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 منوچهر شهسواری
متخصص پوست و مو

راهکارهایی آسان برای داشتن پوست سالم و با طراوت ارائه دهید که وقت زیادی هم نگیرد.

به طور کلی پیری، آلودگی، برنامه غذایی نادرست، کار زیاد و استراحت کم و نیز غم و غصه، دشمنان پوست محسوب می شوند. از پاکیزگی، غذاهای آبرسان و خوردن ویتامین و پروتئین به اندازه کافی، به عنوان دوستان پوست یاد می شود. برای این که پوست سالمی داشته باشید، باید همیشه آن را تمیز نگه دارید و با مصرف غذاهای آبرسان و پر ویتامین و پروتئین رطوبتش را متعادل کنید، خوب بخوابید، از هوای سالم بهره مند شوید، روزانه به مقدار کافی آب بنوشید، برنامه غذایی درستی داشته باشید، ورزش کنید و از مصرف لوازم آرایشی تا حد امکان خودداری کنید.

پاک کردن پوست

روش پاک کردن پوست و نوع پاک کننده به نوع پوست بستگی دارد. هر قدر محیط آلوده تر و پوست چرب تر باشد، باید بیشتر تمیز شود زیرا پوست های چرب اصولا آمادگی بیشتری برای ابتلا به ناراحتی های پوستی مانند جوش و لک دارند. برای پاک کردن پوست، شیوه های مختلفی وجود دارد:

استفاده از صابون های پاک کننده

برای کسانی که پوست خشک دارند، روزی یک بار و برای کسانی که پوست چرب دارند، ۲ تا ۳ بار در روز توصیه می شود اما صابون باید کاملا شسته شود؛ به طوری که برخی از کارشناسان زیبایی برای پاک کردن صابون، ۲۰ تا ۳۰ بار آب کشی را لازم می دانند.

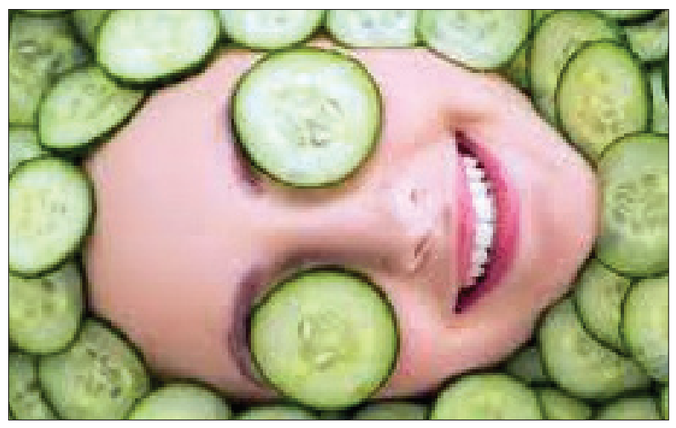
بخور

هفته ای یک یا دو بار و اگر پوست خسته است، سه بار در هفته استفاده از پاک کننده های طبیعی و مغذی لازم است. برای پوست های چرب و معمولی، سیب زمینی خام توصیه می‌شود. اگر شما دارای پوست چرب یا معمولی هستید، آب سیب زمینی را بگیرید و با آن پوست تان را تمیز کنید. در ضمن سیب زمینی خام در درمان اگزما نیز مؤثر است.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

ماسک های خانگی سفید کننده پوست

برای کم رنگ کردن برنزگی پوست، آب سیب زمینی را به پوست بمالید



بهداشت

بهترین راه برای تغییر رنگ پوست، استفاده از ماسک های خانگی است. حلقه‌های خیار و پوست خیار را روی قسمت‌های تیره پوست بمالید. خیار بعد از اپیلاسیون، پوست را خنک و التهاب را کم و رنگ پوست را روشن و شفاف می کند.

لیمو و پرتقال

لیمو پاک کننده و سفید کننده ای قوی است. آن را مستقیما روی پوست بمالید، اگر تازه اپیلاسیون کرده‌اید این کار را نکنید، بگذارید یک روز بعد این کار را انجام دهید چون پوست حساس است. حتی می توانید آب لیموی تازه را با روغن بادام یا نارگیل یا شیر و عسل ترکیب کنید تا پوستی شفاف و سفید داشته باشید.

زردچوبه

پودر زردچوبه را با آب یا خیار رنده شده یا آب لیمو مخلوط کنید و روی قسمت های تیره به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی هم از جمله مواد سفید کننده پوست است، درست مانند لیمو می توانید از حلقه های گوجه فرنگی استفاده یا آن را با لیمو مخلوط کنید و روی پوست بمالید.

ماست

ماست را با آردنخود و لیمو هم بزنید و ترکیبی خمیری درست کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه روی قسمت های تیره بماند.

سیب‌زمینی لیمویی درست کنید

سیب‌زمینی تنها برای درست کردن غذاهای خوشمزه نیست بلکه می تواند روی پوست هم معجزه کند. برای تاثیر بیشتر می توانید به آب سیب‌زمینی یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو هم اضافه کنید. این معجون را با پنبه روی پوست‌تان بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. این کار را هر روز انجام دهید تا رنگ طبیعی پوست‌تان به حالت اول باز گردد.

کشک و زردچوبه

کشک هم مانند لیمو، اسید طبیعی دارد و به از بین رفتن برنزگی پوست کمک می کند. مقداری ماست خنک را در یک کاسه هم بزنید و اندکی زردچوبه به آن اضافه کنید. آن را به‌صورت، گردن و نواحی برنزه شده بمالید. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند تا کاملا خشک شود سپس آن را با آب سرد بشویید. زردچوبه نیز کمک خواهد کرد تا در خششی روی پوست شما به‌وجود آید و رنگ برنزه آن را به راحتی می‌پوشاند.

شکر و گلیسیرین

در یک کاسه یک دوم فنجان شکر، چند قطره گلیسیرین و یک چهارم فنجان آب لیمو را مخلوط کنید.

این اسکراب را روی نواحی تیره پوست خود بمالید. شکر، پوست شما را به خوبی لایه برداری می کند و گلیسیرین، آن را نرم خواهد کرد در حالی که لیمو برنزگی پوست شما را روشن‌تر خواهد کرد.

کافه سلامت

مصرف اعضای حرام گوسفند، ابتلا به تب مالت را افزایش می دهد

مصرف کبابی و نیم‌پخته اعضای حرام حیوانات نر، خطر ابتلا به تب مالت را به دنبال دارد. این در حالی است که متاسفانه اکنون اندام حرام حیوانات نر مانند گوسفند در بازار به فروش می‌رسد. بهادر حاجی‌محمدی رئیس مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی یزد به ایسنا گفت: مصرف کبابی اعضای حرام گوسفند یکی از رفتارهای تغذیه‌ای غلط است که توسط برخی افراد به ویژه آقایان انجام می‌شود، در صورتی که در دین مبین اسلام مصرف خوراکی برخی اندام حیوانات حرام است. وی با اشاره به این که مصرف کبابی اندام حرام حیوانات کشتاری موجب تقویت قوای جنسی مردان نمی‌شود، گفت: این تصور اشتباهی است که فکر می کنند این اندام خاصیت درمانی دارد. در موارد غیر علمی، خوردن این اندام به صورت کبابی برای تسریع و تکامل بلوغ در پسران نوجوان توصیه شده است. متاسفانه در بسیاری از کشتارگاه‌های کشور نظارت موثری بر جلوگیری از خروج و معدوم کردن اندام‌های حرام حیوانات نر کشتار شده وجود ندارد. اندام تناسلی گوسفند با وجود غیر بهداشتی بودن، قیمت زیادی دارد و گاهی از گوشت قرمز نیز گران‌تر است. از سوی دیگر مصرف کنندگان دنبلان، معمولا در حین کباب کردن به تصور جلوگیری از کاهش ارزش غذایی، حرارت بسیار کمی به آن می‌دهند و به صورت نیم‌پخته آن را مصرف می کنند. این امر باعث می‌شود با کتری‌های بیماری‌زای موجود در دنبلان از بین نرود و موجب بیماری در افراد شود.

آشپزی من

کوکوی کرفس

ابتدا برگ های کرفس را خرد کنید. پیشنهاد می کنیم، برگ ها را به صورت متوسط خرد کنید، نه زیاد درشت و نه خیلی ریز. دقت کنید که برگ ها باید تازه و شاداب باشد. برای تهیه این کوکو می توانید از ساقه های بسیار ریز کرفس هم استفاده کنید. کرفس خرد شده را به همراه دو تا سه عدد تخم مرغ داخل یک کاسه بریزید سپس با توجه به حجم برگ ها به مقدار لازم نمک، فلفل و زردچوبه داخل کاسه بریزید و مخلوط کنید. در صورتی که مقدار تخم مرغ، کم بود، یک عدد دیگر هم اضافه کنید. داخل یک تابه نچسب مقدار کمی روغن بریزید و وقتی روغن داغ شد، مایه کوکو را اضافه کنید. سپس حرارت را ملایم کنید و درِ تابه را بگذارید تا کوکو بپزد. وقتی یک طرف کوکو پخت، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود.

