پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد رضا ناظر
متخصص بیماری های عفونی

لطفا درباره بیماری هایی که توسط حیوانات خانگی منتقل می شود توضیح دهید؟

نگهداری هر نوع حیوانی در خانه کار درستی نیست و این موضوع درباره حیواناتی که خانگی نیستند (از جمله لاک‌پشت، آفتاب‌پرست، انواع مارها، خرگوش، همستر، سگ و گربه) که به مرور زمان به حیوان خانگی تبدیل شده اند، خطرناک‌تر است.

سگ عامل عفونت‌های حاصل از گزش (هاری)
بیماری‌هایی که از طریق گربه و سگ منتقل می‌شود، به دلیل عفونت‌های حاصل از گزش است که مهم‌ترین آن‌ها هاری نام دارد.

گربه عامل انگل توکسوپلاسما، سقط جنین
گربه با انتقال انگل توکسوپلاسما باعث ایجاد بیماری‌های انگلی در انسان می‌شود؛ این انگل می‌تواند سقط جنین در خانم‌های باردار یا آسیب به مغز نوزاد را در پی داشته باشد.

جوندگان عامل بیماری خرگوشی و طاعون
گاز گرفتگی جوندگان باعث انتقال عفونت‌ها و بیماری‌های خرگوشی یا برخی از انواع طاعون می‌شود.

حیوانات اهلی، عامل سیاه‌زخم و تب مالت
مهم‌ترین بیماری‌هایی که از حیوانات اهلی (مثل گوسفند و بز) به انسان منتقل می شود، سیاه‌زخم و تب مالت است.

خزندگان؛ عامل بیماری‌های گوارشی
عفونت‌های ناشی از خزندگان بسیار زیاد و ناشناخته است به طوری که پاسخ مناسبی به درمان نمی‌دهند؛ این عفونت‌ها در کودکان و افرادی که دچار نقص ایمنی هستند (سرطان، سنگ کیسه صفرا، دیابت) عوارض شدیدتری را ایجاد می کند.

پرندگان، عامل عفونت‌های ریوی
چندین نوع بیماری از پرندگان به انسان منتقل می‌شود که مهم‌ترین آن، عفونت‌های ریوی و در افراد دچار نقص ایمنی، عفونت مغزی است.

ماهی، عامل عفونت‌های خونی
ماهی‌ها چندین نوع بیماری از جمله عفونت‌های خونی و پوستی ایجاد می کنند که می‌تواند کشنده باشد؛ عفونت‌های ناشی از ماهی‌ها به درمان‌های معمولی جواب نمی‌دهد و حتما باید متخصص عفونی، آنتی بیوتیک‌های خاص را تجویز کند.

۲۰ درصد دانش آموزان ایران چاق هستند

کودک چاق، بزرگ سال بیمار!

کودکان

مهین رمضانی |خبرنگار

به گفته مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۲۰ درصد دانش‌آموزان کشور چاق هستند. وی سه عامل مصرف زیاد موادقندی، نوشابه‌ها و کم تحرکی را از دلایل چاقی برشمرد.

یکی از دلایل چاقی بر اثر نوشیدنی های حاوی شکر، میزان اشباع پایین آن هاست به این معنا که احساس سیری زیاد در نتیجه نوشیدن این مایعات حاصل نمی شود این نوشیدنی ها باعث کاهش مصرف غذاهای جامد نمی شود و در نتیجه دریافت کالری را بالا می برد و ایجاد چاقی می کند

اگر چه دانش آموزان در سن رشد هستند و باید به مقدار کافی مواد غذایی دریافت کنند اما آمارها نشان از مصرف زیاد مواد و ناسالم بودن آن دارد. دکتر عبداللهی مصرف سه واحد شیر و لبنیات را در روز برای تامین کلسیم مورد نیاز رشد اسکلتی بدن دانش آموزان ضروری دانست. مصرف سبزیجات، صیفی جات و میوه ها به عنوان میان‌وعده یا همراه وعده های اصلی برای سلامت دانش آموزان مفید است و دانش آموزان باید روزانه دو تا چهار واحد میوه و سه واحد سبزیجات مصرف کنند.

تحرک بدنی ۶۰ دقیقه در روز!
در کنار مصرف مواد مغذی، دانش آموزان باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند تا دچار چاقی نشوند اما متاسفانه امروزه به دلایل مختلف دانش آموزان تمایلی به خوردن غذای سالم خانگی ندارند و اگر هم تمایل داشته باشند به دلیل کار بیرون از منزل مادران، موفق نمی شوند هر روز هفته از غذا یا میان‌وعده سالم استفاده کنند. به نظر می رسد بهترین مراقب، خود بچه ها باشند. باید به آن ها آموزش لازم داده شود تا بتوانند برای بهترین خوراکی ها و میان وعده ها هزینه کنند. چاقی بچه ها وقتی اهمیت بیشتری می یابد که به این نکته توجه داشته باشیم که نوجوان چاق یا دارای اضافه وزن تحرک کافی ندارد و این اضافه چربی در بدن تا بزرگ سالی همراه او خواهد بود و زمینه بروز انواع بیماری های غیر واگیر را فراهم می کند. قند و چربی خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و دردهای مفصلی از جمله بیماری های متابولیکی هستند که تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان در بزرگ سالی به دلیل چاقی به این بیماری ها مبتلا می شوند.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، هم اکنون ۲۹ میلیون نفر در ایران، دارای اضافه وزن هستند، به طوری که در سال ۱۹۸۰ (۱۳۵۹) تعداد افراد چاق در ایران، ۲ میلیون نفر بود که در سال ۲۰۱۵ (۱۳۹۴) به ۱۱ میلیون نفر رسید که ۵/۵ برابر افزایش یافته است. علیرضا رئیسی معاون وزیر بهداشت درباره چاقی دانش آموزان به آمار نگران کننده ای اشاره کرد: ۲۱ درصد دانش‌آموزان پسر و ۲۰ درصد دانش آموزان دختر چاقی شکمی دارند همچنین ۱۳/۷ درصد آن ها حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۷/۴ درصد هیچ فعالیتی ندارند.

عوامل چاقی کودکان
عوامل متعددی در چاقی کودکان موثر است که شاید خیلی به آن توجه نشود همین که گفته می شود کودکان کم تحرک هستند، زیاد جلوی تلویزیون می نشینند و... اما برای ریشه یابی باید به سبک زندگی که برای کودکان مان فراهم کرده ایم نگاهی جدی بیندازیم تا بتوانیم عیوب آن را اصلاح کنیم. از جمله کوچک شدن منازل از خانه های حیاط دار به آپارتمان های کوچک که در نهایت مجبور می شویم برای سرگرمی کودکانمان انواع فیلم و کارتون را برایش تهیه کنیم یا یک دستگاه گوشی همراه، تبلت و... به دستش بدهیم تا انواع بازی را تجربه کند بدون این که مسئولیت زندگی اجتماعی را برایش توضیح دهیم برای مثال تهیه بخشی از مایحتاج منزل، مسئولیت رسیدگی به کارهای پدر بزرگ و مادر بزرگ ها و خواهر و برادر کوچک‌تر.

سال های زیادی است عادت کرده ایم فرزندمان را به مدرسه دورتر از محل سکونت مان بفرستیم. او هم عادت کرده است که صبح ها منتظر سرویس مدرسه باشد و ظهر ها هم با همان سرویس به منزل برگردد در حالی که قبلا بچه ها در مدرسه محل خودشان ثبت نام می‌شدند و مسیر مدرسه را پیاده روی می کردند اما امروزه برای بیشتر بچه ها این امکان وجود ندارد. کار بیرون مادر و پدر ها باعث شده است تا در هفته نه تنها بچه ها بلکه تمام اعضای خانواده ناهار یا شام خود را از رستوران ها و فست فودی ها تهیه کنند و در آخر، واژه ای که همه ما یاد گرفته ایم تغییر سبک زندگی و فناوری های به روز است که باعث می شود بچه ها برای ساعت های طولانی یک جا بنشینند و تحرکی نداشته باشند.

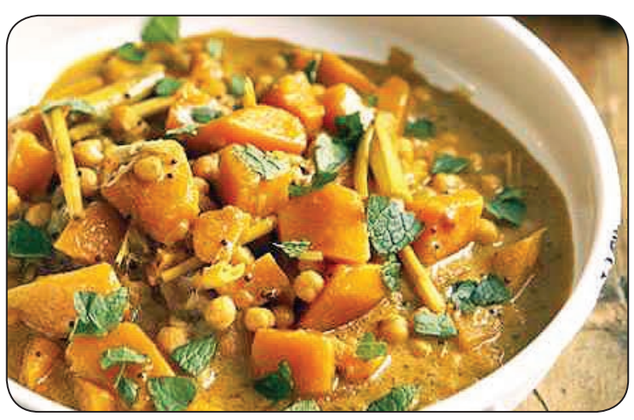
پیشنهاد: همیشه چند نوع غذای حاضری در منزل داشته باشیم تا بچه ها زمانی که حوصله ندارند، بتوانند از آن استفاده کنند. یک متخصص طب سنتی از مخلوط اردو و شیره یا عسل به عنوان غذای فست فودی سالم یاد می کند که هم ساده آماده می شود و هم مقوی است. خانم های شاغل هم راهکار های زیادی برای تهیه غذای سالم دارند و چه بسا بعضی از خانم های خانه دار مشتری پروپا قرص تر رستوران ها، کترینگ ها و فست فودی ها باشند! در هر حال می توان برنامه غذایی تهیه کرد تا بدانیم برنامه غذایی فردایمان چیست و از قبل تدارک آن را ببینیم. با بچه ها درباره مضرات خوراکی های ناسالم صحبت کنیم و اگر قرار است از نوشیدنی های ناسالم استفاده کنند، به میزان کم و با فاصله زمانی زیاد باشد.

آشپزی من

کاری سبزیجات پاییزی

ابتدا پوست کدو را می گیریم و دانه های آن را خارج می کنیم سپس به صورت مکعب های کوچکی به اندازه نخود خرد می کنیم. در تابه کمی روغن مایع می ریزیم و پیاز خرد شده را به مدت ۷ دقیقه روی شعله متوسط سرخ می کنیم؛ سپس سیر را اضافه می کنیم و حدود یک دقیقه تفت می دهیم و ادویه را اضافه می کنیم. بعد از یک دقیقه که بوی ادویه بلند شد، کدو های خرد شده را به مواد داخل تابه اضافه می کنیم و حدود ۱۰ دقیقه تفت می دهیم. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه و با مواد مخلوط می کنیم تا کمی سرخ شود. بعد از ۲ دقیقه، نخود و عصاره سبزیجات را به تابه اضافه و مواد را کاملا مخلوط می کنیم. در تابه را می گذاریم و ۱۵ دقیقه زمان می دهیم تا مواد پخته شود.

- کدو حلوایی - ۸۰۰ گرم
- نخود پخته - ۴۰۰ گرم
- پیاز قرمز - یک عدد متوسط
- سیر - ۲ حبه
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- پودر کاری - یک قاشق غذاخوری
- پاپریکا - به مقدار لازم
- دارچین - یک قاشق غذاخوری
- عصاره سبزیجات - ۲۵۰ میلی لیتر
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری



شنبه ها
شناخت بیماری

اختلال خواب «آپنه» چیست؟

برای درمان اختلال قطع تنفس در خواب یا آپنه خواب به نکات زیر توجه کنید! کاهش وزن، ورزش، مصرف نکردن داروهای خواب و ضد اضطراب، خوابیدن به پهلو یا شکم به جای پشت و قطع مصرف سیگار از جمله روش هایی است که می‌تواند به درمان این اختلال کمک کند. باید توجه کرد که اضافه وزن، گردن کوتاه، لوزه های بزرگ، نژاد سیاه، سابقه فامیلی، مصرف الکل، سیگار، آرام بخش ها و داروهایی که باعث شل شدن عضلات می شوند، از جمله عوامل ایجاد فرم انسدادی این اختلال هستند. سن بالا و مرد بودن، سابقه بیماری قلبی و مغزی از جمله سکته و تومور مغزی نیز از جمله عوامل ایجاد فرم مرکزی این اختلال محسوب می شوند.

شنبه ها
پوست و مو

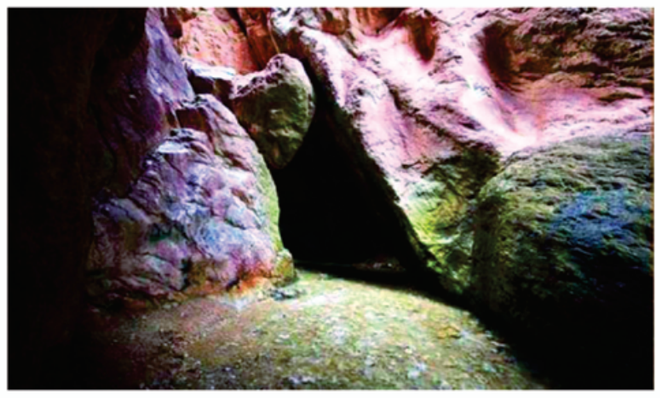
فواید استفاده از صابون هویج

هویج به دلیل بتا کاروتن بالا و آنتی اکسیدان، از پوست در مقابل اشعه های آفتاب، UV و آلودگی های محیط زیستی مراقبت می کند. صابون هویج نیز به دلیل داشتن این خواص، برای پوست های حساس و خشک بهترین گزینه است. با شست و شوی پوست با صابون و آب، می‌توان پوستی بدون جرم و آلودگی داشت. هویج سرشار از آب و انواع ویتامین هاست و به پوست شما کمک می کند در حالت خنثی بماند. هر گونه آکنه، جوش و آلودگی، با صابون هویج از بین می‌رود، روند بهبود پوست شما تسریع می یابد و هیچ ردی از آلودگی و آکنه در ظاهر پوست شما باقی نمی‌ماند. این صابون منافذ پوست را کاهش و آن را پوشش می‌دهد و برای پوست های خشک بهترین گزینه است زیرا به دلیل آب رسانی، موجب لطافت پوست تان می شود و هیچ اثری از خشکی پوست باقی نمی گذارد. استفاده از صابون هویج موجب برنزه شدن پوست هم می‌شود زیرا بتا کاروتن های موجود در آن زیاد است و رنگ پوست را بعد از مصرف زیاد زرد یا نارنجی می کند اما جای نگرانی نیست زیرا این تاثیر موقتی و بی خطر است.

صابون خانگی هویج و عسل
هویج و عسل دو ماده با خواص متفاوت و شگفت انگیز هستند. ترکیب این دو با هم خواص بسیاری برای آب رسانی و شادابی پوست دارد. این صابون برای جلوگیری از پیری و چروک پوست در پوست های خشک و پوست هایی که زمینه آکنه و جوش دارند، بسیار مفید و انتخاب درستی است. آب فراوان موجود در هویج، یک منبع غنی برای تنظیم سطح اسیدی پوست است و چربی و آلودگی های انباشته روی پوست را از بین می برد.

ایران گردی آبشار مجن

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



آبشار زیبای مجن در ۳۵ کیلومتری شمال غربی شاهرود واقع‌شده است. این آبشار دیدنی و باصفا، یکی از جلوه‌های طبیعی شهر مجن است. در انتهای مجن دره‌ای زیبا با مناظری منحصربه‌فرد از کوه و دشت و رود، قرار دارد که در فصل بهار بوی عطر گل‌های وحشی و در فصل تابستان گل‌های آفتابگردان بر زیبایی آن می‌افزایند. این آبشار در زمستان نیز بسیار دیدنی است و دسته‌های پر تعداد کبک شما را تا دهانه آبشار همراهی می‌کنند.بعد از گذشتن از دره مجن وارد طبیعت کوهستانی منطقه می شوید و دل صخره‌ای بسیار عظیم طنین آبشار مجن را خواهید شنید. این کوه صخره‌ای جالب، آبشار را در محوطه‌ای باریک و غار مانند محصور کرده است. برای دیدن آبشار مجبورید وارد آبی سرد و زلال شوید و با حدود بیست متر پیاده‌روی در آب در فضایی زیبا و هیجان آور از آن لذت ببرید. در بالای آبشار اول چندین آبشار نیز در دل صخره‌های مرموز و بکر واقع گشته‌اند که دستیابی به آنها بسیار سخت است و مکانی مناسب جهت آرامش پرندگان به حساب می‌آید. صخره‌های عمودی کنار آبشار جهت عملیات صخره‌نوردی بسیار مناسب بوده و عظمتی شگرف دارد.

رود زیبای مجن، رودی فصلی به طول ۲۵ کیلومتر بوده که پس از مخلوط شدن با ریزابه‌های زیادی در مسیر شرقی حرکت کرده و به رودخانه تاشمی پیوندد. شهر مجن به دلیل قرار گرفتن در منطقه کوهستانی، شهری بن بست است و تنها راه ارتباطی آن جاده‌ای آسفالت است که مجن را به شاهرود و بسطام ارتباط می‌دهد. آب‌وهوای مجن، در پاییز و زمستان سرد و یخبندان همراه با بارش برف سنگین و در بهار و تابستان معتدل است. وجود آثار سفالی و قلعه‌هایی در اطراف شهر مجن و همچنین درختان کهنسال ارس که در منطقه‌ای به نام سور مشهور هستند، نشانگر قدمت تاریخی این منطقه است.

آنچه مجن را از نظر جلب گردشگر ممتاز ساخته است، سبک معماری و طبیعت زیبای آن است. در این شهر خانه‌ها گرداگرد تپه‌ای در دامنه کوه و در میان دو رودخانه پی حصار و پیش ده که از کوه‌های اطراف سرچشمه می‌گیرند، بناشده است. درمجموع طبیعت سرسبز و رودخانه‌های جاری،مجن را به باغی دلگشا در حاشیه کویر مبدل ساخته است. البته از باران‌های سیل آسا و شدید این منطقه هم نباید غافل شد. در مسیر شاهرود به بسطام پس از ۱/۸ کیلومتر راه آسفالته ی عریضی در سمت چپ ما دیده می‌شود که مسیر روستای مجن است.