پوست و مو

روشهاىطبيعىبراىرفعسفيدىمو داشتن موهای سفید و خاکســتری در افراد بهخصوص در میان زنــان منجر به ناراحتی آنها می شـود و آنان را مسن تر از سـن واقعی خود نشان میدهد، به همین دلیل محققان هندی

روش های درمان خانگی را برای پیشگیری از این موضوعتوصیدمی کنند. عوامل بسیاری در سفیدی زودرس مو نقش دارند که از جمله آن میتوان به مسائل ژنتیکی، مصرف سیگار، آلودگی هواو استر س اشاره کرد. ملائین رنگذانه طبیعی است که رنگ طبیعی به مو میدهدو باافزایش سن فعالیت ملاتوسیت كندو بدن بــه تدريج توليد ملانيــن را متوقف

ی مواد شــیمیایی موجود در محصولات مورد استفاده برای مو در طولانی مدت مضر هستند. بنابراین استفاده منظم از رنگ مو منجر به بروز مشكلاتی میشود.

ے۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ همچنين کمبودبرخي ويتامين هـ او مواد بعدنی در بدن منجر به ســفیدی مو مے شود، بنابراين داشتن رژيم غذايي مغذى براي موبسيار مهماس

. محققان به چندروش طبیعی برای جلوگیری زسفیدشدن زودهنگام مواشاره می کنند:



–استفادہ از بر گ کاری و روغن نار گیل روش باسبے ہر ای پیشگیر یاز سفیدشدن زودھنگام مناسبىبراىپيشگيرىازسفيد

حنا بهعنوان رنگدانه طبیعی برای موی سر محسوب میشود که برای بهدست آوردن نتایج بهتر می توان آن را باقهودمخلوط کر د. – آب لیموو روغن بادام را مخلوط کنیدو روی سر ماساژ دهید.این روش از سفید شدن زودرس موجلوگیری می کند. چای سیاہ را دم کنید و اجازہ دھید تا خنک شودوروی سـر ماسـاژ دهید نتایج آن را در از ين فتن موهاى سفيد تجربه كنيد. ، کار کار کار ہے۔ علاوہ ہر این موارد نوشیدن مقدار زیادی آب به دفع سموم از بدن کمک می کند، زیرا مواد سمی دربدن مشكلاتي همچون سفيدي زُودرُس مورا به دنبال دارد.



خوابيدن بادندان مصنوعي خطر ابتلأبةذاتالريةراافزايشمىدهد

پژوهشگران در تحقیقات اخیر خود دریافتند دان مصنوعی موجب دو برابر خوابیدن با دنـ ریی کار ایتلا به ذاتالریه می شــود. در این پژوهش محققان دانشکدهدندانپزشکی دانشگاه يهون ژاپن، ارتباط بين بهداشت دهان و دندان بیهری رپی، رب _ بین بهدست منار و منار و ذاتالریه را مورد برر ســـی قرار دادند. ذاتالریه عفونت ریوی است که به دلیل وجود باکتری ها، ويروس ها يا قارچها ايجادشده و در موارد شديد منجربةمر گمىشود.



در این تحقیــق ۵۲۴ نفر از افراد ۸۵ ســاله و بیشــتر بهصورت تصادفی انتخاب شدند. افراد مسن تر تحت معاینات سلامت دهان و تشخیص پزشكي سالانه قرار گرفتند تا زماني كه اولين

بیماربستریشدهازدنیارفت. نتایج نشان داد ۴۱درصد از افراد مسن که در هنگام خواب، دندان مصُنوعی در دهان داشتند به نسبت افرادی که شــبانگاه دندان خود را از دهان خــارج ُمی کردند، به بیمــاری ذاتُالرُیهُ مبتلاشدند.براساس تحقیقی دیگر بیماریهای دهان و دندان در افسرادی که با دندان مصنوعی میخوابند، ۲٫۳۰ برابر بیشتر است. محققان اظهار كردند خوابيدن بادندان بصنوعى ماننداستعمال دخانيات برسلامت ريه

تأثيردارد. تیر در . نتایج ایس تحقیق در نشریه Dental Researchمنتشر شدهاست.

