



بیشتر بدانیم

چگونه درد ناشی از تزریق انسولین را کم کنیم؟

تزریق انسولین تزریقی بدون درد است اما گاهی افراد از درد ناشی از تزریق انسولین شکایت می کنند؛ دلایل عمده ای ممکن است باعث دردناک شدن این تزریق شود از جمله:

- **سوزن سرد**
تزریق انسولین سرد دردناک است؛ پس از خارج کردن انسولین از یخچال، اندکی صبر کنید تا به دمای اتاق برسد و بعد تزریق را انجام دهید.
- **استفاده متعدد از سر سوزن**
تزریق با سر سوزن یا سرنگ هایی که چندین بار استفاده شده اند دردناک است؛ از یک سر سوزن مشروط به این که سر سوزن آلوده، کند یا کج نشده باشد، بیش از پنج بار استفاده نکنید.
- **محل تزریق**
تزریق عضلانی انسولین می تواند باعث درد و سوزش شود؛ تزریق باید در چربی زیر پوستی انجام شود. با انتخاب سرنگ هایی که طول کوتاه تری دارند می توان از تزریق عضلانی رهایی یافت.
- **تزریق انسولین در بار داری**
تزریق انسولین در زمان بارداری در شکم پلا مانع است؛ در این دوران می توانید از سر سوزن ۴ میلی متری برای تزریق در شکم خود استفاده کنید. در سه ماه دوم و سوم بارداری خود، از کنارهای شکم و چین پوستی برای تزریق استفاده کنید.



رازهای داشتن پوست شفاف

برای داشتن پوست شفاف باید خواب و تغذیه خوبی داشته باشید و از ماسک های طبیعی خانگی استفاده کنید



زیبایی

پوست تنفس می کند و برای این که منافذ آن باز باشد به پاک سازی نیاز دارد. بنابراین پیش از انجام هر کاری برای پوست باید آن را پاک سازی کرد. همچنین رژیم غذایی سرشار از امگا ۳ و انواع ویتامین ها ضروری است، ورزش هم باید در برنامه روزانه در نظر گرفته شود. علاوه بر همه این ها خواب کافی و با کیفیت هم برای داشتن پوست سالم از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما ماسک هایی هم برای شفاف سازی پوست پیشنهاد می شود که به پاک سازی و تقویت پوست کمک می کند از جمله:

۱ ماسک بلغور جودوسر

یک پیمانه بلغور جودوسر پخته شده را با دو قاشق آب لیمو و یک عدد تخم مرغ ترکیب کنید. این ترکیب را روی پوست صورت بگذارید و ۳۰ دقیقه بعد با آب شست و شو دهید.

۲ ماسک آب برنج

شامل برنج، آب، شیر، عسل، گلاب و کیسول ویتامین «ای» است. در ظرف مناسب یک لیوان آب سرد بریزید و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری برنج خام به آن اضافه کنید و آن را روی شعله کم بپزید. برنج پخته شده را با گوگرد تا خمیر مناسب به دست آید. سپس یک قاشق غذاخوری از شیر گرم و عسل را با برنج مخلوط کنید.

کیسول ویتامین «ای» را فشار دهید. یک قاشق چای خوری گلاب را اضافه و تمام مواد تشکیل دهنده آن را به خوبی ترکیب کنید تا ماسک صورت آماده شود.

صورت را به طور کامل تمیز کنید و ماسک صورت را با کمک برس روی صورت بزنید. بعد از ۲۰ دقیقه با آب ساده آبکشی کنید. (حد اقل هفته ای یک بار)

۳ شستن صورت با روغن نارگیل

چند قطره روغن نارگیل به صورت خود بمالید. به آرامی آن را به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. صورت خود را با حوله گرم ببوشانید تا منافذ باز شود و همه ناخالصی ها بیرون برود. بعد از ۱۵ تا ۳۰ ثانیه، پارچه را بردارید و روغن را

تمیز کنید. صورت را نشوید و اجازه دهید پوست صورت نرم شود.

۴ شستن صورت با سرکه سیب

محلول سرکه سیب را با کمی آب رقیق کنید. محلول را در بطری بریزید و خوب تکان دهید. آن را به صورت بمالید و بگذارید صورت به طور طبیعی خشک شود.

۵ شستن صورت با عسل و لیمو

یک قاشق چای خوری آب لیمو ترش را با دو قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید و آن را در کف دست نگه دارید تا گرم شود. یک لایه از آن به صورت و گردن بمالید و بگذارید خشک شود.

ریزه کاری ها

رفع انواع بوی بد در منزل

بعضی مواقع محیط منزل مان بوی نامطبوعی می گیرد که کار خانم منزل را مشکل می کند و باید به دنبال راهی برای برطرف کردن آن بود. در ادامه به روش های برطرف کردن بوها اشاره می کنیم:

۱. بوی نامطبوع لباس های مرطوب

به هیچ وجه لباس های کثیف خود را در حمام قرار ندهید. سبد لباس های چرک را خارج از حمام بگذارید. بهتر است سبد لباس های کثیف در محیطی خشک باشد. محیط مرطوب، سرعت رشد باکتری ها را افزایش می دهد. همین موضوع باعث می شود لباس های کثیف و مرطوب بوی نامطبوعی بگیرند. حال اگر قرار باشد لباس های کثیف هر هفته یک بار شسته شوند، احتمالاً بوی می گیرند و سبد آن ها نیز همواره بوی ناخوشایندی خواهد داشت.

۲. بوی بد در تخت خواب

بوی بدن مایکی از منابع اصلی بوی نامطبوع در خانه مان است. روغن ها و کرم هایی که به بدن مان می زنیم، جذب پوست می شوند و وقتی پوست ریزی داریم، همراه پوست مان در هوا پخش می شوند. این بوی نامطبوع حاصل از پوست بدن ما معمولاً در تخت خواب مان بیشتر می ماند و باعث بو گرفتن محل خواب مان می شود. اگر می خواهید تخت خواب شما بو نگیرد، بهتر است به طور منظم و پیش از خواب دوش بگیرید، همچنین روتختی ها و روبالشی های خود را هر هفته بشویید.

۳. بوی سطل زباله

سطل زباله همیشه برای نگهداری مواد کثیف و بو دار استفاده می شود بنا بر این در طولانی مدت بوی بدی می گیرد. اغلب این مشکل برای افراد پیش می آید و با این که کیسه زباله را سریع عوض می کنند ولی با هم سطل زباله بوی بدی دارد. برای تمیز کردن صحیح سطل زباله، بهتر است مقداری مواد ضد عفونی کننده و شوینده روی سطل اسپری کنید و پس از گذشت چند ساعت آن ها را با مقدار فراوانی آب بشویید. نکته مهم بعدی این است که از سطل هایی استفاده کنید که جنس آن ها غیر از پلاستیک باشد و طوری طراحی شده باشند که بتوان آن ها را امداد تخلیه کرد.

۴- بوی بد سرویس های بهداشتی

سرویس های بهداشتی یکی از آلوده ترین مکان های منزل هستند که باید ریاکیزگی و بهداشت آن ها دقت لازم را داشته باشیم. حمام و دست شویی نیز فاضلاب دارند که می توان از ترکیب سرکه و جوش شیرین برای رفع بوی بد فاضلاب حمام و دست شویی استفاده کرد. علاوه بر بوی فاضلاب، خود حمام و دست شویی گاهی بوی نامطبوعی دارند. برای رفع بوی بد سرویس بهداشتی می توانید از اسانس گیاهان معطر استفاده کنید. حتی می توانید زمین شوی را به اسانس خوشبو آغشته کنید.

۵- بوی سوختگی غذا

اگر بوی سوختگی غذا در منزل پیچیده است کافی است یک حوله را خیس کنید و در محیط آشپز خانه تکان دهید. بعد از آن استفاده از مقداری آب و چند عدد چوب دارچین که روی اجاق گاز می جوشد نیز در رفع بوی بد خانه و از بین بردن بوی آزار دهنده سوختگی غذا بسیار مؤثر است. جوشاندن یک ظرف آب به همراه چند برش لیمو ترش نیز همین خاصیت را دارد و بوی خوش لیمو ترش هم در فضا می پیچد.

کودک

کمک به کودکان برای راه رفتن

بهترین راه کمک به راه رفتن کودک این است که اجازه دهیم با سرعت خودش این کار را انجام دهد. برای کمک به وی می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- از واکر و روروک استفاده نکنید زیرا کارشناسان به شدت با استفاده از واکر و روروک های کودک مخالفت می کنند. از آن جا که این وسایل حرکت و جابه جایی را برای کودک آسان می کند می تواند از شکل گیری صحیح عضلات فوقانی پای کودک جلوگیری کند. از طرفی چون این واکرها دسترسی کودک به هر چیز خطرناکی مثل وسایل داغ و سموم را ممکن و آسان می کند، استفاده از آن ها ایمن نیست.
- وسایل بازی مورد علاقه نوزاد را روی سطحی نسبتاً بلند قرار دهید، مثلاً روی تخت یا میز کوتاه زیرا نوزاد با مشاهده آن ها تلاش می کند خود را به بالاترین سطح ممکن برساند و این همان چیزی است که شما می خواهید. او هنگام برداشتن عروسک هایش در عین حال که تلاش می کند تعادلش را حفظ کند عملاً در حال تمرین مهارت حفظ تعادل هم است.
- کودک را ترغیب کنید که با وسیله بازی چرخ داری که باهل دادن حرکت می کند، بیشتر بازی کند. کودک در ابتدا از آن برای حفظ تعادلش استفاده می کند و در ادامه که به سطح قابل توجهی از مهارت برای راحت ایستادن دست می یابد، کم کم شروع به راه رفتن هم می کند.

تفرندها

آشپزی من

فوتوفن تهیه خیار شور خانگی

- است. برای ترد شدن خیار شور می توانید از تکه کوچکی زاج سفید استفاده کنید.
- ۳- حتماً توجه داشته باشید که در بطری را محکم ببندید و گرنه خیار شور کپک می زند.
- ۴- خیارها را بعد از شست و شو حتماً خشک کنید.
- ۵- اگر از طعم سرکه ای خیار شور خوش تان نمی آید سرکه داخل خیار شور نریزید.
- ۶- روی ظرف خیار شور تکه ای نان را به اندازه دهانه ظرف قرار دهید و در ظرف را محکم ببندید.
- ۷- دور ظرف خیار شور را گچ بگیرید تا مانع داخل

- خیار شور یکی از خوشمزه ترین چاشنی هایی است که می توانید در منزل درست کنید. از جمله کارهایی که می توانید انجام دهید:
- ۱- برای این که رنگ خیار شور تغییر نکند و سبز بماند در طول یک هفته آن را در محیطی که سایه دارد قرار دهید و برعکس برای روشن شدن رنگ خیار شور آن را در نزدیکی پنجره یا محیطی که نور خورشید می تابد، بگذارید.
- ۲- مقدار نمک بستگی به خودتان دارد اما به طور معمول برای هر ۱۵ لیوان آب یک لیوان نمک مناسب



ترس از کرونا مانع آب رسانی به بدن نشود!

برخی افراد به دلیل شیوع و ویروس جدید کرونا و ترس از انتقال آن به بدن، زمانی که بیرون از منزل هستند، ساعت های متمادی آب نمی نوشند و بدن را کم آب نگه می دارند. در حالی که کم آبی، بدن را با مشکلات جدی مواجه می کند و از طرفی با تضعیف سیستم ایمنی، بدن را مستعد ابتلا به ویروس می کند.

چند روش برای هیدراته کردن بدن

(هیدراته کردن به معنای رساندن آب کافی به سلول های بدن است)

روزی ۸ لیوان آب بنوشید	از غذاهای مایع مانند انواع سوپ زیاد استفاده کنید	زیاد کاهو بخورید	حتماً مانی که از منزل بیرون می روید، یک بطری بزرگ آب به همراه داشته باشید و آن را در کیسه قرار دهید تا به ویروس آلوده نشود و با خیال راحت در هر ساعت یک لیوان آب بنوشید
دم نوش و چای رقیق گزیده های مناسبی هستند	به آب مقداری لیموی تازه اضافه کنید	از سبزیجات و میوه هایی مانند خیار و هندوانه غافل نشوید	



شباهت های علائم کووید ۱۹ با کم آبی بدن

برخی علائم ابتلا به ویروس جدید کرونا با کم آبی همپوشانی دارند. برای مثال تنگی تنفس، خشکی گلو و برافروختگی را در روزهای گرم تابستان می توان به عنوان علائم مشترک کم آبی بدن یا ابتلا به ویروس جدید کرونا

سلامت

تغذیه کودکان در روزهای کرونایی

- در این روزها برای سلامت و پیشگیری از ابتلای کودکان به بیماری کروناتوصیه هایی می شود از جمله:
- ✓ دادن نوشابه های شیرین به خصوص نوشابه های گازدار، فست فودها، تنقلات، انواع کیک ها، کلوچه ها شکلات های مختلف و همه موادی که عمدتاً قند ساده هستند، به فرزندان خودداری شود. قند ساده عارضه بیماری را برای کودکان بیشتر می کند.
- ✓ به مصرف میوه و سبزیجات بیشتر از قبل باید توجه داشته باشیم. این که فقط با لیمو شیرین و لیمو ترش ویتامین C دریافت می کنیم، کافی نیست بلکه همه میوه ها از ویتامین C برخوردارند.
- ✓ موز، آلو، زردآلو و سبزیجاتی مثل اسفناج، جعفری سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی برای تأمین پتاسیم مورد نیاز روزانه بدن توصیه می شوند.
- ✓ وعده غذایی کوچک و کم حجم در طول روز باید مصرف شود.
- ✓ بهترین منابع پروتئین برای کودکان انواع گوشت، انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه و انواع آجیل های کم نمک یا بدون نمک است.
- ✓ کودکان زیر دو سال باید مکمل ها را طبق پروتکل خود دریافت و از تولد تا دو سالگی، روزی ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنند.
- ✓ کودکان از دو سالگی به طور معمول نیاز به مکمل خاصی ندارند مگر این که کمبود آن اثبات شده باشد. تنها مکملی که در پروتکل کشوری تأکید شده، دریافت ویتامین D است که دریافت روزی ۸۰۰ واحد در افراد بالای ۲ سال تا ۶۰ سال ضروری است تا شاهد کمبود آن در جامعه نباشیم.
- ✓ در دوران نقاهت کودکان و نوجوانان بهبود یافته از کرونا مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار و ماکارونی ترجیحاً سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود. منبع: مهر، باشگاه خبرنگاران جوان