

تبخال، یک بیماری پوستی است که عامل آن ویروس تبخال است؛ این ویروس و اختلال پوستی ممکن است در هر جایی از پوست ظاهر شود اما در بیشتر موارد در اطراف دهان دیده می‌شود.

در مجموع، شیوع این اختلال مشخص نیست اما بروز آن بین زن و مرد برابر است و در بیشتر موارد در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال ظاهر می‌شود. در مان‌های متفاوتی برای این اختلال معرفی شده اما اصلی‌ترین آن‌ها داروی ضد ویروس است؛ معمولاً از آسیکلوویر برای درمان استفاده می‌شود که هم به صورت پماد و هم به صورت خوراکی در دسترس است؛ استفاده از قرص آسیکلوویر به خصوص در چند روز اول بروز این اختلال، بسیار موثر است؛ در افرادی که زیاد با این مشکل روبه‌رو می‌شوند، برای پیشگیری از حملات دوباره، قرص‌ها به صورت مرتب و طولانی مدت تجویز می‌شود اما یک یا دو بار تبخال زدن در سال مهم نیست. استفاده از پماد فقط اگر در چند ساعت اول بروز آفت استفاده شود، موثر خواهد بود در غیر این صورت تأثیر چندانی بر بهبود آن ندارد. از آن‌جا که این بیماری یک اختلال ویروسی است می‌توان آن را در دسته بیماری‌های مسری قرار داد؛ انتقال آن هم از طریق تماس پوستی مستقیم و هم تماس با وسایل امکان پذیر است.

بیشتر بدانیم

درمان نفرس با داروهای واکنشی

دانشمندان آمریکایی در تلاش اند با استفاده از داروهایی که واکنش سریع‌تری دارند، روش جدیدی برای درمان نفرس ارائه دهند. به نقل از مجله ادونسد ساینس نیوز، نفرس، بیماری متداولی است که در اثر بالا رفتن سطح اسید اوریک خون پدید می‌آید و به سبب کریستال‌های اسید اوریک در خون منجر می‌شود. این شرایط، التهاب را ایلامی‌برد و به دردی مشقت بار و حاد می‌انجامد. اگر چه نشانه‌های نفرس، قابل کنترل هستند اما پیشگیری از تورم‌های التهابی برای دوری از تخریب بلندمدت بافت و به حداقل رساندن درد، مهم است که این کار، به داروهای کنترل شده‌ای نیاز دارد که می‌توانند به سرعت واکنش نشان دهند، به طوری که ر ساندن دارو به صورت خود کار صورت گیرد و دوز مورد نیاز به حداقل برسد.

مُسکن‌های طبیعی جایگزینی برای قرص‌ها

امروزه مصرف قرص‌های مسکن شیمیایی به دلیل سرعت عملی که در کاهش درد دارد، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است و فارغ از آسیب‌ها و

گیاهان دارویی



این‌روزها مصرف قرص‌های مسکن برای کاهش دردهای مزمن افزایش قابل توجهی یافته و گاه این داروها اعتیادآور است و معمولاً مصرف زیاد آن‌ها عوارض جانبی متفاوتی برای فرد به دنبال خواهد داشت.

مسکن‌های طبیعی:
متخصصان طب سنتی مواد زیادی را به عنوان مسکن طبیعی معرفی می‌کنند از جمله فلفل

قرمز، فلفل سیاه، گل میخک، سیر، زنجبیل، برگ گیاه خرگوشک، روغن بادام تلخ، عطر مشک کاملاً طبیعی، زردچوبه، فلفل سیاه و سفید، ریشه گیاه بید، بذر البنج یا تاتوره، عرق نعناع، بومادران، بابونه، هندوانه، بوجهل، کندر، عنبر نساء و روغن سیاه‌دانه. مصرف هوفاریقون در درمان افسردگی‌های خفیف به خصوص در افراد مسن توام با اختلالات اضطرابی، مؤثر است و از پیشرفت آن جلوگیری

بومادران در درمان دردهایی همچون دردهای گوارشی و دردهای قاعدگی بانوان بهتر از متنامیک اسید عمل می‌کند. برای تسکین درد گوش، حبه سیری را گرم کنید و در مجرای گوش قرار دهید و برای درمان وزوز گوش، با قطره چکان، سه قطره روغن بادام تلخ در هر گوش چکانده شود. برای تسکین درد دندان‌ها، فلفل قرمز را خشک و پودر کنید، نصف قاشق چای خوری پودر فلفل را در یک لیوان آب جوش حل و سپس یک قاشق غذاخوری از این محلول را با آب جوش رقیق کنید و بنوشید که برای درمان مؤثر است. برای تسکین سردردهای سینوزیتی، پیشانی و ملاح را با روغن کنجد ماساژ دهید. دود برگ گیاه خرگوشک، دود کندر یا دود عنبر نساء را روزانه یک بار به مدت سه هفته استنشاق کنید. برای تسکین دردهای استخوانی و نیز دردهای مفصلی، مقداری از زاج سفید را پودر و سپس با روغن زیتون کهنه مخلوط کنید و مواضع درد را ماساژ دهید. برای تسکین دردهای عضلانی به جای مصرف ایبوپروفن یا دیکلوفناک و پیروکسیکام، مقداری مشک آهوی ختن را با کمی گلاب و روغن سیاه‌دانه مخلوط کنید و مواضع درد را ماساژ دهید که در درمان مؤثر است. به گزارش بهداشت نیوز، برای تسکین دردهای استخوانی و عضلانی در بیماران که قصد ترک اعتیاد دارند، بهترین مسکن گیاهی ضد درد جایگزین متادون، دمنوش بذر گیاه بذر البنج یا تاتوره یا دمنوش گلبرگ‌های شقایق نعمانی است.

دانستنی‌ها

مصرف سوپ و آش بعد از شیمی درمانی فراموش نشود

باتوجه به کاهش اشتهای بیماران سرطانی که نتیجه آسیب جداره داخلی دستگاه گوارش پس از انجام این دوره درمانی است، افراد باید بیشتر از غذاهای سبک نظیر سوپ و آش و میوه‌های حاوی آنتی اکسیدان استفاده کنند. دکتر احمد روان پارسا متخصص خون و انکولوژی در گفت و گو با ایسنا گفت: در درمان سرطان باتوجه به اندازه تومور و میزان پیشرفت آن، از روش‌های سنتی جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیبی از این روش‌ها استفاده می‌شود. شیمی درمانی مجموعه سه یا چهار داروست که با حمله به سلول‌های سرطانی، آن‌ها را از بین می‌برد اما به دلیل سمی بودن و تماس با سایر بافت‌های بدن نقاط سالم از جمله سیستم ایمنی نیز آسیب می‌رساند و در نتیجه بدن توانایی مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌ها را دست می‌دهد. آسیب سلول‌های داخلی دستگاه گوارش با کم اشتهایی و جذب نشدن کامل غذای مصرفی توسط بدن همراه است که با پایین آمدن سطح انرژی، ضعف و بی‌حالی در فرد و در نتیجه کاهش وزن را در پی دارد. بدن باید در این دوران از رژیم غذایی سبک از قبیل مایعات بیشتر استفاده کند تا بتواند مواد غذایی را به سرعت جذب و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند. به بیماری‌هایی که شیمی درمانی می‌شوند به جای استفاده از پنج وعده غذا در روز، هر دو ساعت، یک وعده غذایی سبک و به میزان کم توصیه می‌شود. وی با بیان این که نمک موجود در غذا باعث بالا رفتن حجم آب در بدن و افزایش میزان خون و در نتیجه افزایش فشار خون می‌شود، افزود: از مصرف غذاهای شور، اسیدی و قلیایی در این گروه از بیماران باید به صورت جدی پرهیز شود. بهترین PH غذایی برای بیماران سرطانی تحت درمان با شیمی درمانی بین ۵ تا ۷٫۵ است.

کافه سلامت

گیاهی برای تقویت اعصاب

دکتر لیلا شیربیگی متخصص طب سنتی در گفت و گو با سلامانه درباره خواص بابونه اظهار کرد: بابونه، مقوی مغز و اعصاب، قوای جنسی، مدر، معرق، محلل ورم‌ها، سنگ‌شکن و قاعده‌آور است و مصرف آن ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد. وی در ادامه به نحوه مصرف این گیاه اشاره کرد و توضیح داد: مصرف دم‌کرده آن به شکل ناشتا، مقوی معدو و بادشکن و استفاده از بخور دم‌کرده آن روی صورت، باعث شادابی و تجدید حیات سلول‌های پوست می‌شود. علاوه بر این، بخور بابونه با سرکه هم رفع کننده چشم درد است و از روغن آن می‌توان برای درد کمر، مفاصل و نفرس کمک گرفت یا در درمان سنگینی گوش از آن استفاده کرد.

کوفته هویج

آن سرخ شود. در این مرحله باید سس کوفته آماده کنید. پیاز نگینی خرد شده را درون روغن تفت دهید سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و مجدداً تفت دهید. نمک، ادویه، زردچوبه و شکر را به همراه مقداری آب به مواد سس اضافه کنید و بگذارید تا جوش بیاید. کوفته‌ها را به آرامی درون سس جوشان قرار دهید و آن‌ها را با در نیمه باز و حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزید تا سس کوفته هویج، غلیظ شود.

- عرقان دم کرده - به مقدار لازم
- ادویه، زردچوبه و نمک - به میزان لازم
- جعفری خرد شده و سبزیجات معطر - به مقدار لازم
- آب لیمو و رب گوجه فرنگی - از هر کدام یک قاشق غذاخوری
- پیاز نگینی خرد شده - یک عدد
- شکر - یک قاشق غذاخوری

- گوشت دوبار چرخ شده - ۳۵۰ گرم
- هویج فرنگی - ۲۰۰ گرم
- زردنخودچی - ۳ قاشق سوپ خوری
- زردسوخاری - دو قاشق غذاخوری
- تخم مرغ - یک عدد
- پیاز رنده و آب گرفته شده - یک عدد

کیش @flamingo91
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

نصف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی / نقد / اقساط / اخذ ویزای اتریش
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

سپهر بال
www.Sepehrbal.ir
بازین ترین نرخ فروش بلغارستانی و سیستمی کلیه میرهای پرواز

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تورهای بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پروازهای داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: ۰۹۱ ۵۱ ۳۸۰ ۹۰۱ | ۰۹۸ ۵۱ ۳۸۰ ۹۰۱ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس، حد نازل چهارراه اشتر و ملک اشتر، ۴۳ - شماره ۲۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی

تور اروپا
تور زمینی
وان - ایروان - تفلیس
موج آبی
وزرای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
۳۱۳۰۰

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز
ترکیه
مالزی
گرجستان
تایلند
AGS
آژین گشت
Tour & Travel Agency
۰۵۱-۳۷۵۰۵

ویزا
اخذ ویزای شنگن. کانادا
با حداقل مدارک. بازگشت وجه در صورت عدم صدور
وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (برنفال. اسپانیا)
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ (شماره ۲۸) طبقه ۱+
@VipParvaz

کتهای ۵ ستاره کیش
لذت سفر ۳۷۲۳۲۰۲۱

خرید فوری
مجوز الف و ب آژانس مسافرتی
۰۹۰۲۵۱۹۰۹۰۲

کیش
ترکیه
مالزی
تایلند
ایر سنا ۰۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط
۰۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰

هتل ۵ ستاره
پارمیس
کیش

ترانسفر فرودگاهی. (متر، هوا، بیکری)
هروم، آب معدنی، چای و قهوه
صدا و نگاه بصورت بوفه
پارمیس
تأیید شده انحصار هتل ۵ ستاره پارمیس کتر
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

کویر مصر
نور ۱۱ روزه - ۱۱ مهر
خدمات رایگان: صبحانه - نهار - شام
۷ گشت متفاوت - اقامتگاه لوکس سنتی
کیش
صبحانه - ترانسفر - سالاری
خدمات رایگان: نهار - شام - شام - جزیره

ایران کردی
تونل برفی ازنا | طبیعت زیبای اشترانکوه
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



یک ساعت طول دره را طی کرده تا اینکه وسط ارتفاعات اشترانکوه لکه برفی بزرگ هویدا می‌شود و در کنارمان رودخانه خروشان که از آب‌های یخچال هزاران ساله سرچشمه گرفته و از دهانه تونل برفی بیرون می‌آید، دیده می‌شود. ما به تونل برفی رسیدیم.

از شهرستان ازنا می‌توان یک روزه به تونل برفی رفت و برگشت.

فصل‌های بهار، تابستان و اوایل پاییز بهترین زمان برای سفر به تونل برفی هستند. خوشبختانه در این منطقه شکار ممنوع می‌باشد و ردیابی از شکارچیان دیده نمی‌شود. مسئولین محیط زیست ازنا حفاظتها و مراقبتهای زیست محیطی لازم را برای حفظ این موهبت‌های الهی به عمل آورده‌اند و منطقه را از هرگونه آلودگی پاک کرده‌اند.

برای این سفر هیجان انگیز باید کفش مناسب و بادوام چون باید از میان صخره‌ها به تونل رسید، چوبدستی، گرم ضدآفتاب، عینک آفتابی و خوراکی‌های مقوی مثل خرما و کشمش به همراه داشته باشید.

رشته کوه اشترانکوه به ارتفاع ۴۲۵۰ متر در ۵ کیلومتری جنوب شهرستان ازنا (از شهرهای شرقی استان لرستان) قرار گرفته است. اشترانکوه یکی از بلندترین رشته کوههای زاگرس می‌باشد که از غرب به درود، از شمال به ازنا و از شرق و جنوب به الیگودرز ختم می‌شود.

قله‌های مهم اشترانکوه از شمال غربی به جنوب شرقی عبارتند از:

چال میشان، گل‌گل، گل‌گهر، سن‌بران، کوله لایو، میزایی، فیالسون، لگه، سراب شاه تخت، سوزنی، مهرجمال، پیاره دره تخت، پیاره کمندون، ازنا در و کوله‌چنو می‌باشند.

از دیار خود به ازنا می‌رویم و از آنجا باید به سمت دهکده گردشگری دره تخت در جنوب ازنا و در فاصله ۵ کیلومتری شهر حرکت کنیم بعد از آن مسیر را به سمت شرق پیش گرفته تا به روستای زیبای کمندان برسیم.

در طول این مسیر طبیعی بکر و زیبا گردشگران را می‌جذب خود می‌کند و شاید استراحتی چند در کمندان خالی از لطف نباشد. بعد مسیر را در میان چشمه سارها و گیاهان خودرو و صخره‌های عجیب و بلندو... به سمت ازنا دره ادامه می‌دهیم، در حدود

تونل برفی ازنا در دامنه اشترانکوه از انباشته شدن برف‌ها در طول زمستان به وجود آمد و هم‌اکنون یکی از مراکز هیجان انگیز و لذت بخش لرستان محسوب می‌شود. شکل تونلی آن از فصل بهار بیشتر می‌گردد. زیرا یخ‌های زیر تونل شروع به ذوب شدن می‌کنند.

تونل میان دره ایست که برف روی آن را فرا گرفته است.

ازنا، شهری زیبا و دارای طبیعتی بکر است و تونل برفی نیز یکی از آثار طبیعی این شهر می‌باشد. تونلی به طول ۸۰۰ متر و ارتفاع تقریبی ۳ متر که از انباشته شدن برف در طول سالیان در یکی از دره‌های اشترانکوه ایجاد شده است.

امکان رفتن به داخل تونل فراهم است اما داخل آن رود جریان دارد و هوای آن بسیار سرد است و گاهی ممکن است برف‌ها ریزش داشته باشند.

در بالای تونل فضای مفرح و لذتبخشی وجود دارد که گردشگران را به برف بازی و سرسره دمت می‌کند. چنین منظره‌ای را در هیچ جای ایران نمی‌توان دید. و بازدید از تونل برفی بی‌شک جذاب‌ترین و خاطره‌انگیزترین سفر برای گردشگران خواهد بود.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