ایمنی کودکان با غرغره کردن آب در برابر کرونا

یکی از راهکارهایی که در مدارس برای کنترل بهتر انتقال کووید-۱۹ کمتر به آن توجه شده است استفاده از غرغره کردن ضدعفونی‌کننده خوراکی رقیق یا شست‌وشوی دهانی است. محققان دریافته‌اند که مشابه محافظت دوطرفه استفاده از ماسک، درمان با داروی ضدعفونی‌کننده رقیق بی‌خطر و موثر می‌تواند با کاهش انتشار و جلوگیری از عفونت، از دانش‌آموزان بهتر محافظت کند. اگر کودک بدون علامت باشد این روش درمانی قبل و بعد از مدرسه می‌تواند به‌طور بالقوه از مقدار یا کیفیت ویروس فعال وارد شده به قطرات عفونی-آئروسل‌ها بکاهد و باعث کاهش عفونت شود. از طرف دیگر، اگر کودکی سالم است اما در معرض ویروس قرار دارد ممکن است این درمان پیشگیری کننده باشد یا حداقل عفونت را کاهش دهد. جالب اینجاست که غرغره آب ممکن است پروتئازهای حلقی را که برای عفونت ویروسی حیاتی هستند، کاهش دهد. کلر موجود در آب لوله‌کشی از غلظت کافی برای غیرفعال‌سازی ویروس‌ها برخوردار است. /ایسنا

راست‌قامت

تمرین درمانی، چرا و چه وقت

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

فیزیوتراپی مبتنی بر روش‌های درمانی مختلفی همچون گرما و یخ برای کاهش درد و تسریع روند بهبودی بیماران بوده‌است. بعدها فناوری را به فیزیوتراپی وارد کردند و درمان‌هایی مانند لیزر مطرح شد که با گذر از پوست و سلول، تولید انرژی در میتوکندری را که در واقع نیروگاه سلول است، تسریع و تسهیل می‌کند و این پدیده ترمیم و بهبودی بافت را در پی خواهد داشت.

مطالعاتی که در دو دهه گذشته در علم فیزیوتراپی انجام شده نشان داده است خوابیدن بیمار روی تخت و انجام درمان‌هایی مانند گرما، یخ یا لیزر به‌صورت غیرفعال به‌تنهایی برای درمان بیماران کافی نیست. حتی برای مثال مطرح شده‌است این‌که ورزشکار به‌دنبال آسیب از یخ استفاده کند و با تنگ‌شدن عروق مانع از تورم و رسیدن فاکتورهای التهابی به محل آسیب شود، گرچه به‌صورت آنی درد و ناراحتی بیمار را کم می‌کند اما از آنجا که بافت‌های آسیب‌دیده برای ترمیم نیاز به آن فاکتورهای التهابی و گردش خون مناسب در ناحیه دارند، شاید استفاده از یخ به‌تنهایی مفید نباشد.

به این ترتیب لزوم گنجاندن تمرین‌های فعال در درمان این بیماران که هم ارزان‌تر و هم مؤثرتر است، برای اصلاح روش‌های درمانی گذشته ضروری به‌نظر می‌رسد. در برخی موارد تمرین حتی می‌تواند به‌اندازه جراحی در درمان آسیب‌های اسکلتی عضلانی مؤثر باشد. یک تحقیق روی ۳۵۰ بیمار که به پارگی منیسک زانو دچار شده بودند، نشان داده است که هیچ تفاوتی به‌لحاظ نتیجه میان گروهی که جراحی کرده بودند با گروهی که در فیزیوتراپی به تمرین درمانی پرداخته بودند، وجود نداشت. همچنین تحقیقاتی هم برای بررسی این موضوع در پارگی عضلات چرخاننده سر بازو در حال انجام است. تمرین درمانی نه‌تنها در درمان بلکه در پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی و اسکلتی عضلانی هم بسیار مؤثرتر نشان داده است. مطالعات جدید نشان می‌دهد علاوه بر بیماری‌های اسکلتی عضلانی و آسیب‌های ورزشی، مداخلات فیزیوتراپی تمرین‌درمانی برای بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، روماتولوژی و چاقی هم بسیار مؤثرتر بوده‌است. این روزها اکثر فیزیوتراپیست‌ها تمرین‌های تقویت عضله، افزایش انعطاف‌پذیری و آموزش‌های ارگونومیک و اصلاح سبک زندگی را در برنامه درمانی و پیشگیرانه خود یک اصل می‌دانند اما هنوز بسیاری از این درمانگران بر تأثیر درمان‌های غیرفعال همچون گرما، یخ، اولتراسوند و لیزر باور دارند و حتی در مقطع دکترای فیزیوتراپی همچنان این درمان‌ها آموزش داده می‌شود.

اما آنچه مهم است این‌که درمان‌های فیزیوتراپی در دنیا و کشور ما از درمان‌های غیرفعال به سمت درمان‌های فعال و ورزشی در حال تغییر است.

افرادی که از غذاهایی برپایه گیاهی استفاده می‌کنند، ۷۳ درصد کمتر از کسانی که از رژیم‌های غذایی حیوانی مصرف می‌کنند، به کرونا مبتلا می‌شوند

بررسی‌ها نشان می‌دهد پیروی از رژیم‌های غذایی گیاهی می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های زیادی مؤثر باشد

نقش تغذیه در کاهش شدت کرونا

ندا اظهری

سلامت

تغذیه همیشه به‌طور مستقیم بر سلامت شما تأثیر می‌گذارد. مصرف برخی مواد غذایی باعث بهبود وضعیت جسمی و مصرف برخی دیگر نتیجه عکس داشته و تأثیری منفی به‌جا می‌گذارد. در سال‌های اخیر گرایش به گیاهخواری افزایش یافته و بسیاری از افراد تمایل خود را به مصرف مواد گوشتی از دست داده‌اند و ترجیح می‌دهند با پروتئین‌های گیاهی، بدن سالم‌تری داشته باشند. در دوران همه‌گیری کرونا هم حرف و حدیث‌های زیادی پیرامون نوع تغذیه مطرح شده و عده‌ای معتقدند مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مانع ابتلا به کرونا شود. پیروی از رژیم غذایی سالم در دوران همه‌گیری می‌تواند توانایی پیشگیری، مبارزه با عفونت‌ها و بهبودی ناشی از آنها را افزایش دهد. با وجود این‌که هیچ مکمل غذایی نمی‌تواند از بروز عفونت کووید-۱۹ جلوگیری کند اما داشتن یک رژیم غذایی سالم در تقویت دستگاه ایمنی بدن مؤثر است.

نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهد تغذیه مناسب احتمال ابتلا به مشکلاتی نظیر چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. در نوزادان، داشتن یک رژیم غذایی سالم به‌معنای تغذیه با شیر مادر در شش ماه نخست است که با ورود مواد مغذی و بی‌خطر به‌عنوان مکمل شیر مادر از پنج‌ماهگی تا دو سالگی یا بیشتر کامل می‌شود. برای کودکان خردسال یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای رشد و نمو آنها ضروری است و سالمندان هم می‌توانند با رعایت رژیم غذایی زندگی سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشند.

گیاهخواری و ماهی‌خواری

بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از گیاهخواران که اغلب از خوردن گوشت و فرآورده‌های گوشتی سر باز می‌زنند، کار چندان اشتباهی نمی‌کنند و این اقدام برای سلامتی آنها مفید است. محققان متوجه وجود ارتباطی میان رژیم غذایی و کووید-۱۹ شده‌اند؛ به این شکل که افرادی که از غذاهایی بر پایه گیاهی استفاده می‌کنند، ۷۳ درصد کمتر از کسانی که از رژیم‌های غذایی حیوانی مصرف می‌کنند به کرونا مبتلا می‌شوند. در این میان، گروهی از افراد هم ماهی‌خوار هستند به‌طوری‌که پروتئین اصلی موجود در رژیم غذایی آنها ماهی است و غیر از این پروتئین، ماده پروتئینی دیگری مصرف نمی‌کنند. افراد ماهی‌خوار هم ۵۹ درصد کمتر با خطر ابتلا به کرونا مواجه هستند.

محققان شماری از افراد را مورد مطالعه قرار دادند که در عادت‌های غذایی خود ۱۰ گروه رژیم را شامل رژیم کامل غذایی، رژیم کتوژنیک، رژیم مدیترانه‌ای، رژیم گیاهخواری و رژیم ماهی‌خواری گنجانده بودند. در این رژیم‌ها گوشت‌های قرمز و سفید به‌کلی حذف می‌شود. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم و غنی از مواد مغذی می‌تواند در برابر ابتلا به کووید-۱۹ مانند یک سد عمل کند. البته هنوز به‌درستی مشخص نیست چرا افرادی که از غذاهای دریایی و گیاهی استفاده می‌کنند در دوران همه‌گیری کرونا وضع مناسب‌تر و بهتری دارند.

لزوم کاهش مصرف گوشت قرمز

بسیاری از محققان بر این باورند که ویروس‌هایی مانند کرونا به‌دلیل مصرف گوشت حیوانات در میان انسان‌ها شیوع می‌یابد. یکی از راه‌های طبیعی برای جلوگیری از بروز همه‌گیری بعدی، کاهش تقاضا نسبت به فرآورده‌های حیوانی است. همین امر باعث شده تا توجه و گرایش بسیاری از مردم جهان به رژیم‌های گیاهی و اهمیت گیاهان در پیشگیری از ابتلا به کرونا افزایش یابد. بنابراین محققان به افراد توصیه می‌کنند با ایجاد تغییر در سبک زندگی بتوانند تا حدودی از شر این ویروس رها شوند.

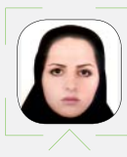
با کربوهیدرات و پروتئین بالا، کرونا می‌گیرید

به گزارش سازمان ملل متحد، با رواج پیروی از رژیم‌های غذایی گیاهی، ۳۰ درصد کل دنیا از این سیاست غذایی استفاده می‌کنند؛ از این‌رو شمار افرادی که به استفاده از رژیم‌های غذایی رو می‌آورند، در حال افزایش است. متخصصان حوزه سلامت بر این باورند که رژیم‌های گیاهخواری و ماهی‌خواری، خطر ابتلا به نوع متوسط یا شدید کرونا را تا حد قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. علاوه بر این، افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی کربوهیدرات پایین یا پروتئین بالاست، بیشتر در معرض ابتلا به نوع متوسط تا شدید کرونا قرار دارند. محققان مطالعات خود را روی شش کشور اروپایی انجام داده‌اند. زمانی که صحبت از بهترین رژیم غذایی برای محافظت از بدن در برابر ویروس کرونا می‌شود، داده‌های باکیفیت و دقیقی در دسترس نیست. در انتخاب نوع رژیم غذایی مناسب، صرفا نام آن اهمیت ندارد؛ به‌عبارتی نام گیاهخواری یا ماهی‌خواری الزاما به‌معنای سالم بودن رژیم نیست و از همه مهم‌تر، نوع مواد غذایی است که در آن رژیم مصرف می‌شود. درست است که به‌گفته محققان، انتخاب رژیم گیاهخواری و ماهی‌خواری می‌تواند از شما در برابر ابتلا به نوع متوسط یا شدید کرونا جلوگیری کند اما بر این نکته هم تأکید می‌کنند که اگر رژیم غذایی دیگری در پیش گرفته‌اید، الزاما مجبور به تغییر آن نیستید. داشتن فعالیت بدنی، استفاده از رژیم غذایی سالم و کنترل وزن بدن در حد متعادل نه‌تنها از شما در برابر طیف وسیعی از بیماری‌ها محافظت می‌کند، بلکه شامل پیشگیری از کووید-۱۹ هم می‌شود. در یک رژیم غذایی سالم که بتواند از شما در برابر کووید محافظت کند، می‌توان از سبزیجات، میوه، حبوبات، دانه‌های خوراکی و غلات کامل نام برد. محققان توصیه می‌کنند در مصرف چنین رژیم‌های غذایی از مصرف مواد غذایی فرآوری‌شده که سرشار از مواد قندی، نمک و چربی است، خودداری کنید.

منابع: Hindustantimes و Nypost

جام‌خوراک

نکات کلیدی برای افزایش ماندگاری انگور



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

انگور از میوه‌های پرطرفدار فصل تابستان است. از نکات مهم برای نگهداری انگور حفظ بافت ترد آن طی نگهداری است. درواقع اغلب ما دوست داریم انگور تا زمان مصرف، بافت ترد خود را حفظ کند. در ادامه چند نکته کلیدی برای نگهداری هر چه بهتر انگور را بررسی می‌کنیم:

در زمان خرید، انگورهایی را بخرید که اتصال محکمی به خوشه دارند. انگورهایی که به‌راحتی از خوشه جدا می‌شوند بیش‌ازحد رسیده‌اند و ماندگاری کمتری دارند. اگر دسترسی به باغ‌های انگور دارید می‌توانید از انگورهایی که به‌تازگی چیده شده‌اند خریداری کنید. از خریدن انگورهایی که دارای نقاط تیره در سطح خود هستند پرهیز کنید. یکی دیگر از نکاتی که در زمان خرید می‌توانید به آن توجه کنید بوی انگور است. انگورهایی که بیش‌ازحد رسیده‌اند دارای بویی شبیه سرکه و ترشیدگی هستند که به دلیل تخمیر قند است. این انگورها ماندگاری بسیار پایینی دارند و مزه خوشایندی ندارند. علائم کپک‌زدگی به‌خصوص کپک‌های سفید در محل اتصال خوشه به حبه باید موردتوجه قرار گیرد زیرا این قبیل کپک‌ها خیلی سریع به حبه‌های سالم نیز منتقل می‌شوند.

برای نگهداری انگور، بهتر است کل محموله انگور خریداری‌شده شسته نشود و بقیه آن در بسته‌بندی و به‌صورت نشسته در یخچال قرار گیرد. بهترین شرایط برای نگهداری انگور محل خنک با رطوبت نسبتا بالاست تا انگور آب خود را از دست ندهد. دمای حدود صفر درجه سانتیگراد با رطوبت نسبی ۹۰ تا ۹۵ درصد بهترین شرایط برای نگهداری انگور محسوب می‌شود. به همین علت بهتر است انگورهای نشسته را در سردترین نقطه یخچال قرار دهید (قسمت عقبی که خنک‌تر است). در صورتی که انگور را قبل از نگهداری در یخچال بشویید، وجود آب اضافی احتمال کپک‌زدن را افزایش می‌دهد. بهتر است انگور در کیسه‌های پلاستیکی نگهداری شود اما در عین حال جریان هوا نیز در اطراف آن برقرار باشد. به این معنی که بسته‌بندی چندان محکم و غیرقابل نفوذ نباشد؛ بنابراین توصیه نمی‌شود انگورها را در کیسه‌های زیپ‌دار نگهداری کنید.

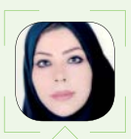
هر روز انگورهای موجود در یخچال را بررسی کنید و حبه‌هایی را که دچار کپک‌زدگی، تغییررنگ و تغییر حالت شده‌اند، جدا کنید.

انگور را در یخچال در کنار مواد غذایی بودار مثلا برخی سبزیجات نگهداری نکنید زیرا بسیار مستعد جذب بو است.

انگورها را حداکثر در ۵ تا ۱۰ روز مصرف کنید و قبل از مصرف، انگورها را کاملا با آب سرد بشویید تا باکتری‌های سطحی و بقایای آفت‌کش‌ها از سطح میوه شسته شود.

به وقت خاموشی

قطعی برق و نگرانی از خرابی مواد غذایی در یخچال



مهندس نجمه محمودی فلوردی

مسؤول واحد مدیریت خطر و بلایای مرکز بهداشت شمال تهران

با گرم‌شدن هوا در تابستان و با وجود قطعی برق، با رعایت چند نکته ساده، دیگر نگران فاسد شدن مواد غذایی موجود در یخچال و فریزر نباشید. شما می‌توانید در زمانی که برق دارید، در چند ظرف فلزی آب ریخته و با قراردادن در فریزر و تهیه یخ، هنگام قطعی برق و با وجود این یخ‌ها به سردتر ماندن محیط یخچال و فریزر کمک کنید و همچنین در این شرایط برای تهیه آب خنک نیز مشکل نداشته باشید. بنابراین قبل از قطعی برق، بسته‌های ژل یخی بخرید یا یخ تهیه کنید تا هنگام قطعی احتمالی برق یک نجات‌دهنده واقعی باشد و عمر مواد غذایی فاسد شدنی یخچال و فریزر را افزایش دهد.

فضای فریزر را با یخ‌ها و مواد غذایی پر کنید، چون یک فریزر کاملا پر، در زمان قطعی برق تا دو روز سرما را حفظ می‌کند، در صورتی‌که یک فریزر نیمه‌پر مواد غذایی را تا یک روز سرد نگه می‌دارد. می‌توانید با خرید یک دماسنج معمولی و ارزان، در زمان قطعی برق و قراردادن آن در یخچال و با بررسی دمای داخلی یخچال و فریزر، با اطمینان از مواد غذایی خود استفاده کنید.

بعد از وصل‌شدن برق، اگر همچنان بلورهای کوچک یخ روی مواد غذایی موجود در فریزر مانده است یا مواد غذایی در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد یا کمتر باقی مانده‌اند، از سلامت آنها مطمئن شوید و دوباره آنها را منجمد کنید اما بهتر است هر چه زودتر آنها را مصرف کنید.

غذاهای فاسد شدنی باید در دمای زیر ۴ درجه سانتی‌گراد باشند، زمانی که در دمای بالاتر از این قرار داشته باشند محل تولید باکتری‌های مضر و بیماری‌های ناشی از غذا مانند سالمونلا و... می‌شوند.

اگر قطعی برق تا حدود چهار ساعت طول کشید، استفاده از غذاهای درون یخچال مشکلی ندارد و بعد از چهار ساعت غذاها شروع به گرم‌شدن و رشد باکتری‌ها می‌کنند. آخرین و مهم‌ترین نکته در زمان قطعی برق این است که از بازکردن پی‌درپی در یخچال و فریزر خودداری کنیم.

این نکته در زمان‌های عادی نیز حائز اهمیت است و به طولانی‌ماندن عمر یخچال و غذاهای داخل آن کمک می‌کند و در زمان قطعی برق نیز اگر در فریزر باز نشود، مواد غذایی تا دو روز سالم باقی می‌ماند و غذاهای داخل یخچال تا چهار ساعت سالم می‌مانند البته این به شرط استانداردبودن یخچال شماست.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر 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.

حل سودوکو ۳۸۹۶

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۸۹۷

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

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

			۹		۵			
						۹		
			۱		۶			

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

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