

#### پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با ممانعه‌هایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف‌ناشود.

دکتر عباس مومین زاده

متخصص بیماری های عفونی

من حوله و مسواکم را در سرویس بهداشتی گذاشته‌ام. به تازگی در شبکه‌های اجتماعی خواندم که این کار، بهداشتی نیست. آیا این درست است؟

سرویس‌های بهداشتی که توالت و روشویی هر دو در یک مکان قرار دارند، آلوده‌تر هستند بنابراین حوله، مسواک و حتی صابون‌های جامد بهتر است در این فضاها قرار نگیرد. استفاده از صابون جامد در هر نوع سرویس بهداشتی چندان توصیه نمی‌شود و برای شست‌وشوی دست، بهتر است از نوع مایع این صابون‌ها استفاده شود، ضمن این که در صورت یک جا بودن دست شویی و توالت، دست‌هایک بار دیگر خارج از دست شویی هم شسته شود. اگر چه نگهداری مسواک و حوله در فضای سرویس بهداشتی فرنگی هم چندان مطمئن نیست اما نسبت به نوع ایرانی آن، آلودگی کمتری متوجه وسایل موجود خواهد شد بنابراین برای آلوده‌های توصیه می‌شود وسایل مذکور در جای مناسب‌تری قرار داده شود. میزان آلودگی محیط سرویس بهداشتی بسته به میزان نظافت هفتگی و مکرر آن دارد اما در هر صورت، مسواک باید هر سه ماه یک بار تعویض و شست‌وشوی حوله نیز هر سه روز یک بار و حداکثر هفته‌ای یک بار انجام شود. علاوه بر آن، بعد از شستن و خشک شدن حوله لازم است با اتو کشی، آلوده‌های میکروبی، ویروسی و قارچی حوله را از بین برد. دستمال توالت به دلیل این که به صورت رول به هم پیچیده است کمتر آلوده می‌شود، اما حوله به دلیل بافتی که دارد و همچنین مرطوب ماندن آن در فضای بسته سرویس بهداشتی، بیشتر در معرض آلودگی قرار خواهد گرفت.

#### بهداشت پوست

#### ماسک خرما لو

خرمالو منبعی غنی از انواع ویتامین‌های ب و ث و سرشار از مواد معدنی مفید مانند پتاسیم، فسفر، کلسیم و آهن است. متخصصان تغذیه و زیبایی معتقدند خرمالو برای پوست را به تأخیر می‌اندازد و چین و چروک را تا حد زیادی از بین می‌برد. این میوه پاییزی دارای نوعی آنتی اکسیدان به نام لیکوپن است که مصرف روزانه آن به نر می‌و حفظر طوبت پوست کمک می‌کند. می‌توانید از ترکیب یک خرمالوی له شده همراه با یک زرده تخم مرغ و مقداری آب لیموترش، ماسک مفیدی را آماده کنید. این ماسک علاوه بر تأثیری که بر چین و چروک‌های پوست و رفع آن‌ها دارد، تأثیر زیادی بر شادابی و طراوت پوست نیز می‌گذارد.

## دسته بندی غذاهای کاربردی و فوایدشان



آیا تا به حال نام غذاهای کاربردی به گوش تان خورده‌است؟ به عقیده جدیدی از کارشناسان تغذیه، غذا می‌تواند به عنوان دارو هم استفاده‌شود

به همین دلیل آن‌ها در پی یافتن موادی هستند که اگر چه ظاهر غذایی دارند اما دارای ویژگی‌هایی هستند که سلامتی را به همراه می‌آورند و باعث کاهش بروز بیماری‌های مزمن می‌شوند. در ادامه با تعریف و دسته‌بندی این غذاها آشنا می‌شوید:

#### دسته‌بندی غذاهای کاربردی

#### دسته اول:

این غذاهای کاربردی، غذاهای روزمره مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات، لبنیات، ماهی و گوشت هستند که با داشتن میزان زیادی مواد مغذی همچون پروبیوتیک‌ها در ماست و آنتی اکسیدان‌ها در انواع توت‌ها می‌توانند در رژیم غذایی سالم قرار گیرند.

#### دسته دوم:

غذاهای غنی شده با ترکیبات غذایی همچون اسیدها یا چرب امگا ۳ هستند.

#### دسته سوم:

این دسته را عناصر غذاهای ترکیبی مانند پری بیوتیک‌ها تشکیل می‌دهند. به گزارش سینا پرس، بر اساس تحقیقات انجام‌شده، توصیه می‌شود همه این غذاهای کاربردی را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانیم. به‌عنوان مثال، استفاده از ماهی‌های چرب همچون ماهی

#### چای کیسه‌ای را دور نریزد

#### چای کیسه‌ای برای بیماری‌های پوستی

اگر پوست شما دارای مشکلاتی مانند التهاب، قرمزی، گزیدگی و کبودی است، یک کیسه چای را چند ثانیه زیر آب سرد بگیرید و ۱۵ دقیقه روی ناحیه دچار مشکل نگه دارید.

#### آشپزی هنر



این مواد مغذی انجام‌شده، نشان می‌دهد که هم اکنون بیش از هشت هزار فیتو (phyto) یا مواد شیمیایی گیاهی شناسایی شده است، بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها از چندین نمونه از این فیتوها پر خوردارند اما هنوز پژوهش‌ها مشخص نکرده‌اند که کدام‌یک از ترکیبات خاص برای سلامت افراد مناسب هستند. محققان توصیه می‌کنند که باید میوه‌ها و سبزی‌ها را در رنگ‌های مختلف مصرف کرد تا مقدار زیادی از مواد مغذی وارد بدن شود.

#### رفع تاول و جلوگیری از عفونت تاول‌ها

برای جلوگیری از عفونت تاول و همچنین رفع سریع آن، چای کیسه‌ای مرطوب و گرم را در محل مدنظر (تاول زده) قرار دهید.

#### حالت دادن به موه‌ا و رفع بی‌حالتی مو

برای آن که بی‌حالتی موهایتان را رفع کنید، می‌توانید موه‌ا را با چای خوب دم کشیده و ولرم آب‌کشی کنید، دقت داشته باشید که موهایتان باید خشک باشد.

#### کافه سلامت

با علایم حمله قلبی بیشتر آشنا شوید

#### کامران تفتی دچار حمله قلبی شد

به گزارش خبر آنلاین، کامران تفتی در حین ضبط صحنه‌های فیلمی در یکی از سواحل قشم، دچار حمله خفیف قلبی و به بیمارستان قشم منتقل شد و بعد از انجام اکو و اقدامات اولیه، پزشکان وی را در بخش مراقبت‌های ویژه بستری کردند و هم‌حال عمومی‌اش مناسب گزارش شده است.

#### آیا شما علایم حمله قلبی را می‌دانید؟

سوزش سر دل و مشکلات دستگاه گوارش: سوزش سر دل همراه با درد شدید در قفسه سینه می‌تواند نشان دهنده خطر حمله قلبی باشد.

درد قسمت چپ بدن: این یکی از علایم کلاسیک حمله قلبی است.

**خستگی سریع:** در صورتی که فرد خیلی زود احساس خستگی کند، ممکن است در معرض خطر حمله قلبی باشد. سعی کنید نوع خستگی خود و چگونگی آن را تجزیه و تحلیل کنید.

**سرفه غیر قابل توقف:** این یکی از نشانه‌های متداول حمله قلبی است. در موارد شدید، سرفه خونی نیز ممکن است می‌شود. علایم عمومی حمله قلبی مرتبط با سرفه شامل مخاط سفید مایل به صورتی است که در نتیجه نشت خون در ریه‌ها بروز کرده است.

**تعریق غیر معمول:** اگر فردی تجربه تعریق سرد بدون هیچ دلیل آشکاری را داشته باشد، یک وضعیت نگران‌کننده است و باید اقدامات فوری و معاینات اضطراری برای پیشگیری از عواقب شدید در نظر گرفته شود.

