

کدام چربی ها نباید از رژیم شما حذف شوند؟

به برخی چربی ها سلامی دوباره باید داد!



سهمی از این چربی ها را دریافت کنید.

● روغن زیتون

برنجتان را بدون سراغ سرخ کردنی ها نروید. درست روغن زیتون روی آن بریزید. در این روغن چربی اشباع شده وجود ندارد و با مصرفش قدرت یادگیری و حافظه‌تان را هم تقویت می کنید.

● سبزیجات

سبزیجاتی که برگ‌هایشان به رنگ سبز تیره است (مانند اسفناج، کلم‌پیچ و کلم بروکسل) میزان زیادی امگا۳ دارند. برای تامین این نیاز بدنتان، تا می‌توانید انواع سالاد را از این سبزیجات تهیه کنید و لااقل یک وعده در روز از آنها تغذیه کنید.

● بذر کتان

تنها آجیل‌ها نیستند که نیاز بدن شما را به چربی‌های مفید برطرف می‌کنند. از نظر محققان بذر کتان هم یکی از دانه‌های مفیدی است که نه‌تنها چربی‌های مورد نیاز بدنتان را تامین می‌کند، بلکه با فیبرش سلامت روده‌هایتان را هم تضمین می‌کند. بذر کتان ضدالتهاب هم هست و اگر هرروز یک قاشق از آن را روی سالاد یا غذایانتان بریسید، به مشکلات رمحی و تخمدانی دچار نمی‌شوید.

خوراکی‌های ضدافسردگی را بشناسید

بزن شاد شی!



بایوته: در روزهایی که غم‌زده هستید، دمنوش بابونه میل کنید.

حتی می‌توانید یک وعده در هرروز به جای چای سراغ این دمنوش بروید تا آرامشتان بیشتر و اضطراتان کمتر شود.

اسطوخودوس: این گیاه برطرفدار، راهی دیگر برای رسیدن به آرامش را پیش روتان می‌گذارد. اسطوخودوس اضطراب را کم می‌کند و شما را به فرد خوش خلق تری بدل می‌کند.

زعفران: جای زعفرانی دم کنید یا اینکه از این چاشنی هرروز در غذاهایتان بریزید تا سرخوش تر شوید. زعفران دارویی طبیعی برای فرار از افسردگی است.

ماهی: گفتیم که اسیدهای چرب غیراشباع و امگا۳، ضدسرطان و ضدکلسترول هستند، اما یادمان رفت از تاثیر آنها در حفظ سلامت روان بگوییم. می‌توانید برای کمتر دچار شدن به اضطراب و افسردگی، به‌طور مرتب ماهی میل کنید.

در این صفحه راه و رسم حمل بار بدون درد و آسیب دیدن را با شما در میان می‌گذاریم. اما گذشته از روش‌هایی که برای حمل درست بار باید مورد توجه قرار دهید، باید با اصول تغذیه سالم هم آشنا شوید. یکی از خوردنی‌های خوشمزه و سالمی که برای عضله‌سازی، دریافت انرژی و کاهش التهاب بافت‌های آسیب‌دیده بدنتان می‌توانید سراغش بروید، دانه شاهدانه است. این دانه نه‌تنها سرشار از اسیدهای چرب ضروری است، بلکه پروتئین بالایی هم دارد و می‌تواند انرژی مورد نیاز برای یک روز پرکار را هم فراهم کند. اگر ارتروز و درد مفاصل دارید، دانه شاهدانه می‌تواند داروی خوبی برای کاهش مشکلاتتان باشد.

رومبه‌راه

فرهنگ سالم‌زیستن



کتینو | ۱۳

وقت حمل کردن بار به این نکات توجه کنید

رازهای پهلوان‌پنبه

● ریزه کاری‌های باربری

باربری مثل هر کار دیگری فوت‌وفن خاص خود را دارد. برای اینکه بدن شما هنگام انجام این کار آسیب نبیند، به نکات زیر توجه کنید:

۱. هنگام برداشتن بارهای سبک‌تری که توانایی بلند کردنشان را در خود می‌بینید، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید. ۲. برای برداشتن بارهای سنگین، ممکن است به جای خم کردن زانوها، به خم کردن کمر نیاز پیدا کنید. اما نکته مهم این است که وقت حمل، بار را کاملاً نزدیک به بدنتان نگه دارید.

۳. بار را در فاصله بین شانه‌ها تا ران خود نگه دارید و سعی کنید با کمترین حد خم شدن بار را به مقصد برسانید.

۴. وقت حمل بار، ستون فقراتتان را تچرخانید.

۵. باری که حملش با دو دست ممکن نیست، مثل تصویر، ابتدا آن را روی یک سطح یا ارتفاع حدود یک متر قرار دهید و بعد مثل شکل، آن را روی شانه‌تان بگذارید.

۶. هنگام بلند کردن بار از هر دو دست استفاده کنید.

۷. برای بلند کردن بار روی قدرت پاهایتان حساب کنید و به جای آوردن تمامی فشار به دست‌ها، از پاها هم کمک بگیرید. ۸. تنها بارهایی را حمل کنید که دید شما را کور نمی‌کنند. هنگام حمل بار حتما باید جلوی پایتان را ببینید.

۹. هنگام گذاشتن بار در نقطه مورد نظر، مراقب انگشتان دست و پای خود باشید.

● بسته‌بندی مناسب

میزان سبک یا سنگین بودن کار و مجهز بودن شما، تنها مسائلی نیستند که برای بالا بردن ایمنی در زمان انجام کار باید مورد توجه باشند. نوع بسته‌بندی نقش مهمی در ایمن بودن باربری ایفا می‌کند. پس به این نکات توجه کنید:

۱. طراحی بسته‌ای که قصد بلند کردنش را دارید، نقش مهمی در موفقیت شما در حمل آن بازی می‌کند. پس در صورتی که بسته‌بندی بار را نامناسب می‌بینید، حتما قبل از برداشتنش، ایرادهایش را در این زمینه برطرف کنید.

۲. سعی کنید بسته‌های بزرگ را به چند بسته سبک‌تر و کوچک‌تر تقسیم کنید.

۳. دقت کنید بار مورد نظر جای مناسبی برای قرار گرفتن دست‌ها داشته باشد.

۴. محتویات جعبه را طوری قرار دهید که توزیع وزن مناسب و یکنواخت باشد.

۵. محتویات جعبه را به شکلی قرار دهید که در زمان حمل جابه‌جا نشوند.

● روش حمل بشکه

حمل کردن بشکه فوت‌وفن خاص خود را دارد. پس علاوه بر رعایت کردن نکات گفته‌شده، وقت حمل کردن یا تکان دادنش، به این نکات توجه کنید:

۱. در انتهای بشکه بایستید و یک پایتان را عقب و پای دیگر را جلوتر و در کنار بشکه بگذارید.

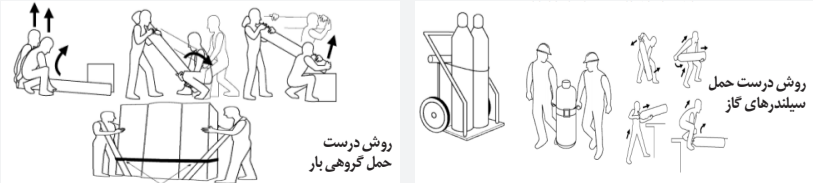
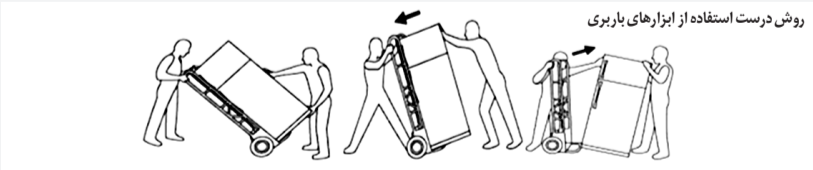
۲. کمرتان را صاف نگه دارید و زانوهایتان را خم کنید. برای خم شدن به پایین، باید کمرتان را از قسمت بالای باسن خم کنید و نگذارید ستون فقراتتان قوس پیدا کند.

۳. بشکه را به کمک آرنج‌هایتان حدود ۱۵ سانتی‌متر بالا بیاورید تا بتوانید آن را راحت‌تر بلند کنید.

۴. برای بلند کردن این بار هم باید روی قدرت پاهایتان حساب کنید و سپس با قدرت بازوهایتان آن را بالا بیاورید.

۵. برای اینکه بشکه نلغزد، آن را به بدنتان مماس کنید.

۶. حمل کردن بشکه کار یک نفر نیست. حتما برای بردن این بار از همکاران کمک بگیرید.



● بهبود ●

● دکتر ابراهیم رزم‌با ●

چرا مدام گلویتان را صاف می‌کنید؟

ترشحات اضافی بینی به شکل آبریزش بینی بیرون می‌آید. وقتی ترشحات و خلط بینی از پشت آن به گلو می‌ریزد، خلط‌پشت بینی یا خلط گلو نامیده می‌شود.

