

#### پرسش و پاسخ

نمونه‌های داروها، تنبها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

برای پیشگیری از سردردهای ناشی از گرما و فعالیت در هوای آفتابی، چهار اهرارهایی را توصیه می‌کنید؟

کسانی که در این روزها فعالیت فیزیکی دارند و به ویژه در فضای آزاد هستند دچار خشکی مغز می‌شوند و ممکن است دچار اختلال خواب یا بی‌خوابی شوند. در هوای گرم نوشیدن دمنوش به لیمو و بابونه مفید است. استفاده از محیط‌های آبی مثل استخر و پارک آبی در تابستان توصیه می‌شود. سعی شود از فضاهای گرم آبی استفاده نشود، چون حرارت آن در بدن ذخیره می‌شود و تعادل حرارتی به هم می‌خورد. استفاده از ترکیبات انرژی‌زا در روزهای تابستان، به ویژه در ورزشکاران می‌تواند خطرناک باشد و به کبد آسیب وارد کند. از طری هنگام استراحت، مراقب باد مستقیم کولر باشید.

اگر سردر شما در معرض باد کولر باشد، می‌تواند باعث تولید سردرد و حتی سینوزیت‌های تابستانی ماندگار شود.

چنانچه سردرد تابستانی بسیار شدید باشد، از بخور سرکه استفاده کنید.

دو لیوان آب جوش را در ظرفی بریزید و نصف لیوان سرکه سیب که بهترین سرکه در این زمینه است، به آن اضافه کنید و حوله‌ای روی سر بیندازید و بخور دهید. این بخور سردردهای گرم تابستانی را مهار می‌کند.

در تابستان اگر دچار سردرد ناشی از فعالیت روزانه شدید، توصیه می‌شود از بخور آب ساده استفاده کنید.

با آب جوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از خواب سرتان را بخور دهید.

#### بیشتر بدانیم

### ۷ غذایی که نباید دوبار گرم شود

برخی مواد غذایی را اگر دوبار گرم کنید، مضر است.

این مواد غذایی شامل چغندر، مرغ، سیب‌زمینی، قارچ، اسفناج، تخم مرغ و کرفس است.

گفته شده است که چغندر حاوی نیترات است و با گرم کردن به نیتريت تبدیل می‌شود. همچنین در ساختار پروتئین مرغ نیز بعد از گرم کردن مجدداً تغییراتی ایجاد می‌شود که به مشکلات گوارشی می‌انجامد.

اگر سیب‌زمینی دو دفعه گرم شود نه تنها ارزش تغذیه‌ای آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند بلکه سمی می‌شود.

بنابراین با بلافاصله پس از پخت باید مصرف شود یا این که سردسرو شود. قارچ نیز مانند مرغ ساختار پروتئینی دارد و با حرارت مجدد تغییر می‌کند و منجر به مشکلات هضم می‌شود. گرم کردن مجدد اسفناج نیز بسیار خطرناک است. نیتريت خطر ابتلا به بیماری سرطان را زیاد می‌کند. خطر گرم کردن مجدد تخم مرغ نیز بسیار بالاست زیرا در اثر قرار گرفتن در معرض حرارت سمی می‌شود.

کرفس هم اگر دوباره گرم شود به نیتريت تبدیل می‌شود و اگر شخص مجبور است که غذای حاوی کرفس را دوباره گرم کند، باید کرفس‌های آن را خارج کند تا آن‌ها حرارت نینیند.



#### تغذیه

#### توصیه‌ای برای جلوگیری از گرمازدگی

به گفته‌ی شیخ الرئیس، دوغ ترش برای گرمازدگی مناسب است. فرد گرمازده بهتر است در سایه بنشیند و پای خود را در آب سرد بشوید و اگر تشنه بود اندک از ظرفی با دهانه باریک آب بنوشد. علاوه بر این خوراکش هم باید از غذاهای زود هضم باشد.

– ماییدن روغن بنفشه روی پیشانی، برای جلوگیری از گرمازدگی و سردردهای صغروای مفید است.

– فرد حمام آب سرد بگیرد تا از آسیب گرما به دور باشد و سر حال آید. البته نباید در این کار عجله کند و باید به تدریج آب‌تنی کند.

– در سفر و سینه خود را از تابش مستقیم نور خورشید بپوشاند و قاپوت جوو میوه تناول کند و قدری برای حرکت صبر کند و سپس به راه افتد.

– کسانی که از باد سرد می‌ترسند، بهتر است دهان و بینی خود را بپوشانند و از دوغی که ۲۴ ساعت قبل در آن پیاز خرد شده باشد، استفاده کنند. همچنین بوییدن روغن گل سرخ و روغن تخم کدو و خوردن روغن تخم کدو مفید خواهد بود.

#### زکریای رازی مصرف‌سکنجبین یا یخ‌ر امفید می‌داند

منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده و بنوشند، صفرارامی بر دواز التهاب حرارت معده می‌کاهد و آن چه بلغم در معده ورودها باشد، خارج می‌کند.



## پیشگیری از گرمازدگی با خوردنی‌های خوشمزه

آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرارآور، رفع‌کننده سرگیجه و تپش قلب استفاده می‌شود.

#### گل‌لاب

برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خوراندن گل‌لاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که باعث استغراغ شود و صفرار اخرج کند. نوشیدن گل‌لاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند. بوییدن گل‌لاب برای تقویت قلب و رفع بی‌هوشتی و تقویت حواس باطنی مفید است.

#### نکات قابل‌ذکر

– هنگام گرمازدگی از گرفتن دوش آب سرد به دلیل ایجاد شوک، قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر به دلیل ایجاد عفونت‌های تنفسی و نوشیدن سریع مایعات بسیار سرد به دلیل به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن خودداری کنید.

– با ماییدن حوله خنک به بدن فرد گرمازده، وی را به حالت طبیعی بازگردانید.

– میوه‌هایی مانند آلبالو، خیار و هندوانه نقش به‌سزایی در تنظیم درجه حرارت بدن دارد.

– از آن‌جا که فرد گرمازده اشتهای زیادی برای خوردن آب سرد و یخ دارد، باید وی را تشویق کرد به تدریج و آهسته مایعات خنک را بنوشد تا معده وی دچار تحریک و درد نشود.

#### آشپزی من

### نان و پنیر سرخ‌شده



- در غذا ساز، مایونز، یک پیمانه اسفناج، سیر، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.
- یک طرف چهار نان تست را با روغن زیتون چرب کنید. سمت چرب شده را روی کاغذ روغن بگذارید. پنیر مزه دار شده را روی نان‌ها بمالید.
- یک لایه کدو سبز، گوجه‌فرنگی و برگ‌های اسفناج را روی آن بگذارید. مخلوط مایونز و اسفناج را روی چهار نان تست دیگر بمالید و هر یک از آن‌ها را روی سبزیجات داخل لایه‌های دیگر نان بگذارید.
- ساندویچ‌های تهیه شده را به مدت ۸ دقیقه داخل تابه با حرارت متوسط بپزید تا نان‌ها طلایی شود.

مایونز – یک چهار پیمانه ● اسفناج تازه – دو پیمانه ● سیر ننده شده – یک قاشق چای‌خوری ● نمک و فلفل – به میزان لازم ● نان تست – هشت عدد ● روغن زیتون – دو قاشق غذاخوری ● پنیر با سیر و سبزیجات مطر – به میزان لازم ● کدو سبز و قه‌شده – دو عدد ● گوجه‌فرنگی خرد شده – یک عدد

#### سلامت

### علت دیدن ذرات ریز حبابی در چشم



دانشمندان به صورت علمی موضوع ظاهر شدن ذرات ریز حبابی در جلوی چشم را بررسی کردند. بر اساس گزارش «ساینس آرت»، هنگامی که شماری از این ذرات تمرکز می‌کنند از جلوی چشم شما محو و کمی بعد مجدداً ظاهر می‌شود. این پدیده به حدی شایع است که دانشمندان به صورت علمی آن را بررسی کرده‌اند. این ذرات انگل یا جانوران کوچکی در مردمک چشم نیست بلکه این پدیده با نام «مگس‌پران» نوعی خطای دید است که در برخی شرایط خاص و در داخل مردمک چشم به وجود می‌آید. از آن‌جا که حرکت این ذرات به مایع داخل مردمک بستگی دارد، دید مایه هر سمتی که متمرکز شود، ذرات هم در آن جا قابل مشاهده است و حتی اگر چشمان خود را با سرعت به سمت جهت‌های مخالف حرکت دهید، ذرات شناور داخل چشم با یکدیگر برخورد می‌کنند یا در گوشه‌های ماده زله مانند جمع می‌شود. اتفاق دیگری به نام «پدیده انوپتیک زمینه‌آبی» وجود دارد که در زمان نگاه کردن به آسمان یا سوزنه‌های مشابه، به صورت کرم‌های شب‌تاب نورانی بسیاری که گاهی اوقات دم‌سیاه رنگ دارد، دیده می‌شود. این پدیده مکانیسم متفاوتی از مگس‌پران دارد و به دلیل حرکت گلبول‌های سفید در داخل مویرگ‌های مردمک چشم به وجود می‌آید.

#### پنج‌شنبه‌ها

#### ترفندها

### ۲ راه برای نگهداری طولانی مدت از برگ مو

شاید خیلی از شما راه‌های مختلفی را برای فریز کردن برگ مو امتحان کرده باشید، ولی در نهایت با تغییر رنگ برگ مو مواجه شده‌اید. در ادامه دو راه موثر، برای نگهداری طولانی مدت برگ مو معرفی خواهیم کرد.

● **نگهداری برگ مو در بطری نوشابه:** در این روش یک بطری خشک نوشابه را انتخاب می‌کنیم و برگ‌ها را به صورت رولتی می‌پیچیم و داخل بطری می‌اندازیم تا پر شدن بطری این کار را انجام می‌دهیم، بعد در بطری را می‌بندیم و در یک جای سرد مثل یخچال نگهداری می‌کنیم. مزیت این روش استفاده نکردن از نمک است. به تازگی از این روش استفاده می‌شود.

● **نگهداری برگ مو در فریزر:** بعد از این که برگ موها را می‌شویم و خشک می‌کنیم، دسته دسته می‌کنیم و داخل کیسه فریزر یا ظرف هم‌اندازه برگ‌ها می‌گذاریم و درون فریزر نگهداری می‌کنیم. بهتر است درون ظرف‌های مخصوص فریزر بگذاریم تا بعد از این که یخ زد نشکند و خرد نشود. همچنین قبل از مصرف از فریزر درمی‌آوریم و دست نمی‌زنیم تا یخشان باز و نرم شود.

#### پنج‌شنبه‌ها

#### پوست و مو

### درمان گیاهی و خانگی برای رفع خستگی

#### سیاهی زیر چشم و زانو

تیرگی آرنج و زانو‌ها زیبایی پوستتان را از بین می‌برد و شما نمی‌توانید در مهمانی‌ها لباس دلخواهتان را بپوشید؛ پس با درمان‌های خانگی رفع سیاهی آرنج و زانو مشکل را حل کنید.

● **جوش شیرین و شیر:** یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با مقداری شیر مخلوط کنید. این مخلوط را طوری تهیه کنید که حالت خمیری داشته باشد؛ سپس آن را روی قسمت‌های تیره زانو و آرنج‌هایتان بمالید و به آرامی ماساژ دهید و سعی کنید این عمل را هر روز تکرار کنید.

● **زردچوبه و شیر:** مخلوطی از زردچوبه و شیر و عسل تهیه کنید. این مواد هم باید به صورت خمیر در بیاید و روی مناطق تیره مالیده و بعد از ۲۰ دقیقه شسته شود.

● **روغن زیتون:** زانو‌ها را با روغن زیتون گرم به مدت ۱۰ دقیقه هر روز ماساژ دهید.

● **ژل آلوه‌ورا:** مثل همیشه آلوه‌ورا در بحث زیبایی و پوست نقش دارد. ژل آلوه‌ورا را هر روز به آرنج و زانوی خود بمالید.

#### کافه سلامت

### خمیر بازی اسلامی مسمومیت‌زاست!

کارشناسان به والدین درباره مضرات استفاده کودکان از خمیر بازی «اسلامی» (Slime) هشدار دادند.

به گفته آن‌ها خمیر بازی اسلامی به دلیل داشتن سطح بالایی در معرض سطح بالایی از این عنصر می‌تواند موجب التهاب پوستی، اسهال، استفراغ و حتی افسردگی شود.

برخی از خمیرهای بازی اسلامی چهار برابر بیش از مقدار قانونی حاوی عنصر شیمیایی بور است. در آزمایش‌های انجام شده روی ۱۱ محصول مشخص شد در هشت مورد از آن‌ها قوانین اتحادیه اروپا مربوط به میزان قانونی استفاده از این عنصر شیمیایی نقض شده است.