

بنفش ضدسرطان

نگرانید که مواد افزودنی، پرازیت‌ها و آلودگی هوا با سلامت شما دربیفتند و به سرطان مبتلایتان کنند؟ محققان می‌گویند نمی‌توان قاطعانه از یک روش پیشگیری برای از بین بردن احتمال ابتلا به این بیماری سخن گفت، اما از نظر آنها با مصرف برخی مواد غذایی می‌توان احتمال دچار شدن به این بیماری را کاهش داد. به گفته آنها کلم قرمز یکی از خوراکی‌هایی است که می‌تواند مانند داروی پیشگیری از سرطان عمل کند. این گیاه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در برابر هجوم رادیکال‌های آزاد می‌ایستند و سلامت سلول‌ها را حفظ می‌کنند. پس تا می‌توانید سالاد کلم قرمز درست کنید و حتی آن را به غذاهایتان هم وارد کنید.

یکشنبه ● ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۶ ● شماره صد و سه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

فهرستی از خوراکی‌هایی که برای بدن مفید هستند(قسمت دوم)

بامواد معدنی دوپینگ کنید

<div>• زینب رثونی •</div>
<div>• مترجم •</div>
<div><div></div></div>

■ چرا باید فلوراید مصرف کنیم؟ مصرف کافی فلوراید سلامت استخوان‌ها و دندان‌های شما را حفظ می‌کند اما محققان ثابت کرده‌اند که استفاده بیش از اندازه از این ماده یا قبل از سه‌سالگی از فلوراید استفاده کردن، می‌تواند به سلامت افراد آسیب‌بزند و زمینه‌را برای پوسیدن زودهنگام دندان‌ها فراهم کند. فلوراید به طور طبیعی در آب وجود دارد و در برخی از کشورها، آب‌های آشامیدنی را با میزان بیشتری از این ماده غنی می‌کرده‌اند که به دلیل تأثیرات منفی این اقدام در درازمدت، امروز بسیاری از کشورها با اضافه کردن فلوراید به آب مخالف هستند.

نیازتان چقدر است؟ مردان: ۴ میلی‌گرم در روز زنان: ۳ میلی‌گرم در روز

چه خوراکی‌هایی را مصرف کنیم؟ مصرف کافی ماهی‌های دریا و آب‌های حاوی فلوراید می‌تواند تا اندازه‌ای نیاز بدنتان به این ماده را برطرف کند. میزان فلوراید موجود در آب، در هر کشور و منطقه متفاوت است و به همین دلیل در بسیاری از کشورها، افراد با مراجعه به دندان‌پزشکان، با روش‌های مختلفی مثل مصرف قرص‌ها و شربت‌های حاوی فلوراید، دهان‌شویه یا ژل و استفاده از خمیردندان‌های حاوی این ماده، نیاز بدن خود به آن را تامین می‌کنند.

■ چرا باید اسیدفولیک مصرف کنیم؟ اگر به اندازه کافی اسیدفولیک که فولات یا ویتامین B۹ هم خوانده می‌شود مصرف کنید، سیستم عصبی بدنتان سالم می‌ماند و احتمال دچار شدننتان به بیماری‌هایی مثل کم‌خونی، سرطان، بیماری‌های قلبی و حتی پوکی استخوان کاهش پیدا می‌کند. **نیازتان چقدر است؟** بزرگسالان: ۴۰۰ میکروگرم در روز زنان باردار: ۶۰۰ میکروگرم در روز زنانی که فرزند خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند: ۵۰۰ میکروگرم در روز **چه خوراکی‌هایی مصرف کنیم؟** سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، نان و غلات غنی‌شده، بذر کنان، بادام‌زمینی و حتی موز، ازجمله منابع غنی اسیدفولیک هستند.

■ چرا باید ید مصرف کنیم؟ دستگاه عصبی برای درست کار کردن به فعالیت درست غده تیروئید نیاز دارد و به گفته متخصصان با مصرف میزان کافی ید، غده تیروئید به‌خوبی کار خواهد کرد. از نظر آنها مصرف ید احتمال سقط‌جنین و مردوزایی را کم می‌کند و سوخت‌وساز بدن را در وضعیت تعادل نگه می‌دارد. **نیازتان چقدر است؟** بزرگسالان: ۱۵۰ میکروگرم در روز زنان باردار: ۲۲۰ میکروگرم در روز زنانی که فرزندان‌شان را با شیر مادر تغذیه می‌کنند: ۲۹۰ میکروگرم در روز **چه خوراکی‌هایی مصرف کنیم؟** غذاهای دریایی، محصولات لبنی، غذاهای فرآوری‌شده و نمک یددار، اصلی‌ترین منابع تامین نیاز بدن به ید هستند. درست است که نمک غنی‌شده یا ید و غذاهای فرآوری‌شده میزان قابل‌توجهی ید دارند، اما مراقب باشید تامین این نیاز بدنتان به قیمت بالا رفتن فشارخون شما تمام نشود.

■ چرا باید آهن مصرف کنیم؟ در صورت تامین نیاز بدن به آهن، نه‌تنها از خستگی زودرس نجات



کتینو | ۱۳

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالمزینسن



قرار نیست کار تان بلای جان شما باشد

آداب بشور و بساب

شدن قرار گرفتنش در آن محل وجود نداشته باشد. ۴. بیش از اندازه به توانایی جسمتان اعتماد نکنید. برای حمل وسایل سنگین حتما از چرخ کمک بگیرید و برای گذاشتن و برداشتن وسیله مورد نظر روی ابزارهای حمل بار، از یک یا چند نفر از همکارانتان کمک بخواهید. ۵. هنگام بلند کردن وسیله، ابتدا باهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید و سپس شیء را بردارید تا تعادلتان برهم نخورد. ۶. هرگز به‌محض برداشتن بار سنگین نچرخید. ابتدا بار را در وضعیتی مناسب بلند کنید و سپس به جای چرخاندن کمرتان برای قرار دادن آن در محلی دیگر، تمام بدنتان را بچرخانید. ۷. هنگام گذاشتن وسایل سنگین روی زمین یا بلند کردنشان، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید. شاید قوز کردن برایتان آسان‌تر باشد اما با این کار به مهره‌هایتان آسیب جدی وارد می‌کنید. برای اینکه برداشتن یک جسم و جابه‌جا کردنش به شما آسیب نزنند، باید از خم کردن زانوها، یا خم کردن کمر از قسمت پایین (محل اتصال کمر به پا) استفاده کنید.

■ اصول مراقبت از استخوان‌ها و عضلات اگر یک ساعت مداوم بدون هیچ وقفه‌ای با دستمال سطوح را تمیز می‌کنید، بعید نیست که بعد از مدتی به درد شدید در ناحیه مچ یا آرنج دست دچار شوید و حتی حرکات انگشتان دست یا برداشتن یک بار سبک برایتان دشوار شود. گذشته از این، با بی‌توجهی به وضعیت بدنتان در زمان انجام کارهای ساده نیز ممکن است به سلامت خود آسیب جدی بزنید. برای جلوگیری از دچار شدن به این دردها، به این توصیه‌ها عمل کنید: ۱. بعد از هرچند دقیقه انجام دادن کارهای تکراری، به‌خودتان استراحت دهید و از بدنتان به شکل متفاوتی کار بکشید. انجام حرکات کششی ساده در فواصل کاری هم می‌تواند به شما در پیشگیری از این مشکلات کمک کند. ۲. برای تمیز کردن سطوح یا ارتفاعات، به جای کشیدن بدنتان، جابه‌جا شوید و به جای خم شدن از ناحیه کمر، شسته کار را انجام دهید. ۳. اگر قسمت‌های بالایی را تمیز می‌کنید، بعد از هر ۲-۳ دقیقه کار، چند ثانیه گردنتان را به سمت پایین خم کنید و به خودتان استراحت دهید. ۴. اگر درد آرنجتان شدید شد و حتی برداشتن یک بار سبک یا انجام کارهای ساده آزارتان داد، هرروز دوبار روی آن کمپرس یخ بگذارید. ۵. در فواصل استراحت، هر زمان که برایتان ممکن بود روی سطحی صاف دراز بکشید. ۶. وقت را هر چند شکمتان را تو بدهید و شانه‌ها و گردنتان را صاف کنید.

■ توصیه‌های تکمیلی ۱. شما به خاطر کارتان در معرض تعریق شدید هستید. پس در طول روز مدام آب بنوشید و شب‌ها با آب ولرم دوش بگیرید تا منافذ بسته‌شده پوستتان دوباره باز شوند. دوش گرفتن نه‌تنها خستگی‌تان را کم می‌کند، بلکه نمی‌گذارد با انباشته شدن چربی روی پوستتان بیشتر احساس گرما کنید و زودتر خسته شوید. ۲. کفش ایمنی تنها از پاهای شما در زمان انجام کار محافظت نمی‌کند، بلکه‌مانع سر خوردنتان در سطوح لغزنده می‌شود. پس در زمان انجام کارها کفش ایمنی یا کفش عا‌ج‌دار به پا کنید. ۳. هنگام کار انگشتی، حلقه و سایر وسایل زینتی را از دست خود خارج کنید تا در صورت قرار گرفتن در معرض حرارت یا حوادث دیگر، آسیب‌پذیری را تشدید نکنند. ۴. برای تمیز کردن ارتفاعات یا جابه‌جا کردن وسایل در طبقات بالای کمد، از نردبان‌های دوطرفه و استاندارد استفاده کنید و قبل از بالا رفتن، از کامل باز بودن نردبان و قرار داشتنش در وضعیت تعادل مطمئن شوید. هنگام کار روی نردبان، ابزارهای دستی را در کمر بند یا کیسه قرار دهید و دست‌هایتان را اشغال نکنید.

<div>ملی‌لی اسلامی •</div>
<div>• روزنامه‌نگار •</div>

تمام نمی‌شود. هرروز همان کارهای تکراری؛ شستن ظرف‌ها، تی کشیدن اتاق‌ها، پاک کردن آینه آسانسورها و هزار و یک کار تکراری دیگر. کار است دیگر، اما گاهی حاصلش می‌شود درد دست، کمر، پا، زانو و... کار است ولی با سلامت کارگران درمی‌افتد. از لحظه استخدام تا روز خداحافظی، هیچ‌کس به آنها اصول مراقبت از جسم را آموزش نمی‌دهد. نیروهای کاری که سلامت جسمشان تنها سرمایه و ابزار کارشان است، بعد از گذشت سال‌ها و ماه‌ها، فرسوده می‌شوند؛ اما شاید اگر از همان ابتدای راه کسی چند نکته ساده برای درست انجام دادن کارها و مراقبت از بدن را هنگام کار با آنها در میان می‌گذاشت، فرسودگی شغلی سال‌ها دیرتر از آنچه باید سراغ این کارگران می‌رفت. کمتر سازمانی است که در زمان استخدام نیروهای کار، کارگاه‌هایی برای آموزش راه و رسم سالم ماندن در جریان انجام وظایف برگزار کند. اگر در یکی از واحدهای خدماتی مشغول به فعالیت هستید و هر روز با حجم زیادی از شونده‌ها سروکار دارید و ناتانان یا نیروی جسمی‌تان گره خورده، ادامه این مطلب را بخوانید. در این صفحه، کارگاهی برای آموزش اصول سالم ماندن در زمان انجام این کارها را برایتان برگزار می‌کنیم.

