

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

مشکل من در فصل سرما، گرفتگی عضلات پشت حلق است.

یکی از مشکلات فصل سرد، بروز علایم اسپاسم و گرفتگی عضلات پشت حلق است. در این حالت احساس وجود خلط یا جسم خارجی، به صورت غیر واقعی ایجاد می‌شود و فرد باید در تلاش است تا ترشحات پشت حلق را خارج کند. این رفتار گاهی به قدری می‌تواند شدید باشد که حتی فرد احساس خفگی کند.

● **عواملی که می‌تواند این حالت را تشدید کند** داشتن روز پر استرس، کم‌نوشیدن و کم‌خوردن، در معرض هوای سرد قرار گرفتن به خصوص بعد از استحمام و یا سرخیس بیرون رفتن، آلودگی هوا، خوردن غذاهای خیلی غلیظ یا خیلی چرب

● **راهکار برطرف کردن اسپاسم و گرفتگی حلق** استفاده از خوراکی‌های رطوبت‌رسان به دستگاه تنفس بهترین و ساده‌ترین راه است مثل کاهو، سیب‌فرم، زشلغم گرم، انواع سوپ سبزیجات یا ترکیبی از آب گرم، نمک و سرکه سیب به اندازه دو تا سه قاشق غذاخوری.

● **جایگزین** چنان‌چه هیچ کدام از شرایط ذکر شده فراهم نبود، نوشیدن دوتا سه لیوان آب جوش تا حدی که تعریق ایجاد شود در گلو احساس خوب و راحتی به وجود آید، توصیه می‌شود. یادمان باشد در فصل سرد، مراقب باشیم اجزای وجودمان به خصوص پوست وریه‌ها خشک نشوند.

خوراکی‌هایی که خوردنشان باهم ممنوع است



تغذیه

شاید باورش برای ما سخت باشد وقتی بدانیم غذاهایی که تاکنون خوردنشان برای ما لذت‌بخش بوده و سال‌ها با این تصور روی میز و سفره شام و ناهارمان قرار گرفته‌اند، نه تنها فایده‌ای برای بدنمان نداشته بلکه حتی گاهی بر ایمن ضرر هم داشته‌اند؛ مثل زرشک پلو با مرغ یا باقالی‌پلو با ماهی. دیگر همه می‌دانیم بعضی خوراکی‌ها را نباید با هم خورد، چرا که منجر به ایجاد حساسیت غذایی می‌شود. خارش پوست، کهیر، تحریک‌های پوستی، تغییرات تنفسی یا حالت خفگی، برخی از نشانه‌های مسمومیت و حساسیت غذایی است. به‌طور کلی در طب سنتی گفته می‌شود، ممکن است آنزیم هضم یکی از آن‌ها در هضم دیگری اختلال ایجاد کند. به‌همین دلیل مواد مختلف نباید هم‌زمان با هم خورده شوند.

● ماست و سالاد را با هم نخورید

بهتر است سالاد و ماست را به صورت جداگانه یا با حداقل یکی، دو ساعت فاصله میل کنید. حتی می‌توان ماست را قبل از غذا و سالاد را بعد از غذا مصرف کرد. برای همراهی غذا، سبزی‌ها به‌ویژه ریحان، ترخون و تره که طبع گرمی دارند، بهترین گزینه‌اند.

● چند نوع گوشت را با هم نپزید

هیچ‌وقت مخلوطی از گوشت گوسفند و گوساله را در خورش‌های تان‌نرزیذ، تفاوت طبع این گوشت‌ها، این اقدام را در طب سنتی منع کرده

است.

● باقالی پلو را با ماهی نخورید

باقالی‌پلو با ماهی در عین خوشمزه بودن، ترکیب چندان مناسبی نیست؛ چرا که باقالی نفخ‌زایی ایجاد می‌کند و ماهی هم در میان گوشت‌ها، سر‌ترین طبع را دارد و رطوبت ایجاد می‌کند. از آن‌جا که رطوبت پایه به وجود آمدن نفخ است، خوردن باقالی نفاخ همراه ماهی می‌تواند فرد را دچار بادشکمی کند. پس بهتر است ابتدا ماهی را در سسی از کنجد، ادویه و آویشن بخوابانید،

سپس سرخ کنید تا طبعش متعادل شود. خوردن خرما را هم با این غذا فراموش نکنید.

● ماست را با ترشی نخورید

اگر می‌خواهید برای همراهی غذا از ترشی استفاده کنید یا غذای شما حاوی آب لیمو است، بهتر است خوردن ماست و لبنیات را فراموش کنید؛ چرا که هر دو طبع سردی دارند و اگر هم‌زمان خورده شوند، فرد دچار سردی می‌شود.

● ماست را با ماهی نخورید

هر قدر غذا طبع سردی داشته باشد، خوردنش مشکل‌سازتر می‌شود. ماست طبع سردی دارد و نباید همراه با ماهی که سردترین طبع را در میان گوشت‌ها دارد، میل شود؛ چرا که باعث تولید خلط خام‌زایی در بدن می‌شود.

