

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

دکتر مسعود هاشمی
جراح و متخصص کلیه

لطفا درباره درمان واریکوسل توضیح دهید.

بیماران معمولاً با مشکل درد بیضه یا ناباروری به پزشک مراجعه می کنند. هم‌اکنون درمان این مشکل جراحی است البته در اغلب موارد این دو مشکل در در جات شدید واریکوسل رخ می دهد و معمولاً بیماری در شکل خفیف خود بی علامت است. البته بین شدت درد و شدت بیماری گاهی انطباق صدرصدی وجود ندارد و گاهی بیمارانی با واریکوسل شدید در حالی که در در چندانی ندارند، صرفاً به دلیل تفاوت ظاهری بیضه ها یا به دلیل ناباروری و اختلال در آزمایش اسپرم به اورولوژیست مراجعه می کنند.

تغذیه

دکتر کامیار متخصص تغذیه- مصرف کرفس فقط در برخی افراد که با هضم فیبر کرفس مشکل دارند، اندکی مشکل ایجاد می کند. فیبر موجود در بافت کرفس از نوع خشبی (چوبی) و کمی با فیبر سبزی های دیگر متفاوت است. به غیر از این موضوع، مشکل خاص دیگری درباره مصرف کرفس گزارش نشده است. بهترین روش برای نگهداری از کرفس هم این است که قبل از مصرف، آن را قطعه قطعه نکنید تا مواد مغذی آن از دست نرود. شست و شوی این سبزی به ویژه در قسمت های نزدیک تر به ریشه، باید با دقت بیشتری انجام شود.

۲۸ آبان، روز سلامت، بهداشت و زیبایی

آرایشگری هم مهارت، هم علم



سلامت

آرایشگری حرفه ای امروزه به یک علم تبدیل شده است و اصول خاص خودش را دارد. برای نمونه، در مورد کوتاهی مو آرایشگر حرفه ای با تجربه ای که دارد، فرم صورت از نظر استخوانی یا گوشتی بودن، جنس مو، اندازه گردن، اشکال هندسی سر و دیگر گزینه ها را در نظر گرفته و سپس تصمیم می گیرد که مو را چگونه اصلاح کند. در ادامه به برخی از نکات بهداشتی که در مراجعه به سالن های آرایشی باید رعایت کرد، اشاره می کنیم.

از آن جاکه مروجان فرهنگ سلامت و زیبایی در کشور ما بسیارند و یکی از مهم ترین قشر های موثر در این زمینه فعالان و صنف آرایشگران کشور هستند، نام گذاری روز سلامت و بهداشت و زیبایی می تواند فرستی برای معرفی الگوهای موفق و فرهنگ سازی مناسب باشد. در طول تاریخ، بشر همواره به زیبایی و آراستگی خود توجه ویژه داشته است. اهمیت آرایش به دلیل پوشاندن عیب های موجود در مو پوست و زیباتر شدن است. در این میان آرایشگری روز به روز رونق بیشتری یافته است. آرایش به معنی اضافه کردن و پیرایش به معنای کم کردن است. در سالن های مختلف شهر آرایشگر های حرفه ای و نیمه حرفه ای به من و شما خدمات متفاوتی ارائه می دهند که در چار چوب وظایف آن ها تعریف شده است. اگر چه ممکن است بعضی از افراد کارهایی مانند برداشتن خال و تئو و... را انجام دهند که مجاز به انجام آن نیستند اما بیشتر این قشر زحمتکش خود را در قبال بهداشت و سلامت مردم مسئول می دانند. به طور معمول آرایشگاه های زنانه به کوتاه کردن، مدل دادن،

وسایل اختصاصی خود استفاده می کند. البته این کار اقدام مناسبی به نظر می رسد ولی معایبی نیز دارد، از جمله این که مشتری و سایلش را به همراه خود به منزل نمی برد تا اقداماتی مانند شست و شو و ضد عفونی آن ها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل این که وسایل اختصاصی است انگیزه ای برای این کار ندارد.

