لجبازی زن و شوهر

علی نیا- لجبازی زن و شوهر باعث می شود حقایق زندگی زناشویی نادیده گرفته شود و آنان اشتباه شان را نپذیرند و همین امر آشفتگی بین والدین را در پی خواهد داشت. یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که جر و بحث زن و شوهرها و اختلاف نظر آن ها باعث می شود گاهی در گفت وگو با یکدیگر جانب انصاف را رعایت نکنند و لحن صحبت آن ها شور باعث می شود که همسرش لجبازی کند، افزود: زوج ها باید در گفتار و رفتارشان دقت لازم را داشته باشند و ببینند چه عمل یا رفتارهایی باعث واکنش همسرشان می شود لجبازی می کند بهتر است در رفتار و لحن خود با همسرش تجدید نظر کند.

چند بار لجبازی به نتیجه مطلوب و خواسته خود برسد، این رفتار برای او به عادت تبدیل خواهد شد.

وی با اشاره به این که گاهی اوقات برخی از همسران لجبازی می کنند، فقط برای این که احساس می کنند طرف مقابل خود را از او برتر می داند، اظهار کرد: چنان چه یکی از همسران احساس کند که طرف مقابل لجبازی می کند بهتر است در رفتار و لحن خود با همسرش تجدید نظر کند.

کیف استاندارد مدرسه

گروه اجتماعی- خرید کیف استاندارد مدرسه به منظور پیشگیری از بروز مشکلات جسمی در کودکان اهمیت دارد. کارشناس مسئول مدارس و نوجوانان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که بسیاری از ناراحتی های سنین فقرات در بزرگ سالان و سالمندان، بر اثر صدمات دوران کودکی است، افزود: کیف از جمله وسایلی است که به طور روزمره توسط دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد و وزن، شیوه و مدت زمان حمل آن می تواند موجب تغییر ستون فقرات، بروز اختلالات و دردهای اسکلتی و عضلانی، ایجاد فاصله بین مهره ها و تغییر در راه رفتن دانش آموزان شود.

وزهرا رحمانیه، با اشاره به این که کیف پشتی نسبت به کیف های دستی و شانه ای مناسب تر است، افزود: استفاده از کوله پشتی با آسیب های کمتری برای بدن ایجاد می کند، وزن کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد. وی تاکید کرد: هنگام خرید باید کوله پشتی ای را انتخاب کرد که سبک تر باشد تا دانش آموز بتواند به صورت متقارن برای قرار دادن وسایل از هر دو دست چپ و راست آن استفاده کند وفشار بیشتری به هیچ سمتی از قسمت های کمر وی وارد نشود.

وی بیان کرد: کوله پشتی باید بند سینه ای و کمری داشته باشد و در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده باشد. همچنین برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه آن پهن باشد و بهتر است برای حفظ ایمنی دانش آموز از نوارهای شبرنگ روی کوله پشتی استفاده شده باشد.

رژیم غذایی برای آرتروز

مواد غذایی با مکمل هایی خاص برای کمک به درمان آرتروز وجود ندارند، اما برخی رژیم های غذایی می توانند به بهبود علایم آن کمک کنند. برخی مواد غذایی دارای ویژگی های ضد التهابی هستند که می توانند علایم بیماری را کاهش دهند و برخی مواد غذایی موجب تشدید آن می شوند.

کاهش التهاب و پیشگیری از آسیب

یک رژیم غذایی متعادل و مغذی ابزارهای مورد نیاز برای پیشگیری از آسیب بیشتر به مفصل را در اختیار بدن قرار می دهد که برای افراد مبتلا به آرتروز اهمیت ویژه ای دارد. برخی مواد غذایی توانایی کاهش التهاب در بدن را دارند و دنبال کردن یک رژیم غذایی ضد التهابی می تواند علایم آرتروز را بهبود ببخشد. مصرف آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین های C ،A و E به میزان کافی ممکن است به پیشگیری از آسیب دیدگی هرچه بیشتر مفاصل کمک کند.

کاهش کلسترول

افراد مبتلا به آرتروز احتمال بیشتری دارد که دچار کلسترول خون بالا شوند و کاهش کلسترول ممکن است علایم آرتروز را در آن ها کم کند.

حفظ وزن مناسب

افراد وزن یا چاقی می تواند فشار بیشتری را به مفاصل وارد کند و ذخیره چربی در بدن التهاب را به همراه دارد. حفظ وزن سالم می تواند علایم آرتروز را کاهش دهد.

مواد غذایی که باید مصرف شوند

افزودن برخی مواد به رژیم غذایی می تواند استحکام بخشد، عضلات و مفاصل را تقویت و به بدن در مبارزه با التهاب و بیماری کمک کند.

ماهی چرب

ماهی های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند. این چربی های غیر اشباع از خواص ضد التهابی بسیار خوبی دارد و برای افراد مبتلا به آرتروز مفید هستند.

دورهمی های قدیمی، یادش به خیر

گل گفتن و گل شنیدن های آن روزها

علوی

ساده بود و بی آلایش، بدون هر رنگ و ریایی، همه چیز اصل بود و همه چیز متعلق به خودشان بود و تملقی در کار نبود. خانه خانه ها می زد، همه جیز اصل بود و همه چیز متعلق به خودشان بود و تملقی در کار نبود. خانه خانه ها می زد، همه چ