زندگی سلام
دوشنبه
۲۲ مرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۱۱۳

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

چگونه درست بخوابیم؟ آیا در طب سنتی، توصیه‌ای وجود دارد؟

اگر می خواهید بعد از خوابیدن احساس درد و کوفتگی نکنید موارد زیر را رعایت کنید:
هنگام دراز کش، بدنتان در حالتی قرار بگیرد که قوس های طبیعی ستون فقرات حفظ شود.
حتما از تشکی استفاده شود که فرورفتگی نداشته باشد.
روی زمین سفت نخوابید.
بالشی انتخاب کنید که نه فقط سر، بلکه گردن شما را هم پوشش دهد. در خوابیدن به پهلو زانوهایتان را کمی خم کنید و یک بالش بین زانوها قرار دهید و دقت کنید که نباید زانوها تا قفسه سینه بالا بیاید. هنگام خوابیدن به پشت حتما یک بالش زیر زانو قرار دهید.
تا می توانید از خوابیدن روی شکم بپرهیزید تا به کمر و گردن شما فشار وارد نشود.
بیشتر مشکلات کمر به دلیل خوابیدن روی شکم است. در این حالت، ماهیچه‌ها قادر به استراحت نیستند و مفاصل تحت کشش قرار می گیرند. رعایت نکردن نکات یادشده باعث می شود انرژی زیادی هنگام خوابیدن از دست برود و صبح را با احساس کوفتگی و خستگی شروع کنید.

کافه سلامت

کلیه مبتلا به هپاتیت، مشکلی برای پیوند ندارد

طبق نتایج مطالعه ای جدید بیماران دیالیزی که منتظر پیوند کلیه هستند، می توانند با اطمینان خاطر، عضو را از یک دهنده مبتلا به ویروس هپاتیت C دریافت کنند.
به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه پنسیلوانیا، کلیه‌های افراد مبتلا به هپاتیت C می تواند جان انسان‌های نیازمند به کلیه را نجات دهد. «پیتر ریس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «هم اکنون تعداد کلیه برای پیوند کم است. از سوی دیگر به دلیل بحران مصرف مواد افیونی، بسیاری از افراد معتاد که مبتلا به ویروس هپاتیت C هستند، به دلیل اوردوز مواد می میرند اما معمولا کلیه های این افراد به خاطر ابتلا به این ویروس رد می شود در حالی که کلیه های آن ها نیز می تواند گزینه سالم و مناسبی برای اهدای عضو باشد.» نتایج مطالعات نشان می دهد میانگین زمان انتظار دریافت کلیه سالم، بیش از دو سال است در حالی که این مدت برای کلیه‌های مبتلا به عفونت هپاتیت C می تواند هشت ماه باشد. محققان در مطالعه روی ۲۰ بیمار غیر مبتلا به ویروس هپاتیت C، دریافتند پیوند کلیه های سالم و غیر مبتلا به هپاتیت و سپس درمان دریافت کنندگان عضو، منجر به درمان ۱۰۰ درصدی آنان شد.

زیبایی

روش های طبیعی برای داشتن گونه هایی تپل

صورت چاق و تپل، چین و چروک ها را کمتر نشان می دهد و جذابیت هم دارد در حالی که صورت لاغر، نشانه پیری و سالخوردگی است، علت آن هم کاهش دندان ها و تورفتگی گونه ها و کاهش بافت چربی و کلاژن پوست است.
اغلب بچه‌های خردسال از نعمت صورت چاق بهره‌مند هستند، به همین دلیل چهره‌ای معصوم و زیبا دارند.
صورت چاق به معنی اضافه کردن چربی به صورت نیست. شما می توانید با پیروی از روش‌ها، تمرین‌ها و درمان‌های خانگی ساده و طبیعی، گونه هایی چاق داشته باشید.

اگر به دنبال مواد غذایی هستید که مواد مغذی بیشتری را به صورت طبیعی جذب بدن تان کنید، حتما روزانه میزان مناسبی از مواد غذایی مانند جو، پنیر خشکبار و دانه‌ها را برای افزایش چربی صورت تان مصرف کنید

گلاب و گلیسیرین

گلاب و گلیسیرین ترکیب فوق العاده‌ای است که در چاق شدن صورت، تاثیر فراوانی دارد. این ترکیب فواید شگفت انگیزی برای پوست و همچنین خاصیت مرطوب کنندگی دارد. گلاب و گلیسیرین را با هم ترکیب کنید و ترکیب آن را هر شب و ترجیحا قبل از خواب، روی گونه‌های صورت خود بمالید. بگذارید تا صبح روی صورت‌تان بماند و سپس صبح، صورت خود را با آب گرم بشویید. این ترکیب، پوست را تقویت می کند و هیدراته نگه می دارد. از این روش به صورت مرتب استفاده کنید تا صورت‌تان چاق و گونه هایتان برجسته شود.

