

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

در روز جهانی زمین پاک چطور
با زمین دوست باشیم؟

دل به دل زمین دهید

چقدر به زمین و پاکی آن دقت می‌کنید؟ منظور، زمین خانه یا محل کار نیست! منظور زمینی است که همه ما چند میلیارد آدم روی آن زندگی می‌کنیم، روز دوم اردیبهشت ماه، روز جهانی «زمین پاک» است. ببینیم با چه راهکارهایی در محل کار، می‌توان به پاکی بیشتر زمین کمک کرد.

۱- کاغذ نخواهید: سعی کنید از کاغذ کمتری در محل کار استفاده کنید. برای مثال یادداشت‌ها را پشت و روی یک کاغذ بنویسید. برای پرینت کردن، از روی دیگر کاغذ هم استفاده کنید و هزاران مثال و راهکار دیگر، به این ترتیب برق و چوب - کاغذ کمتری استفاده خواهد شد.

۲- پلاستیک نخواهید: بهتر است از کارفرما بخواهید برای بسته‌های غذا از ظروف یکبار مصرف گیاهی به جای پلاستیکی استفاده کنند. برای نگهداری وسایل، خرید و... نیز از نایلون پلاستیکی استفاده نکنید.

۳- آب را ببندید: در محل کار برای شستن دست و صورت، شستن محیط کار و هر شست‌وشوی دیگری آب کمتری مصرف کنید. علاوه بر این بهتر است از مواد شوینده کمتر استفاده کنید. از انواعی که با محیط زیست سازگار هستند، استفاده کنید.

۴- حوله به جای دستمال: برای خشک کردن دست و صورت در محل کار و منزل از حوله شخصی استفاده کنید.

۵- تفکیک کنید: در حال حاضر در بسیاری از کارخانه‌ها، شرکت‌ها و... سطل‌های زباله برای تفکیک هر نوع زباله وجود دارد. اگر این نوع سطل‌ها در محل کار شما وجود ندارد؛ از کارفرما بخواهید که از این سطل‌ها استفاده شود. اگر در محل کار وجود دارد؛ خودتان را مقید به انداختن هر زباله در سطل مخصوص کنید.

۶- چند گیاه همراه: محیط کار هم می‌تواند سبز باشد. این کار علاوه بر حفظ سلامت روان به سلامت جسم و پاکی هوای زمین هم کمک می‌کند. برای این منظور چند گلدان، به‌ویژه از انواع تصفیه‌کننده آلاینده‌ها در محل کار بگذارید.

۷- از نشت جلوگیری کنید: اگر در بخش تأسیسات فعالیت می‌کنید؛ به چکه کردن شیرهای آب و شرایط لوله‌کشی‌ها دقت کنید. در صورت بروز هرگونه مشکلی، هر چه زودتر برای تعمیر آن اقدام کنید.

نکته: به نشت مواد شیمیایی، استفاده از مواد شیمیایی در محل کار (مانند حشره‌کش‌ها)، استفاده از اسپری‌های خوشبوکننده و... توجه کنید.

۸- به زمین کمک کنید: با کاشت نهال، راه‌اندازی گروه‌های مراقبت از محیط‌زیست، مطالعه درباره راهکارهای حفظ سلامت زمین، آموزش مراقبت از زمین به فرزندان‌تان و... به حفظ پاکی زمین و موجودات ساکن آن کمک کنید.



برای حفظ سلامت بدن باید چه آزمایش‌هایی را در سال انجام دهیم؟

آزمون بدنی برگزار کنید!

بعضی نشانه‌ها، بیانگر آن است که باید به پزشک مراجعه کنیم. این نشان می‌دهد که ما به خودمان بی‌توجه بوده‌ایم و بدن به این شکل، معترض است؛ اما مهم این است که پیش از اعتراض و فریاد بدن، به آن رسیدگی کنیم. یکی از این راهکارها، انجام آزمایش‌های منظم است. این کار کمک می‌کند تا با رسیدگی به‌موقع، مانع از پیشرفت بیماری و بروز فاجعه شویم. سی‌ام فروردین ماه، روز جهانی آزمایشگاه است. علاوه بر اینکه سال نو شده بهتر است بازبینی بدنی داشته باشیم. به همین دلیل با آزمایش‌هایی که حداقل سالی یک‌بار باید آنها را انجام دهیم، آشنا می‌شویم. البته بعضی از آزمایش‌ها بسته به ضرورت باید سالی یک‌بار انجام شوند و در شرایط عادی، انجام آن در زمان مشخص شده، کافی است.

گزارش

از خون چه می‌خواهیم؟

همه اتفاقات زندگی مادر خون ما جریان دارد! از آنچه می‌خوریم؛ از هوایی که تنفس می‌کنیم؛ از هورمون‌هایی که برای تنظیم جسم و روان ما در خون ترشح می‌شوند و... بنابراین با آزمایش خون و بررسی آن، پزشک از عملکرد دستگاه‌ها و اندام‌های بدن آگاه می‌شود. آزمایش خون، نخستین و مهمترین آزمایش سالیانه است. با آزمایش خون چه مواردی قابل بررسی است؟

شخصیت‌های اصلی: گلبول‌ها، عوامل اصلی موجود در گردش خون هستند؛ درست مانند قهرمان یا شخصیت‌های اصلی یک داستان. با آزمایش خون می‌توان تعداد گلبول‌های قرمز و سفید، پلاکت‌ها؛ هموگلوبین و هماتوسیت‌ها را بررسی کرد. تغییر در میزان طبیعی هر یک از موارد می‌تواند بیانگر ابتلا به بیماری خاصی باشد. برای مثال پایین بودن تعداد گلبول‌های قرمز می‌تواند نشانه ابتلا به کم‌خونی باشد.

شخصیت‌های فرعی: ممکن است دچار ریزش مو شده باشید. غده تیروئید شما به درستی کار نکند و دچار نشانه‌های آن مانند تپش قلب یا تعرق شده باشید. این نشان می‌دهد اختلالی در بدن شما وجود دارد که زمینه آن می‌تواند کمبود املاح بودن باشد. با آزمایش خون، میزان املاح بدن مانند روی، آهن، ید، پتاسیم و... قابل اندازه‌گیری است.

دیگر موارد خون: برای اندازه‌گیری میزان چربی، قند، تغییرات هورمونی و... نیز آزمایش خون لازم است. - شناسایی

بیماری‌ها: به غیر از بیماری‌های درونی - ناشی از اختلال در کار یکی از اندام‌های بدن - ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند ایدز و... نیز که بیماری‌های واگیردار هستند با آزمایش خون قابل شناسایی است.

فشار را بگیریم

یکی از بیماری‌های خاموش و خطرناک، فشار خون بالاست. به این دلیل که بالا رفتن ناگهانی آن می‌تواند باعث سکته قلبی و مغزی شود. بنابراین حداقل هر شش ماه یا یک سال یک‌بار، فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید.

نکته ۱: اگر زمینه ابتلا به فشار خون بالا در خانواده شما وجود دارد؛ مراقبت و کنترل فشار خون باید زودتر از هر شش ماه نیز انجام شود.

نکته ۲: در زمان بررسی فشار خون، سلامت قلب نیز باید مورد بررسی قرار گیرد.

به گوارش سلام کنیم

یکی از عارضه‌های مهم، پولیپ یا سرطان روده بزرگ است. اگر سابقه ابتلا به مشکلات روده در خانواده شما وجود ندارد؛ ۵۰ سالگی به بعد نیاز به بررسی است. روش‌های مختلفی برای این بررسی وجود دارد که از جمله آن می‌توان به آزمایش مدفوع برای بررسی وجود خون در مدفوع اشاره کرد. «سیگمئیدوسکوپی» و «کولونوسکوپی» از روش‌های دیگر بررسی است.

نکته: بررسی وضعیت دیگر بخش‌های دستگاه گوارش نیز مهم است؛ به‌ویژه اگر مشکلاتی گوارشی یا درد در ناحیه شکم دیده شود.

