

چای گل

افزایش ایمنی بدن

[شکوفه مجیدی]

گل ذرت گیاهی است با خواص دارویی که سال‌هاست فواید بی‌شمار آن مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر گل، از برگ و دانه این گیاه به دلیل خواص فراوانش برای تهیه لوازم آرایش استفاده می‌شود. گل ذرت، آبی رنگ بوده و با گل بلال متفاوت است. تحقیقات بسیاری حاکی از آن است که دم کرده آن اختلالات گوارشی را بهبود می‌بخشد و از کبد در برابر عوامل مضر و مسموم محافظت می‌کند. دم کرده گل ذرت، خواص ضدباکتری داشته و در درمان بیماری‌های التهابی چشم و عفونت‌های مجاری ادراری مفید است و از آن می‌توان برای شست‌وشوی چشم استفاده کرد. بسیاری از دردهای روماتیسمی، بیماری‌های کلیوی و اسهال با استفاده از مصرف روزانه چای گل ذرت بهبود پیدا می‌کند. اغلب متخصصان این نوشیدنی را برای افراد بی‌اشتها توصیه می‌کنند زیرا اثر تحریک‌کننده بر ترشح آنزیم‌های گوارشی دارد. دم کرده گل ذرت، مقاومت بدن را در برابر عوامل میکروبی افزایش داده و بهبود آگزما و برخی زخم‌های پوستی را تسریع می‌بخشد. این نوشیدنی در درمان حلقه سیاه دور چشم نیز کاربرد دارد.



نگاه روز

حکایت زندگی آدم‌ها

[شیرین محمدی]

در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم، حکایت زندگی آدم‌ها مثل حکایت درختان است. در یک جنگل انبوه، درختی متفاوت زندگی می‌کند که روی بدنه خشک و خالی آن بتوان قابی از گل نصب کرد.



کاردستی

عروسک های تخم‌مرغی

[سمیرا سهرابی]

مناسب برای سن پنج سال به بالا

- وسایل مورد نیاز
- تخم مرغ پخته
- رنگ اکریلیک
- چسب
- مقوا
- چشم عروسک
- ماژیک
- جای تخم‌مرغی
- طرز تهیه

برای رنگ آمیزی تخم‌مرغ پخته ابتدا باید یک سمت آن را رنگ آمیزی کرده و پس از خشک شدن آن، طرف دیگر آن را رنگ آمیزی کنید. برای رنگ آمیزی ابتدا موهای عروسک را نقاشی کرده و سپس روپانی را که از مقوا بریده‌اند، روی آن بچسبانید. چشم عروسک را در جای خود چسبانده و سپس با ماژیک برای آن دهان بکشید. برای بینی عروسک نیز از مهره استفاده کنید. برای زیبایی بیشتر تعدادی سبزه را به جای موهای عروسک بچسبانید. در پایان جای تخم‌مرغی را رنگ آمیزی کرده و سر عروسک را درون آن جای دهید.



ذهن برتر

دانه هایی کوچک برای ذهنی بزرگ

[سارا درخشان]



● عملکرد مغز با سلامت ارگان‌های بدن ارتباط مستقیم دارد. بیماری‌هایی مانند دیابت نوع دوم، چاقی و فشارخون بالا شانس ابتلا به بیماری‌های شناختی و کاهش حافظه را در سنین میانسالی افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده، مواد غذایی شیرین و استعمال دخانیات بر عملکرد سلول‌های مغز و ناقل‌های شیمیایی فعال در پویایی ذهن تأثیر گذاشته و باعث آسیب رساندن به آنها می‌شود. ● استرس و ترشح بیش از اندازه هورمون‌های استرس باعث کاهش عملکرد ناقل‌های شیمیایی در منطقه هیپوکامپ مغز شده و کاهش بازده مغز و حافظه را به دنبال دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، احتمال ابتلا به آلزایمر در افرادی که ساعات زیادی در روز را در محیط‌های استرس‌زا سپری می‌کنند، افزایش پیدا می‌کند، انجام تمرینات یوگا و پیروی از الگوهای غذایی حاوی سروتونین مانند مواد غذایی نشاسته‌دار و دانه‌های خوراکی در کاهش استرس و تقویت حافظه مؤثر است.

اسرار لاغری

لاغری با خوردن صبحانه

[دنیا پرتو]



پیروی از الگوهای غذایی سالم و انجام تمرینات ورزشی از جمله عادات متداولی است که افراد جوامع مختلف برای دستیابی به وزن ایده‌آل در برنامه روزانه زندگی خود قرار می‌دهند. مطابق با تحقیقات انجام شده، برخی از الگوهای زندگی در فرهنگ‌های مختلف، به منظور رسیدن به تناسب اندام و پیشگیری از افزایش وزن، راهکار مؤثری برای لاغر شدن به‌شمار می‌رود. \*\*\*

مطابق با آمار، مصرف صبحانه کامل در میان آلمانی‌ها رایج است. تحقیقات نشان می‌دهد بیش از ۸۰ درصد آلمانی‌ها صبحانه حاوی نان تهیه شده از غلات کامل، میوه، حبوبات و تخم‌مرغ مصرف می‌کنند، این در حالی است که در کشورهای که آمار مبتلایان به چاقی روز به روز در حال افزایش است این رقم کمتر از ۳۵ درصد گزارش شده است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد، مغز افرادی که صبحانه مصرف نمی‌کنند، بیش از سایرین پیام‌های گرسنگی را هنگام مشاهده یک غذای پرکالری دریافت می‌کند و این مسئله باعث پرخوری و چاقی می‌شود.

حجم‌شناسی اتاق کودک



اتاق شادی بخش

[صدرا نوید]

خنده را دوباره به لب‌های کودکان بازگردانید. برخلاف تصور والدین، کودکان سرورپزیز شدن را خیلی دوست دارند. آنها از اینکه با یک پدیده شاد غافلگیر شوند احساس رضایت می‌کنند. حال اگر والدین با ذوقی هستتید در یک روز به یاد ماندنی کودکان تان را غافلگیر کنید و محیط اتاق و زندگی او را کمی تغییر دهید. طراحان دکوراسیون داخلی معتقدند شادی باید پیرامون اتاق کودک باشد نه فقط داخل آن. لذا آنان پیشنهاد می‌کنند که اگر اتاق کودک در منتهی‌الیه یک راهرو قرار دارد با تزئین دیوار و نقاشی زیبا روی دیوار راهرو، اتاق او را برایش دلچسب‌تر کنید.

وقتی کودک از پیش دبستانی یا مدرسه به خانه می‌رسد با دیدن این تصویر غافلگیر شده و احساس شادمانی زیادی می‌کند. البته با کشیدن طرحی مبهم او را برای رفتن به اتاقش ترغیب کنید. نقاشی روی دیوار اتاق و تزئین اتاقش با رنگ‌های شاد کمک قابل توجهی به شاد بودن او می‌کند. او هرگز این غافلگیری را فراموش نخواهد کرد. روانشناسان از این شگرد شادی‌آفرین برای کودکانی استفاده می‌کنند که ترس از تاریکی دارند و یا دوست ندارند در اتاق خود بازی کنند. این روش به آنها کمک می‌کند تا نظم و ترتیب را یاد گرفته و تفکری خلاقانه‌تر داشته باشند.



**دکتر مهدیه معین القرباعی**  
روانپزشک و استاد دانشگاه تهران

### گروه روانپزشک بزرگسال

- + دکتر مهدیه معین القرباعی - روانپزشک و استاد دانشگاه تهران
- + دکتر قاسم قاضی‌زاده - روانپزشک و استاد دانشگاه تهران
- + دکتر فرید فدایی - روانپزشک و استاد دانشگاه بهزیستی و توانبخشی
- + دکتر سامرند سلیمی - روانپزشک و زوج درمان

سؤالات خود را هر هفته چهارشنبه ساعت ۱۱ تا ۱۲ یا ۱۶ تا ۱۷ با تلفن ۸۸۷۰۷۷۵۸ یا مشاوران در میان بگذارید و پاسخ‌ها را در روز دوشنبه در همین صفحه بخوانید.



**دکتر علی اصغر اصغرزاد**  
مشاور خانواده و استاد دانشگاه و مدرس دانشگاه

### گروه خانواده

- + دکتر مهدی زارع بهرام‌آبادی، دکترای تخصصی مشاوره و مدرس دانشگاه
- + دکتر رضا خاکیور، مشاور خانواده و استاد دانشگاه علامه طباطبائی
- + دکتر علی اصغر اصغرزاد، مشاور خانواده و استاد دانشگاه ایران

سؤالات خود را هر هفته چهارشنبه ساعت ۱۱ تا ۱۲ یا ۱۶ تا ۱۷ با تلفن ۸۸۷۰۷۷۵۸ یا مشاوران در میان بگذارید و پاسخ‌ها را در روز دوشنبه در همین صفحه بخوانید.



**دکتر شهلا باقری**  
جامعه‌شناس و استاد دانشگاه تربیت معلم

### گروه جامعه‌شناسی

- + دکتر سیدحسن حسینی، جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه
- + دکتر کاظم قجاوند، جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه
- + دکتر رستگار خالد، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه شاهد
- + دکتر شهلا باقری، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه تربیت معلم

سؤالات خود را هر هفته چهارشنبه ساعت ۱۱ تا ۱۲ یا ۱۶ تا ۱۷ با تلفن ۸۸۷۰۷۷۵۸ یا مشاوران در میان بگذارید و پاسخ‌ها را در روز دوشنبه در همین صفحه بخوانید.



**دکتر مریم امین‌زاده**



**دکتر سیما طاهری**  
مدرس دانشگاه

### گروه زنان و زایمان

- + دکتر فاطمه خشتی، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران
- + دکتر زین‌آجودانی، مدرس دانشگاه
- + دکتر مریم امین‌زاده
- + دکتر سیما طاهری، مدرس دانشگاه
- + دکتر معصومه مشفق، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

سؤالات خود را هر هفته چهارشنبه ساعت ۷ تا ۱۲ صبح یا ۱۶ تا ۱۷ عصر با تلفن ۸۸۷۰۷۷۵۸ یا مشاوران در میان بگذارید و پاسخ‌ها را روز دوشنبه در همین صفحه بخوانید.



**دکتر امیر طاهری**



**دکتر سیما طاهری**

### گروه زنان و زایمان

- + دکتر امیر طاهری از کرمان: هشت سال پیش ازدواج کرده‌ام ولی به تازگی متوجه شدم دچار بیماری اندومتروز هستم. پزشک پس از تجویز داروهای لازم گفته است مدت هفت ماه عادت ماهیانه‌ام قطع می‌شود. آیا پس از نتیجه‌بخش نبودن درمان دارویی، جراحی مؤثر است؟
- + دکتر سیما طاهری: اندومتروز بیماری‌ای است که بر اثر ابتلا به آن مقداری از بافت داخل حفره رحم از آن خارج شده و روی سطح خارجی رحم یا حفره داخل شکم ظاهر می‌شود. این بیماری در صورتی که تشخیص آن قطعی باشد نیاز به درمان دارویی دارد. با این حال بطور کامل بهبود پیدا نمی‌کند و تا سنین یائسگی ادامه دارد. درمان دارویی تنها علامت آن را کاهش می‌دهد تا درد و ناراحتی کاهش پیدا کند. جراحی نیز در موارد تشدید عوارض کاربرد داشته ولی آن را بطور کامل از بین نمی‌برد.



**دکتر امیر طاهری**



**دکتر سیما طاهری**

### گروه زنان و زایمان

- + دکتر امیر طاهری از کرمان: هشت سال پیش ازدواج کرده‌ام ولی به تازگی متوجه شدم دچار بیماری اندومتروز هستم. پزشک پس از تجویز داروهای لازم گفته است مدت هفت ماه عادت ماهیانه‌ام قطع می‌شود. آیا پس از نتیجه‌بخش نبودن درمان دارویی، جراحی مؤثر است؟
- + دکتر سیما طاهری: اندومتروز بیماری‌ای است که بر اثر ابتلا به آن مقداری از بافت داخل حفره رحم از آن خارج شده و روی سطح خارجی رحم یا حفره داخل شکم ظاهر می‌شود. این بیماری در صورتی که تشخیص آن قطعی باشد نیاز به درمان دارویی دارد. با این حال بطور کامل بهبود پیدا نمی‌کند و تا سنین یائسگی ادامه دارد. درمان دارویی تنها علامت آن را کاهش می‌دهد تا درد و ناراحتی کاهش پیدا کند. جراحی نیز در موارد تشدید عوارض کاربرد داشته ولی آن را بطور کامل از بین نمی‌برد.