

آژیر

تجهیز علیه یوکی استخوان

سپیده سلیمی

پوک‌ی استخوان که روزگاری فقط مربوط به سالمندان شناخته می‌شد اکنون به سبب رژیم‌های غذایی نادرست و تغییراتی که در شیوه زندگی ما ایجاد شده نسل‌های جوان‌تر را نیز تهدید می‌کند به طوری که امروز یک سوم زنان بالای ۵۰ سال را مبتلا ساخته است.
پوک‌ی استخوان علاوه بر عوارضی چون درد و ناتوانی می‌تواند یک بیماری کشنده باشد. مطالعاتی که در انگلستان بر روی این بیماری انجام گرفت نشان می‌دهد از هر چهار زنی که به سبب شکستگی لگن در نتیجه پوک‌ی استخوان به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند یک نفر هرگز بهبود نمی‌یابد.

پوک‌ی استخوان که معنای نام لاتین آن «استخوان‌های پرمفند» است نوعی بیماری استخوانی است. استخوان‌ها که اسکلت بدن ما را تشکیل می‌دهند دارای یک جداره خارجی سخت با بافت داخلی محکم و قوی متشکل از کولائژن (پروتئین)، نمک‌های کلسیم و سایر موادمعدنی هستند. استخوان عضوی زنده است و به طور مستمر در حال تغییر و نوسازی است. در طول زندگی سلول‌های استخوانی قدیمی و کهنه دائماً با سلول‌های جوان و جدید جایگزین می‌شوند. پوک‌ی استخوان این روند جایگزینی سلول‌های کهنه با جوان را متوقف می‌کند. این بیماری اغلب همه استخوان‌های اسکلت بدن را فرا می‌گیرد اما در بیشتر موارد موجب بروز شکستگی در استخوان مچ، بازو، ستون فقرات و لگن می‌شود. این بیماری با ناتوان کردن بدن در نوسازی جدار بیرونی استخوان‌ها موجب شکننده شدن آنها می‌شود و از این‌رو فرد مبتلا را در معرض شکستگی‌های پیشرفته و شدید استخوانی بر اثر زمین خوردن یا ضربات بسیار جزئی قرار می‌دهد.

زنان به ویژه پس از یائسگی پرریسک‌ترین گروه جامعه در برابر پوک‌ی استخوان هستند زیرا پس از یائسگی بدن تولد هورمون زنانه استروژن را متوقف می‌کند در حالی که وجود این هورمون برای ساخت استخوان‌های سالم ضروری است. به همین دلیل زمانی‌که به علل گوناگون تحت عمل جراحی خارج کردن رحم قرار گرفته‌اند نیز در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر از سایرین هستند.

پوک‌ی استخوان در عصر ما قربانیان جوان را نیز تهدید می‌کند. حتی کودکانی که نوشابه‌های گازدار را به شیر ترجیح می‌دهند در میان قربانیان کم‌سن و سال این بیماری هستند. تحقیقاتی که در ایالات متحده بر روی افزایش ۴۲ درصدی شکستگی بازو در جوانان نسبت به دهه ۱۹۷۰ انجام شده علت این افزایش را کمبود کلسیم در رژیم غذایی روزانه آنها می‌دانند.



رژیم غذایی متداول در عصر ما مملو از غذاهای حاضری کم‌خاصیت و مواد قندی و چربی فراوان است و با رژیم سالم نیاکانمان که اغلب از شیر و ماست و مواد لبنی سالم و تازه و سبزیجات متنوع تشکیل می‌شد فاصله زیادی دارد. به همین سبب افراد خیلی زودتر و حتی در سنین جوانی دچار کمبود کلسیم و به تبع آن پوک‌ی استخوان می‌شوند.

