

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر نقش مهم والدین در تشویق فرزندان دختر خود به مصرف مکمل آهن در مدارس تاکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر زهره عبداللهی گفت: در چند سال اخیر طی تفاهم نامه‌ای مشترک بین وزارتخانه‌های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و آموزش و پرورش اقداماتی به منظور بهبود وضعیت ریز مغذی‌ها برای دانش‌آموزان به تصویب رسید که یکی از آن‌ها، برنامه آهن‌یاری در تمام دبیرستان‌های دخترانه کشور در هر سال تحصیلی جدید است. مکمل آهن بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی برای پیشگیری از کمبود آهن و به صورت هر هفته یک عدد و به مدت چهار ماه در سال تحصیلی توزیع می‌شود.

## دمنوش‌هایی برای زیبایی

همه افراد در آرزوی داشتن پوستی شفاف و روشن هستند، بنابراین همواره برای زیبایی پوست و درمان بیماری‌های پوستی خود روش‌های مختلفی را به کار می‌برند. برخی از افراد از انواع داروهای شیمیایی و محصولات آرایشی و بهداشتی گوناگون استفاده می‌کنند، عده‌ای نیز تمایل دارند دارو و دمنوش‌های گیاهی را جایگزین مصرف داروهای شیمیایی مختلف کنند. در این مطلب چند دمنوش برای زیبایی بیشتر را به شما معرفی می‌کنیم.

#### گیاه افتیمون

این گیاه از نظر طب سنتی ایرانی، طبع گرم و خشک دارد.

#### خواص درمانی گیاه افتیمون

افتیمون لطیف‌کننده پوست و مفرح قلب است. دمنوش این گیاه برای درمان بیماری‌های مغزو اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی و وسواس کار برد دارد.

#### موارد منع مصرف دمنوش افتیمون

مصرف زیاد این دمنوش برای افراد دارای مزاج گرم، مضر است.

#### طرز تهیه دمنوش افتیمون

گیاه افتیمون بسیار ضعیف است، بنابراین جوشاندن و کوبیدن خاصیت آن را از بین می‌برد. افراد باید این گیاه را با شعله غیر مستقیم و ملایم دم کنند.

#### گیاه زیرفون

این گیاه آرام‌بخش است و در درمان ناراحتی‌های عصبی، تشنج، میگرن بی‌خوابی و سردتاثیر به‌سزایی دارد.

#### خواص درمانی گیاه زیرفون

مصرف دمنوش این گیاه به درمان بیماری‌های ریوی و لک‌های پوستی صورت کمک‌شایانی می‌کند.

مصرف دمنوش زیرفون سبب دفع سموم بدن می‌شود.

### صبح‌ها مغز خود را تقویت کنیم

#### بیشتر بدانیم

محققان تاکید می‌کنند به تقویت مغز خود توجهی ویژه داشته باشید. آن‌ها بهترین زمان را برای توجه به تقویت مغز صبح و پس از بیدار شدن می‌دانند. به گزارش برنا، کارشناسان چهار روش را برای تقویت مغزان هم در صبحگاه مطرح کرده‌اند که به شرح ذیل است: حداقل پنج دقیقه ورزش کنیم. حداقل پنج دقیقه کتاب بخوانیم. حداقل پنج دقیقه بازی فکری انجام دهیم. با آرامش صبحانه بخوریم.

### پای سبزی‌های رژیمی



### مواد لازم

- \*خمیر پای - به میزان لازم
- \*بادمجان - یک عدد
- \*هویج - دو عدد
- \*کدو - دو عدد
- \*پیاز داغ - یک لیوان
- \*پنیر پیتزای ورقه‌ای - پنج عدد
- \*پودر سیر - دو قاشق چای خوری
- \*نمک و فلفل - به میزان دلخواه

### روش تهیه

\*خمیر پای را حاضر و در قالب دلخواه پهن کنید. سبزی‌ها را با استفاده از پوست کن یا چاقو به صورت خیلی ریز برش بزنید و روی آن‌ها نمک بپاشید و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا نرم شود. \*کف خمیر پیاز داغ و پودر سیر پخش کنید و روی آن در چند ردیف سبزی و پنیر پیتزا ورقه‌ای بچینید تا حالت گل پیدا کند. فراروشن و در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و پای را به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید تا آماده شود.

### مواد لازم

- \*خمیر پای
- \*آرد - سه و نیم لیوان
- \*کره - ۲۲۰ گرم
- \*آب سرد - پنج قاشق غذاخوری
- \*زرده تخم مرغ - دو عدد
- \*آب لیمو - دو قاشق غذاخوری
- \*نمک - یک قاشق چای خوری
- \*شکر - سه قاشق غذاخوری

### روش تهیه

\*آرد را با شکر و نمک مخلوط کنید. کره سرد و سفت را به تکه‌های کوچک برش بزنید و اضافه کنید سپس بانوک انگشتان دست مواد را باهم مخلوط کنید. \*آب سرد، آب لیمو و تخم مرغ را داخل کاسه‌ای بریزید و با چنگال هم بزنید تا یک دست شود سپس این مخلوط را کم کم به خمیر اضافه و مخلوط کنید تا خمیر خودش را بگیرد. خمیر پای را روی سطح کار قرار دهید و از اطراف به سمت مرکز جمع کنید و فشار دهید تا فرات خمیر به هم بچسبد (این خمیر را زیادورز ندهید، فقط تا اندازه‌ای خمیر راورز دهید که مواد باهم مخلوط شود). \*خمیر پای را پس از آماده شدن درون نایلون فریزر قرار دهید و حداقل به مدت پنج ساعت داخل یخچال بگذارید تا آماده کار شود (پیشنهاد می‌شود خمیر یک شب داخل یخچال بماند).



#### بادرنجبویه



#### زیرفون



#### افتیمون

### نگران حساسیت‌های فصلی نباشید

#### کافه سلامت

بعضی عوامل سرماخوردگی، باعث بروز حساسیت فصلی می‌شود و متأسفانه بیشتر افرادی که دچار حساسیت فصلی هستند، به مصرف خودسرانه دارو روی می‌آورند؛ در حالی که حساسیت‌های فصلی با تغییر فصل ایجاد می‌شود و جای نگرانی وجود ندارد. قانع مدیر مرکز اطلاع‌رسانی و پاسخ‌گویی «سامانه ۱۴۹۰» سازمان غذا و دارو گفت: مرکز پاسخ‌گویی «۱۴۹۰» سازمان غذا و دارو به صورت شبانه‌روزی آماده ارائه مشاوره به تمام شهروندان در سراسر کشور است. مردم می‌توانند سوالات دارویی خود را با کارشناسان این مرکز در میان بگذارند.

### سلامت



## ۶ نکته برای ایمن کردن خانه در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا

**۳- شست‌وشوی ملافه‌ها:** حوله‌ها، ملافه‌ها و روبه بالش‌ها که محل زندگی ویروس‌ها هستند، در طول دوره بیماری یکی از اعضای خانواده و حتی پس از آن باید به صورت روزانه با آب گرم شسته و ضد عفونی شوند.

**۴- استفاده از دستمال یک بار مصرف:** اگر فردی در خانه بیمار است، سعی کنید از دستمال‌های یک بار مصرف استفاده کنید و ظرفی را که با اسفنج یا اسکاچ می‌شوید، پس از شست‌وشویک بار در ماشین ظرف‌شویی قرار دهید.

**۵- شست‌وشوی سینک ظرف‌شویی:** شیرآلات و دستگیره‌ها را روزانه و به دقت پاک کنید چون مکان شست‌وشوی دست هاست. همچنین سعی کنید تا می‌توانید مسواک‌ها را در کنار هم قرار ندهید و از خمیر دندان جداگانه استفاده کنید. بهتر است پس از پایان بیماری، مسواک خود را دور بیندازید یا آن را در آب بجوشانید.

**۶- دقت در انتخاب پاک‌کننده‌ها و شوینده‌ها:** شما باید مطمئن شوید شوینده‌هایی که می‌خرید، قابلیت پاک کردن جرم‌ها و میکروب‌ها را دارد و تنها یک شوینده نیست.

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

### پرسش و پاسخ

**سوال: ۳۳ ساله‌ام فکر می‌کنم مزاجم سرد و تر است. لاغر اندامم، به حدی که سوزخه شوخی اطرافیانم هستم. احساس می‌کنم به دلیل استخوان بندی ضعیفم هرگز اوضاعم عوض نمی‌شود و به تناسب اندام نمی‌رسم. برای رسیدن به تناسب اندام و پرسیدن صورت چه توصیه‌ای می‌کنید؟**

« دکتر سید سعید اسماعیلی، متخصص طب اسلامی معمولاً افرادی که مزاج سرد و تر دارند لاغر نیستند بلکه اندام درشتی دارند و چربی اندام‌ها زیاد است. طبع شما به احتمال زیاد گرم و خشک یا سرد و خشک است بنابراین باید رطوبت بدن تان افزایش پیدا کند. اگر مزاجتان سرد است استفاده از غذاهای گرم و تر مانند شیر برنج با شیره انگور هفته‌ای دو تا سه بار، همچنین انجیر، انگور و فراورده‌های آن، شیره انگور، شیره توت و مصرف ارده شیره در وعده صبحانه بسیار مناسب است. دستور ساده دیگر این است که پنج انجیر خشک را داخل عرق انیسون خیس و بعد میل کنید. به مدت ۴۰ روز این روش به افزایش وزن شما کمک می‌کند. خواب مناسب هم برای افزایش وزن مفید است. اگر فعالیت شما زیاد است سعی کنید این فعالیت‌ها را کاهش دهید. اگر دچار اسهال هستید آن را درمان کنید.

« دکتر احمد ساعدی متخصص تغذیه -وب سایت مراحل افزایش وزن و چاق شدن:

۱- میزان کالری یا انرژی را که در یک روز معمولی دریافت می‌کنید، محاسبه کنید. چیزی را تغییر ندهید و همان‌طور که هر روز می‌خورید آن را یادداشت و انرژی آن را محاسبه کنید. این کار را می‌توانید با استفاده از هر م غذایی انجام دهید. این مرحله بسیار اهمیت دارد، پس با دقت این عمل را انجام دهید. همچنین خودتان را وزن کنید.

۲- بعد از انجام هر حله یک، رژیم از روز بعد شروع می‌شود؛ بدین ترتیب که ۵۰۰ کالری به آن چه هر روز مصرف می‌کردید، بیفزایید. مثلاً اگر در یک روز معمولی دو هزار کالری مصرف می‌کردید، بقیه هفته هر روز دو هزار و ۵۰۰ کالری مصرف کنید. به جای این که در سه وعده مقدار زیادی غذا بخورید یا این که کل روز مشغول خوردن باشید، انرژی روزانه را به پنج تا شش وعده تقسیم کنید و وعده‌ها را با فاصله ۲/۵ تا ۳ ساعت مصرف کنید. به خاطر داشته باشید باید "زیاد" بخورید تا وزن تان "زیاد" شود.

۳- بدن سازی و ورزش، مرحله مهم دیگری برای افزایش وزن و چاق شدن است. ورزش با وزنه (از دمبل‌های کوچک گرفته تا کار با دستگاه‌های وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهم‌ترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به‌طور صحیح انجام شود.

۴- آخر هفته خودتان را وزن کنید. می‌بینید که پس از یک هفته وزن تان بیشتر شده است. انتظار نداشته باشید یک باره ۴ تا ۵ کیلو گرم اضافه کنید. افزایش وزن به اندازه ۵/۰ تا یک کیلو گرم در هفته طبیعی است و بیشتر از این، نشان‌دهنده افزایش بیش از حد چربی در بدن شماست.

پس افزایش ۵/۰ تا یک کیلو گرم در هفته کافی است. ۵- نکته مهم درباره افزایش وزن و چاق شدن این است که وقتی وزن شما ثابت شد، باید مقدار بیشتری غذا بخورید تا وزن تان دوباره بالا برود. اگر بارژیمی که اجرا می‌کنید، وزن تان دو هفته ثابت ماند، نشان می‌دهد که باید به رژیم خود ۲۵۰ کالری اضافه کنید و به همین ترتیب، هر دفعه که طی دو هفته وزن اضافه نکردید، دوباره ۲۵۰ کالری به رژیم مصرفی تان بیفزایید.

## داروهای بیماری سریع به استخوان کودکان آسیب می‌رساند

#### کودک

یافته‌های جدید نشان می‌دهد، کودکان و نوجوانانی که داروهای ضد سرع مصرف می‌کنند، در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. به گزارش مهر، داروهای ضد سرع ممکن است موجب کاهش تراکم استخوان و نیروی عضلانی اندام‌ها شود. در تحقیق دیگری که سال گذشته انجام شد، کارشناسان دریافتند افراد مبتلا به سرع در معرض خطر ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطراب هستند.

### راز و رمز خوشمزگی باقالی پلو با گوشت

#### ترندها

برای داشتن گوشتی ترد و تازه از شب قبل گوشت ماهیچه را در پیاز و زعفران، رزماری، نمک و فلفل می‌خوابانیم.

سپس همراه با مقدار کمی آب داخل زودپز می‌گذاریم تا به خوبی پخته شود و در نهایت آبی در ظرف نماند.

برای پخت بهتر پلو، باقالی‌ها را جدا با سیر، شوید و کره سرخ می‌کنیم و می‌پزیم و با برنج سفید مخلوط می‌کنیم و اجازه می‌دهیم دم بکشد. برای طعم بهتر می‌توان از چوب دار چین هنگام دم کشیدن برنج استفاده کرد.

#### سیب زمینی‌های پفکی

برای تهیه سیب زمینی‌های ترد و پفکی، یک قابلمه آب را جوش بیاورید. سپس سیب زمینی‌های خال شده را چند دقیقه داخل آب در حال جوش بریزید تا اندکی نرم شود. بعد آبکش کنید و روی آن‌ها آب سرد بریزید. وقتی آب سیب زمینی‌ها کاملاً خشک شد روی شان نمک بپاشید و داخل روغن داغ سرخ کنید.

## مواد غذایی که از پیری پوست تان جلوگیری می‌کند

- سبزی‌های دارای برگ‌های بزرگ و سبزرنگ مانند اسفناج و کاهو که منابع غنی آنتی‌اکسیدان است.

- کلم بروکلی نیز به علت داشتن یک آنتی‌اکسیدان قوی موسوم به کورستین خاصیت ضد التهابی دارد.

- تخم مرغ را گانیک نیز در پیشگیری از پیری زودرس مفید است.

- آلوئه‌ورا نیز خواص ضد پیری فوق‌العاده‌ای دارد و مکملی مناسب برای دوران سالمندی است. آب این گیاه، پوست را نرم می‌کند و حتی آثار پیری پوست را از بین می‌برد.

#### پوست و مو

#### (پنج شنبه‌ها)