

آقای که شما باشی

استرس چه بلایی سرمان می‌آورد؟

استرس خودت را بشناس

علیرضا
صابریان

۲۸۳ دقیقه
کلید زمان مطالعه

امتحان، مریضی یکی از نزدیکان یا حتی اتفاق خوبی مانند عروسی، همگی می‌توانند برای ما ایجاد استرس کنند. در واقع استرس فرایندی پیچیده است که در ذهن و بدن ما اتفاق می‌افتد و ریشه در اتفاقات بیرون از ما دارد. مطالعات نشان داده است که ما آقایان کمتر از خانم‌ها استرس خودمان را بروز می‌دهیم ولی از آن طرف واکنش‌مان به استرس به مراتب مخرب‌تر است. استرس در عموم جامعه نوعی ضعف به حساب می‌آید و افراد آن را ناشی از ناتوانی فرد در مدیریت اتفاقات بیرونی می‌دانند، از همین رو واکنش ما مردان در برابر استرس معمولاً متفاوت از خانم‌هاست و این خود سرآغاز مشکلات است. یعنی بر اساس کلیشه‌های جامعه که انتظار دارد مرد همیشه قوی باشد و از خودش ضعف نشان ندهد، به این نتیجه می‌رسیم که درست‌تر آن است که به عنوان یک مرد این ضعف خود را بروز ندهیم و به همین خیال آن را در خودمان نگه می‌داریم و سرکوب می‌کنیم. ولی واقعیت این است که استرس در درون ما پنهان نمی‌ماند. استرس سرکوب شده در رفتار ما می‌تواند به صورت خشم، افسردگی، زودرنجی و... بروز کند. تحقیقات نشان داده است که مردان در مواجهه با فشار و استرس روزمره به صورت معناداری، بیشتر از خانم‌ها به سمت مصرف دخانیات، الکل و دیگر رفتارهای مخرب کشیده می‌شوند. از نظر فیزیولوژیک نیز استرس می‌تواند ریسک فاکتور مهمی در بیماری‌های مختلف، مخصوصاً بیماری‌های خود ایمنی، قلبی و عروقی باشد؛ سرکوب کردن آن نیز، تنها باعث تشدید این شرایط می‌شود. امروزه استرس جزئی جدا ناشدنی از زندگی ماست و تقریباً می‌شود گفت که راهی برای فرار از آن نیست؛ پس بهتر است یاد بگیریم با آن به صورت صحیح برخورد کنیم تا کمترین آسیب را به ما برساند.



تن‌درست

آب را فراموش نکنید

۲۰۰ دقیقه
کلید زمان مطالعه

بزرگ‌ترین ارگان بدن ما پوست است که حفظ سلامتی آن در تابستان اهمیت زیادی دارد. حتماً شما هم زیاد شنیده‌اید که برای داشتن پوستی سالم باید آب زیادی مصرف کرد و خوردن آب می‌تواند به کمک شما بیاید. اما دقیقاً آب، این مایع شفا بخش و ساده چگونه می‌تواند بر سلامت پوست ما تاثیر بگذارد؟ آب با حفظ خاصیت ارتجاعی پوست به شما کمک می‌کند که از افتادگی پوست‌تان جلوگیری کنید و موجب کنترل PH پوست شما خواهد شد. نوشیدن مداوم و درست آب موجب می‌شود که بسیاری از سموم بدن شما دفع شوند و پوست و بدنی سالم داشته باشید. خوردن آب زیاد با کمک به بسته شدن منافذ باز پوست، جوش‌ها و آکنه‌های پوست شما را کاهش خواهد داد. میزان آبی که باید در روز بنوشید به متابولیسم، وزن، قد و برنامه روزانه شما بستگی دارد. به طور کلی، بزرگسالان باید روزانه بین ۵ تا ۸ لیوان آب بنوشند و در صورت نیاز حتی مقدار بیشتری آب برای سلامت شما نیاز است. همیشه اطمینان حاصل کنید که حداقل شش لیوان آب در روز می‌نوشید تا بدن خود را مرطوب و سالم نگه دارید.

وحشی است که از سال ۸۸ در این منطقه نگهداری می‌شوند و دیدن آن‌ها کنار جاده، از تجربه‌های به یاد ماندنی خواهد بود.

جاذبه‌های دیگر

در این منطقه کلبه‌هایی برای اقامت تدارک دیده شده اما اگر اهل کمپینگ و کوه‌پیمایی هستید، می‌توانید با شروع از فندقلو و با عبور از چشمه آب گرم «مشه سویی»، به طرف آبشار لاتون یا روستای سوشا که به تازگی مقصد خیلی از تورها هستند، بروید. یک پیست اسکی (روی برف و چمن در فصل‌های مختلف)، یک مجموعه تله کابین، سورتمه و زیپ لاین به سمت گردنه حیران هم در این منطقه وجود دارد که نیازهای هر نوع گردشگری را برطرف می‌کند.



جنگل فندقلو جزو خاص‌ترین جنگل‌های شمال ایران محسوب می‌شود. با حدود ۲۰ دقیقه رانندگی در مسیر اردبیل- آستارا وارد فرعی سمت راست می‌شوید و بعد با ۱۰ دقیقه

جلوتر رفتن، تغییر هوا و پوشش گیاهی سرد و خشک اردبیل به جنگلی سرسبز با دشت‌های بابونه وسیع توجه‌تان را جلب خواهد کرد. موقعیت جغرافیایی خاص این منطقه در مرز استان‌های گیلان و اردبیل، شرایطی را فراهم کرده تا بیشتر روزها مه دل‌انگیزی مهمان این جنگل زیبا باشد.

ویژگی‌های منحصر به فرد آن

یکی از دلایل خاص بودن فندقلو، همان طور که از اسمش مشخص است درخت‌های فندق آن است که در بین بیشتر جنگل‌های هیرکانی شمال ایران، پوشش گیاهی متفاوتی به آن داده است. از طرف دیگر این منطقه رویشگاه بسیاری از گیاهان دارویی خاص مانند بابونه، نسترن، بنفشه، گل گاو زبان و... است تا جایی که در ۲۵ خرداد هر سال با باز شدن گل‌های بابونه، جشنواره بابونه در آن‌جا برگزار می‌شود. از جاذبه‌های خاص دیگر جنگل فندقلو، جمعیت مرال‌ها یا گوزن‌های