

## عوامل خارش پوست سر

اغلب مردم خارش پوست را تجربه کرده‌اند و از آنجا که نمی‌توانیم پوست سر را ببینیم، این خارش سر می‌تواند نشانه مهمی مبنی بر وجود بثورات پوستی در کف سر باشد و آشنایی با نشانه‌های آن می‌تواند نقش مهمی در درمان و پیشگیری داشته باشد



نار سایی قلبی، ار مغان تاریک سیگار الکترونیکی

دانشمندان دریافته‌اند کشدن سیگار الکترونیکی ممکن است سبب افزایش «قاب‌لا حظ» خطر نارسایی قلبی شود. پژوهشی جدید حاکی از آن است افرادی که سیگار الکترونیکی می‌کشند در مقایسه با کسانی که هرگز از آن استفاده نکرده‌اند، ۱۹ درصد بیشتر احتمال دارد دچار نارسایی قلبی شوند. بر اساس تعریف سازمان خدمات ملی سلامت بریتانیا (ان اچ اس)، نارسایی قلبی به این معنی است که قلب قادر نیست خون را به‌صورت مناسب به سر اسر بدن پمپاژ کند. این موضوع معمولاً به این دلیل رخ می‌دهد که قلب بیش از حد ضعیف یا انعطاف‌ناپذیر شده است. نویسنده ارشد این پژوهش از مداخلات هلت گفت: «پژوهش‌های بیشتر و بیشتری به ارتباط میان سیگار الکترونیکی و پیمانه‌های زبان‌بخش اشاره دارند و در می‌یابند که شاید به آن اندازه که پیش‌تر تصور می‌شد بی‌خطر نباشد. البته هنوز روشن نیست به چه علت مصرف سیگار الکترونیکی منجر است به نارسایی قلبی» از افزایش دهد. اما کارشناسان معتقدند آثار بلندمدت مصرف سیگار الکترونیکی مشخص نیست و نیکوتین موجود در آن می‌تواند به شدت اعتیادآور باشد، بنابراین در حالی که سیگار الکترونیکی می‌تواند ابزاری مناسب برای ترک سیگار باشد، باز آریایی سیگارهای الکترونیکی برای کودکان پذیرفتنی نیست.

## خواص خوراکی ها

## خواص طالبی برای کودکان و نوجوانان

از اواسط فروردین کم کم می توانید انواع طالبی، ملون و گرمک را در بازار مشاهده کنید. این میوه ها از بهار تا پاییز در بازار یافت می شوند. طالبی با طبع گرم تر، سرشار از ویتامین C، پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم و ید است. یک فنجان آب طالبی تنها ۵۶ کالری دارد که ۱۲۹ درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می کند و تاثیر آن در بهبود عملکرد بینایی و طراوت پوست بدن بسیار است. وجود مجموعه ای از ویتامین های گروه B در طالبی، آن را به یک ماده بسیار موثر برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر موثر است.



## بیشتر بدانیم

## هـ ها

## رایحه درمانی با روغن نعناع فلفلی

گیاهی می‌تواند با خیال راحت به عنوان یک درمان مکمل در تسکین درد و ایجاد آسایش بیمار از پس از جراحی قلب مورد استفاده قرار گیرد. محققان دریافته‌اند که روغن نعناع فلفلی برای سلامت دستگاه گوارش نیز مفید است و می‌تواند علائم سندرم روده تحریک‌پذیر، از جمله نفخ، گاز و درد معده، را کاهش دهد. روغن نعناع فلفلی می‌تواند مایه‌چه‌های دستگاه گوارش را شل کند که می‌تواند برای افرادی که از سوء هاضمه رنج می‌برند مفید باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده موضعی از روغن نعناع فلفلی می‌تواند به تسکین انواع خاصی از دردهای حمله سردرد دردهای عضلانی کمک کند.



ارمغان آورد. باتوجه به تاثیر استنشاق اسانس نعناع فلفلی بر درد و کیفیت خواب، می توان نتیجه گرفت که این محصول

محققان تایید کرده‌اند که، اریچه در مانی با روغن عنعنای فلفلی قابلیت باورنکردنی برای تسکین درد دارد. این مطالعه روی بیمارانی متمرکز بود که پس از جراحی قلب باز با درد بعد از عمل مواجه بودند. در مان با روغن عنعنای فلفلی نه تنها در کاهش درد موثر بود بلکه کیفیت خواب بیمارانی را نیز بهبود بخشید. نویسندگان این مطالعه اظهار کردند که نتایج نشان می‌دهد که استنشاق اسانس عنعنای فلفلی می‌تواند شدت درد بیمارانی را پس از جراحی قلب باز در نتیجه استفاده بیمارانی از مسکن‌ها کاهش دهد. همچنین استفاده از این محصول گیاهی می‌تواند کیفیت خواب بیمارانی را در شب‌های اول بعد از عمل بهبود بخشد و آرامش بیشتری را برای آنان به

## آشپزی من

## پاستا با سس بلونز، رژیمی و خوشمزه

پاستا آلفردو شناخته شده ترین نوع پاستاست که البته خیلی‌ها از خوردن آن محرومند؛ چون سس آلفردو با کره، شیر و خامه تهیه می‌شود و یکی از دلایل خوشمزگی پاستاهای مدرن و امروزی ترکیب همین مواد با هم است. برای همین افرادی که اضافه وزن دارند یا به دلیل بیماری و مشکلات مربوط به سلامت نمی‌توانند غذای چرب و سنگین بخورند، معمولاً از خوردن پاستا به دلیل داشتن همین سس خوشمزه و پرکالری محروم می‌شوند. اما در این مطلب می‌خواهیم به نقل از «فراو» طرز تهیه یک پاستای رژیمی و خوشمزه با سس بلونز را به شما آموزش دهیم که کاملاً رژیمی و کم‌کالری است و می‌توانید با خیال راحت از خوردن آن لذت ببرید.

## مواد لازم 🎯

پاستا: ۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده بدون چربی: ۱۵۰ گرم،  
هویج: یک عدد، ساقه کرفس: یک عدد، پیاز: یک عدد، سرکه:  
نصف فنجان، نمک و فلفل: به میزان لازم، روغن زیتون: یک قاشق  
غذای خوری، پنیر پارمزان: یک قاشق غذای خوری  
مواد لازم برای تهیه سس پاستا: گوجه گیلاسی: ۱۰ عدد،  
پنیر صبحانه یونانی: ۳۰ گرم، شیر کم چرب: ۳۰ گرم، رب گوجه

.....

گوجه فرنگی را داخل پارچ مخلوط کن بریزید و ۳۰ ثانیه بریزید تا سس کاملاً یکدست شود. در آخر پاستای آبکش شده را داخل مواد نوشتی بریزید و سس را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. اجازه بدهید پاستا چند دقیقه روی حرارت اجاق گاز بماند، سپس پاستا را داخل ظرف سرو بکشید و روی آن پنیر پارمزان بریزید، نوش جان.

### نکات مهم

۱. امروزه پاستا در اشکال و انواع گوناگون در فروشگاه‌های مواد غذایی وجود دارد. برای تهیه پاستا در منزل بهتر است از پاستایته استفاده کنید.
۲. هنگام خواندن پاستایته توجه داشتید که نباید آن را بیش از حد بجوشانید. یافت پاستا باید زیر دندان حس شود و بیش از حد له‌نشد. بعد از آبکش کردن پاستا هرگز پاستا را به سبک ما کارانی بآب ننویسید.

**نکات مهم**

۱. امروزه با پاستا در اشکال و انواع گوناگون در فروشگاه‌های مواد غذایی وجود دارد. برای تهیه پاستا در منزل بهتر است از پاستا پخته استفاده کنید.
۲. هنگام جوشاندن پاستا پخته توجه داشتید که نباید آن را بیش از حد بجوشانید. بافت پاستا باید زیر دندان حس شود و بیش از حد نلغشاند. بعد از آبکش کردن پاستا ساهرگز پاستا را به سبک ما کار آن را با آب نشویید.

فرنگی: یک قاشق غذاخوری

● طرز تهیه پاستا رژیمی

برای درست کردن این پاستای خوشمزه ابتدا پیاز را به صورت گرینی خرد کنید و همراه با روغن زیتون داخل ماهی تابه بریزید. درووی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا پیاز کمی نرم و سبک شود. حالا هویج و ساقه کر فس خرد شده را اضافه کنید و چند دقیقه پیاز تفت دهید. در مرحله بعد گوشت چرخ کرده را همراه با نمک و فلفل و سرکه به مواد اضافه کنید و هم بزنید. در ماهی تابه آب بپنیدید و حرارت اجاق گاز را کم کنید تا گوشت کم کم بپزد. در مرحله بعد یک قاشق قلمه را تانپه سر آب آب کنید و رووی حرارت اجاق گاز بگذارید تا آب جوش بیاید. پاستا را جوش بریزید و دقیقه ۱۰ زمان بپزید. جوش را بشوید، پاستا را با سس آرایش کنید. برای درست کردن سس مخصوص پاستا گوجه ها را همراه با پیاز پونه، شیر کم چرب و رب گوجه

[illegible]