



خواص گیاهان

۳ خاصیت گیاه دارویی آویشن

آویشن در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده می شود. این گیاه در بازار به صورت برگ خشک شده، روغن یا اسانس و عرق موجود است. از برگ خشک آویشن علاوه بر دمنوش به عنوان طعم دهنده انواع گوشت، سالاد، لبنیات و ادویه خورش ها استفاده می شود.

• طبع آویشن

طبع آویشن در طب سنتی گرم و خشک است و مصرف بیش از اندازه آن برای افراد دارای طبیعت صفرای (دارای مزاج گرم و خشک) توصیه نمی شود.

• خواص درمانی گیاه آویشن

گیاه آویشن سرشار از ویتامین های مفیدی چون A و C و عناصر مهمی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منگنز، منیزیم و سلنیوم است. علاوه بر این، آویشن دارای آنتی اکسیدان های قدرتمندی چون لوتئین، زاکستین و تیمونین است. در بین ترکیبات این گیاه دارویی دو ماده ارزشمند به نام «تیمول» و «کارواکرول» به چشم می خورد که خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی بالایی دارد.

۱- درمان سرفه و گلودرد با آویشن

آویشن برای درمان سرفه، گلودرد، برونشیت، تنگی نفس و سرماخوردگی موثر است. این گیاه خلط آور می تواند عفونت های ناشی از تجمع سرماخوردگی و آنفلوآنزا را از مجاری تنفسی و گلو پاک کند. استفاده از دمنوش یا جوشانده برگ های خشک آویشن دو بار در روز در هنگام بیماری برای رفع سرفه و گلودرد موثر است.

۲- درمان نفخ و دل درد

گیاه دارویی آویشن درد، ورم و نفخ معده را از بین می برد. این گیاه فرایند هضم را بهبود می بخشد. مصرف منظم آویشن در کاهش علائم سندروم روده تحریک پذیر موثر است. برخی از پودر آویشن به همراه نعناع یا پونه روی ماست استفاده می کنند. این شیوه برای درمان نفخ معده بسیار موثر است.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن

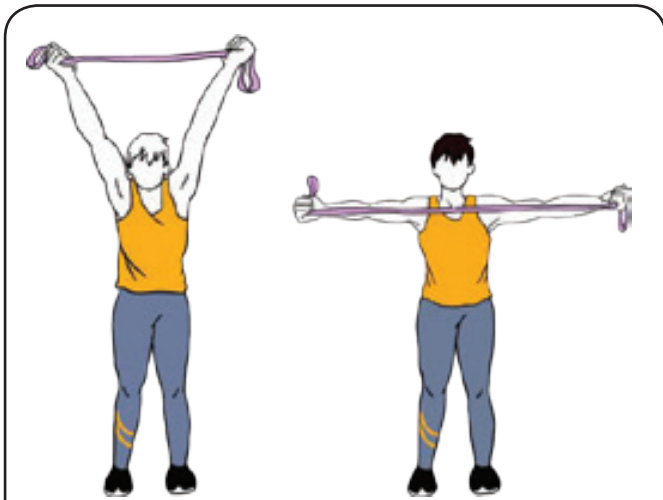
آویشن دارای ویتامین های A، B، C، E، پتاسیم، آهن، کلسیم، منگنز، فسفر، منیزیم و سلنیوم است. همچنین این گیاه آنتی اکسیدان هایی دارد که می تواند سپری در برابر انواع بیماری ها به خصوص سرماخوردگی و آنفلوآنزا باشد. امروزه فراورده های مختلفی از آویشن تولید شده است. از جمله این فراورده های می توان به روغن، عرق، چای کیسه ای و شربت یا عصاره آویشن اشاره کرد.

داده تصویری

درمان افتادگی شانه با ۳ ورزش

معمولا افتادگی شانه به علت ضعف عضلات بالاتنه اتفاق می افتد و تقویت عضلات برای

اصلاح حالت شانه به وضعیت اول ضروری است



• تمرین کشیدن باند ورزشی

حرکت کشش دست ها به دو طرف یکی دیگر از راه های موثر برای درمان افتادگی شانه با ورزش محسوب می شود ولی فراموش نکنید که اگر عضلات شانه تان خشک شده و اصلا اهل ورزش نیستید، بهتر است برای انجام این تمرین، دست هایتان را بیش از حد باز نکنید. برای انجام این تمرین، عمل کشیدن باند به طرفین را در حالی انجام دهید که تراز شانه هایتان را حفظ کرده اید. روبه روی یک آینه بایستید و هر طرف باند را در یک دست خود بگیرید. آرنج هایتان را صاف کنید و به اندازه ارتفاع شانه های خود، هر دو بازوی خود را بالا بیاورید. آرنج ها را صاف نگه دارید و به طرف زمین کف دست ها را بچرخانید، تا حد امکان دوانتهای باند را از هم دور کنید. خود را در آینه نگاه کنید تا مطمئن شوید در هنگام این حرکت، شانه هایتان تراز هستند. اجازه ندهید که شانه ها به سمت گوش ها بالا بیایند. به مدت ۲ تا ۳ ثانیه در این حالت بمانید، آن گاه به آهستگی دست ها را در مقابل خود قرار دهید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

افتادگی شانه با توجه به پایین آمدن خفیف یا متوسط یک یا هر دو شانه همراه با درد یا بدون درد مشاهده می شود. برای درمان افتادگی شانه راهکارهای زیادی وجود دارد. در ادامه به سه روش برای از بین بردن افتادگی شانه ها اشاره می کنیم:

تناسب اندام

• تمرین کشش فوقانی

یکی از راه های درمان افتادگی شانه با ورزش، تمرین UpperTrapStretch است که این تمرین را باید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید. از همه نکات مهم مربوط به این تمرین ورزشی پیروی کنید. ممکن است انجام این تمرین برای هر دو نیمه بدن تان نیاز باشد ولی در ابتدا نحوه صحیح انجام آن را ببینید که برای یک طرف از بدن چگونه است. آن گاه برای طرف دیگر تکرار کنید. به این ترتیب در ابتدا گوش چپ خود را به سمت شانه چپ تان متمایل کنید. در حالی که بازوی راست تان را پشت سر خود قرار می دهید. سپس دست چپ خود را بالای سر خود قرار دهید و سر و گوش چپ خود را با استفاده از آن به آرامی به سمت شانه چپ برای حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بکشید. این تمرین را هم برای سمت دیگر بدن به همین نحو انجام دهید.



• کشش بازو

برای درمان افتادگی شانه با ورزش، ابتدا شانه ها را اشل کنید و یک بازو را بدون آن که در دونا را حتی ایجاد شود تا جایی که امکان دارد به آرامی بر روی سینه بکشید و با دست دیگر بازوی بالا آمده را در همان جای خود بگیرید. کشش را ۳۰ ثانیه نگه دارید، سپس با بازوی دیگر پیش از تکرار این کشش، ۳۰ ثانیه بازویتان را اشل کنید. چهار بار دو مرتبه بالا را برای هر طرف تکرار کنید. این تمرین را باید پنج یا شش بار در هفته انجام دهید. در حین انجام این تمرین مهم است که از کشیدن یا فشار آوردن به آرنج جلوگیری کنید.



آشپزی من

دسر

کشکول دسر کلاسیک



- بادام خلال یا پرک - ۱۲۰ گرم
- شیر - دو نیم پیمانه
- آرد برنج - ۲۵ گرم
- شکر - ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری
- پودر پسته - برای تزیین

۳- کشکول را از روی شعله بردارید و بعد از خنک شدن داخل لیوان بلوری بلند بریزید و با پودر پسته تزیین کنید و داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود.

• مواد مغذی بادام

بادام منبع غنی از ویتامین E، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، پروتئین، فیبر، منگنز، ریبوفلاوین و چربی های سالم مورد نیاز بدن است. همچنین روی، سلنیوم، مس و نیاسین هم در آن یافت می شود.

کشکول یک دسر کلاسیک است که به آسانی فرنی و به خوشمزه گی پودینگ بادام درست می شود.

۱- ابتدا شیر و آرد برنج را در قابلمه ای مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید، سپس شکر را اضافه کنید و هم بزیند تا مواد بجوشد و غلیظ شود.

۲- بادام را با آسیاب کن پودر و به مواد اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه دیگر بپزد، مواد را امدام هم بزیند تا ته نگیرد.

تازه ها

ابداع سیستم هوش مصنوعی مخصوص آشپزی

محققان کره ای یک سیستم هوش مصنوعی ابداع کرده اند که تشخیص می دهد ترکیب کدام مواد غذایی با یکدیگر بهتر خواهد بود. به گزارش مهر، محققان دانشگاه کره (KU) بیان می کنند سرآشپزها از روی حدس آموخته اند کدام مواد را با یکدیگر ترکیب کنند، این روند منجر به تکامل تدریجی ترکیب هایی مانند پنیر و گوجه یا سیر و زنجبیل شده است. البته محققان متوجه شده اند در مولکول هایی مشابه در مواد اولیه ترکیباتی وجود دارد که بیشتر اوقات در کنار یکدیگر طعم خوبی ایجاد می کند. البته مواد اولیه دیگری هم وجود دارد که ترکیبات شیمیایی آن ها متمایز است ولی ترکیب آن ها مناسب است. اطلاعات حاصل بیانگر این است که ترکیبات شیمیایی مشترک در مواد غذایی و تأثیر آن ها بر طعم غذا نشان می دهد کدام غذاها با نوع خاصی از میوه ترکیب خوبی ایجاد می کند. برخی از نمونه های ترکیب غذاها کاملاً مشهود هستند مانند بیسکویت و بستنی و برخی دیگر عجیب به نظر می رسند.

پزشکی

شیوه درست نشستن مادر باردار

بانوان

فاطمه قاسمی

مترجم

اغلب مادران باردار به دلیل شکم در حال رشد خود به ویژه در سه ماه آخر مدام احساس نارضاایتی از وضعیت فیزیکی بدن شان دارند. وضعیت خوب بدن یک مادر باردار در حالت ایستاده، نشسته یا دراز کشیده موقعیتی است که کمترین فشار به پشت بدن مادر وارد شود. این وضعیت درست به مادر کمک می کند تا کمتر با مشکلاتی مثل درد کمر و شانه، گردن، لگن و... در هر مرحله از بارداری روبه رو شود. در این مطلب برخی از نکات اساسی در حین نشستن را یادآوری می شویم.

۱) برای تکیه دادن به پشتی صندلی یا هر تکیه گاه دیگر، یک حوله کوچک رول شده یا رول مخصوص کمر در منحنی پشت خود قرار دهید و فضای خالی کمرتان را پر کنید. این نکته را به هنگام رانندگی هم رعایت کنید.

۲) روی صندلی و مبل باسن و زانوهارا در زاویه قائم نگه دارید. همچنین برای جلوگیری از تحمیل فشار به مفاصل لگنی، پاها را ضربدری روی هم نیندازید و صاف روی زمین قرار دهید. اگر پاها به زمین نمی رسند می توانید از زیرپایی برای قرار گرفتن راحت و درست پاها استفاده کنید تا زانو ها در ست هم سطح باسن قرار بگیرد. این کار فشار در ناحیه کمر را کاهش می دهد.

۳) در محل کار، ارتفاع صندلی و سطح میز کار را طوری تنظیم کنید تا نزدیک میز خود قرار بگیرید و مجبور به خم شدن نشوید. آرنج و بازوها را روی دسته صندلی یا میز قرار دهید و شانه ها را به حالت آرام رها کنید.

۴) هنگام نشستن روی صندلی چرخشی برای چرخیدن به هر سمت نه فقط از ناحیه کمر بلکه با همه بدن بچرخید. البته استفاده از امکان چرخشی بودن این نوع صندلی ها تا حدی این چالش را رفع خواهد کرد.

۵) برای نشستن روی زمین ابتدا زانوهارا خم کنید، یک دست را روی ران و دست دیگر را روی زمین قرار دهید و به آرامی باسن را به زمین برسانید. صاف بنشینید و وزن بدن را به طور مساوی روی هر دو باسن تقسیم کنید. در صورت تکیه دادن، کوسن کوچکی را در پشت گودی کمر قرار دهید و بازوایه ۱۰ درجه بنشینید.

۶) چهارزانو نشستن در بارداری برای مدت کوتاه مشکلی ایجاد نمی کند اما با توجه به این که پاها نباید روی هم قرار بگیرد توصیه می شود به جای چهارزانو نشستن در دوران بارداری پاها را در حالی که بالش کوچکی زیر زانو ها قرار گرفته، دراز کنید.

۷) سعی کنید بیش از ۳۰ دقیقه در یک وضعیت ننشینید و هر از گاهی حالت نشستن تان را تغییر دهید. در صورتی که از درد کمر رنج می برید مدت زمان نشستن تان بیشتر از ۱۵ دقیقه نشود.

۸) برای بلند شدن از روی صندلی ابتدا کمی خود را به سمت جلوی صندلی بکشید تا هر دو پا کاملاً روی زمین قرار بگیرد، سپس هر دو دست را کنار صندلی قرار دهید و با کمک گرفتن از دسته های صندلی بایستید.

۹) برای بلند شدن از زمین باید روی دست ها و زانو ها به حالت چهار دست و پا بلند شوید به این ترتیب که دست خود را روی یک زانو بفشارید و از دست مخالف برای کمک استفاده کنید. سپس پاها را صاف کنید و بلند شوید.

• موقع نشستن روی صندلی، پشت را صاف و شانه ها را به عقب متمایل کنید؛ باسن باید با پشت صندلی مماس شود.

• پیشنهاد می شود بعد از بلند شدن و ایستادن، چند حرکت کششی کمر مخصوص دوران بارداری انجام دهید.

منبع: madarsho.webmd

