



تاریخ	۱۴
دی	۱۳۹۹
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که نمی‌تواند اطاعت کند نمی‌تواند فرمان بدهد

مجارستانی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۹۸۱
سال	بیست و ششم

روش‌های گوناگون درمان میخچه



وجود آویرید.آن را روی محل مد نظر بمالید و رویش را باز بگذارید تا هوا آن را خشک کند.سپس آن را با آب گرم تمیز کنید.این کار را دو بار در روز انجام دهید. زرد چوبه خواص شیمیایی و ضد میکروبی دارد.

روغن کرچک
برای میخچه روی پاها،یک تکه پنبه را به چند قطره روغن کرچک آغشته کنید و روی محل آسیب دیده بمالید.در صورتی که ممکن است روغن کرچک از بین برود،جوراب بپوشید.

آسپرین
پنج یا شش عدد قرص آسپرین را له و با سرکه سیب و آب مخلوط کنید و روی پینه یا میخچه بریزید و مالش دهید.

لیمو
قبل از خواب یک تکه لیمو را ببرید و همراه با باند روی محل آسیب دیده بگذارید و ببندید ،سپس یک جوراب پنبه ای سفید بپوشید و یک شبانه روز نگه دارید.این عمل را هر شب تا زمانی که میخچه از بین برودادامه دهید.

جوش شیرین
برای درمان پینه ها جوش شیرین را با آب مخلوط و سپس آب لیمو را به آن اضافه کنید تا خمیر به‌دست آید. خمیر را به پینه بمالید و به مدت یک شب بگذارید تا بماند.به مدت پنج تا هفت شب به طور مداوم ،این کار را تکرار کنید تا پینه یا میخچه خشک شود و از بین برود.

میخچه ضایعه ای پینه ای از پوست مرده است که معمولاً در سطوح بدون مو ایجاد می‌شود. میخچه‌ها اغلب بر اثر فشار یا اصطکاک روی پاها به‌وجود می‌آید. عواملی مانند کفش نامناسب، راه رفتن با پای برهنه و همچنین فشار روی سطح پا و افزایش سن باعث بروز میخچه می‌شود و درمان‌های خانگی هم برای آن ذکر شده است.

به گزارش سلامت نیوز، در ادامه به نکاتی درباره دلایل ایجاد میخچه و درمان‌های خانگی آن اشاره می‌کنیم: تفاوت میخچه و پینه میخچه دارای یک مرکز سخت است که وقتی فشرده می‌شود،ممکن است دردناک باشد،اما پینه معمولاً دردناک نیست. پینه معمولاً بزرگ‌تر از میخچه است. میخچه نرم رنگ مایل به سفید دارد و دارای بافت لاستیکی است. معمولاً بین انگشتان پا، در مناطق مرطوب و عرق کرده دیده می‌شود.

عوامل ایجاد میخچه و پینه
چیزی که موجب فشار یا اصطکاک روی پوست می‌شود. کفش هایی که بیش از حد تنگ یا بیش از حد پاشنه بلند هستند که باعث ایجاد فشار می‌شوند. کفش هایی که خیلی سست هستند و اصطکاک ایجاد می‌کنند. جورابی که مناسب نیست. بدون جوراب کفش بپوشیدن. راه رفتن با پای برهنه. دودیدن یا راه رفتن در یک مسیر خاص.

سن بالا، زیرا افراد مسن بافت چربی کمتری در پوست دارند در نتیجه زخم و دیگر مشکلات به راحتی در پاها ظاهر می‌شود. افرادی که بدون استفاده از دستکش از ابزار استفاده می‌کنند.

درمان های خانگی برای میخچه و پینه
استفاده از روغن کرچک و سرکه سیبیک ظرف را با آب داغ گرم کنید، سپس یک فنجان سرکه سیب به آن اضافه کنیدو پاهایتان را حداقل ۱۵ دقیقه در آن بخیسانید.پینه ها باید به اندازه کافی نرم شود و بعد با سنگ پا روی آن کشیده شود.برای میخچه ،پس از خیساندن پای خود ،از روغن کوچک استفاده کنید.میخچه ها بعد از گذشت حدود ۱۰ روز از شروع درمان از بین می‌روند.

