

پیشگی و یاسخ

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

دکتر محسن نراقی

متخصص گوش، حلق و بینی

دخترم مدام گوش در داست، یک بار عمل کرده و باید آنتی بیوتیک بخورد اما بدنش به دارو مقاوم و بسیار لاغر شده است.

عفونت های ویروسی باعث تجمع ترشحات در گوش می شود و تنها راه پیشگیری از «سرمایور دگی» است.

من وقتی سمت راست گوشم می خوابم، بعد از این که بلند می شوم احساس می کنم چیزی جلو ی گوشم را می گیرد.

احتمالا جرم گوش است و باید به پزشک مراجعه کنید.

حدود پنج سال است داخل بینی ام زخم است، آیا جای نگرانی ندارد؟

باید یک مدت با پمادهای ویتامینی داخل بینی را چرب کنید، اگر خوب نشده به پزشک مراجعه کنید.

کافه سلامت

تذکر سازمان غذا و دارو درباره مصرف کپسول ارلیستات در دوران بارداری و شیردهی

مدیرکل امور داروی سازمان غذا و دارو درباره ممنوعیت مصرف کپسول ارلیستات در دوران بارداری تذکر داد. به گزارش ایلنا، محمدعبده زاده گفت: کپسول های ارلیستات ۶۰ و ۱۲۰ میلی گرم به لحاظ مصرف در دوران بارداری، گروه X (پر خطر ترین داروها) محسوب می شود و در دوران شیردهی نیز مصرف آن ها توصیه نمی شود. وی با بیان این که مصرف این دارو در دوران بارداری ممنوع است، اظهار کرد: با توجه به این موضوع لازم است هشدار «مصرف این دارو در دوران بارداری ممنوع است و در دوران شیردهی نیز توصیه نمی شود» روی دارو درج شود. بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، عبده زاده همچنین گفت: در اقلام بسته بندی فعلی نیز هشدار مذکور باید به نحو مقتضی روی بسته بندی درج شود. این دارو مهار کننده قوی آنزیم چربی هاست که مانع جذب چربی می شود.

کودکانی که بیشتر بیمار می شوند

پزشکی

سیستم ایمنی بدن کودکان به تدریج تکامل پیدا می کند و آن ها در مقابل بیماری ها ایمن می شوند اما هنوز بیماری های غیر واگیر، سلامت زندگی آینده آن ها را تهدید می کند. مادران به بیمار شدن کودکان نشان حساس هستند و دایم آن ها را با بچه های دیگر فامیل مقایسه می کنند. به این مادران باید گفت سلامت کودک

شما تنها وابسته به ژنتیک خوب یا استفاده از مکمل های گران قیمت نیست بلکه باید کودک شما فعالیت مناسبی داشته باشد. پرورش کودک در محیط استریل و وسواس زیاد و از طرفی بی توجهی به موضوعات مرتبط با سلامت و تغذیه مناسب کودک، از جمله عوامل مهم در بروز بیماری است. در ادامه به چند دلیل بیماری کودکان اشاره می کنیم:

بگویید تا آرامش یابد و به خواب برود.

کمبود ویتامین های ضروری

کودک تان را مجبور به خوردن سبزیجات نکنید. چون هرگز در این جدال پیروز نمی شوید. می توانید سبزیجات را با اضافه کردن آن ها به نوشیدنی های پنهان کنید؛ مثلاً نوشیدنی هایشان را با میوه شیرین کنید. همچنین می توانید سبزیجات را به شکل خوراکی های مورد علاقه شان درآورید (مثل هویج به شکل چیپس).

از مصرف چربی های مفید موجود در تخم مرغ و آووکادو یا پخت غذا با روغن زیتون خالص و با کیفیت و مصرف هفتگی ماهی غافل نشوید.

به قدر کافی باهم بازی نمی کنید

حضور در فعالیت های خانوادگی راه خوبی برای حفظ رابطه است اما رفتن به بیرون از خانه تنها به خرید و خوردن غذا در رستوران محدود نمی شود. کارهایی مثل گردش، رفتن به پارک نزدیک خانه یا پیک نیک، کودکان را در معرض هوای تازه و فعالیت بدنی قرار می دهد. این موضوع به افزایش میزان طبیعی ویتامین دی کمک و در نتیجه سیستم ایمنی بدن را مقاوم می کند.

عادات بهداشتی خوبی ندارید

فرزندتان از شما تقلید می کند، پس در رفتار هایتان دقت کنید، به خصوص آن هایی که به بهداشت شخصی تان مربوط می شود. یکی از کم هزینه ترین راه های جلوگیری از ابتلا به بیماری های شایع در مدرسه، کمک به حفظ بهداشت کودک است. یکی از عادت های خوبی که می توانید به فرزندتان نشان و آموزش دهید، این است که دست های او را قبل از خوردن غذا و بعد از برگشت از مدرسه یا زمین بازی بشویید.



۵ دلیل بیماری کودکان

مواد پروبیوتیک استفاده نمی کنید

فرآورده های پروبیوتیک حاوی باکتری های مفیدی هستند که بعد از مصرف در روده باقی می ماند و تاثیرات مفیدی بر سلامتی انسان می گذارند.

افزایش فلور مفید روده (میکروارگانیسم های موجود در مجاری گوارشی که در سلامت انسان نقش دارند) به مقاومت بیشتر در برابر مشکلات معد و دیگر بیماری ها منجر می شود. برای استفاده از فرآورده های پروبیوتیک به عنوان یک مکمل روزانه، محصولات لبنی مانند شیر، ماست و حتی نوشیدنی های پروبیوتیک را می

توان به راحتی در وعده های روزانه استفاده و آن را به یک شیوه آسان و کم هزینه برای تقویت سلامتی کودک تبدیل کرد.

خواب ناکافی

هیچ پدر و مادری آرزو نمی کند کودکش زمان بیشتری را به بازی با تلفن همراه بگذراند. علاوه بر یک برنامه منظم خواب، کودک شما به خواب شبانه مناسبی هم نیاز دارد. یکی از راه های دستیابی به این هدف، تعیین محدودیت زمانی برای استفاده روزانه کودک تان از وسایل الکترونیک است. با استفاده از چراغ خواب و پرده های ضخیم، محیط آرامش بخش و دنجی را ایجاد کنید. برای کودکان قصه

اشنیزی

سیب زمینی عسلی کنج دی



- سیب زمینی متوسط -۴ عدد
- آرد ذرت -۴ قاشق غذاخوری
- عسل -۲ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی -یک قاشق غذاخوری
- دانه کنج - به میزان لازم
- سیر -۴ حبه
- سس فلفل تند و سس سویا - به میزان لازم

دهید، سپس دو قاشق غذاخوری روغن و سیر رنده شده را اضافه کنید، پس از کمی تفت دادن سس سویا، رب گوجه فرنگی، عسل، نمک و چند قاشق آب جوش اضافه کنید و هم بزیند تا سس بجوشد. پس از این که سس کمی جوشید، سیب زمینی های سرخ شده را با کنجدا اضافه کنید.

• سیب زمینی ها را پوست بکنید و به اندازه دلخواه برش بزیند؛ داخل کاسه ای آرد ذرت، سس فلفل تند و نمک بریزید. • داخل ماهیتابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید، سیب زمینی های فلفلی را در روغن بریزید تا سرخ شود • ماهیتابه ای را روی حرارت متوسط قرار

کرمان؛ گرم ترین نقطه دنیا در همسایگی پیست اسکی!

کرمان یکی از استان های تاریخی ایران، علاوه بر دارا بودن مکان های تاریخی، موزه و باغ یکی از منحصربه فردترین نقاط جهان است. در شرق رودخانه شهدا، گرم ترین نقطه دنیا قرار گرفته که به گندم بریان معروف است. کرمان حدود هفت هزار جاذبه تاریخی دارد از جمله ارگ این، حمام وکیل، موزه تاریخی، یخدان مویدی، باغ شاهزاده ماهان و... که ۷۰۰ مورد آن هادر فهرست آثار ملی ثبت شده است. در ادامه مطلب با دو منطقه گردشگری این استان آشنا می شوید.



پیست اسکی سیرج

بزرگ ترین پیست اسکی جنوب شرق ایران در کرمان قرار دارد که در زمستان مکانی رویایی را برای اسکی و تفریحات مفرح فراهم می کند. برای رسیدن به این پیست کافی است در مسیر جاده قدیم کرمان - بم به جاده سیرج وارد شوید، بعد از این که تونل سیرج را پشت سر گذاشتید در دامنه های تونل، پیست اسکی سیرج را می بینید. سیرج با کویر خشک لوت ۳۰ دقیقه فاصله دارد و این موضوع به جذابیت آن افزوده است.



گندم بریان

منطقه گندم بریان، منطقه ای در شرق شهداد و گرم ترین نقطه دنیاست. «دشت گندم بریان» به عنوان گرم ترین نقطه دنیا از ثبت در فهرست جهانی جامانده و همچنان بالاترکلیف است. بر اساس این گزارش، تاکنون مناطقی در صحرای نوادا، کالیفرنیا، لیبی و الجزایر به عنوان گرم ترین نقاط جهان با دمای حداکثر ۵۸ درجه سانتی گراد، در کتاب ها و مقالات علمی و سفرنامه های گردشگران ثبت شده اما منطقه گندم بریان با دمای ۷۱ درجه سانتی گراد، تنها برای برخی گردشگران و مسئولان محلی شناخته شده است.

تازه ها

تولید داروی آهن بدون عارضه

در کشور

عضوانجمن داروهای طبیعی آمریکا، به تشریح عوارض داروی آهن با ساختار مولکولی پرداخت. دکتر امیدرجی، مخترع داروی آهن با ساختاریون، گفت: تحقیق برای ساخت این دارو در سال ۸۵ آغاز و در سال ۸۹ در یکی از شرکت های داخلی، فرمول ساخت آن نهایی شد.

وی با اشاره به دریافت مجوز سیب سلامت و کد ثبت فراورده از سازمان غذا و دارو، افزود: تولید این داروی کاملاً گیاهی به طور رسمی در تیر ماه سال ۹۷ در یکی از شرکت های دارویی کشور آغاز شده و هم اکنون در داروخانه های کشور موجود است. رجبی با تاکید بر این مطلب که تمامی داروهای آهن اعم از شربت، قطره، کپسول و... بدون استثنایملح و نمک دارند، ادامه داد: بدن بر پایه پیون طراحی شده است و مولکول آهن را نمی شناسد. وی افزود: آهن مولکولی، دندان های بچه ها را آسیا و بیوست و اسهال ایجاد می کند و باعث اختلال در عملکرد کبد می شود.

آهن مولکولی طی ۱۰ دقیقه DNA سلول های خونی را نابود می کند در حالی که داروی آهن با ساختاریون، هیچ کدام از این عارضه ها را ندارد. رجبی افزود: این شربت منطبق با نیاز بدن و ۱۰۰ درصد گیاهی و بدون عارضه است.

بیشتر بدانیم

ارتباط ۲۴ نوع سرطان با دخیانیت

۵۴ بیماری و ۲۴ نوع سرطان با استعمال دخیانیت ارتباط دارد و باید اقدامات لازم برای پیشگیری از استعمال دخیانیت در کشور انجام شود. به گفته مسجدی رئیس جمعیت مبارزه با دخیانیت به فارس، ۸۰ درصد مرگ و میرها در کشور ناشی از بیماری های غیر واگیر مانند سکنه های قلبی و مغزی است که از طریق کنترل مصرف دخیانیت، رژیم غذایی و فعالیت مناسب و مقابله با آلودگی هوا، با این مرگ و میرها می توان مقابله کرد.

ویژه مشهد

خراسان یار قدیمی
رسانه ای مردمی

به مناسبت ایام فرخنده دهه فجر
با تخفیف ویژه مشترک روزنامه خراسان شوید

توزیع رایگان

هزینه اشتراک یکساله: ۲۸۸/۰۰۰ تومان با ۴۰ درصد تخفیف
۱۷۲/۸۰۰ تومان

هزینه اشتراک شش ماهه: ۱۴۴/۰۰۰ تومان با ۳۰ درصد تخفیف
۱۰۰/۸۰۰ تومان

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

۱ - اشتراک آنلاین با ورود به سامانه www.khcai.ir (با ۵٪ تخفیف بیشتر)

۲ - ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۹۷۷۷

۳ - تماس با شماره ۲۷۰۹۷۷۷ امور مشترکین

خراسان

منبع: کارناوال کجراو، باشگاه خبرنگاران

۸