

چرا لب‌هایتان می‌ترکند؟

ترکی که روی لب‌هایتان جا خوش می‌کند و زیبایی‌تان را خدشه‌دار می‌کند، همیشه به خاطر خشکی لب‌ها ایجاد نمی‌شود. درست است که عادت‌های مخربی مثل کندن پوست لب در زمان اضطراب می‌تواند لب‌ها را ترک‌خورده نشان دهد، اما برخی کمبودهای بدن‌تان هم می‌تواند باعث ایجاد ترک لب‌ها شود. کم‌خونی یکی از مشکلاتی است که گاهی خودش را با زخم شدن گوشه لب‌ها و یا پوسته‌پوسته شدن آن‌ها نشان می‌دهد، اما در مواردی هم این مشکل از ابتلای فرد به دیابت خبر می‌دهد. وقتی قند خون دیابتی‌ها بالا می‌رود، دهان و لب‌هایشان به محیطی مناسب برای رشد قارچ‌ها تبدیل می‌شود و باعث ایجاد زخم و یا ترک روی مخاط لب‌ها می‌شود.

یکشنبه ● ۲۵ مرداد ۱۳۹۴ ● شماره هفده

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

از کشمکش‌های خواهر و برادری پیشگیری کنید

قبل از ورود تازه‌وارد...

بسه دنیا آمدن خواهر یا برادر برای اغلب بچه‌های پیش‌دبستانی، که می‌دانند حالا باید توجه و محبت والدینشان را تقسیم کنند، تجربه دشواری است. پاییین آمدن تک‌فرزندها از تخت پادشاهی‌شان باعث می‌شود اغلب برای مدتی پر توقع و سمج شوند و عمدا شیطنت کنند. اما بد خلقی‌های آنها یادار نیست و دلخوری فقط جنبه‌ای از رابطه غنی است که بعد از تولد فرزند بعدی بین خواهر – برادرها ایجاد می‌شود. اگر همیشه آرزوی داشتن خانواده‌ای بزرگ را داشته‌اید اما به‌خاطر ترس از کشمکش‌های خواهر – برادری فکر دوباره مادر شدن را از سرتان بیرون کرده‌اید، به این توصیه‌ها عمل کنید.

قدردانی کنید.

● **لورا برک** ●

||||| ● **روانشناس و پژوهشگر** ● |||||

■ **وقت بیشتری را با فرزند بزرگ‌تر بگذرانید:** برای به حداقل رساندن احساس محروم شدن از محبت و توجه کودک بزرگ‌تر، وقتی را به او اختصاص دهید. پدرها در این رابطه می‌توانند بسیار مفید باشند و زمان بیشتری را صرف نگهداری از کودک کنند تا مادر بتواند با بچه بزرگ‌تر بیشتر وقت بگذراند.

■ **با بدرفتاری خواهر – برادرها صبورانه برخورد کنید:** به بدرفتاری بچه بزرگ‌تر و نیاز او به توجه، صبورانه پاسخ دهید و بدانید که واکنش‌هایی موقتی هستند. به کودک پیش‌دبستانی فرصت دهید از اینکه بزرگ‌تر از بچه است احساس غرور کند. برای مثال کودک بزرگ‌تر را ترغیب کنید در تغذیه، حمام کردن، لباس پوشاندن و اسباب‌بازی دادن به کودک کوچک‌تر کمک کند و از این تلاش‌های او



برای اینکه در تابستان دوستان‌تان را فراری ندهید، می‌توانید به عرق کاسنی یا دم‌نوش‌های این گیاه پناه ببرید.

بوی گل بدهید

شاید تقصیر شما نباشد. گاهی حتی هر روز دوش گرفتن هم نمی‌تواند چیزی از بدبویی بدن‌تان کم کند و در اتوبوس و مترو تحمل ایستادن کنار شما را برای دیگران دشوار سازد. اما پیشنهادهایی که طب سنتی برای پاکسازی بدن و کم کردن تعرق دارد، می‌تواند این روز‌ها به‌داد شما برسد.

■ **کبد‌تان را تصفیه کنید**

برای اینکه از شر بدبویی تابستانه خلاص شوید، قبل از آنکه جیب‌تان را برای خرید انواع ضدعرق‌ها و عطرها و ادکلن‌ها خالی کنید، باید یک قدم به عقب برآید و بدن‌تان را پاکسازی کنید. از منظر طب سنتی، عرق کاسنی یکی از معجون‌هایی است که برای پاکسازی بدن و کم کردن بدبویی ناشی از تعرق معجزه می‌کند. گیاه کاسنی می‌تواند کبد را تصفیه کند و با دفع سموم بدن، بوی بد تعرق را از بین ببرد.

■ **این سبزی را از قلم‌نینداژید**

برای برطرف کردن بدبویی زیر بغلتان، در سبزی خوردنی که هر روز میل می‌کنید مقدار زیادی شاهی بگنجانید. اگر این سبزی یا تخم آن را صبح ناشتا میل کنید، تأثیرش در دفع بوی بد عرق را چند برابر می‌کند. می‌توانید دو هفته این ال‌گورا امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید. اگر نگرانید که همیشه شاهی در دسترستان نباشد، می‌توانید مقداری از



اما درست است که عادت‌های مخربی مثل کندن پوست لب در زمان اضطراب می‌تواند لب‌ها را ترک‌خورده نشان دهد، اما برخی کمبودهای بدن‌تان هم می‌تواند باعث ایجاد ترک لب‌ها شود. کم‌خونی یکی از مشکلاتی است که گاهی خودش را با زخم شدن گوشه لب‌ها و یا پوسته‌پوسته شدن آن‌ها نشان می‌دهد، اما در مواردی هم این مشکل از ابتلای فرد به دیابت خبر می‌دهد. وقتی قند خون دیابتی‌ها بالا می‌رود، دهان و لب‌هایشان به محیطی مناسب برای رشد قارچ‌ها تبدیل می‌شود و باعث ایجاد زخم و یا ترک روی مخاط لب‌ها می‌شود.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



خدا حافظ همراه قدیمی

افرادی که شکمشان آویزان نشده از صبح تا شب چطور زندگی می‌کنند؟

نمی‌خواهیم ادعای عجیب‌وغریبی را مطرح کنیم و با خوش‌خیالی بگویم که تنها در ۲۴ ساعت می‌توانید چربی‌هایی که سال‌هاست در بدن‌تان خانه کرده‌اند را دور بریزید. اما به شما این امید را می‌دهیم که اگر هر روز از الگوی که در ادامه آورده‌ایم پیروی کنید، خیلی زودتر از آنچه انتظار دارید لباس‌های قدیمی برایتان گشاد می‌شوند.

● **بهاره اسلامی** ●

● **روزنامه‌نگار** ●

■ **ساعت ۶**

ویتامین **D** ذخیره کنید
کشف راحت ببوشید و ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در هوای آزاد راه بروید. با کمی تحرک و ذخیره کردن ویتامین D می‌توانید روز بهتری را شروع کنید. شمایی که بخش زیادی از روز را در محیط درسته کار به سر می‌برید، به این تحرک و ویتامین‌رسانی برای رسیدن به هدف‌تان نیاز دارید.

■ **ساعت ۶:۳۰**

دوش آب سرد بگیرید
برای حمام کردن باید حواس‌تان به دمای آبی که زیر آن می‌ایستید باشد. حمام آب سرد، هم می‌تواند نشاط‌تان را بیشتر کند و شما را برای یک روز پرکار آماده سازد و هم بدن‌تان را مجبور به سوزاندن چربی بیشتری کند. اگر طاقت ایستادن زیر آب سرد را ندارید، تنها ۳۰ ثانیه آن را امتحان کنید و بقیه حمام را زیر آب ولرم بگذرانید.

■ **ساعت ۷**

پروتئین درمانی کنید
حتما خوشحال می‌شوید اگر بدانید که گاهی بیشتر خوردن کلیلد لاغری است. حذف صبحانه می‌تواند به بیشتر کردن میل‌تان به هله‌هوله خوردن، چربی‌های اضافه بدن‌تان را هر روز بیشتر از قبل کند. اما یک صبحانه پروتئین‌دار، مثل تخم‌مرغ آب‌پزی که با نان سبوس‌دار میل می‌شود، اشتهای کاذب‌تان را کم و به سلامت عضلات‌تان کمک می‌کند.

■ **ساعت ۷:۳۰**

را از لاغری را بنوشید
باز هم صحبت شیرین تأثیر خوردن بر لاغری است. این بار توصیه می‌کنیم با یک فرتجان چای سبز به استقبال چربی‌سوزی بروید و با این روش هر روز ۱۰۰ کالری بیشتر بسوزانید. این نوشیدنی چربی‌سوز به شما کمک می‌کند که در حدود ۳ ماه ۱/۵ کیلو بیشتر از انتظارتان وزن کم کنید.

■ **ساعت ۸:۳۰**

بی‌خیال آسانسور شوید
لاغری از آسمان به شما هدیه نمی‌شود و برای چربی سوزاندن چاره‌ای جز تحرک بیشتر ندارید. برای شروع کافی است از آسانسور خانه و محل کارتان استفاده نکنید و اگر زانوهایتان سالم‌اند، سراغ پله‌ها بروید. محققان می‌گویند زنانی که پنج‌بار در روز و هر بار به مدت دو دقیقه از پله‌های محل کارشان استفاده می‌کنند، بعد از گذشت دو ماه به شکل قابل توجهی تناسب‌اندام پیدا می‌کنند.

■ **ساعت ۱۱**

استخوان‌هایتان را بسازید
شما برای داشتن اندام متناسب باید از کلسیم کمک بگیرید و اگر برای میان‌وعده سراغ شیر، پنیر، ماست و یا حتی غلات بروید، خیلی زودتر به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید.

■ **ساعت ۱۳**

نهار عضله‌ساز بخورید
اگر منیزیم بیشتری به بدن‌تان برسانید، هم عضلات‌تان قوی‌تر می‌شود و هم روند لاغر شدن‌تان سرعت می‌گیرد. شما با یک نهار پروتئین‌دار که از حبوبات و گوشت‌ها پر شده می‌توانید به استقبال تناسب‌اندام بروید و با سالادی که از تخم کدو و اسفناج تهیه شده، منیزیم بیشتری به بدن‌تان برسانید.

■ **ساعت ۱۵:۳۰**

بمب انرژی را قورت دهید
با چند دانه بادام می‌توانید گرسنگی میانه روز را برطرف کنید و جلوی هله‌هوله‌خوری را بگیرید. یاد‌تان نرود که خوردن تعداد زیادی میوه هم شما را چاق می‌کند اما اگر به بادامی که شور نشده پناه ببرید، قطعاً نتیجه خوبی خواهید گرفت و انرژی لازم برای گذراندن ساعات پایانی کار را پیدا خواهید کرد.

■ **ساعت ۱۷:۳۰**

بجشنید
خستگی بعد از کار را برهانه نکنید. حتی اگر دوبار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنید، روند لاغر شدن‌تان سرعت قابل توجهی می‌گیرد. اگر توان انجام ورزش‌های سنگین را ندارید و یا به وزن به برداشتن علاقه‌ای ندارید، می‌توانید ورزش‌های سبک‌تر و نشاط‌آور را انتخاب کنید. ایروبیک یکی از پیشنهادهای پژوهشگران برای انجام ورزش‌های هفتگی است.

■ **ساعت ۲۰**

به ادویه‌ها سلام کنید
تنها آوردن فلفل‌دان به سفره، حتی سفره صبحانه، نمی‌تواند تیر خلاص را به چربی‌های انباشته بدن شما بزند. محققان می‌گویند بسیاری از ادویه‌های دیگر هم می‌توانند با فلفل همراه شوند و سوخت‌وساز بدن‌تان را بالا ببرند. دارچین، زنجبیل، خردل و زردچوبه همه از ادویه‌هایی هستند که باعث می‌شوند بیشتر چربی بسوزانید. پس شام سبکی که برای شب تدارک دیده‌اید را با این ادویه‌ها و چاشنی‌ها مزه‌دار کنید.

■ **ساعت ۲۱**

دوش لاغری بگیرید
همین امروز سسری به عطاری محله‌تان بزنید و کمی نمک حمام بخرید. دوشی که با این نمک می‌گیرید تنها پوست‌تان را جوان و شاداب نمی‌کند و آکنه‌هایتان را از بین نمی‌برد. نمک حمام یا نمک فرنگی می‌تواند سرعت چربی‌سوزی بدن‌تان را هم بیشتر کند و زودتر لاغر‌تان کند. پس بعد از یک روز پرکار، با استفاده از این نمک دوش بگیرید و خستگی را از بدن‌تان بیرون کنید.

■ **ساعت ۲۳**

تیر آخر را بزنید
همیشه بیش از نیاز بدن غذا خوردن باعث چاقی نمی‌شود. خواب ناگافی و بدموق هم می‌تواند به تجمع چربی‌های زائد در بدن منجر شود. وقتی خواب آرام و کافی نداشته باشید، هورمون کورتیزول در بدن‌تان بیشتر ترشح می‌شود و چربی‌های زائد به بدن‌تان هجوم می‌آورند.

منبع: dailymail

● **بهبود** ●

||||| ● **دکتر فاطمه داوری تنها** ● |||||

خانم‌های پشت‌میز نشین مراقب باشند...

این روزها در مورد خطراتی که پشت‌میزنشینی برای سلامت ستون مهره‌ها، استخوان‌بندی و مفصل‌کارمندها دارد زیاد می‌شنویم، اما کمتر کسی است که به مشکلات خانم‌های پشت‌میزنشینی که بیشتر از یک‌سوم روزشان را در محیط‌های در بسته می‌گذرانند اشاره کند؛ مشکلاتی که آقایان یا کمتر تجربه‌شان می‌کنند یا اصلاً دچارشان نمی‌شوند. ■ **استخوان‌هایتان ترک بر ندارند!** در کشور ما مشکل اصلی زنان کارمند، به‌ویژه خانم‌هایی که در محیط‌های بسته و سرپوشیده کار می‌کنند، کمبود ویتامین D است. این زنان به‌خاطر اینکه در طول روز در معرض نور مستقیم خورشید نیستند، پس از چند سال با کمبود شدید ویتامین D روبه‌رو می‌شوند که حتی با تغذیه مناسب هم قابل جبران نیست. آمار زنانی که به کمبود شدید این ویتامین دچار هستند هر روز بالاتر می‌رود و تنها پوکی استخوان و دردهای پشت و استخوان و مفاصل نیست که هر روز این زنان را بیشتر از قبل آزار می‌دهد؛ این خانم‌ها حتی در صورتی که تمایل به مادر شدن داشته باشند، شانس کمتری برای باروری دارند و در صورتی که باردار شوند هم احتمال کوچک بودن جنینشان بالاست.

■ **با مکمل‌ها قهر نکنید**

به همین دلایل، توصیه می‌شود همه این خانم‌ها با مشورت با متخصص زنان میزان مناسبی از مکمل‌های ویتامین D را مصرف کنند و قبل از اینکه برای باردار شدن تصمیم بگیرند با انجام آزمایش‌های کامل از نبود چنین کمبودی در بدن‌شان مطمئن شوند. درست است که تغذیه سالم و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D مثل ماهی‌ها می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به کمبود ویتامین D کمک کند، اما وقتی بیماری ایجاد می‌شود دیگر کمک چندانی از این مواد غذایی برنمی‌آید و در کنار مصرف آن‌ها باید از مکمل‌های دارویی هم استفاده شود. چراکه کمبود شدید ویتامین D را تنها با کمک مواد غذایی نمی‌توان درمان کرد.

■ **عقونتهای زنانه را جدی بگیرید!**

مشکل دیگری که سلامت خانم‌های پشت‌میزنشین را تهدید می‌کند، عقونتهای واژینال و دستگاه تناسلی است که خودش را با ترشحات واژینال و احساس خارش و سوزش نشان می‌دهد و در صورت به موقع درمان نشدن می‌تواند هر روز شدیدتر از قبل شود. از آنجا که این خانم‌ها ساعات طولانی پشت میز می‌نشینند و در این ناحیه اجازه جریان پیدا کردن هوا را نمی‌دهند، بیشتر از دیگران دچار چنین عقونتهایی می‌شوند.

■ **خودتان پیشگیری کنید**

برای فرار از این مشکل، خانم‌های کارمند باید حداقل هریک ساعت یک‌بار از پشت‌میزشان بلند شوند چند دقیقه‌ای قدم بزنند. این کار نه‌تنها به سلامت استخوان‌ها و ستون فقرات‌شان کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود کمتر دچار بیماری‌های زنان شوند. استفاده از لباس‌های نخی که هوا به شکل بهتری در آن‌ها جریان پیدا می‌کند و ایجاد گرم‌سای کمتری می‌کنند هم توصیه می‌شوند. البته گذشته از این موارد، خانم‌ها باید از کار کردن در محیط‌های گرم پرهیز کنند و اگر در فضایی که هوا بهتر در آن گردش پیدا می‌کند امکان کار ندارند، با تدابیر دیگری محیط کارشان را خنک کنند.

متخصص زنان و زایمان

● **آسا ابراهیمی** ●

||||| ● **روزنامه‌نگار** ● |||||

دستتان از کار نیفتد!

نام سندرم تونل کارپال را قبلاً شنیده بودید؟ این اسم عجیب‌وغریب همان مشکلی است که مچ‌درد هرروزه و به ظاهر بی‌دلیلی را که نمی‌دانید چطور آرامش کنید به جان شما می‌اندازد. سندرم تونل کارپال یا CTS یک اختلال مربوط به اعصاب است که کارمندانی که ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند و با رایانه کار می‌کنند به آن مبتلا می‌شوند. گرچه ممکن است به خاطر آرنجی که از خانواده‌تان برده‌اید بیشتر از همکار بغل‌دستی‌تان در معرض ابتلا به این مشکل باشید، اما با رعایت برخی نکات می‌توانید احتمال آسیب دیدن مچ دست‌تان را پایین بیاورید. برای خلاص شدن از این مچ‌دردها، باید ارتفاع میز و صندلی کارتان را استاندارد کنید، به اندازه کافی فضا برای حرکت دست‌تان فراهم کنید و بعد از هر چند دقیقه استراحت کردن با کیبورد و موس، کمی به خودتان استراحت دهید. انجام نرمش‌های مچ دست هم می‌تواند حال شما را بهتر کند.