

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 اثری با

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 مبنزن 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 تا 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.

طرز تهیه شامپو بدن طبیعی

۱- یک فنجان آب
۲- یک چهارم فنجان عسل
۳- دو سوم فنجان صابون روغن زیتون مایع
۴- ۳۰ قطره اسانس استوقودوس، عصاره بابونه و عصاره شمعدانی عطری
۵- یک قاشق چای خوری ویتامین E
۶- ۲ قاشق چای خوری عصاره جوجوبا
در یک کاسه بزرگ همه مواد را با یکدیگر مخلوط و در بطری مناسب نگهداری کنید.

سه شنبه ها

مامان و نی نی

راهکارهایی برای مادران شاغل

مادران شاغل باتولدفزند خود،نظر متفاوتی به کارشان پیدا می کنند. گاهی احساس می کنند بین شغل و فرزندشان محصور شده اند و باید بتوانند توازن خوبی بین این دو برقرار کنند و به بهترین نحو از پس هر دو آن ها برآیند ولی باید نیازهای کودک و موقعیت خود را بسنجند، در باره آن ها با همسرشان صحبت کنند و تصمیم بگیرند

چه چیزی آرامش بیشتری به آن هاوزندگی خانوادگی شان می بخشد. ممکن است نظر اطرافیان هم بسیار متفاوت باشد یعنی هر کس در باره تنها گذاشتن کودک در خانه و بازگشت شما به محل کار نظر خاصی دارد. برخی می گویند نگهداری از فرزندتان مهم تر است و عده ای هم عقیده دارند حیف است کارتان را ترک کنید و فقط به انجام وظایف

داده های تصویری

خواص دمنوش های زمستانی



زنجبیل

آنتی اکسیدان موجود در آن، خاصیت ضد التهابی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. برای کنترل چربی و قند خون مناسب است.



استوقودوس

آرامش بخش، ضد التهاب، ضد عفونی کننده و تسکین دهنده دردهای میگرنی است و به رفع مشکلات تنفسی کمک می کند.



نعناع

ضد سرطان و ضد ویروس است و خواص آنتی اکسیدانی و آنتی باکتریالی دارد و در درمان سوءهاضمه و معده درد مفید است.



گل ختمی:

خاصیت ضد افسردگی و خستگی دارد. ضد ویروس و کاهش دهنده فشار خون و چربی بدن است.



میوه رز

دارای ویتامین C است و در کاهش التهاب و درد آرتروز و روماتیسم مفید است و به کاهش وزن کمک می کند.



بابونه

آرامش بخش و درمان کننده سردرد و بی خوابی است. از کبد محافظت و به تنظیم گلوکز، انسولین و چربی خون کمک می کند.



بادرنجبویه

تقویت کننده سیستم ایمنی، درمان کننده سرماخوردگی و تسکین دهنده مشکلات تنفسی است.



آویشن

در درمان گلودرد و جلوگیری از آلزایمر، موثر و ضد عفونی کننده بدن است.

آقایان

احتمال مرگ به علت بیماری کلیوی، در مردان بیشتر است

مطالعات جدید نشان می دهد، بیماری مزمن کلیوی در مردان بیش از زنان منجر به نارسایی کلیوی و مرگ می شود.

دکتر «آنا ریکاردو»، سرپرست گروه تحقیق دانشگاه ایلینوی آمریکا، در این باره می گوید: «ما در فاقیم زنان ۱۷ درصد کمتر از مردان ریسک نارسایی کلیوی و ۳۱



شامپو بدن طبیعی بسازید

بدن موثر است.

● **عسل خام:** علاوه بر ضد باکتریایی بودنش می تواند در خششی مثل افراد جوان و شاداب به شما هدیه بدهد. افزودن این ماده به اجزای

تشکیل دهنده، می تواند چهره شما را زیبا کند. (عسل خام منحصربه فردترین مایع شیرینی

است که زنبورها از شهد فشرده گل ها تولید می کنند. عسل خام واقعی از کندو می آید و یک آبر

خوراکی قدرتمند شیرین کننده است که توسط یکی از شگفت انگیزترین موجودات کره زمین

یعنی زنبور عسل درست می شود. به هیچ وجه حرارت ندیده و یا ستوریزه و فراوری نشده است.)

● **ویتامین E:** این ویتامین از تشکیل رادیکال های آزاد در بدن ممانعت می کند. همچنین می تواند علائم پیری از جمله چروک های پوست را کاهش دهد.

● **اسانس جوجوبا:** علاوه بر مقایله با آکنه، این ماده ارزشمند می تواند به کنترل التهاب و

قرمزی پوست کمک کند.

آشپز، هنر

کلت برنج و سویا



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

تخم مرغ - ۲ عدد

پیاز متوسط - ۲ عدد

نعناع خشک - یک قاشق غذاخوری

روغن، نمک و ادویه - به مقدار لازم

دارچین - به مقدار لازم

● 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.