

تازه‌ها

## نکاتی برای از بین بردن استرس

**سپید:** دراز کشیدن و تماشای تلویزیون، همیشه بهترین راه برای تمدد اعصاب نیست. داستان‌های پلیسی، اخبار و حتی برنامه‌های ورزشی می‌توانند استرس را بیاورند. به علاوه، این یک فعالیت غیرفعال و تاحدی اعتیادآور است و انتخاب‌های بهتری برای کسب آرامش وجود دارند، پنج روش برای استراحت در خانه که حقیقتاً درمانی هستند عبارت‌اند از:

- ۱. بیشتر گوش دهید تا صحبت کنید.** هنگامی که واقعا با فردی دیگر ارتباط برقرار کنید، مواد شیمیایی مربوط به «احساس خوب» مانند دوپامین و اکسی‌توسین در مغز آزاد می‌شوند. دکتر جیمز لینچ، استاد بازنشسته روان‌پزشکی در دانشگاه مریلند می‌گوید، زمانی که به راحتی گوش می‌دهید، فشار خون شما هم پایین می‌آید.
- ۲. سه نفس عمیق بکشید.** به گفته دکتر هربرت بنسون، استاد دانشکده پزشکی هاروارد، تنفس عمیق یک شیوه عالی برای غیرفعال کردن واکنش استرس است.

- ۳. مراقبه کنید.** تحقیقات جدید دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که تنها هشت هفته مراقبه (مدیتیشن) منظم، بخشی از مغز به نام آمیگدال را کوچک می‌کند که مسئول فعالیت پاسخ استرس است. هر چه آمیگدال کوچک‌تر شود، افراد استرس کمتری را گزارش می‌کنند.
- ۴. با یک دوست قدیمی تماس بگیرید.** به گزارش انجمن روانشناسی آمریکا، «حمایت عاطفی، عامل محافظ مهمی برای مقابله با مشکلات زندگی است.» علاوه بر این: «تنهایی با طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها از جمله فشار خون بالا، ایمنی ضعیف، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال شناختی همراه است.» بنابراین تماس گرفتن با دوستان نه تنها آرامش بخش است؛ بلکه برای سلامتی شما نیز مفید است.
- ۵. یک چرت عصرگاهی بزنید.** به گفته کلینیک مایو، یک چرت کوتاه در اواسط بعد از ظهر می‌تواند موجب ایجاد آسودگی، کاهش خستگی و افزایش هوشیاری شود. ■

منبع: HealthDay



تازه‌ها

## تقویت سلامت استخوان‌های زنان با رژیم غذایی



**سپید:** بر اساس پژوهش‌های تازه، رژیم غذایی ضد التهابی که مملو از سبزیجات، میوه، ماهی و غلات کامل سبوس دار است، می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تقویت کرده و از شکستگی استخوان در برخی زنان پیشگیری کند. محققان داده‌های مربوط به «سلامت زنان» را به منظور مقایسه سطح عوامل التهابی در رژیم غذایی و تاثیر میزان عوامل التهاب‌زا را بر تراکم استخوان و شکستگی هابرسی کردند و دریافتند ارتباط جدیدی بین غذا و سلامت استخوان‌ها وجود دارد. زنان دارای رژیم غذایی کم التهاب در طول یک دوره ۶ ساله پیگیری در مقایسه با هم‌سن و سال‌های خود با رژیم غذایی بیشتر التهاب، تراکم استخوانی کمتری را از دست دادند. همچنین یافته‌های محققان دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می‌دهد رژیم غذایی با التهاب پایین با خطر کمتر شکستگی لگن در بین زیر گروه این مطالعه که زنان یائسه بالای ۶۳ سال بود، همراه است. تونیا اورکار، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد زنان دارای رژیم غذایی سرشار از چربی‌های مفید، گیاهان و غلات کامل از سلامت بالای استخوانی برخوردار هستند. بنابراین در زنان با افزایش سن، رژیم غذایی سالم بر استخوان‌هایشان تاثیر می‌گذارد.» ■

منبع: WebMD

## بخور خوب است اما به شرطی که...



# باید‌ها و نباید‌های درمان سینوزیت

ترجمه: مصطفی صداقت‌رستمی

**سپید:** اگر مبتلا به سینوزیت هستید، برخی از کارها را باید انجام دهید و برخی از کارها را نباید انجام دهید. در زیر برخی از این باید و نباید‌ها را آوریم:

- **باید: به مدرسه و محل کار خود بروید:** بعضی از افراد فکر می‌کنند که در صورت ابتلا به سینوزیت نباید از محیط خانه خارج شوند، چون ممکن است این بیماری خود را به دیگران انتقال دهند. اما نباید نگران سرایت این بیماری خود به دیگران باشید، چون سینوزیت مسری نیست. بنابراین، در صورت ابتلا به سینوزیت اگر احساس ناخوشی فراوانی ندارید، می‌توانید به مدرسه یا محل کار خود بروید یا دیگر فعالیت‌های عادی روزانه خود را انجام دهید.
- **نباید: اگر می‌توانید با هواپیما سفر نکنید:** وقتی که مبتلا به سینوزیت هستید، اگر با هواپیما سفر کنید احتمال ابتلا به گوش درد و دیگر عوارض بیشتر می‌شود. با وجود این، اگر عدم استفاده از هواپیما برای شما مقدور نیست، پس از بلند شدن هواپیما (تا زمانی که هواپیما در حالت افقی در هوا قرار می‌گیرد) و پیش از فرود آمدن هواپیما (از زمانی که هواپیما شروع به فرود آمدن می‌کند) خمیازه بکشید و عمل بلع را انجام دهید. این کار به باز نگه داشتن مجاری‌ای کمک می‌کند که از گلو تا گوش‌های شما امتداد دارند. یک روش دیگر این است که پره‌های بینی‌تان را بگیرد و سوراخ‌های بینی‌تان را ببندید. بعد دهان خود را

ببندید و به آرامی درون بینی بدمید.

- **باید: داروهای بی‌نسخه را به دقت انتخاب کنید:** آیا سر و صورت شما درد می‌گیرد؟ قرص‌هایی همچون استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند باعث تسکین این درد شوند. اسپری‌های بینی ضد احتقان می‌توانند بینی گرفته شما را باز کنند، اما توصیه می‌شود که از این اسپری‌های بینی ضد احتقان برای بیش از چند روز استفاده نکنید. اگر برای مدت طولانی از بعضی از داروها و اسپری‌های بینی ضد احتقان استفاده کنید، ممکن است علائم سینوزیت شما بدتر شوند.
- **باید: آب بدنتان را حفظ کنید:** در مدتی که سینوزیت دارید، مایعات فراوانی بنوشید. نوشیدن مایعات گرمی همچون یک چای گیاهی می‌تواند به تسکین سینوزیت شما کمک می‌کند. بعضی از تحقیق‌ها نشان می‌دهد که بخار یک نوشیدنی بسیار گرم نه تنها از لحاظ روان‌شناختی باعث تسکین فرد می‌شود، بلکه از لحاظ جسمی نیز باعث تسکین علائم او می‌شود. به طور کلی، نوشیدن نوشیدنی‌های گرم به باز کردن گرفتگی بینی شما کمک می‌کند.
- **نباید: الکل بنوشید:** نوشیدنی‌های الکلی نه تنها باعث تامین مایعات بدن شما نمی‌شوند، بلکه باعث کم‌آبی بدن شما هم می‌شوند. علاوه بر این، نوشیدن الکل باعث تورم سینوس‌ها و جدار بینی شما می‌شود که علائم سینوزیت را بدتر می‌کند.
- **باید: از کمپرس‌های گرم استفاده کنید:** گرمای

مرطوب می‌تواند فشار سینوس شما را کاهش دهد، مجاری بسته شده بینی شما را باز کند و درد شما را تسکین دهد. برای استفاده از گرمای مرطوب می‌توانید یک حوله مرطوب را روی صورت خود قرار دهید یا از طریق یک پارچه بخار را استشاق کنید. دوش آب گرم نیز می‌تواند به شل شدن و خارج شدن مایع مخاط کمک کند.

- **باید: از یک مرطوب‌کننده استفاده کنید:** بخور سرد می‌تواند گرفتگی بینی شما را کمتر کند، اما سعی کنید که آب درون دستگاه مرطوب‌کننده را همواره تمیز نگه دارید. توصیه می‌شود که مخزن آب دستگاه مرطوب‌کننده را هر روز خالی کنید و پیش از پر کردن مجدد آن را به خوبی بشوید. علاوه بر این، هفته‌ای یک بار این دستگاه مرطوب‌کننده را با آب اکسیژنه رقیق شده یا سرکه تمیز کنید تا باکتری‌های درون مخزن آب و دیگر نقاط دستگاه مرطوب‌کننده را از بین ببرد.
- **نباید: در استفاده از استخر عجله نکنید:** نتایج تحقیقات انجام گرفته در مورد تاثیر استفاده از استخر روی بیماری سینوزیت یکسان نیست، اما به نظر می‌رسد که کلر موجود در آب استخرها می‌تواند باعث سوزش یا التهاب مجاری بینی شود. بنابراین، اگر حال شما خیلی بد نیست و خواهان شنا کردن هستید، توصیه می‌شود که بدون احتیاط و با عجله از استخر استفاده نکنید، بلکه پیش از آن گیره بینی برای شنا تهیه کنید.
- **باید: سینوس‌های خود را با محلول نمکی استریل بشویید:** می‌توانید برای تسکین سینوزیت

منبع: WebMD

## رسیدن به آرزوهای بزرگ با قدم‌های کوچک

ترجمه: زیبا مغربی

خیلی راحت‌تر است که اهداف فوق‌العاده و زیبایی که ما را به هیجان می‌آورد، برای خود تصور کنیم و خیلی خوش‌بینانه خود را نزدیک به آن ببینیم. زمانی که نوبت به هدف‌گذاری می‌رسد، ایده رسیدن به آرزوهای بزرگ می‌تواند انگیزه‌های درونی شما را طی زمان از بین ببرد. تغییرات سریع بدن و ذهن ما را در حالت مقاومت نگاه می‌دارد و ناخودآگاه سعی می‌کند ما را همچنان در منطقه حفاظت‌شده امن نگاه دارد اما ما ناخودآگاه خود را در چنین وضعیت‌هایی قرار می‌دهیم. ما هدف‌هایی را در زندگی دنبال می‌کنیم که به تغییرات بزرگی در زندگی ما نیاز دارد که به سادگی قابل دسترس نیستند.

رویکرد کایزن در مدیریت یکی از بهترین راهکارهایی است که می‌تواند تغییرات را در سبک زندگی ما نیز تسهیل کند. این رویکرد با پشتوانه‌ای از فلسفه ژاپنی، تغییرات بزرگ را در دل پیشرفت‌های کوچک قرار می‌دهد. کسب‌کارهای زیاد و شرکت‌های بزرگی از

سپید: شما در حال تماشای مجموعه سخنرانی‌های انگیزشی آنتونی رابینز درباره نحوه تغییر دادن خودتان هستید و در نهایت به هدف‌ها و چشم‌اندازهایی هیجان‌انگیزی فکر می‌کنید که می‌توانید به آن‌ها دست یابید. به همین خاطر به اولین کتاب فروشی نزدیک خانه سر می‌زنید و چندین کتاب درباره تغییر زندگی در پنج قدم یاد در سریع‌ترین زمان می‌خرید.

همه چیز تا اینجا به نظر عالی می‌رسد؛ حتی ممکن است بعضی از کتاب‌ها را بخوانید و گام‌های لازم را انجام دهید اما به سرعتی که می‌خواهید به نتیجه دست پیدا نمی‌کنید. کم‌کم احساس ناامیدی می‌کنید و همین احساس موجب می‌شود که نتایج و پیشرفت‌هایی را که تا به حال داشته‌اید، نادیده بگیرید و شاید زمانی دوباره به آن بازگردید.

مهم نیست که اهدافی را که برای خود انتخاب می‌کنید چقدر درخشان و زیبا هستند؛ مسئله این است که تغییرات شخصی، تغییراتی زمان‌برند و هیچ راه میان‌بری برای آن‌ها وجود ندارد.



منبع: Lifehack

تازه‌ها

## محصولات بهداشتی را با دقت انتخاب کنید

**سپید:** همه ما باید نسبت به خرید محصولات بهداشتی و آرایشی توجه کافی داشته باشیم اما والدین باید در زمینه انتخاب محصولات شیمیایی شامل محصولات مراقبتی کودکان همچون لوسون‌هاوشونده‌های بدن حساسیت بیشتری به خرج دهند. نکات زیر می‌تواند شما را در انتخاب محصولات ایمن‌تر یاری کند.

- ❖ همواره بر حسب محتویات یک محصول را به دقت بخوانید.
- ❖ محصولاتی را انتخاب کنید که در آن‌ها از مواد معطر استفاده نشده باشد. این ترکیبات مضر می‌توانند باعث سردرد، گیجی، اختلالات تنفسی، سرفه، تهوع، تحریک و تیرگی‌های پوستی، آلرژی، تحریک‌پذیری و بیش‌فعالی و حساسیت‌های شیمیایی شوند.
- ❖ از پودر بچه استفاده نکنید.
- ❖ از محصولاتی که شامل مواد شیمیایی زیر همچون فرمالدئید یا مواد نگهدارنده آزادکننده فرمالدئید هستند، پرهیز کنید. از جمله مهم‌ترین این ترکیبات می‌توان به ۲-bromo-۲-DMDM Hydatoin، ۲-nitropropane، diol ۱/۳ سدیم بورات، اکسی‌بنزون و تری‌کلوسان اشاره کرد. ■

منبع: Healthday

مشکلات و سوژه‌هایتان را با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴  
Email: info@sepidonline.ir



# پاروز نامه سپید

## در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline