

### درمان‌های خانگی که واقعا موثرند

**گیلان امروز** – در طول تاریخ بسیاری از مردم دنیا بر این باور بوده‌اند که شیوه‌های درمانی عجیب و غیرمعمول خانگی در درمان بیماری‌ها کاربرد دارند.

به گزارش ایسنا، اگرچه برخی از این روش‌ها با استانداردهای مدرن تطابق ندارند و قابل قبول نیستند اما اثرگذاری برخی از این روش‌های درمانی خانگی پذیرفته شده است. تقریبا در تمامی فرهنگ‌ها شیوه‌های شناخته شده درمان خانگی وجود دارد که از نسلی به نسل بعدی منتقل شده است.

سایت لایوساینس در مطلبی به معرفی برخی روش‌های درمان خانگی پرداخته که کاربرد و اثرات قابل قبولی دارند و در برخی موارد روش‌های پزشکی مدرن را به تحسین و داشته است.

۱- ساس و برگ گیاه لوبیا: بر اساس یک نوع شیوه درمان خانگی در بالکان قرار دادن برگ تازه گیاه لوبیا در اطراف محل خواب به از بین رفتن ساس کمک می‌کند. همچنین نتایج یک بررسی علمی نشان می‌دهد که برگ گیاه لوبیا با به دام انداختن این حشرات آنها را از بین می‌برد. اکنون محققان به دنبال آن هستند به کمک ساخت نوع مصنوعی برگ‌های لوبیا این حشرات را از بین ببرند تا نیازی به حشره کش‌ها یا برگ طبیعی این گیاه نباشد.

۲- فوراغنه: در فرهنگ عامه روسیه مردم این کشور برای جلوگیری از ترش شدن شیر داخل ظرف حاوی آن یک فوراغنه قرار می‌دادند. شواهد بسیاری وجود دارد که این شیوه نتیجه بخش است و بررسی‌های علمی تایید کننده آن است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد دوزیستان ترشحات ضدمیکروبی تولید می‌کنند که پوست بدنشان را می‌پوشاند. این ترشحات، موجودات را در برابر پاتوزن‌های (عوامل بیماری‌زا) موجود در مناطق مرطوب حفظ می‌کند.

همچنین نتایج یک بررسی دیگر حاکی از آن است که فوراغنه‌های قهوه‌ای روسیه حاوی ۲۱ ماده هستند که عملکرد آنتی بیوتیکی دارند. این ترشحات ممکن است مانع از آن شود که باکتری‌های مضر و میکروب‌ها شیر را آلوده سازند.

۳- عسل: در مصر باستان، چین، هند و آفریقا عسل در درمان انواع بیماری‌ها و آسیب‌ها از جمله زخم‌ها، سوختگی و بریدگی‌ها کاربرد داشته است. اکنون نیز پزشکان از عسل برای بهبود بیماری‌ها کمک می‌گیرند. به طور مثال اگر کودکی که دچار سرفه است ۳۰ دقیقه پیش از زمان خواب عسل بخورد از شدت و دفعات آن کاسته می‌شود. علاوه بر این، قرار دادن عسل روی زخم می‌تواند به درمان سریع‌تر آن کمک کند.

۴- سیر: بسیاری از روش‌های درمانی سنتی سیر به عنوان فاکتوری کاملا تاثیرگذار تلقی می‌شود. به طور مثال مردم آمریکا از سیر به عنوان درمانی مفید برای سیاه سرفه استفاده می‌کرده‌اند. همچنین سیر دارای خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و آنتی باکتریال است.

۵- پیاز: در گذشته این تصور وجود داشته پیاز در درمان بیماری‌ها و عوارضی همچون کورک (جوش بزرگ)، کپه‌ر و تشنج موثر است اما در حقیقت پیاز در درمان امراض ذکر شده نقشی ندارد اما این ماده خوراکی منبع غنی از ویتامین C، ترکیب‌های سولفوریک و فلاونوئیدها است که به نوبه خود می‌تواند تاثیر مفید بر بدن داشته باشد.

۶- زنجبیل: در زنجبیل برای درمان حالت تهوع در برخی مواقع، دردهای شکمی و درددهای مربوط به دوران قاعدگی استفاده می‌شود. همچنین برخی بررسی‌ها حاکی از آن است که زنجبیل ماده‌ای سالم و موثر برای درمان حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری است.

●●●●●

## قارچ ناخن را جدی بگیرید

**گیلان امروز** – یک متخصص پوست و مو گفت: رعایت اصول بهداشتی در استفاده از ناخن‌های مصنوعی ضروری است. عبدالرضا عرفانی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه قارچ ناخن یک بیماری پوستی شایع است که بر روی ناخن دست و پا ایجاد می‌شود، اظهار کرد: این بیماری واگیردار و مسری اما قابل درمان است.

این متخصص پوست و مو با بیان اینکه عدم درمان به موقع منجر به باقی ماندن بیشتر عفونت در ناحیه انگشت دست و پا می‌شود، گفت: حتی ممکن است قارچ از یک ناخن به ناخن دیگر سرایت کند و به سایر افراد خانه نیز منتقل شود.

عرفانی با بیان اینکه قارچ‌ها به دو دسته قارچ کپچی و قارچ کاندیدا تقسیم می‌شوند، افزود: قارچ کاندیدا قارچی است که بیشتر در زنان مشاهده می‌شود و به شکل ترشحات سفید رنگ است یا در دهان کودکان به صورت برفک مشاهده می‌شود. این قارچ ممکن است که حتی از یک ناحیه به ناحیه دیگر سرایت کند.

وی با اشاره به اینکه ممکن است وسایل مانیکور ناخن موجب ابتلا به قارچ کاندیدا باشند، خاطر نشان کرد: این قارچ در ناخن‌های کودکانی که زیاد دست در دهان‌شان می‌کنند نیز دیده می‌شود. قارچ‌های کپچی ناخن از نوع قارچ‌های مخربی است که علاوه بر ناخن، پوست و مو را نیز درگیر می‌کند.

این متخصص پوست و مو گفت: این قارچ‌ها از سه منشاء انسان به انسان، خاک به انسان و حیوان به انسان منتقل می‌شود. بیماری ناخن می‌تواند نشان از این باشد که احتمال ابتلای افرادی که قارچ ناخن دارند به بیماری‌هایی مانند دیابت و ضعف ایمنی بیشتر است.

وی با اشاره به اینکه قارچ ناخن ممکن است منجر به شکنندگی، تغییر رنگ ناخن، تغییر شکل و جدا شدن ناخن از بستر شود، گفت: در این صورت یک کشت از ناخن دریافت و علت ابتلا به این عارضه بررسی می‌شود. همچنین لازم است بررسی‌های زمینه‌ای و درمان‌های ضدقارچ نیز انجام شود. عرفانی با بیان اینکه بیشترین نوع قارچ از نوع انسان به انسان است، ادامه داد: افرادی که بیشتر مسافرت می‌کنند و در نواحی مرطوب زندگی می‌کنند، بیشتر به قارچ مبتلا می‌شوند. همچنین بیماران دیابتی، بیماران شیمی درمانی و مبتلایان به ضعف ایمنی بدن بیشتر به قارچ مبتلا می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه درمان های قارچ ناخن کمی طولانی است و برای نمونه یک قارچ ناخن دست و پا یا شش ماه تا یک سال زمان بر است، اضافه کرد: عفونت قارچ ناخن از طریق بروز علائم روی ناخن‌ها قابل تشخیص است. البته درمان قارچ انگشتان با نسبت به دست به دلیل اینکه بیشتر در معرض گرما و رطوبت داخل کفش قرار می‌گیرند، متفاوت

**گیلان امروز** – در دومین گام از برنامه های رفتینگ در محور هراز، این زیبایی چهره زشت مرگ را به علاقه مندان به آب های خروشان نشان داد و مربی حرفه ای امداد و نجات کشور در این حادثه جان باخت.

به گزارش ایسنا، رودخانه هراز در آمل به رودخانه ای خشمگین معروف است، این خشم اما خوبی و بدی هایی نیز دارد. زیبایی هراز به خروشان بودن آن و زیبایی جریان آب آن است اما در طول سال ده‌ها نفر در طول این رودخانه خروشان جان خود را از دست می دهند.

کودکان در طول سال‌های اخیر و کسانی که به قصد ماجراجویی وارد این رودخانه می شوند و یا جذب زیبایی آن می شوند به مرگ در این رودخانه دچار می شوند.

از سویی جاذبه رودخانه‌ای خروشان در دل مناطق سبز و جنگلی بخش لاریجان شهرستان آمل جاذبه ای گردشگری نیز هست، رفتینگ یا قایقرانی در رودخانه خروشان از نخستین برنامه‌های موثر حوزه گردشگری استان مازندران به شمار می رود.

در دومین گام از برنامه‌های رفتینگ در محور هراز، این زیبایی چهره زشت مرگ را به علاقه مندان به آب های خروشان نشان داد و مربی حرفه‌ای امداد و نجات کشور در این حادثه جان باخت.

سختگویی اورژانس استان مازندران، در این باره به خبرنگار ایسنا می‌گوید: غرق شدن جوان ۳۷ ساله در منطقه نصرت شاندریز جاده هراز با واژگون شدن قایق در روز جمعه ۲۹ مردادماه به اورژانس آمل اعلام شد.

در این حادثه این جوان قایقش در آب واژگون و موجب غرق شدنش شد. وی می‌افزاید: به محض وقوع این اتفاق همکاران پایگاه نارنجستان به محل حادثه اعزام شدند که همراهان وی را از آب خارج می‌کنند.

اشکوب را بیان اینکه متاسفانه به دلیل آنکه مدت زیادی وی در آب بود و شدت جریان آب او را از مسیر اصلی خود تا چندین متر جلوتر می‌کشاند این جوان فوت شد. می‌افزاید: پس از آنکه جوان از آب بیرون کشیده شد همکاران اقدامات احیا را شروع کردند. وی یادآور می‌شود: این فرد غرق شده بعد از آنکه از آب بیرون کشیده شد به بیمارستان امام رضاع) آمل منتقل می‌شود اما متاسفانه عملیات امداد موثر نبود.

به گزارش ایسنا، اورژانس به این موضوع اشاره نمی‌کند که مرد ۳۷ ساله که در ماجراجویی در رودخانه خروشان هراز جان خود را از دست داد که بود.

پیام رئیس سازمان امداد و نجات کشور برای مرگ "پیام بنی هاشمی" ابعاد تازه ای از هویت مرد جان باخته را مشخص کرده است.

رئیس سازمان امدادونجات در پیامی درگذشت نجاتگر جمعیت هلال احمر شیرانات را به خانواده بزرگ جمعیت هلال احمر تسلیت گفت. در پیام دکتر ناصر چرخساز آمده است:

مشیت الهی بر این تعلق گرفته که بهار فرحناک زندگی را خزانی ماتم زده به انتظار بنشیند و این بارزترین تفسیر فلسفه آفرینش در فراعنای بی کران هستی و یگانه راز جاودانگی اوست.

امروز فرشته ای از جمع امدادگران جمعیت هلال احمر کاسته شد و دعوت حق را لبیک گفت که امدادگری بااخلاق، هوشمند و همیشه آماده به خدمت در صحنه های عملیاتی مختلف بود که موجب شد ما را در غم از دست دادن دوست و همکاری که سال های سال در پی تسکین آلام مردمان سرزمین مان بود، سوگوار کند. کشور عزیزمان نه تنها به داشتن چنین فرزندان برومندی به خود می بالد بلکه زنده نگه داشتن یاد و ادامه دادن راه مهربانی آن‌ها را وظیفه

## {اجتماعی}

# مرگ پیام؛ پایان غم انگیز ماجراجویی در رودخانه هراز

هراز، دوست و همکار عزیزمان جان خود را از دست داد.

وی اظهار می‌کند: ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر آماده اجرای سفر رفتینگ شدیم. طبق استانداردهای بین المللی سفرهای ماجراجویانه و رفتینگ تجهیزات ایمنی شامل جلیقه نجات، کلاه ایمنی و پارو را به مسافران تحویل دادیم. حدود ۲۰ دقیقه **Safety Briefing** یا نکات ایمنی در رودخانه که مهم ترین قسمت در سفر رودخانه ای است را آموزش دادیم و سپس سفر را شروع کردیم. پس از حدود یک کیلومتر قایقرانی در قسمت های تکنیکی رودخانه در مقابل شرکت ۱۰۳ برای دیدن قسمت خروشان توقف کردیم. از مسافران خواستیم تا پیاده بیایند و قسمت خروشان که درجه ۳ بود را ببینند.

وی ادامه می‌دهد: به عنوان سرپرست برنامه برای تمام مسافران به طور واضح توضیح دادم که قایق‌ها باید از شما چپ رودخانه عبور کنند و احتمال واژگون شدن و حادثه برای قایق‌ها وجود دارد، لذا هر کس آزاد است که با اختیار خود سوار قایق شود و یا پیاده از کنار قسمت خروشان عبور کند.

محرابی می‌گوید: تمام مسافران تصمیم گرفتند از قسمت خروشان با قایق عبور کنند؛ ابتدا من و پیام در پایین رودخانه با تجهیزات نجات مواظب قایق‌ها بودیم. یک قایق به طور صحیح از قسمت خروشان عبور کردند و در جای مخصوص برای امداد و نجات مستقر شدند. قرار بود پیام قایق چهارم حرکت کند و قایق آخر باشم. پیام مسافرانش را آماده کرد و به سمت چپ رودخانه راهی شدند. ولی متاسفانه موفق نشدند به سمت چپ بروند و به سمت راست رودخانه یعنی شیارهای صخره‌ها کشیده شدند.

این امدادگر می‌افزاید: به محض دیدن این صحنه با سرعت به سمت قایق و مسافران دویدم. قایق به شکل کاملا غیر منتظره وارد شیار صخره شد و ۶ نفر مسافر و پیام در این وضعیت گرفتار شدند. ابتدا چند مسافر که بالای قایق بودند روی صخره نشستند. پیام پشت قایق گرفتار بود و به زیر قایق کشیده می‌شد. ابتدا با کمک یکی از مسافران سعی کردیم او را بیرون بکشیم ولی موفق نشدیم. از طرفی قایق پر آب شده بود و به هیچ وجه نمی‌توانستم آن را حرکت دهم. در همین لحظه آن مسافر نیز به زیر آب و قایق کشیده شد. مرگ سه نفر را می‌دیدم. به سختی باد قایق را خالی کردم، که در نتیجه قایق رها شد و جریان مسافران و پیام را با خود برد.

وی می‌گوید: مدت زمان زیر آب بودن پیام حدود یک دقیقه بود. اعضای تیم در پایین قسمت خروشان مسافران را نجات دادند ولی پیام بیهوش بود. خودم را با شنا به او رساندم و بلافاصله با دو راهنمای هندی و مسافران شروع به ماساژ قلب **CPR** کردیم. همزمان اورژانس را هم خبردار کردیم که بعد از یک ربع آمبولانس رسید. تمام مدت هر کاری برای احیا بلد بودیم انجام می‌دادیم. بلافاصله او را در آمبولانس گذاشته و پس از تزریق آمپول اپی نفرین توسط اورژانس با یکی از ماموران اورژانس بدون مکث ماساژ قلب دادیم و به او اکسیژن رساندیم. محرابی تصریح می‌کند: او را به بیمارستان امام رضا آمل بردیم و پزشک او را بلافاصله معاینه کرد و نوار قلب گرفت و سپس مرگ پیام را به طور قطعی اعلام کرد. این سفر همانند سایر سفرها با رعایت کامل استانداردهای ایمنی رفتینگ برگزار شده و تمام اعضای تیم عملیات نجات را به درستی انجام داده اند و مسافران سالم هستند.

