



پزشکی

نکاتی درباره‌عامل انتقال تبخال

تبخال یک بیماری ویروسی است که از طریق تماس پوستی منتقل می‌شود و تقریباً اغلب افراد جامعه به نحوی به این بیماری مبتلا هستند. ویروس تبخال دارای دو تیپ است که تیپ اول معمولاً در صورت و کنار لب‌ها ایجاد و از طریق بوسیدن یا دروز زشکاران برخی رشته‌های ورزشی مانند کشتی به علت تماس پوستی زیاد منتقل می‌شود. معمولاً ضایعات این بیماری به شکل جوش‌های تاولی کوچک قرمز رنگ است که به صورت چندتایی روی پوست و در کنار هم قرار می‌گیرد و طی دو هفته بهبود می‌یابد.

این ویروس به طور نهفته در غدد اعصابی بدن به جامی‌ماند و هر گاه فرد دچار استرس و هیجانات شدید شود، ویروس از حالت نهفته در غدد اعصابی در مسیر عصب خارج و جوش‌های تاولی کوچک در مناطق قبلی ایجاد می‌شود و باز هم یک تاد هفته بعد از بین می‌رود.

تبخال تیپ یک که بیشتر در صورت ایجاد می‌شود، سالی بیش از یک یا دو بار روی نمی‌دهد، ویروس تیپ ۲ هم معمولاً از طریق تماس جنسی منتقل می‌شود و عوارض زیادتری دارد و تعداد دفعات بروز آن بیشتر است یعنی کسی که در منطقه تناسلی دچار تبخال می‌شود، ۸ تا ۱۲ بار در سال دچار این عارضه می‌شود. تبخال قابل درمان نیست و تنها می‌توان آن را تا حدی کنترل کرد. در جوامع شلوغ و محیط‌های ورزشی که افراد تماس پوستی نزدیک با یکدیگر دارند، این بیماری حتماً شیوع بیشتری خواهد داشت. اگر مریض برای اولین بار به تبخال مبتلا شود، در صورت مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای خاص از بروز دفعات و شدت تبخال زدن تا حدی جلوگیری می‌شود.

خواص گیاهان

فواید چای سبز در پیشگیری از کرونا

کووید ۱۹ به سلول می چسبد، وارد آن می‌شود و کنترل سلول انسانی را به دست می‌گیرد و خود را تکثیر می‌کند. نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد چای سبز اجازه نمی‌دهد ویروس کرونا به سلول‌های بدن بچسبد؛ خبری شاید خوش‌تر از کشف واکسن کرونا که معلوم نیست چه زمانی به دست مان برسد!

عصر ایران به نقل از پایگاه داده‌های پزشکی «BioRxiv» گزارش می‌دهد: ماده‌ای در چای سبز وجود دارد که می‌تواند با جلوگیری از اتصال نوع جدید ویروس کرونا به سلول‌های انسانی، از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ به‌ویژه در انواع شدید و

۱۵ترفند برای کاهش وزن بعد از تعطیلات

مارال مرادی | خبرنگار



یکی از دغدغه‌های افراد به‌ویژه خانم‌ها بعد از تعطیلات عید، کم کردن وزن در کمترین زمان ممکن است. در ادامه چند توصیه را برای کاهش وزن سریع بعد از تعطیلات پیشنهاد می‌کنیم.

۱ سعی کنید هر روز ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.

۲ برای صبحانه حدود یک کف دست نان سبوس‌دار، یک تکه پنیر کم‌نمک و کم چرب با یک لیوان شیر کم چرب و دو خرما یا فقط یک تخم مرغ آب‌پز میل کنید.

۳ یک میوه به عنوان میان وعده صبح انتخاب کنید. اگر این میوه سیب باشد، بهتر است آن را با پوست بخورید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

۴ قبل از ناهار، یک لیوان سبزیجات بخارپز (مانند هویج، کلم بروکلی و لوبیا سبز) یا دو لیوان سالاد سبزی‌های خام (مانند کاهو، کلم، خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، جعفری و گشنیز) به همراه کمی آب لیمو و یک قاشق مرباخوری روغن زیتون میل کنید.

۵ حدود شش تا هشت قاشق غذاخوری برنج یا دو کف دست نان سبوس‌دار یا یک لیوان ماکارونی پخته برای ناهارتان کافی است.

۶ به عنوان خورش در وعده ناهار می‌توانید انواع گوشت‌های کم چرب را به اندازه ۲۰۰ تا ۲۵۰

گرم انتخاب کنید.

۷ انواع خوراک و خورش‌های سنتی مانند قیمه، قورمه سبزی، کرفس یا بادمجان هم به شرطی که خیلی چرب نباشند، می‌توانند به اندازه یک پیاله وعده ناهار به جای گوشت خالص گنجانده شوند.

۸ بهتر است تا می‌توانید در این رژیم یک ماهه از غذاهای آب‌پز یا بخارپز استفاده کنید مثلاً گوشت‌ها را به جای سرخ کردن با آب یا بخار آب بپزید یا ماهی و میگو را به جای سرخ کردن روی برنج در حال دم‌بگذارید تا پخته شود.

۹ به مدت یک ماه دور مصرف غذاهای سرخ کردنی مانند سیب زمینی سرخ کرده، مرغ و ماهی سوخاری یا حتی ته دیگ را خط بکشید.

۱۰ به عنوان عصرانه می‌توانید یک لیوان شیر کم چرب و دو خرما یا یک بیسکویت سبوس‌دار با یک پیاله ماست کم چرب با تکه‌های میوه یا دو میوه متوسط میل کنید. چای، قهوه یا نسکافه به همراه دو بیسکویت سبوس‌دار هم می‌تواند برای عصرانه مناسب باشد.

۱۱ به جای خوردن کیک و کلوچه چند میوه یا سبزی کم کالری بخورید.

۱۲ غذایی ساده و سبک را برای شام انتخاب کنید. یک بشقاب سالاد سبزی‌های مختلف که با یک پیاله ماست کم چرب مخلوط شده است، بایک برش کوچک نان سبوس‌دار و کمی خورش یا گوشت بخارپز، می‌تواند برای شام مناسب باشد. نان و پنیر و گردو با یک لیوان شیر کم چرب و چهار خرما هم شام کاملی محسوب می‌شود.

۱۳ در صورت امکان، حدود یک ساعت بعد از شام، برای پیاده‌روی سبک یا اعضای خانواده به نزدیک‌ترین پارک محل سکونت‌تان بروید.

۱۴ حداقل روزی ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌تواند شما را به سمت خوردن خوراکی‌های چرب و پرکالری بکشاند.

۱۵ روزی ۱۵ دقیقه ورزش کنید. ورزش به هر نوع فعالیتی گفته می‌شود که ضربان قلب و تنفس را بالا برد و تا جایی که بعد از متوقف کردن آن به نفس نفس بیفتید و نتوانید در ست صحبت کنید. بنابراین پیاده‌روی و خرید و کار در خانه ورزش محسوب نمی‌شود.

زیبایی

راه‌های طبیعی در مان جوش صورت

جوش هنگامی بروز می‌کند که تعادل هورمونی بدن تغییر کند، در آن صورت غدد، چربی بیشتری از حالت معمول تولید می‌کنند که باعث مسدود شدن منافذ پوست می‌شود. در ادامه به معرفی راه‌های طبیعی و خانگی و بدون نیاز به داروهای شیمیایی برای برطرف کردن جوش می‌پردازیم:

۱ آلوتئه‌ورا

ضد التهاب و ضد باکتریال است و می‌تواند ابزار مناسبی برای درمان جوش باشد. می‌توانید دو تا سه بار در روز ژل آلوتئه‌ورا را روی جوش بمالید و اجازه دهید ۳۰ دقیقه روی آن باقی بماند.

۲ لیموترش

لیموترش به عنوان یک سفید کننده طبیعی عمل و با حذف سلول‌های مرده به تقویت سلول‌های جوان پوست کمک می‌کند. آب لیموترش تازه را روی جوش بمالید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه روی جوش بماند. می‌توان از ترکیب لیموترش با عسل هم برای این کار استفاده کرد.

۳ روغن نارگیل

منبعی غنی از ویتامین‌ها و اسیدهای چرب محسوب می‌شود. به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی جوش ماساژ دهید و پس از یک ساعت محل مد نظر را با آب گرم بشویید.

۴ جوش شیرین

جوش شیرین به عنوان یک لایه بر دار طبیعی عمل و به رفع جوش کمک می‌کند. ترکیب آن با آب را روی پوست بمالید.

