



## تازه ها

## کرونا چگونه از بینی به مغز منتقل می شود؟

دانشمندان برای تشخیص نحوه انتقال و تسری ویروس کرونا از بینی به دیگر اعضای بدن، با بهره مندی از فناوری های پیشرفته آزمایش هایی را انجام دادند. یک گروه بین المللی از دانشمندان آمریکا، کانادا و آلمان موفق شدند نحوه انتشار ویروس کرونا در بدن و تأثیر آن بر اندام ها از بینی تا ریه ها و سپس به مغز را بررسی کنند. این دانشمندان این موار در شناسایی کردند: در روز اول، ویروس در حفره بینی ادغام می شود و سپس به ریه ها می رسد. در روز سوم، آن قدر در آن جا تکثیر می شود که می تواند به اندام های دیگر سرایت کند و در روز چهارم به مغز می رسد. در روز ششم، ویروس به اوج خود می رسد و نمونه آن آزمایشگاهی (موش) می میرد. محققان آنتی بادی های مشتق شده از پلاسمای انسان را به موش تزریق کردند و هنگامی که این کار قبل از آلوده شدن موش به ویروس انجام شد، آن ها توانستند از انتشار ویروس به دیگر اعضای بدن جلوگیری کنند.

## تغذیه

## گوشت بلدر چین بخورید

۱) ویتامین گروه ب موجود در این گوشت شامل ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، اسید پانتوتیک، پیریدوکسین، بیوتین، فولیک اسید و کوبالامین است که برای سلامت مغز مفید است. ۲) گوشت بلدر چین جزو مواد غذایی سالم و با ارزش است، البته اغلب افراد گوشت بلدر چین را به دلیل خواص عالی آن برای سلامت بدن مصرف می کنند. ۳) گوشت بلدر چین یکی از مواد غذایی با ارزش و سالم است که مانند یک بمب قوی برای جذب ویتامین عمل می کند. ۴) گوشت بلدر چین منبع خوب نیاسین، فسفر، کلسیم، مس، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B6، روی، آهن و سلنیوم است که برای بیماری هایی چون آسم، تشنج، فشار خون بالا، ضعف اعصاب یا در مواردی ناراحتی های روانی و همچنین بی خوابی بسیار مفید است.

## آنتی کرونا

## تغذیه در دوران واکسیناسیون کرونا

تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه نیاز ندارد اما با مصرف مواد غذایی به کاهش عوارض واکسیناسیون کمک می کنید

این روزها مردم نوبت اول یا دوم واکسن خود ا دریافت می کنند و یکی از سوالات اساسی آن ها این است که بهتر است از چه مواد غذایی استفاده کنند. در ادامه به مواد مغذی که علاوه بر تقویت سیستم ایمنی به کاهش عوارض واکسن هم کمک می کند اشاره می کنیم:

**زمان واکسیناسیون**  
● **رژیم غذایی**

زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. زیرا ممکن است دچار سرگیجه یا افت فشار شوید. صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید و شب قبل از واکسیناسیون غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی های سبز تیره مانند اسفناج، جعفری و کلم بروکلی میل کنید.

● **خواب با کیفیت**

شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است. خواب خوب به دفع مواد زائد

## پزشکی

ام اس بیماری است که به سیستم دفاعی بدن شما ارتباط دارد. مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری پیشرفته و مربوط به سیستم دفاعی بدن است یعنی سیستم طراحی شده برای حفظ سلامت بدن شما به اشتباه به قسمت های از بدن تان حمله می کند که برای عملکرد دروزمره حیاتی است. پوشش های محافظتی سلول های عصبی آسیب دیده اند که منجر به کاهش عملکرد مغز و نخاع می شود. ام اس یک بیماری با علائم غیر قابل پیش بینی است که می تواند متفاوت باشد. در این مطلب علائم مربوط به این بیماری را مطالعه خواهید کرد:

## تشخیص زود هنگام نشانه ها

● **مشکلات بینایی**

مشکلات دید یکی از شایع ترین علائم ام اس است؛ التهاب بر عصب بینایی تأثیر می گذارد و دید مرکزی را مختل می کند. ممکن است مشکلات بینایی را بلافاصله متوجه نشوید.

● **بی حسی**

ام اس عصب مغزی و نخاع را تحت تأثیر قرار می دهد این به این معنی است که می تواند سیگنال های متناقضی را در اطراف بدن قرار دهد. گاهی اوقات هیچ سیگنالی ارسال نمی شود و این باعث بی خوابی می شود. احساس بی حسی یکی از شایع ترین علائم هشدار دهنده ام اس است، نشانه های مشترک از بی حسی شامل صورت، بازوها، پاها و انگشتان دست هستند.

● **در دواسپاسم**

در د مزمن و اسپاسم عضلانی ناخواسته با ام اس در

ارتباط است. یک مطالعه، نشان داد که نیمی از افراد مبتلا به ام اس دارای در د مزمن هستند. ممکن است عضلات یا مفاصل سفت و همچنین حرکات ناخوشایند و غیر قابل تحمل اندام ها را تجربه کنید. پاها اغلب تحت تأثیر قرار می گیرند اما در پشت هم رایج است.

● **خستگی و ضعف**

خستگی و ضعف ناخواسته، حدود ۸۰ درصد افراد در مراحل اولیه ام اس را تحت تأثیر قرار می دهد؛ خستگی مزمن زمانی اتفاق می افتد که اعصاب در ستون فقرات بدتر شود. معمولاً خستگی ناگهانی ظاهر می شود و قبل از بهبود، هفته ها طول می کشد. ضعف در پاها قابل توجه ترین علائم است.

● **اختلال عملکرد مثانه و روده**

مثانه نا کارآمد یکی دیگر از علائم در ۸۰ درصد افراد مبتلا به ام اس است. این می تواند شامل ادرار مکرر یا ناتوانی در ادرار باشد. علائم مرتبط با ادرار اغلب قابل

# نشانه های زود هنگام ام اس

ام اس علائم زود هنگام متفاوتی دارد که یکی از آن ها احساس ضعف و خستگی است

کنترل است. اغلب افراد مبتلا به ام اس بیوست و اسهال دارند یا کنترل روده خود را از دست داده اند.

● **مشکلات تعادل و سرگیجه**

سرگیجه و مشکلات با هماهنگی و تعادل می تواند تحرک فردی را که به بیماری ام اس مبتلا شده است، کاهش دهد. پزشک شما ممکن است به عنوان مشکلی باراه رفتن شما به این موضوع اشاره کند. افراد مبتلا به ام اس اغلب احساس سرگیجه دارند. این علائم اغلب هنگامی رخ می دهد که شما در حال ایستادن هستید.

● **مشکلات شناختی**

حدود نیمی از افرادی که مبتلا به ام اس هستند، نوعی از مسائل را با عملکرد شناختی خود به وجود می آورند. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

✓ مشکلات حافظه

✓ نداشتن تمرکز

✓ مشکلات زبان

✓ افسردگی و دیگر مشکلات عاطفی

✓ تغییرات در سلامت عاطفی

● **علائم دیگر افراد مبتلا به ام اس**

✓ از دست دادن شنوایی

✓ تشنج

✓ تکان غیر قابل کنترل

✓ مشکلات تنفسی

✓ لکنت زبان

✓ مشکل بلع

## سلامت

## نشانه های حمله قلبی که فقط در خانم ها اتفاق می افتد

مهسا کسنوی

خبرنگار

حمله قلبی یا سکتة قلبی یا انفارکتوس قلبی اصطلاحی است که به دلیل آسیب عضله قلب در اثر انسداد عروق خون رسان کرونر قلب پیش می آید. در صد احتمال بروز سکتة قلبی در مردان بیشتر از زنان است و علائم مشترک زیادی بین آن ها وجود دارد اما یک سری علائم و وجود دارد که فقط در خانم ها بروز می کند که در ادامه به بررسی آن ها خواهیم پرداخت.

● **ناراحتی قفسه سینه**

در در قفسه سینه شایع ترین نشانه حمله قلبی در زنان است. ناراحتی قفسه سینه شامل درد در این ناحیه، احساس سفت شدن این قسمت و سنگینی همراه با فشار است. در حقیقت دردی که زنان در مقایسه با مردان احساس می کنند، بیشتر احساس فشار و سنگینی است.

● **درد در قسمت فوقانی**

هر گونه درد یا ناراحتی که در فک، شانه، گردن، کمر یا بازو منتشر می شود، از نشانه های حمله قلبی در بانوان است. بسیاری از زنان این دردها را با گرفتگی بدن اشتباه می گیرند اما باید گفت هر دردی که بالای کمر رخ دهد می تواند مربوط به قلب باشد.

● **تنگی نفس**

اگر دچار تنگی نفس شده و قبلاً چنین سابقه ای نداشته اید و به تازگی آن را تجربه می کنید باید به این نشانه جدی تر توجه کنید. این علامت هشدار دهنده می تواند تا شش هفته قبل از حمله قلبی رخ دهد و بنابراین شاید مهم به نظر نرسد. پس اگر دچار تنگی نفس شدید به شما توصیه می کنیم به پزشک مراجعه کنید تا از شما یک آزمایش استرس انجام دهد و وضعیت قلب تان را بررسی کند.

● **احساس ضعف، سبکی سر یا سرگیجه**

احساس سبکی سر یا غش کردن از نشانه های کمتر شناخته شده، مشکلات قلبی است که اگر در حین تمرین ورزشی یا رانندگی اتفاق بیفتد ممکن است نگران کننده باشد.

● **عرق کردن ناگهانی**

عرق کردن از نشانه هایی است که خانم ها آن را پشت گوش می اندازند. زیرا زنان اغلب این موضوع را با گرگرفتگی و تعریق شبانه مربوط به یائسگی اشتباه می گیرند اما باید بدانید تفاوتی واضح بین تعریق مربوط به حمله قلبی و یائسگی وجود دارد. اگر تعریق شدید باشد و از بین نرود و شمار از خواب باز دارد مربوط به سکتة قلبی است.

● **تهوع یا استفراغ**

شاید با بروز حالت تهوع و استفراغ تصور کنید که این فقط یک علامت مربوط به مشکلات گوارشی و ویروسی است اما باید بدانید اگر حالت تهوع و استفراغ با ناراحتی در بالای شکم همراه باشد ممکن است از نشانه های حمله قلبی در زنان باشد.

● **خستگی غیر معمول**

خستگی غیر معمول می تواند نشانه بسیاری از بیماری ها از جمله مشکلات تیروئید یا کم خونی باشد اما اگر احساس می کنید که به سطح جدیدی از خستگی رسیده اید که قبلاً آن را تجربه نکرده اید در صورتی که شب قبل خوب خوابیده اید و دلیل خاصی برای خستگی شما وجود ندارد باید کمی نگران شوید و به پزشک مراجعه کنید.

## آشپزی من

## پلوی مخلوط خوشمزه

- ابتدا هویج را به صورت ختالی خرد کنید و به همراه کمی روغن داخل یک تابه مناسب تفت دهید تا به خوبی سرخ شود، سپس هویج های سرخ شده را از تابه خارج کنید و کنار بگذارید.
- پیاز را به صورت نگینی یا خیلی خرد و به تابه اضافه کنید. پیاز را به خوبی تفت دهید تا سبک شود، سپس گوشت چرخ کرده را به تابه اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید تا تغییر رنگ دهد.
- لفل دلمه ای را به صورت ریز خرد و به تابه اضافه کنید.
- پس از این که فلفل دلمه ای نرم شد، هویج های سرخ شده را به همراه نخود فرنگی و مقداری زردچوبه و فلفل سیاه اضافه کنید و کمی تفت دهید تا با دیگر مواد یکدست شود.
- بعد از آن زعفران دم کرده را به همراه مقداری نمک و نصف استکان آب اضافه کنید و کمی تفت دهید تا مواد یکدست شود، سپس در تابه را بگذارید و اجازه دهید گوشت به مدت ۴۵ دقیقه با حرارت بسیار ملایم بپزد.
- در حین پخت گوشت بهتر است هر چند دقیقه یک بار مواد را کمی هم بزنید تا نسوزد.
- در ادامه یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر کنید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب سریع تر به نقطه جوش برسد.
- پس از این که آب به نقطه جوش رسید یک قاشق غذاخوری روغن مایع

- و یک قاشق چای خوری نمک به آب جوش اضافه کنید.
- در ادامه برنج را که از قبل با آب ولرم و کمی نمک خیسانده اید به آب جوش اضافه کنید.
- برای پخت برنج حدود ۷ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز است، پس از گذشت این زمان وقتی که دانه های برنج کاملاً نرم شد، برنج را آبکشی کنید. در ادامه داخل یک قابلمه مناسب کمی روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید.
- پس از این که روغن داغ شد، به سلیقه خود برای ته دیگ از نان لواش یا سبب زمینی ورقه شده استفاده کنید.
- روی ته دیگ را با برنج بپوشانید، سپس مقداری شوید خشک را به صورت پخش روی برنج بریزید.
- به همین ترتیب برنج و شوید خشک را به صورت لایه ای داخل قابلمه بریزید.
- لایه آخر را با برنج بپوشانید و در قابلمه را بگذارید، سپس حرارت زیر قابلمه را ملایم تر کنید و اجازه دهید برنج دم بکشد.
- برای دم کشیدن برنج حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان نیاز است. پس از این که برنج آماده شد آن را داخل دیس بریزید، سپس مخلوط گوشت چرخ کرده و هویج و نخود فرنگی را به سلیقه خود روی برنج بریزید و با سبزی تازه سرو کنید.

- برنج - ۲ پیمانه
- گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد بزرگ
- نخود فرنگی - به دلخواه
- هویج - یک عدد بزرگ
- فلفل دلمه ای - نصف یک عدد
- زعفران - ۲ قاشق غذاخوری دم کرده
- شوید خشک - ۲ قاشق غذاخوری (به دلخواه)
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار کافی
- زردچوبه و روغن - به مقدار کافی