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.

صدف هزاوه
کارشناس مامایی

لطفا روش صحیح حمام کردن نوزاد را توضیح دهید.

بهترین حالت حمام کردن نوزاد این است که مادر روی یک چهار پایه بنشیند و نوزاد را در آغوش بگیرد تا بر او تسلط کامل داشته باشد؛ هیچ گاه نباید به صورت ایستاده نوزاد را بشویید. روش های مختلفی برای حمام کردن نوزاد وجود دارد اما هر چه ساده تر با نوزاد برخورد شود احتمال آسیب دیدنش کمتر است. بهتر است برای حمام کردن نوزاد در ۱۰ روز اول از لیف استفاده نشود چون پوست نوزاد دارای لایه محافظتی است و نیاز به لیف کشیدن وجود ندارد؛ بعد از ۱۰ روز از لیف مخصوص یا یک پارچه نخی نرم برای تمیز کردن او استفاده شود.

برای حمام کردن نوزاد ابتدا مادر دمای آب را با پشت آرنج چک می کند تا دما برای نوزاد مناسب باشد. سپس باید کف دست را روی قفسه سینه نوزاد قرار داد و او را در تشت آب فرو ببرید طوری که سر وی بیرون قرار داشته باشد از لوسیون ها و محلول های شست وشوی مخصوص نوزادان برای شستن او استفاده کرد و برای جلوگیری از ورود کف به داخل چشم نوزاد دست را روی پیشانی او قرار داد. پس از حمام کردن حتما بدن نوزاد با وازلین بدون عطر و بو چرب شود و داخل حمام حوله و لباس های او پوشیده شود.

بیشتر بدانیم

نکاتی درباره واکسن آنفلوآنزا

رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی با اشاره به این که بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اول پاییز است، گفت: دارویی که تاریخ و کارخانه سازنده آن مشخص نباشد و اصالت آن توسط وزارت بهداشت تأیید نشده باشد، قاچاق به شمار می‌رود. ایرج خسرونیا در ارتباط با بیماری آنفلوآنزا اظهار داشت: داروخانه‌ها موظف اند دارویی که تاریخ آن مشخص است و مورد تأیید سازمان غذا و دارو بوده را به بیماران ارائه دهند و اگر کشور و کارخانه سازنده مشخص نباشد و یا تاریخ در آن درج نشده باشد دارو قاچاق بوده و در صورت احراز این مسئله داروخانه پلمب و داروساز آن نیز محکوم می‌شود. در شرایط کنونی تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان زیر ۱۰ سال، افراد بالای ۵۶ سال و کسانی که مبتلا به دیابت و بیماری‌های مزمن و سرطان هستند، توصیه می‌شود.

درباره تاریخچه و انواع قیمه

قیمه غذای خوش رنگ و طعم نذری

تغذیه

مهین رمضانی |خبرنگار

پختن غذای نذری یکی از سنت‌های پسندیده مسلمانان در مناسبت های مذهبی مانند محرم وصفر است. از مشهورترین انواع غذای نذری می توان از خورشت قیمه، خورشت قورمه سبزی، عدس پلو، زرشک پلو با مرغ، انواع حلیم، آش، شله زرد و حلوا یاد کرد. همکاری همه اعضای خانواده، محله، مسجد و هیئت برای تهیه و توزیع نذری ها از زیبایی های مراسم مذهبی است.

> در حالی که مردم برای شرکت در مراسم وسوگواری شرکت می کنند، عده ای دور از چشم عزاداران مشغول تهیه و تدارک صبحانه، ناهار یا شام می باشند تا از عزاداران به بهترین نحوه پذیرایی کنند.

تاریخچه قیمه نذری

بعضی از مورخان می گویند درزمان پهلوی و رضاخان، هنگامی که عزاداری در ملأ عام ممنوع شد و عزاداری به داخل منازل راه یافت، کم کم سبک و سیاق نذری نیز به سمت غذاهای خانگی به خصوص قیمه تغییر یافت. از ویژگی های غذای نذری استفاده از بهترین و مرغوب‌ترین مواد اولیه برای پخت است. معمولا آشپزها برای تهیه و تزیین غذای نذری سنگ تمام می گذارند. در ادامه به معرفی شناخته شده ترین غذای نذری یعنی قیمه وخورش های دیگر می پردازیم.

قیمه نذری

متداول ترین غذای نذری ماه محرم، خورشت قیمه است. غذایی که با استفاده از گوشت تازه گوسفندی، لپه، لیمو عمانی، سیب زمینی و انواع ادویه جات مانند دارچین، زعفران، ... تهیه می‌شود. معمولا برای تزیین غذا به خصوص قیمه نذری از سیب زمینی سرخ‌شده و دارچین استفاده می‌شود. بشقابی با یک یا دو کفگیر برنج ساده، کمی برنج زعفرانی و یک ملاقه خورشت قیمه که روی غذا با سیب زمینی سرخ شده تزیین شده و غذا در بین عزاداران تقسیم می‌شود.

قیمه نخودی

اهالی دزفول در خورش قیمه به جای لپه معمولی، لپه نخود می ریزند. دزفولی ها معتقدند طبخ قیمه با لپه نخود (نخود که از وسط نصف شده) خیلی بهتر است زیرا هم نخود را خیس کرده و پوستش را می گیرند بنابراین نفخ نمی‌آورد و مزه بهتری دارد.

قیمه‌نثار

قیمه نثار غذای خاص قزوینی هاست که در مراسم عزاداری روز عاشورا از اولین انتخاب‌ها برای نذری دادن است. برای قیمه نثار علاوه بر مواد اولیه، از خلال بادام، پسته وپرتقال هم استفاده می شود.

بیچاخ قیمه

این غذای اردبیلی با گوشت ریز شده وپیاز داغ فراوان و خلال بادام تهیه می شود ودر پایان پخت به تعداد افراد تخم‌مرغ در غذا شکسته می‌شود.

قیمه چرخ کرده

نذری مخصوص شهر لاهیجان، غذایی به نام قیمه چرخ کرده است که تنها تفاوتش با قیمه معمولی، گوشت چرخ کرده وسرخ‌شده است که در خورش می‌ریزند.

قیمه نجفی

برای تهیه این خورش از گوشت و نخود را همراه با مقدار پیاز وادویه استفاده می شود. باید از قبل نخودها را به مدت یک روز در آب بخیسانید و برای از بین بردن خاصیت نفاخی چند بار آب آن را عوض کنید. پس از پخت کامل گوشت و نخود، این ترکیب را با گوشت کوب یا همزن برقی به‌خوبی مخلوط می کنند به‌طوری که مانند گوشت کوبیده شود و بافتی نرم و لطیف پیدا کند.

نکات

*لپه های قیمه را قبل از این که داخل آب بریزید، در یک تابه بزرگ با ادویه و روغن کم، به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید. در این صورت هم بوی ضخم آن گرفته می شود و هم این که موقع جوشیدن، لپه ها له نمی شوند. به خصوص موقعی که مقدار آن زیاد است. *بیشتر غذاهایی که به عنوان نذری آماده می شوند، پختنی هستند و فرایند پخت ما طولانی‌مدت است که مزایا و معایبی دارد. از جمله معایب این روش پخت از بین رفتن بسیاری از موادمغذی است اما با این روش آلودگی ها تا حد زیادی کاهش می‌یابد. *توجه به برخی نکته‌ها در پخت، به کیفیت بهتر غذا کمک خواهد کرد. نکته‌ای که نباید از یاد برد، این است که حتما از دیگران کمک بخواهید. دست تنها بودن ممکن است باعث شود به علت نداشتن فرصت کافی، تصمیم بگیرید از روز قبل مثلا سیب زمینی، پیاز داغ یا گوشت و سبزی را بپزید و در یخچال یا خارج از آن نگهداری کنید تا بتوانید روز موعود فقط آن ها را با هم مخلوط کنید. این عمل خودزمینه بروز آلودگی را افزایش می دهد. تنها بودن آشپز باعث خستگی سریع‌تر و پایین آمدن کیفیت کار و بروز اشتباه‌هایی می شود که اجتناب‌ناپذیرند. *سعی کنید از سلامت آشپزها و تهیه کنندگان غذای نذری مطمئن شوید. دام و طیور مورد مصرف را از مراکزی تهیه کنید که تحت نظارت مراکز بهداشتی هستند. در صورت استفاده از ماست یا لبنیات، از انواع کم چرب آن ها استفاده کنید. در صورت استفاده از کره سعی کنید آن را یا از نوع حیوانی کم چرب یا گیاهی با اسید چرب ترانس پایین تهیه کنید.

