

هر که هستیید و هر کجا زندگی می‌کنید آرامش را به زندگی خود دعوت کنید و آن را در ذهن خود جایگزین سازید. اگر کلام و رفتار شما قرین آرامش باشد، بدون شک این ویژگی به دنیای اطراف شما نیز سرایت خواهد کرد.

– **یاد بگیرید که گاه مسائل را رها سازید.**

بدین معنا که به هر مسئله‌ای دائماً گره نخورید. وقتی همیشه و همه جا در فکر مسائل خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضاف‌های را با خود حمل می‌کنید که این خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌گردد. بیاموزید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. این امر به شما کمک می‌کند که با هر محرک کوچک و یا مانع جزئی آشفته نشوید.

– **خویشنندار باشید.**

انرژی‌های خود را پراکنده نکن. آنها را تحت نظر داشته باش و به طرز مفیدی هدایت کن.

– **به خود و خدای خود ایمان داشته باشید.**

اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی بخواهید آمد. و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.

– **در دل کنید.**

راز داری زیاد، اغلب تنش آفرین است. گاهی احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار و صمیمی در میان بگذارید تا احساس آرامش کنید.
– **مثبت اندیشی باشید.**

اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه‌چیز می‌تواند بی‌فایده و بی‌ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است.

– **در زمان حال زندگی کنید.**

در زمان حال زندگی کردن به این معنا نیست که آینده را رها کنید، بلکه معنای آن این است که نگران آینده نباشیم بلکه برای آینده فکر کنیم

هنگام کباب کردن گوشت، اگر شیره گوشت در معرض تماس مستقیم شعله قرار گیرد و حالت سوختگی پیدا کند، مطلوب نیست چ‌را که در دراز مدت این نوع سوختگی در گوشت باعث بروز سرطان می‌شود.

در حالی که گوشت سرخ می‌شود، روغن زیادی جذب گوشت می‌شود و علاوه بر اینکه کالری بسیار بالایی پیدا می‌کند، نوع روغن و میزان روغن مصرفی هم در کاهش کیفیت و ارزش غذایی گوشت پخته شده تأثیر گذار است.
روش پخت آب پز و بخارپز کالری کمتری نسبت به انواع دیگر دارد ضمن اینکه آهن و روی در گوشت با انواع پخت، تغییر زیادی نمی‌کنند و معمولاً در انواع روش‌های نام برده، محفوظ می‌ماند.

گوشت‌های کبابی را نازک برید

معمولاً مدت زمان پخت گوشت در روش کبابی پایین است و امکان خام ماندن بخش‌های مرکزی آن با این روش بالااست. به همین دلیل توصیه می‌شود گوشت‌های کبابی را بسیار نازک برید و در صورت امکان برش‌هایی بر سطح گوشت‌ها برزید تا مرکز آن‌ها هم به خوبی پخته شوند. در ضمن، بهتر است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلی یا مسومیت از مصرف کباب‌های نیم پز و آب‌دار خودداری کنید.

گوشت را در دمای مناسب نگه دارید

یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در تهیه کباب که متأسفانه بیشتر خانواده‌ها به آن اهمیتی نمی‌دهند، نگهداری گوشت خام در دمای مناسب تا پیش از کباب کردن آن است. شما باید گوشت کبابی را حداکثر در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتی‌گراد بالای صفر نگهداری کنید زیرا نگهداری گوشت در دمای بالای ۸ درجه بیشتر از ۲ ساعت باعث فساد گوشت خواهد شد.

برای حفظ دمای مطلوب می‌توانید گوشت کبابی را از چند ساعت قبل داخل فریزر بگذارید یا آن را تا هنگام مصرف و پیش از خارج شدن از خانه داخل کلمنی پر از یخ قرار دهید. در ضمن به خاطر داشته باشید که گوشت کبابی باید آخرین وسیله‌ای باشد که از منزل خارج می‌کنید و بهتر است تا آخرین دقیقه داخل یخچال یا حتی فریزر باقی بماند.

وقتی قرار است چهل و چند ساعت در هفته را در محل کار بگذرانید، بدون شک برای گذراندن روزهای بدون استرس لازم است رفتارهایی را در محل کار داشته باشید که علاوه بر مطلوبیت این محل، شما را فردی بی‌حاشیه سازد. اکنون وقت آن است که فرض کنیم شما خود را در محیط کار به بلاهت زده اید، چه مزایای شگفت آوری در انتظار شماست؟

دشمنی نخواهید داشت

از آن جا که نظر مخالفی از شما شنیده نمی‌شود و یا ایده یا فکری را بر خلاف میل اطرافیان‌تان بروز نداده اید، دشمنی نیز نخواهید داشت. حواشی و شایعات در مورد شما بسیار ناچیز خواهد بود و اظهار نظر صریحی علیه شما شکل نخواهد گرفت. رئیس‌تان احساس نمی‌کند که در صدد هستیید جای او را بگیرید.

اضافه کاری نمی‌گیرید

زیرا تصور این است که شما نهایت تلاش خود را برای مسئولیت فعلی خود انجام می‌دهید و ممکن است قادر به انجام فعالیت اضافه‌ای نباشید. کارهای کلیدی و پرفشار به افراد دیگر سپرده می‌شود تا شک و تردیدی در به موقع و صحیح انجام شدن آن‌ها نباشد.

کمتر ضغوط می‌شوید

در واقع با بازی کردن نقش یک فرد ایله، شما

شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۶ ۲۴ محرم ۱۴۳۷ Nov 7, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۱۳

روش های طلایی برای رسیدن به آرامش



و برنامه ریزی کنیم و مهمانی را در لحظه ابدی

اکنون برگزار کنیم و گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کنیم.

– **نسبیت به انسان‌ها، عشق بی‌قید و شرط خود را نثار کنید.**

شما می‌توانید از دوستان، هم اتاقی‌ها و هم کلاسی‌های خود شروع کنید. یاد بگیرید که آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعف‌های آنها صبور باشید و خطاها و احمال کاری‌هایشان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

هرگز عمداً کسی را نرنجانید.انسانهای سالم

چند ویژگی دارند: آرامش بخشنند- انعطاف پذیرند- اهل خنده و لیخندند- به خودشان آسیب نمی‌رسانند

مثلاً سیگار نمی‌کشند- به دیگران آسیب نمی‌رسانند- مضطرب و افسرده نیستند.

– **نقاط ضعف خود را بپذیرید.**

به گفته مومینیک می‌لر، روان‌کاو: «نگرانی یا اندوه همواره نشان دهنده امری واقعی است که در درون ما می‌گذرد. بهتر است به جای تلاش برای

پخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

گوشت قرمز دوست دارید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، پس حتماً از استیک هم خوش‌تان می‌آید!البته استیک به شیوه‌های مختلفی پخته می‌شود و با توجه به مدت زمان و درجه حرارتی که با آن پخته می‌شود، متفاوت است به همین دلیل استیک به ۳ نوع آبدار، نیم‌پز و مغزپخت تقسیم می‌شود.

اگر می‌خواهید بیماری عفونی نگیرید، کاملاً پخته بخورید
مسئله استیکی که خوب پخته شده باشد، از نظر بهداشتی بهتر است چون ممکن است گوشت‌ها دچار آلودگی‌های انگلی مختلف از جمله آلودگی به انگل تنبها باشند. به این ترتیب اگر مغز گوشت خوب حرارت نبیند، این انگل‌ها از طریق گوشت به انسان منتقل می‌شود و مشکلات زیادی برای دستگاه گوارش فرد ایجاد می‌کند. غذاهای گوشتی دیگر مانند کباب کوبیده و کباب برگ هم درست مثل استیک باید با حرارت ملایم پخته شده تا خوب مغز پخت شوند؛ به این ترتیب موادمغذی گوشت هم از بین نمی‌رود. وقتی حرارت شعله بالا باشد نه تنها مواد مغذی گوشت از بین می‌رود، بلکه سوختگی هم در آن ایجاد شده و چربی‌های سطح گوشت می‌سوزد و مشکلات زیادی برای بدن ایجاد می‌کند، ضمن اینکه چنین نحوه پختی هم می‌تواند بسیاری از آلودگی‌های میکروبی گوشت از جمله سالمونلا را از بین ببرد.

اگر می‌خواهید مواد مغذی به شما برسد، آبدار بهتر است
اصولاً ما ایزانی‌ها عادت داریم غذا را بیش از آنچه نیاز است، حرارت دهیم و بپزیم و از غذاهای به اصطلاح جا افتاده بیشتر خوشمان می‌آید؛ در حالی‌که حرارت مغقولی که باعث تراوش عصاره گوشت می‌شود، برای پختن آن کافی است! وقتی گوشت را زبانی می‌پزیم، غیر از نابود کردن ویتامین‌ها و عملکرد دستگاه گوارش او نسبت به یک فرد بالغ

و رسته‌های ما پختن زیاد، در حساب دیگر نمی‌توانند پروتئین تغییر شکل داده را هضم کنند چون وقتی گوشت حرارت زیاد می‌بیند، مولکول‌ها و رشته‌های پروتئینی‌اش چنان در هم تنیده می‌شود که آنزیم‌ها دیگر به آنها دسترسی ندارند، بنابراین گوشتی که خوردیم، نه‌تنها هضم و جذب نمی‌شود بلکه موجب نفخ و تولید مواد سمی شده و هیچ کمکی به عضله‌سازی و تقویت بدن نخواهد کرد.

حد وسط بهتر است

به طور کلی بهترین روش طبخ گوشت بخارپز یا کباب کردن است؛ به شرطی که کباب کردنش منجر به ایجاد سوختگی‌های موضعی روی سطح گوشت نباشد که می‌توانند سرطان را باشند، بنابراین اگر از شیوه‌ای برای تهیه استیک استفاده شود که حرارت به طور یکنواخت به تمام سطح آن برسد و گوشت بدون سوختن، کاملاً پخته شود، بهترین شیوه طبخ خواهد بود. گوشت پخته‌ای یا نیم‌پخته هم هضم و جذب سختی خواهد داشت. به خصوص اگر مصرف‌کننده کودک، نوجوان یا سالمند باشد که عملکرد دستگاه گوارش او نسبت به یک فرد بالغ

کم‌تر مورد توجه و قضاوت اطرافیان قرار می‌گیرد و نязی نیست نگران خوب دیده شدن و بد برداشت شدن کارهای‌تان باشید.

حتی در تعدیل نیرو، امنیت دارید!
شما می‌توانید کمتر مورد خصومت همکاران‌تان قرار بگیرید و این امید وجود دارد که خرجی‌نی شما را نکنند و موقعیت شغلی شما تهدید نشود.

آدم‌های خنگ دوست داشتنی هستند
مردم غالباً آدم‌های خنگ را تا زمانی‌که برای‌شان مشکلی ایجاد نکنند دوست دارند. زیرا معمولاً کسی را ناراحت نمی‌کنند، نظر بدی ندارند و تنش و بحث ایجاد نمی‌کنند. البته باز هم تأکید می‌کنم این دوست داشتن تا زمانی است که به واسطه شما برای آن‌ها گرفتاری و مشکلی ایجاد نشود.

استفاده از یک جمله کلیدی؛ «نمی‌دانم»
بنابراین زمانی‌که نقش یک فرد منفعل را بازی می‌کنید و مشکلی در کار شما پیش آمده، می‌توانید با این جمله حیاتی بار تقصیرتان را کم‌تر کنید. حتی به جای گفتن این جمله می‌توانید در مواردی جوری وانمود کنید که متوجه منظور مخاطب نمی‌شوید و اشکال کار را نمی‌بینید.

وقتی برای خودتان

به‌ما امکان می‌دهد مسائل را روشن‌تر ببینیم. این روان‌کاو ادامه می‌دهد: «اگر لحظاتی توأم با آرامش داشته باشیم، می‌دانیم که این لحظات ادامه‌دار نیستند. در واقع، به دنبال نیسود هرگونه تنش و کشش، درونی بودن اشتباه است و ناآگاهی از طبیعت درون را نشان می‌دهد؛ زیرا انسان در عمق وجود خود، آفتدر که مشتاق لحظات هیجان‌انگیز است، مشتاق آرامش نیست.»

– **از مال و ثروت دل بکنید.**

الکساندر ژولین، روان‌شناس روسی می‌گوید: «دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم ما را به این باور می‌رساند که آرامش با ثروت به دست می‌آید، در حالی که آرامش در وجود انسان یافت می‌شود.

– **نسبیت به انتظارات و برنامه‌ریزی‌های خود، واقع بین و منطقی باشید.**

توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود واقع بین باشید. هر چقدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید یافت.

– **افکار خود را بازسازی کنید.**

در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها و استعدادها و مهارت‌های خود را ارج ننهید. خود را بدون هیچی قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

– **معنای فداکاری را لمس کنید.**

در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها و استعدادها و مهارت‌های خود را ارج ننهید. خود را بدون هیچی قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

ضعیف‌تر است، هضم و جذب این پروتئین می‌تواند مشکل و حتی منجر به نابرداری‌های گوارشی هم شود، ضمن اینکه احتمال آلودگی‌های میکروبی هم همیشه وجود دارد، بنابراین اگر هنگام پخت، حرارت کافی به تمام قسمت‌های گوشت نرسد احتمال این آلودگی‌ها بیشتر است.

البته نباید فراموش کرد که بیش از حد پختن گوشت – که با علائمی مثل برشته و قهوه‌ای شدن سطح گوشت یا حتی سوختن بعضی قسمت‌ها قابل تشخیص است – هم می‌تواند مانع هضم و جذب خوب آن شود. به بیان ساده گوشت خام دیرهضم است و گوشتی که از حالت پخت معمولی فراتر رفته، قسمت‌های برشته و سوخته‌اش بسیار دیر هضم هستند و باعث بروز مشکلات گوارشی می‌شوند؛ چراکه فیبرهای موجود در گوشت با پختن زیاد، در هم تنیده می‌شوند و آنزیم‌های گوارشی به سختی می‌توانند آنها را هضم کنند. گوشت در حدی که بافتش نرم شده باشد و راحت جویده شود، بدون برشته و قهوه‌ای شدن، گوشت پخته به حساب می‌آید؛ پس نیازی نیست که برای مدت زمان بیشتری روی حرارت بماند.

نکات کبابی

بهتر است گوشت را قبل از کبابی کردن در سس بخوابانید، چرا که کارشناسان معتقدند این کار باعث مرطوب و پایین نگه داشته شدن درجه حرارت آن می‌شود. گوشت را در قطعات کوچک تهیه کنید تا درجه حرارت گوشت به هنگام پخته شدن پایین بیاید، سعی کنید برای تهیه کباب، گوشت‌های لحم را انتخاب کنید، چربی کمتر باعث کاهش شعله و دود می‌شود. قبل از کبابی کردن گوشت سعی کنید گوشت را گرم کنید، برای این کار بهتر است قطعات گوشت را در یک کیسه نایلونی پیچیده و آنها را تا ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید و سپس آن را بپزید و به هنگام کباب کردن، گوشت را به طور مرتب، پشت و رو کنید، پشت و رو کردن گوشت به معنای آن است که هیچ طرف گوشت بیش از اندازه حرارت جذب نمی‌کند یا حرارت از دست نمی‌دهد، بنابراین گوشت سریع‌تر می‌پزد و لایه‌های بیرونی آن کمتر دچار سوختگی می‌شود.

اگر خودتان را از دیگران جدا کنید، ممکن است گاهی اوقات با دوستان‌تان شاخ به شاخ شوید و هیچ چیز بدتر از این نیست که چنین حالت هایی در محیط کار به وجود یابید. نباید به یکباره همه آنها را از دور خارج کنید بلکه باید با آنها رقابت کنید. این دیدگاه باعث پیشرفت هر دوی شما خواهد شد. در این شرایط شما هم نقطه اوج خود را پیدا خواهید کرد.

بی‌موقع حرف نزنید

گاهی اوقات ممکن است در طول یک جلسه کاری ساکت بنشینید، چون همکاران همان ایده‌هایی را مطرح کرده اند که شما در ذهن‌تان داشته اید اما این رفتار باعث می‌شود رئیس‌تان فکر کند، شما هیچ ایده‌ای ندارید یا حتی بدتر از آن فکر کند اصلاً فکر‌تان جای دیگری است. خودتان را مجبور کنید که حرف بزنید. حواس‌تان باشد تا پایان جلسه صبر نکنید و یک جایی در اواسط جلسه فرصتی برای صحبت کردن به دست بیاورید.

نه بگویید

اگر یکی از همکاران‌تان که از قضا با او صمیمی هم هستید در اوج برنامه‌های کاری به اتفاق‌تان می‌آید و سر صحبت را باز می‌کند، بهترین کار این است که خیلی واضح و شفاف به او بگویید که کار دارید پایبندی به برنامه کاری میزان تعهد شما را به سازمان نشان می‌دهد.

در رقابت راحت باشید

شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۶ ۲۴ محرم ۱۴۳۷ Nov 7, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۱۳

فرزندان را اجتماعی بار بیاورید



یکی از مهم‌ترین و هیجان‌انگیزترین تصمیماتی که به‌عنوان والدین باید بگیرید، هدفمند کردن زندگی فرزندتان است. به‌عنوان والدین باید تعریف درستی از موفقیت برای آنها داشته باشید. به این ترتیب که اهداف کوچکی را برای‌شان مشخص کنید و اجازه بدهید خودشان در رسیدن به آن تلاش کنند. نقش شما به‌عنوان والدین همراهی فرزندان است اما این نکته را هم لحاظ کنید که تعریف موفقیت، دستیابی به اهداف و خواسته‌هایی نیست که شما مشخص کرده‌اید بلکه در این مورد باید به‌علاق و خواسته‌های فرزندتان نیز توجه کنید.

فرزندان را اجتماعی بار بیاورید

یکی از اهداف کلی که باید برای فرزندتان مشخص کنید، مهارت برقراری ارتباط با دیگران و اجتماعی شدن است. اجتماعی شدن یعنی اینکه فرزندتان بتواند شهروند خوبی باشد، با دیگران سازگاری داشته باشد و یک رابطه صمیمی و مطمئن با دیگران برقرار کند.

در این بین علایق فرزندتان را نیز بررسی کنید. برای مثال او را مجبور به برقراری ارتباط با افرادی که خودتان دوست دارید نکنید. اجازه بدهید فرزندتان خودش دوستانش را انتخاب کند و شما نیز در این زمینه او را همراهی کنید.

بزرگترین هدیه را به او بدهید

وقتی اهداف انتخابی فرزندتان متناسب با علایق، استعداد و سلیقه او است، فرزندتان در مسیر درستی قرار خواهد گرفت و به جایگاهی خواهد رسید که شایستگی اش را دارد. یکی از بزرگترین هدیه‌هایی که می‌توانید به فرزندتان دهید فراهم کردن بستری است که فرزندتان در آن بتواند در مسیر استعدادها و موهبت‌های الهی که به او داده شده، قدم بردارد و زندگی اش را بر اساس مهارت‌ها و علایقش شکل دهد.

به بچه‌ها قدرت بدهید

بچه‌ها برای رشد و رسیدن به بلوغ به ارتباطی موثر با والدین خود نیاز دارند که لازمه آن شنیده شدن آنهاست. متأسفانه اکثر ارتباطات بین والدین و فرزندان حول انتقاد کردن و وضع باید و نبایدها به آنهاست. البته این مهم است که در مورد موضوعات مختلف و بحث برانگیز با فرزندتان به گفتگو بپردازید اما برای به دست آوردن بهترین نتیجه در یک محیط امن محبت آمیز و بدون تنش به گفتگو بپردازید. فرزندتان دوست دارد کنار شما باشد و توانیی که برایش وضع کرده‌اید، به او در زمینه‌هایی خاص قدرت و اختیار انجام بعضی از کارهای مورد علاقه اش را نیز بدهید. بچه‌ها دوست دارند احساسات و خواسته‌هایشان از نظر شما مهم تلقی شود.

اولویت‌ها را شناسایی کنید

برای داشتن یک خانواده موفق ابتدا باید اولویت‌هایتان را شناسایی کنید. یکی از اولویت‌های شما ایجاد رابطه‌ای فضالانه بین خودتان و فرزندتان تان است. در این بین عواملی که مانع به وجود آمدن چنین ارتباطی می‌شود را شناسایی کنید و آنها را به حداقل برسانید. برای مثال تماشای تلویزیون، پیامک دادن، صحبت‌های طولانی با گوشی همراه، بازی‌های رایانه‌ای و هر چیزی که در اولویت نیست را به حداقل برسانید. وقتی اولویت‌های زندگی‌تان را شناسایی کنید و بر اساس درجه اهمیت به آن بپردازید، ارتباط موثری با فرزندتان خواهید داشت.

محیط را امن کنید

فرزند شما محیط خانه را به‌عنوان یک فضای امن در ذهنش جای داده است. در این بین نقش شما در برقراری صلح و آرامش در فضای خانه خصوصاً در رابطه با همسرتان بسیار تأثیرگذار خواهد بود. اگر مدام با همسرتان به مشاجره بپردازید دیگر فرزندتان احساس امنیت نخواهد کرد. سعی کنید مشاجره‌های زاشسویی را به صورت خصوصی و دور از چشم فرزندتان انجام دهید و از به کار بردن کلمات بی ادبانه و توهین به یکدیگر اجتناب کنید.

تغییر فصل و خشکی پوست

با آمدن پاییز کم‌کم آثارش را روی پوستمان حس می‌کنیم. احساس می‌کنیم پوست‌مان مثل چوب، خشک و زبر شده است، اما چرا با تغییر فصل خشکی پوست بروز می‌کند؟ چه اتفاقاتی در ساختمان محافظ بدن می‌افتد که این گونه به کویر تبدیل می‌شود؟

دلایل و درمان خشکی پوست در فصل پاییز و زمستان

دکتر صدیق، متخصص پوست و مو با اشاره به این که استفاده از وسایل گرمایشی، رطوبت هوا را از بین می‌برد و باعث خشکی بیشتر پوست می‌شود، می‌گوید: افراد در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا معمولاً دچار تعریق می‌شوند. عرق کردن سبب مرطوب شدن سطح پوست می‌شود. در فصل پاییز به دلیل کاهش رطوبت و سرد شدن هوا، فرد کمتر عرق می‌کند و این باعث خشکی پوست می‌شود.

راهکارهایی برای مبارزه با خشکی پوست

رعایت چگونگی و تعداد دفعات شست‌وشو در این فصل باید متناسب با میزان تعریق پوست تنظیم شود. فصلوی که تعریق پوست بیشتر است، مثل تابستان باید تعداد دفعات شست‌وشو و استحمام بیشتر شود.در فصل سرد با توجه به خشکی هوا لازم است تعداد دفعات شست‌وشو کمتر شود. همچنین افرادی که ژنتیکی، خشکی پوست دارند بهتر است در فصول سرد و خشک بیشتر از یک الی دو بار در هفته حمام نکنند. استفاده از مواد شوینده که خاصیت قلیایی بیشتری دارد معمولاً خشکی پوست را بیشتر می‌کنند. افراد از شوینده‌های ملایم مانند شامپو بچه یا شوینده‌های غیرصابونی برای شست‌وشو استفاده کنند. همچنین مبتلایان به خشکی پوست از کیسه و لیف استفاده نکنند. این وسایل معمولاً باعث آسیب و تشدید مشکل می‌شود. استفاده مناسب از مرطوب‌کننده‌ها، رطوبتی را که در این فصل از دست می‌رود به پوست بازمی‌گرداند، افراد از مرطوب‌کننده‌های مناسب پوست در زمان مناسب استفاده کنند. بهتر است، مصرف این مرطوب‌کننده‌ها بعد از استحمام زمانی که پوست کمی رطوبت دارد، استفاده شود.

آیا با پایان یافتن فصل تابستان ضرورتی برای استفاده از ضدآفتاب وجود ندارد؟
افراد به اشتباه فکر می‌کنند استفاده از ضدآفتاب مربوط به فصلی از سال است که آفتاب شدیدتر است، در حالی که حفاظت از پوست در برابر آفتاب فقط مربوط به فصل خاصی نیست. با این‌که شدت آفتاب در این فصول کمتر است، افراد باید ضدآفتاب مناسب نوع پوستشان را استفاده کنند. اگر چه به دلیل تعریق کمتر، نیاز کمتری به تجدید ضدآفتاب وجود دارد.

پوست، غذا می‌خواهد

مصرف مواد غذایی در بهبود خشکی پوست موثر است و به نوعی می‌توان گفت پوست هر انسانی به غذا نیاز دارد. فرد در طول روز مایعات بیشتری بنوشد. همچنین درصد مناسبی از میوه‌ها و ویتامین‌های گروه B و E، باعث حفظ طراوت و رطوبت پوست می‌شود.

برطرف کردن خشکی پوست

استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و نرم‌کننده‌ها برای برطرف کردن خشکی پوست موثر است و انواع متفاوتی دارد که عمدتاً شامل پمادها و کرم‌ها می‌شوند. پمادها دارای خاصیت مرطوب‌کنندگی بیشتری است؛ اما ممکن است استفاده از آنها به دلیل چربی بیش از حد برای فرد مشکل باشد. کرم‌ها خاصیت چرب‌کنندگی کمتری دارند و استفاده از آنها برای فرد راحت‌تر است.

استفاده از دستکش نخی در محیط‌های عمومی چون باعث انتقال بیماری می‌شود توصیه نمی‌شود، اما لازم است در صورت استفاده فرد از مواد شوینده حتماً از دستکش استفاده شود و افرادی که خشکی پوست شدید دارند، زیر دستکش آشپزخانه از دستکش نخی استفاده کنند.

معمولاً افراد در این فصل از لباس‌های پشمی استفاده می‌کنند. آیا این امر می‌تواند در بروز خشکی پوست تأثیر بگذارد؟

بافت البسه پشمی به‌خصوص در افرادی که زمینه اکزما دارند، باعث تحریک پوست می‌شود. به این افراد توصیه می‌کنیم، اگر می‌خواهید از لباس‌های پشمی استفاده کنید، حتماً از زیرپوش‌های نخی و ترجیحاً با رنگ سفید در زیر این لباس‌ها استفاده کنید.