



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
خراسان شمالی

نشریه علمی، فرهنگی امور بانوان
سال چهارم - شماره اول - بهار ۹۴

(سلامت بانوان ایرانی)

بیا



● مهارت های فرزند پروری

● آسیب شناسی شبکه های اجتماعی

● مصرف فرآورده های گوشتی ، سوسیس و کالباس

● آموزش آشپزی



سببا (سلامت بانوان ایرانی)

گاهنامه علمی-فرهنگی-هنری

امور بانوان دانشگاه

سال چهارم-شماره اول-بهار ۹۴



انتشارات: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی خراسان شمالی

مدیر مسئول: دکتر مینا لنگری

سر دبیر: معصومه ارزمانی

هیئت تحریریه: (بترتیب حروف الفبا)

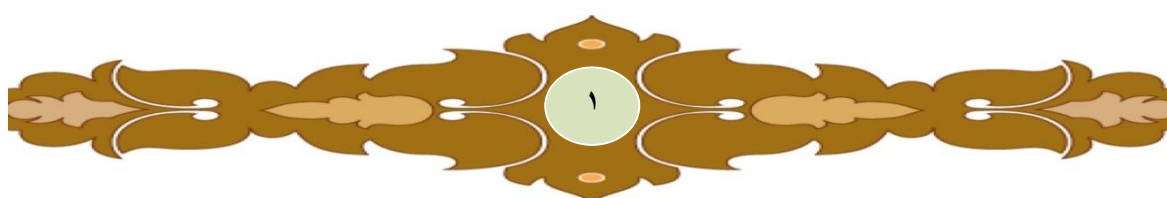
معصومه ارزمانی، بهرخ بهین، آسیه جفاکش مقدم، دکتر مینا لنگری،

زهره محمدزاده، فائزه وطن دوست، عفت یزدانی، سیده مهدیه سید

کتولی، طاهره موسوی، گلدسته بانویی، معصومه شیردل

طراح جلد: سارا نوروزیان

صفحه	عنوان
۲	سخن اول
۳	پیشگفتار
۴	ایمنی غذا، از مزرعه تا بشقاب
۶	مهارت‌های فرزند پروری
۹	آسیب شناسی شبکه های اجتماعی
۱۱	ارتباط قانونمند زنان و مردان
۱۲	نکات طلایی برای بهبود سلامتی
۱۴	باورهای مردم در شهرستانهای بجنورد
۱۵	تمرین های دوران بارداری
۱۸	بیماریهای دوران سالمندی
۲۰	مصرف فراورده های گوشتی، سوسیس و کالباس
۲۱	رعایت بهداشت در آشپزخانه
۲۳	فوت و فن آشپزی و خانه داری
۲۴	آموزش آشپزی
۲۵	کاردستی، ساخت پازل برای کودک دل‌بندتان





سخن اول

سلامتی بزرگ ترین نعمتی است که خداوند متعال به انسان عنایت فرموده ، بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نمی باشد و موهبتی بزرگ است که باید قدرش را بدانیم و در جهت حفظ و ارتقاء آن تلاش کنیم و از آنجا که جایگاه کلیدی بانوان در تبیین فرهنگ سلامت در خانواده و جامعه بر کسی

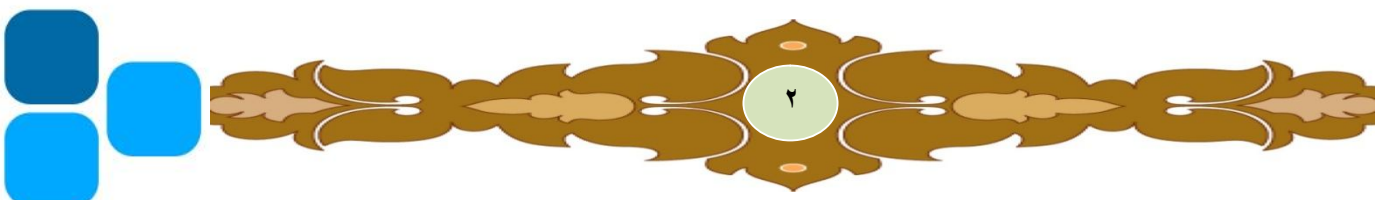
پوشیده نیست ؛ زنان جامعه باید در جهت ارتقای دانش و آگاهی خود در حوزه مسائل مربوط به سلامت اهتمام ورزند و نتایج ارزشمند آن را در خانواده و جامعه تسری دهند .

شعار بهداشتی امسال سازمان بهداشت جهانی یعنی «ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره» فرصت مغتنمی است تا همه افراد جامعه به ویژه بانوان و مادران بیش از گذشته به مقوله مهم تغذیه و نقش محوری آن در سلامت توجه نشان دهند و در راستای ارتقای بهداشت و ایمنی غذا آگاهی های خود را بهبود بخشند . انتظار می رود همان طور که بانوان شاغل در دانشگاه در محقق نمودن مهم ترین رسالت این مجموعه که همانا حفظ و ارتقاء سلامت جامعه می باشد، در خط مقدم تلاش و کوشش قرار دارند ؛ بکوشند تا در زمینه خود مراقبتی و انتقال مفاهیم مربوط به سلامت به خانواده و اطرافیان خود نیز پیشقدم باشند و هر یک از بانوان ، خود به عنوان سفیری مناسب برای سلامت خانواده و جامعه عمل نمایند .

با امید به این که سال جدید، سالی نکو برای دستیابی به موفقیت های بزرگ فردی و اجتماعی باشد ، سلامتی و بهروزی روزافزون همه بانوان بزرگوار شاغل در مجموعه دانشگاه را از درگاه خداوند متعال مسئلت دارم.

دکتر ابراهیم گلمکانی

رئیس دانشگاه و قائم مقام وزیر در استان





پیشگفتار :

سبای سلامتی برای چهارمین بهار مهمان شما شد . چهارمین تولد سبا را همزمان با ولادت بانوی دو عالم حضرت فاطمه زهرا (س) جشن می گیریم .

سبا برای شما خوانندگان عزیز بار دیگر سلامتی و شادی را هدیه می کند امید که امسال نیز سالی پربرکت با تندرستی و بهروزی برای شما عزیزان و خانواده های پر مهرتان باشد .

می دانیم که زنان در ارابه الگوی صحیح تغذیه به خانواده و جامعه نقش دارند و تحقق بخش مهمی از «ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره» به عنوان شعار بهداشتی سال به مادران و بانوان که نقش مهم و برجسته ای در انتخاب نوع و کیفیت مواد غذایی برای خانواده خود دارند ، مربوط می گردد .

هر چقدر دانش ما مادران در زمینه تاثیر مواد غذایی بر سلامت افراد بالاتر رود، خانواده، سالمتر پرورش خواهد یافت. به طور معمول بخش قابل توجهی از درآمد خانواده صرف تهیه سبد غذایی خانوار می شود و ما زنان نقش اساسی در انتخاب مواد غذایی مناسب و سالم و به تبع آن حفظ سلامت و پیشگیری از بروز بیماری ها داریم که ضمن مدیریت و برنامه ریزی در مقدار خرید مواد غذایی باید به نوع و تاثیر آن ها بر سلامت هم توجه بسیار داشته باشیم .

سوءتغذیه و کمبود ریز مغذی ها با عواقبی مانند اختلال در رشد و تکامل جسمی و مغزی کودکان، کاهش بهره‌هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها، افزایش ابتلاء به بیماری ها و در نهایت کاهش توانمندی های ذهنی و جسمی افراد جامعه همراه است. پیشگیری از سگته های قلبی و مغزی، افزایش فشار خون، دیابت و انواع سرطان ها نیز با تغییر در رژیم غذایی و الگوی مصرف غذا ضامن تامین طول عمر افراد، کاهش هزینه های درمانی و تامین سلامت روان افراد جامعه خواهد شد.

شعار بهداشتی امسال تلنگری به ماست تا بتوانیم بیش از گذشته آگاهی خود را در این زمینه افزایش دهیم . با کمال سپاس و قدردانی از شما که با ما همراه هستید .

دکتر مینا لنگری

مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی



«ایمنی غذا، از مزرعه تا بشقاب»

دست ها، پارچه های پاک کردن و به ویژه تخته های مخصوص خرد کردن مواد غذایی وجود دارند و کوچک ترین تماس می تواند آن ها را به مواد غذایی منتقل کند و باعث بیماری های ناشی از مواد غذایی شود. برای جلوگیری از انتقال این میکروارگانیسم ها به مواد غذایی قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید، پس از رفتن به توالت دست های خود را بشویید، تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشویید و برطبق اصول بهداشتی رفتار کنید و از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

۲- مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید

مواد غذایی خام به خصوص گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی و آب و شیر آن ها، می تواند حاوی میکروارگانیسم های خطرناکی باشد که ممکن است در طول آماده سازی و ذخیره سازی بر روی دیگر مواد غذایی منتقل شوند. در این زمینه نیز باید گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید، برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و تخته خردکن) جداگانه استفاده کنید و برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.



۳- مواد غذایی را کاملاً

بپزید

پختن مناسب مواد غذایی تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را از بین می برد. مطالعات نشان داده

است که پختن مواد غذایی در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد می تواند کمک کند تا مطمئن شویم مواد غذایی برای مصرف سالم هستند.

غذاهایی که نیاز به توجه ویژه دارند شامل گوشت چرخ کرده، قطعه های بزرگ گوشت و تمام ماکیان می شوند. در این زمینه نیز مواد غذایی را کاملاً بپزید، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی. همچنین غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن ها به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده اند. در حالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید و برای مصرف مواد غذایی که

وقتی بر مبنای آمار، مواد غذایی ناسالم باعث مرگ ۲ میلیون نفر در سال می شود و عمده این تعداد را هم کودکان تشکیل می دهند، طبیعتاً مقابله با آن، دغدغه سیاست گذاران سلامت در اقصی نقاط جهان می شود و بهبود کیفیت مواد غذایی در دستور کار سازمان های جهانی قرار می گیرد. بر همین اساس و با توجه به این که عرضه مواد غذایی به طور فزاینده ای در حال جهانی شدن است، سازمان جهانی بهداشت شعار سال ۲۰۱۵ را «ایمنی غذا، از مزرعه تا بشقاب»، اعلام کرد و بسیاری از کشورها برای تحقق این هدف، سیاست گذاری کردند یا در صورت نیاز برخی سیاست های خود را برای تولید محصولات ارگانیک تغییر دادند.



در کشور ما هم همزمان با ورود به سال ۹۴، وزارت بهداشت این شعار را به عنوان شعار سال اعلام کرد. در این

زمینه قطعاً نیاز است برنامه هایی در دستور کار وزارت بهداشت قرار گیرد.

ما غذا، میوه و آبی که می خوریم، معمولاً آلوده به سمومی است که غیرمجاز و آلوده هستند. معمولاً دوز فلزات سنگین آن ها بالاست و چون بازار وجود دارد و نظارت نیست مردم از این مواد استفاده می کنند. همین موارد موجب بروز بسیاری از بیماری ها می شود. باید سیستم و حاکمیتی ایجاد شود که این چرخه را به هم بزند و از همان ابتدای کار، آن را به درستی کنترل کند تا مانع ورود مواد سمی و فلزات سنگین به مواد غذایی شود. بهبود کیفیت مواد غذایی در کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر بسیار موثر است. در واقع بسیاری از سرطان ها، بسیاری از بیماری های ساختاری و ایمنی بدن و حتی بسیاری از بیماری های روانی با برنامه ریزی بر غذاها قابل پیشگیری است.»

۵ توصیه مهم وزارت بهداشت برای بهبود ایمنی مواد غذایی

۱- حفظ تمیزی و پاکیزگی

درحالی که اکثر میکروارگانیسم ها بیماری ایجاد نمی کنند، میکروارگانیسم های خطرناک به طور گسترده در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند. این میکروارگانیسم ها روی



قبلاً پخته شده اند، آن ها را به طور کامل داغ کنید.

۴- مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید

اگر مواد غذایی در درجه حرارت اتاق نگهداری شوند، میکروارگانیسم ها می توانند بسیار سریع تکثیر یابند. با نگه داشتن مواد غذایی در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد یا بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد، رشد میکروارگانیسم ها آهسته یا متوقف می شود. برخی از میکروارگانیسم های خطرناک در کمتر از ۵ درجه سانتی گراد هم رشد می کنند. در این زمینه هم نباید مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها کنید، تمام مواد غذایی پخته شده و فاسدشدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد)، مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد) نگه دارید، مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید و برای اینکه آن ها را از حالت انجماد خارج کنید آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.

۵- از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید

مواد اولیه، از جمله آب و یخ، ممکن است با میکروارگانیسم های خطرناک و مواد شیمیایی آلوده شده باشند و مواد شیمیایی سمی ممکن است در مواد غذایی آسیب دیده و کپک زده تشکیل شده باشد. دقت در انتخاب مواد خام و اقدامات ساده مانند شست و شو و پوست کندن ممکن است خطر را کاهش دهد.



برای این کار از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید، مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید، برای حفظ سلامتی، از مواد

غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید، میوه ها و سبزی ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می شوند و از مواد غذایی که از تاریخ انقضای آنها گذشته است، استفاده نکنید.

منابع:

- سپید - سمیه متقی

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛

دنبال نشانه بگرد

روزی کشاورزی متوجه شد ساعتش را در انبار علوفه گم کرده است. ساعتی معمولی اما با خاطره ای از گذشته و ارزشی عاطفی بود. بعد از آن که در میان علوفه بسیار جستجو کرد و آن را نیافت از گروهی کودکان که در بیرون انبار مشغول بازی بودند مدد خواست و وعده داد که هر کسی آن را پیدا کند جایزه ای دریافت نماید.

کودکان به محض این که موضوع جایزه مطرح شد به درون انبار هجوم آوردند و تمامی کپه های علف و یونجه را گشتند اما باز هم ساعت پیدا نشد. کودکان از انبار بیرون رفتند و درست موقعی که کشاورز از ادامه جستجو نومید شده بود، پسرکی نزد او آمد و از وی خواست به او فرصتی دیگر بدهد. کشاورز نگاهی به او انداخت و با خود اندیشید، "چرا که نه؟ به هر حال، کودکی صادق به نظر میرسد."

پس کشاورز کودک را به تنهایی به درون انبار فرستاد. بعد از اندکی کودک در حالی که ساعت را در دست داشت از انبار علوفه بیرون آمد. کشاورز از طرفی شادمان شد و از طرف دیگر متحیر گشت که چگونه کامیابی از آن این کودک شد. پس پرسید، "چطور موفق شدی در حالی که بقیه کودکان ناکام ماندند؟"

پسرک پاسخ داد، "من کار زیادی نکردم؛ روی زمین نشستم و در سکوت کامل گوش دادم تا صدای تیک تاک ساعت را شنیدم و در همان جهت حرکت کردم و آن را یافتم."

ذهن وقتی که در آرامش باشد بهتر از ذهنی که پر از مشغله است فکر میکند. هر روز اجازه دهید ذهن شما اندکی آرامش یابد و در سکوت کامل قرار گیرد و سپس ببینید چقدر با هوشیاری به شما کمک خواهد کرد زندگی خود را آنطور که مایلید سر و سامان بخشید



مهارتهای فرزند پروری

در ادامه مباحث شماره قبل به ذکر نکاتی دیگر پیرامون مهارتهای فرزند پروری اشاره خواهیم داشت.

فرزند پروری : می توان در یک جمله فرزند پروری را اینگونه تعریف کرد :

فرآیند پرورش فرزند با آگاهی به تمامی ابعاد سلامت ، رشد جسمی ، شخصیتی ، ذهنی ، هیجانی ، عاطفی ، اجتماعی از نوزادی تا بزرگسالی .والدین زمانی تربیت و پرورش خوبی خواهند داشت که قبل از ازدواج بینش و آگاهی های لازم را نسبت به این امر مقدس داشته باشند .در تربیت مدرن تکنیکهایی همچون بازی ، شنیدن حرفها ، تشویق ، پاداش ، مرزگذاری ، اطاعت از قوانین ، بی اعتنایی ، تنبیه ، جبران، تذکر، محروم سازی و... جایگزین آنها شده اند.

در گذشته مادران و پدران اغلب از تنبیه و سرزنش استفاده می کردند . آنها این روش تربیتی را از والدین خود به ارث برده اند و به فرزندان منتقل کرده اند و این چرخه ادامه خواهد داشت زیرا در هیچ مدرسه و کلاس درسی به طور رسمی و فراگیر روشهای درست و صحیح فرزند پروری آموزش داده نشده است

❁ ما باید در نظر داشته باشیم که آینده کودک، امروز است.

خوشبختی و سلامت روانی کودک در آینده منوط به رفتار درست و خوب امروز ماست .

تفاوت پاداش و رشوه را همیشه به یاد داشته باشید. پاداش، هدیه ایست که بعد از انجام عمل مثبت کودک به او داده می شود و سازنده است.

رشوه، هدیه ایست که قبل از عمل انجام نشده به کودک داده میشود و مخرب می باشد.

با توجه به میلاد با سعادت فاطمه زهرا (س) در این ایام بر خود لازم می دانم تا به ذکر نکاتی از نحوه فرزند پروری ایشان بپردازم :

❁ فاطمه علیهاالسلام درباره فرزند این تصور و اندیشه را دارد که امانت های خداوند در دست پدر و مادرند و والدین در برابر حفظ و رشد این امانت مسؤولند. او فرزندداری را شأن کوچکی نمی دانست که امر اداره آن ها را به دیگران واگذارد و یا با احساس حقارت از بچه داری بدنبال مشاغل پر سر و صدای بیرون رود. او خانه را مرکز انسان سازی می شناسد و فرزندان را ثمره باغ وجود که در خور هرگونه اعتنا هستند.



به شکلی عالی بهره گرفت از جمله اقدامات فاطمه(س) در این زمینه، ماجرای برگزاری مسابقه خطاطی و ورزشی بین حسنین(ع) است. در این ماجرا فاطمه(س) قضاوت درباره خط بهتر را به خود ایشان واگذار نمودند تا روحیه عدالت خواهی و عدالت پروری را در ایشان پرورش دهند. آثار این اقدامات در حرکت‌های سازنده فرزندان ایشان دیده می‌شود.

❁ دومین اقدام قابل تأمل استفاده از جاذبه شعر و تربیت روحی و جسمی فرزندان در مکتب تربیتی فاطمه(س) است. ایشان در ضمن قرائت اشعاری در وصف فرزندان خود، ارزشهایی چون حق خواهی، پرستش و تبری را آموزش می‌داد:

اشبه اباک یا حسن و اخلع عن الحق الرسن و ابدالها
 ذلمنن و لا توالم ذالا حسن قناعت، دعا در حق فرزند،
 ایجاد محبت بین پدر و فرزند از راه ارایه صفات پسندیده
 علی(ع)، سخاوت، صرفه جویی و نهی از مصرف گرایی از
 جمله آموزه‌های تربیتی فاطمه(س) است که در زندگی
 فرزندانش تبلور یافت.

همچنین او سخن پدر را بیاد دارد که فرموده بود: «
 فرزندان خود را بزرگ بشمارید و آنها را نیکو تربیت کنید
 (اَكْرِمُوا اَوْلَادَكُمْ وَ اَحْسِنُوا اَدَابَهُمْ)» و می‌داند نوع ادب و
 تربیت آنها مسؤولیت آور است. (اَدَّبُوا اَوْلَادَكُمْ فَانْتُمْ
 مَسْئُولُونَ)

❁ آنچه از اندیشه‌های فاطمه(س) قابل بررسی است خدا محوری در عبادت و تعلیم آن به فرزندان می‌باشد. بی‌شک خانواده، سازنده و زمینه ساز مسایل اعتقادی و اخلاقی فرد است، لذا فاطمه(س) فرزندان خود را به لحاظ اعتقادی و اخلاقی مهیا و مجهز به بهترین اخلاقیات و معتقدات نمود و آرامش، تقوی الهی، مقاومت در برابر مشکلات و روشن بینی را برای ایشان به ارمغان آورد. آنچه از آموزه‌های فاطمه(س) در خصوص فرزند ایشان، قابل توجه است، عدم اثرگذاری محیط بر افکار و خصایص اخلاقی ایشان می‌باشد. هر چند محیط به عنوان عامل سوم در تکوین شخصیت انسان مؤثر است اما انسان محکوم به محیط نیست. این ویژگی در تربیت فاطمی قابل توجه است و می‌تواند به عنوان یک ارزش در مسایل تربیتی روز، مورد توجه قرار گیرد.

❁ توجه و توصیه شریعت مقدس به پرورش عقل و دعوت به تعقل و اندیشه، اهمیت تربیت عقلانی را روشن می‌سازد.

فاطمه زهرا(س) نیز در تربیت فرزندان خود از این مهم



می کرد.

منابع:

-سایت سلامت نیوز
-معرفی کتاب ۱۰ اصل جهانی فرزندپروری
-در مکتب فاطمه، علی قائمی، ص ۱۲۵
-در مکتب فاطمه، علی قائمی، ص ۱۲۸ و ۱۲۹

خطا از من است...



خطا از من است می دانم.

از من که سال هاست گفته ام ” ایاک نعبد ”

اما به دیگران هم دلسپرده ام

از من که سال هاست گفته ام ” ایاک نستعین ”

اما به دیگران هم تکیه کرده ام
اما رهایم نکن

بیش از همیشه دلتنگم

به اندازه ی تمام روزهای نبودنم ...

✿ از جمله مواردی که در شیوه تربیت حضرت زهرا علیها السلام جایگاه خاصی داشت، تحرک و بازی کودکان بود. این فعالیت و تکاپو به قدری برای سلامتی و رشد مناسب کودک ضروری است که حتی برای تشویق آنها به تحرک و بازی، بزرگترها نیز باید تن به بازی و جست و خیز بدهند. حضرت علی(ع) و فاطمه زهرا علیها السلام در خانه به بازی بچه ها توجه کافی مبذول می داشتند و همین امر، موجب شادابی و نشاط روزافزون آنها می شد. در مقابل، خانه هایی که برای کودک، محیط مناسب و دلنشین برای بازی و تحرک نیست در روحیه و شخصیت اعضای خردسال آن خانه اثر نامطلوبی دارد.



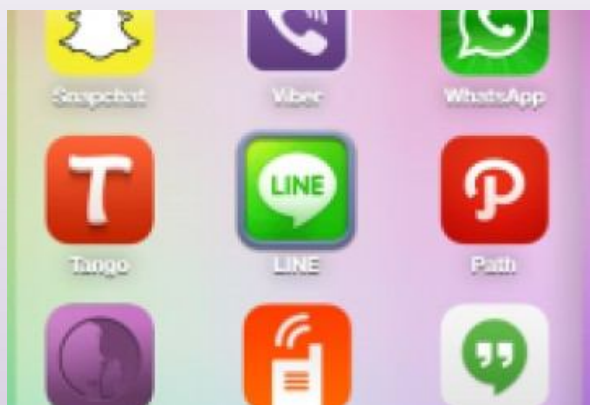
✿ نباید فراموش کرد که تحرک و بازی، اقتضای طبیعت و سن کودک است و پدر و مادر وی وظیفه دارند شرط و لوازم این مهم را برای کودکان خود فراهم سازند. حضرت فاطمه علیها السلام از همان دوران کودکی با فرزندانش همبازی می شد و به این نکته نیز توجه داشت که در بازی، نوع الفاظ و حرکات مادر، سرمشق کودک، قرار می گیرد بنابراین از الفاظ و جملات مناسبی استفاده



آسیب شناسی شبکه های اجتماعی

مقدمه:

و خانواده ها نسبت به تهدیدات فضای سایبری در درجه ی نخست اولویت قرار دارد. پیشگیری از آسیب های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان بسیار مهم می باشد و برای جلوگیری از هم پاشیدگی خانواده ها، والدین باید تا حدودی به فناوری های روز دنیا مسلط باشند و آگاه باشند که تغییر در رفتار فرزندان به معنای ایجاد تغییر در طرز فکر آن هاست و هنگامی که بنیان فکری و شخصیت آن ها به صورت ناصحیح شکل گیرد، راه نفوذ شیادان به حریم خصوصی افراد و محیط امن خانواده باز می شود. لذا، چنانچه خانواده ها نسبت به شیوه های جدید ارتباط فرزندان خود آگاهی و شناخت کافی و لازم را داشته باشند، از انجام بسیاری از جرایم و ارتباطات پنهانی آنان جلوگیری به عمل می آید.



به منظور پیشگیری و کاهش آسیب های اجتماعی در فضای مجازی راهکارهایی مطرح شده اند که در صورت اجرای به موقع و مناسب می توانند ثمر بخش واقع شوند:

- با توجه به اینکه بیشتر استفاده کنندگان از فضای مجازی نوجوانان و جوانان هستند، فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای آن ضروری است. لذا اطلاع رسانی و آموزش نحوه استفاده صحیح از این فناوری می تواند مؤثر واقع گردد.

- با مطالعه و صحبت با متخصصین در مورد فناوری های جدید به ویژه اینترنت و شبکه های اجتماعی

گرچه اساس ایجاد شبکه های اجتماعی مجازی کارکرد مثبت آن در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی بوده است اما آنچه امروزه جامعه ما با آن مواجه است چیزی غیر از آن است. شبکه های اجتماعی مجازی، باهدف سرگرم سازی کاربران، آنان را از فضای صمیمانه خانواده دور می سازند و با زیر پا نهادن ارزش ها و باورهای اسلامی- ایرانی تزلزل خانواده را در پی دارند. این شبکه ها، نسخه پیشنهادی کشورهای غربی برای جوامع خودشان هستند که روابط خانوادگی در آنان اهمیتی ندارد و افراد به دلیل سلطه فردگرایی در تنهایی به سر می برند و استفاده از آن با همان کاربرد در کشورمان، ضربه ای مهلک بر پیکره این کانون است که بی اعتمادی، خیانت، سردی روابط، اعتیاد به آن و پرخاشگری افراد، انحراف و ابتذال اخلاقی، ترویج سبک زندگی غربی و ارزش یافتن نیازهای کاذب، شکسته شدن حریم خصوصی افراد و سوءاستفاده از آن ها را در پی دارد. همچنین هویت دینی کاربران در پنج حیطه ی احساس، باور و اعتقاد، روابط صمیمی با خانواده در حوزه دین و پایبندی والدین به ارزش ها و اعتقادات دینی مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفته و نشان از آن دارد که تمایل آنان در حرکت از هویت سنتی و اصیل دینی به سمت هویت بازتابی و مدرن تأثیرگذار بوده و حداقل اینکه هویت اصیل کاربران را در برخی از حیطه ها دچار تشکیک می کند. ارتباط از طریق فضای مجازی در سال های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل جوان جامعه ما پیدا کرده است. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات اجتماعی نشوند. ارتباطات سالم در فضای مجازی و لزوم هوشیاری جوانان



پرواز تا او...

وقتی راه رفتن آموختی، دویدن بیاموز

و دویدن که آموختی، پرواز را

راه رفتن بیاموز، زیرا راه هایی که می روی بزی از تو

می شود و سرزمین هایی که می پیمایی بر مسامت تو

اضافه می کند

دویدن بیاموز، چون هر چیز را که بخواهی دور است و هر قدر

که زود باشی، دیر

و پرواز را یاد بگیر نه برای اینکه از زمین جدا باشی، برای آن

که به اندازه فاصله زمین تا آسمان گسترده شوی

من راه رفتن را از یک سنگ آموختم، دویدن را از یک کره

فاکی و پرواز را از یک درخت

بادها از رفتن به من چیزی نگفتند، زیرا آنقدر در حرکت بودند

که رفتن را نمی شناختند

پلنگان، دویدن را یادم ندادند زیرا آنقدر دویده بودند که

دویدن را از یاد برده بودند

پرندهگان نیز پرواز را به من نیاموختند، زیرا چنان در پرواز خود

غرق بودند که آن را به فراموشی سپرده بودند

اما سنگی که درد سکون را کشیده بود، رفتن را می شناخت

کرمی که در اشتیاق دویدن سوخته بود، دویدن را می فهمید

و درختی که پاهایش در گل بود، از پرواز بسیار می دانست

آنها از مسرت به درد رسیده بودند و از درد به اشتیاق و از

اشتیاق به معرفت

و کمال معرفت آن است که

فودت را باور داشته باشی

مجازی به عنوان والدین بیشتر بدانید.



- از مدارس فرزندان بخوانید کلاس های آموزشی جهت آگاهی دادن به نوجوانان و جوانان در مورد مزایا و معایب فناوری های جدید و نحوه ی استفاده ی صحیح از آن ها برگزار نمایند.

- تشویق به شرکت در فعالیت های اجتماعی و تقویت این گونه رفتارها توسط والدین.

- گذراندن اوقات بیشتری با فرزندان در فضای بیرون از خانه به طوری که فرزندان از نظر عاطفی، احساس خلأ کنند و جهت جبران این کمبود به فضای مجازی پناه نبرند.

- استفاده از آموزه های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص.

- هنجارسازی های مثبت و ترویج فرهنگ استفاده از اینترنت و فضای مجازی.

منابع:

-کاظم مزینانی، بررسی رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و هویت دینی کاربران

-یوسف خجیر، فائزه حسین نظر، آسیب شناسی خانواده ایرانی در عرصه شبکه های اجتماعی مجازی،

-مرضیه غلامشاهی، آسیب شناسی فضای مجازی و خانواده؛ تهدیدها و چالش ها:مجله فکر شهر



ارتباط قانونمند زنان و مردان

نگاههای ناروا باز می دارد و بدین وسیله پاکي و عفت عمومی را پاس می دارد ، بدین نحو که به مردان با ایمان می فرماید دیدگان خود را از نگاههای هوس آلود فرو بندند و همواره پاکدامنی ورزند و زنان با ایمان را به پوشیده داشتن سر و گردن و سینه سفارش می کند و از زنان با ایمان می خواهد تا زیبایی های خود را جز برای شوهرانشان آشکار نسازند.

و همچنین با بررسی آیات ۱۴ سوره آل عمران و ۶۸ سوره فرقان و ۶ سوره مومنون به این نتیجه می رسیم که شهوت طغیانگر است و به کنترل و حفاظت نیاز دارد و در ارضای غریزه جنسی محدودیت لازم است ولی ممنوعیت خلاف فطرت است و در آیات ۸۷ سوره بقره نیز بیان شده که اسلام به نیازهای طبیعی توجه کامل دارد ، اسلام آیین فطرت است و فطرت کشی ممنوع است و محروم کردن خود از طیبات ، یک تعدی و تجاوز است و در بهره گیری از حلال ها اسراف و زیاده روی نکنیم .

لذا در مجموع آیات فوق این مفهوم را می رساند که زن می تواند در اجتماع فعالیت کند لکن جهت اجتناب از آسیبهایی که ممکن است دامنگیر زنان و دختران جامعه شود ناگزیر زنان و مردان به رعایت ضوابط و مقررات آیات فوق هستند و همانطور که تاریخ و تجربه نشان داده است در صورت عدم رعایت موازین شرعی و اخلاقی ارتباطات اجتماعی دچار اختلال شده و آسیبهای جبران ناپذیری را دامنگیر فرد، خانواده و جامعه می سازد پس چه خوب است دختران و زنان ، پسران و مردان ما حدود خود را بشناسند و در اجتماع آنطور که شایسته است ظاهر شوند و بتوانند به راحتی در جامعه بدون هیچ استرس و اضطرابی فعالیت کنند.

با نگاهی به آیات قرآن از جمله آیات ۲۳ و ۲۴ سوره نساء در می یابیم ارتباط زنان و مردان باید قانونمند باشد ، اسلام ازدواج را از نیاز های طبیعی انسان می داند لذا ارتباط خصوصی زنان و مردان را فقط از طریق ازدواج مجاز می شمارد و غیر از این را جایز نمی داند، همانگونه که در روایات توصیه موكد به ازدواج شده است ، طوریکه پیامبر (ص) فرمودند : هرکس ازدواج کند نصف دین خود را حفظ کرده است از خدا بترسد در نصف دیگرش ؛ همچنین در این آیات بیان شده که یک مرد مسلمان هیچگاه نباید چشم طمع به زن شوهر دار یا محارم خود داشته باشد تا اختلالی در خانواده و جامعه به وجود نیاید، این است که مردان مسلمان با تقویت این اعتقاد هرگز هوس آن را نمی کنند و تصورش را هم به خاطر نمی آورند.



آیات ۳۰ و ۳۱ سوره نور مردم را از دو آفت برهنگی و



نکات طلایی برای بهبود سلامتی

را محدود کنید.

* تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید.

* روغن جامد را حذف کنید.

* مصرف فست فودها را کاهش دهید.

۵- نمک و قند کمتری مصرف کنید.

* هنگام پخت و پز و آماده‌سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید.

* مصرف نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.

* به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه‌های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.

پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب

۱- اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

* در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.

* به تدریج فعالیت‌های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.

* به همراه اعضای خانواده فعال باشید - در خانه و خارج از خانه

* در طول فعالیت‌های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه‌تر بنشینید.

۲- با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

* مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.

* به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

* از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

۳- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

* فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.

هرکسی علاقمند است که سالم به نظر برسد و سلامتی را احساس کند. با انتخاب مواد غذایی امن‌تر، تغذیه سالم‌تر و فعالیت بدنی منظم، می‌توانید سلامت خود را در طول زندگی‌تان بهبود بخشید. این انتخاب‌ها بسیار مهم هستند زیرا آنها در مورد تصمیماتی هستند که تنها شما می‌توانید، بگیرید.

پنج کلید طلایی برای رژیم غذایی سالم

۱- به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.

* از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیرمادر را در روز و شب دریافت کند.
* هروقت نوزاد احساس گرسنگی کرد، به او شیر بدهید.

۲- مواد غذایی متنوعی را بخورید.

* روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

۳- سبزی‌ها و میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

* میوه‌ها و سبزی‌های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)

* سبزی‌ها و میوه‌های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.

* هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم شود.

* میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

۴- از چربی‌ها و روغن‌ها به طور محدود مصرف کنید.

* روغن‌های گیاهی غیراشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن دارای چربی‌های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
* گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.

* مصرف گوشت فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارند



* برنامه‌ریزی کنید تا دوستانتان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.

* بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.

* انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده‌روی نمونه‌های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

۴- اگر شما می‌توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت‌های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.

* فعالیت بدنی با شدت بالا را می‌توان از ورزش‌هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت‌هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا به دست آورد.

* عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می‌برید، شوید.

* برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

۵- نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

* نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.

* برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.

* نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.

افزایش دانش در مورد پنج رفتار کلیدی مربوط به هریک از زمینه‌های فوق می‌تواند به شما کمک کند انتخاب بهتری داشته باشید. این رفتارهای کلیدی برای سلامتی شما مهم هستند و تفاوتی نمی‌کند که شما چند سال دارید و یا اینکه کجای ایران زندگی می‌کنید.

بهبتر به نظر رسیدن، احساس بهتر، کاهش مراجعه به پزشک، حفظ قند خون و فشارخون طبیعی، حفظ وزن مناسب این‌ها فقط چند مورد از مزایای اتخاذ رفتارهای کلیدی شرح داده شده است که توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری سازمان بهداشت جهانی تهیه شده است. این بخشی از استراتژی کلی به منظور افزایش آگاهی عمومی در مورد سهم مواد غذایی و فعالیت بدنی بر شیوه زندگی سالم است.

منابع:

- ایسنا

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛

سه چیز مهم!

سه چیز را با احتیاط بردار :

قدم، قلم، قسم

سه چیز را پاک نگهدار:

جسم، لباس، خیال

از سه چیز خود را نگهدار:

افسوس، فریاد، نفرین کردن

سه چیز را بکار بگیر :

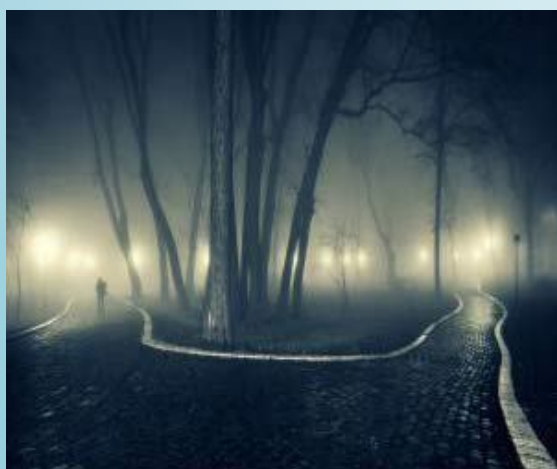
عقل، همت، صبر

اما سه چیز را آلوده نکن :

قلب، زبان، چشم

سه چیز را هیچگاه و هیچوقت فراموش نکن:

خدا، مرگ، دوست خوب





باورهای مردم در شهرستانهای بجنورد

- ☺ عدم مصرف شیرگاو و مایعات در زنان زایمان کرده
- ☺ دادن آب انار و ترنجبین به نوزادان جهت درمان زردی
- ☺ دادن نبات داغ و چای زیره به نوزادان جهت درمان کولیک
- ☺ مصرف چای بلافاصله قبل و بعد از غذا
- ☺ خوردن چای پرننگ
- ☺ دادن چای زیاد به کودکان
- ☺ استفاده زیاد از پستانک
- ☺ کوتاه نکردن موی بچه ها



باورهایی که برای سلامتی مفید هستند

- ☺ شبها زیر درختان راه نمی روند
- ☺ دادن داروهای گیاهی به زائو
- ☺ خوردن نعنا با دوغ، گردو با ماست جوش
- ☺ دادن سیب به مادر باردار جهت زیبا شدن کودک



باورهایی که بر سلامتی تأثیری ندارند

- ☺ استفاده از خر مهره برای درمان زردی
- ☺ اسپند دود کردن جهت پیشگیری از چشم زخم
- ☺ گفتن بسم الله هنگام ریختن آب جوش
- ☺ قطع درختچه ها باعث جوانمرد شدن فرد میشود.
- ☺ شخصی لقمه شخص دیگر را بخورد باعث دعوا بین آن دو نفر می شود
- ☺ در صورتیکه چهارشنبه آخر سال خانه تکانی کنند باعث تجمع مورچه و سایر حشرات در خانه آنها در سال بعدی می شود
- ☺ حمل چاقو با زن زائو جهت جلوگیری از جن زدگی
- ☺ ریختن عدس در چاه جهت از بین رفتن زگیل
- ☺ هنگام بیماری به دعا نویس مراجعه می کنند
- ☺ گرفتن ناخن شب شگون ندارد

باورهایی که برای سلامتی مضر هستند

- ☺ بر روی بند ناف نوزاد روغن زرد، زرد چوبه و سکه می گذارند
- ☺ دادن داروهای گیاهی به نوزاد جهت پیشگیری از نفخ
- ☺ خوردن طحال نپخته گوسفند از شب ادراری کودک جلوگیری می کند
- ☺ دادن دود تریاک جهت درمان گوش درد کودکان
- ☺ دادن سوخته تریاک جهت درمان اسهال کودکان
- ☺ قندان کردن نوزاد
- ☺ خوردن آب لیمو و قرقروت جهت کاهش فشارخون
- ☺ استفاده زیاد از روغن های حیوانی و عدم استفاده از روغن گیاهی
- ☺ قرار دادن خمیر دندان بر روی سوختگی بدن
- ☺ سوزاندن پارچه و قراردادن آن بر روی زخم جهت پیشگیری از خونریزی



تمرین های دوران بارداری

تمرین های دوران بارداری

تمرین های کششی، الگوی تنفسی، تن آرامی:

تغییرات بدن در دوران بارداری ممکن است موجب درد مفاصل، کمر درد، مشکلات گردش خون، گوارش، اختلالات تنفسی و عوارض ناشی از شل شدن عضلات شکم و پریینه و شود. اگر بدن زن باردار با تغییرات هماهنگ شود می تواند این مشکلات را به حداقل برساند. این انطباق از طریق اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، اصلاح تنفس، تن آرامی به همراه تجسم، تمرکز و ماساژ امکان پذیر است. علاوه بر فواید جسمانی این روش ها موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات می شود.

تمرین با وضعیت نشسته چهارزانو

حرکت اول : کشش ناحیه گردن

پشت کاملا صاف، سر در محور پشت حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب و طرفین انجام شود.

۳ بار {
- به جلو همراه با بازدم، به عقب همراه با دم
- به راست همراه با دم، به چپ همراه با بازدم

۲ بار {
- چرخش سر به راست و عقب همراه با دم
- چرخش سر به چپ و جلو همراه با بازدم

۲ بار {
- چرخش سر به چپ و عقب همراه با دم
- چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم



حرکت دوم : تقویت عضلات شانه

پشت کاملا صاف ، سر در محور پشت و دست ها در امتداد بدن در حین حرکات دم و بازدم شکمی رعایت شود.



چپ و با دست چپ، دست راست پایین آرنج نگاه داشته شود. سپس بدون حرکت دست ها، عضلات ساق دست به سمت آرنج کشیده شود. (۱۰ بار)

تمرین دوم:

بازوها کشیده در جلوی بدن قرار داده شود. انگشتان دست ها در هم قلاب شود سپس دم گرفته و کف دست ها همراه با بازدم به سمت بیرون کشیده شود و در همان وضعیت کف دست به سمت داخل برگردانده شود. (۳ بار)



تمرین سوم:

پشت کاملاً صاف (الف) دست ها بصورت کشیده بالای سر قرار داده شود:

دست راست را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم شکمی سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. (۵ بار)

دست چپ را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم شکمی سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. (۵ بار)

۵ بار { چرخش شانه راست به عقب
چرخش شانه چپ به عقب

۵ بار { چرخش شانه راست به جلو
چرخش شانه چپ به جلو

۵ بار { چرخش با هردو شانه به عقب
چرخش با هردو شانه به جلو



حرکت سوم: تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات

تمرین اول:



پشت کاملاً صاف نگاه داشته شود. با دست راست، دست



تمرین چهارم:

دست راست با دم بالا برده و با بازدم از آرنج خم شود
کف دست مماس با عضلات پشت قرار داده دم گرفته و
با بازدم دست چپ از پایین بدن و از آرنج خم شود.

سعی نشود دستها به هم برسند. با حفظ تنفس عادی
چند ثانیه در همان وضعیت باشید سپس دستها از هم
باز شود.



ادامه دارد...

برگرفته از کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان



(ب) دست ها به صورت کشیده در سمت جلوی بدن
قرار داده شود:

دست راست با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده
همراه با دم و بازدم شکمی (۵بار)

دست چپ با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده
همراه با دم و بازدم شکمی (۵بار)



(ج) سپس دست ها به صورت کشیده به سمت طرفین
بدن قرار داده :

دست راست با قدرت بیشتری به سمت راست کشیده
همراه با دم و بازدم شکمی (۵بار)

دست چپ با قدرت بیشتری به سمت چپ کشیده
همراه با دم و بازدم شکمی (۵بار)



بیماریهای دوران سالمندی

مقدمه



سالمندی بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت،

عبور از مرز شصت سالگی است و برای تمام افرادی که از حوادث و اتفاقات جان سالم بدر برده اند و جوانی و میان سالی را پشت سر گذاشته اند این دوران تحقق پیدا می کند.

می باشد که در ابتدا فرد دچار درد، ورم، محدودیت حرکت مفصل و نهایتاً بی ثباتی مفصل می شود و همچنین از عدم استحکام زانو در حین راه رفتن شکایت دارد. با افزایش سن و کاهش فعالیت، ابتدا ماهیچه ها یا عضلات دچار کاهش قدرت می شوند که در این حالت فشار بیشتری روی سطوح مفاصل در حین تحمل وزن و حرکت وارد می آید و این فشارها ابتدا غضروف های مفصلی را دچار آسیب می نماید و پس از آن بر روی بافتهای استخوانی اعمال فشار می کند که با از بین رفتن غضروف های مفصلی درد بیمار افزایش یافته و توانایی های وی در فعالیت روزانه کاهش می یابد که در این مرحله فرد دچار **آرتروز** یا ساییدگی مفصل شده



است. مصرف سیگار و برخی داروها در بروز آرتروز مؤثر است، استفاده از دارو درمانی، فیزیوتراپی، استخر، آب درمانی و مکمل های غضروف ساز در بهبود وضعیت بیماران مبتلا بسیار تأثیرگذار است.

پیشرفتهای پزشکی، بهبود شرایط اقتصادی و.. موجب کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی شده است بطوری که امروز ۷۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل میدهند و تا سال ۲۰۲۰ این رقم به بیش از یک میلیارد نفر خواهد رسید. استاد جمعیت شناسی دانشگاه تهران گفت: جمعیت سالمندان کشور تا ۱۴۳۰ به ۳۰ میلیون نفر می رسد. از آنجائیکه با افزایش جمعیت سالخورده، شیوع بیماریهای مزمن نیز افزایش می یابد لذا این مهم نیازمند آموزش عموم جامعه به رفتارهای پیشگیری کننده از بروز بیماریها و تغییر سبک زندگی میباشد.

علل و نشانه های آرتروز کدامند؟

آرتروز

۱- وراثت

۲- چاقی

۳- ضعف عضلات

۴- صدمات و اضافه کاری مفصل

راه های پیشگیری و درمان آرتروز

آرتروز یک بیماری است که هنوز علاج قطعی ندارد و می توان علائم آن را با روش هایی از جمله آموزش بیمار، کنترل وزن، استراحت و کاهش فشار بر روی مفصل، نرمش و ورزش کاهش داد و عملکرد مفصل را بهبود بخشید. "رعایت بهداشت مفاصل، بهترین راه پیشگیری

آرتروز شایع ترین بیماری مفصلی در انسان به شمار می رود که علائم بیماری آن معمولاً از سنین ۴۰ سالگی به بعد دیده می شود، این بیماری در سنین پایین تر از ۴۰ سال در مردان شایع تر از زنان است ولی بعد از این سن، در زنان بیشتر از مردان دیده می شود.

یکی از مفاصلی که در دوره سالمندی نسبت به دیگر قسمتهای بدن دچار آسیب بیشتری می شود، مفصل زانو است که این مساله به علت تحمل وزن زیاد بدن



رژیم غذایی سالمندان

تغذیه مناسب سالمندان را مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب، رژیم سرشار از میوه‌ها و سبزیجات و فیبرها دانسته اند. یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای که سالمندان باید رعایت کنند مصرف آب برای هر دو ساعت یکبار است، زیرا سالمندان در دوران پیری زیاد احساس تشنگی نمی‌کنند. عرق بهارنارنج، بادرنجبویه و دم نوش گل‌گاوزبان و سنبل طیب از دیگر داروهای گیاهی است که می‌تواند برای آرامش خواب، آرامش اعصاب و کاهش التهاب در سالمندان مفید باشد چربی‌های مفید نیز برای سالمندان ضروری است و می‌تواند برای قلب و آرتروز آنها مفید باشد که این چربی‌ها را می‌توان از طریق انواع مغزها، کنجد و روغن زیتون تامین کرد. مصرف انواع میوه و سبزی برای سالمندان ضروری است چون بیشتر این افراد مشکلات دستگاه گوارش دارند، توصیه می‌شود میوه و سبزی را پخته یا به صورت پوره مصرف کنند.

• منابع

راهنمای بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی - اداره سلامت سالمندان
 - راهنمای مراقبت های ادغام یافته سالمند - اداره سلامت سالمندان
 - راهنمای بالینی فعالیتهای جسمی میانسالان در سلامت و بیماری - وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
 - راهنمای دستیابی به سلامت جسم و امنیت خانواده - معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع)
 سایت انجمن روماتولوژی ایران
 اینترنت
 تهیه کننده: طاهره موسوی - کارشناس مسئول جلب مشارکتهای مردمی استان خراسان شمالی

از آرتروز است و بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی باید از فشارهای بیش از حد بر مفاصل، نشستن و ایستادن طولانی به شدت خودداری کرد.



درمان:

به ۲ شکل جراحی و غیر جراحی انجام می‌شود که درمان غیر جراحی شامل استفاده از داروهاست و از داروهای مسکن، ضد التهابی و غضروف ساز شروع می‌شود. ترکیبات گلوکوزامین در جلوگیری از تخریب غضروف مفصل بسیار مؤثر است و در درمان آرتروز به شکل تزریق داخل مفصل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عوامل مؤثر در رسیدن به سالمندی سالم:

داشتن فعالیت جسمانی منظم، خواب کافی، پرهیز از



استعمال دخانیات و داشتن رژیمی سرشار از مواد غذایی مفید برای داشتن یک زندگی سالم و طولانی ضروری است. از این رو سالمندان می‌توانند با فعالیت جسمانی مناسب نیروی بدنی و انرژی خود را افزایش داده و احتمال ابتلا به بیماریهای مزمن را که پیامد بالا رفتن سن می‌باشد، کاهش دهند.



مصرف فرآورده های گوشتی، سوسیس و کالباس

ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهند، این فرآورده ها به دلیل میزان بالای نمک، باعث پرفشاری خون می شوند و نیز به دلیل وجود چربیهای اشباع و ترانس و ایجاد رادیکالهای آزاد می تواند یک سلول سالم را به سمت سرطانی شدن سوق دهد. همچنین میزان



ابتلا به چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی افزایش می یابد. لذا بایستی جهت مصون ماندن از عوارض ناشی از مصرف این فرآورده ها، شیوه زندگی را به گونه ای تنظیم کرد که بیشتر از غذاهای طبیعی و فرآیند نشده همچون میوه ها و سبزیهایی که دارای ویتامین C زیادی می باشند که می توانند تبدیل نیتريت و نیترات را به ترکیبات سرطان زا را مهار نماید را استفاده نماییم. به علاوه امید است که محققان در عرصه صنایع غذایی با تحقیقات بیشتر به روشهای علمی جهت کاهش تولید ترکیبات مخاطره آمیز در فرآورده های گوشتی دست یابند. همچنین مادران و زنان ما وقت بیشتری را جهت تهیه غذای سالم برای افراد خانواده بگذارند.

منابع: مجله علوم و صنایع ایران



شعار سازمان جهانی بهداشت سال "ایمنی غذا از مزرعه تا سفره" می باشد لذا فرصت را مقتنم

شمرده و در مورد مصرف فرآورده های گوشتی اعم از سوسیس و کالباس مواردی را متذکر می شویم. امروزه دلیل افزایش جمعیت جهان و بالا رفتن ساعات اشتغال به کار افراد در کشور، بخصوص زنان شاغل که زمان کمتری را برای تهیه غذای خانوار دارند، افراد خانواده مجبور به استفاده از این فرآورده های گوشتی در برنامه غذایی خود می باشند بخصوص که سلامت فرزندان ما را در محیط بیرون از منزل به خطر می اندازد. هدف از تهیه انواع استفاده فرآورده های گوشتی از منابع پروتئینی بالا از انواع گوشت بوده است. ولی به دلیل شرایط فرآیند تولید و نگهداری مدت دار آنها کارخانه جات تولیدی مجبور به استفاده از انواع نگهدارنده ها، طعم دهنده ها و رنگهای مختلف می باشند که برای سلامتی افراد جامعه مخاطره آمیز می باشد.

امروزه جهت تثبیت رنگ، ویژگی آنتی اکسیدانی و مهار شده میکرو ارگانیسرها و بهبود طعم بی رویه نیتريت سدیم به دلیل ایجاد ترکیبات سرطان زا مانند نیتروزآمین ها، ایجاد حساسیت و تشکیل ترکیبات مت میوگلوبولین سلامت انسانها را در معرض خطر قرار داده است و باعث ایجاد تومورهای سرطانی می گردد، استفاده بیش از حد مونوسدیم گلوتمات باعث سردرد، گرفتگی در ناحیه سینه، احساس سوزش در بازوها و پشت گردن می شود.

فسفات ها با ایجاد اختلال در جذب کلسیم در بدن خطر



رعایت بهداشت در آشپزخانه

بشوئید.

❁ قبل از باز کردن کنسروها درهایشان را شسته و مانع از تماس در با محتویات داخل کنسروها شوید. تیغه های در بازکن را در هر دفعه مصرف بشوئید. مواد غذایی را از کف آشپزخانه جمع آوری نموده و کلیه غذاها را در ظروف در بسته نگهداری نمایید.

رعایت بهداشت یخچال و فریزر

نگهداری غذا در یخچال منجر به کند شدن رشد باکتری ها می شود. از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت باید ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر باشد. به طور مرتب دماسنج را تنظیم کنید.

تا حدالامکان در یخچال و فریزر را کمتر باز نمایید.

گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فرآورده های دریایی در طبقات زیرین یخچال نگهداری نموده و از آلودگی سایر مواد غذایی با شیره آنها جلوگیری نمایید.

درجه حرارت فریزر باید ۱۸- سانتی گراد باشد. این درجه حرارت رشد بسیاری از باکتری ها را متوقف می کند.

از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در داخل فریزر خودداری نمایید تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد.

هر ساله افراد بیشماری در اثر خوردن غذای ناسالم، بیمار شده و برخی فوت می کنند. به شما جهت حفظ خود و خانواده تان از بیماری های ناشی از غذا توصیه می شود که غذای سالم بخرید - غذای خود را به طور صحیح نگه دارید - غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمایید و زمانی که به سالم بودن غذایی مشکوک می شوید آن را نخورید و به موارد ذیل دقت نمایید



❁ باکتری های خطرناک سریعاً در مکان های مرطوب مانند دستمال ها و اسفنج آشپزخانه، ظرف شویی و ظروف حمل و نقل مواد غذایی رشد می کنند.

❁ ظرف شویی، سطوح و میز های آشپزخانه، سطل آشغال، پیشخوان و محل اتصال لوله ها را به طور منظم تمیز و پاکیزه نگهدارید. به این منظور مرتباً آنها را با آب داغ و ماده پاک کننده بشوئید. می توانید از محلول های سفید کننده استفاده نموده و سپس آبکشی نمایید.

❁ تمامی قسمت های وسایل و ابزار تهیه مواد غذایی همانند چرخ گوشت و مخلوط کن را پس از استفاده با آب داغ و ماده پاک کننده شستشو نمایید. می توانید از یک محلول سفید کننده نیز استفاده نمایید.

❁ تخته های برش که برای گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فرآورده های دریایی استفاده می شود لازم است جدا از سایر تخته ها باشد. توصیه می گردد از تخته های پلاستیکی استفاده شود به واسطه این که شستشوی آنها راحت تر صورت می گیرد. تخته های برش را پس از هر بار مصرف تمیز نمایید.

❁ تمامی ظروفی که برای مواد غذایی خام استفاده می کنید تا قبل از استفاده مجدد باید به خوبی تمیز شده و سپس مورد استفاده قرار گیرد و تا حدالامکان از ظروف خشک استفاده نمایید.

❁ دست هایتان را برای ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم قبل و بعد از حمل و نقل مواد غذایی به ویژه گوشت و ماهی و فرآورده های دریایی شستشو نمایید.

❁ استفاده از دستکش در صورت بیماری و یا بریدگی دست ها الزامی است به واسطه این که دستکش ها می توانند باکتری ها را جابجا نمایند توصیه می شود آنها را به طور مرتب شستشو نمایید.

❁ حوله - اسفنج و دستمال های آشپزخانه را به طور مرتب



غذای سالم بخريد

از مغازه و فروشگاه هايي خريداري نماييد كه تميز و پاكيزه باشند. از خريد مواد غذايي با بسته بندي پاره خودداري نماييد.

از خريد كنسرو هاي باد كرده، زنگ زده و يا فرو رفته خودداري نماييد.

گوشت خام را از مغازه هايي كه آنها را در يخچال نگه داري مي كنند تهيه نماييد.

تخم مرغ هايي را خريداري نماييد كه تميز و بدون شكستگي باشد همچنين مطمئن باشيد كه آنها را در يخچال

نگهداري مي كنند.

از خريد غذاهاي منجمد شده كه بيش از اندازه به صورت منجمد نگهداري شده است خودداري فرمائيد. به تاريخ ساخت و انقضاء بر روي محصولات خريداري شده به ويژه شير و پنير و غذاي كودك دقت نماييد.

غذا را به نحو صحيح نگهداري نماييد.

از كار كرد صحيح يخچال تان مطمئن باشيد تا بيش از ۴ درجه سانتي گراد نباشد.

اگر يخچال تان دما سنج ندارد حتماً يك فقره تهيه نماييد. غذاهاي فاسد شدي را سريع يخچالي كنيد.

باقيمانده غذاها را سريعاً در يخچال بگذاريد و بر روي اجاق گاز يا ميز آشپزخانه براي مصرف ساير اعضا خانواده رها ننماييد و در صورت نياز به ميزان لازم آن را از يخچال برداشته و گرم كنيد.

تمام محصولات كنسروي، كمپوت، مايونز پس از باز شدن در يخچال نگهداري شوند.

غذاي گرم بالاي ۶۰ درجه سانتي گراد نگهداري نماييد.

غذاي سرد را پايين ۴ درجه سانتي گراد نگهداري نماييد.



غذاها را به طور صحيحي پخت و تهيه نماييد

تخم مرغ ها را كاملاً بپزيد تا زرده و سفيده آن سفت شود.

در تهيه سالاد، تمام اجزاي تشكيل دهنده آن را قبل از مخلوط كردن در سرما تگهداري كنيد.

اگر حين تهيه غذا مجبور شديد به تلفن پاسخ دهيد يا دستهاي تان با صورت، مو، بيني، چشم يا كودكتان تماس يافت آنها را بشوئيد.

تخته هاي برش گوشت خام، غذاي پخته، ميوه و سبزي جات جدا از هم باشد و پس از هر بار مصرف با آب و ماده پاك كننده بشوئيد.



مادرم

مادرم گر جان دهم بهرت رواست

خوش تر از آغوش پر مهتر كجاست

گلپهار سال هاي عمر من

دم به دم گلبوسه بر رويت بجاست

پنبه ريز زلف زيباي تو را

عطري از گل پونه هاي ناكجاست

لحظه ها را چشم در راه مني

در نگاهت وسعتي بي انتهاست

بر سر سجاده سبز نماز

اشك هاي تو پل من تا خداست

مادرم ديباچه عمرم تويي

نور چشمم از تو دل كندن خطاست

« بهرخ بهين »



فوت و فن آشپزی و خانه داری

بریزید و روی آن دستمال حوله‌ای دولا و نمناک قرار دهید، سپس ظرف را با فویل یا سلفون بپوشانید و بگذارید به مدت یک شب در دمای اتاق بماند.

عسل شکرک زده را دوباره تازه کنید.

آیا شیشه عسلی که در قفسه گذاشته‌اید سفت شده و شکرک زده؟ نگران نباشید، به راحتی می‌توانید آن را مانند شکل اولیه‌اش، زلال و شفاف کنید! فقط کافی است آن را به مدت ۱۵ دقیقه، در ظرفی حاوی آب‌جوش که به مدت پنج دقیقه خنک شده است، قرار دهید.

استفاده از میوه‌های خیلی رسیده!

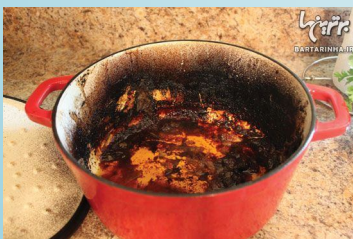
میوه‌هایی مانند موز، هلو و توت‌فرنگی را که خیلی زود رسیده می‌شوند، اگر در حال خراب شدن هستند می‌توانید به جای دور ریختن، آن‌ها را بشویید، پوست بگیرید، حلقه‌حلقه کنید، در کیسه فریزر قرار دهید و فریز کنید و آن‌ها را برای تهیه پای و اسموتی به کار برید.

لکه‌ها را از تخته‌های کار چوبی پاک کنید!

لکه‌های آب توت‌فرنگی یا قطره‌های آب‌کمپوت و غیره ممکن است روی تخته کار بریزند؛ برای پاک کردن این لکه‌ها، مقداری نمک روی تخته کار بپاشید و با لیموترش، نمک را روی تخته کار بمالید. در مورد لکه‌هایی که خیلی سفت و چسبناک هستند، از دستمال‌های آشپزخانه آنتی‌باکتری یا اسفنج استفاده کنید، پس از آن تخته را کاملاً بشویید.

قابلمه و تابه‌های

سوخته را نو جلوه دهید!



بهترین تابه‌ها و قابلمه‌ها نیز پس از استفاده مداوم و

طولانی مدت سیاه می‌شوند و هرچه برای ساییدن و سفید کردن آن‌ها تلاش کنید، هرگز درخشش اولیه را به دست نمی‌آورند؛ اما اگر تمیزکننده اجاق گاز را به قابلمه و تابه اسپری کنید و بگذارید به مدت یکی دو ساعت بماند، جرم‌های آن پاک خواهد شد! این روش برای کتری‌های ضد زنگ نیز بسیار مناسب است.

گاهی اوقات برای بعضی مشکلات در حین آشپزی راه حل‌های بسیار آسانی وجود دارد که در زیر به بعضی از این فوت و فن‌ها اشاره شده است که فقط کافی است شما با آن‌ها آشنا شوید.

چگونه پسته‌های سفت و در بسته را باز کنید؟



بعضی از پسته‌ها، باز نیستند و فقط روزنه‌ای کوچک برای باز شدن دارند که به جای باز کردن این پسته‌ها با دندان یا ناخن، می‌توانید از این روش استفاده کنید: نصف پوست پسته دیگری را بردارید و در داخل روزنه خیلی کوچک قرار داده، مانند کلید بچرخانید، پسته به راحتی باز خواهد شد.

چگونه پوسته تخم‌مرغی را که داخل ظرف تخم‌مرغ

افتاده، جدا کنید؟



بسیار پیش می‌آید که هنگامی که تخم‌مرغی را در ظرفی می‌شکنید، تکه کوچکی از پوسته

تخم‌مرغ داخل ظرف بیفتد؛ در این حالت، اگر آن را با انگشت یا قاشق بردارید، ممکن است به دلیل لیز بودن تخم‌مرغ، امکان پذیر نباشد. برای این کار قبل از برداشتن تکه پوسته تخم‌مرغ، انگشت خود را با آب مرطوب کنید و به پوسته‌ای که داخل ظرف افتاده بزنید. با این روش پوسته به انگشت‌تان می‌چسبد و می‌توانید به راحتی آن را بردارید.

چگونه شکر قهوه‌ای سفت شده را نرم کنید؟

با گذشت زمان، رطوبت شکر داخل قفسه‌های کابینت تبخیر شده و شکر قهوه‌ای، سفت می‌شود؛ اما می‌توانید رطوبت از دست رفته را دوباره به شکر بازگردانید. کیسه شکر (بسته شکر) را به صورت در باز با یک فنجان آب در کنارش، در مایکروویو قرار دهید و به مدت سه دقیقه با قدرت بالا مایکروویو کنید، یا می‌توانید شکر را در کاسه‌ای



آموزش آشپزی

ژله رولی:



یک بسته

ژله در رنگ
دلخواه

کمی کمتر از یک لیوان

آب جوش

یک دوم لیوان

بستنی وانیلی

مواد لازم:

دویمج (یک عسرونه آذری)

طرز تهیه:

ژله رو با آب جوش مخلوط کنید و خوب هم بزنید.
برای اینکه ژله ته نگیره ظرف حاوی ژله رو بزارید روی
حرارت غیرمستقیم و هم بزنید تا کامل ژله حل بشه.

حالا بستنی رو اضافه کنید. برای درست کردن این ژله لازم
نیست بستنی رو بزارید بیرون تا آب بشه. مستقیم از فریزر
خارج کنید و بزارید داخل ژله.

آروم بستنی رو با ژله مخلوط کنید. همینکه بستنی آب شد
کفایت میکنه. زیاد هم نزنید که کف روش از بین میره و ژله
تون دو رنگ نمیشه.

ظرف ۲۰*۳۰ رو انتخاب کنید و روش سلفون بکشید. حالا
ژله رو بریزید داخلش و برای ۴۵ دقیقه بزارید داخل یخچال.

حالا نوارهای دو سانتی رو ژله بکشید.

آروم شروع به رول کردنش کنید و سریع بزارید داخل



یخچال .

۱- نان لواش خشک شده و ریز شده به اندازه کشمش
خرد کنید. اگه رو شعله پخش کن آروم خشک کنید
خیلی مزش بهتر میشه (۶ تا لواش واسه ۴ نفر خوبه)

۲- پنیر لیقوان ۳۰۰ گرم.

۳- نعنای خشک شده یک قاشق مربا خوری (می توان از
شوید و جعفری هم استفاده کرد)

۴- و مهمترین و بهترین قسمتش اینجاست (کره
پاستوریزه اب کرده ۱۰۰ گرم)

۵- آب به میزانی که نون نرم بشه نه خمیر

۶- گردو به مقدار لازم

۷- فلفل

طرز تهیه:

نان ریز شده را با کمی آب خیس کرده و با دست هم
میزنیم. بعد روغن را آب کرده رویش میریزیم. گردو، پنیر
سبزیها و فلفل را ریخته و هم میزنیم. سپس موارد را به
اندازه تخم مرغ شکل داده و در دیس بچینید تزیین آن
بستگی به سلیقه خودتان دارد. کنارش گوجه فرنگی و
گردو بچینید.





کاردستی ساخت پازل برای کودک دلبدتان

۳. حال کار را پشت و رو کرده و سپس پشت عکسی که انتخاب کردید را، کاملاً چسب مایع بزنید و آن را روی



چوب بستنی ها به خوبی بچسبانید:



۴. برای درست کردن پازل عکس، یکی از چوب ها را به عنوان کمک برای بریدن با کاتر استفاده نمایید و عکس را مانند تصویر زیر ببرید:

۵. حال تکه های این پازل را به کودک بدهید تا با آن بازی کند. می توانید کودک را با گفتن جملاتی مانند: تکه صورت خودت رو کنار تکه دستت بذار و ... راهنمایی کنید.



برای ساخت این کاردستی جدید و جالب به مواد زیر نیاز دارید:

- ✓ چوب بستنی
- ✓ یک عکس
- ✓ چسب نواری و چسب مایع
- ✓ کاتر

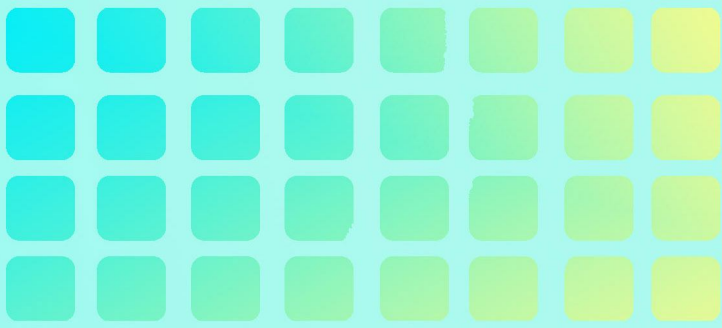
روش ساخت:

۱. ابتدا مانند عکس زیر، چوب بستنی ها را کنار هم بچینید:



۲. بعد مانند تصویر زیر، با چسب نواری آنها را سر جای خود بچسبانید:





عالم اللطائف

الحمد لله الذي جعلنا من المتمسكين
بهداية ابيهم المومنين ، والائمة المعصومين عليهم السلام

بجنورد ، بلوار دولت ، ستاد دانشگاه علوم پزشکی ، دفتر امور بانوان
تلفن : ۰۵۸۳۲۲۳۵۰۲۰