دهان‌ودندان

چه‌زمانی لازم است دندان در دوران بارداری کشیده شود؟

از آن جایی که کشیدن دندان در دوران بارداری نیاز به توجه خاص پزشک، به منظور جلوگیری از بروز هر گونه آسیب به جنین داخل رحم او دارد، بنابراین بیشتر دندان پزشکان از کشیدن دندان در دوران بارداری زنان خودداری می کنند. با این حال، اگر دندان زنی در دوران بارداری او به شدت پوسیده شود، طوری که غیر قابل درمان بوده و عفونت آن در حال گسترش یافتن باشد، دندان پزشک کشیدن دندان را برای او توصیه خواهد کرد.

کشیدن دندان پوسیده در سه ماهه اول دوران بارداری:

از آن جایی که در طول سه ماهه اول دوران بارداری اندام‌های جنین در حال تشکیل شدن هستند، در نتیجه، کشیدن دندان مادر باردار می‌تواند سبب بروز ناهنجاری در اندام‌های آسیب‌پذیر جنین شود. بنابراین، اگر مادر حامله‌ای در سه ماهه اول از دوران بارداری خود دچار پوسیدگی دندان شود، باید تنش ایجاد شده را تا پایان این دوره تحمل کند.

به همین دلیل است که جراحان دندان پزشك در اغلب موارد، کشیدن دندان مادران باردار را در سه ماهه اول از دوران بارداری به تعویق می اندازند.

کشیدن دندان پوسیده مادران در سه ماهه دوم از دوران بارداری:

به دلیل این که در طول سه ماهه دوم از دوران بارداری، جنین تنها در حال رشد است، بنابراین دندان پزشک در این دوره کشیدن دندان‌های پوسیده مادر را امن دانسته و اقدام به کشیدن دندان و انجام دیگر اقدامات لازم دندان پزشکی خواهد کرد.

کشیدن دندان پوسیده زنان در سه ماهه سوم دوران بارداری:

به دلیل این که زنان حامله در سه ماهه سوم از دوران بارداری خود با مشکل نشستن در صندلی دندان پزشکی برای ساعات طولانی روبه رو هستند و امکان خونریزی کردن لثه هنگام کشیدن دندان هم در این دوره زیاد است، بنابراین، می‌توان ادعا کرد که کشیدن دندان پوسیده زنان در سه ماهه سوم از دوران بارداری مضرات زیادی روی جنین داخل رحم او خواهد داشت. به عنوان یك مادر جوان و بی‌تجربه به خاطر داشته باشید که دکتر معالج شما باید انجام عملیات کشیدن دندان و سایر اقدامات دندان پزشکی را تا پایان سه ماهه آخر از دوران بارداری به تعویق اندازد.

چهارشنبه‌ها

دانستنی ها

چرا معمولا در سفرها ناخوش می‌شوید؟

خیلی وقت‌ها سفر آن طوری که باید بشود، نمی‌شود. در این مطلب برای‌تان می گوییم چرا در سفرها معمولا ناخوش می‌شوید و استرس دارید. تغییر کردن سخت است، خارج شدن از روزمرگی و روتین همیشگی می‌تواند استرس برانگیز باشد. تمام آن چیزهایی که در روال عادی زندگی‌مان به آن ها خو گرفته‌ایم در سفر به هم می‌ریزند. ممکن است مجبور شویم دیرتر بخوابیم و زودتر بیدار شویم، غذای متفاوتی بخوریم و کارهای متفاوتی انجام دهیم که ایجاد استرس کند و ما برای غلبه بر آن مجهز نباشیم. برای مسافرت‌تان برنامه سفت و سختی می چینید؛ درست مانند کارتان.

زیاد برنامه‌ریزی کردن و جزئیات‌پردازی در مورد فعالیت‌هایی که قرار است در سفرتان انجام دهید می‌تواند زمان خوشی و تفریح‌تان را چیزی شبیه زمانی بکند که در محل کارتان می گذرانید. برنامه‌های دقیق و مو به مو برای استرس‌تان خوب نیستند!

برای شما مسافرت مانند یک مسابقه است، گاهی در سفر اشتیاق زیادی برای جمع‌آوری اطلاعات و کسب تجربیات جدید و هیجان‌انگیز دارید و همین باعث می‌شود احساس کنید در حال مسابقه دادن و جست وجو کردن هستید؛ این از کیفیت سفرتان کم می‌کند. وسیله نقلیه‌ای که با آن سفر می‌کنید مکان آلوده‌ای است: هواپیما، اتوبوس یا حتی اتومبیل شخصی خودتان می‌تواند زمینه مساعدی برای میکروب‌هایی باشد که شما را بیمار می کنند. به خصوص فضای عمومی کابین هواپیما همراه با رطوبت اندک و فشار کم، زمینه مستعدی است برای ناخوش شدن شما. راستی دست‌های‌تان را مکرر ا بشویید.

تازه ها

اثر داروی بی‌هوشی برروی گیاهان!

محققان دریافتند که داروهای بی‌هوشی علاوه بر انسان و حیوانات روی گیاهان نیز تاثیر می گذارد. به گزارش فارس، محققان با آزمایش انواعی از داروهای بی‌هوشی روی برخی گیاهان گوشت‌خوار و گل قهر و آشتی، دریافتند که این گیاهان نیز همانند انسان و حیوانات، تحت تاثیر این داروها قرار می گیرند. براساس گزارش «ساینس آلرت»، «کلود برنارد» یک فیزیولوژیست فرانسوی نتیجه گرفت که میان گیاهان و جانوران، اشتراکی از نوع ماهیت بیولوژیکی وجود دارد که در حضور داروی بی هوشی مختل می‌شود. محققان ژاپنی و اروپایی در مطالعه‌ای جدید تعدادی از گیاهانی که پدیده واکنش سریع گیاهی در آن ها دیده می‌شد را در معرض برخی انواع داروی بی‌هوشی قرار دادند تا تاثیر این ترکیبات شیمیایی را روی آن ها بسنجند.

ایران گردی غار علیصدر
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

یکی از این جاذبه های معروف ایران است که طی سال ها به واسطه ویژگی های خاص و منحصر به فرد خود میزبان گردشگران و طبیعت گردان بسیاری بوده است. غار تماشایی و فوق العاده علیصدر در استان همدان مقصد انتخابی ماست، جایی که یکی از بهترین تجربه های غار نوردی و طبیعت گردی را در اختیارتان می گذارد و با کوله باری از تجربه های ناب و خاطره های خوش شما را همراهی می کند.
در میان اشکال مختلف طبیعت، غارها یکی از اعجاب انگیزترین، اسرارآمیزترین و جذاب ترین انواع مظاهر طبیعی به شمار می آیند و بسیاری را برای کشف رازها و رمزهای درون شان به سوی خود می کشانند. گوشه و کنار سرزمین مان ایران نیز انواع مختلفی از غارها را در خود جای داده است که هر کدام از آنها به طریقی هوش از سر بازدیدکنندگان خود می برند. . غار علیصدر در ۷۵ کیلومتری شمال غربی شهر همدان، در شهر کبودرآهنگ و در نزدیکی روستای علیصدر قرار دارد و در دل ارتفاعات ساری قیه یا صخره زرد جای خوش کرده است. ارتفاع غار از سطح دریا به ۲۱۸۰ متر می رسد؛ اما از آنجایی که هنوز تمام زوایا و گوشه های این غار کشف نشده کسی از طول و عمق آن اطلاع دقیقی ندارد. تا به اینجای کاوش ها تا این اندازه می دانیم که برخی حفره های زیرزمینی آن تا ۴۰ متر درازا دارند و عمق دریاچه غار بین نیم تا ۱۴ متر در نوسان است. غار علیصدر از دالان ها، دهلیزها و تالارهایی پیچ در پیچ تشکیل شده است و دریاچه بزرگی در میانه آن، بخش اعظم غار را به یکدیگر متصل می کند به همین جهت باید برای رسیدن به قسمت های مختلف آن از قایق استفاده کرد؛ موضوعی که علیصدر را به بزرگترین غار آبی قابل قایقرانی در جهان تبدیل می کند. برخی پژوهشگران نیز اعلام کرده اند که این غار با غار کتله خور در زنجان ارتباط دارد. این پدیده طبیعی خارق العاده در تاریخ ۱۵ دی ۱۳۸۷ به عنوان بیست و سومین اثر طبیعی ملی در فهرست میراث طبیعی ایران قرار گرفت.
* ویژگی های برتر و جذاب غار علیصدر
جذابترین بخش غار علیصدر تالاب وسیع آبی آن است که امکان قایقرانی و نفوذ به قسمت های داخلی تر غار را می دهد. گستره آبی که با استفاده از آن می توانید به بخش های مختلف غار سرک بکشید و دیدنی ها و اشکال مختلف شناخته شده و ناشناخته آن را کشف کنید. گذرگاهی آبی که نظیر آن در دیگر غارهای ایران و جهان به ندرت دیده می شود و فقط در تعداد معدودی غار در جهان مانند غار مولیس فرانسه، غارهای شوالیه و بوکان در استرالیا مجموعه ای زیبا نظیر آنچه در غار علیصدر وجود دارد به چشم می خورد.
آب دریاچه علیصدر بی رنگ و بی بوست و منشا آن چشمه های زیرزمینی، ریزش مداوم آب از دیواره ها و سقف غار است. مزه آن معمولی ست و هیچ گونه حیات جانوری در آن دیده نمی شود. آب به اندازه ای زلال و شفاف است که تا عمق ۱۰ متری آن به راحتی و بدون چشم مسلح دیده می شود؛ دلیل شفاف بودن آن نیز، جاری بودن آب درون غار است که هم، محیط داخلی علیصدر را مرطوب و با طراوت نگاه می دارد و هم باعث زلال ماندن آن می شود.
غار علیصدر ۱۹۰ میلیون سال سن دارد و در زمره غارهای زنده قرار می گیرد. آن گونه که علم زمین شناسی بیان می کند تا زمانی که صدای چکه های آب در غار به گوش می رسد و تا هنگامی که ترک های دیواره غار با لایه های آهک پوشیده می شود غار زنده است و تغییر می کند؛ هر چند ممکن است دیدن این تغییرات به عمر کوتاه آدمی قد ندهد. *غار علیصدر پدیده ای طبیعی ست و هیچ انسانی در ساخت آن دخالتی نداشته است. *ورودی اصلی غار ۱۱۰ متر زیر سنگ های سطح زمین قرار دارد. *با اینکه غار در زیرزمین قرار دارد هیچ گونه گاز سمی در آن دیده نمی شود. *بیشترین ارتفاع غار، از عمق آب تا سقف به ۵۴ متر می رسد که این به اندازه ارتفاع یک برج ۱۸ طبقه است. *با وجود اینکه غار در عمق زمین قرار دارد اما هیچ گونه تنگی نفسی در آن احساس نمی شود. *به طور معمول سالانه یک میلیون نفر از این غار دیدن می کنند. *از این غار در سال های گذشته به عنوان پناهگاه در زمان هجوم اشرار و سارقان و همچنین منبع ذخیره آب برای شرب و کشاورزی استفاده می کردند. *در طبقه بندی غارها، علیصدر در میان غارهای دریاچه ای قرار می گیرد که در داخل پوسته زمین ایجاد می شود.

/۹۷۰۹۸۵۲۵

۳۶۰۳۶۰۱۰ یکتاسیر
تخصص ماست اقساط
کیش
کانال تلگرام: @yekta_seir

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

تشریفات سفر کنیم...
ویژه جمعه ۲۳ شهریور ۱ روزه
طبیعت زیبای درونگر
صبحانه، نهار، میان وعده
۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز

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

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

تور گروهی جمعه ها ۶روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
با ساحل زیبا و اختصاصی
مشهد سفر شمال
نازلترین قیمت بهترین خدمات
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
۳۸۹۰۴۳۴۳
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، متل قو و...

شفیعیان شعبه وشریک ندارد
نجف کربلا آرام سیر شفیعیان
(سوریه هوایی) (زمینی و هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

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

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

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

گرجستان مالزی تایلند ترکیه
تمامی تورها با اقساط بلند مدت
۳۷۵۰۵
AGS آدین گشت
Tour & Travel Agency

SEPEHRBAL
بدون قرعه کشی برنده شوید
شارژ هدیه
با خرید هر بلیط چارتری برنده یک شارژ رایگان تلفن همراه شوید
سپهربال
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی