

عیددیدنی بروید تا مدیر شوید

کارهایتان را بهانه نکنید و به خاطر انجام دادن کارهای عقبافتاده، از عیددیدنی رفتن صرفه نظر نکنید. محققان می گویند کسانی که مهمانی می روند و خوش می گذرانند، شانس بیشتری برای موفق شدن دارند. بررسی‌های آن‌ها نشان می‌دهد «مشارکت با دیگران» و حاضر شدن در جمع‌های شاد توانایی مغز را بیشتر می کند و از شما انسان باهوش تری می‌سازد. اگر بعد از تعطیلات نوروز باید کارهای مهمی انجام دهید، در این روزها حسابی مهمانی بروید. به باور پژوهشگران، حضور در جمع‌ها و مهمانی رفتن باعث می‌شود در کارتان عملکرد بهتری داشته باشید.

دوشنبه ● ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و هفت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲



آداب برگزاری مهمانی شام

اگر دیر وقت شام بخورید، در خطر سرطان سینه قرار می گیرید

چه مهمان باشید و چه میزبان، باید سنگ‌هایتان را با کسانی که قرار است کنارشان خوش بگذرانید وایکنید. اگر میزبان هستید، به مهمان‌هایتان برای زود حاضر شدن در جمع تاکید کنید و اگر خودتان قصد سر زدن به عزیزانتان و شام خوردن در کنارشان را دارید، دیروقت به مهمانی نروید. محققان می‌گویند شام خوردن در ساعات پایانی شب بیماری‌های مختلفی را به جان شما می‌اندازد. با توجه به بررسی‌های آن‌ها، کسانی که دیر شام می‌خورند بیشتر در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند و سرطان سینه هم در کمینشان می‌نشیند. از نظر آن‌ها میان اولین و آخرین وعده غذایی شما، باید تنها ۱۲ ساعت فاصله بیفتد و اگر صبحانه را در



ولخرجی و سلامت!

اگر جیب‌تان خالی شود سر درد می گیرید

فروردین‌ماه برای کارگران و کارمندانی که حقوق پایان ماهشان را قبل از آغاز سال جدید گرفته‌اند و خرج کرده‌اند، کند و سخت می‌گذرد. بعد از یک سال صرفه‌جویی، عیدی و پاداش و سنوات یک سال کار، همراه با حقوق فروردین‌ماه به جیب آن‌ها تریقی می‌شود و خرج خریده‌های پایان سال و هزینه سفر و مهمانداری در تعطیلات سال نو، اغلب چیزی از این پرداخت‌ها در جیب کارمندان باقی نمی‌گذارد. اگر این روزها عیدی و پاداشتان را دریافت کرده‌اید و برای هر ریالی‌ش نقشه کشیده‌اید، این مطلب را بخوانید. محققان می‌گویند اگر بی‌مهابا همه این پول‌ها را خرج کنید و ماه‌های اول سال را با بی‌پولی بگذرانید، بیمار و رنجور می‌شوید. به گفته پژوهشگران بین شرایط مالی که تجربه می‌کنید و دردهای فیزیکی که سراغتان می‌آیند، ارتباط مستقیم وجود دارد و اگر جیب‌تان خالی شود، تحملتان در برابر درد کم می‌شود. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، کسانی که شرایط مالی



کار کردن در تعطیلات ممنوع

کارهای اداره را به خانه نیاورید

چه عاشق کار کردن باشید و چه از سر اجبار مسئولیت‌هایی را پذیرفته باشید، نباید در تعطیلات نوروز سراغ کارهای اداره‌تان بروید. محققان می‌گویند اگر کارهای شرکت را با خود به خانه بیاورید، نه‌تنها اضطراب‌تان بیشتر می‌شود بلکه سر درد و بیماری‌های قلبی را هم به جانتان می‌اندازد. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، کسانی که در خانه کارهای اداره‌شان را انجام می‌دهند و ایمیل‌های کاری ردوبدل می‌کنند، و البته کسانی که در خانه مدام با همکاران و مدیرانشان تماس تلفنی برقرار می‌کنند، بیشتر بیمار می‌شوند. بی‌خوابی، سر درد، خستگی، اضطراب و مشکلات معده تنها بخشی

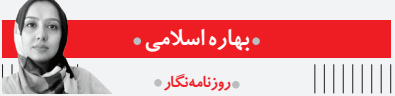


کتینو | ۲۱

روی پوستان گل بکارید

به خاطر بوی عرق‌تان گوشه گیر نشوید

هنوز تابستان نیامده، بوی ناخوشایند عرق بدنتان شما را کلافه کرده؟ شما تنها نیستید؛ تعریق بدبویی که تنها با چند درجه گرم‌تر شدن هوا اعتمادبه‌نفس را می‌کشد، مشکلی است که بسیاری از آن شکایت می‌کنند. اما فراموش نکنید که بدبو شدن بدن همیشه حاصل عرق کردن نیست. از باکتری‌های روی پوستتان گرفته تا اشتباهاتی که در طبخ غذا انجام می‌دهید، همه می‌توانند عرق بدنتان را بدبو کنند. اگر شما هم به دلایلی که در ادامه آورده‌ایم بوی ناخوشایند بدنتان را احساس می‌کنید و به همین دلیل در مهمانی‌ها جایی دور از دیگران می‌نشینید، به این توصیه‌ها برای خوشبوتر کردن بدنتان عمل کنید.



● **بهاره اسلامی**

● **روزنامه‌نگار**

■ **داروهایتان عوض شده؟**

تاژگی‌ها داروی جدیدی مصرف می‌کنید؟ شاید خودتان هم ندانید که به خاطر مصرف داروهایی مثل مرفین و یا تب‌برها ممکن است بدنتان بدبو شود. داروهایی مانند آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضداحتقان بینی و شل‌کننده عضلات و همچنین برخی داروهای ضداضطراب عرق بدن را بدبو می‌کنند. برای کنترل این وضعیت چاره‌ای جز هرروز دوش گرفتن و استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی ضدعرق ندارید. اگر نمی‌توانید این وضعیت را تحمل کنید، در مورد عوارض داروهای مصرفی‌تان با پزشک خود مشورت کنید. شاید متخصصی که مشغول درمان شماست، بتواند داروهای دیگری را جایگزین نسخه پر عارضه‌فعلی‌تان کند.

■ **بدون ادویه سر نمی‌کنید؟**

عاشق طعم سیر هستید و بدون ادویه آشپزی نمی‌کنید؟ یکی از دلایل بدبو شدن عرق‌تان همین ذائقه غذایی شماست. بوی بدی که از پوست شما بیرون می‌زند و خودتان و دیگران را کلافه می‌کند، به خاطر مصرف همین خوراکی‌هاست. غذاهای تند و پر ادویه عرق بدن را بدبو می‌کنند و اگر روزهای گذشته سراغ این غذاها رفته‌اید، با مصرف آب بیشتر، مرتب دوش گرفتن و استفاده از ضدعرق‌ها می‌توانید روند بدبو شدنتان را کندتر کنید.