**سرگیجه:** ترسیدن خون کافی به قلب یعنی ترسیدن اکسیژن کافی به قلب که این موضوع باعث کمبودنفس سرگیجه می‌شود. **ضربان قلب:** یک ضربان قلب پایدار، نشانه‌ای از قلب سالم است. اما ضربان قلب بدون دلیل می‌تواند نشانه‌ای از خطر حمله قلبی باشد. در این مواقع احساسی که به فرد دست می‌دهد، این است که گویی با سرعت دویده است. به گزارش مهر برخی این حالت را با حمله عصبی اشتباه می‌گیرند. اگر بدون آن که کار سنگینی انجام داده‌اید دچار ضربان تند و نامنظم قلب شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

#### هنگام حملات قلبی چه باید کرد؟

حمله قلبی می‌تواند تنها به صورت حمله در قفسه سینه باشد که اگر کمتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد چون سبب مرگ عضله قلب نمی‌شود دیگر به آن سکنه قلبی اطلاق نمی‌شود و در این شرایط به آن آنژین صدری ناپایدار گفته می‌شود. در مواردی که آنژین صدری ناپایدار باشد چون احتمال تبدیل این حملات به سکنه قلبی وجود دارد، بیمار باید در بخش CCU بستری‌و از داروهایی که جلوی تشکیل لخته را در رگ‌های کرونری می‌گیرد استفاده‌شود.

## دیدنی‌های فیروز کوه؛ از تنگه‌واشی تا چشمه خمد

**تنگه‌واشی در ۱۷ کیلومتری فیروز کوه قرار دارد و یکی از نقاط جذاب گردشگری برای طبیعت گردان است. فکر می‌کردید در نزدیکی‌های پایتخت پراز دود و شلوغی بتوانید فضای آرام و دنجی پیدا کنید تا چند ساعتی به دور از همه‌آن دود و سر و صد آرام‌بگیرید؟!**



#### چشمه آب معدنی خمد

دومین جای بر طرفدار در فیروز کوه، چشمه آب معدنی خمد است. این چشمه آب معدنی در ۵ کیلومتری جاده فیروز کوه- زرین دشت قرار دارد و استخری است در میان سنگ‌ها، با دیواری که دور این چشمه کشیده‌اند زنان و مردان در ساعت‌های مختلف می‌توانند در آن شنا کنند. برخی معتقدند آب این چشمه برای دردهای مفصلی و کلیوی و همچنین امراض پوستی مناسب است.



#### روستای لُزور

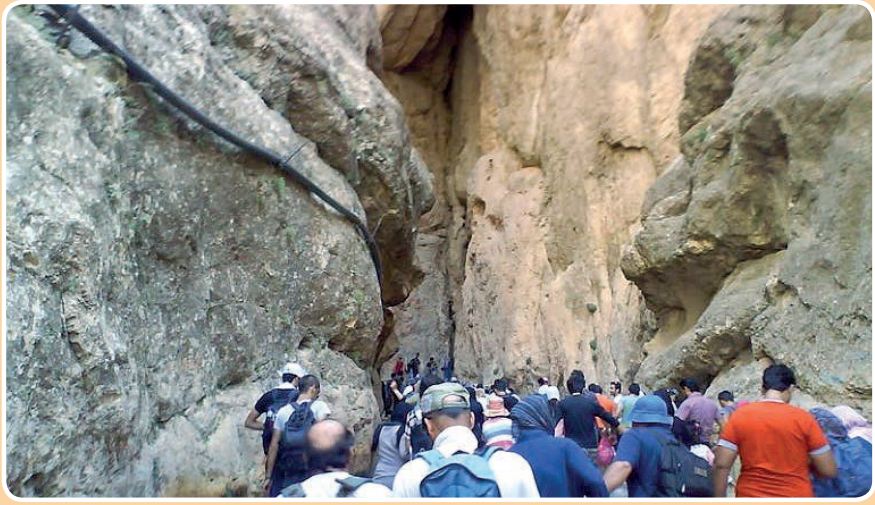
این روستا در ۴۵ کیلومتری شمال غربی فیروز کوه واقع شده و یکی از بکرترین و قشنگ‌ترین جاهای شهرستان محسوب می‌شود. رودخانه‌های این روستا همچنان پر آب است و دشت‌ها و مراتع هم همچنان سرسبز.

#### کتیبه ۱۸۵ ساله در تنگه‌واشی!

تنگه‌واشی علاوه بر طبیعت زیبا، دارای آثار تاریخی نیز هست. یکی از سه کتیبه معروف دوره قاجار در این تنگه واقع شده و دو کتیبه دیگر در چشمه علی شهر ری و تونل وانا در جاده هراز هستند. هر سه این کتیبه‌ها به دستور فتحعلی شاه قاجار حکاکی شده‌است. این کتیبه که حدود ۱۸۵ ساله است به گونه‌ای در دل کوه حک شده که از بارش باران و تابش آفتاب در امان است. کتیبه واقع در تنگه ساواشی در ۶۴ در ۷ متر، وقایع زمان فتحعلی شاه را روایت می‌کند. بزرگ‌ترین نقش برجسته این کتیبه ها، نقش شکار گاه با تصویر اسب، نیزه‌شکار هایش است که در اطراف آن می‌توان عباس میرزا، علی‌قلی میرزا و علی‌نقی میرزا پسران فتحعلی شاه و همچنین نوادگانش را حل شکار دید. این کتیبه به گونه‌ای در دل کوه حک شده که از بارش باران و تابش آفتاب در امان بوده اما متأسفانه صنعت گردشگری به آن آسیب وارد کرده‌است. تنگه‌واشی به طول حدود ۳۰۰ متر و با دیواره‌های صخره‌ای بلند به ارتفاع حدود ۱۰۰ متر، محل عبور رودخانه‌ای است که از کوه‌های ساواشی سرچشمه می‌گیرد و از میان دشت می‌گذرد. در فصل تابستان که آب به کمترین میزان خود می‌رسد، عمق آن به حدی است که در برخی نقاط تا زیر زانوی شمارا خیس می‌کند. برای رفتن به تنگه پس از طی حدود ۹ کیلومتر، روستای جلیز چند نمایان می‌شود. این روستا در حاشیه یک دشت سرسبز با مراتع گندم و سیب زمینی و باغ‌های مختلف بنا شده‌است. بعد از عبور از تنگه اول و گذر از دشتی زیبا، تنگه دوم قرار گرفته که حدود ۲ کیلومتر با تنگه اول فاصله دارد. این تنگه هم مانند تنگه اول چشم‌نواز است و از دیواره‌های سنگی آن در نقاط مختلف چشمه‌های آب زلال و خنک به سمت پایین روان است. در انتهای این تنگه نیز هیاهوی ریزش آب آشپاری زیبا قرار دارد. در تنگه‌واشی گیاه کمیاب «باریجه» که مصارف مهم صنعتی و دارویی دارد، می‌روید. چیدن باریجه به دلیل کمیابی آن جرم‌است و پیگرد قانونی دارد. ساواشی در زبان آذری به معنی محل برخورد، رودرو شدن، نزاع و درگیری است. وجه تسمیه ساواشی را می‌توان در باریک بودن مسیر عبور از تنگه دانست و مکانی است که در آن جابر دم هنگام عبور با یکدیگر رودر رو شده و ممکن است به یکدیگر برخورد کنند.



به این نکته اشاره شده که مسیر تنگه‌واشی از سه قسمت مسیر تنگه اول تا ابتدای دشت ساواشی (حدود ۲۵۰ متر)، راهپیمایی دشت ساواشی (حدود ۱۷۰۰ متر) و مسیر تنگه دوم تا رسیدن به آبشار (حدود ۸۰۰ متر) تشکیل شده‌است. پس از پیاده‌روی کوتاه مدت در ابتدای تنگه باید مسیر را در آلود ادامه دهید.



تشریفاتی سفر کنیم...

۵۰۰ یورو ارز مسافرتی بانرخ دولتی

**آنتالیا**

Orange County

۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان

بین خیام جنوبی ۸۰۶ (شماره ۲۸ طبقه) +۱

۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ ۰۵۱-۳۷۴۰۶

تشریفات پارواز

**سپهر بال**

www.sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

**مهاجرت کاری و تحصیلی اروپا و کانادا**

**دبی / مالزی / تایلند / ترکیه / هندوستان**

**کیش / یزد / قشم / طبیعت گردی گروهی**

موج آبی

۳۱۳۰۰

**اقساط بدون کارمزد ۳۶۰.۳۶۰.۱۰**

**کیش**

تخصصی ماست

کانال تلگرام: @yekta\_seir

**پیکاپ ویزا** انگلیس / آمریکا / کانادا

تور اروپا / ویزای شینگن تضمینی / ورود VIP به سفارت

۳۸۰۶۹

داخلی ۹۲۱

**کیش / قشم / یزد / مالزی / تایلند / دبی / استانبول**

**کلیه تورهای خارجی**

**کیش**

فلامینگو

۳۶۰۹۹۹۳۴

**استانبول گرجستان مالزی دبی**

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲

**کیش قشم اصفهان شیراز**

www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳

پیشگامان سفری دگر (مدادی)

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