

سلامت

چای، برگ مقدس

سپیده سلیمی

دو نوع اصلی چای، چای سیاه و سبز، هر دو از یک گیاه تهیه می شوند و حاوی آلکالوئیدهای متعددی از قبیل کافئین، تشویرومین و زانتین هستند که همه دارای اثر محرک مشابه هستند. یک فنجان چای حدود ۵۰ میلی گرم کافئین دارد که سیستم عصبی شما را تحریک می کند و عکس العمل های بدن را بهبود بخشیده، خستگی را کاهش می دهد و احساسی از سلامتی و شادابی را برای شما به ارمغان می آورد. بیش از ۴۰۰۰ سال است که چای در چین به عنوان گیاهی با اثرات دارویی مورد استفاده قرار می گیرد. براساس یک افسانه چینی، چای توسط امپراتور شن نانگ، ۲۷۳۷ سال پیش از میلاد مسیح کشف شده است. یک افسانه دیگر می گوید چای توسط یک مرناض هندی به چین آورده شده اما کشف چای در هر کجا اتفاق افتاده باشد امروز یکی از محبوب ترین نوشیدنی های جهان است. در بعضی از کشورهای آسیایی سرو و نوشیدن چای به نوعی هنر تبدیل شده است و مراسمی خاص دارد که در آن دمای آب مصرفی برای تهیه چای به دقت اندازه گیری شده و دم کردن آن نکات و آدابی خاص دارد. به عنوان مثال مراسم چای معروف ژاپنی ها یک مراسم باستانی است و ریشه در آیین ذن و بودا دارد و به گرامیداشت زیبایی های زندگی روزمره اشاره دارد.



پزشکان یونانسی چای را برای درمان آسم، سرماخوردگی ها و برنوشیت تجویز می کردند و در یونا باستان به آن عنوان «برگ مقدس» داده بودند. خواص محرک چای بر روی بخش هایی از سیستم عصبی تاثیر می گذارد که وظیفه تنظیم تنفس، گوارش و گردش خون را برعهده دارند. نوشیدن چای موجب رفع گرفتگی برنوش ها در بیماران آسمی می شود. همچنین ضرابان قلب را افزایش داده و رگ های خونی محیطی را منبسط کرده موجب کاهش جریان خون در ناحیه شکمی و افزایش آن در مغز و کلیه ها می شود. افزایش جریان خون در کلیه ها خود باعث دفع بیشتر اوره می شود. میزان قابل توجه تئین در چای از غشاء مخاطی در بدن محافظت می کند. از این رو ابتلا به ذکام را تقلیل داده و خونریزی از بینی را کنترل می کند و در نتیجه در درمان بیماری هایی مانند سینوزیت و اسهال کمکی مفید محسوب می شود.

تحقیقات نشان می دهد تئین موجود در چای در از میان بردن عفونت هایی از قبیل آنفلوآنزا و تخیال موثر است. مطالعاتی که در ژاپن بر روی چای سبز انجام شده است نشان می دهد چای سبز می تواند از پیشرفت انواع خاصی از سرطان ها جلوگیری کند و در میان افرادی که به صورت مستمر چای سبز می نوشند درصد کسری از ابتلا به سرطان معده گزارش شده است. چای دارای آنتی اکسیدان هایی است که از بدن در برابر بیماری هایی چون سرطان و ناراسایی های قلبی محافظت و پروسه پیری را کند می کنند.

چای برای مصارف درمانی خارجی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از چای تازه دم سرد شده برای تمیز کردن سوختگی ها و زخم ها و همچنین شست وشوی چشم از سال ها پیش متداول بوده است. خاصیت قابضی چای موجب توقف خونریزی در بریدگی ها و زخم ها شده و از آنها در برابر ایجاد عفونت محافظت می کند.

چای سرد لوسبونی ایده آل برای ترمیم جراحات است و می توان از آن به عنوان شویه برای تسکین زخم های دهانی و بهبود خونریزی لثه ها سود برد. فلوئور طبیعی موجود در چای نیز بروز پوسیدگی در دندان ها را کاهش می دهد.

اما با وجود فواید متعددی که چای دارد در مصرف آن نباید زیاده روی کرد. زیاده روی در نوشیدن چای طی زمانی طولانی می تواند موجب بروز اضطراب، بی خوابی، حمله های عصبی، افسردگی، میگرن، بی نظمی و تپش قلب شود. نوشیدن چای برای افرادی که از گاستریت و زخم معده رنج می برند توصیه نمی شود زیرا چای ترشح آنزیم های گوارشی را تحریک می کند. نوشیدن چای به مقدار زیاد با بروز یبوست، نفخ و سوءهاضمه به ویژه در افراد مسن مرتبط شناخته شده است. همچنین صرف چای بالا فاصله پس از خوردن غذا می تواند مانع جذب آهن و روی موجود در غذا شود از این رو به ویژه در خانم های باردار به دلیل اهمیت جذب این فلزات در دوران بارداری باید فاصله مناسبی میان صرف غذا و نوشیدن چای در نظر گرفت. مصرف قند یا مواد قندی به مقدار زیاد همراه با چای نیز در افرادی که به دفعات در طول روز چای می نوشند خود می تواند موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های متعدد شود.

دکور

آینه عنصری کاربردی است که به گونه ای با زندگی همه افراد عجین شده است. هیچ فردی را نمی شناسیم که روزانه حداقل یک بار مقابل آینه قرار نگیرد. استفاده از آینه با اهداف گوناگون و به روش های مختلفی صورت می گیرد. یکی از رایج ترین کاربردهای آن استفاده شخصی و نمایاندن ظاهر افراد و در واقع نقش آن در آرایش و پیرایش است. برای این منظور انواع و اقسام آینه ها وجود دارد ولی گذشته از این نوع کاربرد آینه یکی از عناصر مهم و تاثیر گذار دکوراسیونی نیز هست به گونه ای که کاربرد آن در برخی از فضاهای ساختمان مانند سرویس های بهداشتی و اتاق خواب به عنوان عنصری ثابت و جزء لوازم دکوراسیونی کاربردی آن مکان ها به حساب می آید. علاوه بر آن از آینه برای زینت بخشیدن گوشه ای از فضای خانه نیز استفاده می کنند. به این ترتیب که آینه ای را در قایی زیبا بر روی دیوار نصب کرده و با آن را بر روی کنسولی هماهنگ با دیگر لوازم دکوراسیونی محیط قرار می دهند که در این شرایط علاوه بر نقش کاربردی، تزئینی زیبا برای محیط نیز محسوب می شود. از دیگر نقاط ساختمان که معمولاً با هدف تزئینی به نصب آینه اختصاص می یابد، دیوار بالای شومینه است. البته نوع و نحوه به کارگیری آن رابطه مستقیمی با سلیقه افراد خانه دارد به طور کلی کاربرد آینه به عنوان عنصری تزئینی از دیرباز در فرهنگ ما ایرانیان

اورژانس

صرع یک بیماری نیست بلکه فقط نشانه ای است که می گوید قسمتی از مغز کار خود را همیشه به خوبی انجام نمی دهد. وقتی مغز به طور طبیعی کار کند یکسری امواج الکتریکی از خود ایجاد می کند که این امواج مانند الکتریسیته در مسیر اعصاب مغزی عبور می کند که در حالت تشنج این جرقه الکتریکی بسته به محل خود در مغز غلظت، نوع تشنج و صرع را تعیین می کند. علت صرع گاه صدمه مغزی، ضربه، عفونت و گاه نیز ارثی است. ضربه های دوران بارداری وارد شده بر چنین هنگام زایمان و فشار بر سر جنین، عفونت ها و ضربه های پس از تولد و دوران کودکی، تصادفات و حوادثی که موجب ضربه مغزی می شوند، عفونت های مغزی و مننژیت ها همگی می توانند باعث ایجاد صرع شوند. تخمین زده می شود که تقریباً ۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به صرع هستند و در کشور ما نیز حدود سه می شود بیش از یک میلیون بیمار مبتلا به صرع وجود داشته باشد.

خطراتی حمله تشنجی

بیماری صرع به خودی خود خطری ندارد اما اگر آموزش و مراقبت دقیقی در مورد حمله های تشنجی صورت نگیرد، می تواند خطرناک باشد. فردی که ناگهان می افتد و یا بی هوش می شود ممکن است دچار جراحت، شکستگی، ضربه مغزی و یا خفگی در آب و سوختگی با آتش شود. حملات تشنجی اگر درست معالجه نشوند، می توانند موجب صدمات جسمی، اجتماعی و روانی شوند.

روانشناسی

علی صیامی : آیا می دانید چرا بعضی از زنان در انتخاب همسر به مردانی که مو یا رنگ چشمانشان به تیرگی می زند، علاقه مندند؟ و یا چرا بعضی از مردان به زنانی که چشم های روشن و موهای طلایی دارند گرایش پیدا می کنند؟ کشش و میل ما برای جذاب یافتن همسر آینده

به مقدار زیادی مادرزادی است. این ادعا نتیجه پژوهش هایی است که به رابطه بین شکل صورت، دیگر اجزای بدن و تناسب اندام پدر و مادر با سلیقه انتخاب همسر آینده پرداخته است. براساس این تحقیقات که توسط دیوید پرت استاد دانشگاه سنت آندروز انگلیس انجام گرفت، مردان برای انتخاب همسر آینده به دنبال زنانی هستند که رنگ مو و چشم شان به مادرشان شبیه باشد و بالعکس زنان اغلب پیشنهاد ازدواج فردی را قبول می کنند که بیش از همه به پدرشان شباهت داشته باشد. تنها تفاوتی که زنان و مردان در این پژوهش از خود نشان دادند این بود که مردان با درصد خیلی بالایی شباهت به مادرشان برایشان مهم بود ولی زنان به پدر و مادر. پژوهش دیگری نشان می دهد، علاوه بر شکل و

خانه

آینه و نقش آن در دکوراسیون

الهام اسمعیلی



تمام این تفاسیر نقش کاربردی آینه در دکوراسیون داخلی از اهمیت بسزایی برخوردار است. شما با نصب هفتمند آینه ای بر روی یک دیوار می توانید همزمان چندین کاربرد

صرع چیست؟

فهیجه جاویدمهر

■ **در موقع حمله تشنجی چه باید کرد؟**
آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید و بیمار را از مکان ها و اشیای خطرناک دور کنید. با باز کردن یقه لباس و آزاد کردن گردن و چرخاندن سر پا شانه به یک طرف راه تنفس را آزاد کنید. از ریختن آب بر روی شخص، ریختن چیزی در دهانش و یا گرفتن دست و پای او خودداری کنید. اگر حمله بیش از ۵ دقیقه طول کشید یا دو بار تکرار شد و بین حملات، فرد هوشیاری خود را به دست نیاورد، ممکن است صرع مداوم باشد که بسیار خطرناک است بنابراین بیمار را به پزشک برسانید. اگر تشنج همراه با تب است بیماری فرد صرع نیست اما حتماً باید تب را با پاشویه پاین آورد و بلافاصله وی را به پزشک رسانید تا اقدامات تشنجی- درمانی مناسب انجام شود.
■ **شش گام اساسی برای پیشگیری از ابتلا به صرع:**
۱- مراقبت های پیش از تولد
۲- زایمان بی خطر
۳- کنترل تب در کودکان
۴- کاهش ضربه مغزی
۵- کنترل بیماری های عفونی و انگلی
۶- مشاوره ژنتیک
■ **ورزش و صرع**
حرک های ورزشی برای همه افراد مفید و ضروری است.

