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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جمال حسن زاده
متخصص پوست و مو

قسمتی از ریش صورتم سفید و موهای قسمتی دیگر هم کم و سفید شده است. به نظرتان باید چه کار کنم؟

احتمال دارد دچار ریزش موی سکه‌ای یا آلوپسی آره آتا شده باشید. در این موارد از درمان هایی همچون تزریق داخل ضایعه استفاده می شود.

آیا کاهش یا افزایش وزن آهسته روی پوست صورت تاثیر می گذارد؟ آیا باعث افزایش چین و چروک نمی شود؟

بیشتر تغییر وزن های سریع یا ناگهانی تاثیر منفی دارد.

پره های بینی ام دارای مویرگ های قرمز کوچک است و ظاهر ناخوشایندی دارد.

معمولا با استفاده از دستگاه های مختلف مانند آراف یا لیزر درمان می شود.

بیشتر بدانیم

نشانه‌های اولیه انسداد ریه

بیماری مزمن انسدادریه COPD، بیماری پیش‌رونده در ریه است که تشخیص زود هنگام و درمان آن می‌تواند کمک زیادی به فرد کند.

علایم: سرفه، خلط بیش از حد، تنگی نفس و خستگی از علایم اولیه این بیماری است که افراد ۴۰ سال به بالا دچار آن می شوند. این بیماری باعث انسداد راه‌های هوایی می‌شود و زندگی را به خطر می‌اندازد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۱۶ بیش از ۲۵۱ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا شدند که در سال ۲۰۱۵ مرگ ۳/۱۷ میلیون نفر را در پی داشت. نسخه شفابخشی برای رفع کامل بیماری وجود ندارد اما راه‌های درمان مناسب می‌تواند علایم آن و خطر مرگ را کاهش دهد. سرفه‌های مزمن یا مداوم که بیش از دو ماه طول بکشد، علامت اولیه COPD است. سرفه، ساز و کاری محافظتی در پاسخ به علایم تحریک کننده مانند دود سیگار و ... است اما سرفه مداوم، ممکن است علامت بیماری مزمن انسدادریه باشد. تولید بیش از حد مخاط نیز می‌تواند از علایم اولیه COPD باشد. تحریک زیاد ریه و قرار گرفتن در معرض گازهای شیمیایی، دود سیگار، رنگ‌های شیمیایی، تمیز کننده‌های قوی، عطر و اسپری مو باعث تولید بیشتر مخاط می‌شود. انسداد راه‌های هوایی ریه هنگام نفس کشیدن باعث خستگی مزمن و مداوم فرد مبتلا به COPD می‌شود. از آن جا که ریه‌های فرد مبتلا به طور معمول عمل نمی‌کند، احتمال عفونت قفسه سینه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ذات‌الریه در چنین افرادی بیشتر است.

تاثیر سلامت پدر بر سلامت فرزند

توجه بیش از اندازه به نقش مادر در شکل گیری جنین، غفلت از نقش پر رنگ پدر را به دنبال داشته است

آقایان

مریم سادات کاظمی |مترجم

مطالعات جدید نشان می دهد کمبود پروتئین در برنامه غذایی مردان بر کیفیت اسپرم ها تاثیر دارد و می تواند در طولانی مدت، تاثیر مستقیمی بر سلامت فرزندان داشته باشد.

نتایج این مطالعه که در دانشگاه ناتینگهام با گنجاندن برنامه غذایی محدودی از پروتئین روی موش های آزمایشگاهی انجام شد، نشان داد بچه موش های آن ها دچار چاقی همراه با علایم دیابت نوع ۲ و بروز محدود ژن های تنظیم کننده متابولیسم چربی ها بودند. پیش از این نیز تایید شده بود که اسپرماتوزوئیدهای مردان چاق، سیگاری، الکلی و مبتلایان به دیابت نوع ۲ کیفیت کمتری دارند. با این حال، تاثیر ملموس این عوامل بر نسل بعد تا کنون اثبات نشده است. همواره اطلاعات مختلفی درباره تاثیر شیوه زندگی سالم و انتخاب های غذایی در اختیار خانم هایی قرار می گیرد که قصد باردار شدن دارند، اما درباره پدران، این موضوع معمولا نادیده گرفته می شود. مطالعات جدید آزمایشگاهی نشان می دهد که رژیم غذایی و وضعیت روحی مطلوب پدر در زمان لقاح، تاثیرات خود را بر سلامت متابولیک و رشد فرزندان در طولانی مدت خواهد گذاشت و به عبارت دقیق تر، رژیم غذایی با مقدار محدود پروتئین ها موجب تغییراتی در DNA اسپرماتوزوئیدها می شود. بسیار مهم است به این نکته توجه کنیم که اسپرماتوزوئیدها مسئول بیش از نیمی از ژن های سازنده جنین هستند که براساس این تحقیقات، ترکیب پلاسمای هسته ای می تواند از طریق تغذیه پدر تغییر کند. گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات، خشکبار و مغزها منابع غنی از پروتئین ها هستند که با توجه به بعضی دیگر از مطالعات، مصرف گردو، بادام و فندق به خصوص در بهبود کیفیت اسپرم ها نقش دارد. محققان تاکید می کنند که گردو نقش بسیار مهمی در این باره دارد زیرا حاوی مقادیر قابل توجهی از ریز مغذی هاست که بر قدرت باروری مردان اثر می گذارد و می تواند در کنار رژیم های غذایی ناسالم مدرن، به بهبود کیفیت و عملکرد اسپرم ها کمک کند.

یکی از مهم ترین مواد مغذی برای سلامت جنین، اسید فولیک است که باید حتی قبل از شروع بارداری به میزان کافی در رژیم غذایی مادر وجود داشته باشد. نکته جالب این که محققان در یک بررسی آزمایشگاهی دریافتند که خطر ابتلا به نارسایی های مادرزادی در بچه موش های متولد شده از موش های والد نری که رژیم غذایی شان فاقد اسید فولیک است، ۳۰ درصد افزایش می یابد. این یافته تایید می کند که نوع تغذیه و الگوی زندگی سالم در پدران نیز بر سلامت فرزندان اثر گذار است.

حالات روحی پدر بر سلامت روان کودک موثر است

طی بررسی های گوناگون، ثابت شده است که بسیاری از عوامل مانند سن بالای پدر، تغذیه نامناسب، شغل، اضطراب، افسردگی و بیماری می‌تواند عوارض کوتاه‌مدت یا طولانی مدت روی جنین داشته باشد تا جایی که برخی از این عوارض، از تولد تا سنین پیری دامن گیر فرزند خواهد بود. حالات و روحیات پدر و مادر و افزایش سن والدین به اختلالات کروموزومی منجر می‌شود اما این که آیا این عوامل روی ساختار ژنتیکی تخمک و اسپرم تاثیر گذارند، پاسخ قطعی در این زمینه وجود ندارد. طبق برخی تحقیقات، افسردگی های شدید و مزمن پدر در کاهش فعالیت اسپرم تاثیراتی داشته است. برخی بیماری های روانی که وابسته به جنس هستند، می‌توانند از طریق پدر و مادر به جنین منتقل شوند.

منبع: www.pourquoidocteur.fr

آشپزی من

بورک سیب زمینی مارپیچی

ابتدا روغن زیتون را در تابه‌ای بریزید و آن را روی شعله قرار دهید تا داغ شود. پیازهای خرد شده را در تابه تفت بدهید تا پخته شود. سیب زمینی های پخته را پوست بکنید و پوره کنید. سپس پیاز سرخ شده، فلفل قرمز و نمک را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید گرم شود. قالب گرد مدنظر را نیز با اندکی روغن چرب کنید و کنار بگذارید. می‌توانید از قالب آلومینیومی یک بار مصرف استفاده کنید. مواد لازم برای نرم کردن خمیر، یعنی یک عدد تخم مرغ، ماست و روغن را در کاسه کوچکی بریزید و خوب هم بزنید. کمی آب (ولرم) اضافه کنید تا مخلوط رقیق و به راحتی روی خمیر مالیده شود. حدود دو قاشق آب کافی است. یک ورقه خمیر یوفکا را روی سطح کار قرار دهید. اگر خمیر خیلی نازک است، دو عدد خمیر را روی هم قرار دهید. حال با یک قلم مو، کمی از مخلوط ماست را روی خمیر بمالید. بیش از حد خمیر را خیس نکنید، فقط در حدی که خمیر شما مرطوب شود. روی لبه دراز تر خمیر، یک ردیف مخلوط سیب زمینی و پیاز را بریزید. این کار را با ریختن چند قاشق از مخلوط پشت سر هم انجام دهید. با رول تهیه شده یک مارپیچ درست و آن را به آرامی به وسط قالب چرب شده منتقل کنید. با خمیرها و مواد باقی مانده دوباره رول درست کنید و آن ها را در ادامه مارپیچ قبلی قرار دهید تا مارپیچ کل قالب را بپوشاند. دو عدد زرده تخم مرغ را خوب هم بزنید و آن را روی سطح بورک بمالید. حتماً روی کناره رول هم تخم مرغ بمالید. سپس آن را در فر قرار دهید.

- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز بزرگ خرد شده - ۲ عدد
- سیب زمینی آب پز - ۷۵۰ گرم
- فلفل قرمز - به میزان دلخواه
- نمک - به مقدار کافی
- خمیر یوفکا - ۵ یا ۱۰ ورقه بزرگ (بسته به ضخامت)

برای نرم کردن خمیر:

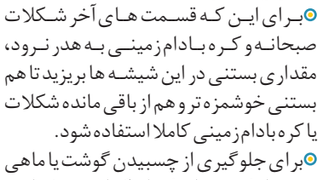
- تخم مرغ - ۱ عدد
- ماست - ۴ قاشق غذاخوری
- روغن - ۳ قاشق غذاخوری
- زرده تخم مرغ - ۲ عدد برای روی بورک
- روغن - برای چرب کردن تابه

دوشنبه ها

تناسب اندام

حرکت پرس خوابیده

برای انجام این حرکت ورزشی باید به پشت دراز بکشید و یک دمبل را در دست چپ بگیرید و آن را به حالت کشیده بالا بیاورید. دست راست را کنار بدن نگه دارید. دست چپ را تا جایی بالا ببرید که تیغه شانه و سر از زمین جدا شود. این حالت را سه ثانیه حفظ کنید سپس به حالت اولیه باز گردید. حرکت را پنج بار انجام دهید سپس آن را به جهت مخالف تکرار کنید. این حرکت برای قوی شدن عضلات شکم و شانه ها مفید است.



دوشنبه ها

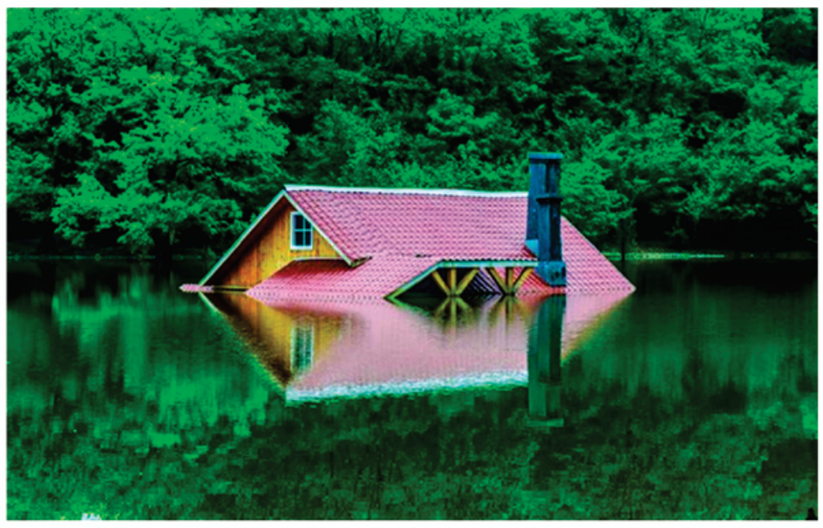
ریزه کاری ها

از تشخیص گریپ فروت خوب تا پخت ماهی

- از ضخامت و کلفتی پوست گریپ‌فروت، می‌توانید به آبدار بودن یا نبودن آن پی ببرید. برای تشخیص این که گریپ‌فروت ضخیم است یا نازک به انتهای آن یعنی قسمتی که به ساقه متصل می‌شود، توجه کنید. در این قسمت از گریپ‌فروت برآمدگی ایجاد شده است که اصولا ناصاف و پر چین به نظر می‌رسد و پوست آن ضخیم است. هر چه پوست گریپ‌فروت ضخیم‌تر باشد، پرآب‌تر است.
- اگر می‌خواهید پوست گردوی سبز را جدا کنید و دست‌تان سیاه نشود، پوست گردو را داخل ظرف پر از آب بکنید. اگر می‌خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام، داخل آب نمک خیس کنید سپس به آرامی پوست آن را شکسته و مغز گردو را بیرون بیاورید.
- اگر خرما لوی شما نارس است، آن ها را در کنار هم بچینید و در گوشه‌ای بگذارید. اگر مدتی در همین حال بمانند، خرما لوها رسیده و شیرین می‌شوند.
- برای این که قسمت های آخر شکلات صبحانه و کره بادام زمینی به هدر نرود، مقداری بستنی در این شیشه ها بریزید تا هم بستنی خوشمزه تر و هم از باقی مانده شکلات یا کره بادام زمینی کاملا استفاده شود.
- برای جلوگیری از چسبیدن گوشت یا ماهی به ته ظرف، ته ظرف را یک لایه برش لیمو قرار دهید و سپس گوشت یا ماهی را روی آن بگذارید.

ایران گردی دریاچه سقالکسار

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



روستایی در ۱۵ کیلومتری جنوب رشت که مردمی خونگرم و مهمان نواز دارد. مردمی که به دامپروری، زراعت برنج و پرورش ماهی مشغولند و در محیطی باصفا زندگی می کنند.

در کنار این روستا، سد خاکی سقالکسار، دریاچه ای در منطقه جنگلی به وجود آورده است که گردشگران را از دور و نزدیک به سوی خود می کشاند. ارتفاع دریاچه از سطح دریا ۶۴ متر است که با طولی در حدود ۶۰۰ و عرض ۵۰۰ متر در این منطقه خودنمایی می کند. آب این دریاچه از بارش ها و چشمه های اطراف تامین می شود.

وجود این گوهر ناب در اینجا باعث شده تا امکاناتی هم در اطراف آن شکل بگیرند و مردم برای گذران ساعاتی خوش راه شان را به سوی دریاچه سقالکسار کج کنند. برای دیدن تمام زیبایی دریاچه باید دور تا دور آن را از نظر بگذرانید. اگر کنجکاو باشید و دل تان بخواهد جلوه های تازه ای را کشف کنید، یک پیاده روی لذت بخش را به دور دریاچه امتحان می کنید. در این پیاده روی با حیوانات اهلی روبه رو می شوید و می توانید شاهد چرای آنها باشید. اگر تابستان و کم آبی باشد، در قسمتی از دریاچه تنه های بیرون زده از آب را خواهید دید و منظره جالبی پیش روی تان قرار می گیرد.

سقالکسار و زیبایی های اطرافش فرصت خوبی برای ثبت تصاویر زیبا به شما می دهد. حواس تان را خوب جمع کنید و به دنبال جلوه های چشم نواز در این طبیعت زیبا باشید.

در میان دریاچه سقالکسار، چشم تان به خانه ای غرق شده می خورد که داستان های زیادی دارد. برخی بر این باورند که این سازه، یک خانه است که با بالا آمدن آب، نیمی از آن پنهان می شود و با پایین رفتن آب می توانید آن را ببینید. برخی دیگر نام این خانه را خانه سقالکسار گذاشته اند و معتقدند این سازه قایقی به شکل خانه است که در میان آب لنگر انداخته است.

خانه های محلی و ویلاها یکی از دم دست ترین گزینه ها در سفر به استان گیلان هستند. در هر نقطه ای از این استان می توانید یکی از این گزینه ها را بیابید و شبی آرام را در آنها سپری کنید. اما اگر می خواهید اقامت تان در حوالی دریاچه باشد می توانید به سراغ اقامتگاه بوم گردی در نزدیکی آن بروید.

سقالکسار در تمام فصول سال زیبایی های خاص خود را دارد؛ اما در بهار و تابستان و پاییز شلوغ ترین روز های خود را تجربه می کند.

بهار: درختان تازه جوانه زده، باران های گاه و بیگاه و تازگی فضا، چیزهایی است که در سفر بهاری به سقالکسار نصیب تان می شود. **تابستان:** هوای گرم و مرطوب شمال در کنار این دریاچه هم حس می شود اما باز هم گردشگران برای دیدن زیبایی ها راهی سقالکسار می شوند. **پاییز:** از نظر بسیاری، در پاییز می توان زیباترین چهره سقالکسار را دید؛ وقتی هزار رنگ درختان در آب انعکاس می یابد و تصویری محشر می سازد. **زمستان:** با وجود سرمای هوا باز هم برخی ترجیح می دهند برای دیدن چهره زمستانی طبیعت راهی سفر شوند.

آدرس: استان گیلان، رشت، فلکه انتظام، ۱۰ کیلومتری جاده جیرده، بعد از بقعه آقاسید شریف، روستای سقالکسار.

سپهربال
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی اخذ ویزای اربعین نقد / اقساط
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ _ ۳۸۵۵۰۳۶۰

قشم کیش
ترکیه گرجستان مالزی تایلند
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تور گروهی جمعه ها، روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
شمال مشهد سفر
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
۳۸۹۰۴۳۳۳

کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

دبی تایلند نجف بغداد
کیش ترکیه
مالزی قشم
پریپرواز توس
۳۶۰۷۹۰۹۹
۰۹۳۰۲۲۲۷۷۱۴
www.PareParvaz.Net

۳۶۰۳۶۰۱۰
یکتاسیر
کیش
اقساط بدون ضامن
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

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

تور زمینی
وان - ایروان
تفلیس
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۳۳۳

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

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ٪۳۰ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز
تمامی تورها
با اقساط بلند مدت بدون کارمزد
AGS
آذین گشت
Tour & Travel Agency
۰۵۱_۳۷۵۰۵
ترکیه
مالزی
گرجستان
تایلند

تورهای ۱ روزه طبیعت گردی
صبحانه. ناهار. میان وعده | جمعه ها
ویزا
اخذ ویزای شنگن. کانادا
وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (پرتغال. اسپانیا)
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری
شهربازی - سینما ۵ بعدی - گشت جزیره
چارتر روزانه
کیش