

خبر سلامتی

نه پُرخوری و نه حذف



هیچ می‌دانستید که کنار گذاشتن شام به اندازه پُرخوری در این وعده غذایی اشتباه است؟ این عمل باعث اختلال در خواب می‌شود و در نهایت کاری می‌کند که شما در روز بعد به پُرخوری روی بیاورید و رفتار غذایی کاملاً غلطی از خودتان نشان بدهید. کلید اصلی برای خلاص شدن از این مشکل، این است که تعادل غذایی درستی برای روز ایجاد کنید تا شب‌ها اسیر پُرخوری نشوید. بنابراین برای اینکه اشتها صبح را بازگردانید، حجم غذای شام را نصف کنید و بعد سعی کنید که صبحانه کامل‌تری بخورید که حاوی پروتئین‌ها و چربی‌های سالم باشد مانند تخم‌مرغ همراه با غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و مقداری لبنیات.

سونوگرافی‌های بی‌جا



درست است که سونوگرافی در مادران باردار برای تشخیص ناهنجاری‌های جنینی بسیار حائز اهمیت است و اساس سونوگرافی امواج فراصوت است و برای مادر باردار و حتی سایر افراد هیچ ضرری ندارد، ولی نباید مدام به انجام آن اقدام کرد. حسین کرم‌پور، نایب‌رئیس انجمن رادیولوژی در این باره هشدار می‌دهد: در یک بارداری ساده و کم‌خطر، انجام سه تا پنج نوبت سونوگرافی در دوران بارداری کفایت می‌کند، ولی متأسفانه مادر کشورمان شاهدیم که متخصصان غیررادیولوژی، سونوگرافی را در هر نوبت ویزیت انجام می‌دهند و حتی این میزان در طول بارداری به بیش از ۱۵ نوبت می‌رسد و در صورتی که این کار را افراد بدون صلاحیت علمی و تجربی انجام دهند، می‌تواند به تشخیص غلط و در نتیجه سقط جنین بینجامد.

در مانگا

شهریار سال ۱۳۹۶ به صفحه خانه زندگی
پيامك: ۰۲۰۰۷۲۸۹ ♦ تلهگرام: ۹۱۵۴۲۴۸۸

عسل ديابتي وجود ندارد

■ **شهروند - ۶۰ سال دارم و به تازگی متوجه شدم ديابت دارم. می‌خواستم بدانم مصرف نبات و آب‌نبات برایم ضرر دارد؟ آیا بعد از خوردن هر خوراکی باید قرص متفورمین مصرف کنم؟**

■ یکی از مواردی که باید به شما توصیه کنم این است که سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. تحقیقات نشان داده است اصلاح شیوه زندگی، تغذیه و تحرک بدنی می‌تواند در کنترل میزان ديابت موثر باشد. مصرف قند، شکر، نبات و آب‌نبات را به طور کلی برای همه افراد، حتی کسانی هم که ديابت ندارند، توصیه نمی‌کنیم. مصرف این موارد در افرادی که مانند شما ديابت دارند، بستگی به ای‌وان‌سی (میانگین قند خون سه ماه گذشته فرد) دارد. اگر در حد طبیعی باشد، یعنی ای‌وان‌سی‌تان بین هفت تا هفت و نیم است، می‌توانید به صورت کنترل شده از این خوراکی‌ها استفاده کنید. البته این به معنای این نیست که شما چند قند یا آب‌نبات استفاده کنید.

توصیه می‌کنم خرما، توت خشک و کشمش را جایگزین قندهای مصنوعی کنید. البته در مصرف این خوراکی‌ها هم نباید زیاده‌روی کنید. گاهی خوراکی‌هایی که برای ديابتی‌ها در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد، تجاری و تبلیغی است. مانند عسل‌های رژیمی و ديابتی که از نظر علمی پایه و اساسی ندارند. به‌طور کلی این محصولات را باید با احتیاط مصرف کنید. در خصوص مصرف متفورمین هم باید طبق نظر پزشکتان عمل کنید. در نظر داشته باشید با خوردن هر خوراکی لازم نیست قرص مصرف کنید، زیرا داروها را باید مرتب و منظم و طبق نظر پزشک، بعد از هر وعده غذایی مانند صبحانه، ناهار یا شام مصرف کرد و نیازی نیست که برای خوردن میان‌وعده‌ها هم قرص مصرف کنید. مصرف زیاد و نامرتب دارو، تنها سببی می‌شود تا نوسان ديابت‌تان بیشتر شود.

دکتر فرهاد رجب‌پور
مدیر آموزش و پژوهش بنیاد بین‌المللی کنترل ديابت ایرانیان

گروه خانه‌زندگی - حتی اگر اهل ورق‌زدن تقویم هم نباشید و به مناسبت‌های یکی پس از دیگری اهمیت ندهید، بر خی از روزشمارها، خودشان را خیلی نرم و بی‌صدا به زختمان می‌کشند. نمونه‌اش همین نرم و عشق و دوست‌داشتن که همه ما با اسم «ولنتاین» می‌شناسیمش. شوخی شوخی آمد و جدی جدی بخشی از فرهنگ شفاهی مان شد. چیزی که در گذشته‌های دور در ایران باستان به نام روز «سپندار مذگان» می‌شناختیم و حالا به دست فراموشی سپرده شده است. قصد نداریم، بگوییم: «این مال ما بوده و اون طرف‌آبی‌ها دزدیده‌اند و از این حرف‌ها». سنت و فرهنگ خوب، خوب است. حالا مربوط به هر قوم و فرهنگ و نژاد و مذهبی که می‌خواهد باشد.

اگر یکی دو روز پیش سری به فروشگاه‌های کادویی زده باشید، حتما سبیل جمعیتی را که برای خرید هدیه به این مراکز مراجعه می‌کردند، دیده‌اید. نکته جالب توجه هم اینجاست که هدیه‌ها بیشتر از آنکه ارزش مادی داشته باشند، از ارزش معنوی برخوردار بودند. منظوری در مقایسه با مناسبت‌هایی مانند روز مرد، زن یا تولد است. همه سعی داشتند فقط هدیه‌ای را به نشانه «به یاد بودن» تهیه کنند. همان چیزی که در دین مبین اسلام هم به آن توجه خاصی شده است. اصلاً فلسفه هدیه دادن در دینمان چیزی غیر از این نیست و ما متأسفانه آن را مانند خیلی‌ها داشته‌های معنوی دیگر در لابه‌لای زُورُوق مادیات به فنا داده‌ایم. این موضوعی است که امروز می‌خواهیم کمی درباره آن با شما به‌ویژه زوج‌های عزیز صحبت کنیم. برای اینکه در روزهای پیش‌رویمان تعدادی از این مناسبت‌های هدیه‌بده و هدیه‌بگیر را داریم.

■ **ویژگی‌های مثبت فرهنگ‌ها را بگیریم**
معمولاً ما ایرانی‌ها با فرهنگ‌هایی که به لحاظ دینی با آن‌ها احساس قربت کمتری بکنیم، بیشتر هم دچار چالش می‌شویم. شاید برای همین باشد که خیلی از مناسبت‌هایی که در ایران باستان داشته‌ایم، امروز برایمان غریبه شده‌اند. در حالی که خیلی راحت مردم‌مان با مناسبت‌های روزی مانند ولنتاین کنار آمده و آن را پذیرفته‌اند. این نکته‌ای است که یکی از فعالان فرهنگی شهرمان به آن اشاره دارد و می‌گوید: «مقام معظم رهبری هم بارها در فرمایشات‌شان به محسنت برخی از فرهنگ‌های غرب و شرق اشاره داشته‌اند. پس بجهه‌گیری در مقابل هر چیزی فقط به اسم بیگانه‌بودن، عاقلانه نیست.

حجت‌الاسلام سیدمهدی روحبخش با اشاره به موضوع تفاوت هدیه‌دادن در اسلام و غرب به ما می‌گوید: هدیه‌دادن به کسانی که دوستشان داریم، نقطه قوت روز ولنتاین است، اما در غرب این هدیه به لحاظ فرهنگ مصرف‌گرایی که دارند، در قالب یک کالا تعریف می‌شود و این همان نقطه تمایزش با فرهنگ اسلامی است که سعی دارد به هدیه ارزش معنوی ببخشد تا کارکردهایش

از سطح یک ابزار محبت ساده فراتر برود. زدودن کینه و عداوت، ایجاد مهر و محبت و تحکیم پیوندها تنها بخشی از کارکردهایی است که اسلام برای هدیه تعریف می‌کند و برای همین است که فضیلت دادن هدیه به اطرافیان و خویشان در اسلام از فضیلت دادن صدقه به نیازمندان به مراتب بیشتر است.

هدیه در اسلام هر چیزی می‌تواند باشد

این مدرس سطوح عالی حوزه به اشاره به اینکه در کشوری مانند انگلستان با این همه قدمت و قدرت، در قرن ۲۱ و زارخانه‌ای با نام تنهایی ایجاد شده است و این یعنی خیلی از فرهنگ‌ها مانند همین ولنتاین، کارکرد لازم را برای همگرایی بیشتر و رفع تنهایی در بین مردم به‌ویژه همسران نداشته و ندارد، می‌افزاید: در اسلام هدیه هر چیزی می‌تواند باشد، یک شاخه گل، یک جمله محبت‌آمیز، یک عطر خوشبو... یعنی شما هر چیزی را که نشانی از محبتتان به دیگران دارید به‌ویژه همسران، راه‌های مختلفی وجود دارد و نباید حتماً کار خارق‌العاده‌ای انجام بدهیم تا او متوجه احساسمان شود، ولی تداوم در آن حتماً یک شرط است. این بخشی از صحبت‌های دکتر زکریه معینی، روانشناس

هدیه را به عشقتان اضافه کنید

این مشاور و روانشناس در این موارد نظریه جداگانه‌ای دارد، بلکه به صورت نمونه هم در تعالیم عملی انمه اطهار (ع) برای ما مثال‌های ملموسی زده است. به‌طور مثال امام کاظم (ع) می‌فرماید: هیچ چیز را بیشتر از این خوش ندارم که وقتی بیرون می‌روم، نوبزانه‌ای برای دخترم بخرم، یا رسول‌گرامی اسلام (ص) ردکننده هدیه را به فرد بی‌خرد تشبیه می‌کنند. حجت‌الاسلام روحبخش با بیان این مطلب می‌گوید: چقدر خوب است که دانشمان را در هر زمینه‌ای از جمله همین هدیه‌دادن با مطالعه سیره انمه اطهار (ع) افزایش بدهیم تا بتوانیم ارتباط موثری با یکدیگر برقرار کنیم و از وجود هم لذت ببریم. مگر نه اینکه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بهترین شمایم، چون بهترین برای خانواده‌ام هستم.

هدیه را به عشقتان اضافه کنید

این مشاور و روانشناس در این موارد نظریه جداگانه‌ای دارد، بلکه به صورت نمونه هم در تعالیم عملی انمه اطهار (ع) برای ما مثال‌های ملموسی زده است. به‌طور مثال امام کاظم (ع) می‌فرماید: هیچ چیز را بیشتر از این خوش ندارم که وقتی بیرون می‌روم، نوبزانه‌ای برای دخترم بخرم، یا رسول‌گرامی اسلام (ص) ردکننده هدیه را به فرد بی‌خرد تشبیه می‌کنند. حجت‌الاسلام روحبخش با بیان این مطلب می‌گوید: چقدر خوب است که دانشمان را در هر زمینه‌ای از جمله همین هدیه‌دادن با مطالعه سیره انمه اطهار (ع) افزایش بدهیم تا بتوانیم ارتباط موثری با یکدیگر برقرار کنیم و از وجود هم لذت ببریم. مگر نه اینکه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بهترین شمایم، چون بهترین برای خانواده‌ام هستم.

پوسته‌های دردسرساز



امیرمقدم - شوره سر از آن دست مشکلاتی است که اگر چه درد و سوزش و ناراحتی با خودش به‌همراه نمی‌آورد، واقعا روی اعصاب است. به‌ویژه وقتی که لباس یقه‌دار تیره هم به تن داشته باشید و قصد رفتن به میهمانی هم کرده باشید. معمولاً خلاص شدن از شر این مشکل کار راحتی نیست. دکتر فرزانه دلگشایی، متخصص پوست و مو با بیان اینکه شوره سر مشکل خیلی جدی نیست، در این باره به ما می‌گوید: سبوره یا همان شوره سر با پوسته‌ریزی پوست سر مشخص می‌شود که همراه با خارش و گاهی اوقات همراه با قرمزی و دلمه است.

وی ادامه می‌دهد: دو نوع شوره سر وجود دارد، نوع عادی یا معمولی و نوع دیگر که همراه با بیماری صدف (پسوریازیس) است. در نوع عادی این بیماری، خیلی راحت می‌توان از شر شوره سر خلاص شد، ولی نوع دوم آن به درمان مقاوم است و حتماً باید به پزشک مراجعه کرد تا نوع و

ابراز احساسات هم می‌تواند از هر شیوه‌ای مانند روش کلامی و با گفتن یک جمله «دوست دارم» استفاده کنند. اگر این کار زیاد برایشان راحت نیست، همان‌طور که گفته شد از روش غیرکلامی یعنی «هدیه دادن» استفاده کنند.

هدیه دادن عرصه رقابت محبت نیست

دکتر معینی با اشاره به اینکه نباید در خریدن هدیه بُد مادی را مدنظر قرار داد، می‌افزاید: برخی از همسران تصور می‌کنند ارزش مادی هدیه باید زیاد باشد تا علاقه‌شان را نشان بدهد. گروه دیگری هم به اطرافیان‌شان و خریدهای آن‌ها نگاه می‌کنند تا در رقابت کم نیاورند، اما فراموش می‌کنند منظور از خرید هدیه نشان دادن عشق و علاقه به طرف مقابل و

این مشاور و روانشناس در این موارد نظریه جداگانه‌ای دارد، بلکه به صورت نمونه هم در تعالیم عملی انمه اطهار (ع) برای ما مثال‌های ملموسی زده است. به‌طور مثال امام کاظم (ع) می‌فرماید: هیچ چیز را بیشتر از این خوش ندارم که وقتی بیرون می‌روم، نوبزانه‌ای برای دخترم بخرم، یا رسول‌گرامی اسلام (ص) ردکننده هدیه را به فرد بی‌خرد تشبیه می‌کنند. حجت‌الاسلام روحبخش با بیان این مطلب می‌گوید: چقدر خوب است که دانشمان را در هر زمینه‌ای از جمله همین هدیه‌دادن با مطالعه سیره انمه اطهار (ع) افزایش بدهیم تا بتوانیم ارتباط موثری با یکدیگر برقرار کنیم و از وجود هم لذت ببریم. مگر نه اینکه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بهترین شمایم، چون بهترین برای خانواده‌ام هستم.

نحوه درمان مناسب را برای هر فرد انتخاب کند. چراکه درمان این مشکل مانند همه بیماری‌های پوستی، طولانی است و باید با صبر و حوصله و دقت دستورات دارویی را دنبال کرد. در ضمن، شرایط جسمانی همه یکسان نیست که بشود برای همه نسخه یکسان پیچید.

دکتر دلگشایی نداشتن تغذیه سالم، مانند کمبود دریافت ویتامین‌ها را عامل موثر در بروز شوره سر می‌داند و می‌افزاید: خستگی‌های بیش از حد روزانه، کمبود خواب، استرس‌های روحی و اختلالات عاطفی، اختلالات هورمونی، گرمای بیش از اندازه، پوست چرب و تعریق زیاد را هم باید در بروز شوره سر موثر دانست. گاهی با حذف هر کدام از این عوامل می‌توان خیلی راحت مشکل را برطرف کرد.

وی با اشاره به اینکه شوره سر بیماری مهمی است و باید به آن توجه ویژه داشت و تأییدیه وزارت بهداشت را هم دارا باشند، برای درمان این بیماری اقدامات زیر را پیشنهاد می‌کند: استفاده از روغن‌های طبیعی مانند روغن درخت چسب برای ماساژ پوست سر و گرفتن حمام آفتاب روزانه به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند یک راهکار دائمی برای خلاص شدن از شر شوره سر و تقویت موها باشد.

تمرین‌هایی که برای این هفته در نظر گرفته شده، به منظور تقویت عضلات اطراف زانو است. در صورتی که مبتلا به ناهنجاری‌های زانو هستید، نباید این تمرین‌ها را انجام بدهید. این حرکات مناسب افرادی است که مشکلی در زانوی خود ندارند و دردی هم در این ناحیه احساس نمی‌کنند.

حرکت درمانی



حرکت شماره ۲

برای انجام این حرکت نیاز است که از کش استفاده کنید. به این صورت که مچ پاها در کنار هم قرار دهید و کش را به دور زانوها بیندازید و زانوها را از هم دور کنید. این حرکت را به مدت سه ثانیه و در پنج ست انجام دهید.

■ امین عصمت‌پناه
کارشناس ارشد تربیت بدنی

تقویت عضلات زانو



حرکت شماره ۱

روی صندلی، صاف بنشینید. کمر را به پشت صندلی ثابت کنید و تویی را میان زانوها قرار دهید و با تمام توان به آن فشار وارد کنید. توپ را به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. این حرکت را دو بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه می‌توانید انجام بدهید.