

پرستش و پاسخ

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

دکتر یعقوب محبوبی اسکویی

فوق تخصص اسیم، آلرژی و بیماری های نقص ایمنی

آیا تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه به بیماری قلبی مربوط است؟ مدت ی دچار سنگینی در قفسه سینه، تنگی نفس و تپش قلب هستم. سرگیجه، تک سرفه و گرگرفتگی صورت هم دارم. چند روز پیش به علت تپش قلب و تنگی نفس به پزشک مراجعه کردم. مشکل سینوزیت مزمن و گرگفتگی بینی و ترشحات پشت حلق هم دارم.

باتوجه به سینوزیت مزمن، گرگفتگی بینی، تنگی نفس و ترشحات پشت حلق، نیاز به بررسی از نظر آلرژی دارید. در کنار کنترل اضطراب، بررسی قلبی نیز توصیه می شود.

سرفه و خلط ته حلق نشانه چیست؟ به دنبال سرماخوردگی دچار اخلاط ته حلق شده‌ام که موجب سرفه های مکرر و خارش گلو تا کنده شدن اخلاط می شود. مصرف آنتی بیوتیک ها بدن را ضعیف کرده و به دنبال آن اخلاط و سرفه و همچنین صدایی که هنگام خمیازه کشیدن ایجاد می شود، ازار می دهد.

باتوجه به شدت سرفه ها، بهتر است معاینه و درمان شوید، شاید نیاز به انجام سونوگرافی باشد. اگر سال های قبل سرفه های مشابه داشته اید، بررسی از نظر آلرژی نیز لازم است.

بیشتر بدانیم

۹ شست و شو دهنده کلیه

آیا می دانستید کلیه های شما مسئول حذف مواد زائد از بدن شما هستند؟ اگر فشار خون بالا، دیابت، یا سخت شدن سرخرگ داشته باشید، ممکن است به بیماری کلیوی مبتلا شوید بنابراین باید کاری کنید که جلوی وقوع و توسعه این بیماری گرفته شود.

بیماری کلیه، تهدیدکننده زندگی است و باید کاری کرد که آن ها را پاکیزه کنیم البته قرار نیست جاروبرداریم و آن را تمیز کنیم؛ بلکه ۹ پاک کننده وجود دارند که می توانند در سالم نگه داشتن کلیه به ما کمک کنند که در زیر آن ها را مرور می کنیم.
● خوردن برگ سبزی های حاوی ویتامین های C، K و فیبر ضمن این که فشارخون را پایین می آورد، قندخود را نیز متعادل می کند. برگ ترب و خرفه نیز کار ساز است و کلیه را تصفیه می کند.
● آب غزال اخته می تواند دوای طبیعی خوبی برای کلیه ها باشد. ضمن این که عفونت ادراری را در بدن می کشد، سنگ کلیه از نوع آلترالاز بین می برد البته بهتر است این میوه را بدون افزودنی و به صورت خالص مصرف کنید.

● زردچوبه به دلیل داشتن کور کومین ضد التهاب و برای کلیه و نابودی سنگ های کلیه مفید است. آن را به غذای روزانه خود بیفزایید.
● سیب پر از فیبر است و سم را جذب می کند. همچنین التهاب را کم می کند و برای دستگاه گوارش مفید است. برخی مردم می گویند روزی یک سیب بخور و کتر نرو!

● سیر راوار در رژیم غذایی خود کنید تا سموم التهابات را در بدن مدیریت کند. سیر آلیسین و خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد.

● برگ های گل قاصد ک حاوی فلاونوئید است و کلیه ها را پاک می کند. آن را به صورت دم نوش بخورید تا فشار خون را نیز پایین بیاورد.

● روغن زیتون مزایای زیادی دارد اما برای کلیه ها نیز مفید تشخیص داده شده و ضمن کاهش کلسترول، درد سنگ کلیه را کم می کند و ضد التهاب است.

● آب لیموی طبیعی نه تنها کلیه ها را تمیز می کند بلکه ایجاد سنگ را نیز در کلیه متوقف می کند.

● زنجبیل را به صورت پودر یا ادویه به کار ببرید چون ضمن این که ضد تهوع است، اشتها را افزایش می دهد و به کاهش التهاب کمک می کند.

شماره پیامک زندگ سلام
۲۰۰۹۹۹

گیاهان

مادران بعد از به دنیا آمدن نوزادشان دچار نگرانی و اضطراب می شوند که میاد انتوانند کود کشان را با شیر خود سیر کنند. گاهی اطرافیان هم با نسخه هایی که می پیچند، مشکل پدر و مادر را بیشتر می کنند. چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است شیر مادر کم باشد ولی به مرور با مکیدن شیر و همچنین تنظیم هورمون های بدن، شیر مادر به اندازه کافی ترشح می شود که بتواند کود ک را کاملاً سیر کند. بعضی مواقع پزشک کودک ک نوزاد، مصرف بعضی گیاهان را توصیه می کند که باعث افزایش شیر مادر می شود.



دلایل مختلفی می تواند باعث کاهش شیر مادر شود یا مادر شیرده احساس کند که مقدار شیرش کاهش یافته است. مثلاً زمانی که سیکل قاعدگی شروع می شود یا زمانی که شروع به مصرف داروهای ضد بارداری هورمونی می کنید یا وقتی که استرس های روزانه تان خیلی زیاد است.... البته در هر کدام از این موارد، استفاده از ترکیبات گیاهی می تواند به شما کمک کند تا شیر بیشتری برای تغذیه کود کتان داشته باشید اما با توجه به این که هر کدام از این گیاهان علاوه بر تاثیر بر شیردهی، آثار مختلف دیگری هم بر بدن شما می گذارند، قبل از مصرف هر کدامشان باید با پزشکشان مشورت کنید.

گالگاکه به عنوان علف

شیرآور هم شناخته می شود، هم خانواده شنبلیله است اما بهتر است در مصرف آن دقت زیادی داشته باشید زیرا می تواند تا حدی قند خون را نیز پایین بیاورد. در ضمن مصرف گیاه تازه آن خطرناک است.

گیاهانی که باعث افزایش شیر مادر می شود

البته ترکیبات آن در اغلب داروهای شیرافزا هم یافت می شود. شنبلیله اگر به طور متعادل مصرف شود، هیچ عارضه جانبی خاصی برای شما ندارد اما ممکن است کمی بوی بدن، عرق یا ادرارتان را عوض کند که البته بد بو نیست.

رازیانه

رازیانه یکی از گیاهان دارویی پرطرفدار در حوزه مدیترانه است که نه فقط به عنوان دارو بلکه به عنوان طعم دهنده در مواد غذایی مختلف استفاده می شود. رازیانه در درمان مشکلات گوارشی و بهبود علائم قاعدگی موثر است و می تواند تولید شیر را در بدن مادر افزایش دهد.

گزنه

گزنه یک گیاه برگ سبز تیره است که آهن بالایی دارد و سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است. در کنار افزایش شیر، گزنه می تواند به کاهش خستگی شما در دوران شیردهی که معمولاً به دلیل کم خوابی است و همچنین رفع کم خونی کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل معمولاً برای بهبود حالت تهوع و مشکلات گوارشی استفاده می شود اما در بعضی مناطق جهان، از این گیاه تندوتیز به عنوان مکملی در رژیم غذایی مادر شیرده استفاده می کنند تا شیرش بیشتر شود و تا وقتی که در حد تعادل استفاده شود هیچ ضرری برای مادر یا نوزاد ندارد.

سیر

شاید بد بو باشد اما از هزارویک خاصیتش، نمی توان به همین سادگی گذشت. سیر هم طعم دهنده غاست، هم یک مکمل غذایی و هم می توان از آن به عنوان دارو استفاده کرد. مصرف سیر در برنامه غذایی مادر شیرده می تواند تا حدودی تولید شیر را افزایش دهد ولی روی طعم شیر اثر می گذارد و البته نوزادان هم این طعم را دوست ندارند بنابراین نباید در مصرف آن در این دوران زیاده روی کرد. (همه مواد با مشورت پزشک مصرف شود.)

مرغ با سبزیجات

۱۰ دقیقه اجازه دهید تا بپزد.
● سپس سینه مرغ پخته شده را همراه با لوبیا سبز به مواد اضافه کنید.
● در این مرحله، می توانید تخم مرغ را اضافه و پس از ۵ دقیقه، شعله را خاموش کنید. ظرف مواد را در فر با دمای ۲۵۰ درجه، قرار دهید.
● پس از ۲۵ دقیقه، شام مرغ و سبزیجات شما آماده است.
● مرغ و سبزیجات شام مناسب برای دیابتی هاست.

● ابتدا کمی روغن زیتون در ظرفی بزرگ بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید تا کمی طلایی شود.
● حرارت اجاق را در حد متوسط قرار دهید.
● سپس کرفس، هویج و سیب زمینی را اضافه کنید.
● بگذارید به مدت ۵ دقیقه، با هم بپزند.
● سپس قارچ ها را اضافه کنید و بگذارید بپزد.
● پس از آن، مخلوط آرد، آویشن، نمک و ادویه را اضافه کنید.
● در ظرف را ببندید و حدود

● آرد-۳ قاشق غذاخوری
● آویشن خشک- نصف قاشق چای خوری
● سینه مرغ پخته شده-۲ قطعه
● لوبیا سبز تازه- یک فنجان
● تخم مرغ بزرگ- یک عدد (به دلخواه)

● روغن زیتون-۲ قاشق غذاخوری
● پیاز خرد شده-۳ عدد
● کرفس کاملاً خرد شده-۲ ساقه
● هویج برش داده شده-۲ عدد
● سیب زمینی بزرگ-۲ عدد
● قارچ-۲۵ گرم



خراسان

مرکز آموزش تخصصی رسانه

همراه با اعطای مدرک معتبر و قابل ترجمه

آغاز ثبت نام مستانه

ثبت نام حضوری
مشهد: بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
صافه: ۱۸ - شماره ۲۵ - پاساژ گوی ۱۸-۱۹
تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵

ثبت نام اینترنتی
www.edu-kh.ir

دیار تمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات (هرار تومان)	شهریه	روز	ساعت
کار تون و انیمیشن	طراحی پایه	بهناز پویا	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۹-۱۶
	مدل سازی در مکس	حمید محمدزاده	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۱۶-۱۴
	انیمیت در مایا	احمد علمدار	۱۰	۳۴۵	شنبه	۲۰-۱۸
	افتر افکت	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۲-۱۰
	پریمر استاپ موشن؛ از غروبک تا انیمیت	سیدمهدی موسوی جزایری	۱۲	۵۸۰	دوشنبه و سه شنبه	۲۰-۱۶
دوبله و گویندگی	مجری گری مقدماتی	مر نضی ملنجی	۱۰	۳۴۵	چهارشنبه	۲۰-۱۸
	دوبله مقدماتی	مجید داوودی	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۲۰-۲۰
	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	دوشنبه	۱۶-۱۴
	صداسازی و مقدمات آواز (خانمها)	میترا عسکری	۱۰	۳۵۵	شنبه	۲۰-۱۸
	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	شنبه	۱۶-۱۴
داستان نویسی	تئوری موسیقی (سلفژ)	میترا عسکری	۱۰	۲۴۵	دوشنبه	۱۶-۱۴
	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی تقی زاده	۱۰	۱۸۰	پنجشنبه	۱۶-۱۴
	فلسازی و بلاط در ادبیات داستانی	هادی تقی زاده	۱۰	۲۰۵	یکشنبه	۱۸-۱۶
	دوره مقدماتی عناصر داستان	علی موسی زاده	۱۰	۱۸۰	شنبه	۱۸-۱۶
	تکنیک های دیالوگ نویسی	علی موسی زاده	۱۰	۲۰۵	چهارشنبه	۱۸-۱۶
	دوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان نوری	۱۰	۱۹۰	چهارشنبه	۱۸-۱۶

دیار تمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات (هرار تومان)	شهریه	روز	ساعت
گرافیک	فوتشاپ مقدماتی تا پیشرفته	علیرضا عشقی	۲۰	۲۷۵	سه شنبه	۱۸-۱۴
	این디자인	علی کنویسی	۲۰	۲۶۰	پنجشنبه	۲۰-۱۶
	ایلوستریتور	فواد آرام	۲۰	۳۷۰	شنبه	۱۸-۱۴
	تایپوگرافی و لوگوی فارسی	مهدی درویشی	۱۰	۲۹۰	و چهارشنبه	۲۰-۱۸
	خبرنویسی مقدماتی	امیر حسین یزتان پناه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۷-۱۵
روزنامه نگاری	روزنامه نگاری افشاگرانه	مجید رضا فکری	۱۰	۲۰۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۴
	تولید نشریه	سیدمصطفی صابری	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۵-۱۳
	یادداشت مطبوعاتی	علیرضا رضاخواه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۸-۱۶
	مبانی عکاسی	مهدی پیرسلامی	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۱۸-۱۶
	ویرایش حرفه ای عکس	رسول امین زاده	۱۰	۲۲۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۸-۱۶
عکاسی	نورپردازی چهره	علی حسینیان	۱۰	۲۸۵	دوشنبه	۲۰-۱۶
	درک عکس	مهدی فاضل	۱۰	۲۲۵	یکشنبه	۱۸-۱۴
	عکاسی پیشرفته	محمدرضا جابغروش	۱۲	۲۹۰	سه شنبه	۲۰-۱۶
	عکاسی مستند اجتماعی	فرامرز عامل زاده بار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۶-۱۴
	ترکیب بندی در عکس	نوشین وفادار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه	۲۰-۱۸