عسل

عسل قادر است رطوبت پوست را حفظ کند و در نتیجه، پوست را با طراوت و سالم نگه دارد. آنتی اکسیدان‌های موجود در عسل می‌تواند نقش بزرگی در پیشگیری از بروز مشکلات پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد ایفا کند.
یک قاشق چای‌خوری از آن را با میوه پاپایا ترکیب کنید. سپس این خمیر را به گونه‌های خود بمالید و بگذارید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت‌تان بماند. بعد صورت خود با آب گرم بشویید.
بهتر است این روش را صبح‌ها انجام دهید تا بتوانید با استفاده روزانه آن، به نتیجه مدنظر خود برسید.

آلوئه‌ورا

بسیاری از افراد از آلوئه ورا برای درمان جوش و داشتن پوستی سالم استفاده می کنند. علاوه بر این ها، آلوئه ورا با خاصیت منقبض کننده و سفت کننده پوست طبیعی از لاغری پوست‌تان جلوگیری می کند و مانع از کشسانی پوست می‌شود. وفور آنتی اکسیدان‌ها در آلوئه‌ورا، از هر گونه آسیب ناشی از رادیکال آزاد جلوگیری می کند. همچنین تحقیقات نشان می دهد آلوئه‌ورا با افزایش کلاژن سازی پوست می‌تواند چهره‌ای باطراوت به شما ببخشد. باژل آلوئه‌ورا حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آرامی پوست گونه‌های خود را ماساژ دهید. مدتی به آن دست نزنید و بعد آن را با آب گرم بشویید. این کار را دوبار در روز انجام دهید تا بهترین نتیجه را از آن بگیرید.

شنبلیله

شنبلیله غنی از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌هایی است که از رادیکال‌های آزاد جلوگیری می کند و لطافت و سلامت پوست را افزایش می‌دهد.

با ترکیب یک قاشق چای‌خوری از پودر شنبلیله و آب، می‌توانید عصاره غلیظی درست کنید و آن را به صورت تان بزنید و به نرمی ماساژ دهید.
بگذارید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت‌تان بماند.
وقتی عصاره کاملا به صورت‌تان چسبید، می‌توانید با آب گرم آن را شست‌وشو دهید. شما می‌توانید یک یا دوبار در روز آن را به صورت خود بمالید.

روغن زیتون

روغن زیتون مرطوب کننده‌ای طبیعی و عالی، برای پوست خشک به شمار می‌رود و ضامن طراوت و نرمی پوست‌تان است.
روزانه حداقل یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون خالص به صورت‌تان بمالید و به نرمی آن را روی گونه‌های‌تان ماساژ دهید و بگذارید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت‌تان بماند و بعد با آب گرم، آن را بشویید.

گوشت میوه سیب

گوشت میوه سیب به شما کمک می کند چهره‌ای چاق داشته باشید. سیب را در آب بجوشانید و آن را له کنید. سیب لهیده را هر روز صبح به صورت خود بمالید و به نرمی آن را روی گونه‌های‌تان ماساژ دهید. در عرض چند روز، حتما تفاوت را احساس خواهید کرد!

نوشیدن آب کافی

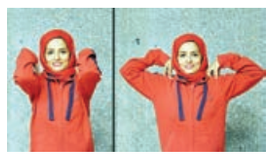
نوشیدن آب کافی را می‌توان یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای چاق شدن صورت به شمار آورد. اهمیت آب در زندگی ما فراتر از واژه‌هاست و تاثیرات آن نیز برای بدن‌مان متعدد است.

یوگای صورت

یوگای صحیح، پوست‌تان را وادار به تولید کلاژن و الاستین می کند که هر دوی آن‌ها موجب سفت شدن پوست صورت می‌شود و به فرم‌دهی گونه‌ها و جلوگیری از لاغری پوست کمک می کند. هر دو انگشت سبابه را درست روی برجستگی استخوان گونه‌های خود هم‌راستا با سوراخ بینی‌تان قرار دهید و سپس انگشتان خود را به مدت یک تا ۲ دقیقه به صورت دایره‌های کوچک به سمت خارج، روی محل مدنظر، ماساژ گونه حرکت دهید.
حالا هر دو انگشت سبابه را در دو طرف سوراخ بینی و در نزدیکی لب‌های خود قرار و ماساژهای دایره‌ای کوچکی را با انگشتان خود به مدت ۲ دقیقه انجام دهید. هر دو انگشت سبابه را روی لبه‌های فک خود قرار دهید. ماساژهای دایره‌ای کوچک خود را به مدت ۲ دقیقه ادامه دهید. چند بار در روز این حرکات یوگا را انجام دهید.

دوشیه‌ها
تناسب اندام

حرکت‌هایی برای چهار شانه‌شدن



قبل از انجام تمرینات شانه، باید این مفصل را با حرکات کششی و حرکت دادن شانه در تمام جهات گرم کنید چون مفصل شانه در برابر آسیب دیدگی‌ها، حساس است و به همین دلیل انجام این حرکات اهمیت زیادی دارد. این حرکات به صورت چرخاندن دست‌ها حول محور شانه انجام می‌شود.

نشر از جلو با دمبل تک

ابتدا صاف بایستید و در حالی که در هر دست یک دمبل گرفته‌اید بدون خم کردن کمر دست‌ها را یکی یکی تا صورت خود بالا بیاورید سپس به آرامی به محل اول برگردانید. این حرکت روی قسمت جلویی عضله شانه فشار می‌آورد. این حرکت را سه بار و هر بار ۱۲ تکرار برای هر دست انجام دهید.

سرشانه با هالتر از پشت

یک میله هالتر را از پشت گردن طوری بگیرید که دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشند. سپس میله را با تمرکز بالا ببرید تا جایی که آرنج‌ها صاف شوند و بعد به جای اول برگردانید. این حرکت را هم سه بار و هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید.

شانه بالا انداختن

در هر دست وزنه ای بگیرید. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف دست‌ها به سمت داخل و دست‌ها در دو طرف بدن باشند. بدن را محکم نگه دارید و شانه‌ها را کمی تا گوش‌ها بالا ببرید، انگار می خواهید بگویید "نمی دانم" و بعد پایین بیاورید.

دو شیه‌ها
ترفندها

دفع سوسک‌های خانه با پیاز

سوسک‌های ریز و درشت حشرات موذی و چندش‌آوری هستند که دفع و خلاص شدن از شر آن‌ها چندان ساده نیست اما با دانستن روش پیازی، این کار ساده می‌شود.
محصولات متفاوتی در قفسه مغازه‌ها وجود دارد اما حقیقت این است این محصولات مضراتی هم دارند که ترجیح می‌دهیم به خانه ما راه نیابند، سوسک کش‌ها بوی بدی دارند و بوی آن‌ها مدتی در منزل باقی می‌ماند.
این گونه محصولات شیمیایی برای سلامتی کودکان مضر هستند اما نگران نباشید چون همیشه راه دیگری وجود دارد.
مواد لازم برای تهیه ماده دفع سوسک: یک عدد پیاز و یک قاشق غذاخوری جوش شیرین
طرز تهیه دفع کننده سوسک های ریز و درشت خانگی: ابتدا پیاز را خرد کنید و جوش شیرین روی آن بریزید و خوب ترکیب کنید و در گوشه و کنار منزل قرار دهید. حدس بزنید چه اتفاقی خواهد افتاد؟
بله درست است سوسک‌های پنهان در گوشه و کنار خانه بیرون می آیند و خود به خود کشته می‌شوند.

تازه‌ها

کشف جدید درباره آب سیاه

محققان دانشگاه ام آی تی، احتمال می دهند گلوکوم (آب سیاه) یک اختلال خودایمنی باشد و سلول های ایمنی، عامل اصلی از بین رفتن سلول های شبکیه هستند. به گزارش مدیکا ساینس اختلال آب سیاه به دلیل اختلال در جریان خون اعصاب بینایی به وجود می آید و به مرور زمان پیشرفت می کند. آب سیاه زمانی اتفاق می افتد که فشار مایع داخل چشم، افزایش یابد و این مایع آن طور که باید در چشم گردش نداشته باشد. به طور طبیعی بین قرنیه و عدسی چشم، مایعی به نام زلالیه وجود دارد که از مویرگ‌ها ترشح می شود و تامین کننده مواد غذایی و اکسیژن برای عدسی و قرنیه است و از طرفی مواد زاید را از طریق خون دفع می کند. زلالیه همراه با زاجیه، فشار درونی چشم را ثابت نگه می دارد و شکل کروی چشم را حفظ می کند. سن بالای ۴۰ سال، دیابت، سابقه خانوادگی بیماری، استفاده از برخی داروهای استروئیدی مانند پردنیزولون، ضربه ناگهانی به چشم و دید ضعیف، مواردی هستند که بدن را مستعد ابتلا به این عارضه می کنند.

آشپزی من
پیش غذا

بروسکت گوجه فرنگی

در کاسه‌ای، گوجه‌فرنگی‌ها، ریحان، پنیر پارمزان و سیر را مخلوط کنید. سرکه بالزامیک، روغن زیتون نمک فلفل را به آن‌ها بیفزایید. مواد حاصل را روی برش‌های نان تست شده بریزید و سرو کنید.
کالری: ۱۹۴
چربی: ۲/۵ گرم
پروتئین: ۸/۳ گرم
کربوهیدرات: ۳۵/۲ گرم
فیبر: ۲/۲ گرم

گوجه‌فرنگی خردشده–۸ عدد ریحان تازه، خردشده–نصف فنجان پنیر پارمزان رنده شده–یک چهارم فنجان سیر خردشده–دو حبه سرکه بالزامیک–یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون–یک قاشق چای خوری نمک–به میزان لازم فلفل سیاه، تازه پودر شده–یک چهارم قاشق چای خوری نان فرانسوی، تست شده و برش خورده–به میزان لازم

زندگی سلام تکانی

مخاطبان گرامی! هر روز ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ می‌تونید با شماره ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرید و نقدها و نظراتتون رو راجع به محتوای این صفحه و کل زندگی سلام با مسئول این ضمیمه، سیدمصطفی صابری، درمیون بگذارید.