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 محمد حسین عزیزی
متخصص صنایع غذایی

آیا کیسه‌های چای کیسه‌ای سرطان‌زاست؟

کیسه‌های چای اگر از مواد اولیه (کاغذ نامرغوب) تهیه شود قطعا حامل عوامل بیماری‌زا خواهد بود البته بیماری‌زا بودن آن، آنی نیست و به مرور زمان ایجاد مشکل خواهد کرد. خطرساز بودن کیسه‌هایی که در تولید چای کیسه‌ای استفاده می‌شود به کیفیت کاغذ به کار رفته در تولید آن بستگی دارد. اگر کاغذ از نوع نامرغوب باشد، ممکن است به ترکیبات کلره از جمله اپی کلروهیدرین آلوده باشد. از آن جا که کاغذ را برای استفاده در چای کیسه‌ای، با کلر بی‌رنگ می‌کنند، این قضیه چندان دور از ذهن نیست که به اپی کلروهیدرین آغشته شود. به‌علاوه موضوع دیگری هم مطرح است که گفته می‌شود در محصولات پلاستیکی و بعد از آن هم در کاغذ چای‌های کیسه‌ای، ممکن است ماده شیمیایی فتالات وجود داشته باشد. در کنار روند فراوری و اضافه کردن برخی مواد به چای‌های کیسه‌ای، احتمالا یکی دیگر از دلایل آلودگی این چای‌ها همان استفاده از کاغذ باشد. در حقیقت استفاده از کاغذ این چای‌ها برای بسته‌بندی به شکل کیسه‌ای شاید بتواند سبب آلودگی آن به فتالات شود.»

بیشتر بدانیم

زنان سحرخیز کمتر افسرده می‌شوند

محققان می‌گویند زنانی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوند، در قیاس با زنانی که دوست دارند تا دیروقت بخوابند، کمتر در معرض احتمال ابتلا به افسردگی هستند. به گزارش شفاف، محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، خطر ابتلا به افسردگی را احتمالا کاهش می‌دهد به‌طوری که درباره زنان، این خطر ۱۲ تا ۲۷ درصد کمتر است. معمولا افراد از لحاظ الگوی خواب به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ دسته اول افرادی هستند که صبح‌های زود از خواب بیدار می‌شوند و شب‌ها نیز زود می‌خوابند و دسته دوم افرادی هستند که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند. زنانی که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند، بیشتر احتمال دارد به افسردگی مبتلا شوند. افرادی که اساساً تمایل به دیر بیدار شدن دارند، می‌توانند با زودتر بیدار شدن و قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، خطر ابتلای خود به بیماری افسردگی را کاهش دهند.

بهداشت پوست

فواید رژیم غذایی «کتوژنیک» برای پوست

رژیم غذایی ضدالتهابی می‌تواند موجب عارضه‌ای به نام پروریگو پیگمنتوزا شود که معمولاً به آن کهیرهای کتونی می‌گویند. در رژیم‌های کتوژنیک، افراد بیشتر تصمیم می‌گیرند نان و پاستا را با غذاهای پُرچرب مثل کره بادام زمینی جایگزین کنند. کاهش وزن سریعی که خیلی از افراد در رژیم‌های کتوژنیک به آن می‌رسند، انگیزه‌ای شایع است اما تأثیر این رژیم‌ها روی پوست هنوز کاملا مشخص نیست. عده‌ای گزارش می‌کنند که با این رژیم، پوستشان شفاف‌تر و روشن‌تر شده است در حالی که عده‌ای دیگر با کهیرهای قرمز و خارش‌دار در قسمت بالاتنه روبه رو می‌شوند.

افزایش مصرف چربی‌های سالم مثل سالمون و گردو به برطرف شدن خشکی پوست، خارش پوست و پوسته شدن آن کمک می‌کند

در رژیم کتوژنیک، به جای کربوهیدرات، چربی‌ها می‌سوزد و احساس سیری بیشتری می‌کنید. با افزودن چربی‌های بیشتر به رژیم غذایی و حذف کربوهیدرات‌ها، بدن را در یک حالت طبیعی متابولیک قرار می‌دهید که به آن کتون زدگی می‌گویند و طی آن، بدن چربی‌ها را به کتون‌ها تبدیل می‌کند و کتون‌ها به جای پروتئین و کربوهیدرات‌ها تبدیل به منبع اصلی انرژی می‌شوند و از لحاظ تئوریک کاهش وزن خواهید داشت.

فواید رژیم غذایی کتوژنیک چیست؟

هر چند رژیم کتوژنیک در اصل برای کمک به کنترل صرع در کودکان به وجود آمد اما مقاله‌ها و توصیه‌های بعدی تصریح کردند که افزایش مصرف چربی و کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند راهی مؤثر برای کنترل سرطان و کاهش قند خون در دیابت نوع دوم باشد؛ اما این روزها، کاهش وزن معروف‌ترین نتیجه‌ای است که درباره رژیم‌های کتوژنیک مطرح است.

عوارض ناخوشایند

کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند مجبورتان کند فیبر خیلی کمی مصرف و در نتیجه مشکلاتی در گوارش‌تان پیدا کنید. یبوست مشکلی رایج در رژیم کتوژنیک است چون مصرف غذاهای فیبردار، میوه و سبزی بسیار محدود می‌شود. از همه مهم‌تر، محدودکننده بودن رژیم کتوژنیک می‌تواند موجب اختلال خوردن در برخی افراد شود از این رو رژیم کتوژنیک به آن‌هایی که سابقه اختلال خوردن دارند، توصیه نمی‌شود.

تاثیر روی پوست

اگر رژیم کم کربوهیدرات به درستی اجرا شود، می‌تواند اثر خوبی روی پوست بگذارد یعنی با حذف کربوهیدرات‌های ساده و افزایش مصرف چربی‌های سالم می‌توانید التهاب‌های اضافه بدن را هدف بگیرید. التهاب، عامل اصلی بروز آکنه است. این کربوهیدرات‌های ساده هستند که التهاب ایجاد می‌کنند. وقتی شما التهاب را در بدنتان کاهش می‌دهید، می‌توانید اثرش را روی پوست ببینید، چون پوست تان درخشان‌تر و کمتر ملتهب می‌شود.

افزایش مصرف چربی چه اثری روی پوست دارد؟

اسیدهای چرب امگا ۳ برای پوست و مو بسیار مفیدند. خیلی از افراد نگران این هستند که مصرف زیاد چربی باعث بروز آکنه می‌شود اما این‌طور نیست. باز هم نکته این جاست که در رژیم کتوژنیک مجاز نیستید هر نوع چربی مصرف کنید.

رژیم کتوژنیک برای پوست خوب است یا بد؟

هر چند رژیم کتوژنیک این ظرفیت را دارد که آکنه را برطرف کند اما این اثر هنوز تضمین شده نیست، چون صرف نظر از همه این حرف‌ها، پوست هر کسی متفاوت است.

آشپزی من

سالاد کلم و عدس

عدس را به همراه آب سرد، پیاز، سه حبه سیر و برگ بو در قابلمه بریزید و روی شعله متوسط بگذارید. از زمانی که آب به جوش آمد ۳۰ دقیقه عدس را بپزید، سپس سبزی‌ها را از آن خارج کنید، دور بریزید و عدس را آب کش کنید. روغن را در یک تابه داغ کنید و دو حبه سیر ساطوری و پیاز را ۵ دقیقه روی شعله ملایم تفت دهید تا پیاز نرم شود. کلم را اضافه کنید و ۳ دقیقه دیگر تفت دهید تا کمی بپزد اما تردی خود را از دست ندهد. عدس را همراه پیاز خلالی، آویشن، آب و رنده پوست لیمو ترش به آن اضافه و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. هنگامی که عدس گرم شد، سالاد را سرو کنید.

- عدس - ۱۵۰ گرم
- آب سرد - یک لیتر
- سیر - ۵ حبه
- برگ بو - یک عدد
- پیاز - یک عدد
- روغن - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز کوچک - یک عدد
- پودر آویشن - یک قاشق چای‌خوری
- کلم سفید خرد شده - ۱۵۰ گرم
- رنده و آب لیموی ترش - یک عدد
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم

یکشنبه‌ها

آشنایی با بیماری‌ها

نارسایی کلیه، بیماری خاموش اما دردسرساز

نارسایی کلیه زمانی اتفاق می‌افتد که فعالیت کلیه و عملکرد آن نتواند سموم داخل بدن را دفع کند. از کار افتادن کلیه حتما به معنای ایجاد اختلال در دفع ادرار نیست، حتی ممکن است حجم ادرار در ۲۴ ساعت نیز از دیگران بیشتر باشد اما کیفیت کافی نداشته باشد تا سموم بدن را دفع کند. حتی گاهی پذیرش این موضوع برای بیمارانی که کلیه خود را از دست داده‌اند، با استناد به این که «ما هنوز دفع ادرار داریم» سخت است. دکتر عباس بصیری، جراح کلیه و مجاری ادراری و استاد دانشگاه شهید بهشتی درباره نارسایی کلیه نکات مفیدی را ارائه می‌دهد. برای رسیدن به نارسایی کامل کلیه پنج مرحله وجود دارد که در مرحله پنجم بیمار باید دیالیز شود. علایم نارسایی کلیه می‌تواند بی‌اشتهایی، ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، بی‌حوصلگی، خستگی و گاهی خارش بدن باشد. البته این علایم در نارسایی قطعی و کلی ظاهر می‌شود و نباید انتظار داشت در مراحل اولیه هم همین نشانه‌ها دیده شود.

کلیه خاموش را دریابید

نارسایی کلیه در مراحل اولیه، خاموش است و شاید هیچ علامت خاصی برای فرد ایجاد نکند. ما معتقدیم آماری که برای بیماران کلیوی وجود دارد ۱۰ برابر افرادی است که هم اکنون دیالیز می‌شوند. تعداد زیادی از بیماران هنوز به بیماری خود آگاه نیستند زیرا علایم‌شان هنوز شدید نشده است و نارسایی کلیه هم در آن‌ها قطعی نیست.

یکشنبه‌ها

سلامت عمومی

یبوست یکی از عوامل ایجاد بیماری‌های کلیه

مطالعات جدید نشان می‌دهد یبوست احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیه و نارسایی آن را افزایش می‌دهد. بررسی پرونده سلامت بیش از ۳/۵ میلیون آمریکایی نشان می‌دهد یبوست یکی از عوامل بروز بیماری‌های کلیه است. این مطالعه که توسط محققان در ممفیس صورت گرفته است، نشان می‌دهد هر چه میزان و مدت یبوست بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیه نیز افزایش می‌یابد. محققان احتمال می‌دهند یبوست نشانه تغییرات میکروبی در روده است و این تغییر می‌تواند زمینه را برای التهاب و بیماری‌های مختلف فراهم کند. حدود ۳۰ درصد جمعیت جهان در طول عمر خود به یبوست مبتلا می‌شوند و این عارضه در برخی شرایط پزشکی مانند شیمی درمانی، استفاده از داروهای خاص و بارداری شدیدتر می‌شود.

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

تور گروهی جمعه ها، روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر با ساحل زیبا و اختصاصی
شمال سفر مشهد
تازلترین قیمت بهترین خدمات
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، نله کابین، متل قو و...
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۸۴۸۲۱ ۳۸۹۰۴۳۳۳
@MASHHADSAFARI

صربستان/تایلند/ترکیه/دبی/ارمنستان
مالزی/گرجستان/زمینی/کیش/قشم هوایی
آرامش سیر توس ۳۷۲۳۰۸۲۳

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

اخذ ویزای اوکراین با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن
اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشورهای
آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه ها
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳

سپهربال SEPEHRBAL
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

تور اروپا
اخذ ویزای شینگن تضمینی
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰
استانبول - آنتالیا
ازمیر - تفلیس
داخلی ۲۱۲ داخلی ۳۳۳
مشهد - کیش - مشهد
پرواز زاگرس یکشنبه‌ها چهارشنبه‌ها
حقاسیر ۳۸۰۶۹

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

قشم تبریز شیراز اصفهان یزد
کیش نقد، اقساط
با شرایط ویژه
AGS آذین گشت ۳۷۵۰۵
ریلی و هوایی

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

کرجستان ترکیه مالزی تایلند
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت

تور یک روزه پرآب ترین رودخانه
طبیعت زیبای درون گر
(صبحانه.ناهار.میان وعده) ۵۰/۰۰۰ تومان
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری شهربازی - سینما ۵ بعدی - گشت جزیره
کیش چارتر روزانه

ایران گردی غار سهولان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

غار سهولان دومین غار بزرگ آبی ایران است و در حدود ۴۳ کیلومتری شمال شرقی مهاباد در محور مهاباد - بوکان در آذربایجان غربی قرار دارد. این غار در قدیم خانه مردم پارتی‌تبار بوده است.

به گزارش ایسنا، غار آبی تاریخی سهولان یکی از مهمترین و کم نظیرترین غارهای طبیعی کشور و از شگفت‌انگیزترین جلوه های طبیعت زیبای استان آذربایجان غربی بشمار می‌رود.

این غار روزانه پذیرای حدود یک هزار گردشگر و مسافری است که از اقصی نقاط کشور برای دیدن این پدیده طبیعی به مهاباد سفر می‌کنند.

غار سهولان به زبان کردی به معنی یخبندان است و این غار در نزدیکی روستایی به همین نام قرار گرفته است. مردم محلی غار را کونه کوتر، یعنی لانه کبوتر نیز می نامند. دلیل این نامگذاری وجود تعداد زیادی لانه کبوتر درون غار است.مساحت داخلی غار سهولان حدود ۶۰۰ مترمربع است و محتویات غار سنگ های آهکی است. ارتفاع سقف غار تا سطح دریاچه آن ۵۰ متر است و عمق آب در برخی جاها به ۳۲ متر می‌رسد. اختلاف دمای درون و بیرون غار بین ۱۰ الی ۱۵ درجه است.غار سهولان شبیه غار علیصدر در همدان است. این غار آبی با جلوه های طبیعی و قندیل‌های منحصر به فردی که دارد در دامنه رشته کوه‌های کوتر قرار دارد. این پدیده زیبا و نادر دارای ۲ دهانه است. مطالعات غارشناسان نشان می‌دهد که این غار بر اثر فعالیت های زمین شناسی به اواخر دوره کرتاسه برمی گردد که قدمت آن به ۷۰ میلیون سال قبل بازمی گردد. این غار ۱۰۰ سال پیش برای اولین بار توسط ژاک دمرگان فرانسوی مورد کاوش و بررسی قرار گرفت.

پس از آن در سالهای جنگ جهانی دوم نیز توسط یک هیات انگلیسی مجددا مورد مطالعه قرار گرفت و در مهرماه ۱۳۷۳ توسط غارشناسان ایرانی شناسایی شد.در خرداد ماه سال ۷۶ نیز یک کمیته از اعضای غارشناسی آذربایجان غربی این غار را مورد بازدید و مطالعه قرار دادند. کارشناسان میراث فرهنگی معتقدند به استناد لایه‌های سفالی که از منطقه دالان اصلی و تالار بزرگ و دهلیز ورودی کونه مالان بدست آمده این غار از هزاره‌های دوم و اول قبل از میلاد تا دوره پارتی و اسلامی و حتی زمان‌هایی از قرون وسطی مورد سکونت انسان‌ها قرار گرفته است.

تنها موجودات زنده این غار کبوتر چاهی و خفاش می باشند که قسمت هایی از غار را به عنوان آشیانه انتخاب کرده‌اند. به دلیل تاریک بودن و نبود نور هیچ نوع جلبکی در آب دریاچه این غار رشد نکرده و به غیر از جانداران میکروسکوپی هیچ موجود دیگری زیست نمی‌کند.

آب دریاچه غار بسیار شفاف و زلال است. عمق آن علی رغم تاریک بودن تا چند متری قابل رویت است.

درجه حرارت در فصل تابستان و زمستان بین ۱۰ تا ۱۳ درجه سانتیگراد در نوسان است و رطوبت حاکم بر غار نیز بین ۷۰ تا ۸۰ درصد متغیر است که در اثر رطوبت بالا روی سنگ‌ها و صخره‌ها با خزه‌های سبز و قهوه‌ای پوشیده شده و گاهی قطرات آب از بالای ایوان‌ها به روی سطح آب می‌چکد.

نخستین دریاچه پیش روی گردشگران حدود ۲۰۰ متر وسعت دارد که دارای آبی زلال و صاف است. دالان بالای سر این دریاچه افزون بر ۵۰ متر ارتفاع دارد و در انتهای آن دو دالان باریک به عرض دو متر دیده می‌شود که به دریاچه‌ها و دالان‌های بعدی باز می‌شوند.