



نشریه دانشجویی هلال مهربانی
دانشگاه علوم پزشکی فسا
سال چهارم، شماره هشتم،
بهمن‌ماه ۹۹

آخرین اخبار از تولید واکسن کرونای ایرانی

تأثیر کووید ۱۹ بر حس بویایی و چشایی ۶ | ۱۰ خوراکی برتر زمستانی ۱۲

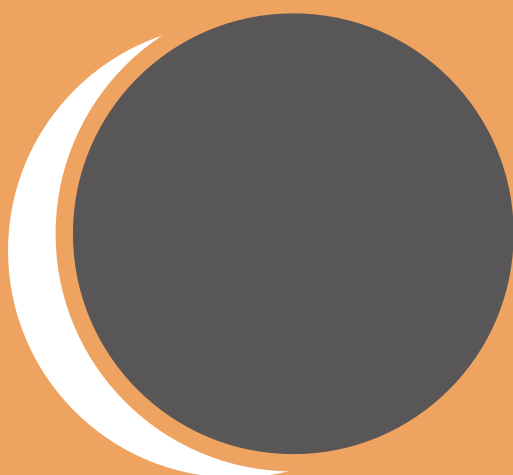
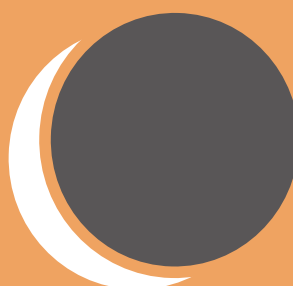
توصیه‌های تغذیه‌ای به افراد مبتلا به دیابت در طی کرونا ۱۰ | سردار دل‌ها ... ۱۴





گاهنامه هلال مهربانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
سال چهارم، شماره هشتم، بهمن ماه ۱۳۹۹



شناسنامه

مدیر مسئول، سردبیر:

مریم سینا

ویراستار:

سمانه دهقانی

صفحه آرا:

محمد راسخی

هیئت تحریریه:

فاطمه نسیم (سرپرست هیئت تحریریه این شماره)، نازنین زمانی، سمانه دهقانی، فاطمه روحانی، محمد مهدی مطهری نیا، فاطمه صمدی، سودابه عسکری، معصومه صداقت

کانال کانون هلال احمر

دانشگاه علوم پزشکی فسا

helaLahmar_fums@

اینستاگرام نشریه

helaL.mehrbani.mag@

علاقتمندان جهت اعلام همکاری با

نشریه، به همین آدرس مراجعه کنند.

فهرست

- آخرین اخبار از تولید واکسن کرونای ایرانی..... ۴
- تأثیر کووید ۱۹ بر حس بویایی و چشایی ۶
- توصیه های تغذیه ای به افراد مبتلا به دیابت ۱۰
- ۱۰ خوراکی برتر زمستانی ۱۲
- سردار دل ها ۱۴
- چطور پشت کامپیوتر درست بنشینیم؟ ۱۶
- معرفی کتاب عشق سیال ۱۸
- دوباره حالمان خوب می شود ۲۰

مقام
معظم
رهبری:

ترتیب
عزیز
مردم
در چشم

سپاس

امروز

طراحی از سمانه دهقانی

آخرین اخبار از تولید واکسن کروناای ایرانی

فاطمه نسیم، بهداشت ۹۸



آیت الله خامنه‌ای: «اقتدار و آبروی کشور در خودکفایی است.»

واکسن کرونا؛ نقطه‌امیدی است که در این روزهای بحرانی کرونایی که پاندمی قرن رقم خورده است، همه جهان را به تکاپو انداخته تا محققش کنند. محققان دنیا، سازمان‌های بین‌المللی و ... همه‌وهمه در تلاش‌اند تا در عرض چند ماه واکسنی را تولید کنند که جان بشر را نجات دهند، واکسنی که شاید در حالت عادی تولیدش حداقل یک دهه زمان نیاز داشته باشد ... در شرایطی که بیماری کووید-۱۹ مهمان ناخوانده دنیا شده، تمام ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و ... جهان را تحت تأثیر

قرار داده و مناسبات دنیای بشری را برهم زده است. در زمینه تولید واکسن مسئولان بهداشت و درمان و محققان کشورمان از پاننشستند و به دنبال تولید واکسنی ایمن و مؤثر برای مقابله با این ویروس انسان‌کش هستند تا بتوانند در برابر این مهمان شوم عمل کنند و جان بشر را نجات بدهند. این در حالی است که حساسیت‌های زیادی در دنیا بر روی ساخت واکسن وجود دارد؛ چرا که واکسن‌ها از ویروس ضعیف شده یا کشته شده ساخته می‌شوند و باید به انسان‌های سالم تزریق شوند و آنها را در برابر بیماری ایمن کنند؛ بنابراین باید حتماً ایمنی و اثربخشی آن‌ها بارها و بارها ارزیابی شده و مراحل مختلفی را از سر بگذرانند؛ به‌طوری‌که گفته می‌شود، ساخت یک واکسن ممکن است ۱۲ تا ۱۵ سال طول بکشد.

نخستین واکسن کرونا تولید محققان ایرانی که موفق به دریافت کد اخلاق و کارآزمایی انسانی از وزارت بهداشت شد در شرکت شفا فارمد وابسته به بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) تولید شده است.

به گفته مسئولان، سه واکسن کرونا دیگر محققان شرکت‌های ایرانی هم در مرحله دریافت مجوز کارآزمایی بالینی هستند. آزمایش انسانی واکسن کرونا در سه مرحله صورت می‌گیرد به این صورت که در مرحله اول به ۵۶ نفر با جنسیت و سن متفاوت تزریق صورت می‌گیرد و بعد از ۲۸ روز و مشخص شدن نتایج بررسی، مرحله دوم با تزریق به ۵۰۰ نفر آغاز می‌شود و بعد از ۲۸ روز از تزریق دوم و بررسی نتایج، مرحله سوم بدون محدودیت با تولید انبوه و عرضه گسترده آغاز می‌شود.

واکسن کرونای تولید شده، در واقع ویروس ضعیف شده و مانند واکسن‌هایی است که در کشورهای چین و روسیه ساخته شده است. مطالعات حیوانی این واکسن، نتیجه‌بخش بوده و بر موش، خرگوش و میمون آزمایش شده که بعد از پایان مطالعات حیوانی و نتایج موفق آن، مستندات به سازمان غذا و دارو ارائه شد که مورد تأیید این سازمان قرار

گرفت و کمیته اخلاق هم مجوز آغاز مطالعات انسانی آن را ارائه داده است و هم‌اکنون وارد مرحله تست انسانی شده است.

