

از میان هر هزار تولد زنده، دو تا سه نوزاد با مشکلات شنوایی متولد می شوند که مهم ترین علت آن مسائل ژنتیکی است. این مسائل اغلب به دلیل از دواج های خانوادگی ایجاد می شود. بیماری های دوران بارداری مادران، عفونت های بدو تولد و همچنین تأخیر در درمان برقان نوزادان نیز می تواند در ناشنوا شدن نوزادان موثر باشد. به گزارش ایسنا، دکتر مهدی خواجوی رئیس انجمن جراحان، گوش، گلو، بینی و سر و گردن تصریح کرد: معمولاً در باره هیچ عمل جراحی نمی توان گفت که صددر صد موفقیت آمیز خواهد بود؛ در مورد جراحی کاشت حلزون گوش نیز این موضوع صدق می کند چون ممکن است دستگاه مورد استفاده از کار بیفتد و لازم باشد حلزون جدیدی جایگزین کنیم.

## عطسه رازهای شخصیت شما را برملا می کند!

شاید سرما خورده باشید ، شاید هم حساسیت فصلی داشته باشید و عطسه کنید ، به هر حال فرقی نمی کند ، عطسه می تواند رازهای زیادی از شخصیت شما را برملا کند.

روان شناسان سال هاست که برای رمزگشایی عطسه افراد پژوهش می کنندو نتایج چند بررسی ثابت کرده است، عطسه های به ظاهر بی معنا، تمام آن چهره ادر خود پنهان کرده ایم بیرون می ریزند.

محققان می گویند، همین واکنش طبیعی ساده، نشان می دهد ما یاد دیگران چه تفاوت هایی داریم و زیر و بم های شخصیت مان را آشکار می کند. اگر می خواهید کمی مرموز: بمانید و به آسانی کشف نشوید، عطسه هایتان را حبس کنید.

**عطسه: شناسنامه شما**

به گزارش «جام جم آنلاین» شاید حتی برای نزدیک ترین اطرافیان تان، شیوه عطسه کردن شما عجیب به نظر برسد؛ اما محققان می گویند، شما به هر شکلی که عطسه کنید، باز هم مقصر نیستید. از نظر آن ها، ژن ها در انتقال شیوه عطسه کردن به شما نقش دارند.

پژوهش هانشان می دهد، عطسه کردن هم مثل بسیاری از رفتارهای دیگر، به شما ارث می رسد و دانستن همین واقعیت کافی است تا باور کنید عطسه، بهتر از شناسنامه

شما می تواند در معرفی کردن تان نقش داشته باشد؛ زیرا بسیاری از ویژگی های شخصیتی هم از طریق ژن ها به شما منتقل می شود.

**بمب عطسه ای؛ نشانه یک کلامی**

اگر با صدای بلند عطسه می کنید و نمی



داشته باشند و همچون یک مدیر توانا و یک رئیس با نفوذ، قدرت اداره دیگران را دارند. به اعتقاد پژوهشگران اگر کاری به این گونه افراد سپرده شود، با تمرکز و تعهدی که دارند، به خوبی از پس آن برمی آیند.

**درستکارهای ترو تمیز**

رعایت کردن اصول نظافت، تنها آداب دانی شما را نشان نمی دهد. محققان می گویند، کسانی که هنگام عطسه کردن، جلوی دهان و بینی شان دستمال می گیرند، خصوصیات خوبی دارند که باعث جلب اعتماد دیگران می شود. از نظر آن ها اگر شما چنین رفتاری داشته باشید، به دیگران نشان می دهید انسانی شایسته و قابل اعتمادید. نتایج تحقیق تیم پروفیسور پاتی وود نشان می دهد چنین فردی، نه

و در لحظات سخت به دادشان می رسند. طبق این مطالعات، نباید این افراد را به بی کلاسی و بی ادبی متهم کرد؛ زیرا این شیوه عطسه کردن، چندان به خواست آن ها بستگی ندارد.

**تک عطسه ای های مهربان**

اگر فقط یک عطسه می کنید، خوشحال باشید و بدون ترس در مقابل دیگران عطسه کنید. بررسی ها نشان می دهد، افرادی که فقط یک عطسه می کنند آدم های خوب و مهربانی هستند که به راحتی با دیگران کنار می آیند. اگر خواستگار شما فوت و فن عطسه خوانی را بلدانند، با دیدن تک عطسه های شما، می فهمد که فردی خونگرم مفید و حامی دیگران هستید و می توانید در جریان زندگی مشترک، برایش نقش همسری مهربان و فداکار را بازی کنید.

**عطسه زشت؛ مخصوص افراد جالب**

اگر عطسه ای زشت و نتراشیده دارید، نگران نباشید. حتی این عطسه های نابه هنجار هم می تواند به دیگران بگوید که خصوصیات ویژه و قابل توجهی دارید. پژوهشگران معتقدند، کسانی که با صدای بسیار بلند و خشن عطسه می کنند و به جای یک مرحله، چند بار عطسه شان را تکرار می کنند، افرادی هستند که در کنارشان حسابی خوش می گذرد. مطالعات نشان می دهد این افراد توانایی ایجاد انگیزه در دیگران و تأثیر گذاشتن بر نکته سنج و تیزبین هستند و نمی توان به سادگی موضوعات را از آن ها پنهان کرد.

پس اگر می خواهید گریه را دم حجله بکشید و به او نشان دهید نمی تواند شما را فریب دهد، مقابلهش تند و بی مقدمه عطسه کنید.

**عطسه ناگهانی نشانه زرنکی**

عطسه بعضی از افراد آداب و رسوم خاصی دارد و چند ثانیه ای مقدماتش طول می کشد، اما بعضی افراد، خیلی سریع و بدون مقدمه عطسه می کنند. پژوهشگران معتقدند، کسانی که ناگهانی و خیلی زود عطسه می کنند، آدم های تند و تیزی هستند. اگر خواستگار شما بتواند عطسه تان را معنا کند، ممکن است بیشتر از شما حساب ببرد، زیرا پژوهشگران می گویند، کسانی که به این شکل عطسه می کنند، نکته سنج و تیزبین هستند و نمی توان به

زنان به بیماری آلزایمر بیش از مردان است و علت این موضوع نیز دخالت بیشتر عوامل ژنتیکی زنان در ابتلا به این عارضه است. عواملی چون رژیم غذایی، خطر ا ت قلبی عروقی، مصرف داروهای مختلف یا کاهش فعالیت های فکری و ذهنی بیش از دیگر عوامل می تواند در بروز آلزایمر موثر باشد. این در حالی است که رژیم

تا ۷۵ سالگی، بیش از هر زمان دیگری در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

پژوهشگران این تحقیق توصیه می کنند، افراد با کاهش مصرف قند، شیرینی و انجام تمرین های مغز، میزان آسیب ها را در دوران سالمندی به حداقل برسانند.

تحقیقات قبلی نشان می داد که احتمال ابتلای

زنان بین سن ۶۵ تا ۷۵ سالگی، بیش از هر زمان دیگری در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

نتیجه پژوهش های انجام شده برای اولین بار نشان داد، زنان در یک دهه از زندگی شان بیش از هر سن دیگری در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

بر اساس نتایج این پژوهش ها، زنان بین سن ۶۵

**بانوان**

### نان سبزیجات



**مواد لازم**

آرد	۱۲۵ گرم
نمک	کمی
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری
تخم مرغ	دوعدد
آب ولرم	به میزان لازم

**مواد داخل نان:**

پیاز کوچک	یک عدد
قارچ	۱۵۰ گرم
تره فرنگی خردشده	چهار قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	پنج قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم

**روش تهیه**

• ابتدا آرد را با نمک و یک عدد تخم مرغ و روغن زیتون مخلوط کنید؛ کم کم آب را به آن اضافه کنید تا خمیر یک دست شود. خمیر را به مدت یک ساعت بپوشانید و کنار بگذارید.

