

پرسش و پاسخ

نویز داروها تنها با ممانعت از تولید و ترغیف شرع حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نمود

دکتر شاهین شادانی

متخصص سیم شناسی و مسمویت

درباره مسمومیت با مواد مختلف توضیح دهید ؟

مسمومیت های شیمیایی و دارویی ناشی از سوء مصرف مواد مخدر و محرک ها مانند مسمومیت باتریاک، هروئین، کراک، شیشه و آمفتامین ها بسیار خطرناک است و تاخیر در تشخیص، درمان و ارجاع آن ها به بیمارستان، موجب بروز عوارض جبران ناپذیری مانند ضایعات مغزی و زنده گی نباتی و حتی مرگ می شود. مسمومیت با مواد مخدر و محرک های جدید، کمتر از دیگر مواد است و درباره ماده مخدر «گل» نیز مسمومیت با آن، اغلب در صورت ترکیب با ماده دیگری اتفاق می افتد. مسمومیت با مواد شوینده و آفت کش ها که به دلیل مصرف کشاورزی به راحتی فروخته می شوند و در دسترس مردم قرار دارند هم رایج است. مسمومیت با داروهای آرام بخش و خواب آور، بنزدیابازیین ها، ترامادول و حتی استامینوفن ها از جمله شایع ترین مسمومیت های دارویی به شمار می روند. شیوع مسمومیت با این داروها به این علت است که در دسترس هستند و بیشتر بدون تجویز نسخه پزشک به مردم داده می شوند. در صورت بروز مسمومیت ها به شرط آن که مسمومیت با مواد نفتی و سوزاننده نباشد و بیمار تشنج نکرده و هوشیار باشد، در دقایق اولیه توصیه به القای تهوع می شود. در این گونه مواقع باید از خوردن مواد لبنی، شیر و چربی پرهیز کرد چرا که این مواد جذب ترکیبات سمی را سریع تر می کنند.

سلامت

بدون جوارب، کش نباشید

شاید برای پوشیدن کش بدون جوارب دلیلی داشته باشید اما به هر حال باید بدانید پوشیدن جوارب بسیار مضر است و می تواند خطر ات جدی به همراه داشته باشد و سلامت پا را با مشکل مواجه کند. به گزارش برنا، افراد هر قدر هم احساس کنند باهای تمیزی دارند، باید بدانند پوشیدن جوارب اشتباه است. نکته قابل توجه این که پاهای شما می تواند ۵۰۰ میلی لیتر (نیم لیتر) عرق در هر روز تولید کند. به عبارت دیگر، پاهای ما روزانه بیشتر از یک قوطی نوشابه یک نفره عرق می کند که مقدار زیادی است. در خور ذکر است حتی اگر عرق پاک مایع استرین بول بود، باز هم وجود این مقدار مایع در کفش انسان می توانست نتیجه خیلی بدی در پی داشته باشد. حال باید توجه داشت عرق دارای باکتری است و همان طور که می دانید باکتری ها در محیط های مرطوب و تاریک به سرعت رشد می کنند و تکثیر می یابند.

برای پیشگیری از آلزایمر، هوشمندانۀ آشپزی کنید

همه غذاها محتوی مقادیری از محصولات نهایی گلیکاسیون (واکنش غیرآنزیمی قندها با پروتئین ها) است. گلیکاسیون به صورت عادی در بدن اتفاق می افتد و به غلظت قند موجود در بدن بستگی دارد. هر چند مقدار این ترکیبات در گوشت، پنیرها و چربی های جانوری بسیار بیشتر از دیگر غذاهاست. مقدار محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در اثر گرما افزایش می یابد. در گذشته ارتباط بین مصرف این غذاها و دیابت تایید شده بود. جهش ناگهانی قند خون بعد از مصرف این غذاها به دیابت و در نهایت آلزایمر منجر می شود. بنابراین نحوه آشپزی، در میزان نهایی این ترکیبات بسیار تأثیر گذار است. در ادامه با این روش ها آشنا می شویم.

در میان روش های مختلف آشپزی، گریل کردن (کبابی کردن) و سرخ کردن گوشت، میزان محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته را بسیار افزایش می دهد. به عنوان مثال سطح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در مرغ خام ۸۰۰ است ولی در مرغ سرخ شده به ۸۰۰۰ واحد افزایش می یابد. به همین دلیل بهتر است از سرخ کردن و کباب کردن در دمای بالا پرهیزید و به جای آن ها از تنگابپزی (بخن مواد غذایی بدون استفاده از روغن)، آبپز کردن، تفت آبپزی (تفت دادن مواد غذایی



آشپزی من

سوپ ونیزی

● برای تهیه این سوپ، در ابتدا پوست گوجه فرنگی را جدامی کنیم و به همراه فلفل سبز و پیاز در مقدار مختصری آب می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم. ● پس از گذشت ۱۵ دقیقه حرارت و پختن مواد، قابلمه را از روی شعله برمی داریم. ●

● نکته آشپزی: دلیل اضافه کردن رب گوجه فرنگی به این سوپ، رنگین شدن سوپ و همچنین غلیظ شدن آن است.

- گوجه فرنگی - ۳ عدد درشت
- فلفل دلمه ای سبز - یک عدد متوسط
- پیاز - یک عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری

- سربریگ ریجان - ۵۰ گرم
- جوز هندی - ۴ گرم
- دانه فلفل سیاه و نمک - به مقدار لازم



● به خصوص گوشت گاوی که به طور طبیعی پرورش نیافته و در حرارت بالا در ست شده است، به طور چشمگیری دارای محصولات

نهایی گلیکاسیون پیشرفته بیشتری است. اگر می خواهید گوشت را در موادی بخوابانید، از ترچاشنی های آماده استفاده نکنید زیرا آن ها سرشار از شکر و شیرین کننده هایی هستند که می توانند در حق مغزتان بکنند. این رژیم غذایی با ترکیه بر مصرف میوه ها و سبزی های تازه، غذاهای دریایی، طیور، مغزها، روغن زیتون، مصرف متوسط لبنیات و مصرف گوشت قرمز تنها در مناسبت های خاص یا یک بار در هفته، می تواند در پیشگیری از

آلزایمر مؤثر باشد. به دلیل وجود غذاهایی مانند آووکادو، سبزیجات سبزرنگ و روغن زیتون، این رژیم غذایی می تواند تأثیرات مثبتی در مغز بر جای بگذارد.

راکش می دهند؟

در حالی که برای پیشگیری از آلزایمر باید از خوردن بعضی غذاها دوری کنید، بعضی غذاها ی دیگر به شما کمک می کنند تا خطر رژیم مدیترانه ای، بزرگ ترین لطفی است که می توانید در حق مغزتان بکنید. این رژیم غذایی با ترکیه بر مصرف میوه ها و سبزی های تازه، غذاهای دریایی، طیور، مغزها، روغن زیتون، مصرف متوسط لبنیات و مصرف گوشت قرمز تنها در مناسبت های خاص یا یک بار در هفته، می تواند در پیشگیری از

آلزایمر مؤثر باشد. به دلیل وجود غذاهایی

مانند آووکادو، سبزیجات سبزرنگ و روغن

زیتون، این رژیم غذایی می تواند تأثیرات

مثبتی در مغز بر جای بگذارد.



کشنه

ترفند ها

روش های متنوع مصرف قارچ

● بخارپز کردن قارچ

این روش، شباهت زیادی به روش سفید کردن دارد فقط به جای آب داغ و آب سرد از بخار استفاده می شود. سبب مخصوص بخارپز کردن را به نحوی در ظرف آب جوش قرار دهید که در تماس با آب نباشد و روی آن قرار بگیرد. قارچ ها را به مدت ۲ دقیقه داخل سبدهای بخارپز کنید. آن ها را داخل آب سرد فرو ببرید و بعد آبکشی کنید. بخار آب جوش باعث تمیز شدن، نیمه پز شدن و سفید شدن قارچ ها می شود. قارچ ها را داخل قارچ های کوچک پلاستیکی بریزید و آن ها را داخل فریزر بگذارید. از این قارچ ها می توانید هر زمان که خواستید در سوپ یا دیگر غذاها استفاده کنید. این روش بسیار راحت است و طعم و بافت قارچ ها در زمان نگهداری بیشتر حفظ می شود. فقط احتمال دارد دالودگی های روی سطح قارچ ها به اندازه روش سفید کردن پاک نشود.

● ترشی قارچ

ابتدا قارچ ها را بشوید و سپس آب اضافی آن ها را بگیرید. آن گاه در روغن و سرکه تفت دهید. پس از سرد شدن همراه با ادویه در شیشه مناسب بریزید و آن را با سرکه پر کنید. روز بعد سرکه موجود در شیشه را در ظرفی دیگر بجوشانید و پس از سرد شدن به شیشه مربوط برگردانید. این مرحله را یک بار دیگر در روز تکرار کنید. در نهایت نیز شیشه را با سرکه پرو برای مدتی در جای خنک نگهداری کنید.

● تفت دادن قارچ

در روش نگهداری قارچ با تفت دادن، طعم قارچ هنگام استفاده بسیار دلچسب است. برای این کار، ابتدا قارچ را به هر اندازه و شکلی که دوست دارید، خرد کنید و بعد در روغن زیتون یا کره سرخ کنید. فقط قارچ ها را مقدار ی تفت بدهید و از پختن آن ها به طور کامل پهریزید. سپس بگذاری قارچ ها سرد شوند و بعد آن ها را داخل بشقاب با ظرف شیشه ای بریزید. بعد از سرد شدن، قارچ ها را به ظرف های کوچک تر مخصوص فریزر منتقل کنید. هنگام استفاده قارچ ها را به همان شکل در سوپ بیندازید یا این که دوباره آن ها را در روغن یا کره تفت دهید تا آماده مصرف شوند.

● روش های کنسرو کردن در منزل

۱- قارچ ها را می شویند و در شیشه های ۵۰۰ گرمی می ریزند و به مدت ۱۰۰ دقیقه می جوشانند.

۲- ابتدا قارچ ها را می شویند سپس به هر کیلو گرم قارچ، یک قاشق غذا خوری نمک اضافه می کنند و تفت می دهند. پس از سرد شدن قارچ ها آن ها را در قوطی های مناسب می ریزند. در قوطی ها را می بندند و به مدت یک ساعت می جوشانند.

کیش خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

آخذ ویزا / شنگن / کانادا / وقت سفارت / پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی تور داخلی و خارجی
آرامش سیرتوس ۳۷۲۳۰۸۲۳

جهت مشاوره اسور دانشجویی و
تحصیل در آمریکا، کانادا، اروپا
با شرکت INA-HEFS تماس حاصل فرماید
تلفن: ۰۰۱ ۷۰۲ ۴۴ ۴۴ ۴۴۴
mbijani@usa-studying.com

کیش تخصصی ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
اقتصاد
کیش ماست
تخصصی ماست
کاتال تفرام: @yekta_seir

ایرپا ۳۶۰۷۲۰۳۰۰۶۰
کیش مالزی تاواند
ترکیه هند دبی

تشریفات سفر کنیم...
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
مالزی ۸ روزه ۳/۸۵۰/۰۰۰ توچان
بین خیم جنوبی ۸ و ۶ (شماره ۲۸ | طبقه ۱+)
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

تشریفات پرواز
TASHIRAT PARVIZ

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تور های بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پرواز های داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: ۹۰۱ ۳۸۰ ۶۹ ۵۱ +۹۸ | @SafarKartMeli

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹-۵۰



این سرباره ها پس از ذوب مس استخراج شده از ارتفاعات کوه ملاحادی و سایر معادن مس منطقه در اینجا رها شده اند. همه چیز تا اینجا عادی به نظر می رسد؛ اما جالب ترین قسمت ماجرا این است که این روش ذوب فلزات در ایران سابقه ای بسیار کهن دارد و سال هاست که دیگر مورد استفاده قرار نمی گیرد. در این روش از درختچه های سیاه تاغ برای افروختن آتش و ذوب فلزات استفاده می شده؛ چرا که این گیاه به دلیل قابلیت شکستگی و آتش پرحرارت و با دوام آن به خوبی در کوره های ذوب فلزات عمل می کرده است. با وجود تمام ویژگی های ریگ جن و همه خطراتی که گردشگران کنجکاو، این مقصد را برای تجربه یک سفر هیجان انگیز انتخاب می کنند. اگر تمایل به یک سفر چالش برانگیز که با چاشنی خطر مزه دار شده است را پیدا کرده اید، بدون معطلی ریگ جن را در فهرست مقاصد سفرتان قرار دهید. عبور از کویر ریگ جن افسانه ای، دیگر رویای دست

ریگ جن، نام کویری شگفت انگیز، اسرار آمیز و کمی ترسناک در ایران است که سومین ریگ زار بزرگ ایران محسوب می شود و در جنوب سمنان، جنوب شرق گرمسار، شرق منطقه حفاظت شده کویر، شمال اتارک و غرب جندق قرار دارد. این کویر با وسعتی در حدود ۴۵۲۶ کیلومتر مربع در جنوب غربی دشت کویر قرار گرفته و از شمال غرب به جنوب شرق کشیده شده است. البته هنوز توافقی بر سر وسعت این کویر وجود ندارد. برخی می گویند که ریگ جن آنقدر وسیع است که می توان مساحت آن را برابر با بیش از ۳۰ کلان شهر همچون تهران در نظر گرفت اما این تخمین آن قدرها هم نزدیک به واقعیت به نظر نمی رسد چرا که شهری مانند تهران حدود ۸۰۰ کیلومتر مربع وسعت دارد.

• اتفاقات بی‌پاسخ و توجیه نشده بسیاری در این منطقه رده داده و بر سر زبان ها افتاده است: محلی ها این منطقه را محل قتل و دفن موجوات زنده می دانند و با ترس خاصی از آن سخن می گویند. باتلاق های سهمگین این کویر می تواند مرگ را برای هر موجود زنده‌ای به ارمغان آورد. خطرناک ترین اتفاقی که می تواند گردشگران کم تجربه را در این منطقه غافلگیر کند، فرو رفتن در گل و لجن باتلاقی های ریگ جن است که سرانجامی جز مرگ در پی نخواهد داشت.

• اینجا دنیایی وهم آلود را پیش روی تان قرار می دهد: سرزمینی که اگر یائتان را به آنجا بگذارید خواهید دید که در شعاع پنجاه کیلومتری تان هیچ جنبه‌ای وجود ندارد! حیات در این کویر واژه ای بی معناست و حتی می تواند یک شوخی به نظر برسد؛ کافایت از خودتان بپرسید سرزمینی که جان بسیاری از موجودات زنده را ستانده، چگونه می تواند زندگی بخش باشد؟

• در این کویر چیزی به جز نمک، ماسه، باتلاق و شن

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری وایرانگردی
بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود
تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۲۲۶۸۸۷