



سلامت
Health

۲۶ دی ۱۳۹۴
سال اول - پیش شماره اول

تبیه

۱۴

شویل سندبرگ

مانی توانیم چیزی را که نسبت به آن آگاهی نداریم تغییر دهیم. اما همین که نسبت به آن آگاهی پیدا کردیم، به جز تغییر راه دیگری نخواهیم داشت.

خواندنی

آوین اکبری

صندلی نامناسب درست مثل کفش تنگ است

صندلی نامناسب درست مثل کفش تنگ می تواند شما را عذاب دهد و حتی بعد از خلاص شدن از آن، خستگی را در جانتان ماندگار کند، پس برای انتخاب صندلی مناسب وسواس داشته باشید و یا کمک راهنمایی‌ها،بهترین گزینه را برای محافظت از استخوان‌هایتان انتخاب کنید.
به فکر تهیه‌نوع استاندارد آن باشید.
صندلی‌های کامپیوتر یا ارگونومیک تاشانه‌هارا درمی‌گیرد و ارتفاع آن هم طوری است که کف پا روی زمین قرار می‌گیرد (ارتفاع ۴۱ تا ۵۲ سانتی‌متر برای صندلی مناسب است)، صندلی‌های کامپیوتر بهتر است دسته‌دار باشند و دسته‌های آن به اندازه ۵ سانتی‌متر پهنا داشته باشد. ارتفاع آن هم به گونه‌ای باشد که وقتی دست روی آن قرار می‌گیرد شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از بدن قرار نگیرند.
در انواع استاندارد، ارتفاع و زاویه کف صندلی و همچنین ارتفاع و زاویه پشتی صندلی قابل تنظیم است، پس طیف وسیعی می‌تواند بسته به قد خود از آن استفاده کنند و به‌راحتی با صفحه‌کلید کامپیوتر کار کنند.
عرض پشتی صندلی استاندارد باید حداقل ۳۲ تا ۴۶ سانتی‌متر باشد و پشتی صندلی با تشک آن زاویه‌ای ۹۵ تا ۱۱۰ درجه بسازد.
همچنین در قسمت گودی کمر محذب باشد و در قسمت پشت هم کمی قوس مقعر داشته‌باشد. صندلی شما باید متحرک و دوار و با پایه چرخ‌دار باشد. کف صندلی باید از جنسی انتخاب شود که قابل سر خوردن نباشد و احتمال خطر افتادن را کمتر کند.
گودی کمر هم از مهم‌ترین نقاطی است که در کمر درد تاثیر دارد، لذا باید هنگامی که فرد روی صندلی می‌نشیند گودی کمر وی پر باشد. اگر صندلی بلند است و یاهاپتان آویزان، حتما از یک زیرپایی کمک بگیرید تا مشکل شما حل شود.
در ساعات انتهایی روز، صندلی خود را پایین‌تر بیاورید تا ارتفاع کمتری داشته باشد، چون به طور متوسط در پایان روز، قوزک پا ۶ تا ۸ در صد ورم می‌کند و این مسئله در کسانی که مشکل گردش خون دارند به ۱۵ در صد هم می‌رسد.
بالا بودن ارتفاع صندلی به این مشکل می‌افزاید.
گذشته از رعایت همه این موارد، هنگام کار تکیه‌گاهی برای قرار دادن ساعد و آرنج روی آن داشته باشید و از آنچه‌به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید. این امر مانع از ایجاد دردهای گردنی و ناحیه ستون فقرات می‌شود.



خواندنی

خانم و آقای ورزشکار سلام!

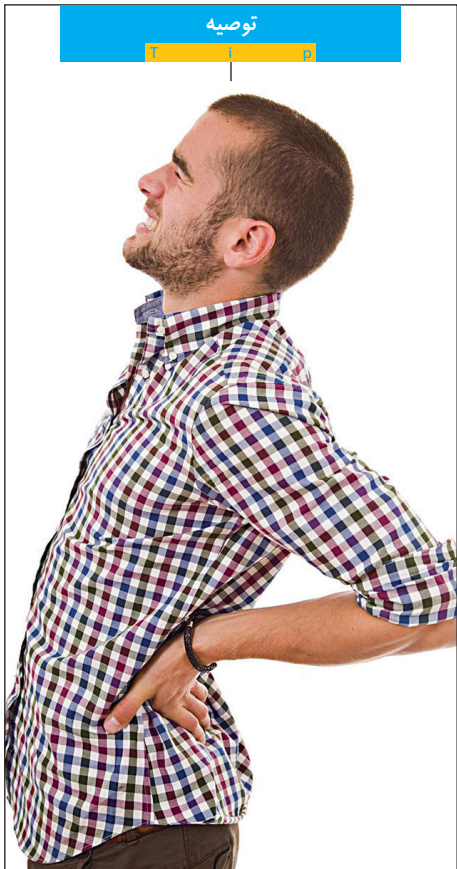
حتی اگر همه روز در خانه هستید، نباید دور ورزش را خط بکشید. خانه‌نشین‌ها می‌گویند شرایطشان آن‌ها را از ورزش دور کرده، اما اگر عاشق ورزش، نه تنها خانه‌نشینی که سرریز شدن مسئولیت‌هایتان هم نمی‌تواند سد راه ورزش کردنتان شود. اگر وقت، پول و یا شرایط رفتن به باشگاه‌های ورزشی را ندارید، می‌توانید در خانه این حرکات را انجام دهید تا خستگی کار پشت رایانه و لپ‌تاپ‌ا ز بدنتان بیرون برود و آسیب‌هایی که می‌توانند در بدن شما ماندگار شوند با کمک این حرکات محو شوند.

- بازوهايتان را به عقب بکشيد و جيب پشت شلوارتان را لمس کنيد. ايسن حرکت باعث کشيده شدن عضلات واحساس فشار در دنده‌ها می‌شود و حرکت کششی فوق‌العاده‌ای است. - شانه‌هايتان را به عقب بکشيد و به سمت پايين دورانی بچرخانيد. این حرکت نیز کششی و مناسب مقابله با خستگی ستون فقرات و شانه‌هاست.

- همانطور که روی صندلی نشستهاید هر نیم‌ساعت یکبار دست‌ها را در هم قفل کنید و به سمت بالا بکشید، به طوری که کف دست‌ها روبه بالا باشد.

-اگر دامن در حال تابپ کردن و کار با موس هستید، ماساژ مایچه‌های کف دستتان را فراموش نکنید.

-اگر شغل شما به گونه‌ای است که هم‌زمان با صحبت کردن باید بنویسید یا تایپ کنید، هرگز گوشی را بیش از ۵ دقیقه در طول روز بین شانه و گوشتان قرار ندهید. با این کار کم‌کم عضلات شانه دچار مشکل می‌شوند و ستون فقرات آسیب می‌بیند.



از کمر درد بگریزید

کمر درد، واژه‌ای آشنای برای بیشتر مردم به‌ویژه کسانی است که مجبورند در طول روز مدت‌زمان زیادی بدون تحرک روی صندلی بنشینند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید باید بدانید که هر ساعت نشستن، حدود ۸ در صد از اثرات مفید یک ساعت ورزش سنگین، یعنی چیزی حدود ۵ دقیقه آن، را خنثی می‌کند. شاید این رقم در نگاه نخست چندان به چشم نیاید و نگران نشوید، ولی اگر به تعداد ساعتی که غالباً بیشتر ما پشت میز کار می‌نشینیم دقت کنیم، نگرانی‌مان برای وضعیت جسمانی خود چند برابر می‌شود. از آنجا که بسیاری از ما روزانه حداقل ۱۰ ساعت در حالت نشسته هستیم و هیچ حرکت ورزشی انجام نمی‌دهیم، پس ۸۰ در صد از اثرات مفید ورزش روزانه‌ما از بین می‌رود. می‌دانید مدام پشت صندلی نشستن با سلامت شما چه می‌کند؟
په‌محض نشستن، فعالیت الکتریکی در مایچه‌چه‌های یاخاموش می‌شود، میزان سوختن کالری در بدن به‌شدت کاهش می‌یابد و میزان آنزیم‌هایی که به شکستن چربی‌ها کمک می‌کند تا ۹۰ در صد افت می‌کند. فراموش نکنید افرادی که شغل نشسته دارند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در آن‌ها دو برابر کسانی است که در طول شبانه‌روز به دلیل نوع کار خود بیشتر حالت ایستاده دارند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، پیش از آنکه دیر شود باید فکری به حال جسمتان کنید.

زندگی استارت‌آپی با تن سالم

کار کردن در شرایطی که بی‌زمامه پائتان است و غذایتان روی گاز، با وجود تمام شیرینی‌اش گاه می‌تواند سخت هم باشد. وقتی نمی‌ی از روز روی میل خانه‌تان لم داده‌اید و لپ‌تایی را که حسابی داغ شده روی پائتان گذاشته‌اید، گذشته از آسیب زدن به پوست پائتان، سلامت چشم، عضلات و استخوان‌هایتان را هم به خطر می‌اندازید. کار در خانه شاید همیشه با سختی صبح زود بیدار شدن و تحمل ترافیک سنگین پاییز همراه نباشد، اما اگر هوای سلامتتان را نداشته باشید، پیش از آنکه اداره بیمه نامه



نشستن شمارا می‌کشد

ممکن است بگویید سرمان شلوع است و نمی‌توانیم کار خود را رها کنیم. برای این هم یک راه‌حل داریم. به طور مثال در حالت ایستاده جواب تلفن‌ها را بدهید و پله‌ها را جایگزین آسانسور کنید. یادتان باشد ۵ دقیقه قدم زدن یا راه رفتن پس از ۴۰ تا ۵۰ دقیقه کار نشسته، می‌تواند از تورم و بی‌حسی پاها و مشکلات گردن و کمر جلوگیری کند. برای انجام بسیاری از کارهایی که می‌توانید از طریق تلفن انجام دهید، از روی صندلی بلند شوید و کمی راه بروید یا پله‌ها را بالا و پایین کنید. این کار فرصت برای مقابله با کمر درد ناشی از زیاد نشستن است. با چند قدم راه رفتن هم خستگی چشمتان در می‌رود و هم ستون فقراتتان آرامش می‌یابد. از سوی دیگر، می‌توانید برخی کارها را با دوستانتان تقسیم کنید. اگر شغل‌تان به گونه‌ای است که حتماً باید کسی پشت میز باشد دوستانتان بخواهید جای شما بنشینند و شما مسئولیت کبی کردن کاغذها، رساندن نامه به یک اتاق و... را به عهده بگیرید. کمی خستگی در کنید. خلاصه هر بهانه‌ای که می‌توانید پیدا کنید تا بیش از یک ساعت روی صندلی میخکوب نباشید. اگر در خانه هستید و می‌خواهید یکی دوساعتی وب‌گردی کنید، چه اشکالی دارد که تبلت به دست بگیرید و در اتاق آرام قدم بزنید، اگر هم می‌توانید، میزی تهیه کنید که بتوان پشت آن‌ها ایستاده کار کرد.

کلنجار می‌رود، به کارهایتان برسید. اگر قرار است شغلی که در خانه مسئولیت انجامش را بر عهده گرفته‌اید برایتان با اندوختن تجربیات تازه، پیشرفت و البته سود مالی همراه باشد، باید محیط مناسبی را برای انجام داندش انتخاب کنید.

پیشنهاد ما این است که دور اتاق پذیرایی را برای رسیدگی به چنین وظیفه‌ای خط بکشید و اگر می‌توانید یک اتاق کار ساده‌ا اما خلوت و پرآرامش را برای کار کردن تجهیز کنید. اگر هم فضای کوچک خانه شما اجازه در نظر گرفتن یک اتاق مجزا را به شما نمی‌دهد، میز کارتان را در آرام‌ترین گوشه خانه بگذارید و از اعضای خانواده‌تان بخواهید به ساعات کاری شما احترام بگذارند تا زودتر بتوانید به وظایفتان رسیدگی کنید.



شما خانه‌دار نیستید!

اگر مبل خانه‌تان صندلی کار شماست و اتاق پذیرایی دفتر کارتان، این مطلب را بخوانید

گزارش

لیلی اسلامی

● به استخوان‌هایتان رحم کنید

درست است که لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌ها به شما این امکان را می‌دهند که در هر گوشه از خانه کارتان را انجام دهید، اما اگر بخواهید از این قابلیت بیش از اندازه استفاده کنید، بدنتان قبل از بازنشستگی پیر و از کار افتاده می‌شود. لازم‌ه کار کردن در خانه، انتخاب یک صندلی مناسب است. پس اگر هنوز نتوانسته‌اید برای خرید صندلی هزینه کنید، به‌محض واریز شدن اولین درآم‌د به حسابتان پول خرید یک صندلی استاندارد را از آن جدا کنید. شاید مبل‌هایتان حسابتی راحت باشند اما چند ساعت کار کردن روی مبل یا صندلی‌های غیراستاندارد آنقدر به گردن و ستون مهره‌ها

آسیب می‌زند که برای جبران آسیب‌ها باید هفته‌ها و ماه‌ها وقت صرف کنید.

● وقت‌شناس باشید

شما در خانه کار می‌کنید، اما معنایش این نیست که ساعت کاری ندارید و هر زمان که خواستید می‌توانید پای لپ‌تاپ بنشینید و به کارهایتان برسید. اگر نمی‌خواهید زندگی خانوادگی‌تان قربانی بی‌نظمی کار کردن در خانه شود، از همین ابتدا باید ساعات کارتان را مشخص کنید. اجازه دهید تفاوت کار در خانه بسا کار در اداره‌های دیگر، به همان حذف شدن مسیر رفت‌وآمد هرروزه ختم شود. شاید کاری که در خانه انجام می‌دهید، هشت ساعت از روز وقتتان را بگیرد و اصلاً شاید امکان چند ساعت بی‌وقفه کار کردن را نداشته باشید، اما لازم است با توجه به شرایط زندگی‌تان، الگویی خاص اما مشخص را برای ساعات کارتان انتخاب کنید. می‌توانید این قانون را بگذارید که بعد از

هر دو ساعت کار کردن نیم یا حتی یک ساعت با فرزندتان بازی کنید، بسا اینکه صبح تا ظهر را کار کنید و ظهر در حالی‌که نهار می‌خورید یک فیلم خوب تماشا کنید. اما این قانون‌ها هر چه باشند باید خودتان را موظف به رعایت هرروزه‌شان کنید و تنها یک روز در هفته با مرخصی گرفتن از خودتان اجازه ایجاد تغییر در آن‌ها را صادر کنید.

● ساعت موبایلتان را کوک کنید

وقتی همکاری نیست که هر چند دقیقه یکبار پای میز کارتان بایید و حواستان را پرت کند، ممکن است ساعت‌ها به فکر بلند شدن از روی صندلی‌تان نیفتید. حتماً خودتان بهتر می‌دانید که مدام نشستن روی صندلی با عضلات و استخوان‌هایتان چه می‌کند. پس به جای اینکه تنها به گفتن «ایدم می‌رود بلند شوم» کفایت کنید، ساعت تلفن همراهتان را کوک کنید تا هر نیم‌ساعت یکبار به شما بلند شدن از روی صندلی و کمی قدم زدن را



سرتان را به مانیتور نچسبانید

برنامه‌نویس‌های پرکار بخوانند

گزارش

مهناز اسدی

سلامت

همین وسیله کوچک یکی دو میلیون تومان‌ی گرچه می‌تواند همه هزینه‌های ماهیانه‌تان را به جیب‌تان بریزد، اما می‌تواند شما را تا سال‌ها به مطب پزشکان و فیزیوتراپ‌ها هم بکشاند. اگر از رایانه‌ای که چندین ساعت از روزتان را پشت آن می‌گذرانید درست استفاده نکنید، به سلامتتان آسیب‌هایی می‌زنید که جبران‌شان مشکل، پرهزینه و حتی گاه محال است. اما نگران نباشید. ما به شما راه‌های درست استفاده کردن از این وسیله را آموزش می‌دهیم.

● میز و مانیتورتان را درست انتخاب کنید

در هر حالتی، ارتفاع میز باید طوری باشد که دست از محل بازو روی میز قرار بگیرد، یعنی ارتفاع آن نه بالاتر باشد و نه پایین‌تر. چون به طور مثال اگر میز پایین‌تر نباشد مجبور می‌شوید قوز کنید، یعنی ستون فقرات به سمت جلو می‌آید و سرتان را هم مجبور می‌شوید خم کنید. مانیتور را نیز باید طوری روی میز قرار داد که به اندازه یک دست با شما فاصله داشته باشد.

زاویه دید باید عمود بر مانیتور باشد تا مجبور نشویم سر را خم کنیم یا به بالا ببریم. به بیان دیگر، چشم‌کار باید به موازات بالاترین قسمت مانیتور باشد. به طور مثال، در خانه‌های مدرن تلویزیون را به سقف اتاق خواب نصب می‌کنند تا بتوان به صورت عمود به صفحه

تلویزیون نگاه کرد. یا مثلاً لاسی‌دی را به دیوار نصب می‌کنیم تا ته سالن هم دید مستقیم داشته باشیم. البته به دلیل اختلاف قد تا ۱۵ درجه بالا و پایین مشکلی ندارد. اگر از عینک استفاده می‌کنید، مانیتور را کمی به سمت بالا بچرخانید، به طوری که بخش پایینی آن به چشم شما نزدیک‌تر باشد. هنگام کار کردن پشت میز رایانه، سر کاملاً مستقیم و گردن صاف بالای شانه باشد و گردن را زیاد به بالا یا پایین متمایل نکنیم.

● مراقب دست‌هایتان باشید

مراقب باشید صفحه‌کلید شما روی میز کار قرار بگیرد و از گذاشتن آن در ارتفاعی بالاتر یا پایین‌تر از سطح میز کار به طور جدی پرهیز

کنید، چون آسیب‌های فراوانی به ستون فقرات وارد می‌کند.

صفحه‌کلید باید به شما نزدیک باشد و برای کلیک کردن روی موس نه نباید شانه، بازو یا مچ شما بچرخد و کشیده شود.

نحوه استقرار مچ دست‌ها روی صفحه‌کلید نیز مهم است. بسیاری از کاربران پایه‌های زیر صفحه‌کلید را بازی می‌کنند تا به آن زاویه بدهند، که این عمل بدترین حالت برای مچ دست است.

صفحه‌کلید باید کمترین زاویه را داشته باشد. هنگام کار با موس، دست باید با موس در یک امتداد باشد، یعنی خم شدن مچ به سمت چپ یا راست یا بالا و پایین صحیح نیست. محل استقرار انگشتان روی موس نیز به این قرار است که سه انگشت وسطی بر روی موس و انگشت‌های شست و کوچک در دو طرف آن قرار بگیرند.

زاویه دید

باید عمود بر

مانیتور باشد

تا مجبور

نشویم سر را

خم کنیم یا به

بالا ببریم