

پرسشی 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.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیا استفاده از دستگاه های تصفیه آب مناسب است یا نه ؟

خیلی نباید از دستگاه های تصفیه آب استفاده کرد و آب از دستگاه عبور داد. این کار باعث می شود که املاح مفید آن نیز از طریق دستگاه تصفیه گرفته شود.

دستگاه های تصفیه آب ساده ای وجود دارد که از چندین لایه سرمامیک و گل تشکیل شده است که مانند کوزه های قدیمی سختی آب را می گیرد.

چنان چه در سفرها به مناطقی می روید که از وضعیت آب آن جا مطمئن نیستید می توانید از این دستگاه های خانگی بهره بگیرید.

آیا جوشاندن آب برای تصفیه روش صحیحی است؟

جوشاندن آب هم سبب از بین رفتن باکتری های موجود در آب می شود. از بین رفتن باکتری های مفید موجود در آب، بعد از مدت طولانی می تواند آسیب رسان باشد .

در زمانی که از آب چشمه ها ، جوی ها و فشات ها استفاده می کنیم و مطمئن نیستیم که وضعیت آب مطلوب است یا آلودگی دارد ، جوشاندن آب بهترین راه برای تصفیه آب است . بهتر است فقط در مسافرت ها به دلیل ناآگاهی از وضعیت آب آن منطقه ، آب را بجوشانید

بعضی از کارشناسان معتقد هستند استفاده از دستگاه های تصفیه آب می تواند ضریب آلودگی آب را بالا ببرد و رشد کپک ها و جلبک ها یا کلونی باکتری ها را داخل مخازن آب های تصفیه شده خانگی افزایش دهد که خود عامل آلودگی آب است.

یکی از بهترین روش های تصفیه آب ، استفاده از کوزه است . برای نگهداری آب بعد از گرفتن از سیستم لوله کشی شهری ، بهترین گزینه کوزه است که بخش خوبی از صنایع دستی در این حوزه است و قبلا بسیار کاربردی بوده است.

زمانی که از کوزه استفاده می کنید به مرور متوجه خواهید شد که لایه هایی از کوزه بیرون می زند که نشان می دهد ، کوزه سختی آب را به خود جذب کرده است . کوزه اجازه نمی دهد که آب خیلی سرد شود و در جاهایی که یخچال نیست ، کوزه ، آب داخل خود را خنک نگه می دارد و فقط کافی است کوزه را در سایه قرار دهید .

سه شنبه ها

مامان و نی نی

چرا تخم مرغ برای کودکان مقوی است؟

مواد مقوی تخم مرغ عبارت است از: **کولین:** ویتامین ب نقش مهمی در رشد و عملکرد مغز کودک ایفا می کند و برای سلامت کلی بدن او نیز ضروری است. **DHA:** اسید چرب امگا ۳ (یکی از چربی های سالم) که در شیر مادر نیز یافت می شود بر رشد مغز کودک در مراحل بعدی تاثیر دارد. **پروتئین:** پروتئین موجود در تخم مرغ «کامل» است، به همین علت این ماده جزو بهترین مواد در رژیم غذایی بدون گوشت قرار گرفته است. **فولات:** در تولید و نگهداری سلول های جدید کودک نقش مهمی دارد.

ویتامین دی: تخم مرغ یکی از معدود منابع غذایی حاوی ویتامین دی است. **لوتئین:** این آنتی اکسیدان از چشم در برابر آسیب های خورشیدی محافظت و از آب مروارید و دیگر بیماری های چشمی مرتبط با سن، پیشگیری می کند. **مواد معدنی:** شامل آهن، زینک و سلنیم (افزایش دهنده قدرت سیستم ایمنی بدن) است.



آشنایی با روش تهیه و استفاده از چند تمیز کننده دست ساز

پاک کننده های خانگی

شاید شما هم دوست داشته باشید از تمیز کننده های خانگی که بوی خاصی می دهد استفاده کنید. از طرفی هم دوست داشته باشید برای این تمیز کننده ها ز یاد هز یته نکتید. در ادامه چند نمونه از پاک کننده های خانگی را که به راحتی قابل تهیه است، به شما معرفی می کنیم.

بهداشت منزل



جوش شیرین یا همان بی کربنات سدیم دارای کاربردهای بسیاری است از جمله: باپاشیدن جوش شیرین روی موادشعله ور می توان آتش را فرو نشانند. از ترکیب جوش شیرین و آب برای شستن میوه ها و سبزی ها استفاده کنید. جوش شیرین خارش و سوزش گزش پشه، زنبور و دیگر حشرات را تسکین می دهد. با مخلوط آب و جوش شیرین یک خمیر غلیظ تهیه کنید و برای چند دقیقه روی محل گزیدگی قرار دهید. رفع بوی بد کفش ها از بین بردن بوی دست ها، رفع بوی یخچال و مایکروویو

تمیز کننده همه کاره خانگی برای سطوح سخت:

سر که سفید – یک دوم پیمانه جوش شیرین – دو قاشق غذاخوری اسانس درخت چای، استوفودوس یا اسانس لیمو (برای خواص ضد عفونی کننده) – ۱۰ قطره **روش تهیه:**

سر که، روغن های ضروری (اسانس) و کمی آب را قبل از اضافه کردن جوش شیرین داخل یک بطری اسپری تمیز بریزید. سپس با آب پر کنید. مواد را تکان دهید و سپس اسپری کنید.

دستمال ضد عفونی کننده خانگی

آب – یک فنجان سر که – یک چهارم فنجان روغن درخت چای – ۸ قطره

روغن اسانس او کالیپتوس – ۸ قطره

اسانس لیمو – ۸ قطره ظرف مناسب **روش تهیه:**

آب، سر که و سه روغن اسانس را باهم مخلوط کنید و هم بریزید. این مخلوط را روی پارچه هایی که برای نظافت در ظرف محتوی کمی آب گذاشته اید، بریزید و استفاده کنید.

صابون خانگی

آب مقطر گرم – نصف فنجان نمک کوشر(نمک با بلور های درشت، نمک سنگ) – دو قاشق چای خوری سر که سفید – نصف فنجان آب لیمو – یک قاشق چای خوری

اسانس لیمو(اختیاری)

روش تهیه:

آب مقطر را با نمک مخلوط کنید.

در یک کاسه جداگانه، سر که، اسانس و آب لیمو را ترکیب کنید. این مخلوط را به آب نمک اضافه کنید و هم بریزید. مخلوط را به مخزن صابون ظروف باز یافت شده برای ذخیره سازی بریزید.

مواد شوینده ماشین ظرفشویی

نمک – یک فنجان نوشابه – دو فنجان بوراکس – دو فنجان مایع ظرفشویی – یک فنجان **روش تهیه:**

تمام ترکیبات را با هم مخلوط کنید. هر بار فقط از دو قاشق غذا خوری استفاده کنید.

پاک کننده خانگی مایکروفر

جوش شیرین – نصف فنجان آب – دو تا سه قاشق غذاخوری سر که سفید – نصف فنجان

روش تهیه:

در یک کاسه کوچک، جوش شیرین و آب و سر که را مخلوط و به محل اسپری کنید. اجازه دهید که مخلوط یک شب باقی بماند. صبح، کمی سر که را در یک بطری اسپری بریزید و در هر جایی که پودر را می بینید، اسپری کنید و با یک پارچه مرطوب تمیز کنید.

آینه و شیشه پاک کن خانگی

سر که سفید – یک چهارم فنجان الکل صنعتی – یک چهارم فنجان نشاسته ذرت – یک چهارم قاشق چای خوری آب – دو فنجان

اسانس انتخابی – ۸ تا ۱۰ قطره

روش تهیه:

همه مواد را در یک بطری اسپری ترکیب کنید. اسپری برای تمیز کردن سطح شیشه و آینه مناسب است.

۶ بیماری که از طریق بزاق منتقل می شوند

بیماری بوسیدن

بیماری بوسیدن با نام علمی مونونوکلئوز به دلیل ویروس ایشن بار از خانواده هریس ها بروز می کند. باین که این بیماری می تواند عوارضی مانند تورم حلال می تواند کند، در حالت کلی مشکل

چندانی بروز نمی دهد.

بیماری بوسیدن همان طور که از نامش پیداست به علت تماس مستقیم با بزاق فرد آلوده از طریق بوسه و همچنین استفاده از لوازمی مانند قاشق، چنگال، لیوان و ... قابل سرایت است.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان در بین بزرگ سالان قابل سرایت نیست اما از یک فرد بزرگ سال به کودک منتقل می شود.

تبخال

تبخال در نتیجه آلودگی به

ویروسی به نام هریس سیمپلکس

نوع ۱ ایجاد می شود. بعد از یک بار آلودگی، ویروس تا پایان عمر در بدن باقی می ماند.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یا گریپ یک بیماری عفونی تنفسی و بسیار مسری

است که از طریق ویروس آنفلوآنزا بروز می کند.

آنزین باکتریایی

آنزین ممکن است ویروسی یا باکتریایی باشد. مسری ترین نوع آنزین باکتریایی و از نوع باکتری استرپتوکوک است.

هاتیت B یک بیماری با منشأ ویروسی است که باعث التهاب کبد می شود. در بین برخی از بیماران یعنی حدود ۱۰ درصد از آن ها، ممکن است مزمن و باعث بروز عوارض جدی مانند سیروز یا سرطان کبد شود.

آشپزی من

نان تست با سس قارچ



- دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون را در ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.
- سپس قارچ را درون ماهیتابه بریزید و به مدت ۷ تا ۸ دقیقه حرارت دهید تا نرم شود. وقتی که آب اضافه قارچ ها تبخیر شد، ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و بگذارید تا خنک شود.
- قارچ را به وسیله دستگاره میکسر یا پنیر خامه ای به خوبی مخلوط و بقیه روغن و دو حبه سیر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. نمک را به مقدار کافی به آن اضافه کنید. مخلوط تهیه شده را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا خنک شود و فرم بگیرد. این گرم خوشمزه را روی نان های تست بمالید و میل کنید.

- قارچ – ۳۵۰ گرم ● سیر – ۲ حبه ● روغن زیتون – ۴ قاشق سوپ خوری ● پنیر خامه ای – ۱۸۰ گرم ● نان تست – ۸ عدد ● نمک – به میزان لازم

نوسانات خلقی

نتایج تحقیقات محققان فرانسوی نشان می دهد، شیرین کننده های مصنوعی از ارتباط زیادی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی دارند. در حقیقت، احتمال ابتلا به افسردگی در کسانی که به طور مداوم از این نوشیدنی ها استفاده می کنند، ۳۰ درصد بیشتر است.

سلامت

«نوشابه رژیمی» و خطر افسردگی



طبق تحقیقات، مصرف شیرین کننده های مصنوعی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی ارتباط زیادی دارد. احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که به طور مداوم از این نوشیدنی ها استفاده می کنند، ۳۰ درصد بیشتر است. دلایل مختلفی وجود دارد که نوشابه های رژیمی هم بر سلامت بدن اثری منفی می گذارد.

- افزایش وزن
- شیرین کننده های مصنوعی باعث تولید هورمون انسولین در بدن می شود؛ هورمونی که بدن را وارد مرحله ذخیره چربی می کند و به افزایش وزن منجر می شود.

نوسانات خلقی

نتایج تحقیقات محققان فرانسوی نشان می دهد، شیرین کننده های مصنوعی از ارتباط زیادی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی دارند. در حقیقت، احتمال ابتلا به افسردگی در کسانی که به طور مداوم از این نوشیدنی ها استفاده می کنند، ۳۰ درصد بیشتر است.

[...]

نتایج پژوهشی نشان

داد ترک با کم کردن

مصرف نوشیدنی های

رژیمی حاوی شیرین

کننده های مصنوعی

یا جایگزین کردن

آن ها با قهوه شیرین

نشده، خطر ابتلا به

افسردگی را کاهش

می دهد. محققان

این پژوهش بیان

می کنند: به تحقیقات

بیشتری در این باره

نیاز است و افراد مبتلا

به افسردگی باید به

مصرف داروهای ضد

افسردگی که پزشک

برای آن ها تجویز

کرده. ادامه دهند

کلسترول خون را پایین می آورد

مصرف زغال اخته بیماری های قلبی را کاهش می دهد

خواص زغال اخته

از عفونت مجاری ادراری پیشگیری می کند