



این شایعات درباره

واکسن کرونا را باور نکنید

شایعات درباره بیماری کرونا در این مدت زیاد بوده است اما در خصوص کشف و توزیع واکسن هم شایعات زیادی در فضای مجازی و حقیقی وجود دارد که برخی از این شایعات را مرور می‌کنیم که آن‌ها را بشنوید و باور نکنید.

● واکسن کرونا به ایران رسید

هر کس به شما وعده داد که از طریق یک آشنای بانفوذ واکسن را برایتان از آن طرف آب جور می‌کند، در لحظه از او دور شوید. واکسن کرونا تا این لحظه در هیچ‌جای دنیا توزیع نشده و حتی انگلیس، آمریکا و روسیه هم که در تحقیقات مربوط به تولید واکسن از دیگر کشورها پیشی گرفته‌اند، نمی‌توانند دستاوردهایشان را برای استفاده انبوه مردم وارد بازار کنند؛ بنابراین فریب نخورید و جان و مالتان را کف دست سودجویان نگذارید.

● واکسن کرونا ناباور می‌کند

این شایعه چندوقتی است در کشورهای زیادی حسابی داغ شده است. ماجرا از وقتی شروع شد که بلاگری انگلیسی به نام «زدفونیکس» با انتشار ویدئویی مدعی شد واکسن کرونا کشف شده، اما می‌تواند زنان ناباور کند البته او در این باره مدرکی و نکرد اما این ادعا از اساس دروغ است. چون اولاً هنوز هیچ واکسنی به طور کامل تایید و روانه بازار نشده، ثانیاً اگر واکسنی هم وجود داشته باشد، امکان این که فقط یک جنس را ناباور کند نشدنی است.

● یک بار تزریق کافی است



حتی وقتی واکسن کرونا به توزیع انبوه برسد هم ممکن است بایک بار تزریق آن نتوانید به ایمنی کافی دست یابید. چرا؟ چون کشورهای مختلف برای دستیابی به واکسن کرونا از روش‌های آزمایشگاهی مختلفی استفاده می‌کنند که در برخی از آن‌ها واکسن برای ایجاد ایمنی نیاز به تزریق چند باره دارد؛ بنابراین باید منتظر بمانیم تا ببینیم کدام واکسن قرار است در دنیا توزیع شود.

● تأثیر نیش زنبور در مقابل کرونا

مدتی قبل یک عضو بازنشسته هیئت علمی انستیتو پاستور اعلام کرد که نیش زنبور در حکم واکسن کرونا عمل می‌کند. حتی گفته شد که از زمان شیوع کرونا در ایران هیچ زنبور داری کرونا نگرفته است!

اما این ادعا هم هیچ پایه و اساس علمی ندارد و اتفاقاً چندین نفر از زنبورداران در گوشه و کنار کشور تا به حال به دلیل کرونا کارشان به بیمارستان کشیده است.

● واکسن کرونا DNA را تغییر می‌دهد

مدتی قبل دختر جوانی به نام «کری مادج» با انتشار ویدئویی مدعی شد که واکسن کرونا در DNA انسان‌ها تغییر ایجاد می‌کند و ساختار ژنتیکی را تغییر می‌دهد. این ویدئو بارها در فضای مجازی دیده شد، اما وقتی رسانه‌های رسمی از او خواستند برای ادعایش سند و مدرک بیاورد، سکوت کرد و پاسخی نداد. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که ممکن است واکسن کرونا عوارض جانبی داشته باشد، اما قطعاً DNA ما را تغییر نخواهد داد.

منبع: فرادید

منحنی رشد؛ روش ایده‌آل پایش تکامل کودک



او به خوبی انجام شود، وزن در پنج ماهگی دو برابر، در یک سالگی سه برابر و در دو سالگی چهار برابر زمان تولد خواهد بود. انتظار می‌رود از دو سالگی تا زمان بلوغ وزن حدود دو کیلوگرم در سال افزایش یابد که البته افزایش وزن بیش از این معمولاً زمینه‌ساز چاقی است.

● رشد متوسط قد

افزایش قد کودک تا زمانی که قادر به ایستادن نباشد، در حالت خوابیده صورت می‌گیرد. به‌طور کلی، کودکان طی نخستین سال زندگی حدود ۲۵ سانتی‌متر افزایش قد دارند و قد آن‌ها تا پنج سالگی تقریباً دو برابر می‌شود. البته رشد قد همانند وزن نیز به سبک تغذیه صحیح و فعالیت جسمانی کودک بستگی دارد؛ هر چند که نباید تأثیر مهم زمینه ژنتیک را هم فراموش کرد. به‌طور دقیق‌تر، قد کودک از زمان تولد تا شش ماهگی، ماهیانه حدود ۲/۵ سانتی‌متر رشد می‌کند که این افزایش قد بین ۷ تا ۱۲ ماهگی به ۱/۳ سانتی‌متر در ماه و پس از آن تا ۱۰ سالگی به ۷/۶ سانتی‌متر در سال می‌رسد.

● رشد متوسط دور سر

اندازه دور سر نشان‌دهنده اندازه مغز است و معمولاً تا ۳۶ ماهگی اندازه گیری می‌شود. در زمان تولد، مغز ۲۵ درصد اندازه بزرگ سالی است و اندازه دور سر معمولاً ۳۵ سانتی‌متر است. به‌طور متوسط اندازه دور سر تا یک سالگی، ماهیانه یک سانتی‌متر رشد می‌کند. رشد سریع طی هشت ماه نخست است و حدود ۱۲ ماهگی، مغز به اندازه ۷۵ درصد بزرگ سالی می‌رسد. طی دو سال بعد، مغز ۳/۴ سانتی‌متر رشد می‌کند و در سه سالگی به ۸۰ درصد و در هفت سالگی به ۹۰ درصد حجم مغز بزرگ سالی می‌رسد.

منبع: www.msmanuals.com

«منحنی رشد» روشی برای

اندازه‌گیری رشد و تکامل

کودک است؛ در این روش

قد و وزن همچنین دور سر

کودک اندازه‌گیری می‌شود

تا تغییر متناسب با شرایط

زمان تولد مشخص شود

سلامت



مریم سادات کاظمی مترجم
رشد کودک در هر مرحله‌ای از زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و والدین باید توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند. زمانی که یک بیماری همه‌گیر می‌شود قطعاً روی همه مولفه‌های سلامت تأثیر می‌گذارد و سلامت و بهداشت کودکان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل در ادامه برای یادآوری منحنی رشد و سلامت کودک مطلبی را آورده‌ایم که می‌توانید مطالعه کنید:

● بررسی «منحنی رشد»

پرستار یا پزشک، طی معاینات دوره‌ای از دوران نوزادی، قد، وزن و دور سر کودک را اندازه‌گیری و با شرایط زمان تولد مقایسه می‌کند. این معاینات یک‌تا دو هفته پس از تولد، دو ماهگی، چهار ماهگی، شش ماهگی، ۹ ماهگی، ۱۲ ماهگی، ۱۸ ماهگی و ۲۴ ماهگی صورت می‌گیرد. پس از دو سالگی توصیه می‌شود سلامت کودک هر سال یک بار توسط پزشک متخصص کودک ارزیابی شود تا در صورت بروز ناراحتی یا اختلال رشد به موقع تشخیص داده شود. از این سن به بعد، پزشک می‌تواند نمایه توده بدنی (BMI) کودک را مشخص کند تا وزن ایده‌آل تعیین شود. چنین اقدامی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کودک بسیار مهم خواهد بود. همچنین پزشک می‌تواند ضرورت تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌های غذایی را تشخیص دهد.

البته باید توجه داشت که هر کودکی روند رشد مختص خود را دارد و الزاماً همسین بودن با کودکان دیگر به معنای وزن یکسان داشتن نخواهد بود. نکته بسیار مهم این که با افزایش سن، کودک روند رشد منظمی داشته باشد و شرایط سلامتی اش متناسب با زمان تولد باشد. به‌عنوان مثال اکتیو بودن کودک بسیار نگران‌کننده‌تر از وزن‌گیری مستمر اما در حد کم است.

● وزن‌گیری متوسط کودک

وزن نوزاد طی چند روز اول پس از تولد، ۵ تا ۸ درصد کم می‌شود اما تا یک هفته بعد دوباره به میزان زمان تولد برمی‌گردد. تا سه ماهگی معمولاً کودک روزانه ۱۴ تا ۲۸ گرم وزن می‌گیرد و این روند طی چهار تا شش ماهگی به ۵۰۰ گرم در ماه می‌رسد. اگر کودک تغذیه صحیح داشته باشد و مراقبت‌های سلامت برای

آشپزی

آش



آش قلم، بمب انرژی و سلامتی

- قلم گاو - ۲ عدد
- نخود - یک لیوان
- عدس - یک لیوان
- لوبیا - یک لیوان
- گوشت - ۳۰۰ گرم
- بلغور گندم - یک و نیم لیوان
- کندج - ۴ قاشق غذاخوری
- زیره - ۲ قاشق غذاخوری
- سیاه دانه - یک قاشق
- مرغ خوری
- نمک و فلفل و آویشن - به مقدار لازم

■ ابتدا پیاز را داخل قابلمه می‌ریزیم و گوشت را همراه آن سرخ می‌کنیم بعد قلم‌ها را اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل و زردچوبه را می‌افزاییم و کمی تفت می‌دهیم و

یک استکان آب به مواد اضافه می‌کنیم و بعد از جوش آمدن در قابلمه را می‌گذاریم و حرارت را کم می‌کنیم تا یک استکان آب تمام شود.

■ ادویه‌ها (آویشن و زیره) و کندج بوداده شده را اضافه می‌کنیم.

■ حبوبات را که از شب قبل خیس خورده‌اند و آب را به اندازه‌ای که برای آب گوشت لازم است به آن اضافه می‌کنیم (باید بعد از پخت کمی آب داشته باشد نه خیلی مثل آش آبکی نه مثل حلیم سفت باشد تقریباً

پنتوپرازول و اینیتیدین قابل در مان است. * عفونت‌هایی مانند برونشیت یا ذات‌الریه می‌تواند باعث سرفه حاد یا سرفه مزمن شود. این عفونت‌ها توسط ویروس‌ها، باکتری‌ها یا قارچ‌ها ایجاد می‌شود. بسیاری از بیماران، اغلب حتی پس از رفع عفونت، سرفه را تجربه می‌کنند.

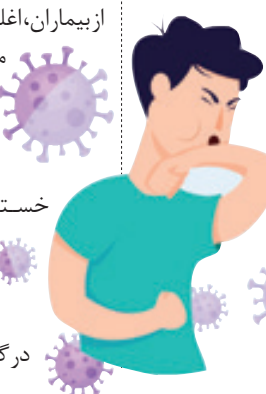
* سوبه خاصی از ذات‌الریه باکتریایی هم که مایکوپلازما نام دارد، ممکن است باعث سرفه مزمن همراه با خستگی، ضعف، تنگی نفس و تولید خلط شود. این عفونت گاهی اوقات به عنوان «پنومونی پیاده‌روی» شناخته می‌شود و معمولاً افراد جوان و سالم را درگیر می‌کند.

منبع: دویچه‌وله

ویروس کرونا پزشکان هشدار می‌دهند که اگر بیش از یک ساعت سرفه مداوم می‌کنید و این سرفه‌ها خشک و همراه با تنگی نفس، تب و درد عضلات است، باید از نظر ابتلا به ویروس تحت آزمایش قرار بگیرید.

● دیگر علل سرفه مداوم

* ری فلاکس معده باعث نشت محتویات معده به سمت مری می‌شود و می‌تواند منجر به اسپاسم مجاری تنفسی و در نهایت تنگی نفس و سرفه شود. ری فلاکس اسید با مصرف داروهای کاهنده اسید معده مانند فاموتیدین،



ورزش



معرفی چند تمرین ورزشی بانوان برای خواب بهتر خانم‌ها

مهسا کسنوی

مترجم

شاید شما هم شنیده باشید که اگر قبل از خواب ورزش کنید، دچار بی‌خوابی خواهید شد. باید به شما بگویم، این جمله زمانی درست است که شما تمریناتی داشته باشید که ضربان قلب‌تان بالا برود و مغز فعال و دمای بدن هم کمی گرم‌تر شود. در این صورت ممکن است خواب برای شما دشوار باشد؛ ولی در مقابل تمرینات ورزشی با شدت کم، نه تنها باعث بد خوابیدن شما نمی‌شود بلکه مثل یک قرص آرام‌بخش در این روند کمک‌کننده خواهد بود. در ادامه به معرفی چند حرکت ورزشی برای بهبود خواب می‌پردازیم.

● کشش زانو به سمت داخل قفسه سینه

به آرامی به پشت دراز بکشید و سرتان را روی یک بالش قرار دهید. یکی از زانوهای‌تان را بغل کنید و به سمت قفسه سینه خود بکشید، بهتر است ساق پای‌تان را بگیرید تا بتوانید بیشتر زانور را به سمت خود بکشید این حرکت باعث کشش در پای دراز شده می‌شود؛ این حرکت را با پای دیگر هم تکرار کنید.

● چرخش ستون فقرات

زانوی راست را به سمت قفسه سینه جمع کنید؛ پای‌تان را به سمت چپ بدن‌تان بچرخانید؛ سر خود را به سمت راست برگردانید و دست‌ها را به هر دو طرف باز کنید. این حرکت را با طرف مخالف خود هم تکرار کنید.

● حرکت کبری

روی شکم بخوابید و سر خود را پشت دستان‌تان بگذارید؛ سپس کف دستان‌تان را کنار سر قرار دهید و سرتان را بالا بیاورید و سعی کنید با فشار آوردن بر کف دستان قفسه سینه را تا لگن هم بالا بیاورید. حالا آرنج خود را صاف کنید و به بدن کشیدگی بیشتری دهید. در آخر آرنج خود را خم کنید و به ترتیب لگن، قفسه سینه و سر خود را به حالت اول برگردانید. این حرکت را تا ۱۰۵ بار به آرامی تکرار کنید.

● حرکت نوزاد نیمه خوشحال

روی پشت خود دراز بکشید و زانوی راست خود را به سمت راست قفسه سینه خود بکشید؛ با چنگ زدن به قسمت بیرونی پای خود اجازه دهید کمر شما آرامش داشته باشد.

برای کشیدگی عمیق‌تر، کف پای راست خود را با دست راست بگیرید. پای خود را به سمت پایین بکشید تا زانوی راست شما به سمت زمین بیاید و مچ پا را روی زانوی راست نگه دارید. یک دقیقه ثابت بمانید. حرکت را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید.

● حرکت پیچ پشتی

روی پشت خود دراز بکشید. زانوهارا به سمت سینه بکشید و هر دو پا را به سمت چپ بچرخانید، زانوی راست شما باید در بالای پای چپ شما قرار داشته باشد. حالتی که گویی آن‌ها جمع شده‌اند و روی زمین استراحت می‌کنند. اگر احساس درد دارید، زانوهارا به زمین نزدیک. به جای این کار برای پشتیبانی از یک بالش یا آجر یوگا در زیر زانوی چپ خود استفاده کنید. یک تا دو دقیقه در این حالت بمانید و سپس این حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید.

کرونا و دندان

کرونا به دندان‌ها هم آسیب می‌رساند؟

طبق تحقیقات دندان پزشکان اهل آمریکا، کرونا علاوه بر اعضای تنفسی به دندان‌های ما هم آسیب می‌رساند. از جمله آثار آن می‌توان به افزایش استرس، افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل مربوط به سلامت روان اشاره کرد که اصولاً خود را در رفتارهای ناخودآگاه‌ما، مانند ساییدن دندان‌ها به یکدیگر و قفل کردن فک نشان می‌دهد که می‌تواند منجر به آسیب‌های دندانی شود.

● دندان‌های ترک خورده

پزشکان افزایش مراجعه‌کننده در زمان کرونا را ناشی از استرس‌های شیوع این ویروس می‌دانند که بیشتر دندان‌های آسیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● لثه مهم‌تر از دندان

در واقع تنها سلامت دندان‌ها نیست که بهداشت دهانی ما را تضمین می‌کند. سلامت لثه‌ها بیشتر اهمیت دارد. بیماری‌های حاد لثه که شامل التهاب، خونریزی و تحلیل رفتن لثه می‌شود از اهمیت بسیاری برخوردار است. این موضوع را به بیماری‌های نسبت می‌دهند که از زمان شروع شیوع ویروس کرونا از چکاپ‌های منظم صرف نظر می‌کنند. افراد باید برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی به چکاپ‌های معمول و عادات بهداشتی روزانه دهان و دندان خود مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان اهمیت دهند.

منبع: ایران‌نا