

## این علایم کودک را نادیده نگیرید

پدر یا مادر به‌روز بودن، سخت است. بعد از ۹ ماه هوشیاری مطلق، اکنون با یک چالش جدید مواجه می‌شوید، کلید مبارزه با مشکلات فصل جدید در زندگیتان و مقابله با بزرگ‌ترین ترس شما، فقط آماده‌شدن و داشتن آگاهی است.

این نشانه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا بیماری فرزندتان را در ابتدا تشخیص دهید.

همه‌نوز ادان بالکه‌های کوچک و نرم در سر خود متولد می‌شوند. استخوان‌های کودکان رشد و مجسمه‌آن‌ها شروع به شکل گیری می‌کند. با این حال، اگر متوجه‌شدید که این لکه‌ها نه‌تنها در حال محو نیست بلکه در حال افزایش است، ممکن است نشانه‌ای از بیماری باشد.

آیا کودک شما به‌طور ناگهانی عجله می‌کند؟ اشتهای او کاهش یافته‌است؟ آیا چرخه خواب او به‌هم‌خورده یا مانند همیشه فعال نیست؟ این‌ها همه‌نشانه‌های افسردگی دوران کودکی بوده و دلایل مهمی برای مراجعه به پزشک است.

دلایل متعددی وجود دارد که یک کودک شروع به از دست دادن مومی‌کند، بیشتر موارد ریزش مو در کودکان به راحتی قابل درمان و معمولاً ناشی از کمبود ویتامین است. مصرف بیش از حد مایع می‌تواند نشانه‌ای از امکان ابتلا به دیابت باشد و باید بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

اگر فرزند شما به صدا کردن شما یا درخواست شما برای انجام یک کار، پاسخی نمی‌دهد لزوماً به این معنی نیست که سعی می‌کند شمارا نادیده بگیرد.

کودک شما ممکن است مشکلات شنوایی داشته باشد.

بین خر و پف کودک و صدای بلند آن تفاوت وجود دارد. وجود حالت دوم، می‌تواند به این معنی باشد که او از یک نوع دشواری تنفس رنج می‌برد.

## برای همسران تکراری نشوید

اگر همیشه ترستان این است که برای همسران تکراری شوید این نکات می‌تواند تا حدودی به شما کمک کند. قبل از هر چیزی ابتدا سعی کنید ترس‌تان را از بین ببرید. اخلاق و رفتار یک زن باید به گونه‌ای باشد که در همه حال برای همسر خود تازگی داشته باشد و فقط ظاهر خوب زن برای یک مرد کافی نیست بنابراین همه عشق و علاقه خود را به یکباره ر و نکند.

مردان تغییرات جزئی را دیر به چشم می‌بینند پس اگر قصد تغییر یا تحولی دارید بهتر است تلاش خود را برای تغییر بزرگی انجام دهید. از نظر رفتاری مردان تمایل دارند هیچ موضوعی از آن‌ها پنهان نباشد و همسرشان بدون هماهنگی آن‌ها کاری را انجام ندهد.

اگر هر روز موقع استقبال از شوهرتان از یک جمله تکراری استفاده می‌کنید آن را تغییر دهید.

اگر رفتاری از سوی شوهرتان شما را خوشحال می‌کند نوع ابراز خوشحالی خود را تغییر دهید هر چند تغییر کوچک باشد.

اگر خواسته‌ای دارید یا می‌خواهید موضوع مهمی را مطرح کنید از گفتن حرف‌های حاشیه‌ای بپرهیزید. یک زن افسرده حال و غمگین باعث می‌شود شوهرش دیرتر به منزل برود، در عوض یک زن شاد باعث می‌شود شوهرش برای رفتن به منزل لحظه شماری کند. در منزل آرایش و موهای آشفته و پریشان خود را آسته کنید. اگر مردی چنین همسری داشته باشد از هیچ تلاشی برای خوشبختی وی کوتاهی نخواهد کرد.

### چطور گوشت قرمز نخوریم؟

حذف گوشت از رژیم غذایی اگر به درستی انجام نشود، عواقب جدی سلامت را به همراه دارد بنابراین توصیه متخصصان تغذیه بر این است که متوقف کردن مصرف گوشت باید هوشمندانه و در قالب یک رژیم غذایی سالم و متعادل باشد.

تخم مرغ یک غذای کامل و سرشار از پروتئین حیوانی است. شما می‌توانید اگر گوشت قرمز مصرف نمی‌کنید و در صورتی که دچار کلسترول بالا نیستید، روزانه از مزایای این ماده غذایی سود ببرید.

بسیاری از افرادی که از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند، علاقه‌افری به مصرف محصولات لبنی دارند. بنابراین نوع کم چرب یا بدون چربی محصولات لبنی را انتخاب کنید یا سراغ شیرهای گیاهی مانند شیر سویا یا شیر بادام بروید.

بیشتر افرادی که به مصرف گوشت علاقه ندارند به دلیل مصرف بیش از حد آر‌داست. به جای مصرف آر‌دسفید موجود در شیرینی‌ها یا انواع نان‌ها و ماکارونی، می‌توانید سبزیجات، سالاد یا آب سبزیجات را انتخاب کنید.

اگر به مصرف گوشت قرمز رغبت ندارید، اما ماهی هنوز جزو رژیم غذایی‌تان است، از انتخاب ماهی‌های بزرگ چرب مانند ماهی‌ازادیا تن اجتناب یا مصرف آن‌ها را محدود کنید.

اگر دچار کم‌خونی فقر آهن نیستید، می‌توانید از محصولات مانند اسفناج و آجیل‌هایی مانند پسته، جعفری، خجندر قند، عدس، جوو کلم بروکلی بهره ببرید.

برای کسانی که میلی به مصرف گوشت قرمز ندارند، اضافه کردن آجیل و دانه‌ها، حبوبات، دانه‌های کامل مانند گندم و جو، نخود فرنگی به رژیم غذایی توصیه می‌شود.



**قابل توجه ادارات ، موسسات دولتی، شرکت ها و اهالی شریف قایبات**

### رستوران بهشت

نیش بلوار آزادگان، روبروی شهرداری قاین با تهیه و پخت انواع غذاهای محلی، سنتی با برنج ایرانی، گوشت تازه گوسفندی، پیک رایگان آماده ارائه خدمات و سرویس دهی به شما همشهریان عزیز در محل رستوران و مجالس و محافل شما با ظرفیت ۹۰ نفر می باشد.

مدیریت: فیروزی

**۰۹۱۵۵۶۲۹۹۸۰**

**۰۵۶۳۲۴۹۸۳۹۳**

۰۹۷۰۲۶۸۸۷/

**۶۰۰۰ متر مربع باغ محمدیه روبروی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی**

۲/۵ ساعت آب چاه ،سند تک برگ، خانه در دو طبقه ۴۰ مترمربع و سایه بان

درختان مشمر عناب ۲۲۰ عدد پسته ۱۵۰ و انار ۱۰۰ (درختان ۵ ساله)

قیمت ۲۰۰ میلیون تومان

**۰۹۱۵۱۶۰۹۴۱۷**

۰۹۷۰۰۷۰۰۰/



روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

## چند چکاپ پزشکی برای خانم‌ها

کند. فشار خون ایده آل برای بانوان باید زیر ۱۲۰ / ۸۰ میلی متر جیوه یا همان ۱۲ روی ۸ باشد. بانوان باید پس از رسیدن به سن ۲۰ سالگی، هر پنج سال یک بار اقدام به آزمایش سطح کلسترول خون خود کنند. انجام منظم این آزمایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

یکی از مواردی که بانوان باید جدی بگیرند، انجام منظم آزمون‌های پزشکی مرتبط با ناحیه لگن است و بار سیدن به سن ۲۱ سالگی لازم است هر دو سال یک بار به متخصص زنان مراجعه کنند. زنان از شروع سن ۲۰ سالگی تا ۴۰ سالگی باید حداقل هر سه سال یک بار اقدام به آزمایش کلینیکی سرطان پستان کنند. به نظر بیشتر متخصصان پس از سن ۴۰ سالگی، زمان انجام این آزمایش باید هر سال باشد.

بانوان باید بار سیدن به سن ۶۵ سالگی، با انجام آزمایش چکالی استخوانی، ابتلای خود به پوکی استخوان را کنترل کنند. بهتر است زنانی که بیش از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند یعنی کسانی که بدن باریک و قلمی دارند یا دارای سابقه شکستگی و ترک خوردگی استخوان هستند، از سنین پایین‌تر اقدام به انجام منظم این آزمایش کنند.

زنان ۴۵ ساله و بالاتر باید هر سه سال یک بار اقدام به آزمایش سطح قند خون خود کنند تا از نظر ابتلا به دیابت یا قرار داشتن در آستانه آن آگاه شوند. این آزمایش برای سنین پایین‌تر ضروری نیست و در صورتی که علایم بیماری دیابت مشاهده شود یا عوامل خطر سازی مثل اضافه وزن یا مصرف دخانیات شامل شما شود، باید اقدام به گرفتن آزمایش قند کنید.

آزمایش کنترل علایم سرطان روده بزرگ برای زنان هم از سن ۵۰ سالگی شروع می‌شود. یکی از آزمایش‌هایی که با وجود سادگی، خیلی جدی گرفته نمی‌شود، معاینه دقیق قددوزن و محاسبه ضریب توده بدنی BMI فرد به صورت سالیانه است. ضریب توده بدنی، یک مقیاس علمی برای سنجش میزان اضافه یا کمبود وزن است.

### کوکوی شیرین قزوینی

کوکوی شیرین یکی از چندین غذای سنتی و محلی قزوینی هاست.

• **مواد لازم:**

روغن مایع، نمک و زعفران به مقدار لازم، آب و گلاب یک پیمانه، شکر یک پیمانه، تخم مرغ ۴ عدد و سیب زمینی متوسط ۵ عدد.

• **طرز تهیه:**

سیب زمینی‌ها را پخته و زمانی که هنوز گرم هستند، چرخ کرده یا به صورت ریز رنده کنید. در ظرفی دیگر تخم مرغ‌ها را هم زده و دو قاشق از شکر را به آن اضافه کنید، روغن و نمک را نیز به همراه سیب زمینی‌ها به آن افزوده و با هم مخلوط می‌کنیم. روغن را درون تابه ریخته و کمی که داغ شد مایه کوکو را در آن می‌ریزیم، وقتی که خودش را گرفت آن را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ و طلایی شود.

شکر، آب، گلاب و زعفران را با هم مخلوط کرده و درون ظرفی دیگر روی حرارت می‌گذاریم و

وقتی چند جوش خورد

آن را روی کوکوها ی

آماده شده ریخته و

اجازه می‌دهیم تا

با حرارت کم به

خوردن موافد برود، سپس آن را سرو می‌کنیم.



### این دمنوش‌ها را امتحان کنید

نوشیدن یک چای گرم پس از یک روز کاری چیزی است که کمتر کسی می‌تواند آن را رد کند اما دمنوش‌هایی نیز وجود دارد که فواید متعدد دیگری به همراه دارد.

دمنوش دارچین برای کنترل قند خون بسیار مفید است و آن را در حالت متعادل قرار می‌دهد.

دارچین حتی می‌تواند اشتیاق به مصرف شکر را بسیار کم کند و همچنین برای حال روحی بسیار خوب است.

بابونه گیاهی بسیار آرام بخش است و مصرف آن در شب، خواب آرام و راحتی برایتان فراهم می‌کند.

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و به هضم غذا کمک می‌کند. بابونه با آرام کردن عصب‌ها می‌تواند از دردهای معده بکاهد.

دمنوش زنجبیل حرارت بدن را بالا می‌برد و بعد از صرف غذا، به هضم آن کمک می‌کند و اگر کسی پر خوری کرده می‌تواند دل در او آرام کند. این گیاه برای ناراحتی‌های قلبی و همچنین حالت تهوع زنان باردار نیز مفید است، البته فشار خون را بالا می‌برد.

دمنوش زردچوبه حافظه را تقویت می‌کند و برای حال روحی بسیار مفید است. برای تهیه دمنوش زردچوبه، کمی زردچوبه را با دارچین در آب جوش ریخته و بگذارید مانند چای دم بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.

بکشد و سپس با عسل میل کنید.