



بیشتر تومور های هیپوفیز از نوع خوش خیم است که اگر از راه های درست درمان شود، نتیجه خوبی به دنبال دارد. به گزارش ایرنا، دکتر گیوشرفی جراح مغز و اعصاب اظهار کرد: تومور های هیپوفیز ۲۰ درصد تومور های مغزی را تشکیل می دهد و با توجه به عوارضی که در نوع ترشعی و غیر ترشعی آن وجود دارد، بار بزرگ بهداشت، درمان و سلامت را بر جامعه وارد می کند که همواره نادیده گرفته شده است. جراحی تومور هیپوفیز از طریق بینی شیوه نوینی نیست و سال هاست که انجام می شود و طی آن پره های بینی را گشاد می کنند و جراحی را انجام می دهند.

چگونه عطر بسازیم؟



شما به راحتی می توانید با انواع گل ها و میوه های خوشبو برای خود عطر بسازید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که عطر مخصوص خودتان را با مهر و هنر و سلیقه خود در خانه تهیه کنید یا این که با هنرمندی خاص یک هدیه بسیار ارزشمند به یکی از عزیزانتان تقدیم کنید. با آگاهی یافتن از نحوه ساخت عطر و کمی دقت به خرج دادن می توانید از پس این کار بر بیایید. اگر پای این کار هستید و قصد دارید چنین کاری را تجربه کنید، این مطلب را مطالعه کنید.

ترکیب های عطر

شما با تشخیص انواع نوتز ها (بوی عطر) و اطلاع از آن ها می توانید ترکیب خودتان را انتخاب کنید. یادتان باشد عطر شما باید از ترکیب سه بوی مختلف ساخته شود؛ بنابراین وقتی عطر ها را با هم ترکیب می کنید، اول یا نوتز یا عطر پایه شروع کنید و سپس نوتز میانی را اضافه کنید. در مرحله آخر باید نوتز ابتدایی را با دو عطر دیگر ترکیب کنید. یادتان باشد نوتز ابتدایی همان بویی است که برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می ماند و البته عطر تندی دارد. بهترین نسبت برای ترکیب نوتز ها، ۳۰ درصد نوتز پایه، ۵۰ درصد نوتز میانی و ۲۰ درصد نوتز ابتدایی است.

نکته: می توانید برای برخی عطر ها از چهار تا پنج نوتز هم استفاده کنید.

یک عطر از ترکیب چند بوی مختلف به وجود می آید که این بوها نوتز (notes) نامیده می شود. به این ترتیب وقتی شما عطر را روی لباس یا بدنتان اسپری می کنید، مرحله به مرحله هر یک از این نوتز ها به مشام خواهد رسید. اولین نوتز، همان بوی قوی و شاید تندی است که در ابتدای عطر زدن به مشام شما می رسد. این بوی اولیه معمولاً در فاصله زمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از بین می رود. این بو معرف و البته برگرفته از اسانس است که عطر شما به آن تعلق دارد؛ مثلاً بوی جنگل، بوی شرقی (گیاهان معطر خاور دور) یا اسانس گل ها.

نوتز نهایی، تکمیل کننده نوتز میانی است که معمولاً ۴ تا ۵ ساعت باقی می ماند.

برای داشتن اسانس شخصی ابتدا مواد اولیه خود را تهیه کنید. این مواد عبارت است از:

✱ دو قاشق چای خوری روغن حامل (جوجوبا، بادام یا

روغن هسته انگور)
✱ شش قاشق چای خوری الکل صنعتی (برای مصارف صنعتی)
✱ دوونیم قاشق چای خوری آب معدنی
✱ ۳۰ قطره از اسانس های مورد نظر (حداقل یکی از این ها: پایه، میانی یا ابتدایی)
✱ فیلتر قهوه
✱ قیف

بوی محبوب شما کدام است؟

باید ببینید کدام یک از این نوتز ها، بوی محبوب شماست؛ البته نوتز های ابتدایی که معمولاً در یکی از عطر ها خلاصه می شود، ریحان، ترنج، استوفودوس، لیمو، نعنای، بهار نارنج و رزماری است. عطر پرتقال شیرین هم می تواند در بین نوتز های ابتدایی باشد. حالا بروید سراغ نوتز میانی که می تواند شامل یکی از این عطر ها باشد: فلفل سیاه، بابونه، دارچین، میخک، گل یاسمن، درخت کوهی، گور گیاه، بهار نارنج، جوز هندی، گل رز و رز جنگلی.

نوتز های پایه شامل این عطر ها می شود: سرو، سرو جنگلی، زنجبیل، نعنای هندی، عطر درخت کاج، صنوبر، چوب و وانیل.

دستور اولیه تهیه عطر

برای درست کردن عطر صرفاً به نوتز های ابتدایی،

ساعت کنار بماند. در ظرف را محکم ببندید و عطر خود را در گوشه ای بگذارید. می توانید برای شش هفته بطری را کنار بگذارید تا بوی آن قوی تر شود. در طول این مدت بطری را بررسی کنید و ببینید به بوی دلخواه شمار سیده است یا خیر.

وقتی که عطر شما به بوی دلخواهتان نزدیک شد، آب معدنی را در مقداری معین به آن اضافه کنید.

حالا در این مرحله بطری عطر را با شدت تکان بدهید.

روش استفاده از گیاهان

گیاهان، برگ ها و گلبرگ های خشک شده را خیلی آرام بسایید. ساینید گیاهان خشک ضروری نیست اما ممکن است باعث ایجاد مواد اولیه بیشتری شود. فقط کافی است آن ها را با یک قاشق چوبی آرام خرد کنید و بسایید. به گزارش سایت فردا، به مقدار بسیار کم از روغن مورد نظر را داخل ظرف بریزید. همین قدر که گیاهان خرد شده را بپوشاند.

حالا مواد اولیه را که شامل همان گیاهان ساینده شده است، داخل ظرف مدنظر بریزید تا با روغن ترکیب شود. در ظرف را ببندید و مطمئن شوید که در ظرف سفت و کامل بسته شده است.

حالا اجازه بدهید ظرف عطر شما برای یک تا دو هفته در فضایی خنک و تاریک باقی بماند.

اگر بعد از مدت مورد نظر رایحه عطر شما آن طور که دلتان می خواهد قوی نیست، می توانید گیاهان را خارج کنید و گیاه جدید را با همان دستور داخل ظرف و به روغن اضافه کنید.

دستور تهیه عطر

برای هر چه قوی تر شدن بوی روغن که همان رایحه عطر شماست، شاید مجبور شوید دو، سه باری گیاهان را با تازه ترش عوض کنید تا در نهایت روغن شما همان بوی مدنظرتان را بگیرد. مراقب باشید در این روند روغن را دور نریزید چون روغن باید همانی باشد که با اول استفاده کردید؛ بنابراین شاید این پروسه حتی یکی، دو ماه طول بکشد تا از روغن بوی مورد نظر شما ساطع شود.

وقتی که بالاخره از بوی روغن راضی شدید، می توانید آن را با یکی، دو قطره از روغن ویتامین تا ترکیب کنید یا این که بروید سراغ روغن هسته انگور. به این ترتیب ماندگاری عطرتان را طولانی تر کرده اید.

پرسش و پاسخ

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

س: جوانی ۳۴ساله هستم. بیماری پوستی پسوریازیس دارم. به بهترین دکترها مراجعه کردم اما فایده ای نداشت؛ این بیماری در مان قطعی ندارد. از نظر طب سنتی در مان این بیماری چیست؟

« دکتر مهدی اسدی پزشک پوست و مووز بیای: ج: این بیماری در مان قطعی ندارد و باید آن را کنترل کرد. بهترین درمان ها، بهره گیری از روش های پزشکی نوین و مصرف داروهایی مانند کورتون و... است و از توصیه های طب سنتی نه در زمینه مصرف داروی موضعی بلکه در زمینه تغییر رژیم غذایی می توان بهره گرفت؛ از همه این ها مهم تر کنترل اضطراب و استرس است که باعث شعله ور شدن بیماری می شود. این بیماری ممکن است زمینه ژنتیکی هم داشته باشد و در ۲۰ سالگی به بالا نیز دیده شود.

