



تغذیه

خواص جگر مرغ

جگر مرغ مقدار زیادی پروتئین، ویتامین A و D دارد. چنان‌چه محمدتقی انوشه متخصص تغذیه معتقد است این پروتئین شامل ۹ آمینو اسید است، این آمینو اسیدها به عنوان بلوک‌های سازنده برای بدن ماعمل می‌کنند، بنابراین مصرف این محصول به عنوان یک ماده غذایی خوب به همه توصیه می‌شود. افرادی که از کم‌خونی رنج می‌برند، می‌توانند از جگر مرغ به عنوان یک غذای کامل در وعده‌های غذایی استفاده کنند.

● چه کسانی مصرف نکنند؟

این متخصص معتقد است: «افرادی که میزان چربی و کلسترول منفی آن‌ها بالاست نمی‌توانند جگر مرغ استفاده کنند و بهتر است از مصرف آن خودداری کنند و به جای آن کسانی که میزان چربی بدن آن‌ها در حد نرمال است می‌توانند از این محصول استفاده کنند.»

● سخنی با تولید کنندگان

وی افزود: «آن‌چه در این میان اهمیت دارد سلامت مرغی است که جگر آن پس از ذبح، بسته‌بندی و روانه بازار مصرف می‌شود و به دست مصرف کنندگان می‌رسد. برای پرورش برخی مرغ‌های موجود در بازار از مقدار زیادی آنتی‌بیوتیک و انواع هورمون‌ها استفاده می‌شود و در نهایت جگر آن هم به عنوان یک ماده غذایی ناسالم محسوب می‌شود. افراد باید پیش از خرید جگر مرغ از سلامت آن مطمئن شوند و سپس آن را تهیه کنند.» جادار در شرایط نابه سامان اقتصادی، تولید کنندگان مرغ گوشتی توجه ویژه به نحوه استفاده از داروهای آنتی‌بیوتیک داشته باشند و با فاصله زمانی مناسب به دفع مرغ اقدام کنند چرا که جگر مرغ مهم‌ترین جایی است که این داروها انباشته می‌شود و مصرف کنندگان آن هم قشر محروم جامعه هستند. جگر مرغ را هم می‌توان با رعایت نکات بهداشتی در بسته‌بندی‌های مناسب و تاریخ مصرف در اختیار مصرف‌کننده‌ای گذاشت که این روزها در ویرترین مغازه‌ها تنها تماشا کننده است.

سلامت

چند اشتباه فتاری در روزهای کرونایی

بعضی باور‌ها و رفتارهای مادر باره کرونا نادرست هستند و ممکن است سلامت ما را به خطر بیندازند

در این روزهای کرونایی که بازار شایعات نیز داغ است، برخی افراد به علت نداشتن آگاهی به برخی از این شایعات اعتماد می‌کنند و اقدامات بهداشتی اشتباهی انجام می‌دهند که علاوه بر این که اثری در جلوگیری از انتقال ویروس ندارد، می‌تواند سلامت آن‌ها را به خطر اندازد.

✓ برخی افراد به اشتباه فکر می‌کنند گرم نگه داشتن و بالابردن بیش از حد دمای اتاق می‌تواند در جلوگیری از انتقال ویروس نقش داشته باشد در حالی که این مسئله باوری بدون پشتوانه علمی است.

✓ یکی دیگر از باورهای اشتباه در روزهای کرونایی این است که حمام کردن با آب داغ و روش مناسبی برای مقابله با ویروس است، در حالی که این اقدام نیز باوری اشتباه و غیر علمی است.

✓ با وجود باور برخی افراد، تاکنون هیچ سند علمی اثر و عن‌ها و م‌کمل‌های گیاهی را در درمان بیماری کرونا تایید نکرده است.

✓ یکی از رفتارهای اشتباه در این روزها، استفاده افراطی از محلول‌های سفید کننده و پاک‌کننده با غلظت زیاد است.

✓ با فرارسیدن نیمه دوم سال و سرد شدن هوا ممکن است بسیاری از افراد از بازگذاشتن پنجره‌ها برای تهویه مناسب غافل شوند که این موضوع می‌تواند احتمال انتقال ویروس را افزایش دهد.

✓ در روزهایی که به علت محدودیت‌های کرونایی ساعات ماندن افراد در خانه افزایش یافته است، یکی از اقدامات اشتباه پر کردن کابینت‌ها از تنقلات و خوراکی‌های پرکالری و ناسالم است، مصرف این خوراکی‌ها می‌تواند باعث افزایش وزن و مشکلاتی از قبیل دیابت و بالا رفتن فشار خون شود.

✓ شست‌وشو و تعویض به هنگام ملحفه‌ها و توجه به نظافت رختخواب، یکی از اقدامات مهمی است که در تقای بهداشت افراد اثر مثبتی دارد.

✓ یکی از نکات مهم در استفاده از دستمال‌های یک بار مصرف، امحای بهداشتی آن‌هاست و بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند باعث انتقال آلودگی و سرایت ویروس شود.

✓ اگر چه اصلی‌ترین راه انتقال ویروس کرونا رعایت نکردن فاصله مناسب با افراد بیمار است، اما همچنان ضد عفونی کردن روزانه سطوحی مانند دستگیره‌های در، اسباب‌بازی‌های کودکان، کلیدهای برق و... توصیه می‌شود.

✓ خیلی از افراد آن‌طور که باید به نظافت منظم اسکاچ، سیم و اسفنج ظرف‌شویی توجه نمی‌کنند. منبع: ایسنا

انتخاب تخت مناسب برای کودک

داشتن خواب آرام جزو مهم‌ترین مسائل کودک است، بنابراین باید به کیفیت تخت‌خواب نوزاد توجه شود



سلامت

تخت‌خواب یکی از مهم‌ترین وسایل خواب کودک است زیرا آرامش

و داشتن خوابی آرام جزو مهم‌ترین مسائل برای کودک است. تخت‌خواب یک جسم تزیینی نیست و از طرفی تنوع آن در بازار زیاد است و این موضوع انتخاب بهترین تخت‌خواب را مشکل می‌کند. در ادامه نکاتی کاربردی و لازم را برای بهترین انتخاب به شما معرفی می‌کنیم:

● جنس تخت‌خواب

تخت چوبی، بهترین انتخاب برای سرویس خوابش، طیف رنگ کرم تا استخوانی است. این رنگ ضمن روشن‌تر و بزرگ‌تر نشان دادن فضای اتاق، در صورت کثیف شدن، لک‌ها را بهتر نشان می‌دهد.

● اندازه تخت

برای انتخاب تخت‌خواب‌های دو طبقه، مدلی را انتخاب کنید که طبقه دوم، لیه مناسبی داشته باشد. طبقه دوم تخت‌های دو طبقه نباید خیلی به سقف نزدیک باشد. نوزادی تا جوانی قابل استفاده است. تخت‌های استاندارد لیه‌های بلندی دارد که از سقوط کودک جلوگیری می‌کند و کم‌کم بزرگ شدن کودک می‌توان لیه‌ها را برداشت. بهتر است ارتفاع تخت هم با افزایش سن کودک قابل تنظیم باشد. زیر تخت فضایی خالی داشته باشد تا بتوان مرتب زیر آن را نظافت کرد. ک‌شوه‌ای زیر تخت، محل مناسبی برای قرار دادن وسایل اضافی است.

● رنگ تخت‌خواب

این مورد کاملاً سلیقه‌ای است. یکی

باید به سطح زمین برسد.

● ایمنی تخت

✓ رنگی که برای رنگ‌آمیزی آن به کار می‌رود باید بدون سرب باشد.

✓ اگر نوزاد عادت به جویدن نرده‌ها دارد، آن‌ها را با وسیله‌ای غیر سمی بپوشانید.

✓ حفاظ باید با چفت مناسب محکم شود که نوزاد نتواند آن‌ها را باز کند.

✓ فاصله بین نرده‌های تخت نباید بیشتر از ۶ سانتی‌متر باشد، تا سر نوزاد در آن گیر نکند.

✓ قفل‌ها، باید دارای لیه‌های گرد شده و غیر بُرنده باشد.

✓ در چارچوب تخت نباید سوراخ‌ها شکافی وجود داشته باشد که انگشت نوزاد در آن گیر کند.

✓ تخت‌نوزاد را باید در جای امن اتاق قرار داد. از گذاشتن تخت جلوی پنجره و نزدیک پرده، یا هر چیزی که کودک بتواند به آن آویزان شود و از تخت بالا رود، خودداری کنید.

● تخت و اسباب‌بازی‌ها

معمولاً کودک‌کان خوابیدن روی تخت را

دوست ندارند و بعد از مدتی تخت‌خواب به انبار وسایل، لباس و اسباب‌بازی‌های کودک تبدیل می‌شود.

تخت نوزاد باید به حفاظ ضربه‌گیر مجهز شود و این ضربه‌گیر به وسیله تسمه‌ای خوب بسته شده باشد.

تسمه‌های اضافی را باید کوتاه کرد تا نوزاد آن‌ها را به دهان نگیرد.

بند اسباب‌بازی‌ها، پستانک و لباس بچه نباید از ۲۰ سانتی‌متر بلندتر باشد.

● تشک نوزاد

✓ تشک باید طوری باشد که به خوبی در تخت جا بگیرد.

✓ لیه‌های تشک نباید بیش از ۴ سانتی‌متر از چارچوب تخت فاصله داشته باشد. فاصله بین دو انگشت بین تشک و کنار تخت ممکن است باعث گیر کردن پا و دست نوزاد در آن شود.

✓ جنس رویه و پوشش تشک در میزان راحتی خواب تأثیر زیادی دارد.

✓ تشک در بسته‌بندی کارخانه‌ای باشد و از خرید تشک دست دوم و تعمیر شده خودداری کنید.

پزشکی

پیشگیری از عفونت‌های واژینال

بانوان

داشتن رژیم غذایی سالم، فقط برای لاغری و تناسب اندام شما مناسب نیست، بلکه به سلامت کل بدن هم کمک می‌کند. در ادامه به شما خوراکی‌های مفیدی را که از به وجود آمدن عفونت‌های مداوم واژینال جلوگیری می‌کنند معرفی خواهیم کرد.

● ماست پروبیوتیک

ماست پروبیوتیک منبع سرشار از باکتری‌های مفید است. این باکتری به نام لاکتوباسیلوس از عفونت‌های واژن جلوگیری می‌کند. در انواع ماست‌ها، ماست یونانی یک منبع خوب پروبیوتیک و دارای پروتئین بالاتری نسبت به بقیه است.

● اسفناج

یک فنجان اسفناج پخته شده، حاوی ۳۹ درصد منیزیم است. منیزیم باعث کاهش التهاب و بهبود گردش خون می‌شود و به سلامت واژن کمک می‌کند.

● سویا

سویا و محصولات حاوی آن منابع بسیار خوبی از استروژن هستند و گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند که دچار خشکی واژن که یکی از شایع‌ترین مشکلات در خانم‌هاست نشوید. همچنین مصرف سویا برای زنانی که در سنین یائسگی هستند، آثار مفید دوچندانی دارد.

● سیر

سیر دارای خواص ضد میکروبی فوق‌العاده‌ای است، اگر دچار عفونت‌های مکرر در واژن هستید، می‌توانید از سیر برای ریشه کن کردن و تسکین سریع عفونت استفاده کنید.

● حذف شکر

قند خون بالا نیز منجر به مختل شدن سطح pH در ناحیه واژن می‌شود که این موضوع به قارچ اجازه رشد می‌دهد. پس تا حد امکان مصرف شکر و خوراکی‌هایی مثل نوشابه، شیرینی و شکلات را محدود و جایگزین‌های با قند پایین‌تر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

● دمنوش آویشن

آویشن به دلیل از بین بردن تب، درمان سرفه و سرماخوردگی، تقویت پاسخ‌های ایمنی، تسکین شکم و سردرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این‌ها آویشن برای عفونت‌های قارچی در بدن خانم‌ها بسیار مفید است.

بیشتر بدانیم

چگونه با ضعف عضلانی پس از کرونا مقابله کنیم؟

ابتلا به کرونا حتی پس از بهبودی عوارضی را برای بیمار به همراه دارد که مهم‌ترین آن ضعف‌های عضلانی است اما علل آن چیست و برای مقابله با آن چه باید بکنیم؟

● دلایل ضعف عضلانی

● استراحت طولانی در رختخواب تقریباً ۱ تا ۱/۵ درصد از قدرت عضلانی یک فرد سالم را کم می‌کند.

● وقتی ریه‌ها نتوانند به‌طور مؤثر از هوا پر شوند بقیه قسمت‌های بدن هم از این اکسیژن‌گیری ناکافی متأثر و در نتیجه دچار ضعف می‌شوند.

● بافت عضلات تحت تأثیر ویروس کرونا تخریب می‌شود.

● راه‌های مقابله با ضعف عضلانی

● از دود دست دوم سیگار پرهیز شود.

● در صورت سیگاری بودن، استفاده از آن ترک شود.

● انجام ورزش‌های هوازی و تمرینات تنفس عمیق در برنامه روزانه قرار گیرد.

● فعالیت‌های قدرتی زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.

منبع: آنا

آشپزی

پیش غذا

سوپ شلغم و قارچ، منبع پروتئین و ویتامین

۱- برای درست کردن سوپ شلغم و قارچ ابتدا پیاز را پوست می‌گیریم و به صورت نگینی خرد می‌کنیم. ۲- سیب زمینی را هم به صورت مکعبی و شلغم و هویج را هم به صورت نگینی خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

۳- آب مرغ را در قایلمه می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا به جوش بیاید. سپس جو پرک و سبزیجات خرد شده را اضافه می‌کنیم و در قایلمه را به صورت نیمه‌باز می‌گذاریم و حرارت را کم می‌کنیم تا سبزیجات و جو پرک بپزند و نرم شوند.

۴- نمک، فلفل، قارچ و جعفری خرد شده را اضافه می‌کنیم و به مدت ۳۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا سوپ با حرارت ملایم بپزد و کاملاً جا بیفتد و غلیظ شود.

۵- در صورت تمایل یکی دو قاشق آب لیمو اضافه و سرو می‌کنیم.

مواد لازم برای ۳ نفر

- شلغم متوسط - ۲ عدد
- سیب زمینی متوسط - ۲ عدد
- هویج متوسط - ۲ عدد
- قارچ - ۵ عدد
- پیاز متوسط - یک عدد
- جو پرک - نصف فنجان
- جعفری ساطوری خرد شده - ۳ قاشق غذاخوری
- آب مرغ - ۲ لیوان
- نمک و آب لیمو - به میزان لازم



چه پارچه‌ای برای تولید ماسک چند بار مصرف بهتر است؟

نقش عایق را دارند.

این خواص ضد باکتریایی به نحوه تشکیل ابریشم و وجود مس در آن باز می‌گردد، زیرا کرم‌های ابریشم معمولاً برگ در ختان توت تغذیه می‌کنند. توت غنی از مس است که نقش مؤثری در محافظت در برابر اجسام میکروسکوپی مضر دارد.

● استفاده صحیح از ماسک ابریشمی

تولید ماسک با مواد محافظتی در صورت استفاده نکردن صحیح از آن‌ها برای تأمین حفاظت مورد نیاز بی‌فایده است. ماسک‌های استفاده شده پارچه‌ای را باید حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به درجه حرارت ۶۰ شست‌شوداد.

شستن ماسک پس از هر بار استفاده ضروری است، به شرط آن که مدت استفاده بیش از ۴ ساعت نباشد. دست‌ها قبل از قرار دادن ماسک روی صورت و پس از برداشتن آن باید با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده شست‌وشو شوند.

گذاشتن ماسک روی صورت و برداشتن آن باید از طریق بندها انجام و از لمس روی ماسک هنگام زدن یا برداشتن آن خودداری شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

به طوری که از نشت قطرات بزاق جلوگیری و آن‌ها را به سرعت خشک می‌کنند.

● خواص ضد باکتری و ضد ویروس ابریشم

مطالعات انجام شده بر روی ساختار ابریشم خواص آن را در محافظت در برابر شیوع ویروس کووید ۱۹ نشان داده است. محققان بر خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی آن تاکید کرده‌اند حال آن که مواد پنبه‌ای فقط

یک مطالعه جدید در آمریکا نشان داده که ابریشم بهترین ماده برای ساخت ماسک‌هایی است که به طور مکرر استفاده می‌شود. این مطالعه از سوی محققان دانشگاه مینسیناتی در ایالات متحده انجام شده است که طی آن چندین ماده مورد استفاده در ساخت ماسک‌های قابل شست‌وشو و قابل استفاده مجدد را با یکدیگر مقایسه کرده‌اند. تحقیقات میزان راحتی ماسک ابریشمی را در مقایسه با دیگر مواد مانند پنبه نشان داده است.

● جذب نکردن رطوبت به خود

ماسک‌های ابریشمی اجازه می‌دهند فرد به راحتی تنفس کند، روی پوست نرم هستند و مانند مواد پنبه‌ای که پس از چند ساعت استفاده مرطوب می‌شوند، رطوبت را به خود جذب نمی‌کنند. همچنین در مقایسه با ماسک‌های پنبه‌ای که مانند اسفنج رطوبت را حفظ می‌کنند، سریع‌تر خشک می‌شوند.

همه این موارد باعث می‌شود ماسک ساخته شده از ابریشم از نظر محافظت و اثر بخشی به ماسک پزشکی نزدیک باشد. علاوه بر این، این نوع ماسک مزیت استفاده مکرر دارد و به راحتی شسته و خشک می‌شود. ماسک‌های ابریشمی همچنین به دلیل توانایی زیاد در جداسازی متمایز هستند،

