

پرسش و پاسخ

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

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

من در فوتبال دچار پارگی رباط صلیبی شدم اما عمل نکردم. الان بعضی وقت ها کنار زانو سوزش دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.

باتوجه به این که در پاسخ به چنین سوالی دانستن سن شما و مدت زمان آسیب دیدگی و اقداماتی که پس از آن انجام داده اید مهم است، در مرحله اول لازم است از روش های بازسازی و ترمیم رباط صلیبی کمک بگیرید. همچنین قرار دادن کمپرس سرد روی زانو، بستن و بانداز زانو و قرار دادن پادر فاصله مناسب از زمین هنگام نشستن می تواند باعث کاهش در دیا التهاب شود. معمولا در افرادی که در دزیادی ندارند با مراجعه به افراد متخصص، می توان بدون استفاده از عمل جراحی، زانو را درمان کرد اما در صورت همیشگی بودن درد به توصیه های زیر دقت کنید: ۱. توجه داشته باشید هم اکنون از انجام فعالیت های سنگین و ورزش های مختلف امتناع کنید چرا که احتمال می رود آسیب دیدگی رباط تشدید شود. ۲. با کمک افراد متخصص برای کاهش درد و آسیب دیدگی، از تمرینات تقویتی ایزو متریک (اعمال نیرو با عضله در مقابل یک مقاومت ثابت مانند دیوار) برای عضله چهار سر ران استفاده کنید. ۳. چنان چه مشغول انجام تمرینات بدنسازی هستید در روزی که تمرینات پار انجام می دهید، در حرکت اسکوات از فردی کمک بگیرید. همچنین در دستگاه پشت ران، در قسمت منفی حرکت که زانوی شما در حال باز شدن است، آن را به آهستگی و دقت باز کنید و مراقب باشید ضربه نزنید.

بانوان

پیامد برداشتن کیسه صفرا برای زنان باردار

محققان دریافتند برداشتن کیسه صفرا در طول بارداری موجب افزایش خطر زایمان زود هنگام می شود. از آن جا که ترشح هورمون پروسترون در زنان باردار بیشتر است، خطر ایجاد سنگ صفرا هم افزایش می یابد.

با کاشتن سبزی برای سبزه، از هدر رفت حبوبات و ۶ میلیارد لیتر آب جلوگیری کنید

امسال برای هفت سین، سبزی بکارید

سلامت



یک پای ثابت سفره هفت سین ایرانی ها، سبزه ای است که مادر خانواده از مدت ها قبل تدارک آن را دیده است و به دقت فراوان بذر سبزی یا دانه حبوبات را خیسانده و می کارد و سبزو تازه بر سفره هفت سین جامی دهد تا روز ۱۳ فروردین طی مراسمی

در طبیعت رها شود. سبزه هفت سین نشانه سرسبزی و شادابی زندگی است و هیچ دلیل عقلی وجود ندارد سبزه ای را که باز حمت فراوان و مصرف حبوبات و آب که این روز ها باید قدرش را بیشتر از همیشه بدانیم و در مصرف آن نهایت صرفه جویی را داشته باشیم، در طبیعت رها کنیم. برای این کار می توان نهال گیاهانی که آب کمتری

نیاز دارند، تهیه کرد و در روز طبیعت کاشت و برای سال ها شاهد رشد آن بود اما سبزه هفت سین را هم می توانید از بذر سبزی تهیه و از جوانه و سبزی آن بعد از شست و شوی کامل استفاده کنید و آن را به فرهنگ کاشت و مصرف سبزی طی سال در خانواده تبدیل کنید. ادامه مطلب را برای رسیدن به این هدف مطالعه کنید:

محافظت کنید. (نباید در این مدت بذر ها تحت تابش نور خورشید قرار گیرد.)

خیس بودن بذر ها در این مدت اهمیت زیادی دارد، حتما خیس کردن پارچه را فراموش نکنید. با وجودر طویت کافی و تاریکی مطلق، بذرها به تدریج جوانه می زنند. وقتی بذرها جوانه زدند، آن ها را در یک بشقاب گود بریزید و با دست پهن کنید به طوری که روی هم انباشته نشود. روز بعد پارچه را برادارید و بشقاب را در محل آفتابی قرار دهید. به تدریج سبزه ها سبز می شود و ر شدمی کند. در این مدت مرتب به آن ها آب دهید. هر بار موقع آبیاری، آب اضافه را که در زیر بشقاب جمع شده است، خالی کنید و آب تازه به آن دهید. (مراقب باشید ریشه جوانه ها حالت لیز شده نگیرد.)

روش سبز کردن سبزی

برای یک بشقاب از انواع سبزی، حدود ۵۰ تا ۱۰۰ گرم بذر کافی است. معمولا بذرها را باید در آب خیس کنید. بعد از یک شبانه روز، آن ها را لای یک پارچه مرطوب پیچید و در بشقاب قرار دهید. دقت داشته باشید نباید ظرف حاوی بذر، آب زیادی داشته باشد بلکه باید پارچه ای را آخیس کنید و روی بذرها قرار دهید. هر روز مقدار آبی روی پارچه بریزید و بذرها را به وسیله پارچه از نور

در ایران باستان دانه های گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، باقلا، نخود و کنجد را بر ستون های خشتی می کاشتند.



آب زیادی جمع نشود زیرا موجب پوسیدگی سبزه ها می شود. در مقابل نور آفتاب، سبزه ها به سرعت ر شدمی کنند.

سبزه عدس

دو تا سه هفته قبل از عید، داخل ظرف مقداری عدس بریزید و روی آن را با آب پر کنید و بگذارید چند روز در دمای اتاق بماند. عدس آب را به خود جذب می کند، هر روز آن را بررسی کنید تا اگر آب عدس تمام شده بود، باز هم به آن آب اضافه کنید. عدس را در آب غرق نکنید بلکه آب را روی عدس ها اسپری کنید تا مرطوب بمانند. پس از چند روز، یک دستمال پارچه ای را با آب نم دار کنید و روی عدس ها بگذارید. سپس در جایی نزدیک پنجره که دارای هوای معتدلی است (نه گرم نه سرد) قرار دهید. پس از این که عدس ها جوانه زدند، آن ها را به ظرف اصلی منتقل کنید. بعد از این که عدس ها کمی سبز شدند، می توانید دستمال را از روی آن ها بردارید. سبزه را همچنان آبیاری کنید (آب کشی و اسپری کردن آب).

کاشت ریحان

بذر ریحان را بین ۸ ساعت تا سه روز در آب نگه می داریم تا متورم شود. گلدان مناسبی را انتخاب و آن را با مخلوط خاک باغچه و خاک برگ تا ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی متر پر می کنیم. در زمان کاشت، ابتدا بذرها را از آب خارج و روی یک پارچه پارو ز نامه منتقل می کنیم تا نم آن ها گرفته شود. بذرها را احدا کثر در عمق یک سانتی متری، به صورت فاصله دار (فاصله بوته ها باید ۱۵ سانتی متر باشد) روی سطح خاک می پاشیم و روی بذرها

فراش چاپ

سر رسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴

آشپزی

میان وعده

نان پیراشکی



- وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری
- آرد - ۳ تا ۴ پیمانه
- آب ولرم - به میزان لازم
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- مایه خمیر - یک قاشق غذاخوری
- روغن مایع - یک چهارم پیمانه
- مواد لازم برای کرم میانی:
- آرد - یک چهارم پیمانه
- شکر - یک پیمانه
- آب - یک پیمانه

● برای درست کردن این پیراشکی، ابتدا مایه خمیر را با یک قاشق شکر و کمی آب ولرم مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم تا فعال شود. بقیه آب، شکر، روغن و وانیل را مخلوط می کنیم. سپس مایه خمیر فعال شده را می افزاییم و هم می زنیم. حالا آرد را می ریزیم و هم می زنیم. مقدار آرد تقریبی است، چون بسته به رطوبت و جنس آرد، ممکن است زودتر یا دیرتر به خمیر مدنظر برسیم، اول خمیر را با قاشق هم بز نید تا جایی که دیگر نتوانید سپس با دست هم بزنید. به اندازه ای آرد اضافه کنید که خمیری نرم به دست آید که چسبنده نباشد. بعد دستمالی روی خمیر بیندازید و در جای گرمی مثل کابینت یا فر خاموش قرار دهید تا حدود یک و نیم تا ۲ ساعت استراحت کند. بعد از استراحت خمیر، روی سطح میز یا سینی بزرگ آرد می پاشیم، خمیر را با وردنه به قطر ۲ سانتی متر

● طرز تهیه کرم: آرد، شکر و آب را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت متوسط هم می زنیم، (مدام هم بز نید تا کرم یک دست و لطیف شود) آن قدر روی حرارت باشد تا غلیظ و غلظتش از فرنی بیشتر شود، بعد کرم آماده شده را داخل پیراشکی قرار می دهیم.

تازه ها

رد پای ویتامین D روی تارهای مو

نرگس عزیزی - محققان برای اولین بار توانسته اند با آزمایش روی موی افراد، میزان ویتامین دی بدن آن ها را بسنجند. تا پیش از این، تنها روش ارزیابی سطح ویتامین دی، انجام آزمایش خون بود که محدودیت های خاص خود را داشت. جدای از در نمونه گیری، آزمایش خون تنها می توانست میزان ویتامین دی در همان بازه زمانی انجام آزمایش را در بدن نشان دهد و از این نظر نمی توانست دید دقیقی از تغییرات سطح ویتامین دی در طول زمان در اختیار محققان قرار دهد اما در این روش تازه، محققان می توانند میزان ویتامین دی

منبع مجله Nutrients