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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

مصرف مواد حاوی نگه دارنده ها و افزودنی ها، چه تاثیری بر سلامت بدن ما دارد؟

مصرف آن ها باعث بروز پرحرارتی در کبد ،ضعف سیستم ایمنی، واکنش های آلرژیک مثل خارش پوست، قرمزی و جوش روی پوست و آبریزش بینی می شود.

من زیاد عصبانی می شوم . این عصبانیت زیاد بیشتر بر کدام بخش از بدنم تاثیر می گذارد؟

حالات مختلف روحی بر سلامت بیشتر قسمت های بدن تاثیر می گذارد از جمله :

عصبانیت: کبد را ضعیف می کند.

غم و غصه: شش ها را ضعیف می کند.

نگرانی: معده را ضعیف می کند.

استرس: قلب ومغز را ضعیف می کند.

ترس: باعث از کار افتادن کلیه ها می شود.

کافه سلامت

۹۳ درصد کودکان جهان هوای آلوده تنفس می کنند

۸۰ درصد جمعیت جهان در محیط هایی با کیفیت پایین هوا زندگی می کنند. ۹۳ درصد کودکان زیر ۱۵ سال سراسر جهان، هوای آلوده تنفس می کنند.

به گزارش مهر، علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت در حاشیه اولین کنفرانس آلودگی هوا و سلامت در ژنو، اظهار کرد: طبق برآورد سال ۲۰۱۶ میلادی تعداد ۶۰۰ هزار کودک به دلیل ابتلا به عفونت های حاد تنفسی ناشی از آلودگی هوا در جهان، جان خود را از دست داده اند.

پنجمین علت مرگ در جهان

آلودگی هوا به عنوان پنجمین علت مرگ در جهان، سالانه موجب مرگ بیش از هفت میلیون نفر می شود. کاهش آلودگی هوای آزاد و داخل خانه با به سازی محیط و ارتقای سطح بهداشت، کاهش تنفس دود دست دوم، شناسایی مهم ترین آلاینده ها به منظور حذف یا کاهش آن در محیط زندگی و کار، می تواند نقش ویژه ای در کاهش میزان مرگ و میر و بروز بیماری های مرتبط داشته باشد و موجب کاهش هزینه های سرسام آور درمان بیماری ها و بهبود شاخص های بهره وری شود.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت در ماه مارس، ۱۰ شهر از آلوده ترین شهرهای جهان در کشور هند قرار دارند و در آینده به دلایل مختلف، شاخص کیفیت هوا در کشور هند به شدت افت پیدا خواهد کرد.

نکات مهم در شیردهی پس از سزارین

بانوان
مریم کاظمی | مترجم

پس از زایمان سزارین، هیچ مانعی برای شیردهی نوزاد وجود ندارد اما خستگی و درد جسمی ناشی از حرکات جزئی، باعث می شود این کار مشکل و حتی مشقت آور شود. این در حالی است که در ساعات اول پس از تولد، نوزاد به سختی می تواند گردن و چانه را به درستی بگیرد و همین موضوع مانع از مکیدن کافی پستان مادر می شود و حتما نیاز به همراهی و قرار دادن او در وضعیت مناسب است.

می توانید از پرستار یا همراه بخواهید تخت را از قسمت زیر سر تا بالاترین سطح بالا بیاورد. زیر زانوها، آرنج ها و روی شکم متکا بگذارید تا نوزاد در راحت تر در آغوش بگیرید و شیر دهید

در آغوش گرفتن نوزاد بلافاصله پس از تولد

براساس آخرین توصیه های سازمان بهداشت جهانی، هیچ چیز بیشتر از در آغوش گرفتن مداوم نوزاد و تماس پوستی او با مادر، نمی تواند در شیردهی موفق مادر تاثیر گذار باشد. در حالی که این اقدام ضروری در خصوص مادرانی که تحت بیهوشی عمومی بوده اند، به تعویق می افتد. امروزه بسیاری از سزارین ها با بی حسی موضعی انجام می شود که وضعیت مادر برای نوازش و در آغوش گرفتن نوزاد بهتر خواهد بود. همچنین در هر صورت پزشک باید پیش از زایمان اهمیت این موضوع را برای مادر توضیح دهد و پرستار و ماما حتما به مادر کمک کنند.

قرار گرفتن در موقعیت راحت

در دپس از زایمان و استفاده از سوند ادراری، مانع نشستن مادر می شود و از طرفی اسپاسم های رحمی در زمان شیردهی نیز این شرایط را برای مادر بسیار مشکل می کند. اما قرار گرفتن مادر در بعضی موقعیت ها تا حدی کمک کننده خواهد بود. به یک پهلو دراز بکشید، به یک کوسن یا متکا تکیه دهید تا پشت کاملا صاف باشد و کوسنی را بین زانوها بگذارید تا هر فشاری رفع شود. نوزاد را روبه روی خود در آغوش بگیرید و یک کوسن را بین پاهای او و شکم خود قرار دهید تا ضربه ای به جراحت نرسد. سر نوزاد باید در گودی آرنج قرار گیرد و دهانش هم راستا با پستان مادر باشد تا بتواند به درستی شیر بنوشد.

ترشح کمتر شیر پس از سزارین

کاهش ترشح شیر پس از سزارین کاملا تایید شده است. در سزارین های برنامه ریزی شده، نخستین انقباضات ناشی از استرس و نگرانی در بدن مادر رخ می دهد و مانع ترشح پرولاکتین که برای تولید شیر لازم است، می شود. در شرایط اورژانسی نیز که مادر پس از مدت کم و بیش طولانی تحمل درد زایمان، سزارین می شود؛ دوز بالایی از آدرنالین در بدن مادر آزاد می شود که مانع عملکرد هورمون اکسی توسین به عنوان یکی دیگر از ملزومات تولید شیر می شود. از طرفی بسیاری از نوزادان در ساعات اول تولد به خوبی نمی توانند پستان مادر را بمکند یا اصلا قادر به این کار نیستند. در این صورت باید طی شش ساعت نخست زایمان، به طور مداوم شیر مادر دوشیده و بعد به هر دو ساعت یک بار موکول شود تا ترشح شیر تسریع و مانع از قطع شیر شود. به این ترتیب نوزاد نیز از شیر مادر بهره مند می شود و دیگر افت وزن و نیاز به شیر خشک نخواهد داشت. البته باید به طور مکرر به او زمان داد تا مکیدن صحیح شیر را نیز انجام دهد.

منبع: www.topsante.com

تازه ها

لنزی که آسیب‌های چشمی را درمان می کند

یک محقق استرالیایی، یک لنز سلولی تماسی تولید کرده است که می تواند برای درمان زخم های قرنیه استفاده شود. این باند از غشای آمنیوتیکی جفت انسان ساخته می شود.

با این که استفاده از این باند به ترمیم چشم کمک می کند اما وی در حال توسعه روشی جایگزین برای ترمیم قرنیه است.

«لنز تماسی» یا «عدسک» یک عدسی نازک پلاستیکی است که روی قرنیه چشم قرار می گیرد و می تواند هم جنبه پزشکی و هم زیبایی داشته باشد. قرنیه چشم تنها عضوی در بدن است که اکسیژن را مستقیماً از هوا دریافت می کند لذا لنز باید قابلیت عبور اکسیژن از خود را داشته باشد تا چشم دچار کمبود اکسیژن و نهایتا آسیب قرنیه نشود.

غشاهای آمنیوتیکی معمولا آثار ضد التهابی و ضدعفونی دارند. علاوه بر آن، عوامل رشدی در این غشا وجود دارد که باعث بهبود زخم می شود. «دامین هارکین» (Damien Harkin) استاد دانشگاه «کوئینزلند» (Queensland) استرالیا و محقق این پروژه اظهار کرد، این آثار ضد التهابی و ضدعفونی در هر نمونه ای متفاوت است.

«زخم قرنیه» یک وضعیت التهابی است که در موارد عفونی لایه اپیتلیوم قرنیه و در پاره ای موارد استروما را درگیر می کند. زخم قرنیه یک بیماری شایع در انسان است و به ویژه در مناطق استوایی و بین کشاورزان شیوع بیشتری دارد.

آشپزی من

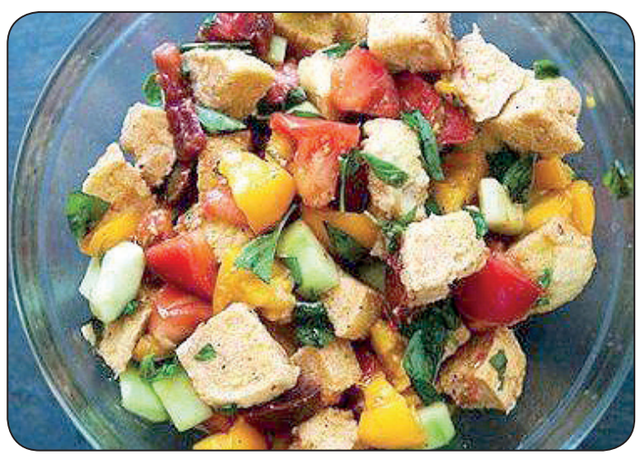
سالاد پانزانلا

برای درست کردن سالاد پانزانلا ابتدا باید نان های تست را به صورت مکعبی در آوریم سپس این نان ها را داخل فر قرار می دهیم تا برشته شود. تمام مواد را در یک ظرف مناسب که گود نیز باشد، با یکدیگر مخلوط می کنیم و روی آن را با سلفون می پوشانیم و سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه داخل یخچال قرار می دهیم تا طعم مواد با هم آمیخته شود.

نکات مهم در تهیه سالاد پانزانلا

برای زیباتر شدن سالاد پانزانلا می توانیم خیار را به صورت راه راه پوست بگیریم. بهتر است از فلفل دلمه ای زرد استفاده کنیم تا سالاد رنگی تر باشد. نان تست را در آخر اضافه می کنیم تا آب مواد موجود در سالاد، نان ها را خمیر نکند. در صورت تمایل می توانیم سیر را به سالاد اضافه نکنیم.

- نان تست مکعبی شده - ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون - ۵ قاشق غذاخوری
- سرکه بالزامیک - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- زیتون بی دانه - به مقدار لازم
- گوجه فرنگی درشت خرد شده - ۷۰۰ گرم
- خیار متوسط - یک عدد
- فلفل دلمه ای - یک عدد
- پیاز قرمز کوچک - یک عدد
- سیر - یک حبه



تناسب اندام

پلانک با توپ

با این حرکت، تمام عضلات هسته بدنتان را شعله‌ور کنید. یادتان باشد که این حرکت از پلانک ساده دشوارتر بوده و بدنتان را بیشتر به چالش خواهد کشید!

نحوه اجرا

ابتدا آرنج تان را روی توپ بگذارید و مطمئن شوید توپ دقیقا زیر شانه تان قرار گرفته است. پاهای خود را به اندازه عرضه شانه باز و عضلات شکم را منقبض کنید. حال با استفاده از آرنج تان اسم، فامیل و شماره شناسنامه و نام پدرتان را روی توپ بدنسازی بنویسید! برای چالشی شدن تمرین، پاهای خود را بیشتر به هم نزدیک کنید و برای آسان تر شدنِ آن، کمی پاهایتان را از هم فاصله دهید.

معرفی کتاب

«راز لکنت زبان»

کارشناسان لکنت زبان معتقدند لکنت زبان یک بیماری ناشناخته و تا حدودی غیر قابل درمان است. آن ها بی هیچ دلیل علمی این عارضه را به ژن، مغز، عصب، روان و ... نسبت و در عین حال راهکارهای دور از منطقی برای درمان آن ارائه می دهند از جمله: - انواع نصیحت و راهکار (چنین و چنان باش).

- دارو درمانی، روان شناسی، هیپنوتیزم، موسیقی درمانی و...
- کشیدن صداها، کتاب خوانی، صحبت مقابل آینه، کلمه سازی و...
- تمرین های یک سو برتری نیمکره های مغز.
- استفاده از دستگاه های ضد لکنت.

ولی اگر نتوانیم به پرسش های زیادی در این باره پاسخی روشن و علمی دهیم، نخواهیم توانست به «درمان» دست یابیم.

هدف نهایی این کتاب ارائه پاسخی ساده، علمی و به دور از ابهام به پرسش های بالاست. نظریه ها، تعریف ها و شیوه های درمان موجود، به گونه ای بیان شده که انگار عده ای را واداشته اند تا با چشمانی بسته، تابلوی نقاشی پیچیده ای را توصیف کنند.

نویسنده: کامبخش فرهمند پور
انتشارات: نسل نواندیش

پاییز و زمستان بهترین زمان برای دیدن جاذبه های هرمزگان

جاذبه های گردشگری هرمزگان باعث جذب گردشگران داخلی و خارجی فراوانی شده است.
بهترین زمان برای بازدید از این مکان ها، فصول پاییز و زمستان است. در ادامه با چند نمونه از این دیدنی ها آشنا می شوید:

معبد هندوها

معبد هندوها در شهر بندرعباس قرار دارد. این بنا مقابل بازار شهر واقع شده است. این معبر برای نیازهای هندوهای مقیم شهر بندرعباس که از سال های ۱۳۰۰ تا ۱۳۴۴ شمسی سکونت داشته و به کارهای تجاری می پرداختند، ساخته شده است. معبد هندوها مربوط به اواخر دوره ناصرالدین شاه است و در زمان مظفرالدین شاه مورد بهره برداری قرار گرفت.

تنها منبعی که در این باره اظهار نظر کرده کتاب بندرعباس و خلیج فارس مربوط به سدید السلطنه بندرعباسی است.

آبشار گنو

آبشار و چشمه گنو بندرعباس در استان هرمزگان واقع شده است. چشمه آب معدنی گنو در فاصله ۳۴ کیلومتری شمال شرقی بندرعباس - سیرجان واقع شده است. این چشمه در دره ای قرار دارد که کوه گنو و ارتفاعات سخت آهکی، از شمال و جنوب، آن را در بر گرفته اند.

غارهای خربس

روستای بزرگ خوربیز یا خربس (خربز) کاملاً ویران شده است. این روستا حداقل تا زمان ساسانیان (۱۴۰۰ سال قبل) مکانی آباد و محل تردد سیاحان و کشتی بانان بوده است. غارهای خربس با ساختاری ساده و طبیعی و زمین شناختی از بیرون و از درون با مجموعه دهلیزها، تالارها و اتاق های متعدد و چشمه ها

و روزن های گوناگونی که رو به شمال و جنوب دارد، مؤید حضور مردمانی از دوران کهن در این جزیره است.

پل لاتیدان

پل تاریخی لاتیدان که به طولانی ترین پل تاریخی ایران نیز شهرت دارد، در سال ۱۳۷۲ بر اثر وقوع سیلاب در نزدیکی روستای نیم کار شهرستان خمیر از خاک

بیرون آمد. این پل ۵۰۰ سال قدمت دارد.

روستای بناب

یکی از مهم ترین جاذبه های گردشگری هرمزگان روستای سرسبز بناب است که رودخانه و چشمه های آب آن مکان هایی دنج و مناسب را برای تفریح و استراحت به وجود آورده اند. به گزارش سایت گردشگری این روستا دارای چشمه آب بزرگی است که به همین دلیل بناب نام گرفته است. بناب به معنی بن آب است.

کیش قشم
اصفهان شیراز تبریز یزد
پاژسیر ۳۱۸۱۰

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای عراق»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ _ ۳۸۵۵۰۳۶۰

ویزای توریستی کانادا
ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰
ویزای تضمینی شینگن

کیش_قشم
آنتالیا-گرجستان-تایلند-مالزی
استانبول از مشهد با پرواز ترکیش
به صورت نقد و اقساط ۰۵۱_۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت Tour & Travel Agency

تشریفاتی سفر کنیم...
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا Orange County
۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
مالزی / تایلند / دبی / استانبول
تور اروپا / ویزای شینگن تضمینی
ورود VIP به سفارت
حقاسیر ۳۸۰۶۹
داخلی ۹۲۱
کیش / قشم / یزد
داخلی ۹۱۹
تور تهران گردی (همه روزه)

آبشارهای ایران عروس شمال
حرکت ۱۵ آبان برگشت ۱۸ آبان
آبشار ساسنگ
آبشار کبودوال
چشمه گل رامیان
آبشار شیر آباد
۳۸۰/۰۰۰ تومان
خدمات: ۲ شب اقامت کامل در هتل، ۳ وعده صبحانه، ۳ وعده ناهار، ۲ وعده شام، ۲ وعده میان وعده
آریا ۰۹۹۱۱۰۸۰۹۹۴-۳۸۹۴۴۸۲۰

مهاجرت کاری و تحصیلی اروپا و کانادا
دبی / مالزی / تایلند / ترکیه / هندوستان
کیش / یزد / قشم / طبیعت گردی گروهی
موج آبی ۳۱۳۰۰

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

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ نور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ نور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

ویزای توریستی کانادا
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان
ویزای شینگن "ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند"
پیکاپ ویزا _ وقت سفارت _ ورود VIP به سفارت
تور اروپا - کشتی کروز MSC
پاییز ۹۷
نماینده رسمی کشتی کروز MSC در مشهد
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com @bagha3dak
www.ghasedak360.com خرید آنلاین بلیط هواپیما
قاصدک GHASEDAK شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استقر، 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

ارزان تر سفر کنید
Daxitrip.com
داکسی Daxi
شبکه هوشمند خدمات گردشگری
Daxitrip.com

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی
۳۲۲۹۰۰۵۰
۰۹۷۱۴۵۴۰۵