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 منصور ایزدی
متخصص طب سوزنی

آیا در طب سوزنی درمان قطعی امکان پذیر است؟

خیلی از بیماری هایی که با طب روز درمان نشده با طب سوزنی قابل درمان است.

آیا طب سوزنی با یوگا ارتباطی دارد؟
منشأ کار در بدن انرژی های نهفته است که انسان یک سری از آن ها را شناخته است. آن چه در طب سوزنی و یوگا انجام می شود تقویت این عملگرهاست. یعنی انرژی ها عملگرهای مختلف بدن است که تحت فرمان مغز است. طب سوزنی آن عملگرها را تقویت، فعال و زنده می کند تا عملکرد خوبی داشته باشند بنابراین طب سوزنی می تواند با یوگا ارتباط داشته باشد.

دوره درمان چه قدر است؟
دوره درمان بسته به نوع بیماری متفاوت است. مثلا برای درمان یک بیماری ممکن است به چند جلسه نیاز باشد و برای درمان بیماری دیگری به چند دوره ۱۰ جلسه ای.

دوشنبه‌ها

خانه داری

اگر طالب کدبانوگری هستید!

*برای جلوگیری از چسبیدن گوشت یا ماهی به ته ظرف، ابتدا یک لایه از برش های لیمو را ته ظرف قرار دهید و سپس گوشت یا ماهی را روی آن بگذارید.

*پیازهای ریز را ابتدا در آب جوش قرار دهید تا به آسانی پوست شود.

*برای کند کردن روند فاسد شدن گوجه فرنگی آن را از محل اتصال به ساقه به پایین قرار دهید این کار مانع از ورود هوا می شود.

*برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید.

*پاستا را هنگام گرم کردن مجدد به شکل دونات در بیاورید تا سریع تر گرم شود.

*برای از بین بردن بوی بد چاه بهتر است مقداری جوش شیرین را با پودر ماشین لباسشویی ترکیب کنید و آن را با فشار آب داغ داخل لوله ها بریزید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

عجایب خون انسان!

تازه‌ها

از حدود سال ۱۹۹۶ مشخص شد که خون از دو قسمت تشکیل شده است. این دو قسمت عبارت است از سلول ها و مایعی که در سیستم چرخشی بسته‌ای در جریان است و با انقباض قلب به جلو رانده می شود.

خون حدود ۷ درصد از وزن بدن انسان را تشکیل می دهد و یکی از نشانه های اصلی حیات در انسان ها فشار خون است. فشار خون، میزان فشاری است که گردش خون روی دیواره های رگ های خونی وارد می کند. این مایع حیات بخش ویژگی های منحصر به فردی دارد که در ادامه به بیان بخشی از آن می‌پردازیم.

