

#### پرسش و پاسخ

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

#### دکتر واحدی

متخصص چشم

چند ماه پیش عمل لیزیک انجام دادم. الان نوشته‌های ریز را نمی‌توانم بخوانم، شب‌ها هم نور اذیت‌می‌کند. بعد از حمام کردن نیز دچار سوزش چشم می‌شوم. اگر حدود ۴۰ ساله هستمید، باید عینک مطالعه بزنید و شب‌ها از عینک زرد استفاده کنید، مشروط بر این که عیب انکساری نداشته باشید. برای جلوگیری از قرمزی چشم هم شست‌وشو با آب سرد توصیه می‌شود.

پسرم دچار آب‌ریزش چشم است، او را نزد متخصص برده‌ام مشکلی را تشخیص نداده و فقط اشک مصنوعی داده‌است.

ممکن است حساسیت دارویی یا انسداد مجاری اشکی باشد.

هر روز که از خواب بلند می‌شوم آب‌ریزش چشم دارم. شب‌ها هم موقع خواب همین اتفاق می‌افتد.

احتمالاً خشکی چشم دارید، قطره اشک مصنوعی و پماد ویتامین D را با تجویز پزشک مصرف کنید.

#### بیشتر بدانیم

### دلایل ایجاد لرز در بدن

افزایش بیش از حد تب، ممکن است در نهایت آسیب‌های جبران‌ناپذیری مثل تشنج را به همراه داشته باشد. دکتر محمد حسین فرقانی متخصص داخلی در گفت‌وگویی درباره علت بروز لرز اظهار کرد: لرز زمانی در بدن ایجاد می‌شود که ترموستات بدن حس کند دمای بیش از حد پائین آمده‌است و باید افزایش یابد؛ لرزش ماهیچه‌ها همچون ورزش درجه حرارت بدن را افزایش می‌دهد. پس لرزیدن بدن شما در سرما یک موضوع کاملاً طبیعی است؛ همچنین ممکن است این موضوع مقدمه تب هم باشد. گاهی هم حساسیت‌های دارویی ممکن است منجر به ایجاد این اختلال شوند. پوشیدن لباس اضافه و قرار گرفتن در محیط‌های گرم برای افرادی که دچار لرز شده‌اند، کاری بسیار غلط است چرا که باعث بالارفتن کاذب تب می‌شود. افزایش بیش از حد تب ممکن است در نهایت آسیب‌های جبران‌ناپذیری مثل تشنج را در پی داشته باشد. زمانی که درجه تب بیمار از حدی بالاتر برود، ممکن است عارضه خطرناکی به نام تشنج را به همراه داشته باشد؛ این عارضه به خصوص در اطفال می‌تواند بسیار مشکل‌ساز شود و حتی بیمار تا مدت‌ها مجبور به مصرف دارو باشد، در غیر این صورت به شکل آسیب‌هایی مزمن و دائمی همراه فرد باقی می‌ماند. معمولاً پزشکان توصیه می‌کنند درجه تب بیمار نباید از ۳۹ درجه بالاتر برود؛ در صورت بالاتر رفتن، باید پیش از هر اقدامی علت بروز تب و لرز را برطرف کنیم بعد از آن، می‌توانیم با استفاده از داروهای ضد تب مثل شیاف و سرم یا با تنظیم لباس و دمای اطراف، تب را پایین بیاوریم؛ گاهی سرم اگر خیلی سرد باشد یا با شدت خروجی بالا به بیمار وصل شود، ممکن است باعث بروز لرز شود.

#### بانون

### توصیه‌هایی برای بارداری مجدد

پزشکان توصیه می‌کنند از ۱۸ ماه قبل، برای بارداری مجدد برنامه‌ریزی کنید. اطلاعات سازمان ملی رشد خانواده (NSFG) نمونه‌ای از زنان را از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ بررسی و تاریخ آخرین تولد نوزاد آن‌ها را از آخرین بارداری محاسبه کرده‌است. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد مادران در ۱۸ ماهگی پس از آخرین زایمان، باردار شدند، ۲۰ درصد از مادران تا بارداری بعدی پنج سال و تنها نیمی از افراد بین ۱۸ ماه تا پنج سال میان دوبار بارداری فاصله انداخته‌اند که بر این اساس، متوسط زمان بین حاملگی‌ها دو سال و پنج ماه بوده‌است. مطالعات اخیر حاکی از آن است که بارداری‌ها با فاصله زمانی ۱۲ ماه، خطرات بیماری‌های اوتیسم را برای کودکان دوم به بار می‌آورد، همچنین بارداری‌های با فاصله ۱۸ ماه نیز با تولد نوزادان کم‌وزن و زایمان‌های زودرس همراه است.

### دکتر نرگس علیان - متخصص زنان و زایمان

# پاک‌کننده‌های طبیعی آرایش



#### بهداشت

خانم‌ها باید دقت کنند علاوه بر تهیه وسایل آرایشی استاندارد، باید از روش‌های مناسب و بدون ضرر برای پاک کردن آرایش صورت استفاده شود. پاک‌کننده‌های آرایشی در انواع شیمیایی و طبیعی موجود است و اگر شما تمایل دارید آرایش را از روی پوست صورتتان به راحتی پاک کنید و علاوه بر این پوستی شاداب و پانشاط داشته باشید، بهتر است از پاک‌کننده‌های آرایشی طبیعی و در دسترس استفاده کنید.

#### معرفی بهترین انواع پاک‌کننده

برای تقویت و جوان‌سازی پوست صورت و لایه برداری، بهتر است با مواد در دسترس و خانگی انواع پاک‌کننده‌های آرایش صورت را در منزل بسازید.

#### روغن زیتون

روغن زیتون دارای مواد مغذی مانند ویتامین E است که باعث شادابی و تغذیه پوست صورت و پوست اطراف چشم می‌شود. روغن زیتون را با مقداری روغن درخت‌چای به خوبی مخلوط کنید سپس کمی روغن بادام را به این مخلوط بیفزایید و ترکیب مواد را با دست روی پوست صورت خود بمالید و آن را ماساژ دهید. بعد از کمی استراحت، پوست صورت خود را بشویید.

#### روغن بادام شیر

شیر باعث ایجاد حس تازگی روی پوست صورت بعد از آرایش می‌شود. شمامی‌توانید با ترکیب شیر و روغن بادام پاک‌کننده طبیعی برای انواع آرایش را در منزل تهیه کنید. برای این منظور چند قطره روغن بادام را با یک قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید و این محلول را به کمک پنبه روی پوست صورت خود بمالید سپس صورت‌تان را بشویید.

#### عسل و جوش شیرین

از ترکیب جوش شیرین و عسل به عنوان پاک‌کننده آرایش صورت و لایه بردار طبیعی استفاده می‌شود. مقداری عسل روی دستمال تمیز و نرمی بریزید سپس جوش شیرین را روی عسل بریزید و از

آن برای پاک کردن آرایش صورت استفاده کنید. بعد از پاک شدن آرایش از روی پوست، با آب ولرم صورت‌تان را بشویید.

#### ژل آلوئه‌ورا

ژل آلوئه‌ورا دارای ترکیباتی است که می‌تواند آرایش و آلودگی را از روی پوست صورت به راحتی بزداید. به مقدار مساوی ژل آلوئه‌ورا و عسل را درون ظرفی مناسب با یکدیگر ترکیب کنید و دو قاشق غذاخوری روغن گیاهی به ترکیب این مواد بیفزایید سپس مواد را درون مخلوط‌کن بریزید تا به صورت خمیری شکل درآید و خمیر را درون ظرف در قرار دهید و هر بار مقداری از آن را روی پوست صورت خود بمالید و بعد از ۱ تا ۲ دقیقه پوست صورت‌تان را با آب سرد بشویید.

#### ماسک

ماسک ساده از انواع پاک‌کننده‌های آرایش طبیعی است. شما می‌توانید با کمک پنبه توبی آغشته به ماسک، رژگونه و پودر را به راحتی از روی پوست صورت خود پاک کنید سپس صورت‌تان را با آب سرد بشویید.

#### گلاب

یکی از انواع پاک‌کننده‌های طبیعی پوست صورت، گلاب است. شمامی‌توانید گلاب را با ژل آلوئه‌ورا، گلیسرین، صابون مایع زیتون و روغن گل‌رز ترکیب و پاک‌کننده قوی و بی‌نظیری را در منزل تهیه کنید.

#### مواد لازم:

گلاب: یک فنجان

ژل آلوئه‌ورا: یک چهارم فنجان

گلیسرین: دو قاشق چای‌خوری

صابون مایع زیتون: یک قاشق چای‌خوری

روغن گل‌رز: ۸ قطره

همه مواد را درون ظرفی مناسب با یکدیگر ترکیب کنید و هم‌پز کنید تا یک‌نواخت شوند.

#### روغن‌های گیاهی

برای پوست‌های چرب، ترکیبی خشک به راحتی می‌توانید با کمک روغن‌های گیاهی، پاک‌کننده آرایش طبیعی درست کنید.

**پاک‌کننده طبیعی آرایش برای پوست چرب** یک سوم پیمانه روغن کرچک را با دو سوم پیمانه روغن زیتون ترکیب و به کمک آن آرایش را از روی پوست صورت خود پاک کنید.

#### پاک‌کننده آرایش برای پوست ترکیبی

یک چهارم پیمانه روغن کرچک یا فندق را درون ظرفی مناسب با سه چهارم پیمانه روغن زیتون یا روغن آفتابگردان ترکیب و از آن برای پاک کردن آرایش صورت استفاده کنید.

**پاک‌کننده طبیعی آرایش برای پوست خشک**

همه روغن‌های مغذی مانند روغن زیتون را می‌توانید با مقداری روغن کرچک یا روغن فندق مخلوط و از آن برای پاک کردن آرایش از روی پوست خشک استفاده کنید.

## ترفندها

راهکارهایی برای رفع بوی سوختگی گاهی اوقات سرتان شلوع است و متوجه نمی‌شوید مواد غذایی روی گاز در حال سوختن است و وقتی بوی دود آن تمام خانه را دربرگرفت، متوجه می‌شوید این دود به راحتی از منزل شما خارج نمی‌شود. در ادامه راهکارهایی را ارائه می‌دهیم تا از شر این بوها خلاص شوید:

#### میخک برای بوی سوختگی

۱۵ تا ۲۰ عدد میخک را در یک لیتر آب در قابلمه بریزید و بگذارید تا نیم ساعت بجوشد. این کار باعث خلاصی از بو خواهد شد. میخک ها دوباره می‌تواند استفاده شود.

#### برطرف کردن بو با دارچین

کاسه‌ای پر آب را روی شعله اجاق گاز قرار دهید و تعدادی چوب دارچین یا کمی پودر دارچین داخل آن بریزید و اجازه دهید روی شعله ملایم اجاق گاز کم کم به جوش آید. عطر دارچین فضا را معطر می‌کند و بوی حاصل از سوختگی و حتی سرخ‌کردنی را از بین می‌برد.

#### سرکه سفید برای رفع بوی سوختگی

یک لیتر آب را با دو فنجان سرکه سفید بجوشانید، به جذب بوی سوختگی کمک می‌کند. اگر نان دارید، کمی سرکه روی تکه‌های آن بریزید و آن را در مکان‌های مختلف آشپزخانه بگذارید.

#### رفع بوی سوختگی با لیمو

برش‌های لیمو را در آب بجوشانید و اجازه دهید چند دقیقه بجوشد تا عطر مرکبات در خانه پیچید.

#### نقش وانیل در رفع بوی سوختگی

توپک‌های پنبه را با عصاره وانیل آغشته کنید و در تمام اتاق‌ها قرار دهید تا بوی آن را جذب کند.

#### رفع بوی سوختگی از لوازم و مبلمان

با این که ممکن است بوی سوختگی از بین رفته باشد اما اثاثیه و مبلمان منزل ممکن است بوی جذب کند. برای رهایی کامل از آن، باید اقدام جدی‌تری انجام دهید. تمام لوازمی را که قابل شست‌وشو و جابه‌جایی هستند (مبل‌ها، پرده‌ها) می‌توان با استفاده از شامپو و شوینده شست.

#### کافه سلامت

### کار کردن با گوشی همراه در شب چه برسر تان می‌آورد؟

استفاده از تلفن همراه به ویژه در ساعات‌های پایانی شب، سبب اختلال در چرخه خواب و بیداری و ساعت بیولوژیک بدن انسان می‌شود. بر اساس مطالعات جدید، مشاهده تلفن همراه دیگر وسایل الکترونیکی که صفحه‌نمایشی با نور آبی رنگ دارند، سبب اختلال در تنظیم ساعت

داخلی بدن انسان و در نتیجه بروز بی‌خوابی و بد خوابی می‌شود. بنا بر این پژوهش، سلول‌های حساس به نور شبکه چشم انسان زمانی که شب‌ها به صفحه‌نمایشگر پر نور وسایل الکترونیکی خیره می‌شوند، دچار تنظیم جدید خواهند شد. واکنش سلول‌های چشم به نور منتشر شده از

این وسایل، عامل برهم خوردن ریتم طبیعی ساعت خواب، بیداری بدن انسان و زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های بی‌خوابی، میگرن و برهم خوردن ریتم شبانه‌بدن انسان پیدا کنند. به گفته محققان، بروز اختلال در ریتم خواب شبانه افراد در دراز مدت زمینه ساز ابتلا به بیماری‌هایی، همچون سندروم متابولیک، مقاومت به

آن‌ها کمک‌کننده راهکارهای درمانی جدید برای کمک به اختلالاتی چون بی‌خوابی، میگرن و برهم خوردن ریتم شبانه‌بدن انسان پیدا کنند. به گفته محققان، بروز اختلال در ریتم خواب شبانه افراد در دراز مدت زمینه ساز ابتلا به بیماری‌هایی، همچون سندروم متابولیک، مقاومت به

انسولین، سرطان، چاقی و اختلال شناختی خواهد شد. تأثیرش از اختراع نورهای مصنوعی، الگوی خواب و بیداری انسان به نور طبیعی وابستگی کامل داشت اما امروزه وجود نورهای مصنوعی از صفحه‌نمایش تلفن‌های همراه سبب اختلال در الگوی خواب و بیداری انسان شده‌است.

مکانیسم‌های ساعت داخلی بدن انسان بسیار پیچیده است و کنترل آن به وسیله سیگنال‌های از سالی از بخش‌هایی از مغز انجام می‌شود.

#### معرفی کتاب

### تاثیر میوه در زیبایی



کتاب «تاثیر میوه در زیبایی» نوشته معصومه شیخ‌صفلی، کتابچه‌ای برای رفع مشکلات زیبایی پیش آمده مانند چین و چروک، انواع جوش‌ها، زگیل و... و روش‌های درمانی با استفاده از خواص انواع میوه‌هاست. این روش‌ها معمولاً بدون عوارض جانبی است یا این که حداقل عوارض را دارد. امروزه داروهای زیادی برای رفع مشکلات زیبایی، ساخته شده‌اند. بیشتر این داروها از مواد شیمیایی مختلف تهیه می‌شوند. هر چند این داروها به زیبایی موضعی کمک می‌کنند ولی با این همه، دارای مضرات دیگری نیز به دلیل شیمیایی بودنشان، هستند. استفاده از عصاره میوه‌های مختلف «اسیدهای میوه» برای حفظ طراوت پوست از دوران گذشته مورد توجه بشر بوده چنان که استفاده از عصاره و ماسک انواع میوه‌ها توسط ملکه‌های دوران باستان و حتی مردم عادی بسیار متداول بوده‌است. میوه‌ها به دلیل داشتن املاح و مواد معدنی در سلامت بدن، پوست و مو نقش مهمی را ایفا می‌کنند. میوه‌ها مقدار قابل توجهی کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم و آهن دارند و برای تأمین، رشد و استحکام پوست و مو بسیار مؤثر و سودمند هستند و انواع ویتامین‌ها را به بدن می‌رسانند.

#### پزشکی

## درمان درد آرتروز

درد در بیماران آرتروزی معمولاً با استراحت بهبود می‌یابد و با فعالیت، تشدید می‌شود.

اگر وزن فرد بیشتر از حد نرمال باشد، لازم است وزن بیمار کاهش پیدا کند. هر پنج کیلوگرم کاهش وزن، می‌تواند سرعت پیشرفت آرتروز را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

انجام ورزش، برای تقویت عضلات اطراف مفصل مبتلا به آرتروز مناسب است. باید دقت شود ورزش، متناسب با سن و شرایط فیزیکی و بیماری زمینه‌ای

فرد باشد. تغذیه مناسب و برطرف شدن کمبود ویتامین‌های C و D تا ۳۰ درصد در کاهش روند آرتروز مؤثر است. مصرف بعضی مواد غذایی مثل سویا، آووکادو، زنجبیل و برگ سنا در جلوگیری از پیشرفت آرتروز مفید است.

درمان فیزیکی و فیزیوتراپی، لیزر درمانی، طب سوزنی، معناتپس‌تراپی، نشستن صحیح (بهتر است چهار زانو یا دو زانو نشینند)، استفاده از کفش مناسب و استاندارد توصیه می‌شود.

#### آشپزی‌دن

### کیک فنجانی کینوا



- آرد کینوا - یک فنجان
- آرد جو دو سر - یک لیوان
- شکر قهوه‌ای - نصف فنجان
- تخم مرغ - یک عدد
- روغن زیتون - دو سوم فنجان
- شیر - دو سوم فنجان
- زنجبیل ارگانیک (اختیاری) - یک قاشق چای‌خوری

- کنجد برای تزئین - یک قاشق غذاخوری
- کاغذ مخصوص کیک فنجانی
- وانیل ارگانیک - به میزان لازم

- عصاره سویا (اختیاری) - یک قاشق چای‌خوری
- نمک دریا - یک قاشق چای‌خوری
- گردو خرد شده (اختیاری) - ۳ عدد

● مواد را در کاغذهای مخصوص کیک فنجانی بریزید و مقداری کنجدر روی آن بپاشید. در نهایت کیک های فنجانی را به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

**خواص:** کینوا سرشار از پروتئین، آمینو اسید، منیزیم، ویتامین‌های گروه B، آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین F۲ و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. کینوا فاقد گلوتن است و در درمان دیابت، کلسترول، میگرن، علائم یائسگی، پوکی استخوان، بیماری‌های کبدی و... مؤثر است.

● کینوا را می‌توانید از طریق سفارش اینترنتی یا هایپرمارکت‌های سطح شهر تهیه کنید.

● ابتدا فر را تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

● تخم مرغ و وانیل را در ظرفی خوب هم‌زنید تا کمی سفید شوند.

● شکر قهوه‌ای و روغن را نیز در ظرف دیگری بریزید و هم‌زنید تا به صورت مایع کرم‌رنگی درآید. ● تخم مرغ‌هایی را که قبلاً زده بودید، به مخلوط شکر و روغن اضافه کنید و ۳ دقیقه هم‌زنید تا خوب مخلوط شوند.

● نمک دریا، عصاره سویا و زنجبیل را به مواد اضافه کنید. ● بعد از د کینوا و جوی دو سر را کم کم به مایع اضافه کنید؛ بهتر است آرد را روی مواد الک کنید.

● گردوهای خرد شده را اضافه کنید و هم‌زنید تا با مواد مخلوط شود.