

راهی عجیب برای سفید کردن دندان‌ها در خانه

مصرف جوش شیرین روی مسواک، یکی از راه‌های قدیمی سفیدکردن دندان است. اما متخصصان می‌گویند که این شیوه براق کردن دندان‌ها، به مینای آن‌ها آسیب وارد می‌کند. اگر شما هم از زردی دندان‌هایتان خسته شده‌اید و به دنبال راهی طبیعی برای سفیدکردنشان هستید، می‌توانید از موز به‌عنوان یک سفیدکننده طبیعی کمک بگیرید. قسمت داخلی پوست موز که سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز و دیگر مواد معدنی است، می‌توانید برای سفیدکردن دندان‌هایتان از آن استفاده کنید. کافی است داخل پوست موز را چندین بار روی دندان‌ها بمالید تا زردی‌شان کمتر شده و درخشان‌تر شوند.

یکشنبه ● یک مهر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتاد

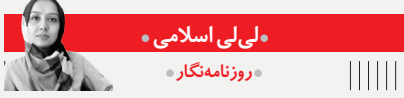
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

زمستان‌هایبیشتر پروبیوتیک بخورید

زره زمستانی



محققان نگران سلامت شما هستند. می‌گویند اگر همچنان به خوردن آنتی‌بیوتیک‌ها ادامه دهید، مقاومت بدنتان به باکتری‌ها هر روز بیشتر می‌شود و احتمال پاسخ‌گو بودن درمان‌های تجویزی، خیلی زود کاهش پیدا می‌کند. مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک و وابستگی بیماران و البته پزشکان به این دارو، نگرانی این روزهای محققان است. به همین دلیل، آن‌ها در بررسی‌هایشان به‌دنبال کاهش عوارض آنتی‌بیوتیک درمانی هستند.

نتایج یکی از پژوهش‌های انجام‌شده، نشان می‌دهد مقاومت بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها را با برخی راه‌ها می‌توان کم کرد و انتظار تاثیر بیشتری را از درمان‌های آنتی‌بیوتیکی داشت. به گفته آن‌ها، یکی از راه‌های کاهش این مقاومت،



متاهل‌ها خوشحال‌ترند

متاهل‌ها خوشحال‌ترند. به گفته محققان، نه تنها آن‌ها، بلکه زوج‌های بدون فرزندى که تصمیم می‌گیرند به زندگی در کنار هم ادامه دهند را هم می‌توان به فهرست آدم‌های خوشحال وارد کرد. از نظر آن‌ها، حتی زن و شوهرهایی که بعد از مدت‌ها درگیری تصمیم به جدایی می‌گیرند هم از کسانی که در تمام عمر بر روان همدیگر پنجه می‌کشند خوشحال‌ترند، اما پژوهشگران در میان لیست دل‌خوش‌ها، جایی را برای کسانی که بعد از یک‌بار جدایی و بدون حل مشکلات قدیمی با کمک گرفتن از مشاوران بار دیگر زندگی در کنار همدیگر را از سر می‌گیرند، خالی نمی‌کنند.

با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، جدایی و شکست عاطفی، حتی اگر به افسردگی بالینی و درازمدتی منجر نشود، زمینه را برای ابتلای فرد به دوره‌ای از افسردگی و اضطراب فراهم می‌کند. به گفته آن‌ها، جدایی چه اجباری باشد و چه اختیاری، اتفاقی اضطراب‌آور است و تأثیری مشابه سایر شکست‌های زندگی بر روان فرد برجای می‌گذارد. به گفته پژوهشگران، گرچه طلاق می‌تواند اضطراب و افسردگی فرد را تشدید کند، اما شروع دوباره رابطه با شریک سابق، به مراتب بحران‌سازتر است. روان‌شناسان می‌گویند، کسانی که در معرض اضطراب و افسردگی هستند، ممکن است روابط ناپایدارتری داشته باشند و حتی در صورت تداوم رابطه با شریک زندگی‌شان، بارها و بارها دوری از او را تجربه کنند. از طرف دیگر، آن‌ها



اگر گیاه‌خوارید و نه تنها با خوردن گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ میانه‌ای ندارید، بلکه به تزریق مکمل‌های ویتامین هم اعتقادی ندارید، شاید باور سفت و سختتان به تامین نیازهای بدن با منابع گیاهی، به مرور حافظه‌تان را پاک کند و جسمتان را هم با مشکلات متعددی درگیر کند. کمبود ویتامین B۱۲ که یکی از ویتامین‌های گروه B به‌شمار می‌رود، عوارض متعددی با خود به همراه می‌آورد و باید بدانید که در منابع گیاهی، هیچ ردی از این ویتامین را نمی‌توانید پیدا کنید.

■ اگر باردار هستید...

اگر گیاه‌خوارید و قصد باردارشدن دارید، حتما موضوع را با پزشکتان درمیان بگذارید. یادتان نرود که کمبود مواد مغذی، در ماه‌های بارداری، به بدن خود شما و در دوران شیردهی به بدن فرزندتان آسیب می‌زند. شما برای سالم عبورکردن از این دوران، به مصرف مییزان کافی ویتامین‌ها و موادمعدنی نیاز دارید و مطمئن باشید که ویتامین-B۱۲، یکی از مهم‌ترین گزینه‌هایی است که هر روز باید در رژیم غذایی‌تان جا دهید.

■ کمبود ویتامین B۱۲ دارید؟

کمبود این ویتامین، خود را با نشانه‌های متعددی به شما نشان می‌دهد. اگر ۱-ضعف، خستگی یا سرگیجه کلافه‌تان کرده ۲-تپش قلب و تنگی نفس دارید ۳-رنگ پوستتان پریده است



اگر گیاه‌خوار هستید ونمی‌خواهید به‌خاطر کمبود ویتامین B۱۲

حافظه‌تان پاک شود

غلات غنی‌شده بخورید

۴-بیوست، اسهال و از دست‌دادن اشتها سراغتان آمده یا اینکه زیاد نفخ می‌کنید ۵-مشکلاتی مانند بی‌حسی یا احساس سوزن‌شدن، ضعف عضلات و مشکلات راه رفتن سراغتان آمده ۶-بینایی‌تان ضعیف شده ۷-احساس افسردگی می‌کنید ۸-حافظه‌تان ضعیف شده ۹-گرفتار اختلالات خواب شده‌اید ۱۰-خونریزی لثه احتمالا ویتامین B۱۲ بدنتان کم شده است.

■ چه باید کرد؟

شما با انجام یک آزمایش خون، می‌توانید از کمبود ویتامین B۱۲ بدنتان باخبر شوید و در صورتی که آزمایش‌ها، از بحران فقر این ویتامین خبر داد، حتما با تزریق دوز مناسب ویتامین B۱۲ و انتخاب مکمل‌های دارویی مناسب، برای جبران این کمبود تلاش کنید. گذشته از دارودرمانی، شما نیاز به اصلاح رژیم غذایی‌تان دارید. غلات غنی‌شده، گزینه‌های خوبی برای گیاه‌خواران به شمار می‌روند. پس ارگانیک و غیر دست‌کاری‌بودن خوراکی‌ها را فراموش کنید و به جای غلات بکر، سراغ گزینه‌های غنی‌شده با ویتامین B۱۲ بروید. اگر تصمیم به قطع گیاه‌خواری یا واردکردن برخی منابع حیوانی به رژیم نیمه‌گیاهی‌تان گرفته‌اید، باید بدانید که ویتامین B۱۲ را در جگر گاو و مرغ، ماهی‌های سالمون، ساردین، تن و قزل‌آلا، ماست و شیرخام، بوقلمون، تخم‌مرغ، فیله گوشت گاو و گوشت بره می‌توانید پیدا کنید.

کارشناسان پیش‌بینی کرده‌اند

امسال سرطان ۱۰ میلیون نفر را

خواهد کشت

نفر به سرطان و حدود ۹/۶ میلیون مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری را در سال ۲۰۱۸ تخمین زده‌اند. محققان در حالی از ابتلای این افراد به سرطان خبر می‌دهند که شش سال پیش، تنها ۱۴/۱ میلیون نفر به این بیماری مبتلا بوده‌اند. پیرشدن جمعیت، سبک زندگی نامناسب، افزایش استرس‌ها و برخی فاکتورهای ناشناخته دیگر، شمار مرگ‌به‌دلیل سرطان در سال‌های اخیر را افزایش داده است و پژوهشگران می‌گویند از هر هشت مرد، یک نفر به دلیل ابتلا به این بیماری جان خود را از دست می‌دهد و از هر ۱۱ نفر، یکی قربانی سرطان می‌شود.

اگر نگران سلامتتان هستید این سه کار را انجام دهید:

ورزش کنید، بخوابید

و به دیگران کمک کنید

مانند انتخاب رژیم غذایی سالم، بر حفظ سلامت تاثیر دارد و می‌تواند طول عمر شما را بیشتر کرده و بر کیفیت زندگی‌تان بیفزاید. به باور پژوهشگران، کمک‌کردن به خیریه، سرزدن به سالمندان، پرسیدن احوال دوستان و خلاصه تمامی راه‌هایی که احساس مفیدبودن در میان آدم‌های دیگر را به شما القا می‌کنند، از جمله ابزارهای حفظ سلامت هستند و برای دورشدن از بیماری‌ها و کم‌کردن احتمال ناتوانی‌تان در دوره زندگی، می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید.

یهود

«آسا بر ایهیمی»

چطور باید با کودکان‌تان در مورد اعتیاد گفت‌وگو کنید

حتی اگر در تمام سال‌های گذشته، برای دور نگه داشتن این آسیب از خانه‌تان تلاش کرده باشید، باز هم نمی‌توانید به ایمن بودن کودکان مطمئن باشید. آمار بالای اعتیاد، لزوم اطلاع‌رسانی درست به کودکان در این مورد را یادآوری می‌کند. شمای که می‌خواهید فرزندتان را برای زندگی اجتماعی آماده کنید، باید اطلاعات درست و کافی را در زمان مناسب به او بدهید و به جای سفید نگه داشتن لوح ذهنش، او را با آسیب‌های احتمالی و راه‌های پیشگیری از ابتلا به آسیب آشنا کنید.

■ نه گفتن را آموزش دهید

به فرزندتان یاد دهید که در مقابل خواسته‌های ناخوشایند دیگران «نه» بگوید. در جریان سال‌های کودکی، به او بقیه‌مانید که قرار نیست همیشه همه خواسته‌های دیگران را برآورده کند و دل آن‌ها را به دست بیاورد. اگر فرزندتان توان تاب آوردن زیر فشاری که از گروه دوستان و اجتماع متحمل می‌شود را به دست بیاورد، احتمال گرفتار شدنش به دام‌هایی چون اعتیاد کاهش پیدا می‌کند.

■ اولین تزریق کننده اطلاعات باشید

خیلی مهم است که فرزند شما اطلاعاتش در این مورد را از خودش دریافت کند. یادتان نرود که همسالان او، می‌توانند دانسته‌هایشان را با فرزندتان به اشتراک بگذارند و در فضای مجازی هم امکان دسترسی به هر نوع اطلاعاتی وجود دارد. اما مهم این است که شما، به شکل درست و دقیق، اما متناسب با دانش و ظرفیت ذهنی فرزندتان به او این اطلاعات را بدهید. باور کنید جای خالی پاسخ‌هایی که فرزندتان از شما برای سوال‌هایش دریافت نکرده، خیلی زود و احتمالا به شکلی مخرب پُر می‌شود.

■ ببینید چقدر می‌داند

شما قرار نیست موضوع را با همه جزئیاتش برای او توضیح دهید. وقتی فرزندتان در این مورد از شما سوال می‌پرسد، ابتدا از او بپرسید که چقدر در این مورد می‌داند و بعد در عین اصلاح اطلاعاتش، دانش تازه را به او انتقال دهید.

■ روان فرزندتان را نوازش کنید

همه ما در طول روز، به نوازش‌هایی نیازمندیم. نوازش‌هایی که از طریق گفت‌وگوهای ساده، هم‌نشینی و انجام فعالیت‌های مشترک اتفاق می‌افتند. کودکانی که برای دریافت نوازش کلامی، باید بارها والدینشان را صدا کنند، برای دریافت نوازش دیداری، باید انتظار طولانی بکشند و همیشه در برنامه‌های روزانه والدینشان، آخرین اولویت هستند، بیشتر در معرض گرفتار شدن به آسیب‌ها قرار دارند.

■ دوستان مشترک پیدا کنید

سعی کنید با خانواده گروهی از دوستان مدرسه فرزندتان، تعامل برقرار کنید. رستوران رفتن‌های گروهی، برگزاری جشن تولد بچه‌ها در پارک یا حضور خانواده‌ها، عصرانه خوردن‌های گروهی و خلاصه همه بهانه‌هایی که فرصت وقت‌گذرانی کودکان با یکدیگر، زیر نظر والدینشان را می‌دهد، می‌تواند به شما فرصت بهتری برای نظارت غیر مستقیم به فرزندتان را بدهد. بنابراین به جای «نه» گفتن همیشگی به او و محروم کردنش از بودن در کنار دوستان، راه‌های جایگزینی را جست‌وجو کنید.

■ نگاه او را سپاه نکنید

به فرزندتان توضیح دهید که اعتیاد، یک بیماری جدی، خطرناک و نیازمند درمانی سخت است. برای اینکه او را از احتمال گرفتارشدن به این درد دور نگه دارید، شخصیت متعاده‌ها را در نظرش تخریب نکنید. به او بگویید که همه انسان‌ها، فارغ از سلامت یا بیماری (که می‌تواند اعتیاد باشد) مورد احترام هستند.

■ او را ترسانید

ترساندن بچه‌ها، یکی از نادرست‌ترین روش‌های منع کردنشان از هر سوءرفتاری است. اگر برای مصون نگه‌داشتن او از اعتیاد، کودک ۱۰ ساله‌تان را به مرکز نگهداری از معتادان بی‌خانمان می‌برید و او را از نزدیک با جنبه دردناکی از واقعیت روبه‌رو می‌کنید، در اشتباه هستید. برای کودکان توضیح دهید که اعتیاد، می‌تواند عواقبی بسیار مخرب به همراه بیاورد، اما قرار نیست توضیحاتتان را با تهاوبری ترسناک، دردناک و آزاردهنده همراه کنید.

www.huffingtonpost.com