

چطور سرماخوردگی را کنترل کنیم؟

موقع سرماخوردگی همیشه دکتر در دسترس نیست اما راه‌هایی وجود دارد تا بیماری را تا حد ممکن مهار کنیم



فائزه مهاجر | مترجم

فصل سرما معمولاً با سرماخوردگی همراه است و بیشتر ما در شرایط متفاوت این بیماری را تجربه کرده‌ایم. ممکن است همیشه فرصت رفتن به دکتر را نداشته باشیم یا حتی در شرایطی باشیم که به دکتر دسترسی نداشته باشیم. در این گونه موارد به جای استفاده سرخود و بدون تجویز داروهای مختلف که همراه با عوارض بسیار است، شاید بهتر باشد روش‌های غیر دارویی را امتحان کنیم. اگر دچار سرماخوردگی شدید و به پزشک خود دسترسی ندارید و به دنبال درمان جایگزین دارو در مراحل اولیه بیماری هستید، در ادامه مطلب با من همراه باشید.

بینی خود را تخلیه کنید! مهم است که هنگام سرماخوردگی، بینی خود را به طور منظم تخلیه کنید نه این که مخاط را به داخل سر خود استنشام کنید و به سمت بالا بکشید. اما اگر به شدت هوای داخل بینی را به بیرون بدمید، فشار می‌تواند خلط حامل میکروب را به مجرای گوش شما برگرداند و باعث گوش درد شود. بهترین راه برای تخلیه بینی (فین کردن) این است که یک انگشت را روی یک سوراخ بینی فشار دهید و به آرامی بینی را باده کنید تا دیگری پاک شود. **از آب گرم در بینی استفاده کنید!** شست و شو با آب نمک به بین بردن احتقان بینی کمک و همچنین ذرات ویروس و باکتری‌ها

را از بینی شما پاک می‌کند. یک سوراخ بینی را با فشار ملایم انگشت نگه دارید، در حالی که محلول آب و نمک را به سوراخ دیگر بینی می‌ریزید. می‌توانید از یک سرنگ یا از کیت مخصوص شست‌وشوی بینی استفاده کنید. دوتا سه بار این کار را تکرار کنید تا بینی کاملاً شست‌وشو داده شود. **در محیطی گرم استراحت کنید!** گرم ماندن و استراحت، زمانی که تازه دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شده‌اید به بدن شما کمک می‌کند تا انرژی خود را برای نبرد سیستم ایمنی با بیماری هدایت کند. این نبرد برای بدن مانند پرداخت مالیات است پس با استراحت به بدن کمک کنید.

غرغره کنید! غرغره می‌تواند گلورامر طوب کرده و تسکین موقتی به همراه داشته باشد. با نصف قاشق چای خوری نمک حل شده در یک لیوان آب گرم، یک محلول مناسب برای غرغره کردن درست کنید. می‌توانید چهار بار در روز غرغره کنید. **نوشیدنی داغ بنوشید!** هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باید مایعات زیادی بنوشید تا از کم‌آبی بدن شما جلوگیری به‌شل شدن مخاط کمک کند. مایعات داغ مانند چای یا سوپ مرغ، به‌ویژه برای تسکین احتقان بینی و تسکین غشاهای ملتهب ناراحت‌کننده‌ای که بینی و گلوی شما را پوشانده‌اند، مفید هستند. **دوش آب داغ بگیرید!** گرما و رطوبت ناشی از دوش آب داغ می‌تواند مجرای بینی شما را مرطوب و به آرامش شما کمک کند و مانند بخور دادن عمل کند. یک دستگاه بخور سرد در نزدیکی تخت یا کاناپه شما تأثیر مشابهی دارد. **بالش اضافی بخواهید!** قرار دادن یک بالش اضافی زیر سر و بالا بردن آن موقع خواب به رفع گرفتگی مجاری بینی کمک می‌کند. سعی کنید بالش‌ها را طوری قرار دهید تا شیب تدریجی ایجاد شود و زاویه نامناسبی در دست نگیرد.

تماشای تلفن همراه نزدیک بین تان می‌کند



نمایشگر بیش از یک تا ۴ ساعت خطرات ضعف بینایی را افزایش دهد. در این تحقیق که در نشریه «جاما نتورک اوپن» منتشر شده، داده‌های ۴۵ تحقیق تجزیه و تحلیل شده است. طولانی‌تر شدن زمان تماشای صفحه‌نمایشگر همچنین می‌تواند بر عملکردهای شناختی مغز به دلیل کاهش دامنه توجه تأثیر

ضعف بینایی یک بیماری همه‌گیر جدید در بین کودکان و نسل جوان است. استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و تماشای بیش از یک ساعت صفحه‌نمایشگر ابزار دیجیتالی می‌تواند عوارض زیادی برای بینایی و مغز به همراه داشته باشد که یکی از این عوارض نزدیک بینی و دیگری کاهش عملکرد شناختی است. استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و تماشای بیش از یک ساعت صفحه‌نمایشگر ابزار دیجیتالی می‌تواند عوارض زیادی برای بینایی و مغز به همراه داشته باشد که یکی از این عوارض نزدیک بینی و دیگری کاهش عملکرد شناختی است.

تبلت و تلفن هوشمند، بلای جان چشم‌ها
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که صرف تنها یک ساعت دیدن صفحه نمایشگرهای دیجیتالی مانند تبلت یا تلفن‌های هوشمند می‌تواند خطر نزدیک بینی را تا ۲۱ درصد و دیدن

بیش غذا

آشپزی من

رازهای سوپ شیررستورانی

سوپ شیر همیشه جزو یکی از پیش‌غذاهای محبوب و خوشمزه برای هر موقعیت و هر زمانی است. اما سوپ شیر رستورانی را از روزهایی دارد که در این مطلب از آن خواهیم گفت.

۱ زمان اضافه کردن آب لیمو! نکته مهم درباره اضافه کردن آب لیمو ترش به سوپ شیر این است که هنگام پخت سوپ به هیچ وجه آب لیمو به این سوپ اضافه نکنید چون ممکن است باعث بریدن شیر شود. اگر دوست دارید این سوپ را به همراه آب لیمو ترش سرو کنید، در پایان پخت آب لیمو را در کنار سوپ سرو کنید.

۲ غلظت سوپ! سوپ شیر از جمله سوپ‌هایی است که خیلی سریع سفت می‌شود پس باید حواس‌تان را جمع کنید تا بیش از حد روی حرارت نماند تا غلیظ شود. البته اگر

۴ خیس کردن جولا! شما می‌توانید از جوپرک یا جومعمولی برای تهیه این سوپ استفاده کنید. در صورت استفاده از جومعمولی، حتماً باید آن را حداقل ۲ ساعت قبل خیس کنید.

۳ دمای شیر! یکی از دلایل عمده بریدن شیرپس از اضافه کردن به سوپ این است که شیر سرداست و پس



از هوش مصنوعی ببرس

اما واگرهای سرخ‌کن‌های بدون روغن



این روزها استفاده از سرخ‌کن‌های بدون روغن در خیلی از خانه‌ها رواج پیدا کرده و عقیده خیلی‌ها بر این است که پخت غذا در این سرخ‌کن‌ها سالم‌تر است. از هوش مصنوعی پرسیدیم: «سرخ‌کن‌های بدون روغن تا چه اندازه مفید هستند و واقعاً غذا در آن‌ها سالم‌تر است؟»

سرخ‌کن‌های بدون روغن (Air Fryers) به عنوان یک جایگزین سالم‌تر برای سرخ کردن عمیق در روغن، محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. درباره میزان مفید بودن و سالم‌تر بودن غذا در این دستگاه‌ها، نکات زیر قابل توجه است:

● مزایای سرخ‌کن‌های بدون روغن:

کاهش مصرف روغن و کالری: سرخ‌کن‌های بدون روغن از مقدار بسیار کمی روغن (یا اصلاً بدون روغن) برای پخت غذا استفاده می‌کنند. این موضوع منجر به کاهش قابل توجه کالری و چربی در غذا می‌شود. به طور متوسط، غذاهای پخته شده در سرخ‌کن بدون روغن می‌توانند تا ۷۰-۸۰ درصد چربی کمتری داشته باشند.

کاهش ترکیبات مضر: سرخ کردن عمیق در روغن می‌تواند منجر به تولید ترکیباتی مانند آکریلامید (Acrylamide) شود که به عنوان یک ماده سرطان‌زا شناخته می‌شود.

استفاده از سرخ‌کن بدون روغن میزان تولید این ترکیبات را کاهش می‌دهد.

حفظ مواد مغذی: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از سرخ‌کن بدون روغن می‌تواند به حفظ برخی از مواد مغذی در غذاها کمک کند، در مقایسه با سرخ کردن عمیق که ممکن است باعث از بین رفتن این مواد شود.

● آیا غذا در سرخ‌کن بدون روغن واقعاً سالم‌تر است؟

سرخ‌کن‌های بدون روغن ابزاری مفید برای کاهش مصرف روغن و کالری در غذاها هستند و می‌توانند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم استفاده شوند. با این حال، این دستگاه‌ها جایگزینی کامل برای یک رژیم غذایی متنوع و متعادل نیستند و باید به همراه سایر روش‌های پخت سالم و انتخاب غذاهای مناسب استفاده شوند. همچنین اگر چه سرخ‌کن‌های بدون روغن می‌توانند غذاها را ترد کنند، اما طعم و بافت غذا دقیقاً مشابه سرخ کردن عمیق در روغن نخواهد بود. برخی افراد ممکن است متوجه تفاوت در طعم شوند.



تغذیه

نبات‌دوای هر دردی است؟

آیا شما هم تاکنون دل درد گرفته‌اید یا مشکلات دیگری برایتان به وجود آمده است که احساس ناراحتی کنید و یک لیوان چای نبات را برای تان تجویز کنند به طوری که شاید نبات را دواوی هر دردی بدانند؟

نبات خواص جادویی بی‌شماری دارد، از کاهش درد گرفته تا افزایش انرژی. اما نبات چیست؟ نبات از نیشکر به دست می‌آید. برای تهیه آن ابتدا شکر را در آب جوش حل می‌کنند تا محلول در دست شود، سپس نخی را در آب آویزان می‌کنند و اجازه می‌دهند تا خشک شود و بلوری به وجود آید.

خواص نبات: نبات دارای طبعی گرم است و استفاده از آن در درمان افراد سرد مزاج بسیار مفید است. نبات خاصیت ضد نفخ و ملین بالایی دارد و به دلیل قابض بودن آن برای درمان و بهبود اسهال بسیار مفید است. از دیگر خواص نبات می‌توان رفع خواب‌آلودگی و خستگی را نام برد. از بین بردن خواب‌آلودگی در هنگام رانندگی بسیار مهم است به همین دلیل است که به رانندگان به‌ویژه کسانی که در شب رانندگی می‌کنند نوشیدن یک فنجان چای نبات توصیه می‌شود. خواص دیگری هم برای نبات بر می‌شمارند از جمله:

- تقویت حافظه
- کاهش درد
- درمان اسهال
- افزایش انرژی و نشاط
- برطرف کردن خشونت صدا
- درمان تکرر ادرار
- کاهش بلغم
- درمان تنگی نفس، کرم‌های کدو و تپش قلب

بیشتر بدانیم

چطور حواس‌مان به پوست کودک باشد؟

آیا می‌دانید چرا پوست کودک خشک و حساس است و نیاز به یک مرطوب‌کننده کودک دارد؟ دلیلش این است که پوست کودک هنوز تکامل نیافته و ظرفیت و حساسیت است. به همین دلیل نمی‌تواند روغن‌های مورد نیاز برای محافظت از پوست خود را تولید کند و به مراقبت بیشتر و محصولات مخصوص کودک نیاز دارد. توجه به برخی نکات کمک می‌کند تا پوست کودک آسیب نبیند.



شست‌وشو! بهتر است برای شست‌وشوی لباس‌ها، لحاف و پتوی نوزاد از شوینده‌های ملایم و بی‌بو استفاده شود. همچنین برای مراقبت از پوست نوزاد، لازم نیست او را بیش از حد به حمام ببرید. به عبارتی بهتر است نوزاد را تا یک سالگی هفته‌ای یک تا دو بار به حمام ببرید. **محصولات بهداشتی!** محصولات بهداشتی و مراقبتی کودک باید فاقد بو، عطرو پارابن باشد چون مواد حاوی این ترکیبات، باعث تحریکات پوستی او می‌شود. بهتر است سراغ محصولات معطر مانند دستمال مرطوب نروید و برای محافظت از پوست نوزاد و حفظ رطوبت آن از کرم مرطوب‌کننده پوست کودک استفاده کنید.

پوشش! از لباس‌های پنبه‌ای استفاده کنید تا نوزادان در معرض ابتلا به اگزما و حساسیت‌های پوستی قرار نگیرند. بهتر است بعد از هر بار استحمام برای پوست نوزاد از لوسیون‌های مناسب پوست او استفاده کنید. اگر به مدت چند روز از روش‌های خانگی برای درمان خشکی پوست نوزاد و همچنین بهترین مرطوب‌کننده کودک و بچه استفاده کردید و پوست فرزندتان به حالت عادی بازنگشت یا شاهد علائمی نظیر تب، التهابات پوستی، خارش و خونریزی ترک‌های پوستی بودید، بهتر است نوزاد را پیش متخصص کودک‌کان ببرید.