

پرسش و پاسخ

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

دکتر آزاده طبیعی

متخصص پوست و مو

پسری ۲۲ ساله‌ام. صورت‌م در اثر جوش‌های زمان نوجوانی گودی‌های زیادی دارد و هنوز هم جوش‌های سرسفید و قرمز می‌زند و هر چه هم کرم استفاده کردم فایده‌ای نداشته‌و الان مدتی است ناامید شده‌ام. آیا باید جراحی کنم؟

کرم و درمان‌های موضعی، تنها بخشی از درمان آکنه است، با مراجعه به پزشک و معاینه، توصیه به مصرف درمان مناسب می‌شود. برای رفع آثار گودی و لک جوش‌ها، روش‌های متعددی مانند ساب‌سیژن، لیزر، میکرونیدلینگ، کرپوکسی، مزوتراپی و غیره وجود دارد که براساس ضایعه هر فرد، روش مورد نیاز متفاوت است.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

**محصولات ارگانیک به چه فرآورده‌هایی گفته می‌شود؟**  
محصولات ارگانیک در شرایط کاملاً طبیعی تولید می‌شوند و هیچ ماده شیمیایی در فرایند تولید آن‌ها استفاده نمی‌شود. مصرف این محصولات به ویژه میوه و سبزی‌ها باعث افزایش کیفیت، حفظ نشاط و شادابی افراد می‌شود. میزان املاح، یز مغذی‌ها و اسیدهای چرب آن برای تأمین نیاز افراد کافی است. نکته جالب توجه این که در تولید این محصولات در مقایسه با محصولات دیگر، تخریب زیست‌محیطی و آلودگی کمتری اتفاق می‌افتد.

کافه مجازی



نگران باکتری‌های کاهو نباشید

«کاهو» بخارید، خوب بشوید و میل کنید

کاهو بسیار گران شده، کیلویی ۱۵ هزار تومان. و در میانه این افزایش قیمت، صوتی در فضای مجازی منتشر به گوینده خبر شبکه پیام منتشر شد که طی آن نتایج تازه‌ترین یافته‌های علمی در زمینه وجود خطر ناک‌ترین باکتری‌ها در برگ کاهو را به اطلاع شنوندگان می‌رساند. او می‌گوید: «به عقیده دانشمندان باکتری شناس، خطر ناک‌ترین باکتری در برگ‌های کاهو زندگی می‌کند.» و «این باکتری‌ها در بسته بندی‌هایی که روی آن عبارت "محصول آماده خوردن است" هم دیده می‌شود.» و در نهایت می‌گوید برای از بین بردن این میکروب‌ها تابش اشعه را دی‌اکسید لازم است که اگر میزان آن هم از کنترل خارج شود برای مصرف کنندگان مضراتی به همراه دارد اما هیچ‌نام‌نشانی از این باکتری مودی که به جان کاهو‌ها افتاده است، نمی‌دهد در حالی که پیشتر سازمان بهداشت جهانی فهرست خطر ناک‌ترین باکتری‌ها را آورده و اشاره‌ای به این باکتری خطرناک نشده است. به گزارش دیده‌بان علم ایران، این فهرست به سه دسته دارای اولویت حیاتی، بالا و متوسط تقسیم می‌شود. گروه اول می‌تواند باعث بروز عفونت‌های شدید و اغلب کشنده مانند عفونت‌های جریان خون و پنومونی (ذات‌الریه) شود. نکته‌ای که خوانندگان و شنوندگان چنین اخباری باید به آن توجه داشته باشند این است که باکتری‌ها در همه‌جا از جمله برگ‌های کاهو هم ممکن است دیده شوند که مصرف کنندگان می‌توانند با شست‌وشوی صحیح آن‌ها با خیال آسوده آن‌را مصرف کنند.

روش صحیح شست‌وشوی کاهو

۱- برگ‌های کاهو را از یکدیگر جدا کنید. هر برگ به راحتی از قسمت سر جدا می‌شود. هر برگی را که جدا کرده‌اید در داخل صافی بگذارید. ۲- در ابتدای بار کاهو را برای رفع گل‌ولای و کاهش آلودگی از باکتری‌ها بشوید. ۳- سپس یک فنجان سرکه سفید را با دو فنجان آب سرد در یک کاسه بزرگ ترکیب کنید. به گزارش تبیان اجازه دهید کاهو به مدت ۱۰ دقیقه در محلول سرکه خیس بخورد و سپس به آرامی آن‌ها را به صافی منتقل کنید و با آب بشوید.

پزشکی

مهمین رمضانی | خبرنگار

همان‌طور که بارها و بارها شنیده‌ایم، علاقه‌ایرانیان به جراحی زیبایی زیاد است و بخشی از آن به دلیل شکل بینی و توجه به ظاهر صورت به عنوان اولین نمای ظاهری از شخصیت افراد و نشان دادن اعتماد به نفس است چنان که به گفته نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی کشور، آمار جراحی بینی و زیبایی زنان ایرانی و انجام اقداماتی مانند بوتاکس و فیلر در بین زنان کشور از خط قرمز گذشته است و حتی در آرایشگاه‌ها هم این عمل‌ها انجام می‌شود. به گزارش ایرنا، حامد باطنی با اشاره به این که جراحی بینی و تزریق بوتاکس در صدر جراحی‌های زیبایی قرار دارد، گفت: این در حالی است که تزریق فیلر و بوتاکس برای همه انجام‌شدنی نیست و برخی افراد که دارای بیماری‌هایی همچون بیماری ضعف سیستم عصبی و ضعف عضلانی هستند، نباید بوتاکس انجام دهند. به همین منظور نظر متخصصان این حوزه را درباره این جراحی‌ها آورده‌ایم تا اگر شما هم در آستانه سال جدید، قصد انجام جراحی بینی یا بوتاکس را دارید، آگاهانه اقدام کنید و تحت تأثیر تبلیغات غیر واقعی و مراکز غیر مجاز قرار نگیرید:



زیبایی بینی به کوچک بودن آن نیست بلکه باید متناسب با چهره فرد باشد. کسانی که دچار انحراف بینی، شکستگی یا مشکلات مادرزادی هستند، بهترین گزینه برای عمل جراحی بینی محسوب می‌شوند. افراد با پوست کلفت بینی، سن پایین‌تر از ۱۸ سال و بالاتر از ۴۰ سال، گزینه‌های خوبی برای جراحی نیستند. در بینی‌های گوشتی در صورت تجربه بودن جراح، نتایج عمل جراحی ایده‌آل خواهد بود.

دکتر آزاده طبیعی | متخصص پوست و مو

بوتاکس در واقع نوعی سم با رقت خاص است که برای فلج کردن ماهیچه‌ها به کار می‌رود و موارد کاربرد فراوانی از جمله استفاده‌های مختلف درمانی در حوزه‌های اورولوژی، بیماری‌های زنان و چشم و غیره دارد اما عامه مردم بیشتر با کاربرد آن در حوزه زیبایی‌آشنایی دارند.

متأسفانه انواع مختلف غیر استاندارد آن در بازار وجود دارد که به صورت قاچاق وارد می‌شود و به علت قیمت پایین‌تر، مورد استفاده افراد ناآگاه قرار می‌گیرد.

این ماده دارای زنجیره‌ای از پروتئین حیوانی ناخالص است که در برخی واکنش‌های آلرژیک شدیدی ایجاد می‌کند و در برخی افراد، با انتشار بیشتر از انتظار، به عضلات مجاور متصل و گاهی باعث فلج عضلات دیگر قسمت‌های صورت و بدن می‌شود و مصرف کننده در صحبت کردن یا خوردن یا

دیگر اعمال مرتبط با عضلات، دچار مشکل می‌شود و در موارد نادری، کار به بستری شدن هم می‌کشد. این متخصص ادامه می‌دهد: تزریق مواد مورد تأیید وزارت بهداشت، در مراکز تخصصی پزشکی انجام می‌شود. این که گفته می‌شود شخص بعد از تزریق سه جلسه بوتاکس تا آخر عمر نیازی به تزریق مجدد ندارد، صحت ندارد و علاوه بر آن فاصله تزریق‌ها نباید خیلی نزدیک باشد.

موارد منع بوتاکس

افراد زیر ۱۸ سال، در دوران بارداری و شیردهی (بعد از شش ماه اول با نظر پزشک)، داشتن بیماری‌های عضلانی خاص، سرطان فعال، شیمی‌درمانی و چند مورد خاص دیگر.

تزریق بوتاکس

این تزریق صرفاً باید توسط پزشکان متخصص دوره دیده انجام شود زیرا آگاهی به آناتومی ظریف عضلات

عوارض بوتاکس

یکی از شایع‌ترین عوارض، افتادگی پلک است که چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد تا رفع شود. گاهی دوبینی و پایین افتادن ابروها اتفاق می‌افتد. در اثر انتشار مواد غیر استاندارد، اختلال در صحبت کردن و غذا خوردن هم دیده شده است. از بوتاکس به غیر از رفع خط اخم و خطوط پیشانی و اطراف چشم و دور لب، برای کاهش میگرن و تعریق کف دست و زیر بغل نیز استفاده می‌شود که نتایج خیلی خوبی داشته است.

دانشتنی‌ها

شنبه

چگونه می‌توان شیر مادر را نگهداری کرد؟

شیر مادر، ماده‌ای سالم و طبیعی است که طبیعت در اختیار کودک قرار داده است و تا کنون دانشمندان موفق نشده‌اند ماده‌ای همپای شیر مادر تولید کنند. بهتر است هنگام شیر خوردن، کودک در آغوش مادر آرام بگیرد اما اگر مجبور هستید گاهی از شیر دوشیده شده خود استفاده کنید، می‌توانید شیری را که از سینه‌تان دوشیده‌اید، فریز کنید. آن را در ظرف‌های تمیز بریزید

شیری که فریز کرده‌اید، بیشتر نشود. برای این که از تغذیه سالم و مناسب نوزادان مطمئن باشید، به خاطر داشته باشید اگر شیر را در دمای معمولی اتاق دوشیده‌اید، بیش از ۸ تا ۶ ساعت در دمای معمولی اتاق نمانده باشد یعنی فقط ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است. می‌توانید آن را در یخچال نگهداری و بعد از آن استفاده کنید، در این صورت شیر تا پنج روز قابل مصرف خواهد

بود. شما می‌توانید شیر را در فریزر نگهداری کنید. حتماً شیر را در ظرفی قرار دهید که مقداری از بالای ظرف خالی باشد چرا که محتویات شیر، داخل ظرف یخ می‌زند و در اثر انجماد حجم آن بیشتر می‌شود و از ظرف بیرون می‌زند. در این صورت شیر تا دو هفته در فریزر قابل نگهداری است. شیری که در قسمت داخل فریزر (نه در درب فریزر) یخ زده است می‌تواند تا ۱۲ ماه استفاده شود.

قبل از دوشیدن شیر، حتما دست‌هایتان را بشوید، ظرف نگهداری شیر حتماً استریل‌یزه باشد و بر حسب تاریخ فراموش نشود.

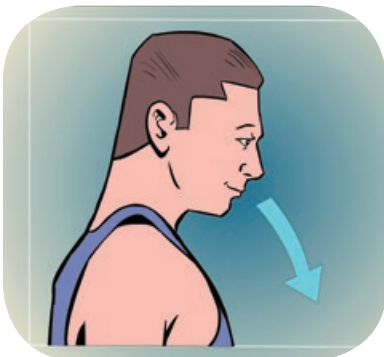
سلامت

سکسکه و ۶ هشدار برای سلامت

وقتی غذا را به تندی و بدون جویدن کامل قورت می‌دهید یا وقتی یک جرعه نوشابه گازدار می‌نوشید، سکسکه به سراغتان می‌آید. به راستی دلایل سکسکه چیست؟ هر کدام از ما روشی برای برطرف کردن آن داریم از نوشیدن جرعه‌ای آب تا حبس کردن نفس؛ اما دلایل سکسکه چه می‌تواند باشد؟

از دلایل سکسکه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ابتلا به ریفلاکس معده
- ابتلا به سرطان
- احتمال حمله قلبی و استرس زیاد در بیماری‌های سیستم عصبی
- نارسایی عملکرد کلیه
- پنومونی؛ سکسکه طولانی مدت نشانه ابتلا به ذات‌الریه است.



آشپزی

هات چاکلت مکزیکی



- شیر پرچرب -۳ فنجان
- چوب‌دارچین خرد شده -۳ قاشق چای خوری
- شکر دانه ریز -۳ قاشق مرباخوری
- اسانس وانیل - سه چهارم قاشق چای خوری
- نمک - کمی
- فلفل قرمز - یک چهارم قاشق چای خوری
- خامه فرم گرفته - برای تزیین

- ۵ دقیقه حرارت دهید و مرتب هم بزنید تا شکلات‌ها آب شود و مایه شکلاتی یک دست و کرم مانند حاصل شود.
- هات چاکلت را داخل ماگ یا فنجان‌های سرو بریزید.
- روی آن را با خامه فرم گرفته، مقداری پودر کاکائو و فلفل قرمز (به دلخواه) تزیین کنید.

- ابتدا شیر و چوب‌دارچین را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به جوش آید.
- شیر را هم بزنید تا جابج‌زند و کف نکند.
- حدود ۱۰ دقیقه آن را حرارت دهید تا عطر دارچین بلند شود.
- شکلات خرد شده، شکر، اسانس وانیل، نمک و فلفل را به شیر اضافه کنید.