

در بیماری‌های اضطرابی که تنگی نفس را در پی دارد، بررسی علل عضوی مثل آسم، نارسایی قلبی، آسیب‌های عفونی و غیر عفونی ربه ضرورت دارد. حسن ا... صادقی متخصص ریه در گفت‌وگو با فارس، با اشاره به تنگی نفس مرتبط با استرس گفت: تنگی نفس به احساس ناخوشایند از تنفس یا کوتاهی نفس گفته می‌شود. تنگی نفس در افرادی که به‌استرس یا حملات پانیک مبتلای می‌شوند ممکن است به تنفس‌های تند و سریع منجر شود؛ همچنین به دلیل دفع بیش از حد دی اکسید کربن از بدن، امکان افزایش قلیایی بودن خون، ایجاد گزگز، پرش عضلانی و حتی تشنج وجود دارد.

اهمیت توجه به ورزش کودک و نوجوان

بشین، باشو، بخند!

مهین ساعدی – قدیم تر ها که هنوز پای تبتل و گوشی و این جور چیزها به دنیای کودک کان و نوجوانان باز نشده بود، کلی بازی‌های پر شور و هیجان و جود داشت که نه تنها باعث شادابی کودک و نوجوانمان می شد بلکه ناخودآگاه تحرک و ور جهور چه آن ها را هم در پی داشت؛ اما حالا اگر دقت کنیم، متوجه می شویم که جای تحرک و شادی‌های بیگانه با دنیای مجازی، بازی‌های رایانه ای، ایکس باکس، پلی استیشن و ... عوض شده است و دیگر نیاز نیست، بچه‌هایمان برای کسب پیروزی عرق بریزند و تلاش کنند، چون قهرمان دنیای مجازی بچه‌ها به‌جایشان دوندگی می کنند، عرق می ریزند و به‌جای آن ها هم تحرک دارند!

ضرورت ورزش و تحرک

کارها و فعالیت‌های ورزشی که در دوران نوجوانی انجام می‌شود، خیلی بیشتر از آن چه تصور کنیم اهمیت دارد می‌تواند در دوران بزرگ سالی و حتی میان سالی تاثیر شگرف خود را نشان دهد، افرادی که در نوجوانی ورزش می‌کنند، در دوران پیری فعال تر هستند و تناسب اندام بیشتری دارند. نتایج مطالعات و تحقیقات ورزشی بسیاری نشان داده است، بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می‌کنند، در سنین بزرگ سالی هم، با وجود مشغله و نوع کار خود، زمانی را به ورزش کردن اختصاص می‌دهند. ورزش‌های همراه با بازی، بهترین روش برای تبدیل کردن تمرین‌های بدنی به کاری مفرح و شاد است. ورزش می‌تواند آمادگی جسمانی و اعتماد به نفس کودک کان و نوجوانان را افزایش دهد و به آن‌ها بیاموزد چگونه محرک‌های آنی را در خود کنترل کنند که این توانایی نه تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی و یافتن دوستان تازه، کشف علایق و شیوه صحیح زندگی هم به کودک کمک می‌کند. همچنین به کودک و نوجوان می‌آموزد که قوانین را رعایت و منصفانه عمل کنند. چگونگی کسب موفقیت و پیروزی و کنار آمدن با شکست را هم به آن‌ها یاد می‌دهد.

ورزش در مدرسه و کاهش بیماری‌ها

تشویق کودک کان و نوجوانان به انجام ورزش در مدرسه بسیار مهم است. پرداختن به هر ورزشی حتی اگر فرد در

آن کاملاً خوب و حرفه‌ای نباشد، می‌تواند در آینده فواید زیادی به همراه داشته باشد. رشد عضلات، افزایش قد، کاهش بیماری، دستگاه گوارش سالم از جمله آثار مثبت ورزش در این سنین است. ایجاد محیط امن در هنگام ورزش با کمترین دخالت والدین مهم‌ترین کاری است که می‌توان برای کودک انجام داد؛ چون بازی و ورزش از حقوق کودک است اما متأسفانه در زندگی مدرن کنونی به‌علت ترس از وقوع حوادث و تجربه نا کافی مادر، کودک محدود می‌شود؛ چون معمولاً مادر با جملات منفی مثل ندو، از پله بالا برو و ... کودک را از لذت ورزش و تفریح محروم می‌کند.

ورزش در سنین کودکی و بلوغ

«شنا» بهترین ورزش برای کودک است. بهتر است والدین ابتدا کودک خود را به مراکز ورزشی برای انجام تست‌ها ببرند و بعد از مشخص شدن وضعیت فیزیکی او از قبیل وضعیت کف پا، زانو و ... ورزش مناسب، مفرح و موثری را برای او انتخاب کنند. به دلیل نزدیکی قواعد شنا، ژیمناستیک و دو و میدانی به شرایط بازی، بهتر است

در گفت‌وگو با رئیس فدراسیون دو و میدانی

بازی‌های پر تحرک بهتر از ورزش!



«امیرعلی سعادت‌مند»، رئیس هیئت دوومیدانی خراسان رضوی با بیان این‌که در دوران کودکی بیشتر از ورزش، بازی‌های پر تحرک اهمیت دارد، تصریح می‌کند: «جدای از برخی ورزش‌ها مثل شنا، ژیمناستیک و ... که نقطه آغازش در سنین کودکی است، بسیاری از بازی‌های محلی و بومی به‌تحرک کودک و حتی نوجوان کمک می‌کند و در صدآسیب آن هم بسیار کم است.» او با اشاره به ورزش حرفه‌ای و قهرمانی ادامه می‌دهد: «سن آغاز ورزش‌ها متفاوت است و اگر قرار است ورزش به‌صورت حرفه‌ای آغاز شود، باید به سن آغاز آن توجه شود. برای مثال آغاز سن‌های حرفه‌ای، چهار سالگی و برای ورزش دوومیدانی ۱۲ سالگی است.» این کارشناس ورزشی درباره آسیب‌های ورزشی که ممکن است برای کودک و نوجوانان به وجود بیاید، می‌گوید: «هیچ ورزشی در حالت عادی آسیب‌زا نیست مگر این‌که به‌اشتباه انجام شود. اما در بحث ورزش‌هایی که تنها حرفه‌ای بودن و قهرمانی آن اهمیت دارد، امکان آسیب دیدگی وجود دارد و ولی باز هم می‌توان با رعایت توصیه‌های مربی و کارشناس آن رشته، این آسیب‌ها را کم کرد.»

ورزش‌های مغز

بیشتر بدانیم

مغزتان را به چالش بکشید تا ذهن فعال تر و به مراتب هوشیارتری داشته باشید. به گزارش خبرآنلاین، این چالش‌ها عجیب اما بسیار کارآمد است:

- ۱- با دست مخالف مسواک بزنید، به این ترتیب از نیمکره دیگر مغزتان هم استفاده کرده‌اید.
- ۲- محل فعالیت هایتان را تغییر بدهید؛ مثلاً برای پیاده‌روی به منطقه جدیدی بروید، حتی بر نامه تلویزیونی جدیدی را تماشا کنید یا بر نامه کودک نگاه کنید.
- ۳- صدلی همیشه‌گی‌تان را پشت میز غذاخوری تغییر بدهید؛ اگر همیشه روی یک صدلی می‌نشینید، وقت آن رسیده است که جایتان را عوض کنید.
- ۴- هیپو کامپ قسمتی از مغز است که حافظه را پردازش می‌کند و به ویژه با بوها، صداها و مناظر که نقشه‌های ذهنی شما را شکل می‌دهد، در ارتباط است. به گزارش «ریدرز دیجست» وقتی با ماشین رفت و آمد می‌کنید، پنجره‌ها را با بگذاردید تا خیلی بهتر بوها، صداها و مناظر را شناسایی کنید.
- ۵- شکل کتاب خواندن خود را تغییر بدهید؛ وقتی کتابی را با صدای بلند بخوانید یا به خواندن دیگری گوش بدهید نسبت به زمانی که در سکوت کتاب می‌خوانید، مغز شما وضعیت جدیدی را تجربه می‌کند.

درمان افسردگی با ترکیب ساده گیاهی

طب سنتی

نوشیدن شربتی از شیر ه انگور با اندکی زعفران از مکمل‌های مناسب برای افراد دچار هم‌وغم است. شیر ه انگور حاوی ویتامین‌های A،B،C و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر و مقداری کلسیم است. به گزارش خبرگزاری دانشجو، محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب ایرانی اظهار کرد: جوشانده سماق از ترکیبات مورد استفاده در طب ایرانی برای حفظ سلامت لته و دندان است. این جوشانده رشد باکتری‌های مخرب بر دندان را کاهش می‌دهد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد سماق می‌تواند رشد و مناس‌تاز سلول‌های سرطان سینه را محدود و مرگ آن‌ها را تسریع کند. مواد مؤثر موجود در گیاه زنجبیل اثر ضد التهابی، آنتی اکسیدان و تب‌بر دارد لذا این گیاه برای درمان بسیاری از بیماری‌های التهابی قابل استفاده است. زنجبیل از گیاهانی است که می‌توان برای تسکین دردهای مفصلی از آن استفاده کرد. در چین خوب، دارچینی است که تندبو، شیرین مزه اما همراه با تند ی طعم، سرخ رنگ، دارای قلم‌های باریک و بلند و نازک و در هم پیچیده باشد. یکی از مکمل‌های غذایی برای بانوان مبتلا به دردهای رحمی، مصرف زرده تخم مرغ عسلی مخلوط شده با دارچین است.

پلو میگوی اروپایی

آشپزی من

مواد لازم

برنج - دو پیمانه
روغن - به میزان لازم
پیاز خردشده - یک عدد متوسط
فلفل دلمه‌ای سبز خلالی خردشده - یک عدد
فلفل دلمه‌ای رنگی خلالی خردشده - یک عدد
فیله گوجه فرنگی - یک پیمانه
نمک و فلفل - به میزان لازم
ادویه کاری - یک قاشق چای خوری
میگوی پاک کرده - ۳۰۰ گرم
سرکه - یک قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

برنج را آبکش کنید. در تابه مناسبی، قدری روغن بریزید و پیاز و فلفل دلمه‌ای‌ها را در آن نفت دهید. سپس فیله گوجه فرنگی، نمک، فلفل و ادویه‌ی کاری را بیفزایید و با حرارت ملایم بپزید.

حالا به میزان کافی آب، در قابلمه بریزید و روی اجاق بجوشانید. میگو، سرکه و نمک را در درون آب بریزید و به مدت دو دقیقه بپزید.

میگور ادر صافی بریزید و بعد به مایه آماده شده، بیفزایید. در قابلمه دیگری، روغن بریزید و مخلوط میگو و برنج را لایه لایه، در آن بریزید و دم کنید.

پرسش و پاسخ

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه - فارس

س: شما چه فاصله‌زمانی را برای مصرف کله پاچه توصیه می‌کنید؟

ج: استفاده از این ماده غذایی در فاصله‌های طولانی عوارضی ندارد البته این مسئله به شرایط جسمانی فرد نیز بستگی دارد، به‌طوری‌که مصرف این ماده غذایی برای افراد دچار چربی و فشار خون و افرادی که در معرض حمله قلبی و مغزی هستند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

۱۰۰ گرم مغز گوسفند، هزار میلی گرم کلسترول دارد، این در حالی است که ۱۰۰ گرم تخم مرغ ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسترول دارد و حاوی ترکیبات مفید دیگری همچون اسید چرب ضروری بدن و پروتئین است و در واقع ارزش پروتئینی آن صد درصد تلقی می‌شود. سن، جنس و وضعیت فیزیولوژی از جمله عواملی است که در برنامه غذایی افراد به آن توجه می‌شود. مصرف کله پاچه نه صد درصد منع می‌شود و نه به این صورت کامل استفاده از آن توصیه شده است، ولی متخصصان تغذیه بر این اصل تاکید می‌کنند که بهتر است غذاهای سالم را جایگزین این ماده غذایی کنید.

زبان و مغز گوسفند، چرب تر از دیگر قسمت‌هاست و در افرادی که دچار نقرس هستند، استفاده از این مواد غذایی، اسید اوریک را افزایش می‌دهد و سبب بروز مشکلاتی می‌شود.

پاچه گوسفند دیر هضم است اما برای مفاصل مفید است. بناگوش و چشم گوسفند سرشار از چربی‌های اشباع شده است و مصرف آن توصیه نمی‌شود. همچنین زبان، دل، جگر و قلوه گوسفند حاوی کلسترول بالایی است.

در صورت استفاده از کله پاچه توصیه می‌شود این ماده غذایی در منزل تهیه شود. چرا که در بیشتر موارد دفروشدگان برای خوشمزه‌تر شدن این ماده غذایی به آن روغن اضافه می‌کنند که در این صورت مصرف کله پاچه می‌تواند عواقب جبران ناپذیری برای بدن داشته باشد.

کسانی که دچار فشاری خون یا اختلالات تنفسی هستند، مصرف کله پاچه، آن‌ها را دچار کمبود تنفسی می‌کند. کودکان نیز سیستم دفاعی بدنشان تکامل نیافته است بنابراین توصیه می‌شود از کله پاچه‌های بیرون استفاده نکنند و مصرف تهیه شده آن در منزل اندک باشد.

استفاده از انواع سبزی‌ها، حبوبات، لبنیات، پروتئین‌ها، غلات و ... برای همه افراد به صورت متنوع توصیه می‌شود همچنین باید توجه کرد که مصرف صبحانه حتماً مدنظر قرار گیرد؛ چرا که صبحانه نخوردن افراد را در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد و در واقع ولع را برای مصرف مواد قندی افزایش می‌دهد.

هفته بیستم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه‌ها)

این هفته را که تمام کنید نیمی از دوران بارداری را پشت سر گذاشته‌اید. ۲۰ هفته است که حال و روزتان با روزهای دیگر فرق می‌کند و شما خیلی خوب از پس مدیریت آن برآمده‌اید. تصور کنید فقط بیست هفته دیگر مانده تا نوزادتان را در آغوش بگیرید. از این هفته به بعدوزنتان خیلی بیشتر بالا می‌رود. مثلاً ممکن است هفته‌ای نیم کیلو گرم بیشتر شوید. این روزها خیلی به تناسب اندام فکر نکنید. بعد از زایمان همه چیز در دست می‌شود. عضلات جنین در این هفته قدرت بیشتری پیدا می‌کند و به راحتی می‌توانید حرکات او را حس کنید.

در هفته بیستم بارداری پوست جنین ضخیم‌تر از قبل می‌شود. ترشحات از هفته ۲۰ بارداری بیشتر می‌شود. این ترشحات معمولاً غلیظ، ببی‌رنگ یا مایل به زرد است و وجود آن‌ها دلیل عفونت نیست. اما اگر بدبو، زرد رنگ یا سبز باشد و تحریک و خارش را در ناحیه تناسلی در پی داشته باشد، یعنی دچار عفونت شده‌اید و باید به پزشک مراجعه کنید. مراقب دندان‌ها و لثه‌های خود باشید. شما در این دوران بیشتر در معرض ابتلا به التهاب لثه هستید، انتخاب درست مواد غذایی در هفته بیستم بارداری هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت برای کودک‌تان مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد موادی که شما در این دوره مصرف می‌کنید می‌تواند نقش مهمی در سلامت فرزندتان تا آخر عمر ایفا کند.

نی‌نی‌بان

مقادیر ایمن آلودگی هوا هم برای سالمندان ضرر دارد

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد حتی مقادیری از آلودگی هوا که استاندارد‌ها آن را «ایمن» می‌شمارند، می‌تواند طول عمر سالمندان را کوتاه کند.

به گزارش هلث‌دی نیوز این بررسی در آمریکا نشان داد که ممکن است هر سال صدها نفر از آمریکاییان سالمند به علت عوارض آلودگی هوا دچار مرگ زودرس شوند.

فرانسیسکا دومینیچی، نویسنده ارشد این بررسی در بوستون در این باره گفت: «این فراگیرترین بررسی تا کنون در زمینه قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض آلودگی هوا و میزان مرگ‌ومیر است.»

دومینچاچی افزود: «ما در یافتیم که میزان مرگ‌ومیر تقریباً به طور خطی با افزایش آلودگی هوا افزایش می‌یابد. آلودگی هوا، هر چه قدر کم هم باشد، به سلامت انسان آسیب وارد می‌کند.»

