

چگونه چشم‌هایمان را ماساژ بدهیم؟



شادفر

چشم‌ها بخشی از اجزای بدن هستند که کمتر به خستگی آن‌ها فکر می‌کنیم و برای استراحت دادن به آن‌ها انجام ماساژ ضروری است. ماساژ چشم را می‌توان هم با وسیله و هم بدون وسیله انجام داد. در روش نخست، با استفاده از یک دستگاه ویژه ماساژ چشم به نام ماساژور چشمی انجام می‌شود. این دستگاه‌ها طوری طراحی شده‌اند که فشار مکانیکی آرامی در اطراف چشم‌ها ایجاد می‌کنند. روش دوم انجام ماساژ چشم دستی است. با استفاده از ترکیبی از فشار و حرکت می‌توان از انگشتان خود برای کاهش فشار اطراف چشم‌ها و پیشانی استفاده کرد. انجام این کار دست‌کم یک بار یا چند بار در روز تنها چند دقیقه زمان می‌برد. ولی مزایای زیادی دارد. مراحل ماساژ چشم به عنوان راه مؤثر درمان ضعیفی چشم به شکل زیر است.

مرحله نخست: آماده‌سازی

پیش از شروع به ماساژ دست‌های خود را کامل بشوید تا آلودگی نداشته باشد. در محیطی آرام و بدون نور قرار بگیرید یا تا جای ممکن روشنایی محیط را کم کنید.

مرحله دوم: ماساژ پلک‌ها

با استفاده از انگشتان دست از گوشه نزدیک به داخل چشم شروع به ماساژ کنید و گوشه پلک‌ها را با حرکت‌های نرم و دایره‌ای به سمت میان چشم حرکت دهید. این ماساژ را برای هر چشم حدود یک دقیقه انجام دهید.

مرحله سوم: ماساژ دایره‌ای

از گوشه نزدیک به میانی چشم‌ها شروع به ماساژ به شکل دایره‌های کوچکی با انگشتان خود کنید. این دایره‌ها را به آرامی روی پوست اطراف چشم در جهت عقربه‌های ساعت یا معکوس تشکیل دهید. این ماساژ را برای هر چشم به مدت حدود ۱ دقیقه انجام دهید.

مرحله چهارم: ماساژ فشار

انگشتان خود را به آرامی روی پلک‌های خود قرار دهید و با حرکت‌های نرم به سمت میان چشم فشار دهید. ابتدا با فشار خفیف شروع کنید و سپس فشار را تدریجی افزایش دهید. این ماساژ را برای هر چشم حدود یک دقیقه انجام دهید. توجه داشته باشید که ماساژ چشم را با حرکت‌های نرم و آرام انجام دهید و فشار را تدریجی افزایش دهید. همچنین پیش از انجام هر نوع تمرین چشمی یا ماساژ بهتر است با یک متخصص چشم پزشکی مشورت کنید تا از صحت و اثربخشی این تمرین‌ها برای وضعیت چشم‌هایتان اطمینان حاصل کنید.

مرحله پنجم: آرام بخشی

به آرامی چشم‌های خود را ببندید و تعدادی نفس عمیق و آهسته بکشید. این کار به چشم‌ها کمک می‌کند که از ماساژ بهره ببرند و سپس به وضعیت طبیعی برگردند. پس از این تمرین‌ها چشم‌هایتان را با آب معمولی بشوید تا هرگونه آلودگی از چشم‌ها شسته شود.

ماساژ چشم می‌تواند به بهبود توانایی بینایی و کاهش ضعف چشم‌ها کمک کند. بهتر است این تمرین‌ها را منظم و با تکرار انجام دهید. همچنین، در صورت داشتن هرگونه مشکل چشمی یا نگرانی در این باره با متخصص چشم پزشکی مشورت کنید.

هل؛ هم ادویه، هم دارو



هل ادویه بومی آسیاست و از آن به عنوان ملکه ادویه‌ها نام برده می‌شود. این ادویه خوش‌عطر به جز مصرف غذایی، خواص درمانی بسیاری هم دارد که آن را یک داروی پرکاربرد در طب سنتی ساخته است. حفاظت از دستگاه‌های گوارش، کنترل کلسترول و سرطان، تسکین مشکلات قلبی و عروقی، بهبود جریان خون و درمان بیماری‌های دهان و دندان و عفونت‌های دستگاه ادراری مانند التهاب مثانه، نفريت و سوزاک بخشی از خواص درمانی این ادویه است. هل همچنین تقویت‌کننده میل جنسی است و به عنوان درمانی برای ضعف جنسی به کار برده می‌شود.

ناشتا موز نخورید!



موز میوه‌ای مغذی و منبع خوبی از ویتامین‌های C و B۶، پتاسیم و منیزیم است که می‌تواند نقش یک شیرین‌کننده طبیعی در اسموتی‌ها، پنکیک‌ها و غذاهای دیگر را هم بازی کند ولی نباید آن را با معده خالی خورد؛ چون خطرات زیادی برای سلامتی ایجاد می‌کند؛ مانند افزایش قند خون، ایجاد بیماری‌های قلبی، هضم کند و ایجاد نفخ و ناراحتی گوارشی، اختلال در جذب آهن، افزایش اسید پنه بدن، تأثیر منفی بر سوخت‌وساز و اضافه وزن. با همه این‌ها اگر کسی قصد دارد صبحگاه موز بخورد، بهتر است ابتدا چیز دیگری بخورد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام‌رسان: ۰۸۰۴۴۶۸۰۶۰

امداد دسته جمعی

درباره نقش دیگر کاربران ترافیکی

در زودتر رسیدن خودروهای امدادی به مقصد

ملیحه ابراهیمی در حالی که ظرفیت خیابان‌ها همان ظرفیت ده یا بیست سال پیش آن‌هاست، روز به روز به بر تعداد خودروهای وارداتی و تولید داخل که وارد سطح معابر می‌شوند افزوده می‌شود. کمتر کسی هم این روزها به این نکته توجه دارد که خیابان‌ها ظرفیت این همه خودرو را ندارند. به گفته کارشناسان ترافیکی اوضاع اگر به همین منوال پیش برود خدمات رسانی در شهر در ساعاتی از شبانه روز که ترافیک به اوج خود می‌رسد، دچار مشکل می‌شود. به عنوان نمونه یک تصادف مرگ بار را در محدوده خیابان احمدآباد در نظر بگیرید. دقیقاً زیادی سبزی می‌شود تا نیروهای امدادی به مقصد برسند. در این مطلب دیدگاه سرهنگ احمد نوری، رئیس اداره عملیات و کنترل ترافیک راهور خراسان رضوی را در مورد بی توجهی برخی کاربران ترافیک به زودتر رسیدن خودروهای امدادی به مقصد زیر ذره بین بردیم.



رانندگان و راکبان بخوانند!



برخورد کاربران ترافیکی با خودروهای امدادی بسیار متفاوت است. موضوعی که ارتباط مستقیمی با بحث آموزش و فرهنگ رانندگی در شهرهای مختلف دارد.

برای خیلی از رانندگان وسایل نقلیه، راه باز کردن برای دیگر کاربران ترافیکی کاری دشوار است. پشت هر چراغ قرمز یا ترافیک تمام تلاش خود را به کار می‌بندند که سپر خودروشان را به ماشین جلویی بچسبانند. مبادا موتورسیکلت یا دوچرخه سواری از آنجا عبور کند. چه برسد به خودروهای امدادی که ثانیه به ثانیه برای رانشان حیاتی است.

گروه دیگر بر این باورند که آژیر خودروهای امدادی تنها برای برانگیختن احساسات دیگران است تا راه برایشان باز شود و زودتر از شر ترافیک خلاص شوند. خیلی از این افراد بر این باورند نه آتش سوزی رخ داده و نه بیماری در خودرو آموالانس است!

عده‌ای هم هستند که از آب گل آلود ماهی می‌گیرند و از شرایط موجود سوءاستفاده می‌کنند. این افراد همان رانندگانی هستند که در اوج ترافیک به محض باز شدن راهی در ترافیک پشت خودروهای امدادی پایشان را روی گاز می‌گذارند و با این کار از نظر خودشان زندگی می‌کنند. در حالی که گزارش‌ها حاکی از آن است که این اتفاق باعث بروز تصادف شده است.

همه می‌دانند که خودروهای امدادی می‌توانند برابر ماده ۱۸۶ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی با شرایط خاص و البته احتیاط یکسری تخلفات را زیر پا بگذارند اما این دلیل نمی‌شود که خیلی از افراد سود جو دست به اقدامات خلاف قانون بزنند. به عنوان نمونه برخی رانندگان برای فرار از ترافیک، خودروهای امدادی را پوشش خود برای فرار از دوربین‌های هوشمند نظارتی می‌دانند؛ از خطوط ویژه عبور می‌کنند، چراغ قرمز را رد می‌کنند و...

خط سرعت برای خیلی‌ها حکم ارثیه پدر و مادری را دارد. به خصوص برای آن‌هایی که عشق سرعت‌اند. البته هستند کسانی که با سرعت خط سه در خط یک رانندگی می‌کنند و به ترافیک دامن می‌زنند و باعث بروز تصادف نیز می‌شوند. این افراد بر این باورند وقتی خودرو امدادی پشت سرشان آژیر می‌کشد به این معناست که سرعتشان را بیشتر کنند. کمتر پیش می‌آید که راهنما بزنند و تغییر خط بدهند تا اورژانس، پلیس یا آتش‌نشانی عبور کند.

در این بین کاربران ترافیکی دیگری هم هستند که نقش بسزایی در ترافیک و البته تصادفات دارند. این‌ها کسانی هستند که بعد از آنکه خودروهای امدادی به مقصد می‌رسند کار را برای امداد رسانی مشکل می‌کنند. توقف‌های بیجا و تجمع در محل حادثه نمونه‌ای از رفتارهای اشتباه برخی کاربران ترافیکی است. در چنین شرایطی عالم و آدم کارشناس می‌شوند و شروع به اظهار نظر می‌کنند. بعضی‌ها هم خود را محق می‌دانند به وسط میدان بروند و باد خالت‌های بیجا در روند امداد رسانی اخلال ایجاد کنند.

جهت اطلاع!



برابر ماده ۱۰۰ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی، وسیله نقلیه امدادی به خودرویی می‌گویند که ویژه خدمات انتظامی، ترافیکی، پزشکی، آتش‌نشانی و امداد اضطراری آب، برق و گاز است که به وسیله راهنمایی و رانندگی تعیین و با علائم ویژه مشخص می‌شود.

برابر ماده ۸۶ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی هنگامی که وسایل نقلیه امدادی و انتظامی برای انجام مأموریت فوری در حرکت‌اند در صورت به کار بردن چراغ گردان ویژه اعلام خطر یا آژیر تا حدودی که موجب بروز تصادف نشود، مجاز به انجام اعمال زیر می‌باشند:

الف توقف در محل ممنوعه

ب تجاوز از سرعت مجاز و سبقت از سمت راست و وسیله نقلیه دیگر

پ عبور از طرف چپ راه و همچنین دور زدن در نقاط ممنوعه

ت گذشتن از چراغ قرمز یا رعایت نکردن علائم دیگر ایست، مشروط به اینکه از سرعت و وسیله نقلیه در این گونه محل‌ها تا حداقل امکان کاسته شود.

برابر ماده ۶۰ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی کلیه وسایل نقلیه انتظامی، بازرسی، امدادی و خدماتی ویژه باید در مرتفع‌ترین نقطه خود دارای چراغ خطر گردان همراه با آژیر که تولید صدای مشخص کند، باشند. نور این چراغ‌ها باید هنگام روشن بودن از فاصله ۱۵۰ متری قابل دیدن باشد.

بیشترین ساعت‌هایی که خودروهای امدادی در ترافیک گیر می‌کنند



۱۷ تا ۲۱ بعد از ظهر

۱۲ تا ۱۵ دقیقه



بهترین زمان رسیدن خودروهای امدادی به صحنه به عنوان نمونه پلیس راهور بین ۱۲ تا ۱۵ دقیقه است که در مشهد با توجه به وسعت و پراکندگی این عدد ۱۵ دقیقه است.