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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر شاهین شادنیا
متخصص سم شناسی و مسمومیت

درباره مسمومیت با مواد مختلف توضیح دهید؟

مسمومیت های شیمیایی و دارویی ناشی از سوءمصرف مواد مخدر و محرک ها مانند مسمومیت با تریاک، 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 زندگی 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، بنزودیازپین 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 می‌شود. در این گونه مواقع باید از خوراندن مواد لبنی، شیر و چربی پرهیز کرد چرا که این مواد جذب ترکیبات سمی را سریع تر می کنند.

سلامت

بدون جوراب، کفش نپوشید

شاید برای پوشیدن کفش بدون جوراب دلیلی داشته باشید اما به هر حال باید بدانید نپوشیدن جوراب بسیار مضر است و می‌تواند خطرات جدی به همراه داشته باشد و سلامت پا را با مشکل مواجه کند. به گزارش برنا، افراد هر قدر هم احساس کنند پاهای تمیزی دارند، باید بدانند نپوشیدن جوراب اشتباه است. نکته قابل توجه این که پاهای شما می‌تواند 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 پا یک مایع استریل بود، باز هم وجود این مقدار مایع در کفش انسان می‌توانست نتیجه خیلی بدی در پی داشته باشد. حال باید توجه داشت عرق دارای باکتری است و همان طور که می‌دانید باکتری‌ها در محیط‌های مرطوب و تاریک به سرعت رشد می کنند و تکثیر می یابند.

برای پیشگیری از آلزایمر، هوشمندانه آشپزی کنید

تغذیه

همه غذاها محتوی مقادیری از محصولات نهایی گلیکاسیون (واکنش غیرآنزیمی قندها با پروتئین‌ها) است. گلیکاسیون به‌صورت عادی در بدن اتفاق می‌افتد و به غلظت قندِ موجود در بدن بستگی دارد. هر چند مقدار این ترکیبات در گوشت، پنیرها و چربی‌های جانوری بسیار بیشتر از دیگر غذاهاست. مقدار محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در اثر گرما افزایش می‌یابد. 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 تأثیرگذار است. در ادامه با این روش ها آشنا می شویم.

چربی‌های مفید برای مغز از جمله اسید چرب امگا ۳ در رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌وفور یافت می‌شود. این چربی در ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون موجود است و نقش مهمی در سلامت مغز دارد

در میان روش‌های مختلف آشپزی، گریل کردن (کبابی کردن) و سرخ کردن گوشت، میزان محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته را بسیار افزایش می‌دهد. به‌عنوان مثال سطح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در مرغ خام ۸۰۰ است ولی در مرغ سرخ شده به ۸۰۰۰ واحد افزایش می‌یابد. به همین دلیل بهتر است از سرخ کردن و کباب کردن در دمای بالا بپرهیزید و به‌جای آن‌ها از تنگاب‌پزی (پختن مواد غذایی بدون استفاده از روغن)، آب‌پز کردن، تفت‌آب‌پزی (تفت دادن مواد غذایی در روغن و پختن آن‌ها با مقدار کمی آب) و تابه گریل روی اجاق استفاده کنید. برگ زیتون یکی از موادی است که می‌تواند از تشکیل محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته جلوگیری کند.

کدام غذا بیشترین تأثیر را در بروز آلزایمر دارد؟

کباب گوشت غیرارگانیکی که در تَر چاشنی‌های آماده خوابانده و با دمای بالا کباب شده است، بیشتر از دیگر غذاها موجب بروز آلزایمر می‌شود (ترچاشنی‌ها موادی هستند که گوشت و مرغ را برای طعم‌دار کردن در آن‌ها می‌خوابانیم).

به خصوص گوشت گاوی که به‌طور طبیعی پرورش نیافته و در حرارت بالا درست شده است، به‌طور چشمگیری دارای محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته بیشتری است. اگر می‌خواهید گوشت را در موادی بخوابانید، از ترچاشنی‌های آماده استفاده نکنید زیرا آن‌ها سرشار از شکر و شیرین کننده‌هایی هستند که خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند. اگر می‌خواهید گوشت قرمز مصرف کنید، از گوشت گاوی استفاده کنید که با علف تغذیه شده است. برای تهیه ترچاشنی و خواباندن گوشت در آن، از سرکه و گیاهان استفاده کنید. گوشت را در دمای پایین به‌آرامی بپزید تا میزان محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته بیشتر نشود. انتخاب هوشمندانه ترچاشنی‌ها، می‌تواند خطر سرطان‌زایی کباب کردن گوشت را تا ۹۹ درصد کاهش دهد.

چه غذاهایی احتمال بروز آلزایمر را کاهش می‌دهند؟

در حالی که برای پیشگیری از آلزایمر باید از خوردن بعضی غذاها دوری کنید، بعضی غذاهای دیگر به شما کمک می کنند تا خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهید. دنبال کردن رژیم مدیترانه ای، بزرگ‌ترین لطفی است که می‌توانید در حق مغزتان بکنید. این رژیم غذایی با تکیه بر مصرف میوه‌ها و سبزی های تازه، غذاهای دریایی، طیور، مغزها، روغن زیتون، مصرف متوسط لبنیات و مصرف گوشت قرمز تنها در مناسبت‌های خاص یا یک بار در هفته، می‌تواند در پیشگیری از آلزایمر مؤثر باشد. به دلیل وجود غذاهایی مانند آووکادو، سبزیجات سبزبرگ و روغن زیتون، این رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات مثبتی در مغز بر جای بگذارد.

آشپزی من

سوپ و نیزی

برای تهیه این سوپ، در ابتدا پوست گوجه فرنگی را جدا می 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 و پس از اندکی سرد شدن، ترکیب گوجه فرنگی، فلفل سبز و پیاز را در میکسر می ریزیم و خوب هم می زنیم، سپس میکس مواد را در قابلمه روی حرارت ملایم قرار می دهیم و جوز هندی رنده شده و پودر فلفل سیاه و نمک را اضافه می کنیم و در آخر ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی و ریحان ساطوری شده را به مواد مان می افزاییم. پس از گذشت ۱۰ دقیقه و پختن 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
- سربرگ ریحان - ۵۰ گرم
- جوز هندی - ۴ گرم
- دانه فلفل سیاه و نمک - به مقدار لازم

شنبه‌ها

ترفندها

روش‌های 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 می‌شود. سبد مخصوص بخارپز کردن را به نحوی در ظرف آب جوش قرار دهید که در تماس با آب نباشد و روی آن قرار بگیرد. قارچ‌ها را به مدت ۲ دقیقه داخل سبد بریزید. سپس آن‌ها را داخل آب سرد فرو ببرید و بعد آبکشی کنید. بخار آب جوش باعث تمیز شدن، نیم‌پز شدن و سفید شدن قارچ‌ها می‌شود. قارچ‌ها را داخل ظرف‌های کوچک پلاستیکی بریزید و آن‌ها را داخل فریزر بگذارید. از این قارچ‌ها می‌توانید هر زمان که خواستید در سوپ یا دیگر غذاها استفاده کنید. این روش بسیار راحت است و طعم و بافت قارچ‌ها در زمان نگهداری بیشتر حفظ می‌شود. فقط احتمال دارد آلودگی‌های روی سطح قارچ‌ها به اندازه روش سفید کردن پاک نشود.

ترشی قارچ

ابتدا قارچ‌ها را بشویید و سپس آب اضافی آن‌ها 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 بعد تکرار کنید. در نهایت نیز شیشه را با سرکه پر و 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 قارچ‌ها را مقداری تفت بدهید و از پختن آن‌ها به طور کامل بپرهیزید. سپس بگذارید قارچ‌ها سرد شوند و بعد آن‌ها را داخل بشقاب یا ظرف شیشه‌ای بریزید. بعد از سرد شدن، قارچ‌ها را به ظرف‌های کوچک‌تر مخصوص فریزر منتقل کنید. هنگام استفاده قارچ‌ها را به همان شکل در سوپ بیندازید یا این که دوباره آن‌ها را در روغن یا کره تفت دهید تا آماده مصرف شوند.

روش‌های کنسرو کردن در منزل

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

۲- ابتدا قارچ‌ها را می شویند سپس به هر کیلوگرم قارچ، یک قاشق غذاخوری نمک اضافه می کنند و تفت می دهند. پس از سرد شدن قارچ‌ها آن‌ها را در قوطی های مناسب می ریزند. در قوطی‌ها را می بندند و به مدت یک ساعت می جوشانند.

ایران گردی کویر ریگ جن

• 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 انارک 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 روی داده و بر سر زبان ها افتاده است؛ محلی ها این منطقه را محل قتل و دفن موجودات 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 باتلاق های ریگ جن است که سرانجامی جز مرگ در پی نخواهد داشت.

• اینجا دنیایی وهم آلود را پیش روی‌تان قرار می دهد؛ سرزمینی که اگر پایتان را به آنجا بگذارید خواهید دید که در شعاع پنجاه کیلومتری‌تان هیچ جنبده‌ای وجود ندارد! حیات در این کویر واژه ای بی معناست و حتی می تواند یک شوخی به نظر برسد؛ کافیست 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 زار به چشم نمی آید و خبری از حتی قطره ای آب شیرین نیست. یک دشت فرسایش یافته زیربنای ریگ جن را تشکیل می دهد و تپه های ماسه ای برخان (۱) و تپه های ماسه ای هرمی (۲) در سراسر آن پراکنده اند. در جای جای این کویر رسوبات نمکی فراوانی دیده می شود که از دامنه های فرسایش یافته البرز نشات گرفته اند. ریگ جن از شمال با کوه گوگردی، از جنوب با کوه ملاهادی و از شرق با جاده دامغان به جندق محدود شده و در قسمت شمالی آن نیز بقایایی از یک مسیل پهناور قرار دارد که آب حاصل از بارش های نادر فصلی را از ارتفاعات کوه گوگردی به سوی قلب ریگ جن هدایت می کند.

آنچه که موجب تمایز ریگ جن با تمام کویرهای ایران شده، رازهای سر به مهر آن است که هر ذهنی را به خود مشغول می کند

پیش از آنکه در مورد دومین راز این کویر اسرار آمیز برایتان بگوییم، باید بدانید که قسمت جنوب شرقی ریگ جن با تپه های ماسه ای محصور شده و این منطقه با نام "دم ریگ" خوانده می شود.

در قسمت شمال و شمال غربی دم ریگ نیز ۵ دیوار ماسه ای در فاصله ۱۰ تا ۲۰ کیلومتری یکدیگر قرار گرفته و در حدود ۷۰ تا ۹۰ کیلومتر به سمت شمال امتداد دارند.

یکی از جالب ترین رازهای این منطقه شگفت انگیز در ۳۰ کیلومتری جنوب مرکز ریگ جن و نقطه تلاقی دیواره پنجم و دم ریگ نهفته است.

این رمز و راز به سنگ های سیاه رنگی مربوط می شود که در این منطقه به چشم می خورند و سرباره های ذوب فلزات معدنی هستند. سرباره محصولی مصنوعی و جاتیی است، که از تاخالصی‌های موجود در سنگ فلزات به هنگام جداسازی فلز در کوره‌های ذوب به دست می آید و کاربردهای گوناگونی دارد. با پژوهش های انجام شده بر روی این سنگ ها مشخص شد که این سرباره ها پس از ذوبِ مسِ استخراج شده از ارتفاعات کوه ملاهادی 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 در جای جای آن در کمین نشسته اند، باز هم خیلی از 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 نیافتنی کویرنوردان نیست؛ کسانی هستند که حتی ۵ روز در این کویر مانده اند و امروز در حال مرور خاطره های هیجان انگیزشان هستند. عبور از ریگ جن، جنگی بین کنجکاوی انسان و رمزآلودگی کویر است که طرفدارانش یکی، دوتا هم نیستند. هستند کسانی که کوله بار می بندند و عازم این سفر اسرارآمیز می شوند تا از بودن در این دنیای پر رمز و راز لذت ببرند.

بهار و تابستان:

شاید در اوایل بهار هنوز هوا آن قدر گرم نباشد؛ اما تابش آفتاب ممکن است کمی گزنده به نظر برسد. ریگ جن هم مانند همه مناطق کویری تابستان خوشایندی ندارد، شدت گرما آن قدر زیاد است که تمام لذت ها را از شما می گیرد.

پاییز و زمستان:

کویر را در پاییز و زمستان تجربه کنید تا از آب و هوای معتدل آن لذت ببرید؛ اما مثل هر سفر دیگری حتما قبل از اقدام به بستن کوله بارتان، نگاهی به پیش بینی های آب و هوا بیندازید.

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۵۰-۳۲۲۹۰

کیش
کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

اخذ ویزا شنگن/کانادا/ وقت سفارت/پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی تور داخلی و خارجی
آرامش سیر توس ۳۷۲۳۰۸۲۳

جهت مشاوره امور دانشجویی و
تحصیل در آمریکا، کانادا، اروپا
با شرکت INA-HEFS تماس حاصل فرمایید
تلفن: ۳۴۳ ۴۴ ۴۴ ۷۰۳ ۰۰۱
mbijani@usa-studing.com

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

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

تشریفاتی سفر کنیم...
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
مالزی
۸ روزه ۳/۸۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

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

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس سیر
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

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: 901 +98 51 380 69 | @SafarKartMeli
مشهد مقدس - حد فاصل چهارراه لشگر و ملک الشعراء ۳۶ - شماره ۳۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی
سفر کارت ملی

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