

آدرس: بخنود، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمانگاه عاتم (ایباص)
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
شماره ثبت: ۳۲۲۹۷۶۲
دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
نمابر دبیر خانه: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۳۹۵
پست: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهر چاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل: رضا خوراکیان
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)

روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی-اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
شماره اول بهمن ۱۴۰۱
۲۸ جمادی الثانی ۱۴۴۲، شماره ۳۸۶۲

خراسان شمالی

جلوگیری از آسیب های پشت میزنشینی

گروه سلامت- پشت میزنشینی و استفاده مداوم از رایانه و اینترنت از اقتضائات زندگی مدرن و ماشینی امروز است، مسئله ای که به شکل فزاینده در حال رشد است و گاهی موجب ساعت ها نشستن پشت میز می شود. این امر شاید به نظر کار راحتی باشد اما آسیب های زیادی پشت میزنشین ها را تهدید و نشستن طولانی مدت روی صندلی، عوارض

جبران ناپذیری را برای افراد ایجاد می کند. گفته می شود، بیش از ۶ ساعت پشت میزنشینی در روز می تواند عوارض خطرناکی برای بدن داشته باشد. به گفته برخی محققان، این عوارض پس از ۴۰ تا ۴۵ سالگی به طرز محسوسی خود را در بدن نشان خواهند داد. شاید شایع ترین عارضه ای که اکثر افراد در این باره شنیده باشند، افزایش اضافه وزن باشد، اما عوارض دیگری نیز وجود دارد. فشار به دیسک های نخاعی و کمردرد، کشش بیش از حد رباط ها، آسیب پذیری عصب بین دیسک ها، فشار به ستون فقرات و عضلات گردن، خوردگی و ساییدگی مهره ها، افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و آسیب های عضلانی از جمله دیگر عوارض پشت میزنشینی های مداوم است. احساس سوزن سوزن شدن در انگشتان دست، درد مچ دست و درد کمر، آسیب به چشم ها و علایمی مثل قرمزی، احساس خشکی و درد در چشم، تاری دید و سردرد و درد گردن، شانه ها، بازوها و پا از جمله علایم آسیب های وارد شده ناشی از پشت میزنشینی است. بسیاری از پزشکان معتقدند هرچند که اثرات منفی داشتن زندگی مدرن همراه با پشت میزنشینی را نمی توان به طور کامل برطرف کرد اما می توان تا در صد زیادی جلوی بروز عوارض آن را گرفت.

توصیه هایی برای محل کار

در همین خصوص توصیه هایی توسط کارشناسان برای انجام دادن آن ها در محل کار ارائه شده است؛ در محل کار، حالت صحیح نشستن را رعایت کنید، ارتفاع صندلی خود را بلند تنظیم کنید تا بتوانید شانه های خود را آرام و به سمت عقب نگه دارید، روی صندلی را ارتفاع مناسب بنشینید و بازوها را موازی با میز قرار دهید. در صورت کار با لپ تاپ، بدن در حالت خمیده و قوز کرده قرار می گیرد، با قرار دادن لپ تاپ روی پایه یا حتی چند کتاب می توانید این مشکل را برطرف کنید، یک صفحه کلید جدا برای لپ تاپ در نظر

بگیرید تا بدون نیاز به صفحه کلید، صفحه نمایش را بالاتر قرار دهید. حالت نشستن را مرتباً اصلاح کنید. هنگام برقراری تماس تلفنی یا صحبت با یک همکار، بایستید. حداقل هر ۶۰ دقیقه یک بار بلند شوید و حرکت کنید. اگر جزو افرادی هستید که بیش از حد پشت رایانه می نشینید



لازم است مدیران عالی سازمان ها با ارائه و اجرای راهکارهای مؤثر ، زمینه روی آوردن کارکنان به امر مهم ورزش را فراهم آورند و از این طریق توانمندی و بهره وری منابع انسانی و سازمانی را افزایش دهند

سعی کنید تا می توانید صفحه نمایش رایانه را روبه روی چشم های تان قرار دهید و سر و گردن تان را به حالت خنثی، به طوری که به جلو و عقب خم نشوید، نگه دارید. برای نگاه به صفحه نمایش های کوچک هم خم نشوید و سرتان را جلو نبرید؛ تا می توانید اندازه قلم نوشتاری تان را بزرگ کنید تا به راحتی دیده شود و موس و صفحه کلید را نزدیک خودتان قرار دهید تا بدن تان خم نشود و دست ها دور از بدن قرار نگیرند.

در دفتر کارتان اگر فضا مناسب بود می توانید حدود ۳۰ ثانیه حرکات کششی انجام دهید. زنگ هشدار را روی تلفن همراه خود تنظیم کنید تا هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه یک بار به شما یادآوری کند بایستید، راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید. «محمد رضا اکبری» می افزاید: فعالیت بدنی و ورزش در محیط کار، یکی از راه های تضمین شده برای افزایش بهره وری کارکنان است. به گفته وی، ورزش می تواند انگیزه در کار را بهبود ببخشد و حس موفقیت را ایجاد کند، بنابراین لازم است مدیران عالی سازمان ها با ارائه و اجرای راهکارهای مؤثر، زمینه روی آوردن کارکنان به امر مهم ورزش را فراهم آورند و از این طریق توانمندی و بهره وری منابع انسانی و سازمانی را افزایش دهند. وی با بیان این که ورزش و فعالیت فیزیکی با افزایش سوخت و ساز و متابولیسم بدن، تأثیر مستقیمی با کاهش وزن و بهبود چربی خون در افراد دارای اضافه وزن دارد، ادامه می دهد: امروزه شواهد انکار ناپذیری از اثر فعالیت بدنی منظم در پیشگیری اولیه و ثانویه از چندین بیماری مزمن از جمله بیماری های قلبی – عروقی، دیابت، فشار خون بالا، چاقی، افسردگی، پوکی استخوان و سرطان وجود دارد. وی تأکید می کند: متأسفانه، کم تحرکی و تغذیه نامناسب موجب بروز چاقی در جمعیت قابل توجهی از ایرانیان شده است و باید با اتخاذ برنامه تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی و فرهنگ سازی مناسب به دنبال درمان و پیشگیری از آن بود.

از سوی دیگر، دکتر «ناهد آریائیان» دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران می گوید: چاقی زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها را افزایش می دهد، در نتیجه با کاهش دریافت میزان کالری و افزایش فعالیت های فیزیکی می توان از بروز چاقی و بیماری های وابسته به آن پیشگیری کرد. وی خاطر نشان می کند: مطالعات نشان می دهد به ازای هر ۱۰ درصد کاهش وزن، ۲۰ تا ۲۵ درصد خطر مرگ و میر وابسته به چاقی کاهش می یابد؛ در واقع، چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماری های مزمن به شمار می رود و با کاهش حتی ۱۰ درصد از وزن می توان به اندازه قابل توجهی از ابتلا به بیماری های متابولیک و غیر واگیر پیشگیری کرد. وی تصریح می کند: یکی از علل کاهش مصرف انرژی، کاهش فعالیت فیزیکی است و چاقی، خود زمینه ساز کم تحرکی است.



سلامت نامه

اثرات سرما بر بیماری آرتروز

مدیر گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، اثرات سرما بر بیماری آرتروز را تشریح کرد و گفت: استئو آرتريت که عموم مردم به آن آرتروز می گویند، شایع ترین نوع التهاب مفصلی، به خصوص در میان افراد مسن است که مجموعه علایمی شامل درد و در جاتی از محدودیت حرکت مفصل را ایجاد می کند و یکی از عوامل شایع ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در تمام دنیا محسوب می شود. دکتر «فلوریا انفرادی» با بیان این که ورم سبب سفت و سخت شدن مفاصل و در نهایت سبب بروز درد می شود، افزود: علایم آرتروز زمانی بدتر می شود که ماهیچه های دور مفاصل، به راحتی منقبض شوند. به گفته وی، هوای سرد هم موجب سفت شدن ماهیچه ها می شود و آرتروز را بدتر می کند و البته تأثیر سرمای هوای مفاصل از فردی به فرد دیگر متفاوت است. وی خاطر نشان کرد: برخی افراد مبتلا به آرتروز از بدتر شدن علایم آن در هوای بارانی و برخی دیگر در هوای بادی شکایت می کنند. وی با بیان این که نکاتی وجود دارد که افراد مبتلا به آرتروز می توانند با رعایت آن ها، زندگی بهتری داشته باشند، اضافه کرد: گرم نگه داشتن مفاصل در هوای سرد و استفاده از پوشش و لباس گرم، پر هیز از فعالیت های سنگین در طولانی مدت، استفاده از روش های دارویی (داروهای ضد التهاب) و غیر دارویی مانند فیزیوتراپی با مشورت و توصیه پزشک، از جمله اقداماتی است که می توان در فصل سرما انجام داد. دکتر «انفرادی» به تأثیر تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به آرتروز هم اشاره و اعلام کرد: از غذاهای طبیعی و تازه استفاده کنید و روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و اگر مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستید برای کاهش وزن صحیح و اصولی اقدام کنید.

عوامل ریزش مو

استرس، رژیم غذایی نامناسب و بیماری های زمینه ای، از عوامل شناخته شده ریزش مو به شمار می روند اما مطالعه ای جدید نشان داده است که نوشیدنی های انرژی زا نیز جزو همین عوامل هستند. به گزارش ایسنا، گروهی از متخصصان چینی با بررسی نتایج یک مطالعه ادعا کرده اند که مردانی که نوشابه های انرژی زا، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های ورزشی و حتی چای و قهوه شیرین شده می نوشند، بیشتر در معرض خطر ریزش مو قرار دارند. کارشناسان دانشگاه «سینگوا» در پکن از هزار مرد خواستند هر هفته بین یک تا ۳ لیتر از این نوشیدنی ها مصرف کنند. آن ها دریافتند افرادی که روزانه بیش از یک نوشیدنی شیرین مصرف می کنند در مقایسه با مردانی که نوشیدنی های بدون کافئین و قند مصرف می کنند، ۴۲ درصد بیشتر در معرض خطر ریزش مو قرار دارند. مردانی که اذعان کردند ریزش مو دارند نیز گفتند که به طور میانگین هفته ای ۱۲ نوشیدنی شیرین مصرف می کنند.

صرفه جویی در مصرف برق و گاز

باعث آسایش همه خانواده ها خواهد شد، همین الان لامپ های اضافی را خاموش و مصرف گاز را کاهش دهید.

نکاتی مهم برای آشپزی سالم



پختن کف نکنند، چون کف حاصل از جوشیدن باعث بد رنگ شدن خورشت می شود. وی ادامه داد: خورشت باید با حرارت ملایم پخته و انواع سبزی های خورشت باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه شود؛ سبزی های خورشت را سرخ نکنید بلکه تفت دهید و در مورد بادمجان می توان از کباب کردن آن به جای سرخ کردن استفاده کنید. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که نکات مفیدی نیز برای کم کردن چربی و روغن مصرفی در هنگام پخت وجود دارد، یادآور شد: از مواد غذایی کم چرب و به جای سس های چرب مانند مایونز از انواع کم چرب آن استفاده و چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید. وی با تأکید بر این که کباب کردن روی زغال، روش سالمی نیست، گفت:

در این روش چربی گوشت در اثر حرارت بالا می سوزد و مواد خطرناک تولید می کند که سرطان زاست. وی بیان کرد: برای جلوگیری از این مسئله بهتر است گوشت کبابی را در سس بخوابانید، گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کنید، گوشت بدون چربی تهیه کنید و چربی آن کم باشد، در هنگام کباب کردن گوشت را مرتب پشت رو کنید که باعث شود گوشت بیش از اندازه حرارت جذب نکند بنابراین سریع تر می پزد و لایه های بیرونی آن کمتر می سوزد.

«علیزاده» بهترین روش بخارپز کردن سبزیجات را نیز بیان و اضافه کرد: برای جلوگیری از بین رفتن ویتامین ها از روش بخارپز استفاده کنید و توجه داشته باشید در روش بخار پز کردن، سبزی ها را در تماس مستقیم با آب قرار ندهید و فقط با بخار آب بپزد. وی با بیان این که بخارپز کردن سبزیجاتی مثل گل کلم، کلم و هویج باعث می شود هضم و جذب این مواد غذایی آسان شود، افزود: اگر تصمیم به بخار پز کردن سبزی ها دارید بهتر است در زمان بخار پز حتما در ظرف را بگذارید، برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین ث و گروه ب و مواد معدنی می شود، سبزی ها را قبل از خرد کردن باید بشویید، زیرا اگر سبزی خرد شود و بعد شسته شود ویتامین ها را از دست می دهد و همچنین وقتی درجه حرارت در این روش پخت بالا باشد، باعث از بین رفتن ویتامین ها و سبزی ها بد رنگ می شود .

استفاده برای پخت غذا و زمانی که غذا را داغ نگه می دارید یا در هوای آزاد می گذارید تا مصرف شود، است.

«علیزاده» با بیان این که به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتر از بین خواهد رفت، افزود: بهتر است مواد غذایی با آب کمتر و زمان کوتاه تر و داخل ظرف در بسته آب پز شوند چون هر چقدر در آب جوش بمانند ویتامین های موجود در آن از بین می روند. وی افزود: بهتر است اول آب را جوش آورید سپس سبزی ها را در آب جوش بریزید، زیرا با این روش ویتامین های درون سبزی حفظ می شود.

وی بخارپز کردن را نیز توصیه و اضافه کرد: این روش سالم ترین روش پخت غذاست زیرا در این روش مواد مغذی کمتر از بین می روند. به گفته وی، بخار پز کردن علاوه بر سبزی ها برای پخت گوشت قرمز، مرغ و ماهی و سایر گوشت ها هم مناسب است.

وی ادامه داد: در صورت تمایل به مصرف مواد سرخ کردنی بهتر است از روغن مایع گیاهی با میزان کم استفاده شود و مواد غذایی به صورت مختصر تفت داده شوند؛ به طور مثال برای تفت دادن سبب زمینی، اول ته تابه را چرب کنید و سبب زمینی را در تابه بریزید و شعله را کم کنید و درب آن را بگذارید؛ در این حالت سبب زمینی مغز پخت می شود.

«علیزاده» به چند نکته ضروری برای پخت خورشت ها هم اشاره و اعلام کرد: ابتدا گوشت خورشت را کمی تفت دهید تا در موقع

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نکاتی مهم برای آشپزی سالم را ارائه کرد. «سیرین علیزاده» گفت: افراد با توجه به عادات غذایی شان، مواد غذایی را انتخاب، آماده سازی، طبخ، مصرف و نگهداری می کنند و این امر در حالی است که بسیاری از عادات غذایی روزمره، ممکن است نامناسب باشد و اثرات نامطلوب و گاه غیر قابل جبرانی روی سلامت آن ها بگذارد، بنابراین افراد برای برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع باید عادات غذایی درست را بشناسند.

وی برخی عادات نادرست در تهیه و پخت غذا را برشمرد و افزود: سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی و اضافه کردن نمک زیاد به غذا از جمله این عادات نادرست است. وی اضافه کرد: مصرف روغن زیاد در هنگام سرخ کردن غذا می تواند باعث چاقی و افزایش چربی خون شود و در نتیجه باعث افزایش بیماری های قلبی – عروقی می شود، از سوی دیگر در جریان سرخ کردن، هم روغن و هم مواد غذایی دچار تغییرات نامطلوب می شوند که موجب تولید مواد مضر و خطرناک یا از بین رفتن مواد مفید مانند ویتامین های غذا می شود و این مواد خطرناک در غذا خطر سرطان را افزایش می دهد.

وی با بیان این که راهکارهای کلیدی برای پخت غذا و حفظ مواد مغذی وجود دارد، خاطرنشان کرد: فرایندهایی که قبل از پخت روی مواد غذایی انجام می شود، شامل دمای پخت و پز و مدت پخت غذا، مقدار آب مورد