گفت‌وگو با مینو محرز درباره انتخاب داوطلبان برای آزمایش انسانی واکسن کرونا:

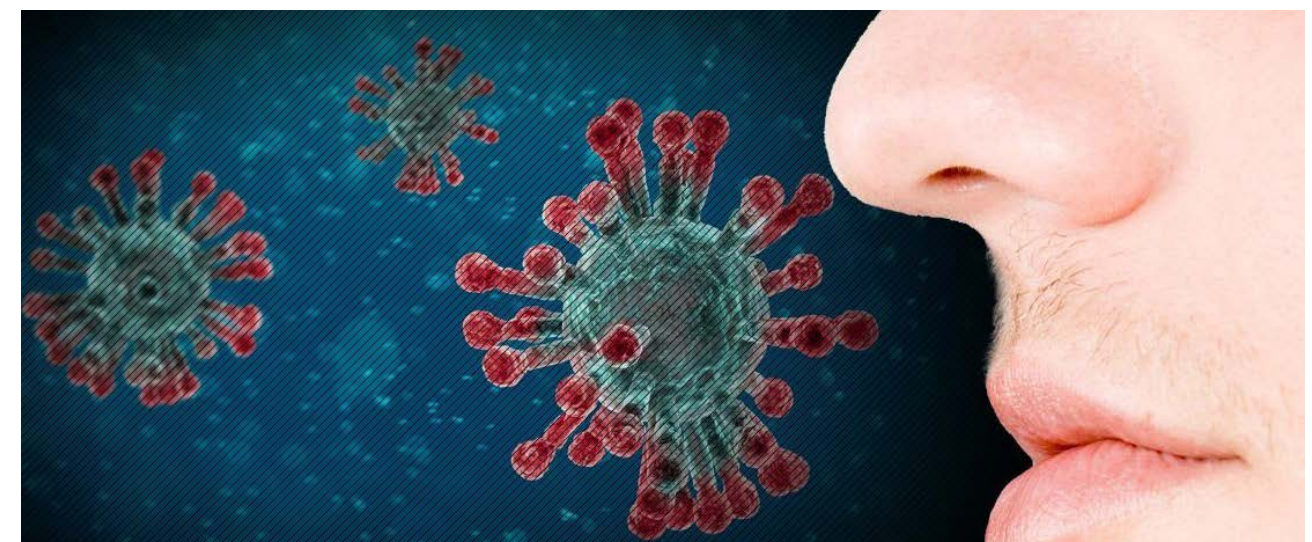


افراد داوطلب باید بین ۱۸ تا ۵۰ سال بوده، سالم باشند، بیماری خاصی نداشته باشند، قبلاً به کرونا مبتلا نشده باشند و تست کووید ۱۹ آنها هم منفی باشد. آنها باید واکسن را در دو دز تزریق کنند و مطالعه انسانی آن باید در سه مرحله انجام شود تا اگر در این آزمایش‌ها هم، واکسن هم مصون بود و هم مؤثر بود، بتواند به تولید برسد. ایمنی این واکسن در بخش حیوانی خوب بوده و بالای ۷۰ درصد ایمنی داشته و اگر خیلی خوش بینانه فکر کنیم، در سال جدید و اواخر بهار می‌توانیم این واکسن را داشته باشیم. واکسن‌های کرونایی هم که در دنیا آماده شده تا بخواهد به دست ما برسد، زودتر از تیرماه نخواهد بود. ان شاء الله واکسن خودمان هم تا همان زمان یعنی تا تیرماه نتیجه خواهد داد.



تأثیر کووید ۱۹ بر حس بویایی و چشایی

نازنین زمانی، هوشبری ۹۸



همه ما می‌دانیم که حمله ویروس کرونا به بدن با برخی علائم نظیر تب و لرز، سرفه، بدن درد و علائم گوارشی مانند بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و اسهال همراه است. آنوسمی (Anosmia)، یا از بین رفتن حس بویایی علامت دیگری است که گاه حتی در غیاب علائم انسدادی مجاری هوایی مثل گرفتگی بینی یا احساس پری سینوس‌ها، باعث از دست دادن حس بویایی یا چشایی می‌شود. اما سؤالاتی که به وجود می‌آیند این است که آیا حس بویایی یا چشایی قابل بازگشت است یا نه؟ و برای برگشتش نیاز به انجام کارهایی هست یا نه؟ آیا روشی به جز

تست PCR برای تشخیص ابتلا به کرونا بدون مراجعه به مراکز تست کووید ۱۹ وجود دارد؟

برای جواب دادن به این سؤال‌ها ابتدا باید بدانیم حس بویایی افراد مبتلا به کووید ۱۹ چگونه از دست می‌رود؟

طبق آخرین تحقیقات و مطالعات صورت گرفته، از دست دادن حس بویایی و به تبع آن، حس چشایی می‌تواند از نخستین نشانه‌های بروز ویروس باشد. تفاوت آن با از دست رفتن بویایی در سرماخوردگی شدید این است که در سرماخوردگی به دلیل

بسته شدن راه بینی چنین می‌شود. عامل از دست دادن بویایی و چشایی در افراد مبتلا به کرونا ممکن است یک آنزیم باشد. پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز توانسته‌اند در آزمایش‌هایشان میزان بسیار بالای آنزیم ۲ مبدل آنژیوتانسین (ACE-2-Enzym) را بیابند. آن هم در آن قسمت بینی که مختص بویایی می‌باشد. پژوهشگران می‌گویند این آنزیم شرایط ورود ویروس کرونا به داخل سلول‌های بدن را فراهم می‌کند، مطالعات دیگری که روی این آنزیم صورت گرفته، نقش آن را در هموار کردن مسیر ورود ویروس به درون سلول‌ها نشان داده است.

سؤال دوم این بود که آیا تستی وجود دارد که بتوانیم در خانه انجام دهیم تا ببینیم آیا دچار فقدان حس بویایی و ابتلا به کووید ۱۹ هستیم یا نه؟

در جواب باید گفت بله، تست آب نبات پاستیلی!

■ تست آب نبات پاستیلی

استیون مونگر مدیر مرکز بو و طعم و مزه دانشگاه فلوریدا گفت: شما یک آب نبات پاستیلی را از یک طرف بگیرید و با دست دیگر بینی خود را محکم نگه دارید تا جریان هوا رد نشود.

مونگر گفت: ژله را داخل دهان می‌گذارید و آن را می‌جوید. فرض کنیم این یک آب نبات ژله‌ای با طعم میوه است. اگر طعم و شیرینی ژله را حس کردید، مشخص می‌شود که عملکرد بویایی شما کار می‌کند. سپس، در حالی که هنوز در حال جویدن هستید، ناگهان بینی خود را رها کنید. اگر حس بویایی دارید، ناگهان همه بوها را دریافت خواهید کرد و می‌گویید اوه، این یک ژله لیمویی است یا اوه! این گیلان هست. این واقعاً یک نوع واکنش بسیار چشمگیر، سریع، اعجاب انگیز است. مونگر گفت: بنابراین اگر بتوانید از شیرینی و ترشی آب نبات به طعم کامل عبور کنید و بدانید که طعم کلی آن چیست، حس بویایی شما احتمالاً از نظر عملکرد در وضعیت بسیار خوبی است.

اما اگر آب نبات ژله‌ای نداشته باشید چه می‌کنید؟ دکتر اریش ویگت، مدیر بخش جراحی گوش و حلق و بینی در بیمارستان لنگون نیویورک گفت: شما می‌توانید از غذاهای دیگری نیز استفاده کنید.

به طور کلی نباید از این موضوع غافل شد که کاهش حس بویایی مختص بیماری کووید ۱۹ نیست بلکه آلرژی‌های تنفسی، سینوزیت، آنفلوانزا، برخی از بیماری‌های عفونی و تب‌دار دیگر و حتی سرماخوردگی‌های حاد و طول کشیده، نیز می‌توانند با این علامت همراه است.

اما سؤال اصلی: آیا حس بویایی و چشایی افراد برمی‌گردد یا نه؟

از دست رفتن حس بویایی کمتر از نشانه‌های دیگر ابتلا به این بیماری مورد توجه قرار گرفت. اما حالا با بهبود تعداد زیادی از بیماران، ماندگاری این علامت باعث مراجعه این بیماران و خانواده‌هایشان به پزشکان متخصص عفونی و گوش و حلق و بینی شده است. با وجود این که هنوز به طور صد درصد از شناخت همه مکانیسم‌های کووید ۱۹ و پیامدهای آن ادعایی از سوی جامعه پزشکی نیست؛ اما تجربه‌های مشابه نشان می‌دهد که این اختلال کوتاه مدت است و نهایتاً بعد از ۴ تا ۱۲ هفته از زمان بهبود نشانه‌های بیماری حس بویایی تان برمی‌گردد. پس صبور باشید و با به کارگیری برخی اقدامات درمانی و تقویتی روند و مدت زمان بازگشت این حس را کاهش دهید.

■ شستشوی بینی با سرم ولرم

بسیاری از پزشکان از این روش به عنوان یکی از راه‌های مؤثر در پیشگیری از بیماری‌های عفونی یاد می‌کنند. لازم است برای مدت ۲ تا ۴ هفته روزانه ۲ تا ۳ بار بینی تان را با سرم شستشوی ولرم بشویید. با به کارگیری این روش به کاهش التهابات و آثار عفونت در مجرای تنفسی کمک زیادی می‌شود.



■ استنشام ۴ عصاره از ۴ رایحه مؤثر

روش توان بخشی بویایی از ۴ گروه عصاره مدد می‌گیرد. برای درمان هر بیمار تنها از یک گروه از این عصاره‌ها استفاده می‌شود. روش درمان به این صورت است که از هر گروه یک عصاره را انتخاب می‌کنید. عصاره رز، لیمو، آویشن یا اکالیپتوس انتخاب و هر عصاره دو بار در روز (صبح و عصر) به مدت ۱۰ ثانیه توسط بیمار استنشام می‌شود. بین استنشام هر عصاره ۱۰ ثانیه فاصله داده می‌شود. بهتر است این عصاره با غلظت بالا در دسترس بیمار قرار بگیرند. گاهی ممکن است طول درمان بین ۴ تا ۱۲ هفته زمان ببرد. استنشام مرتب این عصاره‌ها می‌تواند در درمان اختلال‌های بویایی مؤثر باشد. این عصاره‌ها جایگزین هم دارند. به جای رز از نسترن، بابونه، بهارنارنج، نرگس، یاس و سنبل می‌توانید استفاده کنید. جایگزین‌های لیمو در این روش درمانی پرتقال و نارنگی هستند. به جای آویشن می‌توانید از میخک، دارچین، هل، وانیل و گلپر استفاده کنید. اگر اکالیپتوس در دسترس نداشتید به جای آن می‌توانید روی کارکرد مؤثر عصاره گیاه نعناع، سرکه، سیر و منتول حساب کنید.

■ دوری از استرس کارساز است

داشتن اضطراب و نگرانی به شدت گرفتن بیماری‌ها دامن می‌زند، اما بهتر است بدانید در درمان بیماری‌ها هیپوسمی و آنوسمی دوری از استرس به عنوان نوع مؤثری از خوددرمانی معرفی می‌شود. هر چه میزان استراحت و دوری از استرس در شما بیشتر باشد نتیجه گرفتن از این روش‌های درمانی زودتر اتفاق می‌افتد. پس بیشتر استراحت کنید و با افکار مثبت به نتیجه این راهکارها برای بازگشت حس بویایی‌تان خوش بین باشید.

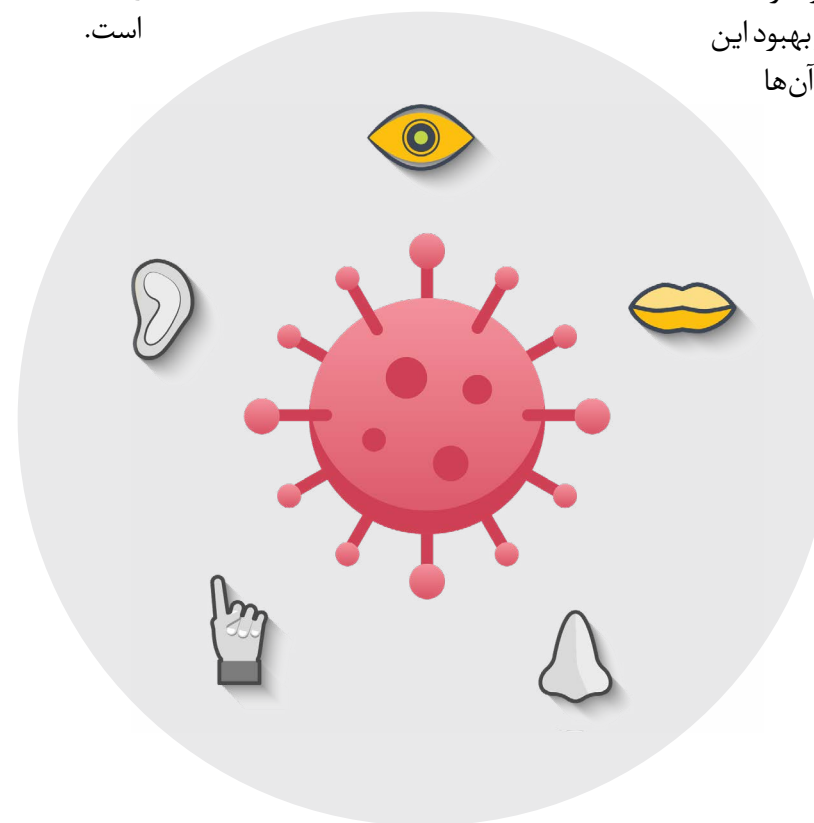
منابع

۱) www.bbc.com ۲) amp.dw.com

۳) www.baharnews.ir ۴) jdtums.ir

■ به روش‌های توان بخشی بویایی اعتماد کنید

ممکن است فقدان حس بویایی‌تان بیش از دو هفته تداوم پیدا کند. در این صورت استفاده مداوم از داروها و اسپری‌ها ممکن است موجب ایجاد آلرژی‌های دیگر در شما شود. به خاطر داشته باشید که هنوز سیستم ایمنی شما دچار ضعف است و روش‌های درمانی که به کار می‌گیرید، باید کمترین عوارض ممکن را در برداشته باشند. رایحه درمانی یا توان بخشی بویایی یک روش حمایتی و کمک‌کننده در درمان بیماری هیپوسمی (کاهش بویایی) و آنوسمی (فقدان بویایی) به حساب می‌آید. در این روش بیمار به مدت چند هفته در معرض موادی با بوهای خاص و ماندگار قرار می‌گیرد. طبق مطالعات بین‌المللی این روش در درمان اختلالات حس بویایی ناشی از بیماری‌های عفونی مؤثر عنوان شده و در برخی از روش‌های درمانی بالینی نیز به کار گرفته شده است.



■ از اسپری‌های درمانی کمک بگیرید

استفاده از اسپری‌های فلوتیکازون، بکلومتازون، مومتازون و بودزوناید در کاهش عفونت‌های تنفسی، پاک‌سازی مجرای آن و بازگشت سریع‌تر حس بویایی مؤثر است. با مشورت پزشکتان می‌توانید یکی از این اسپری‌ها را ۲ بار در طول روز استفاده کنید. میزان استفاده معمولاً ۱ تا ۲ پاف در هر مجرای بینی است.

■ از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کنید

بعد از کاهش عفونت‌ها و از بین رفتن علائم اولیه بیماری به احتمال خیلی زیاد پزشکتان دستور قطع آنتی‌بیوتیک را می‌دهد. استفاده از این داروها و کپسول‌هایی که برای درمان کروناتجویز شده‌اند، تأثیری در بازگشت حس بویایی ندارد. پس صرفاً به دلیل این علامت استفاده بی‌رویه این داروها را ادامه ندهید. همچنین مصرف قرص‌های ویتامین نیز در بهبود این نشانه تأثیری نشان نداده‌اند. پس نمی‌توانید روی آن‌ها حساب کنید.

■ فقط تا ۴ روز مجاز به مصرف ضد احتقان‌ها

هستید

متخصص‌ها می‌گویند مصرف قطره‌هایی مانند فنیل افرین، نفازولین و شربت پسودوافدرین ممکن است در ابتدای زمان مصرف در کاهش گرفتگی بینی مؤثر باشد اما اگر زمان استفاده از آن‌ها بیش از ۴ روز شود احتمال وابستگی به این داروها در شما تشدید خواهد شد. بهتر است سراغ آن‌ها نروید و اگر برای رفع گرفتگی مجرای بینی از آن‌ها استفاده می‌کنید حواستان باشد که این مدت زمان مصرف آن‌ها بیش از ۴ روز طول نکشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای به افراد مبتلا به دیابت در طی کرونا

سمانه دهقانی، پرستاری ۹۶

قلبی و... قرار می‌گیرد و توانایی بدن او در مبارزه با عفونت کاهش می‌یابد. معالجه بیماری در افراد دچار دیابت به علت نوسان گلوکز خون و عوارض احتمالی ناشی از دیابت، دشوارتر است، زیرا سیستم ایمنی این افراد ضعیف‌تر عمل می‌کند و دوره نقاهت طولانی‌تر می‌شود و ویروس در بستر بالا بودن گلوکز خون رشد بیشتری می‌یابد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، بیشتر در معرض خطر کتواسیدوز دیابتی قرار دارند. کتواسیدوز دیابتی عمل کنترل دریافت مایعات و میزان الکترولیت را که تابع کنترل گندیدگی است، به تعویق می‌اندازد. گندیدگی و شوک عفونی از جمله مشکلات جدی است که برخی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ دچار آن می‌شوند.

• تغذیه سالم و ورزش خانگی

- تغذیه سالم جز اصلی مدیریت دیابت است؛ بنابراین در افراد مبتلا به دیابت داشتن یک رژیم غذایی متفاوت و متعادل برای ثبات میزان گلوکز و افزایش سیستم ایمنی توصیه می‌شود:
- غذاهایی با شاخص گلیسمیک کم را اولویت قرار دهید (به عنوان مثال سبزیجات، غلات / نودل و پاستا)
- از مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده خودداری کنید.
- مصرف مواد غذایی حاوی شکر بالا، کربو هیدرات‌ها و چربی را محدود کنید.
- پروتئین‌های کم چرب را انتخاب کنید (به عنوان مثال ماهی، گوشت، تخم مرغ، شیر، لوبیا بعد از پخت کامل).
- سبزیجات سبز مصرف کنید.
- میوه‌ها را دو یا سه وعده در روز در رژیم خود بگنجانید.

• توصیه‌های تغذیه‌ای خاص برای افراد دیابتی

- رژیم غذایی افراد دیابتی در این روزها باید با دقت بیشتر پیگیری شود؛ به این صورت که از مصرف قندهای ساده مانند، کیک، شیرینی، بیسکویت و آبمیوه‌های صنعتی به شدت پرهیز شود. همچنین نوع نان و غلات این افراد سبوس دار باشد. توصیه می‌شود بشقاب غذای افراد دیابتی، از موارد زیر تشکیل شود:
- یک سوم سالاد و سبزی یک سوم پروتئین و یک سوم غلات
- باید به این نکته توجه داشت که حتی الامکان شب‌ها از مصرف برنج پرهیز و بیشتر از غلات سبوس دار استفاده کنند.
- افراد دیابتی باید توجه داشته باشند در مصرف میوه افراط نکنند و حتی الامکان از خود میوه استفاده کنند، زیرا مصرف آب میوه به شدت قند خون را افزایش می‌دهد و کنترل آن را سخت‌تر می‌کند.
- متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی مطرح کرد: افراد دیابتی به مصرف وعده‌های غذایی به موقع، توجه ویژه داشته باشند؛ زیرا این افراد که نامنظمی در وعده‌های غذایی دارند، باعث عدم تعادل قند خون می‌شود و به هیچ عنوان تعداد وعده‌های غذایی خود را کاهش ندهند. همچنین خواب منظم و کافی در تنظیم قند خون این افراد مؤثر است.

منبع: برنا، YJC



ویروس کرونا معضلی جدید در دنیا است که افراد را مجبور به رعایت برخی پروتکل‌های بهداشتی کرده است که برخی از گروه‌ها مانند دیابتی‌ها باید بیشتر از خود مراقبت کنند.

چرا دیابتی‌ها بیشتر در معرض خطرند؟

افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر بیماری کرونا قرار دارند و احتمال بروز علائم شدیدتر در اثر ابتلا به کووید-۱۹ در آنان بیشتر است، اما اگر دیابت به خوبی کنترل شده باشد، خطر اینکه فرد در اثر ابتلا به کووید-۱۹ علائم حاد را تجربه کند، به اندازه دیگر افراد عادی است. اگر دیابت کنترل نشود و شاهد نوسان قند خون باشیم، فرد در معرض مشکلات ناشی از دیابت مانند بیماری

۱- نارنگی:

نارنگی منبع غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان است؛ سلول های بدن شما را در برابر بیماری ها محافظت می کند. مصرف روزانه یک عدد نارنگی خطر کمبود ویتامین C را کاهش می دهد. نارنگی از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش حفاظت می کند. در ضمن نارنگی بسیار کم کالری بوده است.

