انفجار مرگبار در هتلی در «ونکوور»

ایسنا: به گفته مقامات آتش نشان محلی کانادا، انفجار و حریق در طبقه دوم یک هتل در «ونکوور» یک کشته و دو مجروح بر جای گذاشته است. مقامات محلی همچنین اظهار کردند که این حادثه شنبه رخ داده است.
مقامات همچنین علت احتمالی وقوع این حادثه را شارژ شـــدن بیش از حد باتری یک وسیله الکتریکی در یکی از سوئیت‌های این ســـاختمان اعلام کردند که منجر به وقوع انفجار و آتش سوزی شده است. گزارش‌ها حاکیســـت که فرد قربانی این حادثه ظاهراً در کنار پنجره بوده و از طبقه دوم ســـقوط کرده و جان خود را از دست داده اســـت. همچنین در این حادثه دو تن دیگر نیز زخمی شده‌اند. یکی از مقامات آتش نشان محلی در این باره گفت: آتش مهار شـــد و آتش نشانان توانستند آن را خاموش کنند.

سیل در ترکیه قربانی گرفت

ایرنا: به گفته مقامات محلی ترکیه، شنبه بارندگی شدید در پایتخت این کشـــور منجر به جاری شدن سیل شد که در پی آن دست‌کم یک تن جان خود را از دست داد. به گفته مقامات محلی، فرد قربانی یک مرد ۲۷ ساله و راننده اتوبوس بوده که تیم‌های جستجو و نجات، جسد وی را پیدا کردند. همچنین سخنگوی وزارت کشور ترکیه نیز پیشتر گفته بود که مقامات، اطلاعاتی را مبنی بر مفقود شدن یک تن در طوفان دریافت کردند. گزارش‌ها حاکیست که نیروهای امدادی جسد این مرد را در نزدیکی بستر رودخانه در میان شاخه‌های درخت پیدا کرده‌اند. شهردار آنکارا نیز در پیامی در توییتر اعلام کرد که ۳۵ نفر تاکنون نجات یافته‌اند. به گزارش العربیه نیوز، وی همچنین از جاری شدن سیل در ۳۰۰ نقطه، سقوط ۳۵ درخت و ریزش ۲۳ سقف و سه تیر چراغ برق بر اثر این سیل خبر داد.

گزارش خبری

رییس پلیس راهنمایی و رانندگی فراجا:

تا ۳۰ سال آینده درگیر پراید و پژو خواهیم بود

رییس پلیس راهنمایـــی و رانندگی همچنان از کیفیت خودروهای تولیـــد داخل گلایه دارد و معتقد اســـت که بـــا وضعیـــت فعلی صنعت خودروســـازی ما صرفاً مونتاژ کار شده است. او به برخی اظهارات غیر کارشناسی نیز پاسخ داده و معتقد اســـت که برخی از این اظهارات از سر بی‌اطلاعی و برخی دیگر نیز از سر منافع شخصی بیان می‌شود.
بیش از دو سال پیش بود که سردار سید کمال هادیانفر، رییس پلیس راهنمایـــی و رانندگی کشـــورمان از ضرورت ممنوعیت شماره‌گذاری پـــژو ۴۰۵ و پرایـــد صحبـــت به میـــان آورد و با اولتیماتوم به خودروســـازان اعـــلام کرد که این خودروها از سال ۱۳۹۹ به دلیل ایمنی کم دیگر شماره‌گذاری نخواهند شد، تصمیمی که گرچه با مقاومت‌هایی از ســـوی خودروسازان مواجه شـــد، اما در نهایت این حـــرف پلیس با همراهی افکارعمومی بود که به کرسی نشست و شماره‌گذاری سه مدل از پراید و سواری پژو ۴۰۵ متوقف و تولید این خودروها نیز برای همیشه به پایان رسید.
حدود دو سال پس از این اظهارات، اما بار دیگر اظهارنظری دیگر از رییـــس پلیس راهور فراجا مورد توجه افکار عمومی قـــرار گرفت و این بار پس از حادثه تصادف زنجیره‌ای در محور بهبهان که در دی ماه ســـال ۱۴۰۰ رخ داد، هادیانفر در اظهاراتی تند از باز نشدن کیسه هوای خودروها و عدم ایمنی آنها انتقاد کرد. او برخی از خودروهای تولید داخل را به ارابه مرگ تشبیه و این سؤال را مطرح کرد که چرا ارابه مرگ تولید می‌کنیم؟
انتقادات هادیانفر اما به همان یک مورد ختم نشد و علاوه بر او، سردار حسین اشتری، رییس پلیس کشور، سردار سید تیمور حســـینی، جانشین پلیس راهور و شـــماری دیگر از مســـئولان در انتظامی کل کشور نیز انتقادات تندی از وضعیت ایمنی و کیفیت تولید خودروهای تولید داخل بیان کردند. از جمله این انتقـــادات می‌توان به اظهارات اشتری در جلوگیری از شماره‌گذاری خودروهـــای غیر اســـتاندارد و نیـــز اظهارات صریح حسینی، جانشـــین راهور در کهکشانی توصیف کردن فاصله خودروســـازان داخلی با استانداردهای روز اشاره کرد.
خودروسازانی که انتقاد پلیس از آنها با واکنش مثبت افکارعمومی مواجه شده بود، مدافعانی هم داشتند، از جمله برخی نمایندگان مجلس و چند مقام مسئول که اظهاراتی را دفاع از خودروسازان به زبان آورده بودند. البته پلیس نیز پیش از این بارها پاسخ خودروسازان و مدافعان آنان را داده بود که از جمله این مـــوارد می‌توان به اظهارات سردار هادیانفر اشـــاره کرد که از خودروسازان خواســـته بود به جای فرافکنی خودروی ایمن تولید کنند.
در ماه‌های اخیر اما برخی اظهـــارات در دفاع از خودروســـازان افزایش یافت و البته پلیس هم پاسخ به آن نداده بود. از جمله این موارد می‌توان به اظهارات مصطفی میرسلیم از اعضای مجلس شورای اسلامی اشـــاره کرد. او مدتی قبل گفته بود: «یکی از دلایل بی کیفیتی خودروی داخلی، شرایط تحریمی کشور اســـت که در بسیاری از قطعات به خارج از کشور وابسته هستیم. البته بســـیاری از قطعات خودرو در کشـــور ساخته می‌شود، اما ســـاخت برخی از قطعات، توجیه اقتصادی ندارد. من نزدیک به ۵۰ ســـال است که در صنعت خودروســـازی هستم و هیچکس به اندازه من نمی‌تواند به این حوزه نقد کند؛ کما اینکه بیشترین نقد را به حوزه خودروسازی انجام داده‌ام، اما با افرادی مخالفم که گول وارادتچی‌ها را می‌خورند.» میرســـلیم در واکنش به ادعای بازنشدن ایربگ خودروهای داخلی در تصادفات جاده‌ای نیز گفته بود: «ایـــن ادعا به هیچ وجه صحت ندارد و کســـانی مدعی بازنشدن ایربگ خودروها هستند، خودشـــان در این تصادفات مقصرند. پلیس راهنمایی و رانندگی در جاده مه آلود از عبور و مرور خودروها جلوگیری نمی‌کند و بعد مدعی بازنشدن ایربگ‌ها می‌شود. حتی به فرض اینکه ایربگ خودروها هم باز نشـــود، یک نقص فنی است که باید برطرف شود. بازنشدن ایربگ ۱۰۰ خودرو بین ۹۰۰ هزار خودروی تولید شده، آماری ناچیز است. البته منظور بنده این نیست که نباید این ضعف‌ها را برطرف کرد چرا که حتی نقص فنی در ۱۰۰ خودرو هم زیاد است، اما نقص فنی خودروهای داخلی، نباید بهانه‌ای برای واردات باشد.» خودروســـازان نیز بارها از عناوینی مانند زاویه تصادف؛ شـــدت و سرعت برخورد و ... در توجیه نواقص ایمنی از جمله باز نشدن ایربگ‌ها صحبت به میان آوردند.

راه‌کارهای اجرایی و کاربردی برای غلبه بر ناشادی‌های زندگی:

شاه‌کلیدهای خوشبختی که در جیب‌ها و دست‌های ماست

مصطفـــی مهرآیین / روانشـــناس و مدرس مهارت‌های ارتباطی

عکس: مهر

فصل اول: شاعرانگی

شما می‌توانید درباره رفیق عاشقی خود «همســـر» زیباترین غزل یـــا جمله‌ای بی‌معنا و مفهوم بسازید؛ این نگاه، اندیشه و جهان‌بینی شماســـت که می‌تواند از هر حرکت، رفتار و کلام او ترانه‌ای بســـازد. کاری که شاعران و نویســـندگان بزرگ برای خلق اثری مانـــدگار انجام می‌دهند این اســـت که از یـــک اتفـــاق کوچک یا از یک‌چشـــم معمولی رویدادی بزرگ و باشکوه می‌آفرینند و از خلق آن اثر به وجد می‌آیند و حالا این هنر شماست که از رفیق عاشقی خود اثری هنری خلق کنید و هر دو از آن لذت ببرید.
شـــاعرانگی در عشـــق زوجیـــن یعنی هنرمندانـــه پرداختن به دیگـــری، هم از جنبه‌های اخلاقی، رفتاری و احساســـی محبوبتـــان را درک کنیـــد، دربـــاره او صحبت کنیـــد و آنجا که نیاز اســـت او را تحسین و تشویق کنید و هم خصوصیات جســـمانی‌اش را ببینید و از شکل ابروها، رنگ چشـــم‌ها، خـــط لبخنـــد، حرکت دســـت‌ها، انـــداز انگشـــت‌ها، راه رفتن، نشستن، لباس‌ها و... تعریف و تمجید کنید. شاعرانگی در زندگی یعنی اگرچه باریدن برف اتفاقی معمولـــی و فرایندی طبیعی است، شـــما می‌توانید آن را به لحظه‌ای خاطره‌انگیز و باشکوه تبدیل کنید. دستش را بگیرید و همراه او زیـــر بارش برف قدم بزنید و آدم‌برفی درســـت کنید یا پیش از آمدن او به منزل چند شمع روشن کنید و بدون هیچ مناسبتی برایش گل بخرید و...
برای شاعرانگی در زندگی، نیازمند ذهنی شاعرانه هستید و برای به دست آوردن آن نیازمند مسلک عارف، خلاقیت هنرمند، دانش خردمند و احساس کودک هستید.
بـــرای شـــاعرانگی خوانـــدن کتاب‌های ادبی مانند عاشـــقانه‌های نظامی (خسرو و شـــیرین) و همین‌طور عاشـــقانه‌های شعرای بزرگ کشورمان بسیار مفید است و همین‌طور لازم اســـت روی شناخت و درکتان از زندگی کار کنید. در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی مختلف مانند مولانا شناسی و حافظ‌شناســـی شرکت کنید. گوش دادن به موسیقی‌های عاشقانه فاخر، انس با طبیعت و... می‌تواند به شاعرانگی شما کمک کند. ای کاش عظمت در نگاه تو باشد نه در آنچه بدان می‌نگری. (مائده‌های زمینی - آندره ژید)

فصل دوم: خانه عاشقی

خانه عاشقی خود را بسازید. برای داشتن خانه برعکس بســـیاری از زوج‌ها که گمان می‌کنند خانـــه هرچه مجلل‌تر باشـــد، خوشـــبختی در آن بیشـــتر پیدا می‌شود، خانه عشق متراژ، محله یا مبلمان آن‌چنانی نیاز ندارد. گاهی آن حس مثبت و آرامشـــی که در یک‌خانـــه پنجاه‌متری ساده در جنوب شـــهر در جریان است، در بســـیاری از پنت‌هاوس‌های شمال شهر پیدا نمی‌شود. خانه عشق آنجاست که از یک لیوان کوچک تا یک تابلوی نقاشـــی، هرچـــه برایش تهیه می‌کنید سرشـــار از ذوق می‌شوید. خانه عشـــق جایی است که رفیق‌های عاشـــقی ترجیح می‌دهند هر جا هستند به‌ســـرعت خودشان را به آن برســـانند، نه از آن فراری باشند. خانه عشق آنجاست که صدای نجوای مهربانی و نوای گرمابخش شادی از فریادهای خشم بلندتر به گوش می‌رسد. در آن خانه چند شمعدانی وجود دارد و تعدادی کتاب که عاشقانه‌های نظامی و حافظ در بین آن‌ها دیده می‌شود.
از دیگر خصوصیات خانه عشق: کلمات و افکار حامل انرژی‌اند. هرچه در خانه عشق کلام شایســـته‌تر و زیباتری به کار ببرید، هرچه در آن افکار مثبتی داشـــته باشید، در آن آرامش بیشـــتری را تجربه خواهید کرد. اجازه دهید همیشه صدای بهترین و زیباترین موسیقی‌ها به گوش برسد. خانه را با گل‌های طبیعی آذین کنید. از رایحه‌های مختلف (عود) استفاده کنید. شب‌ها سر میز شام شمع روشـــن کنید، گل طبیعی روی آن بگذارید و لباس‌های زیبا بپوشید.
به همه اشیای خانه عشق بورزید؛ زیرا آن‌ها این زندگی را با شما شریک‌اند. نور خانه را تغییر دهید؛ گاهی از نور کم، گاهی زیاد، گاهی هم از نور شمع استفاده کنید. نور کم در خانه در طولانی‌مدت باعث افسردگی و دل‌مردگی می‌شود. منظم و مرتب بودن خانه به آن طراوت و سرزندگی می‌بخشد. می‌توانیـــد از رنگ‌بندی‌هـــای فانتزی یا هارمونی رنگ زنـــده و گرم برای چیدمان خانه اســـتفاده کنید. تابلوهای نقاشی و عکس‌های دونفره خود را بر دیوارهای آن نصب کنید.

فصـــل ســـوم: تکـــرار دوست‌داشتنی

انســـان هرچقدر هم خلاق، اهـــل هنر، اهل علـــم و باتجربـــه باشـــد، هرچقدر کودک درونش فعال باشد، هیجان‌طلب و خـــاص باشـــد، بازهم پس از گذشـــت زمان برای همدوش و همســـرش عادی و تکـــراری می‌شـــود. خوش‌اندام‌ترین، خوش‌صداترین، پولدارترین، هنرمندترین آدم‌ها بین یک ماه تا یک ســـال برای شما عـــادی خواهند شـــد؛ یعنی بـــه زیروبم شخصیت، احساســـات، سلیقه، تمایلات، جاذبه‌های جنســـی و زیبایـــی صورت او عادت می‌کنید، حتی فضیلت‌هایی مانند مهربانی یا خوش‌اخلاقی آن‌ها هم ممکن است برای شما تبدیل به بدیهیات شود و همه آنچه روزی در رفیق عاطفی‌تان برای شما ســـحرانگیز و متفاوت بود و به خاطر آن عاشـــقش شـــدید، جذابیت خود را از دست بدهد. هیچ‌کس را پیدا نخواهید کرد که بتوانید از او توقع داشـــته باشید هرروز و هرلحظـــه متفاوت و زاینده باشـــد. زیرا در توانایی هیچ انســـانی نیست که هرروز بتواند متفاوت و خاص باشـــد. ســـرعت تغییر، تحـــول و جذابیت آدم‌ها نســـبت به‌سرعت شناخت شما بسیار کمتر است.
پس تکلیف چیســـت؟ دو راه پیش روی شماست؛ یک: با این دید به رابط خود نگاه کنید که باید تن به این تکرارها دهید و به زندگی رخوت‌انگیز و خسته‌کننده‌ای ادامه دهید؛ هرلحظه ذهنتان بـــه دنبال فرار از این رابطه باشـــد و درنهایت دل‌مردگی و افسردگی را به جان بخرید. اما راه‌حل سوم و خردمندانه‌ترین راه این است که وقتی قصد دارید محبوب خـــود را برای زندگی ابدی انتخاب کنید، از خودتان سؤال کنید: اگر همه این خصوصیات و ویژگی‌ها برای شما عادی و تکراری شـــود، این تکرار را دوســـت دارید؟ طلوع و غروب آفتاب هم هرروز اتفاق می‌افتد؛ اما هیچ‌گاه جذابیت و لذت خود را از دست نمی‌دهد. به دنبال کسی نباشید که جاذبه‌اش برای شما تمام نشود؛ زیرا چنین انسانی خلق نشده است. به دنبال کسی باشید که برای شما تکرار زیبایی داشته باشد.

فصل چهارم: تا آخرین نفس

روزی کـــه تصور کنید همســـرو همدلتـــان را برای همیشـــه به دســـت آورده‌ایـــد، دقیقاً همان زمانی اســـت که شروع به از دســـت دادنش کرده‌اید، زیرا دیگر تلاشـــی برای حفظ و رسیدگی به محبوبتان نخواهید کرد. به اینکه اســـم کســـی در شناســـنامه‌تان بیاید دلخوش نباشید؛ شـــما باید بتوانید احساس او را از آن خودتان کنید و نمی‌شـــود با نوشتن یک اســـم در شناسنامه، کســـی را برای همیشه به دست آورد. برای حفظ رفاقت عاشـــقی هرروز باید برای آن تلاش کرد. این موضوع بدان معنی نیست که همیشه ترس از دست دادن همســـرتان را داشته باشید و نتوانید به آن رابطه اعتماد کنید یا اضطراب داشته باشید که ممکن است یک روز شما را ترک کند؛ اما به این معنی برداشت کنید که عشق مانند گلی ظریف و حساس اســـت که برای حفظ طراوت و رشدش هرروز احتیاج به رسیدگی دارد. بسیارند اشخاصی که برای به دست آوردن محبوبشان خود را به آب و آتش می‌زنند و شبانه‌روز تلاش می‌کنند تا به او ثابت کنند قصد دارند او را خوشـــبخت‌ترین انسان روی زمین کنند. ســـوگند می‌خورند که تا آخرین نفس او را دوســـت داشته باشند و... اما بعد از به دســـت آوردنش همه‌چیز را فراموش می‌کنند. نظافت شـــخصی و آراستگی را کنار می‌گذارند، مراقب کلام و رفتارشان نیستند و به‌راحتی احساسات او را جریحه‌دار می‌کننـــد. دیگر آن‌چنان که باید و شاید به اندیشه‌ها و خواسته‌های رفیق عاشقی‌شان اهمیت نمی‌دهند. دیگر صدای زمزمه‌های عاشقانه و صدای خنده از خانه عاشقی به گوش نمی‌رسد. «دوستت دارم و در آغوش کشیدن» امری تکراری و خسته‌کننده می‌شـــود و... رابطه کم‌کم کســـل‌کننده می‌شـــود و کم‌کم سروکله مشـــاجره پیدا خواهد شد. کم‌کم قهرها و دلخوری‌ها پایشـــان را در عاشقی شما باز می‌کنند و جا خوش می‌کنند. اگر در مقابل رفیق عاطفی خود احساس مسئولیتتان را از دســـت بدهید و برایش اهمیتی قائل نشوید یا فراموشـــش کنید، به‌سرعت آن گل سرزنده و زیبای عاشقی که با یکدیگر پرورش داده‌اید، خشـــک خواهد شـــد و بعد از آن هر اقدامی برای احیای آن بی‌فایده خواهد بود.

