

عوارض کفش‌های پاشنه‌بلند و لباس‌های تنگ

بلایی که به سر خانم‌ها می‌آید

این روزها هرچه موی آقایان ژولیده‌تر می‌شود، کفش خانم‌ها نوک‌تیزتر می‌شود. وقتی علتش را جویا می‌شوی همه تقصیرها گردن واژه‌ای می‌افتد به نام مد. البته کفش آقایان هم دست‌کمی از کفش خانم‌ها ندارد و رفته‌رفته شبیه منقار پرندگان می‌شود. گویا این مد است که باید شیوه لباس پوشیدن مردان و زنان را تعیین کند.



حسب وظیفه می‌نگاریم. می‌نگاریم در مورد مضرات و بلایی که بر سر خانم‌ها می‌آید از پوشیدن لباس‌هایی که در یک زمان خاص مد می‌شوند اما بلایی هستند به جان زنان ایرانی.

کفش‌های نوک‌باریک

به هر دلیل این روزها درمیان خانم‌ها و نیز آقایان پوشیدن کفش‌هایی که نوک‌باریک دارند، مد شده است. کفش‌هایی که در کوجه و خیابان پای خیلی‌ها می‌بینی اولین چیزی که به خاطر می‌آورد این است که پای بیچاره این همه فشار را چگونه تحمل می‌کند؟ استدلال برخی افرادی که از این گونه کفش‌ها استفاده می‌کنند این است که پس این همه آدم چگونه این کفش‌ها را می‌پوشند و بیمار نمی‌شوند در حالی که اگر از خود این افراد بپرسید خاطرات تلخ زیادی برای گفتن دارند.

مثلاً ستاره چنین می‌گوید: «تازه از این کفش‌های نوک‌باریک مد شده بود. من هم رقمتم و یکی از آنها را خریدم و تمام روز پوشیدم و پز دادم. فردای آن روز وقتی خواستم دوباره کفشم را ببوشم، متوجه درد شدیدی در شستم شدم. اول خیلی به آن اعتنا نکردم، ولی دیدم قابل تحمل نیست. انگشتم را که نگاه کردم دیدم قرمز شده و مجبور شدم با دمپایی بروم دکتر. دکتر گفت ناختن داخل گوشت انگشت فرو رفته و باید آن را بیرون بیاورم.» فرو رفتن ناخن به داخل گوشت، یکی از عوارض پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک‌باریک و ضایعه شایعی است که بیشتر برای شست پا پیش می‌آید. در این بیماری به دلیل فشار فیزیکی، معمولاً بافت حاشیه ناخن شست پا به سمت ناخن فشرده می‌شود و در نهایت ناخن به داخل بافت کناری فرو می‌رود. این عارضه معمولاً دردناک است و کم‌کم عفونت هم به آن اضافه می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه باید ناخن‌ها را به طرز درستی کوتاه کرد و کفش تنگ و نوک‌باریک نپوشید. فرو رفتن ناخن به گوشت تنها عارضه دردناک کفش‌های نوک‌باریک نیست و بسیاری از کسانی که به پوشیدن این کفش‌های خطرناک عادت دارند، دچار عارضه‌ای می‌شوند که به مراتب پردردستر از قبلی است.

این عارضه که در واقع انحراف دائمی انگشت شست پا به سمت انگشت دوم است «هالوس والگوس» نام دارد. گفته می‌شود، اصلاً شیوع این بیماری با ظهور کفش در جوامع بشری آغاز شده است. نتایج مطالعات دانشمندان عربستان سعودی حاکی است، هیچ هالوس والگوسی در میان زنان وجود ندارد که بر اثر پوشیدن کفش نوک‌باریک ایجاد نشده باشد. به عبارتی صدرمد زنان دچار این بیماری در این کشور کفش‌های نوک‌باریک می‌پوشند. البته شاید بگویید مگر چند نفر از کسانی که کفش نوک‌باریک می‌پوشند، دچار هالوس والگوس می‌شوند که این همه درباره آن سر و صدا به پا شده است؟ در پاسخ به این سوال دکتر عبدالوهاب استاد دانشگاه ملک‌سعود ریاض می‌گوید: «حدود ۸۱ درصد کسانی که مدت طولانی کفش نوک‌باریک می‌پوشند، درنهایت دچار هالوس والگوس می‌شوند.» غیر از دو عارضه فوق، کفش‌های نوک‌باریک عوارض متعدد دیگری نیز به همراه دارند که از آن میان می‌توان به پینه، میخچه و کج شدن و خمیدگی انگشتشان اشاره کرد. درنهایت می‌توان به جرات گفت پوشیدن کفش‌های نوک‌باریک، صرف‌نظر از مد بودن‌شان اصلاً به صلاح پاهای شما نیست.

کفش‌های پاشنه‌بلند

پوشیدن کفش پاشنه‌بلند برای بسیاری از دختربچه‌ها یک آرزوست. البته بیشتر صدای پاشنه این کفش‌هاست که تخریب‌چهارها ریشته خود می‌کند اما در بزرگسالی این آرزو گاه به مد تبدیل می‌شود که اغلب دردرس‌راست. خاتم ۳۳ساله‌ای که دچار یکی از این درسرها شده بود، مدتی کفش پاشنه‌بلند پوشیده و استخوان پای راستش بر اثر پیچ خوردن مچ پا شکسته بود. طول پاشنه ۱۰ سانتی‌متر بود، ۱۰۰ ساعتی مثر خاطر این کفش‌ها می‌شد که پام پیچ خورد پوشیدن این از درد وقتی همین کردن گچ

شاید بعضی خانم‌ها گمان کنند، زمین نخوردن با پاشنه ۱۰ سانتی‌متری عرضه

می‌خواهد که لاید این خانم ۳۳ساله نداشته است.

اما پیچ خوردگی و شکستگی مچ پا تنها عارضه کفش‌های پاشنه‌بلند نیست. بلکه حتی اگر تمام عمر روی پاشنه ۱۰ و ۱۵ سانتی‌متر راه بروید و زمین هم نخورید، سایر عوارض آن شما را گرفتار می‌کند. یکی از این عوارض کوتاه شدن طول عضلات پشت ساقی پاست. یعنی اگر خامی بیش از شش ماه به طور مداوم کفش پاشنه‌بلند بپوشد، طول عضلات پشت ساق کاهش می‌شود. نتیجه این عارضه کج و کوله شدن پا و کوتاه شدن قد نیست که برخی پاشنه‌بلندپوش‌ها بگویند، فضلات پای ما که کوتاه شدن بلکه محصول این پدیده از بین رفتن قوس کف پاست. البته معمولاً خود فرد متوجه کف پای صافش نمی‌شود، ولی حتماً کم‌ردم‌های ناشی از آن آزارش خواهد داد.یکی دیگر از عوارض کفش پاشنه‌بلند، فشار بیشتر به زانو‌هاست. بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه هاروارد، دارای پاشنه‌بلند و پهن، ۲۶ درصد میزان فشار روی زانو۱ فرد را افزایش می‌دهند. همچنین کفش‌های با پاشنه‌بلند و نازک، ۲۲ درصد فشار روی زانو را افزایش می‌دهند. از طرفی سلامت غضروف بین استخوان‌های مفصل زانو، به مایع مفصلی زانو بستگی دارد. چرا که تغذیه این غضروف از طریق همین مایع صورت می‌گیرد. وقتی فشار روی مفصل زیاد شود، هم غضروف فشار بیشتری را تحمل می‌کند و هم تغذیه آن از مایع مفصلی دچار اشکال می‌شود، به مرور زمان این پدیده باعث بروز آرتروز مفصل زانو می‌شود.

لباس‌های تنگ

در گذر زمان و با تغییر نسل‌ها، گویا یک پدیده اجتناب‌ناپذیر است و آن کوچک شدن همه چیز است. خانه‌های نقلی، ماشین‌های کوچک، شلوارهای کوتاه و تنگ، مانتوهای چسبان و پیراهن‌های تنگ. این موارد آخر در ذهن تداعی می‌کند که خیاط همیشه پارچه کم می‌آورد. اما این لباس‌های تنگ اگر محصول جبر زمانه نباشند حاصل مد که هستند. اما این مد هم برای سلامت خطرناک است. شایع‌ترین خطر و عارضه لباس تنگ چیزی است که شاید بسیاری تجربه کرده باشند، ولی به روی خود نیاورند یا ندانند که علت آن چه بوده است.

لباس تنگ عروق پوست را تحت تاثیر قرار داده و در قسمت‌هایی مانع گردش صحیح خون می‌شود به خصوص اگر تنگی لباس در ناحیه لگن، زانو، سینه و حلقه آستین‌ها باشد. همین اختلال جریان خون باعث همان عارضه شایع لباس‌های تنگ می‌شود، یعنی گوتگی و خستگی. البته گاهی این تنگی به حدی زیاد می‌شود که قسمت‌هایی از پوست کبود می‌شود. یکی دیگر از مشکلات لباس‌های تنگ مشکلات گوارشی است.

در واقع لباس تنگ حرکات دودی (حرکات گرنه) دستگاه گوارش را مختل می‌کند و موجب تجمع گاز در معده و نفخ شکم می‌شود که معمولاً با درد شکم همراه است. همچنین پوشیدن لباس ریز تنگ و بدون تبادول هوا باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت مثانه در زنان می‌شود. یکی دیگر از عوارض لباس‌های تنگ نوعی کپهر به نام کپهر فشاری است. این نوع کپهر در اثر فشار موضعی بر بدن مثل پوشیدن لباس‌های تنگ ایجاد می‌شود. معمولاً چهار تا شش ساعت پس از پوشیدن لباس تنگ یک تورم عمقی همراه با خارش، سوزش و درد ایجاد می‌شود که پس از ۸ تا ۷۲ ساعت از بین می‌رود. گاهی تب و لرز، ضعف و خستگی و سردرد هم در کنار این عارضه وجود دارد.

منبع: Guardian.co.uknew jersey monthly

سبک زندگی

طراحی اتاق کودک

اتاقی که فقط برای خواب نیست



یکی از زیباترین اتفاقات در زندگی زناشویی این است که نوزادی پا به زندگی شما بگذارد، کودکی که می‌تواند فضای روحی و عاطفی رابطه‌تان را رنگی دیگر ببخشد. آماده کردن یک اتاق برای کودک نورسیده همیشه بخشی از لذت بچه‌دار شدن و توسعه یک خانواده است و تولد نوزاد همواره واقعه‌ای است که دیگر اعضای خانواده چند ماه در انتظار آن بوده‌اند والدین اغلب با عشق و علاقه فراوان اتاق اولین نوزاد خود را آماده می‌کنند و وسایل لازم برای آسایش و راحتی او را تدارک می‌بینند اما در حقیقت نوزادان برای آسایش و زندگی راحت به وسایل و ابزار متعدد و بی‌شماری نیاز ندارند و اغلب نیازهای واقعی آنها به چند وسیله ابتدایی محدود می‌شود. در تهیه و تدارک اتاق نوزاد یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید همواره به خاطر داشته باشیم، رشد و تغیر بسیار سریع نوزادان و نیازهایشان است. از این رو هنگام برنامه‌ریزی برای دکوراسیون اتاق کودک از رنگ‌آمیزی و پوشش دیوارها و کف اتاق گرفته تا خرید وسایلی مانند تخت و کمد و از این قبیل چیزها، باید این واقعیت را در نظر داشته باشیم که اغلب وسایل نوزادان پیش از آنکه فرسوده شوند، بی‌استفاده می‌شوند و نوزاد به دلیل رشد سریع و تغییرات محسوس، در زمانی کمتر از یک سال قادر به استفاده از بسیاری از وسایل اولیایش نخواهد بود. بنابراین در انتخاب وسایل و رنگ‌آمیزی اتاق نوزاد این سرعت را به خاطر داشته باشید و از رنگ‌هایی بهره بگیرید که برای چند سال اولیه زندگی کودک مناسب باشند. همچنین وسایلی چون تخت و کمد را به گونه‌ای انتخاب کنید که در چند سال آتی نیز قابل استفاده باشند. بسیاری از تخته‌خواب‌هایی که برای نوزادان ساخته می‌شوند، قابل تغییر بوده و به راحتی به طول تخته‌خواب اضافه می‌شود یا نرده‌های کنار تخت در این تخته‌خواب‌ها امکان جدا شدن داشته و می‌توان به راحتی آنها را کنار گذاشت. به این ترتیب تخت جوابگوی نیاز کودک تا سنین شش تا هشت‌سالگی خواهد بود و والدین مجبور به صرف هزینه مجدد برای تغییر تخت پس از سه سال اول زندگی نیستند.

با کشوهایی که از سطح رویشان می‌توان به عنوان جای تعویض لباس و پوشک نوزاد استفاده کرد در همه سنین به عنوان کشوهایی که لوازم گوناگون کودک را در خود جای می‌دهند، قابل استفاده هستند. هنگام برنامه‌ریزی برای اتاق نوزاد به سیستم گرمایی و نورپردازی اتاق نیز توجه داشته باشید. دمای اتاق نوزاد باید همواره بین ۱۹ تا ۲۲ درجه سانتیگراد باشد. از این رو با توجه به امکانات منزل باید راهی برای این تامین دما را در اتاق کودک در نظر گرفته‌شود. نور مستقیم و درخشان برای نوزادان مناسب نیست. به همین دلیل برای تلطیف نور خورشید در روز از پرده‌های نازکی که نور را از خود عبور داده اما آن ندنی آن می‌کاهدن برای

سال پنجم ■ شماره ۱۱۴۴ ■ یکشنبه ۵ دی ۱۳۸۹

سبک زندگی

بچنرهم‌های اتاق نوزاد استفاده کنید و در شب برای تامین نور اتاق از چراغ‌هایی که نور را به سقف می‌تابانند برای ایجاد نور غیرمستقیم و کافی بهره بگیرید. نور اتاق کودک در طول شب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که نوزادان اغلب در طول شب نیاز به تغذیه دارند و اتاق نوزاد باید در شب از میزانی از نور بهره‌مند باشد تا ضمن آنکه مادر را به انجام امور معمولی چون تغذیه کودک یا تعویض پوشک او قادر می‌سازد، موجب بیداری کامل و هوشیار شدن نوزاد نیز نشود.

استفاده از کلبه‌های تایمردار که مقدار نور را تنظیم می‌کنند یکی از بهترین راه‌های پاسخگویی به این نیاز است. در غیر این صورت می‌توان از چراغ خواب‌های کوچک نیز برای تامین این مقدار نور سود برد. برای بچنرهم‌های اتاق نوزاد بهتر است علاوه بر پرده اتاق، یک آستری ضخیم نیز در نظر بگیرید تا در مواقع لزوم بتوانید اتاق را در طول روز نیز تاریک کنید. اگرچه اولین انتخابی که برای پوششش کف اتاق نوزاد به نظر می‌رسد یک پوشش نرم و راحت است اما باید این امر را نیز در نظر داشته باشیم که ظرف چند ماه، نوزاد ما تبدیل به کودک نوپایی می‌شود که انواع مایعات و نوشیدنی‌ها و مواد غذایی گوناگون را به دست گرفته و روی زمین خواهد ریخت. بنابراین پوشش کف اتاق را از نوعی در نظر بگیرید که ضمن نرمی و لطافت به راحتی تمیز شود. نوزاد علاوه بر تخته‌خواب اصلی، اغلب به یک تخت چرخدار متحرک و کوچک یا یک گهواره نیز نیاز دارد که در ماه‌های اولیه تولد، در کنار تخت مادر قرار گرفته و این امکان را به مادر بدهد تا برای رسیدگی و مراقبت از نوزاد در طول شب مجبور به طی مسافت میان اتاق‌ها نباشد. پس از چند ماه اول، زمانی که دفعات بیدار شدن نوزاد در شب کاهش می‌یابد و مادر نیز توان از‌دست‌رفته را باز می‌یابد، می‌توان نوزاد را به اتاق مخصوص و تخته‌خواب اصلی‌اش انتقال داد. چنانچه یک کودک جای کافی نداشته باشد، یک مبل یا صندلی راحت برای مادر در اتاق نوزاد در نظر بگیرید تا مادر جای راحتی برای نشستن هنگام شیردهی و مراقبت از نوزاد داشته باشد. ضمن طراحی و برنامه‌ریزی برای دکوراسیون اتاق کودک، علاوه بر امور که ذکر شد توجه به ایمنی نیز نباید فراموش شود. همواره باید به وسایلی که در دسترس نوزاد یا کودک نوپا قرار دارد از قبیل آنچه از درون تخت برای کودک قابل دسترسی است، دقت و توجه داشت.

همچنین سطح کف اتاق نباید از مواد لیز و لغزنده باشد و پریزهای برق که در ارتفاع کم نصب شده‌اند، باید با استفاده از وسایل مخصوص مؤتمأ مسدود شوند. **چند نکته در مورد دیزاین اتاق کودک**
-اتاق کودکان -برخلاف اتاق پدر و مادر فقط اتاق خواب و استراحت نیست بلکه محل بازی، انجام تکالیف درسی و به طور خلاصه اتاق زندگی است. این اتاق معمولاً مساحت کمتری نسبت به اتاق پدر و مادر یا سایر بزرگ‌ترهای خانواده دارد. کوچک بودن اتاق همراه با خردم‌ریزهای فراوان کودکان و نیز تمایل فطری بچه‌ها به شادی، تمهیدات ویژه‌ای را برای ساماندهی فضای

فر را تا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. دو قالب کیک‌پزی به ابعاد ۸×۸×۲ اینچ و کاغذ نسوز در ته آنها را با روغن گریس چرب کرده و کنار بگذارید. در کاسه مخلوط‌کن دوغ، روغن، شکر قهوه‌ای، تخم مرغ، یک‌بگینگ‌پودر، دارچین، جوش شیرین و وانیل را هم زده و کاملاً مخلوط کنید. به طور مساوی بین دو تابه‌ای که از قبل آماده کرده‌اید تقسیم کنید. ۴۰ دقیقه در فر پخته شود یا لاقال تا زمانی که خلال دندان چوبی را داخل آن فرو کنید و درآورید تمیز باشد. سپس اجازه بدهید ۱۰ دقیقه بیرون بماند تا خنک شود. کیک را از تابه روی ظرف مورد نظر برگردانید و کاغذ نسوز ته آن را جدا کنید و بگذارید کاملاً خنک شود.



پوره میوه را آماده کنید و بین دو لایه و روی سطح تخت لایه بالایی را با آن ببوشانید. **طرز تهیه پوره میوه:** دو قاشق غذاخوری کره روی حرارت متوسط ذوب کنید. چهار سیبب یا گلابی کوچک رسیده که دانه وسط آنها را درآورده و خرد کرده‌اید را به آن اضافه کنید. یک‌چهارم فنجان شکر دانه ریز را به آن اضافه کنید و روی حرارت طبخ ششود تا زمانی که میوه‌ها شروع به نرم شدن کنند سپس از روی اجاق بردارید.

جداگانه توضیح می‌دهیم.
۱- چلاب: زینتی قلاب‌مانند که روسری (شילה) را پس از پیچیدن به دور سر زن به هم وصل می‌کند.
۲- چف الباده (پولوزه): گوشواره یکی از زیورهای است که زن عرب از آن استفاده می‌کند و معمولاً ریز «شילה» قرار می‌گیرد. در گذشته گوشواره‌های پهن و گرد در میان زنان عرب رواج داشت. پولوزه نیز نام گوشواره‌ای است که زن عرب خوزستان از آن استفاده می‌کند. او برای جمع کردن موهای دو طرف جلوی سرش از گیرابی به نام ماشه یا بلبکته و برای آرایش موهای روی پیشانی از «لاعه» بهره می‌جوید. «لاعه» زیور است از جنس طلا نقره یا مهره‌های رنگی. اضمام نیز نام گوشواره‌ای است از جنس طلا که اخیراً در میان زنان عرب رایج شده است.

۳- کز: دو حلقه زنجیرهای که از دو طرف صورت زن آویزان می‌شد و جنس آن از طلا یا نقره بود. امروزه از این زیور استفاده نمی‌شود.
۴- گیکاپ: به نخ عروس گفته می‌شود که از طلا



زنده و شاد ندارند، خودتان رنگ‌های زرد، قرمز و سبز یا سایر رنگ‌های شاد و غیرزننده را مبنای رنگ‌آمیزی سایر اجزای اتاق قرار دهید.
- از یک کلاه حصیری به صورت وارونه می‌توان لوستر فانتزی و جالبی برای اتاق بچه‌ها درست کرد.
- به جای پرده می‌توانید از حصیرهای ریزبافت آفتابگیر استفاده کنید و سطح آن را نیز هماهنگ با سایر قسمت‌های اتاق نقاشی کنید.
- رنگ کردن کارتن‌های مقوایی در ابعاد مختلف یا روکش کردن آنها با کاغذ کادو و نایلون‌های فانتزی محل‌های مناسبی را برای خردم‌ریزهای کودکان فراهم می‌کند.
- استفاده از رنگ‌های شاد در دیوارهای اتاق همیشه مطلوب بچه‌هاست؛ شدت رنگ را با نظر کودک تأمین کنید.

- به جای قفسه‌های چوبی می‌توانید از قفسه‌های فلزی پیش‌ساخته رنگی استفاده کنید که قابل تغییر نیز هستند یا چند مکعب چوبی را جداگانه بسازید و با رنگ‌های متنوع روی هم قرار دهید و هرچه می‌خواهید بسازید. این مکعب‌ها بهتر است از دو طرف خالی باشند.
منبع: designhome



امروز برای شما دو دستور پخت کیک برنجی را آوردم.برنج را از شب پیش خیس کنید. صبح آب آن را خالی کرده و آن را خشک کنید. سپس آن را آسیا کنید. ظرفی را برداشته داخل آن آب بریزید و روی اجاق قرار دهید، بعد از پنج دقیقه به آن بادام هندی آسیاب‌شده، نارگیل، پودر هل و شیر قند اضافه کنید. وقتی شروع به جوشیدن کرد برنج آسیاب‌شده را به آن اضافه کنید. سپس آن را مخلوط کنید، خواهید دید کمی نرم می‌شود. آنگاه گاز را خاموش کنید و بگذارید تا غذا سرد شود. بعد کمی روغن یا کره آب کرده در سینی فر ریخته، آن را پخش کنید و دوباره مخلوط درست‌کرده را داخل آن بریزید. روی آن روغن بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید.

دستور دوم

تخم مرغ‌های زده‌شده را با برنج پخته و خنک‌شده مخلوط کنید، سپس آرد و شیر را به آن اضافه کنید. با قاشق مواد را در ظرفی که می‌خواهید داخل فر بگذارید، بریزید و آن را با یک نان شیرینی فشار داده، پرس کنید تا به اندازه و ضخامت دلخواه شما برسد. آن را بپزید تا زمانی که دو طرف آن قهوه‌ای شود. با کره و شربت به عنوان کیک داغ یا دسر کنار غذا سرو کنید.

قیمتی و سکه‌هایی از جنس طلا که زینت‌بخش گردن زن عرب است.

۴- ضامن: در گذشته زن عرب هنگام اعیاد و جشن‌ها و به ویژه در مراسم عروسی از گردنبندی که معمولاً از جنس طلا یا نقره بود، استفاده می‌کرد. این گردنبند، ضامن نام دارد و امروزه جز موارد معهودی در روستا به ندرت از آن استفاده می‌شود.

زیور آلات دست
۱- مگدس: مگدس نوعی النگو از جنس طلا، نقره و پلاستیک است که زنان عرب به طور کلی و زنان روستایی به طور خاص از آن استفاده می‌کنند. این باور وجود دارد که استفاده از این النگو جهت تسکین اعصاب و ناراحتی‌های روانی مفید است. احتمالاً واژه فصیح این زیور باید «مکدس» باشد.
۲- مقاتیل: مقاتیل نوعی النگو از جنس طلاست که پهنای آن ۲/۵ سانتی متر است و دارای لولای کوچکی است که به وسیله زنجیری به دست محکم می‌شود.
۳- معضد: النگویی است از جنس نقره که در محل آرنج دست بسته می‌شود.
۴- خوصه: النگویی از جنس طلا یا نقره که با دو فیروزه مزین می‌شود. واژه «خوصه» در زبان عربی به معنای برگ درخت خرماست.

۱- مگدس: مگدس، گردنبندی است با مهره‌های