

چند خط سارمندی

- حمله ویروس کرونا به «مغز» ثابت شد
- مجتبی زارعی، فوق تخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره «اثرات کرونا بر سیستم مغزی»، اظهار داشت: گزارش‌هایی به دست آمده که ویروس کرونا می‌تواند باعث صدمه به جداره رگها شده و خون لخته و سگته مغزی ایجاد شود.
- البته این به معنای آن نیست که هر کس سگته مغزی می‌کند الزاماً مبتلا به کرونا شده، بلکه یکی از گرفتاری‌هایی که کرونا می‌تواند ایجاد کند همین موضوع است.
- ثابت شده است که یکی از قسمتهایی که مورد تهاجم ویروس کرونا قرار می‌گیرد مغز است؛ به شکلی که این ویروس می‌تواند داخل بافت مغز و عروق شود.

- جدیدترین تحقیقات می‌گوید: زمانی که برای غذا خوردن انتخاب می‌کنید، باعث اضافه وزن می‌شود؛ نه مقدار کالری.
- اگر سنگین‌ترین وعده غذایی شما شام باشد، اضافه وزن حتمی است.

- بهترین زمان برای خوردن قرص آهن، شبها قبل از خواب است. همچنین باید از خوردن همزمان آن با چای، شیر و فرآورده‌های لبنی خودداری کرد.

- مثلث دورهمی، عروسی و ختم، عوامل فزاینده در ابتلا به کرونا در فارس است.

- استان فارس در اسفند سال گذشته و فروردین و اردیبهشت امسال با شرایطی نسبتاً مناسب در رعایت فاصله گذاری اجتماعی و با اقدامات بهنگام در تعطیلی سامانه‌های حمل و نقل قطار شهری و اتوبوس و تعطیلی اصناف و مشاغل مراحل حد ابتلا به کرونا را پشت سر گذاشت؛ اما از ابتدای خرداد ماه تا کنون مراسم دورهمی‌ها، عروسی‌ها و ختم‌ها این استان را به روزهای پر تلاطم افزایش شمار مبتلایان به کرونا بازگرداند.

- هر روز صبح ناشتا ۳ قاشق مرباخوری پودر سنجد شامل پوست، گوشت و هسته را در یک لیوان شیر ریخته و بخورید...
- خوردن آن بیماری آرتروز، روماتیسم و پوکی استخوان را شفا می‌دهد.

- یکی از علائم کمتر شایع کرونا «گرفتگی صدا» است.
- گاهی التهابات حنجره می‌تواند از عوامل ویروسی یا باکتریایی باشد که کرونا ویروس هم می‌تواند این التهاب را ایجاد و خشونت صدا حاصل کند.

- دمنوش‌های تند، خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی دارند، ترشحات را رقیق و نرم کرده و ضد گلودرد هستند.
- مانند: دارچین، زنجبیل، سیر و میخک
- همچنین برای از بین بردن چربی‌های پهلو توصیه می‌کنیم دمنوش زنجبیل بنوشید.

- روی شکم نخوابید.
- باعث بی‌تحرک ماندن بدن و رسوب سنگ در کلیه، تضعیف عضلات شکم، قوز کمر و آسیب به گردن و ستون فقرات می‌شود.
- بهترین حالت بدن در هنگام خواب، خوابیدن به سمت راست است.

- هل سوخت و ساز و توانایی بدن را بالا برده و در سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند و یک لاغرکننده عالی محسوب می‌شود.

- خوردن خیار در شب بیشتر می‌تواند از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کند؛ زیرا اثرات منفی غذاهای مصرف شده در طول روز را کاهش می‌دهد.
- اگر روزانه یک خیار بخورید، در زمستان سرما نخواهید خورد.

- در موارد زیر آب نیاشامید:
- بعد از مصرف شیر، در زمان افت فشارخون، در بین غذا خوردن، بعد از مصرف یک وعده غذایی سنگین

۸ نوشیدنی زیان آور



همه ما از اهمیت غذای سالم در پیشگیری از سرطان اطلاع داریم؛ اما آنچه کمتر در مورد آن صحبت می‌شود، نقش نوشیدنی‌ها است. برخی نوشیدنی‌ها خطر سرطان را افزایش می‌دهند و بهتر است از خوردن آن‌ها دوری کنیم. از شنیدن برخی از آن‌ها شگفت‌زده خواهید شد:

آب بطری
مضرتترین عنصر آب بطری مانده، خود بطری است. نه تنها پلاستیکی که از هر بطری دور می‌اندازیم یک فاجعه زیست محیطی است، بلکه مواد شیمیایی خطرناک را به شما منتقل می‌کند. یک نمونه قابل توجه BPA یا بیسفنول A است. این ماده شیمیایی در بسیاری از بطری‌های پلاستیکی آب استفاده می‌شود و خطر ابتلا به سرطان پروستات و پستان و همچنین اختلالات متابولیکی را افزایش می‌دهد. همچنین از یخ زدن و گرم کردن آن نیز باید پرهیز شود.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گازدار
نوشیدنی‌های انرژی‌زا شما را در چند ساعت قوی و شکست‌ناپذیر می‌کنند؛ اما آن‌ها آسیب‌های مستمری در بدن شما ایجاد می‌کنند. در درجه اول قند، کافئین و رنگ‌های مصنوعی آن‌ها، می‌تواند فشار خون و قند خون شما را افزایش دهد. هر چیزی که سیستم بدن شما را تضعیف کند، می‌تواند در

مصرف آب کافی
باز دست دادن اشتها، کودک دچار کمبود آب می‌شود. بنابراین تا حد امکان میزان مصرف آب را به کودک افزایش دهید.

غذای سرد
ماست یا میوه سرد، می‌تواند ناراحتی دندان درآوردن را کاهش دهد. ماست یا میوه را در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

نوشیدنی‌هایی با کالری بالا
خوراندن نوشیدنی‌ها و غذاهای دارای کالری زیاد به مقدار کم به نوزاد بی‌قرار، باعث می‌شود تا او گرسنه نماند.

۱۲ نکته مهم درباره رعایت مسایل بهداشتی در نانوائی‌ها برای پیشگیری از کرونا

۱. عدم حضور کارکنان دارای علائم در محل نانوائی
۲. جلوگیری از ورود افراد متفرقه در داخل نانوائی
۳. شست و شوی مکرر و صحیح دست‌ها توسط کارکنان نانوائی
۴. ضدعفونی کردن روزانه و مکرر تجهیزات و سطوح مختلف نانوائی
۵. استفاده از ماسک، دستکش و کلاه مناسب توسط کارکنان
۶. شست و شوی روزانه لباس کارکنان با رعایت اصول بهداشتی
۷. در هنگام خرید نان از تمیز بودن دستان خود و رعایت دیگر اصول بهداشتی مطمئن باشید
۸. به کارگیری یک فردا مجزا برای اخذ دریافت هزینه نان از مشتریان
۹. خودداری از تبادل پول نقد و استفاده از کارت‌های بانکی (با رعایت مسایل بهداشتی)
۱۰. حفظ فاصله یک متری مشتریان از یکدیگر و رعایت بهداشت فردی
۱۱. استفاده از نان صنعتی بجای استفاده از نانی که از سلامت و بهداشت محل پخت آن اطمینان ندارید
۱۲. استحمام روزانه کارکنان نانوائی

عوارض مصرف زیاد چای پررنگ و قهوه



مصرف زیاد قهوه و چای پررنگ که حاوی کافئین هستند، می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه در افراد شود؛ زیرا کافئین سبب کاهش آب بدن می‌شود و این امر فشار زیادی به کلیه‌ها وارد می‌کند و از عوامل ایجاد سنگ کلیه در بدن است.

برای سلامت قلبتان شاهدانه بخورید



شاهدانه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌باشد که برای حفظ سلامت پوست و مو ضروری است. حاوی فیتواسترول است که کلسترول خون را پایین می‌آورد. اگر به سلامت قلبتان اهمیت می‌دهید، شاهدانه را دریابید.

۲۵ ترند برای داشتن شکمی صاف و بدون چربی



۱. یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید.
۲. پنج وعده کوچک غذا در روز بخورید.
۳. آهسته غذا بخورید.
۴. بیست دقیقه تمرینات هوازی، ۵ بار در هفته انجام دهید.
۵. به کالری و سبزیجات خود توجه کنید.
۶. حالت بدن خود را تصحیح کنید؛ این کار باعث کشیده شدن عضلات شکم می‌شود.
۷. شنا کنید.
۸. شیرینی خوردن را متوقف کنید.
۹. حرکت شنا (push up) را به صورت صحیح انجام دهید.
۱۰. هرگز از صبحانه نگذرید.
۱۱. هر روز مقدار زیادی آب بنوشید.
۱۲. هفت ساعت خواب شبانه داشته باشید.
۱۳. مصرف الکل را متوقف کنید.
۱۴. مصرف نمک را کاهش دهید.
۱۵. از استرس پرهیز کنید.

راه‌هایی برای جبران کاهش وزن کودک هنگام دندان درآوردن

تخم شربتی را به این دلایل دریابید



تخم شربتی سرفه را رفع و روده را تنظیم می‌کند. بزرگسالان را لاغر و کودکان را چاق می‌کند! ویتامین C تخم شربتی ۷ برابر ویتامین C پتاسیم تخم شربتی ۲ برابر پتاسیم موز است که به استخوان و دندان کودک کمک می‌کند! تخم شربتی ۸ برابر بروکلی منیزیم دارد که ریه‌های کودکان را از آلودگی هوا پاک می‌کند و استخوان‌ساز است! تخم شربتی ۳ برابر بذر کتان سلنیوم دارد که قدرت باروری مادران را زیاد و از بیماری‌های قلبی و عروقی در کودکان پیشگیری می‌کند!

بدنی کودک را تقویت می‌کند! کلسیم تخم شربتی ۵ برابر کلسیم شیر است که به رشد قد کودک کمک می‌کند! پتاسیم تخم شربتی ۲ برابر پتاسیم موز است که به استخوان و دندان کودک کمک می‌کند! تخم شربتی ۸ برابر بروکلی منیزیم دارد که ریه‌های کودکان را از آلودگی هوا پاک می‌کند و استخوان‌ساز است! تخم شربتی ۳ برابر بذر کتان سلنیوم دارد که قدرت باروری مادران را زیاد و از بیماری‌های قلبی و عروقی در کودکان پیشگیری می‌کند!