

داده تصویری

معرفی ۷ آنتی‌بیوتیک طبیعی و قدرتمند

این اینفوگرافیک ۷ ماده طبیعی کلیدی با خواص آنتی‌بیوتیکی و ضدعفونی‌کننده را معرفی می‌کند.

خوراکی‌های درمانی و تقویت‌کننده



سیر و عسل
دو ماده قدرتمند طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با باکتری‌ها.



سرکه سیب و زغال‌اخته
ترکیبات طبیعی مؤثر در پاکسازی بدن و کاهش عفونت‌ها.



شلغم
درمان سنتی و بسیار مؤثر برای عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی.

عصاره‌ها و روغن‌های گیاهی



عصاره هسته انگور
سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی بالا.



روغن درخت چای
ترکیب گیاهی ممتاز برای پاکسازی و ضدعفونی‌کردن موضعی.

تازه‌ها

آکنه‌لرزم‌ناشانه افزایش تستوسترون نیست

متخصصان حوزه سلامت تأکید می‌کنند که ابتلا به آکنه به تنهایی گواه غیرطبیعی بودن سطح تستوسترون یا اختلال هورمونی در بدن نیست. اگر چه هورمون‌های آندروژنی در تشدید آکنه نقش دارند، اما فاکتورهای متعددی مانند ژنتیک، حساسیت فردی پوست و استرس، عوامل تعیین‌کننده‌تری در بروز این عارضه هستند.

آندروژن‌ها با تحریک غدد سباسه و افزایش تولید چربی، زمینه‌انسداد منافذ و بروز جوش را فراهم می‌کنند؛ با این حال، صرف داشتن پوست چرب یا آکنه دلیلی برای انجام آزمایش‌های هورمونی نیست. متخصصان پوست تصریح می‌کنند که بررسی‌های آزمایشگاهی تنها زمانی ضرورت می‌یابد که آکنه با نشانه‌های بالینی دیگر همراه باشد.

در زنان، ظهور آکنه در کنار علایمی نظیر رویش موهای زاید، ریزش مو یا الگوی مردانه یا بی‌نظمی در قاعدگی – که می‌تواند نشانگر سندرم تخمدان پلی‌کیستیک باشد – نیازمند مداخله پزشکی است. در مردان نیز، آکنه ناگهانی پس از آغاز درمان‌های تستوسترونی یا مصرف استروئیدهای آنابولیک، باید تحت نظر متخصص مدیریت شود.

بنا بر اعلام آکادمی پوست آمریکا، بروز جوش پس از شروع درمان تستوسترون به معنای لزوم قطع دارو نیست و این وضعیت معمولاً با درمان‌های تخصصی موضعی یا خوراکی قابل کنترل است. پزشکان به بیماران توصیه می‌کنند از خوددرمانی و شست‌وشوهای خشن اجتناب کرده و در صورت مقاومت آکنه، برای دریافت پروتکل‌های درمانی استاندارد به متخصص مراجعه کنند.

داده تصویری

ترفندهای خانه‌داری برای کاهش مصرف پلاستیک

قرار نیست یک‌شبه همه پلاستیک‌های خانه را حذف کنیم؛ چند تغییر کوچک و مداوم می‌تواند مصرف پلاستیک یک‌بارمصرف را به‌طور محسوس کمتر کند.

از آشپزخانه شروع کنیم



۵ خرید قله‌ای را امتحان کنیم



۴ روکش‌های یک‌بارمصرف را کمتر کنیم



۳ ظروف نگهداری را ماندگار انتخاب کنیم



۲ بطری آب را دائمی کنیم



۱ کیسه پارچه‌ای جایگزین کیسه پلاستیکی

در نظافت خانه



۷ وسایل پلاستیکی را تا پایان عمرشان استفاده کنیم



۶ محصولات را با بسته‌بندی کمتر انتخاب کنیم



۵ خرید قله‌ای را امتحان کنیم

یک قانون ساده

کمتر بخریم → چندبار استفاده کنیم → دیرتر دور بیندازیم

هدف: خانه‌ای بدون پلاستیک نیست؛ هدف: خانه‌ای با پلاستیک کمتر و مصرف آگاهانه‌تر است.

زنگ خطر عفونت‌های تنفسی بابازگشایی مدارس

بابازگشایی مدارس و سرشدن هوا، موج ابتلای دانش‌آموزان به تب، سر‌ف‌ه و خستگی اوج گرفته‌است؛ چرخ‌های تکرار شونده که تشخیص نوع ویروس را به دغدغه اصلی خانواده‌ها تبدیل کرده‌است

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

با آغاز پاییز و تجمع کودکان در فضاهای بسته آموزشی، کلینیک‌ها و مراکز درمانی بار دیگر با مراجعه پرشمار والدینی روبه‌رو شده‌اند که فرزندان‌شان علائم مشترک تنفسی نشان می‌دهند. در این میان، سه مقصر اصلی یعنی سرماخوردگی معمولی (رایینو ویروس‌ها)، آنفلوآنزای فصلی و ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV) میدان‌دار پاییزند. شناخت مرزهای بالینی این سه عامل، کلید اصلی پیشگیری از اضطراب پیهوده خانواده‌گی و کاهش بار مراجعات غیر ضروری به بیمارستان‌هاست.

خط کشی میان سه ویروس؛ تفاوت‌های کلیدی چیست؟

اگرچه هر سه بیماری دستگاه تنفسی را درگیر می‌کنند، اما روند پیشرفت و شدت تظاهرات بالینی متفاوتی دارند:

سرماخوردگی ساده: معمولاً سیری تدریجی و خفیف دارد. آبریزش شفاف بینی، عطسه و گلودرد خفیف در غیاب تب بالا یا درد عضلانی شدید، نشانه بارز آن است و فعالیت روزمره کودک را متوقف نمی‌کند.

آنفلوآنزا: شروع ناگهانی و برقی‌آسارد؛ کودک ظرف چند ساعت دچار تب شدید (بیش از ۳۸/۵ درجه)، لرز، بدن درد

فوت و فن

خار خاسک؛ دمنوش پر حاشیه یا اکسیر سلامت؟

در روزهایی که قفسه دمنوش‌های خانگی ما پر از گل‌گاوزبان و چای سبز شده، نام «خار خاسک» شاید برایتان کمی غریب باشد. این گیاه که از قدیم در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای داشته، این روزها دوباره سرزبان‌ها افتاده است. اما آیا واقعاً دمنوش خار خاسک یک درمان معجزه‌گر است یا فقط یک ترند زودگذر؟ برای ورود ایمن این گیاه به برنامه غذایی‌تان، این نکات را جدی بگیرید: **دم‌آوری اصولی:** مقدار کمی از گیاه خشک را در قوری

شیردهی هستید، بدون مشورت پزشک سمت آن نروید. تداخلات دارویی شوخی برادر نیستند. **شروع با مقدار کم:** هیچ‌وقت برای اثرگذاری بیشتر، مقدار مصرف را خودسرانه زیاد نکنید؛ همیشه با مقدار کم شروع کنید و مراقب واکنش‌های بدن باشید. **دنیای گیاهان دارویی پر از رنگ و بو است، اما سلامت شما از هر چیزی مهم‌تر است.** اگر کنج‌کاوید این گیاه را امتحان کنید، حتماً با یک مشورت ساده با پزشک، هوشمندانه‌ترین انتخاب را برای سلامت‌تان داشته باشید.

دست‌های کوچک، خشم‌های بزرگ

چطور پر خاشگری کودک را به فرصتی برای آموزش مهارت‌های هیجانی تبدیل کنیم؟

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس بالینی

وسط یک جمع فامیلی، ناگهان صدای گریه کودک فضا را عوض می‌کند: «مامان، فلانی من را زد!» والدین در چنین لحظه‌ای میان نگرانی برای کودک آسیب‌دیده، ناراحتی از رفتار فرزندشان و سردرگمی درباره واکنش درست می‌مانند. آیا باید ابتدا کودک گریبان‌آرام کرد یا کودک عصبانی‌را از موقعیت دور کرد؟ این سردرگمی طبیعی است، اما هدف اصلی، برقراری امنیت و تبدیل موقعیت به فرصتی برای یادگیری است. به چند نکته روان‌شناختی در این زمینه توجه کنید:

رفتار خشن نشانه «کودک بد» نیست

پشت دست‌هایی که هل می‌دهند، می‌زنند یا گاز می‌گیرند، همیشه یک «کودک بد» نیست. کودک هنوز نمی‌داند با خشم، ناگهانی، ترس، حسادت یا هیجان شدید خود چه کند. احساس اوبزرگ است، اما راه‌های بیانش محدودند. این موضوع آسیب‌رسان‌تر از آنست که فقط کمک می‌کند به جای برچسب‌زدن، رفتار را مسئله‌ای آموزشی بدانیم.

شخصیت کودک را زیر سؤال نبرید! اولین قدم، متوقف کردن رفتار بدون تحقیر کودک است. نزدیک شوید و آرام‌آرام محکم بگویید: «می‌دانم عصبانی هستی، اما اجازه نمی‌دهم کسی را بزنی.» در صورت نیاز، بین دو کودک فاصله ایجاد کنید و ابتدا مطمئن شوید کودک آسیب‌دیده حالش خوب است. از فریاد، تهدید و تنبیه‌بدنی پرهیز کنید. زدن کودک برای آموزش این که «نباید زد»، پیام متناقضی به او می‌دهد و ممکن است بیاموزد خشم در شرایط خاص مجاز است. همچنین مراقب باشید خودتان کودک را با واکنش‌های تند، تحقیر، تهدید یا تنبیه به «کودک بد» تبدیل نکنید. وقتی به او می‌گوییم «تو خشن و در دسر سازی» یا او را در جمع

اتاق مشاوره

از زمانی که وارد دوره ارشد شدم، استرس زیادی دارم که نتوانم موفق شوم. نمراتم بد نیست ولی می‌ترسم در جلسه دفاع از پایان‌نامه‌ام افتضاح به‌بار بیاورم. می‌ترسم در آینده شغل هم پیدا نکنم. پسر هستم ۲۶ ساله، راهنمایی‌ام کنید که چه کنم؟

می‌ترسم در جلسه دفاع پایان‌نامه افتضاح باشم!

فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، برای بسیاری از دانشجویان مقاطع بالا این فشار روانی رایج است. می‌توانیم این اضطراب را از چند جنبه بررسی کنیم:

۱. **ترس از جلسه دفاع (ترس از قضاوت)** [این ترس معمولاً ریشه در کمال‌گرایی دارد. شما می‌ترسید که اگر اشتباهی کردید تصور شود که از پس این مقطع بر نمی‌آیید. ***واقعیت علمی:** جلسه دفاع در واقع یک جوری دست به

دست کردن علم است نه یک محاکمه. اساتید نمی‌خواهند شما را شکست دهند، بلکه می‌خواهند بدانند چقدر شما روی این موضوع تسلط دارید و به چنگتی رسیده‌اید. حتی اگر جواب پرسشی از آن‌ها را بلد نباشید می‌توانید بگویید این موضوع در حوزه تحقیق فعلی من نبوده که در آینده بررسی خواهیم کرد. ***راهکار پیشنهادی:** به جای تمرکز بر پایان دادن روی اشتراک‌گذاری یافته‌ها تمرکز کنید. شما در این مسیر متخصص موضوع خودتان هستید. **۲. ترس از آینده شغلی (عدم قطعیت)** اضطراب آینده نوعی از پیش‌بینی منفی است. ذهن شما

سعی می‌کند با تصور کردن بدترین سناریو شما را آماده کند، اما در واقع انرژی شما را می‌گیرد. ***واقعیت:** داشتن مدرک ارشد حتی اگر تضمین‌کننده شغل نباشد اما هادی بیشتری را برای شما باز خواهد کرد. ***راهکار:** به جای تمرکز بر «بیکار شوم چه کنم؟» بر روی چه مهارتی می‌توانم یاد بگیرم تمرکز تلاش کنید. چند پیشنهاد عملی برای مدیریت این استرس: **۱. تکنیک زمان‌بندی نگرانی‌ارزانه فقط ۱۵ دقیقه** ربه این استرس اختصاص دهید که در آن اجازه دارید تمام ترس‌های‌تان را ایدادداشت کنید. وقتی زمان تمام شد دفترچه‌را ببندید و به فعالیت‌های روزمره خودتان بپردازید.

این کار باعث می‌شود که استرس تمام شبانه‌روز شما را تسخیر نکند. **۲. تمرکز بر گام‌های کوچک** به جای فکر کردن به دفاع و شغل فقط به نوشتن پایان‌نامه یا خواندن یک مقاله فکر کنید. ذهن وقتی هدف بزرگ‌تر را می‌بیند دچار فلج می‌شود اما وقتی هدف کوچک باشد حرکت می‌کند. **۳. شگفت با خود** با خودتان مثل یک دوست صمیمی صحبت کنید. مثلاً اگر دوستان مایوس بودند و همین حرف‌ها را می‌زد، به او چه می‌گفتید؟ حتماً به او آرامش و مهر بانی می‌دادید. با خودتان هم همین گونه‌مهربان باشید.