

پرسش و پاسخ

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

دکتر منوچهر شهپسوازی

متخصص پوست و مو

راهکار هایی آسان برای داشتن پوست سالم و با طراوت ارائه دهید که وقت زیادی هم نگیرد.

به‌طور کلی پیری، آلودگی، برنامه غذایی نادرست، کار زیاد و استراحت کم و نیز غم و غصه، دشمنان پوست محسوب می‌شوند. از پاکیزگی، غذاهای آبرسان و خوردن ویتامین و پروتئین به اندازه کافی، به عنوان دوستان پوست یاد می‌شود. برای این که پوست سالمی داشته باشید، باید همیشه آن را تمیز نگه دارید و با مصرف غذاهای آبرسان و پر ویتامین و پروتئین رطوبتش را متعادل کنید، خوب بخوابید، از هوای سالم بهره‌مند شوید، روزانه به مقدار کافی آب بنوشید، برنامه غذایی درستی داشته باشید، ورزش کنید و از مصرف لوازم آرایشی تا حد امکان خودداری کنید.

• پاک کردن پوست

روش پاک کردن پوست و نوع پاک کننده به نوع پوست بستگی دارد. هر قدر محیط آلوده تر و پوست چرب‌تر باشد، باید بیشتر تمیز شود زیرا پوست‌های چرب اصولاً آمادگی بیشتری برای ابتلا به ناراحتی‌های پوستی مانند جوش و لک دارند. برای پاک کردن پوست، شیوه‌های مختلفی وجود دارد:

• استفاده از صابون‌های پاک کننده

برای کسانی که پوست خشک دارند، روزی یک بار و برای کسانی که پوست چرب دارند، ۲ تا ۳ بار در روز توصیه می‌شود اما صابون باید کاملاً شسته شود؛ به طوری که برخی از کارشناسان زیبایی برای پاک کردن صابون، ۲۰ تا ۳۰ بار آب کشی را لازم می‌دانند.

• بخور

هفته‌ای یک یا دو بار و اگر پوست خسته است، سه بار در هفته استفاده از پاک کننده‌های طبیعی و مغذی لازم است. برای پوست‌های چرب و معمولی، سیب‌زمینی خام توصیه می‌شود. اگر شما دارای پوست چرب یا معمولی هستید، آب سیب‌زمینی را بگیرد و با آن پوست تان را تمیز کنید. در ضمن سیب‌زمینی خام در درمان آگزما نیز مؤثر است.

شماره پیامک زندگیتان

۲۰۰۹۹۹

ماسک‌های خانگی سفید کننده پوست



بهداشت

بهترین راه برای تغییر رنگ پوست، استفاده از ماسک‌های خانگی است. حلقه‌های خیار و پوست خیار را روی قسمت‌های تیره پوست بمالید. خیار بعد از اپیلاسیون، پوست را خنک و التهاب را کم‌رنگ پوست را روشن و شفاف می‌کند.

• لیمو و پر تنقال

لیمو پاک کننده و سفید کننده ای قوی است. آن را مستقیماً روی پوست بمالید، اگر تازه حساس است. حتی می‌توانید آب لیموی تازه

را با روغن بادام نار گیل یا شیر و عسل تر کنید کنید تا پوستی شفاف و سفید داشته باشید.

• زردچوبه

پودر زردچوبه را با آب یا خیار رنده شده یا آب لیمو مخلوط کنید و روی قسمت‌های تیره به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید.

• گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی هم از جمله مواد سفید کننده پوست است، در ست مانند لیمو می‌توانید از حلقه‌های گوجه‌فرنگی استفاده یا آن را با لیمو مخلوط کنید و روی پوست بمالید.

• ماست

ماست را با آرد نخود و لیمو هم‌بزئید و تر کبیی خمیری در ست کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه روی قسمت‌های تیره بماند.

• سیب‌زمینی لیمویی در ست کنید

سیب‌زمینی تنها برای در ست کردن غذاهای خوشمزه نیست بلکه می‌تواند روی پوست هم معجزه کند. برای تاثیر بیشتر می‌توانید به آب سیب‌زمینی یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو هم اضافه کنید. این معجون را با پنجه روی پوست تان بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند.

این کار را هر روز انجام دهید تا رنگ طبیعی پوست تان به حالت اول باز گردد.

• کشک و زردچوبه

کشک هم مانند لیمو، اسید طبیعی دارد و به از بین رفتن برنژگی پوست کمک می‌کند. مقداری ماست خنک را در یک کاسه هم‌بزئید و اندکی زردچوبه به آن اضافه کنید. آن را به‌صورت، گردن و نواحی برنزه شده بمالید. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند تا کاملاً خشک شود سپس آن را با آب سرد بشویید. زردچوبه نیز کمک خواهد کرد تا در خششی روی پوست شما به‌وجود آید و رنگ برنزه آن را به‌راحتی می‌پوشاند.

• شکرو گلیسرین

در یک کاسه یک دوم فنجان شکر، چند قطره گلیسرین و یک چهار م فنجان آب لیمو را مخلوط کنید.

این اسکراب را روی نواحی تیره پوست خود بمالید. شکر، پوست شما را به خوبی لایه‌برداری می‌کند و گلیسرین، آن را نرم خواهد کرد در حالی که لیمو برنژگی پوست شما را روشن‌تر خواهد کرد.

شده وجود ندارد. اندام تناسلی گوسفند با وجود غیر بهداشتی بودن، قیمت زیادی دارد و گاهی از گوشت قرمز نیز گران‌تر است. از سوی دیگر مصرف کنندگان دنبان، معمولاً در حین کباب کردن به‌تصور جلوگیری از کاهش ارزش غذایی، حرارت بسیار کمی به آن می‌دهند و به‌صورت نیم‌پخته آن را مصرف می‌کنند. این امر باعث می‌شود با کتری‌های بیماری‌زای موجود در دنبان از بین نرود و موجب بیماری در افراد شود.

مصرف کبابی اندام حرام حیوانات کشتاری موجب تقویت قوای جنسی مردان نمی‌شود، گفت: این تصور اشتباهی است که فکر می‌کنند این اندام خاصیت درمانی دارد. در موارد غیر علمی، خوردن این اندام به‌صورت کبابی برای تسریع و تکامل بلوغ در پسران نوجوان توصیه‌شده است. متأسفانه در بسیاری از کشتارگاه‌های کشور نظارت موثری بر جلوگیری از خروج و معدوم کردن اندام‌های حرام حیوانات‌تر کشتار

آشپزی من



کوکوی کرفس

ابتدا برگ‌های کرفس را خرد کنید. پیشنهاد می‌کنیم، برگ‌ها را به‌صورت متوسط خرد کنید، نه زیاد درشت و نه خیلی ریز. دقت کنید که برگ‌ها باید تازه و شاداب باشد.
• برای تهیه این کوکو می‌توانید از ساقه‌های بسیار ریز کرفس هم استفاده کنید.
• کرفس خرد شده را به‌همراه دو تا سه عدد تخم‌مرغ داخل یک کاسه بریزید سپس با توجه به حجم برگ‌ها به مقدار

- آرد گندم - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم

مامان و نی نی

بیماری اوربون در کودکان علایم و درمان

علایم بیماری اوربون به‌طور معمول پس از دو هفته در معرض ویروس قرار گرفتن ظاهر می‌شوند. ابتدا ممکن است علایمی مشابه آنفلوآنزا قبل از سایر علایم ظاهر شود که شامل موارد زیر است:

– احساس خستگی و کوفتگی
– خارش بدن
– سردرد
– بی‌اشتهایی
– تب ملایم

• راه‌های در مان بیماری اور بون چیست؟

از آن‌جا که اوربون یک بیماری ویروسی است، به‌درمان با آنتی‌بیوتیک یا دیگر داروها واکتش نشان نمی‌دهد اما می‌توانید عوارض بیماری را در مان کنید تا کودک در طول بیماری احساس راحتی بیشتری داشته باشد. این راه‌های در مانی شامل موارد زیر هستند:
– استراحت کافی هنگام احساس ضعف یا خستگی.
– از قرص‌های مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن برای پایین آوردن درجه تب استفاده کنید.
– با استفاده از کیسه یخ، غده متورم را تسکین دهید.

– برای پیشگیری از کمبود آب بدن به علت تب، مایعات فراوان نوشیده شود.

– از یک رژیم غذایی ملایم شامل سوپ، ماست و دیگر غذاهایی که جویدن شان آسان تر است، استفاده کنید (عمل جویدن هنگامی که غده متورم هستند، ممکن است کار سختی باشد).

بیشتر بدانیم

به نان‌های سفید اعتماد نکنید!

گاهی اوقات، بعضی از نان‌وایان به دلیل نبود مخمر ها یا هزینه بالای آن، به‌روش‌های غیر معمولی مانند اضافه کردن نمک جوش شیرین متوسل می‌شوند. «دارایی» مدیر کل آرمایشگاه‌های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو، از تخلف جدید در برخی نان‌وایی‌های سنتی خبر داد و به‌ایستنا گفت: به‌تازگی در برخی نان‌وایی‌ها، در پخت نان از سفید کننده‌ای به‌نام بلانکیست استفاده می‌شود که معمولاً برای سفید کردن قند در کارخانه‌های تولید قند به‌کار می‌رود و افزودن آن در آرد و خمیر غیر مجاز است. وی خاطر نشان کرد: با کمک ناظران سطح عرضه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، نظارت‌های لازم در این زمینه اعمال و به‌صنف آرد و غلات هم هشدار داده شده است که در این باره دقت بیشتری داشته باشند.
به‌گفته وی این مسئله در نان‌های صنعتی مطرح نیست و روش‌های آن‌ها برای تولید انواع نان مشخص و قابل قبول است.



حقایق

۳۸۰۶۹

داخلی

۹۱۲-۹۱۱

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان

آفر ۳۰٪ پرواز قطری

بیکاپ ویزا: انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان

تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ



حقایق

۳۸۰۶۹

داخلی

۲۲۲

تور زمینی وان – ایروان تفلیس

تور اروپا

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

موج آبی

۳۱۲۰۰

ورود VIP به سفارت

۳۶۰۳۶۰۱۰

کیش

تخصص ماست

کاتال تلگرام: @yekta_seir

تخصص ماست

کاتال تلگرام: @yekta_seir

کیش

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

۳۶۰۹۹۹۳۴



تور دبی

لحظه آخری

نرخ ویژه هتل ۴* با صبحانه و ناهار

WWW.ROSHANSEIR.COM

آژانس روشن سیر

۰۵۱-۳۱۴۴۱

روشن سیر

ROSHAN SEIR

Tour & Travel Agency

کاتال اطلاع رسانی تورها و آفرها

@ROSHANSEIR

تشریفات سفر کنیم...

جمعه ۶ همراه

مکانی بکر برای عکاسی در پاییز

آبشار یدک قوچان

۵۰/۰۰۰ تومان

صبحانه . نهار . میان وعده

بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+

۰۵۱-۳۱۴۰۶ / ۳۷۶۱۷۰۷۰

تشریفات پرواز

TASHIRIAT PARVAZ

تشریفات سفر کنیم...

جمعه ۶ همراه

مکانی بکر برای عکاسی در پاییز

آبشار یدک قوچان

۵۰/۰۰۰ تومان

صبحانه . نهار . میان وعده

بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+

۰۵۱-۳۱۴۰۶ / ۳۷۶۱۷۰۷۰

تشریفات پرواز

TASHIRIAT PARVAZ

تمامی تورها

با اقساط بلند مدت بدون کارمزد

AGS

آذین گشت

Tour & Travel Agency

۰۵۱_۳۷۵۰۵

قسم شیراز

کیش

اصفهان تبریز

ایران گردی

تنگه چاهکوه

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹

تصویری که شاید هیچ کجای دیگر آن را نخواهید یافت. اگر از علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی هستید و با اصول اولیه این فعالیت آشنایی دارید، در سفر به چاهکوه لوازم خود را در کوله‌بارتان جای دهید تا تجربه‌ای متفاوت از سنگ‌نوردی را برای خود رقم‌بزنید.



درست است که با قرارگرفتن در تنگه چاهکوه، تنها قسمت کوچکی از آسمان را می‌توانید ببینید؛ اما در شب همین تکه کوچک بسیار تماشایی می‌شود. درخشش ستارگان در شب جلوه خاصی به تنگه چاهکوه می‌دهد و وقتی از درون آن به آسمان نگاه می‌کنید چلچراغی را در بالای سر خود می‌بینید که شما را با خود به دنیایی دیگر می‌برد. اینجا تصویری دیگر از شب و ستارگانش را برای تان رقم می‌زند:

تا اواسط اردیبهشت هم می‌توانید بر روی سفر به این جزیره حساب باز کنید اما پس از آن اگر طاقت گرما را دارید به سوی قشم بروید. تابستان: در تابستان‌های داغ قشم، اهالی جزیره هم بیشتر به سفر می‌پردازند و کمتر کسی ترجیح می‌دهد در جزیره بماند اما این فصل فرصت خوردن خرچنگ‌های خوشمزه و برخی دیگر از آذیان است. پاییز و زمستان: با کاهش دما در این دو فصل، هوای قشم مطبوع‌تر خواهد بود و امکان سفر را برای شما فراهم می‌کند. مناظر خاص این دره و اشکالی که در سراسر آن بساط خود را پهن کرده‌اند سوژه‌های نابی برای عکاسی هستند. اگر کمی خلاقیت را جاشنی کارتان کنید، قادر به ثبت تصویری خارق‌العاده خواهید بود. فرصت را از دست ندهید، مگر چندبار می‌توانید این اعجاز طبیعت را ببینید و شگفتی‌هایش را ثبت کنید؟! عکس‌ها خاطره‌شورین این سفر را برای همیشه ماندگار می‌کنند. اقامتگاه‌های بوم‌گردی: اگر می‌خواهید در فرهنگ سنتی قشعی‌ها غرق شوید و اقتصاد روستاها را جانی تازه دهید، به سراغ اقامتگاه‌های بوم‌گردی بروید که اتفاقاً ۲ تا از آنها در نزدیکی چاهکوه قرار دارند.

هر چه پیش‌تر می‌روید از میزان عرض کاسته می‌شود و به نقاطی می‌رسید که به سختی می‌توانید از آنها عبور کنید. در این نقاط دیواره‌ها تقریباً به هم می‌رسند و فاصله ۲ دیواره از یکدیگر از نیم‌متر هم کمتر می‌شود.این دره از چهار طرف، چهار تنگه دارد که دره اصلی و دره عمود بر آن راشامل می‌شود و شکلی مانند یک چهارپاره را تشکیل می‌دهد. به این معنا که پس از ورود به دره، در مسیر پیمایش آن یک شما را به دره‌ای با ویژگی‌های تازه هدایت می‌کنند. اگر از سمت شمال وارد دره شمالی جنوبی شوید با دره‌ای عریض‌تر و کم‌شیب‌تر به شکل U مانند برخورد می‌کنید. با پیشروی به سمت جنوب، کاهش عرض و افزایش شیب را حس خواهید کرد تا حدی که در انتها، دره به شکل V در آمده و صعب‌العبور می‌شود و این تغییر شکل حکایت از سیلابی بودن دره دارد. جزیره قشم یکی از مناطق گرمسیری ایران است و توصیه می‌شود که در پاییز و زمستان و یا ایام نوروز تا اواسط اردیبهشت به آنجا سفر کنید. بهار: در ابتدای بهار این جزیره آب و هوای تقریباً مطبوعی دارد و مسافران زیادی را به ویژه در ایام نوروز به سوی خود می‌کشاند.

کم‌کم دیواره‌های عمودی نسبتاً مرتفع، شما را از دنیای بیرون جدا می‌کنند و با اشکالی شگفت‌انگیز همچون شیراها و خطوط فرسایش موازی و عمیق و انواع حفره‌های نیمه‌کروی و بیضی‌مواجه می‌شوند. در قسمت‌هایی از دیواره صدف‌ها نیز دیده می‌شوند و می‌توانند ردپایی از حضور آب دریا در گذشته باشند. جوی‌های سنگی در کف دره، بر اعجاز چاهکوه می‌افزایند و شما را محو تماشای زیبایی‌های این پدیده طبیعی می‌کنند. تنگه چاهکوه با زیبایی‌هایش شما را جادو خواهد کرد و مجبور خواهید شد برای کشف زیبایی‌های بیشتر کمی جلوتر بروید. با هر قدمی که بردارید، این پدیده طبیعی با جلوه‌ای تازه شما را غافلگیر می‌کند و تصویری تازه را به شما هدیه می‌دهد. بعد از مدتی با راهی فرعی مواجه می‌شوید و کنج‌کاوی امان‌تان را می‌برد. وسوسه کشف تصاویر و اشکال تازه شما را در این دره پیش می‌برد و هر لحظه بر حیرت تان می‌افزاید. هنگامی که به چاهکوه قدم می‌گذارید این پدیده طبیعی با دره‌ای عریض و دیواره‌های بلند به استقبال شما می‌آید. دیواره‌ها از دو طرف شما را احاطه می‌کنند و حق تماشای آسمان را از شما می‌گیرند به همین دلیل است که در چاهکوه نور کمی وجود دارد.

قسمت شرقی جزیره قشم میزبان دره‌ای شگفت‌انگیز است که به تنگه چاهکوه شهرت دارد و با جلوه‌های خاص خود موجب حیرت بسیاری از بازدیدکنندگان خود می‌شود. همه عناصر طبیعی دست به دست هم داده‌اند تا طی سال‌های این پدیده را شکل دهند و هنرمندی طبیعت را به نمایش بگذارند. دره‌ای به عمق ۱۰۰ متر که دنیای جدیدی را برای تان رقم می‌زند و گویی شما را به سرزمینی دیگر فرامی‌خواند. کافیتست یا بخت با شما یار باشد و باران هم شروع به باریدن کند، آنگاه یکی از زیباترین تصاویر طبیعت ایران را مشاهده خواهید کرد. در تابلوی اطلاعات سازمان منطقه آزاد قشم از این تنگه با عنوان دره مقدس چاهکوه یاد شده است چرا که آب در گذشته‌های دور تقدس خاصی برای پیشینیان ما داشته و این دره محلی برای ذخیره آب بوده است.

به محض قرار گرفتن در ورودی دره، تندیس طبیعی را خواهید دید که به «سه سر نگهبان» شهرت دارند. سپس به چهار چاه می‌رسید که توسط ساکنان در میان دره حفر شده‌اند تا ذخیره‌گاهی برای آب شیرین باشند. پس از گذر از کنار آنها، تندیس‌ها، حجم‌ها، کاسه‌ها و طاقچه‌ها بر دیواره دره به چشم می‌خورند.