



روش‌های طبیعی برای تسکین علائم سرماخوردگی

سبک زندگی

فصل سرما از راه رسیده است و افراد زیادی با سرماخوردگی، عطسه، سرفه، آبریزش بینی و گلودرد مواجه‌اند. با وجود آنکه برای سرماخوردگی درمان جادویی وجود ندارد، اما کنترل نشانه‌ها و تقویت سیستم ایمنی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. به گزارش ایسنا، داروهای سرماخوردگی بدون نسخه هم کمک‌کننده‌اند، اما برخی افراد ترجیح می‌دهند از آن‌ها استفاده نکنند و این داروها برای کودکان خردسال هم معمولاً توصیه نمی‌شوند.

خبر خوب این است که روش‌های طبیعی، راحت و مقرون‌به‌صرفه زیادی وجود دارند که می‌توانند به تسکین علائم سرماخوردگی و بهبود سریع‌تر کمک کنند؛ از غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی گرفته تا عادت‌های ساده و روزانه. در ادامه نکاتی برای مقابله با این علائم و بهبودی سریع‌تر در این فصل گردآوری شده است.

سوپ مرغ

سوپ مرغ از دیرباز به‌عنوان درمانی برای سرماخوردگی استفاده می‌شد. دکتر «استفان زنارد»، استاد پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه نبراسکا، سال ۲۰۰۰ با مطالعه آثار سوپ مرغ به خواص ضدالتهابی ملایم آن پی برد و نشان داد که هر یک از سبزیجات استفاده‌شده در سوپ مرغ التهاب را کاهش می‌دهد و ترکیب آب مرغ (یا گوشت) با سایر مواد هم بیشترین مزیت را به همراه دارد. بخار گرم و معطر سوپ مرغ بهتر از بخور آب گرم ساده به باز شدن بینی کمک کند. علاوه بر این، سوپ مرغ یک منبع غنی از مواد مغذی است که هم پروتئین دارد و هم انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها و سبزیجات و هم کریویدرات‌های آسان‌هضم.

غرغره کردن آب نمک

اگر گلودرد دارید، غرغره کردن آب نمک نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم درمان ساده و طبیعی برای تسکین گلودرد است. آب نمک می‌تواند به از بین بردن باکتری‌ها، باز کردن گلو و تسکین درد و تورم ناشی از گلودرد کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد مبتلایان به التهاب گلو ویروسی یا آرزیک (فازنژیت غیرباکتریایی) که طی یک هفته سه بار آب نمک غرغره می‌کردند، از کسانی که از دهان‌شویه‌های ضد میکروبی استفاده کردند، گلودرد کمتری گزارش کردند، بلغ راحت‌تری داشتند و ورم گلوئی آن‌ها کاهش یافت.

غرغره کردن آب نمک راهی سریع، راحت و مقرون‌به‌صرفه است که با آب گرم احساس آرامش بیشتری می‌دهد اما با آب سرد هم موثر است. این روش برای بزرگسالان و کودکانی که می‌توانند درست غرغره کنند، بی‌خطر است.

عسل

به گزارش ایندیندنت، عسل تنها شیرین‌کننده نیست، بلکه مزیت‌های زیادی دارد؛ مانند خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی. مطالعات نشان می‌دهند که عسل می‌تواند شدت سرفه‌ها را کاهش دهد، سرفه‌های مزمن را درمان کند و خواب را بهتر کند. حتی تنها یک روز مصرف عسل می‌تواند با افزایش تولید بزاق و تشویق به بلعیدن، سرفه کودک را تسکین دهد. بافت غلیظ آن گلو را می‌پوشاند، تحریکات را آرام می‌کند و میل به سرفه را تسکین می‌دهد. می‌توانید یک تا دو قاشق عسل را به‌تنهایی یا در ترکیب با چای یا آب گرم میل کنید. با اینکه عسل معمولاً بی‌خطر است و عوارض جانبی کمی دارد، هرگز به کودکان زیر یک سال عسل ندهید، زیرا خطر بوتولیسم (یک بیماری جدی سیستم عصبی) وجود دارد.

آبرسانی به بدن

آبرسانی کافی به بدن یکی از بهترین راه‌های کمک به بدن در مقابل سرماخوردگی است. مایعات به رقیق شدن مخاط بینی کمک و با از بین بردن احتقان، تنفس را راحت می‌کنند.

خواب

خواب یکی از قدرتمندترین ابزارها برای حفظ سلامتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. خواب کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد. وقتی بیمار می‌شوید، خواب مهم‌تر هم می‌شود. حین استراحت، بدن سی‌توکین آزاد می‌کند؛ پروتئین‌های ویژه‌ای که با فعال‌سازی سلول‌های ایمنی با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند. خواب برای شکل‌گیری یک واکنش ایمنی قوی‌تر کلیدی است. زمانی که بیمارید، حس می‌کنید به استراحت بیشتری نیاز دارید و این اتفاقی نیست. بدن شما به‌طور طبیعی زمان بیشتری را در خواب عمیق می‌گذراند؛ مرحله‌ای از خواب که در آن انرژی ذخیره می‌کند تا سیستم ایمنی بتواند روی مبارزه با عفونت تمرکز کند.



در آستانه شب یلدا

طرح: محمد طحانی

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳ - ۶۵۵۸۶۸۰۱

دوشنبه / ۲۶ آذر ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۰۳
۱۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۶ دسامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۸ صفحه

«آپ» تکار

ویروس آنفلوآنزا در شیر غیر پاستوریزه زنده می‌ماند

بررسی جدید پژوهشگران «دانشگاه استنفورد» نشان می‌دهد که ویروس آنفلوآنزا در شیر غیر پاستوریزه داخل یخچال می‌تواند تا نیمی ایتلا را حفظ کند. به گزارش ایسنا، پژوهش جدید «دانشگاه استنفورد» (Stanford University) نشان می‌دهد شیر خام یا شیر پاستوریزه‌نشده که برخی آن را به عنوان یک جایگزین طبیعی و مغذی برای لبنیات پاستوریزه در نظر می‌گیرند، ممکن است با خطرات پنهانی همراه باشد.

به نقل از هلت دیپالوگو، این پژوهش نشان می‌دهد که ویروس آنفلوآنزا می‌تواند تا پنج روز در شیر خام داخل یخچال عفونی باقی بماند. این یافته‌ها در زمانی به دست آمده‌اند که شیوع آنفلوآنزای پرندگان در گاوهای شیری، نگرانی‌ها را درباره احتمال بروز یک بیماری همه‌گیر جدید افزایش داده است. «الکساندرا بوهم» (Alexandria Boehm) پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این یافته‌ها خطر بالقوه انتقال آنفلوآنزای پرندگان را از طریق مصرف شیر خام و اهمیت پاستوریزه کردن شیر برجسته می‌کنند. بیش از ۱۴ میلیون آمریکایی سالانه شیر خام مصرف می‌کنند. برخلاف شیر پاستوریزه، شیر خام برای از بین بردن پاتوژن‌های مضر حرارت داده نمی‌شود. طرفداران شیر خام ادعا می‌کنند که این شیر مواد مغذی، آنزیم‌ها و پروبیوتیک‌های مفیدتری را نسبت به شیر پاستوریزه دارد و می‌تواند سیستم ایمنی و سلامت دستگاه گوارش را تقویت کند. «سازمان غذا و داروی آمریکا» شیر خام را با بیش از ۲۰۰ مورد شیوع بیماری مرتبط دانسته و به همراه «مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا» هشدار داده است که باکتری‌هایی مانند «اشریشیا کلی» (E. coli) و «سالمونلا» (Salmonella) در شیر خام، خطرات جدی را برای سلامتی انسان به ویژه کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف به همراه دارند.

پژوهشگران تداوم یک گونه از ویروس آنفلوآنزای انسانی را در شیر خام گاو در دامی معمولی یخچال بررسی کردند. این ویروس آنفلوآنزا موسوم به «PRA H1N1» زنده ماند و توانایی ابتلا را تا پنج روز در شیر حفظ کرد. «منگیاگ ژانگ» (Mengyang Zhang) سرپرست این گروه پژوهشی گفت: تداوم ویروس آنفلوآنزای عفونی در شیر خام برای چند روز، نگرانی‌هایی را درباره مسیرهای انتقال احتمالی ایجاد می‌کند. این ویروس می‌تواند سطوح و مواد موجود در محیط کارخانه‌های لبنی را آلوده کند و خطرانی را برای حیوانات و انسان به همراه داشته باشد.

علاوه بر این، پژوهشگران دریافته‌اند که آران‌ای ویروس آنفلوآنزا حداقل به مدت ۵۷ روز در شیر خام قابل تشخیص است. در مقایسه، فرآیند پاستوریزه کردن توانست آنفلوآنزا را در شیر کاملاً از بین ببرد و مقدار آران‌ای ویروس را تقریباً ۹۰ درصد کاهش دهد اما توانست آران‌ای را به‌طور کامل حذف کند. اگرچه قرار گرفتن در معرض آران‌ای ویروس آنفلوآنزا خطری را برای سلامتی ایجاد نمی‌کند اما روش‌های آزمایش مبتنی بر آران‌ای اغلب برای نظارت محیطی بر عوامل بیماری‌زا مانند آنفلوآنزا استفاده می‌شوند. «الساندرو زولی» (Alessandro Zulli) پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: ماندگاری بلندمدت آران‌ای ویروس در شیر خام و شیر پاستوریزه، پیامدهایی را برای ارزیابی ایمنی مواد غذایی و نظارت بر محیط زیست دارد؛ به ویژه به این دلیل که بسیاری از روش‌های مورد استفاده در نظارت بر محیط زیست، آران‌ای را شناسایی نمی‌کنند.

ویترین

«حمام بالکان» چاپ شد؛ روایت‌های صربی از تاریخ و فرهنگ شرق اروپا

داستان‌هایی از زندگی، تقابل تمدن‌ها و میراث معماری این منطقه، از جمله حمام‌ها و پل‌های تاریخی، روایت می‌کند. نویسنده اثر با نگاهی فلسفی و ادبی به مفاهیمی مانند لذت، رنج، و معنویت پرداخته و ارتباط میان گذشته و حال را کاوش می‌کند. «حمام بالکان» مناسب علاقه‌مندان به ادبیات جهانی، تاریخ فرهنگی شرق اروپا، و داستان‌های فلسفی است.

کتاب «حمام بالکان» اثر ولادیسلاو پایاک با ترجمه یوسف سهرابی توسط انتشارات امیرکبیر منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «حمام بالکان» اثر ولادیسلاو پایاک به‌تازگی با ترجمه یوسف سهرابی توسط انتشارات امیرکبیر منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب شامل یک رمان و چند داستان کوتاه است. کتاب پیش‌رو به‌طور ویژه به تقاطع تاریخ، فرهنگ، و هویت در منطقه بالکان می‌پردازد و

فرهنگ و هنر

گفت‌وگو با سمیرا امیس بابایی، نویسنده و کارگردان نمایش «مذاکرات کمپانی ستاره شرقی»

تلاش برای تغییر امر غیرممکن



این روزها نمایش مذاکرات کمپانی ستاره شرقی به کارگردانی سمیرا امیس بابایی در سالن انتظامی مجموعه خانه هنرمندان تهران روی صحنه است. به این بهانه با این نویسنده و کارگردان تئاتر گفت‌وگو کردیم که می‌خوانید:

● این دومین اثر شماست که به روی صحنه می‌رود. هر دو نمایش توسط خودتان نگارش شده است. آیا این رویه اتفاقی بوده یا قصد دارید پیام خاصی را با هر نمایش به گوش مخاطبین برسانید؟
 ◀ مسلماً در نوشتن هر کاری ایده‌ای وجود دارد و حرفی که قرار است گفته شود امر نوشتن همیشه برای من از یک ضرورت نشئت گرفته است و برداشتی که از شرایط حال حاضر پیرامونم دارم. سعی می‌کنم همیشه در حد توانم نگاهی نقادانه داشته باشم و در عین حال این نگاه را با بیانی طنز در نوشته‌هایم دنبال کنم. نوشتن نمایشنامه‌ی مذاکرات کمپانی ستاره‌ی شرقی هم دریای توان تغییر امر موجود است حتا اگر بنظر غیرممکن بیاید.
 ● چگونگی شکل گیری ایده «مذاکرات کمپانی ستاره شرقی» چگونه بود؟
 ◀ آن‌چه جرقه‌ی نوشتن نمایشنامه‌ی مذاکرات کمپانی ستاره‌ی شرقی را در ذهنم بوجود آورد برخورد اتفاقی با یک محتوای مجازی بود. شخصی تازه به دوران رسیده‌ای که به عنوان هدیه یک ستاره در آسمان را به نام دوست دخترش به او هدیه داده بود. یک قاب نفیس که رویش اسم یک ستاره را به نام شخصی نوشته بودند! این قضیه برایم آن‌قدر پوچ خنده‌آور و تلخ بود که ایده نوشتن نمایشنامه‌ی درباره فروش انتزاعی آسمان را در ذهنم متبادر کرد. سعی کردم چهره‌ای از جامعه مصرف‌گرا و سرمایه‌داری را نشان دهم که انسان‌ها را به هر سمت‌وسویی که می‌خواهد می‌کشاند.
 ● بازیگران را چگونه انتخاب کردید؟ هدف خاصی از انتخاب بازیگر برای این نمایش داشتید؟
 ◀ تئاترهایی که با بودجه‌های پایین تهیه می‌شود احتیاج به همدلی بسیار دارد. برای من مهم بود که گروه یکدست باشد و هر عضوی کار را قلباً برای خودش بداند. من در این مورد بسیار خوش‌شانس بودم گروه بازیگری را علاوه بر توانمندی‌هایشان در بازی، بر این اساس انتخاب کردم. اصل اول همدلی بود و ارتباط بازیگران با متن و ایده‌های اجرایی. خوشبختانه توانستم با کمک هم کار را به خوبی پیش ببریم و نتیجه کار بسیار قابل قبول از کار درآمد.
 ● پیش‌بینی شما از بازخورد و استقبال مخاطبین از این نمایش چیست؟
 ◀ به دلیل فضای کم‌دی که کار دارد اجرا توانسته است با اقبال مختلف ارتباط برقرار کند و نکته‌ی جالب برایم این بود که افراد مختلف هر کدام با توجه به جهان‌بینی خود برداشت‌های متفاوتی از اجرا داشتند که اتفاقاً همگی بسیار به ایده کار نزدیک بود. از این جهت و در نتیجه‌ی بازخوردهای مثبتی که گرفتیم، کار برایم بسیار رضایت‌بخش بود.

آگهی صورت طبقه بندی رستوران

صورت طبقه بندی رستوران شرکت ورثکسته ساختمانی توسعه کالبد کهن تهیه و تنظیم گردیده و در دفتر اداره تعصیه امور ورثکستی استان قزوین به نشانی قزوین خیابان شهید باهنی (دانشگاه) جنب پارک الفدیر، دادگستری کل استان قزوین طبقه دوم موجود است. لذا اشخاص ذیعنف می‌توانند ضمن مراجعه به آدرس فوق و ملاحظه آن چنانچه اعتراضی به صورت مذکور داشته باشند ظرف مدت ۲۰ روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراضی خود را به شمه بازدهم دادگاه عمومی حقوقی شهرستان قزوین (دادگاه صادر کننده توقف ورثکستی) تقدیم نمایند. بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور تصمیم این اداره قطعی خواهد بود.

شرکت ورثکسته ساختمانی توسعه کالبد کهن
احمد بهبودی - معاون قضائی رئیس کل و رئیس اداره تعصیه امور ورثکستی استان قزوین

ردیف	نام شرکت	تاریخ ثبت	نوع فعالیت	محل فعالیت	وضعیت
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