

#### پرسشی و پاسخ

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

#### دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

#### پیشنهاد شما برای درمان طبیعی

#### سرماخوردگی چیست؟

بامشاهده نخستین علایم سرماخوردگی یا بیماری های مشابه در روز اول هر یک ساعت یک بار، نصف قاشق از آنتی بیوتیکی را که در ادامه می آوریم بخورید. در روز دوم مصرف، هر دو ساعت یک بار نصف قاشق میل کنید. در روز سوم، سه بار در روز نصف قاشق از این ترکیب را مصرف کنید. ترکیب زردچوبه و عسل را در دهان بگذارید تا به طور کامل ذوب شود. ششامی توانید از این مخلوط به عنوان مکمل درمانی بیماری های تنفسی مختلف استفاده کنید در این صورت نیز می توانید روزانه سه بار، نصف قاشق از این آنتی بیوتیک را مصرف کنید. توصیه می شود این میزان را در شیر حل و میل کنید. برای پیشگیری از بیماری نیز می توانید سه مرتبه در هفته، یک قاشق یعنی حدود ۷ گرم از این آنتی بیوتیک را میل کنید. یادتان باشد این آنتی بیوتیک سالم و تهیه آن ساده است.

● **روش تهیه آنتی بیوتیک عسل وزردچوبه**  
عسل طبیعی: ۱۰۰ گرم در حدود یک سوم لیوان زردچوبه: ۱۰ گرم در حدود یک قاشق داخل یک ظرف شیشه ای تمیز، عسل وزردچوبه را بریزید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود. اجازه دهید مواد به مدت یک شب کامل استراحت کند.

#### کافه سلامت

مشکلی که اکبر عبدی را از صحنه فیلم برداری راهی بیمارستان کرد

## توصیه هایی برای افراد مبتلا به فشار خون



روز گذشته خبری در رسانه ها مطرح شد که «اکبر عبدی» بازیگر پیش کسوت تلویزیون، تئاتر و سینما هنگام بازی در سریال «شش قهرمان و نصفی» به دلیل تعریق شدید و افزایش فشار خون، راهی بیمارستان شده است. البته «حسین قناعت» کارگردان این سریال اعلام کرد خوشبختانه مشکل خاصی نبوده و اکبر عبدی الان جلوی دوربین است و جای نگرانی وجود ندارد. اما اطلاعات شما از بیماری فشار خون و این که با ظاهر شدن چه علایمی حتما باید به پزشک مراجعه کنید، چقدر است؟ در ادامه به توضیحاتی درباره این بیماری می پردازیم.

● **علایم فشار خون بالا:** فشار خون بالا یا پر فشاری خون، یک بیماری مزمن است که معمولاً با چند علامت و گاهی هم بدون هیچ نشانه ای بروز می کند. این اتفاق زمانی رخ می دهد که فشار خون به صورت ناگهانی بالا می رود و وضعیتی را به وجود می آورد که بیمار باید تحت مراقبت های فوری پزشکی قرار گیرد.

علایمی که معمولاً به ندرت دیده می شود شامل سرگیجه، سر درد و خون ریزی بینی است. علایم فشار بالا عموماً محدود است و گاهی هیچ نشانه ای از این بیماری در فرد دیده نمی شود.

● **تغییرات در رژیم غذایی:** تغذیه سالم یکی از مؤثرترین راه ها برای کاهش فشار خون است. توصیه می شود غذاهایی که حاوی مقادیر کمتری نمک و سدیم هستند و پتاسیم بیشتری دارند، مصرف شود. یک برنامه غذایی برای پایین نگه داشتن فشار خون که پزشکان تجویز کرده اند، تمرکز بر غذاهایی مانند میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس داری است که دارای امیزان سدیم و کلسترول پایینی هستند.

● **ورزش:** یکی دیگر از تغییرات مهم سبک زندگی برای مدیریت فشار خون بالا، تحرک ورزش است. انجام ورزش های هوازی (ایروبیک) چند بار در هفته برای داشتن قلبی سالم، بسیار مفید است چون باعث بهبود جریان خون می شود. اگر هر کدام از علایم زیر را هم مشاهده کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید: تارت شدن دید، خستگی مفرط، حالت تهوع، گیج بودن و نفس تنگی. ممکن است موارد بالا، علایم مشکل دیگر یا عوارض منفی داروها باشند. در این حالت، شاید نیاز باشد داروی دیگری برای شما تجویز شود که عوارض کمتری برای تان داشته باشد.

با خواص شگفت انگیز سیب زمینی آشنا شوید

# وایتکس پوست را می شناسید!؟

یک تکیه کلام رایج بین ما این است که شخص بی مسئولیت و خنثی را با واژه سیب زمینی صدا می کنیم، غافل از این که این غده زمینی ویژگی هایی دارد که به وایتکس طبیعی پوست معروف است. سیب زمینی برای از بین بردن خط های دور چشم استفاده می شود. سیب زمینی رنده و مخلوط شده با آب یک عدد لیمورابه صورت بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. جمع شدن پوست را می توانید احساس کنید. در ادامه به ویژگی های دیگر سیب زمینی برای بهبود

مواد مغذی و ویتامین C آن بیشتر است. سیب زمینی حاوی ویتامین B6 نیز هست. پوست سیب زمینی هم سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است، بنابراین سیب زمینی را با پوست مصرف کنید. از استفاده سیب زمینی سبزی

● **برای از بین بردن جوش ها**  
می گویند آب سیب زمینی التهاب، سوزش، خارش، جوش، زخم و کبودی را کاهش اگر آن را روی قسمت های موثر قرار دهید، جوش روی صورت، کوچک تر می شود. قرار دادن برش های سیب زمینی به جای پالپ سیب زمینی، موثرتر است.

● **ماسک برای از بین بردن پف زیر چشم**  
آیا از پف زیر چشم، چشم های خسته و سیاهی دور چشم و بینی ناراحتید؟ پف چشم به علت باز شدن رگ های کوچک خونی به وجود می آید. آب سیب زمینی خاصیت تسکین دهنده و خنک کننده دارد. با خنک کردن دور چشم ها، رگ های خونی در پوست منقبض می شوند؛ اما به

مواد غذایی به کار می روند. محققان از افراد مختلف درباره محل زندگی و آلودگی آب آن ها با مواد PFAS پرسش هایی کردند. بررسی های وسیع محققان نشان داد که این مواد سمی به میزان زیاد در برخی از نخ دندان ها استفاده می شود. آن ها به منظور پی بردن به این موضوع که آیا ماده «فلورین» (این ترکیب از وجود مواد سمی PFAS خبر می دهد) در نخ دندان ها وجود دارد یا خیر، ۱۸ مورد از آن ها را آزمایش کردند.

در معرض موادی پلی فلورو آلکیل (PFAS) که به صورت گسترده در بسته بندی های مواد غذایی استفاده می شود، باعث شده تا برخی محققان تأثیر این گونه مواد شیمیایی را بر سلامت انسان ها بررسی کنند. نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است این مواد با ایجاد خطر کلسترول بالا، سرطان بیضه، سرطان کلیه و سرطان تیروئید مرتبط هستند. مواد سمی PFAS در تولید پارچه های ضد لک، ضد آب و حتی بسته بندی

#### دانشتنی ها

#### پیامدهای چاقی میان تنه

محققان دانشگاه لافبروی انگلیس دریافتند چاقی میان تنه (شکم و دور کمر) با کاهش اندازه مغز، ضعف حافظه و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل ارتباط دارد. در این تحقیقات از اطلاعات سلامت ۹۶۵۲ داوطلب میانگین سنی ۵۵ سال استفاده شده و محققان شاخص توده بدنی، نسبت دور کمر به لگن و میزان چربی کلی بدن هر داوطلب را اندازه گیری کردند. به گزارش عصر ایران، معمولاً افرادی که شاخص توده بدنی آن ها معادل عدد ۳۰ یا بالاتر باشد، چاق محسوب می شوند اما معیار چاقی شکم کمی متفاوت است. در واقع مردانی که نسبت دور کمر به لگن آن ها بالاتر از ۰/۹ و زنانی که نسبت دور کمر به لگن آن ها بالاتر از ۰/۸۵ باشد، مبتلا به چاقی شکم و دور کمر هستند. شاخص توده بدنی (BMI) مهم ترین فاکتور در تعیین وزن نرمال، اضافه وزن و چاقی است. این شاخص با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر توان دوم قد (به متر) به دست می آید. شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸/۵، نشان دهنده کم وزنی غیر طبیعی است. اگر عدد به دست آمده بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد، یعنی وزن فرد طبیعی است. عدد بزرگ تر و مساوی ۲۵، نشان دهنده اضافه وزن است. عدد ۳۰ به بالا نشان دهنده چاقی است که به ترتیب به چاقی درجه یک (بین ۳۰ تا ۳۴/۹)، چاقی درجه ۲ (بین ۳۵ تا ۳۹/۹) و چاقی درجه ۳ (۴۰ به بالا) تقسیم بندی می شود. افرادی که دور کمر به لگن خاص توده بدنی بالاتر و هم نسبت دور کمر به لگن بیشتری بودند، کمترین حجم مغز را داشتند. حجم مغز افرادی که تنها دارای شاخص توده بدنی بالاتر بودند، در مقایسه با دیگران اندکی کوچک تر بود.

یافته های جدید نشان داد در خون افرادی که از نخ دندان های برند مخصوص «Glide floss» استفاده می کنند، مقادیر بالایی ماده PFAS وجود دارد. بررسی های دیگر حاکی است که در خون زنان آفریقایی-آسیایی که به صورت منظم از غذاهای آماده بسته بندی مقوایی استفاده می کنند نیز مقدار زیادی ماده PFAS وجود دارد.

#### آشپزمن

## خا خرما (املت خرما)



- خرما - ۱۲ عدد
- تخم مرغ - ۵ عدد
- گردو - ۶ عدد
- کره - به مقدار لازم

● ابتدا پوست خرما ها را بگیرد و هسته آن ها را در آورید و به صورت دلخواه خرد یا پوره کنید و کنار بگذارید. ● مغز گردو ها را ریز یا آسیاب کنید. ● در تابه ای مقداری کره بریزید سپس خرما و گردو را در آن تفت دهید تا رنگ آن ها کمی بر گردد. دقت کنید با حرارت ملایم این کار را انجام دهید؛ زیرا به دلیل وجود قند در خرما، امکان سوختن آن زیاد است. ● پس از این که کمی رنگ خرما ها تیره شد و بافت نرم تری پیدا کرد، تخم مرغ ها را تکت تکت درون تابه بشکنید و با قاشق مخلوط کنید. در صورت تمایل مقداری زعفران نیز به تخم مرغ ها اضافه کنید. ● املت را در ظرف مناسب به همراه نان سرو کنید. ● **خواص:** خا خرما یکی از غذاهای خوشمزه استان کرمانشاه است که طرفداران زیادی دارد. این غذا به دلیل طرز تهیه و انرژی زیاد آن مورد توجه بسیاری از گروه های سنی است.

این غذا برای ورزشکاران، کودکان و خانم های باردار

#### سلاوت

## اشتباهاتی که مانع کاهش وزن می شود

ماغذاریه دلیل انرژی و مواد مغذی که به بدن مان می رساند می خوریم اما عامل لذت نیز نقش پررنگی در این میان دارد. گاهی این عامل لذت، باعث می شود انتخاب های ناسالم غذایی داشته باشیم. فکر می کنید چه عادت های غذایی بدی دارید که باعث می شود در کنترل وزن تان موفق نباشید؟



● **بی حواس و بی تمرکز غذایی خورد**  
آیا در حالی که مشغول حساب و کتاب های کاری تان هستید، ناهار تان را می خورید؟ غذا خوردن در حالی که حواس تان جای دیگری است، اشتباه بزرگی است. موقع غذا خوردن خیلی چیز ها می توانند حواس تان را پرت کنند؛ تماشای تلویزیون، بالا و پایین کردن صفحات اینترنیتی و... همگی از حواس پرت کن های رایجی هستند که باعث می شوند توجه شما معطوف غذای تان نشود و تجربه حسی از غذا خوردن نداشته باشید.

● **پیشنهاده:** غذای پیش روی تان را با لذت و تحسین به دهان ببرید، بویش را حس کنید، مزه مزه اش کنید و ظاهرش را خوب ببینید. غذا را

همزمان چند کار، عملکرد خوبی ندارد. ● **با عجله غذا می خورد**  
سبک زندگی بیشتر افراد این روز ها شتاب زده است اما با عجله غذا خوردن، در واقع نوعی بی توجهی به غذا خوردن است که موجب انتخاب های ناسالم غذایی نیز می شود.

● **پیشنهاد:** برنامه منظمی برای وعده های غذایی تان تنظیم کنید تا مجبور نشوید با شتاب غذا بخورید. تند تند غذا خوردن، ایجاد استرس می کند و می تواند ترشح کورتیزول را افزایش دهد. افزایش کورتیزول نیز اشتها را بیشتر می کند.

● **ظروف مناسبی انتخاب نمی کنید**  
مطالعات نشان داده اند غذا خوردن در بشقاب های بزرگ تر، افراد را تشویق می کند بیشتر بخورند.

● **پیشنهاد:** هنگامی که برای خودتان غذا سرو می کنید هر چه اندازه بشقاب تان کوچک تر باشد، غذای کمتری خواهید خورد.



نبلعید! و سوسه نشوید که هنگام غذا خوردن به کار های دیگر مشغول شوید، چون به هر حال شواهد علمی نشان داده اند که انسان در انجام