• در این مدت تمام سبزی ها را کاملاً ریز کنید و در روغن تفت دهید. • بعد از یک ساعت خمیر را به شکل مستطیل باز کنید. سقیده یک عدد تخم مرغ را هم بزنید و روی خمیر بمالید و تمام مواد را روی خمیر بریزید و دو طرف خمیر را روی هم بیاورید و روی خمیر را باز زده تخم مرغ بپوشانید. اگر مایل بودید کمی کنجد روی آن بریزید؛ سپس درون فر به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه و با حرارت ۱۸۰ درجه قرار دهید.

### سلامت

## آیا حمل کیف سنگین سر درد می آورد؟

سر درد، از انواع دردهایی است که شاید بتوان گفت همه ما آن را تا به حال بارها تجربه کرده ایم. بعضی از سر درد ها را می توانیم خودمان درمان کنیم اما برای بعضی از آن ها، حتما باید به پزشک مراجعه کنیم.

بروز سر درد تنها به دلیل بیماری یا خستگی نیست بلکه برخی عادت های اشتباه روزانه هم می تواند باعث بروز سر درد از خفیف تا شدید شود.

کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود، برخی کار های عادی و روزانه را که باعث بروز سر درد در افراد می شود شناسایی و توصیه کرده اند افراد به ویژه خانم ها که سر درد در آن ها شایع تر است، برای پیشگیری از

بروز سر درد به این موارد توجه کنند. از جمله کار هایی که باعث بروز سر درد می شود، حمل کیف سنگین دستی است. معمولاً خانم ها وسایل مختلفی را با خود حمل می کنند و دانشجویان این روز ها انواع کتاب، تبلت و لپ تاپ های سنگین را با خود جابه جایی کنند که این کار به کمر و گردن فشار مضاعفی وارد می کند و می تواند اعصاب ستون فقرات و گردن را درگیر کند.

از حمل وسایل غیر ضروری اجتناب کنید. کیف دستی را به تناوب روی هر دو شانه خود بیندازید. از دیگر عواملی که باعث سر درد در خانم ها می شود، استفاده بیش از حد از انواع داروهای مسکن برای رفع سر درد و دردهای عضلانی است. یکی دیگر از عواملی که باعث سر درد در خانم ها می شود، نشستن بیش از حد پشت میز و کار با تلفن همراه، رایانه و لپ تاپ است که به دلیل نیاز به تمرکز بالای چشم و بی تحرکی سر و عضلات گردن، می تواند به اعصاب بینایی فشار وارد کند و باعث بروز سر درد در آن ها شود.

بهترین راه برای جلوگیری از بروز سر درد در این مواقع، داشتن تحرک و پرهیز از نشستن برای مدت زمان طولانی است.

برخی ورزش ها از جمله ورزش با دمبل حتی دمبل های سبک نیز می تواند به اعصاب ما هیچه ای فشار وارد کند و باعث بروز سر درد شود.

اگر هنگام دمبل زدن یا کمی پس از آن دچار سر درد می شوید، از انجام این ورزش خودداری کنید.

سلامانه



**پزشش**

**و پاسخ**



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

**س: فردی ۶۰ ساله ام و ویروسی در خونم وجود دارد که واگیر دار است و دارو ندارد و در آینده باعث پا در من می شود؛ لطفا راهنمایی ام کنید.**

کاش مشخص می کردید که چه نوع ویروسی دارید. البته حدس می زنم هیپاتیت است که ممکن است سال ها در خون شما باشد اما مشکلی ایجاد نکند. در مواردی بعد از چند با رجامت و ویروس از خون افراد پاک شده است.

**س: پسری پنج ساله دارم که حساسیت تنفسی دارد. دکتر گفته است باید از پرندگان، گل و گیاه، دود سیگار و... دوری کند. آیا در طب سنتی دارویی برای بهبود و برطرف شدن این حساسیت وجود دارد؟**

درمان های خوبی برای حساسیت وجود دارد. با ایجاد چند خراش در محل حجامت و قرار گرفتن در معرض مواد حساسیت زا، می توان درمان را انجام داد. حساسیت بعد از دو تا سه بار حجامت برطرف می شود. همچنین استفاده از ماءالشعیر طبی به صورت خوراکی و دمنوش بنفشه و گل پنیرک در زمان حمله مناسب است.

**س: مردی ۴۰ ساله هستم که فعالیت شغلی زیادی دارم و همچنین به طور مستمر دوچرخه سواری می کنم؛ حدود ۱۴ ماه است سیگار را ترک کرده ام اما دچار کاهش وزن، خستگی وضعف بدنی شده ام. چکاپ کلی هم انجام دادم و همه چیز طبیعی بود. لطفا راهنمایی کنید.**

با توجه به این که بررسی های اولیه را انجام داده اید و مشکلی خاصی وجود ندارد، رعایت نکاتی برای شما مفید است؛ از آن جا که ترک عادت به صورت ناگهانی مشکلاتی ایجاد می کند، بهتر است هنگام ورزش فشار کمتری به بدن تان وارد کنید. اگر ساعت خواب شما کم است، آن را بیشتر کنید. بعضی از خوراکی ها برای شما مفید است. با مصرف کنجد ارده با عسل یا شیره دریکی از وعده های غذایی، مشکل شما برطرف می شود.



### معرفی حرکت پلانک

**تناسب اندام**

**(دوشنبه ها)**

پلانک، تمرین قدرتی است که کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. پلانک باعث انقباض عضله می شود. این حرکت، عضلات ببرونی و درونی شکم را درگیر و همچنین عضلات مورب، سینه ای و سراتوس را محکم می کند.

عضلات پایین بدن مانند چهار سر ران، سارتر یوسن و تنسور فاسیالاتا نیز درگیر و تقویت می شود. به طور کلی تمام این عضلات با انجام پلانک قوی تر خواهد شد.

تمرین پلانک به افزایش انعطاف پذیری به ویژه در گروه های عضلانی خلفی کمک می کند. هنگامی که تعادل تان را حفظ می کنید، عضلات شانه ها، تیغه های شانه و تر قوه ها، نرم و انعطاف پذیر می شود.

**نحوه اجرا:**

- مانند حرکت شنای روی زمین است، با این تفاوت که آرنج و ساعده روی زمین قرار دارد.
- این حرکت روی عضلات شکم و کمر تأثیر می گذارد. شانه ها، باسن، ران و بازوها، بدن را در حالت تعادل قرار می دهد.
- از آویزان کردن شکم خودداری کنید.
- در این حرکت اگر بدن تان را صاف و مستقیم قرار ندهید، کمر دچار آسیب می شود.
- این حرکت را یک تا سه بار انجام دهید و بعد خود را در همان حالت، ۱۰ ثانیه تا ۲ دقیقه نگه دارید یا ۱۰ تا ۱۲ بار این حرکت را انجام دهید.



## مراحل تمیز کردن کابینت های ام دی اف

**ریزه کاری ها**

**(دوشنبه ها)**

برای پاک کردن کابینت های ام دی اف ابتدا گرد و خاک آن را با یک دستمال خشک بگیرید.

در مرحله بعد می توانید مقداری شامپو فرش را در آب حل کنید و با اسفنج روی کابینت بکشید تا به خوبی تمیز شود. نکته مهم در تمیز کردن کابینت های ام دی اف، استفاده از دستمال نم دار آغشته به مواد شوینده (البته به جز مواد شوینده مانند وایتکس، مواد شوینده الکل دار و...) است.

در مرحله بعد کابینت را با یک دستمال نوار پاک کنید تا مواد شوینده از سطح آن پاک شود. توجه کنید که دستمال شما حتماً نم دار باشد نه خیس!

و در مرحله آخر با دستمال خشک سطح آن را تمیز کنید تا رطوبت باقی مانده از بین برود.

نکته دیگر این که در تمیز کردن کابینت ها هرگز از اسکاچ های زیر باسیم ظرف شویی استفاده نکنید، چون این لوازم باعث خش افتادن روی سطل کابینت می شود. به جای این کار از یک اسفنج نرم یا دستمال مخصوص استفاده کنید.