پرسش و پاسخ

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

دکتر کامیار پرن
متخصص پوست، مو و زیبایی

خال مولد، درمان دارد؟

اصطلاح خال مولد صحیح نیست و هر خال بدون تاثیر پذیرفتن از خال دیگر در می آید و بیشتر حالت ژنتیکی دارد. فقط در نواحی که در معرض آفتاب هستند اگر ضد آفتاب استفاده شود، احتمال دارد خال های کمتری ایجاد شود ولی خال هایی که وجود دارند فقط با برداشتن، از بین می روند و داروی از بین برنده خال وجود ندارد.

من مشکلی دارم که خیلی روی اعتماد به نفس من تاثیر گذاشته، پوست من خشک است اما منافذ بازی دارد که بعضی از این منافذ، بزرگ شده است؟

باز شدن منافذ پوست به دلیل فعالیت زیاد کانال های غدد چربی و معمولا ارثی است. بهتر است از کرم های حاوی آ.اچ.آ مناسب برای پوست خشک استفاده کنید و زیاد با صابون صورت خود را نشویید و از مرطوب کننده مناسب و در روز از ضد آفتاب استفاده کنید.

تغذیه

چاقی مادر و بیماری کبدی نوزاد

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، چاقی مادر در دوره بارداری منجر به افزایش ریسک بروز بیماری های کبدی در نوزاد می شود. به گزارش فارس، محققان با مقایسه نوزادان متولد شده از مادران چاق و با وزن طبیعی دریافتند، بیماری های کبدی، نوزادان مادران چاق را بیش از دیگر گروه ها تهدید می کند.

۱۰ عامل اختلال در خواب

سلامت

معصومه محمودی/ مترجم

این روزها عده زیادی از بد خوابی، بی خوابی و بیدار شدن از خواب گله می کنند به طوری که صبح با کسالت و خستگی مجبورند از رخت خواب جدا شوند. خیلی از ما دلیل این مشکل را نمی دانیم در حالی که با رعایت چند نکته اصولی می توان به رفع اختلال خواب کمک کرد. از جمله وسایلی که باید از اتاق خواب حذف کرد، گوشی تلفن همراه است. در ادامه به این نکات اشاره می کنیم.

۱ تلفن همراه

اگر واقعا می خواهید اتاق خواب راحتی داشته باشید پس تلفن همراهی که مدام زنگ می خورد، جایی در اتاق شما ندارد. به غیر از استرس، گشت و گذار در رسانه های اجتماعی، می تواند برای سلامتی شما مضر باشد. اگر چه این تحقیق هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده اما امواج Rf (امواج رادیویی منتشر شده از تلفن همراه) توسط سازمان بین المللی تحقیقات سرطان، به عنوان عاملی سرطان زا برای انسان، (بر اساس مرکز کنترل بیماری ها) ذکر شده است. نور آبی منتشر شده از صفحه تلفن همراه، مغز ما را در طول زمانی که قرار است به خواب برویم دچار آسیب و تولید ملاتونین را مختل می کند که این در نهایت منجر به نداشتن خواب راحت در طول شب خواهد شد.

۲ تلویزیون

تماشای تلویزیون همانند تلفن همراه، حواستان را پرت می کند و باعث می شود خواب راحتی در طول شب نداشته باشید. تماشای شب هنگام تلویزیون همانند تلفن همراه می تواند چرخه خواب معمولی شما را مختل کند.

۳ غذا

غذا خوردن در رخت خواب باعث کثیف شدن آن می شود و از آن جا که اگر شما به قدری تنبل باشید که نتوانید برای صرف غذا سر میز بنشینید پس احتمالا اگر چیزی روی تخت تان بریزد، از شستن آن اجتناب خواهید کرد. خوردن خوراکی در رخت خواب معمولا با فعالیت های دیگری مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه همراه است که طبیعتا مانع تمرکز تان هنگام غذا خوردن و پرخوری می شود و شما را در معرض سوءهاضمه قرار می دهد.

> خوردن غذا در رخت خواب معمولا با فعالیت های دیگری مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه همراه است که طبیعتا مانع تمرکز تان هنگام غذا خوردن و پرخوری می شود و شما را در معرض سوءهاضمه قرار می دهد

۴ میز کارتان

اگر در جایی زندگی می کنید که می توانید میز کار خود را در اتاقی غیر از اتاق خوابتان قرار دهید، حتما این کار را انجام دهید. شما باید محیط کار و استراحت تان را از هم جدا کنید.

۵ حیوانات خانگی

حیوانات خانگی باعث تجمع میکروب ها و ککها می شوند و حتی فضولات حیوانات تربیت نشده باعث کثیف شدن اتاق خواب شما خواهد شد. با وجود علاقه بسیار زیادی که به حیوان خانگی تان دارید، شما باید این را در نظر بگیرید آیا واقعا ارزش دارد که به آن ها اجازه دهید روی تخت شما بخوابند و موجب اختلال خواب شما شوند؟

۶ اتاق خواب تمیز

اتاق خواب باید راحت ترین و آرامش بخش ترین مکان زندگی شما باشد. اگر به هم ریختگی اتاقتان دست و پا گیر شود یا حتی مدام شما را به این فکر وا دارد که کارهای مربوط به آن را به اتمام برسانید پس اتاقتان آن مکانی که باید باشد، نیست.

۷ تشک و بالش نامناسب یا کهنه

یکی از نکاتی که یقینا بر کیفیت خواب شما تاثیر می گذارد و باعث می شود خواب راحتی نداشته باشید، خوابیدن روی یک تشک نامناسب است. بخش پزشکی مطالعات مربوط به خواب در دانشکده هاروارد توصیه می کند، تشکی را که از آن استفاده می کنید هر ۱۰ سال یک بار تعویض کنید.

۸ رنگ های خیلی روشن

طبق نظرسنجی انجام شده در بریتانیا، رنگ های آبی، زرد، نقره ای، سبز و حتی نارنجی برای استراحت و آرامش بسیار مناسب است در حالی که رنگ های بنفش، قهوه ای و خاکستری از جمله رنگ هایی هستند که نباید در اتاق خواب استفاده شود. بنابراین از رنگ های مات و کم رنگ در اتاق خوابتان استفاده کنید تا همیشه احساس آرامش بیشتری داشته باشید.

۹ دمای مناسب اتاق

در این منبع پیشنهاد شده است که دمای مناسب اتاق باید بین ۱۵ تا ۱۳ درجه سانتی گراد باشد که این بسته به افراد مختلف متفاوت است ولی این نکته می تواند نقطه ای برای شروع شناخت دمای متناسب با بدنتان باشد.

۱۰ تاریکی اتاق

پرده ها، سایبان پنجره ها و چیزهایی که بتوانند جلوی عبور نور را بگیرند، برای بالا بردن کیفیت خواب و داشتن خوابی راحت، لازم و ضروری است. روشنایی زیاد در محیط خواب شما با مشکلات قلبی و افزایش چاقی نیز مرتبط خواهد بود. بنابراین تا زمانی که خواب هستید چراغ ها را خاموش نگه دارید. درواقع با روشن شدن هوا، نور اتاق می تواند همانند اعلانی به بیدار شدن شما از خواب کمک کند.

منبع: ریدرز دایجست

سه شنبه ها

مامان و نی نی

بهترین زمان برای دادن پنیر به کودک

مادرها همیشه برای دادن خوراکی های مختلف به کودکانشان حساسیت به خرج می دهند و نگران هضم آن در معده کودک هستند. در این مطلب، بهترین زمان برای دادن پنیر به کودک و مزایای آن را بررسی می کنیم.

***از چه زمانی کودک می تواند پنیر بخورد:**

معمولا بین ۶ تا ۹ ماهگی که کودک توانایی جویدن و خوردن غذاهای مختلف را پیدا می کند، می توان پنیر را به رژیم غذایی اش اضافه کرد. البته بیشتر متخصصان توصیه می کنند برای دادن پنیر به کودک تا یک سالگی صبر کنید. از آن جا که پنیر از شیر گرفته می شود و شیر یکی از علت های ناراحتی معده و دل درد در کودکان است، متخصصان توصیه می کنند پنیر دادن به کودک را خیلی زود شروع نکنید البته متخصصان تغذیه اعتقاد دارند در زمان تبدیل شیر به پنیر با شکسته شدن پروتئین های شیر که باعث دل درد می شود، مشکلی برای کودک ایجاد نخواهد شد. از طرف دیگر برخی کودکان از بدو تولد به شیر و لبنیات حساسیت دارند بنابراین برای دادن پنیر به کودکانی که دچار حساسیت هستند باید بیشتر صبر کنید تا متخصص اطفال به شما اجازه دهد.

***چگونه پنیر را به کودک معرفی کنیم:**

هنگامی که به این نتیجه رسیدید کودک شما برای خوردن پنیر کاملا آماده است، چند روش برای معرفی پنیر به او وجود دارد:

۱. لقمه های پنیر به اندازه ای باشد که کودک بتواند آن ها را با دست بگیرد. برای بچه های یک ساله، لقمه های غذا باید به اندازه ناخن انگشتان دستشان باشد تا بتوانند به راحتی آن را قورت دهند.

۲. مخلوط کردن پنیر با سبزیجات پخته شده و خشک کردن آن.

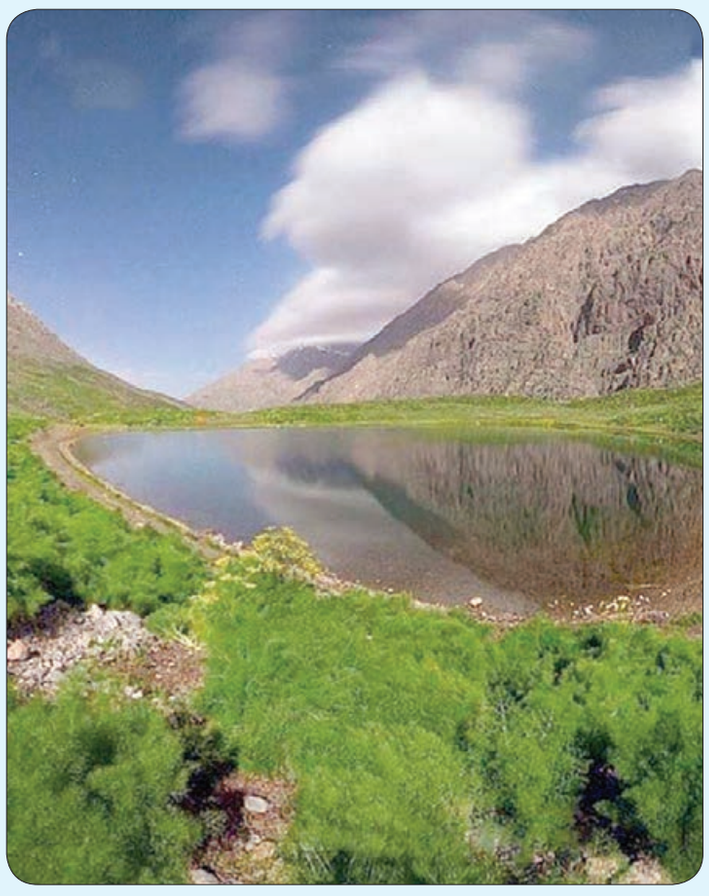
۳. اضافه کردن کمی پنیر به تخم مرغ وقتی در حال درست کردن نیمرو هستید. **منبع: الودکتر**

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

کهگیلویه و بویراحمد با طبیعت بکر و چشم نواز

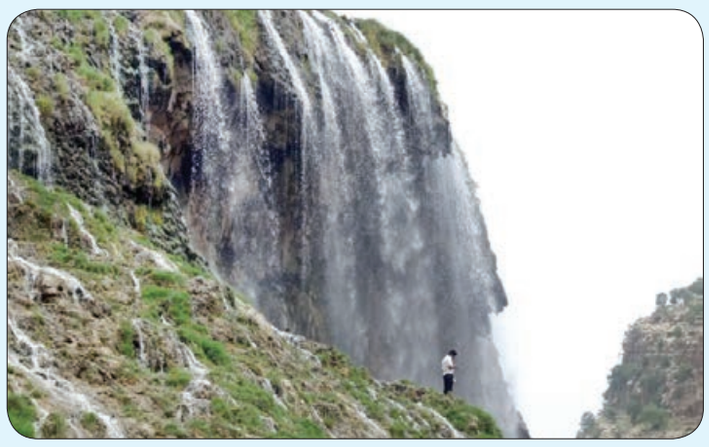
با همه شناختی که گردشگران و طبیعت گردان از طبیعت کشورمان دارند، باز هم گوشه هایی بکر و ناشناخته در سراسر آن وجود دارد که نمی شناسند. از جمله این استان های دیدنی، استان کهگیلویه و بویراحمد است که در ادامه دو مکان دیدنی از طبیعت آن را معرفی می کنیم.

دریاچه کوه گل سی سخت



هنگامی که گل های بهاری در مناطق گرمسیری از جمله شهرستان های کهگیلویه و گچساران روییده اند، در مناطق سردسیری بویراحمد و دنا، برف کوه ها و دشت ها را سفید پوش کرده در حالی که فاصله این دو آب و هوای متفاوت کمتر از یک ساعت است. منطقه کوه گل در نزدیکی شهر سی سخت، چشم اندازهای طبیعی بسیاری را در خود جای داده است. کوه گل نام قسمتی از طبیعت دنا در نزدیکی شهر سی سخت در استان کهگیلویه و بویراحمد است و همچنین نام رودخانه ای است که از چشمه های فوق سرچشمه می گیرد. دریاچه آن فصلی است و از اواخر زمستان تا اوایل بهار بر اثر بارش باران و ذوب شدن برف هایی که بر ارتفاعات دنا جا خوش کرده اند، پر از آب و تا اواخر تابستان تقریبا خشک می شود.

آبشار کمردوغ هفتمین آبشار بلند ایران



این آبشار نمونه ای خارق العاده و شگفت انگیز است که در میان تنگه ای زیبا و تماشایی جا خوش کرده است. این آبشار، طعم شوری به طبیعت استان کهگیلویه و بویراحمد می دهد و یکی از آبشارهای منحصر به فرد منطقه به شمار می رود. آبشار کمردوغ عنوان هفتمین آبشار مرتفع ایران را به خود اختصاص داده است.

این آبشار در میان تنگه ای زیبا قرار گرفته است و طبیعتی بکر و ناشناخته را پیش روی ما قرار می دهد. در این تنگه آن چه به گوش می رسد، صدای ریزش قطره های آب از روی جلبک هاست؛ این جا می توانی ریزش آب را از ارتفاع حدود ۱۰۰ متری ببینی. این آبشار در فهرست آثار ملی ایران قرار دارد.

منبع: کجا رو، سایت جامع گردشگری

حامی تیم ملی در جام ملتهای آسیا | خدمات رایگان | تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تور ۷ روزه دبی تضمین پایین ترین نرخ
کیش کلیه تورهای خارجی فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴
کیش تخصص ماست بدون کارمزده اقساط ۳۶۰۳۶۰۱۰ یکتاسیر کانال تلگرام: @yekta_seir
قشم کیش اقساط دلخواه استانبول گرجستان آنتالیا دبی پاژسیر ۳۱۸۱۰
استانبول گرجستان مالزی دبی ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تورخارجی کیش قشم اصفهان شیراز www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی پیشگامان سفری دیگر (صادقی) ۳۷۱۳۷۰۳۱-۶
قونیه (بزرگداشت مولانا ۱۸ تا ۲۳ آذر) دبی ← جام ملتهای آسیا مالزی تایلند ترکیه کیش قشم تورهای میچ یک روزه و کویر وقت سفارت پیکاپ ویزا رزرو هتل سراسر دنیا بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳ www.PareParvaz.Net ۳۶۰۷۹۰۹۹ پریپرواز توس
شمال ایران آبشارهای عروس حرکت اول آذر برگشت ۴ آذر ✓آبشار شیرآباد ✓آبشار کبودوال ✓آبشار آب سفید ✓ساحل فریدونکنار ✓آبشار لوه ۴۲۰/۰۰۰ تومان اقساطی خدمات: ۲ شب ۲ روز اقامت در هتل ۳ ستاره ۳ وعده صبحانه، ۳ وعده ناهار ۲ وعده شام آریا ۰۹۹۱۱۰۸۰۹۹۴-۳۸۹۴۴۸۲۰ د/۹۷۱۳۲۴۲۳