

درمان سردی بدن با طب سنتی



امیرمقدم

نوعی بیماری شایع به نام «پدیده ریوند» وجود دارد که بر اثر آن عروق خونی در قسمت های انتهایی بدن مانند دست و پاها در برخورد با سرما و اضطراب، بی حس و سرد می شوند و حتی تغییر رنگ می دهند. این اتفاق علت های زیاد دیگری هم دارد که می توان آن ها را به دو دسته کلی تقسیم کرد.

دلایل با شیوع بیشتر

اضطراب و نگرانی
استعمال دخانیات
قاعدگی
کم خونی
مصرف برخی داروها
تیر و تید
دیابت
کمبود انواع ویتامین ها

دلایل با شیوع کمتر

بیماری شریان های محیطی

لویوس

علت سردی بدن هر چه باشد، می توان با تدابیری از آن پیشگیری یا حتی درمانش کرد. برای این منظور توصیه می شود:

- فعالیت های بدنی روزانه تان را بیشتر کنید. این کار سبب افزایش خون رسانی به اندام ها و کاهش سردی می شود. فعالیت یا ورزش باید در حدی باشد که ضربان قلب بالا برود، بدن به تعریق بیفتد، تنفس تند و پشت و کف دست ها و پاها گرم شود.
- از روغن مالی غافل نشوید. دست ها و پاها از مچ دست تا نوک انگشتان را باید با روغن هایی مانند زیتون، کنجد و سیاه دانه دوبار در روز ماساژ داد و گرم کرد.
- انتهای دست و پاها را به ویژه هنگام قرار گرفتن در معرض هوای سرد کاملاً بپوشانید.
- از غذاهایی که در بدن تولید گرما و رطوبت می کنند، بیشتر استفاده کنید، مانند گوشت گوسفند، نان برشته سیوس دار، شربت سکنجبین ملس، فرنی، حریره بادام و شیر انگور.

نکته روز

سشوار با باد گرم ممنوع!



ابراهیمی: هوای گرم سشوار بر روی موهای سر باعث کم آبی و شکستگی ساقه مو می شود. بهترین حالت برای به حداقل رساندن آسیب ناشی از سشوار، استفاده از باد خنک و دورتر نگه داشتن آن از موهاست.

باور عمومی بر این است که خشک کردن مو به روش طبیعی، بدون استفاده از سشوار می تواند باعث تقویت و سالم ماندن تار موها شود. اما یک نکته قابل توجه در این باره وجود دارد، هر چه مو مدت بیشتری خیس بماند، احتمال آسیب پذیری آن نیز بیشتر خواهد بود.

نتایج تحقیقات علمی نشان می دهد استفاده از سشوار با باد گرم، آسیب جدی به سطح ولایه بیرونی تارهای مو وارد می کند. همچنین شست و شوی مو با آب گرم و شامپو باعث باز شدن کوتیکول ها می شود و موها را مستعد اصطکاک می کند. اصطکاک ها مانند تماس مو با لباس یا بالش به مرور می تواند منجر به تخریب مو و ایجاد مو خوره شود.

توصیه می شود قبل از استفاده از سشوار، با استفاده از حوله، ۷۰ درصد خیسگی موها را بگیرد تا لازم نباشد باد سشوار را زمان طولانی تری روی موها تحمل کنید.

تیک سلامتی

این میوه ها از دیابت جلوگیری می کنند



نتایج یک پژوهش نشان می دهد افرادی که روزانه دو وعده سیب و گلابی می خورند، ۳۶ درصد کمتر از افرادی که کمتر از نیمی از آن را مصرف می کنند، به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. همچنین این محققان دریافتند که مصرف تیک یک وعده از این میوه ها در هفته هم می تواند این خطر را تا ۳ درصد کم کند. سیب و گلابی سرشار از فیبر هستند و منبع بسیار خوبی هم برای پتاسیم و ویتامین C محسوب می شوند.

منابع: سلامت نیوز

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

جهانی پایدار با مشارکت فراگیر معلولان

درباره استفاده از ظرفیت معلولان و مشارکت آن ها در رشد و توسعه جامعه

مترجم: عادل نجفی | در حالی که سی و دومین سالروز جهانی گرامیداشت معلولان رسیدیم که برآوردهای سازمان جهانی بهداشت حاکی از افزایش جمعیت این افراد به یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان است. به عبارت دیگر ۱۶ درصد از جمعیت کره زمین با نوع شدیدی از ناتوانی جسمی - حرکتی یا هرگونه دشواری دیگر در تعامل با جهان بیرون به زندگی ادامه می دهند. زندگی توان یابان به دلیل دشواری هایی که در مسیر زندگی با آن روبه رو می شوند، به ویژه در مناطق کمتر توسعه یافته تا ۲۰ سال زودتر از دیگران به پایان می رسد. مشکلات توان یابان البته محدود به چالش های برقراری ارتباط با دیگران نیست و آن ها دو برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی، آسم، دیابت، سکته قلبی، اضافه وزن یا مشکلات دهان و دندان هستند. آنچه می خوانید درباره کشورهایی است که سازمان ملل به عنوان الگوهای نمونه از آن ها یاد کرده است. کشورهایی که در حوزه بستر سازی و فراهم کردن امکانات رفاهی برای قشر معلول موفق عمل کرده اند.

ایتالیا: شمولیت با ابزار قانون

ایتالیایی ها در سال ۲۰۰۹ یعنی ۱۰ سال پس از قطعنامه سازمان ملل روز جهانی توان یابان را به صورت قانونی تصویب کردند و از آن روز تا کنون پویش های آگاه سازی عمومی و برنامه های فرهنگی متنوعی را تدارک دیده اند. آن ها به عنوان یکی از مقاصد مشهور گردشگری به طور خاص روی گردشگری معلولان متمرکز شدند و تلاش دارند تا چالش های دسترسی گردشگران به جاذبه های تاریخی و فضاهای عمومی را به حد اقل برسانند. آن ها البته حوزه آموزش و اشتغال را فراموش نکردند و ابتکاراتی مانند تلفیق دانش آموزان معمولی و معلول در مدارس عمومی را به اجرا گذاشتند و با مصوبات قانونی کارفرماها را الزام به ایجاد شرایطی کردند که افراد معلول نیز بتوانند در مناصب مختلف کاری مشغول به کار شوند.

روسیه: پرکردن فاصله ها

روز جهانی معلولان برای روس ها فرصتی است تا زیرساخت های دسترسی پذیری به خدمات عمومی مانند حمل و نقل یا خدمات درمانی را بهبود بخشند. برای نمونه در این کشور در قالب برنامه ای با عنوان «محیط قابل دسترسی» متولیان مراکز درمانی موظف هستند امکان تردد افراد توان یاب بدون نیاز به کمک دیگران را تضمین کنند.

ژاپن: شمولیت با ابزار فناوری

ژاپنی ها سوم دسامبر با معرفی آخرین فناوری ها و دستاوردهای علمی برای بهبود کیفیت زندگی افراد توان یاب گرامی می دارند؛ از اسکلت های رباتیک گرفته تا ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی برای تسهیل برقراری ارتباطات میان توان یابان و دیگران. هر چند ژاپن یکی از اعضای فعال سازمان ملل در زمینه معرفی راهکارهای مدیریت محیط های شهری عاری از مانع برای دسترسی راحت همگانی است، اما همچنان در زمینه ایجاد فرصت های شغلی برابر با مشکلات زیادی روبه روست.

کره جنوبی: جایگزینی فرهنگ با قانون

کره ای ها روز جهانی معلولان را با برگزاری رویدادهای متنوع فرهنگی و تلاش برای شکستن کلیشه های ذهنی درباره این افراد سپری می کنند. آن ها برای غلبه بر فرهنگ منازعه، قانون «منع تبعیض علیه معلولان» را به تصویب رساندند که رفتار برابر شغلی، آموزشی و خدمات عمومی را رصد می کند. آن ها همچنین در این روز بر جنبه های روحی و روانی زندگی توان یابان تمرکز می کنند چرا که جامعه کره به صورت سنتی چنین مسائلی را نادیده می گیرد.

تیم سازی

تعامل و همکاری زمانی رشد می کند که نقاط قوت همه شناخته و مورد استفاده قرار گیرد. مدیران باید بر مهارت ها و استعداد های کارکنان دارای توانایی های خاص تمرکز کنند و وظایفی را که با توانایی های آن ها هم خوانی دارد، محول کنند. تمرینات تیم سازی می تواند رفاقت را تقویت کند و تعصب ناخود آگاه را کاهش دهد. ایجاد محیطی که در آن همه کارکنان احساس ارزشمندی و قدرت برای مشارکت داشته باشند ضروری است.

تقویت نقش رهبری توان یابان برای آینده پایدار و همه شمول

سازمان ملل در سال جاری میلادی و در روز جهانی معلولان یک گام به جلو برداشته و همراه با شعار «جنبش جهانی حقوق توان یابان» خواستار ایفای نقش رهبری این افراد شده است. جنبش جهانی حقوق معلولان بر این باور است که بدون حضور آن ها در مناصب مختلف اداری و مراکز تصمیم گیری، اتفاقی برای آن ها رخ نمی دهد. سازمان ملل تحقق این شعار را مستلزم مشارکت و فعالیت هر چه بیشتر توان یابان می داند و از آن ها می خواهد که به طور فعال برای آن تلاش کنند.

شفافیت

سازمان ها باید سیاست های روشنی را اتخاذ کنند که شامل دربرگیرندگی و رفع تبعیض باشد. این سیاست ها شامل تسهیلات، سازوکارهای رسیدگی به شکایات و برنامه های راهنمایی و کمک به کارمندان معلول است. سیاست های شفاف نه تنها عدالت را تضمین می کند، بلکه روحیه و بهره وری گروهی را نیز افزایش می دهد.

معلولان در جهان پیرامون ما

مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۳، سوم دسامبر را به عنوان روز جهانی معلولان نام گذاری کرد تا توجه عمومی از رسانه ها تا سیاست گذاران و فعالان اقتصادی را به سوی این گروه از جوامع بشری بیشتر جلب کند. افزایش آگاهی جهانی نسبت به نیازها و ویژگی های این افراد موجب شد تا دولت ها، سازمان های مردم نهاد و کسب و کارها به اتخاذ سیاست هایی روی بیاورند که فراگیری و دسترسی پذیری خدمات را برای افراد با نیازهای ویژه نیز ممکن کند.

همکار توان یاب من

فرا تر از نام گذاری و اختصاص روزهای جهانی به موضوعات خاص، اقدامات عملی هستند که می توانند به ما برای ایجاد جامعه ای برابر و زندگی بهتر برای همگان کمک کنند. فضا های اداری، شرکت ها، کارخانجات و به طور کلی آنچه به عنوان فضا های کاری می شناسیم، از ظرفیت های مهمی هستند که برای همراهی معلولان به شدت نیازمند همکاری، همراهی و راهبردهای عملیاتی می باشند.

آگاهی و ایجاد حساسیت

همکاری در محل کار با آگاهی آغاز می شود. کارکنان و مدیران باید در مورد چالش های متنوعی که همکاران دارای نیازهای ویژه با آن روبه رو هستند، آموزش ببینند. برنامه های آموزشی حساسیت زایی می تواند به حذف باورهای نادرست و تقویت احترام متقابل کمک کند. شویق کارمندان معلول به گفت و گو، اجازه می دهد تا نیازها و ترجیح خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و محیط حمایتی تری ایجاد کنند.

تطبیق فضاهای کاری

اطمینان از دسترسی پذیری باید به عنوان یک امر اساسی پذیرفته شود. این امر می تواند شامل ارائه فناوری های کمکی، میلمان ارگونومیک و ترتیبات کاری انعطاف پذیر باشد. کارفرمایان باید نسبت به ایجاد دسترسی های دیجیتال نیز آگاه باشند، مانند صفحه خوان ها برای کارمندان کم بینا یا زیرنویس برای محتوای ویدئویی. انطباق فضای کاری فیزیکی و مجازی پیام حمایتی قوی به کارکنان توان یاب ارسال می کند.