

پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با ممانه‌ایابی و گرفتن شارح امکان پذیر است و اگر تر پاسخ ۲ سوالات مصرف در وی نویسه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود

دکتر علي قريجي

متخصصي کودکان و نوزادان

دختر سه ماهه و شیر خوار ی دارم که بیشتر اوقات سکسکه می کند، این خطرناک است ؟
بهرتر است شیر را به مقدار کم و با تعداد دفعات بیشتری به او بدهید. در صورتی که سکسکه همراه با علایم دیگری باشد، لازم است تا حضوری معاینه شود.

پسر سه ساله ام عادت به ناخن جویدن دارد، شما چه راهکاری برای ترک این عادت پیشنهاد می کنید ؟

این گونه تنش ها بیشتر به دلیل اضطراب در کودکان دیده می شود، بهتر است در مرحله اول دلیل تنش ایجاد شده در کودک را پیدا کنید. این تنش ها می تواند به دلیل بحث والدین، دوری از والدین و مواردی از این قبیل رخ دهد.
لاک های ناخن یا یک ماده بد بو نیز می تواند کمک کننده باشد. اگر پاسخ نگرفتید هر چه زودتر به مشاور مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم

توصیه به بیماران قلبی برای افزایش طول عمر

محققان کانادایی به بیماران قلبی توصیه کرده اند برای افزایش طول عمر پس از ۲۰ دقیقه نشستن یا لمیدن، به مدت کوتاهی تحرک و فعالیت فیزیکی داشته باشند. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری ساینس دیلی، این مطالعه نشان می دهد بیماران قلبی بیشترین زمان بیداری خود را در حالت نشسته و لمیده می گذرانند. مطالعات نشان می دهد بی تحرکی و ثابت بودن بدن برای مدت طولانی، به کاهش طول عمر بیماران قلبی منجر می شود؛ ولی اگر بیماران پس از ۲۰ دقیقه نشستن یا لمیدن فعالیت فیزیکی داشته باشند، می توانند به سلامت و طول عمر خود کمک کنند.

این مطالعه نشان می دهد فعالیت های کوتاه فیزیکی مانند پیاده روی یا نرمش های سبک پس از هر ۲۰ دقیقه نشستن، منجر به سوزاندن ۷۷۰ کیلو کالری در روز می شود. کاهش کالری علاوه بر کاهش وزن و شاخص توده بدنی، بسیاری از فعالیت های بدن از جمله حساسیت به انسولین را افزایش می دهد. این مطالعه به طور کلی، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی را برای پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی به تمام افراد در هفته توصیه می کند. محققان معتقدند شیوه زندگی نقش مهمی در کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی دارد. به گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیماری های قلبی- عروقی مهم ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می شوند.

به مناسبت ۲۳ آبان؛ روز جهانی « دیابت» با این بیماری ور اه های پیشگیری از آن آشنا شوید

بزرگ ترین اپیدمی قرن، شیرینی تلخ!



بزرگی	مریم سادات کاظمی مترجم
	
	
	
	
	
	
	
	
	

امروزه دیابت یکی از مهم ترین چالش های سلامت جهانی است چرا که آمارها نشان می دهد شمار مبتلایان در سال ۲۰۱۷ به ۴۲۵ میلیون نفر رسیده است. این بیماری عامل مستقیم ۶/۱ میلیون مرگ در دنیای سال ۲۰۱۵ گزارش شده که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰، هفتمین عامل قوت بشر باشد.

اشپز من
<div></div>

تارت موز و بادام

ابتدا بیسکویت ها را در یک کاسه بریزید و آن ها را کاملا خرد کنید. کره را آب کنید سپس به بیسکویت های خرد شده اضافه و آن ها را خوب با هم مخلوط کنید. اکنون مخلوط بیسکویت و کره را کف یک قالب یا چند قالب کوچک که با کاغذ روغنی پوشانده اید، بریزید و با دست آن را خوب فشار دهید تا یک لایه از بیسکویت کف ظرف را بپوشاند. قالب ها را در یخچال بگذارید تا بیسکویت سفت شود. در یک کاسه کوچک خامه را بز نید تا کاملا نرم شود سپس آن را کنار بگذارید. در کاسه دیگری پنیر خامه ای، پودر قند و وانیل بریزید و آن ها را خوب با

- بیسکویت ساده - ۳۰۰ گرم
- کره - ۱۰۰ گرم
- پودر وانیل - یک قاشق چای خوری
- بادام زمینی - به میزان لازم
- موز - ۳ عدد

استان قزوین با جاذبه های فراوان برای گردشگران

برای اغلب مردم، قزوین شهری است که هنگام رفتن به آذربایجان یا گیلان باید از آن عبور کرد. چیزی شبیه ی منز لگاه بین راهی، نه شهری که خود می تواند از مهم ترین مقاصد سفر در شمال ایران باشد. در حالی که ایران در طول تاریخ طولانی خود، دوشاهراه ارتباطی بزرگ داشته است. نخستین آن ها شاهراه شرقی – غربی است که از خراسان آغاز می شود و از طریق آذر با یجان به آسیای صغیر و قفقاز راه می برد. دیگری، شاهراهی است که جنوب و مرکز ایران را به شاهراه شرقی – غربی متصل می کند. قزوین از جمله شهرهایی است که در نقطه اتصال این دوشاهراه قرار گرفته و در طول تاریخ، محل ملاقات ایرانیان با یکدیگر و ایرانیان با جهان خارج بوده است. این استان جاذبه های گردشگری زیادی دارد از جمله:



🕒 **پیغمبریه قزوین**، یکی از کهن ترین زیارتگاه های ادیان ابراهیمی آستان متبرک چهار انبیا و امامزاده صالح (ع) قزوین از اماکن زیارتی مشهور قزوین است که علاوه بر ارزش مذهبی، از قدمت و اصالت تاریخی کهن بر خور دار است. یکی از کهن ترین زیارتگاه های مقدس در نزد پیروان ادیان یهود، مسیحیت و اسلام، در ایران و در شهر قزوین واقع شده است. بقعه «چهار انبیا یا پیغمبریه» شهر قزوین که مدفن چهار تن از پیامبران بنی اسرائیل است، یکی از معدود آثار تاریخی و مذهبی پیش از اسلام و حتی پیش از میلاد مسیح است که زیارت آن نزد سه آیین ابراهیمی ارزش دینی بسیاری دارد. این بنا از آرامگاه چهارتن از پیامبران بنی اسرائیل به نام هاشم سهولی، سلام، القیا و سلوم می داند. طبق روایتی، آنان پیامبرانی هستند که مرده میلاد مسیح را از اور شلیم به سوی شرق آوردند و از اسناد موقوفات صفویه چنین بر می آید که این مکان در پایان قرن یازدهم هجری، زیارتگاهی مورد احترام بوده است.



منابع: میراث فرهنگی استان قزوین، وبیگی یاد ماهر

افزایش است. بیماری دیابت را می توان بزرگ ترین اپیدمی قرن دانست چرا که تاکنون هیچ بیماری در دنیا با این سرعت رشد نکرده است. به گزارش برنا، دکتر علیرضا مهدوی، گفت: با توجه به این که فرد در بستر خانواده متولد می شود و پرورش پیدا می کند، عادت های غذایی و سبک زندگی را در این بستر فرامی گیرد و از آن جا که ابتلا به بیماری دیابت مخصوصا از نوع ۲ رابطه زیادی با شیوه زندگی فرد دارد بنابراین باید به این بخش توجه بیشتری شود. در ایران ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال (بیش از پنج میلیون نفر) دارای دیابت نوع ۲ و ۱۸ درصد افراد بالای ۲۵ سال نیز پره دیابتیک شناسایی شده اند. پیش دیابت در حقیقت پیش تشخیص «دیابت است و می توان آن را به منزله نشانه هشدار تلقی کرد. پیش دیابت، عارضه ای است که در آن میزان گلوکز (قند) خون بالاتر از حد طبیعی است، اما این افزایش به اندازه ای نیست که دیابت محسوب شود. پیش دیابت بیانگر این است که اگر تغییرات ضروری در شیوه زندگی به وجود نیاید، در آینده دیابت نوع ۲ بروز خواهد کرد. اما خوشبختانه می توان از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد.

🕒 **دیابت ۴ میلیارد دلار هزینه برای کشور دارد**

افشین استوار رئیس مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، در خصوص هزینه های در مان و مراقبت بیماران دیابتی در کشور اظهار کرد: هزینه های مستقیم و غیر مستقیم در مان و مراقبت دیابت در کشور بیش از ۴ میلیارد دلار برآور د شده است یعنی علاوه بر هزینه های مستقیم که در مان را شامل می شود، مدیر بر نامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت درباره موج ابتلای مردم دنیا به دیابت گفت: تقریبا از سه دهه قبل، موجی از بیماری دیابت نوع ۲ در دنیا آغاز شده که روبه

اشپز من
<div></div>



اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

یوگا حملات قلبی را کاهش می دهد
پژوهشگران هندی دریافتند که تمرینات یوگا، احتمال بستری شدن و مرگ ناشی از حملات قلبی را کاهش می دهد. محققان به تازگی با انجام مطالعات جدیدی دریافتند که یوگا به بیماران که حمله قلبی داشته اند کمک می کند سریع تر بهبود یابند. یوگا همچنین احتمال بستری شدن و مرگ ناشی از حملات قلبی را کاهش می دهد چون یک ورزش جسمی و روانی است و می توان آن را علم کنترل فکر و مهار قوای ذهن به منظور تسطیی همه جانبه بر توان بالقوه خود دانست. این مطالعه توسط انجمن تحقیقات پزشکی هند انجام شده و در انگلیس صورت گرفته است. محققان این پروژه پیشنهاد داده اند که تمرین های تنفسی، فیزیکی و آرامش بخش به طور قابل توجهی کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

اشپز من
<div></div>

اطلاعاتی درباره سندروم سوزش دهان
سندروم سوزش دهان یک اختلال در دناک است که نیاز به در مان دارد. علایم سندروم سوزش دهان در دهان، لثه ها، لب ها و گلو ظاهر می شود و خود بیماری نیز به سبب های متعددی همچون آلرژی، دیابت، خشکی دهان، فلاکس معد و مشکلات تیروئید بروز می کند. افزایش احساس تشنگی، احساس درد، احساس سوزش در یک یا چند منطقه از دهان، خشکی دهان، تغییر در طعم دهان، احساس طعم فلز در دهان که حتی پس از مسواک و غذا خوردن نیز باقی می ماند از دیگر علایم سندروم سوزش دهان است.

درمان سندروم سوزش دهان
۱- مصرف غذاهای پر آهن: در اغلب موارد رابطه مستقیمی میان کمبود آهن و سندروم سوزش دهان وجود دارد بنابراین ممکن است با افزایش مصرف غذاهای پر آهن همچون عدس، اسفناج و پسته، علایم سندروم سوزش دهان هم فروکش کند و در مان آن مؤثر باشد.
۲- دریافت ویتامین ب۱۲: یکی از اساسی ترین علل بروز سندروم سوزش دهان، ممکن است کمبود ویتامین ب۱۲ باشد. یک مطالعه منتشر شده در ژورنال آسیب شناسی دهان و دندان نشان داد که ویتامین ب۱۲ قابلیت کاهش میزان «هوموسیستئین» موجود در بیماران مبتلا به این سندروم را دارد.
۳- استفاده از جوش شیرین: از جوش شیرین هم می توان برای در مان سندروم سوزش دهان که در حین حال مفرق به صرفه هم هست، استفاده کرد. برای در مان سوزش دهان با جوش شیرین، باید یک سوم فنجان آب گرم را با یک سوم قاشق چای خوری جوش شیرین ترکیب و سپس در دهان غر غره کنید.

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>

اشپز من
<div></div>