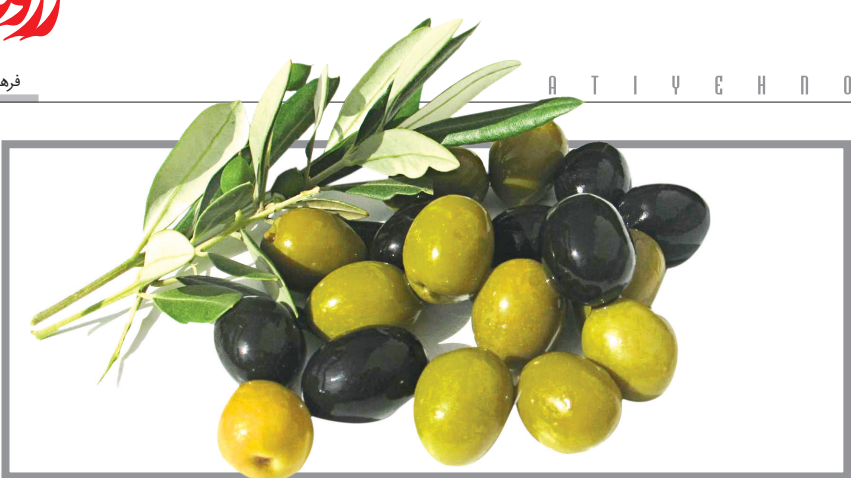


چرا باید صبحانه نان و پنیر خورد؟

کلسیم بالا تنها یکی از دلایلی است که می‌تواند انگیزه خوردن هرروزه پنیر را در شما تقویت کند. اما اگر بدانید که این فراورده لبنی خوشمزه چه خدمتی به سلامت دندان هایتان می‌کند، همین امروز با یک بغل از پنیرهای مختلف به خانه می‌روید. کلسیم فراوان پنیر می‌تواند دندان‌های شما را محکم و سالم نگه دارد. اما فایده این فراورده به همین‌جا محدود نمی‌شود. پنیر اسید جرم دندان‌ها را هم خنثی می‌کند و با این کار احتمال ایجاد حفره در دندان‌های شما را پایین می‌آورد. خوراکی‌هایی مانند پنیر فضای دهان را قلیایی می‌کنند، یک لایه محافظ روی دندان‌ها می‌کشند و نمی‌گذارند کارتان به خدمات درآورد و گران قیمت دندان پزشکی بشکند.

یکشنبه ● ۱۵ آذر ۱۳۹۴ ● شماره سی و سه



خواص زیتون برای خانم‌ها

اگر آزمایش‌ها می‌گویند استخوان‌هایت پوک شده...

خانم‌هایی که سنشان از پنجاه می‌گذرد، همیشه نگران دچار شدن به پوکی استخوان هستند. پوکی استخوان که یکی از بیماری‌های شایع در میان خانم‌های ایرانی است، می‌تواند در سال‌های بعد از میانسالی به مشکلی جدی برای خانم‌ها تبدیل شود! اما محققان می‌گویند با کمک داروهای طبیعی می‌توان در مقابل این بیماری هم سد کشید. پوکی استخوان که به خاطر کاهش تراکم استخوان‌ها و زوال سلول‌های سازنده بافت استخوان‌ها ایجاد می‌شود، مشکلی نیست که به‌راحتی درمان شود. اما پژوهشگران ثابت کرده‌اند کسانی که به‌وفور روغن‌زیتون و زیتون مصرف می‌کنند، نه‌تنها کمتر به چنین مشکلی دچار می‌شوند، بلکه به خاطر پلی‌فنول موجود در روغن‌زیتون در صورت داشتن پوکی استخوان، کمتر به شکستگی استخوان و عوارض ناشی از پوکی استخوان دچار می‌شوند. اگر پیش‌ازاین رابطه خوبی با زیتون نداشته‌اید، بهتر است از امروز با این داروی طبیعی آشتی کنید و آن را در رژیم غذایی روزانه‌تان بگنجانید. باور کنید هیچ‌وقت برای جبران کردن آسیب‌هایی که در گذشته به جسمتان رسیده، دیر نیست، یادتان نرود که زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع است و در عین رساندن چنین فایده‌ای به بدنتان از قلب و مغز شما هم در سال‌های میانسالی و پیری محافظت خواهد کرد. فقط حواستان باشد شوری زیتون زیاد نباشد تا به خاطر مصرف این گیاه پرخاصیت دچار فشارخون بالا و عوارض ناشی از افزایش آن نشوید.



روی موهایتان برف پاک کن نصب کنید!

این معجون چرب می‌تواند شوره‌ها را از سرتان پاک کند

شامپوهای ضدشوره شاید مدت کوتاهی شما را از دست مهمان‌های سفیدی که در سر شما خانه کرده‌اند نجات دهند، اما بعد از چند ماه و با قطع مصرفشان دوباره ممکن است دچار شوره سر شوید. اگر از معجون‌های طبیعی ضدشوره استفاده کنید می‌توانید امیدوار شوید که شوره تا مدت‌ها دست از سرتان برمی‌دارد. یکی از این ضدشوره‌های طبیعی روغن ترکیبی گیاهی است. برای ساختن این داروی ضدشوره کافی است روغن نارگیل، روغن بادام و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید و کف سرتان را خوب با آن ماساژ دهید. البته تنها ماساژ سر نیست که می‌تواند شوره‌ها را برای مدت‌ها از سر شما محو کند، باید



بار را از روی دوشتان بردارید

گاهی کم‌ردرده به خاطر اشتباهات روزمره خودتان گریبانتان را می‌گیرد

چیه می‌خورید؟ کیف پولتان را در کدام جیبتان می‌گذارید؟ چقدر این روزها احساس ششادی می‌کنید و چقدر می‌خواهید؟ پاسخ همه این سوال‌ها می‌تواند دلیل کم‌ردردی باشد که این روزها دست از سرتان برنمی‌دارد. اگر از کسانی هستید که بدون گوشت نمی‌توانند روزشان را بگذرانند و رژیم غذایی‌شان از گوشت قرمز پر است، بایدانتظار دچار شدن به کم‌ردر را هم داشته باشید. کسانی که رژیم غذایی‌شان از پروتئین و چربی‌های اشباع‌شده پر است، یکی از قربانیان کم‌ردر هستند. پس برای پاک کردن صورت این مسئله، کمی بیشتر سبزی‌مینی و برنج و البته میزان زیادی سبزیجات و میوه‌های تازه میل کنید. گذشته از این، وقتی کیف پولتان را در جیب پشتتان می‌گذارید، بی‌آنکه بدانید، به می‌نشینید و با همین بدنشستن کم‌ردر را به جان می‌خرید. جای کیف پول پر از کارت و کاغذ و پول نباید در جیب پشتی

کلسیم بالا تنها یکی از دلایلی است که می‌تواند انگیزه خوردن هرروزه پنیر را در شما تقویت کند. اما اگر بدانید که این فراورده لبنی خوشمزه چه خدمتی به سلامت دندان هایتان می‌کند، همین امروز با یک بغل از پنیرهای مختلف به خانه می‌روید.

کلسیم فراوان پنیر می‌تواند دندان‌های شما را محکم و سالم نگه دارد. اما فایده این فراورده به همین‌جا محدود نمی‌شود. پنیر اسید جرم دندان‌ها را هم خنثی می‌کند و با این کار احتمال ایجاد حفره در دندان‌های شما را پایین می‌آورد. خوراکی‌هایی مانند پنیر فضای دهان را قلیایی می‌کنند، یک لایه محافظ روی دندان‌ها می‌کشند و نمی‌گذارند کارتان به خدمات درآورد و گران قیمت دندان پزشکی بشکند.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



کتینو | ۱۳

درمان درد در آشپزخانه!

به جای ایبوپروفن می‌توانید از این مسکن‌های طبیعی برای کاهش درد کمک بگیرید

هر کسسی اگر نداند، ما ایرانی‌ها خوب می‌دانیم که درمان‌های طبیعی و داروهای گیاهی گاه بیش از هر داروی شیمیایی گران‌قیمتی می‌تواند حالمان را خوب کند. مایه که کارنامه طب سنتی‌مان پربار و درخشان است، نسل به نسل یاد گرفته‌ایم که روی کوفتگی‌های بدنمان زردچوبه بمالیم یا وقتی سرما می‌خوریم، زنجبیل دم‌کرده بنوشسیم. ما از این توصیه‌های قدیمی جواب دلخواه‌مان را گرفته‌ایم. در سال‌های اخیر هم پژوهشگران دیگر کشورها درستی آن‌ها را ثابت کرده‌اند و نشان داده‌اند که داروهای طبیعی که در کابینت‌هایمان جا خوش کرده‌اند گاهی به اندازه و یا حتی بیش از مسکن‌های شیمیایی می‌توانند دردهایمان را آرام کنند. اگر تا پیش از این رابطه خوبی با تسکین‌دهنده‌های طبیعی نداشته‌اید، در ادامه این مطلب با ما باشید. پژوهشگران به شما می‌گویند برای هریک از دردها باید از کدام مسکن طبیعی استفاده کنید.

