

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 آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

مدت هاست که روی ران پاهایم رگ های آبی رنگ عنکبوتی به وجود آمده و حتی به زیر زانو و جاهای دیگر هم کشیده شده است، درمان آن چیست؟

در بروز این مشکل، عوامل زیادی مانند ژایمان مکرر یا سخت، مشاغل یا ایستادن های طولانی، استعداد ژنتیکی یا بیماری های شل کننده عروق دخالت دارند.

در مراحل اولیه، ورزش های مخصوص پوشیدن جوراب های واریس و کاهش وزن تا حدی کمک کننده است ولی در صورت پیشرفت بیماری، مراجعه به پزشک جراح عروق برای بررسی علل و اقدامات تخصصی توصیه می‌شود.

ریزش مو ی دسته ای و زود چرب شدن موها، چه دلیل و درمانی دارد؟

ریزش مو بر حسب سن، جنس، عوامل داخلی سابقه بیماری ها و مصرف داروها، بسیار طیف گسترده ای را شامل می‌شود.

در خیلی از موارد، گرفتن شرح حال و انجام آزمایش خون و معاینه پوست سر، به تعیین علت، کمک می‌کند و بر همین اساس، نحوه درمان افراد مختلف باهم متفاوت است.

زود چرب شدن مو در شروع سن بلوغ، افزایش رشد برخی مخمر های خاص در پوست سر، کاهش تناوب شست و شو و برخی اختلالات غدد بیشتر مشاهده می‌شود.

شست و شوی متناوب با شامپو های مخصوص موهای چرب و درمان مخمر پوست سر در صورت وجود، تا حدی به کاهش ترشح چربی کمک می‌کند ولی هیچ کدام دایمی و قطعی نیست.

تازه ها

ساخت عینک ضد تهوع!



شرکت سیتروئن به تازگی اعلام کرده که فعالیت هایش تنها به ساخت یک خودرو ختم نشده و به فکر تولید فناوری های جدید برای استفاده بهتر از خودرو هاست.

این عینک ها به ذهن کمک می‌کند تا هنگام تمرکز چشم روی کتاب یا سامانه های هوشمند، حرکات دریافتی توسط گوش داخلی را با موقعیت بدن همگام و همخوان کند و پس از مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه می‌توان این عینک را از چشم برداشت.

سیتروئن در حال توسعه و تولید عینک خاصی برای سفر های طولانی مدت است که به کاهش بیماری های مزمن سفر در طول رانندگی منجر می‌شود. حالات بد جسمی حاصل از رانندگی سالانه، روی بیش از ۳۰ میلیون نفر در اروپا تاثیر می‌گذارد و از کیفیت زندگی در طول سفر های طولانی به ویژه برای کودکان می‌کاهد.

سیتروئن توصیه می‌کند به محض پیدایش علائم اولیه بیماری ناشی از سفر خودرویی مانند سرگیجه، حالت تهوع یا سردرد، عینک ها روی چشم قرار گیرند و پس از ۱۲ دقیقه، نتیجه دلخواه حاصل می‌شود.

بدون هیچ نسخه ای می‌توان از این عینک ها بهره برد زیرا این محصولات، فاقد لنز است و بیش از یک نفر می‌توانند از آن استفاده کنند. کودکان بالای ۱۰ سال نیز که در دوره رشد گوش میانی قرار دارند، می‌توانند از این عینک استفاده کنند. از طرفی این عینک در سفر با قطار یا کشتی نیز به آرامش درونی سرنشینان و مسافران کمک خواهد کرد.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

# تفاوت های ((پلانتین)) با موز!

تغذیه

پلانتین یا موز مخصوص پخت و پز، شیرینی کمتری دارد اما نشاسته ای تر از موز است. موز شیرین به نام «موز دسری» نیز شناخته می‌شود اما پلانتین یکی از مواد غذایی ثابت در رژیم غذایی مردم ساکن کشورهای گرمسیری است. برخلاف موز دسری، پلانتین تقریباً همواره باید پیش از مصرف پخته شود. در حقیقت، مزه این میوه در حالت خام، چندان خوشایند نیست، از این رو، نباید گول ظاهر موز مانند آن را بخورید.



به گفته وزارت کشاورزی آمریکا، یک فنجان پلانتین برش خورده (۱۴۵ گرم)، از ارزش غذایی زیر برخوردار است:

کالری: ۱۷۹  
چربی: صفر گرم  
پروتئین: یک گرم  
کربوهیدرات: ۴۸ گرم  
فیبر: ۴ گرم  
پتاسیم: ۷۳۹ میلی گرم  
ویتامین C: ۲۷ میلی گرم  
ویتامین A: ۸۳ میکروگرم  
ویتامین B۶: ۰٫۴۴ میلی گرم  
منیزیم: ۵۵ میلی گرم

ارزش غذایی

پلانتین منبعی غنی از کربوهیدرات های پیچیده، ویتامین ها و مواد معدنی است. افراد بسیاری در جهان قرن هاست که از پلانتین به عنوان یک ماده غذایی استفاده می‌کنند. پلانتین منبع خوبی برای پروتئین و چربی نیست، از این رو، تنها بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل را تامین می‌کند.

تقویت گوارش

فیبر ماده مغذی مهمی محسوب می‌شود زیرا به گوارش بهتر و اجابت مزاج راحت تر کمک می‌کند. فیبر، مدفوع را نرم می‌کند و اندازه و وزن کلی آن را افزایش می‌دهد. مدفوع کم حجم راحت تر از روده عبور می‌کند، در نتیجه، از بیوست پیشگیری می‌شود.

به گزارش «کلینیک مایو»، دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از فیبر، ممکن است خطر هموروئید و بیماری دیورتیکولی، بیرون زدگی های کوچک کیسه مانند (دیورتیکول) از دیواره روده بزرگ را کاهش

دهد. همچنین، فیبر احساس پری و سیری را تقویت و آهنگ گوارش را کند می‌کند و ممکن است به مدیریت کلسترول نیز کمک کند.

کنترل وزن

برخلاف آن چه بسیاری از مردم باور دارند، کربوهیدرات ها مواد بدی برای مدیریت وزن محسوب نمی‌شوند. فیبر و کربوهیدرات های پیچیده نسبت به کربوهیدرات های موجود در غذاهای پردازش شده، کمتر پردازش و آرام تر گوارش می‌شوند. آن ها احساس پری و سیری را برای مدت زمان طولانی تری پس از وعده غذایی حفظ می‌کنند که می‌تواند به معنای پرهیز از پر خوری و مصرف مواد غذایی ناسالم باشد.

سرشار از آنتی اکسیدان ها

پلانتین حاوی تقریباً ۳۲ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C در هر فنجان است.

این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان

عمل می‌کند و در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. پلانتین منبع خوبی برای ویتامین B۶ (پیریدوکسین) است. یک فنجان پلانتین برش خورده، تقریباً ۳۴ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای این ماده مغذی را تامین می‌کند. ویتامین B۶ به کاهش سطوح هموسیستئین که اغلب با بیماری عروق کرونر و سکته مغزی مرتبط است، کمک می‌کند.

از کجا پلانتین تهیه کنیم؟

پلانتین در کشورهای گرمسیری سراسر جهان، از آمریکای جنوبی و مرکزی گرفته تا کارائیب، آفریقا و جنوب شرق آسیا پرورش داده می‌شود. به عنوان یک محصول غیر فصلی، پلانتین در تمام طول سال در دسترس است.

در بسیاری از مناطق جهان، پلانتین به عنوان یک ماده غذایی ثابت در رژیم غذایی استفاده می‌شود و منبع خوبی برای تامین کالری مورد نیاز افراد ساکن در مناطق گرمسیری است. همچنین، پلانتین در سوپرمارکت ها و فروشگاه های مواد غذایی سراسر جهان به فروش می‌رسد.

تفاوت موز سبز و زرد در چیست؟

موز ها معمولاً در حالی که هنوز سبز هستند، برداشت می‌شوند. این کمک می‌کند تا مطمئن شوید قبل از خرید، بیش از حد رسیده نباشند. بنابراین، ممکن است آن ها را به این رنگ در سوپرمارکت ها ببینید. علاوه بر داشتن رنگ های مختلف، موز سبز و زرد به علل مختلفی متفاوت هستند:

**طعم:** موز های سبز، کمتر شیرین هستند، در واقع طعم و مزه آن ها کاملاً تلخ است.

**بافت:** موز سبز محکم تر از موز زرد است و بافت آن گاهی اوقات مومی شکل است.

**ترکیب:** موز سبز نشاسته بالاتری دارد، در موز رسیده و زرد، نشاسته به قند تبدیل می‌شود. علاوه بر این، موز سبز دارای پوست سفت است در حالی که موز رسیده پوست نرم تری دارد.

افسردگی دچار می‌شوند.

بنابراین برای کاهش افسردگی، همسران باید به مادران باردار عشق بورزند، در کارهای منزل کمک و برنامه ها شاد و ورزشی برای همسرشان فراهم کنند.

حسن شادمانی و آرامش در افراد می

شود. بوی استو قودوس بسیار آرام بخش و نشاط آور برای افراد افسرده گزینه مناسبی است.

توصیه هایی برای مادران باردار خیلی از خانم ها زمان بارداری به

معمولاً افراد افسرده طر فدار رنگ های تیره و سیاه هستند.

آشپزی من

## کیک حلوا



- آرد سمولینا - ۲ پیمانه
- روغن زیتون - یک پیمانه
- شکر - ۲ پیمانه
- آب - ۶ پیمانه
- پوست لیمو ترش - یک عدد
- پوست پرتقال - یک عدد
- چوب دارچین - ۳ عدد
- هل - ۴ عدد
- کشمش - نصف پیمانه
- عرق بهار نارنج یا گلاب - یک قاشق غذاخوری

اطراف نباشد. وقتی کل شربت به آرد اضافه شد، دوباره قابلمه را روی گاز برگردانید و شعله را کم کنید.

کشمش و گلاب را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. وقتی حلوادر حدی غلیظ شد که شروع به جدا شدن از دیواره های قابلمه کرد، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید چند دقیقه بماند تا خنک شود. برای این حلوای می‌توانید از قالب باندت یا قالب ژله (هر قالب مقاوم در برابر حرارت مثل انواع قالب آلومینیومی یا قالب تفلون) استفاده کنید.

قالب مد نظر تان را با کمی روغن چرب کنید. حلوارا با ملاقه داخل قالب بریزید. حداقل یک ساعت، حلوای یونانی را در یخچال قرار دهید. سپس آن را از قالب جدا کنید و برش بزنید.

آب و شکر را در یک قابلمه متوسط مخلوط کنید. پوست پرتقال پوست لیمو، چوب دارچین و هل را به قابلمه اضافه کنید و آن را روی شعله قرار دهید تا آب، جوش بیاید. شعله را کم کنید و در قابلمه را به مدت ۵ دقیقه بگذارید. سپس مایع را از روی شعله بردارید و بگذارید خنک شود. وقتی شربت خنک شد، پوست ها و ادویه را از آن خارج کنید. قابلمه بزرگی را روی شعله متوسط قرار دهید. آرد سمولینا و روغن زیتون را داخل آن بریزید و خوب هم بزنید.

به هم زدن ادامه دهید تا آرد سمولینا شروع به قهوه ای شدن کند و عطر آرد پوداده به مشام برسد. برای مرحله بعدی، قابلمه را از روی شعله بردارید. شربت را خیلی آرام و با دقت به مخلوط آرد اضافه کنید و مراقب باشید به

## سبزی با کمترین قند

سبزیجات غیرنشاسته ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری است ضمن این که مواد شیمیایی گیاهی موجود در آن ها، به حفظ قند خون در محدوده سالم منجر می‌شود. از جمله این سبزی ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اسفناج

این سبزی کم کربوهیدرات، انتخاب عاقلانه ای برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین کا است. محققان اعلام کرده اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج، خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. رنگ سبز تیره اسفناج حاوی سطح بالایی از کلروفیل است؛ ماده ای که به مبارزه با دژنراسیون ماکولای و آب مروارید می‌رود. دژنراسیون ماکولای علت اصلی از دست دادن بینایی در افراد مسن است.

برگ چغندر

منبع عالی از ویتامین های ب، آ، کا، آهن و کلسیم است و یکی از بهترین گزینه ها برای کاهش قند خون، سوزاندن چربی و کاهش التهاب بدن به شمار می‌رود.

خیار

نزدیک ۹۶ درصد از این سبزی را آب تشکیل می‌دهد که به بدن برای هیدراته ماندن کمک می‌کند. خیار بسیار کم کالری و حاوی آنتی اکسیدان هایی برای مبارزه با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد است و مصرف آن، از بدن در برابر بیماری های مزمن مانند سرطان، دیابت، بیماری های قلبی و آلزایمر محافظت می‌کند. خیار همچنین حاوی پتاسیم برای کاهش میزان فشار خون است.

بیشتر بدانیم

راهکارهایی برای کاهش افسردگی با پیزی

افسردگی با پیزی چیست؟

طیف رنگ های قرمز، باعث تحریک احساس هیجان و شادی در فرد درنگ هایی از خانواده آبی، باعث آرامش و سکون می‌شوند. بنابراین بهترین رنگ برای افراد افسرده، رنگ هایی

فصل پاییز با وجود تمام زیبایی

هایش، بیماری های روحی و جسمی زیادی هم با خود به همراه می‌آورد. سرماخوردگی یکی از محصولات اصلی و درجه یک فصل پاییز است.

نقش رنگ ها در کاهش

سلامت