

# سلامت

## نابناک

## باورهای درست و غلط درباره سرماخوردگی

**شفاناآلین** – برخی بر این باورند که سرما باعث سرماخوردگی می‌شود.
تأکید بر بیرون نرفتن با موی خیس یا ضرورت پوشیدن لباس ضخیم و گرم از جمله عباراتی است که به گوش بسیاری آشناست.
بیماری سرماخوردگی اما به‌تنهایی بر اثر سرما حاصل نمی‌شود.
ابتلا به سرماخوردگی در واقع بر اثر انتقال ویروس سرماخوردگی به بدن بروز می‌کند.
سرما اما می‌تواند در تضعیف دستگاه ایمنی بدن تأثیرگذار باشد و بدن آمادگی بیشتری در جذب ویروس داشته باشد.
وقتی فردی به‌طور پیگیر در معرض استرس قرار دارد، دستگاه ایمنی بدن او نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ضعیف می‌شود.
استرس مداوم سبب می‌شود که در بدن در پاسخ به استرس کورتیزول سنتز شود.
یکی از پیامدهای این ترشح تضعیف مقاومت و قدرت دفاعی بدن است؛ امری که در نهایت آمادگی بدن را در ابتلا به بیماری‌های ویروسی تشدید می‌کند.
داروهای آنتی‌بیوتیک فقط در مقابله با باکتری‌ها مؤثر هستند.
از آنجایی که بیماری‌های سرماخوردگی در اغلب موارد بیماری‌های ویروسی هستند، مصرف آنتی‌بیوتیک تأثیری در درمان نخواهند داشت.
در صورتی که فرد در مرحله‌ی از سرماخوردگی به عفونت‌های شدید باکتریایی مبتلا باشد، به‌کارگیری داروهای آنتی‌بیوتیک می‌تواند مؤثر واقع شود.
استفاده از واکسن سرماخوردگی بدن را تنها در برابر شماری از ویروس‌ها ایمن می‌سازد و به‌طور ۱۰۰ درصد مانع از ابتلا فرد به سرماخوردگی نمی‌شود.
واکسن سرماخوردگی اثر محدود دارد و تزریق آن معمولاً باید هرسال در زمان معینی تجدید شود.
باید توجه داشت که سرماخوردگی و آنفلوانزا دهه‌ها نوع دارد و واکسن‌های موجود فقط در برابر ویروس چند نوع سرماخوردگی مصونیت می‌دهند.
وقتی فرد بیمار با شدت زیاد فین می‌کند، در ناحیه حلق و بینی فشار زیادی به‌وجود می‌آید.
گاه باعث می‌شود که ویروس‌ها به حفره‌های اطراف بینی رخنه کنند و باعث تشدید عفونت سینوس‌ها و در نتیجه ابتلا به سینوزیت شوند.
از آنجایی که بیشتر انواع ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق تماس مستقیم‌پخش می‌شوند، عطسه کردن در دست‌ها و نشستن دست‌ها یکی از راه‌های خطرناک انتقال ویروس است.
برای جلوگیری از این انتقال توصیه می‌شود که دست‌ها را به‌طور مرتب شست یا از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده کرد.
از آن گذشته بهتر است که در موارد عطسه و سرفه از دستمال استفاده شود و در صورت نبود آن، در استین بازوی خود عطسه یا سرفه کنید.
در دوره سرماخوردگی بدن برای مقابله با ویروس‌ها به استراحت کامل نیاز دارد.
از آنجا که ورزش و فعالیت‌های بدنی نیروی زیادی می‌برد و بر بدن فشار می‌آورد، روند درمان و بهبودی نیز به‌مراتب به‌کندی پیش خواهد رفت.
رفتن مرتب به سونا و حمام بخار پیش از سرماخوردگی می‌تواند تأثیری پیشگیرانه نداشته باشد و مقاومت بدن را افزایش دهد.
در صورت مبتلا بودن به سرماخوردگی توصیه می‌شود که از رفتن به سونا پرهیز شود.
تصور اینکه از طریق عرق کردن بدن ویروس‌ها هم از بدن خارج می‌شوند، تصویری نادرست است.

پنجره

## راه‌های درمان زردی نوزادان

**فارس**– هادی سماعی فوق تخصص نوزادان گفت: زردی طبیعی یا فیزیولوژی به زردی می‌گویند که در ۲۴ ساعت اول عمر وجود نداشته باشد ولی اگر زردی در نوزاد از روز دوم یا سوم تولد ایجاد شد و تا ۷ الی ۱۰ روز بعد ادامه پیدا کرد زردی دیگر فیزیولوژی نبوده و نیاز به درمان بر اساس تشخیص پزشک دارد.
وی افزود: زردی که ابتدا از صورت نوزاد شروع شود و به تدریج سایر قسمت‌های بدن وی را فراگیرد اصولاً زردی غیر فیزیولوژی بوده و بسیاری از والدین تلاش می‌کنند با استفاده از نور مهتابی زردی نوزاد خود را درمان کنند؛ در حالی که این مسئله غلط است و هیچ گونه فایده‌ای در درمان نوزاد ندارد.
والدین به هیچ عنوان درمان خودسرانه برای کودکان نداشته باشند.
برای درمان زردی غیر فیزیولوژی نوزاد یا باید در بیمارستان بستری شود یا لامپ فلورسانس مخصوص از شرکت‌های معتبر تهیه و با فاصله مناسب نوزاد را به صورت لخت در معرض آن قرار داد.



### آیا خواص انبه را می‌دانید؟



میوه انبه

**فارس**–مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: میوه‌انبه دارای ویتامین C و بتا کاروتن بوده و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه آن مانع از ایجاد عفونت‌های ویروسی و تومور در بدن می‌شود.
نصف میوه انبه یک سهم از نیاز بدن به میوه را

در طول شبانه‌روز تامین می‌کند و خواص آن مشابه میوه هلو و آناناس است، همچنین برای تقویت بینایی مصرف این میوه توصیه شده و برای افزایش دید در سالمندان مصرف انبه موثر است.
وی افزود: غرغره عصاره انبه

**علی رضائیان** – قدرت خرید و آشنایی قبلی با محصول، دو عامل مهم برای انتخاب کالا در میان مردم است.
حتی گاهی اوقات آشنایی با محصول بر قدرت خرید برتری می‌گیرد و اگر چه قدرت خرید پایین باشد اما ترجیح می‌دهیم کالایی را که با آن آشنایی داریم تهیه کنیم.
این آشنایی قبلی از تبلیغ سرچشمه می‌گیرد.
بنابراین می‌توان گفت تبلیغ مهمترین و مستقیم‌ترین اثر را در انتخاب مردم می‌گذارد.

حوزه تبلیغات بسیار وسیع است و از طرق مختلف می‌توان ذهن مردم را درگیر تبلیغات کرد.
تبلیغات در رسانه‌ها، تبلیغات محیطی شامل بیلبوردها و فضاهای وسایل نقلیه عمومی، تبلیغات غیر مستقیم به‌صورت دادن آشناتین و تبلیغات دهان به دهان که قدیمی‌ترین نوع تبلیغ است، راه‌های موثر برای شناساندن محصول موردنظر هستند.
البته به تازگی تبلیغات در فضای مجازی به روش‌های ذکر شده پیوسته است و بار بزرگی از تبلیغات را به دوش خود می‌کشد.
اما چه معیارهایی باید در یک تبلیغ رعایت شود تا تبلیغ بیشترین اثر و بازده را داشته باشد؟
کامران دری، کارشناس تبلیغات در این باره می‌گوید: «معیارهای زیادی در تبلیغ باید رعایت شوند تا شاهد بهترین تأثیرگذاری باشیم.
از جمله آنها باید به خلاقیت اشاره کرد.
باید ایده‌ای نو داشت و از سایر ایده‌ها که قبلاً در تبلیغات دیگر استفاده شده حتی به‌صورت غیر مستقیم هم دوری کرد.
مدت زمان تبلیغ نیز اهمیت دارد.
طولانی بودن تبلیغ حوصله مخاطب را سر می‌برد و این باعث می‌شود میزان دقت و توجهش کاهش پیدا کند.
گاهی در برخی تبلیغ‌ها لازم است تاریخ را یادآوری کنیم.
مثلاً باید بگوییم فلان محصول با زندگی خانواده ایرانی گره خورده و به این ترتیب کهنگی و قدمت دارد اما در نقطه مقابل گاهی باید در تبلیغ از نبودن استفاده کنیم و نشان دادن کهنگی چیزی جز افت اثر تبلیغ دربی ندارد.»

وی همچنین اضافه کرد: «یک تبلیغ خوب تبلیغی است که در آن از متن و

به‌همراه آب‌مالم‌برای درمان

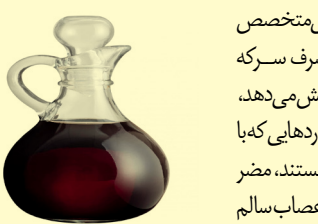
گلودرد موثر بوده و از آنجایی که این میوه دارای خواص و ویتامین‌های بی‌شماری است برای درمان کم‌خونی نیز توصیه می‌شود.
۱۰۰ گرم انبه دارای ۱۰۰ کالری بوده و از این لحاظ شبیه موز است.
لذا کسانی

که مبتلا به بیماری دیابت یا قند هستند مصرف زیاد انبه برای آنها توصیه‌نمی‌شود.
انبه‌ضر بان قلب و فشار خون را کنترل می‌کند علائم آسم را نیز برطرف کرده و میوه‌ای آرام‌بخش کننده به‌شمار می‌رود.

**تسنیم**–مجیدوشیروانی متخصص طب سنتی گفت: مصرف سرکه سردردهای میگرنی را افزایش می‌دهد، همچنین سرکه برای سردردهایی که با انقباض و انبساط همراه هستند، مضر است و کلاس سرکه برای اعصاب سالم و اعصاب ناسالم مضر است.
ترشی‌ها

به اعصاب آسیب می‌رساند غیر از آب نارنج که به اعصاب سالم آسیبی وارد نمی‌کند ولی به اعصاب ناسالم آسیب وارد می‌کند.
آب نارنج را نباید صاف کرد و باید همراه با پالم مصرف شود.
وی افزود: سکنجبین با سرکه و عسل تهیه می‌شود

### مضرات مصرف سرکه برای میگرنی‌ها



سرکه

و نوعای که به آن اضافه می‌شود، محافظ اعصاب است.
البته بهتر است که سبزی نعناع تازه در تهیه سکنجبین استفاده شود.
سکنجبینی که ترش باشد، راه‌های هولنی را تحریک می‌کند.
همچنین در سکنجبینی که در زمستان مصرف می‌شود باید عسل بیشتری زده

شود و شیرینی بیشتر داشته باشد ولی سکنجبینی که در تابستان مصرف می‌شود، باید ترش‌تر باشد.
پرتقال از دسته مرکبات مقوی قلب است و کاهشده اثرات خشم در بدن بوده است.
پرتقال به کاهش آندوه خشم قلب کمک می‌کند.

# مراقب این خطر مدرن باشید!

## در خرید کردن انتخاب می‌کنیم یا از تبلیغات تاثیر می‌گیریم؟!‌

دهد و تصاویر را از بهترین نقطه کات بزند تا نتیجه ی نهایی مطلوب‌تر بین فیلم باشد.

تبلیغات با تکنولوژی پیش می‌روند و ما شاهد افزایش راه‌های تبلیغاتی هستیم. فضای مجازی با استفاده از امکاناتی چون ایمیل، شبکه‌های اجتماعی و فضای وبلاگ‌ها و وب سایت‌ها راه تبلیغات را بازتر و گسترده‌تر می‌کند. تبلیغ به روش پیامکی نیز راه جدیدی ست که اتفاقاً انعکاس خوبی داشته است و در تصمیمات مردم برای انتخاب شان تا حد بالایی تأثیر گذاشته است.
دری در این باره می‌گوید: «البته باید متوجه خطراتی که این تبلیغ‌ها در پی دارند باشیم. هنگامی که حجم پیامک‌های تبلیغاتی بالا می‌رود مخاطب نه تنها آن‌ها را نمی‌خواند، بلکه بلافاصله آن‌ها را پاک می‌کند و کوچکترین توجهی به آن‌ها ندارد.
حتی در فضای مجازی و در تبلیغات وب سایت‌ها و وبلاگ‌ها نیز شاهد بستن پنجره‌ی تبلیغات توسط کاربر هستیم.
گاهی تبلیغات آنقدر جلب توجه می‌کنند که حواس کاربر را از وب‌پرت می‌کنند و این باعث می‌شود که کاربر تمام پنجره‌های تبلیغاتی را ببندد.
پس باید اعتدال را رعایت کنیم و موقعیت مخاطب را در نظر بگیریم.»

کامران دری در رابطه با شیوه‌ی تبلیغ کردن افزود: «باید این نکته را مدنظر داشته باشیم تا جایی که امکان دارد تبلیغ را در زندگی روزمره موثر نشان دهیم. مخاطب نباید اینطور برداشت کند که این کالایک کالا ی تجملی و اضافی است بلکه باید احساس کند جای آن در زندگی اش خالی است.
به‌طور کلی کالا باید یک نیاز معرفی شود و تمام اینها بستگی به نوع تبلیغ دارد. شما می‌توانید یک کالای تزئینی را کالایی کاربردی معرفی کنید.
پس باید از تمام نکات لازم در یک تبلیغ خوب بهره گرفت تا کالا آن‌طور که لازم است نشان داده شود.»

در تبلیغات باید به گروه سنی و موقعیت مخاطبان توجه کنید شما در حال تبلیغ کالا برای یک خانم خانه دار هستید یا یک کودک دبستانی؟ کالا را برای جذب قشر دانشجو به کار می‌برید یا قشر کارگر؟ هر کدام از اینها تبلیغی متناسب با موقعیت خودشان می‌طلبند.
مثلاً وقتی برای کودکان تبلیغ می‌کنید بهتر است از انیمیشن یا سرودهای شاد استفاده کنید تا کودک جذب شود.
یا هنگامی که برای نوجوان‌ها تبلیغ می‌کنید بهتر است بازرگی تبلیغ شما یک نوجوان باشد و پوششی شبیه به پوشش خود نوجوان‌ها داشته باشد تا مخاطب نوجوان

با تبلیغ همذات‌پنداری کند. و یا هنگام تبلیغ یک وسیله خانگی بهتر است از بازیگر خانم و در فضای آشنیز خانه استفاده شود تا آن وسیله به صورت یک نیاز برای خانه نشان داده شود این موارد ریزی هستند که عدم توجه به آن‌ها باعث کاهش تأثیرگذاری تبلیغ می‌شود.

کامران دری در پایان اضافه کرد: «امروزه تبلیغات سهم بزرگی را در زندگی و انتخاب مردم به خود اختصاص داده‌اند و نقش آنها هر روز پررنگ‌تر می‌شود.
شاهد این مسئله افزایش آژانس‌های تبلیغاتی است.
از طرفی دیگری می‌بینیم که تمام ارگان‌ها، شرکت‌ها، بانک‌ها و موسسات یک واحد تبلیغات برای خود دارند.
پس این مسئله نشان می‌دهد تبلیغ تا چه اندازه می‌تواند مهم باشد.
در یک عبارت ساده، تبلیغ یعنی دیده شدن.
ما تبلیغ می‌کنیم تا آنچه را می‌خواهیم به دیگران نشان بدهیم.
پس باید قوانین و راه‌های تأثیرگذاری را بدانیم تا آن‌طور که می‌خواهیم، دیده شویم.»



### ارتباط دیابت با عفونت لته را جدی بگیرد

**باشگاه خبرنگاران** – دکتر خسرونیا متخصص داخلی گفت: دیابت سبب می‌شود که خطر بروز بیماری‌های دهان و دندان به ویژه لته به علت ضعیف شدن سلول‌های دفاعی و ایمنی بدن افزایش یافته و باکتری‌های موجود در دهان و اشه از طریق رگ‌های خونی لته به دیگر اعضای حیاتی بدن منتقل و سبب بروز بیماری‌های عفونی زیادی می‌شود.
فردی که دچار دیابت است مرتباً دچار خشکی دهان شده و این سبب جمع شدن باکتری‌ها در اطراف لته و در نتیجه پوسیده شدن دندان‌های فرد خواهد شد.
وی افزود: انتقال مواد غذایی به کندی صورت می‌گیرد و این باعث شده که در زمان بیماری لته، عفونتش دیر خوب شود و یا بافت‌های اطراف لته در اکثر اوقات متورم بوده و این آسیب جدی به لته وارد می‌کند و افراد دیابتی برای این که دچار عفونت‌های لته‌ای نشوند مجبور به استفاده از آنتی‌بیوتیک به‌طور مداوم هستند.
افراد دیابتی که سیگار مصرف می‌کنند دچار عفونت لته و خرابی دندان می‌شوند.

