

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نمود.

پاسخ به سؤالاتی درباره
بی‌خوابی و غذای کمکی کودکان

دکتر ایرج حق‌شناس

فوق تخصص بیماری‌های نوزادان

● **کودک ۲ ماهه‌ام معده اش کم کار می‌کند. (هر ۳ یا ۴ روز یک‌بار) داروی پزشک هم مصرف کرده‌ام اما فایده‌ای نداشته‌است؟ علت آن می‌تواند تعداد کم دفعات شیر خوردن باشد ولی چون وزن شیر خوار را ذکر نکرده‌اید نمی‌توان اظهار نظر کرد.**

● **نوزاد من بی‌خواب است و شب‌ها اذیت می‌کند. شما چه پیشنهاد می‌کنید؟**
از قرار دادن نوزاد در نزدیکی پنجره و بخاری جلوگیری کنید. از گرم نگه داشتن بیش از حد نوزاد با لباس خودداری شود و لباس نوزاد اطوری تعبیه کنید که عرق نکند. بهترین دمای بدن نوزاد در زیر بغل ۳۶/۵ و بهترین دمای اتاق برای نوزاد ۲۴ تا ۲۵ درجه است. دمای اتاق برای نوزاد زیر ۲ کیلوگرم ۲۶ تا ۲۷ درجه است. از تشک و کیسه خواب پشم شیشه به علت گرم کردن بیش از حد نوزاد و حساسیت زای بدن کمتر استفاده شود. در هوای مناسب نوزاد احتیاج به کلاه و جوراب و لباس سراسری ندارد.

● **آیا غذاهای کمکی موجود در بازار برای رشد کودکان موثر است؟**
به طور میانگین وزن شیرخوار در یک سالگی باید سه برابر وزنش در هنگام تولد باشد و به همین منظور هیچ نوع غذای کمکی موجود در بازار توصیه نمی‌شود و به شما پیشنهاد می‌کنم غذای کودک را تازه و در منزل تهیه کنید.

دانشتنی‌ها

ضرورت اصلاح وزن زنان قبل از بارداری

مادران باردار چاق در معرض ابتلا به بیماری‌های دیگری همچون دیابت بارداری و مسمومیت بارداری ناشی از فشار خون بالا هستند به طوری که فشار خون بالاتر باردار می‌تواند به مرگ مادر منجر شود. بنابراین پیشگیری از چاقی در زنان باردار و درمان آن بسیار ضرورت دارد. افرون بر آن افرادی که گرفتار بیماری چاقی هستند از اختلالات و آپنه خواب نیز رنج می‌برند که این موضوع در باردار می‌تشدید می‌شود و می‌تواند عوارضی را برای مادر باردار و جنین به همراه داشته باشد. به همین دلیل متخصصان زنان و زایمان تاکید می‌کنند، زنان چاقی که قصد بارداری دارند باید حتماً قبل از بارداری از مشاوره های لازم بهره‌مند شوند و وزن آن‌ها بسته به سن و میزان چاقی شان بر اساس BMI یا توده بدنی اصلاح شود که این اصلاح در برخی از افراد تنها با رژیم غذایی یا ورزش و در برخی از افراد در صورتی که چاقی آن‌ها از نوع مرضی باشد با عمل جراحی چاقی درمان و کنترل می‌شود.

بازار داغ شایعات ماسک‌های جراحی

سمت‌رنگی ماسک باید به کدام طرف باشد؟

بخش سفید ماسک از موادی ساخته شده است که بتواند رطوبت را به خود جذب کند و شما راحت تر نفس بکشید

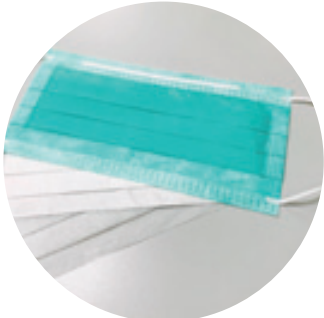
بهداشت

شیوا رضایی روزنامه نگار

شاید این روزها هم شما پیام‌هایی درباره روش درست استفاده از ماسک در فضای مجازی دیده باشید، پیام‌هایی که می‌گویند وقتی شما سالم هستید، باید طرف سفید ماسک به سمت بیرون باشد و وقتی بیمار می‌شوید، طرف آبی باید به سمت بیرون باشد. اما آیا این حرف‌ها درست است؟ و این که در زمان استفاده از ماسک، جدای از توجه به سمت رنگی آن، به چه نکات دیگری باید توجه کنیم؟ ماسک‌های معروف به ماسک‌های جراحی، به صورت معمول از سه لایه درست شده‌اند.

لایه رنگی

اغلب آبی رنگ است اما گاهی به رنگ زرد یا رنگ‌های دیگر هم دیده می‌شود. اگر رنگی نباشد، نام تولیدکننده روی این لایه نقش بسته است تا این لایه از سمت دیگر قابل شناسایی باشد. **مهم‌ترین کاربرد این لایه:** این لایه مانع اصلی بر سر راه عبور رطوبت و ذرات از ماسک است. **لایه سفید:** این لایه به صورت معمول در تمام مدل‌ها سفید رنگ یا به رنگی روشن‌تر از لایه رنگی است. **مهم‌ترین کاربرد این لایه:** این لایه وظیفه جذب رطوبت را بر عهده دارد. **یک راه استفاده از ماسک یا ۲ راه؟** برخلاف پیام‌های رد و بدل شده در فضای مجازی، تنها یک راه درست برای استفاده از ماسک وجود دارد. روش درست این است که طرف رنگی ماسک به سمت بیرون باشد و بخش سفید به سمت صورت شما باشد. اما چرا؟ و این که آیا اگر بخش رنگی به سمت داخل باشد، ماسک کارایی خود را از دست خواهد داد؟ قرار گرفتن بخش رنگی به سمت بیرون و در نتیجه قرار گرفتن بخش سفید ماسک روی صورت، ارتباطی با کارایی ماسک



سواد سلامت

کاربرد «دی‌اکسید تیتانیوم» در غذا

دی‌اکسید تیتانیوم یکی از پر استفاده‌ترین رنگدانه‌های غذایی است زیرا به دلیل خواص انتشار نور، مقدار کمی از دی‌اکسید تیتانیوم برای افزایش سفیدی به برخی غذاها اضافه می‌شود. دی‌اکسید تیتانیوم پودری بی‌بو است که برای تقویت رنگ سفید یا از بین بردن کدری غذاها و محصولات از جمله پودر شیر قهوه، آبنبات‌ها، محصولات ضد آفتاب و خمیر دندان‌ها استفاده می‌شود. از دی‌اکسید تیتانیوم برای تقویت سفیدی پلاستیک‌ها، محصولات کاغذی و رنگ‌ها استفاده می‌شود که با نمونه‌های مورد استفاده در محصولات غذایی متفاوت است. در ادامه با موارد استفاده، فواید و ایمنی دی‌اکسید تیتانیوم بیشتر آشنا می‌شویم. دی‌اکسید تیتانیوم مورد استفاده در محصولات غذایی معمولاً حدود ۲۰۰ تا

۳۰۰ نانومتر قطر دارد. این اندازه پراکندگی نور ایده‌آل را فراهم می‌کند و به شکل‌گیری بهترین رنگ منجر می‌شود. رایج‌ترین محصولات غذایی حاوی دی‌اکسید تیتانیوم شامل آدامس، آبنبات، شیرینی‌ها، شکلات‌ها، پودر شیر قهوه و تزیینات کیک است. همچنین دی‌اکسید تیتانیوم به عنوان یک تقویت‌کننده رنگ به طور گسترده در لوازم

آرایشی و محصولات بدون نسخه مانند رژ لب‌ها، ضد آفتاب‌ها، خمیر دندان‌ها، کرم‌ها و پودر ها استفاده می‌شود. با وجود این، آن‌ها سطوح جزئی ۰/۰۱ درصدی جذب شده توسط سلول‌های ایمنی -معروف به بافت لنفوتیدی مرتبط با روده- را شاهد بودند و ممکن است به اندام‌های دیگر منتقل شود. هم‌اکنون، چگونگی تأثیر این شرایط بر سلامت انسان نامشخص است.

