

آیا زدن ماسک تاثیری در کاهش وزن دارد؟

واقعیت این است که ماسک زدن در کاهش وزن تاثیر دارد. استفاده طولانی مدت از ماسک باعث بالا رفتن سطح دی اکسید کربن و در نتیجه بالا رفتن کارشناس تغذیه و رژیم درمانی باعث می شود که پیامد آن اسیدی تر شدن مایعات بدن در نتیجه افت متابولیسم، چربی سوزی و سطح سوخت و ساز بدن است. پس توصیه می شود با رعایت تمام نکات بهداشتی و استفاده حداکثری از ماسک، هوشمندانۀ تر از ماسک استفاده کنید. در صورتی که امکان دورکاری ندارید و به ناچار در محل کار خود باید با همکاران و مراجعه کنندگان مواجهه داشته باشید و مجبورید ساعت های طولانی از ماسک استفاده کنید. راهکارهایی وجود دارد که از اثرات منفی تجمع دی اکسید کربن در بدن بکاهید: ۱- در مواقع استراحت در فضای باز یا ایمن ماسک خود را بردارید و نفس عمیق بکشید. ۲- سیگار یا قلیان نکشید. ۳- افزودنی هایی در بازار وجود دارد که با افزودن آنها به آب بدون تغییر درطعم و مزه با افزودن هیدروژن مولکولی و منیزیم و کلسیم یونی به آب علاوه بر این که موجب قلیایی شدن آب می شوند، آب خاصیت آنتی اکسیدانی نیز پیدا می کند که علاوه بر خنثی کردن اثرات منفی تجمع دی اکسید کربن در بدن و افزایش چربی سوزی، بر افزایش ایمنی نیز تاثیر مستقیم می گذارد. اما توجه کنید از محصولاتی استفاده شود که دارای برند معتبر و گواهی نامه سیب سلامت از سازمان غذا و دارو باشد.

افزودن برخی مواد مانند سرکه سیب یا آبلیموی تازه به آب آشامیدنی آن را اسیدی می کند، اما یون هایی به بدن وارد می کند که می تواند مقداری از اسیدی شدن خون کاسته و تاثیر تجمع دی اکسید کربن را تا حدی خنثی کند. اما فعلا بهترین راه ممکن، استفاده از افزودنی های قلیایی کننده آب است که اصطلاحا به آنها بادی بالانس می گویند و در برخی داروخانه ها یا به صورت اینترنتی قابل خرید هستند.

البته مسائل دیگری نیز باعث اسیدی شدن خون و کاهش متابولیسم و چربی سوزی از این طریق می شود که به اختصار نام می برم؛ استفاده زیاد از پلاستیک و ظروف پک بار مصرف، استنشاق برخی حلال ها و مواد شیمیایی که در آرایشگاه ها برای رنگ مو یا کاشت ناخن استفاده می شود و مصرف بیش از حد پروتئین و نیترات موجود در آب که استفاده از آب های قلیایی قادر به خنثی نمودن اثرات منفی اسیدی شدن محیط بدن به هر طریقی را دارد. 



دیابتی ها تا ۴ برابر بیشتر در خطر بیماری قلبی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره دو تا چهار برابر شدن خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی در بیماران مبتلا به دیابت گفت: دو داروی جدید درمان دیابت علاوه بر کاهش قند خون در کم شدن ریسک مشکلات قلبی و عروقی در این بیماران بسیار حائز اهمیت است.



سسل اخوان طهرانی دانش

امسال برخلاف سال های گذشته حال و هوای پرشور و شغف باگزشایی مدارس، با چالش های زیادی همراه است.

شاید آن روزها که تازه پای کرونا به کشورمان باز شده و مدارس را به تعطیلی گشانده بود، فکر نمی کردیم این ویروس تازه وارد قرار است میان ما جا خوش کند و سبک زندگی مان را تغییر دهد. اما حالا دیگر همه به خوبی می دانیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم چاره ای نداریم جز این که به این شرایط جدید عادت کنیم و به مسیر زندگی ادامه دهیم. بدون

دکتر محمدرضا مهاجری طهرانی، فوق تخصص غدد و متابولیسم درباره ارتباط دیابت و مشکلات قلبی و عروقی اظهار کرد: درمان دیابت در چند سال اخیر در جهان با تغییراتی همراه بوده است، به طوری که قبلا فقط به موضوع کنترل قند در بیماری دیابت توجه می شد، ولی امروزه کاهش ریسک فاکتورهای قلبی و عروقی

با رعایت توصیه های نهادهای بین المللی بهداشت و درمان با نگرانی کمتری سال تحصیلی را آغاز کنید

پروتکل سلامت برای اول مهر کرونایی

شک تحصیل و آموزش نیز از این قاعده مستثنی نیست و نمی توان آن را به امید روزهای بدون ویروس در آینده به تعویق انداخت. قطعاً قرار گرفتن در شرایط جدید آموزش که در برخی مدارس به صورت حضوری و در برخی مدارس به صورت غیر حضوری خواهد بود، نگرانی هایی را برای خانواده ها به همراه خواهد داشت. به همین جهت با بررسی توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC) نکات مهمی را بررسی می کنیم که در شرایط جدید آموزشی باید به آنها توجه کرد.

برنامه واکسیناسیون ضروری کودک را همراه واکسن آنفلوآنزا انجام دهید و به هیچ وجه آن را به تأخیر نیندازید.

هر روز صبح دمای بدن فرزندتان را بررسی کنید و مطمئن شوید علائمی مانند گلودرد، سرفه یا بدن درد نداشته باشد.

در صورتی که دانش آموزتان تماس نزدیکی با فرد مبتلا به کرونا داشته یا فردی از اعضای خانواده به کرونا مبتلا شده، نباید بدون مشورت با پزشک متخصص عفونی به مدرسه برود.

ماسک های مناسب چند لایه تهیه کنید که به خوبی روی صورت دانش آموزتان قرار بگیرد و کامل بینی و دهانش را بپوشاند.

ضرورت استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی را بدون ایجاد حس ترس و نگرانی به کودکان آموزش دهید.

ظرف در داری را برای قراردادن ماسک در زمان هایی که نمی خواهید از آن استفاده کند (مانند زمان خوراکی خوردن)، در کیف کودک قرار دهید.

مطمئن شوید هر روز وسایل مورد نیاز شامل محلول ضد عفونی کننده بدون مواد سمی و متانول، ماسک اضافه و بطری آبش را به مدرسه می برد.

حتما اطلاعات تماس ضروری خود را در اختیار مسؤولان مدرسه قرار دهید و ترجیحا در فضای مجازی با آنها در ارتباط باشید.

فرد مسؤول در مورد حضور و غیاب فرزندتان را در مدرسه بشناسید و شماره او را برای شرایط اضطراری داشته باشید.

شیوه صحیح شستن دست ها را با روشی خلاقانه و جذاب به کودکان آموزش دهید و مطمئن شوید حتما پیش از غذا خوردن، پس از رفتن به دستشویی یا دست زدن به ماسک دست هایش را به روش صحیح می شوید.

از برنامه های مدرسه برای ضد عفونی کردن کلاس ها، نحوه عملکرد در برابر دانش آموزی که خودش یا خانواده اش مبتلا به کرونا می شود، شرایط تعطیلی اضطراری مدرسه و ... مطلع باشید.

از نحوه انجام برنامه های ورزشی مطلع شوید. برنامه های ورزشی باید در فضای آزاد و با رعایت فاصله گذاری اجتماعی انجام شود.

شرایط جدید ممکن است بر نحوه برقراری ارتباط بچه ها و روحیات شان تأثیر گذار باشد. بنابراین پیش از گذشته حواس تان به حال و احوال روحی کودک تان باشد.

سبک زندگی سالم شامل خواب کافی، استراحت، تغذیه سالم و ورزش را در زندگی خانوادگی خود رعایت کنید.

برنامه منظمی برای ساعت خواب، شرکت در کلاس های اینترنتی و انجام تکالیف، مشابه ساعت های حضور در مدرسه برای دانش آموزان تنظیم کنید و به آن پایبند باشید.

تعویض لباس و نشستن در مکان مشخصی که برای درس خواندن آنلاین کودک تان اختصاص داده اید، می تواند ذهنش را برای یادگیری آماده کند.

سعی کنید محل درس خواندن به دور از هرگونه عامل پرش ذهن کودک باشد تا تمرکز کافی برای درس خواندن داشته باشد.

حتما ساعت های مشخصی را به استراحت اختصاص دهید و اجازه ندهید کودک تان بدون استراحت چند ساعت مداوم مشغول تماشای ویدئوهای آموزشی باشد.

حتما برنامه ای برای فعالیت های فیزیکی و تحرک دانش آموزان در نظر بگیرید.

با معلم ها و مسؤولان مدرسه به صورت مداوم در تعامل باشید و در جریان اتفاقات و روند تصمیم گیری های مرتبط با آموزش کودک تان قرار بگیرید.

از اعضای خانواده بخواهید در زمان آموزش آنلاین موجب حواس پرتی و تنش در دانش آموز نشوند و با او همکاری کنند.

سعی کنید درخصوص مواردی که می آموزد با او صحبت کنید و در جریان روند یادگیری اش باشید.

سعی کنید در تنظیم زمان انجام تکالیف و مرور درس ها کودک تان را مشارکت دهید تا حس اجبار کمتری داشته باشد.

سعی کنید برنامه منظمی برای برقراری ارتباط مجازی میان او و دوستانش تنظیم کنید تا از روابط اجتماعی فاصله نگیرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۶	۳			۹	۱
		۶			
۹		۵	۸		۴
	۹			۱	
	۶		۱		۴
	۲			۵	
۳		۷	۴		۹
		۲			
۱	۷				

	۹	۲		۴	
		۷		۳	
		۹	۳		۲

۸	۲				۱
		۶			۳
۷		۱		۹	۵
	۹		۸		
		۸		۳	
	۴		۸		
	۱			۲	
۳	۲	۵	۶		۶
		۳			
۴	۶	۳			۹

فاخره بهبهانی

سلامت

چندی پیش یکی از کاربران در فضای مجازی در مورد نوشابه های لبنی پرسشی به این شرح مطرح کرد: «با توجه به این که گفته می شود نوشابه لبنی نوعی نوشیدنی بر پایه شیر است، آیا مزایای آن همچون دوغ و کفیر است و می توان آن را جایگزین فرآورده های لبنی کرد؟»

برای آگاهی از پاسخ این پرسش باید بدانیم نوشابه های لبنی در صنعت نوشابه سازی ایران محصولی جدید محسوب می شوند، اما در کشورهای اروپایی ۵۰ سالی می شود که سابقه تولید و مصرف دارد. هدف از تولید نوشابه های لبنی حذف یک سری از خصوصیات منفی نوشابه های گازدار متداول بوده است. نوشابه های لبنی دو نوع است؛ انواعی که مستقیم از خود شیر تهیه می شود، مانند دوغ و کفیر. اما دسته دیگر فقط پایه لبنی داشته و از آب پنیر که فرآورده

۲	۶	۹	۸	۳	۱	۴	۷	۵	۱
۳	۱	۴	۲	۷	۱	۶	۵	۸	۹
۷	۸	۴	۷	۶	۹	۳	۱	۲	۵
۱	۳	۸	۱	۵	۶	۲	۴	۷	۹
۶	۵	۲	۷	۶	۸	۱	۳	۹	۴
۴	۹	۷	۳	۱	۲	۵	۸	۶	۳
۴	۸	۷	۶	۵	۱	۳	۹	۲	۴
۱	۶	۲	۷	۵	۸	۴	۹	۳	۱
۳	۵	۹	۲	۶	۴	۸	۱	۷	۳
۶	۲	۳	۸	۱	۵	۹	۷	۴	۱
۸	۷	۵	۹	۴	۲	۱	۳	۶	۴
۹	۴	۱	۶	۷	۳	۸	۵		
۷	۱	۸	۴	۳	۷	۵	۶	۱	۳
۵	۳	۶	۱	۲	۹	۷	۴	۸	
۴	۸	۷	۳	۹	۱	۶	۲	۷	۱
۱	۶	۲	۷	۵	۸	۴	۹	۳	۱
۳	۵	۹	۲	۶	۴	۸	۱	۷	۳
۳	۴	۹	۸	۷	۶	۲	۱	۵	
۱	۲	۸	۵	۳	۴	۹	۷		
۵	۷	۳	۸	۱	۹	۲	۶	۴	۳
۸	۶	۱	۲	۴	۷	۹	۳	۵	۴
۴	۲	۹	۳	۵	۷	۸	۱	۶	۳
۳	۴	۸	۶	۹	۵	۱	۷	۲	۴
۷	۵	۲	۱	۸	۳	۶	۴		
۹	۱	۶	۳	۷	۲	۴	۵	۸	
۲	۹	۵	۷	۶	۳	۸	۱	۳	
۱	۳	۷	۵	۲	۸	۴	۹	۶	
۶	۸	۴	۹	۳	۱	۵	۲		

حل سودوکو ۳۶۵۴

جانبی کارخانه پنیلهای UF با فرایالایش است، تهیه می شود. آب پنیر فرآورده ای بسیار سودمند و مغذی و یک محلول سبز- آبی حاصل از تولید پنیر و سرشار از املاح معدنی کلسیم، فسفر و ویتامین ها و برخی از پروتئین های محلول شیر است که پایه نوشابه های لبنی را شامل می شود.

آب پنیر چون حاوی میزان زیاد قند شیر یعنی لاکتوز است، سبب شیرین شدن این نوشیدنی شده و به همین سبب استفاده از شکر (ساکاروز) به نصف تقلیل می یابد. از سوی دیگر در این نوشیدنی، اسیدلاکتیک که حاصل تخمیر شیر و سبب ترشی و تندى ماست و دوغ می شود، جایگزین اسیدفسفریک و اسیدسیتریک نوشابه های مشکی و نارنجی می شود و چون اسیدلاکتیک نوعی اسید طبیعی ضعیف است، از نظر برداشته شدن کلسیم از استخوان ها و بروز پوکی استخوان کم خطرتر است. گرچه نوشابه های لبنی در مقایسه با نوشابه های متداول میزان شکر و خاصیت اسیدی کمتری دارد، اما بازمم کالری زایی داشته و چاق کننده است. این نوع نوشابه ها گازدار می شود و در انواع رنگی آن نیز احتمال استفاده از رنگ های مصنوعی مجاز خوراکی وجود دارد.

نوشابه لبنی را جایگزین نکنید

برخی افراد بر این باورند که چون این محصول پایه لبنی دارد، می توان آن را جایگزین شیر و فرآورده های لبنی برای مصرف کودکان کرد، اما باید بدانید محتویات نوشابه های لبنی با دوغ و کفیر و ماست متفاوت است. آب پنیری که پایه این نوشیدنی را تشکیل می دهد حاوی پروتئین های مفید و چربی شیر نیست، بلکه این محلول بیشتر حاوی ریزمغذی ها نظیر مواد معدنی و ویتامین هاست تا درست مغذی ها، بنابراین تنها می تواند بخشی از نیازهای تغذیه ای ما را تأمین کند.

از آنجا که تا به حال درخصوص اثرات تغذیه ای این نوع نوشیدنی مطالعات وسیعی انجام نشده، به هیچ عنوان نمی توان این نوشیدنی را جایگزین دوغ و کفیر و شیر و ماست و سایر فرآورده های لبنی کرد. نوشابه های لبنی برای افرادی که اعتیاد به مصرف نوشابه های گازدار رایج دارند، می تواند گزینه مناسبی باشد ولی باید از مصرف بی رویه آن پرهیز کرد. 