

# روزمرگی مرگ تدریجی احساسات در زندگی است

موسوی | «جالبه بدونید که روزمرگی یک بیماری شناخته شده است که به مرگ احساسات معروفه. روزمرگی که از آن نام می‌بریم، چیزی نیست جز تکرار روزها بدون هیچ امید و اشتیاقی.» فلور نظری، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون، در پست موقت اینستاگرامی‌اش با اشتراک‌گذاری این متن، از روزمرگی که بسیاری از ما

به شدت با آن درگیر هستیم، گفته است؛ چیزی که حقیقتاً باعث مرگ تدریجی و خاموش شدن شعله‌های زندگی در خیلی از آدم‌ها شده. برنامه روزانه همه ما به‌طور تقریبی یکسان و یکنواخت است؛ سر ساعت از خواب بیدار می‌شویم، صبحانه خورده و نخورده با دست و روی شسته و نشسته راهی محل کار می‌شویم، کار می‌کنیم و به خانه

برمی‌گردیم و فردا دوباره تکرار همین روزه. نکته خنده‌دار اینجاست که تازمانی که به آن فکر نکنیم، اتفاقی نمی‌افتد، ولی همین که به این برنامه نانوخته فکر می‌کنیم، احساس کسالت و خستگی به یک‌باره همه وجودمان را فرامی‌گیرد.



این همان نقطه‌ای است که باید برای رهاشدن از آن دست‌به‌کار شد. بنابراین اگر می‌خواهید از این وضعیت خلاص شوید، از تغییرات کوچک در زندگی‌تان شروع کنید؛ مانند تنوع و تغییر در غذاهایی که روزانه می‌خورید. یک هدف هر چند کوچک باشد، تلاشی برای خروج از روزمرگی است و این برای زندگی از هر چیز دیگری بااهمیت‌تر است.

## شهریار

روزنامه شهروندی

شنبه ۱۳ شهریور ۱۳۹۷ شماره ۲۲۲۶

## ۱۱

شهریار

## چیزی به نام عسل رژیمی نداریم

شهریار سال سوالات به صفحه خانه زندگی پیامک: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

پرسش‌تان هم باید بگویم این امکان وجود ندارد؛ زیرا خون خشک می‌شود و دقت اندازه‌گیری کاهش می‌یابد.

شهریار- فروشنده، عسلی را به من فروخته که مخصوص افراد دیابتی است.

آیا باتوجه به بیماری‌ام می‌توانم آن به هر مقدار که می‌خواهم استفاده کنم؟ متأسفانه این تبلیغ دروغی نیست که این روزها برخی فروشندگان ادعایش را دارند. پس به‌هیچ‌وجه گول این گونه تبلیغات را نخورید؛ زیرا چیزی به اسم عسل رژیمی وجود ندارد و حتی اگر ساکاروز آن را کاهش داده باشند، بازهم قند خونتان را افزایش می‌دهد.

۰۹۱۵۰۰۷۶۴-سلام، من تکرار ادراک دارم. هر دقیقه به دقیقه باید دستنویس بروم. اگر هم آب بخورم، دیگر نباید از دستنویس بیرون بیایم! لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

دکتر کامیار تولکی طبسی، متخصص اورولوژی/در پرسش‌تان مطرح نکرده‌اید که مرد هستید یا زن و اینکه چندسال‌تان است. این عوامل در اتفاقی که برایتان افتاده، اثرگذار است. گذشته از این موضوع، تکرار ادراک می‌تواند به دلایل زیادی مانند بالابودن قند، عفونت یا بدکار کردن کلیه‌ها اتفاق بیفتد؛ بنابراین لازم است حتماً آزمایش خون، ادراک و حتی سونوگرافی بدهید تا علت اصلی مشکل مشخص شود. اگر با همه این آزمایش‌ها علت مشخص نشد، باید از متانه‌تان نوار بگیرید.

## هم زیبایی، هم بینایی

همان‌طور که نوزاد بزرگ‌تر می‌شود، کنترل بینایی‌اش هم شکل متفاوت‌تری به خود می‌گیرد تا به سن پیش‌دستانی برسد. در حال حاضر، کودکان کمتر از ۷سال در مهدکودک‌ها از نظر عیوب انکساری چشم بررسی و غربالگری می‌شوند و از این نظر جای نگرانی نیست؛ چراکه بهترین زمان درمان عیوب انکساری چشم همان سن کمتر از ۷سال است که مهم‌ترین اقدام برای حفظ و مراقبت از بینایی در دوران کودکی هم محسوب می‌شود. در این‌باره است. به‌همین دلیل در شکاری که امسال برای روز جهانی بینایی (۱۹مهر) در نظر گرفته شده، به خودمراقبتی از چشم‌ها تأکید ویژه‌ای شده است تا حساس‌سازی بیشتری صورت بگیرد نظیر آنچه درباره بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون و سرطان‌ها انجام شده است.



دکتر علیرضا اسماعیلی جراح و متخصص چشم

به‌طور کلی، محافظت از چشم‌ها در هر دوره از زندگی، متفاوت از دیگر زمان‌هاست. اما می‌توان آن را به ۲مرحله خاص یعنی رده سنی کمتر از ۷سال و بیشتر از ۷سال تقسیم کرد. نخستین مراقبت از چشم‌ها از بدو تولد با کنترل کردن بینایی در زایشگاه‌ها انجام می‌شود. پزشک در بیمارستان قدرت و ساختمان بینایی نوزاد را بررسی می‌کند و اگر مشکلی باشد، بی‌درنگ اقدام‌های درمانی آغاز می‌شود. در روزها و ماه‌های بعد هم این کار مهم برعهده والدین است که در منزل، قدرت بینایی نوزادشان را به‌وسیله نور اندازه‌گیری و بررسی کنند و در صورتی که نوزاد به نور واکنشی نشان ندهد، برای رفع و ریشه‌یابی مشکل به پزشک مراجعه کنند.

## خبر

### فرار مالیاتی یقه‌سفیدها



فارس: میزان واقعی مالیات پزشکان ایرانی سالیانه دست کم ۸۰۰میلیارد تومان است، در حالی که سازمان امور مالیاتی کشور، این میزان را ۷۰۰میلیارد تومان تخمین زده که از این مقدار هم فقط یک‌پنجم آن پرداخت می‌شود. پوش #پزشک\_فراری\_از\_کار\_خوان



### دوبینک غذایی و بدنی

برای کاهش آثار بلندمدت و مخرب هوای آلوده و خشک پاییزی این توصیه‌ها را در دستور کار خود قرار دهید.



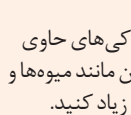
ورزش و فعالیت بدنی در این فصل بیش از هر زمان دیگری ضروری است.



کمی به آرامش فکری خودتان بها بدهید و از استرس‌های زیاد دوری کنید.



از خوراکی‌هایی با طبع گرم و انرژی‌زا بیشتر استفاده کنید.



مصرف خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان مانند میوه‌ها و سبزیجات را زیاد کنید.



مصرف ویتامین‌های C و A و روی و شیر را فراموش نکنید.



خواب منظم و به‌اندازه و استراحت کافی داشته باشید و نوشیدن آب را هم از یاد نبرید.

### مبارزه در ۲جبهه

آلودگی و خشکی هوا از ۲طریق پوست شما را تهدید می‌کند؛ تأثیر مستقیم و بیرونی و تأثیر غیرمستقیم و درونی. پس لازم است که در ۲جبهه با مهاجمان زیبایی و سلامتی پوستتان وارد نبرد شوید.



استفاده از کرم‌ها، لوسیون‌ها، روغن‌ها و شوینده‌های مناسب با این فصل برای از بین بردن آثار اولیه و کوتاه‌مدت



استفاده از خوراکی‌های مغذی و مناسب با فصل سرما و افزایش ایمنی بدن برای از بین بردن آثار ثانویه و درازمدت

### تدابیر امنیتی سریع

مراقبت‌های پوستی ساده، بخش مهمی از اقدامات ضروری است که شما باید در این روزها در پیش بگیرید. گاهی زل‌ها، پاک‌کننده‌ها و لوسیون‌هایی که برای زیبایی و سلامتی پوستتان در هوای گرم استفاده می‌کنید، در مواجهه با سردی و خشکی هوا جواب عکس می‌دهند؛ پس مراقب باشید که چه چیزی مصرف می‌کنید. در ضمن، با تغییر فصل، پوست نیز تغییر حالت پیدا می‌کند. افرادی که پوست چرب دارند، احساس می‌کنند که پوستشان کمی عادی‌تر شده و افرادی که پوستشان عادی و معمولی است، کمی احساس خشکی می‌کنند. پس لازم است پوست خود را معاینه و بررسی کنید تا متوجه این تغییرات شوید. اگر خودتان به‌تنهایی نمی‌توانید متوجه این تغییرات شوید، بهتر است از یک متخصص پوست کمک بگیرید.

### برنامه‌ریزی دقیق

برنامه‌ریزی دقیق طراحی کنید و بدانید که به‌طور مثال کی باید از کدام ماسک استفاده کنید و چه‌روزی باید برنامه روغن‌مالی یا بخور داشته باشید. بهترین زمان برای استفاده از تقویت‌کننده‌های پوست قبل از خواب است.

### پاک‌کننده‌های پوست

زل‌ها و پاک‌کننده‌هایی که اسانس و رایحه دارند برای این فصل از سال خوب نیستند، پس از زل‌ها و پاک‌کننده‌هایی استفاده کنید که فاقد صابون باشند و کار آبرسانی به پوست را نیز انجام دهند.

### لایه‌بردارهای روغنی

لایه‌بردارهای روغنی بهترین انتخاب برای فصول پاییز و زمستان هستند و باعث می‌شوند آبرسانی به پوست بهتر صورت بگیرد. این محصولات انواع مختلفی دارند و بنا به‌زینه‌تان باید برای خرید آن‌ها اقدام کنید.

### مرطوب‌سازهای روزانه

اگر می‌خواهید از پوستتان در برابر خشکی و شرایط نامساعد محافظت کنید، باید روزانه آن را آبرسانی کنید. بهترین و اثرگذارترین زمان استفاده از آن، پس از حمام است که بدنتان را خشک کرده‌اید.

### محصولات مراقبت از مو

پوست سر هم درست مانند پوست بقیه نقاط بدن است و نیاز به مراقبت خاص دارد؛ پس از شست‌وشوهای روزانه‌تان بکاهید. از شامپوهای که ویتامینه و پروتئینه هستند یا پایه گیاهی دارند برای تقویت بیشتر و آبرسانی به موهایتان استفاده کنید.



### کرم‌های ضدآفتاب

تصور بیشتر مردم از زمان ضروری برای استفاده از ضدآفتاب‌ها، تابستان و کنار دریاست. در حالی که استفاده از ضدآفتاب‌ها زمان و مکان خاصی ندارد. ضدآفتاب‌هایی با SPF زیاد، قابلیت بهتری برای محافظت از پوست دارند.

### مراقبت خاص از پاها

استفاده از کفش‌های بسته مانند چکمه، پاها را آزرده می‌کند و لازم است که از لایه‌بردارها و روغن‌های مناسب برای این منظور استفاده کنید. در ضمن، پاها را هم در این فصل ترک بیشتری برمی‌دارد که باید بیشتر مراقب آن باشید.

### محافظت ویژه از دست‌ها

دست‌ها بیش از هر قسمت دیگری از بدن با آفتاب در تماس هستند و برای مراقبت از آن‌ها باید فکری اساسی کرد. برای این منظور بهتر است روزی ۲بار از روغن‌های طبیعی مانند کانولا، اکالیپتوس، نعنا و آلوئه‌ورا استفاده کنید.

### کرم‌های ضدترک و خشکی

هوای سرد و خشک باعث پوست‌پوست‌شدن صورت و دست‌ها و ترک‌خوردن لب‌ها می‌شود. معمولاً کرم‌های عادی نمی‌توانند به خوبی مشکل خشکی و ترک پوست را رفع کنند. بهتر است از روغن‌ها و کرم‌های مخصوص به‌صورت هفتگی استفاده کنید.

دکتر پدram فدوی، عضو انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران: سالیانه حدود ۹۰ تا ۱۰۰هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در کشور گزارش می‌شود که نسبت به میانگین جهانی کمتر ولی سرعت رشدش بیشتر است