۵ زردچوبه

کورکومین عنصر فعال در زردچوبه است که خاصیت ضد التهابی دارد. ترکیب یک قاشق چای‌خوری زردچوبه با لیموترش و مالیدن آن روی جوش می‌تواند موثر باشد.

۶ روغن گل‌رز

این روغن خاصیت التیام بخشی دارد و به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند و دارای اسیدهای چرب، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان است.

بیشتر بدانیم

تاثیر نوشابه گازدار بر ۳ عضوبدن



نوشیدنی‌های گازدار به عنوان یکی از پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در دنیا از سنین پایین شناخته می‌شود. گاز موجود در این نوشیدنی‌ها پیرزهای چشایی را تحریک می‌کند و باعث می‌شود فرد احساس بهتری از مصرف آن داشته باشد.

● نوشابه و معده

نوشیدنی‌های گازدار با ایجاد حالت اسیدی باعث هضم بهتر مواد غذایی در معده می‌شود، بنابراین مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در طولانی مدت باعث می‌شود سیستم گوارش به میزان اسیدی که به طور مصنوعی همراه با نوشیدنی وارد بدن می‌شود، عادت کند. اگر این کار برای بدن به صورت عادت درآید، دستگاه گوارش همواره نیازمند ورود این مقدار اسید به معده خواهد بود و اگر این اتفاق نیفتد، عمل هضم غذا به شکل مطلوب انجام نمی‌شود و به اصطلاح قدیمی‌ها معده تنبل می‌شود.

● نوشابه و کلیه‌ها

خطرات ناشی از این نوشیدنی به مقدار قند بالای آن محدود نمی‌شود، وزن را بالا می‌برد و برای افراد مبتلا به دیابت مضر است. یکی دیگر از خطرهای این نوشابه اسید فسفریک آن است؛ اسید فسفریک یک مانع در عملکرد کلیه است و موجب تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

● نوشابه و بیماری قلبی

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی مواد غذایی و نوشابه‌های حاوی فروکتوز مصرف می‌کنند، به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت دچار می‌شوند.

شماره پيامک زندگى سلام
۲۰۰۹۹۹

بیسکویت

بیسکویت جو خانگی



- آرد جو- ۲۰۰ گرم
- کره- ۱۳۰ گرم
- سبوس گندم- ۵۰ گرم
- پودر قند- ۵۰ گرم
- شیره انگور یا خرما- ۳ قاشق غذاخوری
- شیر- ۳ قاشق غذاخوری
- بیکنینگ پودر- یک قاشق چای خوری
- وانیل- یک چهارم قاشق چای خوری
- نمک- نوک قاشق چای خوری

۱- ابتدا آرد جو، سبوس، بیکنینگ پودر، نمک و وانیل را با هم مخلوط و یک بار الک کنید تا سبک شود و اگر دانه درشتی در آن‌ها باشد گرفته شود.

۲- کره سرد را از یخچال خارج و به قطعات کوچک‌تر خرد و به مخلوط اضافه کنید و با همزن برقی یا غذاساز خوب هم بزنید تا یکدست شود، سپس شیره انگور و شیر را به ترتیب اضافه کنید و با افزودن هر کدام چند پالس هم بزنید.

۳- مواد را باید در حدی بزنید که مانند خمیر وسط کاسه جمع شود. این خمیر نیازی به ورز دادن ندارد و نباید گرمای دست را احساس کند چون بعد از پخت به روغن می‌افتد. اگر خمیر جمع نشد، با نوک انگشت کمی آن را ورز دهید. خمیر را داخل نایلون بگذارید و به مدت نیم ساعت استراحت دهید.

۴- بعد از گذشت نیم ساعت خمیر را باز و با چنگال روی آن را سوراخ سوراخ کنید و با کاتر دلخواه برش بزنید، سپس در سینی فر که کاغذ روغنی انداختید، بگذارید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید و بعد از گذشت این زمان آن را از فر خارج و از کاغذ روغنی جدا کنید.

۵- اگر فر نداشتید در یک تابه دوطرفه کاغذ روغنی بیندازید و بیسکویت‌ها را روی آن بچینید و در آن را ببنیدید و با حرارت کم ۳۰ دقیقه بپزید.

● نکات

۱- زیره یا شوید را به مواد خشک اضافه کنید. ۲- می‌توانید به دلخواه کمی کنجد روی بیسکویت جو بپزید. ۳- به دلخواه پودر قند را حذف و فقط از شیره استفاده کنید.