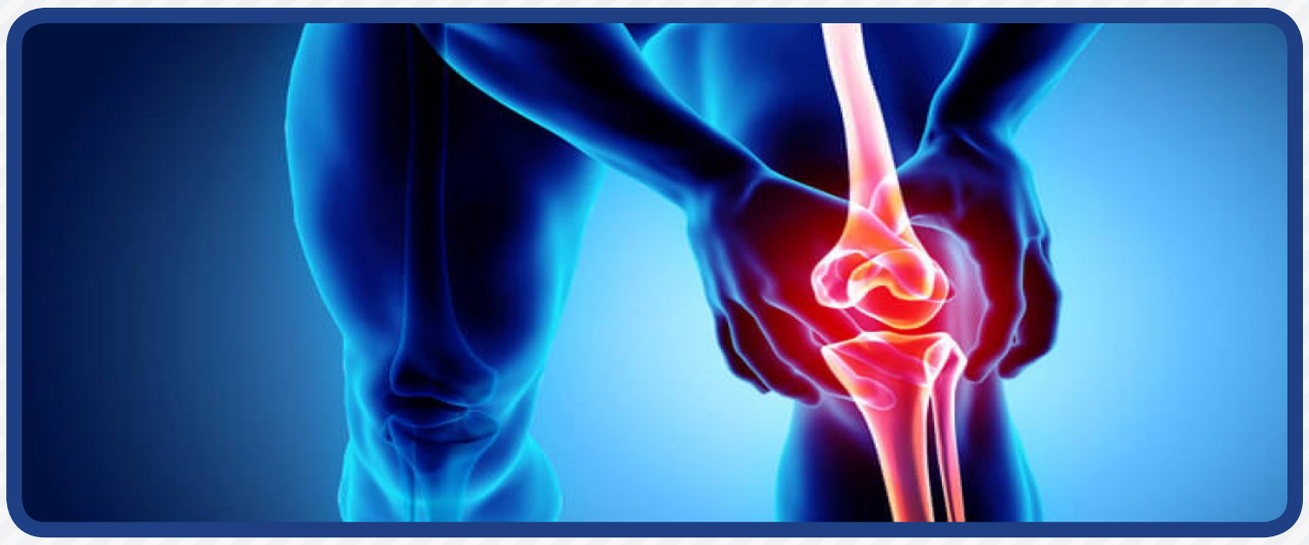
کاهش درد مفاصل در سرما به طور طبیعی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

درد مفاصل بیشتر افراد با کاهش دما در زمستان تشدید می‌شود. برای کاهش درد مفاصل، راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توان علاوه بر تسکین، از بروز درد بیشتر جلوگیری کرد. به‌طور کلی کاهش دمای هوا با افزایش درد در مبتلایان به آرتریت و بیماری‌های مشابه همراه است هر چند هنوز نتایج تحقیقات این مساله را ثابت نکرده است ولی شواهد تا حدود قابل توجهی این مورد را تایید می‌کند.



پوشیدن لباس گرم

با توجه به اینکه در خارج از منزل هوا سرد است، پوشیدن لباس گرم مانند ژاکت، دستکش، روسری و تقریبا هر چیزی که باعث گرم‌شدن شما شود اهمیت زیادی دارد و برای جلوگیری از درد مفاصل، زانوها، پاها و دست‌ها توصیه می‌شود.

ورزش در خانه

ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای تحرک و تسکین دردمفاصل در زمستان است، توصیه می‌شود در منزل یا باشگاه، تمریناتی مانند دویدن روی تردمیل یا دوچرخه ثابت و ورزش‌های سبک انجام دهید چرا که کاهش تحرک و فعالیت موجب افزایش درد می‌شود. یکی دیگر از ورزش‌های مفید برای کاهش درد مفاصل، شنا در استخر آبگرم است.

