

**پرسش و پاسخ**  
**نشانه‌های کمبود آهن در بدن چیست؟**  
کمبود آهن در بدن می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت و عملکرد بدن تأثیر داشته باشد. این کمبود می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت و عملکرد بدن تأثیر داشته باشد. این کمبود می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت و عملکرد بدن تأثیر داشته باشد.

خلیل قاسمی فلور جانی

فوق تخصص شبکه

**آیا اسباب‌بازی‌ها یا وسایل  
نشانگری که دارای نور لیزر ضعیف  
است، برای چشم ضرر دارد؟**

استفاده از نشانگرهای لیزری به ویژه رنگ های آبی و سبز باعث نابینایی کودکان می شود. استفاده از نشانگرهای لیزری چند سالی است که بیشتر شده است. در حالی که قبلا از نورهای ضعیف و قرمز آن برای مردم استفاده می شد.

به تازگی وبه طور گسترده این لیزرها به صورت اسباب‌بازی و با نورهای سبز، آبی و قرمز رنگ به فروش می‌رود. طی شش ماه گذشته موارد متعددی از مراجعه کودکانی را داشته‌ایم که بر اثر بازی با این لیزر پوینترها و نگاه به نور لیزری، شبکیه آن‌ها سوخته، دچار خون ریزی شده و رگ های غیرطبیعی در آن ایجاد شده و در نهایت عملا بینایی آن‌ها از بین رفته است. در برخی از موارد می‌توان از طریق برخی تزیینات و جراحی، دید بهتری برای این افسرد ایجاد کرد، ولی متأسفانه در تعدادی از این افراد روش های درمانی چندان تأثیر ندارد و به بهبود قابل توجه منجر نمی شود. بنابراین والدین باید استفاده از این لیزرها را برای کودکان ممنوع کنند. استفاده اصلی از این لیزرها در بسیاری از کشورهای جهان، آموزشی است و برای نشان دادن اسلاید یا یک محل در ساختمان کاربرد دارد ولی به دلیل نور زیبا و رنگی این لیزرها، استفاده از آن ها به عنوان اسباب‌بازی برای برخی مدنظر قرار گرفته است. خانواده‌ها باید توجه کنند که فرزندانشان باید از نگاه کردن به هر نوع لیزر پوینتری خودداری کنند و در زمینه رنگ آبی و سبز آن بیشتر حساس باشند تا فرزندانشان از آسیب ناشی از نور لیزر در امان بمانند.

**چهارشنبه**  
**دهان و دندان**

## کیست دندان چیست؟

کیست دندان توده‌ای است که در بیشتر موارد حاوی مایع است و از علایم شایع آن می‌توان به درد ناگهانی در لته و دندان اشاره کرد.
**چرا کیست دندان تشکیل می شود؟**
کیست دندان می‌تواند در نوک ریشه دندان مرده و همچنین در اطراف تاج دندان تشکیل شود. بیشتر کیست‌ها به این علت تشکیل می‌شود که با دندان‌ها به دلیل عفونت یا آسیب بین رفته‌اند یا ریشه آن‌ها به درستی درمان نشده‌است.

- کیست دندان چه مشکلاتی را در پی دارد؟** کیست‌های دندان باعث بروز مشکلات متعددی مانند ایجاد درد یا تورم، تحلیل فک و ایجاد فشار روی دندان‌های دیگر می شود.
- چگونه می‌توان از تشکیل کیست دندان جلوگیری کرد؟
- معمولا به ندرت دندان‌های سالم دچار کیست می‌شود. اگر عصب دندان از بین برود، باید به طور کامل درمان شود تا موجب عفونت نشود. اگر درمان موفقیت‌آمیز باشد، بافت‌های ریشه به کیست یا آبسه تبدیل نمی‌شود. به همین دلیل مهم است که به طور منظم به دندان پزشک مراجعه کنید تا وضعیت دندان‌هایتان بررسی شود.
- نحوه درمان کیست دندان به چه صورت است؟
- دندان پزشک یا جراح دهان و فک با توجه به محل، نوع و اندازه کیست، اقدام به درمان آن می‌کند. در برخی موارد از درمان اندودنتیک استفاده می‌شود و در موارد دیگر دندان کشیده می‌شود.



# رفع موهای زاید باطبیعی ترین ماسک های خوراکی!

زنائی که موی اضافی در صورت تشان دارند، در ارتباطات اجتماعی و فعالیت‌های پیرون از خانه احساس ناخوشایندی می‌کنند. برای همین راه‌هایی که برای رها شدن از موهای صورت وجود دارد، کمک می‌کند خانم‌ها اعتماد به نفس خود را به دست بیاورند.



- زردچوبه و شیر**
زردچوبه نه تنها پوست را کاملا پاک‌سازی می‌کند بلکه ترکیب آن با شیر می‌تواند رشد موهای ناخواسته را متوقف کند. یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه و شیر را ترکیب کنید تا خمیر مانند شود. با این خمیر به آرامی بالای لبتان را با انگشت بمالید و بگذارید خشک شود و سپس صورت خود را با آب بشویید. روز پنج‌شنبه سرهم این کار را تکرار کنید تا نتیجه بگیرید.
- سفیده تخم مرغ و زردچوبه**
یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با سفیده تخم مرغ خوب مخلوط کنید و آن را بالای لبتان بمالید. اجازه دهید تقریباً یک ساعت بماند، سپس مثل یک ماسک صورت آن را جدا کنید. صورتان را با آب گرم بشویید. این کار را دست کم هفته‌ای چهار بار انجام دهید تا موهای زاید کاملاً برطرف شود.

**آشنایی با کایروپراکتیک**
کایروپراکتیک یا درمان دستی یک روش درمانی که طی آن، این‌گونه از دست‌ها استفاده می‌شود، درمان دستی نام دارد. پزشک متخصص استوپاتی، از ترکیبی از استوپاتی و روش‌های درمان دستی روی عضلات و مفاصل استفاده می‌کند تا عملکرد آن‌ها را بهبود بخشد، درد بیمار را تسکین دهد و همچنین روند بهبود را تسریع کند.

- ماسک و آرد برنج**
یک چهارم قاشق چای خوری ماست را با یک دوم قاشق چای خوری آرد برنج ترکیب کنید تا خمیر مانند شود و آن را به پشت لبتان بزنید و اجازه دهید خشک شود. سپس با نوک انگشت آن را روی صورت بمالید و با آب تمیز آبکشی کنید. این راهکار را دست کم دو بار در هفته انجام دهید.
- شکر**
چند قاشق چای خوری شکر را در یک قابلمه بریزید و یک دقیقه حرارت دهید. کمی آب لیموی تازه به آن اضافه کنید و حرارت دهید تا مایه غلیظی درست شود، وقتی سرد شد آن را به پشت لبتان بزنید. با یک تکه پارچه روی آن را بپوشانید و با حرکات دورانی چند دقیقه ماساژ دهید و فوراً در جهت عکس رویش موها آن را بکشید.
- لیمو ترش، زردچوبه و آب خیار**
آب لیمو و زردچوبه را با هم ترکیب کنید و آن را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید و با آب بشویید. سپس آب خیار را هم ۵ تا ۱۰ دقیقه روی صورت بگذارید. این کار را هفته‌ای دو بار انجام دهید.
- آب لیمو و نشاسته ذرت**
۱۰ میلی گرم آب لیمو، ۳۰ گرم نشاسته ذرت و ۱۵۰ میلی گرم آب تمیز را با هم ترکیب کنید و آن را روی صورت بگذارید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. سپس با دست آن را روی پوست بمالید و با آب بشویید.
- شنبلیله**
شنبلیله هم گیاهی است که به خوبی می‌تواند موهای ناخواسته را از روی پوستتان بردارد. تخم شنبلیله را شب خیس کنید و روز بعد بخورید یا این‌که دو قاشق چای خوری تخم شنبلیله را پودر و با آب ترکیب و خمیر درست کنید و آن را به پوستتان بزنید و صبر کنید تا خشک شود. با یک تکه پارچه خشک و نرم به آرامی صورت را تمیز کنید و بشویید.
- پودر جو دوسر، عسل و آب لیمو**
هفته‌ای دو تا سه بار این مواد را مخلوط و به صورت ماسک از آن استفاده کنید.

بیمار نیز حائز اهمیت است.

کایروپراکتور‌ها ممکن است روش‌هایی از جمله تنظیم ستون فقرات و دیگر درمان‌های دستی را با روش‌هایی از جمله موارد زیر ترکیب کنند و آن‌ها را باهم به کار بگیرند:

یخ و گرما، تحریک الکتریکی، روش‌های آرام‌سازی، ورزش‌های عمومی و باز توانی مکمل های غذایی و منیو لاسیون ستون فقرات

تخصصی در رشته طب فیزیکی و بخشی است. استفاده از این روش نه تنها باید به وسیله پزشکان متخصص صورت گیرد، بلکه گذراندن دوره‌های معتبر آموزشی نظری و عملی درمان های دستی نیز الزامی است. موفقیت در انجام این روش درمان، علاوه بر شرایط ذکر شده نیاز به تجربه کافی دارد؛ نکات تغذیه‌ای، ورزشی و سبک زندگی یا یک برنامه باز توانی برای

این کار می‌تواند با کمک منیپولاسیون عضلات( هنر درمان دردهای ستون فقرات)دست‌پزشک‌ماهر)، استخوان‌ها و مفاصل و معمولاً در ناحیه ستون فقرات انجام شود. به این روش درمانی «درمان دستی» گفته می‌شود. مانیپولاسیون برای کاهش درد و افزایش توانایی حرکت در بیماران دچار کم‌ردرد موثر است.

درمان های دستی یک روش فوق

چهارشنبه

دانشتی ها

## مگس بیش از حد تصور ماخطر آفرین است

دانشمندان باتکیه بر تحلیل‌های ژنتیکی متوجه شده‌اند، عوامل بیماری‌زایی که مگس حامل آن است، بیش از حد تصور انسان است. براساس تحلیل دی‌ان‌ای مگس خانگی و مگس لاشه، در مجموع این دو نوع مگس با هم میزبان بیش از ۶۰۰ باکتری بیماری‌زای هستند.

بسیاری از این باکتری‌ها باعث انواع عفونت‌ها از جمله در دستگاه گوارش، خون و ریه می‌شود. آزمایش‌ها در این زمینه‌شان می‌دهد که مگس‌های می‌توانند باکتری را روی قسمت‌های مختلف پا و بال‌هایشان حمل کنند. پروفیسور «ونالد برایانت» از دانشگاه ایالتی «پنسیلوانیا» که در این مطالعه شرکت داشت، می‌گوید: «باوجود اطلاع مردم از عوامل بیماری‌زایی که مگس‌ها حمل می‌کنند، بسیاری از افراد از ابعاد و میزان انتقال این عوامل بیماری‌زا خبرچندانی ندارند» مگس های خانگی به کیفی شهرت دارند، چون عادت دارند روی زباله بنشینند و از انواع غذاهای درحال گندیدن، لاشه حیوانات و فضولات تغذیه کنند. مگس لاشه هم یکی از فراوان ترین حشرات در اطراف لاشه حیوانات است.

کافه جوانی

## حداقل سالانه یک بار به دندان پزشکی مراجعه کنید

مراجعه سالانه به دندان پزشک برای همه افراد به ویژه کودکان و جوانان ضرورت دارد. این موضوع سبب می‌شود پوسیدگی‌های دنداننی زودتر تشخیص داده شود و اقدامات درمانی انجام گیرد. اگر سلامت دهان و دندان در اولویت فرد باشد، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها در این حوزه پیشگیری کرد. درمان پوسیدگی دندان بسیار ضروری است و افراد باید به موقع برای درمان اقدام کنند. متأسفانه در کشور ما فرهنگ مراجعه سالانه به دندان پزشک وجود ندارد بنابراین بسیاری از افراد زمانی که برای زیبایی به دندان پزشکی مراجعه می‌کنند، متوجه می‌شوند که چقدر دندان‌هایشان پوسیدگی دارد.

آشنیمن

## کرم بروله



- کرم بروله که بانام های کرم سوخته، کرما کالاتا یا کرم ترینیتی هم شناخته می‌شود، دسر فرانسوی است که از فرنی غلیظ (کاستارد) کلاسیک درست می‌شود و روی آن کارامل سختی دارد.
- کاستارد آن معمولاً با وانیل طعم دار می‌شود، ولی می‌توان از لیمو یا پرتقال، زردآلو، لاوندر، شکلات، دارچین، قهوه، چای سبز، پسته، فندق، نارگیل یا میوه‌های دیگر نیز برای طعم دادن به آن استفاده کرد. در نهایت باید سطح روی آن سوزانده شود تا ساخت شود.
- قبل از شروع ابتادافر تا دامادی ۱۷۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید.
- ۴ عدد تخم مرغ را بشکینید و زرده‌ها را از سفید کاملاً جدا کنید.
- در ظرف دیگری چند پیمانه شکر را به همراه وانیل و نمک بریزید و خامه را به آن اضافه کنید. کمی به آرامی هم بزنید و توجه داشته باشید که این کار را به دقت انجام دهید تا خامه شل نشود. حال ظرف خامه را به مدت دو دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا شکر در آن به خوبی حل شود.
- بعد از این که خامه را از مایکروفر درآوردید کمی به آرامی آن را هم بزنید تا از حل شدن شکر در آن مطمئن شوید.
- تخم مرغ‌ها را فقط به هم بزنید. سپس آن‌ها را به مخلوط خامه اضافه و خوب مخلوط کنید.
- کرم بروله را در داخل ظرف‌های سرماییک دسر بریزید و آن‌ها را در دیس فر بچینید و کمی آب داغ در کف دیس بریزید. بروله باید به مدت ۴۰ دقیقه در دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد داخل فر قرار گیرد.
- در نهایت کرم بروله را از فر بیرون بیاورید و مقداری شکر روی هر ظرف بپاشید. با استفاده از فندک آتش‌خانه، با احتیاط شعله را روی شکر بکشید تا کمی قهوه‌ای شود. حال می‌توانید با استفاده از میوه‌های خوش آب و رنگ روی هر ظرف را تزیین کنید تا زیباتر جلوه کنند.

تخم مرغ – چهار عدد• خامه پرچرب – دو لیوان• شکر – چهار قاشق غذاخوری• وانیل و نمک – کمی