

چرا باید سبزی‌های پهن برگ را به سفره مهمان کرد؟

بابرگ فقط دل‌مه نسازد!

از باران‌های خوب چند هفته پیش که بگذریم، هوا ناجوانمردانه گرم است! کافی است چند دقیقه در ایوان بایستید و به گل‌ها آب داده یا رخت پهن کنید. عرق از سر و صورت جاری می‌شود. این نشان می‌دهد که وقت تغییرات کوچک در رژیم غذایی فرا رسیده است. یکی از بهترین تغییرات، اضافه کردن سبزی‌های پهن برگ به برنامه غذایی روزانه است. اما به چه دلیل باید از این سبزی‌ها بیشتر استفاده کنیم؟

سبزی‌های پهن برگ دقیقاً کدام سبزی‌ها هستند؟ اسفناج، شاکش‌ترین سبزی این خانواده است. اما به غیر از آن برگ چغندر، انواع کلم، برگ سلغم، انواع کاهو، منداب، کاسنی، فرنگی، کلم کالی، کولارد سبز و شاهی آبی در خانواده سبزی‌های پهن برگ قرار دارند.

سبک‌خواری مهم است

با شروع فصل گرما، باید تغییراتی در ساختار غذایی خود ایجاد کنیم. به این دلیل که میزان کالری مورد نیاز در فصل‌های گرم سال با مقدار کالری مورد نیاز در فصل‌های سرد سال متفاوت است. یکی از راهکارهای سبک کردن برنامه غذایی، استفاده بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌های تازه است.

سختی را برطرف می‌کند

گرمای هوا، تعرق و تحرک بدنی می‌تواند باعث کاهش میزان آب بدن شود. یکی از عوارض ناخوشایند این اتفاق، یبوست است. یبوست باعث باقی ماندن سموم در بدن، کاهش اشتها، آسیب به روده‌ها در حین دفع و بروز بواسیر می‌شود. سبزی‌های پهن برگ مانند اسفناج، انواع کلم و کاهو حاوی فیبر بالا و آب فراوان هستند. بنابراین مصرف آنها به شکل خام و پخته می‌تواند مانع از بروز یبوست شود.

نور به دیدگان بازمی‌گردد

چشم‌ها یکی از اندام‌های حساس بدن هستند. در فصل گرما، باید حتماً از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید تا به چشم‌ها آسیب نرسد. خشکی چشم در اثر گرمای هوا و شدت تابش نور خورشید، تأثیر منفی نور خورشید روی شبکیه و آسیب به پوست زیر چشم‌ها از انواع آسیب‌های وارد شده به چشم در فصل‌های گرم سال است. علاوه بر استفاده از عینک آفتابی، مصرف سبزی‌های پهن برگ به دلیل به حفظ سلامت چشم کمک می‌کند؛ به این دلیل که سبزی‌های پهن برگ حاوی کاروتنوئیدها (لوتئین و زانگزانتین) و آب فراوان هستند.

قدم‌ها محکم می‌شوند

اگر عضله‌ها توان کافی نداشته باشند، حرکت کردن با اختلال روبه‌رو می‌شود. از سوی دیگر امکان زمین خوردن و آسیب فیزیکی افزایش می‌یابد. سبزی‌های پهن برگ به دلیل آنکه حاوی «نیترات» هستند، به تقویت عضله‌ها کمک می‌کنند.

شب، آرام می‌شود

یکی از بهترین گزینه‌ها برای شام شب‌های گرم تابستان، مصرف سالاد، بورانی، ترگسی و دیگر غذاهای مفید و سبک تهیه شده با سبزی‌ها به‌ویژه سبزی‌های پهن برگ است.



صنایع دستی به دست‌های هنرمندان چه آسیب‌هایی وارد می‌کند؟

دست به دست سلامتی بدهید

زیباترین و خاص‌ترین کارهای هنری، مربوط به صنایع دستی است. اگرچه ماشین‌آلات مختلف با هدف استفاده کمتر از نیروی انسانی و تسریع روند تولید به بازار آمده‌اند؛ اما تفاوت تولید این ماشین‌آلات با آثاری که واقعا با دست ساخته می‌شوند، از زمین تا آسمان است. کشور ما، کشور صنایع دستی است. از فرش و گلیم و گبه و شعربافی گرفته تا زینت‌آلات و دست‌سازهای ساخته شده از انواع فلزات و سنگ‌های ارزشمند مانند مس، طلا، نقره، برنج، فیروزه و یاقوت. اما آسیب‌های وارد شده به فعالان این حوزه کم نیست؛ از آسیب‌های جسمی تا آسیب‌های روحی ناشی از کم‌رونق شدن بازار عرضه و فروش این هنرها. بیستم خردادماه، روز «صنایع دستی» است؛ مناسبی که بهانه‌ای شد تا به آسیب‌های جسمی فعالان این حوزه بپردازیم.