مصرف روغن ماهی

روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به تسکین درد مفاصل کمک می‌کند اما برای اطمینان از دوز مصرفی ابتدا با پزشک مشورت کنید. روغن ماهی می‌تواند موجب عوارض خاصی مانند حالت تهوع، راش یا سوهاضمه شود؛ به همین دلیل باید آن را با احتیاط مصرف کنید.

مصرف مکمل ویتامین D

کمبود ویتامین D می‌تواند باعث آسیب‌دیدگی مفاصل شود. برای مقابله با این کمبود تا آنجا که ممکن است حمام آفتاب بگیرید، اما در زمستان تابش آفتاب به قدری نیست که این کمبود را جبران کند بنابراین مصرف مکمل‌های ویتامین D را جایگزین کنید.

دانستنی‌ها

عادات اشتباه برای «کاهش‌وزن»

کاهش‌وزن بزرگترین آرزوی افرادی است که از افزایش وزن رنج می‌برند پس برای رسیدن به این آرزو باید عادت‌های اشتباه را کنار گذاشت. برنامه‌های کاهش‌وزن بسیار متنوع و گسترده هستند و هر پزشک برای افرادی که از افزایش وزن رنج می‌برند، راهکارهای متفاوتی دارد، اما در این بین برخی عادت‌های اشتباه هستند که نه تنها درمانی برای لاغری نیستند بلکه تاحدودی باعث بروز بیماری‌های جبران‌ناپذیر نیز می‌شوند. در ادامه این گزارش به چند مورد از این قبیل اشاره شده است:

آبمیوه همیشه کارساز نیست

در بسیاری از برنامه‌های کاهش‌وزن دیده می‌شود که انواع آبمیوه جایگزین میوه‌ها شده‌اند که این موضوع یک انتخاب اشتباه است، زیرا حجم بسیار زیادی از پروتئین‌های موجود در میوه هنگام تبدیل‌شدن به مایع از بین می‌روند. با این روش ممکن است بتوانید چربی زیادی را از دست بدهید، اما موقت است و با شروع مجدد خوردن میوه، تمام چربی‌ها به بدن باز می‌گردند.

وعده غذایی را حذف نکنید

برنامه رژیم‌های لاغری به معنای غذانخوردن نیست بلکه به معنای درست غذاخوردن است. بسیاری از افراد در برنامه‌های رژیمی خود، وعده‌های غذایی و اکثرا وعده شام را حذف می‌کنند، اما این یک عادت بسیار اشتباه است. این نوع از برنامه غذایی در کوتاه‌مدت باعث لاغری شما می‌شود، اما در بلندمدت باعث بروز مشکلات و بیماری‌های بسیار بزرگ‌تری خواهد شد. در این مواقع باید از وعده‌های غذایی استفاده کرد که باعث چاقی نمی‌شوند و از کالری کمتری برخوردار هستند و حذف وعده بسیار اشتباه است.

سرکه را فقط با سالاد بخورید

بسیاری از افراد بر این عقیده هستند که خوردن سرکه قبل و بعداز غذا می‌تواند به کاهش کالری‌های غذا و هضم زودتر آن کمک کند، اما اینطور نیست بلکه این عادت به معده و سیستم گوارش آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیر وارد می‌کند. گنجاندن سرکه در رژیم غذایی اقدام موثری است، اما زمان مشخصی هم دارد که بهترین زمان برای آن همراه با سالاد و دسر است.

چربی را قطع نکنید

چربی برای بدن لازم و مفید است و آن چیزی که باعث چاق‌شدن می‌شود، چربی بیش از اندازه است. پس در رژیم‌های غذایی خود رعایت کنید که چربی‌های مورد نیاز بدن را تامین کنید چرا که نرسیدن چربی به بدن باعث گرسنگی، خشکی پوست و خستگی شدید ذهنی می‌شود. بر اساس مطالعاتی که بر روی بیش از ۷ هزار رژیم غذایی انجام گرفته، رژیم‌های غذایی کم چرب برای کاهش‌وزن کاملا بی‌تاثیر هستند.

حذف کربوهیدرات اشتباه است

همان‌طور که در مورد قبلی به حذف چربی اشاره شد، کربوهیدرات هم به همین شکل است و حذف آن از وعده‌های غذایی باعث بروز مشکل در بخش‌هایی می‌شود که از این منبع غذایی تغذیه می‌کنند. متخصصان تغذیه معتقدند که در رژیم‌های کاهش‌وزن هر چیزی به اندازه لازم است.

آب یخ بلای جان رژیم غذایی

به‌راحتی می‌توان گفت تمام تلاش‌هایی که برای رژیم غذایی خود کرده‌اید، با یک لیوان آب‌یخ از بین خواهد رفت. یک باور اشتباهی در بین افراد وجود دارد که، آب یخ باعث سوخت‌وساز بدن و مصرف بیش از حد کالری می‌شود، اما این موضوع تنها ۸ کالری از بدن می‌سوزاند که در برابر حجم کالری‌های جذب شده به هیچ عنوان قابل قیاس نیست.

تنوع غذایی فراموش نشود

در بسیاری از رژیم‌های غذایی هیچ تنوعی دیده نمی‌شود و این موضوع باعث می‌شود بدن به هیچیک از انرژی‌هایی که لازم دارد، نرسد و بیماری‌هایی بروز پیدا کند که فرد را تا پایان عمر گریبانگیر خود کند. حذف تنوع از وعده‌های غذایی ممکن است منجر به کاهش‌وزن کوتاه مدت شوند، اما در طولانی‌مدت، تضمینی برای ثبات وزن نیست.

ورزش بیش‌از حد تاثیر ندارد

ورزش برای کاهش‌وزن سالم خوب است، اما ورزش بیش از حد می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. یک مطالعه نشان می‌دهد که افزایش سطح فعالیت شما را گرسنه‌تر می‌کند و شما را به خوردن بیشتر سوق می‌دهد و انباشتن غذای اضافی در بشقاب خود - حتی چیزهای سالم - می‌تواند به راحتی زحمتی را که در باشگاه کشیده‌اید، پاک کند.

با شکم خالی ورزش نکنید

برخی افراد معتقدند که ورزش‌کردن اول صبح با شکم خالی باعث سوزاندن بیش از حد کالری و چربی می‌شود که اینطور هم است، اما برای سلامت خطرناک است. وقتی بدون سوخت‌رسانی به باشگاه می‌روید، احتمال اینکه عضله خود را از دست بدهید بیشتر است؛ و این خبر بدی است، زیرا بافت ماهیچه‌ای در زمان استراحت کالری بیشتری نسبت به بافت چربی می‌سوزاند.

قرص لاغری مضر است

هیچ رژیم و برنامه کاهش‌وزن ی راحت نیست و به زمان زیادی لازم دارند، حتی در برخی موارد افراد برای اینکه بتوانند از چاق شدن پرهیز کنند، تا پایان عمر باید رژیم‌های غذایی را همراه خود داشته باشند. قرص‌های لاغری مضرترین راه برای لاغرشدن هستند؛ یک متخصص تغذیه معروف آمریکایی می‌گوید اگر کاهش‌وزن به آسانی خوردن یک قرص یا حذف یک گروه غذایی بود، هیچ‌کس اضافه‌وزن نداشت.

کوتاه

خوراکی‌های خواب‌آور

خواب بر تمام جنبه‌های سلامت فرد تاثیر می‌گذارد. برخی از خوراکی‌ها حاوی ترکیباتی هستند که به کنترل بخشی از چرخه خواب کمک می‌کنند. شیرگرم یکی از خوراکی‌های خواب‌آور بوده و درمان خانگی معمول برای بی‌خوابی است. خوردن یک فنجان شیرگرم قبل از خواب می‌تواند به داشتن خوابی آرام کمک کند. برخی تحقیقات به ارتباط میان خوردن کیوی و خواب اشاره کرده‌اند. افردی که دو عدد کیوی را یکساعت قبل از خواب به مدت یکماه بخورند، به‌طور کلی دچار بهبود خواب خواهند شد. گیاه بابونه یک درمان سنتی برای مشکل بی‌خوابی است. محققان بر این باورند که ترکیب فلاونوئید موجود در آن این چای را خواب‌آور می‌سازد.

یادداشت

انتخاب «عینک آفتابی» با نظر پزشک

علی میرزاجانی
رئیس انجمن علمی اپتومتری

معمولا اکثر افراد در فصول گرم سال که هوا آفتابی است بیشتر از عینک آفتابی استفاده می‌کنند؛ در حالی که در فصل‌های پاییز و زمستان هم روزهای غیرآفتابی و ابری باید از چشم‌های خود در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت کرد. چشم انسان قابلیت دیدن نور مرئی را دارد، اما اشعه خورشید علاوه بر نور مرئی که توسط سلول‌های بینایی چشم انسان قابل رویت است دارای اشعه غیرمرئی (مادون قرمز و ماورای بنفش) است که قابل رویت نیستند و سبب آسیب به قرنیه، عدسی چشم، شبکیه و عصب بینایی چشم خواهند شد. تنها نور خورشید جزو اشعه‌های مضر محسوب نمی‌شود بلکه در برخی مشاغل از قبیل جوشکاری اشعه‌های مضری وجود دارند که لازم است در حین کار از عینک‌های جذبی مخصوص برای جلوگیری از آسیب به چشم‌ها استفاده شود. عینک آفتابی با تنظیم نور لازم ورودی به چشم نقش طبی خود را ایفا کرده و از بروز آسیب‌های مربوط به اشعه ماورای بنفش به چشم جلوگیری می‌کند؛ بنابراین لازم است همه افراد حتی کودکان برای حفاظت از چشم‌های خود در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید از عینک‌های آفتابی استفاده کنند. اشعه ماورای بنفش خورشید حتی در روزهای ابری در محیط وجود دارند و به چشم آسیب می‌رسانند هر چند در روزهای آفتابی و حتی زمستانی میزان این اشعه بیشتر خواهد شد پس استفاده از عینک آفتابی در تمام فصول سال توصیه می‌شود. در خصوص عوارض اشعه ماورای بنفش برای چشم، این اشعه در کوتاه‌مدت موجب قرمزی، خشکی چشم و سوختگی‌های تشعشعی در سطح قرنیه خواهد شد اما در طولانی‌مدت موجب ناخنک چشم، آب‌مروارید و استحاله منطقه مرکزی دید در شبکیه چشم خواهد شد. همه عینک‌های آفتابی محافظت لازم برای چشم‌های شما را فراهم نمی‌کند و یک عینک آفتابی استاندارد دارای ویژگی‌های تخصصی بوده که لازم است با راهنمایی‌های لازم یک اپتومتریست عینک آفتابی خود را تهیه کنید. استفاده از عینک‌های آفتابی به اندازه عینک‌های طبی که برای ضعف بینایی مورد استفاده قرار می‌گیرد حائز اهمیت است و برای انتخاب آنها مشورت با یک اپتومتریست لازم است.

مصرف «کندر» در بارداری درست است؟

تحقیقات علمی در رابطه با مصرف «کندر» در بارداری وجود ندارد پس نمی‌توان از روی گفته و شنیده‌ها به دیگران، آن هم برای دوران بارداری پیشنهاد کرد. اطلاعاتی هم وجود دارد که مصرف زیاد کندر را با بالارفتن خطر ابتلای کودکان به بیش‌فعالی مرتبط می‌داند که در این زمینه نیز اطلاعات دقیق علمی وجود ندارد. اگر فولیک‌اسید را به‌همراه کندر مصرف کنید، احتمال اینکه فرزند شما بیش‌فعال شود؛ وجود دارد. تاکید می‌شود که در دوران بارداری به حرف‌ها و شنیده‌های دیگران در رابطه با خوردن مواد خوراکی عجیب و غیرمعمول اعتماد نکنید و به‌دنبال مطالب علمی باشید.

