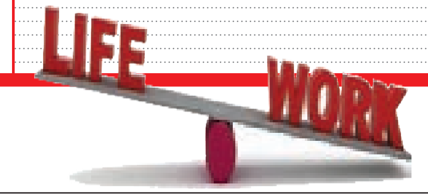
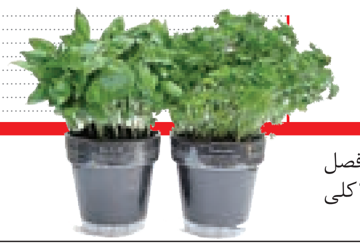
شهرآرا روزنامه مردم مشهد
www.shahraraonline.com
پنج‌شنبه ۳۱ فروردین ۱۳۹۶
شماره ۲۲۴۳



در همین صفحه می‌خوانید

پرکاری

اصولا ما آدم‌ها عادت داریم یا از این طرف بام بیفتیم یا از آن طرف! بعضی‌ها تن به کار نمی‌دهند و بعضی‌ها هم که انگار با غل و زنجیر به محل کارشان الصاق شده‌اند. هر چند اعتیاد به کار دیگر یک دغدغه جدید به حساب نمی‌آید، اما به نظر می‌رسد که ظهور و توسعه ابزارها و فناوری‌های جدید ارتباطی شکل دیگری به آن داده...



در شماره بعد بخوانید

سبزی بهاره

یکی از زیبایی های فصل بهار یا شاید بهتر است بگوییم بهترین بخش این فصل، زیبایی های طبیعت در این فصل است. زیبایی که علاوه بر لذت های بصری، می توانند به شما کلی خوراکی جدید هم پیشنهاد دهند. مثلا کلی سبزی ویژه بهاره که می توانند کلی به شما در درمان بیماری ها کمک کنند.

سوال، جواب

حجت‌الاسلام خادم‌الخمسه

استفتا از دفتر حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای

شرایط عمل به شرط ضمن عقد

وظیفه ما در برابر فروش اجناس خارجی در بازار چیست؟

اگر در روابط تجاری با بیگانگان ترس این باشد که به بازار مسلمانان ضرر اقتصادی وارد شود و موجب اسارت تجاری و اقتصادی شود، واجب است روابط تجاری قطع شود و ادامه دادن این‌گونه تجارت‌ها حرام است. (رساله مراجع، م ۲۸۳۱)

یکی از مصادیق بارزی که به تصریح رهبر معظم انقلاب سبب ضرر به اقتصاد کشور اسلامی و اسارت تجاری و اقتصادی می‌شود و گناه و معصیت است، وارد کردن کالاهایی است که در داخل کشور تولید مشابه دارند که واجب است؛ این‌گونه روابط تجاری قطع شود و ادامه دادنش حرام است. (رساله مراجع، م ۲۸۳۱)

آیا عمل به شروط ضمن عقد واجب است؟

اگر در ضمن قرارداد شرعی مانند خرید و فروش یا ازدواج شرطی شود همان‌طور که عمل به اصل قرارداد لازم است، عمل به شرایط ضمن قرارداد هم واجب است.

در صورتی عمل به شرط ضمن عقد واجب است که شرطی حلال باشد و چنانچه شرط حرامی باشد نباید به آن عمل کرد؛ بلکه چنین شرطی را نباید در ضمن قرارداد شرعی لحاظ کرد.

شرطی که مبهم و مجهول است نباید در قرارداد ذکر شود، بنابراین اگر می‌خواهید شرط حق فسخ قرار دهید باید مدت آن را مشخص کنید. (به‌نظر برخی مراجع، عقد در این صورت صحیح هم نمی‌باشد.)

برخی‌ها تمام طول سال بی‌وقفه کار می‌کنند تا بتوانند باز هم اندکی بیشتر کار کنند

کار، کار، بازم کار

معین اصغری- اگر به تقویم مراجعه کنید به شما ۲۳ ژوئیه را نشان می‌دهد که روز الغای برده‌داری است. اگر سری هم به بازار کار بزنید، خواهید دید که تقویم فقط یک روزی خاصیت را جشن می‌گیرد. روزی که مثلاً در سال ۱۸۶۲ قانون برده‌داری لغو شد اما حقیقت چیز دیگری است. به نظر شما کسی که از هشت صبح تا هشت شب، در یک کارگاه شیرینی‌پزی با تنها وقت استراحت ناهار و نماز و دستشویی و با حقوق تقریبا ۶۰۰ تومان کار می‌کند، می‌توان او را برده نام برد یا نه؟ و آیا به نظر شما صاحب آن کارگاه یک ارباب بی‌رحم هست یا نیست؟ خب این یک مدلش هست ولی بگذارید کمی هم درباره آن طرف ماجرا حرف بزنیم. یعنی کسانی که دلشان فقط کار می‌خواهد و کار. کسانی که اصلا هم از اینکه پرکار باشند، دل پری ندارند که هیچ، کلی هم کیف می‌کنند.

این روزها مدیران اجرایی در اطراف خود با چالش‌های بی‌شماری روبه‌رو هستند. این افراد می‌بایست با اتکا به انتخاب‌های آگاهانه میان زندگی شغلی و شخصی خود تعادل ایجاد نمایند. یکی از بزرگترین دغدغه‌های شاغلین در محیط کار به همین امر بستگی داشته و به راحتی می‌تواند سلامت جسمی و ذهنی آن‌ها را تحت‌الشعاع قرار دهد. باید توجه داشت که انبوه مشکلات عدیده‌ای که در پی اعتیاد به کار ایجاد می‌شوند نه به نوع شغل فرد مورد نظر بستگی دارند و نه به جنسیت وی. در حقیقت این مشکل می‌تواند برای کلیه افرادی که در شرکت‌ها و سازمان‌های دولتی مشغول به فعالیت هستند یا حتی کسانی که به طور شخصی برای خود در هر حرفه‌ای کار می‌کنند، ایجاد شود. سندروم کاری یکی از بیماری‌های خطرناک دنیای مدرن است. سندرومی که خیلی از ما را به یک معتاد تمام عیار تبدیل کرده است.

اگر چه اعتیاد به کار، یک مشکل و دغدغه جدید نیست اما به نظر می‌رسد ظهور و توسعه ابزارها و فن‌آوری‌های جدید ارتباطی شامل اینترنت و موبایل و لپ‌تاپ و ابزارهای مشابه، شکل‌های پیچیده‌تر و شدیدتری از اعتیاد به کار را در زندگی ما ایجاد کرده است. ابزارهای نوین ارتباطی هم‌زمان با اینکه زمینه اعتیاد به کار را بیشتر از گذشته فراهم کرده‌اند، شکل ظاهری آن را هم به شیوه‌ای تغییر داده‌اند که اعتیاد به کار به سادگی گذشته حس نمی‌شود و به اندازه قبل، تلخ و تاریک به نظر نمی‌رسد. شاید در گذشته بیشتر کسانی که معتاد به کار بودند، خودشان این ویژگی را به نوعی لمس می‌کردند اما امروز معتادان زیادی را می‌بینید که ممکن است اصلاً به این مسئله توجه نکرده باشند که در دام اعتیاد به کار گرفتار شده‌اند.

چه کسی معتاد است؟

اعتیاد کاری نتیجه خواست فردی، بی‌استعدادی، نبود تحصیلات کافی، اشکالات اخلاقی یا خانوادگی نیست. در بسیاری از نمونه‌ها تعداد زیادی از افرادی که به این اختلال دچار می‌شوند، خودشان هم از مشکل خود بی‌اطلاعند. تنها چیزی که می‌دانند اینکه زندگی دیگر برایشان جذابیت ندارد و این امر، هم به محیط کار و هم به خانه بسط پیدا می‌کرد. در برخی نمونه‌های دیگر هم افراد به موفقیت‌های بسیار زیادی می‌رسند اما این موفقیت‌ها توانایی جلب رضایت آن‌ها را ندارد. کسی که به کار کردن معتاد می‌شود، سعی می‌کند هر روز سخت‌تر از روز گذشته کار کند و به موفقیت‌های بیشتری برسد؛ چراکه نمی‌تواند لحظه‌ای استراحت کند، وقایع اطراف خود را احساس کند و بوی موفقیت‌های امروز خود را استشمام کند. این برنامه‌های فشرده کاری نشئت گرفته از عوامل درونی‌تر نظیر احساس ناامنی و تصویر مخرب ذهنی شخصی باشد. در بسیاری از موارد رفتارهای فرد معتاد به کار شامل تحمیل کردن کارهای زیاد به خودش است. متاسفانه این افراد درک صحیحی از شخصیت درونی خود ندارد. در برخی موارد دیده شده که با استفاده از دارو یا الکل سعی در التیام بخشیدن آلام خود دارند و می‌خواهند از این طریق خودشان را کنترل کنند و تا می‌توانند از احساسات فاصله بگیرند.

اشتباه نکنید! سخت‌کوشی یا اعتیاد؟

برخی افراد «تیپ الف» هستند و در واقع شخصیت آن‌ها به گونه‌ای است که به شدت سخت‌کوشند. این افراد هم کار خود را به خوبی انجام می‌دهند و هم از اوقات فراغت خود نهایت استفاده را می‌برند اما در عین حال یک مرز مشخص میان مسائل کاری و مسائل شخصی کشیده‌اند. از سوی دیگر هیچ یک از این امور در مورد کسی که دچار اختلال کاری است، صدق نمی‌کند. زمانی که فرد معتاد به کار متوجه مشکل خود می‌شود، تصور می‌کند که کنترلی روی زندگی خود ندارد و همه چیز به شغلش بستگی دارد و نمی‌تواند حدود مشخصی را میان حوزه کاری و حیطه شخصی زندگی خود قائل شود. علاوه بر تعداد بی‌شماری از عواقب منفی که این امر در بر دارد، آن‌ها در تمام طول عمر خود همچنان از الگوی غلط کاری پیروی می‌کنند و به آن ادامه می‌دهند.

درست مانند سایر موارد اعتیاد، «بی‌توجهی» شرایط را بدتر می‌کند و همین امر باعث می‌شود که افراد مبتلا به این اختلال توانایی کمک گرفتن از دیگران را نداشته باشند. بی‌توجهی مانند مانعی، دید آن‌ها را نسبت به وقایع و حقایق زندگی مسدود می‌کند و سبب می‌شود که تشخیص درستی از مسائل شخصی پیرامون خود نداشته باشند. معمولاً در حادترین حالت اختلال این افراد دچار نوعی حس خود برتربینی می‌شوند که مصادر آن هم در زندگی شغلی و هم در حیطه شخصی نمود پیدا می‌کند. «کار» آن‌ها تبدیل می‌شود به «شخصیت» آن‌ها و تصور می‌کنند کارشان می‌گوید که چه کسی هستند، نه اینکه کار صرفاً فعلی باشد که انجام می‌دهند.

سندروم کار

البته حتماً شما هم این تجربه را داشته‌اید که اعتیاد به کار، همیشه بار منفی ندارد و گاهی اوقات به یک ژست خیلی حرفه‌ای و آبرومند هم برای بعضی از ما تبدیل می‌شود. البته در ادبیات علمی امروز، دیگر معتاد به کار بودن صرفاً به معنای معتاد به شغل بودن نیست؛ بلکه معتاد بودن به هر نوع اشتغال و فعالیت است؛ حتی معتاد بودن به ورزش، فعالیت‌های هنری و موسیقی هم در نظر بسیاری از روان‌شناسان در همین گروه قرار می‌گیرند. دکتر برایان رابینسون کتابی دارد با عنوان «زنجیر شده به میز». این کتاب از جمله کتب کلاسیک در زمینه اعتیاد به کار است که این مسئله را از جنبه‌های مختلف بررسی می‌کند. او در بخشی از این کتاب می‌نویسد:

«فکر نکنید همه معتادان به کار باید میلیاردر باشند و با ماشین‌های گران‌قیمت جابه‌جا شوند. حتی فکر نکنید که معتادان به کار همگی حقوق‌های میلیونی می‌گیرند و در رده‌های بالای سازمان‌ها مشغول به کارند. اعتیاد به کار یک الگوی رفتاری است که در هر کسی و در هر موقعیتی ممکن است روی دهد؛ مدیرعاملی که چند ساعت بعد باید در بیمارستان عمل شود و همان جا به موبایل و لپ‌تاپش چسبیده، معتاد به کار محسوب می‌شود. کسی که در حال رانندگی، یادداشت‌هایش را روی موبایل می‌نویسد. روان‌شناس یا مشاوری که هنر نه گفتن به بیمار یا مراجعه‌کننده را ندارد و چنان برنامه فشرده‌ای برای خودش ایجاد می‌کند که روح و جسمش در مدتی کوتاه مستهلک و فرسوده می‌شود. معماری که در رختخواب به ابعاد بالکن خانه‌ای فکر می‌کند که طراحی کرده و ناگهان احساس می‌کند که خطایی در آن طراحی وجود دارد. مادری که شغل دارد، خانه‌داری هم می‌کند، بچه‌ها را هم مدرسه می‌برد، شام هم آماده می‌کند و در این میان دنبال ثبت‌نام یک کلاس روان‌شناسی هم هست!»

اعتیاد به کار در دو زمینه عوارض خودش را نشان می‌دهد:

عوارض با نشانه‌های فیزیولوژیک مانند سردرد و خستگی و سوءهاضمه و تیک‌های عصبی / عوارض روانی و رفتاری مانند زود از کوره در رفتن. بی‌خوابی. بیش‌فعالی. فراموش‌کاری و خستگی.

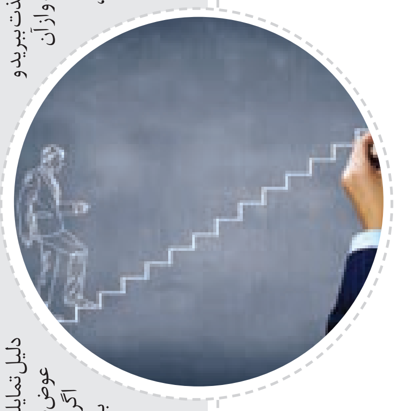
یک حقیقت مرگبار

متاسفانه در وضعیت اجتماعی حال حاضر ممکن است فردی که مبتلا به اعتیاد شغلی است مورد تشویق و حمایت قرار بگیرد؛ چراکه کارفرمایان با زندگی خصوصی این افراد ارتباط برقرار نکرده و از مشکلات آن‌ها آگاهی ندارند. ضرر و زیانی که این تشویق‌ها به بیماران وارد می‌کند، زیاد است و جبران‌ناپذیر. آن‌ها با این تشویق‌ها بیشتر کار می‌کنند، سود بیشتری به شرکت‌ها می‌رسانند و ضررهای بیشتری را به جان می‌خرند و تا آنجایی که عواقب جبران‌ناپذیری را تجربه نکنند، دست از کار نمی‌کشند.

در دنیای تجارت امروزی که خرید شرکت یا موسسه توسط کارمندان، ادغام شرکت‌ها، تصاحب عمده سهام شرکت‌ها و اخراج خدمه رواج زیادی پیدا کرده، شاید دور از انتظار نباشد که ببینیم شرکت‌ها جاهلانه افراد مبتلا به اعتیاد کاری را تشویق می‌کنند. بسیاری از شرکت‌های بزرگ همچنان در جهالت و بی‌توجهی غرق شده‌اند و نمی‌دانند که چه مشکلات بزرگی این افراد را تهدید می‌کند. این مشکلات می‌توانند از نبود دل‌گرمی در این افراد شروع شده و تا آزار و اذیت فردی، اضطراب بیش از اندازه و سایر مشکلات شخصی مانند طلاق و در نهایت ترک کار ادامه پیدا می‌کند. چنین شرایطی می‌تواند به سرعت استرس و تنش بی‌شائبه‌ای را در فرد ایجاد کند و باعث ایجاد هرج و مرج و آشفتگی در محیط کار او شود. کسانی که دچار اختلال اعتیاد به کار هستند، تصور می‌کنند که همواره در حال راه رفتن روی لبه تیغ هستند.

شاید شما هم به سندروم کار مبتلا شده باشید اما هنوز اطلاعی از آن ندارید

یک آزمون مهم



اگر می‌خواهید بدانید شما هم به سندروم کار دچار شده‌اید یا نه، به سوالات زیر پاسخ دهید. در انتهای مطلب نتیجه را می‌توانید ببینید:

۱- چند ساعت کار می‌کنید و چه میزان از وقت خود را با دوستان و خانواده صرف می‌کنید؟ آیا برنامه‌ریزی‌های کاری شما برای مسائل اجتماعی و خانوادگی شما مشکل ایجاد کرده است؟

۲- آیا زمانی که نوبت به محدودیت تعیین کردن برای کار می‌رسد قدرت خود را از دست می‌دهید؟ وقتی صحبت از زودتر به خانه رفتن و صرف نظر کردن از کار به میان می‌آید، احساس می‌کنید که کنترل و اختیار ندارید؟

۳- آیا نمی‌توانید به خوبی از ثمره کارهایی که انجام داده‌اید، لذت ببرید و علی‌رغم تمکن مالی و افتخار شغلی از زندگی خود راضی نبوده و از آن لذت نمی‌برید؟

۴- آیا زیر قول‌هایی که به خود، خانواده و دوستانتان داده‌اید، می‌زنید؟ و به خاطر مسائل کاری برنامه مسافرت و... را بر هم می‌زنید؟

۵- آیا الگوی کاری شما اجازه لذت بردن از کارهایی که قبلاً خوشحالتان می‌کرد، مانند مسافرت رفتن، ماهی‌گیری، ورزش، موزه و مطالعه را به شما نمی‌دهد؟

۶- آیا زمانی که در تعطیلات به سر می‌برید برایتان خیلی دشوار است که از کار دل بکنید و بی‌اختیار با استفاده از تلفن، لپ‌تاپ و تبلت باز هم خود را درگیر مسائل کاری می‌کنید؟

۷- آیا سلامت خود را به دلیل ساعات متمادی کاری در خطر می‌بینید؟ آیا با اینکه پزشک، مشاور یا همکارتان به شما گوشزد کرده که بهتر است کمی استراحت کنید، همچنان به خودتان فشار می‌آورید؟

۸- خیلی زود عصبانی می‌شوید و از کوره در می‌روید؟ آیا اطرافیان به همین دلیل تمایلی به برقراری ارتباط با شما ندارند؟ آیا احساس می‌کنید که عوض شده‌اید؟

اگر پاسخ شما به سه مورد (یا بیشتر) از سوال‌های فوق مثبت باشد به احتمال زیاد دچار اختلال اعتیاد کاری هستید. سعی نکنید خودتان به شخصه و بدون اینکه از دیگران کمک بگیرید، مشکلتان را حل کنید. نصایح یک مشاور حرفه‌ای در این زمینه بسیار سودمند خواهد بود.

دیدگاه

حجت‌الاسلام‌والمسلمین حسینی‌قمی

نگوییم نمی‌شود

ایام ولادت حضرت زهرا(س) دوستی به من گفت: من سال‌ها گرفتار یک گناه پنهانی بودم. ایام فاطمیه به فاطمه زهرا متوسل شدم. حساب کردم از فاطمیه تا ولادت حضرت زهرا(س) چهل روز است. من گفتم یا فاطمه زهرا من متوسل به شما می‌شوم و این گناه را کنار می‌گذارم. شما هم به من کمک کنید روز ولادت خودتان به من عیدی بدهید که دیگر پاک شوم. گفت از روز ولادت حضرت زهرا(س) من از خانم عیدی‌ام را گرفتم و پاک هستم. چند روز پیش هم ولادت امیرالمؤمنین(ع) بود. نگوییم شیطان وسوسه کرد و ما اختیار نداشتیم. شیطان فردای قیامت اعلام برائت از ما می‌کند. وای بر کسی که شیطان او را تکفیر کند! بیایید امروز یک تصمیم جدی بگیرید. بگوییم یا امیرالمؤمنین تو به ما کمک کن. خدا را متهم نکنید. همین الآن تصمیم بگیریم. اگر یک آلودگی فکری داشتیم. یک بداخلاقی داشتیم، گناهی داشتیم، امروز می‌تواند نقطه شروع خوبی باشد. ما فکر نکنیم شیطان ما را مجبور می‌کند. بگوییم خدایا تو ابزار گناه را فراهم کردی. امروز با اینکه ابزار گناه زیاد است، اگرچه امروز هم ابزار گناه آماده است ولی هیچ کس نمی‌تواند بگوید من مجبور به گناه شدم. ۱۲۴ هزار پیامبر دعوت کردند و شیطان یک نفر است. نگویید خدایا تکلیفی به گردن ما گذاشتی که ما قدرت انجامش را نداریم. چه کسی می‌تواند این واجبات را انجام بدهد؟ اگر خدا را عادل می‌دانیم، خدای عادل و حکیم بنده‌اش را به کاری مکلف نمی‌کند که نتواند انجام بدهد. اگر من گفتم: خدایا تو روزه‌ای را بر من تکلیف کردی که نمی‌توانم بگیرم، یعنی خدا را متهم کردم.

در این فصل از فایده این گیاه خوشبو و مفید غافل نمانید

نسخه اقاقیا

چقدر به درخت اقاقیا که در خانه‌ها و کوچه‌های شهر قرار دارد دقت کرده‌اید. اغلب شکوفه‌های آن را می‌بینیم که روی زمین رها شده است. این گیاه علاوه بر زیبایی و لطافت، خواص متعدد و بی‌شماری برای حفظ سلامتی دارد. اقاقیا در مناطق متعدد رشد می‌کند و گل‌های آن خواص ضداسپاسم دارد؛ در واقع گل‌های معطر این گیاه ادرارآور، نرم‌کننده و ملین است و به خاطر برخورداری از ترکیبات خاص به عنوان ضدتومور شناخته شده است.

نقش مصرف اقاقیا در سرکوب سرطان، درمان بیماری‌های چشمی، بهبود سوختگی، بهبود مشکلات تنفسی و سم‌زدایی نیز چشم‌گیر بوده و تاثیرات اعجاب‌انگیزی در کاهش تهوع، تسکین دردها و مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها دارد.

قسمت‌های خوراکی اقاقیا دانه‌ها، گل‌ها و ریشه گیاه را شامل می‌شود. دانه‌های اقاقیا بعد از حرارت دیدن حالت اسیدی خود را از دست می‌دهد و قابل خوردن می‌شود. گل‌ها نیز بعد از جوشاندن به صورت مربا قابل استفاده است و در صورت خشک شدن می‌تواند به عنوان دم‌نوش استفاده شود.

گیاه اقاقیا علاوه بر این که آرام‌بخش است در سرفه، گلودرد و استرس اثرات درمانی داشته و برای تحریک جریان صفرا و پاک‌سازی دستگاه گوارش کاربرد دارد. این در حالی است که میزان مواد شیمیایی در دانه، ریشه، گل و تنه این گیاه بسیار متفاوت است.

دانه‌های خشک شده گیاه سرشار از کلسیم، پروتئین، چربی، فیبر، فسفر، انواع ویتامین و مواد معدنی است و گل‌های گیاه نیز دارای ترکیباتی است که بعد از هیدرولیز به کورستین (ماده موثر موجود در پوست پیاز) و شکر تبدیل می‌شود. علاوه بر این، پوست درخت اقاقیا دارای آلبومین، نیشکر، ترکیبات چربی، کولین، آلکالوئیدهای سمی، تانن، صمغ، نشاسته و رزین‌های غیرفعال است.

لازم است برای زندگی عاطفی خود را از این افراد قایم کنید

پنهان‌کاری کنید

مشکلات زندگی مشترک تمامی ندارند اما باید حرف و حدیث‌های بین خود و همسرتان را بین خودتان نگه دارید. وقتی حرف‌های خود را به دیگران می‌گویید، آن‌ها نیز به بقیه انتقال می‌دهند و همه از مسائل خصوصی شما آگاه می‌شوند. برای حفظ زندگی خودتان هم که شده مسائلتان را از این دسته آدم‌های اطرافتان پنهان نگه‌دارید.

همکاران هرگز: در مورد زندگی عاطفی و مسائل عشقی خود با همکارانتان صحبت نکنید زیرا ممکن است موجب حسادت آن‌ها شود و به شما توصیه‌هایی بکنند که منجر به خراب شدن رابطه‌تان می‌شود. این نوع خبرچینی‌ها در مکان‌های کاری بسیار رایج است و ممکن است برای موقعیت کاری شما هم خطر داشته باشد.

دوستان ناراضی: اگر دوستی دارید که از زندگی خود راضی نیست هرگز با او سخن نگویید. افراد ناراضی همیشه سعی می‌کنند مسائل منفی و ناراحت‌کننده رابطه را مطرح کنند و باعث بدبینی و ناراحتی هم می‌شوند. توجه داشته باشید در ابتدای آغاز یک رابطه، نظرات اطرافیان تاثیر بسیاری روی طرز فکر و تصورات شما می‌گذارد.

با پدر و مادرتان: وقتی پدرتان در مورد زندگی شما سوال می‌پرسد، سعی کنید خیلی سرپوشیده به او چیزهایی بگویید. پدر به طور ذاتی حالت مدافع و محافظ دارد به همین دلیل، دنبال ایراد و مشکل در فرد مورد علاقه شما می‌شود. به خاطر داشته باشید هرگز در مقابل مادر، خواهر یا دوستان صمیمی خود در مورد همسرتان بد نگویید زیرا همیشه این مسائل در ذهنشان باقی می‌ماند.

پدر یا مادر همسرتان: بدترین افرادی که برای درد دل در مورد زندگی عاطفی انتخاب می‌کنید، پدر یا مادر همسر شما هستند. آن‌ها در مورد مشکلاتی که با همسر یا نامزد خود دارید راهنمایی درستی به شما نمی‌دهند.

درمانگاه

دکتر فرزانه دلگشایی*

گودی زیر چشم درمان قطعی ندارد

ساعدی: لطفا درباره تیرگی، گودی و چین و چروک زیر چشم در خانم‌ها توضیح بدهید. آیا عینکی بودن هم در آن تاثیری دارد؟ آیا استفاده از کرم دور چشم مؤثر است؟

در ابتدا در پاسخ به پرسش شما باید بگویم که تیرگی دور چشم یک مسئله ژنتیکی است که در برخی افراد وجود دارد و درمان قطعی هم برای آن وجود ندارد و استفاده از عینک تاثیری در تیرگی و گودی زیر چشم ندارد.

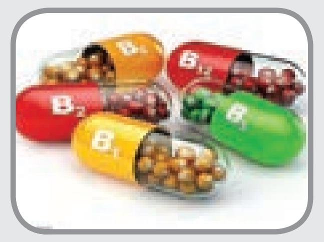
گودی و سیاهی دور چشم افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و از نظر زیبایی آزاردهنده است. در مقابل کم‌خوابی، کم‌خونی و خستگی هم می‌تواند چنین مشکلی را ایجاد یا تشدید کند. گودی زیر چشم نیز به خاطر کاهش چربی‌های دور چشم است که ممکن است به دلایل مختلف اتفاق بیفتد.

در بسیاری افراد می‌توان از ایجاد سیاهی، تیرگی و علت کبودی زیر چشم جلوگیری کرد یا آن را به حداقل رساند. بهترین روش برای انجام این کار، استفاده روزانه از مرطوب‌کننده، کرم ضدآفتاب، مصرف رژیم غذایی کامل حاوی آهن و ویتامین K و خواب کافی است.

در مورد بیشتر جوانان، رعایت این موارد برای جلوگیری از سیاهی زیر چشم کافی است. با افزایش سن، پوست شما حتی با تغذیه مناسب و خواب کافی و لوسیون‌های مرطوب‌کننده، در مقابل استرس، خستگی و عناصر محیطی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد.

برای درمان چین‌وچروک دور چشم چند روش درمانی وجود دارد اما برای رفع گودی زیر چشم باید از روش‌هایی مانند تزریق چربی استفاده کرد. با این روش سایه ایجاد شده در اثر افتادگی پوست برطرف شده و بین پوست و ساختارهای عمقی را که موجب افزایش گودی و سیاهی زیر چشم می‌شوند، پر می‌کنند.

* متخصص پوست و مو



ویتامین ضدآلودگی

طبق یافته‌های جدید محققان، مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین B با تاثیرات مضر آلودگی هوا بر قلب مقابله می‌کند. به گفته محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک، درحالی‌که دو ساعت قرارگیری در معرض آلودگی هوای غلیظ تاثیری منفی بر ضربان قلب و میزان گلبول‌های سفید مقابله‌کننده با بیماری دارد اما این تاثیرات تا حدودی با مصرف چهارهفته‌ای مکمل ویتامین B از بین می‌روند. به گفته محققان قرارگیری در معرض ذرات ریز آلاینده‌ها با افزایش ریسک حملات قلبی، سرطان ریه، جهش DNA و زایمان و مرگ زودهنگام مرتبط است.

در مجموع آلودگی هوا در مرگ زودهنگام بیش از سه میلیون نفر در سال نقش دارد و عمدتاً به سیستم قلب، عروقی آسیب می‌رساند. مصرف این ویتامین علاوه بر همه ویتامین‌های دیگر موجب بازگشت تاثیرات منفی ناشی از آلودگی هوا در جمعیت نمونه شده است.

فقط میوه تازه

مصرف میوه برای سوخت‌وساز بدن بسیار مفید است. بررسی جدید محققان حاکی از آن است که افرادی که بیشتر میوه تازه مصرف می‌کنند بسیار کمتر با خطر ابتلا با بیماری دیابت مواجه خواهند شد.

نتایج مطالعه انجام گرفته روی ۵۰۰هزار فرد بزرگسال در چین حاکی است افرادی که از میوه تازه مصرف می‌کنند، کمتر از افرادی که به ندرت میوه می‌خورند در معرض ابتلا به دیابت و بیماری‌های عروقی هستند.

طی این مطالعه هفت ساله، نزدیک به ۱۰هزار نفر که در شروع بررسی به دیابت مبتلا نبودند دچار این بیماری شدند. در بین ۳۰هزار فرد شرکت‌کننده مبتلا، ۳۴۰۰نفر فوت کرده و ۱۱هزار نفر دیگر به بیماری‌های عروقی دچار شدند. مصرف ۱۰۰گرم میوه در روز با کاهش ۱۷درصد مرگ‌ومیر و کاهش ۱۳درصدی ابتلا به عوارض مرتبط با دیابت همراه است.

اشتباه مسواک‌زدن

شاید بیشتر ما در طول روز بیش از دو بار مسواک می‌زنیم و گمان می‌کنیم به خوبی مراقب دندان‌هایمان هستیم، اما آیا اشتباهات خود را می‌دانید؟ از چه نوع مسواکی استفاده می‌کنید؟ اغلب ما می‌خواهیم از مسواکی با موهای نسبتا نرم و پرپشت استفاده کنیم. درحالی‌که دندان‌های ما به یک مسواک با موهای سرگرد احتیاج دارد نه مسواکی با قلموی تیز و تکه‌تکه‌شده.

بعد از یک دوره استفاده از یک مسواک، آن را بررسی کنید و ببینید آیا فرسوده است. طول عمر متوسط یک مسواک سه ماه است. اگر پس از شش هفته استفاده فرسوده شود، فشار، صدمه زیادی به دندان وارد می‌آورد. آیا شما نگران این هستید که دندان‌هایتان زرد به نظر می‌رسند و بوی دهانتان آزاردهنده است؟ آیا لبخند خود را زیبا نمی‌دانید؟ این می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل اساسی مانند بیماری‌های لثه باشد.

سبزی ضدقند

یک گام اساسی برای جلوگیری از افزایش قند خون در مبتلایان به دیابت نوع دو، انتخاب سبزیجات کم‌کربوهیدرات است. سبزیجات غیرنشاسته‌ای حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. اسفناج انتخاب عاقلانه‌ای برای مبتلایان به دیابت نوع دو است. محققان حتی اعلام کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. گوجه‌فرنگی هم حاوی ویتامین ث و یک منبع عالی از ویتامین آ و پتاسیم محسوب می‌شود. هر فنجان آب گوجه‌فرنگی تنها ۳۲کیلوکالری دارد. گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان پروستات و... محافظت ایجاد می‌کند. همچنین یک فنجان خیار خرد شده تنها ۵ گرم کربوهیدرات دارد و شما در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، بدون هیچ‌گونه نگرانی می‌توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید.

شیر نخورید

برخی از افراد به دلیل داشتن نوعی بیماری مجبورند شیر و لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف کنند این بیماری همان تحمل‌نکردن لاکتوز است. علت این تحمل‌نکردن که نوعی قند طبیعی در شیر و محصولات لبنی است، این بوده که سیستم بدن آن‌ها توانایی هضم این ماده را ندارد. خفیف یا شدید بودن مشکل هضم لاکتوز بستگی به میزان این ماده در بدن فرد دارد.

علائم این بیماری که شامل درد و گرفتگی عضلات، نفخ و اسهال است، ۳۰دقیقه تا دو ساعت بعد از مصرف مواد دارای لاکتوز بروز می‌یابند. تجزیه نشدن لاکتوز را می‌توان با تغییرات ساده در رژیم غذایی درمان کرد. ساده‌ترین راه، کاهش مقدار شیر یا محصولات لبنی است. تقسیم شیر و محصولات لبنی روزانه به چند بخش کوچک و مصرف آن‌ها با غذاهای دیگر نیز کمک‌کننده است. لبنیاتی مانند ماست و پنیر معمولا بهتر هضم می‌شوند.

عفونت انگلی

کرم‌های روده در واقع انگل‌هایی هستند که با ورود به بدن عوارض و اختلالات عجیبی را برای افراد ایجاد می‌کنند. عفونت‌های ناشی از کرم روده باعث بروز عواملی مثل اسهال، شکم درد، تب، خستگی، درد، ضعف عمومی و کم‌خونی می‌شود. این انگل‌ها در روده، معده و نقاط مختلف بدن زندگی کرده و هر روز به تعدادشان افزوده می‌شود.

در واقع کرم‌های روده راهشان را به بدن پیدا کرده و افراد را با عوارض و اختلالات عجیبی روبه‌رو می‌کنند که برای درمانشان باید ماه‌ها و حتی سال‌ها وقت و پول صرف کرد. فرد حتما باید به پزشک مراجعه کند تا با عمل جراحی از خطرات و عوارض بعدی آن جلوگیری شود. برای از بین‌بردن کامل علائم ناشی از انگل‌ها می‌توان از مواد غذایی همچون هویج، نارگیل خام، رب گوجه‌فرنگی، سیر، سرکه و زردچوبه استفاده کرد تا عفونت‌های ناشی از انگل‌ها برای همیشه از بین بروند.

درمان با آب انار

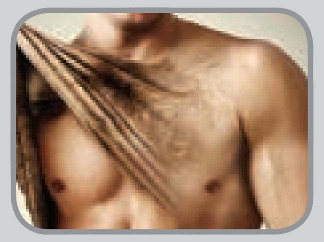
آب انار می‌تواند فشار خون را پایین آورد و قدرت حافظه را در سالمندان تقویت کند. این نتایج نشان می‌دهد که نوشیدن آب انار فواید بسیاری برای سلامتی دارد. این فواید شامل کاهش فشار خون، تقویت قدرت حافظه در افراد مسن، کاهش واکنش‌های التهابی و محدود کردن رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. در این بررسی محققان به ارزیابی میانگین سطح فشار خون افرادی که از این نوشیدنی مصرف کرده و افرادی که مصرف آب انار نداشته‌اند، پرداختند. یافته‌ها حاکی از آن است نوشیدن آب انار سطح فشار خون را پایین می‌آورد. آب انار حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. آب انار همچنین دارای خواص ضدالتهابی است که رشد سلول‌های سرطانی را کاهش داده و علائم آرتریت را تسکین می‌دهد. به گفته متخصصان، نوشیدن این آب میوه می‌تواند حافظه تصویری و کلامی افراد مسن را تقویت کند.

اثر مویز

بیشترین قند مویز، از نوع فروکتوز است که برای جذب در بدن به انسولین نیاز ندارد. به همین دلیل، مصرف کشمش و مویز به جای قند همراه چای از قدیم به ویژه در افراد دیابتی مرسوم بوده است.

در سال‌های اخیر نیز عنصر کروم در ترکیبات انگور و فرآورده‌های آن یافت شده که موجب کاهش قند خون می‌شود. البته باید گفت، اگرچه انگور و فرآورده‌های آن، حاوی این ماده هستند، اما به مقدار کم یا زیاد، قندهای دی‌ساکارید نیز دارند که می‌تواند برای افراد دیابتی ایجاد مشکل کند.

لذا بیماران دیابتی برای مصرف مویز باید با پزشک خود مشورت و از زیاده‌روی در مصرف آن خودداری کنند. فراموش نکنید فرآورده‌های انگور به ویژه مویز و کشمش، از کالری بسیار بالایی برخوردارند و مصرف زیاد آن‌ها می‌تواند موجب افزایش وزن در افراد شود. در نتیجه، مصرف آن برای افراد چاق توصیه نمی‌شود.



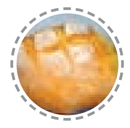
نقاط ممنوعه لیزر

موهای بدن (طبیعی یا غیر طبیعی) دارای فاز رشد، استراحت و خواب هستند، ولی موی هر قسمت از بدن دارای فاز زمانی متفاوت است. به عنوان مثال مدت زمان رشد هر تار موی سر سه سال، ابرو شش ماه و مژه پنج تا شش ماه است. مدت زمان فاز استراحت در مورد موی سر دو هفته و این میزان در فاز خواب سه ماه محسوب است. لیزر فقط می‌تواند موهایی را که در فاز رشد مشغول تکثیر هستند، تخریب کند. وقتی مو در فاز استراحت و خواب قرار دارد، لیزر اثری نخواهد داشت. در هر جلسه لیزر تعدادی از تارهای مو در فاز استراحت و خواب قرار دارند، بنابراین در یک جلسه تخریب نمی‌شوند. موهای سفید و کرکی به دلیل اینکه فاقد رنگدانه هستند، انرژی لیزر را به خودشان جذب نمی‌کنند، طبق برخی تحقیقات صورت گرفته اگر موهای کرکی تحت تابش اشعه قرار گیرند، امکان تیره و ضخیم شدن آن‌ها وجود دارد.

گوشی هوشمند

افراد گمان می‌کنند اپلیکیشن‌های مختلف موجب راحتی و بهبود زندگی آنان می‌شوند اما در واقع این موضوع برای افرادی که به استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند خو گرفته‌اند، موجب ملالت و خستگی می‌شود. دانشمندان اظهار کردند افرادی که به طور پیوسته در معرض نور آبی صفحه نمایش قرار دارند، دچار نوموفوبیا می‌شوند. محققان نیویورکی اعلام کردند: تاثیر استفاده مفرط از گوشی همراه در آینده بدتر خواهد شد. در این تحقیق ۱۸۲ دانشجو، زمان استفاده از گوشی هوشمند خود را گزارش دادند و این افراد به پنج گروه استفاده هوشمندانه، منظم، زیاد، مفرط و معتاد تقسیم شدند و حدود هفت درصد آنان در گروه معتاد و ۱۲درصد در گروه مفرط قرار گرفتند. نتایج نشان داد استفاده مفرط از گوشی همراه، عوارضی نظیر مشکلات شخصی، اجتماعی، کاری، افسردگی، اضطراب و حتی کم‌رویی را به دنبال دارد. در این تحقیق مشخص شد زنان بیشتر در معرض خطر هستند.

کاربلد



محبوبه امیری مقدم

چطوری نان سیب‌زمینی بپزیم؟

مواد لازم:

سیب‌زمینی بزرگ: یک عدد
شیر: ۲پیمانه (۴۷۵ میلی‌لیتر)
نمک: ۲قاشق چایخوری
شکر: یک قاشق چایخوری
روغن زیتون: ۲قاشق غذاخوری
مخمر فوری: ۲ و یک چهارم قاشق چایخوری
آرد: ۵پیمانه

طرز تهیه:

- سیب‌زمینی را بپزید. بعد از سرد شدن آن را با چنگال له کنید.
- شیر را در ظرف مناسب بریزید و روی حرارت متوسط گرم کنید.

از روی حرارت بردارید و نمک، شکر، روغن زیتون و سیب‌زمینی را به آن اضافه کنید.

حالا تمامی مواد را داخل میکسر بریزید و بگذارید کمی سرد شود.

- مخمر و دو پیمانه آرد را به ترکیب اضافه کنید و به مدت چهار دقیقه بزنید. حالا باقیمانده آرد را به ترکیب اضافه کنید و با سرعت آهسته به مدت هشت دقیقه بزنید.
- ته یک کاسه بزرگ را با روغن زیتون چرب و خمیر را به آن منتقل کنید. سپس روی آن را با یک حوله تمیز یا پلاستیک بپوشانید. اجازه دهید به مدت دو ساعت استراحت کند. حجم خمیر باید دوبرابر شود.
- خمیر را به ظرف مناسبی که ته آن را با روغن زیتون چرب کرده‌اید، منتقل کنید و کمی روی آن را روغن زیتون بریزید و با پلاستیک بپوشانید و به مدت یک ساعت در مکانی گرم نگه دارید تا ور بیاید و حجمش دوبرابر شود.
- فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد از قبل گرم کنید. پلاستیک روی خمیر را بردارید و آن را به مدت ۳۵دقیقه در فر بپزید.

در حالی که هنوز نان گرم است آن را از ظرف جدا کنید.