

پرسش و پاسخ

تخم‌ریز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

در باره خواص حناو نحوه مصرف آن توضیح دهید؟
حنا کار بردهای مختلفی دارد. برای رفع حساسیت پوستی، خارش و خشکی و دیگر مشکلات پوستی استفاده می‌شود. از طرفی حنا به ترمیم زخم کمک می‌کند.

برای مصرف، مقداری حنا را داخل آب جوش بریزید و بعد از حل شدن به شکل خمیری درآورید سپس آن را به پوست و مو بمالید و بعد از مدتی بشوید.

حنا برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن مفید است.

در بیهضه سمت راستم احساس درد می‌کنم.

شما باید توضیح بیشتری می‌دادید؛ به طور کلی باید گفت این مشکل ناشی از عوامل مختلفی است مانند سابقه ضربه یا در افرادی که در سن جوانی اند و مجرد ممکن است به دلیل عدم ارضاتفاق بیفتد یا در افراد متاهل اگر رابطه دیر به دیر باشد یا برعکس، زیادی ارتباط هم می‌تواند باعث ایجاد این درد شود. همچنین در واریکوسل که رگ‌ها متورم و خون سیاهرگی جمع می‌شود، درد هم احساس می‌شود. باید بررسی کامل انجام و علت مشخص شود تا بر اساس آن درمان صورت بگیرد. بررسی شامل معاینه و انجام سونوگرافی است.

برای داشتن فرزند پسر چه توصیه‌ای می‌کنید؟

برای داشتن فرزند پسر باید طی سه ماه دستوراتی رعایت و بعد برای بارداری اقدام شود.

در ماه اول: روز اول بعد از پاک شدن خانم از قاعدگی ۱۰۰ گرم تخم زرد ک را سه قسمت کنند و هر روز یک قسمت را بجوشانند و با کمی عسل میل کنند.

در ماه دوم و سوم: در پروید دوم و سوم در طول دوره حدود نیم کیلو گرم خرمای رطب مصرف کنند.

خانم و آقا باید عرق کاسنی را به مدت دو هفته هر روز ناشتا مصرف و بعد از این برنامه برای بارداری اقدام کنند.

تغذیه

غذاهای پراهن

به صورت ایده آل خانم‌ها باید روزانه ۱۸ میلی گرم آهن دریافت کنند، در حالی که مردان تنها به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارند. بعضی از مواد غذایی حاوی آهن فراوان عبارت است از:

لوبیا سفید

نصف یک فنجان لوبیا سفید پخته حاوی ۳/۵ میلی گرم آهن، ۸/۵ گرم پروتئین و ۵/۵ گرم فیبر است. در بسیاری از غذاها می‌توانید از لوبیا سفید استفاده کنید؛ حتی می‌توانید آن‌ها را در سالاد نیز بریزید.

لوبیا قرمز

یک فنجان لوبیا قرمز حاوی ۵ میلی گرم آهن، ۱۳ گرم فیبر و ۱۵ گرم پروتئین است.

خوردن روزانه نصف فنجان لوبیا نخود یا عدس به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند و دلیل آن نیز قدرت سیرکنندگی آن‌هاست.

بلغور جو دوسر

تنها یک فنجان از این غلات صبحانه به شما حدود ۳/۵ میلی گرم آهن می‌رساند. بلغور جو دوسر سرشار از فیبر است (۸ گرم در هر فنجان).

بلغور جودوسر، به کاهش خطر بیماری‌هایی مانند چاقی، سکنه مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

منبع: سلامت نیوز

مهرین رمضانی | خبرنگار

بدون شک سلامت همه اعضای خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اما وقتی صحبت از سلامت زنان است، اهمیت آن دو چندان می‌شود، مادری که باید در وجودش ۹ ماه جنینی را پرورش دهد و بعد از آن دو سال از شیر ه جانش به او غذا دهد. مادری که علاوه بر وظیفه همسری، مادری، بار مضاعفی از مسئولیت بیرون از منزل را هم بر دوش دارد و همه انتظار دارند همیشه او را سالم، شاداب و پرت انرژی ببینند؛ در حالی که کمترین نقش را در تأمین سلامت این قشر متصورند و...

این در حالی است که دکتر امیرحسین تکیان عضو کمیته ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت اذعان می‌کند، طبق آمارها به طور میانگین وضعیت سبک زندگی بانوان ایرانی از مردان ایرانی نگران کننده‌تر است.

۴۳ درصد ایرانیان دخایات مصرف می‌کنند

هشت درصد زنان و ۳۵ درصد مردان ایرانی دخایات مصرف می‌کنند.

به طور میانگین بیش از ۲۰ درصد افراد کشور دخایات مصرف می‌کنند.

زنان ایرانی ۲ برابر مردان چاق‌اند

در کشور ما ۱۵ درصد مردان و ۳۰ درصد زنان چاق‌اند. بر اساس این آمار از هر سه نفر زن یک نفر ناش چاق است و BMI (درصد توده بدنی) بالای ۳۰ دارند. به‌درصد توده بدنی بین ۲۵ تا ۳۰ اضافه‌وزن و بالای ۳۰ چاقی می‌گوییم. بنابر این زنان دو برابر مردان چاق‌اند.

خانم‌ها کمی بیشتر مراقب باشید!

وضعیت قرمز سلامت زنان ایرانی

۱۱ درصد است، یعنی ۸/۵ میلیون نفر از جمعیت ما دچار دیابت هستند.

نیمی از زنان ایرانی چربی خون دارند

حدود ۵۰ درصد یعنی نیمی از جمعیت زنان ایرانی چربی خون بالا دارند. بر این اساس از هر دوزن یک نفر شان به چربی خون بالا مبتلاست.

۳۲ درصد زنان ایرانی و ۲۵ درصد مردان ایرانی دچار تری گلیسرید بالا هستند.

کورسوی امید!

نکته مثبت این موضوعات این است که همه این عوامل قابل پیشگیری هستند. بنابر این اگر بدانیم که ریسک فاکتورها چه هستند و چه تأثیری می‌گذارند سپس تصمیم بگیریم تا وضعیت‌شان را در کشور بهبود بخشیم، می‌توانیم برای مثال فقط پاپک کاهش وزن، بروز بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر را کاهش دهیم. وزارت بهداشت هم برای این موضوع برنامه دارد و ۱۲ تفاهم‌نامه یا ۱۲ وزارت‌خانه دیگر مانند وزارت ورزش و جوانان، وزارت کشور، وزارت جهاد کشاورزی و... منعقد کرده‌است.

تا خودتان نخواهید نمی‌شود!

بر اساس شواهد علمی وزارت بهداشت حداکثر ۲۵ درصد می‌توانند بهبود سبک زندگی مردم پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر نقش داشته باشد و ۷۵ درصد این عوامل بر عهده وزارت بهداشت نیست و نمی‌تواند روی آن‌ها کنترل داشته باشد. در عین حال بخشی از این اقدامات هم در اختیار سایر دستگاه‌هاست.

چند پیشنهاد:

با توجه به اهمیت سلامت بانوان کشور مان، چند پیشنهاد کاربردی برای مادرانی داریم که شاید توجه کمتری به مقوله تغذیه و سلامت خود و دخترانشان دارند؛ چه بسا شما نیز با مادرانی بر خورد داشته‌اید که برای تغذیه مناسب فرزندان دختر‌شان به اندازه تهیه لباس زیبا، کفش گران قیمت، گرفتن جشن تولد و چه و چه دغدغه‌ندارد.

تغذیه مناسب در دوران بارداری و شیردهی به نوزاد دختر؛ هر چه شیر مادر غنی‌تر باشد کودک هم رشد بهتری دارد و هم در آینده کمتر بیمار می‌شود. مراقبت از بهداشت فردی و سلامت دختران در سنین نوجوانی و ارائه راهکار از سوی مادر، توجه به ورزش دختران از کودکی، آشنا کردن دختران با مواد غذایی سالم و شیوه‌های مناسب طبخ از کودکی، آموزش شیوه‌های مراقبت از خود، استفاده از موهبت‌های خدایی مانند نور آفتاب، هوای پاک صبحگاه، جذابیت‌های طبیعت برای پیشگیری از افسردگی و بیماری‌های روحی، آموزش شیوه صحیح دوست‌یابی و تعامل با جامعه و... از جمله این پیشنهادهاست.

افق سلامت

با اطلاع‌رسانی درست و افزایش سواد سلامت مردم امید است تا در جهت پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر گام برداریم. به هر حال پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر هم وظیفه حاکمیتی است و هم مردم‌ما باید به خودمراقبتی بپردازند.

آشپزی من

رژیمی

سبزیجات گریل شده



- مواد سس به جز جعفری و گشنیز را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً له شود.
- گشنیز و جعفری را به سس اضافه کنید و مدت کوتاهی فقط به اندازه‌ای که خرد شود مخلوط کنید.
- جعفری و گشنیز را با سس آماده شده در یک کیسه پلاستیکی بریزید. حداقل ۴ ساعت بماند تا مزه دار شود.
- کدو سبز را حلقه‌ای خرد کنید، فلفل دلمه‌ای و پیاز را به همراه قارچ داخل کیسه فریزر حاوی سس بریزید و با تکان دادن سبزیجات را به سس آغشته کنید، در کیسه را ببندید و حداقل به مدت چهار ساعت داخل یخچال قرار دهید تا سبزیجات مزه دار شود.
- سبزیجات را به سیخ‌های چوبی خیس خورده بکشید.
- از قبل سیخ‌های چوبی را در آب سرد قرار دهید تا خیس بخورد و هنگام پخت نسوزد.
- صفحه گریل را چرب و سبزیجات را حدود ۱۵ دقیقه گریل کنید.
- سعی کنید از سبزیجات تازه و ظرفیت تر استفاده کنید به این ترتیب طعم بهتری خواهد داشت؛ همه سبزیجات را به خوبی بشوید.

کدوی متوسط حلقه شده- دودعد۰ فلفل دلمه‌ای متوسط تکه شده- دودعد۰ پیاز بزرگ (تکه‌های سه سانتی خرد شده)- دو عدد۰ قارچ شسته- نیم کیلو گرم سیخ چوبی خیس خورده- ۱۰۰ عدد۰ مواد لازم سس:۰ روغن زیتون- چهار قاشق غذاخوری۰ آب لیمو- سه قاشق غذاخوری۰ سیر- سه حبه۰ تخم گشنیز ساییده- یک قاشق چای خوری۰ زیره ساییده- نصف قاشق چای خوری۰ پاپریکا- نصف قاشق چای خوری۰ فلفل قرمز- کمی۰ نمک- نصف قاشق چای خوری۰ فلفل سیاه- کمی۰ جعفری تازه- کمی۰ گشنیز تازه- کمی

پنج‌شنبه

ترفندها

بهترین راه‌نگهداری از برنج قبل و بعد شپشک زدن

بهترین راه برای پیشگیری از حشره زدن برنج و حبوبات و تکثیر تخم‌آفت‌ها درون آن‌ها، نگهداری آن‌ها در دمای مناسب است. گاهی تخم‌های بسیار ریز این آفت‌ها در لایه‌لای غلات، از مرحله کاشت و داشت تا برداشت و انبار کردن داخل سیلوها نفوذ می‌کند. این تخم‌های ریز موجود در برنج، حبوبات یا حتی گندم منتظر شرایطی برای رشد و تکثیر می‌شوند.

بهترین شرایط برای رشد و تکثیر تخم‌آفت‌های غلات گرم‌و رطوبت است، مثلاً اگر تخم‌آفتی داخل گونی برنج باشد و برنج را در محلی گرم و نسبتاً مرطوب نگهداری کنید، به احتمال زیاد پس از مدتی با باز کردن گونی، با حشرات ریزی مواجه خواهید شد.

چه کار کنیم برنج شپشک زنند؟

یکی از ساده‌ترین راه‌های رهایی از شر شپشک برنج، قرار دادن گونی‌های آن‌رو ی بار چین است، یعنی پس از اطمینان از خشک و خنک بودن محل نگهداری برنج در انباری منزل یا هر جای دیگری، یک وسیله چهارپایه قفسه‌بندی شده که حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر از زمین فاصله دارد، برای قرار دادن گونی‌های برنج انتخاب کنید. بهتر است قفسه‌های این چهارپایه مشک باشد تا هوادهی لازم در لایه‌لای گونی‌های برنج انجام شود. به علاوه بهتر است از چسباندن گونی‌های برنج به دیوار هم خودداری کنید تا جریان هوا به خوبی بین گونی‌با کیسه‌های برنج برقرار شود. حداقل فاصله گونی‌های برنج با دیوار باید ۵ سانتی متر باشد تا گردش هوا به آسانی انجام شود. معمولاً انبارداران برنج و غلات هم از چنین روشی برای پیشگیری از شپشک زدن محصولات خود استفاده می‌کنند.

اگر برنج شپشک زد چه کنیم؟

یک راه ساده و سنتی این است که پارچه بزرگ و تمیزی را زیر نور آفتاب و در محلی دور از گرد و خاک پهن کنید و برنج حشره‌زده را روی آن بریزید. هوادهی و گرمای شدید آفتاب بین ساعت ۱۲ تا ۳ بعد از ظهر، می‌تواند حشره‌های برنج را فراری دهد. البته برای پیشگیری از خرد شدن برنج، آن را مدت زمان زیادی زیر نور مستقیم آفتاب قرار ندهید. روش دیگر، کاشیدن نمک لایه‌لای برنج است که هر چند تأثیر زیادی در از بین بردن حشرات ندارد اما می‌تواند تا حدی باعث پیشگیری از تکثیر آن‌ها شود. منبع:تبیان

پوست ومو

درمان قارچ پوست سر را جدی بگیرید

قارچ‌ها میکروارگانیزم‌هایی هستند که تقریباً همه جا حضور دارند. این دوستان میکروسکوپی در خانه یا محیط بیرون به وفور یافت می‌شوند. در واقع حدود ۵۰۰۰۰ گونه مختلف قارچی در طبیعت وجود دارد. بعضی از این قارچ‌ها سالیان طولانی روی پوست شما جا خوش می‌کنند و مشکلی هم ایجاد نمی‌شود اما وای به روزی که تحت تأثیر محرک‌ها، رشد کنند و تکثیر شوند. این جاست که مشکل عفونت قارچی پیش می‌آید. در صورتی که قارچ در نواحی پوست سر در مان نشود، به کچلی دایمی منجر خواهد شد. قارچ‌های پوستی ممکن است در همه افراد دیده شود، اطفال و سالمندان بیش از دیگران در معرض ابتلا به قارچ‌های سر و بدن هستند.