

دانشتنتها

پایین آوردن «قب» با آلیمو

آلیمو و عسل به دلیل خواص دارویی خود شناخته شده‌اند. ویتامین C موجود در آلیمو به بهبود ایمنی کمک می‌کند. ترکیب لیمو و عسل در کاهش تب بسیار موثر است. ترکیب کامل عسل و لیمو ترش برای کاهش علائم ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است. در حالی که عسل یک تأمین کننده فوری انرژی است، آلیمو ترش با افزایش تعریق به کاهش تب کمک می‌کند. برای تهیه این آبمیوه، دو قاشق چایخوری عسل و لیمو را مخلوط کنید. یک قاشق چایخوری آب زنجبیل را به مخلوط لیمو و عسل اضافه کنید. حداقل سه تا چهار بار در روز از این دمنوش بنوشید. پیشنهادت برای درمان تب عبارتند از: پاراستامول یا ایبوپروفن را در دوزهای مناسب مصرف کنید تا به کاهش دمای بدن کمک کند. مایعات به خصوص آب زیاد بنوشید. از چای و قهوه خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.

نکات برای غلبه بر تب

نوشیدن مایعات زیاد و استراحت کافی، آب، آبگوشت و آب گرم با لیمو و عسل واقعا می‌توانند به رفع احتقان کمک کنند، چای خوب است، اما انواع بدون کافئین بهترین هستند، غرغره آب نمک بهتر از بسیاری از داروها می‌تواند به کاهش گلودرد کمک کند، قطره‌های سالین می‌توانند گرفتگی و احتقان را بدون عوارض جانبی ضداحتقان‌ها کاهش دهند، دوش بخار بگیرد، لیمو یک ماده غذایی مغذی مملو از چندین ویتامین و مواد معدنی ضروری است. لیمو شامل ویتامین C، یک آنتی‌اکسیدان قوی برای تقویت ایمنی و سلامت پوست است همچنین ویتامین B6 که در تبدیل غذا به انرژی نقش دارد.

فواید آلیمو و زنجبیل

نوشیدن آلیمو همراه با زنجبیل هم برای سرماخوردگی مفید است. نشان داده شده است که زنجبیل گرسنگی را کاهش می‌دهد که می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. لیمو منبع غنی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که هر دو خاصیت تقویت کننده سیستم ایمنی دارند. زنجبیل همچنین دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است و می‌تواند در برابر برخی از باکتری‌ها محافظت کند. اعتقاد بر این است که زنجبیل خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

آلیمو با نعنا

لیمو و نعنا هم مشکلات گوارشی را درمان می‌کنند و هم یک پاک کننده عالی پوست است. لیمو و نعنا باعث آرامش بدن می‌شود. برگ نعنا (منتا) خوشبوکننده دهان است که از آرزوی فصلی محافظت می‌کند. متخصص طب سنتی با اشاره به راه‌های درمان و پیشگیری از آنفلوآنزا گفت: مصرف روزانه ۲ استکان عرق نعنا همراه با عسل و آلیمو مدت سرماخوردگی را محدود و از عوارض این بیماری در بدن می‌کاهد. مهدی برهانی در مورد راهکار کاهش تب در بدن به روش طب سنتی خاطرنشان کرد: بهتر است برای درمان تب ابتدا عمل پاشویه را انجام داد و در کنار استفاده از قرص‌های تب بر مصرف شربت آلیمو را مدنظر قرار داد چرا که این شربت از حرارت بدن کاسته و سبب رفع این مشکل می‌شود.

نکته

ادویه‌هایی برای چربی سوزی

مواد زیادی وجود دارند که می‌توانند به قهوه خود اضافه کنید تا دمنوش صبحگاهی‌تان را سالم‌تر کنید. کارشناسان تغذیه درباره بسیاری از افزودنی‌های رایج مانند شکر، شیرین کننده‌های مصنوعی و خامه‌های با قند بالا هشدار می‌دهند؛ به ویژه اگر به دنبال کاهش وزن هستید. با این حال، چند ماده وجود دارند که می‌توانند با افزایش متابولیسم به کاهش وزن شما کمک کنند.

دارچین

اگر به شیرینی‌ها تمایل کمی دارید، نیاز نیست تمام این میل خود را کنار بگذارید تا وزن کم کنید؛ اما قطعاً باید مصرف نوشیدنی‌های شیرین و خامه‌های طعم‌دار را کاهش دهید. در مقابل، دارچین یکی از مواد فوق‌العاده است که می‌تواند بدون این که خود را در معرض افزایش وزن قرار دهد به فنجان قهوه صبحگاهی خود اضافه کنید. در واقع، کارشناسان می‌گویند که این ادویه خوش طعم می‌تواند متابولیسم شما را افزایش دهد. قهوه سیاه فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما هاز می‌گوید دارچین می‌تواند به بهبود آن کمک کند و اگر دارچین را به قهوه اضافه کنید، می‌تواند قهوه شما را سالم‌تر کند. ثابت شده است که دارچین پاسخ‌انوسولین را بهبود می‌بخشد. همچنین فواید ضد التهابی این ادویه می‌تواند به شما کمک کند تا سریعتر از شر کپهر خلاص شوید. کاهش التهاب در بدن تقریباً تأثیر مستقیمی بر پیشگیری یا کاهش چاقی و وزن کلی بدن دارد. با کاهش التهاب، متابولیسم شما کارایی را با سرعت بیشتری خواهد سوزاند.

زردچوبه

در مورد داروهای ضدالتهاب و کاهش وزن صحبت می‌کنیم، یک ادویه ضدالتهاب دیگر وجود دارد که می‌تواند هر روز به قهوه خود اضافه کنید تا به شروع متابولیسم خود کمک کند. این ادویه زردچوبه است. زردچوبه با رنگ روشن حاوی یک ماده ضدالتهابی به نام کورکومین است که متابولیسم شما را افزایش می‌دهد. ادویه‌های حاوی کورکومین تأثیر گرم‌آزایی روی بدن دارند و باعث تولید گرما می‌شوند و در نتیجه کالری بیشتری می‌سوزانند. زردچوبه به طور خاص مملو از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به شما کمک کند به اهداف کاهش وزن خود برسید، به خصوص زمانی که جایگزین ترکیبات معمولی قهوه می‌شود. خواص آنتی‌اکسیدانی زردچوبه می‌تواند به کاهش مقاومت به انسولین، قندخون، سطح کلسترول و سایر شرایط متابولیک ناشی از چاقی کمک کند. داشتن یک سبک زندگی سالم به این معنی نیست که باید قهوه خود را بدون طعم و مزه اضافه میل کنید.

فلفل تند

فلفل تند نیز یک ادویه عالی برای افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن است. فلفل تند حاوی ترکیبی به نام کپسایسین است که این ترکیب دارای اثر ترموژنیک است. به این معنی که می‌تواند به طور موقت متابولیسم شما را افزایش دهد و به سوزاندن کالری بیشتری کمک کند. همچنین ممکن است تولید چربی قهوه‌ای را تحریک کند، نوعی چربی که برای تولید گرما کالری می‌سوزاند. علاوه بر این، فلفل تند اشتها را سرکوب و اکسیداسیون چربی را افزایش می‌دهد که این مساله در روند کاهش وزن و سوزاندن چربی مهم است. مقداری فلفل را به قهوه صبحانه خود اضافه کنید، نه تنها شما را هوشیار می‌کند؛ بلکه به شما کمک می‌کند تا مواد مغذی خود را در طول روز دریافت کنید.

نکاتی برای پیشگیری از ناخن جویدن



در حالی که جویدن ناخن یک عادت به ظاهر بی‌ضرر است، اما می‌تواند پیامدهای مرتبط با سلامتی از جمله عفونت‌های باکتریایی و تغییر شکل ناخن‌ها را به دنبال داشته باشد. اعتقاد بر این است که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از جمعیت عمومی به‌طور مزمین ناخن‌های خود را می‌جویند. این عادت بعد از ۱۰ سالگی، در مردان شایع‌تر از زنان است. برخی عوامل از جمله اضطراب، ژنتیک و کسالت احتمال ابتلا را برای افراد به این عادت را افزایش می‌دهد.

ناخن‌ها را کوتاه کنید



«گان آنج سرن»، جراح گوش، حلق و بینی در سنگاپور، می‌گوید: ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید تا کمتر ناخنی برای جویدن داشته باشید. با این ترفند، به سختی می‌توانید با دندان‌ها ناخن‌ها را برسید. جویدن ناخن‌ها در زمانی که ناخن‌ها اینقدر کوتاه هستند می‌تواند باعث تحریک پوست، خونریزی و رشد نامناسب ناخن شود.

امتحان تمرین تغییر عادت



روش دیگر برای متوقف کردن جویدن ناخن‌ها، آموزش تغییر عادت است: در این رویه یک عادت ناسالم با فعالیت متفاوت و سالم‌تر جایگزین می‌شود. وقتی عادت فرود شکسته شد، دیگر نیازی به ادامه تمرین جدید نیست. هنگامی که فرد میل به جویدن ناخن دارد، متخصصان توصیه می‌کنند به جای آن یکی از کارهای زیر را انجام دهید: ۱- یک تکه آدامس بجوید؛ این کار دهان را مشغول نگه می‌دارد و باعث پیشگیری از جویدن انگشت می‌شود. ۲- حرکت کنید، وقتی متوجه شدید که ناخن‌ها ناخن‌ها را می‌جوید، به خودتان سخت‌گیرید- در عوض، بلند شوید و کاری متفاوت انجام دهید تا توجه خود را به کار دیگری جلب کنید.

دستکش بپوشید



«سوزان بارد»، پزشک متخصص پوست در بروکلین، نیویورک، بیان داشت: برای جلوگیری از جویدن ناخن، ناخن‌های خود را با روش انگشت یا دستکش بپوشانید. زمانیکه می‌خواهید این مانع را برای جویدن ناخن‌های خود بردارید، بیشتر از این عادت آگاه می‌شوید و جلوی خود را می‌گیرید.

محرک‌ها را پیدا کنید



در حالی که ممکن است حواستان به جویدن ناخن‌ها یادتان نباشد، تمام سعی خود را بکنید که حواستان به زمان وقوع آن باشد. چه عصبی هستید یا فقط کسل، دانستن زمان و چرایی آن به شما کمک می‌کند تا موضوع را بهتر درک کنید و به شما امکان می‌دهد راه‌حلی بیابید که می‌تواند پاسخ‌دهنده را به دلایل تعیین شده معکوس کند. ناخن‌های بلند، موقعیت‌های عصبی و کسالت برخی از محرک‌های رایج برای ناخن جویدن هستند.

یادداشت

تغذیه مناسب تابستان



منصور رضایی  
متخصص تغذیه

مایعات مورد نیاز بدن از ۳ منبع تأمین می‌شود. اول مایعاتی هستند که حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کنند که شامل آب و چای و دوغ و انواع دیگر مایعات است. دسته دوم که ۴۰ درصد بقیه را تأمین می‌کند: از مصرف مواد غذایی است که داخل آنها آب است، مانند کاهو، خیار، و انواع میوه‌ها و سوسین دسته مایعاتی است که از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ایجاد می‌شود. انسان برای دفع مواد زائد از بدن، از طریق ادرار، خلط، عرق و صفرا و... این کار را انجام می‌دهد، بنابراین دفع، نیازمند محیط مایع است. در نتیجه می‌توان مواد غذایی ابدار را یکی از اساسی‌ترین مواد مصرفی انسان دانست. بدن انسان، ۶ نیاز پایه دارد که شامل کربوهیدرات‌ها، قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح و مایعات است که یکی از این مایعات آب است. مصرف آب با حجم زیاد در یک وعده، کار صحیحی نیست و باید مصرف آب با دفعات متناوب و حجم متعادل در طی شبانه روز انجام شود. اگر بدن سالم و سیستم دفعی خوبی داشته باشیم، با مصرف متناوب و به‌موقع آب، املاح اضافی به‌خوبی از بدن دفع می‌شوند. به افرادی که مستعد ابتلاء به سنگ کلیه هستند، توصیه می‌شود در هوای گرم تعداد دفعات آب خوردن خود را افزایش دهند. مصرف میوه کامل بهتر از آبمیوه است زیرا در حالتی که میوه را آب بگیریم، فیبر آن را جدا کرده‌ایم و کیفیت آن را کاهش داده‌ایم، زیرا فیبر موجود در میوه باعث نگه داشتن بیشتر آب و املاح در بدن می‌شود. در مصرف نوشیدنی‌ها از حداقل شیرین کننده‌ها استفاده کنید، زیرا مصرف شکر دانه افراد را به شیرینی عادت می‌دهد، البته این مساله در مورد خوردن نمک هم صدق می‌کند. از ماداران درخواست می‌شود به غذای کودکان زیر یکسال هرگز نمک و شکر اضافه نکنند، به‌جای مصرف نمک و شکر در غذا، بیشتر از طعم دهنده‌ها و چاشنی‌های طبیعی مانند سبزی، پیاز، زنجبیل، زردچوبه، آویشن و... استفاده کنید.

توسه‌های متعدد علت بروز «پانیک»

علائم جسمی یا اختلال در ضربان قلب، تنفس، تعریق و سرگیجه هستند. علائم روانشناختی آن هم شامل: ترس از دیوانه شدن و مسخ شخصیت است. او افزود: عوامل محیطی و وراثتی تشدیدکننده حمله پانیک در اشخاصی که در کودکی استرس شدید را تجربه کرده‌اند، می‌شود. با رعایت برخی نکات مانند کم کردن مصرف بیش از حد کافئین (قهوه، چای، نوشابه و...)، ترک مصرف مواد مخدر، می‌توان از حملات پانیک پیشگیری کرد.

حملات عصبی «پانیک» یا هراس، نوعی اختلال اضطرابی شدید هستند که در مدت زمانی کوتاه گاه به سکتة هم منجر می‌شوند. دکتر حدیث خاکسار، روانشناس گفت: هنگامی که فردی در معرض خطرهای جدی و غیرمنتظره قرار می‌گیرد، ترس طبیعی از خود بروز می‌دهد، اما چنانچه یک شخص بدون وجود خطر این حس‌ها را به صورت تکرار شونده تجربه کند، دچار اختلال پانیک یا هراس است. علائم حملات پانیک شامل:

جوشاندن آب، میکروب‌های آن را از بین می‌برد؟

نتایج جدید دانشمندان نشان می‌دهد که برخی از میکروارگانسیم‌ها می‌توانند از جوشاندن مکرر جان سالم به در ببرند که این امر می‌تواند خطری برای سلامتی ایجاد کند، به‌خصوص در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. دانشمندان دریافته‌اند که برخی از میکروب‌ها در برابر دماهای بالا مقاوم هستند و پس از اولین و حتی مکرر جوشیدن هم از بین نمی‌روند. این آزمایش سوالات مهمی را ایجاد می‌کند. برای

جدول کلمات متقاطع عمودی شماره ۱۶۱۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول کلمات متقاطع افقی شماره ۱۶۱۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو شماره ۱۶۱۸

۵			۶	۸				
۹	۱		۲				۴	۶
	۳	۶	۹	۴	۱			
۶	۲							۱
	۸			۳	۲			
		۴	۶			۲	۷	۵
	۶			۷	۴			۹
۲			۷			۳	۹	۶
۱				۸	۵		۴	۲

جدول سودوکو شماره ۱۶۱۷

۸	۱	۳	۵	۷	۹	۶	۲	۱
۷	۲	۴	۸	۱	۳	۶	۵	۹
۶	۳	۱	۲	۴	۷	۸	۵	۹
۵	۴	۳	۶	۱	۲	۷	۸	۹
۴	۵	۶	۳	۷	۱	۲	۴	۸
۳	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴
۲	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵
۱	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