل بسیار دقیق تر از مراکز درمانی است. برای سنجش دقیق تر فشار خون در منزل

## دگاه مطبوعات

**دگاه اقتصاد**  
زمان بلوغ بورس ۵۴ ساله  
پیمان شرقی به غروب از المپیک زمستانی چین  
افت بازار دلار به کانال ۲۴ هزار

**اقتصاد کیش**  
کیش ایر؛ به نام کیش، به کام...  
گزارش نماینده کروزه  
تعمیرات بزرگ در مدارس  
تعمیرات بزرگ در مدارس

**ایران**  
نمایش رفع تحریم  
رای گیری عالی  
کلیه خدمات سلامت

**آفتاب**  
لغو تحریم غیر مهم  
وزیر پرورش کرونا؟

**همیشه برای**  
روایت سقوط در چهار راه استانبول  
رشد انفجاری ایران در توتو تکنولوژی

**منصب**  
درخواست برای تغییر قانون اساسی  
آقای مجیدی این رسم نیست

**کلید سفارشات**  
**مدرسه چوب**  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل