

خوراکی‌های ضد آلودگی هوا

شادفر

وقتی در معرض آلودگی هوا هستیم حین تنفس، ذرات معلق سمی هوا وارد بدن می‌شوند و به سطح ریه‌ها می‌چسبند. در این شرایط، التهاب در بدن تحریک می‌شود و سبب کاهش آنتی اکسیدان‌ها به ویژه آنتی اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شود. به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. بنابراین در روزهایی که اعلام می‌شود شاخص آلودگی هوا بالا است، توصیه نخست ماندن در خانه است. در کنار این مراقبت، ضروری است تغییری هم در رژیم غذایی مان ایجاد تا از سیستم ایمنی و دستگاه تنفسی خود بیشتر مراقبت کنیم.

منابع امگا ۳

حتما منابع غذایی امگا ۳ مصرف کنید. ماهی‌های چرب مانند ماهی تن، ماهی ساردین و گیاه خرفه، مکمل‌های امگا ۳ هستند که برای کاهش التهاب در این شرایط بسیار کمک‌کننده‌اند. در صورت مصرف مکمل امگا ۳ البته با توصیه پزشک) روزی یک مکمل بخورید. میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، طالبی، موز و انبه توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتا کاروتن بالایی هستند که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شوند و کمک می‌کنند تا اثرات مضر ناشی از استنشاق ذرات سمی هوا کم شود.

منابع ویتامین C

میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C بخورید. پرتقال، لیموترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبزیتره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل مانند فلفل دلمه‌ای، شلغم، لبلبو و انواع کلم به خصوص کلم بروکلی و کلم بنفش را در روزهای آلودگی هوا مصرف کنید. همچنین مصرف جوانه‌ها و آجیل‌ها را در روزهای آلودگی هوا را ولایت قرار دهید. انواع جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخم آفتابگردان حاوی ویتامین E بالایی هستند که می‌توانند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کنند.

منابع ویتامین D

حواستان به مصرف مکمل ویتامین D باشد. این ویتامین تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و در مقابله با اثرات آلودگی هوا مؤثر است. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود این ویتامین حتما با مشورت کارشناسان یا متخصصان تغذیه از مکمل استفاده کنید. همچنین در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید. این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود.

شیر

مصرف شیر و لبنیات را فراموش نکنید. مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا بر دستگاه گوارش به دلایل زیر کاهش می‌دهد. ۱- شیر دارای فسفر، منیزیم و کلسیم بوده و در نتیجه خنثی‌کننده سموم است. ۲- شیر، دفع ادرار را مدفع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند. هروقت میزان باکتری‌های مفید باکتری‌ها را در روده سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم مشکل می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشند.

۳- کلسیم موجود در شیر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده کمک می‌کند. توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده کنید زیرا دریافت اسیدهای چرب اشباع موجود در فرآورده‌های لبنی پرچرب می‌تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کند و سبب گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود. بنابراین توصیه می‌شود روزانه دست کم دو لیوان شیر یا ماست مصرف کنید.

پیاز و سیر

پیاز و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. زیرا این غذاها حاوی ماده‌ای هستند که به تقویت ریه‌ها و کاهش خلط در ریه کمک می‌کنند. همچنین مصرف تره‌فرنگی در رژیم غذایی روزهای آلوده می‌تواند به محافظت از مخاط دستگاه تنفسی کمک کند. این سبزیجات حاوی موادی هستند که به بهبود سیستم ایمنی عمومی بدن کمک می‌کنند.

چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که برای مبارزه با نشانه‌های آلرژی ناشی از آلودگی هوا مفید است. این نوع از چای، التهاب‌های گلو را تسکین می‌دهد. همچنین از ریه‌ها در برابر تحریکاتی که معمولاً هنگام تنفس در هوای آلوده رخ می‌دهد، محافظت می‌کند. افزون بر این، بدن را به خوبی هیدراته و راه‌های تنفسی را تمیز نگه می‌دارد. به بیان بهتر، یک نوشیدنی عالی برای تقویت ایمنی و سم‌زدایی بدن از آلودگی‌های هوا است.

پس از به کار بستن توصیه‌های غذایی، نکته مهم دیگر کنترل وزن است. چاقی و اضافه وزن سبب ایجاد التهاب و فشار بر قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجادکننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند. بنابراین اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است برای راهی از این مشکل و آسیب، کمتر در برابر ریزگردها موجود در هوا قرار بگیرید.

کاهش خطر سرطان با مصرف دانه‌های چیا

به گفته محققان ترکیبات در دانه چیا اثرات ضد التهابی دارد که در درمان سرطان مؤثر است. همچنین باعث تنظیم گلوکز و کنترل فشار خون می‌شود. این دانه افزون بر خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی و ویژگی‌های غذایی دیگری هم دارد:

- اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در چیا می‌تواند سلامت قلبی عروقی را بهبود بخشد.
- فیبر بالای این دانه‌ها می‌تواند در تثبیت سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های مربوط به دستگاه گوارش کمک کند.
- پروتئینی که ممکن است در درمان سرطان و فشار خون بالا مؤثر باشد.

آتش خشم را خاموش کن

رعایت چند نکته باعث می‌شود صحبت کردن به دعوا ختم نشود

کاری، دچار سوء تفاهم می‌شوند. این اتفاق ممکن است در یک خیابان اتفاق بیفتد و دو نفر سر جای پارک بقیه به بقیه شوند. دقت کرده‌اید خیلی‌ها به جای گفت‌وگو عادت دارند سروصدا راه بیندازند، بقیه به بقیه شوند و از الفاظ رکیک استفاده کنند. برای این افراد روابط حد و مرزی ندارد.

ملیحه ابراهیمی | برای خیلی‌ها حرف زدن و تلاش برای رفع سوء تفاهم‌ها کار سخت و مشکلی است. خیلی‌ها هم خودشان را به زحمت نمی‌اندازند و عده‌ای با آگاهی نداشتن از عواقب صحبت نکردن درباره مشکل پیش آمده شرایط جبران ناپذیری را رقم می‌زنند. فرقی نمی‌کند صحبت پدر فرزندی باشد یا زناشویی. گاهی دو همکار قدیمی به خاطر مسائل

دعوا چرا؟

بستگی دارد با چه کسی و برای چه موضوعی دعوا کنیم. به عنوان نمونه در دعواهای زن و شوهری شاهد گرفتاری همسران در هیچانات منفی هستیم که فقط قصد تخلیه کردن خودشان را دارند یا مشکل و مسئله‌ای پیش آمده است و

مدیریت لطفا

زمانی که در موقعیت دعوا قرار می‌گیرید باید بهترین عملکرد را از خودتان نشان بدهید. حواستان به نکاتی که در ادامه می‌خوانید باشد.

- موقعیت را به طور موقت ترک کنید.
- پای دیگران را وسط نکشید و به دنبال مقصر نگردید.
- یکدیگر را تحقیر و سرزنش نکنید.
- بعد از دعوا قهر پیشه نکنید.
- به دنبال حامی برای اثبات خودتان نگردید.
- پای گذاشته و مشکلات قبلی را به دعوا باز نکنید.
- پیش از متهم کردن دیگری، به جای سخنرانی یک طرفه و متهم کردن طرف مقابل به او نیز برای صحبت کردن و دفاع از خود زمان بدهید.
- حواستان به خط قرمزهایی چون رعایت ادب و احترام باشد.
- بانیش و کنایه حرف نزنید.

در کدام دسته هستید؟

هر قدر هم که آرام و ساکت باشید گاهی شرایطی پیش می‌آید که از کسی آزرده خاطر شوید یا اسباب اعصاب دیگری را فراهم کنید. باید بیشتر خودتان را بشناسید. حالا بگویید در کدام دسته افراد قرار دارید؟ آن‌هایی که نمی‌توانند از حق خود دفاع کنند و سکوت پیشه می‌کنند.

- افراد قدرت طلب و زورگو که ترجیح می‌دهند به جای صحبت و حل مشکل، فحاشی و توهین کنند.
- گروهی که در ابتدا آرام هستند و بعد با کوچک‌ترین صحبت یا رفتاری عصبانی می‌شوند.
- افراد که با شنایی به حقوق دیگران رعایت ادب می‌کنند.

روی خط پر خاش و بی ادبی

چرا افراد پر خاش می‌کنند و بی ادب هستند؟

پر خاشگری و بی ادبی ریشه در رفتارهایی دارد که به خاطر تحریک شدن از سوی منبعی شکل می‌گیرد، مانند:

- وضعیت سلامت جسمی
- وضعیت خانوادگی
- محیط کار یا تحصیل
- رفتارها و ویژگی‌های فردی
- وضعیت سلامت روحی
- عوامل اجتماعی یا اقتصادی
- تجربه‌های زندگی
- روابط با دیگران
- ویژگی افراد پر خاشگر
- روی نقاط ضعف شما تمرکز می‌کنند.
- در امور از شما کمک می‌گیرند، ولی به شما کمک نمی‌کنند.
- از دیگران بدگویی می‌کنند.
- موقعیت‌های شما را بی ارزش جلوه می‌دهند.

مهارت کنترل خشم و استرس

کنترل نکردن خشم و استرس در دراز مدت سیب و ارد شدن آسیب‌های زیادی به فرد و دیگران خواهد شد. ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون، سردردها و معده درد، هایپرتنسیون، مشکلات روحی و خلقی مانند پرخاشگری و درگیری با دیگران در جامعه و خانواده چند نمونه از این آسیب‌هاست. بنابراین، خیلی مهم است که این مهارت‌ها را در خودمان ایجاد و با تمرین تقویت کنیم. در ادامه به برخی راهکارهای ساده برای این منظور اشاره می‌کنیم.

- پس از آرام شدن درباره تنشی که بروز کرده است، با طرف مقابلتان حرف بزنید و اجازه دهید مشکل حل نشده رها شود.
- درباره اینکه چرا این موضوع سبب ناراحتی و عصبانیت یا استرس‌تان شده است، فکر کنید و برای تکرار نشدنش چاره‌ای بیابید.
- آزوش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و ورزش برای افزایش آرامش درونی‌تان کمک بگیرد و از حجم استرس و اضطراب‌های روزانه‌تان بکاهد. گاهی از یک مشاور کمک بخواهید.
- تغذیه نامناسب و خواب ناکافی می‌تواند در کم شدن آستانه تحمل شما و بروز عصبانیت و استرس‌های روزانه تأثیرگذار باشد. مصرف

- غذاهای آماده و تند و تیز که سبب می‌شود زود تر واکنش نشان بدهید و عصبانی شوید را ترک کنید.
- حس بدله‌گویی را در خودتان تقویت کنید و در چنین وقت‌هایی از این راهکار برای غلبه بر عصبانیتان کمک بگیرید.
- از روش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و ورزش همیشه در حال جنگ و مقابله به مثل با دیگران هستند. پس روی مثبت اندیشی‌تان بیشتر کار کنید.
- همیشه از دید طرف مقابلتان هم به موضوع نگاه کنید و به او هم کمی حق بدهید.

مهارت آموزی کنید

- مهارت تسلط بر روابط بین فردی و شناخت آن‌ها
- مهارت ارتباط مؤثر و دو جانبه
- مهارت مقابله با استرس و اضطراب در زندگی
- مهارت مدیریت هیجان و احساسات لحظه‌ای
- مهارت درک و حل منطقی مسئله
- مهارت تصمیم‌گیری و انتخاب
- مهارت تفکر خلاق و شجاعانه
- مهارت تفکر نقادانه

انواع عصبانیت

- عصبانیت ناگهانی و عجزانه
- عصبانیت عمدی
- عصبانیت خلقی

را بخوانید اگر حرف‌هایی که نوشته‌اید منطقی به نظر می‌رسد، آن‌ها را رسال و در غیر این صورت حذف کنید.

شده است عبور کنید، در عوض، به ویژگی‌های مثبت فرد و کارهای مفیدی که برای شما انجام داده است فکر کنید.

- قدم بزنید
- قدم زن، پیاده روی و دوچرخه سواری به آرام کردن اعصاب شما کمک می‌کند.

- بالغانه حرف بزنید
- در آرایش کامل و بالغانه حرف‌ها و ناراحتی‌هایتان را بیان کنید. طغیان‌ها هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.

- نامه بنویسید
- برای شخصی که شما را عصبانی کرده است نامه یا ایمیل بنویسید، ولی فوری آن را ارسال نکنید. وقتی که عصبانیت شما فروکش کرد دوباره نامه

خشونت کلامی ممنوع!

خشونت کلامی نشانه‌ای از اضطراب حل نشده، ناکامی، ناتوانی، درماندگی و عزت نفس پایین است. به عبارت دیگر هر اندازه فرد ضعیف تر باشد، استفاده از خشونت کلامی هم در او بیشتر می‌شود.

اشکال خشونت کلامی

فریاد زدن، جدل کردن، تهدید و تمسخر، تحقیر، برچسب زدن، توهین و نفرین کردن، طعن زدن، قضاوت کردن و بیش داوری نمونه‌هایی از بروز خشونت کلامی هستند.

طرح: مجید صالحی شهرآرا