بهترین پیشنهاد

بهترین راه حفاظت شخص از انتقال بیماری های واگیردار در آرایشگاه ها، انتخاب یک آرایشگاه مخصوص و استفاده از لوازم شخصی است. استفاده از ساونلن برای ضد عفونی وسایل در آرایشگاه برای پیشگیری از انتقال هپاتیت B و C و ایدز مؤثر نیست. الکل ۷۰ درجه بعد از این که وسیله به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه در آن غوطه ور شود، خاصیت ضد عفونی دارد، بنابراین هنگامی که آرایشگاه شلوغ است وسیله مطمئنی برای ضد عفونی نیست. برای ضد عفونی کردن، وسایل فلزی باید حداقل یک دقیقه روی چراغ الکی قرار گیرد. بهترین راه ضد عفونی کردن وسایل پلاستیکی استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس) یک درصد است. بهترین روش ضد عفونی کردن وسایل فلزی استفاده از اتوکلاو است. ترکیبات تجاری حاوی گلو تار آلوتید ۲ درصد (مانند ساید کس، راپیدید، و...) در مدت یک تا ۲ دقیقه باعث از بین رفتن HIV می شود.

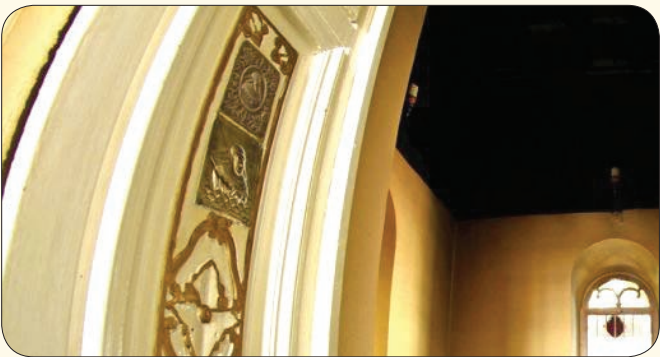
آتشکده آدریان و آسمان نمای گنبد مینا

از دیدنی های شهر تهران

اگر ساکن شهر تهران هستید یا چند روزی به این شهر سفر کرده اید، برای گذراندن یک روز به یادماندنی و ثبت خاطرات شیرین، نیازی نیست که کیلومترها از شهر دور شوید؛ فقط کافی است گشتی در پایتخت بزنید.

آتشکده آدریان تنها آتشکده پایتخت

یکی از ویژگی های ایران، همزیستی مسالمت آمیز پیروان ادیان مختلف در آن است. با آن که بیشتر ساکنان این سرزمین مسلمان هستند اما پیروان دیگر مذاهب و ادیان نیز در آن زندگی می کنند. آن ها آیین های خاص خود را دارند و این آداب را در نیایشگاه های خود به جای می آورند. مسیحیان به کلیساهای روند، یهودیان در کنیسه های شان آرامش می یابند و زرتشتیان در آتشکده ها گرد هم می آیند. آتشکده آدریان نیایشگاهی برای زرتشتیان در قلب تهران است که زمان ساختش به اواخر دوره قاجار بازمی گردد. از در که عبور کنید، حیاطی زیبا پیش روی تان قرار می گیرد که در ختآن کاج در جای جای آن قرار دارد. در همان ابتدا همه دغدغه های تان را در خیابان جامی گذارید و بدون توجه به پشت سر، پیش می روید تا جلوه های بیشتری را ببینید. ساختمانی کوچک اما باشکوه بر آب ر شما ظاهر می شود که با ستون های برافراشته بسیار زیبا به نظر می رسد. در میان این ساختمان آتشی فروزان قرار دارد که از سال ۱۲۹۶ خورشیدی در این مکان می سوزد و میزبان نیایش های زرتشتیان است. در اواخر دوره قاجار و در سال ۱۲۹۳ خورشیدی بود که طی مراسمی با حضور آراب کیخسرو شاهرخ- رئیس وقت انجمن زرتشتیان تهران- سنگ بنای معبد آدریان گذاشته شد. نمای ساختمان مرکزی آتشکده آجر کاری بود اما در سال ۱۳۴۵ آن را با سنگ مرمر پوشاندند.



آسمان نمای گنبد مینا

این آسمان نما نزدیک پارک آب و آتش تهران، یکی از بزرگ ترین آسمان نماهای خاور میانه است. این مجموعه برنامه رصد در هوای آزاد اجرایی کند که با شرکت در آن می توانید سراسر آسمان را کشف کنید. دوستان علوم زمین شناسی، فیزیک و شیمی می توانند جواب سوال های خود را درباره نحوه تشکیل زمین، گذشته و آینده پیدا کنند. آسمان نمای گنبد مینا، سازه ای با معماری جذاب و به شکل سازه ای با معماری جذاب و به شکل



می توان به تماشای فیلم های علمی با موضوع ستاره شناسی نشست. منبع: کجارو، کارناوال، سایت جامع گردشگری

جلوه ای جذاب و تماشایی از کرات، ستاره ها، کهکشان ها و... را در معرض دید باز دید کنندگان قرار می دهد و هم در سالن سه بعدی آن

تناسب اندام

تمرین های کار دیو

هر فعالیتی که ضربان قلب شما را تا ۵۰ تا ۷۵ درصد کمسیم افزایش دهد، می تواند به عنوان کار دیو شناخته شود. این حرکات را انجام دهید: ۱- طناب زدن (۶۰ ثانیه) ۲-Burpee (می ایستید، سپس یک بار حرکت شنا را انجام می دهید، سینه تان را به زمین می زنید و به سرعت به پای می خزید و دستتان را به سر برده و دوباره تکرار می کنید.) ۱۰ بار تکرار شود.

۳- جلو بازو یا دمبل (دمبل را با دو دستتان در کنار پاها و بغل ران بگیرید، سپس وزن را به بالا بکشید تا به شانه شما بیاید، بعد از آن راحت است و وزن را به بالای سر می برید) ۱۵ بار تکرار شود.

تازه ها

استفاده از پودر میکروژل برای ضد عفونی و بهبود زخم ها

گروهی از محققان دانشگاه فنی میشیگان با استفاده از نوعی میکروژل، موفق شدند هیدروژن پراکسید تولید کنند. این ماده می تواند میکروب ها و باکتری های محیط را تا ۹۹ درصد کاهش دهد و برای ضد عفونی و بهبود زخم مناسب است. به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه خبری ساینس دلی، محققان در زمان تحقیق روی چسب هوشمند، توانستند هیدروژن پراکسید را به عنوان یک محصول جانبی تولید کنند. این ماده با استفاده از نوعی میکروژل تولید شده است. این میکروژل یک شبکه پلیمری است که بخش زیادی از آن را آب تشکیل می دهد و شباهت زیادی به ژله دارد. میکروژل ها شبیه حباب های کوچک ژله است که با چسب غیر مسلح به شکل پودر دیده می شود. اما زمانی که درون آن مایعات خنثی با اندکی قلیایی مانند مایع شوشینده لنز چشمی ریخته شود، چرخه هیدروژن پراکسید آغاز و در مدت چهار روز محلولی با غلظت یک تا پنج میلی مولار تولید می شود که خاصیت گندزدایی دارد. پس از خشک شدن این ماده می توان آن را درون محفظه ای جمع آوری و دوباره از آن استفاده کرد.

شعبان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمین و هوایی، نقد، اقساط، اخذ ویزای عراق
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

ویزای توریستی
ایرسا
۰۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰
کانادا
ویزای تضمینی
شینگن

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
کاتال تلگرام: @yekta_seir

قشم کویر مصر
کیش
نقد، اقساط
۳۷۵۰۵

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
تورانسفر فروزگلگی، (استیز، سونا، جکوزی، سرو، دیو، آب معرزی، پای و قهوه صبحانه و نهار بصورت بوفه)
پارمیس
نماینده انحصار هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

۸ روزه
بالی
بهشت جنوب شرق آسیا
بین خیام جنوبی ۶ و ۴، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ Vipparvaz

کیش استانبول گرجستان مالزی تایلند دبی
ویزای مولتی ۵ ساله کانادا بدون داشتن ویزای شینگن و مدارک
تور اروپا ویژه سال نو میلادی
۰۹۳۶۵۱۱۸۹۸۱-۳۸۳۳۲۸۲۳
آتین پرواز

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی
۳۲۲۹۰۰۵۰