

پریش و پاسخ

نویز داروها تنها با صاف‌نایی و لایق و گرفتن شرخ‌ال‌امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر کاتوش جهانپور

معاون سازمان غذا و دارو

آیا داروی «دیفن هیدرامین» برای کودکان زیر شش ماه ممنوع است؟

مصرف داروی دیفن هیدرامین برای کودکان زیر شش ماه ممنوع است وتوصیه می‌شود برای افراد زیر دو سال، قبل از مصرف این دارو با پزشک مشورت شود. به‌طور کلی در باره مصرف خانواده‌های آنتی‌هیستامین به‌خصوص آن‌هایی که از دوز دارویی قوی‌تری برخوردارند و علایم خواب‌آوری در آن‌ها مشاهده می‌شود، هشدارهایی وجود دارد وتوصیه می‌شود برای افراد زیر پنج سال از این داروها استفاده نشود. همچنین توفین نیز دارای عوارض دارویی است و از این دارو نیز باید تحت نظر پزشک متخصص استفاده شود. خانواده‌ها باید به این موضوع توجه کنند که این داروها گاهی بدون نسخه در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد که توجه به هشدارهای دارویی در زمینه مصرف آن‌ها، جدی است.متأسفانه مشاهده می‌شود که خانواده‌ها برای خواباندن کودک که بی‌قراری می‌کند از دیفن‌هیدرامین استفاده می‌کنند اما باید به عوارض جدی این داروها توجه داشته باشند زیرا امواردی از مرگ ناگهانی به دلیل مصرف این داروها گزارش شده است.

بیشتر بدانیم

فشار خون، زوال عقل را به دنبال دارد

ابتلا به عارضه فشار خون در دوران بارداری می‌تواند خطر دمانس عروقی را دو برابر کند، گروهی از محققان در بررسی خود دریافتند بالا بودن فشار خون هنگام بارداری می‌تواند با خطر ابتلا به زوال عقل در دوران دیگر زندگی مرتبط باشد.

بیش از ۵درصد زنان باردار به عارضه فشار خون در دوران بارداری و به‌طور معمول پس از هفته بیستم، مبتلا می‌شوند. علاوه بر فشار خون بالا، این عارضه می‌تواند نشان‌دهنده عملکرد نامناسب کبد و کلیه‌ها هم باشد. ابتلا به عارضه فشار خون می‌تواند خطر دمانس عروقی را دو برابر افزایش دهد و این خطر در زنان بالای ۶۵ سال، چهار برابر بیشتر است.

شماره پیاپی **زندگى‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

کادمیم از معدود عناصری است که هیچ گونه نقش ساختاری در بدن انسان ندارد. این عنصر و محلول ترکیبات آن حتی به میزان بسیار کم، سمی است و در اندام‌ها و محیط زیست، ذخیره می‌شود

خطراتی که زیورآلات ساخته شده از کادمیم در پی دارد

زیور آلات سرطان زا

کادمیم یک ماده سرطان‌زا و سمی نورو توكسين است. این فلز سنگین به عنوان مختل کننده غدد درون‌ریز شناخته می‌شود. به‌طور دقیق‌تر، کادمیم از هورمون زنانه استروژن تقلید می‌کند و بر همین اساس، با سرطان‌های مرتبط با هورمون‌ها از جمله سرطان‌های پستان و اندومتر یا مرتبط است.

سلامت

استفاده از کادمیم در زیورآلات، به ویژه زیورآلات کودکان تا سال ۲۰۱۰ ادامه داشت. این زمانی بود که تولیدکنندگان زیورآلات، به ویژه شرکت‌های چینی، از این ماده‌کشنده در گردن‌بندو دیگر زیورآلات کودکان استفاده می‌کردند. کادمیم هیچ استفاده‌ای برای بدن انسان ندارد، از این رو، هیچ راهی برای از بین بردن آن به خودی‌خود وجود ندارد. به گفته محققان، پرهیز از مواجهه با کادمیم ایمن‌ترین اقدامی است که می‌توانید برای حفظ سلامت خود انجام دهید اما زمانی که این ماده از نظر با پنهان است، می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. اگرچه استفاده از کادمیم در تولید زیورآلات ممنوع شده است اما به‌نظر می‌رسد برخی تولیدکنندگان همچنان به استفاده از این فلز سمی ادامه می‌دهند.

⦿خطرات قرار گرفتن در معرض کادمیم
نتایج یک مطالعه نشان داد که سطوح بالای کادمیم با ۲۳در صد مشکل‌آفرین‌تر، با سرطان اندومتر یا مرتبط است.
مشکلات شناختی:
مطالعات نشان داده‌اند کادمیم ساختار و عملکرد دسلول‌های انسان، به‌ویژه دستگاه عصبی را تغییر می‌دهد. از کادمیم به‌عنوان یک پیش‌ساده احتمالی برای تغییرات عصبی یاد می‌شود که به بیماری‌هایی مانند پارکینسون،

دست پیچ اسفناج و پنیر

ته اسفناج‌ها را بگیرید، آن‌ها را بشوید و خرد کنید. فراروی ۲۱۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید.
⦿سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید.
⦿روغن را درتابه‌ای بزرگ روی شعله متوسط گرم کنید. اسفناج‌ها را بیفزایید و تا ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید.
⦿آن‌ها را کنار بگذارید تا کمی خنک شوند.
⦿یک تخم مرغ را در کاسه کوچک کمی هم بزنید.
⦿اسفناج و پنیرفتا را به آن اضافه کنید.
⦿به مواد قلقل بزنید.
⦿خمیر را به صورت

⦿پنیرفتا-۱۰۰ گرم

⦿خمیر فیلو- به میزان لازم

⦿تخم مرغ- ۲ عدد

⦿اسفناج- ۲ دسته

⦿روغن زیتون- ۲ قاشق غذاخوری

یک شنبه

سلامت عمومی

نان چاودار و مبتلایان دیابت

افراد مبتلا به دیابت باید در خوردن نان احتیاط کنند. نان چاودار دارای مواد مغذی مفیدی است و تاثیر اندکی بر افزایش قند خون دارد. مصرف نان چاودار و جو دوسر، برای افراد دیابتی از مصرف نان گندم بهتر است. برخی افراد به گلوتن حساسیت دارند. در این بیماری گوارشی، پرزهای روده باریک آسیب دیده‌است و در جذب مواد مشکل دارد. در صورتی که بیمار آن مبتلا به سلیاک، پروتئین‌های دسته گلوتن را مصرف کنند، دچار مشکل می‌شوند. چاودار مقادیر بسیار کمتری گلوتن نسبت به گندم و دیگر غلات دارد، بنابراین افرادی که به آن حساسیت دارند هم می‌توانند از این نان استفاده کنند. با این حال، کسانی که نمی‌توانند گلوتن را تحمل کنند یا این که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، بهتر است از مصرف آن اجتناب کنند. چاودار از منابع خوب منیزیم، سلنیم، منگنز، فسفر و ویتامین B۱ است. علاوه بر ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها، این غله منبع بسیار خوبی از فیبرهای محلول و نامحلول است که به دلیل دارا بودن آهن و منیزیم به ساخت گلبول‌های قرمز و تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند. تهیه نان از چاودار در برخی کشورها از جمله ایران در گذشته وجود داشته و هنوز هم در کارگاه‌های نانواپی از مخلوط آن با رگد گندم، نان چاودار به نام رگن تولید می‌شود.

تازه‌ها

دستمال کاغذی آنتی باکتریال گیاهی

بسیاری از مصرف‌کنندگان محصولات بهداشتی، استفاده از ترکیبات گیاهی را به‌مواد شیمیایی ترجیح می‌دهند که دلیل این موضوع زیست‌سازگاری مواد مبتنی بر ترکیبات گیاهی است. به‌تازگی دستمال کاغذی آنتی باکتریالی ساخته شده که به دلیل بهره‌مندی از ترکیبات آنتی باکتریال گیاهی، از خواص میکروب‌کشی برخوردار است. امین محمدپورفر، مسئول امور فنی و فرمولاسیون این پروژه در باره این طرح می‌گوید: ما در این پروژه از نانوساختارهای گیاهی، دستمال کاغذی آنتی باکتریال تولید کرده‌ایم. آویشن یکی از گیاهانی است که خواص آنتی باکتریال آن شهرت دارد و برای درمان برخی بیماری‌ها از آن استفاده می‌شود. ما در این طرح، عصاره گیاه آویشن را با استفاده از فناوری جدیدی تبدیل به نانوذرات بلوری و در نهایت از آن برای تولید دستمال کاغذی استفاده کردیم. از جمله مزایای این فناوری می‌توان به آثار آنتی باکتریال بالا با استفاده از نانوذرات کاملاً گیاهی، تجزیه‌پذیری در محیط زیست، پایداری بالا و تحمل شرایط مختلف محیطی بدون کاهش عملکرد، امکان ساخت خط تولید کامل با ظرفیت بالا و مناسب بودن بستر صادرات محصولات اشاره کرد.



پوست باقی بگذارد که وار بدن شود. بسیاری از رنگ‌ها نیز حاوی کادمیم هستند.

⦿محافظت از خود

قرار گرفتن در معرض کادمیم برای هر فردی خطرناک است. این ماده سمی تقریباً به هر دستگاهی در بدن انسان آسیب وارد می‌کند. پرهیز از مواجهه با کادمیم تا حد امکان بهترین روش برای محافظت از خود محسوب می‌شود. استفاده از برخی مواد غذایی را محدود کنید. استخوان و همچنین اندازه کوچک بدن، پوست تیره و کم‌خونی شدید می‌شود.
⦿کادمیم در چه جاهای دیگری پنهان شده است؟

علاوه بر زیورآلات، بسیاری از شیشه‌های نوشیدنی‌ها، به‌ویژه نمونه‌های قدیمی‌تر، حاوی کادمیم و سرب است. به گزارش عصر ایران، دودسیگار شرار از کادمیم است. باتری‌های نیکل و کادمیم می‌تواند ر سوباتی را روی

⦿مواد غذایی مفید

گوچه فرنگی و سیر از جمله خوراکی‌های مفید است. پروبیوتیک مصرف کنید. یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای مقابله با کادمیم استفاده از پروبیوتیک هاست.



کیش

مربع‌هایی با ابعاد دلخواه برپید و مواد ا درون خمیرهای مربع شکلی که بریدید، به میزان مساوی بریزید.
⦿لبه‌های خمیر را با قلم مو تخم مرغ بزنید.
⦿خمیر را از قطر طوری تا کنید که مواد ا در بر بگیرد. لبه‌ها را با نوک انگشتان خود فشار دهید تا کاملاً بسته شوند.
⦿دسته‌پیچ‌ها را روی سینی فر قرار دهید.
⦿روی آن‌ها تخم مرغ بمالید. آن‌ها را ۲۰ دقیقه بپزید تا پف کنند و طلایی شوند.

کیش
کلیه تورهای
خارجی
فلامینگو
۳۶۰۹۹۳۴

اخذ ویزا / شنگن / کانادا / وقت سفارت / پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و سفلی
تور داخلی و خارجی
آرامش سیرتوس
۳۷۲۳۰۸۲۳

کاهش
فقط با
پاژسیر ۳۱۸۱۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
کاتال تلفرام: @yekta_seir

استانبول **گر جستان مالزی دبی**
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
کیش **قسم اصفهان شیراز**
www.psd180.ir۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پیشگامان سری دیگر (مادلی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش - یزد
حقاسیر
۳۸۰۶۹
تور تهران گردی همه روزه
۹۲۱
۹۱۹
آنتالیا - تفلیس
پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
در کمترین رسل

ایران گردی کاخ هشت بهشت اصفهان نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



کاخ هشت بهشت، کوشکی تاریخی ست در قلب شهر اصفهان که در میان پارکی وسیع قرار گرفته است و تاریخ ساختش به دوران صفویان و به طور دقیق تر به سال ۱۰۸۰ هجری قمری (۱۰۴۸ خورشیدی) در زمان حکمرانی شاه سلیمان صفوی (۱) باز می گردد. کاخی که سبک معماری اصفهانی دارد و با نام های "عمارت هشت بهشت"، "هشت به هشت" و "هشت در بهشت" نیز خوانده می شود. برای آنکه به اهمیت کاخ هشت بهشت پی ببرید باید بدانید در دوره صفوی در منطقه چهارباغ اصفهان (۲)، چندین کاخ و کلاه فرنگی وجود داشت که از میان تمام آنها بعد از گذر قرن ها تنها این کاخ به یادگار مانده است؛ کاخی که تزیینات و معماری ویژه آن، بازدیدکنندگان را غرق در حیرت و شگفتی می ساخت تا جایی که به آن لقب زیباترین کاخ عالم داده بودند.

این تالار عجیب (هشت بهشت) در حقیقت سازه ای لایبرنت (۱) است زیرا انسان در قسمت فوقانی آن هر جاگم می شود و پله ها چنان مخفی هستند که به این آسانی نمی توانید آن را پیدا کنید. قسمت پایین

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری وایرانگردی

بدینوسیله از علاقه مندان به بازاربایی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود

تلفن تماس: ۳۲۲۹۰۰۵۰