## بیشتربدانیم

### آب گواراست در کوزه‌های سفالی

**هگمتانه، گروه زندگی سالم: آب کوزه سالم‌ترین آبی است که دارای املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. مخصوصاً عنصر آهن (که مهمترین عنصر وجودی انسان است و کاهش آن باعث غم و افسردگی می‌شود) توسط آب کوزه تأمین می‌شود.**

آنچه تاکنون بدان توجه نشده آب تراوش شده از کوزه است که برای شفا و درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله برای بیماری یبوست (ام الامراض) و بیماری نزله و.... بسیار مهم و مؤثر است.(مانند نقش سرم) آب درون کوزه برای پیشگیری از بیماری‌ها بسیار مفید است(مانند نقش واکسن)

همانگونه که آب درون غارها مانند غار علیصدر، در تمام فصول سال، درجه حرارت ثابت ۱۶ درجه سانتیگراد دارد، آب درون کوزه هم با درجه حرارت یکنواخت و خنک باقی می‌ماند. کوزه، آب درون خود را خنک نگه می‌دارد و باعث گرمی و یا سرد شدن بیش از حد آب نمی‌شود.

آب کوزه بسیار "گوارا و خوش نوش" است. طعم آن با فطرت و اصل جسم خاکی ما همخوانی دارد. حتی اگر کسی تابحال آب کوزه را ننوشیده باشد، برای بار اول طعم آب کوزه را طعمی" آشنا" حس می‌کند.

همان‌طور که "خاک اره" از بهترین پاک کننده چربی‌ها و روغن‌های غلیظ می‌باشد و مکانیک کاران و آهنگران و... برای پاک کردن دست‌های خود از آن استفاده می‌کنند، آب کوزه با بدست آوردن خواص و املاح خاک کوزه، باعث می‌شود که پوشش و کاور و چربی اطراف سلول، به تدریج از بین رفته و آب به درون سلولها نفوذ کند. ضمن اینکه موجب می‌شود که بیش از آب خورده شده، ادرار کنیم و آب بین سلولها و بافتها باقی نمی‌ماند و باعث متورم شدن بدن نمی‌شود.

آب کوزه، چربی‌ها و مواد و سم‌هایی را که به جداره معده و مخصوصاً روده ماسیده است، از جداره آن جدا کرده و از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌کند. ضمناً کوزه، مانند صافی‌های سرامیکی که در تصفیه آب‌های خانگی و صنعتی استفاده می‌شود، بهترین تصفیه کننده طبیعی و غیر شیمیایی آب است و مواد زائد و مضر آب را به خود جذب می‌کند. همانطور که می‌دانیم برای خاک کوزه، از نوع خاصی از خاک "رس یا رست" استفاده شده است.

***علت خنک شدن و گوارایی آب در کوزه**

کوزه‌های سفالی با خاصیت نیمه تراوایی که دارند باعث می‌شوند که آب داخل کوزه به بیرون درز کرده و باعث مرطوب شدن دیواره کوزه شود. زمانی که این کوزه در داخل سایه قرار گرفته باشد آبی که در روی دیواره کوزه وجود دارد برای تبخیر شدن از گرمای داخل کوزه استفاده می‌کند. تواتر این عمل دائماً باعث سردتر شدن آب داخل کوزه می‌شود.

خاک دی اتمز، خاکی است که خاصیت جذب مواد و یونها را دارد. مثال برای این نوع خاک‌ها، خاک رس و خاک کائولن (خاک چینی ) است. خاک رس، یون‌های کلسیم را جذب می‌کند و یون‌های سدیم را پس می‌دهد. به همین علت است که اگر آبی را در داخل کوزه سفالین نگهداری کنیم، آب گواراتر می‌شود. در اصل، خاک رس، عمل حذف سختی آب را انجام می‌دهد.

## سلامت‌کده

### پوستی شفاف با زنجبیل

زنجبیل فواید بسیار زیادی برای سلامتی و زیبایی دارد. آنتی اکسیدان قوی موجود در زنجبیل برای درمان لکه ها، جای زخم‌ها و لکه‌های پیری مفید است. برای استفاده از این کاربرد می‌توانید مقداری زنجبیل را رنده و با یخ خرد شده ترکیب کنید و یک بار در هفته استفاده کنید.

