

#### پریش و پاسخ

نویز داروها تنها با ممانعت از تولید و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می شود، بین از مشورت با متخصص مصرف نشود.

صدف هرازه

کارشناس مامایی

#### لطفاروش صبح حمام کردن نوزاد را توضیح دهید.

بهترین حالت حمام کردن نوزاد این است که مادر روی یکی چهار پایه بنشینندو نوزاد را در آغوش بگیرد تا بر او تسلط کامل داشته باشد؛ هیچ گاه نباید به صورت ایستاده نوزاد را بشوید.
روش‌های مختلفی برای حمام کردن نوزاد وجود دارد اما هر چه ساده‌تر با نوزاد برخورد شود احتمال آسیب دیدنش کمتر است.
بهتر است برای حمام کردن نوزاد در ۱۰ روز اول از لیف استفاده نشود چون پوست نوزاد دارای لایه محافظتی است و نیاز به لیف کشیدن وجود ندارد؛ بعد از ۱۰ روز از لیف مخصوص یا یک پارچه نخی نرم برای تمیز کردن او استفاده شود.

برای حمام کردن نوزاد ابتدا مادر دمای آب را با پشت آرنج چک می‌کند تا دما برای نوزاد مناسب باشد. سپس باید کف دست را روی قفسه سینه نوزاد قرار داد و او را در تشت آب فرو برید طوری که سر وی بیرون قرار داشته باشد از لوسپون هاو محلول های شست وشوی مخصوص نوزادان برای شستن او استفاده کرد و برای جلوگیری از ورود کف به داخل چشم نوزاد دست را روی پیشانی او قرار داد. پس از حمام کردن حتما بدن نوزاد با وازلین بدون عطر و سوچرب شود و داخل حمام حوله و لباس های او پوشیده شود.

#### بیشتر بدانیم

#### نکاتی درباره واکسن آنفلوآنزا

رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی با اشاره به این که بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اول پاییز است، گفت: دارویی که تاریخ و کارخانه سازنده آن مشخص نباشد و اصالت آن توسط وزارت بهداشت تأیید نشده باشد، قاچاق به‌شمار می‌رود.
ایرج خسرونیاد در تباط با بیماری آنفلوآنزا اظهار داشت: دارو خانه ها موظف اند دارویی که تاریخ آن مشخص است و مورد تأیید سازمان غذا و دارو بوده را به بیماران ارائه دهند و اگر کشور و کارخانه سازنده مشخص نباشد و یا تاریخ در آن درج نشده باشد دارو قاچاق بوده و در صورت احراز این مسئله دارو خانه پلمب و داروساز آن نیز محکوم می‌شود.
در شرایط کنونی تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان زیر ۱۰ سال، افراد بالای ۵۶ سال و کسانی که مبتلا به دیابت و بیماری های مزمن و سرطان هستند، توصیه می‌شود.

درباره تاریخچه و انواع قیمة

## قیمه غذای خوش رنگ و طعم نذری

<div><span><span></span></span></div>	<div><b>تغذیه</b></div>
<div><div><span></span></div><div><div><span><span></span></span></div><div><span>مهن رضانی خبرنگار</span></div></div></div>	
<span></span> <div>پختن غذای نذری یکی از سنت‌های پسنندیده مسلمانان در مناسبت‌های مذهبی مانند محرم و صفر است. از مشهورترین انواع غذای نذری می‌توان از خورش قیمه، خورش قورمه سبزی، عدس پلو، زرشک پلو یا مرغ، انواع حلیم، آش، شله زرد و حلوا یاد کرد. همکاری همه اعضای خانواده، محله، مسجد و هیئت برای تهیه و توزیع نذری ها از زیبایی های مراسم مذهبی است.</div>	
<div><div><span></span><span>خورشت قورمه سبزی، عدس پلو، زرشک پلو یا مرغ، انواع حلیم، آش، شله زرد و حلوا یاد کرد. همکاری همه اعضای خانواده، محله، مسجد و هیئت برای تهیه و توزیع نذری ها از زیبایی های مراسم مذهبی است.</span><div><div><span><span></span></span></div><div><span></span></div></div></div></div>	
<div><div><span></span><span>در حالی که مردم برای شرکت در مراسم وسوگواری شرکت می کنند، عده‌ای دور از چشم عزاداران مشغول تهیه و تدارک صبحانه، ناهار یا شام می باشند تا از عزاداران به بهترین نحوه پذیرایی کنند.</span><div><div><span><span></span></span></div><div><span></span></div></div></div></div>	
<div><div><span></span><span>تاریخچه قیمه نذری</span><div><div><span><span></span></span></div><div><span>بعضی از مورخان می‌گویند در زمان پهلوی و رضاخان، هنگامی که عزاداری در مآل عام ممنوع شد و عزاداری به داخل منازل راه یافت، کم کم سبک و سیاق نذری نیز به سمت غذاهای خانگی به خصوص قیمه تغییر یافت. از ویژگی‌های غذای نذری استفاده از بهترین و مرغوب‌ترین مواد اولیه برای پخت است. معمولاً آشپزها برای تهیه و تزئین غذای نذری سنگ‌تمام می‌گذارند. در ادامه به معرفی شناخته‌شده‌ترین غذای نذری یعنی قیمه‌و خورش‌های دیگر می‌پردازیم.</span></div></div></div></div>	

**اَقیمه نَخودی** اهالی ذفول در خورش قیمه به جای لپه معمولی، لپه نخودی می‌ریزند. ذفولی‌ها معتقدند طبخ قیمه با لپه نخود (نخود که از وسط نصف شده) خیلی بهتر است زیرا هم نخود را خیس کرده و پوستش را می‌گیرند بنابراین نفخ نمی‌آورد و مزه بهتری دارد.

#### قیمه‌نثار

قیمه نثار غذای خاص قزوینی‌هاست که در مراسم عزاداری روز عاشورا از اولین انتخاب‌ها برای نذری‌دادن است. برای قیمه نثار علاوه بر مواد اولیه،از خلال بادام، پسته و پرتقال هم استفاده می‌شود.

#### بیاجخ قیمه

این غذای اردبیلی با گوشت ریز شده و پیاز داغ فراوان و خلال بادام تهیه می‌شود در پایان پخت به تعداد افراد تخم‌مرغ در غذا شکسته می‌شود.

#### قیمه چرخ کرده

نذری مخصوص شهر لاهیجان، غذایی به نام قیمه چرخ کرده است که تنه تفاوتش با قیمه معمولی، گوشت چرخ کرده سرخ‌شده است که در خورش می‌ریزند.

#### قیمه نجفی

برای تهیه این خورش از گوشت و نخود را همراه با مقدار پیاز و ادویه استفاده می‌شود. باید از قبل نخودها را به مدت یک روز در آب خیس‌اندید و برای از بین بردن خاصیت نفاخی چند بار آب آن را عوض کنید. پس از انواع ادویه‌جات مانند دارچین، زعفران،… تهیه می‌شود. معمولاً برای تزئین غذا به خصوص قیمه نذری از سیب‌زمینی سرخ‌شده و دارچین استفاده می‌شود. بشقابی با یک یا دو کفگیر برنج ساده، کمی برنج زعفرانی و یک ملاقه خورش قیمه که روی غذا با سیب‌زمینی سرخ‌شده تزئین شده و غذا در بین عزاداران تقسیم می‌شود.

#### نکات

• لپه‌های قیمه را قبل از این که داخل آب

بریزید، در یک تابه بزرگ با ادویه و روغن کم، به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید. در این صورت هم بوی ضخیم آن گرفته می‌شود و هم این که موقع جوشیدن، لپه‌ها له نمی‌شوند. به خصوص موقعی که مقدار آن زیاد است.
• بیشتر غذاهایی که به عنوان نذری آماده می‌شوند، پختنی هستند و فرایند پخت ما طولانی مدت است که مزایا و معایبی دارد. از جمله معایب این روش پخت از بین رفتن بسیاری از مواد مغذی است اما با این روش آلودگی‌ها تا حد زیادی کاهش می‌یابد.
• توجه به برخی نکته‌ها در پخت، به کیفیت بهتر غذا کمک خواهد کرد. نکته‌ای که نباید از یاد برد، این است که حتما از دیگران کمک بخواهید. دست تنها بودن ممکن است باعث شود به علت نداشتن فرصت کافی، تصمیم بگیرید از روز قبل مثلاً سیب‌زمینی، پیاز داغ یا گوشت و سبزی را بپزید و در یخچال یا خارج از آن نگهداری کنید تا بتوانید روز موعود فقط آن‌ها را با هم مخلوط کنید. این عمل خود زمینه بروز آلودگی را افزایش می‌دهد. تنها بودن آشپز باعث خستگی سریع‌تر و پایین آمدن کیفیت کار و بروز اشتباه‌هایی می‌شود که اجتناب‌ناپذیرند.
• سعی کنید از سلامت آشپزها و تهیه‌کنندگان غذای نذری مطمئن شوید. دام و طیور مورد مصرف را از مراکزی تهیه کنید که تحت نظارت مراکز بهداشتی هستند. در صورت استفاده از ماست یا لبنیات، از انواع کم چرب آن‌ها استفاده کنید. در صورت استفاده از کره سعی کنید انواع کامل گوشت و نخود، این ترکیب را با گوشت کوب یا همزن برقی به‌خوبی مخلوط می‌کنند به طوری که مانند گوشت کوبیده شود و بافتی نرم و لطیف پیدا کند.



بارداری خود با مشکل نشتنن در صندلی دندان پزشکی برای ساعات طولانی روبه‌رو هستند و امکان خونریزی کردن لثه هنگام کشیدن دندان هم در این دوره زیاد است، بنابراین، می‌توان ادعا کرد که کشیدن دندان پوسیده‌زان در سه ماهه سوم از دوران بارداری مضرات زیادی روی جنین داخل رحم او مطالعه داشته. به عنوان یک مادر جوان و بی‌تجربه به خاطر داشته باشید که دکتر معالج شما باید انجام عملیات کشیدن دندان و سایر اقدامات دندان پزشکی را تا پایان سه ماهه آخر از دوران بارداری به تعویق اندازد.

## چه زمانی لازم است دندان دردوران بارداری کشیده شود؟

از آن جایی که در طول سه ماهه اول دوران بارداری اندام‌های جنین در حال تشکیل شدن هستند، در نتیجه، کشیدن دندان مادر باردار می‌تواند سبب بروز ناهنجاری در اندام‌های آسیب‌پذیر جنین شود. بنابراین، اگر مادر حامله‌ای در سه ماهه اول از دوران بارداری خود دچار پوسیدگی دندان شود، باید تنش ایجاد شده را تا پایان این دوره تحمل کند. به همین دلیل است که جراحان دندان پزشک در اغلب موارد، کشیدن دندان مادران باردار را در سه ماهه اول از دوران بار داری به تعویق می‌اندازند.

**۳۶۰۳۶۰۱۰**

**تخصصی ماست اقساط**

**کیش**

کاتال تلگرام: @yekta\_seir

**استانبول ارمنستان**

**دبی گرجستان آنتالیا**

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی

**کیش قشم اصفهان شیراز شمال**

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی

**پیشگامان سفری دیگر (صادق)**

**۳۷۱۳۷۰۳۱-۶**

**تشریفات سفر کنیم...**

**ویژه جمعه ۲۳ شهریور**

**طبیعت زیبای درونگر**

۵۰/۰۰۰ تومان **صبحانه** **نهار** **میان وعده**

بین خیام جنوبی ۸۰۶، شماره ۲۸، طبقه ۱+

۰۵۱-۳۱۴۶۰۳۷۶۱۷۰۷۰

**هتل ۵ ستاره**

**پارمیس کیش**

**ترانسفر فرودگاهی، (استنر، هوا، چکوزی سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه صبحانه و نهار بصورت بوفه**

**پارمیس**

۰۳۸۴۲۰۴۲۰

مابینده **اتمسفر** هتل ۵ ستاره **پارمیس** کتر

**WWW.PARMISTOUR.IR**

**T.ME/PARMISAGENCY**

**دانشتنی ها**

#### چرا معمولاً در سفرها ناخوش می‌شوید؟

خیلی وقت‌ها سفر آن طوری که باید بشود، نمی‌شود. در این مطلب برای‌تان می‌گوییم چرا در سفرها معمولاً ناخوش می‌شوید و استرس دارید. تغییر کردن سخت است، خارج شدن از روزمرگی و روتین همیشگی می‌تواند استرس برانگیز باشد. تمام آن چیزهایی که در طول عادی زندگی‌مان به آن‌ها خو گرفته‌ایم در سفر به هم می‌ریزند. ممکن است مجبور شویم دیرتر بخوابیم و زودتر بیدار شویم، غذای متفاوتی بخوریم و کارهای متفاوتی انجام دهیم که ایجاد استرس کند و ما برای غلبه بر آن مجهز نباشیم. برای مسافرت‌تان برنامه سفت و سختی می‌چینید؛ درست مانند کارتان.

