

#### پر سنش و پاسخ

نویز داروها تنها با صاف‌نمایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر بر پاسخ ۵ سوال امتصاف در روی نوبیه می‌شود بین از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر علی ملادکه

متخصص داخلی

لطفا در مورد کولونوسکوپیی (آندوسکوپیی رود بزرگ) توضیح دهید؟ آیا با آندوسکوپیی متفاوت است؟

کولونوسکوپیی منظم، راهی برای غربالگری و تشخیص به موقع سرطان روده بزرگ یا کولون یا پولیپ‌های پیش‌سرطانی در ستین بالا است، معمولاً توصیه می‌شود غر بالگری با کولونوسکوپیی از ۵۰ سالگی شروع شود و تا ۷۵ سالگی ادامه یابد. کولونوسکوپ، وسیله لوله‌ای دراز و انعطاف‌پذیر با قطری حدود ۱/۲۵ سانتی‌متر است که تصویری از پوشش داخلی روده بزرگ نشان می‌دهد تا پز شک از نظر وجود ناهنجاری‌ها آن را بررسی کند. کولونوسکوپ از طریق راست‌روده وارد و تا انتهای دیگر روده بزرگ پیش برده می‌شود. کولونوسکوپ، قابل خم شدن است بنابراین پز شک می‌تواند آن را در طول قوس‌های روده بزرگ به جلو براند.

ممکن است هنگام انجام عمل از شما خواسته شود، تغییر و وضعیت بدید تا در حرکت دادن کولونوسکوپ به پز شک کمک شود. کولونوسکوپ، هوارا به روده بزرگ می‌دمد تا روده باز شود و بتوان واضح‌تر درون آن را دید. هنگام انجام این عمل، ممکن است احساس خفیف چنگه‌شکمی داشته باشید. یا کشیدن نفس‌های عمیق و آهسته هنگام این عمل می‌توان این مشکل را تخفیف داد. هنگامی که کار پز شک تمام شد، در حالی که پوشش درونی روده بزرگ را به دقت بررسی می‌کند، وسیله را به آهستگی خارج خواهد کرد. در هنگام انجام کولونوسکوپیی ممکن است ضایعات خوش‌خیمی هم کشف شوند که به علت بی‌علامت بودن تا به حال تشخیص داده نشده باشند. شایع‌ترین این ضایعه‌ها دیورتیکولوز و هموروئید هستند.

#### بیشتر بدانیم

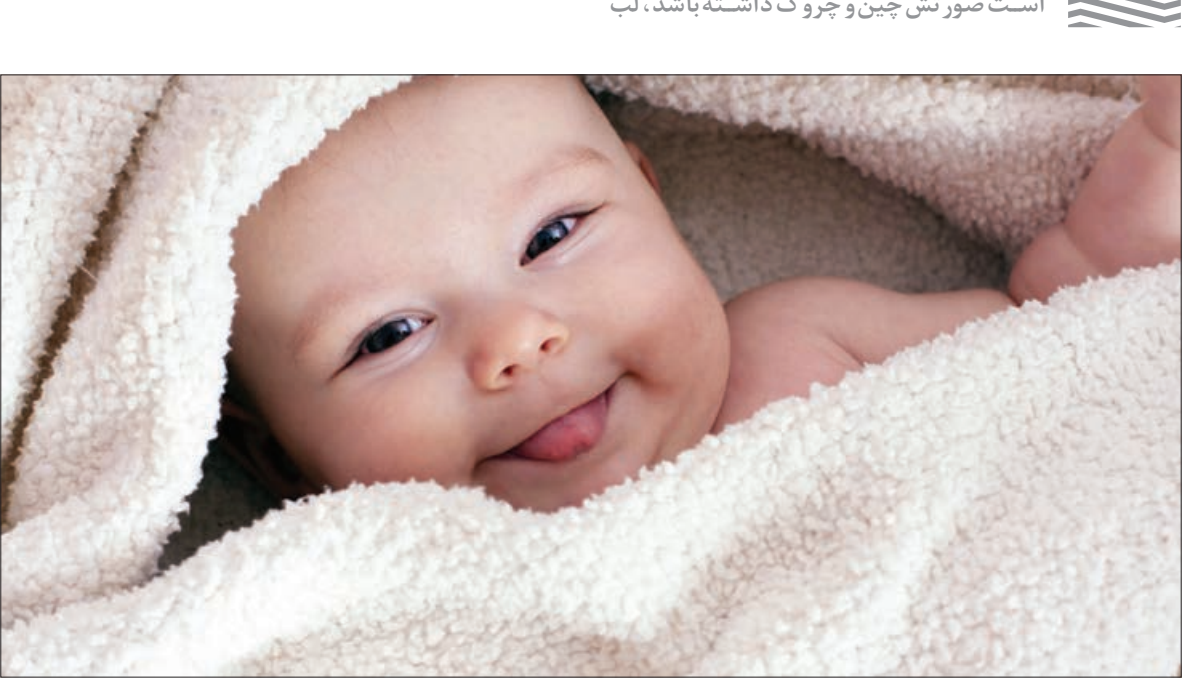
ریشه شیرین بیان، برای درمان سرطان پروستات موثر است

نتایج مطالعات نشان می‌دهد، عصاره ریشه شیرین بیان به درمان لوسمی حاد،سرطان‌های سینه و پروستات کمک می‌کند. شیرین بیان گیاهی با خواص ضدسرطانی است که با کاهش میزان پروتئین مقاوم به دارو موسوم به bcl-۲ به درمان لوسمی (سرطان خون)، سرطان‌های سینه و پروستات کمک می‌کند.مطالعات نشان داده اند عصاره شیرین بیان در کنار داروی شیمی درمانی به توقف رشد سلول‌های سرطان پروستات کمک می‌کند.

## ویژگی‌های نوزاد سالم

هر نوزاد تازه متولد شده، ممکن است ویژگی‌های فیزیکی متفاوتی با دیگران داشته باشد. ممکن است صورتش چین و چروک داشته باشد، لب

هایش ز یاد گوستالو نباشد و حتی بد اخلاق به نظر برسد . بعضی از ویژگی‌های متفاوت نوزادان تازه متولد شده به قرار زیر است :



داشته است بنابراین پس از تولد هم شنیدن صدای شما، قنداق شدن، راه بردن همراه خودتان و احساس گرمای بدن شما، همگی دوران آرام‌رجمی را برای اونداعی می‌کند، می‌دهد. استخوان‌های مججمه نوزاد عمدتاً اولین قدم نوزاد برای پرقراری پیوند با شما این است که با حضورتان آرام می‌شود و این حالت نشانه‌ای واضح از این نکته است که او از نظر عاطفی و هیجانی، در حال رشد است.

**❖ شکل عجیب سر**
شکل سر نوزاد بعد از تولد مایل به مستطیل است، به خصوص اگر حاصل زایمان طبیعی باشد.

**❖ آرامش نوزاد در مواجهه با تماس بدنی و صدای شما**
نوزاد زیاد گریه می‌کند و این که فقط با آن‌ها حرف بزنید، گریه‌آن‌ها را بند نخواهد آورد. صدای شما، آوای موسیقی او در شکم مادر بوده است بنابراین به‌طور عمومی صدای شما باید توجه او را به خود جلب کند. جنیفر شو (Jennifer Shu) که پز شک کوان و نویسنده کتاب «پیش به سوی خانه با نوزادی در آغوش» است، می‌گوید: «نوزاد شما عادت به خانه‌ای تنگ و کوچک دارد و صدای شما بخشی مهمی از تجربه‌ای است که او از زندگی در داخل رحم

### خوراک لوبیا سفید و سیب زمینی

❖ لوبیا را از شب قبل در مقدار ی آب ولرم خیس و تاروز بعد چند بار آب آن را تعویض کنید.❖ سیس با چند لیوان آب داخل قابلمه ای بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا نرم شود.❖ داخل قابلمه ای چند قاشق روغن بریزید و روی حرارت قرار

- ❖ لوبیا سفید یا لوبیا چشم بلبلی – یک لیوان
- ❖ سیب زمینی متوسط – یک عدد
- ❖ هویج – ۲ عدد
- ❖ پیاز – ۲ عدد
- ❖ سیر – ۴ حبه

- ❖ آب گوشت یا آب مرغ – ۲ لیوان
- ❖ جعفری خرد شده – نصف لیوان
- ❖ رب گوجه فرنگی – ۲ قاشق غذاخوری
- ❖ آرد – ۲ قاشق غذاخوری
- ❖ تمک و فلفل – به مقدار لازم

#### شناخت بیماری ها

#### علامیم پرکاری تیروئید

در این بیماری، تیروئید بیش از مقدار طبیعی، هورمون ترشح می‌کند و در فرد غلایمی مثل تپش تند قلب، کاهش وزن، تعریق، تحمل نکردن گرما، لرزش و بی‌قراری، نمایان می‌شود. از جمله بیماری‌هایی که موجب پرکاری تیروئید می‌شود، بیماری «گریوز» یا بیماری «باز دو» است.

**راه‌های تشخیص و علامیم بیماری:**

❖ افزایش تعداد ضربان قلب به دنبال انجام کارهای معمول
❖ افزایش خفیف فشارخون
❖ افزایش تعریق و حساس شدن به گرما
❖ ضعف عضلات به خصوص در ناحیه شانه، لگن و ران‌ها

❖ لرزش و تنش‌های غیرارادی ترمور (به خصوص در دستان و انگشتان)
❖ کاهش وزن با وجود اشتهای خوب
❖ ریزش مو
❖ جداشدن ناخن از بستر
❖ تورم نوک انگشتان (چماقی شدن)
❖ کشیده شدن پلک بالا به سمت پایین
❖ تغییر در ضخامت پوست
❖ افزایش حرکات دستگاه گوارش
❖ برجسته شدن چشم‌ها

#### کافه سلامت

### نوشیدن آبی که زیاد مانده، خطر دارد

آبیا نوشیدن لیوان آب نوشیدنی که کنار تختخواب گذاشته اید یا آب درون دستگاه کتری برقی که دیروز پر شده است، بی‌خطر است یا خطر دارد؟

آب یک نوشیدنی زندگی بخش است. این را همه می‌دانند اما آب همین‌ای می‌تواند دیگر سالم نباشد؟ اگر آب را چندی نگه داریم باز هم به همان اندازه سالم و تازه است یا این که مارا با مهمانان ناخوانده‌ای مثل باکتری و ویروس روبه‌رو می‌کند؟

همه ما تجربه کرده‌ایم، آبی که زیاد نگه‌اش داشته‌ایم همان مزه قبلی را ندارد و طعم آن بد یا ترش می‌شود. به خصوص کسانی که عادت دارند کنار تختخواب شان یک لیوان آب بگذارند، نصف شب وقتی که از خواب بیدار می‌شوند و آن را می‌نوشند این موضوع را تجربه کرده‌اند. در حقیقت، خطر بیمار شدن از طریق آب شرب لوله‌کشی شهری به این دلیل که فاقد پروتئین و قند است، بسیار کم است. چون این دو ماده غذایی‌اند که اگر در معرض هوا قرار بگیرند، امکان فاسد شدن سریع شان وجود دارد اما نباید از نظر دور داشت که نگه داشتن همین آب در معرض هوای می‌تواند آن را پذیرای میکروارگانیسم‌های بیماری‌زایی مانند ویروس و باکتری کند. اگر آب آشامیدنی را در هوای گرم نگه داریم، خطر آلودگی آن بیشتر می‌شود.



**از تعدادی بازار با حرفه‌ای خانم بار وابطعمومی بالا**

**۳۸۰۶۹**  
داخلی۶۰۱

**برای امور قراردادها دعوت به همکاری می نماییم .**



**تور اروپا**

**ویزای شینگن تضمینی ایتالیا**

**ورود VIP به سفارت**

**۳۱۳۰۰۰**



**ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان**

**آفر ۳۰٪ پرواز قطری**

**بیکاب ویزا انگلیسی / امریکا / کانادا در کمترین زمان**

**تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ**

**قشم شیراز**

**کیش**

**اصفهان تبریز**

**تمامی تورها**

**با اقساط بلند مدت بدون کارمزد**

**AGS**

**آذین گشت**

**Tour & Travel Agency**

**۰۵۱-۳۷۵۰۵**

**ترکیه**

**مالزی**

**گرجستان**

**تایلند**

**دیاگست ۳۸۴۶۵۰۰۶**

**کیش اصفهان شیراز**

**کیش مالزی گرجستان**

**dibagashtkhavarar**

**۳۸۴۶۵۰۰۶**

**ویزا**

**اخذ ویزای شنگن. کانادا**

**با حداقل مدارک. بازگشت وجه در صورت عدم صدور**

**وقت سفارت. بیکاب پاسپورت**

**اقامت تحصیلی و شغلی (برنفال.اسپانیا)**

**تشریفات پرواز**

**TASHRIFAT PARVAZ**

**۰۵۱-۳۱۴۰۶**

**بین خیام جنوبی ۸۰ / شماره ۲۸ / طبقه +۱**

**@VipParvaz**

**نور ۲روزه - ۱۱مهر**

**کوپر مصر**

**خدمات رایگان: صبحانه - نهار - شام**

**۷ گشت متفاوت - اقامتگاه لوکس سنتی**

**کی‌جاش**

**خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سالاری**

**نهر یازی - سینما بعدی - گشت جزیره**

**تور گروهی**

**اقامت هاسل مامور ۵ روزه فولبرد VIP**

**جمعه ۱۳مهر**

**شمال با بلسر**

**@javadansetravel**

**جوادان سیر**

**۳۸۷۹۵۰۱۱**

**اخذ ویزای عراق**

**زیر نظر ویژه ایام اربعین**

**حج و زیارت**

**صدور بلیط هواپیما، قطار، اتوبوس**

**بهشتیان ترموس ۰۵۱۳۲۲۱۸۴۱۵**

**کیش**

**@flamingo91**

**دبی چین مالزی**

**بلغارستان ترکیه تایلند**

**فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴**

**کیش**

**تخصص ماست**

**۳۶۰۳۶۰۱۰**

**اقساط**

**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲**

**گرجستان مالزی دبی**

**کیش قشم اصفهان شیراز**

**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳**

**پیشگامان سفری دیگر (صادفی)**

**۳۷۱۳۷۰۳۱-۶**

**استانبول**

**گرجستان مالزی دبی**

**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲**

**کیش قشم اصفهان شیراز**

**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳**

**پیشگامان سفری دیگر (صادفی)**

**۳۷۱۳۷۰۳۱-۶**

**ایران کردی قلعه بابک**

**نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰**



یکی از این مکان های رازآلود با تاریخی پرفراز و نشیب جایی که از دوره های اشکانی و ساسانی حتی پیش از آن، شاهد اتفاقات ریز و درشت بوده و به نام یکی از مبارزهای مشهور ایرانی شناخته می شود. مقصدمان قلعه بابک در یکی از شهرهای کمتر شناخته شده ایران، کلیدر در استان آذربایجان شرقی ست. شهری که به توصیف یکی از گردشگران کانادایی، شهری ست دورافتاده و خواب آلود در میان کوه های سر به فلک کشیده ای که قلله های شان در زیر مه غلیظ از دیده پنهان شده اند... مکانی عالی، به طراوت و سرسبزی انگلیس و ورای ذهنیت ما از طبیعت کویری و خشک ایران. در میان جنگل های ارسباران و کوه های سر به فلک کشیده منطقه کلیدر، بر فراز کوهی بلند، ساختمانی نیمه مخروبه دیده می شود که در میان مه و ابر، مردم را به کشف رازها و شنیدن داستان هایش دعوت می کند. ساختمانی که به نام قلعه بابک، دژ چمپور یا قلعه بد شناخته می شود و قدمتی به درازای دوره های اشکانی و ساسانی دارد. مکانی که بیشتر برای فردی که ۲۰ سال در این قلعه فرمانروایی می کرده مشهور است تا برای معماری و تاریخچه ساخت و حیات. اینجا،

قلعه بابک، نام خود را از مبارز مشهور، بابک خرمدین گرفته است؛ فردی که در این قلعه در برابر هجوم خلفای عباسی ایستادگی کرد و بخشی از تاریخ ایران را رقم زد. قلعه بابک بر بلندای ۲۳۰۰ تا ۲۶۰۰ متری از سطح دریا ساخته شده است و امروزه به عنوان یکی از جاذبه های معروف کوه نوردی و تاریخی آذربایجان شناخته می شود. این بنا در سال ۱۳۴۵ با شماره ۶۲۳در لیست آثار ملی، تاریخی و فرهنگی ایران قرار گرفت و از سال ۱۳۷۶ زیر نظر اداره کل میراث فرهنگی استان آذربایجان شرقی مرمت آن آغاز شد. افسانه ها و قصه ها در مورد بابک خرمدین (در برخی منابع آمده است که نام اصلی او حسن بود) بسیار و زندگی و مرگ او با داستان های زیادی درآمیخته است. پژوهش های بسیاری در مورد بابک خرمدین و فعالیت های او صورت گرفته است اما هنوز هیچ محقق و تاریخ دانی وجود ندارد که به یک نتیجه واحد و مطمئن در مورد او رسیده باشد. در مورد هر جنبه از زندگی بابک خرمدین مانند محلی که در آن متولد شد، افرادی که تحت تاثیر آنها قرار داشت، دین و آیینی که به آن معتقد بود، گروهی که با آنها کار می کرد، دلایلی که دست به قیام زد و ... ایهام بسیاری وجود دارد.

## پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه

## گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