در همین صفحه می‌خوانید
خرید لوازم تحریر

بوی پاییز از دور به مشام می‌رسد. پاییزی که بیشتر از همه، مدرسه‌ای‌ها را به تکاپو انداخته. این روزها بازارها شلوغ و خرید لوازم‌تحریر و مدرسه به اولویت پدرها و مادرها تبدیل شده است. حالا در این شلوغی اگر با فوت‌وفن خرید لوازم‌تحریر آشنا نباشید هم جیبتان بیشتر از آنچه باید خالی خواهد شد، هم لوازمی که می‌خرید آن‌طور که باید به کار فرزندتان نخواهد آمد.

در شمارهٔ بعد بخوانید
برخورد اول

انسان ذاتا یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کاری به دیگران دارم، سرتان را بیاندازید پایین و به گوشه‌ای بروید. چه بسا همین سر پایین انداختن‌ها و ترس از مواجهه با آدم‌های غریبه، شما را تا مرز افسردگی پیش ببرد. پس ما با باشید تا چند ترفند ساده برای ارتباط با اطرافیان در برخورد اول را مرور کنیم.

سوال، جواب

محبوبه امیری مقدم

شرط کامل بودن نماز مسافر

اگر قصد سفر به شهری را داشته باشیم و بدانیم که در آنجا ۱۵ روز یا بیشتر اقامت خواهیم کرد، اما به دلیلی قبل از روز دهم برگردیم و سفرمان نیمه‌تمام بماند، تکلیف نمازهایی که خوانده‌ایم، چیست؟

مسافری که نمازش شکسته است، اگر تصمیم قطعی داشته باشد که دست‌کم ۱۰ روز کامل در شهر یا روستای محل اقامتش بماند، باید نمازش را کامل بخواند. کیفیت محاسبهٔ ۱۰ روز کامل هم به این صورت است که اگر کسی شب و قبل از اذان صبح به محل اقامت برسد ۱۰ روز وی غروب آفتاب روز دهم به پایان می‌رسد؛ هرچند ۲۴۰ ساعت نماند. ولی اگر بعد از اذان صبح و بین روز وارد شهر محل اقامت شود، باید قصد داشته باشد ۲۴۰ ساعت در آنجا بماند، یعنی اتمام ۱۰ روز اقامت وی روز یازدهم و همان ساعت ورودش است. به‌عنوان مثال شخصی که ساعت ۱۲ شب وارد مشهد شده است، ۱۰ روز او غروب آفتاب روز دهم تمام می‌شود، ولی اگر بین روز مثلا ساعت ۹ صبح وارد مشهد شده باشد، برای کامل خواندن نماز باید قصد ماندن تا ساعت ۹ روز یازدهم را داشته باشد. کسی که قصد ۱۰ روز داشته و بعد از خواندن یک نماز چهاررکعتی، به هر دلیل از قصد ۱۰ روز منصرف شود، نمازهای قبلی او صحیح است و تا زمانی هم که در آن مکان حضور دارد، نمازش کامل است.

آیا ترک واجبات نماز باعث بطلان آن می‌شود؟

واجبات نماز بر دو قسم است؛ واجبات رکنی و غیررکنی. اگر واجبات رکنی عمدی یا سهوی کم یا زیاد شود، نماز باطل است. اما واجبات غیررکنی درصورتی که عمدی ترک یا زیاد شود، نماز باطل است.

گروه علمی مرکز پاسخ‌گویی به سؤالات دینی حرم مطهر

#مِهر_ایرانی

بازآمد بوی ماه مدرسه و پدرها و مادرها به تکاپوی خرید نوشت‌افزار بچه‌ها افتاده‌اند

معین اصغری - دغدغه‌های شروع مهر ماه فقط با رفتن به مدارس پایان نمی‌پذیرد، بلکه خریدهای پیش از مدرسه، یکی از مشغله‌های اصلی دانش‌آموزان و به‌ویژه والدین آن‌ها شده که گرانی‌های سالیانه و افزایش قیمت‌ها در شروع سال تحصیلی بر این نگرانی‌ها افزوده است. در حال حاضر که چندروزی بیشتر تا شروع سال تحصیلی جدید نمانده، مثل هر سال بازار مغازه‌های نوشت‌افزار داغ است و شلوغی وصف‌ناشدنی‌ای را در این مغازه‌ها می‌بینیم. نوشت‌افزار تنها به مغازه‌ها محدود نمی‌شود و دست‌فروش‌هایی که تا دیروز شال و روسری و پوشاک می‌فروختند، این روزها لوازم‌التحریر را جایگزین آن کرده‌اند. اگر مدرسه‌رفتن دههٔ شصتی‌ها یادتان باشد، آن‌ها فقط دلشان به مدادی خوش بود که بنویسند و پاک‌کنی که خوب پاک کند، اما امروز شرایط عوض شده است و بچه‌ها...

خطر در کیف بچه‌های شماست

چندسالی است با شکل‌گیری برخی شخصیت‌های کارتونی، موج لوازم و وسایلی که منقش به تصویر این شخصیت‌هاست، کشورمان را در بر گرفته است. کم‌کم اسپایدرمن‌ها و بتمن‌های کشورهای غربی تبدیل به الگو و اسطورهٔ بچه‌های ما می‌شوند و بعد، از آن‌ها توقع داریم که در دوران نوجوانی و جوانی به فرهنگ و سنت ایرانی و اسلامی احترام بگذارند و آن را رعایت کنند.

در دوره‌ای تلاش شد با برخی کالاهای فرهنگی مانند شخصیت‌های عروسکی دارا و سارا حرکت مثبتی انجام شود، اما به‌خاطر نداشتن جذابیت‌های بصری، تنوع در رنگ، اندازه و کیفیت نه‌چندان مناسب، نداشتن اطلاعات کافی دربارهٔ شخصیت‌های ایرانی و گران‌بودن قیمت آن نسبت‌به محصولات مشابه از سوی مردم مورد استقبال قرار نگرفتند.

چندسال قبل، حوزهٔ هنری کودک و نوجوان برای اولین‌بار اقدام به تولید نوشت‌افزار با طرح «شکرستان» کرد. چند صدهزار جلد دفتر مشق، دفتر تحریر و دفتر آموزش انگلیسی هم‌زمان با آغاز سال جدید تحصیلی، روانهٔ بازار کتاب شد، ولی نکتهٔ مهم این بود که این‌بار به‌شدت مورد استقبال قرار گرفت. حوزهٔ هنری کودک و نوجوان در فاز دوم فعالیت‌های خود، اقلامی مثل جامدادی، کاغذ کادو و برچسب با طرح شخصیت‌های این مجموعه نیز طراحی و در بازار توزیع کرد.

اگر شما هم جزو پدر و مادرهایی هستید که این مسائل برایتان اهمیت دارد، حتماً برای خرید این وسایل وقت بگذارید. متأسفانه الان این لوازم‌التحریر آن‌قدر فراوان نیست که به هر مغازه‌ای بروید، بتوانید راحت تهیه کنید، اما می‌توانید با کمی پرس‌وجو، از مغازه‌هایی که وسایل تحریرشان جنبه‌های فرهنگی را لحاظ کرده‌اند، تهیه کنید. پسر و دختر شما قرار است یک سال شب و روز با این دفترها سروکار داشته باشد، پس لطفاً این مسئله را شوخی نگیرید.

نوشت‌افزار ایرانی

سال تحصیلی گذشته، ۹ نفر از دانش‌آموزان دبستانی در اهواز که در مسابقات علمی کشوری رتبه کسب نمودند، جوایزشان را رد کردند. این دانش‌آموزان اهوازی که در مسابقات علمی کشوری در مقاطع تحصیلی خود رتبه‌های تک‌رقمی کسب کرده بودند، پس از مشاهدهٔ جوایز خود، که یک کیف شامل نوشت‌افزار خارجی بود، از دریافت آن خودداری کردند.

محمدمهدی شکیبایی، یکی از این دانش‌آموزان برگزیده می‌گوید: «ما دانش‌آموزان کشور بزرگ و قدرتمند ایران هستیم و الان که به کمک خداوند در مسابقات علمی رتبه کسب کرده‌ایم، بسیار ناراحت شدیم که جوایز ما لوازم‌التحریر ساخت کشور چین باشد؛ چون تازمانی که در کشور ما این محصولات تولید و ساخته می‌شود، درست نیست ما بخواهیم از لوازم خارجی استفاده کنیم و از همه مهم‌تر اینکه رهبرمان فرموده‌اند تا وسایل ساخت خودمان داریم، نباید از خارجی آن استفاده کنیم. امیدوارم همهٔ بچه‌های باغیرت ایرانی از کیف و کفش و تمام وسایل ایرانی استفاده کنند تا بتوانیم روزبه‌روز اقتصاد کشورمان را بهتر کنیم.».

جناب مدیر هم پس از اطلاع از این تصمیم درست دانش‌آموزان به همهٔ آن‌ها جوایزی با بسته‌های نوشت‌افزار و محصولات فرهنگی ایرانی اسلامی اهدا کرد.

واقعاً اگر همهٔ ما غیرت این چند دانش‌آموز را داشته باشیم، بازار اقتصاد کشور به‌کلی زیرورو می‌شود؛ مثلا خودکار «کیان» یک خودکار ایرانی است. من که خط تحریری‌ام خوب است و سال‌هاست خودکارهای مختلف را تجربه کرده‌ام، به‌جرئت می‌توانم بگویم «کیان» یکی از بهترین خودکارهای موجود در بازار است. خب چرا باوجود این خودکار، باز هم باید سراغ «کنکو» و دیگر مارک‌های خارجی برویم؟

وقت انتخابات که می‌شود، همه از نامزدها انتظار معجزه دارند و دنبال کسی هستند که بیاید و یک‌شبه مملکت را از این بحران بیکاری نجات دهد، اما هیچ‌کس از خودش نمی‌پرسد خب سهم من چیست؟ من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

کوله‌پشتی مارو کشتی!

یادم هست تا دوران دبیرستان معمولا هر روز یک خروار کتاب لازم و غیرلازم را می‌ریختم توی کیف و هِلک‌وهِلک با هزار بدبختی خودم را به مدرسه می‌رساندم. آن روزها برایم مهم نبود کیفم چه باشد، اما امروز که دوروبرم کلی آدم با دردهای شدید کمر می‌بینم، خرید کیف اهمیت پیدا کرده است.

کوله‌پشتی، بهترین نوع کیف برای دانش‌آموزان است، چون وزن بار را به دو قسمت تقسیم می‌کند. کوله‌هایی که یک بند کمری دارند بهترند، چون باعث می‌شوند به کمر شما فشار کمتری وارد شود. طرز استفاده از کوله‌پشتی هم خیلی مهم است. کوله‌پشتی را روی یک شانه نیندازید و از هر دو بند آن استفاده کنید. بندهای کوله را خیلی بلند نکنید. بندهای کوله هرچه کوتاه‌تر باشد، فشار کمتری به کمر شما وارد می‌شود. کوله‌پشتی‌هایی که بند بلندی دارند، سبب قوس کمر در دانش‌آموزان می‌شوند. کوله‌هایی با بند پهن مناسب‌ترند. اگر کیف شما کوله نیست، آن را دست‌به‌دست کنید و همیشه روی یک دست و یا روی یک شانه کیفتان را حمل نکنید. وزن کیف دانش‌آموز بستگی به توان و جسم او دارد و هر مقدار کیف دانش‌آموز سبک‌تر باشد، برای سلامتی‌اش بهتر است.

