

خواص گیاهان

ریواس به هضم غذا کمک می کند

ریواس دارای طبع سرد است. عناصر معدنی به ویژه آهن و پتاسیم و همچنین ویتامین های C و B دارد. این گیاه خواص اشتها آور دارد ضمن این که به هضم غذا و تقویت سیستم گوارشی کمک می کند. گیاه ریواس سرشار از کلسیم است و می تواند در استخوان سازی و استحکام بدن نقش داشته باشد. ریواس حاوی ماده ای به نام «لوتئین» است که برای سلامت چشم و پوست افراد ضروری است؛ با توجه به این که افراد روزانه در معرض گر دو غبار قرار می گیرند، باید برای حفاظت از پوست و چشم خود مصرف ریواس را در اولویت قرار دهند. ریواس در دسته سبزیجات کم کالری قرار دارد و مصرف آن برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، می تواند تاثیر گذار باشد، زیرا این گیاه با بالا بردن سوخت و ساز بدن به کاهش وزن کمک می کند. مصرف ریواس از اکسیداسیون سلول های مغزی جلوگیری کرده و با تحریک سلول های این عضو حیاتی بدن، روند اختلال های شناختی مانند آلزایمر را کند می کند.

بهداشت

کمبود ویتامین باعث پوسته ریزی می شود؟

آیا می دانید که کمبود ویتامین باعث خشکی پوست و پوسته ریزی می شود؟ بیماری های خود ایمنی یا التهابی می تواند باعث پوسته ریزی شود و در مواردی نیاز به مصرف ویتامین است اما قبل از مصرف مکمل های ویتامینی حتما با پزشک خودتان مشورت کنید.

● نیاسین یا ویتامین B۳

کمبود شدید نیاسین می تواند به بیماری پلاگرا (pellagra) منتهی شود. این بیماری پوستی با زخم های پوستی پوسته پوسته نمایان می شود. اگر پوست در اثر کمبود نیاسین دچار ترک خوردگی شود، ممکن است که فرد با پوسته ریزی، زخم های پوستی و بثورات تیره مواجه شود. پوسته ریزی لب ها و زبان نیز از دیگر پیامدهای کمبود نیاسین است. اگر می خواهید نیاسین بدن را به خوبی تامین کنید، باید از این مواد غذایی استفاده کنید: بادام زمینی، ماهی سالمون و نخود فرنگی.

منبع: LiveStrong

شعار روز جهانی بهداشت

قدردانی از پرستاران و ماماها

سازمان بهداشت جهانی، روز جهانی بهداشت امسال را برای قدردانی و پشتیبانی از پرستاران و ماماها در نظر گرفته است

سلامت

روز ششم آوریل هر سال، روز جهانی بهداشت نام گذاری شده است. سازمان بهداشت جهانی هر سال، شعاری برای این روز انتخاب کرده و متناسب با این شعار، اطلاع رسانی هایی را انجام می دهد. شعار روز جهانی بهداشت امسال در حمایت از پرستاران و ماماها انتخاب شده است و سازمان بهداشت جهانی در تلاش است همه ما را متوجه اهمیت خدماتی که این دو گروه بر عهده دارند، بکند. سازمان بهداشت جهانی درباره اهمیت این دو گروه، یعنی پرستاران و ماماها در سایت خود این طور نوشته است:

به خوبی تقسیم شوند و از آن ها حمایت و پشتیبانی لازم صورت بگیرد.

از آن جایی که ماماها در بحث بهداشت دوران بارداری و زنان و سلامت نوزادان اهمیت زیادی دارند، اگر بتوانیم روی تربیت ماما سرمایه گذاری بیشتری داشته باشیم، می توانیم تا حدود ۸۰ درصد

پرستاران و ماماها نقشی کلیدی در مراقبت از افراد در موقعیت های مختلف دارند، شامل زمان شیوع بیماری ها تا زمان های درگیری در جوامع.

برای این که خدمات بهداشتی برای همه در دسترس باشد، ما نیاز به تعداد کافی پرستار و ماما آموزش دیده داریم. در عین حال لازم است این نیروها



■ پرستاران و ماماها نزدیک به ۵۰ درصد نیروهای مراکز بهداشتی در جهان هستند.



■ در جهان ماهه ۹ میلیون پرستار و ماما نیاز داریم تا بتوانیم در ۲۰۲۰ به هدف پوشش همگانی سلامت دست یابیم.



■ در جهان، ۷۰ درصد نیروهای مراکز بهداشتی زنان هستند. بسیاری از این نیروها، پرستار و ماما هستند.



■ پرستاران و ماماها اغلب اولین و تنها نقطه اتصال مراکز بهداشت با جوامع هستند.

سوپ خام سبزیجات بهاری

روش تهیه

● مقداری از فلفل دلمه ای و گوجه ها را به صورت مکعبی خرد کنید تا به یک چهارم فنجان برسد سپس آن ها را در مکانی مناسب قرار دهید.

● باقی مانده فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی ها را خرد کنید و درون مخلوط کن بریزید. خیار و سرکه و سیرو نمک و روغن را به مخلوط کن بیفزایید و مخلوط کن را روی درجه بالاتر تنظیم کنید تا مواد با یکدیگر مخلوط شود سپس مواد را به مدت ۶ دقیقه در مکانی مناسب قرار دهید تا خنک شود. سپس پیاز خرد شده و یک



فلفل دلمه ای و گوجه ها را به صورت مکعبی خرد کنید تا به یک چهارم فنجان برسد سپس آن ها را در مکانی مناسب قرار دهید.

توصیه های سازمان جهانی بهداشت WHO

بیماران مبتلا به کرونا چگونه از خودشان مراقبت کنند؟

■ اگر تب دارید و سرفه می کنید دست های خود را با آب و صابون مکرر بشویید یا باژل ضد عفونی کننده تمیز کنید.

■ در خانه بمانید. سرکار یا مدرسه نروید و در اماکن عمومی حاضر نشوید. استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید و غذاهای مقوی بخورید.

■ در اتاقی جدا از دیگر اعضای خانواده بمانید. اما اگر این کار ممکن نیست، از ماسک استفاده کنید و جدا اقل به میزان یک متر از دیگر اعضای خانواده، فاصله داشته باشید. تهویه هوای اتاق را جدی بگیرید و در صورت امکان از یک دست شویی جدا از بقیه اعضای خانواده استفاده کنید.

■ در زمان سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با قسمت داخلی از نج خود بپوشانید یا از دستمال کاغذی استفاده کنید و دستمال را بلافاصله بعد از استفاده دور بیندازید. اگر احساس تنگی نفس دارید، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

لنزهای تماسی و خطر ابتلا به کووید-۱۹



از جمله دهان، بینی و چشم ها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ توصیه شده است، انجام این کار به واسطه استفاده از لنزهای تماسی می تواند به بروز مشکلی بزرگ منجر شود. اگر همچنان قصد دارید طی دوران همه گیری بیماری از لنزهای تماسی استفاده کنید، کارشناسان شست و شوی منظم دست ها پیش از گذاشتن و برداشتن آن ها را توصیه کرده اند. زمانی که با نیاز به مالش چشم ها مواجه هستید نیز استفاده از یک دستمال تمیز به جای دست ها توصیه شده است.

آکادمی چشم پزشکی آمریکا به تازه گی طی یک بیانیه به افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند توصیه کرده است تا طی دوران همه گیری بیماری از عینک استفاده کنند. به نقل از «مدیکال دیلی»، استفاده از لنزهای تماسی ممکن است کاربران آن ها را در معرض خطر آلودگی با کرونا ویروس جدید قرار دهد. استفاده از لنزهای تماسی می تواند موجب خارش و سوزش چشم ها شود. احساس ناراحت کننده در چشم ها می تواند فرد را وادار به مالش چشم ها یا دست خود کند، از آن جایی که پرهیز از لمس صورت،

منبع: تیبیان

سواد سلامت

میکروبیات چیست؟

میکروبیات های فلو ر طبیعی پوست از چندین میلیارد میکروارگانیسم تشکیل شده است که از پوست در برابر تجاوزات خارجی محافظت می کند. هنگامی که باکتری های بیماری زا سعی می کنند سد دفاعی بدن را از بین برند و به آن آسیب برسانند، پروبیوتیک های پوستی که در واقع موجودات زنده میکروسکوپی (مخمرها، ویروس ها، باکتری ها و...) هستند، برای از بین بردن آن ها مواد سمی تولید می کنند.

اگر باکتری ها همچنان به کار خود ادامه دهند تعادل میکروارگانیسم های روی پوست به هم ریخته و پوست ملایم التهابی (قرمزی، سوزش و خشکی) از خود نشان می دهد و گاه دچار بیماری هایی نظیر آکنه یا آگزما می شود. به منظور محافظت بیشتر از پوست، متخصصان تلاش دارند پروبیوتیک ها را در برخی از مواد آرایشی وارد کنند. به عبارتی به جای ضد عفونی کردن پوست برای از بین بردن باکتری های بیماری زا و در مان آکنه متخصصان توصیه می کنند فلو ر طبیعی پوست را با استفاده از پروبیوتیک های موضعی تقویت کنیم.

عرصه دیگری که می توان از پروبیوتیک ها در آن کمک گرفت دئودورانت ها است. دلیل بوی بد زیر بغل و بوی تعریق ناشی از فعالیت باکتری هایی است که با چربی روی پوست ترکیب می شوند. با استفاده از انواعی از پروبیوتیک ها می توان تکثیر این باکتری ها را متوقف کرد و سبب از بین رفتن مولکول های بوی نامطبوع شد. روشی طبیعی بدون نیاز به روغن های معطر یا نمک های آلومینیم!

تازه ها

دلیل یکی از عوارض درمان سرطان

در بین انواع روش های درمانی برای سرطان، درمان فتودینامیکی (روشی که از نور برای از بین بردن سلول های بدخیم استفاده می شود) ممکن است یکی از عجیب ترین عوارض را داشته باشد که باعث می شود بیماران در تاریکی و شب دید بهتری داشته باشند، محققان علت این پدیده را چنین توضیح می دهند؛ رو دوپسین، یک پروتئین حساس به نور در شبکیه چشم است که با یک ترکیب حساس به نور به نام کلورین ۶۴ (ماده بسیار موثر برای درمان سرطان) واکنش نشان می دهد نور مرئی باعث تحریک شبکیه و جدا شدن این پروتئین و تبدیل آن به یک سیگنال الکتریکی می شود که مغز انسان می تواند آن را ببیند.

sciencealert

پیشنهاد های قرنطینه ای

پیشنهاد پادکست

روایت شنیدنی ماجراهای واقعی

شنیدن درباره ماجراهای عجیب اما واقعی همیشه برای ما جذاب هستند. با توجه به این که در این سال ها پادکست ها حسابی طرفدار پیدا کرده اند پادکستی که این داستان های واقعی را برای ما تعریف کند می تواند به شدت شنیدنی باشد. پادکست چنل بی از قدیمی ترین و معروف ترین پادکست های فارسی زبان است که از زمستان ۹۳ مداوم منتشر می شود. در هر اپیزود این پادکست، یک ماجرای واقعی و جالب روایت می شود که گزارش آن در یک رسانه معتبر انگلیسی زبان قبلا منتشر شده است. ماجراهایی عجیب و عمدتاً جنایی و هیجان انگیز که با روایتگری پرکشش و ماجراجویانه به زبان فارسی نقل می شود. چنل بی را در سایت www.channelpodcast.com و برنامه های پادکست خوان می توانید گوش کنید.

پیشنهاد کتاب

درستایش توجه به جزئیات

جزئیات کوچک و پیش پا افتاده زیادی در زندگی همه ما وجود دارد که کمتر پیش می آید بهشان توجه کنیم و شاید همین روزها فرصت خوبی باشد در باره شان بیشتر فکر کنیم. قطعا یک عکاس باتجربه پیش از هر کسی می تواند این جزئیات را خوب ببیند و خوب روایت کند. کتاب «لذتی که حرفش بود» شش تکی نگاری از پیمان هوشمندزاده، عکاس موفق ایرانی است که در آن به دیدن و زیستن پرداخته است. جذابیت این کتاب از طرح جلد جذاب آن شروع می شود که پر است از اشیای کوچک و نوستالژیک و با محتوای کتاب کاملاً همخوانی دارد. شما مخاطبان عزیز می توانید این کتاب حدوداً ۱۰۰ صفحه ای را از برنامه های کتاب خوانی نظیر فیدیبو و طاقچه تهیه کنید.

چگونه بدون تب سنج بفهمیم تب داریم؟

دانستن علائم مرتبط با تب، بهترین راه تشخیص است

- ضعف، سردرد و بدن درد
- به دلیل التهاب ناشی از واکنش سیستم ایمنی به ویروس لرز
- به دلیل تلاش بدن برای بالا بردن دما تا علت تب را هدف گیرد
- برافروختگی پوست
- به دلیل گشاد شدن رگ های خونی
- تعریق و هیدراته شدن
- در نتیجه تلاش بدن برای تنظیم دما

اگر احساس تب می کنید

- از یک نفر درخواست کنید پیشانی تان را لمس کند نه خودتان
- بهتر است پیشانی خود ش را لمس کند سپس پیشانی شما را
- این شیوه دقیق نیست و فقط یک جواب کیفی می دهد

چه زمانی باید بابت تب به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر در تماس با کسی بوده اید که مبتلا به کووید ۱۹ است
- اگر با مشکل در تنفس و سرفه مواجه اید
- در بچه ها اگر با سر گیجه، ضعف شدید یا مشکل تنفسی همراه بود.

