



امیرمقدم

این روزها مصرف مکمل ها، قرص ها و کپسول های تقویتی بسیار زیاد شده است، آن هم با این تصور که کم و کسری های بدن را می توان این گونه جبران کرد، در کتاب طب الرضا^(ع) به مصرف غذا و میوه به جای دارو تأکید شده است و جبران کسری های بدن مانند ویتامین ها و املاح معدنی به وسیله مواد شیمیایی فقط برای مواقع ضروری است. پژوهش ها نشان می دهد ۹۰ درصد مواد شیمیایی که این چنین وارد بدن می شوند، در بدن رسوب می کنند و جذب نمی شوند، چون مزاج آدمی برای هضم و جذب این مواد، بدون واسطه ساخته نشده است و باید آن ها را از راه مصرف نباتات و میوه ها دریافت کرد. نکته دیگر اینکه بخشی از مواد ضروری و ویتامین های لازم را باید خود بدن بسازد و چنانچه ویتامین یا ماده مغذی را از خارج تهیه کند، بدن آن را جذب نمی کند. در بدن رسوب خواهند کرد و جز بار سنگینی بر دوش مزاج، عایدی دیگری نخواهند داشت. کسری های بدن را تنها با خوردنی ها و تزریق ها نمی توان تأمین کرد، بلکه از هرنظری که بشربا دنیا مربوط می شود، یعنی با هر چیز که سروکار دارد و از آن نفع می برد می تواند کمبود ها و نیازهایش را تأمین کند. مانند دیدن مناظر خوش، شنیدن نغمه های دلربا، سخنان خوب، داستان های شیرین، پند های حکیمانه، آب گوارا و هوای دل نشین، برخورد های شیرین، موفقیت ها و کامروایی ها که یأس ها و برخی بیماری ها را می تواند مداوا کند.

نکته روز

پاک کردن لاک از روی فرش

شادفر



فرش مانند لباس، بافت ظریفی دارد و شما باید در پاک کردن لاک از روی فرش یا از بین بردن لکه های دیگر از روی آن دقت بیشتری داشته باشید، زیرا برخلاف لباس، فرش را نمی توان به سادگی به دلیل یک لکه عوض کرد. با این حال نیازی نیست که نگران این گونه لکه ها باشید، بلکه با رعایت نکات زیر می توانید به سادگی رنگ لاک را از روی فرش پاک کنید. البته توصیه می کنیم در صورتی که فرش قدیمی و باارزشی دارید و می خواهید لاک ناخن را از روی آن برطرف کنید، حتما با فردی باتجربه مشورت کنید، زیرا ممکن است ترکیبات لاک پاک کن با فرش شما سازگاری نداشته باشد و سبب از بین رفتن رنگ آن شود.

● لکه بری با آب و صابون

ابتدا لاک پاک کن را به صورت ضربه ای روی فرش بزنید تا لکه لاک کم رنگ شود. این روش کمک می کند تا لکه لاک روی قسمت های دیگر فرش پخش نشود. سپس می توانید فرش را با شامپو فرش یا مقداری آب ولرم و صابون با کمک یک دستمال نخی سفید تمیز کنید تا اثری از لکه لاک روی فرش باقی نماند.

● پاک کردن لاک از روی فرش دستباف

از بین بردن لکه لاک از روی فرش با الکل صنعتی، شدنی است، اما مناسب هرگونه فرش نیست، به خصوص فرش هایی که رنگ پس می دهند یا قدیمی هستند. از این روی، توصیه می کنیم پیش از انجام هرگونه اقدامی برای از بین بردن لاک روی فرش، جنس فرش را بررسی کنید. برای از بین بردن لاک خیس و تازه از روی فرش، ابتدا مقداری آب یخ روی لکه لاک بریزید و کمی صبر کنید. سپس مقداری اسپری مویا تافت و پس از آن، مقداری الکل صنعتی روی لکه لاک بریزید.

در مرحله بعد، یک مسواک بردارید و لکه لاک را به مدت یک دقیقه مسواک بزنید. سپس روی لکه، آب سرد بریزید و دوباره آن را با مسواک پاک کنید. پس از آن، مقداری لاک پاک کن بدون استون روی لکه لاک بریزید و دوباره لکه را با مسواک پاک کنید. در صورتی که لکه کم رنگ شد، با یک دستمال نخی و سفید، لکه لاک را به آرامی پاک کنید، با این حال مراقب باشید که لاک یا لکه روی فرش پخش نشود. در صورتی که اثری از لکه لاک روی فرش باقی نماند، روی فرش خشک شده را جاروبرقی بکشید.

● لکه بری با سرکه سفید

برای از بین بردن لاک روی فرش دستباف، ابتدا مقداری سرکه سفید روی لکه بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس با یک کارد ضخیم یا کاردک بزنید و حتی مسواک، لکه لاک روی فرش دستباف را پاک کنید. شما می توانید این مرحله را چندین بار انجام دهید تا به نتیجه دلخواه برسید. پس از آنکه لکه لاک از روی فرش دستباف از بین رفت، شما می توانید لکه فرش را با روش های معمول همچون شامپو فرش تمیز کنید. پس از آنکه فرش خشک شد، می توانید آن را جاروبرقی بکشید.

درمانگاه

برداشتن رحم، سبب بزرگی شکم نمی شود



دکتر فریده آغاجانی
متخصص زنان و زایمان

● **شهروند:** تقریباً یک سال ونیم است که اقدام به بارداری کرده ام، ولی جواب نگرفته ام. بعد از گرفتن عکس رنگی از رحم، متوجه شدم که یکی از لوله های رحم بسته است و آن یکی دیگر هم نیمه باز است. می خواستم بدانم درمانش چیست؟ ممکن است مشکل از همسرتان باشد. از این رو لازم است که ایشان هم آزمایش اسپرموگرام بدهند. همچنین لازم است خودتان هم لاپاراسکوپ انجام دهید تا مشخص شود که واقعا لوله های رحمتان بسته است یا نه. گاهی هنگام گرفتن عکس رنگی، بدن دچار اسپاسم می شود و لوله ها در عکس، بسته دیده می شوند. بنابراین، باید بررسی های دقیق تری صورت بگیرد و براساس آن، درمان مناسب هم توصیه شود.

● **شهروند:** مادرم ۵۰ سال دارد. چند ماه قبل رحمش را برداشت. طی این مدت شکمش خیلی بزرگ شده است. آیا برداشتن رحم باعث بزرگ شدن شکم می شود؟ خیر. این موضوع نمی تواند عاملی برای بزرگی شکم باشد. به شما توصیه می کنم به پزشک زنان مراجعه کنید تا علت را ریشه یابی کند.

● **شهروند:** آیا ترمیم تنوی ایرو در بارداری ضرر دارد؟ بله، ترمیم ایرو در بارداری ضرر دارد. یادتان باشد حفظ سلامت جنین در دوران بارداری بر هر کاری ارجح است.

چند دُر نشاط

درباره اهمیت ورزش همگانی که سبب ترشح هورمون های شادی و نشاط در بدن می شود

سمیرا شاهیان | اگر به شما بگویند با ورزش کردن، در بدنتان مخدری ترشح می شود که هم مسکن است و هم شادی آور، باور می کنید؟ همه ما از تأثیر ورزش در ایجاد روحیه شاد شنیده ایم، ولی شاید کمتر از نظر علمی به گفته کارشناسان برخورد داشته باشیم. اندورفین، همین مسکن طبیعی و شادی آور بدن است که عملکردی شبیه به مخدر دارد و وقتی ما ورزش می کنیم از عدد مخاطی و هیپوتالاموس ترشح می شود. یعنی اگر بخواهیم زندگی با نشاط همراه با سلامتی را تجربه کنیم، با اختصاص چند ساعت در هفته به ورزش به آن دست می یابیم. ورزشی که اگر همگانی انجام شود، نه تنها یک سرگرمی هیجان آور است، بلکه سبب حفظ جامعه از گزند آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد و تقویت نشاط اجتماعی نیز می شود.

ورزش همگانی

ورزش همگانی یک مفهوم جامع، از پرداختن عامه مردم به ورزش، با توجه به امکانات موجود و شرایط آن ها حتی در زمانی کوتاه است. بهترین گزینه ای که می توان ورزش همگانی را در آن خلاصه کرد مفهوم آمادگی جسمانی است که در برخی از کشورهای توسعه یافته دنیا به عنوان، جنبش یا نهضت آمادگی جسمانی، از آن یاد می شود.

فشار خون ۳۷٪

افسردگی ۲۳٪

کلسترول بالا ۴۶٪

چرا ورزش همگانی اهمیت دارد؟

- گرایش به اعتیاد و انحرافات اجتماعی را کم می کند.
- سلامت جامعه را ارتقا می دهد و روحیه افراد را تقویت می کند.
- اوقات فراغت مردم را پر و غنی می کند.
- بیماری های غیر واگیر را کم می کند و از هزینه های درمانی می کاهد.
- کارایی افراد را افزایش می دهد.
- راهی برای استعدادیابی و افزایش موفقیت های ورزش قهرمانی است.

بانوان، ورزش را جدی بگیرید

در هر خانواده ای که خانم ها به فعالیت ورزشی اهمیت می دهند احتمال گرایش سایر افراد خانواده به ورزش هم بیشتر می شود. از سوی دیگر اگر ورزش کردن برای مردان ضروری باشد، برای زنان ضروری تر است زیرا به دلیل تفاوت های جنسیتی و کم تحرکی زنان در میان سالی و کهن سالی بدنشان نیاز بیشتری به مراقبت دارد. بنابراین بانوان به دلایلی که در ادامه می آید باید ورزش را جدی بگیرند.

- ورزش کردن سبب تناسب اندام در زنان و در نتیجه احساس نشاط و جوانی در آن ها می شود.
- ورزش مانع از بروز افسردگی و گوشه گیری حاصل از بارداری و یائسگی در زنان می شود.
- ورزش در زنان با آنکه سه مستعد افزایش وزن و چاقی هستند، مانع از ابتلا به انواع بیماری ها به ویژه سرطان سینه می شود.
- زنان در صورتی که ورزش کنند و روزانه مصرف کلسیم کافی داشته باشند تا پایان عمر استخوان های قوی خواهند داشت.

پیشنهاد هایی برای ورزش گروهی

اگر قصد دارید ورزش گروهی را جدی شروع کنید و فکر می کنید فضای مناسب برای این منظور نیست به پیشنهاد های زیر فکر کنید:

● پرداخت شهریه، سد بزرگی برای ورزش کردن بعضی افراد است. از همین رو بوستان های اختصاصی زیادی از جمله بوستان «ریحانه»، «پارک حجاب»، «مادر و کودک» و بزرگسالان در شهر وجود دارد که خانم ها می توانند به راحتی در آن ها ورزش کنند. همچنین پارک های محلی و نزدیک محل زندگی افراد ظرفیت خوبی برای ورزش های گروهی هستند.

● سالن ها و باشگاه های ورزشی زیادی هم در شهر داریم که می توانید دسته جمعی با دوستان، همسایه ها یا آشنایان در یک رشته ورزشی ثبت نام و از این فضا ها استفاده کنید.

● سالن های مسقف و محیط های پر سر و صدا و شلوغ هم مانع دیگری برای ورزش کردن برخی افراد هستند که می توان به جای آن از ظرفیت طبیعت و روستا های اطراف شهر کمک گرفت و برنامه پیاده روی یا کوهنوردی را چید.

● خیلی از افراد پشت بام یا حیاط بزرگ و مناسبی برای انجام ورزش های گروهی دارند. اگر در همسایگی شما چنین جایی وجود دارد، اجازه کردن آن، پیشنهاد دیگری است که می توانید امتحان کنید. همچنین می توانید در ساعت مشخصی یک سالن ورزشی را اجازه هزینه آن را بین هم گروهی هایتان سرشکن کنید.

ورزش های همگانی

دوچرخه سواری

پیاده روی



کوهپیمایی

دوهای عمومی و ورزش های بومی و محلی

بی تحرکی، قاتل پنهان

در جامعه ایران بسیاری از افراد هیچ گونه فعالیت ورزشی و بدنی انجام نمی دهند، به طوری که براساس آمارهای رسمی و مطالعه شده در شرایط فعلی ۵۹ درصد جمعیت ایران وزن بالایی دارند، ۳۷ درصد فشار خون دارند، ۲۳ درصد دچار افسردگی هستند و ۴۶ درصد هم کلسترول بالا دارند.

۵۰٪

۵۰ درصد از جامعه ایران را بانوان تشکیل می دهند و به همین دلیل دولت باید سرانه ورزشی عادلانه ای برای آن ها اختصاص دهد، زیرا اگر بانوان ورزش نکنند، دوران بارداری و زایمان راحت تر و ایمن تری را پشت سر می گذارند.

- نسل های سالم تر و قوی تر داریم.
- فعالیت های ورزشی خانم ها به همسران و فرزندان و در نهایت جامعه تسری پیدا می کند.

۱۰٪

در کشور ما فقط ۱۰ درصد مردم هفته ای سه جلسه ورزش می کنند در حالی که در کشوری مانند سوئد بیش از ۵۰ درصد مردم هفته ای سه جلسه ورزش می کنند.

۱۱ دقیقه

برای کم شدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکنه و انواع سرطان ها، یازده دقیقه فعالیت بدنی در روز با شدت متوسط کافی است.

با ورزش در بدنمان چه تغییراتی رخ می دهد؟

- با ترشح مواد شیمیایی به نام سروتونین و اندورفین در مغز، خلق و خو بهتر و توانایی پردازش افکار بیشتر می شود.
- سبب افزایش روحیه نشاط اجتماعی می شود.
- کارایی دستگاه تنفسی و عملکرد سیستم ایمنی بدن تقویت می شود.
- استرس کم، آرامش بیشتر و خواب راحت تر می شود.
- چربی سوزی سبب تناسب اندام و کاهش وزن می شود.
- چربی های سفید و مضر به چربی های قهوه ای و همچنین عضله تبدیل می شوند.
- خطر ابتلا به مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی کم می شود.

- استفاده از داروها، چه مفید و چه مضر کم می شود و سلامت عمومی افزایش پیدا می کند.



فرح مجیدی صالحی