

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جواد حسین پور

متخصص طب سوزنی

● آیا با طب سوزنی می‌توانیم لاغر شویم
و اگر امکان پذیر باشد تقریباً چقدر زمانش طول می‌کشد؟

طب سوزنی برای کاهش وزن بسیار کمک کننده است. مدت زمانی که شما می‌توانید کاهش وزن پیدا کنید بستگی به شاخص‌های زیادی دارد، برای مثال آیا بیماری خاصی دارید یا نه، خودتان چقدر مصمم‌اید که وزن کم کنید، داروی خاصی مصرف می‌کنید یا نه...

● آیا وارد شدن سوزن‌ها به بدن در زیادی دارد؟

احساس سوزش که ممکن است همراه با گرمای خفیف باشد (در صورتی که به نقاط درست طب سوزنی برسیم احساس می‌شود که موقتی است) در اصطلاح طب سوزنی به آن دی چی (DeQi) می‌گویند. شبیه کشیدن و گرفتن سوزن در بدن است که توسط بیمار و درمانگر احساس می‌شود (شبیه افتادن قلاب ماهی گیری به دهن ماهی). در به ضخامت و کیفیت سوزن هم ارتباط دارد.

سلامت

ترمیم زخم با عسل



نتایج مطالعات نشان می‌دهد، عسل اثر قابل ملاحظه‌ای در درمان و جلوگیری از زخم دارد و دارای اثر ضد باکتریایی و کاهش دردهای مفصلی است. عسل یکی از بهترین مواد غذایی است که حاوی بیش از ۱۸۰ ماده شامل آمینو اسید، موم، اسانس، رنگدانه و اجزای طعم‌دهنده است و بر اساس گیاه مورد مصرف حاوی ویتامین C، نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین، پنتوتنیک، پیریدوکسین و املاح معدنی است. مقدار ویتامین C عسل، سه برابر بیشتر از پلاسماست که نقش تغذیه‌ای بر بافت در حال بازسازی دارد. توانایی عسل در فرونشاندن التهاب مربوط به توانایی آن در فرونشاندن رادیکال‌های آزاد است. آنتی اکسیدان‌ها مانع تشکیل رادیکال‌های آزاد می‌شوند و مسئول اثرات ضد التهابی عسل هستند.

آیا شما هم معتاد به فست فود هستید؟

این روزها متخصصان از اعتیادی جدید خبر می‌دهند؛ اعتیادی که در کمین بسیاری از ماست!

شیوا رضایی | روزنامه نگار

تغذیه

مطالعات جدید نشان می‌دهد که برخی مواد غذایی خاصیت اعتیادآوری دارند. از جمله این مواد غذایی اعتیادآور می‌توان به فست فودها، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های گازدار اشاره کرد. البته

✓ به سولات زیر پاسخ دهید. اگر پاسخ شما به بیشتر این سوالات مثبت است، پس بهتر است زودتر فکری برای اعتیاد خود کنید.

✓ هوس مصرف این مواد غذایی گاه و بیگاه سراغ شما می‌آید. گاهی حتی بعد از خوردن غذا و زمانی که سیر هستید، با خود فکر می‌کنید خوردن تکه‌ای مرغ سوخاری یا یکی دو برش پیتزا می‌چسبد!

✓ وقتی سراغ این مواد غذایی می‌روید، نمی‌توانید میزان خوردن خود را مدیریت کنید و اغلب بیشتر از میزانی که ابتدا قصدش را داشتید، می‌خورید.

نگاهی کوتاه به مستندی که دنیار اتکان داد فست فودها با بدن ما چه می‌کنند؟

وقتی از مضرات خوردن مداوم فست فودها حرف می‌زنیم، دقیقاً از چه می‌گوییم؟ شاید یکی از بهترین پاسخ‌ها به این سوال را بتوانیم در مستند «بیش از حد چاقم کن»، محصول ۲۰۰۴ آمریکا، بیابیم. اسپار لاگ، تهیه کننده این مستند، در یک اقدام افراطی تصمیم می‌گیرد به مدت یک ماه، صبح، ظهر و شب فست فود بخورد. پیش از آغاز این زمان، او ابتدا به دکتر مراجعه می‌کند و وضعیت سلامت جسمی و روانی او به شکلی دقیق ارزیابی می‌شود. بعد از اتمام این دوره یک ماهه نیز تمامی این ارزیابی‌ها تکرار می‌شود.

● ۱۰ کیلو اضافه وزن در یک ماه!

نتیجه این یک ماه فست فود خوردن برای جناب اسپار لاگ، عبارت است از: افزایش وزن به میزان تقریبی ۱۰ کیلو گرم، افزایش کلسترول و افزایش در صدمات چربی بدن که همه این



درباره چربی این موضوع صحبت‌های زیادی تا به امروز انجام شده اما هنوز دلایل آن کاملاً روشن نشده است. دلیل آن هر چه باشد، تا وقتی ما این اعتیاد را درون خودمان شناسایی نکنیم، نمی‌توانیم فکری برای ترک آن انجام دهیم اما نشانه‌های اعتیاد به برخی مواد غذایی مانند فست فودها چیست؟

✓ داده‌اید.
✓ بسیاری از مواقع میزان واقعی مصرف خودتان از این غذاها را از بقیه پنهان می‌کنید و درباره دفعات خوردن فست فود یا نوشابه به دیگران دروغ می‌گویید.

✓ تا به حال بارها تصمیم گرفته‌اید که میزان مصرف فست فودها را کاهش دهید اما هر بار شکست خورده‌اید.
● چند نکته برای آغاز ترک این اعتیاد

✓ از نزدیک رستوران‌های محبوب‌تان کمتر عبور و ایلپیکیشن‌های سفارش غذا را از روی گوشی خود پاک کنید.

(راستی در آشپزی امروز یک کالباس خانگی سالم را معرفی کردیم)

چرب دریافت می‌کند اما این تمام ماجرا نیست چرا که تغییرات خلق و خو یکی دیگر از موضوعاتی است که مصرف مداوم فست فود می‌تواند ایجاد کند؛ تجربه خستگی مداوم و علائم شبه افسردگی، تغییرات خلق و خو و سردردهای همیشگی از دیگر نتایج مصرف مداوم فست فود برای این مستند ساز بوده است. شاید با خود بگویید خب من که هر روز سه وعده فست فود نمی‌خورم! درست است میزان مصرف بسیاری از ما پایین‌تر از این حرف‌هاست اما یادتان باشد مصرف فست فود اگر تبدیل به عادت شود، به هر صورت میزانی از عوارض را به دنبال خواهد داشت. حالانه ۱۰ کیلو اضافه وزن طی یک ماهه کمی اضافه وزن، کمی افزایش کلسترول، کمی افزایش فشار خون و البته کمی مشکلات قلبی - عروقی در طولانی مدت، می‌تواند ارمان مصرف عاداتی فست فود برای هر یک از ما باشد.



موارد به معنی دوبرابر شدن احتمال بیماری‌های قلبی و ایست قلبی است. به علاوه این مستند ساز در پایان ماه تشخیص کبد

ترفندها

فاطمه قاسمی

مترجم

تمیز کننده همه کاره!

پاک‌کننده شیشه در دهه ۳۰ اختراع شد. ابتدا اغلب به رنگ سفید و آبی روشن ارائه می‌شد و بعد بار ابرج‌های مختلف و به شکل اسپری برای راحتی هنگام استفاده وارد بازار شد. اگر چه به طور خاص و به منظور پاک‌کنندگی و برق انداختن شیشه و بلور عرضه می‌شود اما در حقیقت کاربردهای متفاوت و کمتر شناخته شده‌ای هم دارد که احتمالاً شما را غافل گیر خواهد کرد. در این مطلب به ویژگی‌های دیگر این محلول پر طرفدار می‌پردازیم:

● به جای حشره کش

اگر محلول شیشه‌شوی شما حاوی آمونیاک باشد، حشره کشی مناسب برای دفع حشرات موزی نیز خواهد بود بنابراین می‌توانید به جای استفاده از اسپری‌های حشره کش با بوی آزار دهنده از این محلول استفاده کنید. حتی می‌توانید آن را اطراف درها و پنجره‌ها اسپری کنید و از ورود حشرات به داخل اتاق‌ها جلوگیری کنید.

● پاک‌کننده زبور آلات

احتمالاً پیش از این نمی‌دانستید که با استفاده از این محلول می‌توانید زبور آلات خود را مثل روز اول برق ببندازید. البته قبل از هر چیز مطمئن شوید آمونیاک و الکل موجود در شیشه‌شوی به زبور آلات شما صدمه‌ای نمی‌زند. دقت کنید این محلول بیشتر از دو دقیقه روی شیء مورد نظر باقی نماند و فوری آن را بشوید و خوب خشک کنید. شیشه پاک‌کن را روی پارچه یا مسواک اسپری و از آن برای تمیز کردن نقره استفاده کنید، با این کار نقره شما درخشان خواهد شد.

● چربی‌زد

این محلول به دلیل برخی از ترکیباتش می‌تواند چربی‌زدای خوبی باشد. چربی روی گاز و کابینت آشپزخانه، قابلمه‌ها، ظرف‌ها و بدنه خودروی شما، به راحتی باین محلول تمیز می‌شود. فراموش نکنید بعد از استفاده، محل را به طور کامل با آب شست و شو دهید تا اثری از آن باقی نماند.

● براق‌کننده موزاییک

باحل کردن مقداری از مایع شیشه‌شوی در آب، کف خانه با جنس گرانیت و مرمر را هم می‌توانید براق کنید. برای کفپوش‌های چوبی یا کفپوش‌هایی که در برابر آمونیاک آسیب‌پذیر هستند، هرگز از این روش استفاده نکنید. رقیق شده این محلول در آب برای برق انداختن کاشی‌های حمام و آشپزخانه هم مفید است.

