

## درست پیاده‌روی کنید

بارها و بارها با شما از فواید بی شمار پیاده‌روی صحبت کرده‌ایم و گفته‌ایم که چطور می‌توانید با این ورزش، بدون صرف هیچ هزینه‌ای، کلسترول خونتان را پایین بیاورید، وزن کم کنید و آسیب‌هایی که نشستن مداوم بر بدنتان می‌گذارد را خنثی کنید. اما یادمان رفته بگوییم اگر هنگام پیاده‌روی به برخی جزئیات توجه نکنید، نه تنها به بدنتان خدمتی نمی‌کنید، بلکه باعث آسیب دیدنش می‌شوید. برای بیشتر فایده بردن از این تمرین ورزشی، هنگام راه رفتن باید سرتان را صاف بگیرید، به گونه‌ای که بتوانید از قسمت زیر گردن تا روی استخوان‌های ترقوه‌تان را با مشتانتان بر کنید. نکته بعدی، حفظ آرامش است. عصبی و تدرأه نروید و بگذارید بدنتان با سرعتی متعادل و به آرامی حرکت کند.

یکشنبه ● ۱۸ مهر ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و چهار

ا
ت
ی
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

# مغزت راهشیاثرتر کن!

با این خوراکی‌ها در کارهایتان موفق‌تر می‌شوید

نه، اشتباه نکنید! مغز شما پیر نشده! اگر خیلی چیزها را یادتان می‌رود، اگر کشش انجام کارهای پیچیده را ندارید و اگر داده‌های تازه را خوب یاد نمی‌گیرید، معنایش این نیست که مغز شما پیر شده. شاید مغزتان تنها به مواد غذایی متفاوتی برای بهبود عملکردش نیاز دارد؛ مواد غذایی که ممکن است سهمشان را در سفره‌تان کم کرده باشید.

■ **ب ۱**

برای فعال‌تر کردن حافظه‌تان باید بیشتر ویتامین «ب ۱» یا همان «تیامین» را مصرف کنید. این ویتامین را در جوانه گندم، نان، نخود، لوبیا، اسفناج، کلم، هویج و بسیاری از سبزی‌ها، گردو، بادام، فندق، انجیر، جگر، تخم‌مرغ، شیر، پنیر، و ماست می‌توانید پیدا کنید.

■ **ب ۹**

اگر از میزان خوراکی‌هایی که حاوی ویتامین ب ۹ یا همان «اسیدفولیک» هستند، در رژیم غذایی‌تان کم شده باشد،

کم‌حافظه و کند می‌شوید. با خوردن اسفناج و مارچوبه و عدس می‌توانید این ویتامین را دریافت کنید.

■ **منیزیم**

حافظه بلندمدتتان ضعیف شده؟ احتمالا باید بیشتر منیزیم مصرف کنید. این ماده معدنی باعث فعال شدن بسیاری از ویتامین‌های گروه ب در بدنتان می‌شود و تأثیر مصرفشان را بیشتر می‌کند. سبزیجات با برگ سبز تیره، دانه‌ها، آجیل و حبوبات، منیزیم فراوانی دارند.

■ **روی**

نه تنها برای بهبود عملکرد مغزتان، بلکه برای پیشگیری از دچار شدن به آسیب‌های مغزی در سال‌های بعدی زندگی‌تان، باید سراغ خوراکی‌های حاوی روی بروید. محققان می‌گویند اگر این ماده را بیشتر مصرف کنید دچار آلزایمر و پارکینسون نمی‌شوید. می‌توانید در مواد غذایی مثل تخم کدو و گوشت گاو و میگو، روی کافی پیدا کنید.

دندان چه کسانی زودتر خراب می‌شود؟

## مراقب طلای سفید باشید

درست که حساب کنید، قیمتش از طلا هم بیشتر می‌شود. اگر هر کدام از این دندان‌های سفید را از دست بدهید، برای جایگزین کردنش به روش ایمپلنت باید حدود ۳ میلیون تومان خرج کنید. حتی اگر در برابر درد مقاوم باشید و از رفتن به دندان‌پزشکی هم وحشتی نداشته باشید، خوب می‌دانید که برای کاشتن ۱۰-۱۵ دندان تازه در دهانتان و خلاصی شدن از دندان‌های آسیب‌دیده قبلی، باید همه پاداش پایان خدمتتان را خرج کنید. پس تا کارتان به آنجا نکشیده، این مطلب را بخوانید تا بفهمید که دندان چه کسانی زودتر خراب می‌شود و چطور باید از این طلای سفید مراقبت کنید.

■ **دیابتی‌ها**

اگر قند خونتان را کنترل نکنید، لته‌هایتان زودتر از آنچه فکرش را کنید آسیب می‌بینند و باعث خرابی دندان‌هایتان می‌شوند. بیماری‌های لته‌یکی از دلایل خراب‌شدن دندان دیابتی‌هاست. این افراد به خاطر کاهش بزاق دهان هم دندان‌هایشان آسیب می‌بینند.

■ **افسرده‌ها**

داروهایی که می‌خورید، می‌تواند بر تمام اعضای بدنتان تأثیر بگذارد و دندان یکی از آن‌هاست. اگر قرص‌هایی که پزشکتان تجویز کرده، حجم بزاق دهانتان را پایین بیاورد، نه تنها دهانتان بدبو می‌شود، بلکه دندان‌هایتان هم آسیب می‌بینند. برخی از داروهایی که برای درمان افسردگی تجویز می‌شوند، از جمله داروهایی هستند که حجم بزاق را کمتر می‌کنند.

■ **نخ‌دندان‌دوست‌ها**

درست است که استفاده از نخ‌دندان، خرده‌های غذا را از بین

## زخم: بدون درد، بدون خونریزی

با این راه‌های خانگی از عفونت زخم‌هایتان جلوگیری کنید



مهم نیست چقدر مراقب هستید؛ جراحی که در لحظه اوج کارتان نمی‌توانید خون‌ریزی‌اش را بند بیاورید، گاهی تنها حاصل یک بدشانسی است. به جای اینکه به علت ایجاد شدنش فکر کنید، به پیدا کردن راهی برای هر چه سریع‌تر بند آوردنش نیاز دارید. چه خونریزی دستتان قابل کنترل باشد و چه نیاز به مراجعه به مراکز درمانی داشته باشید، باید راهی پیدا کنید که در کمترین زمان خونریزی زخمتان را بند بیاورد و پس از آن سراغ متخصص بروید. در این مطلب، چند راه طبیعی برای بند آوردن خونریزی و ضدعفونی کردن زخم به شما پیشنهادمی‌کنیم.

■ **عسل خام**

همیشه در خانه‌ای‌حتی کم‌دی که در محل کارتان در اختیار دارید، یک شیشه عسل داشته باشید. عسل خام یک ضدعفونی‌کننده طبیعی است و اگر دستتان حسایی بریده باشد، می‌تواند از انتقال آلودگی‌ها به آن و ایجاد زمینه عفونت در بافت‌های دستتان جلوگیری کند. پس روی زخمتان کمی عسل بریزید و آن را با باند بپوشانید تا جای

## رومبه‌راه

فرهنگ‌سالمزینستن



## کتینو | ۱۳

# لیست ممنوعه سردرد

این خوراکی‌ها سردردتان را بدتر می‌کنند

دلتان می‌خواهد آنقدر ششقیقه‌هایتان را فشار دهید که این نبض از آر دهنده قطع شود؟ سردرد کلافه‌تان کرده و نه تنها توان رسیدن به کارهایتان را از شما گرفته، که نمی‌گذار د در ست فکر کنید و با خوش‌رویی در جمع دوستانتان حاضر شوید؟ در صورتی که چنین حالاتی برای شما آشناست، در این صفحه با ما باشید تا به شما بگوییم چرا بیش از افراد دیگر گرفتار این درد می‌شوید.



آمدانند، به شدت تعجب می‌کنید. اما باور کنید حتی خوراکی پیش‌پاافتاده‌ای مثل آدامس هم می‌تواند سردردآور باشد. وقتی فک شما در حال جویدن آدامس حرکت می‌کند، زمینه برای ایجاد سردردهایی که ناشی از مشکلات فک و آرواره‌ها هستند فراهم می‌شود.

■ **پنیر**

هر چه پنیر بیشتر بماند، خوش طعم‌تر و پرطرفدارتر می‌شود. احتمالاً برایتان پیش آمده که یک بسته پنیر سنتی را که حاصل مدتی زیر خاک ماندن است از لبنیات‌فروشی به قیمت زیادی بخرید. اما شاید هنگام خرید آن ندانید که قرار است خوراکی دوست‌داشتنی و گران قیمتی که به خانه آورده‌اید، سر شما را به درد بیاورد. پنیرهای سنتی که در کوزه زیر خاک می‌مانند و پنیرهایی مثل چدار، فتا، موتازلا و پارمسان، تیرامین فراوانی دارند و باعث سردرد می‌شوند.

■ **سوسیس و کالباس**

حتی اگر حسایی گرسنه‌اید و دلتان غذای آماده می‌خواهد، نباید سراغ سوسیس و کالباس بروید. این خوراکی‌های آماده سرشار از تیرامین، نیترات و نیتریت هستند و در صورتی که مستعد دچار شدن به سردرد باشید، شما را گرفتار این درد می‌کنند.

■ **نمک**

برای کمتر شدن درد سرتان، هیچ‌وقت نمکدان را روی میز غذا نگذارید. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که مصرف میزان بالای سدیم، افزایش سردرد در افراد مبتلا به این مشکل را به همراه می‌آورد. پس در صورتی که سابقه کشیدن چنین دردی را داشته‌اید، دور نمکدان را خط بکشید و غذاهایتان را کم‌نمک درست کنید.

■ **شکلات**

متاسفم، اما تا اطلاع ثانوی باید دور شکلات کاکائویی را خط بکشید. تیرامین و کافئین موجود در این شکلات‌ها زمینه بروز سردردان تشدید شدنش را فراهم می‌کند. پس در صورتی که

این درد گاه و بی‌گاه سراغتان می‌آید، خانه را از شکلات‌های کاکائویی پاکسازی کنید.

● **بهبود** ●

● **دکتر محمد تقی حلی‌ساز** ●

### معلم‌ها، مراقب باشید

وضعیت‌های ویژه‌ای که شغل معلمی ایجاب می‌کند می‌تواند آسیب‌های جسمی زیادی را برای آن‌ها ایجاد کند. سلامت جسمی، روحی و روانی معلمان به‌عنوان کسانی که مریدان علمی و تربیتی آینده‌سازان جامعه هستند با پویایی، رشد و سلامت کل جامعه رابطه مستقیم دارد و از اهمیت ویژه‌ای بر خوردار است. از این رو معلمان و آموزگاران باید به سلامتشان اهمیت دهند و نکات، توصیه‌ها و اقدامات پیشگیرانه را برای تأمین هرچه بیشتر سلامتشان به کار گیرند.
**■ هنگام درس دادن بیشتر قدم بزنید**
مشکلات عضلانی اسکلتی ناشی از مشاغل بسته به شرایط فیزیکی در طولانی‌مدت متفاوت است. ایستادن طولانی‌مدت یکی از مسائلی است که امکان ایجاد مشکلات ارتوپدی را در آموزگاران بالا می‌برد. استرس‌های روحی که در کار آموزگاران وجود دارد این مشکلات را تشدید می‌کند. بسیاری از معلمان برای اطمینان از اینکه حواس دانش‌آموزان جمع است و اینکه خوب به درس گوش می‌دهند یا نه، بین نیمکت‌ها قدم می‌زنند. اگر ایستادن طولانی‌مدت همراه با حرکت باشد از عوارض ایستادن می‌کاهد. در حالت ایستاده خون در قسمت‌های پایی جمع می‌شود و وریدها گشاد می‌شوند و اگر زمینه ژنتیکی واریس فراهم باشد امکان ایجاد واریس در اندام تحتانی وجود دارد. حال اگر مرتب حرکت کنند و راه بروند، انقباض عضلات خون را به بالا پمپ می‌کند و از امکان ابتلا به واریس می‌کاهد. در بی‌حرکتی غضروف‌ها در مفاصل نیز آسیب‌پذیرترند. تغذیه سول غضروفی با حرکت سطوح مفصلی بر روی هم تأمین می‌شود بنابراین حرکت هم از مشکلات عروقی مثل واریس و لخته شدن خون در عروق جلوگیری می‌کند و هم سبب بهبود شرایط غضروفی می‌شود.

■ **حتماً نرمش کنید**

معلمان هنگام درس دادن مجبورند مدت‌زمانی طولانی روی تخته بنویسند. همچنین برای اینکه از تمام فضای تخته استفاده کنند و دانش‌آموزان هم بتوانند از تمام قسمت‌های کلاس تخته را خوب ببیند بیشتر اوقات مجبورند در قسمت‌های بالای تخته بنویسند. آن‌ها معمولاً به طور مداوم به مدت طولانی در طول روز دست خود را بالا نگه می‌دارند. در سنین جوانی نوشتن روی تخته و بالا بردن دست مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند ولی در سنین بالاتر و هنگامی که مشکلات ارتروز شانه وجود داشته باشد بالا قرار گرفتن شانه به مدت طولانی ایجاد درد و ناراحتی می‌کند. بهترین شیوه برای بهبود درد انجام نرمش‌های روزانه است. نرمش شرایط فیزیولوژیک عضلات و تاندون‌ها را بهتر می‌کند و از این عوارض می‌کاهد.

■ **سرتان را زیاد خم نکنید**

آموزگاران معمولاً برای مطالعه و تصحیح اوراق امتحانی مدت‌زمان طولانی گردن خود را رو به پایین خم می‌کنند. مناسب‌ترین شرایط برای مهره‌های گردن حالت مستقیم نشستن است و خم نگه داشتن گردن به مدت طولانی سبب ایجاد فشار بر روی رباط‌های نگه‌دارنده مهره و همچنین کاهش جریان خون و ایجاد درد می‌شود. میزان فشاری که مهره‌های ستون فقرات تحمل می‌کنند با توان عضلات اطراف آن‌ها متناسب است. برای کاستن از فشار روی عضلات و تاندون‌ها و همچنین کاهش درد نرمش روزانه توصیه می‌شود. نرمش‌های روزانه در درازمدت از ابتلا به ارتروز هم جلوگیری می‌کند.

■ **نکاتی برای حفظ هر چه بیشتر سلامت معلمان**

■ **حتماً کش مناسب بپوشید تا ایستادن زیاد سبب کم‌درد و زانودردتان نشود.**

■ **هنگام نشستن برای اینکه پاهایتان آویزان نماند تا حد امکان از زیرپایی استفاده کنید.**

■ **اگر مجبور به ایستادن طولانی‌مدت هستید، وزنتان را به‌صورت متعادل روی پاها منتقل کنید تا به یک پا بیشتر از دیگری فشار نیاید.**

■ **وزنتان را کنترل کنید و مراقب باشید اضافه‌وزن پیدا نکنید.**

■ **در صورتی که بیش از حد سر کلاس می‌نشینید، بعد از ساعت کار حتماً نیم‌ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید.** می‌توانید برای رسیدن به محل کارتان یا بازگشت به منزل دقایقی پیاده‌روی کنید.

■ **بخشی از وقت روزانه خود را به کارهایی که از آن لذت می‌برید مانند نقاشی، موسیقی، گردش و... اختصاص دهید.**

■ **یک الگوی غذایی منظم شامل ۳ وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام و همین‌طور غذاهای غنی از کلسیم و پر فیبر در برنامه روزانه خود بگنجانید.**

■ **معاشرت با افراد منفی‌باف و کسل را کمتر کنید**

و با افراد خوش طبع و مثبت‌اندیش و باروچه که به شما لیخند هدی‌به می‌کنند بیشتر رابطه برقرار کنید.

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله