

# سلامت

## نابناک

بی‌توجه – خجالتی بودن یک خصوصیت فردیست، نه یک تقصیر. بعضی از بهترین انسانهایی که می شناسم افرادی خجالتی هستند. این افراد شنونده های بسیار خوبی هستند و کمتر حرف می زنند. عکس العمل آنها نسبت به اطرافیان گاهی فقط بایک لیخند است.خجالتی بودن احتیاجی به معذرت خواهی ندارد. نیازی نیست بگویید: "او یک بچه خجالتیست." مخصوصا در حضور خود.و خجالتی بودن گاهی نه تنها اشتباه نیست بلکه مزیت زیادی محسوب می شود.

بسیاری افراد درک درستی از این خصوصیت ندارند و فکر می کنند این خصلت ناشی از کمبود اعتماد به نفس است.کودک خجالتی ای که مشکل شخصیتی ندارد می تواند ارتباط چشم در چشم برقرار کند، با ادب و شاد است ، فقط ساکت است. بقیه رفتار های او خوب است و مشکلی با جمع ندارد.

بعضی از بچه های خجالتی عمیق و دقیق هستند و مدت زمانی طول می کشد که با افراد جدید گرم بگیرند.بچه های خجالتی اغلب دارای چنان آرامش درونی هستند که ترجیح می دهند تا چیزی ارزش نداشته باشد به خاطرش آرامش خود را به مخاطره نیندازند.در بعضی بچه ها خجالتی بودن یک ایراد است نه آرامش درونی. این گونه بچه ها خصوصیتی بیش از خجالتی بودن دارند. آنها از ارتباط چشمی تفره می روند و مشکلات شخصیتی بسیاری دارند. حضورشان برای دیگران مشکل ساز است.وقتی بر روی رفتار این کودکان دقت کنید متوجه خواهید شد که رفتار آنها ناشی از ترس و خشم است و اثری از آرامش و اطمینان نیست.

بعضی از بچه ها پشت برچسب خجالتی بودن پنهان می شوند. در نتیجه نیازی نیست که "خود ی" که دوستش ندارند را آشکار کنند. به نظرشان اگر چیزی بروز ندهند امنیت بیشتری خواهند داشت در نتیجه در لاک حفاظتی خود فرو می روند.بر چسب "خجالتی "بانه ای برای عدم توجه آن ها به مهارت های اجتماعی می شود.کودکان بی انگیزه از "خجالتی "بودن به عنوان حربه ای جهت ادامه به بطالت و لختی خود استفاده می کنند.برای این بچه ها این یک عیب محسوب می شود.برای در مان خجالت در این بچه ها باید عزت نفس آنها را بالا برد.

قبل از دو سالگی بچه ها اغلب آنی و بدون فکر خصوصا در روابط اجتماعی رفتار می کنند.بین سنین ۲ تا ۴ سالگی بچه ها وارد فاز دوم می شوند.واز افرادی که نمی شناسند می ترسند. در این صورت والدین باید صبور باشند. این دوره گذریست و عموما با افزایش سن برطرف می شود.

اول این را در نظر داشته باشید که شما کودک حساس و ظریفی دارید که کمی دیر با غریبه ها خومی گیرد و در برقراری ارتباط اجتماعی دقیق است، ولی به نظر می رسد که معمولا شاد است و دنیای شما با وجود او جای خیلی بهتری خواهد بود. هر چه برای کشیدن اوبه سمت خود فشار بیشتری بیاورید، بیشتر او را به انزوا می کشانید.

پنجره

### فرزند پسر می خواهید یا دختر؟

ایسنا- فریبا اسدی کارشناس مامایی گفت: بدون هیچ‌گونه اقدامی برای تعیین جنسیت فرزند، احتمال آن که جنسیت مورد نظر متولد شود، ۵۰ درصد است، اما با مصرف داروهای خاص به همراه بعضی رژیم‌های تغذیه‌ای این احتمال تا ۸۰درصد افزایش می‌یابد.یکی از روش‌های مطمئن در تعیین جنسیت روش‌های آزمایشگاهی و IVF است که در آن کنترل تخمک‌گذاری در اختیار پزشک است. در روش آزمایشگاهی اسپرم‌ها را شست‌وشو می‌دهند و اسپرم خاصی را برداشته و نوع آن را انتخاب می‌کنند. در این روش به طور حتم جنسیت فرزند همان چیزی می‌شود که پدر و مادر خواستار هستند. وی گفت: به عنوان مثال زمانی که محیط بدن قلیایی و گرم باشد، احتمال تولد نوزاد پسر بالا رفته و زمانی که محیط بدن اسیدی شود احتمال تولد نوزاد دختر افزایش می‌یابد. خوراکی‌های گرم مانند خرما، فلفل و مصرف پتاسیم در قلیایی کردن بدن نقش دارند و لبنیات، کلسیم، منیزیم و ترشیجات نیز در اسیدی کردن محیط بدن موثر است.



### مزیت بوییدن و استعمال عطر یاس



آب گوگردی بسیار برای مبتلایان به دردهای مفصلی مفیداست. استفاده از سونای خشک وورزش یک ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از هضم غذا برای این افراد مناسب است البته باید توجه داشته باشند که ورزش معتدل یعنی نه خیلی کم و نه خیلی زیاد باشد. در دست کردن انگشتر طلا برای زنان مفید است چرا که طلا دارای طبع گرم است و بیماری مفاصل دارای طبع سرد به همین دلیل برای زنان مبتلا به دردهای مفاصل مفید است.

تسنیم-علیرضاعیاسیانمتخصص طب سنتی گفت: بوییدن واستعمال عطر به خصوص عطر یاس، عنبر، مشک برای مبتلایان به دردهای مفاصل بسیار مفید است. مهم‌ترین مسئله‌ای که افراد دچار دردهای مفاصل باید رعایت کنند، کم خوری است. به گفته وی هرچه قدر غذا کمتر مصرف شود معده غذا را به خوبی هضم کرده و مواد زائد کمتری در بدن تولید می‌شود و همین مسئله از بروز دردهای مفاصل جلوگیری می‌مند. وی افزود: شنا در چشمه

در این مقاله به ۱۰ زمینه شغلی از ۲۱ طبقه شغلی اشاره می شود که کارکنان شاغل در آنها بسیار بیشتر از سایرین در طول یک سال علامت‌های افسردگی حاد را گزارش کرده‌اند. با این حال، چنانچه می‌خواهید یک پرستار باشید (مورد شماره ۴) این مطلب بدان معنی نیست که به سراغ حرفه دیگری بروید.

دکتر دیورا لگ، مشاور بهداشت روان معتقد است: جنبه‌های معینی در هر شغل وجود دارد که می‌تواند منجر به افسردگی یا تشدید آن شود. افرادی که در مشاغل پر استرس کار می‌کنند، اگر به خوبی از خودشان مراقبت کنند شانس بیشتری برای مدیریت افسردگی‌شان دارند.

#### ۱-پرستاران خانگی / نگهداری از کودکان

افرادی که خدمات شخصی می‌دهند در بالای این فهرست قرار دارند. در حدود ۱۱ درصد افرادی که این شغل را برعهده دارند، افسردگی شدید را گزارش کرده‌اند (این نرخ بین بیکاران ۱۳ درصد و برای کل جمعیت ۷ درصد است).

دکتر کریستوفر ویلارد، روانشناس بالینی در دانشگاه تافتس معتقد است: یک روز عادی کاری برای این افراد می‌تواند شامل غذا دادن، حمام کردن و مراقبت از افرادی باشد که اغلب توانایی تشکر و سپاسگزاری را ندارند... چون یا بیش از حد بیمار هستند یا خیلی کم‌سن هستند یا اصلا عادت به قدردانی و تشکر کردن ندارند. دیدن افراد بیماری که هیچ نیروی تازه و مثبتی به آدم نمی‌دهند، استرس‌زا است.

#### ۲- کارکنان خدمات غذایی

افرادی که امور مربوط به خدمات‌دهی در امر غذا را برعهده دارند، در رده‌ی دوم این فهرست قرار دارند. افراد شاغل در این کار حقوق پایینی دریافت می‌کنند و از طرفی هم

باشگاه‌خبرنگاران-کارشناسان اعلام کرده‌اند مصرف کدو تنبل می‌تواند سبب کاهش وزن در افراد شود. سایر سبزی‌ها چون کلم بروکسل نیز می‌تواند برای مبارزه با سرطان به افراد کمک کند و نیز مصرف دارچین می‌تواند به افزایش قدرت

باروری در افراد کمک کند. در میوه کدوتنبل ویتامین A و سایر ویتامین‌ها همچنین آنتی اکسیدان هایی چون لوتئین، Xanthin و نیز کارتنوئید وجود دارد. از جمله مزایای کدو تنبل تنها وجود ۲۶ کالری در هر ۱۰۰ گرم

### با کدو تنبل خوش اخلاق می شوید



آن است که سبب بالا رفتن کلسترول ویا چربی‌های اشباع در بدن انسان نمی‌شود. مصرف کدوتنبل برای افزایش قدرت‌بینایی بسیار مفیداست. دانه کدو تنبل نیز یک منبع غنی از اسید آمینه است که تنظیم و بهبود هورمون خلق و خو جلوگیری از بروز

بیماری بویژه در فصول سرد سال می‌شود. از جمله دیگر میوه‌های مفید پاییزی می‌توان سیب را نام برد که حاوی آنتی اکسیدان فیبرهای منحصرفرد است و می‌تواند به عنوان یک میوه مقوی مورد استفاده قرار گیرد.

# ۱۰ شغلی که بالاترین افسردگی را دارند

### اگر چنین پیشه ای دارید، بیشتر مراقب باشید

هر روز آدم‌های زیادی بهشان امر و نهی می‌کنند که باعث خسته‌کنندگی این شغل می‌شود. در حالی که ۱۰ درصد از کارکنان خدمات تهیه‌ی غذا یک دوره‌ی افسردگی حاد را در مدت یک‌سال گزارش کرده‌اند؛ ۱۵ درصد زنان شاغل در این شغل هم در معرض افسردگی قرار گرفته‌اند.

لگ معتقد است: "این کار یک شغل فاقد هر نوع تشکر و سپاسگزاری است. ممکن است مردم در برخورد با این کارکنان بی ادب باشند و کار حتی به درگیری فیزیکی هم بکشد. وقتی فردی افسرده است، همچنان پرانرژی و پر جنب‌وجوش بودن برایش سخت می‌شود. و اگر لازمه‌ی کارش حتما پرانرژی بودن است، کار خیلی سخت می‌شود."

#### ۳-مددکاری اجتماعی

ایین که مددکاران اجتماعی در رده‌های بالای این فهرست باشند خیلی هم تعجب‌آور نیست. سرروکار داشتن با بچه‌هایی که مورد سوءاستفاده و آزارجنسی و بدنی قرار گرفته‌اند، یا خانواده‌هایی که در بحران به سر می‌برند – یک سری کاغذبازی‌های اداری را هم به این مشکلات اضافه کنید – می‌تواند این شغل را تبدیل به یک کار استرس‌زای ۷/۲۴ (۲۴ ساعته در تمام ۷روز هفته) تبدیل کند.

ویلارد معتقد است یک فرهنگی هست که می‌گوید برای انجام شغل به شکلی مطلوب، باید واقعا به سختی کار کنید و در اغلب موارد فداکاری کنید. از آنجا که مددکاران اجتماعی با افراد بسیار نیاز مند سروکار دارند، این فداکاری خیلی زیاد برای انجام کار بسیار سخت است. من با بسیاری از مددکاران اجتماعی و دیگر حرفه‌های امور مراقبتی سروکار داشته‌ام و دیده‌ام که آنها واقعا خیلی زود از پا می‌افتند.



### نقش دخانیات در بروز تومورهای سر و گردن

فارس - منصور انصاری دبیر اجرایی دهمین کنگره بین‌المللی کلینیکال آنکولوژی گفت: در حال حاضر روش‌های جدید جراحی‌های آنکولوژی، تکنیک‌های مدرن رادیوتراپی و داروها که در سطح جهان استفاده می‌شوند در داخل کشور ما هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. تومورهای سر و گردن از جمله تومورهایی هستند که فاکتورهای محیطی و مصرف دخانیات عمدتا نقش بزرگی در بروز آن دارند. تشخیص و درمان‌های به‌موقع می‌تواند نقش بسیار مهمی را در امر پیشگیری و جلوگیری از عود سرطان‌ها ایفا کند. وی افزود: تومور‌ها می‌توانند عواقب وحیمی داشته باشند. به‌عنوان مثال اگر تومورهای ناحیه حنجره و حلق عود کنند باید اعمال جراحی انجام و حلق و حنجره را برداشت. متأسفانه این بیماران ناچار می‌شوند با دستگاه صحبت کرده‌و کیفیت زندگی‌شان بسیار افت می‌کند. متأسفانه عوامل مختلفی نظیر تغییر سبک زندگی، مصرف دخانیات، عادات غذایی نادرست، استرس و اضطراب و... باعث افزایش بروز و شیوع سرطان‌ها شده است.

#### ۴- کارکنان امور بهداشت و سلامت

کارکنان امور بهداشت و سلامت شامل پزشکان، پرستاران، درمانگران و سایر افراد حرفه‌ای می‌شود که بیشترین زحمت را با حداقل تسهیلات متحمل می‌شوند. این کارکنان که زندگی سایر افراد در دست‌ان آنها است ساعات‌ها و روزهای کاری نامنظم زیادی دارند.

ویلارد معتقد است: "آنها هر روز بیماری، انواع زخم‌ها و مرگ را می‌بینند و با خانواده‌ی بیمار‌ان سر و کار دارند. این قضیه می‌تواند بر دیدگاه‌های فرد تاثیر بگذارد و او را به این نتیجه برساند که جهان، جای غمگین تری است."

#### ۵- هنرمندان ، بازیگران و نویسندگان

این شغل با حقوق نامطمئن، ساعات‌های نامشخصی از زندگی فرد را درگیر می‌کند و او را به انزوا می‌کشانند. افراد خلاق، بیش از سایرین در معرض اختلالات خلقی و روحی- روانی هستند. در حدود ۹ درصد این آدم‌ها در یک‌سال گذشته به افسردگی شدید مبتلا شده‌اند. احتمال ابتلا به افسردگی در هنرمندان و نویسندگان مرد بیشتر است. (تقریبا ۷ درصد کسانی که تمام‌وقت کار می‌کنند). لگ معتقد است: "یک چیزی که بین هنرمندان و بازیگران زیاد دیده‌ام، بیماری اختلال دوقطبی است. در بسیاری مواقع در افراد هنرمند اختلالات خلقی تشخیص داده نشده‌و یا درمان نشده‌ای وجود دارد. افسردگی در افرادی که به سمت کار هنری کشیده می‌شوند امری معمولی و رایج است و بعد از شیوه‌ی زندگی‌شان به این موضوع بیشتر دامن می‌زند.

#### ۶- معلمان

به نظر می‌رسد نیاز به معلمان روز به روز در حال افزایش است. بسیاری از معلمان، بعد از یک شیفت کاری دوباره کار می‌کنند و حتی کار خود را به خانه هم می‌برند. ویلارد معتقد است: از جهات مختلفی به معلم‌ها فشار وارد می‌شود. از طرف بچه‌ها، والدین‌شان و مدرسه‌هایی که به دنبال ارتقای استانداردهایشان هستند؛ و همه‌ی این افراد هم خواسته‌های متفاوتی دارند. انجام این کارها برای معلم‌ها آتقدر سخت می‌شود که گاهی حتی با‌دشان می‌رود از روز اول با چه انگیزه‌ای به این شغل وارد شده‌اند.

#### ۷- کارکنان مدیریت پشتیبانی

افرادی که در این شغل مشغول به کار هستند از کوچک‌ترین مسائل تا موضوعات سطح بالای سازمان را باید تحمل کنند و چه بسا در بسیاری موارد برنجند و ناراحت شوند.

لگ در این باره می‌گوید: آنها همه‌ی امور سازمان، از گرفتن سفارش‌ها تا جهت‌دهی تمام‌امور در خط مقدم هستند. اما از سوی دیگر در چارت اداری در سطح پایینی قرار دارند که کنترلی بر سایر امور ندارند.

آن‌ها یک روز کاری غیرقابل پیش‌بینی و سخت را پشت سر می‌گذارند و ادامه‌ی کار و زندگی را برای بقیه راحت و آسان می‌کنند در حالی که هیچ‌کس آنها را نمی‌شناسد و نمی‌داند چه زحمتی را متحمل شده‌اند.

#### ۸- کارکنان واحد تعمیر و نگهداری

وقتی یک چیزی در محل کار یا منزل تان خراب می‌شود معمولا چه کار می‌کنید؟ این اساسا چیزی است که کارکنان شاغل در واحد تعمیر و نگهداری هر روز با آن سروکار دارند. آنان اغلب در ساعت‌های غیرعادی، هر فصل از سال بدون توجه به سرما یا گرما، و در شیفت‌های کاری شبانه به کارشان مشغول هستند.

آن‌ها بابت درست کردن خرابکاری وحشتناک دیگران اغلب حقوق بسیار ناچیزی می‌گیرند. ویلارد می‌گوید: شیفت کاری آنان مدام تغییر می‌کند و می‌چرخد و به همین سبب اغلب از سایر همکارانشان جدا می‌افتند و این بسیار خطرناک است.

#### ۹- حسابداران و مشاوران مالی

استرس، استرس، استرس. بیشتر افراد علاقه‌ای ندارند با پس اندازهای دوران بازنشستگی‌شان سروکار داشته باشند. حالا تصور کنید در شغلی باشید که هزاران یا میلیون‌ها دلار از دارایی دیگران را سرسوسمان دهید؟ لگ می‌گوید: "مستولیت پاسخگویی بسیار زیادی برای امور مالی دیگران وجود دارد و این در حالی است که در بسیاری مواقع بازار در کنترل حسابدار و مشاور مالی نیست و نمی‌داند چه اتفاقاتی در دنیای کسب و کار در حال وقوع است." هم چنین اگر یک مشتری بخشی از دارایی‌اش در هنگام کار از دست برود احساس گناه و عذاب وجدان زیادی برای مشاور مالی به همراه خواهد داشت و علاوه بر آن همواره افرادی هستند که مداوم بر سر حسابدار یا مشاور مالی و اقتصادی در حال جیغ کشیدن هستند!"

#### ۱۰- کارکنان بخش فروش

افراد شاغل در بخش فروش در رده‌ی دهم این فهرست جای دارند، و مجموعه‌ای از دلایل وجود دارند که چرا این شغل هم باعث افسردگی در افراد می‌شود. بسیاری از فروشندگان بر مبنای دریافت پورسانت کار می‌کنند و این بدان معنی است که هرگز به طور دقیق نمی‌دانند چه زمانی حقوق‌شان را می‌گیرند. معمولا آنان در سفر هستند و زمان بسیاری را دور از خانه، خانواده و دوستانشان می‌گذرانند. در شرایطی هم که بخواهند به تنهایی و مستقل کار کنند منافع و سود کمی عایدشان خواهد شد. لگ می‌گوید: این درآمد نامطمئن، فشار زیادی را برای آنان به همراه دارد و این شغل را به کاری پر استرس تبدیل می‌کند.

### رفع سردرد با فشار کف پا

سلامت نیوز- در این روش با توجه به این‌که تمامی اعضای بدن و اعصاب با هم ارتباط دارد، می‌توان با فشار دادن درست قسمت های مختلف بدن، درد را کاهش داد. این کار را با فشار دادن شست دست در قسمت وسط کف پا (Solar plexus) انجام دهید. یا رابرای چند دقیقه آرام ماساژ دهید، در حالی که به آرامی کف پا را می چرخانید تا آرزوگرگی تان‌دون ها کاهش پیدا کند.

روی نقطه مورد نظر، با شست دست فشار وارد کنید. ابتدا فشار ملایم باشد. در روش های پیشرفته، شست را به حالت نیم دایره باید چرخاند.معمولا نقطه فشار نرم است و در آن احساس خفیف فور رفتن سوزن می کنید. نقطه صحیح شاید کمی قرمز، سفید، متورم یا بی حس شود. فشار درست در حدی است که دیگر احساس ناراحتی نکنید. البته نه به حدی که نتوانید تحمل کنید.