فصل پنجم: ساعت شنی

گران‌بهاترین دارایی هر انســـانی جان اوست. بسیارند افرادی که حاضرند آن را بـــرای دفـــاع از خاک کشورشـــان، آزادی، نجات جان خانواده از جمله رفیق عاشقی‌شان که همسرشان است فدا کنند. در بسیاری از رمان‌ها، اساطیر یا حتی در صفحات حوادث روزنامه‌ها خوانده‌اید که مردی یا زنی جان خود را برای نجات زن یا شوهرش یا برای به دست آوردن محبوبش از دســـت داده اســـت. یکی از سؤالاتی که همیشـــه برای انتخاب یا ادامه زندگی با همسر و همراه باید از خود بپرسید این است که حاضرم برای او بمیرم؟ پاسخی که به خود می‌دهید می‌تواند به شما کمک کند تا عشق را از هوس و عادت تفکیک کنید.
وقتی صحبت از جان دادن می‌کنیم، قطعاً بدان معنی نیســـت که باید در راه عشـــق کشته شوید. منظور این است که وقتی با رفیق عاطفی خود زندگی می‌کنید و با او زمان می‌گذرانید، دقیقاً مانند این است که لحظه‌لحظه عمرتان را مانند ذرات ساعت شنی با او و برای او خرج می‌کنید. پس باید در نظر داشت که در یک ارتباط عاشقانه، شما در حال بخشیدن مهم‌ترین دارایی‌تان یعنی «عمرتان» هستید. پس از خودتان سؤال کنید: «آیا رفیق عاشقی‌ام ارزش این را دارد که برایش بمیرم؟»

خبر ویژه

به مناسبت «روز جهانی مبارزه با کار کودکان» مطرح شد:

۱.۵ میلیارد کودک در جهان فاقد هرگونه حمایت اجتماعی هستند

هر ساله در تاریخ ۱۲ ژوئن «روز جهانی مبارزه با کار کودکان» گرامی داشته می‌شود. هم اکنون در دنیا بیش از ۱۵۰ میلیون کودک و نوجوان در مناطقی کار می‌کنند که برای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی یا آموزشی آنها مضر است. در حالی که تعداد کودکانی که به کار مشغول هستند در سراسر جهان کاهش یافته اما پیشرفت در این زمینه به دلیل همه‌گیری کووید ۱۹ کند بوده و حتی در برخی نقاط متوقف شده است. گزارش سال ۲۰۱۷ سازمان بین المللی کار (ILO) تخمین زده است که در هند ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ سال در صنایع و مشاغل خطرناک و بیش از ۱۲ میلیون کودک نیز قبل از سن ۱۷ سالگی به کار مشـــغول بودند. روز جهانی مبارزه با کار کودکان روزی است که برای افزایش آگاهی و فعالیت در زمینه جلوگیری از کار کودکان، از سوی سازمان بین‌المللی کار (ILO) پیشنهاد شده است. این پیشنهاد نخستین بار در سال ۲۰۰۲ میلادی و پس از تصویب کنوانسیون شماره ۱۳۸ ILO درباره حداقل سن برای استخدام و کنوانسیون شماره ۱۸۲ ILO درباره بدترین شکل‌های کار کودکان صورت گرفت. شعار امسال (۲۰۲۲) برای این روز جهانی «حمایت اجتماعی جهانی برای پایان دادن به کار کودکان» تعیین شده است.