التهاب‌های داخلی را با این مسکن طبیعی می‌توانید آرام کنید. برای مثال اگر آرتروز، آرتريت روماتوئیدو التهاب مفاصل دلیل درد کشیدنتان هستند می‌توانید از این ادویه ضدویروس و ضدفراچ برای آرام کردن بدنشان کمک بگیرید. اگر هرروز در غذایان زردچوبه بریزید نیز می‌توانید از خاصیت ضدسرطانی آن نفع ببرید.

■ **به بدنتان پنجه گربه‌بکشید**
کسانی که روماتیسم مفصلی دارند، همیشه با درد درگیرند و شاید خیلی‌هایشان ندانند که بهترین داروی تسکین‌درشان در عطاری محله‌شان پنهان شده. گیاه پنجه‌گربه‌مسکن خوبی برای دردهای روماتیسمی است، اما خاصیت‌های این گیاه به همین‌جا محدود نمی‌شود. این گیاه که کاملاً بی‌خطر است می‌تواند همراه خوبی برای مبتلایان آرتريت روماتوئیدو دیگر بیماری‌های التهابی باشد. البته قبل از مصرف پنجه‌گربه، حتماً با یک متخصص طب سنتی در مورد شرایطتان صحبت کنید، تا این دارو را به‌اندازه مصرف کنید.

■ **مسکن محبوب جناب‌خان**
اگر برنامه «خندوانه» را می‌دیدید، حتماً با نام آلوئه‌ورا آشنا هستید. این گیاه محبوب جناب‌خان، که دیگر پیدا کردنش در عطاری‌های ایران کار دشواری نیست، فقط سلامت‌پوست و محافظت‌نمی‌کند آلوئه‌وراقندخون را پایین می‌آوردو مشکلات گوارشی را نیز برطرف می‌کند. مثل دیگر داروهایی که در این صفحه معرفی کردیم، از پس کم کردن دردهای التهابی هم برمی‌آید.

■ **زنجبیل برای خانم‌ها**
کمتر کسی است که نداند زنجبیل مسکنی بسیار قوی است. این گیاه که این روزها به‌عنوان یکی از مسکن‌های بی‌خطر برای کاستن از درد گوش و گلو استفاده می‌شود، ضد درد و ضد التهاب است. محققان ثابت کرده‌اند که مصرف زنجبیل علائم آزاردهنده بیش از قاعدگی را از بین می‌برد و در روزهای قاعدگی هم احساس درد و سنگینی را از خانم‌ها می‌گیرد. این روزها که زنجبیل تازه هم در میوه‌فروشی‌ها به‌وفور پیدا می‌شود، می‌توانید اثر ضد درد آن را روی خودتان امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

■ **ریحان برای بیماران قلبی**
عطر خوش ریحان فقط غذای شما را خوشمزه‌تر نمی‌کند و تنها خاصیت‌ضدیبری این سبزی جوانی شما را ماندگار نمی‌کند. ریحان هم دارویی موثر برای کم کردن مشکلات التهابی و دردهای ناشی از آن است. البته اگر کودکان بیمار است و یا سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی دارید هم می‌توانید ریحان درمانی کنید. آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی که در ریحان وجود دارد، به شما در حفظ سلامت و طولانی‌تر کردن عمرتان کمک می‌کند.



یهود

● دکتر محسن رازقی ●

بار را درست

به مقصد برسائید

بعضی افراد به فراخور شغلی که دارند، باید بارهای سنگین را جابه‌جا کنند و طبیعتاً بیشتر در معرض آسیب‌های عضلانی و استخوانی قرار می‌گیرند. تقریباً ۱/۴ درصد از حوادث کاری حین حمل بار رخ می‌دهد. به‌ویژه اگر حمل بار با حرکات سریع، شدید و ناگهانی مانند چرخاندن تنه یا خم‌وراست شدن ناگهانی همراه باشد، برای جلوگیری از حوادث ناگوار و پیهود شرایط جسمانی کارگرهایی که وظیفه حمل بار را بر عهده دارند، رعایت یک سری نکات بسیار مفید است.

■ **حمل چه بارهایی برای بدن ایمن است؟**
شرایط هر فرد تعیین می‌کند که او قادر به حمل چه مقدار بار است. نوع باری که حمل می‌شود، میزان آمادگی جسمانی فرد، تعداددفعاتی که قرار است این کار تکرار شودو یک سری مسائل جزئی دیگر در تعیین وزن بار مناسب برای هر شخص لحاظ می‌شود. اما به طور کلی فرمول‌هایی هم هست که اندازه‌هایی تقریبی به دست می‌دهد. ■ در حالت نشسته یک خانم می‌تواند ۳ تا ۵ کیلوگرم و یک آقا ۵ تا ۷ کیلوگرم بار را جابه‌جا کند. ■ در حالت ایستادن این مقدار بیشتر می‌شود. یک خانم در حالت ایستاده می‌تواند ۱۵ تا ۱۷ کیلوگرم و یک آقا ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم بار را بلند کند.

کارگران عزیز، توصیه‌های ایمنی را جدی بگیرید ■ چنانچه شغلتان ایجاب می‌کند هرروز باری را حمل کنید، بهتر است از ابزارهای کمکی استفاده کنید. ابزارهایی که قدری از فشار کار بر شما کم می‌کنند؛ مثل چرخ‌دستی یا بالا برهای مکانیکی کوچک. ■ حمل بار بدون داشتن آمادگی جسمانی به سلامت شما آسیب می‌رساند. بهترین راه این است که برنامه منظمی برای ورزش روزانه داشته باشید. ورزش برای همه لازم است، اما برای کسانی که کارشان بلند کردن و جابه‌جایی اجسام سنگین است، لزوم و اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. حتی اگر کسی به دلایلی مثل اسباب‌کشی قرار است بارهای سنگین جابه‌جا کند، باید پیش از آغاز فعالیت، حرکات نرمشی انجام دهد تا کمتر دچار دردهای عضلانی و آسیب احتمالی بشود. ■ برای بلند کردن یا بر زمین گذاشتن بار نباید کمر را خم‌وراست کنید، بلکه باید با خم‌وراست کردن رانوها بار را بلند کنید یا بر زمین بگذارید. ■ حین حمل بار، دست‌ها نباید خیلی از بدن فاصله داشته باشند. تاحد ممکن دست‌ها را نزدیک به بدن نگه دارید. ■ الزاماً همه بارها به یک شکل و توسط دست نباید حمل شوند. بعضی بارهای سنگین روی دوش بهتر و راحت‌تر حمل می‌شوند.

■ اگر قرار است باری را از پله‌ها بالا ببرید، بهتر است از سطح شیب‌دار استفاده کنید که معمولاً در اغلب ساختمان‌ها وجود دارد. حتی اگر این سطح شیب‌دار وجود نداشت، می‌توانید پله را با استفاده از یک صفحه چوبی یا فلزی غیر لغزنده، شیب‌دار کنید. ■ اگر قرار است بار را یک‌بار یک زمین بگذارید و دوباره جابه‌جایش کنید، بهتر است آن را روی یک سکو یا میز یا هر بلند دیگری قرار دهید تا برای بار دوم مجبور نباشید کاملاً خم شوید. ■ افرادی که شغل دالیشان حمل بارهای سنگین است، می‌توانند مفاصل را با پارچه ببندند. این کار باعث می‌شود نوعی حفاظت بیرونی از مفاصل صورت بگیرد و فشار کمتری به مفاصل وارد شود. ■ روی زمین‌های لغزنده نباید باری را حمل کنید، چراکه در صورت دادن تعادل احتمال آسیب‌دیدگی دوچندان می‌شود. ■ عواملی مانند نور و سروصدا هم در حمل بار نقش مهمی را ایفا می‌کنند. معمولاً در محیط‌های کم‌نور یا محیط‌های شلوغ و پرسروصدا احتمال برهم خوردن تعادل بیشتر است. بنابراین در نور کم یا محیط شلوغ باید خیلی بیشتر مراقب باشید. ■ خستگی ذهنی یا تنش روانی هم در حمل بار موثر است. وقتی فرد تمرکز لازم را ندارد، احتمال اینکه بار از دستش بیفتد یا تعادلش به هم بخورد، زیاد است. بنابراین افرادی که شغلشان حمل بار است، باید به وضعیت ذهنی و روانی خود هم رسیدگی کنند. ■ استراحت به‌موقع در شغل‌های دائمی که با حمل بار سنگین سروکار دارند، یکی از ملزومات کار است. هرگاه احساس خستگی سراغتان آمد باید استراحت کنید. درواقع احساس خستگی نوعی هشدار بدن به شماست. فشار آوردن در مواقع خستگی تنها آسیب‌های جسمانی را بیشتر می‌کند. بعد از یک استراحت کوتاه توان جسمانی از دست‌رفته بازمی‌گردد و کار به شیوه سالمی انجام می‌شود.

متخصص فیزیوتراپی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز