

کودکانه

درمان کهیر

کهیر یا همان برآمدگی‌های قرمز و صورتی که گاهی هم در مرکز خود یک نقطه سفید دارند، به دلایل متعددی ایجاد می‌شود. اگر کهیر در کودکان به شکل محدود خود را نشان دهد و هیچ علایم دیگری هم در بدن ظهور نکند، مشکل اصلی حساسیت کودک به گرده گیاهان، بزاق حیوانات یا یک ماده شیمیایی محرک است. پوست کودک را بشویید و برای التیام یافتن خارش آن از قطعات یخ یا کیسه آب سرد استفاده کنید. به گزارش «چطور»، اگر کهیر در بدن کودک پخش شده و به شدت با خارش همراه است، هر چهار تا شش ساعت به او داری دیفن هیدرامین بدهید البته این کار به شرطی جایز است که کودک بالای یک سال، سن داشته باشد و علایم شدید دیگر در بدنش ظاهر نشده باشد. اگر کهیر فقط در یک سمت از بدن کودک دیده شود، به معنای قرار گرفتن آن پخش از پوست و بدن کودک با ماده‌ای حساسیت‌زا است. پس باید لباس کودک را عوض کنید یا بدنش را با آب و صابون شست و شو دهید. برای از بین بردن خارش بدن کودک هم می‌توانید از لوسيون کالامین، پماد هیدروکورتیزون یا ترکیب آب و جوش شیرین استفاده کنید.



نسخه

محافظت از لته‌ها

برگ‌های تازه ریحان را به صورت خمیر درآورید و دندان‌های تان را با آن مسواک بزنید. ریحان به محافظت لته‌ها کمک می‌کند. به گزارش «نوداد» همچنین مقداری برگ ریحان خشک شده را بکوبید تا به شکل پودر شود و آن را با روغن خردل ترکیب کنید تا یک محصول طبیعی و موثر برای سفید کردن دندان‌ها در خانه داشته باشید. روغن خردل دارای ویژگی‌های ضد باکتری، ضد قارچ و ضد التهاب است که به بهبود سلامت دهان و دندان کمک می‌کند.



عطاری

رفع تشنگی با عرق شاه‌تره

یکی از ساده‌ترین شیوه‌ها برای از بین بردن تشنگی در تابستان به ویژه برای افراد روزدار، گنجاندن عرق شاه‌تره به عنوان نوشیدنی در سفر و افطار است. نوشیدن این عرق گیاهی لطیف برای افرادی که معده و دستگاه گوارش آن‌ها حساس است بسیار مناسب است. به گزارش «بیتوته» نوشیدن عرق شاه‌تره دو تا سه فنجان و در فاصله افطار تا سحر سبب کاهش میزان عطش، تشنگی و پیشگیری از خشکی دهان و گلو می‌شود. در حقیقت روزداران با مصرف این نوشیدنی گیاهی می‌توانند میزان مقاومت بدن‌شان را در این روزهای گرم افزایش دهند.



خواص آب زنجبیل

نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی و در اوایل صبح، هفت مزیت عمده برای سلامتی دارد.

بهبود فرایند هضم: افرادی که هر روز آب زنجبیل را با معده خالی مصرف می‌کنند، مشکلات گوارشی کمتری دارند.

کنترل احتیاس مایعات: مصرف روزانه آب زنجبیل به از بین رفتن مایعات در بافت هامنجر می‌شود و سطح انرژی را برای جلوگیری از خستگی افزایش می‌دهد.

کاهش درد مفاصل: زنجبیل یک درمان طبیعی برای کاهش درد عضلانی و مفصلی است.

جلوگیری از گرفتگی عضلات: افرادی که مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی هستند، آب زنجبیل را به عنوان یک درمان طبیعی و ایمن می‌توانند استفاده کنند.

جلوگیری از پیری زودرس: با توجه به مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، آب زنجبیل یک نوشیدنی مناسب برای مقابله با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد روی بافت‌های شماست.

بهبود گردش خون: منیزیم، پتاسیم و روی موجود در آب زنجبیل به تنظیم فرایندهای التهابی منجر می‌شود که مسبب مشکلات گردش خون است.

تقویت سیستم ایمنی بدن: مصرف روزانه آب زنجبیل یک راه عالی برای به دست آوردن مواد مغذی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن منجر می‌شود.

نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی همچنین به جلوگیری از عفونت‌های ادراری، سرفه و سرماخوردگی و بیماری‌های خودایمنی و... منجر می‌شود.



نشانه‌هایی از تلف کردن زندگی!

انسان فقط یک بار فرصت زندگی کردن دارد به این معنی که زندگی یک فرصت ارزشمند و گران بهاست که باید قدر آن را بدانیم اما بسیاری از مردم فقط روزهای خود را شب می‌کنند و ارزش اعتباری برای حیات‌شان قائل نیستند. اغلب این افراد هم از شرایط و هم از داشته‌های خود ناراضی هستند. به گزارش «روزیاتو» اگر شما نشانه‌های زیر را دارید جزو کسانی هستید که در حال تلف کردن وقت و زندگی‌تان هستید.

پس از بیدار شدن از رختخواب بیرون نمی‌آید: اگر بعد از بیدار شدن نیم ساعت یا یک ساعتی را در رختخواب با گوشی همراه خود بازی می‌کنید و در فضای مجازی وقت می‌گذرانید یعنی از همه زندگی خود استفاده بهینه نداشتید.

بیشتر از یک یا ۲ ساعت را به انجام امور بی‌ارزش می‌گذرانید: برخی از رفتارها و فعالیت‌های ما انسان‌ها بسیار بی‌ارزش هستند و دستاوردی برای زندگی ما ندارند و فقط به این دلیل که حس خوبی در آن لحظه به ما می‌دهند، انجام می‌شوند. برخی از این کارها شامل مواردی مانند وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی، تماشای فیلم یا تلویزیون و بازی کردن با گوشی همراه است. اگر در طول روز فقط یک یا دو ساعت را به این کارها اختصاص دهید، چندان بد نیست و بعضاً برای کاهش استرس‌های زندگی راه‌افزار خوبی هم به شمار می‌رود اما اگر بیشتر از دو ساعت در روز وقت خود را به این صورت تلف می‌کنید، باید بدانید که فرصت‌های موفقیت و پیشرفت را از خود می‌گیرید. **آن قدر خسته نیستید که راحت به خواب بروید:** افرادی که روز خود را با هدف و فعالیت‌های مثبت می‌گذرانند در انتهای روز، کاملاً خسته و آماده استراحت و خواب هستند. رفیق نمی‌کنند، فعالیت‌آن‌ها فیزیکی باشد یا مغزی، کارهای هدفمند انرژی بدن را مصرف می‌کند و در نتیجه خواب راحتی را برای فرد رقم خواهند زد.

بیشتر وقت خود را به برنامه‌ریزی سپری می‌کنید تا انجام کار! اگر دایم در ذهنتان دنبال یافتن راه‌هایی برای پیشرفت، برنامه‌ریزی و رویاپردازی در باره آینده هستید اما دست به هیچ کاری نمی‌زنید، در حال تلف کردن اوقات زندگی خود هستید. چرا؟ به این دلیل که فکر کردن و برنامه‌ریزی را همه می‌توانند انجام دهند، کاری که قادر به انجام آن نیستند، اجرایی کردن برنامه‌ها و اهدافشان است.

نگران طرز فکر بقیه نسبت به خود هستید: اگر زندگی خود را معطوف نظر دیگران کنید، خیلی زود متوجه خواهید شد که در یک سرانمایی تند در مسیر سقوط قرار گرفته‌اید. به جای این که منتظر تایید دیگران باشید، آینده خود را مجسم و برای تحقق آن روزهایتان تلاش کنید.

در اولین همایش بین المللی گردشگری بیابان لوت مطرح شد

دغدغه‌های گردشگری در لوت



حفاظت و نگهداری از میراث، آثار و سوابق فرهنگی و تاریخی برای آیندگان بر عهده میراث فرهنگی است و حوزه گردشگری درصدد معرفی و عرضه این سوابق، تاریخ، فرهنگ و جاذبه‌های کشور و موتور محرکه اقتصاد است.

«براهیم کریمی» اضافه کرد: چنان چه ساز و کاری تعاملی بین میراث فرهنگی و دیگر دستگاه‌ها برقرار شود می‌توان تهدیدهای بیابان لوت را به فرصت تبدیل کرد و این کار نیاز به پژوهش و مطالعه و همکاری دانشگاه‌ها دارد.

نعمت ارزنده لوت

رئیس دانشگاه بیرجند هم در این همایش گفت: شاید خراسان جنوبی فضای سبز خوبی نداشته باشد اما نعمت ارزنده بیابان لوت و جاذبه‌هایی خاص مناطق خشک را دارد و این همایش می‌تواند منشائی برای توجه مسئولان به استان باشد.

دکتر «خامسان» آموزش عالی و گردشگری را دورکن اساسی خواند که می‌تواند خراسان جنوبی را بدون نیاز به سرمایه گذاری کلان به ثبات جمعیتی و رونق اقتصادی برساند.

بیابان منحصر به فرد

نماینده مردم نهبندان و سرپیش هم تاکید کرد: بیابان لوت فرصت و همچنین تهدیدی است که در گذشته بیشتر بوده است. ۴۵ هزار هکتار بیابان منحصر به فرد لوت بین استان‌های کرمان، سیستان و بلوچستان، یزد و خراسان جنوبی مشترک است اما باید آن را یکپارچه و متمرکز دید.

«نظر افشلی» افزود: خراسان جنوبی مزیت‌های زیاد و ناشناخته‌ای از آن برخوردار است. گرفته تا شاهد نهبندان و... و بیابان لوت، کوه‌های مریخی و... در خود دارد.

لوت نیازمند الگوی گردشگری

رئیس همایش و رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی بیرجند هم تاکید کرد: گردشگری می‌تواند در کوتاه مدت موجی از اشتغال ایجاد و در جذب سرمایه، سرمایه‌گذاران، تثبیت سرمایه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در این منطقه از کشور کمک کند البته این موضوع مهم نیازمند فراهم کردن زیرساخت‌های فکری، فرهنگی و سخت و نرم افزاری است.

دکتر «مجیدی» بخشی از مواریت فرهنگی، طبیعی، مکتوب، دیناری و شنیداری استان، مفاخر و مشاهیر، طلاهای سرخ چهار گانه زرشک، زعفران، عناب و انار و... را نام برد و افزود: گردشگری میراث پایه خراسان جنوبی نیازمند رویکرد علمی فراگیر و پایدار است. وی تاکید کرد: بیابان لوت برای ماندن در فهرست جهان از یک طرف و فعال شدن بخش گردشگری، نیاز به الگوی از گردشگری دارد که در تعامل بخش‌های دولتی و خصوصی محقق می‌شود.

دغدغه حفظ لوت

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هم گفت: قابلیت‌های کویری می‌تواند موضوع مهمی در بحث مردم شناسی، اجتماعی، فرهنگی و... باشد و به همین دلیل جاذبه‌های کویری بیابان مورد توجه است. «رمضانی» افزود: پس از ثبت جهانی و معرفی بیابان لوت، مهم‌ترین دغدغه حفظ و حراست اقداماتی برای توسعه گردشگری آن است. دبیر اجرایی همایش نیز روند کار در یک سال گذشته را مرور و اضافه کرد: ۱۳۰ مقاله از کشورهای مختلف دنیا مانند انگلستان، استرالیا، هند، مجارستان و... به دبیرخانه همایش ارسال شده که جای خوشحالی دارد. «محمد اسکندری ثانی» گفت: براساس مطالعات صنعت گردشگری پس از صنایع غذایی و خودروسازی رتبه دوم در درآمد زایی و اقتصاد را دارد و باید در استان نیز از این ظرفیت استفاده شود.

گزارش ویژه

❖ **رئیس همایش و رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی بیرجند: بیابان لوت برای ماندن در فهرست جهان و فعال شدن بخش گردشگری، نیاز به الگوی از گردشگری دارد.**

اولین همایش بین المللی گردشگری بیابان لوت روز گذشته با حضور دستیار وزیر امور خارجه و مدیرکل غرب آسیا و وزارت امور خارجه، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران و سایر مسئولان و پژوهشگران داخلی و خارجی در دانشگاه بیرجند برگزار شد که سخنرانان به طرح نیازها و دغدغه‌ها برای رونق اقتصاد گردشگری در کویر لوت پرداختند.

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع و معادن ایران روز گذشته در گفت: توسعه صنعت گردشگری، توسعه همه جانبه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را به دنبال دارد و در شرایط موجود مسایل گردشگری باید مورد توجه جدی دولت، وزارت امور خارجه و برنامه ریزان گردشگری باشد. «غلامحسین شافعی» افزود: ایران جزو ارزان ترین کشورهای دنیا در زمینه گردشگری است و به همین علت تمایل به ورود به کشور بالاست و این فرصت است که باید مورد توجه جدی قرار گیرد اما متأسفانه شواهد نشان می‌دهد که فرصت سوزی می‌شود.

وی با این سخنان گریزی به موضوع همایش زد و گفت: باید درآمد زایی بیابان لوت را با موارد مشابه مانند کشور تونس مقایسه کرد که آرامش کامل سیاسی ندارد اما از گردشگری بیابان سالانه سه میلیارد دلار درآمد دارد در حالی که اعلام شده در بیابان لوت ایران، لایه ازن سوراخ نشده است و تقاطعی از آن گرم ترین نقطه جهان است که گاهی حرارت آن به ۷۰ درجه می‌رسد با این ویژگی‌ها، آفتاب بیابان لوت خاصیت درمانی ویژه‌ای دارد و ببینیم چنان چه به جهان معرفی شود چه اتفاقی می‌افتد اما در همه چیز اشکال اساسی وجود دارد چراکه همراه با تحول جهانی حرکت نمی‌کنیم و وقتی فرصت‌ها از دست رفت یادآوری می‌شود.

استانی بارز برای کار اقتصادی

وی پیشنهاد داد دبیرخانه همایش بین‌المللی گردشگری بیابانی لوت در کشور ایجاد و از فرصت آن برای التصاد و اشتغالزایی استفاده شود و با مشارکت استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان و خراسان جنوبی کاری مشترک برای بیابان لوت انجام و همایش بین‌المللی گردشگری بیابان لوت سالانه برگزار شود. به گفته وی در بررسی استان‌های توسعه نیافته، خراسان جنوبی به لحاظ فضای کسب و کار و امنیت برای کار اقتصادی استانی بارز و دارای نیروی انسانی ویژه و استثنائی است و می‌تواند که مورد توجه قرار گیرد.

ثبت جهانی لوت اتفاقی نیست

دستیار وزیر امور خارجه و مدیرکل امور غرب آسیا هم گفت: گردشگری بیابان از شاخه‌های مهم گردشگری طبیعت است که ویژگی خاصی در جریان اکتونورسیم دارد. «موسوی» به زنجیره گردشگری بیابان اشاره کرد که باعث افزایش توجه به محیط زیست و حفاظت آن می‌شود و در کنار آن به کالاهای بومی و سنتی که نوعی از اقتصاد بیابان است توجه می‌شود.

وی افزود: ثبت جهانی بیابان لوت اتفاق نیست و چنان چه در ابعاد مختلف به آن توجه شود درآمد زایی و آثار اقتصادی زیادی خواهد داشت.

نیاز به سازو کار تعاملی

مشاور رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کشور هم گفت:

