



بیشتر بدانیم

بایدها و نبایدهای صبحگاهی

عادت در ست یانادر ست ماست که به تدریج بر حفظ یاز دست دادن سلامت تاثیر می گذارد. مایا پیداد بگیرییم که چه کارهایی را بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم. در ادامه به تعدادی از عادت های اشتباه اشاره می کنیم:

۱- روشن کردن تلفن همراه

بیشتر ما عادت داریم، به محض این که صبح از خواب بیدار می شویم، به شبکه های اجتماعی سر بزنیم. غافل از این که ذهن ما تحت تاثیر خبرهایی که در اول صبح دریافت کرده ایم قرار می گیرد. بنابراین بهتر است شب به هنگام خواب تلفن همراه را دور از خود نگه دارید.

۲- تعویق انداختن زنگ ساعت

ما افرادی را سراغ داریم که هنگام زنگ ساعت تلفن همراه، فوری آن را به حالت تعویق در می آورند تا بیشتر بخوابند و این کار را چندین بار تکرار می کنند. بدن بعد از بیدار شدن وارد مرحله جدیدی از خواب می شود و پس از چندین بار بیدار شدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد. از زنگ ساعت برای بیدار شدن استفاده کنید.

۳- مرتب نکردن تختخواب

چارلز دوگ، نویسنده کتاب «قدرت عادت» (The Power of Habit) می گوید، بیدار شدن از خواب و مرتب کردن تختخواب هنگام صبح، عادت است که شمارا برای بقیه کارهای روزمره تان آماده می کند و برای انجام کارها انرژی و قدرت بیشتری به دست خواهید آورد.

۴- حمام آب گرم صبحگاهی

مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند، اما کارشناسان می گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است اما هنگام صبح حمام آب گرم باعث آرامش و تنبلی بیش از حد می شود.

۵- آماده شدن در تاریکی

شما وقتی صبح از خواب بیدار می شوید وزیر نور شدید آماده می شوید و صبحانه می خورید، سیستم بیداری بدن تان کاملاً فعال می شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسمی چابک و آماده احساس می کنید.

۶- انتخاب لباس و کفش اول صبح

بهتر است شب ها لباس تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشید صبح ها ذهن خود را درگیر کنید و در طول روز توانایی تصمیم گیری خود را تحت تاثیر قرار دهید.

۷- نوشیدن قهوه و چای تیره

صبح ها، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می دهد، اما چای تیره و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در ترشح کورتیزول می شود.

اما کارهایی هم می توانید انجام دهید که صبح ها سر حال تر از رختخواب جدا شوید و انرژی بیشتری برای فعالیت روزانه داشته باشید:

- صبح بعد از بیدار شدن از خواب از رختخواب جدا شوید.
- اول صبح با اعضای خانواده یا همکارانتان دعوا نکنید و با آرامش رفتار کنید.
- صبح را در سکوت بگذرانید، موسیقی یا رادیو گوش کنید یا آواز بخوانید.
- صبح به هیچ موضوع منفی فکر نکنید و حتما چند لقمه صبحانه در آرامش میل کنید.
- ورزش سبک انجام دهید. چند قدم پیاده روی مناسب است.

آنتی کرونا

پیشنهاد یک سوپ

برای مراقبت از بیماران کرونایی

دکتر مهدی فهیمی | پزشک طب سنتی

پیشگیری از کرونا بر هر کار دیگری اولویت دارد. اگر نیاز شد تا از یک بیمار مبتلا به کرونا مراقبت کنید، با تهیه این سوپ مخصوص کمک خوبی به بهبودی اش خواهید کرد. مواد لازم برای تهیه این سوپ: هویج، کرفس، لپو، سبزیجات مانند گشنیز، جعفری، شوید، کدو مسما یا کدو خورشیدی، گوشت، جو و رشته. مواد را به همراه آب روی اجاق بگذارید تا خوب بجزد. می توانید به آن گوشت، جو و رشته هم اضافه کنید. اضافه کردن آب لیمو، آب غوره و روغن زیتون را بعد از پخت از یاد نبرید. بهتر است سوپ را کمی ترش کنید. می توانید برگ چغندر یا اسفناج هم به سوپ اضافه کنید.

❖ **خواص سوپ سبزیجات:** پاک کننده صفرا، کبد و ترشحات است. تنگی نفس ناشی از بخار صفرا را از



بین می برد. افرادی که به چربی کبد دچار هستند می توانند از این سوپ به عنوان یک وعده غذایی برای رفع موثر چربی استفاده کنند. این سوپ برای افراد دارای مشکلات معده یا کولیت روده یا بیماران کلیوی هم توصیه می شود. بیماران کلیوی می توانند سوپ را با افزودن کمی سماق میل کنند که پاک کننده اوره و کراتین است.

عوارض داروها در زنان ۲ برابر مردان است

نتایج تحقیقات کارشناسان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد عوارض داروها در زنان ۲ برابر بیشتر از مردان بروز می کند



بررسی گسترده ای روی عوارض جانبی داروها نشان می دهد عوارض جانبی مصرف داروها

در زنان در حدود دو برابر بیشتر از مردان بروز می کند. این وضعیت در باره همه داروها مشاهده نمی شود. بعضی از این عوارض به هورمون های داخلی بدن زنان و بخشی به عملکرد دستگاه ها مربوط می شود. در ادامه به بررسی این عوامل می پردازیم:

❖ چرا زنان بیشتر درگیر عوارض جانبی داروها می شوند؟

بسیاری از افراد تصور می کنند چون عملکرد بدن زنان و مردان در بسیاری از بخش ها شبیه هم است، پس واکنش بدن آن ها در زمان مصرف داروها یکسان است. در حالی که بدن زنان و مردان تفاوت های قابل توجهی دارد که این تفاوت ها می توانند تا حد زیادی چربی بروز عوارض جانبی شدیدتر داروها را توضیح دهند.

❖ دستگاه گوارش

معدۀ زنان زمان طولانی تری برای انجام کار خود در مقایسه با معدۀ مردان نیاز دارد. در نتیجه، داروها زمان بیشتری در معدۀ زنان می ماند. علاوه بر آن معدۀ زنان به صورت معمول حالت اسیدی بیشتری در مقایسه با مردان دارد.

❖ اندازه اعضای داخلی

❖ اعضای داخلی زنان به صورت معمولی از مردان کوچک تر است. این موضوع به ویژه در باره اعضای

مانند کبد که نقش مهمی در متابولیسم داروها بر عهده دارد، اهمیت بیشتری دارد.

❖ کلیه زنان آهسته تر از کلیه مردان کار می کنند و در نتیجه داروها دیرتر از بدن زنان خارج می شود.

❖ میزان پلاسمادر زنان کمتر از مردان است. در نتیجه غلظت داروها در خون زنان می تواند بالاتر باشد.

❖ در صد چربی در بدن زنان به صورت معمول بیشتر از مردان است. این موضوع تاثیر مستقیم بر متابولیسم داروها در بدن دارد. در نهایت این که هورمون های بدن

زنان به واسطه دوره ماهانه در طول ماه تغییر می کند که این موضوع می تواند روی عملکرد داروها اثر بگذارد.

هنوز در داروسازی تفاوت آشکاری بین میزان مصرف دارو در زنان و مردان وجود ندارد و از طرفی

آزمایش های بالینی برای تعیین دوز دارو بیشتر روی مردان انجام شده است.

❖ راهکارهای کاهش عوارض جانبی داروها

واقعیت این است که یکی از مهم ترین قدم ها در

این زمینه را باید شرکت های داروسازی بر دارند. تا به این جادر بسیاری از تست های آزمایشگاهی و

بررسی داروها، نمونه بیشتر از بین مردان انتخاب شده است و در نتیجه هنوز اطلاعات دقیقی در باره

واکنش بدن زنان به برخی داروها و طول عمر آن در بدن زنان نداریم اما خود زنان هم می توانند در کوتاه

مدت قدم هایی بردارند.

در زمان مصرف دارو به عوارض جانبی آن توجه داشته باشید. اگر عوارض آزاد دهنده است به هیچ عنوان

دارو را سرخود قطع نکنید و با پزشک تماس بگیرید و در باره کاهش دوز یا جایگزین کردن دارویی جدید

با او مشورت کنید.

برخی اقدامات می تواند عوارض جانبی داروها را کاهش دهد. این دستورات معمولاً روی پزشک داروها نوشته شده است. در این باره اطلاعات کافی

به دست آورید و سعی کنید حتماً آن ها را رعایت کنید.

آشپزی من

غذای اصلی

کوفته کدو و نخود، انتخاب مشکل پسندان



- ❖ کدو سبز متوسط - ۳ عدد
- ❖ (حدود نیم کیلو گرم)
- ❖ نخود پخته - ۲ لیوان
- ❖ آرد - یک لیوان
- ❖ سیر - یک حبه
- ❖ فلفل سبز - یک عدد
- ❖ فلفل قرمز - یک عدد
- ❖ شوید خرد شده - کمی
- ❖ نمک - یک و نیم قاشق
- ❖ مریخوری
- ❖ فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری
- ❖ فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- ❖ پودر زیره - یک قاشق چای خوری
- ❖ روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم

۱- کدوها را بشوید و رنده کنید. آب کدو را بگیرید و در ظرفی بریزید. ۲- نخود پخته شده و سیر را در مخلوط کن یا غذا ساز بریزید و پوره کنید. ۳- پوره نخود و سیر را روی کدوها بریزید، سبزیجات و ادویه ها را هم به آن اضافه کنید. ۴- آرد را کم کم اضافه کنید و ورز دهید. ۵- زمانی که مواد قابل فرم دادن شد، دیگر آرد نریزید. ۶- به اندازه نارنگی از مواد بردارید و فرم دهید. ۷- کوفته ها را روی ظرف بچینید و به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر بگذارید. ۸- سپس از فریزر خارج و در روغن داغ سرخ کنید.

رژیم غذایی مناسب دوران کرونا

غذایی سیستم ایمنی بدن را بسیار ضعیف می کند. اگر سالمندان و افرادی که اضافه وزن ندارند غذا نخورند جان آن ها با خطر مواجه می شود بنابراین باید از غذاهای آبکی و مقادیر زیادی مایعات، میوه و سبزی تازه استفاده کنند. بیمار کرونایی باید رژیم پر پروتئین داشته باشد اگر بیمار آن به گوشت دسترسی ندارد انواع لبنیات و حبوبات نظیر ماش و نخود هم می تواند پروتئین خوبی به بدن برساند ضمن این که در دوران بیماری، ویتامین D کاهش می یابد بنابراین در این دوران پزشکان به مردم توصیه می کنند منابع این ویتامین را در برنامه غذایی خود بگنجانند.



چرا که این مواد

خبر خوب برای خانواده ها

اگر می خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشد می توانید با استفاده از بارکدخوان بالا، عضو صفحه «آنبیات» (ضمیمه کودک روزنامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندان علاوه بر داستان های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی های جذاب، در چالش های جایزه دار صفحه شرکت کنند. برای عضویت با نرم افزار کیوآرکدخوان خود را روی بارکد بگیرید یا نشانی ما یعنی @abnabaafilha را در جست و جوی اینستاگرام بزنید.

کودک

علت بوی بد دهان کودک

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

موارد بی شماری وجود دارد که سبب بوی بد دهان کودک می شود. برخی از این بوها در خانه قابل درمان هستند اما برخی دیگر نشانگر موارد جدی تر هستند که مراجعه به دندانپزشک را می طلبد. برخی از این موارد عبارت اند از:

❖ مصرف غذاهای بودار

شایع ترین علت بوی بد دهان مصرف غذاهای بودار است زیرا اگر کودک از غذاهایی که شامل مواد تند و تیز مانند سیر و پیاز لذت ببردممكن است پس از هضم در دستگاه گوارش باعث بوی بد دهان او شود.

❖ بهداشت ضعیف دهان و دندان

دهان انسان پر از باکتری است و کودکان از این قضیه مستثنا نیستند، این باکتری ها با ذرات باقی مانده مواد غذایی در لثه، زبان، دندان و لوزه کودک ارتباط برقرار می کند و فعل و انفعالات باکتریایی سبب بوی بد دهان او خواهد شد.

❖ خشکی دهان

اگر کودک بینی پری داشته باشد باعث می شود هنگام تنفس از دهان با مشکل مواجه شود. در این شرایط باکتری ها رشد می کند و سبب بوی بد دهان خواهد شد.

❖ آیس، حفره و پوسیدگی و ایجاد تار دندان

هر کدام از این موارد می توانند سبب بوی بد دهان شوند.

❖ وجود اشیای خارجی

هرآن چه که در دهان کودک قرار بگیرد سبب ناراحتی او و بوی بد دهانش می شود. البته برخی از این موارد ممکن است به دلیل وضعیت پزشکی او باشد.

❖ حساسیت و سرما خوردگی

مخاط اضافی باعث رشد باکتری ها و بوی بد دهان خواهد شد.

❖ عفونت سینوسی

این اتفاق زمانی رخ می دهد که مایعات در قسمت بینی تجمع کنند و در پشت گلو فرو رود.

❖ مراقبت نکردن از دندان

مراقبت ضعیف از دندان به پوسیدگی آن منجر می شود حتی اگر کودک دارای تعداد کمی دندان باشد.

❖ لوزه بزرگ

باکتری ها می توانند همراه مواد غذایی در حفره های لوزه تجمع کنند و سبب بوی بد دهان شوند.

در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است.