- برگ کرفس تازه - ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۵ عدد
- آرد گندم - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم

سه شنبه ها

مامان و نی نی

بیماری اوریون در کودکان علایم و درمان

علایم بیماری اوریون به طور معمول پس از دو هفته در معرض ویروس قرار گرفتن ظاهر می‌شوند. ابتدا ممکن است علایمی مشابه آنفلوآنزا قبل از سایر علایم ظاهر شود که شامل موارد زیر است:

- احساس خستگی و کوفتگی
- خارش بدن
- سردرد
- بی اشتهایی
- تب ملایم

راه‌های درمان بیماری اوریون چیست؟

از آن جا که اوریون یک بیماری ویروسی است، به درمان با آنتی بیوتیک یا دیگر داروها واکنش نشان نمی‌دهد اما می‌توانید عوارض بیماری را درمان کنید تا کودک در طول بیماری احساس راحتی بیشتری داشته باشد. این راه‌های درمانی شامل موارد زیر هستند:

- استراحت کافی هنگام احساس ضعف یا خستگی.
- از قرص‌های مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن برای پایین آوردن درجه تب استفاده کنید.
- با استفاده از کیسه یخ، غدد متورم را تسکین دهید.
- برای پیشگیری از کمبود آب بدن به علت تب، مایعات فراوان نوشیده شود.
- از یک رژیم غذایی ملایم شامل سوپ، ماست و دیگر غذاهایی که جویدن شان آسان تر است، استفاده کنید (عمل جویدن هنگامی که غدد متورم هستند، ممکن است کار سختی باشد).

بیشتر بدانیم

به نان‌های سفید اعتماد نکنید!

گاهی اوقات، بعضی از نانوایان به دلیل نبود مخمر ها یا هزینه بالای آن، به روش‌های غیر معمولی مانند اضافه کردن نمک و جوش شیرین متوسل می شوند. «دارایی» مدیر کل آزمایشگاه های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو، از تخلف جدید در برخی نانوایی های سنتی خبر داد و به ایسنا گفت: به تازگی در برخی نانوایی ها، در پخت نان از سفید کننده ای به نام بلانکیت استفاده می شود که معمولا برای سفید کردن قند در کارخانه های تولید قند به کار می رود و افزودن آن در آرد و خمیر غیر مجاز است. وی خاطرنشان کرد: با کمک ناظران سطح عرضه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، نظارت های لازم در این زمینه اعمال و به صنف آرد و غلات هم هشدار داده شده است که در این باره دقت بیشتری داشته باشند. به گفته وی این مسئله در نان های صنعتی مطرح نیست و روش های آن ها برای تولید انواع نان مشخص و قابل قبول است.

ایران گردی — تنگه چاهکوه

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

قسمت شرقی جزیره قشم میزبان دره ای شگفت انگیز است که به تنگه چاهکوه شهرت دارد و با جلوه های خاص خود موجب حیرت بسیاری از بازدیدکنندگان خود می شود. همه عناصر طبیعی دست به دست هم داده اند تا طی سال ها این پدیده را شکل دهند و هنرمندی طبیعت را به نمایش بگذارند. دره ای به عمق ۱۰۰ متر که دنیای جدیدی را برای تان رقم می زند و گویی شما را به سرزمینی دیگر فرا می خواند. کافیست تا بخت با شما یار باشد و باران هم شروع به باریدن کند، آنگاه یکی از زیباترین تصاویر طبیعت ایران را مشاهده خواهید کرد.

در تابلوی اطلاعات سازمان منطقه آزاد قشم از این تنگه با عنوان دره مقدس چاهکوه یاد شده است چرا که آب در گذشته های دور تقدس خاصی برای پیشینیان ما داشته و این دره محلی برای ذخیره آب بوده است.

به محض قرار گرفتن در ورودی دره، تندیسی طبیعی را خواهید دید که به «سه سر نگهبان» شهرت دارند. سپس به چهار چاه می رسید که توسط ساکنان در میان دره حفر شده اند تا ذخیره گاهی برای آب شیرین باشند. پس از گذر از کنار آنها، تندیس ها، حجم ها، کاسه ها و طاقچه ها بر دیواره دره به چشم می خورند.

کم کم دیواره های عمودیِ نسبتا مرتفع، شما را از دنیای بیرون جدا می کنند و با اشکالی شگفت انگیز همچون شیارها و خطوط فرسایش موازی و عمیق و انواع حفره های نیمه کروی و بیضوی مواجه می شوید. در قسمت هایی از دیواره صدف ها نیز دیده می شوند و می توانند ردپایی از حضور آب دریا در گذشته باشند. جوی های سنگی در کف دره، بر اعجاز چاهکوه می افزایند و شما را محو تماشای زیبایی های این پدیده طبیعی می کنند.

