کوناکون

مهمترین علائم بیماری در کودکان برای مشکوک شدن به کرونا

یک قوق تخصص عنونی اطفال، در مورد اینکه کودکان با داشتن چه علائمی نزد پزشک مراجعه کنند توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رکسانا منصور قنامی، درباره علائمی که در صورت بروز در کودکان باید حتماً به پزشک مراجعه شود، گفت: در کودکان زیر یک سال تب بالا اهمیت بسیار زیادی دارد. بنابر این در صورت تبی که با درمان‌های عادی پایین نیاید والدین باید کودک را نزد پزشک ببرند و پزشک کرونا را نیز در لیست تشخیص‌های خود قرار دهد. وی ادامه داد: علامت دیگری که بسیار شایع است و هرسال در فصل تابستان بسیاری از کودکان با آن مواجه می‌شوند، اسهال و استفراغ است و با توجه به اینکه اسهال و استفراغ نیز می‌تواند از علائم گوارشی کرونا باشد، اگر در حال حاضر در کودک، اسهال و استفراغی اتفاق بیافتد که پزشک نتواند با درمان‌های عادی آن را بر طرف کند و یا با درگیری سیستم‌های دیگر بدن مانند سرفه و یا بروز ناهنجاری بر روی پوست و یا زردی همراه باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. منصور قنامی افزود: بی میلی کودک نسبت به غذا خوردن و کاهش انرژی از علائمی است که والدین در صورت مشاهده باید نسبت به آنها احساس خطر کنند. وی تأکید کرد: بروز این علائم به ویژه در کودکانی که با افراد مبتلا به کرونا در تماس بوده اند و یا اینکه بدون وسایل حفاظتی در اماکن شلوغ، باید شک ما را نسبت به ابتلاء به کووید۱۹ برانگیزد.

چگونه از انتقال ویروس کرونا به چشم‌هایمان جلوگیری کنیم؟

دانشکده بهداشت و مؤسسه ملی تحقیقات سلامت دانشگاه تهران به این پرسش پاسخ داده است که هنگام تماس دست آلوده با چشم‌ها چه اقدماتی برای جلوگیری از انتقال کرونا انجام دهیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، همان‌طور که می‌دانیم ویروس کرونا می‌تواند از طریق بینی، دهان و چشم وارد بدن شود یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از انتقال بیماری که مکرراً توسط مراجع بهداشتی همچون سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا توصیه می‌شود، شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون و اجتناب از تماس دست‌های آلوده با چشم، بینی و دهان است. اما چنانچه فردی پس از تماس متشکوک، چشم‌های خود را با دست‌های آلوده لمس کند، چگونه می‌تواند آن‌ها را بشوید؟ بر اساس اعلام روابط عمومی دانشکده بهداشت و مؤسسه ملی تحقیقات سلامت دانشگاه تهران، این ویروس ممکن است از طریق قطرات تنفسی آلوده که حین صحبت، سرفه یا عطسه فرد بیمار در فضای اطراف او پخش شده‌اند، وارد چشم اطرافیان شود. علاوه بر این، تماس دست‌های آلوده با چشم‌ها، عاملی جهت انتقال ویروس به آن‌هاست. پس از رعایتی به چشم، ویروس می‌تواند در لایه ملتحمه عفونت ایجاد کند که کونژنکتیویت (چشم صورتی) نام دارد و از نظاهرات نادر بیماری کووید۱۹- است. سپس ویروس از این طریق می‌تواند به دیگر نقاط بدن راه یابد. در این راستا، استفاده از تجهیزات ایمنی مانند عینک و محافظ صورت برای پرسنل مراکز بهداشتی درمانی توصیه شده است. تا مانع انتقال ویروس از طریق چشم‌ها شوند. در مورد افراد عادی هم مهم‌ترین روش پیشگیری، اجتناب از تماس و خارفتن چشم‌ها با دست‌های آلوده ذکر شده است. اما هیچ دستورالعملی در مورد تحوه شست و شوی چشم‌ها پس از تماس با فرد متشکوک به کووید۱۹- ذکر نشده است. به عقیده چشم‌پزشکان، درصورتی که واقعاً دست آلوده به ویروس کرونا با چشم تماس داشته باشد، مثل این است که دست آلوده با مخاط بینی تماس داشته است و راهی نیست که بتوان جلوی تکثیر و یا انتصال ویروس به سلول‌ها را گرفت. بنابراین، تا حد امکان باید افراد مراقب تماس دست‌های آلوده با چشمان خود باشند اما پس از تماس دست‌های آلوده متشکوک با چشم‌ها، بایستی ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون به‌خوبی شسته و سپس از موادی همچون قطره اشک مصنوعی، سرم تمکی (محلول ترمال سالین)، یا شامپو بچه رقیق شده، جهت شستوی چشم‌ها استفاده کنید. تا مایید به منظور استفاده از شامپو بچه می‌توانید یک یا دو قطره از شامپو را به یک فنجان آب تسبیاً گرم اضافه کرده و سپس یک گلوله پنبه‌ای تمیز را اندکی آغشته به این محلول نموده و به آرامی در راستای عقب و جلو روی پلک و مژه‌های خود بکشید. سپس چشمان خود را با "آب" شسته و با دستمال تمیز خشک کنید. پس از اتمام کار مجدداً دستان خود را با آب و صابون بشویید. در صورت در دسترس بودن "محلول‌های مخصوص شستشوی چشم" می‌تواند چشمان خود را با آن‌ها شستشو دهید.

۷۶درصد مردان در باشگاه‌ها از مکمل بدنسازی استفاده می کنند

معاون توسعه ورزش همگانی وزیر ورزش و جوانان گفت: ۷۶درصد مردان و ۳۳درصد زنان در باشگاه‌های ورزشی از انواع مکمل‌های بدنسازی و رزیمی استفاده می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عبدالحمید احمدی افزود: نوع مکمل هایی که ورزشکاران در باشگاه‌های ورزشی استفاده می‌کنند بسیار متنوع است به عنوان مثال ۳۲درصد مردان و ۳۸درصد زنان در این باشگاه‌ها از داروهای لاغری و چربی‌سوز استفاده می کنند. همچنین ۴۰درصد مردان و ۱۶درصد زنان در باشگاه‌های ورزشی از داروهای هورمونی و ۲۴درصد مردان و ۱۴درصد زنان از مواد محرک استفاده می‌کنند. وی ادامه داد: بررسی ها نشان می دهد میزان آگاهی مردم و ورزشکاران از عوارض داروهای و مکمل های ورزشی بسیار پایین است و اغلب از تبعات داروهایی که مصرف می کنند اطلاعی ندارند. اغلب این افراد تحت تأثیر تبلیغات هستند و هر چه میزان سواد رسانه ای مردم و ورزشکاران بیشتر شود مصرف خودسرانه و ناآگاهانه این مواد کاهش می‌یابد. احمدی گفت: در هر صورت میزان مصرف مکملهای رزیمی و مواد نیروزا در باشگاه‌های ورزشی بسیار بالا و نگران کننده است.

معاون وزیر ورزش و جوانان با اشاره به شیوع کرونا گفت: شیوع کرونا همه فعالیت های اجتماعی و از جمله ورزشی را تحت تاثیر قرار داده و حدود ۲۸ هزار باشگاه ورزشی در کشور تعطیل یا نیمه تعطیل شده است. عده زیادی از کادر اجرایی و فنی این باشگاه‌ها بیکار شده‌اند. احمدی افزود: در طول تاریخ فقط یک بار در جنگ جهانی اول و دو بار در زمان جنگ جهانی دوم در سال‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۴۴ المپیک برگزار نشد. در واقع ایپدمی کرونا به اندازه جنگ جهانی در ورزش تأثیر گذار بوده است.

یک جرعه کتاب

اَبَرجاذب
روش‌هایی برای تجلی زندگی‌ای فراتر از رؤیایتان
نویسنده: گابریل برنستین
مترجم: سارا پرویزخانی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: اَبَرجاذب، روش‌هایی برای تجلی زندگی‌ای فراتر از رؤیایتان کتابی در زمینه موفقیت و رشد فردی نوشته گبریل برنستین است.

درباره کتاب ابرجاذب

برنستین در این کتاب از وجود قدرتی معنوی حرف می‌زند که همه ما به نوعی به آن اعتقاد داریم او می گوید فرقی نمی کند که این نیروی غیر فیزیکی را چه بنامیم، خدا، جهان، هدایت، انرژی، عشق و... چون شما ممکن است با کلمات دیگری انس داشته باشید اما ارتباط برقرار کردن و پیوستن به این وجود امری ضروری است. او در مقدمه کتاب می‌گوید به خاطر اعتقادش به همین نیروی لایزال توانسته اعتیادش را ترک کند استرس‌هایش را کنار بگذارد و زندگی هدفمندی داشته باشد: «ارتباطم با این عشق را حفظ و محافظ و شریکم در آفرینش زندگی‌ام بوده است. زندگی با تعلق خاطر روزانه به این منبع غیرفیزیکی قدرت مرا به یک ابرجاذب تبدیل کرده است.» او درباره معنای ابرجاذب توضیح می‌دهد که : «ابرجاذب بودن به این معناست که آنچه به آن معتقدم همان چیزی است که دریافت می کنم. می‌توانم به‌واسطه هماهنگی با هیجانات حس خوب و هدایتشان به‌سمت علایقم، جهانی که می‌خواهم ببینم را هم آفرینی کنم. می‌توانم برای ارائه ایده‌هایی الهام‌بخش، عرضه خرد و کسب وفور و احساس آزادی، از منبع نامحدودی از انرژی خلاق استفاده کنم. مهم‌تر از همه، می‌توانم این قدرت را به‌عنوان نیرویی در جهت خیر و نیکی در این دنیا کنترل کنم.» او در کتابش سعی دارد این ویژگی یعنی ابرجاذب بودن را به شما بیاموزد چون هنگامی که خود را با انرژی ابرجاذبتان هم‌تراز می‌کنید، دیگر احساس ترس نخواهید کرد به یاد می‌آورید درواقع روحی الهی در کالبدی انسانی هستید. این روح الاهی در درون شما پیشگاه الهام و نشاط و حقیقت آن کسی است که هستید. زمانی‌که این مراحل را تمرین می‌کنید به یاد می‌آورید روحی خردمند، قدرتمند، تندرست و مقدسید. زمانی‌که این را بپذیرید، می‌توانید آزاد باشید. زمانی‌که انرژی‌تان را با حضور حقیقی‌تان هماهنگ کردید، بی‌شک احساس آزادی خواهید کرد. ممکن است همیشه به این حقیقت متصل نمانید؛ اما هرچه بیشتر به سمتش بروید، راحت‌تر احساس آزادی خواهید کرد. او در این کتاب در شش فصل شما را راهنمایی می کند تا تبدیل به ابرجاذب شوید. این فصل‌ها شامل روش‌ها و درس‌های معنوی‌ای هستند که به ترتیب قرار گرفته‌اند؛ به‌طوری‌که در آخر قدرتتان را به‌طور کامل به دست خواهید آورد. درحالی‌که هرکدام از روش‌های این کتاب می‌تواند به‌طور مستقل اجرا شود، برنسین آن‌ها را به‌گونه‌ای قرار داده که مکمل هم باشند. این روش‌ها را به‌گونه‌ای که قرار گرفته‌اند تمرین کنید تا بتوانید از این روند متحول‌کننده بیشترین بهره را ببرید.

برای پیشگیری از کرونا دارو استفاده نکنید

عضو ستاد ملی کرونا در خصوص شایعه استفاده از داروها برای پیشگیری از کرونا گفت: اگر کسی برای بیماری خود قبلا دارو استفاده می‌کرده مشکلی نیست. اما به هیچ وجه استفاده از آنها برای پیشگیری توصیه نمی‌شود.

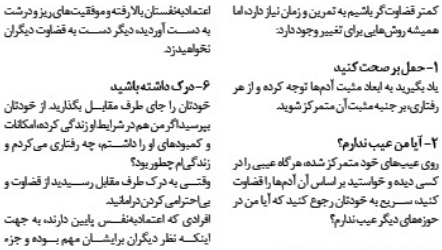
به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مسعود مردانی- عضو ستاد ملی کرونا در کشور با حضور در برنامه تلویزیونی «طبیب» با تأکید بر اینکه در حال حاضر ابتلا به ویروس کرونا از حالت قدری درآمده و خانوادگی شده در خصوص شایعه استفاده از برخی از داروها برای پیشگیری از کرونا، تصریح کرد: اگر کسی برای بیماری خود قبلا هم از این داروها استفاده می‌کرده ادامه دهد، اما به هیچ وجه استفاده از آنها برای پیشگیری توصیه نمی‌شود. چه بسا که در افراد سالم خطر آفرین هم باشد. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر شاهد طغیان بیماری کرونا در ۱۰ استان کشور هستیم در خصوص خاصیت پیشگیری کننده قرص متفورمین در مقابله با ویروس کرونا گفت: این که این قرص فقط برای اثر و پیشگیری از کرونا خورده شود، را توصیه نمی کنیم، ولی بیماران دیابتی که باید بخورند، باید مصرف را ادامه دهند.

بعضی از داروها هستند که می گویند اثر ضد کرونایی دارند مثل قرص قاطوتیدین که جای رانیتیدین آمد و یا یک قرص ضد انگل با نام آیورمکتین که می گویند خوردن سه قرص آن، چهار هزار بار تکثیر ویروس را به تأخیر می‌اندازد. وی ادامه داد: در حال حاضر ما در قالب طرح تحقیقاتی این دارو را به عده‌ای از بیماران می‌دهیم تا ببینیم اثر آن چیست. در قاورینا هم یک مقاله‌ای در مورد اثرات آن منتشر شده یا داروهای ضد قند خون مثل آنتی‌واستاتین که می‌گویند ممکن است اثر ضد کرونایی داشته باشد. البته این داروها هیچ کدام از مجوز مأسسه‌ای در کرونا ندارد، چون در مورد کرونا هیچ داروی مجوزمأسایی نداریم، توصیه این است که اگر افراد برای بیماری خود از قبل این دارو را می‌خوردند حتما ادامه دهند. اما هیچ کدام آنها اصلاً برای پیشگیری مناسب نیست چرا که در حال حاضر همین قرص کلترا و هیدروکسی کلوروکین را هم سازمان جهانی بهداشت از دستورالعمل‌هایش کنار گذاشت. مردانی همچنین یادآور شد: همین آمپول رندسیوبل که آن قدر تبلیغات می‌کنند و با قیمت‌های گزافی به قروش می‌رسد و ما اصلاً آن را تأیید نمی‌کنیم، در یک سری از بیمارستان‌ها بر اساس تجویز پزشک رایگان به بیماران داده می‌شود، اما این داروی خوراکی نیست و سرپایی استفاده نمی‌شود و مورد استفاده آن فقط در بیمارستان و برای بیماران بستری بدحال است. این پزشک متخصص با اشاره به اینکه بیماران کرونایی قبلا به صورت تک تک مراجعه می‌کردند، اما در حال حاضر به صورت خانوادگی به مطب می‌آیند، عنوان کرد: توصیه ما مرتبا این است که قاصله‌گذاری اجتماعی حتی در خانه هم رعایت شود. در حال حاضر خوشه‌های ابتلای خانوادگی در کشور بسیار فجیع است و موارد ابتلا خانوادگی شده یکی در خانه بگیرد همه می‌گیرند.

کاوش

چرا دیگران را قضاوت می کنیم؟

تغییر دادن یک رویه در زندگی می‌تواند سخت‌تر از آنچه که فکرش را بکنید باشد. این که بتوانیم کمتر قضاوت‌گر باشیم به تمرین و زمان نیاز دارد، اما همیشه روش‌هایی برای تغییر وجود دارد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، در این مطلب به چرایی قضاوت دیگران و راهکارهایی برای کسب مهارت قضاوت نکردن می پردازیم.

چرا دیگران را قضاوت می کنیم؟

۱-پنهان کردن ناتوانایی‌های خود

افراد ناتوان و ضعیف سعی می کنند با قضاوت و تحقیر کردن، توجه و ذهن‌ها را به سمت دیگران برده و ناتوانایی‌های خود را بپوشانند.

۲-حسادت

آدم‌های حسود به دلیل ویژگی اخلاقی و ضعف شخصیتی که دارند نمی‌توانند موفقیت و محبوبیت دیگران را ببینند و سعی می کنند با قضاوت‌هایشان افراد را از چشم دیگران بیاندازند.

۳-دور شدن از عیوب خود

عده‌ای از افراد هستند که مدام در پی عیب و رفتارهای غلط دیگران بوده و اصلاً فکر نمی کنند که خودشان هم در شرایط و حوزه‌های مختلف خالی از عیب‌واشکال نیستند.

۴-درک نداشتن

کسانی که قدرت درک ندارند یا دیدن هر رفتاری از دیگران به جای اینکه شرایط طرف مقابل را درک کرده و خود را جای او بگذارند شروع به قضاوت می‌کنند. آدم‌های حسود به دلیل ویژگی اخلاقی و ضعف شخصیتی که دارند نمی‌توانند موفقیت و محبوبیت دیگران را ببینند و سعی می کنند با قضاوت‌هایشان افراد را از چشم دیگران بیاندازند.

۵-ظاهربینی

ظاهر و باطن بسیاری از اتفاقات و مسائل با هم متفاوت است. مثلاً در خیابان مادری بچه خود را می‌زند، عده‌ای سریع قضاوت می کنند که عجب مادر سنگدل و بی رحمی. غافل از این که ممکن است باطن داستان چیز دیگری باشد: توان جسمی مادر کم شده، بیمار است و...

۶-عجول بودن

در بسیاری موارد قضاوت‌هاناشی از عجله و بی‌توجهی به منبع مطلب و کلام اتفاق می افتد.

۷-اعتماد به نفس پایین

افرادی که اعتماد‌به‌نفس پایین دارند، به جهت اینکه نظر دیگران برایشان مهم بوده و جزء باورهایشان قرار می‌گیرد، درباره دیگران بیشتر قضاوت می‌کنند.

۸-تربیت نادرست

با وجود تمام زحمات پدر و مادرها برای تربیت فرزندان خود، گاهی به واسطه عدم آگاهی آنان در شکل و روش صحیح تربیتی، فرزندان عجول در قضاوت تربیت شده‌اند.

۹-تحقیر و خودکم‌بینی

کسانی که خودکم‌بینی دارند، دائماً با قضاوت‌ها و گفتگوهای خود دیگران را تحقیر کرده تا خودشان را بالا بیاورند.

«راهکارهایی برای کسب مهارت قضاوت نکردن

تغییر دادن یک رویه در زندگی می‌تواند سخت‌تر از آنچه که فکرش را بکنید باشد. این که بتوانیم کمتر قضاوت‌گر باشیم به تمرین و زمان نیاز دارد، اما همیشه روش‌هایی برای تغییر وجود دارد:

۱-حمل بر صحت کنید

یاد بگیرید به ابعاد مثبت آدم‌ها توجه کرده و از هر رفتاری، بر جنبه مثبت آن متمرکز شوید.

۲-آیا من عیب ندارم؟

روی عیب‌های خود متمرکز شده، هرگاه عیبی را در کسی دیده و خواستید بر اساس آن آدم‌ها را قضاوت کنید، سریع به خودتان رجوع کنید که آیا من در حوزه‌های دیگر عیب ندارم؟

۳-قضاوت‌هایتان را به چالش بکشید

تا قضاوت کردید سریع به خودتان بگویید: تو چکاره‌ای؟ چرا قضاوت می‌کنی؟ آیا منبع قضاوتت درست است؟ و...

۴-به جنبه‌های مثبت خود توجه داشته باشید

توجه به جنبه‌های مثبت خود باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید خوبی‌های دیگران را دیده و روی آن‌ها تمرکز کنید

۵-راه‌هایی پیدا کنید تا در موردخود احساس خوبی به‌دست آورید

زمانی که شما ظاهر و باطن خوبی پیدا کنید، اعتمادبه‌نفستان بالا رفته و موفقیت‌های ریز و درشت به دست آوردید، دیگر دست به قضاوت دیگران نخواهید زد.

۶-درک داشته باشید

خودتان را جای طرف مقابل بگذارید. از خودتان بپرسید اگر من هم در شرایط او زندگی کرده‌ام کافات و کمبودهای او را داشتم، چه رفتاری می‌کردم و زندگی‌ام چطور بود؟

وقتی به درک طرف مقابل رسیدید از قضاوت و بی‌احترامی کردن دراملید.

افرادی که اعتماد‌به‌نفس پایین دارند، به جهت اینکه نظر دیگران برایشان مهم بوده و جزء باورهایشان قرار می‌گیرد، درباره دیگران بیشتر قضاوت می‌کنند.

۷-عمومیت ندهید

رفتارهای گروهی را به فرد نسبت ندهید.

به عنوان مثال اگر که یک نفر از یک گروه، قوم و طایفه‌ای فرد موجه و توانمندی است، او را به دلایل تصویری که از گروه یا قوم او در ذهن‌ها نقش بسته مقایسه نکرده و این را باور کنید که ممکن است تصورات در مورد یک گروه بد باشد.

ولی لزوماً این شخص بد نبوده و این موضوع را تعمیم‌ندهید.

تغذیه در افراد مشکوک به کووید۱۹

برخی کارشناسان تغذیه معتقدند در کنار فاصله‌گذاری اجتماعی، می‌توان با یک رژیم غذایی مناسب و معذی از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سینا کاظم‌زاده- کارشناس تغذیه می گوید: افرادی که مشکوک به کووید۱۹ هستند باید هر چه زودتر تغذیه خود را طبق استاندارد مشخص شده تغییر دهند؛ اگر بیمار یا فرد مشکوک به بیماری قادر به تغذیه از طریق دهان است، توصیه می‌شود از رژیم غذایی با انرژی و پروتئین بالا استفاده شود، این در حالیست که در مورد افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای دارای اضافه وزن و نقص‌های مادرزادی باید از همان ابتدا برنامه کامل حمایت تغذیه‌ای اجرا شود و در بیمارستان‌ها این برنامه بسیار سریع و در ۲۴ ساعت اول مراجعه بیمار باید آغاز شود وی اضافه می کند: سرعت عمل بالا جهت کاهش التهاب ایجاد شده در بدن، تحلیل مخاط، تقویت سیستم ایمنی، کمک به رشد باکتری‌های مفید روده و کاهش مقاومت به انسولین است. به‌طور کلی توصیه می‌شود افرادی مبتلا به کووید۱۹ و کسانی به‌تازگی بهبود یافته‌اند رژیم غذایی با پروتئین و کالری بالا داشته باشند. برای این کار می‌توان از مکمل‌های پروتئین هم استفاده کنند. همچنین نوشیدن مایعات به‌اندازه کافی برای تأمین آب کافی برای بدن فوق‌العاده مهم است. این کارشناس تغذیه ادامه می‌دهد: همچنین بهتر است در این دوران غذاهای غیرخشک و نرم‌تر که راحت‌تر قابل جویدن و بلعیدن هستند، استفاده شود، مصرف غذاهای حاوی فیبر خوراکی هم می‌تواند به هضم بهتر مواد غذایی کمک کند. در صورت کمبود ویتامین و مواد معدنی، بهتر است بیمار از مکمل‌ها استفاده کند.

زهرا عبداللهی- مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این زمینه می‌گوید: توجه به نوع تغذیه و غذاهایی که در طول روز می‌خوریم به سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک می‌کند. وی می افزاید: مجموعه‌ای از مواد مغذی شامل ویتامین‌ها و املاح وقتی با مصرف انواع مواد غذایی همراه باشد و تنوع رعایت شود می‌تواند به سیستم ایمنی کمک کند. بنابراین تاکیدی بر یک نوع ماده غذایی وجود ندارد و مجموعه مواد غذایی مثل مصرف کافی غذاها و سبزی‌ها و پروتئین‌ها و حبوبات به عنوان منابع پروتئین اگر به میزان کافی مصرف شود می‌تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن شود. عبداللهی تصریح می کند: انواع ریزمغذی‌ها مثل ویتامین آ در انواع سبزی‌ها وجود دارد و هر نوع سبزی و میوه به رنگ زرد و نارنجی مثل هویج و کدو حلویی می‌تواند ویتامین آ را در بدن تأمین کند. ویتامین سی هم نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. در نتیجه مجموعه سبزی‌ها و میوه‌های در دسترس اگر به صورت سالاد و سبزی مصرف شود می‌تواند ریزمغذی‌ها را تامین کند املاح معدنی مثل روی و سلنیوم هم در غلات وجود دارد و توصیه اصلی رعایت تنوع و استفاده از همه گروه‌های مواد غذایی است. وی اضافه می کند: مکمل‌هایی را برخی گروه‌های خاص مثل مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مصرف کنند و این مصرف باید به صورت جزای ادامه داشته باشد. مصرف قطره آ و د و قطره آهن باید بر اساس بخشنامه‌های وزارت بهداشت و بر اساس برنامه جزای ادامه داشته باشد. یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت استفاده از مکمل یاری ویتامین دی است که هر ماه یک مکمل ۵۰هزار واحدی برای همه گروه‌های سنی باید استفاده شود. عبداللهی می گوید: کسانی که دوران نقاهت خود را می‌گذرانند نیز حتماً باید از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند. جای کم رنگ، انواع مایعات گرم دیگر مثل شیر کم چرب و سوپ باید در دستور کار قرار گیرد. مصرف فست فود و غذاهای چرب توصیه نمی‌شود و بهتر است در دوران نقاهت از غذاهای ساده استفاده کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

افراد مزاج گرم و خشک بخوانند

یک متخصص طب سنتی به توصیه های تغذیه ای و تدابیر تندرستی در فصل تابستان اشاره کرد و گفت: پرهیز از غذاهای خیلی‌تند، شور یا شیرین برای افراد دارای مزاج گرم و خشک توصیه‌می‌شود.

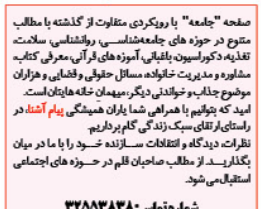
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناصر رضایی پور در مورد تدابیری که برای مزاج گرم و خشک در فصل گرما باید اندیشیده شود گفت: خودداری از پرخوری، پرهیز از خوردنی‌های گرم و خشک مانند غذاهای خیلی‌تند، شور یا شیرین و همچنین غذاهای سنگین و غلیظ مانند آش‌ها، آبگوشت، کله‌پاچه، حلیم و... به دلیل ضعف دستگاه گوارش در تابستان و در عوض مصرف آش‌های ساده و رقیق و کم گوشت و کم‌حبوبات با چاشنی‌های کمی‌ترش مانند آلو بخارا، دانه انار و غوره باید انجام شود.

وی در مورد تغذیه در فصل تابستان گفت: مصرف شربت‌های سکنجبین، لیمو، ریباس، انار، نارنج، تمبرهندی، آب یا فالوده سکنجبینی هندوانه، فالوده سکنجبین-خیار و خوردن میوه‌های تر و ترش و شیرین نابستانی و سبزی‌هایی چون کاهو، کدو و خیار نیز توصیه می شود.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: مصرف گوشت‌های زودگوار مانند ماهی قزل آلای تازه و کولی که با روغن کنجد، پخته شده باشد، یا جوجه مرغ، جوجه خروس، و گوشت بزغاله یا چاشنی‌های ترش نیز از دیگر مواردی است که باید رعایت شود.

وی به پرهیز از بیوست اشاره کرد و گفت: در صورت لزوم، استفاده از ملین‌های ملایم مانند انجیر و آب کامل میوه‌ها، شیرخشت، شربت گل‌سرخ، مغز فلوس خیارشنبر و روغن بادام شیرین و همچنین ورزش و فعالیت‌های بدنی خفیف در آغاز صبح و استراحت در ساعات گرم روز و پرهیز از گرمای شدید، پرهیز از هرگونه خون‌گیری از جمله حجامت و فصد کردن، بدون تجویز پزشک متخصص، توصیه می‌شود.

رضایی پور افزود: پوشیدن لباس‌های خنک کتانی، پنبه‌ای و نخی و پرهیز از لباس‌های نایلونی از دیگر اقداماتی است که در فصل گرما توصیه می‌شود.



باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