

**پرسش و پاسخ**  
توسر داروها تنها با معاینه‌های و گرفتن شرح حال امکان پذیر است اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

**دکتر مسعود هاشمی**  
جراح و متخصص کلیه

**لطفا درباره درمان واریکوسل توضیح دهید.**

بیماران معمولاً با مشکل درد بیضه یا ناباروری به پزشک مراجعه می کنند. هم‌اکنون درمان این مشکل جراحی است البته در اغلب موارد این دو مشکل در در جات شدید واریکوسل رخ می دهد و معمولاً بیماری در شکل خفیف خود بی علامت است. البته بین شدت درد و شدت بیماری گاهی انطباق صدرصدی وجود ندارد و گاهی بیمارانی با واریکوسل شدید در حالی که درد چندانی ندارند، صرفاً به دلیل تفاوت ظاهری بیضه ها یا به دلیل ناباروری و اختلال در آزمایش اسپرم به اورولوژیست مراجعه می کنند.

**تغذیه**

دکتر کامیار متخصص تغذیه- مصرف کرفس فقط در برخی افراد که با هضم فیبر کرفس مشکل دارند، اندکی مشکل ایجاد می کند. فیبر موجود در بافت کرفس از نوع خشبی (چوبی) و کمی با فیبر سبزی‌های دیگر متفاوت است. به غیر از این موضوع، مشکل خاص دیگری درباره مصرف کرفس گزارش نشده است. بهترین روش برای نگهداری از کرفس هم این است که قبل از مصرف، آن را قطعه قطعه نکنید تا مواد مغذی آن از دست نرود. شست و شوی این سبزی به ویژه در قسمت‌های نزدیک‌تر به ریشه، باید با دقت بیشتری انجام شود.

۲۸ آبان، روز سلامت، بهداشت و زیبایی

## آرایشگری هم مهارت، هم علم



سلامت

آرایشگری حرفه‌ای امروزه به یک علم تبدیل شده است و اصول خاص خودش را دارد. برای نمونه، در مورد کوتاهی مو آرایشگر حرفه‌ای با تجربه‌ای که دارد، فرم صورت از نظر استخوانی یا گوشتی بودن، جنس مو، اندازه گردن، اشکال هندسی سر و دیگر گزینه‌ها را در نظر گرفته و سپس تصمیم می گیرد که مو را چگونه اصلاح کند. در ادامه به برخی از نکات بهداشتی که در مراجعه به سالن‌های آرایشی باید رعایت کرد، اشاره می کنیم.

از آن جاکه مروجان فرهنگ سلامت و زیبایی در کشور ما بسیارند و یکی از مهم‌ترین قشرهای موثر در این زمینه فعالان و صنف آرایشگران کشور هستند، نام گذاری روز سلامت و بهداشت و زیبایی می‌تواند فرصتی برای معرفی الگوهای موفق و فرهنگ سازی مناسب باشد. در طول تاریخ، بشر همواره به زیبایی و آراستگی خود توجه ویژه داشته است. اهمیت آرایش به دلیل پوشاندن عیب‌های موجود در مو پوست و زیباتر شدن است. در این میان آرایشگری روز به روز رونق بیشتری یافته است. آرایش به معنی اضافه کردن و پیرایش به معنای کم کردن است. در سالن‌های مختلف شهر آرایشگرهای حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای به من و شما خدمات متفاوتی ارائه می دهند که در چارچوب وظایف آن‌ها تعریف شده است. اگرچه ممکن است بعضی از افراد کارهایی مانند برداشتن خال و تتو و... را انجام دهند که مجاز به انجام آن نیستند اما بیشتر این قشر زحمتکش خود را در قبال بهداشت و سلامت مردم مسئول می دانند. به طور معمول آرایشگاه‌های زنانه به کوتاه کردن، مدل دادن،

وسایل اختصاصی خود استفاده می کند. البته این کار اقدام مناسبی به نظر می‌رسد ولی معایبی نیز دارد، از جمله این که مشتری وسایلش را به همراه خود به منزل نمی‌برد تا اقداماتی مانند شست و شو و ضد عفونی آن‌ها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل این که وسایل اختصاصی است انگیزه‌ای برای این کار ندارد.