وی تاکید می‌کند: پیام تمام تلاش خود را در اجرای ایمن سفر برای مسافران به کار گرفت ولی متاسفانه رودخانه به او امان نداد.

مرگ پیام بنی هاشمی پایان مردی است که سال‌ها تلاش کرد و در راهی که در آن تبحر داشت به پایان راه رسید.

فراموش‌نشدنی خود می‌داند. وظیفه‌ای که نتیجه آن پا گذاشتن امدادگران بی‌ادعای دیگری به این راه که همان مسیر خداباستانه مهربانی و نیکوکاری است خواهد بود.

"پیام بنی هاشمی" دانش آموخته امداد سوانح و دانشجوی مدیریت امداد و



نجات بود. وی مجرد و متولد ۱۳۵۸ در استان تهران است. وی دارای درجه "ایشار" به عنوان بالاترین درجه امداد و نجات از هلال احمر کشور بود.

بنی هاشمی دارای گواهینامه بین المللی از مرکز توانبخشی هلال احمر است.

وی در سال ۹۰ به عنوان رئیس کمیته امداد و نجات انجمن رفتینگ ایران انتخاب شد. بنی هاشمی عضو تیم ملی رفتینگ ایران بود و در دوره های ویژه طبیعت گردی و امداد و نجات بین المللی حضور داشت.

وی در رشته های کوهنوردی، غارنوردی، برف نوردی، اسکی، شنا، سنگ نوردی و عواصی تبحر داشت.

وی با شرکت در برنامه ماجراجویانه رفتینگ در آب های خروشان، نزدیک مرز نپال طی مسیر از رودخانه الک ناندا تا شهر ریشیکش در رودخانه گنگ به مسافت ۱۴۱ کیلومتر و تجربه ۵ روز زندگی بر روی رودخانه و طبیعت وحشی رودخانه گنگ را برای اولین بار در تاریخ ورزشی ایران تجربه کرد.

#### اما مرگ پیام...

کیانوش محرابی دوست و همراه پیام بنی هاشمی است که در ماجرای رفتینگ هراز و مرگ حضور داشت.

محرابی در این باره می‌گوید: روز جمعه ۲۹ مرداد طی حادثه ای در رودخانه

چند ماهه صحبت به میان آورد. اینکه با چند مورد دزدی

می‌توان پول زیادی به جیب زد و...

من که با شنیدن حرف‌هایش وسوسه شده بودم و دلم می‌خواست زندگی معمولی را کنار بگذارم و کمی هم زندگی اعیانی را تجربه کنم، مشتاق شدم که این کار را انجام دهم.اما سرورش بشدت مخالف بود و سعی داشت مرا از تصمیمی که گرفته‌ام منصرف کند. ولی من که سودای پولدار شدن در سر داشتم، حرف‌های او را نمی‌شنیدم. در نهایت وقتی اصرارهایش را دیدم عصبانی شدم و گفتم حاضرم با تو شرط ببندم که سر ۶ ماه انقدر از این راه پول به دست می‌آورم که می‌توانم یک خودروی بنز گرانیقیمت بخرم. اما دوستم می‌گفت پلیس خیلی زود دستگیرت می‌کند و این سرقته‌ها به یک ماه هم نمی‌کشد. حتی تعدادشان به تعداد انگشتان دستانت هم نمی‌رسد. بالاخره کل کل آن روز ما کار دستم داد و سر شرطی که بسته بودیم و البته در سودای پولدار شدن، همراه امیر سرقته‌ها را آغاز کردیم.حدود یک هفته‌ای می‌شود که سرقت می‌کردیم و تاکنون فقط ۶ میلیون تومان به دست آورده‌ایم و این پول را هم به صورت مساوی تقسیم کردیم. من سر پنجمین سرقت به دام افتادم.حالا نه تنها باید زندان را به خاطر ۳ میلیون تومان تحمل کنم بلکه برچسب سابقه دار شدن هم تا آخر عمربا من خواهد بود. ضمن اینکه شرط را هم باختم.

به دنبال اظهارات مرد جوان تجسس‌ها برای شناسایی

همدست فراری‌اش و مالباختگان ادامه داردوی نیز راهی

اداره آگاهی شد.

محاكمه دختری كه خواستگار مادرش را كشت / شیشه مصرف کرده بود و می‌خواست به من تعرض کند جامعه < حوادث – ایران نوشت: دختر جوان نیمه‌های شب وقتی خواستگار مادرش را در اتاق خواب خود دید، با کارد آشپزخانه این مرد را از پا درآورد، شبانه با کمک مادرش جنازه مقتول را در صندوق عقب خودروی شان از خانه بیرون بردند و در بیابان‌های پاکدشت انداختند. اکنون پرونده این دختر جوان و مادرش به دادگاه کیفری یک استان تهران ارجاع شده است تا محاکمه آنها به اتهام شراکت در قتل خواستگار مادر آغاز شود.

پرونده این جنایت از دی ماه سال گذشته و همزمان با پیدا شدن جسد مقتول در بیابان‌های اطراف پاکدشت در دستور رسیدگی قرار گرفت.پس از شناسایی هویت کیوان و در بررسی تماس‌های تلفنی‌اش مشخص شد او با زن ۴۸ ساله‌ای به نام «لیلا» آشنا بوده و با هم رابطه داشته‌اند.

سپس این زن به اداره آگاهی احضار شد و در جریان بازجویی‌ها در حالی که از فاش شدن راز جنایتی که شبانه در خانه‌اش انجام شده بود رنگ به چهره نداشت لب به اعتراف گشود و مدعی شد دخترش سارا عامل قتل بوده است.

این زن در شرح ماجرا به کارآگاهان گفت: من و کیوان قرار بود با هم ازدواج کنیم.

# تصادف با خودروهای مدل بالا، برای سرقت



اما ابتدا اصرار داشتند که بی‌گناه هستند اما در نهایت به جرم خود مبنی بر سرقت از داخل خودروها تحت پوشش تصادف ساختگی اعتراف کرده و گفتند که با همدستی یکدیگر برای خودروهای مدل بالا تصادف ساختگی ایجاد کرده و در فرصتی مناسب با سوء استفاده از غفلت راننده اقدام به سرقت لوازم شخصی راننده از داخل خودرو کرده‌اند.

وی با بیان اینکه متهمان به بیش از هشت قفره سرقت به این شیوه اعتراف کردند، گفت: هر دو متهم پس از تکمیل پرونده و با شکایت مالباخته در اختیار دادرسا قرار گرفتند تا در این خصوص اقدامات قضایی لازم انجام شود.

**گیلان امروز**– رییس کلانتری ۱۰۱ تجریش از دستگیری دو سارق که با ایجاد تصادف ساختگی با خودروهای مدل بالا اقدام به سرقت از داخل آن کرده بودند، خبر داد.

سرهنگ ناصری نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، درباره جزئیات این خبر گفت: چندی پیش یکی از گشت‌های انتظامی کلانتری ۱۰۱ تجریش در حال گشت‌زنی در خیابان اندرزگو بود که متوجه درگیری میان چند نفر و تجمع تعدادی از شهروندان برای تماشای این درگیری شد که بلافاصله برای بررسی مساله به محل رفتند.

وی در ادامه اظهارکرد: پس از حضور مأموران در محل، شهروندان دو