● لکه‌بر

برای پاک کردن لکه‌هایی همچون لکه گوجه‌فرنگی و خون از روی لباس‌ها و روکش مبل به شرط این که از جنس پشم و ابریشم نباشد، موثر است. از این محصول برای ضد عفونی و از بین بردن باکتری‌ها در اسباب‌بازی بچه‌ها هم می‌توانید استفاده کنید.

منبع: stepthhealth

بانوان

کیف آرایشی تان را پاک‌سازی کنید

● ریمل | خطرناک‌ترین لوازم آرایشی

ریمل فاسد بوی گاز و تبیل می‌دهد و روی مژه‌ها به سختی می‌نشیند. این ماده آرایشی محل زندگی انواع باکتری‌هایی است که در محیط گرم و تاریک جا خوش کرده‌اند و باعث عفونت‌های چشمی می‌شوند.

● کرم پودر | عامل پوست ملتهب

تغییر رنگ و بوی کرم پودر، اولین نشانه فساد آن است، بهتر است کرم پودر را در محیط خشک و خنک نگهداری کنید تا کیفیت اش حفظ شود. یادتان باشد که وقتی کرم پودر روغن پس می‌دهد یا سفت می‌شود باید حتماً دور انداخته شود.

● رژ لب را با کسی شریک نشوید

در رژ لب‌هایی وجود ندارد بنابراین دیرتر فاسد می‌شود اما اگر به تازگی بیمار بوده‌اید بهتر است آن را دور بیندازید. هیچ گاز رژ لب خود را به کسی قرض ندهید یا از رژ کسی استفاده نکنید چون احتمال انتقال بیماری زیاد است.

فاطمه معینی

خانم‌ها بخشی از بودجه ماهانه خود را به لوازم آرایشی و زیبایی اختصاص می‌دهند و به دلیل دلبستگی به لوازم آرایشی خود، دوست ندارند هیچ کدام را دور بیندازند اما باید بدانید بعد از مدتی این مواد آرایشی، کیفیت خود را از دست می‌دهند و دشمن سلامت و زیبایی شما می‌شوند.

مدت زمان استفاده از محصولات معمولاً روی کالا درج می‌شود و برچسب شبنم تا حدودی به مصرف کننده کمک می‌کند تا از زمان تولید، انقضای محصولات و قاقاق نبودن آن مطلع شود اما هنوز هم خیلی از محصولات آرایشی برچسب ندارند.

رنگ بعضی از لوازم آرایشی حتی بعد از فرارسیدن تاریخ انقضا هم تغییر نمی‌کند اما بیشتر آن‌ها مثل رژ لب و کرم پودر هم معمولاً پس از مدتی بوی روغن اشباع شده می‌دهند. محصولات پودری نیز خشک می‌شود و بافتشان تغییر می‌کند.

● طول عمر محصولات آرایشی:

رژ و مداد لب: یک سال	لوسیون بدن: ۱۲ ماه
کرم پودر: ۱۲ ماه	کرم صورت: کاسه‌ای ۹ ماه، کرم تیوپی ۱۲ ماه
ریمل مژه و ابرو: ۵ ماه	لاک ناخن: ۲-۳ سال
رژگونه: ۲-۳ سال	پوشاننده سیاهی دور چشم: ۶ ماه
سایه چشم: ۲-۳ سال	کرم روز و شب: ۹-۶ ماه
پنکک: ۲-۳ سال	پاک‌کننده آرایش چشم و صورت: ۹ ماه
مداد ابرو: ۲ سال	اسکراب و لایه بر دارها: ۹ ماه
ژل دوش و شامپو: ۲-۳ سال	ماسک‌های صورت: ۹ ماه



غذای اصلی

کالباس خانگی، خوشمزه و سالم



- بیخ: ۵ قالب کوچک
- نمک و فلفل: به میزان دلخواه
- جوز هندی: یک چهارم قاشق مربا خوری
- میخک: ۳ عدد
- زنجبیل: نصف قاشق مربا خوری
- ۲ عدد سینه مرغ چرخ شده
- قارچ و هویج پخته و خرد شده
- آرد: ۳ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری
- سیر: ۲ حبه

اگر طرفدار کالباس هستید اما از کیفیت و بهداشت محصولات آماده بیرون مطمئن نیستید، با ما همراه شوید تا بتوانید کالباسی خوشمزه و سالم در خانه تهیه کنید.

● ادویه‌ها را آسیاب و با آرد مخلوط کنید. سینه مرغ را همراه سیر چرخ کنید. ● مرغ چرخ شده، روغن مایع و ادویه‌ها را داخل غذا ساز بریزید. ● هر چند دقیقه یک بار یک تکه بیخ به غذا ساز اضافه کنید تا بیخ خوب خرد و مخلوط شود. ● قارچ و هویج را به مخلوط اضافه کنید و با قاشق هم بزنید.

● مخلوط را داخل فویل یا کیسه پلاستیکی مقاوم به حرارت بریزید و خوب فشار دهید تا هوایی داخل آن باقی