سلامت

تابناک

نان کم نمک می‌شود

مدیر کل نظارت بر فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو، به تشریح برنامه‌های وزارت بهداشت برای کاهش سرانه مصرف نمک در جامعه پرداخت. به

گزارش مهر، دکتر هدایت حسینی با اشاره به افزایش روزافزون چاقي در کشور و رابطه مستقیم چاقی با افزایش بیماري‌ها، بر اتخاذ سیاست‌های جدید وزارت بهداشت در راستای اطلاع‌رساني و کاهش مصرف چربي‌ها در تولید فرآورده‌هاي غذایی، صنعتی و خانگی تاکید کرد. وی، کاهش مصرف شکر، با توجه به گسترش تعداد بیماران مبتلا به دیابت در کشور را از دیگر برنامه‌های وزارت بهداشت اعلام کرد و افزود: هم‌اکنون کاهش مصرف شکر در نوشابه‌های گازدار آغاز و ضوابط و مقررات کاهش شکر در سایر نوشیدنیها نیز در حال بازنگری است.

پیرصالحی در ارتباط با کاهش مصرف نمک، گفت: فشار خون بالا از بیماری‌های شایع در کشور است که رابطه تنگاتنگی با مصرف بی‌رویه نمک و محصولات غذایی شور دارد. فرهنگ‌سازي کاهش مصرف نمک صنعتي و نمك سفره تا رساندن به حد استاندارد آن از دیگر اولویتهاي کاري متولیان حفظ و تامین سلامت جامعه است. در حال حاضر مصرف روزانه نمک در کشور ۱۲ گرم است در حالی که میزان استاندارد مصرف نمک در روز ۵ گرم است. روزانه حدود ۶/۶ گرم نمک از طریق نان مصرف مي‌شود که در همین راستا نسبت به کاهش میزان نمک نان از ۲/۵ گرم به کمتر از ۲ گرم اقدام شده است.

حسینی در زمینه سیاست جدید وزارت بهداشت در بحث مدرن نمودن نظارت‌ها اذعان داشت: نحوه بازدید و کنترل در سطح تولید و عرضه در قالب کنترل چك‌لیستها و فرم‌هاي ویژه نظارتي ارتقا مي‌یابد. همچنین در سطح عرضه برنامه‌هایي براي نمونه‌برداري مستقیم از محصولات غذایي و در صورت مشاهده هرگونه عدم انطباق با شاخص‌هاي تعیین شده براي سلامت فرآورده‌ها، به کارخانه مراجعه و ضمن ریشه‌یابي علل و برخورد قانوني با متخلفان، راهکارهاي موثر ارائه مي‌گردد.

نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن

* سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
* برچسب‌های مواد غذایی را حتما بخوانید تا از میزان نمک موجود در آن‌ها مطلع شوید.
* مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌جات تازه مصرف کنید. غیر از اثرات مفید مصرف میوه‌ها و سبزیجات، پتاسیم موجود در آن‌ها باعث تعادل نمک می‌شود.
* بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می‌خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.
* ورزش کنید.

این افراد نباید چای بنوشند

فارس- حمید افراسیابی، متخصص طب سنتی گفت: در طب سنتی گروهی از افراد دارای مزاج سرد و خشک هستند. این افراد طبع سردی دارند و توصیه می‌شود که گوشت گوساله، ماهی، عدس، خیار، کاهو، موز و کیوی کمتر بخورند. اما گوشت گوسفند، نبات، نعنا، روغن کنجد، سبزی، مغزها و چای دارچین برای آن‌ها مفید است. در مقابل افراد گرم مزاج که طبع گرمی دارند توصیه می‌شود که از نوشیدن چای داغ بپرهیزند چون مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ مثل چای، قهوه و نسکافه صفرای آن‌ها را درگیر می‌کند و حتی در مواقعی حالات روحی آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده و خشم را در این افراد بیشتر می‌کند. علاوه بر آن برای ناراحتی‌های اعصاب و لرزش دست‌ها توصیه می‌شود که چای بسیار کم نوشیده شود. همچنین شب‌ادراری در کودکان به دلیل گرمی و سردی رخ می‌دهد. افرادی که قبل از خواب دچار عطش فراوان می‌شوند صفراوی مزاج هستند و بهتر است چای ننوشند.

افزایش قدرت حافظه و خون‌سازی با انجیر

تسنیم- یک متخصص طب سنتی گفت: سبزی‌ها و میوه‌ها از دیدگاه طب سنتی دارای طبع‌های گوناگون هستند و برای همه مزاج‌ها مفید نیستند بلکه مصرف بی‌رویه هر کدام بدون دانستن مزاج فرد می‌تواند مضر باشد و به سلامتی فرد آسیب برساند.

