ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
۶شهریور ۱۳۹۷
شماره ۱۱۲۴

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهزاد عابدین
متخصص گوش و حلق و جراحی زیبایی

قبل از برنامه ریزی برای عمل بینی، چه نکاتی را باید در نظر داشته باشیم؟

شما باید با جراح بینی خود درباره عوامل مهمی که نقش تعیین کننده در موفقیت آمیز بودن عمل شما دارد، صحبت و مشورت کنید. مهم ترین سوالی که دکتر قبل از عمل بینی از شما می پرسد انگیزه و هدف شما از انجام عمل جراحی بینی است. از جمله نکات مهم این است که دکتر از شما درباره سابقه بیماری سوال می کند که این موضوع شامل ارائه یک تاریخچه از گرفتگی بینی، پولیپ بینی، جراحی های انجام شده و هر گونه داروی مورد استفاده است. اگر شما با مشکلات خونی همچون بیماری هموفیلی یا مشکلات انعقادی مواجه هستید، نمی توانید برای انجام عمل جراحی بینی فرد مناسبی باشید. دکتر شما یک معاینه فیزیکی کامل از بدن‌تان با استفاده از بررسی آزمایش خون انجام می دهد. در این حالت دکتر پوست، ناحیه داخلی و خارجی بینی شما را معاینه و بررسی می کند. معاینه فیزیکی به دکتر کمک می کند تغییرات مورد نیاز در بینی شما را مشخص و ویژگی های فیزیکی همچون ضخامت پوست یا قدرت غضروف بینی شما را بررسی کند. در حقیقت این مسائل می تواند بر نتایج حاصل از عمل جراحی بینی شما تاثیر گذار باشد. معاینه فیزیکی همچنین برای تعیین تاثیر جراحی رینوپلاستی بر سیستم تنفسی شما مهم و ضروری است. در صورت بروز سرماخوردگی یا ضایعات تبخال طی یک هفته منتهی به عمل، جراحی قابل انجام نیست و باید تا بهبودی کامل به تعویق بیفتد. مصرف دخانیات از سه هفته قبل از عمل باید متوقف شود.

بیشتر بدانیم

غذاهای نامناسب برای مبتلایان به بیماری ریوی

برخلاف تصور بسیاری از ما رژیم غذایی نقش خاصی در کنترل موثر بیماری ریوی دارد. بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه باید از مصرف گوشت های فراوری شده، غذاهای پرنمک محصولات لبنی، سبزیجات چلیپایی نظیر انواع کلم و غذاهای سرخ شده پرهیز کنند. علایم بیماری انسداد مزمن ریه همراه با افزایش تنگی نفس، سرفه های مداوم، خس خس سینه و احساس تنگی در قفسه سینه است. بیماری مزمن انسداد ریه شامل طیف وسیعی از بیماری های ریوی از جمله آمفیزم، برونشیت مزمن و آسم برگشت ناپذیر می شود.

خواندنی هایی درباره عطر درمانی یا آروماتراپی

بو مستقیم روی مغز اثر می گذارد

سواد سلامت

عطر درمانی یا آروماتراپی به معنای درمان با استفاده از بو و عطر است و به مصرف روغن های بودار در معالجه عمومی و حفظ تعادل بدن برمی گردد. روغن های بودار روغن هایی است که از اسانس معطر گل ها، درختان، میوه ها، علف ها، پوست و بذر گیاهان تهیه می شود.

> روغن های معطر در درمان بیماری ها و به شکل سحر آمیزی در بر طرف کردن مشکلات عصبی، موارد مرتبط با استرس، بیماری های عصبی، عفونت های پوستی، ریزش مو، التهابات، وجود درد ناشی از عضلات یا اختلالات اسکلتی موثرند

روغن های معطر قابل تقسیم به روغن هایی با خواص درمانی، روانی و فیزیولوژیکی است که باعث حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری می شود. برخی از روغن ها دارای خاصیت ضد التهاب، تسکین دهنده درد، ضد افسردگی، محرک، آرام بخش، خلط آور وحتی تقویت کننده سیستم گوارش و هاضمه است. روغن های گیاهی با جذب در بدن ما تاثیرات خود را اعمال می کند و باقی مانده آن به طور طبیعی از بدن دفع می شود. این روغن ها می تواند بر هیجانات، ذهن و احساسات نیز تاثیر بگذارد. برخی از روغن های گیاهی که در عطر درمانی استفاده می شود شامل اکالیپتوس، استوقودوس، رزماری، لیمو، نعناع و... است.

خاستگاه عطر درمانی

به گفته دکتر نسیم زرین پنجه، محقق پژوهشکده گیاهان دارویی، خاستگاه عطر درمانی به ۶۰۰۰ سال قبل برمی گردد. زمانی که پزشک مصری هیم هوتپ، خدای علم طب آن دوره، مصرف روغن های معطر برای حمام و ماساژ را توصیه می کرد. سقراط، پدر یونانی علم طب، استحمام با روغن های معطر به طور منظم و ماساژ با عطر را توصیه کرده است. این همان شیوه ای است که به طور موثر در آتن برای پیشگیری از طاعون انجام می شده است. طی طاعون عظیمی که در سال ۱۶۶۵ شهر لندن با آن مواجه شد، مردم بسته های چوب سدر، سرو و استوقودوس را در خیابان ها می سوزاندند. عطر درمانی در اوایل قرن بیستم به تایید وسیع تری دست یافت. دکتر جین ولنت جراح فرانسوی ارتش به وفور از روغن های گیاهی در جنگ جهانی دوم استفاده می کرد. امروز تحقیقات، موارد مصرف متعدد روغن های معطر را ثابت کرده است. تحقیقات پزشکی در سال های اخیر ثابت کرده است که عطرها همانند دیگر داروها به طور مستقیم روی مغز تاثیر می گذارند. برای مثال بوییدن گیاه استوقودوس، امواج آلفا را در پشت سر افزایش می دهد و این ناحیه مرتبط با حفظ آرامش است. بوی گل یاسمن امواج بتا را در مغز افزایش می دهد و این امواج باعث افزایش تحرک و هوشیاری می شود.

روغن های معطر چگونه عمل می کنند؟

دکتر آلن هاچ متخصص اعصاب و رئیس مرکز تحقیقات بویایی و چشایی در شیکاگو می گوید: «بوها به طور مستقیم روی مغز تاثیر می گذارند، درست مانند داروهای مخدر.» بینی ما ظرفیت و توانایی تشخیص یک میلیونیوم بوی مختلف را دارد. عطر و بو وارد بینی ما می شود و با پرزهای بینی تماس حاصل می کند. گیرنده های واقع در این پرزها به پیازهای بویایی واقع در انتهای رشته های عصبی مغز متصل هستند. بوها به وسیله پرزها و از طریق پیازهای بویایی به کمک لرزش های الکتریکی به مغز انتقال می یابند. سیستم لیمبیک بخشی از مغز است که مرتبط با حالات روحی، احساسات، هیجانات، حافظه و یادگیری ماست. تمام بوهایی که به سیستم لیمبیک می رسند، آثار شیمیایی مستقیم روی حالت روحی ما دارند. به علاوه سیستم لیمبیک محل ذخیره میلیون ها بویی است که به خاطر می آوریم. سلول های روغن های گیاهی خیلی ریز هستند و به راحتی می توانند در پوست نفوذ کنند و جذب جریان خون شوند. مدتی طول می کشد تا مواد زاید از طریق خون، ادرار، عرق و مدفوع خارج شود.

سه شنبه ها

مامان و نی نی

گریه نکردن نوزاد نشانه چیست؟

نوزادان به دلیل ضعیف بودن مستعد ابتلا به انواع بیماری ها هستند. بیماری هایی که شاید والدین چندان با آن ها آشنا نباشند زیرا بیشتر بیماری هایی مانند زردی، دل درد و ... در نوزادان بروز می کند. غافل از این که بیماری های بیشتری در کمین نوزاد تازه متولد شده، هست. «لیپوپروتینوسیس»، جزو یکی از نادرترین بیماری هایی است که سازمان بیماری های نادر مؤسسه ملی سلامت آن را به اثبات رسانده است و نوعی بیماری تغییرات غشایی و مخاطی در دوران نوزادی به شمار می رود. از علایم این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد: خارش چشم ها، گرفتگی صدا بروز برآمدگی هایی روی پوست، زخم های پوستی، زخم های مخاطی، پلاک های سخت شده پوستی، لاک های مخاطی، بزرگ شدن زبان، بالا رفتن میزان فسفولیپیدها در خون افزایش تیوررزین در ادرار، رشد تارهای صوتی صرع و عقب ماندگی ذهنی. نوزاد مبتلا به لیپوپروتینوسیس قدرت گریستن را هم از دست می دهد. در این بیماری مواد گلیکوپروتئین در پوست و غشاهای مخاطی دهان، حلق و حنجره تشکیل می شود و در برخی موارد مناطق احشایی را نیز در گیر می کند ولی در اکثر نوزادان در نواحی مانند صورت، گردن و نقاطی از بدن که به هم ساییده می شوند، بروز می کند. بروز این بیماری باعث می شود، تولید انواع کلاژن که کشسانی لازم را به پوست بدن می دهد، کاهش یابد. **منبع: نی نی سایت**

تغذیه

بروکلی منبع کلسیم!

اگر شیر دوست ندارید برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن خود می‌توانید نوعی سبزی ارزان و در دسترس را جایگزین کنید. تحقیقات نشان داده است هر چه مردان بیشتر کلم بروکلی و کلم فندقی مصرف کنند خطر سرطان روده بزرگ و راست‌روده در آنان کمتر می‌شود. کلم بروکلی با کاهش شیوع سرطان دهان، معده، پروستات و مثانه مرتبط است، بروکلی سرشار از فیبر و موادمغذی بوده و به دلیل کم کالری بودن، این ماده غذایی برای لاغری مفید است و احساس سیری طولانی مدت به فرد می دهد، بروکلی دارای ماده‌ای به نام سولفورافان است که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد. کلم بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین ث، فیبر و بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین آ) است و یک آنتی اکسیدان قوی به شمار می‌آید کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است.

آشپزی من

حریره بادام زمینی و جو دوسر

- جوها را درون یک ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا کمی گرم شود.
- یک فنجان آب به ماهیتابه اضافه کنید و بگذارید برای ۵ دقیقه بماند.
- آب باقی مانده را همراه با پودر دارچین درون یک قابلمه بریزید و بگذارید تا بجوشد.
- جو خیس خورده را همراه با آب آن به درون قابلمه اضافه کنید و بگذارید تا یک دقیقه بجوشد، شعله را کم کنید و مرتب آن را هم بزنید.
- سپس بگذارید به مدت ۳ دقیقه مواد پخته شود.
- قابلمه را از روی حرارت بردارید و بادام زمینی و کشمش ها را اضافه کنید.
- شیر و عسل را به آن ها بیفزایید.
- قطعات موز را نیز اضافه و خوب با هم مخلوط کنید. حریره شما آماده است.

- بلغور جودوسر – ۱۰۰ گرم
- بادام زمینی برشته شده و بدون نمک – ۲۸ گرم
- آب – ۳ فنجان
- کشمش – یک چهارم فنجان
- پودر دارچین – یک قاشق چای خوری
- شیر – یک فنجان
- عسل – یک قاشق غذاخوری
- موز قطعه قطعه شده – یک عدد

کیش تخصص ماست
اقساط بدون کارمزد
۳۶۰۳۶۰۱۰
یکتا سیر
کانال تلگرام: @yekta_seir

مرکز تخصصی اخذ ویزای ۵ ساله مولتیپل
کانادا
استرالیا اروپا انگلیس
ایرانگردی با ایران بگردم
جنگل ابر
تور گروهی ۸ و ۹ شهریور
آبگرم کلات
تور گروهی یکروزه ۱۶ شهریور
تور شمال چالوس
تور ۵ روزه از ۲۶ شهریور
کافه سفر TRAVEL CAFE
کافه سفر هاشمیه ۳۰
۰۵۱۳۸۸۴۴۸۴۴
۰۹۱۵۰۰۵۵۲۰۰
کافه سفر مجری تورهای ایرانگردی

قلب اروپا پرواز ماهان و ایران ایر
صربستان بدون ویزا
روسیه/مسکو/سنت پترزبورگ
استانبول از تهران/چین/گوانگجو
الیماگشت ۰۲۱-۸۸۹۱۸۶۶۹

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
ساحل زیبا و اختصاصی
نازلترین قیمت بهترین خدمات
شمال
مشهد سفر
mashhadsafar.ir
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، متل قو و...
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۸۱
۳۲۸۰۴۴۴۴

تور شگفت انگیز فیلیپین
سرزمین رویایی
برای اولین بار از مشهد (محدود)
۱۷ تا ۲۲ شهریور
۲۴ تا ۲۹ شهریور
ترانسفر با اتوبوس توریستی
بیمه مسافرتی و لیدر اختصاصی
۳ گشت شاد و تفریحی ویژه
۳ شب اقامت همراه با صبحانه، ناهار و شام
تخفیف ویژه تا عید غدیر
www.PareParvaz.net
۳۶۰۷۹۰۹۹
۰۹۲۰۶۰۷۹۰۹۹
پرپرواز توس

ایران گردی دره ارواح
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

دره ای مخوف و مسحورکننده در خوزستان که به «دره ارواح» شهرت پیدا کرده است. این دره تا به حال جان خیلی ها را گرفته و هرکسی جرات نزدیک شدن به آن را ندارد.

دره کول خرسان

دره «کول خِرسان»، «کول خِرسون» یا «اشکفت زرده» در ۲۵ کیلومتری شهرستان دزفول و در نزدیکی روستای بیشه بزان قرار دارد و به دره ارواح شهرت پیدا کرده است. دره ارواح با این که فاصله کمی از شهر دزفول دارد اما اختلاف دمایی زیادی با آن دارد و در فصل تابستان بسیار خنک است و دمای هوا اغلب بین ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد متغیر است.

آب و هوای خنک و مطبوع در تابستان و شهرت این دره به نام دره ارواح ، گردشگران ماجراجو را از سرتاسر ایران به سمت خود جذب کرده است. همین موضوع باعث وقوع حوادث مرگباری در سال های اخیر شده است. بنابراین قبل از هرچیز باید بگوییم که سفر به دره ارواح خوزستان کار هرکسی نیست و هرگز بدون راهنما و تجهیزات مناسب به این دره نروید! در مورد نامگذاری این دره به نام خرسان اطلاعات موثقی در دست نیست اما گفته می شود که در قدیم این دره محل زندگی خرس ها بوده است و به همین دلیل به آن کول خرسان می گویند. کول در زبان محلی به معنای دره است.

دره کول خرسان یا همان دره ارواح مسیری پرپیچ و خم بین صخره های سنگی است و در اکثر روزهای سال نور خورشید به آن نفوذ نمی کند و اغلب سایه است.

مسیر پیاده روی دره ارواح حدود ۴-۵ ساعت طول می کشد و در انتهای دره به رودخانه دز خواهید رسید. با نزدیک شدن به انتهای دره سطح آب افزایش پیدا می کند و ممکن است مجبور باشید مسافتی را شنا کنید. به همین دلیل بسیاری از افراد نمی توانند تا انتهای دره ارواح را بپیمایند و از اواسط مسیر برمی گردند. اگر آنقدر جسور و ماجراجو باشید که مسیر دره ارواح را تا آخر بروید به غاری قوسی شکل می رسید که در نهایت شما را به حوضچه گهر می رساند. عمق این حوضچه حدود ۳ متر است و اکثر گردشگران پس از طی مسیر طولانی و دشوار دره ارواح در نزدیکی این حوضچه توقف می کنند و به آب تنی و استراحت می پردازند.

استانبول تفلیس
آنتالیا ازمیر
۰۵۱-۳۸۰۶۹ داخلی (۳۳۳)
خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir
Online Travel Services حقاسیر رضوان

یزد شیراز تبریز اصفهان
قشم
کیش
تیسه های تور گردی
نقد ، اقساط با شرایط ویژه
AGS آذین گشت
۳۷۵۰۵
نبش خیام جنوبی ۱۰
www.AGS724.com azingasht_mhd azingasht

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)
t.me/parmisagency
صربستان تایلند مالزی
گرجستان آنتالیا
۳۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیر کیتر
پارمیس سیر

نقد اقساط
دبی آنتالیا استانبول تایلند مالزی
رزرو هتل در سرتاسر دنیا
با قیمت های باور نکردنی
اخذ ویزای شینگن
گرجستان صربستان
۰۵۱- ۳۷۵۰۵
azingasht azingasht_mhd www.AGS724.com
AGS آذین گشت

تشریفاتی سفر کنیم...
چارترکننده همه روزه
کیش
به همراه کارت هدیه ۱۵۰/۰۰۰ تومانی
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز

اخذ ویزای کانادا
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه گزاری
توریستی، تضمینی، کارآفرینی
استانبول | آنتالیا
با پرواز ترکیش
تایلند | دبی
امارات
ویژه تعطیلات شهریور
۰۵۱-۳۸۰۷۱
سپهر سیاحان
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۰۵۰

15th Mashhad International Tourism Fair
گردشگری
پانزدهمین نمایشگاه بین المللی
گردشگری و صنایع وابسته
نهمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی ایران
همزمان با هفته فرهنگی استان خراسان رضوی
۱۱ الی ۱۵ شهریور ماه ۱۳۹۷
نمایشگاه بین المللی مشهد
ساعت بازدید: ۱۷ الی ۲۳
ستاد اجرایی:
تلفن: ۰۹۰۱۸۲۹۶۲۳۲
۵/۹۷۰۹۰۲۳۸