

## روز کاریتان را با توجه به گلدان‌ها آغاز کنید



خیلی اوقات بهم ریختگی و بی‌نظمی میز کار موجب به‌وجود آمدن تنش در محیط کار می‌شود. استرس‌هایی که با کمی مدیریت و البته استفاده از المان‌هایی نظیر گل و گیاه می‌توان براحتی به آن غلبه کرد.

البته فواید بی‌نظیر وجود گل و گیاه در داخل اتاق کار و منزل بر هیچ کس پوشیده و پنهان نیست. اما بهتر است بدانید که قرار دادن گلدان‌ها روی میز موجب می‌شود هنگام کار احساس خستگی از ما زدوده شود و میزان رسیدن اکسیژن به مغز و بدن ما چندین برابر شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، نگهداری گل و گیاهان در منزل و اتاق کار موجب شادمانی انسان را فراهم می‌آورد و آرامش خوش بینانه‌ای به ما می‌بخشد.



و میگردن محسوب می‌شود. در این مطلب به ۹ مورد از خطرات مصرف آسپارتام اشاره می‌کنیم و نتیجه‌گیری را به عهده خودتان می‌گذاریم. تاری چشم، برخی از دردهای چشمی، اختلالات دید و خشکی چشم ممکن است در نتیجه مصرف آسپارتام باشد. سردرد و میگرن که در اثر برخی از عوامل تحریک کننده نظیر آسپارتام به وجود می‌آید. کاهش عملکرد انسولین، افزایش افسردگی، التهاب و درد مفاصل، افزایش مشکل معده، حساس شدن گوش و افزایش احتمال سرطان از جمله دیگر بیماری‌هایی هستند که نتایج تحقیق مؤسسه مایوکلینیک امریکا نشان می‌دهد.

از سوی دیگر محققان دریافتند ارتباط نزدیکی بین مصرف زیاد و طولانی مدت نوشابه‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی بویژه آسپارتام و خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان پروستات و لطمه‌های جدی به مغز و حتی تومورهای مغزی وجود دارد، البته این در حالی است که در بررسی‌های انجام شده توسط خود صنایع تولید کننده، هیچ ارتباطی بین مصرف آسپارتام و سرطان مشاهده نشده است.

## همیشه پای قند در میان است

یکی از نوشیدنی‌های پر مصرفی که این روزها در سوپر مارکت‌ها جولان می‌دهند و به عنوان جایگزینی برای نوشابه‌های معمولی به مردم معرفی می‌شوند، نوشابه‌های رژیمی هستند. نوشیدنی‌هایی که این روزها از سوی محققان مؤسسه مایوکلینیک امریکا برای سلامت بشدت مضر تشخیص داده شده است. این محققان به این نتیجه رسیده‌اند که آسپارتام که یک شیرین کننده مصنوعی کم کالری است یکی از عوامل محرک سردرد و میگرن محسوب می‌شود. در این مطلب به ۹ مورد از خطرات مصرف آسپارتام اشاره می‌کنیم و نتیجه‌گیری را به عهده خودتان می‌گذاریم. تاری چشم، برخی از دردهای چشمی، اختلالات دید و خشکی چشم ممکن است در نتیجه مصرف آسپارتام باشد. سردرد و میگرن که در اثر برخی از عوامل تحریک کننده نظیر آسپارتام به وجود می‌آید. کاهش عملکرد انسولین، افزایش افسردگی، التهاب و درد مفاصل، افزایش مشکل معده، حساس شدن گوش و افزایش احتمال سرطان از جمله دیگر بیماری‌هایی هستند که نتایج تحقیق مؤسسه مایوکلینیک امریکا نشان می‌دهد.

از سوی دیگر محققان دریافتند ارتباط نزدیکی بین مصرف زیاد و طولانی مدت نوشابه‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی بویژه آسپارتام و خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان پروستات و لطمه‌های جدی به مغز و حتی تومورهای مغزی وجود دارد، البته این در حالی است که در بررسی‌های انجام شده توسط خود صنایع تولید کننده، هیچ ارتباطی بین مصرف آسپارتام و سرطان مشاهده نشده است.

## پنج اشتباه شایع در درمان افسردگی



بی حوصلگی، نداشتن تمرکز و گالوز شدن با احساسات منفی همگی از جمله شاخصه‌های بیماری افسردگی محسوب می‌شوند. اختلالی که سرتاسر کاری و لیاجت با بیمار، نخستین ویژگیهای آن محسوب می‌شود و در طول درمان سعی دارد تا به هر وسیله‌ای بیمار را از درمان بازدارد. بنابر تازه‌ترین تحقیقات مؤسسه «سای‌سنترال» پنج عامل، مهمترین دلایل بروز برخی رفتارها و تفکراتی است که موجب می‌شود تا در مسیر کنترل و درمان افسردگی با روندی کند یا حتی ناموفق روبرو شویم. در ادامه مؤسسه سای سنترال، تلقین‌های منفی، انتشار احساسات منفی، دست کم گرفتن افسردگی، رها کردن درمان و حس ترحم نسبت به خود را از جمله دلایل ناموفق بودن درمان بیماری افسردگی در افراد بر می‌شمارد. به این ترتیب برای خلاصی از دست افسردگی باید فعال و مثبت بود تا از شر احساسات منفی خلاص شد.

## حلقه سرطان در سوراخ بینی

پیرسینگ (سوراخ کردن بدن) یکی از همان مدهای عجیب و غریبی است که سلامت طرفداران برخی مدهای نامتعارف را تهدیدد و پای پزشکان را به بحث مد باز می‌کند.

به گزارش ایران، پیرسینگ که در زبان انگلیسی به معنی سوراخ کردن پوست و نصب اشیای تزئینی در آن است یکی از مدهای شایع جوامع غرب است اما امروزه دیگر این مد مرزها را شکسته تا جایی که برخی از جوانان با پیروی از مدهای خطرناک در هر بخشی از بدن از لاله گوش گرفته تا بینی و ناف، بدلیجات تزئینی را نصب می‌کنند.

سوراخ کردن بینی و ناف یکی از خطرناک‌ترین شیوه‌های پیروی از مد است. بر اساس مطالعات منتشر شده پیرسینگ بینی باعث عفونت، زخم زرد، سلولیت و آبسه می‌شود. آبسه معمولاً با ظاهری شبیه به جوش و التهاب بروز می‌کند. این جوش‌ها باعث ایجاد چرک در زیر پوست شده و عفونت را گسترش می‌دهند که گاهی منجر به پنومونی و مشکلات تنفسی می‌شود.

حلقه‌های تزئینی معمولاً قسمت غضروف را سوراخ می‌کند و علاوه بر التهاب شدید و دردناک با گذشت زمان باعث بدشکلی غضروف بینی می‌شود. برخی از منافذ ایجاد شده در ناف و بینی به ایجاد زخم‌های جانبی که کلویید یا زخم اضافه نیز می‌گویند، کمک می‌کند.

در هر حال سوراخ کردن ناف، بینی و... امروزه در بسیاری از سالن‌های آرایشی و مراکز پوست و زیبایی انجام می‌شود. گذشته از خطر انتقال ویروس‌های آی وی و هپاتیت، بله تعجب نکنید!سرطان هم بر اثر پیرسینگ چندان غیر منتظره نیست. تحریک مزمن و طولانی مدت پوست توسط بدلیجات می‌تواند به سرطان پوست منجر شود.

## راز سلامتی



سوراخ کردن بینی باعث عفونت، زخم زرد، سلولیت و آبسه می‌شود. آبسه معمولاً با ظاهری شبیه به جوش و التهاب بروز می‌کند

## تشخیص



برای صاف کردن کیسه معده ابتدا باید تمام چربی‌هایی را که در دوران بارداری به دست آورده اید از دست بدهید

# هدف بی‌دفاع و ویروس‌ها

فصل پاییز بهانه مناسبی است تا برخی بیماری‌های آزار دهنده مثل آنفلوآنزا و سرما خوردگی‌های عجیب و غریب از راه برسند و برای خودنمایی و عرض اندام، حریف طلب کنند. اما وای از وقتی که مبارز بیچاره، کودک کم سن و سالی باشد که تن رنجورش طاق‌ت بیداد بیماری را نداشته باشد.

این روزها علاوه بر آنفلوآنزا، بیماری‌های دیگری هم سلامت کودکان را در جامعه ما نشانه رفته‌اند، بیماری‌هایی مانند آلرژی، رفلاکس، چاقی و... بیماری‌هایی که به نظر می‌رسد بخشی از آنها می‌تواند با تصحیح عادات‌های نادرست، توجه به عوامل بیماری زا و حذف آنها از زندگی روزمره بهبود یابد. در این باره متخصصان بیماری‌های کودکان گفتند: تغذیه به عنوان یک عامل پیشگیری در درمان همه اختلالات مؤثر است و مصرف کافی ویتامین C می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا یا سرما خوردگی‌ها پیشگیری کند، از سوی دیگر به نظر می‌رسد مصرف روی نیز می‌تواند از ابتلا به اختلالات رشدی و عفونت‌ها جلوگیری کند.

موضوعی که **دکتر فرید ایمانزاده**، متخصص بیماری‌های گوارشی کودکان و رئیس بیمارستان کودکان کافران گفت‌وگو با «ایران» آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: در کل کودکانی که تغذیه سالم‌تری دارند و با مشکلات متابولیکی کمتری مواجه هستند، از نظر روحی و جسمی سالم‌تر هستند و کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند، اما تغذیه در درمان نقشش ندارد مثلاً تغذیه نمی‌تواند ویروس سرماخوردگی را از بین ببرد و ممکن است فرد هنگام ابتلا به این بیماری با تغذیه نامناسب وضعیت بدتری پیدا کند. او استفاده از واکسن آنفلوآنزا را بهترین روش برای کودکانی که زیاد مبتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند می‌داند و توضیح می‌دهد: کودکانی که زیاد سرما می‌خورند و از داروهای حاوی

## پروین بخشنده

## درمان



دیده می‌شود. در این باره متخصصان بیماری‌های کودکان گفتند: تغذیه به عنوان یک عامل پیشگیری در درمان همه اختلالات مؤثر است و مصرف کافی ویتامین C می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا یا سرما خوردگی‌ها پیشگیری کند، از سوی دیگر به نظر می‌رسد مصرف روی نیز می‌تواند از ابتلا به اختلالات رشدی و عفونت‌ها جلوگیری کند.

موضوعی که **دکتر فرید ایمانزاده**، متخصص بیماری‌های گوارشی کودکان و رئیس بیمارستان کودکان کافران گفت‌وگو با «ایران» آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: در کل کودکانی که تغذیه سالم‌تری دارند و با مشکلات متابولیکی کمتری مواجه هستند، از نظر روحی و جسمی سالم‌تر هستند و کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند، اما تغذیه در درمان نقشش ندارد مثلاً تغذیه نمی‌تواند ویروس سرماخوردگی را از بین ببرد و ممکن است فرد هنگام ابتلا به این بیماری با تغذیه نامناسب وضعیت بدتری پیدا کند. او استفاده از واکسن آنفلوآنزا را بهترین روش برای کودکانی که زیاد مبتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند می‌داند و توضیح می‌دهد: کودکانی که زیاد سرما می‌خورند و از داروهای حاوی



## کود تخم مرغی برای رشد مو

تخم مرغ به دلیل آنکه حاوی مقدار زیادی پروتئین است، شرایط رشد مو را افزایش می‌دهد. مو از ۷۰ درصد پروتئین کراتین تشکیل شده است بنابراین پروتئین تخم مرغ به بازسازی و تقویت موهای آسیب دیده کمک می‌کند.

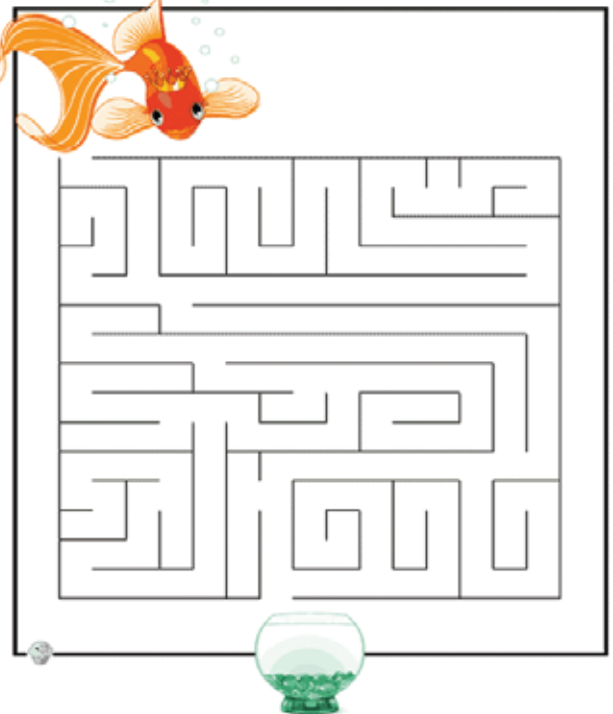
به گزارش «ایران»، حدود ۲/۴ تا ۶/۵ گرم پروتئین در تخم مرغ تخم‌مرغی فوق‌العاده‌ای به آن می‌دهد. این پروتئین‌ها در ریشه موها نفوذ کرده و در محکم شدن ریشه و رشد آن ضروری است.

تخم مرغ را داخل کاسه بشکنید برای جلوگیری از انعقاد تخم مرغ روی موها سفیده را از آن جدا کنید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را به زرده اضافه کرده و با چنگال خوب هم بزنید. بعد از اینکه موهایتان را با شامپو شست‌وشو دادید و روغن‌های طبیعی را از روی پوست سر حذف کردید. آب اضافی موها را بگیرید اما کاملاً خشک نکنید و ماسک تخم‌مرغ را روی موها بمالید. موها را با کلاه بپوشانید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد با شامپو شست‌وشو دهید. این ماسک را یک بار در ماه امتحان کنید.



## بازی هزار تو

بازی هزار تو یا مازها دسته‌ای از فعالیت‌های مداد کاغذی هستند که در افزایش دقت و توجه در کودکان مؤثر هستند. سادرن می‌توانند این بازی را به همراه فرزندشان در خانه تمرین کنند. این بازی موجب تقویت بینایی، دقت و توجه در کودکان می‌شود.



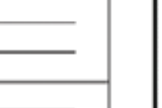
## زیبایی



## قایم‌باشک



## قایم‌باشک



## قایم‌باشک



## قایم‌باشک