■ اصول کار یا شونده‌ها مسمومیت‌هایی که با وارد شدن پاک‌کننده‌های شیمیایی پر قدرت از راه دهان و بینی به بدن افراد ایجاد می‌شود، ازجمله آسیب‌های شایع کار به شمار می‌رود. استنشاق این مواد پاک‌کننده زمینه‌را برای ابتلای آنها به بیماری‌های ریوی فراهم می‌کند. اگر به خاطر کارتان مدام با این مواد سروکار دارید به این توصیه‌ها عمل کنید:

۱. مواد شونده سمی هستند، به همین دلیل هنگام استفاده از آنها «باید» به دستکش و ماسک مجهز باشید و دستگاه تهویه هوا را روشن کنید. هرگز در محیطی با فضای محدود، بدون باز گذاشتن در و پنجره یا روشن کردن هواکش از شونده‌های قوی استفاده نکنید. ۲. هنگام کار با شونده‌های قوی، آب داغ را به جریان نیندازید. در این صورت بخار ساطع‌شده از شونده‌ها بیشتر به شما آسیب می‌رساند. ۳. برای تمیزتر شدن محیط، نیازی به استفاده بیش از اندازه از مواد شونده نیست. پس بیشتر از آنچه روی بسته‌بندی توصیه شده از شونده استفاده نکنید. ۴. اگر ماده سفیدکننده به چشم‌هایتان پرید، چشمان خود را ۱۵ دقیقه زیر آب سرد بشویید و فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید. ۵. بعد از استفاده از شونده‌ها، چند دقیقه خود را در معرض هوای آزاد قرار دهید. ۶. هر شش ماه یکبار از متخصصان بخواهید سلامت ریه‌های شما را بررسی کنند.

■ اصول حمل بار اگر شرح وظایف شما تنها به نظافت محل کار محدود نمی‌شود و در طول روز باید بارهایی را از اتاقی به گوشه دیگری از ساختمان ببرید به این نکات توجه کنید: ۱. قبل از شروع کار، اطرافتان را مرتب کنید. شلوغی فضای کار ممکن است شما را در معرض خطر سقوط یا سر خوردن قرار دهد و آسیب‌هایی جدی به شما وارد کند. ۲. به جای بلند کردن وسایل سنگین، آنها را هل دهید یا بکشید. در صورتی که مجبور به بلند کردن وسیله‌ای بودید، حتماً آن را با دو دست و در فاصله نزدیک بدنتان حمل کنید. ۳. قبل از آنکه قصد جابه‌جا کردن یک وسیله سنگین را داشته باشید، جای مناسبی را برایش تعیین کنید. جایی که به اندازه کافی خلوت و مرتب باشد و احتمال سقوط وسیله یا دشوار

<div>• بهبود •</div>
<div>• محمد جعفر فروش •</div>
<div><div></div></div>

چرا فرزند نوجوانتان شما را دور می‌زند؟

نگران نباشید! او شما را به حاشیه‌رانده است. تنها دوره تازه‌ای از رشد را تجربه می‌کند؛ در این دوره تلاش او برای خودمختار شدن و کسب استقلال ممکن است به نظرتان عجیب جلوه کند و حتی سوءتفاهم‌هایی را در رابطه والد و فرزندیتان ایجاد کند. اما اگر نوجوانی و اقتضائاتش را خوب بشناسید و آگاهانه به این تغییرات واکنش نشان دهید، می‌توانید با آرامش و به سلامت از این بحران عبور کنید.

■ نوجوان شما به دنبال شناخت خود است، نه بریدن از شما؛ پس به جای ایستادن در برابرش و سرکوب میل او به استقلال، برای به سلامت عبور کردن از این دوره از فرزندان حمایت کنید. به جای نظارت مستقیم بر او و منع کردنش از تجربیات تازه و بی‌ضرر، غیرمستقیم و با کمی فاصله ناظر رفتار او باشید.

■ ممکن است وقت بیشتری را در فضای مجازی بگذرانند و از این طریق به دنبال گسترش دامنه ارتباطاتش باشند. برای اینکه حضور فرزندان در این شبکه‌ها با آسیب همراه نشود، اطلاعات خودتان را در مورد شبکه‌های اجتماعی مجازی بالا ببرید و قوانینی را برای حضور در این فضاها تنظیم کنید. برای مثال رایانه فرزندان را حتما در گوشه‌ای از اتاق خانه بگذارید که صفحه نمایش آن به‌راحتی قابل مشاهده باشد. باتدان نرود آنچه از فرزندان محافظت می‌کند، محروم ساختنش از تکنولوژی‌های روز نیست، بلکه آگاه و هوشیار بودن شما در این مورد است.