- برای این که تمام خون بدن یک شخص از طریق پشه ها کشیده شود، به ۱/۱۲۰/۰۰۰ پشه نیاز است.
- انسان می تواند ۴۰ درصد از خونش را از دست بدهد و هنوز زنده بماند. البته این موضوع تنها با تزریق خون به موقع امکان پذیر خواهد بود.
- ۲۱ درصد از تمام حملات قلبی در روزهای ابتدایی هفته رخ می دهد. در این روزهای هفته مقدار هورمون های استرس در خون بیشتر است و همین موضوع باعث می شود که میزان حملات قلبی در روزهای ابتدایی هفته بیشتر باشد.
- ضربان قلب بر اخلاق ما تاثیر گذار است. دانشمندان طی مطالعه ای این موضوع را در مردی که تازه پیوند قلب انجام داده بود، بررسی کردند. ذهن، احساسات و رفتارهای این مرد پس از پیوند قلب به شکل غیرطبیعی تغییر کرده بود.
- برای کاهش خطر حمله قلبی باید هنگام صبح آرام آرام از خواب بیدار شوید و از شدت تمرین های ورزشی در هنگام عصر بکاهید.
- آب نارگیل ترکیبات مشابهی با پلاسمای خون دارد و همچنین به دلیل داشتن املاحی خاص، برای کنترل فشار خون مناسب است.
- گروه های خونی ممکن است در طلاق زوج ها موثر باشد. دانشمندان دریافته اند که بین نوع گروه خونی زوج ها و احتمال جدایی آن ها ارتباط مستقیمی وجود دارد. در قوی ترین روابط، هر دو زوج گروه خونی O دارند. همسرانی که معمولاً به فکر طلاق می افتند، بیش از همه ترکیب گروه خونی A و AB یا A و O هستند.
- گروه خونی در سلامت شما تاثیر گذار است. افراد دارای گروه خونی O کمتر به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا می شوند و در مقابل خطر ابتلای این افراد به سرطان پوست یا چاقی بیشتر است.
- افراد دارای گروه خونی A باید مواظب کلسترول خون خود باشند زیرا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در افراد دارای این گروه خونی بیشتر است.
- کسانی که گروه خونی B دارند نیز باید بدانند بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به دیابت یا سرطان پانکراس قرار دارند. افراد دارای گروه خونی AB نیز باید مراقب حافظه و تمرکز خود باشند زیرا احتمال ابتلای این افراد به مشکلات شناختی ۸۲ درصد بیش از افراد دارای گروه های خونی دیگر است.
- نوشیدنی های انرژی زا شکل تپش قلب را تغییر می دهد. به گزارش سایت پزشکان محققان دریافته اند که پس از نوشیدن این مایعات انرژی زا، مقدار کافئین موجود در خون ۳ برابر همین مقدار در هنگام نوشیدن دیگر مایعات کافئین دار مانند قهوه و نوشابه است. به دلیل تغییری که این نوشیدنی ها در سبک تپش قلب افراد ایجاد می کند می تواند باعث بروز صرع یا حتی مرگ شود.
- رژیم های غذایی بر اساس گروه خونی افراد هیچ گاه موثر نخواهد بود و محققان دانشگاه تورنتو به این نتیجه رسیده اند که تعیین رژیم غذایی بر اساس گروه خونی افراد، دروغی بیش نیست.
- عملکرد ورزشی به گروه خونی فرد بستگی دارد. تحقیقی علمی که در سال ۲۰۱۷ انجام شد نشان داد که افراد دارای گروه خونی O استقامت و بنیه بیشتری نسبت به افراد دارای گروه های خونی دیگر دارند. در میان بهترین بازیکنان واترپلو، هیچ بازیکنی با گروه خونی AB یافت نشد.
- برای به گردش درآوردن خون، قلب چنان فشاری ایجاد می کند که می تواند جویی از خون به طول ۹/۱ متر راه بیندازد.
- انسان می تواند بدون ضربان قلب به زندگی خود ادامه دهد. در سال ۲۰۱۲، پزشکان دستگاهی را در درون بدن مردی ۵۵ ساله به نام کریگ لوییس قرار دادند که بدون نیاز به ضربان قلب، خون را در بدن وی به جریان انداخت. همچنین فردی به نام استن لارکین ۵۵۵ روز را بدون قلب زندگی کرد تا قلب جدیدی برای اهدا به او آماده شود. قلب مشکل دار استن با یک دستگاه که در کوله پشتی اش قرار داشت جایگزین شد. او با همین قلب مصنوعی و بیرونی خود بسکتبال بازی می کرد.

> خون طلایی در واقع به رنگ طلایی نیست اما یک ویژگی بسیار خاص محسوب می شود. در واقع چنین خونی فاقد هر نوع آنتی ژن است. این ویژگی در سال ۱۹۶۱ کشف شد و امروزه تنها ۴۰ نفر که آنتی ژن های Rh در خون آن ها وجود ندارد شناخته شده اند. خون این افراد برای تزریق به هر فردی با هر گروه خونی مناسب است

آشپزی من

چیکن الا کینگ (عمانی)

- مرغ را داخل آب به مدت ۴۵ دقیقه بجوشانید تا ترد شود.
- بعد آن را کنار بگذارید تا خنک شود؛ سپس آن را از داخل آب خارج و استخوان هایش را جدا کنید.
- عصاره مرغ یا همان آب مرغ را از صافی رد کنید.
- کره را داخل ماهی تابه آب کنید و قارچ ها را به مدت ۲ دقیقه داخل آن تفت دهید.
- به آن آرد سفید معمولی اضافه کنید و همراه با قارچ برای یک دقیقه دیگر هم بزنید.
- سه فنجان از عصاره مرغ را به محتوای ماهی تابه اضافه کنید و با هم زدن بگذارید به جوش آید.
- به آن گالینابلانکا، فلفل دلمه ای سبز و قرمز خرد شده، هویج رنده شده، خامه و پودر فلفل سفید نیز اضافه کنید و روی شعله کم به مدت ۳ دقیقه بگذارید تا سس بجوشد.
- به آن آب لیمو بیفزایید و تکه های مرغ را داخلش قرار دهید و اندکی هم بزنید.
- موقع سرو روی آن جعفری خرد شده بپاشید.

