

پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با صاعقه‌ایابی و گرفتن شرع حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف دارو بی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر عبدالرضا عیاقی
متخصص پوست و مو

من در فصل سرد سال دچار خارش پوست می شوم که علت آن را نمی دانم. آیا این مشکل من جدی است؟

خارش شدید بدن، یک بیماری نیست و به عنوان یک علامت مطرح می شود. برای نمونه ممکن است فردی تب کرده باشد و علت آن عفونت درونی بدن یا عفونت خون باشد. ممکن است علت خارش اگر ما، حساسیت شدید پوست، پوست خشک، حساسیت به شوینده ها یا ابتلا به بیماری هوچکین باشد زیر این بیماری از جمله بیماری هایی است که یکی از نشانه های اصلی ابتلا به آن، خارش بدن است. اختلال عملکرد تیروئید به صورت کم کاری یا پرکاری نیز منجر به خارش بدن می شود. ممکن است علت خارش، بیماری های پوستی باشد و نشانه ای از ابتلا به هیچ کدام از بیماری ها نباشد.

نار سابی کلیه، مشکلات هورمونی، بیماری های کبد (التهاب کبدی به دلیل انسداد مجاری صفراوی) و تمام بیماری های داخلی بدن با نشانه های از خارش آغاز می شوند و ارتباط مستقیمی با خارش بدن دارند. حتی خارش می تواند علامتی برای ابتلا به سرطان نیز باشد. البته گاهی ممکن است به علت ابتلا به یک بیماری عفونی مانند گال باشد که این بیماری مسری است.

در برخی پیدا کردن علت خارش مشکل است و باید آزمایش هایی انجام شود زیرا ممکن است خارش حتی به دلیل ابتلا به انگل روده و شپش سر باشد. خارش ناشی از خشکی پوست بسیار شایع است که این علت بیشتر در سالمندان، افرادی که در محیط های آب و هوایی خشک زندگی می کنند یا آب کم می خورند، شایع است که می توان با استفاده از نرم کننده ها، روغن های گیاهی و شوینده های ملایم خارش را کنترل و درمان کرد. گاهی نیز از آنتی هیستامین ها به عنوان کنترل کننده خارش - نه درمان کننده علت خارش- می توان استفاده کرد.

شماره پیاپی زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

غذاهایی که بروز آلزایمر را سرعت می بخشد

تغذیه

بر اساس نتایج مطالعه ای که به تازگی انجام شده، رژیم غذایی غربی که سرشار از گوشت، شیرینی و غذاهای چرب است، احتمال بروز آلزایمر را افزایش می دهد. مدت هاست که می دانیم بعضی از غذاها احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهند به گزارش اکونومیست اما مطالعه اخیر در زمینه عوامل بروز این بیماری نشان می دهد غذاها می توانند یکی از گزینه های درمان طبیعی آلزایمر نیز باشند. بنابراین این که چه می خورید و چه نمی خورید، بسیار مهم است. غذاهایی که احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد به قرار زیر است:

گوشت قرمز

مصرف زیاد گوشت قرمز می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. گوشت قرمز یکی از مواد غذایی حاوی آهن است. اگر چه بدن تان برای مبارزه با کم خونی، غلبه بر خستگی مزمن و ضعف عضلانی به آهن نیاز دارد، ولی مقدار بیش از حد آن موجب افزایش آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد در بدن می شود. با مصرف بیش از حد گوشت قرمز، میزان آهن در ماده خاکستری مغز افزایش می یابد. ماده خاکستری مغز همان محلی است که اولین علائم دژنراسیون (کاهش تدریجی عملکرد بافت ها و اندام ها) ناشی از پیری در آن جا مشاهده می شود. شما باید حواس تان به مقدار گوشت قرمز مصرفی باشد. از گوشت قرمز با کیفیت و گوشت گاوهایی که به طور طبیعی پرورش یافته اند، استفاده کنید.

کرپویدرات تصفیه شده و شیرینی ها

رژیم های غذایی سرشار از کرپویدرات ها و شیرینی ها، احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد. در سال ۲۰۱۲ در این زمینه مطالعه ای روی افراد بالای ۷۰ سال انجام شد.

مصرف جیوه ز یاد

استادیار بالینی روان پزشکی «گیل سالتز» در بیمارستان نیویورک می گوید: جیوه بیشتر در ماهی یافت می شود. اگر ماهی بزرگ باشد

آشپزی من

کوفته لوبیا سبز

مخلوط شل است و نمی تواند به صورت گلوله در بیایرد، کمی دیگر پودر نان اضافه کنید.
در آخر پیاز پازمان و نمک و فلفل را هم اضافه کنید.
در یک ظرف کوچک، روغن بریزید و اجازه بدهید تا داغ شود.
از مواد گلوله های کوچک (اندازه گردویا کوچک تر) درست کنید و توی روغن که حال داغ شده بیندازید.
هر چند دقیقه گلوله ها را اتکان دهید تا بکینواخت سرخ شود.
سپس از روغن خارج کنید و روی دستمال آشپزخانه روغن اضافه آن را بگیریید و به عنوان غذای اصلی سرو کنید.

• گردوی خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
• پنبیر پازمزان - در صورت تمایل
• پودر نان باگت - ۳ قاشق غذاخوری

• لوبیا سبز - ۳۰۰ گرم
• تخم مرغ - یک عدد
• زرشک - ۲ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل - به مقدار لازم



گرسنگی و سیری خود به عنوان راهنمای خوردن استفاده می کنند، به سیستمی که بتواند به درستی کار کند، نیاز خواهند داشت.

کدام غذا بیشترین تاثیر را در بروز آلزایمر دارد؟

کباب گوشت غیر ارگانیک که در چاشنی های آماده خوابانده و پادمای بالا کباب شده است، بیشتر از غذاهای دیگر موجب بروز آلزایمر می شود.

چه غذاهایی احتمال بروز آلزایمر را کاهش می دهد؟

در حالی که باید برای پیشگیری از آلزایمر از بعضی غذاها دوری کنید، بعضی غذاهای دیگر مانند غذاهای تازه و سبزیجات می توانند به شما کمک کنند تا خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهید.



آبشارهای دیدنی سیستان و بلوچستان!

شاید تصورش برای ما سخت باشد که در استان کم آبی مانند سیستان و بلوچستان آبشارهایی با ارتفاع بلند وجود داشته باشد که به طور معمول در بیشتر ایام سال کم و بیش آب از آن ها جاری است اما واقعیت دارد. در این استان، آبشارهای زیادی وجود دارند که این ویژگی را دارند و می توانند مقصد های خوبی برای گردشگران داخلی و خارجی باشند. در ادامه بعضی از این آبشار ها را معرفی می کنیم:

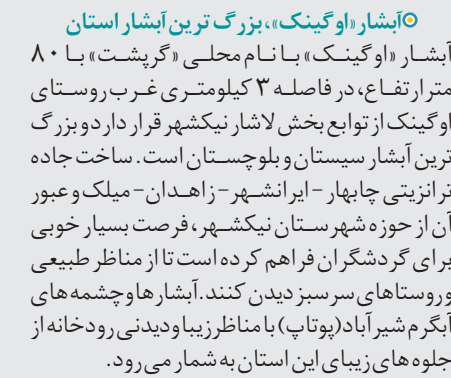
آبشار «گلیک»

آبشار گلیک در استان سیستان و بلوچستان واقع است. یکی از مکان های تفریحی و گردشگری شهرستان نیکشهر، آبشار گلیک در بخش لاشار حوزه دهستان لاشار جنوبی در روستای جاکس است. آبشار گلیک که یکی از زیباترین آبشار های منطقه است، ۶ متر ارتفاع دارد و به صورت پلکانی با حوضچه های زیبا و صخره ای، نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند. وجود پوشش گیاهی نادر و گیاهان دارویی در مسیر آبشار، از دیگر جاذبه های دیدنی این آبشار است. این آبشار در ۶۹ کیلومتری نیکشهر و یک ونیم کیلومتری جاده ترانزیتی چابهار به ایرانشهر قرار دارد.



آبشار چوتین گون

آبشار چوتین گون (Chotin Govn) یکی از مکان های زیبا و پر جاذبه با ۲۰ متر ارتفاع در ۴۰ کیلومتری شهرستان سراوان در نزدیکی دهستان نا هوک واقع شده است. وجه تسمیه این نام برگرفته از گون نام محلی درخت بنه بوده که حاکی از وجود جنگل هایی از بنه در این منطقه است.



آبشار لادیز

آبشار لادیز یکی از جاذبه های روستای لادیز، در فاصله کمی از غار لادیز واقع شده است. روستای لادیز از توابع بخش میرجاوه شهرستان زاهدان است که در ۲۵ کیلومتری جنوب غربی شهر میرجاوه واقع شده است. رودخانه لادیز نیز از شمال روستا عبور می کند. این روستا قدمت چندانی ندارد و از مناطق بیلاقی عشایر بلوچ بوده که سال ها پیش به سکونتگاه دائمی تبدیل شده است. آبشار لادیز در دامنه های شرقی کوه زیبای تفتان قرار دارد.

منابع: سایت گردشگری سیستان و بلوچستان- باشگاه خبرنگاران



آبشار شالمال

این آبشار در منطقه ای با همین نام در ۱۳ کیلومتری نیکشهر و در شرق روستای جلائی کنگ از توابع بخش مرکزی و در حاشیه جاده ترانزیتی نیکشهر - چابهار، منطقه ای زیبا و دیدنی اما ناشناخته است. آب این آبشار علاوه بر رویش گیاهان مختلف در مسیر رودخانه و ایجاد سرسبزی، برای آبیاری مزارع کشاورزی پایین دست نیز استفاده می شود. شهرستان نیکشهر واقع در بلوچستان، برخلاف تصور هموطنان، منطقه ای خشک و کویری نیست بلکه از جاذبه های طبیعی متنوعی برخوردار است.



ایرسا ۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰
کیش
مالزی
ترکیه هند دبی
نقد / اقساط

تشریفاتی سفر کنیم...
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
Orange County
۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۸ و ۶ (شماره ۲۸ طبقه ۱)
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ ۰۵۱-۳۱۴۰۶

کیش
کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

آلمان، فرانسه ایتالیا، هلند
۱۰۰٪ تضمینی
۰۹۱۵۵۷۹۷۴۴۸-۰۵۱۳۸۴۳۸۶۲۱

جهت مشاوره امور دانشجویی و تحصیل در آمریکا، کانادا، اروپا
INA-HEFS
تلفن: ۰۰۱ ۷۰۳ ۴۴ ۴۴ ۳۳۳
mbjani@usa-studying.com

کشمش
اقساط دلخواه
استانبول گرجستان آنتالیا دبی
پاژسیر ۳۱۸۱۰

اخذ ویزای آلمان، فرانسه ایتالیا، هلند
۰۹۱۵۵۷۹۷۴۴۸-۰۵۱۳۸۴۳۸۶۲۱

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، امپتور، سونا، جکوزی، سرو میوه، آب معدنی، پای و قهوه صبحانه و نهار بصورت بوفه

پارمیس
نماینده اختصاصی هتل ۵ ستاره پارمیس کتر
۰۲۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

نجف آرام سیر شیعیان کربلا
زمینی و هوایی / نقد / اقساط
۰۹۱۵۱۱۶۳۹۶ ۳۸۵۵۰۳۶۰

ویزای توریستی کانادا
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان
ویزای شینگن ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند
پیکاپ ویزا - وقت سفارت - ورود VIP به سفارت
تور اروپا - کشته کروزر MSC
نماینده رسمی کشته کروزر MSC در مشهد
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com @bagha3dak
www.ghasedak360.com

شماره های ۲۴ ساعته
شماره های ۲۴ ساعته
۰۹۱۵۱۱۶۳۹۶ ۳۸۵۵۰۳۶۰