■ **استرس دارید؟**

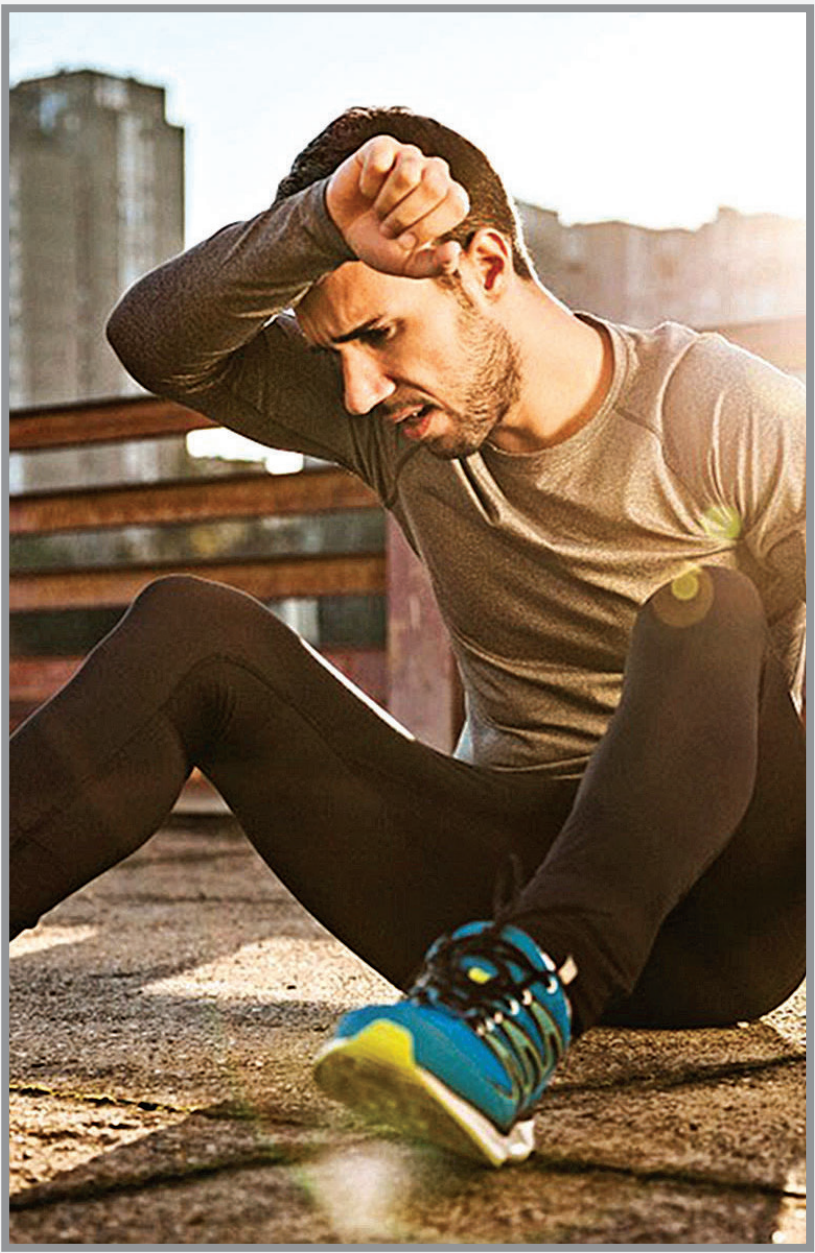
وقتی مضطرب می‌شوید، تنها در چند ثانیه عرق بدبویی روی

■ **جوراب نمی‌پوشید؟**

به بهانه گرم شدن هوا، کفش‌تان را بدون جوراب می‌پوشید؟ جوراب به پا نکردن یکی از دلایل اصلی بدبو شدن پاهاست. جوراب نخی رطوبت ناشی از تعریق پاهایتان را جذب می‌کند اما به پا نکردن جوراب، زمینه را برای رشد باکتری‌ها و خانه کردشان در کفش فراهم می‌کند. اگر احساس می‌کنید پایتان این روزها بیش از قبل بو می‌گیرد، جوراب نخی تهیه کنید و کفش‌تان را هم با سرکه، که ضدباکتری و ضدعفونی‌کننده است، بشویید. انتخاب کفش مناسب فصل که تهویه مناسبی داشته باشد در بدبو نشدن پاهایتان می‌تواند موثر باشد.

■ **حالتان خوش نیست؟**

عفونت‌های پوستی، عفونت مجاری ادراری و بیماری‌هایی از این دست هم می‌توانند بدنتان را بدبو کنند. اگر بدبویی بدن را همراه با نشانه‌های آزاردهنده دیگری که شما را نسبت به سلامتتان مشکوک کرده تجربه می‌کنید، حتماً با متخصصان در مورد وضعیت سلامتتان مشورت کنید. گاهی بیماری‌هایی که به‌سادگی درمان می‌شوند، تا مدت‌ها چنین دغدغه‌هایی را برایتان ایجاد می‌کنند و بر اعتمادبه‌نفس و حتی فعالیت‌های اجتماعی‌تان تاثیر می‌گذارند.



● **پهبود**

● **مهنازاسدی**

نکند بتر کیم؟

میزهای پر بار و رنگارنگ جزئی جدانشدنی و شاید یکی از لذت‌بخش‌ترین اجزای مهمانی‌های ایرانی هستند. اما برای شمایی که در تعطیلات نوروز از یک خانه به خانه دیگر می‌روید و تمام روزتان را به مهمان‌بازی می‌گذرانید، لذت نشستن کنار این میزهای رنگارنگ می‌تواند به قیمت به خطر افتادن سلامتتان تمام شود. اگر نمی‌خواهید بعد از عید امسال، بادیدن عددروی صفحه‌نمایش ترازو شوکه شوید، پیشنهادهای ما را جدی بگیرید.

