

طب اسلامی

مزاج صفراوی

دکتر «علی رضایی بیر جندی»

مزاج این افراد گرم و خشک است، چهره وسفیدی چشم آنان به زردی می گراید، دهان و بینی آنان خشک است و زبانشان نیز خشک، زبر و گاهی تلخ می شود. عطش آنان فراوان و اشتهايشان کم است. افرادی لاغر هستند و به سرعت مطا را می فهمند. بی خوابی و سبک بودن خواب از مشکلات آنان است. انسان هایی تحریک پذیرند که زود عصبانی و مضطرب می شوند. پوست آنان گرم، خشک و بی حالت است. دور چشم آنان هم به علت از دست دادن رطوبت گود می افتد. خارش پوست و وزوز گوش در آن ها شایع است. سردرد به ویژه در هوای گرم و هنگام عصبانیت، بعضی از آن ها رازاز می دهد. هنگام لمس، اندام های آن ها گرم است و از هوای خنک لذت می برند. اولین ادرار صبحگاهی آنان پر رنگ و گاهی سوزان است. گرمی و خشکی این افراد در فصل تابستان شدت می یابد. آنان در جوانی دچار بیشترین مشکلات به ویژه در فصل تابستان در سلامت خود می شوند.

کد بانو

پرده کهنه حمام را دور نریزید!

اگر پرده حمامتان کهنه شده یا از آن خسته شده اید، به جای دور انداختن در زمینه های دیگر از آن استفاده نکنید.

• کفپوش کابینت ها

پرده حمام تان را دور نیندازید. به جای این کار آنها را به اندازه کف کابینت هایتان برش بدهید و از آنها به عنوان کفپوش استفاده کنید. اگر می خواهید آنها راوی صفحه کابینت جابه جانشوند، می توانید کمی چسب بزنید.

• کفپوش رنگ

به جای دور انداختن پرده های قدیمی حمام، هنگام رنگ کردن اتاق وساختن آن از آنها برای جلوگیری از چکه کردن رنگ هاروی زمین استفاده کنید.

• محافظت از فرش

برای جلوگیری از کثیف شدن کفپوش یا فرش هایتان، حدودیک متر از پرده حمام قدیمی تان را برش بدهید و زیر صندلی یا زیر بشقاب کودک قرار دهید.

• محافظت از میز ناهار خوری

وقتی می خواهید الگوی لباس یا هر چیز دیگری را روی میز ناهار خوری تان برش دهید، قبل از این کار روی میز ناهار خوری را با پرده حمام بپوشانید. با این کار علاوه بر اینکه چچی به راحتی روی الگو سر می خورد، از خراشیدن رومیزی یا میز هم جلوگیری می شود.

نسل سلفی بگیران

نسل سلفی بگیران؛ کوچک و بزرگ نمی شناسد، همه را به خود مشغول کرده است و حتی کودکان هم وار د این گود شده اند. صحبت از عطش سلفی انداختن است میلی که به شکل عجیبی بر کودکان و رفتار هایشان تأثیر گذاشته و علاقه آن ها به عکاسی سلفی را دو چندان کرده اما رشد و گسترش این پدیده چه تأثیری بر شخصیت کودک کان دارد؟ چگونه می توان از آسیب های احتمالی این عادت همه گیر بر کودکان جلوگیری کرد؟

به گزارش سلامت نیوز، خود محوری و نیاز به توجه یکی از مراحل اصلی رشد در سنین کودکی است، نیازی که در این گروه سنی بیش از سایرین دیده می شود و باید به آن اهمیت داد البته نباید این طور تلقی شود که کودک برای جلب توجه اجازه دار دهر کاری انجام دهد. سلفی پدیده ای است که کودکان با الگوبر داری از بزرگسالان شان در گیر آن شده اند و در صورت کنترل نشدن منجر به خود شیفتگی در آنها می شود. تحقیقات روان شناسان در این حوزه حکایت از آن دارد که کودکان امروز نسبت به نسل پیش

سکونت کنار فرودگاه و اثرات قلبی



سکونت در مجاورت فرودگاه نه تنها برای سئوایی مشکل ساز است، بلکه ممکن است سلامت قلب را هم به خطر بیندازد. «مارتار وچک» از دانشکده پزشکی دانشگاه جاکیلو نیای لهستان می گوید: توسعه فرودگاه ها در کنار مناطق مسکونی باعث می شود افراد بیشتری در معرض آلودگی صوتی هواپیما ها قرار گیر ند. به گفته وی قرار گیری در معرض آلودگی صوتی هواپیما ها موجب افزایش خطر فشار خون بالا به ویژه شب هنگام می شود.

خرید بهترین ماهی

یکی از نکات مهم در انتخاب و خرید ماهی این است که ماهی تازه و سالم باشد. همیشه به چشمان ماهی دقت کنید. یک ماهی تازه دارای چشمانی براق و برجسته است. از خریدن ماهی هایی که چشمانی تار دار ند اجتناب کنید چون این ماهی ها به نازگی صید نشده اند. اگر بدن ماهی براق و درخشانده بود خرید به آن دقت کنید. ماهی هایی که به نازگی صید



بنابر این اگر می خواهید در آینده ای نه چندان دور فرزند ی داشته باشید که در کنار عزت و اعتماد به نفس ضعف های شخصی خود را بپذیرد و تصور نکند که عالم بر مدار او می چرخد، استفاده آنها از

تلفن همراه و تبلت را کنترل کنید. همین سلفی های به ظاهر ساده و دوست داشتنی می تواند ذهنیت کودک شما نسبت به خودش و جهان را تغییر دهد.

تومور مغزی در تحصیلکرده ها شایع تر است



طبق مطالعه جدید محققان، افراد دارای سطح تحصیلات بالاتر بیشتر در معرض ابتلا به انواع تومور های مغزی قرار دار ند. به گزارش مهر، مطالعه محققان سوئدی نشان می دهد افراد دارای تحصیلات دانشگاهی و مشاغل تخصصی بیش از افراد دارای تحصیلات پایین تر به تومور مغزی مبتلا می شوند. گزارش پزشکی بیش از ۴.۳ میلیون فرد ساکن سوئد نشان داد افراد دارای سطح تحصیلات بالاتر یا شغل تخصصی تر بیشتر در گیر تومور مغزی می شوند.



دار بود دقت کنید که این آب شفاف و مانند آب دریا و یا آب آشامیدنی باشد، اگر گوشت آبی شیر ی رنگ داشت به دلیل ماندگی و کهنگی ماهی است.

شده اند دارای آب شش های قرمز هستند. اگر ماهی برای طولانی مدت بیرون آب باشد آب شش هایی خاکستری رنگ دارد. اگر گوشت ماهی مقداری آب

رئیس شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان

ورود مواد مخدر به استان در حد صفر است

مخدر را در سال جاری از اولین اولویت ها دانسته اند و مبارزه اجتماعی با مواد مخدر در دستور سران قوا قرار گرفته و رویکرد اجتماعی مبارزه با مواد مخدر در استان ها هم بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است.

«زند ی» تصریح کرد در این زمینه از توان ائمه جمعه، سپاه و بسیج و تشکل های مردمی استفاده شده است و تاکنون هر کاری که به مردم واگذار شده مانند دوران دفاع مقدس خروجی جز خیر و نیکی نداشته است و امیدواریم رویکرد اجتماعی مبارزه با مواد مخدر آثار خیری برای استان داشته باشد.

۴۰ گروه بهبود یافته

نماینده انجمن معتادان گمنام استان هم با اعلام این که از سال ۱۳۶۹ این انجمن در ایران شروع به کار کرده است، گفت: در سال ۸۵ این انجمن توسط ناجا ثبت و در سال ۹۲ از وزارت کشور مجوز فعالیت دریافت کرد و به دلیل رعایت اصل گمنامی هیچ سابقه ای از اعضای بهبود یافته از اعتیاد در استان ثبت نشده است.

«علی آبادی» افزود: در خراسان جنوبی تاکنون ۴۰ گروه بهبود یافته تشکیل شده است و هسته اصلی بر نامه معتادان گمنام دارای ۱۲ قدم است که با آشنایی با ایمان، فروتنی و صداقت و... در زندگی بهبود می یابند.

در این همایش از خانواده شهید سید احمد فاطمی و عبد... احمدی در میان از شهدای مبارزه با مواد مخدر و جانباز محمد حسن محمدی تجلیل شد. همچنین از دستگاه هایی که بیشترین همکاری را با شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان داشته اند نیز قدر دانی شد.

گزارش ویژه

