

#### پرشش و پاسخ

نویز در هوا تنها با صاف‌نمایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود، بین از مشورت با متخصص مصرف‌نشود.

دکتر جاوید حسینی

متخصص پوست و مو

#### مدتی است شامپو را عوض کرده‌ام و موهایم کدر شده‌است

در استفاده از شامپو از نظر سلامتی، در درجه اول کیفیت آب به کار رفته و در مرحله بعد نوع پاک کننده ها و مواد دیگر موجود در شامپوها، تعیین کننده است. برای تأمین بهداشت و شست و شوی خوب می‌سر، ابتدا نوع شامپو و پس از آن نوع آبی که موها را با آن می‌شوید، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر مویی به طور طبیعی سالم و زیباست ولی فعالیت های روزمره، آلودگی ها، استرس ها و پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید (از طریق ایجاد رادیکال های آزاد) موجب تخریب ساختمان مو، به خصوص ریشه موها می‌شود. به این ترتیب مو آسیب می‌بیند و شانه کردن موها مشکل می‌شود. ۷۰ تا ۸۰ درصد حجم شامپو از آب تشکیل شده‌ است اما این آب معمولی نیست بلکه آب «دیونیزه» یا یون زدوده شده است. تنها این نوع آب است که موجب می‌شود شوینده های محلول در شامپو به بهترین وجه عملکرد صحیح داشته باشند و موجب خشکی و شکندگی موها نشوند. اگر شامپو کیفیت بالایی داشته باشد حتی در مناطقی که آب لوله کشی یا استحمام آن هم نامرغوب یا اصلا لاا ح آب سخت باشد، خشکی و شکندگی موها اتفاق نمی‌افتد و بیشتر این مسئله سبب تیرگی موها خواهد شد. پس در درجه اول کیفیت آب به کار رفته در شامپوها و در مرحله بعد نوع پاک کننده ها و مواد دیگر موجود در شامپوها تعیین کننده است.

البته فاکتورهای زیادی نظیر تغذیه، استراحت کافی، سلامت کلی درونی از حیث بیماری های داخلی یا غدد درون ریز، نیتیک و... نیز در حفظ سلامت موها اهمیت دارد. شامپو علاوه بر آلودگی‌های می‌تواند چربی طبیعی مو را که برای نرمی و استحکام آن ضروری است، از بین ببرد و مو را خشک و ضعیف کند.

در آزمایش‌های متعددی، دیده شده است که کمپلکس کافئین به طور موضعی (حل شده در شامپو) در ریزش موی ارثی، نقش مکمل در مان را دارد، به خصوص در نوع ریزش آندروژنیک طی برخی مطالعات نقش مثبت و کمکی کافئین اثبات شده است.

شماره پیاپی کد زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

#### تغذیه

پیروی از رژیم خام خواری چه تأثیری بر سلامت بدن ما به خصوص زیبایی و پوست خواهد داشت؟ به طور کلی خام خواری دو نوع است؛ نوع اول خام خواری شامل مصرف ماهی، تخم مرغ، شیر و گیاهان خام می‌شود که در

## خام خواری برای سلامت پوست خوب است ؟

این بین، باید به خاطر داشته باشید مصرف تخم مرغ، ماهی (سوشی) و شیر خام می‌تواند خطرناک باشد. باید برای از بین بردن سالمونلای تخم مرغ، آن را قبل از مصرف پخت و شیر را هم پاستوریزه کرد. نوع دوم خام خواری، گیاه خواری است که شامل استفاده از گیاهان، میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌های خام می‌شود.



در حقیقت، رژیم خام‌خواری شامل خوراکی‌هایی است که با دما و حرارت خاصی پخته نشده‌اند. هدف اصلی و مفهوم کلی خام‌خواری به خصوص خام گیاه‌خواری، این است که پختن خوراکی‌ها باعث از بین رفتن آنزیم‌ها و مواد مغذی زنده درون خوراک می‌شود که برای جذب شدن به بدن لازم هستند.

تأثیر خام‌خواری بر پوست چگونه می‌توانیم با ایجاد تغییرات جزئی در خوراک مان، ظاهری کاملاً متفاوت پیدا کنیم و به اصطلاح جوان تر شویم؟ خام‌خواری می‌تواند پوست‌تان را باعث از بین رفتن آنزیم‌ها و مواد مغذی زنده درون گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات مملو از آب است و خوردن آن‌ها باعث آب رسانی در ست به پوست می‌شود و ظاهر

##### تأثیر خام‌خواری بر پوست

چگونه می‌توانیم با ایجاد تغییرات جزئی در خوراک مان، ظاهری کاملاً متفاوت پیدا کنیم و به اصطلاح جوان تر شویم؟ خام‌خواری می‌تواند پوست‌تان را باعث از بین رفتن آنزیم‌ها و مواد مغذی زنده درون گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات مملو از آب است و خوردن آن‌ها باعث آب رسانی در ست به پوست می‌شود و ظاهر

##### اشتباه‌ن

### خورش کلم بروکلی

بروکلی خردشده، اضافه و بعد از پخت، خورش را سرو کنید.
این غذا را هم می‌شود بانان سرو کرد و هم با برنج.
برای آماده‌سازی سویا، آن را به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت در مقداری آب و نمک خیس کنید و بعد از این مدت در آبکش بریزید و با فشردن در دست، آب را به خوبی بگیرید.
• حالا سویا آماده استفاده در غذاست.
برای خوش رنگ شدن کلم بروکلی، بهترین راه این است که در قابلمه‌ای مقداری آب و نمک بریزید و درون و بیرون بدن هیدر آته، تغذیه و شاداب کند.
• پس از جوش آمدن آب، کلم بروکلی را در آن بیندازید و بعد از مدتی آن‌ها را بیرون آورید و سریع زیر آب سرد بگیرید.
• این شوک حرارتی باعث ثابت ماندن رنگ سبز کلم بروکلی می‌شود.

- کلم بروکلی – ۴۰۰ گرم
- سویا – ۲ پیمانه
- پیاز بزرگ – یک عدد
- سیر – ۴ حبه

آن را به مراتب زیاتر و شاداب‌تر خواهد کرد. خوردن خوراک‌های خام به صورت طبیعی مانع مصرف موادی خواهد شد که استفاده از آن‌ها تأثیرات منفی روی پوست‌تان دارد و باعث آسیب جدی به آن می‌شود. برای مثال کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، می‌تواند میزان قند خون را بالا ببرد و باعث التهاب (Inflammation) پوست بدن شود که برای جلوگیری از آن، باید شروع به خام‌خواری کنیم چرا که التهاب و تورم، دلایل اصلی ایجاد چین و چروک‌های پوست و در نتیجه پیری ناشی از آن است. التهاب پوستی، در اثر مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و در نتیجه تخریب کلارن و الاستین پوست به وجود می‌آید. در حقیقت این دو ماده دلیل اصلی استحکام، شادابی و جوانی پوست ما هستند.

##### چگونه رژیم خام‌خواری باعث بهبود پوست می‌شود؟

زمانی که خوراک‌ی‌ها به صورت خام خورده می‌شود، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید آن‌ها در بالاترین میزان ممکن حفظ می‌شود و از بین نمی‌رود اما زمانی که گیاهان و هر ماده غذایی دیگری پخته می‌شود، بیشتر مواد مغذی و با ارزش درون آن‌ها از بین می‌رود و آن چه باقی می‌ماند، تنها موادی است که برای پوست چندان مثبت و مفید نخواهد بود. نتیجه این که گزینه مناسب برای سالم نگه داشتن پوست، استفاده از رژیم خام‌خواری است.

##### مصرف کدام گیاهان باعث محافظت از پوست می‌شود؟

کلم پیچ: این سبزی نه تنها طعم و مزه خوبی دارد بلکه باعث پاک‌سازی و تغییر مثبت رنگ چهره‌تان هم خواهد شد. این نوع سبزیجات، خاصیت سم‌زدایی برای کبد دارد و ضد التهاب هم هست. این دو خاصیت در شادابی و زیبایی

هر چه بیشتر پوست بسیار تأثیر گذار است. کلم پیچ مملو از انواع مختلف ویتامین‌های ضروری همراه با مواد مغذی گیاهی است.
**مرکبات**: میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت و انواع لیمو، حاوی مقدار زیادی ویتامین C هستند که ویتامین محلول در آب محسوب می‌شود.

**چغندر**: حاوی آنتوسیانین است. این ماده علاوه بر این که خاصیت ضد التهابی دارد، عامل مهمی در مبارزه و پیشگیری از تأثیرات منفی و مخرب رادیکال‌های آزاد محسوب می‌شود. علاوه بر این، چغندر مملو از آنتی اکسیدان‌های ضروری، فولات و دیگر ویتامین‌ها و مواد مغذی است که به حفظ سلامت پوست کمک مؤثری می‌کنند. این گیاه خشکی پوست را کاهش می‌دهد و از نمایان شدن خطوط روی صورت و لکه‌های تیره ناشی از افزایش سن، پیشگیری می‌کند.
**گردو**: سرشار از ویتامین‌های E و B است که با تأثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد از جمله استرس (Stress) و چین و چروک‌ها مبارزه می‌کنند. علاوه بر این، گردو حاوی چربی مفید امگا ۳ هم است که به استحکام غشای پوستی کمک چشم‌گیری می‌کند و آن را مرطوب و شاداب نگه می‌دارد.

**هویج**: منبع بسیار مناسبی برای دریافت ویتامین A و بیوتین است که وجود هر دو آن‌ها برای تولید و ترمیم سلول‌های پوستی الزامی است. علاوه بر این، هویج حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که به حفظ سلامت کلارن‌های پوستی کمک می‌کند و خاصیت ضد التهابی دارد.

**شیربادام**: شیر بادام و دیگر دانه‌های روغنی (آجیل) منابع بسیار غنی از مس و مواد معدنی مفید و لازم برای کلارن‌سازی و ساختار پروتئینی پوست هستند.

#### یک تکه ها

#### شناخت بیماری ها

#### پولیپ بینی چیست و چه علیمی دارد؟

پولیپ بینی یک بیماری نسبتاً شایع است که در صورت در مان نشدن به موقع ممکن است عوارض خطرناکی به دنبال داشته باشد. اغلب بیماران تا مدت زیادی از وجود این بیماری بی‌اطلاع هستند و تنها از علایم آن‌نج می‌برند.
**پولیپ بینی چیست؟**
پولیپ بینی به توده‌هایی به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد یا صورتی اطلاق می‌شود که شبیه قطرات اشک یا خوشه انگور آویزان است و در اثر التهاب مزمن ناشی از عفونت‌ها (سینوزیت‌های مزمن که عفونت‌های قارچی یا باکتریایی عامل آن‌ها هستند) یا آلرژی (حساسیت) ایجاد می‌شود. این توده‌ها نرم، غیر قابل لمس، بدون درد و غیر سرطانی است. توده‌های ایجاد شده باعث انسداد نسبی یا کامل حفره های بینی و سینوس‌ها می‌شود که در این حالت تنفس از بینی برای بیمار سخت یا غیر ممکن می‌شود و در نتیجه بیمار به اجبار از دهان خود برای تنفس استفاده می‌کند که همین موضوع، خود عاملی برای ورود میکروب‌ها به دستگاه تنفسی است.
پولیپ بینی معمولاً در هر دو سوراخ بینی ایجاد می‌شود ولی گاهی ممکن است فقط یک سوراخ را درگیر و به صورت دسته‌ای رشد کند.

**\* برخی از شایع ترین علایم پولیپ بینی عبارت اند از:**
آب ریزش بینی، احساس درد در دندان‌های بالایی، عفونت‌های مکرر، خرناس کشیدن هنگام خواب، گرفتگی مکرر و مداوم بینی، کاهش یا از دست دادن کامل حس بویایی، درد صورت و سر درد، خارش اطراف چشم‌ها، از دست دادن حس چشایی، آب ریزش از قسمت غوب بینی به داخل حلق.
**چه عواملی سبب ایجاد پولیپ بینی می‌شود؟**
محققان هنوز علت دقیق و مشخصی را برای ایجاد پولیپ بینی نیافته‌اند و صرفاً می‌دانند که به وجود آمدن التهاب در غشای مخاطی بینی و سینوس‌ها، سبب ایجاد پولیپ می‌شود.

#### یک تکه ها

#### سلامت عمومی

#### ۲ راهکار در مان حساسیت‌های پوستی در خانه

نشانه‌های آلرژی و حساسیت‌های پوستی مانند قرمزی، خارش و تورم اغلب به مدت یک یا دو هفته یا در مان با بدون در مان، بهبود می‌یابند. شما می‌توانید چندین کار را انجام دهید تا در عین حال، آن را راحت‌تر تجربه کنید.
**\* کمپرس یخ:** در فصل بهار حساسیت‌هایی که روی پوست بدن و صورت بر جامی‌ماند، با سوزش و قرمزی همراه است که بیش از دیگر فصول این اتفاق می‌افتد. برای همین سعی کنید از کمپرس یخ در خانه استفاده کنید تا در تسکین آن موثر واقع شود.

**\* لباس مناسب:** لباس‌های خودی را کودکان را که مبتلا به آلرژی است، خیلی تنگ انتخاب نکنید. سعی کنید از نوع نخی و گشاد باشند.

## با ما، دنیا را ببینید

مکان‌های دیدنی بیشمار در سراسر دنیا دست‌نخورده باقی مانده‌اند. در کنار شما، دنیا جایی بی‌نظیر خواهد بود؛ دوست داریم در کشف چشم‌اندازهای مختلف، شهرهای پرمیادماندنی و شگفتی‌های طبیعی دنیا با شما شریک باشیم.

برای برنامه‌ریزی سفر بعدی، خیلی زود، دیر می‌شود.

از تخفیف ویژه سفر با ما لذت ببرید

تا **۳۰٪\*** تخفیف

اعضا، باشگاه مشتریان، در مدت زمان خرید این پیشنهاد تا سه برابر کیومایلز دریافت خواهند کرد. «هنوز عضو باشگاه مشتریان نشده‌اید؟ هم اکنون می‌توانید از طریق **q miles** ثبت‌نام کنید.

بلیت خود را تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ خریداری و لغایت ۲۱ آذر ۱۳۹۷ مسافرت کنید.

qatarairways.com/ir

aparat.com/qatarairways

تماس با دفتر هواپیمایی قطر در مشهد: ۰۵۱-۳۷۶۶۴۱۰۱-۶

برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.

• شرایط و قوانین ترکی و زمانی اعمال خواهد شد. لطفا هنگام خرید مجدداً قوانین را مرور بفرمایید. اعضا، باشگاه مسافران واج شرایط شدن برای کسب کیومایلز هدیه، می‌بایست تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ تا ۲۴ ساعت قبل از پرواز ثبت‌نام خود را تکمیل کرده باشند.

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) t.me/parmisagency

**صربستان تا بلند مالزی**  
**گر جستار آنتالیا**  
۲۸۴۲۰۴۲۰  
www.parmistour.ir  
نماینده انحصار هتل ۵ ستاره بیمار کیتز پارمیس سیر

**تور اروپا**  
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا  
ورود VIP به سفارت  
**۳۱۳۰۰۰**

**تور زمینی**  
وان – ایروان  
**۳۸۰۶۹**  
داخلی ۲۲۲

**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

**کیش**  
نقد ، اقساط  
**۳۷۵۰۵**  
با شرایط ویژه

**گر جستار**  
**مالزی**  
**تایلند**  
**ترکیه**  
**۳۷۵۰۵**  
تمامی تورها با اقساط بلند مدت

**تور ۳ روزه جهان نما تا ماران**  
هتل (صبحانه، ناهار، شام) حرکت سه شنبه

**تستر یفات پرواز**  
**TASHRIFAT PARVAZ**  
**۰۵۱-۳۱۴۰۶**  
بین خیام جنوبی ۸۶ (شماره ۲۸) طبقه ۱+۱  
@VipParvaz

**تایلند | مالزی | سنگاپور**  
**آنتالیا | دبی | گرجستان**  
**۰۵۱-۳۸۴۶۵۰۰۶**  
**کیا گشت** خاوران

**مال**  
**۳۶۰۳۶۰۱۰**  
**اقساط**  
**تخصص ماست**  
**۳۶۰۹۹۹۳۴**  
**فلامینکو**

**کیش**  
**دبی چین مالزی**  
**بلغارستان ترکیه تایلند**  
**۳۶۰۹۹۹۳۴**  
**فلامینکو**

**کیش**  
**دبی چین مالزی**  
**بلغارستان ترکیه تایلند**  
**۳۶۰۹۹۹۳۴**  
**فلامینکو**

**استانبول ارمنستان**  
**دبی گرجستان آنتالیا**  
**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲**  
**کیش** **قسم** **اصفهان** **شیراز** **شمال**  
**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲**  
**پیشگامان** سفری دیگر (صادقی)  
**۳۷۱۳۷۰۳۱-۶**

**اصفهان، شیراز، اقساط**  
**کیش**  
**استانبول آنتالیا**  
**@dibagashtkhavaran**  
**دیا گشت** خاوران **۰۵۱-۳۸۴۶۵۰۰۶**

**تایلند | مالزی | سنگاپور**  
**آنتالیا | دبی | گرجستان**  
**۰۵۱-۳۸۴۶۵۰۰۶**  
**کیا گشت** خاوران

CMYK

۸