NEWS

پيام سلامتي

دوران قاعدگـی و بـارداری، ــنگی، کمخوابی، خســتگی، گر سے اســتر سهای روحــی و همچنین مصـرف قرصهـای جلوگیری از باردارى عواملى هستند كهباعث شروع حملهمیگرنی می شوند.



بدون عذاب باحفظ تعادل وسلامت زندگى كنيد

رعايت6مرحلهبراىغلبهبرناتوانىويأس

كمت است.

۔ حصدلات

–آرامغذابخوريد.

شايد شما هم جزو افرادى باشيد كه رژيم گرفتن برایشان خسته کننده، طاقتفر ساو بیهوده است اما با رعایت برخی موارد ساده می توانید بدون عذاب با

حفظ تعادل وسلامت زندگی کنید. در حــال حاضر هــزاران برنامه مختلـــذ فرژيمى در حال خاص هراران برنمه محدسان رییمی وجوددارند که می توانید یکی از آنها را انتخاب کنید بسیاری از این برنمامه طائمال شهر مردی کالری ها معدودیته های غذایی و استفاده از غذاههای بستمبندی شده محتوی ترکیبات مصنوعی رژیمی است اما حقیقت این است که برای کاهش وزن نیاز بەاينگونەر ژيمھاني

در واقع در ایسن گرزارش به نقسل از «هلت ت»،با, عايت؟مر حله سادهمي توانيد بدون این که احساس ناتوانی و یأس کنید، وزن خود را در حدمتعادل نگهداریدوزندگی سالمی داشته باشید:

-**تغذیهمدیترانهایراانتخابکنید.** خوردن غذاهای مدیترانهای نه تنهالز خطر ابتلاب بيمارُىهاى قلبى و سَرطُان مى كاهد بُلكه اُحتمال بِتلابِ بيمارى هايى نظير پاركينسون و آلزايمر رانيىز كاهش مىدھىد. رژيم غذايىي مديترانەاي ر بیسر منسق می منصد ارزیم مدینی مدیسر مان عمدتا از غذاهای گیاهی نظیر میوه، سبزیجات، آرد سبوسدار، حبوبات، آجیل و غلات تشکیل می شود. ن رژيم غذايي چربي هاي سالم مثل روغن زيتون مرین رویا می رویا می در ای می در ای می در ای می در مای جایگزین کره می شوند. همچنین از سبزی های طعم دهنده وادویه به عنوان جایگزین نمک استفاده می شود. علاوه بر این پیشتنهاد می شود دست کم دوبار در هفته با خوردن ماهیی و ماکیان، مصرف

بهای سنگین نوشیدن نوشابه گازدار



راه بــرای وادار کــردن نوجوانــان بــه خریــد نوشیدنیهایکمشیرینیتراست.

> عمومی لازمه سلامت روانی و پویایی جامعه است. خصلت های اخلاقی مثبت در داشتن یک زندگی موفق اهمیت دارد خصوصیات مثبت اخلاقی از جمله ويرُكّىهايى استُ كه هيَچ گاه اهميت خودرا براي بشر

> در جوامعی که خصوصیات اخلاقی مثبتی حاکم ار بوسی می محموعیت میکویکی می این از میکود دارد اما باشد آرامش روحی و سعادت نیز در آن وجود دارد اما اضطراب، در گیری ذهنی و افکار پریشان در جوامعی ەفاقدچنىن يېرى يېرىيى باشدىيشتر دىدەمى شود. خصوصيات اخلاقى مثبت در گرايش ھاى معنوى و ديني نمودار مي شود معنويت و رويكردهاي ديني مي تواند به اخلاق و خصوصيات انسان جهت بدهد و تى در علم روانشناسى روند درمان باوجود چنين مشخصات اخلاقى درافرادبه مراتب أسان تراست. ماسىقانه برخى خانوادهما اهميتى به آموزش بر می در خصلتهای اخلاقــی در فرزندان خــود نمی دهند، درحالی که خصلتهای اخلاقــی را بایداز کودکی در

یک متخصص سلامت که بهمدت ۴ سال روی

اجکان مهینییز این معاصد را به تحدید کردار بعد میان تغذیه و ورزش انجام داده و جزییات آن را در محله سلامت محصول در کنار قفسه فروش نوشابدهای گازدار علایم هشـداردهندهای قرار دادند که روی آنها این جمله نوشت هشده، مد مىدانيــدبراى رهايــى از كالرىهاى يك بطرى نوشابه يا آبميوه بايد ٥٠دقيقه دويد؟از اين علايم هشداردهنده در كنار قفســههای فروش آبمیوه نیز استفاده شــد. در نهایت متخصصان مشاهده کردند، فروش آبمیوه و نوشابههای گازدار در این

كەفاقدچنىنويژگىھايىباشد،



www.shahrvand-newspaper.ir

اولينشكست عشقي كودكان دكترمهدى بياتى روانشناس كودك

کودک بعد از دوسیال کیه نیازهای خبود را از طريق سينه مادر رفع كرده و با آن به آرامش رسيده است، يک مرتبه با اين مسأله روبهرو ی شود که مادر می خواهد وی را از شیر بگیرد و ازرفتارهایی چون سمزدن،ماژیک قرمز کشیدن، این لاک تلخو۔ استفادہ می کند. کودک در این مرحله باطرد شـدن ناگھانی از

سوىمادر روبەرومى شودو در واقع اولين شكست عشقی خودرادر این سن تجربه می کند. عشقی و علاقه بی ریای کودک نسبت به مادر برای رفع نیازهای عاطفی و روانی و رسیدن به آرامش وجــود دارد اما بهطور ناگهانــی و با رفتار سربتى وغلط اين ارتباط قطع مىشود وكودك

رادچارشکستعاطفیتلخیمیکند. این شکست عاطفی در فرآیند زندگی کودک تأثیرمنفیمی گذاردودرازدواج ومسائل زناشویی وی در آینده مشکلات عدیدهای به وجود می آورد. َ رَفْتَار غُلــط مــادر در ارتباط باایــنُ موضوّع و جوه از شیر گرفتن کودک ممکن است در ظاهر تيجهبخش باشدو كودك ديگر شير مصرف نكند



اما باعث برهم خوردن حوزه روانی وی می شود و اختلالاتی چون وسواس، پر خاشگری، گاز گرفتن و…در رفتار وی ایجادمی شود.

این فرآیند باید بهطور تدریجی انجام شود و در یک دوره یک ماه تـــا ۴۵ روزه، به کودک فرصت دهیم تابتواندبالین موضوع کناربیاید. نکته بســیار مهم این است که رفتن کودک به سمت ســینه مادر عمدتا به دلیل رفع نیازهای

غذایی و تغذیه ای نیست، زیراوقتی کودک در سن ۲ سالگی قرار دارد، برای رفع نیازهای غذایی خود از مکمل های غذایی استفاده می کند و در واقع کشش کودک به سمت مادر در آن سنین اغلب براى رسىدن بەآرامش است.

یر : ۵۰ بر روزانه ۴۵ دقیقه کودک شـ برای مثــال اگر روزانه ۴۵ دقیقه کودک شـ مىخورد، بايد بهطــور روزانه چند دقيقه از مدت زمان آن کم شـود تا در یـک دوره ۴۰ روزه این ارتباط قطـع و به کودک ضربه عاطفـی و روانی وارد نشود. در اصل باز گشت، کودک بعداز مدتی ورد سود. در اس بار سبت خود ۵ بعار سایی مجددا به سمت سـینه مادر گرایش پیدا کرده و احساس نیاز می کندوبسیاری از والدین نسبت به اینموضوع حساس هستندوابرازنگرانی می کنند اما این مسأله هیچ مشـکلی نداشته زیرا کودک اماین مساله هیچ مستعلی نداست روز تودت به تدریج وبار شد شناختی خود متوجه می شود که دیگر این رفتار را تکار زندند واین از تباط قطع می شود. اگر رفتار مادر با کودک محبت آمیز و عاشقانه باشد به طور تدریجی این نیاز در کودک حل می شود. امارمایی کففنای خانه برای کودک باشــدو حال وی خوب نباشد، او تنها راه برای رفع نیازهای روانی و رسیدن به آرامش را برای رفع نیازهای روانی و رسیدن به آرامش را تغذیه از سیینه مادر میداند و در برخی مواقع پستانک نیز این نقش را برای کودکان ایغامی کند اگر آگاهــی و دانــش خانوادههــا در ارتباط با کودکان افزایش یابدو به آنها فرصت داده شــود. مشــکلاتی از قبیل مکیدن انگشــتان توسـط

کودکان برای آنهابه وجودنمی آید. مادرانی که شــیر ندارنــد و نمی توانند به این نباز کودک خود باسخ دهند، بابد رابطه حسی نى خودرااز طريق بغل كردن ونوازش كودك ايجادوچندبرابر كنند.



تاثير نوع روابط خانوادكي برچاقي

براسیاس تحقیقات اخیبر، کودکانسی که در خانوادههایی بــا فعالیتهای مثب بت و م _وق، زندگىمىكنند،دچارمعضلچاقىنمىشوند. تعامل اعضاى خانواده در طول صرف غذابر وزر



ئودکان تاثیر گذار است. متخصصان سلامت در ر مریکا بدین ٌمنظور دوربین هایی را در خانههای خانوادههای کمدرآمد نصب و بهمدت یک هفته أو بكابين رفتارهای خانواده را در طول صرف غذا بررسیی . ئردنىد در ايىن مُطالعه كُودكانىي كه جُملات ىرىكىدىرا يى مقاطعە بول دىلى ئەجمىرى تشويقى بىشترى ازجانبوالدىن خودمىشىدىد و خانوادەھاى پوياترى داشتىدى، شكل اضافوزن نداشتىتىد. بەگزار ش شبكە ان بى سى، ھمچنىن نداستندبه درارس سبعه ازی یسی همچنین این مطالعه نشان دادامتمال چاقی در کودکانی که وعدهمای غذایی خود را سریع می خورند یا در آتاقشان و به تنهایی غذا می خورند نسبت به کودکانی که در آشـپزخانه و کنار خانواده غذا می خورندبیشتراست.



محصل هستمان تیونو در سارمین موفق به کشف روش جدیدی شــدهاند که منجرب تقویت فرآینــد تبدیـل برخی از سلولهای تشــکیل دهنده بافت زخم موسوم

مشــكلات روحي ناشي از أن اســت كه انسان گاهي به پوچیے و انتہای خیط در زندگی خود می رسید . برب کار فران درحالی کهاگر خصوصیات اخلاقی در انسان به درستی نهادینه شــده باشــدو خدا را در معنای واقعی همراه

ت براساس نکات : مکنید به ش

حمله قلبی میشود.

زندگی خودبداند کمتر به افسردگی و پریشان حوالی مے ر س دم برخورداری از الگوهای مناسب یکی از روش های مناسب در نهادینه شدن خصلتهای اخلاقی است. بايدبدانيم كه والدين به هر لحاظ الگوى مناسبى براى فرزندان خود هستند و گاهی منت و خصوصیات اخلاقی خود رابارفتار هایمان به فرزندانمان می آموزیم. نبايدحرفوعمل مابايكديگر متفاوت باشد،دراين صورت فرزندان نيز دچار تناقض رفتارى مىشوندو در گفته و عمل یک مسیر درست و مشخصی را در پیش نمیگیرند ے۔ یکسی از مہارتھای مہم زندگی برخصورداری از

که آگاهانـــه تغذیه می کننـــد به غذای خـــوب و بد

اعتقاد ندارند بلکـــ تنها تفاوتهــاى ارزش غذايى اين دورامىدانند.اين مســـاله از يک منطق قديمى

یک کرد کی تبعیت میکندو آن این است که هوسهای غذایی رانبایدنادیده گرفت و بازیادمروی در خوردن برخی

خوراکیهاآن هم در موارداندک، می توان از پرخوری و زیادمروی در آینده جلوگیری کرد. این بدین معناست افرادی که آگاهانه تغذیه می کنند ممکن

است يک تُکه کيک بخورندولي بعداز آن به طور غريزى غذاهاى مغذى بيشترى را ترجيح مىدهند

تا چربی و قند اضافی را متعادل کنند. این مسأله در ظاهر ســـادهانگارانه به نظر میرسد اما کاملا عملی

-غذاى خودرابا سوپو سالاد شروع كنيد.

شروع غذا باسوب مرغ وسبزيجات ياسالادهاى مغذى باعث مىشود كمتر غذا بخوريد. متخصان مىگويند شروع كردن غذا با سالاد باعث مىشود

حدود ۱۲ درصد کالری کمتری در آن وعده غذایی واردبدن خود کنید.علاوه بر این نتایج مطالعات نشان

میدهد افرادی که ناهار خود را با ســوپ سبز یجات

شی مند سر دی تا در خرد به سرچ سبزید. شروع می کنند حدود ۲۰ درصد کمتر از سایرین غذا می خورند حجم بــالای آب و فیبر خوراکی موجود

در سالاد و سوپ به ســــری کمک می کند. اما برای بهرمندی از این فواید در انتخاب نوع سوپ و سالاد

خوددقت کنید و سوپ و سالاد خود را از ترکیبات مقوی و کم کالری نظیر سبزیجات، گوشت کمتر، ماهی وبنشن پُرکنید.

به فيبروبلاسـت بــه سـلولهاى اندوتليال-

، سلولهای تشکیلدهنده عروق خونی- و درنتیجه ارتقای فرآیند بازسازی قلب می شود.

ر حیمی مروحین را معاملته) - همک می کند. همچنین یک مکانیسم مولکولی شناسایی شـد که انتقال مزانشیمی اندوتلیال را تنظیم کرده و توزیع یـک مولکول کوچک به MEndOT تقویتشـده، منجر به کاهش

. زخــم و درنتیجه درمـان کامل قلـب پس از

نتایج این مطالعه در مجله Nature منتشر

فتارهای مثبتاست و رفتارهای مثبت نیز بر گرفته از فصوصیات اخلاقی در ستخشأت می گیرد.

افرادی که گوشت کمتری می خورنداحتمال ابتلابه سرطان، بیماری های قلبی، فشارخون، دیابت و آسم

بنابُراينباداشتن يكرر ثيمغذايي نيمه كياهخواري

ننها بخشی از گوشت مصرفی خود را با غذاهای

گیاهی جایگزین می کنید. با مصرف بیشتر غلات، حبوبات، میوهها و سبزیجات، کالری و چربی کمتر

رود مقابل ویتامین، مواد معدنی و فیبر بیشتری و در مقابل ویتامین، مواد معدنی و فیبر بیشتری مصرف می کنید. پیشنهاد می شود حداقل در یک وعده غذایی روزانه یا یک وعده در هفته، استفاده از

يوانى رابه كلى حذف كنيد.

نتايج تحقيقات نشــان مے دهد احساس سيري

ر. ر خوردن می سود. آرام غذا خــوردن از پرخوری بلوگیری می کنــد. برای این که خــود را مجبور به

كندخورى كنيد، تلويزيون و ساير وسايلي كه حواس

شــــا برری میمه بریریون و میروسیوی موسی شــمارا پرت میکنند را خاموش و تنها روی غذای خود تمرکز کنید.در صورتی کــه با فرد مورد علاقه

خودبەويژەھنگامشامسرميزبنشينيدوغذابخوريد بيشترصحبتميكنيدوكمترغذاميخوريد

خود را از خوردن چیری محروم نکنید در عوض آگاهانه غذا بخورید. متخصصان می گویند افرادی

-اگر چیزی هوسمی کنید،بخورید.

سلولهای تشکیل دهنده بافت زخم در قلب موش با دستکاریژنتیکی علامت گذاری محققــان کشـف کردند کــه بســیاری از یبروبلاســتـها در منطقه آســیبدیده قلب فيبر وبلاس

دستاوردتازه محققان براي درمان حملهقلبي

ييېزوبر مسیب در منعه من منعه بې منه بې به منه در منه منه منه وند این فرایند به طور مستقیم به شـکلگیری عروق خونـی- پدیدهای موسـوم بـه انتقال مزانشیمی اندوتلیال (MEndor) - کمک

در تحقیقات قبلی مشخص شد که افزایش از حیوق حبق سبی مسلم ماریض تعداد عبروق خبلی میروز توانایی قلب پس از بروز حمله قلبی ضروری بوده و به تسریع روند درمان کمک میکند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس أنجلس

شناسایی«اخلاقمثبت»ها

جاويد ثمودى روانشناس

فرزندان مان نهادينه کنيم چرا که آثار ماندگار ترى دارد. آشنا کنيم و به آنها صداقت، رازدارى، مح بهترین زمان یادگیری تأسُن ۱۰ ساّل است، کودکان خشــــم و بَـمُطور کلی آناب معاُشــَرت بر اسلار ز سنین بســـیار پایین باویز گیهای اخلاقی مثبت اخلاقــی را بیاموزیم و در آنها نهادینه کنیم. ب







ی / ... ۴درصدنیزدر خریدخود تجدیدنظر کردهاند. به گــزارش دزرت نیوز، ابلیــچا در ادامه افزود:

تشکیل میدادند. از جمع ۳۵ درصدی که گفتند علایے هشتاردهنده را دیدهانید، ۵۹در صد می گوینید به اطلاعات ایسن علایم بیاور دارند و

خریدارنوشابه و آبمیوه در این فروشگاه هامصاحبه کردند که این خریداران را نوجوانان ۱۲ تا ۱۹سال

ىرو-بطرىھاىكوچكترىراخريدند.

گوشتقرمز خودر امحدود کنید.

-وعدهُهای غُذَایی راکوچّکتر وبیشتر کنی

افزایش تعداد وعدههای غذایی و در عین حال کم

ربیکی حجم،بهعنوان یکی از روش های موثر در کاهش وزن شناخته می شــود. خوردن ۵ وعده غذایی در روز به

حفظ متعادل وزن بدن کمک کرده و باعث می شود در طول روز احساس سیری کنید. این مسأله باعث

ی سود به به به به به به به می مسر مسلم و در بوردن نیز زیاده روی نکنید. با گذشت ۳ ساعت از نخوردن غــذا، قندخون

می می افتد و پس از ۴ ساعت تقریبا تمام غذایی را که خوردهاید هضم می شود. بعد از ورود به ساعت پنجم،

قندخون دوباره به شدت میافتد و برای این که دوباره انرژی از دست رفته خود را به دست آورید به هر چیزی چنگ میزنید و میخورید.اما بهترین راهکار

پېرونې وقتی از خواب بیدار شدید مطمئن شوید چیست؟ وقتی از خواب بیدار شدید مطمئن سوید اولین چیزی که میل می کنید صبحانه است. پس از

ُنْ هُر ٣ الْيُ۴ ساعت يکوعده غذايي کوچک شاملُ نرکيبي از پروتيين،غلاتوميوههامصرف کنيد.

شــایداگر بشــنوید گیاهخواری موقت و خوردن غذاهای فاقد گوشت نیزمی تواندبرای شمامفید باشد

شگفتزدەشويد.بنابر أعلام كميته پزشكان پزشكى

از فیبر بوده و بــه صورت طبیعی عاری از چربی های اشـــباع شــدهاند. این غذاها از آنتیاکســیدان ها و

تر کیبات فتوشــیمیایی غنی مستند. همچنین در

۔ دریں ۔ سیدان ہا و

-هر ازگاهی گیاهخواری کنید. شایداگر بشینوند گیاهخواری م

معلله کرده، گوید، سردماگر حقائق ویراه مضرات برخی از خوراکه هارامی دانستنده ر انتخاب این به گفته وی مردم در صورت نوشین یک وعدونهای کارداید دست کم، ۲۵ دقیقمبونتکا کارای آنسورد سرا ابلیچه استادیار داشتکده سلامت عمومی حوان هایکیتر این مطالمه (باهدف ایلافی ایلها میان آنده، دن آلمجاد ماده، دندان آن

نهادینه کردن ارزشهای انسانی و اخلاقی در تفکر