دانش‌آموزان کم‌سن و کلاس اولی‌ها نباید از کیف‌های بسیار بزرگ یا حتی سامسونت استفاده کنند. این کیف‌ها، به‌خصوص وقتی سنگین هستند، به ستون فقرات آسیب وارد می‌کنند و باعث ایجاد دردهایی در ناحیهٔ گردن می‌شوند. کیف‌های کوله‌ای پارچه‌ای برای دانش‌آموزان مناسب‌تر از سایر کیف‌ها هستند. وزن کوله‌پشتی نباید از ۱۵ درصد وزنتان بیشتر باشد، کوله‌پشتی نباید درست وسط کمر و نیز پایین‌تر از دور کمر قرار گیرد و بندهای کوله‌پشتی باید حالتی آزاد داشته باشند.

مدرسه با پاشنهٔ بلند؟!

گاهی والدین برای فرزندانشان کفشی می‌خرند که بسیار به پایشان تنگ است و درواقع به توصیهٔ فروشندگان عمل می‌کنند که می‌گویند کفش پس از مدتی جا باز می‌کند. این یک باور غلط است و کفش از همان ابتدا باید مناسب پا باشد و فرد در آن احساس راحتی کند.

بهترین کفش برای دانش‌آموز، کفش ورزشی است که اندازه‌اش با بند قابل تنظیم باشد. البته برای دانش‌آموزان دبستانی بهتر است به‌جای بندی، چسبی باشد تا بند آن به‌طور دائم باز نشود. خوب است بدانید بهترین زمان برای خرید کفش عصر است، چون طول پا در عصر حدود نیم‌سانتی‌متر بزرگ‌تر از صبح است. درعین‌حال نباید کفش‌های گشاد خرید، چراکه در این کفش‌ها فرد مجبور است از عضلات پا برای نگهداری کفش استفاده کند که از نظر پزشکی مناسب نیست. کفش باید حداکثر نیم‌سایز از پا بزرگ‌تر باشد؛ درحالی‌که باور اشتباه عموم بر این است که کفش راحت طبی، کفشی است که پا در آن لق بخورد و به پا فشار نیاورد.

کفش راحت و مناسب باعث می‌شود دیرتر احساس خستگی کنید، به‌خصوص اگر هر روز برای رفتن به مدرسه مسیری را پیاده‌روی می‌کنید، در انتخاب کفش بیشتر دقت کنید. یک کفش مناسب باید سبک و راحت باشد، جنس رویهٔ آن، طوری باشد که پا امکان نفس‌کشیدن داشته باشد، قابل شستشو و تمیزکردن باشد. قسمت بیرونی کفی صاف نباشد تا در روزهای برفی و بارانی لیز نخورید.

دخترخانم‌های دانش‌آموز نباید برای رفتن به مدرسه از کفش‌های پاشنه‌بلند یا دارای کف صاف استفاده کنند. کفش بدون پاشنه هم باید لژ محافظی بین کف پا با زمین داشته باشد که سراسر پا از پنجه تا پاشنه را بپوشاند. کفش تخت و بدون پاشنه هم برای فعالیت مناسب نیست.

سلاح قلم

خب برسیم به اصل ماجرا که موضوع ادوات نوشتن است. مدادهای معمولی، ترکیبی از گرافیت و خاک رس و کمی دوده است که بسته به میزان حرارتی که مدادهای مختلف موقع ساخت می‌بینند، میزان سفتی و نرمی‌شان متفاوت است. بهتر است برای بچه‌ها مداد خیلی نرم نگیرید، چون زود نوکش گرد می‌شود و مدام باید تراشیده شود. از طرفی نوشتن با مدادهایی که نوک خیلی سفت دارند، برای بچه‌ها دشوار است؛ ضمن اینکه این‌جور مدادها بعد از تراشیده‌شدن خیلی تیز می‌شوند و ممکن است در حال شیطنت و بازی در چشم دانش‌آموز فرو روند.

مدادهای اِتود هم برای دانش‌آموزان بالاتر از سن دبستان مناسب است، چون تعویض نوک این مداد برای بچه‌های کوچک کار آسانی نیست. مزیت این مداد بر مداد معمولی این است که نیازی به تراشیدن ندارد و تا مدت‌ها قابل استفاده است، اما این عیب را هم دارد که درصورت فشار زیاد یا گذاشتن داخل جامدادی نوکش می‌شکند. درمورد خرید خودکار هم جنس و کیفیت آن را در نظر بگیرید. بدنهٔ خودکارها را معمولا از پلاستیک، چرم، سرامیک، آلومینیوم، چوب و استیل می‌سازند. بهتر است خودکاری تهیه کنید که سبک باشد و در داشته باشد تا داخل کیف یا جامدادی را خط‌خطی نکند و درصورت پس‌دادن جوهر، وسایل دانش‌آموز را کثیف نکند. در خرید خودکارهای معطر دقت کنید، چون ممکن است برخی از دانش‌آموزان به این مواد آلرژی داشته باشند. خودکار نامناسب باعث درد مچ دست و انگشتان می‌شود. از ویژگی‌های یک خودکار خوب برای نوشتن‌های درازمدت می‌توان به این موارد اشاره کرد: خودکارهایی با سطح مقطع سه‌گوش از خودکارهای با سطح مقطع دایره‌ای بهترند. همچنین خودکارهایی که دارای پوشش لاستیکی نرم هستند، باعث ناراحتی انگشتان نمی‌شوند.

