

پریش و پاسخ

نویز داروها تنها با صاف‌بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ ۲ سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف‌ناشود.

دکتر مهدی فیهمی

متخصص طب سنتی

با سرد شدن هوا در طب سنتی چه کارهایی برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا توصیه می‌کنند؟

برای پیشگیری از سرماخوردگی می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید.

۱- استراحت مطلق.

۲- سینه و کتف را با روغن زیتون یا بنفشه چرب کردن.

۳- داروی امام کاظم (ع):

پودر مخلوط هلیله سیاه، مصطکی، شکر قهوه‌ای یا نبات به اندازه یک قاشق چای خوری، مصرف شود. یک ساعت قبل و بعد از آن، هیچ چیز حتی آب هم خورده نشود.

۴- دم کرده خطمی، پنیرک، بنفشه، رازیانه، پونه، آویشن، بابونه، مرزنجوش، تخم گشنیز، سنا، گزنه، نانخنک و...

۵- غرغره (آب، عسل، نمک، سرکه و آویشن) برای رفع التهاب گلو توب.

۶- کلاه گذاشتن

۷- مصرف سوپ جو یا بلدرچین یا کبک.

۸- درمان تب:

سیب، عتاب، بنفشه، روغن بنفشه، کاسنی، پیاز، سیاه‌دانه و غرغره موادی که در شماره ۵ ذکر شد.

استراغ و اسهال (دادن سنا، اسفزه)، پاشویه و...

۹- خانم باردار بهتر است دم کردنی را نخورد. زکام، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سرفه باعث دفع اختلاط مضر و پیشگیری از بیماری‌های سخت در آینده شخص می‌شود. اسهال و استفراغ اولیه برای این بیماران مفید است و نباید نگران شد.

بیشتر بدانیم

مصرف ماهی و روغن ماهی خطر حمله قلبی را کاهش می دهد

نتایج دو مطالعه نشان می دهد که اسیدهای چرب امگا۳ برای قلب هم در افراد سالم و هم در افراد دارای مشکلات افزایش دهنده ریسک حمله قلبی، سکنه یا بیماری قلبی مفید است. محققان در آزمایش (ویتامین D و امگا۳) دریافتند افراد سالمی که مکمل روغن ماهی مصرف می کردند، کمتر دچار حمله قلبی می شدند. همچنین یافته ها نشان داد شکل تصفیه شده اسید چرب امگا۳ موجب کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته در افراد دچار تصلب شرایین یا دیگر فاکتور های پرخطر قلبی شد. اگر افرادی ماهی نمی خورند طبیعتاً باید از فواید مکمل های روغن ماهی بهره گیرند. البته بهتر است قبل از آن، با پزشک شان مشورت کنند.

راهکارهای مراقبت از اکستنشن مژه

پزشکی

یکی از جدید ترین روش ها برای افزایش زیبایی چشم ها، اکستنشن مژه است. تارهای مصنوعی مژه که در لابه لای مژه قرار می گیرد، اکستنشن مژه نام دارد. با استفاده از مژه های نیمه دایم می توان مژه ها را پر تر و بلند تر نشان داد. اکستنشن با کاشت مژه کاملاً متفاوت است. گاهی به صورت ژنتیکی یا بر اثر عوامل محیطی، فرد مژه های کم پشتی دارد و برای اصلاح آن از روش های مختلفی مانند اکستنشن استفاده می کند.

در روش اکستنشن، مژه های اضافه یکی یکی لابه لای مژه های پلک بالا یا چسب اضافه می شود و به این ترتیب دیگر نیازی به استفاده از مژه مصنوعی یا آرایش زیاد چشم ها نیست.

❖ تفاوت اکستنشن مژه با مژه مصنوعی
مژه های مصنوعی با یک نگاه ساده کاملاً قابل تشخیص است اما هنگامی که شما اکستنشن مژه انجام می دهید، به سادگی مشخص نیست.

❖ مراحل انجام اکستنشن مژه

فرد دواوطلب باید در از یکشده و چشم هار ا ببندد. زیر مژه های پلک بالا دستمالی تمیز قرار می گیرد. با کمک موچین، مژه ها بر داشته و نوک آن ها به اندازه یک میلی متر به چسب آغشته می شود و سپس روی قسمت مد نظر قرار می گیرد.

❖ ماند گاری

این مژه ها به مدت ۳ تا ۴ هفته از زمان کاشت، باقی می ماند البته این مدت به نوع مژه های طبیعی شما و سرعت رشد آن ها بستگی دار. برای تمیم، معمولاً چند روز یک بار باید به جایی که برای اکستنشن رفته اید، مراجعه کنید.

❖ مراقبت ها

برای پاک کردن آرایش چشم هانیز لازم است از ژل های شست وشو کمک بگیرید و با دستمالی نرم به آرامی اطراف مژه هار تمیز کنید. استفاده

سالاد اسفنجاج

❖ اسفنجاج را پس از شستن خرد کنید.❖ سیب زمینی و تخم مرغ هارا در ظرفی با یک پیمانه نمک آب پز و سپس به صورت مربع های کوچک خرد کنید.❖خیار شور هارا رنده درشت کنید و آب آن را بگیرید.❖همه مواد را در ظرفی با هم مخلوط کنید.❖حبه سیر را رنده کنید وروزی

- ❖ اسفنجاج – ۵۰۰ گرم
- ❖ تخم مرغ – ۳ عدد
- ❖سس مایونز – ۴ قاشق سوپ خوری
- ❖سیر – یک حبه
- ❖خیار شور – ۲۰۰ گرم

- ❖ نمک و فلفل – مقداری
- ❖درت برای تزئین – به مقدار لازم
- ❖تر بچه برای تزئین – به میزان لازم
- ❖سیب زمینی – ۴ عدد

اشپز هنر من

❖ نکات

کاشت مژه باعث از دست دادن مژه های طبیعی نمی شود. به گزارش سایت عصر ایران، این روند عوارض و خطر خاصی به همراه ندارد اما باید مراقب بود و مهم تر آن که بعد از کاشت مژه، چشم فرد نباید تا ۲۴ ساعت با آب در تماس باشد تا مژه ها به خوبی بچسبند و روی چشم ها ماندگار شوند.

❖ کاشت مژه برای چه کسانی مناسب نیست؟
کاشت مژه را همه افراد به غیر از کسانی که مشکلات چشمی دارند، می توانند انجام دهند ولی اصلی ترین مسئله در انجام این روش زیبایی، مراجعه به پزشک متخصص یا مرکز آرایشی معتبر است.

❖ عوارض اکستنشن مژه و استفاده از مژه های مصنوعی

اگر شخصی که این کار را انجام می دهد ماهر نباشد ممکن است مژه های پلک بالا و پایین را به هم بچسباند و در نتیجه مژه های طبیعی هم

❖ تقویت مژه ها

از بهترین روغن های تقویت کننده مژه، می توان روغن زیتون و روغن کرچک را نام برد. این دو روغن باعث تقویت و رشد مژه ها می شود. غذاهایی با پروتئین بالا مانند ماهی، تخم مرغ، پنیر سویا، جگر و گوشت را بدون چربی مصرف کنید. علاوه بر این، به رژیم غذایی خود، مواد غذایی مانند دانه های سویا، آووکادو، انواع حبوبات و روغن زیتون را که حاوی مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب هستند، اضافه کنید.

سه شبه ها

مآمان وئی نی

خستگی بعد از زایمان

شدت و میزان خستگی بعد از زایمان در خانم های مختلف بر اساس عوامل متعددی از جمله طول مدت زایمان و عوارض آن، درد، حمایت های خانوادگی و اجتماعی و بی خوابی های مکرر متفاوت است. بعد از زایمان، روده ها هنوز به حالت طبیعی و نرمال برگشته اند و عضلات شکمی همچنان ضعیف و شل است. این عوامل منجر به بروز یبوست می شود.
باین که این نوع خستگی غیر قابل اجتناب است اما می توان با درپیش گرفتن توصیه هایی، از شدت آن کم کرد. به این منظور لازم است از هر فرصتی برای خوابیدن و استراحت استفاده کنید. وظایف مادری و همسری را اولویت بندی کنید و دنبال این نباشید که تمام کار های منزل را یک جا انجام دهید. هفته های نخست را به مراقبت بیشتر از نوزاد و خود اختصاص دهید تا مهمان پذیرفتن و کار های جانبی، در طول روز، چرت های کوتاه داشته باشید. از همسر و اطرافیانان کمک بگیرید و سعی نکنید همه کار ها را یک تنه انجام دهید. نوزاد را در پایان عصر حمام کنید تا خواب راحت داشته باشد و شما نیز بتوانید استراحت کنید.

بازگشت رحم به حالت طبیعی

بعد از زایمان حدود شش هفته طول می کشد تا رحم به وضعیت اول قبل از بارداری برگردد. به گزارش تبیان، برخی خانم ها بعد از زایمان، انقباض های متناوبی در رحم احساس می کنند که ناشی از گرفتگی عضلانی و دردناک هستند. این حالت در بین خانم هایی که دوقلو یا سه قلو به دنیا می آورند، رایج تر است و معمولاً بین روز های چهارم تا هفتم بعد از زایمان بر طرف می شود. برای تسکین چنین دردهایی توصیه می شود به طور مرتب دراز کشید تا مثانه خالی باشد. می توانید روی شکم تان بخوابید و بالشتی را زیر شکم خود قرار دهید.