به عنوان مثال برای افزایش قدرت حافظه، تقویت بدن‌های ضعیف و کمک به خون‌سازی می‌توان انجیر را همراه با بادام، پسته و مویز مصرف کرد. ناصر رضایی‌پور، متخصص طب سنتی در این باره گفت: طبیعت انجیر گرم و تر است، ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد، چاق کننده، ملین طبع و کاهنده عصبانیت است، برای بهبود درد و خشونت سینه و تکرر ادرار مفید بوده و تقویت کبد است و برای افزایش قدرت حافظه، تقویت بدن‌های ضعیف و کمک به خون‌سازی می‌توان انجیر را همراه با بادام، پسته و مویز مصرف کرد. گفتنی است بر طبق تحقیقات سازمان خواربار آمریکا، ایران دومین کشور بزرگ صادر کننده انجیر است که حکایت از اهمیت این میوه نزد ایرانیان دارد.

پای سخن بزرگان!

۱۰ کتاب برای زوج‌های جوان

سارا شمیرانی- زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست؛ هرکسی نغمه خود خواند و از صحنه رود؛ صحنه پیوسته به جاست؛ خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد. این‌ها و اشعار و جملاتی از این دست گویای تلاش هنرمندان و فرهیختگان جامعه برای جهت بخشیدن به افکار مردم برای یافتن راه‌های خوشبختی و استفاده هرچه بهتر و مفیدتر از زندگی دنیاست. زندگی که پاره‌ای از آن به تجرد می‌گذرد و بخشی به تأهل؛ اما آنچه که مهم است عرض زندگی است و فرصت‌هایی که ثانیه‌ها یکی یکی از انسان‌ها می‌ربایند. در این میان خواندن و شنیدن نصایح بزرگان قطعا راهکاری عظیم برای طی طول زندگی و بهره بردن از عرض آن است؛ راهکارهایی که کتاب‌ها به سادگی و روانی در اختیار ما قرار می‌دهند.

۱. یک عاشقانه آرام

«تمام نشد بانوی خوب آذری من! کمی امان بده تا برای تمام روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و قرنی که ناگزیر در آن زندگی می‌کنیم، و برای تمام عاشقانِ صادق- حتی اگر هیچ معشوقی در کار نباشد- یک عاشقانه آرام می‌سازم، یک عاشقانه کاملا آرام.» این عاشقانه آرام، حکایت زندگی نادر ابراهیمی است از روزهایی که به اندیشه و تفکر سپری کرده و عاشق شده است؛ او در این عاشقانه، مردی مبارز را تصویر می‌کند که عاشق دختر سیه چشم آذری شده و ناب‌ترین عسل ساوالان را آنجا می‌جوید، اما مخالفت با نظام حاکم خانه به دوشی را به آن‌ها تحمیل کرده است. ابراهیمی اینجا خودش را روایت کرده و اثر را به همسرش فرزانه تقدیم کرده است: «عشق به دیگری ضرورت نیست، حادثه است؛ عشق به وطن ضرورت است نه حادثه. عشق به خدا ترکیبی است از ضرورت و حادثه.»

۲. مطلع عشق

قرار است آقا از زندگی بگوید، او می‌خواهد به این زوج جوان رهنمود بدهد؛ پس آنچه می‌گوید توتیای چشم است و راهگشا، رهنمودهایش عالمانه و منطقی و حکیمانه است، نه دور از ذهن حرف می‌زند و نه کلامی خلاف واقع بر زبان می‌راند؛ از هنر تقسیم کار و اداره خانه و خانواده می‌گوید و زن و شوهرهای جوان را به سازش فرا می‌خواند، هشدار می‌دهد و معتقد است که آسان گیری بهترین راه برای داشتن یک زندگی شیرین است: «هر انسانی، هم زن و هم مرد، در طول زندگی، در شبانه روز مشکلاتی دارد و با پیشامدها و حوادثی مواجه است؛ این حوادث اعصاب را می‌کوبد و خسته می‌کند، انسان وقتی وارد محیط خانواده شد این محیط امن و امان به او تجدید قوا می‌بخشد، او را آماده یک روز دیگر و یک شبانه روز دیگر می‌کند. خانواده برای تنظیم زندگی انسان خیلی مهم است؛ البته خانواده باید خوب اداره بشود، باید سالم اداره بشود.» همه آنچه را که برخی توفیق شنیدنش را در محفل خصوصی و سر خطبه عقد از زبان رهبرشان داشته‌اند، حجت الاسلام علی اکبری در «مطلع عشق» گرد آورده است؛ روایتی از رهبری فرزانه که رهنمودهایش نوید بخش خوشبختی و شادکامی و البته سعادت دنیا و آخرت است.

۳. محرمانه با همسران

«زن و شوهر باید راز هم را حفظ کنند. زن نباید راز شوهرش را پیش کسی بازگو کند. زن و مرد باید نیازهای غریزی خود را در کانون خانواده تامین سازند؛ زفاف و گذراندن دوران عقد و عروسی بهترین‌هایی است که خداوند متعال به بندگانش هدیه داده است و تنها با دانستن روش‌های درست می‌توان این نعمت الهی را پاسخ داد و قدر دانست.» محرمانه با همسران کار مشترکی است از اشرف السادات فتحی و مریم تیموری که انتشارات حدیث راه عشق آن را در ۱۴۴ صفحه منتشر کرده است. این کتاب گزیده‌ای از سخنان علمی و تجربی پزشکان و روان‌شناسان از کلمات و احادیث نورانی اهل بیت (ع) است تا بر همگان روشن شود که دین اسلام نه تنها هیچ یک از مسائل زندگی انسان را نادیده نگرفته، بلکه برای آن‌ها برنامه‌های بسیار دقیق تنظیم نموده است.

۴. بهشت خانواده

«اگرچه زن در خانه شوهر وظیفه ندارد هیچ گونه کاری انجام دهد، نه بر او واجب است غذایی بپزد، نه ظرفی بشوید، نه دکمه‌ای بدوزد و نه نظافتی بکند، حتی برای شیردادن کودکش هم می‌تواند تقاضای دایه یا اجرت کند و شوهر هم می‌تواند به زن بگوید راضی نیستم بدون اجازه من، پایت را از خانه بیرون گذاری اگرچه که پدرت بمیرد یا مادرت فلج شود، می‌بینیم اگر این دستور اسلام در خانواده‌ها عملی شود، زن درمیان خانه اسیری در قفس می‌گردد و مرد رئیسی بدون خوراک و پوشاک و خانه زباله‌دانی غیرقابل زیستن. درست است حکم اسلام همین است ولی این حکم در مرحله دوم است و درمورد تخطی زوجین از حکم اول و در مقام درگیری و نزاع است؛ حکم اول اسلام که برای همگان است و حکمی است اصلی و قاطع و طبق عدالت و فطرت این است که خود زن و شوهر با آزادی و رضایت کامل امور خانه را میان خود تقسیم کنند و هریک قسمتی را به عهده بگیرد.» «بهشت خانواده» یک کتاب کم حجم ۷۱ صفحه‌ای است که دکتر سید جواد مصطفوی آن را به رشته تحریر درآورده است.

۵. فهیمه

سایه‌های مبهم زنان مبارز و شجاع در کنار دلیری دلیرمردان بود که جنگ تحمیلی را به هشت سال دفاع مقدس تبدیل کرد؛ آن‌ها که خورشید وجودشان سال‌ها در پشت ابرهای نازای تبلیغات باقی ماند و گاهی نادیده انگاشته شد. سایه‌های مبهم و البته قدرتمندی همچون فهیمه بابائیان‌پور؛ او که برای شناختنش و همراهانش راه درازی در پیش رو داریم. «فهیمه»، مجموعه نامه‌ها و یادداشت‌های فهیمه بابائیان‌پور است که به شهیدان غلامرضا و علیرضا صادق‌زاده نوشته و به اهتمام علیرضا کمری گردآوری شده است؛ کتابی که خواندن آن به زوج‌های جوان توصیه می‌شود.

۶. گلبرگ زندگی

«ازدواج مهم‌ترین رخداد زندگی ماست. اگر در آن بی‌دقتی کنیم، اگر شتابزده عمل کنیم و اگر اجازه دهیم احساسمان بر عقل سوار شود و انتخابمان در پرتو اندیشه نباشد ضرر خواهیم کرد؛ پس بیایید عاقلانه ازدواج کنیم و عاشقانه زندگی کنیم.» این‌ها را حجت‌الاسلام حسین دهنوی که در حال حاضر یکی از مشاوران و کارشناسان برجسته در حوزه ازدواج و زناشویی است می‌گوید. کتاب گلبرگ زندگی در سه جلد ماحصل تجربیات دهنوی است و با توجه به تنوع مسائل و کاربردی بودن آن‌ها می‌تواند چراغ راهی برای همه زنان و مردان به ویژه زوج‌های جوان باشد.

۷. نظام خانواده در اسلام

اسلام خانواده را یک نظام می‌داند، نظامی که در آن همه حقوق زن و شوهر باید رعایت شود و همسران قدر یکدیگر را بدانند. حسین انصاریان در کتابی با عنوان نظام خانواده در اسلام درس‌های خود در رابطه با تشکیل خانواده و ازدواج را بیان می‌کند: «زندگی زن و شوهری چون امیرالمؤمنین و فاطمه زهرا سلام‌الله علیهما برای هر مرد و زن مسلمان بهترین درس زندگی است. فاطمه علیها السلام باعث آرامش افراد خانواده، بخصوص همسر بزرگوار خود، برقرار کننده زمینه‌های زندگی در خانه و علی علیه‌السلام نمونه اعلای همسرداری و پدری مهربان و مربّی برای فرزندان و معاونی دلسوز در امور خانه و خانواده بود. او در برنامه‌های عادی خانه از نظافت، خمیر کردن آرد، کمک به بچه‌داری، اِبا و امتناعی نداشت؛ او نمی‌گذاشت به همسرش در انجام امور خانه سخت بگذرد و تمام امور زندگی انجامش با فاطمه علیها السلام باشد. بر زن و شوهر واجب است حقوق یکدیگر را رعایت کنند و در تمام شئون زندگی یار و مددکار هم باشند و تصور نکنند ظلم و ستم فقط به اعمال امثال فرعون و نمرود و طاغیان تاریخ گفته می‌شود، بلکه هر عملی که به ناحق باعث رنجش خاطر دیگری شود ظلم است و خداوند ظلم و ظالم را دوست ندارد و از هر گونه تجاوزی گرچه اندک از هر کسی که باشد بیزار است.»

۸. حقوق متقابل زن و شوهر

«خداوند از سه گروه از زنان عذاب قبر را برمی‌دارد و رستاخیزشان با فاطمه دختر محمّد (صلِی‌الله علیه وآله) خواهد بود: زنی که بر غیرت شوهرش صبر کند، زنی که بر بداخلاقی شوهرش صبر کند و زنی که مهرش را به همسرش ببخشد. خداوند به هر یک از آنان ثواب هزار شهید عطا می‌کند و نیز برای هر یک از آنان پاداش یک سال عبادت می‌نویسد.» در کتاب حقوق متقابل زن و شوهر احادیث زیادی از ائمه و معصومین آمده که حقوق زن و شوهر را مشخص می‌کند؛ این کتاب دلنشین که به همت یدالله بهتاش گردآوری شده احادیث خواندنی و قابل تاملی دارد.

۹. ازدواج، مکتب انسان سازی

انتخاب همسر پلی است میان تجرد و زندگی مشترک؛ فصلی مهم و البته حساس در زندگی افراد، اما این مرحله بدون آشنایی و داشتن آگاهی با شکست روبه‌رو است. خواندن کتاب‌هایی همچون «ازدواج مکتب انسان سازی» از آن دست راه‌حل‌ها برای آشنایی بیشتر با مراحل خاص دوران قبل و بعد از ازدواج است؛ آنچه که شهید پاک‌نژاد نوشته و به مسائل ظریفی در دوران نامزدی، ازدواج تا تولد کودک اشاره کرده است: «نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن‌ها بها و جواب مناسب دهند؛ بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان، بهای لازم را نمی‌دهند و به او «بی‌اعتنایی» می‌کنند و خیال می‌کنند این کارشان باعث عزیزتر شدنشان می‌شود! حال آنکه کاملا برعکس است و چنین رفتاری باعث جریحه‌دار شدن عواطف نامزدشان می‌شود و درنتیجه کینه او را به دل می‌گیرد و ممکن است لطمه‌های سنگینی به زندگی‌شان بزند.»

۱۰. چهل نامه کوتاه به همسرم

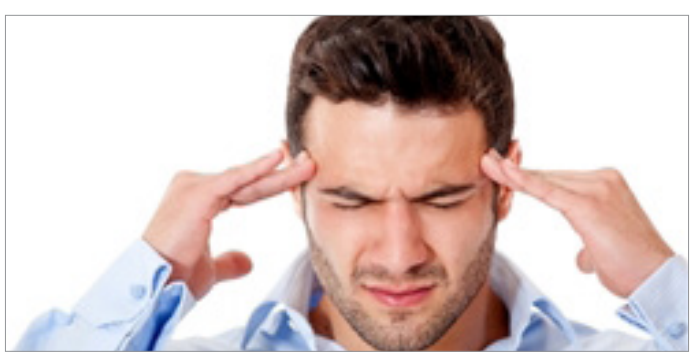
نامه بیست و یکم: «عزیز من! خوشبختی نامه‌ای نیست که یک روز، نامه‌رسانی، زنگ در خانه‌ات را بزند و آن را به دست‌های منتظر تو بسپارد. خوشبختی، ساختن عروسک کوچکی ست از یک تکه خمیر نرم شکل‌پذیر؛ به همین سادگی، به خدا به همین سادگی؛ اما یادت باشد که جنس آن خمیر باید از عشق و ایمان باشد نه هیچ چیز دیگر.» این یکی از عاشقانه‌های آرام و کوتاه نادر ابراهیمی است برای همسرش؛ جمع شده در «چهل نامه کوتاه به همسرم»؛ نامه‌های که نادر نمی‌خواست منتشرشان کند اما آرام و ساده و روان تقدیم کرده است به فرزانه، همسرش!

این بیماری‌ها با آفتاب تشدید می‌شوند

ایسنا- دکتر سیدحسن اعتمادزاده با بیان اینکه رده‌ای از بیماری‌ها ممکن است با قرار گرفتن در معرض نور خورشید تشدید یا ایجاد شوند، گفت: آکنه و اگزما از جمله بیماری‌های پوستی است که با آفتاب و گرما تشدید می‌شوند. تابش آفتاب به تنهایی می‌تواند مشکلاتی مانند لک آوردن پوست، حساسیت به نور خورشید، کهیر آفتابی و آفتاب سوختگی ایجاد کند. مثلا افرادی که مدت طولانی با لباس‌های آستین کوتاه رانندگی می‌کنند، ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوند که بسیار شایع است. این متخصص پوست و مو با تاکید بر اینکه آفتاب سوختگی چه به صورت تاول یا آزردگی پوست ممکن است منجر به سرطان پوست شود، افزود: استفاده از عینک آفتابی، ضد آفتاب و کلاه برای افرادی که در معرض آفتاب قرار دارند به ویژه زنان که زمینه لک‌آوری را دارند، توصیه می‌شود. کودکان نیز پوست حساسی دارند و باید نکات لازم حفاظت در برابر آفتاب رعایت شود.

راه‌هایی برای کاهش استرس

فارس- حمید بابایی، روانشناس در این باره گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که ۱۱ بار تنفس عمیق می‌تواند حال فرد را موقع قرار گرفتن در شرایط تنش‌زا بهبود بخشد. نکته مهم این است که سه یا چهار تنفس عمیق موثر نیست و تعداد تنفس باید حتما ۱۱ بار باشد. همچنین تنفس باید به گونه‌ای باشد که فرد از راه بینی هوا را وارد دستگاه تنفسی خود کند و از آن را از دهان خارج کند. یکی دیگر از تکنیک‌هایی که در کنترل استرس مؤثر است باز و بسته کردن مشت‌هاست به گونه‌ای که دست‌ها قرمز شود. می‌توان همراه با این باز و بسته کردن دست‌ها نفس عمیق کشید. آب درمانی روش دیگری است که می‌تواند در کنترل استرس موثر باشد. نوشیدن یک لیوان آب، دوش گرفتن یا مرطوب کردن صورت و پشت گردن همراه با تنفس نقش مؤثری در کنترل استرس دارد. البته روش‌های دیگری چون قدم زدن در طبیعت هم هست.



با این روش کودکان را به خوردن میوه تشویق کنید

ایسنا- دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه با بیان اینکه منعی در خوردن میوه برای کودکان وجود ندارد، گفت: کودکان آن دسته از میوه‌هایی را انتخاب می‌کنند که علاقه دارند و بررسی‌ها نشان داده که بیشتر سیب، موز و توت فرنگی را دوست دارند. به این فهرست میوه‌هایی مانند خربزه، طالبی، هندوانه، گیلاس و زردآلو را هم می‌توان افزود. در خصوص روش‌های تشویق کودک به خوردن میوه هم باید گفت درآوردن میوه‌ها به اشکال مختلف، مشارکت دادن کودک در انتخاب میوه هنگام خرید و کمک گرفتن از وی در شست‌وشوی میوه باعث تشویق او می‌شود. همچنین از کودکان بخواهیم نقاشی‌هایی از میوه طراحی کنند یا والدین پازل‌هایی از میوه بسازند تا کودک متوجه انرژی که از میوه می‌تواند دریافت کند، شود. همچنین باید میوه‌های جدید را چندین بار به کودک خود بدهید تا با آن آشنا شوند، بازی کنند و شکلک درست کنند تا به خوردن آن تمایل پیدا کنند.