**بهترین پیشنهاد**

بهترین راه حفاظت شخص از انتقال بیماری‌های واگیردار در آرایشگاه‌ها، انتخاب یک آرایشگاه مخصوص و استفاده از لوازم شخصی است. استفاده از ساونل برای ضد عفونی وسایل در آرایشگاه برای پیشگیری از انتقال هپاتیت B و C و ایدز مؤثر نیست. الکل ۷۰ درجه بعد از این که وسیله به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه در آن غوطه‌ور شود، خاصیت ضد عفونی دارد، بنابراین هنگامی که آرایشگاه شلوغ است وسیله مطمئنی برای ضد عفونی نیست. برای ضد عفونی کردن، وسایل فلزی باید حداقل یک دقیقه روی چراغ الکلی قرار گیرد. بهترین راه ضد عفونی کردن وسایل پلاستیکی استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس) یک درصد است. بهترین روش ضد عفونی کردن وسایل فلزی استفاده از اتوکلاو است. ترکیبات تجاری حاوی گلو تار آلوتید ۲ درصد (مانند سایدکس، راپیدید، و...) در مدت یک تا ۲ دقیقه باعث از بین رفتن HIV می‌شود.

دانش‌ها

تناسب اندام

**تمرین‌های کار دیو**

هر فعالیتی که ضربان قلب شما را تا ۵۰ تا ۷۵ درصد کمسیم افزایش دهد، می‌تواند به عنوان کار دیو شناخته شود.

این حرکات را انجام دهید:

۱- طناب زدن (۶۰ ثانیه)

۲-Burpee (می‌ایستید، سپس یک بار حرکت شنا را انجام می‌دهید، سینه‌تان را به زمین می‌زنید و به سرعت به پای می‌خیزید و دستتان را به سر برده دوباره تکرار می‌کنید.) ۱۰ بار تکرار شود.

۳- جلو بازو یا دمبل (دمبل را با دو دستتان در کنار پاها و بغل ران بگیرید، سپس وزن را به بالا بکشید تا به شانه شما بیاید، بعد از آن راحت است و وزن را به بالای سر می‌برید) ۱۵ بار تکرار شود.

تازه‌ها

### استفاده از پودر میکروژل برای ضد عفونی و بهبود زخم‌ها

گروهی از محققان دانشگاه فنی می‌شینگان با استفاده از نوعی میکروژل، موفق شدند هیدروژن پراکسید تولید کنند. این ماده می‌تواند میکروب‌ها و باکتری‌های محیط را تا ۹۹ درصد کاهش دهد و برای ضد عفونی و بهبود زخم مناسب است. به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه خبری ساینس دیلی، محققان در زمان تحقیق روی چسب هوشمند، توانستند هیدروژن پراکسید را به عنوان یک محصول جانبی تولید کنند. این ماده با استفاده از نوعی میکروژل تولید شده است. این میکروژل یک شبکه پلیمری است که بخش زیادی از آن را آب تشکیل می‌دهد و شباهت زیادی به ژله دارد. میکروژل‌ها شبیه حباب‌های کوچک ژله است که با چسب غیرمسلم به شکل پودر دیده می‌شود. اما زمانی که درون آن مایعات خنثی یا اندکی قلیایی مانند مایع شوشینده لنز چشمی ریخته شود، چرخه هیدروژن پراکسید آغاز و در مدت چهار روز محلولی با غلظت یک تا پنج میلی مولار تولید می‌شود که خاصیت گندزدایی دارد. پس از خشک شدن این ماده می‌توان آن را درون محفظه‌ای جمع‌آوری و دوباره از آن استفاده کرد.

## آتشکده آدریان و آسمان نمای گنبد مینا

## از دیدنی‌های شهر تهران

اگر ساکن شهر تهران هستید یا چند روزی به این شهر سفر کرده‌اید، برای گذراندن یک روز به یادماندنی و ثبت خاطرات شیرین، نیازی نیست که کیلومترها از شهر دور شوید؛ فقط کافی است گشتی در پایتخت بزنید.

**آتشکده آدریان تنها آتشکده پایتخت**

یکی از ویژگی‌های ایران، همزیستی مسالمت آمیز پیروان ادیان مختلف در آن است. با آن که بیشتر ساکنان این سرزمین مسلمان هستند اما پیروان دیگر مذاهب و ادیان نیز در آن زندگی می‌کنند. آن‌ها آیین‌های خاص خود را دارند و این آداب را در نیایشگاه‌های خود به جای می‌آورند. مسیحیان به کلیساهای روند، یهودیان در کنیسه‌های شان آرامش می‌یابند و زرتشتیان در آتشکده‌ها گرد هم می‌آیند. آتشکده آدریان نیایشگاهی برای زرتشتیان در قلب تهران است که زمان ساختش به اواخر دوره قاجار بازمی‌گردد. از در که عبور کنید، حیاطی زیبا پیش روی‌تان قرار می‌گیرد که در خت‌ان کاج در جای جای آن قرار دارد. در همان ابتدا همه دغدغه‌های تان را در خیابان جامی گذارید و بدون توجه به پشت سر، پیش می‌روید تا جلوه‌های بیشتری را ببینید. ساختمانی کوچک اما باشکوه در برابر شما ظاهر می‌شود که با ستون‌های برافراشته بسیار زیبا به نظر می‌رسد. در میان این ساختمان آتشی فروزان قرار دارد که از سال ۱۲۹۶ خورشیدی در این مکان می‌سوزد و میزبان نیایش‌های زرتشتیان است. در اواخر دوره قاجار و در سال ۱۲۹۳ خورشیدی بود که طی مراسمی با حضور آراب کیخسرو شاهرخ- رئیس وقت انجمن زرتشتیان تهران- سنگ بنای معبد آدریان گذاشته شد. نمای ساختمان مرکزی آتشکده آجر کاری بود اما در سال ۱۳۴۵ آن را با سنگ مرمر پوشاندند.



**آسمان نمای گنبد مینا**

این آسمان نما نزدیک پارک آب و آتش تهران، یکی از بزرگ‌ترین آسمان نماهای خاورمیانه است. این مجموعه برنامه رصد در هوای آزاد اجرایی کند که با شرکت در آن می‌توانید سراسر آسمان را کشف کنید. دستداران علوم زمین شناسی، فیزیک و شیمی می‌توانند جواب سوال‌های خود را درباره نحوه تشکیل زمین، گذشته و آینده پیدا کنند. آسمان نمای گنبد مینا، سازه‌ای با معماری جذاب و به شکل سازه‌ای هم با شبیه ساز جالب خود



می‌توان به تماشای فیلم‌های علمی با موضوع ستاره شناسی نشست. منبع: کجارو، کارناوال، سایت جامع گردشگری

جلوه‌ای جذاب و تماشایی از کرات، ستاره‌ها، کهکشان‌ها و... را در معرض دید بازدید کنندگان قرار می‌دهد و هم در سالن سه بعدی آن

شهریاران شهر و شهریک دیگری ندارد  
**نجف** آرام سیرتفیعان  
ازمن و هوای نقد، افساط  
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

**کیش** کلیه تورهای خارجی  
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

ویزای توریستی  
**ایرسا** ویزای تضمینی  
**کانادا** ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰  
**شینگن**

**استانبول گرجستان مالزی دبی**  
کیش قشم اصفهان شیراز  
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی  
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور داخلی  
پیشگامان سفری دپتر (مادفی)  
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

**کیش** تخصص ماست  
۳۶۰۳۶۰۱۰  
افساط  
کانال تلگرام: @yekta\_seir

**کیش** کویر مصر  
افساط  
۳۷۵۰۵

**هتل ۵ ستاره**  
**پارمیس کیش**  
ترانه سفر فروزگلگی، (استنژ، سوتا، بکوزی)  
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه  
صبحانه و تلهار بصورت بوفه  
**پارمیس**  
۳۸۴۲۰۴۲۰  
نمایندة انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش  
WWW.PARMISTOUR.IR  
T.ME/PARMISAGENCY

**بالی** بهشت جنوب شرق آسیا  
۸ روزه  
تشریفاتی سفر کنیم...  
بین خیام جنوبی ۴ و ۶، شماره ۲۸، طبقه ۱+  
۵۱-۳۱۴۰۶ Vipparvaz

**کیش استانبول گرجستان مالزی تایلند دبی**  
ویزای مولتی ۵ ساله کانادا بدون داشتن ویزای شینگن و مدارک  
تور اروپا ویژه سال نو میلادی  
آتین پرواز ۳۸۳۳۲۸۲۳=۰۹۳۶۵۱۱۸۹۸۱

**پذیرش و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه گردشگری و ایرانگردی**  
۳۲۲۹۰۰۵۰