

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سید الهام ناصر نژاد

شنوایی سنتج

آیا امکان دارد صدای بلند یک ترقه، باعث

کاهش شنوایی شدید حسی عصبی شود؟

بله، صدای ترقه یا انفجار باعث افت شنوایی حسی عصبی گوش می‌شود که در بعضی مواقع، این افت موقت و قابل درمان است ولی در بیشتر مواقع صدای ترقه باعث افت دائمی و شدید شنوایی می‌شود.

علت وزوز گوش هنگام خواب چیست؟

عوامل مختلفی باعث وزوز گوش می‌شوند اما مهم‌ترین علت به وجود آمدن وزوز، قرارگیری در معرض صدای بلند است که می‌تواند به صورت کوتاه مدت (مثل ترقه بازی، انفجار) یا به صورت بلند مدت (مثل آهنگری، نوازندگی، خلبانی، اپراتور دستگاه‌های پرسروصدای بودن در کارخانه‌ها، تیراندازی و...) باشد. پس اگر در معرض این صداها هستید، از وسایل محافظت شنوایی استفاده کنید تا دچار وزوز گوش نشوید. همچنین وزوز گوش می‌تواند در نتیجه ضربه به سر یا گردن به وجود آید. در صد کمی از موارد ابتلا به وزوز، به دلیل عوارض جانبی مصرف برخی داروها اتفاق می‌افتد. فشارخون بالا، بیماری‌های تیروئیدی، بیماری‌های عروقی، عفونت گوش، جرم گوش، سوءتغذیه و برخی بیماری‌های دیگر نیز ممکن است باعث پیدایش علائم وزوز شود. اگر هیچ کدام از موارد بالا علت وزوز گوش شما نباشد احتمالاً دچار وزوز سایکولوژیکی هستید که علت خاصی ندارد و استرس و فشارهای عصبی باعث ایجاد و تشدید وزوز گوش می‌شود.

تازه ها

دارچین و عسل، موادی پر کاربرد برای درمان مشکلات پوستی

ماسک آخرسالی عسل و دارچین



عسل و دارچین دو ماده پر کاربرد برای درمان و پیشگیری از عوارض پوستی مثل آکنه و جوش، التهابات و قرمزی پوست، چین و چروک، تیرگی پوست و... است. عسل و دارچین یک زوج کامل و بی نقص برای پوست ماست؛ به ویژه در روزهایی که سخت مشغول تمیزکاری هستیم، استرس بیشتری را تحمل می‌کنیم و آلودگی هوا هم دست بردار نیست. در ابتدا به خواص این دو ماده اشاره می‌کنیم:

بهداشت

دارچین به ظاهر ساده، میزان قابل توجهی اسیدهای آمینه مانند «والین»، «ترئونین»، «تریپتوفان»، «آرژنین» و «آلانین» دارد. دارچین یک ضد عفونی کننده طبیعی است که می‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کند.

خواص عسل و دارچین

عسل آنتی بیوتیک و ضد عفونی کننده است برای همین می‌تواند باکتری‌های مسئول بروز جوش‌ها را نابود کند. استفاده از عسل به عنوان ماسک، مانع از تکثیر باکتری‌ها در پوست می‌شود. این ماده غذایی ترشح سموم را کنترل و منافذ پوست را تمیز می‌کند و می‌پند. آنتی اکسیدان‌های موجود در عسل، پوست را مرطوب و از بروز چین و چروک جلوگیری می‌کند. دارچین حاوی منگنز، منیزیم، پتاسیم، آهن، فسفر، سدیم، سلنیوم و زینک (روی) است. دارچین از ویتامین‌های بی بهره نیست. ویتامین‌های B۱، B۲، B۳، B۵، B۶ و همچنین

اسید اسکوربیک و ویتامین‌های E و K نیز جزو ویتامین‌های این ادویه خوش عطر هستند.

طرز تهیه ماسک عسل و دارچین

مواد لازم:

۳- قاشق غذاخوری عسل

۱- یک قاشق غذاخوری پودر دارچین

عسل را با پودر دارچین ترکیب کنید و هم بزنید تا یکدست شود. می‌توانید چند قطره آب لیموی تازه نیز به ترکیب این ماسک اضافه کنید. ماسک را روی پوست صورتان بزنید و ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس صورتان را بشوید.

تذکر: بهتر است قبل از استفاده از این ماسک روی صورت، ابتدا آن را روی نقطه دیگری از

پوست‌تان مانند پوست ساعد امتحان کنید و در صورتی که پس از گذشت چند ساعت، آن محل دچار علائم حساسیت مانند خارش، سوزش، قرمزی و... نشد، می‌توانید از آن روی صورت‌تان استفاده کنید. علت این کار، آن است که برخی افراد به دارچین حساسیت دارند.

ماسک عسل و دارچین

ترکیب دارچین با عسل برای رفع جوش‌ها و تنگ کردن منافذ پوستی فوق العاده است، همچنین اگر پوست نازکی دارید به طوری که مویرگ‌هایتان پیداست (همان کوپروز‌ها یا رگ‌های زیر پوست) نیز می‌توانید به ترکیب عسل و دارچین اعتماد کنید.

شود. کاهش میزان کلاژن پوست به چروک شدن آن منجر می‌شود و هر فرایندی که بتواند از کاهش میزان کلاژن جلوگیری کند، مانع افزایش چروک‌های پوستی می‌شود.

منبع مجله Nutrients

بررسی توانسته تا حدی ساز و کار ضد چروک چای سبز را نیز توضیح دهد. پژوهشگران در این مطالعه تأیید کرده‌اند که چای سبز می‌تواند به افزایش میزان کلاژن موجود در پوست کمک کند و از طرفی با کاهش تولید آنزیم MMP-3 مانع تجزیه کلاژن موجود

برای داشتن پوستی جوان، چای سبز بنوشید

در باره خواص چای سبز زیاد شنیده‌ایم اما ظاهراً اقرار نیست فهرست این خواص، به همان موارد قبلی محدود بماند. در مطالعه جدیدی محققان تایلندی اعلام

کرده‌اند چای سبز می‌تواند تأثیرات اشعه UV خورشید بر پوست را کاهش دهد. در کنار نقش آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز در کاهش احتمال بروز سرطان پوست، این

قرار گرفتن در معرض اشعه UV به ویژه برای ساعات طولانی می‌تواند هم باعث تخریب پوست و افزایش احتمال بروز سرطان شود و هم چروک شدن پوست را تسریع کند.

پویش مطالعاتی در هوای انقلاب تا فروردین ۹۸

کتاب نخرید

جایزه ببرید

هدایای هفتگی

یک جایزه ۱۰۰ میلیون ریالی

۸ جایزه پنج میلیون ریالی

۴۰ جایزه یک میلیون ریالی

اطلاعات بیشتر ۳۷۶۵۲۰۰۸

به نشر خراسان

انتشارات به نشر خراسان



#در_هوای_انقلاب

@behtarin_haye_nashr

www.Behnashr.com

آشپزی

شیرینی پفکی کنجدی



- زرده تخم مرغ - یک تادو عدد
- کنجد - ۵ قاشق غذاخوری
- پودر شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- وانیل - یک قاشق چای خوری

● کنجد را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا برشته و بوداده شود. ● زرده، پودر شکر و وانیل را خوب هم می‌زنیم تا کرم‌رنگ شود و بعد کنجد را اضافه می‌کنیم. ● مایه شیرینی را تنوی کاغذهای شکلات یا با فاصله روی

سینی فر می‌ریزیم. ● کاغذ را فقط تا نصف پر کنید چون پف می‌کند و دو برابر می‌شود. ● بعد در فر ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد که از قبل گرم شده به مدت ۱۵ دقیقه قرار می‌دهیم.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)



شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی در نظر دارد مناقصه اجرای پروژه شبکه توزیع گاز توسعه شهرک صنعتی مشهد (کلات) با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۳۹۷/۱۲/۱۱ می باشد.

آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۳

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۷

زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۳ مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۸

اطلاعات تماس شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای «الف»: مشهد- بلوار خیام- بعد از خیام ۳۵- تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۲۰۰۳- نمابر ۰۳۷۶۴۲۰۰۳
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱- دفتر ثبت نام در تهران ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۵۱-۱۹۳۷۶۸۵۰۲۱ و در مشهد ۰۴۴۳-۳۳۴۹۰۵۱-
مشخصات کار: اجرای شبکه توزیع گاز به طول حدود ۱۶ کیلومتر با لوله پلی اتیلن به اقطار ۶۳-۹۰-۱۲۵-۱۶۰ و ۲۰۰ میلیمتر و ۲۴ متر لوله فولادی ۱۰ اینچ و اجرای تعداد ۳۳ حوضچه بتنی شیرآلات.

مبلغ برآورد: ۲۱۷.۳۴۲.۱۶۴.۱۳ ریال (اعتبار طرح غیر عمرانی)

مدت انجام کار: ۵ ماه.

تضمین شرکت در مناقصه: ششصد و پنجاه و هشت میلیون و سیصد هزار ریال به صورت تضامین قابل قبول مربوط مندرج در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/ت/۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲.
رشته و پایه تشخیص صلاحیت پیمانکاران: تأسیسات و تجهیزات- تمامی پایه ها.

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی