

- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۲۰ آبان ۱۳۹۷
- شمارهٔ ۱۸۸۲

پرستش و پاسخ

نویز در **هوا**، **نما** یا **صاعنه** یا **لای** و **گر** **فتن** **شر** **حال** **امکان** پذیر است و اگر **تر** **پاسخ** به **سوال** **ات** **صرف** **ق** **رو**ی **نوسیه** می‌شود، پس از **مشور** **ت** **نا** و **مختص** **ص** **مصر** **ق** **ننود**.

دکتر محمد حسین جکار

متخصص روماتولوژی

آیا هوای سرد در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟

آب و هوا نقشی در ایجاد روماتیسم ندارد. آب و هوای سرد و مرطوب در شدت آسیب مفصلی بیماران مبتلا به روماتیسم تأثیری ندارد اما در ده‌های مفصلی بیماران در هوای سرد تشدید می‌شود. در بیماری‌انی که پدیده ریوند دارند، احتمال ایجاد حملات در هوای سرد افزایش می‌یابد. به‌طور کلی در ده‌های عضلانی – اسکلتی ممکن است در هوای سر تشدید شود.

آیا فشارهای عصبی در ایجاد روماتیسم دخیل است؟

بله. چون استرس روی عملکرد سیستم ایمنی تأثیر دارد و بیماری‌های روماتیسمی بیماری‌های خودایمنی هستند لذا استرس در ایجاد و تشدید بیماری‌های روماتیسم نقش دارد. در کسی که زمینه مساعد برای ابتلا به روماتیسم داشته باشد، فشارهای عصبی می‌تواند باعث شروع بیماری‌های روماتیسمی شود.

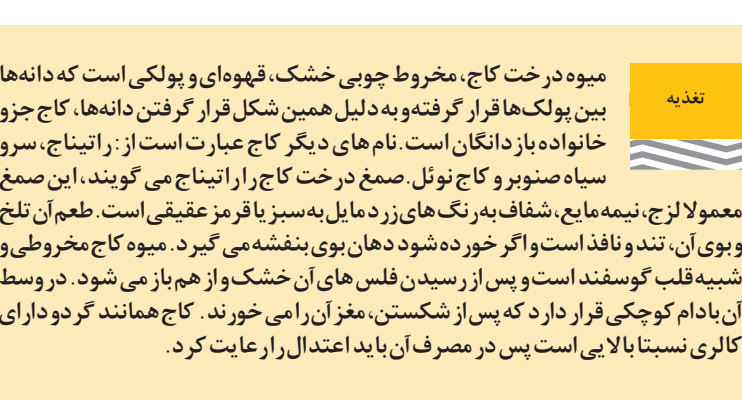
آیا رژیم غذایی در ایجاد و در مان روماتیسم نقش دارد؟

از قدیم به نقش رژیم غذایی در ایجاد و در مان بیماری‌ها (از جمله بیماری‌های روماتیسمی) توجه می‌شده‌است. واقعیت این‌ست که در ایجاد و در مان بیشتر بیماری‌های روماتیسمی، رژیم غذایی تأثیر زیادی ندارد. رژیم غذایی حاوی مقدار مناسبی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، مواد معدنی و ویتامین‌ها، برای سالم بودن و سالم ماندن لازم است. کسانی که دچار بیماری‌های مفصلی در اندام‌های تحتانی (مفاصل ران، زانو ویا) هستند، با توجه به این‌که نمی‌توانند فعالیت مناسب و کافی داشته باشند، مستعد چاقی و اضافه وزن هستند. از طرف دیگر، افزایش وزن باعث افزایش آسیب مفصلی در دراز مدت (به خصوص در کسانی که بیماری مفصلی دارند)، می‌شود. لذا در صورتی‌که شخص مبتلا به روماتیسم اضافه وزن داشته باشد، بهتر است با رژیم غذایی وزن خود را به میزان ایده‌آل برساند. کاهش وزن باعث کاهش تخریب مفاصل در مبتلایان به آرتروز می‌شود. مصرف مایه‌ی باتوجه به این‌که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است، می‌تواند باعث کاهش درد مفصلی در بیمار ان مبتلا شود. البته در نقرس مصرف زیاد مایه‌ی توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد غذاهای حیوانی و چربی‌های اشباع شده می‌تواند باعث تشدید علایم در بیماری‌های مفصلی شود.

شماره پیامک **زندگی‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

خواص متنوع و جالب میوه کاج



میوه درخت کاج، مخروط چوبی خشک، قهوه‌ای و پولکی است که دانه‌ها

بین پولک‌ها قرار گرفته و به دلیل همین شکل قرار گرفتن دانه‌ها، کاج جزو خانواده باز دانگان است. نام‌های دیگر کاج عبارت است از: راتیناج، سرو سیاه صنوبر و کاج نول. صمغ درخت کاج را راتیناج می‌گویند، این صمغ معمولاً لُج، نیمه مایع، شفاف به رنگ‌های زرد مایل به سبز یا قرمز غلیقی است. طعم آن تلخ و بوی آن، تند و نافذ است و اگر خورده شود دهان بوی بنفشه می‌گیرد. میوه کاج مخروطی و شبیه قلب گوسفند است و پس از رسیدن فلس‌های آن خشک و از هم باز می‌شود. در وسط آن بادام کوچکی قرار دارد که پس از شکستن، مغز آن را می‌خورند. کاج همانند گر دودارای کالری نسبتاً بالا بی‌است پس در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

خواص درمانی

طبیعت راتیناج که صمغ درختان کاج است، سرد و خشک است. از صمغ کاج برای از بین بردن خلط سینه و جذب فضولات بینی استفاده می‌شود به این منظور باید صمغ گیاه کاج (راتیناج) را کمید. اساس راتیناج برای رفع درد سیاتیک و دیگر دردهای مربوط به عصب مفید است. تسکین در عضلات بین دنده‌ای و تسکین در روماتیسم عضلانی از دیگر خواص کاج است، برای این کار باید از حمام بخار راتیناج استفاده کرد. از خواص کاج برای در مان کرم‌های روده ای، التیام جراحت و زخم، زخم روده و معده و جلوگیری از خروج بیش از اندازه اسهرم استفاده می‌شود. ضماد راتیناج برای در مان گل مژه مفید

بیشتر بدانیم

پژوهشگران پس از بررسی پوسیدگی دندان‌های

کودکان ایرانی طی بیست سال گذشته دریافتند که شیوع پوسیدگی دندان‌های کودکان در کشور بسیار بالاست. به گزارش ایسنا، عواملی همچون سوءتغذیه، استعداد ژنتیکی، عملکرد ضعیف بهداشتی، عادات خاص غذایی، وجود ارگانیس‌های مؤثر در پوسیدگی دندان مانند استرپتوکوک‌ها،

کمبود فلوراید و ویتامین D، مصرف زیاد قند و تغذیه

طولانی مدت با شیشه شیر و عوامل دیگری مانند سن کودک، جنس و محل سکونت کودکان در ایجاد پوسیدگی دندان‌ها مؤثر است. دندان‌های شیری از اهمیت زیادی برخوردارند و نباید از سلامت

آشنایی من

پودینگ برنج (غذای کودک)

قبل از هر کاری فراروشن کنید و دمای آن را به ۱۶۰ درجه سانتی گراد

برسانید و اجازه دهید تا کاملاً گرم شود.
در قابلمه‌ای برنج (شسته و آبکش شده)، شیر، خامه، شکر، دارچین و وانیل را با هم مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه روی حرارت بگذارید، سپس آن را بردارید و بگذارید سرد و مزه مواد با

- برنج آبکش شده – یک لیوان
- شیر – ۲ لیوان
- خامه – ۴ قاشق غذاخوری
- شکر – ۴ قاشق غذاخوری

شیوع بالای پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی

آن‌ها غفلت کرد چرا که سالم بودن دندان‌ها در

دوران کودکی سهم زیادی در رویش دندان‌های دائمی سالم، تغذیه سالم و زیبایی ظاهری فرد دارد. باتوجه به این که دندان‌های دائمی در سنین ۷ تا ۱۶ سالگی شکل می‌گیرند، اهمیت مراقبت از



درمان پروستات

دانه کاج نیز همچون اسپند از ابتلا به پروستات پیشگیری و در صورت وجود، آن را در مان می‌کند. اگر به‌طور مرتب از آن استفاده شود به مرور بزرگی پروستات و تکرر ادرار نیز در مان می‌شود.

خاصیت ضد پیری

یکی از خواص دانه کاج و خواص تخم کتان این است که سرشار از آنتی اکسیدان است. این ترکیبات، خاصیت ضد سرطانی و ضد پیری دارد و از آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن و در نتیجه سرطانی یا پیر شدن آن جلوگیری می‌کند.

شناخت بیماری‌ها

از «پیر چشمی» چه می‌دانید؟

«پیر چشمی» (Presbyopia) اصطلاحی است به معنای کاهش دامنه تطابق چشم بیمار که در نزدیک‌ترین نقطه مد نظر، فـرد بینایی واضح و راحتی نخواهد داشت. پیر چشمی، یک پدیده طبیعی در اثر افزایش سن است و معمولاً در اوایل یا اواسط دهه پنجم زندگی ایجاد می‌شود. علل بروز پیر چشمی: وقتی با به سن می‌گذاریم، لنز ها سفت و ماهیچه‌هایی که لنز را کنترل می‌کنند، ضعیف می‌شوند. در پیر چشمی در واقع قدرت تمرکز خود روی اشیا را از دست می‌دهیم. پیر چشمی بخشی از روند طبیعی افزایش سن است و هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را به‌تدریج از دست می‌دهد، اتفاق می‌افتد. اما یکی از دلایل عمده پیر چشمی، سخت شدن پوسته عدسی چشم است، دلیل دیگر آن کاهش قدرت عضلات جسم مژگانی است که در این حالت عضلات مژگانی قادر نیستند احتیاج لازم را برای عدسی به وجود آورند. به‌طور کلی یک سری تغییرات در بدن به علت افزایش سن ایجاد می‌شود که غیر قابل برگشت است و پیر چشمی یکی از این تغییرات است، اما موضوع نگران‌کننده‌ای نیست و به راحتی قابل در مان است، منظور از در مان همان اصلاح است.

سلامت

آیا ریختن آب دهان در خواب نوعی بیماری است؟

گاهی وقتی از خواب بیدار می‌شوید، می‌بینید بالش یا پ‌آب دهان‌تان خیس شده است. ریختن آب از دهان هنگام خواب، گاهی نشانه‌ای از وضعیت عصبی، اختلال خواب یا دیگر شرایط سلامتی است. شما ممکن است بعد از یک اتفاق مانند سکنه مغزی، فلج مغزی یا ام اس، بزاق بیشتری تولید کنید ولی زود قضاوت نکنید. همه علل ریختن آب دهان در خواب، این بیماری‌ها نیست؛ پس ریختن آب دهان در خواب، چه علتی دارد؟ **وضعیت خواب:** معمول‌ترین علت ریختن آب دهان هنگام خواب، وضعیت خواب شماست که اغلب منجر به تجمع بزاق در دهان‌تان می‌شود. افرادی که به‌دو طرف‌بازوی شکم خود می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد داین اتفاق در آن‌ها رخ دهد به خصوص اگر از طریق دهان تنفس می‌کنند یا اگر مسیرهای سینوسی تنگی داشته باشند، بزاق انباشته شده ممکن است هنگام تنفس از دهان خارج شود.

سینوس‌های مسدود شده: اگر گرفتگی بینی به خاطر سرماخوردگی یا عفونت دارید، ممکن است متوجه شوید بیش از حد معمول بزاق دارید که در شب بیرون می‌ریزد. اگر به‌طور مرتب مجاری سینوسی یا سینوس‌های شما مسدود باشد، ممکن است در تمام مدت آب از دهان شما بیرون بریزد.

منبع:نمناک

تجربه‌های ناب و متنوع با سفر به همدان

استان همدان به وسعت ۱۹ هزار و ۴۹۳ کیلومتر، بیست‌وسومین استان کشور است. از شمال به زنجان و قزوین و از جنوب به لرستان محدود است و در شرق با استان مرکزی و در غرب با استان‌های کردستان و کرمانشاه همجوار است. این استان جاذبه‌های متفاوت گردشگری اعم از طبیعت زی‌با مانند غار علیصدر تا آثار تاریخی مانند سنگ نوشته، امکانات تفریحی و ورزشی مانند پیست‌های اسکی و... دارد. در ادامه به بخشی از جاذبه‌های طبیعی همدان اشاره می‌کنیم.



گنج‌نامه همدان

گنج‌نامه سنگ نوشته‌هایی روی کوه الوند است که از دوره داریوش و خشایار شاه به جا مانده و از آن رو که مردم تصور می‌کردند راز گنجی نهان را در این کتیبه‌ها نوشته‌اند، به آن گنج‌نامه می‌گویند. رفتن به این منطقه تنها به دیدن این سنگ نوشته‌ها ختم نمی‌شود. مجموعه تفریحی، گردشگری و ورزشی و تله کابین گنج‌نامه همدان در میدان گنج‌نامه و در مجاورت کتیبه‌های قدیمی و آبشار گنج‌نامه واقع شده است. ورزش‌های هیجان‌انگیزی مثل سکوی پرش بانجی جامپینگ، کابل پرواز تیرول، دیواره سنگ‌نوردی، پیست تریال، تعادل هوایی (رنجر)، سالن بولینگ، پیست اسکی، پیست سورتمه سواری، تله کابین، کافی‌شاپ و رستوران‌های متنوع، شهر بازی سرپوشیده و باغ گیاهان این مجموعه را کامل می‌کند.



پیست اسکی تاریک دره

پیست اسکی الوند یا تاریک دره در ۱۰ کیلومتری جنوب غربی جاده گنج‌نامه در شهر همدان و در دامنه‌های کوه الوند قرار گرفته است. این پیست اسکی در سال ۱۳۶۴ به بهره‌برداری رسیده است. سه دستگاه تله اسکی در روزهایی که ورزش اسکی دایر است، در خدمت علاقه‌مندان این ورزش است.

غار علیصدر استان همدان

در روستای علیصدر از توابع شهرستان کبودرآهنگ و در ۷۵ کیلومتری شمال غربی شهر همدان، یکی از زیباترین غارهای طبیعی جهان و نمونه کم نظیری از غارهای آبی قابل قایق‌رانی به نام غار علیصدر وجود دارد. این غار به طول جغرافیایی ۴۸ درجه و ۱۸ دقیقه دارای ارتفاع ۱۹۰۰ متر از سطح دریاست.



دریاچه اکباتان همدان

در ۱۱ کیلومتری شرق همدان می‌توانید از تنها دریاچه این شهر بازدید کنید. دریاچه‌ای زیبا که با وجود فضای سبز و امکانات تفریحی و گردشگری، مسافران بسیاری را به سوی خود جذب می‌کند. از تفریحات دریاچه اکباتان ورزش‌های آبی مانند قایق‌رانی و اسکی روی آب است.



دشت میشان

دشت میشان در دامنه‌های کوه الوند قرار گرفته است و یکی از جاذبه‌های طبیعی و مقاصد طبیعت گردی همدان به شمار می‌آید. هر کت به سمت دشت میشان، یک کوه‌پیمایی نیمه سنگین است. دشت میشان همه روزه از طبیعت گردان و کوه‌پیمایان پرشماری پذیرایی می‌کند. قبل از رسیدن به مسیر کوهپیمایی از جاده‌ای عبور می‌کنید که در طول دره زیبا و خرم عباس آباد قرار گرفته و پر است از منظره باغ‌ها و درختان بلند که در پایین شکوه جلوه‌ای خاص دارد.

(بزرگداشت مولانا) ۲۳۱۸ آذر

دبی ← جام ملت‌های آسیا

فصلنامه مالزی تایلند

ترکیه

کیش قشم تورهای مهاج یک روزه و کویر

بیرپرواز

بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳

۳۶۰۷۹۰۹۹

www.PareParvaz.Net

کلیه تورهای خارجی

فلامینگو

۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول گرچستان مالزی دبی

کیش قشم اصفهان شیراز

پیشگامان

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

اخذ ویزا/شن/کانادا/ وقت سفارت/ بنگاپ پاسپورت

اقامت تحصیلی و شغلی

تور داخلی و خارجی

آرامش سیرنوس

۳۷۲۳۰۸۲۳

دبی-تایلند

مالزی-استانبول

باکو-گرچستان

ویزای

کیش-قشم

شنگین

آسوده سیر ۱-۳۸۴۷۰۹۰۰

تور گروهی ۶ روزه - مهر ۲۰۲۳

ساحانه، نهار، شام

۳۸۹۰۴۲۳۳-۰۹۱۵۱۱۱۱۸۸۸۱

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تخصیص ماست

@yekta_seir

تشریفاتی سفر کفایت...

۵۰۰ بوروراز مسافرتی با نرخ دولتی

آنتالیا

Orange County

۷ روزه ۳/۷۹۵/۰۰۰ تومان

بین خیام جنوبی ۸۰۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+

۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

تأسیسات رفاهات توریستی

TAOURAT PARVIZ