

به خاطر استخوان هایتان چغندر بخورید

برای اینکه بدن تان در جذب ویتامین D و کلسیم موفق تر باشد و احتمال پوک شدن و شکستن استخوان هایتان کاهش پیدا کند، به اندازه کافی به بدن تان منیزیم برسانید. این ماده معدنی که در مغزها به‌ویژه بادام، گردو، بادام‌هندی و دانه آفتابگردان پیدا می‌شود، به سلامت استخوان‌ها و عضلات شما کمک می‌کند. گذشته از این، با گنجاندن جو دوسر، شیر، اسفناج، بروکلی، نخودفرنگی و چغندر در سبد غذایی تان، می‌توانید میزان قابل توجهی از این ماده را به بدن تان برسانید و در صورتی که باز هم آزمایش‌ها از پایین بودن سطح منیزیم بدن تان حکایت کرد، می‌توانید زیر نظر متخصصان مکمل‌های حاوی آن را مصرف کنید.

شنبه ● ۱۳ خرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و پنج

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



وقتی فاجعه‌ها در گوشه و کنار جهان اتفاق می‌افتد

با وحشت کودک مان چه کنیم؟

این است: صبر کنید؛ نگاه کنید و گوش کنید. مهم‌ترین چیزی که

در این شرایط باید به خاطر داشته باشید، این است که شما الگوی فرزندتان هستید؛ پس مهم است که آرامش خود را حفظ کنید و منتظر شنیدن حرف‌هایش بمانید. به سرنخ‌هایی که از احساس بد او یا مضطرب بودنش حکایت می‌کند، توجه کنید. با دقت کلمات و واکنش‌هایش را زیر نظر بگیرید.

۵. صحبت کردن با کودکان در مورد خطر، بسته به سن و مرحله رشدشان دارد. شما اول باید ببینید که فرزندتان تا چه اندازه موضوع در درک کرده و به موضوع چه واکنشی را نشان می‌دهد. برای خردسال‌ها، واکنشی که والدین‌شان به رویدادها نشان می‌دهند از همه چیز مهم‌تر است. آن‌ها درک درستی از رویدادها ندارند و تنها اگر والدین‌شان را هراسان، خشمگین و مضطرب ببینند، احساس ناامنی می‌کنند. کودکان مدرسه‌ای، فعالیت‌های متفاوتی را در طول روز انجام می‌دهند و آنچه که در حفظ امنیت روانی آن‌ها اهمیت دارد، این است که یک رویداد باعث از بین رفتن نظم زندگی آن‌ها نشود و رویه همیشگی و عادی زندگی‌شان را برهم نزند. پس اگر شما مضطرب‌بیدا احساس ناامنی می‌کنید، نباید با ایجاد تغییر در فعالیت‌های فرزندتان، این احساس را به او انتقال دهید. نوجوانان در زمان مضطرب شدن، از دو راه تغییرات روانی‌شان را نشان می‌دهد. آن‌ها یا به‌شدت وابسته می‌شوند یا اینکه با بی‌بروایی زیاد از شما فاصله می‌گیرند. نوجوانی که مدام در مورد اتفاقات نامطلوب می‌شود، بیشتر در معرض گرایش به رفتارهای ناسالم قرار دارد. ۶. اگر احساس می‌کنید فرزندتان بیش از اندازه درگیر افکار منفی و اضطراب‌آور شده، به‌جای انکار یا مسخره کردن کودکان، به حرف‌هایش گوش دهید و واکنش‌هایش را مشاهده کنید. اجازه دهید افکارشان را به زبان بیاورند و اضطراب‌شان را به شیوه خود تخلیه کنند. والدین باید به حرف‌ها، سوالات، نگرانی‌ها و حتی توهماتی که فرزندشان بیان می‌کنند، صبورانه گوش کنند. حتی اگر کودک یک پرسش را بارها می‌پرسد، باید به‌آرامی پاسخ اطمینان‌بخشی را بیان کنند. اگر کودک بیش از اندازه ترسو شده، والدین باید در انجام تجربه‌های تازه همراهش باشند و به‌جای رها کردن او در موقعیت‌های اضطراب‌آور یا حمایت بیش از اندازه از او و دامن زدن به وابستگی اش، دوشادوش فرزندشان موقعیت‌های تازه را تجربه کنند.