■ فرزندان به وادی متفاوتی پا گذاشته اما اینکه بدون آسیب از بحران نوجوانی عبور کند، تا اندازه زیادی بسته به شما و دیگر اعضای خانواده دارد. او ممکن است وقت کمتری را صرف خواهر یا برادرش کند، اما بررسی‌ها نشان داده است در خانواده‌هایی که روابط صمیمانه حاکم است و فرزندان در کودکی تعامل مثبتی با یکدیگر دارند؛ والدین صمیمی و همدل هستند و فضای آرامی بر خانه حاکم است، نوجوانان کمتر از اعضای خانواده‌شان فاصله می‌گیرند.

■ طبیعی است که با وارد شدن به دوره نوجوانی، فرزند شما بیشتر درگیر روابط دوستانه شود و در عین حال که در گروه‌های متعدد دوستی حضور دارد، تعداد دوستان صمیمی او از چهار تا شش نفر، به یک تا دو نفر کاهش پیدا کند. احساس نیاز بیش از اندازه نوجوانان به تایید دوستانشان و الگوبرداری از آنها، ممکن است والدین را نگران کند. اما محققان می‌گویند اینکه فرزند شما در دوره نوجوانی از دوستانش تأثیر منفی بپذیرد یا اینکه برعکس، در جهت رشد شخصیتش از روابط دوستانه استفاده کند، بستگی زیادی به خود شما دارد. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، نوجوانانی که والدین حمایت‌کننده دارند و نظارت مناسبی بر رفتار آنها وجود دارد، بیشتر در برابر فشار همسالان مقاومت می‌کند. آنها برای والدینشان اهمیت زیادی قائل‌اند و از راهنمایی‌های آنها استفاده می‌کنند. اما در مقابل نوجوانانی که والدین به‌شدت کنترلگر دارند، یا آنهایی که والدین بی‌تفاوت و بیش از اندازه سختگیری دارند، همیشه در معرض آسیب‌دین در روابط دوستانه هستند. محققان می‌گویند سختگیری بیش از اندازه در تربیت فرزندان، «درست به اندازه آسیب می‌زند.

■ تقریباً ۱۵ تا ۲۰ درصد نوجوانان یک یا چند دوره افسردگی را تجربه می‌کنند که حدود ۲ تا ۸ درصد آنها مزمن و نیازمند درمان جدی است. با توجه به آمارها، نشانه‌های افسردگی اغلب در ۱۳ تا ۱۵سالگی نوجوانان خود را نشان می‌دهد و دختران دو برابر پسرها در معرض ابتلا به آن قرار دارند. اگر فرزند شما به‌شدت غمگین، ناکام و ناامید به نظر می‌رسد، علاقه‌اش را به فعالیت از دست داده، خواب آشفته‌ای دارد، تمرکز و انرژی ندارد و بیش از اندازه پرخور یا کم‌غذا شده است، بعید نیست به افسردگی نوجوانی دچار شده باشد. متأسفانه بسیاری از والدین این تغییرات خلقی را نشانه نوجوانی و مرحله گذار در نظر می‌گیرند و به جای تلاش برای درمان این اختلال جدی، به انتظار گذر زمان می‌نشینند. درحالی‌که از نظر متخصصان، بسیاری از نوجوانانی که این حالات را بروز می‌کنند، به شرکت در جلسات روان‌درمانی یا مصرف داروهای ضدافسردگی نیاز دارند و در صورتی که با نظر متخصص، درمان مناسبی را آغاز نکنند، در آینده به مشکلات جدی‌تر و شدیدتری دچار می‌شوند. اگر شما هم این نشانه‌ها را در فرزندان‌تان مشاهده می‌کنید، حتما به یک روان‌پزشک مراجعه کنید. نرسید! نه مصرف دارو فرزندان را معاد می‌کند و نه شرکت در جلسات مشاوره او را انگشت‌نما! بلکه در صورت تجویز تخصصی، دارودرمانی با شرکت در جلسات منظم روان‌درمانی، توان مقابله با این افکار و مشکلات به او برمی‌گردد.