۴ ماسک برای سلامت پوست



سفیده تخم‌مرغ

سفیده تخم‌مرغ حالت چسبندگی دارد و قرار دادن آن روی پوست سبب حذف سلول‌های مرده از روی پوست می‌شود



عسل

عسل یک ماده کاملا طبیعی است و به‌دلیل خاصیت نرم‌کنندگی که دارد، استفاده از آن، پوست را شفاف و باطراوت می‌کند



خیار

ماسک خیار PH پوست را تنظیم می‌کند و با افزایش رطوبت‌رسانی، سبب باطراوت شدن پوست صورت می‌شود



ماست و جوانه گندم

ماست به‌دلیل خاصیت نرم‌کنندگی باعث لطیف شدن پوست می‌شود و جوانه گندم نیز انواع ویتامین‌ها را به‌پوست می‌رساند



با عارضه‌های احتمالی ناشی از اتفاقات چهارشنبه آخر سال چه کنیم؟

گذر از کوچه پس کوچه‌های وحشت!



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

نه ترقه‌ای به دست دارند و نه قصدی برای گرم‌کردن آتش چهارشنبه آخر سال؛ برخی افراد فقط یک رهگذر هستند که برای رسیدن به مقصد مشخصی، از مسیر پرسروصدای خیابان‌ها می‌گذرند اما به‌طور کاملا ناخواسته‌ای گرفتار آسیب‌های ناشی از ترقه‌بازی جوانانی می‌شوند که بدون در نظر گرفتن عواقب کارشان، مشغول به جا آوردن به قول خودشان چهارشنبه‌سوری هستند. اما اگر در چنین شرایطی گرفتار شدیم یا شاهد گرفتاری و آسیب فرد دیگری بودیم، در اولین لحظات و به‌عنوان اولین اقدامات، چه باید کرد؟

تجربه سال‌های گذشته نشان داده که بخش قابل توجهی از افرادی که در چهارشنبه آخر سال دچار حادثه شده‌اند، افرادی هستند که به‌عنوان عابر و ناظر در حوادث حضور داشتند و این گروه بیشتر از دیگران آسیب می‌بینند؛ شاید به این دلیل که فردی که ترقه را پرت می‌کند، نسبت به کسی که در حال عبور یا تماشاست، احتیاط بیشتری خواهد کرد.

اقدامات اولیه

تشخیص برخی آسیب‌های ناشی از مواد محترقه به پوست، می‌تواند کار آسان‌تری نسبت به سایر اعضای بدن باشد؛ این‌که سوختگی و آسیب در چه حدی است و آیا رسیدگی‌های اولیه و خانگی می‌تواند وضعیت را بهبود ببخشد یا نیاز به رسیدگی‌های جدی‌تر و مراجعه به پزشک متخصص دارد! این‌طور که دکتر جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور می‌گوید، اگر به تشخیص خود فرد، سوختگی در درجه حادی قرار ندارد، ابتدا لازم است پوست را به مدت ۱۰ دقیقه و به‌خوبی با آب ولرم بشوییم تا دردش تسکین پیدا کند و سپس از پمادهای سوختگی استفاده کنیم؛ پمادهایی که البته تجویز آنها هم بر عهده پزشک متخصص است. او ادامه می‌دهد: «در واقع روش‌های سنتی را توصیه نمی‌کنم و بهتر است همه‌چیز به‌طور تخصصی پیش برود.» اما اگر آسیب، کمی جدی‌تر بود، بهتر است بدون تلف‌کردن وقت، در کمترین زمان ممکن، خودمان را به مراکز درمانی برسانیم یا با ۱۱۵ تماس بگیریم.

چشم را خود درمانی نکنید!

«هرگونه آسیب چشمی می‌تواند خطرناک باشد؛ شما که نمی‌دانید میزان آسیب وارد شده چقدر است؟ سطحی است یا عمیق؟» این را رئیس سازمان اورژانس کشور می‌گوید که معتقد است کوچک‌ترین آسیب‌ها به چشم هم نیازمند بررسی و معاینه پزشک متخصص است و دستکاری در آن یا درمان‌های خانگی، ممکن است وضعیت را بدتر از آنچه هست، کند: «برای همین است که به هیچ‌وجه در چنین شرایطی نباید چشم را شست یا گاز یا پانسمان رویش گذاشت که کوچک‌ترین دخالتی، ممکن است آسیب یا پارگی را بیشتر کند.» ضمن این‌که فراموش نکنید که نباید چشم و پلک‌های مصدوم، مالیده شود و بهتر است با یک لیوان یک‌بار مصرف یا چیزی شبیه به آن، چشم را تا رسیدن به مرکز درمانی بپوشانیم تا آسیبی دوباره نبیند.

درجه دو به بالا

در سوختگی‌های درجه ۲ به بالا به هیچ عنوان نباید از کرم‌های سنتی مثل سیب‌زمینی، خمیردندان و پماد سوختگی استفاده شود؛ این موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان بر آن تاکید دارند و معتقدند که در چنین شرایطی که فکر می‌کنیم سوختگی بیشتر از یک سوختگی معمولی است، به عنوان فرد آسیب‌دیده یا ناظر این اتفاق، باید در زمانی بسیار کم با اورژانس تماس گرفته یا خود را به مراکز درمانی برسانیم تا متخصصان اقدامات لازم و جدی را انجام دهند. درواقع سوختگی‌هایی که ممکن است در آخرین چهارشنبه سال اتفاق بیفتد، اتفاقی نیست که بتوان به‌سادگی با خوددرمانی و روش‌های سنتی از آن عبور کرد و نیاز به رسیدگی‌های جدی دارد.

برش

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است

قرار نیست سنت چهارشنبه‌سوری را به‌جا نیاوریم؛ بلکه قرار است به شکل ایمن و زیبا برگزارش کنیم و مهم‌ترین اقدام برای عملی کردن چنین تصمیمی، استفاده از مواد بی‌خطر است؛ موضوعی که دکتر میعادفر هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «اصلا چیزی به عنوان مواد محترقه کم‌خطر وجود ندارد؛ چون کم‌خطرترین آنها هم می‌تواند در نهایت آسیب‌زا باشد! هرچند کم، هرچند کوچک. برای همین است که لازم است خانواده‌ها برای فرزندان‌شان، مواد کاملا بی‌خطری که صرفا زیبایی، نور و روشنایی به همراه دارد، تهیه کنند تا کوچک‌ترین خطری نه برای خودشان و نه برای رهگذران ایجاد نشود.»

درواقع می‌توانیم یک شب خوب را در کنار خانواده با سنت‌های قدیمی و بی‌خطر بگذرانیم؛ بدون این‌که پوستی، چشمی، دستی و ... آسیب ببیند و سال جدید را با گرفتاری شروع کند.

توصیه‌های طب سنتی برای بهبود سوختگی



ایستگاه سلامت

بیست‌ویکم اسفند، روز جهانی کلیه



همه این تاریخ‌ها و مناسبت‌ها، برای افزایش آگاهی نام‌گذاری شده است. نمونه‌اش روز جهانی کلیه است که هر سال و با هدف بالابردن آگاهی مردم از اهمیت کلیه‌ها و کاهش رفتارهای خطرساز برای کلیه‌ها گرامی داشته می‌شود.

برای نخستین بار روز نهم مارس سال ۲۰۰۶ میلادی به‌عنوان روز جهانی کلیه نامیده شد. براساس تحقیقات جهانی بیماری‌های مزمن کلیه، تا سال ۲۰۱۵ میلادی زندگی بیش از ۳۶ میلیون نفر از مردم دنیا را با خطر جدی مواجه خواهد کرد. هدف اصلی از نام‌گذاری این روز افزایش آگاهی عموم مردم درباره بیماری‌های مزمن کلیه و خطرات و عوارض جدی این بیماری و بیماری‌های ناشی از آن است، چراکه امروزه پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد از هر ۹ نفر به‌ظاهر سالم، یک نفر برخی علائم ابتلا به بیماری‌های کلیوی مزمن را داراست.

واقعیت این است با وجودی که سالانه افراد بی‌شماری در سراسر جهان به بیماری‌های کلیوی مبتلا می‌شوند، اما هنوز بسیاری از مردم درباره این بیماری اطلاعات مفید و ضروری ندارند. درواقع این بیماری زمانی نمود پیدا می‌کند که عملکرد کلیه‌ها کاهش می‌یابد یا متوقف می‌شود و در این مرحله بیماری خیلی پیشرفت کرده است. برای همین است که پزشکان، همواره سعی دارند با آگاه کردن مردم درباره این بیماری به‌ویژه راه‌های پیشگیری از آن، شانس مقابله با ناتوانی کلیوی را افزایش داده و در نتیجه احتمال مرگ بیماران را تا حد امکان کاهش دهند. خوب است بدانیم اقداماتی مانند انجام فعالیت بدنی روزانه و حفظ تناسب اندام، کنترل مداوم سطح قندخون، کنترل فشارخون، تغذیه سالم و کنترل وزن، نوشیدن مایعات فراوان، ترک سیگار و دخانیات، پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای غیرنسخه‌ای مثل مسکن‌ها و ... می‌تواند مانع رسیدن بیماری‌های کلیوی به درجه پیشرفته شود.

سلامت جهان

سیگار کشیدن مغز را کوچک می‌کند؟



مطالعات جدید نشان می‌دهد سیگار کشیدن مغز را کوچک می‌کند و خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد. متخصصان آمریکایی با بررسی اسکن مغزی بیش از ۳۲ هزار نفر به این نتیجه رسیدند که سیگار کشیدن به صورت روزانه باعث کاهش حجم مغز افراد می‌شود. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که سیگار به‌عنوان یک عامل خطرناک قابل اجتناب با کوچک شدن مغز ارتباط دارد و خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد. دانشمندان پیشتر می‌دانستند که بین سیگار کشیدن و حجم کمتر مغز رابطه‌ای وجود دارد اما نمی‌دانستند کدام یک بر دیگری اثر می‌گذارد. متخصصان در این مطالعه برای پی بردن به این رابطه، سابقه سیگار کشیدن، داده‌های ژنتیکی و اسکن مغزی افرادی را تجزیه و تحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که استعداد ژنتیکی فرد منجر به گرایش آنها به سیگار کشیدن می‌شود و سیگار کشیدن باعث کاهش حجم مغز می‌شود. پیش از این می‌دانستیم سیگار برای سلامت قلب و ریه مضر است اما این اولین بار است که دانشمندان متوجه اثرات منفی آن بر مغز شدند. متخصصان در این تحقیقات متوجه شدند مغز افرادی که سال‌ها قبل سیگار را ترک کرده بودند کوچک‌تر از مغز افرادی است که هرگز سیگار نکشیده بودند. این داده‌ها نشان می‌دهد که ترک سیگار مغز را به اندازه اولیه‌اش باز نمی‌گرداند اما ترک سیگار می‌تواند جلوی آسیب رساندن بیشتر به مغز را بگیرد.

سلامت ایران

تاثیر شیر و لبنیات بر کیفیت خواب

با توجه به این‌که کمبود خواب می‌تواند با پیامدهای منفی همراه باشد بسیاری از مردم به‌دنبال درمان‌های خانگی ساده برای بهبود کیفیت خواب هستند.

خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، جزو روش‌های سنتی برای خواب بهتر به حساب می‌آید. خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، سنتی است که در طول نسل‌های مختلف به منظور ایجاد آرامش، تسکین اضطراب و تسهیل خواب به کار گرفته شده‌است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تریپتوفان یک اسید آمینه است که در غذاهای حاوی پروتئین وجود دارد و نقش مهمی در انتقال‌دهنده عصبی به سرتونین دارد. سروتونین، عامل تقویت خلق‌وخو است و سبب آرامش می‌شود و به‌عنوان پیش‌ساز در تولید هورمون ملاتونین عمل می‌کند. ملاتونین، به‌عنوان هورمون خواب معرفی شده و توسط مغز ترشح می‌شود و بدن را برای ورود به چرخه خواب آماده می‌کند.

بررسی‌ها بیانگر این است که مصرف شیر و لبنیات به‌طور کلی باعث بهبود کیفیت خواب و تاثیر مثبت بر سلامت جسمی و روانی می‌شود. شیر و محصولات لبنی به میزان قابل توجهی تریپتوفان دارند و پیش‌ساز تولید ملاتونین است.

سودوکو ۴۵۸۱

۴	۲	۸	۶	۷	۳	۱	۵	۹
۳	۶	۱	۹	۵	۴	۲	۸	۷
۷	۵	۹	۸	۱	۲	۳	۴	۶
۶	۴	۲	۱	۳	۸	۹	۷	۵
۱	۸	۳	۷	۹	۵	۶	۲	۴
۹	۷	۵	۴	۲	۶	۸	۳	۱
۸	۱	۷	۲	۴	۹	۵	۶	۳
۵	۹	۶	۳	۸	۷	۴	۱	۲
۲	۳	۴	۵	۶	۱	۷	۹	۸

۷	۱	۶	۹	۸	۵	۴	۲	۳
۹	۴	۸	۷	۲	۳	۵	۶	۱
۲	۵	۳	۱	۴	۶	۷	۸	۹
۴	۹	۱	۵	۷	۸	۲	۳	۶
۸	۳	۵	۶	۱	۲	۹	۷	۴
۶	۲	۷	۴	۳	۹	۱	۵	۸
۱	۸	۲	۳	۵	۴	۶	۹	۷
۵	۷	۹	۸	۶	۱	۳	۴	۲
۳	۶	۴	۲	۹	۷	۸	۱	۵

						۷	۹	۳
						۶	۴	۸
						۵	۱	۲
۸	۵	۱	۶	۴	۹	۷	۲	۳
۲	۳	۹	۷	۵	۱	۸	۴	۶
۶	۷	۴	۲	۳	۸	۹	۵	۱
۹	۷	۸	۳	۵	۲	۱	۶	۴
۵	۴	۱	۸	۹	۶	۳	۷	۲
۲	۳	۶	۴	۱	۷	۹	۸	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۵۸۲

				۵			۹	
۷				۱		۳		
	۸		۴		۲			
		۹				۵		
۱	۵						۳	۸
		۲				۱		

					۱		۵	
				۲		۱		
	۹		۶		۳			
		۸				۵		
۲	۱						۸	۳
		۶				۷		

			۲		۹		۸	
		۷		۶		۵		۸
	۲			۸		۶		

			۸		۱			
						۳		
			۷		۴			

			۴		۳		۵	
۸			۶		۲			
	۹		۲		۳			
		۳				۱		
۷	۶					۶	۷	
		۲				۷		

			۴		۷		۶	
		۱		۸				۲
	۸			۳				

			۷		۲		۴	
		۵		۸				۶
	۶			۴				