

پرسشی و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

برای درمان ترشحات سرماخوردگی چه دمنوش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

در سرماخوردگی، افزایش صفراف و حرارت کبد اتفاق می‌افتد. دم کرده تخم گشنیز می‌تواند ترشحات را تعدیل و به بهبود بیماری کمک کند. وقتی سرماخوردگی در حد ابریزش بینی و افزایش ترشحات است و بیشتر از ۲ تا ۳ روز طول نمی‌کشد، نیازی به مصرف دارو نیست و می‌توان از گیاهان و دمنوش‌هایی مثل آویشن، نعنای... استفاده کرد و با گرم نگه داشتن بدن بهبودیافت. هر زمان این علائم به عفونت تبدیل شد، باید به پزشک مراجعه کرد.

من از هر کفشی استفاده می‌کنم باز هم پاهایم بومی‌گیرد، شما چه راهکاری را پیشنهاد می‌کنید؟

ترکیب گل سرشوی و گل خطمی را پودر و شبیه حنا خیس کنید و کف پاها را بدهید.

کافه سلامت

نشانه‌های «پروستات و کبد

چرب» چیست؟

هر یک از بیماری‌ها و اختلالات در بدن مانند نشانه‌ها و علائمی دارد که از این نشانه‌ها می‌توان پی به نوع بیماری برد. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، برخی از نشانه‌ها و علائم بیماری‌ها بدین شرح است:

- خارش وسط کف پاها حکایت از اختلالات گوارش در معده وروده دارد.
- خارش، سوزش و حالت قلقلک داشتن در پاشنه پامی‌تواند حکایت از اختلالات تخمدانی در خانم‌ها و مشکلات پروستات در آقایان باشد.
- پرش پلک راست می‌تواند نشان دهنده کبد چرب و پرش پلک چپ ناشی از استرس فراوان باشد؛ برای رفع این لرزش‌ها با توجه به پلک مدنظر، باید به درمان آن پرداخت.

خواندنی‌هایی درباره غذاهایی که در هواپیما می‌خورید

# خوشمزه‌های هوایی

بزشکی

وقتی سفر هوایی می‌کنید معمولاً یک وعده غذایی را بین زمین و هوا، میل می‌کنید. برای غذاهایی که در پروازها سرو می‌شود، برنامه‌ریزی ویژه‌ای می‌شود تا صرف نظر از درجه بندی پروازها و به‌طور معمول در زمان و فضای محدود وعده غذایی مطابق سلیقه افراد زیادی با ذائقه‌های متفاوت باشد. کیفیت غذای هر شرکت هواپیمایی و حتی در کلاس‌های پروازی متفاوت است. در ادامه مطلب این موضوعات را توضیح می‌دهیم:



موسسه تحقیقاتی

فرانسه و فر بعد از تحقیقات اعلام کرد فشار موجود در کابین هواپیما، وقتی هواپیما ارتفاع می‌گیرد، اعصاب چشمایی را بی‌حس می‌کند. محیط خشک و سرد هم مزید بر علت می‌شود تا درکی از طعم‌ها و مزه‌ها نداشته باشیم و همه چیز به نظرمان بی‌مزه بیاید. درک‌ما از شوری و شیرینی در ارتفاع تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد و فشار هم گیرنده‌های حسی موجود در بینی را ضعیف می‌کند.

این تفاوت در شکل و نوع سرو کردن غذای تأثیر گذار است. غذای مسافر بیزینس کلاس یا حتی درجه یک، در یک سینی دورچین با آب میوه‌های مختلف و دسر سرو می‌شود ولی مسافران پرواز اکونومی (پروازهای معمولی) با غذاهای بسته بندی شده و یک بار مصرف پذیرایی می‌شوند.

غذاهایی که کاملاً پخته نمی‌شود

تجربه نشان داده است غذاهایی که در شرکت‌های هواپیمایی سرو می‌شود، بازتابی از فرهنگ غذایی کشور صاحبان شرکت هواپیمایی است. شرکت‌های هواپیمایی برای پروازهایی که در شب انجام می‌شود، به صورت غالب غذاهای گوشتی از انواع مختلف مرغ، ماهی و گوشت قرمز و ما کارونی سرو می‌کنند. معمولاً گوشت قرمز و مرغ کاملاً پخته نمی‌شود، این کار برای حفظ طعم و خواص گوشت است تا پس از گرم شدن مجدد، گوشت غذای مسافران خشک و بد مزه نشود البته مسافران هیچ وقت غذای خام نخواهند خورد و بقیه مراحل پخت در هواپیما و هنگام گرم شدن داخل فر انجام می‌شود.

برای سرو در پروازهای کوتاه مدت باشد.

صبحانه

در هواپیماهایی که امکانات گرمایشی وجود دارد، صبحانه همراه با چای و قهوه سرو در غیر این صورت آب میوه جایگزین آن می‌شود.

میان وعده

میان وعده پذیرایی مختصری بین وعده‌های غذایی اصلی است که شامل آب میوه به همراه یکی از اقلام اسنک، شیرینی یا کیک، پسته یا بادام، یک نوع میوه یا دسرهای آماده می‌شود.

ناهار و شام

در پروازهای کوتاه، پذیرایی ناهار و شام با سرویس غذای سرد انجام می‌شود و با توجه به مضرات نوشابه‌های گازدار، در طول پرواز و در تمام فصول، آب میوه به همراه سرویس غذایی مربوط سرو می‌شود.

غذای سرو شده در شرکت هواپیمایی

ایرلاین تایلند

فهرست غذاهای ایرلاین طیف متنوعی از غذاهای سنتی تایلندی مثل نودل بادام زمینی، برنج سرخ شده با سس چیلی و چیکن کاری است.

ترکیش ایرلاین

در پروازهای تجاری ترکیش ایرلاین با سرویس چای سنتی عثمانی (شامل سماور و استکان کمر باریک و باقلوا) از مسافران پذیرایی می‌شود.

بهترین منوها

جیسون کسلر، نویسنده و متخصص آشپزی، بهترین غذاهای سرو شده در هواپیماها را دسته بندی و در سایت معتبر TPG منتشر کرده است. او می‌گوید: «من سعی کرده‌ام سلیقه‌های مختلف را مدنظر قرار دهم. آنچه در این جامی ببینید، بیشتر یک اجماع است تا نتیجه گیری علمی و منطقی!» «سنگاپور، ترکیه، امارات، اتحاد، کنی باسیفیک هنگ کنگ، ایرفرانس، قطر، اتریش، کوانتاس استرالیا، تایپ، کره، لوفت هانزا، ویرجین آمریکا، نیوزیلند، عمان واناژ این» به ترتیب فهرست بهترین خطوط هوایی را از نظر سرو غذا تشکیل می‌دهند.

ویژه مشهد

خراسان یار قدیمی  
رسانه ای مردمی

**به مناسبت ایام فرخنده دهه فجر  
با تخفیف ویژه مشترک روزنامه خراسان شوید**

**توزیع رایگان**

هزینه اشتراک یکساله: ۲۸۸/۰۰۰ تومان با ۴۰ درصد تخفیف  
**۱۷۲/۸۰۰ تومان**

هزینه اشتراک شش ماهه: ۱۴۴/۰۰۰ تومان با ۳۰ درصد تخفیف  
**۱۰۰/۸۰۰ تومان**

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

۱ - اشتراک آنلاین با ورود به سامانه [www.khcai.ir](http://www.khcai.ir) (با ۵٪ تخفیف بیشتر)

۲ - ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۰۹۷۷۷

۳ - تماس با شماره ۳۷۰۰۹۷۷۷ امور مشترکین

خراسان

آشپزی

## شکلات کاراملی



- گردو یا هر آجیل دلخواه خرد شده
- یک فنجان
- کره - یک فنجان
- شکر قهوه‌ای - ۴۸۰ گرم
- شیر پرچرب یا خامه - ۲ فنجان
- شیر ذرت - یک فنجان
- وانیل - به مقدار لازم

همچنان هم بزئید تا مخلوط سفت شود و شکل بگیرد. •قابلمه را از روی حرارت بردارید، وانیل را اضافه کنید و به سرعت در سینی بریزید تا زمانی که فرم بگیرد. •با کمک فویل شکلات را از سینی درآورید. •کاردی را با کره چرب کنید، شکلات‌ها را مکعبی ببرید و در کاغذهای روغنی مربع شکل بگذارید. •این شکلات را می‌توانید تا دو هفته نگه دارید.

•کف یک سینی را فویل ببند از بد بطوری که لبه‌های سینی با فویل پوشانده شود. •فویل را با کره چرب کنید. •اگر مایل بودید، خرده‌های گردو را کف سینی بپاشید. •کره را روی حرارت ملایم آب کنید. •شکر قهوه‌ای، شیر و شیر ذرت را اضافه و خوب مخلوط کنید و روی حرارت زیاد هم بزئید تا به جوش آید. •حرارت را کم کنید به طوری که همچنان بجوشد و آن را

سلامت

## کنترل خستگی و ضعف ناشی از بیماری ام اس

طبق اعلام انجمن ملی ام اس آمریکا، ضعف و خستگی در بیش از ۸۰ درصد افراد مبتلا به بیماری ام اس رخ می‌دهد. به گزارش مهر، ام اس بیماری خودایمنی است، به این معنا که مکانیزم‌های طبیعی، دشمن بدن می‌شود و با ساختارهای طبیعی، مثل پوشش محافظتی رشته‌های عصبی مانند مهاجمان بیگانه بر خورد می‌کند. این نوع خستگی با کوفتگی دایمی، در بسیاری از بیماری‌های خودایمنی رواج دارد. استرس، اختلال خواب به علت اسپاسم‌های عضلانی، آثار جانبی معالجه‌ها و افسردگی که به همراه بیماری مزمنی مثل ام اس ظاهر می‌شود، خستگی مفرط و مزمن بیمار را در پی دارد. انجمن ملی ام اس، راهکارهای زیر را برای کنترل خستگی پیشنهاد می‌کند:



- تنظیم خواب که ممکن است به درمان دیگر علائم ام اس نظیر اسپاسم و مشکلات ادراری منجر شود.
- اقدامات روان شناختی مانند کنترل استرس، آموزش آرام کردن و عضویت در گروه‌های حامی یا روان درمانی.
- کنترل دمای بدن از جمله اجتناب از گرم شدن بیش از حد و احساس سرمای زیاد.
- مصرف دارو برای مقابله با خستگی.