

انجمن دندان پزشکی آمریکا به مردم توصیه می‌کند مسواک خود را (یا در مسواک های بقی، سر آن را) هر سه ماه یک بار تعویض کنند. اما برخی دندان پزشکان معتقدند این زمان تعیین شده برای همه افراد مناسب نیست. این دندان پزشکان می‌گویند در حقیقت، این مسئله به تعداد دفعات استفاده شما از مسواکتان بستگی دارد. شما می‌توانید با توجه به ظاهر مسواکتان بعد از مدتی استفاده، این موضوع را تشخیص دهید. وقتی موهای مسواک شروع به خم شدن می‌کند، در حقیقت مسواک دیگر دندان هایتان را به طور مؤثر تمیز نمی‌کند.

بیماری‌های قلبی مادرزادی را جدی بگیرد

گرچه ۸۰ درصد بیماری های مادرزادی قلب به سادگی قابل درمان است، اما به گفته محققان بسیاری از این بیماری ها دلیل شناخته شده ای ندارد. مادران معمولاً از نتیجه برخی اعمالی که در دوران حاملگی انجام می دهند و به ایجاد برخی مشکلات و اختلالات برای قلب نوزاد منجر می شود، غافلگیر می شوند. با این حال در بسیاری از موارد هیچ چیز نامی توان به نقص و اختلالات ایجاد شده در قلب نیست داد.

برخی مشکلات قلبی در بعضی اعصاب خالوده
 خرم می دهد بنابراین ممکن است ارتباطات تنگی
 های برخی از بیماری های مادرزادی قلب وجود
 داشته باشد. بر دیگر از بیماری های مادرزادی
 قلبی به دلیل بیماری های مادر در دوران حاملگی
 استفاده می یابد. در هر حال در بیشتر مواقع
 تشخیص به وجود می آید. به هر حال در بیشتر مواقع
 تشخیص شده ای برای بیماری های مادرزادی
 وجود ندارد. این بیماری های مادرزادی تا یک درصد
 حاملگی ها رخ می دهد و تعداد کمی از این نوزادان
 زنده به دنیا می آیند.

در برخی بیماری‌های مادرزادی قلب، عمل جراحی باید زیر یک سال انجام گیرد تا تعیین زمان آن برهه‌ده‌ترشک است و خانواده‌ها نباید سلیقه‌ای رفتار کنند. اگر در مدت زمان تعیین شده مداخله‌ای لازم پزشکی انجام نشود متأسفانه برای کودکی که به‌سادگی بیمار است، تغییر درمان است، نمی‌توان کاری کرد. در ۱۰ سال اخیر امکانات برای عمل جراحی قلب



کودکان در کشور بسیار پیشرفت کرده است. در برخی از کشورهای دنیا در زمان بارداری سونوگرافی و اکوی جنین انجام می شود تا بیماری مادرزادی قلب بررسی شود. در برخی از کشورها نیز این بررسی ها اجباری و جزو مراقبت های بارداری است.

دکتر شهریار انوری فوق تخصص جراحی قلب، در این باره می گوید: سندروم داون، ازدواج های فامیلی،

باید و نبایدهای خوردن برف

ذیه و رژیم درمانی، در گفت و گو
 چهار کرد: هم اکنون به دلیل
 در آن پس از بارش برف، این
 کند از این رو خوردن برف از
 سجا که هم اکنون شرایط جوی
 شش برف هستیم، خوردن برف

می‌تواند عناصر موجود در هوا را وارد دستگاه گوارش کند که این موضوع باعث بروز بیماری‌های گوارشی و بیماری‌های دیگر خواهد شد. در زمان‌های قدیم خوردن برق به یک سنت تبدیل شده بود، اما باید توجه کنیم که در آن دوران هوا به این شدت آلوده نبود و بارش چندین باره بر ف در طول سال باعث می‌شد که میزان آلودگی هوا به شدت کاهش پیدا کند.

به دلیل این که آلودگی‌های ناشی از ذرات معلق موجود در هوا و همچنین عناصر فلزی که با بارش برف روی زمین می‌نشینند، می‌تواند بیماری افراد را تشدید کند.

وی گفت: ذرات معلق موجود در برف دارای سرب است که در صورت مصرف می‌تواند در درازمدت بیماری‌های عفونی و گوارشی ایجاد کند.

سوپ برش روسیه

شپزی من



| | |
|------------------|-----------------------------|
| ۸۰۰ گرم | گوشت ماهیچه |
| لازم | نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین |
| یک عدد | چندر |
| دو عدد | هویج |
| ۱۵۰ گرم | لوبیا سبز |
| یک عدد | پیاز |
| دو عدد | سیب زمینی کوچک |
| ۸۰۰ گرم | کلم برگ سفید |
| دو قاشق سوپ خوری | رب گوجه فرنگی |
| ۵۰ گرم | ماست |
| ۱۰۰ گرم | خامه |

گوشت را به قطعات درشت خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. سپس ادویه ها را بیفزایید و با مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا گوشت پخته شود. در ظرفی جداگانه، سبزیجات را با توجه به مدت زمان پخت به ترتیب تفت دهید، یعنی ابتدا چغندر را به صورت خالی خرد کنید، تفت دهید و به گوشت اضافه کنید. کمی بعد، هویج را خالی خرد کنید، کمی تفت دهید و به گوشت بیفزایید. سپس لوبیا و پیاز را با تفت خرد کنید، تفت دهید و به گوشت اضافه کنید. هنگامی که نیم پز شد، سبزی مینی و کلم خرد شده را نیز تفت دهید و بیفزایید. در پایان، رب گوجه فرنگی تفت داده را به سوپ اضافه کنید.

سوپ مواد که پخته شد، نمک را اضافه کنید. اکنون سوپ را در ظرف بکشید و ترکیب ماست و خامه را روی سوپ بریزید. برای سرو این سوپ، از خامه ترش استفاده می شود که به علت در دسترس نبودن آن، می توان از ترکیب ماست و خامه استفاده کرد.



پرسش و پاسخ
دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی - کانال تخصصی

س: من دچار اضافه وزن هستم. می خواستم بدانم چه کسانی بیشتر در معرض کبد چرب هستند؟

- ✱ افراد چاق
- ✱ افرادی که کاهش وزن ناگهانی دارند
- ✱ افراد سیگاری و الکلی
- ✱ افرادی که بی‌خی خوابیده دارند
- ✱ افرادی که خیلی فکر می‌کنند
- ✱ کسانی که کم‌راه می‌روند
- ✱ افرادی که زیاد نیندند و نمی‌خندند
- ✱ آن‌هایی که غذای سنگین می‌خورند
- ✱ اشخاصی که همراه غذا آب نمی‌نوشند
- ✱ افرادی که در طول روز آب کم می‌نوشند
- ✱ افرادی که آب زیاد می‌نوشند
- ✱ افرادی که آب جوش گرم می‌خورند

س: چه بیماری‌هایی از کبد چرب و ناسالم ایجاد می‌شود؟

- * کم کاری و پرکاری تیروئید
- * اگزما و کھیر، لک، کک و مک
- * ریزش مو
- * فشار خون و دیابت
- * بواسیر
- * کولیت عصبی

پیشنهادهای:

• خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرین، پر نمک و کنسروها
• مصرف وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر
• مصرف غذاهای خانگی
• مصرف نکردن غذاهای فست‌فود و چرب ستوران‌ها
• استفاده از غذاهای بخارپز و آب‌پز به جای سرخ کردنی‌ها و کباب
• استفاده از سبزی‌های تازه به‌ویژه سبزو رنگ‌نارنجی مثل خرفه، اسفناج
• ماهی و هویج ...
• مصرف تمام میوه‌های ترش و قرمز
• استفاده از مایه‌پز به جای گوشت قرمز
• مصرف منوش‌های خنک کننده کبد مثل چای ترش و میوه گل‌نستر
• استفاده متعادل از رب انار و آلوخارا در تمام غذاها، آش‌ها و سوپ‌ها
• مصرف غذاهای زرق‌به‌جای غذاهای غلیظ و حجیم
• استفاده از داروهای گیاهی به جای شیمیایی که باعث افت رافت حرارت
در کبد نمی‌شود.

نگه داشتن بدن در حالت پُل

تمرینات مبتنی بر وزن بدن (Bodyweight exercises) تمریناتی است که در آن با استفاده از وزن خود بدن ورزشکار، عضلات خاصی در بدن را تقویت می‌شود. کوچک کردن شکم تنها با یک غذای امکان پذیر نیست. در کنار داشتن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل، باید چند حرکت ورزشی را روزانه انجام دهید تا کوچک شدن شکم شماک کند و زودتر نتیجه بگیرید.

نحوه اجرا: «بند AB»، نگهداری مستعد، «تخته پایل»؛ این تمرین آسانی بسیاری دارد و بیشتر اوقات به طور نادرست اجرا می شود. برای اتمام پل به طور درست نوعی وضعیت فشاری را فرض کنید که به جای روی دست بودن روی زانوهای خود تکیه دارد. ران های شما باید نسبت به زمین موازی باشند، مفاصل رانی را روی زمین نگذارید این ها را بیش از حد از روی زمین بلند نکنید. روی عضلات شکم خود تمرکز و به آرامی شانه ها و بازو را روی زمین بلند کنید. برای مدت زمان معینی بدن را در این وضعیت نگه دارید. اگر اجرای این وضعیت برای شما بسیار ساده است بازوها را پاهای خود را هم از زمین بلند کنید. این کار موجب خواهد شد که بدن شما به طور کامل تحت فشار قرار بگیرد و به تمام مایچه های شکمی و پشت فشار مناسبی وارد شود.



تمیز کردن مایکروویو در ۳ دقیقه!

ریزه کاری ها
(دوشنبه ها)

تمیز کردن مایکروویو با توجه به قرار گرفتن مواد غذایی در آن بسیار ضروری است، در این مطلب به شما آموزش می دهیم با دو ماده غذایی به راحتی مایکروویو خود را از تمیزی رویه بنیازید. بیشتر افرادی که از مایکروویو استفاده می کنند، همواره با تمیز کردن آن مشکل دارند و آن را کاری طاقت فرسا و دشوار می دانند. در واقع فضای کوچک و وجود شکاف های فراوان در آن، تمیز کردن مایکروویو را دشوار می کند و به همین دلیل افراد در بیشتر اوقات تمیز کردن را به تعویق می اندازند تا حدی که دیگر تقریباً این کار ناممکن می شود. اما در این جا راهی بسیار ساده و از آن قیمت و در عین حال بسیار سریع را توضیح می دهیم تا از این طریق با آراش و بدون هیچ گونه نگرانی بتوانید مایکروویو خود را تمیز کنید. برای این کار به یک کاسه، مقداری آب و آب لیمو یا سرکه نیاز دارید. یکی از این دو ماده باید استفاده شود و بسیاری از افراد لیمو را به علت بوی خوب آن انتخاب می کنند اما به هر حال عملکرد هر دو مشابه است. برای این کار درون کاسه ای آب و لیمو را هم کرده و بپزید، به نثر است که لیمو تازه استفاده کنید. مقدار آن باید یک چهارم فنجان باشد یا اگر می خواهید آب خود لیمو را بگیرد و آن را در دمای نسبتاً بالا به مدت پنج دقیقه بپزید کنید. سپس به مدت ۳ تا ۵ دقیقه آن را در همان حالت بگذارید و بگذارید تا یخ آن کار خودش را انجام دهد.

باشگاه خبرنگاران

(دوشنبه ها)

