

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر آرزو خسروی

متخصص قلب و عروق

من دختر ۲۵ ساله‌ام که بیماری قلبی دارم. آیا بعد از ازدواج می‌توانم باردار شوم؟

شما نوع بیماری خود را مشخص نکرده‌اید اما تمام متخصصان بر این باورند که زنان مبتلا به وضعیت‌های پرخطر قلبی باید به طور کلی از باردار شدن اجتناب کنند. این وضعیت‌های پرخطر شامل ابتلا به فشار خون بالای ریوی، انسداد شدید مجرای خارج‌کننده جریان خون از بطن چپ، بیماری سیانوتیک قلبی و سندرم مارفان می‌شود. فشارخون بالای ریوی بالاترین خطر مرگ مادر (۳۰ تا ۵۰ درصد) را دارد و می‌تواند همراه یا بدون همراهی نقص‌های دیواره قلب باشد. دلیل پرخطر بودن فشار خون بالای ریوی، افزایش خطرناک مقاومت عروق ریوی در اثر تغییرات فیزیولوژیک دوره بارداری است. در صورتی که فرد از قبل به فشارخون بالا مبتلا بوده یا پس از بارداری به فشارخون بالای بارداری دچار شده است، با کمک پزشک خود باید تلاش کند تا فشارخون را کنترل کند. در برخی موارد، پزشک فرد را به یک متخصص قلب (کاردیولوژیست) ارجاع می‌دهد. زنان باردار مبتلا به بیماری قلبی یا آن‌هایی که بعداً به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند، در معرض ابتلا به مشکلات احتمالی بسیار زیادی قرار دارند. از این بابت سؤالات زیادی نیز پیش می‌آید که باید با پزشک‌شان مشورت کنند. برای مثال، با توجه به این که بسیاری از روش‌های پیشگیری از بارداری برای این زنان خطرناک است، این افراد از چه روش‌های پیشگیری باید استفاده کنند؟

صفحه فرزند ۵ تا ۱۰ ساله ها روزهای زوج
صفحه جوان ۱۰ ویزه ۱۰ تا ۱۵ ساله ها روزهای فرد



سلامت

اگر سبزی‌ور ریشه‌های خوراکی مانند هویج، چغندر و... را که برای سالاد تهیه کرده‌اید کمی پلاسید و ظاهر نازیبایی پیدا کرده‌است، آن‌ها را خرد و تفت دهید تا مزه‌دار شود و

سبزیجات بخار پز

سبزیجات بخار پز بهترین گزینه برای روزهای شلوغ شماست. می‌توانید از توری بخارپز استفاده و سبزیجات را هنوز در حالی که میان آن کمی خام‌است آماده و همراه غذامیل کنید. بیشتر سبزیجات بین ۵ تا ۱۰ دقیقه بخارپز می‌شود. تنها ریشه‌هایی مانند سیب‌زمینی، چغندر و... که سخت تر است نیاز به زمان بیشتری دارد. برای این که نتیجه بهتری بگیرید، سبزی‌ها را جداگانه بخارپز کنید.

کبابی کردن تنها برای گوشت نیست

شما می‌توانید سبزیجات را هم کبابی کنید و حتی برای طعم و عطر بهتر آن‌ها را مزه‌دار کنید.

سبزیجات را در سرکه بخوابانید یا هنگام کبابی کردن روی آن سرکه بریزد. نمک و روغن را با هم اضافه کنید تا سبزیجات کاملاً طعم بگیرد.

همه جور ه سبزی ها را در دستور کار آشپزی تان قرار دهید

در فصلی قرار داریم که انواع سبزی‌ها در دسترس است. این مطلب را بخوانید تا با شیوه‌های اضافه کردن سبزی به رژیم غذایی خانواده آشنا شوید

بعد از آن کنار وعده غذایی به خصوص کنار غذای گوشتی استفاده کنید. روش‌های مختلفی برای پخت سبزی‌ها وجود دارد از جمله کبابی کردن، تفت دادن و تهیه پوره...

روشن کنید. بعد از این که سبزی کاملاً خرد شد، آن را در قالب یا کیسه فریزر بریزید یا به قطعات کوچک تقسیم و در زمان مصرف هر قسمت آن را از فریزر بیرون بیاورید و به غذا اضافه کنید. می‌توانید مکعب‌های یخ زده را به سوپ، شیرینی، خامه و چیپس اضافه کنید. اگر از مکعب‌های یخی مانند هویج برای تهیه کیک و شیرینی استفاده می‌کنید، به جای آب، کمی شیر نارگیل اضافه کنید (کمی پودر نارگیل را با آب یا دور تند مخلوط کن هم بزنید تا به رنگ سفید درآید. از این مایه به عنوان شیر نارگیل استفاده کنید).

پیشنهاد برای تهیه پوره

سبزی‌ریحان، سیب‌زمینی، جعفری - کمی
* سبزی اسفناج - کمی
* سیر - یک تا دو حبه
* سرکه - یک تا دو قاشق غذاخوری

(اختیاری)

* پودر زنجبیل - کمتر از یک قاشق چای خوری
* عصاره گوشت یا مرغ - به میزان لازم
همه مواد را در غذا ساز یا وسیله دیگر به شکل پوره در آورده و در قالب یا سینی به قطعات مکعبی تقسیم کنید و در فریزر قرار دهید.

ممکن است سوال کنید که زمانی که مقدار سبزی‌هایم کم است چگونه از آن پوره تهیه کنم؟

در این شرایط بهتر است هر مرحله که سبزی را شست و شوی کامل می‌دهید، اضافه آن را در کیسه سر بسته در فریزر قرار دهید. زمانی که میزان آن به مقدار کافی رسید از آن پوره تهیه کنید. فرقی نمی‌کند سبزی شما چه باشد اما پیشنهاد می‌کنم برای عطر و طعم بهتر از پیاز، سیر، چند ساقه کرفس و چند تکه هویج استفاده کنید.

بهداشت

بانوان

چگونه مشکلات رایج اپیلاسیون را از میان برداریم؟

نتایج مطالعاتی در انگلستان نشان داد که به‌طور متوسط یک زن در طول عمر خود ۷۲ روز را به از بین بردن موهای زائد بدن خود اختصاص می‌دهد. این مقدار برابر است با ۱۷۲۸ ساعت است. اپیلاسیون یکی از متداول‌ترین گزینه‌ها برای رهایی از شر موهای زائد است. اپیلاسیون یا وکس به روشی گفته می‌شود که مو از ریشه بیرون آورده می‌شود تا رشد دوباره آن مدت‌زمان بیشتری طول بکشد و برای مدت طولانی‌تری نسبت به دیگر روش‌ها مانند استفاده از تیغ، پوستی صاف و نرم‌تر داشته باشید. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید یا قصد دارید برای اولین بار به یک سالن اپیلاسیون بروید، ۱۰ نکته طلایی را که در این جابرای شما آورده‌ایم، کمک زیادی به شما خواهد کرد.

۱- قبل از اپیلاسیون توجه داشته باشید که در روز قبل دچار آفتاب سوختگی نشده یا در معرض اشعه‌های فرابنفش نگرفته باشید. در ضمن به لاکس و روغن گیاهی حساسیت نداشته باشید. ۲- از شخصی که اپیلاسیون انجام می‌دهد، بخواهید حرارت موم را بررسی کند و بعد اپیلاسیون را انجام بدهد که بدن تان نسوزد. ۳- برای این که موم به بدن شما زده نشود فرد باید از یک کاردک کمک بگیرد.

۴- کمپرس سرد یا یخ، خون‌های به سطح پوست آمده را که باعث گرمی پوست می‌شوند، از سطح پوست دور و آن را خنک می‌کند و در نتیجه قرمزی پوست کم می‌شود.

۵- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی روی پوست از آلوده‌ور استفاده کنید.

۶- با یک ماسک خیار اثر بشورات و تحریک را خنثی کنید.

۷- پس از اپیلاسیون، مهم است که لباس‌های گشاد بپوشید.

۸- ۲۴ ساعت اول پس از اپیلاسیون، از حمام کردن و سونا خودداری کنید.

۹- به محلی که اپیلاسیون شده، دست نزدیک و تا ۲ ساعت از لوازم آرایشی استفاده نکنید. اگر زیاد دچار خارش می‌شوید، ناحیه آسیب دیده را با یک پارچه نرم مالش دهید.

۱۰- استفاده از پمادهای موضعی در چند روز اول شمارا از شر جوش خلاص خواهد کرد.

خواص گیاهان

جعفری ۳ برابر پر تقال ویتامین C دارد



سبزی جعفری در مخلوط انواع سبزی‌های قورمه و کوکو وجود دارد، شکل زیبا و سبزی چشم‌نوازش را همه می‌شناسند اما کمتر به خواص آن توجه می‌کنند. در حالی که حتی گفته شده است جعفری از تشکیل تومورهای ریه جلوگیری می‌کند. خواص دیگر آن:

میزان هورمون‌های زنانه را تنظیم می‌کند.

روغن فرار این گیاه، ماده سرطان‌زای موجود در دود سیگار و دود زغال را هنگام کباب کردن خنثی می‌کند.

فولیک اسید موجود در آن مانع بروز سرطان‌های روده بزرگ و گردن رحم می‌شود.

جعفری ۳ برابر پر تقال ویتامین C دارد.

بوی بد دهان را از بین می‌برد.

از آن‌جا که جعفری خاصیت ادرار آور دارد، در کاهش وزن موثر است.

دم کرده جعفری خشکی عضلات و درد مفاصل را کاهش می‌دهد.

دم کرده این گیاه دوره قاعدگی را منظم می‌کند و علائم قبل از قاعدگی را کاهش می‌دهد.

موارد منع مصرف

مصرف تخم، ریشه یا سانس جعفری برای خانم‌های باردار ممنوع و ممکن است باعث سقط جنین شود.

مصرف زیاد تخم یا سانس جعفری می‌تواند باعث ایجاد عارضه کبدی، کلیوی و اعصابی در افراد شود.

مقدار اغزالات موجود در سبزی جعفری نسبتاً بالا است، بنابراین مبتلایان به سنگ‌های مجاری ادرار سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا توصیه می‌شود از زیاده‌روی در مصرف آن خودداری کنند.

جعفری باعث اختلال در متابولیسم لیتیموم بدن می‌شود. بنابراین افرادی که دریافت‌کننده داروهای لیتیموم دار هستند باید از مصرف زیاد جعفری خودداری کنند.

ژینگو خوراک مقوی و مجلسی



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

ژینگو یک غذای گوشتی فرانسوی است که معمولاً در ایران از ران و سردست گوسفند تهیه می‌شود البته از گوشت گوساله هم می‌توانید استفاده کنید.



- ران یا دست گوسفند - به میزان لازم
- سیر - یک بوته
- ادویه نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
- ساقه کرفس - دو تا سه عدد
- پیاز بزرگ - یک تا دو عدد
- رب گوجه فرنگی - دو تا سه قاشق غذاخوری

- مواد لازم سس سیر
- سیر - ۶ حبه
- پیاز خرد شده - یک عدد
- ترشی سیر - به میزان لازم
- ادویه و زعفران - کمی
- روغن - به میزان لازم

روش تهیه سس گارلیک

در این فاصله سس گارلیک (سس سیر) را آماده می‌کنیم، به این صورت که کمی پیاز را انگینی ریز می‌کنیم و با کمی روغن و سیر ریز شده سر تفت می‌دهیم و رب گوجه فرنگی اضافه می‌کنیم و در ادامه نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و کمی زعفران حل شده در آب جوش را اضافه می‌کنیم. سپس مقدار ترشی سیر سنتی را برمی‌داریم و سرکه آن را به سس اضافه و همچنین حبه‌های ترشی را نیز تکه تکه می‌کنیم، به طوری که در سس رویت شود. بعد از غلیظ شدن زمانی که ژینگو پخت و در ظرف مدنظرمان قرار دادیم، روی آن را سس گارلیک (سس سیر) می‌ریزیم و سرو می‌کنیم. این غذا یک غذای مکمل در مهمانی‌ها می‌باشد و معمولاً یک ران سه کیلوگی را برای ۱۵ نفر محاسبه می‌کنیم و سرو آن باید حتماً توسط یک آشپز صورت بگیرد.

چربی‌های ران گوسفند یا یک سر دست را گرفته و بانوک چاقو حفره‌هایی را هر دو طرف سوراخ‌هایی ایجاد می‌کنیم. سپس در داخل حفره‌ها حبه‌های سیر قرار می‌دهیم. در داخل تابه‌ای بزرگ کمی روغن ریخته و ران گوسفند را کمی سر تفت داده تا حفره‌ها بسته شده و مانع بیرون زدن حبه‌های سیر شود. در این فاصله فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم و می‌گذاریم داغ شود. یک ظرف مناسب فر که به اندازه ران گوسفند نیز باشد برمی‌داریم و آن را درون ظرف قرار می‌دهیم، سپس چند حبه سیر، چند تکه ساقه کرفس، یک پیاز خالالی، کمی رب، نمک، فلفل زردچوبه مخلوط روی ران گوسفند می‌ریزیم و یک لیوان آب داغ نیز اضافه می‌کنیم، سپس ظرف را با فویل آلومینیم می‌پوشانیم و بعد از آن داخل فر قرار می‌دهیم. در این فاصله چند بار ژینگو را ریز و رو می‌کنیم تا هر دو طرف خوب پخته و رنگ بگیرد.