

پرسش و پاسخ

تجویز دارو، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فیهیمی

متخصص طب سنتی

❖ **فرزندم دچار اسهال و استفراغ شده است و میل به غذا ندارد. بوی بدی در دهانش احساس می‌کند که اشتهايش را از بین برده است. پیشنهاد شما چیست؟**

برای این که از بوی تعفن و آزار دهنده دهان راحت شوند از کفلمه یا کپلمه استفاده کنید. کفلمه ترکیبی از نعناع، پونه و ترخون می‌باشد. باید یک قاشق مرباخوری از پودر شده و مخلوط این سه گیاه را در کف دست قرار دهید و کمی آب به آن بزنید به صورتی که خیس شود و میل کنید. کفلمه را در دوبار، نیم ساعت قبل و نیم ساعت بعد از غذا مصرف کنید. این کار تا حد زیادی بوی تعفن دهان را از بین می‌برد. این افراد دچار آروغ‌های بودار و متعفن می‌شوند که این موضوع بسیار آزار دهنده است و افراد می‌توانند در زمان دفع آروغ بینی‌شان را بگیرند تا هوایی که از دستگاه گوارش خارج می‌شود، از طریق دهان دفع شود. با نگهداشتن بینی باعث می‌شوند که گیرنده‌های بویایی فعال نباشند و عملاً خود فرد بوی ناخوشایند متصاعد شده را احساس نکند.

زیبایی

خدا حافظی با سیاهی و گودی زیر چشم



شاید بزرگ‌ترین دغدغه خانم‌های عینکی این حلقه‌های سیاه زیر چشم باشد که باعث خسته و بیمار نشان دادن چهره‌شان می‌شود. البته این مسئله تنها افراد عینکی را درگیر نکرد و بیشتر خانم‌ها هم از آن شکایت دارند.

در کمال تعجب باید بدانید به اعتقاد بیشتر متخصصان چشم، ثابت نشده است که استفاده از عینک استاندارد موجب تغییر حالت چشم‌ورنگ پوست اطراف آن می‌شود و عوامل دیگری موجب بروز این عارضه در افراد است. اگر می‌خواهید تا حدودی از شر این حلقه‌های سیاه خلاص شوید تا پایان این مطلب همراه ما باشید.

❖ خواب شبانه منظم داشته باشید. اگر الگوی خواب شما نامنظم است و خواب کافی ندارید فکری اساسی کنید و شرایط خود را تغییر دهید. چرا که نداشتن خواب شبانه هفت تا هشت ساعت موجب کاهش جریان خون و در نتیجه خستگی و سیاهی دور چشم می‌شود. سعی کنید در هنگام خواب سر را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید. کار طولانی مدت با رایانه و مطالعه در نور کم هم گودی زیر چشم را تشدید می‌کند.

❖ کم‌خونی خود را درمان کنید. به گفته متخصصان، اثر و بعد از آن کمبود آهن به ویژه در بانوان مهم‌ترین علت سیاهی دور چشم است. خانم‌ها به خصوص دختران جوان در زمان عادت ماهانه سیاهی دور چشم‌شان بیشتر می‌شود.

❖ آرایش خود را قبل از خواب پاک کنید. بعد از داشتن روزی پر مشغله یکی از سخت‌ترین کارها قبل از خواب برای خانم‌ها پاک کردن خط چشم و ریمل و به طور کلی آرایش چشم است. برای راحت‌تر شدن این کار در اولین فرصت یک پاک‌کننده مخصوص آرایش چشم طبق نظر متخصص پوست خریداری و مصرف کنید.

❖ آلرژی و گرفتگی بینی را درمان کنید. بینی گرفته، رگ‌های اطراف سینوس را بزرگ‌تر و سیاه‌تر می‌کند و موجب تیرگی دور چشم می‌شود. افزون بر این آلرژی و حساسیت طولانی مدت هم بر گودی و سیاهی چشم تاثیر گذار است.

❖ به میزان کافی آب بنوشید. مصرف آب علاوه بر حفظ طوبت بدن به تسکین تیرگی دور چشم کمک می‌کند. چرا که وقتی آب بدن کم می‌شود بدن به عنوان یک مکانیسم دفاعی آب ذخیره می‌کند و این آب موجب پف زیر چشم می‌شود.

❖ استرس را تا آن‌جا که کنید تا خوابی راحت و پوستی سالم داشته باشید.

❖ مواد غذایی سالم و طبیعی بخورید. از مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه و حاوی آنتی اکسیدان غافل نشوید. کمبود ویتامین B12 و سیاهی دور چشم را بیشتر می‌کند.

❖ به نوع لوازم آرایشی و بهداشتی خود دقت کنید. کرم ضد آفتابی که خریداری می‌کنید نباید حاوی مواد سوزاننده پوست دور چشم‌تان باشد.

❖ صابون شست و شوی صورت اسیدی یا قلیایی هم استفاده نکنید.

زود خوابیدن و شانس خوب «پدر» شدن!

ناباروری مردان مشکل پیچیده‌ای است که نیاز به بررسی عوامل متعدد دارد و یکی از آن‌ها داشتن خواب کافی و به موقع است



آقایان

مردانی که پیش از ساعت ده و نیم شب به خواب می‌روند، شانس بیشتری برای «پدر شدن» دارند زیرا کمبود خواب تاثیر منفی بر قدرت باروری می‌گذارد. محققان دانمارکی به تازگی دریافتند خوابیدن زود هنگام مردان در شب، احتمال باروری را به طور جدی افزایش می‌دهد زیرا در این صورت «کیفیت» اسپرم چهار برابر بهتر از زمانی خواهد بود که مردان دیر می‌خوابند. شمار اسپرم‌اتوزوئید‌ها هنگام خوابیدن پیش از ده و نیم شب

۲/۷۵ درصد بیشتر از خوابیدن پس از این زمان و عادت مرسوم دیر خوابیدن است. همچنین سلامت اسپرم‌ها در قدرت باروری مردانی که کمتر از هفت ساعت در طول شب می‌خوابند، تا یک ششم کاهش می‌یابد. زمان خوابیدن از آن‌رو اهمیت دارد که خواب شبانه نقش اساسی در تولید هورمون‌های بدن دارد. استرس ناشی از کم‌خوابی می‌تواند زمینه‌ساز التهاب، تحلیل سیستم ایمنی بدن همچنین آسیب به اسپرم‌اتوزوئید‌ها و در نتیجه قدرت باروری می‌شود. در ادامه به عوامل کاهش ناباروری مردان و نظر کارشناسان می‌پردازیم:

نودلر، پزشک متخصص غدد و ناباروری بیمارستان شهر هوستون می‌گوید: «فکر می‌کنم قرار گرفتن مردان در معرض هر گونه عامل استرس‌زا مانند اتاق خواب پر سر و صدا... می‌تواند قدرت باروری مردان را کم کند. عوامل استرس‌زا می‌تواند اضطراب‌های خفته را آشکار کند و زمینه بروز مشکلات خواب و باروری را فراهم کنند.»

آنان عواملی مشخص به کیفیت اسپرم آسیب می‌زنند مانند سن، سیگار

زمینه هستند. دکتر خوزه پاسندبرگ، استاد مدرسه پزشکی دانشگاه میدلزبور و سرپرست این مطالعه گفت: «خوابیدن پس از نیمه شب و استراحت ناکافی، میزان آنتی‌بادی ضد اسپرم را که توسط سیستم ایمنی بدن تولید می‌شود، افزایش می‌دهند.»

❖ **آرامش جزو ضروری افزایش باروری**

محققان دانشگاه سئول معتقدند، قدرت باروری مردانی که در اتاق‌های پر سر و صدا می‌خوابند کمتر است. دکتر جیمز

سلامت

چگونه آرسنیک برنج را کاهش دهیم؟



به گفته کارشناسان، برنج قهوه‌ای حاوی آرسنیک بیشتری است. برنج‌هایی که در فصل کم‌آب سال محصول داده است به دلیل استفاده از آب‌های آلوده برای آبیاری آن به احتمال بیشتر به آرسنیک آلوده است. برای شست و شوی برنج پیشنهاد می‌شود پنج بار به حجم برنج آب اضافه کنید و سپس برنج را شست و شوی و شست و شوی در آب می‌شود. برنج آرسنیک نصف می‌شود حتی توصیه می‌شود برنج را یک شبانه روز در آب خیس کنید.

❖ **بهترین روش برای پخت برنج**

بهترین روش پختن برنج حاوی آرسنیک بالا به شرط خیس کردن آن این روش است که تا زمانی که آب آن کاملاً شفاف شود آن را شست و شوی. بعد از شست و شوی برنج را برنج آب اضافه کنید و اجازه دهید بجوشد و سپس آبکش کنید.

آرسنیک عنصر سمی است که در بافت‌های گیاهی و جانوری یافت می‌شود و برنج جزو محصولات گیاهی است که با قابلیت جذب بالای آرسنیک

احتمال آلودگی بیشتری دارد. این عنصر بر سلامت انسان تاثیر سوء دارد و باعث انواع سرطان، تنگی رگ‌های خونی، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ می‌شود. موضوع افزایش دریافت آرسنیک وقتی مهم می‌شود که بخش عمده‌ای از رژیم غذایی ما را تشکیل می‌دهد و پایه غذایی کودکانمان را بیشتر بر اساس مصرف پوره و حریره برنج تعریف می‌کنیم و از طرفی نمی‌دانیم که برنج مصرفی ما چه میزان آرسنیک دارد اما می‌توان با روش‌هایی میزان آرسنیک را کاهش داد از جمله: شست و شوی برنج با آب تمیز و اطمینان از این که آب حاوی آرسنیک اضافه نباشد.

❖ ابتدا سیب زمینی را آب‌پز کرده و رنده می‌کنیم سفیده تخم مرغ و زرده را از هم جدا و سفیده را با بکینگ پودر خوب هم می‌زنیم تا حسابی پف کند.

❖ زرده را با نمک هم بزنی تا خوب غلیظ شود، سپس زرده، سفیده و سیب زمینی رنده شده را به همراه نمک، فلفل و روغن و زعفران خوب مخلوط می‌کنیم و بعد در ظرفی نجسب و در دار بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کاملاً مغز پخت شود در ادامه سبزی‌های کوکورا خوب شسته و ضد عفونی و خوب ساطوری می‌کنیم.

❖ تخم مرغ‌ها را به همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه، روغن و بکینگ پودر خوب مخلوط می‌کنیم و زمانی که کوکوی سیب زمینی کاملاً پخته شد مایع کوکوسبزی را روی آن قرار دهید و با حرارت ملایم صبر می‌کنیم تا



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

کوکوی ۲ رنگ برای همه ذائقه‌ها



- ❖ سیب زمینی - یک کیلوگرم
- ❖ تخم مرغ - ۱۳ عدد
- ❖ نمک - ۱۲ گرم
- ❖ فلفل قرمز - ۲/۵ گرم
- ❖ بکینگ پودر - ۳ گرم
- ❖ زردچوبه - ۳ گرم
- ❖ روغن مایع - ۱۵۰ گرم
- ❖ زعفران حل شده در آب جوش - نصف استکان

❖ کوکوی سبزی هم پخته شود.

❖ زمانی که کوکوی سبزی نیز کاملاً پخته شد به وسیله بکینگ پودر خوب هم می‌زنیم تا حسابی پف کند.

❖ زرده را با نمک هم بزنی تا خوب غلیظ شود، سپس زرده، سفیده و سیب زمینی رنده شده را به همراه نمک، فلفل و روغن و زعفران خوب مخلوط می‌کنیم و بعد در ظرفی نجسب و در دار بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کاملاً مغز پخت شود در ادامه سبزی‌های کوکورا خوب شسته و ضد عفونی و خوب ساطوری می‌کنیم.

❖ تخم مرغ‌ها را به همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه، روغن و بکینگ پودر خوب مخلوط می‌کنیم و زمانی که کوکوی سیب زمینی کاملاً پخته شد مایع کوکوسبزی را روی آن قرار دهید و با حرارت ملایم صبر می‌کنیم تا