



آنتی کرونا

چگونه در دام کرونای دلتا نیفتیم؟

با طولانی شدن فراگیری کرونا و کاهش رعایت پروتکل ها، خطر ابتلا به کرونا افزایش یافته است که این موضوع پیشگیری جدی تری می طلبد

حدود یک سال و نیم از آغاز فراگیری کووید

۱۹ در کشور مان می گذرد، طولانی شدن همه گیری این بیماری خطر ناک باعث خستگی و بی توجهی بخش زیادی از جامعه به رعایت پروتکل ها شده است به طوری که این رعایت نکردن اصول بهداشتی توسط عده ای خطر ابتلای آن دسته از هموطنانی که نکات لازم را هم رعایت می کنند افزایش داده است و بدتر این که بابتی توجهی یک نفر، خطر درگیری تمام اعضای خانواده اش هم وجود دارد. از آنجایی که متأسفانه رعایت دستورالعمل ها کاهش و خطر ابتلا حتی برای افرادی که رعایت می کنند افزایش یافته، لازم است برای سلامتی خودمان و خانواده و اطرافیان مان، توجه جدی تر به رعایت نکات بهداشتی داشته باشیم. در ادامه چند نکته ضروری را در این باره با هم مرور می کنیم:

۱) حتماً حتی در هوای آزاد ماسک بزنید چون هر لحظه ممکن است فردی ناگهان نزدیک شما سر برسد و فرصتی برای استفاده از ماسک نداشته باشید.

۲) اگر ناچار به حضور در محل های شلوغ هستید حتماً از دو عدد ماسک استفاده کنید چون بسیاری از افراد از ماسک استفاده نمی کنند و کرونای دلتا هم واگیری شدیدی دارد؛ بنابراین داشتن یک ماسک ایمنی ایجاد نمی کند.

۳) سعی کنید تا جای ممکن در محیط های بسته ای مثل آسانسور یا دیگران قرار نگیرید به خصوص اگر آن افراد ماسک هم نداشته باشند همان طور که گفته شد ماسک به تنهایی نمی تواند شما را به طور کامل ایمن کند.

۴) حتی اگر ماسک هم دارید در صف نانوائی یا صندوق فروشگاه های زنجیره ای فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. ماسک ها غیر از آسیب پذیری، حتی در صورت استفاده درست و کیفیت بالا از زمان مشخصی کارایی دارند. ضمن آن که ماسک زدن اطرافیان هم ضرورت دارد. بنابراین با اتکا به ماسک خود، فاصله خود را با دیگران در جاهایی مثل ایستادن در صف کم نکنید.

۵) وقتی به خانه رسیدید دست ها را با حوصله بشوید. در خیابان با اتکا به استفاده از الکل با دست چیزی نخورید. الکل وقتی کارایی دارد که دست شما تمیز و بدون خاک... باشد.

۶) با ظهور اولین نشانه های ابتلا مثل سردرد، گلودرد، آبریزش بینی و تب یا اسهال در کودکان به پزشک مراجعه کنید تا زمان طلایی را از دست ندهید.

۷) فردی را که علائم کرونای دلتا در او مشاهده می شود تا انتقال به پزشک یا گرفتن تست حتماً قرنطینه کنید. ابتلای خانوادگی یکی از رایج ترین اشکال این بیماری است.

۸) در صورت لزوم، بدون توجه به شایعات و توصیه های گروه های خانوادگی و... برای راهنمایی از سامانه هایی مثل ۱۹۰ یا ۴۰۳۰ کمک بگیرید.

پزشکی

نشانه های کمبود ویتامین B12

ویتامین B12 یکی از مهم ترین ویتامین ها برای بدن انسان است. این ویتامین برای تولید گلبول های قرمز خون لازم است. تشخیص کمبود این ویتامین در بدن دشوار است اما علایمی وجود دارد که فرد می تواند بدون آزمایش خود به تنهایی آن علائم را شناسایی کند.

● رنگ پوست

رنگ پوست کسانی که از کمبود ویتامین B12 رنج می برند کم رنگ یا مایل به زرد است.

● خستگی و ضعف دائمی

ضعف و خستگی دائمی یکی از علائم مهمی است که نشان دهنده کمبود ویتامین B12 در بدن است.

● اختلال در سیستم عصبی

کمبود این ویتامین برای مدت طولانی می تواند منجر به اختلال در تعادل و تغییر در راه رفتن شود که به خصوص برای افراد مسن خطرناک است.

● التهاب زبان

التهاب زبان نشانه دیگری است که همراه با در در زبان و تغییر در رنگ آن است.

● اختلال خلقی

اختلالات خلقی نیز به کمبود ویتامین B12 در بدن نسبت داده می شود.

دلیل اصلی فشارخون کودکان

کودکان هم دچار افزایش فشارخون می شوند که اصلی ترین

دلیل آن به عفونت های دوران شیرخوارگی آن ها بر می گردد



کلیه کودکان تاثیر بگذار دیا عواملی التهابی که ساختار و عملکرد کلیه را دچار تغییر کند.

● کیست و تومور کلیه

کلیه هایی که به صورت مادرزادی کیست یا تومور دارند، می توانند موجب فشارخون بالا در کودکان شوند.

● تنگی آئورت

علت های قلبی و عروقی که شایع ترین آن ها تنگی آئورت است موجب می شود فشارخون اندام فوقانی بیشتر از فشارخون اندام تحتانی باشد. از دیگر علت های ایجاد فشارخون بالا در کودکان اختلال در عملکرد غددی همچون تیروئید و فوق کلیوی است.

فشارخون کودکان بالای سه سال باید در مانگاه اندازه گیری شود و اگر فشارخون اندام تحتانی و فوقانی متفاوت باشد مشکل قلبی و عروقی است. با آزمایش ادرار هم می توان به تشخیص رسید. اگر گلبول های

بیشتر ما فکر می کنیم

که افزایش فشارخون در

بزرگ سالان دیده می شود

اما جالب است بدانید که

کودکان هم دچار افزایش فشارخون می شوند

و به گفته دکتر «رضا عباسزاده»، فوق تخصص

قلب اطفال ۹۰ درصد دلیل فشارخون در

کودکان علل کلیوی است که می تواند ناشی از

عفونت های دوره کودکی و شیرخوارگی باشد.

ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● علت زمینه ای فشارخون

فشارخون در کودکان برخلاف بزرگ سالان علت زمینه ای دارد. فشارخون در کودکان می تواند ناشی از عفونت کلیوی باشد که ممکن است دراز مدت بر

تغذیه



کروز بازیگر مطرح هالیوودی و برنده اسکار به تازگی در مصاحبه ای اعلام کرده که سال هاست برای حفظ سلامت و تناسب اندام انرژی روزانه خود از رژیم مدیترانه ای پیروی می کند. بد نیست بدانید که رژیم مدیترانه ای در دهه های اخیر همواره جزو سالم ترین و بهترین رژیم های غذایی دنیا معرفی شده است.

● رژیم مدیترانه ای چیست؟

رژیم مدیترانه ای از سال ۱۹۶۰ و توسط ایتالیایی ها و یونانی ها به عنوان یک رژیم غذایی سلامت محور به جهان معرفی شد. تحقیقات فراوانی ثابت کرده اند که پیروی از این رژیم غذایی می تواند به کنترل وزن، پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی، فشارخون بالا، دیابت نوع ۲ و کلسترول خون بالا کمک کند و باعث افزایش طول عمر همراه با سلامتی شود. شما باید بر اساس رژیم مدیترانه ای، مصرف حجم

سالم ترین رژیم غذایی در دنیا به ویژه برای بانوان

پنه لویه کروز، بازیگر ۴۷ ساله سرشناس اسپانیایی سالم ترین رژیم غذایی جهان را دارد؛ رژیم غذایی مدیترانه ای

✓ غلات تصفیه شده: انواع نان بدون سبوس، برنج

و پاستای بدون سبوس

✓ چربی های ترانس: کره مارگارین، کیک ها،

کلوچه ها، بیسکویت ها و تمامی محصولات صنعتی که

روی برچسب آن ها وجود چربی ترانس قید شده است

✓ فراورده های گوشتی: سوسیس، کالباس،

همبرگر، ناگت، هات داگ و...

✓ غذاهای آماده و کنسروی: کنسرو ماهی،

غذاهای کنسروی یا منجمد نیمه آماده

● مواد غذایی مجاز

سبزی ها، میوه ها، مغز دانه های خام، حبوبات،

بالایی از حبوبات، میوه ها، سبزی ها، صیفی جات، مغز دانه های خام، روغن زیتون، ماهی و غذاهای دریایی را در برنامه روزانه خود داشته باشید. مصرف گوشت ماکیان، لبنیات و تخم مرغ در این رژیم غذایی محدود است و گوشت قرمز باید به ندرت استفاده شود. از ممنوعیت های این رژیم بسیار سالم هم می توان به مصرف انواع خوراکی های فرآوری شده اشاره کرد.

● غذاهای ممنوع در این رژیم

✓ قندها: انواع نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا، بستنی، آب نبات، شیرینی ها، قند و شکر

داده تصویری



غلات، غذاهای دریایی، گوشت سفید، چربی های سالم، مصرف لبنیات و گوشت قرمز باید در این برنامه غذایی محدود باشد اما مصرف ادویه ها و گیاهان خشک شده، نامحدود است!

● نوشیدنی های مجاز

مصرف قهوه، انواع چای رقیق و تمامی دمنوش های گیاهی در رژیم مدیترانه ای آزاد است؛ البته به شرط این که آن ها را با قند و شکر همراه نکنید.



نکات تغذیه ای

قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا

بایدها



نبایدها

مصرف فست قودها، غذاهای چرب، سنگین، پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های شیرین

آشپزی من

نوشیدنی

یخ در بهشت هندوانه

۱- هندوانه را از پوست جدا کنید و برش بزنید. (برای تهیه یخ در بهشت هندوانه جدا کردن تخم هندوانه سلیقه ای است)

۲- قطعه های هندوانه را در یک سینی که کف آن را با فویل یا کاغذ روغنی پوشانده اید پچینید و روی آن را با سلفون بپوشانید و به مدت ۲۴ ساعت در فریزر قرار دهید.

۳- قطعه های هندوانه را همراه آب لیمو و عسل در مخلوط کن بریزید و به مدت پنج دقیقه مخلوط کنید تا مایه یخ در بهشت یکدست شود.

۴- مخلوط به دست آمده را در ظرف مناسب و در دار بریزید و به مدت چهار تا پنج ساعت در فریزر قرار دهید.

۵- یخ در بهشت هندوانه ای را پس از آماده شدن با اسکوپ ساز بستنی در ظرف مدنظر قرار دهید و سرو کنید.

مهر هشتم

اپلیکیشن تخصصی املاک

نگران نباش مهر بانی می شود!!!

اگر به دنبال خرید و فروش و یا رهن و اجاره ملک هستید اپلیکیشن بر کاربرد مهر هشتم نرم افزار است که در زمینه صنعت ساختمان فعالیت دارد و با اون میتونید علاوه بر دیدن آگهی های متعدد املاک و مستغلات اگر خودتون هم موردی برای فروش و یا رهن و اجاره داشتید، آگهی های خودتون رو بدون هیچ هزینه ای ثبت کنید. همچنین شما میتونید خواسته های خودتون رو (خواهان) ثبت کنید.

راه های دریافت اپلیکیشن:

۱- جستجو کلمه مهر هشتم در کافه بازار

۲- اسکن QR code

۳- از طریق وبسایت

www.mehrhashtom.ir