

دلایل خارش
شدید پوست

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۹
شبه ۲۸ بهمن‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

درمان لک پوستی
باروغن نارگیل

راهکاری ساده برای
حفظ تراکم استخوانی

ماست بخورید
تا سیستم ایمنی بدن شما تقویت شود





میوه‌هایی که بیشترین مقدار قند را دارند

کامل معمولاً کار آسانی نیست و به طور معمول نیمی از آن برای هر نفر سرو می‌شود که حدود ۲۳ گرم قند خواهد داشت.

۲- لیچی

در واقع استفاده از میوه کمیاب لیچی به عنوان اسنک چندان رایج نیست اما در رستوران‌های هندی و دیگر کشورهای جنوب شرق آسیا بیشتر از سایر نقاط جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این میوه دارای پوسته‌ای قرمز و شبیه چرم است که مغز سفید درون آن در صورت رسیده بودن بسیار شیرین خواهد بود. به طور متوسط هر دانه از این میوه دارای مقادیر قابل توجهی شکر است و همین مقدار نیز نیاز روزانه شما به ویتامین سی را به طور کامل تامین خواهد کرد. شاید خوردن این میوه شیرین کمی سخت باشد اما بدون شک ارزشش را خواهد داشت.

۱- انجیر

انجیر غنی‌ترین میوه از لحاظ قند است و در هر دانه انجیر متوسط بیش از ۸ گرم قند وجود دارد. بدین ترتیب با خوردن تنها ۴ دانه از این میوه خوشمزه حدود ۳۲ گرم قند وارد بدن شما خواهد شد. البته هسته انجیر دارای ترکیبات مغذی بسیار بیشتری است.

به طور کلی به شما توصیه می‌کنیم که همواره میوه را پروتئین‌ها و چربی‌های سالم میل نمایید. معمولاً افراد هنگام صبح اسموتی‌های خود را تنها با استفاده از میوه درست کرده و می‌خورند که اشتباه بزرگی است. بهترین راه برای غنی کردن اسموتی استفاده از میوه همراه با ترکیبات مغذی دیگر مانند پروتئین هاست.

کرد مگر این که هر روز مقدار معینی قند مصرف کنید. بدین ترتیب می‌توان گفت که بهترین راه برای تامین میزان قند مورد نیاز روزانه افراد از طریق میوه‌های شیرین است. در ادامه این مطلب می‌خواهیم شما را با میوه‌هایی که نسبت به دیگر میوه‌ها مقادیر قند بیشتری دارند آشنا کنیم

۵- انگور

برای مثال یک خوشه انگور بسیار کوچک حدود ۱۵ گرم قند دارد. در این میان برخی انگورها نسبت به دیگر گونه‌ها شیرین تر هستند؛ برای مثال انگور یاقوتی نسبت به دیگر انگورها مقدار قند بیشتری دارد. به همین دلیل انگور یاقوتی بو و طعم خاص تری نسبت به دیگر انواع انگور دارد.

۴- گیلاس

گیلاس خشک شده در مقایسه با گیلاس تازه مقادیر بسیار بیشتری قند دارد. برای مثال در یک فنجان پر از گیلاس خشک شده حدود ۳۰ گرم قند وجود خواهد داشت. در واقع مقداری از این شکر پس از خشک شدن به آن اضافه می‌شود. مقدار قند موجود در همین اندازه گیلاس تازه ۲۰ گرم خواهد بود. گیلاس حاوی ترکیبات بسیار مفیدی مانند آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ترکیبات ضد التهاب است.

۳- انبه

اگر تمام یک انبه را بخورید باید بدانید که بیش از ۴۶ گرم قند وارد بدن خود کرده‌اید که بسیار بیشتر از مقدار قند موجود در یک دونات است. البته خوردن یک انبه

وب سایت روزیاتو- حسین علی پناهی: میوه‌ها از بهترین و سالم‌ترین خوراکی‌هایی هستند که هر یک با طعم و فصل خاص خود محفل‌های ما را شیرین، ترش یا ملس می‌سازند! در این میان بسیاری از میوه‌ها به خاطر طعم شیرینشان مورد توجه قرار می‌گیرند.

اما آیا تابحال با خود فکر کرده‌اید که چه میوه‌هایی بیشترین مقدار قند را در خود دارند؟ برای مثال یک موز و یک سیب به شما داده شده و از شما پرسیده می‌شود که کدام یک دارای قند بیشتری است. جوابتان چه خواهد بود؟ اگر چه این دو میوه‌هایی بسیار مقوی و سالم هستند و می‌توان آنها را به شیوه‌های مختلفی به عنوان دسر مصرف کرد اما یکی از آنها دارای مقادیر بسیار بیشتری قند نسبت به دیگری است.

در حالی که یک سیب متوسط دارای کالری کمتری نسبت به یک موز متوسط است اما وقتی پای قند به میان می‌آید باید گفت که مقدار قند سیب بیشتر از موز خواهد بود که این میزان در هر دانه نزدیک به ۵ گرم است. اما این بدان معنا نیست که موز انتخاب بهتری برای خوردن است به این دلیل که قند کمتری دارد. بسیاری از افراد درک نمی‌کنند که شکر آنقدر که گفته می‌شود نیز برای بدن مضر نیست و باید مقادیر زیادی قند فراوری شده (شکر) مصرف کرد که شاهد وارد شدن صدمات جدی به بدن بود. در واقع در این میان نوع قندی که مصرف می‌شود بسیار تعیین‌کننده است و بدین ترتیب می‌توان گفت که قند طبیعی که در میوه‌ها یافت می‌شود بسیار مفید بوده و برای بدن لازم است.

به عبارت دیگر استرس ناشی از نگران بودن در مورد خوراکی‌های دارای قندی که در طول روز مصرف می‌کند بسیار بیشتر از مصرف قند به بدن شما آسیب وارد خواهد

حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفه مدیران رسانه
عضورسمه تعاونه مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگه مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سر دبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومیه: آلا آهنگر

مدیر بازرگانه: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیره‌های سرویس‌ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمه،

فاطمه گلپایگانه، حیدر زنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهیه‌ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

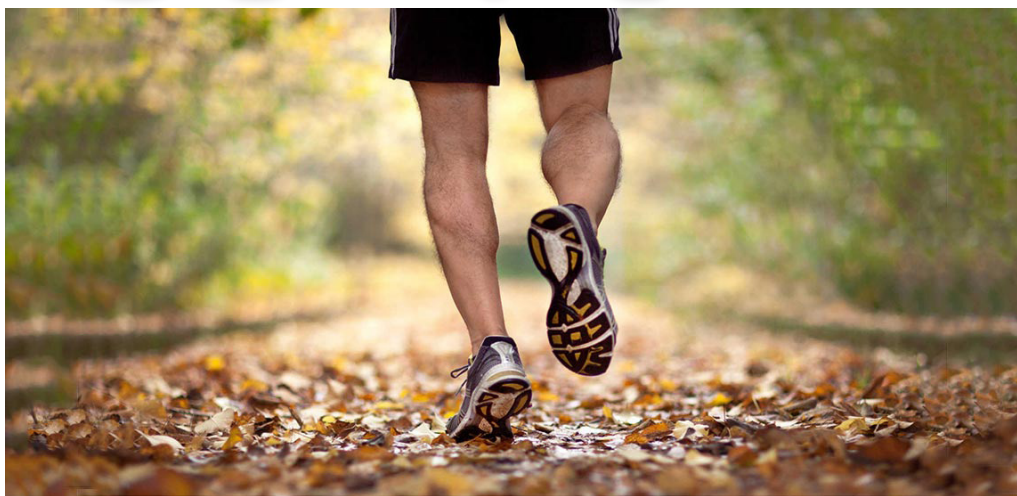
بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

راهکاری ساده برای
حفظ تراکم استخوانی

روی هر پا فشار بیاورید (در حالت ایده‌آل برای حداقل ۱۲ ثانیه). این فشار طولانی همان چیزی است که به اسکلت شما می‌گوید تراکم استخوان شما را افزایش دهد.

اگر ایده برداشتن گام‌های بلند و کشیده در حین پیاده‌روی خیلی جذاب نیست، راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توانید بدن خود را تشویق کنید تا توده استخوانی خود را تقویت کند.

موسسه ملی آرتریت و بیماری‌های اسکلتی، عضلاتی و پوستی توضیح می‌دهد که هر ورزش تحمل وزن یا مقاومتی، برای تراکم استخوان شما معجزه می‌کند.

در دسته اول تمریناتی از جمله دویدن و بالا رفتن از پله وجود دارد که همگی از نیروی گرانش برای فشار بر اسکلت شما استفاده و به نوبه خود استخوان‌های شما را تقویت می‌کنند. در دسته دوم، ما وزنه‌برداری را داریم که به گفته موسسه ارتوپدی و پزشکی ورزشی، فشار زیادی ایجاد و فشار وارد شده بر استخوان‌ها را تقویت می‌کند. برای بهترین نتیجه، باید وزنه‌برداری را با سایر تمرینات قلبی تاثیرگذار ترکیب کنید.

وی چند نکته اضافی را برای استفاده حداکثری از تمرینات به منظور ساختن استخوان بیان می‌کند: برای شروع، باید فعالیت‌هایی که شما را روی پا نگه می‌دارند مانند پیاده‌روی و دویدن را ترجیح دهید تا از وزن بدن خود و نیروی گرانش بهره ببرید. تمرینات تعادلی مانند تای چی یا یوگا نیز استحکام استخوان شما را بهبود می‌بخشند همچنین باید به دامنه حرکتی که در طول تمرین انجام می‌دهید نیز توجه کنید. ترکیب حرکات جانبی (پهلوی به پهلوی) به روشی متفاوت به اسکلت شما فشار وارد می‌کند و رشد استخوان را بهبود می‌بخشد.

مترجم: راهله بختیاری

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که پیاده‌روی روشی قدرتمند برای حفظ تراکم استخوان‌های سالم است.

به نقل از هلت، نتایج تحقیق منتشرشده در سال ۱۹۹۴ در نشریه آمریکایی پزشکی نشان داد، افرادی که پیاده‌روی می‌کنند تراکم استخوانی بیشتری دارند. در این تحقیق، محققان، زنان با بیش از ۷.۵ مایل پیاده‌روی در هفته با افرادی که کمتر از یک مایل در هفته پیاده‌روی داشتند را مورد مقایسه قرار دادند. آنان دریافتند که گروه اول میانگین تراکم استخوانی بالاتری را در قسمت‌های مختلف بدن نشان می‌دهند که این تراکم به ویژه در پاها متمرکز بود.

از آنجایی که طی پیاده‌روی بخش عمده‌ای از وزن توسط پایین تنه پشتیبانی می‌شود، استخوان‌ها مجبور می‌شوند سخت‌تر کار کنند تا فرد را ایستاده نگه دارند. به نوبه خود، این مورد قدرت آنها را بهبود می‌بخشد همچنین به جلوگیری از دست دادن استخوان کمک خواهد کرد. کاهش استخوان معمولاً پس از ۳۵ سالگی شروع می‌شود، زمانی که بدن در جایگزینی توده استخوانی قدیمی کارآمدتر می‌شود به همین دلیل با افزایش سن، مستعد ابتلا به پوکی استخوان خواهید شد، وضعیتی که در آن استخوان‌ها شکننده می‌شوند و این امر احتمال شکستگی یا شکستن آنها را بیشتر می‌کند.

در حالی که پیاده‌روی منظم برای بهبود تراکم استخوان توصیه می‌شود می‌توانید توانایی بدن خود را برای ساختن استخوان جدید هک کنید.

دکتر لورن فیلمن، مدیر پزشکی طب فیزیکی و توانبخشی منتهن ایالات متحده به مردم توصیه می‌کند روی کاهش سرعت گام خود تمرکز کنید و به‌طور مداوم

افتادن ناخن پا؛ علت، درمان و پیشگیری

وجود دارد، از ناخن گیر استفاده و این قسمت را با دقت جدا کنید تا به جایی گیر نکنند. پزشک نیز در این مواقع می تواند این کار را برای شما انجام دهد.

۳. از سوهان ناخن برای صاف کردن لبه های آن بعد از جدا کردن استفاده کنید.

۴. ناخن پای خود را تمیز کنید سپس یک پماد آنتی بیوتیک به آن بزنید.

۵. روی ناخن افتاده را باند پیچی کنید.

۶. درمان را فوری انجام دهید تا هر گونه خون ریزی در آن به سرعت برطرف شود.

حلوگیری از افتادن ناخن

۱. هنگام ورزش کردن مراقب ناخن خود باشید.

۲. پا و کفش خود را تمیز نگه دارید و عادات بهداشتی را رعایت کنید.

۳. از کفش و جوراب تمیز استفاده کنید.

۴. از کفش و جورابی که دارای منفذ است استفاده کنید تا پوست پا نفس بکشد.

۵. از کفشی استفاده کنید که تعادل شما را افزایش دهد تا با آن زمین نخورید.

۶. بعد از شستن پا آن را کامل خشک کنید.

۷. کفش شما به گونه ای نباشد که به ناخن ها فشار وارد کند

صبر کنید تا کم کم رشد کردن را آغاز کند. بسته به علت این اتفاق و میزان افتادن ناخن، باز هم ممکن است ناخن روی پا به هر مقداری وجود داشته باشد، اما باید درمان را برای آن آغاز کنید تا مطمئن شوید که ناخن دوباره به رشد خود ادامه می دهد.

دلایل چندگانه ای برای افتادن ناخن پا وجود دارد که باید برای علت دقیق آن، نشانه هایش را بررسی کرد. آسیب دیدگی، عفونت قارچی و باکتریایی، آگزما، رطوبت و اختلال اوتیکومادریس؛ در این بیماری، ناحیه انگشت پا در قسمت متصل به ناخن آسیب می بیند و بافت آن نیز ناخن را بد شکل می کند و در نتیجه ناخن مدت زمان زیادی روی انگشت پا دوام نخواهد آورد.

پسوریازیس

پسوریازیس نیز یکی از وضعیت های سیستم خود ایمنی است که در آن سلول های پوستی به ساختن خود ادامه می دهند، اگر چه این موضوع برای پوست رایج تر است، ولی می تواند روی ناخن پا نیز تاثیر بگذارد.

بعد از افتادن ناخن چه اقداماتی انجام دهیم؟

۱. اگر یک قسمت از ناخن شما کنده شده است، سعی نکنید که کل آن را بکنید.

۲. اگر هنوز اتصال بسیار کمی بین ناخن شما و پوست

روزنامه خراسان: مراقبت از ناخن ها به خصوص ناخن پا موضوعی بسیار مهم است، مثلاً این که آنها را به صورت مداوم تمیز نگه دارید، اما ممکن است در صورت مراقبت های منظم باز هم با مشکلاتی در این قسمت مواجه شوید. افتادن ناخن پا یکی از همین مشکلات است که شاید باعث خجالت زدگی شما شود. علایم افتادن ناخن پا به عفونت های قارچی شباهت دارد که شامل موارد زیر است:

خط افتادن، ضخیم شدن یا شکل غیرمعمول ناخن، رنگ زرد یا قهوه ای ناخن، ساختار گچی زیر ناخن، بوی بد، قرمزی یا تورم بافت اطراف ناخن، تیز شدن لبه های ناخن و شل شدن آن.

علت های غیر رایج افتادن ناخن پا

اگر چه این علت ها شایع نیست، اما عواملی مثل کم خونی، مشکلات تیروئید یا داروها می تواند باعث افتادن ناخن پا شود.

علت های رایج افتادن ناخن پا

مراقبت از ناخن دست و پا یکی از مراقبت های ضروری در زندگی فرد است، اگر چه بعد از افتادن ناخن پا حتماً باید از آن مراقبت کنیم تا اوضاع بدتر نشود که این وضعیت کمی دردناک است. زمانی که ناخن پای شما می افتد، باید



خواص انار

ودانه‌های یاقوتی‌اش

برترین‌ها: انار و دانه‌های یاقوتی آن هزاران سال است، که بعنوان دارو مصرف می‌شود. از خواص و فواید انار می‌توان به اثرات درمانی و بهبود دهنده آن در بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و بعضی از انواع سرطان همچون سرطان پروستات اشاره کرد. مصرف روزانه یک لیوان آب انار برای مدت دوهفته میزان تستوترون موجود در بزاق را ۲۴ درصد افزایش داده و تاثیراتی هم بر روی فشارخون، حال و حوصله، اضطراب و احساسات افراد دارد.

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده (حدوداً به اندازه جای سبزی و دارای مقادیر زیادی ویتامین C و بتاسیم می‌باشد و هرچند تحقیقات علمی کامل‌تر و بیشتری لازم است، اما طبق بعضی از تحقیقات ممکن است فواید درمانی زیر را به دنبال داشته باشد:

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

- * کاهش خطر سرطان، بخصوص سرطان پروستات و پستان
- * کمک به درمان اسهال
- * کاهش کلسترول خون
- * کمک به حفظ وزن مناسب و کاهش وزن

- * مفید برای زنان در دوران قاعدگی
- * کمک به درمان هموروئید
- * جلوگیری از آسیب دیدن سلول‌ها
- * کمک به سلامت لثه‌ها
- * کمک به درمان عفونت‌ها

مصرف روزانه آب انار به کاهش فشارخون می‌تواند کمک کند.

مصرف روزانه ۲۲۷ میلی‌لیتر آب انار بطرز چشم‌گیری پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

مصرف انار و یا آب انار می‌تواند، جریان خون به قلب را در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب ایسکمیک که در آن خون بخوبی به ماهیچه‌های قلبی نمی‌رسد، بهبود بخشد.

آنتی‌اکسیدان‌های درون انار یا آب آن ممکن است بتواند از ایجاد لخته در خون جلوگیری کند.

انار، از کلسترول بد (LDL) در برابر اکسیده شدن محافظت می‌کند.

آب انار همانند آسپیرین عمل می‌کند.

آب انار از به هم پیوستن پلاکت‌های خونی جلوگیری می‌کند، پس مانع از لخته شدن خون می‌گردد.

آب انار باعث کاهش چربی خون می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که اگر روزی سه چهارم

لیوان آب انار بنوشید و این کار را مدت ۳ ماه انجام دهید، مقدار اکسیژن بیشتری به قلب می‌رود و باعث سلامتی قلب می‌شود.

آب انار، جلوی تخریبات DNA و بیماری‌های حاصل از تخریب آن را می‌گیرد.

آب انار به کاهش خطر سرطان پستان کمک می‌کند.

انار از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند و یا رشد آن را آهسته می‌کند.

از سرطان پوست نیز جلوگیری می‌کند.

انار، از بی‌نظمی و اختلال در کار کلیه‌ها می‌کاهد و به طور کلی ادرارآور است.

افرادی که در هفته ۲ لیوان یا بیشتر آب انار می‌نوشند، احتمال پیشرفت و بروز آلزایمر در آنها نسبت به افرادی که در هفته نصف لیوان آب انار مصرف می‌کنند، ۷۶ درصد کمتر است.

انار از تعداد کرم‌های روده می‌کاهد.

با نوشیدن آب انار، بیماری‌های عفونی را از بدن دور کنید

انار و آب انار برای بهبود بینایی و جلوگیری از ضعیف شدن چشم خوب است.

انار از خرابی دندان و لثه جلوگیری می‌کند.

آب انار برای صدای گرفته و خشن مفید است.



درمان لک پوستی با روغن نارگیل

برترین‌ها: روغن نارگیل قرن‌ها است که هم در آشپزی و هم برای مقاصد دارویی استفاده می‌شود. روغن نارگیل سرشار از اسیدهای چرب سالم است و خواص طبیعی ضدقارچ و ضد باکتریایی آن به سلامت بدن کمک می‌کند. لیست زیر ۰۱ روش را آموزش می‌دهد که باعث می‌شود روغن نارگیل در روتین روزانه شما قرار بگیرد و بتوانید محصولات شیمیایی و سمی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید.

۱. مرطوب‌کننده

روغن نارگیل را می‌توان مستقیماً روی پوست مالید تا اثر عمیق مرطوب‌کننده آن روی پوست ملاحظه شود. این روغن برای بخش‌های مشکل‌داری از بدن مانند پاها، آرنج‌ها و زانوها بسیار مفید است و این بخش‌ها را نرم می‌کند. بعد از حمام، در حالیکه هنوز بدن‌تان مرطوب است، روغن نارگیل را روی تمام پوست بمالید تا رطوبت بدن حفظ شود. قبل از خواب کمی از این روغن روی پوست صورت‌تان بمالید.

۲. ماسک مو

همیشه باید به موهای بسیار فر یا وز رسیدگی کنید تا

۳. خمیر دندان

موها حالت بهتری بگیرند. فرهای آن باز شود. ولی افرادی که موهای صاف و لخت دارند می‌توانند از مزایای روغن نارگیل بیشتر بهره ببرند. به انتها و طول موهایتان روغن نارگیل بمالید و موهایتان را شانه بزنید تا به تمام قسمت‌ها روغن برسد و بطور مساوی بین موها تقسیم شود. موهایتان را داخل کیسه پلاستیکی ببندید و بگذارید روغن حداقل ۱۵ دقیقه به موهایتان نفوذ کند و سپس موها را شامپو بزنید و آبکشی کنید.



آب گوجه فرنگی در از بین بردن باکتری حصبه موثر است

از بین ببرد.»
سونگ گفت: «پس از انجام آزمایشات متنوعی در آزمایشگاه، تحقیقات ما نشان می‌دهد که آب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی می‌تواند باکتری‌های روده‌ای مانند سالمونلا در دستگاه گوارش انسان را از بین ببرد.»

برای فهمیدن این موضوع، محققان ژنوم گوجه فرنگی را بررسی کردند. آنها پپتیدهای ضد میکروبی معروف که باعث اختلال در غشای محافظ یک باکتری می‌شوند را به دقت تجزیه و تحلیل کردند. محققان گفتند ژنوم گوجه فرنگی حداقل دو پپتید از این دست تولید می‌کند که به نظر می‌رسد به نابودی S. Typhi کمک می‌کند.

سونگ امیدوار است که یافته‌های آنها مصرف آب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی را در بین بچه‌های آسیب پذیر در برابر حصبه ترغیب کند.

به گفته محققان، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات نیز دارای خاصیت ضدباکتریایی هستند.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که باکتری‌های عامل بیماری حصبه، قاتل اصلی کودکان در کشورهای در حال توسعه، می‌توانند در برابر چیزی به سادگی آب گوجه فرنگی آسیب پذیر باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، حصبه در اثر باکتری سالمونلا تیفی (S. Typhi) ایجاد می‌شود و معمولاً ناشی از مواد غذایی یا نوشیدنی‌های آلوده است. علائم آن شامل حالت تهوع، تب و درد شکم است. بدون درمان، این بیماری می‌تواند کشنده باشد. بیش از ۹ میلیون مورد حصبه هر سال در سراسر جهان ثبت می‌شود.

محققان دانشگاه کرنل نیویورک در صدد بررسی خصوصیات ضد باکتریایی گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی برآمدند. «جونگ مین سونگ»، نویسنده اصلی مطالعه، گفت: «هدف اصلی ما در این مطالعه این بود که دریابیم آیا آب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی می‌تواند عوامل بیماری را روده، از جمله سالمونلا تیفی را

شیمیایی سمی بسیاری دارند که به بدن ما تعلق ندارند؛ بنابراین اگر می‌خواهید کنار دریا بروید، کمی روغن نارگیل به پوستتان بمالید تا از آسیب اشعه مضر آفتاب جلوگیری کنید. یادتان باشد که روغن نارگیل از پوستتان در زیر آفتاب داغ وسط ظهر مراقبت نمی‌کند، پس از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر مقابل نور مستقیم آفتاب نباشید.

۸. روغن کشی

روغن کشی یکی از درمان‌های باستانی در طب سنتی هندوستان است که شامل قرار دادن یک قاشق چایخوری روغن را در دهان قرار می‌دهند و آن را به مدت ۱۵ دقیقه در دهان نگه می‌دارند. روغن تمام سموم را از طریق لثه‌ها و دیواره گونه‌ها از بدن بیرون می‌کشد و به از بین بردن جرم دندان و پیشگیری از بیماری‌های لثه کمک می‌کند. سعی کنید تا روغن را بین دندان‌ها و لثه‌ها هل دهید تا باکتری‌ها و ذرات غذایی گیر کرده در میان آنها جدا شوند. سپس باید آن را به بیرون تف کنید و دندان‌هایتان را فوراً مسواک بزنید تا باقیای سموم دفع شوند.

۹. درمان لکه‌های پوستی

خواص ضد باکتریایی طبیعی روغن نارگیل باعث می‌شود که این روغن درمانی ایده آل برای آکنه و مشکلات پوستی باشد. افرادی که از پوست چرب رنج می‌برند اغلب به مشکل تمیز کردن پوست صورت خود دچار هستند و از گرم‌هایی برای خشک کردن پوست استفاده می‌کنند. این باعث می‌شود که دریچه‌های پوستتان روغن بیشتری تولید کند تا خشکی پوست جبران شود. شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب کمی روغن نارگیل به پوست صورتتان بمالید یا مستقیماً آن را روی جوش‌ها و لکه‌هایتان بزنید تا به تدریج درمان شوند.

۱۰. پیشگیری از نشانه‌های کشیدگی پوست

نشانه‌های کشیدگی پوست فقط در دوره بارداری ظاهر نمی‌شوند. گاهی کم کردن وزن زیاد یا اضافه وزن شدید، بدنسازی، بالغ شدن و درمان‌های هورمونی هم ممکن است منجر به ظهور نشانه‌های کشیدگی پوست شوند. مرطوب نگه داشتن پوست به پیشگیری از این نشانه‌ها کمک می‌کند و ظاهر پوست را بهتر نگه می‌دارد. روی قسمت‌های مربوطه روغن نارگیل بمالید و به آرامی ماساژ دهید تا کاملاً این روغن جذب پوست شود.

منبع: amerikanki

اکثر خمیر دندان‌هایی که از فروشگاه‌ها می‌خریم، حاوی فلوراید هستند که ماده‌ای سمی است که منجر به نازایی، بیماری تیروئید و خونریزی داخلی می‌شود. شما می‌توانید خمیر دندان طبیعی با استفاده از روغن نارگیل، جوش شیرین و چند قطره روغن عصاره‌ای درست کنید. ۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل، ۳ قاشق غذاخوری جوش شیرین و ۱۰ تا ۱۵ قطره روغن عصاره‌ای مانند روغن نعناع را با هم مخلوط کنید و به عنوان خمیر دندان استفاده کنید.

۴. دئودورانت

با استفاده از روغن نارگیل می‌توانید دئودورانت (خوشبوکننده) ای سالم و بدون سرب درست کنید. از مقادیر مساوی از روغن نارگیل، جوش شیرین و نشاسته (نشاسته ذرت) استفاده کنید و دئودورانت درست کنید. آن را بعد از حمام به زیر بغل تان بمالید تا در طول روز هرگونه رطوبتی را جذب کند و باکتری‌های بدبوکننده را بکشد. افرادی که به جوش شیرین حساسیت دارند می‌توانند آن را با نشاسته ذرت جایگزین کنند.

۵. مکمل رژیمی

کاربرد خوراکی روغن نارگیل به بدن مقدار مناسبی از اسیدهای چرب و ویتامین‌ها را می‌رساند و جذب کلسیم را تسهیل می‌کند. می‌توانید بجای روغن نباتی از روغن نارگیل برای سرخ کردن استفاده کنید و آن را به غذاهای شامل سبزیجات یا پاستا بیفزایید. همچنین می‌توان آن را به چای، قهوه یا سوپ نیز اضافه کرد.

۶. پاک‌کننده آرایش

پوست نازک دور چشم‌ها یکی از اولین بخش‌های بدن است که نشانه‌های پیری را در آن هویا می‌شود. اغلب خانم‌ها بخاطر استفاده از مواد شیمیایی آرایشی، گرم‌های دور چشم و لوسیون‌های مرطوب‌کننده این روند را تسریع می‌کنند. پس سعی کنید با کمی پنبه آغشته به روغن نارگیل آرایش چشم خود را پاک کنید و ریمل ضدآب را نیز می‌توانید با آن پاک نمایید و بدین ترتیب مژه‌ها و دور چشم شما در روند پیری کمتر آسیب می‌بینند.

۷. ضد آفتاب

ضد آفتاب‌های رایج مانع آسیب‌های اشعه فرابنفش با طول موج کوتاه و بلند می‌شوند. بدن ما به اشعه فرابنفش با طول موج کوتاه نیاز دارد تا بتواند ویتامین د تولید کند. ضد آفتاب‌ها مواد



مراقب وجود این ترکیبات در مواد غذایی باشید

کنسروی به طور گسترده‌ای به کار می‌رود مصرف ۳ گرم از آن با معده خالی می‌تواند به سیستم عصبی آسیب برساند.

شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS)

این محصول از طریق تبدیل ذرت به نشاسته ذرت و سپس تبدیل آن به شربت گلوکز به دست می‌آید. این ماده حاوی جیوه است و می‌تواند در سیگنال‌های عصبی اختلال ایجاد کند.

نیترات سدیم

این ماده بیشتر در صنایع گوشت استفاده می‌شود تا رنگ قرمزتری به گوشت بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط مستقیمی بین سطح بالای نیترات سدیم و بیماری‌های آلزایمر، دیابت و پارکینسون وجود دارد. باور بر این است که نیترات سدیم به ساختار DNA آسیب می‌زند. این ماده همچنین با سرطان معده، مری و روده بزرگ مرتبط است و باید از آن به طور کامل اجتناب کرد. منبع: ba-bamail

کاهش می‌دهد.

پتاسیم برومات

استفاده از ترکیب صنعتی پتاسیم برومات که در پخت نان‌های صنعتی استفاده می‌شود در اتحادیه اروپا ممنوع اعلام شده است. پتاسیم برومات ویتامین E موجود در نان را از بین می‌برد و می‌تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، درد معده و اسهال شود.

آکیل آمید

محققان دریافته‌اند که این ماده در برخی از مواد غذایی که بیش از ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌شود، از جمله سیب‌زمینی سرخ کرده و نان‌های صنعتی دیده می‌شود و به سیستم عصبی آسیب می‌رساند و می‌تواند سرطان‌زا نیز باشد.

مونوسدیم گلوتامات (MSG)

این ماده در غذاهای فرآوری شده، پودرها و غذاهای

روزنامه خراسان - یاسمین مشرف: ما به عنوان مصرف‌کننده معمولاً می‌دانیم چگونه قیمت‌ها را بسنجیم تا در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرده باشیم، اما آیا واقعاً می‌دانیم چه چیزهایی را وارد بدن مان می‌کنیم؟ دفعه بعدی که برای خرید به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، این مواد را به خاطر داشته باشید و از خرید بسته‌بندی‌هایی که حاوی آنها هستند خودداری کنید.

روغن هیدروژنه

روغن هیدروژنه یک روغن گیاهی است که مطالعات زیادی رابطه میان چربی ترانس موجود در آن را با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و کلسترول LDL نشان داده‌اند.

اسید فسفریک

اسید فسفریک در تولید نمک‌ها، افزایش مقدار آب محصولات گوشتی و نوشابه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این اسید وقتی وارد بدن ما می‌شود به بافت‌های سخت آسیب می‌رساند و تراکم استخوان را



درد عصبی فک؛

با این عذاب الیم چه کنیم؟

همچنین تمرینات ایرویدینامیک (حرکات تمرینی برای ماهیچه‌های فک است که تحت فشار قرار دارند که به نرم شدن این ماهیچه‌ها و تقویت و هماهنگی فک‌ها کمک می‌کند) بسیار کمک‌کننده است به خصوص وقتی که این فشارها سبب گرفتگی ماهیچه‌های جوده شده باشد. کار درمانی و ورزش‌های عضلات فک، به خصوص در شروع بیماری که همراه گرفتگی عضلات است در کاهش درد فکی بسیار موثر است.

وقتی درد فکی درمان جدی می‌خواهد

دکتر رهسپار تاکید می‌کند: وقتی که درد فکی یا صدهای فکی همراه با درد ایجاد شود، باید قبل از پیشرفت بیماری و تبدیل شدن به آرتروز درمان شود. گاهی بیماران مبتلا به صدای فک در حداکثر باز کردن فک نیز مشکل دارند، ولی ناگهان در یک روز صدا قطع می‌شود، ولی فک نیز به اندازه طبیعی یعنی ۳۵ تا ۴۰ میلی‌متر باز نمی‌شود.

در چنین شرایطی اگر بیماران زود مراجعه کنند، درمان بسیار ساده‌تر خواهد بود و اگر درمان نشوند نهایتاً مبتلا به آرتروز و تخریب غضروف مفصلی می‌شوند که در این مرحله از صدای خش خش در مفصل به همراه درد شکایت خواهند داشت.

وی تاکید می‌کند: در صورت پیشرفت بیماری و محدودیت در باز کردن فکین یا درد فکی به همراه صدای تق تق یا خش خش نیاز به مداخله فوری وجود دارد. در چنین شرایطی ابتدا سعی می‌شود به وسیله آرتروسکوپ بسیار ظریف با قطر کمتر از دو میلی‌متر وارد مفصل شده و مستقیم با دوربین سعی به رفع مشکلات کرد. در صورت عدم بهبودی از جراحی باز و بازسازی مفصل و استفاده از مفصل مصنوعی بهره گرفته می‌شود.

هر کسی می‌تواند به علت فشارهای عصبی یا عادت به دندان قروچه و فشار آوردن به دندان‌ها هنگام استرس و اضطراب به مفصل و غضروف مفصلی یا دندان‌های خود آسیب بزند. چنین آسیب‌هایی در صورت تداوم داشتن در نهایت سبب آرتروز می‌شود.

چرا فک‌تان را عصبی می‌کنید؟!

معمولاً دردهای عصبی در فک بالا یا پایین در اثر استرس و فشارهای عصبی روز یا استفاده از مواد مخدر و محرک و کافئین به خصوص قبل از خواب ایجاد می‌شود. رئیس انجمن فک و صورت ایران با بیان این مطالب می‌افزاید: در حالت عادی برای جویدن، فشار ۴۰ تا ۶۰ نیوتن بر فک‌ها اعمال می‌شود، ولی این فشار ناخودآگاه در شب تا ۴۵۰ نیوتن می‌تواند ایجاد شود.

البته فقط استرس منجر به بروز این نوع دردهای فکی نمی‌شود. بلکه مصرف الکل، مواد مخدر و محرک و کافئین قبل از خواب نیز می‌تواند باعث این مشکل شود. استفاده از محافظ شبانه دندان اولین و راحت‌ترین درمان درد عصبی فک‌ها استفاده از نایت گارد (ابزاری برای مقابله با دندان قروچه و فشردن دندان‌ها به یکدیگر که هنگام خواب داخل دهان روی دندان‌ها قرار داده می‌شود و به‌عنوان یک لایه محافظ بین دندان‌های بالا و پایین عمل می‌کند و از اعمال فشار بر روی دندان‌ها می‌کاهد) است که مثل محافظ‌های ورزشی عمل می‌کند، ولی بسیار ظریف است و قطر میلی‌متری دارد.

دکتر رهسپار در این باره توضیح می‌دهد: در بیماری‌هایی که شب‌ها به دندان‌هایشان فشار می‌آورند یا دندان قروچه، سایدگی شدید دندان‌ها یا شکستگی مکرر پرکردگی دندان در آنها مشاهده می‌شود باید سریعاً برای پیشگیری از مشکلات بیشتر، محافظ شبانه با جنس سخت ساخته شود.

روزنامه جام‌جم: فک‌تان درد می‌کند، آنقدر که حتی با لمس کردن آن اذیت می‌شوید و خمیازه کشیدن برایتان عذاب الیم محسوب می‌شود. گاهی این دردها با درد دندان اشتباه گرفته شده و به دیگر قسمت‌های صورت و چشم و سر هم کشیده می‌شود که در این صورت علاوه بر مراجعه به دندانپزشک باید سراغ پزشک مغز و اعصاب هم بروید.

در بسیاری موارد نیز درد مفصل فکی به صورت گوش‌درد خودش را نشان می‌دهد و شما را راهی مطب متخصص گوش می‌کند. احساس درد شدید و مکرر در یک قسمت از صورت همراه با سوزش که به طور معمول با لمس و ضربه زدن به صورت مسواک زدن، اصلاح کردن، قرارگیری در معرض باد و جویدن ظاهر می‌شود از جمله دردهای آزاردهنده‌ای است که معمولاً ریشه در اختلالات عصبی شخص دارد. به این بهانه با دکتر بهزاد رهسپار، رئیس انجمن فک و صورت ایران به گفتگو نشستیم تا دردهای عصبی فک را بهتر بشناسیم.

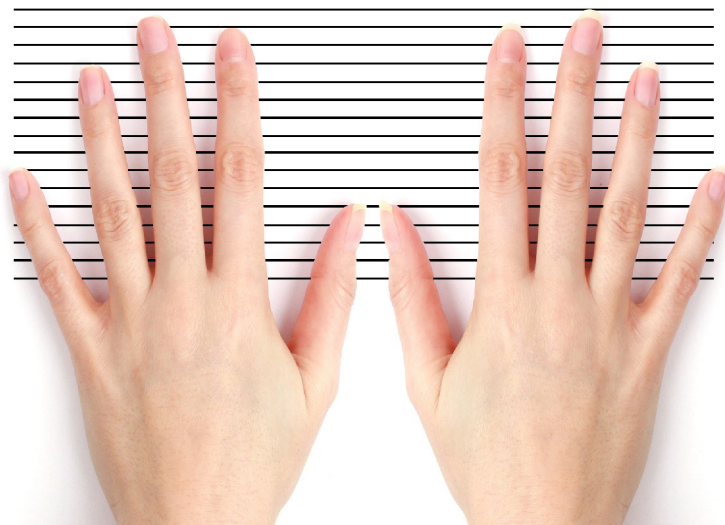
فشارهایی که گاهی افراد هنگام شب به ناحیه فک به دلیل فشار عصبی وارد می‌کنند ممکن است تا حدود ۰۰۴ نیوتن باشد و این مسئله سبب شکستن دندان‌های پرکرده یا پریدگی روکش و آسیب به دندان‌های دیگر می‌شود. حتی این فشارها می‌تواند منجر به آرتروز مفصل گیجگاهی فکی شود؛ بنابراین باید افراد در صورت وجود این مشکل به پزشک مراجعه کرده و علاوه بر استفاده از محافظ، اقدامات به‌موقع را برای درمان انجام دهند.

دندان قروچه چه بر سر فک‌تان می‌آورد؟

به گفته دکتر رهسپار، یکی از علل شایع درد دو طرفه مفصل فک، فشار دادن دندان‌ها موقع خواب به علت فشارهای عصبی و گاهی نیز کاملاً بدون علت است. این بیماران معمولاً صبح‌ها حالت خستگی در فک و دهان دارند.



دست شما در مورد سلامت بدن تان چه می گوید؟



چه کار کنیم: با سرعت متوسط پیاده روی کنید یا حرکات ژیمناستیک انجام دهید تا سلامت عروق خونی را تا آنجا که می توانید به خوبی حفظ کنید. مشکلات جدی دیگر در گردش خون نیاز به دخالت کادر سلامت و پزشکان متخصص دارد.

بیماری بورگر

چطور خودش را نشان می دهد: این بیماری بیشتر به افراد سیگاری حمله می کند. گردش خون به دلیل مصرف مداوم نیکوتین دچار اختلال می شود و در عوض منجر به کمبود مواد معدنی بدن می شود. این عارضه ابتدا منجر به خواب رفتن انگشتان دست و سپس کف دست می شود.

چه کار کنیم: این بیماری را نمی توان به صورت کامل درمان کرد. کنار گذاشتن عادات مضر مثل سیگار کشیدن می تواند اولین قدم مشهود برای درمان باشد.

دیابت

چطور خودش را نشان می دهد: از اولین علائم دیابت مور مور شدن یا خواب رفتن است که از پا شروع می شود و به دستان می رسد. این عارضه به دلیل کاهش جریان خون در مناطق خاص و به دلیل آسیب به فیبرها و پایانه های عصبی ظاهر می شود.

چه کار کنیم: دیابت نوع ۱ با کمک تزریق انسولین درمان می شود. دیابت نوع ۲ تقریباً با رژیم غذایی ضعیف در ارتباط است. بنابراین، آزمایش خون و مشاوره با پزشک متخصص باید قبل از هر چیزی انجام شود.

منبع: brightside

سلامت شما داشته باشد.

آسیب به ستون مهره ها

چطور خودش را نشان می دهد: مشکلات گوناگون در ستون مهره ها یا نخاع خودشان را از طریق انگشت کوچک دست چپ نشان می دهند. این حالت نتیجه فشار بیش از حد و آسیب به اعصاب است.

چه کار کنیم: پشت خود را هر چند وقت یکبار تا حدی که می توانید بکشید. سعی کنید تمرینات یوگا، ژیمناستیک یا شنا انجام دهید. از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید.

سندروم تونل کارپال

چطور خودش را نشان می دهد: سندروم تونل کارپال اغلب خودش را از طریق انگشت شست، اشاره و انگشت وسط نشان می دهد. به دلیل فعالیت ها و حرکات تکرار شونده ای که شغل فرد یا سبک زندگی مسبب آن است تاندون ها متورم می شوند و منجر به خواب رفتگی یا بی حسی دست می شود.

چه کار کنیم: ژیمناستیک و کشش ساده مفاصل می تواند جلوی بروز سندروم تونل کارپال را بگیرد.

مشکل گردش خون

چطور خودش را نشان می دهد: بی حسی یا خواب رفتن نوک انگشتان دست راست می تواند به دلیل فشار روی اعصاب سطحی یا ترومای دست یا مفاصل شانه ایجاد شود. حس مور مور شدن دست راست می تواند به دلیل بروز بیماری های قلبی و عروقی خاصی ایجاد شود که بر جریان خون در کل بدن تاثیر بگذارد.

باشگاه خبرنگاران جوان: خواب رفتن و بی حسی انگشتان دست یا حتی کل دست عارضه ای است که از هر ده نفر جمعیت دنیا یک نفر آن را تجربه کرده. این حس مور مور کننده و آزار دهنده ممکن است موقتی، در نتیجه خستگی معمولی یا علامت عوارض جدی تر برای سلامت بدن باشد.

ما می خواهیم اطلاعات مهم و مفیدی به شما ارائه دهیم که با کمک آنها می توانید پی ببرید بدن شما در هنگام خواب رفتن یا مور مور شدن چه می خواهد به شما بگوید.

خستگی و کوفتگی

چطور خودش را نشان می دهد: وقتی اشیای سنگین بلند می کنیم یا مچ دست های خود را در حالتی ناراحت قرار می دهیم، روی اعصابی که در نزدیکی سطح پوست قرار گرفته اند فشار وارد می کنیم. این امر منجر به بی حسی یا مور مور شدن سطح تمام انگشتان می شود.

چه کار کنیم: حتماً خواب کافی و استراحت عمومی خوبی داشته باشید؛ از ماساژ نهایت لذت را ببرید.

کمبود ویتامین

چطور خودش را نشان می دهد: کمبود برخی ویتامین های خاص مانند ویتامین ای، ب ۱، ب ۶ و ب ۱۲ می تواند بر ایجاد حس مور مور شدن و بی حسی در انگشتان دست چپ یا پای چپ نقش داشته باشد.

چه کار کنیم: تعادل ویتامین ها در بدن را حفظ کنید. خوب است با یک متخصص در مورد میزان مورد نیاز برای مصرف ویتامین مشورت کنید، زیرا مصرف بیش از اندازه برخی از ویتامین ها می تواند عوارض جانبی منفی برای



۱ آسیب دیدگی شایع در کوهنوردی

می‌کنند آسیب مفاصل است که شامل مفاصل زانو، مچ پا و مفصل شانه خواهد بود، مفاصلی که معمولاً از مفاصل درگیر در کوهنوردی به شمار می‌آیند و پیچ خوردگی مچ پا و زانو معمولاً شایع تر هستند و باید در نظر داشت که استفاده مداوم از کوله پشتی و یا زمین خوردن باعث ایجاد آسیب در مفصل شانه می‌شود و این آسیب‌ها می‌تواند از یک کشیدگی ساده تا پارگی تاندون‌ها و یا رباط‌های این مفاصل باشد.

این توانبخش ورزشی با اشاره به اینکه هفتمین آسیب مربوط به شکستگی‌ها است و معمولاً در انگشتان پا به دنبال سقوط سنگ بر روی پنجه پا و یا بد قرار گرفتن نوک کفش در بین سنگ‌ها و یا حتی پیچ خوردگی مچ پا ایجاد می‌شود، اظهار کرد: شکستگی می‌تواند در اثر پرت شدن و یا سقوط در نقاط مختلف ایجاد شود. شاید بتوان درد پا را به عنوان آخرین آسیب دیدگی دانست که به علت پیاده روی طولانی و فشار مداوم بر پاها، ضعیف بودن عضلات کف پا و عدم وجود قوس مناسب و خصوصاً کفش نامناسب، ایجاد می‌شود. درد در این قسمت جزو موارد شایع در این رشته ورزشی به شمار می‌رود.

می‌تواند این آسیب‌ها را به حداقل برساند. به گفته وی آسیب دیدگی بعدی شامل سرما زدگی است. صعود به ارتفاعات و مناطق سردسیر به مدت طولانی باعث کاهش دمای بدن و آسیب به اندام‌ها و ایجاد اختلال در عملکرد آنها می‌شود و در موارد شدید و عدم رسیدگی به موقع با مرگ همراه خواهد بود. همچنین کم آب شدن بدن چهارمین موردی است که می‌توان به آن اشاره کرد، زمان طولانی فعالیت کوهنوردی و عدم دریافت مایعات به میزان لازم باعث بروز این حالت می‌شود که می‌توان با نوشیدن مایعات، آب میوه‌های طبیعی و سرم‌های ورزشی از آن جلوگیری کرد.

این توانبخش ورزشی آسیب عضلات را دیگر آسیب ورزشی کوهنوردی دانست و بیان کرد: حرکات طولانی و عدم آمادگی مناسب می‌تواند آسیب‌های مختلفی را از قبیل درد و کوفتگی عضلات، کشیدگی عضلات خصوصاً در عضلات اندام تحتانی و یا حتی پارگی‌های عضلات ایجاد کند و داشتن آمادگی بدنی لازم، گرم کردن صحیح، بر خورداری از توان عضلانی مناسب و استفاده از تجهیزات مناسب می‌تواند در پیشگیری از آسیب عضلات موثر باشد. وی ادامه داد: دیگر آسیب وارده به افرادی که کوهنوردی

کوهنوردی از جمله رشته‌های ورزشی به شمار می‌رود که آسیب دیدگی اتفاق اجتناب ناپذیر آن است، آسیب‌هایی که می‌توان آنها را در هشت عنوان خلاصه کرد.

به گزارش ایسنا، کوهنوردی در مناطق کوهستانی می‌تواند با خطر آسیب دیدگی همراه باشد، آسیب دیدگی‌هایی که در نقاط مختلف بدن و به شکل‌های متفاوت بروز پیدا می‌کند و به همین دلیل نیز سلامت ورزشکاران و یا افرادی که علاقمند به این رشته ورزشی هستند را به خطر می‌اندازد.

رضا کاظمی-توانبخش ورزشی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه ایجاد زخم‌ها به صورت‌های مختلف و معمولاً در دست‌ها و انگشتان پا بیشتر ایجاد می‌شود، اظهار کرد: این آسیب دیدگی‌ها شامل کوبیدگی‌ها، له شدگی بافت‌ها، خورنریزی‌های زیر پوستی، خراش‌های پوستی، تاول‌ها و آسیب ناخن‌های پا است و استفاده از جوراب و کفش مناسب و مراقبت‌های بهداشتی مداوم خصوصاً در پا می‌تواند بسیار موثر باشد. دومین مورد سوختگی است؛ آفتاب سوختگی یکی از متداول‌ترین آسیب‌های کوهنوردان است و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و همچنین کلاه، دستکش و عینک مناسب



اهمیت زمان بندی تمرینی در بدنسازی حرفه‌ای

در بدنسازی حرفه‌ای تمرینات ورزشکار باید مطابق با یک زمانبندی تعریف شده مدنظر قرار گیرد چرا که در غیر این صورت قابلیت‌های ورزشکار دچار مرگ فیزیولوژیک می‌شود.

به گزارش ایسنا، برای به اوج رساندن قابلیت‌های ورزشکار و رساندن او به عملکردی ایده‌آل در زمانی خاص، لازم است محرک‌های تمرین با توالی مناسب در دوره‌هایی از تمرین به ورزشکار داده شود، بنابراین نوع محرک‌ها باید با توجه به نیاز ورزشکار و دوره، انتخاب شود و چیدمان لازم صورت گیرد.

طبق تعریف، زمانبندی تلاشی است که به منظور کمی کردن و تقسیم فرآیند تمرین به دوره‌های زمانی با اهداف و تاکید تمرینی متفاوت جهت سریع‌تر شدن، قوی‌تر شدن، افزایش استقامت، رفع خستگی و به اوج رساندن ورزشکار در زمان مسابقه اصلی مدنظر قرار می‌گیرد. تمرینات سالانه ورزشکار که در قالب زمانبندی سالانه

تعریف می‌شود به زمان‌های کوچکتر به نام دوره، مرحله یا فاز، مزوسیکل، میکروسیکل و جلسات تمرین با اهداف متفاوت تقسیم می‌شود. به طور کلی زمانبندی سالانه به دوره آماده‌سازی، دوره مسابقه و دوره انتقال تقسیم شده و دوره آماده‌سازی به عنوان مهم‌ترین زمان برای کنترل و افزایش اثرات تمرین است که به قسمت‌های کوچکتری به نام فاز آماده‌سازی عمومی، فاز آماده‌سازی اختصاصی و فاز قبل از مسابقات تقسیم می‌شود.

در زمانبندی تمرین که هدف آن به اوج رساندن ورزشکار در مسابقات اصلی است ورزشکار تمریناتی را برای ارتقاء سیستم استقامتی، هیپرتروفی، آموزش مهارت جدید، رفع اشکالات قبلی، آشنایی با مهارت‌ها و قوانین جدید را در فاز آماده‌سازی عمومی انجام می‌دهد.

اولویت متغیر حجم تمرین در این مرحله زیاد بوده و در فاز اختصاصی تاکید روی شدت تمرین است و ورزشکار تمریناتی را با توجه به نیازهای اختصاصی رشته ورزشی

خود انجام می‌دهد.

در این وضعیت روی توان، سرعت، چابکی و مسائلی این چنین تاکید می‌شود و در فاز قبل از مسابقه، آمادگی جسمانی به دست آمده کاملاً بر اساس شرایط مسابقه از لحاظ زمان، مکان و قوانین اجرا شده پیش می‌رود و ورزشکار با ویژگی‌های تخصصی مسابقه پیش‌رو آشنا می‌شود.

برای کاهش میزان خستگی و بهبود آسیب‌های به دست آمده در طول تمرینات یک دوره کوتاه قبل از دوره مسابقه به نام دوره کاهش فشار تمرین که بیشتر روی کاهش حجم تاکید می‌شود، تعریف شده است.

در دوره مسابقه نیز به حفظ فاکتورهای به دست آمده و ریکاوری ورزشکار توجه می‌شود و در دوره انتقال، ورزشکار از مسابقات خارج شده و در عین حفظ آمادگی نسبی به ریکاوری فیزیکی و روانی می‌پردازد.

خبرنگار: نیما علیپور

دفع سموم در هوای آلوده با عناب

و سرفه‌های کهنه می‌توانید ترکیب ۳۰ گرم عناب، ۲۰ گرم رازیانه، ۲۰ گرم انیسون، ۳۰ گرم پر سیاوش و ۲۰ گرم انجیر را بکوبید و در ۲ لیتر آب شب تا صبح بخیسانید و صبح این ترکیب را بجوشانید و میل کنید.

ارزش غذایی عناب

این میوه منبع خوبی از ویتامین C و حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد معدنی است. دارای پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی کلسیم، فسفر، آهن، کاروتن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فلور است. حاوی پکتین (به عنوان کلسیم پکتات) به عنوان فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است. محتوای چربی کل میوه عناب بسیار کم است. نسبت اسیدهای چرب اشباع نشده به کل چربی در میوه عناب بالاست بنابراین متخصصان تغذیه می‌توانند عناب را به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه کنند.

سموم در هوای آلوده مفید است. افراد می‌توانند از شربت عناب برای درمان سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا استفاده کنند. به این صورت که ۵۰ گرم عناب خشک را ابتدا نیم کوب کنند و در ۳ لیتر آب بجوشانند و صاف کنند و سپس با کمی قند بجوشانند تا قوام آید؛ افراد می‌توانند این شربت را روزانه هشت بار و به میزان یک قاشق غذاخوری مصرف کنند.

درمان رزاسه با عناب

افرادی که به بیماری باد سرخ و رزاسه (بیماری پوستی) دچار هستند، می‌توانند برای بهبود بیماری ۲۵۰ گرم عناب خشک را نیم کوب کنند و در ۳ لیتر آب بجوشانند و پس از صاف کردن، مرتب روزی سه فنجان میل کنند.

دمنوش عناب

برای رفع مشکلات ریه، تنگی نفس حاصل از ورم معده

روزنامه خراسان - داود حاج محمد خانی: میوه ریشه، برگ و گل عناب خواص زیادی دارد از جمله کمک به سم زدایی پوست و بدن و از کبد در برابر تأثیرات مخرب محافظت می‌کند که در ادامه به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

کاهش عصبانیت با عناب

افرادی که حرارت بدنی بالایی دارند و زود عصبانی می‌شوند، می‌توانند صبح هنگام شش عدد عناب خشک را نیم کوب و با یک لیوان عرق کاسنی خیس و با سکنجبین میل کنند.

دفع سموم در هوای آلوده با عناب

افراد می‌توانند ۳۰ گرم عناب، ۳۰ گرم پر سیاوش، ۲۰ گرم آویشن را نیم کوب و روزی دو بار یک قاشق آن را در یک لیوان آب جوش دم؛ سپس آن را صاف و میل کنند. این دمنوش برای برونشیت، عفونت ریه، گرفتگی صدا، دفع





بعد از ۶۰ سالگی هم باید ورزش کنید!

محققان بر روی بیش از یک میلیون زن و مرد بالای ۶۰ سال بررسی‌هایی انجام داده‌اند. در این بررسی‌ها از هر کدام از افراد سؤالاتی در رابطه با سبک زندگی و همین‌طور میزان فعالیت بدنی‌شان پرسیده شده و در کنار این موضوع نیز وضعیت سلامتی آنها در طول هر هفته بررسی و ثبت می‌شد. بر اساس این آزمایش چیزی در حدود ۲۰ درصد از سالمندانی پیش از این هیچ‌گونه فعالیت ورزشی انجام نمی‌دادند و در طول این تحقیقات شروع به ورزش کرده‌اند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی‌شان چیزی حدود ۱۱ درصد کاهش پیدا کرده است.

حدود ۲۷ درصد ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش دهد، بنابراین باید گفت که ورزش کردن در سنین ۶۰ سالگی به بالا جزء فعالیت‌های واجب به شمار می‌آید. در این مطلب همراه ما باشید تا در این رابطه بیشتر بگوییم. انجام حرکات بدنی در این رده سنی به عنوان سال‌هایی طلایی شناخته می‌شود و خطر ابتلا به سکتته را کاهش می‌دهد. متخصصین قلب و عروق اعلام می‌کنند که برای شروع ورزش کردن هیچ‌گاه دیر نیست و این کار به نوبه خود اثرات مثبتش را در بدن شما به جا خواهد گذاشت.

بررسی بر روی افراد بالای شصت سال

برترین‌ها - طلوع حقیقت: بسیاری از افراد بر این تصور هستند که با افزایش سن و سالشان دیگر نیازی به ورزش و تحرکات بدنی ندارند و محدودیت‌های خیالی خود را تبدیل به بهانه‌ای می‌کنند تا ورزش کردن را به کلی کنار بگذارند. این در حالی است که امروزه محققین و پزشکان بررسی‌ها و نتایجی را ارائه می‌دهند که کاملاً عکس این ماجرا را بیان می‌کند.

بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که افزایش فعالیت بدنی منجر به کاهش ۱۱ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در بین افراد ۶۰ سال به بالا می‌شود. به علاوه آنکه متوقف کردن فعالیت بدنی در این سنین نیز می‌تواند چیز

ماست بخورید تا سیستم ایمنی بدن شما تقویت شود



افزایش ماندگاری می‌شود.

وی تصریح کرد: باید توجه داشت این باکتری‌ها منجر به افزایش فواید مغذی این ماده غذایی شده است، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ماست عملکرد سیستم ایمنی را از طریق وجود همین باکتری‌های طایف مکانیسم‌هایی در روده بهبود می‌بخشد، مواد فعال زیستی ماست با تعدیل میکروبیوتای روده، سد روده و ایمنوسیت‌ها در روده و سایر بافت‌ها بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارند.

اسماعیل زاده اضافه کرد: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهند که افزایش مصرف ماست با کاهش نشانگرهای زیستی در گردش التهاب مزمن مرتبط است. همچنین نشان می‌دهند مصرف ماست می‌تواند از عفونت جلوگیری کند و بیماری‌های گوارشی را بهبود بخشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ماست‌های غنی شده با ویتامین دی در تقویت سیستم ایمنی تأثیرگذار هستند، گفت: ویتامین D به دلیل پتانسیل آن برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز مناسب است، لذا توصیه می‌شود، در کنار وعده‌های غذایی خود ماست مصرف کنید تا به تقویت سیستم ایمنی خود و سلامت دستگاه گوارش کمک کنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تأکید بر تأثیر مصرف ماست در تقویت سیستم ایمنی، گفت: ماست منبع غنی کلسیم، فسفر و پتاسیم است.

به گزارش خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده، با تأکید بر مصرف لبنیات برای بهبود سلامتی بدن، اظهار کرد: ماست یکی از محبوب‌ترین غذاهای تخمیری در جهان به خصوص در خانواده‌های ایرانی است و به دلیل مزه و فواید سلامتی از مقبولیت گسترده‌ای در مصرف‌کنندگان برخوردار است و می‌توان از آن در کنار غذای اصلی و یا به عنوان میان وعده در طول روز استفاده کرد.

وی با بیان اینکه ماست منبع غنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B₂ و ویتامین B₁₂، است، افزود: ماست می‌تواند پروتئین‌های با ارزش بیولوژیکی بالا و اسیدهای چرب ضروری را نیز فراهم کند. بنابراین، ماست یک غذای مغذی و یک حامل پروبیوتیک عالی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: ماست از تخمیر و اسیدی شدن شیر توسط باکتری‌های زنده، معمولاً لاکتوباسیلوس بولگاریکوس و استرپتوکوک ترموفیلوس تولید می‌شوند، این فرآیند منجر به یک محصول لبنی با

افزایش خطر ابتلا به بیماری با عدم فعالیت بدنی

حتی کسانی که به نوعی دارای معلولیت هستند و نمی‌توانند فعالیت بدنی جدی‌ای داشته باشند، در صورت انجام ورزش در هر اندازه‌ای که در نشان‌هاست می‌توانند درصد قابل توجهی از ریسک و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را در بدن خود کاهش دهند. باید گفت که میزان فعالیت شما نیز مهم است. هر شخصی در هر سنی باید به اندازه‌ای ورزش کند که قلب و ریه‌های او تحت تأثیر قرار گرفته و ضربان قلبش نیز تا حدودی افزایش پیدا کند. تحریک سیستم‌های قلبی، عروقی و تنفسی باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان، مرگ و میر، حملات قلبی، سکته مغزی و... می‌شود.

چیزی حدود ۵۴ درصد از افرادی که در تحقیقات اخیر شرکت کرده بودند و با شروع این بررسی‌ها فعالیت‌های بدنی گذشته خود را قطع نموده‌اند بیش از ۲۷ درصد خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی را در خود افزایش داده‌اند.

اهمیت فعالیت جسمی

بر اساس گزارش‌های معتبری که در سال ۲۰۱۴ در مجلات پزشکی ارائه داده شده‌اند حدود ۳.۲ میلیون مرگ و میری که در طول یک سال در سراسر جهان رخ می‌دهند به دلیل عدم فعالیت بدن و تحریک آن است.

میزان تحرکات جسمی و فعالیت‌های ورزشی افراد بالای ۶۰ سال با یکدیگر متفاوت است. کسی که تا به حال بی‌تحرک بوده و بدن خود را به ورزش عادت نداده است بهتر است که با توصیه پزشک خود شروع به انجام حرکات ورزشی کند. معمولاً توصیه می‌شود که شروع حرکات با ورزش‌های سبک شروع شود و شدت آن را پزشک تعیین کند. در کنار این نیز رعایت رژیم‌های ورزشی نیز می‌تواند نقش بسیار مؤثری داشته باشد.

نکات سلامتی برای افراد بالای ۶۰ سال

طبیعتاً در کنار انجام حرکات ورزشی در این محدوده سنی توصیه‌های دیگری نیز وجود دارد که بهتر است به آنها توجه ویژه‌ای داشت. از آنجایی که پیاده‌روی یکی از حرکات ورزشی ابتدایی، اصلی و البته رایج در این بازه سنی است باید حتماً برای پیاده‌روی‌هایتان کفش راحتی تهیه کنید. با داشتن کفش راحتی از احتمال بروز کمردرد، پادرد و خستگی جلوگیری خواهید کرد.

تمرین تعادل نیز یکی دیگر از توصیه‌هایی است که برای این محدوده سنی ارائه می‌شود. برای این کار بهتر است که تلاش کنید چیزی حدود ۳۰ ثانیه با چشمان بسته بر روی یک پا بایستید. علاوه بر این انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های مقاومتی نیز موضوع دیگری است که باید به آن اشاره کرد. برای به پایان رساندن از دست دادن حجم عضلات باید ورزش‌های مقاومتی را با بلند کردن دمبل و همچنین هالتر انجام دهید. با این حال بهتر است که این کار را نیز حتماً زیر نظر پزشک خود به انجام برسانید.

منبع: healthline



چرا بعد از یک خواب کامل، چشم‌های مان پف می‌کند؟

وبسایت یک پزشک - میثاق محمدی‌زاده: حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که وقتی صبح از خواب بیدار شدید؛ چشم‌های شما پف کرده، خسته و غیرعادی هستند. حلقه‌های تاریک و سیاهی دور چشم‌های شما است و پلک‌ها افتاده هستند؛ انگار هیچ جان و رمقی ندارند.

شما خواب خوبی داشتید. هم به اندازه کافی خواب بودید (۸ الی ۹ ساعت) و هم خواب عمیقی را تجربه کردید. به طور طبیعی باید چشم‌های شما بسیار شاداب و پر نشاط باشند، ولی این‌طور نیست و انگار دیشب فقط یکی دو ساعت خواب بودید.

حتی دیگران هم متوجه این موضوع می‌شوند و به آن اشاره می‌کنند. از شما می‌پرسند چرا دیشب خوب خوابیدید یا اینکه چرا استرس دارید و افسرده به نظر می‌رسید. بدترین وضعیت این است که این حالت چشم‌ها تصادفی بروز کند. یک روز خوب باشید و روز دیگر خسته به نظر برسند. دلایل زیادی می‌تواند عامل و منشا بروز خستگی چشم‌ها باشد. در زیر ما به ۵ دلیل عمده آن اشاره می‌کنیم:

۱. آلرژی

اولیه دلیل خستگی و پف کردگی چشم می‌تواند آلرژی و حساسیت‌ها باشد. حساسیت‌های فصلی یا حساسیت به ذرات گرد و غبار، موهای گربه هنگامی که با چشم شما

تماس دارد.

بدن ما ماده شیمیایی به نام «هیستامین» تولید می‌کند که رگ‌های خونی زیر چشم را گشاد می‌کند. جریان خون را افزایش می‌دهد و باعث التهاب می‌شود. هر عاملی که باعث تولید بیش از حد «هیستامین» شود؛ می‌تواند چشم‌ها را از حالت عادی خارج کند.

۲. کم‌آبی

کمبود آب در بدن می‌تواند باعث خستگی و سیاهی چشم‌ها شود یا شاهد پف کردگی آنها باشیم. پوست اطراف چشم‌های ما بسیار حساس است و با کمی کمبود آب بدن سریعاً واکنش نشان می‌دهد. بهتر است همیشه پس از ۷ الی ۸ ساعت خواب، مایعات و آب زیادی بنوشید تا سریعاً خستگی چشم‌ها رفع شود.

۳. مصرف غذاهای شور

دلیل دیگر، مصرف بیش از اندازه نمک است که منجر به باقی ماندن آب در بدن و به‌ویژه اطراف چشم‌ها می‌شود. احتباس آب در زیر پوست اطراف چشم می‌تواند باعث پف کردگی و ورم آنها شود. مصرف نمک را کاهش دهید و آب بیشتری بنوشید تا التهاب‌های دور چشم کاهش پیدا کنند.

۴. مصرف بیش از حد کافئین

خوردن یک فنجان قهوه در صبح بسیار ضروری است،

ولی اگر عادت دارید در طول روز بیش از ۴ الی ۵ فنجان قهوه می‌نوشید؛ شاید چشم‌های شما پس از خواب متورم و خسته به نظر برسند. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شما شود.

همان‌طور که گفتیم؛ کمبود آب در بدن یکی از دلایل اصلی خستگی، سیاهی و ملتهب بودن چشم‌ها در ابتدای روز است. بهتر است خوردن کافئین و قهوه خود را کاهش داده و به جای آن چای سبز بنوشید که مملو از آنتی‌اکسیدان بوده و به سلامت بدن و پوست شما کمک بیشتری می‌کند.

۵. خستگی چشم

چمپاته زدن، خیره شدن به دوردست برای طولانی مدت، کار زیاد با صفحه‌نمایش‌ها، تلاش زیاد برای خواندن کتاب در حالتی که به چشم‌ها فشار می‌آید؛ باعث خستگی بیش از حد چشم‌ها می‌شوند. این رفتارها و عادت‌ها باعث گشاد شدن رگ‌های خونی اطراف چشم شده، در نتیجه شما چشمانی پف کرده یا سیاه دارید.

باید پس از ۲۰ دقیقه خیره شدن به تلویزیون یا صفحه‌نمایش‌های گوشی و تبلت، به چشمان خود استراحت بدهید. اگر هنگام مطالعه به چشم شما فشار زیادی وارد می‌شود؛ حتماً باید به پزشک مراجعه کرده و درخواست عینک کنید.





روش‌های مختلف کنترل درد زایمان

* از ماساژ غافل نشوید. ماساژ در زمان انقباض‌ها باعث کاهش دردها می‌شود.

* می‌توانید از متخصص طب سوزنی کمک بگیرید، ولی فراموش نکنید این کار را قبل از شروع دردها انجام ندهید.

شناخت انقباض و دردهای زایمان

در پایان بارداری به شکل طبیعی، هورمون‌های پروستاگلاندین و اکسی‌توسین در بدن مادر ترشح می‌شود. اکسی‌توسین یک هورمون طبیعی است که فرایند زایمان را آغاز می‌کند. نوع صنعتی این هورمون برای القای زایمان کاربرد دارد و احتمالاً شما آن را تحت عنوان آمپول فشار می‌شناسید.

اکسی‌توسین به همراه پروستاگلاندین، دردهای زایمان را تداوم می‌بخشد و باعث باز شدن دهانه رحم می‌شود. انقباضات زایمان معمولاً دردناک است. دردهای زایمان نیز ناشی از انقباضات ماهیچه‌های رحم و فشار روی دهانه رحم است. این دردها ممکن است از کمر شروع شود و به زیر شکم برسد یا از بالای شکم شروع شود و تا لگن و کشاله ران نیز امتداد یابد. انقباضات اولیه ممکن است با علائم گوارشی مانند اسهال همراه باشد.

منابع: baby center, parents

با این موضوع استفاده کنید. هر چقدر دانش شما در این زمینه بیشتر باشد بهتر می‌توانید احساسات تان را کنترل کنید.

* درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایتان با پزشک یا ماما صحبت کنید و از راه حل‌هایی که ارائه می‌دهند استفاده کنید.
* روش‌های تنفسی را از قبل تمرین کنید. با انجام تنفس صحیح با یک ریتم مشخص می‌توانید انقباض‌ها را کنترل کنید.

* از تجسم و تصور کمک بگیرید. مثلاً می‌توانید یک عکس را که احساس خوبی به شما می‌دهد همراه داشته باشید. می‌توانید به موسیقی گوش دهید مثلاً گوش دادن به صدای امواج دریا در زمان انقباض‌ها، حواس شما را از دردها دور می‌کند.

* دوش آب گرم بگیرید. برای این کار از یک صندلی استفاده کنید و زیر دوش آب گرم بنشینید. آب گرم در کاهش دردها بسیار به شما کمک می‌کند.

* تغییر وضعیت دهید و مدت طولانی در یک حالت نمانید. مثلاً می‌توانید راه بروید یا بنشینید یا دراز بکشید.
* از کمپرس آب گرم و آب سرد استفاده کنید. کمپرس آب گرم را روی کمر و شکم و شانه‌ها بگذارید و کمپرس آب سرد را روی صورت و گردن قرار دهید.

روزنامه خراسان - فرنگیس یاقوتی: شاید برای شما جالب باشد که بدانید بدن انسان در حالت عادی توانایی تحمل ۴۵ واحد درد را دارد، این در حالی است که یک مادر، هنگام زایمان طبیعی به طور متوسط ۵۷ واحد درد را تحمل می‌کند که این درد معادل شکستن همزمان ۲۰ استخوان بدن است. در ادامه به راهکارهای کاهش این درد اشاره می‌کنیم:

ا راه برای کم کردن درد زایمان طبیعی بدون استفاده از دارو

* مکان مناسب و آرامش بخشی را برای زایمان انتخاب کنید مثلاً داشتن یک توپ بزرگ برای نشستن روی آن و ورزش کردن در زمان شروع دردها یا داشتن یک صندلی گهواره‌ای برای این که کمی روی آن بنشینید، بسیار کمک‌کننده است.

* انتخاب پزشک و ماما بسیار مهم است. کسانی را انتخاب کنید که به شما انرژی مثبت می‌دهند و در عین حال صبور هستند. دریافت حس امنیت در زمان شروع دردها به شما کمک می‌کند تا استرس خود را کنترل کنید.
* درباره درد زایمان، اطلاعات به دست بیاورید. برای این کار می‌توانید از کتاب‌ها، مجلات یا کلاس‌های مرتبط



دلایل خارش شدید پوست

روزنامه خراسان: خارش پوست شرایطی استرسزا و آزاردهنده برای فرد ایجاد می‌کند که می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در بدن باشد. شناسایی دلیل خارش پوست نخستین گام در مسیر درمان مشکل محسوب می‌شود. در ادامه با هفت دلیل شایع خارش پوست بیشتر آشنا می‌شویم. با ذکر این توضیح که دلایل دیگری هم می‌توانند در این ماجرا موثر باشند.

۱. بدن شما کم آب شده است

خشکی پوست یکی از دلایل شایع خارش مزمن محسوب می‌شود. استفاده از محصولات مرطوب‌کننده می‌تواند خارش پوست را تسکین دهد، زیرا آب‌رسانی به پوست انجام می‌شود. اگر نوشیدن آب به میزان کافی و استفاده از محصولات مرطوب‌کننده در بهبود خارش موثر نیست، برای بررسی دقیق‌تر شرایط به یک پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

۲. یک بیماری پوستی درمان نشده

اگر خارش پوست با قرمزی و پوسته شدن همراه است و احساس خارش هنگام شب تشدید می‌شود ممکن است به یک بیماری پوستی مزمن، مانند سوربازیس که به واسطه التهاب ناشی از فعالیت سیستم ایمنی شکل می‌گیرد یا اگزما که به نام درماتیت آتوپیک نیز شناخته می‌شود، مبتلا باشید.

۳. واکنش آلرژیک

خارش پوست می‌تواند واکنشی به عوامل آلرژی‌زا باشد. به گزارش «عصر ایران»، اگر با خارش خفیف مواجه هستید، محرک را شناسایی و پس از قطع تماس با آن از یک داروی آنتی هیستامین برای تسکین خارش استفاده کنید.

۴. به تازگی مصرف یک داروی جدید را آغاز کرده

یا دوز مصرفی دارو را افزایش داده‌اید

اگر به تازگی دندان عقل خود را کشیده اید و یک داروی مخدر تجویزی را مصرف می‌کنید یا داروهایی برای کاهش فشار خون بالای شما تجویز شده اند، این موضوع ممکن است دلیل خارش پوست باشد. اگر با خارش پوست به عنوان یک عارضه جانبی مصرف دارو مواجه شده اید می‌توانید با پزشک خود درباره تغییر دوز، کنترل تداخلات دارویی یا مصرف داروهای ضد خارش صحبت کنید.

۵. ممکن است روان شما به آرامش بیشتر نیاز

داشته باشد

اگر بیش از حد استرس دارید، افسرده یا مضطرب هستید، جریانی شیمیایی از سروتونین و نوراپی‌نفرین می‌تواند محرکی برای خارش پوست باشد، به ویژه اگر راش پوستی وجود نداشته باشد. اگر داروهای بدون نسخه ضد خارش، مانند محصولات مرطوب‌کننده و داروهای آنتی هیستامین، در تسکین خارش تأثیری ندارند، برای

بررسی دقیق شرایط و دریافت درمان مناسب (گاهی اوقات داروهای ضد افسردگی می‌توانند مفید باشند) به پزشک مراجعه کنید.

۶. با نوسانات هورمونی مواجه هستید

نوسانات هورمونی می‌تواند اثری قوی، از جمله خارش بی‌امان پوست را موجب شود. به عنوان مثال، اگر به فرزند خود شیر می‌دهید یا وارد دوران یائسگی شده اید، ممکن است با سطوح پایین‌تر از حد معمول هورمون استروژن مواجه باشید که می‌تواند پیامدهای جسمانی، از جمله خارش پوست را موجب شود. پرهیز از تماس با صابون‌ها و محصولات شوینده قوی و استفاده منظم از محصولات مرطوب‌کننده می‌تواند به تسکین ناراحتی کمک کند. اما اگر پس از این اقدامات همچنان با خارش پوست مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

۷. حشره شما را گزیده است

گزش حشراتی مانند کک، کنه، ساس و پشه می‌تواند دلیل خارش پوست شما باشد. گاهی اوقات جای گزش به اندازه‌ای کوچک است که چندان قابل مشاهده نیست، اما فرد برای چند هفته با خارش مداوم و آزاردهنده مواجه است. پس از شناسایی مکان خارش، می‌توانید از کرم‌ها یا لوسیون‌های ضد عفونی‌کننده استفاده و سپس آنتی هیستامین مصرف کنید.

* محافظت از کودکان در برابر وارد شدن ضربه‌ها و آسیب‌های فیزیکی به مغز کودک

بعضی از روش‌های درمانی

فیزیوتراپی: فیزیوتراپی به کودکان فلج مغزی، کمک می‌کند تا توانمندی‌های جسمی حرکتی شان را تقویت کند

کاردرمانی: کار درمانی یک سری از فعالیت‌های هدفمند برای افزایش مهارت‌های حرکتی در کودکان را طراحی می‌کند.

این عمل به کودک فلج مغزی در استفاده از وسایل مورد نیاز برای نشستن، حمام کردن، ایستادن، غذا خوردن و... کمک می‌کند.

گفتار درمانی: هدف از گفتار درمانی بهبود مهارت‌های ارتباطی کودک فلج مغزی است. کودکی که به این بیماری دچار شده، ممکن است نیاز به کمک برای غلبه بر یک مشکل خفیف تلفظی داشته باشد.

درمان دارویی: امکان دارد برای کودک مبتلا به فلج مغزی به دلیل شرایط خاصی مانند ابتلا به تشنج یا گرفتگی‌های دردناک از داروهای خاصی استفاده شود. گرفتن عضلانی را می‌توان از طریق تزریق داروهای ویژه‌ای مانند بوتوکس (Botox) برای مدت چند ماه مهار کرد.

جراحی: در برخی مواقع برای کاهش اثر گرفتگی عضلانی در ستون مهره‌ها، لگن و پاهای کودک مبتلا به فلج مغزی از جراحی‌های ارتوپدی و بافت نرم استفاده می‌شود. در این گونه جراحی می‌توان با بلند کردن عضلات، حرکت کودک را تسهیل کرد.

کودکان، مراحل رشد کندتری در نشستن، غلتیدن، لیختن زدن، چهار دست و پا راه رفتن و... دارد.

تقسیم بندی علل عوامل قبل از تولد

عواملی است که در حین جنینی پدیدار می‌شود و مغز به درستی تشکیل نمی‌شود. بسیاری از بیماری‌های ژنتیکی یا برخی از عفونت‌های ویروسی مادر در زمان بارداری جزو این دسته است.

عوامل هنگام تولد

عواملی است که در هنگام زایمان به علت نرسیدن اکسیژن به مغز نوزاد ایجاد می‌شود و آسیب غیر قابل جبرانی به آن وارد می‌کند.

عوامل بعد از تولد

عواملی مانند عفونت‌های مغزی، نرسیدن اکسیژن به مغز و خون‌ریزی مغزی (به علت ضربه مانند تصادف، افتادن کودک به زمین یا دیگر ضربات به سر کودک) می‌تواند بعد از تولد کودک و زمانی که هنوز مغز او بسیار آسیب پذیر است صدمات غیر قابل بازگشتی به او وارد کند.

راهکارهایی برای جلوگیری از فلج مغزی

* آزمایش مادران باردار از نظر عامل Rh و هنگامی که این عامل منفی باشد، ۷۲ ساعت قبل از زایمان مادر واکسینه می‌شود.

* درمان سریع کودک مبتلا به زردی از طریق روش فتوتراپی

روزنامه خراسان: فلج مغزی بر اثر آسیب به مغز کودکان به وجود می‌آید و کودکان نارس و آن‌هایی که در هنگام تولد وزن کمتری دارند بیشتر در معرض این خطر قرار می‌گیرند. فلج مغزی باعث ناتوانی کودک می‌شود، اما کودکان فلج مغزی همانند دیگر کودکان به عاطفه، محبت، صمیمیت، توجه، رابطه دوستانه و انسانی نیازمند هستند. چون این بیماری درمان قطعی ندارد، در ادامه به علائم، تقسیم بندی و راه‌های پیشگیری از آن اشاره می‌کنیم.

علائم فلج مغزی در کودکان

تاخیر در مراحل رشد حرکتی کودک ممکن است اولین نشانه این بیماری باشد که آن را فلج مغزی یا به اختصار CP می‌نامند.

یکی دیگر از مهم‌ترین علائم فلج مغزی در کودکان، ناتوانی‌های حرکتی در کودک است که تا آخر عمر با او همراه است. بعضی از کودکان مبتلا به فلج مغزی دچار عقب ماندگی ذهنی می‌شوند. اگرچه آسیب‌های مغزی که علت اصلی به وجود آمدن این بیماری است پیشرونده نیست، اما مشکلات حرکتی بیمار می‌تواند پیشرفت کند. پس این بیماران باید تا پایان بلوغ، تحت نظر پزشک باشند. شدت این بیماری متفاوت است. در برخی کودکان، بیماری چنان شدت می‌یابد که کودک در مدت زمان کوتاهی بعد از تولد فوت می‌کند و در بعضی دیگر آن قدر خفیف است که شاید نیاز به هیچ اقدامی نداشته باشد.

سن بروز علائم

علائم اولیه فلج مغزی معمولاً قبل از سه سالگی نمایان می‌شود. نوزاد مبتلا به فلج مغزی اغلب در مقایسه با دیگر

علائم و راه‌های درمان فلج مغزی در کودکان



جلوگیری از بروز چین و چروک با پوست انار



بروز پوکی استخوان پس از یائسگی می‌شود. به این منظور، هر شب دو قاشق چای‌خوری پودر پوست انار را با یک لیوان آب ولرم ترکیب و میل کنید.

جلوگیری از بروز چین و چروک

رفع چین و چروک پوست، یکی دیگر از خواص پوست انار است؛ پوست انار مانع شکسته شدن کلاژن موجود در پوست می‌شود و نشانه‌های پیری را کاهش می‌دهد. برای این کار، دو قاشق چای‌خوری پودر پوست انار را به مقداری شیر اضافه کنید. (در صورت داشتن پوست چرب، گلاب را جایگزین شیر کنید) مواد را به صورت بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید.

سم زدایی بدن

پوست انار یکی از مواد غذایی با قابلیت سم‌زدایی در بدن است. آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن وظیفه سم‌زدایی را به عهده دارد و با توجه به آن که پوست انار دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است، استفاده از آن می‌تواند تا حد زیادی در پاک‌سازی بدن از سموم مؤثر باشد.

نکته‌ها

افراد سرد مزاج نباید در مصرف پوست میوه انار و فراورده‌های آن به صورت خوراکی زیاده روی کنند. مشکل افراد مبتلا به یبوست، با مصرف خوراکی پوست انار و فراورده‌های آن تشدید می‌شود.

برخی عقیده دارند در موقع مصرف خوراکی پوست انار و فراورده‌های آن، باید از خوردن روغن کرچک خودداری شود، زیرا ممکن است ایجاد مسمومیت کند. در استفاده از پوست انار به عنوان ضماد، باید مواظب رنگ گرفتن لباس‌ها بود.

روش خشک کردن پوست انار

تنها ز پوست انار ارگانیک استفاده شود. پوست انار را در سینی پهن کنید و زیر آفتاب قرار دهید تا سفت شود و رطوبت خود را از دست بدهد. پس از این که کاملاً خشک شد، آن را در یک پلاستیک یا ظرف دردار بریزید.

پوست انار از ریزش مو و بروز شوره سر جلوگیری می‌کند. به این منظور، مقداری پوست انار را با روغن بادام ترکیب کنید و ریشه‌های مو را با آن ماساژ دهید. پس از دو ساعت آن را با شامپو بشویید.

پیشگیری از بروز بیماری قلبی

پوست انار غنی از آنتی‌اکسیدان است که با بیماری‌های قلبی و عروقی مهلک مقابله می‌کند. میزان کلسترول و استرس را کاهش می‌دهد و سلامت قلب را به همراه دارد. به این منظور یک قاشق چای‌خوری پودر انار را با یک لیوان شیر ولرم ترکیب و به طور روزانه مصرف کنید. (قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید)

بهبود بهداشت دهان و دندان

پوست انار با مشکلات مختلف دهان و دندان مقابله می‌کند و درمان‌کننده بوی بد دهان، بیماری لثه و زخم دهان است. برای این منظور، در یک لیوان آب، یک قاشق چای‌خوری پوست انار اضافه کنید.

برای رفع بوی نامطبوع دهان، روزی دو بار، این ترکیب را غرغره کنید. ماساژ دادن لثه با پودر پوست انار سبب التیام ورم، رفع التهاب و خون‌ریزی لثه می‌شود و از بروز بیماری لثه پیشگیری می‌کند. مقدار کمی فلفل سیاه را با پودر پوست انار مخلوط کنید و با انگشت به دندان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

سفیدکننده دندان

از روش‌های سفید کردن دندان در خانه، استفاده از پوست انار است. به این منظور پودر پوست انار را با اندکی فلفل سیاه و نمک دریا ترکیب کنید و دندان‌ها را با آن مسواک بزنید. این مخلوط باعث سفید و درخشان شدن دندان‌ها می‌شود.

جلوگیری از پوکی استخوان

از دیگر خواص پوست انار، کند کردن روند از دست رفتن تراکم استخوان به خصوص در زنانی است که نزدیک به سن یائسگی هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مصرف پودر پوست انار، استخوان را تقویت می‌کند و مانع

روزنامه خراسان: خواص پوست انار، دست کمی از خود آن ندارد. در طب سنتی از پوست انار به عنوان داروی ضدانگل، ضداسهال، تقویت‌کننده قلب و زخم معده استفاده می‌شود.

از خواص پوست انار می‌توان به محافظت از پوست، بهبود مشکلات مو مانند ریزش، شوره سر و موارد زیر اشاره کرد. از جمله خواص دیگر پوست انار:

بهبود عملکرد سیستم گوارش

پوست انار دارای تانن است که التهاب روده و ورم هموروئید را کاهش می‌دهد و باعث تنگ شدن دیواره روده و مانع خون‌ریزی هنگام اسهال می‌شود و هاضمه را بهبود می‌بخشد. نصف پیمانه پودر پوست انار را به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کنید. پس از نرم شدن، با یک قاشق چای‌خوری زیره، سه چهارم پیمانه شیر بریده و کمی نمک ترکیب و سه بار در هفته از آن استفاده کنید.

درمان جوش و آکنه

پوست انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و باکتری و عفونت‌های پوست را نابود و جوش و آکنه را درمان می‌کند. برای این منظور مقداری پوست انار را تفت دهید و پس از خنک شدن، آن را آسیاب و با آب لیمو یا گلاب ترکیب کنید و روی صورت خود بمالید.

کاهش ترشحات رحم

پوست انار ترشحات غیرطبیعی رحم را متوقف می‌کند. به این منظور پوست انار را پودر کنید و روی پنجه بریزید و در دهانه رحم قرار دهید.

محافظت از پوست در برابر آلاینده‌ها

اسید آلاژیک موجود در پوست انار، رطوبت پوست را حفظ و آن را نرم و لطیف می‌کند. به این منظور دو قاشق چای‌خوری پوست آسیاب شده انار را با ماست ترکیب کنید و به پوست صورت و گردن بمالید و بعد از مدتی آن را بشویید.

درمان ریزش مو و شوره سر

هوش مصنوعی به کمک مبارزه با دوپینگ می‌آید



تهیه یک استراتژی نمونه گیری و آزمایش بر اساس الگوریتم‌های اختصاصی اجرا می‌شود. این پروژه برای یک دوره دو ساله حمایت و پشتیبانی می‌شود.

پروژه سوم شامل مرکز ژنتیک و سیاست دانشگاه مک گیل مونترال است که تحت نظارت پروفیسور یان جولی انجام می‌شود. این مطالعه با استفاده از یک رویکرد کیفی برای شناسایی مشاهدات و یافته‌های ذی‌نفعان مختلف در مورد استفاده از هوش مصنوعی و فواید استفاده از آن در زمینه ضد دوپینگ و هدایت گفت‌وگو بین وادا، سایر سازمان‌های ضد دوپینگ، ورزشکاران و عموم مردم خواهد بود. این پروژه هم برای یک دوره دو ساله حمایت می‌شود.

وادا جزئیات بیشتری از این پروژه‌ها و ساز و کار تاثیر نتایج حاصله در زمینه مبارزه با دوپینگ منتشر نکرده است. یادآور می‌شود در سال ۲۰۱۸ وادا و مرکز بودجه تحقیقاتی کبک تفاهم نامه امضا کردند که ۲ میلیون دلار کانادا برای تحقیقات ضد دوپینگ طی ۵ سال هزینه کنند.

خوشحالیم که وادا تصمیم گرفته با جامعه تحقیقاتی کبک در این زمینه همکاری کند. امیدواریم این سه پروژه در تاثیر هوش مصنوعی در راه مبارزه با دوپینگ چه از نظر فنی و چه از نظر اجتماعی موثر باشند.

اولین پروژه متعلق به «Dataperformers» و با همکاری آزمایشگاه معتبر وادا در پاریس اجرا می‌شود. این پروژه یک ساله تکنیک‌های ممکن برای تجزیه و تحلیل و استفاده از هوش مصنوعی را برای کشف استفاده از مواد یا روش‌هایی برای دور زدن قوانین ضد دوپینگ بررسی خواهد کرد. نتایج امیدوار کننده است، آنها با نتایج به دست آمده با استفاده از روش‌های آماری فعلی، مانند مدل تطبیقی که در حال حاضر برای پاسپورت بیولوژیکی ورزشکار استفاده می‌شود، مقایسه می‌شوند.

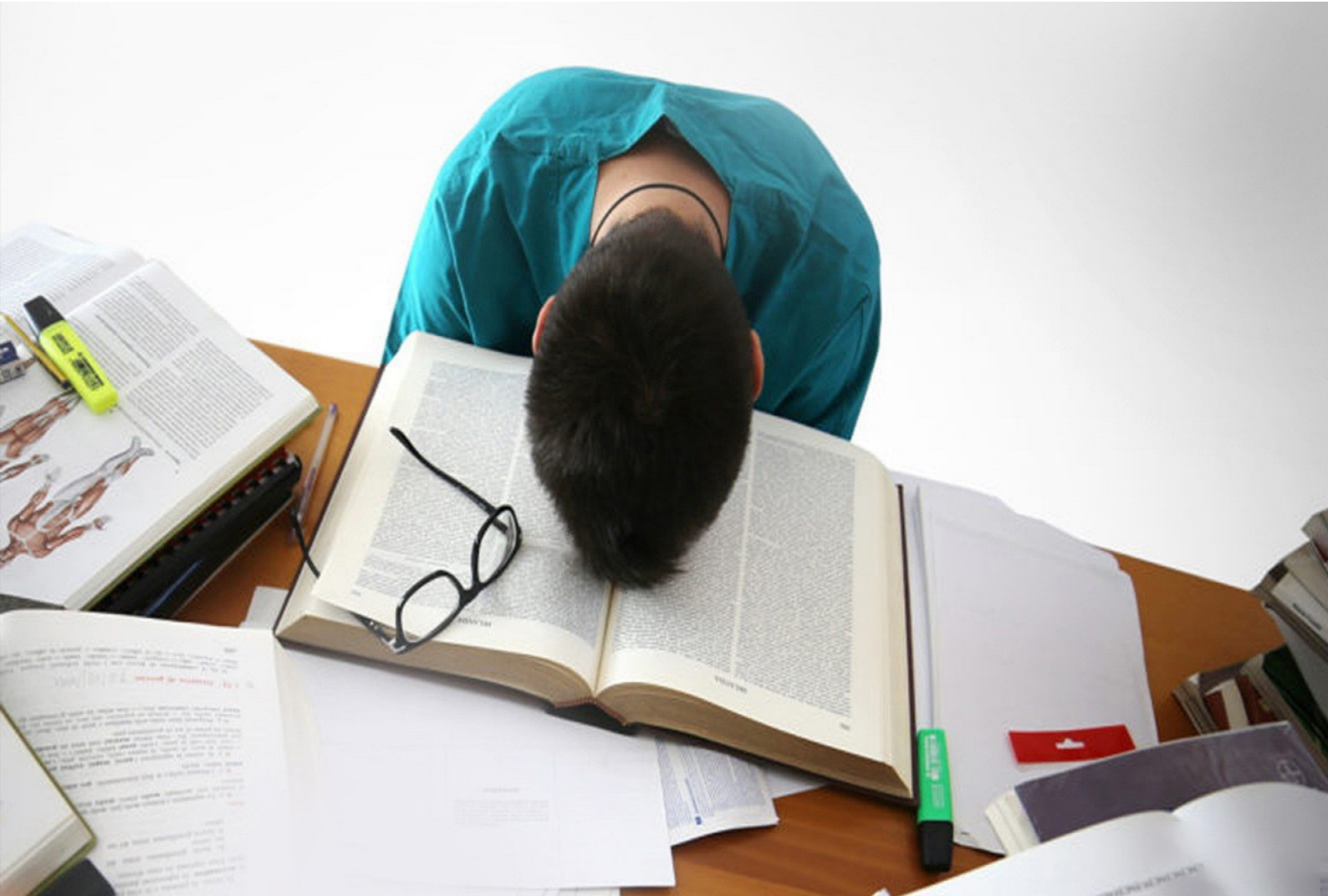
دومین پروژه که توسط شرکت Element AI مستقر در مونترال اجرا شد، با هدف تعیین خطر دوپینگ در ورزشکاران از طریق کاربرد هوش مصنوعی و در نتیجه

اژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) برای توسعه مبارزه با دوپینگ در ورزش دنیا استفاده از هوش مصنوعی را در دستور کار خود قرار داد.

به گزارش ایسنا و به نقل از پایگاه خبری تحلیلی پزشکی ورزشی ایران، وادا اعلام کرد: به دنبال فراخوان برای طرح‌های تحقیقاتی درباره مبارزه با دوپینگ، هشت پیشنهاد دریافت شد و پس از یک دوره ارزیابی دقیق از سوی وادا و مرکز بودجه تحقیقاتی کبک، سه پروژه نهایی انتخاب شدند.

دکتر اولیویه رابین، مدیر ارشد دپارتمان علوم و مشارکت‌های بین‌المللی وادا گفت: هوش مصنوعی یک ظرفیت بزرگ برای مبارزه با دوپینگ است، به خصوص وقتی که به تجزیه و تحلیل داده‌های بزرگ می‌پردازد. این سه پروژه مکمل به ما کمک می‌کند تا میزان توانایی ضد دوپینگ خود را افزایش دهیم.

دکتر رمی کویریون، محقق ارشد مرکز کبک هم گفت: مونترال یک رهبر در زمینه هوش مصنوعی است و



رابطه بی تحرکی با استرس چیست؟

برترین‌ها - لیلیوم علیپور:

ایا فعالیت فیزیکی در میزان استرس افراد تاثیر دارد؟

تحقیقات بسیاری ثابت کرده‌اند بی‌تحرکی افراد با میزان اضطراب آنها ارتباطی مستقیم دارد. به طوری که نشستن‌های طولانی پشت میز کار یا هنگام درس خواندن یا حتی تماشای تلویزیون بیش‌تر از ۴ ساعت، خطر ابتلا به اختلالات اضطراب را در افراد افزایش می‌دهد. برعکس، کسانی که فعالیت فیزیکی بیشتری در روز انجام می‌دهند، کم‌تر در معرض ابتلا به بیماری‌های استرسی قرار دارند. ساعت‌های طولانی کار کردن پشت رایانه یا لپ‌تاپ بدون هیچ حرکتی از دلایل شایع افزایش استرس در بزرگسالان

که نسبت به آینده داریم و حملات استرسی گاه و بی‌گاه در موقعیت‌های حساس بر عملکردمان در زندگی تاثیر منفی می‌گذارند و ما را دچار تنبلی و رخوت می‌کنند؛ بنابراین هر چه اضطراب و استرس بیشتری داشته باشیم، بیشتر کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم.

اختلال اضطراب بیماری شایعی است که با پارامترهای زندگی مدرن ارتباط زیادی دارد. اما نکته جالب توجه این است که افرادی که پر تحرک یا اهل ورزش کردن‌اند، کم‌تر از دیگران دچار اختلالات روانی می‌شوند و از اعتماد به نفس بیشتری هم برخوردارند.

گاهی ضربه‌های روحی یا تجربیات ناخوشایند زندگی از عوامل ایجاد استرس هستند، اما وضعیت جسمانی شخص نیز بی‌تاثیر نیست.

است. در حالی که ساعت‌ها تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های کامپیوتری از عوامل خطرناک استرس‌زایی در کودکان و نوجوانان هستند. این فعالیت‌ها که معمولاً با کناره‌گیری افراد از اجتماع نیز همراه است، اضطراب فرد را افزایش می‌دهد.

اختلال اضطراب و عوامل ایجاد آن

بی‌تحرکی یا کم‌تحرکی از عوامل شناخته شده ابتلا به بیماری‌های شدیدی هم‌چون دیابت، افسردگی، سرطان و بیماری‌های قلبی-رگی هستند. ضمناً زندگی بدون تحرک و ورزش به بدن آسیب می‌رساند و زمینه ایجاد اختلال اضطراب را فراهم می‌آورد.

لغو شدن برنامه‌ها در آخرین لحظات یا عدم توانایی در مدیریت حصار هنگام سخنرانی یا حتی نگرانی‌های دائمی

مدیتیشن و یوگا از جمله فعالیت‌هایی هستند که اکسیژن بیشتری به مغز القا می‌کنند. در نتیجه باعث می‌شوند مغز سالم‌تر و فعال‌تر شود. این فعالیت‌ها آرامش بخش‌اند، ذهن را آرام می‌کنند، رفتارهای هیجانی را کاهش می‌دهند و به شما کمک می‌کنند در شرایط بحرانی آرامش درونی خود را حفظ کنید.

به مقدار کافی بخوابید

خواب کافی یکی از اولویت‌های داشتن ذهن سالم است. اضطراب و افسردگی اغلب با بی‌خوابی یا اینسومنیا همراه است. اگر از مشکلات خواب رنج می‌برید، مدیتیشن خواب را امتحان کنید و یا از پزشک خود بخواهید راه‌هایی برای بهتر خوابیدن به شما معرفی کند.

از سیگار کشیدن و مصرف زیاد کافئین

پرهیزید

نیکوتینی که در سیگار و کافئینی که در قهوه است، برای کسانی که اختلال اضطراب دارند مضر است. این مواد بر عملکرد پیک‌هاش شیمیایی مغز تاثیر می‌گذارند و ممکن است باعث بدتر شدن اثرات اضطراب شوند.

اضطراب قابل پیش‌گیری و کنترل است

همان‌گونه که پیش‌تر گفتیم بیشتر استرس و اضطرابی که روزانه با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، از سبک زندگی ناسالم و فشارهای زندگی مدرن سرچشمه می‌گیرد. اما خبر خوب آن است که با چند تغییر ساده می‌توانیم سالم‌تر زندگی کنیم و میزان اضطراب و استرس را در خود کاهش دهیم.

خوردن غذای سالم، داشتن خواب کافی، انجام مدیتیشن، دوری از الکل و مواد مخدر، ورزش کردن و مدیریت زمان چند پیشنهاد ساده برای بالا بردن کیفیت زندگی هستند که با رعایت آنها کم‌تر در معرض ابتلا به اختلال اضطراب یا سایر مشکلات روحی-روانی قرار می‌گیریم.

منبع: medindia

باعث سست شدن عضلات می‌شوند. از طرفی با گذشت زمان بدن فرد به این مواد عادت می‌کند. به طوری که اگر به طور مرتب الکل یا مواد مخدر مصرف نکنند، دچار درد و حمله‌های استرسی می‌شود. بدیهی است که مصرف این مواد به مدت طولانی باعث کاهش سلامت روان در افراد می‌شود.

وقت خود را مدیریت کنید

منشا بسیاری از استرس و اضطراب‌های ما مربوط به فعالیت‌های روزمره زندگی است. عقب انداختن کارها و انجام دادن آنها در دقایق آخر فشار و استرس زیادی وارد می‌کند. در چنین مواردی مدیریت زمان کمک می‌کند بهتر برای انجام کارهای خود برنامه‌ریزی کنید و هر کاری را در وقت معین انجام دهید.

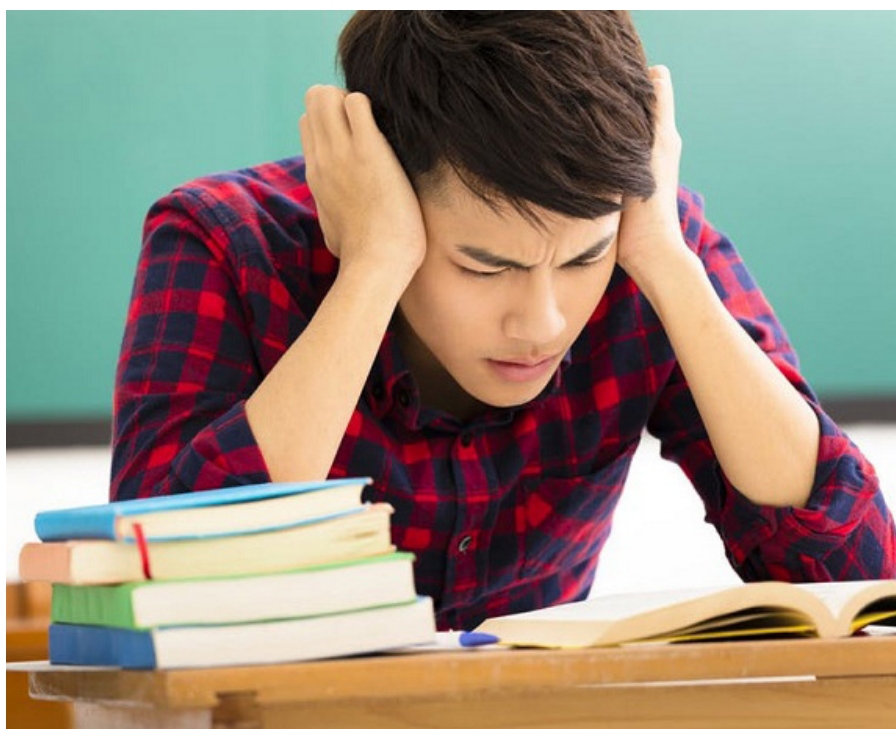
به خصوص اگر فرد مشغولی هستید، با مدیریت زمان می‌توانید بین کار و زندگی خود تعادل برقرار کنید. تعادل و نظم در زندگی با خود آرامش به ارمغان می‌آورد؛ بنابراین استرس و اضطراب را به طور چشم‌گیری کاهش می‌دهد.

علائم خود را بررسی کنید

علائم استرس را در خود بررسی کنید. زیرا این علائم به شما کمک می‌کنند منشا و علت اصلی اضطراب‌تان را پیدا کنید. از خودتان بپرسید:

- * در چه زمان‌هایی بیشتر دچار حملات استرسی می‌شوید؟
- * عوامل محرک اضطراب در شما کدامند؟
- * در هنگام حملات استرسی چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ و چقدر طول می‌کشد؟
- * عواملی که باعث می‌شوند حس اضطراب در شما فروکش کنند کدامند؟
- یافتن علل اصلی اضطراب در درک شرایط و بهبود وضعیت کمک بسیاری می‌کنند. ضمناً اگر لازم شد به پزشک مراجعه کنید، با داشتن این اطلاعات روند درمان سریع‌تر خواهد شد.

مدیتیشن انجام دهید



مثلاً کسانی که مبتلا به بیماری‌های قلبی و تیروئیدی و دیابت هستند، بیش‌تر در معرض اختلال اضطراب قرار می‌گیرند. حتی بعضی از زنان در دوران پیش قاعدگی حالات مختلفی از استرس را تجربه می‌کنند. سابقه ارثی و ژنتیکی، مصرف الکل و مواد مخدر، کم‌تحرکی و بیماری‌های شدید روحی از دیگر فاکتورهای دخیل در ابتلا به اختلال اضطراب محسوب می‌شوند.

درمان اضطراب

امروزه راه‌های مختلفی برای درمان اضطراب یا کاهش علائم آن وجود دارد. در بعضی موارد مصرف قرص‌های ضد افسردگی فعالیت پیک‌های شیمیایی مغز را کنترل می‌کند و حملات استرسی را در فرد کاهش می‌دهد. ممکن است پزشک معالج بسته به میزان اضطراب فرد، قرص‌های ضد افسردگی مانند فلوکستین، پاروکستین، سرتالین، ایمی‌پرامین و ونلافاکسین تجویز کند. بوسپیرون‌ها نیز قرص‌های ضد اضطرابی هستند که گاهی همراه با قرص‌های ضد افسردگی یا بدون آنها تجویز می‌شوند.

ضمناً در بعضی موارد امکان دارد پزشک، بنزودپین‌هایی مانند آلپرازلام و دیازپام و لورازپام را نیز به عنوان مسکن برای بیمار تجویز کند. با این حال در کنار مصرف داروهای شیمیایی، نباید از اهمیت بالای درمان خانگی چشم‌پوشی کرد. به بیان دیگر درمان خانگی درست به اندازه مصرف قرص‌های ضد اضطرابی که نام بردیم، در درمان اختلال اضطراب موثر است.

به عنوان مثال مصرف گیاهان دارویی مانند تاج‌الملوک باعث ایجاد آرامش ذهنی و کاهش حملات استرسی می‌شود. البته هنوز سبک زندگی و عادت‌هایی که داریم، بیش‌تر از سایر فاکتورها در تعیین میزان اضطراب‌مان نقش دارند. اما با داشتن یک زندگی سالم و ساختن عادت‌های خوب تا حد زیادی می‌توانیم بر اختلال اضطراب غلبه کنیم.

راه‌های غلبه بر اضطراب

فعال باشید

فعالیت‌های فیزیکی عامل کلیدی در درمان اختلالات روانی محسوب می‌شود. فعالیت ذهنی و فیزیکی در کنار هم کمک می‌کنند ذهن‌تان را از نگرانی و مسائل ناراحت‌کننده زندگی دور کنید و از این طریق باعث کنترل اضطراب و کاهش حملات استرسی می‌شوند؛ بنابراین افراد هر چه بیشتر تحرک داشته باشند، از نظر ذهنی و روانی در وضعیت بهتری قرار دارند. برعکس کم‌تحرکی، افراد را برای ابتلا به اختلال اضطراب یا سایر بیماری‌های روانی بیش‌تر مستعد می‌سازد.

غذای سالم بخورید

رژیم غذایی سالم در درمان اختلال اضطراب نقش به‌سزایی دارد. کسانی که غذاهای سالم می‌خورند، نسبت به کسانی که پرخوری می‌کنند و غذاهای ناسالمی مانند چیپس و نوشیدنی‌های گازدار مصرف می‌کنند؛ کم‌تر در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار دارند؛ بنابراین داشتن رژیم غذایی سالم که نیازهای روزانه به مواد مغذی را در برگیرد، باعث کاهش علائم اضطراب می‌شود.

از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید

مصرف بی‌رویه الکل و مواد مخدر به دلیل اثرات تسکین‌دهنده آنها متابولیسم بدن را مختل می‌کنند و



علت فراموشی ناگهانی وراه مقابله با آنها

مجله دیجی کالا - تارا قهرمانی: طبیعی است هر از گاهی یک کلمه را فراموش کنید، کلیدهای خانه را جا بگذارید یا برخی مسیرها را به یاد نیاورید. این نوع از فراموشی‌ها با افزایش سن بیشتر هم می‌شوند. اما علت فراموشی ناگهانی و شدید (مثل این که نام بچه‌هایتان را به یاد نیاورید یا فراموش کنید کجا هستید) حتما باید بررسی شود؛ چرا که فراموشی لحظه‌ای یا ناگهانی می‌تواند نشانه مشکلاتی جدی‌تر از آلزایمر یا زوال عقل باشد.

علت فراموشی لحظه‌ای و ناگهانی

فراموشی به طور کلی نشانه بیماری آلزایمر یا انواع دیگری از زوال عقل است. اما علت فراموشی لحظه‌ای یا ناگهانی معمولا عوامل دیگری است. در اینجا به برخی دلایل فراموشی ناگهانی و اقداماتی که شما می‌توانید برای درمان فراموشی انجام دهید می‌پردازیم.

۱- داروها

بسیاری از داروهایی که برای درمان بیماری‌های دیگر

تجویز می‌شوند، می‌توانند روی حافظه تأثیر بگذارند. لیست زیر کامل نیست، ولی تلاش کرده‌ایم رایج‌ترین نمونه‌ها را در آن بگنجانیم.

اضطراب: آلپرازولام، کلردیازپوکساید، کلونازپام، دیازپام، فلورازپام، لورازپام

افسردگی یا درد: آمی‌تریپتیلین، کلومیپرامین، دزپیرامین، دوکسپین، ایمی‌پرامین، نورتریپتیلین

فشار خون بالا: پروپرانولول، آنتولول، کاپتوپریل، متوپرولول، سوتالول

کلسترول بالا: آتورواستاتین، فلوواستاتین، لوواستاتین، پروواستاتین، رزواستاتین، سیمواستاتین

درد: مورفین، فنتیلین، هیدروکدون، هیدروموفون، اکسی‌کدون

تشنج: گاباپنتین، استازولامید، کاربامازپین، لاموتریژین، پیرگابالین، والپروات

اختلال خواب: اسزوپیکلون، زالپون، زولپیدم

اگر شما هر کدام از این داروها یا داروی مشابهی که در این لیست وجود ندارد را مصرف می‌کنید، از دکتر خود بخواهید در صورت امکان آن را با دارویی دیگر جایگزین

کند

۲- افسردگی

حافظه و احساسات شما رابطه نزدیکی با هم دارند. افسردگی، استرس یا اضطراب می‌تواند روی تمرکز شما تأثیر بگذارد و زمانی که تمرکزتان پایین باشد، نمی‌توانید چیزی را خوب به یاد بیاورید.

اگر احساس ناراحتی می‌کنید یا علاقه خود را به چیزهایی که قبلا دوست داشتید از دست داده‌اید، برای درمان با یک متخصص روانپزشکی صحبت کنید. داروهای ضد افسردگی و مشاوره روانشناسی می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند.

۳- کمبود ویتامین B۱۲

کم بودن ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی می‌تواند روی حافظه تأثیر بگذارد و علت فراموشی باشد. ویتامین B۱۲ به بدن کمک می‌کند تا از انرژی موجود در غذاها به خوبی استفاده کند و همچنین با محافظت از سلول‌های عصبی به شما کمک می‌کند که بهتر فکر کنید.



شیمی‌درمانی، جراحی و پرتودرمانی هم می‌تواند روی توانایی فکر کردن تأثیر بگذارد. سرطان همچنین می‌تواند فرد را آنقدر خسته کند که نتواند خوب فکر کند. حین درمان سرطان باید از خودتان به خوبی مراقبت کنید؛ خوب غذا بخورید و به اندازه کافی استراحت کنید تا انرژی کافی و حافظه خوب داشته باشید.

۸- مشکلات تیروئید

غده تیروئید در گردن شما قرار دارد. این غده هورمون‌هایی ترشح می‌کند که سرعت سوخت و ساز بدن شما را کنترل می‌کنند. هنگامی که تیروئید شما کمتر از میزانی که باید هورمون ترشح کند، یعنی تیروئید کم کار داشته باشید، عملکرد کل بدن شما آهسته‌تر می‌شود و احساس خستگی، افسردگی و فراموشی به شما دست می‌دهد. دکتر شما با انجام آزمایش خون می‌تواند عملکرد تیروئیدتان را چک کند. در صورتی که تیروئیدتان کم کار شده باشد برای شما قرص تنظیم هورمون تیروئید تجویز خواهد شد.

کلام آخر

اگر نگران فراموشی هستید، با پزشکتان در این باره صحبت کنید. پزشک معالج علائم شما را بررسی و برایتان آزمایش تجویز می‌کند تا علت فراموشی شما را پیدا کند. بسیاری از دلایل فراموشی قابل درمانند.

منبع: Web MD

فشار خون و میزان کلسترول خود را با رژیم غذایی مناسب، ورزش و دارو کنترل کنید. در صورتی که دیابت دارید، برای کنترل قند خون بالا تحت درمان قرار بگیرید. دخانیات مصرف نکنید.

۶- اختلال یاد زودگی

«یاد زودگی» (Amnesia) نوعی اختلال است که بر اثر آن فرد ناگهان نمی‌تواند چیزی در مورد خود یا زندگی‌اش به یاد بیاورد. این اختلال ممکن است به دلیل جراحی یا آسیب به مغز اتفاق بیفتد. «یاد زودگی کلی گذرا» (Transient global amnesia) نوعی از فراموشی است که هنگام بروز آن ناگهان فراموش می‌کنید کجا هستید و اخیراً چه اتفاقی افتاده است. در این شرایط ممکن است برای مدتی مدام سؤال‌های یکسانی را تکرار کنید.

این نوع از اختلال یاد زودگی ممکن است بعد از جراحی سر، ضربه روحی، ورزش سنگین یا برخی از روش‌های نمونه‌برداری برای تشخیص بیماری پیش بیاید. این اختلال نادر است و نیازی به درمان ندارد و باید با گذر زمان بهتر شود.

۷- تومور مغزی

آسیب مغزی ناشی از تومور یا روند درمان تومور مغزی می‌تواند روی حافظه تأثیر مستقیم داشته باشد.

از آنجا که بدن شما ویتامین B۱۲ تولید نمی‌کند، باید آن را از غذاهایی مانند گوشت، ماهی، شیر، پنیر و تخم مرغ دریافت کنید. ممکن است برخی افرادی که رژیم وگان دارند، نتوانند تمام ویتامین B۱۲ مورد نیاز خود را از رژیم غذایی تأمین کنند. این افراد باید با پزشک خود صحبت و در صورت نیاز از مکمل‌های غذایی استفاده کنند.

۴- ضربه به سر

زمین خوردن، تصادف با ماشین، یا هر نوع ضربه شدید به سر ممکن است باعث شود شما نتوانید افراد یا اتفاقات را به یاد بیاورید. حتی اگر ضربه باعث بی‌هوش شدن شما نشود هم ممکن است دچار فراموشی شوید. بسته به شدت ضربه‌ای که به سر شما وارد شده است، نوع فراموشی ممکن است موقت یا دائمی باشد.

۵- سکته مغزی

سکته مغزی هنگامی اتفاق می‌افتد که یک رگ خونی به علت گرفتگی یا نازک شدن، پاره و جریان خون بخشی از مغز قطع شود. بدون اکسیژنی که از طریق خون به مغز می‌رسد، سلول‌های مغز شروع به مردن می‌کنند. سکته مغزی می‌تواند باعث فراموشی کوتاه مدت یا فراموشی بلند مدت شود. ممکن است بر اثر سکته مغزی آموخته‌های خود را فراموش کنید یا به سادگی سردرگم شوید. برای محافظت از رگ‌های خونی و پیشگیری از سکته مغزی کارهای زیر را انجام دهید.



۸ مزایای چشمگیر آب هویج؛
از درمان پیرچشمی
تا کبد چرب

ممکن است در برابر سرطان بدن را مقاوم کند. پلی استیلن، بتا کاروتن و لوتین از عصاره آب هویج ممکن است در برابر سلول‌های سرطان خون موثر عمل کنند. مطالعه لوله آزمایش نشان داد که مصرف عصاره آب هویج تنها ظرف مدت ۷۲ ساعت منجر به مرگ سلول‌های سرطان خون و توقف چرخه رشد آن‌ها شد.

۵. موجب افزایش سلامت پوست می‌شود

وجود ویتامین B در آب هویج، موجب افزایش سلامت پوست می‌شود. یک فنجان (۲۵۰ میلی لیتر) آب هویج ویتامین C مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند به کلژن‌سازی ختم می‌شود. این ترکیب فراوان‌ترین پروتئین فیبری در بدن است که قدرت کشش و استحکام به پوست می‌دهد. علاوه بر این، ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و پوست را از آسیب رادیکال‌های آزاد که منجر به لک می‌شود حفظ می‌کند. بتا کاروتن در آب هویج به همین ترتیب پوست را در برابر اشعه فرابنفش محافظت می‌کند.

۶. قند خون را کنترل می‌کند

نوشیدن مقدار کمی آب هویج به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. مطالعات در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان می‌دهد که آب هویج قند خون را کاهش می‌دهد؛ زیرا حاوی پروبیوتیک‌ها، که باکتری‌های مفیدی و مرتبط با دیابت هستند را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کنترل قند خون به دلیل اثر ضد التهابی رنگدانه‌های آنتوسیانین اتفاق می‌افتد.

۷. کمک به بهبود عملکرد قلب

آب هویج به کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. آب هویج منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد. یک رژیم غذایی پتاسیم بالا نشان داده شده است که این ویتامین برای محافظت در برابر فشار خون بالا و سکنه مغزی بسیار مفید است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در آب هویج نیز به نفع عملکرد قلب است.

۸. از کبد محافظت می‌کند

کاروتنوئیدها در آب هویج برای سلامت کبد کار می‌کنند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی کاروتنوئیدها در برابر بیماری کبد چرب (غیر الکلی) بسیار مفید است. کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که چربی بر روی کبد تجمع می‌کند، به طور معمول رژیم غذایی ضعیف، وزن اضافی یا چاقی و عوامل ژنتیکی منجر به کبد چرب در بدن می‌شود و در نهایت ممکن است به زخم کبد و آسیب‌های بیشتر پیشروی کند.

ایرنا زندگی: آب هویج بسیار پر خاصیت و مغذی است که باید برای حفظ سلامتی خود آن را در رژیم غذایی‌مان وارد کنیم. هویج منبع غنی از پتاسیم، ویتامین سی و آ است که در بهبود سلامت چشم‌ها و تامین ویتامین‌های بدن کمک بسیاری می‌کند و مزایای دیگری نیز دارد که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شویم.

۱. ارزش غذایی بالا دارد

آب هویج رنگدانه‌های کاروتنوئیدی لوتین و زاکسانتین را فراهم می‌کند که به عنوان آنتی‌اکسیدان در بدن عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها با مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. کاروتنوئید اصلی در آب هویج بتا کاروتن است که مسئول رنگ نارنجی هویج است. بدن آن را به ویتامین آنتی‌اکسیدان A تبدیل می‌کند.

۲۵۰ میلی گرم آب هویج شامل:

الف) ۹۶ کالری

ب) ۲ گرم پروتئین

پ) کمتر از ۱ گرم چربی

ت) ۹ گرم کربوهیدرات

ث) ۲ گرم فیبر

ج) ویتامین آ، سی و پتاسیم به میزان قابل توجه

۲. قدرت سیستم ایمنی بدن را

افزایش می‌دهد

هر دو ویتامین A و C موجود در آب هویج به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و سلول‌های ایمنی را از آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کنند. علاوه بر آن، آب هویج یک منبع غنی از ویتامین B ۶ است که برای واکنش‌های ایمنی بسیار لازم است. کمبود ویتامین B ۶ بر رشد لنفوسیت‌ها (سلول سیستم ایمنی) اثر منفی می‌گذارد.

۳. به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند

آب هویج حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است که به سلامت چشم کمک بسیاری می‌کند. ویتامین A برای سلامت چشم حیاتی است. مطالعات متعددی بر مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی پرویتامین A هستند انجام شده است و نتایج به کاهش خطر کوری و بیماری‌های مربوط به پیرچشمی با مصرف انواع میوه و سبزیجات رسید. آب هویج یک منبع عالی از لوتین و زیکسانسین است، چشم را از آسیب نور، محافظت می‌کنند. مصرف مواد غذایی بالا از لوتین و زیکسانسین ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را کاهش دهد، مانند تخریب ماکولار که منجر به پیر چشمی می‌شود.

۴. ضد سرطان است

ترکیبات خاصی در آب هویج دارد که





چاقی، تلفن همراه و کامپیوتر بلای جان مفاصل‌ها!

خواب نامناسب، ناکافی و بد موجب افزایش التهاب در بدن شده و در دراز مدت بر روی مفاصل اثر می‌گذارد. لاله حاکمی نایب رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی در گفت‌وگو با ایسنا ضمن اشاره به موارد فوق به عنوان عوامل اثرگذار در آسیب‌دیدگی مفاصل، استفاده طولانی مدت از کامپیوتر را به عنوان یک مسئله شایع در بین افراد مختلف و به ویژه کارمندان دانست و اظهار کرد: هر یک ساعت از پشت کامپیوتر برخیزید و چند قدم راه رفته و چند حرکت کششی انجام دهید. وی ادامه داد: پوزیشن نامناسب در هنگام نشستن مورد دیگری است که موجب فشار روی مفاصل و عضلات ران‌ها و کمر می‌شود و انجام ورزش با درد به ویژه در ناحیه شانه آسیب به عضلات و مفاصل را رقم می‌زند، بنابراین حرکت ورزشی نباید در فرد ایجاد درد کند. تکنیک نامناسب در هنگام ورزش به مفاصل و عضلات فشار و آسیب وارد می‌کند.

خبرنگار: نیما علیپور

فشار می‌آورد و موجب آسیب‌دیدگی مفاصل‌ها می‌شود و مورد دیگر کفش پاشنه بلند است که موجب انتقال وزن به جلو شده و بر مفاصل انگشتان، مچ‌ها، زانوها، مفاصل ران و کمر فشار می‌آورد. همچنین استفاده از عضلات و پوزیشن نامناسب در حین بلند کردن اجسام موجب فشار به مفاصل و عضلات می‌شود و خوابیدن به شکل دمر روی مفاصل و عضلات گردن و ستون فقرات فشاری را وارد کرده که موجب آسیب‌دیدگی افراد در ناحیه مفصل خواهد شد. انجام کشش عضلانی در طول روز که شامل کشش منظم در فواصل کار روزانه است باعث تقویت عضلات و تاندون‌ها می‌شود و انجام تمرینات قدرتی موجب تقویت عضله و بهبود تراکم استخوان و پایداری بهتر مفاصل می‌شود. کشیدن و جویدن تنباکو موجب نرسیدن خون به استخوان‌ها، مفاصل و کم شدن تراکم استخوان می‌شود و

آسیب دیدن مفاصل علل متفاوتی دارد و می‌توان به عوامل مختلفی از جمله چاقی، تلفن همراه، کفش نامناسب، بدخوابیدن، استفاده طولانی مدت از کامپیوتر و مواردی از این دست اشاره کرد که هر کدام به نوبه خود تاثیر متفاوتی در آسیب‌رسانی به مفاصل دارد. به گزارش ایسنا، یکی از اصلی‌ترین علل آسیب‌دیدگی مفاصل‌ها اضافه وزن و چاقی است؛ به طوری که هر کیلوگرم اضافه وزن فشاری معادل چهار کیلوگرم بر مفاصل شما وارد کرده و موجب آسیب می‌شود و در عین حال استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه هم به مفاصل گردن، شانه‌ها و هم به مفاصل انگشتان آسیب می‌رساند. کفش ورزشی نامناسب دیگر عاملی است که در آسیب‌دیدگی مفاصل اثر گذار بوده و باید برای انجام ورزش‌های متفاوت، کفش‌هایی با خصوصیات ویژه مورد استفاده قرار گیرد. همچنین کیف سنگین اگر روی یک شانه قرار گیرد بر مفاصل و عضلات شانه و کتف و کمر

رب خانه یا کارخانه؟ کدام بهتر است؟

زیادی سبب تخریب ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و اسید فولیک رب می‌شود. هر چه رنگ رب به رنگ قرمز نزدیک‌تر باشد خاصیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری دارد

علت تغییر رنگ رب چیست؟

رنگ رب به روش تهیه آن بستگی دارد. چون امروزه در صنعت رب‌های گوجه‌فرنگی را تحت خلأ تهیه می‌کنند اغلب قرمز رنگ هستند. سیاهی و تیرگی بیش از حد رنگ رب به دلیل استفاده نکردن از دستگاه خلا یا بی‌کیفیتی دستگاه است و روشی زیاد آن به دلیل استفاده از گوجه‌های کال و نارس است.

گوجه‌فرنگی ربی باید سالم و عاری از کپک و آفات، درشت، توپره، دارای بافت نرم، پوست نازک، رنگ قرمز تند، طعم خوب و بدون هسته‌های درشت باشد. گوجه‌فرنگی انواع مختلف گرد و کشیده دارد که انواع گرد آن برای رب گیری مناسب است. اگر رب با گوجه‌های نارس تهیه شده باشد احتمال وجود سمی به نام سولانین در آن زیاد است که البته در رب‌های صنعتی میزان این سم کنترل می‌شود.

چرا رب کارخانه کپک می‌زند؟

مواد نگه‌دارنده ضدکپک موجود در رب‌های کارخانه برای نگهداری چند ماهه رب‌های کنسروی که از بسته‌بندی خارج نشده کاربرد دارد و به محض این‌که بسته‌بندی رب باز شود محصول باید در یخچال و برای نگهداری طولانی‌مدت در فریزر قرار گیرد. رب به دلیل رطوبت زیادی که دارد پس از چند روز نگهداری در یخچال مستعد فسادپذیری و کپک زدن می‌شود. دمای یخچال فقط می‌تواند رشد یک‌سری از باکتری‌ها و قارچ‌ها را کند و نه متوقف کند. برای افزایش قابلیت نگهداری رب در یخچال بهتر است آن را در ظروف کوچک نگهداری کرده و برای برداشتن رب از قاشق تمیز و خشک استفاده کنید. برخی افراد به منظور تاخیر در کپک‌زدن رب سطح آن را با لایه‌ای از روغن می‌پوشاندند که این روش اغلب نتیجه طولانی‌مدت و مطلوبی نداشته و راهکار اصلی نگهداری رب در محیط فریزر است.



حرارت می‌بینند و پاستوریزه می‌شوند، اما قوطی‌های فلزی مقاومت زیادتری به حرارت داشته و می‌توان آنها را به مدت بیشتری برای استریل شدن حرارت داد.

ارزش تغذیه‌ای رب چه میزان است؟

بستگی دارد هدف از مصرف رب گوجه‌فرنگی چه باشد. اگر برای دریافت ویتامین C است باید بدانید که خود گوجه یا آب آن گزینه بهتری است، اما اگر هدف دریافت لیکوپن و پیشگیری از بیماری‌هایی، چون سرطان و ناراحتی‌های قلبی - عروقی و... باشد بهتر است از رب استفاده کنیم.

لیکوپن نوعی آنتی‌اکسیدان و یک ترکیب ضدسرطان و کاهنده بیماری‌های قلبی و پیری زودرس است که مسؤول ایجاد رنگ قرمز در گوجه‌فرنگی است. معمولاً این رنگدانه زمانی که در جریان فراوری رب حرارت می‌بیند و تغلیظ می‌شود میزان آن بیشتر شده و بهترین تاثیر را پیدا کرده و قابلیت جذب آن در بدن بالا می‌رود.

اما به یاد داشته باشید گرما و حرارت تا حد

خلأ به صورت غیرمستقیم با بخار حرارت می‌دهند تا رب به غلظت مورد نظر برسد سپس برای تعدیل ترکیبات رب به آن نمک و اسیدهای مجاز خوراکی می‌افزایند. هدف از تولید رب در خلأ استفاده از کمترین میزان حرارت جهت جلوگیری از تخریب مواد مغذی و پیشگیری از سیاه شدن رب است.

در نهایت رب حاصله در قوطی‌های لاک اندود استریل شده بسته بندی و در دستگاه‌های بزرگی به نام اتوکلاو پاستوریزه می‌شوند تا میکروارگانسیم‌هایی همچون کپک یا مخمرهای احتمالی حذف شده و در طولانی‌مدت سبب فساد محصول نشود.

رب‌های شیشه‌ای بهترند یا فلزی؟

روش تهیه و ارزش تغذیه‌ای رب‌های شیشه‌ای و انواعی که در قوطی‌های فلزی بسته‌بندی می‌شوند هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارد و با وجودی که شیشه سالم‌ترین جنس برای نگهداری محصولات غذایی به‌خصوص رب گوجه‌فرنگی است، اما رب‌های موجود در قوطی‌های فلزی مطمئن‌تر و قابلیت نگهداری بیشتری دارند. گرچه رب‌های شیشه‌ای به میزان متعارف

روزنامه جام‌جم - فاخره بهبهانی: اغلب خانواده‌های روستایی و برخی شهرنشینان، رب را به صورت خانگی تهیه می‌کنند و بر این باورند که رب‌های کارخانه از بی‌کیفیت‌ترین گوجه‌فرنگی‌ها تهیه و حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده بوده و ارزش تغذیه‌ای و کیفیت رب‌های محلی یا خانگی را ندارند.

اما آیا روند تهیه رب‌های خانگی، سالم و بهداشتی است و مواد مغذی آن بیشتر از رب‌های کارخانه است؟ با پاسخ به این پرسش نکات قابل توجهی را مطرح می‌کنیم که می‌تواند با افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان آنها را به انتخابی صحیح هدایت کند.

رب گوجه‌فرنگی حاصل از آب گوجه‌فرنگی تغلیظ شده تحت خلأ است. روند تولید رب در صنعت این‌گونه است که پس از انتخاب و شست‌وشوی گوجه‌فرنگی‌های مخصوص رب‌گیری، محصول را با دستگاه‌های خاصی له و مقداری حرارت می‌دهند تا آنزیم‌های مخرب غیرفعال و پوست و دانه گوجه‌ها به سادگی از بافت جدا شود.

پس از آن ترکیب حاصله صاف و آب آن کاملاً جدا می‌شود. آب گوجه را تحت

غذاهای حاوی کلسترول که بسیار مغذی و سالم هستند!

وبسایت گجت‌نیوز - مختار منوچه‌رآبادی: قصد داریم شما را با یک تضاد جالب غذایی آشنا کنیم؛ ۷ ماده غذایی که حاوی مقادیر بالایی از کلسترول بوده و در عین حال جزء غذاهای فرا سالم و مفید هستند.

۷ ماده غذایی وجود دارند که علیرغم وجود کلسترول بالا در آنها می‌توان آنها را غذاهای فرا سالم عنوان کرد، زیرا حاوی ریز مغذی‌هایی هستند که برای بدن بسیار مفیدند.

متخصصان و پزشکان همواره ما را از خوردن مواد غذایی حاوی کلسترول بالا بر حذر داشته اند و آنها را عامل بروز بیماری‌های قلبی عنوان نموده اند. اما تحقیقات جدید نشان داده است که این ارتباط همواره مصداق ندارد، زیرا بخش عظیمی از کلسترول موجود در خون شما از طریق کبد وارد خون می‌شود و لذا کلسترول موجود در غذا را می‌توان دارای تاثیر کم بر روی سطح کلسترول خون عنوان کرد.

این در حالی است که بسیاری از غذاهای حاوی کلسترول را می‌توان جز مفیدترین مواد غذایی دانست و آنها را غذاهای فراسالم عنوان کرد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره نمود.

پنیر و کلسترول بالا

پنیر یک ماده غذایی خوشمزه است که با تراکم بالای خود مواد مغذی مفید بسیاری را در خود جای داده است. هر چند این ماده غذایی کلسترول بالایی دارد، اما در عین حال حاوی مقادیر مناسبی از پروتئین و کلسیم می‌باشد.

پنیر همچنین دارای چربی‌های اشباع است، اما در کمال تعجب متخصصان مصرف آن را برای سلامت قلب مفید عنوان می‌کنند. این ماده غذایی کربوهیدرات کمی در خود جای می‌دهد و از لحاظ پروتئینی ممتاز می‌باشد، لذا می‌تواند چربی‌های بدن را کاهش داده و تراکم ماهیچه‌ها را ارتقا دهد.

تخم مرغ

تخم مرغ را باید یک غذای بشدت مغذی عنوان کرد. کلسترول بالایی دارد به گونه‌ای که هر دو تخم مرغ می‌توانند ۳۷۲ میلی گرم کلسترول به بدن وارد کنند. اما از سوی دیگر تخم مرغ حاوی مقادیر بالایی پروتئین، سلنیوم، ریبوفلاوین، ویتامین ب ۱۲ و کولین (از ویتامین‌های ب کمپلکس) است.

متاسفانه بسیاری از ورزشکاران زده تخم مرغ

را دور می‌اندازند، این در حالی است که زده، مغذی‌ترین بخش تخم مرغ است. در حالی که سفیده فقط شامل پروتئین می‌باشد، زده تقریباً حاوی تمامی مواد مغذی مورد نیاز است.

فراموش نکنیم که زرده تخم مرغ همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان، زاگزانتین و لوتئین است که امکان ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر دژنراسیون ماکولا و آب مروارید را کاهش می‌دهد. کاهش امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی و نیز کاهش سطح قند خون از مزایای مصرف این ماده مغذی است. در مجموع یک تخم مرغ کامل مملو از ریز مغذی‌هاست و همه مواد مغذی در آن یافت می‌شود.

جگر

جگر، زرادخانه مواد مغذی است، اما در عین حال حاوی مقادیر بالایی از کلسترول می‌باشد. به طور مثال هر ۱۰۰ گرم جگر حاوی ۳۸۹ میلی گرم کلسترول است. جگر حاوی پروتئین، ویتامین‌های متعدد و مواد معدنی ضروری است. از جمله قالب‌ترین ویتامین‌های موجود در آن می‌توان به ویتامین‌های ب ۱۲ اشاره کرد.

همچنین نباید از وجود آهن موجود در این ماده غذایی غافل ماند که قابلیت جذب پذیری بالایی دارد. اما از سوی دیگر هر ۱۰۰ گرم جگر حاوی ۳۳۹ میلی گرم کولین است که ماده مغذی بسیار مهم برای حفاظت از مغز، قلب، کبد و ماهیچه‌های می‌باشد. این در حالیست که مواد غذایی محدودی حاوی کولین هستند.

جانوران دریایی دارای صدف

جانوران دریایی دارای صدف در عین خوشمزه بوده حاوی مواد مغذی سطح بالایی هستند. این جانوران شامل میگو، خرچنگ، لابستر و صدف می‌شوند. آنها چربی کمی دارند، اما از کلسترول بالایی برخوردارند. با این وجود هر ۱۰۰ گرم میگو حاوی ۲۱۱ میلی گرم کلسترول است، اما در عین حال مملو از ویتامین ب ۱۲ و کولین می‌باشد.

این طبقه از جانوران مقادیر بالایی سلنیوم و مواد معدنی ضد التهابی در خود دارند و لذا برای مقابله با سرطان پروستات بسیار مفید خواهند بود. ید موجود در بدن آنها عملکرد مغز و تیروئید را تنظیم می‌کند. در مجموع می‌توان گفت که جانوران دریایی دارای صدف بسیار مغذی بوده و حجم بالایی از پروتئین را در خود دارا می‌باشند و با وجود سلنیوم و ید، امکان

ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهند.

روغن کبد ماهی

هر قاشق غذاخوری از روغن کبد ماهی، ۵۷۰ میلی گرم کلسترول دارد، اما در عین حال سرشار از ویتامین‌های و دی است. اسیدهای چرب اومگا ۳ به وفور در آن وجود دارند که بشدت بر کاهش بروز بیماری قلبی تاثیر می‌گذارند. از سوی دیگر تحقیقات نشان داده وجود همزمان ویتامین دی و اومگا ۳ در این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از بروز سرطان نقش بسزایی داشته باشد.

امعا و احشا حیوانات

مغز، قلب و کلیه حیوانات نیز جزء غذاهای حاوی کلسترول، اما سالم محسوب می‌شوند و در عین حال چربی کمی را در خود جای می‌دهند. به طور مثال هر ۱۰۰ گرم کلیه بره حاوی ۵۶۵ میلی گرم کلسترول است، اما تنها ۴ گرم چربی دارد.

امعا و احشا حیوانات همچنین حاوی ویتامین‌هایی مثل ویتامین‌های گروه بی و مواد معدنی مانند سلنیوم و آهن هستند. قلب حیواناتی مانند بره نیز حاوی مقادیر بالایی از CoQ۱۰ است که امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

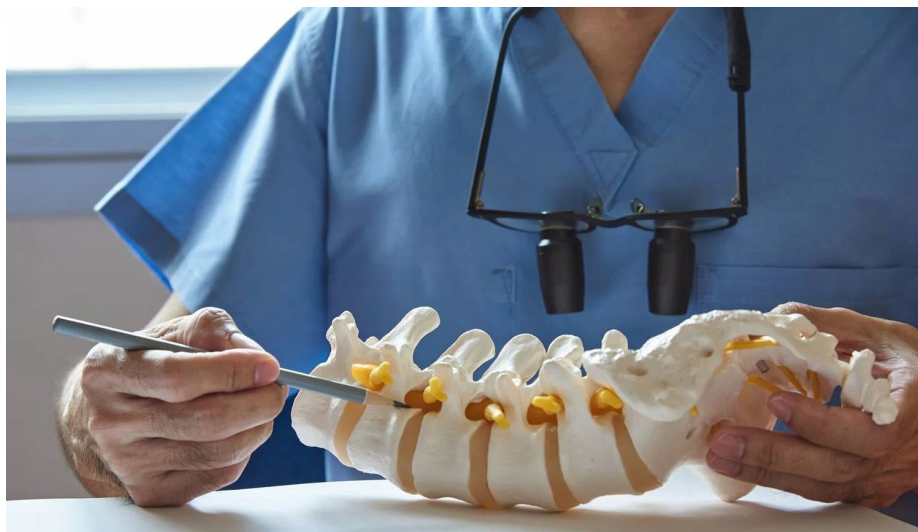
ماهی سردین

ساردین‌ها را باید در دسته ابرغذاها طبقه بندی کرد، اما کلسترول بالایی دارند به گونه‌ای که هر ۱۰۰ گرم ساردین حاوی ۱۴۲ میلی گرم کلسترول است. هر ۱۰۰ گرم ساردین همچنین حاوی ۲۵ گرم پروتئین و نیز مقادیر بالایی از ویتامین دی، سلنیوم و کلسیم است.

وفور اسیدهای چرب اومگا ۳ در ساردین می‌تواند بر سلامت مغز و قلب تاثیر داشته و نشانه‌های افسردگی را کاهش دهد. در مجموع ساردین از لحاظ اومگا ۳ و بسیاری از دیگر مواد مغذی بسیار غنی است و در سلامت قلب و مغز و کاهش نشانه‌های افسردگی نقش دارد.

در نهایت باید تاکید کنیم که بسیاری از غذاهای حاوی کلسترول جز غذاهای بسیار مفید هستند که متاسفانه از ترس کلسترول مصرف نمی‌شوند، این در حالی است که کلسترول موجود در آنها حداقل تاثیر را بر روی افزایش کلسترول در خون دارد.

منبع: healthline



آیا عمل دیسک کمر خطرناک است؟

اصطکاک بیش از حد بیشتر شده و به سمت اعصاب رفته و باعث درد و سایر علائم شود. یکی دیگر از علل احتمالی درد عصب در پا، ضخیم شدن بافت اطراف عصب پا است. یک آزمایش ساده می‌تواند کمک کند تا نشان دهد که آیا درد پا به علت وضعیت ستون فقرات است یا خیر.

تعیین منبع درد پا پس از عمل دیسک

با تمام علل احتمالی درد عصبی در پا، چگونه می‌توانید منبع درد را در پاها تشخیص دهید؟ نشانه اولیه این است که ببینید درد پای شما به علت مشکل ستون فقرات شما ایجاد می‌شود یا خیر.

علائم همچنین می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- سخت راه رفتن و یا افزایش فشار روی انگشتان پا
- سنگینی یا ضعف پا که معمولاً حالت کشیدگی ایجاد می‌کند

درد پا پس از عمل جراحی دیسک کمر ممکن است یک درد معمول پس از عمل بوده و با طی کردن روند بهبودی و پس از مدت زمانی برطرف می‌شود. اما اگر هر دو پا تحت تأثیر قرار گیرند، ممکن است بر اثر سیاتیک ایجاد شده باشد، اما شرایط مرتبط با ستون فقرات مانند تنگی کانال نخاع در هر دو پا علائم ایجاد کند.

مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر

معمولاً پس از عمل جراحی دیسک کمر، بسته به پیچیدگی جراحی و سطح تحرک قبل از عمل، ۱ تا ۴ روز پس از عمل و استراحت در بیمارستان می‌توانید به منزل بروید.

اکثر افراد می‌توانند یک روز پس از عمل دیسک کمر، به منزل مراجعه کرده و پس از آن با مراقبت‌های بعد از عمل روند بهبودی طی می‌شود. اما دقت کنید که تا ۶ هفته پس از عمل دیسک کمر، باید از انجام فعالیت‌های شدید و رابطه جنسی خودداری کنید.

ممکن است بعد از حدود ۴ تا ۶ هفته، قادر به انجام دادن فعالیت‌های روزمره خود شوید، اگرچه باید از رانندگی طولانی مدت و یا بلند کردن اجسام سنگین، اجتناب کنید و انجام دادن فعالیت‌های سنگین تر، نیاز به زمان بیشتری دارد.

می‌شود، به این معنی که شما در طول فرایند عمل دیسک، بی‌هوش بوده و به هیچ وجه دردی احساس نمی‌کنید. معمولاً عمل دیسک کمر حداقل یک ساعت طول می‌کشد، اما بسته به پیچیدگی روش، ممکن است مدت زمان آن طولانی تر شود.

علت درد پا بعد از عمل دیسک کمر

پس از عمل جراحی دیسک کمر، گاهی اوقات درد عصب سیاتیک پا دچار درد شدیدی می‌شود. درد عصبی در پا اغلب به علت مشکلات مربوط به پا است، اما در بعضی موارد ممکن است با مشکلات ستون فقرات کمری و عمل دیسک کمر ایجاد شود.

درد پا پس از عمل جراحی دیسک کمر ناشی از فشردگی سازی اعصاب ستون فقرات کمری است که عصب سیاتیک شما را تشکیل می‌دهد.

درد عصبی ناشی از مشکل نخاعی

علاوه بر عمل جراحی دیسک کمر ممکن است درد عصبی در پاها یا شما ناشی از مشکلی در ناحیه ستون فقرات کمری باشد. این نوع پا درد هنگامی رخ می‌دهد که یک مشکل اساسی پزشکی مربوط به ستون فقرات کمری با علائم سیاتیک، در امتداد عصب سیاتیک بزرگ در پا ایجاد شود. به این ترتیب، این علائم دردناک ممکن است باعث درد شدید در پاها شود.

علل شایع مرتبط با ستون فقرات از سیاتیک عبارتند از:

- * فتق دیسک
- * بیماری دیسک کمری
- * تنگی کانال نخاع

یک عمل ناموفق و برگشت پذیر در ستون فقرات ممکن است باعث درد در ناحیه پای شما شود، به یاد داشته باشید که در پاها، چندین عصب وجود دارد و هر کدام از این‌ها می‌تواند درون پا دچار آسیب شده و یا تحریک شود. به عنوان مثال، پوشیدن کفش‌های تنگ و احتمالاً کفش پاشنه بلند می‌تواند بر اعصاب پا فشار وارد آورده و آن را تحریک کند.

علاوه بر این، این درد ممکن است در اطراف پا ایجاد شود. این درد حتی ممکن است در طول زمان به علت

وبسایت نیز ما: عمل جراحی دیسک کمر نوعی از جراحی است که برای درمان اعصاب تحت فشار در ستون فقرات کمر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عمل جراحی دیسک کمر تنها زمانی توصیه می‌شود که درمان‌های غیر جراحی کمکی به بهبودی فرد نکند. هدف از عمل جراحی دیسک کمر بهبود علائمی مانند درد مداوم و بی‌حسی پاها ناشی از فشار در اعصاب ستون فقرات است. معمولاً در این موارد پس از جراحی، مشکلات فرد تا حدودی برطرف می‌شود.

در عمل جراحی دیسک کمر معمولاً این موارد انجام می‌شود:

- تنگی ستون فقرات و محدود کردن بخشی از ستون فقرات که دچار فشار عصب در آن ناحیه شده است.
- ترمیم دیسک و سیاتیک یعنی جایی که دیسک آسیب دیده ستون فقرات بر روی عصب فشار وارد می‌آورد.
- ترمیم آسیب‌های ستون فقرات مانند شکستگی یا تورم بافت

- فشردگی نخاعی متاستاز یعنی جایی که سرطان در یک قسمت از بدن، مانند ریه‌ها، به ستون فقرات گسترش می‌یابد و بر روی نخاع یا اعصاب فشار می‌آورد.

در عمل دیسک کمر چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که پزشک، عمل جراحی دیسک کمر را توصیه می‌کند، حداقل یکی از روش‌های زیر انجام می‌شود:

- **لامینکتومی:** این روش برای کاهش فشار در ناحیه‌ای است که بخش استخوانی از یکی از مهره‌های (استخوان‌های ستون فقرات) برداشته شود تا فشار بر عصب آسیب دیده کاهش پیدا کند.

- **دیسککتومی:** این روش برای بخشی از یک دیسک آسیب دیده و حذف فشار از عصب انجام می‌شود.

- **همجوشی ستون فقرات:** این روش، هنگامی انجام می‌شود که دو یا چند مهره برای حفظ، ثبات و تقویت ستون فقرات با بخشی از استخوان جوش زده و متصل می‌شود.

در بسیاری از موارد، ترکیبی از این تکنیک‌ها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

عمل دیسک کمر معمولاً تحت بیهوشی عمومی انجام



عفونت دندان چه خطراتی دارد؟

دارد، ممکن است پیش و پس از کشیدن دندان آنتی بیوتیک برای تان تجویز کند. کشیدن ناقص دندان به صورتی که ریشه دندان در فک باقی مانده است. دندانپزشک شما معمولاً ریشه دندان را میکشد تا از عفونت جلوگیری کند، اما گاهی اوقات بر جای گذاشتن رأس کوچک ریشه، خطر کمتری دارد.

عوارض کشیدن دندان عفونی

اگر ناگزیر مجبور به کشیدن دندان عفونی خود شدید ممکن است با عوارضی مواجه شوید. حفره خشک یک عارضه متداول پس از کشیدن دندان است و زمانی اتفاق می‌افتد که در حفره لخته خون نتواند تشکیل شود یا لخته‌ای که تشکیل شده، کنده شود.

مهم این است که باید بدانیم آبسه دندان به‌خودی‌خود از بین نمی‌رود و نیاز به انجام اقدامات درمانی بعدی دارد.

آنتی بیوتیک‌ها به منظور جلوگیری از گسترش عفونت دندان و لته تجویز می‌شوند و ممکن است همراه با داروهای مسکن مورد استفاده قرار گیرند. از نمونه‌های داروهای آنتی بیوتیک می‌توان به آموکسی سیلین یا مترونیدازول اشاره کرد. آنتی بیوتیک‌ها نباید به هیچ وجه جای مراجعه به پزشک را نمی‌گیرد و نباید برای به تعویق انداختن درمان مورد استفاده قرار گیرد.

عفونت دندان کشیده شده

عفونت اگر چه نادر است، اما گهگاهی اتفاق می‌افتد. دندانپزشک اگر متوجه شود خطر عفونت در شما وجود

وبسایت نبض ما: آبسه دندان بدون درمان کردن، به خودی خود برطرف نخواهد شد. اگر آبسه یا همان کیسه حاوی چرک، پاره شود ممکن است درد ناشی از آن تا حد زیادی کاهش پیدا کند، اما باز هم نیاز به درمان دارد. اگر آبسه دندان تخلیه نشود، ممکن است عفونت به آروره‌ها و سایر نقاط سر و گردن نیز گسترش پیدا کند.

اگر سیستم ایمنی بدن شما ضعیف باشد و آبسه دندان را نیز درمان نکنید، خطر گسترش عفونت دندان به سایر نقاط بدن شما بسیار بیشتر از کسی است که سیستم ایمنی سالم و قوی دارد.

آنتی بیوتیک و عفونت دندان

در بسیار از موارد، دندانپزشک برای کمک به بدن در جنگ با عفونت، آنتی بیوتیک تجویز می‌کند، اما نکته

این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته‌اش کنید. بعد هم آن را درست روی دندان تان (جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تازمانی که طاقتش را دارید، پنبه را از دهان تان خارج نکنید.

درمان گیاهی عفونت ریشه دندان

آبسه دندان در صورتی به وجود می‌آید که اگر پالپ دندان پس از عفونت به وجود آمده نتواند از شرایط خود دفاع کند احتمال پدید آمدن آبسه دندانی در نوک ریشه دندان زیاد می‌شود. این عفونت خود را از نوک ریشه دندان به قسمت لثه‌ها می‌رساند و باعث به وجود آمدن تورم می‌شود که در این حالت درمان کمی مشکل است و حتی در بعضی مواقع پیش می‌آید که دندان نیاز به کشیدن دارد. با این وجود برای کاهش درد می‌توانید از این روش‌ها استفاده کنید.

عصاره گل رز را با آب تازه لیموترش ترکیب کنید. سپس این ترکیب را برای چند دقیقه در دهانتان نگه دارید و در نهایت آن را تف کنید. حداقل روزی ۳ بار این عمل را تکرار کنید تا کم کم نتیجه را ببینید. همچنین برای درمان عفونت دندان آب لیموی تازه و آب ولرم را روزی ۲ بار غرغره کنید. این کار هم ورم را کاهش داده و هم بوی بد دهان را از بین می‌برد. همچنین با گذاشتن ضماد زنجبیل و نمک بر روی لثه آن را تسکین دهید.

برای درمان عفونت دندان و درمان آبسه دندان روزی سه حبه سیر را حرد کنید تا به اندازه ماش شود. نگاه هر حبه را با یک لیوان آب یا آب عسل بخورید. این کار باعث کاهش کلسترول هم می‌شود.

همچنین می‌توانید پودر عدس، گشنیز، مورد، صندل سرخ فوفل، سماق را روی آن بپاشید تا تسکین بخشد. آب برگ تاجریزی، بارهنگ، آب برگ خرفه را در دهان بگذارید و خارج کنید. سماق را حسابی بکوبید و در گلاب حل کنید. سپس آن را مزمزه کنید.

راه خروجی ترشحات عفونت، این ترشحات در جستجوی راهی برای خروج بوده که ایجاد فشار در نوک ریشه دندان شده و باعث تورم و درد می‌شود.

درمان خانگی عفونت دندان

تا زمانی که منتظر دندانپزشک هستید، برخی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا دندانتان آسیب بیشتری نبیند عبارتند از:

- * چیزی که خیلی گرم یا خیلی سرد باشد نخورید و نیاشامید.
- * اطراف دندان آسیب‌دیده را نخ دندان نکشید.
- * شما می‌تواند برای خوردن از طرف دیگر دهانتان که سالم است استفاده کنید.
- * از مسواک نرم استفاده کنید.
- * سیر دارای عناصر ضد تورمی و آنتی‌بیوتیکی است.
- * میخک خاصیت ضد قارچی، آنتی‌بیوتیک، ضد عفونی‌کنندگی و ضد درد دارد. این ادویه حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد غذایی دیگر مانند منگنز، امگا ۳ و فیبر است. به این ترتیب میخک تسکین‌دهنده درد، کاهش‌دهنده تورم و از بین برنده عفونت دندان است.

درمان عفونت دندان با داروی گیاهی

مصرف داروهای گیاهی تاثیرات خیلی کمی برای کاهش درد و بهبود دندان دارند، اما اگر به صورت خوراکی مصرف شود تا مدتی درد را کاهش می‌دهد. استفاده از آب نمک و یا سرم نمکی در زمان درد باعث ضد عفونی کردن، کاهش محلول التهاب و آلودگی داخل دهان و دندان می‌شود.

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می‌توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید، چراکه هر دوی این مسکن‌ها، پیام تسکین درد را به مغز می‌فرستند. اما برای گرفتن نتیجه بهتر، می‌توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید.

می‌توانید از این روش استفاده کنید: میزان مساوی از

این اتفاق موجب می‌شود استخوان پشتیبان و عصب‌ها در معرض هوا و غذا قرار بگیرند. اغلب حفره خشک کاملاً دردناک است و دو تا پنج روز پس از کشیدن دندان اتفاق می‌افتد و میتواند بوی بد یا طعم بد دهان را ایجاد کند. اگر یکی از دندان‌های بالایی کشیده شود، سوراخی ممکن است در یکی از نواحی سینوس تشکیل شود. معمولاً این حالت خود به سرعت بهبود می‌یابد، اما اگر چنین نشود ممکن است لازم باشد دوباره به دندانپزشک مراجعه کنید.

اگر دندانی در فک مقابل وجود نداشته باشد، حفره دندان کشیده به مرور زمان جا به جا میشود و احتمالاً ریشه نمایان شده و به تغییرات دما حساس میشود. به ویژه زمانی که چند دندان کشیده شده باشند، مشکل بلند مدت محتمل دیگر نازک شدن استخوان فک است که در نتیجه این اتفاق، آسانتر می‌شکند.

عفونت دندان عصب‌کشی شده

عصب کشی دندان درمانی غیر قابل پیش بینی است و احتمال درد و عفونت دندان بعد از عصب کشی و متعاقب آن کشیدن دندان وجود دارد. در صورتیکه مقدار عفونت دندان کم بوده و ریشه دندان را درگیر نکرده باشد و فقط مربوط به استخوان و لثه اطراف دندان باشد. بعد از استفاده داروهای ضد عفونت مشکل برطرف می‌شود.

یکی از علل عفونت و تورم بعد از عصب کشی، نفوذ مواد ریز شده باقیمانده عصب در هنگام عصب کشی به نوک ریشه دندان و داخل بافت دور دندان است که معمولاً غیر قابل پیشگیری است، و در صورتیکه مقاومت بدن مناسب باشد سریع این مواد جذب و درد و عفونت بر طرف خواهد شد.

یکی دیگر از علل عفونت و درد بعد از عصب کشی وجود ضایعه و عفونت در استخوان و لثه اطراف دندان عصب کشی شده است، ترشحات این عفونت معمولاً قبل از عصب کشی از طریق حفره موجود در پوسیدگی دندان خارج شده و به همین دلیل این عفونت قبل از عصب کشی خود را نشان نمی‌دهد و بعد از عصب کشی و بسته شدن





استرس، کم خوابی، عصبانیت و افسردگی با روغن‌های معطر

نسبت به محصولات طبیعی احساس بهتری داشته باشید.

اسانس روغنی و سیستم عصبی

اسانس‌های روغنی با ترکیبات فعال معطر بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک تأثیر می‌گذارند. در واقع این سیستم عصبی استراحت، آرامش و خواب را کنترل می‌کند. میلیون‌ها گیرنده بویایی در بینی وجود دارند که با مغز در ارتباط هستند؛ بنابراین بو و رایحه تأثیر سریعی بر عملکرد استراحت، آرامش و خواب خواهد داشت.

تعدادی از اسانس‌های روغنی در دسته ترکیبات فعال قرار می‌گیرند. در این بین نارنج و اسطوخودوس نیز وجود دارند که آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده هستند. چه آنها را به صورت روغن ماساژ، چه دم کرده یا خوشبوکننده استفاده کنید، عطر و رایحه خوششان به مغز می‌رسد و تأثیر آن باعث خواب راحت‌تر می‌شود و تنش، عصبانیت و افسردگی را کاهش می‌دهد.

استرس، کم خوابی، عصبانیت و افسردگی

سبک زندگی غافلگیرکننده عصر حاضر پر از مسئولیت‌هایی است که می‌تواند استرس زیادی به همراه داشته باشد. بیدار شدن در صبح زود و چک کردن ساعت یا گوشی موبایل برای متوجه شدن زمان یا حتی سخت به خواب رفتن در حین شب از مواردی به شمار می‌روند که نشان‌دهنده وجود استرس در فرد است. بی‌خوابی برنامه زمانی و رژیم غذایی شما را هم درگیر می‌کند. زمانی که خواب خوبی نداشته باشید، دچار حس و حال بد، ضعف کلی، تحریک‌پذیری، کج‌خلقی و خستگی بدن می‌شوید. استرس همچنین می‌تواند نشان‌دهنده علائمی از مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی باشد.

خوشبختانه آروماتراپی به عنوان یک هنر یا فرهنگ درمانی و در قالب یک دوست می‌تواند با این مشکلات و بیماری‌ها مبارزه کند. البته این روش جایگزین درمان‌های پزشکی نیست، ولی حداقل کمک می‌کند

برترین‌ها - صدف حقیقت: به خواب رفتن و داشتن خواب کافی و با کیفیت در طول شب یک نیاز فیزیولوژیک برای بدن است. خواب کمک می‌کند واضح‌تر و بهتر فکر کنید و تمرکز بهتری داشته باشید. ولی به طور برعکس هم اگر به میزان کافی نخوابید، سلامت ذهن و جسم شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تصور نکنید که این مشکل همیشگی است و راه حلی ندارد، بلکه استفاده از برخی روش‌ها و استراتژی‌ها مانند روغن‌های معطر می‌تواند به خواب شبانه شما کمک کند.

به طور معمول روش‌های مختلفی برای آرامش و خواب بهتر توصیه می‌شوند، ولی در این بین استفاده از اسانس‌های روغنی به عنوان روش‌های درمان طبیعی و خانگی بی‌خوابی نیز می‌توانند خواب بهتری را برای شما به ارمغان بیاورند. این روغن‌های خوشبو با بی‌خوابی می‌جنگند و استراحت شما را تضمین می‌کنند. جالب است بدانید که این روزها رایحه درمانی یا همان آروماتراپی منبع ارزشمندی محسوب می‌شود که به افراد کمک می‌کند به آرامش برسند، این وضعیت ذهن و بدن برای عملکردهای روزانه دیگر نیز مفید است.



تا پریشانی را کاهش دهد.

روغن به لیمو

روغن به لیمو را برای پیشگیری از اضطراب و نگرانی، افسردگی یا پریشانی مورد استفاده قرار دهید چرا که خاصیت تسکین دهنده بسیار دارد. برای آنکه بیشترین منفعت را از این روغن داشته باشید، آن را با دو قطره روغن زیتون رقیق کنید و سه بار در روز بخورید.

روغن برگ پرتقال

این روغن به عنوان یک ماده خواب‌آور شناخته می‌شود و از بابونه مؤثرتر است. روغن برگ پرتقال به عنوان شل‌کننده عضلات استرس را از بین می‌برد و آرامش را تقویت می‌کند. روغن برگ پرتقال را برای ماساژ مورد استفاده قرار دهید، همچنین می‌توانید آن را مستقیماً از محفظه‌اش بویید یا دو قطره از آن را به همراه دو قطره روغن زیتون بخورید.

همان‌طور که متوجه شدید روغن‌های معطر تأثیر قدرتمندی بر مغز دارند؛ بنابراین می‌توانند با مقابله بی‌خوابی، استرس و اضطراب شما را کاملاً به آرامش برسانند. با استشمام و بوییدن این روغن‌ها در هر زمان از روز خصوصاً در زمان شب، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)

شوید، پس عطر نارنگی می‌تواند آرامش و استراحت را به شما هدیه دهد. بهترین روش این است که ۱۵ قطره از آن را قبل از خواب به عنوان خوشبوکننده اسپری کنید. روغن نارنگی را همچنین می‌توانید با دو قطره روغن زیتون رقیق و آن را در صبح و عصر نوش جان کنید.

روغن سنبل الطیب

خاصیت آرامش‌بخش این روغن خواب شما را تضمین می‌کند. می‌توانید ۱۵-۲۰ قطره از روغن سنبل الطیب را به عنوان خوشبوکننده اسپری کنید یا آن را روی صورت، گردن، دست و پا ماساژ دهید.

روغن بابونه رومی

اسانس روغنی بابونه رومی برای مقابله با بی‌خوابی محشر است. اثر آرامش‌بخش تیرومندی دارد که حتی می‌تواند برای افراد با فشار خون بالا که استراحت برایشان دست‌نیافتنی است، نیز مفید باشد.

روغن مرزنجوش

ویژگی‌های این روغن معطر فشار خون را کاهش می‌دهد و استرس را از بین می‌برد. علاوه بر این، هر زمان که دچار سرماخوردگی شده باشید، روغن مرزنجوش به تنفس بهترتان کمک می‌کند. این روغن را به عنوان خوشبوکننده استفاده کنید یا آن را روی بدن ماساژ دهید

اسطوخودوس، با ارزش‌ترین روغن معطر

در آروماتراپی، روغن اسطوخودوس با ارزش‌ترین محسوب می‌شود.

تأثیر آن بر سیستم عصبی به دلیل خاصیت آرامش‌بخش و تسکین دهنده، غیر قابل انکار است. این روغن برای خواب حتی در موارد بی‌خوابی مزمن ایده‌آل خواهد بود. برای آنکه از فواید روغن اسطوخودوس بهره‌مند شوید، پیشنهاد می‌شود:

۱۵ قطره از آن را در زمان شب به عنوان خوشبوکننده اسپری کنید. روغن اسطوخودوس را روی صورت، گردن، دست، بازو و پا ماساژ دهید. یک قطره از آن را روی مچ دست یا گردن خود بچکانید یا آن را همراه کرم یا روغن معمولی بدن رقیق کنید و مورد استفاده قرار دهید.

روغن نارنج

خواص تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش روغن نارنج به طور مؤثر با بی‌خوابی، افسردگی، استرس، اضطراب و عصبانیت مقابله می‌کند. چه این روغن را به عنوان اسپری خوشبوکننده استفاده کنید یا آن را با ماساژ به سطح پوست بمالید، یکی از بهترین روغن‌های معطری است که از مشکلات بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

روغن نارنگی

اگر به سادگی نمی‌توانید از فشار و شلوغی زندگی دور



بهترین عصاره‌های گیاهی برای شاد بودن و رفع اضطراب

نیستند، اما می‌توانند مکملی برای رویکردهای درمانی باشند و کمک کنند سطوحی از اضطراب که خیلی زیاد نیستند درمان شوند.

راه‌های متنوعی برای استفاده از این عصاره‌های گیاهی وجود دارد؛ بنابراین همیشه قبل از اینکه عصاره خاصی را انتخاب کنید، ببینید کدام شیوه را ترجیح می‌دهید. شما می‌توانید شمع‌هایی بخرید که حاوی عصاره‌های بخصوصی هستند، می‌توانید خودتان در خانه چند عصاره را ترکیب کنید و یا اینکه می‌توانید عطرهایی که از عصاره‌های خاصی تهیه شده‌اند را به نقاط نبض‌تان بزنید.

جسم و ذهن و محیط‌تان دور کنند.

در این مطلب با ما باشید تا بهترین عصاره‌های گیاهی برای پاکسازی روح و محیط‌تان را به شما معرفی کنیم و به شما بگوییم کدام عصاره‌ها می‌توانند کمک‌تان کنند به هدف‌های‌تان برسید و تندرستی‌تان را تضمین کنید.

آروماتراپی و کاهش اضطراب

همه ما گهگاه دچار اضطراب می‌شویم و طی این زمان‌ها تا حدود زیادی تعادل روحی‌مان را از دست می‌دهیم. هر چند عصاره‌های گیاهی جایگزینی برای درمان‌های رایج

برترین‌ها - هدی بانکی: همه می‌دانند که عصاره‌های گیاهی در ماساژ کاربرد دارند و در آرام کردن اعصاب موثرند. اما عصاره‌های گیاهی خیلی بیش از آنچه فکر می‌کنید کاربرد دارند.

در واقع وقتی صحبت از تاثیر بر اعصاب می‌شود، عصاره‌های گیاهی ابزارهای مهمی به شمار می‌روند. آروماتراپی فقط ریلکس‌تان نمی‌کند؛ بلکه می‌تواند شما را شادتر و بالترژی‌تر نیز کرده و اعتماد بنفس‌تان را افزایش بدهد. ضمناً عصاره‌های گیاهی که برای تسکین اضطراب و پاکسازی روح به کار می‌روند می‌توانند انرژی منفی را از

کمبود انرژی عالی است و می‌تواند به شما انگیزه و روحیه بدهد. ضمناً وقتی روی چیزی کار می‌کنید که نیاز به خلاقیت دارد می‌توانید از عصاره پرتقال در اطراف خود استفاده کنید یا وقتی که مجبورید کار سخت و خسته کننده‌ای را انجام بدهید.

رزماری

عصاره رزماری برای درمان خستگی مفید بوده و به طور کلی روحیه را در زمان‌های اندوه و افسردگی تقویت می‌کند. عصاره رزماری برای دفع انرژی منفی بسیار خوب است و می‌تواند دقت و تمرکز را بالا ببرد. مطالعاتی که در مورد تاثیرات رزماری بر مغز در حال انجام است نشان می‌دهد عصاره رزماری به شما کمک می‌کند اطلاعات بیشتری را به ذهن بسپارید و میزان کلی کورتیزول را کاهش بدهید (هورمون استرس). استفاده از برگ‌های رزماری در آشپزی نیز شیوه خوبی برای بهره بردن از خواص آن است.

وانیل

وانیل لذیذ و شیرین است و تعجیبی ندارد که بوی آن نیز می‌تواند حس منفی را از وجودتان دور کند. اگر به دنبال عصاره‌ای برای تسکین نوسانات خلقی و بهتر شدن حال‌تان هستید، وانیل می‌تواند فوراً این کار را برای‌تان انجام بدهد. عصاره وانیل برای غلبه بر استرس و اضطراب مفید است.

بابونه

بابونه یکی از معروف‌ترین راهکارهای گیاهی برای درمان بیخوابی است. بابونه می‌تواند باعث خوابی عمیق و راحت شود و به همین دلیل خیلی از افراد قبل از خواب چای بابونه می‌نوشند. اما عصاره بابونه شهرت کمتری دارد، ولی در واقع برای تسکین اندوه مفید است. اگر بی‌حس و حال بودن‌تان مربوط به احساس تنهایی‌تان است، عصاره بابونه برای‌تان خوب است. خیلی از افراد ادعا می‌کنند بعد از استنشاق بوی بابونه احساس می‌کنند دوباره شارژ شده‌اند. عصاره بابونه نیز مانند عصاره گل سرخ در مراقبت از پوست نیز موثر است و به داشتن پوستی سالم و نرم و شفاف کمک می‌کند. ضمناً بابونه می‌تواند به محو شدن جای زخم کمک کند.

منبع: thelawofattraction

عصاره گل سرخ رایحه‌ای سبک و شیرین دارد و گفته می‌شود وقتی که حال و حوصله ندارید، اعتماد بنفس‌تان را افزایش می‌دهد. وقتی حادثه منفی و شوکه کننده‌ای در زندگی روی می‌دهد، عصاره گل سرخ می‌تواند به تسکین تنش‌تان کمک زیادی بکند. ضمناً عصاره گل سرخ، حس شادی و تندرستی را تقویت می‌کند. همه کارشناسان آروماتراپی عقیده دارند که عصاره گل سرخ شهوت آور است و می‌تواند در روتین مراقبت از پوست نیز قرار بگیرد.

علف ویتور (خس خس)

علف ویتور رایحه‌ای خوشایند و خاک مانند دارد و می‌تواند انرژی منفی را از شما و محیط‌تان دور کند. در مورد درمان خلق و خوی بد، علف ویتور در کاهش احساس خشم و عصبانیت بسیار موثر است. این گیاه می‌تواند افکار‌تان را جمع و جور کرده و حس خوبی به شما بدهد. خیلی از افراد ادعا می‌کنند علف ویتور به کاهش انرژی اضطرابی کمک می‌کند. یعنی مانند اسطوخودوس کمک‌تان می‌کند خواب راحت‌تری داشته باشید.

گیاه زیره

عصاره گیاه زیره یکی از عصاره‌هایی است که شهرت کمی دارد، اما تاثیرات آن قابل توجه است. عصاره زیره تا حدودی تند است و عده‌ای می‌گویند بسیار آرامبخش است. گیاه زیره طی زمان‌هایی که احساس می‌کنید ذهن‌تان خسته و آشفتنه است توصیه می‌شود. عصاره زیره انرژی و اشتیاق‌تان را افزایش می‌دهد، در نتیجه احساس شادایی خواهید کرد. عصاره گیاه زیره می‌تواند راهکاری برای کاهش تنش و ناهماهنگی باشد، چه در محیط خانه و چه بین دو نفر. مثلاً استفاده از عصاره زیره نزدیک تختخواب‌تان ممکن است به شما کمک کند اختلاف‌تان با همسر‌تان را رفع و رجوع کنید!

عصاره پرتقال

عصاره پرتقال باید در صدر لیست عصاره‌های شادی بخش قرار بگیرد. هرچند مکانیسم عملکرد عصاره پرتقال هنوز مشخص نیست، اما خیلی از کارشناسان عقیده دارند عصاره پرتقال، سروتونین را افزایش می‌دهد که یک پیام رسان حال خوب کن است. عصاره پرتقال برای درمان

(مثلاً به مچ دست‌ها و پایین گردن).

برخی از افراد دستمال‌های آغشته به عصاره‌های گیاهی را با خود دارند تا هر وقت در شرایط استرس برانگیز قرار گرفتند آن را بو بکشند و عده‌ای نیز در اتاق خواب خود از عصاره‌های گیاهی استفاده می‌کنند تا خوابی راحت‌تر داشته باشند. هر چند بیشتر این عصاره‌ها بی‌ضررند، اما همیشه برچسب روی محصول را بخوانید تا به روشی سالم‌تر از آن استفاده کنید (مخصوصاً اگر قرار است آن را روی پوست‌تان بزنید).

عصاره‌های گیاهی برای اضطراب و افزایش شادی

همه عصاره‌هایی که به شما توصیه می‌کنیم این ویژگی مشترک را دارند که اضطراب‌تان را تسکین می‌دهند، شادتان می‌کنند و به طریقی انرژی منفی را از شما دور می‌نمایند؛

بنابراین اگر احساس افسردگی، اضطراب، دلشوره و یا ناراحتی در خانه خودتان دارید می‌توانید از این عصاره‌ها استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنیم ابتدا مقدار کمی از هر عصاره بخرید، چون معمولاً تا زمانی که عصاره‌ها را امتحان نکنیم نمی‌دانیم کدام عصاره بهترین تاثیر را روی ما دارد. اگر بیماری خاصی دارید و دارو مصرف می‌کنید حتماً پیش از اینکه عصاره خاصی را به کار ببرید اول با پزشک‌تان مشورت کنید و دستورات لازم را از او بگیرید.

اسطوخودوس

اسطوخودوس به عنوان یکی از بهترین عصاره‌های گیاهی برای اضطراب شهرت دارد. عصاره اسطوخودوس زرد کم رنگ بوده و رایحه‌ای با شیرینی ملایم دارد که تقریباً مورد پسند همه است. می‌توانید از عصاره اسطوخودوس برای تقویت احساس آرامش و ریلکسیشن بدن وقتی که استرس دارید استفاده کنید. گفته می‌شود که اسطوخودوس برای رفع بیخوابی نیز مفید است. بوی خوش اسطوخودوس وقتی که تحت تنش هستید کمک‌تان می‌کند آرام شوید و افکار‌تان را سروسامان بدهید. سوزاندن شمع اسطوخودوس می‌تواند طی تمرینات مدیتیشن به بهبود تمرکزتان کمک کند.

گل سرخ



زمان مراجعه به پزشک و درمان آن

فرد مبتلا به بی‌خوابی شبانه نیاز دارد که تحت نظر پزشک باشد، اگر این مشکل بیشتر از سه تا چهار هفته طول بکشد باید برای درمان آن اقدام جدیتری انجام بدین. به طور کلی برای مشکل بی‌خوابی یک فرد بستری همیشه، اما اگر کمبود خواب منجر به حادثه یا آسیب‌های دیگری در بدن شده باشد ممکنه فرد به بیمارستان منتقل و در آنجا بستری بشه. اگر این بی‌خوابی تهدید یا مشکلی برای فرد نداشت نیاز به بستری شدن نیست.

بی‌خوابی چگونه درمان می‌شود؟**بی‌خوابی شبانه چیست؟**

بی‌خوابی یک اختلال در خواب است که میتونه زندگی شما رو تحت تاثیر قرار بده. افرادی که با این مشکل مواجه هستند تمام طول شب را نمی‌تونند با آرامش بخوابند و تا صبح بیدار می‌موندند و یا به صورت مقطعی می‌خوابن و باز بیدار میشن. مشکل بی‌خوابی مقطعی ممکنه با یک استرس کوتاه مدت همراه باشه که این بی‌خوابی میتونه تا چند هفته ادامه پیدا کنه و اغلب کمتر از یک ماه رفع میشه. اما بعضی افراد با بی‌خوابی مزمن روبرو هستن که میتونه دلایل مختلفی مانند افسردگی یا ابتلا به بیماری‌های سخت باشه که همه این عوامل باعث بی‌خوابی شبانه میشن.

وب سایت دونفره- سمیراهاشمیان: خواب شبانه مهمترین خوابیه که باید در زمان خودش به خوبی و به طور کامل انجام بشه، اما در این میان بعضی افراد هستن که با بی‌خوابی شبانه حساسی درگیرن و عذاب می‌کشن.

بهتره که خواب شب بین ۷ الی ۸ ساعت صورت بگیره تا انرژی لازم را برای روز بعد بدست بیارین. بی‌خوابی شبانه در افراد باعث میشه به دلیل نداشتن خواب کافی در کارهای دیگشونم به مشکل بخورن. این موضوع می‌تونه روی فعالیت روزانه و حتی ارتباطات افراد تاثیر منفی بگذاره، در ادامه در مورد برخی درمانهای این بیماری توضیحاتی میدم.

راههای درمان بی‌خوابی‌های شبانه



راحتی داشته باشد و تا صبح بیدار نشه.

کنترل محرک‌ها

- * هنگامی که احساس خواب آلودگی می‌کنید به رختخواب برین.
- * از تماشای تلویزیون، مطالعه، خوردن در رختخواب اجتناب کنید. از رختخواب فقط برای خواب و فعالیت جنسی استفاده کنید.
- * اگر بعد از رفتن به رختخواب ۳۰ دقیقه خوابیدین و دوباره بلند شدین به اتاق دیگه رفته و از تکنیک‌های آرامش خود کمک بگیرین.
- * ساعت زنگ داری را تنظیم کنید تا هر روز صبح، حتی آخر هفته‌ها سر ساعت خاصی بیدارتون کنه.

درمان‌های گیاهی برای بی‌خوابی

کسانی که با بی‌خوابی مواجه هستند علاوه بر درمان پزشکی و رفتاری شناختی می‌تونن از درمان‌های گیاهی هم بهره کافی را ببرن. داروی گیاهی مثل بابونه مشکل بی‌خوابی شبانه را درمان می‌کنه. بیمارانی که به بی‌خوابی مزمن مبتلا هستن می‌تونن این گیاه را از عطاری تهیه کرده و مصرف کنن و تاثیر شگفت‌انگیزشو ببینن. سعی کنید این دمنوش را در طول روز یا ۳۰ دقیقه قبل از خواب استفاده کنید.

برای بهبود کیفیت و کمیت خواب بیمار می‌تونه چند مرحله ساده را انجام بده. این مراحل عبارتند از:

- * سعی کنید به همان اندازه‌ای که به خواب نیاز دارین و به آرامش میرسین بخوابید.
- * انجام تمرینات ورزشی به طور منظم به مدت ۲۰ دقیقه ۵ ساعت قبل از خواب را فراموش نکنید.
- * اجتناب از مجبور کردن خود به خوابیدن.
- * یک برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشین، یعنی هر روز سر یک ساعت به رختخواب برین و سر یک ساعت هم بلند بشین.
- * از خوردن نوشیدنی‌های کافئین دار در بعد از ظهر مانند (چای، قهوه، نوشیدنی‌های غیر الکلی و غیره) اجتناب کنید
- * در هنگام شب سیگار نکشین.
- * به هیچ وجه شکم گرسنه وارد رختخواب نشین.
- * محیط اتاق خواب را از لحاظ نور، دما و غیره تنظیم کنید

تکنیک‌های آرامش بخش

درمان آرام بخش شامل اقداماتی نظیر مراقبه (مدیتیشن) و ریلکس کردن بدن (شل کردن عضلات در آرامش) و یا کم نور کردن چراغ و پخش موسیقی آرام بخش قبل از رفتن به رختخوابه. این نوع تکنیک‌ها کمک میکنه تا فرد با آرامش کافی به رختخواب بره و خواب

به طور کلی بی‌خوابی کوتاه مدت وقتی حل میشه که مشکل پایه که باعث بروز این اختلال شده حذف یا اصلاح بشه. اکثر مردم وقتی که با مشکل بی‌خوابی مزمن روبرو میشن به پزشک مراجعه میکنن. برای درمان بی‌خوابی شبانه باید علت اصلی آن را پیدا کنیم. وقتی که علت آن مشخص شد مشکل بی‌خوابی راحت‌تر قابل حله، چون تا زمانی که علت اصلی پیدا نشده درمان بی‌فایده است.

درمان‌های بی‌خوابی

درمان بی‌خوابی شامل درمان دارویی (تحت نظر پزشکی) و غیر دارویی است. اما مطالعات نشان داده که ترکیبی از این دو در درمان موثرترند.

درمان پزشکی

درمان‌های پزشکی شامل قرصهای تجویزی، داروهای ضد افسردگی، خواب آور، آنتی هیستامین‌ها و ملاتونین است. داروهایی که برای درمان بی‌خوابی در نظر گرفته میشه بستگی به میزان حاد بودن مشکل دارن، اما استفاده از داروهای بی‌خوابی باید همزمان با درمان رفتاری صورت بگیره تا نتیجه آن موثرتر باشه.

رعایت بهداشت خواب

بهداشت خواب یکی از درمان‌های رفتاری برای بی‌خوابیه.



مزایای ورزش برای افراد کم توان ذهنی و جسمی کدامند؟

جلوگیری به عمل می آید و برای این کار باید معلمان و مربیانی اختصاصی در نظر گرفت، همچنین باید فضای مدارس و اماکن ورزشی برای این مقوله، آماده شود.

مزایای ورزش برای افراد کم توان

معاون پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه برای افراد کم توان این امکان وجود ندارد که با خوردن دارو یا طی کردن یک دوره درمان، سلامتی کامل خودشان را به دست بیاورند، اظهار کرد: آن ها می توانند با کمک ورزش و انجام فعالیت های ورزشی، توانمندی های خود را شکوفا و بارور کنند، همچنین ورزش کردن باعث بهبود سلامت جسمانی افراد کم توان می شود که به عنوان مثال برای سلامتی افراد سندرم داون، فواید زیادی از جمله «کاهش شلی عضلانی»، «افزایش قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و آمادگی قلبی عروقی»، «توسعه رشد مهارت های حرکتی» و مواردی از این دست را به همراه دارد.

کاشی ادامه داد: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی آمادگی دارد تا به عنوان مشاور علمی وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی کشور، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون های ورزشی در توسعه آموزش فراگیر در ورزش، سیاستگذاری و ارائه خدمت کند.

زیرا این افراد علی رغم اینکه در برخی زمینه ها کم توان هستند، در انجام برخی دیگر از امور کاملا توانمند بوده و باید تلاش کنیم تا با حضور پررنگ تر این افراد در اجتماع، زمینه شکوفایی، توانمندسازی و پیشرفت آن ها را فراهم کرده تا از منزوی شدن افراد با نیازهای ویژه، جلوگیری به عمل آید.

کاشی ادامه داد: محدودیت هایی که برای حضور افراد با کم توانی ذهنی و جسمی جهت حضور در باشگاه های ورزشی وجود دارد را باید کاهش دهیم و اماکن و فضاهای ورزشی گوناگون طوری ساخته شود که امکان استفاده از ورزشگاه ها برای این گروه از جامعه نیز بیشتر شود.

وی با بیان اینکه امکان دسترسی به سالن ها و باشگاه های اختصاصی برای افراد با نیازهای ویژه در تمامی شهرها و محله های کشور وجود ندارد، گفت: باید امکان حضور این افراد را در باشگاه های ورزشی عمومی نیز فراهم کنیم.

وی افزود: در کشور ما می توان از الگوی سیستم آموزش فراگیر استفاده کرد که در برخی کشورهای دنیا در حال استفاده و ترویج است؛ در این سیستم، افراد کم توان در مدارس و باشگاه های ورزشی در کنار افراد عادی جامعه، مشغول به تحصیل و یا فراگیری مهارت های ورزشی می شوند، بنابراین از منزوی شدن و گوشه گیری آنها،

معاون پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر اینکه باید محدودیت های ورزش کردن برای افراد کم توانی ذهنی و جسمی کاهش یابد، مزایای ورزش کردن را برای این دسته از افراد تشریح کرد.

علی کاشی در گفت و گو با ایسنا، در خصوص افراد با نیازهای ویژه (معلولان)، اظهار کرد: این افراد به دلیل داشتن برخی از کم توانی های ذهنی و یا جسمی در اجرای کارهای روزمره خود دچار مشکلاتی هستند، بنابراین به توجه خاصی نیاز دارند. وی افزود: به صورت میانگین حدود پنج تا شش درصد از جمعیت هر جامعه ای شامل افراد با نیازهای ویژه هستند که این تعداد در کشور ایران، حدود سه تا پنج میلیون نفر است. معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی درباره میزان فعالیت بدنی این افراد، گفت: طبق نرخ سازمان بهداشت جهانی، در سطح بین الملل حداقل ۴۰ درصد افراد با نیازهای ویژه از افراد عادی یک جامعه، کمتر فعالیت می کنند و این آمار در کشور ما، حتی پایین تر است و بسیاری از آن ها، فعالیت بدنی کافی و مناسبی ندارند.

وی افزود: برای نامیدن و صدا کردن افراد با نیازهای ویژه باید از به کار بردن واژه هایی با بار منفی همچون معلول، عقب مانده و... خودداری کنیم و کلمات مناسب تری مانند افراد با کم توان ذهنی و جسمی و... را جایگزین کنیم،



خشکی پوست نوزادان و روش‌هایی برای پیشگیری از آن



وب سایت دونفره: خشکی پوست نوزادان یه اتفاق رایجی که میتونه نوزاد شما رو تحت تاثیر خودش قرار بده. پوست نوزاد شما بی‌نهایت حساسه و بنابراین ممکنه براحتی دچار خشکی بشه. علاوه بر حساسیت، آب و هوا هم میتونه روی پوست نوزاد تاثیر داشته باشه. با توجه به ضعیف بودن نوزادان و اینکه خیلی به مراقبت احتیاج دارن ضروریه که شما برای پیشگیری از خشک شدن پوست نوزادتون کارهایی انجام بدین. در این مطلب ما در مورد خشک شدن پوست نوزادان صحبت میکنیم و روش‌هایی برای پیشگیری و درمان خشکی پوست به شما ارائه می‌دهیم.

دلایل رایج خشک شدن پوست نوزادان

* پوست نوزاد شما میتونه حتی موقع به دنیا اومدن هم دچار خشکی باشه. این اتفاق زمانی میفته که نوزاد شما بعد از ۴۰ هفته بارداری به دنیا بیاد. نیازی به نگرانی در این مورد نیست چون که بعد از چند روز به صورت طبیعی درمان میشه.

* اگه نوزاد رو موقع حموم زدن بیش از حد در آب نگه دارین ممکنه که به خشکی پوست دچار بشه. هر چه پوست نوزاد بیشتر حساس باشه، صدمه بیشتری هم میبینه

* استفاده از صابون بچه در هفته‌های اول تولد، رطوبت زیادی رو از پوست نوزاد میگیره. علاوه بر این صابون بچه چربی‌های طبیعی پوست نوزاد رو از بین می‌بره و باعث خشک شدن پوست میشه.

* هوای سرد زمستان رطوبت و چربی‌های طبیعی پوست نوزاد رو از بین میبره و باعث خشک شدن پوست نوزاد میشه. همچنین در صورتی که نوزاد به مدت طولانی در اتاق بمونه، پوستش خشک میشه مخصوصاً اگه در معرض هوای گرم قرار بگیره.

* گاهی اوقات نوزاد دچار اگزما میشه که مشکلی شایع در بین نوزادانه. اگه نوزاد شما دچار اگزما بشه، پینه‌هایی به رنگ قرمز روی پوستش به وجود میاد. در این صورت حتماً باید برای درمان نوزادتون به پزشک مراجعه کنین.

روش‌های پیشگیری از خشکی پوست در نوزادان

* همیشه سطح آب بدن نوزادتون رو کنترل کنین، چه وقتی که با شیر طبیعی اون رو تغذیه می‌کنین چه وقتی که با شیر خشک این کار رو می‌کنین.

* بدن نوزادتون رو روزی دو بار با استفاده از مرطوب کننده بدن نوزاد، مرطوب کنین. در صورتی که خشکی پوست نوزاد شما بیش از حد، برای اقدامات جدی تر به پزشک مراجعه کنین.

* با استفاده از یه دستگاه هواساز مناسب، هوای اتاق نوزاد رو تصفیه و مرطوب کنین. بهتره که از یه مدل هواساز بی‌صدا استفاده کنین.

* نوزادان رو بعد از حمام زدن به خوبی خشک کنین. کودکان رو هم بعد از استخر رفتن با استفاده از آب بهداشتی، خوب تمیز کنین. کالر موجود در آب استخر باعث خشک شدن پوست کودک شما میشه.

* در طول زمستان و روزهای سرد نوزاد رو به خوبی بپوشونین. همچنین برای شستن لباس نوزادان، از شوینده‌های مخصوص نوزادان استفاده کنین.

از چه روغن یا لوسیونی استفاده کنیم؟

اگه نوزاد شما دچار خشکی پوست بشه، میتونین از لوسیون‌هایی برای ماساژ بدن نوزادتون استفاده کنین. در ادامه تعدادی از این لوسیون‌ها و روغن‌های مجاز و غیر مجاز رو ذکر می‌کنیم:

لوسیون‌های مناسب برای ماساژ نوزادان

* **روغن آفتابگردان:** این روغن مقدار زیادی اسید لینولئیک داره که نوعی اسید چربه و پوست نوزاد شما رو در برابر خشکی محافظت میکنه. روغن آفتابگردان بهترین لوسیون برای پوست خشک نوزاده.

* **روغن حاصل از تخم‌های انگور:** این روغن هم مقدار زیادی اسید لینولئیک داره که مانع از خشکی پوست کودک میشه و پوست کودک رو تقویت می‌کنه.

* **روغن معدنی بدون عطر مخصوص کودک:** روغن بچه مخصوص خشکی پوست، بی‌بو و شفافه. این روغن پوست نوزاد رو مرطوب میکنه و از اون در مقابل خشکی محافظت میکنه.

* **نرم‌کننده‌های حاصل از مواد نفتی:** این محصولات به صورت ویژه برای نرم کردن پوست نوزاد و حفظ کردن کشسانی پوست نوزاد ساخته شده اند.

لوسیون‌های غیر مجاز برای پوست نوزاد

* **روغن خردل:** باعث ایجاد اثری سمی روی پوست نوزاد میشه و مقاومت پوست در مقابل آسیب‌ها رو از بین میبره

* **روغن بادام زمینی تصفیه نشده:** این روغن حاوی چند پروتئینه که موجب ایجاد واکنش‌های آلرژیک در نوزاد شما میشه که در نهایت باعث خشکی پوست میشن.

* **روغن‌های گیاهی:** بعضی از روغن‌های گیاهی حاوی مقدار زیادی از اسید چرب الئیک اسید هستن. این روغن‌های گیاهی اصلاً برای پوست خشک مناسب نیستن و باعث بیشتر شدن خشکی پوست میشن.

* **روغن زیتون:** روغن زیتون حاوی مقدار زیادی الئیک اسیده. این روغن در مقایسه با روغن آفتابگردان، به مقاومت طبیعی پوست آسیب وارد میکنه. گاهی اوقات هم باعث سرخی پوست میشه.

میان وعده‌های اداری برای کارمندان

نیز هستند.

سبزیجات به همراه سس

میان وعده‌های پرچرب و نمکی را کنار بگذارید و سبزیجاتی مانند هویج، کرفس، و گوجه‌فرنگی‌های انگوری را جایگزین کنید. سبزیجات خام به خاطر داشتن آب و فیبر باعث می‌شود احساس سیری کنید. اگر خوردن سبزیجات برایتان چندان جذاب نیست می‌توانید با استفاده از دو قاشق سس سالاد کم چرب (۸۰ کالری) این میان وعده را برای خود خوشمزه‌تر کنید.

توت فرنگی و شکلات

اصلا لازم نیست میل به شکلات و توت فرنگی خود را سرکوب کنید. می‌توانید توت فرنگی و مقدرات شکلات را روی یک تکه نان سبوس دار خشک بمالید و از طعم آن لذت ببرید.

خیار و پنیر فتا

خیار یکی از مواردی است که می‌توانید آزادانه استفاده کنید چون بسیار کم کالری است. اگر میخواهید یک میان وعده پروتئینی و سالم داشته باشید یک خیار را تکه تکه کنید و روی قطعات آن پنیر خامه‌ای، ماست چکیده کم چرب، یا پنیر فتا بمالید و میل کنید.

تخم‌مرغ و سس گوجه

برای خود تخم‌مرغ آب پز کنید حتی می‌توانید چندین تخم‌مرغ آب پز کنید که در طول هفته همیشه داشته باشید. تخم‌مرغ را به دو نیم تقسیم کنید و روی آن مقداری سس گوجه بریزید و از یک میان وعده ۸۰ کالری لذت ببرید.

معمولا معادل ۷۰ کالری است پس در کنار میوه یک لیوان شیر نیز میل کنید (شیر حدود ۹۰ تا ۱۱۰ کالری دارد) تا با تقویت پروتئین بدن کلسیم و ویتامین D نیز گرفته باشید. ترکیب پروتئین و فیبر باعث می‌شود احساس سیری طولانی تری داشته باشد و همینطور از بی‌اختیار خوردن جلوگیری می‌کند.

پاپ کورن با پارمسان

یک پاپ کورن معمولی را می‌توانید با اضافه کردن دو قاشق غذا خوری پنیر پارمسان خورد شده جهش دهید. پاپ کورن به همراه پارمسان عطر و طعمی بسیار عالی پیدا میکند و نتیجه این ترکیب یک میان وعده ۱۵۰ کالری است. ۳ و یک دوم فنجان پاپ کورن کم چرب به همراه پنیر لازم دارید تا این میان وعده را آماده کنید. اگر در اداره برای نگهداری غذا یخچال ندارید به همان پاپ کورن بسنده کنید با حذف پنیر میان وعده شما تبدیل به ۱۰۰ کالری می‌شود. این میان وعده نمکی به عنوان یک غلات سبوس دار حساب می‌شود و در طول روز به بدن انرژی می‌دهد.

آجیل

اگر به دنبال میان وعده‌ای ترد هستید به جای چیپس آجیل بخورید. آجیل‌ها دارای چربی‌های مفید برای قلب هستند اما کالری بالایی دارند (تقریبا هر اونس ۱۷۰ کالری) پس سعی کنید درست اندازه گیری کنید (مثلا هر اونس ۲۴ عدد بادام می‌شود). می‌توانید این میان وعده را به سادگی به اداره ببرید، در کشو یا در جیب خود بگذارید و زمانی که باید میان وعده را استفاده کنید آرام آرام میل کنید. بادام و دیگر آجیل‌ها سرشار از ویتامین E، کلسیم، منیزیم، و پتاسیم هستند همچنین دارای پروتئین و فیبر

وب سایت دکتر کرمانی: ۸ ساعت یا بیشتر کار کردن در روز می‌تواند خوردن غذای سالم را سخت کند و آنطور که برنامه ریزی کردید نتوانید پیش بروید. تحقیقات نشان داده هر چهار ساعت خوردن متابولیسم بدن را شارژ و سطح انرژی را بالا می‌برد.

برای اینکه موقع کار برای رفع گشنگی به سراغ میان وعده‌های پرکالری نروید به همراه خود می‌توانید میان وعده‌هایی سالم ببرید که حتی در کیف هم جا می‌شود. می‌خواهیم میان وعده‌هایی به شما معرفی کنیم که علاوه بر کم کالری بودن (همه این میان وعده‌ها کمتر از ۲۰۰ کالری دارند) احساس سیری نیز می‌دهند.

کراکر سبوس دار به همراه کره بادام زمینی

به جای اینکه پول خود را صرف خرید میان وعده‌های بی‌ارزش کنید می‌توانید با هزینه کمتری از این میان وعده سالم لذت ببرید. برای کنترل گشنگی می‌توانید ۱۰ عدد کراکر سبوس دار (یا ۱۰ تکه نان خشک سبوس دار) به همراه کره بادام زمینی میل کنید. این میان وعده مغذی تنها ۱۹۳ کالری دارد و به بدن ۲ گرم فیبر می‌رساند. ترکیب کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین باعث می‌شود قند خون پایدار بماند و برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

میوه‌ها

هر روز صبح که به اداره می‌روید با خود سیب، موز، انگور، گلابی یا دیگر میوه‌هایی که قابل حمل است بردارید. اگر هر روز میوه‌ای متفاوت بردارید (مثلا میوه‌های مختلف فصل) علاوه بر انواع مواد مغذی مختلف و فیبری که به بدن می‌رسانید دیگر از یک نوع میان وعده تکراری خسته نمی‌شوید. یک واحد میوه



آب بنوشید تا هوشیارتر شوید!



نرمال خود برگردد.

تمرکز داشت.

برترین‌ها- ترجمه از هدی بانکی: آب کمک می‌کند پوست‌مان شاداب به نظر برسد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و سطح انرژی را بالا می‌برد. و البته یک نکته مهم دیگر اینکه؛ آب می‌تواند شما را هوشیارتر بکند. سلول‌های مغز برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشند، باید بین آب و سایر ترکیبات شیمیایی تعادل برقرار باشد. وقتی آب کافی نمی‌نوشید، این تعادل بهم ریخته و عملکرد ادراکی شما افت می‌کند. علاوه بر این، دهیدراته شدن بدن باعث می‌شود کانال‌های عصبی غیر فعال شوند.

در نتیجه، بخشی از مغز که مسئول برنامه ریزی و حل مسئله است دچار چالش خواهد شد. حالا برای اینکه درک بهتری از ارتباط آب با عملکرد مغز داشته باشید، برای تان می‌گوییم که آب رسانی کافی به بدن چگونه می‌تواند شما را هوشیارتر کند.

واضح‌تر فکر می‌کنید

خشکی پوست، افزایش ضربان قلب و گود رفتگی چشم‌ها تنها بعضی از عوارض متداول کم آب شدن بدن هستند. دهیدراته شدن بدن یک علامت دیگر هم دارد که به ندرت متوجه آن می‌شویم؛ بافت‌های مغز. وقتی آب کافی نمی‌نوشید، مغز شما مجبور می‌شود سخت‌تر از شرایط عادی کار کند. در مطالعه‌ای معلوم شد دانشجویانی که سر جلسه امتحان همراه خود آب آورده بودند، بهتر از سایر دانشجویها عمل کردند.

افزایش سطح تمرکز

مطالعات اخیر نشان داده که نوشیدن آب کافی شما را متمرکزتر و هوشیارتر نگه می‌دارد. در پژوهشی دو بازی کن در یک بازی مجازی پینگ پونگ با هم رقابت کردند؛ در این بازی به جای استفاده از کنترلر، بازیکنان با هدست‌هایی که داشتند می‌توانستند توپ را با کنترل ذهن هدایت کنند. در پایان، بازیکنی که دهیدراته بود نسبت به رقیب خود، بسیار بدتر عمل کرد زیرا خسته بود و افت

بهبود مهارت‌های حل مسئله

در مطالعه دیگری معلوم شد داشتن آب کافی در بدن برای افرادی که سعی در حل مسئله دارند ضروری است. در این آزمایش خاص، دو بازیکن شطرنج شرکت داشتند: یک پسر بچه ۱۳ ساله و یک بازیکن حرفه‌ای شطرنج. به پسر بچه آب کافی نوشاندند شده بود در حالیکه شطرنج باز بزرگسال در تمام طول مسابقه، در شرایط سونای یکنفره قرار داشت. جالب است بدانید که پسر بچه، برنده مسابقه بود و این نشان می‌دهد هیدراتسیون بدن تا چه حد برای عملکرد ذهنی اهمیت دارد.

تقویت حافظه

آیا برای به خاطر سپردن‌های روزمره‌تان مشکل دارید؟ اگر اینطور است پس باید به مصرف غذاهای مفید برای مغز اهمیت بیشتری بدهید، مانند سبزیجات برگ‌دار و ماهی. دهیدراته ماندن هم از این جهت کمک قابل توجهی به شما می‌کند.

حتی دهیدراته بودن خفیف نیز تاثیر منفی فوری در تعادل مایعات مغزی دارد. این اتفاق می‌تواند بر عملکرد ادراکی تان اثر بگذارد و باعث شود در به خاطر سپردن چیزهای اصلی، یادآوری‌شان و ایجاد خاطرات بلند مدت دچار مشکل شوید.

بهبود زمان واکنش

دانشمندان کشف کرده‌اند که تامین آب کافی برای بدن به مغز فرد کمک می‌کند تا سریع‌تر واکنش نشان دهد. آنهایی که قبل از شروع فعالیت‌های ذهنی، آب کافی نوشیده بودند نسبت به افرادی که آب ننوشیده بودند، سرعت عمل‌شان ۱۴ درصد بیشتر بوده است. اگر احساس می‌کنید تمرکز و سرعت عمل تان چندان خوب نیست، یک لیوان آب بنوشید تا مغز تان در عرض چند ثانیه به عملکرد

بهبود خلق و خو

آیا معمولا با همسر تان بحث و جدل می‌کنید؟ آیا مدام زودرنج و حساسید؟ اگر خودتان هم نمی‌دانید چرا چنین احساس‌هایی دارید و بدخلق شده‌اید، بررسی کنید در طول روز چقدر آب می‌نوشید. حتی کم آبی خفیف بدن هم می‌تواند تاثیر بدی روی خلق و خوی تان بگذارد. یا بهتر است اینطور بگوییم: دو عامل اصلی هستند که بر خلق و خوی فرد اثر می‌گذارند؛ انرژی و انگیزه. نوشیدن آب کافی این امکان را می‌دهد تا با انرژی و با انگیزه بمانید.

کاهش اضطراب

اضطراب مزمن می‌تواند از جنبه‌های گوناگون زندگی تان را تحت تاثیر قرار بدهد. اگر همیشه احساس اضطراب می‌کنید و بیخود نگران هستید، حتما عملکردهای تان چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای تحت تاثیر اضطراب تان قرار خواهد گرفت. شما نیاز دارید آرام باشید تا بتوانید از پس امتحانات، کارتان، وظایف تان و کارهای روزمره تان بر بیایید. ارتباط بین دهیدراته بودن و کاهش اضطراب کاملا مشخص است و علم ثابت کرده که تامین آب کافی برای بدن از میزان کورتیزول و اضطراب می‌کاهد.

پیشگیری از سردرد و میگرن

وقتی سر تان از درد در حال ترکیدن است چطور می‌توانید کارهای تان را انجام دهید؟ سردرد شدید یا میگرن می‌تواند انجام کارها را دشوار کند. طبق مطالعات گوناگون، دهیدراته بودن بدن به درمان سردرد کمک می‌کند. در واقع اگر شما سردرد داشته باشید می‌تواند علامت این باشد که بدن تان دچار کم آبی شده است. در این زمان که به سردرد رسیده‌اید، بدن شما حدود ۲ درصد از حجم آب خود را از دست داده است. مکررا آب بنوشید تا مجبور نشوید از مسکن استفاده کنید.

طرز تهیه

گرفته شود و رنگ دهد.

گوجه فرنگی‌ها را پوست بگیریید و خرد کنید. سپس به همراه کره و مقداری نمک به مواد پیاز و رب تفت داده شده اضافه کنید و هم بزنید. حرارت را ملایم کنید تا گوجه‌ها بپزند و آبشان کشیده شود. قابلمه برنج را روی حرارت قرار دهید و در آن را بگذارید تا آب برنج به جوش بیاید و بخار شود. قبل از اینکه آب برنج کاملاً کشیده شود مایه دمی گوجه را به برنج اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا آب برنج کاملاً کشیده شود. سپس حرارت را کم می‌کنیم و یک شعله پخش کن زیر قابلمه قرار می‌دهیم تا ته برنج نسوزد و ته دیگ خوشرنگی داشته باشید. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه دم کشیدن پلو، آن را در ظرف بکشید و در کنار ترشیجات مختلف و سبزی خوردن میل کنید.

ابتدا برای درست کردن این پلو باید ابتدا برنج را بشویید و ۲ تا ۳ ساعت قبل خیس کنید. این پلو بهتر است به صورت کته درست شود تا هم خوشمزه‌تر شود و هم مواد مغذی برنج از بین نرود. آب برنج باید به صورتی باشد که حدود نصف یک بند انگشت آب بالای برنج ایستاده باشد. کمی هم نمک به آن اضافه کنید. حتماً برنج را بچشید تا میزان نمک زیاد نشود.

سپس پیازها را نگینی خرد کنید. تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید و بعد از داغ شدن روغن پیازها را داخل روغن تفت دهید. وقتی پیازها نرم و سبک شدند، به آن زرد چوبه و فلفل اضافه کنید و تفت دهید. بعد از یک دقیقه تفت ادویه‌ها رب گوجه‌فرنگی را به پیازها اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی رب

دمی گوجه

زمان پخت: یک ساعت

مواد لازم برای ۴ نفر

* برنج: یک و یک دوم پیمانه * گوجه‌فرنگی متوسط: ۶ عدد * پیاز: ۲ عدد پیاز * رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری * کره: ۳۰ گرم * نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

مواد لازم برای ۴ نفر

- * برنج: یک لیوان * سیب زمینی آب پز شده: ۲ عدد
- * تخم مرغ: ۲ عدد * پنیر خامه ای نرم: ۲ قاشق غذاخوری
- * جعفری ریز شده: یک دوم لیوان * آرد سوخاری:
- یک لیوان * نمک و فلفل: به میزان لازم

کوکو سیب زمینی با برنج

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه

زمان پخت: ۳۰ دقیقه

طرز تهیه

تا یکدست شود. در ظرف دیگری هم آرد سوخاری بریزید. بعد از استراحت دادن مواد، از آنها به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست پهن کنید و بعد در تخم مرغ و آرد بغلطانید. وقتی همه مواد را در تخم مرغ و آرد زدید، دوباره برای ۱۵ دقیقه دیگر در فریزر قرار دهید. تابه ای را روی حرارت قرار دهید و به مقدار زیاد روغن داخلش بریزید و بعد از ۱۵ دقیقه، کوکوها را داخل روغن سرخ کنید. سپس با دور چین سزیجات سرو کنید.

ابتدا برای درست کردن این کوکو باید برنج را بپزید، سیب زمینی آبپز شده را بکوبید. پنیر خامه ای را هم با یک عدد تخم مرغ در مخلوط کن بریزید تا با هم مخلوط شوند. بعد در ظرفی همه مواد را به همراه جعفری خرد شده و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید و اگر مواد شل بود به آن کمی آرد سوخاری اضافه کنید. مواد را خوب ورز دهید و به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید. در ظرفی یک عدد تخم مرغ را بشکنید و خوب هم بزنید

طرز تهیه

حالا زیره سبز، نمک، حبه سیر، و تاهینی را اضافه کنید. تاهینی خمیر کنگد است و در همه انواع غذاهای خاورمیانه به کار می‌رود. طعم و بافت خوشمزه دارد. سپس آب لیمو و فلفل را اضافه و به خوبی مخلوط کنید. به تدریج روغن زیتون را اضافه و هم بزنید. در نهایت، اگر دوست دارید چاشنی بیشتری به آن اضافه و سپس میل کنید.

ابتدا بادمجان را به طور کامل بشویید و آنها را تکه تکه کنید. سپس آنها را در قابلمه با آب و کمی نمک بجوشانید. اگر عجله دارید، می‌توانید آنها را بپزید تا پوست آن سیاه شود. وقتی نرم، شد آنها را بکوبید. اگر آنها را پخته اید، اول پوست آن را بکنید. بادمجان‌ها را فشار دهید تا برخی از آب آن خارج شود. این کار به رفع هرگونه تلخی کمک خواهد کرد.

بابا غنوش

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه

زمان پخت: ۲۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

* سیر: ۳ حبه * بادمجان: ۳ عدد * زیره سبز: یک دوم قاشق چایخوری * تاهینی: یک دوم فنجان * آب لیمو: ۳ قاشق سوپخوری * فلفل قرمز: یک دوم قاشق چایخوری * روغن زیتون و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه

۳ فنجان از مخلوط آب سوپ و سبزیجات را داخل دستگاه مخلوط کن بریزید و له کنید و دوباره به سوپ برگردانید و سوپ را به مدت ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید تا اینکه غلیظ شود و بعد نمک و فلفل سیاه را به مقدار لازم اضافه کنید.
سوپ لوبیا با زیره شما آماده شده و میتوانید آن را داخل یک ظرف مناسب بریزید و با گشنیز، پیازچه و پنیر فتا آن را تزیین کنید. نوش جان

ابتدا روغن را درون یک قابلمه روی حرارت ملایم گرم کنید و بعد پیاز، هویج و سیر را به روغن اضافه کنید و به مدت ۶ دقیقه تفت دهید تا اینکه سبزیجات شروع به نرم شدن کنند. بعد زیره و فلفل سبز را هم به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. سپس لوبیا، گوجه و آب گوجه را همراه با آب مرغ اضافه کنید و سوپ را به جوش آورید. بعد حرارت را کم کنید تا به مدت ۱۵ دقیقه بپزند و هویجها هم نرم شوند.

مواد لازم برای ۶ نفر

* پنیر فتا خرد شده: به میزان لازم * پیازچه خرد شده: به میزان لازم * گشنیز خرد شده: به میزان لازم * آب مرغ: یک و نیم فنجان * گوجه فرنگی خرد شده: ۴۲۵ گرم * کنسرو لوبیا: ۲ عدد * فلفل سبز خرد شده با هسته: یک قاشق چایخوری * زیره سبز: ۲ قاشق چایخوری * هویج خرد شده: یک عدد * سیر خرد شده: ۴ حبه * پیاز خرد شده: یک عدد * روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری * نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

سوپ لوبیا با زیره

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۴۵ دقیقه



بستنی پرتقالی

مواد لازم

- * زرده تخم‌مرغ بزرگ: ۸ عدد * نمک: یک چهارم قاشق چایخوری
- * پوست پرتقال: ۶ نوار * شکر: یک پیمانه * شیر: ۲ پیمانه * خامه: ۲ پیمانه



طرز تهیه

دهید ۳۰ دقیقه بماند. سپس مخلوط را در یک کاسه که روی یخ قرار دارد الک کنید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید بماند و گاهی هم بزنید تا سرد شود. سپس داخل دستگاه بستنی ساز بریزید و طبق راهنمای دستگاه عمل کنید. سپس مخلوط را داخل ظرف پلاستیکی بریزید و داخل فریزر بگذارید.

ابتدا در یک ماهیتابه متوسط، زرده‌های تخم مرغ، شکر و نمک را هم بزنید. به تدریج شیر را هم اضافه کنید. مخلوط روی حرارت متوسط قرار دهید و دائما با یک قاشق چوبی هم بزنید تا کمی غلیظ شود و قاشق را به طور یکنواخت بپوشاند و حالت کشی پیدا کنید (۱۰ تا ۱۲ دقیقه) پوست پرتقال را به مخلوط اضافه کرده و هم بزنید. سپس در ظرف را ببندید و اجازه