پرسش 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.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

با سرد شدن هوا در طب سنتی چه کارهایی برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا توصیه می کنید؟

برای پیشگیری از سرماخوردگی می توانید کارهای زیر را انجام دهید.

۱- استراحت مطلق.

۲- سینه و کتف را با روغن زیتون یا بنفشه چرب کردن.

۳- داروی امام کاظم(ع):

پودر مخلوط هلیله سیاه، مصطکی، شکر قهوه‌ای یا نبات به اندازه یک قاشق چای خوری، مصرف شود. یک ساعت قبل و بعد از آن، هیچ چیز حتی آب هم خورده نشود.

۴- دم کرده خطمی، پنیرک، بنفشه، رازیانه، پونه، آویشن، بابونه، مرزنجوش، تخم گشنیز، سنا، گزنه، ناخنک و ...

۵- غرغره (آب، عسل، نمک، سرکه و آویشن) برای رفع التهاب گلو و تب.

۶- کلاه گذاشتن

۷- مصرف سوپ جو با بلدرچین یا کبک.

۸- درمان تب:

سیب، عناب، بنفشه، روغن بنفشه، کاسنی، پیاز، سیاهدانه و غرغره موادی که در شماره ۵ ذکر شد.

استفراغ و اسهال (دادن سنا، اسفرزه)، پاشویه و ...

۹- خانم باردار بهتر است دم کردنی را نخورد.

زکام، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سرفه باعث دفع اخلاط مضر و پیشگیری از بیماری های سخت در آینده شخص می شود. اسهال و استفراغ اولیه برای این بیماران مفید است و نباید نگران شد.

بیشتر بدانیم

مصرف ماهی و روغن ماهی خطر حمله قلبی را کاهش می دهد

نتایج دو مطالعه نشان می دهد که اسیدهای چرب امگا۳ برای قلب هم در افراد سالم و هم در افراد دارای مشکلات افزایش دهنده ریسک حمله قلبی، سکته یا بیماری قلبی مفید است. محققان در آزمایش (ویتامین D و امگا۳) دریافتند افراد سالمی که مکمل روغن ماهی مصرف می کردند، کمتر دچار حمله قلبی می شدند. همچنین یافته ها نشان داد شکل تصفیه شده اسید چرب امگا۳ موجب کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته در افراد دچار تصلب شرایین یا دیگر فاکتورهای پرخطر قلبی شد. اگر افرادی ماهی نمی خورند طبیعتاً باید از فواید مکمل های روغن ماهی بهره گیرند. البته بهتر است قبل از آن، با پزشک شان مشورت کنند.

راهکارهای مراقبت از اکستنشن مژه

پزشکی

یکی از جدید ترین روش ها برای افزایش زیبایی چشم ها، اکستنشن مژه است. تارهای مصنوعی مژه که در لابه لای مژه ها قرار می گیرد، اکستنشن مژه نام دارد. با استفاده از مژه های نیمه دایم می توان مژه ها را پرتر و بلند تر نشان داد. اکستنشن با کاشت مژه کاملا متفاوت است. گاهی به صورت ژنتیکی یا بر اثر عوامل محیطی، فرد مژه های کم پشتی دارد و برای اصلاح آن از روش های مختلفی مانند اکستنشن استفاده می کند.

هر چسب مخصوص مژه، یک محلول پاک کننده (Remover) دارد. اگر شخصی بعد از کاشت مژه تصمیم بگیرد آن ها را بردارد، بهتر است به کارشناسی که کاشت مژه را برایش انجام داده، مراجعه کند تا به وسیله پاک کننده مخصوص، مژه ها را بردارد

در روش اکستنشن، مژه های اضافه یکی یکی لابه لای مژه های پلک بالا با چسب اضافه می شود و به این ترتیب دیگر نیازی به استفاده از مژه مصنوعی یا آرایش زیاد چشم ها نیست.

تفاوت اکستنشن مژه با مژه مصنوعی

مژه های مصنوعی با یک نگاه ساده کاملا قابل تشخیص است اما هنگامی که شما اکستنشن مژه انجام می دهید، به سادگی مشخص نیست.

مراحل انجام اکستنشن مژه

فرد داوطلب باید در از بکشد و چشم ها را ببندد. زیر مژه های پلک بالا دستمالی تمیز قرار می گیرد. با کمک موچین، مژه ها برداشته و نوک آن ها به اندازه یک میلی متر به چسب آغشته می شود و سپس روی قسمت مد نظر قرار می گیرد.

ماندگاری

این مژه ها به مدت ۳ تا ۴ هفته از زمان کاشت، باقی می ماند البته این مدت به نوع مژه های طبیعی شما و سرعت رشد آن ها بستگی دارد. برای ترمیم، معمولا چند روز یک بار باید به جایی که برای اکستنشن رفته اید، مراجعه کنید.

مراقبت ها

برای پاک کردن آرایش چشم ها نیز لازم است از ژل های شست و شو کمک بگیرید و با دستمالی نرم به آرامی اطراف مژه ها را تمیز کنید. استفاده از شامپو بچه نیز برای شست و شوی پوست صورت و چشم ها مناسب تر است. نباید مژه های پلک بالا و پایین به هم چسبیده باشد. ورود چسب به چشم، می تواند باعث آلرژی و عفونت چشم شود که این خود از مهم ترین عوارض اکستنشن یا همان کاشت مژه موقت است. قبل از اکستنشن صورتتان را چند ساعت نشویید تا مژه ها کاملا خشک باشد. از ۲۴ ساعت قبل، انجام حرکت های ورزشی که باعث عرق کردن می شود و از ۴۸ ساعت قبل از آن، انجام ورزش هایی مانند شنا یا رفتن به سونا ممنوع است. معمولا برای هر چشم می توان از ۴۰ تا ۶۰ مژه استفاده کرد. جنس مژه ها می تواند از موی انسان، موی سمور، موی اسب، فیبرهای مصنوعی یا ابریشم باشد اما استفاده از موی حیوانات برای این کار توصیه نمی شود زیرا نمی توانیم از پاکیزه و استریل بودن آن اطمینان حاصل کنیم. اگر کاشت مژه انجام داده اید، از مالش چشم ها خودداری کنید. برای حالت دهی به مژه ها بعد از حمام سشوار را روی درجه کم بگذارید و با فاصله ۲۰ سانتی متر زیر مژه هایتان بگیرید و با دست به آن حالت دهید. از کشیدن حوله روی صورت خودداری کنید. برای خشک کردن صورت بعد از حمام از یک حوله کوچک استفاده کنید. اگر چشمتان دچار خارش شد با ضربه ملایم انگشت روی پلک آن را برطرف کنید، این کار سبب می شود مژه ها نریزند.

نکات

کاشت مژه باعث از دست دادن مژه های طبیعی نمی شود. به گزارش سایت عصر ایران، این روند عوارض و خطر خاصی به همراه ندارد اما باید مراقب بود و مهم تر آن که بعد از کاشت مژه، چشم فرد نباید تا ۲۴ ساعت با آب در تماس باشد تا مژه ها به خوبی بچسبند و روی چشم ها ماندگار شوند.

کاشت مژه برای چه کسانی مناسب نیست؟

کاشت مژه را همه افراد به غیر از کسانی که مشکلات چشمی دارند، می توانند انجام دهند ولی اصلی ترین مسئله در انجام این روش زیبایی، مراجعه به پزشک متخصص یا مرکز آرایشی معتبر است.

عوارض اکستنشن مژه و استفاده از مژه های مصنوعی

اگر شخصی که این کار را انجام می دهد ماهر نباشد ممکن است مژه های پلك بالا و پایین را به هم بچسباند و در نتیجه مژه های طبیعی هم کنده شود. ورود چسب به چشم نیز می تواند باعث آلرژی و عفونت چشم شود. ممکن است افرادی به چسب های مخصوص کاشت مژه حساسیت داشته باشند و دچار عفونت لایه نازك بالای چشم شوند. بعد از چندین بار استفاده از مژه مصنوعی و اکستنشن مژه، چون فشار زیادی به پیاز مژه وارد می شود ممکن است فرد مژه های طبیعی خود را نیز از دست بدهد. روی مژه مصنوعی نباید ریمل زد چون احتمال ابتلا به عفونت و التهاب شدید چشم افزایش می یابد.

تقویت مژه ها

از بهترین روغن های تقویت کننده مژه، می توان روغن زیتون و روغن کرچک را نام برد. این دو روغن باعث تقویت و رشد مژه ها می شود. غذاهایی با پروتئین بالا مانند ماهی، تخم مرغ، پنیر سویا، جگر و گوشت را بدون چربی مصرف کنید. علاوه بر این، به رژیم غذایی خود، مواد غذایی مانند دانه های سویا، آووکادو، انواع حبوبات و روغن زیتون را که حاوی مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب هستند، اضافه کنید.

سه شنبه ها

مامان و نی نی

خستگی بعد از زایمان

شدت و میزان خستگی بعد از زایمان در خانم های مختلف بر اساس عوامل متعددی از جمله طول مدت زایمان و عوارض آن، درد، حمایت های خانوادگی و اجتماعی و بی خوابی های مکرر متفاوت است. بعد از زایمان، روده ها هنوز به حالت طبیعی و نرمال برنگشته اند و عضلات شکمی همچنان ضعیف و شل است. این عوامل منجر به بروز یبوست می شود. با این که این نوع خستگی غیر قابل اجتناب است اما می توان با در پیش گرفتن توصیه هایی، از شدت آن کم کرد. به این منظور لازم است از هر فرصتی برای خوابیدن و استراحت استفاده کنید. وظایف مادری و همسری را اولویت بندی کنید و دنبال این نباشید که تمام کارهای منزل را یک جا انجام دهید. هفته های نخست را به مراقبت بیشتر از نوزاد و خود اختصاص دهید تا مهمان پذیرفتن و کارهای جانبی. در طول روز، چرت های کوتاه داشته باشید. از همسر و اطرافیانتان کمک بگیرید و سعی نکنید همه کارها را یک تنه انجام دهید. نوزاد را در پایان عصر حمام کنید تا خواب راحتی داشته باشد و شما نیز بتوانید استراحت کنید.

بازگشت رحم به حالت طبیعی

بعد از زایمان حدود شش هفته طول می کشد تا رحم به وضعیت اول قبل از بارداری برگردد. به گزارش تبیان، برخی خانم ها بعد از زایمان، انقباض های متناوبی در رحم احساس می کنند که ناشی از گرفتگی عضلانی و دردناک هستند. این حالت در بین خانم هایی که دوقلو یا سه قلو به دنیا می آورند، رایج تر است و معمولا بین روزهای چهارم تا هفتم بعد از زایمان برطرف می شود. برای تسکین چنین دردهایی توصیه می شود به طور مرتب ادرار کنید تا مثانه خالی باشد. می توانید روی شکم تان بخوابید و با لشتی را زیر شکم خود قرار دهید.

تغذیه

علایم افسردگی با مصرف پروبیوتیک ها کاهش می یابد

به گفته محققان کانادایی، مصرف منظم پروبیوتیک ها موجب تسکین علایم افسردگی می شود. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می دهد افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) بعد از مصرف پروبیوتیک خاص در مقایسه با گروه افراد مبتلا به IBS که دارونما مصرف کرده بودند، دو برابر شاهد بهبود بیشتر علایم افسردگی همزمان با این بیماری بودند. سندروم روده تحریک پذیر بر روده بزرگ تاثیر می گذارد و بیماران دچار دل درد و تغییر در عادات اجابت مزاج نظیر اسهال و یبوست می شوند. معمولا این افراد دچار اضطراب مزمن یا افسردگی هم هستند.

آشپزی من

سالاد اسفناج

اسفناج را پس از شستن خرد کنید. سیب زمینی و تخم مرغ ها را در ظرفی با یک پیمانه نمک آب پز و سپس به صورت مربع های کوچک خرد کنید. خیارشورها را رنده درشت کنید و آب آن را بگیرید. همه موادرا در ظرفی با هم مخلوط کنید. حبه سیر را رنده کنید و روی موادبریزید. مقداری نمک و فلفل و سس را به مخلوط اضافه کنید به طوری که تمام مواد به سس آغشته شود. در صورت داشتن رژیم می توانید ماست چکیده را جایگزین سس مایونز کنید. از تربچه و ذرت برای تزیین استفاده کنید.

- اسفناج - ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۳ عدد
- سس مایونز - ۴ قاشق سوپ خوری
- سیر - یک حبه
- خیارشور - ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل - مقداری
- ذرت برای تزیین - به مقدار لازم
- تربچه برای تزیین - به میزان لازم
- سیب زمینی - ۴ عدد

معرفی دیدنی های گرگان برای گردشگران

گرگان کنونی تا سال ۱۳۱۶ «اَستَرآباد» یا «استرآباد» نام داشت. گرگان که به عربی جرجان خوانده می‌شد، شهری آباد در نزدیکی گنبد کاووس امروزی بود. نام فعلی گرگان که جایگزین نام کهنش، استرآباد شده، در واقع برگرفته از «جرجان» است و گرگان قدیم از شهریور ۱۳۱۶ برای این شهر استفاده شد.

روستا و جنگل جعفر آباد

روستای جعفرآباد، روستایی از توابع بخش مرکزی شهرستان گرگان در استان گلستان است. روستای جعفرآباد تابستان سردتری نسبت به روستاهای همجوار خود دارد که همین موضوع مردمان بسیاری را در فصل تابستان به سوی روستا و جنگل جعفرآباد می کشاند. جنگل جعفرآباد در انتهای روستای جعفرآباد واقع شده که جاده آن از ابتدای مسیر گرگان - مشهد تا انتهای روستا آسفالت و بقیه راه جنگل، خاکی و سنگی است و برای رفتن به جاهای بالاتر باید از داخل رودخانه گذشت.

روستای زیارت

روستای ییلاقی «زیارت» که در میان دو دامنه کوهستانی و جنگلی قرار گرفته، در تابستان ها به دلیل هوای خنک و معتدل و در زمستان ها به دلیل بارش برف با وجود قرار گرفتن در نزدیکی منطقه ای که هوای معتدل دارد، همواره مد نظر گردشگران و مسافران است. روستای زیارت در ۷ کیلومتری جنوب ناهارخوران گرگان واقع شده است که توسط یک جاده جنگلی بسیار زیبا به ناهارخوران متصل می شود.

دیوار تاریخی گرگان

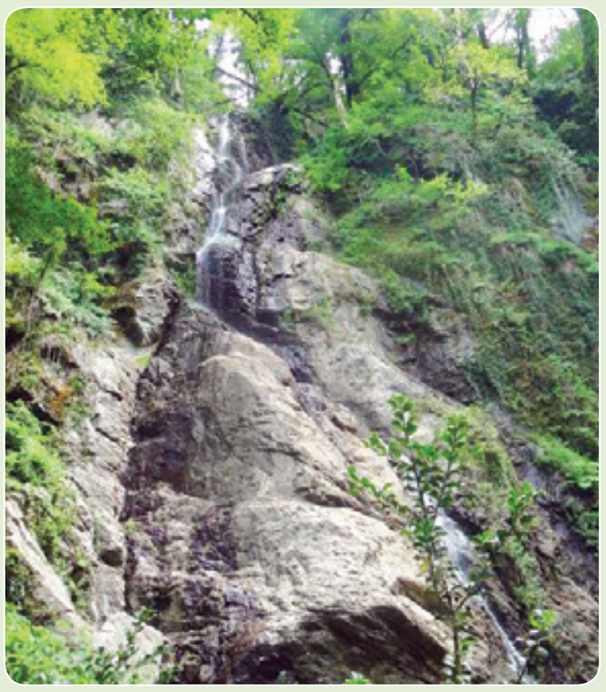
یکی از معروف ترین آثار تاریخی گرگان، دیوار دفاعی آن است که با نام های سد اسکندر، سد انوشیروان، سد فیروز و قزل آلان (مار سرخ) در دوره های مختلف شهرت یافت. دیوار دفاعی گرگان از شرق دریای خزر در ناحیه گمیشان شروع می شود و پس از گذر از شمال آق قلا و گنبد کاووس، به طرف شرق ادامه و در کوه های پیش کمر، پایان می یابد. در قسمت شمالی دیوار، خندقی قرار گرفته که بیشتر در قسمت میانی دیوار مشهود است. درباره زمان ساخت دیوار، نظرات مختلفی وجود دارد؛ ولی طبق تحقیقات انجام شده و به دلایل متعدد، به نظر می رسد بنیان این دیوار در زمان اشکانیان همزمان با حکمرانی مهرداد دوم (۱۲۴-۸۷ قبل از میلاد) شکل گرفته و بازسازی و تعمیر آن در دوره ساسانیان انجام شده باشد.

پل تاریخی آق قلا

از بناهای قدیمی آق قلا که از شهرهای استان گلستان است، پل آجری است که در دوران صفویه روی رودخانه گرگان ساخته شده است. در عکسی که در دوره ناصرالدین شاه از این پل برداشته اند، دو مناره در کنار پل دیده می شود. اکنون از این مناره ها اثری نیست. از مدتی پیش، پل دیگری روی این رودخانه ساخته اند که با احداث آن، رفت و آمد از روی پل قدیمی صورت نمی گیرد و از آن تنها به عنوان یکی از آثار قدیمی نگهداری می شود.

موزه فرهنگ روستایی قرق

این موزه دومین موزه روستایی کشور پس از موزه روستایی سراوان در استان گیلان است. در این موزه تمام نمادها، صنایع دستی و دانش بومی روستاهای استان گردآوری شده است.



آبشار نومل

مجموعه آبشارهای نومل در استان گلستان واقع است. این آبشارهای زیبا در شهرستان گرگان و در روستای نومل قرار دارند. روستای نومل در فاصله ۷ کیلومتری جاده اصلی گرگان-مشهد قرار دارد که در کنار کوه از جلوه های طبیعی و دیدنی های خاصی برخوردار است. شغل بیشتر ساکنان این روستا کشاورزی و دامداری است. بلندترین آبشار منطقه بیش از ۳۰ متر ارتفاع دارد.

منابع: سایت گردشگری گرگان-کجارو

کیش تخصص ماست
اقساط بدون کارمزد
۳۶۰۳۶۰۱۰
کانال تلگرام: @yekta_seir
کلیه تورهای خارجی
کیش
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴
چارتر هفتگی
کیش
با هواپیمایی سپهران
یکشنبه / سه شنبه / پنجشنبه / جمعه
خدمات رایگان: صبحانه / ترانسفر / سینما ۵ بعدی
شهربازی / سافاری / گشت جزیره
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تورهای متنوع کویر مصر
۱/۵ و ۲/۵ و ۳/۵ روزه
آنتالیا هتل لوکس
اورنج کانتی 5* UALL
۳/۵۹۰/۰۰۰ تومان | ۵۰۰ یورو ارز مسافرتی
استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶
کیش استانبول گرجستان مالزی تایلند دبی
ویزای مولتی ۵ ساله کانادا بدون داشتن ویزای شینگن و مدارک
اخذ ویزای شینگن
تور اروپا ویژه سال نو میلادی
آتین پرواز
۰۹۳۶۵۱۱۸۹۸۱-۳۸۳۳۲۸۲۳