



خواص میوه‌ها

خواص میوه‌ز مستانی «به»

میوه «به» میوهٔ مستانی، معطر و متعلق به خانواده گل‌سرخیان است که تقریباً به گلایی شباهت دارد. برگ این میوه به عنوان داروی گیاهی برای درمان انواع بیماری‌ها به کار می‌رود. یکی از فواید بارز میوه «به»، آزاد کردن ماده ضد ویروسی است که توصیه می‌شود هنگام سرماخوردگی به صورت جای دم و مصرف کنید. جای گرم برگ درخت «به» تسکین دهنده خوبی برای علایم سرماخوردگی مانند سرگیجه، تب، سرفه و عطسه است همچنین حس سبکی خاصی را در بدن ایجاد می‌کند. ششما می‌توانید به جای برگ به، مقداری لیمو، زنجبیل و عسل را هم بیفزایید و به عنوان دمنوش میل کنید. این میوه سرشار از ویتامین‌های آ، ب و املاح آهنکی و تانن، پروتئین، لیپید و آب است. افرادی که دچار بیماری‌های حاد و رم‌وده‌ای، خونریزی‌های قاعدگی و بواسیر می‌شوند، می‌توانند از دمنوش میوه به یا برگ آن استفاده کنند. این میوه نه تنها می‌تواند سیستم دستگاه گوارش را تقویت کند، بلکه در بهبود مخاط و سرفه‌های مکرر افراد موثر خواهد بود. دانه های داخل میوه «به»، خاصیت بی نظیری در بهبود بیماری‌ها دارد. لعاب دانه «به» برای درمان سرماخوردگی، مخاط‌ریه، سرفه و انواع زخم‌ها کاربرد دارد. شکوفه این میوه در رفع انواع سردها، مشکلات دستگاه گوارش و بیماری‌های روی نقش بسزایی دارد و به عنوان داروی گیاهی استفاده می‌شود. طبق بررسی‌های انجام شده، برگ درخت به حاوی پکتین است که به گردش خون کمک می‌کند و در نتیجه مصرف منظم آن برای فشارخون نرمال موثر است. به‌دارای ویتامین‌های A، B و C و همچنین املاحی مانند پتاسیم، روی، فسفر، کلسیم، آهن، منیزیم و سلنیم است لذا از آن جایی که یک مولتی‌ویتامین کامل محسوب می‌شود مصرف این میوه برای درمان لاغری و جلوگیری از چاقی توصیه می‌شود. در ضمن چون «به» دارای ویتامین E و آنتی اکسیدان است بنابراین از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند.

آنتی کرونا

چگونگی زندگی با فرد کرونایی در منزل

- ✓ پس از تایید حضور یک فرد آلوده به ویروس کرونا در خانه باید اقدامات اساسی برای قرنطینه در منزل انجام شود.
- ✓ فرد آلوده باید همیشه ماسک بزند، ماسک معمولی برای فرد مبتلا کافی نیست و باید از ماسک‌های سه لایه مورد تایید متخصصان استفاده کند تا اطمینان حاصل شود که ذرات ویروس را در محیط منزل پراکنده نمی‌کند.
- ✓ حتی اگر بیمار سرفه نمی‌کند، صحبت کردن هم می‌تواند منجر به انتشار این ویروس شود. بنابراین استفاده از ماسک ضروری‌ترین نکته برای پیشگیری از سرایت کرونا به دیگر افراد خانواده است.
- ✓ باید پروتکل جداسازی بیش از دو متر بین افراد خانواده ایجاد شود، ظروف، حوله‌ها و ملحفه‌ها نباید مشترک باشد، با وجود این، فرد مبتلا به کرونا باید در یک اتاق به همراه وسایل شخصی خود تنها باشد.
- ✓ شستن دست‌ها ضروری است، تمام اعضای خانواده باید به صورت مکرر دست‌های خود را با آب و صابون بشویند و ظروف استفاده شده باید حتماً با دستکش برداشته و شسته شوند و در انتها دستکش ظرف شویی هم شسته شود.
- ✓ در صورت نیاز برای خروج فرد بیمار از اتاق برای رفتن به دستشویی یا حمام باید دستگیره درها یا کلید برق یا هر محلی که توسط بیمار لمس شده پس از بازگشت فرد به اتاق با دقت کامل با الکل یا مایع ضد عفونی کننده، ضد عفونی شود.
- ✓ در ست است که هوا سرد است اما روزی یکی دوبار با باز کردن پنجره‌ها بگذارید هوای تازه به درون خانه جریان یابد.
- ✓ فردی که خانه را تمیز می‌کند باید ماسک و دستکش بپوشد، پارچه‌های تمیز کننده یا دیگر مواد باید در یک کیسه خاص قرار داده شوند و در آن کاملاً بسته شود، این کیسه باید از پلاستیک مقاوم باشد تا پاره نشود.
- ✓ برای تمیز کاری سطوح باید از محلول آب و سفید کننده (وایتکس) به نسبت ۱ به ۴۹ استفاده شود.
- ✓ بهتر است هنگام ضد عفونی کردن سطوح، پنجره را باز بگذارید که دچار گرفتگی گاز کلر نشوید، برای ظرف‌ها و لباس‌ها باید وسایل فرد آلوده را جداگانه بشویید و اگر از ماشین ظرف‌شویی استفاده می‌کنید باید دمای آن حداقل ۶۰ درجه سانتی‌گراد باشد.

آنتی کرونا

تغذیه مناسب در زمان بیماری آنفلوآنزا

هنگامی که آنفلوآنزا دارید اشتهایتان کم می‌شود اما باید مواد غذایی مناسب را هر زمان که تمایل داشتید، میل کنید تا به بهبود بیماری کمک کند



تغذیه

غذای می‌تواند به درمان انواع بیماری‌ها کمک کند. به عنوان مثال برای فرد مبتلا به گلودرد غذاهایی مفید است که به درمان فرد مبتلا به اضطراب کمکی نمی‌کند. گرفتگی بینی و سرفه و گلودرد را علائم شایع سرماخوردگی و آنفلوآنزا است و برخی غذاها می‌تواند به کاهش التهاب‌های بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. هنگامی که آنفلوآنزا دارید اشتهایتان کم می‌شود اما باید مواد غذایی را هر زمان که تمایل داشتید و گرسنه شدید مصرف کنید تا به بهبود بیماری کمک کند. در ادامه به یادآوری غذاهای مفید برای درمان آنفلوآنزا در فصل سرما اشاره می‌کنیم:

غذاهایی که مفید است

دمنوش گیاهی

چای گیاهی باعث تنفس راحت و پاک کردن مخاط از سینوس‌های می‌شود. اضافه کردن زردچوبه به یک فنجان آب گرم ممکن است به کاهش گلودرد کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و ضد عفونی است. برگ درخت چای در ترکیبات گیاهی طبیعی مانند پل‌ی فنول‌ها، فلاونوئیدها و کاتچین فراوان است و سیستم ایمنی را تحریک می‌کند.

عسل

گلودرد می‌تواند عامل عفونت باکتریایی باشد. عسل خاصیت ضد میکروبی دارد که به تشخیص این نوع عفونت کمک می‌کند.

کیوی

کیوی بیشتر از پرتقال حاوی ویتامین C است و این موضوع به بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک زیادی می‌کند.

مرکبات و توت‌ها

مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت، حاوی فلاونوئیدها و ویتامین C است. این مواد باعث کاهش

غذاهایی که مفید نیست

شیر

بسیاری از افراد معتقدند که لبنیات به افزایش تولید مخاط منجر می‌شود، اگر چه شواهد علمی کمی برای تایید این مطلب وجود دارد. لبنیات ممکن است مخاط ایجاد کند که این موضوع می‌تواند باعث انسداد سینوس شود.

کافئین

کافئین می‌تواند باعث کمبود آب بدن شود که سبب تراکم می‌شود. با این حال، برخی از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده ایمنی هستند.

غذاهای فراوری‌شده

این غذاها به میزان زیادی پر چربی و پر نمک و کم فیبر هستند. هضم چربی سخت است، در حالی که سطح بالای نمک، رطوبت را در مدفوع کاهش می‌دهد. نان سفید و برنج سفید، از سبوس و پوسته جدا شده‌اند.

غذاهای چرب

این غذاها حاوی مقادیر زیادی چربی است که هضم آن دشوار است و می‌تواند باعث تحریک معده و بدتر شدن تهوع شود.

آشپزی من

غذای اصلی

شولی یزدی، آشی سرشار از کلسیم و آهن



- اسفناج - ۵۰۰ گرم
- شوید - ۵۰۰ گرم
- چغندر بزرگ - ۲ عدد
- عدس - یک دوم لیوان
- ارد گندم - یک لیوان

آنتی کرونا

خطرات حمام رفتن برای بیماران کرونایی

بیماران کرونایی به چند دسته تقسیم بندی می‌شوند، متناسب با وضعیت هر دسته، شرایط حمام رفتن بیماران کرونایی متفاوت است، اما در مجموع حمام رفتن برای این بیماران توصیه نمی‌شود و برای بیماران با حال نامساعد و متوسط ممنوع است.

✓ بیماران که بستری هستند یا اکسیژن‌تراپی می‌شوند به هیچ عنوان نباید استحمام کنند و بهتر است برای نظافت این بیماران از دستمال مرطوب استفاده شود.

✓ در حمام و زیر دوش سطح اکسیژن خون پایین می‌آید و بیماران کرونایی به ویژه بیماران بدخیم با کمبود اکسیژن به خودی خود مواجه هستند و به همین دلیل حمام رفتن می‌تواند این کمبود اکسیژن را تشدید کند و حال این بیماران وخیم‌تر شود.

✓ بیماران هم که در منزل بستری هستند، اما

- ۱- ابتدا چغندر‌ها را پوست می‌کنیم و یکی از آن‌ها را رنده و دیگری را مکعبی خرد می‌کنیم و با مقداری آب روی شعله می‌گذاریم تا نیم‌پز شود. بعد از نیم‌پز شدن، عدس و سبزی خردشده را به آن اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا کاملاً بپزد.
- ۲- بعد از آماده کردن پیاز داغ به آن فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم. نعنار را به پیاز داغ می‌افزاییم و بلافاصله شعله را خاموش می‌کنیم.
- ۳- به‌آرد حدود چهار لیوان آب اضافه و کاملاً مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود و گلوله نشود. بعد از پختن سبزیجات آرد مخلوط با آب را کم‌کم به شولی در حال جوشیدن می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد ته‌نگیرد و خامی آن گرفته شود.
- ۴- اگر آتش خیلی غلیظ شد باز هم آب به آن اضافه می‌کنیم تا غلظت آن چیزی شبیه سوپ شود سپس پیاز داغ و سرکه را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا چند قل بزند تا بوی تند سرکه کم شود.
- ۵- می‌توانید به عنوان چاشنی به آن کمی شکر اضافه کنید. مقدار سرکه و شکر سلیقه‌ای است.

بیشتر بدانیم

تناسب اندام



با ۵ حرکت روزانه از شر چربی‌های شکمی خلاص شوید

مهسا کسنوی

مترجم

اغلب خانم‌ها به دلیل سبک زندگی، برنامه غذایی، تحرک نداشتن روزانه و ژنتیک خود از داشتن چربی در ناحیه شکم می‌نالند. اما نگران نباشید این مشکل تعداد زیادی از خانم‌های ایرانی است؛ در ادامه به شما چند حرکت شکمی معرفی خواهیم کرد که با انجام دادن آن‌ها به صورت روزانه و البته رعایت برنامه غذایی می‌توانید از شر چربی‌های شکمی‌رها شوید.

پلانک

امکان‌ندار دبه باشگاه ورزشی رفته باشید و اسم پلانک به گوش‌تان نخورده باشد، حرکت پلانک یک حرکت عالی برای درگیر کردن اغلب عضلات بدن و به خصوص شکم است این حرکت را با راهنمای جامع داده‌ایم اما در این برنامه ورزشی، شما روزانه باید بتوانید یک دقیقه و در سه ست این حرکت را تکرار کنید.

پلانک از پهلوی

تمرین پلانک پهلوی عضلات کناری شکم تمرکز می‌کند و باعث تقویت عضلات مرکزی بدن می‌شود. این حرکت علاوه بر تقویت پهلوها در تقویت عضلات شکمی هم موثر است. این که حرکت را با دست‌پاروی آرنج خود انجام دهید به خودتان بستگی دارد. روی پهلوی دراز بکشید و دست خود را روی زمین بگذارید، اگر مایل باشید می‌توانید حرکت را روی آرنج خود انجام دهید. حالا ناحیه لگن را بالا بیاورید، تاجایی که بدن کاملاً صاف باشد. تاجایی که ممکن است بدن را در این موقعیت نگه دارید. فشار حرکت را باید روی پهلوی و عضلات شکم خود احساس کنید.

این حرکت را در سه ست و در هر طرف ۱۰ بار تکرار کنید.

کرنج معکوس

یکی از تمرینات شکم که روی عضلات نیمه پایینی شکم تمرکز دارد کرنج معکوس است. به صورت طاق باز، روی زمین دراز بکشید و پاها را کاملاً صاف نگه دارید.

دست‌ها را کنار بدن بگذارید؛ به طوری که کف دست به سمت زمین باشد. دست‌ها باید در تمام اجرای حرکت ساکن باشند. حالا پاها را جمع کنید. به طوری که ران‌ها عمود بر زمین و زانو تا کف پاها با زمین موازی باشند. همزمان با دم پاها را به سمت بالاتنه خود حرکت دهید. در پایان حرکت زانو‌ها باید با سینه تماس داشته باشد در این موقعیت چند ثانیه بمانید و سپس به حالت اول برگردید. این حرکت را در سه ست و ۲۰ بار تکرار کنید.

حرکت دمبل چاپ

برای این حرکت احتیاج به یک دمبل یک و نیم پوند دارید. بایستید و پاها را تا ران اندازه عرض شانه باز کنید. دمبل را به ارتفاع شانه سمت راست خود بگیرید. بالاتنه را به سمت چپ بچرخانید و باسن خود را خم کنید تا بتوانید دمبل را به سمت زانوی چپ پایین بیاورید. حرکت را معکوس کنید تا به نقطه شروع برگردید. در نصف راه جهت را عوض کنید. این حرکت را در هر طرف ۱۵ بار تکرار کنید.

کراس‌اور باسن

روی تشک ورزشی روی کمر بخوابید. دست‌ها را از دو طرف بکشید (کف دست‌ها رو به بالا باشند) پاها را بالا بیاورید و به گونه‌ای نگه‌دارید که زانویه میان ساق پاها و ران‌ها در مفصل زانو ۹۰ درجه باشد. پاها را نزدیک هم نگه‌دارید. برای شروع تمرین، پاها را کنار هم از سمت چپ پایین بیاورید؛ تا آن‌جا که امکان دارد مفصل ران را به زمین بچسبانید (تا حدودی از زمین جدایی می‌شود). مکث کنید و حرکت را به صورت معکوس برای سمت دیگر انجام دهید. این حرکت را در سه ست و ۱۵ بار تکرار کنید.

«اختلال درد» در هر سنی اتفاق می‌افتد؟

علت بروز «اختلال درد»

مسئله مهم این است که چرا اختلال درد به وجود می‌آید؟ در باره علت بروز اختلال درد، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. از نظر دیدگاه روانکاوی، فردی که دارای اضطراب و تنش‌های روانی است، برای کاهش این تنش‌ها از سازوکار دفاعی جسمانی (Somatization) استفاده می‌کند. افرادی که به اختلال درد دچار می‌شوند، ممکن است دچار اختلالات دیگری همچون افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد و دیگر اختلالات سوماتیک سمپتوم شوند.

درمان

برای درمان اختلال درد، اولین قدم مراجعه به روان‌شناس است. زیرا ممکن است در شرایط خاصی نیاز به دارو باشد و شما را به روان‌پزشک ارجاع دهد. یکی دیگر از راه‌های درمان اختلال درد، روان‌درمانی است. بهترین شیوه‌های روان‌درمانی برای رفع این اختلال، روانکاوی، طرحواره‌درمانی، رفتاردرمانی شناختی و هیپنوتیزم درمانی است. از میان روش‌های گفته شده، روانکاوی و هیپنوتیزم درمانی بسیار مؤثر هستند.