پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید جواد هاشمیان
چشم پزشک

آیا تغییرات مکرر نمره چشم نشانه بیماری است؟

دیابت، ضربه به چشم، مصرف برخی داروها و کهولت سن از دلایل عمده تغییر نمره چشم است. این بیماری از نظر علمی ایجاد هر نوع کدورت در عدسی چشم است. به صورت طبیعی در داخل چشم انسان در پشت عنبیه عدسی شفافی قرار دارد که به متمرکز کردن شعاع‌های نورانی روی شبکیه کمک می کند. همچنین عدسی عنصر اصلی در تطابق برای دید نزدیک بوده و علت پیدایش کدورت در عدسی، تغییر در ساختار پروتئین‌های آن است. آب مروارید به‌صورت مادرزادی یا در اثر ضربه مصرف بعضی از داروها و سموم، در معرض تشعشعات قرار گرفتن، ابتلا به بیماری دیابت و مهم‌تر از همه به‌علت تغییرات سنی رخ می‌دهد. ایجاد کدورت در عدسی چشم را شاید بتوان به یخ زدگی شیشه پنجره در زمستان تشبیه کرد با این تفاوت که پس از ذوب شدن یخ، شیشه دوباره شفاف می‌شود اما برای رفع کدورت از عدسی به‌جز خارج کردن و جانشین کردن آن با یک نوع مصنوعی راه دیگری تا کنون شناخته نشده است. البته باید توجه داشت که صرف وجود کدورت در عدسی چشم حتما به معنی نیاز فوری به عمل جراحی نیست. بعضی از انواع کدورت‌های عدسی یا خیلی خفیف هستند یا در قسمت‌هایی از عدسی واقع شده اند که مانع از رسیدن نور به داخل چشم نمی‌شوند و بنابراین نیاز به درمان نخواهند داشت.

بیشتر بدانیم

بعد از موز نمک بخورید!

خوردن موز برای افرادی که دچار نفخ هستند مقداری مشکل است اما این مسئله را هم می توان حل کرد. کسانی که هنگام خوردن موز زبان شان ورم می کند یا جوش می‌زند، بلافاصله بعد از خوردن موز آب لیمو مزمزه کنند. کسانی که سرفه‌های خشک می کنند موز را آهسته آهسته بخورند. موز نارس به دلیل داشتن نشاسته زیاد، سخت هضم می‌شود.

موز نفاخ است و مصرف زیاد آن به ویژه در افراد سردمزاج، گاز معده تولید می کند که برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد. موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به بیماری قند مضر است و نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود.

موز خون را غلیظ می کند و زیاده‌روی در خوردن آن باعث تولید خون غلیظ بلغمی می‌شود. طبع موز گرم و تر و مصلحاتش نمک، مربای زنجبیل و عسل است.

نشانه هایی دال بر این‌که از خودتان مراقبت نمی‌کنید!

پزشکی

وقتی بعد از معاینات پزشکی متوجه می شویم بیماری جدی داریم، خود را مجبور می کنیم سبک زندگی را تغییر دهیم و زندگی سالم تری داشته باشیم. بدن ما قبل از آن که بیماری به مرحله جدی برسد، نشانه های هشدار دهنده ای را درباره به خطر افتادن سلامتی ما بروز می دهد.

با مصرف غذاهای کربوهیدرات دار مثل پیتزا، ساندویچ یا دیگر غذاهای نانی، قند خون دچار افزایش ناگهانی می شود اما بعد از چند ساعت کاهش پیدا می کند. افت قند خون یا به اصطلاح هیپوگلیسیمی، باعث خواب آلودگی و احساس خستگی می شود

در این مطلب به نشانه هایی می پردازیم که ثابت می کند آن چنان که باید از خودتان مراقبت نمی کنید.

ذهن مه آلود

شاید تجربه این موضوع را داشته باشید که با وجود خواب کافی و مناسب شبانه، با احساس گیجی از خواب بیدار شوید یا وقتی از خانه بیرون می روید یکی از وسایل تان را جا بگذارید. فراموشکاری تان را به حساب بالا رفتن سن نگذارید. این حالت که در اصطلاح به آن ذهن مه آلود گفته می شود، می تواند نشانه مشکل جدی مانند نبود تعادل هورمونی باشد که به مشکلات شناختی منجر می شود.

مشکل جدی تر خانم ها

در زنان، خطاهای ذهنی ممکن است از علایم اختلالات تیروئیدی باشد. در این صورت یک آزمایش جامع خون بدهید تا تمامی هورمون ها و نشانگرهای زیستی شما بررسی شود. علاوه بر این، یک آزمایش کامل تیروئید هم می تواند با بررسی هورمون ها و آنتی بادی تیروئید علت ریشه‌ای مه آلود بودن ذهن تان را شناسایی کند.

اضطراب شدید

اضطراب مداوم به سلامتی ما صدمه می زند. وقتی سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس نامتعادل باشد یا ناگهان بالا برود، می تواند موجب بدخلقی، اضطراب، افسردگی یا تضعیف عملکرد شناختی شود. تمامی این موارد به کم شدن میل جنسی و خود باوری در فرد منجر می شود. همچنین بالا بودن سطح کورتیزول می تواند موجب افزایش چربی و التهاب بدن شود، مسئله ای که به کم شدن اعتماد به نفس، ناامیدی، کم شدن انرژی و تضعیف سلامت عمومی می انجامد. بهبود رژیم غذایی یکی از قدم هایی است که می توانید برای کنترل سطح هورمون کورتیزول در بدن خود بردارید.

خواب آلودگی مداوم

علاوه بر رژیم غذایی سالم و ورزش، خواب مناسب شبانه هم از اجزای کلیدی سلامتی شماست. بنابراین اگر همیشه احساس خواب آلودگی می کنید یا هرگز یک خواب مناسب شبانه ندارید، به پزشک مراجعه کنید. ممکن است دچار وقفه تنفسی در خواب باشید که بر اثر آن مجرای تنفسی مسدود و چرخه خواب مختل می شود. این مسئله می تواند ناشی از فشار خون بالا، اضافه وزن یا بیماری قلبی باشد. علاوه بر این، خواب برای ساعت زیستی بدن ضروری است. با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش می توانید به علت اختلالات خواب خود پی ببرید.

انقباض ناگهانی عضلات پا

گرفتگی های متعدد عضلات می تواند نشان دهنده کم بودن منیزیم در بدن باشد. این مسئله با گذشت زمان مشکلات جدی برای سلامتی شما به وجود می آورد. پایین بودن منیزیم خطر بروز آریتمی قلبی (غیر طبیعی بودن ضربان قلب) را در پی دارد که می تواند موجب ایست قلبی یا مرگ ناگهانی شود. بنابراین مواد غذایی حاوی منیزیم مثل بادام، دانه کدو حلوایی و موز را در رژیم غذایی خود بگنجانید. اگر نیاز به میزان بیشتری از این ماده داشته باشید، پزشک برای شما مکمل دارویی تجویز خواهد کرد.

سوزن سوزن شدن دست و پا

اگر دست ها و پاهایتان مدام سوزن سوزن می شود، ممکن است کمبود ویتامین B۱۲ داشته باشید. اگر این کمبود رفع نشود، منجر به کم خونی و در موارد شدید آن، باعث بیماری های عصبی خواهد شد. برای آن که این ویتامین را به میزان کافی دریافت کنید، تخم مرغ و لبنیات مصرف کنید. افراد گیاه خوار هم می توانند از طریق مکمل های دارویی این ویتامین را دریافت کنند.

خشکی شدید پوست

اگر بخش هایی از پوست تان به شدت خشک، خارش دار و پوسته پوسته شده است، می تواند نشان دهنده آن باشد که رژیم غذایی شما چربی کمی دارد و دچار کمبود اسیدهای چرب هستید.

احساس خستگی همیشگی

اگر همیشه بعد از ظهرها احساس خستگی می کنید، احتمالا غذایی که برای ناهار می خورید مناسب نیست و باعث می شود بسیار قبل تر از زمان شام، انرژی خود را از دست بدهید.

آشپزی من

بشقاب مخلوط سبزیجات

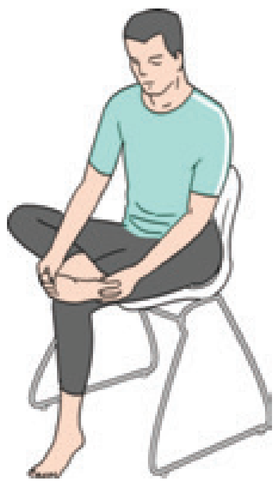
در ظرف مناسب مایکروویو پیازچه و روغن را بریزید. آن گاه ظرف را درون مایکروویو قرار دهید و به مدت تقریبی سه دقیقه با قدرت صددرصد پیازچه را تفت دهید. حالا ظرف را از مایکروویو خارج کنید. هویج، پرک فلفل، سس سویا، آب، بروکلی، فلفل دلمه‌ای و قارچ را بیفزایید و مخلوط کنید. ظرف را دوباره درون مایکروویو با در بسته به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه قرار دهید و با قدرت صددرصد به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه سبزیجات را بپزید و گرم سرو کنید.

- پیازچه (اریب خرد کرده)-۴ ساقه
- روغن-۳ قاشق سوپ خوری
- هویج (حلقه‌ای خرد کرده)-۴۵۰ گرم
- پرک فلفل قرمز-یک چهارم قاشق چای خوری
- سس سویا-۲ قاشق سوپ خوری
- آب-۶۰ میلی لیتر
- بروکلی (گلچه ای خرد کرده)-۴۵۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای قرمز (خلالی خرد کرده)-یک عدد
- قارچ ریز-۳۰۰ گرم

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

حرکت کشش نشسته مناسب برای کاهش درد پاشنه پا

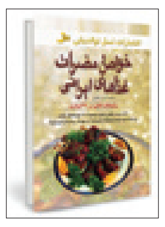


معرفی حرکت: هنگامی که رباط موجود در کف پا، پاره یا ملتهب شود، التهاب غلاف کف پا (فاسئیت پلانتار) رخ می دهد که یک بیماری دردناک و جدی است. این التهاب، یکی از علل مهم ایجاد درد پاشنه پاست. **نحوه انجام:** روی صندلی بنشینید و یک پای خود را روی زانوی پای دیگر قرار دهید. انگشتان پایتان را با دست بگیرید و به طرف عقب بکشید تا احساس کشش کنید. به مدت ۱۵ ثانیه در همان حالت بمانید. این حرکت را سه مرتبه در روز انجام دهید.

دوشنبه ها

معرفی کتاب

خواص و مضرات غذاهای ایرانی



امروزه تغذیه نه به عنوان یک علم بلکه به صورت یک نیاز درآمده است. تغذیه عبارت است از: دریافت تمام مواد غذایی که شامل کربوهیدرات چربی ها، پروتئین ها ویتامین ها و مواد معدنی به مقدار کافی برای رفع نیاز و جلوگیری از ابتلا به بیماری هاست. از آن جایی که هیچ ماده غذایی به تنهایی سلامتی کامل بدن را تامین نمی کند، بشر در صدد تهیه غذاهایی برآمد که تمام نیازهای بدن را تامین کند و البته غذاهای ایرانی (به جز برنج و نان) جزو بهترین و غنی‌ترین غذاهای جهان به شمار می‌روند. پس مناسب دیدیم به ارزش غذایی و موارد پرهیز و احتیاط از آن اشاره اجمالی داشته باشیم. در این کتاب به رژیم‌های غذایی در ۲۲۲ بیماری، شامل ارزش غذایی مواد غذایی و موارد پرهیز از ۱۸۰ نوع غذای ایرانی مانند مرباجات، ادویه جات، شربت‌ها، آب میوه‌ها، روغن‌ها، خوراکی‌ها و... پرداخته شده است.

نویسنده: محمد حسن نعیمی
انتشارات: نسل نواندیش

جهانگردی
اماکن تفریحی تفلیس
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹

بازدید از Funicular

یکی دیگر از نقاطی که در سفر به تفلیس نباید از دست داد، بازدید از مجموعه فونیکولار می باشد. این مجموعه ترکیبی از رستوران زنجیره ای، و نقاط دیدنی می باشد و قدمت آن به سال ۱۹۰۵ بر می گردد. این مجموعه بیش از ۵ رستوران دارد. رستوران Chela که رستوران گرجی می باشد، در کنار Puri Guliani و مجموعه های دیگر، پذیرای تمامی گردشگران می باشند. به این مجموعه یک خط قطار فونیکولار نیز اضافه کنید که از ابتدای خیابان Chonkadze تا تپه ی Mtatsminda کشیده شده است. فونیکولار می تواند اولین و بهترین گزینه برای تفریح و سرگرمی در تفلیس باشد. این مرکز تفریحی در بالای کوه ساخته شده است و چشم انداز منحصر به فردی از شهر و اطراف آن را دارد. دمای هوا در فونیکولار به دلیل قرار داشتن در مکانی مرتفع چند درجه خنک تر از شهر بوده و در روزهای گرم تابستان بسیار لذت بخش و مطبوع می باشد. این مرکز، دارای امکاناتی مانند رستوران و وسایل بازی از جمله ترن هوایی است. در رستوران فونیکولار گزینه های فوق العاده ای برای خوردن و نوشیدن وجود دارد. در سال ۱۹۰۰ مسئولین شهر به مهندس بلژیکی آفونس رابی (Alphonse Roby) ماموریت دادند تا فیونیکولار (Funicular) را بسازد. این خط آهن درون شهری که حدود ۵۰۰ متر طول دارد در سال ۱۹۰۵ تاسیس شد. این خط آهن دارای ۳ ایستگاه بود امروزه ایستگاه پایین‌تر در خیابان چانکادزه (Chonquadze) در شهر ایستگاه پانتون (Pantheon) در نزدیکی متسمیندا پانتئون (Mtatsminda Pantheon) و متسمیندا در بالای کوه است.

تله کابین تفلیس

تله کابین تفلیس یکی دیگر از جاذبه های مهم گردشگری در این شهر است که هیجان انگیز ترین سواری را در کنار مرکز تفریحی متاتسمیندا (Mtatsminda) ارائه می کند. تله کابین تفلیس در سال ۲۰۱۲ افتتاح شده است و از حاشیه جنوبی پارک ریکه (Rike park) به سمت بالا می رود و بعد از عبور از رودخانه کورا (متواری) و تفلیس قدیم به قلعه ناریکالا می رسد. برای سوار شدن به تله کابین به کارت مترو نیاز دارید که این کارت را می توانید از بلیت فروشی ها تهیه کنید.
در سال ۲۰۱۲ این تله کابین (Aerial Cable Car) گشوده شد، که پارک رایک (Rike) در سمت چپ رودخانه مکتاری (Mtkvari) را به قلعه ناریکالا وصل می‌کند. تنها با یک لاری شما با یک تیر دو هدف می‌زنید هم یک نمای زیبا ۳۶۰ درجه‌ای از پنجره‌های بزرگ کابین به شهر را دارید و هم اینکه به راحتی به بالای تپه می‌رسید.
البته متاسفانه این سواری تنها چند دقیقه طول می‌کشد که دیدن این مناظر زیبا به سرعت تمام می‌شود

بازدید از تله کابین تفلیس

این تله کابین در سال ۲۰۱۲ افتتاح شده است و پارک Rike در غرب رودخانه ی Mtkvari را به قلعه ی Narinkala وصل می کند. تماشا و دید ۳۶۰ درجه ای شهر از بالای تپه نیز لذت خاص خود را دارد. همچنین برخی از کابین های این تله کابین، دارای کف شیشه ای می باشند که شاید کمی ترسناک به نظر برسند ولی قطعا هیجان خاص خود را داراست.

۹۷۰۹۳۴۴۰/ب

تفلیس
استانبول ازمیر آنتالیا
تلفن تماس: ۳۸۰۶۹
اینستاگرام: HGH724
Online Travel Services
حقاسیر رضوان

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
مشهد سفر
شمال
باساحل زیبا و اختصاصی
نازلترین قیمت بهترین خدمات
mashhadsafar.ir
کلاردشت، آبکرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، هتل لوب...
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
۳۸۰۴۴۳۳۳
MASHHADSAFARI

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا نقد و اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

توس نسیم مشهد ۳۸۴۲۰۴۲۹
کیش قشم دبی @toosnasimmhd
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

بدروم / کوش آداسی / آنکارا داخلی ۹۱۹
آغاز ثبت‌نام تورهای نمایشگاهی چین
کیش / تور زمینی قشم با قطار داخلی ۹۲۱
حقاسیر ۳۸۰۶۹

ویزای شینگن تضمینی
تور اروپا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
اقساط بدون کارمزد
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

تورهای طبیعت گردی یک روزه
خدمات (صبحانه-نهار-میان وعده)
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر
کیش
چارتر روزانه

AGS
آذین گشت
۳۷۵۰۵
قشم
تبریز
شیراز
اصفهان
یزد
ریلی و هوایی
کیش
نقد، اقساط
با شرایط ویژه

هتل ۵ ستاره
پارمیس
کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و نهار بصورت بوفه
پارمیس سیر
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
۹۷۰۹۳۱۴۲/ب
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت