

پرسش و پاسخ

تجویز دارو، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر پیمان ادیبی

متخصص گوارش

در دشت‌یدروده هنگام اجابت مزاج به چه علت است؟

در د نشان‌ه‌ای از روده حساس یا تحریک پذیر یا IBS است که باید به دنبال در مان آن باشید.

در د معده پس از خوردن غذا آرام می‌دهد. دلیل آن چیست؟

در د قبل و بعد از خوردن غذا در معده، احساس سنگینی و پری، ناتوانی در خوردن یک وعده کامل غذا، نشان‌ه‌ای از سوءهاضمه است.

بیشتر بدانیم

دلایل سردی پاها چیست؟

سردی پا معمولاً وضعیت طبیعی است که در نتیجه سرمای هوا یا به علت اضطراب و نگرانی روی می‌دهد. در سرما رگ‌های خونی پا یا قسمت‌های دیگر بدن مثل بینی منقبض می‌شود و جریان خون کاهش می‌یابد. این کاهش جریان خون، منجر به کاهش سطح اکسیژن در قسمت‌های خارجی بدن و کمبودی رنگ پوست می‌شود که «سیانوز» نام دارد. گاهی سرد شدن پا به علت عوامل دیگری نظیر آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی)، دیابت (بیماری مزمنی که توانایی جذب قند را به عنوان انرژی مختل می‌کند) یا کمبود بعضی ویتامین‌های خاص است. همچنین سردی پا می‌تواند نشان‌ه‌ای از جریان خون ضعیف در قسمت‌های خارجی بدن باشد. بیماری سرخرگ محیطی یا PAD با نام بیماری عروق محیطی هم شناخته می‌شود. این بیماری سبب باریک یا مسدود شدن عروق و در نتیجه تجمع چربی و کلسترول در دیواره رگ‌ها می‌شود. اگر شما یا فردی در نزدیکی شما دچار دسینه یا احساس فشار در قفسه سینه، کاهش بینایی، فلج یا ناتوانی در حرکت قسمتی از بدن، گیجی، شدنش نبض در پا و نفس نفس زدن هستید یا زخم‌ها کمبودی‌های پای شما به کندهی خوب می‌شود و دچار عفونت‌های مداوم هستید یا به علت ضعیف بودن جریان خون تحت در مان سردی پا قرار دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

خمیر دندان یکی از بهترین روش‌های خانگی در مان سریع جوش صورت طی یک روز محسوب می‌شود.

خمیر دندان

خمیر دندان دارای خواص ضد باکتریایی بوده که باعث از بین رفتن باکتری‌های ایجاد کننده جوش می‌شود و به در مان جوش صورت، بدن و پاها و بازوها کمک می‌کند. خمیر دندان یکی از بهترین روش‌های خانگی در مان سریع جوش صورت طی یک روز محسوب می‌شود.

مقداری خمیر دندان سفید نه خمیر دندان لاله‌ای را با استفاده از یک چوب پنبه روی جوش‌های صورت و بدن بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس با آب سرد خوب بشویید.

روغن بنفشه

روغن بنفشه دارای خواص ضد

التهابی و ضد باکتریایی است و به در مان قرمزی جوش صورت و التهاب پوست کمک می‌کند. دو قطره روغن بنفشه را با استفاده از یک چوب پنبه روی جوش‌ها بمالید، با آب گرم خوب بشویید. فراموش نکنید اگر پوست حساسی دارید، این روغن را قبل از این که استفاده کنید روی بازو امتحان کنید که به آن حساسیت نداشته باشید.

روغن زیتون

روغن زیتون التهاب جوش صورت را کاهش می‌دهد و با آب رسانی به پوست صورت چربی پوست را متعادل و به در مان سریع جوش صورت کمک

می‌کند.

چند قطره روغن زیتون را قبل از خواب در حرکات دایره‌ای روی پوست صورت ماساژ دهید و بگذارید یک شب بماند سپس روز بعد با آب گرم بشویید.

روغن کرچک

روغن کرچک دارای خواص ضد باکتریایی است و علاوه بر آن، باعث پاک‌سازی پوست صورت می‌شود و به در مان سریع جوش صورت کمک می‌کند.

پوست صورت را بشویید و خشک کنید، یک یا دو قطره از هر کدام از این روغن‌ها را روی پوست بمالید و ۳ دقیقه خوب ماساژ دهید، بگذارید یک ساعت روی پوست بماند و سپس با آب

گرم خوب بشویید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل به دلیل مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارد به در مان جوش صورت کمک می‌کند و باعث بازسازی پوست صورت می‌شود.

چند قطره روغن نارگیل را کمی گرم کنید و روی پوست به صورت دایره‌ای خوب ماساژ دهید و بگذارید یک ساعت بماند و سپس با آب گرم بشویید.

روغن جوجوبا

روغن جوجوبا به راحتی توسط پوست جذب می‌شود و لی منافذ پوست را مسدود نمی‌کند و چون ضد باکتری است به در مان سریع جوش صورت کمک می‌کند.

سه قطره روغن جوجوبا را کف دست بمالید تا کمی گرم شود، سپس روی جوش‌ها بمالید و خوب ماساژ دهید، بگذارید یک شب روی پوست بماند و روز بعد با آب گرم خوب بشویید.

سرکه سیب

سرکه سیب حاوی اسیدهای خفیفی است که چربی پوست را کاهش می‌دهد و چون خواص ضد باکتریایی دارد به در مان سریع جوش صورت کمک می‌کند.

آب و سرکه سیب را با نسبت‌های مساوی با هم ترکیب کنید و با استفاده از پنبه روی جوش‌های صورت بمالید و بگذارید ۷ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

لیموترش

لیموترش به کاهش التهاب و قرمزی جوش صورت کمک می‌کند، علاوه بر این چون یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است با ز بین بردن باکتری‌های ایجاد کننده جوش، در در مان آن موثر است. آب یک لیموترش تازه را با استفاده

از پنبه روی جوش صورت بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس با آب

سرد بشویید.

زردچوبه

زردچوبه یک ضد عفونی کننده قوی است که از ز مان‌های قدیم برای در مان انواع بیماری‌های پوستی مانند جوش صورت استفاده می‌شده است.

یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با مقداری آب ترکیب کنید تا خمیری به دست آید، این خمیر را روی جوش‌ها بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند تا خشک شود سپس با آب سرد خوب بشویید.

چای سبز

آنتی‌اکسیدان‌هایی که در چای سبز وجود دارد باعث پاک‌سازی بدن و پوست می‌شود، همچنین چای سبز باعث تعادل هورمونی در بدن می‌شود و می‌تواند به در مان آکنه و جوش صورت کمک کند. روزی دو تا سه لیوان چای سبز بنوشید.

۲ قاشق غذاخوری چای سبز دم کشیده و سرد شده را با استفاده از پنبه روی جوش‌ها بمالید، بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

آب برنج

آب برنج حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است که باعث پاک‌سازی پوست از سلول‌های مرده می‌شود و به در مان سریع جوش صورت کمک می‌کند.

نصف فنجان برنج خام را با ۲ فنجان آب ترکیب کنید و بگذارید کاملاً پخته شود، آب از دانه‌های برنج جدا کنید و وقتی سرد شد با استفاده از پنبه روی جوش‌ها بمالید، بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید.

آشپزی

راگوی سبزیجات



است، آن را در ظرف یک نفره سرو کنید و روی آن پنیر بپاشید.  
● **خواص فلفل دلمه‌ای**  
● این گیاه حاوی ویتامین B۶ است که برای سلامت سیستم عصبی لازم است. علاوه بر آن به بازسازی سلول‌ها نیز کمک می‌کند.

- کره - یک قاشق غذاخوری
- پیاز حلقه‌ای - یک عدد کوچک
- سیر رنده شده - یک حبه
- گوچه فرنگی و فلفل دلمه‌ای کوچک - ۳ عدد
- بادمجان پوست کنده و مکعبی خرد شده - یک عدد متوسط
- کنوی برش خورده - یک عدد کوچک
- ربان خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به اندازه کافی
- لوبیا سفید پخته شده - یک پیمانه
- لوبیا قرمز پخته شده - یک پیمانه
- پنیر پارمزان - به مقدار لازم

● کره را در ماهیتابه آب کنید، پیاز، فلفل دلمه‌ای و سیر را تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود. ● بقیه مواد به جز لوبیا و پنیر را اضافه کنید، روی آن را بپوشانید و هر از گاهی مواد را هم بزنید. ● پخت را ادامه دهید تا مواد نرم شود. لوبیاها را اضافه کنید و پخت را ۲ تا ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید. ● راگو؛ نوعی خوراک شبیه تاس کباب

سواد سلامت

پر خوری دیجیتالی ممنوع!

فضای مجازی و مصرف محصولات دیجیتالی، انبوه داده‌ها و اطلاعات را به صورت خوراک در اختیار مغز قرار می‌دهد؛ کارشناسان با استناد به اهمیت توجه به حفظ سلامت روانی، از ضرورت رعایت «رژیم تغذیه ای دیجیتالی» و پرهیز از پر خوری غذای دیجیتالی سخن می‌گویند. مایکل فیلیپس موسکویتز - یکی از مدیران پیشین شرکت eBay - به همراه «هانس رینگرتز» یک پزشک و یکی از اعضای کمیته جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی، چندی پیش با انتشار مقاله‌ای در وبسایت «مدیوم» خواستار توجه به مفهوم جدیدی تحت عنوان «رژیم تغذیه دیجیتالی» شدند.

به صورت کلاسیک سلامتی بر پنج اصل استوار است: خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، کاری که از آن رضایت داشته باشید، روابط انسانی مناسب و ورزش کردن. باین حال تعریف سلامتی این روزها به کلی در حال تغییر است. دنیای مجازی هر روز سهم بیشتری از زندگی ما را به خود اختصاص می‌دهد. دنیایی که شکل روابط اجتماعی ما را عوض کرده و هر روز و هر لحظه توجه و فکر ما را با انبوهی از اطلاعات مفید یا غیر مفید بمباران می‌کند. مایکل فیلیپس در مقاله خود اشاره می‌کند

که مردم همین حالا هم با گرایش بی‌رویه به تلویزیون، موسیقی، فیلم، بازی‌های رایانه‌ای و دیگر سرگرمی‌های دیجیتالی سعی می‌کنند از اتخاذ تصمیم‌های احساسات‌ناخوشایند در زندگی خود دوری یافرا کنند. این گرایش بی‌رویه مشخصاً در از مدت‌می‌تواند تأثیرات منفی متعددی داشته باشد. بی‌تردید اغلب افراد یا به رژیم تغذیه دیجیتالی خود اهمیت نمی‌دهند یا در باره آن به اندازه کافی اطلاعات ندارند.

بر این اساس، فیلیپس پیش‌بینی کرد که احتمالاً به زودی شاهد ظهور جداولی مثل «جداول حقایق تغذیه‌ای» خواهیم بود. جدول حقایق تغذیه‌ای به مجموعه اطلاعاتی اطلاق می‌شود که این روزها تقریباً روی هر نوع بسته‌بندی غذایی صنعتی دیده می‌شود.

جدولی که در آن اطلاعات متنوعی مثل میزان چربی، پروتئین، کربوهیدرات و کالری مصرفی ماده خوراکی درج شده است و عملاً به مصرف‌کننده می‌گوید که این محصول چه تأثیری روی رژیم غذایی روزانه و به تبع آن، سلامتی افراد خواهد داشت.

حال صحبت از جدولی است که همانند این جدول حقایق تغذیه‌ای، تأثیر استفاده از محصولات دیجیتالی مدنظر را به اطلاع می‌دهد. محصولاتی که تأثیر آن‌ها بر سلامتی افراد کمتر از تأثیر مواد غذایی نیست.

# خراش‌چاپ‌سان

## سررسید و تقویم رومیزی ۹۸

## با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴



## بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهیدصادقی ۱۸