سلامت

بهداشت

تورم زیر چشم را جدی بگیریم

بانوان

تورم زیر چشم‌ها افزون بر ظاهر ناخوشایند ممکن است نشانه‌ای از بیماری باشد

دانستنی‌ها

پوست اطراف چشم بسیار نازک است و عواملی مانند پیری و ژنتیک می‌تواند باعث ضعف بافت‌های اطراف چشم شود. ممکن است چربی به سمت پلک‌های تحتانی حرکت کند و باعث تورم آن‌ها شود؛ عوامل دیگری هم باعث پف چشم‌ها می‌شود مانند بیماری‌ها و رژیم غذایی. از جمله موارد دیگر:

الرژی

الرژی باعث تجمع مایعات در سینوس‌ها و اطراف چشم می‌شود. عوامل ایجاد کننده الرژی در چشم‌ها، گرده، گرد و خاک، دود آلودگی، مواد شیمیایی است. شست‌وشوی بینی و استفاده از قطره چشمی مصنوعی به رفع آلرژی کمک می‌کند.

سیگار کشیدن

استعمال سیگار می‌تواند چشم‌ها را تحریک کند و باعث متورم شدن آن‌ها شود.

عفونت چشم

عفونت و تورم یک چشم به سرعت به چشم دیگر منتقل می‌شود. عفونت چشم معمولاً طی یک هفته از بین می‌رود و ممکن است به درمان آنتی بیوتیک احتیاج داشته باشید.

مسدود شدن مجرای اشک

مجرای اشک مسدود شده در نوزادان شایع است اما ممکن است در کودکان و بزرگ سالان هم اتفاق بیفتد. انسداد مواد اراپشی یا آسیب دیدگی چشم باشد. کمپرس گرم و شستن چشم‌ها با محلول نمکی استریل به پاک کردن انسداد کمک می‌کند.

بیماری گریوز

بیماری گریوز بیماری چشمی ناشی از تیروئید است. حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به این بیماری، علایم چشمی دارند که این موارد شامل پف چشم و تورم زیر چشم است. علایم و نشانه‌های دیگر شامل درد یا فشار قرمزی، حساسیت به نور، دوبینی، تاری یا از بین رفتن دید است.

مونونوکلئوز

این عفونت گاهی از طریق عطسه و سرفه منتقل می‌شود. علایم چشمی آن شامل قرمزی در دو روم است. مونونوکلئوز توسط ویروس ایجاد می‌شود و آنتی بیوتیک‌ها به درمان آن کمک نمی‌کند. علایم و نشانه‌های این بیماری عبارت است از گلودرد، خستگی، تب، سردرد، لوزه‌های متورم، تورم در گردن و زیر بغل و بثورات جلدی.

خواب ناکافی

خواب ناکافی می‌تواند تورم زیر چشم ایجاد کند. همچنین باعث افتادگی پلک، قرمزی چشم و حلقه‌های تیره زیر چشم می‌شود. کمبود خواب می‌تواند عملات اطراف چشم شما را تضعیف کند و به از بین رفتن کلاژن بافت همبند زیر چشم منجر شود.

درمان‌های خانگی

کمپرس سرد

یک دستمال تمیز مرطوب را به ناحیه چشم خود بمالید یا یک فاشق را در یخچال سرد کنید و یا قسمت پشت آن به آرامی چشمتان را ماساژ دهید.

کیسه چای

سعی کنید دو کیسه چای را در آب سرد قرار دهید و در همان حالت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دراز بکشید.

ماساژ صورت

برای ماساژ صورت از انگشتان دست خود یا یک غلتک فلزی سرد استفاده کنید. به آرامی با حرکات چشم و سینوس خود ضربه بزنید و کمی ماساژ دهید تا به تخلیه مایع اضافی کمک کند.

پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

دچار تورم غدد لنفاوی شده و یکی از دوستانم پیشنهاد ماساژ درمانی را می‌دهد. به نظر شما ماساژ می‌تواند به من کمک کند؟

بله، ماساژ حذف ضایعات متابولیک را تحریک می‌کند. سیستم لنفاوی یکی از انتقال دهنده‌های این ضایعات است و در سلامت بدن نقش به سزایی دارد. زیادی مایع لنف یا آثار یک زخم از مجراها و گره‌های لنفاوی می‌گذرد و برای جبران کردن و بهبود یافتن هرچه سریع‌تر ضایعه به بدن کمک می‌کند. ماساژ درمانی در تخلیه آب میان بافتی و سلول‌ها نقش به سزایی دارد.

لنف توسط گره‌های لنفاوی مختلف قبل از برگشتن به قلب، تصفیه می‌شود. از طریق ماساژ، احتقان سیستم لنفاوی کاسته می‌شود، ماساژ‌ها برای تقویت توانایی بدن در مبارزه با عفونت موثر است.

ناگفته نماند ماساژ باعث بهتر شدن گردش خون و نیز باز شدن مجاری غده چربی و عرقی و گرم شدن پوست می‌شود و خاصیت آلاستیکی و ارتجاعی آن افزایش می‌یابد و در نتیجه درد ناشی از کشیدگی پوست کاهش می‌یابد. ماساژ به دفع سریع ترمواد زاید متابولیکی و از بین رفتن چسبندگی‌های مزمن کمک می‌کند. بافت اسکار در پوست را بهتر بشناسید و مهران بعد‌ش به یک برنامه تلویزیونی رفت و...

کنکور روی آب

۲۲ فروردین / بعد از سیلی که اوایل سال کشور را فرا گرفت از مشکلات کسانی گفتیم که مهیای آزمون کارشناسی و کارشناسی ارشد می‌شدند اما سیل همه چیزشان را برد. پیگیری‌های ما از چند نماینده و مسئول انتشار تصاویر نامناسب از کودکان در فضای مجازی به سراغ بررسی حقوق کودکان در فضای مجازی رفتیم، این پرونده انعکاس زیادی داشت.

پاهایم را از دست دادم اما امیدم را نه

۱۰ تیر / سراغ «مهران زند» رفتیم که با وجود معلولیت برای موفقیت می‌جنگد؛ جوانی که در یک تصادف نیمی از بدنش را از دست داده اما امیدش را نه. گفت‌وگوی ما این زمینه یک بار انجام داد.

دکتر پیمه آزاده متخصص سرطان در این باره می‌گوید: اگر سرطان سینه در مراحل ابتدایی کشف شود، بیمار می‌تواند زندگی عادی داشته باشد و به درمان‌های سنگین‌تر مانند شیمی‌درمانی و رادیوتراپی (پرتو درمانی) نیاز نیست و حتی سینه‌ها و تخمدان‌ها هم حفظ می‌شوند.

اوپیشینه‌ها می‌گذارد که سن زنان از سن ۳۰ سالگی به بعد به طور ماهانه سینه‌های خود را معاینه کنند و از سن ۴۰ سالگی به بعد سالانه یک بار به متخصص زنان یا جراح مراجعه کنند.

کودک آزاری واقعی در فضای مجازی

۱۰ اردیبهشت / به دنبال عاشقانه خودش و همسرش و دست‌های پینه بسته مرد زحمت کش زندگی اش اختصاص داده است. بعد از این گزارش این زوج به شدت محبوب شدند و حتی به برنامه‌های تلویزیونی رفتند.

زندگی خصوصی خانم و آقای پاکبان!

۱۱ تیر / در روز گاری که همه پز داشته‌هایشان را می‌دهند و بابت نداشته‌ها خجالت می‌کشند، همسر یک پاکبان صفحه اینستاگرام اش را به زندگی روبرو می‌کند و نشان می‌دهد که می‌توان با وجود تمام سختی‌ها، زندگی شیرین و عاشقانه‌ای داشت.

چهره نگاری از مرموزترین جرم کیهان

۲۲ فروردین / بعد از انتشار اولین تصویر از یک سیاه‌چاله، در یک پرونده مفصل از رازهای سیاه چاله‌ها پرده برداری کردیم.

درس غیرت، عفت و عزت طلبی در عاشورا

چشمه جوشان عاشورا تا ابد الدهر، سبک زیستن انسانی مطابق با بالاترین منطق‌های عقلی و دینی را به ما ارائه می‌کند و این ما هستیم که باید از جرعه جرعه آن نهر زلال در راستای پاکی زندگی خویش بهره ببریم. غیرت برای مردان مان، عفت برای زنان مان، آزادگی و عزت طلبی برای همه ما از دل این واقعه در دناک بیرون می‌آید. آیا جامعه امروزی ما در روابط اجتماعی و فامیلی از برادری تا قوم و خویشی و هم کیشی الگویی از کاروان حسین(ع) دارد؟! افراد حاضر در عاشورا را ببینید که هر چه دشمن به آنان فشار می‌آورد و حلقه تحریم و تهدید به محاصره را تنگ‌تر می‌کرد، آن‌ها در اردوی امام(ع) همبستگی بیشتر و ایثار و گذشت بیشتری را از خود نشان می‌دادند. همچنین در حرکت به سمت رضای خدا و عمل به وظیفه و کمک به همنوع از هم پیشی می‌گرفتند و علاوه بر ارایی، جان‌شان را هم فدای دین و ایمان خود می‌کردند. در برای مواج نیکی‌ها، خوبی‌ها، پاکی‌ها و روشنی‌های عاشورا هر چه را بخواهیم در خود جای داده و آموزگاری توانا برای بشر در همه زمان‌ها و مکان هاست، چنان که گفته شده: «کل یوم عاشورا و کل ارض کربلا». امید است بتوانیم با شور حسینی در این ماه به شعور و معرفت حسینی برسیم و سبک زندگی خویش را اصلاح کنیم تا پیام این کاروان را به معنای واقعی درک و آیندگان هم منتقل کنیم.

پیام‌های یک قیام

بیایید در محرم امسال با شور حسینی(ع) به شعور و معرفت حسینی(ع) بر سیم و سبک زندگی‌مان را اصلاح کنیم

مناسبتی

حواء رحمتی | کارشناس مسائل دینی

حماسه حسینی در عاشورای محرم ۶۱ هجری، جریانی جاری و ساری در امتداد تاریخ است و از حدود زمان و مکان گذر کرده تا ندای انسانیت، آزادگی و دیگر صفات نیک و فطرت پسند را به گوش عالم و آدم می‌رساند. تاریخ مدام در حال تکرار است و حامیان تفکر حسینی در زمان‌های مختلف به اوقاتا کرده، درس‌های عاشورا را آموخته و در مقام عمل همچون سید و سالار شهیدان در مقابل ظلم و جور دشمنان، قیام کرده تا جایی که جان و مال خویش را فدای نیت و هدف والای خویش کرده‌اند. این قیام درس‌های زیادی برای همه افراد در هر زمان و مکانی دارد که در این مطلب، به چند مورد از آن‌ها اشاره شده است. اینک ما بیم و بهنه تاریخ و قیام مانند گار حسین(ع) که درس آموز روز گار ماست. نوبت به ما رسیده که در متن عاشورا کنکاش کنیم و الگوی خویش را از این کاروان به ظاهر کوچک اما به واقع بزرگ، طلب کنیم.

ترجیح رضایت خالق به رضای خلق

کاروانی که از بچه‌ای شش ماهه تا پیر مرد ی ۹۰ ساله یعنی از همه سنین را با خود به همراه دارد، در طول عمر مان ما را به واقع هدایت می‌کند و تک تک رفتارها، گفتارها و تصمیم‌ها یشان برای مان الگو خواهند بود و صد البته درس آموز. اولین درسی که می‌توان از قیام امام حسین(ع) گرفت، طلب رضایت خالق و ترجیح آن به رضای خلق خدا است. امام حسین(ع) برای خدا و اصلاح شریعت نبی خدا در مقابل انبوهی از مردمی که دین خود را به ثروت و قدرت فروختند، قرار گرفت. توجه نکردن به تطمیع و تهدید دشمن در مقابل حق‌خواهی و حق‌گویی، دومین درس مهم این قیام است. حسین(ع) به ما آموخت که در برابر ظلم و در دفاع از حق، اگر چه به ظاهر کم توان و کم تعداد بودیم اما ندای حق طلبی و حق خواهی سر دهیم و بی توجه به قدرت و ثروت دشمن به عدل و داد قیام کنیم و تا پای جان، پای عقیده و ایمان بایستیم.

امید و صبر را چاشنی زندگی‌مان کنیم

از آن روزی که کاروان امام(ع) از مدینه حرکت کرد تا جایی که به کربلا رسید و پس از آن به شام سفر کرد و تا زمان برگشت دوباره به مدینه، کاروانیان تو‌ام با در د و رنج، گرفتاری‌هایی را تجربه کردند که گوشه‌ای یا حتی برخی از آن موارد ممکن است برای دیگر انسان‌ها در طول عمر شان رقم بخورد اما آن کاروان چه و اکنشی نشان داد؟ آن‌ها با همه آن سختی‌ها و مشکلات، در کنار هم با توکل و امید به خدا به صبوری و استقامت روی آوردند و خویش را در محضر خالقی دیدند که این چنین برایشان پسندیده است بنابراین راضی به قضا و قدر الهی و خواست او و ابتلا به بلا بودند. پس باید بیاموزیم در سختی و رنج و بلا، خدا را نظاره‌گر حال ما است. از این رو به او توکل می‌کنیم و امید را همراه با صبر و استقامت چاشنی زندگی‌مان می‌کنیم تا به خواست او از این سنجش عمل، پیروز و سربلند بیرون آییم و گشایشی حاصل شود.

جلوه‌های ایثار و گذشت، برادری و برابری

تقدم نیاز دیگران بر خواست خود و... همه از زیبایی‌های این قیام درس‌آموز است که امروز در میان بعضی از ما کم رنگ شده است. زینب(س) در جواب طعنه دشمن به شهادت برادران و فرزندان و مردان قبیله‌اش می‌گوید: «ما رایت الا جمیلا»، یعنی من چیزی جز زیبایی ندیدم. این نگاهی است که سبک زندگی امروزی ما از آن دور شده و غافل مانده تا بدانجا در برابر این مقدار از بلا و ابتلا به سختی‌ها، داغ عزیزان، دشواری اسارت، به جان خریدن طعنه‌های دشمن و... این چنین صبوری کنیم و همه چیز را زیبا بدانیم چرا که خدا این به قضا و قدر چنین سنجشی از او خواسته است.

ترحم بی‌ثمر

۵ خرداد / خیلی‌ها فکر می‌کنند سیگار فقط و فقط گریبان سلامتی خودشان را می‌گیرد اما با استفاده از ارزانترین دستاوردهای پژوهشی ثابت کردیم دود سیگار بیشتر از این که برای والدین سیگاری زیانبار باشد، برای سلامتی فرزندشان ضرر دارد.

روش‌های تشخیص شیر آلوده

۳۰ خرداد / در این مطلب از زبان کارشناسان صنایع غذایی به عوارض اضافه کردن و اینکس به شیر‌ها و راه‌های تشخیص آن و همچنین کیت‌های تشخیص خانگی که قرار است وارد بازار شود، اشاره کردیم.

روکم کنی فشار خون با تمرین ورزشی

۲۶ خرداد / با توجه به افزایش تعداد مبتلایان به فشار خون، لازم بود در مطلبی جامع راه‌های پیشگیری و کنترل فشار خون را ارائه دهیم بنابراین

عکس: ایسنا و خانواده

در این باره می‌توانست نتایج خوبی داشته باشد که...

کلکسیون بیماری‌ها در پس عضله ساز چربی سوز

۳۵ تیرماه / داشتن بدن عضلانی آرزوی هر فردی است که به باشگاه‌های بدن سازی مراجعه می‌کند و مناسفانه برخی‌برای رسیدن به این هدف مواد نیروز مصرف می‌کنند، غافل از ضرر فراوان این مواد!

صفحه دوم؛ سلامت

عوارض بی‌شمار دود دست دوم

۵ خرداد / خیلی‌ها فکر می‌کنند سیگار فقط و فقط گریبان سلامتی خودشان را می‌گیرد اما با استفاده از ارزانترین دستاوردهای پژوهشی ثابت کردیم دود سیگار بیشتر از این که برای والدین سیگاری زیانبار باشد، برای سلامتی فرزندشان ضرر دارد.

روش‌های تشخیص شیر آلوده

۳۰ خرداد / در این مطلب از زبان کارشناسان صنایع غذایی به عوارض اضافه کردن و اینکس به شیر‌ها و راه‌های تشخیص آن و همچنین کیت‌های تشخیص خانگی که قرار است وارد بازار شود، اشاره کردیم.

کلکسیون بیماری‌ها در پس عضله ساز چربی سوز

۳۵ تیرماه / داشتن بدن عضلانی آرزوی هر فردی است که به باشگاه‌های بدن سازی مراجعه می‌کند و مناسفانه برخی‌برای رسیدن به این هدف مواد نیروز مصرف می‌کنند، غافل از ضرر فراوان این مواد!

روکم کنی فشار خون با تمرین ورزشی

۲۶ خرداد / با توجه به افزایش تعداد مبتلایان به فشار خون، لازم بود در مطلبی جامع راه‌های پیشگیری و کنترل فشار خون را ارائه دهیم بنابراین از کارشناس فیزیولوژی ورزشی خواستیم تا روش‌های کنترل فشار خون را آموزش دهد.

مرگ خاموش در خودروی داغ

۱۷ تیرماه / کودک ۶ ساله قمی به دلیل ماندن طولانی مدت در خودرو به بیمارستان منتقل می‌شود که متاسفانه با وجود تلاش پزشکان جان خود را از دست می‌دهد. به والدین توصیه‌هایی برای جلوگیری از گرمازدگی کودکان در فصل گرم و در خودرو کرده‌ایم که خواندنی است.

سلاح مقابله با هوسرانی مردها چیست؟!

۲ تیر / بعد از چند ماجرای مشهور از ازدواج مجدد و... به سراغ این ماجرا رفتیم. این مطلب در فضای مجازی و یکی دو سایت با کامنت‌های زیادی مواجه شد. آقایان یک سمت ماجرا و خانم‌ها سمت دیگر.

صفحه سوم؛ مشاوره

خانم کارگر می‌خواهد

۱۰ شهریور / پاسخ مشاور ما به آقایی که گفته بود خانمِ خانه دار است اما می‌گوید برای کارهای خانه، کارگر بگیرید باعث جبهه‌گیری‌های مختلفی درباره سهم آقایان از کار منزل و... شد.

مشاوران کنکور به شما نمی‌گویند

۲۲ مرداد / چند روز مانده به پایان مهلت رسمی انتخاب رشته از نکاتی گفتیم که مشاوران انتخاب رشته به داوطلبان نمی‌گویند.

کودکان سیگاری

۸ مرداد / انتشار ویدئوی کوتاهی از یک دختر و پسر حدود ۶ ساله در حال کشیدن سیگار باعث شد به این موضوع بپردازیم. مطلبی که با واکنش زیاد مخاطبان مواجه شد. مخاطبانی که از رفتار والدین این دو کودک خشمگین بودند.

خواستگاری میام پول می‌گیرم!

۱۵ تیر / در حین رصد فضای مجازی با چند پیج اینستاگرامی مواجه شدیم که در ازای دریافت پول به خواستگاری می‌روند تا دختر بتواند بین دوستان و آشنایان بزرگ بدهد که خواستگار خوش تیپ و موفق داشته اما جواب رد دادم. بررسی این موضوع توسط ما بازنشر فراوانی در دیگر رسانه‌ها داشت. مثل همیشه نظرات موافق و مخالفی هم وجود داشت البته خیلی هم اصل ماجرا را به شوخی گرفتند.

صفحه اول؛ پرونده‌ها

غلبه بر ناامیدی به شیوه «بحرالعلومی»!

۱۱ شهریور / قصه زندگی پر فراز و نشیب فرزهره بحرالعلومی، دختری که به دلیل ظاهر متفاوت روزهای سختی را گذرانده بود اما نا امید نشد و با اجراهای دلنشین اوریگامی در اعصر جدید» به امید و تلاش معنای تازه‌ای داد.

دنیا از زاویه دید عقاب

۹ شهریور / عکس‌های کشورهای مختلف از بالا خیره کننده است و رازهای زیادی را درباره آن کشورها و فرهنگ‌شان در دل خود دارد که کمتر به آن‌ها اشاره می‌شود. این پرونده را بخورد جالبی از سوی مخاطبان داشت و تشویق شدیم در بازه‌های زمانی مختلف از زاویه دید یک عقاب دنیا را ببینیم.

اجنه در آرایشگاه مرموز

۲۶ تیر / برای سر درآوردن از کار مدعیان غیب گویی، خبرنگار ما به عنوان یک عاشق دل شکسته رفت سراغ یکی از آن‌ها که مدعی ارتباط با اجنه است؛ نتیجه عجیب بود.

پاکبانی که قهرمان شد

۲۴ تیر / تصویری از کار گر شهرداری حمیدیه که با به خط انداختن جانش وارد چاه شده بود تا گرفتگی آن را رفع کند در شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفت، به هر زحمتی بود او را پیدا کردیم تا از رنج هایش بگوید. یک قهرمان بی ادعا با حقوق کم که حتی خانه خوبی برای زندگی نداشت.

چهارمین دختر برتر روستایی جهان

۱۲ تیر / روز دختر به سراغ «زیبا عزیزی»، چهارمین دختر برتر روستایی جهان رفتیم؛ کسی که با دست خالی علیه محرومیت، فقر فرهنگی و خیلی چیز‌ها ایستاده بود تا دختران روستاهایشان زندگی بهتری داشته باشند.

منوی عجیب کافه‌ها

۳ شهریور / اسامی عجیب‌وغریب در منوی رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها به مرحله‌ای رسیده است که تا زمان خوردن آن متوجه نمی‌شوید چه چیزی سفارش داده‌اید.

قصه ۵ قلوهای قمی

۲۲ بهمن / بعد از حدود چهار سال و نیم از تولد پنج قلوهای قمی به سراغ پدر و مادرشان رفتیم تا از سختی‌های نگهداری و البته شیرین کاری‌ها و خرابکاری‌های خاص این پنج کودک برایمان بگویند و فکر نمی‌کردیم داستان این کودکان شیرین این قدر برای مخاطبان جذاب باشد.

زوج جهانگرد بلژیکی

۲۰ مرداد / یک زوج بلژیکی همراه فرزندشان تصمیم گرفتند دور دنیا را با این بگردند و وقتی به ایران رسیدند با آن ها گپ و گالیی درباره زندگی با یک بچه درون و مسافرت همیشگی زدیم.

۳۰ میلیون برای یک پست تبلیغاتی!

۱۲ مرداد / به عنوان یک برند معروف به سراغ یکی از اینفلوئنسرهای معروف رفتیم و از پشت صحنه یک پست تبلیغاتی برایتان گفتیم.

صفحه اول؛ پرونده‌ها

سلبریتی‌هایی همچون بهنوش بختیاری، پوریا پورسرخ، رامبد جوان و... رفتیم تا قیمت انتشار یک پست تبلیغاتی در اینستاگرام شان را دریابوریم، اعداد و ارقام تعجب‌آوری بود، حتی یک نفر از افرادی که در پرونده نرخ تبلیغات صفحه اش را ذکر کردیم، ماجرا را تکذیب کرد غافل از این که ما چت‌های مدیر برنامه‌اش را داریم.

ماموگرافی از چه سنی و برای چه افرادی ضروری است؟

معتقدند باید در موارد خاصی که فرد سابقه خانوادگی دارد انجام شود اما بعضی دیگر از متخصصان هم بر این باورند که تشخیص زود هنگام سرطان نسبت به استفاده از ماموگرافی یکی از روش‌های تشخیص سرطان سینه است که توسط متخصصان تجویز و از آن جا که به وسیله اشعه ایکس انجام می‌شود بعضی از متخصصان ابتدا به ضرر آن اشاره می‌کنند و می‌گویند که این روش تشخیص می‌تواند به بافت‌های سالم آسیب برساند و باعث سرطانی شدن آن‌ها شود.

اشاره به این که ماموگرافی در زنان جوان‌تر به دلیل بافت متراکم‌تر پستان، دقت کمتری دارد و ممکن است تومورهای کوچک را تشخیص ندهد و در زنان مسن‌تر به دلیل بافت چربی‌تر پستان، دقت بیشتری دارد.

شما چه نمره‌ای به زندگی سلام داده‌اید؟

برای این که بتوانیم در زندگی سلام محتوایی متناسب با نیاز و خواست مخاطبان عزیز ارائه کنیم، لازم بود در کنار بررسی هر روزه پیام‌های شما به شناخت کامل و جامعی برسیم که با همکاری دفتر پژوهش موسسه خراسان این اتفاق مثل سال‌های قبل در ابتدای سال ۹۸ هم افتاد. در خور یاد آوری است این نظرسنجی زمانی انجام شد که صفحه همشهری سلام هنوز در زندگی سلام بود. بر اساس این نظرسنجی از مشترکانی که حداقل هفته‌ای سه بار زندگی سلام را می‌خواندند، این نتایج به دست آمد:

● صفحه سلامت با ۶۴ درصد از آرای شما در صدر برخواننده‌ترین صفحات زندگی سلام است و بعد از آن مشاوره با ۴۱، همشهری سلام با ۳۲ و صفحه اول ۲۵ درصد خوانده داشته است. «در این نظرسنجی به صفحات و محتوای آن از ۱۰ نمره داده‌اید. صفحه پرونده: ۷،۵۰، سلامت: ۸،۳۵، مشاوره: ۷،۵۸، و همشهری سلام: ۷،۵۰ از شما گرفتند. «محمدرضا و همایون شجریان از خوانندگان مورد علاقه زندگی سلامی‌ها هستند. عقیلی، بانی، چاوشی به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

صفحه (۱) پرونده: از شما در باره علاقه‌تان در باره پرونده‌ها پرسیده بودیم که بیشتر شما دوست داشتید درباره هنرمندان و افراد مشهور مطلب بخوانید.

صفحه (۲) سلامت: در صفحه‌ای که بیشتر مطلب محوری بلند با ۲ درصد به ترتیب مورد علاقه مخاطبان بوده است. اما در این میان ۷ درصد از کسانی که به این سوال پاسخ داده‌اند هم مطلب خاصی من نظر شان نبوده است. همچنین از آن‌ها پرسیدیم شما چه موضوعاتی را بیشتر دوست دارید در صفحه سلامت بخوانید که پاسخ‌ها را در نمودار می‌توانید مشاهده کنید.

صفحه (۳) خانواده و مشاوره: یکی از نکاتی که برای این صفحه از مخاطب‌ها پرسیدیم این بود که دوست دارید در صفحه مشاور و خانواده بیشتر سراغ کدام موضوعات برویم که ۲۶ درصد از ازدواج، ۲۸ درصد تربیت فرزندان، ۲۹ درصد سلامت سالمندان، ۱۶ درصد مهارت‌های ارتباطی، ۱۳۰ درصد سلامت جنسی، ۱۲۰ درصد موفقیت، ۴۸ درصد روابط همسران، ۹۰ درصد مشاوره تحصیلی و ۱۴ درصد مهارت‌هایی برای محیط کار را دوست داشته‌اند.

نکته: هر فردی می‌توانسته بیش از یک مورد را انتخاب کند، به همین دلیل پاسخ‌ها از ۱۰۰ فراتر رفته است.

توضیح ضروری: نتایجی که مطالعه فرمودید بخشی از این نظرسنجی بود که به گمان ما برای شما می‌توانست جالب باشد.

خانواده و مشاوره

قرار و مدار

روز پیاده‌روی بیشتر

امروزیه کم بیشتر از همیشه پیاده‌روی کنید. مثلا زودتر از خونه بزنید بیرون تا بتونید یک ایستگاه زودتر از اتوبوس یا مترو پیاده بشین و چند دقیقه‌ای قدم بزنین...

تصویرساز: ندا طاهری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

● لطفا پنج شنبه‌ها صفحه سلامت را حذف نکنید. مطمئن باشید از این داستان‌های بی سر و ته، مخاطب بیشتری دارد.

● آقای صدر، مطلب‌تان را در صفحه کانایه درباره دختر ۹ ساله اتریکه سر مرغی با سابقه اسپانیایی چند بار خواندم و هر بار بیشتر گریه‌ام گرفت. کاش هیچ دختر بچه‌ای سر طان نگیرد.

● این که یک هیئت هزینه دکوراس را به نیاز مندان بدهد، قابل تقدیر است. از شما بابت چاپ پرونده نذر های فرهنگی ممنونم.

● مطلب به کارواش بردن چشم‌ها که در صفحه خانواده روز چهار شنبه چاپ شد، حرفش درست و حسابی اما شعاری است.

● در پرونده دانشمندان بزرگ ایرانی، جای یک زن مانند مریم میرزاخانی خالی بود! البته اگر این پیام را سانسور نکنید. **شهین، مشهد**

● پدر عزیزم، زودتر فتی از پیش‌مان. من که تنها ۲۵ سالم است و خواهرم ۱۷ سال. چه کنیم با غم نداشتن‌ات؟ **فرهاد اکبریان**

● اون فردی که گفته مخاطب‌های زندگی سلام فقط غرمی‌زنند، اگر نارا تحت میشی که ما پیامک ندیم و فقط شما پیام بده.

● پسر عزیزم، ممنون که تابستان امسال به جای نشستن پای بازی‌های کامپیوتری، رفتی در مغازه عموت تا کلید سازی یاد بگیری. **رضا، مشهد**

نتایج نظرسنجی

صفحه دوم؛ سلامت

عوارض بی‌شمار دود دست دوم

۵ خرداد / خیلی‌ها فکر می‌کنند سیگار فقط و فقط گریبان سلامتی خودشان را می‌گیرد اما با استفاده از ارزانترین دستاوردهای پژوهشی ثابت کردیم دود سیگار بیشتر از این که برای والدین سیگاری زیانبار باشد، برای سلامتی فرزندشان ضرر دارد.

روش‌های تشخیص شیر آلوده

۳۰ خرداد / در این مطلب از زبان کارشناسان صنایع غذایی به عوارض اضافه کردن و اینکس به شیر‌ها و راه‌های تشخیص آن و همچنین کیت‌های تشخیص خانگی که قرار است وارد بازار شود، اشاره کردیم.

کلکسیون بیماری‌ها در پس عضله ساز چربی سوز

۳۵ تیرماه / داشتن بدن عضلانی آرزوی هر فردی است که به باشگاه‌های بدن سازی مراجعه می‌کند و مناسفانه برخی‌برای رسیدن به این هدف مواد نیروز مصرف می‌کنند، غافل از ضرر فراوان این مواد!

روکم کنی فشار خون با تمرین ورزشی

۲۶ خرداد / با توجه به افزایش تعداد مبتلایان به فشار خون، لازم بود در مطلبی جامع راه‌های پیشگیری و کنترل فشار خون را ارائه دهیم بنابراین از کارشناس فیزیولوژی ورزشی خواستیم تا روش‌های کنترل فشار خون را آموزش دهد.

مرگ خاموش در خودروی داغ

۱۷ تیرماه / کودک ۶ ساله قمی به دلیل ماندن طولانی مدت در خودرو به بیمارستان منتقل می‌شود که متاسفانه با وجود تلاش پزشکان جان خود را از دست می‌دهد. به والدین توصیه‌هایی برای جلوگیری از گرمازدگی کودکان در فصل گرم و در خودرو کرده‌ایم که خواندنی است.

سلاح مقابله با هوسرانی مردها چیست؟!

۲ تیر / بعد از چند ماجرای مشهور از ازدواج مجدد و... به سراغ این ماجرا رفتیم. این مطلب در فضای مجازی و یکی دو سایت با کامنت‌های زیادی مواجه شد. آقایان یک سمت ماجرا و خانم‌ها سمت دیگر.

صفحه سوم؛ مشاوره

خانم کارگر می‌خواهد

۱۰ شهریور / پاسخ مشاور ما به آقایی که گفته بود خانمِ خانه دار است اما می‌گوید برای کارهای خانه، کارگر بگیرید باعث جبهه‌گیری‌های مختلفی درباره سهم آقایان از کار منزل و... شد.

مشاوران کنکور به شما نمی‌گویند

۲۲ مرداد / چند روز مانده به پایان مهلت رسمی انتخاب رشته از نکاتی گفتیم که مشاوران انتخاب رشته به داوطلبان نمی‌گویند.

کودکان سیگاری

۸ مرداد / انتشار ویدئوی کوتاهی از یک دختر و پسر حدود ۶ ساله در حال کشیدن سیگار باعث شد به این موضوع بپردازیم. مطلبی که با واکنش زیاد مخاطبان مواجه شد. مخاطبانی که از رفتار والدین این دو کودک خشمگین بودند.

خواستگاری میام پول می‌گیرم!

۱۵ تیر / در حین رصد فضای مجازی با چند پیج اینستاگرامی مواجه شدیم که در ازای دریافت پول به خواستگاری می‌روند تا دختر بتواند بین دوستان و آشنایان بزرگ بدهد که خواستگار خوش تیپ و موفق داشته اما جواب رد دادم. بررسی این موضوع توسط ما بازنشر فراوانی در دیگر رسانه‌ها داشت. مثل همیشه نظرات موافق و مخالفی هم وجود داشت البته خیلی هم اصل ماجرا را به شوخی گرفتند.

چهره نگاری از مرموزترین جرم کیهان

۲۲ فروردین / بعد از انتشار اولین تصویر از یک سیاه‌چاله، در یک پرونده مفصل از رازهای سیاه چاله‌ها پرده برداری کردیم.

خاطره بازی با اثر گذار ترین، پر باز نشر ترین و جذاب ترین مطالب زندگی سلام از ابتدای سال ۹۸

تلاش برای خوب حرف زدن و حرف‌های خوب زدن

تا امروز ۱۴۱۳ شماره زندگی سلام در خدمت شما بودیم، در تمام این مدت سعی کردیم با مطالعه دقیق مسائل سبک زندگی با استفاده از منابع متنوع و استفاده از دانش کارشناسان متعدد هم حرف‌های خوب بزنیم، هم خوب حرف بزنیم و با استفاده از نظرسنجی‌ها به نیاز مخاطبان در محتوا و خواست آن‌ها در شکل ارائه مطالب نزدیک شویم. امروز در پنج سالگی این ضمیمه، می‌توانیم با افتخار بگوییم با وجود کاستی‌های متعددی که خودمان هم به آن واقفیم توانسته‌ایم مطالبی خواندنی و کاربردی با محتوای جذاب تولید کنیم که بازنشر زیادی در رسانه‌های مکتوب و مجازی دیگر داشته است. برای این که به مهم‌ترین آن‌ها خاطره بازی داشته باشیم، فهرستی از مطالب زندگی سلام را از ابتدای سال ۹۸ تقدیم می‌کنیم که به نوعی بهتر بودند. ناگفته نماند مطالب زیادی از صفحات همشهری، فرفره و جوانه می‌توانستند در این فهرست باشند که به دلیل کمبود فضا امکان چاپشان را نداشتیم.

منتظر نقد و نظر شما بزرگواران هستیم
پیامک:
۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام:
۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