

پرسش و پاسخ

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

دکتر محمد حسینیان

دندان پزشکی

آیا عصب کشی یا در مان مجدد ریشه دندان ی که قبلا عصب کشی کرده ام، لازم است؟

با مراقبت مناسب، حتی دندان ی که قبلا عصب کشی شده است می تواند تا آخر عمر سالم باقی بماند. اما بعضی اوقات، دندان ی که قبلا در مان شده است به خوبی بهبود نمی یابد و می تواند در د داشته باشد یا ماه ها یا حتی سال ها بعد نیاز به در مان مجدد ریشه پیدا کند.

کودک ۴ ساله ام از ۲ روز پیش دندان در د دارد. لطفا من را راهنمایی کنید.

دندان های شیر ی از نظر ظاهر و شکل شبیه دندان های دایمی است و ریشه دارد. پس دندان در د در کودک نیز مانند افراد بزرگ سال رخ می دهد و نیاز به در مان دارد. عفونت و آینه در دندان کودک با تجمع و حمله میکروب ها به عروق و اعصاب دندان و ایجاد عفونت در ریشه های دندان ها بروز می کند. به طور کلی مینای دندان یک بافت بسیار محکم و دست نخورده است و هیچ باکتری قدرت نفوذ در آن را ندارد.

بیشتر بدانیم

تفاوت «آلرژی» و «سرماخوردگی»

دوره در مان آلرژی معمولاً هفت تا ۱۰ روز تخمین زده می شود اما سرماخوردگی معمولاً بین سه تا پنج روز است. سرماخوردگی و آلرژی علایم مشابه زیادی دارند اما در آلرژی معمولاً تب مشاهده نمی شود. فردی که به آلرژی مبتلا می شود ترشحاتی شفاف و روشن در گلو و بینی دارد. در حالی که این ترشحات در سرماخوردگی رنگی است. از شباهت های آلرژی و سرماخوردگی می توان به آبریزش بینی، عطسه، سوزش و گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد و خستگی اشاره کرد. در سرماخوردگی شاهد عطسه های پی در پی نیستیم و معمولاً افراد سرفه می کنند اما در زمان بروز آلرژی در فرد مبتلا عطسه های پی در پی مشاهده می شود. دوره در مان آلرژی معمولاً هفت تا ۱۰ روز تخمین زده می شود اما سرماخوردگی معمولاً بین سه تا پنج روز است. علامت سرماخوردگی در تمام شبانه روز یکسان است ولی آلرژی، حالت حملهای دارد و در اوایل صبح و غروب بیشتر می شود. همچنین در زمان مواجهه با ماده آلرژن مانند عطر های تند، سیگار و دود خودرو ها به صورت جدی بروز می کند. استفاده از ماسک برای گروه های حساس و افرادی که زمینه ابتلا به آلرژی دارند در هوای آلوده توصیه می شود.

گفت‌وگو بانواب ابراهیمی آشپز معروفی که مهندسی خوانده است

اما فوت‌های کوزه‌گری جالبی در آشپزی دارد

برای فرار از خستگی آشپزی می‌کنم



گفت‌وگو

نواب ابراهیمی متولد ۶۹ تحصیلات خود را در رشته عمران تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه داده است؛ اما به دلیل آموزش آشپزی در اینستاگرام، آن هم در ویدئوهای یک دقیقه‌ای معروف شده است. صفحه او ۷۰۰ هزار دنبال کننده دارد. نواب دستورهای آشپزی را به سادگی بیان می‌کند و به دلیل ژست‌های بامزه‌اش ویدئوهایش محبوب است. او می‌گوید: «از بچگی شکمو بودم و به همین دلیل

است پنج تا شش وعده غذا هم درست کنم. البته در خانواده ما همه آشپزی را دوست دارند و من بیشتر از همه.

شکمو بودم

من از بچگی خیلی شکمو و تنلی بودم. همیشه در آشپزخانه به مادرم کمک می‌کردم و مادرم هیچ وقت من را از آشپزی منع نکرد. برعکس مثلاً خورش قیمه که در ست می‌کرد، بخشی از کار را بر عهده من می‌گذاشت. به این شکل به تدریج متوجه ریزه کاری‌های آشپزی می‌شدم مثلاً وقتی سیب زمینی را ریزتر کنم سریع تر سرخ می‌شود و...

البته در طول سال‌ها اشتباهاتی هم داشته‌ام اما بابت آن‌ها سرزنش نشدم. به عنوان مثال یکی دوبار که تنها بودم و قرار بود خورش قیمه را در زودپز درست کنم غذا را سوزاندم.

چرا همیشه سر آشپزهای معروف آقا هستند؟

ابراهیمی درباره این که چرا سر آشپزهای معروف مرد هستند می‌گوید: «فکر می‌کنم خانم‌ها گاهی اوقات از روی اجبار آشپزی می‌کنند. آشپزی در بیشتر دنیا وظیفه مادر هاست و پدرها آشپزی نمی‌کنند مگر علاقه مند باشند و به دلیل همین علاقه، آشپزهای خوبی هم هستند. البته در میان سر آشپزهای معروف دنیا، خانم هم هست.»

تنها مربی من مادر بود

من تا چند سال پیش و زمان دانشجویی بوفه غذا و ده‌

ساندویچ فروشی داشتم.

در سال ۹۵ رستوران زدم اما بعد مجبور شدم آن را جمع کنم. برای آشپزی دوره‌ای ندیدم و تنها مربی من مادرم بوده است.

در اینستاگرام فوت و فن غذاها را در کمترین زمان (یک دقیقه) توضیح می‌دهم و آماده می‌کنم اما نمی‌توانم کل آن را تشریح کنم و مخاطب می‌تواند توضیح زیر پست را ببیند. من سعی می‌کنم ویدئوها را طوری بسازم که همه بتوانند استفاده کنند، هدفم این است که بگویم آشپزی کار سختی نیست و تنها باید کمی حوصله داشت.

بسیاری از مواقع در یخچال را باز می‌کنم و هر چه را در آن است انتخاب و غذا درست می‌کنم یعنی سعی می‌کنم از کمترین مواد بهترین غذاها را تهیه کنم.

زمانی که خسته باشم آشپزی می‌کنم. حتی برای این که غذایی را درست کنم، طعم و ترکیب شان را در ذهنم مرور می‌کنم.

نکاتی که رعایت می‌کنم

در آشپزی چگونگی و ترکیب مواد خیلی مهم است و به میزان پخت بستگی دارد.

در آشپزی همیشه روغن کم مصرف و تا حد ممکن از آب به جای روغن استفاده می‌کنم. در ادامه می‌افزاید: نمی‌توانم به همه پیشنهاد کنم که آشپزی کنند و چه غذایی را بخورند اما آشپزی کار سختی نیست باید کمی حوصله به خرج داد و غذای خوب آماده کرد.

دانستنی‌ها

۶ مورد عجیبی که در بدن زنان اتفاق می‌افتد

رازهای بسیاری درباره بدن زنان وجود دارد.

می‌خواهیم حقایق و مطالعات جدیدی را درباره بخش بزرگی از جمعیت خود به شما نشان دهیم که برخی از آن‌ها حتی ممکن است دانشمندان را هم غافل گیر کند.

✓ **تهوع صبحگاهی برای مادران آینده مفید است؛** دانشمندان دانشگاه کلرادو دریافتند که تهوع صبحگاهی از دوران بارداری در واقع یک سازوکار مقابله است و کمک می‌کند تا از ورود سموم ماهی، گوشت و مرغی که مادر مصرف می‌کند به جنین جلوگیری شود.

همچنین، داشتن تهوع صبحگاهی در مادر می‌تواند نشانه‌ای از یک کودک قوی باشد، زیرا طبق بررسی کمیت زیست‌شناسی، زنانی که مبتلا به تهوع صبحگاهی هستند، احتمال سقط جنین در آن‌ها به طور قابل توجهی کمتر است.

✓ **گوش زنان در شنیدن صداها حساسیت بالاتری دارد؛** این مهارت نه تنها در مراقبت از کودک بلکه در هنگام شنیدن دروغ (احساس تغییر صدا) مفید است.

✓ **زنان «باهوش‌تر» هستند؛** در حالی که مغز مردها از نظر اندازه بزرگ‌تر است، زنان در آزمایش‌های هوش حدود ۳ درصد نتایج بهتری نشان می‌دهند.

توانایی امکان انجام چندین کار به طور همزمان ناشی از تفاوت در ساختار مخچه آن هاست. این ناحیه از مغز در زنان بزرگ‌تر است و حدود ۳۰ درصد اتصالات عصبی در آن نسبت به مغز مردان بیشتر است.

✓ **کروموزوم X بخشی از سیستم ایمنی مناسب است؛** به گفته دانشمندان دانشگاه جنت، کروموزوم X که مسئول تولد دختر بچه است، سیستم ایمنی بدن کودک را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

✓ **زنان راحت‌تر بیماری‌ها را تحمل می‌کنند؛** مایا صالح از مرکز تحقیقات دانشگاه مک‌گیل درباره صفات پیچیده دریافت، هورمون استروژن که در زنان بیشتر از مردان است وظیفه سرکوب روند التهاب را بر عهده دارد.

این بدان معناست که بدن زنان سریع‌تر و آسان‌تر با بیماری‌ها مقابله می‌کنند. استروژن همچنین پیری بدن را کند می‌کند، بنابراین احتمال این که عمر بیشتری داشته باشند نیز بیشتر است.

✓ **علایم PMS در زنان با افزایش سن کمتر می‌شود؛** بیشتر زنان تغییرات هورمونی و علایم PMS را در نوجوانی و تا بعد از ۴۰ سالگی تجربه می‌کنند. علایم ممکن است شامل سردرد، تغییر پوست و دردهای مفاصل و ماهیچه‌ها باشد که با افزایش سن کمتر می‌شود.

تغذیه

خوراکی‌هایی برای دریافت

پتاسیم کافی

پتاسیم با محافظت از رگ‌های خونی در مقابل ضخیم شدن و آسیب اکسیداتیو، به بدن کمک می‌کند. هر بزرگسال باید روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم دریافت کند. پتاسیم زیادی می‌تواند خطر ناک باشد. خوراکی‌های زیر به بدن شما کمک می‌کنند تا پتاسیم کافی را دریافت کند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تغذیه جوامع امروزی این است که سدیم زیاد و پتاسیم کمی مصرف می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد افزایش جذب پتاسیم و کاهش نمک و سدیم تا ۲۱ درصد خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد. پتاسیم با محافظت از رگ‌های خونی در مقابل ضخیم شدن به بدن کمک می‌کند. هر بزرگسال باید روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم دریافت کند.

سیب زمینی

سیب زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی‌ها دارد است. یک سیب زمینی ۶۹۴ میلی گرم پتاسیم و ۱۳۱ کالری دارد و پر از فیبر و بتاکاروتن است.

رب گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی تازه بسیار مفید و خوب است، ولی پوره ورب گوجه‌فرنگی منبع بهتری از پتاسیم است. یک چهارم فنجان رب گوجه‌فرنگی ۶۶۴ میلی گرم و نیم فنجان پوره آن ۵۴۹ میلی گرم پتاسیم دارد. آب گوجه‌فرنگی نیز دارای حدود ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم است.

برگ چغندر

حدود ۶۴۴ میلی گرم پتاسیم در هر نیم فنجان برگ پخته شده چغندر وجود دارد.

حبوبات

لوبیا سفید پتاسیم زیادی دارد و نیم فنجان از آن حدود ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. لوبیا قرمز، عدس و لپه هم منابع خوبی از پتاسیم است. همه حبوبات برای قلب مفید و بهتر است آن‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

سلامت

پاک‌سازی رگ‌های بدن

رفع انسداد عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف فیبر محلول، آنتی‌اکسیدان و چربی‌های سالم همراه با حفظ سبک زندگی سالم با ورزش از جمله مواردی است که باید با افزایش سن بیشتر از هر زمانی مورد توجه قرار بگیرد. انسداد عروق مشکل جدی است، چون تجمع رسوباتی به نام پلاک در رگ‌ها می‌تواند بنه بیماری‌های خطرناکی، چون بیماری قلبی، سکته مغزی یا حمله قلبی منجر شود. این گرفتگی‌ها معمولاً نتیجه رژیم‌های غذایی نادرست است بنابراین می‌توانید با تغذیه سالم و انتخاب‌های درست در سبک زندگی به طور طبیعی عروق ورگ‌هایتان را پاک‌سازی کنید. در موارد شدید تر به مصرف دارو یا حتی عمل جراحی نیاز است.

اما چند خوراکی که برای رفع گرفتگی عروق مناسب هستند:

زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای معروف در آشپزی است. پلی‌فنول اصلی زردچوبه کورکومین نام دارد که بر قلب و عروق موثر است. عصاره زردچوبه می‌تواند کلسترول LDL و تجمع پلاک در عروق را کاهش دهد.

سیب

سیریکی از بهترین غذاهایی است که می‌تواند گرفتگی عروق را برطرف کند. مطالعات نشان داده است که سیر می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند، فشارخون را پایین بیاورد و فرایند گرفتگی را کند کند. محققان در مطالعه‌ای دریافتند که سیر می‌تواند از تجمع پلاک در عروق پیشگیری کند. آزمایش‌ها نشان می‌دهد که مصرف سیر، تأثیر مثبتی در پیشگیری و در مان انسداد رگ‌ها دارد. مطالعه‌ای دیگر حاکی از آن است که سیر می‌تواند بیشتر از ۵۰ درصد از خطر سکته مغزی و حمله قلبی کم کند، چون به عنوان رقیق کننده خون عمل می‌کند.

زنجبیل

زنجبیل خواص ضد التهابی شگفت انگیز و تأثیرات ضد اکسیداتیو دارد. زنجبیل حاوی ترکیبات محافظ قلب مانند جینجیrol است که به طور موثر از تجمع پلاک پیشگیری و با کاهش کلسترول، عروق را باز می‌کند.

لیموترش

افزودن آب لیمو به آبی که صبح می‌نوشید، عاداتی سالم و به نفع قلب شماست. لیموترش می‌تواند سطح کلسترول را پایین بیاورد و به پیشگیری از آسیب اکسیداتیو به عروق ورگ‌ها کمک کند. همچنین منبع عالی آنتی‌اکسیدان معروف ویتامین C است.

بذر کتان

بذر کتان هم خوراکی مفید دیگری برای سلامت قلب است. بذر کتان به دلیل فیبر زیاد می‌تواند به رفع انسداد عروق کمک کند. بذر کتان منبع خوب آلفا لینولئیک است. بذر کتان حاوی مقدار زیادی امگا ۳ است، چربی‌های غیر اشباع موجود در بذر کتان آسیاب شده، در معرض اکسیدشن و هوا آسیب می‌بیند و مستعد فاسد شدن است.

آشپزی من

رویه

ادویه‌ای برای حرفه‌ای‌ها



● دانه‌های خردل و گشنیز را در یک ظرف با حرارت ملایم تفت دهید. ● به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تازمانی که کمی برشته و سرد شود هم بزنید. ● سپس به یک ظرف کوچک تر منتقل کنید تا کاملاً سرد شود. ● در این مرحله مواد دیگر مانند شکر، پاپریکا، نمک، سیر و گل میخک را به آن اضافه و به خوبی آسیاب کنید. ● در نهایت فلفل سیاه را به ترکیب موجود اضافه کنید و درون یک ظرف در بسته قرار دهید. ● ظرف را در یک محیط تاریک، در دمای اتاق و در جای خشک به مدت سه ماه نگهداری کنید. ● این ترکیب را باید قبل از این که بر گریامرغ را گرم کنید به آن بیفزایید یا همراه باسس و خامه ترکیب و استفاده کنید.

ادویه پاستارمی

- دانه گشنیز – ۲ قاشق غذاخوری
- دانه خردل زرد – ۲ قاشق غذاخوری
- شکر قهوه‌ای – ۲ قاشق غذاخوری
- پاپریکای دودی – یک قاشق غذاخوری
- نمک – یک قاشق چای خوری
- سیر – نصف قاشق چای خوری
- گل میخک – یک هشتم قاشق چای خوری
- فلفل سیاه – ۲ قاشق غذاخوری

ادویه ایتالیایی

- ریحان خشک – ۲ قاشق غذاخوری
- زردماری خشک – یک قاشق غذاخوری
- آویشن خشک – یک قاشق غذاخوری
- اورگانوی خشک – ۲ قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز خشک – یک قاشق غذاخوری
- جعفری خشک – ۲ قاشق غذاخوری
- پودر سیر – یک قاشق غذاخوری

● تمام مواد را داخل غذا ساز بریزید. ● تا همه ادویه‌ها خوب پودر شود. ● ادویه ایتالیایی طعم دهنده بسیار خوبی برای انواع سس، رویه سوپ، پیتزا، اسنک، ماکارونی و ساندویچ هاست.