



## کودک

## زمان شروع مصرف سبزیجات برای نوزادان

در برنامه غذایی کودک تا آن حتما از سبزیجات استفاده کنید. این سبزیجات به رشد او کمک بسیاری می کند. قبل از یک سالگی روزانه حدود ۲۰۰ گرم در یک تا دو سالگی روزانه حدود ۳۰۰ گرم سبزیجات به نوزاد خود بدهید.

**نحوه مصرف سبزیجات برای نوزادان**  
مصرف سبزیجات توسط نوزاد و کودک علاوه بر دریافت مواد مغذی و ویتامین ها، به رشد او کمک بسیاری می کند. از هفته دوم ماه هفتم باید سوپ به برنامه غذایی کودک اضافه شود. در ابتدا سوپ باید شامل برنج و گوشت و غلظت آن مانند ماست باشد. بعد از یکی دو روز پیاز و هویج به تدریج یکی از انواع سبزی ها را اضافه کنید. در ابتدا سبزی ها را تک به تک سوپ نوزاد خود اضافه کنید تا با ذائقه او آشنا شوید. این سبزی ها شامل گشنیز، جعفری، شوید، کرفس، کدو حلوائی، کدو خورشیدی، لوبیا سبز و سیب زمینی است. در هفته سوم ماه دوم می توانید پوره سبزیجات را به نوزاد خود بدهید. در اصل باید در هفته سوم ماه هفتم نوزاد شما سه وعده غذا بخورد صبح و ظهر و عصر. بهتر است پوره سبزیجات را در وعده عصر به او بدهید. پوره سبزیجات شامل پوره سیب زمینی، هویج، کدو حلوائی، سیب زمینی شیرین، زردک، کدو سمما و نخود سبز است. در هشت ماهگی می توانید از کلم بروکلی و گل کلم هم استفاده کنید. قبل از ۱۲ ماهگی به نوزاد خود اسفناج، چغندر و دیگر سبزیجات حاوی نیترات ندهید. سبزیجات و مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی نیترات هستند، اگر به طور منظم مصرف شود، می تواند بر میزان اکسیژن خون کودک شما تأثیر منفی بگذارد. در ۱۵ تا ۱۸ ماهگی می توانید برای نوزاد خود اسموتی سبز درست کنید.



## آنتی کرونا

## حقایق درباره واکسن های کرونا

در این مطلب به خلاصه ای از پائل تخصصی سرپرست علمی سازمان بهداشت جهانی با کارشناسان سراسر جهان درباره انواع واکسن کرونا اشاره می کنیم که دانستن آن اطلاعات مان را درباره این بیماری و واکسن آن بیشتر می کند.

- ۱) کلیه واکسن های تولید شده از جمله، Pfizer، Moderna، AstraZeneca، Johnson & Johnson، Sputnik، Novavax، Sinovac، Sinopharm، Covaxin دارای ۱۰۰ درصد کارایی در جلوگیری از مرگ ناشی از کووید ۱۹ و اثربخشی بسیار بالایی در برابر کووید شدید، اثربخشی متوسط تا بالا (۶۰-۹۵ درصد) در برابر کووید علامتی اما اثربخشی ضعیف تنها در برابر بیماران بدون علامت کووید هستند. بنابراین افراد نباید هنگام انتخاب واکسن به دنبال داده های مربوط به کارایی واکسن باشند.
- ۲) واکسن های قابل استفاده از راه بینی ممکن است حتی از کووید بدون علامت هم جلوگیری کنند زیرا باعث ایجاد آنتی بادی های سطحی در مخاط می شود که زنجیره انتقال را قطع می کند.
- ۳) فقط افرادی که آنفولانسی شدید نسبت به واکسن های قبلی کووید یا غیر کوویدی دارند باید از تزریق واکسن کووید اجتناب کنند.

# درمان های خانگی برای تبخال

## اگر به تبخال مبتلا هستید، اقدامات پیشگیرانه زیر را برای کاهش شیوع، شدت و طول مدت تبخال انجام دهید

پیاز معمولاً آثار ضد ویروسی دارند و استفاده از آن ها به صورت موضعی برای بهبود تبخال موثر است. فقط باید توجه داشت که این مواد حالت خورندگی دارند و مصرف زیاد آن ها ضایعه را زخمی و خشک می کند. سرکه به صورت موضعی در خشک شدن تبخال موثر است.

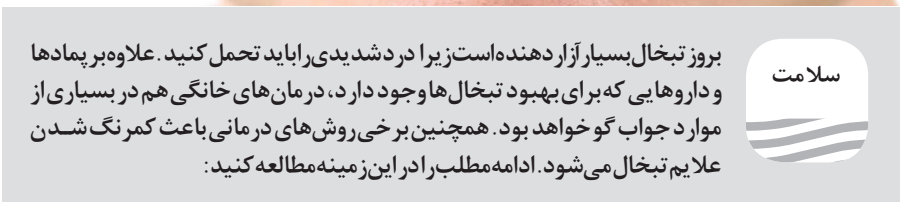
### کاکائو و قهوه نخورید

افرادی که به طور مکرر دچار تبخال می شوند باید استرس های شان را کاهش دهند و مصرف مواد غذایی تحریک کننده مثل کاکائو و قهوه را به حداقل برسانند و در مقابل مصرف خوراکی هایی همچون کاهو، تمر هندی و... را افزایش دهند. علاوه بر این ها بهتر است در زمان عود تبخال از مصرف چای سبز خودداری کنند، زیرا این چای خشکی و احتمال خونریزی ضایعات را افزایش می دهد.

### سکنجبین و خاکشیر بنوشید

شربت سکنجبین و خاکشیر در بهبود و جلوگیری از عود تبخال موثر است. در میزان مصرف سکنجبین معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر این که فرد مبتلا به دیابت باشد. مصرف خاکشیر نیز به صورت روزانه تا سه قاشق غذاخوری در یک لیوان آب هیچ مشکلی ایجاد نمی کند. پوره سیب رنده شده مخلوط با سکنجبین و گلاب هم می تواند در بهبود ضایعات کمک کند.

شاید پیشگیری از تبخال بسیار دشوار باشد اما کاهش عوامل محرک آن می تواند تأثیر گذار باشد. سعی کنید تا حد امکان از نور خورشید دور باشید یا از کرم ضد آفتاب بزنم کننده های لب ضد پرتو فرابنفش استفاده کنید. سعی کنید ساز و کار های مدیریت استرس را یاد بگیرید که برای تان مفید خواهد بود. از طرفی تلاش کنید سیستم ایمنی خود را با خواب کافی و ورزش روزانه، سالم و قوی نگه دارید. اگر تبخال تان شدید است یا مداوم رخ می دهد، بهتر است حتماً به پزشک مراجعه کنید.



## سلامت

**● چه کسانی مستعد تبخال هستند؟**  
بیش از نیمی از ماحتمالاً دچار ویروس نوع یک تبخال شده ایم. در تحقیقی مشخص شده است افرادی که مجبورند تبخال را تحمل کنند، شش‌ونهم مشترک دارند. سه تا از این‌نهم ها مشخص می کند که ویروس نوع یک تبخال چگونه باعث فعالیت مجدد و در نتیجه عود کردن تبخال می شود.

### ● استرس و تحریک تبخال

ویروس نوع یک تبخال بیشتر زمان خود را در حالت غیرفعال به سر می برد و در لایه لای عصب ها پنهان می شود. بسیاری از مردم عوامل محرک مشابهی دارند که باعث می شود این ویروس از حالت مخفی بودن بیرون بیاید و منجر به تبخال شود. نور خورشید، تب، استرس و قاعدگی عوامل محرک شایع آن هستند. برخی افراد دو بار در سال دچار تبخال می شوند، اما برخی دیگر با تجربه هربار استرس تبخال می زنند.

### ● چرمانی تبخال مسری می شود؟

تبخال به دلیل آسیب پوستی رخ می دهد که طی آن ویروس هرپس داخل سلول های عفونی باز تولید می شود. از زمانی که پوست قرمز می شود و خارش پیدا می کند، ویروس نوع یک تبخال ظاهر می شود و می تواند منتشر شود. تبخال ها زمانی بسیار مسری می شوند که تاول ها شکل بگیرد و سرشان باز شود تا زمانی که پوست به طور کامل التیام یابد و دوباره به شکل طبیعی خود باز گردد.

**● راه های درمان خانگی باسیرو پیاز ضد عفونی کنید**  
خوراکی هایی که طعم تند و تیز دارند مثل سیر، پیاز چه

- ۸) افرادی که از عوامل سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند متوترکسات methotrexate استفاده می کنند باید دارو را دو هفته قبل و دو هفته بعد از تزریق واکسن قطع کنند.
- ۹) کسانی که قصد جراحی دارند باید حداقل دو هفته قبل از آن برای محافظت موثر در برابر کووید، واکسن بزنند.
- ۱۰) افراد مسن را باید به انجام واکسیناسیون تشویق کرد زیرا خطر مرگ و میر ناشی از کووید در آن ها زیاد است.
- ۱۱) بیماران مزمن کلیوی که پایدار هستند، یا افرادی که نارسایی قلبی و نارسایی کبدی دارند می توانند واکسن دریافت کنند اما پاسخ ایمنی آن ها ممکن است ضعیف باشد.



ترجمه: دکتر رضا حبیبی ساروی [http://telegram.me/Emergency\\_Center](http://telegram.me/Emergency_Center)

## آشپزی من

## سالاد مرغ را در منزل امتحان کنید



- ۷- پس از این که روغن به خوبی داغ شد، تکه های گوشت مرغ را در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.
- ۸- در این مرحله هویج را به صورت رشته ای درشت با رنده یا کاردرخرد کنید و داخل ظرفی مناسب بریزید.
- ۹- سپس کاهو را به صورت ریز خرد کنید و به همراه ذرت به ظرف سالادخوری اضافه و به خوبی ترکیب کنید تا مواد کاملاً یکدست شود. اکنون باید سس سالاد را آماده کنید.
- ۱۰- برای تهیه سس سالاد، سس مایونز را به همراه ماست و آب لیمو ترش داخل یک کاسه مناسب ترکیب کنید تا یکدست شود، سپس خیارشور را ریز خرد کنید و پس از گرفتن آب اضافی آن به کاسه سس بیفزایید.
- ۱۱- به دلخواه مقداری فلفل سیاه و ادویه های دیگر به سس اضافه کنید، سپس سس را به سالاد اضافه و به خوبی مخلوط کنید تا با هم یکدست شود.
- ۱۲- در پایان روی سالاد سلفون بکشید و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید.

- ۱- برای تهیه سالاد مرغ ابتدا سینه مرغ را تمیز و استخوان های آن را خارج کنید، سپس سینه مرغ را به صورت نگینی یا نواری خرد کنید و داخل یک ظرف مناسب بریزید.
- ۲- در ادامه دو قاشق غذاخوری روغن به آن اضافه کنید.
- ۳- سپس مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر سیر و آویشن به مرغ اضافه و کمی مخلوط کنید تا گوشت مرغ طعم دار شود.
- ۴- در ادامه روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت چند ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم دار شود.
- ۵- برای طعم دار کردن مرغ به دلخواه می توانید از مواد متنوعی مثل آب لیمو ترش استفاده کنید.
- ۶- پس از این که مرغ به خوبی طعم دار شد، آن را از یخچال خارج کنید، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار دهید و کمی روغن اضافه کنید.

## غذای اصلی

### مواد لازم برای ۴ نفر

- سینه مرغ - یک عدد کامل
- هویج - ۲ عدد متوسط
- ذرت پخته - یک لیوان
- کاهو - یک عدد کوچک
- ماست - یک لیوان
- سس مایونز - ۲ قاشق غذاخوری
- آب لیمو ترش - یک قاشق غذاخوری
- خیارشور - ۴ عدد متوسط
- پودر سیر و آویشن - به مقدار کافی
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار کافی
- پاپریکا و روغن - به مقدار کافی