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 سید ضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه

مصرف وعده صبحانه در افزایش یادگیری کودک موثر است؟

حذف وعده صبحانه باعث کم شدن میزان گلیکوژن ذخیره بدن کودکان و تضعیف یادگیری آن ها می شود. وعده های غذایی در سلامت فرد جایگاه ویژه ای دارد، زمان وعده غذایی و این که چه چیزی باید در زمان مشخصی مصرف شود، بسیار حائز اهمیت است. حذف صبحانه به هر علتی که باشد می تواند عوامل چاقی را فراهم کند. معمولا دو دلیل برای حذف وعده صبحانه وجود دارد، یکی این که وعده شام دیرهنگام و سنگین میل شده و دلیل دیگر این که بیدار ماندن طولانی شبانه و روز خوابی ها جایگزین یکدیگر شده است. مسئله زود خوابیدن در کودکان در حال رشد، اهمیت ویژه ای دارد. یعنی هر چه زودتر بعد از غروب آفتاب استراحت کنیم و فاصله سه ساعته بین شام و خواب ایجاد شود، صبح بسیار با نشاط و با اشتها از خواب بیدار می شویم و اشتهایمان برای صرف صبحانه بیشتر است. دلیل تاکید بر مصرف وعده صبحانه، این است که با غروب آفتاب، نوع هورمون های بدن کاملاً عوض و هورمون های بازسازی؛ جایگزین سم زدایی و ترشح هورمون رشد در کودکان می شود. همچنین با حذف صبحانه و کم شدن میزان گلیکوژن ذخیره، یادگیری کودکان ضعیف می شود. دیر خوابیدن و صبحانه نخوردن سبب کاهش روند رشد کودکان می شود، همچنین این عوامل در بزرگسالان و به ویژه خانم ها باعث پیری زودرس و از بین رفتن طراوت پوست می شود.

بیشتر بدانیم

بهترین راه تسکین لثه ملتهب نوزادان

اگر کودک شروع به دندان در آوردن کرده است و مدام بیتابی می کند، باید کارهایی انجام دهید تا این دوران برای او بهتر سپری شود. مرتضی بخشی، دندان پزشک، اظهار کرد: یکی از این کارها، ماساژ ملایم لثه کودک است؛ برای این کار با کمک نوک انگشت تمیز و شسته شده، گاز مرطوب یا پارچه ای تمیز و مرطوب به آرامی لثه کودک را ماساژ دهید، کمی فشار ملایم می تواند ناراحتی کودک را کاهش دهد. دندان گیرهایی که با مایع پر شده اند، ممکن است در اثر فشار لثه کودک پاره شوند. اگر از شیشه کودک برای این منظور استفاده می کنید، بهتر است آن را با آب پر کنید چون تماس مکرر با قند موجود در شیر و شیر خشک یا آب میوه، ممکن است منجر به پوسیدگی دندان ها شود. یک تکه پارچه سرد و مرطوب یا دندان گیر خنک، می تواند تسکین دهنده خوبی باشد.

مراقبت از پوست و مو در ۳۰ سالگی

بهداشت

حدود ۳۰ سالگی اولین چروک ها ظاهر می شود، کبودی و گودی چشم ها افزایش می یابد، به حدی که کمبود رنگدانه ها می تواند باعث برهم خوردن رنگ چهره شود. برای جوان ماندن، پوست تان را با کرم مناسب مرطوب نگه دارید.

برای معالجه این لکه ها، باید از پوست تان با یک کرم ضدآفتاب یا یک کرم حاوی ویتامین A یا هیدروکینون که به طور موقت جلوی تولید رنگدانه ها را می گیرد، محافظت کنید.

پوست ۳۰ ساله ها

در واقع از این سن به بعد بازسازی سلول های تولید کننده پوست، کاهش می یابد. به علاوه، همواری پوست کم می شود و این حالت در زمان خستگی زودتر به چشم می آید.

یک بار در هفته از صمغ گیاهی روی پوست تان استفاده کنید، این کار بازسازی سلولی را تقویت می کند. از ماسک های مخصوص درخشان کننده نیز برای بازگرداندن روشنایی پوست استفاده کنید.

معضل کبودی و گودی دور چشم

باز هم در ۳۰ سالگی است که کبودی و گودی دور چشم اهمیت می یابد. از آن جا که این بخش از صورت، بسیار ظریف و حساس است و روی چهره تأثیر می گذارد، نشانه های افزایش سن و خستگی را به خوبی نشان می دهد.

اگر گفته می شود که یک زن دیگر هرگز مانند ۳۰ سالگی اش زیبا نیست، فقط به دلیل چین و چروک های ریز نیست (خطوط باریک اطراف چشم ها و دهان) بلکه دلیلش اولین چین و چروک هایی است که خود را در برخی مناطق نشان می دهد.

با لکه های قهوه ای مبارزه کنید

۳۰ سالگی آغاز دوره ای است که پوست ملانین کمتری تولید می کند و این دلیلی است برای کارکرد نامناسب رنگدانه ها در این دوره، سپس لکه های قهوه ای اطراف چشم ها، لب ها و روی پیشانی (طی دوران بارداری یا به دلیل مصرف قرص های ضدبارداری یا قرار گرفتن در معرض آفتاب) ظاهر می شوند.

جلوگیری از چرب شدن مو

بعضی از افراد دچار چربی زیاد مو هستند و فرقی هم نمی کند که موها کوتاه یا بلند باشد اما شیوه هایی ساده برای جلوگیری از چرب شدن مو وجود دارد که به آن ها اشاره می کنیم.

***شستن مو**: اگر موهای چربی دارید باید موهای خود را در فواصل کم بشویید. توصیه می شود هر ۲ یا ۳ روز موهای خود را بشویید. باید دنبال شامپویی باشید که چربی اضافه را بگیرد نه این که کل چربی مو را بگیرد و مو و پوست سر را خشک کند.

***نرم کننده ها را به ریشه مو نزنید**: از نرم کننده برای تغذیه نیمه پایینی موها استفاده کنید. اگر موها خیلی چرب باشد باز هم لازم است از نرم کننده ها برای تغذیه نیمه پایینی مو استفاده شود. یادتان باشد نباید نرم کننده را به ریشه مو بزنید.

***خیلی برس نکشید**: فقط موهای خود را با برس مرتب کنید، برس کشیدن زیاد می تواند غدد چربی را تحریک کند که در پی آن، چربی موهای شما بیشتر می شود.

چهارشنبه ها

دانستنی ها

دو دلیل مرگ در خواب

گاهی می شنویم برخی افراد بدون مشکلی و به طور ناگهانی در خواب از دنیا رفته اند.

علاوه بر انتخاب یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن، خوابیدن به اندازه کافی نیز یکی دیگر از عواملی است که به داشتن زندگی سالم کمک می کند اما آیا می دانستید خواب هم ممکن است خطرناک باشد؟

در واقع زمانی که چشم های خود را می بندید و وارد حالت ناهوشیاری می شوید، برخی عملکردها در بدن به درستی انجام نمی شود و خطر این مسئله در برخی افراد بالا و ممکن است منجر به مرگ فرد در خواب شود. بخش عمده خواب همیشه به عنوان یک فعالیت مجهول در نظر گرفته می شود که بدن به خودی خود آن را انجام می دهد. اما واقعیت این است که هنگام خواب، مغز ما کاملا فعال است. به علاوه سوالات بدون پاسخ زیادی درباره خواب مطرح است که دانشمندان هنوز پاسخی برای آن ها پیدا نکرده اند. با این حال، هنوز مسائل غافل گیر کننده ای وجود دارد که بعد از خاموش شدن مغز و ورود مغز و بدن به حالت خواب رخ می دهد که گاهی نتیجه آن ها، ممکن است بسیار ترسناک باشد.

توقف ناگهانی قلب در خواب

ایست ناگهانی قلب Sudden Cardiac Arrest یا SCA، زمانی رخ می دهد که گره جیبی دهلیزی sinoatrial، یکی از گره های قلب که اساسا ضربان ساز طبیعی بدن است، دچار مشکل شود.

به عبارت دیگر این شرایط زمانی رخ می دهد که سیستم های الکتریکی قلب به درستی کار نمی کنند. گاهی اوقات این مشکل طی چند دقیقه اول باعث مرگ می شود.

ایست ناگهانی قلب چطور باعث مرگ می شود؟

این مشکل جریان خون را در مغز کاهش می دهد. مهم ترین و شاید خطرناک ترین بخش مسئله این است که این مشکل نه تنها در خواب اتفاق می افتد بلکه در بسیاری از موارد قبل از وقوع، هیچ نشانه ای ندارد.

سم مونوکسید کربن

مونوکسید کربن یا CO یک گاز بی رنگ و بوست که اگر مقدار زیادی از آن وارد ریه ها شود باعث مرگ می شود. این گاز از خودروهای در حال کار، اجاق گاز، کوره، شومینه و غیره منتشر می شود و کشف آن در محیط، تقریبا غیر ممکن است مگر این که از دستگاه آشکار ساز مونوکسید کربن استفاده شود. تنفس مقدار معینی از این گاز در یک محیط کوچک، منجر به مرگ می شود. اگر فرد قربانی بیدار باشد، علایمی مانند سرگیجه، ضعف، سردرد یا حالت تهوع را تجربه خواهد کرد.

کافه سلامت

پرمیکروب ترین بخش بدن

به تازگی در مطالعه جدیدی به این نکته اشاره شده که برخی از عناصر ناشناخته ممکن است به ما بسیار نزدیک تر از آن چه تصور می شود، باشند؛ جایی در داخل روده انسان. طی ۱۰ سال گذشته، درک این که ما همواره یک اکوسیستم غنی از میکروب ها را همراه خود جابه جا می کنیم و این موجودات، بخش تمام و کمالی از زیست شناسی ما هستند، نگاه ما را به انسان تغییر داده است. میکروبیوم انسان، مجموعه ای از میکروب ها شامل باکتری ها، قارچ ها و ویروس ها هستند که در روده، دهان و حتی هوای اطراف ما زندگی می کنند، ما را تحت تاثیر قرار می دهند و در عملکرد ما نقش دارند. محققان معمولا با تجزیه DNA گونه های جدید را براساس ژنوم منحصر به فردشان شناسایی می کنند ولی درباره باکتری ها، مسئله اندکی دشوارتر است چرا که باکتری ها اغلب بخش هایی از DNA خود را با هم به اشتراک می گذارند. انتقال این ژن ها، شناسایی، تشخیص و ردیابی گونه های باکتری را با دشواری روبه رو کرده است.

آشپزی من

کتلت کدو

- فلفل – به میزان لازم
- نمک – به میزان لازم
- تخم مرغ – یک عدد
- آرد – نصف لیوان
- پیاز – یک عدد
- کدو سبز – ۴ عدد
- ماست چکیده – به میزان لازم

ابتدا پیاز را پوست بگیرید، بشویید، رنده کنید و آب اضافه آن را بگیرید. کدو سبز را بشویید و با چاقو کمی رویش را بتراشید تا خارهای آن کنده شود و بعد سر و دم آن را با چاقو ببرید و با رنده درشت رنده کنید و آب آن را نیز بگیرید. آرد را با مقداری نمک مخلوط و دو بار الک کنید تا سبک شود و هوا بخورد و بعد آن را به پیاز و کدو اضافه و خوب مخلوط کنید و بعد تخم مرغ، نمک و فلفل را نیز اضافه و کاملا مخلوط کنید تا یکدست شود. ته سینی فر، کاغذ روغنی قرار دهید و با قاشق مایه کتلت را روی سینی بریزید و داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد. پس از پخت، قسمت بالای فر را چند دقیقه روشن کنید تا روی کتلت ها طلایی و برشته شود سپس روی آن ها مقداری ماست چکیده و نمک بریزید و سرو کنید. نکات: ۱) در صورت تمایل مقداری آب لیمو یا گرد غوره یا گرد لیمو به مواد کتلت اضافه کنید. ۲) این کتلت را می توانید با آب لیمو، آب غوره یا سس قرمز سرو کنید. ۳) در صورت تمایل مقداری پیاز چه هم به کتلت اضافه کنید.

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

آتین پرواز ۳۸۳۳۲۸۲۳ ۰۹۳۵۴۸۶۶۹۰۰
نرخ ویژه و اقساط
تورهای یک روزه
تورهای گروهی شمال کیش
استانبول مالزی تایلند دبی

سپهرbal SEPEHRBAL
سپهربال
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی
با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

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

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
شمال
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۸۱

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

فیلبند
وان زمینی
کیش نجف
۳۶۰۷۹۰۹۹
۰۹۲۰۶۰۷۹۰۹۹
www.PareParvaz.net
پرپرواز توس

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

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

یکتا سیر ۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش تخصص ماست
اقساط
کانال تلگرام: @yekta_seir

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

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

ایران گردی آبشار سمیرم
نماینده انحصاری حوزه گردشگری
۳۲۲۹۰۰۵۰

آبشاری با ارتفاع ۳۵ متر که به عروس زیبای زاگرس مشهور است، در ۴ کیلومتری شرق سمیرم قرار دارد و محیط کوهستانی و مناظر سرسبز آن خصوصا در فصل بهار و تابستان گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. این آبشار در سال ۱۳۸۹ در فهرست میراث طبیعی ایران قرار گرفت. صدای خروش آبشاری پرآب در کوهسار را بشنوید و به تماشای ریزش آب از کوه و لاله‌های سرخ واژگون و شکوفه‌های رنگارنگ و بستر سبز کنار جوی‌ها بایستید، به سمیرم در استان اصفهان بروید و از آنجا پس از پشت سر گذاشتن مسیری ۵ کیلومتری به کنار آبشار سمیرم می‌رسید که از زیباترین و بزرگ‌ترین آبشارهای ایران است. چشم‌اندازهای طبیعت رنگارنگ آنجا در بهار و اوایل تابستان رویایی‌اند اما در زمستان هم می‌شود به کنار آبشار رفت و در خلوت سکوت، غرش آبشار را با تمام وجود شنید. با عبور از سمیرم به سمت شرق به آبشار زیبای سمیرم می‌رسیم. این آبشار گاهی، البته بندرت، ارتفاعی بیش از ۷۰ متر پیدا می‌کند. آب آبشار از چشمه‌ساران ارتفاعات بالادست آن سرچشمه می گیرد و از بالای تخته سنگ صخره‌ای صاف و عظیم به بیرون می‌جهد. پای آبشار فضای سبز وسیعی احداث شده که هماهنگی چشمگیری با کوه و آبشار و گیاهان و گل‌های طبیعی کوه دارد. آب و هوای اینجا در بهار و تابستان مطبوع و روح نواز است و گردشگران زیادی را جذب خود می کند اما در زمستان هم به ویژه اگر هوا خیلی سرد نباشد و برف زیادی زمین را نپوشانده باشد، مشتاقان طبیعت به تماشای آبشار می‌شتابند. زاگرس زیبایی‌های خیره‌کننده‌ای دارد. شاید یکی از جالب‌ترین آنها همین آبشار باشد. این آبشار که آبش در دره نادر جریان می‌یابد، در گذشته ۷۵ متر ارتفاع داشته؛ اما بر اثر فرسایش در سال‌های متمادی به ۳۵ متر کاهش یافته و تنها در سال های پرآبی دوباره ارتفاع می‌گیرد

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایران گردی
۳۲۲۹۰۰۵۰

AGS آذین گشت ۳۷۵۰۵
قشم تبریز شیراز اصفهان یزد
ریلی و هوایی
کیش نقد، اقساط
با شرایط ویژه

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت

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
@SafarKartMeli | +98 51 380 69 داخلی: 901
مشهد مقدس، حد فاصل چهارراه لشکر و ملک الشعراء ۲۶ - شماره ۲۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی

اخذ ویزای اوکراین با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن
اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشورهای
آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه ها
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳

تور اروپا
اخذ ویزای شینگن تضمینی
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰
استانبول – آنتالیا
ازمیر – تفلیس
داخلی ۳۳۳
داخلی ۲۱۲
مشهد - کیش - مشهد
پرواز زاگرس
یکشنبه ها و چهارشنبه ها
حقاسیر ۳۸۰۶۹

اخذ ویزای کانادا
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه گزاری
توریستی، تضمینی، کارآفرینی
استانبول | آنتالیا
با پرواز ترکیش
تایلند | دبی
امارات
ویژه تعطیلات شهریور
۰۵۱-۳۸۰۷۱
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶
آسمان سامان

تور یک روزه
پرآب ترین رودخانه
طبیعت زیبای درون گر
(صبحانه. ناهار. میان وعده) ۵۰/۰۰۰ تومان
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات رایگان: صبحانه – ترانسفر – ساقاری – شهربازی – سینمای بعدی – گشت جزیره
کیش چارتر روزانه

آژانس هواپیمایی معتبر به نیروهای مجرب ذیل با ۳ سال سابقه کاری نیازمند است:
۱- تور خارجی ۴ نفر
۲- تور داخلی ۳ نفر
۳- سپهرکار پروازهای چارتری ۵ نفر
۴- مدیر تور
۵- مدیر فنی بند ب
۶- پرواز خارجی ۲ نفر
حقوق قانون کار + درصد از فروش + بیمه
۰۹۱۵۹۲۰۰۵۰۰
۰۹۱۵۳۲۲۳۲۷۰
۰۹۱۵۴۰۵۶۷۳۲
آژانس هواپیمایی داریوش ۰۵۱-۳۷۶۷۶۷۶۱
مکان جدید: هاشمیه ۱۸، بین صارمی ۲۴ و ۲۶ شماره ۱۵۴