# پیشنهادهای تغذیه‌ای برای افرادی که احساس سرما می‌کنند

**فردی که در فصل سرما بیشتر احساس سردی می‌کند باید نکات تغذیه‌ای را بیشتر رعایت کند تا دچار بیماری و غلبه سردی نشود**

تغذیه

**در تقسیم بندی طب قدیم دو مزاج سودا و بلغم جزو مزاج‌های سردی بود. افراد با این مزاج‌ها در فصل های پاییز و زمستان دچار مشکلات بیشتری می‌شدند و به همین دلیل رعایت توصیه‌های غذایی برایشان اهمیت بیشتری داشت. در ادامه به آن چه این افراد باید بخورند و آن چه باید از خوردن آن اجتناب کنند ،می پردازیم:**

**غذاهای مناسب**

**مصرف گوشت گوسفند و شتر**

افراد سرمایی باید در مصرف گوشت دقت کنند زیرا بعضی مواد پروتئینی دارای طبیعت سرد هستند. به عنوان مثال گوشت دارای طبیعت سرد است در حالی که گوشت گوسفند و شتر طبیعتی گرم دارد. گوشت مرغ هم دارای طبیعتی سرد است و مصرف آن باید محدود و همراه با مواد غذایی گرم باشد.

**مصرف لبنیات همراه با مصلح**

لبنیات از جمله شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک دارای طبیعت سرد است و برای افراد سرد مزاج مفید نیست، اما از آن جایی که نمی توان مصرف آن را کنار گذاشت بهتر است با مصلح آن مانند نعناع، زیره، فلفل و کاکوتی مصرف شود.

**میوه‌های فصل و سبزیجات**

در این فصل میوه های دارای ویتامین سی یافت می شود که برای مقابله با سرمای بدن مناسب است. میوه های این فصل به جز میوه های ترش برای این افراد مناسب است و بیشتر خوردن انار، سیب، نارنگی و پرتقال شیرین توصیه می شود.

**پیاز خام**

مصرف پیاز خام موجب دفع اخلاط سودا از بدن می شود.

**هویج**

هویج یا سوپ هویج یک خوراکی مفید و گرم کننده بدن برای فصل زمستان است.

**چغندر**

چغندر را به سالاد یا سوپ خود اضافه کنید تا احساس سرمای کمتری داشته باشید.

**نوشیدن چای**

نوشیدن چای کمرنگ در فصل سرد همراه با زنجبیل، هل، دارچین، میخک و زعفران گزینه مناسبی برای سرد مزاج‌هاست.

**دمنوش، آب جوش و عسل**

دمنوش های آویشن، رزماری، زنجبیل، دارچین، بادرنجبویه، گل گاوزبان و سرخارگل که طبیعتی گرم دارد، با احساس سرمای بدن مقابله و انرژی و حرارت لازم آن را تامین می کند. همچنین نوشیدن یک لیوان آب جوش همراه با عسل سبب می شود احساس سرما و بی حالی شما برطرف شود.

**زردچوبه**

زردچوبه سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث افزایش دمای بدن می‌شود.

**کندر**

مصرف کندر هنگام صبح می تواند گرمای مطبوعی برای بدن فراهم کند.

**فلفل**

غذاهای تند به حفظ گرمای بدن کمک می کند و میزان صفرا را افزایش می‌دهد.

**خوردنی های مضر برای سرمایی ها**

مصرف کاهو، خیار، گوجه فرنگی، برنج، آب غوره، آب لیمو، انواع ترشی، غذاهای سنگین، بادمجان و غذاهای شور برای افراد سرمایی مضر است.

ترفند

## ۱۱ نکته کلیدی تهیه خوراک لوبیا چیتی

۱ اگر زمان زیادی برای خیس کردن لوبیاها ندارید روی آن‌ها خیار قرار دهید تا نفخ آن گرفته شود.

۲ زمان پخت لوبیا بسته به زود پز بودن و دیر پز بودن آن‌ها دارد.

۳ می توانید برای سرعت بیشتر در پخت، لوبیا را با زودپز نیم‌پز کنید.

۴ اگر دوست دارید خوراک لوبیای شما لعاب دار شود یک قاشق غذاخوری آرد به آن اضافه کنید.

۵ سبزیجات داخل لوبیا چیتی کاملا سلیقه ای است می توانید سیب زمینی ها را سرخ و کنار خوراک سرو کنید یا به شکل پوره استفاده کنید.

۶ مقدار افزودن فلفل در این خوراک به ذائقه شما بستگی دارد.

۷ از لوبیا چیتی درجه یک و مرغوب استفاده کنید.

۸ به جای آب لیموترش از سرکه هم می توانید استفاده کنید.

۹ از اضافه کردن بیش از اندازه زردچوبه و رب خودداری کنید زیرا رنگ خوراک را تیره می کند.

۱۰ می توانید در تهیه خوراک لوبیا از عدس یا ماش هم استفاده کنید.

۱۱ استفاده از یک عدد فلفل دلمه ای در تهیه خوراک لوبیا ایده خوبی است.

بهداشت

## آیا نیازی به تمیزکردن گوش داریم؟

نجات شکوندی

مترجم

مردم معمولاً نیازی به تمیز کردن گوش‌های خود ندارند، اما گاهی اوقات این ترشحات یا دیگر مواد زاید ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. ترشح گوش که با نام‌هایی همچون «سرومن»، «وکس»، «جرم» یا «موم» گوش هم خوانده می‌شود، توسط غدد مومی گوش ترشح می‌شود که دارای حالت چسبندگی است و برای نرم نگه داشتن و حفظ سلامت مجرای گوش خارجی ضروری است.

**فرایند حرکت جرم گوش**

جرم گوش دارای خاصیت اسیدی است که مانع از رشد باکتری ها و قارچ‌ها در داخل گوش می‌شود. این ماده به طور طبیعی و با اعمالی مثل جویدن و حرکت دادن فک، خود به خود به سمت بیرون گوش حرکت می کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. تمیز کردن گوش معمولا نیاز نیست زیرا تمیز کردن بیش از حد گوش می‌تواند به خشکی و خارش گوش منجر شود. اما با این حال، مواقعی هم وجود دارد که در اثر کثرت موم یا زباله در داخل گوش، علایمی مانند خفه شدن یا کم شدن شنوایی ایجاد می‌شود. در این هنگام نیاز است که گوش‌های خود را تمیز کنید.

در ادامه سعی می کنیم شما را با نحوه تمیز کردن گوش در خانه آشنا کنیم:

**چگونه گوش خود را تمیز کنیم**

ایمن‌ترین روش برای تمیز کردن گوش، همواره مراجعه به پزشک است، اگر فردی همچنان می‌خواهد گوش‌های خود را در خانه تمیز کند، می‌تواند یکی از روش‌های زیر را امتحان کند:

**با استفاده از یک پارچه مرطوب برای قسمت خارجی گوش**

فرد می تواند پارچه یا دستمال کاغذی را با آب ولرم خیس کند. پس از فشار دادن مقدار اضافی آب آن، برای تمیز کردن نواحی بیرونی گوش از آن استفاده کند. به یاد داشته باشید قرار دادن هر گونه شیء در داخل گوش هرگز ایده خوبی نیست.

**روغن یا قطره گوش سنتی**

پیشنهاد ما مراجعه و مشورت با پزشک است، همچنین می‌توانید از قطره‌های مخصوص گوش که در داروخانه‌ها پیدا می‌شود، استفاده کنید: چندین راه‌حل وجود دارد که افراد می‌توانند با استفاده از آن‌ها به عنوان قطره گوش، تجمع جرم گوش خود را از بین ببرند؛ راه‌حل‌هایی شامل: روغن بچه، روغن طبیعی مانند بادام، گلیسیرین

**شست‌وشوی گوش**

فرد می‌تواند از یک کیت آبیاری مخصوص این کار که از ترکیب آب معمولی محلول شور است، استفاده کند یا حتی می‌تواند برای دقت در این کار به پزشک مراجعه کند. توجه داشته باشید برای این روش، فرد باید قبل از استفاده، آن را به اندازه دمای بدن گرم کند تا از عوارض جانبی مانند سرگیجه جلوگیری شود. با این حال، باید مراقب باشید که محلول خیلی داغ نشود، زیرا ممکن است منجر به سوختگی شود. برای شست‌وشوی گوش، فرد می‌تواند از سرنگ استفاده کند.

**این روش برای برخی افراد منع شده است، برخی افراد مانند کسانی که:**

پرده گوش آن‌ها سوراخ است، افراد مبتلا به دیابت، افرادی که از اگزما یا دیگر بیماری‌های پوستی در داخل یا نزدیک گوش رنج می‌برند و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف

**پیشگیری**

از سواپ‌های پنبه ای برای حذف جرم گوش استفاده نکنید. این روش که یکی از رایج‌ترین روش‌هایی است که افراد در خانه برای تمیز کردن گوش خود از آن استفاده می کنند، خطراتی دارد از جمله: بردن جرم گوش به عمق آن، کند کردن روند طبیعی حذف جرم گوش، صدمه زدن به پرده گوش، احتمال گیر کردن سواپ در گوش

**چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

در صورت مشاهده علایم عفونت گوش، فرد باید به پزشک خود مراجعه کند، علایمی مانند: درد در گوش یا اطراف آن، خروج مایع از گوش، مشکل شنوایی، علاوه بر عفونت‌های حاد، اگر فرد چار انسداد مکرر شد، باید با پزشک خود مشورت کند.

medicalnewstoday

نکته

**۳ روش تمیزکردن اتو**

۲ پیمانه سرکه سفید و یک پیمانه نمک را ترکیب و کمی حرارت دهید تا حل شود. بعد از سردشدن با دستمال به اتو بکشید

مقداری خمیر دندان روی اتوی سرد بمالید، سپس با دستمال آن را پاک کنید

اگر ماده‌ای به اتو چسبیده، آن را روی بالاترین درجه گذاشته و روی یک تکه روزنامه بکشید

اخبار کوتاه

## مصرف میوه و سبزیجات چه خطراتی را از ما دور می‌کند؟

تحلیلی از متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که در مجموع مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات برای سلامتی بیشترین مزایا را در پی دارد. به گزارش دویچه وله، در مقایسه افرادی که فقط دو وعده میوه یا سبزیجات در روز مصرف می‌کنند با افرادی که پنج وعده از این اقلام غذایی می‌خورند، نتایج زیر به دست آمد:

خطر مرگ به هر دلیلی ۱۳ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سکته مغزی ۱۲ درصد و خطر مرگ ناشی از سرطان ۱۰ درصد کمتر است و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های تنفسی مانند بیماری انسداد مزمن ریوی ۳۵ درصد کمتر است. دکتر وانگ محقق این دانشگاه تاکید می‌کند اگر در طول یک روز دسترسی به میوه و سبزیجات ندارید، می‌توانید در روزهای دیگر کمی بیشتر از حد معمول میوه و سبزیجات مصرف کنید تا میانگین مصرف این موادرا در هفته افزایش دهید.

## مواد مرگبار در شامپوها و لوازم آرایشی

مطالعات روی ۵۰۰۰ بزرگ سال آمریکایی در سنین بین ۵۵ تا ۶۴ سال نشان داده است هر چه «فتالات» موجود در ادرار بیشتر باشد احتمال مرگ زودرس بیشتر می‌شود. فتالات‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که در صدها محصول مصرفی یافت می‌شود و در عملکرد هورمونی انسان تغییر ایجاد می‌کند و این تغییر در بلند مدت باعث ایجاد خلل در رشد، تولید مثل، مغز و سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود.

غذای اصلی

آشپزی من

## کوکوی پیازچه

- سیب زمینی متوسط پخته - ۳ عدد
- پیازچه - ۱۲ عدد
- جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، زردچوبه، فلفل قرمز - به مقدار لازم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- زعفران - کمی

۱- سیب زمینی پخته سرد شده را پوست و رنده کنید. پیازچه و جعفری خرد شده را اضافه کنید.

۲- دو عدد تخم مرغ را در یک کاسه با زردچوبه و نمک و زعفران دم کرده هم بزنید تا یکدست شود.

۳- همه موادرا با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود.

۴- روغن را در یک تابه نچسب و روی حرارت متوسط داغ کنید. از مایه به اندازه یک قاشق غذاخوری بردارید و در روغن بریزید (روی حرارت متوسط).

۵- روی آن را با قاشق کمی صاف و سرخ کنید.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز موتورسیکلت اثرکتوری دینو ۱۵۰ به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۴۱۶۳۵-۷۹۲ و شماره موتور 0149NBY001664 و شماره تنه *NBYADAKFDH1D01531* بنام عبدالعلی احمدنژاد مفقود شده و از درجه اعتبار فاقد است ۱۴۰۰۴۸۹/و

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۹۰ نقره ای
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۵۱۴ ب ۵۴
شماره شاسی S3482289331867
شماره موتور ۳۸۱۱۱۷۲
بنام مصطفی شجاعی مجد مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۲۸۷۷۶/ف

برگ سبز تراکتور به شماره انتظامی ایران-12---431 ک۱۳--شماره موتورLfw۰۹۵۸۵Xشماره شاسی L۱۰۷۱۳بنام حسین یزدانی ف-علی اکبر ش ملی- ۰۸۱۹۱۸۱۷۲۲ ش ش۱۳۸ صدور-سرخس مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۹۴۵/ش

سند و فاکتور فروش خودرو باربری جک سفید روغنی به ظرفیت ۸۲۰۰ کیلوگرم مدل ۲۰۱۸
به شماره پلاک ۵۲-۶۷۸ع ۲۷ به نام فاطمه حسنی شماره موتور ISF۳۸۶۴۱۴۱۸۹۹۷۵۳۲۱شماره شاسی LJIIRFBDXJ۸۰۰۲۱۴۱ مفقود و فاقد ارزش قانونی می باشد. ۱۴۰۰۲۸۹۸۸/ج

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بنام ابوالفضل کیامنش
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۹۵ ه ۵۵
و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۵۵۳۹۶
و شماره شاسی ۱۳۲۳۱۳۸۸
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۴۸۶۳/ب

برگ سبز اتومبیل سواری رنو TONDAR 90K4M به رنگ سفید شیری روغنی مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ایران ۳۲ ۱۹۸ه۵۷ به شماره موتور ۱۰۰۰۱۹۶۰۶RR وشماره شاسی 094787NAALSRALDFA240021به نام غلام احمد عیدی دوست مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۸۶۸/ش

برگ سبز و سند سواری پژو پارس مدل ۹۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۴۳۳ ب ۳۶ و شماره موتور 139B0032574 وشماره شاسی NAAN11FC9DK667374 به نام حسین خاوری به شماره ملی 0840022271 مفقود واعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۸۹۲۶/ش

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵SLX-TU۵ مدل ۹۸
شماره انتظامی ۶۸۶ط۴۳ ایران ۷۴ و شماره موتور 139B0143614 و شماره شاسی NAAM31FE6KK225573 به نام فرزاد طاهری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۸۴۳/ر

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پراید۱۳۲ مدل۱۳۹۱ به شماره پلاک ۸۹۳ط۸۴ ایران ۴۲ وش موتور4673868و ش شاسی S5420091706843 بنام صغری مداحی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۹۰۳۳/ش

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به سریال ۲۵۷۹۱۷۲ متعلق به اینجانب حیدر شوریابی فرزندمحمد اسماعیل در مورخه ۱۴۰۰/۹/۴ در شهرستان فیروزه مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۸۸۹/ش

کارت خودرو پژو پارس
با شماره پلاک 33ی274 ایران 74 ، شماره موتور 139B0197385 و با شماره شاسی NAAN11FE1MK112014 مفقود
و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۴۸۹۵۲/ر

سند-برگ سبز-کارت موتور سیکلت آریا به شماره انتظامی ۷۷۹-۹۷۳۲۱ به شماره بدنه VINIRFO8410GL455230 وشماره موتور B508574Aمفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۹۴۷/ش

اینجانب جواد حسینی
مالک خودرو پژو روآ سال مدل ۸۹ نقره ای
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۸۸ ص ۶۵
و شماره شاسی NAAB41PM5AH269782
شماره موتور ۱۱۸۸۹۰۰۵۰۱۱
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۸۷۰۷/ف

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۹۵ سفید
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۳۱ ه ۴۶
وشماره موتور 8233303
وشماره شاسی NAS812100F5865686
به نام زهرا مهرفر مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۸۷۸۶/ب

برگ سبز سند کمپانی سند محضری خودرو هیوندا توسان
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۶۵ م ۴۸
شماره موتور G4KEEU311259
شماره شاسی KMHJU81C5EU897571
بنام زهرا یعقوبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۸۹۴۶/ف

سند کمپانی و برگ سبز سواری هاچ بک ام وی ام مدل ۹۶ به شماره پلاک ۹۵ ایران ۹۸۹ ل ۴۵ و شماره موتور MVM477FJAH055574 و شماره شاسی NATFBAMD7H1045070 به نام سمانه کیانی قلعه نو به شماره ملی 5339976556 مفقود واعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۸۹۲۳/ش

برگ سبز خودرو سواری پژو ۵ SLX-TU۵ مدل ۹۸
شماره انتظامی ۶۸۶ط۴۳ ایران ۷۴ و شماره موتور 139B0143614 و شماره شاسی NAAM31FE6KK225573 به نام فرزاد طاهری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۸۴۳/ر

برگ سبز و سند سواری پژو پارس مدل ۹۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۴۳۳ ب ۳۶ و شماره موتور 139B0032574 وشماره شاسی NAAN11FC9DK667374 به نام حسین خاوری به شماره ملی 0840022271 مفقود واعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۸۹۲۶/ش

اینجانب زهرا یعقوبی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۹۴ ی ۴۶ و شماره موتور 165A0037902 شماره شاسی NAAP03EE3GJ803144
به علت فقدان اسناد فروش(کارت سوخت-معاینه فنی سند محضری-برگ سبز-کارت شناسایی-بیمه نامه-سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۸۹۴۹/ف