

احتمال ابتلا به آنفلوآنز او ذات الریه در شهر های آلوده دو برابر سایر شهر هاست. پرویز طباطبایی فوق تخصص عفونی کودکان در گفت و گو با فارس درباره تأثیر آلودگی هوا در بروز بیماری های عفونی، اظهار کرد: آلودگی هوا محیط را برای رشد میکروب ها و ویروس ها مساعد می کند بنابراین عفونت های تنفسی نیز گسترش می یابد. گروه سنی پرخطر همچون کودکان و کهن سالان، مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی هستند. از آن جا که سیستم ریوی کودکان کاملاً رشد نکرده است، آلودگی هوا آسیب بیشتری به آن ها وارد می کند.

## سیر، سلاحی قدرتمند در برابر سرماخوردگی، فشارخون و آلزایمر

**سرماخوردگی را با سیر از پای در آورید**

به گزارش باشگاه خبرنگاران، محققان مطالعه ای در طول ۱۲ هفته بین جامعه آماری بزرگی انجام دادند و دریافتند که مصرف روزانه سیر به عنوان یک مکمل خوراکی، در درمان سرماخوردگی بسیار موثر است و کسانی که از این ماده غذایی استفاده کرده بودند ۶۳ درصد در کنترل سرماخوردگی موفق بودند.

**سیر، قرص طبیعی فشارخون**

امروزه بیماری های قلبی و عروقی به ویژه حمله و سکته قلبی به عنوان نخستین علت مرگ و میر در دنیا و ایران شناخته می شوند و در واقع بزرگترین قاتل های دنیا هستند؛ فشارخون بالا یکی از علل بروز بیماری های قلبی و سکته مغزی و قلبی است. محققان در مطالعات خود دریافتند که سیر به عنوان یک مکمل خوراکی می تواند در درمان فشارخون بالا بسیار موثر باشد.

**جنگ با آلزایمر**

سیر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از بدن در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد محافظت



**عمر طولانی داشته باشید**

شاید امکان اثبات تأثیر خواص سیر در افزایش طول عمر ممکن نباشد اما به دلیل این که این ماده غذایی مفید در کاهش عوامل خطر چون فشارخون و کندی روند پیری تأثیر دارد، پس می تواند در افزایش طول عمر بشر نقش داشته باشد. افزون بر این سیر مانند یک آنتی بیوتیک قوی در مبارزه با بیماری های عفونی عمل می کند.

**کاهش مضرات آلودگی هوا**

ترکیبات گوگردی که در سیر وجود دارد، در دوز های بالا می تواند اعضای بدن را از آسیب های ناشی از فلزات سنگین سمی محافظت کند. سیر سرب خون را تا ۱۹ درصد کاهش می دهد؛ همچنین بسیاری از علائم ناشی از آلودگی هوا مانند سردرد و فشارخون که در اثر مسمومیت با سرب ایجاد می شود، با مصرف سیر از بین می رود.

سیر خواص فوق العاده ای برای درمان سرماخوردگی، کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا و پیشگیری از روند پیری دارد.

**اصل ونسب سیر**

سیر گیاهی از تیره آلیوم (پیاز) محسوب می شود. از راسته هاچه چوپه سانان از تیره نرگسیان وزیر تیره پیازیان و سرده والک است. این گیاه مفید و مغذی، علفی و دایمی است که ساقه آن گاهی تا ارتفاع ۴۰ سانتی متر نیز رشد می کند، قسمت زیر زمینی سیر متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ تکه است که در غشا های نازک و ظریفی به رنگ خاکی مایل به سفید محبوس است.

**ویتامین های سیر**

سیر گیاهی غنی از انواع ویتامین ها و مواد مغذی چون فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B۱، B۲ و B۳ است. این گیاه مفید سرشار از منگنز است و مقادیر زیادی از مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کند. این گیاه با پیاز، موسیر، و تره فرنگی شباهت های بسیاری دارد، سیر در بسیاری از مناطق دنیا رشد می کند و به دلیل بوی مطبوع و قوی و طعم منحصر به فرد، از آن به عنوان یک چاشنی در آشپزی استفاده می شود. سیر ترکیبی به نام آلیسین دارد که بوی سیر نیز به دلیل وجود این ماده است؛ آلیسین در دستگاه گوارش جذب و وارد بدن می شود و تأثیرات مثبت بسیاری بر سلامت بدن می گذارد.

**سیر مغذی و کم کالری**

سیر دارای ۴۲ کالری، ۱/۸ گرم پروتئین و ۹ گرم کربوهیدرات است.

### عرق شدید نشانه اولیه حمله قلبی است

**بیشتر بدانیم**

تعریق شدید، به ویژه زهمانی که فرد در حال ورزش کردن نیست یا تحرک زیادی ندارد، می تواند نشانه اولیه حمله قلبی باشد. به گزارش مهر، شایع ترین علت مرگ در سراسر دنیا حمله قلبی است. در زمینه علائم حملات قلبی اغلب بر نشانه هایی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس، عرق سرد و... تأکید می شود.

اما تحقیق جدید محققان دانشگاه ایلینوی نشان می دهد که حملات قلبی در مراحل اولیه با یک علامت یعنی تعریق شدید، قابل تشخیص است.

### خورش آلودسمای گیلان

**آشپزی من**



**مواد لازم:**

روغن  
پیاز  
لپه  
مرغ  
نمک، فلفل و زردچوبه  
قیسی  
آلوسیه  
زعفران  
شکر  
رب گوجه فرنگی

**روش تهیه:**

۱- ابتدا پیاز را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود.  
۲- لپه را به آن اضافه کنید و به همراه پیاز کمی تفت دهید، این کار نمی گذارد که لپه در هنگام پخت له شود.  
۳- دو پیمانه آب به آن اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد. سپس حرارت را کم کنید تا به مدت دو ساعت بپزد.  
۴- در ماهیتابه ای دیگر، مقداری روغن بریزید و تکه های مرغ را در آن تفت دهید. به آن نمک، فلفل و در صورت تمایل زردچوبه بزنید. سپس آن را به ترکیب لپه اضافه کنید.  
۵- در ۳۰ دقیقه آخر پخت، آلو و قیسی ها را به همراه زعفران (آب کرده)، شکر و رب به خورش اضافه کنید.  
۶- وقتی خورش لعاب انداخت، آماده سرو است.

**نکته:**

۱- پیاز را خرد کنید.  
۲- لپه را از ۲۴ ساعت قبل از پخت خیس کنید. ترجیحاً در این مدت آب آن را دوبار عوض کنید. قبل از استفاده آن را آبکشی کنید.  
۳- به دلخواه از چهار تکه گوشت از هر بخشی از مرغ استفاده کنید.  
۴- آلو و قیسی را یک ساعت قبل از پخت خیس کنید. قبل از استفاده آن را آبکشی کنید.  
۵- در صورت تمایل رب را در مقداری روغن تفت دهید تا بوی خام آن گرفته شود.  
این غذا با داشتن آلو و قیسی، ملین خوبی است و برای افرادی که مشکل مزاج دارند مناسب است

### پرسش و پاسخ

کتابیون برجیس جراح و متخصص زنان و زایمان - فارس

**س: کدام بیماری های ژنتیکی جنین قابل شناسایی است؟**

ج: زنان ۳۵ سال به بالا در صورت بارداری باید تست NIPT را انجام دهند. سندروم X شکننده، دیستروفی عضلانی دوشن، هموفیلی، آنمی داسی شکل در جنین از طریق این تست قابل شناسایی است.

در روش NIPT وجود DNA سلول های جنینی در خون مادر بررسی می شود.

تعیین اختلالات کروموزوم ها و تعیین جنسیت در مواردی که احتمال وراثت اختلالات ژنتیکی مرتبط با کروموزوم جنسی وجود دارد، از کاربردهای استفاده از این تست است. سرده این اختلالات شامل سندروم X شکننده، دیستروفی عضلانی دوشن، هموفیلی، آنمی داسی شکل و هیپرپلازی مادرزادی آدرنال است. زنان ۳۵ سال یا بالاتر، افرادی که دارای یک تست غربالگری مثبت هستند یا نشانه ای در سونوگرافی شان وجود دارد که نشان دهنده افزایش خطر اختلالات کروموزومی است، افراد با داشتن سابقه قلبی جنین یا فرزند مبتلا به تریزومی های شایع، والدین حامل جابه جایی متوازن را بر تریزومی که سبب افزایش خطر تریزومی ۱۳ و ۲۱ در جنین می شود، از کسانی هستند که انجام تست NIPT برای آن ها ضرورت دارد.

سابقه خانوادگی ابتلا به تریزومی ۱۸، ۲۱ و ۱۲ و انجام ندادن تست های معمول غربالگری تا ۲۲ هفتگی به هر دلیل یا وجود یک یافته سونوگرافیک غیر طبیعی از هفته ۲۲ به بعد نیز از دیگر مواردی است که انجام تست NIPT را ضروری می کند.

در گروه های پرخطر هم در مواردی می توان به عنوان یک پیش تست قبل از انجام تست های تشخیصی، از این تست استفاده کرد که شامل زنانی می شود که ریسک سقط تست های تشخیصی مثل امنیوسنتز را قبول نمی کنند و همچنین افرادی که سابقه سقط مکرر (سه یا بیشتر از سه سقط زیر ۲۰ هفتگی و یا وزن جنین زیر ۵۰۰ گرم) دارند.

برای زنانی که سابقه پارگی کیسه آب دارند، همچنین زنانی که دارای جنین طلایی (جنینی که در سن بالای والدین، بعد از چندین سال ناباروری یا حاصل از حاملگی IVF تشکیل شده است) هستند، انجام این تست ضرورت دارد.



### گريه های نوزاد نشانه سلامتی است!

**مامان و ننی**

**(سه شنبه ها)**

نوزادان در چند هفته اول حدود ۲۰ ساعت در شبانه روز می خوابند ولی خوابشان به تدریج حدود ماه سوم به ۱۵ ساعت در روز می رسد و در دو ماه اول معمولاً در هر نوبت خواب ۳-۴ ساعت می خوابند و سپس بیدار می شوند. اگر چه بسیاری از نوزادان بعد از دو ماهگی اغلب تمام شب را می خوابند، اما هستند نوزادانی که تا ۵-۶ ماهگی با راه از خواب بیدار می شوند. بنابراین والدین نباید انتظار داشته باشند که نوزادشان در هفته های اول تولد در طول شب از خواب بیدار نشود.

به گزارش جام جم، نوزادی که به خواب نیاز دارد و به اصطلاح خواب آلود است، معمولاً چشمانش را می مالد، گوشش را می کشد و بی حال است که این ها همه طبیعی است اما در این بین آن چه دارای اهمیت است و والدین باید به آن دقت داشته باشند این است که نوزاد بعد از بیدار شدن از یک خواب خوب و کامل، باید در ساعات بیداری کاملاً سر حال باشد، گریه های قوی داشته باشد و خوب هم شیر بخورد. پس چنان چه در ساعات بیداری، نوزاد سر حال نباشد و گریه های ضعیف داشته باشد، همه این ها می تواند علامت یک بیماری جدی باشد. البته باید یادآوری شود که نوزادان نارس معمولاً گریه های ضعیف دارند، بنابراین رفتار طبیعی نوزاد نارس در ارتباط مستقیم با سن جنینی اوست و با رفتار نوزاد رسیده کاملاً متفاوت است و تشخیص طبیعی یا غیر طبیعی بودن نوزاد نارس، تنها توسط پزشک امکان پذیر است.

رستوران تراس  
TERRACE  
Cafe & Restaurant

**رستوران تراس**

**واحد نمونه بهداشتی سال ۱۳۹۶ مشهد**

✓ آماده عقد قرارداد با سازمان ها و نهادها و  
آژانس های مسافرتی و ادارات

✓ پذیرایی خاص در محیط جذاب و متفاوت  
را با تراس تجربه کنید

✓ برگزاری مراسم شب یلدا  
با **ورژو قلبی**

**آدرس: مشهد-بلوار امامت**  
**بین امامت ۶ و ۸**  
**شماره تماس: ۰۵۱۳۱۶۶۰۰**