

پرستش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی نویسمه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف نمود.

دکتر میرزنده‌دل
متخصص کودکان

شایع‌ترین علایم فقر آهن در کودکان چیست؟ از مهم‌ترین علایم کم‌خونی در کودکان خستگی و کاهش توانایی فکری و بدنی است که باطراحی رژیم غذایی غنی از آهن برطرف می‌شود. شایع‌ترین علت کم‌خونی، فقر آهن و کمبود آهن رایج‌ترین کمبود تغذیه‌ای در کودکان است که بیشتر در بازه سنی ۹ ماهگی تا دو سالگی در شیرخواران مشاهده می‌شود. خوردن خاک و یخ خوری در کودکان از علایم کم‌خونی و فقر آهن است. کم‌خونی در شدویادگیری کودکان تأثیرگذار است و موجب کند شدن رشد کودک و وزن‌گیری نامناسب و مشکلات ظاهری مانند (قاشقی شدن آن‌ها) می‌شود.

در سن شش ماهگی تا دو سالگی به کودک مکمل‌های آهن پیشنهاد می‌شود که این دوز مصرفی برای پیشگیری است و جنبه درمانی ندارد و به همه کودکان تجویز می‌شود تا ذخایر بدن کاهش نیابد. اگر مکمل آهن به کودک تجویز شده است آن را با معده خالی همراه با آب‌میوه‌های ویتامین C به او بدهید، زیرا به افزایش و جذب آهن اضافه در بدن کودکان کمک فراوانی می‌کند. بعد از سن دو سالگی باید در غذای کودکان از گوشت قرمز تازه، سبزیجات، غلات و حبوبات استفاده تا مقدار آهن مورد نیاز بدن کودکان تأمین شود.

شنبه ها

ترفندها

چگونه آرد سوخاری خانگی را درست کنیم؟

پودر نان ۵ گرم، پودر سیر، پودر تخم گشنیز، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، پودر جوزهندی، نمک، پودر پیاز، پودر پاپریکا، هر کدام نصف قاشق غذاخوری. همه مواد را با هم مخلوط کنید.

اگر روی یک یک خانگی طلایی نشود چه کار باید کرد؟

درجه فر باید تنظیم باشد. اگر روی کیک برشته نشد، بهتر است چند ثانیه گریل را روشن کنید. اگر شما طرقدار ماهی کبابی هستید، توصیه می‌کنم که ماهی‌ها را روی حلقه‌های لیمو بگذارید تا تفاوت طعم ماهی کبابی با لیمو را بقیه ماهی‌های کبابی متوجه شوید. برای خارج کردن حشرات داخل سبزیجات ۱۵ دقیقه آن‌ها را در آب سرد مخلوط با چند قاشق چای‌خوری نمک یا سرکه قرار دهید! برای رنگ کردن غذاها و استفاده از رنگ طبیعی، آب لیبورا در قالب یخ بریزید و هر وقت لازم داشتید یک تکه یخ را از فریزر آورید و برای تزئین پلو، رنگ دسر و... استفاده کنید.

دانستی‌های دیابتی

سواد سلامت

دیابت در روزگار باستان نیز شناخته شده بود. برخی پزشکان دوران باستان، نشانه‌های آن را به خوبی توصیف و راه‌هایی برای درمان آن پیشنهاد کرده بودند. اولین سند به دست آمده درباره دیابت، پاپیروس مربوط به ۱۵۵۲ سال پیش از میلاد است که در سال ۱۸۶۲ میلادی در شهر باستانی تبس در مصر به دست آمده است. در این پاپیروس، پزشکی مصری به شرح بیماری مر موزی پرداخته است که بیماران مبتلا به آن زیاد آب می نوشیدند و بیش از حد ادرار می کردند و آب بدن شان کم می شد و زودتر از بقیه مردم می مردند.



پزشکی یونانی به نام اریوتوس (۳۰ تا ۹۰ پس از میلاد) علاوه بر پر ادراری، به نشانه‌های دیگری از دیابت، مانند تشنگی همیشگی و کاهش وزن اشاره و نام «دیابت» را به معنای گذر کردن یا جریان پیدا کردن استریال برای این بیماری انتخاب کرده است.

وی دیابت را پیامد آب شدن گوشت دست و پا و وارد شدن آن به ادرار می دانست. جالینوس (۲۰۱-۱۳۱ میلادی) پزشک سرشناس ارتش روم، بر این باور بود که این بیماری را ز آلوداز نارسایی کلیه‌ها پدید می

آید. تاز دیک دو هزار سال همه پزشکان چنین نظری را درست قلمداد می کردند.

● **دیابت نوع یک:** این بیماری قبلا دیابت جوانی یا دیابت وابسته به انسولین نامیده می شد ولی این اصطلاحات هم اکنون، خیلی رایج نیستند. اصطلاح دیابت جوانی به این دلیل بر چیده شده که این نوع دیابت، تقریبا در هر سنی (کودکی، نوجوانی و بزرگ سالی) دیده می شود.

استفاده از اصطلاح دیابت وابسته به انسولین نیز به این دلیل کمزنگ شده که فقط افراد

اشنیز من

فتوچینی با سبزیجات



● **هویج** هاو کدو ها را پوست گرفته و با پوست کن به صورت نوار های باریک و بلند ببرید. آب را با کمی نمک به جوش آورید و سبزیجات را به مدت یک دقیقه بجوشانید

مبتلا به این نوع دیابت، نیازمند تزریق انسولین نیستند، بلکه افراد مبتلا به دیابت نوع دو نیز در صورت پیشرفت بیماری، نیازمند انسولین هستند و از این نظر، این نوع دیابت نیز به نحوی وابسته به انسولین تلقی می شود. این نوع از دیابت به دوز پر گروه تقسیم می شود که عبارتند از:

● **نوع ۸:** بیشتر بیماران دیابتی به نوع یک مبتلا هستند که بر اثر تخریب خودایمنی سلول های بتا ایجاد و منجر به کمبود انسولین می شود.

● **نوع ۸B:** این دسته از بیماران دیابتی، فاقد نشانگرهای ایمنی هستند که بر تخریب خودایمنی سلول های بتا دلالت دارند. این بیماران از طریق مکانیسم های ناشناخته ای دچار کمبود انسولین می شوند و مستعد ابتلا به کتوایدوز دیابتی هستند.

در صد نسبتا کمی از بیماران دیابتی نوع یک در این گروه قرار می گیرند. در هر حال دیابت نوع یک، با سطوح پایین با فقدان انسولین درونی همراه است. بنابراین تزریق انسولین به طور روزانه برای این دسته از بیماران، برای حفظ بقا ضروری است.

● **دیابت نوع دو:** دیابت نوع دو، شامل گروه ناهمگونی از اختلالات است که با درجات متفاوتی از مقاومت به انسولین، اختلال در ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز همراه هستند. قبل از بروز دیابت نوع دو، دوره ای از تنظیم غیر طبیعی قند خون وجود دارد که طی آن گلوکز خون افزایش می یابد ولی این افزایش در حد ایجاد بیماری نیست. اگر این افزایش گلوکز در حالت ناشتا رخ دهد، به آن اختلال گلوکز (IFG) می گویند و اگر اختلال در گلوکز

و آبکش کنید.

● **فتوچینی** را با نمک ۱۰ دقیقه بجوشانید و آبکش کنید و لی روی آن آب سرد نگیرید. در نهایتا به روغن زیتون را گرم کنید سیرها

خون، به دنبال صرف غذا رخ دهد، اختلال تحمل گلوکز (IGT) نامیده می شود.

دیابت نوع دو، شایع ترین نوع دیابت است. به طوری که ۸۵ درصد چنین بیمارانی در کشورهای توسعه یافته و به میزان بالاتری در کشورهای در حال توسعه به این نوع دیابت مبتلا هستند. (اتحادیه بین المللی دیابت ۲۰۰۵) دیابت نوع دو با بی کفایتی انسولین یا مقاومت انسولین همراه است و در آن اگر چه بیمار نیازمند تزریق انسولین برای بقا نیست، ولی تزریق انسولین ممکن است برای کنترل گلوکز بالای خون به کار رود. دیابت نوع دو، قبلا «دیابت با شروع در دوره بزرگ سالی» نامیده می شده است.

● **دیابت حاملگی:** به حالتی گفته می شود که در آن بدن فرد مبتلا، به دلیل برخی تغییرات متابولیکی ناشی از حاملگی، نمی تواند گلوکز را تحمل کند. اگر چه این حالت، ابتلا به دیابت در سال های بعد را به میزان ۳۰ تا ۶۰ درصد افزایش می دهد. این حالت در ۲ تا ۵ درصد کل حاملگی ها رخ می دهد اما احتمال دارد در بعضی جوامع، تا ۱۴ درصد جمعیت به آن مبتلا شوند که این میزان برای بیماران دیابتی در دوران حاملگی تقریبا ۹۰ درصد گزارش شده است.

● **دیابت ثانویه:** بیشتر بیماران دیابتی به دیابت نوع یک و دو مبتلا هستند و مبتلایان به دیگر انواع دیابت وابسته به علل آن ها به چند دسته تقسیم می شوند که عبارتند از: دیابت ناشی از نقایص ژنتیکی عملکرد سلول های بتای لوزالمعده، نقایص ژنتیکی عملکرد انسولین، بیماری های بخش برون ریز لوزالمعده، اختلالات غدد درون ریز، داروها و مواد شیمیایی و عفونت ها.

● **آبکش** کنید.
● **سپس فتوچینی** و سبزیجات را یکی دو دقیقه تفت دهید، بعد در ظرف سرو بریزید و روی آن مغز تخمه و فلفل و نمک بپاشید.

● **فتوچینی** یا ماکارونی نواری ۲۵۰- گرم (نصف بسته) سیر ۵- حبه (در سه تا پوست، شسته شده) ● **کدو** سبز ۳- عدد ● **هویج** ۲- عدد ● **روغن** زیتون ۱- یک قاشق غذاخوری ● **نمک** و فلفل ۱- به میزان لازم ● **مغز تخمه** آفتابگردان ۲- قاشق غذاخوری

شنبه ها

پوست و مو

درمان بیماری های

پوستی باز رد چوبه

خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی زردچوبه برای درمان بیماری های پوستی اثر فوق العاده ای دارد. از جمله مزایای زردچوبه برای پوست می توان به بهبود سریع زخم ها، درمان آکنه، درمان سوختگی و کنترل بیماری پسوریازیس اشاره کرد. مقداری آب را به آرامی به نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط خمیری شکل به دست بیاید، سپس یک لایه نازک از خمیر را به ضایعات پوستی ناشی از پسوریازیس بمالید و روی آن را بپوشانید و بگذارید یک شب به همان صورت باقی بماند. سپس با آب گرم پوست خود را بشویید.

جلوگیری از پیری زودرس

به دلیل فواید درمانی زردچوبه برای بیماری های مزمن مرتبط با سن، از جمله آلزایمر و بیماری های قلبی، از زردچوبه به عنوان گیاه و ادویه ضد پیری نامی می شود.

● **فواید زردچوبه برای سلامت و زیبایی پوست**

زردچوبه از دیر باز برای شفاف کردن پوست، لایه برداری، درمان جوش و جلوگیری از چین و چروک پوست استفاده می شده است.

● **ماسک زردچوبه برای رفع آکنه و جوش**
برای این کار، یک قاشق چای خوری زردچوبه، ۳ قاشق غذاخوری ۲۰ قاشق غذاخوری آرد و چند قطره عسل را با هم خوب مخلوط کنید، سپس یک لایه از آن را به صورت خود بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. بعد صورت خود را بشویید.

● **ماسک زردچوبه برای لایه برداری پوست**
یک قاشق غذاخوری زردچوبه را با یک قاشق غذاخوری آب و سرکه سیب مخلوط کنید و به صورت خود بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه پوست خود را کاملا بشویید و خشک کنید. دو تا سه بار در هفته از این ماسک لایه بردار استفاده کنید.

● **ماسک زردچوبه برای درمان ترک پا**
مقدار یکسان روغن کرچک و روغن نارگیل را با یک کاسه زردچوبه مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید. سپس خمیر را به پاشنه ترک خورده پا مالیده و بعد از ۱۵ دقیقه با آب سرد بشویید. توصیه می شود قبل از استفاده از زردچوبه روی صورت، ابتدا مقدار کمی از آن را روی پوست دست خود امتحان کنید و به مدت یک تا دو شبانه روز منتظر بمانید. زیرا زردچوبه ممکن است باعث بروز واکنش های آلرژیک روی پوست شود و لکه های پوستی ایجاد کند.

صفحات کودک و نوجوان

هر هفته پنج شنبه ها

کیش، سرعین نجف

ترکیه، تفلیس، تایلند

۳۶۰۷۹۰۹۹

نجف

اروپا، کانادا، آنتالیا، مالزی، روسیه، تایلند، کیش، استانبول

gisatravel.com

۳۶۰۸۶۰۱۱

تورهای دائمی مستقیم از مشهد

استانبول گرجستان مالزی صربستان

نقد و اقساط

۳۷۵۰۵

تور آنتالیا

تور کوش آداسی

ویزای شینگن

تور کیش / تور شیراز

تور قسم

۳۱۳۰۰

کیش

۳۶۰۳۶۰۱۰

تخصص ماست

@yekta_seir

افسات دلخواه

کیش

دبی چین مالزی قبرس بلغارستان صربستان ترکیه

۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول مالزی ارمنستان باکو

کیش قشقم

۳۷۱۳۷۰۳۱

مجموعی تورهای تخصصی ترکیه و دبی مستقیم از مشهد

آنتالیا مارماریس اکوشی آداسی اندروم

دبی استانبول تایلند

۳۸۰۷۱

تور ۳ روزه شمال

تشریفات پرواز

۳۱۴۰۶

ایتالیا | فرانسه | سوئیس

روسیه | صربستان

سوچی

کیش

کشمیش

۳۱۸۱۰

کیش

ترکیه تایلند مالزی

۳۶۰۷۲۰۳۰

سفر کارت ملی

فرگارت ملی

کیش

نقد و اقساط

۳۷۵۰۵

صربستان / تایلند / ترکیه / دبی / ارمنستان

مالزی / گرجستان / چین / کیش / قسم / دبی

آرامش سرتوس

۳۷۲۳۰۸۲۳

توس نسیم مشهد

کیش قسم دبی

استانبول آنتالیا مالزی تایلند

۲۸۴۲۰۴۲۹

انگلیس، کانادا، استرالیا، شنگن

۳۸۴۲۰۴۲۹

هتل ۵ ستاره

پارمیس کیش

ترانه سفر فرودگهی، (استنر، سوتا، جیکوزی، پرو میوه، آب معدنی، پای و قهوه)

پارمیس

۳۸۴۲۰۴۲۹

۳۸۴۲۰۴۲۹

WWW.PARMISTOUR.IR

T.ME/PARMISAGENCY

سپهر بال

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط هواپیما

چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی