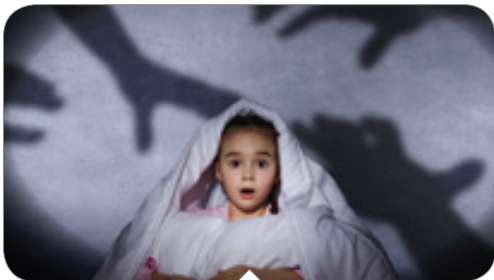


۷ سال اول



کابوس های شبانه

علوی- دیدن کابوس های شبانه و گریه در خواب از مشکلات رایج میان کودکان است. برای بسیاری از والدین پیش آمده است که فرزندشان نیمه های شب از خواب برمی خیزد و با صدای بلند گریه می کند. کابوس ها بیشتر در مرحله حرکت سریع چشم رخ می دهند و رویاهایی هستند که باعث ترس کودکان می شوند. به طور معمول کودکان پس از بیدار شدن از خواب به یاد دارند که چه کابوسی دیده اند و علت آن بیشتر استرس های طول روز مانند رفتار نادرست والدین، ترساندن کودکان، دعوا با همسالان و تماشای فیلم یا کارتون وحشتناک است. بیشتر کابوس ها ناشی از رفتارهای اطرافیان با کودکان یا ترس های محیطی هستند که والدین با بررسی های بیشتر به کمک مشاور می توانند راه حلی برای رفع آن ها بیابند. دعوی کودکان با هم، ترساندن آن ها توسط کودکان بزرگ تر، دعوی والدین، شنیدن حرف هایی درباره دزدی کودکان و موارد دیگر از مهم ترین کابوس های شبانه است.

الو پزشک



ضعف پای کودکان

علوی- برخی کودکان دچار ضعف پا هستند و به همین دلیل ممکن است راه رفتن آن ها با تاخیر باشد. والدین از این که راه رفتن فرزندشان به کندی یا با تاخیر انجام شود، ابراز نگرانی می کنند. یک پزشک طب سنتی در این باره توضیح می دهد: برای کودکانی که دچار ضعف پا هستند و راه رفتن آن ها با تاخیر انجام می شود، بهتر است بادمجان را با کلاهش در آفتاب خشک و آن را به پودر تبدیل کرد. دکتر «سپین جان نثار» ادامه می دهد: این ماده هر روز باید یک و نیم گرم به مدت ۲ هفته به کودک داده شود. وی می افزاید: همچنین بهتر است کلم را بجوشانید و با گردوی پودر شده، روغن زیتون و سیر مخلوط کنید و به کودک بدهید تا ضعف پاهایش از بین برود و بتواند به موقع راه برود.

نگرانی ها از نسخه های مجازی لاغری

علوی

ایام قرنطینه و در خانه ماندن اگرچه باعث کسادی و تعطیلی برخی مشاغل شد و صاحبان آن ها را به واگذاری صنف و حرفه خود واداشت و بسیاری را خانه نشین کرد اما برای عده ای فرصت خوبی شد که از این آب گل آلود ماهی بگیرند و با نام و نشان کاذبی و گاهی فریب مردم پول زیادی به جیب بزنند. چنان که برخی مشاغل مانند آن هایی که ادعا می کردند با انواع دمنوش ها و شویه های خود لاغری را به افراد چاق هدیه می دهند یا با چاقی موضعی می توانند افراد لاغر را زیبا کنند، کم نبودند و نیستند. تا تلگرام خود را باز می کنیم می بینیم این افراد در صفحه شخصی یا در گروه های خود به تبلیغات گسترده مبادرت کرده اند. وقتی پای صحبت یکی از این افراد که خود را متخصص و تحصیل کرده معرفی می کند، می نشینم و با گفت و گو در فضای تلگرام از چگونگی و شویه کارش می پرسم، ابراز می کند: دانش آموخته رشته پوست است. طبق ادعایی که دارد، می افزاید: اگرچه اکنون مراجعه کننده حضوری ندارد اما هر فرد متقاضی می تواند فرم پر کند و به سوالات وی در خصوص وزن، قد و بیماری هایی که به آن مبتلاست، پاسخ دهد و در پایان با ارسال عکسی از خود به تکمیل توضیحاتش کمک کند تا وی بتواند دقیق ترین رژیم غذایی و برنامه ماساژ درمانی را بدهد.

چندروز می گذرد و وقتی خانم متخصص ماساژ درمانی که ادعا می کند دقتر و کلینیک وی در پایتخت است، می بیند پیامی از سوی من ارسال نشد، خودش خبر می گیرد و می گوید که کارش را به خوبی انجام و حتی برای شروع و اثبات حسن نیت خود پیشنهاد انجام یک دوره برنامه ماساژ درمانی رایگان را می دهد. وقتی از او می پرسم چگونه این کار ممکن و آیا علمی است؟ پاسخ می دهد: من برنامه آموزش ماساژ را به فرد متقاضی می دهم و خودش در ایام قرنطینه می تواند این کار را به راحتی انجام دهد. وقتی با تعجب سوال می کنم اگر حرکتی اشتباه

یکی دیگر از بانوان هم بیان می کند: رژیم های لاغری که به وفور در اینترنت وجود دارد بهره برد تا در مدت زمان کمی لاغر شود. و به پیشنهاد دوستانش تصمیم گرفت از رژیم های لاغری که به وفور در اینترنت وجود دارد بهره برد تا در مدت زمان کمی لاغر شود.

پس می افزاید: وقتی برای کاهش سریع وزن از رژیم های بسیار سخت و کم کالری استفاده شود، بدن به هیچ وجه قادر به تأمین نیازهای تغذیه ای نخواهد بود و بعد از مدتی به سوءتغذیه مبتلا خواهد شد. وی کاهش سریع وزن را برای سلامتی مضر می داند و تأکید می کند: از مهم ترین نشانه های کاهش وزن سریع، خستگی شدید، کاهش توانایی در هنگام انجام فعالیت های ورزششی، حالت سستی،

بی حالی و بی میلی است، همچنین پوست چروک می شود که جبران ناپذیر است. وی در پاسخ به این سوال که استفاده از این روش ها چه مضراتی برای بدن دارد؟ می گوید: این افراد ممکن است به کم خونی، اختلالات دندان، ریزش مو، شکنندگی ناخن و نرمی استخوان مبتلا شوند. وی اظهارمی کند: زمان کاهش وزن انرژی دریافتی کم می شود و قدرت ایمنی بدن کاهش می یابد در نتیجه برای میزبانی از انواع عفونت ها آماده می شود.

وی با اشاره به این که کاهش وزن ۲ کیلوگرم در ماه مناسب است، می گوید: کاهش وزنی ماندگار خواهد بود که از رژیم غذایی مناسبی استفاده شده باشد در غیر این صورت اگر بدون برنامه اقدام به این کار کنید، در آینده با مشکلاتی روبه رو خواهید شد.

مدیر نظارت بر موادغذایی، دارویی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در این باره بیان می کند: مصرف خودسرانه داروهای لاغری به اعضای بدن آسیب های غیرقابل جبرانی را وارد خواهد کرد. دکتر «براتی زاده» ادامه می دهد: برخی افراد سودجو با تبلیغات اغوا کننده و غیر مجاز برای لاغری سعی در جذب مشتری دارند، در حالی که باید مردم هوشیار باشند و در دام این افراد نیفتند اما متأسفانه استقبال برخی بانوان از گیاهان دارویی به منظور لاغری بیشتر از گذشته شده است.

مدیر نظارت بر موادغذایی، دارویی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در این باره بیان می کند: مصرف خودسرانه داروهای لاغری به اعضای بدن آسیب های غیرقابل جبرانی را وارد خواهد کرد. دکتر «براتی زاده» ادامه می دهد: برخی افراد سودجو با تبلیغات اغوا کننده و غیر مجاز برای لاغری سعی در جذب مشتری دارند، در حالی که باید مردم هوشیار باشند و در دام این افراد نیفتند اما متأسفانه استقبال برخی بانوان از گیاهان دارویی به منظور لاغری بیشتر از گذشته شده است.



آشپزی



مواد لازم

بادمجان ۴ عدد، تخم مرغ ۲ عدد، سیر چند حبه، قارچ، ماست، نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم.

کوکوی بادمجان مخصوص

طرز تهیه

بادمجان ها را بعد از ورقه ورقه یا حلقه ای خرد کردن، یک ربع داخل یک ظرف ماست قرار می دهیم سپس تمیز و در روغن سرخ می کنیم، با این شویه به روغن کمتری برای سرخ کردن نیاز خواهد بود. سیر را داخل ظرفی کاملاً می کوبیم و بادمجان های سرخ شده را به آن می افزاییم و با هم می کوبیم. تخم مرغ ها را داخل ظرفی هم می زنیم و به بادمجان و سیر اضافه می کنیم. قارچ های ورقه شده را داخل ماهیتابه می چینیم سپس مواد کوکو را آرام روی آن ها می ریزیم و کاملاً صاف می کنیم، در ماهیتابه را می گذاریم تا سرخ شود سپس برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

گفت و گو



خطرات بارداری در سن بالا

گروه اجتماعی- با افزایش سن ازدواج بسیاری از خانم ها از بارداری و عواقب آن هراس دارند. در این باره یک کارشناس مامایی می گوید: مادرانی که در سن بالا باردار می شوند بیشتر از بقیه به فشارخون بالا و دیابت بارداری مبتلا خواهند شد. «فروزان علوی مقدم» ادامه می دهد: خطر بروز عوارض بارداری در خانم های بالای ۳۵ سال بیشتر است. وی افزایش خطر بروز ناهنجاری های کروموزومی را در مادران دارای سن بالا بیشتر ذکر و بیان می کند: خانم هایی که بعد از ۳۵ سالگی باردار می شوند لازم است برخی آزمایش های ژنتیکی مربوط به بررسی ناهنجاری های کروموزومی را انجام دهند. وی ادامه می دهد: همچنین از ۳۵ سالگی به بعد احتمال سقط جنین وجود دارد البته سقط جنین در هر سنی اتفاق می افتد، اما خطر بروز آن در بارداری های بالای ۳۵ سال بیشتر است.

مسلمان نکاحوب

مبلان منزل و اداری

نقد و اقساط

کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

کلاهدوز

۰۵۸ - ۳۲۲۵ ۳۳۶۹

تلفکس: ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

اجرای راه پله دوبلکس چوبی

سرو چوب خراطی

مجری تمام ایده های چوبی شما

به مکان جدید خود انتقال یافت

خراطی

بجنورد - روبروی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰

مدیریت جعفر سروی

۹۸۰۲۷۲۴۴