



بیسفنول آ (BPA: Bisphenol-A) ماده ای است که در ساختار تمام ظروف فرآورده های کنسروی وجود دارد و خطر ناک تر از این موضوع، رسوب این ماده در محصول غذایی حاوی آن است. محصولات و وجود دارد که اسیدپتِه بالایی دارد و فرایند رسوب را چند برابر می کند (به ویژه قوطی های حاوی سس و رب). به گزارش نشریه پزشکی امروز، متخصصان توصیه اکیدی می کنند برای پیشگیری از تبعات مضر آن روی بدن، از فرآورده هایی که داخل شیشه نگهداری می شود استفاده کنید.

## راهکارهای خانگی برای داشتن موهای شفاف



### تاثیر آلودگی هوا در مرگ ومیر مبتلایان به اختلالات روان

#### پزشکی

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که آلودگی هوا با افزایش قابل توجه مرگ و میر در مبتلایان به اختلال روان ارتباط دارد. به گزارش ایسنا، گروهی از محققان در هنگ کنگ دریافته اند خطر مرگ در مبتلایان به اختلالات رفتاری و روانی در روزهایی که میزان آلودگی هوا به اوج می رسد به شدت افزایش می یابد. محققان با بررسی آمار مرگ و میر در طول یک دهه به این ارتباط پی برده اند. به گفته آن هانترخ مرگ و میر در اولین روز

آلودگی نسبت به روزهای معمولی ۱۶ درصد در دومین روز ۲۷ درصد بیشتر می شود. همچنین در صورتی که این شرایط آب و هوایی با آلاینده از هن هم همراه باشد، خطر فوت حدود ۷۹ درصد افزایش می یابد.

این تحقیق جدید با دیگر مطالعات اخیر که حاکی از ارتباط بین افزایش کوتاه مدت میزان آلودگی هوا و اقدام به خودکشی است، مطابقت دارد. هر چند محققان هنوز به طور کامل متوجه نشده اند چگونه آلودگی هوا موجب این تاثیر گذاری

### آشپزی من

### دال عدس با سس ارده



#### مواد لازم:

دال عدس - نصف فنجان

آب - دو فنجان

بلغور - سه چهارم فنجان

روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری

پیاز ریز خرد شده - یک عدد

زیره ساییده شده - دو قاشق چای خوری

فلفل قرمز پرک - یک قاشق چای خوری

پیازچه خردشده - یک عدد

جعفری خردشده - دو قاشق غذاخوری

نمک - نصف قاشق چای خوری

نان لواش - به میزان لازم

کلم پیچ نازک رنده شده - دو فنجان

سس ارده - به مقدار لازم

#### روش تهیه:

دال عدس را با آب روی حرارت ۲۰ دقیقه می پزیم.

سپس گاز را خاموش و بلغور اضافه می کنیم. ۳۰ دقیقه صبر می کنیم تا بلغور آب را به خودش بکشد و نرم شود.

در این فاصله پیاز را در روغن تفت می دهیم تا شفاف شود. زیره و فلفل قرمز را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم.

مخلوط پیاز، نمک، زیره، جعفری و پیازچه را به دال عدس و بلغور اضافه و صبر می کنیم تا خنک شود.

می توانیم این مواد را در غذا ساز یا میکسریا به وسیله گوشت

کوب له کنیم. برای درست کردن لقمه یک لایه فلفل قرمز روی

نان بمالید. سپس یک لایه از مخلوط دال عدس و کلم ریز شده

و جعفری روی آن می گذاریم و نان را می پیچیم.

لقمه ها را در کنار سس ارده سرو می کنیم تا آن ها را داخل سس

بزنیم و میل کنیم.

زردچوبه یکی از ادویه های دارای آنتی اکسیدان است که باید یکی از مواد مصرفی در طول فصل زمستان باشد. این ادویه اگر به طور مرتب مصرف شود می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

زردچوبه با توجه به خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی اش، با رادیکال

های آزاد که به پوست آسیب می زند و درخشش و کشسانی آن را از بین

می برد، مقابله می کند.

با اضافه کردن زردچوبه به یک لیوان شیر می توانید یک نوشیدنی سالم

تهیه کنید.

در واقع، شیر زردچوبه گرم یک درمان خانگی محبوب برای سرفه،

احتقان، سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. این نوشیدنی به ویژه در برابر

سرفه خشک موثر است.

تهیه شیر زردچوبه:

یک فنجان شیر را روی اجاق گاز گرم کنید.

وقتی شیر گرم شد، نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه به آن اضافه

کنید و هم بزنید تا زردچوبه کامل حل شود.

یک تکه ریشه زنجبیل و دو عدد هل اضافه کنید و اجازه دهید این مخلول

چند دقیقه بجوشد.

شیر را از یک صافی ریز رد کنید و در حالی که هنوز گرم است، آن را

بنوشید و لذت ببرید.

غذاخوری سرکه یک قاشق غذاخوری روغن بادام مخلوط کنید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه روی نوک موهای خود قرار دهید و سپس آن را با آب گرم بشویید.

#### برطرف کردن خشکی مو

برای برطرف شدن خشکی مو، تخم مرغ را با روغن زیتون یا روغن بادام و عسل و سدر ترکیب کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی مو قرار دهید و سپس بشویید. این ماسک موها را مرطوب می کند. همچنین می توانید تخم مرغ را با روغن زیتون یا روغن بادام و عسل ترکیب کنید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی مو قرار دهید و سپس بشویید، این ماسک موها را مرطوب می کند.

#### موی سر خود را بسازید

یک قاشق سرکه سیب را با دو قاشق روغن زیتون و سه عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی موها بگذارید و سپس آن را بشویید، این ماسک برای موعالی است.

#### موی درخشان

یک دوم فنجان کدوخلوایی پخته را با دو قاشق غذاخوری عسل به خوبی مخلوط کنید. این ترکیب تمام آن چیزی است که برای موهایی درخشان تر نیاز دارید.

این ترکیب را روی موی خود به آرامی بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه روی موهایتان بماند و سپس موهای خود را بشویید.

#### موی براق با سیب زمینی

اگر به دنبال داشتن موهایی زیبا، براق و درخشان هستید، کافی است سیب زمینی را با عسل و تخم مرغ مخلوط کنید و این ماسک را روی سر خود قرار دهید. ترکیب سیب زمینی و عسل همیشه سبب شفافیت و درخشش موها می شود.

#### آب برنج را روی موی خود بریزید

برای داشتن موهایی خوش حالت و خوش فرم آب برنج را روی موهای خود بریزید و پس از گذشت ۲۰ دقیقه آن را ملایم بشویید.

### پرسش و پاسخ

#### دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

س: لطفاً روش مصرف جوانه گندم را توضیح دهید و درباره خواص آن اطلاع رسانی کنید.

ج: زمانی که گندم جوانه می زند، تغییرات شیمیایی آن باعث می شود که املاح ویتامین های آن افزایش یابد.

جوانه گندم حاوی قندهای ساده گلوکز، ویتامین های B۶، B۱۲، E، A، B۱ است و اسید فولیک، فسفر، روی، کلسیم، سلنیم و منیزیم مناسبی دارد.

طبیعت جوانه گندم گرم و خشک است.

مصرف روزانه جوانه گندم به رفع کم خوابی و تقویت حافظه کمک می کند. باعث خون رسانی بهتر به مغز و سیستم عصبی می شود.

حالت ارتجاعی رگ ها را حفظ می کند.

هر روز صبح یک قاشق غذاخوری جوانه گندم را خوب بجویید یا در طول روز با سالاد یا غذا میل کنید.

سلنیم، ویتامین E و منیزیم موجود در جوانه گندم باعث حذف رادیکال های آزاد و تقویت سیستم ایمنی و فعالیت مغز می شود.

بهتر است در تمامی سنین از جوانه گندم استفاده شود. در تهیه انواع سالاد، غذاها و نوشیدنی ها می توان از جوانه گندم استفاده کرد.

پودر جوانه گندم به همراه شیر کم چرب می تواند ماسک صورت خوبی برای شما باشد.

از چروک شدن پوست جلوگیری می کند.

جوانه گندم باعث هضم غذا در روده و معده می شود. از آن جا که حاوی فیبر و آب است باعث دفع کامل مدفوع و پیشگیری از سرطان روده می شود.

جوانه گندم سیستم بینایی را تقویت می کند.

اختلالات قاعدگی و ضعف تخمک گذاری زنان را برطرف می کند.

در رفع خستگی و بهبود وضع جسمانی بسیار موثر است.

معجزه گر و اکسیر جوانی است.

باعث افزایش تولید اسپرم در مردان می شود.

برای درمان ضعف جنسی مردان مفید است.

باعث تنظیم فشارخون می شود.

برای مبتلایان به بیماری های عفونی بسیار مفید است.

کسانی که سوء تغذیه و منع استفاده از سبزی دارند، می توانند از جوانه گندم استفاده کنند.

طرز استفاده از جوانه گندم:

• می توانید جوانه گندم را به سالاد یا ماست اضافه و میل کنید.

• در پخت سوپ می توانید از آن بهره ببرید.

• می توانید آن را چرخ و در تهیه انواع غذاها از آن استفاده کنید.

• آن را خشک و آسیاب کنید و در پخت شیرینی و کیک از آن استفاده کنید.

• خشک شده آن را با آب یا شیر کم چرب مخلوط و از آن به عنوان ماسک برای پوست استفاده کنید.

### درمان چین و چروک دور لب با آب لیمو و عسل

#### پوست ومو

#### (پنج شنبه ها)

احتمالاتا به حال درباره خواص ترکیب آب لیمو و عسل برای

زیبایی پوست و گلودرد شنیده اید. درحقیقت، هر دوی این

مواد طبیعی حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد مغذی لازم

برای تقویت و بهبود سلامت پوست است. درحالی که آب لیمو

به دلیل وجود ویتامین C از ایجاد آسیب های پوستی ناشی از

رادیکال های آزاد جلوگیری می کند، همزمان عسل هم با تقویت

جریان خون و مرطوب کردن عمیق پوست از ایجاد خطوط روی

صورت پیشگیری می کند. در نتیجه استفاده از ماسکی که حاوی

این دو ترکیب ها باشد، می تواند اثر بخشی بسیار مفید و موثری

به همراه داشته باشد.

**نحوه مصرف آب لیمو و عسل برای درمان چین و چروک**

**دور لب:**

– یک قاشق غذاخوری آب لیمو را با یک قاشق چای خوری عسل

و یک قاشق غذاخوری آب گرم مخلوط کنید.

– ترکیب را خوب هم بزنید و اطراف دهانتان بمالید.

– ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد ماسک را با آب بشویید.

**تهیه اسکراب لیمویی دست در خانه:**

دست به عنوان عضو پرکار و مهم بدن، نیاز به مراقبت بیشتری

نسبت به دیگر اعضا دارد. برای داشتن دست های لطیف و نرم

در فصل پاییز و زمستان، تهیه این اسکراب خانگی را به شما

پیشنهاد می کنیم.

**مواد لازم برای تهیه اسکراب:**

روغن زیتون یا هر روغن دلخواه دیگر

مقدار ی آب لیمو

کمی وانیل

شکر تریچا دانه درشت

**طرز تهیه:**

مقدار موادی که استفاده می کنید بستگی به مقدار اسکرابی

دارد که می خواهید تهیه کنید. چهار فنجان شکر برای تهیه چهار

شیشه کوچک اسکراب کافی است. یک کاسه متوسط بردارید و

شکر را در آن بریزید سپس روغن زیتون را به آرامی به آن اضافه و

با شکر مخلوط کنید. مقدار روغن زیتون باید به قدری باشد که

شکر نرم شود و در عین حال باید تا زمانی این دورا با هم مخلوط

کنید که شکل شکر حفظ شده باشد. حالا با یک عدد لیموی

تازه را بگریید و به این مخلوط اضافه کنید. مقدار آب لیمو بهتر

است بیشتر از روغن زیتون باشد. اضافه کردن کمی وانیل در این

مرحله اختیاری است ولی ما پیشنهاد می کنیم از وانیل استفاده

کنید چون بوی روغن زیتون را کم می کند و به اسکراب شما عطر

خوبی می دهد. اکنون اسکراب را در شیشه های کوچک بریزید

و نگهداری کنید. در فصل پاییز و زمستان استفاده از این اسکراب

به دست های شما لطافت فوق العاده ای می دهد.

### مزاج ریشه ها از نظر طب سنتی

#### بیشتر بدانیم

**شلغم:** گرم تر

**تربسیاه:** گرم و خشک

**تربسفید:** گرم و خشک

**پیاز:** گرم و خشک

**سیر:** گرم و خشک

**سیب زمینی:** سرد تر

**سیب زمینی ترشی:** کمی

گرم تر

**هویج فرنگی:** گرم تر

**زردک:** گرم تر

**کلم قمری:** گرم تر

**موسیر:** گرم و خشک

**چغندر:** معتدل و کمی گرم

**کانال تخصصی دکتر فهیمی**