# چرا باید روی میز کارتان، گلدان داشته باشید؟

## وجود گل و گیاه در محیط کار و منزل با کاهش اضطراب و نگرانی باعث بهبود و افزایش کارایی و سلامت افراد می شود

بیشتر بدانیم

شیوا رضایی | مترجم

**مضطرب بودن در محل کار، موضوعی است که هم به ضرر کارمندان و هم به ضرر کارفرمایان تمام می‌شود. چرا که این وضعیت افزون بر اثر منفی بر سلامت کارکنان، بر عملکرد آن‌ها نیز اثر منفی می‌گذارد. بر همین اساس نیز تاکنون ایده‌های گوناگونی برای کاهش استرس کارمندان و کاهش اضطراب کاری آن‌ها امتحان شده است. حالا مطالعه‌ای در ژاپن می‌گوید شاید بتوان با هزینه‌ای بسیار اندک، استرس کارمندان را به صورتی محسوس کاهش داد و همه را از آن منتفع کرد. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:**

در این مطالعه که توسط محققان دانشگاه هیوگو در ژاپن انجام شده است، ۶۳ داوطلب مشارکت داشتند. در مرحله اول و برای مدت یک هفته از داوطلبان خواسته شد تا در زمان استراحت خود، به مدت ۳ دقیقه پشت میز بنشینند، کار خاصی انجام ندهند و تنها به میز خود نگاه کنند. در طول این هفته اضطراب آن‌ها توسط پرسش نامه‌های معتبر اندازه‌گیری شد و در کنار آن، ضربان قلب آن‌ها به عنوان عاملی که فشار و استرس را می‌تواند نشان دهد، ثبت شد. بعد از این زمان، به هر یک از این افراد گلدان کوچکی (کاکتوس، بونسای یا گیاه آپارتمانی کوچک دیگری) داده شد تا روی میز خود گذاشته و از آن نگهداری کنند. به داوطلبان گفته شده بود که در زمان استراحت خود، در عوض نگاه به میز، به این گلدان نگاه کنند. این کار به مدت چهار هفته ادامه پیدا کرد و در طول این زمان، اضطراب و استرس افراد در چند نوبت اندازه‌گیری شد.

**معجزه همنشینی با گیاهی طبیعی**

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد اضطراب و استرس کارمندان در طول آن چهار هفته به صورت محسوسی از دوره قبل از آن، پایین‌تر بود. نکته قابل توجه در این مطالعه آن که در ۲۷ درصد شرکت کنندگان، زمانی که آن‌ها در ۳ دقیقه زمان استراحت خود به گلدان‌شان نگاه می‌کردند، ضربان قلب‌شان بلافاصله به شکلی محسوس کاهش می‌یافت، در حالی که نگاه به میز در زمان استراحت، تنها باعث کاهش ضربان قلب در ۵ درصد افراد می‌شد. محققان مجری این مطالعه معتقدند داشتن گلدان طبیعی کوچکی روی میز، می‌تواند به کارمندان فرصت دهد تا طی روز، کمی از استرس کاری خود فاصله بگیرند. این فاصله گرفتن از استرس، افزون بر تاثیر مثبت بر سلامت جسمی آن‌ها، می‌تواند تاثیر مثبتی بر عملکرد کاری آن‌ها نیز داشته باشد.

بنابر شواهد در این تحقیقات متخصصان ضربان قلب و استرس فیزیولوژیکی را که بر نحوه عملکرد بدن تأثیر می‌گذارد اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد که ۲۴ درصد از شرکت کنندگان در مرحله مداخله هنگامی که به گیاه خود خیره شده بودند با افت ضربان قلب مواجه شدند. در حالی که داوطلبان بدون داشتن گیاه که به میز کار خود خیره شدند، این میزان کاهش در آن‌ها از ۲۴ به ۵ درصد رسیده بود. متخصصان می‌گویند یک گیاه حواس‌پرتی را از افکار کاری ایجاد می‌کند اما اشیای روی میز، مانند تلفن، صفحه رایانه یا دفترچه یادداشت این کار را نمی‌کند. در واقع نگهداری از یک گیاه باعث دوری از عوامل استرس‌زا می‌شود و به شرکت کنندگان امکان می‌دهد تا حتی تنها برای چند دقیقه خود را از فشار کار جدا کنند.

**منبع:** dailymail.co.uk

پرسش و پاسخ

**تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

دکتر امیر حسین حقیر

متخصص مغز و اعصاب

### مراقبت‌هایی برای بیماران ضربه مغزی

**برادرم با موتور سیکلت تصادف کرده و دچار ضربه مغزی شده است. عوارض این حادثه برای او چیست؟**

در ضربه مغزی خفیف مثل خوردن سر به در خودرو در سانحه یا افتادن کودک روی زمین است که فرد هوشیار و ممکن است حالت تهوع داشته ولی استفراغ نداشته یا حداکثر یکی دوبار استفراغ کرده باشد. تنها در صورت استفراغ‌های مکرر سه بار یا بیشتر باید به پزشک مراجعه و سی تی اسکن انجام شود. همچنین علامت هشدار دیگر خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری است، که در صورت بروز باید مراجعه داشته باشند. سردرد در این بیماران ممکن است دو هفته طول بکشد و جای نگرانی وجود ندارد. اما در ضربه مغزی متوسط فرد مصدوم دچار کاهش سطح هوشیاری می شود، ولی این کاهش سطح هوشیاری در حد کما نیست. بیمار ممکن است تهوع و استفراغ نیز داشته باشد و چند روزی در بیمارستان تحت نظر و بستری خواهد بود. طی ضربه مغزی، تعدادی از سلول‌ها از بین می‌رود و سلول‌های مغزی که مرده‌اند قابلیت بازگشت ندارند. بیشترین زمان جبران طی شش تا ۹ ماه ابتدایی بعد از ضربه مغزی رخ می‌دهد، بنابراین دوره طلایی برای انجام مراقبت صحیح و علمی است. این مصدومان دچار سردرد طولانی‌تر گاهی تا دو ماه می‌شوند که تنها مصرف کوتاه‌مدت مسکن توصیه می‌شود. از دیگر عوارض، کندی تفکر است به شکلی که فرد مصدوم جایی یا کسی را که قبلا کاملا می‌شناخته است باید کمی فکر کند تا به یاد بیاورد این عارضه نیز در طول زمان و چند ماه بهبود می‌یابد. انجام بازی‌های فکری در حدی که به خستگی منجر نشود، با تحریک سلول‌های مغزی به بازگشت سریع‌تر و بهتر سلامتی بیمار کمک می‌کند. از دیگر عوارض بی‌خوابی و مشکل در شروع خواب است که با مصرف داروهای خفیف خواب‌آور آن هم فقط برای حداکثر چند هفته بهبود می‌یابد البته تا حد امکان باید از داروهای خواب‌آور پرهیز شود، چرا که با مصرف این داروها کارکرد مغز کند می‌شود. سرگیجه نیز از عوارض ضربه متوسط مغزی است.

طب سنتی

### روش‌های خانگی مقابله با بوی بد پا

بوی بد پا شرایطی است که هر فردی می‌تواند گاهی اوقات در زندگی خود آن را تجربه کند. این شرایط می‌تواند به واسطه فعالیت برخی انواع باکتری که همراه با عرق و گرد و خاک در تماس با پوست قرار می‌گیرد و بدون هیچ گونه هشدار قبلی شکل بگیرد. اما این مشکل درمان‌های خانگی هم دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

**آلوئه‌ورا و روغن درخت چای**

ژل آلوئه‌ورا حاوی ترکیبات ضدمیکروب و مرطوب کننده است که به حذف باکتری‌های مسبب بوی بد پا کمک می‌کند. این روش درمان به واسطه ترکیب با خواص ضد باکتری و طراوت بخش روغن درخت چای می‌تواند از بروز قارچ‌های پا پیشگیری کند.

**✓مواد لازم**

۳ قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورا (۴۵ گرم)

۶ قطره روغن درخت چای

**✓روش کار**

ژل آلوئه‌ورا و روغن درخت چای را در یک ظرف کوچک با هم ترکیب کنید. این ترکیب را روی پاهای خود بمالید و اجازه دهید برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند. سپس، پاهای خود را با آب گرم شست و شو دهید. این کار را تا زمانی که بوی بد پا به طور کامل از بین برود هر روز انجام دهید.

**مریم گلی و جودوسر**

شما می‌توانید بقایای عرق و باکتری‌هایی را که موجب بوی ناخوشایند پا می‌شود با ترکیبی از قدرت بوزدایی مریم گلی و خواص جذب جودوسر از بین ببرید.

**✓مواد لازم**

۳ برگ مریم گلی

۳ قاشق غذاخوری جودوسر (۳۰ گرم)

**✓روش کار**

برگ‌های مریم گلی را خرد و با جودوسر مخلوط کنید. این ترکیب را درون کفش‌های بدبوی خود پخش کنید و اجازه دهید برای ۱۲ ساعت به همان حالت باقی بماند.

این کار را تا زمانی که بوی بد کفش به طور کامل از بین برود، تکرار کنید.

خواص گیاهان

## درمان بیماری انگلی کبد با عصاره بلوط

"هیداتیدوزیس"، یکی از بیماری‌های خطرناک جهان است که به واسطه مرحله لاروی کرم پهن انگلی به نام «اکینوکوکوس گرانولوزوس» در بافت ریه، کبد و حتی مغز ایجاد می‌شود.

این بیماری در بیشتر نقاط دنیا از جمله ایران دیده می‌شود و جوامع درگیر را از نظر بهداشتی و اقتصادی محتمل خسارات زیادی می‌کند. سگ و سگ‌سانان میزبان نهایی انگل یادشده محسوب می‌شوند و انسان به عنوان میزبان تصادفی، ممکن است با خوردن آب، سبزی‌ها و مواد غذایی آلوده به تخم انگل، مبتلا شود. اگرچه نوع بالغ این انگل در میزبان اصلی، تهدید کننده حیات نیست، اما لاروآن در میزبان واسط با ایجاد کیست در بافت‌های مختلف می‌تواند موجب بیماری شدید و حتی مرگ شود.

به گفته صدیقه ندری، محقق گروه جراحی دانشگاه علوم پزشکی لرستان و همکارش، نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد عصاره گیاه بلوط در غلظت ۱۰۰۰ گرم بر لیتر می‌تواند تنها پس از ۵ دقیقه، پروتواسکولکس‌های موجود در ظروف آزمایشی را به طور کامل نابود کند. این نتایج در غلظت ۵۰۰ گرم بر لیتر نیز در مدت ۱۰ دقیقه حاصل شد. البته ادامه بررسی‌ها نشان داد که این عصاره در همان دو غلظت ذکر شده، برای از بین بردن کامل پروتواسکولکس‌ها روی بافت کبد، به مدت زمان بیشتری یعنی ۱۰ و ۲۵ دقیقه نیاز دارد.

دانستنی ها

بانوان

فرنگیس یاقوتی

مترجم

### نکات مهم درباره خوابیدن در زمان بارداری

در زمان بارداری گاهی پیش می‌آید که شما در تخت دراز می‌کشید و سعی می‌کنید به هر نحوی شده است بخوابید اما متاسفانه نمی‌توانید و کم کم باید با خواب راحت و آسوده خداحافظی کنید. مدل و وضعیت خوابیدن قبل از بارداری دیگر به کار شما نمی‌آید و باید وضعیت راحت‌تر دیگری برای خود پیدا کنید. دلایل زیادی در خانم‌های باردار باعث ایجاد نارضایتی و نداشتن احساس راحتی در زمان خواب می‌شود.

**دلایل احساس ناراحتی در زمان خواب می‌تواند موارد زیر باشد:**

بزرگ شدن اندازه شکم، کمر درد، سوزش سر دل و معده، تنگی نفس و بی‌خوابی

**۱ بهترین وضعیت برای خوابیدن در زمان بارداری کدام است؟**

بهترین وضعیت برای خوابیدن در زمان بارداری خوابیدن به پهلو به خصوص پهلوی چپ است. خوابیدن به پهلوی چپ باعث خون‌رسانی بهتر به جفت و جنین می‌شود. بهتر است پاها و زانوهایتان را کمی خم کنید و یک بالشت بین پاهای خود قرار دهید. اگر در زمان بارداری از کمردرد رنج می‌برید بهتر است به پهلوی چپ بخوابید و یک بالشت زیر شکم خود بگذارید. اگر سوزش سر دل و معده مانع خوابیدن شما می‌شود، می‌توانید چند بالشت زیر سر خود بگذارید و کمی بالاتر از حد معمول دراز بکشید. اگر در زمان خوابیدن تنگی نفس دارید همچنین می‌توانید به پهلو بخوابید. اگر قبل از بارداری عادت داشتید به شکم یا به پشت بخوابید ممکن است این پیشنهادها خیلی راحت به نظر نرسند اما بهتر است دست کم چند شب آن‌ها را به امید بهبود کیفیت خوابتان امتحان کنید. خوابیدن در یک وضعیت در سراسر شب تقریبا غیر ممکن است بنابراین ایرادی ندارد اگر بخواهید پهلو به پهلو شوید.

**۲ از خوابیدن در کدام وضعیت‌ها باید در زمان بارداری اجتناب کرد؟**

**خوابیدن به پشت:**

این وضعیت باعث ایجاد کمر درد، مشکلات گوارشی، هموروئید، کاهش فشار خون و کاهش گردش خون در بدن می‌شود. خوابیدن به پشت باعث می‌شود وزن شکم شما روی روده‌ها و یکی از رگ‌های اصلی بدن قرار بگیرد.

**خوابیدن روی شکم**

با پیشرفت حاملگی و بزرگ شدن شکم و تغییراتی که در بدن ایجاد می‌شود شما عملا دیگر نمی‌توانید روی شکم خود بخوابید.

منبع: pregnacyhealth

دسر

آشپزی من

### دسر موزی

**مواد لازم برای ۴ نفر**

- شیر – ۲ لیوان
- نشاسته ذرت یا گندم – ۲ قاشق غذاخوری
- شکر – ۲ قاشق غذاخوری
- گلاب – کمی
- موز متوسط – ۲ عدد
- بیسکویت پتی بور وانیلی – یک بسته

ابتدا باید همه مواد به جز موز و بیسکویت را با هم مخلوط کنید و آن را روی حرارت بگذارید تا به یک غلظت مناسب برسد.

دقت داشته باشید که غلظت مواد نباید از یک حد مشخص بیشتر باشد.

در مرحله دوم قالب را چرب کنید و یک لایه از مواد را روی آن بریزید.

می‌توانید برای خوشمزه شدن از انواع مغزهای مختلف مانند مغز گردو و دیگر مغزهای خوشمزه در این دسر استفاده کنید.

سپس یک لایه بیسکویت پودر شده را به مواد خود اضافه کنید و یک لایه موز حلقه شده را روی آن بچینید.

در نهایت این نحوه چیدن را همین طور ادامه دهید تا مواد شما تمام شود.

روی ظرف خود را با سلفون بپوشانید و در یخچال بگذارید تا ببندد. سپس آن را سرو کنید.

شما می‌توانید برای تزیین این دسر از موز استفاده کنید اما بهتر است که لایه آخر دسر مواد شما باشد نه بیسکویت.

سلامت

## ۵ نکته برای مراقبت از دست ها

**دست ها اولین عضو بدن است که آثار پیری را در خود نشان می دهد. برخی از ما اصلا به مراقبت از پوست خود به خصوص پوست دستان خود اهمیت نمی دهیم و همین موضوع پوست دست را به شدت فرسوده می کند. پوست دست از مهم ترین و حساس ترین قسمت های بدن است که جوانی و شادابی آن اهمیت فراوانی دارد. در ادامه به نکاتی برای مراقبت از پوست دست اشاره می کنیم:**

۱ همیشه به هنگام انجام کارهای منزل یا باغبانی از دستکش های پلاستیکی استفاده کنید.

۲ شب ها قبل از خواب پوست دستتان را مرطوب و این کار را مانند مسواک زدن به یک عادت تبدیل کنید.

۳ می توانید پوست دستتان را مانندپوست صورت لایه برداری کنید. این کار باعث زدودن کثیفی و سلول های مرده از سطح پوست و جوان شدن و تغذیه مناسب پوست دستتان می شود.

۴ اگر پوست دست شما چرب است، می توانید پس از شست وشو کمی آرد گندم به آن ها بمالید.

۵ ماساژ دادن پوست دست به کمک تمیز کننده خانگی بسیار مفید خواهد بود.

**ماسک پوست دست**

برای نرم و سفید کردن دست، مقداری عسل و آب لیموترش را مخلوط کنید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشویید.

برای نرم کردن دست های زبر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چای خوری روغن بادام شیرین به همراه ۲۵ گرم گلاب مخلوط و دست ها را به آن آغشته کنید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشویید. (یک تا دو بار در ماه) برای نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.