ویروس کرونا با انجماد از بین نمی‌رود

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: تحقیقات نشان داده است که منجمدکردن مواد غذایی، راه از بین بردن کرونا نیست.

سید امیرمحمد مرتضویان با اشاره به نتایج تحقیقات انجام‌شده در این انستیتو درباره ماندگاری کرونا در شیر افزود: نتایج ما نشان داده است که حرارت ۷۵ درجه سلسیوس در ۱۵ ثانیه به شیر در از بین بردن ویروس کرونا در شیر پرچرب ناتوان است. در فرآورده‌های سنتی بسیار محتمل است که کرونا انتقال یابد و توصیه می‌شود شیر سنتی در منزل حتما به دمای نزدیک به جوش رسانده شود. وی با تاکید بر این‌که تحقیقات نشان داده که انجماد، راه از بین بردن کرونا نیست، ادامه داد: اگر دوغ یا آبمیوه به کرونا آلوده شود، این ویروس پس از یک ماه ماندن در ماده غذایی نیز نابود نمی‌شود. گرم‌کردن فرآورده‌هایی مانند همبرگر و سوسیس موجب از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود./مهر

دستچین

بابونه برای چه دردهایی مفید است؟

فاخره بهبهانی

سلامت

بابونه نوعی گیاه دارویی معروف و پرکاربرد است که از گذشته تا امروز کمتر کسی را می‌توان یافت که آن را نشناسد و از خواص درمانی آن بهره نبرده باشد. متخصصان طب‌سنتی که توجه ویژه‌ای به خواص درمانی بابونه دارند، خصوصیات موثری را به آن نسبت داده‌اند. دکتر سیدمهدی میرغضنفری متخصص فیزیولوژی و پژوهشگر طب‌سنتی در گفت‌وگو با جام‌جم به روش‌های مختلف استعمال این گیاه ازجمله بخور، دمنوش، دمکرده، عرق و روغن بابونه اشاره و موارد درمانی جالبی را مطرح کرده که به خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم. گل بابونه رنگ زردی دارد و در حد اعتدال، مزاج آن گرم است. دمنوش این گیاه که بهتر است با کمی عسل یا نبات میل شود برای مشکلات گوارشی به‌خصوص کسانی که دچار سردی معده با علائم اسپاسم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردرد که ناشی از رطوبت در سر و یا سردی سر باشد، مفید است و بخور آن برای سرماخوردگی، سینوزیت و دفع خلط موثر است. دهانشویه با دم‌کرده بابونه برای رفع زخم‌ها و آفت‌های دهان مناسب و شست‌وشوی زخم‌ها به ویژه در کسانی که بواسیر دارند برای بهبود زخم و شقاق مقعد مخصوصا اگر با روغن بادام یا زیتون همراه باشد التیام‌دهنده است. خانم‌هایی که دچار ترشحات زیاد واژینال هستند، مخصوصا اگر این ترشحات سفید و پنیری باشد می‌توانند برای رفع این ترشحات مشابه افراد مبتلا به بواسیر داخل دم‌کرده بابونه بنشینند.

برای رفع برخی از انواع تب‌های طول کشیده، غوطه‌ورشدن در آبی که در آن بابونه باشد می‌تواند مفید باشد، شاید به این جهت که منافذ سطحی پوست را باز و حرارت مازاد بدن را دفع می‌کند به‌خصوص برای خانم‌های یائسه که دچار گرگرفتگی باشند بسیار مناسب است. کارایی عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه و کمک به افزایش ادرار کسانی که سنگ کلیه دارند و مصرف زیاد آب برای آنها مضر است می‌تواند بافت سنگ را نرم و مجاری ادرار را باز و سنگ را به سهولت دفع کند. استعمال موضعی روغن بابونه برای بافت پوستی، زیرپوستی، اسکلتی و مفاصلی که سفتی و درد دارند موجب بهبود و رفع خستگی مزمن و اسپاسم می‌شود؛ البته استفاده زیاده از حد بابونه بدن را سست کرده و برای افرادی که از بابونه، جهت رفع اسپاسم استفاده می‌کنند باید به میزانی باشد که منجر به سستی عضو نشود. برای رفع سردردهای سرد که ناشی از سردی، بادسرد و سینوزیت باشد بهتر است روغن بابونه را در بینی بچکانند و قدری هم روی پیشانی و گونه بمالند.

عکس: جام جم

چقدر خودت را دوست داری؟

باید یاد بگیریم چطور از جسم و روان خود در این زمان پرآشوب به‌درستی مراقبت کنیم

مهتاب خسروشاهی

سلامت

اگر به شما بگویند اسامی کسانی را که دوست دارید نام ببرید، در این صورت خودتان نفر چندم هستید؟ چندبار اتفاق افتاده است وقتی در خیابان قدم می‌زنید، خوراکی دلخواه‌تان را بخرید و بخورید و لذت ببرید؟ چندبار اتفاق افتاده برای خودتان هدیه بخرید؟ یا مثلا خودتان را به کافی‌شاپ دعوت کنید؟! ما اول از همه باید خودمان را دوست داشته باشیم تا بتوانیم دیگران را هم دوست داشته باشیم. این به معنی خودخواهی و خودپسندی نیست. دوست داشتنِ خود، یعنی مراقبت از خود و این‌که ما چقدر و چطور مراقبت خودمان هستیم؟ تاکید بر این نوع دوست داشتن به این دلیل است که یادمان بیاید باید از خود عزیزمان مراقبت کنیم. اما ببینیم اولا چرا و بعد چطور باید از خودمان مراقبت کنیم؟

وقتی می‌گوییم باید «از خودمان مراقبت کنیم» یعنی چه؟ مراقبت از خود یعنی این‌که یاد بگیریم چطور ذهن، جسم، احساسات و فعالیت‌های فیزیکی و رفتارهای خود را مدیریت کنیم و در هر موقعیت یا مکان، بهترین واکنش را بروز دهیم. این مدیریت به‌معنی فرورفتن در خود یا بروزندادن احساسات و عواطف نیست بلکه به‌معنی مدیریت درست جسم و روان با هدف حفظ سلامت جسم و روان است. این مراقبت باید کیفیت زندگی را افزایش داده و کمک کند تا حال بهتری از هر نظر داشته باشیم. احساس آرامش، آزادی، خوشحالی و رضایت از زندگی، بیانگر مراقبت درست ما از خود- مجموع جسم و روان- است و برای رسیدن به شرایطی که به آن اشاره کردیم چند راهکار می‌تواند کمک‌کننده باشد:

> احساس آرامش، آزادی، خوشحالی و رضایت از زندگی بیانگر مراقبت درست ما از خود و مجموعا جسم و روان‌مان است

ساعتی را به خودتان اختصاص دهید

ساعتی از روز را به رسیدگی و فکرکردن به نیازهای جسمی و روانی خودتان اختصاص دهید. بهتر است برای نتیجه‌گیری بهتر، فهرستی تهیه‌کرده و این فهرست را مکتوب کنید. در تهیه این فهرست می‌توانید این پرسش‌ها را از خودتان بپرسید:

- امروز چه کاری یا رفتاری مرا خوشحال کرد؟(درباره خودتان و دیگران فکرکنید)
- امروز چه نکته‌های مثبتی اتفاق افتاد؟
- کار یا کارها یا حتی گفتن حرف‌هایی هست که آنها را به تعویق انداخته‌ام؟
- اگر امروز یا فردا وقت اضافه بیاورم، دوست دارم چه کاری انجام دهم که خوشحال شوم؟
- نکته‌های منفی‌ای در زندگی من وجود دارد که بخواهم آنها را برطرف کنم؟

لذت بیشتری به زندگی خود تزریق کنید

معنی این لذت، همیشه خوشگذرانی و مهمانی‌رفتن نیست؛ یعنی انجام کار جسمی یا روحی‌ای که پس از آن احساس شادی و آرامش را تجربه کنید. فهرستی را به این شرح تهیه کنید:

لذت: فهرستی از کارهایی که از انجام آنها لذت می‌برید، بنویسید. مانند ورزش، آشپزی، مطالعه، قرار با دوستان و.... این فهرست کمک می‌کند اولا سری به علاقه‌های خود بزنید و آنها را دوباره مرور کنید، ثانیا برای انجام آنها برنامه‌ریزی کرده و ثالثا بعد از تمام‌شدن روز یا هفته بررسی کنید و ببینید به چه تعداد از کارهای موردعلاقه‌تان رسیده‌اید.

شادی: فهرستی از کارهایی را تنظیم کنید که باعث شادی شما می‌شود. مثلا مطالعه مجله‌ها یا کتاب‌های طنز و.... این فهرست باید شامل کارهایی باشد که واقعا باعث خنده و شادی شما می‌شود.

شما در اولویت هستید

اگر بین خودتان و دیگران (حتی اگر آن دیگری یک نفر باشد) همیشه نفر دیگر را در اولویت قرار می‌دهید، آدم مهربان و باگذشتی هستید اما به همان مقدار هم آدم خوشحالی هستید؟ همان قدر که دیگری (همسر، نامزد، دوست، خانواده و...) از گذشت و مهربانی شما همیشه خوشحالند، شما هم حال خوبی دارید؟ قطعا نه! هیچ‌کسی نمی‌تواند رضایت همه را برآورده کند و درکنار آن همیشه هم خوشحال باشد. پس خودتان را به این شکل در اولویت قرار دهید:

کارها را بنویسید: تمام کارهایی را که در طول روز باید انجام دهید یا دوست دارید انجام دهید را بنویسید.

کارها را تقسیم کنید: کارها را بین خودتان، همسرتان یا اعضای خانواده تقسیم کنید تا هر کسی به اندازه سهم خود کار انجام دهد.

تلفن خاموش: تلفن همراه باعث شده توقع افراد از هم بالا برود! به این معنی که تصور می‌کنند همیشه باید در دسترس باشند؛ چه به‌لحاظ امکان گفت‌وگو و چه به لحاظ فراخواندن برای انجام کار! بنابراین ساعت‌هایی از روز تلفن‌تان را خاموش کنید تا در آرامش مطلق به سر ببرید.

اگر شد...: همیشه این جمله کوتاه و مهم را در ذهن مرور کنید و اگر شد کاری را برای کسی انجام می‌دهید چون اولویت با انجام کارهای خودتان است.

توقع نداشته باشید

بله! درست است. از هیچ‌کسی توقع نداشته باشید؛ به‌ویژه اگر آدم مهربانی هستید و همیشه درحق همه خوبی کرده‌اید-تاجایی که در توان شما بوده- توقع نداشته باشید با شما همان‌طور رفتار شود! فتیله توقع‌تان را پایین بیاورید تا حس بهتری داشته باشید. علاوه بر فتیله توقع، فتیله محبت و مهربانی را هم تا حد لازم پایین بکشید تا حس بهتر شما چند برابر شود. گاهی مهربانی بیش‌ازحد موجب برهم‌خوردن نوع ارتباط میان افراد می‌شود. سعدی شیرازی در گلستان می‌فرماید: «اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست!» این توصیه اخلاقی مهمی است که همیشه در زندگی و ارتباط با دیگران و به‌ویژه در خودمراقبتی باید مدنظر داشت.

فاصله بگیرید

همه ما در زندگی مشکلاتی داریم و این مشکلات به‌قدر کافی از ما انرژی روانی و جسمی می‌گیرد، بنابراین همواره تلاش می‌کنیم تا مشکلات را از سر راه برداشته و پیش برویم اما رفتار و کردار بعضی افراد مثل وزنه‌ای به پاست! به این معنی که به جای تشویق و کمک به شما در راستای رسیدن به اهداف، پیوسته نکته‌های منفی را دیده و روی آن تاکید می‌کنند. از این افراد فاصله بگیرید و به صراحت به آنها بگویید دوست ندارید حرف‌ها یا رفتار آنها را بشنوید یا ببینید.

به خودتان رسیدگی کنید

درهر شرایطی حتی اگر احساس می‌کنید افسرده‌ترین آدم روی زمین هستید از رسیدگی به خودتان دست نکشید. منظور این نیست که آرایشگاه بروید و به غم و ناراحتی خود به این ترتیب سرپوش بگذارید؛ نه! منظور این است که حمام بروید، لباس خوب و مرتب بپوشید و اگر نیاز است به صورت و سر و وضع خود درحدی که می‌توانید رسیدگی کنید. این کار به‌تدریج باعث تغییر روحیه شما خواهد شد.

از درمانگر کمک بگیرید

همان‌طور که وقتی از نظر جسمی بیمار می‌شوید به پزشک مراجعه می‌کنید، روان نیز گاهی بیمار می‌شود و نیاز به درمان دارد. از روان‌شناس یا روانپزشک نترسید؛ هرچند کمی هزینه‌های آن گران است! اما حتما از روان‌شناس یا روانپزشک برای بهبود حال روحی خود کمک بگیرید.

«نه» بگویید؛ هرچند سخت باشد!

مهارت «نه» گفتن بسیار مهم است. شاید دفعه‌های اول احساس گناه یا شرم کنید اما مطمئن باشید این احساس‌ها بی‌دلیل است! شما حتما در جایی که لازم بوده نه گفته‌اید. پس از همین امروز «نه» گفتن را اول از خودتان شروع کنید. با این مثال: یاد یکی از دوستان‌تان افتاده‌اید که مدتی است از او بی‌خبر هستید. احساس می‌کنید باید از او احوالپرسی می‌کردید. به خود می‌گویید این وظیفه شما بوده است! در مقابل این حس، یک «نه» بزرگ قرار دارد و آن این‌که چرا او به یاد احوالپرسی از شما نیفتاده است؟ پس به دنبال کارتان بروید و به ذهن شما که دائما تماس تلفنی را یادآوری می‌کند؛ «نه» بگویید. اشتباه نکنید! منظورم این نیست که به دوستان خوبتان تلفن نکنید و حالشان را نپرسید بلکه باید به حالت‌های وسواس‌گونه که همیشه دیگران را نسبت به خود مقدم می‌دارید گاهی غلبه کنید.

مراقبت از جسم هم مهم است

از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است برای داشتن بدن سالم به این نکته‌ها توجه کنید:

تغذیه سالم: درباره تغذیه سالم، بسیار صحبت کرده‌ایم بنابراین سعی کنید به بدن سالم‌ترین و طبیعی‌ترین غذاها را برسانید.

ورزش: هرچقدر هم پرمشغله باشید، روزی نیم ساعت پیاده‌روی یا آخر هفته فرصت مناسب برای ورزش خواهید داشت. پس این فرصت را از دست ندهید.

مایعات بنوشید: بدن نیازمند آب است پس روزانه به مقدار کافی نوشیدنی سالم شامل آب، شیر، آبمیوه طبیعی و دمنوش بنوشید.

حل سودوکو ۳۷۶۵

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۷۶۶

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

لاغرشو

چه بیماری‌هایی با کاهش وزن بهبود می‌یابد؟

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

یکی از نگرانی‌های افرادی که می‌خواهند وزن خود را کم کنند این است که در پی کاهش وزن دچار بیماری‌هایی شوند. برخی این موضوع را رد می‌کنند. این در حالی است که باید بپذیریم کاهش وزن به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم باعث بهبود و گاهی درمان برخی بیماری‌ها می‌شود. در ادامه این موضوع را بررسی می‌کنیم.

دیابت نوع۲: مبتلایان به دیابت نوع۲ به کاهش وزن بسیار حساسند. معمولا کاهش وزن تاثیر قابل‌توجهی بر کاهش مصرف دارو و در برخی اوقات منجر به قطع دارو می‌شود، البته باید تاکید کنم کاهش یا قطع مصرف دارو فقط با تجویز پزشک معالج انجام می‌شود و قطع خودسرانه داروهای دیابت عوارض جبران‌ناپذیری به همراه دارد.

دیابت نوع۱: در کسانی که دیابت نوع۱ همراه با چاقی وجود دارد بعد از کاهش وزن، مقادیر مصرف انسولین کاهش می‌یابد و بهبود قابل توجهی در A1C دیده می‌شود.

آرتروز، دیسک کمر، خارپاشنه و عارضه‌های اسکلتی و مفاصل: این نوع از بیماری‌ها و عوارض آن مستقیم با کاهش وزن در ارتباط است و در پی کاهش وزن، فشار بر مفاصل نیز کاهش می‌یابد و در نتیجه التهابات کمتر می‌شود ولی باید به‌صورتی رژیم تنظیم شود که عضلات در خلال کاهش وزن ضعیف نشود.

کبد چرب

کبدچرب یکی از بیماری‌هایی است که در قرن اخیر گسترش چشمگیری یافته است. دو علت مهم ابتلا به کبد چرب، اول کم‌تحرکی و دوم مصرف غذاهای رستورانی و فست فودهاست. رژیم‌های لاغری سریع یا استفاده از داروهای لاغری به بدترشدن اوضاع منجر می‌شود. در این افراد کاهش وزن باید با شیب ملایمی اتفاق بیفتد.

هایپرکلسترولمی و هایپرتری‌گلیسریدمی: با کاهش وزن تغییرات معناداری در سطح اسیدهای چرب خون رخ می‌دهد که خطر تصلب شرائین و سکته‌های قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

فشارخون: بهبود بیماری فشارخون بلافاصله بعد از شروع رژیم دیده می‌شود و به‌صورت چشمگیری با کاهش وزن کاهش می‌یابد، در حدی که در اغلب موارد منجر به قطع وابستگی به دارو می‌شود؛ البته یادآور می‌شویم که کاهش یا قطع دارو فقط با تجویز پزشک معالج انجام می‌شود و مطلقا نباید دارو خودسرانه قطع شود.

نقرس: یکی از درمان‌های قطعی بیماری‌های ناشی از افزایش اوره و اسیداوریک در افراد چاق کاهش‌وزن است.

هیپوتیروئیدیسم خفیف: کاهش‌وزن همراه با ورزش، گیرنده‌های t3 و t4 را در سلول‌ها فعال‌تر می‌کند، از این رو بدن نیاز کمتری به هورمون‌های تیروئیدی پیدا می‌کند.

تنبلی تخمدان و نازایی ناشی از آن: در ۹۰ درصد از موارد علت تنبلی تخمدان تجمع چربی در اطراف آن است که منجر به تنبلی تخمدان، نازایی و به‌صورت ثانویه باعث افزایش موی زائد در صورت و بدن بانوان می‌شود. با کاهش‌وزن ضمن فعال‌شدن تخمدان، قدرت باروری نیز افزایش می‌یابد، به‌طوری که اولین توصیه متخصصان ناباروری همیشه کاهش‌وزن است.

کیست تخمدان: با کاهش وزن در بانوان مبتلا به این عارضه، بهبود چشمگیری در حجم کیست دیده می‌شود.

کم‌کاری بیضه‌ها و مشکلات ناباروری در مردان: یکی از مشکلات شایع در مردان چاق، کمبود اسپرم است که با کاهش‌وزن همراه ورزش بر بهبود آن اثر قابل‌قبولی دارد.