



### خنده بر هر درد بی درمان دواست

خبرگزاری فارس: پژوهشگران تاکید کردند که خندیدن امری حیاتی و مهم برای سلامت انسان است و به درمان یا کاهش برخی بیماریها مثل دیابت، آگزاما، آسم و بیماریهای قلبی کمک می کند. به گزارش خبرنگار گروه اجتماعی فارس به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، این پژوهشگران افزودند که خندیدن سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با عفونت و برخی حالت های افسردگی مبارزه می کند. این پژوهشگران دریافتند ۱۵ دقیقه خندیدن می تواند ۴۰ کالری را بسوزاند و ۱۰ دقیقه خنده که همراه با حرکت شکم باشد، دردها را کاهش می دهد. تحقیقات همچنین ثابت کرده است که خندیدن به میزان مناسب دهها مورد بیماری را درمان می کند اما این را هم باید در نظر گرفت که خندیدن بیش از اندازه ممکن است مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد کند. بر پایه این گزارش، خنده به عنوان یک پاسخ جسمی و روانی به مطالب یا صحنه های خنده دار به شمار می رود و در جریان آن پرده دیافراگم منقبض و صدایی تکراری از حنجره، دهان و حفره بینی شنیده می شود و همزمان با آن نیز نزدیک به ۵۰ عضله به ویژه در اطراف دهان به حرکت در می آید و در برخی موارد، اشک از چشمان جاری می شود. دکتر رامو مورا ریبول، متخصص خنده و سلامت گفت: خنده به ۴ طریق به بهبود سلامتی کمک می کند به گونه ای که می تواند عضلات را به حرکت درآورده و سیستم دفاعی بدن و ترشح هورمون را تحریک کند. خنده می تواند همچنین احساس مثبت بودن را در فرد ایجاد کند و کیفیت زندگی او را بهبود بخشد و علاوه بر این، راه را برای تدوین راهبردهای بهتر به منظور برخورد با فشارهای مختلف هموار کند و مهارت های اجتماعی را افزایش دهد.

تاثیر خنده به ویژه بر سیستم دفاعی بدن و سطح ترشح هورمون، توجه نخست پژوهشگران را به خود جلب کرده است به گونه ای که خنده سطح سلولهای طبیعی مبارز بدن و سطح مسکن های طبیعی را افزایش داده و فعالیت های ضد عفونتی را بهبود بخشیده و سطح هورمون کورتیزون را کاهش دهد. برخی پژوهش ها نشان داد که خنده سطح هورمونهای اکسی توسین (oxytocin)، ملاتونین (melatonin)، دوپامین (dopamine) و سروتونین (serotonin) را افزایش می دهد. اما تاثیر بدنی مستقیم خنده شامل بهبود تنفس و استراحت عضلات است و ثابت شده است که خنده همچنین نه تنها بر قلب، ریه ها و عضلات بلکه بر روده ها نیز تاثیر مثبت می گذارد و باعث تغییرات باکتریایی مفید می شود لذا تکیه فراوانی به خنده به عنوان درمان بیماریهای مختلف وجود دارد.

#### اخبار مرکز مشاوره

- برگزاری همایش ازدواج و عشق دانشجویی  
در تاریخ دوشنبه ۹۵/۱/۳۰

- برگزاری همایش شادی و چالشهای  
زندگی دانشجویی در تاریخ شنبه  
۹۵/۲/۱۸

- اجرای طرح همیاران سلامت

- برگزاری کارگاه ازدواج ویژه  
خواهران در تاریخ ۲۰ و ۲۷  
اردیبهشت

### آیا می دانید مکان مورد علاقه شما در منزلتان بازگو کننده نوع شخصیت شما است!؟

کجای منزلتان را بیشتر از جاهای دیگر آن دوست دارید و در آن احساس امنیت و آرامش میکنید؟ اتاق خواب، اتاق نشیمن، اتاق ناهار خوری، حمام، بالکن یا حیاط، آشپزخانه، کتابخانه، هیچ یک از موارد.

