

وجود ماده محافظ در مقابل نور خورشید (SPF) در کرم های ضد آفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش به ویژه در روز های تابستانی و برای افرادی که به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار دارند، ضروری است اما محققان معتقدند که نباید میزان این ماده از ۶۰ بالاتر رود زیرا با افزایش این ماده شیمیایی، پوست آسیب می بیند. به گزارش ایرانا، آسیب های سطحی ناشی از نور خورشید مانند لکه های پوستی، اگزما و خارش پوست بیماری های جدی تر مانند سرطان های پوستی ایجاد می کند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خانمی ۳۶ ساله ام که احساس سستی در ساق پاهایم می کنم و دوست دارم چیز سنگینی روی آن بگذارم. دلیل و درمان آن چیست ؟

معمولا این مشکل به علت غلظت خون است . به دلیل مشکل گردش خون در پاها احساس داغی و سوزش می کنید. ماساژ یا فشار دادن ساق یا به شما کمک می کند. راه درمان رعایت نکات تغذیه است. از مصرف غذاهای آماده و فست قود از جمله ساندویچ، پیتزا و همچنین نوشابه اجتناب کنید. شربت سکنجبین مفید است. همچنین می توانید از دمنوش گل گاوزبان استفاده کنید. کمی آویشن و عناب را به نسبت مساوی داخل آب بجوشانید تا قوام بیابید و هر روز یک تا دو بار به میزان یک تا دو قاشق غذا خوری میل کنید. حجامت ساقین و همچنین قصد مناسب است و معمولا نتایج خوب و مفیدی خواهد داشت .

وقتی هوا گرم می شود ، دست و پاهایم می سوزد مانند حالتی که سوخته باشد. همیشه باید پاهایم را با آب سرد بشوییم. اما فایده ای ندارد.

شما مزاج گرمی دارید و در طول فصول گرم سال باید تغذیه خود را تغییر دهید. از غذاهایی با مزاج گرم کمتر استفاده کنید و در وعده ناهار از غذاهای یختنی استفاده نکنید . مصرف شیرینی ها و چربی ها را کاهش دهید. مصرف میوه های تازه که مناسب فصل تابستان است مانند خیار، سبزی ها مانند کاهو و خرفه ، هندوانه و شربت سکنجبین به میزان سه قاشق یا یک قاشق تخم خرفه با عرق کاسنی و شاه تره قبل از هر وعده غذایی مناسب است .انجام حجامت حرارت بدن را کم می کند.

می خواهم بدن پر مویی داشته باشم اما رشد موهایم کم است ؟

از بعضی مواد غذایی مانند بادمجان، عدس، کلم و گوشت شتر و گوسفند بیشتر استفاده کنید. فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. بعضی از شرایط ژنتیکی است که نمی توان آن را تغییر داد.

ادویه های پر کاربرد آشپزهای حرفه ای!

ادویه یکی از پر مصرف ترین چاشنی ها در طبخ غذا های ایرانی است. به جای خرید ادویه های آماده می توانید انواع مختلف آن را به راحتی در منزل درست کنید.

طرز تهیه ادویه های پر مصرف

معمولا تا اسم ادویه جدیدی را می شنویم سر اغش را در بازار می گیریم. در حالی که می توانیم ادویه مخلوط را به راحتی در منزل تهیه کنیم. در ادامه به بیان نحوه تهیه انواع ادویه می پردازیم. البته مقدار هر یک از مواد را مشخص نکر دیم تا شما بر اساس ذائقه خود، آن را کم یا زیاد کنید.

ادویه پلو:

این ادویه برای درست کردن لوبیا پلو و پلوهای مخلوط مثل کلم پلو، هویج پلو و قیمه پلو به کار می رود.

ترکیب ادویه پلو : کل سرخ یا گل محمدی، زیره، دارچین، زنجبیل، جوز هندی، میخک و هل.

ادویه آبگوشت

بیشتر ایرانی ها آبگوشت را با زردچوبه و فلفل و برگ بو درست می کنند؛ ترکیبی که در ذیل آمده است، به عنوان ادویه آبگوشت توصیه می شود.

ترکیب ادویه آبگوشت : زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، جوز هندی، بادیان و میخک.

ادویه ترشی:

ترشی هم ادویه دارد و اضافه کردن ادویه مخصوص به ترشی باعث می شود که طعم بسیار بهتری پیدا کند . این ادویه برای ترشی لپته، ترشی مخلوط و هفت بیجار مناسب است.

ترکیب ادویه ترشی : نعناع خشک، گلپر، تخم گشنیز، تخم سیاه دانه، زیره سیاه و سبز، کاری و زردچوبه.

ادویه ترشی بادمجان:

ترکیب ادویه ترشی بادمجان: گلپر، زردچوبه و سیاه دانه

ادویه ماست و خیار

ترکیب ادویه ماست و خیار : فلفل سیاه، نعناع خشک، ریحان، مرزه، ترخان خشک و پودر گل محمدی.

ادویه های پر کاربرد آشپزهای حرفه ای!



ادویه کباب تابه ای:

ترکیب ادویه کباب تابه ای : فلفل سیاه، پودر لیمو عمانی، کمی زردچوبه و سماق.

ادویه گوشت:

برای طعم دادن به گوشت خورشتی به طور خالص از جوز هندی استفاده می شود. (دقت کنید به هیچ وجه بیشتر از ۴ گرم از جوز هندی استفاده نکنید، چون باعث فلج شدن عضلات می شود.)

ادویه قیمه پلو:

ترکیب ادویه قیمه پلو : کمی دارچین، زیره سبز و پودر گل محمدی.

ادویه خورش قیمه:

ترکیب ادویه خورش قیمه : ادویه خاص خورش قیمه پودر لیمو عمانی، دارچین و کمی پودر گل محمدی است. بعضی افراد به جای گل محمدی از گلاب استفاده می کنند که سلیقه ای است.

ادویه چلو کباب:

سماق قرمز یا سماق قهوه ای. فرق این سماق ها این است که سماق قرمز رنگ دهنده است و ترشی کمی دارد؛ سماق قهوه ای رنگ دهنده نیست ولی خیلی ترش تر است. پس طبق ذائقه خودتان یکی را

سلامت

اشتباهاتی در پخت مرغ

معمولا تصور همه ما این است که مرغ راحت ترین غذای است که می توانیم درست کنیم؛ مرغ داخل قابلمه، کمی آب و کمی هم پیاز و ادویه. اما درست کردن مرغ این قدرها هم که فکر می کنید، راحت و ساده نیست.

دور ریختن بعضی از قسمت های مرغ
دور ریختن هر قسمتی از مرغ کاملا اشتباه است. گردن، بال، دل و قلوه و جگر و ... با همه قسمت های مرغ می توان خوشمزه ترین غذاها را درست کرد.

بلافاصله خوردن مرغ آماده
همیشه بعد از پخته شدن مرغ ۱۰ دقیقه صبر کنید، بعد سرو کنید. چون مرغ آب بیشتری پس می دهد و نرم خوشمزه تر می شود.



هنگام خرید مرغ، ادویه هایی مثل فلفل و نمک هم تهیه کنید. البته مراقب باشید که زیاد ادویه روی مرغ نزنید. علاوه بر روی مرغ، کمی نمک و فلفل هم داخل شکم مرغ بزنید.

در آب نمک خواباندن گوشت
همیشه قبل از پختن مرغ، آن را ساعت ها در ترکیبی از آب و نمک و ادویه بخوابانید.

نحوه اشتباه قرار دادن مرغ در فر
برای پختن مرغ در داخل فر باید سینه مرغ به سمت پایین باشد. سینه بزرگ ترین قسمت مرغ است بنابراین بهتر است از حرارت مستقیم دور باشد تا خشک نشود.

سرخ نکردن پوست مرغ
می توان گفت فرق بین مرغ خوشمزه و بد مزه پوست سرخ شده آن است. وقتی مرغ کاملا پخت فر را روی حالت گریل قرار دهید تا پوست آن سرخ شود.

باور نادرست درباره بطری های پلاستیکی

بیشتر بدانیم

این که گفته می شود برخی اعداد درج شده روی بطری های پلاستیکی نشان دهنده قابل مصرف بودن چندباره این بطری هاست، باوری نادرست است. به گزارش همشهری، معاون اداره کل نظارت بر فرآورده های غذایی سازمان غذا و دارو در این باره گفت: باور ها در مورد قابل مصرف بودن چندباره بطری هایی که در انتهای آن ها اعداد ۲-۴-۵ قید شده، نادرست است و مبنای این اعداد، مقررات انجمن صنایع پلاستیک و معرف جنس ماده بسته بندی است. سمیره صباح با اشاره به این که طرح چنین مباحث تخصصی و غیر ضروری سودی برای مردم ندارد، ادامه داد: این اعداد قراردادی است و معمولا هم روی بطری ها درج نمی شود اما برای این که مصرف کنندگانی که برخی اطلاعات را

آشپزی من

خاگینه کدوسبز



مواد لازم	کدو سبز بزرگ
تخم مرغ	۳ عدد
آرد	۴ عدد
زردچوبه	یک چهارم قاشق مربا خوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده شده	یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین	یک چهارم قاشق چای خوری
روغن برای سرخ کردن	به میزان کافی
نمک	به میزان کافی
روش تهیه	<p>* کدوها را بشوید و پوست بکنید. آن ها را در کاسه ای با رنده درشت رنده کنید.</p> <p>* تخم مرغ، آرد، شکر، دارچین، نمک، زردچوبه و زعفران را به کدوی رنده شده اضافه کنید و مواد را با چنگال خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.</p> <p>* در تابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. هنگامی که روغن خوب داغ شد، مایه آماده شده را به آرامی داخل تابه بریزید و آن را پخش کنید و روی آن را با قاشق صاف کنید.</p> <p>* حرارت را به مدت چند دقیقه زیاد و سپس آن را روی متوسط تنظیم کنید.</p> <p>* در تابه را به یاد بگذارید. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هنگامی که یک طرف آن خوب سرخ شد آن را برگردانید.</p> <p>* در تابه را این بار نگذارید و اجازه دهید تا خاگینه ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم سرخ شود. پس از آماده شدن غذای می توانید آن را با نان میل کنید.</p>

آیا آرواسپر می درمان می شود؟

پزشکی

علت ناباروری مردان، اختلال در کمیت یا کیفیت اسپرم هاست. متأسفانه در تعدادی از مردان نابارور، تعداد اسپرم ها صفر است که به آن آرواسپرمی گفته می شود. این مردان به اقدامات تشخیصی و درمانی خاصی نیاز دارند و بسیاری از آنها نیز با اقدامات درمانی مناسب بچه دار می شوند. بد نیست بدانید اسپرمی که در بیضه تولید می شود، از دو لوله اصلی عبور می کند و ابتدا وارد لوله ای به نام اپیدیدیم می شود که در انتها به لوله منی برمی گردد. به گزارش سلامت نیوز، این لوله در انتها وارد مجرای انزالی می شود که منی را به داخل مجرای ادرار می ریزد. انسداد در هر یک از قسمت های مذکور سبب آرواسپرمی خواهد شد و یکی از علل شایع آن، عفونت اپیدیدیم است که اغلب عفونت بیضه تشخیص داده می شود. بیماری دیگری که سبب آرواسپرمی انسدادی می شود، فقدان مادرزادی لوله های منی بر است. در بعضی افراد به طور مادرزادی هر دو لوله منی بر وجود ندارد. با معاینه به راحتی می توان این موضوع را تشخیص داد. آنچه باید درباره آرواسپرمی بدانید: * آرواسپرمی به دو دسته بزرگ انسدادی و غیر انسدادی تقسیم می شود. * آرواسپرمی دلیل بر این نیست که بیمار نمی تواند بچه دار شود. * بسیاری از بیماران مبتلا به آرواسپرمی می توانند صاحب فرزند شوند. * مردی که قبلا پدر شده هم ممکن است بر اثر مواجهه با مواد شیمیایی، مصرف دارو، مصرف مواد مخدر و علل بسیار دیگر مبتلا به آرواسپرمی شود. آرواسپرمی را در مرحله اول باید تشخیص داد. این که آیا بیمار واقعا آرواسپرمی دارد یا نه و ثانیا آرواسپرمی از کدام نوع است. علل قبل از بیضه و بعد از بیضه معمولا در مان شدنی است، ولی علل بیضوی معمولا قابل درمان نیست. در ضمن باید مشخص کرد آیا آرواسپرمی بیمار انسدادی است یا غیر انسدادی. برای تشخیص به بررسی های پیچیده نیاز است ولی به طور خلاصه از مجموع روش های زیر برای تشخیص استفاده می شود: * اخذ شرح حال که خیلی مهم است، شغل بیمار، داروهایی که مصرف می کند یا مصرف کرده است و احتمال مصرف مواد مخدر مثلا ماری جوانا که می تواند سبب آرواسپرمی شود. * معاینه بیمار و بررسی های آزمایشگاهی؛ هم اکنون بررسی های آزمایشگاهی دقیقی وجود دارد که در تشخیص آرواسپرمی و علل آن می تواند کمک کننده باشد. * بررسی های رادیولوژیک که می تواند هر گونه ضایعه در لوله های منی بر و کیسه ها را نشان دهد. * نمونه برداری (بیوپسی) از بیضه ها؛ در فردی که آرواسپرمی انسدادی دارد، در نمونه برداری از بیضه ها مشخص می شود که بیضه ها اسپرم تولید می کند. برای درمان آرواسپرمی روش های متعدد وجود دارد، ولی به طور کلی از دوروش دارو درمانی و جراحی استفاده می شود. در بسیاری از موارد قابل درمان، نمی توان کیفیت اسپرم را آن قدر بهبود بخشید که حاملگی طبیعی اتفاق بیفتد، ولی بیماران قدر اسپرم خواهد داشت که بتوان از روش های لقاح مصنوعی استفاده کرد. توصیه می شود به پزشک معالجتان اعتماد کنید.