



سازمان جهانی بهداشت در گزارش جدیدی اعلام کرد: طی دهه آینده تعداد کودکان مبتلا به چاقی یا اضافه وزن به بیش از ۷۰ میلیون نفر خواهد رسید. به گزارش ایسنا، بیش از ۴۲ میلیون کودک زیر پنج سال هم اکنون در جهان به اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند. بیشترین افزایش آمار کودکان مبتلا به چاقی از سال ۱۹۹۰ و در کشورهای با درآمد پایین و متوسط بوده است. محیط و شرایط زندگی کودکان، افزایش دسترسی آنها به مواد خوراکی و نوشیدنی های ناسالم، از جمله فاکتورهای تاثیرگذار در گسترش چاقی در جهان عنوان شده است.

علائم هشدار دهنده بیماری مربوط به کپک



مترجم: علیرضا - به طور معمول کپک در بیشتر خانه ها دیده می شود. اگر چه از بین بردن آنها بسیار سخت است اما برای سلامتی خود و خانواده این کار باید انجام شود. به نقل از MSN، برخی از انواع کپک ها می توانند سمی و تهدیدي برای سلامت باشد.

اما کپک چیست؟

کپک نوعی قارچ میکروسکوپی است که در مکان های مرطوب رشد می کند. این قارچ ها با پخش کردن هاگ که می تواند خاکستری، سبزآبی یا قرمز رنگ باشد تولید مثل می کند. این نوع تولید مثل به گسترش سریع آنها در ظرف چند ساعت منجر می شود.

کجا و چگونه ظاهر می شود؟

ممکن است در هر جایی از دیوار های توالت، حمام یا حتی داخل ماشین قهوه ساز ظاهر شود. معمولاً آن را زیر سینک ها، در تر ک

دیوار حمام، در زیر زمین مرطوب می توان دید. اگر چه انتظار یافتن کپک در زیر پتخال، فر و ماشین لباسشویی را ندارید اما جای تعجبی ندارد که آن ها را در این مکان ها هم ببینید زیرا کپک ها در هر جایی که رطوبت بالاست و تهویه نباشد، رشد می کند. در بسیاری از موارد، پس از بین بردن منبع کپک، هاگ ها در هوایاقی می ماند.

چرا سلامت را تهدید می کند؟

همه کپک ها به ویژه کپک های سیاه، سلامت فرد را به خطر می اندازد. حساسیت به کپک ممکن است به ژن های فرد بستگی داشته باشد. اگر چه آمار بیماری های مربوط به کپک بالا نیست اما اغلب اشتباه تشخیص داده می شود.

سینوزیت قارچی

نتایج بررسی ها نشان می دهد که در برخی از موارد یکی از علت های سینوزیت عفونت های قارچی است. در واقع پس از مدت در مان طولانی، اگر بیمار بهبود پیدا نکند، متخصص حلق، گوش و بینی به عفونت قارچی مشکوک می شود. تشخیص دادن بیماری در مرحله اولیه ضروری است تا در مان لازم شروع شود و از بدتر و خطرناک شدن بیماری پیشگیری شود.

سندروم واکنش مزمن التهابی

این سندروم جدی است، این وضعیت اگر چه حساسیت ز نیست اما تعجب خواهید کرد اگر بدانید که این عفونت مزمن سینوس، می تواند سندروم واکنش مزمن التهابی باشد. این بیماری بر اثر قرار گرفتن در معرض سموم زیستی که از طریق ارگانیزم های زنده مانند کپک تولید می شود، به وجود می آید.

بدن ما واکنش متفاوتی به سموم زیستی نشان می دهد. در برخی افراد به راحتی سموم زیستی از طریق کبد و کلیه ها تصفیه می شود در حالی که در دیگران چنین نیست.

علائم بیماری های مربوط به کپک

خستگی
مشکل در نفس کشیدن
اختلالات گوارشی مانند اسهال و استفراغ
کم شدن وزن
سر درد
برونشیت مزمن
ریزش مو
جوش های پوستی
سرفه های مزمن و سرفه های خونی
مشکلات بصری و نابینایی

علائم مشابه سرماخوردگی مانند خارش چشم، آب ریزش بینی، گلودرد.
از دست دادن حس بویایی
ناراحتی یا احساس درد عضلات
تکرر ادرار و کلیه درد
لرز
اضطراب و افسردگی
در صورت بروز هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید.

راه های پیش گیری واز بین بردن کپک

* از تمیز کننده ضد قارچی استفاده کنید. توجه داشته باشید که قارچ ها تنها روی دیوار یا سقف ظاهر نمی شود بلکه در مکان های بسته و تاریک نیز ظاهر می شود.
* برای محافظت اتاق از کپک از تصفیه کننده هوا استفاده کنید.
* از دستگاه خشک کننده برای کاهش رطوبت در منزل * هر از گاهی با باز کردن در و پنجره ها، بگذارید هوای داخل عوض شود.
* در حمام پنکه نصب کنید تا هوا را تا حد امکان خشک کند.
* مکان های مرطوب را تمیز نگه دارید .

بیشتر بدانیم

خوردن یا نوشیدن نیز زنده بماند. بدین ترتیب این ویروس از طریق لمس اشیایی که فرد آلوده با آن تماس داشته است و سپس لمس کردن دهان، بینی و چشم به فرد سالم منتقل می شود. ویروس آنفلوآنزا ممکن است برای ساعت ها در موکوس خشک شده پایدار بماند و از طریق تماس مستقیم منتقل شود. مؤثرترین راه برای پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا و پیامدهای شدید ناشی از آن، واکسیناسیون است. واکسن های ایمن و مؤثر، برای بیش از ۶۰ سال موجود بوده و مورد استفاده قرار گرفته است.

تنها برای چند روز با این بیماری درگیر هستند، اما برخی از افراد، بیماری شدیدتری را تجربه می کنند و ممکن است نیاز به بستری شدن پیدا کنند. ویروس آنفلوآنزا به آسانی و با سرعت می تواند در مدارس، خانه سالمندان، مراکز تجاری یا مجموعه شهری منتشر شود. این ویروس معمولاً از طریق مسیر تنفسی یا هوایی (مثل عطسه یا سرفه) و قطرات آلوده تنفسی، از فرد بیمار به افراد سالم منتقل می شود. همچنین این ویروس برای یک دوره کوتاه می تواند روی اشیایی نظیر دستگیره در، خودکار، مداد، کیبورد، گوشی تلفن و وسایل

مؤثرترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا

می کشد، اما سرفه و خستگی ممکن است برای دو هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد. در مواردی - البته به ندرت - تهوع، استفراغ و اسهال نیز همراه با علائم معمول آنفلوآنزا دیده می شود. دوره بیماری آنفلوآنزا به صورت معمول حدود یک هفته تا ۱۰ روز طول می کشد و دوره کمون آن ۷۲-۲۴ ساعت است. افراد مبتلا به آنفلوآنزا برای ۵-۳ روز و کودکان مبتلا به آنفلوآنزا برای بیش از یک هفته بعد از شروع علائم، ممکن است عفونت را داشته باشند. آنفلوآنزا می تواند افراد را در هر سنی آلوده کند. اگر چه بیشتر افراد مبتلا به آنفلوآنزا

مؤثرترین راه برای پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا و پیامدهای شدید ناشی از آن، واکسیناسیون است. به گزارش ایران از دانشگاه علوم پزشکی ایران، دکتر سید حمید رضا منوری با بیان این مطلب که آنفلوآنزا یک عفونت تنفسی است که از طریق ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود، افزود: شایع ترین علائم آنفلوآنزا تب بالا، سردرد، آبریزش بینی، عطسه، سرفه (اغلب شدید می شود)، دردهای شدید، احساس خستگی برای چندین هفته، گاهی اوقات گلودرد و خستگی مفرط است. وی ادامه داد: تب و بدن درد معمولاً ۵-۳ روز طول

خواص گیاهان

خواص نخود

نخود گیاهی است یک ساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتی متر می رسد. ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده ای است. برگ های آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار است. گل های آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی به طور تک تک روی ساقه قرار دارد. میوه آن به صورت نیام و غلاف آن کوچک، متورم و نوک تیز به طول ۲ تا ۳ سانتی متر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد. نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پر مصرف است. در ۱۰۰ گرم نخود مواد زیر موجود است: آب ۱۰ گرم، پروتئین ۲۰ گرم، نشاسته ۱۵۵ گرم، کلسیم ۱۵۰ میلی گرم، فسفر ۳۵ میلی گرم، آهن ۷ میلی گرم، سدیم ۲۵ میلی گرم، پتاسیم ۷۸۰ میلی گرم، ویتامین ۵۰۸ واحد، ویتامین B۱ ۳/۰ واحد، ویتامین B۲ ۱۵/۰ واحد، ویتامین B۳ ۲۳ میلی گرم و مواد روغنی ۵ گرم. نخود همچنین دارای مقدار بسیار کمی از سنیک، اسید اگزالیک، اسید استیک و اسید مالیک و املاح کربامیدی نظیر لیتیم و مس است.

خواص دارویی:

* نخود به علت داشتن اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است.
* نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بی شماری که دارد نفاخ و دیر هضم است و نباید در خوردن آن افراط کرد.
* نخود کمی ملین است.
* نخود اثر ادرار آور و قاعده آور دارد.
* نخود گرم کش است.
* برای برطرف کردن درد دسینه و ریه باید نخود را با کمی نمک پخت و آب زله مانند آن را خورد.
* روغن نخود برای تقویت موثر است، شب ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشویید.
* اگر روغن نخود را به سر بمالید، سردرد برطرف می شود.
* روغن نخود را روی دنداننی که درد می کند بمالید تا درد برطرف شود.
* اگر روغن نخود را به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی موثر است.
* افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند.
* نخود را می توان برای دفع رسوبات و درمان زردی به کار برد.
* نخود در مان کننده قولنج های کلیوی است.
* یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین های گیاهی، ویتامین ها و مواد معدنی است حمص است که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی مردم است. گیاه خوار از حمص به جای گوشت استفاده می کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تا همین امانه می شود، درست می شود.

جدول

است و به عنوان کود برای گیاهان عالی است.

۴. روغن زیتون در یخچال غلیظ می شود. روغن زیتون

در اصل طلایی رنگ است.

۵. توت فرنگی به طور عجیب حشرات را به خود جذب

می کند، بنابراین اگر به خوبی شسته نشود، می تواند

بسیار مضر باشد.

۶. غسل خالص را نمی توان به آسانی ریخت

زیرا بسیار سفت است.

۷. راه حل جبران کمبود ویتامین B۱۲، مصرف دانه

کتان آ سیاب شده یا بادام هندی است.

آنچه حرفه ای ها باید بدانند



آشپزی من

خوراک مخصوص

دیابتی ها

مواد لازم:

لوبیا سفید یا قرمز (پیتی) - یک سوم پیمانه
آب - نصف پیمانه
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
پیاز کوچک (خرد شده) - یک عدد
کرفس (خرد شده) - ۲ قاشق غذاخوری
هویج کوچک (خرد شده) - یک عدد
کلم برگ (خرد شده) - ۲ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی (پوره شده) - ۲ عدد
سبزیجات شامل جعفری، برگ مو و آویشن
- به مقدار لازم
نمک و فلفل - به مقدار لازم



طرز تهیه:

لوبیا و آب را درون یک ظرف بریزید. آب به اندازه ای باشد که روی لوبیا ها را بگیرد. اگر مقدار آب کم بود، به آن اضافه کنید. وقتی آب جوش آمد حرارت را کم کنید. به آن نمک بزنید و بگذارید یک ساعت بپزد.
درون یک تابه روغن بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. پیاز را در روغن بریزید و وقتی رنگ آن کمی طلایی شد، کرفس و هویج را به آن اضافه کنید و ۵ تا ۸ دقیقه هم بزنید. حالا کلم را اضافه کنید. چند دقیقه هم بزنید تا کلم نرم شود. سپس گوجه فرنگی را درون تابه بریزید.
نمک و فلفل را اندازه کنید. در ظرف را بگذارید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد.
وقتی لوبیا ها پخته شد لوبیا را با آب، درون تابه بریزید. اگر آب آن کم است، کمی اضافه کنید. سبزیجات را نیز بریزید. وقتی جوش آمد، در ظرف را بگذارید و شعله را کم کنید. ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد غذای شما کاملاً آماده است. درون ظرف دلخواه خود بریزید و سرو کنید.