

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 سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

۳۲ ساله ام و صورتم بر اثر جوش، چاله زیادی دارد. باید جراحی کنم؟

برای رفع آثار جوش، استفاده از زالو درمانی مفید است و تا حدود زیادی مشکل را برطرف می‌کند. استفاده از روغن زالو هم توصیه می‌شود. باید به پزشک مراجعه کنید تا تجویز مناسب را برای شما داشته باشد.

پسر ۱۸ ماهه ام انحراف ادرار دارد؟

نصف استکان کوچک عرق خارشتر به‌وی بدھید. باروغن سیاهدانه زیر شکم و بالای ران را چرب کنید، تا یک ماه مشکل برطرف می‌شود.

دکتر مهدی فیهی

متخصص طب سنتی

من مزاجم گرم است و غذای برنجی خیلی دوست دارم. برنج دمی مصرف کنم یا نه؟ کسانی که مزاج گرم و طبعاً معده گرمی نیز دارند، برای این افراد مصرف برنج کته توصیه می‌کنم. همچنین سبزی‌هایی مانند گشنیز، شوید، عدس، نخود، اسفناج، باقالی، کلم و لوبیا وقتی به برنج اضافه می‌شوند، هم طعم بهتری را ایجاد می‌کنند و هم باعث اصلاح برنج می‌شوند.

کافه سلامت

غذا با رویه طلا، چرا؟

سال‌ها قبل در یکی از معروف‌ترین مراکز تهران سرو بستنی بارو کش طلا خبر ساز شد و جسته و گریخته هم خبر و عکس‌هایی از انواع مواد غذایی روکش شده با ورقه نازکی از طلا روی خروجی خبرگزاری‌ها بارسانه‌های دیگر قرار می‌گرفت اما چرا بعضی وقت‌ها تب طلا خوری بالا می‌گیرد؟ رستوران‌های نام‌نشان دار برای جلب مشتری دست به کارهایی می‌زنند تا سرو غذایشان هر چه خاص‌تر و به یادماندنی‌تر شود.

سر دبیر مجله غذایی بروکلین در این باره مسئولیت را به دوش مشتریان می‌اندازد که استقبال آن‌ها باعث می‌شود تا آشپزان به طبع غذاهایی با ورقه‌های طلا ترغیب شوند اما جالب است بدانید شما برای ماده‌ای که در بدن شما هضم نمی‌شود، هزینه زیادی پرداخت می‌کنید. اما عرضه کنندگان می‌گویند که طعم طلا منحصر به فرد است و در خاطر مشتریان می‌ماند. طلا به شکل ورقه، خرده و پودر روی مواد غذایی مانند کیک، بستنی، لازانیا و قهوه قرار می‌گیرد. بعضی معتقدند طلا ضرری برای بدن انسان ندارد، نه خاصیت مثبت و نه خاصیت درمانی. البته این موضوع هنوز کاملاً اثبات نشده است. در متون سنتی به این موضوع اشاره شده که خوردن آب طلا باعث کمتر شدن استرس، غم و ترس می‌شود. اگر چه طلا (مانند سایر فلزات) به میزان کم برای بدن لازم است اما بیشتر از مقدار لازم باعث مسمومیت می‌شود.

شماره پیاپی زندگیم

۲۰۰۹۹۹

آلزامر بیشتر به سراغ افسرده‌های آید

# سیر غذایی در مقابل آلزامر

مهین رمضانی | خبرنگار

تغذیه

وسایلتان را گم می‌کنید؟ اسم نزدیکان را فراموش می‌کنید؟ برخی را که با شمار و برهرو می‌شوند، به یاد نمی‌آورید؟ به احتمال زیاد شما مشکلی دارید که باید به متخصص مراجعه کنید اما بهتر است قبل از هر گونه پیشداوری نگویید: «من آلزامر دارم.»

افسردگی را درمان کنید

جالب است بدانید اگر افسردگی مزمن دارید که درمان نشده، ممکن است دچار اختلال حافظه شوید. گفته می‌شود صدمات جسمی و روحی برای ابتلا به آلزامر وجود دارد و پزشک با شرح حال و مصاحبه، تست شناختی، معاینه و آزمایش تشخیص می‌دهد اختلال حافظه تا چه اندازه جدی است.

به این ۱۰ علامت مشکوک شوید

اختلال حافظه، اختلال در انجام کارهای روزمره، سردرگمی زمان و مکان، اختلال



گفتار، اختلال در قضاوت، اختلال در تفکر، تغییر در خلق و خو، جابه‌جا گذاشتن وسایل، از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی و تغییرات تشخیصی سن بالا، سابقه خانوادگی، مونث بودن و ابتلا به سندروم داون نیز مهم‌ترین عوامل خطر ساز برای آلزامر است. اما می‌توان از این بیماری پیشگیری کرد.

توصیه‌های کاربردی

– شطرنج بازی کنید و بازی‌های متنوع فکری انجام دهید.

سیب

سیب علاوه بر این که به کاهش روند آلزامر کمک می‌کند از ناهنجاری‌های دیگر عصبی هم می‌کاهد.

ماهی سالمون

مصرف سه بار در هفته ماهی سالمون، خطر بیماری را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر آن حاوی ویتامین‌های B12 و D است که مانع اختلالات عصبی دیگر هم می‌شود.

چای سبز

مصرف این نوشیدنی به دلیل ترکیبات فلاوانوئیدی برای مبتلایان مفید است.

گیلاس

آنتی اکسیدان‌ها و آنتی سیانین‌های این میوه به کاهش التهاب مغز کمک می‌کند.

روغن نارگیل

خوردن روغن نارگیل خوراکی به میزان یک تا دو قاشق در روز مفید است. البته قبل از مصرف خودسرانه با پزشک خود مشورت کنید.

بادام

تصور هم نکنید هر کسی اختلال حافظه دارد، دچار آلزامر شده است. این مشکل می‌تواند علت‌های دیگری هم داشته باشد؛ کمبود ویتامین «B۱۲» یا فولیک اسید یا کم کاری تیروئید. در ادامه به بررسی علائم و توصیه‌هایی درباره کنترل این بیماری می‌پردازیم:

– بادام از جمله مغزهایی است که به دلیل داشتن مواد مغذی، خوردن آن به بیشتر افراد توصیه می‌شود. روزانه ۸ تا ۱۰ عدد بادام میل کنید.

روغن زیتون و کدو حلواپی

این خوراکی‌ها حاوی چربی امگا۳ است که می‌توانید روزانه مصرف کنید یا با مشورت پزشک (روزانه ۶۰۰ میلی گرم) دوز دارویی آن را تعیین کنید.

پرهیزها

– سیگار نکشید.

– غذاهای آماده و فست‌فودی میل نکنید.

– روزانه چند دقیقه خود را در معرض آفتاب قرار دهید.

– کلسترول خونتان را کنترل کنید.

– دیابت را کنترل کنید.

– رژیم غذایی متنوع داشته باشید.

– باطرافیان تعامل و گفت‌وگو داشته باشید.

– از آن‌جا که ممکن است بیمار میل به غذا نداشته باشد، آب‌میوه همراه با پودر پروتئین تهیه کنید تا خوردن آن راحت باشد.

– از نوشیدنی‌های حاوی کافئین برای بیمار بپرهیزید.

زمان ویزیت پزشک

اطرافیان بیمار برای ویزیت پزشک، تمامی علائم بیمار را یادداشت کنند و در اختیار پزشک قرار دهند. به عنوان مثال پزشک ممکن است از بیمار سوال کند آیا برای پیدا کردن گوشی همراه مشکل دارید یا آن را در کمد لباس پیدا می‌کنید؟ بهتر است یکی از اعضای خانواده همراه بیمار باشد تا به توضیحات پزشک توجه کند و به سوالات او پاسخ دهد. اگر دچار بیماری دیگری هم هست، فهرستی از آن را تهیه کنید و در اختیار پزشک قرار دهید و اگر دارویی مصرف می‌کند به پزشک توضیح دهید.

ترفندها

شیوه‌های نگهداری مطلوب از خوراکی‌ها

طبق آمارهای جهانی یک سوم غذای تولید شده در جهان از بین می‌رود یا دور ریخته می‌شود.

به همین دلیل راهکارهای متعددی برای حفظ و نگهداری این مواد ارائه می‌شود که از جمله آن، نگهداری در شرایط خاص است. خوراکی‌های تازه را در یخچال با دمای ۴ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید و برای مواد غذایی منجمد حداقل ۱۸- درجه سانتی‌گراد را در نظر بگیرید.

• طوری مواد غذایی را در یخچال بچینید که خوراکی‌های با ماندگاری کمتر، در دسترس تر باشد و زودتر مصرف شود.

• حتماً باقی‌مانده غذاها را ۳۰ دقیقه پس از خنک شدن در دمای محیط، در یخچال بگذارید تا از احتمال رشد و تکثیر باکتری‌ها و فساد آن‌ها پیشگیری شود.

• برای نگهداری باقی‌مانده مواد غذایی در یخچال، از ظروف شیشه‌ای یا درپوش مناسب استفاده کنید.

• مواد غذایی را در یخچال انباشته نکنید تا هوای سرد به خوبی جریان داشته باشد.

• اگر مقداری از مواد غذایی کنسرو شده باقی مانده است، آن را در ظروف شیشه‌ای نگه دارید و در آن را کاملاً ببندید.

• قوطی‌های باز شده کنسرو، ظروف مناسبی برای نگهداری خوراکی‌ها نیستند.

• قبل از منجمد کردن خوراکی‌ها در فریزر حتماً تاریخ بسته‌بندی را روی آن‌ها بنویسید تا پیش از فاسد شدن مصرف شود.

سواد سلامت

اصلاح الگوی مصرف نمک



از مصرف نمک در سر سفره اجتناب کنید و چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و مانندان‌سیر، لیموترش تازه و آب نارنج را برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک جایگزین کنید. سازمان بهداشت جهانی به عنوان مرجع علمی دنیا که همه محققان آن را قبول دارند مصرف نمک را حداکثر ۵ گرم مجاز می‌داند و بیش از این مقدار نمک را برای تندرستی زیان‌آور قلمداد می‌کند. بنابراین اطلاعات، بهتر است به جای تنقلا ت شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید. فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید. به برچسب تغذیه‌ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه و محصولی را انتخاب کنید که سدیم کمتری دارد.

منابع مهم نمک

خوراکی شور شامل چیپس، پفک، انواع ساندویچ‌ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته‌بندی و کنسروی است پس مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. برخی سبزی‌ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم‌ها، سدیم زیادی دارند که بهتر است در بیماران مبتلا به فشارخون کمتر مصرف شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد – گروه بهبود تغذیه جامعه

آشپزی من

میان وعده

ماست و خیار از نوع هندی

• تمام مواد را در ظرف در دار بریزید و مخلوط کنید و تا زمان سرور در یخچال بگذارید.

• ماست – ۲ پیمانه  
• خیار ساتوری شده – یک عدد  
• نعناع ساتوری شده – ۲ شاخه  
• پیازچه ساتوری شده – ۲ بوته  
• سیاه‌دانه – یک قاشق مرباخوری  
• نمک و فلفل به مقدار لازم

• خیار و یک عدد پیاز را نگینی خرد کنید. • کدورا رنده کنید و به مخلوط فوق بیفزایید. • نمک و پونه را اضافه کنید. • برای تزئین می‌توانید از پونه و گل محمدی استفاده کنید. • بهتر است خیار شما دانه درشت نباشد. • ماست هم غلظت کافی داشته باشد.

ماست و خیار + کدو  
• خیار – ۴ عدد  
• پیاز – یک عدد  
• ماست – ۳ پیمانه  
• نمک و پونه – به میزان لازم  
• کدو – ۲ عدد



دپارتمان روزنامه‌نگاری Journalism Department

مدیر دپارتمان:

سید مصطفی صابری



کارگاه طنز مطبوعاتی



سعید برزند / علیرضا کاردار / سید مصطفی صابری پنجمین دوره ۱۶-۱۸ آگوست - ۲۴۰ هزار تومان

گزارش نویسی



سعید برزند - شنبه چهارشنبه ۱۲-۱۴ آگوست - ۲۱۰ هزار تومان

خبر نویسی مقدماتی



مصطفی عبدلاهی پنجمین دوره ۱۲-۱۶ آگوست - ۲۱۰ هزار تومان

خبر در تلگرام



مصطفی عبدلاهی پنجمین دوره ۱۶-۱۸ آگوست - ۱۴۰ هزار تومان

یادداشت سیاسی



امیرحسین یزدانی پنجمین دوره ۱۲-۱۴ آگوست - ۱۴۰ هزار تومان

خبر نویسی پیشرفته



امیرحسین یزدانی پنجمین دوره ۱۲-۱۴ آگوست - ۱۴۰ هزار تومان

صفر تا صد تولید نشریه



سید مصطفی صابری دوشنبه چهارشنبه ۱۲-۱۴ آگوست - ۲۱۰ هزار تومان



مرکز آموزش تخصصی رسانه

ثبت نام ترم تابستان

اعطای مدرک صورت پذیرد وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

برگزیدگان این دوره جهت مصاحبه کاری به روزنامه خراسان معرفی می‌گردند

ثبت نام حضوری و تلفنی: مشهد | بلوار شهید صادقی (سازمان آب) | صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ | تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵ | ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰ | ثبت نام اینترنتی: www.edu-kh.ir