- مرغ -یک عدد کامل
- آب-۷ فنجان
- قارچ (خردشده)-یک فنجان
- آرد سفید-۴ قاشق غذاخوری
- گالینابلانکا-دو بسته
- فلفل دلمه‌ای سبز خرد شده-یک عدد
- فلفل دلمه ای قرمز خرد شده-یک عدد
- هویج پوست گرفته و رنده شده-یک عدد
- خامه فرم گرفته یا همان خامه هم زده شده-یک فنجان
- پودر فلفل سفید-یک چهارم قاشق چای خوری
- آب لیمو- ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری تازه خرد شده-به میزان لازم برای تزیین

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

نسبت دور کمر به دور باسن

نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که نسبت دور کمر به دور باسن ۰/۷ برای زنان و ۰/۹ برای مردان نشان دهنده سلامت بیشتر و باروری بالاتر است. بر اساس یک مطالعه که نتایج آن در یوروپین هارت ژورنال (۲۰۰۷) منتشر شده، اندازه دور کمر و نسبت دور کمر به دور باسن شاخصی برای برآورد احتمال بروز مشکلات قلبی عروقی است. بالا بودن این نسبت می تواند یکی از نشانه‌های اضافه وزن و چاقی نیز باشد که از مهم ترین خطرات برای سلامتی به شمار می‌رود. سازمان بهداشت جهانی نسبت دور کمر به باسن ۰/۸۵ را برای زنان و ۰/۹ را برای مردان به عنوان مقیاس چاقی شکم تعیین کرده است. برای اندازه گیری این نسبت، محیط دور مفصل ران که از پهن ترین قسمت باسن عبور می کند و محیط دور کمر که باریک ترین قسمت کمر است، اندازه گیری و اندازه دور کمر بر باسن تقسیم می شود.

تغذیه

تاثیر تغذیه در استحکام استخوان ها بیش از ورزش است

محققان با بررسی تاثیر مصرف مکمل های معدنی و ورزش در موش ها دریافتند تغذیه بیش از ورزش در تراکم استخوان و استحکام آن تاثیر دارد. به گزارش مهر، محققان همچنین دریافتند حتی بعد از توقف فعالیت های ورزشی، موش ها تا زمانی که رژیم غذایی غنی از مواد معدنی مصرف می کردند، استحکام استخوان هایشان باقی مانده بود. «دیوید کوهن»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه میشیگان، در این باره می گوید: «مصرف بلندمدت غذاهای مملو از مواد معدنی نه تنها به افزایش تراکم و استحکام استخوان ها منجر می شود، بلکه سلامت استخوان ها را تا مدت ها بعد هم حفظ می کند.» دومین یافته مهم این است که رژیم غذایی به تنهایی و بدون ورزش، در استحکام استخوان تاثیر دارد. وی می افزاید: «داده ها نشان می دهد مصرف بلندمدت غذاهای سرشار از مواد معدنی می تواند در پیشگیری از پوکی استخوان بر اثر افزایش سن مفید باشد، حتی اگر فرد ورزش نکرده باشد.» در حالی که در بیشتر مطالعات تاثیر افزایش مصرف کلسیم بررسی شده است، در این مطالعه، افزایش مصرف کلسیم و فسفر بررسی و فواید هر دو هم مشخص شد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

ایران گردی کلوت های شهداد

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

اگر از شهر شهداد به سمت شهرستان نهبندان به راه بیفتید، پس از مدتی چشم تان به تابلویی می خورد که شما را به سمت کلوت های شهداد راهنمایی می کند و شما را به بازدید از جاذبه ای در بیابان لوت می خواند. کلوت به برجستگی هایی گفته می شود که بین شیارهای U شکل ایجاد شده اند. راس این برجستگی ها صاف به نظر می رسد؛ اما طرفِ رو به باد آن ها به صورت پرشیب و طرف دیگر آن ها به صورت کم شیب شکل گرفته است. این اشکال معمولا در رسوبات قدیمی و نرم دریاچه ها ایجاد می شوند و به شکل تپه‌های فرسایشی رخ می نمایند. کارشناسان بر این باورند که کلوت از دو واژه «کل» به معنای «آبادی» و «لوت» اسم همین منطقه یعنی دشت لوت، تشکیل شده است.حالا که با کلوت آشنا شدید باید بگوییم که کلوت های شهداد در گستره ای ۱۱ هزار کیلومترمربعی شکل گرفته اند و برخی این منطقه را شهر افسانه ای کلوت ها می نامند. این عارضه طبیعی حدود ۲۰ هزار سال قبل در اثر فرسایش آبی و بادی، ایجاد شده است. زمین شناسان این منطقه را یکی از قطب های گرمایی زمین می دانند و ساکنان اروپای سبز برای دیدن آن به ایران می آیند. کلوت های شهداد از لحاظ شکل ناهمواری و شرایط پیدایش، پدیده ای بی نظیر در دنیا به شمار می روند و هنوز اصول و خواص پیدایش آنها در هاله ای از ابهام قرار دارد. این کلوت ها که از شمال به جنوب کشیده شده اند، حدود ۱۴۵ کیلومتر طول دارند و عرض شان از غرب به شرق به ۷۰ کیلومتر می رسد.

این سازه های طبیعی در موازات تل ماسه‌های بزرگ شرق دشت لوت واقع شده اند؛ دشتی که نامش در فهرست میراث جهانی یونسکو به چشم می خورد. در نزدیکی کلوت‌های شهداد و در دل دشت لوت، تمدنی با قدمت بیش از ۶ هزار سال کشف شده است. کارشناسان آثار بسیاری از جمله سفال، مجسمه و زیوآلات و قدیمی ترین درفش جهان با نام «درفش شهداد» را از همین منطقه به دست آورده اند. این منطقه هم از نظر طبیعی پدیده ای منحصر به فرد است و هم از نظر تاریخی اهمیت فراوانی دارد.کویر ظاهری ساده اما جذاب دارد و دوست دارانش جذب همین یک‌رنگی و سادگی آن می شوند. می توانید بر روی شن های داغ قدم بزنید و گرمای خورشید که در دانه دانه این شن ها ذخیره شده است را به بدن تان منتقل کنید. اگر به ثبت تصاویر علاقه مندید کویر سوژه نابی برای شماست.

شهداد منطقه ای کویری است و باید در فصول خنک و به ویژه پاییز به آن سفر کنید.

بهار: در اوایل بهار و موسم نوروز، سفر به شهداد در برنامه خیلی از مسافران قرار می گیرد. هوا هنوز آن قدر گرم نیست و می توان بر روی خلق یک روز خوب در این کویر حساب باز کرد.

تابستان: گرمای هوا در این فصل به اوج می رسد و کمتر کسی هوس سفر به شهداد را می کند.

پاییز: بهترین فصل سفر به شهداد، پاییز است و هوا رو به اعتدال می رود.

زمستان: شب های به شدت سردی در این فصل انتظار شما را می کشد؛ اما باز هم مسافران به سوی شهداد می روند. به ویژه در اواخر اسفند گردشگری این منطقه جانی تازه می گیرد.

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

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

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

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

سفر آتی با آتی
www.atitravel.ir
ATI آتی Tour & Travel Agency
شرکت خدمات مسافرت هوایی، جهانگردی و زیارتی
ویزای توریستی کانادا
تنها مجری رسمی پیکاپ ویزا در مشهد
نماینده رسمی خدمات ویزای هند
تلفن: ۲۸-۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷

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

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

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و نهار 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

نرخ ویژه تور دبی
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی
هتل ۳* صبحانه و ناهار
۲/۹۹۰/۰۰۰ تومان
WWW.ROSHANSEIR.COM
آژانس روشن سیر ۳۱۴۴۱-۰۵۱
کانال اطلاع رسانی تورها و آفرها
@ROSHANSEIR

کیش چارتر روزانه
رایگان
صبحانه - ترانسفر - سینما ۵ بعدی
شهربازی - سافاری - گشت جزیره
۱۰ تا ۴۰٪ تخفیف خدمات گردشگری
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
مالزی ۸ روزه ۳/۸۹۰/۰۰۰
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
۹۷۱۱۸۹۲۴/ف