

پرسش و پاسخ

نحوه داروهای تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروین توصیه می‌شود پس از صورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فیهمی
متخصص طب سنتی

● بهترین کار بعد از غذا خوردن چیست؟

افرادی که دچار خستگی هستند یا کسانی که بلافاصله بعد از خوردن غذا می‌خوابند، بهتر است پس از صرف غذا شروع به قدم‌زدن کنند. این کار غذا را به درون بخش‌های پایینی معده هدایت می‌کند تا گوارش به راحتی انجام شود. در کسانی که دچار هیجان‌های ذهنی هستند یا ورزش‌های مفرط انجام می‌دهند، گوارش آن‌ها با تأخیر انجام می‌شود.

هنگامی که اشتها دارید، غذا مصرف کنید و آن را به تأخیر نیندازید زیرا اگر خوردن غذا به تأخیر بیفتد، معده از خلط‌های زیان‌آور، پر خواهد شد. وقتی خیلی گرسنه هستید از مصرف بیش از حد مواد غذایی اجتناب کنید. وقتی بعد از گرسنگی در مصرف غذا افراط می‌کنید به دلیل انسداد کانال‌هایی که بخارهای خلطی را به مناطق اصلی می‌برند، دچار آسیب می‌شوید. وقتی غذا بخورید که اشتهای واقعی دارید. تا معده و روده کوچک از خوراک قبلی پاک نشده است، غذا نخورید.

● نشانه‌های کمبود امگا ۳ چیست؟

خشکی پوست
موی بی‌جان
ناخن‌های شکننده
بی‌خوابی
ضعف تمرکز
خستگی
درمفاصل
منابع گیاهی امگا ۳: دانه‌های کتان، روغن ماهی، گردو، ماهی‌های چرب

بانون

اگر ۴۰ ساله شده‌اید، این مطلب را از دست ندهید!

کاهش سوخت و ساز بدن با افزایش سن و تغییر در تعادل هورمون‌ها، علت ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن بعد از ۴۰ سالگی است. با این حال، رعایت یک رژیم غذایی سالم در این سن، از بار ابتلا به بسیاری از شرایط پزشکی خطرناک می‌کاهد. به طور کلی برای مبارزه با بیماری‌های مزمن، نیاز زنان و مردان با افزایش سن به مصرف سوپر فودها یا غذاهای شگفت‌انگیز بیشتر می‌شود.

● **تمشک:** بسیاری از بیماری‌های گوارشی در زنان بالای ۴۰ سال، مرتبط با کاهش سلامت روده و هضم نشدن مواد غذایی است. کمبود فیبر در رژیم غذایی، یکی از علل بروز این مشکلات است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه باید ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر از طریق رژیم غذایی وارد بدن شما شود. این در حالی است که مصرف یک فنجان تمشک، بیش از ۸ گرم فیبر به بدن می‌رساند.

● **عسل:** این ماده غذایی نه تنها به هضم فیبر کمک می‌کند، بلکه سرشار از مواد مغذی مانند پروتئین و آهن است و میزان قند خون را نیز در محدوده سالم نگه می‌دارد.

● **کدو تنبل:** تحقیقات موسسه ملی سرطان ایالات متحده نشان داده که کاروتنوئیدهایی مانند بتا کاروتن در کاهش ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها به ویژه سرطان سینه مفید است. همه سبزیجات قرمز، زرد، بنفش و نارنجی و همچنین سبزیجات حاوی برگ‌های سبز تیره، غنی از کاروتنوئیدها هستند. هویج نارنجی و کدو تنبل، در واقع ستاره‌های بتا کاروتن محسوب می‌شوند.

● **گوچه فرنگی:** بنا بر تحقیقات مجله بین‌المللی تحقیقات و درمان سرطان، علاوه بر بتا کاروتن، یک آنتی‌اکسیدان خوراکی به نام لیکوپن نیز در جلوگیری از سرطان نقش مهمی دارد. میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ مانند گوچه فرنگی، هندوانه، پاپایا و فلفل قرمز، همگی منابع خوبی از لیکوپن هستند. جالب است بدانید پخت گوچه فرنگی به جذب بیشتر لیکوپن موجود در آن کمک می‌کند.

● **تخم کتان:** روغن تخم کتان برای کنترل کلسترول بسیار عالی است. اما مهم‌تر از این‌ها، دانه‌های تخم کتان سرشار از امگا ۳ و وجودش در برنامه رژیم غذایی همه ضروری است. با این دانه‌ها می‌توانید بیماری قلبی، دیابت، سرطان و التهاب‌های بدن را کاهش دهید.

منبع: آوای سلامت

توصیه‌های بهداشتی برای حفظ سلامت دانش‌آموزان



بزرگسالان
کودکان سر‌مایه‌های اصلی کشور هستند و از آن‌جا که ساعات زیادی را در مدرسه به سر می‌برند، مدرسه مهم‌ترین نقش را در سلامت آن‌ها ایفا می‌کند. بنابراین رعایت توصیه‌های بهداشتی که در این مطلب به آن اشاره می‌شود، برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان در مدارس و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر ضروری است. باید برخی اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای جلوگیری از انتقال بیماری و ایجاد خلل در برنامه عادی کار دانش‌آموزان در مدارس، انجام شود. برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان لازم است به نکات زیر توجه کنید:

- دانش‌آموزان باید فراگیرند قبل از تغذیه حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- مدرسه را خانه دوم خود بدانند و آشغال‌هایشان را در سطل زباله بیندازند.
- اگر به بیجه‌ها پول می‌دهید به آن‌ها توصیه کنید مواد غذایی مناسبی را تهیه کنند و از دست‌فروشان خرید نکنند. دانش‌آموزان نباید تحت هیچ شرایطی از دست‌فروشان، مواد غذایی و انواع تنقلات بخرند و اگر از بوفه مدارس هم مواد غذایی را تهیه می‌کنند، حتماً به تاریخ تولید، انقضا و مجوز ساخت آن از وزارت بهداشت توجه کنند.
- به کودک خود یاد دهید به راحتی مشکلاتش را بیان کند؛ به‌طور مثال برای رفتن به توالت خجالت نکشد و به معلم خود بگوید.
- نکات بهداشتی رفتن به توالت را برای او تکرار کنید؛ دست‌شویی رفتن را به تأخیر نیندازد و لباس خود را کثیف نکند.
- هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی مدرسه، نکات بهداشتی را رعایت کند و قبل و پس از آن، دست‌های خود را با آب و صابون

بشوید.

- برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها بگویید قبل از تغذیه دستان خود را بشویند و از دستمال و لیوان دیگران استفاده نکنند.
- اصول درست نشستن و درست ایستادن را به فرزندانشان آموزش دهید تا از بروز بدشکلی‌های اندام در آینده جلوگیری شود.
- برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها توصیه کنید هنگام عطسه و سر‌قه، با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بگیرند.
- فرهنگ تغذیه‌ای سالم را به او آموزش دهید تا از مصرف مواد خوراکی کم‌ارزش مثل پفک خودداری کند و به جای آن تنقلاتی مثل مغزهای گیاهی، خشکبار و میوه را به عنوان میان‌وعده در اختیار او قرار دهید. حتماً صبح‌ها قبل از رفتن به مدرسه، صبحانه بخورد تا برای فراگیری درس‌ها انرژی داشته باشد.
- اگر عادات بدی از قبیل مکیدن انگشت، جویدن ناخن و... دارد، به‌طور غیرمستقیم این عادت را ترک دهید؛ مثلاً دست‌های او را

بگیرید و نوازش کنید.

- مراقب باشید که ارتباط نزدیک تعداد زیادی دانش‌آموز در مدرسه باعث انتقال بیماری‌هایی مثل آسم، شیش، سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود.
- برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها آموزش دهید همیشه مقداری دستمال کاغذی همراه خود داشته باشند.
- به دانش‌آموزان بیاموزید برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل دوبار در هفته حمام کنند، موهای خود را مرتب نگه دارند، جوراب‌های خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه بروند. برای حفظ سلامت پاها هم از کفش مناسب سن و فصل استفاده کنند.
- اگر برای حمل کتاب‌های درسی از کوله استفاده می‌کنند، برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله‌هایی که در دو طرف بند دارند، استفاده کنند و وزن کوله را از ۱۰ درصد وزن بدنشان سنگین‌تر نکنند.

منابع: همشهری آنلاین، تصویرزندگی

آشپزی‌ون

سوپ نخود مدیترانه



- بودر زیره - یک قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان دلخواه
- روغن زیتون - مقداری برای روی سوپ
- سماق - مقداری برای تزیین
- لیموی تازه - ۱ تا ۲ عدد

- نخود - ۲ فنجان
- آب مرغ یا سبزیجات - ۴ فنجان
- پیاز خرد شده - یک عدد
- سیر ریز خرد شده - ۲ تا ۳ حبه
- برگ بو - یک عدد بزرگ

● نخودها را حداقل ۸ ساعت در مقداری آب بخیسانید. حتی می‌توانید نخودها را یک شب در آب قرار دهید، هر قدر زمان خیساندن نخود بیشتر باشد، زمان پخت آن کمتر خواهد شد. پس از این مدت، نخودها را آب کشی کنید. ● نخود، آب مرغ، ۲ فنجان آب، پیاز خرد شده، سیر ریز خرد شده، برگ بو، زیره، نمک و فلفل را در قابلمه بریزید. ● سوپ را به مدت ۲-۳ ساعت روی حرارت بسیار کم قرار دهید تا نخودها آرام آرام بپزد و نرم

خواص گیاهان

آشنایی با خواص خردل زرد

کنید و چه به صورت کامل یا آسیاب شده یا سس، قطعاً می‌توانید از فواید آن بهره‌مند شوید.

فواید خردل:

۱. تسکین گرفتگی‌های عضلانی
 ۲. درمان دردهای بدنی
 ۳. کاهش حملات آسم
- برای تسکین فوری حمله آسم، روغن خردل یکی از بهترین راه‌حل‌هایی است که می‌توانید در خانه از آن کمک بگیرید.

سلامت

ماسک‌های ارگانیک باعث شادابی پوست می‌شود؟

مریم دهقان - ماسک ارگانیک در واقع هر ماسکی است که بتوان آن را با مواد خانگی و طبیعی تهیه کرد؛ این ماسک‌ها بدون ضرر است و بسیاری از مشکلات پوستی مانند آکنه، خشکی و چربی غیرعادی پوست، لکه، تیرگی و... را درمان می‌کند. ماسک ارگانیک یا به عبارت‌تری آشاناتر، ماسک‌های خانگی که با میوه‌ها، سبزیجات یا انواع مواد طبیعی و ارگانیک تهیه می‌شود، راه‌چاره مناسب‌تری برای درمان انواع مشکلات پوستی است. در این مطلب قصد داریم چند ماسک ارگانیک کاربردی را برای رفع مشکلات پوستی به شما معرفی کنیم.

ماسک ارگانیک ضد جوش خانگی

بیشتر ما به‌ویژه در سنین جوانی، با مشکل جوش صورت مواجه‌ایم. راهکارهای مختلفی برای درمان این مشکل وجود دارد مثل ماسک جوش شیرین، ماسک سفیده تخم‌مرغ، ماسک گوجه‌فرنگی و مواردی از این دست. اما ماسک آب لیمو، عسل و دارچین یکی از بهترین و درعین‌حال ساده‌ترین ماسک‌ها برای درمان سریع جوش صورت است. این ماسک ارگانیک را می‌توانید با این روش تهیه کنید:



● یک قاشق دارچین

● یک قاشق آب لیموی طبیعی

● یک قاشق عسل طبیعی

دارچین و عسل، هر دو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. آب لیمو به روشن شدن پوست و پاک‌سازی آن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید چربی پوست‌تان را هم کنترل کنید، به این ترکیب مقداری گلاب یا سرکه سیب بیفزایید تا باعث بسته شدن منافذ پوست صورت هم شود.

برای از بین بردن جوش‌های صورت، هفته‌ای دو بار از این ماسک استفاده کنید.

ماسک خانگی برای رفع لکه و خشکی پوست

اگر پوست خشک و حساسی دارید یا به‌تازگی با لکه‌های کوچک و بزرگ روی پوست‌تان مواجه شده‌اید، ماسک ماست و روغن زیتون را امتحان کنید. این ماسک ارگانیک، یکی از بهترین ماسک‌ها برای درمان التهاب و قرمزی پوست، خشکی پوست، از بین بردن چین‌وچروک‌ها و لکه‌های صورت است. اگر می‌خواهید پوستی شاداب و روشن هم داشته باشید با اضافه کردن مقداری سیب‌زمینی، یک ماسک سیب‌زمینی و ماست تهیه کنید:



● یک قاشق روغن زیتون

● یک قاشق عصاره سیب‌زمینی

● یک قاشق ماست

این مواد را به خوبی مخلوط و با یک برس تمیز روی پوست صورت و گردن پخش کنید. اجازه دهید ماسک به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست بماند سپس با آب گرم صورت‌تان را بشوید. برای داشتن پوست نرم و لطیف، این ماسک ارگانیک را هفته‌ای دو بار تکرار کنید.