تغذیه

علایم افسردگی با مصرف پروبیوتیک ها کاهش می یابد

به گفته محققان کانادایی، مصرف منظم پروبیوتیک ها موجب تسکین علایم افسردگی می شود. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می دهد افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) بعد از مصرف پروبیوتیک خاص در مقایسه با گروه افراد مبتلا به IBS که دارو نما مصرف کرده بودند، دو برابر شاهد بهبود بیشتر علایم افسردگی هم زمان با این بیماری بودند. سندروم روده تحریک پذیر بر روده بزرگ تاثیر می گذارد و بیمار ان دچار دل درد و تغییر در عادات اجابت مزاج نظیر اسهال و یبوست می شوند. معمولاً این افراد دچار اضطراب مزمن یا افسردگی هم هستند.

معرفی دیدنی های گرگان برای گردشگران



❖ دیوار تاریخی گرگان

یکی از معروف ترین آثار تاریخی گرگان، دیوار دفاعی آن است که با نام های سد اسکندر، سد انوشیروان، سد فیروز و قل آن (مار سرخ) در دوره های مختلف شهرت یافت. دیوار دفاعی گرگان از شرق دریاى خزر در ناحیه گمیشان شروع می شود و پس از گذر از شمال آق قالا و گنبد کاووس، به طرف شرق ادامه و در کوه های پیش کمر، پایان می یابد. در قسمت شمالی دیوار، خندقی قرار گرفته که بیشتر در قسمت میانی دیوار مشهود است. در باره زمان ساخت دیوار، نظر از مختلفی وجود دارد؛ ولی طبق تحقیقات انجام شده به دلایل متعدد، به نظر می رسد بنیان این دیوار در زمان اشکانیان هم زمان با حکمرانی امیرداد دوم (۱۲۴-۸۷ قبل از میلاد) شکل گرفته و بازسازی و تعمیر آن در دوره ساسانیان انجام شده باشد.



❖ پل تاریخی آق قلا

از بناهای قدیمی آق قلا که از شهرهای استان گلستان است، پل آجری است که در دوران صفویه روی رودخانه گرگان ساخته شده است. در عکسی که در دوره ناصرالدین شاه از این پل برداشته اند، دومناره در کنار پل دیده می شود. اکنون از این منارها اثری نیست. از مدتی پیش، پل دیگری روی این رودخانه ساخته اند که با احداث آن، رفت و آمد از روی پل قدیمی صورت نمی گیرد و از آن تنها به عنوان یکی از آثار قدیمی نگهداری می شود.

❖ موزه فرهنگ

روستایی قرق این موزه دومین موزه روستایی کشور پس از موزه روستایی سراوان در استان گیلان است. در این موزه تمام نمادها، صنایع دستی و دانش بومی روستاهای استان گردآوری شده است.

❖ آبشار نومل

مجموعه آبشار های نومل در استان گلستان واقع است. این آبشار های زیبا در شهرستان گرگان و در روستای نومل قرار دارند. روستای نومل در فاصله ۷ کیلومتری جاده اصلی گرگان-مشهد قرار دارد که در کنار کوه از جلوه های طبیعی و دیدنی های خاصی برخوردار است. شغل بیشتر ساکنان این روستا کشاورزی و دامداری است. بلندترین آبشار منطقه بیش از ۳۰ متر ارتفاع دارد.



منابع:سایت گردشگری گرگان- تجارو

تورهای متنوع کویر مصر
۱/۵ و ۲/۵ و ۳/۵ روزه

آنتالیا هتل لوکس
اورنج کانتی 5* UALL
۵۹۰/۰۰۰ تومان ۳/۵۹۰
۵۰۰ یورو از مسافرتی

تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۸/۱ شماره ۲۸ طبقه ۱+
@ VipParvaz

چارتر هفتگی
کیشت
با هوایمایی سپهران
یکشنبه / سه شنبه / پنجشنبه / جمعه
صبحانه / ترانسفر / سینما ۵ بعدی
شهریاری / سفراری / گشت جزیره

کلیه تورهای خارجی
فلامینگو
۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول گرجستان مالزی دبی
کیش قسم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

اقساط بدون کارمزد
۳۶۰۳۶۰۱۰
تخصصی ماست
@yekta_seir

کیش استانبول گرجستان مالزی تایلند دبی
ویزای مولتی ۵ ساله کانادا بدون داشتن ویزای شینگن و مدارک
تور اروپا ویزا سال ۵۰۰۰۰۰۰۰
آتین پرواز