غدد موجود در دیواره داخلی بینی، گلو، راه‌های تنفسی، معده و روده روزانه حدود یک تا دو لیتر خلط یا موکوس تولید می‌کنند. موکوس ماده غلیظ و مرطوبی است که این قسمت‌های بدن را مرطوب نگه می‌دارد و مهاجم‌های خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها را گیر می‌اندازد و از بین می‌برد. قبل از اینکه این عوامل میکروبی بتوانند وارد بدن شوند و باعث بیماری شوند. در حالت عادی شما متوجه این ترشحات بینی نمی‌شوید، زیرا با بزاق دهان مخلوط می‌شود و بدون اینکه شما را آذیت کند، به ته گلو می‌ریزد و به تدریج و بی‌دری طی روز بلعیده می‌شود. فقط وقتی بدن شما بیش از حد معمول خلط تولید می‌کند و یا خلط گلو غلیظ‌تر از حالت عادی است، متوجه آن می‌شوید. برای اینکه بدانید با خلط گلو و مشکلات آن چه باید کرد لازم است بدانید خلط گلو نشانه چیست و علل آن کدام است، علائم آن چیست و چه نوع درمانی برای آن مناسب است.

● علل ایجاد خلط گلو

سرماخوردگی، آنفلانزا، سینوزیت، آلرژی، بارداری و برخی داروها مانند قرص‌های ضدبارداری علل اصلی ایجاد خلط گلو هستند. انحراف تیغه وسط بینی یا هر مشکل ساختاری که روی سینوس‌ها تاثیر می‌گذارد، تغییر آب‌وهوا (هوای سرد یا خشکی بیش از حد هوا) هم باعث ایجاد خلط گلو می‌شود. بعضی غذاها مثلاً غذاهای پرپرویه همچنین گازها و بوی ناشی از مواد شیمیایی، عطرها، مواد شوینده، سیگار و سایر مواد محرک هم می‌تواند تولید خلط را بیشتر کند. گاهی اوقات هم مشکل، تولید زیاد خلط نیست، بلکه خلط به مقدار کافی از پشت بینی و گلو دفع نمی‌شود و مشکلات قورت دادن و بلعیدن باعث تجمع ترشحات و خلط در گلو می‌شود. این مشکلات در اثر افزایش سن، انسداد گلو و بیماری‌هایی مانند رفلاکس معده به مری ایجاد می‌شوند.

● علائم و نشانه‌ها

این علائم نشان‌دهنده این است که دچار خلط گلو شده‌اید.

*جمع شدن خلط در گلو شما را آذیت می‌کند و باید به‌طور مداوم گلویتان را تمیز کنید.

*شدیدا به‌مخصوص شب‌ها سرفه می‌کنید. وجود خلط باعث تحریک گلو می‌شود و چون حاوی مواد التهابی است، باعث سرفه می‌شود که شب‌ها شدیدتر می‌شود. درحقیقت خلط پشت بینی شایع‌ترین علت سرفه طولانی‌مدت است. همچنین ریختن خلط پشت بینی به گلو باعث خشن شدن صدا و درد گلو می‌شود. اگر این خلط و ترشحات، «شیپور استاش» را ببندد (لوله‌ای که گلو را به گوش میانی وصل می‌کند)، باعث عفونت دردناک گوش می‌شود. اگر موکوس و خلط، مجرای سینوس را ببندد، باعث عفونت سینوس‌ها می‌شود (سینوزیت).

● راهکارهای درمانی

درمان خلط پشت بینی بستگی به علت آن دارد و براساس آن باید درمان شود.

*عفونت‌های باکتریایی با مصرف آنتی‌بیوتیک بهبود می‌یابند، اما خلط سبز یا زرد لزوماً نشانه عفونت باکتریایی نیست. سرماخوردگی هم می‌تواند باعث سبز یا زرد شدن خلط شود، بنابراین اگر خلط ایجادشده در اثر یک بیماری ویروسی باشد نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست.

*مصرف داروهای آنتی‌هیستامین و دکونژستان (ضداحتقان‌ها) برای بهبود خلط پشت بینی ناشی از سینوزیت و عفونت ویروسی مفید است. مصرف این داروها به‌همراه داروهای کورتونی و اسپری‌های بینی به درمان خلط گلوئی ناشی از آلرژی کمک می‌کند. توصیه می‌شود حتماً قبل از مصرف هر نوع دارو با پزشک مشورت کنید، زیرا این داروها دارای اثرات جانبی هستند.

● راهکارهای مفید رقیق کردن خلط گلو

رقیق کردن خلط گلو از بسته شدن مجرای گوش و سینوس‌ها توسط آن و در نتیجه عفونت گوش و سینوزیت جلوگیری می‌کند. یک راه ساده برای رقیق کردن خلط، مصرف بیشتر آب و مایعات است. *مصرف داروهای رقیق‌کننده خلط مانند شربت گایافنزین

*استفاده از اسپری بینی سالین (محلول نمکی) یا کشیدن آنیمک به‌داخل بینی برای شستن و خارج کردن خلط اضافی، باکتری‌ها، مواد حساسیت‌زا و سایر مواد محرک سینوس‌ها

*استفاده از دستگاه بخور برای افزایش رطوبت هوای اتاق

*گذاشتن چند بالش زیر سر هنگام خوابیدن برای جلوگیری از جمع شدن خلط ته گلو

متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران