

آزین

آسم خود را کنترل کنید

الهام اسمعیلی

۳- از گرده‌های گل‌ها و گیاهان دوری کنید. - حال که در آخرین ماه فصل بهار به سر می‌بریم کم‌ماکان هوای تنفسی همه ما از گرده‌های درختان و گیاهان آکنده‌است و از آنجا که یکی از مهمترین عوامل آلرژی‌زا همین گرده‌ها هستند، با شناخت گرده‌های تشدیدکننده بیماری‌تان، از آنها دوری کرده و با سعی کنید در صورت امکان در این فصل و فصل تابستان از ساعت ۱۰ صبح به بعد از منزل خارج شده و یا از ماسک استفاده کنید. البته بستن پنجره‌های خانه نیز الزامی است.

۴- پنجه حمام‌تان را باز کنید. - یک یک عامل شناخته شده تشدیدکننده آسم بوده و از آنجا که در محیط مرطوب خوب رشد می‌کند، فضای حمام و یا هر محیط مرطوب دیگری مانند آن، شرایط مساعدی برای رشد کپک و در نتیجه تشدید علائم آسم خواهد بود. در صورتی که محیط حمام‌تان فاقد پنجره است، هواکش پرقدرت در آنجا نصب کرده و پس از خروج از حمام مدتی در را باز بگذارید تا کاملاً خشک شود. ۵- به‌طور مرتب گردگیری کنید. -اگرچه حلف همه گردوغبارهای موجود در هوا امکان‌پذیر نیست ولی هر چه این موضوع را بیشتر مورد توجه قرار دهید از احتمال بروز حملات آسمی دورتر خواهید بود. لازم به ذکر است برای گردگیری همزمان با زدن ماسک بر روی صورت، از پارچه مرطوب استفاده کنید. در ضمن کاربرد جاروبرقی را حتی برای جارو کردن کف فضاهایی همچون بالکن فراموش نکنید. شما بیمار آسمی به هیچ‌وجه نباید در مجاورت گردوغبار و خاک قرار بگیرید.

۶- در آشپزخانه‌ای با پنجره‌ها آبخیزی کنید. بوی ناشی از پخت و به خصوص سرخ کردن موادی همچون سیر، پیاز، بادمجان، سبزی، ماهی و بسیاری مواد دیگر مانند اینها می‌توانند راه‌های هوایی فرد مبتلا به آسم را تحریک کرده و عاملی برای حمله آسمی شوند. لذا به بیماران با حساسیت آسمی شدید به این قبیل مواد توصیه می‌شود یا از انجام این روش پخت صرف‌نظر کرده و یا با پوشش ماسک در محیطی آبخیزی کنند که از پنجره و هواکش قوی برخوردار باشد.

۷- خانه‌تان را به منطقه‌ای متنوع برای آسکیدن ماسک تبدیل کنید. - در دو سبگار برای افراد آسمی بسیار تحریک‌کننده است.

این دود اگرچه معمولاً سبب ایجادحمله آسمی نمی‌شود ولی می‌تواند خطر ایجاد آسم در کودکان را افزایش دهد.

۸- تنبیه بخوردی. مصرف اضافی منیزیم ممکن است به کاهش تنش‌های ماهیچه‌ای کمک کند و اسپاسم راه‌های هوایی را نیز کاهش دهد. موه‌ها و سبزیجات تازه و نان‌های سبوس دار منابع خوبی برای منیزیم هستند.

البته مصرف زیاد این قبیل مواد به تنهایی به بهبود بیماری آسم شما کمک نمی‌کند لذا شما می‌بایست از داروهای حاوی منیزیم نیز در کنار میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. برای این منظور شما می‌توانید ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم منیزیم را روزی یک تا ۳ بار مصرف کنید. از آنجاکه مصرف زیاد منیزیم (۳۵۰ میلی‌گرم به بالا) ممکن است در بعضی افراد سبب ناراحتی‌های معده، نفخ و اسهال شود، پزشکان با کمترین مقدار (مقدار مصرف دارو) شروع می‌کنند.

۹- فعالیت‌های معمول خود را ادامه دهید. تاثیر شفابخش فعالیت‌های مناسب روزانه، بسیار بیشتر از استراحت برای درمان بیماری‌ای همچون آسم است. فعالیت فیزیکی حجم شش‌ها را افزایش داده و ممکن است سبب شود فرد مبتلا به آسم تنبیه‌ناپذیر مقدار کمتری دارو بوده و یا حتی در شرایط خوب، پزشک تصمیم به قطع مصرف داروهای او گیرد. البته نکته قابل توجه و مهم آنکه میزان فعالیت روزانه و حتی انجام تمرینات و فعالیت‌های ورزشی می‌بایست با تشخیص پزشک و با توجه به وضعیت فعلی و روند درمان آن صورت گیرد زیرا ممکن است یک فعالیت و ظاهر عادی روزمره برای یک بیمار آسمی بسیار مضر باشد.

۱۰- در هوای گرم ورزش کنید. این توصیه بیشتر به فصول سرد سال مربوط می‌شود ولی به‌طور کلی تنفس در هوای سرد می‌تواند راه‌های هوایی را تحریک کرده و عاملی برای حملات آسمی شود. پس هنگامی‌که در فصول سرد به دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی تند یا با اسکی می‌پردازید زدن ماسک را فراموش نکنید. استفاده از ماسک تنها به فصول سرد سال محدود نمی‌شود. بلکه این کار دارای دو مزیت اصلی است: الف- از ورود مستقیم آلرژن‌های موجود در هوای مخصوص در این فصول جلوگیری کرده. ب- در هوای سرد زمستانی، هوای داخل فضای ماسک به جهت دم و بازدم گرم خواهد بود. ولی به‌رغم همه اینها در صورتی که متوجه شدید انجام تمرینات ورزشی در هوای سرد حملات آسمی شما را افزایش می‌هد، نوع فعالیت‌های خود را تغییر دهید. به‌عنوان مثال شنا کردن به جهت وجود آب و رطوبت ناشی از آن راه‌های تنفسی را مرطوب کرده و از احتمال خطر حمله می‌کاهد.

۱۱- نحوه تنفس کردن‌تان را تغییر دهید. اغلب افراد برای نفس کشیدن تنها از ماهیچه‌های قفسه سینه‌شان استفاده می‌کنند. در این طریق تنفس امکان تخلیه کامل شش‌ها از هوا وجود ندارد و برای آن دسته از افرادی‌که به آسم مبتلا هستند، استفاده از پده دیافراگم نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. این پده ماهیچه‌ای بزرگ، بین قفسه سینه و شکم واقع شده و قدرت شش‌ها را برای تنفس افزایش می‌دهد در ضمن به خارج شدن هوای بازدم از شش‌ها نیز کمک می‌کند. به این ترتیب احساس نفس‌تنگی کمتری خواهید داشت. این گونه تنفس را تنفس شکمی می‌نامند. برای آنکه به این روش تنفس عادت کنید کافی است روزی چند بار بر روی پشت میوه‌های یک دست را بر روی شکم و دست دیگر را بر روی قفسه سینه قرار دادر. در یک تنفس صحیح می‌بایست دستی که بر روی شکم شما قرار داد با سطح شکم بالا رود و در یک تنفس ناصحیح دست روی قفسه سینه تغییر سطح خواهد داد.

۱۲- استرس خود را کاهش دهید. ورزش‌هایی مانند پیوگا، خودهیپنوتیزم، تنفس‌های عمیق و دیگر تکنیک‌هایی که برای کاهش استرس به کار می‌روند برای آسم نیز مفید هستند زیرا آنها به راه‌های هوایی کمک می‌کنند تا کاملاً باز شده و از هوا پر و سپس خالی شوند.

۱۳- فلاونوئیدها (Flavonoids) را مصرف کنید. برای از بین بردن التهاب همراه با آسم، مواد غذایی‌ای مصرف کنید که حاوی فلاونوئیدها باشند. این مواد بلورهای نازکی هستند که در میوه‌ها و سبزیجات به رنگ آبی، زرد و قرمز یافت می‌شوند.

بهرترین منابع این مواد شامل مرکبات، انگور، سیب، پیاز، لوبلیانک، گیلاس، توت سیاه، زردآلو و مانند اینها هستند.

فلاونوئیدها نه تنها دیواره‌های مویرگ‌ها را تقویت می‌کنند بلکه از آنجا که مانند ویتامین C آنتی‌اسکیدان هستند به حفظ غشای راه‌های هوایی در مواجهه با آسیب‌های احتمالی از سوی مواد محرک کمک می‌کنند.

جایی برای خرد و ریزها

سپیده سلیمی

در هر خانه‌ای وجود فضای کافی برای نگهداری از وسایل خرد و ریز نه تنها موجب مرتب شدن فضای زندگی و جمع شدن وسایل گوناگون در جای مخصوص خود می‌شود، دسترسی به آنها در زمان نیاز را نیز ممکن و سهل می‌سازد. با مجموعه‌ای از جعبه‌های کوچک مخصوص کفش بچه‌ها می‌توانید کشوهای جادار و مفیدی بسازید که تقریباً در همه اتاق‌های خانه کارآمد باشند. در اتاق کودکان از این مجموعه کشوها که با رنگ‌های شاد و زنده رنگ آمیزی شده‌اند برای نگهداری و تفکیک اسباب بازی‌های کوچک آنها سود ببرد و یا از آن برای نگهداری از وسایل خیاطی، لوازم‌التحریر و وسایل دیگر استفاده کنید. در صورت نیاز می‌توان برای ساختن کشوهای بزرگتر از جعبه کفش‌های بزرگسالان بهره گرفت. برای ساخت این کشوها به وسایل زیر نیاز دارید:

۹ عدد جعبه کفش کوچک و یک اندازه، مقداری مقوای ماکت‌سازی، چسب چوب، سوزن ته‌گرد، رنگ آکرلیک یا گواش در سه رنگ سبز، آبی و بنفش، ۹ عدد دستگیره گرد چسویی با پیچ و مهره، پیچ گوشی، مقداری مقوای کارببرد، خط‌کش فلزی، کاتر، قلم‌موی متوسط نقاشی،

فراموش نکنید، شما بیمار آسمی به هیچ‌وجه نباید در مجاورت گردوغبار و خاک قرار بگیرید.

۶- در آشپزخانه‌ای با پنجره‌ها آبخیزی کنید. بوی ناشی از پخت و به خصوص سرخ کردن موادی همچون سیر، پیاز، بادمجان، سبزی، ماهی و بسیاری مواد دیگر مانند اینها می‌توانند راه‌های هوایی فرد مبتلا به آسم را تحریک کرده و عاملی برای حمله آسمی شوند. لذا به بیماران با حساسیت آسمی شدید به این قبیل مواد توصیه می‌شود یا از انجام این روش پخت صرف‌نظر کرده و یا با پوشش ماسک در محیطی آبخیزی کنند که از پنجره و هواکش قوی برخوردار باشد.

۷- خانه‌تان را به منطقه‌ای متنوع برای آسکیدن ماسک تبدیل کنید. - در دو سبگار برای افراد آسمی بسیار تحریک‌کننده است. این دود اگرچه معمولاً سبب ایجادحمله آسمی نمی‌شود ولی می‌تواند خطر ایجاد آسم در کودکان را افزایش دهد. ۸- تنبیه بخوردی. مصرف اضافی منیزیم ممکن است به کاهش تنش‌های ماهیچه‌ای کمک کند و اسپاسم راه‌های هوایی را نیز کاهش دهد. موه‌ها و سبزیجات تازه و نان‌های سبوس دار منابع خوبی برای منیزیم هستند. البته مصرف زیاد این قبیل مواد به تنهایی به بهبود بیماری آسم شما کمک نمی‌کند لذا شما می‌بایست از داروهای حاوی منیزیم نیز در کنار میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. برای این منظور شما می‌توانید ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم منیزیم را روزی یک تا ۳ بار مصرف کنید. از آنجاکه مصرف زیاد منیزیم (۳۵۰ میلی‌گرم به بالا) ممکن است در بعضی افراد سبب ناراحتی‌های معده، نفخ و اسهال شود، پزشکان با کمترین مقدار (مقدار مصرف دارو) شروع می‌کنند.

۹- فعالیت‌های معمول خود را ادامه دهید. تاثیر شفابخش فعالیت‌های مناسب روزانه، بسیار بیشتر از استراحت برای درمان بیماری‌ای همچون آسم است. فعالیت فیزیکی حجم شش‌ها را افزایش داده و ممکن است سبب شود فرد مبتلا به آسم تنبیه‌ناپذیر مقدار کمتری دارو بوده و یا حتی در شرایط خوب، پزشک تصمیم به قطع مصرف داروهای او گیرد. البته نکته قابل توجه و مهم آنکه میزان فعالیت روزانه و حتی انجام تمرینات و فعالیت‌های ورزشی می‌بایست با تشخیص پزشک و با توجه به وضعیت فعلی و روند درمان آن صورت گیرد زیرا ممکن است یک فعالیت و ظاهر عادی روزمره برای یک بیمار آسمی بسیار مضر باشد.

۱۰- در هوای گرم ورزش کنید. این توصیه بیشتر به فصول سرد سال مربوط می‌شود ولی به‌طور کلی تنفس در هوای سرد می‌تواند راه‌های هوایی را تحریک کرده و عاملی برای حملات آسمی شود. پس هنگامی‌که در فصول سرد به دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی تند یا با اسکی می‌پردازید زدن ماسک را فراموش نکنید. استفاده از ماسک تنها به فصول سرد سال محدود نمی‌شود. بلکه این کار دارای دو مزیت اصلی است: الف- از ورود مستقیم آلرژن‌های موجود در هوای مخصوص در این فصول جلوگیری کرده. ب- در هوای سرد زمستانی، هوای داخل فضای ماسک به جهت دم و بازدم گرم خواهد بود. ولی به‌رغم همه اینها در صورتی که متوجه شدید انجام تمرینات ورزشی در هوای سرد حملات آسمی شما را افزایش می‌هد، نوع فعالیت‌های خود را تغییر دهید. به‌عنوان مثال شنا کردن به جهت وجود آب و رطوبت ناشی از آن راه‌های تنفسی را مرطوب کرده و از احتمال خطر حمله می‌کاهد.

۱۱- نحوه تنفس کردن‌تان را تغییر دهید. اغلب افراد برای نفس کشیدن تنها از ماهیچه‌های قفسه سینه‌شان استفاده می‌کنند.

فلاونوئیدها نه تنها دیواره‌های مویرگ‌ها را تقویت می‌کنند بلکه از آنجا که مانند ویتامین C آنتی‌اسکیدان هستند به حفظ غشای راه‌های هوایی در مواجهه با آسیب‌های احتمالی از سوی مواد محرک کمک می‌کنند.

طرح زندگی

بیاید خوشحال زندگی کنیم

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخشنودی مزمن می‌تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. در این قسمت نکته‌های وجود دارند که شما را در این کار یاری می‌کنند:
۱- خوش بین باشید: به زندگی‌ها دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید.
۲- دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید.
۳- سهامسگوار باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به خاطر کمکش تشکر کرده و به دلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید.
۴ - به کارهای مبادرت ورزید که از انجام دادن آنها لذت می‌برید: اتوبیوتیلان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید.
۵- از جسم خود مراقبت کنید: خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید.
۶- برنامه‌های خود را تغییر دهید: برنامه‌های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید.
۷- با مردم در تماس باشید: آیا

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخشنودی مزمن می‌تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. در این قسمت نکته‌های وجود دارند که شما را در این کار یاری می‌کنند:
۱- خوش بین باشید: به زندگی‌ها دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید.
۲- دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید.
۳- سهامسگوار باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به خاطر کمکش تشکر کرده و به دلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید.
۴ - به کارهای مبادرت ورزید که از انجام دادن آنها لذت می‌برید: اتوبیوتیلان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید.
۵- از جسم خود مراقبت کنید: خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید.
۶- برنامه‌های خود را تغییر دهید: برنامه‌های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید.
۷- با مردم در تماس باشید: آیا



۱- شادمان و مسرور – تنبیه فیزیکی. ۸- فالگیر – ناراحتی و آزرده‌گی – مامور نیروی انتظامی. ۹ - سال گذشته – جریان تند و ناگهانی – عالم و مطلع – ساز شاکی. ۱۰ - شهری در ترکیه – طرف آب کردن طلا. ۱۱ - مرتجع لاستیکی – اندک کلیمیان – توکل کردن و تکیه کردن – گیاه متنوع خوراکی. ۱۲ - دوست و رفیق – دارای درجه پایین‌تر از استوار – سرزمین بلقیس. ۱۳ - یکی از وسایل کار تکسینن برق – سرامت راهزنی – بندگی و بردگی. ۱۴ - رودی در لبنان و در شمال شهر بیروت – مجمع الجزایری در جنوب غربی هند. ۱۵ - پیشیمان – کنایه از تحریک کردن و برانگیختن. ۲ - روشنائی‌ها – متن نوشته شده برای تئاتر. ۳ - توهین‌آمیز – هر نوع پول خارجی – نام قوم بومی شمال آفریقا. ۴ - دوستی و محبت – فرستادن – شهر مسجدالحرام – تعداد بازیکنان فوتبال. ۵ - چین و چروک – بار رامین – یک حرف و سه حرف – دختر خارجی. ۶ - خیرگزاری ایتالیا – عالم فرشتگان – نام فرانسوی. ۷ - رود مرزی ایران – رگ گردن – دهمین خلیفه عباسی. ۸ - پرنده خوش‌آواز – جنس ماده زنبورهای عمل. ۹ - احترام و عزت گذاشتن – عقل و فهم – مجبور و ناگزیر. ۱۰ - داستان – انداختن – ضروری و واجب. ۱۱ - جوش‌های ریز بدن – نقره – خواب عرب – صدا و آوا. ۱۲ - هرگز نه – زمین، بنا یا دارایی – محل همیشگی گذران اوقات فراغت را گویند – دلیر و پهلوان. ۱۳ - زمستانی – خوردن – ترس و بیم. ۱۴ - کنایه از بخشنده و بزرگوار – از انواع نان. ۱۵ - پادزهر گلیول‌های سفید – می‌گویند دسته خود را نمی‌برد.

خانه



نصب قطعات مقوا به هم از سوزن ته‌گرد استفاده کنید. سپس دیواره‌های عمودی میانی و در آخر طبقات افقی را نصب کنید. جعبه‌ها و درهایشان را با رنگ سبز رنگ بزنید و بگذارید کاملاً خشک شوند. در این فاصله اسکلت دراور را نیز با رنگ آبی رنگ بزنید. اگر یک دست رنگ پوشش کافی نداشته باشد پس از خشک شدن دست اول یک بار

دور دراور را با نصب دو قطعه بالا و زیر آن به دو قطعه از مقواهایی که برای دیواره‌های عمودی بریده‌اید بسازید. برای

طبقات افقی ۲ قطعه برای دیواره‌های عمودی با ابعاد سه برابر ارتفاع

برای آن با رنگ آبی رنگ بزنید. اگر یک دست رنگ پوشش کافی نداشته باشد پس از خشک شدن دست اول یک بار

از چشم‌ها مراقبت کنیم

بهار مهرزاد

در این نوع که با درد چشم، تهوع، سردرد، قرمزی چشم و تازی دید همراه است، فرد می‌تواند در طول مدت کوتاه، بیماری خود را درمان کند البته اگر موفق به شناسایی بیماری خود در مراحل اولیه‌شود. بالا بودن سن، سابقه ابتلا به آب‌مروارید، نزدیک‌بینی و استفاده از داروهای کورتونی از دیگر عوامل ابتلا به گلوکوم است که باید مورد توجه افرادی که شرایط فوق را دارند، قرار گیرد.

آب‌مروارید(کاتاراکت)

آب‌مروارید از نظر علمی ایجاد هر نوع کلورت در عدسی چشم، تغییر در ساختار پروتئین چشم که در اثر ضربه، مصرف برخی داروهای، قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم نور خورشید و بالا رفتن سن اتفاق می‌افتد، مهمترین دلیل کدر شدن عدسی چشم است. سرعت ایجاد آب‌مروارید، نزد افراد مختلف فرق می‌کند و حتی ممکن است بین دو چشم متفاوت باشد. آب‌مرواریدهایی‌که با افزایش سن ایجاد می‌شوند، طی چند سال به تدریج به‌وجود می‌آیند. سایر آب‌مرواریدها که در اثر موادی نظیر بیماری قند، مصرف کورتون و واردشدن ضربه بروز می‌کنند به سرعت طی چندین ماه پدید می‌آیند که سریعاً نیاز باعث کاهش دید می‌شوند. معاینه دقیق و سالیانه در افراد زیر ۵۰ سال و معاینه هر ۶ ماه یک‌بار در افراد سالمندان از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از کاتاراکت به شمار می‌رود.

دیگر آن را رنگ بزنید. بگذارید رنگ

کاملاً خشک شود. دستگیره‌های چوبی را نیز با رنگ آبی رنگ بزنید. پس از خشک شدن رنگ‌ها محل نصب دستگیره‌ها را روی وجه کوچکتر جعبه‌ها مشخص کنید. دستگیره‌ها را با استفاده از پیچ و مهره و پیچ گوشی حالا می‌توانید در جعبه‌ها را بسته و آنها را در خانه‌های خالی دراور بگذارید. برای تزئین دراور روکشی از مقوای پلیستسه کاردیبرد روی آن بچسبانید. مقوا را قبلاً با رنگ بنفش رنگ بزنید و پس از خشک شدن روی دراور بچسبانید، در قسمت بالای دراور مقوا را به صورت سه آرک پی

در پی فرم دهید و درست در بالای دیواره‌های عمودی میانی و در امتداد آنها با چسب حرارتی بچسبانید تا آرک‌ها تشکیل شوند. در زیر دراور مقداری از مقوای کارببرد را لوله کنید و به صورت دو پایه غلتک شکل در زیر آن بچسبانید. این دراور را به روش‌های دیگر مثل نقاشی‌های دستی، شابلون و یا چاپ‌های دستی نیز می‌توانید تزئین کنید.

در پی فرم دهید و درست در بالای دیواره‌های عمودی میانی و در امتداد آنها با چسب حرارتی بچسبانید تا آرک‌ها تشکیل شوند. در زیر دراور مقداری از مقوای کارببرد را لوله کنید و به صورت دو پایه غلتک شکل در زیر آن بچسبانید. این دراور را به روش‌های دیگر مثل نقاشی‌های دستی، شابلون و یا چاپ‌های دستی نیز می‌توانید تزئین کنید.

در پی فرم دهید و درست در بالای دیواره‌های عمودی میانی و در امتداد آنها با چسب حرارتی بچسبانید تا آرک‌ها تشکیل شوند. در زیر دراور مقداری از مقوای کارببرد را لوله کنید و به صورت دو پایه غلتک شکل در زیر آن بچسبانید. این دراور را به روش‌های دیگر مثل نقاشی‌های دستی، شابلون و یا چاپ‌های دستی نیز می‌توانید تزئین کنید.

دئزاسیون ماکولا

یک بیماری مزمن و پشرونده که در افراد مسن دیده می‌شود و شایع‌ترین علت کوری در جهان است. در این بیماری، لکه زرد یا ماکولا که قسمت حساس به نور شبکیه بوده و مسئول دید مستقیم و کارهایی نظیر خواندن، نوشتن و رانندگی است، تخریب می‌شود. این بیماری درمان قطعی ندارد ولی با ایجاد تغییرات رژیم غذایی و مصرف برخی از داروهای توان از بروز آن جلوگیری کرده‌با تعویق انداخت. پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مصرف مواد غذایی نظیر توتین، زیگراتین و ویتامین‌های A، C و E خطر ابتلا به دئزاسیون ماکولا را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. یک

سری از تحقیقات نیز اخیر از مفید بودن ماهی در حفاظت از چشم در مقابل دئزاسیون ماکولا می‌دهد. برای پیشگیری از بروز این عارضه که بیشتر در افراد مسن بالای ۶۵ سال دیده می‌شود، انتخاب یک رژیم غذایی سالم که در آن حداقل ۵ واحد میوه و سبزی خورده می‌شود، ضروری است. ویتامین‌های آنتی‌اسکیدی نظیر ویتامین A، C و E که به مقادیر فراوان در آب‌مرواریدهایی‌که با افزایش سن ایجاد می‌شوند، طی چند سال جوانه‌گندم و انواع کلم یافت می‌شود، کنترل وزن برای جلوگیری از چاقی و بیماری‌هایی نظیر دیابت، فشار خون بالا، استفاده از عینک آفتابی و کلاه مناسب برای جلوگیری از تابش مستقیم اشعه ماورابنفش خورشید به چشم و معاینه مرتب و پیگیر از مهم‌ترین راهکارهایی است که برای دوری از ابتلا به دئزاسیون ماکولا در افراد پیر توصیه می‌شود.

روزی دو بار در محلی راحت بنشینید یا دراز بکشید، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا تا سر یا برعکس، برای مدت ده ثانیه منقبض نمایید و سپس شل کنید. ۱۱- اگر مضطرب هستید یا هراس دارید سعی کنید آن را از خود دور نمایید: تکنیک‌های ایجاد تمرکز، علاوه بر کمک به تمرکز می‌تواند به طبیعی شدن ضربان قلب نیز کمک نماید.
طرق تمرکز تمرکز

الف: از ۱۰۰ تا صفر، ۷ تا ۷ تا به عقب برگردید. مثلاً ۱۰۰-۹۳-۸۶-۷۹-۷۲-۶۵-۰۰

ب: با سه شماره نفس عمیق بکشید و تا سه شماره نفس خود را نگه دارید و آنگاه با سه شماره عمل بازدم انجام دهید و هوا را بیرون دهید. هر کدام از این روش‌ها را انتخاب کردید به دفعات آن را تکرار کنید.

۱۲- غذای مناسب بخورید: تعداد وعده‌های غذایی خود را افزوده و مقدار هر وعده غذایی را کاهش دهید. این امر موجب تنظیم قند خون می‌شود (می‌دانید که مغز انرژی مورد نیاز خود را صرفاً از گلوکز تأمین می‌کند).

بعضی از غذاها آرامش بخش‌تر از بقیه هستند. شیر و موز، سیب‌زمینی پخته، حبوبات پخته، نان، کاهو و دیگر سبزیجات خام از این گروه است، قند در راس این گروه قرار دارد اگرچه قند می‌تواند انرژی خوبی را در دسترس بدن قرار دهد اما می‌تواند در عصبی شدن شما نقش موثری داشته باشد. شکلات از این قاعده مستثنی است و وجود ماده‌ای به نام تئوروبین در آن اثر آرام‌بخش دارد و اثر مطلوب قند موجود در آن را خنثی می‌کند، اگر مفید هستند در طول امحاءات شیرینی مصرف کنید

بهرتر است شکلات را انتخاب نمایید. سبزیجات، ویتامین‌ها و املاح ازجمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس بالا می‌رود و نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد. اینها شامل ویتامین‌های گروه B و املاح گروه معدنی به خصوص منیزیم و پتاسیم و منفر است. علاوه بر آن نیاز به ویتامین ث نیز افزایش می‌یابد. مضاف براینکه مواد معدنی فوق در عملکرد سیستم عصبی موثر است و ممکن است مصرف آنها در زمانی که علائم انقباض عضلانی، اضطراب، عصبی شدن، خستگی و عدم تمرکز وجود دارد مفید باشد. برای مثال:
تائوانی و ضعف و افسردگی کاربرد دارد. در تخفیف استرس، اضطراب خفیف و خستگی موثر است. جوی دو سر شرشار از ویتامین و املاح معدنی مذکور است که تمام اینها برای فعالیت مغز ضروری است.
۱۳- تنش‌های عصبی را با ورزش از خود دور نمایید: ورزش موجب افزایش گردش خون در بدن ازجمله مغز می‌شود، و موجبات دفع مواد استرس‌زا را از بدن فراهم می‌کند و به همین دلیل به شما امکان بهتر فکر کردن را می‌دهد، نوع ورزش مهم نیست دوومیدانی، دوچرخه‌سواری، شناکردن، تنیس، بوکس و هر ورزش دیگری که موجب تحرک بدنی شما شود مفید است. شطرنج از این قاعده مستثنی است و تأثیری ندارد. سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز در هوای آزاد قدم بزنید، افرادی که به‌طور منظم این کار را انجام می‌دهند متوجه می‌شوند بعد از قدم‌زدن راحت‌تر می‌توانند فکر کنند.

پرهیز از نوشیدنی‌های استرس‌زا کافئین موجود در قهوه ماده پر قدرتی است که مستقیم روی سیستم عصبی مرکزی اثر می‌گذارد و موجب تحریک عصبی می‌شود. شما به اندازه کافی به علت شرایط امتحان و قبل از امتحان تحریک عصبی شده‌اید و به نظر می‌رسد این‌ایده غلطی است که با یک دارویی دیگر آن را بیشتر تحریک کنیم.

۱۴- به مقدار کافی آب بنوشید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

۱۵- به مقدار کافی بخورید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

۱۶- به مقدار کافی آب بنوشید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

سال سوم ■ شماره ۷۷۳ **شوق**

گفتارها

امتحان، بدون دغدغه

دکتر علیرضا داودی

روز کشنده راهکارهای مبارزه با استرس قبل از امتحان به چاپ رسید. اکنون بخش دوم آن را می‌خوانید.

۶- قضاوت مثبت نسبت به خود داشته باشید: از راه‌هایی که می‌تواند موجب تشدید استرس شود فکر یا نجویی است که انسان با خود می‌کند. اگر در امتحان گذشته ناموفق بوده‌اید و به خود چنین بگویید: «چون در امتحان گذشته ناموفق بوده‌ام پس در این امتحان هم ناموفق خواهم بود»، تکرار جمله فوق استرس را تشدید می‌کند. در این شرایط باید نظر خود را نسبت به خود عوض نمایید و به‌جای جمله قبلی، این جمله را تکرار کنید: خوب، درست است که من در آن امتحان ناموفق بوده‌ام این به این معنی نیست که در این امتحان هم ناموفق باشم و بهتر است خودم را بهتر آماده و یا راه بهتری پیدا کنم.

۷- خودخوری نکنید و همه مسائل را در بیرون خودجمع ننمایید: به کسی اعتماد کنید. در این صورت او می‌تواند شما را حمایت کند و این بهترین راهی است که می‌تواند موجب تخفیف استرس در شما شود.
۸- زمانی را برای مرور درس‌ها بگذارید: این عمل در تقویت اعتماد به نفس شما نقش موثری دارد و استرس قبل از امتحان را کاهش می‌دهد چرا که می‌توانید بفهمید که آمادگی لازم برای امتحان را دارید.

۹- به مقدار کافی بخوابید: شش ساعت خواب در شب برای حفظ آمادگی بدن و تخفیف استرس و فشار روانی مورد نیاز است. درصورت به‌هم خوردن نظم خواب و یا کم‌خوابی، کارایی مغز کاهش می‌یابد و موجب افزایش استرس می‌شود.

۱۰- عضلات بدن را در تمرین شل کنید: انقباض عضلات که در صورت تداوم می‌تواند موجب بروز خستگی و ناراحتی شود از علائم فیزیکی استرس است. تمرین شل کردن عضلات می‌تواند به شما در زمانی که فشار روانی زیاد است کمک کند و نهایتاً موجب کاهش استرس می‌شود. این مهارت را می‌توانید با انجام دادن دو بار در روز به مدت سه ماه به دست آورید.

نحوه انجام کار

روزی دو بار در محلی راحت بنشینید یا دراز بکشید، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا تا سر یا برعکس، برای مدت ده ثانیه منقبض نمایید و سپس شل کنید. ۱۱- اگر مضطرب هستید یا هراس دارید سعی کنید آن را از خود دور نمایید: تکنیک‌های ایجاد تمرکز، علاوه بر کمک به تمرکز می‌تواند به طبیعی شدن ضربان قلب نیز کمک نماید.
طرق تمرکز تمرکز

الف: از ۱۰۰ تا صفر، ۷ تا ۷ تا به عقب برگردید. مثلاً ۱۰۰-۹۳-۸۶-۷۹-۷۲-۶۵-۰۰

ب: با سه شماره نفس عمیق بکشید و تا سه شماره نفس خود را نگه دارید و آنگاه با سه شماره عمل بازدم انجام دهید و هوا را بیرون دهید. هر کدام از این روش‌ها را انتخاب کردید به دفعات آن را تکرار کنید.

۱۲- غذای مناسب بخورید: تعداد وعده‌های غذایی خود را افزوده و مقدار هر وعده غذایی را کاهش دهید. این امر موجب تنظیم قند خون می‌شود (می‌دانید که مغز انرژی مورد نیاز خود را صرفاً از گلوکز تأمین می‌کند).

بعضی از غذاها آرامش بخش‌تر از بقیه هستند. شیر و موز، سیب‌زمینی پخته، حبوبات پخته، نان، کاهو و دیگر سبزیجات خام از این گروه است، قند در راس این گروه قرار دارد اگرچه قند می‌تواند انرژی خوبی را در دسترس بدن قرار دهد اما می‌تواند در عصبی شدن شما نقش موثری داشته باشد. شکلات از این قاعده مستثنی است و وجود ماده‌ای به نام تئوروبین در آن اثر آرام‌بخش دارد و اثر مطلوب قند موجود در آن را خنثی می‌کند، اگر مفید هستند در طول امحاءات شیرینی مصرف کنید

بهرتر است شکلات را انتخاب نمایید. سبزیجات، ویتامین‌ها و املاح ازجمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس بالا می‌رود و نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد. اینها شامل ویتامین‌های گروه B و املاح گروه معدنی به خصوص منیزیم و پتاسیم و منفر است. علاوه بر آن نیاز به ویتامین ث نیز افزایش می‌یابد. مضاف براینکه مواد معدنی فوق در عملکرد سیستم عصبی موثر است و ممکن است مصرف آنها در زمانی که علائم انقباض عضلانی، اضطراب، عصبی شدن، خستگی و عدم تمرکز وجود دارد مفید باشد. برای مثال:
تائوانی و ضعف و افسردگی کاربرد دارد. در تخفیف استرس، اضطراب خفیف و خستگی موثر است. جوی دو سر شرشار از ویتامین و املاح معدنی مذکور است که تمام اینها برای فعالیت مغز ضروری است.
۱۳- تنش‌های عصبی را با ورزش از خود دور نمایید: ورزش موجب افزایش گردش خون در بدن ازجمله مغز می‌شود، و موجبات دفع مواد استرس‌زا را از بدن فراهم می‌کند و به همین دلیل به شما امکان بهتر فکر کردن را می‌دهد، نوع ورزش مهم نیست دوومیدانی، دوچرخه‌سواری، شناکردن، تنیس، بوکس و هر ورزش دیگری که موجب تحرک بدنی شما شود مفید است. شطرنج از این قاعده مستثنی است و تأثیری ندارد. سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز در هوای آزاد قدم بزنید، افرادی که به‌طور منظم این کار را انجام می‌دهند متوجه می‌شوند بعد از قدم‌زدن راحت‌تر می‌توانند فکر کنند.

پرهیز از نوشیدنی‌های استرس‌زا کافئین موجود در قهوه ماده پر قدرتی است که مستقیم روی سیستم عصبی مرکزی اثر می‌گذارد و موجب تحریک عصبی می‌شود. شما به اندازه کافی به علت شرایط امتحان و قبل از امتحان تحریک عصبی شده‌اید و به نظر می‌رسد این‌ایده غلطی است که با یک دارویی دیگر آن را بیشتر تحریک کنیم.

۱۴- به مقدار کافی آب بنوشید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

۱۵- به مقدار کافی بخورید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

۱۶- به مقدار کافی آب بنوشید: کم‌شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به تسهیل می‌کند.

بخش دوم