

یکی از ساکنان ایالت کالیفرنیا چند ساعت پس از تزریق واکسن کروناویروس فوت کرد. به گزارش ایسنا، بنابر اعلام رسانه های محلی، یکی از ساکنان ایالت کالیفرنیا چند ساعت پس از تزریق یکی از واکسنهای کروناویروس جان خود را از دست داد و مسئولان در حال بررسی جزئیات این حادثه هستند. گفته شده تست کروناویروس این فرد در ماه دسامبر مثبت بوده و ۲۱ ژانویه و چند ساعت پس از تزریق واکسن فوت کرده است. در حال حاضر اطلاعاتی در مورد واکسن تزریق شده به این فرد منتشر نشده است. به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک پست، قرار است جسد این فرد برای بررسی های بیشتر کالبد شکافی شود.

عوارض وحشتناک پاکیزه نبودن فرش ها بر سلامت بدن

♦ گروه سلامت //

متخصصان می گویند تمیز نبودن فرش های خانه می تواند سلامت افراد را به مخاطره بیناندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از شارب کاریت کلینینگ ماها، بی تردید در میان تمام مردم اتفاق نظر وجود دارد که محیط تمیز می تواند برای سلامت انسان مفید باشد. در این میان، تمیز بودن محیط خانه که بخش قابل توجهی از زندگی خانواده در آن می گذرد T حائز اهمیت است.

متخصصان می گویند یکی از مواردی که باید در خانه به آن توجه ویژه ای شود تمیزی فرش هاست اما تمیز بودن فرش ها چه ارتباطی با سلامت انسان دارد؟

۱- مشکلات تنفسی

گرد و غبار، خاک، موی سر، پوست بدن، و بسیاری دیگر از مواد آلوده به وفور در بافت های فرش دیده می شود. فعالیت های روزانه روی فرش مانند راه رفتن روی آنها باعث پخش شدن این مواد در هوای خانه می شود. محققان بر این باورند این مواد می توانند پس از ورود به مجاری تنفس باعث مشکلات

تنفسی شود.

افرادی که دارای بیماری های زمینه ای تنفسی مانند آسم هستند این آلودگی ها با شدت بیشتری می تواند آنها را تحت تاثیر قرار دهد. براساس اعلام انجمن ریه آمریکا، کودکان به ویژه به دلیل آنکه روی فرش بازی می کنند و آلودگی های فرش را با دستانشان در دهان خود می گذارند، در خطر مسمومیت قرار دارند.

۲- آلرژی

گرد و غبار و خاک موجود در فرش می تواند باعث وقوع حملات آلرژیک در افراد شود. این افراد ممکن است دچار قرمزی و تورم چشم، آب ریزش بینی و دیگر علائم آلرژی شوند.

۳- مشکلات پوستی

خارش پوست، سرخی، بثورات و جوش در پوست، اگزما و بیماری پای ورزشکار از جمله

تحقیقات متعدد نشان داده است. فواید گوجه پخته بیشتر از خام آن است. علت این امر در این نکته نهفته است که گوجه در فرآیند پخت آنتی اکسیدان های آزاد می کند که می توانند با سلول های سرطانی مبارزه کنند



چگونه از افسردگی کودکان در بحران کرونا جلوگیری کنیم؟

♦ صبح ساحل // سمیره حنائی

کنترل اثرات همه گیری جهانی کرونا بر بهداشت روان به ویژه کودکان بسیار مهم است. جوانان نیز با احتمال کم ترین میزان مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹، از عواقب و اثرات آن در امان نیستند. بسیاری از دانش آموزان در سراسر آمریکا با تغییر ناگهانی در زندگی اجتماعی و زندگی روزمره خود، عدم توانایی دسترسی به آموزش، عدم امنیت غذایی روبه رو شدند. برخی حتی در خانه، محیط نامان عاطفی یا جسمی تجربه کردند. دکتر «گیل نوام»، بنیان گذار و مدیر موسسه PEAR (مشارکت در آموزش و تاب آوری) در بیمارستان «مک لین» و دانشکده پزشکی هاروارد می گوید: «چالش های پیش روی دانش آموزان می تواند احساس غم، ناامیدی، اضطراب و استرس را ایجاد کنند. والدین پیش از این برای برقراری تعادل در کارهای منزل و مراقبت از کودکان تلاش می کردند. اکنون باید سعی کنند که روزانه یک فضای مثبت در خانه ایجاد کنند. آن ها همچنین باید کیفیت روابط با کودکان شان را افزایش دهند. با این کار در زمان های مختلف به کودکان احساس امنیت و اطمینان می دهند. غذاخوردن دسته جمعی یکی از راه های پرورش روابط و حضور در کنار فرزندان است.» دکتر نوام می گوید: «وجود محیطی ایمن و اولویت روابط مثبت، ضروری است. این محیط ها در طولانی مدت تأثیر زیادی می گذارد.» دکتر نوام برای جلوگیری از افسردگی به والدین، متناسب با سن و رشد فرزندان، پیشنهاد های بیشتری می دهد:

-کودکان خردسال: تا آن جا که ممکن است در دسترس و نزدیک آن ها باشید. والدین باید خود مراقبتی کنند تا زمانی که کودکان در طول روز به آن ها نیاز دارند، با حوصله و صبور باشند.

-کودکان در سن مدرسه: والدین باید از اثرات دعوا با کودکان آگاه باشند. هنگامی که این واکنش کیفیت روابط والدین و کودک را به خطر می اندازد، دعوا را انتخاب نکنید. سعی کنید یک تعارض بالقوه را به موضوعی مثبت تبدیل کنید. انتظارات کمی را برای کودک تعیین نکنید. از ایجاد ساختارهای مختلف رفتاری خودداری کنید. به یاد داشته باشید که انتقاد مداوم می تواند فضای بدی برای همه ایجاد کند. انجام بازی ها، گوش دادن و ایجاد امید از روش های سازنده ارتباط قوی تر است.

-نوجوانان: در صورت امکان سعی کنید همراه با نوجوان خود فیلم تماشا کنید یا موسیقی گوش دهید. دنیای آن ها را درک کنید. به حریم خصوصی و نیازشان به تنهایی احترام بگذارید. بپذیرید که آن ها عادت دارند وقت بیشتری را با دوستان خود بگذرانند. تحقیقات نشان می دهد بحران می تواند تأثیرات طولانی مدتی بر رفتار کودک و همچنین سلامت روح و روان او داشته باشد. دکتر نوام می گوید: «با این حال ما می دانیم که با حمایت صحیح، دوران سخت می تواند در جوانان انعطاف پذیری ایجاد کند، به آن ها توانایی کنترل بهتر استرس و بازگشت به قبل از چالش را بدهد.» گرچه تجربه طیف وسیعی از احساسات تا زمان نامعلوم در جوانان طبیعی است اما احساس شدید و طولانی مدت افسردگی یا غم، فرصت خوبی برای حمایت بیشتر از آن هاست.

منبع: Bgca.org

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می دهد. سوالاتتان را به این آدرس ایمیل کنید. Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

پارسیان و جزیره هرمز زرد،

سایر شهرهای هرمزگان آبی هستند

♦ صبح ساحل // فاطمه محمودآبادی

وزارت بهداشت، تازه ترین رنگ بندی کرونایی شهرستان های ایران را اعلام کرد. بر این اساس همه ی شهرستان های هرمزگان به جز پارسیان در وضعیت آبی قرار دارند. پارسیان و جزیره هرمز تنها نقاط زرد استان هستند. در طرح جدید وزارت بهداشت تعداد بستری ها، رنگ بندی شهرها را مشخص می کند. به این ترتیب که بستری های چهار نفر در ۱۰۰ هزار نفر زرد، شش نفر در ۱۰۰ هزار نفر نارنجی و ۱۰ نفر در ۱۰۰ هزار نفر، شهرهای قرمز را تعیین می کند. در ۱۱ شهرستان آبی هرمزگان، مشاغل گروه چهار شامل همایش ها، برگزاری مراسم اجتماعی، فرهنگی و مذهبی، مدارس شبانه روزی، باشگاه های ورزشی مربوط به ورزش های پرپر خور، کافه ها، چایخانه ها و قهوه خانه ها با عرضه مواد دخانی، باغ وحش ها و شهربازی ها مجاز به فعالیت هستند. دورکاری و کاهش حضور کارکنان نیز تنها مخص مناطق قرمز، نارنجی و زرد است. منع تردهای شبانه ۲۱ تا ۴ بامداد اما همچنان پابرجاست. با در نظر گرفتن هجوم مسافران به استان و بالا رفتن شمار بستری ها در روزهای اخیر، می توان گفت وضعیت آبی یا «کم خطر» بسیار شکننده است. ۹۸۷۰ فوتی، ۱۱۶ بیمار بستری، ۲۱ بیمار در بخش مراقبت های ویژه و ۱۷ بیمار با حال وخیم، آخرین وضعیت این ویروس در هرمزگان است. گفتنی است، رنگ بندی جدید شهرستان ها از شنبه ۴ بهمن ماه در هرمزگان اعمال شده است.

شهرستان های استان هرمزگان	رنگ بندی کرونایی
بندرعباس	آبی
حاجی آباد	آبی
پارسیان	زرد
میناب	آبی
بندرلنگه	آبی
سیریک	آبی
جزیره قشم/ جزیره هرمز	آبی / زرد
بندر خمیر	آبی
جاسک	آبی
بشاگرد	آبی
ابوموسی	آبی
رودان	آبی

۴- دانه های کنف

دانه های کنف یکی از غنی ترین دانه ها و سرشار از پروتئین هستند. ۲ قاشق غذاخوری از این دانه دارای ۷ گرم پروتئین است. از این رو، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند می توانند از دانه های کنف به عنوان یکی از منابع تامین کننده پروتئین بهره ببرند. این گیاه همچنین یکی از اصلی ترین منابع اسید چرب امگا ۳ است. می توانید به راحتی این دانه را به غذاهای مختلف و سالاد خود بیافزایید. از دیگر دانه های مفید و پرخواص می توان به چیا، تخم آفتابگردان، کنجد، کوبینو و تخم کتان اشاره کرد.



انار بمب آنتی اکسیدان ها و سرشار از ویتامین C است. یک فنجان از دانه های انار دارای ۱۳۰ کالری انرژی است. آنتی اکسیدان های این میوه می توانند در مبارزه با سلول های سرطانی و محافظت از سلول های بدن در مقابل آسیب دیدگی موثر باشند. همچنین ویتامین C موجود در آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

بلکه دانه های یک گیاه است. برنج وحشی دارای سطح پروتئین و آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به غلات کامل و برنج سفید است. همچنین این دانه سرشار از فولات، روی، فسفر، منیزیم، نیاسین و ویتامین B۶ است.

۲- تخم کدو

یکی از بهترین تنقلاتی که می توانید به عنوان میان وعده مصرف کنید تخم کدو است. تخم کدو سرشار از منیزیم است. منیزیم یک عنصر معدنی مهم در سلامت قلب، افزایش انرژی بدن و افزایش قدرت عضلات است. می توانید آن را به سالاد و سایر مواد غذایی افزوده و یا به صورت پوداده استفاده کنید.

۱- برنج وحشی

برنج وحشی برخلاف نامش نوعی برنج نیست،

۳- دانه های انار

مفیدترین دانه هایی که سلامت بدنتان را تضمین می کنند