

<span></span>	<span></span>
دانشتنی ها	<span></span>

### زنان ناباور و ابتلا به اختلالات روانی

■ زنان ناباور در مقایسه با زنان باور بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات روانی و بی ثباتی شخصیتی هستند.

پژوهشگران در تحقیقی که بین زنان ناباور و زنان باور انجام دادند به این نتیجه رسیدند که شیوع اختلالات روان پزشکی در زنان ناباور تقریباً دو برابر زنان باور می باشد.

بر اساس این تحقیق ،دلیل این امر وجود استرس هایی است که در اثر مسائل اقتصادی و جنسیتی ، واکنش اطرافیان نسبت به ناباوروی ،احساس تنهایی ،درمان های ناباوروی ، هزینه بالای داروها و میزان موفقیت پایین درمان های ناباوروی ،بر فرد وارد می شود .

این پژوهش که در تهران انجام شد ، نشان می دهد که ۴۰درصد زنان ناباور اختلالات روان پزشکی دارند که در مقایسه با پژوهشی که در این زمینه در کشورهای غربی انجام گرفته ،آمار بالاتری است .

### دختران چاق زودتر بالغ می شوند

■ بررسی که روی شمار فراوانی از دختران ایرانی در کشور انجام شد، نشان داد که علائم بلوغ در دختران چاق زودتر ظاهر می کند.

دکتر علی ربانی ،فوق تخصص غدد اطفال در گفت و گو با ایسنا ، با اشاره به مطالعه صورت گرفته بر روی شمار فراوانی از دختران ۶ تا ۲۰ساله اظهارکرد: نتایج این بررسی حاکی از آن است که علائم بلوغ در نیمی از دختران در ۱۰سالگی آغاز و نیمی دیگر از دختران در ۱۲ سالگی ،متناگ ( اولین قاعدنی ) می شوند .

وی با بیان این که بلوغ ۳درصد دختران ایرانی در ۶سالگی و بلوغ ۹۷ درصد دیگر در ۱۲سالگی است ،گفت: بلوغ زودرس به معنای شروع علائم بلوغ در زیر ۷ سالگی است .

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ، درباره ارتباط بین وزن ، شاخص توده بدن و قد و نقش آن در شروع علائم بلوغ ( تارک،پوبارک و منارک) نخستین علائم بلوغ (تارک) در کودکان با متوسط وزن ۶/۳۳/۰ کیلو گرم آغاز می شود این بدان معناست که شانس شروع نخستین علائم بلوغ (تارک) در کودکان چاق بیشتر است.

دکتر ربانی ، با بیان این که نخستین علائم بلوغ ( تارک) در کودکانی باBMI/۱۶/۹۴ شاخص توده بدنی ) آغاز می شود ، افزود: همچنین Breast Bud در کودکانی با قد

۱۲۰ سانتی متر ، وزن ۳۰ کیلو گرم و BMI سیزده شروع می شود.

وی ادامه : بر اساس نتایج این مطالعه ۴/۲درصد از کودکان در شروع نخستین علائم (تارک) به اولین قاعدگی (منارک ) هم دچار می شوند که پدیده ای غیر طبیعی است .

این فوق تخصص غدد اطفال ، افزود: هر چه کودک با قد و سن کمتر وارد بلوغ شود قد نهایی کوتاهتری خواهد داشت اما اگر کودک با تارک وارد مرحله منارک شود تاثیر سوایی بر روی میزان قد نهایی نخواهد داشت .



# الفبای دوستی

- اعتماد دیگران هر چه قدر محکم تر باشد پایه های دوستی شما نیز به همان اندازه محکم می شوند .**

- یک روش برای به دست آوردن اعتماد دیگران داشتن اعتماد به نفس کافی است .**
- اعتماد دیگران به شما وقتی شکل می گیرد که اعتماد به نفس خوبی داشته باشید.**

..... *کج* معصومه هادیان

شاید شما به کسی خوبی کنید و خودتان آن را فراموش کنید ولی کسی که به اوخوبی شده هیچ وقت آن را فراموش نمی کند .

**خوب گوش کنید**

باخوب گوش کردن به صحبت های دوستانان می توانید آن ها را کنترل کنید . گوش کردن یکی از مهمترین نیازهای انسان در روابط اجتماعی است .گوش کردن از بهترین ابزار برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران است . اگر با دقت به صحبت های شان گوش نکنید ، فکر می کنند علاقه ای برای صحبت کردن با آن ها ندارند و از شما دوری می شوند .

هر چه بیشتر گوش کنید دیگران هم بیشتر شما را دوست خواهند داشت .

**تحقیر ممنوع**

هنگامی که عصبانی می شوید از دوستانتان فاصله گدشت به رفغ اختلالات موجود بپردازید . بگردید . به هر دلیلی که عصبانی شده اید سعی کنید به دوستانتان امانت نکنید . هیچ وقت آن ها را مسخره نکرده و از کلمات تحقیر آمیز استفاده نکنید .

**خودتان باشید**

تلاش نکنید تا به واسطه عمل کردن به شکلی که

دیگران از شما توقع دارند ، خود حقیقی تان را از بقیه مخفی نگه دارید. اگر از ابتدای هر رابطه خود و واقعی تان را جلوه گر سازید ، طرف مقابل تان از این فرصت بهره مند می شود که درآید و اقما با سبک و سیاق معمول زندگی ،علاق، باورها ، اعتقادات قلبی فکری و احساسات شما سازگار و راحت است یا نه .

## کوجه فرنگی سرشار از ویتامین و مواد معدنی

داشته و باعث استحکام استخوان ها ، دندان ها و لثه نوزاد می شود .کاهش فشار خون بارداری و پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا به کم خونی از دیگر خواص مصرف گوجه ضروری می دانند . گوجه فرنگی از جمله سبزیجات ،مغید و سرشار از ویتامین های مختلف مانند ویتامین آ،کاب و ث محسوب می شود . مصرف این ماده غذایی در دوران بارداری ، در شکل گیری سیستم ایمنی بدن نوزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن مادر نقش متخصصان مصرف رژیم غذایی سالم و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مفید قبل و در دوران بارداری را در حفظ سلامت جنین و مادر ضروری می دانند . گوجه فرنگی از جمله سبزیجات ،مغید و سرشار از ویتامین های مختلف مانند ویتامین آ،کاب و ث محسوب می شود . مصرف این ماده غذایی در دوران بارداری ، در شکل گیری سیستم ایمنی بدن نوزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن مادر نقش

## پختن روغن



اختلالات رافع کنید
از طریق صحبت ، تبادل نظر ،مصالحه و گذشت به رفع اختلالات موجود بپردازید . به این منظور، ابتداخوب به صحبت ها و نقطه نظرات یکدیگر گوش فرا دهید و برای آنها احترام قائل باشید .

از وجود یکدیگر لذت ببرید ، بگذارید خنده و تفریح با یکدیگر،جز لایفنگ وهمیشگی درارتباطات شما باشد .

**پیشخید وفراموش کنید**

آسیب ها و خطاها در همه رابطه ها دیده می شود، اما مخرب ترین چیزی که می تواند

در هر رابطه ای اتفاق بیفتد ، پاکرفتن رنجش هاست .

بخشیدن ، فراموش کردن است . برای خوشبختی

## دستمال کاغذای عامل شیوع آنفلو آنزای خوکی "

گروه سلامت : دستمال کاغذی که از موارد مصرف آن دفع ترشحات بینی ، حلق و دهان فرد بیمار است، در صورتی که بدون توجه نکات بهداشتی در سطوح مختلف از جمله سطح خیابان ها و میز کار رها شود، از علل خطرناک انتقال ویروس بیماری های مسری همچون آنفلوآنزای نوع ۱ (خوکی) محسوب شده و در یک سطح زباله در دار ، انداخته می شود .

### روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

<span></span>	<span></span>
آشپزی	<span></span>

### بستنی سنتی کاکائویی

شیر : الیتر -شکر : ۲۰۰گرم-ثعلب : ۲گرم -کاکائو. ۱۲گرم -توت فرنگی ( برای نوع توت فرنگی) ۲۰۰گرم طرز تهیه:

شکر و ثعلب و کاکائو را با هم مخلوط می کنیم و شیر را به آن می افزاییم و به مدت ۵دقیقه هم می زنیم تا شیر و کاکائو کاملا حل شود . سپس ظرف آن را داخل ظرف بزرگترریخ و نمک قرار می دهیم و آن قدر هم می زنیم تا بستنی سفت شود. پس از آن ، به مدت ۸تا ۱۰ساعت آن را در فریزر می گذاریم تا آماده شود. برای درست کردن بستنی توت فرنگی به جای کاکائو می توان از توت فرنگی به مقدار ۲۰۰گرم استفاده کرد.

### بستنی میوه ای

میوه دلخواه: ۵۰۰گرم-زرده تخم مرغ: ۵عدد خامه بهم زده شده:

۱پیمانه پودر شکر : ۱پیمانه وانیل :یک چهارم قاشق چایخوری

ورقه ژلاتین : ۲عدد
شیر:یک پیمانه
نمک: یک هشتم قاشق چایخوری

**طرز تهیه :**

میوه را پوست بگیرد، سپس در ظرفی ریخته و روی آن کمی شکر بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا کاملا نرم شود و با پشت قاشق میوه ها را کمی نرم کنید . زرده های تخم مرغ و بقیه شکر و وانیل و نمک را با همزن برقی خوب به هم بزئید تا سفت و کشندار شود . سپس آن را به میوه له شده اضافه کنید .

ورقه ژلاتین را به مدت ۱ دقیقه در مقداری آب سرد خیس کنید سپس شیر را روی حرارت داغ کنید . ورقه ژلاتین را از آب سرد بیرون بیاورید و به شیر داغ اضافه کنید و به هم بزئید تا ژلاتین کاملا در شیر حل شود و محلول ژلاتین را به مواد بالا اضافه کنید و مخلوط کنید .خامه را با همزن برقی بزئید تا فرم بگیرد. بعد آن را به مایه بالا اضافه کنید و مخلوط کنید .

مایه آماده شده را در ظرف مناسبی بریزید و ۲۴ساعت در فریزر قرار دهید.

### سس مایونز با ماهی تون

مواد لازم:

کنسرو ماهی تون ۷۵ گرم-فیله ماهی کولی۳ عدد زرده تخم مرغ بزگ ۱ عدد-روغن زیتون ۱۰۰گرم( ۲ استکان) -آلبیومو به مقدار کافی

**طرز تهیه :**

دو نوع ماهی را بوسیله هم زن بصورت خمیر درآورید . تخم مرغ را در این مخلوط ریخته اگر مخلوط حاصله سفت باشد ، با افزودن آنگوشت کوساله کمی آنرا شل می نمائید. این سس برای سالاد ، برنج ،تخم مرغ پخته و انواع صافها بسیار مطبوع می باشد .

# ۷ اشتباه رایج درباره یائسگی

برای تامین این مواد باید بیشتر بروید سراغ لبنیات ، غذاها و نوشیدنی های کلسیم دار و سبزیجات برگ سبز. با مشورت پزشکتان می توانید از مکمل های کلسیم و ویتامین D هم استفاده کنید .

### ۵-یائسگی با مشکلات اداری از تباط دارد؟

ریط دارد !در یائسگی ، سطح هورمون استروژن در بدن پایین می آید و این باعث کوتاه شدن و باریک شدن پیشابراه (لوله ای که ارادر را از مثانه بیرون می برد) می شود و در نتیجه ، بدن شما بیشتر در معرض خطر عفونت مجاری ادراری و سایر مشکلات ادراری قرا می گیرد : نیاز مکرر به تخلیه مثانه ؛ احساس ناگهانی نیاز به دفع ادرار (حتی وقتی که مثانه تان پر نیست)؛دفع غیر ادرار به دنبال یک احساس نیاز فوری به تخلیه مثانه (بی اختیاری فوریتی) بیدار شدن مکرر طی خواب شبانه برای دفع ادرار ؛ دفع غیر ارادی ادرار در هنگام سرفه ، عطسه ، خندیدن یا زور زدن بی اختیاری استرسی و احساس سوزش ادرار . اگر این مشکلات به حدی رسید که زندگی تان را مختل کرد،حتما از پزشک کمک بخواهید .

### ۶-یائسگی چه ربطی دارد به اختلال خواب؟

یائسگی ، خواب شبانه را در خیلی از خانم ها مختل می کند و باعث می شود سخت خوابشان ببرد ؛ شبی چند بار از خواب بیدار شوند یا صبح ها خیلی زودتر از معمول از خواب بپردند و دیگر خوابشان نبرد . علاوه بر این ، ممکن است در طول شب دچار گر گرفتگی شند و به شدت عرق کنند ؛ طوری که بدنتان خیس عرق شود .

این ها ممکن است شما را در طول روز، زودرنج و تحریک پذیر و کم حافظه کند.

۷-علائم یائسگی در هر خانمی که رخ بدهد، نیاز به درمان طبی دارد؟

نه یائسگی یک رویداد طبیعی است که معمولا اثرات کمی روی بدن می گذارد و اغلب بدون درمان آروایی قابل تحمل است. با این حال، اگر این علائم آزاردهنده شود که در زندگی عادی، مشکل ایجاد کند؛ درمان های طبی موثری برای رفع آن علائم وجود دارد .

..... *کج* دکتر محمد کیا سالار

### در مدرسه

## چه بخوریم؟

مشاوران تغذیه چند پیشنهاد خوب برای تغذیه دارند :
**خوراکی های مناسب برای زنگ تفریح**
۱- میوه های تازه هر فصل مانند : نارنگی
۲- انار ، پرتقال، خرمالو، سیب ، موز و...
۳- انواع سبزیجات و صیفی جات مانند :

بسیاری از بچه ها، در دوران تحصیل خود دچار افت تحصیلی می شوند و یکی از دلایل شایع آن ، تغذیه نامناسب در

زنگ های تفریح است . بعضی از دانش آموزان در زنگ های تفریح اصلا

چیزی نمی خورند و برخی دیگر نیز به دلیل انتخاب نادرست خوراکی ها ، دچار مشکلات جسمی مانند افت قند ، سردرد، گرسنگی زود هنگام و... می شوند . برای همین ، همه بچه ها باید با دقت بسیار، خوراکی مدرسه خود را انتخاب کنند .



نورنی تان ، بهسازی می کند . انجام کاری برای خود یعنی ارزش قابل شدن برای خود .

**مشترکات مثبت**

تجربه جسمی فعالیت فیزیکی، تغییرات تنفس، تعریق ،افزایش نبض -تنبیه علائم و نشانه های اضطراب یا اختلالات ناشی از ترس است . اما این جا این علائم بدون آشفتگی احساسی اتفاق می افتند .

این گونه است که ورزش، علائم فیزیکی مشترک با آشفتگی را جدا می کند. برای افراد دچار اختلالات ناشی از ترس، خود علائم اند که موجب ترس می شوند؛ همراهی یک چیز مثبت

با آن علائم ، به جای مثلا حمله ناشی از ترس، می آموزد که چه طور علائم را کنترل کرده و همیشه با ترس از آن ها زندگی نکنیم .

# میانمطی کلاسیک

## طراحی و دوخت شیک ترین البسه مردانه ( کتی و جرتنی )

آدرس:بوق رساله هاوارچه جنبه یونسفای خیابان تربیت تهر

تلفن:۰۲۱۶۹۶۷۵۸۴-۰۹۱۶۹۶۷۵۸۴۰۰۰۰

# کیفیت برتر

### واحد یوشاک کلاسیک

## پیراهن ، فرم مدارس ، آمادگی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات

### البسه پرسنلی فنی و اهاری از طراحی تا

### تهیه پارچه و دوخت اعلام عی داره