زرد چوبه
یک قاشق زردچوبه را با یک ونیم قاشق عسل مخلوط کنید و یک خمیر به

فنی داشته باشد این خودروها نیز توسط ماموران اعمال قانون می‌شوند. حمیدی با بیان اینکه چه آلودگی هوا باشد و چه نباشد، این رویه ماموران پلیس راهنمایی و رانندگی است، گفت: اما طبیعی است که در شرایط آلودگی هوا پلیس راهور با حداکثر ظرفیت با این موارد برخورد می‌کند.

توصیه ما نیز به شهروندان این است که در راستای مسوولیت اجتماعی خودشان هم که شده موارد دودزا بودن و آلایندگی وسایل نقلیه خود اعم از انواع خودرو و موتورسیکلت را رفع کنند. رییس پلیس راهور تهران بزرگ با بیان اینکه نقص فنی و نداشتن معاینه فنی در وقوع برخی تصادفات نیز مؤثر است، گفت: در همین راستا نیز لازم است شهروندان حتماً نسبت به دریافت معاینه فنی خودروهای خود اقدام کنند.

دغدغه اصلی ما «ذرات معلق» است نه دی‌اکسید گوگرد
معاون نظارت و پایش محیط‌زیست استان تهران هم با تأکید بر اینکه دی‌اکسید گوگرد به تنهایی به‌عنوان دغدغه در کیفیت هوای تهران قلمداد نمی‌شود افزود: باید برای ذرات معلق با قطر کمتر از ۵،۵میکرون چاره اندیشی کنیم. محمد رستگاری، در تشریح روند افزایش دی‌اکسید گوگرد در هوای تهران گفت: افزایش آلودگی هوا تابع دو موضوع شرایط جوی و انتشار آلاینده‌ها از منابع مختلف است.

در حقیقت هنگامی که پایداری داشته باشیم تمام پارامترها افزایش پیدا می‌کنند اما شدت این افزایش بستگی به حجم آلاینده‌ها دارد. وی افزود: در حال حاضر براساس شاخص‌هایی که جهانی هستند برای حفظ سلامت شاخص ۰ تا ۵۰ پاک و ۱۰۰ تا ۱۰۰ قابل قبول اعلام می‌کنند؛ دی‌اکسید گوگرد در هوای بالا رفته اما جز سه روز که چند ایستگاه موردی از ۱۰۰عبور کردن در بقیه روزها در رنج ۶۰تا۵۰ قرار داشته است لذا در حال حاضر دی‌اکسید گوگرد دغدغه جدی نیست و مشکل اصلی بحث ذرات معلق با قطر کمتر از ۵،۵میکرون هستند. رستگاری درخصوص ارتباط فعالیت صنایع و افزایش دی‌اکسید گوگرد نیز گفت:واحد‌های عمده مصرف‌کننده سوخت فسیلی در تهران همچون سیمان تهران تعطیل هستند و نیروگاه بعثت نیز گاز استفاده می‌کنند لذا به نظر می‌رسد افزایش دی‌اکسید گوگرد ناشی از افزایش تجمعی روزهای گذشته هستند که به این آلایندگی اضافه شده است. وی تأکید کرد: بی‌تردید اگر صنایع و منابع انتشارشان در تهران تعطیل نمی‌شدند اعداد برای دی‌اکسید گوگرد بسیار بالاتر می‌رفت، فعلاً مشکل ما ذرات معلق با قطر متر ۵،۵میکرون است برهمین اساس هرچند که باید دی‌اکسید گوگرد مورد توجه قرار گیرد اما دغدغه اصلی ما نیست و در طول سال دی‌اکسید گوگرد اکثراً در شرایط پاک است. امروز باید برای ذرات معلق چاره‌اندیشی کنیم.

توصیه‌هایی برای روزهای آلوده و کرونایی
شروع فصل سرد سال و افزایش غلظت آلاینده‌های هوا به علت وارونگی هوا و همزمانی کرونا با این موارد همگی دست‌به‌دست هم داده‌اند تا زمستان سختی پیش روی ما باشد اما چگونه می‌توانیم عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهیم. بنابراین؛ توصیه می‌شود: به منظور کاهش اثرات سوء ناشی از کرونا در زمان اپیدمی کرونا مرتباً وضعیت کیفیت هوای منطقه محل سکونت خود را از طریق رسانه‌ها بررسی کنید. در شرایط آلودگی هوا بهترین راه کاهش مواجهه با آلاینده‌ها، ماندن در خانه است که این موضوع در زمان اپیدمی کرونا به همراه رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی بسیار مهم است.

ضروری است هنگام خروج از منزل حتماً از ماسک استفاده کنید. هنگام آلودگی هوا از قدم زدن در پارک و دودیدن در فضای باز خودداری کنید و در منزل نیز فعالیت روزانه خود را کاهش دهید. غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی‌اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید و از مصرف غذای چرب، فست‌فود و فرآوری شده خودداری کنید.

اگر در خانه از سیستم‌های تهویه هوا استفاده می‌کنید فیلترهای آن را به موقع تمیز و در صورت نیاز تعویض کنید. استفاده از دستگاه تصفیه هوای دارای سیستم ازن‌ساز و اشعه ماورای بنفش به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. ضروری است از فعالیت‌هایی که باعث آلودگی هوا در فضای بسته می‌شود مانند روشن کردن شمع و عود خودداری کنید.



به دنیا آمدن نوزادان کم وزن و بیش فعال، اختلال عصبی، حمله قلبی،بیماری تنفسی، دیابت و سرطان ریه فقط بخشی از ده‌ها پیامد آلودگی هواست که امروز تبدیل به جامی از شوکران برای ساکنان کلانشهرها شده است.

به گزارش سلامت نیوز، وجود هر نوع ماده آلاینده اعم از جامد، مایع، گاز یا شمشع پرتوزا و غیرپرتوزا در هوا به تعداد و در مدت زمانی که کیفیت زندگی را برای انسان و دیگر جانوران به خطر اندازد، آلودگی هوا محسوب می‌شود. این روزها کلانشهرهای کشور درگیر معضل آلودگی هوا هستند و همه منتظرند تا باد و باران به داششان برسد. جالب است بدانید تهران در میان آلوده‌ترین شهرهای جهان از نظر ذرات معلق قرار دارد و آن را چهارمین علت مرگ زود رس عنوان کرده‌اند. این روزها فرماندار تهران، رییس پلیس راهور تهران بزرگ، معاون نظارت و پایش محیط‌زیست استان تهران راهکارهایی درباره مبارزه با آلودگی هوای پایتخت عنوان کرده‌اند که در این گزارش می‌خوانیم.

در کنار ویروس منحوس کرونا، که گریبان مردم را گرفته است، این روزها آلودگی هوا هم مزید بر علت شده است و درحال حاضر شرایط نامطلوب کیفی هوا در بسیاری از پایتخت شهرها عامل افزایش آمار بیماری‌هایی از جمله، بیماری قلبی، سرطان ریه و بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی از جمله آسم شده است. عیسی فرهادی، فرماندار تهران در تشریح تغییرات در روند صدور مجوز تردهای بین شهری گفت:

با هدف جلوگیری از تجمع جمعیتی و رعایت پروتکل‌های بهداشتی مقرر شد از این پس سایر فرمانداری‌های استان تهران نیز مجوز تردد بین شهری را صادر کنند البته مجوزهای تردد به صورت محدود و تنها برای یکبار برای افرادی که واجد شرایط هستند و ضرورت تردد دارند، صادر می‌شود. وی افزود: به‌دلیل وجود مشکلاتی چون ازدحام جمعیتی و تعدد درخواست‌ها همچنین ضرورت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی،با تصمیمات اتخاذ شده، صدور مجوزهای مذکور از روز شنبه (۱۳ادی‌ماه) تا سه‌شنبه (۱۶ادی‌ماه) متوقف بوده و پس از آن به صورت آنلاین ارائه خواهد شد و از آن پس مراجعه حضوری نخواهیم داشت.

درخواست پلیس در پی تشدید آلودگی هوای تهران
رییس پلیس راهور تهران بزرگ هم اعلام کرد که ماموران پلیس با حداکثر ظرفیت با خودروهای دودزا و فاقد معاینه فنی برخورد می‌کنند. سردار محمدحسین حمیدی، درباره آلودگی هوای تهران و برخورد پلیس با خودروهای آلاینده گفت: در موضوع آلودگی هوا طرح برخورد با خودروهای آلاینده و فاقد معاینه فنی اجرا و خودروهای فاقد معاینه فنی توسط دوربین‌ها و نیز ماموران پلیس راهور جریمه می‌شوند. وی با بیان اینکه ماموران پلیس نیز علاوه بر دوربین، اقدام به برخورد با خودروهای آلاینده و فاقد معاینه فنی می‌کنند، گفت: گاهی ممکن است خودرویی دارای معاینه فنی هم باشد اما دودزا بوده یا نقص

خواص دمنوش پوست پرتقال



در طب سنتی از خواص درمانی جوشانده پوست پرتقال برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سیستم اعصاب استفاده می‌شود. مردم در فصل زمستان به سراغ گرما و نوشیدنی‌های گرم می‌روند و یکی از دمنوش‌های پیشنهادی در فصل زمستان دمنوش پوست پرتقال است.

به گزارش روزنامه خراسان ، دمنوش پوست پرتقال خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضدباکتری و ضد التهابی دارد، پوست پرتقال بافتی چرمی شکل دارد و حاوی غدد روغنی فراوانی است و قرن‌های بسیاری است که از پوست این میوه و دیگر مرکبات در موارد پزشکی استفاده می‌شود. محققان می‌گویند پوست پرتقال مرکز تجمع بسیاری از خواص از جمله خواص آنتی‌اکسیدانی و آنزیم‌های اساسی است که در خود پرتقال کمتر وجود دارد. پوست پرتقال حاوی ویتامین‌های C و B1 و فولیک اسید، فلاونوئید، آلفاکاروتن و بتاکاروتن است.

درمان سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی
پرتقال و دمنوش پوست پرتقال از بروز سرطان و تومور پیشگیری و با آن مقابله می‌کند. سرفه، آسم، سرماخوردگی و هر بیماری تنفسی را که بر اثر وجود خلط در سینه ممکن است به وجود آید، درمان می‌کند. اشتها را افزایش می‌دهد، باعث تقویت سیستم هاضمه می‌شود و نیز نفخ و حالت تهوع را از بین می‌برد، سیستم گردش خون را بهبود می‌بخشد، استرس و تنش‌های عصبی را تسکین می‌دهد و بی‌خوابی را درمان می‌کند.

طرز تهیه
ابتدا پوست پرتقال را طوری جدا کنید که قسمت سفیدی داخلی آن کاملاً از پوست نارنجی جدا شود چون پوست سفید رنگ دمنوش را تلخ می‌کند. سپس آن را بشویید و در آب سرد بگذارید تا تلخی آن گرفته شود. بعد آن را روی پارچه تمیزی پهن کنید و بگذارید روی شوفاژ تا کاملاً خشک شود. دمنوش خود را با پوست پرتقال خشک شده تهیه کنید. آب را جوش بیاورید، پوست پرتقال‌ها را داخل قوری بریزید و به

داروها و مکمل‌هایی که نباید با هم بخوریم



اگر یکی از داروهای تجویز شده را برای مدت طولانی یا کوتاه مصرف می‌کنید، مراقب مصرف همزمان برخی مکمل‌ها با این داروها باشید.

به گزارش ایسنا، مجله کاندای Best Health Mag در مطلبی در این باره آورده است: برخی مکمل‌های غذایی آثار دارو را تقویت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر آن را کاهش می‌دهند.

تعدادی از مکمل‌ها می‌توانند از اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی نظیر داکسی‌سایکلین، مینوسایکلین، تتراسایکلین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها بکاهند. برای کاهش بروز این مشکل، دو ساعت پیش یا پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها از مصرف این مکمل‌ها پرهیز کنید. مکمل‌هایی که ممکن است با آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی تداخل داشته باشند شامل کلسیم، آهن، منیزیم و روی هستند.

بعضی مکمل‌ها نیز ممکن است به طور خطرناکی با داروهای ضد انعقاد خون مانند وارفارین و حتی با آسپرین تداخل داشته باشند به طوری که اثر دارو را تشدید کرده و احتمالاً منجر به خونریزی بیش از حد شوند. این مکمل‌ها شامل روغن ماهی، ویتامین ای و ویتامین ک1 هستند. برخی مکمل‌ها را نیز نباید همزمان با داروهای افسردگی استفاده کنید. برای مثال مصرف همزمان داروهای رایج افسردگی مانند فلوکستین، پاروکستین و سرتالین با مکمل ملاتونین ممکن است موجب خواب آلودگی بیش از حد شود.

همچنین هنگام مصرف آلفا لیپوتیک اسید و جینسینگ با انسولین و داروهای خوراکی دیابت احتیاط کنید چون ممکن است خطر کاهش قند خون یا تغییر در اثربخشی داروها وجود داشته باشد.

تداخل یا عوارض جانبی قابل‌توجه و بالقوه جدی مصرف سیر (فقط به

چگونه آب پیاز باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود؟

ویتامین‌های B است همچنین سولفور، آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز، فسفر و منیزیم به وفور در این گیاه دیده می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند ترکیب‌های فنولیک و آنتوسیانین از دیگر مواد موجود در پیاز است.

تحقیقات نشان داده است مصرف آب پیاز برای درمان ریزش مو بسیار مفید است. آب پیاز باعث مرطوب شدن پوست سر، تقویت فولیکول، جلوگیری از عفونت، تسکین التهاب، جلوگیری از سفیدی مو و افزایش خون‌رسانی به سطح پوست سر و ریشه‌های مو می‌شود. دانشمندان می‌گویند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب پیاز باعث تسکین التهابات پوستی می‌شود. یکی از دلایل اصلی ریزش مو، خشکی موی سر به دلیل التهابات پوستی است. درمان این التهابات می‌تواند روند خشکی پوست و ریزش موی سر را متوقف کند.

پیاز همچنین دارای آنتی‌اکسیدانی به نام کاتالاز است که فقدان آن در بدن می‌تواند منجر به سفید شدن موی سر شود. بدون وجود این آنتی‌اکسیدان مو ضعیف شده و دچار تغییر رنگ می‌شود.

یکی از دلایل اصلی ریزش مو، آلوده شدن پوست سر به بیماری‌های قارچی، باکتریایی یا ویروسی است؛ همین موضوع می‌تواند باعث تضعیف مو و ریزش آن شود. با این حال، آب پیاز دارای خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی است که می‌تواند موی سر را از عوامل بیماری‌زا محافظت کند.

برای تهیه آب پیاز ابتدا پیازها را پوست کنده و خرد کنید. سپس آن‌ها را داخل مخلوط کن ریخته و له کنید. می‌توانید با کمک صافی آب پیاز را از تفاله‌های آن جدا کنید. برای مصرف نیز می‌توانید کمی آب پیاز را با دستان خود به ریشه‌های موی خود بمالید و با انگشتان دست ماساژ دهید. این کار را باید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. توصیه می‌شود تا رسیدن به نتیجه دلخواه این کار را به صورت روزانه تکرار کنید.



محققان می‌گویند آب پیاز یکی از روش‌های طبیعی است که می‌تواند باعث توقف ریزش مو شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اورگانیک فکتس، امروزه بسیاری از مردم و به ویژه آقایان از ریزش موی سر خود گلایه دارند. داروهای شیمیایی زیادی وجود دارد که افراد با مراجعه به پزشک از آن‌ها برای جلوگیری از روند ریزش موی سر خود استفاده می‌کنند. با این حال، راهکارهای ساده‌تر و ارزان‌قیمتی وجود دارد که می‌تواند به اندازه داروهای شیمیایی مؤثر بوده و عوارض جانبی آن‌ها را نیز به همراه نداشته باشد. استفاده از آب پیاز یکی از این موارد است. بر اساس مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، آب پیاز دارای ویتامین C و خانواده