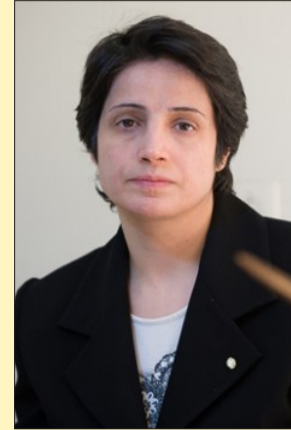


زنان شاخص

نسرین ستوده



نسرین ستوده لنگرودی زاده ۱۳۴۲ حقوقدان، وکیل دادگستری و فعال اجتماعی است. او عضو کانون مدافعان حقوق بشر، کمیته یک میلیون امضا برای تغییر قوانین تبعیض آمیز علیه زنان، و انجمن حمایت از حقوق کودکان بوده و وکالت پرونده‌های بسیاری از فعالان حقوق بشر، فعالان حقوق زنان، کودکان قربانی کودک آزاری و کودکان در معرض اعدام را برعهده داشته است.

ستوده ستوده کارشناسی ارشد حقوق بین‌الملل خود را از دانشگاه بهشتی تهران گرفته و از سال ۱۳۷۰ مدتی نیز به فعالیت مطبوعاتی در نشریه «دریچه گفتگو» پرداخته است. همچنین مقالاتی در روزنامه‌های جامعه، توس، صبح امروز و مجله آبان منتشر کرده است و هنگام همکاری با انجمن حمایت از حقوق کودکان دو سال عضو هیئت مدیره این انجمن بوده است. ستوده وکالت پرونده‌های فعالان حقوق بشر و کشته شدگان و اعدام شدگان حوادث پس از انتخابات ۲۲ خرداد ۱۳۸۸ را بر عهده داشته است. نسرین ستوده از ۱۳ شهریور ۱۳۸۹

۵ مرحله تا داشتن ناخن‌های زیبا

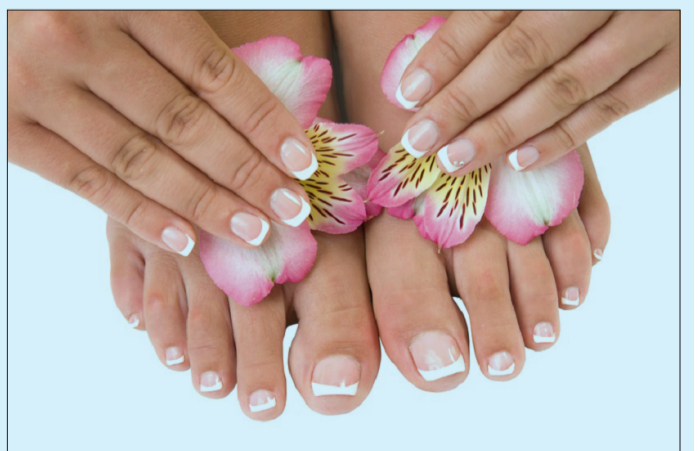
اگر برای پدیدآور حرفه‌ای وقت ندارید، برخی روش‌های آسان و موثر در خانه برای زیبا کردن ناخن‌های پای شما وجود دارد. علاوه بر صیقل جویی در زمان، این کار کم هزینه و مقرون به صرفه است و می‌توانید با محصولات ارزان قیمتی که در خانه دارید، ناخن‌های پای زیبایی داشته باشید.

این مراحل ساده را باید با هم قدم به قدم پیش می‌رویم:



با خیساندن پاهایتان شروع کنید - چند قاشق غذاخوری نمک حمام یا نمک فرنگی اصل را به یک تشت آب گرم اضافه کنید و سپس پاهای خود را برای مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه در آب بگذارید. این کار موجب پاکیزه شدن پاها و نرم شدن پوست ناخن‌ها می‌شود و براحتی می‌توانید ناخن‌ها را پیرایش کنید و گوشت‌های اضافی را بردارید.

پوست‌های اضافه را شناسایی کنید - هنگامی که پای خود را خشک کردید، سعی کنید تا قسمت‌های مشکل‌دار را تشخیص دهید. با فشار دست روی پوست، پوست‌های ضخیم، میخچه و پینه را شناسایی کنید. اگر با فشار دست احساس درد کردید یا پینه و میخچه بزرگتر از حد معمول بود، در خانه پدیکور نکنید و از یک



پدیکور کار حرفه‌ای کمک بخواهید یا به نزد پزشک بروید. از دستگاه پدیکور برقی در چنین مواردی

سریع و ساده برای بهبود ظاهر و سلامت ناخن‌های پا را با هم طی می‌کنیم.