خبر روز

مسئول واحد فنی ستاد احیای دریاچه ارومیه خبر داد:

سهم ۶۹ درصدی انسان در خشک‌شدن دریاچه ارومیه

به اعتقاد محققان وضعیت ۲۰ سال اخیر دریاچه ارومیه منحصر به فرد و مستقل از میزان بارش‌ها بوده که این امر نشان می‌دهد سهم عوامل انسانی در بروز خشکسالی بیشتر بوده است.
علی حاجی مرادی، کارشناس ارشد حوزه آب دانشگاه صنعتی شریف و مسئول واحد فنی ستاد احیای دریاچه ارومیه در وبینار جشنواره ملی استارت آپی حرفه سبز با موضوع برنامه احیای دریاچه ارومیه که از سوی دانشگاه شیراز برگزار شد، با تاکید بر اینکه تغییراتی که در این حوضه آبریز در ۲۸ سال اخیر رخ داده منحصر به فرد است، گفت: مطالعات دیرینه شناسی که توسط دو محقق ایرانی دانشگاه میامی بر روی دریاچه ارومیه انجام شد، حاکی از آن است که حتی در زمانی که میزان بارش آن ۱۸۰ میلی متر (کمترین میزان بارندگی و خشکسالی) بوده است، این دریاچه خشک نشد و این نشان می‌دهد اتفاقاتی که در این حوضه در سال‌های اخیر رخ داد، ناشی از عوامل غیر طبیعی بوده است. وی با اشاره به کاهش تراز دریاچه ارومیه و بارش در این دریاچه از سال ۱۳۷۴ تا ۱۳۹۲، با تاکید بر اینکه رفتار کاهشی تراز این دریاچه کاملاً مستقل از میزان بارش سالانه حوضه آبریز آن بوده است، اظهار کرد: تراز ارومیه در سال ۱۳۷۴ به ۱۲۷۸ متر و در سال ۸۴ به ۱۲۷۴ متر رسید و این میزان در سال ۹۴ به ۱۲۷۰ متر رسید.

عکس خبر

تظاهرات دهها هزار نفر در سراسر ایالات متحده آمریکا علیه خشونت‌های ناشی از حملات مرگبار با سلاح گرم.
منبع: رویترز

یافته‌ها

چند درمان خانگی برای از بین بردن یک عارضه پس از گریه!

۸ درمان پف چشم را بشناسید

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

تولید اشک یک فرآیند مؤثر برای مرطوب نگه داشتن، و همچنین از بین بردن گرد و غبار و زباله در چشم است. اشک انواع مختلفی دارد، از جمله اشک‌های احساســـی که می‌توانند منجر به پف کردن چشم شـــوند. در این مقاله قصد داریم در مورد نکاتی برای کاهش پف چشم ناشی از گریه صحبت کنیم.

درمان‌های خانگی برای پف چشم ناشی از گریه

می‌توانید با انجـــام برخی از اقدامـــات زیر پف چشم‌تان که به دلیل گریه ایجاد شده را کاهش دهید.
از کمپرس سرد استفاده کنید: هرچیز سردی به دلیل کاهش جریان خون باعث از بین رفتن التهاب و تورم می‌شود. به همین دلیل استفاده از کمپرس سرد، کیســـه یخ، کیسه سبزیجات یخ زده یا حتی قاشقی که در یخچال بوده و سرد شده می‌تواند در کاهش ورم مؤثر باشد.
ماسک‌های مخصوصی برای چشم وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید، بعلاوه می‌توانید یک دستمال یا حوله را با آب یخ خیس کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی چشم قرار دهید.
از خیار استفاده کنید: استاده از برش‌های خیار روی چشـــم می‌تواند به کاهش پف کمک کند. خیار به دلیل داشتن آب زیاد، پوست را آبرسانی کرده و تورم را کاهش می‌دهد و مانند کمپرس سرد عمل می‌کند.
بعلاوه خیار دارای خواص ضـــد التهابی و آنتی اکســـیدانی بوده و حاوی ویتامین K اســـت که می‌تواند به کاهش سیاهی دور چشم کمک کند.
استفاده از چای کیسه‌ای: مواد اصلی مؤثر در این درمان طبیعـــی کافئین و تانن‌های طبیعی هســـتند. تانن‌ها بـــه عنوان یـــک قابض عمل می‌کنند، یعنی می‌توانند باعث منقبض شـــدن بافت بدن شوند. کافئین می‌تواند به سد پوست نفوذ کند، دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی بوده و باعث افزایش گردش خون در پوست می‌شود. چای کیسه‌ای سیاه، چای سبز و چای بابونه همه می‌توانند به نوعی مؤثر باشند. به خصوص بابونه دارای ســـطوح بالای آنتی اکسیدان‌ها است. به راحتی می‌توانید این درمان را انجام دهید، خیلی ساده چای کیسه‌ای را درون آب گرم قرار داده، سپس آن را داخل یخچال بگذارید تا خنک شود، حالا می‌توانید آن را روی چشم‌ها قرار دهید و از فواید آن بهره‌مند شوید.
از فندق افسونگر اســـتفاده کنید: فندق افســـونگر به عنوان یک قابض و آنتی اکسیدان طبیعی، دارای اثر ســـفت کنندگی روی پوست است. به راحتی پنبه را به محلول فندق افسونگر آغشته کرده و اضافه آن را بگیرید، سپس پنبه را روی چشم قرار دهید. این کار را چندین بار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید. مراقب باشید محلول داخل چشم‌تان نرود.
از رولر چشم استفاده کنید: رولر چشم انواع مختلفی دارد که می‌تواند به کاهش پف و سیاهی چشم کمک کرده و دارای مزایای ضد پیری نیز هست. رولرها معمولاً از فلز ســـاخته شده‌اند و می‌توان به وســـیله آنها ژل‌های خنک کننده را روی چشم را اعمال کرد. این دستگاه باعث خنک شدن و ماساژ ناحیه چشم می‌شود که به افزایش گردش خون کمک می‌کند.
استفاده از کرم صورت و دور چشم: بسیاری از کرم‌های صورت و دور چشم می‌توانند به مبارزه با پف کردگی، خنک کردن ناحیه چشم و انقباض عـــروق خونی کمک کننـــد. مراقب محصولات ارگانیک که روی حیوانات تست نشده‌اند باشید. طی یک تحقیق انجام شده، یک کرم دور چشم موضعی حـــاوی کربوهیدرات‌هـــای پیچیده و عصاره‌های طبیعی می‌تواند پف دور چشـــم را بهبود بخشد.
چشم‌هایتان را ماســـاژ دهید: می‌توانید با انگشتان‌تان به آرامی ناحیه دور چشم را ماساژ دهید. انگشـــتتان را با آب یخ بشویید، انگشت اشاره را روی پل بینی (زیر ابرو) قرار دهید و ناحیه زیر چشم را ماســـاژ دهید. به آرامی روی پوست ضربه بزنید و از انگشـــتان میانی برای افزایش گردش خون استفاده کنید.
رژیم غذایی‌تان را تغییـــر دهید: خوردن غذاهای سالم و نوشـــیدن آب کافی می‌تواند به کاهش پف چشم کمک کند. می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
آبرســـانی: تقریباً ۸ تا ۱۰ لیـــوان آب در روز بنوشید. مواد غذایی که سرشـــار از آب هستند مانند خیـــار و مقدار زیادی میوه و ســـبزیجات دیگر بخورید.
اعتدال: از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا انـــرژی‌زا خـــودداری کنید. آن‌ها بـــه عنوان دیورتیک عمل می‌کنند و نشان دهنده کم آبی بدن هستند.
کاهش مصرف نمک: مصرف نمک را در غذاهای فرآوری شده کاهش دهید. مصرف سدیم اضافی باعث جمع شدن آب در بدن و احتباس مایعات می‌شود که ممکن است منجر به پف چشم شود.
مصرف برگ جعفری: طبق تحقیقات انجام شده جعفری به دفع سموم کلیه‌ها کمک می‌کند.
نوشیدن چای گیاهی: علاوه بر اینکه قرار دادن چای کیســـه‌ای روی چشـــم‌ها می‌تواند باعث