



بیشتر بدانیم

چگونه از شر گره‌های عضلانی گردن رها شویم؟

گرفتگی بدن یکی از اتفاقاتی است که زیاد برای خانم‌ها رخ می‌دهد. ممکن است گاهی هنگام ورزش یا به دلیل بد خوابیدن یا حتی سرما دچار گرفتگی شویم. در ادامه به بررسی این گرفتگی‌ها ونحوه درمان آن‌ها خواهیم پرداخت.

گره‌های عضلانی چیست؟

گره‌های عضلانی نواحی سخت و حساسی در عضلات ما هستند. این گره‌های عضلانی معمولاً در گردن، شانه‌ها، قسمت فوقانی کمر و باسن دیده می‌شود و یک اتفاق شایع است که روزانه برای میلیون‌ها انسان رخ می‌دهد و ممکن است به علت کشیده شدن ناگهانی عضله باشد. گره‌های عضلانی می‌تواند احساس دردناکی در عضله ایجاد کند که به مفاصل اطراف ارتباط داشته باشد. وقتی آن را لمس می‌کنید؛ سفتی و انقباض را در آن ناحیه حس خواهید کرد.

راهکارهای درمانی

✓ گرما

استفاده از گرما در یک ناحیه باعث گشاد شدن مویرگ‌ها و در نتیجه جریان خون بیشتری در آن ناحیه ایجاد می‌شود. افزایش جریان خون در عضله می‌تواند وسیله موثری در آزادسازی گره‌ها باشد.

✓ کشش

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، گره‌های عضلانی مناطقی از عضله هستند که نمی‌توانند کاملاً شل یا کشیده شوند. کشش عضلانی که این گره‌ها در آن قرار دارند، یک روش موثر برای کاهش تنش و در دست.

✓ فعال سازی عضله

عضلات در حال کار، برای انقباض و شل شدن بدن به افزایش جریان خون نیاز دارند. با کارروی عضله‌ای که گره در آن قرار دارد می‌توانید جریان خون را در آن نقطه افزایش دهید و باعث رفع گره شوید. انقباض این عضلات هم‌روش خوبی برای رفع خستگی این ناحیه و آزاد شدن گره‌هاهیجه است.

سلامت آقایان

مواد غذایی موثر در کاهش التهاب پروستات

شینم باقری

کارشناس ارشد تغذیه بالینی

التهاب پروستات یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در مردان است که اگر کنترل نشود، می‌تواند تبدیل به سرطان پروستات شود. بی‌اختیاری در کنترل ادرار، وجود کریستال، عفونت یا خون در ادرار و ادرار قطره قطره و مکرر همراه با درد یا سوزش و احساس تخلیه نشدن کامل مثانه و بالا بودن فاکتور PSA (عمده ترشح PSA) باعث‌های پروستات بوده و وابسته به هورمون‌های اندروژن است. در خون نشانه‌ای از التهاب یا بدخیمی پروستات است که البته با آزمایش تکمیلی، بیشتر مشخص می‌شود.

علاوه بر سابقه ژنتیکی چاقی و اضافه وزن نداشتن فعالیت بدنی هم از عوامل مهمی است که زمینه را برای التهاب پروستات فراهم می‌کند. بنابراین نخستین و مهم‌ترین توصیه به این بیماران، آن است که وزن خود را کنترل کنند. مصرف کالری زیاد و مصرف مداوم مواد شیرین و قندهای ساده و شکر مانند انواع شیرینی‌ها، کیک‌ها و نوشابه، همچنین مصرف مواد غذایی پر چرب به ویژه چربی‌های ترانس و اشباع مانند روغن‌های حیوانی یا جامد، کره و لبنیات پرچرب، التهاب پروستات را بیشتر می‌کند.

مصرف سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد، نارنجی و قرمز رنگ به ویژه گوجه فرنگی، انواع توت، انواع کلم، مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت انار، هندوانه، فلفل دلمه‌ای‌های رنگی، سیب و پیاز، هویج و چغندر نقش محافظتی مهمی در پیشگیری از التهاب و بزرگ شدن پروستات دارد. رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر، مصرف حبوبات و غلات کامل به دلیل فیبر بالا و مصرف منابع اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی و غذاهای دریایی و مغزها مانند گردو، بادام و روغن زیتون باید مورد توجه قرار گیرد.

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹

آیا بروز عوارض نشان دهنده اثر گذاری واکسن است؟

اگر بعد از تزریق واکسن احساس بیماری کردید،

بتر است یا هیچ کسالتی پیدا نکردید؟

پاسخ را در این مطلب بخوانید

یاسمین مشرف | مترجم

مناسبتی

بسیاری از افراد وقتی بعد از دریافت واکسن کووید ۱۹ دچار سردرد می‌شوند یا کمی احساس بیماری می‌کنند، این‌طور برداشت می‌کنند که سیستم ایمنی بدن نشان سخت در حال کار است. در مقابل، برخی دیگر که بعد از تزریق واکسن دچار هیچ عارضه‌ای نمی‌شوند نگران هستند که ممکن است واکسن کار خود را درست انجام نداده یا سیستم ایمنی بدن آن‌ها واکنش درستی به واکسن نشان نداده باشد. اما آیا واقعاً ارتباطی بین عوارضی که بعد از واکسن مشاهده می‌کنید و آن‌چه که در سطح سلولی درون بدن شما اتفاق می‌افتد وجود دارد؟ ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

دوم دفاعی روزها تا هفته‌ها به طول می‌انجامد. این پاسخ ایمنی سازگار شونده که ماندگاری آن طولانی مدت است به سلول‌های T و B سیستم ایمنی بدن شما متکی است. این سلول‌ها یاد می‌گیرند مهاجمان خاص مانند پروتئین ویروس کرونا را تشخیص دهند. اگر این سلول‌های ایمنی، در ماه‌ها یا حتی سال‌های آینده دوباره با این مهاجم روبه‌رو شوند، آن‌را شناسایی و آنتی‌بادی تولید می‌کنند که آن‌را از بین می‌برد. درباره واکسن‌های سارس- کووید-۲، ایجاد پاسخ انطباقی که محافظت طولانی مدت در برابر ویروس را به همراه دارد، تقریباً دو هفته طول می‌کشد. علایمی که در یکی دو روز بعد از دریافت واکسن با آن‌ها مواجه می‌شوید، بخشی از پاسخ ایمنی ذاتی است. واکنش التهابی بدن که با هدف پاک‌سازی سریع مولکول‌های خارجی صورت می‌گیرد.

عوارض بعد از تزریق واکسن چه معنایی دارد؟

عوارضی که بعد از تزریق واکسن بروز می‌کند از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است، اما این که پاسخ اولیه چقدر چشمگیر است، لزوماً به پاسخ طولانی‌مدت مربوط



نمی‌شود. در خصوص دودوز واکسن کووید ۱۹، بیش از ۹۰ درصد افراد واکسینه شده پاسخ ایمنی تطبیقی محافظتی پیدا کرده‌اند، در حالی که کمتر از ۵۰ درصد دچار عوارض جانبی شدند که بیشتر آن‌ها خفیف بوده‌اند. نکته اصلی این است که شما نمی‌توانید بر اساس عوارض بیرونی که مشاهده می‌کنید، میزان عملکرد واکسن در بدن‌تان را ارزیابی کنید. افراد مختلف پاسخ ایمنی قوی یا ضعیف به واکسن نشان می‌دهند، اما عوارض جانبی پس از تزریق واکسن به شما نمی‌گوید که جزو کدام دسته هستید. در واقع دومین پاسخ ایمنی، یعنی پاسخ ایمنی تطبیقی است که به بدن کمک می‌کند تا ایمنی کسب کند، نه پاسخ التهابی که تحریک‌کننده دردهای اولیه است. این امکان هم وجود دارد که شما بعد از دریافت واکسن متوجه هیچ‌گونه عوارضی نشوید.

اگر بعد از تزریق واکسن احساس بیماری کنیم، آیا این نشان دهنده مصونیت قوی است؟

دانشمندان هیچ‌گونه ارتباطی بین واکنش التهابی اولیه و پاسخ طولانی مدت که منجر به ایمنی در برابر بیماری می‌شود، شناسایی نکرده‌اند. هیچ‌گونه شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد فردی با عوارض جانبی واضح‌تر بعد از تزریق واکسن، در برابر کووید ۱۹ ایمنی پیدا کند و هیچ دلیلی وجود ندارد که یک پاسخ ایمنی ذاتی شدید، پاسخ انطباقی فرد را بهتر کند. واکسن‌های مجاز کووید ۱۹ ایمنی محافظتی را برای بیش از ۹۰ درصد از دریافت‌کنندگان فراهم می‌کند، اما کمتر از ۵۰ درصد افراد، برخی واکنش‌ها نسبت به واکسن را گزارش می‌دهند و تعداد بسیار کمی هم واکنش شدید دارند.

منبع: howstuffworks.com

اشتباه‌ن

غذای اصلی

آب‌دوغ خیار خانگی؛ برای روزهای گرم تابستان

۱- مرحله اول آماده‌سازی دوغ است، ابتدا ماست را به همراه کمی نمک و نعناع خشک شده و آب با هم مخلوط کنید. ۲- مواد را به خوبی هم‌زنید تا یکنواخت شود. ۳- دوغ که آماده شد درون ظرف دیگری بریزید و بگذارید چند ساعت در یخچال بماند تا حسابی خنک شود. ۴- خیارها را به خوبی بشویید و سپس پوست و بانده بریز رنده کنید. ۵- کشمش‌ها را تمیز و به خیارها اضافه کنید. ۶- حالا نوبت اضافه کردن گردوهاست. ۷- بهتر است گردوها را خرد و بعد به مواد اضافه کنید. ۸- سبزی را بعد از شست‌وشو خرد و به مواد اضافه کنید. ۹- زمانی که تمام مواد با هم حسابی مخلوط شدند، دوغ را به مواد اضافه کنید. ۱۰- اجازه دهید حدود ۳۰ دقیقه تمام

مواد لازم برای ۴ نفر

- آب- یک لیتر
- خیار- ۲ عدد
- خامه- ۵۰ گرم
- گردو- ۱۰۰ گرم
- کشمش- ۱۰۰ گرم
- نمک- به اندازه کافی
- سبزی خوردن- ۳۰۰ گرم
- ماست چکیده- ۳۰۰ گرم
- نان لواش- به اندازه کافی



زیبایی

۱ سبزی دایمی مو

آب برنج می‌تواند به عنوان درمانی طبیعی به سبزی دایمی مو کمک کند سلامت آن را بهبود بخشد و موها را تقویت کند.

۲ افزایش کشسانی مو

هر زمان که موی خود را شانه می‌کنید و به آن حالت می‌دهید احتمالاً متوجه می‌شوید که کمی کشیده می‌شود. میزان کشسانی مو به بافت، سلامت و ژنتیک آن بستگی دارد. آب برنج می‌تواند به افزایش کشسانی مو کمک کند.

۳ کاهش سایش و آسیب

استفاده از آب برنج برای شست‌وشوی موی می‌تواند به نرم شدن و کاهش سایش روی سطح هر تار مو کمک کند.

۴ روشن شدن پوست

آب برنج حاوی آنزیم‌هایی است که می‌تواند به آرامی سلول‌های مرده پوست را از بین ببرد و پوست را درخشان‌تر کند. همچنین اگر لکه‌های تیره پوست مرتبط با افزایش سن و لکه‌های تیره ناشی از بارداری، تغییرات هورمونی یا آسیب نور خورشید شما را آزار می‌دهد، شست‌وشو با آب برنج ممکن است به محو شدن آن‌ها و همچنین افزایش نرمی بافت پوست کمک کند.

۵ کاهش چربی پوست

پوست چرب می‌تواند به اندازه پوست خشک مشکل ساز باشد. نشاسته طبیعی موجود در آب برنج می‌تواند به تنگ شدن منافذ پوست و جذب چربی‌های اضافه کمک کند. آب برنج می‌تواند در خشش پوست چرب را کاهش دهد.

• روش آماده کردن آب برنج

نصف فنجان برنج- دو فنجان آب تصفیه شده

تناسب اندام

اصلاح برآمدگی پشت با چند حرکت ساده

مهسا کنوی

خبرنگار

معمولاً در بیشتر خانم‌هایی که شاغل هستند و مدت زیادی پشت میز می‌نشینند، به‌وجود آمدن قوز یک امر شایع است اما متأسفانه قوز می‌تواند جذابیّت و اعتماد به نفس شما را پایین بیاورد و وضعیت بدن شما را به هم بریزد و از همه مهم‌تر اگر آن را اصلاح نکنید باعث تغییر دائمی وضعیت بدن شما در میان سالی و سال‌های خواهد شد. در ادامه به شما چند روش برای اصلاح قوز ارائه خواهیم داد.

• حرکت اول

۱- دراز بکشید و صورت‌تان را روی زمین قرار دهید و پاها را از هم دور کنید. بازوها باید روی سرتان کشیده شوند.

۲- بدن‌تان را بلند کنید و به چرخش شانه‌ها ادامه دهید به طوری که کف دست‌تان شما به سمت بالا باشد.

۳- تا ۵ تا ۱۰ ثانیه بعد همچنان به حفظ این وضعیت ادامه دهید.

۴- سه بار دو ۸ ست این حرکت را انجام دهید.

• حرکت دوم

۱- به‌صورت چهار دست و پا بنشینید. دست‌ها باید در ست زیر شانه‌ها باشد و به اندازه طول شانه‌ها از هم فاصله داشته باشد.

۲- نشیمنگاه و قفسه سینه خود را به سمت سقف بکشید و به شکم اجازه دهید که به سمت زمین کشیده شود.

۳- سر خود را بالا بیاورید و به روبه‌رو نگاه کنید.

۴- همراه با پا دم، ستون فقرات خود را گرد کنید. از وضعیت صحیح شانه‌ها و بازوها مطمئن شوید. سر خود را پایین بیاورید و لی نباید چانه شما به سمت قفسه سینه کشیده شود.

• حرکت سوم

۱- اگر می‌خواهید تغییرات دائمی ایجاد کنید مطمئن شوید که از نحوه‌نشستن خود آگاه هستید. بعد از مدتی نشستن باید حتماً جای خود بلند شوید و کمی راه بروید و حرکات کششی انجام دهید.

مواد باهم جابفتد سپس میل کنید.

• نکته: روش سرو این غذا به این صورت است که مقداری نان خشک را تکه تکه کنید، درون کاسه ای مقداری آب دوغ خیار بریزید و تکه های نان را به آن اضافه کنید. برای تزئین می‌توانید از گل محمدی و چند برگ نعناع تازه استفاده کنید.

• فواید آب دوغ خیار

آب دوغ خیار به علت طبع خنکی که دارد، عطش را رفع می‌کند و از خستگی و خوت ناشی از گرمی هوای کاهد. مصرف سبزیجات در این غذا می‌تواند فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن را تامین کند. نعناع و ریحان موجود در آن ضد نفخ و ضد سوزش معده است و عوارض گوارشی ندارد. ترخون آب دوغ خیار هم اشتهاآور و معطر و برای اعصاب بسیار مفید است.

به جوش آید. حرارت را کم کنید و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید برای ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد. برنج را صاف و آب را در یک شیشه در دار ذخیره کنید.

✓ تخمیر

در یک ظرف آب و برنج را اضافه کنید و اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه به همین حالت باقی بماند. هر ۵ دقیقه، یک قاشق چوبی این ترکیب را به آرامی هم‌زنید. سپس این ترکیب را از صافی عبور دهید و آب برنج را در یک ظرف شیشه‌ای بریزید و تا زمانی که بویی ترش به خود بگیرد، حدود یک تا دو روز، اجازه دهید به همان حالت باقی بماند. در ظرف شیشه‌ای را بگذارید و آب برنج را در یخچال نگهداری کنید. از این محلول می‌توانید برای صورت و موی خود استفاده کنید. پس از هفت روز، باقی مانده آب برنج را دور بریزید.

• روش استفاده

اگر آب برنج را در یک ظرف اسپری ریخته‌اید، می‌توانید آن را روی صورت یا موی خود اسپری کنید. همچنین می‌توانید آب برنج را در یک ظرف شیشه‌ای در دار نگهداری کنید و با استفاده از پنبه آن را روی پوست خود بمالید. گزینه دیگر، ترکیب آب برنج با شامپو یا نرم‌کننده‌ای است که استفاده می‌کنید.

• توجه

برنج تجاری اغلب در تماس با آفت کش‌ها و کودهای شیمیایی است مگر این که از نوع ارگانیک باشد. پیش از آماده کردن آب برنج به هر روشی، ابتدا برنج را به خوبی بشویید. استفاده از آب برنج به‌طور معمول موجب عوارض جانبی نمی‌شود اما در صورت مشاهده هر گونه التهاب یا علائم آلرژي استفاده از آن را متوقف کنید.

