



#### خواص گیاهان

### ادویه‌ای که به کاهش وزن شما سرعت می بخشد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که گنجاندن زیره در رژیم غذایی برای سرعت بخشیدن به کاهش وزن و کاهش سطح کلسترول بد موثر است. محققان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوق ایران به طور تصادفی ۸۸ زن دارای اضافه وزن یا چاقی را برای مدت سه ماه به دو گروه تقسیم کردند. هر دو گروه مشاوره تغذیه‌ای دریافت کردند و میزان کالری دریافتی روزانه آن‌ها به طور متوسط ۵۰۰ کالری کاهش یافت. یکی از این گروه‌ها که اعضای آن سه نفر بودند روزانه کمی کمتر از یک قاشق چای خوری پودر زیره به همراه ماست مصرف کردند. پس از پایان این سه ماه، مشاهده شد افرادی که زیره مصرف می کنند، سه برابر گروه دوم که به رژیم آن‌ها زیره اضافه نشده بود، وزن کم کردند. همچنین گروهی که زیره مصرف می کردند، در صد چربی بدن خود را تقریباً ۶۴/۱۴ درصد کاهش دادند که تقریباً سه برابر گروه دوم بود که حدود ۹/۱۴ درصد چربی بدن خود را از دست دادند. همچنین گروهی که زیره مصرف کردند ۲۳ واحد کاهش چربی خون یا تری گلیسرید را داشتند، در حالی که گروه دیگر فقط ۵ واحد کاهش این نوع چربی را داشتند. زیره سرشار از فیتواسترول است. این ماده یکی از مواد شیمیایی شناخته شده است که از جذب کلسترول در بدن جلوگیری می کند.

#### تازه ها

## کشف اختلال جدید در بهبود یافتگان کرونا

اختلال استرس پس از ضایعه می تواند به عنوان یکی از آثار روانی بهبود یافتگان کرونا باشد. این اختلال عمدتاً به دلیل تجربه اتفاقات ناگوار رخ می دهد و با توجه به شدت هر واقعه متفاوت است. به عنوان مثال تجربه صحنه تصادف،

برخی وقایع جنگ و... می تواند سال ها پس از واقعه در ذهن تداعی شود و سبب تحمیل فشار روانی باشد. همچنین برخی کودکان که در خانواده شاهد درگیری شدید والدین، تنگ خور دن مادر و متحمل اضطراب و ترس روانی می شوند، می توانند این اختلال را در بزرگ

# مراقبت از پوست کودکان در فصل زمستان

به فرزندتان در طول روز به میزان کافی آب ولرم بدهید تا بدن او دچار کم آبی، خشکی و ترک خوردگی پوست نشود



#### کودک

معمولاً در فصل تابستان توصیه های زیادی درباره مراقبت از پوست کودک داریم زیرا او به بیرون از منزل رفت و آمد می کند و در معرض نور آفتاب قرار می گیرد، اما در فصل زمستان ممکن است از بهداشت و مراقبت از پوست کودک غفلت کنیم در حالی که سیستم های گرمایش مرکزی یا بخاری و شوومینه ها می تواند به خشکی پوست کودک منجر شود. با رعایت چند نکته ساده می توان از پوست بدن کودک محافظت کرد. به همین منظور باید مراقب بهداشت لباس کودک هم بود:

#### انتخاب جنس مناسب برای لباس کودک

- ✓ از پوشاندن بیش از حد فرزندتان در فصل سرما بپرهیزید. این کار اغلب باعث عرق کردن کودک و در نتیجه سوختن یا قرمز شدن پوست او می شود.
- ✓ پوست سر کودک باید حتماً پوشانده شود. بهتر است کلاهی را انتخاب کنید که علاوه بر سر گوش های او را هم بپوشاند.
- ✓ بهتر است جنس لباس های زیرین از نخ و سایر الیاف نرم و لطیف باشد.
- ✓ لباس های پشمی هیچ گاه نباید با پوست کودک تماس مستقیم داشته باشند زیرا می توانند منجر به حساسیت و آسیب پوست شوند.
- ✓ لباس کودک را به طور مرتب بشویید و برای شستن

از نرم کننده استفاده کنید.

- ✓ هر چند وقت یک بار لباس های کودک را ضد عفونی کنید. لباس، به خصوص لباس زیر، یکی از اصلی ترین عوامل حساسیت ها و ایجاد انواع قارچ بر پوست کودک است.
- ✓ جلوگیری از خشکی پوست کودکان
- ✓ کودک را هر دو تا سه روز یک بار به حمام ببرید.
- ✓ مدت زمان شست و شونیز باید کوتاه باشد.
- ✓ پس از هر بار حمام و شست و شو، پوست کودک را مرطوب کنید.
- ✓ اگر فرزندتان نوزاد است یا پوست حساسی دارد، از کرم ها و مرطوب کننده مخصوص کودکان استفاده کنید.

- ✓ از آب بسیار گرم پرهیز کنید. آب گرم در فصول سرد سال برای پوست بدن بسیار مضر است و موجب خشکی بیشتر آن می شود. به همین دلیل توصیه می شود برای حمام از آب ولرم استفاده شود.
- ✓ روزانه دو تا سه بار بدن فرزندتان را ماساژ دهید.
- ✓ پیش از ماساژ مقداری روغن گیاهی بر پوست او بمالید.
- ✓ کرم ضد آفتاب مخصوص فصل تابستان نیست. در فصل سرما نیز استفاده از کرم ضد آفتاب ضروری است.
- ✓ به فرزندتان در طول روز به میزان کافی آب ولرم بدهید تا بدن او دچار کم آبی نشود. کم آبی بدن منجر به خشکی و ترک خوردگی پوست می شود.
- ✓ از قرار دادن کودک کنار شوومینه یا بخاری پرهیز کنید.

#### زیبایی

### درمان خانگی و پیشگیری از خطوط پنجه کلاغی

مارال مرادی  
خبرنگار

اولین چروک هایی که در صورت ما نمود پیدا می کند خطوط پنجه کلاغی یا چروک های اطراف چشم است. این چروک ها به ویژه برای خانم ها ناخوشایند است و زیبایی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد. راه های مختلفی وجود دارد که می توان از ایجاد این چروک ها پیشگیری کرد یا آن ها را رفع کرد. در این مطلب به معرفی این راهکار ها می پردازیم.

#### ۵ چه عواملی باعث ایجاد خطوط پنجه کلاغی می شود؟

به طور کلی این خطوط با تغییر حالت صورت به طور موقت دیده می شود اما با افزایش سن خطوط پنجه کلاغی دایمی و عمیق تر می شود. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب داغ، خشکی پوست و اخم زیاد می تواند روند ایجاد خطوط پنجه کلاغی را تسریع کند. برای رفع خطوط پنجه کلاغی لازم نیست حتماً به پزشک مراجعه کنید. راهکار های مختلفی وجود دارد که می توانید آن ها را در منزل انجام دهید.

#### ۵ پیشگیری از خطوط پنجه کلاغی با زندگی سالم به اندازه کافی آب بنوشید تا پوستتان خشک نشود.

خشکی پوست، صورتتان را زودتر چروک می کند. استعمال دخانیات باعث پیری زودرس و چین و چروک عمیق تر پوست می شود. از استعمال دخانیات خودداری کنید و به هیچ وجه نزدیک افرادی که سیگار یا قلیان می کشند یا دخانیات مصرف می کنند نشینید. دود دخانیات برای شما به اندازه مصرف کننده آن و حتی گاهی بیشتر خطر دارد.

#### ۵ استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین E

ویتامین E یک ویتامین ضروری برای حفظ شادابی و جوانی پوست است. برای مراقبت از پوست خود حتماً مواد غذایی حاوی ویتامین E را در وعده غذایی خود بگنجانید. از جمله این مواد غذایی می توان به تخم مرغ، بادام، انبه، گوجه فرنگی، فندق، پسته، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، زیتون و مارچوبه اشاره کرد.

#### ۵ استفاده از قرص ویتامین E

اگر دچار کمبود ویتامین E هستید می توانید تحت نظر پزشک، از قرص ویتامین E استفاده کنید.

#### ۵ استفاده از روغن ویتامین E

هر شب با روغن ویتامین E ناحیه اطراف چشم را ماساژ دهید. می توانید روغن ویتامین E را با قرص ویتامین E یا با روغن های دیگر مثل بادام و زیتون ترکیب کنید و دور چشم خود را آن ماساژ دهید.

#### ۵ پیشگیری از خطوط پنجه کلاغی با کاهش آن ها با استفاده از کرم

کرم های مرطوب کننده یا حفظ رطوبت پوست اطراف چشم، به پوست اجازه چروک شدن نمی دهد. کرم های مرطوب کننده مخصوص دور چشم هم وجود دارد که همین کار را به طور ویژه تر برای اطراف چشم انجام می دهد. در واقع کرم ها با حفظ رطوبت پوست، برای پیشگیری از چروک شدن کار بردار اما برای درمان خطوط پنجه کلاغی مناسب نیست.

#### ✓ شیر

اگر از طعم شیر خوش تان نمی آید، می توانید تکه ای پنیر را به شیر آغشته کنید و روی خطوط پنجه کلاغی بمالید. حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید و پس از آن صورت خود را با آب سرد بشوید. برای دریافت نتیجه بهتر، می توانید کمی روغن بادام به شیر اضافه و ترکیب به دست آمده را به پنجه آغشته کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی خطوط پنجه کلاغی قرار دهید. سپس با آب سرد بشوید. این کار را حداقل یک بار در روز انجام دهید تا به نتیجه دلخواه برسید.

#### ✓ خیار

برای رفع خطوط پنجه کلاغی، خیار را به شکل پوره در آورید و روی خطوط قرار دهید. البته پیشنهاد می کنیم به دلیل خواص این ماده مفید، پوره خیار را روی دیگر بخش های صورت خود نیز بگذارید و اجازه دهید تا کاملاً خشک شود. آن گاه صورت خود را با آب سرد بشوید.

#### ۵ رفع چین و چروک اطراف چشم با استفاده

#### از ماسک های خانگی

#### ✓ ماسک روغن زیتون و سفیده تخم مرغ

مقداری روغن زیتون را با یک سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به آرامی روی ناحیه اطراف چشم بمالید. ۱۵ دقیقه صبر کنید و در نهایت با آب ولرم بشوید. هفته ای دو یا سه بار می توانید از این ماسک استفاده کنید.

#### ✓ ماسک سیب زمینی

ماسک سیب زمینی هم یکی از ماسک های رایج برای رفع چین و چروک است. سیب زمینی را رنده کنید و روی پوست اطراف چشم بمالید. چشم ها را ببندید و حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس صورت خود را بشوید. می توانید سیب زمینی را با عسل هم مخلوط کنید.

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

سالی تجربه کنند. برخی بیماران در وضعیت شدید این بیماری، درد و رنج و بستری دراز مدت در مراکز درمان را تجربه می کنند بنابراین این می توانند با اختلال اضطراب، دل شوره، بی قراری و گاه افسردگی روبه رو شوند.

برخی وقایع جنگ و... می تواند سال ها پس از واقعه در ذهن تداعی شود و سبب تحمیل فشار روانی باشد. همچنین برخی کودکان که در خانواده شاهد درگیری شدید والدین، تنگ خور دن مادر و متحمل اضطراب و ترس روانی می شوند، می توانند این اختلال را در بزرگ

## خورشت به و لپه سرشار از ویتامین ب

۱. ابتدا لپاز و سیرا خرد در روغن سرخ کنید. (پياز و سیرا را ریز خرد کنید) ۲. گوشت ها را به صورت خورشتی ریز کنید و سپس در ماهیتابه تفت دهید تا آب آن گرفته شود؛ سپس گوشت را به پیاز و سیر سرخ شده اضافه کنید و به همراه زردچوبه و فلفل کمی تفت دهید تا بوی گوشت کمی گرفته شود. ۳. بهتر است از شب قبل لپه ها را در آب خیس کنید؛ در هر صورت در این مرحله لپه ها را کمی آب بزن کنید. ۴. گوشت را به همراه آب روی شعله قرار دهید. ۵. در ظرف جداگانه ای مقداری روغن بریزید و دو قاشق از رب را در آن سرخ کنید. ۶. بعد از پخته شدن گوشت درون قابلمه، رب گوجه فرنگی تفت داده شده را به همراه لپه پخته شده و چوب دار چین اضافه کنید و اجازه دهید مخلوط پخته شود. ۷. به ها را

