

#### پرسش و پاسخ

نمونه‌ی داروها، تنها با معاینه‌ی 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 فهمی

متخصص طب سنتی

### آیا برای بهبود افسردگی بعد از زایمان توصیه‌ای دارید ؟

پدیده بارداری همزمان است با جاری شدن خون و حرارت به سمت رحم.

پر شدن حرارت در نواحی مرکزی بدن و رحم می‌تواند باعث کاهش اشتها و در صورت وجود حرارت بیش از حد در نواحی مرکزی بدن و رحم منتج به تهوع شود که به آن وبار حاملگی گفته می‌شود.

این پدیده تا پایان زمان بارداری با قوت قدرت ادامه دارد که برای ادامه حیات نوزاد امری لازم است.

اما اتفاقی که بعد از پایان دوران بارداری می افتد، انحراف این بخارات از سمت رحم و ارگان‌های شکمی و حرکت این بخارات به طرف سر است.

افزایش بخارات در سر با کاهش رطوبت در مغز همراه است.

این کاهش رطوبت و خشکی مغزی می‌تواند باعث بروز مشکلات روحی، روان‌پریشی، خستگی، مفرط‌یا بی‌زاری از اطرافیان و... شود.

در نوع خاصی از وسواس فکری ما باید پدیده افسردگی مواجه هستیم.

از نظر شباهت، این نوع افسردگی ابتدا با وسواس فکری آغاز می‌شود و به مرور به سمت یک افسردگی کامل اما گذر آخر کت می‌کند.

#### پیشنهادهای:

- استنشاق عطر گل نسترن
- استفاده از دمنوش بادرنجبویه
- بخور سرکه و آب به تناسب آب ۴ و سرکه یک (وقتی آب به جوش آمد از روی حرارت بردارید و سرکه را اضافه کنید و حوله‌ای روی سر بیندازید و بخور دهید)
- رفتن به کوه
- خواندن
- خودداری از حضور در محل‌های پر از غم
- کمک به بیمار برای کاهش فشارهای روحی
- پرهیز از توجه بیش از حد در زمان افسردگی
- وجود یک پرستار دلسوز و نگهداری از نوزاد در این شرایط
- بیشترین کمک را به بهبود وضعیت روحی مادر می‌کند.

#### تازه‌ها

### تغییر رنگ چشم در ۲۰ ثانیه

به تازگی پزشکان قادر به تغییر رنگ چشم با لیزر شدند؛ این روش جدید در کالیفرنیا توسعه داده شده و هم اکنون در چندین کشور در دسترس است. با این که عمل با لیزر در ایالات متحده کاملاً مورد تأیید نبود، ۳۷ نفر در مکزیکو کاستاریکا این عمل را انجام و رنگ چشم خود را با عمل لیزر از قهوه‌ای به آبی تغییر دادند. هزینه عمل لیزر برای تغییر رنگ چشم حدود ۵ هزار دلار است که حدود ۴ هزار و ۷۰۰ یورومی‌شود. این عمل لیزر اضافه کردن رنگ در چشم نیست بلکه چشم‌های قهوه‌ای رنگ دارای رنگدانه‌ای است که می‌توان از طریق لیزر با لایه برداری، رنگ آن را از قهوه‌ای به آبی تبدیل کرد. چشم‌های آبی این رنگدانه را به دلیل پخش و عبور نور مرئی از عنبیه نمی‌توان رنگ چشم آن‌ها را تغییر داد. به عبارتی دیگر نور رنگارنگی که توسط چشم در کی می‌شود، سایه‌های آبی رنگ است که در چشم منعکس می‌شود به همین دلیل افرادی که دارای چشم آبی هستند نمی‌توانند این عمل را انجام دهند. افرادی که چشم قهوه‌ای دارند، لایه‌ای به نام استروما در مقابل چشم آن‌ها قرار می‌گیرد که حاوی مقدار قابل توجهی ملانین است؛ این رنگدانه باعث تغییر رنگ مو و پوست نیز می‌شود.

#### آشپزی

آشپزی مانند هر مهارت دیگری با تمرین و تکرار به تکامل می‌رسد و هر آشپزی در طول فعالیت خود به نکاتی دست پیدا می‌کند که او را از بقیه متمایز می‌کند. راهکارهایی که به راحتی در اختیار دیگران قرار می‌گیرد، حاصل سال‌ها تلاش و ممارست آشپزهاست.

- برای از بین بردن تلخی کاهو کافی است چند دقیقه‌ای آن را داخل محلول آب سرد و نمک قرار دهید.
- میوه‌های قرمز رنگ را قبل از شستن حتما چند ساعت در یخچال قرار دهید تا مدت بیشتری سالم بماند و له نشود.
- سیب را داخل نایلون پلاستیکی در باز در یخچال قرار دهید. سبب، گازی از خود متصاعد می‌کند که به بهتر رسیدن دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها کمک می‌کند، بنابراین اگر میوه نرسیده‌ای دارید، از سیب برای رسیدن سریع‌تر آن استفاده کنید.
- هنگام سرخ کردن مواد غذایی، حرارت را از ۱۸۰ درجه سانتی گراد بالاتر نبرید. بعد از هر بار سرخ کردن، روغن درون ظرف را خالی و با دستمال آن را پاک کنید و دوباره روغن بریزید و مواد غذایی را سرخ کنید اما بعد از هشت بار حتما ظرف را بشویید.
- مواد غذایی سرخ‌شده را روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن‌شان خوب گرفته شود.

- برای خوش طعم شدن ماهی سرخ‌شده چند دقیقه‌ای آن را در شیر نمک‌زده یا خامه تازه یا سبب‌زمینی رنده‌شده بخوابانید. برای گرفتن بوی ماهی نیز می‌توانید به روغن، قبل از قرار دادن آن روی حرارت، آب لیمو اضافه کنید.
- هنگام پختن حبوبات، داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آب لیمو بریزید تا هم ظرف سفید بماند و هم طعم حبوبات بهتر شود.
- برای جلوگیری از وارفتن کوفته گوشت و برنج، در آب قدری آرد بریزید و حرارت را بالا ببرید.
- اگر به غذا بیش از حد فلفل زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.
- برای گرفتن بوی پیاز قبل از خرد کردن آن در غذا اجازه دهید پنج دقیقه در آبجوش قل بزند، حتی می‌توانید پیاز را برش بزنید و چند ساعتی در آب، روغن یا آب لیمو قرار دهید.
- برای گرفتن بوی کلم در غذا می‌توانید آن تکه‌ای نان خشک یا یک قاشق سوپ خوری آرد استفاده کنید.
- برای ترد شدن کلم قرمز، مقداری آب داخل ظرف بریزید و روی اجاق بگذارید و دو قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید. کلم‌ها را خرد کنید و داخل آب جوش و سرکه بریزید. بعد از مدت کمی آن‌ها

# ترفند های مهم آشپزی که شما را متمایز می کند



را آبکش کنید. اگر کلم خردشده را در ظرف فلزی بریزید و چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید، هم بسیار ترد خواهد شد.

برای سرخ‌شدن سریع‌تر پیازها، نصف قاشق چای خوری نمک به روغن درون تابه اضافه کنید. با این کار پیازها سریع‌تر سرخ می‌شود و طعم بهتری پیدا خواهد کرد.

به جای شکستن تخم‌مرغ با لبه ظرف، از سطحی صاف استفاده کنید. به این ترتیب هرگز پوسته تخم‌مرغ وارد غذا نمی‌شود.

برای این که پنیر پیتزای شما خوب کش بیاید، قبل از این که پیتزا را داخل فر بگذارید روی آن آب اسپری کنید.

برای این که آش رشته لعاب داشته باشد و خوشمزه تر شود، کمی بلغور گندم همراه حبوبات خیس کنید و با هم بپزید.

برای برداشتن ترشی از ظرف ترشی از ملاقه استیل استفاده نکنید، چون باعث می‌شود ترشی زود خراب شود.

اگر حبوبات بی‌نمک شده هرگز نمک خشک روی آن نریزید. بلکه مقدار نمک مورد نیاز را در آب جوش حل کنید، سپس داخل حبوبات پخته بریزید تا نمک به همه حبوبات برسد.