**اتاق خواب:**  
شما خلاق و شاد و پر هیجان میباشید و با نحوه گفتارناتان میتوانید توجه افراد بسیاری را به خود جلب کنید و این ممکن است باعث شود بعضی افراد به شما حسادت کنند.

**اتاق نشیمن:**  
شما فردی اجتماعی ؛ خونگرم و معاشرتی هستید که از صحبت کردن با مردم لذت میبرید. در هر فرصتی تلاش میکنید که به دیگران کمک نمایید و هیچ وقت از مسوولیت شانه خالی نمیکنید و در حقیقت از به عهده گرفتن وظیفه رهبری و انجام کارها لذت میبرید.

**اتاق ناهار خوری:**  
شما فردی محتاط و محافظه کار میباشید و در مواقع اضطراری به وحشت نمی افتید. در ضمن فردی بانشاط ؛ سرزنده و برون گرا هستید و مایلید که افکار و عقایدتان را با دیگران در میان بگذارید با این وجود شما زمانی را نیز نیاز دارید که صرف ساماندهی افکار و عقایدتان کنید.

**حمام:**  
شما خیلی به خودتان توجه دارید و همواره نگران سلامتی خود میباشید. وقتی از شیوع بیماریهای جدید آگاهی می یابید ؛ برای مقابله با اولین علائم بیماری شیوع یافته ؛ شروع به مراقبت از خود میکنید که این امر ممکن است بعضی مواقع سبب دلخوری دوستانتان شود. با این وجود همواره به جهان از دریچه ای نو مینگرید که این باعث محبوبیت شما نزد عموم میشود.

**بالکن یا حیاط:**  
شما آزادی را دوست دارید و از اینکه کنترل و محدود شوید ؛ متنفرید. مایلید که و رای همه قوانین کام بردارید و به قدرت تخیلانتان اتکا کرده و زندگیانتان را در راستای آن هدایت کنید. وقتی احساس میکنید که به نیرویی مضاعف نیاز دارید ؛ عازم ساحل دریا یا جنگل میشوید.

**آشپزخانه:**  
بردباری و فداکاری از خصوصیات شما میباشد و از توجه به دیگران همواره خرسند و خوشحال میشوید. وقتی که شاد و شنگول و سرزنده هستید ؛ دیگران از بودن در کنار شما احساس راحتی و آرامش میکنند و زمانی که آنها با مشکلاتی مواجه می شوند ؛ همواره خواهان مشورت با شما میباشند.

**کتابخانه:**  
شما زندگی را خیلی جدی و سخت میگیرید و دوست دارید که همه چیز مرتب و منظم و در جای خود قرار گیرد. متین ؛ باوقار و مغرور بودن از خصوصیات شما میباشد. شما دوست ندارید که توسط دیگران مسخره شوید و شنونده خوبی نیز هستید ؛ حتی وقتی با عقاید و نظرات دیگران مخالفید.

**هیچ یک از موارد:**  
شما به اشخاص اطرافتان علاقه مندید و به اشیا و اموال خیلی توجه نمیکید. فردی دلسوز ؛ مهربان و کمک کننده به دیگران میباشید و به خانواده خود نیز بسیار توجه دارید و در عوض ؛ آنها نیز شما را بسیار دوست دارند.

## بهترین خوراکی های آرامبخش را بشناسید

استرس ممکن است همه جا با شما باشد، مثل محیط کار، در هنگام رانندگی، در جشن ها و مراسم و یا حتی در منزل و زمانی که اخبار ناخوشایندی ممکن است از طریق رادیو و تلویزیون به گوشتان برسد، اما در دنیای پرتنش امروز، چه کسانی ممکن است از استرس در امان باشند؟

کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است که معمولاً شامل مصرف چای و میان وعده ها به طور مکرر و نامنظم است، اما با دنبال کردن یک رژیم غذایی منظم و همچنین انتخاب خوردنی هایی مناسب می توان تا حد امکان استرس روزانه را از خود دور نگهداشت.

این کارشناس کاتولوگ فهرستی از مواد غذایی ارائه کرده است که این خوردنی ها تاثیر بسزایی در دور کردن استرس از انسان دارند و یا به عبارتی آرامش بخش هستند.

اولین خوردنی استرس زدا در این فهرست، «**ماست**» است. ماست به ویژه برای فصل تابستان مفید است، چون سبک بوده و هضم آن هم آسان است. دکتر شیفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در این باره می گوید: ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده ای به نام تیروسین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می دهد. به بیانی دیگر پروتئین ها در محصولات لبنی مقدار سروتونین را که نوروهومونی در مغز است، افزایش می دهند و در نتیجه استرس اعصاب را کاهش داده و شما را آرام می سازد.

خوردنی بعدی برای از بین بردن استرس، «**شکلات تلخ**» است. پزشکان می گویند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می کاهد و سایر آشفتگی های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می سازد.

مربکات هم خوردنی های مناسبی هستند برای برطرف کردن استرس. میوه ها حاوی قند طبیعی هستند که ذهن را از استرس خالی می سازند و مرکبات و میوه های تابستانی تاثیر بیشتری در این زمینه دارند.

خوردنی ضد استرس بعدی «**بادام درختی**» است. بادام سرشار از ویتامین «B2» و ویتامین «E»، منیزیم و روی است. ویتامین های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند که خلق انسان را تنظیم می کنند و استرس را تسکین می دهند. روی هم می تواند با برخی از اثرات منفی استرس مقابله کند و ویتامین E هم به عنوان یک آنتی اکسیدان مولکول های رادیکال آزاد را که با استرس و بیماری قلبی مرتبط هستند، نابود می سازد.

گزینۀ بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است که ضمن کنترل کالری ها، خلق و خوی شما را نیز بهبود می بخشد. چای بابونه، چای یاسمن و سایر چای های گیاهی تاثیر شگفت انگیزی روی بدن شما دارند و می توانند مثل یک داروی مسکن عمل کنند.

ماهی هم جزو خوراکی های ضد استرس و آرامش بخش است. «**ماهی**» منبع غنی از چربی های امگا ۳ است که حاوی ویتامین های گروه B به ویژه B6 و B12 مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B12 یکی از مهمترین مکمل ها برای ساخت سروتونین به عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B12 می تواند سبب افسردگی شود.

«**کلم بروکلی**» یکی دیگر از خوردنی های مفید برای مقابله با استرس است که وقتی به پاستا، برنج و یا سالاد افزوده می شود، تاثیر معجزه آسایی در ایجاد شادی در شما اعمال می کند. کلم بروکلی هم سرشار از ویتامین های گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی استرس و حتی افسردگی کمک می کنند. فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده ترکیب پذیر مفید است که این سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است.

آخرین ماده معجزه آسا در کاهش استرس «**سیر**» است. سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است. سیر سرشار از آنتی اکسیدان ها است و این مواد در مقابله با استرس بسیار مفید هستند.

### شکلات تلخ بخورید:

برخی مطالعات نشان داده اند که خوردن شکلات تلخ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و نیز سکتۀ را کاهش می دهد. مطالعه ای بر روی ۴۴۰۰۰ شرکت کننده نشان می دهد افرادی که هر هفته شکلات تلخ می خورند، ۲۲ درصد کم تر از افرادی که اصلاً شکلات نمی خورند، در معرض چنین بیماری هایی هستند. مطالعه دیگری نشان داده افرادی که در روز مقدار کمی شکلات تلخ می خورند (حدود ۶-۷ گرم در روز) دارای مقدار کم تری از نوعی پروتئین در خون خود هستند که با التهاب مرتبط است. همچنین سایر مطالعات نشان می دهند که مصرف شکلات، فشار خون را پایین می آورد، از تشکیل پلاک در رگ ها جلوگیری می کند و جریان خون را بهبود می بخشد. اما چرا شکلات این همه مفید است؟ به گفته محققین، فواید شکلات از فلاونوئیدها است، ترکیباتی در شکلات که از سلول ها در برابر آسیب محافظت می کند. این ترکیب ها در شکلات تلخ به وفور وجود دارند. همچنین شکلات تلخ به بازدارندگی آنزیم ای.سی.ای کمک می کند که در تنظیم جریان خون سهم دارد. غیرفعال سازی آنزیم ای.سی.ای، فشار خون را کاهش می دهد و برخی از داروهای فشار خون به طور خاص همین آنزیم را نشانه می روند.

### نکاتی درباره فصل بهار

همان گونه که با گرم شدن هوا پرفها آب می شوند، در بدن انسان هم انرژی که در فصل زمستان تجمع یافته است باید از بدن پاک شود، بنابراین در بهار چربی به همراه سموم از بافت های بدن آزاد شده و وارد جریان خون می شود. غلیظ شدن خون از سموم و خلط باعث ایجاد حالت سستی و خشکی عضلانی، تجمع پلاک در عروق، افزایش خلط و گاه بروز تب می شود، بنابراین بدن نیاز دارد که سموم، خلط و چربی های اضافه را در این فصل دفع کند.

چند نکته

- ۱: در فصل بهار وعده های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید
- ۲: مصرف نوشیدنی زیاد در فصل بهار مفید است
- ۳: در وعده ناهار از حیوانات و سبزیجات تازه استفاده کنید و صبحانه سبکتری میل بفرمائید
- ۴: از میوه ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید
- ۵: برنامه غذایی و خواب منظمی داشته باشید

صل بهار از نظر گرمی و سردی، تری و خشکی در اعتدال است. هر چند برخی معتقدند که مزاج بهار گرم و تر است. ولی اعتقاد بر این است که پاک سازی بدن از مواد زائدی که از خوردن غذاهای انرژی زا و گرم در فصل زمستان ایجاد شده اند، با گرم شدن تدریجی هوا در بهار و تابستان تبدیل به سموم و مواد شدیداً مضر می شوند. به همین منظور برای لذت بردن از طراوت بهاری و جلوگیری از سستی و افزایش خلط خون، پیش رفتن به سمت یک رژیم غذایی سبک را توصیه می شود.

### مهمترین خواص درمانی بابونه :

گیاهی ضد درد - ضد التهاب ، ضد اسپاسم عضلات این گیاه از خانواده کاسنی بوده و طبیعتی گرم و خشک دارد .مهمترین مواد موثره : بیزابولول - کامازولن- آپی جنین - لوتنولین.

- ۱ - خواص گوارشی : رفع سوء هاضمه - ضد اسپاسم گوارشی - تقویت معده - تقویت اشتها - ضد نفخ و بادشکن - رفع اسهال عصبی ، جلوگیری از زخم معده - کمک درمان مسمومیت های غذایی - کمک درمان زخم معده - درمان ورم کبد و طحال
- ۲ - خواص مغزی بابونه : تقویت حافظه - تقویت اعصاب و مغز - آرام بخش - ضد میگرن - خواب آور - ضد اضطراب - ضد بیقراری - درمان سرگیجه - کمک درمان تشنج های عصبی و صرع
- ۳ - خواص قلبی و عروقی : گشاد کننده عروق - کاهش فشار خون - رقیق کننده خون - درمان کم خونی
- ۴ - خواص پوستی : ضد التهاب پوستی که همانند کورتون ها عمل می کند ولی عوارض آن ها را ندارد - رفع و درمان آگزما - کمک درمان جوش غرور و آکنه - ضد ورم و قرمزی پوست - برطرف کننده زخم های جلدی - ترمیم سوختگی - تقویت کننده پوست - تنگ کننده منافذ پوست - ضد عفونی کننده پوست - کنترل عفونت های پوستی

مدیر مسوول: دکتر فریدون یاریاری

گردآوری و تنظیم مطالب: فرانک پاسپردی

شماره تماسهای مرکز: ۰۲۶-۳۴۵۷۷۱۹۷ ، ۳۴۵۶۹۵۵۷

آدرس: کرج ، انتهای خیابان شهید بهشتی ، دانشگاه خوارزمی ، طبقه سوم ساختمان مرکزی ، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشجویان

Email :K-U-mosh@khu.ac.ir

آپنه سرنوشت را تعیین میکند ؛ شرایط زندگی نیست ، بلکه تصمیم های ماست.