- به - ۲۵۰ گرم
- لپه - یک چهارم پیمانه (۷۵ گرم)
- گوشت گوسفند - به میزان دلخواه (توصیه شده: ۷۵۰ گرم)
- پیاز - یک عدد
- سیر - ۳ حبه
- رب گوجه فرنگی - به میزان لازم
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- زردچوبه - یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه - نصف قاشق غذاخوری
- آب - ۲ فنجان
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری
- چوب دار چین - یک عدد
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)



#### آنتی کرونا

# ۱۱ علامت هشدار دهنده حمله کرونا به قلب و عروق

شما احتمالاً کووید ۱۹ را یک بیماری تنفسی می دانید، اما معلوم شده است که ویروس کرونا، قلب و همچنین ریه ها را آلوده می کند. در واقع، تحقیق منتشر شده در نشریه آمریکایی طب اورژانس تایید کرد که بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می توانند عوارض قلبی ناشی از کرونا را

#### ۱. تورم پا

یکی از نشانه های لخته شدن خون تورم در پا است. (معمولاً یک پا)

#### ۲. درد ساق پا

با لخته شدن خون، در اغلب در ساق پا شروع می شود و می تواند گرفتگی یا درد ایجاد کند.

#### ۳. پوست قرمز یا بی رنگ روی پا

اگر لخته، رگ های باز یا پاها را مسدود کند، آن ها ممکن است کبود یا قرمز به نظر برسند. پوست همچنین می تواند در اثر آسیب رگ های خونی بی رنگ شود.

#### ۴. احساس گرما در پای آسیب دیده

با بدتر شدن لخته خون، پوست اطراف آن اغلب قرمز یا بی رنگ می شود و در صورتی که پوست را لمس کنید حس گرما خواهید داشت.

#### ۵. فشار در قفسه سینه یا بازو که گسترش می یابد

علائم حمله قلبی، بنا به گفته کلینیک مایو عبارت اند از فشار، گرفتگی، در دیا احساس فشار در قفسه سینه یا بازو ها که ممکن است به گردن، فک یا پشت گسترش یابد.

#### ۶. حالت تهوع

سوء هاضمه، سوزش معده یا درد شکم از علائم کووید ۱۹ است، اما از نشانه های حمله قلبی هم محسوب می شود.

#### ۷. نفس تنگی

از آن جایی که کووید ۱۹ می تواند ریه ها را آلوده کند، تنگی نفس می تواند نشانه درگیری قلبی هم باشد و با تجربه این نشانه حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

#### ۸. عرق سرد

تجربه کنند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم. میو کار دیت (التهاب عضله قلب)، سسکته قلبی حاد (حمله قلبی)، نارسایی قلبی، دیس ریتمی (ضربان قلب نامنظم)، آسیب میو کار د (قلب آسیب دیده)، ترومبوآمبولی وریدی (لخته شدن خون) و اما نشانه های هشدار دهنده:

هنگامی که قلب شما مشکل دارد، تلاش بیشتری برای پمپاژ خون لازم است. از این رو تعریق افزایش می یابد.

#### ۹. خستگی

خستگی شدید می تواند نشانه ای از نارسایی قلب شما باشد.

#### ۱۰. سبک سری یا سر گیجه ناگهانی

اگر هریک از این علائم را تجربه کردید، با فاصله با پزشک تماس بگیرید.

#### ۱۱. حس لرزش در قفسه سینه

حس لرزش در قفسه سینه می تواند نشانه ای از ضربان قلب نامنظم باشد. طبق تحقیقات جدید، برخی از دارو هایی که برای درمان کووید-۱۹ استفاده می شود، مانند هیدروکسی کلروکین، دارای عوارض قلبی بالقوه مربوط به ضربان قلب است.

منبع: خبر آنلاین