

ایستگاه سلامتی

۱. دمنوش آویشن و گل ختمی

آویشن گیاهی است که به دلیل خواصش از بدن در برابر ویروس ها و میکروب ها محافظت می کند و سیستم دفاعی بدن را بالا می برد. برای استفاده از این دمنوش مخلوط گل ختمی و آویشن را به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد.

این ترکیب هیچ عارضه و حساسیتی ندارد، بنابراین با خیال راحت آن را استفاده کنید.



۲. دمنوش پونه کوهی و عسل

پونه کوهی با خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی که دارد، می تواند در درمان عفونت ها بسیار مؤثر باشد. ترکیب پونه و عسل از آنجا که هر دو ماده خواص درمانی فوق العاده ای دارند

در درمان و کاهش مشکلات گوارشی بسیار مفید است. کافی است پونه خشک، عسل طبیعی و آب جوش را با هم بجوشانید.



۳. دمنوش زیره و زنجبیل

دو ماده زیره و زنجبیل خاصیت چربی سوزی و لاغرکنندگی بالایی دارد که باعث می شود شما در کمترین زمان ممکن لاغر شوید. این دمنوش نقش مؤثری در کنترل اشتها دارد، البته باید توجه داشت که استفاده از این دمنوش همراه رژیم غذایی و ورزش است که تأثیر فوق العاده ای بر کاهش وزن و لاغری دارد.



۴. دمنوش چای سبز و هل

چای سبز و هل فواید بی نظیری دارند. ترکیب این دو در قالب دمنوش باعث از بین رفتن کرم های روده و دفع ضایعات بدن می شود.

با نوشیدن این دمنوش عملکرد سیستم گردش خون و دستگاه گوارش بهتر می شود و کلیه ها و کبد هم بهتر کار می کنند یا اگر دچار مسمومیت شدید نوشیدن چای سبز با هل می تواند به شما در رفع مسمومیت کمک کند.



تأثیرات سرماخوردگی بر چشم ها

دکتر نگار منصوری

پزشک عمومی

در فصول سرد سال، سرماخوردگی و آنفلوآنزا شیوع بیشتری پیدا می کنند. وقتی کسانی که دچار سرماخوردگی و سرفه یا عطسه می کنند، مخاط و میکروب ها در هوا یا در دست هایی که برای پوشاندن دهان استفاده می شود، منتشر و به راحتی وارد حلق و بینی دیگران می شوند. به عبارتی ویروس سرماخوردگی معمولاً به دستگاه تنفسی حمله می کند اما گاهی اوقات می تواند اثراتی روی بخش های مختلف بدن از جمله چشم ها هم بگذارد. در ادامه به اثرات سرماخوردگی و آنفلوآنزا بر چشم ها، پیشگیری و درمان آنها می پردازیم.

وقتی شما سرما خورده اید یا آنفلوآنزا دارید، بدن شما در حال مبارزه با ویروس است و این می تواند به بروز علائمی در بخش های مختلف بدن منجر شود و چشم ها از این قاعده مستثنا نیستند. به عنوان مثال یکی از علائم رایج در سرماخوردگی و آنفلوآنزا، قرمزی و التهاب چشم هاست. این وضعیت که به آن «کنژنکتیویت» یا التهاب ملتحمه گفته می شود، معمولاً با تورم و سوزش در چشم همراه است. وقتی فرد بیمار سرفه یا عطسه می کند، ویروس به راحتی به چشم ها منتقل و باعث قرمزی آنها می شود یا در کنار قرمزی، بسیاری از افراد با خارش و سوزش چشم ها هم مواجه می شوند. این وضعیت معمولاً به دلیل ترشحات بیش از حد از چشم ها به وجود می آید که ممکن است ناشی از ویروس ها و التهابات سیستم ایمنی باشد. از دیگر علائم مشکلات چشمی در افراد سرماخوردگی افزایش ترشحات چشمی است؛ یعنی ترشحات بینی در فرد دچار سرماخوردگی افزایش می یابد و این ترشحات ممکن است به چشم ها نیز برسند و باعث ایجاد احساس ناخوشایند و آبریزش چشم ها شوند یا در صورت ابتلا به این ویروس ممکن است چشم های انسان نسبت به نور حساس شود. افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ممکن است احساس کنند که نور، حتی نور معمولی خانه، برای شان

آزاردهنده است. بروز چنین مشکلی به دلیل التهاب در چشم ها و اختلال در عملکرد طبیعی آنهاست.

پیشگیری از اثرات چشمی سرماخوردگی
برای پیشگیری از این مشکلات چشمی هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، توصیه هایی وجود دارد که می توانند به کاهش احتمال بروز مشکلات چشمی کمک کنند:

۱. شستن دائم دست ها

از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از انتقال ویروس ها به چشم ها، شستن دست ها به طور مرتب است. هنگامی که دست های آلوده به ویروس به چشم ها برخورد کنند، احتمال ابتلا به التهاب چشمی بیشتر می شود.

۲. استفاده از دستمال کاغذی

همیشه هنگام سرفه یا عطسه از دستمال



شیر درمانی

شیر پیسته

پیشگیری از کم خونی

شیر عسل

محکم شدن استخوان ها

شیر سویا

تقویت عضلات

شیر موز

رفع بی خوابی

شیر نشاسته

ضد گلودرد و چرک

شیر سنجید

ضد پوکی استخوان

شیر زرد چوبه

ضد سرماخوردگی

شیر دارچین

کاهش وزن

شیر خرما

ضد سنگ کلیه

شیر زعفران

تقویت عملکرد قلب

سند کمیانی خودرو سواری کار دایون ۷۷-AT مدل ۱۴۰۲ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۱۳ ۷۲۳ ن ۱۵ شماره موتور 4K22D4TABL5138 شماره شاسی NA152HAZOP1000634 به مالکیت مهدی درخشان فر مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سازمان آگهی ها روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰

کلیه مدارک (سند کمیانی، برگ سبز، کارت ماشین، کارت سوخت و وکالت) سمند LX XU7 مدل ۹۸ به شماره موتور 124K1358193 شماره شاسی NAAC91CE5KF568222 شماره انتظامی ۵۹ - ۷۶۴ س ۱۲ به نام امید بصیرنیا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سند کمیانی خودرو هاج بک ام وی ام تیپ X22PRO MT مدل ۱۴۰۲ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۲۴ - ۴۲۲ ی ۸۲ به شماره موتور MVME4G15CBMP016544 شماره شاسی NATEBAAC9P1012839 به نام ماریا سلحشور مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
جام جم آنلاین

جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث

Instagram.com/jamejam.news

https://t.me/jamejamDaily

https://rubika.ir/jamejamDaily

http://twitter.com/jamejamCPI

jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir

