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 عبدالرضا عرفانی
متخصص پوست و مو

من در فصل سرد سال دچار خارش پوست می‌شوم که علت آن را نمی‌دانم. آیا این مشکل من جدی است؟

خارش شدید بدن، یک بیماری نیست و به عنوان یک علامت مطرح می‌شود. برای نمونه ممکن است فردی تب کرده باشد و علت آن عفونت درونی بدن یا عفونت خون باشد.

ممکن است علت خارش اگزما، حساسیت شدید پوست، پوست خشک، حساسیت به شوینده‌ها یا ابتلا به بیماری هوچکین باشد زیرا این بیماری از جمله بیماری‌هایی است که یکی از نشانه‌های اصلی ابتلا به آن، خارش بدن است. اختلال عملکرد تیروئید به صورت کم کاری یا پر کاری نیز منجر به خارش بدن می‌شود. ممکن است علت خارش، بیماری‌های پوستی باشد و نشانه‌ای از ابتلا به هیچ کدام از بیماری‌ها نباشد.

نارسایی کلیه، مشکلات هورمونی، بیماری های کبد (التهاب کبدی به دلیل انسداد مجاری صفراوی) و تمام بیماری‌های داخلی بدن با نشانه‌ای از خارش آغاز می‌شوند و ارتباط مستقیمی با خارش بدن دارند. حتی خارش می‌تواند علامتی برای ابتلا به سرطان نیز باشد. البته گاهی ممکن است به علت ابتلا به یک بیماری عفونی مانند گال باشد که این بیماری مسری است.

در برخی پیدا کردن علت خارش مشکل است و باید آزمایش‌هایی انجام شود زیرا ممکن است خارش حتی به دلیل ابتلا به انگل روده و شپش سر باشد. خارش ناشی از خشکی پوست بسیار شایع است که این علت بیشتر در سالمندان، افرادی که در محیط های آب و هوایی خشک زندگی می کنند یا آب کم می‌خورند، شایع است که می‌توان با استفاده از نرم کننده‌ها، روغن‌های گیاهی و شوینده‌های ملایم خارش را کنترل و درمان کرد. گاهی نیز از آنتی هیستامین‌ها به عنوان کنترل کننده خارش- نه درمان کننده علت خارش- می‌توان استفاده کرد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

غذاهایی که بروز آلزایمر را سرعت می بخشد

تغذیه

براساس نتایج مطالعه‌ای که به‌تازگی انجام شده، رژیم غذایی غربی که سرشار از گوشت، شیرینی و غذاهای چرب است، احتمال بروز آلزایمر را افزایش می‌دهد. مدت‌هاست که می‌دانیم بعضی از غذاها احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند به گزارش اکونومیست اما مطالعه اخیر در زمینه عوامل بروز این بیماری نشان می‌دهد غذاها می‌توانند یکی از گزینه‌های درمان طبیعی آلزایمر نیز باشند. بنابراین این که چه می‌خورید و چه نمی‌خورید، بسیار مهم است. غذاهایی که احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد به قرار زیر است:

رژیم مدیترانه ای می‌تواند به شما کمک کند. این رژیم غذایی مبتنی بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، غذاهای دریایی، طیور، مغزها، روغن زیتون، مصرف متوسط لبنیات و مصرف گوشت قرمز است.

گوشت قرمز

مصرف زیاد گوشت قرمز می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. گوشت قرمز یکی از مواد غذایی حاوی آهن است. اگرچه بدن‌تان برای مبارزه با کم‌خونی، غلبه بر خستگی مزمن و ضعف عضلانی به آهن نیاز دارد، ولی مقدار بیش از حد آن موجب افزایش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود.

با مصرف بیش از حد گوشت قرمز، میزان آهن در ماده خاکستری مغز افزایش می‌یابد. ماده خاکستری مغز همان محلی است که اولین علایم دژنراسیون (کاهش تدریجی عملکرد بافت‌ها و اندام‌ها) ناشی از پیری در آن جا مشاهده می‌شود. شما باید حواس‌تان به مقدار گوشت قرمز مصرفی باشد. از گوشت قرمز باکیفیت و گوشت گاوهایی که به‌طور طبیعی پرورش یافته‌اند، استفاده کنید.

کربوهیدرات تصفیه‌شده و شیرینی‌ها

رژیم‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها، احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. در سال ۲۰۱۲ در این زمینه مطالعه‌ای روی افراد بالای ۷۰ سال انجام شد. نتیجه این مطالعه نشان می‌داد احتمال ابتلا به آلزایمر در کسانی که میزان زیادی کربوهیدرات مصرف می‌کنند، چهار برابر کسانی است که از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند.

به‌نظر می‌رسد کربوهیدرات‌ها که اغلب با شکر همراه می‌شوند (مانند آن چه در بسیاری از نان‌ها و شیرینی‌ها می‌بینیم)، می‌تواند میزان گلوکز و انسولین خون را به‌سرعت افزایش دهد و یک جهش ناگهانی در قند خون ایجاد کند. این پدیده در بلندمدت می‌تواند منجر به مقاومت بدن در برابر انسولین شود. مقاومت به انسولین شرایطی است که در آن سلول‌های بدن پاسخ مناسبی به انسولین نمی‌دهند. هرچه بدن در برابر انسولین بیشتر مقاومت کند، ترشح انسولین در لوزالمعده افزایش می‌یابد. این مقدار افزایش‌یافته انسولین در بدن می‌تواند به رگ‌های خونی مغز آسیب برساند و برای حافظه مشکلاتی ایجاد کند.

مصرف جیوه زیاد

استادیار بالینی روان‌پزشکی «گیل سالتز» در بیمارستان نیویورک می‌گوید: جیوه بیشتر در ماهی یافت می‌شود. اگر ماهی بزرگ باشد نشان می‌دهد که بیشتر در آب زندگی کرده است و جیوه بیشتری در بدن خود دارد. بیشتر افراد فکر می‌کنند جیوه تنها روی سیستم شناختی انسان تاثیر می‌گذارد اما این ماده روی مخچه نیز اثر گذار است (مخچه بخشی از مغز انسان است که تعادل، هماهنگی و بینایی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد).

نوشیدنی‌های شیرین

دکتر سندرا آموت، عصب شناس و نویسنده در این باره می‌گوید: من از خوردن نوشیدنی‌های شیرین اجتناب می‌کنم زیرا سیستم تنظیم کننده مغز نمی‌تواند از عهده کالری‌های موجود در آن برآید. سلول‌های عصبی در هیپوتالاموس به طور معمول نمی‌تواند کالری مصرف شده را با انرژی سوزانده شده از طریق ورزش مطابقت دهد. از آن جا که بیشتر افراد از سیگنال‌های گرسنگی و سیری خود به عنوان راهنمای خوردن استفاده می‌کنند، به سیستمی که بتواند به درستی کار کند، نیاز خواهند داشت.

کدام غذا بیشترین تأثیر را در بروز آلزایمر دارد؟

کباب گوشت غیرارگانیکی که در چاشنی‌های آماده خوابانده و با دمای بالا کباب شده است، بیشتر از غذاهای دیگر موجب بروز آلزایمر می‌شود.

چه غذاهایی احتمال بروز آلزایمر را کاهش می‌دهد؟

در حالی که باید برای پیشگیری از آلزایمر از بعضی غذاها دوری کنید، بعضی غذاهای دیگر مانند غذاهای تازه و سبزیجات می‌توانند به شما کمک کنند تا خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهید.

آشپزی من

کوفته لوبیا سبز

- لوبیا سبز را با کمی آب روی حرارت بگذارید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت بپزد. پخت باید تا زمانی انجام شود که لوبیا نرم شود.
- لوبیا را آبکش کنید و در غذاساز بریزید و کاملا له کنید.
- گردو را ریز خرد کنید یا همراه لوبیا در خردکن یا غذاساز بریزید. البته کمی دیرتر از لوبیا اضافه کنید تا کمتر خرد شود. بعد کاملا با هم مخلوط کنید.
- زرشک را هم خوب بشویید و بعد اجازه دهید آبش برود و به مخلوط لوبیا و گردو اضافه کنید.
- پودر نان و تخم مرغ را هم به مخلوط اضافه کنید. اگر احساس کردید مخلوط شل است و نمی‌توانید به صورت گلوله در بیاورید، کمی دیگر پودر نان اضافه کنید.
- در آخر پنیر پارمزان و نمک و فلفل را هم اضافه کنید.
- در یک ظرف کوچک، روغن بریزید و اجازه بدهید تا داغ شود.
- از مواد گلوله های کوچک (اندازه گردو یا کوچک‌تر) درست کنید و توی روغن که حالا داغ شده بیندازید.
- هر چند دقیقه گلوله ها را تکان دهید تا یکنواخت سرخ شود.
- سپس از روغن خارج کنید و روی دستمال آشپزخانه روغن اضافه آن را بگیرید و به عنوان غذای اصلی سرو کنید.

- لوبیا سبز - ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ - یک عدد
- زرشک - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- گردوی خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پارمزان - در صورت تمایل
- پودر نان باگت - ۳ قاشق غذاخوری

شنبه‌ها

ترفندها

کدبانوگری بدون جوش شیرین امکان ندارد!

برای از بین بردن بوی نامطبوع دست ها پس از آشپزی و... دست های خود را با آب و جوش شیرین بشویید. برای التیام سوختگی های خفیف پوست، از جوش شیرین استفاده کنید. یک خمیر غلیظ از جوش شیرین و آب تهیه کنید و روی محل سوختگی قرار دهید و بگذارید تا خشک شود. جوش شیرین را درون یک کیسه کوچک مانند کیسه چای کیسه ای بریزید و سپس درون کمد، دراور و گنجه لباس قرار دهید تا به عنوان رطوبت گیر از لباس های شما محافظت کند. همیشه درون ماشین لباس‌شویی خود نصف فنجان جوش شیرین بریزید. جوش شیرین لباس ها را خوشبو و نرم می کند. جوش شیرین یک لکه بر، بوزدا و نرم کننده طبیعی لباس هاست. برای تمیز کردن ماهیتابه های ته گرفته، خمیری از جوش شیرین تهیه کنید و روی ته گرفتگی ماهیتابه قرار دهید تا هفت ساعت بماند. برای شستن و تمیز کردن برس و شانه های خود، ابتدا آب درون ماهیتابه بریزید و بگذارید به جوش آید. سپس یک فنجان جوش شیرین به آن اضافه کنید. حال برس و شانه خود را به مدت ۱۰ دقیقه درون ماهی تابه بجوشانید. سپس زیر آب داغ بگیرید و آن ها را آب بکشید.

خواص گیاهان

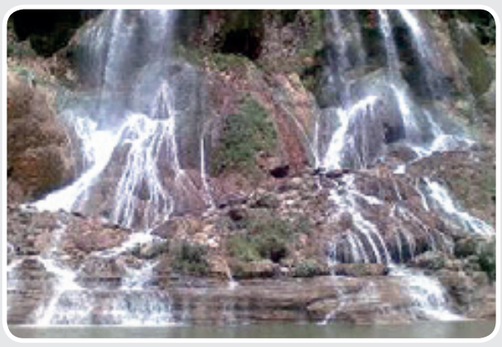
تخم گشنیز در کنترل قندخون تاثیر دارد

تخم گشنیز سرشار از پتاسیم، آهن، ویتامین های A، K، و C، اسیدفولیک و منیزیم است. تخم گشنیز مملو از خواص آنتی اکسیدانی و فیبر رژیمی است که می تواند موجب افزایش عملکرد کبد و همچنین تنظیم حرکات روده شود. همچنین به دلیل وجود خواص آنتی اکسیدانی، به درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند. این دانه شگفت انگیز دارای فواید ضدباکتریایی است که می تواند به رهایی از وبا، تیفوئید (حصبه) و مسمومیت غذایی کمک کند. طبق یافته های مطالعاتی، دانه گشنیز می تواند به مقابله با دیابت هم کمک کند. به گفته محققان، عصاره دانه گشنیز حاوی برخی ترکیبات است که در زمان ورود به خون منجر به ترشح انسولین و حرکت شبه انسولین می شود و میزان گلوکز را کنترل می کند. همچنین برخی مطالعات دیگر هم نشان می دهند مصرف تخم گشنیز موجب افزایش ترشح انسولین از سلول های بتای لوزالمعده می شود. محققان موسسه تحقیقاتی فلوریدا می گویند تخم گشنیز دارای اتانول است که میزان گلوکز یا قندخون را کاهش می دهد. با این حال محققان توصیه می کنند افراد دیابتی که تحت مصرف دارو برای کاهش میزان قندخون شان هستند، قبل از مصرف تخم گشنیز با پزشک مشورت کنند.

آبشارهای دیدنی سیستان وبلوچستان!

منابع: سایت گردشگری سیستان و بلوچستان- باشگاه خبرنگاران

شاید تصورش برای ما سخت باشد که در استان کم آبی مانند سیستان وبلوچستان آبشارهایی با ارتفاع بلند وجود داشته باشد که به طور معمول در بیشتر ایام سال کم و بیش آب از آن ها جاری است اما واقعیت دارد. در این استان، آبشارهای زیادی وجود دارند که این ویژگی را دارند و می توانند مقصدهای خوبی برای گردشگران داخلی و خارجی باشند. در ادامه بعضی از این آبشارها را معرفی می کنیم:



آبشار «اوگینک»، بزرگ ترین آبشار استان

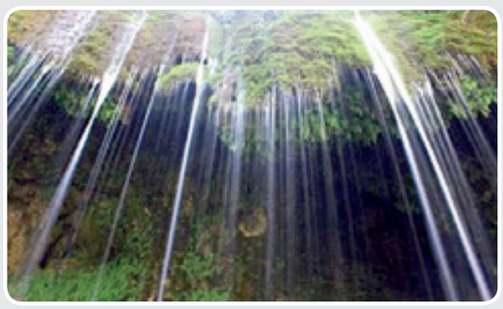
آبشار «اوگینک» با نام محلی «گرپشت» با ۸۰ متر ارتفاع، در فاصله ۳ کیلومتری غرب روستای اوگینک از توابع بخش لاشار نیکشهر قرار دارد و بزرگ ترین آبشار سیستان و بلوچستان است. ساخت جاده ترانزیتی چابهار - ایرانشهر - زاهدان - میلک و عبور آن از حوزه شهرستان نیکشهر، فرصت بسیار خوبی برای گردشگران فراهم کرده است تا از مناظر طبیعی و روستاهای سرسبز دیدن کنند. آبشارها و چشمه های آبگرم شیرآباد (پوتاپ) با مناظر زیبا و دیدنی رودخانه از جلوه های زیبای این استان به شمار می رود.

آبشار چوتین گون

آبشار چوتین گون (Chotin Govn) یکی از مکان های زیبا و پرجاذبه با ۲۰ متر ارتفاع در ۴۰ کیلومتری شهرستان سراوان در نزدیکی دهستان ناهوک واقع شده است. وجه تسمیه این نام برگرفته از گون نام محلی درخت بنه بوده که حاکی از وجود جنگل هایی از بنه در این منطقه است.

آبشار «گلیک»

آبشار گلیک در استان سیستان و بلوچستان واقع است. یکی از مکان های تفریحی و گردشگری شهرستان نیکشهر، آبشار گلیك در بخش لاشار حوزه دهستان لاشار جنوبی در روستای جاکس است. آبشار گلیک که یکی از زیباترین آبشارهای منطقه است، ۶ متر ارتفاع دارد و به صورت پلکانی با حوضچه های زیبا و صخره ای، نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند. وجود پوشش گیاهی نادر و گیاهان دارویی در مسیر آبشار، از دیگر جاذبه های دیدنی این آبشار است. این آبشار در فاصله ۶۹ کیلومتری نیکشهر و یک و نیم کیلومتری جاده ترانزیتی چابهار به ایرانشهر قرار دارد.



آبشار لادیز

آبشار لادیز یکی از جاذبه های روستای لادیز، در فاصله کمی از غار لادیز واقع شده است. روستای لادیز از توابع بخش میرجاوه شهرستان زاهدان است که در ۲۵ کیلومتری جنوب غربی شهر میرجاوه واقع شده است. رودخانه لادیز نیز از شمال روستا عبور می کند. این روستا قدمت چندانی ندارد و از مناطق ییلاقی عشایر بلوچ بوده که سال ها پیش به سکونتگاه دایمی تبدیل شده است. آبشار لادیز در دامنه های شرقی کوه زیبای تفتان قرار دارد.

آبشار شالمال

این آبشار در منطقه ای با همین نام در ۱۳ کیلومتری نیکشهر و در شرق روستای جلائی کلگ از توابع بخش مرکزی و در حاشیه جاده ترانزیتی نیکشهر- چابهار، منطقه ای زیبا و دیدنی اما ناشناخته است. آب این آبشار علاوه بر رویش گیاهان مختلف در مسیر رودخانه و ایجاد سرسبزی، برای آبیاری مزارع کشاورزی پایین دست نیز استفاده می شود. شهرستان نیکشهر واقع در بلوچستان، برخلاف تصور هموطنان، منطقه ای خشک و کویری نیست بلکه از جاذبه های طبیعی متنوعی برخوردار است.

ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰
نقد / اقساط
کیشی مالزی تایلند ترکیه هند دبی
کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴
جهت مشاوره امور دانشجویی و تحصیل در آمریکا، کانادا، اروپا
با شرکت INA-HEFS تماس حاصل فرمایید
تلفن: ۳۴۳ ۴۴ ۴۴ ۷۰۳ ۰۰۱
mbijani@usa-studing.com
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
شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای عراق»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰
تور گروهی ۶ روزه هتل ۳* صبحانه، نهار، شام
سیر شیراز
mashhadsafar1
mashhadsafar.ir
۳۸۹۰۴۲۳۳ - ۰۹۱۵ ۱۱۱ ۸۴۸۱
ویزای توریستی کانادا
CANADA
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان
ویزای شینگن "ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند"
پیکاپ ویزا - وقت سفارت - ورود VIP به سفارت
تور اروپا - کشتی کروز MSC
پاییز ۹۷
نماینده رسمی کشتی کروز MSC در مشهد
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com
@bagha3dak
www.ghasedak360.com
خرید آنلاین پرواز داخلی
قاصدک GHASEDAK
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی
۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش اقساط تخصیص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir
قشم کیش
اقساط دلخواه
استانبول گرجستان آنتالیا دبی
پاژسیر ۳۱۸۱۰
تشریفاتی سفر کنیم...
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
Orange County
۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
www.shinetravel.ir
@shinetravel
shinetravel.ir
اخذ ویزای
آلمان، فرانسه
ایتالیا، هلند
۱۰۰٪ تضمینی
۰۹۱۵۵۷۹۷۴۴۸ - ۰۵۱۳۸۴۳۸۶۲۱