به پوسته خود توجه کنید

گسترده‌ترین اندام بدن، پوست است. این اندام گسترده، نخستین محافظ بدن در مقابل بسیاری از آسیب‌ها و بیماری‌هاست؛ بنابراین باید سالم و فعال باشد تا بتواند از بدن مراقبت کند. جهت بررسی وضعیت پوست به‌ویژه اگر هر تغییر ناگهانی در آن دیده شود - خال، جوش، تغییر رنگ و... - حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نکته ۱: اگر سابقه خانوادگی ابتلا به مشکل پوستی در خانواده شما وجود دارد، به وضعیت پوست خود دقت بیشتری داشته باشید.

نکته ۲: مراقبت همیشگی در مقابل اشعه فرابنفش نور خورشید یکی از مهمترین کلیدهای حفظ سلامتی و جلوگیری از پیری زودرس پوست است.

برای عطر خوش کلام

بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان نیز یکی دیگر از نیازهای سالیانه است. بنابراین با مراجعه به دندانپزشک باید وضعیت لثه‌ها، دندان‌ها، زبان و... مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بوی بدن دهان می‌تواند نشانه بیماری در دستگاه گوارش باشد که با مراجعه به دندانپزشک می‌توان ریشه بسیاری از اتفاقات ناخوشایند دهان

و دندان تابوی بد دهان را شناسایی کرد.

برای تناسب همیشگی

به وسواس نیازی نیست. به این دلیل که تمرکز بیش از اندازه به اضافه وزن می‌تواند زمینه‌ساز اختلال‌های روانی تغذیه‌ای مانند بیماری بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا نروزا) شود. بنابراین به‌اندازه حفظ سلامتی، به تناسب قد و وزن توجه کنید. لاغری یا چاقی، هر دو می‌تواند نشانه یا زمینه ابتلا به بیماری باشد. برای این منظور باید (BMI) یا «شاخص توده بدنی» را اندازه‌گیری کنید. بهترین وضعیت، نگهداشتن (BMI) در محدوده سلامت است.

نکته: برای محاسبه (BMI) باید وزن (به کیلوگرم) را به مجذور قد (به متر) تقسیم کنید. عدد به دست آمده را باید در جدول (BMI) پیدا کرده و وضعیت بدنی خود را شناسایی کنید.

اختصاصی برای خانم‌ها

درباره خانم‌ها بررسی دو مورد بسیار مهم است؛ نخست بررسی سلامت سینه‌ها و دوم بررسی سلامت رحم.

۱- بررسی سینه‌ها: سرطان سینه یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در زنان است. از سن ۲۰ سالگی به بعد باید معاینه لازم برای بررسی وضعیت سینه‌ها انجام شود. علاوه بر مراجعه به پزشک و بررسی توسط پزشک بهتر است خانم‌ها معاینه درست سینه و تغییراتی که باید به آن حساس باشند را فرا گرفته و خود نیز هر از گاهی وضعیت

را بررسی کنند. ماموگرافی نیز یکی از روش‌های بررسی وضعیت سینه است که از ۵۰ سالگی به بعد توصیه می‌شود.

۲- تست پاپ اسمیر: این آزمون برای بررسی وضعیت دهانه رحم به‌ویژه سرطان دهانه رحم انجام می‌شود. این تست در سن ۲۱ تا ۲۹ سالگی هر سه سال یک‌بار و از سن ۳۰ تا ۶۰ سالگی به همراه تست پاپ‌لومای انسانی باید هر پنج سال یک‌بار انجام شود. نکته: اگر سابقه ابتلا به سرطان سینه یا سرطان دهانه رحم در خانواده وجود دارد، زمان و فاصله بررسی‌ها باید کمتر و دقیق‌تر باشند.

اختصاصی برای آقایان

سرطان روده بزرگ و پروستات از بیماری‌های رایج بین مردان است. در این باره به این موارد باید توجه کرد:

۱- روده بزرگ: وضعیت روده بزرگ - که درباره آن توضیح داده شد- باید مورد بررسی قرار گیرد.

۲- غده پروستات: معاینه و انجام تست ویژه بررسی وضعیت این غده نیز ضروری است؛ به‌ویژه بعد از ۵۰ سالگی.

۳- دستگاه تناسلی: باید وضعیت بیضه‌ها از جهت وجود توده‌های نابجا و اندام جنسی نیز از نظر ژگیل تناسلی و بیماری‌های مقاربتی بررسی شود.

نکته: در صورت بروز هر اتفاق غیرعادی یا سابقه ابتلا به بیماری پروستات یا روده باید بررسی‌ها زودتر و با فاصله زمانی کمتری انجام شوند.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

یکی از بیماری‌های خاموش و خطرناک، فشار خون بالاست. به این دلیل که بالا رفتن ناگهانی آن می‌تواند باعث سکته قلبی و مغزی شود. بنابراین حداقل هر شش ماه یا یک‌بار، فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

برنامه‌ها را طوری تنظیم کنید که امکان جابه‌جایی یا تغییر برنامه وجود داشته باشد تا دچار استرس و عصبانیت نشوید

میز کار، اتاق، خانه، خودروی شخصی و هر عامل مربوط به شما از نظم کافی برخوردار باشد، آرامش روانی و جسمی شما بیشتر خواهد بود.
۶- برنامه، آرام‌بخش است: شاید در شرایط کنونی، برنامه‌ریزی درازمدت سخت باشد. اما اگر بتوانید برای حداقل چند روز یا یک هفته برنامه‌ریزی کنید، آرامش بیشتری خواهید داشت. برای برنامه‌ریزی به این موارد توجه کنید تا

معاشرت می‌کنید، بسیار مهم هستند. تأثیر مثبت یا منفی دوستان روی ما بسیار زیاد است. بنابراین سعی کنید فقط با افرادی معاشرت داشته باشید که باعث آرامش و امنیت روانی شما می‌شوند.
۴- تفریح مهم است: در طول روز به مدت چند ساعت و آخر هفته باید تفریح کنید. این تفریح باید باعث آرامش روان و جسم شما شود.
۵- نظم، آرامش دارد: وقتی ذهن، روی

آنهاست.
۲- شغلی که کار نیست: شرایط شغلی و مالی همیشه خوب نیست. از سوی دیگر، کرونا باعث شده تا بسیاری افراد دچار مشکلات شغلی و مالی شوند. از این شرایط که بگذریم، یکی از عوامل رسیدن به آرامش واقعی، علاقه‌مند بودن به شغلی است که در حال انجام آن هستیم. پس اگر از شغل‌تان رضایت ندارید، آن را تغییر دهید.
۳- گلچین آدم‌ها: افرادی که با آنها

۱- همه مهم نیستند: شاید خودخواهانه به نظر برسد، اما هیچ‌کس نمی‌تواند رضایت همه اطرافیان را برآورده کرده و خودش هم شاد و راضی‌ای باشد. شما باید جایی از کار، وقت، استراحت، برنامه‌ها و... خود بگذرید تا بتوانید دیگران را راضی نگه دارید و در این شرایط قطعاً خود را راضی نخواهید بود. چون خود را نادیده گرفته‌اید. بنابراین اولین قدم برای رسیدن به آرامش واقعی، توجه به خود و سپس به دیگران و خواسته‌های

گزارش

برای آرامش حقیقی باید با خود و دیگران چگونه رفتار کنیم؟

به موقع بله و نه بگویید

اگر از شما بپرسند مهمترین عوامل برای رسیدن به «آرامش واقعی» در زندگی چیست؛ چه پاسخی می‌دهید؟ درآمد بالا؟ خانواده حمایتگر؟ همسر و همراه خوب؟ تحصیلات عالی؟ و... البته که همه این موارد برای رسیدن به آرامش واقعی مهم است اما روانشناسان عقیده دارند آرامش واقعی از درون انسان سرچشمه می‌گیرد. به این معنا که باید با مدیریت رفتارهای خود، به آرامش واقعی برسیم. به نظر شما برای داشتن آرامش حقیقی باید به چه مواردی دقت کنیم؟

۱- همه مهم نیستند: شاید خودخواهانه به نظر برسد، اما هیچ‌کس نمی‌تواند رضایت همه اطرافیان را برآورده کرده و خودش هم شاد و راضی‌ای باشد. شما باید جایی از کار، وقت، استراحت، برنامه‌ها و... خود بگذرید تا بتوانید دیگران را راضی نگه دارید و در این شرایط قطعاً خود را راضی نخواهید بود. چون خود را نادیده گرفته‌اید. بنابراین اولین قدم برای رسیدن به آرامش واقعی، توجه به خود و سپس به دیگران و خواسته‌های