لبنیات مورد نیاز در سنین مختلف

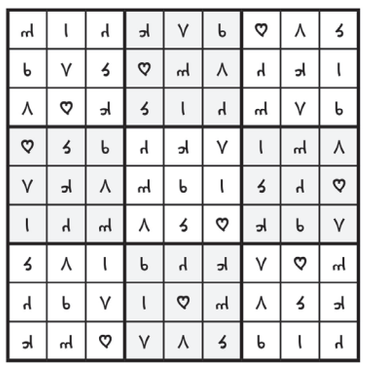
خوردن شیر یکی از توصیه‌های اکید پزشکان تغذیه است. مصرف روزانه لبنیات برای حفظ سلامت لازم‌وضروری است و بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است. کودکان روزانه به مصرف ۱۰۰۰ میلی‌لیتر، نوجوانان ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌لیتر و بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌لیتر شیر نیاز دارند. البته برای تامین کلسیم بدن تنها نباید به شیر و لبنیات اکتفا کرد بلکه موادغذایی دیگری مانند مرکبات و کلم‌ها نیز که حاوی کلسیم هستند، می‌توانند بخشی از نیاز بدن را تامین کنند.

درمان «آکنه» با «سیر» در یک روز

برای درمان آکنه می‌توانید روی کم‌ریسک‌ترین راهکار یعنی درمان خانگی و طبیعی حساب کنید. آکنه در نتیجه تجمع سلول‌های مرده پوست و چربی روی آن ظاهر می‌شود که در نتیجه مسدودشدن منافذ پوست باعث ایجاد سرهای سفید، جوش‌های سر سیاه و جوش‌های درشت می‌شود. آکنه در نواحی مختلف بدن ظاهر می‌شود و راه‌های مختلفی برای از بین‌بردن آن وجود دارد. حبه‌های سیر را خوب له کنید و روی ناحیه آسیب‌دیده آکنه بمالید. بگذارید سیر چند دقیقه روی پوست بماند و سپس با آب بشویید. زمانی که پوست حساس است باید سیر رقیق شده با آب را روی پوست خود بمالید.

جدول سودوکو

			۶	۷			۳	
۴	۶	۷	۳			۸	۹	۲
	۵	۸			۹			۶
		۴				۳	۲	
۵			۱	۹	۳			۸
	۳	۱				۹		
۹			۲			۴	۵	
۱	۴	۲			۵	۶	۸	۹
	۷			۸	۴			



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

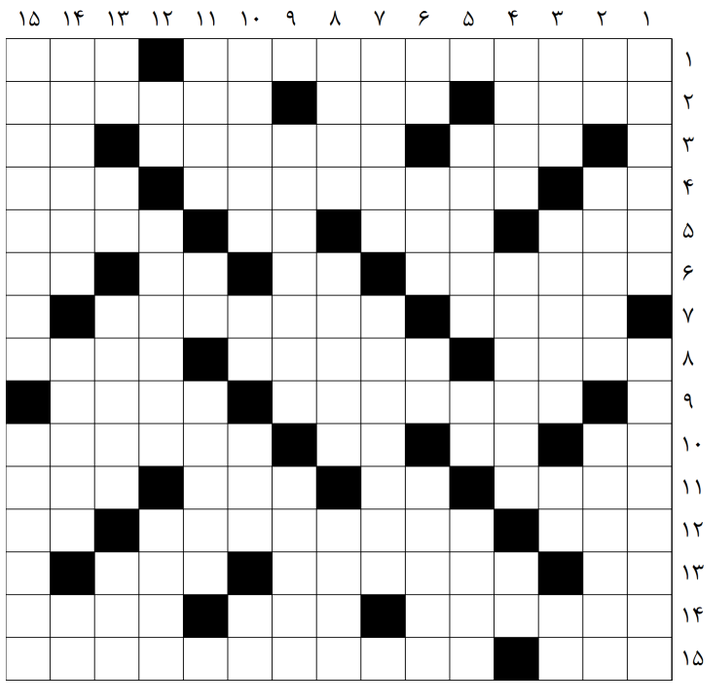
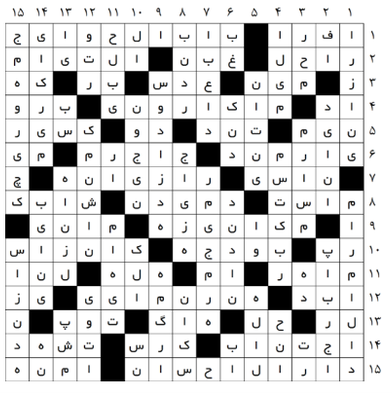
شماره ۱۲۰۵

افقی

۱- سومین کشور کوچک اروپایی- روزگار ۲- فریاد- پارچه‌طلایی- شهری درآمریکا ۳- نوعی سبک موسیقی- سردوشی نظامیان- پنبه پاک‌نشده ۴- هالوژن نمک- نماد شب کریسمس- دوستی ۵- ای‌دل- پایه‌واساس- رودی درفرانسه- منزل بزرگ ۶- عیال‌واولاد شخص- کارآگاه به‌دنبالش است- نقشه انگلیسی- فیلمی به کارگردانی رومن.پولانسکی ۷- بیعانه- کنیه مبارک امام‌علی(ع) ۸- پودر رختشویی- ازنام‌های بانوان- سودوفایده ۹- دانشمند ایرانی ملقب به شیخ‌الرئیس- از تمدن‌های باستانی ۱۰- هزار کیلوگرم- تیرپیکاندار- زمین‌شوی دسته‌دار- حریرمنقش ۱۱- آشوبگر- چه وقتی؟- اثری ازشاتوبریان- آلوی کوهی ۱۲- اهلی‌ودست‌آموز- کشوری آمریکایی- شمای بیگانه ۱۳- سایه‌گاه- ازگیاهان طبی- خروس مازندرانی ۱۴- جای نگاهداشتن چیز گرانبها- همیشه‌وجاوید- رشوه‌دادن ۱۵- هذیان بیمار- کنایه از شخص نهایت نادان

عمودی

۱- سُرخوردن- ازمیوه‌ها ۲- مساوی- یارمحبوب- بیگانه‌وغریبه ۳- جواب منفی- پیامبران- موضوع‌وزمینه- موجود نامرئی ۴- توبه‌کنندگان- مغرور- حرف دوم انگلیسی ۵- پرآب‌ترین رودایران- غروروتکبر- فریادوصدای بلند ۶- حرص‌وطمع – دست‌نخورده- خاک سفالگری- اعمال ۷- شهرخاقانی- از رنگ‌ها ۸- دیگ دهان‌گشاد- عابدوعارف- از شهرهای استان آذربایجان شرقی ۹- واحد پول نیکاراگوا- فوتبال آمریکایی ۱۰- سوره قلب قرآن کریم- پایان- اندرزونصیحت- بدوزشت ۱۱- عید کریسمس- گذشتن بر چیزی- هرجای گرم و بی‌آب‌وعلف ۱۲- صابون خیاطی- از نام‌های قدیم اصفهان- پوست‌کن ۱۳- به‌دنیاآوردن- طرف‌وجهت- قرقره- نوعی یقه ۱۴- شهری در استان خراسان‌رضوی- واسطه‌گری- از افعال ربطی ۱۵- نالایق- دارای اسم خوب



حل جدول ۱۲۰۴