

پرستش و پاسخ

نویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف‌نمود

دکتر سید مصطفی لنگری

جراح عمومی

مردی ۲۷ساله‌ام، از سال ۹۰ تاکنون در قسمت چپ شکم درد دارم طوری که وقتی می‌خواهم نفس بکشم یا چیزی را بر دارم یا حتی دنده ماشین را عوض کنم، در گیر می‌شود. وقتی دراز می‌کشم، احساس می‌کنم چیزی درون شکم کشیده می‌شود. دکتر رفتم، ام‌سونوگرافی چیزی را نشان نداده است. راهنمایی‌ام کنید.

ممکن است فقط کشاله‌ران یا واریکوس داشته باشید که با معاینه در حالت ایستاده توسط جراح مشخص می‌شود در غیر این صورت، باید کولونوسکوپی انجام دهید.

دکتر حسن رجبعلی نیا

پزشک داخلی

من وقتی استرس دارم یا عصبی هستم، ترش می‌کنم و سوزش معده شدیدی می‌گیرم. توصیه اول من به شما، کنترل عوامل محرک مانند استرس و دوری کردن از غذاهای تحریک کننده است؛ مصرف دارو هم می‌تواند در کنترل استرس به شما کمک کند. خودتان بهتر از هر کسی می‌توانید غذاهای تحریک کننده معده‌تان را بشناسید.

کافه سلامت

کاهش چشایی با مصرف طولانی یک داروی فشار خون

بیمارانی که داروهای فشار خون مصرف و از تغییر احساس چشایی خود شکایت می‌کنند باید مراقب کم‌شدن زینک در بدن خود باشند. این بیمارانی می‌توانند به صورت روزانه مکمل زینک را مصرف کنند تا از این عارضه جلوگیری شود. به گزارش تسنیم، دکتر فاطمه قاضی کارشناس مرکز اطلاع‌رسانی دارو، با اشاره به این که بیماری فشار خون یک بیماری مزمن است و بیماران مبتلا به آن، نیاز به مصرف طولانی مدت داروهای کنترل کننده فشار خون دارند، اظهار کرد: بعضی از این داروها مانند کاپتوپریل در صورت مصرف طولانی مدت، باعث کاهش زینک (روی) در بدن و به دنبال آن ضعف حس چشایی می‌شود. کاپتوپریل، از دسته داروهای مهار کننده آنژیوتانسین است که با مهار تولید آنژیوتانسین باعث گشادی عروق و کاهش فشار خون می‌شود. این دارو برای درمان فشار خون بالا، نارسایی احتقانی قلب، مشکلات کلیه ناشی از دیابت و بهتر شدن کیفیت زندگی پس از حمله قلبی استفاده می‌شود.

درمان کم خونی بدون زحمت اضافه!

پزشکی

کم خونی به معنای «کمبود خون در بدن»، یکی از شایع ترین بیماری هاست. کم خونی، نشانه کمبود سلول هاو ماده رنگی قرمز خون است. ماده قرمز رنگی که هموگلوبین نامیده می‌شود، پروتئینی است که از یک ترکیب آلی آهن تشکیل شده است.

تشکیل هموگلوبین به مقدار آهن و پروتئین بستگی دارد. سلول های قرمز دارای طول عمری حدود ۱۲۰ روز هستند و روزانه تخریب و جایگزین می‌شوند. هر انسانی باید دارای ۱۰۰ سی سی خون و پنج میلیون سلول قرمز در هر میلی لیتر خون باشد. کاهش میزان هموگلوبین به کم خونی و در نتیجه کاهش توانایی انتقال خون به بافت ها منجر می‌شود.

علائم کم خونی

نگاهی تکیده و نزار به همراه وجود نشانه های نگرانی، چروک پیش از موعد پوست، پوست مایل به خاکستری و چشم های ضعیف و خسته، مهم ترین علائم کم خونی است. دیگر علائم کم خونی شامل حافظه ضعیف، ضعف عمومی در بدن، سرگیجه، خستگی، کاهش انرژی، تنگی نفس، کند شدن فرایند بهبود زخم ها، سردرد، افسردگی روحی و روانی، داشتن انگشتان، لب ها و نرمه گوش رنگ پریده است. بیمار مبتلا به کم خونی معمولا از ضعف، خستگی، کاهش انرژی بدن و سرگیجه شکایت دارد.

دلائل بروز کم خونی

کم خونی می‌تواند از کاهش تشکیل سلول های قرمز خون، نقص در مغز استخوان یا مصرف ناکافی آهن، پروتئین و ویتامین ها به وجود آید.

آش ماشاب «قم»

برای تهیه ماشاب خوشمزه ابتدا باید ماش، لوبیا چشم بلبلی، عدس، برنج و گندم را بشوید. سپس آن ها را داخل قابلمه ای بریزید. پیاز سرخ شده را به همراه زردچوبه و کمی نمک و فلفل و به میزان کافی آب، داخل قابلمه بریزید. حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش آیدو مواد پخته شود. در اواسط پخت، کدو حلوائی و سیب زمینی و آب گوشت را

- گوشت گوسفند پخته وریش شده- ۲۰۰ گرم
- ماش - یک و نیم پیمانه
- لوبیا چشم بلبلی - نصف پیمانه
- برنج - نصف پیمانه
- گندم - نصف پیمانه
- سیب زمینی نگینی خردشده - یک عدد

- کدو حلوائی نگینی خردشده - یک پیمانه
- عدس - یک پیمانه
- پیاز سرخ شده - سه عدد
- زردچوبه، نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- آب گوشت - به میزان لازم
- کشک و نعناع- به میزان لازم

دکتر نسیم‌زین پنجه | پژوهشگر گیاهان دارویی



غلات سبوس دار، برنج قهوه ای، سبزیجات برگ دار سبز همچون کلم، کرفس، اسفناج و میوه هایی همچون سیب، توت، گیلان، انگور، انجیر و خرماس. ثابت شده است مصرف فراوان آهن به تنهایی به بازسازی دوباره هموگلوبین خون کمک نخواهد کرد و میزان پروتئین بدن نیز باید کافی باشد بنابراین رژیم غذایی باید غنی از پروتئین هایی با ارزش بیولوژیکی بالا مانند پروتئین موجود در شیر، پنیر و تخم مرغ باشد. مصرف فراوان اسید اسکوربیک برای تسهیل در جذب آهن ضروری است. حداقل باید روزانه دوهو عدد مرکبات مصرف

آشپزی من



ایرانگردی روستای پالنگان



چشم می‌خورند که بر زیبایی منطقه می‌افزایند. این رودخانه بعد از پشت سر گذاشتن روستا در حدود ۳۰۰ متری غرب پالنگان به رودخانه پرآب سیروان می‌ریزد.

قلعه پالنگان که در بالای کوه و در کنار روستا قرار دارد تاریخ را برای بازدیدکنندگان به تصویر می‌کشد. درست است که پژوهش های زیادی در مورد این قلعه صورت نگرفته است؛ اما آنچه صحیح به نظر می‌رسد حکایت از آبادانی قلعه تا قرن دهم هجری قمری دارد. همچنین اسناد تاریخی، تخریب قلعه به دستور شاه صفی در سال ۱۰۴۶ را تایید می‌کنند اما در مورد بنیانگذار و سازنده آن اتفاق نظری وجود ندارد. این قلعه در ۸۰۰ متری جنوب شرقی پالنگان قرار دارد و آثار اقا، ها، آتشکده و پل های قدیمی هنوز هم در آن دیده می‌شوند.

به هنگام تابستان و بهار که هوا رو به اعتدال و گرمی می‌گذارد عشاير گرد قدم به این منطقه می‌گذارند و با اجرای مراسم سنتی خود همچون موسیقی گریان، چيله و سیاچمانه حال و هوای خاصی را در پالنگان ایجاد می‌کنند.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه

گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰

مامان و نی نی

چند توصیه برای لذت بردن از مادر شدن

تازمانی که می‌توانید کودک را با شیر خود تغذیه کنید، این موضوع فقط به دلیل مواد مغذی شیر مادر نیست بلکه نوزاد برای شیر خوردن، خودش را در آغوشان جمع می‌کند، صدای قلبتان را می‌شنود، بوی شمارا می‌فهمد و با لمس پوست نتنتان، احساس اطمینان می‌کند. هنگام غذا دادن با شیشه شیر، به چشم‌های نوزادتان نگاه کنید. می‌خواهید در ازای این غذا دادن ها چیزی هم نصیب شما شود؟! داشتن ارتباط چشمی دایم به نوزاد کمک می‌کند شمارا به خاطر بسپارد و احساستان را درک کند. نوزادتان را ماساژ دهید. فواید ماساژ نوزاد حیرت آور است. به علاوه وقتی که با ماساژ شما به خنده می‌افتد یا جیغ های ظریف و بانمک می‌کشد، احساس قهرمان بودن می‌کنید! گوشه همراهان را کنار بگذارید. خانواده، دوستان و همکارانتان درک می‌کنند چرا جواب دادن به پیام هایشان برای شما چند ساعت زمان می‌برد! به ضریان قلبش گوش کنید. یادتان می‌آید وقتی این صدای دلنشین را در اتاق سونوگرافی می‌شنیدید، چقدر هیجان زده می‌شدید؟ هنوز هم هر لحظه که بخواید می‌توانید از این موسیقی زیبا لذت ببرید. وقتی خواب است شما هم بخوابید. هرگز به خاطر این که ساعت ۷ صبح تازه می‌خواهید بخواهید، احساس ناراحتی نکنید. مادری که خوب استراحت کرده باشد، یک مادر خوشحال و شاداب است و این برای کودک، ک فواید زیادی دارد.

تغذیه

تاثیر غذاهای چرب بر زن‌ها

پژوهشگران آمریکایی دریافته‌ند مصرف غذاهای چرب، زن‌ها را تغییر و افراد را در معرض اختلالات متابولیکی قرار می‌دهد. نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، آثار مخرب یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند تا سه نسل بعد را تحت تأثیر قرار دهد. بررسی‌های قبلی بیانگر آن بود که کودکان والدین چاق، مستعد چاقی هستند و مطالعات جدید ثابت می‌کند این روند تا سه نسل بعد ادامه دارد. محققان دانشگاه زوریخ در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند، سبک غذایی ناسالم و استفاده زیاد از نمک و چربی‌ها در غذای روزانه، می‌تواند بر سلامت نوه‌ها و نتیجه‌ها نیز تأثیر بگذارد. پژوهشگران آمریکایی می‌گویند به نظر می‌رسد، مصرف غذاهای چرب زن‌ها را تغییر و افراد را در معرض اختلالات متابولیکی قرار می‌دهد. کارشناسان بهداشتی تأکید می‌کنند مصرف غذاهای فرآوری شده بیش از هر غذای دیگری، نسل‌های آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ حتی اگر خود مادران با مصرف غذاها چاق نشوند و تناسب اندام خود را حفظ کنند.

کیش

کلیه تورهای خارجی

فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول گرجستان مالزی دبی

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی

کیش قسم اصفهان شیراز

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی

www.psd180.ir

پیشگامان سفری دیگر (صادفی)

۰۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط بدون ترمیم

کانال تلگرام: @yekta_seir

سپهر بال

SEPEHRBAL

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط

چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

تشریفاتی سفر کنیم...

۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی

مالزی

۸ روزه ۳/۹۵۰/۰۰۰ تومان

بین خیام جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+

۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۰۵۱-۳۶۱۷۰۲۰

تشریفات فارواز

TASHEERAT FARAWAZ

کیش - یزد

تور تهران گردی همه روزه

۰۳۸۰۶۹۱

آنتالیا - تفلیس

پیکاپ ویزا

انگلیس / آمریکا / کانادا

فر کمترین زمان

تور اروپا

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

ورود VIP به سفارت

۳۱۳۰۰

کیقشمش

بهترین نرخ پرواز و هتل

قاصدک

۰۵۱۳۷۶۶۳۰۸۰

مشهد - میدان جانباز - مجتمع تجاری باژ - طبقه ۱+

تور هندوستان

۶ شب اقامت در سواحل بندر زیبای کوچین

اختصاص ارز مسافرتی تا سقف ۱۰۰۰ یورو

قاصدک

۰۵۱۳۷۶۶۳۰۸۰

مشهد - میدان جانباز - مجتمع تجاری باژ - طبقه ۱+

QATAR

ATATour & Travel Agency

سفراتی با آتی

www.atitravel.com

ویزای توریستی کانادا

و تنها مجری رسمی پیکاپ ویزا در مشهد

نماینده رسمی خدمات ویزای هند

۰۳۸۸۰۸ - ۳۸۶۸۹۲۴۶ - ۳۸۴۳۱۹۱۹

Canada

آرتا

کارگزار رسمی سفارت عراق

از مجموعه شرکت های ریحانه

صدور ویزای فوری عراق

« ویزای آزاد کربلا با نرخ ویژه »

نجف و بغداد

قطار ۰۵۱-۳۲۲۲۵۴۰۰

www.arta111.ir

چهار طبقه - بلوار مدرس بین مدرس ۸ و ۱۰ جنب بیمه البرز آژانس آرتا