

کتاب بالینی ۶ ایران در روزهای کروناوی

شماره اول



قرنطینه خانگی

توصیه هایی جهتنگهداری
بیمار مبتلا در منزل



چطوری خرید کنم؟

نکاتی پیرامون نحوه
خرید در آیام کروناویروس

وَهُدْكَنْ
اَنْسَنْدَا

زَنْبُونْكَنْ

حَرْبَقَنْ

مَرْعَانْدَا

زَنْبُونْمَدْ

اَدْمَتْ

قَرَاقْ - ۲۳:۵



فهرست مطالب



فهرست

- ۲ بهداشت روان
- ۴ کرونازدایی
- ۸ قرنطینه‌ی خانگی
- ۱۲ دنیای ماسک‌های سفید
- ۱۵ چطوری خرید کنم؟
- ۱۸ حالا چی بخورم؟
- ۲۲ رویش اکمیک



ماهnamه‌ی پیام زن
صاحب امتیاز: معاونت فضای مجازی، هنرورسانه
دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

مدیر هنری و تصویرگر: سکینه سلیمانی نیا
نویسنده‌گان: فاطمه دولتی، حجت حاجی کاظم،
سمیه لیاقت، فاطمه فیاض، سید یاسر تقی،
غزاله صباغیان طوسی
تصویر روی جلد: فوتومونتاژ روی نقاشی استاد مرتضی کاتوزیان

الحمد لله رب العالمين

در کنار بهداشت تن،
به فکر بهداشت روان
هم باشید

ترس، یک حس و واکنش
طبیعی در آدم هاست.
اینکه با بروز و رشد کرونا،
کمی بترسیم
وبهم بریزم عیب نیست،
اما بین ترس سالم و
ناسالم فاصله بسیار
است.



ترس سالم، ترس ناسالم

افرادی که دارای تجربه ترس
سالم هستند با درک درست
از شرایط پاسخ صحیح و
مناسب به متغیر بیرونی
یعنی شیوع بیماری واگیردار
از خود نشان می دهند یعنی
این افراد هم مراقب خود
هستند و هم از اطرافیان
خود جدی تر مراقبت می
کنند

گروه دوم که ترس ناسالم را
تجربه می کنند، افرادی
هستند که یا نسبت به
اهمیت موضوع بی توجهند و
آن را صرفاً یک امر سیاسی
کاری می دانند و عده ای از
آنها که شمار قابل توجهی
هم دارند، اوضاع را فاجعه
بار می بینند.

چطور ترس و اضطراب خود را کنترل کنیم؟

فاجعه انگاری ممنوع، کرونا هم مانند هر بیماری دیگری ایجاد شده و از بین خواهد رفت، و قرار نیست قاتلِ کل آدم‌های زمین باشد.

شرایط موجود را بپذیریم و ضمن سازگاری و عدم مقابله ذهنی با شرایط موجود، سعی نماییم از فرصت‌های پیش رو در راستای آرامش خود و خانواده بهره ببریم.

پیگیری اخبار در حد تعادل، زمان پیگیری اخبار را به یک تا دو بار در روز کاهش دهید و ضمن رعایت گرفتن خبر واقعی از منابع قابل اعتماد از قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار خودداری کنید

خواب کافی و غذای سبک را تجربه کنید. افراد دارای زمینه اضطراب و استرس، حتی الامکان از مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های محرک همچون قهوه، نسکافه و ... خودداری نموده و از دمنوش‌های گیاهی آرام بخش استفاده کنند. به منظور کاهش استرس، ورزش‌های خانگی را با رعایت اصول بهداشتی و به همراه اعضای خانواده تمرین کنید.

یک مهارت جدید را به صورت آنلاین یاد بگیریم. از قلب بافی و خیاطی تا تندخوانی و آشنایی با انواع گل و گیاه.

احساساتتان را سرکوب نکنید. با دوستان، اقوام یا پدر و مادرتان درباره آن‌ها حرف بزنید.

اگر نه، احساسات منفی تان را روی کاغذ بنویسید. تنفس عمیق شکمی داشته باشید. برای ۵ دقیقه از بینی نفس عمیق بکشید. هنگام بازدم عضلات خود را شل کنید

از قرار گرفتن مدام در فضای مجازی و شنیدن شایعات دوری کنید، جای آن فیلم طنز ببینید و کتاب خوب بخوانید.

زمانی که اضطراب بر شما غلبه کرد و ضربگیرید، دور کعت نماز، چند آیه قرآن حتماً آرامتان خواهد کرد.



آنمازدایی

از آنجا که ویروس می‌تواند حداقل ۲ تا ۳ روز بر روی سطوح مختلف زنده بماند، رعایت نکات بهداشتی و پاکسازی سطوح منزل در برابر کرونا امری ضروری است.

تلفن همراه خود را تمیز کنید



کرونا ویروس می‌تواند ساعت‌ها یا حتی روزها روی سطوح سخت زندگی کند. اگر از مترو یا بی‌آرتی یا هر مکان شلوغ دیگری عبور می‌کنید، تلفن شما می‌تواند هزاران ذرهٔ ریز ویروسی بر روی خود داشته باشد. عادت داشته باشید گوشی خود را مرتبًا با دستمال مرطوب ضد ویروسی (آنتریک) پاک کنید.

دستگیره درب خانه را تمیز کنید



دستگیره درب ورودی یکی دیگر از کانون‌های اصلی ویروس کرونا در محیط منزل است. به این دلیل که هر زمان که وارد خانه شدید، دست‌های کثیف خود را روی آن‌ها قرار می‌دهید. یک بسته از دستمال مرطوب ضد ویروسی (پد الکل) را در کنار درب قرار دهید تا مطمئن شوید که مرتبًا بعد از باز کردن درب، دستگیره را تمیز می‌کنید.

لباس‌هارا مرتب بشویید



وقتی به خانه می‌آید، کاپشن و لباس‌های بیرونی خود را برای شستن کنار بگذارید. به طور مرتب لباس‌های خود را بشویید و هر بار که به بیرون از خانه می‌روید، سعی کنید با افراد و سطوح، برخورد فیزیکی نداشته باشید. اما کن شلوغ همانند مترو، اتوبوس و موارد دیگر، می‌توانند به سرعت ویروس را به پوشак شما منتقل کنند.

کفش‌هارا بیرون منزل بگذارید.



خوشبختانه این فرهنگ در بسیاری از خانواده‌های ایرانی مشاهده می‌شود. نیازی به گفتن نیست که کفش‌ها می‌توانند انواع میکروب‌ها و ویروس‌ها همانند کرونا را حمل کنند. حتماً کفش‌ها را از محیط داخل خانه دور نگه دارید و دستان خود را بعد از لمس کفش‌هایتان به خوبی بشویید و مرتب‌با از ضد عفونی کننده بر روی سطوح جاکفشی استفاده کنید.

ملحفه‌هارا جدی بگیرید.



شستشوی ملحفه‌ها، روتختی و روبالشی‌ها را فراموش نکنید، زیرا این مکان‌ها بهترین محل برای زندگی ویروس‌هاست. کلید، سوییچ، کارت و... را حتماً با الکل ضد عفونی کنید. توجه داشته باشید که حتماً لوازم شخصی خودتان نیز نیاز به ضد عفونی شدن دارند.

مواد غذایی را بشویید.

مواد غذایی که از سوپرمارکت و یا فروشگاه‌های زنجیره‌ای خریداری می‌کنید در معرض آلودگی و میکروب قرار دارد. بعد از خرید بسته‌های مواد غذایی مثل ماکارونی، بطری شیر، رب گوجه و ... را با یک دستمال آغشته به مواد ضد عفونی، تمیز کنید و بعد در یخچال و کابینت قرار دهید. میوه و سبزیجات را نیز قبل از قرار دادن در یخچال شسته و ضد عفونی کنید، زیرا محیط سرد و تاریک یخچال و فریزر محل خوبی برای ماندگاری ویروس کرونا است.



اسپند

اسپند به عنوان یکی از مهم ترین گیاهان آنتی باکتریال و تصفیه کننده هوای محیط شناخته می‌شود. دود کردن اسپند باعث ضد عفونی کردن هوای خانه می‌شود. لازم به ذکر است، هنوز به صورت علمی ثابت نشده که دود کردن اسپند باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود، اما انجام این کار ضرری ندارد.



سطل زباله را فراموش نکنید.

● سطل زباله را مرتب خالی کنید و سطل رانیز ضد عفونی کنید، دستمال‌های کاغذی و دستمال‌های

ضد عفونی را در مشما بیاندازید و برای سرویس‌ها از سطل‌های دربسته استفاده کنید.



الکل یا واپتکس استفاده کنید.

● برای ضد عفونی کردن سطوح خانه نیاز به الکل ۷۰ درصد داریم که الکل طبی نیز همین استاندارد را دارد. از طرفی برای ضد عفونی کردن سطوح می‌توانیم از این ترکیبات استفاده کنید، یک فنجان واپتکس را با ۵ فنجان آب مخلوط کنید، محلول را روی سطح اسپری کنید و با یک دستمال تمیز فقط به صورت رفت روی سطح بکشید و سطح را ضد عفونی کنید.

● دقت کنید اصلاً باید محلول را به صورت رفت و برگشت بکشید. دستمال را بعد از استفاده در هر سطح با همین محلول بشویید و برای سطوح دیگر استفاده کنید، رطوبتی که از محلول ضد عفونی روی سطح باقی می‌ماند را با دستمال خشک نکنید، اجازه دهید خود به خود خشک شود. از این محلول را برای دست‌های خود نیز هم استفاده کنید، لابه‌لای انگشتان خود هم بشورید. می‌توانید برای لطیفتر شدن دست‌هایتان در حالی که شستشوی دست‌ها را بیش از حد معمول انجام می‌دهید و از محلول‌های ضد عفونی کننده استفاده می‌کنید، از گلیسیرین هم استفاده کنید.



● گلیسیرین برای لطافت دست‌ها

قرنطینه خانگی

هزاران نفر در سراسر جهان به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. دولت‌ها، شماری از افرادی را که ظن ابتلای آنها به ویروس می‌رود برای چندین روز در قرنطینه نگهداری می‌کنند تا از سلامت آنها مطمئن شوند. از طرفی در هنگام بروز نشانه‌هاشما می‌توانید خودتان، خودتان را قرنطینه کنید یا افراد خانواده‌تان را در قرنطینه نگه دارید.

چنانچه شما دارای علائم عادی ویروس کرونا همچون تب، سردرد یا سرفه باشید، قرنطینه خانگی بهترین روش است زیرا در محیط خانه می‌توان شرایط روانی مناسبی برای بیمار فراهم کرد تا دوران نقاوت را طی کند؛ ولی چنانچه فرد بیمار دارای تنگی نفس شدید و گرفتگی سخت قفسه سینه باشد باید به مراکز درمانی مراجعه و تحت نظر پزشکان قرار گیرید.

در قرنطینه شما باید ۱۴ روز در خانه بمانید و به مدرسه، محل کار و دیگر اماکن عمومی نروید. باید خود را در اتاقی جدا از دیگران قرنطینه کنید که جریان هوای مناسبی دارد و می‌توان پنجره‌اش را باز کرد. برای خرید دارو و مواد غذایی از دیگران کمک بگیرید. دوستان و اقوام شما می‌توانند خریدهای شمارا انجام دهند و به دستان بررسانند، اما نباید کسی را به اتاق راه دهید.

در خانه ای که بیمار کرونایی در قرنطینه به سر می برد نیاز به تعدد افراد نیست و باید فقط یک نفر برای مراقبت در خانه حضور داشته باشد. شاید نتوانید کاملا خود را از اعضای خانواده یا هم خانه های خود جدا کنید، باید سعی کنید که تماس خود با آنها را تا جای ممکن محدود کنید. از افرادی که با مبتلایان احتمالی زندگی می کنند خواسته شده است که دستهای خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویند، مخصوصا بعد از تماس با بیمار یا چیزهایی که بیمار به آنها دست زده است.

شما باید از همان وسایلی استفاده کنید که فرد قرنطینه ای از آنها استفاده می کند و در صورت امکان باید توالت و حمام خود را نیز جدا کنید. در عین حال باید هر روز سطوح مختلف خانه را نیز با استفاده از دستکش یک بار مصرف تمیز کنید. زباله ای که با فرد بیمار در تماس بوده است باید در یک کیسه پلاستیکی قرار داده شود و بعد از گره زدن در کیسه دیگری گذاشته شود.



