

زندگی



باغذا از کرونا بگذریم

خطر کرونا، به خاطر تغییر فصل و شاید بی توجهی های ما و هر که در این واقعه مسئول است، بیشتر شده است. اگر چه باید مقصر را پیدا کرد! اما حالا بهتر است به نکته هایی برای گذر از این شرایط سخت دقت کنیم تا به سلامت از کرونا رد شویم. به این نکته های تغذیه ای - بهداشتی توجه کنید.

۱- پنج وعده میوه و سبزی: اگر تا پیش از این سه وعده یا کمتر، میوه و سبزی تازه می خوردید، باید برای جلوگیری از ابتلا به کرونا، روزانه تا پنج وعده میوه و سبزی تازه میل کنید. دلیل آن وجود ویتامین (A)، (C) و آنتی اکسیدان در میوه های و سبزی هاست. سعی کنید تنوع رنگی میوه ها را رعایت کنید تا مواد مغذی بیشتر و بهتری دریافت کنید.

۲- از فاسدشدنی فاصله بگیرید: از نگهداشتن و مصرف غذایی که پخته اید، بیش از ۲۴ ساعت، خودداری کنید. به این دلیل که اولاً مواد غذایی مغفید آنها از بین رفته و ثانیاً، می توانند بیماری ایجاد کرده و سیستم ایمنی را ضعیف کرده و بدن را مستعد ابتلا به بیماری دیگری مثل کرونا کنند. بهتر است به مقدار مصرف هر وعده غذا بپردازید.

۳- تازه بخورید: اگر چه در این شرایط خرید روزانه بسیار سخت و خطرناک است، اما سعی کنید خوراکی ها را به حدی بخرید که برای مثلاً یک هفته، هیچ خوراکی ای را داخل فریزر نگذارید و تازه میل کنید. مواد غذایی تازه، ویتامین ها و املاح بیشتر و کامل تری دارند.

۴- بنوشید، زیاد بنوشید: اگر همیشه توصیه بر این بوده که روزانه تا ۸ لیوان آب بنوشید، حالا باید آن را به ۱۰ تا ۱۲ لیوان در روز برسانید! سخت نیست؛ کافی است دمنوش های گیاهی، آمبیوه طبیعی و آب طعم دار و... را نیز به برنامه نوشیدن روزانه اضافه کنید. برای تهیه آب طعم دار کافی است چند حلقه لیمو ترش تازه، چند برگ نعنا، چند برگ آویشن تازه و... را داخل آب بریزید.

۵- ویتامین (C)، مهم است: اگر چه باید سیستم ایمنی از سال ها قبل قوی باشد تا حالا خوب فعالیت کند، اما هنوز هم دیر نیست. هر چه ویتامین (C) بیشتری دریافت کنید، سیستم ایمنی بهتر فعالیت خواهد کرد. برای این منظور، نوشیدن مرکبات را فراموش نکنید.

۶- از فرآوری فاصله بگیرید: غذاهای آماده و کنسروی یا نان هایی که سبوس کافی ندارند- نان ها هر چه سفیدتر باشند، سبوس کمتری دارند- را نخورید. این خوراکی ها ارزش غذایی مناسبی نداشته و به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک نمی کنند. علاوه بر اینکه بسیاری از آنها ممکن است عوارض ثانویه مانند مشکلات گوارشی و... نیز ایجاد کنند.

۷- غذای بیرون نخورید: تا زمان رفع کامل بیماری کرونا، بیرون غذا نخورید. به این دلیل که نمی دانید افرادی که غذا را تهیه و سرو می کنند، بیمار یا ناقل هستند. اگر می خواهید از بیرون غذا بگیرید، حتماً آن را در منزل کاملاً گرم کرده و بعد میل کنید.

۸- یک بار مصرف: اگر یکی از افراد خانواده به علائمی شبیه کرونا دچار شد، ضمن مراجعه به مراکز درمانی، اولین اقدام جدا کردن بشقاب و قاشق و... او و یا خرید ظروف یک بار مصرف برای فرد مبتلا است.

کوچک اما کارا...

بخار عینک و حساسیت پوست را با چه ترند و راهکارهایی از بین ببریم؟

راهکار

در این شرایط کرونا، بعضی اتفاقات، قوز بالای قوز است! مثلاً بخار شیشه عینک، در حین کار، وقتی ماسک زده اید! حساسیت پوست دست، وقتی برای مدتی طولانی دستکش دست کرده اید و مجبورید ساعت ها هم با آن کار کنید. به نظر شما برای رفع این مشکلات، راهکاری هست؟ قطعاً هست. پس مطالعه این مطلب را ادامه دهید؛ اگر این مسائل به ظاهر ریز، آزار تان می دهد.



باشد.

نصب عینک: پایین عینک باید روی دستمال قرار گیرد. به این ترتیب نفس کشیدن، باعث بخار شیشه عینک نشده و نیاز به دست زدن دائمی به عینک برای پاک کردن بخار آن نیست.

۲- برای نجات دست ها

اگر داخل دستکش، لایه محافظ ندارد، برای اینکه پوست دست در اثر استفاده دائمی از دستکش، حساسیت پیدا نکند، یکی از این کار ها را انجام دهید:

دستکش نخی: دستکش را کمی بزرگتر انتخاب کنید که بتوانید زیر آن دستکش نخی دست کنید.

پودر بچه: کمی پودر بچه به دست بزنید و بعد دستکش را دست کنید. بهتر است انواع غیرمعطر را انتخاب کنید.

۱- عینک، بخار و کرونا

تا کردن: تکه پارچه یا دستمال کاغذی را از طول تا بزنید. این کار را تا پنج تا شش بار انجام دهید تا پارچه یا دستمال ضخامت لازم را پیدا کرده و سُر نخورد. ارتفاع این دستمال باید دو و نیم سانتیمتر باشد.

جاگذاری: دستمال یا تکه پارچه تا شده را داخل ماسک، قسمت بالای آن قرار دهید؛ به شکلی که به اندازه یک تا یکی و نیم سانتیمتر آن از بالای ماسک بیرون بماند. با شست ها، دستمال یا تکه پارچه را نگه داشته و ماسک را روی بینی بزنید- به شکلی که همیشه می زنید- و کش های آن را پشت گوش، بیندازید.

محکم کاری: گیره بالای ماسک را سفت کنید. وقتی احساس راحتی کردید و ماسک و دستمال روی بینی شما ثابت شد، می توانید عینک بزنید. اما این کار هم باید شکل خاصی

اول کنترل، بعد کار

سلامت

سلامت محیط کار، اصول خودش را دارد. به همین دلیل هم طرح های مختلف ارگونومی را برای حفظ سلامت جسمی و روانی کارمندان ارائه کرده اند. برای اینکه محل کار، از نظر فضا سالم باشد، پیش از شروع کار، مواردی را کنترل کنید.

هوا: جریان هوا باید به خوبی در اتاق کار جریان داشته باشد. برای این کار باید پنجره باز بوده و یا هواکش روشن باشد تا تهویه مناسب انجام شود. در حال حاضر به دلیل بیماری کرونا، این نکته بسیار مهم است.

نور: کرکره یا پرده را کامل کنار بزنید تا نور کافی به اتاق کار و میز کار بتابد. این نور، خاصیت ضد میکروبی هم دارد. اگر نور مناسب نیست، حتماً از روشنایی چراغ استفاده کنید. نور کافی علاوه بر اینکه مانع از آسیب به چشم ها می شود، باعث حفظ سلامت روان می شود.

نظافت و نظم: از تمیز بودن وسایل کار شامل میز و ابزار و... مطمئن شوید. از الکل یا ژل برای ضد عفونی کردن وسایل استفاده کرده و سپس کار را شروع کنید. علاوه بر اینکه محل کار باید نظم داشته باشد تا علاوه بر تسهیل کار، آشفته گی باعث کلافگی فکری نشود.

سوزش را متوقف کنید

سوزش سر دل یا معده: یکی از رایج ترین مشکلات گوارشی است که هرازگاهی به آن دچار می شویم. این مسأله دلایل مختلفی

درباره دیابت اکتسابی و راهکارهای کنترل آن بیشتر بدانیم

شیرینی تلخ

تغذیه

همه ایراد می گیرند که چرا دچار اضافه وزن شده ایم! چرا ورزش نمی کنیم! چرا مراقب تغذیه خودمان نیستیم و... و خودمان بیش از همه غمگینیم که چرا به دیابت نوع دوم مبتلا شده ایم. ۲۴ آبان ماه، روز جهانی دیابت است. این مناسبت را بهانه کردیم تا درباره دیابت نوع دوم، دلایل ابتلا و راهکارهای کنترل این بیماری بیشتر بدانیم؛ به ویژه برای ما که بیشتر ساعت های روز را به دلیل شرایط کاری مان نشسته ایم و تحرک و شاید تغذیه مناسبی نداریم.

هورمون انسولین، باعث تعدیل قند خون می شود. اما اگر به هر دلیل سلول های بدن نسبت به انسولین مقاوم شوند و یا اینکه لوزالمعده به هر دلیل نتواند به مقدار کافی انسولین تولید کند، دیابت نوع دوم اتفاق می افتد. دلیل این دو تغییر کاملاً مشخص نیست؛ هر چند عامل ژنتیکی و عوامل محیطی مانند؛ کم تحرکی، اضافه وزن، اضطراب، سن، بالا بودن همیشگی میزان قند خون در مقایسه با حالت عادی، بارداری، سندرم تخمدان پلی کیستیک در زنان و تغذیه نامناسب می توانند زمینه ساز ابتلا به دیابت نوع دوم باشند. ممکن است یک یا چند نوع از این عوامل در بدن فرد دیده شود. برای درمان، اگر چه باید به پزشک مراجعه کنید، اما با رعایت مواردی که در پی می آید، می توانید روند بهبودی را تسهیل کنید.

کنترل استرس و اضطراب، قدم سوم

شوخی است اگر بگوییم استرس و اضطراب را کنار بگذارید! اما به شکل جدی می توانید برای کنترل آن تصمیم گرفته و برنامه ریزی کنید. به چه شکل؟ اخبار: فقط یک بار در روز، آن هم از منابع معتبر اخبار را بشنوید و دیگر سراغ خبر

نروید. شب ها از ساعت ۷ عصر به بعد، خبری را نشنوید.

تلفن همراه: در ساعت هایی از روز- بهترین زمان بعد از بازگشت به منزل- تلفن همراه را خاموش کرده و فقط استراحت کنید. تلفن همراه، یکی از عوامل ایجاد اضطراب است.

افراد: از هر کسی که در شما استرس و اضطراب ایجاد می کند، فاصله یا حتی قطع ارتباط کنید.

ورزش کنید: یکی از راهکارهای کنترل استرس و اضطراب، ورزش است.

توقف دخانیات، قدم چهارم

اگر سیگار می کشید، حتماً آن را ترک کنید. سخت است؛ اما به تدریج امکان پذیر است. به این دلیل که دخانیات علاوه بر تأثیر منفی بر سلامت قلب و رگ ها، کلیه ها، مغز و چشم ها، باعث اختلال در ثبات قند خون شده و به این ترتیب زمینه ابتلا به دیابت نوع دوم فراهم می شود.

مراجعه به پزشک، قدم پنجم

به شکل وسواسی نه؛ اما اگر سابقه ابتلا به دیابت نوع دوم دارید یا اینکه اضافه وزن در خانواده شما ارثی است، حتماً هر شش ماه یک بار، به ویژه بعد از سن ۴۵ سالگی به پزشک مراجعه کنید. در غیر این صورت سالی یک بار، وضعیت سلامتی خود را با مراجعه به پزشک، بررسی کنید.

ورزش، قدم دوم

تحرک بدنی، همراه با تغذیه، دو قدم بزرگ برای تغییر شرایط و کنترل شرایط هستند. کاملاً درست است که نوع کار



آسا ابراهیمی

مترجم

به شکل وسواسی نه؛ اما اگر دارای سابقه ابتلا به دیابت نوع دوم هستید یا اینکه اضافه وزن در خانواده شما ارثی است، حتماً هر شش ماه یک بار، به ویژه بعد از سن ۴۵ سالگی به پزشک مراجعه کنید

