شهرآرا روزنامه مردم مشهد
www.shahraraonline.com
چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۵ شماره ۲۲۰۲

در همین صفحه می‌خوانید

خرید تقویم

خب کم کم به روزهای آخر سال نزدیک می‌شویم و خودمان را برای تمام کارهای انتهای سال آماده می‌کنیم. یکی از عادات همیشگی بیشتر خانواده‌ها در این روزها خرید سررسید یا همان تقویم سال بعد است. خدا روشکر تا دلتان بخواهد در لوازم التحریر فروشی‌های سطح شهر انواع مختلف تقویم پیدا می‌شود.

درشماره بعد بخوانید

طلائیه

مطلب فردا را هم آقایان باید بخوانند هم خانم‌ها. خرید طلا از آن کارهایی است که خانم‌ها تا دلتان بخواهد حوصله‌اش را دارند و آقایان بی اندازه از آن فراری‌اند. به هر حال چه دوست داشته باشید چه نه، باید موقع خرید طلا حسابی حواس‌تان جمع باشد تا مبادا کوچک‌ترین خسارتی در آینده گریبانتان را بگیرد.

این روزها با نزدیک شدن به انتهای سال، بازار خرید و فروش تقویم سال ۹۶ حسابی داغ داغ است

رسید سر رسید

تکتم جاوید- چندی سالی است که استفاده از آن بین همه اقشار متداول شده است. هر سال به مناسبت نوروز هر کدام از ما یک یا چند سررسید از دوستان، اقوام، همکاران و مؤسساتی که با آن‌ها سروکار داریم هدیه می‌گیریم که برای نوشتن اتفاقات روزانه و حتی کلاس‌های درس به دردمان می‌خورد. بازار گرفتن سررسید به قدری در روزهای آخر سال داغ می‌شود که به نظر می‌رسد می‌توان به‌جای یک «سین» دیگر روی سفره هفت‌سین گذاشت!

سررسید ابزار اغواکننده‌ای است زیرا صفحات خالی آن می‌توانند ما را ترغیب کنند که هر روز چیزهایی در آن‌ها بنویسیم. به‌ویژه اگر رؤیای نظم بخشیدن به زندگی‌مان را در سر داشته باشیم. هر چقدر این سررسید ظاهر جذاب‌تری داشته باشد، این وسوسه به نوشتن هم افزایش خواهد یافت و نظم بخشیدن به کارهای روزانه با نوشتن برای برخی کار سختی است برای بعضی‌ها هم هیچ کارایی ندارد و خیلی‌ها هم در کمدها و کتابخانه‌های خود تعداد زیادی سالنامه قدیمی دارند که هیچ‌وقت حتی یک ورق از آن را ننوشته‌اند.

طبق تعریف، سالنامه دفتر یا کتابی است دست‌نویس یا چاپ شده که در مورد رویدادهای اتفاق افتاده در یک سال اطلاعاتی می‌دهد. مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی از جمله مهم‌ترین موضوعاتی است که علاوه بر تقویم روزها و ماه‌ها در بیشتر سالنامه‌های رایج آورده می‌شود. برای مثال سالنامه اقتصادی بانک مرکزی، سالنامه آماری کشور یا سالنامه قدس که هر سال منتشر می‌شود. سالنامه شامل مناسبت‌هایی است تا یاد و خاطره حوادث، اتفاقات یا انسان‌های نام‌آور را زنده نگه‌دارند. برای مثال برخی سالنامه‌ها روزشمار عملیات‌های مهم در جنگ تحمیلی و... را در بر دارد. شاید امسال انتخاب یک سررسید کوچک قابل حمل که متناسب سن و علاقه خودتان باشد بتواند به برنامه‌ریزی سال آینده شما کمک کند. پس بهتر است نکته‌های خرید سالنامه را بدانید و بعد برای انتخاب سررسید شخصی و هدیه اقدام کنید.

سررسیدهای کاربردی و خاطره‌انگیز

تاریخچه استفاده از سررسید یا همان سالنامه در ایران مشخص نیست. اکنون در ایران و تمام دنیا داشتن این وسیله بسیار رایج شده است. با این تفاوت که در ایران سررسیدها تقریبا یک شکل هستند و کاربرد یکسانی دارند اما در کشورهای پیشرفته انواع مختلف سررسید برای کاربردها و اقشار مختلف تهیه می‌شود.

سالنامه ازدواج: حتماً می‌دانید برنامه‌ریزی کارهای انبوه ازدواج کار بسیار دشواری است. برای این کار در طول ماه‌ها باید برای برنامه‌های مختلف برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید. در برخی کشورها برای این کار، سررسید ویژه‌ای طراحی شده است. در این سررسیدها می‌توانید از صفر تا صد برنامه‌های ازدواج مانند زمان‌بندی، هزینه‌ها و بودجه‌بندی را انجام دهید. سال‌های بعد از ازدواج این سررسید می‌تواند، حکم دفترچه خاطرات روزهای اول زندگی مشترک را پیدا کند.

سالنامه تحصیلی: یکی از چیزهایی که کودکان باید در دوران تحصیل بیاموزند توانایی مدیریت زمان است. برای همین موضوع سررسیدهایی طراحی شده است که در آن علاوه بر تقویم سالیانه صفحاتی وجود دارد که دانش‌آموز بتواند آن‌ها را بنابر نیازهای درسی‌اش طراحی کند. این‌گونه سررسیدها معمولا صفحاتی هم برای تمرین درس‌ها دارند.

سالنامه تعطیلات: این سررسید مناسب اهل سفر است. کاربران با کمک این سالنامه می‌توانند زمان سفر خودشان را تعیین کنند و متعاقب آن کارهای مهمی را که در زمان‌های مختلف باید انجام پذیرد، در آن یادداشت کنند. این مدل سالنامه برای بیشتر ما ایرانی‌ها که برای سفر آنی و لحظه‌ای تصمیم می‌گیریم و برنامه بلندمدت مشخصی برای سفرهایمان نداریم، کارایی ندارد.

سالنامه‌های بازیافتی: طرفداران این مدل سررسید، حامیان محیط زیست هستند. شاید باورش دشوار باشد که در کشورهای توسعه یافته، میزان تقاضای این‌گونه سالنامه‌ها در حال فزونی گرفتن از سالنامه‌های معمولی است. امیدواریم که در آینده نه چندان دور، این مدل سررسیدها نیز در ایران شایع شود.

دو یا چند سالنامه: سالنامه‌هائی هستند که دو یا چند سال آتی را در قالب یک سررسید پوشش داده‌اند و بیشتر مخصوص کسانی است که فعالیت‌هایشان به صورت پروژه‌های چندساله انجام می‌شود.

سالنامه‌های خالی: در این مدل سالنامه، طراحی صفحات به گونه‌ای است که هیچ‌گونه تاریخی در صفحات درج نمی‌شود. ثبت زمان‌ها به عهده کاربر گذاشته شده. این مدل سالنامه بیشتر مناسب کسانی که است که استفاده‌شان از سررسید اندک است. این‌گونه سالنامه را حتی می‌توان بیش از یک سال استفاده کرد.

بهترین انتخاب از بین همه مدل‌ها

حتما تا به حال تعداد زیادی سررسید هدیه گرفته‌اید اما واقعا چند درصد آن‌ها کاربردی بوده و مورد استفاده قرار گرفته است؟ چطور می‌توانید بهترین سررسید را به دیگران هدیه بدهید؟ اگر امسال قصد دارید یک سررسید به دوستان یا همکارنتان هدیه کنید، پیشنهاد می‌کنیم نکته‌های زیر را در نظر داشته باشید.

دنبال مدل خاصی نباشید: انتخاب سررسید خوب از این نظر سخت است که معمولا نمی‌دانیم که طرف هدیه گیرنده به چه نوع سررسیدی علاقه‌مند است و در واقع نمی‌توانیم از دریچه چشم او دنیا را ببینیم و بفهمیم که ملاک و معیار او برای سررسید ایدئال چیست. پس پیشنهاد می‌کنیم برای انتخاب جلد، سایز، رنگ چاپ و نوع کاغذ حد متعادل و عمومی را در نظر بگیرید. همیشه سررسید گران قیمت یک انتخاب مهم نیست.

هم خوش‌رنگ و هم خوش‌طعم باشد: حتماً شما هم این تجربه را داشته‌اید که یک جعبه شکلات برای شما هدیه می‌آورند که ظاهری بسیار جذاب و گران قیمت دارد ولی اصلاً طعم خوبی ندارد. انتخاب سررسیدهای گران‌قیمت با جلدهای بسیار زیبا و وسایل و جعبه‌ای نفیس صرفا یک هدیه نیست. قرار است فرد هدیه‌گیرنده از داخل سررسید اهدایی شما یک سال هر روز استفاده کند. انتخاب یک سررسید با گرافیک و طرح کارشناسی شده و انتخاب رنگ‌های مناسب با توجه به روان‌شناسی رنگ به مراتب کاربردی‌تر از سررسیدهایی است که از فضای صفحات برای شعر، فال، جداول، جدول سرگرمی، طرح چیستان و... با رنگ و طرح‌های شلوغ و غیرکارشناسی استفاده می‌کنند.

قطع سررسید را در نظر بگیرید: به عنوان مثال اگر فعالیت شرکت و محیط کاری شما در حوزه تجهیزات پزشکی است و گروه هدف شما اغلب پزشکان هستند، سررسید در قطع رحلی یک انتخاب اشتباه بوده و اصلاً کاربردی برای پزشکان نخواهد داشت. اگر گروه هدف شما قشرها و صنوف مختلفی را تشکیل می‌دهند پیشنهاد ما قطع وزیری است.

نوع قالب تاریخ را در نظر داشته باشید: نحوه نمایش تاریخ در سررسید با توجه به نوع استفاده و اهمیت میزان فضای کافی برای یادداشت و برنامه‌های روزانه در صفحات سررسید به چند شاخه تقسیم می‌شوند.

روزشمار: هر روز در یک صفحه، دوروزشمار: هر دو روز در یک صفحه، سه روزشمار: هر سه روز در یک صفحه، هفته‌شمار: هر هفته در یک صفحه

ماه شمار: هر ماه در یک صفحه. یکی از نکات مهم و ضروری دیگر برای سررسید زیبا و ایدئال انتخاب جلد مناسب است.

کاغذی که زیبا هست ولی کارایی ندارد: کاغذ گلاسه بر خلاف جذابیت و زیبایی نسبت به کاغذ تحریر، اصلاً گزینه مناسبی برای سررسید کاربردی نیست. چاپ سررسید با کاغذ گلاسه بسیار زیبا و نفیس جلوه می‌کند اما قابلیت نوشتن با هر نوع نوشت‌افزاری روی این کاغذ زیبا میسر نیست و گاهاً به خاطر گلیز (سطح روغنی و براق کاغذ) کاغذ جوهر و مرکب قلم پخش می‌شود.

سررسید را گران نخرید: هیچ کس مایل نیست سررسیدی را با قیمتی پایین‌تر سفارش دهد اما پس از هدیه دادن، شخص هدیه گیرنده آن را به دلیل کیفیت یا ظاهر بد، کنار بگذارد. هر خریداری مایل است یک کالای مشخص را با پایین‌ترین قیمت ممکن خریداری کند. اما در اغلب موارد، اصرار بر خرید کالای ارزان قیمت به ضرر خریدار منجر می‌شود. سررسیدهای موجود در بازار قیمت‌های بسیار متنوعی دارد تقریبا از چهار هزار تومان شروع می‌شود و جلدهای نفیس‌تر که یک مجموعه هستند حدود ۹۰ هزار تومان است.

سررسیدهای تبلیغاتی سازمان‌ها

با نزدیک شدن به پایان سال، تب و تاب خرید سررسید تبلیغاتی در میان شرکت‌ها و سازمان‌ها و حتی فروشگاه‌های بزرگ افزایش می‌یابد. شرکت‌ها سررسیدهای سال جدید را با افزودن لوگو و لت‌های گلاسه تبلیغاتی سفارشی کرده و آن‌ها را به عنوان هدیه در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهند. هدیه دادن سررسید باعث می‌شود تا مشتریان در طول سال و با استفاده از آن، شرکت هدیه‌دهنده و آن برند را به صورت مکرر به یاد آورده و نام و نشان وی در ذهن آن‌ها به شکلی موثر باقی بماند.

با سررسیدهای قدیمی چه می‌کنید؟

ماجرای سررسیدهای نوشته نشده و خاک خورده خانه‌ها و ادارات غم‌انگیز است. آن هم وقتی هنوز سالانه میلیون‌ها درخت و کاغذ صرف تهیه آن می‌شود. هنوز باید سالانه میلیون‌ها کپی از اطلاعاتی تکراری و غیرضروری مثل فاصله بین شهرها را بر روی کاغذی که آن هم وارد می‌شود، به رسم پنجاه سال پیش صحافی کنیم و به دست کسانی بدهیم که به احتمال نیم درصد هم مشتریان کسب و کار ما نیستند یا نخواهند شد. کاش همگی ما می‌توانستیم سررسیدهایی را که هدیه می‌گیریم و به کارمان نمی‌آید، همان اوایل سال به کسانی مثل بچه‌های محصلی بدهیم که دفتری برای نوشتن ندارند. این هم یک‌طور اسراف کردن است که کسی به آن اهمیتی نمی‌دهد.

سررسیدهای موضوعی کاربردی بیش از یک روز و یک سال دارند

سالنامه‌ای برای یک عمر

سالنامه العبد: پس از رحلت حضرت آیت‌ا... بهجت قدس‌سره، مرکز تنظیم و نشر آثار آن مرجع بزرگوار، در راستای ترویج عمومی اندیشه‌های ناب معظم‌له تصمیم به انتشار سالنامه‌ای با محوریت تفکرات ایشان گرفت؛ چراکه سالنامه قابل استفاده برای عموم اقشار مردم است و همچنین می‌توان موضوعات گوناگونی را در آن گنجانید. ازاین‌رو مرکز حفظ و نشر آثار آیت‌ا... بهجت قدس‌سره سالنامه «بهجت جانان» را برای اولین بار در سال ۱۳۹۱ منتشر کرد و این طرح را با عنوان «العبد» ادامه داد. این سالنامه شامل مختصری از اعمال هفته جاری از کتاب اقبال الاعمال سیدابن طاووس، احادیث بخش «آداب عشرت» از کتاب «وسائل الشیعه»، فرمایش‌های منتخب از آیت‌ا... بهجت قدس‌سره، استفتائات منتخب از معظم‌له، داستان‌هایی کوتاه از زندگانی پربرکت معظم‌له، مختصری از کتاب شریف معراج السعادة و متن زیارت عاشورا همراه دعای علقمه و حدیث کساست. قیمت این سالنامه ۱۹۵۰۰ تومان است.

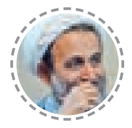
سالنامه اطلاعات نجومی: «سالنامه وزیری ۱۳۹۶ مدل اطلاعات نجومی» نه‌تنها مثل هر تقویم دیگری، در برنامه‌ریزی برای روزهای سال ۹۶ به شما کمک می‌کند، که نمی‌گذارد هیچ رخداد نجومی را از دست بدهید.