برای مقابله با ویروس کرونا ماده‌ی غذایی مخصوصی وجود ندارد. اما بهتر است مواد غذایی مصرف شود که دارای مواد پروتئینی و ویتامینی فراوان بوده و در سریع‌ترین زمان سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. استفاده از مایعات از اصلی‌ترین راه مقابله با بیماری‌های عفونی محسوب می‌شود و بهتر است که این مایعات به صورت گرم مصرف شود تا به نوعی کشنده‌ی ویروس نیز باشد، زیرا ویروس‌ها در دمای بالای ۴۰ درجه خواهند مرد.

در قرنطینه خود یا فردی از خانواده تا حد ممکن از یک روال معمول روزمره خودداری کنید و یک نگرش مثبت را حفظ کنید. با قرنطینه به عنوان فرصتی برای انجام بعضی از کارهایی که معمولاً برای آنها وقت ندارید رفتار کنید. در خانه دستمال یکبار مصرف، دستمال مرطوب ضد باکتری و دستکش لاتکس داشته باشید. بررسی کنید که کیت کمکهای اولیه شما دارای دماسنچ و استامینوفن (برای کاهش تب) باشد.

قرنطینه برای افراد سالم‌مند و به ویژه در مورد خردسالان بسیار وحشتناک است، پس در مورد بیماری کرونا ویروس با اعضای دیگر خانواده صحبت کنید. درک بیماری باعث کاهش اضطراب می‌شود. با فردی که کرونا دارد عادی رفتار کنید. رعایت موارد بهداشتی به معنای این نیست که فرد را طرد کنید، فرد بیمار بیشتر از هرچیزی به روحیه و محبت نیاز دارد. پس از پشت در با او حرف بزنید و بخندید.

به این فکر کنید که چگونه در گذشته با شرایط دشوار کنار آمده‌اید و به خود اطمینان دهید که با این وضعیت نیز کنار خواهید آمد. به یاد داشته باشید که قرنطینه طولانی نخواهد بود. این حرف‌ها را به فرد بیمار هم انتقال دهید.

با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل یا رسانه‌های اجتماعی در تماس باشید و شرایط این کار را برای فرد بیمار ایجاد کنید.

اگر در قرنطینه هستید یا فردی در خانواده شما قرنطینه شده ورزش کنید. ورزش می‌تواند به فرد بیمار کمک کند.

می‌توانید از نرم‌افزارهای ورزشی، دی‌وی‌دی‌های آموزشی یا فیلم‌های کوتاه اینترنتی برای ورزش استفاده کنید.

ورزش در کنار استراحت زیاد، تغذیه مناسب، دوش آب گرم و... به بالا رفتن روحیه بیمار کمک می‌کند، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد و می‌تواند او را در زندگی عادی نگه‌دارد.



• دنیای ماسک ها / سفره

دنیای ماسک‌ها بسیار متنوع است و هر کدام ویژگی خاص خود را دارند. برای مقابله با ویروس کرونا استفاده از ماسک ضروری است؟ چه ماسکی بهتری است؟ و چگونه باید از ماسک استفاده کرد؟

همه ویروس‌ها به اندازه‌ای کوچک هستند که از ماسک‌های بهداشتی معمولی عبور می‌کنند. ویروس‌ها از طریق قطراتی که هنگام عطسه و سرفه از مجاری تنفسی پخش می‌شوند از یک فرد به فرد دیگر منتقل می‌شوند.

ماسک‌ها می‌توانند مانع از انتقال قطرات بزرگی شوند که پس از عطسه و سرفه دیگران در هوا پخش می‌شوند. این امر به این معنا است که استفاده از ماسک‌های بهداشتی بی‌فایده نیست.

