

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی 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 مصطفی شهبانی

متخصص ار تودنسی

دختر ۶ ساله‌ام، ۴ دندان در آورده‌است که دو تای آن ها قهوه‌ای است و دو تای دیگر افتاده و دیگر دندان‌نی در نیامده است. لطفاً من را راهنمایی کنید.

در شش سالگی باید دندان های دایمی در بیاید، اگر دندان شیری ناقص باشد دندان دایمی به وجود نمی آید چون دندان دایمی وابسته به جوانه دندان های شیری است و اگر جوانه دندان شیری نباشد، دندان دایمی در نمی آید. معمولاً دندان شیری به علت پوسیدگی از بین می رود به ندرت این اتفاق می افتد که یک بیماری خاص باعث افتادن دندان ها شود. به عنوان مثال بسیار دور از ذهن است که در این سن به علت کمبود کلسیم دندان ها بریزد بنابراین افتادن دندان شیری و در نیامدن دندان دایمی در این سن باید توسط دندان دندان پزشک کودکان بررسی شود.

دندان های شیری به طور معمول در ۵۰ درصد جمعیت از شش ماهگی رویش می یابد و تا سه سالگی کامل می شود. در درصد کمی از کودکان ممکن است کمی زودتر یا دیرتر دندان ها بیفتد. تا شش سالگی سیستم دندان شیری باید کامل شده باشد و بعد از آن اولین دندان های دایمی رویش می یابد. ابتدا دندان های جلوی پایین و سپس دندان های دوطرف در می آید.

به تدریج تا ۱۲ سالگی دندان های شیری می ریزد و دندان های دایمی در می آید و اگر در این سن دندان شیری دیده شود، ایرادی وجود دارد.



تازه ها

خوراکی های زمینه ساز پرخاشگری و اضطراب

طب سنتی معتقد است هر ماده غذایی که می خوریم

روی خلق و خوی ما از جمله عصبانیت و پرخاشگری تاثیر می گذارد

طب سنتی

اگر هر از گاهی احساس می کنید پرخاشگری به سراغ تان می آید، جالب است بدانید برخی از مواد غذایی در بروز این رفتار نقش دارد. تغذیه دارای آثار متفاوتی بر سلامت افراد است، به عبارتی مواد غذایی مختلف انرژی ترمودینامیکی متنوعی دارد، این تنوع انرژی به صورت برهم ریختن تعادل جسمی و روحی یا بیماری های مختلف بروز می کند. در طب سنتی گفته می شود، برای اصلاح برهم خوردن تعادل باید تا حد امکان از غذاهای سرد اجتناب کرد. به گفته کارشناسان این طب، مواد غذایی وجود دارد که مصرف بیش از حد آن ها ممکن است باعث تشدید اضطراب شما شود. از جمله:

گل کلم و کلم بروکلی

این دو ماده غذایی به علت ایجاد نفخ می تواند به اضطراب منجر شود. این بدان معنی نیست که شما نمی توانید یا نباید این دورا مصرف کنید، بلکه می توانید از مصلح آن استفاده کنید.



میوه و سالاد با طبع سرد

در چه حرارت مواد غذایی در طب شرقی بسیار مهم است. غذاهای سرد و مرطوب مانند خیار، هندوانه و سالاد می تواند باعث برهم خوردن تعادل و تبلی مغز شود؛ بنابراین اگر کمی احساس خستگی کردید، از خوردن غذاهای سرد خودداری کنید.

زیرا این مواد می تواند انرژی بدن را کاهش دهد، به هماهنگی دستگاه گوارش آسیب وارد کند و به تبلی مغز و اضطراب منجر شود.



چیپس میوه و چیپس سیب زمینی

این مواد می تواند باعث برهم خوردن تعادل و احتمالاً به احساس اضطراب منجر شود. غذاها و نوشیدنی هایی که سرد هستند هم ممکن است باعث برهم خوردن تعادل شود.



لبنیات

محصولات لبنی به کاهش هوشیاری مغز منجر می شود و این تاثیر می تواند با غذاهای تندتر مانند زنجبیل، فلفل سیاه و پوست پرتقال که احساس هوشیاری بیشتری به فرد می دهد، متعادل شود. قهوه، غذاهای پر ادویه، بادمجان و هر نوع غذای دیگری که گرم یا اسیدیته آن زیاد است ممکن است به احساس خشم یا ناامیدی منجر شود. به گزارش سلامت نیوز، کاهش مصرف این مواد در رژیم غذایی یا استفاده از آن ها با مواد غذایی با ماهیت خنک کننده مانند نارگیل یا الوئه ورا می تواند اثر این مواد را تعدیل کند.



گوجه فرنگی

اگر احساس عصبانیت یا ناامیدی کردید، حذف مواد غذایی مانند گوجه فرنگی از رژیم غذایی، می تواند به رفع این حالت کمک کند اما بعد از مدتی می توانید از این ماده غذایی در حد متعادل استفاده کنید.



