

فعالیت‌های روزمره ممنوعه در بارداری

متین



دوران بارداری به ویژه ماه‌های آخر برای مادران بسیار حساس و نگران‌کننده است و انجام برخی کارها که خیلی هم به چشم نمی‌آیند و به نظر ساده می‌رسند می‌توانند خطر سقط جنین یا زایمان زود هنگام را رقم بزنند. مانند:

- بلند کردن وسایل سنگین
- بالا رفتن از تردبان یا چهارپایه
- نشستن یا ایستادن طولانی مدت بدون استراحت
- شستن فرش یا کارهایی که نیاز به خم شدن زیاد دارد.
- تماس زیاد با شوینده‌های قوی یا بوی رنگ و مواد شیمیایی
- استفاده طولانی مدت از جاروبرقی یا تی کشیدن که فشار زیادی به کمر وارد می‌کند.
- خوابیدن به پشت در ماه‌های آخر که به جریان خون فشار زیادی وارد می‌کند.

گفتنی است، کارهای سبکی مانند مرتب کردن وسایل، آشپزی ساده یا پیاده روی کوتاه مدت مشکلی ایجاد نمی‌کند.

درمبیین سلامتی

این دردها را نادیده نگیرید



امیرمقدم درد همیشه نشانه‌ای از وجود یک مشکل در بدن است و باید علت‌یابی شود. با این همه، برخی دردها از وقوع یک مشکل اساسی خبر می‌دهند و باید بدون درنگ پیگیری شوند. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

نوع درد	ویژگی	خطر احتمالی
درد قفسه سینه	همراه با تنگی نفس و تهوع	حمله قلبی
کمردرد	همراه با تب و بی‌حسی بازوها و پاها	عفونت نخاعی
درد شکمی	همراه با تب، تهوع و استفراغ	آپاندیسیت یا سنگ صفرا
درد پا	همراه با تورم	تشکیل لخته خون
سر درد	همراه با سفتی گردن و تغییر بینایی	خون ریزی مغزی

بوی بدن نشانه چیست؟



هرچیز نامتعارفی در بدن نشانه‌ای از وجود یک مشکل است. مانند بوهایی خاص و غیرطبیعی در بدن که به ما هشدار می‌دهند نباید آن‌ها را نادیده بگیریم. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

- عرقی که بوی استون می‌دهد = بیماری دیابت
- عرقی که بوی آمونیاک می‌دهد = مشکلات کبد و کلیه
- عرقی که بویی شبیه تخم مرغ گندیده می‌دهد = مشکلات معده و روده
- عرقی که بوی عسل می‌دهد = وجود کیست
- عرقی که بوی سرکه می‌دهد = کمبود ویتامین B، D یا مشکلات مربوط به دستگاه تنفس و غده تیروئید
- اداری که بویی شبیه ماهی می‌دهد = بیماری‌های مقاربتی
- اداری که بوی ترشی می‌دهد = ورم معده و عفونت‌های باکتریایی
- اداری که بوی آمونیاک و استون می‌دهد = عفونت مجاری اداری
- بوی بد دهان = مشکلات کلیه، عفونت گوش و حلق، مشکلات ریوی، بیماری‌های لثه و مشکلات معده و روده
- بوی بد ناخن = عفونت‌های قارچی و مشکلات مربوط به معده و روده
- بوی متعفن خلط = سینه پهلوی و برونشیت

تیک سلامتی

گردد؛ دشمن پوکی استخوان



اگر نگران پوکی استخوان هستید، مصرف روزانه گردو را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید، چون گردو منبع بسیار خوبی برای مس محسوب می‌شود و کمبود این ماده معدنی می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را بسیار افزایش دهد. این بیماری سبب نازک شدن استخوان‌ها، کاهش تراکم آن‌ها و احتمال شکنندگی‌شان خواهد شد. منیزیم، ماده معدنی دیگری است که در گردو وجود دارد و جذب آن برای استخوان‌ها بسیار مهم است، چون کمک می‌کند تا کلسیم بیشتر جذب شود.

حق سکوت!

بخش زیادی از آلودگی صوتی از رفتارهای ما در فضاهای مشترک نشئت می‌گیرد

محبوبه عظیم‌زاده | شاید بسیاری از ما، وقتی از آلودگی صوتی حرف می‌زنیم، به سروصدای خودروها، کارگاه‌های ساختمانی یا ماشین‌آلاتی فکر می‌کنیم که توی شهر پخش می‌شود. اما بخش مهمی از این آلودگی، حاصل رفتارهای آزاردهنده روزمره شهروندان است بدون توجه به اینکه در چه موقعیتی قرار دارند. گاهی با یک تماس تلفنی بلند داخل وسایل حمل و نقل عمومی و گاهی با صدای موزیک بیش از اندازه بلند در دامن طبیعت.

مترو و اتوبوس ماشین شخصی ما نیست

صدای حرکت قطار شنیده می‌شود. چند نفر آرام با هم صحبت می‌کنند و بقیه، هر کدام در دنیای خودشان هستند. یکی کتاب می‌خواند، دیگری به بیرون خیره شده است، کسی مشغول فکر کردن است و فردی هم فقط می‌خواهد تا رسیدن به مقصد، چند دقیقه از شلوغی روز فاصله بگیرد. ناگهان صدای جروبحث بلند یک نفر پشت تلفن سکوت نسبی واگن را می‌شکند و دیگران، ناخواسته، وارد گفت‌وگویی می‌شوند که هیچ نقشی در آن ندارند. در چنین لحظه‌هایی، انتخاب از دیگران گرفته می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند تصمیم بگیرند چه چیزی را بشنوند و چه چیزی را نشنوند. فضاهای حمل و نقل عمومی، محل زندگی موقت ده‌ها و صدها آدم با نیازهای متفاوت است. یکی می‌خواهد استراحت کند، یکی می‌خواهد تمرکز داشته باشد و دیگری می‌خواهد فقط در سکوت مسیرش را طی کند. احترام به این تفاوت‌ها، گاهی فقط با انتخاب‌ها و رفتارهای ساده محقق می‌شود. همین تغییر کوچک آرامش یک جمع را حفظ می‌کند.

کمی صبورتر باشیم

این اتفاق در فضای کوچک تاکسی بسیار بغرنج‌تر است. آخرین باری که سوار تاکسی‌های خطی شده‌اید به خاطر بی‌آوردی. احتمالاً تجربه کرده‌اید که یکی از مسافران، از لحظه سوار شدن تا رسیدن به مقصد، مشغول صحبت با تلفن بوده است، آن قدر بلند که همه، ناخواسته از جزئیات جلسه کاری، اختلاف خانوادگی یا برنامه آخر هفته او با خبر شده‌اند. اگر هم با تلفن صحبت نکنند احتمالاً دارد توی اکسپلور اینستاگرامش می‌چرخد و ویدئوها را یکی پس از دیگری رد می‌کند. آن هم بدون اینکه از هندزفری استفاده کند. در فضای کوچک تاکسی، دیگر جایی برای گریز باقی نمی‌ماند. نه می‌شود پنجره را بست تا صدا کمتر شود و نه می‌توان چند صدای دورتر نشست.

همه ما گاهی تماس ضروری داریم و کسی انتظار سکوت مطلق ندارد. اما بسیاری از مکالمه‌ها را می‌توان کوتاه‌تر کرد. آرام‌تر حرف زد یا به چند دقیقه بعد موکول‌شان کرد.

زندگی آن سوی دیوار جریان دارد

اول صدای کشیده شدن صندلی روی زمین می‌آید. چند دقیقه بعد، موسیقی بلندتر می‌شود و بعد سروصدای بچه‌های کوچک هم به آن اضافه می‌شود. برای افراد خانواده شاید همه این‌ها بخش معمولی عصرگاه باشد، اما آن سوی همین دیوار، ممکن است کودکی تازه خوابیده باشد، سالمندی در حال استراحت باشد یا دانشجویی که روز بعد امتحان دارد، مشغول مطالعه باشد. واقعیت این است که توی دوره و زمانه زندگی‌های آپارتمانی، دیگر جمله معروف «چهار دیواری اختیاری» خیلی معنا ندارد. قرار نیست در خانه آهسته راه برویم یا از زندگی روزمره دست بکشیم. فقط کافی است زمان انجام کارهای پرسروصدا را بهتر انتخاب کنیم، حجم صدای تلویزیون و موسیقی را مدیریت کنیم و ساعت‌های استراحت ساختمان را جدی بگیریم. همسایه خوب بودن، بیشتر از آنکه به سلام و احوال پرسی مربوط باشد، به همین توجه‌های کوچک وابسته است.

شهر ساکت، شهر زنده

چراغ قرمز شده است. خود روها پشت خط ایستاده‌اند. اما ناگهان صدای بوق‌های پیایی یک ماشین، گاز دادن یک موتورسیکلت یا موسیقی بلندی که از پنجره خودرویی بیرون می‌ریزد، خیابان را پر می‌کند. چند متر آن طرف‌تر، پنجره خانه‌ای باز است. کودکی مشغول درس خواندن است. بیماری استراحت می‌کند یا مغازه‌داری تلاش می‌کند با مشتری‌اش صحبت کند. زندگی شهری ذاتاً با صدا همراه است. هیچ شهری کاملاً ساکت نیست و قرار هم نیست باشد. اما تفاوت بزرگی میان صداهای اجتناب‌ناپذیر و صداهایی وجود دارد که خودمان تولید می‌کنیم. بوقی که ضرورتی ندارد، صدایی که می‌تواند آرام‌تر باشد یا موسیقی‌ای که لازم نیست همه افراد خیابان آن را بشنوند. شهر، خانه مشترک میلیون‌ها نفر است. همان‌طور که انتظار داریم دیگران آرامش ما را برهم نزنند، ما هم می‌توانیم سهم خودمان را در آرام‌تر شدن شهر ایفا کنیم. گاهی این سهم، فقط کم کردن چند درجه از حجم صداست.

چند دقیقه سکوت برای همه

مسابقه بیشتر حرف زدن و بلند حرف زدن!

حواسمان به میز کناری هم باشد

کافه‌ها و رستوران‌ها برای گفت‌وگو ساخته شده‌اند. صدای خنده، صحبت و معاشرت، بخشی از حال‌وهوای این مکان‌هاست. اما گاهی افراد یک میز آن قدر بلند صحبت می‌کنند که گفت‌وگوی تمام میزهای اطراف زیر سایه صدای آن‌ها قرار می‌گیرد. حتی پیش می‌آید که همه، ناخواسته از موضوع بحث یا خاطرات آن جمع با خبر می‌شوند.

فضای رستوران، مثل اتاق پذیرایی خانه ما نیست. اینجا چندین نفر، هم‌زمان از یک محیط مشترک استفاده می‌کنند و هر کدام انتظار دارند بتوانند بدون مزاحمت، از همراهی دوستان یا خانواده‌شان لذت ببرند.

لازم نیست آهسته و زمزمه‌وار صحبت کنیم. فقط کافی است گاهی به اطراف نگاه کنیم و از خودمان بپرسیم: آیا صدای ما فقط به میز خودمان می‌رسد یا همه سالن را پر کرده است؟ همین توجه کوچک، فضای دل‌پذیرتری برای همه می‌سازد.