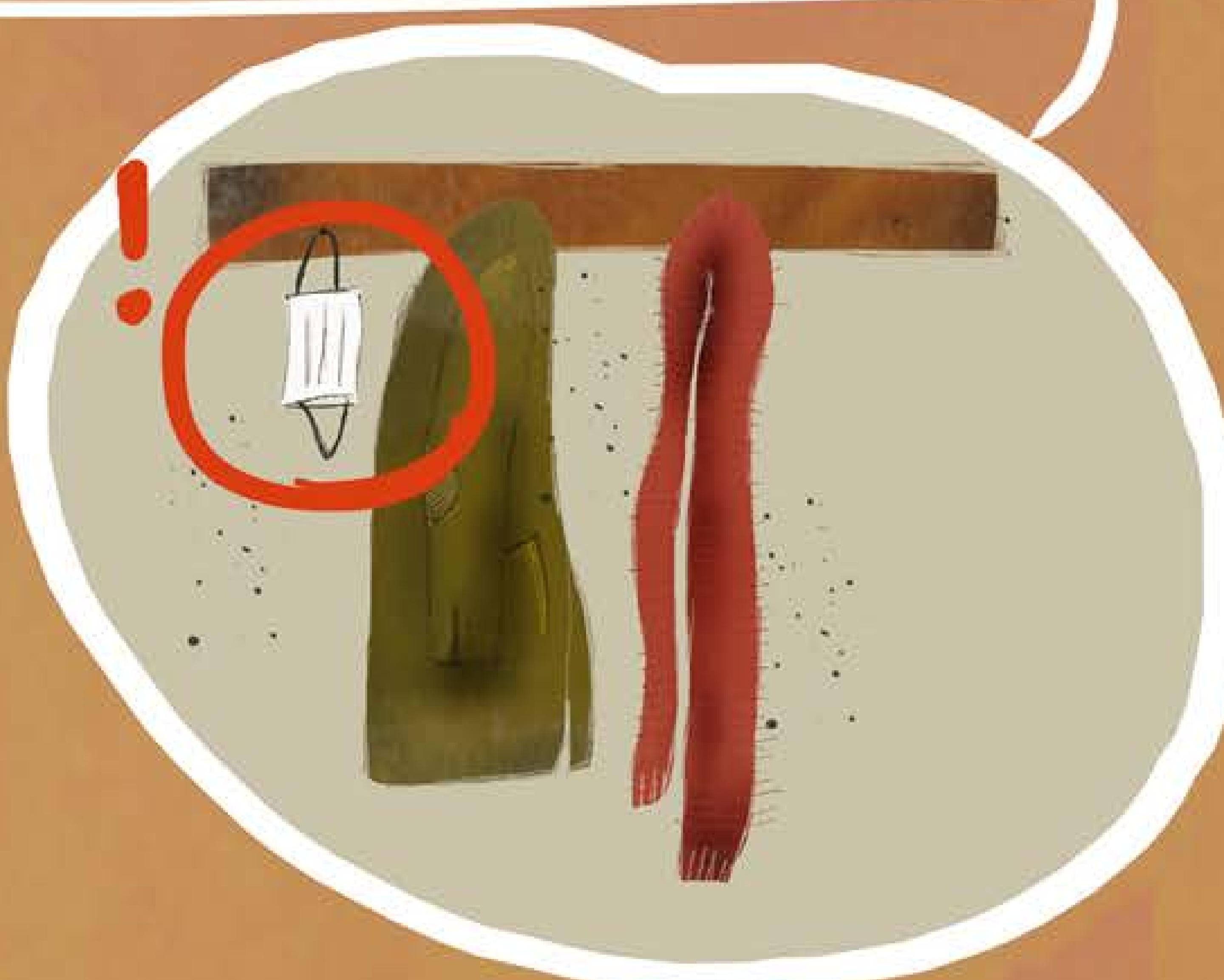


از طرفی فردی که ماسک زده نمی‌تواند بینی و دهان خود را با دست لمس کند و به این ترتیب امکان ابتلای او به ویروس به دنبال تماس دست هایش با سطح اشیاء کاهش می‌یابد.

در حال حاضر چندین نوع ماسک مختلف برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا توسط سازمان‌های بهداشتی در چین و سایر کشورها تولید می‌شود. این ماسک‌ها دارای فیلتر مقاوم هستند که از ورود این بیماری مسری به داخل بدن جلوگیری می‌کند.

N95

Respirator N95 در بین تمامی این ماسک‌ها بیشترین استفاده را دارند. ماسک N95 نوعی ماسک فیلتردار تنفسی محسوب می‌شود که قادر است از ورود کوچکترین ذرات هوا به داخل بینی و دهان جلوگیری کند. ماسک‌های N95 یک بار مصرف هستند و نباید بیش از یک روز از آن‌ها استفاده کنید.



اگر سالم هستید، نیازی به استفاده از ماسک نیست، مگر این که از بیماری مراقبت می‌کنید که مشکوک به کروناست. استفاده از ماسک فقط زمانی کارآمد خواهد بود که هم‌زمان با شستن مرتب دست‌ها با مواد ضد عفونی کننده یا آب و صابون همراه باشد.



اگر از ماسک‌های تنفسی استفاده می‌کنید، باید آن را به صورت اصولی استفاده کنید و دور بریزید. در غیر این صورت استفاده از ماسک بیشتر مخاطره آمیز خواهد بود. ماسک‌های جراحی محافظت خوبی در برابر کرونا ویروس نیستند.

قبل از گذاشتن ماسک، دستها را با مواد ضد عفونی کننده یا آب و صابون بشویید. تمام بینی و دهان را کامل با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که فاصله‌ای بین ماسک و صورتتان وجود ندارد.



از لمس کردن ماسکی که روی صورتتان قرار دارد اجتناب کنید. اگر به آن دست زدید حتماً دستان را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده بشویید.



به محض این که احساس کردید ماسک رطوبت پیدا کرده، آن را تعویض کنید. هرگز ماسک یک بار مصرف را چندبار مصرف نکنید.

برای دور انداختن ماسک آن را از پشت سرگرفته و بردارید و به هیچ عنوان جلوی ماسک را با دست نگیرید. بلا فاصله آن را در سطل زباله درب دار دور ریخته و دستان را با مواد ضد عفونی کننده یا آب و صابون به صورت کامل بشویید.

اصرار به استفاده از ماسک در شرایطی که در مکان‌ها شلوغ تردد نمی‌کنید یا در معرض افراد مشکوک قرار ندارید، می‌تواند دسترسی افراد در معرض خطر را به ماسک با مشکل رو بهرو کند. در صورت نداشتن ماسک تنفسی هنگام عطسه و سرفه حتماً دهان خود را با دستمال یا بستن آرنج دست به شکل عدد ۷ بپوشانید.



چطوری خره‌لنم؟



نکاتی پیرامون خرید
در ایام کرونا ویروس

خرید اینترنتی

خرید، یکی از کارهای ضروری بشر است. تهیه‌ی نان، مرغ و گوشت، سبزی و خیار و گوجه و سیب‌زمینی چه کرونا باشد چه ایام دیگر لازم است و آدمی به آن نیازمند. اما چطور به خرید برویم که آلوده نشویم؟!

بهترین، راحت‌ترین و ایمن‌ترین راه برای خرید در این روزها، استفاده از خرید آنلاین است. در هر شهر، چند فروشگاه موادغذایی، سبزی فروشی و نظیر اینها فروش آنلاین دارند و شما می‌توانید با سفارش کالای مورد نظرتان، بدون بیرون رفتن از خانه خرید کنید. خیلی از سوپرمارکت‌ها و بقالی‌ها و... فروش آنلاین ندارند، اما شما شماره تلفن‌شان را دارید، با تماس و دادن یک انعام مختصر به شاگرد مغازه هم می‌توانید بدون بیرون زدن از خانه، وسایل مورد نیازتان را تهیه کنید.



در خیلی از موارد، امکان خرید آنلاین و تلفنی وجود ندارد و مجبوری دیگر بیرون بروید. خرید منزل را هفتگی یا هفته‌ای دوبار انجام دهید تا از خرید روزانه دوری کنید. قبل از خروج از منزل برای خرید، کیسه حمل مواد غذایی را آماده کنید. با برنامه قبلی و لیست خرید ضروری به بازار بروید.

در هنگام خرید از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به بسته‌های مواد غذایی و یا موادغذایی فاقد بسته بندی خودداری کنید. به مواد غذایی که قصد خرید ندارید دست نزنید. تا حد امکان از دست زدن به قفسه‌ها و ویترین‌ها و سایر سطوح خودداری کنید. موادغذایی آماده به مصرف که به صورت روباز نگه‌داری می‌شوند خرید.



برای خرید نان از نانوا خواهش کنید نان‌ها را با انبر بر روی سفره شما قرار دهد یا با یک دستمال تمیز نان را از روی توری نانوایی بردارید و تا خانه حمل کنید. برای اطمینان و محکم کاری، نان‌های لواش را می‌توانید به مدت ۷۲ ساعت بیشتر در فریز و دمای زیر صفر درجه نگه دارید تا ویروس کامل‌آز بین بروند و به نحوی ضد عفونی شوند. نان‌هایی مانند سنگک و بربی را هم می‌توانید دوباره در فر در درجه حرارت‌های بالا داغ کنید. راحت‌تر از همه اینکه می‌توانید نان بسته بندی شرکت‌های معتبر را بخرید که تمام فرآیند تولید و بسته بندی نان در آنها بدون دخالت انسان انجام می‌شود.





اکنون خرید در دست جلوی در خانه ایستاده‌اید. مراحل و پروسه ضد عفونی کردن خریدهایتان هر چه که باشند فرقی نمی‌کند و از همین جا شروع می‌شود. اول از همه وارد فضای خانه نشوید. یک لگن یا سبد بزرگ را از قبل آماده کنید. در بیرون از فضای خانه همه مواد خوراکی و غیر خوراکی خریداری شده را از پلاستیک‌هایی که داخل فروشگاه تحويل گرفته‌اید خارج کنید و بدون هیچ کار اضافی داخل لگن قرار دهید. این کار را برای همه خریدهای خود انجام دهید. کیسه‌های پلاستیکی را در نطفه خفه کنید و همه آن‌ها را مستقیم داخل سطل آشغال ببریزید.



خریدهایی که داخل لگن قرار داده اید را به آشپزخانه منتقل کنید. اسکاچ و مایع ظرف‌شویی جداگانه برای این کار داشته باشید. همه خریدها را کاملاً بشویید و ضد عفونی کنید. میوه‌ها و سبزیجات را هم باید با استفاده از محلول‌های مخصوص، ضد عفونی کرد و سپس کاملاً شست. در آخر هم سینک ظرف‌شویی و لگن را کاملاً ضد عفونی کنید.



البته بهتر است در این ایام، خرید کل ساختمان یا کوچه به یک یا دو نفر محول شود، با اینکار سلامتی زودتر به کشور برمی‌گردد، از طرفی یادتان باشد اگر برای خرید بیرون می‌روید، می‌توانید خرید فرد سالم‌نده که در همسایگی شماست یا زن بارداری که برای بیرون رفتن معذوریت بیشتری دارد بر عهده بگیرید.

۱۷۵ کفراهم؟!

● رژیم غذایی ضد کرونا



کروناویروس، هنوز آنقدر برای پزشکان و متخصصان شناخته شده نیست که بخواهند ماده غذایی را برای مقابله با آن مطرح کنند، اما بعضی از رژیم‌های غذایی به خاطر وجود ویتامین سی و افزایش مقاومت بدن می‌تواند ایمنی بدنتان را بالا ببرد. پس چه بهتر که در روزهای کرونا مواد غذایی زیر را مصرف کنید...

● مصرف غذاهای گرم و رقیق همانند انواع سوپ و آش‌ها به دلیل داشتن خاصیت پروبیوتیکی و حبوبات و سبزیجات، تقویت کننده هستند ولی نباید فکر کنیم که مصرف این مواد جایگزین دارو است و یا با خوردن سوپی همچون ترخیشه دیگر اتفاقی برای مانمی‌افتد.



● تامین آهن مورد نیاز بدن جهت خون‌سازی و تقویت نیروی دفاعی بدن الزامی بوده و کمبود آن می‌تواند ایمنی کلی بدن را کاهش دهد. انواع ماهی‌ها، گوشت قرمز و تخم مرغ از منابع حیوانی آهن و کلم قمری، چغندر قرمز، کلم بروکلی، غلات و حبوبات، گردو، جوانه گندم و انواع مغزها و آجیل‌ها از منابع گیاهی آن هستند.



● کلسیم موجود در شیر، لبنیات، کنجد، بادام، لوبیای سویا، کلم سبز، اسفناج و کلم بروکلی و اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین‌های گروه A، E، B، بتا-کاروتون و لسیتین و استیل کولین هم از جمله مواد مغذی موثر در سیستم ایمنی بدن هستند.

● برخی از مواد مغذی در بالارفتن سیستم ایمنی بدن نقش دارد که می‌توان به ویتامین «آ، سی، دی و ای» اشاره کرد و یا از مواد معدنی همانند سلنیوم و روی یاد کرد که کمک‌رسان و تقویت‌کننده بدن است. مصرف منابع غذایی ویتامین «سی» همانند مركبات و سبزیجات نقش حفاظت از سیستم بدن در افراد سالم را دنبال می‌کند اما مركبات و سبزیجات باید کاملاً ضد عفونی شده باشد. بهتر است سبزیجات به شکل پخته و بخارپز مصرف شود.

ویتامین E هم یک آنتی اکسیدان قوی بوده و در تنظیم و حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است. دانه‌ها و جوانه‌ی گندم، گردو، پسته و بادام، تخمه آفتتابگردان، ذرت، جوانه گندم، روغن گردو، روغن کنجد و زیتون، روغن هسته انگور، روغن جوانه ذرت، روغن آفتتابگردان، روغن جوانه گندم، غلات کامل، انواع مغزهای گردو، بادام زمینی و فندق دارندۀ ویتامین E هستند.



صرف سرکه، ترشی و میوه‌های ترش، شیرینی‌ها بویژه شیرینی‌های چرب، حبوبات و غذاهای نفاح، غذاهای با هضم سخت مانند ماکارونی، الوبه، حلیم، غذاهای فست فودی، بسیار چرب و بسیار شیرین یا سنگین می‌توانند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند.



آن‌تی اکسیدان‌ها با مقابله با رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن مانع از تخریب سلولی و کاهش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها بویژه سرطان می‌شوند. میوه‌ها و سبزی‌های زرد، نارنجی و قرمز، مواد غذایی دارای ویتامین‌های C و E در مركبات، فلفل دلمه‌ای‌ها، میوه‌ها و سبزی‌های رنگی خام، گوجه فرنگی، مركبات، چغندر، توت فرنگی، کیوی، نخود، هویج، تخمه آفتتابگردان، سیب، بادمجان، پیاز قرمز و منابع غذایی حاوی سلنیوم، غذاهای دریایی و جگر و منابع روی، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، مغزها، حبوبات، غلات سبوس‌دار و ... دارای آنتی اکسیدان هستند.



نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می‌تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کرده و سیستم دفاعی بدن را تقویت کند. می‌توان روزانه بخشی از دریافت مایعات خود را به چای سبز اختصاص داد. چرا که چای سبز به علت داشتن ترکیبات آنتی اکسیدانی پلی فنول‌ها و فالونوئیدها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.



زنجبیل یک ماده غذایی دیگر برای پیشگیری و درمان عفونت‌های ویروسی است. زنجبیل به کاهش التهاب کمک می‌کند، که همین امر می‌تواند به کاهش گلودرد و سایر بیماری‌های التهابی ناشی از سرماخوردگی و آنفولانزا و ابتلا به انواع مختلف ویروس کرونا کمک کند.

زردچوبه علاوه بر این که در درمان عفونت‌های ویروسی موثر است، سالهاست که به عنوان یک ماده خوراکی ضد التهاب در معالجه هر دو آرتروز و آرتربیت روماتوئید مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که غلظت بالای کورکومین که عامل رنگ زرد این ادویه است می‌تواند به کاهش آسیب‌های عضلانی ناشی از ورزش هم کمک کند.

روزنه

فرصت‌های رشد جامعه در شرایط کرونا چیست؟

فرصت‌هایی که از قرآن کریم برای
رشد در بلاهای توانیم بفهمیم

آقا بفرمایید ماسک...



نوجا بودی؟ بمیر!



ماسک‌ها را گران‌تر بفروش!

اللهم، ملیح عمار، ۳۰۱

فرصت‌های تازه‌ای در
سبقت گرفتن برای خوبی‌ها

شناخت بدی‌های
درون و پاک شدن از آنها

لا اله الا الله...

ان الله وانا اليه راجعون...



یاد آوری اینکه از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم

البقرة، ۱۵۵، تا ۱۵۷

برم ماسک تولید کنم؟

می ترسی مبتلاشی؟

المائده، ۹۴

نه! می ترسم
حقوق دیگران
رور عایت نکرده
باشم...



تولید محتوا کنم برای آرامش؟

باجهادی برم بیمارستان؟

بمونم خونه کار
پرستار روزیاد
نکنم؟



رو رعایت نکرده
باشم...



فهمیدن میزان خداترسی و رعایت
حقوق دیگران

فرصتی برای انتخاب و
انجام دادن بهترین کارها

خدایام منون
که توفیق
خدمت دادی

یه صلووات
بفترست

آقا خدا خیرت بد!
چطور جبران کنم؟



الفجر، ۱۶

حس نکنیم خدا ما را
کوچک دانسته

جستجو کدن رو بیت و مربی
گری خداوند در ورای مشکلات

لهم

اطلاعی
گزوه
بهار)

شکوفایی و شناخته شدن اهل
جهاد و صبر