

ویژگی های دمپایی روفرشی مناسب



شادفر

دو نوع بیماری و مشکل پا وجود دارد. گروه نخست افراد دچار التهاب کف پا هستند، ولی کف پایشان سالم و طبیعی است. گروه دوم خارشنه دارند و پایشان دارای قوس شدید در قسمت کف است. پوشیدن دمپایی روفرشی طبی در گروه نخست ضرورت آن چنانی ندارد، ولی گروه دوم باید با مشورت پزشک از دمپایی طبی دارای کفی نرم و پاشنه کوتاه استفاده کنند. برای اینکه یک دمپایی روفرشی به خوبی از پا محافظت کند باید منافذ کافی برای عبور هوا داشته و سبک باشد. در ادامه به دیگر ویژگی های دمپایی روفرشی مناسب اشاره می کنیم.

انعطاف پذیری: به دنبال دمپایی های انعطاف پذیر باشید تا در زمان پوشیدن آن ها راحت باشید. دمپایی هایی که ساختار سفت و سخت دارند در صورت استفاده بلند مدت سبب ایجاد تاول در کف پاها می شوند.

آستر مناسب: بیشتر دمپایی های روفرشی، روکش داخلی دارند. پوشش یک جفت دمپایی مناسب باید نرم باشد تا از هرگونه تحریک پوست جلوگیری کند. دوخت، دوخت های دمپایی که قسمت بالایی و پایینی را به هم متصل می کنند باید صاف باشد تا به پوست نفوذ نکنند و پوشیدن آن به کاری تحمل ناپذیر تبدیل نشود.

تنفس پذیری: پوشش داخلی دمپایی نباید خیلی ضخیم باشد تا از گرمای اضافی که سبب تعریق پای می شود و به طور کلی شما را ناراحت می کند جلوگیری کند. کفی: دمپایی ایده آل، ساختار کفی استاندارد دارد. کفی مناسب و استاندارد در طول روز پای های شما را شاداب و راحت نگه می دارد. کفی خوب از قوس و پاشنه پا محافظت می کند و از فشار آوردن روی پادر بلند مدت جلوگیری می کند.

آجیل، چاق کننده نیست



تحقیقات نشان می دهد خوردن آجیل درختی، افزایش وزن نمی آورد، بلکه برای مراقبت از سلامتی مفید هم هست. یک تصور اشتباه رایج همچنان بین افراد وجود دارد که مصرف آجیل، به ویژه مغزهای درختی مانند پسته به دلیل محتوای چربی آن ها سبب افزایش وزن می شوند. در حالی که نتایج تحقیقات این موضوع را به چالش کشیده است و تأثیر مفید آجیل را بر سلامتی بدون افزایش وزن نشان می دهد. برای نمونه پسته به عنوان منبع پروتئین کامل گیاهی، ترکیب قابل توجهی از مواد مغذی از جمله فیبر، ویتامین B6، تیامین، فسفر و مس را به بدن می رساند و به حفظ سطح انرژی و حمایت از سلامت کلی کمک می کند.

لکه های سفید چشم، بیماری خاصی نیست

● **شهروند:** لکه ای سفید روی سفیدی هر دو چشمم ایجاد شده است. چه کار باید بکنم؟ آیا نیاز است به پزشک مراجعه کنم یا مشکل خاصی نیست؟

با این توضیحات و بدون معاینه نمی توانم پاسخی دقیق بدهم. ولی حدس من این است که مشکل شما و این لکه های سفید، نشانه بیماری خاصی نیست. سفیدی چشم با پرده نازکی به نام ملتحمه پوشیده شده است که ترشحات مخاطی را برای پوشاندن و نرم کردن سطح چشم، تولید می کند. این پرده به طور طبیعی حاوی عروق ظریفی است. هنگامی که بخشی از عروق در یک نقطه تجمع پیدا کنند، لکه ای روی چشم ایجاد می شود. در صورتی که مشکل شما در همین حد باشد، نباید به خاطر آن نگران باشید. زیرا معمولاً تهدید کننده نیستند و اشکالی در بینایی ایجاد نمی کنند ولی به شما توصیه می کنم در هر صورت به چشم پزشک مراجعه کنید، زیرا معاینه دقیق به شما اطمینان می دهد که خطری تهدیدتان نمی کند.

● **شهروند:** چند سال پیش عمل لنز داخل چشم انجام دادم. اکنون چشم چپم انحراف دارد. زمان مطالعه فقط از چشم راست استفاده می کنم. وقتی با چشم چپ نگاه می کنم، تاری می بینم. به چند پزشک مراجعه کردم و گفتند مشکل از شبکیه است و پیشنهاد تریق آمبول دادند. لطفاً راهنمایی ام کنید که آیا با روش دیگری می توانم تاری چشم چپم را برطرف کنم؟ چون دیدن بایک چشم، اذیت می کند و نمی توانم رانندگی کنم.

باید با مراجعه به چشم پزشک، درمان خود را پیگیری کنید. اگر تشخیص تریق داده شده، حتماً درست است. آواستین از داروهای است که به ویژه برای بیماران دیابتی، داخل چشم تزریق می شود و ورم راکاهش می دهد که به این ترتیب، تاری دید کمتر می شود. تریق این دارو در ناک نیست. توصیه می کنم به تشخیص پزشک خود عمل کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶



شهر
SHAHARNEWS.IR
شماره ۷۸
شماره ۷۸
شماره ۷۸



همیشه

به جا آوردن سنت های پسندیده به مستحکم تر شدن روابط و پیشگیری از بدعت ها کمک می کند

تولد با همه سروسااتش

معصومه متین نژاد | قدیم ترها، منظورم وقتی است که هنوز خانواده ها در حصار آبارتمان های کوچک زندانی نشده بودند و برای بیشتر باهم بودن، دنبال بهانه می گشتند، در کنار کلی رسم های قشنگ، سنت های پسندیده ای هم برای تولد یک نوزاد اجرا می شد که این روزها بخش زیادی از آن ها به دست فراموشی سپرده شده و جای آن ها را رسم های من در آوردی گرفته است که برخی از آن ها مانند جشن از پوشک گرفتن کودک، خالی از هر محتوایی هستند.

سنت های قدیمی که از آن ها صحبت می کنیم به جا آوردن نشان تا زمان نخستین حمام کودک طول می کشید و بیشتر بستگان نزدیک را درگیر می کرد. سنت هایی که به اسم سنتی بودن، داشتن هزینه و وقت گیر بودن، در گذر زمان از بین رفتند و حالا همین جشن های من در آوردی به اسم «بهانه ای برای باهم بودن» رونق گرفته اند. از آنجایی که صحبت درباره این جنس جشن ها، تکرار مکررات است. فقط می خواهیم نگاهی به سنت های پسندیده گذشتگانمان در این زمینه همراه با بایسته هایش داشته باشیم. سنت هایی که به نوعی توصیه دینی هم محسوب می شوند.



تبریک و شادباش و دعای خیر

از دیگر آداب پسندیده برای تولد نوزاد که در سیره معصومین^(ع) هم بسیار رعایت می شده است، تبریک ولادت کودک به پدر و مادر اوست که باید چند ویژگی مهم داشته باشد: نخست اینکه این اظهار شادمانی برای تولد نوزاد باید آمیخته با ارزش های الهی و معنوی باشد، یعنی از جمله هایی استفاده کنیم که سراسر خبر و برکت و آرزوهای خوش باشد. همچنین تبریکمان باید یادآور شکر پروردگار و دعا برای پدر و مادر و آینده نوزاد نیز باشد، مانند «ان شاء... وجودش پر خیر و برکت باشد.» یا «ان شاء... فرزند صالحی برای شما و فرد شایسته ای برای این آب و خاک باشد.» یا «آرزوی کنم زیر سایه شما و لطف خداوند فرد مهمی برای خودش و جامعه اش شود.» یادمان باشد استفاده از این جمله های مثبت و سرشار از انرژی های خوب تأثیر مستقیمی بر روی سلامت و بهداشت روان پدر و مادر نوزاد و حتی خود نوزاد دارد.



برداشتن کام نوزاد با متبرک ها

برداشتن یا گشودن کام نوزاد با خرما، آب فرات یا باران و گاهی هم تربت امام حسین^(ع) از دیگر سنت های تولدی است که گفته می شود نوعی زمینه سازی برای مهر ورزیدن کودک به اهل بیت^(ع) در آینده است. برای این منظور کافی است دست هایتان را تمیز بشویید و مقدار بسیار اندکی از مواد گفته شده را در داخل دهان نوزاد بگذارید.



آشنا کردن گوش نوزاد با یاد خدا

در آموزه های دینی، نخستین کاری که پس از تولد به آن سفارش شده، گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد است. برای این منظور بهتر است که نوزادتان را پیش یک بزرگ تر یا موسفید در بین فامیل و بستگان ببرید تا او وظیفه این کار را برعهده بگیرد. اذان را باید در گوش راست و اقامه را در گوش چپ نوزاد خواند. پیامبر اکرم^(ص) درباره ضرورت انجام این کار فرموده اند: این کار سبب دوری شیطان از نوزاد می شود که او در خواب نترسد.



انتخاب پوششی مناسب ویژه نوزاد

شاید خیلی به چشم ما نیاید ولی پوششی که برای نوزاد در روزهای نخست تولدش انتخاب می کنیم، از نظر روان شناسی رنگ ها اهمیت زیادی در روح و روان نوزاد و اطرافیانش دارد. در سیره ائمه اطهار^(ع) بر پوشاندن لباس سفید بر تن نوزاد تأکید و از پوشاندن لباس زرد نهی شده است، بنابراین سعی کنید در این چند روز نخست بیشتر از رنگ سفید برای پوشش نوزاد استفاده کنید.



انتخاب نام نیک و صدا زدن نوزاد

انتخاب نام نیک حقی است که فرزند بر پدر و مادر دارد و باید تا پیش از تولدش انجام شود. به ویژه در دوره کنونی که پیش از تولد هم می توان جنسیت نوزاد را مشخص کرد. انتخاب نامی که معنا و آوای خوبی داشته باشد و بتوان با آن کودک را به راحتی صدا زد و حتی برای بزرگ سالی او هم اسمی مناسب باشد، خیلی اهمیت دارد. متأسفانه این روزها والدین بیش از هر چیز به تک بودن یک اسم توجه دارند. در حالی که اسم باید افزون بر پیشینه، دارای بار معنایی و حتی داعی برای فرزند هم باشد. برای نمونه وقتی اسم کودکی را امین انتخاب می کنیم، بر ویژگی امانت داری او بیش از هر چیز دیگری تأکید داریم. او را با اسم صدا بزنید و همه آرزوهای خوبتان را در گوشش زمزمه کنید.



تراشیدن مو و صدقه دادن هم وزن آن

یکی از آدابی که پیامبر اکرم^(ص) در روز هفتم ولادت نوزاد توصیه فرموده اند، تراشیدن کامل موی سر نوزاد و صدقه دادن به وزن آن است. در گذشته از طلا و نقره برای این منظور استفاده می کردند، ولی شما می توانید به هر اندازه که دوست دارید و به مبارکی هدیه ای که خداوند به شما ارزانی داشته، صدقه بدهید. دادن صدقه آثار مثبت زیادی در زندگی دارد و بلاهای زیادی را هم از شما و هم از نوزادتان دور می کند. پس در این کار تعلل نکنید. با صدقه دادن نه تنها چیزی از دارایی های شما کم نمی شود که ارزش افزوده ای هم برای زندگی تان دارد.



خننه کردن نوزاد تا پیش از سه ماهگی

باهمه اختلاف نظرهای بسیاری که در این زمینه وجود دارد، به گفته متخصصان کودک، بهترین زمان برای خننه پسران تا پیش از سه ماهگی است، زیرا نیازی به بیهوشی نیست، عمل با بی حسی یا بدون آن انجام می شود و خون ریزی هم ندارد. همچنین کودک در سنی نیست که خاطرات بدی در ذهن او ثبت شود. بهتر است پدر نوزاد یا یکی از بستگان نزدیک برای این کار اقدام کند. چون مادرها تحمل گریه و بی تابی نوزاد خود را ندارند.



عقیقه کردن و دادن ولیمه تولد نوزاد

یکی از سنت های قدیمی و مستحب که بچه اول و دوم یاد ختر و پسر هم نداشت، رسم زیبای عقیقه کردن و دادن ولیمه تولد بود که این روزها مانند خیلی رسم های دیگر چراغ آن هم در حال خاموشی است. اگر بهانه تان برای این کار مسائل اقتصادی و خانه های کوچک آپارتمانی است، باید بدانید انجام این نوع کارها، همیشه خیر و برکت بیشتری را سرازیر زندگی مان می کند. نگران جای آن هم نباشید، باشید، چون نیازی نیست همه فامیل را دعوت کنید. به همان اندازه فضایی که دارید، از بستگان نزدیک بخواهید در میهمانی تولد شما حضور پیدا کنند. در روایات به اطلاع کردن ۱۰ نفر از بستگان هم برای این منظور بسنده شده است. فقط یادتان باشد خودتان نباید از این قربانی بهره ای ببرید و باید همه آن را در بین نیازمندان تقسیم کنید.

این میهمانی را معمولاً در روز هفتم تولد نوزاد می گیرند و با قربانی کردن، جشنی برگزار و خوشان و بستگان را اطعام می کنند. برای همین توصیه شده است که اگر فردی نتوانست فرزندش را در کودکی عقیقه کند، انجام این سنت تا بلوغ کودک بر پدرش و پس از آن تا آخر عمر، بر خود فرد و مستحب می شود و بهتر است که آن را به جا آورد. در انجام این سنت، حکمت های دانسته و ندانسته بسیاری نهفته است که از آن جمله می توان به به جا آوردن شکر داشتن فرزند و قدر دانستن نعمتی که بی همتاست، دعا کردن برای سلامتی نوزاد، توجه به نیازمندان، دعوت از خوشان و بستگان برای اطعام، رفع کدورت های موجود و بیمه کردن فرزند از انواع بلاها اشاره کرد.