



## بیشتر بدانیم

### اماواگر استفاده از ضد تعریق های

عرق کردن محصول یک فرایند شیمیایی در بدن است. وقتی عرق می کنیم، مولکول های آب به وسیله گرمای بدن از هم جدا می شوند. این باعث می شود که عرق تبخیر شود و حرارت بدن پایین بیاید. ضد تعریق ها حاوی نمک های آلومینیوم هستند. نمک های آلومینیوم مسدود کننده های کوچکی را تولید می کنند که این مسدود کننده ها منافذ عرق را می بندند و مانع از تعریق ما می شوند. اگر چه مقدار آن در محصولات بهداشتی کم است اما دوز بالای این نمک ها می تواند منجر به سرطان سینه شود.

## تغذیه

### نشانه های فاسد شدن مواد غذایی

#### مینازارعی

کارشناس ارشد بهداشت و

ایمنی مواد غذایی



ماده غذایی که ظاهر، طعم، رنگ و بوی آن تغییر کرده باشد فاسد است و نباید مصرف شود زیرا علاوه بر این که ارزش غذایی ندارد، باعث بیماری و مسمومیت می شود.

#### روش های تشخیص فساد مواد غذایی

- ✓ مشاهده تغییر رنگ
- ✓ بوی نامطبوع یا بوی گندیدگی
- ✓ تغییر در ویژگی های بافتی
- ✓ علایم اختصاصی فساد
- ۱- فساد در مرغ فاسد خام
- بوورنگ نامطلوب (تغییر صورتی به سفید کم رنگ یا خاکستری)
- ۲- فساد در گوشت خام
- بوی نامطبوع، چسبناکی یا لزجی سطح و داشتن رنگ قهوه ای و خاکستری
- ۳- فساد در ماهی خام
- بوی نامطبوع، چسبناکی یا لزجی سطح، جدا شدن آسان پولک، فرورفتگی چشم، تغییر رنگ آبشش به قهوه ای تیره
- ۴- فساد در کنسرو
- وجود تورم یا برآمدگی در، زنگ زدگی خارجی قوطی کنسرو، بوورنگ نامطبوع محتویات و کنده شدن لعاب داخلی قوطی
- ۵- فساد در گوشت، ماهی و مرغ پخته
- داشتن بوو طعم نامطبوع در هنگام مصرف
- ۶- فساد در آب لیمو
- رنگ غیر طبیعی، رسوب بیش از حد، وجود کپک در سطح و زنگ زدگی در شیشه
- ۷- فساد در تخم مرغ
- بوی گندیدگی، تغییر رنگ محتویات و پخش شدن زرده پس از شکستن تخم مرغ
- ۸- فساد در شیر
- بریدن شیر بعد از جوشاندن که مصرف آن می تواند باعث بیماری شود.

## ترفندها

### نکات کلیدی تهیه شربت نعناع



- ✓ برای این که متوجه شوید شربت به غلظت مناسب رسیده است مقداری از شربت را در آب سرد بریزید، اگر در آب سرد به راحتی حل شد یعنی هنوز نیاز به زمان بیشتری برای پخت دار داما اگر در آب سرد کمی خودش را بست نشان دهنده غلظت مناسب است.
- ✓ در صورت تمایل می توانید پس از برداشتن شربت از روی حرارت کمی گلاب به آن اضافه کنید.
- ✓ اضافه کردن مقداری زنجبیل تازه هم برای افزودن خواص این شربت بسیار مناسب است.
- ✓ برای در ست کردن شربت نعناع زنجبیلی از ابتدا و برش نازک زنجبیل تازه را در ظرف شربت قرار دهید.
- ✓ اگر مایل هستید شربت رنگ سبز داشته باشد در دقایق پایانی زمان پخت یک قطره رنگ سبز خوراکی به آن اضافه کنید.

# ۳ برابر شدن بیماری قلبی در خانواده افراد سیگاری



## دود سیگار از هر نوعی که باشد بر سلامت تک تک اعضای خانواده تاثیر می گذارد به همین دلیل سیگار نکشیدن از ترک آن به مراتب بهتر است

#### سلامت

توصیه های سازمان جهانی بهداشت با توجه به تهدید بیماری کرونا بر سلامت ریه ها بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده است. ممنوعیت استعمال دخانیات به منظور محافظت از زنان باردار و کودکان در برابر مواجهه با دود دست دوم و سوم از اهمیت بسیاری برخوردار است. دود دست اول از سیگار و قلیان وارد دهان

و ریه فرد سیگاری می شود. دود دست دوم از سیگار و قلیان و باز دم فرد سیگاری در فضا پخش و وارد ریه افراد غیر سیگاری می شود و دود دست سوم ذرات و سمومی است که از کشیدن سیگار و قلیان روی اشیاء لباس و موی فرد می نشینند و به صورت آلاینده وارد بدن فرد دیگر می شود. در ادامه به نکاتی درباره مضرات سیگار در بروز بیماری ها و تاثیر دود دست دوم در سلامت افراد غیر سیگاری می پردازیم:

#### ✓ عفونت ریه

✓ افزایش احتمال سیگاری شدن در نوجوانی

✓ بیماری های جدی مانند سرطان

#### ● دود دست دوم و مرگ

دود دست دوم سالیانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر را به کام مرگ می کشاند. چنان چه گفته می شود کودکانی که با افراد سیگاری زندگی می کنند در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری ریوی و مرگ زودرس هستند. این کودکان بیشتر در معرض خطر برونشیت، ذات الریه، عفونت های تنفسی و آسم قرار دارند و علاوه بر این ها در مدرسه عملکرد ضعیف تری دارند. دود سیگار موجب بروز آسیب های جدی و خطرناک از جمله سرطان، بیماری قلبی و عروقی در همسر، فرزندان و تمامی افرادی می شود که در آن فضای بسته قرار دارند. به گفته متخصصان مرکز تحقیقات کنترل دخانیات، دود سیگار مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی را برای همسران و فرزندان افراد سیگاری تا سه برابر افزایش می دهد.

#### ● سیگار نکشیدن بهتر از ترک سیگار

بر خلاف آن که سیگار کشیدن را یک عادت بدانیم، کشیدن سیگار اعتیاد بسیار شدیدی است که ترک آن سخت است و بر اساس بررسی های انجام شده از هر ۱۰۰ نفر سیگاری تنها ۳ تا ۵ درصد در بهترین شرایط می توانند سیگار را ترک کنند.

#### ● عوارض نیکوتین

دود سیگار محتوی نیکوتین است که یک ماده اعتیادآور است و سه اثر فوری در بدن دارد.

۱- ضربان در حال استراحت قلب را افزایش می دهد.

۲- فشارخون را موقتاً بالا می برد.

۳- رگ های خونی را منقبض می کند.

#### ● قلیان پر ضرر تر

بسیاری از مردم فکر می کنند دود قلیان نسبت به سیگار ضرر کمتری دارد در حالی که:

✓ هر نخ سیگار = ۱۲ پک و هر پک ۳۰ میلی لیتر دود وارد ریه می کند

✓ هر بار قلیان = هر پک ۴۰۰ میلی لیتر دود وارد ریه می کند

✓ یک بار مصرف قلیان = ۱۰۰ نخ سیگار

حال با این حجم از دود متضاعد شده در فضا می توان حدس زد که افراد هم جوار فرد سیگاری و قلیانی در معرض چه مقدار ذرات بیماری زا قرار می گیرند.

#### ● دود سیگار و کرونا

در خصوص ویروس کرونا پزشکان پیشنهاد ترک فوری سیگار را می دهند چرا که این ویروس به ریه ها حمله می کند و ریه سیگاری ها از پیش آسیب پذیر شده است. محققان فرانسوی هشدار می دهند که بعد از سپری شدن دوران کرونا و زمانی که سایر مردم از این بیماری جان سالم به در برده اند، سیگاری ها با خطر بالای عفونت های ویروسی دیگر مواجه خواهند شد.

در تهیه این مطلب از سایت مرکز تحقیقات کنترل دخانیات کمک گرفته ایم

## زیبایی

### صورت صاف و بدون جوش باراهکارهای خانگی

#### بانوان

#### مارال مرادی

خبرنگار

داشتن پوست صاف و بدون جوش دغدغه همه خانم هاست. برای داشتن پوست صاف باید تدابیری را رعایت کنید.

۱) افرادی که صورت شان زیاد جوش می زند باید از پر خوری پرهیز کنند.

۲) مصرف غذاهای ساده را در اولویت قرار دهید زیرا این کار می تواند در کاهش جوش ها کمک کند.

۳) بهتر است که رژیم غذایی استاندارد را رعایت کنید.

#### ● پیشنهادهایی برای داشتن پوستی صاف

۱) صبح ناشتا نصف لیوان عرق کاسنی و شاتره و یک قاشق غذاخوری سکنجبین طبی، یک قاشق غذاخوری خاکشیر همراه با آب مخلوط و مصرف کنید. این ترکیب تیرگی پوست را کاهش می دهد.

۲) سیب رنده شده را مستقیم روی جوش ها بمالید و بعد از خشک شدن نه تنها به از بین رفتن باکتری های موجود در جوش های چرکی کمک می کند بلکه جوش ها را خشک می کند.

۳) صبحانه مر بای سیب یا مر بای به یا بلنگ بدون شیرابه همراه با کره محلی با نان برشته بدون چای مصرف کنید.

در وعده ناهار هم سعی کنید نه چین گوشت یا مرغ یا زرشک پلو یا مرغ یا هویج پلو همراه با کمی زیره مصرف و این رژیم را سه تا شش ماه رعایت کنید و همراه با غذای خود آب یا سالاد یا ماست مصرف نکنید؛ البته برنج حتماً باید آبکش شود. بعد از دو هفته ابتدا جوش ها بیرون می ریزد یعنی ممکن است تعداد جوش های صورت بیشتر شود که این نشانه خوبی است ولی بعد از دو هفته دیگر جوش ها از بین می رود.

۴) خانم هایی که صورت شان زیاد جوش می زند باید عادت ماهیانه خود را منظم کنند، افرادی که یک دوره قاعدگی طبیعی دارند یعنی عادت ماهیانه شان هر ۲۸ روز یک بار به مدت هفت روز است بسیار خوب و نشانه سلامت رحم است.

شماره پیاپی زندگ سلام  
۲۰۰۹۹۹

## وعده اصلی

## ۳ سالاد برای وعده شام بهاری

تنوع سبزی و میوه در فصل بهار زیاد است و بهترین موقعیت برای این که از سبزی های تازه فصل بیشتری ن استفاده را داشته باشید . در ادامه به معرفی سه سالاد برای وعده شام اشاره می کنیم:

#### ۱) سالاد اسفناج و جوانه

این سالاد گزینه خوبی برای وعده شام کسانی است که تمایل به کاهش وزن دارند.

ترکیب جوانه گندم یا دیگر جوانه ها، اسفناج، برگ های کوچک کاهو، سیر خرد شده، آب لیمو، روغن زیتون، ترچه، نمک، فلفل سیاه، پنیر و نخود فرنگی.

آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را برای سس با هم مخلوط کنید. ترچه را به صورت برگ های نازک برش زنید. نخود فرنگی را بخارپز کنید. مواد را با هم مخلوط کنید. پنیر را خرد کنید و روی سالاد بریزید. سس را به مواد اضافه کنید.



## خواص گیاهان

مصرف داروهای گیاهی توسط بیماران مبتلا به روماتوئید در حال افزایش است. طبق مطالعات انجام شده، استفاده از داروهای گیاهی برای درمان بیماری ها به جای داروهای شیمیایی عوارض کمتری خواهد داشت. در این مطلب به گیاهان دارویی موثر در درمان بیماری آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی خواهیم پرداخت.

#### ● روماتیسم مفصلی

روماتیسیمیک بیماری خودایمنی است که سیستم ایمنی بدن را دچار اختلال می کند. این بیماری انواع مختلفی دارد که آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی شایع ترین نوع آن است.

#### ● علایم بیماری

در د، تورم، محدودیت در حرکت و خشکی صبحگاهی مفاصل

#### ● توصیه ها

به گزارش فرارو، افرادی که مبتلا به روماتیسم مفصلی هستند نباید از برخی مواد غذایی استفاده کنند. این افراد نباید غذاهای طوبیتی مصرف کنند. مواد غذایی که دارای طبع سرد تر است (ماهی، مرغ، اسفناج، ماست، خورشید آلو، سفیده تخم مرغ، خیار، کاهو، کدو، گشنیز، خرفه، هندوانه، توت سیاه، آلو سیاه، پرتقال، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، جو، شیر، ماست، دوغ، کشک، شربت آلو، شربت زرشک و شربت لیمو)

# گیاهان دارویی موثر در کنترل روماتیسم

#### ● گیاهان دارویی موثر در کنترل بیماری

✓ گزنه | گزنه التهاب مفصل را کاهش می دهد و در بهبود بیماری روماتیسم مفصلی موثر است. طبع گزنه گرم و خشک است. ضماد گزنه برای درمفاصل و دم کرده جوشانده برگ های این گیاه برای درمان روماتیسم مصرف می شود.



✓ زنجبیل | زنجبیل دارای صدها ماده شناخته شده شامل جینجرول ها، بتاکاروتن، کاپسایسین، اسید کافئیک و کورکومین است. ترکیبات موجود در زنجبیل می تواند همچون داروهای مکمل آرتریت روماتوئید عمل کند.

✓ نسترن | پودر میوه نسترن در درمان بیماری استوآرتریت را به طور قابل توجهی تسکین می دهد. طبع عرق، میوه و دمنوش گل نسترن گرم و خشک یا گرم و معتدل است.

✓ بابونه | در طب سنتی هم از بابونه به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی برای تسکین دردهای روماتیسمی و آرتریت استفاده می شده است. امروز محققان به طور علمی در این زمینه بررسی کرده و به نتایج مثبتی هم رسیده اند.

✓ ریحان | برگ های این گیاه حاوی ترکیبات مفید و ضروری برای بدن مانند اوکالپتول و لینالول است که آثار ضد التهابی و آنتی باکتریال دارد. یک مطالعه نشان داده است که استفاده روزانه ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم از عصاره اساس ریحان در موثرش می باشد روماتیسم و رم مفاصل آن ها را کاهش می دهد.

✓ کندر | رزین تربینوثد موجود در کندر حاوی اسید بوزولیک است. اسید بوزولیک دارای خواص ضد التهاب، ضد روماتیسم، ضد تورم، کم کننده چربی خون و ضد قارچ است.