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 سیّد مصطفی لنگری
جراح عمومی

مردی ۲۷ ساله‌ام، از سال ۹۰ تاکنون در قسمت چپ شکمم درد دارم طوری که وقتی می خواهم نفس بکشم یا چیزی را بردارم یا حتی دنده ماشین را عوض کنم، درگیر می شود. وقتی دراز می کشم، احساس می کنم چیزی درون شکمم کشیده می شود. دکتر رفته‌ام، سونوگرافی چیزی را نشان نداده است. راهنمایی‌ام کنید.

ممکن است فتق کشاله ران یا واریکوسل داشته باشید که با معاینه در حالت ایستاده توسط جراح مشخص می شود در غیر این صورت، باید کولونوسکوپی انجام دهید.

دکتر حسن رجبعلی نیا
پزشک داخلی

من وقتی استرس دارم یا عصبی هستم، ترش می کنم و سوزش معده شدید می گیرم.

توصیه اول من به شما، کنترل عوامل محرک مانند استرس و دوری کردن از غذاهای تحریک کننده است؛ مصرف دارو هم می تواند در کنترل استرس به شما کمک کند. خودتان بهتر از هر کسی می توانید 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 می کنند باید مراقب کم شدن زینک در بدن خود باشند. این بیماران می توانند به صورت روزانه مکمل زینک را مصرف کنند تا از این عارضه جلوگیری شود. به گزارش تسنیم، دکتر فاطمه فاقعی کارشناس مرکز اطلاع رسانی 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 می شود.

کاپتوپریل، از دسته داروهای مهار کننده آنژیوتانسین است که با مهار تولید آنژیوتانسین باعث گشادی عروق و کاهش فشار خون می شود. 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 می شود.

درمان کم خونی بدون زحمت اضافه!

پزشکی

دکتر نسیم زرین پنجه | پژوهشگر گیاهان دارویی

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

از جمله عوامل موثر دیگر در درمان کم خونی، می توان به تنفس عمیق و ورزش های سبکی همچون پیاده روی و یوگای ساده اشاره کرد. ماساژ نیز به حفظ سطح بالای خون کمک می کند

تشکیل هموگلوبین به مقدار آهن و پروتئین بستگی دارد. سلول های قرمز دارای طول عمری حدود ۱۲۰ روز هستند و روزانه تخریب و جایگزین می شوند. 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 می شود.

علایم 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 علایم کم خونی است. دیگر علایم کم خونی شامل حافظه ضعیف، ضعف عمومی در بدن، سرگیجه، خستگی، کاهش انرژی، تنگی نفس، کند شدن فرایند بهبود زخم ها، سر درد، 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.

دلایل بروز کم خونی

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

از دست دادن زیاد خون به دلیل جراحت و خون ریزی نیز می تواند باعث کم خونی شود. فقدان اسید گوارشی (اسید هیدروکلریک) مورد نیاز برای جذب آهن و پروتئین ها نیز می تواند به کم خونی منجر شود. فشارهای روحی روانی، اضطراب و نگرانی، در تولید اسید هیدروکلریک در بدن اثر می گذارد. مصرف بسیاری از داروهایی که ویتامین E بدن را کاهش می دهد یا مصرف داروهایی که مواد مغذی مورد نیاز در ساختن سلول های قرمز خون را غیر فعال می کند، در کم خونی موثر است. دلایل کمتر شناخته شده دیگر در بروز کم خونی، انگل ها و کرم های روده ای است.

درمان طبیعی و گیاهی

مصرف فراوان آهن در سال های اولیه زندگی می تواند در پیشگیری از کم خونی موثر و مفید باشد. غذاهای تصفیه شده همچون نان سفید، قندها و دسر، بدن را از آهن مورد نیاز تهی می کند. آهن را همیشه باید به شکل آلی آن مصرف کرد زیرا استفاده از آهن غیر آلی می تواند خطرناک باشد و ویتامین های محافظتی و اسید های چرب غیر اشباع را از بین ببرد که این موضوع موجب وارد شدن صدمات جدی به کبد و حتی سقط جنین یا تاخیر در تولد نوزاد یا تولد پیش از موعد می شود. غذاهای غنی از آهن آلی طبیعی شامل گندم و غلات سبوس دار، برنج قهوه ای، سبزیجات برگ دار سبز همچون کلم، کرفس، اسفناج و میوه هایی همچون سیب، توت، گیلاس، انگور، انجیر و خرما ست. 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 دو وعده مرکبات مصرف شود. بیمار مبتلا به کم خونی باید توجه ویژه ای به عصاره چغندر داشته باشد. عصاره چغندر مقادیر زیادی آهن دارد، سلول های قرمز خون را احیا و دوباره فعال می کند. همچنین اکسیژن تازه را برای بدن فراهم و به عملکرد طبیعی تنفس کمک می کند. حمام آب سرد، در میان ارزشمندترین اقدامات درمانی برای رفع کم خونی قرار دارد. حمام بخار نیز برای بیماران مبتلا به کم خونی توصیه می شود. استفاده از حمام آفتاب نیز مفید است زیرا نور خورشید تولید سلول های قرمز را تحریک می کند.

آشپزی من

آش ماشاب «قم»

برای تهیه ماشاب خوشمزه ابتدا باید ماش، لوبیا چشم بلبلی، عدس، برنج و گندم را بشویید. 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 آید و مواد پخته شود. در اواسط پخت، کدو حلوایی و سیب زمینی و آب گوشت را اضافه کنید. حرارت را ملایم کنید تا آش جا بیفتد. یکی از نشانه های جا افتادن آش، این است که پوست ماش روی سطح آش دیده شود. هنگامی که آش جا افتاد و خواستید سرو کنید، نیمی از گوشت ریش شده را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید. می توانید نیمی دیگر از گوشت را به همراه کشک و نعناع داغ برای تزیین استفاده کنید.

- گوشت گوسفند پخته و ریش شده - ۲۰۰ گرم
- ماش - یک و نیم پیمانه
- لوبیا چشم بلبلی - نصف پیمانه
- برنج - نصف پیمانه
- گندم - نصف پیمانه
- سیب زمینی نگینی خرد شده - یک عدد
- کدو حلوایی نگینی خرد شده - 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

سه شنبه ها

مامان و نی نی

چند توصیه برای لذت بردن از مادر شدن

تا زمانی که می توانید 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 آغوشتان جمع می کند، صدای قلبتان را می شنود، بوی شما را می فهمد و با لمس پوست تنتان، احساس اطمینان می کند. هنگام غذا دادن با شیشه شیر، به چشم های نوزادتان نگاه کنید. می خواهید در ازای این غذا دادن ها چیزی هم نصیب شما شود؟! داشتن ارتباط چشمی دایم به نوزاد کمک می کند شما را 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 می افتد یا جیغ های ظریف و بانمک می کشد، احساس قهرمان بودن می کنید! گوشی همراه تان را کنار بگذارید. خانواده، دوستان و همکارانتان درک می کنند چرا جواب دادن به پیام هایشان برای شما چند ساعت زمان می برد! به ضربان قلبش گوش کنید. یادتان می آید وقتی این صدای دلنشین را در اتاق سونوگرافی می شنیدید، چقدر هیجان زده می شدید؟

هنوز هم هر لحظه که بخواهید می توانید از این موسیقی زیبا لذت ببرید. وقتی خواب است شما هم بخوابید. هرگز به خاطر این که ساعت ۷ صبح تازه می خواهید بخوابید، احساس ناراحتی نکنید. مادری که خوب استراحت کرده باشد، یک مادر خوشحال و شاداب است و این برای کودک، فوایدزیادی دارد.

تغذیه

تاثیر غذاهای چرب بر ژن‌ها

پژوهشگران آمریکایی دریافتند مصرف غذاهای چرب، ژن‌ها را تغییر و افراد را در معرض اختلالات متابولیکی قرار می دهد. نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، آثار مخرب یک رژیم غذایی ناسالم می تواند تا سه نسل بعد را تحت تأثیر قرار دهد. بررسی های قبلی بیانگر آن بود که کودکان والدین چاق، مستعد چاقی هستند و مطالعات جدید ثابت می کند 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 چربی ها در غذای روزانه، می تواند بر سلامت نوه‌ها و نتیجه‌ها نیز تأثیر بگذارد. پژوهشگران آمریکایی می گویند به نظر می رسد، مصرف غذاهای چرب ژن‌ها را تغییر و افراد را در معرض اختلالات متابولیکی قرار می دهد. کارشناسان بهداشتی تأکید می کنند مصرف غذاهای فراوری شده بیش از هر غذای دیگری، نسل های آینده را تحت تأثیر قرار می دهد؛ حتی اگر خود مادران با مصرف غذاها چاق نشوند و تناسب اندام خود را حفظ کنند.

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶-۹۹۹۳۴

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

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

سپهربال
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 ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز YASHRIFAT PARVAZ

حفاسیر ۳۸۰۶۹
کیش - یزد
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
آنتالیا - تفلیس
داخلی ۹۱۹
پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
در کمترین زمان

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

کیش قشم
بهترین نرخ پرواز و هتل
هتل خلیج فارس، اوم، ریحان، سای سینی، ساحل طلائی و...
قاصدک GHASEDAK
۰۵۱۳۷۶۶۳۰۸۰ مشهد - میدان جانباز - مجتمع تجاری پاز - طبقه +۱

ارزانترین تور
تور هندوستان
۶ شب اقامت در سواحل بندرزیبای کوچین
اختصاص ارز مسافرتی تا سقف ۱۰۰۰ یورو
قاصدک GHASEDAK
۰۵۱۳۷۶۶۳۰۸۰ مشهد - میدان جانباز - مجتمع تجاری پاز - طبقه +۱
QATAR AIRWAYS

سفر آتی با آتی
www.atitravel.com
ATI آتی
Tour & Travel Agency
شرکت خدمات مسافرت هوایی، جهانگردی و زیارتی
ویزای توریستی کانادا
و تنها مجری رسمی پیکاپ ویزا در مشهد
نماینده رسمی خدمات ویزای هند
۳۸۸۰۸ _ ۳۸۶۸۹۲۴۶ _ ۳۸۴۳۱۹۱۹
Canada

(کارگزار رسمی سفارت عراق)
آرتا
از مجموعه شرکت های ریحانه
صدور ویزای فوری عراق
« ویزای آزاد کربلا با نرخ ویژه»
پرواز نجف و بغداد
قطار ۰۵۱-۳۲۲۲۵۴۰۰
www.arta111.ir
چهار طبقه - بلوار مدرس بین مدرس ۸ و ۱۰ جنب بیمه البرز آژانس آرتا

ایران گردی روستای پالنگان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

جاده پیچ در پیچ که به پایان می رسد گویی سرزمینی دیگر در پیش چشم مان ظاهر می شود. به هر گوشه ای که می نگریم جاذبه ای توجه مان را جلب می کند. گویی در ابتدای اورامان کردستان و در میان دره تنگی ور، زندگی به سبکی خاص در جریان است. خانه هایی که بر قامت کوه جای گرفته و با چیدن سنگ ها بر روی هم به صورت پلکانی ساخته شده اند. در این میان رودخانه ای با گذر از میان روستا آن را به دو نیم تقسیم کرده است و صدای جوش و خروشش به گوش می رسد.از کوه و رودخانه و دره که بگذریم بقایای بر جای مانده از خانه های قدیمی، تاریخ را فریاد می زنند و نشان از قدمت این روستا دارند. مردم با لبخندی مهربان از تازه واردان استقبال می کنند و تمام تلاش شان را به کار می گیرند تا میزبان خوبی باشند. ردپای فرهنگ و تاریخ در روستای پالنگان باعث شده است تا مسوولان آن را با شماره ۳۱۲۲۱ در فهرست آثار ملی جای دهند.پالنگان در میان کوه و به صورت پلکانی شکل گرفته است. در معماری این روستا پشت بام خانه پایینی به عنوان حیاط منزل بالایی مورد استفاده قرار می گیرد و همبستگی و وابستگی میان ساکنان در اوج خود به چشم می خورد.

مصالح به کار رفته در ساخت خانه ها، بومی و اغلب سنگ ها هستند که به روش خشکه‌چینی بر روی هم قرار گرفته اند. روش خشکه‌چینی به روی هم یا کنار هم چیدن سنگ یا عناصر ساختمانی اتلاق می شود که به شکل منظم بدون استفاده از ملات صورت می گیرد. این خانه های سنگ چین نشان از دانش کهن خانه سازی پیشینیان دارد که نوع معماری را با فرهنگ مردم و شرایط جغرافیایی ترکیب و انسان را با طبیعت هماهنگ کرده است. برای ساخت خانه ها بدنه کوه را تراشیده اند تا فضایی را ایجاد کنند و بعد در آن فضاها خانه های سنگی را بنا کرده اند.

پالنگان و اطراف آن مانند سایر مناطق کردستان طبیعتی زیبا و تماشایی دارد. باغ های زیبا در بخش غربی روستا، جلوه خاصی به آن بخشیده اند و چشم اندازی سرسبز را به نمایش می گذارند.

۲۰ چشمه جوشان در دره تنگی ور و در فاصله ۷۰۰ تا ۸۰۰ متری جنوب شرقی پالنگان وجود دارند که آب زلال خود را از قلب زمین در رودخانه تنگی ور جاری می سازند. در میانه راه آبشارهای دیدنی به چشم می خورند که بر زیبایی منطقه می افزایند. این رودخانه بعد از پشت سر گذاشتن روستا در حدود ۳۰۰ متری غرب پالنگان به رودخانه پرآب سیروان می ریزد.

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

به هنگام تابستان و بهار که هوا رو به اعتدال و گرمی می گذارد عشایر کُرد قدم به این منطقه می گذارند و با اجرای مراسم سنتی خود همچون موسیقی گریان، چیله و سیاچمانه حال و هوای خاصی را در پالنگان ایجاد می کنند.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه
گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