

استرس



دکتر میر فروغ الدین فریور

مواد غذایی لازم برای جلوگیری از استرس و هیجان که بایستی به طور مرتب استفاده گردد، عبارت است از:

ویتامین A: این ویتامین در اسفناج، سیبزمینی، گل کلم، فلفل قرمز و کدو موجود است.

ویتامین B5: این ویتامین در تخمه‌ی آفتاب‌گردان، ذرت، قارچ، ماست، کدو، تخم مرغ، توت‌فرنگی و برکلی موجود است.

سلنیوم: در جگر، قارچ و ماهی موجود است.

ویتامین C: این ویتامین در پرتقال، لیمو، گریپ‌فورت، کیوی، گل کلم، فلفل و برکلی موجود است.

منیزیم: در اسفناج، لوبیا، تخمه‌ی آفتاب‌گردان، سنجد و ماهی به اندازه‌ی کافی وجود دارد.

استرس، یک مکانیسم دفاعی بدن می‌باشد. شخص، وقتی از نظر جسمی و روحی، خود را در معرض خطر احساس می‌کند، هورمون‌های مختلف شروع به ترشح می‌کنند. این هورمون‌ها هستند که نشانه‌های استرس را به وجود می‌آورند.

استرس در بدن، چه تغییرهایی به وجود می‌آورد؟

استرس، ضربان قلب را بالا برده و گردش خون را تندتر می‌کند؛ در نتیجه به سلول‌ها، مواد غذایی و انرژی بیشتری می‌رساند. برای دریافت اکسیژن بیشتر، تنفس تندتر می‌شود. فعالیت دستگاه گوارشی، کندتر می‌شود تا انرژی بیشتری متوجه عضله‌ها و مغز شود.



قدرت کلمات



چند قورباغه از جنگلی عبور می‌کردند که ناگهان دو تا از آن‌ها به داخل گودال عمیقی افتادند. بقیه‌ی قورباغه‌ها در کنار گودال جمع شدند و وقتی دیدند که گودال چه قدر عمیق است، به دو قورباغه‌ی دیگر گفتند که دیگر چاره‌ای نیست، شما به زودی خواهید مرد.

دو قورباغه، این حرف‌ها را نشنیده گرفتند و با تمام توان‌شان کوشیدند که از گودال بیرون بپرند. اما قورباغه‌های دیگر، مدام می‌گفتند که دست از تلاش بردارند، چون نمی‌توانند از گودال خارج شوند و خیلی زود خواهند مرد.

بالاخره یکی از دو قورباغه، تسلیم گفته‌های دیگر قورباغه‌ها شد و دست از تلاش برداشت. سرانجام به داخل گودال پرت شد و مرد.

اما قورباغه‌ی دیگر با تمام توان بیرون آمدن از گودال تلاش می‌کرد. هرچه بقیه‌ی قورباغه‌ها فریاد می‌زدند که تلاش بیشتر، فایده‌ای ندارد، او مصمم‌تر می‌شد؛ تا این‌که سرانجام از گودال خارج شد.

وقتی بیرون آمد، بقیه‌ی قورباغه‌ها از او پرسیدند: «مگر تو حرف‌های ما را نمی‌شنیدی؟» معلوم شد که قورباغه ناشنواست. درواقع، او در تمام مدت فکر می‌کرده که دیگران او را تشویق می‌کنند.

منبع: «هفده داستان کوتاه» گزیده و ترجمه‌ی: «سارا طهرانیان»

به انتخاب: منظر مرادخانی