

پرسش 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 محمود راسخی

جراح عمومی

من دچار ریفلاکس معده هستم. در مان‌های زیادی انجام داده‌ام. آخرین بار که به پزشک مراجعه کردم به من پیشنهاد داد عمل جراحی انجام دهم. لطفاً درباره این نوع عمل توضیح دهید؟

ریفلاکس یا ترش کردن معده، سوزشی است که در قفسه سینه و در ست پشت استخوان جناغ احساس می‌شود. مشکل شایعی که بیشتر به کمک دارو قابل درمان است. در صورتی که این مشکل مرتب اتفاق بیفتد می‌تواند نشانه یک مشکل جدی پزشکی باشد. ممکن است برای بیمارانی که تغییرات سبک زندگی یا درمان دارویی جوابگوی آن‌ها نیست یا افرادی که دیگر تمایلی به ادامه مصرف داروها برای کنترل علائم خود ندارند، انجام عمل جراحی در نظر گرفته شود. جراحی، درمانی مؤثر برای رفع مشکل ریفلاکس معده است. رایج‌ترین شیوه جراحی فوندوپلیکاسیون نامیده می‌شود. در این عمل بخش بالایی معده به بخش انتهایی مری پیچیده می‌شود تا عضله اسفنکتر تحتانی مری تقویت شود. این عمل از طریق ایجاد برشی طولانی در قسمت فوقانی شکم یا با ایجاد چندین برش کوچک انجام می‌شود. این عمل، جراحی لاپاراسکوپی نامیده می‌شود.

بهداشت

رژلب‌خانی  
ارزان و بدون سرب

حتماً درباره مضرات سرب در رژ لب چیزهایی به گوش‌تان خورده است. خارجی و داخلی هم ندارد؛ چه باید کرد؟ آیا کنار گذاشتن رژ لب قابل تصور است؟ مسلماً خیلی از خانم‌ها به این سؤال پاسخ منفی می‌دهند. نگران نباشید، برای شما خبر خوبی داریم؛ می‌توانید در منزل رژ لب درست کنید و بدون دغدغه، لب‌های زیبایتی داشته باشید.

رژلب‌شکلانی



مخلوطی از یک قاشق روغن نارگیل، یک قاشق غذاخوری کره کاکائو و دو عدد شکلات بسازید. با حرارت ملایم این ترکیب را به آرامی ذوب کنید و هم به آن اضافه کنید. یک کپسول ویتامین E هم به آن اضافه کنید. می‌توانید اسانس هم برای خوشبویی اضافه کنید (مثل گل‌ریز یا یاس). مواد را در یک ظرف استریل شده بریزید و در یخچال نگه دارید.

رژلب‌آلبالویی

چای آلبالو (کیسه‌ای) را به همراه یک فنجان آب جوش در ظرفی بریزید. ۱۰ تا ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید. چای کیسه‌ای را خارج کنید و اجازه دهید آب اضافه تبخیر شود. کمی گلاب اضافه کنید. با غلظت مناسب، آن را در ظرف استریل نگه دارید.

رژلب‌لبویی

نصف قاشق غذاخوری موم را به مایع تبدیل کنید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و کمی عصاره ریشه چغندر را اضافه و بعد از غلیظ شدن گاز را خاموش کنید.

رژلب‌نارنجی

یک قاشق موم، یک قاشق روغن هسته زردآلو، یک قاشق روغن همیشه بهار و ۳ تا ۴ قطره روغن یا عصاره پرتقال را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید. رنگ گیاهی خوراکی نارنجی را به آن اضافه کنید.

شماره پیامک **زندگی‌سالم**  
**۲۰۰۹۹۹**

# مسواک را حسابی بزنید

لبخند زبیباستگی زیادی به بهداشت دندان دار دو مسواک زدن هم به آن راحتی که خیلی از ما فکر می‌کنیم نیست



دکتر مصطفی شهبانی | متخصص ارتودنسی



اگر از شما درباره ویژگی‌های یک فرد سوال کنند حتماً لبخند زیبای وی را در ردیف ویژگی‌های او می‌آورید. بخشی از این زیبایی به تمیزی و سلامت دندان‌ها بر می‌گردد و اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است

انتخاب مسواک نامناسب

داشتن آگاهی کافی در این زمینه بسیار مهم است. با توجه به وضعیت سلامت دندان‌ها و لثه، ویژگی‌های مسواک مناسب در افراد مختلف متفاوت است. بیشتر افراد تمایل دارند از مسواک‌های با موهای سخت (سخت) در حالی که سختی موهای مسواک خود باعث تحلیل و صدمه به لثه و ایجاد حساسیت در ناحیه طوق دندان می‌شود. مسواک‌های دارای سختی متوسط در اغلب افراد مناسب است (نوع می‌دوم). از انواع با موهای نرم (سافت) بیشتر در بیمارانی که سابقه جراحی لثه دارند استفاده می‌شود و بهتر است که همین گونه باشد.



مسواک زدن دندان‌ها به اندازه کافی

۲ تا ۳ دقیقه و گاهی ۵ دقیقه زمان مناسب برای مسواک زدن دندان است؛ در حالی که بر اساس مطالعات متعدد، زمان مسواک زدن یک فرد به طور میانگین حدود ۴۵ ثانیه است. مسواک زدن کمتر از ۲ دقیقه مانع جذب فلوراید موجود در خمیر دندان می‌شود و با کوتاه کردن زمان مسواک زدن دندان‌ها تمیز نمی‌شوند. اغلب قسمت‌هایی از دهان نادیده گرفته می‌شود؛ ممکن است سطح بیرونی دندان سفید و به ظاهر تمیز باشد اما درباره سطوح بین‌دندانی یا پشت دندان، شرایط چگونه است؟ سطوح مخفی را اهمیت بیشتری برخوردار است. می‌توانید از مسواک برقی دارای زمان سنج استفاده کنید یا گوشه ساعت خود را روی ۲ دقیقه تنظیم کنید؛ فقط مطمئن شوید که حداقل تا ۲ دقیقه مسواک بزنید.

زمان مناسب برای مسواک زدن

بهتر است مسواک زدن را به ساعات آخر شب و بلافاصله قبل از خواب موکول نکنید و بعد از شام، زمانی که تلوزیون تماشا می‌کنید مسواک هم بزنید که در این صورت عجله‌ای برای سر هم کردن و بی دقتی در انجام آن ندارید. به کار بردن خمیر دندان کمک کننده است ولی چیزی که مهم است دقت در مسواک زدن و صرف وقت کافی است.



استفاده طولانی مدت از یک مسواک

با استفاده مداوم (دو یا سه بار در روز به مدت هفت روز در هفته) میانگین عمر مفید یک مسواک حدود سه ماه است. پس از ۲۰۰ تا ۲۵۰ بار استفاده، شما نیاز به تعویض مسواک دارید چرا که بعد از این زمان، موی مسواک شکننده می‌شود و رنگ آن تغییر می‌کند. موی تغییر یافته و بی خاصیت، عملکرد درستی نخواهد داشت و دهان و دندان‌ها را به خوبی پاک نمی‌کند. پس از دو تا سه ماه استفاده روزانه، با کتری‌ها و ذرات غذایی روی مسواک و درون موهای آن تجمع می‌کند و باعث بدرنگی آن می‌شود.

هر ۳ ماه یک مسواک

پس خود را ملزم کنید هر سه ماه یک بار پس از آن که موهای مسواک انعطاف‌پذیری خود را از دست داد آن را تعویض کنید. در بعضی از انواع مسواک‌ها، یک ردیف از موهای آن به عنوان نشانگر زمان تعویض وجود دارد که بر اساس تغییرات در نشانگرها، مسواک عوض می‌شود و اغلب روی جلد آن دستورالعمل صحیح و زمان تعویض درج شده است.

نگهداری مسواک در توالت

طبق مطالعات، نگهداری مسواک در توالت آن را آلوده می‌کند. چطور این اتفاق می‌افتد؟

از آن جا که اغلب ظرف نگهداری مسواک را در فضای توالت نگهداری می‌کنید، هنگامی که سیفون را می‌کشید، محتویات کاسه توالت در تمام جهات اسپری می‌شود و متعاقب آن بر اثر تهویه ای که در تمام توالت‌ها وجود دارد، این آلودگی به بیرون حرکت می‌کند و بر روی هر جسمی که در مسیر باشد از جمله مسواک می‌نشیند؛ قرار دادن مسواک در جبهه مخصوص نگهداری باعث کاهش این مشکل می‌شود ولی بهتر است از مکان دیگری نظیر آشپزخانه یا حمام برای نگهداری مسواک استفاده کنید یا حداقل داخل کابینت نگهداری شود.

استفاده از مسواک برقی کار را برای شما راحت می‌کند، فقط باید آن را در نواحی مختلف نگه دارید.

● **مسواک زدن روزانه چند بار؟**  
لزومی ندارد بیش از دو بار در روز مسواک بزنید؛ بعضی افراد فکر می‌کنند ایرادی ندارد ۳ یا ۴ بار در روز مسواک بزنند، معمولاً بعد از هر وعده غذایی. مسواک زدن بیش از دو بار می‌تواند به لثه و مینای دندان آسیب برساند.

● **چند دقیقه بعد از غذا باید مسواک بزنید؟**  
بیشتر افراد بعد از خوردن غذاهای

اسیدی (مانند ترشی، خوراکی‌های ترش، میوه‌های مرکباتی و...) برای مسواک زدن صبر نمی‌کنند و بلافاصله مسواک می‌زنند؛ بعد از خوردن غذاهای ترش PH دهان کاهش می‌یابد و مسواک زدن موجب می‌شود اسید به راحتی وارد مینای دندان شود.

دست کم ۳۰ دقیقه باید صبر کنید و بعد مسواک بزنید. حداقل سه هفته زمان لازم است تا عادت‌های جدید را یاد بگیرید، هر هفته یک تغییر را در مسواک زدن خود ایجاد کنید، به این روش تغییر را احساس خواهید کرد.

ریزه کاری‌ها

ادویه متنوع برای غذاهای متنوع



برای مزه دار کردن غذاها ادویه متفاوت به تناسب خاص باهم ترکیب و به آن اضافه می‌شود. در ادامه به بعضی ترکیبات ادویه‌ای برای غذاهای مختلف اشاره می‌کنیم. هر وقت هوس غذا با سبب هندی، فرانسوی یا... کردید می‌توانید از این ادویه اضافه کنید.

ادویه خورشی

یک قاشق مرباخوری از هر دو نوع فلفل سیاه و قرمز را باهم مخلوط کنید و سپس یک قاشق غذاخوری تخم گشنیز را بسایید و به آن بیفزایید. یک قاشق غذاخوری زردچوبه، دارچین و زیره را هم به آن بیفزایید و همراه باهم مخلوط کنید.

ادویه پلوپی

تمام مواد به مقدار مساوی است اما مقدار میخک رانصف بقیه مواد در نظر بگیرید. تخم گشنیز، زیره، جوز هندی و میخک را بسایید. آن‌ها را با پودر دارچین و زنجبیل ترکیب کنید.

ادویه عربی

یک قاشق غذاخوری از موادی چون پودر زیره، رازیانه و تخم گشنیز ساییده شده را باهم ترکیب کنید و سپس یک قاشق مرباخوری جوز هندی پودر شده و دارچین (از هر کدام یک قاشق) را به آن بیفزایید، یک قاشق چای‌خوری فلفل سیاه را نیز اضافه و با یکدیگر مخلوط کنید.

ادویه هندی

یک قاشق مرباخوری زنجبیل، دارچین و فلفل سیاه را باهم ترکیب کنید. یک قاشق غذاخوری جوز هندی را نیز همراه با یک قاشق مرباخوری هل بسایید و اضافه کنید. زیره و میخک را پودر کنید و یک قاشق غذاخوری از پودر زیره و یک قاشق چای‌خوری از پودر میخک را هم مخلوط کنید.

ادویه فرانسوی

فلفل سیاه و جوز هندی را بسایید. از هر کدام یک قاشق غذاخوری بردارید، با همین مقدار (یک قاشق) دارچین ترکیب کنید. یک قاشق چای‌خوری پودر میخک را به مواد بیفزایید و مخلوط کنید.

ادویه آبگوشتی

فلفل سیاه ساییده، بادیان، پودر میخک، جوز هندی ساییده و دارچین را ترکیب و به آبگوشت اضافه کنید.

ادویه ترشی

زردچوبه، ادویه کاری، زیره سیاه و سبز ساییده شده، تخم‌های گشنیز و سیاه‌دانه ساییده شده، گلپر و نعناع خشک را باهم ترکیب کنید.

آشپزی‌دن

## باقولای سنتی را مثل حرفه‌ای‌ها درست کنید



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

مدت ۱۵ دقیقه گرم می‌کنیم و سینی باقلوا را در فر قرار می‌دهیم. ● وقتی باقلوا برشته شد به شکل لوزی برش می‌دهیم. ● اجازه می‌دهیم کمی خنک شود. ● حال شربت داغ را روی آن می‌ریزیم. ● خلال پسته را روی باقلواهای پاشیم و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در فر خاموش قرار می‌دهیم.

روش تهیه شربت باقلوا

شکر و آب را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. ● سپس جوهر لیمو، زعفران دم کرده و گلاب را اضافه می‌کنیم. پس از ۵ دقیقه جوشیدن غلیظ می‌شود. مدت نگهداری باقلوا در محیط ۱۰ روز و در ظرف مخصوص در دار در فریزر ۶ ماه است.

● تعداد ۱۰ زرده و ۲ سفیده، پودر قند الک شده و روغن جامد آب کرده را باهمزن می‌زنیم تا کرم رنگ شود. ● در همین حال آرد و بکینگ پودر را الک و هل را هم اضافه می‌کنیم. ● سپس مواد خشک و گردوی بلغور شده را به تدریج به کرم اضافه می‌کنیم تا یک خمیر نسبتاً سفت به دست آید. ● بعد روی خمیر را با پارچه تمیزی پوشانده و به مدت ۴۵ دقیقه در دمای محیط قرار می‌دهیم. ● حال سینی را چرب و خمیر را در آن پهن می‌کنیم. ● سپس با قاشق یا هر وسیله‌ای که دوست دارید روی خمیر را صاف کنید. ● مواد رو به راز نیم ساعت قبل آماده می‌کنیم تا زعفران خوب رنگ بدهد. ● این مواد را باهم مخلوط می‌کنیم و روی خمیر می‌ریزیم. ● فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به

مواد شربت باقلوا

- شکر- یک کیلو گرم
- آب - نیم لیتر (۲ لیوان)
- گلاب - یک چهارم لیتر (یک لیوان)
- زعفران حل شده در آب
- جوش - یک چهارم لیتر (یک لیوان)
- جوهر لیمو- ۱۰ گرم

مواد باقلوا

- تخم مرغ- ۱۲ عدد
- آرد- ۵ لیوان (حدود یک کیلوونیم)
- پودر قند- ۵۰۰ گرم
- روغن جامد حیوانی- ۵۰۰ گرم
- مغز گردو- ۲۵۰ گرم
- هل ساییده- ۳۰ گرم
- بکینگ پودر- ۱۵ گرم
- خلال پسته- ۵۰۰ گرم
- مواد رویه باقلوا
- زرده تخم مرغ- ۲ عدد
- ماست تازه شیرین- ۶۰ گرم
- زعفران حل شده در آب (مایع)- ۱۰ گرم