برای پخت بهتر ماکارونی

– چند قاشق غذا خوری روغن داخل ماکارونی در

#### آشپزی من

### سالاد سبزیجات کبابی



- فر را به دمای ۴۰۰ درجه برسانید. سبب زمینی‌ها را پوست بگیرد و آن‌ها را به صورت مکعب‌های دو سانتی خرد کنید. هویج‌ها را پوست بگیرید و آن‌ها را به صورت قاچ‌های دوساننتی در بیاورید. چغندر ها را هم پوست بگیرد و آن‌ها را به صورت قاچ‌های ۲/۱ سانتی در بیاورید.
- سبب زمینی و هویج خردشده را با دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون در یک کاسه بزرگ بریزید. یک لایه از این ترکیب را روی ماهیتابه‌ای که تا حدی آن را به روغن آغشته کرده‌اید، پخش کنید. نمک و فلفل روی آن بپاشید.
- چغندر ها را با یک قاشق باقی مانده از روغن زیتون مخلوط کنید. یک لایه از این چغندر ها را روی یک قویل آلومینیومی که هم اندازه ماهیتابه خود در ست کرده‌اید قرار دهید.
- باقی مانده نمک و فلفل را روی آن بپاشید.
- بگذارید در دمای ۴۰۰ درجه به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه (تا زمانی که نرم شود) بپزد.
- سپس اجازه دهید کاملاً سرد شود (حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد).
- در همین حال، سه سبزی بعدی را با سس خود هم بزنید. سبزیجات را در یک کاسه بزرگ بگذارید و به میزان دلخواه سس آماده شده را روی آن‌ها بریزید.

- سبب زمینی – ۲ عدد● شقاقل یا هویج – ۲ عدد● چغندر متوسط – ۶ عدد● روغن زیتون – ۳ قاشق سوپ خوری● نمک – به میزان لازم● فلفل – یک قاشق چای خوری● روغن زیتون و سرکه با لزامیک – به میزان لازم● جعفری تازه خرد شده – یک قاشق سوپ خوری● ترب کوهی – یک عدد● بودر خردل – یک قاشق چای خوری

#### سلامت

### غذاهای بخار پز



- مصرف غذاهای بخارپز در رژیم‌های کم کالری بسیار توصیه می‌شود، زمان پخت در سیستم بخارپز نسبت به آب‌پز کمتر است چون بخار آب جوش دمای بالاتری از آب جوش دارد.
- شما می‌توانید سبزی‌هایی مانند لوبیا سبز، کلم بروکلی، هویج و... را بخارپز کنید؛ به این صورت که یک قابلمه آماده و آبکشی فلزی متناسب با اندازه دهانه قابلمه انتخاب کنید که روی دهانه باقی بماند.
- به اندازه‌ای آب درون قابلمه بریزید که با ته آبکش تماس پیدا نکند. سپس قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا آب جوش بیاید و سبزی‌ها را داخل آبکش بچینید و در قابلمه را روی آن بگذارید تا زمانی که سبزیجات به پخت مدنظر شما برسد.
- بعد از جوش آمدن آب درون قابلمه شعله را کم کنید تا آب آن زود تمام نشود. سبزی‌های متفاوت را در چند مرحله بپزید مگر این که زمان پخت نزدیک به هم داشته باشد. سبزی‌های داخل سبد بخارپز باید به یک اندازه باشد. چنان چه این موارد را رعایت نکنید، نیمی از سبزی‌ها پخته می‌شود و نیمی خام باقی می‌ماند.
- برای بخارپز کردن ماهی باز هم به همان روش قبل آبکش فلزی را روی دهانه قابلمه مناسب قرار می‌دهیم. تنها تفاوت این است که بشقاب مناسبی داخل آبکش می‌گذاریم و ماهی را داخل بشقاب قرار می‌دهیم تا در زمان پخت آب آن خارج نشود. سپس در ظرف را می‌بندیم و تا زمانی که رنگ ماهی سفید شود و به پخت مناسب برسد، صبر می‌کنیم.
- هنگام بخارپز شدن ماهی نیز در صورت دلخواه می‌توانید حلقه‌های پیاز را روی ماهی قرار دهید و از ادویه‌های مختلف استفاده کنید. **همشهری آنلاین**

#### پنج‌شنبه

#### ترفندها

### نکاتی برای نگهداری و مصرف روغن

ما هر روز در فرایند پخت مواد غذایی و تهیه سالادها از روغن استفاده می‌کنیم. همه می‌دانیم که استفاده از روغن، حتی اگر روغن‌های سالم و مفیدی مانند روغن زیتون هم باشد، نباید بیش از اندازه شود. اما این که از چه روغنی استفاده کنیم و چه نکات و مواردی را مدنظر داشته باشیم موضوعی است که در ادامه مطلب به آن می‌پردازیم.

● شاید دانید که ممکن است روغنی که شما هر روز استفاده می‌کنید، فاسد باشد؟ اگر ظرف روغن را کنار اجاق گاز یا پشت پنجره می‌گذارید حتما این اتفاق افتاده است. چون شرایط نگهداری از روغن را رعایت نکرده‌اید. نباید ظرف روغن را در جای گرم و در مجاورت نور قرار داد. محل خشک و خنک مانند داخل کابینت بهترین مکان برای نگهداری از روغن است.

● شاید شما هم شنیده باشید که روغن‌های تصفیه نشده و خام سالم نیست. زیر این روغن‌ها زودتر از انواع کارخانه‌ای آن دچار «اکسیداسیون» و فساد می‌شود. اما حقیقت این است که هر نوع روغنی در مجاورت با اکسیژن هوا اکسید می‌شود و به همین دلیل باید در روغن‌ها همیشه سفت ببندیم. همچنین روغن مصرف شده را برای مصرف مجدد نگه نداریم یا آن را در ظرف برنگردانیم.

#### پنج‌شنبه

#### پوست ومو

### چطور ماسک روی پوست بیشترین تاثیر را داشته باشد؟

اگر شما هم هفته‌ای یک تادو بار از ماسک‌های مخصوص نوع پوستتان استفاده می‌کنید، برای این که بدانید چطور یک ماسک تاثیر بهتری روی پوست خواهد گذاشت ادامه مطلب را مطالعه کنید. ماسک‌ها زمانی تاثیر خوب خود را روی پوست نشان خواهند داد که همزمان با استفاده موضعی آن‌ها روی صورت یا حتی دست، مواد قابل خوردن آن‌ها هم مصرف شود، به این معنا که شما با هر بار استفاده از انواع ماسک‌های میوه ای همان میوه را همزمان که ماسک آن روی صورتتان است، میل کنید. اگر از ماسک عسل، شیر یا حتی نشاسته استفاده می‌کنید، حتما دو تا سه قاشق غذاخوری عسل یا نشاسته یا یک لیوان شیر همزمان بخورید. قطعاً تاثیر گذاری بهتر ماسک‌ها را با این روش خواهید دید چرا که این روش بهترین روش استفاده از ماسک‌ها در طب چینی محسوب می‌شود.

سه ماسک مخصوص جوان سازی و شاداب کردن انواع پوست:

۱- **ماسک شیر**: دو قاشق غذاخوری شیر به همراه یک قاشق مربا خوری سرپر آرد برنج را با هم مخلوط کنید؛ شب روی پوست تمیز که با صابون شیر شسته‌اید بگذارید و همزمان یک لیوان شیر هم میل کنید. پس از جذب کامل ماسک و خشک شدن آن روی پوست، صورتتان را با آب سرد و خنک‌شوید.

۲- **ماسک عسل**: یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق مربا خوری آب و لرم مخلوط کنید و روی پوست شسته شده با صابون شیر و عسل بخوابانید، همزمان دو قاشق غذاخوری عسل نیز میل کنید. ۱۵ دقیقه بعد از آب و لرم و سپس با آب سرد و خنک بشویید.

۳- **ماسک نشاسته**: یک قاشق مربا خوری نشاسته را با دو قاشق مربا خوری شیر مخلوط کنید و روی پوست شسته شده با صابون شیر بگذارید و همزمان یک لیوان شیر در آن یک قاشق غذاخوری نشاسته حل کرده‌اید بنوشید. توجه داشته باشید که ابتدا نشاسته را در کمی آب سرد حل کنید و بعد در لیوان شیر بریزید و مخلوط کنید تا مایع یکدستی شود. منبع: **سیمرغ**