بهداشت

جوشانده ضد ریزش رویش مجدد مو

بانوان

ریزش مو به دلایل مختلف اتفاق می‌افتد. از جمله این دلایل می‌توان به استرس، مشکلاتی مانند تیروئید، قارچ سر، چربی و خشکی پوست سر و... اشاره کرد. از این روش‌های درمانی گیاهی و شیمیایی برای جلوگیری و همچنین رویش مجدد وجود دارد. ابتدا بهتر است که شما پس از مشاهده ریزش غیر طبیعی موی خود آزمایش انجام دهید و اگر هیچ‌گونه مشکلی وجود نداشت با استفاده از روش‌های درمانی گیاهی سعی به رفع ریزش موهایی خود کنید. امروز در ستون بانوان می‌خواهیم یکی از روش‌های گیاهی را که در دست کردن جوشانده است آموزش بدهیم.

رزماری گیاهی با خواص بسیار اعجاب‌انگیز است. این گیاه باعث جلوگیری از ریزش مو، رویش مجدد مو، افزایش ضخامت مو، افزایش سرعت رشد مو، کمک به درمان ریزش موی ارثی و... می‌شود.

رزماری یکی از گیاهان مورد استفاده در ماسک‌های قبلی را حتماً در سطل زباله در دار بیندازید. استفاده مداوم از یک ماسک برای چند روز اشتباه است.

ماسک تأثیری ندارد اما نکات دیگری وجود دارد که اگر در زمان استفاده از ماسک به آن‌ها دقت نکنید، کارایی ماسک زیر سوال می‌رود.

● **نکات مهم در زمان استفاده از ماسک**
✓ برای داشتن کارایی خوب ماسک، بعد از هر چند ساعت، باید آن را عوض کنید و ماسک قبلی را حتماً در سطل زباله در دار بیندازید. استفاده مداوم از یک ماسک برای چند روز اشتباه است.

✓ ماسک باید بینی و دهان شما را کامل بپوشاند. توصیه می‌شود ماسک از پایین تا زیر چانه بپایید.
✓ پندهای ماسک باید محکم پشت گوش‌ها قرار گیرند یا پشت سر گره زده شود، به شکلی که کناره‌های ماسک با پوست صورت شما کاملاً تماس داشته باشد.

✓ بعد از قرار دادن ماسک روی صورت، آن را روی بینی به کمک نوار فلزی تعبیه شده بالای ماسک، محکم کنید.

✓ زمانی که می‌خواهید ماسک را از روی صورت بردارید، به خود ماسک دست نزنید. با کمک پندها، ماسک را از روی صورت جدا کنید و بدون دست‌زدن به بخش میانی، آن را در اولین فرصت داخل سطل در دار بیندازید.

✓ بعد از هر بار تعویض ماسک، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون به خوبی

یک بررسی در سال ۲۰۱۶ توسط سازمان ایمنی غذای اتحادیه اروپا نشان داد که جذب دی‌اکسید تیتانیوم فوق‌العاده کم است و ذرات جذب شده بیشتر از طریق مدفوع دفع می‌شوند

سلامت

استفاده از قلیان سهم‌بالایی در انتقال انواع ویروس‌ها دارد

دکتر مسعود مردانی عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا در این باره گفت: قلیان توان انتقال تمام عفونت‌های دستگاه تنفسی از جمله ویروس کرونا را دارد. هنگام کشیدن قلیان ویروس از طریق نفس فرد آلوده به مخزن آب قلیان منتقل می‌شود و از آن جایی که ویروس‌ها در سرما حفظ می‌شوند، محفظه آب تعبیه شده در قلیان به حفظ ویروس کمک و امکان انتقال آن را از فردی به فرد دیگر فراهم می‌کند. از این رو به مردم توصیه می‌کنیم برای حفظ سلامت خود از استعمال قلیان خودداری کنند.

سیگار و قلیان می‌تواند سیستم ایمنی بدن به ویژه سیستم ایمنی دستگاه تنفس را تحت تأثیر قرار دهد. تمام ویروس‌ها از ویروس‌های معمولی سرماخوردگی تا کرونا ویروس جدید و جهش یافته، بدن افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که در این بین مصرف کنندگان سیگار و قلیان بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند. قلیان می‌تواند عوارض به مراتب بدتری برای ریه‌ها داشته باشد. استفاده از وسایل مشترک مانند قلیان سهم‌بالایی در انتقال انواع ویروس‌ها خواهد داشت.

غذای اصلی



ای حاوی آب جوش، روی حرارت زیاد بریزید تا آماده شود، سپس آبکش کنید. (برنج صافی) در قابلمه ای حاوی روغن مقداری برنج بریزید، سپس مقداری مایه آماده شده، سبزی، دارچین و هل روی برنج بریزید. به همین ترتیب مایه آماده، ادویه و سبزی را لایه لای برنج بگذارید و روی آن را با برنج سفید بپوشانید. در ظرف را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار آن معلوم شود. کره را با سه قاشق سوپ خوری روغن مایع روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. زمانی که بخار برنج بلند شد، روغن داغ را روی آن بریزید و در ظرف را بگذارید تا برنج روی حرارت ملایم، به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، سپس سبزی پلورا در ظرف مدنظر بکشید و سرو کنید. سیر تازه را می‌توانید به صورت درسته، روی سبزی پلو قرار دهید؛ بدین ترتیب عطر آن در غذا پخش می‌شود. **سبزی شامل:** تره، جعفری و شوید، جمعاً ۱۲۰ گرم و سیر تازه ۳۰ گرم است.

آشپزی‌ون

سبزی پلوی دامغانی

- مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر**
- بادمجان (بدون پوست و حلقه‌ای خرد شده) - ۴ عدد
 - نمک - به مقدار لازم
 - روغن مایع و کره - به مقدار لازم
 - رب گوجه‌فرنگی - ۲ قاشق سوپ خوری
 - گوجه‌فرنگی (رنده شده) - ۵ عدد
 - گوشت چرخ کرده (مخلوط گوسفند و گوساله) - ۲۰۰ گرم
 - پیاز داغ - یک چهارم پیمانه
 - زردچوبه (پودر شده) - یک قاشق چای خوری
 - برنج - ۳ پیمانه
 - سبزی (پاک و خرد شده) - ۱۵۰ گرم
 - دارچین (پودر شده) - یک قاشق چای خوری
 - هل (پودر شده) - یک چهارم قاشق چای خوری

● بادمجان‌ها را به کمی نمک آغشته کنید، به مدت ۳۰ دقیقه در آبکش قرار دهید تا تلخی آن‌ها گرفته شود، سپس آن‌ها را بشویید و با پارچه‌ای تمیز کاملاً خشک و در تابه ای حاوی روغن سرخ کنید. پس از سرخ شدن، روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. رب گوجه‌فرنگی را در تابه ای جداگانه حاوی روغن و روی حرارت ملایم تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. ● گوجه‌فرنگی را در تابه ای دیگر بریزید، روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب آن کمی کشیده شود. ● کمی روغن به آن اضافه کنید و تفت دهید؛ سپس به تابه حاوی رب گوجه‌فرنگی اضافه کنید. ● گوشت چرخ کرده را در تابه ای حاوی کمی روغن تفت دهید، سپس پیاز داغ، زردچوبه، بادمجان‌های سرخ شده و سس گوجه‌فرنگی را با آن مخلوط کنید و از روی حرارت بردارید. ● آب‌روی برنج خیس شده را خالی کنید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه داخل قابلمه

