



## بطری شیر نوزادان میلیون‌ها ذره میکروپلاستیک را منتشر می‌کند

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد بطری‌های پلاستیکی که برای شیر خوردن نوزادان به کار می‌روند، می‌توانند به صورت میانگین، یک میلیون ذره میکروپلاستیک را در هر لیتر منتشر کنند.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، انسان تعداد زیادی از ذرات ریز پلاستیک را که با شکستن قطعات بزرگ تر پلاستیک تشکیل شده‌اند، مصرف می‌کند، اما اطلاعات بسیار کمی درباره عواقب بهداشتی آن در دست است. محققان در ایرلند میزان انتشار میکروپلاستیک را در ۱۰ نوع بطری کودک و لوازم جانبی ساخته شده از پلی پروپیلن، بررسی کردند.

آن‌ها از دستورالعمل‌های رسمی سازمان بهداشت جهانی برای شرایط آماده‌سازی فرمول پیروی کردند؛ پژوهشگران، بطری‌ها را پاک‌سازی کردند و پس از خشک شدن، در آن‌ها آب تمیز ریختند. سپس، بطری‌ها را در دستگاه گذاشتند تا تکان داده شوند. پس از این مراحل، آب را زیر میکروسکوپ به مدت ۲۱ روز بررسی کردند. تیم تحقیق دریافت که بطری‌ها بین ۱/۳ تا ۱۶/۲ میلیون ریز ذره پلاستیک در هر لیتر آزادی می‌کنند.

آن‌ها تخمین زدند که به طور متوسط کودک شیرخوار می‌تواند ۱/۶ میلیون ریز ذره پلاستیک در طول ۱۲ ماه اول زندگی خود منتشر کند.

جان بالند، محقق این پژوهش می‌گوید: قرار گرفتن در دمای بالا بیشترین تأثیر را در انتشار میکروپلاستیک دارد. نتایج این پژوهش در مجله «Nature Food» منتشر شد.

### پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

### عفونت‌های دستگاه ادراری (UTI)

بسیار شایع است. این عفونت‌ها وقتی ایجاد می‌شود که باکتری‌ها به دستگاه ادراری وارد شود.

باکتری‌ها می‌توانند روی هر قسمت از دستگاه ادراری از جمله مثانه و کلیه‌ها تأثیر بگذارند. عفونت ادراری با علائم ناخوشایندی مانند احساس سوزش هنگام ادرار همراه است. این عفونت‌ها معمولاً عفونت‌های ساده‌ای هستند البته نه بدان معنا که شما می‌توانید آن‌ها را نادیده بگیرید یا از درمان خود صرف نظر کنید. در ادامه مطلب خلاصه‌ای از آن چه باید درباره UTI بدانید آورده شده است:

## ۱) مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

## ۲) مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

نیمی از زنان در دوره‌ای از زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. افراد دیابتی و مردانی که از مشکل بزرگ شدن پروستات رنج می‌برند از گروه‌های دیگری هستند که در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند.

مردان هم ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوند، اما شیوع UTI در زنان بسیار بیشتر است. کوتاه‌تر بودن مجرای ادرار در خانم‌ها و نزدیکی بودن این مجرا به واژن و مقعد باعث می‌شود ورود باکتری‌ها به مثانه در خانم‌ها راحت‌تر صورت بگیرد. بیش از

# درباره عفونت مجاری ادراری بیشتر بدانید

باکتری‌ها می‌توانند روی هر قسمت از دستگاه ادراری از جمله مثانه و کلیه‌ها تأثیر بگذارند



خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

برای جلوگیری از عفونت ادراری، باید مایعات زیادی بنوشید، از تعویق زیاد زمان رفتن به سرویس بهداشتی خودداری و مثانه

خود را قبل از خواب کاملاً تخلیه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب زغال‌آخته به طور روزانه می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر کمک کند.

تحقیقات جدید همچنین تأثیر مفید سایر محصولات زغال‌آخته، از جمله زغال‌آخته خشک و مکمل‌های غذایی حاوی آن را اثبات کرده است. زغال‌آخته حاوی ترکیباتی است که می‌توانند مانع اتصال برخی از باکتری‌ها به دیواره مجاری ادرار شوند.

## کودکان را با خوردن سبزیجات آشتی دهید

آشنایی با روش به منظور ترغیب کودکان به خوردن سبزیجات

فاطمه قاسمی

مترجم

سبزیجات همچون میوه‌ها منبع تغذیه با ارزشی برای کودکان است اما اغلب مادران به محض از شیر گرفتن کودکانشان انواع آب و پوره‌های میوه را در رژیم غذایی کودکان قرار می‌دهند و از اهمیت سبزیجات برای کودکان غافل می‌مانند. سبزیجاتی نظیر کلم، کلم بروکلی، کلم پیچ، اسفناج، هویج و... مقادیر زیادی از پتاسیم و ویتامین A، B7، B9 و... دارند. در مقایسه با محصولات لبنی، سبزیجات جذب کلسیم بهتر و بالاتری در بدن دارند. آن‌ها را می‌توان به شکل خام، پخته یا در غذاهای دیگر مصرف کرد. در این مطلب ما به شما می‌گوییم که با چه روشی کودکان‌تان را به خوردن سبزیجات علاقه مند کنید.

**● آن‌ها را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید**  
یک راه آسان برای مصرف سبزیجات، ترکیب آن‌ها در وعده‌های غذایی کودک است. به عنوان مثال می‌توانید برخی از آن‌ها را در تهیه سس ماکارونی یا خرد شده آن‌ها را در انواع سوپ به کار ببرید. گاهی در کنار میوه‌ها، انواع سبزیجات رنگی مثل هویج، کرفس یا کاهوی شسته‌شده هم در دسترس او قرار بدهید.

ممکن است زمان زیادی ببرد تا کودک با برخی از سبزیجات ارتباط برقرار کند، پس صبور باشید. برای شروع حتی دو لقمه از آن هم قابل قبول است.

**● به آن‌ها حق انتخاب بدهید**  
در وعده‌های غذایی به انتخاب او اهمیت بدهید و از او بپرسید که مایل است کدام یک از سبزیجات را در ظرف سالاد یا روی پیتزای خود داشته باشد. در صورت داشتن یک باغچه کوچک می‌توانید کودک را در پرورش سبزیجات دخالت بدهید یا گاهی برای خرید او را همراه خود ببرید و اجازه دهید میوه و سبزیجات مورد علاقه‌اش را انتخاب کند.

از کودکان در شستن و خرد کردن کاهو، کلم، خیار، گوجه‌فرنگی و... کمک بگیرید. احساس همکاری و مشارکتی که با این روش به کودکان دست می‌دهد، آن‌ها را به آن چه در تهیه‌اش دخالت داشته‌اند علاقه مندتر نشان می‌دهد.

**● به خوراکی‌های حاوی سبزیجات تنوع بدهید**

خوردن سبزیجات به شکل خام یا سالاد در طولانی مدت کودک را دل‌زده می‌کند. تهیه انواع اسموتی یا بشقابی از خلال‌های رنگی سبزیجات بخارپز شده به همراه سس ماست سالم و طعم‌دار می‌تواند آن‌ها را به خوردن سبزیجات تشویق کند. گاهی کودک به جای هویج بخارپز، سرخ‌شده آن را ترجیح می‌دهد که در این صورت می‌توانید با کمی روغن زیتون آن را تهیه کنید.

**● درباره فواید سبزیجات با بچه‌های خود صحبت کنید**

اغلب کودکان اصرار شما برای خوردن سبزیجات را درک نمی‌کنند. در کودکان بزرگ‌تر صحبت کردن درباره فواید تک‌تک سبزیجات، بهترین راه برای تشویق به خوردن آن‌هاست.

از گفتن جملات منفی مثل «احتمالاً از این غذا خوشش نمی‌آید، اما بهتر است آن را امتحان کنی» خودداری کنید. در عوض با جملات مثبت و استفاده از سبزیجات جدید در کنار غذاهای آشنا و مورد علاقه کودک، او را تشویق به خوردن کنید.

**● الگوی آن‌ها باشید**

بچه‌ها در انتخاب غذای خود از والدین و بزرگ‌ترها تقلید می‌کنند. پدر و مادری که خود علاقه به خوردن سبزیجات ندارند و کمتر از این مواد غذایی استفاده می‌کنند، نباید انتظار داشته باشند که بچه‌ها مشتاقانه این مواد را مصرف کنند. تماشای هر روزه بشقاب حاوی سبزیجات پدر و مادر، کودکان را به انتخاب مشابه ترغیب می‌کند.

منبع: expatwoman

شماره پيامک زندگي سالم

۲۰۰۹۹۹

## پلو لوبیا سفید با طعم پروتئین



### مواد لازم برای ۳ نفر

- سیر - ۲ حبه
- روغن - به میزان لازم
- پیاز - ۱ عدد
- خرما - ۸ عدد
- کشمش - ۳ قاشق سوپ خوری
- گوشت - ۲۰۰ گرم
- برنج - یک و نیم پیمانه
- لوبیا سفید - یک پیمانه
- زردچوبه - به مقدار لازم
- ادویه (پلویی) - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار لازم

## چه زمانی باید آزمایش کرونا بدهیم؟

در این روزهای پر التهاب کرونایی که با تعداد روزافزون مبتلایان به کرونا مواجهیم، آگاهی از آزمایش‌های تشخیصی اهمیت زیادی دارد. در ادامه چند نکته را درباره تست کرونا با هم مرور می‌کنیم.

- قابل‌اعتمادترین آزمایشی که اکنون برای تشخیص کرونا استفاده می‌شود، آزمایش تشخیص عفونت (PCR) است که نتیجه مثبت آن به معنی وجود ویروس است، اما نتیجه منفی آن ممکن است ۴۰ درصد خطا داشته باشد.
- اگر با فرد مبتلا به کرونا تماس داشتید، فردی آن روز اقدام به آزمایش نکنید، زیرا خطای آزمایش روز اول بسیار زیاد است بنابراین باید به مدت یک هفته صبر و بعد برای انجام آزمایش اقدام کنید، اما در این مدت باید ارتباط خود با دیگران را به حداقل برسانید.
- اگر به ابتلای خود مشکوک هستید، اما علائم شدید ندارید و جزو گروه‌های پرخطر محسوب نمی‌شوید، لازم نیست برای انجام آزمایش اقدام کنید، در خانه بمانید و استراحت کنید.
- منظور از گروه‌های پرخطر سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، خانم‌های باردار، افرادی که با سالمندان، بیماران زمینه‌ای و خانم‌های باردار ارتباط مستقیم دارند و افرادی است که در خوابگاه‌ها و پادگان‌ها حضور دارند.
- به یاد داشته باشید برای بیرون آمدن از قرنطینه آزمایش مجدد لازم نیست، کافی است طبق

منبع: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### یکی از نکات مهمی

که در ابتلاهای اخیر به ویروس

کرونا به چشم می‌خورد و همواره

متخصصان به آن اذعان می‌کنند این

است که در شرایط

کنونی ابتلاها به

سمت خانوادگی

شدن رفته است بدین معنی که اگر در خانواده یک

نفر مبتلا شود، می‌تواند سایر افراد خانواده را هم

مبتلا کند.

برآورد می‌شود که یک کودک مبتلا به کرونا در خانه

می‌تواند حداقل چهار نفر از اعضای خانواده را به

کرونا مبتلا کند.

**رعایت یک سری نکات می‌تواند خطر ابتلای خانوادگی به کرونا را کاهش دهد:**

● در طول روز و در محل کار یا مدرسه برای شست و ششو و ضد عفونی دست‌ها از محلول‌ها و ژل‌های ضد عفونی‌کننده قابل حمل رایج استفاده شود.

● توصیه می‌شود تا برطرف شدن شیوع بیماری

## راهکارهایی برای کاهش ابتلای خانوادگی به کرونا



از دست دادن روبوسی و درآغوش گرفتن خودداری شود.

● هنگام عطسه یا سرفه حتماً دهان را بپوشانید و دستمال را در شرایط ایمن دور بیندازید.

● توصیه می‌شود به طور مکرر سطوح و وسایل پرکاربرد یا عمومی با

محلول‌های ضد عفونی تمیز شود.

● با توجه به این که برخی حیوانات، میزبان این ویروس هستند گوشت و تخم مرغ حتماً به صورت پخته شده استفاده شود.

● در صورتی که فردی از اعضای خانواده علائم سرماخوردگی یا سرفه دارد تا زمان بهبودی و اطمینان از مبتلا نبودن به کرونا در محلی دور از دیگران باشد.

● با توجه به سرمای هوا و بسته شدن درها و پنجره‌ها توصیه می‌شود به تهویه منظم هوای منزل توجه شود.

● توصیه می‌شود تا برطرف شدن شیوع بیماری

منبع: