## پرسش و پاسخ

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

دکتر میرزنده دل
متخصص کودکان

**شایع ترین علایم فقر آهن در کودکان چیست؟**

از مهم ترین علایم کم خونی در کودکان خستگی و کاهش توانایی فکری و بدنی است که با طراحی رژیم غذایی غنی از آهن برطرف می شود.

شایع ترین علت کم خونی، فقر آهن و کمبود آهن رایج ترین کمبود تغذیه ای در کودکان است که بیشتر در بازه سنی ۹ ماهگی تا دو سالگی در شیرخواران مشاهده می شود. خوردن خاک و یخ خوری در کودکان از علایم کم خونی و فقر آهن است. کم خونی در رشد و یادگیری کودکان تأثیر گذار است و موجب کند شدن رشد کودک و وزن گیری نامناسب و مشکلات ظاهری مانند التهابات مخاط، زبان، لب و تغییر شکل ناخن ها (قاشقی شدن آن ها) می شود.

در سن شش ماهگی تا دو سالگی به کودک مکمل های آهن پیشنهاد می شود که این دوز مصرفی برای پیشگیری است و جنبه درمانی ندارد و به همه کودکان تجویز می شود تا ذخایر بدن کاهش نیابد. اگر مکمل آهن به کودک تجویز شده است آن را با معده خالی همراه با آب میوه های ویتامین C به او بدهید، زیرا به افزایش و جذب آهن اضافه در بدن کودکان کمک فراوانی می کند. بعد از سن دو سالگی باید در غذای کودکان از گوشت قرمز تازه، سبزیجات، غلات و حبوبات استفاده تا مقدار آهن مورد نیاز بدن کودک تأمین شود.

شنبه ها
## ترفندها

### چگونه آرد سوخاری خانگی را درست کنیم؟

پودر نان ۵۰۰ گرم، پودر سیر، پودر تخم گشنیز، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زردچوبه، پودر جوزهندی، نمک، پودر پیاز و پودر پاپریک از هر کدام نصف قاشق غذاخوری. همه موادر را با هم مخلوط کنید.

**اگر روی کیک خانگی طلایی نشود چه کار باید کرد؟**

درجه فر باید تنظیم باشد. اگر روی کیک برشته نشد، بهتر است چند ثانیه گریل را روشن کنید.

اگر شما طرفدار ماهی کبابی هستید، توصیه می کنم که ماهی ها را روی حلقه های لیمو بگذارید تا تفاوت طعم ماهی کبابی با لیمو را با بقیه ماهی های کبابی متوجه شوید.

برای خارج کردن حشرات داخل سبزیجات ۱۵ دقیقه آن ها را در آب سرد مخلوط با چند قاشق چای خوری نمک یا سرکه قرار دهید!

برای رنگ کردن غذاها و استفاده از رنگ طبیعی، آب لبو را در قالب یخ بریزید و هر وقت لازم داشتید یک تکه یخ را از فریز در آورید و برای تزیین پلو، رنگ دسر و... استفاده کنید.

# دانستنی های دیابتی

سواد سلامت

دکتر شیلا یوسفی | روان شناس سلامت

**دیابت در روزگار باستان نیز شناخته شده بود. برخی پزشکان دوران باستان، نشانه های آن را به خوبی توصیف و راه هایی برای درمان آن پیشنهاد کرده بودند. اولین سند به دست آمده درباره دیابت، پاپیروسی مربوط به ۱۵۵۲ سال پیش از میلاد است که در سال ۱۸۶۲ میلادی در شهر باستانی تبس در مصر به دست آمده است. در این پاپیروس، پزشکی مصری به شرح بیماری مرموزی پرداخته است که بیماران مبتلا به آن زیاد آب می نوشیدند و بیش از حد ادرار می کردند و آب بدن شان کم می شد و زودتر از بقیه مردم می مردند.**

سازمان جهانی بهداشت، چهار نوع دیابت را مشخص کرده است، دیابت نوع یک، نوع دو، نوع حاملگی و دیابت نوع ثانویه بر دیگر حالات (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۹)

پزشکی یونانی به نام اریتوس (۳۰ تا ۹۰ پس از میلاد) علاوه بر پرادراری، به نشانه های دیگری از دیابت، مانند تشنگی همیشگی و کاهش وزن اشاره و نام «دیابت» را به معنای گذر کردن یا جریان پیدا کردن استریال برای این بیماری انتخاب کرده است.

وی دیابت را پیامد آب شدن گوشت دست و پا و وارد شدن آن به ادرار می دانست. جالینوس (۲۰۱-۱۳۱ میلادی) پزشک سرشناس ارتش روم، بر این باور بود که این بیماری را از آلود از نارسایی کلیه ها پدید می آید. تا نزدیک دو هزار سال همه پزشکان چنین نظری را درست قلمداد می کردند.

**دیابت نوع یک**: این بیماری قبلا دیابت جوانی یا دیابت وابسته به انسولین نامیده می شد ولی این اصطلاحات هم اکنون، خیلی رایج نیستند. اصطلاح دیابت جوانی به این دلیل برچیده شده که این نوع دیابت، تقریبا در هر سنی (کودکی، نوجوانی و بزرگ سالی) دیده می شود.

استفاده از اصطلاح دیابت وابسته به انسولین نیز به این دلیل کمرنگ شده که فقط افراد مبتلا به این نوع دیابت، نیازمند تزریق انسولین نیستند، بلکه افراد مبتلا به دیابت نوع دو نیز در صورت پیشرفت بیماری، نیازمند انسولین هستند و از این نظر، این نوع دیابت نیز به نحوی وابسته به انسولین تلقی می شود. این نوع از دیابت به دو زیر گروه تقسیم می شود که عبارتند از:

**نوع A**:
بیشتر بیماران دیابتی به نوع یک مبتلا هستند که بر اثر تخریب خودایمنی سلول های بتا ایجاد و منجر به کمبود انسولین می شود.

**نوع B**:
این دسته از بیماران دیابتی، فاقد نشانگرهای ایمنی هستند که بر تخریب خودایمنی سلول های بتا دلالت دارند. این بیماران از طریق مکانیسم های ناشناخته ای دچار کمبود انسولین می شوند و مستعد ابتلا به کتواید وز دیابتی هستند.

درصد نسبتا کمی از بیماران دیابتی نوع یک در این گروه قرار می گیرند. در هر حال دیابت نوع یک، با سطوح پایین یا فقدان انسولین درونی همراه است. بنابراین تزریق انسولین به طور روزانه برای این دسته از بیماران، برای حفظ بقا ضروری است.

**دیابت نوع دو**: دیابت نوع دو، شامل گروه ناهمگونی از اختلالات است که با درجات متفاوتی از مقاومت به انسولین، اختلال در ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز همراه هستند. قبل از بروز دیابت نوع دو، دوره ای از تنظیم غیر طبیعی قند خون وجود دارد که طی آن گلوکز خون افزایش می یابد ولی این افزایش در حد ایجاد بیماری نیست. اگر این افزایش گلوکز در حالت ناشتا رخ دهد، به آن اختلال گلوکز (IFG) می گویند و اگر اختلال در گلوکز خون، به دنبال صرف غذا رخ دهد، اختلال تحمل گلوکز (IGT) نامیده می شود.

دیابت نوع دو، شایع ترین نوع دیابت است. به طوری که ۸۵ درصد چنین بیمارانی در کشورهای توسعه یافته و به میزان بالاتری در کشورهای در حال توسعه به این نوع دیابت مبتلا هستند. (اتحادیه بین المللی دیابت ۲۰۰۵) دیابت نوع دو یا بی کفایتی انسولین با مقاومت انسولین همراه است و در آن اگر چه بیمار نیازمند تزریق انسولین برای بقا نیست، ولی تزریق انسولین ممکن است برای کنترل گلوکز بالای خون به کار رود. دیابت نوع دو، قبلا «دیابت با شروع در دوره بزرگ سالی» نامیده می شده است.

**دیابت حاملگی**: به حالتی گفته می شود که در آن بدن فرد مبتلا، به دلیل برخی تغییرات متابولیکی ناشی از حاملگی، نمی تواند گلوکز را تحمل کند. اگر چه این حالت، ابتلا به دیابت در سال های بعد را به میزان ۳۰ تا ۶۰ درصد افزایش می دهد. این حالت در ۲ تا ۵ درصد کل حاملگی ها رخ می دهد اما احتمال دارد در بعضی جوامع، تا ۱۴ درصد جمعیت به آن مبتلا شوند که این میزان برای بیماران دیابتی در دوران حاملگی تقریبا ۹۰ درصد گزارش شده است.

**دیابت ثانویه**: بیشتر بیماران دیابتی به دیابت نوع یک و دو مبتلا هستند و مبتلایان به دیگر انواع دیابت ها بسته به علل آن ها به چند دسته تقسیم می شوند که عبارتند از: دیابت ناشی از نقایص ژنتیکی عملکرد سلول های بتای لوز المعده، نقایص ژنتیکی عملکرد انسولین، بیماری های بخش برون ریز لوز المعده، اختلالات غدد درون ریز، داروها و مواد شیمیایی و عفونت ها.

شنبه ها
## پوست و مو

### درمان بیماری های پوستی با زردچوبه

خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی زردچوبه برای درمان بیماری های پوستی اثر فوق العاده ای دارد. از جمله مزایای زردچوبه برای پوست می توان به بهبود سریع زخم ها، درمان آکنه، درمان سوختگی و کنترل بیماری پسوریازیس اشاره کرد. مقداری آب را به آرامی به نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط خمیری شکل به دست بیاید، سپس یک لایه نازک از خمیر را به ضایعات پوستی ناشی از پسوریازیس بمالید و روی آن را بپوشانید و بگذارید یک شب به همان صورت باقی بماند. سپس با آب گرم پوست خود را بشویید.

**جلوگیری از پیری زودرس**
به دلیل فواید درمانی زردچوبه برای بیماری های مزمن مرتبط با سن، از جمله آلزایمر و بیماری های قلبی، از زردچوبه به عنوان گیاه و ادویه ضدپیری یاد می شود.

**فواید زردچوبه برای سلامت و زیبایی پوست**
زردچوبه از دیرباز برای شفاف کردن پوست، لایه برداری، درمان جوش و جلوگیری از چین و چروک پوست استفاده می شده است.

**ماسک زردچوبه برای رفع آکنه و جوش**
برای این کار، یک قاشق چای خوری زردچوبه، ۳ قاشق غذاخوری شیر، ۲ قاشق غذاخوری آرد و چند قطره عسل را با هم خوب مخلوط کنید، سپس یک لایه از آن را به صورت خود بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. بعد صورت خود را بشویید.

**ماسک زردچوبه برای لایه برداری پوست**
یک قاشق غذاخوری زردچوبه را با یک قاشق غذاخوری آب و سرکه سیب مخلوط کنید و به صورت خود بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه پوست خود را کاملا بشویید و خشک کنید. دو تا سه بار در هفته از این ماسک لایه بردار استفاده کنید.

**ماسک زردچوبه برای درمان ترک پا**
مقدار یکسان روغن کرچک و روغن نارگیل را با یک کاسه زردچوبه مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید. سپس خمیر را به پاشنه ترک خورده پا مالیده و بعد از ۱۵ دقیقه با آب سرد بشویید. توصیه می شود قبل از استفاده از زردچوبه روی صورت، ابتدا مقدار کمی از آن را روی پوست دست خود امتحان کنید و به مدت یک تا دو شبانه روز منتظر بمانید. زیرا زردچوبه ممکن است باعث بروز واکنش های آلرژیک روی پوست شود و لکه های پوستی ایجاد کند.

**صفحات کودک و نوجوان هر هفته پنج شنبه ها**

آشپزی من

## فتوچینی با سبزیجات

- فتوچینی یا ماکارونی نواری - ۲۵۰ گرم (نصف بسته)
- سیر - ۵ حبه (درسته با پوست، شسته شده)
- کدو سبز - ۳ عدد
- هویج - ۲ عدد
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- مغز تخمه آفتابگردان - ۲ قاشق غذاخوری

- هویج ها و کدوها را پوست گرفته و با پوست کن به صورت نوار های باریک و بلند ببرید. آب را با کمی نمک به جوش آورید و سبزیجات را به مدت یک دقیقه بجوشانید و آبکش کنید.
- فتوچینی را با نمک ۱۰ دقیقه بجوشانید و آبکش کنید ولی روی آن آب سرد نگیرید. در ماهیتابه روغن زیتون را گرم کنید سیرها را در آن تفت دهید تا روغن طعم بگیرد.
- سپس فتوچینی و سبزیجات را یکی دو دقیقه تفت دهید، بعد در ظرف سرو بریزید و روی آن مغز تخمه و فلفل و نمک بپاشید.

صربستان/تایلند/ترکیه/دبی/ارمنستان
مالزی/گرجستان/کیش/قشم
آرامش سیرتوس ۳۷۲۳۰۸۲۳

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴ * عباس آباد رامسر
نازلترین قیمت
شمال سفر
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۲۸۱
۳۸۹۰۴۳۳۳

کیش
اقساط دلخواه
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
اقساط بدون کارمزد
کانال تلگرام: @yekta_seir

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش، سرعین
نجف
ترکیه، تفلیس، تایلند
پیرواز تور
۳۶۰۷۹۰۹۹

توس نسیم مشهد ۳۸۴۲۰۴۲۹
@toosnasimmhd
کیش قشم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

قشم کیش سرعین تبریز
پازسیر ۳۱۸۱۰
شمال
۱۰۰ میلیون اقساط

اروپا/کانادا
آنتالیا. مالزی. روسیه
تایلند. کیش. استانبول
gisatravel.com
جیسا ۳۶۰۸۶۰۱۱

اخذ تخصصی ویزا - وقت سفارت - پیکاپ ویزا
انگلیس. کانادا
استرالیا. شنگن
espadanaseir.com
۰۵۱-۳۸۸۲۹۹۱۰

نقد
کیش
اقساط
ترکیه تایلند مالزی
گرجستان بلغارستان روسیه
ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

نازلترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
دبی/گرجستان
اخذ ویزا در کمترین زمان ممکن
استانبول مالزی ارمنستان باکو
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
کیش قشم شمال شیراز اصفهان
اخذ ویزای عراق - چارتر پرواز مشهد - نجف با معراج
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی) ۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تور های بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پرواز های داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: 901 69 380 51 98+ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس، جد فاصل چهارراه لشگر و ملک الشعراء، ۳۶ - شماره ۳۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی

تورهای دائمی مستقیم از مشهد
AGS آذین گشت
TURKISH AIRLINES
با قیمت های باور نکردنی
استانبول گرجستان
مالزی صربستان
نقد و اقساط
۰۵۱ ۳۷۵۰۵
azingasht
azingasht_mhd
www.AGS724.com

مجری تورهای تخصصی ترکیه و دبی مستقیم از مشهد
آنتالیا | مارماریس | کوشی آداسی | بدروم
با پرواز لوکس امارات
با پرواز ترکیش
ویژه تعطیلات شهریور
دبی استانبول تایلند
شیراز کیش قشم
ویزا کانادا
فلسطین ۱۹ پلاک ۷۶
(۰۵۱) ۳۸۰۷۱

کیش
بزرگ اصفهان تبریز شیراز قشم
نقد و اقساط
AGS آذین گشت
۰۵۱ ۳۷۵۰۵

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
پارمیس تور
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

حقاسیر رضوان
۰۵۱-۳۸۰۶۹
داخلی (۹۱۹)(۹۲۳)
تور آنتالیا
تور کوش آداسی
ویزای شینگن
تور کیش / تور شیراز
تور قشم
موج آبی
۰۵۱-۳۱۳۰۰

تور ۳ روزه شمال
هتل ۳ ستاره. ۶ گشت. به همراه خدمات کامل
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر
کیش چارتر روزانه

سپهر بال
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط هواپیما
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

## بلیط چارتر چیست؟

متفاوت ترین نکته ای که درباره بلیط های چارتر وجود دارد این است که این بلیط ها، مدام تغییر قیمت دارند و در خیلی از مواقع، نسبت به بلیط های سیستمی خیلی ارزان تر هستند. در واقع بعضی از آژانس های مسافرتی همه ی صندلی های یک هواپیما یا بخشی از آن را برای مدت معلومی پیش خرید می کنند و به این ترتیب، قیمت بلیط را خودشان تعیین می کنند.

## مزایا و معایب بلیط چارتری

یکی از بزرگترین مزیت هایی که بلیط چارتر دارد، قیمت آن است. ممکن است شما بتوانید یک پرواز را با نصف قیمت واقعی آن خریداری کنید که این موضوع مخصوصا در فصل های کم گردشگر خیلی احتمال بیشتری دارد. بعضی از مواقع، شرکت های گردشگری برای بدست آوردن هزینه های چارترشان، بلیط هایشان را با سود کم می فروشند، بنابراین این میتواند یک معامله برد- برد باشد. در واقع با اینکار هم صندلی های اجاره ای هواپیما خالی نمی ماند و هم شما با هزینه ی کمتری نسبت به هزینه ی واقعی، آن بلیط را خریداری کرده اید. یکی دیگر از مزیت های بلیط چارتر این است که تاریخ پرواز معلوم است، بنابراین دیگر نیازی به نگرانی درباره زمان حرکت یا مشکلاتی مثل کمبود جا نیست. اما همانطور که در بالا گفته شد، همیشه هم بلیط های چارتری ارزانتر از بلیط معمولی نیستند. بعضی از مواقع مانند مثلا ایام عید نوروز که سفر بیشتر می شود، مسلما این بلیط ها به راحتی فروخته می شوند و در نتیجه برابر با قیمت بلیط های معمولی است و یا حتی ممکن است از آن گرانتر باشد. در مورد عیب این نوع بلیط ها هم باید گفت که بزرگترین عیب آن، این است که نمی توانید بلیط را استرداد کنید و یا حتی اگر در شرایطی این امکان را داشته باشید، جریمه ی آن انقدر بالاست که تقریبا معادل هزینه خود بلیط است.