بافت ریگ مانند زنجبیل بهترین راه برای از بین بردن سلول‌های مرده است برای این کار زنجبیل را با عسل ترکیب کنید و به پوست بمالید.

همچنین زنجبیل به دلیل برخورداری از خاصیت ضدعفونی کننده‌ای که دارد شوره سر را برطرف می‌کند، برای این کاربرد هم می‌توانید کمی زنجبیل رنده شده را در بطری آب بریزید و مستقیم به پوست سر بزنید. همچنین زنجبیل با تقویت جریان خون در فولیکول‌های مو رشد موها را بیشتر می‌کند.

هگمتانه گزارش می‌دهد:

# گرایش خانواده‌ها به تجمل گرایی؛گذران زندگی زیربار اقساط

**هگمتانه، گروه زندگی سالم - هدی افلاکیان: در جامعه امروز تجمل‌گرایی در بین خانواده‌ها به خصوص جوانان از چنان جذبه‌ای برخوردار شده که خواه ناخواه افراد بسیاری را به سوی خود جذب کرده است، در این بین خیلی از افراد هم با اینکه سرمایه یا پس انداز خاصی ندارند به قول معروف با جیب خالی پز عالی می‌دهند که این را باید قدردان تسهیلات چند درصدی بانک‌ها باشند.**

این روزها تعداد خانواده‌هایی که برای تهیه جهیزیه، سیسمونی و گرفتن مراسم عروسی به سوی خریدهای اقساطی می‌روند بسیار گسترش یافته است و در بین موج گرانی و وضعیت معیشتی سختی که این روزها بسیاری از مردم با آن روبرو هستند باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که قسط نداشته باشد، نمی‌خواهیم بگوییم تمام کسانی که دارای چندین دفترچه برای پرداخت اقساط هستند دنبال زندگی تجملاتی هستند، اما تعداد آن‌هایی هم که زندگی را از بن و ریشه برای خود قسطی کرده‌اند تا تصویر زندگی‌شان شیک و به قول معروف باکلاس باشد، کم نیست.

اگر درست به زندگی خانواده‌های ایرانی و یا حتی زندگی خودمان نگاه کنیم، می‌بینیم این روزها بیشتر خانواده‌ها با قسط و وام سر و کار دارند و بخش زیادی از درآمد اقتصادی خانواده‌ها به بازپرداخت این تسهیلات اختصاص می‌یابد و همین موضوع باعث ایجاد فشارروانی و از بین رفتن آرامش دربین مردم شده است.

یکی از شهروندان همدانی که دارای سه دختر و یک پسر است و کارش رانندگی با ماشین سنگین است در گفتگو با خبرنگار هگمتانه در این زمینه گفت: ما در چند سال اول زندگی مشکلی نداشتیم اما وقتی دخترانم قرار شد به خانه بخت بروند ناچار به گرفتن وام از بانک‌ها شده‌ام و به تازگی تعداد دفترهای پرداختم کمتر شده است.

وی اظهار کرد: در این دوره و زمانه اگر وام نگیریم نمی‌توانیم جلو بیفتیم هر چند که سود بانک‌ها و جریمه‌هایی که برای دیرکرد از ما می‌گیرند بسیار ناعادلانه است اما چکار کنیم که غیر از این راه دیگری برایمان نگذاشته‌اند.

وی با بیان اینکه همه جوان‌ها دوست دارند در اول ازدواج با دست پر به خانه همسرشان بروند اظهار کرد:دختران من هم مانند همه جوان‌ها دنبال خرید کردن تجهیزات تجملی زندگی هستند، اقلامی که شاید فقط داخل کابینت برود و از آنها استفاده نکند. با ایجاد فضاهای مجازی هم خیلی از کاربران تصاویر خانه‌های خود را به اشتراک می‌گذارند که همین امر باعث شده آنچه را که هم بلد نیستند و ندیده‌اند به دانسته‌هایشان اضافه شود و ما پدر و مادرها هم دوست نداریم فرزندانمان آرزویی داشته باشد و نتوانیم آن را برآورده کنیم و من برای آنکه آنان هیچ کمبودی نداشته باشند مجبورم که برخی از اجناس و وسایل مورد نیازو درخواستی شان را قسطی خرید کنم.

به نظر می‌آید در این میان چشم و هم چشمی نقش تعیین کننده‌ای دارد و ماراتن خانواده‌ها در خرید، گرایش به مصرف کالا را هم بیشتر کرده است و درد آنجاست که بخواهی کالای تجملی و خارجی را ابزاری برای امروزی و پیشرفته بودن خود معرفی کنی. حالا دیگر کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که زیر بار قسط وسایل لوکس آشپزخانه و یا خودرو گران قیمت نرود. از خریدهای قسطی هم که بگذریم امروزه با پدیده‌هایی به نام ادامه تحصیل قسطی، ازدواج قسطی و یا حتی مهریه‌های قسطی سر و کار داریم.

اما از تبلیغات شبکه‌های ماهواره‌ای در شیوع این پدیده و حتی سریال‌های ایرانی نباید غافل شد که در این زمینه نقش بسیار مؤثری دارند و به این مورد دامن زده اند و مهار و کنترل این معضل اجتماعی و اقتصادی را باید در فرهنگ‌سازی و آموزش صحیح جستجو کرد. در غیر این صورت هر مقدار تب مصرف‌گرایی در جامعه بالا رود به همان میزان بر عمق زندگی اقساطی نیز افزوده خواهد شد.

یکی از عوامل مهم، در برابر آثار شوم تجملات در خانواده، برنامه‌ریزی صحیح و قاطع و نظارت درست سرپرست خانواده با همکاری اعضای خانواده است. در این صورت است که می‌توان با برنامه‌ریزی کارشناسانه و مسؤولانه با پدیده تجمل پیکار کرد و یا دست کم از بخش مهم آن جلوگیری نمایند.

در مورد تجمل شخصی نیز علاوه بر برنامه‌ریزی و احساس مسؤولیت به عنوان وظیفه شرعی در ترک حرام، عوامل و اهرم‌هایی لازم است که انسان را به طور طبیعی و آسان، رو در روی تجمل و اسراف قرار می‌دهد و او را از مهلکه بلای خانمان‌سوز نجات می‌دهد.

این عوامل هرکدام نقش به سزایی در بازدارندگی انسانی از تجملات و مادیات، و تقویت اراده انسان برای پرهیز قاطع از مادیگری خواهد بود، از این رو به پاره‌ای از راه کارها در رابطه با مسئله تجمل گرایی پرداخته می‌شود:

**۱.تفکر و سنجش**

دور اندیشی و توجه به ترازوی عقل و اندیشه، عامل عمیق و اساسی برای درست عمل کردن و دوری از بیهودگی است. فکر صاف و هوشیاری و عاقبت نگری چون آینه صاف، زشتی‌ها و زیبایی‌ها را نشان می‌دهد، و انسان را به ترک زشتی‌ها و جلب زیبایی‌ها دعوت می‌کند. این گونه اندیشیدن و عاقبت سنجی باعث تصمیم گیری صحیح خواهد شد. از این رو امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: اندیشیدن (صحیح) یک ساعت بهتر از یک سال عبادت است».[ محمد باقر، مجلسی، بحارالانوار، ص۳۲۷.]

اگر انسان برای چند لحظه به فکر فرو رود که خداوند چرا او را خلق کرده و او را به این دنیا برای چه کاری قدم نهاده، شاید خیلی از مسائل او حل شود، هدف اصلی خداوند از خلقت انسان این است که او از زیبایی‌ها به حد نیاز استفاده کند یعنی از نعمت‌های الهی به گونه‌ای بهره ببرد که به سعادت و کمال دست پیدا کند و خود را در مقامی معنوی ببیند که هدف اصلی پروردگار است. شاید گاهی اوقات فکر کردن به مرگ و قیامت خیلی از دلبستگی‌های ما را به دنیا کمتر کند.

انسان وقتی که در مورد آن همه رنج‌ها و خسارت‌ها و به هدر رفتن انرژی و سرمایه‌هایی که برای فراهم شدن نعمت‌های الهی به کار افتاده، می‌اندیشد، نتیجه قاطع می‌گیرد که چنین کاری بسیار زشت است.

**۲.زهد و پارسایی**

یکی از ارزش‌های مهم اسلامی، زهد صحیح است. زهد صحیح یعنی انسان دلبستگی به دنیا و زرق و برق دنیا نداشته باشد، دنیا را وسیله آخرت قرار دهد. خود باخته کالاهای دنیا نگردد. چنین خصلتی انسان را به ساده زیستی و دوری از تجمل گرایی و بریز و بپاش دعوت می‌کند. او را به سوی اصالت‌ها و ارزش‌های حقیقی سوق می‌دهد و از مصرف‌های بی رویه و از چشم به هم چشمی‌هایی که عامل تجمل می‌شود، دور نگه می‌دارد و همچنین از برگزاری جشن‌ها و میهمانی‌های پرخرج و پر اسراف برحذر می‌دارد و اهرمی نیرومند برای کنترل، مراقبت و دوری از گناه از جمله گناه اسراف می‌گردد.

امام صادق –علیه‌السلام- در تعریف انسان زاهد و پارسا چنین فرمود: زاهد کسی است که آخرت را بر دنیا، تواضع را بر خود خواهی، کوشش و زحمت را بر رفاه و خوش‌گذرانی، گرسنگی را بر سیری، عاقبت نیک آخرت را بر دلبستگی به دنیا، و ذکر خدا را بر غفلت ترجیح می‌دهد، جسم او در دنیاست، ولی روح و قلبش متوجه آخرت است».( محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، ص۳۱۵.)

روشن است کسی که دارای چنین ویژگی‌هایی باشد، از هر گونه تجمّل و چهره‌های مختلف اسراف پرهیز می‌کند و خود را از عیاشی و خوش‌گذرانی و رفاه طلبی دور نگه می‌دارد، بنابراین زهد و پارسایی، عامل و اهرم بازدارنده و شایسته‌ای برای درمان تجمل، و راه نجات از مهلکه آن است.

نکته دیگر در این جا اینکه زهد باعث حلال خوری می‌شود، انسان حلال خور، مال و ثروت را از هر راهی به دست نمی‌آورد، تا کارش به تجمل بکشد.

البته برخی به غلط پنداشته‌اند که زهد به معنای پرهیز از نعمت‌های دنیوی و اعراض از لذایذ مادی است. از نظر این افراد، زاهد کسی است که به دنیای مادی پشت پا زده و از نعمت‌های جهان، جز در حد ضرورت استفاده نمی‌کند، در جهت بهبودی وضع مادی خود و خانواده‌اش نمی‌کوشد و برای سازندگی این جهان نیز قدمی بر نمی‌دارد. این برداشت منفی از زهد، هر گز مورد نظر اسلام نبوده و پیشوایان بزرگ اسلام، هر جا با مظاهر چنین تفکری بر می‌خوردند به شدت آن را طرد و نفی می‌کردند و پیروان خود را از گرایش به آن برحذر می‌داشتند.

گرچه واژه زهد، جز یک مورد در قرآن به کار نرفته، لیکن خوشبختانه هم آیاتی که معنای مثبت و سازنده‌ی زهد را بیان می‌کند، بسیارند و هم در روایات معصومین –علیهم السلام- معنای آن به خوبی تبیین شده است. از دیدگاه فرهنگ اسلام، زهد به معنای مصرف نکردن مواهب الهی نیست، بلکه به این معناست که آدمی در ضمن بهره گیری از نعمت‌های خداوند در این جهان، به دنیا دل نبندد و وابسته نشود، خود را به آن نفروشد و تمام حقّش را صرف به دست آوردن آن نکند.

**۳.تقدیر و اندازه گیری معیشت**

یکی از ارزش‌های مهم در اسلام که از پایه‌های اصلی تکامل است، « تقدیر معیشت» است، منظور از آن اندازه گیری دخل و خرج، و نگهداری انضباط اقتصادی و مالی، و تأمین و حفظ هزینه‌های زندگی بر اساس اعتدال و شیوه‌ی صحیح و عقلایی است.

در تفسیر نور الثقلین چنین آمده: یک روز امام صادق –علیه‌السلام- در نزد گروهی، این آیه را تلاوت فرمود: « وَ الَّذینَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ یُسْرِفُوا وَ لَمْ یَقْتُرُوا وَ کَانَ بَیْنَ ذلِکَ قَوَاماً؛ و کسانی‌اند که چون انفاق کنند، نه ولخرجی می‌کنند و نه تنگ می‌گیرند، و میان این دو [ روش ] حد وسط را برمی‌گزینند ».( سوره فرقان (۲۵) / ۶۷.) و مشتی سنگ ریزه از زمین برداشت و محکم در دست گرفت و فرمود: این همان بخل و سختگیری است، سپس مشت دیگری برداشت و دست خود را به طور کامل گشود که بیشتر آن بر روی زمین ریخت و فرمود: این اسراف است، بار دیگر مشت دیگری برداشت و کمی دست خود را گشود، به گونه‌ای که مقداری فرو ریخت و مقداری در دستش باقی ماند و فرمود این همان اعتدال بین سختگیری و اسراف است.

**۴.شکر و راضی بودن به رضای خدا**

خصلت دیگری که موجب آرامش زندگی است و انسان را از زیاده‌روی در مخارج بیهوده و تجمل گرایی باز می‌دارد، این است که انسان پس از انجام وظیفه، به آنچه از سوی خدا برای او مقدر شد، راضی و شاکر باشد، چنین فردی هرگز بلند پردازی نمی‌کند، از مرز کنترل و انضباط مال و اقتصادی خارج نمی‌شود، چرا که معترض و ناسپاس نیست، بلکه قانع و سپاس گزار است.

کسی که در زندگی شخصی خود راضی به رضای خداوند باشد علاوه بر اینکه از عذاب الهی در قیامت در امان خواهد بود و خود را از قهر خداوند حفظ کرده، در زندگی به آرامشی دست پیدا می‌کند که با هیچ‌کدام از تجملات دنیوی قابل قیاس نیست. حضرت علی –علیه‌السلام- در سخن کوتاهی زیبا می‌فرمایند: « به خشنودی خدا خشنود باش، در نتیجه با نشاط و راحت زندگی کن، (ارض تسترح)».( عبدالواحد، آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ص۱۰۹)

**۵.قناعت و کفاف و عزت نفس**

عمیق‌ترین و مهم‌ترین خصلت‌ها برای دوری از تجملات، که باز دارندگی آن بیشتر از صفات دیگر است، خصلت قناعت، کفاف و عزت نفس است.

**۶.دوری خواص از زندگی اشرافی**

یکی دیگر از راه‌های برون رفت از اسراف و تجمل، دوری خواص و شخصیت‌های مهم جامعه از زندگی اشرافی و تجملی است، زیرا شیوه‌ی زندگی آنان، بر دیگران تأثیر می‌گذارد.

**۷. اصلاح الگوی مصرف**

اگر بخواهیم در زمینه اقتصاد مقاومتی موفق باشیم، تغییر فکر و نگاه و اصلاح الگوی مصرف لازم است. در این مورد باید انگیزه‌ها، اندیشه‌های غلط، عادت‌ها و سنت‌های غیرشرعی، قوانین و مقررات دست و پا گیر، ساختارهای اجرایی نامناسب و نیز روش‌های آموزشی با رویکرد سبک زندگی اسلامی اصلاح و بازنگری شوند.

شیوه امام صادق علیه‌السلام- در این زمینه بهترین الگو است. ایشان در پی اصلاح الگوی مصرف و تغییر اندیشه‌ها به سوی صرفه‌جویی بود، حضرت به ابان بن تغلب فرمود: « آیا گمان می‌کنی خدا به کسی که مال داده به سبب احترام اوست، یا به کسی که نداده به واسطه حقارت و پستی اوست، چنین نیست. بلکه مال، مال خداست، که آن را به عنوان امانت نزد شخص قرار می‌دهد و اذن داده که بر اساس میانه روی و زیادتی آن مال را به فقرا برساند و رفع احتیاجاتش کند، پس هر کس به این دستور رفتار کند،آنچه را خورده و آشامیده و پوشیده و سوار شده و نکاح نموده، همگی بر او حلال است و اگر چنین نکرده، تمام آن‌ها را بر خود حرام کرده است».(محمد باقر، مجلسی، بحارالانوار، ص۳۰۵.)

