



شمال تا جنوب عشق،

چه خاک و مردمی دارم...

درباره خرده خوشبختی‌هایی که در این روزهای بحرانی، جنگ هم نمی‌تواند از ما بگیرد

اکرم انصاری | روزنامه نگار

این روزها در فضای مجازی با خواندن اخبار حس‌های مختلفی را تجربه می‌کنیم که بعضی از آن‌ها بر ایمان جدید هستند اما یکی از آن‌ها در مواقع بحران همیشه خودش را نشان می‌دهد و آن هم مسئولیت اجتماعی شهروندی و هم میهنی است. این را همیشه و همه‌وقت از حادثه‌های تلخی که از سر گذراندیم دیده‌ایم و برای هر کدام می‌توانیم نمونه‌هایش را بیابیم. در شرایطی قرار داریم که خیلی از هم‌وطنان ما با توجه به فصل بهار و تعطیلی مدارس راهی سفر شده بودند که کشورمان درگیر حمله متجاوزانه رژیم صهیونیستی شد و پروازها لغو شد. خیلی‌ها مجبور شدند به خاطر شرایط موجود ناگزیر در شهر مقصد بمانند، بعضی هم با توجه به شرایط تصمیم گرفتند چند روزی با خانواده‌شان به شهر دیگری بروند. در چنین شرایطی بود که باز همان حس همدلی شیرین ایرانی خودش را نشان داد. در این مطلب قرار است از حرکت‌های کوچک و بزرگی که این روزها می‌بینیم و دلگرم‌کننده است بگوییم. باشد که اگر هر کاری از دست‌مان برمی‌آید برای هم‌وطن‌مان و خانه‌داری‌مان ایران بزرگ انجام دهیم.

• وطن دوستی پز نیست، سبک زندگی

محمدرضا گلزار هنرپیشه ایرانی که شاید خیلی‌ها یتان او را بشناسید و همین چند هفته پیش با استوری «پز نیست سبک زندگی» روی زبان‌ها افتاد این بار کاری کرده است که باید بگوییم ممنون که برای هم‌وطن‌تان ارزش و احترام قائل هستید. او در یک استوری اعلام کرد: «هم‌وطنان عزیز ایرانی که در دبی موندگار شدین و پروازتون کنسل شده اگر نیاز به کمک دارین یا هتل ندارین با شماره‌ای که نوشتم تماس بگیرید تا من شاید بتونم بهتون کمک کنم.» او در ادامه یک سری راهنما برای انتقال با کشتی از دبی و بندر شارجه به بندر لنگه هم منتشر کرد تا مسافران دبی از این مسیر هم آگاهی پیدا کنند. ما از همین جایی بگوییم ممنون که حس وطن دوستی پز نیست و سبک زندگی‌تان است آقای گلزار.

• خوشای شیراز و مردم بی‌مثالش...

این استوری یک اقامتگاه بوم‌گردی در

• اختیار تونه.

چاپبهار دیار خوشدلان در جنوب شرقی‌ترین نقطه ایران مهربانی و همدلی موج می‌زند. مردم سیستان و بلوچستان همیشه پای ثابت این همدلی بوده‌اند. می‌گویند مشقت نمونه خروار است این هم یک نمونه کوچک از مهربانی مردمان این دیار. خانه دیار نوشته است: «مهمان عزیز اگر به خاطر لغو پروازها در چاپبهار موندگار شدی تا برقراری مجدد مسیر پروازی خانه دیار رایگان میزبان شماست.»

• حال خوش با مردم کرمان

درست است که در کویر خانه کرده‌است اما دل کرمانی‌ها به وسعت ایران بزرگ است و رفتارشان به اندازه لوجه‌شان شیرین. شاید این روزها بخش زیادی کرمان را به عنوان مقصد اول یا بین مسیرشان به جزیره‌های جنوبی انتخاب کرده بودند و حالا مسافران زیادی در این شهر مانده‌اند. هتل شاه ولی نوشته است: «وطنم ایران. اگر در شهرهای مورد تجاوز دشمن هستید و نیاز به جای امن و آرام دارید در هتل شاه ولی کرمان به صورت رایگان اقامت بگیرید. اگر به دلیل شرایط پیش آمده مجبور به سفر در مسیر تهران به کرمان و از اهدان هستید و نیاز به استراحت دارید به صورت رایگان مهمان ما باشید.»

• خراسان بزرگ و دلگرم بودن به آن

بعید است خراسان بزرگ که همیشه مهد بزرگان بوده است رسم بزرگی پیشه نکند. سرای زنده‌دلان همین شیوه را پیش گرفته است و نوشته: «ما در سرای زنده‌دلان، در دیار خراسان میزبان تمام هم‌وطنان تهرانی و سایر شهرستان‌هایی که وضعیت امنیتی مناسبی ندارند به صورت رایگان هستیم. پاینده باد ایران»

• مردم خَش یزد

یزد با آن بادگیرها و باقلوا و قطاب و لچه مردمش همیشه در ذهن ایران جا دارد. حال مردم مهربان یزد این حال خوش یا به قول خودشان «خَش» را هزارچندان کرده‌اند. مجموعه ماوا نوشته است: «توی این روزهای سخت می‌خوایم بهتون بگیم مراقب خودتون باشین. مجموعه ماوا با آغوش باز پذیرای شماست. امیدواریم حتی به تارماوا تون کم نشه و همیشه سلامت و در امان باشید.»

• از «اسکان رایگان» تا پوش جاباما

به تازگی عکسی در یکی از شهرهای شمالی ایران منتشر شده که پسر جوانی با تایلوی «اسکان رایگان» کنار خیابان ایستاده است تا اگر مسافری به آن نیاز دارد با آن همراه شود. جاباما یکی از پلتفرم‌های آنلاین گردشگری و رزرو اقامت هم پوشی راه اندازی کرده که در آن برای مسافران شرایط اسکان اضطراری رایگان، با تخفیف بالا یا اقساطی فراهم کرده است و از سایر پلتفرم‌ها مانند اتا‌فک، جاجیگا و شب هم دعوت کرده است تا به این پوشش بپیوندند.

• مشت‌ی هستی آقای راننده

در بین این همه رفتار دلگرم‌کننده مورد دیگری به چشم خورد. برخی راننده‌های مسیر تهران به شیراز تنها با ۳۰ هزار تومان مردم را از تهران به شیراز می‌برند. در همین راستا یک نفر در شبکه اجتماعی ایکس نوشته است: «وقتی شنیدم کرایه مسیر تهران-شیراز راننده ۳۰ تومن می‌گیرن یاد حرف بابام افتادم. می‌گفت دوران جنگ راننده‌ها از شهرستان می‌رفتن خوزستان که مردم رو رایگان بیارن و رستای امن کرستان و همدان...» دمتون گرم.

تازه‌ها

چرا بعضی‌ها تلخی را تلخ تر احساس می‌کنند؟

برخی از افراد، طعم تلخی غذاها را بسیار شدیدتر از دیگران احساس می‌کنند. پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که این ویژگی ممکن است با برخی بیماری‌ها و انتخاب‌های غذایی خاص در ارتباط باشد.

دانشگاه انسان نقش مهمی در انتخاب غذا دارد و انتخاب غذا هم به نوبه خود می‌تواند بر سلامت تأثیر بگذارد. یکی از ژن‌هایی که در این زمینه شناخته شده است، ژنی است که توانایی چشیدن مزه تلخ را کنترل می‌کند. بررسی این ژن می‌تواند به درک بهتر رابطه میان طعم، تغذیه و سلامت کمک کند. پژوهشگران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که عوامل ژنتیکی علاوه بر شکل دادن به سلیقه غذایی، ممکن است بر خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها نیز اثر بگذارند.

یکی از این ژن‌ها به نام TAS2R38 شناخته می‌شود. این ژن باعث می‌شود برخی افراد طعم ترکیبات تلخ مانند آنچه را در کلم بروکلی یا کلم بروکسل وجود دارد با شدت بیشتری احساس کنند. این احساس می‌تواند باعث اجتناب از برخی غذاهای مفید یا تمایل بیشتر به غذاهایی خاص شود. همین انتخاب‌های تکراری در طول زمان ممکن است بر سلامت کلی افراد اثر بگذارد و از این رو، شناخت این ژن برای درک بهتر تأثیر ژنتیک بر تغذیه و بیماری‌ها اهمیت دارد.

یکی از یافته‌های جالب این تحقیق، ارتباط میان داشتن این ژن و احتمال بیشتر ابتلا به اختلال دوقطبی بود. همچنین ارتباطی میان وجود این ژن و بروز بیماری مزمن کلیه دیده شد. از سوی دیگر، افرادی که دارای این ژن بودند، کمتر دچار التهاب‌های گوارشی می‌شدند که می‌تواند با تفاوت در باکتری‌های مفید روده آن‌ها در ارتباط باشد.

بیشتر بدانیم

تکنیک تنفس برای رفع سردرد

شاید این روزها یاد سردرد شوید. یک تکنیک تنفس راحت وجود دارد که برای رفع سردرد و تخلیه انرژی منفی می‌تواند به شما کمک کند. این تکنیک را توضیح خواهیم داد. وقتی سردرد دارید، سعی کنید که حفره سمت راست بینی‌تان را ببندید و برای تنفس کردن تنها از حفره سمت چپ استفاده کنید. خواهید دید که بعد از ۵ دقیقه سردرد شما خوب خواهد شد.

اگر احساس خستگی می‌کنید برعکس تکنیکی که توضیح دادیم، عمل کنید. یعنی حفره سمت چپ بینی‌تان را ببندید و تنها از حفره سمت راست بینی تنفس کنید. بعد از مدتی احساس می‌کنید که خستگی شما برطرف شده است.

دمنوش‌ها؛ یار کمکی برای خواب راحت‌تر



اگر هر روز را با کافئین شروع می‌کنید و به پایان می‌رسانید ممکن است شب‌ها مشکل خواب داشته باشید. جوری که داریم مضطرب هستید و نمی‌توانید به خوبی بخوابید. در چنین شرایطی باید به سراغ امتحان کردن دمنوش‌ها بروید. دمنوش‌ها می‌توانند تا حد زیادی اضطراب شما را کم کرده و به خواب راحت‌تر کمک کنند. بهتر است این دمنوش‌ها را چند ساعت قبل از خواب امتحان کنید تا نتیجه آن را ببینید.

• استوقودوس؛ لورازپام گیاهی

اگر می‌خواهید بهترین دمنوش آرام‌بخش برای استرس و اضطراب را داشته باشید، پیشنهاد می‌کنیم از استوقودوس استفاده کنید. این گیاه خلق‌وخو را تثبیت می‌کند و حتی به اندازه بعضی از داروها در کنترل اضطراب موثر است. در یک مطالعه مشاهده شد که کپسول خوراکی استوقودوس می‌تواند به اندازه لورازپام برای بزرگسالان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر مفید باشد.

• سنبل‌الطیب؛ درمان سردرد و تپش قلب

به منظور تهیه بهترین دمنوش برای استرس و تپش قلب می‌توانید سنبل‌الطیب را امتحان کنید. این گیاه پرخاصیت بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب را درمان می‌کند و حتی می‌تواند بی‌خوابی ناشی از اضطراب را کاهش دهد. علاوه بر این، برای سایر مشکلات سلامتی مانند سردرد و تپش قلب مفید است.

• نعنای آرامش‌بخش بی‌ادعا

از دمنوش نعنای فلفلی هم به عنوان بهترین دمنوش آرام

ضد اضطراب و ضد افسردگی دارد. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که از پانه خاصیت ادرار آور دارد و برای درمان بی‌نظمی‌های قاعدگی و سرفه مفید است.

• زنجبیل؛ محافظ قوی قلب

از چای زنجبیل به عنوان بهترین دمنوش آرامش‌قلب نام برده می‌شود. چرا که از سلامت قلب محافظت می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. این نوشیدنی همچنین برای تسکین حالت تهوع گزینه خوبی است. بر اساس تحقیقات، زنجبیل به کاهش حالت تهوع زنان باردار و کسانی که تحت شیمی‌درمانی هستند، کمک می‌کند.

• نکته‌هایی که باید بدانید

• دمنوش‌های گیاهی با بعضی از داروها تداخل دارند. برای مثال، می‌توان به تداخل دمنوش نعناع و داروهای ضد انعقاد خون اشاره کرد. بعضی از دمنوش‌ها ممکن است باعث واکنش آلرژیک شوند. علائم شایع آلرژی عبارت‌اند از: کپیر، خارش، تورم صورت، زان یا گلو و تنگی نفس. • استفاده از دمنوش آرام‌بخش در بارداری بدون مشورت با پزشک ممنوع است. چون بعضی از این نوشیدنی‌ها روی سلامت جنین تأثیر منفی دارند یا حتی ممکن است به سقط جنین منجر شوند. این موضوع درباره مصرف دمنوش آرام‌بخش در شیردهی هم صدق می‌کند. • بدون مشورت با متخصص اطفال از دمنوش آرام‌بخش برای کودکان استفاده نکنید. کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به عوارض گیاهان دارویی حساس‌تر هستند.

بخش اعصاب نام برده می‌شود. این نوشیدنی پرخاصیت برای کنترل علائم گوارشی هم گزینه خوبی است. چرا که می‌تواند حالت تهوع، نفخ و سوءهاضمه را برطرف کند. بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که رایحه این گیاه احساس ناامیدی، اضطراب و خستگی را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه هم مشاهده شد که استنشاق بوی روغن نعناع به کاهش اضطراب کسانی که به دلیل حمله قلبی یا زایمان در بیمارستان بستری شده‌اند، کمک می‌کند.

• راز پانه؛ تسکین‌دهنده اضطراب

راز پانه بومی مدیریت‌انگه است و سال‌هاست که به طور سنتی توسط مردم برای تسکین اضطراب و کاهش مشکلات گوارشی ناشی از آن استفاده می‌شود. در یک تحقیق مشاهده شد که این گیاه در افراد پائین‌اثرات