

# خواب رفتن و بی حسی دست زنگ هشدار کدام بیماری هاست؟

■ خواب رفتن و گزگز دست می تواند علل مختلفی داشته باشد که اگر به موقع شناسایی نشوند، منجر به بیماری های غیر قابل جبرانی خواهند شد.

معمولاً در کانال آرنج و یا کف دست ما این مشکل را خواهیم داشت که با علائمی مانند خواب رفتگی و بی حسی خود را نشان می دهد. او افزود: سندرم تونل کارپال که به علت گیرافتادگی عصب مدین است که یکی از عصب های مهم دست بوده و در انگشتان شست، اشاره و انگشت سوم و چهارم دست وجود دارد و زمانی که عصب مدین در مج دست تحت فشار قرار گیرد سندرم تونل کارپال ایجاد می شود که ابتدا سبب بی حسی شده و در صورت ادامه یافتن باعث ضعف عضلات نیز خواهد شد.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.

کمیونید ویتامین ها و مولدعنی شریف پور گفت: گاهی اوقات بی حسی، گزگز و خواب رفتگی دست می تواند ناشی از کمبود برخی از مواد معدنی و ویتامین ها باشد. به مثال زمانی که سندرم تونل کارپال وجود دارد قران نیست ما یک درمان کلی را برای فرد ارائه دهیم بلکه از درمان های علامتی مانند استفاده از داروهای مخصوص استفاده می کنیم که مناسب را نیز شروع کند.



# بهترین زمان مصرف ویتامین های مورد نیاز بدن برای جذب بیشتر

ویتامین D یکی از مهم ترین و لازم ترین ویتامین هایی است که بدن به آن احتیاج دارد. وجود ویتامین D در بدن سبب می شود تا کلسیم و فسفر لازم بدن به خوبی جذب شده و در نتیجه از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می شود. لازم به ذکر است که بهترین منبع طبیعی برای دریافت ویتامین D آفتاب است که به صورت رایگان در اختیار همگان قرار دارد، اما اگر ششما با توجه به تشخیص پزشک ملزم به مصرف قرص ویتامین D هستید، بهترین زمان برای مصرف آن به شما برای مصرف این توصیه می شود که در میام و عده های غذایی است. یکی از ویژگی های ویتامین D این است که حلال در چربی است به همین دلیل توصیه می شود تا به همراه غذا و در عده های غذایی میل شود.

ویتامین A از جمله ویتامین های است که بسیاری از افراد نسبت به آن کمبود دارند. ویتامین A در کماز ویتامین های بدن در کنار تمام ویتامین های بدن

گروه تغذیه و سلامت - به گفته متخصصان ویتامین های مورد نیاز بدن، برای جذب بیشتر باید در زمان مناسب خود مورد استفاده قرار بگیرند. امروزه بسیاری از افراد به دلیل نداشتن برنامه غذایی مناسب و حساسیت به مصرف برخی از مواد غذایی، هنگام مراجعه به پزشک ملزم به مصرف برخی از قرص های ویتامین در طول روز هستند تا جایگزینی برای جذب ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز باشد، اما مسئله ای که بسیاری از افراد با آن روبرو هستند زمان مناسب مصرف ویتامین ها در طول روز است تا مقدار بیشتری از این ویتامین ها جذب بدن شود.

قرص آهن در بین افراد بیشتر بانوان با مسئله کمبود ویتامین آهن روبرو هستند که می تواند عوارضی مانند ریزش مو، سرگیجه و خستگی های مفرط برای فرد به همراه داشته باشد و ممکن است هنگام مراجعه به پزشک برای جبران این نیاز، قرص آهن و فولیک اسید را دریافت کند که در اینجاست زمان مصرف این داروها از اهمیت بالایی برخوردار است که بهترین زمان برای مصرف قرص آهن یک یا دو ساعت پس از مصرف غذاست، زیرا



# خواص شگفت انگیز گردو؛ از کاهش وزن تا درمان صرع

فسفر: تنها یک درصد از بدن ما را فسفر تشکیل می دهد، عمدتاً این ماده در استخوان ها یافت شده و از اهمیت بالایی برخوردار است. منگنز: منگنز اکثراً در مغزها، غلات کامل، میوه و سبزیجات یافت شده و جزو بیشترین و مهم ترین مقدار ماده معدنی در آن ها به شمار می آید. اسید فولیک: اسید فولیک که با نام فولات و ویتامین B9 شناخته می شود نقش مهمی در دوره بارداری دارد، عدم وجود این ماده در دوره بارداری موجب تولد ناقص نوزاد می شود.

خواص درمانی گردو را بشناسید ۱- این میوه حاوی اسیدهای چربی امگا ۳ است که در کاهش کلسترول خون نقش مهمی دارد. ۲- گردو موجب سلامت قلب و

گروه تغذیه و سلامت - گردو یکی از مقوی ترین انواع مغزهاست و مصرف آن باعث درمان بسیاری از بیماری ها خواهد شد. گردو، میوه تک اندامی که از درخت گردو رشد کرده و منبع مفیدی از چربی، فیبر و پروتئین است. درختان این میوه در بومی شرق آمریکا شمالی یافت می شود، امروزه می توان در چین، ایران و ایالات متحده در کالیفرنیا و آرژانتین نیز کاشته می شود. گردو هم به صورت خام و هم پخته و با نمک یا نمک موجود است. این خوراکی بر خاصیت حاری منگنز، مس، منیزیم، فسفر، ویتامین B9 و آهن است.

مس: وجود مس در این میوه منبع مفیدی برای تقویت سلامت قلب و عملکرد اعصاب است. ویتامین E: ویتامین E برای جلوگیری از افزایش سرطان در بدن توصیه می شود.

# خواص کاسنی؛ از ماسک ضد جوش و آگزما تا درخشان شدن پوست

بار (صبح، ظهر، عصر) پوست را با آن ماساژ دهید. درمان مشکلات پوستی با عرق کاسنی متخصصان پوست می گویند عامل اصلی ایجاد بسیاری از جوش های گرمی و بدن غلبه گرمی مزاج و مصرف سرد است و با مصرف آن طبع فرد معتدل شده و جوش های ناشی از گرمی درمان می شود.

پوستتان را با کاسنی شفاف کنید متخصصان طب سنتی برای شفاف کردن پوست توصیه می کنند که سه قاشق غذا خوری از آب کاسنی له شده را با ۲ قاشق غذا خوری عسل مخلوط کرده و روزی سه بار آن را بمالید.

گروه تغذیه و سلامت - فواید کاسنی برای پوست صورت بی شمار است که برخی از آن ها را طی گزارش پیش رو در اختیار شما می گذاریم. کاسنی یک گیاه خاصیت با گل های آبی و ارغوانی است که به صورت پرتکه در نواحی مختلف از جمله منطقه آذربایجان و مناطق کوهستانی خراسان رشد می کند. طبع این گیاه سرد است که هنگام گرمی بدن با متعادل می کند و از نظر طب سنتی فواید فراوانی برای بدن دارد. برای درمان بسیاری از جوش های صورت باید کبک را پاکسازی کرد زیرا منشأ بسیاری از جوش های صورت گرمی و حرارت بدن و یا کثیف شدن خون است. زمانی که کبدتان را پاکسازی کردید صورت تمام به تپج آن شفاف و بدون لک و جوش می شود. کاسنی، بهترین درمان برای

گروه تغذیه و سلامت - تحقیقات اخیر محققان نشان می دهد احتمال ابتلا به آلرژی در متولدین برخی از فصول سال نسبت به دیگران بیشتر است.

# احتمال ابتلا به آلرژی در متولدین کدام فصل بیشتر است؟

انگلیس یک نفر به آگزما مبتلا می شود. این عارضه باعث خشک شدن، خارش، قرمزی و ترک خوردن پوست می شود. کودکانی که از آگزما رنج می برند اغلب سطح بالای از بی باکتری مضر به نام استافیلوکوکوس در روی پوست خود دارند که توانایی آن ها را در مقابله با آئرن ها یا عوامل بیماری زا مختل می کند.

گروه تغذیه و سلامت - تحقیقات اخیر محققان در دریانند کودکانی که در فصل پاییز به دنیا می آیند بیشتر مستعد بیماری های مانند آسم و تب بچه هستند.

بیشترین تعداد بیماران آلرژیک را دارد و بیش از ۲۰ درصد جمعیت این کشور حداقل یک نوع آلرژی را دارند. جسیکا هوی یکی از محققان سلامت در آمریکا گفت: با



# چند ماده خوراکی که باعث هضم سریع تر غذا می شود

سیر که سبب نوشیدن ترکیب یک فنجان آب یک قاشق غذاخوری سرکه سبب پس از برخوردی می تواند به تسریع تر هضم شدن غذاهای که مصرف کرده اید و همچنین پاکسازی کبد به شما کمک کند.

ماست و توت هر چند که مصرف همزمان ماست با میوه های ترش برای بدن می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد، اما مصرف ماست با یونانی یا توت بعد از یک وعده برخوردی می تواند کمک کننده خوبی برای شما در هضم غذا باشد. ماست حاوی باکتری لاکتوباسیلوس است که برای بدن مفید است.

گروه تغذیه و سلامت - هضم نشدن غذا یکی از عوامل موثر در افزایش وزن و مشکلات معده است که با گنجاندن چند ماده خوراکی در رژیم غذایی می توان آن را رفع کرد. برخوردی یک نوع اختلال است که برخی افراد درگیر این اختلال هستند که عوامل مختلفی در بروز آن دخیل هستند؛ در اکثر مواقع زمانی که افراد دچار آسیتوز و عصبانیت هستند به دلیل ایجاد تغییرات در بدن فرد تمایلی زیادی به مصرف انواع خوراکی ها و غذا پیدا می کنند و در نتیجه دچار برخوردی می شوند و به دلیل آنکه حجم زیادی از مواد غذایی وارد معده شان شده احساس خوشایندی ندارند، بنابراین به دنبال راهکاری برای رفع این احساس

گروه تغذیه و سلامت - هضم نشدن غذا یکی از عوامل موثر در افزایش وزن و مشکلات معده است که با گنجاندن چند ماده خوراکی در رژیم غذایی می توان آن را رفع کرد. برخوردی یک نوع اختلال است که برخی افراد درگیر این اختلال هستند که عوامل مختلفی در بروز آن دخیل هستند؛ در اکثر مواقع زمانی که افراد دچار آسیتوز و عصبانیت هستند به دلیل ایجاد تغییرات در بدن فرد تمایلی زیادی به مصرف انواع خوراکی ها و غذا پیدا می کنند و در نتیجه دچار برخوردی می شوند و به دلیل آنکه حجم زیادی از مواد غذایی وارد معده شان شده احساس خوشایندی ندارند، بنابراین به دنبال راهکاری برای رفع این احساس

# د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
گفتگو با استاندار کیش در خصوص برنامه های توسعه منطقه آزاد کیش در راستای اجرای طرح های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**مدف**  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**دیپلومای پیش**  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**منتخب**  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**آرامش**  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**سوق**  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.  
گزارش ویژه: وضعیت اقتصادی کیش در آستانه رونق گرفتن پروژه های عمرانی و اقتصادی.

**اقتصاد کیش**  
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
روزنامه