برای هر معضلی که در جامعه وجود دارد و پیامدهایی را هم به دنبال خواهد داشت اسلام، راه کارهایی را ارائه کرده که افراد به متناسب با دغدغه هایشان می‌توان از آن استفاده کنند و سعی و تلاش این تحقیق هم بر این است که انسان با این ناهنجاری آشنا شده و راه کار آن را دنبال کند.

# معرفی فرآورده‌های غذایی غیر مجاز

**هگمتانه، گروه زندگی سالم: مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم‌پزشکی همدان، فرآورده‌های غذایی غیر مجاز در سطح عرضه را معرفی کرد.**

محمد کاظم زاده اظهار کرد: بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو فرآورده‌های غذایی شامل ذرت واحد تولیدی بوستان دانه غرب با نام تجاری ( بوستان)، آبنبات (Angry birds space)، اسنک هندی- تایلندی ذرت شیرین تخمه شاهدانه برشتوک گندم برنجک شرکت پخش تنقلات خوشمزه پایتخت پویا(پایتخت پویا)، همبرگر ۸۰ درصد(برند برگر)، لواشک(الناز)، خشکبار و بسته بندی برگه ها، ترشک، آلوچه(شهدین)، لواشک(النگ دولنگ)، لواشک شرکت تولیدی آلوچه و لواشک سحر آمیز(سحر آمیز)، آلوچه نوشابه ای(فرحزاد)، آلوچه میوه ای(زیبا)، چیپس خرما شرکت سامان رادمان، زردچوبه(غریبی)، لواشک میوه ای(کاکلی)، خرما کنجدی با مغز گردو (ماه دونه)، لواشک(پاک گل)، لواشک لوله ای(توماج)، آلوچه(ارمغان)، لواشک(گل پسر)، خشکبار و بسته بندی برگه ها، ترشک، آلوچه( در دانه)، پودر زعفران بسته بندی شده(قائنات)، آلوچه و لواشک(دو سیب)، لواشک میوه ای(بیر دانا)، آلوچه(به ترش)، آلوچه صنایع غذایی پرهام(پرهام DAMSON)، لواشک نام تولید کننده: شهریار(شهریار)، سرکه سیب(گل بو)، آلوچه میو های تولید ترشیلا(ترشیلا)، سالاد فصل (ترنم)، آلوچه فرآوری شده و زرد آلو( آذر گل)، آلوچه و لواشک( پارمیس)، آلوچه کوهساران( دلتا)، لواشک( سی تک)، لوبیا سفید(حبوبات سپهر)، عرقیات گیاهی(شفا قطره)، گلاب و عرقیات گیاهی(نسیم)، شن بازی(magic lovly sand)( فانتزیا fantesia )، ژل جادویی magical jelly blobby))، عصاره گیاهی زعفران"رنگ"( سراج معراج)، عصاره گیاهی زعفران"رنگ"( آترینا)، گلاب و عرقیات گیاهی(گل افروز کاشان)، نمک دریا(کیمیای سعادت)، آب زرشک و آب انار(شانار)، گلاب و عرقیات گیاهی(رناس کاشان)، نمک(واد)، قهوه سبز، انواع ادویه، آرد برنج و نول، سبزی خشک، انواع حبوبات، نشاسته، چای ترش شرکت تولیدیآ یا بذرجوانه و آریا تجارت ماندگار(محصولات خوزستان)، طعم دهنده‌های کباب و جوجه کباب صنایع غذایی کامناب(کامناب۲۳۲" دراگون- ایتالیایی"، زرد چوبه اعلا هندی(زرین)، زرد چوبه(سی گل)، آلوچه(در دانه)، آلوچه(ساحل)، زعفران(برلیان)، آلوچه ولواشک دانه دانه(دل پسند)، آلوچه و لواشک(ترشک طلایی)، عسل(سائین سبلان)، نوشیدنی میوه ای(Mogo mogo)، شربت میو ه ای(vimto)، نمک(دریا، رودخانه، چشمه، شفا، سلامت سوناکس، تخته رودخانه)، گلاب و عرقیات گیاهی(عطار کده)، عرقیات گیاهی(یزدی)، انواع قهوه(Mambo coffe- Kimbo-Miscela-Bonomi-Zi coffe- Arvid nord guist Mokambo)، نمک شرکت نمک زهره گرمسار(آشپزخانه) و عرق بوقناق(اسکندری) موجود در سطح عرضه به علت جعل و یا نداشتن شناسه نظارت، مجوز بهداشتی و پروانه ساخت غیر مجاز است و شهروندان در صورت مشاهده این اقلام می‌توانند با شماره تماس ۰۸۱- ۳۸۳۸۱۸۰۷ معاونت غذا و دارو را مطلع کنند.

# استفاده از کوزه گلی یا تصفیه‌ساز برقی آب؟

**هگمتانه، گروه زندگی سالم: خرید کوزه‌های گلی به جای تصفیه‌سازهای امروزی می‌تواند در برخی موارد بسیار مفیدتر باشد.**

دکتر حسن اکبری محقق آسیب‌شناسی و متخصص طب اسلامی ایرانی بیان کرد: این روزها در اثر تبلیغات، تصفیه‌کن‌های برقی آب، به خانه‌ها راه پیدا کرده‌اند و ضمن تحمیل هزینه فراوان در بدو خرید و بعداً خرید فیلترها قبض‌های برق را هم سنگین‌تر از گذشته می‌نمایند.

وی افزود: اما می‌توان با خرید یک کوزه گلی، بدون مصرف برق، آب جوشیده ولرم شده را در آن ریخت و به همراه لذت بردن از خنکی طبیعی آب کوزه که از مکانیسم ساده تبخیر آب از سطح کوزه در اثر وزش باد ایجاد می‌شود، از مزایای طبی کوزه که یکی از آنها موادی مثل روی یا زینک و سایر عناصر کمیاب و همچنین املاح موجود در آن سود برد.

دکتر اکبری اظهار کرد: یکی از علل ریزش مو یا طاسی، کمبود روی است و همچنین تأخیر رشد بچه‌ها و گاهی تشنج افراد بخصوص اطفال در اثر کمبود همین عناصر کمیاب و املاح مفید است که به سادگی و بدون هزینه در دسترس خانوادها قرار می‌گیرد.

وی خاطرنشان کرد: استفاده از کوزه‌های گلی بدون لعاب بجای تصفیه‌سازها برای فراهم کردن آب با دمای مناسب نوعی حمایت از کار و سرمایه ایرانی است و البته باید توجه شود که نباید در خوردن آب خنک افراط شود، بخصوص در کسانی که دارای زمینه بیماری‌هایی مثل دیابت، روماتیسم، اضافه وزن و افزایش چربی‌های خون هستند.

## نی‌نی‌کده

### لباس پوشیدن کودک بد قلق

برخی والدین هنگام عوض کردن لباس کودک همیشه با مشکل روبه رو می‌شوند و در نهایت کودک با گریه و داد و فریاد حاضر به پوشیدن لباس‌های خود می‌شود بر این اساس «کودک آنلاین» به والدین توصیه می‌کند برای پوشاندن یا درآوردن لباس کودک حوصله به خرج دهند و اگر قرار است یک دست کامل لباس را عوض کنند برای هر لباس به آن‌ها زمان بدهند چون اگر کودک زمان زیادی را بین دستان والدین بگذراند جز کلافگی برای او چیزی به همراه نخواهد داشت.

همچنین والدین باید لباس‌هایی که قرار است کودک بپوشد را از قبل آماده کنند و کودک را هم در عوض کردن لباس‌هایش مشارکت دهند و حس استقلال او را در نظر بگیرند همچنین در مورد این کودکان بد قلق نباید تفریح و تعریف و تمجید را فراموش کرد و توجه داشت تعریف و تمجید از کودک همیشه و در هر زمان می‌تواند راهگشا باشد.

### مقاومت میکروبی رهاورد مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک‌ها

**هگمتانه، گروه زندگی سالم: کارشناس تجویز و مصرف منطقی داروی دانشگاه علوم پزشکی همدان بر لزوم پرهیز از مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک‌ها تأکید کرد و گفت: مقاومت میکروبی یکی از رهاوردهای مصرف خودسرانه و بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها است.**

مجید حنیفه با اشاره به قرار گرفتن در فصل زمستان و شیوع بیماری‌های فصلی این دوره، از جمله سرماخوردگی،آنفولانزا،بیماری‌های‌تنفسی‌وسینوزیت گفت: متأسفانه افراد مبتلا به این بیماری‌ها در بیشتر اوقات بدون مراجعه به پزشک اقدام به مصرف بعضی از آنتی بیوتیک‌ها می‌کنند که این اقدام نه تنها در بهبود بیماری مؤثر نیست بلکه در بعضی موارد باعث طولانی شدن دوره درمان نیز می‌شود.

وی مقاومت میکروبی و مسمومیت را از عمده عوارض مصرف بیش از مقدار و خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها بیان کرد و افزود: متأسفانه بعضی از پزشکان نیز در کنار مصرف خود سرانه افراد در تجویز آنتی بیوتیک‌ها صرفه‌جویی نمی‌کنند و این خود نیز از عوامل افزایش مصرف آنتی بیوتیک‌ها در کشور است.

### دقیقه نودی نباشید

**هگمتانه، گروه زندگی سالم: خیلی‌ها وقتی کاری به آن‌ها سپرده می‌شود در حالی که زمان کافی دارند آن قدر دست دست می‌کنند تا به لحظات آخر مهلت می‌رسند، این افراد در اصطلاح به دقیقه نودی‌ها معروفند. برخی هم پا را فراتر گذاشته و این زمان تعیین شده را رد می‌کنند و دیگر به عنوان افراد بدقول شناخته می‌شوند که نمی‌توان روی کار و زمان بندی‌شان حساب کرد.**

از آن جا که هر دو گروه این افراد به دلیل نداشتن مدیریت زمان در انجام کار، افراد قابل اعتمادی نیستند و حتی اگر در دقایق آخر کار را به پایان برسانند و تحویل دهند به دلیل عجله احتمال اشتباهاتشان زیاد است پس تغییر شیوه کاری برای آن‌ها یک ضرورت است. برای خارج شدن از گروه دقیقه نودی‌ها این مطلب را از دست ندهید.

***در نظر گرفتن زمان‌های کوتاه تر**

برای انجام کارهای محول شده به عنوان مثال به جای یک ماه یک هفته زمان در نظر بگیرید. این زمان را بنویسید و در جایی که همیشه مقابل دیدتان است، قرار دهید تا مجبور شوید کار را در همین زمان انجام دهید.

***تقسیم بندی کنید**

کارها با تقسیم‌بندی کردن راحت‌تر انجام می‌شود و کمتر به روز و لحظه آخر می‌افتد. می‌توانید بخش‌هایی از کار که برای انجام دادن آن راحت‌تر هستید و بیشتر آن را دوست دارید، ابتدا انجام دهید تا انگیزه بیشتری پیدا کنید.

البته در این زمینه افراد با یکدیگر متفاوت هستند، برخی دوست دارند کارهای سخت را سریع‌تر انجام دهند و از فکر کردن به آن‌ها زودتر رها شوند.

***توانتان را در نظر بگیرید**

کارها و زمان‌بندی آن‌ها را طوری انجام دهید که توان انجام آن را داشته باشید. وقتی تمام روزتان پر از کارهای سنگین است واضح است که نمی‌توانید یک پروژه جدید را برعهده بگیرید و در زمان کم به سرانجام برسانید.

***تقویت مسؤولیت پذیری**

یکی از راهکارهایی که حس مسؤولیت‌پذیری شما را تقویت می‌کند، این است که به دیگران زمان تعیین شده را بگویید تا مدام آن را به شما یادآوری کنند.