

پرستش و پاسخ

تجویز 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.

دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

راهکارهایی برای زیبایی ناخن ها

ارائه دهید.

زیبایی ناخن ها تا حدود زیادی به سلامت ناخن ها برمی گردد.

کمبود برخی ریز مغذی ها و املاح معدنی، می تواند باعث کدورت یا تغییر شکل ناخن شود.

بر خلاف تصور عموم، کلسیم بیشترین وزن ناخن را تشکیل نمی دهد.

خشک نگه داشتن ناخن ها، از بروز قارچ های ناخن تا حدی پیشگیری می کند.

استفاده از کرم های تقویت ناخن و مرطوب کننده آن، تا حدی به جلوه بیشتر ناخن ها کمک می کند.

برخی بیماری های عمومی در ظاهر ناخن تغییراتی ایجاد می کند که می تواند ارثی یا اکتسابی باشد مثل سندرم ناخن زرد یا ناخن راکتی شکل یا پسوریازیس.

برای رفع تیرگی آرنج و زانو چه کار باید کرد؟

برای رفع تیرگی آرنج و زانو بهتر است از اصطکاک زیاد آن ها با سطوح تماسی پیشگیری کرد. در صورتی که زبری در پوست این نواحی وجود داشته باشد، ابتدا با کرم های لایه بر دار مناسب به کاهش زبری و سپس با روشن کننده های می توان تا حدی به روشن کردن آن کمک کرد.

کافه سلامت

شایع ترین علت ارجاع

کودکان به اورژانس

بیمارستان ها

حملات تنگی نفس و آسم، شایع ترین علت های مراجعه کودکان به اورژانس بیمارستان ها در فصل سرد سال است. دکتر رضا شیاری، متخصص بیماری های عفونی کودکان گفت: از اسهال، استفراغ و مسمومیت ها نیز می توان به عنوان شایع ترین علت های مراجعه کودکان به اورژانس بیمارستان ها در فصل تابستان نام برد. همچنین مسمومیت ناشی از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها هم یکی دیگر از علت های مراجعه کودکان به اورژانس بیمارستان هاست.

بیشتر بدانیم

یک گیاه آپارتمانی که هوای

خانه را تصفیه می کند

محققان آمریکایی یک گیاه خانگی را اصلاح ژنتیکی کردند. این گیاه توانست هوای داخل خانه را پاک سازی کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از تلگراف، محققان دانشگاه «واشنگتن» یک گیاه خانگی را اصلاح ژنتیکی کردند و این گیاه توانست کیفیت هوای منزل را بهبود بخشد. این محققان گیاه «پوتوس» را که یک گیاه آپارتمانی است، اصلاح ژنتیکی کردند تا کلروفرم موبزن موجود در هوای اطراف را از بین ببرد. گیاه مذکور علاوه بر این ها توانست یک پروتئین به نام «Fe1» تولید کند. پروتئین «Fe1» گیاه را قادر می سازد ترکیبات مضر را به ترکیباتی منتقل کند که می توانند از رشد گیاه پشتیبانی کنند. محققان اظهار کردند، در خانه ما مولکول های کوچکی مانند «کلروفرم» و «بنزن» وجود دارد که از طریق کارهای ساده روزمره مانند «دوش گرفتن» یا «جوشیدن آب» به وجود می آیند و استنشاق طولانی مدت آن ها، سرطان زاست. محققان این گیاه را اصلاح ژنتیکی کردند تا بتواند هوا را پاک سازی کند و این ترکیبات خطر ساز را از بین ببرد. پروتئین «Fe1» در تمام پستانداران و انسان ها وجود دارد که در بدن ما «بنزن» را به یک ماده شیمیایی به نام «فنول» و «کلروفرم» را به «کربن دی اکسید» و یون های «کلر» تبدیل می کند.