زیاد برنامه‌ریزی کردن و جزئیات پردازی در مورد فعالیت‌هایی که قرار است در سفرتان انجام دهید می‌تواند زمان خوشی و تفریح‌تان را چیزی شبیه زمانی بکند که در محل کارتان می‌گذرانید. برنامه‌های دقیق و موبه‌مو برای استرس‌تان خوب نیستند! برای شما مسافرت مانند یک مسابقه است، گاهی در سفر اشتیاق زیادی برای جمع‌آوری اطلاعات و کسب تجربیات جدید و هیجان‌انگیز دارید و همین باعث می‌شود احساس کنید در حال مسابقه دادن و جست‌وجو کردن هستید؛ این از کیفیت سفرتان کم می‌کند. وسیله نقلیه‌ای که با آن سفر می‌کنید مکان آلوده‌ای است: هواپیما، اتوبوس یا حتی اتومبیل شخصی خودشان می‌توانند زمینه مساعدی برای میکروب‌هایی باشد که شما را بیمار می‌کنند. به خصوص فضای عمومی کابین هواپیما همرا با طوط اندک و فشار گرم، زمینه‌سعدی است برای ناخوش شدن شما. راستی دست‌های‌تان را مکرر بشوید.

#### تازه‌ها

#### انرداروی بی‌هوشی بروی گیاهان!

محققان دریافته‌ند که داروهای بی‌هوشی علاوه بر انسان و حیوانات روی گیاهان نیز تاثیر می‌گذارد. به گزارش فارس، محققان با آزمایش انواعی از داروهای بی‌هوشی روی برخی گیاهان گوشت‌خوار و گل قهر و آشتی، دریافته‌ند که این گیاهان نیز همانند انسان و حیوانات، تحت تاثیر این داروها قرار می‌گیرند. بر اساس گزارش «ساینس آرت»، «کلود ناراد» یک فیزیولوژیست فرانسوی نتیجه گرفت که میان گیاهان و جانوران، اشتراکی از نوع ماهیت بیولوژیکی وجود دارد که در حضور داروی بی‌هوشی مختل می‌شود. محققان ژاپنی و اروپایی در مطالعه‌ای جدید تعدادی از گیاهانی که پدیده واکنش سریع گیاهی در آن‌ها دیده می‌شدد را در معرض برخی انواع داروی بی‌هوشی قرار دادند تا تاثیر این ترکیبات شیمیایی را روی آن‌ها بسنجند.

**کیش**

**دبی چین مالزی قبرس**

**بلغارستان صربستان ترکیه**

**فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴**

**استانبول – آنتالیا**

**از میر – تفلیس**

**حقوق ۲۲۲**

**۳۸۰۶۹**

**موج آبی**

**اخذویزای شینگن تضمینی**

**مشهد – کیش – مشهد**

**پرواز زاگرس چارتر**

**۳۱۳۰۰**

**ورود VIP به سفارت**

**اخذ ویزای اوکراین**

**با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن**

**اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشور های**

**آلمان و انگلستان**

**با شرایط ویژه برای لیسانسه ها**

**حقوق ۲۲۲**

**۳۸۰۶۹**

**کیش**

**قشم تبریز شیراز اصفهان یزد**

**AGS**

**آژین گشت**

**۳۷۵۰۵**

**با شرایط ویژه**

**گرجستان مالزی**

**۳۷۵۰۵**

**تایلند**

**توامی تورها با**

**اقساط بلند مدت**

**ترکیه**

**AGS**

**آژین گشت**

**Tour & Travel Agency**

**بدون قرعه کشی برنده شوید**

**سپهر بال**

**www.Sepehrbal.ir**

**پایین ترین نرخ فروش بلیط**

**چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی**

**شارژ هدیه**

**با خرید هر بلیط چارتری**

**برنده یک شارژ و یکان تفلن همراه شوید**

**SEPEHRBAL**

**پارسل**

**میتل**

**MTN**