این سالنامه حاوی اطلاعات مهمی است که برای علاقه‌مندان به نجوم کاربرد زیادی دارد. این اطلاعات شامل مواردی مثل درصد درخشندگی ماه، وضعیت ماه در بروج فلکی، نقشه رویت‌پذیری هلال ماه‌های قمری و اطلاعات نجومی روزهای سال هستند. روش تعیین سمت قبله، اوقات شرعی تهران و مراکز بعضی از استان‌ها و معرفی روزهای نیکو بر اساس روایات اسلامی، از دیگر اطلاعاتی هستند که این سالنامه در اختیار شما می‌گذارد. این سالنامه منبع اطلاعاتی است که شما برای انجام برخی از امور شرعی‌تان نیاز دارید. قیمت آن ۴۰۰۰ تومان است.

سالنامه سبک زندگی اسلامی: این محصول اولین سالنامه تخصصی با محوریت تندرستی و شامل آیات، روایات، اشعار، سخنان رهبری و سایر بزرگان، اطلاعات پزشکی، احادیث ائمه معصومین درباره سلامت و بهداشت است. این مطالب در هر صفحه از سررسید به صورت روزانه قرار گرفته است. قیمت این سررسید ۸ هزار تومان است.

دیدگاه

حجت‌الاسلام والمسلمین پناهیان



اقتدار به دادزدن نیست

معمولاً خانم‌ها مرد مقتدر را دوست دارند، مردی که بتوانند به او تکیه کنند.

یکی از تجلی‌گاه‌های این اقتدار و بزرگ‌تر بودن همین دستور دادن و اطاعت کردن است. دایره نیاز زن به اقتدار مرد، دایره بسیار گسترده و پیچیده‌ای است.

فرهنگ غرب نیز هرچقدر خواست بین زن و مرد مساوات ایجاد کند، موفق نبود. این مسئله را نبود رضایت‌مندی زنان از زندگی و مشکلات عاطفی زیادی که دارند نشان می‌دهد. مساوات بین زن و مرد معنایی ندارد.

زن باید محبوب‌تر از مرد باشد. مرد نیز باید مطاع‌تر از زن باشد. خانمی که می‌خواهد همسر او تکیه‌گاه باشد، باید گاهی فرمان او را بپذیرد. با این کار هم مرد آرام می‌گیرد و هم علاقه بیشتری به همسر خود پیدا می‌کند و هم زن آرام گرفته و احساس می‌کند که یک تکیه‌گاهی دارد. گاهی اوقات فرهنگ جامعه کاری می‌کند که ما از فطرت خود دور شویم. فرهنگ جلوی فکر کردن ما را می‌گیرد. زنان با یک یا دو کلمه می‌توانند مرد خود را آرام کرده و اخلاق او را بهتر کنند. بعضی اوقات زنان سر شوهر خود داد می‌زنند تا نیاز آن‌ها را برآورده کنند؛ در حالی که اگر می‌خواهند شوهر از آن‌ها اطاعت کند احتیاجی به داد زدن نیست.

کافی است با قدرتی که خداوند در زنان قرار داده از شوهر خود دلبری کرده و بر او تأثیر بگذارند. با این کار مرد آرام می‌گیرد.

سوال، جواب

محبوبه امیری مقدم

استفتا از دفتر حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای
تصرف در اموال دیگران

اگر وسیله‌ای پیدا کنیم که مشخص باشد آن را دور انداخته‌اند، اما آن وسیله برای ما کارآیی داشته باشد، آیا می‌توان آن را برداشت؟

با احراز آنکه از آن وسیله اعراض (روی گردانده) شده، تصرف در آن مانع ندارد.

من دو سال قبل ساعتی از مکان تفریحی در خارج از شهر پیدا کردم و تا الان آن را نگه داشته‌ام، آیا می‌شود آن را به برادرم فروخته و مبلغ آن را صدقه دهم؟

وظیفه شما این است که در مکانی که آن را یافته‌اید، از صاحبش تحقیق کنید و پس از مأیوس شدن می‌توانید خود ساعت یا پول آن را به فقیر بدهید.

پس از اتمام مجلسی، کفش خود را نیافتم و فقط کفشی را یافتم که نوتر و بسیار شبیه به کفش خودم بود. اکنون یک هفته از آن ماجرا می‌گذرد اما کسی جهت تعویض کفش مراجعه نکرده است. باتوجه به اینکه آن فرد اشتباه کرده و هنوز مراجعه نکرده، مجازم در آن کفش تصرف کنم؟

جایز نیست و حکم مجهول‌المالک را دارد که با یأس از پیدا شدن صاحب آن بنابر احتیاط با اجازه حاکم شرع از طرف صاحبش به فقیر صدقه دهید مگر آنکه بدانید صاحب آن رضایت داشته یا خود صاحب کفش باقی مانده، کفش را برده است و در صورت اخیر اگر قیمت کفش موجود از کفش شما بیشتر باشد مابه‌التفاوت را از طرف صاحب آن به فقیر صدقه دهید.

● ● ●

با تغذیه مناسب سوختگی‌ها را زودتر التیام بخشید

دوپینگ غذایی

متخصصان معتقدند تغذیه درست روی بهبود و کنترل سوختگی‌ها اثر بسزایی دارد. به طور مثال مصرف یکسری از مواد غذایی مانند پروتئین‌ها، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین A و روی روند درمان سوختگی‌ها را سریع‌تر می‌کند. سوختگی شدید می‌تواند بیشترین میزان استرس را برای بدن داشته باشد. در این حالت میزان متابولیسم بدن به شدت افزایش می‌یابد و بافت پروتئینی و چربی برای کمک به ترمیم قسمت‌های سوخته تجزیه می‌شوند. در چنین مواردی گاه یک و نیم کیلوگرم کاهش وزن در روز دیده می‌شود. در سوختگی شدید حمایت کامل تغذیه بیمار در بیمارستان ضروری است. در سوختگی‌های خفیف هم یک برنامه غذایی متعادل در منزل می‌تواند به سرعت بهبود سوختگی کمک بسزایی کند. سوختگی خفیف باعث درد، قرمزی و تورم می‌شود. درحالی که سوختگی شدید ممکن است با شوک همراه باشد. مواد غذایی مفید برای سوختگی‌ها از این قرار است؛

پروتئین: بوقلمون، مرغ، تخم‌مرغ، ماهی به جبران پروتئین از دست رفته در فرایند ترمیم پوست کمک می‌کنند.

ویتامین C: توت‌ها، مرکبات و پاپایا تامین‌کننده ویتامین C مورد نیاز برای ساخته شدن کلاژن و پوست جدید هستند.

ویتامین E: آوکادو و جوانه گندم منابع غنی ویتامین E هستند که به التیام زخم کمک می‌کنند.

روی: میگو و غذاهای دریایی حاوی روی هستند که به تسریع این فرایند ترمیم کمک می‌کنند.

ویتامین A: هویج، سیب‌زمینی شیرین و فلفل قرمز حاوی بتاکاروتن هستند که با تبدیل شدن به ویتامین A به ترمیم زخم کمک می‌کنند.

چربی‌های سالم: ماهی روغنی، دانه کتان و آفتابگردان، کدو حلوایی و کنجد تامین‌کننده اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز هستند.

چرا نوشیدن آب به کاهش استرس کمک می‌کند؟

آب روی آتش

ما با برخی نشانه‌های استرس مانند سردرد، ناتوانی در تمرکز و پدیدار شدن آکنه به خوبی آشنا هستیم، اما آیا می‌دانستید که کم‌آبی بدن هم می‌تواند رابطه نزدیکی با استرس داشته باشد؟ استرس طولانی مدت می‌تواند به خستگی غدد فوق کلیوی منجر شود و این شرایط عملکرد کمتر از حد انتظار آن‌ها را به همراه خواهد داشت. این به معنای ترشح کمتر هورمون‌هایی نظیر آلدوسترون است که سطوح مایعات و الکترولیت‌ها را در بدن تنظیم می‌کنند.

به طور کلی غدد فوق کلیوی هورمون‌هایی را ترشح می‌کنند که سیستم ایمنی، سوخت‌وساز و دیگر عملکردهای مهم بدن را تنظیم می‌کنند. یکی از این هورمون‌ها کورتیزول است که انرژی کافی برای مقابله با استرس یا ترس را به عنوان بخشی از غریزه جنگ یا گریز در اختیار انسان قرار می‌دهد. گفتیم زمانی که ترشح آلدوسترون کاهش می‌یابد، سطوح الکترولیت افت می‌کند و شما دچار کم‌آبی می‌شوید. افزون بر این، کم‌آب شدن بدن می‌تواند سطوح کورتیزول را هم افزایش دهد. البته افزایش سطح هورمون کورتیزول لزوما همیشه هم چیز بدی نیست، هنگامی که بدن به صورت جسمانی به مکانیسم جنگ یا گریز پاسخ ندهد، این مسئله مشکل‌آفرین می‌شود. به بیان دیگر، اگر سطوح کورتیزول افزایش یابد و اقدامی در راستای کاهش استرس صورت نگیرد، همه چیز روی هم انباشته‌شده و می‌تواند به مجموعه‌ای از مشکلات مانند افسردگی و بیماری روانی منجر شود. در این شرایط شما در یک چرخه استرس و تشنگی گرفتار می‌شوید. بنابراین، دفعه بعد که با احساس ضعف و درهم‌شکستن مواجه شدید، نفسی عمیقی بکشید و یک لیوان آب بنوشید. افزایش سطح مایعات بدن می‌تواند به کاهش سریع استرس شما کمک کند، اما اگر با استرس مداوم مواجه هستید، بهتر است با مراجعه به پزشک به‌صورت حرفه‌ای کمک دریافت کنید.

درمانگاه

دکتر خسرو شایان*

برای کاهش درد زانو، وزن کم کنید

۰۹۱۵...۵۵۰: خانمی ۴۵ ساله هستم و حدود ۱۵ کیلو اضافه وزن دارم. گاهی مواقع در هنگام راه رفتن پای راستم از زانو به پایین داغ می‌شود و احساس کرختی می‌کنم. پزشکی گفت دیسک است. حالا چه کاری باید انجام دهم؟

درد سیاتیک معمولا از ناحیه پشت باسن آغاز می‌شود و با پیشروی آن به ران‌ها و ساق پا نیز سرایت می‌کند. با توجه به نوع درد شما و تشخیص پزشک وجود دیسک محتمل است پس باید شیوه زندگی خود را تغییر دهید. اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید که یکی از دلایل تشدید درد است.

عضلات ناحیه شکم و کمر را با ورزش تقویت کنید. نشستن به مدت طولانی و ثابت ماندن وضعیت نیز برای درد شما مناسب نیست. از برداشتن وسایل سنگین پرهیز کنید که درد را به شدت افزایش می‌دهد.

۰۹۳۵...۸۸۱: سلام ۳۷ سال دارم و زانوی پای راستم از مدت سه سال پیش درد می‌کند. قبلا به پزشک مراجعه کردم، عکس گرفتند و گفتند مشکلی ندارم ولی دردم روز به روز شدیدتر می‌شود.

زانو درد بر اثر آسیب‌دیدگی‌هایی مانند کشیدگی رباط صلیبی زانو، پارگی رباط‌های زانو یا پارگی غضروف‌ها یا بیماری‌هایی مانند آرتروز زانو، نقرس و عفونت، پارگی مینیسک زانو، زانو پرانتزی یا پاکمانی، اختلال در مفصل زانو و... می‌تواند باعث بروز درد شود. تعداد زیادی از زانو دردهای خفیف بعد از فیزیوتراپی و حتی بعد از مراقبت‌های اولیه توسط خود فرد بهبود می‌یابد. با وجود این موارد باید گفت مشکل شما علل مختلفی ممکن است، داشته باشد که در رادیوگرافی ساده هم شاید مشخص نشود. در عین حال نمی‌شود از راه دور و با توضیحات مختصر علت بیماری را مشخص کرد. لازم است بار دیگر به متخصص ارتوپد مراجعه کنید تا با تجویز رادیوگرافی پیشرفته مانند ام‌آرآی علت درد را تشخیص دهد.

متخصص ارتوپد*

کاربلد

محبوبه امیری مقدم

آباژور متناسب با چیدمان منزل

انتخاب آباژور برای اتاق نشیمن باید بادقت زیادی انجام شود، زیرا افزون بر زیبایی و جلوه زیاد باید توانایی نورپردازی مناسب را در فضای اتاق پذیرایی و نشیمن داشته باشد.

فضا را بزرگ‌تر کنید: دقت داشته باشید که جنس، رنگ و فرم آباژور باید متناسب با جنس مبلمان و رنگ‌آمیزی آن باشد. در هر گوشه‌ای از اتاق نشیمن که احساس تاریکی و یکنواختی دارید، می‌توانید از یک آباژور مناسب استفاده کرده و به این ترتیب فضای اتاق نشیمن را بزرگ‌تر کنید.

مخروطی یا استوانه‌ای: درصورتی که مبلمان خانه شما مدرن است، بهتر است از آباژورهایی با سبک مدرن استفاده کنید و درصورتی که سنتی است از آباژورهای مخروطی و پارچه‌ای. بهترین انتخاب برای خانه‌های مدرن که طراحی مبلمان و اثاثیه در آن به‌صورت مدرن صورت گرفته، این است که از آباژورهای استوانه‌ای و بلند استفاده شود. اما درصورتی که دکوراسیون سنتی دارید از آباژورهای رومیزی استفاده کنید که برای تهیه آن از چوب استفاده شده است.

اهمیت وضعیت لوستر: اگر لوستر شما درست بالای میز ناهارخوری قرار می‌گیرد و فضای میز را روشن می‌کند، می‌توانید از یک تا دو لوستر ایستاده در زاویه‌های اتاق ناهارخوری هم استفاده کنید تا زیبایی بیشتری به این فضا ببخشید. اما اگر لوستر شما در بخش دیگری از اتاق قرار گرفته، بهتر است از آباژورهای مدرن و منحنی شکل استفاده کنید تا نور آن درست در مرکز میز ناهارخوری متمرکز شود.

نور غیرمستقیم بهتر است: گزینه مناسب برای انتخاب آباژور اتاق خواب آباژورهای رومیزی است که روی پاتختی شما جای بگیرد. این آباژورها را متناسب با فضا و ترجیحا در رنگ‌های نه‌چندان روشن به رنگ‌های کرم، شکلاتی یا شیری انتخاب کنید.

● ● ●

بهای زیبایی

عرضه روش‌های جدید برای زیباتر کردن موها برای هر کسی وسوسه‌انگیز است تا آن اندازه که گاه فراموش می‌کنیم، استفاده از این روش‌ها ممکن است شرایطی را فراهم کند که دیگر مویی بر سرمان نماند که بخواهیم غصه زشت شدنش را بخوریم.

گاه هم با چنان مشکلات و بیماری‌هایی مواجه می‌شویم که حتی در خواب هم دیگر به رویای زیباتر شدن موهایمان فکر نمی‌کنیم. کراتینه کردن موها از جمله روش‌های بسیار شایعی است که طرفداران زیادی هم دارد. اما تقریبا هیچ‌کدام از ما درباره فواید و عوارض آن اطلاعات درستی نداریم و تنها براساس شنیده‌ها و اعتماد به آن‌ها از این روش استفاده می‌کنیم. درصورتی که برخی متخصصان حوزه سلامت هشدار داده‌اند؛ استفاده از این ماده به‌دلیل وجود ماده‌ای حلال به‌نام فرمالدهید خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

پولیش کراتینی

کراتین، پروتئین اصلی موجود در مو، دندان و ناخن‌هاست که باعث تقویت، صاف شدن و درخشندگی موها می‌شود. زمانی که موی فرد در اثر عوامل مختلفی همچون رنگ کردن‌های متعدد دچار آسیب و کاهش این ماده پروتئینی می‌شود، از این ماده به شکل مصنوعی استفاده می‌شود. کراتین‌ها با منشأ حیوانی و گیاهی تهیه می‌شوند و البته کراتین‌های مصنوعی دیگری نیز در بازار وجود دارد که از مواد مصنوعی ساخته می‌شوند. متخصصان می‌گویند: کراتینه کردن مو به خودی خود چیز بدی نیست؛ چراکه کراتین می‌تواند به موهای مرده جان دوباره ببخشد. البته منظور بازگشت مو به حالت طبیعی و شاداب اولیه نیست بلکه تغییر وضعیت آن از حالت وزوز و خشک تا زمان ریزش و رویش مجدد موی زنده است. اما شیوه به کارگیری آن در برخی آرایشگاه‌هاست که باعث بروز عوارض مخرب آن می‌شود.

عمر ۷۲ ساعته

این تصور که اگر موهایتان را کراتینه کنید تا مدت زمان طولانی می‌توانید جلای آن را مشاهده کنید، اشتباه است. این ماده درست بعد از اولین شستشوی مو که معمولا ۷۲ ساعت بعد از درمان است، از روی موها پاک و تازه تاثیر آن روی مو نمایان می‌شود که اقدام آرایشگر تا چه اندازه برای مو مفید یا مضر بوده است. ریزش مو هم یکی دیگر از عوارض کراتینه کردن موهاست که میزان ریزش با میزان آسیب وارده شده به ساختمان مو ارتباط مستقیمی دارد. کراتینه کردن مو باید توسط خود شخص در منزل بدون آسیب زدن به مو با کمک مواد جانبی و سشوار انجام شود که در این صورت استفاده مجدد از آن برای ادامه فرآیند درمان مفید خواهد بود، درست مانند اینکه بعد از حمام از ماسک مو استفاده شود.

سرطان‌زا بودن

هر ماده‌ای درصورتی که بیش از حد مجاز استفاده شود، عارضه‌ساز خواهد بود، پس هیچ‌گاه صرف مفید بودن یک ماده، نباید فریب تبلیغات آن را خورد. فرمالدهید نام ماده‌ای است که می‌تواند منشأ بروز سرطان در مصرف‌کنندگان باشد. مقدار مجاز مصرف این ماده در یک محصول، یک PPM است، اما در اغلب محصولات مقدار آن بیش از ۶ درصد است و این می‌تواند مشکل‌ساز شود. این ماده روی خود مو تاثیری ندارد، اما نفوذ آن به سطح پوست می‌تواند زمینه‌ساز بروز آلرژی و چه‌بسا سرطان شود. امتناع از رنگ کردن‌های مکرر تمام موها به‌ویژه در فاصله زمانی بسیار کوتاه یکی دو روزه، رعایت تجدید رنگ فقط برای ریشه مو و کاهش استفاده از اتوی مو و سشوار داغ مراقبت‌هایی هستند که ما برای حفظ سلامتی موهایتان به شما اکیدا توصیه می‌کنیم.

برای ترمیم مو

در حال حاضر انواع ماسک‌ها و سرم‌های تقویت‌کننده و البته حالت‌دهنده مو وجود دارد که مورد تایید متخصصان است. می‌توانید تا زمان پایان عمر موکه سه سال است، از این محصولات استفاده کنید و منتظر بازگشت آن‌ها به حالت طبیعی بمانید. البته بازگشت مو به حالت اولیه زمانی امکان‌پذیر است که دیگر به مو آسیب نزنیم. نکته دیگری که باید به آن توجه کنید، این است که زمانی که موهایتان حالت طبیعی خود را در اثر رنگ کردن‌های مکرر، سشوار داغ، کراتینه و اتوکردن از دست می‌دهد و به استفاده از انواع شامپوها، نرم‌کننده و ماسک موها پناه می‌برید و انتظارتان برآورده نمی‌شود، مدام شامپوی خود را عوض نکنید؛ چراکه شامپوها نقش ترمیم‌کنندگی در موها ندارند. همچنین این باور که استفاده از نرم‌کننده‌ها باعث ریزش مومی شود، اشتباه است.

ملاحظات پیری

از دیدگاه طب‌سنتی، سنین ۴۵ تا ۶۰ سالگی را میانسالی یا کهولت و پس از آن را سالمندی می‌نامند؛ دوره‌ای نسبتا طولانی از زندگی همه افراد که فرد را با ضعف و تحلیل بدنی در زندگی مواجه خواهد کرد که سطح و برخورداری هر فردی از آن متفاوت از دیگری است.

با این وجود، نمی‌توان این پدیده فیزیولوژی را یک بیماری قلمداد کرد و برای آن نسخه درمانی یا پیشگیری پیچید.

از دیدگاه این طب، علت اصلی پیری تخریب سطوح داخلی عروق و شرایین و ضعف ارگان‌های بدن است که باعث کم شدن قدرت هضم و جذب و دفع می‌شود و بدن و به تبع آن فرد هم، ضعیف و قاصر خواهد شد.

با همه این شرایط، تدابیر مفیدی برای ارتقای سلامت در سنین سالمندی وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌ای می‌کنیم.

تغذیه مناسب

مزاج سالمندان اغلب سرد و خشک است و باید از غذاها و نوشیدنی‌هایی که مزاج گرم و تری دارند، استفاده کنند. سالمندان در درجه اول باید از غذاهای با حجم کم ولی با ارزش غذایی بالا که سریع هضم و زود از معده خارج می‌شود، استفاده کنند، به دلیل اینکه در این سنین، دستگاه گوارش به‌ویژه معده بسیار ضعیف است و غذا باید در سه چهار وعده و به‌دفعات کم خورده شود. زرده تخم‌مرغ نیم‌پز، آبگوشت کم‌چرب، نان خوب پخته شده، گوشت بره، جوجه مرغ یا خروس، گوشت کبک، شیر گرم و عسل، حریره بادام و حلیم کم‌چرب گندم بهترین غذاهایی هستند که هضم خوب و ارزش غذایی بالا دارد. بهترین خواب‌آور برای این رده سنی هم، مصرف کاهو و خوردن سیر بوده و بهتر است این افراد از چغندر، کرفس و تره بیشتر استفاده کنند.

خواب و مزاج

یکی از مشکلات سالمندی یبوست است که برای رفع آن توصیه می‌شود؛ انجیر، صمغ درخت سقز، مویز، رطب و روغن زیتون مصرف کنند. در دوران سالمندی، اجابت مزاج یک روز در میان طبیعی بوده و نیاز به مصرف زیاد خوراکی ملین نیست. توصیه می‌شود سالمندان برای کمک به اجابت مزاج بهتر استحمام بیشتری داشته باشند زیرا با تامین رطوبت بدن، فضولات و سموم برای خروج آماده‌تر می‌شود، ضمن اینکه این افراد با پرهیز از مصرف خوراکی‌های با طبع گرم و سوزان و خشک می‌توانند از بروز یبوست تا حد ممکن جلوگیری کنند. بهترین مکان برای حضور و خواب سالمندان هم جایی است که خصوصیاتی شبیه هوای بهاری داشته باشد. بهتر است هنگام خواب هم، بستر و پوشش سالمند نرم و گرم باشد و قبل از خواب هم کمی تحرک داشته باشد.

تحلیل عضلات

با افزایش سن، بدن سالمند دچار تغییراتی می‌شود. یکی از این تغییرات، کاهش حجم و توده عضلات بدن است که به نام بیماری سارکوپنیا شناخته می‌شود که اگر برای کاهش سرعت و میزان این روند تخریبی کاری نکنیم، عضلات به شدت تحلیل خواهند رفت و شکستن استخوان در پی زمین خوردن رخ خواهد داد. پزشکان اقداماتی را در پیشگیری از ابتلا به این بیماری توصیه می‌کنند که بسیار موثر است، مانند پیاده‌روی و دیگر ورزش‌های هوازی که آن‌ها هم به تنهایی کارساز نیست و سالمندان باید در کنار آن به ورزش‌های مقاومتی و استفاده از دمبل یا وزنه به منظور عضله‌سازی در بدن بپردازند، ضمن اینکه به سالمندان توصیه می‌شود، مصرف کافی منابع پروتئینی و ویتامین D را در دستور کار خود قرار دهند.

حرکات نرم

در برخی کتاب‌ها حرکت، ورزش و فعالیت بدنی برای سالمندان با توجه به شرایط ویژه‌ای که آن‌ها دارند، محدود شده، در حالی که داشتن حرکات نرم برای سالمندان بسیار هم مفید است و اگر شرایطشان به‌گونه‌ای باشد که نتوانند حرکت بکنند، دست کم حرکات گهواره‌ای و تکان دادن ملایم دست‌ها و پاها توصیه می‌شود. باید دقت داشت که هر چند ورزش و فعالیت بدنی سنگین برای سالمندان بیمار بسیار مضر است، اما ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی و سوارکاری برای سالمندانی که دچار بیماری‌های مغزی هستند، بسیار هم مفید است، البته در صورتی که سرشان زیاد تکان نخورد. مهم‌ترین نکته در ورزش سالمندان از پا افتاده این است که اندام‌های ناتوان آن‌ها را به تدریج با ورزش مناسب تمرین و حرکت دهیم تا از حالت خشکی و شکنندگی خارج شوند.