« دکتر سید سعید اسماعیلی متخصص طب اسلامی ج: پسوریازیس قابل درمان است. غذاهای سودا زا و گرمی مثل خرما و گردو و فلفل و زنجبیل نخورید. با نظر پزشک قصد انجام دهید. خاکشیر با کاستنی و شاهره بخورید. مصرف آب پنیر طبی هم مناسب است.

س: برای کسی که به دلیل دیابت نوعفلش در حد صفر است، چه درمانی برای کوتاه مدت و بلند مدت وجود دارد؟

ج: قدم اول پر هیز و کنترل دیابت است. از مصرف سردی جات پر هیز کنید. یک قاشق روغن سیاه دانه هر روز میل کنید. پیاز را در روغن زیتون تفت بدهید و به آن تخم مرغ اضافه و میل کنید. با نظر پزشک زالو ببندازید.

س: آیا راهی برای رفع دائمی مو وجود دارد؟

ج: رشد موهای زاید یک راه مهم برای دفع مواد زاید بدن است. نباید جلوی رویش آن ها را گرفت. با نوره باید موها را مرتب بر طرف کرد.

س: برای از بین بردن لکه های صورت از چه مواد طبیعی می توان استفاده کرد؟

ج: لک های تیره پوست ناشی از غلبه سوداست. فست قود و نوشابه و گوشت گاو، عدس و بادمجان و کلم و قارچ نخورید. آب پنیر طبی روزی یک لیوان میل کنید.



۳ پیشنهاد برای آشپزی بهتر

خشک کردن سبزی: شوید، مرزه و نعنای از جمله سبزی هایی

است که در هر آشپزخانه ایرانی یافت می شود. برای خشک کردن هریک از سبزی ها ساقه چوبی آن ها را بگیرید و بشوید و وقتی که آیش خارج شد، در سایه و در جریان هوا پهن کنید. درست است که نور آفتاب به سرعت سبزی ها را خشک می کند ولی در عوض رنگ آن ها را تیره می کند و عطرشان را از بین می برد. وقتی کامل خشک شدن ها را ببایید و از الک بگذرانید و به صورت پودر در ظرف های شیشه ای در بسته در جای خنک نگه دارید. شوید و پیونه را کمتر می ساینند. مرزه را به صورت درسته و با شکل طبیعی خشک و نگهداری می کنند.

طرز تهیه لیمو عمانی: لیموی سبز بدون لک را انتخاب کنید. لیمو ها را به مدت سه روز در سایه پهن کنید تا پوست آن ها نازک شود. لیموها را بعد از سه روز بشوید و در قابلمه لعابی یا نفلون با آب فراوان به مدت نیم ساعت بجوشانید. آب قابلمه باید چند بار عوض شود تا تلخی پوست لیمو گرفته شود. لیمو را آبکش و در آفتاب پهن کنید تا خشک شود.

طرز تهیه گرد لیمو: لیموی خشک زرد رنگ را خرد کنید و تخم های آن را بگیرید و در جریان باد یا نور خورشید قرار دهید تا به طور کامل خشک شود. بعد از این که خشک شدن ها را اکوبید یا آسیاب و الک کنید. برخی از کودکان لیمو عمانی دوست دارند. در این مواد دشما می توانید از گرد لیمو برای خوش طعم کردن غذا از جمله خورش ها و آبگوشت و انواع مربا و کیک استفاده کنید.

روغن هایی برای پر پشت شدن مژه ها

روغن کرچک: کرچک از جمله گیاهان دارویی با سابقه ای

بیش از چهار هزار سال است که این خود گواه ویژگی های خاص این گیاه است. از خواص درمانی این روغن باید به مواردی از جمله تقویت مژه و ابرو، از بین برنده موخوره، تقویت و رشد مو، رفع کننده چین و چروک پوست و خشکی و ترک دست و پا و درد مفاصل اشاره کرد.

روغن نارگیل: روغن نارگیل یکی از روغن های طبیعی و اشباع است که از گوشت داخل میوه نارگیل تهیه می شود و یکی از نشانه های بارز آن مایع بودن روغن در دمای معمولی و جامد شدن در دمای پایین است. این روغن یکی از نام آشنا ترین روغن ها در میان مردم جهان است و کاربرد های بیشماری در زمینه تهیه مواد آرایشی دارد و سهم مهمی را در این صنعت به خود اختصاص داده است. بی شک روغن نارگیل یکی از بهترین روغن ها در رطوبت بخشیدن به پوست و مو و رفع خشکی آن است که البته با رایحه مطبوع و قدرت نفوذ پذیری بالا و تقویت پوست و مو، جایگاه ویژه ای در میان دیگر روغن های طبیعی و گیاهی دارد.

روغن زیتون: روغن زیتون مادر روغن های مفید برای پوست و مو است. این روغن می تواند جای بسیاری از محصولات حالت دهنده موها را بگیرد چرا که به طور عمیق در موها نفوذ و آن ها را مرطوب و به حالت گرفتن آن ها کمک می کند. روغن زیتون تا حد زیادی خشکی و زمختی موها را از بین می برد؛ به همین دلیل بیشتر از همه، این روغن سبک را به کسانی پیشنهاد می کنیم که همیشه از خشکی بیش از اندازه موهایشان شاکی اند. ناگفته نماند که آنتی اکسیدان موجود در روغن بانازک شدن و ریزش موها مقابله می کند.

پوست و مو

(پنج شنبه ها)



سلامت

درمان سریع سوختگی های درجه یک

سوختگی درجه یک بسیار اتفاق می افتد که در بسیاری از موارد می توان آن را در خانه درمان کرد.

بر خلاف سوختگی های درجه دو یا سه در سوختگی درجه یک، تنها لایه سطحی پوست درگیر می شود و اغلب به دلیل تماس پوست با سطوح داغ به وجود می آید. همچنین آفتاب سوختگی هم می تواند نوعی سوختگی درجه یک باشد.

سوختگی درجه یک ممکن است موجب ورم خفیف، احساس درد و قرمزی در ناحیه آسیب دیده شود.

به گفته کارشناسان اگر چه سوختگی درجه یک نسبت به انواع سوختگی شدید، جدی نیست اما می تواند تا حدودی آزار دهنده باشد و در صورتی که به درستی در مان نشود اثر زخم باقی می ماند.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث دی نیوز، توجه به نکات ساده زیر می تواند به در مان موثر تر سوختگی درجه یک کمک کند:

✱ فاصله محل زخم را با آب سرد بشوید یا کمپرس آب سرد را

در محل سوختگی قرار دهید. این کار را حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمان تسکین درد ادامه دهید.

✱ ژل پترولیوم با نام تجاری وازلین را دو تا سه بار در روز روی محل سوختگی قرار دهید.

✱ از گذاشتن خمیر دندان و کره روی زخم خودداری کنید زیرا موجب عفونت می شود.

✱ از آنتی بیوتیک های موضعی استفاده نکنید.

✱ محل زخم را با باند غیر چسبنده و استریل بپوشانید.

✱ در صورتی که محل سوختگی تاول زد، از ترکاندن آن خودداری کنید.

✱ می توان از داروهای مسکن همچون استامینوفن و ایبوپروفن

برای کاهش درد و التهاب استفاده کرد.

✱ پس از بهبود سوختگی سعی کنید محل زخم کمتر در معرض نور خورشید قرار گیرد.