

خطر مایکروویو برای کودکان



نتایج تحقیق دانشگاه نبراسکا لینکلن آمریکا نشان داد که قرار دادن ظروف پلاستیکی غذای کودک در میکروویو می‌تواند منجر به آزاد شدن میلیاردها ذره پلاستیکی ریز شود. نتایجی‌های جدید در مورد پیامدهای سلامتی برای نوزادان و کودکان نوپا ایجاد کند. در واقع این گروه تحقیقاتی دریافتند که وقتی این ظروف در میکروویو قرار می‌گیرند، هر ساعتی متر مربع از این ظروف می‌تواند در برخی موارد بیش از دو میلیارد، نانوپلاستیک و چهار میلیون میکروپلاستیک آزاد کند. خوب این واقعا مهم است که بدانییم چه تعداد میکرو و نانوپلاستیک مصرف می‌کنیم. زمانی که ما غذاهای خاصی می‌خوریم، به‌طور کلی از محتوای آلاری، سطح قند و سایر مواد مغذی آنها مطلع می‌شویم بنابراین به همان اندازه مهم است که ما از تعداد ذرات پلاستیکی موجود در غذایمان آگاه باشیم. موضوعی که در ارتباط با کودکان، طبیعتا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

سلامت ایران

هر وعده قلیان، ۱۰۰ نخ سیگار

این طور که معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید، ذغال قلیان منوکسیدکربن دارد و خطرات مصرف آن را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر سوخت ذغالی حاوی آهن، منوکسیدکربن و مواد شیمیایی است که سرطان‌زا هستند. درجه حرارت دود ناشی از سیگار حدود ۶۰۰ درجه و در قلیان بسیار بالاتر است و ذغال‌های نیمه سوخته گاز منوکسیدکربن را مستقیم به ریه منتقل می‌کنند.

در این میان، لازم است بدانیم که دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است و بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان‌زا است. قلیان هم ۴۰۰ ماده سمی و سرطان‌زا دارد. از طرفی تنباکوهای میوه‌ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع، مواد مضرتی نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده یا مواد افزودنی تهیه می‌شود؛ به هر شکلی که هر وعده قلیان معادل ۵ تا ۱۰ نخ سیگار است.

[illegible]

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

[illegible]

حل سودو کو ۴۴۲۳

[illegible]

سودوگو ۴۴۲۴

	۴	۹	۷			۵				۶	۳	۵			۱	
۷		۲		۴		۶		۸		۲		۱	۷		۶	۴
	۳						۷	۲			۷				۹	۵
				۱				۹					۲			۶
	۱		۴		۲		۸				۸		۱	۵	۷	
۳				۹						۱			۶			
۶	۹						۳			۵	۹				۶	
۵		۳		۷		۸		۴		۷		۲		۹		۵
	۷				۳	۹	۲		۷		۴			۷	۹	۲

[illegible]

در جست و جوی زیبایی!

انجام خدمات زیبایی، در آرایشگاه‌ها، نوعی مداخله پزشکی، غیرقانونی محسوب می‌شود



وسوسه پول!

انجام عمل‌های زیبایی، حوزه پولسازی است؛ این واقعیتی است که نمی‌شود آن را انکار کرد و شاید همین باعث ورود افراد غیر متخصص به این حوزه می‌شود. تجربه احمد باطنی هم نشان از واقعیت چنین موضوعی دارد: «منی تردید، گردش مالی قابل توجهی در گونه خدمات، باعث ورود افراد به این ماجرا می‌شود که سعی می‌کنند با حداقل اطلاعات و مهارت، از این راه‌کسب درآمد کنند. در صورتی که بدیهی است چنین اقدامات حرام و مهمی، نیازمند تخصص و مهارتی است که در مدرسه و با روشی از طریق تحصیلات آکادمیک به دست آمده باشد» و اگر چیزی غیر از این باشد، مداخله غیرمجاز در پزشکی محسوب می‌شود.

زیبایی بیشتر، اعصاب کمتر

شاید بهتر است در زمان تصمیم برای انجام هر کدام از این اقدامات بینایی، همه عواقب آن را بسنجیم. این طور که دکتر باطنی می‌گوید، در بدن انسان به ویژه صورت، عکس حساس و مهمی مانند اعصاب و عروق است. وضاحت وجود دارد که تا زمانی با یوزگی یا هر کدام از آنها، می‌تواند اعراض فاجعه‌باری برای بیماری‌ها همراه داشته باشد؛ مثلاً همین تزریق بوتاکس که هر کسی برای انجماش اعلام آمادگی می‌کند، می‌تواند در صورت کوچک‌ترین اشتباه، باعث بروز اعراض شدیدی از جمله اختلال عملکرد اعصاب یا ورود عکس به عروق چشم است. علاوه بر این، ممکن است گاه اختلال است تا اختلال بینایی و حتی نابینایی هم پیش برود.

نکته

اول سلامت

بعد زیبایی!

اولویت بودن سلامت بر زیبایی،
ظاهراً شعار به نظر می‌رسد
و ممکن است مدای هر کسی را به
نقد و اعتراض بلند کند که مگر
خودمان موضوع به این واضحی
را نمی‌دانیم؟ ولی در مقام
عمل که قرار می‌گیرند، حاضرند
ده‌فشان را با کمترین قیمت و در
نظر گرفتن وجهه خوشبختی‌شان
به رانچ‌ها بفرستند که حالا مگر
چرا است چه بشود؟ در حالی که
ممکن است خیلی چیزها بشود!
پس فراموش نکنید که مهمترین
موضوع در چنین راهی، سلامت
باطنی و واقعی ماست؛ سلامتی
که خدانشان خدشه‌دار شود اما
روی دیگر قضیه چیست؟ این‌که
اگر اقدامات زیبایی، به صورت
درست و مناسب درمانی و توسط
فرد متبحر و حرفه‌ای انجام شود،
تجربه خوشایندی برای بیمار
رقم می‌خورد که هر دو شرایط
جسمی و روحی او را بهتر خواهد
کرد: برای همین است که مدام
تکرار می‌کنیم که فارغ از این‌که
آگاهانه خودتان را به دست
غیرمتخصص نسپارید، حتی به
گفته‌ها و اسباب هم اعتماد نکنید
و ضمناً شواحن و اطلاعات مرکز و
فرد مورد نظرتان را بررسی کنید.
آن‌وقت می‌توانید با خیال راحت،

جوان سازی با عمل یا خاکشیر؟

شدن است. در این میان، طب سنتی، راهکارهای خوبی برای داشتن صورتی جوان و روشن دارد.

همه آدم‌ها دنبال زیبایی هستند؛ زیبایی باطنی و ظاهری! اما آن چیزی که متفاوت است، روش‌های انتخابی هرکسی برای زیباتر

لیموترش: وجود
مقدار فراوان
ویتامین C در
لیموترش موجب
جلوگیری از چین و
چروک پوست می‌شود



سیب زمینی: نشاسته
سیب زمینی می تواند
رنگ دانه های پوست
راحت تاثیر قرار بدهد
و باعث روشن تر شدن
پوست شود.



**شکلات: استفاده از
پودر کاکائو به شکل
خوردن یا ترکیب با
عسل و شیر و به صورت
ماسک، پوست صورت
را روشن کند**



شیر و خاکشیر: یکی دیگر از راه‌های درمان تیرگی و جوانسازی صورت، خوردن شیر به همراه خاکشیر است که باعث روشنی پوست می‌شود



روغن گنجد: ماساژ
صورت با روغن گنجد،
می تواند در زمان
کوتهای، شادابی
واضحی به پوست تان
بدهد



م سلامت

هفته حمایت از بیماران هموفیلی



درست است که درمان قطعی برای این بیماران وجود ندارد و فقط با تزریق فوری و مناسب کافورین تعقادی می‌توان از بروز خونریزی در افراد مبتلا پیشگیری کرد اما این‌طور که متخصصان و حامیان این بیماران می‌گویند، اولین قدم در جهت مبتلایان و معان این بیماری، پیشگیری‌های لازم پیش از تولد است؛ مثلاً این‌که در گذشته مشاوره ژنتیکی انجام نمی‌شد و تولد چند فرزند پسر مبتلا به هموفیلی در یک خانواده شایع بود اما خوشبختانه امروز، امکان تشخیص ژنتیکی پیش از تولد و همچنین تشخیص زودهنگام ناهای این بیماری هموفیلی وجود دارد که نباید آن غافل شد!

طور تقریبی در یک مورد از هر ۲۰ تا ۳۴ هزار نوزاد پسر شاهد می‌شود.

تخصصان می‌گویند که علائم اولیه هموفیلی، نوریزمی‌های طولانی پس از خراش‌های کوچک که تمامی ندارد، البته درستی است که این گونه نوریزمی‌های کوچک و طولانی باعث می‌شود شخص مبتلا نمی‌شود ولی به هر حال، آرام آرام این ماری پیشرفت می‌کند و گاهی علائم شدیدتر و نوریزمی‌های بیشتری از خودش نشان می‌دهد. مبتلا به یک در پیچ‌پچ، هنگام خواب به زمین می‌خورد

تجمع کردن یک درم فصل هایش رخ می‌دهد!

با وجود علم به همه این دانسته‌ها، چه باید کرد؟

مرداد ماه خوش آمدید؛ ماهی که اولین هفته‌اش بیماران هموفیلی و آگاسازی و فرهنگ‌سازی و حمایت از این افراد اختصاص داده شده است. واقعا درباره بیماری هموفیلی و افراد مبتلا به این بیماری چه می‌دانیم؟

هموفیلی دسته‌ای از بیماری‌های ارثی است که آن، توان بدن برای ایجاد لخته و انعقاد خون برای جلوگیری از خونریزی در صورت پاره شدن رگ مختل شده است. طبق آمار به دست آمده، هموفیلی A یا همان نقص فاکتور انعقادی هشت، شایع‌ترین شکل اختلال است و در یک نوزاد از هر ۱۰ تا ۵ هزار نوزاد دیده می‌شود. اما هموفیلی B یا نقص فاکتور ۹،

ن غافل شد!