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 ساله‌ام وصورتم براثر جوش، چاله زیادی دارد. باید جراحی کنم؟

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

پسر ۱۸ ماهه‌ام انحراف ادرار دارد؟

نصف استکان کوچک عرق خارشتر به وی بدهید. با روغن سیاهدانه زیر شکم و بالای ران را چرب کنید، تا یک ماه مشکل برطرف می شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

من مزاجم گرم است و غذای برنجی خیلی دوست دارم. برنج دمی مصرف کنم یا نه؟

کسانی که مزاج گرم و طبعا معده گرمی نیز دارند، برای این افراد مصرف برنج کته توصیه می کنم. همچنین سبزی هایی مانند گشنیز، شوید، عدس، نخود، اسفناج، باقالی، کلم و لوبیا وقتی به برنج اضافه می شوند، هم طعم بهتری را ایجاد می کنند و هم باعث اصلاح برنج می شوند.

کافه سلامت

غذا با رویه طلا، چرا؟

سال ها قبل در یکی از معروف ترین مراکز تهران سروبستنی با روکش طلا خبر ساز شد و جسته و گریخته هم خبر و عکس هایی از انواع مواد غذایی روکش شده با ورقه نازکی از طلا روی خروجی خبرگزاری ها یا رسانه های دیگر قرار می گرفت اما چرا بعضی وقت ها تب طلا خوری بالا می گیرد؟ رستوران های نام ونشان دار برای جلب مشتری دست به کارهایی می زنند تا سروغذایشان هر چه خاص تر و به یادماندنی تر شود.

سردبیر مجله غذایی بروکلین در این باره مسئولیت را به دوش مشتریان می اندازد که استقبال آن ها باعث می شود تا آشپزان به طبخ غذاهایی با ورقه های طلا ترغیب شوند اما جالب است بدانید شما برای ماده ای که در بدن شما هضم نمی شود، هزینه زیادی پرداخت می کنید. اما عرضه کنندگان می گویند که طعم طلا منحصر به فرد است و در خاطره مشتریان می ماند. طلا به شکل ورقه، خرده و پودر روی مواد غذایی مانند کیک، بستنی، لازانیا و قهوه قرار می گیرد. بعضی معتقدند طلا ضرری برای بدن انسان ندارد، نه خاصیت مثبت و نه خاصیت درمانی. البته این موضوع هنوز کاملا اثبات نشده است. در متون سنتی به این موضوع اشاره شده که خوردن آب طلا باعث کمتر شدن استرس، غم و ترس می شود. اگر چه طلا (مانند سایر فلزات) به میزان کم برای بدن لازم است اما بیشتر از مقدار لازم باعث مسمومیت می شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

آلزایمر بیشتر به سراغ افسرده‌ها می‌آید

سپر غذایی در مقابل آلزایمر

تغذیه

مهین رمضانی | خبرنگار

وسایلتان را گم می کنید؟ اسم نزدیکان را فراموش می کنید؟ برخی را که با شما روبه‌رو می‌شوند، به یاد نمی آورید؟ به احتمال زیاد شما مشکلی دارید که باید به متخصص مراجعه کنید اما بهتر است قبل از هر گونه پیشداوری نگویید: «من آلزایمر دارم.» تصور هم نکنید هر کسی اختلال حافظه دارد، دچار آلزایمر شده است. این مشکل می تواند علت‌های دیگری هم داشته باشد؛ کمبود ویتامین «B12» یا فولیک اسید یا کم کاری تیروئید. در ادامه به بررسی علایم و توصیه هایی درباره کنترل این بیماری می پردازیم:

افسردگی را درمان کنید

جالب است بدانید اگر افسردگی مزمن دارید که درمان نشده، ممکن است دچار اختلال حافظه شوید. گفته می شود صدعلت جسمی و روحی برای ابتلا به آلزایمر وجود دارد و پزشک با شرح حال و مصاحبه، تست شناختی، معاینه و آزمایش تشخیص می دهد 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 شخصیتی

سن بالا، سابقه خانوادگی، مونث بودن و ابتلا به سندروم داون نیز مهم ترین عوامل خطرساز برای آلزایمر است. اما می توان از این بیماری پیشگیری کرد.

توصیه‌های کاربردی

-شطرنج بازی کنید و بازی های متنوع فکری انجام دهید.

-زبان جدید بیاموزید و به عبارتی همیشه در حال آموختن باشید.

- کتابی را بخوانید و در چند صفحه خلاصه کنید.

-تماشای تلویزیون را به یک ساعت در شبانه روز محدود کنید.

-به اندازه کافی بخوابید.

از آن جا که زوال عقل یک روند التهابی است، غذاهایی که باعث کاهش التهاب شود مفید است. از جمله:

زردچوبه

به غذاهای خود زردچوبه اضافه کنید. کورکومین زردچوبه پلاک های مغزی را که منجر به آلزایمر می شود، از بین می برد.

سیب

سیب علاوه بر این که به کاهش روند آلزایمر کمک می کند از ناهنجاری های دیگر عصبی هم می کاهد.

ماهی سالمون

مصرف سه بار در هفته ماهی سالمون، خطر بیماری را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. علاوه بر آن حاوی ویتامین های D و B12 است که مانع اختلالات عصبی دیگر هم می شود.

چای سبز

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

گیلاس

آنتی اکسیدان ها و آنتی سیانین های این میوه به کاهش التهاب مغز کمک می کند.

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

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

روغن زیتون و کدو حلوایی

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

پرهیزها

-سیگار نکشید.

- غذاهای آماده و فست فودی 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.

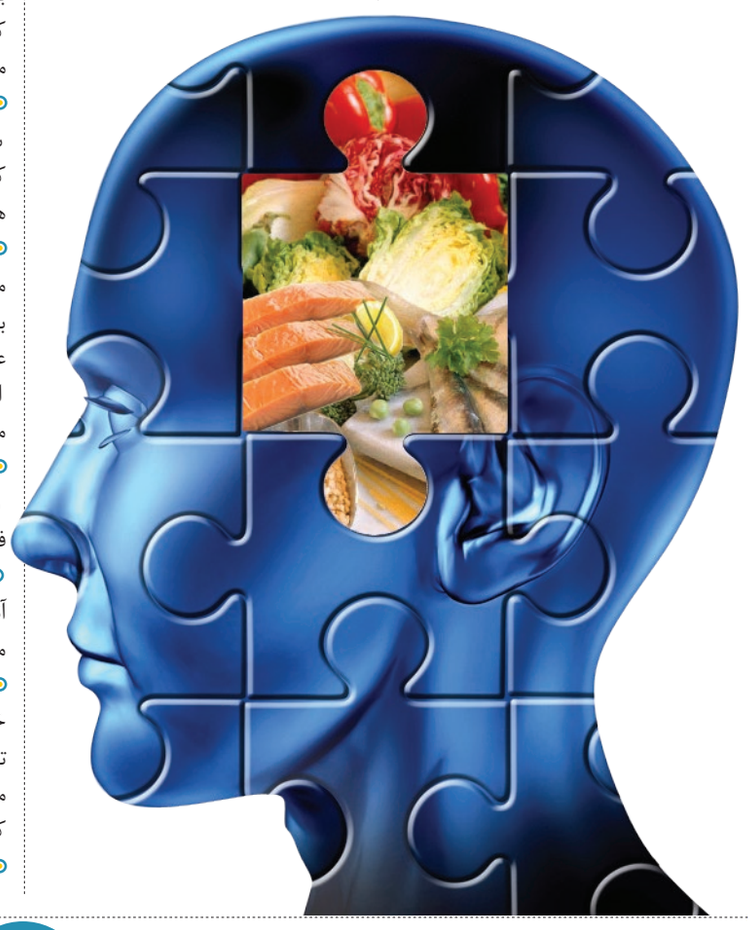
- با اطرافیان تعامل و گفت‌وگو داشته باشید.

- از آن جا که ممکن است بیمار میل به غذا نداشته باشد، آب میوه همراه با پودر پروتئین تهیه کنید تا خوردن آن راحت باشد.

- از نوشیدنی های حاوی کافئین برای بیمار بپرهیزید.

زمان ویزیت پزشک

اطرافیان بیمار برای ویزیت پزشک، تمامی علایم 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 می کنید؟ 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 می کند به پزشک توضیح دهید.



آشپزی من

میان وعده

ماست و خیار از نوع هندی

- ماست- ۲ پیمانه
- خیار ساطوری شده- یک عدد
- نعناع ساطوری شده- ۲ شاخه
- پیازچه ساطوری شده- ۲ بوته
- سیاه دانه- یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم

تمام موادرا در ظرف در دار بریزید و مخلوط کنید و تا زمان سرو در یخچال بگذارید.

ماست و خیار+ کدو

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

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

*** خواص**

هضم ماست آسان تر از شیر است.

ماست با تقویت باکتری های مفید ساکن روده، باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش می‌شود.

هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها، مصرف ماست توصیه می شود زیرا اغلب آنتی بیوتیک ها باعث نابودی باکتری های مفید دستگاه گوارش می‌شود.

ماست می‌تواند به برگشت شرایط طبیعی روده‌ها کمک کند.

ترفندها

شیوه های نگهداری مطلوب از خوراکی ها

طبق آمارهای جهانی یک سوم غذای تولید شده در جهان از بین می رود یا دور ریخته می شود.

به همین دلیل راهکارهای متعددی برای حفظ و نگهداری این مواد ارائه می شود که از جمله آن، نگهداری در شرایط خاص است.

خوراکی های تازه را در یخچال با دمای ۴ درجه سانتی گراد نگهداری کنید و برای مواد غذایی منجمد حداقل ۱۸- درجه سانتی گراد را در نظر بگیرید.

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

حتما باقی مانده غذاها را ۳۰ دقیقه پس از خنک شدن در دمای محیط، در یخچال بگذارید تا از احتمال رشد و تکثیر باکتری ها و فساد آن ها پیشگیری شود.

برای نگهداری باقی مانده مواد غذایی در یخچال، از ظروف شیشه ای با 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 شیشه ای نگه دارید و در آن را کاملا ببندید.

قوطی های باز شده کنسرو، ظروف مناسبی برای نگهداری خوراکی ها نیستند.

قبل از منجمد کردن خوراکی ها در فریزر حتما تاریخ بسته بندی را روی آن ها بزنید تا پیش از فاسد شدن مصرف شود.

سواد سلامت

اصلاح الگوی مصرف نمک

از مصرف نمک در سر سفره اجتناب کنید و چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و مانند آن یا سیر، لیمو ترش 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 می داند و بیش از این مقدار نمک را برای تندرستی زیان آور قلمداد می کند. بنابراین اطلاعات، بهتر است به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید. فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید. به برچسب تغذیه ای 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 ساندویچ ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته بندی و کنسروی است پس مصرف آن ها را به حداقل برسانید.

برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها، سدیم زیادی دارند که بهتر است در بیماران مبتلا به فشار خون کمتر مصرف شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد- گروه بهبود تغذیه جامعه

اعطای مدرک مورد تایید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
خراسان
مرکز آموزش تخصصی رسانه
ثبت‌نام ترم تابستان

خبرنویسی پیشرفته
امیرحسین یزدان‌پناه
سه‌شنبه ۸:۳۰-۱۰:۳۰
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

خبر در تلگرام
مصطفی عبدالهی
پنجشنبه ۱۶-۱۸
۵ جلسه - ۱۴۰ هزار تومان

گزارش‌نویسی
سعید برند
شنبه-چهارشنبه ۱۲-۱۴
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

کارگاه طنز مطبوعاتی
سعید برند/ علیرضا کاردار/ سیدمصطفی صابری
پنجشنبه ۱۶-۱۸
۸ جلسه- ۲۴۰ هزار تومان

صفر تا صد تولید نشریه
سیدمصطفی صابری
دوشنبه-چهارشنبه ۱۰-۱۲
۱۰ جلسه - ۲۱۰ هزار تومان

یادداشت سیاسی
امیرحسین یزدان‌پناه
یکشنبه ۸:۳۰-۱۰:۳۰
۵ جلسه - ۱۴۰ هزار تومان

خبرنویسی مقدماتی
مصطفی عبدالهی
پنجشنبه ۱۴-۱۶
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

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

دپارتمان روزنامه‌نگاری
Journalism Department
مدیر دپارتمان: سید مصطفی صابری