■ **باشکم خالی مهمانی نروید**

اینکه قبل از رفتن به مهمانی، معده‌تان را از غذا پر نکنید عجیب نیست، اما اگر باشکم خالی و گرسنه به مهمانی می‌روید، باید بگوییم که سلامتتان را به خطر می‌اندازید. وقتی گرسنه هستید، نمی‌توانید به نوع و میزان خوراکی‌هایی که می‌خورید توجه کنید. در چنین شرایطی، به جای منتظر ماندن تا زمان سرو غذا، سرگرم هله‌هوله خوردن می‌شوید. اگر گرسنه به مهمانی رفته‌اید، لااقل با میوه شکمتان را پر کنید. سیب می‌تواند گزینه خوبی برای کم کردن گرسنگی باشد.

■ **اول دور میز بچرخید**

قبل از اینکه بشقابتان را از خوراکی‌هایی که با سلامتتان درمی‌افتند پر کنید، یک دور، دور میز بچرخید. اول خوب غذاهایی که روی میز چیدمانده را ورنادان کنید تا ولعتان برای انتخاب پرکاری‌ها و غذاهای غیرسالم کم شود و بتوانید با دقت بیشتری، غذایی متناسب با شرایط خودتان را انتخاب کنید.

■ **حداقل چند پر سبزی بخورید**

می‌دانیم که قانع کردن خودتان برای انتخاب غذاهای سالم آسان نیست و هرچقدر هم که بگوییم، بعید است در مهمانی قید خوردن خوراکی‌های پرکالری را بزنید. اما برای اینکه شمشیر را برای سلامتتان از رو نیندید، می‌توانید یک راه ساده را امتحان کنید. به خودتان قول دهید که لااقل چند برگ سبزی تازه یا کمی سالاد میل کنید و به بدنتان در وعده‌شام کمی سبزیجات تازه برسانید.

■ **آب‌درمانی کنید**

وقتی احساس گرسنگی کلافه‌تان کرده، به جای پر کردن شکمتان از خوراکی‌های رنگارنگ، یک لیوان آب بخورید و حداقل یک ربع بعد از آب خوردن، چیزی نخورید. خیلی وقت‌ها که به‌شدت احساس گرسنگی می‌کنید، بدنتان به غذانیاز ندارد، بلکه تنها تشنه هستید و مغزتان به‌اشتباه فرمان گرسنه بودن را صادر می‌کند.

■ **تا می‌توانید گپ بزنید**

به جای اینکه در مهمانی همه حواستان را معطوف خوراکی‌های خوشمزه‌ای که میزبان تدارک دیده بکنید، به آدمه‌های دوروبرتان توجه کنید و وقتتان را صرف گپ زدن با کسانی کنید که ممکن است تا مدت‌ها نبینیدشان. گذشته از این، برای اینکه ناخواسته مدام به معده‌تان هله‌هوله وارد نکنید، از نشستن کنار میز خوراکی‌ها پرهیز کنید. وقتی کنار دستتان خوراکی‌های رنگارنگ باشد، بعید است بتوانید از بی‌وقفه کالری رساندن به بدنتان خودداری کنید.

● **گزارش کوتاه**

این مشاغل

سرطان‌زا هستند

کاری که نیمی از هر روزتان را با آن می‌گذرانید، نه‌تنها تکلیف وضعیت سلامتتان را روشن می‌کند، بلکه طول عمرتان را هم تعیین می‌کند. عباس بصیرتی، رئیس انجمن اورولوژی، به فارس گفته است: «بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون، دیابت و سرطان از شایع‌ترین مشکلات مردان شاغل است و آمار آقایی که به این بیماری‌ها دچار می‌شوند، هرروز بالاتر می‌رود.» به گفته او، سرطان پروستات و مثانه در مردان سومین یا چهارمین سرطان شایع در کشور است و آقایان با مشاهده خون در ادرار، حتی در صورت نداشتن درد یا علامت دیگر، باید فوراً به متخصصان مراجعه کنند. بصیرتی می‌گوید: «مردانی که در کارخانه‌های رنگ، لاستیک و مواد شیمیایی فعالیت دارند و یا به طور دائم و منظم سیگار می‌کشند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان مثانه هستند.» اگر شما هم به خاطر کارتان مدام با مواد شیمیایی سروکار دارید، در صورت مشاهده چنین نشانه‌های مشکوکی حتماً به متخصصان مراجعه کنید تا قبل از اینکه کاراز کار بگذرد، بتوانید برای حفظ سلامت و جانتان کاری کنید.