۲- چغندر:

قرمز رنگ با برگ های سبز است اما فقط برای رنگ دادن به سوپ مورد استفاده قرار نمی گیرد. چغندر به سلامت نیز کمک میکند زیرا دارای آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی است که با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. این رادیکال های آزاد باعث آسیب رساندن به DNA می شوند. حتی برگ های سبز چغندر غنی از کاروتن، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم هستند. شما می توانید این ماده غذایی را به صورت پخته یا در سالاد و سوپ یا ترشی استفاده کنید.

۳- زنجبیل:

در فصل زمستان نوشیدنی داغ زنجبیل را نمی توان رد کرد. زنجبیل غنی از آنتی اکسیدان است و یک تقویت کننده سیستم ایمنی محسوب می شود که موجب افزایش جریان خون می شود. به عنوان آنتی بیوتیک عمل کرده و به هضم غذا کمک می کند.

۴- بادام:

غنی از آنتی اکسیدان، فیبر، پروتئین، کلسیم، منیزیم، فسفر، روی و آهن است. وجود این مواد می تواند به کاهش گرگرفتگی و قارچ کمک کند. از جمله خواص بادام می توان به ضد پیری بودن آن، کاهش چین و چروک، کاهش خطوط اطراف چشم اشاره کرد.

۵- کلم بروکلی:

غنی از ویتامین C، فیبر، بتاکاروتن، پتاسیم، ویتامین A است؛ ویتامین C موجود در آن باعث تولید کلاژن می شود و پوست را سالم نگه می دارد و ویتامین A موجود در آن از غشای سلولی محافظت می کند.



۱۰ خوراکی برتر زمستانی

فاطمه روحانی پرستاری ۹۸

۶- هویج:

هویج یک ماده غذایی ضروری در فصل زمستان است که معمولاً در این فصل، سوپ حاوی هویج طرفداران زیادی دارد. این گیاه ریشه ای حاوی مقادیر زیادی ویتامین A و کاروتن است؛ ویتامین A سیستم ایمنی را تقویت می کند و به بدن ایمنی نسبی می بخشد. به علاوه هویج پوست را سالم درخشان و پرچرب و جوش نگه می دارد. ویتامین A و سایر اکسیدان های موجود در آن به ترمیم بافت های آسیب دیده پوست کمک می کنند؛ همچنین پوست را مرطوب نگه می دارند و مانع خشکی و پوسته پوسته شدن پوست می شود. عنوان میان وعده جایگزین مناسبی برای سایر تنقلات است.

۷- تخم مرغ:

خوردن تخم مرغ در فصل زمستان حیاتی است زیرا زرده آن منبع غنی از آهن و کلسیم است، سفیده تخم مرغ نیز نیمی از پروتئین آن را دارد. در واقع تخم مرغ منبع غنی از ۹ آمینواسید مورد نیاز بدن را داراست. بدن از آمینواسید به عنوان سوخت برای تهیه آنتی بادی ها استفاده می کند که به مهاجمان خارجی حمله می کند و از ایجاد عفونت جلوگیری می کند. خوردن تخم مرغ در صبح به حفظ وزن نرمال بدن شما کمک می کند چون تخم مرغ انرژی پایدار ایجاد میکند. به راحتی موجب افزایش سطح قند خون می شود. تخم مرغ حاوی ویتامین های E، B۱۲ و A است. تخم مرغ همچنین دارای آهن، روی و فسفر است. در طبخ آن دقت لازم به عمل آید که به صورت پخته سرو شود تا میکروب های آن از بین بروند.

۸- زردچوبه:

دارای خاصیت ضدالتهابی است که به برای افراد مبتلا به درد مفصلی کاربرد دارد. مخلوط شیر و زردچوبه در سرما خوردگی و سرفه کاربرد دارد.

۹- انار:

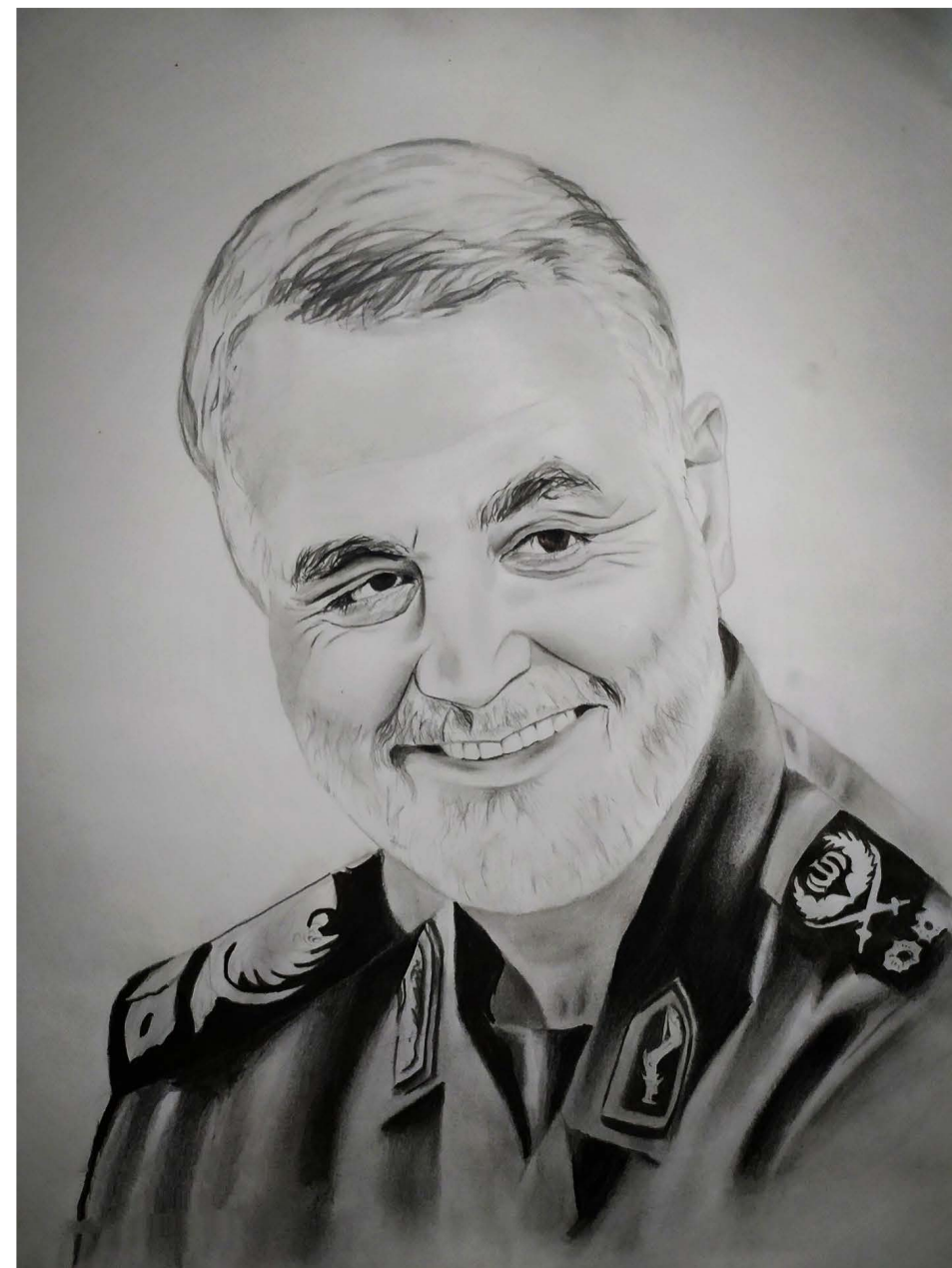
یکی از قدیمی ترین میوه های جهان است. با خاصیت ضدالتهابی و دارا بودن کالری نسبتاً کم، وزن بدن را در حالت نرمال نگه می دارد.

۱۰- شلغم:

خوراکی محبوب استان فارسی ها در این فصل که یا به صورت پخته یا در آش سرو می شود و در سرما خوردگی ها نقش آب شلغم همچون پنی سیلین بوده و این چنین اثربخشی می کند.

سردار دل‌ها...

محمد مهدی مطهری نیا، پرستاری ۹۹



شهید حاج قاسم سلیمانی متولد ۲۰ اسفند ۱۳۳۵ در روستای قنات ملک از توابع رابر کرمان است و فرمانده پیشین سپاه قدس است. وی در سال ۱۳۵۹ عضو سپاه پاسداران شد و با شروع جنگ ایران و عراق، چندین گردان را در عراق آموزش داد و به جبهه‌ها فرستاد. ایشان در دوره‌ای فرماندهی سپاه آذربایجان غربی را برعهده داشت.

در سال ۱۳۶۰ به عنوان فرمانده لشکر ۴۱ ثارالله منصوب شد وی در دوران جنگ تحمیلی از فرماندهان = عملیات‌های والفجر ۸، کربلای ۴ و کربلای ۵ بود. وی در سال ۱۳۷۹ از سوی آیت‌الله خامنه‌ای به فرماندهی سپاه قدس منصوب شد.

با پدید آمدن داعش در منطقه، ایران برای حفظ امنیت و کنترل منطقه مبارزه با این گروه را آغاز کرد. در سال ۲۰۱۱ میلادی نیروهای تحت فرمان سردار سلیمانی از جمله لشکر فاطمیون و تیپ زینبیون جهت مبارزه با داعش راهی سوریه شدند. همچنین در سال ۲۰۱۴ شهر موصل به تصرف داعش درآمد و بغداد تا مرز سقوط پیش رفت. سردار سلیمانی با سازماندهی بخشی از نیروهای حشدالشعبی نقش مؤثری در اخراج

داعش از عراق داشت.

به گفته بسیاری از فرماندهان نظامی، داعش تا پشت دروازه‌های کاخ ریاست جمهوری سوریه رسیده بود و هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که امیدی به شکست داعش باشد، سردار سلیمانی به همراه مدافعان حرم ایستاد و مانع از گسترش داعش در منطقه غرب آسیا شد. حیدر العبادی نخست‌وزیر وقت عراق از سردار قاسم سلیمانی به عنوان یکی از اصلی‌ترین متحدان عراق در مبارزه با داعش نام می‌برد.

سردار سلیمانی در نامه‌ای خطاب به آیت‌الله خامنه‌ای در ۳۰ آبان ۱۳۹۶ که در رسانه‌های ایران منتشر شد، پایان داعش را اعلام کرد و از برافراشته شدن پرچم سوریه در بوکمال خبر داد. بی‌شک فعالیت‌های وی در منطقه و نابودی داعش، تأثیر زیادی در حفظ امنیت منطقه و حفظ جان بی‌گناهان داشت.

شهادت: بامداد جمعه ۱۳ دی ماه ۱۳۹۸ در حمله موشکی هلی‌کوپترهای آمریکایی به دو خودروی اطراف فرودگاه بغداد، سردار سلیمانی فرمانده سپاه قدس و ابو مهدی از مهندس معاون حشدالشعبی و چند تن از اعضای حشدالشعبی مورد هدف قرار گرفتند و به شهادت رسیدند.

وصیت‌نامه سردار: در گوشه‌ای از وصیت‌نامه وی خطاب به همسرش نوشته بود: همسر من جای قبرم را در گلزار شهدای کرمان مشخص کرده‌ام. قبر من ساده باشد مثل دوستان شهیدم. بر آن کلمه سرباز قاسم سلیمانی بنویسید و نه عبارت‌های عنوان دار...

قبر من ساده باشد مثل دوستان شهیدم؛ بر آن بنویسید سرباز قاسم سلیمانی

چطور پشت کامپیوتر درست بنشینیم؟

فاطمه صمدی، پرستاری ۹۶

امروزه باتوجه به پاندمی کرونا و مجازی شدن مدارس و دانشگاه ها استفاده از کامپیوتر یک نیاز فراگیر شده است. به همین خاطر اگر در مورد روش های درست نشستن پشت کامپیوتر اطلاعاتی داشته باشیم خالی از لطف نیست. اگر از کسانی هستید که وقت زیادی را پشت کامپیوتر می گذرانید این مطلب را حتماً مطالعه کنید. در این مطلب می خواهیم به شکل کاملاً اصولی شما را راهنمایی کنیم که چطور پشت کامپیوتر درست بنشینید.

در اینجا لازم می دانیم به این نکته اشاره کنیم که نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر می تواند عوارض منفی را در بدن ایجاد کند. پس هر ۲۰ دقیقه یک بار از جایی که نشسته اید بلند شوید و چند حرکت کششی ساده را انجام دهید.

لازم به ذکر است که قرار گرفتن و نشستن در یک وضعیت صحیح، شما را از ابتلا به درد پشت، درد گردن، درد زانو و سوزن سوزن شدن دست ها و انگشتان دور می کند. در این مطلب با انجام راهنمایی های توصیه شده، می توانید با حفظ و نگهداری بدن تان در وضعیت خوب و مناسب در طول روز پشت میز کار خود قرار بگیرید.

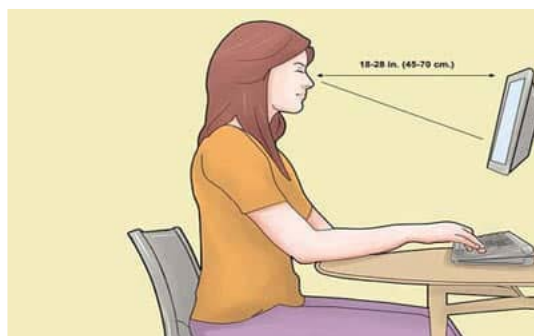
مرحله اول:

کاملاً مستقیم روی صندلی بنشینید. باسن خود را تا انتهای پشتی صندلی هل دهید. پشتی یا تکیه گاه صندلی را تنظیم کنید و ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که پاهای شما درست بر روی زمین قرار گیرد و زانوها برابر یا کمی پایین تر از باسن باشد. پشتی صندلی را در زاویه ۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه تنظیم کنید. مطمئن شوید که پشتی صندلی، کاملاً پشت شما را در قسمت بالا و پایین حمایت می کند. در صورت لزوم می توانید با استفاده از بالشک بادی و یا بالش کوچک پشت خود را پر کنید. اگر صندلی شما دارای مکانیسم عقب گرد فعال و اتوماتیک هست می توانید با استفاده از آن تغییرات لازم را در موقعیت های مختلف انجام دهید.



مرحله دوم:

مانیتور را در بهترین موقعیت قرار دهید. مانیتور باید روبروی صورت باشد به گونه ای که هنگام کار با آن بتوان بالاترین نقطه مانیتور را مشاهده کرد یا به عبارت دیگر چشم کاربر به موازات بالاترین قسمت مانیتور باشد و فاصله شما با کامپیوتر به اندازه طول دست شما باشد یا بین ۴۰ تا ۷۰ سانتیمتر باشد. هرگونه پرده یا آفتاب گیر را به گونه ای تنظیم کنید که نور به صفحه مانیتور برخورد نکند.



مرحله سوم:

در طول مدتی که با کامپیوتر کار می کنید، به دلیل نشستن های طولانی، برای ازبین بردن گرفتگی و کوفتگی عضلات، مقداری به خودتان استراحت دهید. مطالعات نشان داده اند که ثابت نشستن و عدم تحرک در درازمدت برای سلامتی شما بسیار مضر است. سعی کنید به مدت چند دقیقه در اطراف قدم بزنید، بایستید و به انجام چند حرکت کششی بپردازید. یا توصیه ای را که در اول مطلب به آن اشاره کردیم انجام دهید. در هر صورت هر کاری را که انجام دهید از نشستن در یک جا به مدت طولانی بهتر است.



می توانید هر ۲۰-۳۰ دقیقه، حرکت کششی کوتاهی به مدت ۱-۲ دقیقه انجام دهید. بعد از هر ساعت کار، کمی استراحت یا تغییر وضعیت برای حداقل ۵-۱۰ دقیقه لازم است. همیشه ناهار خود را در جایی، دورتر از کامپیوتر صرف کنید. برای جلوگیری از خستگی چشم، با چشم هایتان حرکات چرخشی انجام دهید. چند ثانیه به جایی دورتر از مانیتور نگاه کنید و سپس به نقطه ای نزدیک. این حرکت را چند بار انجام دهید. برای استراحت دادن به چشم هایتان برای ۱۰-۱۵ ثانیه با کف دست چشم هایتان را بپوشانید.



مرحله آخر:

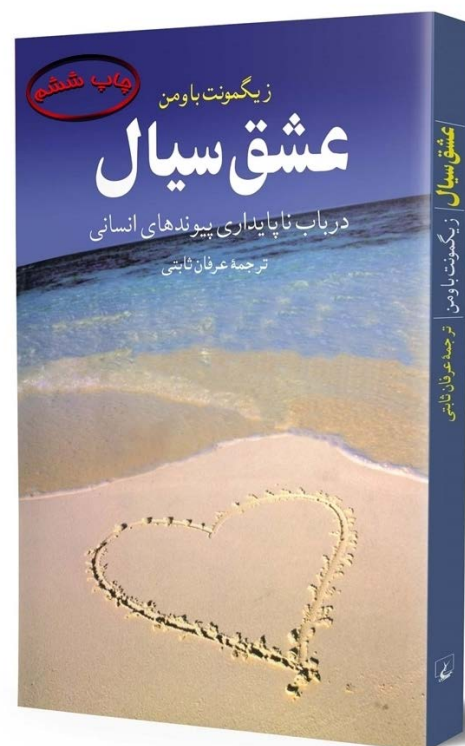
ورزش برای دست هایتان حتماً لازم است. می توانید با دست مخالف انگشتان دست دیگر را در حالی که دست صاف و کشیده است به طرف عقب کشش دهید. می توانید حرکات پیشگیرانه دیگری را نیز انجام دهید. این تمرینات را در طول روز چند بار تکرار کنید. چرا که یکی از بزرگ ترین مشکلات پیش روی کسانی که زیاد با موس و کیبورد سروکار دارند، سندروم تونل کارپال هست. پس از همین حالا به فکر سلامتی خودتان باشید.

معرفی کتاب

عشق سیال

در باب ناپایداری پیوندهای انسانی

سودابه عسکری، هوشبری ۹۸



کتاب عشق سیال: در باب ناپایداری پیوندهای انسانی اثر زیگموند باومن، به بررسی ناپایداری‌های روابط عاطفی در عصر مدرن می‌پردازد.

کتاب عشق سیال (liquid love) به بررسی رابطه انسانی میان زنان و مردان می‌پردازد و بر شکنندگی این پیوندهای انسانی در دوران مدرن تأکید می‌کند. باومن نشان می‌دهد چگونه در جامعه مدرن روان‌شناسی، بازار و... انسان‌ها را به سوی ایجاد پیوندهای سست سوق می‌دهند که از این پیوندها تحت عنوان: «عشق سیال» نام می‌برد. به نظر نویسنده در عصر حاضر زنان و مردان به شدت محتاج به «ایجاد رابطه» هستند، اما درعین حال از آن هراس دارند که این ارتباط برای همیشه باقی بماند و این ارتباط همیشگی آن‌ها را مجبور به تحمل فشارهایی کند که آزادی آن‌ها را سلب نماید.

از جمله موضوعاتی که زیگموند باومن (Zygmunt Bauman) در این کتاب مورد بحث قرار داده، مسئله روابط و پیوندهای انسانی در فضای مدرنیته سیال است که عدم قطعیت، سیال بودن و مصرفی شدن به شدت این روابط را تحت تأثیر قرار داده است. باومن در کتاب عشق سیال در پی توضیح، ثبت و درک ناپایداری خارق‌العاده پیوندهای انسانی، احساس ناامنی حاصل از این ناپایداری‌ها و امیال متضاد ناشی از احساس مبنی بر تحکیم پیوندها درعین حال سست نگه داشتن آن‌هاست.

قهرمان این کتاب (عشق سیال) نیز رابطه انسانی است. شخصیت‌های محوری این کتاب زنان و مردان هستند. معاصران ما، چون تنها و بی‌کس به دست هوش و ذکاوت خود سپرده شده‌اند، مایوس‌اند و احساس می‌کنند به راحتی دور انداختنی هستند. کسانی که آرزومند امنیت، وحدت و مودت و خواهان دست یاری‌ای هستند که در هنگام گرفتاری به آن امید ببندند، افرادی به شدت محتاج ایجاد رابطه؛ ولی درعین حال بیمناک از مرتبط بودن و به ویژه مرتبط بودن همیشگی‌اند. زیرا می‌ترسند که چنین حالتی بار سنگینی بر دوش آن‌ها تحمیل

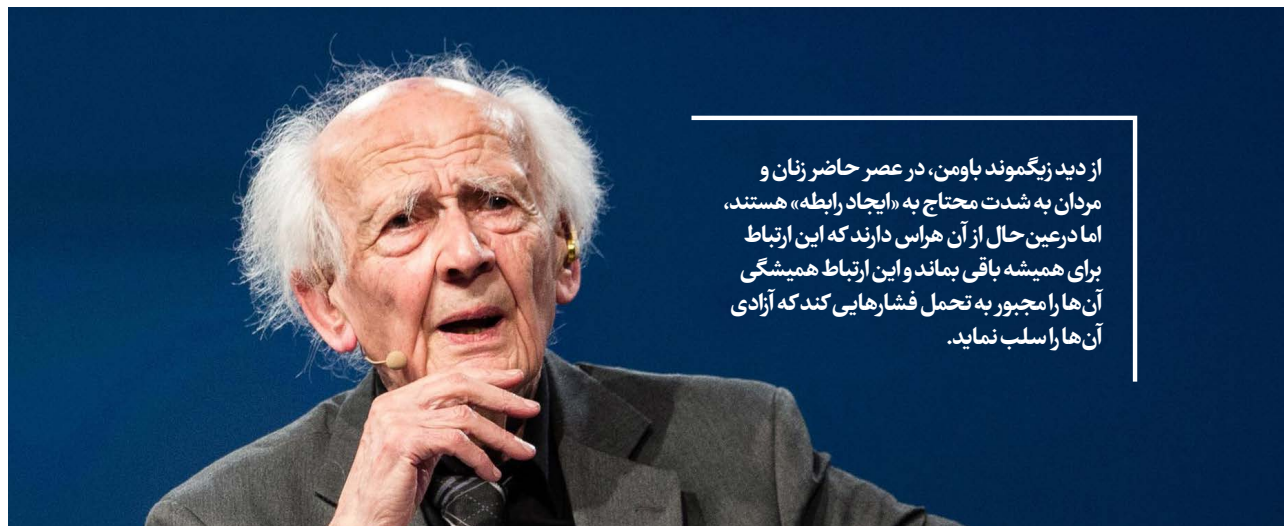
کند و فشارهایی را به وجود آورد که قادر و مایل به تحمل آن نباشند و بنابراین آزادی‌ای را که لازم دارند به شدت محدود سازد.

در دنیای امروز «رابطه» از داغ‌ترین بحث‌ها است و باومن دلیل این مسئله را با استفاده از قاعده مارتین هایدگر توضیح می‌دهد. وی معتقد است که در دنیای امروز روابط زنان و مردان به آن‌ها رضایت نمی‌دهد، بلکه بیشتر به رونق کار مشاوران دامن زده است. انسان‌های امروزی روابط را می‌خواهند؛ اما تنها با خوبی‌های آن‌ها و نه مشکلاتشان؛ و از مشاوران می‌خواهند که به آن‌ها کمک کنند وارد روابطی شوند و از آن‌ها لذت برند ولی درعین حال بتوانند در زمان بروز مشکلات و سختی‌های آن، رابطه را ترک کنند. باومن برعکس معتقد است که یک رابطه درست، هم خوبی‌هایی دارد و هم بدی‌هایی؛ و نمی‌توان رابطه را تنها تا زمانی خواست که برای فرد مطبوع باشد و همین مسئله سبب ایجاد این سؤال در ذهن می‌شود که آیا این انسان‌ها با مشاوره‌شان می‌خواهند بدانند چگونه رابطه را محکم کنند یا اینکه چگونه بدون آسیب و زیان و با وجدانی آسوده آن را از هم بگسلند؟

از دید زیگموند باومن روانشناسی مدرن و مشاورهای روان‌شناسی تأثیر به سزایی بر تداوم روابط عاشقانه و عاطفی داشته‌اند؛ زیرا فرد را مجاب می‌کند که برقراری روابط کوتاه‌مدت و ناپایدار، بار مسئولیت وی را کاهش داده و آزادی عمل بیشتری به افراد می‌بخشد. «از دید مشاوران وعده تعهد در بلندمدت بی‌معنی است. مثل دیگر سرمایه‌گذاری‌ها، تعهدات هم طلوع و افول دارند.»

باومن معتقد است زنان و مردان امروز «نگران‌اند که این ارتباط همیشگی، آن‌ها را مجبور به تحمل فشارهایی کند که آزادی آن‌ها را در ایجاد روابط دیگر سلب نماید» و به همین سبب به سمت عشق‌های سیال روی می‌آورند.

عشق سیال به این موضوع اشاره دارد که فرد به جای ترمیم و جایگزینی منافع دگرخواهانه بر منافع فردی به دنبال روابط کوتاهی است که در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نیازهای عاطفی و جسمی وی پاسخ دهد ولی او را از عشق‌های احتمالی و بهتر در آینده محروم نکند. تنهایی مضاعف، افسردگی، نگرانی و عدم لذت از برقراری روابط عاطفی را می‌توان سیالات عشق در بین افراد مختلف به عنوان موضوع عشق قلمداد کرد.



از دید زیگموند باومن، در عصر حاضر زنان و مردان به شدت محتاج به «ایجاد رابطه» هستند، اما درعین حال از آن هراس دارند که این ارتباط برای همیشه باقی بماند و این ارتباط همیشگی آن‌ها را مجبور به تحمل فشارهایی کند که آزادی آن‌ها را سلب نماید.



دوباره حالمان خوب می شود
دوباره برمی گردیم به روزهای گذشته
دوباره رهایی می یابیم از حصار کهنه ماسک ها؛ و
لبخندهای زندگی بخشمان نمایان خواهند شد
دوباره برمی گردیم به خود حقیقی مان، همان خودی
که مدت هاست دنبالش می گردیم
دوباره دوستانمان را در آغوش می کشیم و ساعت ها با هم قدم می زنیم
دوباره پایه پای هم برای خرید لباس های زمستانه می رویم
دوباره بدون چاشنی دلهره و اضطراب، دست های هم را به گرمی می فشاریم
دوباره دورهمی های خانوادگی مان از سر گرفته می شوند
دوباره مادر بزرگ گونه هایمان را می بوسد و هزاران آرزوی خوب برایمان می کند
دوباره عطر دلنواز چای عصرانه در خوابگاه های دانشجویان می پیچد
و دوباره ...

و دوباره بر خواهیم گشت به روزهای گذشته، به روزهایی که حتی
فکرش را هم نمی کردیم روزی آرزوی آن ها را داشته باشیم؛
هیچ کداممان فکرش را هم نمی کردیم روزی بهار را بی ذوق هفت سین،
تابستان را بی ذوق گشت و گذار، پاییز را بی ذوق قدم زدن روی برگ های
زرد و نارنجی اش و زمستان را بی ذوق یلدای زیبایش بگذرانیم.

کاش بهار پیشرو همان بهاری شود که آرزویش را
داریم؛ بهاری بدون نام منحوس کرونا ...

دوباره حالمان خوب می شود

معصومه صداقت، هوشبری ۹۸