

پرسش و پاسخ

نویز داروها تنها با ممانعت از ورود گر قند به جریان امکان پذیر است و اگر تر پانسی ۹ سولات مصرف در وی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر سمیه علیپور

کارشناس غذا و دارو

لطفا در باره ویژگی های روغن زیتون مرغوب توضیح دهید؟

روغن زیتون یکی از روغن های گیاهی است که حاوی مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۹ است. طعم خوبی دارد و برای سلامت بسیار مفید است. روغن زیتون مرغوب، از میوه درخت زیتون باروش های مکانیکی به دست می آید و هیچ گونه عمل آوری شیمیایی مثل استخراج با حلال یا استریفیکاسیون مجدد یا اختلاط با سایر روغن ها روی آن انجام نمی شود.

روغن زیتون بکر:

روغنی است که از میوه درخت زیتون و توسط روش های مکانیکی یا دیگر روش های فیزیکی در شرایط معین به‌ویژه از نظر دمایی که سبب تغییر در ماهیت آن نشود، استخراج می شودو هیچ گونه فرآوری به‌جز شست‌وشو، صاف کردن و جداسازی روی آن انجام نمی شود. روغن زیتون بکر خود به چند گروه تقسیم می‌شود:

روغن زیتون فرا بکر:

بهترین نوع روغن زیتون، فرا بکر است. فرا بکر روغن دست‌اولی است که معمولاً از بهترین و با کیفیت‌ترین نوع زیتون و بدون استفاده از حلال‌های شیمیایی به دست می‌آید و به اکسیر سلامت معروف است(روش تشخیص روغن زیتون فرا بکر از انواع تقلبی آن، این است که انتهای گلو احساس تلخی، تند و تیزی شدید ایجاد می‌کند و سپس طعم آن ملایم و مطبوع می‌شود).

روغن زیتون بکر درجه یک

حداکثر اسیدیته از آد این روغن بر حسب اولئیک اسید، نباید بیشتر از ۲ گرم در هر ۱۰۰ گرم باشد.

روغن زیتون بکر معمولی

روغن زیتون بکر معمولی در ایران به روغن بودار معروف است و از نظر خواص هرگز به پای روغن های قبلی نمی‌رسد . حداکثر اسیدیته آزاد این روغن بر حسب اولئیک اسید نباید بیشتر از ۳/۳ گرم در هر ۱۰۰ گرم باشد.

روغن زیتون بکر لامپانت

اسیدیته آزاد این روغن بر حسب اولئیک اسید بیشتر از ۳/۳ گرم در هر ۱۰۰ گرم است. این روغن از میوه‌های ناسالم به دست می‌آید یا حاصل شرایط نگهداری و حمل‌ونقل نامناسب است و باید قبل از مصرف، تصفیه شود. روغن زیتون تصفیه‌شده، روغن زیتون به دست آمده از عملیات تصفیه روغن زیتون بکر است به گونه‌ای که سبب تغییر در ساختار اولیه گلیسریدی آن نشده باشد که در کشورمان به روغن بی‌بو معروف است.

اضطراب چه بر سر پوست می آورد؟

بهداشت

اضطراب به سلامتی روحی و جسمی ما صدمه می‌زند. می‌توان گفت رابطه اضطراب و پوست با یکدیگر آن چنان بد است که باید آن‌ها را در جنگ همیشگی تصور کرد. وقتی مضطرب هستید، مشکلات پوستی‌تان تشدید می‌شود.

جوش

اگر مستعد جوش هستید، اضطراب آن را تشدید می‌کند. هرگز جوش‌های خود را نترکانید چون این کار می‌تواند به عفونت و ایجاد اسکار (فرورفتگی باقی مانده از جوش) منجر شود. کورتیزول یا همان هورمون اضطراب مانند هورمون آندروژن عمل می‌کند و باعث ایجاد جوش می‌شود.
راه حل: به‌طور منظم ورزش کنید، شب‌ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید و پیش از خواب، برنامه منظم و مناسبی برای پاک‌سازی پوست‌تان داشته باشید. علاوه بر این‌ها، با انجام یوگا یا مدیتیشن می‌توانید اضطراب خود را کم کنید.

پیری پوست

به گفته محققان می‌توان از سرعت پیری پوست کم کرد. اضطراب یکی از عوامل اصلی تسریع چین و چروک‌هاست. طبق نتایج تحقیقات، تولید هورمون‌های اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و کورتیزول در بدن در زمان تجربه اضطراب، آسیب به دی‌ان‌ای را بیشتر و کار ترمیم‌آن را مختل می‌کند.
راه حل: استفاده از محصولات بهداشتی مناسب می‌تواند مؤثر باشد.

پسوریازیس

پسوریازیس نوعی بیماری خودایمنی است

که اضطراب می‌تواند آن را تشدید کند. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن، سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد و این سیگنال‌ها باعث می‌شود سرعت رشد سلول‌های پوستی بیشتر از سرعت ریزش آن‌ها شود. در نتیجه پوست قرمز رنگ، خارش‌دار و پوسته‌پوسته می‌شود.

راه حل: پیدا کردن روش‌های مقابله با اضطراب برای کمک به کنترل پسوریازیس بسیار ضروری است. مدیتیشن تنها یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به کنترل اضطراب کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد مدیتیشن و ذهن آگاهی در کاهش اضطراب نقش دارد و

اشتباه من

رشته پولوی دامغانی

را که گردوغور نمک زده‌اید، روی آن پچینید و برنج آبکش شده را رویش بریزید و با شعله ملایم ۴۵ دقیقه دم کنید.
◀دامغانی‌های اصیل از برنج استفاده نمی‌کنند و رشته را به تنهایی آبکش و با آب و روغن دم می‌کنند.

- ◀برنج – ۴ پیمانه
- ◀ادمجان – ۲ عدد
- ◀نمک، فلفل و روغن – به میزان لازم
- ◀رشته پولویی – ۲۵۰ گرم



بنابر این پوست حساس و ملتهب می‌شود و حتی ممکن است تاول بزند یا پوسته پوسته شود.

شوره صورت

اضطراب یکی از عوامل تشدید کننده شوره صورت یا در مانیت سبوره‌ای است. اگر چه علت بروز شوره صورت هنوز کاملاً مشخص نیست اما ممکن است نوعی واکنش التهابی به مالاسزیا باشد. مالاسزیا نوعی قارچ است که به‌طور طبیعی روی سطح پوست وجود دارد. اگر چه مالاسزیا روی پوست اغلب افراد وجود دارد اما تنها در یک دوم تا سه چهارم افراد ایجاد شوره صورت می‌کند.

◀اگزما ضایعات پوستی و خارش پوست، از نشانه‌های اگزما هستند. اگزما یا در مانیت آتوپیک با بیماری پسوریازیس متفاوت است. اگزما در اصل در اثر تضعیف سیستم ایمنی درونی بدن به وجود می‌آید. اضطراب تأثیر زیادی بر اگزما دارد. وقتی مضطرب هستید، غدد آدرنال، هورمون کورتیزول در بدن تولید می‌کند. اگر سطح کورتیزول مدام بالا برود، این هورمون روی همه اندام‌های بدن به شدت تأثیر می‌گذارد.

مامان و بی‌بی

برفک دهان نوزاد را جدی بگیرید

برفک دهان، بیماری شایعی است که به دلیل ظاهر نامطبوعش، مادران را نگران می‌کند. برفک یا آفت دهان باعث بی‌قراری نوزاد می‌شود و می‌تواند حتی در شیر خوردن او اختلال ایجاد کند. برفک دهان، نوعی قارچ به نام «کاندیدا آلبیکانس» است که رگ‌های سفید رنگی دار دوروی زبان، داخل لب و ته زبان تشکیل می‌شود. در پس زمینه رنگ سفید برفک، بافت التهابی قرمز رنگی قرار دارد. بنابر این پدران و مادران حتما باید بدانند که برفک دهان با دلمه‌های شیر روی زبان بچه تفاوت دارد. دلمه شیر فقط روی سطح زبان تشکیل می‌شود و لابه‌لای پرزهای زبان بسترهای سفید رنگی را ایجاد می‌کند. قارچ کاندیدا در دستگاه گوارش اغلب بزرگ سالان و نوزادان وجود دارد و دستگاه ایمنی به کمک باکتری‌های مفید بدن، آن را کنترل می‌کند اما در صورتی که سیستم ایمنی نوزادان به خوبی تکامل نیافته باشد یا در اثر بیماری و مصرف داروهای شیمیایی، این سیستم ضعیف شده باشد، قارچ کاندیدا بیش از اندازه طبیعی رشد می‌کند و موجب عفونت قارچی در نوزاد می‌شود. بسیاری از نوزادان ممکن است از همان روزهای آغاز تولد، به برفک دهان مبتلا شوند و به خاطر این بیماری نتوانند شیر بخورند.

بیشتر بدانیم

خواص انواع چای

افزودن چای‌های گیاهی به برنامه‌های غذایی، به‌طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در این مطلب با سه نوع چای که می‌تواند به کنترل کلسترول کمک کند، بیشتر آشنا می‌شویم.

چای سبز

سرشار از مواد مغذی مختلف است. چای سبز در فهرست ابر مواد غذایی سالم جایگاه بالایی دارد. نوشیدن چای سبز می‌تواند به محافظت و تقویت بنیایی، محافظت در برابر سرطان و کنترل قند خون کمک کند.

چای قرمز

مردم آفریقای جنوبی دیرزمانی است که از چای قرمز یا چای روبوس برای اهداف پزشکی استفاده می‌کنند. این نوشیدنی مفید التهاب و استرس را کاهش می‌دهد و می‌تواند مرگ سلول‌های سرطانی را نیز افزایش دهد.

چای نجبیل

برای بهبود گرفتگی‌های عضلانی و حالت تهوع، چای نجبیل یکی از بهترین گزینه‌ها محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند در عین این که نوشیدن این چای می‌تواند معده را آرام کند، فواید محافظتی برای قلب نیز دارد.



سپهربال

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی



کیش

تقد ، اقساط

آژین گشت

۳۷۵۰۵

قشم
تبریز
شیراز
اصفهان
یزد

بلی و هوایی



گرجستان

آژین گشت

۳۷۵۰۵

تورهای

مالزی

تایلند

ترکیه

تمامی تورها با اقساط بلند مدت



کیش

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴



تور اروپا

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

۳۱۳۰۰

تور زمینی

وان – ایروان

تفلیس

حقاسیر ۳۸۰۶۹



ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان

آفر ۳۰٪ پرواز قطری

پیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان

تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

حقاسیر ۳۸۰۶۹

تلفن ۹۲۲-۱۱۱



کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تورهای

@yekta_seir



کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تورهای

@yekta_seir



کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تورهای

@yekta_seir



کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تورهای

@yekta_seir



کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

تورهای

@yekta_seir

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰ ایران کردی نخل گردانی یزد



است. این آیین به حدی در فرهنگ و باور مردم یزد ریشه دارد که از طریق این استان به عنوان یکی از فرهنگهای ملی در فهرست آثار معنوی سازمان میراث فرهنگی به ثبت رسیده است.عمومیت این مراسم و شهرت نخل نیز در سراسر ایران از بسیاری از مراسم دیگر بیشتر است و با توجه به مطالعات گفته می‌شود در اغلب نقاط ایران مردم یا نخل را دیده‌اند یا آن را در محل زندگیشان دارند و یا آن را می‌شناسند.مراسم نخل گردانی یکی از قدیمی‌ترین و زیباترین رسوم مردم یزد در عزاداری امام حسین(ع) و یاران با وفای آن حضرت است که هر سال در نقاط مختلف این استان برگزار می‌شود. تعداد نخل‌های عزاداری مردم یزد در گوشه و کنار این استان بسیار زیاد است و هر محله برای خود یک نخل دارد که اندازه‌های بسیار متفاوت و با جنس‌های گوناگونی دارند. بزرگترین نخل استان یزد هر سال در شهرستان نفت بر روی دستان عزاداران حسینی قرار می‌گیرد و هزاران عزادار از گوشه و کنار یزد و ایران برای حضور در این مراسم به شهرستان نفت می‌روند.

در روز عاشورا آماده می‌سازند و بسیاری از ساکنان کشورهای دیگر و حتی غیر مسلمانان را به این شهر می‌کشاند.نخل برداری یا نخل گردانی از جمله آداب مرسوم عاشورا در یزد است که به معنای تشییع پیکر پاک سرور شهیدان در روز عاشورا می‌باشد و همه ساله در این شهر و سایر شهرهای کویری ایران برگزار می‌شود. مردم یزد در این روز در میدان امیرچخماق تجمع می‌کنند و دوشا دوش یکدیگر به عزاداری در غم سالار شهیدان می‌پردازند.نخل گردانی یا نخل مانجه نام مراسمی رایج در میان شیعیان برخی مناطق است که به صورت تشییع نمادین پیکر امام حسین (ع) در روز عاشورا برگزار می‌شود. در این مراسم اتاقکی شبیه به تابوت در محل‌های برگزاری مراسم عزاداری از جمله مساجد، حسینیه‌ها و ... حمل می‌گردد و در میان خیل عظیمی از جمعیت سیاه پوش، مسافتی را طی می‌نماید. این اتاقک پوشش سیاهی دارد و با انواع شال‌های رنگارنگ و آینه آراسته شده است. اجرای مراسم نخل‌گردانی بیشتر در شهرها و روستاهای اطراف کویر مرکزی ایران رواج دارد اما نخل‌های یزد و شکوه مراسم در این شهر، زیانتر خاصی و عام

دهم محرم، روزی گرانقدر و تکرارنشدن در تاریخ است که حماسه ای سراسر شور و ایثار را در دل خود دارد. این حماسه انقدر بزرگ است که امروزه حتی با گذشت بیش از هزار سال باز هم مسلمانان را در سراسر جهان به تکاپو می‌اندازد و ذره ای از شکوه آن کم نشده است. همه به پا می‌خیزند تا سالروز این حماسه عظیم را به بهترین شکل برپا دارند. بعد از تشکیل دولت صفویه و رسمی شدن دین تشیع، مراسم‌ها و آداب و رسوم مختلفی در بسیاری از نقاط کشور شکل گرفت تا این مذهب در کشورمان تحکیم شود. هر کس از هر شهر و دیاری، شیوه‌ای را برای ابراز غم و اندوه در سوگ شهادت امامان بزرگوار انتخاب می‌کند و همین امر باعث شده تا عاشورا نیز با فرهنگ ایرانی درآمیزد و چهره‌ای متفاوت به خود گیرد. به این ترتیب مراسم‌هایی مثل تمزیه خوانی، مدیحه سرایی، هیئت‌ها و دسته جات عزاداری وارد فرهنگ ایرانیان گشته و مردم ایران با سلیقه و هنر خود رنگ و بویی تازه را به مراسم‌های مذهبی بخشیده‌اند.یزد از آن دسته شهرهایی است که عاشورا در آن حال و هوای دیگری دارد. مردمان این دیار با آغاز محرم خودشان را برای مراسمی عظیم