

نقش رازبانه در جلوگیری از یوکی استخوان

رازبانه گیاهی است که به صورت سبزی خوراکی، در طب سنتی و در گروه گیاهان معطر به دلیل خواصی که دارد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دکتر مریم عباسی در رابطه با نقش این گیاه در طب سنتی به «ایران» می‌گوید: رازبانه در جلوگیری از یوکی استخوان نقش مهمی دارد. این گیاه معطر منبع خوبی از کلسیم، روی، منیزیم، فسفر، پتاسیم و منگنز است که همراه یکدیگر در جلوگیری از یوکی استخوان نقش حیاتی دارند. روی با کمک به جذب کلسیم، فعالیت سلول‌های سازنده استخوان را تقویت می‌کند. به گفته این گیاه‌شناس، منیزیم و روی در تقویت استخوان‌ها نقش مهمی دارند و همراه یکدیگر به جذب ویتامین دی و هورمون‌های پاراتیروئید کمک می‌کنند. فسفر منیزیم در بدن، استخوان‌ها را بزرگ و متخلخل می‌کند. او در پایان می‌افزاید: در کنار مواد معدنی یادشده، ترکیبی به نام آنتول در رازبانه وجود دارد که از یوکی استخوان بخصوص در زنان پس از یائسگی جلوگیری می‌کند.

پیشگیری و سلامت

راهکار سلامت

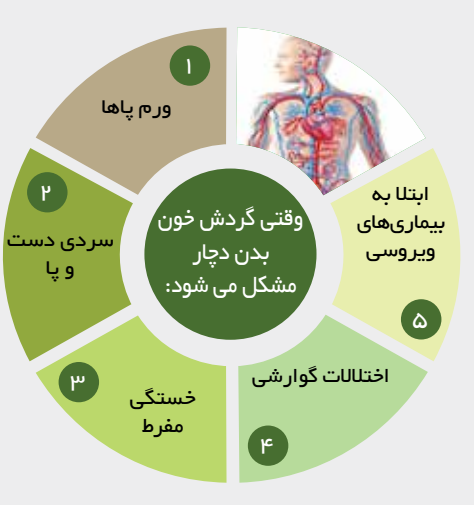
سرکه سیب؛ اکسیر ناب جوانی

سال‌هاست که سرکه به عنوان دوست و حامی سلامتی در سید غذایی خانواده‌ها جا خوش کرده است. تحقیقات پژوهشگران ثابت کرده، رژیم‌های غذایی حاوی سرکه بخصوص «سرکه سیب» که حاوی آنتی‌اکسیدان بسیار است، می‌تواند مانع بروز بیماری‌های مزمنی مانند فشارخون بالا، قند خون بالا و آرتروز روماتوئید شود. همچنین تحقیقات محققان ژاپنی نیز بیانگر اهمیت سرکه در پیشگیری از بیماری‌های دوران پیری مانند یوکی استخوان است. سرکه سیب، قدرت جذب کلسیم را بالا می‌برد و تغییرات سلول‌های استخوانی در هنگام تغییرات هورمونی ناشی از سالمندی را کاهش می‌دهد. اما مدتی است که این اکسیر شفا بخش در میان علاقه‌مندان کاهش وزن و لاغری هم برای خود طرفدارانی دست و پا کرده است. اما آیا سرکه سیب می‌تواند به کاهش وزن هم کمک کند؟  
**دکتر محمد هاشمی** در پاسخ به این سؤال می‌گوید: سرکه سیب سرشار از موادی به نام پلی فنول است که در کاهش وزن مؤثر است. همچنین مولکول‌های حلقوی متنوع موجود در سرکه سیب به کاهش کلسترول



خون منجر می‌شود. این متخصص تغذیه می‌افزاید: البته این بدان معنا نیست که نوشیدن سرکه سیب به تنهایی شما را لاغر می‌کند. در واقع استفاده از سرکه سیب در کنار رژیم غذایی مناسب و ورزش می‌تواند روند کاهش وزن را تسریع کند. وی در ادامه توصیه می‌کند: می‌توانید از این سرکه روی سالاد پرزید یا در صورت نداشتن مشکلات گوارشی مقدار کمی از سرکه را قبل از غذا بنوشید، اما به یاد داشته باشید زیاده روی در مصرف آن می‌تواند به مشکلات بسیاری منجر شود.

گردونه سلامت



جشن تلخ پس از ۹ ماه انتظار

والدین پس از تولد فرزندان نارس یا ناتوان چه رفتاری داشته باشند؟

اطمینان حاصل کردند دچار واکنش‌های کم و بیش مشابهی می‌شوند که می‌توان به شوکه شدن، خشم، اضطراب و نگرانی اشاره کرد. در مرحله اول هنگامی که پزشک برای نخستین بار ناتوانی کودک را با والدین در میان می‌گذارد آنها شوکه می‌شوند و واقعتاً را انکار می‌کنند. برای مثال ممکن است بی‌حالی و نداشتن تحرک کافی فرزند خود را به آرام بودن او نسبت دهند و سعی در توجیه آن داشته باشند اما با گذشت زمان و مقایسه کودک خود با کودکان هم سن و سال به ناتوانی کودک خود پی می‌برند. انکار ممکن است به نفسی واقعیت در دوره حساس زندگی کودک منجر شود و جریان شروع مداخله و درمان را که بسیار حائز اهمیت است به تعویق بیندازد و متخصصان مربوطه دوره حساس را برای درمان کودک از دست بدهند و روند درمان کند شود. احساس دیگری که والدین با آن مواجه می‌شوند خشم است. آنان به دوستان و خانواده‌هایی که کودک سالم دارند نگاه می‌کنند و از اینکه فرزندان مانند آن کودک

مهارت سلامت



بهار قادری موجد کارشناس علوم تربیتی - آموزش و پرورش - کودکان استثنایی

بچه‌دار شدن یکی از مهم‌ترین اتفاقات در زندگی مشترک است. اکثر افراد دربارۀ کودکی که هنوز به دنیا نیامده رفاهایی در سر دارند و ۹ ماه بی‌صبرانه منتظر تولد کودک خود هستند اما پس از ۹ ماه انتظار و روز شماری رفاهایی آنها با تولد کودکی با ناتوانی جسمی محو می‌شود و آنها تمام رفاهایی خود برای داشتن فرزند سالم را از دست می‌دهند. والدین در مواجهه با به دنیا آمدن کودک ناتوان پس از آنکه توسط پزشک از ناتوانی فرزند خود

نکته توجه داشت که این فرآیند زمانبر است و سعی و اشتکار و صبر والدین را می‌طلبد. لازم است والدین با کمک متخصصان کودکان استثنایی و مطالعه کتاب‌های مربوطه از حد و مرز توانایی‌های کودک خود و راهکارهای جلوگیری از گسترش ناتوانی کودک و نحوه رفتار با او آگاهی یابند و بعد با او مثل یک کودک عادی رفتار کنند و به او در رشد توانمندی‌های بالقوه‌اش باری برسانند. برای مثال کودکی که قدرت راه رفتن ندارد تنها از این نعمت محروم است و والدین می‌توانند با شناسایی استعدادها و دیگرش، او را تشویق و ترغیب کنند. در کنار آن، تنها جایی که فرزند آنها نیاز به کمک دارد به کمک او باشند و در موارد دیگر که می‌توانند از پس کارهایش برآید در کار او مداخله نکنند. در پایان والدین باید واقف باشند که با صبر و شکیبایی و کمک گرفتن از متخصصان مربوطه و توکل به خدا سازگاری کودک خود با محیط و اجتماع است که از طریق مراجعه به متخصص و پیگیری درمان امکانپذیر است. باید به این اقدام کنند.



healthy life.com

سالم نیست ناراحت می‌شوند و خشم را در خود فرو می‌برند یا اینکه با ایراد گرفتن از کودک سالم، او و خانواده‌اش را سرزنش می‌کنند تا اینکه خشم خود را کاهش دهند. والدین با کمک روان‌شناس و مشاور باید به پذیرش برسند و بدانند که کودک آنها ابتدا یک کودک است و بعد کودکی با نیاز ویژه. آنها همانند سایر والدین دارای وظایفی در خصوص فرزند خود هستند و این وظایف به مراتب مهم‌تر است و صبر

خلاصی از آکنه و ریزش مو

رنگ سلامت

مریم قره‌دانی متخصص

فقط کافی است چند قطره از آن را روی پوست بریزید، به همین راحتی. جودوسر ماده معجزه آسای دیگری است که می‌تواند در رفع عارضه به کمکتان بیاید، نیم کیلو جو دوسر را در یک لیتر آب بریزید و چهار دقیقه بجوشانید. مرتب هم بزنید سپس باید از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. وقتی به اندازه کافی سرد شد باید کمپرس درست کنید و آن را در محل لازم بگذارید. از نتیجه شگفت زده می‌شوید.  
 ترکیب پوست پرتقال، جودوسر و ماست هم در رفع آکنه مؤثر است، پوست پرتقال را در یک کاسه آب بریزید و ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید. سپس آنها را خرد کنید و داخل قوری بریزید. سه ساعت جودوسر و دو قاشق ماست اضافه کنید. این مخلوط



برای تمیز کردن صورت استفاده کنید. بگذارید پنج دقیقه روی صورت بماند، سپس بشویید. علاوه بر ترکیب یادشده برای خلاصی از آکنه پوست لیمو را رنده کنید. به آن آب اضافه کنید و سه تا پنج دقیقه بجوشانید. این چای را دو بار در روز بنوشید تا از پوست تان سم زدایی شود.  
 سیر، پیاز و لیمو، سه ماده‌ای هستند که می‌توانند ریزش مو را متوقف کنند، به این صورت که مخلوطی از آب سیر و پیاز را روی پوست سر بریزید. پس از ۲۰ دقیقه باید پوست سر را با آب لیمو بشوید تا از شر بوی بد آن راحت شوید. هویج و روغن نارگیل هم ترکیب دیگری است که جلوی ریزش موها را می‌گیرد.  
 هویج و روغن نارگیل را ترکیب کنید

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۷	۸	۱	۶	۳	۵	۹
۸	۶	۳	۱	۵	۷	۲
۱	۵	۳	۷	۸	۲	۶
۷	۳	۸	۵	۱	۶	۲
۶	۳	۵	۱	۷	۸	۲
۸	۷	۱	۶	۳	۵	۲
۳	۸	۷	۶	۱	۵	۲
۵	۸	۷	۶	۱	۳	۲

آسان

۸	۳	۷	۱	۵	۶	۲
۷	۱	۵	۳	۸	۲	۶
۶	۳	۱	۸	۷	۵	۲
۷	۵	۶	۸	۳	۱	۲
۳	۸	۱	۵	۷	۶	۲
۸	۱	۵	۶	۷	۳	۲
۵	۶	۳	۱	۷	۸	۲
۱	۷	۸	۳	۵	۶	۲

متوسط

۸	۳	۷	۱	۵	۶	۲
۷	۱	۵	۳	۸	۲	۶
۶	۳	۱	۸	۷	۵	۲
۷	۵	۶	۸	۳	۱	۲
۳	۸	۱	۵	۷	۶	۲
۸	۱	۵	۶	۷	۳	۲
۵	۶	۳	۱	۷	۸	۲
۱	۷	۸	۳	۵	۶	۲

سخت



سلامت هر جامعه در در گرو عوامل بسیاری است. هر چند در این راستا تغذیه و آب و هوای سالم همواره مورد توجه قرار می‌گیرد، اما نمی‌توان سرزندگی و نشاط را به عنوان مهم‌ترین عناصر سلامت یک جامعه نادیده گرفت. ورزش و تفریح چه از نوع دسته جمعی باشد و چه انفرادی به افزایش روحیه اجتماعی، آنها، عده‌ای انتظار می‌کشند تا روزهای سرد و برفی از راه برسد تا آنها به تفریحات مورد علاقه خود بپردازند. «اسنوبورد» پدیده‌ای تقریباً تازه وارد به فهرست تفریحات زمستانی در کشور ماست، اما شادی و هیجان ناشی از آن موجب شده تا به یکی از ورزش‌های هیجان انگیز و محبوب این روزها تبدیل شود و طرفداران بسیاری پیدا کند. این ورزش موجب می‌شود تا شما در کنار هیجان، از مناظر زیبای نیز لذت ببرید و با تجربه سرعت در میان برف، به اوج سرزندگی و نشاط برسید.

ضربان