مهم را از آن دریافت کنید که از جمله مهم ترین آنها می توان به افزایش نور محیط توسط آینه اشاره کرد. به این ترتیب در فضاهایی که از نور چندانی برخوردار نیستند با نصب آینه ای بزرگ بر روی دیواری مقابل پنجره، نور خورشید وارد شده از پنجره را افزایش دهید. این کاربرد آینه در سطح کوچک تری برای افزایش نور و زیبایی به طور همزمان در ویتترین ها نیز دیده می شود. به این گونه که در اغلب ویتترین ها برای انعکاس نور، دیواره انتهایی داخل ویتترین را با آینه می پوشانند.

یکی دیگر از کاربردهای مهم آینه، در فضاهای کوچک و کم وسعت امروزی است. آینه ها با انعکاس تصویر فضای مقابلشان این تصور را در ذهن ایجاد می کنند دیواری که به آینه اختصاص یافته ادامه دنباله دار از فضای خانه است البته هنگامی که قصد دارید آینه ای را با چنین کاربردی نصب کنید ابتدا می بایست هدف از بزرگنمایی مشخص شود.

ممکن است یک اتاق به لحاظ عرض و یا طول کم وسعت باشد که برای هر کدام محل نصب آینه متفاوت خواهد بود در واقع آینه می بایست بر روی دیواری نصب گردد که فضای مقابل آن کم وسعت است. برای دستیابی به این هدف و هدف قبلی آن پوشش تمام سطح دیوار با آینه نیز روش کاربردی دیگری است.

حملات در هفته و عوامل مستعدکننده تشنج (تب) به والدین مدرسه داده شود. فرد مبتلا به صرع باید یک کلید اضافی خانه را در اختیار همسایه، صاحب خانه یا دوستان مورد اعتماد خود قرار دهد. از وسایل گرم کننده مانند بخاری های نفتی و گازسوز که کف اتاق قرار می گیرند و بسیار خطرناکند باید ایمنی را رعایت کنید. هنگام استحمام فرد مبتلا به صرع باید لای در حمام را باز بگذارد و آن را قفل نکند و زمانی که در منزل تنها است از حمام کردن یا دوش گرفتن خودداری کند. نرده های بلند جهت پلکان ها باعث ایمنی و جلوگیری از افتادن است. در صورتی که حیاط خانه دارای استخر است حفاظ دار بودن آن بسیار مهم است. افراد مبتلا هیچ گاه به تنهایی شنا نکنند. موقع اتو کردن از میز اتو یا یک طاقچه ایمنی استفاده کنید. برای درمان کامل تر و مطمئن تر صرع نکات ذیل باید رعایت شود!
- مصرف داروها منظم و مرتب باشد حتی یک بار و یک روز هم داروها قطع نشوند.
- درمان هر چه زودتر شروع شود.
- مقدار و دفعات مصرف روزانه دارو کافی و مطابق روش های علمی و نظر پزشکان معتبر و متخصص در این زمینه باشد.
- تا حد ممکن درمان با یک دارو باشد.
- با معاینات دوره ای و آزمایشات طبی از عوارض دارویی جلوگیری شود.
- تغذیه مناسب، استراحت، ورزش های مناسب، مراقبت از لثه ها و مسواک فراموش نشود.

اندام

رموز کاهش وزن

یک هفته ای منتظر کاهش وزن چندین کیلویی هستید. یادتان نرود که برای سوخت چربی هایی که چندساله در بدنتان تجمع یافته اند، یک هفته ای نمی توانید کاری انجام دهید. در هر حال برای رسیدن به وزن مطلوب غذای مورد علاقه را به طور کامل حذف نکنید، البته در خوردن آن افراط هم نکنید. مصرف کرم و شیرینی های خامه ای تلاش برای کاهش وزن را مختل می کند. خوردن یک کبابی که کم چرب و کم شکر تهیه شده اند، میوه، ماست، آلبوه های طبیعی و سبب زمینی پخته بهترین انواع خوراکی برای تامین کالری مورد نیاز در میان وعده های غذایی هستند.

کار دیگری که به لاغری شما بسیار کمک می کند، افزایش مدت زمان صرف غذا است. وقتی غذا را تندتند می خورید مغز شما پیغام سیری را برای سلول های بدن نمی فرستد. در این حالت اشتهای شما برای خوردن دیر کاهش می یابد و بیشتر از هر وقت دیگری می خورید. دست آخر ورزش را از یاد نبرید، آن هم ورزش دلخواه. ورزش و رژیم غذایی را باهم دنبال کنید. فکر انجام ورزش های سخت را از سرتان بیرون آورید که تنها بیش از دو، سه روز دوام نمی آورد.

۲۵- مقدمات رفتن خود را به جلسات مهم و رده بالای سازمان آماده کنید. ۱- مهارت های لازم را

برای بحث تخصصی باید بگیرید. ۲- برخورد مسلط باشید. ۳- یکی از اعضای شناخته شده و شاخص بین اعضا را به جبهه خود نزدیک کنید تا پشتیبان شما باشد.

۲۶- چشم و گوش خود را باز کنید و ببینید چه کسی ترقی می کند. مهارت های او را بیاموزید و دریابید که او چه سوابق و تجربه ای داشته است. در هر صورت بدانید که باید درست رفتار کنید.

۲۷- به خاطر داشته باشید که در کنار هر ابرقدرتی شکست ناپذیر می شوید. با همکاران زن خود در محیط کار برای انجام کارهای تجاری، اقتصادی و اجتماعی ائتلاف کنید. حتی اگر برای کمک رسانی عام المنفعه باشد.

۲۸- زنان باید شدیدتر، بهتر و کامل تر کار کنند تا جایی برای انتقاد نماند.

۲۹- زنان باید بدانند که مردان معمولی به همه جا می رسند ولی زنان مستعد راه به جایی ندارند. ۳۰- هنر یک زن موفق در این است که بداند کجا دنده عوض کند. در هر صورت خودتان باشید. این مهم ترین عامل موفقیت شما است.

مهم ترین عامل رشد و ارتقای شما به کار بردن رفتار زنانه- مردانه در محیط پرامونی

است.
بخش پایانی

گفتارها

۳۰ نکته مفید برای زنان شاغل

فاطمه نعمتی سارخانلو

۱۳- زنان در جلسات رسمی منتظر می مانند تا نوبشان شود و بعد شروع به صحبت می کنند که البته ممکن است چنین مجالی اصلاً ایجاد نشود. در حالی که در جلسات رسمی مردان تمایل بیشتری در صحبت کردن با اشاره کامل به کارها، وسایل و تخصص مربوط به آن دارند. در نتیجه مردان کاری تر به نظر می رسند. ۱۴- زنان وقت زیادی را در اختیار همکاران و زیردستان می گذارند. هر چند سیاست درهای باز ارتباطات بیشتری به همراه دارد ولی باعث تلف شدن وقت، متوقف شدن حین یک کار مهم توسط یک امر غیرمهم و . . . می شود. بهترین کار برگزاری همایش های ماهانه برای طرح مشکل و سنوال و نیمه یاز گذاشتن در ورودی اتاق شما است.

۱۵- حالا نوبت آن است که بدون اینکه از شما بخواهند دکه های اطرافتان را فشار بدهید. زیرا زنان حتی اگر متخصص در رشته ای باشند قبل از اینکه به آنها توصیه شود وارد سیستم و کار مورد نظر نمی شوند. جسارت لازم را از خود نشان دهید حتی اگر اشتباه کنید.

۱۶- شاید بسیاری از مردان از حضور یک همکار زن احساس رضایت نکنند، شما صبر کنید تا روابط عادی شود.

۱۷- هنگام تصمیم گیری فکر کنید اگر همکاران مرد می خواستند تصمیم بگیرند، چگونه عمل می کردند؟ با تجربه و تحلیل تصمیمات احتمالی می توانید بهتری تصمیم خلاق را بگیرید.

۱۸- زنان بیشتر رابطه را هستند تا هدف گرا. این امر وقتی در سازمان مشاوره برای آموزش های تخصصی به زنان شاغل پیشنهاد می شود مشهود است. زنان رابطه خود را حفظ می کنند حتی وقتی کارها تمام شده باشد. در حالی که مردان پس از رسیدن به هدف مریبان و مشاوران خود را ترک می کنند.

۱۹- نه تنها مردانه کار کردن توسط زنان باعث عدم رضایت از خود و کاهش بازده می شود، بلکه مردان نیز از ایجاد ارتباط با این گونه افراد منصرف می شوند.



۲۰- در محیط کاری با تبعیض شدید بین زن و مرد، بهترین روش کنترل خود، بالاترین مهارت ها، آگاهی های شغلی و تخصصی شخصی است. اگر بیشتر بدانید تحسین همه را برخواهید انگیزخت حتی اگر این امر آشکارا صورت نگیرد.

۲۱- به مسائل داغ روز توجه کنید. مسائل حرفه ای، مطبوعات، فناوری و به خصوص اخبار مربوط به شغل خودتان. بدین ترتیب با استفاده از لغات تخصصی و معلومات خاص در حین مذاکره و جلسات، مردان را متعجب خواهید کرد.

۲۲- اگر محیط جهت شوخی کردن مساعد است پاسخ شوخی همکار مرد خود را بدهید. اگر شوخی مناسب موقعیت نیست با یک گوشه، کنایه یا لبخند حرف آنان را برگردانید، تا این نوع شوخی تکرار نشود ولی به یاد داشته باشید شوخی کردن و تعریف داستان های ککاهی از خصوصیات بارز مردان است.

۲۳- از مدیران رده بالا تقاضا کنید شما را در جلسات خود بپذیرند در نتیجه: ۱- مهارت ها و شناخت شغلی خود را افزایش دهید. ۲- با افراد بیشتر و با مدیران بالا آشنا شوید. ۳- شگردهای ارتباطی، کلامی و غیرکلامی بیاموزید.

۲۴- فهرستی از تغییراتی در لباس، لحن، نوع کلمات، حتی خونسرد بودن، رفتار منصفانه و شوخ طبعی تهیه کنید به نحوی که ظاهر شما شناخت دهنده رده شغلی و شخصیت شما باشد. یک کارمند و مدیر موفق زن لباس مناسب می پوشد. نوع آرایش، جواهرات، رنگ و . . . در منطق با سن و رده شغلی خود انتخاب می کند. در تهیه این فهرست از افرادی که در سازمان مورد تحسین همگان هستند الگوبرداری کنید.

۲۵- مقدمات رفتن خود را به جلسات مهم و رده بالای سازمان آماده کنید. ۱- مهارت های لازم را برای بحث تخصصی باید بگیرید. ۲- برخورد مسلط باشید. ۳- یکی از اعضای شناخته شده و شاخص بین اعضا را به جبهه خود نزدیک کنید تا پشتیبان شما باشد.

۲۶- چشم و گوش خود را باز کنید و ببینید چه کسی ترقی می کند. مهارت های او را بیاموزید و دریابید که او چه سوابق و تجربه ای داشته است. در هر صورت بدانید که باید درست رفتار کنید.

۲۷- به خاطر داشته باشید که در کنار هر ابرقدرتی شکست ناپذیر می شوید. با همکاران زن خود در محیط کار برای انجام کارهای تجاری، اقتصادی و اجتماعی ائتلاف کنید. حتی اگر برای کمک رسانی عام المنفعه باشد.

۲۸- زنان باید شدیدتر، بهتر و کامل تر کار کنند تا جایی برای انتقاد نماند.

۲۹- زنان باید بدانند که مردان معمولی به همه جا می رسند ولی زنان مستعد راه به جایی ندارند. ۳۰- هنر یک زن موفق در این است که بداند کجا دنده عوض کند. در هر صورت خودتان باشید. این مهم ترین عامل موفقیت شما است.

مهم ترین عامل رشد و ارتقای شما به کار بردن رفتار زنانه- مردانه در محیط پرامونی

است.
بخش پایانی