

به گیاهان دارویی سلامی دوباره باید کرد

گرمای هوا، آرام و قرار را از شما می گیرد. دمای بدنتان را بالا می برد و در عین بی حالی و کمبود انرژی، شما را تندخو و عصبی مزاج می کند. متخصصان طب سنتی می گویند برای کم کردن اثر گرما بر جسمتان، می توانید از گیاهان دارویی کمک بگیرید. از نظر آن ها، ترکیب کردن چهار تخم یا خاکشیر با آب و نوشیدنش در طول روز، هم عطش را برطرف می کند و هم مانع گرمازدگی می شود. به گفته این متخصصان، اگر در روزهای تابستان، زمان زیادی را زیر آفتاب گرم می گذرانید، بهتر است شربت کاسنی یا یادرنجبویه بنوشید یا ترکیباتی چون ماست و خیار را برای تامین آب از دست رفته بدنتان و متعادل کردن دمای آن امتحان کنید.

یکشنبه ● ۲۷ خرداد ۱۳۹۷ ● شماره صد و پنجاهوشش

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

رومبه راه

فرهنگ سالم و شاد زیستن

چند راه مبارزه با باکتری هایی که در وسایل مختلف خانه جمع می شوند

چراتی و جارو، خانه تان را تمیز نمی کند؟



● **لی لی اسلامی** ●
● **روزنامه نگار** ●

می بسایید، اما تمیز نمی شود. شما مدام مشغول شست وشو و گردگیری هستید، اما پاک شدن لکه ها و جمع شدن غبار از روی سرامیک ها، بهداشت خانه شما را بالاتر نمی برد. این ادعایی است که محققان با بررسی خانه های متعدد، مطرح کردند. آن هами گویند اغلب آدم ها، آداب درست تمیز کردن خانه را نمی دانند و به همین دلیل تلاششان برای برق انداختن محل زندگی شان، کمکی به «پاک» تر شدن آن نمی کند.

اسفنج ظرف شویی را عوض نمی کنید؟

چند وقت پیش بود که یک اسفنج جدید برای ظرف شویی خریدید؟ اصلا می دانید در همین اسفنجی که برای شستن ظرف ها از آن استفاده می کنید، حدود ۳۲۰ میلیون باکتری خانه کرده؟ استفاده از اسفنج خبسی که لابه لایش خرده های غذا خانه کرده، یکی از بزرگ ترین اشتباهات در نظافت منزل است. متخصصان می گویند برای اینکه شستن ظروف باعث آلوده تر شدن آن ها نشود، یا هر هفته اسفنج را عوض کنید یا هر چند روز یکبار آن را در ظرف آب بگذارید و چند دقیقه در ماکروفر قرار دهید تا ضد عفونی شود.



هر هفته اسفنج را عوض کنید یا هر چند روز یکبار آن را در ظرف آب بگذارید و چند دقیقه در ماکروفر قرار دهید تا ضد عفونی شود. / عکس: مرضیه برای

تشکنتان را نمی تکانید؟

تشکی که بهندرت به تمیز کردنش فکر می کنید، خانه امنی برای گردوغبار است و می تواند زمینه را برای ابتلای شما به



کتینو | ۱۳

● **بهبود** ●

● **آسا براهمی** ●

برای بدل شدن به مادری خوشحال

با هم از لحظه های سخت حرف بزنید

می گویند وقتی می آید، با خودش امید می آورد، برکت می آورد، دل خوشی می آورد. می گویند آمدن او، شیرین ترین اتفاق زندگی است. از سال ها قبل، هشدار می دهند! می گویند نگذار دیر شود، حالا وقتش است. وقتی شرایط کاری، بی پولی یا نداشتن آمادگی روانی نگرانت می کند، می گویند او که می آید، همه چیز درست می شود. مادرشدن، آرزویی که در روزهای کودکی خودش را در بازی با عروسک ها نشان می دهد، در نوجوانی به رویای تبدیل شدن به مادری که اسطوره زندگی هر دختری است، بدل شده و در دنیای تاهل، به یک انتظار اجتماعی تبدیل می شود.

دنیای مادرانه، وقتی از زبان دیگران روایت می شود، دنیایی سرشار از آرامش و شادی است. آن ها جهان مادرانه را در بوییدن نوزاد آرامی که خودش را به بدن مادر می چسباند، برای اولین بار «مامان» خطاب شدن از زبان او و شاهد قد کشیدن او بودن، خلاصه می کنند و هیچ کدامشان چیزی از دل تنگی ها و نگرانی های مادرانه به زبان نمی آورند.

تکتک کسانی که زنان را به مادرشدن ترغیب می کنند، با وجود تجربه کردن لحظات غمزه، هراس آلود و گاه ناامیدکننده در روزهای مادری شان، چیزی از آن را با همتایان خود به اشتراک نمی گذارند. آن ها نمی گویند که یک زن بعد از مادرشدن، نگران تغییر نقش خود در اجتماع می شود. نگران اینکه مادری، تنها نقش او باشد و حاصل سال ها تلاش اجتماعی اش از دست برود. هیچ کدام از آن ها، از خستگی چیزی نمی گویند. از لحظه ای که آرزو می کردند لاقل برای چند دقیقه، کسی در آغوششان نباشد و مادر خطاب نشوند. همه آن ها که عاشقانه از دنیای مادرانه می گویند، از بیان لحظات آلوده به یأس و ناامیدی شان پرهیز می کنند.

دنیای مادرانه، بدون هیچ تردیدی دنیایی سرشار از آرامش و شادی است، اما شادی و آرامش، تنها چیزی نیست که با آمدن نوزاد به زندگی مادر تزریق می شود. نمی توان انکار کرد که مسئولیت دشوار مادری، گاهی روی دوش یک زن، سنگینی می کند و نمی توان ترس ها، تردیدها و گاه ناامیدی ها را از این دنیای آرام جدا کرد.

روان شناسان امروزی می گویند، مادران از اینکه غم هایشان را حتی با زنان دیگر به اشتراک بگذارند شرم دارند. آن ها می گویند مادران، حتی از اینکه به خودشان اعتراف کنند که در این دنیا چیزی جز آرامش هم وجود دارد، ابا دارند. انگار نسل به نسل، در گوش آن ها خوانده شده که مادر فداکار و کامل، حتی لحظه ای نباید از این تصمیم پشیمان شود، آرزوی قرارگرفتن در جای دیگری را به ذهن راه بدهد یا اینکه برای چند لحظه تنهایی را آرزو کند.

از نظر روان شناسان، اگر مادران از انکار واقعیات ذهنی دست بردارند و بدون هراس از قضاوت شدن، دل مشغولی هایشان را با هم به اشتراک بگذارند، بار خستگی و فرسودگی کمتر روی روانشان سنگینی خواهد کرد. اگر مادران می پذیرفتند که قرار نیست با آمدن فرزندشان، از دنیای پر از خطا و نگرانی انسانی به دنیای بی عیب و نقص و ایده آل وارد شوند، گذشتن از روزهای سخت مادری، برای همه شان آسان تر می شد.



تخته گوشت

برش های نه چندان عمیقی که روی تخته گوشت شما ایجاد می شوند، میکروب ها را در خود نگه می دارند و حتی با شسته شدن هم از بین نمی روند. برای ضد عفونی کردن تخته آلوده گوشتتان، بهتر است بعد از هر بار استفاده، آن را با سرکه بشویید. یک مطالعه در بلژیک نشان داد که لباس ها هم منشأ باکتری ها هستند، بنابراین از داغ ترین تنظیمات آب برای کشتن میکروب ها استفاده کنید.

بهندرت ماشین ظرف شویی تان را تمیز می کنید؟

هر روز ظرف های آلوده ای که غذاهای مانده روی آن ها جا خوش کردند را در ماشین ظرف شویی می گذارید، اما شاید تا به حال فکر نکرده بودید که این ماشین با تمام قابلیتی که در شستن ظرف ها دارد، می تواند به خانه ای برای باکتری ها تبدیل شود و به خاطر رطوبت همیشگی اش، قارچ ها را در خود جا دهد. برای جلوگیری از این اتفاق، بهتر است هر هفته، ماشین را با درجه حرارت بالا روشن کنید و با کمک شویونده مخصوص ماشین ظرف شویی، آن را بشویید. گذشته از این، بعد از هر بار شست وشو، حتما در ماشین را باز بگذارید تا رطوبت در آن ماندگار نشود و زمینه را برای رشد قارچ ها فراهم کند.

چند توصیه برای رفع تنگی نفس

خوراکی های نفس ساز

درونی بدن را کمتر می کنند و باعث می شوند که راحت تر نفس بکشید. البته اگر قصد دارید با خوردن مواد غذایی ضداالتهاب، وضعیت تنفستان را بهتر کنید، می توانید روی کمک چای سبز هم حساب کنید.

مغزها

کمی مغز تخمه کدو و آفتابگردان، همراه با مقداری بذر کتان، می تواند به تامین نیاز بدنتان به منیزیم کمک کند. به باور محققان، تامین نیاز بدنتان به منیزیم، به حفظ سلامت عضله های مجاری تنفسی شما کمک می کند و باعث می شود بهتر و آرام تر نفس بکشید. پس اگر راه هایی که پیش از این گفتیم به شما کمکی نکرد، سراغ این دانه های حاوی منیزیم بروید. البته محققان می گویند برای کاهش علائمی که از تنگی نفس حکایت می کنند، علاوه بر مغزها می توانید روی کمک آجیل های سالم و بو نداده هم حساب کنید. پس هر روز چند عدد بادام و گردو برای کاهش تنگی نفستان میل کنید.

سیر

درست است که سیر نفستان را بدبو می کند، اما به خاطر خاصیت ضدالتهابی اش، نه تنها به بهبود وضعیت تنفستان کمک می کند، بلکه احتمال ابتلایتان به سرطان ریه را هم کاهش می دهد. محققان می گویند حتی کسانی که یک عمر سیگار کشیده اند، با مصرف سیر می توانند احتمال ابتلایشان به مشکلات تنفسی و رویی را کاهش دهند.

نان سبوس دار

به جای خوردن کربوهیدرات های ساده، سراغ نان های کامل بروید و به جای برنج سفید، گاهی برنج قهوه ای دم کنید. از نظر محققان، مصرف غلات قهوه ای رنگ و نان های سبوس دار، وضعیت تنفس را بهتر می کند.

لوییا

نه تنها برای بهبود عملکرد ریه هایتان، بلکه برای حفظ سلامت قلب خود، بیشتر لوییا بخورید. به گفته محققان، مصرف لوییا به کاهش علائم آسم در کودکان و بزرگسالان کمک می کند و از بدن در برابر هجوم رادیکال های آزاد محافظت می کند.

از آلودگی هوا گرفته تا مشکلات گوارشی یا حتی شدت گرفتن استرس های هر روزه، همه می توانند نفس کشیدن را برای شما به یک چالش جدی تبدیل کنند. تنگی نفس، یکی از مشکلات شایعی است که این روزها، بسیاری از افراد از آن شکایت می کنند و به گفته محققان، با مصرف این خوراکی ها گذشته از درمان مشکلی که زمینه ساز آن شده، می توان شدت آن را کمتر هم کرد.

سیب

یک سیب در روز بخورید و همیشه سالم بمانید. این شعار قدیمی هنوز هم می تواند به بهتر شدن حال شما کمک کند. محققان می گویند حتی بچه هایی که هر روز یک لیوان آب سیب می خورند، کمتر به آسم و مشکلات تنفسی دچار می شوند. با توجه به بررسی محققان، حتی زنان بارداری که از تنگی نفس رنج می برند هم می توانند با مصرف هر روزه سیب، حال خود را بهتر کنند.

روغن زیتون

اگر به اندازه کافی به بدنتان چربی های مفید و غیراشباع برسانید، جریان خون در بدتان بهبود پیدا می کند و اکسیژن بهتر به قلب، عروق و مغزتان می رسد. محققان می گویند چربی های سالم و آنتی اکسیدان های موجود در روغن زیتون، تنگی نفس را کاهش می دهند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را هم کمتر می کنند.

قهوه

اگر با خوردن قهوه، استرس تان بیشتر نشود، می توانید روی این نوشیدنی برای کاهش تنگی نفستان حساب کنید. کافئین موجود در قهوه، علائم آسم را کاهش می دهد و می تواند شما را شاداب و سرحال کند. البته یادتان نرود که مصرف بیشتر از دو فنجان قهوه در روز، می تواند به افزایش استرس شما منجر شود.

ماهی سالمون

مصرف خوراکی های ضدالتهابی چون ماهی سالمون یا قزل آلا، عملکرد ریه های شما را بهتر می کند. این ماهی های سرشار از آنتی اکسیدان و امگا۳، التهاب های

این خوراکی ها را با هم بخورید

ترکیب های غذایی سلامت

افزایش انرژی

اگر بدنتان کمبود آهن داشته باشد احتمالا در طول روز بیشتر احساس خستگی می کنید. در حالی که با مصرف پیاز، می توانید به جذب بهتر آهن در بدنتان کمک کنید. حالا اگر نخودسبز که به پاک سازی بدنتان کمک می کند را با پیاز تفت داده شده و چند تکه سیب زمینی ترکیب کنید، یک بشقاب غذای انرژی بخش پیش رویتان قرار خواهد گرفت.

حفظ سلامت قلب

چای سبز و آب لیمو

به جای ترکیب کردن چای سبز و نیات، روی این نوشیدنی چند قطره آب لیموی تازه بچکانید. محققان می گویند زنانی که هر روز این ترکیب را مصرف می کنند، کمتر به بیماری های قلبی – عروقی دچار می شوند و سیستم گوارش بدنشان بهتر فعالیت می کند.

کاهش علائم PMS

کنجد و ماهی قزل آلا

زنائی که از دوره طولانی و سخت سندرم پیش از قاعدگی رنج می برند، می توانند با مصرف بیشتر ماهی قزل آلا و کنجد، نشانه های آزاردهنده قبل از قاعدگی را کمتر کنند. با مصرف این ترکیب، بخش قابل توجهی از نیاز روزانه بدنتان به ویتامین D تامین خواهد شد و این ویتامین زمینه را برای کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی فراهم خواهد کرد.



حتما شما هم پیش از این از متخصصان طب سنتی در مورد ترکیب کردن برخی از خوراکی ها شنیده بودید. از نظر آن ها خوردن ماست با شیربه انگور، مصرف پنیر با گردو ... می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند. اما انگار تنها متخصصان طب سنتی نیستند که ترکیب کردن خوراکی ها با یکدیگر را توصیه می کنند. محققانی که در حوزه تغذیه پژوهش می کنند هم معتقدند که مصرف هم زمان برخی از مواد غذایی، می تواند تأثیرات مثبت آن ها را چندبرابر کرده و مانع تأثیرگذاری منفی شان بر بدن شود.

جلوگیری از سرطان

سیب و توت فرنگی

چند عدد توت فرنگی را با تکه های سیب در مخلوط کن بریزید و ترکیبی که از آن ها درست شده را میل کنید. توت فرنگی وقتی با سیب همراه می شود، یک بمب ضدسرطان را می سازد. به گفته محققان، برای بیشترکردن تأثیر ضدسرطان این میوه ها، می توانید انگور و انار را هم به آن ها اضافه کنید و با چند تکه گردو، خاصیت این معجون را چندبرابر کنید.

جلوگیری از بیماری های قلبی

نودل با کلم بروکلی

اگر حوصله یا وقت غذا درست کردن ندارید، به جای خالی کردن سسته نودل در بشقابتان، آن را با کلم بروکلی سرو کنید. پختن بروکلی تنها چند دقیقه از شما وقت می گیرد و در مقابل، باعث می شود که ناهار کربوهیدراتی شما، زمینه را برای چاق یا بیمارشدنتان فراهم نکند. اگر به این ترکیب، کمی روغن زیتون و گوجه فرنگی خُرد شده هم اضافه کنید و با فلفل دلمه تکه شده طعم دارش کنید، می توانید مطمئن شوید که تنها در ۱۰ دقیقه، یک ناهار ضدسرطان حاضر کرده اید و با خوردنش احتمال دچار شدنن به بیماری های قلبی را کمتر کرده اید.