اما گنج‌چاندن کلسیم به میزان کافی برای سلامتی در رژیم غذایی می‌تواند ما را از پوک‌ی استخوان در امان نگاه دارد و خوشبختانه گروه وسیعی از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند. شیر، پنیر و سبزیجات خاصی مثل اسفناج منبعی غنی از این ماده ضروری هستند. اغلب انواع ماهی‌های تازه و حتی کنسرو شده مملو از کلسیم هستند. ماهی‌ها علاوه بر آن حاوی ویتامین D نیز هستند که حضور آن در بدن برای جذب کلسیم حیاتی است.

ورزش هم برای افزایش تراکم استخوان‌ها ضروری است. ورزش‌های پرتحرک مانند دویدن از بهترین رشته‌های ورزشی برای تحریک نوسازی استخوان‌ها هستند.

بلند کردن وزنه‌های کوچک نیز برای این توصیه می‌شود ضمن آنکه این ورزش‌ها حتی نیاز به صرف زمان طولانی در ورزشگاه‌های مجهز ندارند بلکه به راحتی قابل اجرا هستند. برای تقویت مچ و بازو که بیش از سایر قسمت‌های بدن در معرض این نوع شکستگی‌ها قرار دارند می‌توان از فنرهای مخصوص تقویت این اعضا بهره گرفت.

با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش مستمر همچنین ایجاد این عادات سلامتی بخشی و حیاتی در شیوه زندگی خود می‌توانیم موجب تحریک استخوان‌سازی در بدن و بالا بردن تراکم استخوان‌ها شده و با حفظ این عادات در سنین پیری پوک‌ی استخوان را از خود دور نگاه داریم.

آموزش نظم با روش‌های متفاوت

الهام اسمعیلی

جمع و جور کردن لوازم شخصی بچه‌ها شامل لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها، لوازم التحریر و غیره و به طور کلی رعایت نظم در محیط اتاقاشان، همیشه برای اغلب بچه‌ها به خصوص پسران، یکی از سخت‌ترین و پرمزحمّت‌ترین کارها به حساب می‌آید. پدران و مادران نیز در این موارد همواره گله‌مند بوده و برای اصلاح این رفتار بچه‌ها معمولاً به هر



روش متوسل می‌شوند که اگر گاهی نتیجه‌بخش است ولی در اغلب موارد عضویت‌های تنبیهی و تشویقی نیز کارساز نبوده و بچه‌ها کم‌اکان به رعایت نظم و روش‌های معمول، چندان علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. لازم به ذکر است عدم رعایت نظم توسط بچه‌ها در موضوعی آنکس که مقطعی بوده و در رفتار آینده آنها بی‌تاثیر باشد بلکه عادت‌های رفتاری از همان کودکی فرم گرفته و در آینده در ابعاد مختلف زندگی به کار می‌روند لذا تصحیح آنها جزء وظایف مهم والدین به شمار می‌آید. بچه‌ای که نسبت به رعایت نظم در فضای زندگی کوچکش که همان اتاق اوست اهمیت نمی‌دهد، به طور قطع در آینده به ایجاد نظم در محیط‌های بزرگ‌تر چه فضای کاری و چه محل زندگی خود نیز بی‌توجه بوده و مهم‌تر آنکه حتی به لحاظ کنونی نیز فردی نامنظم با افکاری از هم گسیخته و درهم خواهد بود و همین وسعت تاثیرپذیری، انگیزه خوبی است برای

زیبایی

چرا از لوازم آرایش استفاده می‌کنیم؟ هیچ فکر کرده‌اید چرا عادت کرده‌یم صبح‌ها بلافاصله پس از شست‌وشوی صورت با انواع کرم‌ها و پودرهای آرایش به جان‌صورتمان پیفیم تا شاید بتوانیم لک‌ها و چین و چروک‌ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم‌پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه‌ها نمی‌شود که بروز جوش‌های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می‌دهد. اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سغوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف‌نظر از برخی بیماری‌های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح‌ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتان به خصوص اگر چرب و آکنه‌ای است از پاک‌کننده‌هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک‌کن استفاده کنید. شست‌وشوی صورت با آب میوه‌های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لکه‌های پوستی و براق شدن پوست می‌شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه‌گرم بشوید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش‌های سرسبیه‌ا و زیرپوستی هفته‌ای یک‌بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب‌کننده پوشانید.

صورتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب‌کننده پوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره‌وار به سمت گوش‌ها ببرید. انگشتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید. انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی لایه کرم مرطوب‌کننده پوشانید.

صورتان بکشید. حرکت ژاکه انجام دهید. ژاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می‌شود. ژاکه باعث می‌شود، چربی‌های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود. دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب‌ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب‌ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره‌وار دهان را به تقویت ماهیچه‌های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می‌کند.

هرگاه یکبار شدید به گذاشتن ماسک بپردازید. یکی از مناسب‌ترین راه‌ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه‌ای را می‌توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می‌شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می‌تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می‌پردازیم:

نام علمی: <i>Salvia officinalis</i>	خانواده <i>Lamiaceae</i>
--	---------------------------------

خانه



دیوارهای اتاق فرزندانتان نصب کنید. این قبیل نردبان‌ها معمولاً به دو صورت ترکیب چوب و طناب و طناب کامل ارائه می‌شوند و در هر دو فرم شما می‌توانید به جای آنکه لباس‌هایی از قبیل تی‌شرت‌های رنگارنگ فرزندان را به روش معمول بر روی چوب لباسی آویخته و در داخل کمد قرار داده و سپس بعد از چند روز با چوب‌های خالی و لباس‌های مچاله شده و درهم در داخل کمد مواجه شوید، هر یک از آنها را بر روی هر پله این مدل نردبان‌ها آویزان کنید. به این ترتیب هم به دکوراسیون اتاق فرزندانتان طیفی از رنگ‌های مختلف و معمولاً شاد اضافه شده و هم به جهت متفاوت بودن روش کار، تشویقی برای او خواهد بود. در ضمن فرزند شما دیگر نمی‌تواند بی‌نظمی داخل کمد را با بستن در آن پنهان کند.

۲ – روش دیگر، کاربرد جعبه‌ها و ظرف‌های پلاستیکی رنگین و بزرگ است. شما می‌توانید با توجه به ابعاد داخل کتشوها و با طبقات کمد جعبه‌ها و با ظرفی متناسب تهیه کرده و هر کدام را به نوعی از لباس‌های فرزندان اختصاص دهید. به این ترتیب جمع‌آوری لباس‌ها با توجه به رنگ‌های ظروف و تعریف انجام شده برای هر دسته از لباس‌ها و رنگ جایگاه مخصوص آنها با ذوق و علاقه توسط بچه‌ها انجام خواهد گرفت. از آنجا که این ظروف، پلاستیکی و در نتیجه قابل شست‌وشو بوده و از وزن کمی نیز برخوردارند برای این منظور انتخاب آنها بسیار مناسب است. در ضمن شما می‌توانید تعدادی از این جعبه‌ها را دردار تهیه کرده و به

یک پیشنهاد متفاوت تر: در صورتی که جداکننده‌های پلاستیکی یاد شده را در دسترس نداشتید، می‌توانید از شبکه‌های مقوایی داخل جعبه لیوان‌ها و استکان‌ها استفاده کنید. این شبکه‌های مقوایی تفکیک‌کننده‌های خوبی به خصوص برای لباس‌های زیر و جوراب‌ها هستند.

تکته: اگرچه با وجود حافظه خوب بچه‌ها تعریف هر رنگ برای قرار دادن محتویات مربوط به آن ظرف کافی است ولی برای بچه‌های بزرگ‌تر و باسواد شما می‌توانید از جعبه‌های پلاستیکی برچسبی نشانگر نوع لباس‌ها و حتی لوازم دیگر مربوط به اتاق بچسبانید.

آینه بدن را صقل دهیم

ترجمه: بهاره مهرنژاد

نواحی تیره یزید.
ماسک سیب
نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای‌خوری ماست، یک قاشق چای‌خوری آرد جو دوسر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم‌ساعت روی پوستان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می‌کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته‌ای یک‌بار روی پوستان بمالید.

ماسک هلو

یک عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند یک کرم روی صورتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می‌شود تا پوست هیچ‌گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت‌کننده است و به ماهیچه‌ها استحکام می‌بخشد.

برای مقابله با تأثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای‌خوری آبلیموی تازه



در میان انواع نوشیدنی‌ها، قهوه از همه دلچسب‌تر است. عقاید فراوانی هم در مورد مفید یا مضر بودن این نوشیدنی محبوب وجود دارد اما اخیراً متفقان منفی‌القول در این نتیجه رسیدند که قهوه نه تنها ضرر ندارد که برای سلامتی بسیار مفید است. پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد، نوشیدن قهوه ارتباط مستقیمی با کاهش بیماری‌های کبدی دارد. میزان ابتلا به هپاتیت در افرادی که روزانه حداقل ۴ فنجان قهوه می‌نوشند بسیار کمتر از آنهایی است که اصلاً قهوه نمی‌خورند. قهوه تأثیر مفیدی در کاهش بروز سیروز کبدی دارد. بیماری‌ای که حاصل تخریب مزمن و تشکیل بافت

با فرزندان

ابراز عواطف بدنی داشته باشید

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دبائی

بخش اول

فرزندان به ابراز محبت جسمانی والدین به مقدار زیاد نیاز دارند؛ نه تنها وقتی نوزاد هستند بلکه تا زمانی که دوران کودکی و نوجوانی را می‌گذرانند هم این نیاز در آنها هست. ما انسان‌ها موجوداتی وابسته به حس‌بساوایی هستیم و لمس فیزیکی دیگران نیاز طبیعی ما است. به نظر می‌رسد گاهی اوقات پدر و مادرها آنقدر به پرورش ذهنی کودکانشان بها می‌دهند که از نیازهای مهمتر آنها مانند نیاز به لمس شدن غافل می‌مانند. آن قدر وقتمان به نگارانی در این باره می‌گذرد که چه کار کنیم فرزندانمان باهوش‌تر بشوند که اغلب فراموش می‌کنیم اساس رابطه خوب والدین و کودک عاطفی و جسمی است نه ذهنی.

خرید اسباب‌بازی‌های آموزشی که متعده می‌شوند یادگیری فرزندان را متحول کنند ممکن است باعث شوند احساس کنید پدر یا مادر خوبی هستید اما در بلندمدت در رشد فرزند شما تأثیر ناچیزی خواهند داشت. کودک نوپای شما از غلت زدن روی زمین با همراهی شما بهره بیشتری نصیب می‌شود تا اینکه بالای تختش آویز زیبایی آویزان کنید یا اینکه به او یک دسته کارت بدهید که زبان خارجی یا جدول ضرب یاد بگیرد.

مزایای لمس فیزیکی فرزند چیزی بیش از منفعت روانشناختی است. به این سادگی‌ها هم نیست که بغل کردن بچه فقط حس خوبی دارد. نوزادان بسیاری گونه‌ها– نه فقط انسان بلکه سایر پستانداران هم – وقتی والدینشان آنها را با مهربانی و عطفوت لمس می‌کنند رشد سالم‌تری دارند. لمس شدن رشد فیزیکی را تحریک می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد و عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می‌کند. ضمناً اگر از آن پدر و مادرهایی هستید که همیشه در این فکرید که چه کار کنید تا فرزندان باهوش‌تر شود دلگرم‌کننده خواهد بود که بفهمید پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند تماس فیزیکی والدین با بچه‌ها باعث رشد مغز کودک می‌شود. کشتی گرفتن با بچه کوچکتان برنده شدن او را در مسابقات تضمین نمی‌کند اما احتمالاً به پرورش ذهنی او کمک می‌کند و هیچ هزینه‌ای هم در بر ندارد.

مزایای ابراز محبت جسمانی به کودک فقط به خود او محدود نمی‌شود. بلدستی عاطفی خود شما هم به فرزندان با لمس فیزیکی منظم شدیدتر می‌شود. به عبارت دیگر وقت گذاشتن برای تکان دادن فرزند تا اینکه خواشش ببرد همانقدر که برای او خوب است برای خودتان هم مفید است.

به خصوص پدرها باید این نکته را به خاطر بسپارند زیرا آنها کمتر از مادران تماس فیزیکی را بخشی از فعالیت‌های لازم برای نگهداری از کودک مانند غذا دادن، لباس پوشاندن و حمام کردن می‌دانند. البته این موضوع برای پدر و مادرهایی که ساعات طولانی بیرون از خانه کار می‌کنند و نگهداری از بچه را به دیگران می‌سپارند هم اهمیت بسیاری دارد. باید هر چند وقت یک بار به خود یادآوری کنید که تماس فیزیکی با فرزند برای سلامت روابطتان ضروری است.

برای بسیاری پدر و مادرها ابراز محبت جسمانی به کودک خردسال آسان است چرا که این موضوع بخشی از نگهداری لحظه‌به‌لحظه از نوزاد است. نوازش سر و صورت او هنگام پرستاری با وقتی که شیشه شیر را به دهانش می‌گذارید، بوسیدن او وقتی او را در صندلی مخصوصش در ماشین می‌گذارید، مالیدن پشش وقتی با هم کتاب تصویری نگاه می‌کنید، بازی با انگشتان پایش وقتی حمامش می‌کنید یا قلقلک دادن او وقتی لباس به تنش می‌کنید، هیچ‌کدام سخت نیستند. حتی وقتی به راه می‌افتد هم فرصت‌های بسیاری پیش می‌آید که او را بغل کنید و بوسید.

اما هنگامی که کودک به سال‌های مهدکودک می‌رسد باید هوشیارانه و سنجیده عواطف خود را توامان به صورت جسمی و کلامی نشان بدهید. وقتی او سه یا چهارساله می‌شود فرصت‌های طبیعی کمتری برای در آغوش گرفتن و بوسیدن او پیش می‌آید چون او حالا خودش می‌تواند لباس بپوشد، غذا بخورد و در خانه این طرف و آن طرف برود. اما اینکه فرزندان از لحاظ بدنی تواتار و گویایی او روان‌تر است به این معنی نیست که به ابراز محبت بدنی کمتری از طرف شما نیاز دارد. باید خودتان موقعیت‌هایی را به وجود بیاورید.

به این واقعیت توجه کنید اگر طوری با او رفتار کنید انگار که هنوز یک بچه کوچک است ممکن است بعضی از رفتارهای محبت‌آمیز جسمی شما با مقاومت او روبه‌رو شود.

در چهار یا پنج سالگی بچه‌ها از نوازش و بوسه فرمایشی خوششان نمی‌آید و از اینکه به او بگویند که بچه کوچولوی عزیز آنها هستند لذت نمی‌برند. ممکن است شما آرزو کنید بچه مهدکودکی شما هنوز نوزاد بود اما او اصلاً این طور فکر نمی‌کند. به همین علت است که فرزندان وقتی کارتون تماشا می‌کند و حواش نیست داستان را می‌گیرد اما وقتی بیرون از خانه به او بگویند این کار را بکنند مقاومت نشان می‌دهد. کار او به این معنی نیست که دوست ندارد او را لمس کنید – البته که دوست دارد. فقط نمی‌خواهد به روشی لمس شود که احساس بزرگ شدنش را زیر سؤال ببرد. (باز هم به این معنی نیست که وقتی ملاحظات ایمنی حکم می‌کند او را مجبور نکنید که داستان را بگیرد مثلاً وقتی از خیابان رد می‌شوید یا به یک فروشگاه شلغم می‌روید. در این شرایط موضوع اصلاً ابراز عواطف نیست.)