۷. در نهایت باید این اطمینان را به کودک داد که مسئولان و مقام‌های مختلف، برای ایجاد امنیت اجتماعی شبانه‌روز فعالیت می‌کنند و والدین و مربیان هم تمام توان‌شان را برای حفظ امنیت کودک به‌خرج می‌دهند. بچه‌ها باید با قرار گرفتن در فضای آرام، بحران روبه‌رو شدن با اخبار وحشت‌آور را پشت سر بگذارند و از والدین‌شان بشنوند که گرچه این اخبار در گوشه و کنار جهان به‌گوش می‌خورد، اما دلیل زیاد شنیده شدن‌شان، اهمیت موضوع است؛ اهمیت جان هر فرد؛ نه فراوانی رخ دادن این حوادث تهدیدکننده.

چربی سوزی با هندوانه

وزن بالا به استخوان‌ها و مفاصل تان آسیب زده و سلامت قلب‌تان را تهدید می‌کند؟ رژیم کاهش وزنی که گرفته‌اید، در سوزاندن چربی‌های اضافه بدن تان چندان موفق نبوده است؟ شاید تا فصل هندوانه تمام نشده، بتوانید برای کاهش چربی‌های اضافه بدن‌تان، از این میوه خوش‌عطر و طعم کمک بگیرید. هندوانه پرآب که تشنگی شما را در ساعات روزه‌داری کم می‌کند، میزان قابل توجهی سیترولین در خود دارد. این ماده معدنی، به کاهش ضربان قلب و درد عضلات در زمان



کتینو | ۱۳

رو به راه

فرهنگ سالم‌زیستن

اگر این بیماری را خوب بشناسید، خانه‌نشین تان نمی‌کند

باروماتیسم روبه‌رو شوید!



● بهاره اسلامی ●

||| lili.eslami@gmail.com |||

آخرین آمارها از ابتلای حدود ۳ میلیون نفر به روماتیسم مفصلی در ایران حکایت می‌کند اما تردیدی نیست که آمار حقیقی مبتلایان به آرتریت روماتوئید، به‌دلیل بی‌توجهی بسیاری از افراد به علایم آن و بی‌بهره بودن مبتلایان از مراقبت‌های پزشکی، بیش از این میزان است. گرچه در سال‌های اخیر، بر شمار مبتلایان روماتیسم مفصلی افزوده شده، اما روش‌های نوین درمانی، زندگی را برای این افراد آسان‌تر کرده است و با وجود دشواری‌های بسیاری که این بیماری به‌همراه می‌آورد، بسیاری از مبتلایان در سایه خدمات نوین پزشکی و داروهای اثربخش، به فعالیت اجتماعی خود ادامه می‌دهند. روماتیسم مفصلی، بیماری است که در سایه بی‌اطلاعی مبتلایانش به‌سرعت پیشروی می‌کند. اگر تاکنون متخصصان از مبتلا بودن تان به این بیماری نگفته‌اند، بهتر است در ادامه این مطلب با ما همراه شوید و نشانه‌هایی که از هجوم این بیماری به بدن تان خبر می‌دهد را بشناسید. اگر هم مدت‌هاست با این بیماری درگیرید، از راه‌هایی که در ادامه آورده‌ایم کمک بگیرید تا روماتیسم مفصلی، توان کار و فعالیت را از شما نگیرد.

این بیماری از کجا می‌آید؟

با وجود بررسی‌های فراوانی که در مورد روماتیسم مفصلی صورت گرفته‌است، هنوز هم متخصصان علت اصلی ابتلا به آن را پیدا نکرده‌اند. با وجود این، بررسی‌ها حاکی از این است که ژن‌ها نقش مهمی را در این میان بازی می‌کنند و زنان سه‌برابر بیشتر از مردان گرفتار این بیماری خودایمنی می‌شوند. اغلب افرادی که گرفتار آرتریت روماتوئید می‌شوند، در فاصله ۳۵ تا ۵۰ سالگی اولین نشانه‌های بروز آن را مشاهده می‌کنند، اما در برخی از افراد، چند سال دیرتر نشانه‌های بیماری بروز پیدا می‌کند. روماتیسم مفصلی که خود را با التهاب و آسیب‌دیدگی مفاصل نشان می‌دهد، به‌تدریج به استخوان‌های اطراف مفصل هم آسیب می‌زند و زمینه را برای پوکی، خوردگی یا ایجاد کیست فراهم می‌کند.