در صنایع دستی، همان‌طور که از نام آن پیداست، بیشتر آسیب‌ها متوجه دست، مچ، آرنج و ساعد است. نشستن طولانی مدت و استفاده از چشم به مدت طولانی - به‌ویژه در کارهای ظریفی مانند منقوش‌دوزی - از دیگر آسیب‌های کار در بخش صنایع دستی است. بنابراین در اینجا به بررسی شاخص‌ترین آسیب‌های دست و راهکارهای جلوگیری از پیشرفت بیماری و درمان خانگی و پزشکی آن می‌پردازیم.

نخستین تهاجم، آرتروز

آرتروز دست، به تدریج ایجاد می‌شود و دلیل آن تحلیل رفتن مفصل و غضروف‌ها در اثر استفاده نادرست و مکرر از آنهاست. این بیماری یکی از رایج‌ترین بیماری‌های «آرتروز» یا «التهاب مفصل» است. تحلیل رفتن و تخریب غضروف و مفصل‌ها می‌تواند به تدریج آغاز شده و با گذر زمان شدت یافته و باعث درد و ناراحتی شوند.

نشانه‌ها

- صدا دادن مچ دست و انگشتان (تق تق یا قق‌ق)
- التهاب و تورم دست (انگشت‌ها و مچ دست)
- درد مزمن یا رفت و برگشتی که می‌تواند شدید یا خفیف و مزمن باشد
- تغییر رنگ پوست و کبودی آن
- ایجاد گره‌های استخوانی و اختلال در حرکت دادن دست
- گرفتگی عضلاتی، خشکی و سفتی مفصل مچ و انگشتان، حس خستگی، ضعف و ناتوانی که می‌تواند مزمن یا مقطعی باشد.

تشخیص و درمان

با ظاهر شدن نشانه‌ها، باید به پزشک مراجعه کنید. تشخیص بیماری، مرحله آن و راهکارهای درمان باید توسط پزشک انجام شود. اما می‌توانید این مراقبت‌ها را در منزل انجام دهید:

- آب درمانی:** حمام با آب ولرم، شنا، ماساژ دست در تشت آب گرم از راهکارهای کمک به رفع گرفتگی عضله‌ها و کاهش درد است.

- کمپرس:** از کمپرس سرد و گرم به شکل متناوب برای درمان کمک بگیرید. برای این منظور، به مدت یک دقیقه کمپرس سرد (کیسه آب سرد یا کیسه یخ) و به مدت دو دقیقه کمپرس گرم (کیسه آب گرم یا حوله گرم شده با بخار آب جوش) انجام دهید.
- استراحت و ماساژ:** بعد از اتمام کار، سعی کنید تا حد ممکن به دست‌ها استراحت دهید. علاوه بر این، با ماساژ دست، خستگی آن را برطرف کنید.
- مچ‌پند:** از مچ‌بند طبی یا معمولی برای کاهش میزان حرکت در دست، هنگام کار استفاده کنید.

نکته: روش‌های درمانی طبیبی مانند لیزر درمانی، فیزیوتراپی و... باید با تجویز و زیر نظر متخصص انجام شوند.

دومین تهاجم، سندرم کانال کارپال

در تقسیم‌بندی عارضه‌های ناشی از کار، سندرم کانال (تونل) کارپال دست از شايع‌ترین آسیب‌های فشاری عصب‌مدین یا مدیان در ناحیه اندام فوقانی است. این عارضه در زنان بیش از مردان رایج است. از داخل تونل کارپال دست، ۹ تاندون خم‌کننده وجود دارد که باعث اتصال ساعد به مچ و انگشتان دست هستند. از داخل این تونل عصب‌مدیان نیز عبور می‌کند. کار این عصب، کنترل حرکت دست از مچ به پایین است. در اثر کار یا فشار یا حرکت ناگهانی مچ دست، تونل کارپال تنگ شده و به عصب‌مدیان فشار وارد می‌شود. همین مسأله زمینه‌ساز درد، تورم و ناتوانی در حرکت در ناحیه مچ دست است.

نشانه‌ها

- سوزن‌سوزن شدن و درد در ناحیه ساعد و شانه
- گزگز، سوزن‌سوزن شدن، بی‌حسی در ناحیه انگشت‌ها. این عارضه با ناتوانی و ضعف دست، بی‌حسی و ناتوانی در بلند کردن اشیاء و افتادن وسایل از دست همراه است.
- ناتوانی در انجام بعضی از کارهای روزانه مانند بستن دکمه
- در مراحل حاد بیماری، درد منتشر شده از دست به سمت ساعد تا گردن و تا پشت ادامه می‌یابد. در واقع درد

از نقطه اثر اصلی یعنی مچ دست به سمت کل اندام‌های فوقانی منتشر می‌شود.

تشخیص و درمان

برای تشخیص قطعی بیماری باید به پزشک مراجعه کنید. اما برای کاهش درد و کنترل شرایط، در منزل این کارها را انجام دهید:

ورزش‌های دست

- خم و راست کردن:** مچ دست را به آرامی به خم کنید. پنج ثانیه صبر کرده و مچ دست را به حالت اول بازگردانید.
- مچ به پهلوی:** مچ دست را آرام به سمت پهلوی بچرخانید. پنج ثانیه صبر کنید و مچ را به حالت نخست برگردانید.
- چرخش مچ:** به آرامی و بدون اینکه به مچ دست فشار وارد شود، مچ را در جهت عقربه‌های ساعت چرخانده و پنج چند ثانیه صبر کنید. سپس مچ را خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید و بعد از پنج ثانیه به حالت اول بازگردانید.
- با توپ:** توپ کوچکی را در دست گرفته و در همان حالت، مچ دست را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. روش دیگر استفاده از این توپ، فشار دادن آن به مدت پنج ثانیه و رها کردن توپ است.
- باز و بسته کردن انگشتان:** انگشتان خود را داخل دست جمع کنید. پنج ثانیه صبر کرده و سپس دست را باز کرده و بعد دوباره این کار را انجام دهید.
- میز و مچ:** کف دست‌ها را روی میز قرار داده و به آرامی کمی به دست‌ها فشار وارد کنید. این کار را خیلی آهسته و بدون فشار زیاد انجام دهید. پنج ثانیه صبر کرده و دست‌ها را از زیر فشار رها کنید.
- نکته:** هر حرکت را به مدت پنج ثانیه و هر بار، ۱۰ دفعه انجام دهید. این کار را می‌توانید در سه بخش در طول روز انجام دهید.

سومین تهاجم، سندرم تنیس‌ال‌بو

سندرم آرنج تنیس‌بازان یکی دیگر عوارض شاخص ناشی از کار یا دست است. درد در ناحیه خارجی آرنج، نخستین نشانه آن است. این بیماری در بین تنیس‌بازان رایج است و

دلیل آن هم استفاده طولانی مدت و مکرر از مچ دست و بازو است. بنابراین اگر به مدت طولانی و مکرر از آرنج استفاده کنید، دچار این عارضه خواهید شد.

نشانه‌ها

- احساس درد در زمان خم و راست کردن بازو
- انتشار و احساس درد در ناحیه بیرونی ساعد که دقیقاً زیر آرنج دست احساس می‌شود.
- درد شدید در ناحیه آرنج در زمان چرخاندن ساعد؛ مثل زمانی که با دست حرکت چرخشی انجام می‌دهید. این درد با سوزش ساعد و آرنج هم همراه است.
- درد و لرزش دست و ساعد در هنگام بلند کردن اشیاء. ناتوانی در نگهداشتن اشیاء، حتی اشیاء بسیار سبک.

تشخیص و درمان

- برای تشخیص و درمان باید به پزشک مراجعه کنید. اما این درمان‌های خانگی را برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و تخفیف درد انجام دهید:
- استراحت کنید:** بهترین راهکار برای درمان و جلوگیری از پیشرفت بیماری آرنج تنیس‌بازان، استراحت است. سعی کنید تا حد ممکن، زمانی که کاری ندارید، با دست کاری انجام ندهید.
- سرما و گرما درمانی:** با استفاده از کمپرس آب سرد و گرم، به شکل متناوب، درد آرنج را کاهش کنید.
- انقباض مچ دست:** ساعد را به سمت جلو بکشید. از ناحیه مچ، به آرامی دست را بالا آورید به شکلی که کف دست به سمت روبه‌رو باشد. با کمک دست دیگر، انگشتان دست را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه به سمت عقب فشار دهید. فشار باید بسیار کم اما اثرگذار باشد. این تمرین را سه بار در روز و هر بار ۱۰ دفعه انجام دهید.
- پیچ حوله:** حوله‌ای را برداشته و آن را به شکلی که در حال چلاندن آب آن هستید، یک‌بار کاملاً به یک سمت پیچانده و سپس حوله را باز کرده و دوباره به سمت دیگر آن را پیچ بدهید.
- آرنج‌پند:** از آرنج‌بند برای ثابت نگه داشتن و گرم نگهداشتن آرنج در حین کار استفاده کنید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

آرتروز دست، به تدریج ایجاد می‌شود و دلیل آن تحلیل رفتن مفصل و غضروف‌ها در اثر استفاده نادرست و مکرر از آنهاست. این بیماری یکی از رایج‌ترین بیماری‌های «آرتروز» یا «التهاب مفصل» است



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

تا رژیم غذایی مناسب دریافت کنند. تحرک بدنی و ورزش منظم نیز علاوه بر کمک به کنترل وزن آنها، به آرامش روانی آنها نیز کمک خواهد کرد.

توجه کنید؛ تا کمبودی نباشد

به دخترها توجه کنید. این توجه یعنی حرف زدن با آنها، مشارکت دادن آنها در بحث و گفت‌وگوها، نظرخواهی از آنها، هرازگاهی خرید هدیه و... اگر دخترها از خانه، محبت و امنیت کافی دریافت نکنند، به دنبال آنها خارج از منزل خواهند گشت.

در روز دختر، درباره رفتار بهتر با دختران بیشتر بدانیم

همراه باشید؛ نه مانع...

چه کسی می‌تواند منکر زیبایی‌های ماه‌ها شده دختران در یاد شود؟ چه کسی می‌تواند از عاطفه حرف بزند و چهره و لیخند مهربان دخترکش را به یاد نیآورد؟ چه کسی می‌تواند منکر علاقه بی‌حد دخترها نسبت به خانواده به‌ویژه پدر شود؟ و چه کسی می‌تواند به مهر، عاطفه، زیبایی، آرامش، صبوری، قدرت و تلاش دختران شک کند؟ این موجود حساس و دوست‌داشتنی، نیاز به مراقبت دارد تا بالنده و شکوفا شود. بیست‌ودوم خردادماه، «روز دختر» است، به همین مناسبت می‌خواهیم درباره نکته‌هایی که به حفظ سلامت جسم و روان دختران بیشتر کمک می‌کند، صحبت کنیم.

باید از شما بشنود

اگر به پرسش‌های دخترتان با اطلاعات کامل، دقیق، درست و بدون خجالت صحبت نکنید، قطعاً برای یافتن پاسخ پرسش‌هایش - هرچه که هست - به سراغ افراد یا منابعی خواهد رفت که اطلاعات نادرست، ناقص یا مغرضانه به او خواهند داد. بنابراین به پرسش‌های او درباره فیزیک بدنی‌اش، ارتباط او به جنس مخالف، تغییر در سر و صورت و نیاز به نظافت و... دقیق و درست پاسخ دهید. اگر اطلاعات شما کافی نیست از روانشناس یا مشاور کمک بخواهید.

منع نکنید؛ مگر با دلیل

بچه‌ها باید بعضی کارها مانند دورهمی با همسالان،

انتخاب لباس، انتخاب وسایل شخصی و... را تجربه کنند. از سوی دیگر با شروع دوران بلوغ، میل دارند که به خودشان بیشتر رسیدگی کنند. این رفتارها اصلاً بد نیست و نشانه‌های خوبی برای استقلال و عبور از کودکی به نوجوانی است. بنابراین آنها را منع نکنید؛ با آنها همراهی کنید تا اشتباه انتخاب نکنند. اگر آنها را از کاری منع می‌کنید؛ حتماً با دلیل قانع‌کننده آنها را قانع کنید.

مدارا کنید؛ بلوغ سخت است

با شروع دوره بلوغ، رفتارهای عجیبی از بچه‌ها سر می‌زند؛ خشم، تمرّد، تمارض، پرخوری یا بی‌اشتهایی، سر به‌هویی، پرخاشگری و... از جمله تغییرات روانی و البته طبیعی آنهاست. شروع عادت ماهیانه، تغییر