

در کودکانی که آب، زیاد، مصرف می کنند یا در ار زیادی دارند، خطر ابتلا به دیابت بالا است ووالدین باید به آنها توجه ویژه ای داشته باشند. به گزارش ایرنا، علی ربانی رئیس انجمن غدد اطفال ایران گفت: چاقی و کم تحرکی ۲ عامل مهم ابتلای کودکان به دیابت است، چرا که اکنون یکی از معضلات کشور نیز چاق شدن بیش از اندازه برخی از کودکان است. در بیشتر کشورها به دلیل تغییرات شیوه زندگی و تغذیه، دیابت رو به افزایش است و اکنون ۱۰ تا ۱۲ درصد موارد ابتلا، مربوط به دیابت نوع یک است.

# تأثیرات مخرب فست فودها

**مترجم علیرضا** – استفاده از غذاهای آماده طبخ، برای افرادی که مشغله کاری زیادی دارند راه حل آسانی است اما مصرف این غذاها به سلامت افراد آسیب جدی می رساند به ویژه افرادی که کلیه های سالمی ندارند.



## بیشتر بدانیم

### افرادی که در خواب غلت می زنند، دچار سوءهاضمه هستند

بزاق، آب، آب است. اگر غذا را خوب بجویم، نیاز به نوشیدن آب بعد از غذا تا حد زیادی رفع می شود.

مصرف سالاد همراه غذا به مرور موجب ضعف معده و اختلال هضم و بروز بیماری های کبدی می شود.

سالاد باید به تنهایی و با فاصله مناسب از غذا میل شود.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: "تاب سواری" ورزشی ملایم و مناسب برای تمام سنین است، به ویژه برای افرادی که توانایی فعالیت های سنگین بدنی ندارند

(از جمله کودکان و سالمندان) این ورزش حتی در تقویت سیستم گوارش هم موثر است.

افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می برند، باید شام خود را زود بخورند، همچنین افرادی که در خواب بی قرار هستند و دایم غلت می زنند، دچار سوءهاضمه هستند. این افراد باید شام سبک و حداقل ۳ ساعت قبل از خواب بخورند.

به گزارش تسنیم، سید جواد علوی اظهار کرد: افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می برند، باید شام خود را زود بخورند و از پر خوری و خوردن غذاهای سنگین در وعده شام بپرهیزند.

این کارشناس طب سنتی بیان کرد: بیش از ۹۰ درصد

## تغذیه

### نمی توان برای همه رژیم غذایی یکسان لاغری تجویز کرد

بامیزان غذا رسانی اندک (کم کالری) انتخاب شود. یک فرد هم نمی تواند رژیم غذایی یکنواختی داشته باشد و به طور متوسط هر دو هفته نیازمند تغییر رژیم غذایی است. همچنین در نظر گرفتن عادات غذایی و علایق بیمار نیز بسیار مهم است.

عضوانجمن علمی طب سنتی اضافه کرد: طراحی رژیم غذایی باید توسط پزشک انجام شود مگر این که بیمار درباره شناخت انواع غذا در طب ایرانی و مزاج غذاها و مهم تر از آن، شناخت حالات مزاجی خود، آموزش کافی دیده باشد.

انتخاب غذای مناسب و طراحی وعده های غذایی برای بیمار، یکی از مهم ترین مراحل درمان چاقی است اما از آن جا که هیچ دو نفری مزاج مشابه ندارند، برای درمان چاقی نمی توان رژیم غذایی یکسانی به افراد تجویز کرد.

به گزارش تسنیم، مریم ایران زاداصل در باره رژیم غذایی برای رفع چاقی اظهار کرد: انتخاب غذای مناسب و طراحی وعده های غذایی برای بیمار، یکی از مهم ترین مراحل درمان چاقی است. به گفته وی در درمان چاقی به طور منطقی باید غذاهای لطیف با مزاج گرم و خشک و

## چیز کیک شکلاتی

### طرز تهیه

ابتدا فرارو روشن کنید تا کاملاً داغ شود. تخم مرغ ها را در دمای اتاق قرار دهید تا گرم شود. روغن و شکر را مخلوط و با همزن بکینواخت کنید و یک عدد تخم مرغ را بیفزایید و یک دقیقه هم بزنید و بعد تخم مرغ های بعدی را اضافه کنید. به همین ترتیب به ازای اضافه کردن هر تخم مرغ یک دقیقه مخلوط را هم بزنید تا بکینواخت شود. آرد، بیکنینگ پودر، نمک، پودر کاکائو و پودر نسکافه را با هم مخلوط و دوبار الک کنید. شیر و لرم را کم کم به مواد اضافه کنید. مخلوط آرد را کم کم روی مایه الک کنید و هم بزنید. داخل قالب کاغذ روغنی ببندازید و مواد را داخل آن بریزید و به مدت تقریبی ۴۵ دقیقه داخل فر بگذارید. وقتی کیک کاملاً پخت اجازه دهید تا کامل سرد شود.

#### طرز تهیه روبه:

پودر ژلاتین را با کمی آب سرد حل کنید و وقتی اسفنجی شد، با روغن بن ماری شفاف کنید. شکلات تخته ای را ذوب کنید. پنیر را با همزن هم بزنید تا نرم شود و بعد خامه را اضافه کنید تا مخلوط شود. حالا شکر و پودر کاکائو را اضافه کنید و ژلاتین و شکلات ذوب شده را مخلوط کنید. روبه کیک را اضافه کنید تا سطح آن صاف شود. کیک را در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد.

## آشپزی من



### مواد لازم

آرد – دو لیوان  
شکر – یک لیوان  
روغن – سه چهارم لیوان  
شیر – یک لیوان  
نسکافه – یک قاشق چای خوری  
پودر کاکائو – ۴ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ – ۳ عدد  
بیکنینگ پودر – دو قاشق چای خوری  
نمک – یک هشتم قاشق چای خوری  
**مواد لازم برای روبه**  
پودر ژلاتین – دو قاشق غذاخوری  
شکر – دو قاشق غذاخوری  
وانیل – کمی  
خامه – ۲۰۰ گرم  
پنیر خامه ای – ۲۰۰ گرم  
شکلات تخته ای – ۲۰۰ گرم  
پودر کاکائو – دو قاشق مرباخوری

## سلامت



### از وضعیت لب، به مشکلات پوستی پی ببرید

عصب های متعدد تشکیل شده است و به همین دلیل است که تب خال معمولاً روی لب ظاهر می شود. زخم های سرد روی لب نشان می دهد که شما یک سیستم ایمنی ضعیف دارید. همچنین این زخم ها می تواند به دلیل استرس و خستگی ایجاد شود. بنابراین ضروری است با مراجعه به پزشک وضعیت جسمی تان به طور کامل بررسی شود. خشکی بیش از حد و ترک خوردن کنار لب که دردناک هم است، نشانه کمبود B۶، B۳ و... است.

در چنین مواردی، فوراً به پزشک مراجعه و مکمل های تجویز شده مصرف کنید. همچنین، برنامه غذایی خود را با مایه، تخم مرغ، سبزی های برگ سبز و گوشت غنی سازی کنید.



### هشدار درباره استفاده

#### از قلیان جیبی

قلیان جیبی همراه، دارای یک باتری است که به وسیله کابل یو اس بی به لپ تاپ وصل شده و قابل شارژ است. این دستگاه شامل مخزنی است که مایع قلیان یا همان اسانس درون آن ریخته و توسط قسمت گرمایشی به دود تبدیل می شود. به گزارش همشهری قیمت این قلیان های جیبی و سبک بین ۵۰ هزار تومان تا ۲۰۰ هزار تومان اعلام شده است. بر اساس ادعای برخی فروشگاه ها قلیان جیبی شارژی تاییدیه اتحادیه اروپا CE را دارد در حالی که بر اساس اعلام وزارت بهداشت، مایع (قطره) این قلیان حاوی مواد اعتیادآور و با اسانس های متنوع و مختلف است.



## پرسش و پاسخ



موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

## سوال

**۲۰ سال است که دچار درد جناغ سینه هستم. به من گفته شده است دلیل آن داشتن یک استخوان جناغ سینه بلند است. آیا دارویی برای آرام کردن این درد وجود دارد؟**

## جواب

جناغ سینه صفحه مسطح استخوانی جلوی قفسه سینه است که دنده ها از طریق غضروف به آن متصل می شود. درست است که برخی از افراد دارای جناغ سینه بلندتری از دیگران هستند اما خود استخوان باعث ایجاد درد نمی شود. زمانی که یک یا بیشتر صفحات غضروف متصل به دنده ملتهب می شود، احتمال بروز درد وجود دارد. این درد با مصرف داروهای ضدالتهابی تجویز شده پزشک مانند ایبوپروفن کاسته می شود. همچنین درد مداوم را می توان با مصرف داروهایی مانند آمی تریپتیلین یا گاباپنتین آرام کرد. فکر می کنم بهتر باشد دوباره درباره علت دقیق درد از پزشک خود سؤال کنید.

## سوال

**پسر ۴۲ ساله من، دو سال است که از سر درد مداوم در پایه جمجمه رنج می برد که پزشک گفته است دلیل آن استرس است. او کسب و کار دارد و دارای دو فرزند کوچک است. لطفا راهنمایی کنید.**

## جواب

یکی از اثرات شایع استرس انقباض عضلات گردن و کمر است. اعصابی که عضلات قسمت بالای سر را پوشش می دهد، دچار تنش می شود که به سردرد می انجامد. تنشستن پشت ریا نه یا لپ تاپ برای ساعت های طولانی می تواند به این مشکل اضافه کند، به ویژه اگر حالت صفحه طوری است که گردن را در موقعیت خم قرار دهد. در صورت ادامه پیدا کردن تنش سردرد نیز ادامه پیدا خواهد کرد. من بیمارانی داشتم که سال های سال سردرد تنش داشتند. اگر سردرد پسر شما یک علت زمینه ای جدی تر داشت پس بعد از دو سال علایم دیگری نیز نمایان می شد. بهترین راه مقابله با سردرد تنش برطرف کردن استرس است.

### کندر؛ آرام بخش طبیعی



کندر گیاهی شناخته شده چند هزار ساله است و از زمان های قدیم تاکنون عصاره یا اسانس آن با توجه به خواص درمانی آن کاربردهای زیادی دارد. مصریان معتقد بودند که حمام روغن کندر سر چشمه جوانی است. اسانس کندر از رزین درخت آن تولید شده است و بویی شبیه ترکیب عسل طبیعی و لیمو دارد. علاوه بر اسانس، روغن کندر خواص درمانی متعددی دارد که در ادامه به مواردی از آن اشاره شده است.

#### محلول گزش و نیش حشرات را با روغن کندر تسکین دهید

به منظور جلوگیری از سوزش و خارش ناشی از گزش حشرات، فقط کافی است که قسمت آسیب دیده را با روغن کندر ماساژ دهید.

#### با این روش به سرعت یک چشم بر هم زدن خوابتان می برد

اگر مشکل بی خوابی یا بد خوابی شبانه دارید و نمی توانید خوب استراحت کنید، فقط کافی است مقداری از اسانس کندر را در یک کاسه کوچک بریزید و آن را کنار تخت خواب خود قرار دهید. این روش باعث ایجاد آرامش و خواب آلودگی می شود.

#### سرماخوردگی و آنفلوآنزا را با کندر تسکین کنید

مصرف روزانه روغن کندر موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و به کمک آن می توانید به راحتی با عفونت های ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقابله کنید.

#### به جای قرص آرام بخش از کندر استفاده کنید

روغن کندر خاصیت آرامش بخش دارد. کافی است که گردن و شانه های خود را با این روغن ماساژ دهید تا احساس تسکین و آرامش پیدا کنید. تماس این روغن با منافذ پوست به افزایش تولید دوپامین و نوراپی نفرین در بدن می انجامد که باعث ایجاد آرامش و رفع علایم خستگی می شود.

#### بهبود سریع جای بریدگی با روغن کندر

به منظور بهبود سریع جای بریدگی، ساییدگی یا زبین بردن کبودی، کافی است منطقه آسیب دیده را بعد از شست و شوو خشک کردن با حوله تمیز با این روغن ماساژ دهید.

#### درمان سرفه با استفاده موضعی از روغن کندر

اگر از سرفه مداوم رنج می برید، کافی است مخلوط آب و چند قطره روغن کندر را غرغره کنید تا از سرفه کردن مداوم خلاص شوید همچنین می توانید گردن خود را با این روغن ماساژ دهید و معجزه آن را در تسکین و بهبود سرفه به ویژه در فصل سرد سال نظاره گر باشید.