

پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با ممانعت از انتقال و گرفتن در حال امکان پذیر است و اگر تر با س۲ سواقت مصرف در روزی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود

زهر غلامی

کارشناس ارشد تغذیه

برای جبران کمبود ویتامین B۱۲ در گیاه خواران چه توصیه‌ای می‌کنید؟

گیاه‌خواران باید توجه ویژه‌ای به مصرف ویتامین B۱۲ داشته باشند زیرا احتمال بیشتری وجود دارد که یک گیاه خوار با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه شود.

مقدار روزانه توصیه‌شده این ویتامین با توجه به سن افراد:

- بزرگ سالان و نوجوانان: ۲٫۴ میکروگرم در روز
- کودکان ۱۳ تا ۱۴ ساله: ۱٫۸ میکروگرم در روز
- کودکان بین ۴ تا ۸ سال: ۱٫۲ میکروگرم در روز
- کودکان نوپا بین یک تا ۳ سال: ۰٫۹ میکروگرم در روز
- نوزادان بین ۷ تا ۱۲ ماه به ۰٫۵ و نوزادان کمتر از شش ماه فقط به ۰٫۴ میکروگرم در روز نیاز دارند.
- زنان باردار نیاز به ۲٫۶ میکروگرم دارند.
- زنان شیرده به مقدار ۲٫۸ میکروگرم در روز

• مواد غذایی حاوی ویتامین B۱۲ برای گیاه خواران

ماست- شیر کم چرب- پنیر- تخم مرغ- غلات غنی شده- مخمر غذایی- شیرهای گیاهی غنی شده

یک گیاه خوار لازم است بداند در هر ماده غذایی، چه مقدار از این ویتامین وجود دارد. یک لیوان ماست حاوی ۱٫۱ میکروگرم ویتامین B۱۲ است. یک فنجان شیر کم چرب ۱٫۲ میکروگرم از این ویتامین را تامین می‌کند و یک تخم مرغ بزرگ ۰٫۶ میکروگرم از این ویتامین را دارد.

• علایم کمبود ویتامین B۱۲

آسیب عصبی- ضعف و خستگی- سوزش در دست و پا- بی‌حسی- تاری دید- تب- تعریق- مشکل در راه رفتن- مشکلات سیستم گوارش- زخم زبان یا زخم دهانی- مشکل تنفس- احساس غش یا سرگیجه- افسردگی- نوسانات خلقی- ضعف حافظه- رنگ پریدگی پوست- کاهش اشتها- وزوز گوش

شماره پیکام زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

ورزش افسردگی را ضربه فنی می‌کند

ورزش

ورزش کردن در زمان افسردگی سخت‌است زیرا بیشتر افراد افسرده احساس خستگی می‌کنند و انگیزه‌ای برای ورزش ندارند اما می‌توان با ورزش‌های خاص انگیزه را افزایش داد. علاوه بر آن، ورزش به درمان افسردگی هم کمک می‌کند.

زمانی که انگیزه زیادی ندارید انجام ورزش‌هایی که برایتان جذابیت ندارد، سخت است. ورزش‌های جدید را انتخاب کنید. ورزش نباید شبیه تنبیه باشد. همراه یک مربی و متخصص، ورزش کنید. بیشتر باشگاه‌ها مربی ورزش در اختیار شما قرار می‌دهند.

چند پیشنهاد:

• یوگا

بررسی‌های انجام‌شده در سال ۲۰۰۷ نشان داده‌است که انجام ورزش یوگا عصبانیت، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. بنابراین یوگا برای بیماران مبتلا به افسردگی تجویز می‌شود.

• دویدن

دویدن برای سلامت بسیار مفید است. این ورزش کالری سوزی بالایی دارد و احتمال

بررسی‌ها نشان داده‌است که ۲ تا ۶ بار ورزش در هفته، تاثیر زیادی در درمان افراد مبتلا به افسردگی دارد. با این حال افراد افسرده، انگیزه کافی برای ورزش کردن ندارند. محققان روش‌های زیر را پیشنهاد می‌دهند تا انگیزه ورزش کردن در این افراد افزایش یابد. **- با ورزش‌های ساده شروع کنید:** اگر انرژی کمی دارید بهتر است برنامه ورزشی ساده‌ای را در پیش بگیرید. برای مثال تنها ۲۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

- در خانه ورزش کنید:

اگر برای شما سخت‌است که لباس بپوشید و از خانه خارج شوید، بهتر است در خانه ورزش کنید. از اپلیکیشن‌های ورزشی کمک بگیرید.

- با دوستان تان ورزش کنید:

ورزش کردن با دوستان به شما انگیزه می‌دهد و شمارا خوشحال‌تر می‌کند.

- برنامه‌ریزی کنید:

اگر افسردگی باعث خستگی شما شده‌است، برنامه‌ریزی و خودرآآماده‌تمرین کنید.

- ورزش‌های جدید را انتخاب کنید:

بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تنها

۵ دقیقه دویدن در روز، طول عمر را افزایش می‌دهد. دویدن بر روحیه نیز تاثیر مثبت دارد.

دویدن تغییراتی در انتقال دهنده‌های عصبی همچون سروتونین ایجاد می‌کند که باعث احساس خوب می‌شود. به نظر می‌رسد دویدن تاثیر زیادی بر آرامش ذهن دارد.

• پیاده‌روی در جنگل و طبیعت

سعی کنید در جنگل و طبیعت پیاده‌روی کنید. طبیعت تاثیر زیادی بر آرامش ذهن دارد. گذراندن زمان در طبیعت، باعث کاهش اضطراب می‌شود و ترشح هورمون آرامش بخش را در بدن افزایش می‌دهد. ضمناً این کار حافظه را نیز بهبود می‌بخشد.

گفت‌وگو

شناخت بیماری‌ها

۳ عضوی که سریع‌تر در مقابل اشعه ایکس دچار سرطان می‌شوند

چشم، غده تیروئید و اندام‌های جنسی سه عضو آسیب‌پذیر در مقابل اشعه ایکس هستند که حفاظت از آن‌ها در برابر این اشعه برای بیماران ضروری است. دکتر علی حکمت‌نیا، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اظهار کرد: اشعه ایکس در رادیولوژی، در تشخیص و درمان بیماری‌ها اهمیت زیادی دارد ولی استفاده از آن باید همراه با تمهیدات علمی باشد. بنابراین عوارض اشعه و راه‌های مقابله با آن و همچنین راهکارهای پیشگیرانه، موضوعاتی است که در سی و پنجمین کنگره بین‌المللی رادیولوژی ایران مطرح می‌شود. حکمت‌نیا بیان این که در مجله رادیولوژی که سال ۲۰۱۵ به چاپ رسید، اعلام شد در آمریکا ۲ درصد سرطان‌های گروه کودکان به علت استفاده زیاد از اشعه ایکس در درمان آن‌ها بوده‌است، افزود: البته آمار و سندی در این باره نداریم ولی باید این هشدار را به بیماران و رادیولوژیست‌ها بدهیم که نحوه مراقبت در برابر این اشعه را مدنظر قرار دهند تا شاهد خطر کمتری باشیم. به گزارش انجمن رادیولوژی ایران، به‌غیراز استفاده از لباس‌های خاص، باید درباره این که در چه دستگاه چگونه تنظیم شود تا بیمار آسیب کمتری ببیند یا نحوه تنظیم دستگاه چگونه باشد که با دقت و کمترین خطر همراه باشد، هرچه بیشتر به تکنسین‌های رادیولوژی آموزش داده شود.

کافه سلامت

کبد چرب غیر الکلی، مشکل یک سوم مردم ایران

حدود ۳۰ درصد مردم ایران دچار عارضه کبد چرب غیر الکلی هستند و این بیماری غیرواگیر می‌تواند باعث بروز مشکلات عدیده‌ای در حوزه بهداشت و پزشکی شود. بنا بر گزارش مرکز مطالعات بیماری‌های داخلی و کبد دانشگاه تهران، شیوع بیماری کبد چرب غیر الکلی در زنان نسبت به مردان بیشتر است. باید توجه داشت اگر چه کبد چرب غیر الکلی معمولاً با چاقی، اضافه‌وزن و دریافت کالری اضافه در رژیم غذایی روزانه مرتبط است اما افراد لاغر هم می‌توانند دچار این بیماری شوند. حدود ۳۰ درصد مردم ایران دچار بیماری کبد چرب غیر الکلی هستند که از این میان ۱۰ تا ۲۰ درصد، وزن معمولی و استاندارد دارند. بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) یک بیماری به‌طور فزاینده‌ای رایج در بین افراد مبتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالاست. این بیماری یک عامل خطر مستقل برای آترواسکروز یا ساختن چربی، کلسترول و سایر مواد درون و روی دیواره شریان‌هاست.

سالاد رژیمی عدس

• برای تهیه سالاد رژیمی عدس، ابتدا عدس‌ها را درون یک تابه و روی آن به اندازه ۷ سانتی‌متر آب بریزید. تابه را روی حرارت اجاق قرار دهید تا آب جوش بیاید سپس شعله را کم کنید و بگذارید برای ۲۰ دقیقه عدس‌ها بجوشد. عدس‌ها را از تابه خارج کنید و آن‌ها را گرم نگه دارید. • سپس یک ظرف دیگر را روی اجاق بگذارید و درون آن آب بریزید و تخم‌مرغ‌ها را درون آن بگذارید تا بجوشد. تخم‌مرغ‌ها را بعد از پخت بیرون آورید و ۵ دقیقه درون آب سرد بگذارید و سپس پوست آن‌ها را بکنید. • یک کاسه متوسط بردارید و روغن زیتون را با سرکه، سس خردل، سیر، نمک و یک چهارم قاشق

- نمک - سه چهارم قاشق چای‌خوری
- فلفل سیاه - یک چهارم قاشق چای‌خوری
- فلفل دلمه‌ای قرمز، مکعبی شده - یک و یک چهارم فنجان
- پیازچه خردشده - یک دوم فنجان
- کرفس خردشده - یک دوم فنجان
- شاهی خردشده - ۸ فنجان

- عدس خشک - یک و یک چهارم فنجان
- تخم‌مرغ بزرگ - ۶ عدد
- روغن زیتون - ۳ قاشق غذاخوری
- سرکه انگور قرمز - ۳ قاشق غذاخوری
- سس خردل - یک قاشق غذاخوری
- سیر خردشده - ۲ قاشق چای‌خوری

کیش تخصصی ماست
تلفن: ۳۶۰۳۶۰۱۰
@yekta_seir

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
۳۱۳۰۰

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه‌روزه با بهترین نرخ

کیش شمش
ویزای شینگن تضمینی ۱۰۰٪
ترکیه گرجستان
برگزارکننده ۳۷۵۰۵
تور کویر مصر

ویزا
اخذ ویزای شنگن کانادا
با حداقل مدارک بازگشت وجه در صورت عدم صدور
وقت سفارت پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (برتغال، اسپانیا)

ATATour & Travel Agency
ویزای توریستی کانادا
و تنها مجری رسمی پیکاپ ویزا در مشهد
تلفن: ۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷-۲۸

کیش خارجی
کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش قشم اصفهان شیراز
پیشگامان سفری دیگر (صادق)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

دبی آنتالیا گرجستان استانبول
حقوق ۳۸۰۶۹
تلفن ۹۱۲-۱۱۱

شمس‌ال
تور آرزوه ویژه ۱۸مهر
عروس آبنارهای ایران
خدمات: صبحانه - ناهار - شام - میان‌وعده
کیت‌های روزانه
کیهان - ترانس - سالاری
خدمات رایگان: تهرانی - سینما - بکس - کشت جزیره

ایران کردی دره چاکرود رحیم آباد
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



دره چاکرود، یکی از مقاصد محبوب برای صخره نوردان است و لحظاتی سرشار از هیجان را برای آنها خلق می‌کند

– این دره دارای آبشارها و حوضچه‌های متعددی است که بر زیبایی آن می‌افزاید.

– چاکرود مقصدی بکر و کمتر شناخته شده است که می‌تواند به عنوان بهشتی برای صخره نوردان در نظر گرفته شود.

کمی آن طرف‌تر از شهر رحیم آباد استان گیلان، دره ای به نام چاکرود وجود دارد که با فضایی بکر، صدای جوش و خروش آب، درد و دل‌های جیرجیرک‌ها، درختان انجیر، فندق و بوته‌های تشک، بهشتی برای کوهنوردان و صخره نوردان ساخته و همه را به سمت خود می‌کشاند.

دره از منطقه‌ای که نام طیلو آغاز می‌شود و تا دریای خزر امتداد می‌یابد و یک دره اصلی و دو دره فرعی V شکل را در خود جای داده‌است.

ورود به دره چاکرود به معنای ورود به دنیای سحرانگیز آبشارها و حوضچه‌هاست که جانان را تازه می‌کنند. آبشارهای بسیاری در این دره در حال سقوط هستند که اکثر آن‌ها در حدود ۶ متر ارتفاع دارند اما آبشاری در دره فرعی وجود دارد که ۳۰ متر است. برای پیمایش این دره باید از این آبشارها عبور کنید و به همین دلیل گاهی ممکن است نیاز به پرش‌هایی از این آبشارها داشته باشید.

سیلاب و فرسایش ایجاد شده از آن‌ها در طی سال‌های زیاد باعث شده تا این تنگه عمقی قابل توجه داشته باشد و گاهی تاریکی در عمق آن به حدی است که موجب ترس و وحشت در دل انسان می‌شود.

تنگه چاکرود طول بسیاری دارد اما طول بخشی که بتوان به آن سفر کرد خیلی هم زیاد نیست. این تنگه یکی از مقاصدی است که دل‌هر صخره‌نوردی را می‌ریابد و وسوسه‌ی سفر را در او ایجاد می‌کند. قدم به چاکرود که می‌گذارید، با صحنه‌های زیبایی مواجه می‌شوید که سوزهای خوبی برای ثبت شدن در دوربینتان هستند. به هر گوشه‌ای که بروید می‌توانید تصویری متفاوت را ثبت کنید و یک یادگاری ماندگار با خود به همراه ببرید.

بهار: به دلیل سردی هوا و احتمال وجود بارندگی و افزایش حجم آب، سفر به این دره توصیه نمی‌شود. تابستان: فصل مناسب برای سفر و لذت بردن از این

پذیرش و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