آپاندیسیت در بانوان

آپاندیسیت، یکی از شایع‌ترین مشکلات در ناحیه شکم است که به جراحی اورژانسی نیاز دارد. علائم رایج این مشکل فقط در نیمی از افراد مبتلا به آپاندیسیت بروز پیدا می‌کند که شامل حالت تهوع، استفراغ، تب و درد است. در حالی که آپاندیسیت در میان مردان کمی بیشتر نسبت به زنان اتفاق می‌افتد، اما تشخیص آن می‌تواند در میان زنان سخت‌تر باشد. آپاندیسیت معمولاً با تب خفیفی همراه است، اما برخی افراد اصلاً در این حالت تب نمی‌کنند. یکی از مطالعات منتشر شده در Academic Emergency Medicine نشان می‌دهد که وقتی حرارت بدن از ۳۷.۲ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود، می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که فرد به آپاندیسیت مبتلا است. البته اگر حرارت بدن هم کمتر از این میزان باشد، باز هم احتمال ابتلا به آپاندیسیت وجود دارد. از طرف دیگر، برخی افراد مبتلا به آپاندیسیت با تب‌های شدیدتری مواجه می‌شوند که احتمال آن خصوصاً در صورت پاره شدن آپاندیس بیشتر است. از دست دادن اشتها نیز یکی از علائم بسیار رایج آپاندیسیت است. وقتی که روند انسداد و التهاب آپاندیس بدتر می‌شود، فرد احتمالاً با بی‌اشتهایی و حالت تهوع مواجه می‌گردد. احتمال استفراغ هم وجود دارد، اما معمولاً در گروه علائم اصلی قرار

می‌گیرد. البته این احتمال هم وجود دارد. با خون کردن لاک که آپاندیسیت با بیوست و اسهال همراه شود. درمانی باید کمک بگیرید

۱- پاک نمی‌گیرد. البته این احتمال هم وجود دارد. با خون کردن لاک که آپاندیسیت با بیوست و اسهال همراه شود. درمانی باید کمک بگیرید

۲- سوهان کشیدن به ناخن‌ها، سعی کنید از سوهان نرم استفاده کنید

۳- به آرامی سطح ناخن پا، اطراف و گوشه‌های ناخن را برس بکشید

۴- پنبه را به مقداری آب لیمو آغشته کنید و اطراف ناخن بکشید، این کار باعث می‌شود، سلول‌های مرده از بین بروند و ناخن درخشش پیدا کند و سلامت خود را به دست آورد

۵- اگر ناخن پای شما به دلیل استفاده زیاد از لاک ناخن زرد شده یا تغییر رنگ داده، با استفاده از خمیری که از ترکیب جوش شیرین رقیق شده و آب درست می‌کنید، رنگ طبیعی ناخن خود را باز خواهید گرداند.

پاها را مرطوب کنید - هنگامی که پاها را خشک کردید، در پایان با استفاده از لوسیون یا کرم مرطوب کننده مورد علاقه خود آنها را ماساژ



دهید. در مناطقی که احتمال داشتن ترک یا پینه وجود دارد، مرطوب کننده بیشتری بزنید یا از مرطوب کننده قوی‌تری استفاده کنید.

مراقبت‌های ویژه - از لاک سالن‌های زیبایی استفاده نکنید، چون تاریخ مصرف لاک را نمی‌دانید و همین موجب پوسته شدن پوست دور ناخن می‌شود. از خشک کننده سریع لاک استفاده نکنید، چون لاک قبل از چسبیدن به ناخن خشک و در نتیجه پوسته پوسته می‌شود. سعی کنید از بلند کردن بیش از حد ناخن پرهیز کنید، چرا که با این روش سلامت پا را هم حفظ خواهید کرد. بلندی بیش از حد ناخن‌های پا هنگام پوشیدن کفش به ناخن فشار می‌آورد و در نتیجه باعث شکستن ناخن می‌شود و این برای سلامت و ظاهر و زیبایی ناخن‌ها خوب نیست.



فروغ فرخزاد

تو در چشم من همچو موجی خروشنده و سرکش و ناشکیبا که هر لحظه ات می‌کشاند بسونی نسیم هزار آرزوی فریبا تو دائم بخود در ستیزی تو هرگز نداری سکونی تو دائم ز خود می‌گریزی تو آن ابر آشفته نیلگونی چه می‌شد خدایا چه می‌شد اگر ساحلی دور بودم؟ شبی با دو بازوی بگشوده خود ترا می‌ربودم ترا می‌ربودم

خون دماغ ناگهانی

متوجه شده اید هوای منزل یا محل کارتان خشک است، حتماً از اسپری‌های مخصوص بینی استفاده کنید تا بافت‌های داخلی بینی مرطوب شوند. بهتر است یک دستگاه بخور در محل زندگی یا کارتان داشته باشید تا هوای محیط را مرطوب نگه دارد.

خونریزی مداوم بینی و مشکلات سلامتی مربوطه

نتایج بررسی‌های محققان American Heart Association نشان می‌دهد افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، بیشتر از خونریزی بینی رنج می‌برند. در واقع برخی بیماری‌های قلب و عروق مانند نارسای قلبی می‌توانند منجر به افزایش جدی و شدید فشار خون شوند که با علائمی مانند اضطراب، بیقراری، سردرد، نفس‌زدن و اوج گرفتن فشار مشخص می‌شوند. یادتان باشد که خونریزی بینی ناشی از عوامل ذکر شده معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فشار خون به مرحله مشکل‌ساز رسیده باشد. برخی از مشکلاتی که در انعقاد خون اختلال ایجاد می‌کنند، مانند الکلی بودن، بیماری‌های کلیوی و کبدی نیز می‌توانند باعث بروز خونریزی مداوم و ناگهانی بینی شوند. اگر نسبت به وجود یک بیماری پنهان مشکوک شده‌اید، حتماً به پزشک مراجعه کرده و سلامتی تان را بررسی کنید.

برای قطع خونریزی بینی چه باید کرد؟

خونریزی ناگهانی بینی دلهره آور است. هنگام بروز این مشکل بنشینید و سرتان را کمی به سمت جلو خم کنید. سپس سوراخ‌های بینی را ۵ دقیقه به آرامی فشار دهید تا خونریزی بند بیاید. بعد از این مدت بینی را رها کنید. به احتمال زیاد خونریزی در این مدت بند می‌آید. در غیر این صورت لازم است که دوباره بینی تان را بگیرد و پنج دقیقه دیگر صبر کنید.

در موارد جدی تر

اکثر خونریزی‌های بینی ناشی از خشکی هوا یا خراشیدگی و ضربه است. این موارد به راحتی در منزل با استفاده از توصیه‌های بالا قابل کنترل است. با این حال خونریزی مداوم و شدید بینی نیاز به مداخله‌ی پزشک دارد.

اگر در طی یک هفته بیش از یک بار خون دماغ می‌شوید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا علل احتمالی آن مورد بررسی قرار بگیرد. اگر داروی ضدانعقاد خون مصرف می‌کنید و خونریزی بینی شدید غشای بینی شده و بیشتر خون دماغ می‌شوند، اگر زیاد خون دماغ می‌شوید و

بینی و دستکاری آن یا فرو کردن دستمال در حفره‌های بینی برای خلص شدن از خارش قسمت‌های عمیق تر آن می‌تواند باعث بروز جراحت و زخم‌های ناگهانی در بینی شده و خونریزی ایجاد کند. افرادی که در محیطی خشک، گرم یا سرد زندگی می‌کنند، دچار خشکی بینی شده و بیشتر خون دماغ می‌شوند

علاوه بر این آسیب رساندن به رگ‌های خونی دیواره داخلی بینی می‌تواند باعث خونریزی مداوم بینی شود. در این صورت می‌توان مشکل را با لیزر یا نیتراژ نقره برطرف کرد.

خونریزی مداوم بینی: مصرف داروهای ضدانعقاد

نتایج بررسی‌های محققان نشان می‌دهد چندین داروی ضدانعقاد خون وجود دارد که باعث افزایش خطر خونریزی بینی می‌شوند.

مصرف داروهای ضدانعقاد برای مقابله با تشکیل لخته‌های خونی مانند آسپرین، وارفارین، پلاویکس و غیره می‌تواند باعث بروز خونریزی مداوم بینی شود، چون این داروها روی قدرت انعقاد خون بدن تأثیر می‌گذارند.

اگر شما نیز برای مقابله با خطر بروز

لخته خونی، سکتته قلبی یا مغزی از داروهای ضدانعقاد استفاده می‌کنید و به طور مرتب دچار خونریزی بینی می‌شوید، نباید به هیچ عنوان بدون نظر پزشک داروی مصرفی تان را قطع کنید. در اغلب موارد خون دماغ یکی از عوارض شایع در بیمارانی است که تحت درمان با ضدانعقادها هستند. با این حال خونریزی بینی نباید بهانه‌ای برای قطع داروها باشد.

خونریزی مداوم بینی: هوای خشک ناشی از گرما و سرمای زیاد



گرده یا مایت‌ها هستند، احتمال اینکه بیش از حد عادی خون دماغ شوید زیاد است. برای افرادی که از آلرژی رنج می‌برند شروع بهار معمولاً با بروز علائم نامطلوب و آزاردهنده‌ای همراه است.

نتایج بررسی محققان دانشگاه واشینگتن نشان می‌دهد که گرفتگی و تخلیه با فشار (فین کردن) مخاط بینی که در اثر آلرژی اتفاق می‌افتد عامل اصلی خونریزی بینی است. البته نباید از تحریک و خارش، خشکی و التهاب بافت‌های بینی غافل شد که احتمال خون دماغ شدن را افزایش می‌دهند.

خونریزی مداوم بینی: زخم و جراحات بینی

همه افراد در هر سن و سالی روزانه چند بار بینی خود را دستکاری می‌کنند، اما وارد کردن انگشت به داخل

خونریزی مداوم بینی: زخم و جراحات بینی