



# مهم و ساده

• مهدی زارعی  
• تصویرگر: سام سلماسی



برای حفظ سلامت بدن، اینکه فقط ورزش کنیم یا غذاهای خاص بخوریم کافی نیست. باید نکته‌های ساده و کوچکی را نیز رعایت کنیم؛ اما چه نکته‌هایی؟ چند کار آسان ولی مهم را می‌توانیم انجام دهیم:



ایستادن مداوم مضر است. اما ممکن است جایی باشید یا کاری داشته باشید که مجبور باشید مدتی طولانی بایستید؛ مثلاً برای دیدن بازی فوتبال برادر خود به زمین تمرین او رفته‌اید و جایی برای نشستن تماشاچیان وجود ندارد. در این شرایط سعی کنید هر چند دقیقه یک بار کمی قدم بزنید یا زانوهای خود را کمی خم کنید.

استفاده‌ی طولانی‌مدت از تلفن همراه، یکی از بزرگ‌ترین مسئله‌های روزگار ماست. برخلاف تصور بسیاری از افراد که فکر می‌کنند تلفن همراه فقط به چشم‌ها آسیب می‌رساند، این وسیله برای ستون فقرات هم بسیار مضر است. اگر می‌خواهید ضرر آن را بیشتر حس کنید، باید بدانید که برای نگاه کردن به صفحه‌ی گوشی، چون سر کمی به پایین خم می‌شود، فشاری که وزن سر به گردن و ستون فقرات می‌آورد، چند برابر می‌شود. برای مثال، اگر وزن سر پنج کیلوگرم باشد، هنگام نگاه کردن به صفحه‌ی تلفن، فشاری که به مهره‌های گردن وارد می‌شود، پنج برابر، یعنی ۲۵ کیلوگرم خواهد بود. به همین خاطر، لازم است هر چند دقیقه یک بار نرمش‌های گردن را انجام دهید و مدت زمان استفاده از گوشی را کمتر کنید. اگر حال و حوصله‌ی این کار را ندارید، در هنگام استفاده از گوشی، آن را دقیقاً روبه‌روی صورت خود بگیرید تا گردنتان کمتر خم شود.

خیلی از مادر خانه دمپایی‌های لای‌انگشتی می‌پوشیم؛ این دمپایی‌ها خیلی قشنگ هستند و اصلاً به نظر نمی‌آید ضرری برای بدن داشته باشند. اما انگشتانمان را از حالت طبیعی خارج می‌کنند و کم‌کم و با گذشت زمان، باعث تغییر حالت راه رفتن، کوتاه شدن قدم‌ها و ایجاد کمر درد و پادرد می‌شوند.\* چه باید کرد؟ بهتر است از این دمپایی‌ها استفاده نکنید.



\* منبع: بیماری‌های ستون فقرات و آرتروزهای آن  
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی و بهداشتی - ۱۳۸۹ - چاپ اول  
نوشته‌ی محمدعلی مردانی، رضا وهاب کاشانی





آیا تا به حال باری سنگین تر از توان خود بلند کرده‌اید؟ شاید چنین باری را بلند نکرده باشید، اما سنتان که بالاتر رفت، شاید بعضی وقت‌ها مجبور شوید این کار را بکنید. چه این بار چند کتاب سنگین باشد، چه خریدهای خانه مثل گونی برنج، چه کوله‌پشتی‌تان که حسابی سنگینش کرده‌اید. در این موارد چند نکته را دقت کنید و اگر خانواده‌تان هم رعایت نمی‌کنند، به آن‌ها آموزش دهید.

حتماً تعادل وزنی برقرار کنید؛ اگر بارتان زیاد است، آن را در دو کیسه‌ی جداگانه بگذارید به طوری که سنگینی آن‌ها در دو طرف بدنتان یکسان باشد.

هیچ وقت کوله‌پشتی‌هایی که یک‌طرفی و از یک شانه آویزان می‌شوند، نخرید؛ همیشه از کوله‌پشتی‌ای استفاده کنید که از هر دو شانه آویزان می‌شوند. اگر هم دوست ندارید کوله‌پشتی را با هر دو بندش روی شانه‌هایتان ببندازید، سعی کنید مدت زمانی که روی یک شانه آویزان بوده‌است با مدتی که روی شانه‌ی دیگرتان بوده‌است برابر باشد.

برای بلند کردن وسایل از روی زمین، هرگز کمرتان را خم نکنید. چه وسیله‌ای سبک باشد و چه سنگین، فرقی ندارد؛ حتی اگر مثلاً خواستید دورفرمان (کنترل ریموت) تلویزیون را از روی زمین بردارید، برای برداشتنش به جای اینکه کمرتان را خم کنید، زانوهایتان را خم کنید؛ حالت چمباتمه بنشینید و بعد آن را از روی زمین بردارید. یادتان باشد، بسیاری از کسانی که در سن بالا با مشکل دیسک کمر روبه‌رو می‌شوند، در دوران جوانی خود، این مسائل ساده را رعایت نکرده‌اند!

برای کار با رایانه حتماً موقع نشستن روی صندلی، از پشتی مناسب استفاده کنید. پشتی‌ها انواع متفاوتی دارند؛ اما ویژگی اصلی همه‌ی آن‌ها این است که نمی‌گذارند قوز کنید و با قرار گرفتن در انحنا، کمر، از خم شدن کمرتان جلوگیری می‌کنند.

اگر همراه با خانواده و با خودروی شخصی به مسافرت رفته و مدتی طولانی روی صندلی نشسته‌اید، از راننده خواهش کنید هر یک ساعت، چند دقیقه کنار جاده بایستد تا پیاده شوید و کمی قدم بزنید. همچنین، اگر زمان زیادی را جلوی رایانه روی صندلی می‌گذرانید، لازم است هر سی دقیقه یک بار بلند شوید و کمی راه بروید.

