

**پرسش و پاسخ**  
**تجربۀ داروها تنها با معاینه بالینی و**  
**قرقش شرح حال ارتکان پذیر است و اگر در**  
**پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه**  
**می‌شود، پس از مشورت با متخصص**  
**مصرف شود.**

**دکتر مهدی فهمیدی**  
 متخصص طب سنتی

**با توجه به فصل بهار و شیوع اگزما، برای درمان آن، به خصوص در اطفال چه باید کرد؟**

بروز اگزما و ضایعات خارش دار در بچه ها و اطفال در فصل بهار، امری شایع است.

پختن ۳۰۰ گرم کاهو در یک لیتر آب و شست وشوی بدن بچه ها با آب آن در حمام و ماساژ بدن با مخلوط نقاله کاهو و روغن زیتون بسیار کمک کننده خواهد بود.

رژیم غذایی برطرف شدن کهیر و اگزما:

سیاه دانه همراه غذا تا نصف قاشق چای خوری روزانه

سر که انگبین در وعده بین غذا قره قروت رب نارنج رب انار و ترکیبات خنک کننده کبد

اگزما و خارش در بهار را چگونه کنترل کنیم؟

کسانی که مشکل اگزما و خارش دارند دو دسته هستند:

اول گروهی که پوست سرد و تیره و همزمان اگزما هم دارند.

در این افراد مانندن زیاد در حمام که بیش از ۴۵ دقیقه طول بکشد باعث بازگشت رطوبت به پوست می شود و در چه اگزما کاهش خواهد یافت. استفاده از روغن بادام و سیاه دانه کمک کننده است.

اما در گروهی که اگزما همراه با قرمزی و التهاب و داغی پوست است:

حجامت کردن نوشیدن آب انار و آب زرشک روغن های خنک کننده مثل روغن بنفشه و معتدل مثل بادام شیرین استفاده از مسهل های صغرا و دم می تواند بسیار کمک کننده باشد. در بسیاری از مواقع احساس سکی و بی حالی در بهار به مشکلات مزاجی افراد برمی گردد.

افراد با مزاج سرد و تر (مزاج بلغمی) افراد با مزاج گرم و تر (مزاج دموی) نیاز بیشتری به خواب دارند.

زبیرا رطوبت و تری بدن موجب افزایش خواب می شود. پس این افراد در بهار با مشکلات خواب بیشتری، دست و پنجه نرم می کنند.

**گرفتگی عضلانی در بهار را چگونه برطرف کنیم؟**

در فصل بهار با گرم شدن بدن ، بخارات از بلغم رسوب کرده در زمستان در بدن به حرکت در می آید. قرار گرفتن این بخارات در بین عضلات و مفاصل باعث بروز گرفتگی های گذرا یا حتی شدید در عضلات خواهد شد.

راه فرار از این گرفتاری ها روغن مالی کردن بدن هر هفته یک بار با روغن های گرم یا قرار دادن بادکش روی قسمت های درگیر است. با این شیوه بخارات خارج می شود و دردهای عضلانی به شدت کاهش می یابد.

# بهترین پیشنهادها برای داشتن هفت سین ایده آل

ظروف سفره هفت سین

شما انتخاب‌های زیادی دارید از ظروف سفالی گرفته تا کریستال‌های سنتی و ظروف شیشه‌ای که با تکنیک «ویترای» تزئین شده است. پیشنهاد ما برای سفره‌های سنتی و کلاسیک استفاده از کریستال و ظروف شیشه‌ای با تزئین ویترای و برای سفره‌های مدرن تر، ظروف لعاب‌دار و استفاده از ظروف چینی سفید رنگ است. قبل از آن که دنبال ظرف بگردید، باید با خود درباره این که برای سفره چه انتخابی خواهید داشت، کنار بیاپید. اگر طرفدار سفره‌های کلاسیک هستید دنبال یک ترمه خوشرنگ بگردید. اگر نمی‌خواهید وسایل هفت‌سین را روی یک سفره پهن کنید یا می‌خواهید تنها روی میز کوچک کنار هال وسایل



سیر و سر که، سنجذ و سمنو

مهم‌تر از مرغوبیت و کیفیت سیر، سنجذ، سر که، سماق و سمنوبی که برای سفره انتخاب می‌کنید نحوه تزئین آن‌هاست. شما می‌توانید با سلیقه اجزای سفره را تزئین و این اجزا را به سفره بیفزایید. سنبل سفره هفت سین فراموش‌تان نشود. تنوع سنبل‌هایی که در بازار یافت می‌شود، بیشتر از حد تصور است پس نگران همخوانی رنگ سنبل‌تان

## خواص سمنو و سیاه دانه در سفره هفت سین



سیاه دانه دارای خواص درمانی بسیاری است. در احیث و روایات اسلامی نیز آمده است که: سیاه دانه دَوای هر بیماری و دردی است ، به جز مرگ. – سیاه دانه طبیعت گرمی دارد. – به دلیل داشتن ماده ای موسوم به تیمو کیتون، اثرات ضد تشنجی دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد سیاه دانه می‌تواند موجب تأخیر در زمان شروع تشنج و کاهش مدت آن شود. – در کاهش نفخ شکم و دفع گازهای معده موثر است. – زیاد کننده شیر مادران است. – قاعده‌آور است، یعنی عادت ماهانه را باز می‌کند. – ضد کرم است. مصرف سیاه دانه با سرکه باعث دفع کرم دستگاه گوارشی می‌شود. – استفاده از مخلوط سیاه دانه آسیاب شده با عسل برای تسکین درد رحم و پس درد زایمان مفید است. – غرغره کردن جوشانده سیاه دانه در سر که باعث تسکین درد دندان و محکم شدن دندان می‌شود.

با دیگر اجزای سفره هفت سین‌تان نباشید.

رنگ کردن تخم مرغ هفت سین

سرگرم کننده ترین قسمت سفره هفت سین تزئین کردن تخم مرغ‌هاست. روش‌های زیادی برای رنگ و تزئین تخم مرغ‌های عید نوروز وجود دارد. استفاده از رنگ، لاک ناخن، نور، چتایی و گیپور در زیبا سازی تخم مرغ‌ها کاربرد ویژه‌ای دارد.

تزئین تنگ ماهی هفت سین

برای تزئین تنگ ماهی می‌توانید کارهای متنوعی انجام دهید. ولی بهتر است قبل از هر چیزی به سبک و چیدمان سفره هفت سین خود دقت داشته باشید



## گفت وگویی اختصاصی «زندگی سلام» با بازیگر نقش نوستالژیک «قلقلی»

## بیشتر دهه شصتی‌ها سراغ من را می‌گیرند

**مازیار حکاک** «شهرام لاسمی» بازیگر نقش محبوب قلقلی در برنامه‌های کودک، یکی از شخصیت‌های به یادماندنی و دوست‌داشتنی است که همه بچه‌های دهه شصت با او خاطرات زیادی دارند. آن زمان که بچه بودیم او در نقش پسر بچه‌ای با کلاه و لباس‌هایی رنگارنگ در قاب تصویر ظاهر می‌شد و در کنار عمو قناد که خیلی جوان بود، بازی می‌کرد. البته آن زمان ۲۱ ساله بود و نقش بچه‌رأزی می‌کرد. نکته جالب این‌جا بود که این شخصیت دوست‌داشتنی که «قلقلی» نام داشت، خیلی قلقلکی بود و با ایما و اشاره و حرکات دست و صورت پیام خود را منتقل می‌کرد. البته او حالا کمتر در تلویزیون برنامه دارد اما همچنان مردم محبوب بچه‌های آن دوران است. در آستانه نوروز با او که حالا ۵۳ سال دارد گفت وگویی انجام دادیم که نکات جالبی را در برداشت.

مصاحبه داشتیم من را به این شکل هم می‌شناسند. **تصمیمی برای بازگشت به تلویزیون ندارید؟** راستش یک طرح برای شبکه کودک تصویب شده که ۲۰ قسمت ۲۰ دقیقه‌ای است و فکر می‌کنم در تابستان پخش می‌شود. **بچه‌های خودتان هم از شما می‌خواهند برای‌شان شخصیت قلقلی را اجرا کنید؟**

والا من دیگه پسرمر بزرگ شده و ۱۶ سالش است. دخترم هم ازدواج کرده و شاید در آینده نوه‌هایم بخوانند!

**سال ۹۶ برای شما چطور بود؟** من در این سال یک کار ۹۰۰ قسمتی برای شبکه سحر به زبان‌های اردو، آذری و کردی انجام دادم که تا اواخر شهرپور درگیر آن بودم. آذر ماه هم به مشهد آمدم که خیلی توفیق بزرگی است.

**برای سال ۹۷ چه برنامه‌ای دارید؟** یک کار سینمایی دارم به نام «سندباد و سارا» کار آقای «غلامرضا آزادی» که در حال نوشتن است. احتمالاً سال آینده فیلم برداری‌اش انجام شود. اجرای آن کار تاثر را هم بعد از تعطیلات نوروز در مشهد و تهران ادامه خواهیم داد. یک کار هم تولید شده برای اپلیکشن «بازی‌های قلقلی» که آن شاه‌ا... در آینده درباره آن توضیح خواهیم داد.



رسید. عبدالهی علاقه خاصی به اشعار محمدعلی بهمنی داشت و بیشتر ترانه‌هایی که اجرا کرده از سروده‌های محمدعلی بهمنی بوده است. عبداللهی برای فرار سیدن بهار قطعه «بهار بهار» را که از ترانه‌های محمدعلی بهمنی با ملودی توجرح شعبانخانی و تنظیم خودش بوده، به زیبایی خوانده است.

**مردم شهر اثر حامد همایون** حامد همایون از آن دست خواننده‌هایی است که یک جورهایی راه صدساله را یک شهر رفت. البته عقیده این موفقیت‌ور از محبوب شدنش، مسیر ۱۰ ساله‌ای بود که او از شیراز تا تهران طی کرد. در بین آثار حامد که البته قریب به اتفاق شان، ریمت‌شاد و مضامین حال خوب کن دارند، قطعه «مردم شهر» را برای عید نوروز خوانده بود که حساسی گرفت و در هر مهمانی و دورهمی و خودرو و کوچه و خیابان‌ها شنیده می‌شد. قطعه‌ای که «محمدرضا نظری» را را سرود سامان امامی آن را تنظیم کرد. در ضمن با استفاده از QR می‌توانید تمام ترانه‌ها را دانلود کنید.



## معرفی ترانه‌های حال خوب کن نوروزی از گذشته تا حال

ناصر رعیت‌نواز

**بوی عیدی اثر فرهاد مهرداد** شاید اولین آهنگی که همه ما با شنیدن نام عید در ذهن مان مرور می‌شود آهنگ «بوی عیدی، بوی توپ» با صدای فرهاد باشد. این آهنگ با نام اصلی «کودکانه» در سال ۱۳۵۵ شمسی توسط فرهاد مهرداد اجرا شد. این آهنگ به خوبی و نوستالژی وار نمادهای نوروز و حاجی فیروز را در ذهن نداعی می‌کند. بعدها چندین مرتبه توسط دیگران بازخوانی شد.

**بهار می‌آمد اثر استاد محمدتوری**

استادتوری با آن صدای خاص و دلنشین شعری از شیون فومنی به نام «بهار می‌آمد» را خوانده که بسیار گوش‌نواز است. حتما با شنیدن نام استادتوری یاد آهنگ «جان مریم» که از مهم‌ترین و معروف‌ترین ترانه‌های استادتوری بوده، افتاده‌اید. این آهنگ می‌تواند به راحتی تمام حسنگی و دل‌مشغولی شمار از بین ببرد و به شمار آملشی دوست‌داشتنی هدیه‌ی کند.

**بهار بهار اثر ناصر عبدالهی**

یک صدای منحصر به فرد که با خواندن آهنگ «ناصر یا» به شهرت