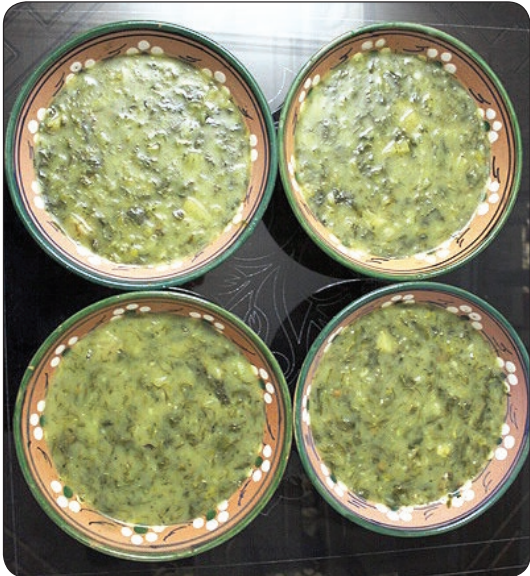
● تن ماهی را با تخم‌مرغ نخورید

غذاهای مختلف در طب سنتی به دسته‌های گوناگونی تقسیم شده‌اند که خوردن سه دسته از غذاها با هم به شدت منع شده است؛ لبنیات، تخم‌مرغ و گوشت‌ها. یعنی هیچ کدام از این غذاها را (دو به دو یا هر سه را با هم) مصرف نکنید، چون هر کدام از آن‌ها یک غذای کامل هستند، حتی برای مزه‌دار کردن ماهی و بعضی گوشت‌ها، آن‌ها را در تخم‌مرغ نخبابانید. به گزارش اکونومیست، این موضوع برای تن‌ماهی و تخم‌مرغ هم مصداق پیدا می‌کند.

● زرشک پلو را با مرغ نخورید

زرشک‌پلو گزینه خوبی برای همراهی با مرغ نیست. همراهی مرغ با زرشک که طبع سردی دارد، باعث سردتر شدن طبع مرغ می‌شود و می‌تواند هضم غذا را برای بدن سخت‌تر کند، پس بهتر است در خوردن چنین غذایی زیاده‌روی نکنید یا زعفران را چاشنی غذا کنید.

آش شولی



- سبزی اسفناج، تره و شویید - یک کیلو گرم
- چغندر - یک عدد متوسط
- عدس - یک پیمانه
- نخود - یک پیمانه
- آرد - ۲ پیمانه
- پیاز - یک عدد متوسط
- نعناع - به مقدار لازم
- نمک، فلفل و زرد چوبه - به مقدار لازم
- آب غوره یا آب انار - به مقدار لازم

● سبزی و چغندر نگینی خرد شده را همراه با عدس و نخودی که از قبل خیس کردیم، می‌گذاریم پخته شود. ● نمک، فلفل و زرد چوبه را هم به مقدار لازم داخل آن می‌ریزیم.

● وقتی مواد پخته شد، آرد را با آب مخلوط و کم‌کم به مواد پخته شد اضافه می‌کنیم.

● سپس آب غوره یا آب انار و پیاز داغ و نعناع را داخل آن می‌ریزیم و پانزده دقیقه با شعله کم می‌گذاریم جا بيفتد.

تازه‌ها

هوای سرد بر طول عمر تاثیر گذار است!

بیان این موضوع که چرا برخی از گونه‌های حیوانی در شرایط آب و هوایی سردتر، عمر طولانی‌تری دارند، از این تئوری استفاده کرده‌اند. طبق این نظریه، عمر حیوانات به دلیل تولید گونه‌های اکسیدکننده و اکتش پذیر (ROS) افزایش می‌یابد.

حال زمانی که هوا سردتر شود، سرعت متابولیکی کاهش می‌یابد و تولید گونه‌های اکسیدکننده و اکتش پذیر کمتر می‌شود. در نتیجه آسیب‌های سلولی کمتری در طول زمان رخ می‌دهد و روند پیری کاهش می‌یابد. بررسی‌های جدید نشان می‌دهد در بیشتر گونه‌ها، درجه حرارت پایین، دوره تولید مثل را افزایش و دوره پس از تولد (post-reproductive period) را کوتاه‌تر می‌کند که این موضوع بیانگر افزایش سلامت در بیشتر گونه‌هاست. همچنین بسته به آرایش ژنتیکی، دمای هوای سرد می‌تواند نسبت طول عمر را که به سلامت افراد مربوط می‌شود، افزایش دهد.

بنابراین زمانی که از شیوه‌های درمان افزایش سن صحبت به میان می‌آید، باید توجه بیشتری به تنوع ژنتیکی شود.

بیشتر بدانیم

عسل مخصوص دیابتی‌ها وجود ندارد

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که عسل مخصوص افراد دیابتی وجود ندارد، گفت: تبلیغاتی در فضای مجازی و اماکن عمومی در باره عسل مخصوص دیابتی‌ها مشاهده می‌شود که غیر واقعی است. دکتر «گلین سهراب» افزود: عسل حتی ۱۰۰ درصد طبیعی یا عسل با گلوکز کمتر هم قند بیمارانی دیابتی را افزایش می‌دهد. وی ادامه داد: هر چند عسل نسبت به قندهای تصفیه شده مانند شکر بهتر است اما این موضوع نادرست است که گفته می‌شود عسل، قند بیمارانی دیابتی را بالا نمی‌برد. دیابتی‌ها عسل را به مقدار اندک و به جای قندهای ساده و با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: این که بگوییم عسل قند دیابتی‌ها را افزایش نمی‌دهد یا این افراد به هر اندازه می‌توانند عسل بخورند، نادرست است.

● دیابتی‌ها نان لواش و باگت استفاده نکنند

وی با اشاره به این که دیابتی‌ها از غلات تصفیه نشده و از نان‌های سیوس دار استفاده کنند، به این بیماران توصیه کرد نان‌های سفید مانند لواش و باگت را مصرف نکنند و سعی کنند برنج کمتری مصرف کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: این افراد در کنار برنج ساده، از سالاد یا سبزیجات استفاده کنند. برنج‌های مخلوط با حبوبات مانند عدس پلو یا مخلوط با سبزی مانند سبزی پلو نسبت به برنج ساده برتری دارد.

دیابتی‌ها سبزیجات را به صورت خام یا آب‌پز مصرف کنند و از سبزیجات سرخ شده استفاده نکنند. وی افزود: عدم مصرف گوشت این افراد باید گوشت سفید به خصوص ماهی باشد. افراد دیابتی حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی و ۳ تا ۲ بار مرغ مصرف کنند و استفاده از گوشت قرمز را به حداقل برسانند.

کافه سلامت

اعتیاد انسان به پلاستیک بحرانی شده است

امروزه انسان بیشتر از هر زمانی از مواد پلاستیکی ساخته شده از نفت استفاده می‌کند که در نتیجه آن، محیط زیست آسیبی جدی می‌بیند. متأسفانه مشخص نیست که ما چگونه و چه هنگام به این ورطه فراگیر مصرف پلاستیک افتاده‌ایم.

هم اکنون بشریت با ترکیبی از راه‌حل‌های بالقوه برای حل بحران پلاستیک مواجه است. متأسفانه با وجود تمامی این‌ها، هنوز هم تأکید بر راه‌حل‌های سنتی یعنی بازیافت پلاستیک است که همین راهکار هم به‌طور ناقص انجام می‌شود.

هر ساله بیش از ۳۰۰ میلیون تن مواد پلاستیکی جدید ساخته می‌شود که بیش از ۸۰ میلیون تن از این میزان را محصولات بسته‌بندی پلاستیکی تشکیل می‌دهد و ۳۰ درصد از آن، به سرعت به زباله تبدیل و در طبیعت انباشته می‌شود و این مسئله زمانی اهمیت دارد که بدانیم تنها کمتر از ۲۰ درصد زباله‌های پلاستیکی جهانی بازیافت و بقیه به محل دفن زباله‌ها یا مراکز زباله‌سوزی فرستاده می‌شود.

اگر پلاستیک‌هایی که همه‌روزه استفاده می‌کنیم، بدون برجا گذاشتن تأثیرات بلندمدت از بین برود و تجزیه شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ این موضوع از نظر علمی امکان‌پذیر است و باید درباره آن بیشتر تحقیق کرد. چند وقت قبل، خبر مهمی در دنیای اینترنت منتشر شد که بر اساس آن، یک گروه بین‌المللی از دانشمندان موفق به کشف نوعی آنزیم پلاستیک‌خوار شده‌اند.

به گزارش عصر ایران، این آنزیم که دارای کارایی بسیار سریع و مؤثری بود، به‌طور تصادفی کشف شد. البته در این مطالعات توسط آنزیم فوق، پلاستیک به‌طور کامل محو نشد اما این کشف را می‌توان یک پیشرفت بزرگ محسوب کرد زیرا با توجه به میزان زیاد زباله‌های پلاستیکی که ما با آن برخورد می‌کنیم، به سرعت و مقیاس بالایی برای حل مشکل نیاز داریم.

گنبد سلطانیه، بزرگ‌ترین گنبد خشتی جهان

گردشگری

گنبد سلطانیه، در شهر سلطانیه استان زنجان قرار دارد و یکی از شاهکارهای معماری ایران در دوره ایلخانی است. گنبد سلطانیه به عنوان شاهکاری از معماری دوره اسلامی، بلندترین گنبد آجری جهان است که در فهرست میراث جهانی به ثبت رسیده است.

این بنا آرمگاهی متعلق به الجایتو، حاکم مغول در قرن ششم هجری قمری است که آن را وسط دشتی زیبا، شبیه دشت‌های مغولستان بنا کرده است. گنبد سلطانیه بین سال‌های ۷۰۲ یا ۷۰۳ تا ۷۱۲ هجری قمری ساخته شده است. این بنا به دستور الجایتو یا همان سلطان محمد خدابنده ساخته شد و خواجه رشیدالدین فضل‌ا... همدانی بر ساخت آن نظارت داشت. گنبد سلطانیه در حدود ۳۰۰ کیلومتری تهران و در شهر سلطانیه، در نزدیکی زنجان واقع شده است.