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹



شامپو بدن طبیعی بسازید

بهداشت

شامپو بدن طبیعی که از آن صحبت می کنیم، حاوی اسانس های درمانی بی ضرر است و با صابون روغن زیتون، عصاره استوقودوس، عصاره بابونه، عسل خام و مواد طبیعی دیگر ساخته می شود و در آن خبری از ترکیبات شیمیایی نیست. شما می توانید به راحتی این شامپو را در خانه بسازید. در شامپوهای موجود در بازار، مقدار بسیاری مواد شیمیایی وجود دارد اما در شامپو بدن طبیعی، اسانس های درمانی بی ضرر است و با صابون روغن زیتون ساخته می شود. در ادامه مواد مغذی برای ساخت شامپو بدن طبیعی معرفی می شود:

عصاره استوقودوس: به دلیل داشتن مزایای

بسیار برای پوست، گزینه ای مناسب در تهیه شامپو بدن طبیعی است و خاصیت ضد باکتریایی دارد. در حقیقت، استوقودوس توانایی نفوذ به تمامی منافذ بدن برای از بین بردن باکتری ها را دارد.

عصاره بابونه: این عصاره برای پوست بی

ضرر است و می تواند تحریکات پوست را کاهش دهد. به علاوه، دارای برخی خواص درمانی منحصر به فرد است؛ برای مثال، بابونه خواص

ضد التهابی، ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضد

عفونی کننده دارد. علاوه بر این مواد، سرشار از مواد آنتی اکسیدان است و همچنین عطر ملایم و دلنشینی دارد.

اسانس شمععدانی عطری: این اسانس، عالی

ترین گزینه برای تهیه شامپو دست ساز است. مصریان باستان برای براق شدن پوستشان از این اسانس استفاده می کردند. علاوه بر این، در

درمان آکنه، کاهش التهاب، تسکین ضایعات و همچنین متعادل کردن سطح هورمون های

بچه داری بپردازید. شما می توانید همه این نظرات را بشنوید و از تجارب اطرافیان خود استفاده کنید اما فراموش نکنید این موضوع بسیار جدی و شخصی است و فقط شما و همسرتان هستید که باید تصمیم بگیرید. یکی از راه حل هایی که به ذهن بسیاری از مادران می رسد، بهره برداری از مزایای کار نیمه وقت است. بدین ترتیب آن ها می توانند

هم زمان بیشتری را با فرزندشان بگذرانند و هم شاغل بمانند و وقت آزادی داشته باشند. البته این راه برای همه مادران عملی نیست و بعضی کارها را نمی توان به طور نیمه وقت انجام داد. از نظر عده ای نیز همزمانی کار در خانه و نگهداری از کودکان، گزینه خوبی است البته این کار به سادگی انجام پذیر نیست.

آشپز، هنر

کلتل برنج و سویا



- گشنیز - ۵۰ گرم
- جعفری - ۵۰ گرم
- سویا - ۵۰ گرم
- برنج - ۲ فنجان
- هویج - ۳ عدد

بهداشت

● ابتدا هویج و پیاز را رنده می کنیم. ● گشنیز و جعفری را خرد می کنیم و به مواد ذکر شده می افزاییم. آب سویا را که از قبل خیس کرده ایم، می گیریم و به مواد اضافه می کنیم. ● برنج را مقداری می پزیم تا جایی که به مرحله کته یا آبکش برسد (نمی گذاریم کامل بپزد) سپس به باقی مواد اضافه می کنیم. ● همه موادی را که با هم مخلوط کرده ایم، چرخ یا با درجه پایین مخلوط می کنیم.

«نتایج این مطالعه نشان می دهد بیولوژی و فاکتورهای فیزیولوژیکی ممکن است عامل این تفاوت جنسیتی در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کلیوی باشد.» محققان بر آگاهی بیماران مبتلا به بیماری های کلیوی در خصوص ریسک بالای نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از آن در بین مردان، تاکید دارند.

مزمّن کلیوی بررسی شدند. بعد از پیگیری وضعیت این افراد به مدت ۷ سال، مشخص شد نرخ نارسایی کلیه در مردان ۳۰۸ درصد و در زنان ۳۰۱ درصد بود. نرخ مرگ و میر هم به ترتیب ۳۰۶ و ۲۰۶ درصد بود. ریکاردو درباره یافته های به دست آمده می گوید:

درصد کمتر، خطر مرگ ناشی از بیماری مزمن کلیوی را تجربه می کنند.» بیماری مزمن کلیوی به تدریج موجب توقف عملکرد کلیه می شود که در برخی بیماران، می تواند به نارسایی کلیه و ضرورت دیالیز یا پیوند کلیه منجر شود. در این مطالعه حدود ۴۰۰ بیمار مبتلا به بیماری