

#### بیشتر بدانیم

### مقابله با کرونا در سفر

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید سفر خود را لغو کنید، برای جلوگیری از ابتلا به کرونا نیاز به رعایت برخی نکات بهداشتی دارید

- اولین توصیه این است که از هر سفر غیر ضروری بپرهیزید.
- در صورت داشتن علائم شبیه کرونا از قبیل تب یا سرفه از رفتن به مسافرت پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده افراد با علائمی از قبیل تب و سرفه حتما مکان خود را عوض و از تماس با آنان خودداری کنید.
- به طور مداوم دست‌های خود را با آب و صابون یا مایع بشوید. به گفته سازمان جهانی بهداشت شست‌وشوی دست‌ها در هر یک ساعت راهی تضمین‌شده برای پیشگیری از ابتلا به کرونا خواهد بود.

- از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود به خصوص با دست آلوده پرهیز کنید.
- بلافاصله بعد از هر سرفه یا ماسک‌تان را درآورید و بارعایت اصول بهداشتی آن را دور بیندازید.
- در طول سفر حتما از غذاهای پخته استفاده کنید و از مصرف غذاهای خام مانند گوشت کبابی، جگر، کباب، جوجه کباب و تخم مرغ عسلی پرهیز کنید.
- اگر از خود روی شخصی برای سفر استفاده می‌کنید تمام نکات بهداشتی را هنگام بنزین زدن به یاد داشته باشید و رعایت کنید.
- بعد از تماس دست‌ها با کارت پرواز و بلیت حتما دست‌های خود را با محلول‌های ضد عفونی‌کننده بشوید و کارت‌ها را با الکل ضد عفونی کنید.
- در صورت امکان از پذیرایی هواپیما و اتوبوس استفاده نکنید و اگر خیلی احساس گرسنگی کردید با همراه داشتن الکل، بسته بندی خوراکی‌ها را تمیز کنید.

منبع: یاشگاه خبرنگاران جوان

## استانداردهای عینک آفتابی

عینک آفتابی برای حفاظت از چشم‌ها در مقابل بخش آبی طیف نور مرئی و نور ماورای بنفش طراحی شده است



چشم‌پزشکان توصیه می‌کنند از عینک آفتابی (با قابلیت مهار ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه ماورای بنفش) استفاده کنید اما تنها راه تعیین میزان قدرت محافظتی عینک‌های آفتابی، اندازه‌گیری آن توسط کارخانه‌های تولیدکننده یا عینک‌سازی‌های معتبر است. بنابراین عینک آفتابی‌تان را از مراکز معتبر تهیه کنید و به هیچ عنوان از عینک غیراستاندارد استفاده نکنید. در ادامه مطلب به بررسی استانداردهای عینک آفتابی می‌پردازیم:



سلامت

#### ● فریم عینک آفتابی

فریم و دسته عینک آفتابی باید به گونه‌ای باشد که حداقل نور از اطراف به چشم برسد و از طرفی فاصله آن از چشم‌ها به اندازه‌ای باشد که مژه‌ها به عینک برخورد نکند. عینک‌های دارای دسته پهن گزینه مناسبی است چون از دو طرف از چشم‌ها محافظت می‌کند. عینک آفتابی استاندارد باید از زیر ابروها تا نزدیک گونه‌ها را پوشش دهد، بهتر است همراه عینک از کلاه آفتابی هم استفاده کنید.

#### ● رنگ لنز

رنگ لنز عینک آفتابی ضمانت‌کننده کیفیت بهتر آن نیست. بعضی از لنزها در قسمت‌های فوقانی رنگ تیره‌تر و در بخش‌های پایینی رنگ‌روشن‌تری دارند. به عبارتی قسمت بالایی محافظت بیشتری در مقابل نور خورشید داشته و قسمت پایینی برای دید بهتر طراحی شده است.

رنگ سبز و خاکستری لنزها تمام شعاع‌های نوری را به یک اندازه از خود عبور می‌دهد و برای انواع فعالیت‌های ورزشی و بیرونی مناسب است. رنگ قهوه‌ای لنز موجب افزایش عمق دید می‌شود.

رنگ زرد بیشتر از هر رنگ دیگری طول موج آبی نور را که برای چشم مضر است فیلتر می‌کند.

رنگ قرمز باعث افزایش عمق دید و کاهش خستگی چشم می‌شود.

#### ● اشعه ماورای بنفش خورشید

اشعه ماورای بنفش خورشید دارای سه نوع طول موج B و C و A است.

الف) نوع A توسط عدسی چشم جذب می‌شود و ضرری برای چشم ندارد.

ب) نوع B موجب سوختگی پوست می‌شود و می‌تواند موجب کوری برگشت‌پذیر شود و فرد برای ۱۲ تا ۴۸ ساعت بینایی خود را از دست بدهد و در طولانی مدت، آب مروارید، تغییر در مرکز دید و ناخنک چشم را به وجود آورد.

ج) نوع C در لایه از ن جذب می‌شود و به زمین نمی‌رسد.

#### ● چگونه عینک آفتابی غیر استاندارد ضرر می‌رساند؟

استفاده از عینک آفتابی باعث می‌شود در سایه ایجاد شده از عینک، مردمک چشم بازتر شود و اگر عینک استاندارد نباشد و نتواند UV را جذب کند، تمام

اشعه‌های مضر به داخل چشم نفوذ می‌کند.

بعضی چشم‌پزشکان می‌گویند از عینک آفتابی استفاده کنید که ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه‌های ماورای بنفش نوع B و A را جذب کند و به میزان ۷۵ تا ۹۰ درصد از شدت نور مرئی بکاهد.

#### ● یک روش ساده برای سنجش میزان محافظت عینک آفتابی

میزان محافظت عدسی عینک در مقابل اشعه فرابنفش خورشید با دستگاهی به نام UV متر سنجیده می‌شود. راه ساده‌ای برای امتحان این موضوع وجود دارد، یک عینک فتو کرومیک را بردارید و عدسی عینک آفتابی را جلوی آن در مقابل نور خورشید بگیرید. اگر عدسی عینک آفتابی استاندارد باشد، اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و در نتیجه عینک فتو کرومیک تغییر رنگ نمی‌دهد. برای فهمیدن مناسب بودن تیرگی عینک باید وقتی در یک اتاق با نور معمولی با عینک به آینه نگاه می‌کنیم؛ چشم‌های خود را نبینیم.

به عبارتی حداکثر میزان عبور نور بین ۱۵ تا ۲۵ درصد مناسب است؛ یعنی عینک باید ۷۵ تا ۸۵ درصد نور را جذب کند یا بازتاب دهد.

#### آشنایی

### غذای اصلی

## شامی هویج، شام سبک تابستانی

- سیب زمینی، هویج و پیاز را پوست و بارنده ریز خرد کنید.
- گوشت، تخم مرغ و آرد نخودچی را به مواد اضافه و کاملاً مخلوط کنید
- ادویه را هم به مواد گوشت اضافه کنید و مواد را با دست به خوبی ورز دهید.
- در ماهی‌تابه کمی روغن بریزید و بگذارید داغ شود.
- ۵- مایع شامی به اندازه کف دست بردارید و فرم دهید و درون ماهیتابه دو طرف آن را سرخ کنید.
- بعد از سرخ کردن شامی‌ها، در یک ظرف یک عدد پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید.
- بعد از طلایی شدن پیازها، رب گوجه‌فرنگی و آب را به آن اضافه و سس شامی را آماده کنید.
- بعد از به جوش آمدن سس، شکر، نعناع و سرکه را داخل ظرف بریزید و مخلوط کنید.
- ۹- شامی‌های سرخ‌شده را داخل ظرف سس بریزید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد.

- سوپ خوری
- آب-۲ لیوان
- سرکه-۳ قاشق غذاخوری
- شکر- یک قاشق غذاخوری
- نعناع - یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه - به مقدار لازم

- گوشت چرخ‌کرده -۳۰۰ گرم
- هویج متوسط -۳ عدد
- سیب زمینی متوسط -۲ عدد
- پیاز متوسط -۲ عدد
- آرد نخودچی -۱۲۰ گرم
- تخم مرغ -۲ عدد
- رب گوجه‌فرنگی -۴ قاشق



## دلایل از دست دادن حس بویایی و ارتباطش با کووید-۱۹

از بین رفتن حس بویایی و چشایی بعد از عفونت و بررسی می‌تواند طولانی شود و بین چند ماه تا دو سال یا بیشتر ادامه یابد

کروبیی اصطلاحی پزشکی است که به از بین رفتن حس بویایی اشاره دارد. حس‌های چشایی و بویایی به هم مرتبط هستند بنابراین بسیاری از اختلالات حس بویایی با کاهش حس چشایی نیز همراه است. آن مقدار از کاهش حس بویایی که به دلیل افزایش سن و پیری رخ می‌دهد، طبیعی است. بعضی اوقات، سرماخوردگی، عفونت سینوسی یا آنفلوآنزا

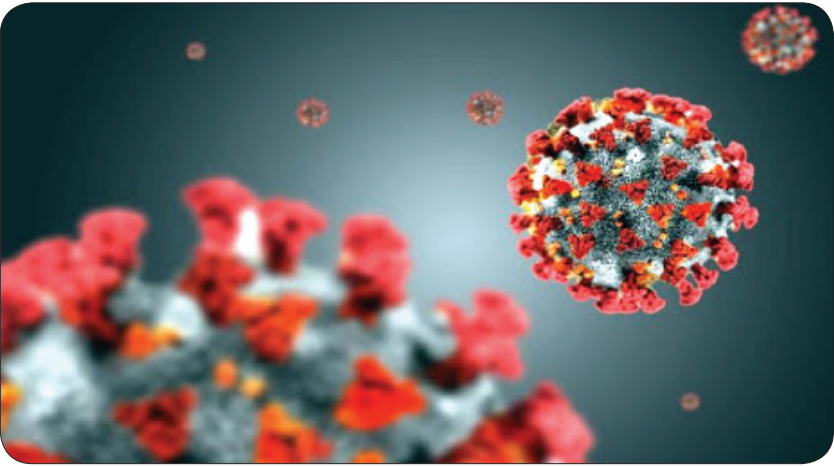
می‌تواند منجر به کاهش توانایی درک بو شود. علاوه بر این‌ها، آلوده شدن به ویروس کووید-۱۹ نیز به تازگی گزارش شده که باعث از بین رفتن حس بویایی می‌شود. در ادامه به عواملی که باعث از بین رفتن حس بویایی می‌شوند و ارتباط آن با بیماری ناشی از ویروس کرونا ی جدید بیشتری می‌پردازیم.

#### ✓ علل از بین رفتن حس بویایی

- افزایش سن
- آلرژی فصلی
- نومور و سکنه مغزی
- مصرف برخی داروها
- قرار گرفتن در معرض سموم یا مواد شیمیایی
- سرماخوردگی‌ها، آنفلوآنزا و کووید-۱۹
- مصرف کوکائین
- کم‌کاری تیروئید
- بیماری‌هایی مانند پارکینسون، ام‌اس و آلزایمر
- پولیپ بینی و عفونت‌های سینوسی
- کمبودهای تغذیه‌ای
- دیابت کنترل‌نشده
- پرتودرمانی سر و گردن

#### ✓ تغییراتی در سبک زندگی برای تقویت حس بویایی

- ترک سیگار
- افزایش فعالیت بدنی
- استفاده نکردن از شوینده‌های دارای کلر
- داشتن یک رژیم غذایی متعادل و متنوع
- شست‌وشو و تمیز نگه داشتن بینی



#### ✓ ارتباط از دست دادن حس بویایی با شدت بیماری کرونا

مطالعه جدید بر اساس داده‌های گذشته‌نگر، نشان می‌دهد بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که عملکرد نرمال بویایی دارند، بیماری سخت‌تری را تجربه می‌کنند و احتمالاً در بیمارستان بستری و به دستگاه ونتیلاتور متصل می‌شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد بیماران که در عملکرد بویایی‌شان اختلالی را تجربه می‌کنند ممکن است دچار نوع خفیف این بیماری شوند. علاوه بر این، داده‌ها تاکنون نشان می‌دهد که در درصد قابل توجهی از جمعیت آلوده به کووید-۱۹، از بین رفتن حس بویایی می‌تواند تنها علامت یا یکی از اولین علائم بیماری حتی قبل از سرفه و تب باشد.

#### بهداشت

### ۸ خوراکی برای متوقف کردن ریزش مو

زینب طباطبایی  
خبرنگار

همان‌طور که بدن نیاز به مواد مغذی دارد، موی سر هم نیاز به مواد مغذی دارد.

در این مطلب می‌خواهیم برخی مواد غذایی را که باید در رژیم غذایی‌تان باشد تا از ریزش مو جلوگیری شود، مرور کنیم.

#### ● آب چغندر

آب چغندر تازه، سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، پتاسیم، کلسیم، ویتامین بی و ویتامین سی است. این نوشیدنی را روزانه بنوشید تا مخازن این مواد مغذی در بدن‌تان پر شود. در این صورت ریزش مو متوقف خواهد شد.

#### ● عدس

عدس پر از مواد غذایی سالم همچون آهن، روی، پروتئین و بیوتین است. همچنین دانه سویا و لوبیا قرمز هم برای پیشگیری از ریزش مو عالی هستند. پس اطمینان حاصل کنید که به‌طور منظم از این حبوبات مصرف می‌کنید.

#### ● اسفناج

سبزیجات برگ‌دار همچون بروکلی، کلم پیچ، شنبلیله و اسفناج به حفظ سلامت فولیکول‌های مو کمک و همچنین گردش چربی پوست سر را نیز تسهیل می‌کنند. این سبزیجات تا ماین‌کننده پتا کاروتن، فولات، ویتامین سی و آهن هستند.

#### ● تخم مرغ

تخم مرغ، منبعی غنی از پروتئین، روی، سلنیوم، سولفور و آهن است. روی، ماده‌ای است که برای ترمیم بافت پوست سر و تضمین صحت عملکرد غدد چربی در اطراف فولیکول‌های مو ضروری است. همچنین کمبود آهن هم از علل شناخته شده ریزش موست.

پس مطمئن شوید که به اندازه کافی آهن مصرف می‌کنید. این مواد به اکسیژن رساندن به فولیکول‌های مو و سالم نگه داشتن آن‌ها کمک می‌کند.

#### ● گردو

گردو حاوی اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین E و بیوتین است. این مواد مغذی از سلول‌های موی شما در برابر آسیب‌هایی که معمولاً به‌خاطر تابش زیاد نور آفتاب پدیدار می‌شود، محافظت می‌کند. گردو حاوی مس نیز هست. مس به غنی‌سازی رنگ طبیعی موهای شما کمک می‌کند. پس از همین امروز سالادتان را به کمی روغن گردو آغشته کنید.

#### ● مریم گلی

قرن‌هاست مردم بر این باورند که مریم‌گلی از ریزش مو پیشگیری می‌کند. مصرف روزانه روغن مریم‌گلی یا خود مریم‌گلی به‌عنوان ادویه، فرایند بازسازی پوست بدن را بهبود می‌بخشد. بدین معنی که پوست و مویی سالم‌تر پیدا خواهید کرد. عصاره مریم‌گلی را به شامپوی خود بیفزایید یا چای غلیظ مریم‌گلی بنوشید تا رشد موهای‌تان را تحریک کنید.

#### ● زغال اخته

تمام میوه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند اما زغال اخته‌ها پر از ویتامین سی‌اند. ویتامین سی باعث می‌شود گردش خون در پوست سر بهتر شود و از رگ‌های خونی ظرفیک که مواد غذایی فولیکول‌های مورا تا ماین می‌کنند، مراقبت شود. کمبود ویتامین سی در برنامه غذایی شما، می‌تواند موهای شمارا مستعد خشکی و شکنندگی کند.

#### ● ماهی قزل‌آلا

ماهی قزل‌آلا انباری از پروتئین و ویتامین دی است، دو ماده‌ای که اجزای کلیدی موهایی سالم و قوی به حساب می‌آید. این ماهی آب‌های شیرین، منبع بزرگی از اسیدهای چرب امگا۳ هم هست، اسیدی که مورد نیاز غشای سلولی و چربی طبیعی محافظ پوست سر است.

منبع: فرادید