چه نشانه‌هایی دارد؟

احساس درد مبهم در عضلات و ضعف و خستگی، احساس درد در مفاصل با حرکت و فشار آوردن به آنها، سفتی صبحگاهی مفاصل و تورم تنها بخشی از نشانه‌های ابتلا به این بیماری هستند. علایم دچار بودن به روماتیسم مفصلی، تنها در ناحیه مفاصل خود را نشان نمی‌دهد و برخی از بیماران نشانه‌های به‌ظاهر بی‌ربطی مانند کم‌اشتهایی، تب، تنگی نفس، کم‌خونی، خشکی چشم و ایجاد آسیب در اطراف تاندون‌ها را هم تجربه می‌کنند.

می‌خواهید کارتان را حفظ کنید؟

وقتی مفاصل تان درگیر این بیماری می‌شوند، انجام هر کار ساده‌ای دشوار و آزاردهنده به‌نظر می‌رسد. اگر شما هم با این بیماری درگیرید و قصد دارید شغل تان را با وجود آسیب‌دیدگی مفاصل تان حفظ کنید، به این نکات توجه کنید:

۱. مراقب هجوم افکار منفی باشید. هر بیماری علاوه بر آسیب‌های جسمی که به‌شما وارد می‌کند، می‌تواند سلامت روان تان را هم تهدید کند. وقتی خود را قربانی اتفاقی می‌بینید که در ایجادش نقشی نداشته‌اید، بیشتر آسیب می‌بینید و دایره زندگی تان را هر روز محدودتر می‌کنید. ۲. اگر شغل شما به‌شدت با وضعیت جسمی تان در تعارض است، به فکر تغییر رویه کاری تان بیفتید. تأییبستی که مفاصل دستش آسیب دیده، حتی اگر خوش‌بین‌ترین فرد جهان باشد، نمی‌تواند به‌خوبی کارهایش را انجام دهد. پس واقع‌بین باشید. ۳. شما زمان زیادی را در محل کارتان صرف می‌کنید. پس باید در فضای مناسبی به فعالیتان ادامه دهید. استفاده از میز و صندلی استاندارد و قابل تنظیم و تجهیزاتی که متخصصان کمک گرفتن از آن را به شما توصیه کرده‌اند، می‌تواند به حفظ سلامتتان در ساعات کاری کمک کند. اگر ساعت‌ها روی صندلی می‌نشینید، از صندلی‌هایی که قابلیت تنظیم ارتفاع دارند و حتی پشی و دسته‌هایشان هم تنظیم می‌شود، استفاده کنید. بهتر است پشنتی صندلی شما بلند باشد تا حمایت بیشتری از کمر و گردن تان بکند. ۴. از زیرپایی‌های قابل تنظیم استفاده کنید و هرگز پاهایتان را روی هم نیندازید. این کار به زانوهای آسیب‌پذیر شما، بیشتر صدمه می‌زند. ۵. برای ساعات طولانی در یک موقعیت ثابت نمانید یا از انجام حرکات تکراری بپرهیزید. برای مثال به‌جای تمیز کردن یک

● بهبود ●

● آسا براهمی ●

رمضان سالم‌تر با چند توصیه

خواب صبح‌تان را ناقص نمی‌کنید و در روزهای بلند و گرم تابستان، حدود ۲۰ ساعت گرسنگی را تحمل می‌کنید؟ یعنی از حدود ساعت ۱۰ شب که آخرین خوراکی‌ها را به معده‌تان وارد می‌کنید، تا حدود ۳۰: ۲۰ روز بعد گرسنه می‌مانید؟ درد سر و معده، روان آشفته و بهره‌وری پایین، تنها بخشی از مشکلاتی است که این شیوه روزه‌داری می‌تواند برای شما به همراه بیاورد. اگر می‌خواهید از روزهای مبارک این ماه، بیشترین بهره را ببرید و لحظات روزه‌داری را به لحظاتی آرامش‌بخش تبدیل کنید، باید مراقب خورد و خوراک تان از لحظه افطار تا سحر باشید. شاید عمل کردن به توصیه‌های زیر، بتواند به شما در به سلامت گذراندن این روزهای آرامش‌بخش کمک کند.

■ نگذارید بدن تان کم‌آب شود

در روزهای بلند روزه‌داری، بیشتر از هر چیز باید مراقب کم‌آب شدن بدن تان باشید. هوای گرم، ساعات طولانی روزه‌داری و فعال بودن تان در این زمان، می‌تواند زمینه را برای کم‌آب شدن بدن و ابتلا به عوارض متعدد ناشی از آن فراهم کند. یکی از راه‌های مقابله با این مشکل، کاهش سهم خوراکی‌های نشاسته‌دار در وعده سحر است. گرچه غذاهای حاوی نشاسته به بدن تان انرژی می‌دهد، اما این مواد غذایی برای هضم شدن به مقدار زیادی آب نیاز دارند و به همین دلیل باعث تشنه و خسته شدن تان در ساعات بعدی روز می‌شوند. از نظر متخصصان اگر در وعده سحر، به‌جای این خوراکی‌ها به مصرف مواد پروتئینی رو بیاورید، نهایتاً کمتر احساس تشنگی می‌کنید، بلکه تا ساعات‌ها احساس گرسنگی هم سراغ شما نمی‌آید.

■ کافئین کمتری مصرف کنید

از اشتباهات دیگری که می‌تواند روزه‌داری را برایتان سخت کند و به بدن تان هم آسیب بزند، مصرف چای پررنگ یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار در وعده سحر است. این نوشیدنی‌ها زمینه را برای دفع آب بیشتر از بدن فراهم می‌کند و باعث کم‌آب شدن بدن می‌شود. به‌جای این نوشیدنی‌ها، سعی کنید آب‌میوه‌های طبیعی یا شربت بادرنجبویه و بهارنارنج را جایگزین کنید و این شربت‌ها را به‌جای شکر با عسل شیرین کنید، تا انرژی بیشتری بگیرید.

■ بدن تان را با آب‌یخ فلج نکنید

شاید چند ساعت بی‌بهره بودن از آب، آن هم در این روزهای گرم، میل شما به سر کشیدن یک لیوان آب سرد را چند برابر کند. اما به گفته متخصصان هرگز در وعده افطار نباید چنین اشتباهی را مرتکب شوید. متخصصان طب سنتی می‌گویند برخلاف تصور بسیاری از افراد، آب سرد و پر از یخ، تشنگی را به خوبی برطرف نمی‌کند و در عین حال آسیب‌های متعددی را برای بدن، به‌ویژه دستگاه گوارش به‌همراه می‌آورد. از نظر آنها برای کاهش تشنگی و حفظ سلامت بدن، باید آب را به‌آرامی و جرعه‌جرعه بنوشید و به‌جای لیوان پر از یخ، یک لیوان آب نسبتاً خنک (کمی خنک‌تر از دمای محیط) را میل کنید.

■ همه گروه‌های غذایی را در برنامه بگنجانید

فکر گرفتن روزه بدون سحری را از سرتان بیرون کنید. با این کار نهایتاً بدن تان را در معرض فروپاشی قرار می‌دهید، بلکه روان تان را هم هر روز ضعیف‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کنید. روزه بدون سحری، از شما فردی کم‌انرژی و پرخاشگر می‌سازد که نهایتاً از پس انجام کارهایش برنمی‌آید، بلکه نمی‌تواند در مواجهه با افراد دیگر آرامش خود را حفظ کند. پس سعی کنید هر روز، برای خوردن یک سحری کامل که در روزهای مختلف مواد غذایی متفاوتی را در آن جا داده‌اید، وقت بگذارید. میوه‌های آبدار گرفته تا تخم‌مرغ، گوشت، لبنیات و حبوبات، همه را در روزهای مختلف به سفره سحری بیاورید و از خوردن غذاهایی مثل کوکو، سوسیس و کالباس و خوراکی‌های چرب و پرتمک که شما را تشنه‌تر می‌کند، پرهیز کنید.

■ به‌محض خوردن افطار، شام نخورید

به‌جای اینکه به‌محض تمام شدن اذان، معده‌تان را از غذاهای چرب و سنگین پر کنید، در ابتدا با یک خوراک سبک، مانند نان و پنیر و خرما، روزه‌تان را باز کنید و با کمی فاصله، سراغ شام بروید. البته یادتان باشد که بین ساعت شام و خوابتان به اندازه کافی فاصله باشد تا به مشکلات گوارشی دچار نشوید و سلامتتان به خطر نیفتد. برای ساعات پایانی شب، می‌توانید سالاد و میوه‌های آبدار میل کنید.

