

# علائم سردردهای خطرناک

برخی سردردها خطرناک است و فرد باید به مراکز درمانی مراجعه کند، برای شناخت این نوع سردردها باید به‌روز علایمی دقت داشته‌باشید

سردرد می‌تواند به‌دلیل طیف گسترده‌ای از علایم بروز کند. جالب است بدانید حتی کم‌ابی بدن هم باعث سردرد می‌شود. کم‌ابی بدن، وجود لخته‌خونی یا سرطان باعث سردرد می‌شود. سوالی که مطرح می‌شود این است که چه زمانی باید با مشاهده سردرد به پزشک مراجعه کنیم؟ ادامه‌مطلب را در این زمینه مطالعه کنید.

دانشتنی‌ها

● **۲ علت اصلی سردرد**  
بر اساس علت به‌وجود آمدن، دو نوع کلی سردرد وجود دارد؛ سردردهایی که به‌دلیل بیماری زمینه‌ای به‌وجود می‌آیند و از نوع سردرد خطرناک هستند که به آن‌ها سردرد ثانویه و سردردهایی که بیماری خاصی علت بروز آن‌ها نیست و به آن‌ها سردرد اولیه می‌گویند. سه مورد از مهم‌ترین انواع سردرد اولیه، سردرد تنشی، سردرد هورمونی، سردرد میگرنی و سردرد خوشه‌ای هستند. سردردهای ثانویه به‌دلیل وجود بیماری

ترفند

## ۵ اشتباه در طبخ جوجه کباب

جوجه کباب یکی از معروف‌ترین غذاهای ایرانی است که طرقدار آن بسیار زیادی دار دوپای ثابت تفریح، گردش ومهمانی خیلی از ما ایرانی هاست. اگر شما هم از طرفداران جوجه کباب هستید مراقب پنج اشتباه رایجی باشید که جوجه کباب خوشمزه شما را خراب می‌کند:

۱) **اول آب لیموونمک می‌زنید**/قبل از اضافه کردن آب لیموو نمک،ابتدا روغن به آن اضافه کنید تا جوجه‌ها باروغن پوشانده شوند و بعد آب لیمو و نمک بزنید. به این شکل جوجه بعد از پخت خشک نمی‌شود.

۲) **پیاز رانده می‌کنید**/اگر پیاز رانده کنید به تکه‌های

جوجه می‌چسبد و موقع کباب کردن پیاز سیاه می‌شود و شما به اشتباه فکر می‌کنید جوجه آماده است؛ در حالی که جوجه هنوز کمابیش خام است. ضمن این که پیاز مرغ را تلخ می‌کند. پس بهتر است پیاز را خالالی کنید.

۳) **زعفران را با مواد ترکیب می‌کنید**/هرگز

زعفران دم شده را با دیگر مواد ترکیب نکنید. در این صورت فقط مواد جوجه رنگ می‌گیرد و جوجه رنگ کمی دارد.

بهتر است ابتدا زعفران را به سطح مرغ بزنید و بگذارید یک ساعت روی آن باشد سپس بقیه مواد را اضافه کنید.

۴) **از ادویه‌ها غافل می‌شوید**/مرغ بوی



آشپزی من

نوشیدنی

## دمنوش زردچوبه زنجبیل، علاج ریفلاکس و التهاب

زنجبیل وزردچوبه دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است و در نتیجه فواید ضد التهابی قوی دارد. پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند که زردچوبه به پاک سازی کبد، تقویت سیستم ایمنی و همچنین هضم غذا کمک می‌کند. از این رو در چنین روزهایی که تقریباً همه اطرافیان ما بیمار هستند، نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل زردچوبه به عنوان داروی طبیعی بدن وارد عمل می‌شود.

● **ترکیبات مورد نیاز**

زردچوبه تازه، زنجبیل تازه، تکه‌های لیموی تازه، عسل (در صورت تمایل) و آب



ترکیبات مورد نیاز است.

● **دستور تهیه**

تنها کاری که باید انجام دهید این است که زنجبیل وزردچوبه خرد شده را در یک قابلمه کوچک بریزید، چند تکه لیمو به آن اضافه کنید، روی آن‌ها را با آب بپوشانید و اجازه دهید که بجوشند. پس از جوش آمدن، ترکیب به دست آمده را از صافی رد و با یک تکه لیمو سرو کنید. مقدار زنجبیل وزردچوبه ای که استفاده می‌کنید کاملاً به علاقه شما بستگی دارد. اگر طعم قوی‌تر را ترجیح می‌دهید، مواد اولیه بیشتری اضافه کنید و بالعکس.

پزشکی

### آسیب‌های سرفه مزمن به سلامت بدن

سرفه مزمن در نهایت به ساختار بدن آسیب می‌رساند. پنج مورد از این آسیب‌های ساختاری به شرح زیر است:

● **دردهای عضلانی** | درد عضلانی ناشی از سرفه‌های مداوم می‌تواند به درد مزمن عضلانی منجر شود.

● **ترک خور دگی دنده‌ها** | شکستگی دنده که در اثر سرفه مزمن ایجاد می‌شود، عموماً در زنان رخ می‌دهد. احتمال شکستگی دنده بر اثر سرفه وجود دارد و می‌تواند در افرادی با تراکم استخوان طبیعی هم رخ دهد.

● **پارگی دیافراگم** | در طول حرکات تنفسی دیافراگم به سمت بالا و دنده‌ها به داخل و پایین رانده می‌شود. این عملکردها گاهی اوقات می‌تواند به پارگی دیافراگم منجر شود.

● **فتق شکم** | آسیب به دیواره شکم در اثر سرفه به‌ندرت اتفاق می‌افتد. با این حال مواردی از فتق شکم و پارگی عضلات آن بر اثر سرفه گزارش شده است

● **خلط خونی** | دفع مقدار کمی خون قرمز روشن یا بزاق و خلط حاوی رگه‌های خونی کف‌آلود نشانه آسیب سرفه‌ای طولانی مدت به ریه‌ها یا عفونت قفسه سینه است.

بیشتر بدائیم

### منابع گیاهی کلسیم

● **سویا** | پروتئین موجود در سویا باعث می‌شود سویا جایگزین مناسبی برای شیر باشد.

● **نارگیل و بادام** | شیر نارگیل و شیر بادام گزینه مناسبی برای جایگزین سازی شیر گاوو گوسفند محسوب می‌شوند. پروتئین موجود در سویا و برنج به‌مثابه شیر گاوو گوسفند از تمام آمینو اسیدهای ضروری بهره‌مند هستند.

● **سبزیجات** | یکی از جایگزین‌های مناسب شیر، سبزیجات سبز رنگ است. به‌میزانی که رنگ سبزیجات سبز تیره‌تر باشد، میزان کلسیم در آن فزونی می‌یابد. بهترین سبزیجات سبز برگ‌تأمین‌کننده کلسیم شامل کلم، برگ‌شلغم، اسفناج، بروکلی، دانه‌های کنجد، کتان و چیاست. شمامی‌توانید با مصرف یک تا دو فنجان سبزیجات سبز برگ‌بیش از ۴۰ تا ۶۰ درصد کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کنید. بهترین روش بهره‌گیری از سبزیجات به صورت خام است. با این وجود می‌توانید سبزیجات را داخل سوپ و اسموتی به کار ببرید.

● **نخود سبز** | نخود سبز یک ماده غذایی مناسب برای تأمین ویتامین K، پروتئین و کلسیم بدن است. مطالعات بیانگر آن هستند که نخود سبز به‌عنوان یک مکمل ویتامین K در ارتقای تراکم و استحکام استخوان‌ها تأثیر شگرفی ایجاد می‌کند.

● **انجیر** | انجیر یک میوه مغذی است که به‌موجب بر خورداری از فیبر، کلسیم و آنتی اکسیدان یک میان وعده مقوی محسوب می‌شود. شمامی‌توانید با مصرف روزانه هشت عدد انجیر خشک‌شده، ۱۰۷ میلی گرم کلسیم دریافت کنید.

● **لوبیا سفید** | لوبیا سفید یک منبع عالی برای تأمین آهن و کلسیم بدن به شمار می‌رود که با مصرف یک فنجان، بیش از ۱۹۱ میلی گرم کلسیم بدن را تأمین می‌سازد. برای بهره‌گیری از لوبیا سفید بهتر است آن را به صورت پخته در کنار سبزیجات استفاده کنید.

داده تصویری



برگ سبز و سئد کمپانی و کارت ماشین ام وی ام ۱۱۰ مدل ۹۱ قهوه ای شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۸۷-۶۲ شماره شاسی NATEBAFB6A۱008928 شماره موتور MVM472FGA029086 بنام ملیحه سهیل طر فیه مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۲۰۵۷/ش

سئد مالکیت (بر که سبز اوسيله نقلیه خودرو ايسوزو مدل ۱۳۸۵ شماره شاسی IROD859K2PJF03877 شماره موتور ۴۰۱۰۲۶ شماره پلاک ۴۲۱۳ ع ۱۳ ایران ۴۲ بنام شرکت صنایع غذایی به آرا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۰۵/ش

سئد کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۲۵-۷۱ شماره موتور ۲۹۰۰۹۰۳ شماره شاسی S142288072098 بنام سید مرتضی شهرستانی مفقود و فاقد اعتبار است. بنام سید مرتضی شهرستانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۰۵/ش

برگ سبز خودرو مزدا دو کابین سفید مدل ۱۳۹۸ به شماره موتور ۱۲۴K۱۳۴۴۹۰۲ و شماره شاسی NNAC۹۱CE۴KF۵۶۴۸۱۱ شماره انتظامی ایران ۱۳م ۷۹۱ متعلق به حمید احمیدیان فیض آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۲۸۳/ش

برگ سبز و کارت شناسایی خودرو سواری سئد۱.۶ به رنگ سفید مدل ۱۳۹۸ به شماره موتور ۱۲۴K۱۳۴۴۹۰۲ و شماره شاسی NNAC۹۱CE۴KF۵۶۴۸۱۱ شماره انتظامی ایران ۱۳م ۷۹۱ متعلق به حمید احمیدیان فیض آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۲۸۳/ش

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۵۸۸۵۲۳ و شماره موتور ۱۶۶۵۱۷۹ و شماره شاسی S14۱2285928393 به نام فاطمه رضا زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۰۳۲/ب

آکبکی فئدان سند مالکیت نظر به این که آقای محمد علی علی محمدی فرزند باعلانی به شماره ملی ۹۰۹۳۴۵۸۴ به موجب دو برگ کبی استثنای شماره ۹۱ قهوه ای شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۸۷-۶۲ شماره شاسی NATEBAFB6A۱008928 شماره موتور MVM472FGA029086 بنام ملیحه سهیل طر فیه مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۲۰۵۷/ش

برگ سبز خودرو نیسان وانت مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۶۴۷-۸۶ به شماره موتور ۲۲۴۷۶۵۵۵۲۲ و شماره شاسی NAZPL۱40TJ0492448 به نام متین آرابایی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۲۲۳۷/ش

برگ سبزخودر سواری پژو۴۰۵ ج۱-آل-ایکس مدل ۱۳۷۶ به شماره پلاک ۳۶۱ ج ۲۲ ایران ۵۹ شماره موتور 2252760۱667 و شماره شاسی 7630۱903 بنام صفری ابری مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۲۲۰۱/ش

برگ سبز لیفان ۶۲۰ مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۱۲-۵۷۹-۲۲ و شماره موتور ۱۲۱003944 و شماره شاسی LFB479Q۱21003944 به نام حمید کارگر مقدم باجگیرانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۱۹۳/ش

برگ سبز خودرو سواری 1.3ISE مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۴۵-۱۸۶۲-۱۱ و شماره موتور M13/59۱5592 و شماره شاسی NAS41۱۱00H۱026559 به نام سعیده سالاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۱۸۷/ب

برگ سبز و سئد کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۸۹۸-۹۸ به شماره موتور ۵۴۲۷۹-۱۴۱۹۰۰۵ و شماره شاسی NAAPO3IED9CJ54۱424 به نام ملیحه رضانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۲۱۹۵/ش

آکبکی فئدان سند مالکیت نظر به این که آقای محمد علی علی محمدی فرزند باعلانی به شماره ملی ۹۰۹۳۴۵۸۴ به موجب دو برگ کبی استثنای شماره ۹۱ قهوه ای شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۸۷-۶۲ شماره شاسی NATEBAFB6A۱008928 شماره موتور MVM472FGA029086 بنام ملیحه سهیل طر فیه مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۶۲۰۵۷/ش

برگ سبز خودرو نیسان وانت مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۶۴۷-۸۶ به شماره موتور ۲۲۴۷۶۵۵۵۲۲ و شماره شاسی NAZPL۱40TJ0492448 به نام متین آرابایی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۲۲۳۷/ش

سئد کمپانی و برگ سبز یکبان وانت مدل ۸۵ سفیدشیری روغنی به شماره انتظامی ایران ۹۶ج ۷۷ شماره شاسی ۲252760۱667 و شماره موتور ۱۱۴۸۵۰۱۷۷۱۰ شماره موتور ۱۱۴۸۵۰۱۷۷۱۰ بنام محمد علی خالصی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۲۲۵۹/ق

برگ سبز وسئد مالکیت و برگ کمپانی سواری پژو ۱۶۰۰ آزدی به رنگ پشمی روغنی مدل ۱۳۸۲ به شماره ایران ۱۲-۶۳۷-۱۲ ق ۸۶ و شماره موتور ۲۲۴۷۶۵۵۵۲۲ و ش شاسی ۸۲۱۱۹۸۸۲ به نام کاظم چرم فروشان خیابانی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۲۱۹۳/ش

برگ سبز وسئد مالکیت و برگ کمپانی سواری پژو ۱۶۰۰ آزدی به رنگ پشمی روغنی مدل ۱۳۸۲ به شماره ایران ۱۲-۶۳۷-۱۲ ق ۸۶ و شماره موتور ۲۲۴۷۶۵۵۵۲۲ و ش شاسی ۸۲۱۱۹۸۸۲ به نام کاظم چرم فروشان خیابانی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۲۱۹۳/ش

برگ سبز وسئد مالکیت و برگ کمپانی سواری پژو ۱۶۰۰ آزدی به رنگ پشمی روغنی مدل ۱۳۸۲ به شماره ایران ۱۲-۶۳۷-۱۲ ق ۸۶ و شماره موتور ۲۲۴۷۶۵۵۵۲۲ و ش شاسی ۸۲۱۱۹۸۸۲ به نام کاظم چرم فروشان خیابانی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۲۱۹۳/ش

۱۴۰۰۶۲۲۵۰/ش

۱۴۰۰۶۲۲۸۱/ش

۱۴۰۰۶۲۲۷۷/ش

۱۴۰۰۶۲۲۷۹/ش

۱۴۰۰۶۲۲۹۱/ش

۱۴۰۰۶۲۲۹۵/ب