فانتزی‌بازی

درکنار همهٔ اقلام ضروری مدرسه، برخی چیزها هم هستند که بیشتر از کاربردشان برای درس، جنبهٔ فانتزی دارند. ابزاری مثل گونیا و پرگار و خط‌کش به‌خاطر نوک‌تیز بودن برای دانش‌آموزان خطرناک‌اند، پس بهتر است اگر می‌خواهید از این وسایل بخرید از انواع پلاستیکی آن‌ها به‌جای انواع فلزی‌شان بخرید. از خریدن خط‌کش‌های بلند و پرگارهای فلزی بدون درپوش بپرهیزید.

مدادتراش و مدادپاک‌کن هم از دیگر وسایل پرکاربرد دانش‌آموزان است. بهتر است برای بچه‌ها مدادتراش مخزن‌دار تهیه کنید تا مدام مجبور به جمع‌کردن تراشه‌ها از روی زمین نباشید. مدادتراش رومیزی هم از این نظر که قابل حمل نیست و بچه را در تراشیدن مداوم مدادهایش محدود می‌کند، گزینهٔ خوبی است. در خرید مدادتراش رومیزی دقت کنید که دستهٔ آن متناسب با اندازهٔ دست دانش‌آموز باشد و جنس آن طوری باشد که در دست لیز نخورد. جنس بیشتر مدادپاک‌کن‌ها لاستیک است و ممکن است برای چشم یا پوست آلرژی ایجاد کند. پاک‌کن به‌دلیل کوچک‌بودن اندازهٔ آن معمولا زود گم می‌شود. دفترچه هم از لوازم‌التحریر اصلی مورداستفادهٔ دانش‌آموزان است که در انواع متعدد خط‌دار و بی‌خط، ۴۰برگ، ۶۰برگ، ۸۰برگ، ۱۰۰برگ و ۲۰۰برگ در بازار موجود است.

بهتر است برای بچه‌های کوچک دفترچه‌هایی با تعداد برگ کم بخرید، چون دفترچه‌های قطور دیر تمام می‌شوند و مدت‌ها در دست دانش‌آموز ورق می‌خورند و ممکن است ورق‌هایشان لوله یا کثیف شوند. دفترچه‌های سیمی با جلدهای محکم، بهترین انتخاب برای همه مقاطع تحصیلی هستند. بهتر است موقع خرید دفتر، دفترهایی با رنگ و طرح جلد متفاوت بگیرید و برای پرهیز از اشتباه فرزندتان در تشخیص دفترهایش، برای هر درس دفتری با یک رنگ و یا طرح متفاوت اختصاص دهید.

دیدگاه

حجت‌الاسلام‌والمسلمین فرحزاد

درمان وسواس

در طهارت، نجاست، وضو و غسل، اسلام خیلی راحت گرفته است. زمان پیغمبر آب زیاد نبود و زمان جاهلیت اصلا بهداشت را رعایت نمی‌کردند. یعنی این‌طور سخت‌گیری در اسلام نبوده است و سخت‌گیری‌ها را آدم‌هایی که زیاد مسئله‌بلد نبودند، به اسلام چسبانده‌اند. مهم‌ترین راه درمان وسواس، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی و عدم تکرار است. افراد دچار وسواس خود را ملزم کنند که وضو و غسل و طهارت را تکرار نکنند. خودشان را جریمه کنند. نیت کنند روزه بگیرند، به فقیر پول بدهند، هرچه که عامل بازدارندگی قوی است. وقتی پلیس ماشین من را می‌خواباند و جریمهٔ سنگین می‌کند، من دیگر سبقت نمی‌گیرم و از چراغ قرمز رد نمی‌شوم، چون این جریمه خیلی مهم است. ذکر «لااله‌الاا... لاحول و لاقوه الا باا... العلی العظیم» ذکر صلوات، تفریح و ورزش برای آدم وسواس فکری و عملی، لازم است. یکی از مسائلی که این افراد باید به آن دقت کنند، یادگیری درست مسائل است. ما خواهش می‌کنیم وسواسی‌ها زیاد سؤال نکنند، زیاد سؤال را تکرار نکنند. اگر هم می‌خواهند سؤال کنند، از آدم‌های وسواسی سؤال نکنند، چون خیلی از مواقع از یک روحانی که وسواسی است و آدمی که محتاط است، سؤال می‌کنند و درنتیجه وسواسشان بیشتر می‌شود. احتیاط کلا در دین ما کار پسندیده‌ای است، ولی برای آدم‌های عادی. برای آدم‌های عادی که زیاد شک نمی‌کنند و وسواس ندارند، می‌گویید یک جایی احتمال قوی می‌دهی و خواستی احتیاط بکن؛ ولی آدم‌های وسواسی قطعاً باید خلاف احتیاط عمل کنند، چون کثیرالشک هستند و بر آن‌ها واجب است خلاف احتیاط عمل کنند. نباید اعتنا کنند. مسئله‌شان را از کسی که معتدل است، بپرسند.

* * *

الودکتر

دکتر مجید صنعت‌خانی*

جرم‌گیری خط سیاه زیر دندان

۸۰۰...۹۳۵: سلام. قسمت پایین دندانم یعنی جایی بین دندان و لثه‌ام سیاه شده است. می‌خواستم ببینم علتش چیست؟ درضمن قسمت بالای دندانم سالم است.

هرچند که این مشکل نیاز به معاینهٔ دقیق دارد، اما این لایه که دربارهٔ آن صحبت می‌کنید، به احتمال زیاد جرم زیر لثه است. با مراجعه به دندان‌پزشک می‌توان برای شما جرم‌گیری انجام داد.

شهروند: چندروزی است که قسمتی از زبانم بی‌حس شده است. هیچ مشکل خاصی هم نداشته‌ام. اما حالتی شبیه بی‌حسی در دندان‌پزشکی است؛ به‌طوری که چندروز پیش هنگام خوردن غذا زبانم را گاز گرفتم و متوجه نشدم. لطفاً بگویید نشانهٔ چیست؟

زبان، یکی از ارگان‌های حساس بدن است. دما، فشار و درد در کنار طعم و مزهٔ چیزهایی که می‌خوریم، همگی از طریق زبان قابل لمس است و احساس می‌شود. زبان، منبع غنی از اعصاب و به همین دلیل بسیار حساس است. گاهی وقت‌ها بخش‌هایی از عصب زبان دراثر گازگرفتن آسیب می‌بینند و باعث می‌شود برای مدت کوتاهی فرد بی‌حسی را احساس کند. اغلب جای نگرانی ندارد و نیازی هم به درمان خاصی نیست و خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند. ازدیاد یا کمبود برخی عناصر می‌تواند به ایجاد این حس منجر شود. درواقع عدم تعادل در مصرف برخی مواد موجب ایجاد این اختلال می‌شود.

برای سرعت‌بخشیدن به بهبودی می‌توانید از مکمل‌های ویتامین B12 که در بیشتر مواد غذایی همچون شیر، ماهی و روغن آن، ماست، تخم‌مرغ، بوقلمون و مرغ یافت می‌شود، استفاده کنید. انجیر هم، یکی از بهترین منابع این ویتامین است. اگرچه داروهای ترکیبی زیادی در دسترس هستند، بهتر است از مواد غذایی طبیعی استفاده کنید.

*دندان‌پزشک

این بیماری با سبک زندگی اشتباه به سراغ ما می‌آید

بدون سرطان

بسیاری از ما نمی‌دانیم غربالگری با روش‌های پیشگیری از سرطان متفاوت است. با اینکه ماموگرافی و کولونوسکوپی، ابزاری فوق‌العاده مفید برای تشخیص سرطان در کوتاه‌ترین زمان هستند، نمی‌توانند باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان شوند. پس چگونه از سرطان جلوگیری کنیم؟

از غذاهای کامل استفاده کنید: باکیفیت‌ترین غذاهای حیوانی را انتخاب کنید. سعی کنید تمام وعده‌هایی که میل می‌کنید، حاوی غذاهای رنگارنگ گیاهی، پروتئین و چربی‌های سالم باشد. محققان متوجه شده‌اند بین مقاومت به انسولین حاصل از چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان ارتباط وجود دارد.

سم‌زدایی طبیعی انجام بدهید: روش‌های کارآمد عبارت‌اند از: خوردن غذاهای سرشار از فیبر که به بیرون راندن مواد اضافی از بدن کمک می‌کنند و عرق ریختن با کمک ورزش یا سونا. غذاهای سرشار از فیبر عبارت‌اند از: حبوبات، سبزیجات برگ‌دار، آجیل‌ها و دانه‌ها. فیبر علاوه‌بر ثابت‌نگه‌داشتن قند خون به تغذیهٔ مناسب باکتری‌های خوب معده کمک می‌کند.

سموم زیست‌محیطی را کاهش دهید: تحقیقات نشان داده‌اند قرارگرفتن درمعرض برخی مواد شیمیایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه، پروستات و تخمدان می‌شود. BPA هنوز هم در برخی از ظروف پلاستیکی و کنسروها به کار می‌رود. دیگر موارد عبارت‌اند از: آفت‌کش‌ها، پارابن‌ها و فلزات سنگینی چون جیوه و سرب.

کنترل استرس را به دست بگیرید: زندگی مدرن یعنی شما مرتب زیر فشار و استرس قرار دارید. تحقیقات نشان داده استرس مزمن می‌تواند بیماری‌های زیادی از جمله بیماری‌های قلبی‌عروقی، اختلالات ایمنی و روانی و سرطان را تحت‌تأثیر قرار دهد.

مرتب ورزش کنید: براساس آمار، بسیاری افراد در روز کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند. این خیلی بد است، چون ۴۵ دقیقه ورزش به مدت پنج‌بار در هفته می‌تواند لاغرتان کند و ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

هجوم بادهای این فصل و خشکی مزاج می‌تواند شما را بیمار کند

امان از پاییز

به محض اینکه کمی هوا سردتر می‌شود، به‌سرعت بیماری به سراغمان می‌آید. شروع فصل پاییز با افت محسوس دما و خشکی هوا همراه است، لذا در فصل پاییز تدابیر خاصی برای حفظ سلامتی در طب سنتی ذکر شده است. با شروع فصل پاییز توصیه می‌شود شب‌ها از بازگذاشتن پنجره‌ها و روشن‌بودن کولر خودداری کنید. فصل پاییز با افت‌وخیز دما طی روز و شب و احتمال خشک‌شدن مخاط و تجمع اخلاط مزاحم در مسیر ریه و سینوس‌ها همراه است. شب‌ها قبل از خواب حداقل دو لیوان آب جوش استفاده کنید تا ترشحات ریوی و سینوس‌ها در شرایط خوبی باشد؛ این کار مانع از گلودرد و سرماخوردگی خواهد شد. استفاده از میوهٔ گلابی و دم‌نوش برگ گلابی در این فصل توصیه می‌شود. توصیه می‌شود روزانه به‌خصوص در میانهٔ روز حداقل یک تا دو گلابی استفاده شود. برگ میوهٔ گلابی را خشک کرده و شب‌ها به‌عنوان دم‌نوش استفاده کنید تا باعث آرامش شما شود و از اضطراب و دلشوره‌هایی که مختص فصل پاییز یا شروع غلبهٔ سوداست، جلوگیری شود. استفاده از این میوه می‌تواند از بروز سرماخوردگی و احتقان صفراوی جلوگیری کند. در فصل پاییز، استفاده از یخ و نوشیدنی‌های خنک ممنوع است. مراقب باشید بعد از استفاده از نوشیدنی‌های خنک یا حاوی یخ، احتمال بروز گلودرد یا علائم سرماخوردگی بسیار زیاد می‌شود، چراکه تجمع اخلاط غلیظ در دستگاه گوارش اتفاق می‌افتد و پس‌زدن بخارات به قسمت‌های بالایی ریه و سینوس‌ها می‌تواند شرایط را برای بروز علائم سرماخوردگی و درگیری‌های چندروزه یا هفتگی فراهم کند. مصرف عسل، استفاده از ترکیب عسل، آب‌ولیموترش به‌خصوص اگر عسل آویشن باشد، می‌تواند به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی به شما کمک کند تا دچار ابتلا به علائم سرماخوردگی نشوید. کسانی که دچار علائم حساسیتی از جمله سوزش، خارش حلق، آب‌ریزش بینی و خارش‌های پوستی هستند، بهتر است از نیمهٔ شهریور که علائم خشکی در بدن شروع می‌شود از مصرف خربزه خودداری کنند.

المشاور

رضا زیبایی*

وقتی اختلاف سنی دلیل مخالفت خانواده می‌شود

شهروند: مردی سی‌وچهارساله هستم. یک‌سال است که با دختری که شش ماه از من بزرگ‌تر است، آشنا شده‌ام. بعد از شناخت یکدیگر از او خواستگاری کردم، ولی خانواده‌ام به‌خاطر سنش، به‌شدت مخالفت می‌کنند. برای من این موضوع مهم نیست. ما همدیگر را خیلی دوست داریم و نمی‌توانم به این بهانه از او جدا شوم. به نظر شما این میزان اختلاف سنی آن‌قدر مهم هست که در کیفیت زندگی مشترک تأثیر بگذارد؟

به خاطر داشته باشید که بزرگ‌تر بودن در سی‌وچهارسالگی، آن هم به‌اندازهٔ شش‌ماه اهمیت چندانی در کیفیت زندگی مشترک ندارد و درصورتی که طرفین از بقیهٔ جنبه‌ها با هم تناسب داشته باشند، معمولا ازدواج ایرادی ندارد.

اغلب مواقع وقتی خانوادهٔ پسر از ازدواج فرزند خود با دختر بزرگ‌تر ممانعت می‌کنند، دلیلی غیر از سن دارند. شک نکنید که دختر موردعلاقهٔ شما به دلایل دیگری موردپسند خانواده‌تان قرار نگرفته است. شاید خانواده و به‌خصوص مادرتان از ظاهر این خانم خوششان نیامده است، شغلش را دوست ندارند یا تمایلی به وصلت با چنین خانواده‌ای ندارند؛ درعین‌حال جرئت ابراز آن به شما را هم ندارند.

توصیه می‌کنم از اصرارهای بی‌دلیل برای این ازدواج دست بردارید و منطقی‌تر به وضعیت زندگی خود و دختر موردعلاقه‌تان نگاه کنید. صمیمانه و دوستانه از خانواده و به‌ویژه مادرتان بپرسید نظرشان دربارهٔ ویژگی‌های شخصیتی و خانوادگی این دختر چیست. شاید به نظر آن‌ها این خانم ظاهری شبیه خانم‌های چهل‌ساله دارد و به ظاهر شما نمی‌خورد. به‌هرحال شما قرار است با این خانم ازدواج کنید و از او صاحب فرزند شوید؛ به همین دلیل نباید به ملاک‌ها و ویژگی‌های ظاهری و فردی او بی‌توجه باشید.

*مشاور خانواده

* * *

خواب در هوای آلوده

افرادی که درمعرض سطح بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک قرار دارند، به اختلال خواب نیز دچار می‌شوند. مطالعات نشان داده است که آلاینده‌های ناشی از ترافیک مانند دی‌اکسید نیتروژن، موجب کاهش کیفیت خواب می‌شوند؛ به این ترتیب که موجب افزایش زمان بیداری در بستر می‌شود. این اثر به این خاطر است که آلودگی هوا موجب تحریک، تورم و گرفتگی قسمت فوقانی دستگاه تنفسی می‌شود و همچنین ممکن است بر سیستم مرکزی عصبی و مغز که الگوهای تنفسی و خواب را کنترل می‌کنند، تأثیر بگذارد. قرارگرفتن درمعرض آلودگی هوا با مرگ‌ومیر به‌علت مشکلات قلب و عروق، عوارض ریوی، عفونت‌های قسمت پایین دستگاه تنفسی و احتمال بروز وقفه‌های تنفسی در خواب، در ارتباط است. بدخوابی می‌تواند باعث اختلال در قضاوت، افسردگی، مشکلات قلبی، چاقی و کاهش شدید در سلامت عمومی فرد شود.

خطر کم‌حرفی

رفتارهای اشتباهی وجود دارد که باعث واردآمدن آسیب به مغز می‌شود. کسانی که صبحانه نمی‌خورند با افت قند خون مواجه می‌شوند و این امر باعث افت فعالیت مغزی می‌شود. پرخوری نیز باعث تصلب شرایین (سختی دیوارهٔ رگ‌های مغز) و منجر به کاهش قدرت ذهنی می‌شود. استفاده از دخانیات و سیگارکشیدن منجر به کوچک‌شدن چندبرابری مغز و آلزایمر می‌شود. استفادهٔ زیاد از قند و شکر منجر به بروز اختلال در رشد مغزی خواهد شد. مغز، بزرگ‌ترین مصرف‌کنندهٔ اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تأمینی مغز و منجر به کاهش کارایی مغز می‌شود. کم‌حرفی نیز برای مغز خطرناک است و مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارایی مغز خواهد شد. فکرکردن بهترین راه برای تمرین‌دادن به مغزمان است، اما کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک‌شدن مغز شود.

زمان آب‌خوری

مصرف آب و مایعات میان وعدهٔ غذایی در کسانی که از سلامت گوارش بهره‌مند هستند عوارض خاصی در پی ندارد اما در مبتلایان به بیماری‌های گوارشی می‌تواند باعث آسیب شود.

نوشیدن آب در اول صبح و هنگام خواب به متابولیسم و دفع مناسب‌تر مواد زائد از بدن و همچنین درمان خشکی روده کمک می‌کند.

نوشیدن آب قبل از غذا موجب رقیق‌شدن اسید معده و ایجاد بی‌اشتهایی می‌شود. استفاده از آب میان وعدهٔ غذایی در افرادی که رفلاکس معده دارند، موجب افزایش برگشت اسید معده و تشدید عوارض این بیماری می‌شود.

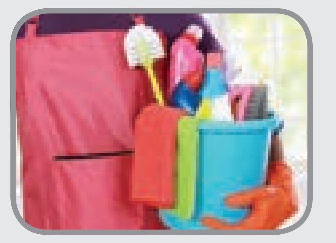
مصرف آب سرد در افراد با معدهٔ حساس و مبتلا به سندرم رودهٔ تحریک‌پذیر منجر به اسپاسم معده می‌شود. بهترین زمان استفاده از آب، حداکثر تا نیم‌ساعت قبل یا باتوجه به نوع و حجم غذا، یک تا سه ساعت پس از آن است.

جوش صورت

شما هم از آن دسته افرادی هستید که می‌توانند به‌راحتی، محل جوش بعدی خود را حدس بزنند؟ اگر جوابتان مثبت است، برخی دلایل این مشکل را بدانید. اگر جوش سرسفید خود را تا زمان انفجار فشار دهید، ممکن است انسداد موجود در آن حذف نشود. این بدان معناست که جوش ممکن است دوباره ملتهب شود.

همچنین تحریک پوستی ممکن است کاری کند که یک جوش دیگر درست کنار جوش قبلی‌تان ایجاد شود، به‌طوری که فکر کنید همان جوش قبلی است. اگر هنگام استرس یا خواندن ایمیل‌ها سر کار عادت دارید دائم صورت خود را لمس کنید، ممکن است متوجه شوید بارها و بارها در یک نقطه دچار جوش می‌شوید. مرتب لمس‌کردن یک نقطه از صورت باعث می‌شود کثیفی و چربی منفذ پوست را ببندد و منجر به جوش شود. بهتر است دست از این کار، که به زیبایی‌تان آسیب می‌زند، بردارید.

آسیب سفیدکننده



پزشکان هشدار می‌دهند که استفاده مرتب از سفیدکننده‌ها و دیگر ضدعفونی‌کننده‌های متداول با خطر ابتلا به بیماری کشندهٔ ریوی مرتبط است. طبق مطالعه انجام‌گرفته روی بیش از ۵۵هزار پرستار در آمریکا مشخص شد استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده با خطر فزایندهٔ ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مرتبط است.

در این بررسی آمده است افرادی که این محصولات را تنها یک بار در هفته مصرف می‌کنند ۳۲ درصد بیشتر درمعرض ابتلا به این بیماری ریوی هستند. نتایج مطالعات پیشین حاکی از آن است که استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده، خطر فزایندهٔ بروز مشکلات تنفسی همچون آسم را افزایش می‌دهد و این مشکل سالانه در دنیا باعث مرگ افراد زیادی می‌شود. کارشناسان انگلیسی در این بررسی‌ها متوجه شدند پرستارانی که از این مواد حداقل یک بار در هفته استفاده می‌کنند، درمعرض فزایندهٔ ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه قرار دارند.

شیر ممنوع!

باوجود خواص متعدد شیر گاو و سالم‌ترین نوع کلسیم در آن، این نوشیدنی مغذی برای کودکان زیر یک سال ممنوع است. مطالعات نشان می‌دهد پروتئین موجود در شیر گاو، دلیل نامناسب‌بودن این نوشیدنی برای اطفال است، چراکه آن‌ها توانایی تحمل آن را ندارند. تغذیهٔ نوزاد با شیرگاو قبل از یک‌سالگی موجب بروز بیماری‌های آلرژیک در آنان می‌شود. متخصصان اطفال عنوان می‌کنند که اگر نوزاد در سنین ابتدایی با شیرگاو تغذیه شود، بعدها با کمبود شدید آهن و درنتیجه با آنمی (کم‌خونی) مواجه خواهد بود. این علائم مختلف است و روی بسیاری از اعضای بدن نظیر پوست، سیستم گوارش یا مجاری تنفسی تأثیر می‌گذارد و احتمالا موجب خارش پوست، اگزما، حالت تهوع، اسهال، قولنج روده، خس‌خس سینه یا گریهٔ بیش از اندازه زیاد می‌شود. در سطح جهان میزان شیوع آلرژی به شیرگاو ۳ تا ۵ درصد است.

زمان طلایی

سکتهٔ قلبی، عارضه‌ای است که به‌دنبال بسته‌شدن کامل رگ‌های قلب ایجاد می‌شود. البته افراد مبتلا عمدتاً دارای سابقهٔ گرفتگی عروق هستند. سکتهٔ قلبی با تعریق شدید، درد قفسهٔ سینه، کاهش سطح هوشیاری و غش همراه است؛ بنابراین این علائم می‌تواند موجب عوارض دیگری مانند آسیب‌های جسمی شود، زیرا به‌عنوان مثال وقتی فرد غش می‌کند، ممکن است براثر شدت ضربه دچار شکستگی در سایر اندام‌ها شود. سکتهٔ قلبی در مردان شایع‌تر از زنان است. افزایش و کاهش قند خون و فشار خون، استعمال سیگار، افزایش چربی خون و عدم کنترل برخی بیماری‌ها مانند دیابت موجب بروز سکتهٔ قلبی در افراد می‌شود. زمان طلایی درمان دو ساعت است. اگر فرد مبتلا به سکتهٔ قلبی در مدت کمتر از دو ساعت به مراکز درمانی انتقال یابد، با مداخلات درمانی می‌توان عوارض ناشی از سکتهٔ قلبی را به حداقل رساند.

چشمهٔ چشم

سوزش و قرمزی چشم، یکی از نشانه‌های خشکی چشم است که افراد زیادی را مبتلا می‌کند. درمان ساده‌ای دارد، اما برای پیشگیری بهتر است راه‌هایی را امتحان کنید. وقتی به مدت طولانی به نمایشگر کامپیوتر، تبلت، گوشی همراه، تلویزیون یا حتی کتاب خیره می‌شوید، کمتر پلک می‌زنید. برای حل مشکل، هنگام کار با وسایل فوق، حواستان باشد درست و حسابی پلک بزنید، یعنی پلک بالا و پایین را به هم برسانید و هر ۱۰ دقیقه یک‌بار، دوثانیه پلک‌های خود را با فشار ببندید. باد سبب خشک‌شدن سریع‌تر اشک و نیز کاهش تولید آن خواهد شد. به‌همین‌دلیل، چشم‌ها درمعرض باد احساس خشکی می‌کنند. برای حل این مشکل از عینک آفتابی استفاده کنید. درصورت استفاده از لنز حتماً با عارضهٔ خشکی چشم مواجه شده‌اید. هرازگاهی به چشمان خود استراحت بدهید و هر چند روز یک‌بار به‌جای لنز دوباره از عینک استفاده کنید.

داروی آفت دهان

گیاه ریحان، بازکنندهٔ انسداد عروق مغزی به‌ویژه در بیمارانی است که دچار سکتهٔ مغزی شده‌اند؛ همچنین این سبزی تقویت‌کنندهٔ معده و درمان نفخ به شمار می‌رود. خوردن عصارهٔ ریحان با شکر جهت رفع درد سینه، تنگی نفس و سرفه و بوییدن آن برای سردرد گرم‌مزاجان و مسافران مفید است. جویدن ریحان در بهبود آفت دهان مؤثر است. تخم ریحان مناسب برای تمام مزاج‌هاست، ولی مصرف کوبیدهٔ آن، منع شده است. ریحان، منبع خوبی از منیزیم نیز به شمار می‌رود. این گیاه با ایجاد آرامش در عضلات و رگ‌های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی عروقی می‌شود و جریان خون را در رگ‌ها بهبود می‌بخشد و خطر نامنظم‌بودن ریتم‌های قلبی و اسپاسم‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. ریحان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی‌ای است. آنتی‌اکسیدان‌های این گیاه می‌تواند از بدن دربرابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت و به این ترتیب با سرطان‌های مختلف مبارزه کند.

بوییدن قهوه

قهوه، یکی از مفیدترین نوشیدنی‌ها برای سلامت بدن است و مصرف آن در یک بازهٔ زمانی ویژه می‌تواند سبب تقویت حافظه و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر شود. کارشناسان به‌تازگی دریافته‌اند مصرف قهوه در وعدهٔ صبحانه می‌تواند سبب تقویت حافظه و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر در افراد شود. براساس این تحقیق مصرف قهوه سبب افزایش قدرت درک و شناسایی و بالارفتن توان ذهنی داوطلبان شده است؛ همچنین بو و رنگ خاص قهوه سبب تحریک مغز، افزایش قدرت ذهنی و تقویت حافظه می‌شود. درعین‌حال طعم قهوه سبب تحریک اشتها و تمایل به خوردن مواد غذایی می‌شود و افرادی که تمایل به مصرف زیاد قهوه دارند، بیشتر چاق می‌شوند. براساس پژوهش‌ها بوییدن خوراکی‌هایی مانند قهوه، نعناع، رزماری، اسطوخودوس، گل محمدی، فلفل، نان و خوراکی‌هایی از این دست می‌تواند سبب تحریک مغز و جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی شود.