

پرسش و پاسخ

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

تاثیر تغذیه نامناسب در دوران بارداری بر بیش فعالی کودکان

دکتر شهزاد محمدیان

متخصص تغذیه

۲ ماهه باردارم. آیا تغذیه مادر باردار بر بیش فعال شدن جنین موثر است؟

به گفته محققان، رژیم غذایی نامناسب در دوران بارداری می‌تواند بر خطر ابتلای کودک به اختلال بیش فعالی موثر باشد. رژیم غذایی پر چرب و پر قند می‌تواند بر عملکرد دژن موسوم به IGF2 تاثیر بگذارد. این ژن در بروز پیشرفت مرگبار مناطقی از مغز که با اختلال بیش فعالی مرتبط هستند، کمک می‌کند. مابه‌طور قطع نمی‌توانیم بگوییم که تغذیه مادر موجب بروز اختلال بیش فعالی یا مشکلات رفتاری در کودک می‌شود، دلایل بسیار زیادی در بروز این مشکلات نقش دارد که رژیم غذایی یکی از آن‌هاست.

۳۵ ساله‌ام و کارمند. مدام احساس کرحتی و خستگی می‌کنم.

احساس ضعف و خستگی در طول روز موضوعی است که امروزه بسیاری از ما با آن دست به گریبان هستیم. در این حالت، از لحظه بیدار شدن از خواب، احساس خستگی، ضعف، نداشتن تمرکز و تحریک پذیری دیده می‌شود. زمانی که میزان استرس زیاد است، معمولاً کورتیزول کافی برای مقابله با این شرایط ترشح نمی‌شود که می‌تواند به خستگی اترنال منجر شود.

● مهم‌ترین علایم

- * تغییر مداوم فشار خون؛ در خستگی آدرنال معمولاً فشار خون به‌طور مداوم تغییر می‌کند و بالاتر یا پایین‌تر از حالت طبیعی است
- * تمایل به مصرف غذاهای خاص؛ معمولاً در این حالت تمایل به غذاهای شور وجود دارد
- * نداشتن تمرکز
- * اختلال خواب
- * احساس گیجی
- * احساس کرحتی
- * تحریک‌پذیری
- * تپش قلب
- * افسردگی
- * سرگیجه بدون دلیل
- * خشکی پوست

زیبایی



تهیه لاک ناخن خانگی

فاطمه قاسمی | مترجم

یکی از محبوب‌ترین لوازم زیبایی بانوان برای مهمانی‌های زنانه، لاک‌های رنگی ناخن است. با این که بخشی از لوازم آرایشی خانم‌ها لاک‌ها هستند اما باز هم دیدن لاک‌های رنگی در فروشگاه‌ها آن‌ها را به شوق می‌آورد. در این مطلب قصد داریم هم به دلیل صرفه‌جویی در هزینه‌هم برآورده کردن حس تنوع‌طلبی‌تان، روش ساخت لاک‌های خانگی با استفاده از پالت‌های سایه چشم شکسته‌شده و لاک‌های بی‌رنگ را که مدت‌هاست از آن‌ها غافل شده‌اید، آموزش بدهیم. کافی است کمی خلاقیت به خرج بدهید. البته ناگفته‌نماند که لاک‌ها و سایه‌ها هم مثل دیگر محصولات آرایشی تاریخ انقضادارد. برای این کار به یک کاسه کوچک برای مخلوط کردن، کمی لاک ناخن بی‌رنگ و سایه‌موردنظر نیاز داریم. برای شروع سایه چشم را با پشت قاشق پودر کنید. برای تهیه ۳۰ تا ۳۵ قطره لاک به یک قاشق پودر سایه نیاز داریم. لاک بی‌رنگ و سایه‌پودر شده را به کاسه اضافه کنید و با برس مخصوص لاک آن را خوب مخلوط کنید. محلول نباید خیلی غلیظ یا خیلی رقیق باشد. آن را به تدریج روی ناخن امتحان کنید از آن جا که این مخلوط در معرض هوا قرار دارد و به سرعت خشک می‌شود بنابراین باید بلافاصله از آن برای رنگ کردن ناخن‌های خود استفاده کنید. اما اگر مایل اید این لاک را چندین بار استفاده کنید، می‌توانید پودر سایه را با استفاده از قیف کاغذی کوچک به‌طور مستقیم داخل شیشه لاک بریزید، در آن را ببندید و آن را اتکان دهید تا رنگ سایه کاملاً در شیشه پخش شود. برای تنوع می‌توان کمی اکلیل رنگی و براق هم به آن اضافه کرد. البته این لاک خانگی باید قبل از هر بار استفاده به خوبی تکان داده شود. به همین سادگی لاک دست‌ساز و ابتکاری خودتان را فقط در ۱۰ دقیقه خواهید داشت. منبع: beautylish

چند روش برای خواب راحت

بی‌خوابی اختلالی فراگیر است که برخی از ما به اشتباه برای درمانش به مصرف دارو، رومی‌آوریم

بیشتر بدانیم

اگر بخواهیم از نظر فنی به این موضوع بپردازیم که آیا هر چه کار بیشتری از مغزمان بکشیم، انرژی بیشتری مصرف می‌کنیم؟ جواب مثبت است اما به گفته کلود مسیر استاد روان‌شناختی و

علوم اعصاب کانادا آن چه به عنوان یک کار ذهنی «دشوار» شمرده می‌شود بین افراد متفاوت است. برای این که بدانید آیا این موضوع صحت دارد یا نه؟ ادامه مطلب را بخوانید:



● قبل از خواب حمام کنید

دو ساعت قبل از خواب حمام کنید. حمام کردن با آب گرم باعث آرامش بدن و ذهن می‌شود زیرا آب گرم میزان ضربان قلب و فشارخون را کاهش می‌دهد.

● تنفس عمیق برای خواب با کیفیت

حرکت‌های تمرکزی از جمله یوگا باعث افزایش آرامش و تسکین تنش می‌شود. یکی از حرکات بسیار موثر قبل از خواب، تنفس عمیق است که باعث کاهش ضربان قلب و فشارخون و افزایش آرامش می‌شود و خوابیدن را راحت‌تر می‌کند.

● حذف قهوه، چای و شکلات در ساعت‌های پایانی روز

یکی از بهترین راه‌ها برای مبارزه با بی‌خوابی شبانه، قطع کردن مواد اعتیادآور و کافئین دار از جمله قهوه، چای و شکلات است. پرهیز از مصرف کافئین پس از ساعت ۳ بعدازظهر به بهبود کیفیت خواب و زودتر خوابیدن کمک می‌کند.

● خاموشی الکترونیکی

ملاوتونین، هورمونی است که به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می‌کند بنابراین جذب نور از طریق وسایل الکترونیکی باعث تأخیر در ترشح ملاوتونین می‌شود و خوابیدن را برای افراد دشوارتر می‌کند. حدود یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، وسایل الکترونیکی را خاموش کنید.

● مصرف شیر گرم

شیر گرم حاوی مواد تشکیل‌دهنده‌ای است که به بهبود خواب کمک می‌کند. شیر حاوی تریپتوفان است؛ اسید آمینه تریپتوفان می‌تواند در بدن انسان به تولید سروتونین کمک کند و با ایجاد ملاوتونین باعث خواب عمیق‌تر و آرامش بخش‌تر شود.

● تغییر عادت‌های غذایی

بهتر است قبل از خواب به بدن اجازه دهید تا غذا را هضم کند. هضم غذا حداقل دو تا سه ساعت طول می‌کشد. دراز کشیدن در این مدت می‌تواند باعث احساس تهوع شود و روند هضم را کندتر کند.

● استفاده از رایحه‌های آرام‌بخش

روغن استوفودوس برای کمک به خواب انتخاب خوبی است. استفاده از این روغن قبل از خواب تأثیر مثبتی بر کیفیت آن دارد. می‌توانید یک ساعت قبل از خواب یک فنجان دمنوش استوفودوس مصرف کنید یا رایحه آن را به بالش و رختخواب خود آغشته کنید.

است ناخن روی پا به هر مقداری وجود داشته باشد اما باید در مان را برای آن آغاز کنید تا مطمئن شوید که ناخن دوباره به رشد خود ادامه می‌دهد.

دلایل چندگانه‌ای برای افتادن ناخن پا وجود دارد که باید برای علت دقیق آن، نشانه‌هایش را بررسی کرد. آسیب دیدگی، عفونت قارچی و باکتریایی، اگزما، رطوبت و اختلال اونیکوما‌دزیس؛ در این بیماری، ناحیه انگشت پا در قسمت متصل به ناخن آسیب می‌بیند و بافت آن نیز ناخن را بد شکل می‌کند و در نتیجه ناخن مدت زمان زیادی روی انگشت پا دوام نخواهد آورد.

● پسر یازیس

پسور یازیس نیز یکی از وضعیت‌های سیستم خود ایمنی است که در آن سلول‌های پوستی

به ساختن خود ادامه می‌دهند، اگر چه این موضوع برای پوست رایج تر است ولی می‌تواند روی ناخن پانیز تاثیر بگذارد.

● بعد از افتادن ناخن چه اقداماتی انجام دهیم؟

- ۱- اگر یک قسمت از ناخن شما کنده شده است، سعی نکنید که کل آن را بکنید.
- ۲- اگر هنوز اتصال بسیار کمی بین ناخن شما و پوست وجود دارد، از ناخن گیر استفاده و این قسمت را با دقت جدا کنید تا به جایی گیر نکند. پزشک نیز در این مواقع می‌تواند این کار را برای شما انجام دهد.
- ۳- از سوهان ناخن برای صاف کردن لبه‌های آن بعد از جدا کردن استفاده کنید.
- ۴- ناخن پای خود را تمیز کنید سپس یک پماد آنتی بیوتیک به آن بزنید.

تغذیه

چگونه می‌توانیم فساد دوغ را تشخیص دهیم؟

عمده‌ترین عوامل فساد دوغ عبارت است از کپک و مخمر. مخمرها بهتر می‌توانند در دوغ رشد و گاز ایجاد کنند و طعم آن را تغییر دهد. مخمرها تاثیر نامطلوبی بر مصرف‌کننده نمی‌گذارند اما بر خلاف آن، کپک‌ها به ندرت دوغ را آلوده می‌کنند و رشد آن با تغییر طعم دوغ و سپس تغییر رنگ آن مشخص می‌شود. این فرآورده هم مانند تمام مشتقات شیر و فرآورده‌های لبنی بهتر است در دمای یخچال نگهداری شود. این موضوع تنها مختص به دوغ نیست، ماست و دوغ به دلیل داشتن برخی پپتیدهای موجود در کازئین و پروتئین‌های سرم شیر (مثل تریپتوفان) دارای این ویژگی است.

مصرف آناناس؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

آناناس قابلیت خون‌سازی در بدن را دارد و باعث بهبود جریان خون می‌شود. آناناس در مناطق گرم و مرطوب رشد می‌کند. در ایران به دلیل نامناسب بودن شرایط آب و هوایی برای رشد این میوه، تولید آن میسر نیست. حدود ۸۵ درصد ترکیباتش را آب تشکیل می‌دهد بنابراین نسبت به دیگر میوه‌ها، آب بیشتری دارد. آناناس در تعادل ثبات قند خون دخیل است همچنین میکروب‌های عفونت‌زا را از بین می‌برد و بیماری‌هایی را که به واسطه این نوع میکروب‌ها در بدن عارض می‌شود، مهار می‌کند. افرادی که بر اثر عوامل محیطی مانند آلودگی‌ها یا بارعایت‌نکردن بهداشت شخصی دچار بیماری می‌شوند، می‌توانند آثار مخرب آن را با مصرف آب آناناس کاهش دهند.

