



دانستنی‌ها

اما واگرهای مصرف مکملی به نام «نوروبیون»

آمیول نوروبیون از داروهای رایج بین مردم برای تقویت نیروی جسمی است که به تازگی برای بر طرف کردن ضعف ناشی از کرونا هم کاربرد فراوانی یافته است.

این دارو ترکیبی از ویتامین های B است و به همین دلیل برای افرادی که با کمبود ویتامین B در بدن مواجه هستند و همچنین برای افراد بالای ۵۰ سال که نمی توانند به اندازه کافی ویتامین B جذب کنند مفید است. بیماران مبتلا به کم خونی شدید، ضعف، خستگی شدید یا دوران نقاهت پس از عمل جراحی هم می توانند از مزایای استفاده از این دارو بهره مند شوند. ویتامین های گروه B نقش مهمی در حمایت، ترمیم و بازسازی اعصاب دارند و به دلیل نقش مهم این ویتامین در بدن این آمپول در تسکین دردها به ویژه دردهای ناحیه کمر، بیماران دیابتی، افزایش سرعت انتقال عصبی و بازسازی اعصاب آسیب دیده تاثیر قابل توجهی دارد. به تازگی با فراگیری کرونا که ضعف و بی حالی در بیمار ایجاد می کند استفاده از این آمپول بیشتر شده و ضروری دیدیم شمارا با آن آشنا کنیم. به گفته دکتر غلامحسین خدایی دکترای داروسازی، نوروبیون در واقع ب کمپلکس است که برای تقویت اعصاب مفید است و تا حدی ایمنی بدن را تقویت می کند. اما این که کسی ادعا کند برای درمان بیماری (مانند کرونا)، مصرف شود، ادعای نادستی است. می توان به طور معمول و به عنوان مکمل هفته ای یک عدد از آن را تزریق کرد. از آن جا که نوروبیون به عنوان مکمل مصرف می شود نمی توان باز زمانی یا دوز مصرف برای آن مشخص کرد و هر فرد بنا به نیاز بدن به صورت موقت می تواند برای کاهش ضعف عمومی و دردهای عصبی و دیابتی از آن استفاده کند. استفاده از این آمپول تقویتی نه تنها در این دوران که کرونا شیوع یافته بلکه در هر زمانی که فرد نیاز به تقویت بدن دارد، موثر است. همچنین می توان از مکمل های ب کمپلکس، ویتامین سی و دی و ترکیبات گیاهی هم استفاده کرد. امروزه با توجه به تولید و عرضه انبوه و متنوع انواع مکمل های غذایی به شکل خوراکی، به ندرت نیاز به تزریق آمپول های ویتامین از جمله آمپول نوروبیون است؛ مگر در موارد خاص که شخص دچار اختلال در جذب ویتامین ها از راه دستگاه گوارش باشد از آن جا که این مکمل تداخل دارویی ایجاد می کند، اگر دارویی استفاده می کنید، بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت

آیا کووید ۱۹ به یک بیماری فصلی تبدیل می شود؟

محققان پیش بینی می کنند، کووید ۱۹ که افراد زیادی را در جهان مبتلا کرده است در کشورهایی که آب و هوای معتدل دارند، به یک ویروس فصلی تبدیل خواهد شد.

به گزارش پایگاه اینترنتی مدیکال اکسپرس، همه ما با الگوهای فصلی برخی از ویروس های تنفسی آشنا هستیم. اکنون یک بررسی نشان می دهد که کووید ۱۹ در برخی کشورهایی که آب و هوای معتدل دارند، به یک بیماری فصلی تبدیل خواهد شد اما این اتفاق تنها زمانی رخ می دهد که ایمنی گله ای ایجاد شده باشد.

نتایج این مطالعه که در نشریه Frontiers in Public Health منتشر شده است، بر اهمیت مطلق اقدامات بهداشتی عمومی که اکنون برای کنترل این ویروس مورد نیاز است، تاکید می کند. محققان این مطالعه توضیح می دهند که بقای ویروس در هوا و روی سطوح، حساسیت افراد به عفونت ها و رفتارهای انسانی مانند تجمع در فضای بسته، در فصول مختلف به دلیل تغییر دما و رطوبت متفاوت است. این عوامل در انتقال ویروس های تنفسی در زمان های مختلف سال تاثیر می گذارند. با این حال در مقایسه با سایر ویروس های تنفسی مانند آنفلوآنزا، کووید ۱۹ سرعت انتقال بیشتری دارد که دست کم تا حدودی به دلیل گردش در جمعیتی است که به اندازه زیاد از لحاظ ایمنی شناسی ساده محسوب می شوند.

این بدان معنی است که برخلاف آنفلوآنزا و سایر ویروس های تنفسی، عواملی که بر فصلی بودن ویروس ها حاکم هستند، هنوز نمی توانند گسترش کووید ۱۹ را در ماه های فصل تابستان متوقف سازند. اما زمانی که مصونیت گله ای از طریق عفونت های طبیعی یا واکسیناسیون حاصل شود، سرعت انتقال باید متعاقبا کاهش یابد که ویروس را نسبت به عوامل فصلی حساس تر می کند.

منبع: ایرنا

درمان سرفه با کمک ۴ روغن طبیعی

سرماخوردگی، آنفلوآنزا و مشکلات تنفسی با سرفه همراه است که شمارا در شب بیدار نگه می دارد و توانایی تنفس تان را محدود می کند



بسیاری از گیاهان خواص



خواص گیاهان
دارند که طبیعتا روغن آن ها هم از این خاصیت برخوردار است و به راحتی می توان با مصرف کم عارضه آن ها از سرفه های بی امان خلاص شد. در ادامه تعدادی از این روغن ها را معرفی می کنیم. باز مثل همیشه توصیه ما این است که اگر بیماری خاص دارید، به ماده ای حساس هستید و دارویی مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کنید:

درمان سرفه با روغن ها

طبق تحقیقات منتشر شده روغن های معطر در درمان سرفه موثر هستند و مخاط را کاهش می دهند و از شدت سرفه می کاهند، بنابراین می توانید برای درمان سرفه از یکی از این روغن های معطر یا ترکیبی استفاده کنید.

۱) روغن اکالیپتوس

اکالیپتوس یک روغن معطر، خلط آور، سم زدای، باز کننده عروق با خاصیت ضد میکروبی است.

روش استفاده

انتشار بخور پنج قطره از آن در منزل مالیدن روغن به سینه و گردن
نکته: اکالیپتوس نباید به طور روزانه برای کودکان زیر دو سال استفاده شود و زمانی که می خواهید از آن برای کودکان استفاده کنید، ابتدا آزمایش انجام دهید تا مطمئن شوید که باعث بروز واکنش های مضر پوستی نمی شود.

۲) روغن نعناع

روغن نعناع معطر، باز کننده سینوس ها، با خاصیت ضد باکتری و ضد ویروسی، بهبود دهنده جریان هوا در سینوس ها، ضد خارش گلو و ضد اسپاسم است.

روش استفاده

پخش کردن پنج قطره از آن در خانه یا محل کار مالیدن ۲-۳ قطره از آن به طور روزانه به سینه، پشت گردن و شقیقه ها
نکته: روغن نعناع را بیش از حد به چشمان خود نزدیک نکنید. از روغن نعناع بر روی پوست کودکان

زیر دو سال استفاده نکنید.

۳) روغن رزماری

روغن رزماری بر روی ماهیچه ها تاثیر آرام بخش دارد، خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی، تقویت کننده طبیعی سیستم ایمنی

روش استفاده

پنج قطره روغن رزماری را به همراه نصف قاشق چای خوری روغن نارگیل ترکیب کنید و آن را به سینه خود بمالید.

نکته: رزماری برای کودکان زیر چهار سال و زنان باردار مناسب نیست.

۴) روغن لیمو

روغن معطر لیمو بهبود دهنده عملکرد سیستم ایمنی، با خاصیت ضد باکتری، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، بهبود دهنده سیستم لنفاوی و جریان خون است همچنین کاهش تورم در غدد لنفاوی از خواص این روغن به شمار می رود.

روش استفاده

پنج قطره از آن را در فضای خانه یا محل کار پخش کنید.

دو قطره روغن لیمو را با نصف قاشق چای خوری روغن نارگیل ترکیب کنید و این ترکیب را به گردن خود بمالید.

نکات احتیاطی

۱- اگر یک سرفه خشک داشته باشید که به دلیل مشکل پزشکی رخ می دهد، مانند آسم، آلرژی ها، یا ریفلاکس معده، پیش از درمان سرفه، آن بیماری را درمان کنید.

۲- از دادن داروی سرماخوردگی و سرفه به کودکان زیر چهار سال بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

۳- از سوپ مرغ خانگی غافل نشوید.

۴- از قرار گرفتن در معرض سرما خودداری کنید، چون می تواند وضعیت را بدتر کند.

۵- هنگام بیرون رفتن از ماسک استفاده کنید.

۶- از غذاهای غنی از ویتامین C در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این کار به کوتاه کردن طول مدت یک سرفه کمک می کند.

۷- وقتی سرفه می کنید دهان خود را آبپوشانید. دست های خود را مرتب بشویید.

۸- اگر در خانه حیوانات خانگی دارید، مطمئن شوید که آن ها را به طور مرتب حمام یا آن ها را تمیز می کنید تا مقدار مواد معلق در محیط خود را کاهش دهید.

۹- اگر سرفه شما در طول شب شدیدتر باشد، سعی کنید بدن خود را هنگام خوابیدن بالا نگه دارید. انجام این کار به نفس کشیدن آسان تر و تسکین دادن سرفه کمک می کند.

آشپزی

غذای اصلی

آش بلغور گندم (بدون گوشت)



- بلغور گندم - دو پیمانه
- نخود - دو پیمانه
- اسفناج ساپوری - ۷۰۰ گرم
- لوبیا چیتی - ۲ پیمانه
- عدس - ۲ پیمانه
- پیاز داغ - ۲ عدد بزرگ
- روغن و نمک - به میزان لازم

۱- بلغور گندم را برای چند ساعت در آب خیس کنید. سپس با ۱۰ پیمانه آب در قابلمه ای بریزید و اجازه دهید برای مدت دو ساعت پخته شود و لعاب بیندازد.

۲- نخود و لوبیا را که از شب قبل خیس کرده اید، به همراه چهار پیمانه آب در قابلمه ای دیگر بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید.

۳- وقتی نخود و لوبیا نیم پز شد، عدس را نیز به مواد اضافه کنید تا با یکدیگر آب خیس کنید. سپس با ۱۰ پیمانه آب در قابلمه ای بریزید و اجازه دهید برای مدت دو ساعت پخته شود و لعاب بیندازد.

۴- در یک قابلمه بزرگ پیازها را خردو به طور کامل سرخ کنید.

۵- حبوبات پخته شده و بلغور گندم را داخل قابلمه بریزید و اسفناج را نیز به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا آش برای مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دیگر بپزد و تمام مواد جا بیفتد.

۶- آش بلغور را با پیاز و سیر داغ سرو کنید.
نکته: بلغور گندم، منبعی غنی از ویتامین، و چاقی می شود.

۶- آش بلغور را با پیاز و سیر داغ سرو کنید.
نکته: بیماری های دستگاه گوارش، دیابت و چاقی می شود.

چگونه وسایل الکترونیکی را ضد عفونی کنیم؟



برق را جدا کنید. ۲- اگر باتری لپ تاپ شما قابل جابه جایی است، آن را خارج کنید. ۳- فراموش نکنید که دستگاه های خارجی مانند کارت حافظه را قبل از ادامه کار جدا کنید. ۴- مقدار کمی از ماده ضد عفونی کننده را روی یک دستمال میکرو فایبر بریزید و مواظب باشید دوباره صفحه را با یک شیشه پاک کن تمیز نکنید.

تأثیرات و دفعه ای داخلی این وسایل نشود. ۵- تمام سطوح خارجی را با دقت تمیز کنید. اجازه ندهید آب روی صفحه کلید یا درگاه های USB نفوذ کند. ۶- بعد از ضد عفونی کردن، بگذارید لپ تاپ خشک شود. حالا دوباره صفحه را با یک شیشه پاک کن تمیز کنید.

بهداشت

راهکار درمان نازکی و ریزش مو در خانم ها

فاطمه قاسمی

مترجم

ریزش مو دلایل زیادی دارد؛ از جمله این که:

● استرس تان را مدیریت نمی کنید. استرس در بروز هورمون هایی مانند کورتیزول نقش دارد و باعث آسیب به فولیکول های جدید مومی شود.

● موهای خود را خیلی محکم می بندید. آرایش سفت و سخت موها مثل بستن دم اسبی، بافت های آفریقایی یا مشابیه آن باعث خفگی و شکستن فولیکول های مو می شود.

● استفاده از برخی محصولات، مانند اسپری های قوی مووژل ها و حتی رنگ موقت می تواند به مو آسیب برساند.

● به تازگی بچه دار شده اید، مصرف قرص های ضد بارداری را متوقف کرده یا دچار تغییرات هورمونی شده اید.

● به دلیل بیماری خود ایمنی تحت درمان هستید یا نقص سیستم ایمنی دارید.

● پیش از حد به موهای خود دست می زنید یا به مواد شیمیایی آغشته می کنید.

● آهن، اسید فولیک و دیگر مواد معدنی به مقدار کافی مصرف نمی کنید.

● احتمالاً اختلال پوستی یا عفونت پوست دارید.

درمان نازک شدن مو چیست؟

✓ ماساژ پوست سر

این روش ارزان ترین راه برای درمان نازکی موهاست. ماساژ پوست سر بدون هیچ هزینه و عوارض جانبی می تواند به ضخیم شدن موها کمک کند. کافی است حین شست و شوی موها با نوک انگشتان به آرامی پوست سرتان را ماساژ دهید تا هم جریان خون بیشتر و هم سلول های مرده پوست رفع شود.

✓ استفاده از روغن های گیاهی تقویت کننده مو

این روغن ها بهترین جایگزین برای روش های دارویی و شیمیایی است. البته شواهد قطعی برای درمانگر بودن این روغن ها وجود ندارد اما در هر صورت در تقویت مو بسیار موثرند. پیش از درمان با این روش، حتما مقدار کمی روغن را روی بازوی خود امتحان کنید و بعد از ۲۴ ساعت واکنش احتمالی آن را ببینید. قرمزی و کهیر می تواند نشان دهنده یک واکنش آلرژیک باشد.

✓ استفاده از مولتی ویتامین ها

سلامت بدن منجر به موی سالم هم می شود. سوءتغذیه یا برخی اختلالات خوردن، موهای جدید ناشی از فولیکول ها را دچار آسیب می کند. برای آگاهی از نیاز بدن تان به مولتی ویتامین، آزمایش خون و سپس مشاوره با متخصص می تواند به شما در تعیین کمبود مواد مغذی کمک کند. برای داشتن موهای سالم بدن به آهن، اسید فولیک و روی نیاز دارد.

✓ مصرف غذاهای تقویت کننده موها

کمبود برخی مواد مغذی در برنامه غذایی به ریزش مومنجر می شود. یک رژیم غذایی مناسب می تواند به افزایش سرعت رشد مو و تقویت آن کمک کند. خوردن تخم مرغ، توت ها، اسفناج، ماهی های چرب، آووکادو، مغزها، لوبیاها، سویا، گوشت و... به طور مستقیم با سلامت موهای شما در ارتباط هستند.

✓ هیدراته موها را دست کم نگیرید

در طول تابستان موهای خود را هیدراته نگه دارید و در برابر آفتاب شدید تا جای ممکن آن ها را آبپوشانید. آفتاب تابستان رطوبت موها را از بین می برد و پوست کف سر را خشک می کند. آب زیاد بنوشید و از محصولاتی استفاده کنید که رطوبت لازم را به موها برساند.

منابع: zoolife.medicalnewstoday

هر دستگاه را چگونه ضد عفونی کنیم؟

صفحه های لمسی: هنگام تمیز کردن، از پارچه میکرو فایبر استفاده کنید تا از خراش دادن صفحه جلوگیری کنید. از مخلوط آب و الکل استفاده کنید، اما هر مخلوطی با بیش از ۵۰ درصد الکل ممکن است به صفحه آسیب برساند. **صفحه کلید:** ویروس کرونا تا ۷۲ ساعت می تواند به مدت طولانی روی سطوح غیر متخلخل مانند صفحه کلید زندگی کند. می توانید با استفاده از محلول الکل ۷۰ درصد آن را به آرامی پاک کنید. **ماوس:** مانند بسیاری از دستگاه ها، می توانید ماوس را با استفاده از محلول ضد عفونی کننده تمیز کنید. **مانیتور:** مواد ضد عفونی کننده را نباید به طور مستقیم روی مانیتور ها اسپری کنید بلکه باید پارچه ای با الیاف بسیار نرم را به این مواد آغشته و سپس با آن مانیتور را تمیز کنید. **لپ تاپ ها:** با استفاده از یک پارچه میکرو فایبر که چند قطره محلول ضد عفونی کننده به آن اضافه کرده اید می توانید قسمت بیرونی لپ تاپ را پاک کنید. هرگز الکل را به طور مستقیم روی رایانه اسپری نکنید.

منبع: برنا