غذاهای چرب

در طب شرقی گفته می شود که هر اندامی جایگاه احساس خاصی است، کبد جایگاه اثر عصبانیت، ریه ها محل اثر اندوه و غم، قلب جایگاه اثر افسردگی و بی خوابی، کلیه ها محل اثر ترس و طحال و لوزالمعده جایگاه اثر نگرانی است و به همین دلیل غذاها تاثیر مستقیمی بر عملکرد اعضای یاد شده دارد و افزون بر این بر احساسات ما هم تاثیر می گذارد.

سیگار هم می تواند به عصبانیت منجر شود، زیرا تنباکو از نظر طبیعت گرم است.



حتی یک لیوان کمتر نوشابه هم موثر است!

و ابتلا به دیابت نوع ۲، یکی از عوامل موثر در مرگ زودرس را مورد بررسی قرار داده اند.

در این بررسی که اطلاعات آن طی مدت ۲۰ سال جمع آوری شده است، وضعیت ۱۲۹ هزار نفر بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان می دهد احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که به صورت روزانه یک لیوان

در باره عوارض مصرف نوشیدنی های شیرین زیاد شنیده ایم. متخصصان بارها هشدار داده اند که مصرف روزانه این نوشیدنی های می تواند باعث کاهش طول عمر و مرگ زودرس شود. اکنون در یک بررسی گسترده پژوهشگران دانشگاه هاروارد، به صورت اختصاصی و دقیق رابطه بین مصرف روزانه نوشیدنی های شیرین

نوشابه شیرین گازدار با آب میوه مصرف می کنند، طی چهار سال آینده، ۱۶ درصد بیشتر از دیگران است. نکته قابل تامل این است که این افزایش احتمال ابتلا، با جایگزینی نوشابه به گزینه رژیمی آن، تغییر نمی کند. اما این مطالعه جدای از این هشدار، خبر خوبی نیز دارد.

به گزارش سی ان ان، اگر شما عادت به مصرف نوشیدنی های شیرین دارید و هر روز دو سه لیوان مصرف می کنید، از میزان خطری که سلامتی شما

را تهدید می کند، وحشت نکنید. پژوهشگران در این بررسی متوجه شدند زمانی که افراد تنها یک وعده از نوشابه خود را با آب، جای یا قهوه (بدون شکر) عوض کنند، احتمال ابتلای خود به دیابت نوع ۲ را بین ۲ تا ۱۰ درصد کاهش می دهند. پس ناامید نشوید و در قدم اول یک وعده را با دیگر نوشیدنی های غیر شیرین جایگزین کنید. البته بهتر است در طولانی مدت عادت خود در مصرف روزانه نوشابه را تغییر دهید تا بتوانید سال های بیشتری را در سلامت زندگی کنید.

سلاوت

کتیرا و درمان لاغری

در بازار عرضه می شود که بهترین آن هارنگ سفید است. خوردن مقدار کمی از آن، خون را رقیق می کند و مکیدنش برای درمان سرفه و نرم کردن گلو مفید است همچنین از بین برنده شوره سر است و برای افزایش وزن فایده بسیار دارد.

پژوهش ها در باره خواص گون و کتیرا نشان می دهد که این گیاه دارویی می تواند سلول های ایمنی را فعال کند. کتیرا توانایی مهار رشد تومور را دارد.

مصرف کتیرا به همراه بادام شیرین، نشاسته و شکر برای درمان لاغری و افزایش قوای بدن مفید است.

منبع: پژوهشکده گیاهان دارویی



آشپزین

دستورسازشیر

دنده کباب



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین المللی



- دنده گوسفندی - یک کیلوگرم
- پیاز ریز خردشده - ۲۰۰ گرم
- سیر - ۲۰ گرم
- فلفل سیاه - ۵ گرم
- سماق - ۱۵ گرم
- رب گوجه فرنگی - ۳۰ گرم
- روغن زیتون - ۵۰ گرم

به مواد آغشته شود. ● مواد را برای ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا گوشت نرم و طعم دار شود. ● کباب را به سیخ بکشید و روی کباب پز با حرارت ملایم قرار دهید تا قهوه ای شود، باقی مانده سماق را روی کباب بریزید.

● دنده ها را به یک اندازه خرد کنید و چربی های اضافی آن را بگیرید. پیاز را در ظرف مناسب بریزید. ● سیر را له کنید و با فلفل سیاه، نیمی از سماق، رب گوجه فرنگی و روغن زیتون مخلوط کنید سپس گوشت را به مواد بیفزایید تا تمام قسمت های آن

بیشتر بدانیم

باید ها و نباید های سفر بار داری

چند روز پیش در خبر ها آمده بود که خانم بارداری که مسافر هوایی لندن - مسقط بوده است، حالش

بد و هواپیما مجبور به فرود اضطراری می شود و اورژانس او را به بیمارستان طالقانی تبریز منتقل می کند و در نهایت جنین سقط می شود. این در حالی است که بیشتر خانم های باردار در طول دوره بارداری از سلامت خود و جنین شان نگران هستند و سوال های زیادی برای آن ها پیش می آید، مثلا این که آیا می توانند به سفر بروند؟ بهتر است با چه وسیله ای بروند؟ چه مشکلاتی در بارداری مانع سفر است؟ و ... در این مطلب نکاتی را به شما معرفی می کنیم که در صورت رعایت آن ها مشکلی برای شما و فرزندتان پیش نخواهد آمد. فراموش نکنید قبل از سفر با پزشک تان مشورت کنید و حتماً مدارک پزشکی را با خود به همراه داشته باشید.

زمان سفر

بهترین زمان سفر برای زنان باردار، نیمه بارداری یعنی حدود هفته های ۱۶ تا ۲۴ است. در سه ماه اول بارداری تا هفته ۱۲ به این دلیل که زنان باردار دچار حالت تهوع هستند و همچنین احتمال سقط جنین نیز زیاد است، رفتن به سفر توصیه نمی شود. در سه ماه سوم نیز به این دلیل که خانم باردار ممکن است به راحتی قادر به حرکت نباشد و همچنین به دلیل افزایش خطر سقط جنین یا آسیب دیدن او، سفر کردن خیلی امن نیست.

وسيله سفر

در سه ماه نخست بارداری بهتر است با خودرو به مسافرت نروید زیرا حرکات ماشین سبب خسته شدن و کمر درد شما می شود و احتمال سقط را افزایش می دهد. در صورتی که مجبورید با خودرو سفر کنید، با لشتکی پشت کمرتان بگذارید و هر ۲۰۰ کیلومتر توقف کنید و کمی راه بروید تا پاهایتان ورم نکنند. کمربند ایمنی را هم به گونه ای ببندید که قسمت بلند آن بالای شکم و نوار پایینی آن زیر شکم تان قرار بگیرد. در باره قطار باید گفت که قطارهای سریع السیر که حرکت کمتری دارند بهترین انتخاب هستند اما سفر با هواپیما تا ماه هفتم و حتی هشتم با برخی آژانس های هوایی امکان پذیر است.

غذا و نوشیدنی ها در سفر

- ✓ آب بسته بندی شده استفاده کنید
- ✓ از مصرف یخ های فله ای خودداری کنید
- ✓ به میزان کافی آب بنوشید
- ✓ از مصرف شیر، لبنیات و آب میوه غیر پاستوریزه برهیز کنید
- ✓ تان جان که ممکن است سعی کنید غذاها را خودتان بپزید و به رستوران های بین راهی اطمینان نکنید.
- ✓ سبزیجات و میوه ها باید تمیز شسته شود
- ✓ تغذیه و فعالیت ها در سفر
- ✓ دریاچه یا رودخانه شنا نکنید
- ✓ از رفتن به حوضچه های آب گرم خودداری کنید
- ✓ ورزش های آبی انجام ندهید
- ✓ اسب سواری شتر سواری نکنید
- ✓ بر خور د با حیوانات در سفر
- ✓ مراقب گاز گرفته شدن توسط حیوانات باشید
- ✓ به خاک محل زندگی گربه دست نزنید

منابع: نبینی بان، مادر شو، برتر نبیها

تغذیه

افسرده ها دور این مواد غذایی را خط بکشند

میتلایان به افسردگی باید از مصرف گوشت گاو قارچ، عدس، غذاهای کنسروی و فریز شده سوسیس، کالباس، پیتزا، حلیم، کله پاچه سالاد الویه، سس مایونز، ترشی، سیر و پیاز خام بادمجان، تره، غذاهای تند، شور و ترش پرمیز کنند؛ به گزارش بیتوته این افراد نباید به مدت طولانی گرسنه بمانند یا احساس تشنگی کنند؛ پرمیز از پُر خوری و درهم خوری (چند غذا را با هم در یک وعده میل کردن) و کم خوابی هم در اشخاص دچار افسردگی ضروری است.

صبحانه مفید برای افسرده ها

میتلایان به افسردگی برای صبحانه می توانند کره محلی را به همراه مربای به، سیب، گلابی، بالنگ، بهار نارنج، انجیر، پوست پسته و گل سرخ میل کنند، مصرف شیره انگور به تنهایی یا همراه با شیر هم برای این افراد مفید است، این اشخاص همچنین می توانند فرنی تهیه شده با شیر انگور را هم میل کنند، مصرف تخم مرغ به ویژه زرده آن به شکل نیمرو یا عسلی هفته ای چهار تا شش عدد برای میتلایان به افسردگی مناسب است.