

آلرژی های غذایی کودکان

۷ سال اول



غنی سازی رابطه

داشتن روابط محکم و غنی با کودکان در رشد عاطفی و هوش هیجانی آن ها تاثیر به سزایی دارد. کودکان از رابطه ای بیشترین بهره را می برند که از لحاظ کلامی غنی و از نظر عاطفی حمایت گرانه باشد. به طور معمول هر چه کودکان بزرگ تر می شوند مدت زمانی که با والدین گفت و گو می کنند کاهش می یابد. وابستگی عاطفی پایدار و منسجم میان والدین و فرزندان که با ابراز محبت همراه است به مناسبات کودک با محیط خارج استحکام بیشتری می بخشد و باعث ایجاد نگرش های مثبت در مدرسه می شود. والدین بهتر است شنوندگان خوبی باشند و گفت و گوی ناچیز روزمره را به مکالمه ای غنی میان افراد خانواده تبدیل کنند. خانواده های پر مشغله ممکن است عادت گفت و گورا از دست بدهند. می توان از والدین خواست هر روز حداقل باقیقی را به گفت و گوی خصوصی با فرزندشان اختصاص دهند و بدون حضور دیگر اعضای خانواده یا روشن بودن تلویزیون به دقت به حرف های فرزندشان گوش کنند.

تغذیه سالم



درمان کننده امراض

خواص زردچوبه از نظر سلامتی، دارویی و زیبایی پوست و مو بسیار زیاد است و می توان از آن به اشکال مختلف استفاده کرد. زردچوبه یک داروی ضد سرطان قوی است که کورکومین موجود در آن در جلوگیری از تکثیر و رشد سلول های سرطانی (سرطان کولون و رکتوم) نقش موثری دارد. کورکومین موجود در زردچوبه نه تنها سلول های سرطانی را می کشد بلکه مانع شکل گیری و رشد آن ها نیز می شود. زردچوبه در پیشگیری از سرطان معده، ریه، روده بزرگ، پروستات، پوست، پستان و کبد موثر و برای سلامت کبد بسیار مفید و سم زای طبیعی است. کبد از طریق تولید آنزیم ها، خون را تصفیه می کند و زردچوبه تولید آنزیم های حیاتی بدن را افزایش می دهد. زردچوبه در جلوگیری و درمان بیماری آلزایمر موثر است زیرا با کمک به از بین بردن پلاک هایی که در مغز ایجاد می شود و بهبود جریان اکسیژن به سلامت عمومی مغز کمک می کند.

خبر

فعالیت ۷ فوق تخصص در کلینیک تخصصی بیمارستان امام رضا(ع)

گروه اجتماعی- ۲۱ نیروی متخصص و ۷ فوق تخصص در کلینیک تخصصی بیمارستان امام رضا(ع) دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خدمات ارائه می دهند. مدیر داخلی بیمارستان امام رضا(ع) گفت: همه نیروهای متخصص و فوق تخصص در رشته های عفونی، مغز و اعصاب، زنان، ریه، اعصاب و روان، داخلی، قلب، اطفال، غدد کودکان و بزرگ سالان و... در این کلینیک خدمات بهینه تخصصی و فوق تخصصی ارائه می دهند. «درگزینی» افزود: علاوه بر نیروهای متخصص و فوق تخصص دو کارشناس ارشد بینایی سنجی و یک کارشناس تغذیه در این کلینیک فعالیت می کنند. وی تصریح کرد: با توجه به آمار بالای مراجعه کنندگان و بستری در نیمه دوم سال بخش اطفال ۲ را فعال کردیم و برای مواقع بحرانی آمادگی داریم.



علوی

حساسیت های غذایی، دارویی، غبار و گرده درختان و گیاهان در برخی افراد بروز می کند و این مشکل در کودکان حتی از سنین بسیار پایین هم دیده می شود. آلرژی و حساسیت می تواند باعث بروز علائم تنفسی همچون آلرژی بینی یا رینیت آلرژیک، پوست مثل اگزما یا مشکل روده ای شود. بر اساس تحقیقات انجام شده ۴/۵ درصد کودکان زیر ۱۸ سال دچار حساسیت غذایی و ۱۰/۷ درصد دچار حساسیت پوستی و ۱۶/۶ درصد دچار حساسیت های تنفسی هستند. در آلرژی غذایی پاسخ ایمنی به دلایل مختلف ژنتیکی و محیطی درست عمل نمی کند و بدن کودک در تماس یا مصرف مواد غذایی واکنش نشان می دهد. ثابت شده است وقتی یکی از والدین آلرژی دارد، کودک حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد و اگر هر دو والد مبتلا به آلرژی باشند، کودک بین ۶۰ تا ۶۵ درصد به آلرژی مبتلا می شود. یکی از مادرانی که فرزند ۲ ساله خود را نزد پزشک آورده است، می گوید: سیستم گوارشی کودکم بیشتر اوقات با خوردن برخی مواد غذایی به هم می ریزد و هر چه سعی می کنم علت آن را متوجه شوم تا کنون موفق نشده ام. وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: یک بار که او را نزد پزشک آوردم اعلام شد که احتمال دارد حساسیت غذایی داشته باشد به همین دلیل آزمایش هایی برایش تجویز شد اما هنوز به طور کامل علت مشکلی تشخیص داده نشده است. یک کارشناس تغذیه با بیان این که ممکن است مصرف برخی غذاها با هم میزان آلرژی را بیشتر یا کمتر کند، اظهار می کند: یکی از بارزترین نشانه های آلرژی غذایی، تظاهرات گوارشی است که می تواند

از عدم تحمل غذایی تا فرم شدید آلرژی متغیر باشد. «رزا» ادامه می دهد: گاهی اوقات آلرژی های پوستی، تنفسی و غذایی به هم مربوط هستند و کسی که آلرژی تنفسی دارد می تواند آلرژی غذایی هم داشته باشد، ضمن آن که آلرژی ها قابلیت تبدیل شدن به یکدیگر را دارند. وی در پاسخ به این سوال که کودکان بیشتر به چه مواد غذایی آلرژی دارند، می گوید: بیشترین مواد غذایی که کودکان ممکن است به آن ها آلرژی داشته باشند شیر گاو، تخم مرغ، گندم، بادام زمینی، سویا و غذاهای دریایی است. وی با اشاره به این که باید آلرژی کودکان از همان دوران کودکی درمان شود، خاطرنشان می کند: بهتر است آلرژی کودکان در سنین پایین درمان و کنترل شود تا از ابتلا به آلرژی های دیگر در آینده جلوگیری شود. وی شایع ترین حساسیت غذایی کودکان را حساسیت به شیر می داند و می افزاید: برخی کودکان عدم تحمل

شیر دارند که گاهی می تواند به دنبال یک عفونت ویروسی یا عفونت دستگاه گوارش اتفاق بیفتد که پس از آن تا مدتی آنزیمی به نام لاکتاز را تولید نمی کند بنابراین کودک نمی تواند شیر را تحمل کند که این، عدم تحمل غذایی نامیده می شود. وی این تصور اشتباه را که برخی خانواده ها از دوران نوزادی مقدار اندکی غذا به نوزاد می دهند تا طعم آن را بچشد و در آینده بد غذا نشود، رد می کند و می گوید: خوردن زودهنگام غذاهای متنوع و مختلف به نوزادان، پیش از شش ماهگی و حتی یک سالگی از عوامل بسیار مهم در بروز حساسیت های غذایی محسوب می شود، چرا که در این سنین، هنوز مخاط روده ای تکامل پیدا نکرده است و به انواع مواد غذایی واکنش نشان می دهد. وی برخی نشانه های حساسیت های غذایی را کهیر، خارش یا اگزما، ورم لب ها، صورت، زبان و گلو یا بخش های دیگر بدن، خس خس سینه و گرفتگی بینی یا تنفس

اشپزی

رول بادمجان و اسپاگتی

مواد لازم: بادمجان بزرگ ۲ عدد، اسپاگتی پخته ۲ پیمانه، سس قرمز یک و نیم پیمانه، روغن به میزان لازم، پنیر پارمسان رنده شده یک پیمانه، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری، ریحان خرد شده یک قاشق سوپ خوری و روغن زیتون مقداری. **طرز تهیه:** بادمجان ها را به صورت نوارهای باریک برش می زنیم و آن ها را سرخ می کنیم. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم. در یک ظرف اسپاگتی پخته را با سس قرمز مخلوط می کنیم و آن را روی حرارت قرار می دهیم تا گرم شود سپس آن را از روی حرارت برمی داریم. روی هر کدام از تکه های بادمجان مقداری اسپاگتی، سپس روی آن ها یک قاشق سوپ خوری پنیر رنده شده می ریزیم. بادمجان ها را به دقت رول می کنیم. به کمک خلال دندان رول ها را محکم می کنیم و آن ها را داخل سینی فر می چینیم. مقداری پنیر روی هر کدام از رول ها می ریزیم و آن ها را در فر می گذاریم. بعد از آن که رول ها را از فر درآوریم، مقداری روغن زیتون روی آن ها می ریزیم و با جعفری و ریحان تازه سرو می کنیم.



ولی دم

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» و کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

ولی دم کیست؟

پاسخ: ولی دم، همان ورثه مقتول است به جز زوج یا زوجة، آن ها جزو اولیای دم مقتول نیستند و حق قصاص ندارند. اگر حق قصاص، به هر علت تبدیل به دیه شود یا به مال یا حقی مصالحه شود، همسر مقتول نیز از آن ارث می برد و اگر برخی اولیای دم، خواهان قصاص و برخی خواهان دیه باشند، همسر مقتول، از سهم دیه افرادی که خواهان دیه هستند، ارث می برد.



خراسان شمالی

<p>یک حلقه چاه کشاورزی بادبی پنج لیتر در ثانیه با پروانه بهره برداری و ۲۰ هکتار زمین سند شش دانگ ۸۰ متر بنای مسکونی امتیازات آب شرب برق، تلفن، گاز با موقعیت بسیار عالی بفروش میرسد قابل معاوضه با خانه یا زمین در بجنورد ۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳</p>	<p>آپارتمان فروشی ۹۷ متری دوینش ۱۵۵ میلیون وام بجنورد شهرک امام خمینی قیمت ۱۷۰ م قابل معاوضه با خانه ویلایی ۰۹۱۵۰۸۴۹۴۵۵</p>	<p>املاک به یک خانم جهت بازار یابی بصورت پاره وقت یا تمام وقت نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۷۴۴</p>	<p>به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی تمام وقت واقع در موبایل نیکان بجنورد چهارراه مخابرات نیش پاساژ یوسف نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰</p>	<p>دعوت به همکاری به یک نفر آقا، سن حداقل ۳۰ سال جهت بلیط فروشی استخر نیازمندیم. ۰۹۱۵ ۳۸۸ ۶۶ ۴۱</p>	<p>گروه مشاورین املاک ایران در راستای اهداف جدید خود تعدادی نیرو به شرح ذیل استخدام مینماید: الف: ۴ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ب: ۲ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی جهت اطلاع از جزئیات با شماره ذیل تماس بگیرید: ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد آدرس: چهارراه قیام(۱۵) خرداد، جنب میلمان فیروزه، پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک</p>	<p>دعوت به همکاری - خدمتکار خانم - کادر دفتری خانم - مدرس زبان انگلیسی - مدرس کامپیوتر چهارراه مخابرات، جنب مسجد موسی بن جعفر، مجتمع آموزشی کوشا ۳۲۲۲۴۵۱۲</p>	<p>خدمات شهری فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹ اتوبار طلوع، حمل و نقل اثاثیه منزل و ادارات، در داخل شهر و همچنین تمام نقاط کشور، همه روزه به صورت شبانه روزی، توسط ماشینهای مسقف و مخصوص، همراه با کادر مجرب. ۰۹۰۱۰۸۵۲۶۶۶</p>	
<p>ما نتیجه اعتماد شما هستیم. گروه مشاورین املاک ایران، بزرگترین و متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی، مفتخرست به همشهریان عزیز و محترم مان در تمام ساعات شبانه روز، صادقانه، خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خرداد جنب میلمان فیروزه ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد ۰۹۱۵۷۷۶۶۰۰۳ مهندس سجادیپور</p>	<p>احمد ۱۲. فروشی متری ۲۵۰ معاوضه با ماشین ۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶ یک باب مغازه تجاری ۳۳ متر همکف و ۳۵ متر طبقه بالا مسکونی واقع در ۱۷ شهر یور جنوبی بفروش میرسد. ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷</p>	<p>مشاور املاک رحمانی رهن واجاره خرید و فروش ویلا، آپارتمان، زمین شهرک امام خمینی ولیزاده، شهرک حکمت، دبیران و مالکین آدرس: شهرک امام خمینی حاشیه خیابان ۲۴ متری مدیریت محسن رحمانی تلفن: ۳۲۳۱۳۹۲۷ تلفن: ۳۲۳۱۲۷۱۷ ۰۹۱۵۳۸۴۸۸۶۱</p>	<p>دعوت به همکاری به یک نفر بهیار یا بهکار آقا جهت کار در مرکز معلولین نیازمندیم. (تماس فقط در ساعت اداری) ۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹ خیابان چمران ۱۲ پلاک ۷</p>	<p>به یک فروشنده خانم با تجربه با حقوق و مزایای عالی نیازمندیم امیریه جنوبی فروشگاه آرامیس شایگان ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵ ۳۲۲۳۴۵۰۰</p>	<p>به یک خانم دارای مدرک تحصیلی کامپیوتر نیازمندیم شماره تماس ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰</p>	<p>دعوت به همکاری به یک کارگر ساده خانم، سن حداقل ۳۰ جهت کار در آشپزخانه رستوران نیازمندیم. آدرس: بلوار معلم - رستوران رزطلائی ۰۹۱۵ ۳۸۸ ۶۶ ۴۱</p>	<p>یک نفر بازنشسته با گواهینامه موتور، icdl، نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰</p>	<p>استخدام به یک ام دی اف کار نیمه ماهر یا ماهر سن زیر ۲۵ سال نیازمندیم ۰۹۳۵۵۶۱۵۷۵۲</p>
<p>به تعدادی چرخ کار ماهر جهت دوخت پیراهن بچگانه در کارگاه و بیرون بر نیازمندیم ۰۹۰۵۷۶۰۳۸۱۷</p>	<p>مغازه فروشی ۱۲ متر خیابان منصور حصارى تلفن تماس ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>زمینی به مساحت ۵۰۰ متر با خانه ۵۰ متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد ۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳۱</p>	<p>استخدام شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازاریاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰</p>	<p>به یک استاد کار ماهر جهت کار کابینت ام دی اف نیازمندیم. حقوق عالی و بیمه ۰۹۳۸۳۷۲۳۰۳۸</p>	<p>به کارگر بلوک زن نیازمندیم ۰۹۱۵۳۸۶۸۴۳۴</p>	<p>املاک خانه پدری به ۶ نفر مشاور حرفه ای و مبتدی جهت همکاری بصورت تمام وقت و پاره وقت نیازمندیم. شرایط و نحوه جذب ۰۹۱۵۷۸۸۷۰۰۶ هادی حصارى</p>	<p>به چند نفر نیروی چرخ کار زنانه دوز مجرب و با سابقه نیازمندیم ۳۲۲۶۳۹۱۴ ۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶</p>	<p>صحتی ۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶</p>

خرید

املاک، خودرو، فروش

لوازم مستعمل

لوازم الکترونیکی

لوازم منزل

روز بازار

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