تنگه چاهکوه با زیبایی هایش شما را جادو خواهد کرد و مجبور خواهید شد برای کشف زیبایی های بیشتر کمی جلوتر بروید. با هر قدمی که بردارید، این پدیده طبیعی با جلوه ای تازه شما را غافلگیر می کند و تصویری تازه را به شما هدیه می دهد. بعد از مدتی با راهی فرعی مواجه می شوید و کنجکاوی امان تان را می برد.

وسوسه کشف تصاویر و اشکال تازه شما را در این دره پیش می برد و هر لحظه بر حیرت تان می افزاید. هنگامی که به چاهکوه قدم می گذارید این پدیده طبیعی با دره ای عریض و دیواره های بلند به استقبال شما می آید. دیواره ها از دو طرف شما را احاطه می کنند و حق تماشای آسمان را از شما می گیرند به همین دلیل است که در چاهکوه نور کمی وجود دارد.

هر چه پیش تر می روید از میزان عرض کاسته می شود و به تقاطی می رسید که به سختی می توانید از آنها عبور کنید. در این نقاط دیواره ها تقریبا به هم می رسند و فاصله ۲ دیواره از یکدیگر از نیم متر هم کمتر می شود.این دره از چهار طرف، چهار تنگه دارد که دره اصلی و دره عمود بر آن راشامل می شود و شکلی مانند یک چهارراه را تشکیل می دهد.

به این معنا که پس از ورود به دره، در مسیر پیمایش آن به دو شکاف در دو سوی خود برخورد می کنید که هر یک شما را به دره ای با ویژگی های تازه هدایت می کنند. اگر از سمت شمال وارد دره شمالی جنوبی شوید با دره ای عریض تر و کم شیب تر به شکل U مانند برخورد می کنید. با پیشروی به سمت جنوب، کاهش عرض و افزایش شیب را حس خواهید کرد تا حدی که در انتها، دره به شکل V در آمده و صعب العبور می شود و این تغییر شکل حکایت از سیلابی بودن دره دارد. جزیره قشم یکی از مناطق گرمسیری ایران است و توصیه می شود که در پاییز و زمستان و یا ایام نوروز تا اواسط اردیبهشت به آنجا سفر کنید.

بهار: در ابتدای بهار این جزیره آب و هوای تقریبا مطبوعی دارد و مسافران زیادی را به ویژه در ایام نوروز به سوی خود می کشاند.

تا اواسط اردیبهشت هم می توانید بر روی سفر به این جزیره حساب باز کنید اما پس از آن اگر طاقت گرما را دارید به سوی قشم بروید.

تابستان: در تابستان های داغ قشم، اهالی جزیره هم بیشتر به سفر می پردازند و کمتر کسی ترجیح می دهد در جزیره بماند اما این فصل فرصت خوردن خرچنگ های خوشمزه و برخی دیگر از آبزیان است.

پاییز و زمستان: با کاهش دما در این دو فصل، هوای قشم مطبوع تر خواهد بود و امکان سفر را برای شما فراهم می کند.

مناظر خاص این دره و اشکالی که در سراسر آن بساط خود را پهن کرده اند سوژه های نابی برای عکاسی هستند. اگر کمی خلاقیت را چاشنی کارتان کنید، قادر به ثبت تصاویری خارق العاده خواهید بود. فرصت را از دست ندهید، مگر چندبار می توانید این اعجاز طبیعت را ببینید و شگفتی هایش را ثبت کنید؟! عکس ها خاطره شیرین این سفر را برای همیشه ماندگار می کنند.

اقامتگاه های بوم گردی: اگر می خواهید در فرهنگ سنتی قشمی ها غرق شوید و اقتصاد روستاها را جانی تازه دهید، به سراغ اقامتگاه های بوم گردی بروید که اتفاقا ۲ تا از آنها در نزدیکی چاهکوه قرار دارند.

درست است که با قرارگرفتن در تنگه چاهکوه، تنها قسمت کوچکی از آسمان را می توانید ببینید؛ اما در شب همین تکه کوچک بسیار تماشایی می شود. درخشش ستارگان در شب جلوه خاصی به تنگه چاهکوه می دهد و وقتی از درون آن به آسمان نگاه می کنید چلچراغی را در بالای سرخود می بینید که شما را با خود به دنیایی دیگر می برد. اینجا تصویری دیگر از شب و ستارگانش را برای تان رقم می زند:

تصویری که شاید هیچ کجای دیگر آن را نخواهید یافت.

اگر از علاقه مندان به سنگ نوردی هستید و با اصول اولیه این فعالیت آشنایی دارید، در سفر به چاهکوه لوازم خود را در کوله بارتان جای دهید تا تجربه ای متفاوت از سنگ نوردی را برای خود رقم بزنید.