- ۵- روی ناخن افتاده را باند پیچی کنید.
- ۶- در مسان را فوری انجام دهید تا هر گونه خون‌ریزی در آن به سرعت برطرف شود.

● جلوگیری از افتادن ناخن

- ۱- هنگام ورزش کردن مراقب ناخن خود باشید.
- ۲- پا و کفش خود را تمیز نگه دارید و عادات بهداشتی را رعایت کنید.
- ۳- از کفش و جوراب تمیز استفاده کنید.
- ۴- از کفش و جورابی که دارای منفذ است استفاده کنید تا پوست پانفس بکشد.
- ۵- از کفش استفاده کنید که تعادل شمارا افزایش دهد تا با آن زمین نخورید.
- ۶- بعد از شستن پا آن را کامل خشک کنید.
- ۷- کفش شما به گونه‌ای نباشد که به ناخن هافشار وارد کند.

سلامت

شب‌ها چای سبز نخورید

نوشیدن چای سبز در هنگام شب، می‌تواند این نوشیدنی مفید را به یک نوشیدنی مضر تبدیل و کارایی آن را در بهبود سیستم خواب افراد معکوس کند

مطالعات نشان می‌دهد مصرف سه تا چهار لیوان چای سبز در روز می‌تواند باعث کاهش خستگی شود. با وجود همه مزایایی که برای چای سبز ذکر شد، کافئین یک عامل محرک طبیعی است و هر لیوان چای ۲۴۰ میلی‌لیتری حدود ۳۰ میلی‌گرم کافئین دارد. تاثیر مصرف کافئین پس از ۲۰ دقیقه آغاز می‌شود و پس از یک ساعت به نقطه اوج خود می‌رسد. از این رو نوشیدن چای سبز پیش از خواب، توان افراد برای خوابیدن را مختل می‌کند. افراد همچنین در طول شب ناچار خواهند بود که مثانه خود را تخلیه کنند و این موضوع از کیفیت خواب آن‌ها می‌کاهد.



آشپزی‌ون

دستور سر آشپز



دمی سیب‌زمینی

- مرغ تکه شده یک کیلو گرم
- پیاز خالی سرخ شده ۱۵۰ گرم
- برنج ۵۰۰ گرم
- شوید تازه یا خشک ۱۰۰ گرم
- زعفران ساییده به میزان لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه و زیره به میزان لازم
- کشمش پلویی ۵۰۰ گرم
- روغن سرخ کردنی به میزان لازم

سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

برنج را برای یک تا دو ساعت خیس و تکه‌های مرغ را با نمک و پودر فلفل مزه‌دار می‌کنیم. در قابلمه‌ای مناسب مقداری آب می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا به جوش بیاید سپس نیمی از پیازهای خالالی شده و تکه‌های مرغ را به قابلمه اضافه می‌کنیم. آب مرغ باید کاملاً گرفته شود و اگر کمی آب داشت، آن را داخل صافی بر می‌گردانیم تا آب اضافه آن گرفته شود. مرغ‌ها را داخل تابه می‌ریزیم و با کمی روغن تفت می‌دهیم. بعد از سرخ کردن مرغ‌ها، سیب‌زمینی‌ها را هم سرخ می‌کنیم. سپس در قابلمه‌ای مناسب کمی آب می‌ریزیم و باقی‌مانده پیاز داغ‌ها را اضافه می‌کنیم و کمی زردچوبه تفت داده شده می‌افزاییم.

● بعد از این مرحله برنج را اضافه می‌کنیم و تا زمان پخت کامل می‌پزیم. بعد از خشک شدن آب برنج، سیب‌زمینی و شوید را به برنج اضافه می‌کنیم و تکه‌های مرغ را روی آن می‌چینیم. در قابلمه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم