دانستنی‌ها

نحوه استفاده از «ماسک»

رئیس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با اشاره به چگونگی استفاده از ماسک‌های پزشکی در پاندمی کرونا، درباره نحوه استفاده از ماسک در فضاهای باز و سر بسته توضیح داد. دکتر فرشید رضایی گفت: درخصوص وضعیت استفاده ماسک از نظر مکان، تعداد افراد و فاصله اجتماعی باید توجه کرد که حضور بدون ماسک در فضای باز مانند پارک‌ها و... بدون اینکه فردی غیراز اعضای خانواده در کنار فرد باشند، موردی ندارد. همچنین اگر در فضای باز هستید و افراد دیگر فاصله ۲ متر را رعایت کرده باشند، استفاده از یک ماسک کفایت می‌کند. این در حالی است که استفاده از ۲ عدد ماسک در فضای باز با جمعیت زیاد ضروری است. وی افزود: حضور در فضای بسته با تهویه مناسب به شرط اینکه در ۲ ساعت گذشته فردی غیراز خانواده آنجا نبوده باشد با یک ماسک کفایت می‌کند، در فضای بسته‌ای که با افراد غیر از خانوار در آنجا هستید و تهویه هم نامناسب است، استفاده از دو ماسک لازم است. رضایی با بیان اینکه در فضاهای بسته با حضور اعضای خانواده و با تهویه مناسب، استفاده از یک ماسک کفایت می‌کند، گفت: همچنین اگر با فردی که بیمار است در فضای بسته به‌سر می‌برید، وجود تهویه مناسب ضروری است و از دو ماسک هم باید استفاده کنید.

مراحل استفاده

رئیس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره چگونگی استفاده از ماسک نیز افزود: برای استفاده صحیح از ماسک باید در ابتدا دستان خود را تمیز کرد. بنابراین قبل از لمس ماسک تمیز، دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. از یک دستمال کاغذی تمیز برای خشک‌کردن دست‌های خود استفاده کنید. سپس، با همان دستمال، شیر آب را ببندید و آن را درون سطل زباله بیندازید. وی گفت: بعداز این مرحله باید ماسک را بررسی کنید. هنگامی که یک ماسک جدید را از جعبه بیرون می‌آورید، آن را بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که هیچگونه نقص، سوراخ و پارگی در ماسک وجود ندارد. اگر ماسک سالم بود قسمت بالای ماسک را به درستی تنظیم کنید. برای اینکه ماسک تا حد ممکن به پوست شما نزدیک شود، قسمت بالای آن دارای یک لبه خمیده دارای گیره بینی است که می‌تواند در اطراف بینی شما قرار گیرد. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود اطمینان حاصل کنید که این قسمت به سمت بالا قرار دارد. رضایی ادامه داد: چهارمین مرحله استفاده از ماسک، حصول اطمینان از این است که طرف مناسب ماسک به سمت بیرون باشد. قسمت داخلی بیشتر ماسک‌های پزشکی به رنگ سفید است؛ درحالیکه قسمت بیرونی، رنگی است. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود، اطمینان حاصل کنید که قسمت سفید ماسک به سمت صورت شما باشد. سپس دو بند ماسک را پشت گوش خود قرار دهید. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تاکید کرد: تنظیم قطعا بینی بسیار مهم و ضروری است. اکنون که ماسک پزشکی روی صورت شما قرار گرفته است، از انگشت اشاره و انگشت شست خود استفاده کنید تا قسمت خمیده لبه بالای ماسک را اطراف پل بینی خود بچسبانید. در موقع درآوردن ماسک باید ابتدا دست‌های خود را تمیز کنید، ماسک را با گرفتن بند کناری به دقت از صورت خود جدا کنید.

نکته

چشم، قربانی پنهان عارضه «چاقی»

چاقی امروزه به‌عنوان یک مشکل عمومی در سطح جهان مطرح است و افراد بسیاری در تلاش برای غلبه بر آن هستند. بررسی‌های محققان نشان می‌دهند که این عارضه در صورت عدم توجه، می‌تواند مشکلات متعددی را نیز برای چشم‌ها به‌وجود بیاورد. چاقی یک بیماری مزمن متابولیکی است که امروزه به اپیدمی تبدیل شده است. سازمان بهداشت جهانی چاقی را بزرگ‌ترین مشکل بهداشتی مزمن در بزرگسالان معرفی می‌کند که حتی از سوءتغذیه هم شدیدتر شده است. طبق گزارش‌ها در سال ۲۰۱۴، بیش از ۱.۹ میلیارد از افراد بزرگسال دارای اضافه‌وزن بوده‌اند. از این تعداد بیش از ۶۰۰ میلیون نفر چاق بودند. این در حالی است که ۴۲ میلیون نفر از کودکان زیر ۵ سال نیز در سال ۲۰۱۳ اضافه‌وزن یا چاقی داشته‌اند. ضمن آن‌که پیش‌بینی می‌شود در صورت ادامه روند فعلی، ۶۰ درصد از جمعیت جهان یعنی ۳.۳ میلیارد نفر، تا سال ۲۰۳۰ دارای اضافه‌وزن یا دچار عارضه چاقی باشند. بنا بر نظرات متخصصان، تغییرات اخیر در شرایط اقتصادی اجتماعی، شیوه زندگی، مصرف غذا و همچنین افزایش شهرنشینی باعث افزایش چاقی شده است. این عارضه، دریچه‌ای برای انواع بیماری‌هاست و به یکی از علل اصلی ناتوانی و مرگ تبدیل شده است که نه‌تنها بزرگسالان، بلکه کودکان و نوجوانان را در سراسر جهان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. چاقی با افزایش مرگ‌ومیر و خطرات بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سکته‌مغزی، دیابت نوع دو و سرطان مرتبط است. به‌طورکلی چاقی به‌عنوان تجمع بیش‌ازحد یا غیرطبیعی چربی که با افزایش خطر بیماری‌ها همراه است، تعریف می‌شود که می‌تواند عوارض جسمی و روان‌شناختی متعددی را به‌همراه داشته باشد. محققان دانشگاه علوم پزشکی گیلان در راستای بررسی همه‌جانبه این عارضه جهانی، در یک مطالعه مروری به بررسی ارتباط چاقی با بیماری‌های چشم پرداخته‌اند تا آگاهی عمومی را در این خصوص افزایش دهند. در این مطالعه، محققان مقالات علمی پژوهشی منتشره را استخراج کرده و مورد تجزیه‌وتحلیل قرار داده‌اند. طبق یافته‌های این پژوهش، چاقی یک مشکل عمده بهداشت عمومی است و تاثیر آن بر سلامت چشم به‌طور فزآینده‌ای افزایش یافته است. به گفته حسن بهبودی، دانشیار و محقق مرکز تحقیقات چشم بیمارستان امیرالمومنین(ع) و دانشگاه علوم پزشکی گیلان و سه همکار دیگرش در این مطالعه، «تاکنون ارتباط چاقی با خشکی چشم، آب‌مروارید، آب‌سیاه یا گلوکوم، دژنراسیون ماکولای مرتبط با سن و رتینوپاتی دیابتی با درجات متفاوتی از قطعیت گزارش شده است.» این محققان می‌گویند: «اگر ثابت شود که کاهش‌وزن به‌عنوان درمان تک یا تکمیلی در به تاخیرانداختن، شروع یا کندکردن پیشرفت بیماری‌های چشمی در افراد چاق یک روش موثر است، پزشکان و بیماران به‌احتمال زیاد انگیزه بیشتری برای مبارزه با این مشکل سلامت عمومی خواهند داشت.» این مطالعه نشان می‌دهد که سیستم‌های بهداشتی باید به غربالگری بیماری‌های چشمی در افراد چاق نیز توجه ویژه داشته باشند.

خوراکی‌هایی برای رفع مشکلات گوارشی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

برخی غذاها به‌علت هضم آسان می‌توانند برای رفع مشکلات دستگاه گوارشی موثر باشند. همه افراد برخی اوقات ناراحتی معده را تجربه کرده‌اند که کاملا طبیعی است و می‌تواند به‌علت مصرف موادغذایی، استرس، انگل‌ها، آلرژی و حساسیت‌های غذایی باشد. در ادامه برخی از موادغذایی که برای ناراحتی معده مفیدند معرفی می‌شوند.

شیرین‌بیان، بابونه

برخی از گیاهان دارویی مانند شیرین‌بیان، بابونه و نعناع نیز برای آرامش معده موثر هستند، بابونه دارای خواص ضدتهوع و ضدالتهابی است. همچنین، ریشه شیرین‌بیان دارای ویژگی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و به درمان درد معده کمک می‌کند.

زنجبیل

اگر از حالت تهوع رنج می‌برید، زنجبیل می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که زنجبیل دارای خواص آنتی‌اکسیدان است که با محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد به پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند.

آدامس

جویدن آدامس بدون قند به‌مدت ۳۰ دقیقه نیز ممکن است برای ناراحتی معده مفید باشد. جویدن آدامس ترشح بزاق را افزایش می‌دهد و اسید را به معده باز می‌گرداند. از آدامس با طعم نعناع که منجر به سوزش سر دل می‌شود اجتناب کنید.

سوپ‌های رقیق

سوپ‌های رقیق مانند سوپ‌مرغ به‌راحتی هضم می‌شود و ویتامین‌ها، پروتئین و سایر موادمغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. اگر از ناراحتی معده رنج می‌برید، سوپ‌ها می‌توانند به هیدراته نگه‌داشتن بدن کمک کنند.

یادداشت

سلامت تغذیه مادر باردار

فریبا کوهدانی
متخصص تغذیه

تغذیه دوران جنینی در مورد سلامت سایر دوره‌های زندگی حرف اول را می‌زند به عبارتی دیگر، با تغذیه مناسب در هزار روز نخست زندگی می‌توان از طریق تاثیری که بر روی ژن‌ها می‌گذارد، برنامه‌ریزی سلامت دوره‌های بعدی زندگی را رقم زد ضمن اینکه بیشترین اثرات ژنتیکی رژیم غذایی در دوران جنینی و شیرخوارگی رخ می‌دهد. چاقی، دیابت، فشارخون بالا و مصادیقی که در بزرگسالی یا سالمندی احتمال ابتلا به آن بیشتر است را می‌توان با برنامه‌ریزی تغذیه‌ای سالم در دوران جنینی مهار کرد. بنابراین مادرانی که در دوران بارداری از یک تغذیه مناسب برخوردار نیستند علاوه بر خطراتی که برای خود ایجاد می‌کنند، به شکلی باعث افزایش خطر بیماری‌های غیرواگیر در فرزندان خود می‌شوند. باکتری‌هایی که در بدن وجود دارند، تاثیر زیادی بر سلامت روان می‌گذارند. دریافت مقادیر کافی از ماده چرب امگا۳ که معمولا در ماهی وجود دارد، در تکامل مغز و سیستم عصبی جنین اثرگذار است و مادرانی که مقادیر کافی از این منابع غذایی استفاده نمی‌کنند ممکن است این تکامل مغزی و سیستم عصبی در فرزندانشان دچار اشکال شود. انرژی مادر باردار نسبت به زمان قبل از بارداری نیاز به افزایشی‌شدن ندارد، دریافت انرژی بیشتر، مشکلاتی همچون اضافه‌وزن و چاقی بارداری را به‌همراه خواهد داشت پس این باور که مادر باردار باید به اندازه دو نفر از موادغذایی استفاده کند، اشتباه است بلکه باید موادمغذی کافی در وعده‌های غذایی دریافت کند. یکی از موادمغذی که نیاز به دریافت آن در مادر باردار حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد، آهن است. پس مادر باردار باید از منابع غذایی حاوی آهن و مکمل‌های آن زیر نظر متخصص استفاده کند. تجویز و مصرف اسیدفولیک قبل از بارداری و آهن از هفته شانزدهم بارداری، مورد نیاز مادر باردار است. همچنین تلاش بر این است که با رژیم متعادل و سالم نیازهای مادر باردار تامین شود اما در مورد مادرانی که سوءتغذیه دارند یا فاصله بارداری‌ها کوتاه بوده یا به‌دلایلی به‌عنوان باردار پرخطر محسوب می‌شوند، می‌توانند استفاده از مکمل‌ها را زیر نظر متخصصان شروع کنند. یکی دیگر از موادمغذی مورد نیاز مادر باردار، کلسیم است و در صورتی که بدن، کلسیم ناکافی دریافت کند از ذخایر خود استفاده می‌کند و به‌واسطه این اتفاق، مسائلی مانند پوکی‌استخوان و مشکلات ناشی از کمبود کلسیم را در دوره‌های بعدی زندگی مادر باردار یا شیرده شاهد خواهیم بود. لازم است مادران باردار با مصرف حساب شده موادغذایی سرشار از پروتئین که در گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات وجود دارد، به ژنتیک جنین کمک کنند.

تلفن همراه موجب خواب بیشتر می‌شود

یک مطالعه نشان داد که برخلاف تصور رایج، استفاده از رسانه‌ها در مدت یکساعت قبل از رفتن به رختخواب ممکن است منجر به بدخوابی نشود. محققان از افراد خواستند که دفترچه‌ای داشته باشند که اطلاعاتی را در مورد مدت زمانی که قبل از رفتن به رختخواب با رسانه سپری کرده‌اند را ثبت کنند. نتایج نشان داد استفاده از رسانه در طول یکساعت قبل از خواب با زمان خواب زودتر مرتبط بود و اگر شرکت‌کنندگان از رسانه‌ها در حالی که در رختخواب بودند استفاده می‌کردند، خواب بیشتری داشتند. همه رسانه‌ها موجب بی‌خوابی نمی‌شوند. رسانه‌های آرامش‌دهنده باعث بهبود خواب می‌شوند.

کمبود ویتامین D، موجب چاقی

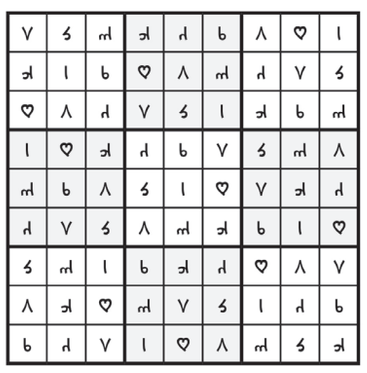
کمبود ویتامین D در افزایش چاقی نقش دارد و دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به کاهش وزن، کاهش چربی‌های بدن و بهبود سلامت متابولیک کمک کند. وجود گیرنده‌های ویتامین D در بافت چربی نشان‌دهنده نقش مستقیم این ویتامین در تنظیم عملکرد ژن‌های مرتبط با آدیپوکین است. بنابراین، توجه به تامین کافی این ویتامین از طریق منابع غذایی غنی از این ویتامین، حضور کافی در معرض نورخورشید و مصرف مکمل‌ها در موارد کمبود جدی بسیار مهم خواهدبود. ویتامین D یکی از ریزمغذی‌های مهم است که کمبود آن موجب پوکی‌استخوان و مشکلات اسکلتی دارد که حتی موجب بروز افسردگی می‌شود.

«قهوه» راهی برای افزایش عمر

پژوهشگران دریافتند که نوشیدن قهوه می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود. افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، ۱۷ درصد کمتر از بیماری قلبی‌وعروقی رنج می‌برند. این مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدن حداکثر ۳ فنجان قهوه در روز می‌تواند به افراد کمک کند، عمر طولانی‌تری داشته باشند. کارشناسان تاکید می‌کنند، فواید سلامتی فقط از مصرف قهوه آسیاب شده به‌دست می‌آید و این مزیت‌ها شامل قهوه فوری نمی‌شود. قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌هاست، خواص قهوه می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس خستگی کمتری داشته باشند و سطح انرژی را افزایش می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۲۳۸

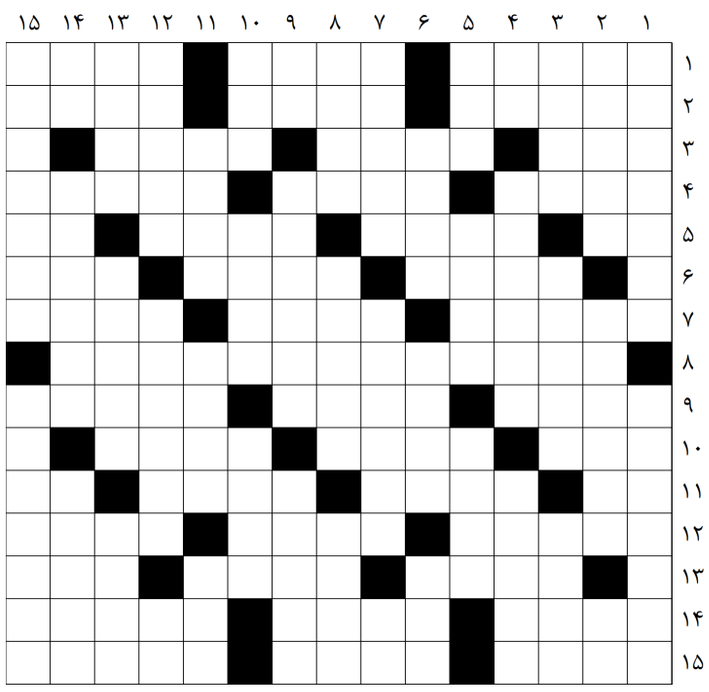
آرمان ملی

افقی

۱- از جزایر غیرمسکونی ایران- درود- شهری در لبنان ۲- هم‌بازی لورل- نادرستی- شبی که درآنیم ۳- مخالف شب- پایتخت «چک»- مردان دانا ۴- پایتخت صفاریان- روشن‌تر- روشن نیست ۵- حرف دهن‌کجی- نام سابق شهرری- سیمان- گندم ۶- وضو باخاک- مرکز خلافت حضرت‌علی(ع)- حرف اول فارسی ۷- الکل سفید- ابزارها- واحدپول آذربایجان ۸- اثری ازجیمز کوپر ۹- شل‌ورقیق- فراموشکار- بازدیدورسیدگی ۱۰- درخت کنار- گودال‌وسوراخ- پرنده‌ای با پاهای بلند ۱۱- خم‌پارچه- مغلوب‌شدن- بازگشتن- یکدندگی ۱۲- نفرین و فال‌بد- جدید ترکی- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۱۳- ظرفی برای نفت- از اشعه‌ها- از شهرهای استان همدان ۱۴- زبان کوچک- دستبند زنانه- از شهرهای استان هرمزگان ۱۵- دوباره صورت‌گرفتن کاری- استخوان گوش- نان کلفت

عمودی

۱- فیلمی از اصغر فرهادی- دلجویی‌نمودن ۲- امدادرسانی- پیچ خورده- دزدی اینترنتی ۳- سوزن- ماشین حمل مایعات- گردوخاک‌نرم ۴- دوستی- به‌طورنقد- شهری در خوزستان ۵- نامتوازن کارکردن موتورماشین- شهری در استان گیلان- کنده‌کار ۶- نویسنده- نفس‌کشیدن- پوچ‌وتوخالی ۷- کزاز- بی‌حیا- کالای دست‌نخورده ۸- راست‌گوی- شماره پرونده- طرزدیدن ۹- پهلوان- بدنام- خبرواطلاع ۱۰- پیرو- بازرس- پست فطرت ۱۱- شکاف‌وسوراخ- درختچه آپارتمانی- با دریا جیحون‌شود ۱۲- سوره ۳۷ قرآن‌کریم است و ۱۸۲ آیه دارد- حق خود را خواستن- واحد پول ژاپن ۱۳- کبوتر صحرایی- از توابع نایین- حنا ۱۴- بدوزشت- ظرفیت شیمیایی- شهر مهم سوئیس ۱۵- خارق‌العاده- یکطرفه



حل جدول ۱۲۳۷