# بیماری های فصل سرما

در هر فصلی برخی بیماری ها از شیوع بالایی برخوردار است به گونه‌ای که بعضی این بیماری ها را نماد همان فصل می دانند، برای مثال با آغاز فصل سرما بسیاری از افراد خود را برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا، خشکی پوست و... آماده می کنند این در حالی است که این بیماری ها با تغذیه مناسب، واکسیناسیون، مراقبت از خود در برابر سرما و... به راحتی قابل پیشگیری است.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا که با علایمی مانند تب، لرز، آبریزش بینی، عطسه، سرفه، گلودرد و... همراه است در پاییز و زمستان افراد بسیاری را درگیر می کند. خطر ابتلا به این بیماری های ویروسی از اوایل پاییز تا پایان زمستان افراد را تهدید می کند برای همین برخی افراد قبل از آغاز سرما و کاهش دمای هوا به منظور پیشگیری از ابتلا واکسن تزریق می کنند اما این اقدام راه فرار از ابتلا به این بیماری ها محسوب نمی شود، زیرا ویروس ها از تنوع بالایی برخوردار هستند و افراد احتمال دارد به انواع دیگر و یا نوپدید آن مبتلا شوند.

**• خشکی پوست**

با وجود اینکه بسیاری از افراد سرماخوردگی و آنفلوآنزا را جزو بیماری های شایع نیمه دوم سال می دانند اما باید گفت زمستان با خود بیماری های دیگر مانند خشکی پوست را نیز به همراه دارد. کاهش دما و وزش باد در فصول سرد سال موجب خشکی و آسیب پوست می شود به گونه‌ای که پوست افراد متورم، پوسته پوسته و خشک می شود و فرد به شدت احساس ناراحتی می کند به همین دلیل همواره پزشکان استفاده از کرم های مرطوب کننده را توصیه می کنند.

**• مخملک**

مخملک یک بیماری عفونی و مسری است که در دوره کودکی (بین ۲ تا ۸ سالگی) و در فصول سرما بیشتر دیده می شود، اما کمتر کسی از این بیماری و شیوع آن در زمستان آگاه است.

این بیماری موجب بروز تب، قرمز شدن پوست و زبان و انتشار آن به سایر نقاط بدن مانند گردن، قفسه سینه، پشت و... می شود و در نهایت پس از ۱۰ الی ۱۴ روز علائم بیماری بهبود می یابد.

**• بیماری قلبی**

شاید هیچ کس جز بیماران قلبی و عروقی به این مطلب واقف نباشند که سرما موجب افزایش ضربان قلب و بروز سکته قلبی می شود اما مقالات بسیاری در این زمینه منتشر شده که نشان می دهد بیماری های قلبی در فصل زمستان تا ۳۰ درصد افزایش می یابد.

متخصصان قلب و عروق بر این باور هستند که افراد به خصوص کسانی که زمینه ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را دارند باید علاوه بر مراقبت از بیماری های قلبی از ابتلا به بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز پیشگیری کنند زیرا این ویروس ها می تواند قلب را نیز درگیر کند.

**• سینوزیت**

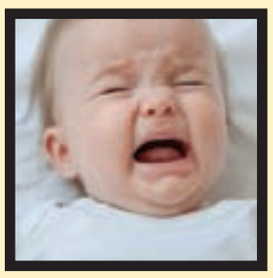
از بارزترین ویژگی های فصل زمستان کاهش دما است که این امر موجب می شود افراد خود را گرم نگه دارند و در محیط های بسته بمانند که این امر و از طرف دیگر استفاده از بخاری ها موجب کاهش رطوبت بدن و خشک شدن مخاط ها می شود که تمام این مسائل زمینه ساز بروز بیماری های مختلف است.

**• اوریون**

کودکان وقتی در یک محیط بسته مانند مهد کودک، مدرسه و... کنار هم قرار می گیرند احتمال بروز بسیاری از بیماری های عفونی و ویروسی در آنها تشدید می شود که در فصل سرما این مسئله از شدت بیشتری برخوردار می شود. اوریون نیز یکی از بیماری های ویروسی است که بیشتر کودکان را درگیر می کند.

نی نی کده

## گریه طولانی نوزاد خطرناک است



گریه طولانی می تواند باعث مشکلات دیگری در چین های صوتی نیز شود. زمانی که کودکان گریه بیش از حد دارند، ممکن است مخاط محافظ چین های صوتی شان به طور موقت از بین برود. این مسئله باعث گرفتگی کوتاه مدت صدا خواهد شد، اما به طور طبیعی پس از چند ساعت برطرف می شود. به گزارش تبیان، به هر حال اگر کودکان گریه کردن را ادامه دهند، ممکن است چین های صوتی شان دچار آسیب بلندمدت شود. برای جلوگیری از گریه کردن، کودکان نباید تنها گذاشته شوند. کودکان در پاسخ به برآورده نشدن نیازهایشان گریه می کنند، نه برای امتحان کردن والدین و نمایش اقتدار! بعضی متخصصین توصیه می کنند طی دوره های کوتاهی، به کودک اجازه داده شود تا با گریه کردن خود را آرام کند. حتی این متخصصین نیز هشدار می دهند که کودک نباید به مدت طولانی تنها گذاشته شود تا گریه کند.

اگر گریه کودک شما بعد از چند دقیقه شدیدتر شد، مریض بود و یا صدایش گرفته بود، با برآورده کردن نیازهایش به او کمک کنید تا گریه اش متوقف شود. با توجه به قابل پیش بینی بودن اثرات گریه بر صوت کودک، می توان با رعایت نکات پیشگیری از ایجاد مشکلات بعدی از جمله اختلال در روند گفتار کودک مثل لکنت زبان جلوگیری کرد.

املت

## دمی هندی تند

**• مواد اولیه:**

بال مرغ : ۸ عدد، برنج : سه پیمانه، گشنیز ساطوری شده: دو پیمانه، سیر کوبیده شده: ۳ حبه، پیاز سرخ کرده: یک عدد، زیره سبز : نصف قاشق غذاخوری، فلفل دلمه‌ای خلال شده : یک پیمانه، کنجد: یک قاشق سوپ خوری، نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین، زنجبیل و روغن به میزان لازم

**• طرز تهیه:**

پیاز داغ را در تابه ریخته، بال های مرغ، سیر، زنجبیل، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم.

سپس فلفل دلمه‌ای، دارچین و کنجد را افزوده و کنار می گذاریم.

برنج را که از قبل خیس کرده ایم، داخل قابلمه در حال جوش ریخته و آبکش می کنیم. ته قابلمه روغن ریخته و از مواد بال در آن می ریزیم. گشنیز و برنج را روی مواد ریخته، کمی دارچین و زنجبیل افزوده، با روغن و آب دم می کنیم. پس از نیم ساعت غذا حاضر است.

نکته: تندی این غذا بستگی به ذائقه شما دارد و می توانید از فلفل قرمز هم در آن استفاده کنید تا تندتر شود.

حکیم باشی

## تخمه هندوانه را دریابید

این تخمه های سیاه رنگ منبع خوب آنتی اکسیدان ها هستند.

تخمه هندوانه حاوی میزان زیادی فیبر است که به تنظیم حرکات روده ها و دفع ضایعات از بدن کمک می کند.

با مصرف تخمه هندوانه از ملینی طبیعی بهره مند می شوید که یبوست را از بین می برد. این تخمه ها همچنین به کنترل دستگاه گوارش نیز کمک می کنند. تخمه هندوانه مانند خود میوه حاوی خواص ادرارآور خوبی است که به دفع مایعات حبس شده در بافت ها کمک می کند. تهیه دمنوش درمانگر تخمه هندوانه به مقابله با تجمع ضایعات و تشکیل سنگ کلیه کمک زیادی می کند. ترکیبات فعال موجود در این دانه ها باعث بهبود عملکرد دستگاه ادراری شده و به دفع آسان مایعات بدن کمک می کند و در نتیجه با کنترل های مضر و آسیب رسان راحت تر از بدن دفع می شوند. از آنجا که این تخمه ها مایعات و نمک بدن را تنظیم می کند، مصرف منظم آن باعث کنترل فشار خون می شود.

تخمه هندوانه به کنترل تصفیه خون کمک می کند و قدرت لازم برای کاهش خطر انسداد عروق را دارد و از ابتلا به این نوع بیماری پیشگیری می کند.

ایده آل

## بهترین پدر و مادر دنیا

به کودك خود قوانینی را بیاموزید که به کارگیری شان باعث شود هر فرد، زندگی شادومفیدی داشته باشد.

به گزارش فردا، یك در آغوش گرفتن ساده، کمی تشویق و گاهی اوقات تحسین کردن و حتی یك لبخند کوچك ولی از روی عشق و محبت باعث می شود فرزندتان احساس اعتماد به نفس و خوشبختی بیشتری کند اما متأسفانه بسیاری از کودکان از چنین محبت هایی محروم هستند.

آنها را بسیار ببوسید و در آغوش بگیرید و بدون قید و شرط آنها را دوست بدارید.

هیچ گاه فرزندتان را با سایر کودکان به ویژه با سایر خواهر و برادرهایشان مقایسه نکنید، هر کودك ویژگی های خاص و منحصر به فرد خود را دارد. همواره فضایی را در محیط خانوادگی خود فراهم سازید که فرزندتان همه مشکلاتش اعم از کوچك و بزرگ را به شما بگوید.

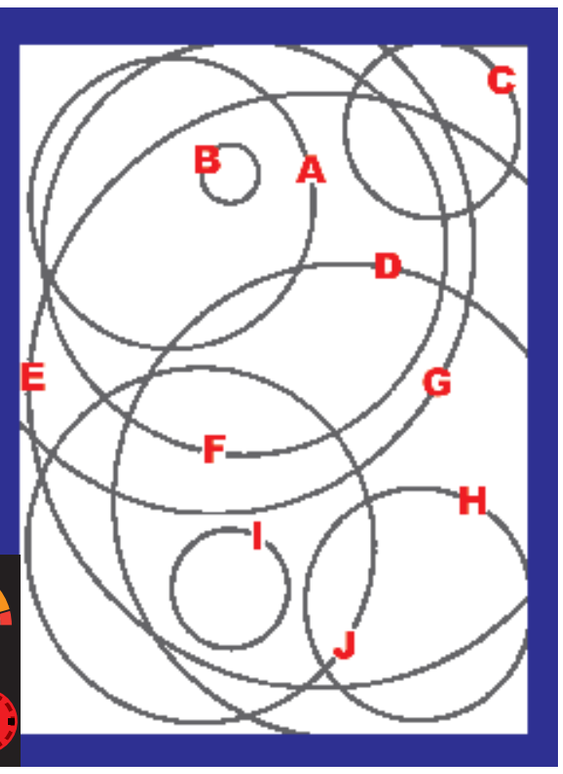
به حریم خصوصی فرزندتان احترام بگذارید همانگونه که دوست دارید به حریم خصوصی شما احترام گذاشته شود. بگذارید فرزندتان راحت زندگی کند و در زندگی تصمیم گیری های خودش را داشته باشد. در حضور فرزندتان با همسر خود جر و بحث نکنید و اگر مسئله یا مشکلی دارید، زمان خواب فرزندانتان را برای این کار اختصاص دهید.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۰/۲۷]

## معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

۱۰ دایره کامل و ناقص در این کادر می بینید. سعی کنید در کمترین زمان ممکن، فقط با کمک چشم دایره ها را از کوچک به بزرگ مرتب کنید و با حروفی که روی محیط شان دارند به ترتیب آنها را نام ببرید.




متوسط

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه

## ناویاب

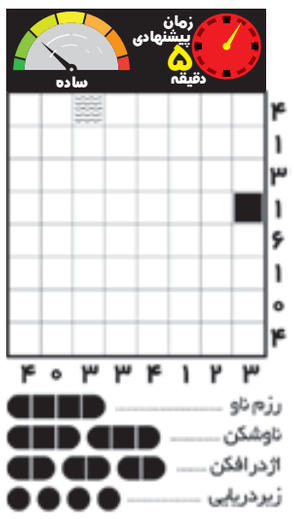
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم‌ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

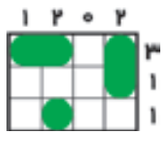
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — ساده




**قوانین:**

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.




تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

**نکته ها:**

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

**قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) اگر روی نخاع فشار وارد شود، سبب درد در ناحیه کمر و پاها می شود که به آن دیسک کمر می گویند و این بیماری ..... نیز خوانده می شود.

۲-(۴ حرفی) امیر کبیر فرزند کربلایی محمد قربان از قریه «هزاوه» واقع در دو فرسخی شمال غربی شهرستان ..... بوده است.

۳-(۵ حرفی) حمله این کشور به جنگنده روسیه منجر به ممانعت از سفر ۵ میلیون گردشگر روس به این کشور شد تا صنعت توریسمش آسیب ببیند.

۴-(۴ حرفی) محققان دریافته اند که یک نوع آنتی اکسیدان موجود در شیر مادر می تواند از بروز این گروه بیماری ها در نوزاد پیشگیری کند.

۵-(۶ حرفی) نوعی الماس تراش داده شده

۶-(۶ حرفی) واقعه و رویداد

۷-(۲ حرفی) ضعیف شدن بدن، کمبود این ویتامین و استرس، پریدن ناگهانی از خواب و کم خوابی و فشارهای روحی از عوامل بروز آفت در دهان است.

۸-(۵ حرفی) از نان های پرطرفدار

۹-(۴ حرفی) الوان

۱۰-(۵ حرفی) در جایی ماندن

۱۱-(۴ حرفی) راه و گذرگاه

۱۲-(۳ حرفی) فردی که بعد از ورزش دچار خس خس و سوزش سینه و سرفه می شود می تواند نشانه هایی از شروع این بیماری داشته باشد.

۱۳-(۳ حرفی) جراحی این دندان در ۱۷ تا ۲۵ سالگی برای افرادی پیشنهاد می شود که تاج دندان آن ها تشکیل یا قسمتی از آن یا تمام تاج در داخل حفره دهان مشهود شده است.

۱۴-(۴ حرفی) هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد، مهره ها از طریق صفحات انعطاف پذیری به نام ..... از یکدیگر جدا می شوند.

۱۵-(۳ حرفی) تیغ و خاشاک

۱۶-(۳ حرفی) چروک پیشانی

۱۷-(۵ حرفی) مورخ و نویسنده در دربار غزنوی

۱۸-(۵ حرفی) سعی کنید ناهار را قبل از ساعت ۴ خورده باشید. زیرا در غیر این صورت عصبانی، ناامید و بدون دلیل دچار ..... می شوید.

۱۹-(۵ حرفی) کم طاقت و ناآرام

۲۰-(۳ حرفی) فرد بالای ۴۰ سال که بعد از ورزش دچار درد و سوزش سینه می شود، باید به این پزشک مراجعه کند.

۲۱-(۳ حرفی) خاور

۲۲-(۵ حرفی) استاد شاعران در سده چهارم

۲۳-(۴ حرفی) لباس زنانه

## سودوکو

هر روز

**قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ۷ | | ۱ | | |
| | | ۶ | ۱ | | | | | |
| | ۹ | | | | | ۲ | | ۶ |
| | ۶ | | ۵ | ۸ | | | | |
| ۸ | | | ۹ | ۲ | ۱ | | | ۴ |
| | | | | ۶ | ۷ | | ۱ | |
| ۷ | | ۵ | | | | | ۳ | |
| | | | ۴ | | ۹ | ۸ | | |
| | | ۳ | | ۴ | | | | |

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۶ | | | | | ۹ | | |
| ۲ | | ۵ | | ۶ | ۷ | | | ۴ |
| | ۸ | | | ۲ | | | | |
| | | | | | | ۱ | | |
| | ۹ | ۲ | | ۷ | | ۳ | ۶ | |
| | ۴ | | | | | | | |
| | | | | ۹ | | | ۷ | |
| ۸ | | | ۵ | ۳ | | ۱ | | ۹ |
| | ۲ | | | | | | ۴ | |

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ | ۹ | | | | | | ۵ | |
| ۵ | | | ۷ | | | | | ۹ |
| | | | | ۹ | ۸ | ۱ | | |
| | ۵ | | | | | ۳ | | |
| | | ۲ | | | | ۸ | | |
| | | ۷ | | | | | ۴ | |
| | | ۴ | ۳ | ۶ | | | | |
| ۷ | | | | | ۱ | | | ۲ |
| | ۶ | | | | | | ۹ | ۱ |

## پاسخ ها

سرباز سفید ردیف d به d۷ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به a۸ برود یا سرباز سیاه به c۴ پیشروی کند فیل سفید به d۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به c۶ برود سرباز سفید با رسیدن به خانه آخر تبدیل به اسب می شود.