سلامت

بیماری قرن را شکست دهید

فاطمه زینلیان
باشگاه مخاطبان نسل فردا

شاید زمانی خیلی دورتر ترس غالب مردم از بیماری‌ها محدود می‌شد به طاعون، حصبه، سل و بیماری‌هایی این چنین که بیشتر حاصل عدم رعایت بهداشت در محیط خانوادگی و شخصی بودند. با گسترش علم و رعایت بهداشت و تولید واکسن‌های مناسب ریشه این بیماری‌ها سست شد و به‌مرور چیزی جز خاطره‌ای حزن‌انگیز و عبرت‌آموز از آن‌ها باقی نماند. این روند از بیماری‌های هول‌آور دوره به دوره تکرار و هر بار با کشف راهکار و درمان کنترل شدند. این نوشته قصد ندارد درباره بیماری‌های گذشته یا امراض کنونی که محققان به نیمه درمان آن رسیده‌اند و امید است به‌زودی ریشه‌کن بشوند، سخن بگوید؛ بلکه نیت این است که در این مبحث کوتاه بیماری‌ای را به چالش بکشیم که بیماری قرن نامیده می‌شود و حتی نام آن می‌تواند هراس‌انگیز باشد. این بیماری ماراتنی است که شخص شرکت‌کننده در آن هرگز به نقطه پایان نخواهد رسید؛ چون در حال حاضر داروی مؤثری ندارد.

فراموشی، نسیان، آلزایمر

بیماری قرن که در خود فراموشی، غوطه‌ور شدن در دنیایی محو و تاریک را که شاید بی‌شباهت به چاله‌های فضایی نباشد، همراه دارد، با بالا رفتن سن شروع‌شده و در ابتدای امر با حواس‌پرتی، فراموش کردن آدرس، فراموش کردن نام وسایل و افراد، سرگشتگی و... آغازشده، حافظه کوتاه‌مدت و پس‌از آن حافظه بلندمدت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از لحاظ پیشرفت بیماری در افراد مختلف متفاوت است و گاه فرد را در انجام دادن کارهای شخصی چون استحمام، دستشویی رفتن، غذا خوردن و حتی یادآوری خود در آینه و عکس‌ها هم دچار مشکل می‌سازد. این بیماری دو تا پنج درصد افراد مسن را در برمی‌گیرد و به نظر می‌رسد علت در فاسدشدن سلول‌های منطقه هیپوکامپ که معمولاً مقدار زیادی استیل کولین تولید می‌کنند، است.

علائم بیماری چگونه بروز می‌کند!؟

اختلال در حافظه، اختلال در انجام وظایف روزمره، گم کردن زمان و مکان، اختلال در گفتار و نوشتار، اختلال در قضاوت و تصمیم‌گیری.

آیا آلزایمر قابل پیشگیری است؟

تحقیقات نشان داده افرادی که تمرینات فکری مانند مطالعه و تفکر واقعی دارند کمتر به این بیماری دچار می‌شوند؛ همچنین بازی‌های فکری مانند جدول حل کردن، بازی سودوکو و شطرنج، تمرینات بدنی مانند حداقل ۳۰ دقیقه ورزش‌های سبک در طی روز، نوشیدن مایعات کافی برای آب‌رسانی به سلول‌های بدن به‌ویژه مغز، مصرف نکردن نوشیدنی‌های الکلی و سیگار نکشیدن و مراقبت در داروهای مصرفی مانند مسکن‌ها البته با نظر پزشک، می‌تواند مفید باشد. با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های C و E مثل توت‌فرنگی و بادام؛ منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی، گردو، روغن زیتون؛ میوه‌جات سرشار از فلاونوئیدها مانند سیب، گندم، زغال‌اخته و گریپ فروت و ادویه‌جات مفید مانند پودر کاری و زردچوبه آلزایمر را از خود دور کنیم

سخن پایانی: لطفاً برای لحظه‌ای هم که شده موبایل‌های خود را کنار بگذارید. کتاب بخوانید. هر کتابی که دوست دارید. شعر حفظ کنید. خود را از تلاوت قرآن ولو یک صفحه در روز محروم نکنید. مصرف نمک و شکر را به پایین‌ترین حد خود برسانید. ثابت‌شده نقش مخرب شکر کمتر از نمک نبوده و تأثیر غیرقابل کتمانی در بیماری فراموشی دارد. به گردش کردن بپردازید. از دوستان و فامیل کناره‌گیری نکرده و دیدار و احوال‌پرسی را محدود به محیط‌های مجازی یا تلگرام نکنید.

طراح حرفه‌ای شوید؛

جسارت در دکوراسیون

به خیال خیلی از ما طراحان داخلی آدم‌هایی هستند که یاد گرفته‌اند خیلی بهتر از ما وسایل خانه را باهم متناسب و هماهنگ بچینند. همیشه بر این باور هستیم که طراحان بیشتر از ما کتاب قوانین طراحی داخلی را خوانده و از بر کرده‌اند؛ درحالی که داستان کاملاً خلاف این قضیه است. ما کار طراحان داخلی را می‌پسندیم؛ برای اینکه آن‌ها به‌راحتی هر قانونی را زیر پا می‌گذارند؛ ولی فقط صدایش را درنمی‌آورند. درواقع طراحان داخلی هیچ قانون خاصی ندارند. آن‌ها فقط دنباله‌رو ذوق و سلیقه خودشان هستند و بی‌توجه به کتاب قانون‌هایی که ما در همه این سال‌ها درباره چیدمان خانه و زندگی‌مان تدارک دیده بودیم. اگر می‌خواهید مانند یک طراح حرفه‌ای خانه‌تان را زیبا کنید لازم است گاهی بی‌خیال قانون‌ها شوید و کمی جسارت به‌خرج دهید. نگران هم نباشید؛ هر قانونی یک روزی نقض می‌شود! با ما همراه باشید تا ده قانون نانوشته دکوراسیون داخلی را زیر پا بگذاریم:

قانون اول: جای کتابخانه در سالن غذاخوری نیست!

هیچ جای کتاب قانون‌های دکوراسیون داخلی نیامده که سالن غذاخوری خانه باید آرام‌ترین و دنج‌ترین فضا را به خودش اختصاص دهد. اگر تا امروز این مسئله در زمان طراحی‌ها باب بوده فقط به‌خاطر باور اشتباه یا موج خاصی بوده که در دورانی به‌راه افتاده است؛ وگرنه برخلاف تصور همه می‌توان اتاق غذاخوری را شلوغ هم جلوه داد؛ به‌عنوان مثال، قراردادن کتابخانه در سالن غذاخوری این روزها یکی از ترفندهایی است که طراحان مدرن به آن دست می‌زنند. پس بی‌خود و بی‌جهت دورتادور میز غذاخوری‌تان را خالی نکنید و اجازه دهید مهمان‌ها موقع غذاخوردن فرصتی برای کنجکاوی هم داشته باشند.

قانون دوم: هر اتاق نشیمن یک کاناپه می‌خواهد!

اینکه باید حتماً در اتاق نشیمن مبل راحتی وجود داشته باشد باز هم از آن قانون‌هایی است که اصلاً خط و ربطش معلوم نیست. هیچ لزومی ندارد که در هر اتاق نشیمنی یک یا دو کاناپه عریض و طویل وجود داشته باشد. درواقع در باور ما تا امروز مبل‌های نیم‌ست هم بدون کاناپه نبوده‌اند؛ درحالی که امروز در طراحی مدرن قانون نانوشته عجیب را کنار گذاشته‌اند و خیلی وقت‌ها به داشتن چهار مبل ساده راحت اکتفا می‌کنند. طراحان داخلی این روزها کاناپه‌ها را بیشتر در اتاق خواب یا کنار کتابخانه‌های شخصی جا می‌دهند. اگر هم خانه‌ها خیلی بزرگ باشند آن‌ها را به اتاق دیدن تلویزیون و محل دورهم‌نشینی آن‌ها منتقل می‌کنند.

قانون سوم: طرح و رنگ‌های شلوغ در خانه‌های کوچک ممنوع است!

خانه‌های امروز دیگر همه کوچک شده‌اند؛ اما این مسئله دلیل نمی‌شود که کسی دیگر سراغ ایده‌های ناب طراحی نرود و به‌خاطر یک قانون عجیب در طراحی داخلی کلی از زیبایی‌های خانه را کم کند. قانونی که می‌گفت در خانه‌های کوچک باید کمتر ریسک به خرج داد و از به‌کاربردن رنگ‌های برجسته و طرح‌های شلوغ خودداری کرد این روزها دیگر خریداری ندارد. پس هرقدر هم که خانه‌تان کوچک باشد باز هم می‌توانید طرح کاغذدیواری شلوغ برایش انتخاب کنید یا درودیوار آن را پر از رنگ و طراوت کنید. فقط این وسط یک ایراد کوچک هست؛ اینکه ممکن است شلوغی زود دلتان را بزند یا فضا آن‌قدر برایتان خسته‌کننده شود که دیگر مایل نباشید مدت زیادی در آن بمانید که البته این مشکل را هم می‌توان با انتخاب مناسب لوازم محیط درست کرد.

قانون چهارم: هر اتاقی یک فرش می‌خواهد!

باوری که در بین ما ایرانی‌ها رواج زیادی دارد این است که بعد از چیدن وسایل هر کدام از اتاق‌ها باید وسط هر فضای خالی یک قالی یا قالیچه پهن کنیم. فرقی هم برایمان ندارد که طراح ساختمان با چه زحمت و ظرافتی برای انتخاب نوع و جنس کف‌پوش‌ها وقت گذاشته است. سرامیک یا سنگ، لمینت یا پارکت فرقی ندارد؛ تا امروز قانون این بوده که اتاق باید با فرش پوشیده باشد؛ درحالی که دیگر این‌طور نیست. حالا طراحان داخلی دارند به‌سمت خداحافظی با فرش‌ها پیش می‌روند. به‌عقیده خیلی از این طراحان ترکیب سنگ و چوب روی کف خانه زیباترین نمایی است که می‌توان خلق کرد.

قانون پنجم: وسایل باید با هم هماهنگ باشند!

این روزها اگر به کارهای هر طراح معروفی نگاهی بیندازید، متوجه نکته عجیبی می‌شوید؛ اینکه دیگر در کارهای طراحان بزرگ خبری از ست‌بودن همه وسایل خانه باهم نیست. یک قانون قدیمی همیشه می‌گفت وسایل خانه باید از هر لحاظ مانند جنس، رنگ، استیل و... هماهنگ باشند؛ درحالی که دیگر این روزها کسی به این قانون توجهی ندارد. اگر مبل‌های چوبی بزرگی دارید، حتماً نباید یک میز چوبی جلویش قرار دهید. فرفورژه‌ها هم می‌توانند کارساز باشند یا اگر پرده‌هایتان آبی و راه‌راه هستند دیگر دلیلی ندارد که مبل‌ها را هم‌رنگ و هم‌طرح آن‌ها انتخاب کنید. این روزها زیبایی در ناهمگون‌بودن خلاصه شده است.

قانون ششم: هر دست مبل یک میز لازم دارد!

محال است به خانه‌ای وارد شوید و جلوی کاناپه بزرگی که در وسط هال و پذیرایی‌اش قرار گرفته یک میز چوبی بزرگ همراه چند عسلی نبینید. این تصویری است که قانون‌های طراحی قدیمی در خانه‌های ما شکل داده‌اند؛ اینکه باید جلوی هر دست مبل راحتی حتماً یک میز باشد؛ درحالی که این روزها دیگر خبری از این قانون عجیب نیست. این روزها یا دیگر جلوی کاناپه‌های روبه‌روی تلویزیون میزی نمی‌گذارند یا اگر به آن نیاز داشته باشند به یک صندلی عثمانی اکتفا می‌کنند. روی این صندلی‌های عثمانی که ما تا امروز به چشم مزاحم به آن‌ها نگاه می‌کردیم می‌توان یک سینی چوبی گذاشت و لوازم دم‌دستی را جا داد.

قانون هفتم: وسایل چوبی همه قهوه‌ای هستند!

معلوم نیست از آن لحظه‌ای که بشر ساخت وسایل چوبی را آغاز کرد چه کسی این قانون را هم سر زبان‌ها انداخت که چوب باید رنگ خودش را داشته باشد؛ اینکه باید قهوه‌ای باشد، حالا در هر طیف و درجه‌ای. این باور سالیان سال است که بین مردم رایج شده؛ طوری که همه به یک‌دست مبل و صندلی چوبی زرد یا آبی‌رنگ مدت‌ها خیره می‌مانند یا وقتی کسی صحبت از داشتن یک تخت و کمد قرمز رنگ می‌کند انگار که از سیاره‌ای دیگر آمده است؛ درحالی که این روزها خیلی از طراحان برای متفاوت جلوه‌دادن کارهایشان سراغ رنگ‌ها می‌روند؛ آن‌هم پاشیدن رنگ روی چوب‌هایی که ما همیشه به قهوه‌ای دیدن آن‌ها عادت کرده‌ایم.

قانون هشتم: خانه کوچک باید لوازم کوچک داشته باشد!

کوچک‌ترین اتاق‌ها در خانه‌های ما همیشه کوچک‌ترین وسایل را داشته‌اند. بیشتر ترجیح می‌دهیم برای یک خانه با فضای کوچک همه وسایل را داشته باشیم؛ اما در حد و اندازه‌هایی کوچک؛ به‌عنوان مثال، هیچ‌وقت در خانه بی‌خیال میز ناهارخوری نمی‌شویم که به‌جایش یک‌دست مبل راحت بزرگ داشته باشیم. ما هر دودست را می‌خریم؛ اما کوچک و تقریباً بی‌استفاده. این درحالی است که به‌عقیده کارشناسان هر اتاق کوچکی با وسایل کوچک، از چیزی که هست کوچک‌تر هم به‌نظر می‌رسد. پس ترس به خودتان راه ندهید و همین امروز برای اتاق خوابتان یک تخت بزرگ با پشتی چوبی مجلل انتخاب کنید؛ آن‌وقت به تفاوت‌ها پی می‌برید.

قانون نهم: نقاشی بچه‌ها روی یخچال نصب شود!

نقاشی بچه‌ها را کمی جدی بگیرید؛ البته نه از لحاظ روان‌شناختی و این حرف‌ها. نقاشی بچه‌ها می‌تواند یکی از مهم‌ترین و زیباترین وسایل تزئینی خانه‌تان باشد؛ به‌طوری که حتی جای تابلوهای گران‌قیمت هنری را در خانه بگیرد. قانون نانوشته‌ای تا امروز می‌گفت نقاشی بچه‌ها فقط برای چسباندن روی در یخچال است یا روی درودیوار اتاق خودشان؛ درحالی که این روزها طراحان داخلی از کوچک‌ترین خط‌خطی‌های خردسالان خانه برای زیباتر کردن فضا استفاده می‌کنند. فقط کافی است یکی از بهترین‌های آن‌ها را یک قاب چوبی ساده بگیرید و جلوی دید نصب کنید. قاب‌های رنگی ساده با زمینه سفید نقاشی بچه‌ها جریان انرژی زیادی به خانه می‌دهند.

قانون دهم: کاغذدیواری مخصوص دیوار است: نه سقف

کاغذدیواری فقط مخصوص دیوارهای خانه نیست. بیایید به کاغذکردن سقف خانه هم فکر کنید. این روزها بین طراحان داخلی رنگ‌کردن سقف‌ها متفاوت از رنگ سفید همیشگی رواج زیادی پیدا کرده است؛ اما اینکه کسی بخواهد سقف خانه را کاغذدیواری کند کمی جسارت می‌خواهد. برای اینکه در کتاب قانون دکوراسیون سقف‌ها همیشه یا سفید و نباتی بوده‌اند یا حداکثر به رنگ نیلی و صورتی و... اما اینکه سقف خانه‌ای گل‌دار باشد با طرح و نقشه‌ای متفاوت، کاری است که فقط از یک قانون‌گریز جسور برمی‌آید.

پیشنهاد سرآشپز برای آخر هفته

مرغ حلقه‌ای؛ غذایی لذیذ

مواد لازم برای مرغ حلقه‌ای:

آرد سفید: ۳۰۰ گرم (سه پیمانه)، خامه: سه قاشق سوپ‌خوری، نمک: ۲/۱ قاشق مرباخوری، گشنیز خردشده یا خشک: دو تا سه قاشق سوپ‌خوری، آب: ۳۰۰ میلی‌لیتر (دو پیمانه)، ماءالشعیر: ۴/۱ پیمانه، مرغ پخته خردشده: یک عدد سینه، زرشک: سه تا چهار قاشق سوپ‌خوری، نمک و فلفل: به میزان لازم، آب‌لیمو: به دلخواه، پنیر پیتزا: به‌دلخواه، پیاز درشت: یک عدد، روغن: جهت سرخ کردن.

طرز تهیه مرغ حلقه‌ای:

ابتدا آرد و نمک و خامه و گشنیز و ماءالشعیر را باهم مخلوط و آب را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر لطیفی به‌دست بیاید و به دست نچسبد. خمیر را در نایلون گذاشته و به مدت پانزده تا بیست دقیقه استراحت دهید.

پیاز را خرد و سرخ کنید. سینه مرغ خردشده و فلفل دلمه را به پیاز اضافه و با نمک و فلفل تفت دهید؛ سپس زرشک را اضافه و مخلوط کنید. در پایان آب‌لیمو و پنیر را اضافه و بعد از پختن اجازه دهید مواد سرد شوند.

خمیر را به هشت قسمت تقسیم و هر قسمت را به‌صورت مستطیل (خیلی نازک) پهن کنید و مقداری از مواد را روی خمیر بچینید (از هر طرف یک سانت فاصله داشته باشد) و به‌صورت رولت بپیچانید؛ بعد دوسر رولت را به هم وصل کرده و فشار دهید (می‌توانید دستتان را کمی خیس کنید) و دو طرف آن را در روغن سرخ کنید.

هرچقدر خمیر را نازک‌تر صاف کنید حلقه‌های تردتری را خواهید داشت. این غذا را بهتر است با سس قرمز میل کنید.

گفت‌وگوی نسل فردا با حسین جلالی
دکترای تغذیه و رژیم‌درمانی؛

عسل و این همه خاصیت

روژیناخدارحمی روزبهانی
نسل فردا

همه ما تا حدودی با خواص گوناگون عسل آشنا هستیم؛ اما در این گفت‌وگو سعی بر آن شده تا با خواصی مافوق آنچه تصور می‌کنیم آشنا شویم؛ به همین جهت دکتر حسین جلالی توضیحاتی ارائه دادند که در ادامه می‌خوانیم:

آیا از عسل در درمان تب و سرماخوردگی هم می‌توان بهره جست؟

از دیرباز تاکنون عسل به‌عنوان درمان همه‌جانبه بدن مورد توجه بوده است. یک لیوان آب گرم مخلوط با عسل و مقدار کم آب‌لیموی تازه یا یک لیوان شیر گرم مخلوط با عسل برای درمان بیماران مبتلا به سرماخوردگی سودمند است. امام کاظم (ع) می‌فرماید: عسل را با سیاه‌دانه بیامیزید و بگذارید فرد تب‌دار از این مخلوط لذیذ سه انگشت به‌دهان گذارد. رنج تب از جانش فرو خواهد ریخت. از دیرباز و زمان بقراط، بزرگ‌ترین پزشک قدیمی یونانی عسل را به‌عنوان تب بر می‌شناخته‌اند. اسیدهای آلی در عسل توانایی و نیروی ویژه‌ای برای تب بری دارند. سفارش شده است پنج تا ده قاشق غذاخوری در چند وعده به تب‌دار داده شود. امروزه از عسل به‌عنوان تنها داروی پیشگیری از تب یونجه نام می‌برند. امام رضا(ع) فرموده است: مداومت در خوردن عسل هر بامداد زمستان از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. عسل ضد رطوبت است؛ به‌خصوص رطوبت بدن را به خود جذب می‌کند. کسی که می‌خواهد در زمستان زکام نشود باید روزی سه قاشق غذاخوری عسل بخورد؛ مشروط به اینکه نسبت به آن آلرژی (حساسیت) نداشته باشد. در درمان سینوزیت و به‌منظور پاک کردن مخاط بینی موم عسل (عسل با موم) را به مدت یک ربع جویده و تفاله آن را دور بیندازید.

عسل در درمان آنفلوآنزا تأثیر دارد؟

بله. مخلوط بومادران دم کرده (بیست گرم در نیم لیتر آب) با عسل در درمان آنفلوآنزا بسیار مفید است؛ همچنین گیاه آقطی دم کرده (یاس کبود) با عسل برای بیمارانی که از تب آنفلوآنزا و رماتیسم مفصلی رنج می‌برند بسیار نافع بوده و معرق مؤثری است.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری از گیاه مذکور را در یک لیوان آب جوش دم کرده و پس از صاف کردن با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط و روزانه پنج قاشق غذاخوری به فاصله میل کنید.

عسل برای بی‌اشتهایی هم کاربرد دارد؟

بله. دو قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب باران نیسان مخلوط کرده و بنوشید. ساقه خشک و گل‌دار پونه کوهی را در یک لیتر آب دم کرده و پس از صاف کردن با عسل شیرین کرده و روزی دو فنجان به فاصله بنوشید.

-شربت عسل (عسل محلول در آب) مخلوط با کمی آب‌لیمو در تابستان برای رفع عطش سودمند است و عطش بیماران تب‌دار را فرومی‌نشاند.

- ۶۰ گرم سکنجبین عسلی را در صد گرم آب مخلوط کرده و بنوشید.

طرز تهیه: ۵۰۰ گرم سرکه سفید را با دو کیلو عسل می‌پزند تا به قوام شربت درآید.

برای افراد چاق یا لاغر چه توصیه‌ای دارید؟

جهت چاقی: کوبیده مغز بادام یا گردو را با عسل مخلوط و میل کنید. تغذیه آن هرروز صبح همراه با صبحانه فوق‌العاده مقوی است و بدن را فربه می‌سازد.

رفع خستگی روزانه (ضعف مفرط) با عسل: بیست تا ۳۰ گرم ساقه گل‌دار آویشن را در یک لیتر آب دم کرده و پس از صاف کردن با عسل شیرین کنید و روزی چهار الی پنج فنجان به فاصله بنوشید. در درمان خستگی بسیار مفید است و خواب آرامی به شما می‌بخشد.

جهت لاغری: -هرروز یک یا دو لیوان شیر با عسل علاوه بر غذاهای روزانه میل کنید.

-صبح و ظهر و شب با هر وعده غذا یک‌سوم قاشق چای‌خوری پودر زنیان همراه با عسل میل کنید.

- پنج الی شش گرم افسنطین را در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن مخلوط با عسل یک استکان قبل از ناهار و شام میل کنید، درمان لاغری است.

آیا در بیماری‌های گوارشی هم تأثیر دارد؟

بقراط حکیم خوردن کلم پخته با عسل را در رفع قولنج مؤثر می‌داند؛ همچنین می‌توانید یک قاشق مرباخوری پودر ریحان را در نصف لیوان آب دم کرده و پس از صاف کردن با عسل میل کنید، در درمان سردرد هم مؤثر است. ده الی ۴۰ گرم گل‌بهار نارنج یا پرتقال را در یک لیتر آب دم کنید و پس از صاف کردن مخلوط با عسل دو الی سه فنجان به فاصله بنوشید؛ همچنین خوردن بیست گرم آب ترب مخلوط با عسل دفع‌کننده تمام سردی‌هاست و حتی کلیه سموم را برطرف می‌سازد.

نکته

اگر می‌خواهید چاق شوید، بخوانید

زهرا مخزونیه
نسل فردا

این روزها دختران و پسران زیادی را می‌بینیم که خلاف افراد چاق که به دنبال کاهش وزن هستند، در جست‌وجوی راهی هستند تا یک کیلوگرم به وزنشان افزوده شود و به وزن استاندارد خود نزدیک شوند. این گروه از مردم به دلایل مختلفی دچار لاغری می‌شوند که از میان آن‌ها می‌توان به رژیم بدغذایی، بی‌اشتهایی عصبی و اختلال‌های گوارشی اشاره کرد. در اینجا به راهکارهایی که موجب اضافه‌وزن می‌شوند اشاره می‌کنیم که عبارت‌اند از:

اول: استفاده از مواد نشاسته‌ای و خوردن نان خامه‌ای روی غذای چرب.

دوم: استعمال عطرهای موافق.

سوم: خوردن غذاهایی که از آن خون خوب تولید می‌شود؛ از قبیل خوردن یونجه با شکر و مداومت با آن.

چهارم: خوردن گوشت بره بریان کرده و حلیم و نخود، آب‌گوشت کبک و مرغ و گوشت بزغاله، شیر، ماست، دوغ تازه، نان و انگور سفید (انگور را روی غذای گوشتی چرب نخورند، ناشتا میل کنند).

پنجم: استحمام یک روز در میان، بدن را چاق می‌کند و رافع بلغم و صفرا هم است. با معده خالی و پر هم حمام رفتن مضر است. باید اندک چیزی در معده باشد و از آب سرد خارج شدن درد بدن را زایل و اعصاب را تقویت می‌کند.

ششم: پنیر با مغز گردو بدن را فربه و پوست را لطیف و نرم و معده را تقویت می‌کند.

هفتم: چهار عمل است که قلب را شادمان و جسم را فربه می‌سازد: ۱. استشمام بوی خوش؛ ۲. پوشیدن لباس نو نرم از کتان در زمستان و در تابستان کتان شسته شده؛ ۳. نوشیدن عسل که معده را سبک می‌سازد و به پوست بدن و قلب شادابی می‌بخشد؛ ۴. خوردن خربزه شیرین به‌شرط اینکه در آن روز از خوردن نمک خودداری کنید.

برخلاف باور عمومی که ورزش کردن سبب لاغر شدن لاغرها می‌شود، برعکس باعث افزایش اشتها نیز می‌شود. افراد لاغر باید در روز ۴۵ دقیقه پیاده‌روی سریع با ورزش‌های سنگین انجام دهند.

مهارت

به چالش نظافت‌های پردردسر پایان دهید

تمیز کردن یکی از فعالیت‌هایی است که همواره به‌صورت روزانه آن را انجام می‌دهیم؛ غافل از آنکه در بسیاری از موارد در نحوه خانه‌داری ما اشتباهاتی اساسی وجود دارد که روند فعالیت ما را دچار مشکل می‌کند و زمان فعالیت را طولانی‌تر می‌سازد؛ به همین منظور، چند اشتباه رایج در خانه‌داری را با شما در میان می‌گذاریم تا به چالش نظافت‌های پردردسر و خسته‌کننده پایان دهیم. با ما همراه باشید.

استفاده از تمیزکننده‌های خانگی

درست است که در بسیاری از فعالیت‌های نظافتی استفاده از تمیزکننده‌های خانگی و شوینده‌های دست‌ساز، راه‌حل شگفت‌انگیزی محسوب می‌شود، اما در موارد بسیاری این فرمول‌های خانگی به‌درستی عمل نمی‌کنند و نیاز است که از شوینده‌های صنعتی استفاده کنید؛ بنابراین هم در مدت‌زمان نظافت و هم در هزینه‌های شما اسراف صورت می‌گیرد.

استفاده از ماهوت پاک‌کن برای گردگیری

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در خانه‌داری استفاده از ماهوت پاک‌کن‌ها برای گردگیری است. ماهوت پاک‌کن‌ها فقط گردوغبار و آلودگی را از سطحی به سطح دیگر انتقال می‌دهند؛ بنابراین استفاده مجدد از آن‌ها را فراموش کنید و دستمال‌های میکروفایبر را جایگزین آن‌ها کنید.

شست‌وشوی پنجره‌ها در روز آفتابی

شاید شست‌وشوی پنجره‌ها در روز آفتابی روش معقولانه‌ای برای خانه‌داری به نظر برسد، اما باید بگوییم که گرمای خورشید سبب خشک شدن مواد شوینده و باقی ماندن آثار پاک‌کننده‌ها روی شیشه‌ها می‌شود؛ پس برای شست‌وشوی پنجره‌ها بهتر است روز ابری یا حوالی شب را در نظر بگیرید.

پوشیدن کفش در بیرون خانه

یکی از ساده‌ترین روش‌های خانه‌داری که می‌توانید با کمک آن سبب کاهش میزان آلودگی و گردوغبار موجود در فضای خانه خود شوید پوشیدن کفش‌ها و نگهداری از آن‌ها در فضای بیرونی خانه‌تان است. با این کار مانع از نفوذ آلودگی به فضای خانه خود می‌شوید.

تمیز کردن نقاط دور از دسترس

هنگام جارو کردن فضای خانه معمولاً تمیز کردن نقاط دور از دسترس مانند گوشه‌های دیوار، زیر مبل‌ها و... فراموش می‌شود؛ اما توجه داشته باشید که در حین نظافت، تمام بخش‌های خانه خود را تمیز کنید تا آلودگی به بخش‌های دیگر خانه شما انتقال پیدا نکند. تمیز کردن جاروبرقی پیش از نظافت را فراموش نکنید.

تمیز کردن کاشی‌ها

در تمیز کردن کاشی‌ها اجازه دهید مواد پاک‌کننده دست‌کم یک ربع روی سطح کاشی‌ها باقی بمانند تا لکه‌ها به‌اصطلاح خیس خورده و سپس اقدام به شست‌وشوی آن‌ها کنید تا راحت و در مدت‌زمان کوتاه‌تری تمیز شوند.

استفاده از هواکش حمام

ساده‌ترین راه‌حل برای تمیز کردن حمام، استفاده از هواکش آن است. بعد از شست‌وشوی خود به مدت پانزده تا بیست دقیقه هواکش حمامتان را روشن بگذارید تا رطوبت موجود در حمام را از بین ببرید و از ایجاد کپک‌های احتمالی در حمام جلوگیری کند.