

ضد آفتاب خوراکی!

لابد شنیده اید که سرطان پوست شایع ترین سرطان جهان است و آفتاب، مهم ترین عامل خطر ساز آن. احتمالاً این را هم می دانید که بهترین راه برای محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید، استفاده از کرم ضد آفتاب است اما شاید این را ندانید که استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مصرف برخی مواد غذایی خاص هم در جلوگیری از آثار زیانبار اشعه فرابنفش، بی تاثیر نیست. نتیجه بسیاری از مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از انواع آنتی اکسیدان هاست، می تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست، نقش پررنگی داشته باشد. در ادامه، با برخی از این ضد آفتاب های خوراکی آشنا خواهید شد!

گوچه فرنگی: لیکوپن و آنتی اکسیدان های موجود در گوچه فرنگی در محافظت از پوست نقش دارند. حتی اضافه کردن رب گوچه فرنگی به غذاهای مختلف نیز می تواند تا حدودی به محافظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی و آثار تخریبی نور خورشید کمک کند.

دانه کدو تمپل: خیلی ها از دانه های کدو تمپل به عنوان یک میان وعده استفاده می کنند ولی بیشتر مردم نمی دانند که این دانه ها سرشار از یک ماده معدنی کمیاب است که می تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی و یک عامل ضد التهاب عمل کند. این ماده معدنی، آثار حفاظتی مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید دارد و به تسریع و تسهیل بهبود زخم های بدن، ترمیم و تقویت دستگاه ایمنی بدن و پیشگیری از تولید آکنه نیز کمک می کند.

روغن زیتون: این محصول خوراکی یکی از اجزای جدایی ناپذیر رژیم غذایی مدیترانه ای است. روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که در همراهی با آنتی اکسیدان هایش می تواند خاصیت ضد التهابی داشته باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهد.

فلفل قرمز: ویتامین C موجود در فلفل قرمز به کلژن سازی و مبارزه با چین و چروک صورت می شود و التهاب پوست را کاهش می دهد.

زردچوبه: می دانید چرا آمار ابتلا به سرطان روده بزرگ و آلزایمر در هند پایین است؟ نتیجه برخی از مطالعه ها نشان داده که یکی از علل این امر، الگوی تغذیه هندی ها و استفاده مداوم شان از برخی ادویه های سالم است.

زردچوبه یکی از ادویه های سالمی است که در این کشور به وفور مصرف می شود. این ادویه حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان هاست که در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد اثر حفاظتی دارند و می توانند از بروز بیماری های مختلف، از جمله سرطان پوست ناشی از اشعه فرابنفش نور خورشید، پیشگیری کنند.

کلم بروکلی: تحقیقات نشان داده که این ماده غذایی و فیبر موجود در آن در برابر برخی از سرطان ها (از جمله سرطان پوست) اثر حفاظتی دارد و از رشد و تکثیر بی رویه سلول ها جلوگیری می کند.

ماهی آزاد: با این که در مورد وجود جیوه در ماهی هشدارهای زیادی داده شده اما خوشبختانه ماهی آزاد یکی از سالم ترین ماهی هاست که امگا ۳ موجود در آن می تواند به حفظ و ارتقای سلامت مغز و پوست کمک کند. خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان ماهی های چرب مثل سالمون نیز به جوان ماندن پوست منجر می شود.

رزماری: عطر و طعم این گیاه به مبارزه با التهاب در بدن کمک می کند و در برابر آسیب های نور خورشید و عناصر زیانبار زیست محیطی اثر حفاظتی دارد. علاوه بر این، رزماری خواص ضد میکروبی نیز دارد.

با بینی نفس می کشید یا دهان؟

ایجاد می شود. در برخی افراد تنفس دهانی به دلیل مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در بینی نیست، بلکه دلیل اصلی آن عادت می باشد. در این شرایط با توجه و تمرین می توان مسیر تنفس را به بینی تغییر داد.

عوارض تنفس دهانی

خشکی دهان و لب ها، تغییر شرایط میکروبی دهان، افزایش خطر پوسیدگی دندان ها، التهاب لثه، ایجاد بوی بد در دهان و تاثیرات منفی بر روی شکل فک، زبان و صورت از عوارض مهم تنفس دهانی است.

اصلاح تنفس دهانی

اگر از طریق دهان نفس می کشید، در مرحله اول باید به متخصص فک و صورت یا گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا علت این اختلال مشخص شود. در صورت وجود مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در مسیر تنفس بینی، درمان لازم انجام شده و نحوه تنفس اصلاح می گردد. اگر تنفس دهانی، صرفاً از روی عادت باشد پزشک به شما آموزش می دهد که با انجام تمرین به طور طبیعی و از طریق بینی تنفس کنید.

پیام های خود مراقبتی نازگل ونادر وخاله نیلا

عوارض خطرناک موبایل (قسمت اول)

قسمت ۲۴

مخابرات (BTS) می باشد و پوشش خوب است، امواج ساطع شده از طرف آنتن برای بدن بسیار خطرناک است.

۸) مکالمه طولانی با تلفن همراه به حافظه آسیب می رساند!
۹) عملکرد امواج میکروویو موبایل مانند امواج میکروویوهای خانگی است خطر استفاده همزمان از تلفن همراه با مایکروویو یا رایانه تداخل استفاده از تلفن همراه و وسایل یاد شده اثرات سوء امواج تلفن همراه را تشدید می کند. ۱۰) موبایل تنها در زمان استفاده و صحبت کردن با آن ضرر ندارد بلکه حمل کردنش هم ضرر دارد. در موقع حرکت صحبت کردن با موبایل از هر زمان دیگری برای بدن خطرناک تر است. موبایل در حال حرکت به میزان چند برابر بیشتر آلودگی موحی تولید می نماید

۱۱) بدترین شکل مکالمه: قرار دادن تلفن کنار گوش هنگام صحبت کردن است و البته قرار دادن در کمر هم آسیب های جدی به انسان وارد می کند. ۱۲) هرگز نباید تلفن همراه را با خود به رختخواب برد کاربرد تلفن همراه باید همانند مصرف دارو، محدود و کنترل شده و دارای دوز زمان مشخص باشد؛ دوز استفاده از تلفن همراه برای مبتلایان به بیماری های گوناگون متفاوت است

۱۳) تلفن همراه در مواقع عدم استفاده باید بیش از یک متر با کاربر فاصله داشته باشد، صحبت با تلفن همراه باید در فضایی باز و در کمترین زمان مکالمه باشد.

۱۴) اگر کسی می خواهد صحبت طولانی تر داشته باشد باید از تلفن ثابت استفاده کند و در صورتی که فرد در جایی هست که تلفن ثابت وجود دارد بهتر است تلفن همراه خاموش شود. بهترین حالت در هنگام پیاده روی هم گذاشتن تلفن همراه داخل کیف است.

۱۵) اگر شما از هدست یا گوشی استفاده نمی کنید وقتی شماره می گیرید اجازه دهید اول تلفن همراه تان وصل و ارتباط با طرف مقابل برقرار شود سپس آن را روی گوش تان قرار دهید در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می گیرید.



سلسله رویدادها در زمینه سلامت

۱) امواج موبایل تاثیر بدی در باروری مردان دارد. زیرا اسپرم را می کشد و باعث کاهش قوای جنسی می شود. بخصوص در کسانی که موبایل را به کمرشان می بندند بخش پائینی بدن بیشتر از بافت های سر و صورت، اشعه های مضر تلفن همراه را جذب کرده و آسیب می بینند

۲) موبایل سرطان زاست و سرعت گسترش تومرها را افزایش می دهد. ۳) یکی از بدترین چیزها برای جنینی که در شکم مادر است، امواج الکترومغناطیسی موبایل است.

خصوصاً در هنگام زنگ خوردن موبایل یا برقرار شدن تماس که بیشترین میزان موج را دارا می باشد، خانم های باردار باید حداقل ۲ متر با موبایل فاصله داشته باشند.

۴) هنگام ارسال MMS یا پیام تصویری، خطر امواج ۱۰۰۰ برابر بیشتر است. ۵) از روش های کاهش آثار مضر موبایل کوتاه تر نمودن زمان مکالمه با تلفن همراه - استفاده از هندزفری سیم دار - رعایت فاصله دو سانتیمتری موبایل با گوش - ارسال پیامک به جای مکالمه - گوش دادن بیشتر از حرف زدن (امواج هنگام حرف زدن بیشتر است) - استفاده ی موبایل در فضاهای آزاد و دارای آنتن دهی کافی - دور نگه داشتن گوشی موبایل در زمانی که لازم نیست مثلاً شبها موقع خواب - استفاده از گوشی های موبایل استاندارد می باشد.

۶) تشعشعات ناشی از گوشی های تلفن همراه سبب آسیب جدی کلیه ها و ایجاد سنگ کلیه می شود. ۷) فاصله یک آنتن مخابراتی (BTS) با انسان باید حداقل ۵۰ تا ۶۰ متر باشد، تا ضرر امواج کمتر به انسان آسیب برساند مکان هایی که نزدیک آنتن

آموزش چند مهارت برای تربیت کودک

۱- مهارت توجه کردن

توجه کردن یک مهارت مهم و کلیدی در تربیت کودک است و لازم است که والدین روش صحیح توجه کردن به کودک را یاد بگیرند اگر آنها این مهارت را به خوبی بیارند باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس رضایت در کودک می شود. توجه کردن یعنی توصیف رفتارهای مناسب کودک و در بعضی مواقع تقلید یا تکرار آنچه که کودک انجام می دهد. با توجه کردن مناسب، کودک متوجه می شود که والدین رفتار او را تأیید کرده و قبول دارند.

نتایجی که از توجه مناسب بدست می آید عبارت است از:
* توجه مناسب و به موقع به رفتارهای مثبت و مطلوب کودک، باعث تقویت و افزایش رفتارهای مثبت او می شود

** توجه کردن، اگر به درستی انجام گیرد، باعث ایجاد یک رابطه مثبت بین والدین و کودکان می شود.

۲- مهارت نادیده گرفتن

گاهی اوقات کودکان رفتارهای نامناسبی انجام می دهند که معمولاً والدین نمی دانند در مقابل اینگونه رفتارها چه عکس العملی داشته باشند. مهارت نادیده گرفتن یکی از مهارت هایی است که جهت کنترل بعضی مشکلات رفتاری کوچک مثل نق زدن، گریه کردن های مداوم، داد و فریاد کردن و شکله کردن استفاده می گردد. در حقیقت توجه نکردن به کودک باعث کاهش انجام رفتار اشتباه می شود. باید توجه داشت این روش برای کنترل رفتارهایی که باعث نقض یک قانون یا ضایع شدن حقوق دیگران و یا ایجاد خطر برای کودک و دیگران می شود به کار نمی رود.

۳- مهارت پاداش دادن به کودک

هر فردی صرف نظر از سنش انتظار دارد در مقابل کار خوبی که انجام می دهد، مورد تشویق قرار گیرد این موضوع در مورد کودکان نیز با شدت بیشتری دیده می شود. بطوریکه تشویق می تواند به عنوان یک ابزار مهم تربیتی در اختیار والدین قرار گیرد. تشویق کودکان در تغییر رفتار آنها نقش بسیار مهمی دارد بنابراین با پاداش دادن به رفتارهای قابل قبول کودک می توانیم باعث تقویت و تثبیت و نهایتاً یادگیری رفتار مطلوب در او شویم.

اصول مهم در پاداش دادن:

* پاداش باید بلافاصله پس از رفتار مطلوب باشد. بطوریکه همان لحظه که کودک رفتار مناسب را انجام داد، بلافاصله با پاداش های کلامی و بسته به نوع رفتار با انواع دیگر پاداشها او را مورد تشویق قرار دهیم. ** پاداش باید در شروع رفتار مطلوب توسط کودک داده شود و برای تکرار رفتار مناسب تا زمانی که رفتار مطلوب ثابت شود، باید تشویق کودک ادامه یابد.

*** فقط به رفتارهای مطلوبی که می خواهیم ادامه پیدا کند، پاداش دهیم.

**** در تشویق کلامی بهتر است تشویق با توصیف آن رفتار همراه باشد مانند: از اینکه اینقدر زیبا می نویسی خیلی خوشحالم.

زمانی که می خواهیم کودک یک رفتار جدید را شروع کند، استفاده از پاداش کاربرد زیادی داشته و باعث تقویت یادگیری رفتار می شود. **محبوبه خورشیدی فرد-**

کارشناس بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهید پیرویان

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی

نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک

ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۴۲۲۴۳۴۵۷ - ۴۲۲۳۷۸۴۲ - ۴۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون