زیر ماسک از کرم آرایشی استفاده نکنید

یک متخصص پوست و مو بر عدم استفاده از کرم‌ها و محصولات آرایشی در هنگام استفاده از ماسک تاکید کرد و گفت: سایش و تماس مکانیکی مداوم و طولانی مدت پوست با ماسک‌های تنفسی به ویژه اگر همراه گرما و تعریق باشد دلیل بروز آکنه‌ها یا جوش است.

دکتر فهیمه عبداللهی افزود: البته گاهی انسداد فولیکول‌های مو و رشد باکتری‌ها در آن قسمت نیز منجر به ایجاد التهاب یا فولیکولیت و بروز جوش می‌شود. وی تاکید کرد: پوست‌های چرب، بیشتر مستعد آکنه هستند. به‌همین دلیل استفاده از کرم‌های آرایشی، تماس طولانی مدت پوست صورت با ماسک تنفسی به‌ویژه ماسک‌هایی نظیر N95 که محکم به صورت می‌چسبد نیز باعث افزایش احتمال بروز آکنه‌های صورت می‌شود. شست‌وشوی روزانه صورت با یک شوینده ملایم و فاقد عطر و استفاده از مرطوب‌کننده مناسب، قبل و بعد استفاده از ماسک از راهکارهای موثر در پیشگیری از بروز آکنه است./ ایسنا

در آستانه هفته سلامت مردان به فکر التیام سلامت روان آقایان باشیم

قدم بزن، حرص نخور!

مهتاب خسروشاهی
سلامت

پیش‌فرض همیشگی این است که مردها قوی هستند. فرض درستی است اما این بیشتر مربوط به قوای جسمانی آنهاست. گواه این مدعا زن‌های مقاومی هستند که در بزنگاه‌های زندگی، موفق‌تر عمل کرده‌اند. در دوران همه‌گیری کرونا، وضعیت اقتصادی به شکل باورنکردنی‌ای دگرگون شد. این تغییر ناخوشایند، بیش از همه روی دوش مردها سنگینی کرد. از سوی دیگر رکود کسب‌وکارها و ماندن در خانه باعث شد تا مردها بیش از هر زمانی کلافه و خسته شوند. اینها در کنار هزارویک مسأله دیگر در ماه‌های اخیر باعث شد مردها، کج‌خلق‌تر از همیشه باشند. هفته نخست اسفند، «هفته سلامت مردان» است و از آخر همین هفته برنامه‌های ترویجی مختلفی به مناسبت این هفته در گوشه‌گوشه کشور به صورت حضوری یا اینترنتی برگزار می‌شود. این مناسبت را بهانه کردیم تا از راهکارهای بهبود سلامت روانی مردان بگوییم.

هراس از شکست: برخلاف آنچه در فرهنگ‌های مختلف رایج است، مردها بیش از زن‌ها از شکست می‌ترسند، به همین دلیل احساسات خود را به‌راحتی و به‌طور کامل و واضح بروز نمی‌دهند.

هراس از دارو: یک احساس در مردها قوی‌تر است که خوردن دارو می‌تواند روی قوای جسمی و جنسی آنها اثر منفی بگذارد؛ درحالی که این تفکر درست نیست. برعکس، درگیری با هرنوع آشفتگی روانی، می‌تواند روی عملکرد طبیعی افراد از هر نظر و در هر جنس (زن یا مرد) اثر منفی داشته باشد؛ بنابراین از مصرف دارو نترسید.

راه‌حل چیست؟

اولین قدم، شناسایی: باید با کمک درمانگر و خانواده به‌ویژه همسر یا مادر، بتوانید حس واقعی خود را بشناسید. برای مثال ترس را با اضطراب و نظم را با وسواس اشتباه نگیرید. این شناسایی اغلب ترسناک، دردناک و نگران‌کننده است. اما نترسید! وقتی احساسات خود را شناسایی کنید، می‌توانید مشکل را با کمک درمانگر و خانواده درمان کنید.

دومین قدم، رویارویی: روبه‌روشدن با احساسات قدم بعدی است. باید بتوانید با حس واقعی خود روبه‌رو شوید. برای مثال به ترس، اضطراب، استرس، تنفر، خشم، عشق و... کاملا روبه‌رو شوید و آن را احساس کنید. برای این‌که کاملا با حس خود روبه‌رو شوید، می‌توانید از نوشتن، حرف‌زدن یا حتی بروز آن به شکل گریه، خنده و واکنش‌های دیگر کمک بگیرید.

سومین قدم، شکستن قالب‌ها: خیلی سخت است که اطرافیان چهره جدیدی از شما ببینند! حتی برای خود شما این مسأله ترسناک است. با خودتان غریبه می‌شوید اما مطمئن باشید بعد از مدتی خودتان را دوست خواهید داشت. برای شکست قالب‌های رایج جامعه و خانواده، قدم بزرگ «نشان‌دادن» است. برای مثال اگر از مسأله‌ای ناراحت شدید، همان‌جا ناراحتی خود را به طرف مقابل بگویید. اگر مسأله‌ای شما را متأثر کرد، گریه کنید. به این ترتیب قدم به‌قدم به حس خود بیشتر نزدیک خواهیدشد.

چهارمین قدم، حرف‌زدن: در الگوی مردانه، سکوت، نشانه ابهت، شجاعت، استواری و... و تمام القاب این‌چنینی و البته کلیشه‌ای است؛ بنابراین اغلب مردها در زمان ناراحتی سکوت می‌کنند و به‌جای آن‌که درباره مسأله با همسر، والدین، دوست، همکار و... صحبت کنند، فقط سکوت می‌کنند اما همه ماجرا این نیست! حس واقعی اما سرکوب‌شده خود را به‌شکل خشم، عصبانیت، کلافگی و... بروز می‌دهند. به جای همه این کارها یاد بگیرید که حرف بزنید. درباه مشکل خود با کسی که عامل آن است صحبت کنید. برای این‌که بتوانید این کار را به‌راحتی انجام دهید، اولا باید تمرین کنید و ثانیا از درمانگر کمک بگیرید.

پنجمین قدم، مطالعه‌کردن: شاید هنوز برای مراجعه به درمانگر مقاومت می‌کنید. اشکالی ندارد. به جای آن سعی کنید از منابع معتبر مطالعه کنید تا ببینید با احساس‌های خود باید چطور کنار بیایید. پس سعی کنید با مطالعه، راهکارها را پیدا کنید. مشورت بگیرید و وقتی آماده شدید به درمانگر مراجعه کنید.

ششمین قدم، تمرکز: سردرگمی احساسی باعث می‌شود تا تمرکز کاهش پیدا کند. با کاهش تمرکز، در روند طبیعی زندگی اختلال وارد می‌شود. بسیاری از ورزش‌های ذهنی مانند ورزش‌های آرام‌تنی باعث آرامش ذهن و جسم می‌شوند؛ بنابراین هر روز به مدت حداقل نیم ساعت این ورزش‌ها را انجام دهید. با افزایش تمرکز می‌توانید از سردرگمی احساسی خارج شوید و مسیر درست را پیداکنید.

هفتمین قدم، ورزش: ورزش از راهکارهای تخلیه انرژی است. کمترین کار، پیاده‌روی از منزل به سمت محل کار یا به عکس است. ورزش کمک می‌کند تا به مسائل بهتر و بیشتری فکر کنید و راهکارها را درست‌تر پیدا کنید.

هشتمین قدم، کمک‌خواستن: ممکن است باهمه تلاش‌های شخصی یا کمک گرفتن از همسر یا خانواده، نتوانید باز هم به ایده‌آلی که باید، برسید. هنوز نتوانید با احساس‌های خود روبه‌رو شوید و آنها را به‌درستی شناسایی کنید و به‌موقع واکنش نشان دهید؛ بنابرین از درمانگر کمک بگیرید. اگر برای شما سخت است که به‌تنهایی نزد درمانگر بروید، همراه با کسی که احساس راحتی می‌کنید به درمانگر مراجعه کنید.

درباره مشکلات کرونایی حرف بزنید

کرونا باعث شده تا فشار اقتصادی شدیدی بر دوش مردان -که عموما تامین‌کننده معاش خانواده‌ها هستند- وارد شود. از سوی دیگر بسیاری از افراد با همه‌گیری کرونا، شغل خود را از دست داده‌اند؛ بنابراین بدون ترس و نگرانی، مسائل مالی و گرفتاری‌های پیش‌آمده در شرایط کنونی را با همسر یا والدین درمیان بگذارید و از آنها کمک بخواهید. مطرح‌کردن مسأله علاوه براین‌که بار شما را سبک می‌کند، به یافتن راه‌حل مناسب کمک می‌کند؛ بنابراین فشار روانی شما کاهش یافته و زندگی سالم و بهتری خواهید داشت.

توصیه می‌کنیم صبح‌ها یک قاشق چایخوری شربت «هانی‌ژل» و گاهی روزانه ۳ قاشق شربت «ردکولد» میل کنید

اکسیر جوانی هانی‌ژل را امتحان کنید

فراز سهیلی آزاد
نشان ایرانی ۲

طب سنتی ایرانی از حوزه‌هایی است که با توجه به اصالت و طبیعی بودن آن، توانسته در طول تاریخ همواره طرفداران خاص خود را داشته باشد. جالب است بدانید در داروسازی سنتی ایرانی هم موادی به‌کار می‌رود که در دنیا منحصربه‌فردند. ویژگی‌های خاص و توجه به معنویات و سبک زندگی سالم در طب سنتی ایران باعث پیشرفت چشمگیر علم پزشکی در تاریخ کشور ما شده است. این ویژگی‌ها باعث شده دانش طب سنتی ایرانی به‌همراه داروهای مورد استفاده در این طب به مرور زمان و در طول قرن‌ها به خارج از مرزهای جغرافیایی ایران صادر شوند. امروزه طب سنتی ایرانی جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها دارد، به‌طوری که در بسیاری از موارد به تنهایی یا در کنار پزشکی رایج به کمک بیماران آمده است. در این رابطه شرکت «تحقیق و توسعه دایا دارو» که از سال ۱۳۸۹ مشغول فعالیت است، توانسته محصولات دارویی مبتنی بر طب سنتی ایرانی را تولید و روانه بازار کند. از جمله این محصولات شربت «هانی‌ژل» و شربت «ردکولد» است که در گفت‌وگو با دکتر حسین رضایی‌زاده، رئیس هیأت مدیره شرکت «تحقیق و توسعه دایا دارو»، با خواص و ویژگی‌های آن بیشتر آشنا می‌شویم.

از تأسیس شرکت تا تولید «هانی‌ژل»

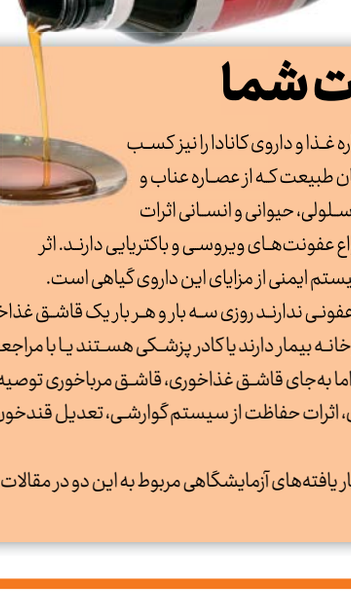
دکتر رضایی‌زاده داستان شکل‌گیری و آغاز فعالیت شرکت را این‌گونه تعریف می‌کند: «ما چهار نفر از دانشجویان تخصصی در حوزه طب و داروسازی ایرانی بودیم که با توجه به اهداف مشترکمان تصمیم گرفتیم یک شرکت را در همین زمینه به‌طور رسمی تأسیس کنیم. اهمیت و اصالت طب و داروسازی سنتی ایرانی برای ما اصلی‌ترین دلیل ایجاد شرکت «تحقیق و توسعه دایا دارو» بود. علت دیگر این بود که ما می‌خواستیم در حوزه‌هایی از پزشکی وارد شویم که چالش برانگیزند و پزشکی رایج پاسخ مناسبی برای آنها ندارد. دلیل دیگری هم که باعث شد سراغ این حوزه برویم این بود که سرمایه مالی محدودی داشتیم و مجبور بودیم در زمینه‌ای فعالیت کنیم که رقابت کمتری در آن باشد تا به این ترتیب از صرف هزینه‌های سنگین برای تبلیغات کسب‌وکارمان اجتناب کنیم.»

او می‌افزاید: «طبق تحقیقاتی که داشتیم متوجه شدیم متاسفانه کیفیت زندگی بیمارانی که به‌انواع سرطان مبتلا می‌شوند به نحو محسوسی پایین می‌آید. این عارضه هم بر اثر خود بیماری و هم در نتیجه روش‌های درمانی رایج که برای بهبود بیماری سرطان استفاده می‌شود به‌وجود می‌آید و از شایع‌ترین جنبه‌های آن ضعف و خستگی شدید جسمانی است. از طرفی متوجه شدیم طب تلفیقی در درمان سرطان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار شده است؛ بنابراین تصمیم گرفتیم روی تولید دارویی متمرکز شویم که با استفاده از طب تلفیقی بتواند ضمن رفع ضعف و بی‌حالی، کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان را بهبود ببخشد. راه‌حل ما شربت «هانی‌ژل» است که از ترکیب ژل رویال، عسل خالص و عصاره عناب تولید می‌شود.»

دکتر رضایی‌زاده در خصوص ژل رویال و خواص آن به جام‌جم می‌گوید: «ژل رویال همان غذای زنبور ملکه است؛ به غیر از سه روز اول که لاروهای زنبور عسل هم از ژل رویال تغذیه می‌کنند، تنها زنبوری که تا پایان عمرش فقط ژل رویال می‌خورد زنبور ملکه است. می‌دانید اندام ملکه بسیار بزرگ‌تر از سایر زنبورهاست و طول عمر آن هم تا ۷ سال است؛ بخشی از علت موضوع به تغذیه زنبور ملکه از ژل رویال برمی‌گردد. اما ویژگی منحصربه‌فرد ژل رویال که آن را تا این حد خاص کرده این است که ژل رویال تنها پروتئینی است که بشر تا به‌حال موفق به تولید آزمایشگاهی آن نشده است و فقط به شکل اصلی خودش در طبیعت وجود دارد. در سال‌های اخیر کشورهای زیادی اقدام به تولید و عرضه اشکال مختلفی از ژل رویال کرده‌اند که برای انسان جنبه دارویی دارد؛ ولی متاسفانه به علت نبود دانش فنی مورد نیاز برای تولید ژل رویال دارویی در کشور، اکنون اشکال دارویی آن وارداتی است.»

ویژگی‌های منحصربه‌فرد «هانی‌ژل»

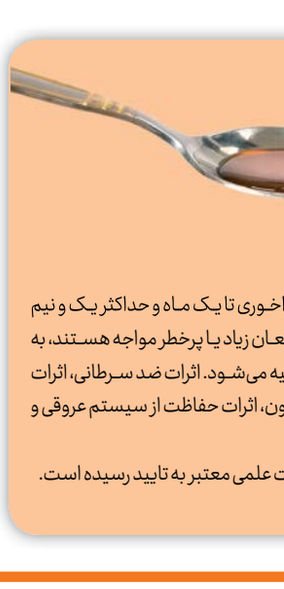
رئیس هیأت مدیره شرکت «تحقیق و توسعه دایا دارو» درباره ویژگی‌های منحصربه‌فرد شربت «هانی‌ژل» می‌گوید: «ما موفق شده‌ایم ژل رویال را در داخل عسل پایدار کنیم و اثبات کرده‌ایم به این شیوه میزان اثربخشی آن تغییر نکرده و خواصش کاملا حفظ می‌شود. از طرف دیگر طعم و مزه نامطلوبی که ژل رویال دارویی دارد، مصرف آن را برای بیماران ناخوشایند می‌کند؛ ویژگی دیگر «هانی‌ژل» این است که با استفاده از عصاره عناب توانسته‌ایم طعم بسیار لذت‌بخشی را در آن ایجاد کنیم. کشور ما پس از چین، بزرگ‌ترین تولیدکننده عناب باکیفیت در جهان است. عناب یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که دستگاه ایمنی بدن را متعادل می‌کند. همچنین از ویژگی‌های دیگر «هانی‌ژل» هم این است که در تولید آن از هیچ مواد افزودنی و نگه‌دارنده‌ای استفاده نشده است.»



دکتر رضایی‌زاده افزود: «مطالعات بالینی روی این محصول را طی ۹ سال و در دو مرحله انجام داده‌ایم که در مرحله اول روند کاهش عوارض ضعف و خستگی در بیماران مبتلا به سرطان و همچنین طعم و مزه «هانی‌ژل» را مورد بررسی قرار دادیم که نتایج آن بسیار امیدوارکننده و مثبت بود. در مرحله دوم هم مطالعاتی را روی تعدادی از خانم‌های مبتلا به سرطان پستان انجام دادیم که خوشبختانه نتایج آن هم به شکل معناداری خوب بود. در نهایت موفق شدیم مجوز تولید شربت «هانی‌ژل» را به‌عنوان یک محصول طبیعی در کشور دریافت کنیم و همچنین به‌طور هم‌زمان این محصول را در کشورهای کانادا و کره‌جنوبی هم به ثبت رساندیم. البته در کره‌جنوبی پرونده «هانی‌ژل» به‌دلیل تحریم‌ها به مشکل خورده و فعلا متوقف است.»

وی در خصوص ایمنی بالای «هانی‌ژل» خاطرنشان کرد: «ایمنی محصول ما به قدری بالاست که کودکان از یک سالگی به بعد، مجاز به استفاده از آن هستند. همچنین مصرف «هانی‌ژل» برای عموم مردم مفید است و می‌تواند علاوه بر بهبود علائم ضعف و بی‌حالی، توان جسمی افراد را افزایش داده و دستگاه ایمنی بدن آنها را هم متعادل کند که در نهایت همه این خواص منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد.»

دکتر رضایی‌زاده درباره ویژگی‌های رقابتی «هانی‌ژل» به جام‌جم می‌گوید: «به‌دلیل تحریم‌های ناجوانمردانه‌ای که علیه کشورمان وضع شده است و همچنین افزایش شدید نرخ ارز در کشور، تنها نمونه خارجی از محصول ما که به شکل وارداتی در بازار وجود دارد، با قیمتی حدود ۱۰ برابر گران‌تر از «هانی‌ژل» عرضه می‌شود.»



«ردکولد» برای ارتقای سلامت شما

محصول دیگر دایا دارو که برآمده از فرآورده‌های طبیعی است و مجوز اداره غذا و داروی کانادا را نیز کسب کرده است، «ردکولد» نام دارد. شربت «ردکولد» اکسیری است از دامان طبیعت که از عصاره عناب و شیرین‌بیان تهیه شده است. این دو گیاه بر اساس مطالعات گسترده سلولی، حیوانی و انسانی اثرات قابل توجهی را در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها همچون انواع عفونت‌های ویروسی و باکتریایی دارند. اثر ضدآنفلوآنزایی، ضد میکروبی، ضد التهابی، ضد آلرژی و تعدیل کنندگی سیستم ایمنی از مزایای این داروی گیاهی است.

در بزرگسالان کاملا سالم که مواجهه پرخطر با بیماران و ویروس‌های عفونی ندارند روزی سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری تا یک ماه و حداکثر یک و نیم ماه، در کسانی که با عوامل خطرساز مواجه هستند مانند کسانی که در خانه بیمار دارند یا کادر پزشکی هستند یا با مراجعان زیاد یا پرخطر مواجه هستند، به همین مدت اما هر بار دو قاشق غذاخوری و در کودکان به همین شیوه اما به‌جای قاشق غذاخوری، قاشق مرباخوری توصیه می‌شود. اثرات ضد سرطانی، اثرات ضدهلیکوباکترپیلوری معده، اثرات حفاظت کبدی، اثرات شبه‌استروئیدی، اثرات حفاظت از سیستم گوارشی، تعدیل قندخون، اثرات حفاظت از سیستم عروقی و حفاظت از مغز را می‌توان از دیگر مزایای مصرف این دارو دانست.

گفتنی است اثربخشی هر دو محصول «هانی‌ژل» و «ردکولد» از مسیر انتشار یافته‌های آزمایشگاهی مربوط به این دو در مقالات علمی معتبر به تایید رسیده است.

راه‌های خرید هانی‌ژل و ردکولد

www.honeyjell.com
www.redcold.co

@dr.dayaa

۰۲۱۲۲۸۹۳۴۹۷
۰۲۱۲۲۸۹۳۱۶۷
۰۲۱۲۲۸۹۳۴۷۳