



## کرونا و مشکلات مغزی برای کودکان

تشنج، تب بالا، کاهش هوشیاری و ... در کنار دیگر علائم مانند سرخه خشک و ... از علامت‌های جدی بروز مشکلات مغزی به دنبال کروناست.

دکتر پروانه کریم‌زاده درباره علائم بروز کرونا در کودکان به ایسنا گفت: به دنبال ابتلا به این بیماری برخی علائم برای بیمار به وجود می‌آید که با مشاهده آن باید به مرکز درمانی مخصوص مراجعه کرد.

یکی از مشکلات مغز و اعصابی که به دنبال ابتلا به کرونا ممکن است در کودکان به وجود آید تشنج یا تب بدون تب است. برخی از آن‌ها سنگین و طولانی و با وقفه تنفسی و حالت کبودی همراه است.

ممکن است تشنج با تب بالا اتفاق بیفتد که در دیگر بیماری‌های ویروسی نیز مشاهده می‌شود اما در

کرونا نیز این علائم زیاد مشاهده شده است. ممکن است کودک به دنبال ابتلا به کرونا دچار کاهش سطح هوشیاری شود یا حالت‌هایی مانند خواب‌آلودگی، بی‌حالی و ... داشته باشد یا ممکن است موارد سنگین‌تر و حالت‌هایی مشابه

کما را تجربه کند. در این حالت نیز باید کودک را به مرکز درمانی مجهز ببریم تا تصویربرداری‌های مغزی انجام شود. حتی نیاز است مایع مغزی نخاعی آزمایش شود.

دیگر علائم مغز و اعصابی نیز ممکن است به دنبال ابتلا به کرونا اتفاق بیفتد به عنوان مثال آسیب دیدن عصب یا از دیگر علائم کروناست، لذا کودک که علائمی مشابه سرماخوردگی دارد پس از چند روز والدین می‌بینند که کودک راه نمی‌رود و نمی‌تواند چهار دست و پا برود ممکن است عصب پا یا عضله گرفتار شده باشد که در این زمان کودک ممکن است راه برود ولی هنگام حرکت درد داشته باشد. این التهاب در عضله به دنبال بیماری ویروسی از جمله کووید ۱۹ اتفاق می‌افتد.

### بهداشت

## پیشنهاد ۳ روغن برای رشد مو

بعضی از روغن‌های گیاهی برای تقویت و تسریع رشد مو استفاده می‌شود. یکی از این گزینه‌ها به راحتی در دسترس است و می‌توانید آن را از آشپزخانه منزلتان تهیه و روغن‌های گیاهی دیگر را که پیشنهاد می‌شود از داروخانه یا عطاری نزدیک منزل خریداری کنید؛ اما برای تقویت و رشد مو باید به این نکته توجه داشته باشید که

مصرف منظم و مداوم آن معجزه می‌کند.

### روغن آفتابگردان

روغن آفتابگردان می‌تواند برای کاهش سبوم اضافه موثر باشد. برخی پژوهش‌ها نشان داده اند که این روغن غلظت اسید لینولئیک در پوست را تنظیم می‌کند و در نتیجه علائم در مانتیت سیوریک را کاهش می‌دهد و به رشد سالم موها کمک می‌کند.

### روغن استوودوس

این روغن گزینه‌ای خوب برای پوست‌های سر چرب است که سبوم بیش از حد تولید می‌کند. روغن استوودوس به تعادل pH پوست سر و پاک‌سازی فولیکول‌های مو کمک و امکان رشد مناسب موی جدید را فراهم می‌کند. افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند که این روغن به واسطه افزایش جریان خون می‌تواند به تسریع رشد مو کمک کند.

### روغن بادام

همانند دیگر روغن‌هایی که برای این منظور استفاده می‌شود، روغن بادام می‌تواند به تقویت پوست سر، آبرسانی به آن و کاهش سبوم اضافه کمک کند. روغن بادام حاوی ویتامین E است که می‌تواند به بهبود شرایط پوست سر و مو کمک کند. روغن بادام حاوی ویتامین B نیز است که به متابولیسم پروتئین کراتین کمک می‌کند و از این رو، موجب تقویت و تسریع رشد موی شود.

## «آب‌نبات»

ضمیمه کودک خراسان  
برای ۵ تا ۱۲ ساله‌ها  
چهارشنبه‌هفته

# ۱۰ ترفند برای کاهش وزن

اصلاح متابولیسم بدن تاثیر جدی در کاهش وزن اصولی دارد



### تناسب اندام

**مریم سادات کاظمی | مترجم**  
سن و زمینه ژنتیک مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار در متابولیسم بدن (مجموعه فرایندی که منجر به تولید انرژی از کالری‌های دریافتی می‌شود، «متابولیسم پایه» نام دارد)، هستند اما برخی عادات زندگی می‌تواند به بهبود و تسریع این فرایند منجر شود. خوشبختانه افزایش متابولیسم تاثیر جدی در کاهش وزن دارد و در واقع این موضوع عامل موفقیت بعضی افراد در حفظ تناسب است. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

## ۱) صبحانه خوردن در کمترین فاصله پس از بیدار شدن

بدن در طول خواب شبانه کالری دریافت نمی‌کند و صبحانه وعده مهمی است که نیاز بدن به انرژی و ریتیم طبیعی عملکردهای حیاتی را تضمین می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود صبحانه حداقل طی یک ساعت نخست پس از بیدار شدن میل شود. البته اگر این فاصله ۱۵ دقیقه باشد، ایده‌آل است. بهتر است در وعده صبحانه به جای خوراکی‌های شیرین از منابع پروتئین استفاده شود. پروتئین هانسیت به قندها مان طولانی‌تری برای جذب نیاز دارند که تاحدی انرژی بیشتر برای متابولیسم را تامین و مصرف می‌کنند.

## ۲) گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی

بر اساس یکی از مطالعات، نوشیدن یک لیوان شیر کم چرب پس از فعالیت جسمانی به سوخت‌وساز بیشتر چربی‌ها کمک می‌کند و در افزایش عضله‌سازی و تقویت تراکم استخوان‌ها نقش دارد. محققان دریافتند دیگر ترکیبات موجود در لبنیات با کلسیم و اکشن پیدامی‌کنند که عامل کاهش وزن خواهد بود. همچنین مصرف سه وعده لبنیات در روز با کاهش کالری دریافتی به کاهش سریع‌تر وزن کمک می‌کند.

## ۳) خواب کافی

ریتیم بیولوژیک بدن و ترشح هورمون‌ها تا حد زیادی به کیفیت خواب شبانه بستگی دارند. ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه به سلول‌های تحریک‌کننده متابولیسم اجازه می‌دهد تا فرصت بازسازی و تقویت داشته باشند. کم‌خوابی حالت استرس را در بدن به وجود می‌آورد که ریتیم متابولیک را مختل می‌کند. همچنین ترشح هورمون‌ها از جمله انسولین اتفاق می‌افتد، سطح هورمون کورتیزول که در اکشن به استرس تولید می‌شود نیز بالا می‌رود و منجر به ذخیره چربی‌ها می‌شود. البته هورمون‌های رشد که در تولید عضلات تاثیر دارند نیز

کاهش می‌یابد.

## ۴) پرهیز از حذف وعده‌های غذا

حذف یک وعده غذا بدن را در حالت گرسنگی شدید قرار می‌دهد و ولع غذا خوردن تشدید می‌شود. در چنین شرایطی بدن مدت طولانی را بدون تامین کالری سپری می‌کند و متابولیسم کندتر می‌شود که دریافت یک باره غذای زیاد بدون تغییر در سوخت‌وساز و تعادل نداشتن قند خون منجر به ذخیره حجم زیادی کالری و چربی می‌شود. بدتر این که در حالت گرسنگی شدید معمولاً تمایل به خوردن تنقلات چرب و شیرین افزایش می‌یابد. این موضوع در باره رژیم‌های بسیار سختگیرانه نیز اتفاق می‌افتد.

## ۵) فعالیت مداوم و دوری از یک جا نشینی

متابولیسم در زمانی که بدن مدت طولانی در حالت نشسته قرار دارد، کاهش می‌یابد که می‌تواند زمینه‌ساز تجمع چربی و ابتلا به بیماری‌های مختلف شود. اگر شغل اداری دارید، حتما هر نیم ساعت از جابرجیزید و چند قدم راه بروید تا سوخت‌وساز قندها و چربی‌ها در بدن تسهیل شود. به عبارت ساده، بدن در حالت ایستاده کالری بیشتری مصرف می‌کند.

## ۶) نوشیدن قهوه و چای

نوشیدن قهوه در بهبود متابولیسم نقش دارد زیرا کافئین خیلی سریع جذب خون و منجر به بالاترین ضربان قلب و عملکرد متابولیکی بدن می‌شود. البته نباید در نوشیدن قهوه افراط کرد و قهوه بدون شکر و خامه باید میل شود. در خصوص چای نیز تئین و کاتچین موجود در چای سیاه و سبز از گروه پلی‌فنول‌ها هستند که این ترکیبات در تسریع متابولیسم نقش دارند. البته پرهیز از افراط و مصرف شکر در این باره نیز باید مورد توجه باشد.

## ۷) صرف میان‌وعده برای کنترل گرسنگی

بدن از لحاظ ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شده است که در زمان محرومیت غذایی میزان سوخت‌وساز

کالری را تامین می‌کند تا انرژی برای مدت طولانی‌تری حفظ شود. در نتیجه، خوردن میان‌وعده‌های سالم و مغذی اما کم‌حجم باعث حفظ تعادل متابولیسم به‌طور مستمر می‌شود.

## ۸) مدیریت استرس

استرس ترشح هورمون‌های محرک اشتها را افزایش می‌دهد و غذا خوردن هیجانی را در پی دارد. مطالعات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در وضعیت استرس منجر به کاهش سوخت‌وساز کالری غذای چرب تا ۷ ساعت بعد می‌شود که پنج کیلوگرم افزایش وزن را در پی دارد. همچنین خنده می‌تواند تاحدی سوخت‌وساز کالری روزانه را تسریع کند.

## ۹) انتخاب چربی‌های مفید

تاثیر مصرف اسیدهای چرب غیر اشباع مانند روغن موجود در ماهی و گردو کاملاً تایید شده است.

از جمله این تاثیرات می‌توان به افزایش متابولیسم پایه و تسریع سوخت‌وساز کالری در مقایسه با چربی‌های اشباع اشاره کرد.

بر اساس یکی از مطالعات، گنجاندن اسیدهای چرب غیر اشباع به سوخت‌وساز بیشتر نشاسته و دیگر چربی‌های مصرف‌شده طی روز کمک می‌کند.

## ۱۰) نوشیدن آب کافی

اندام‌های بدن برای عملکرد مطلوب به آب نیاز دارند. نوشیدن آب کافی، بدن را در حالت کم‌آبی یا دهیدراته شدن قرار می‌دهد که عامل خستگی و افت متابولیسم است.

علاوه بر تاثیر کم‌آبی در کاهش فرایندهای سلولی، در چنین وضعیت فعالیت جسمانی نیز کم می‌شود که مسلمانان با کاهش سوخت‌وساز انرژی همراه است.

منبع: Selection.ca

### دانستنی‌ها

## عوارض ایستادن و

## نشستن طولانی در بانوان

زیاد نشستن و زیاد ایستادن مشکلات زیادی برای افراد ایجاد می‌کند اما در خانم‌ها ایستادن و نشستن طولانی مدت عوارض و آثار جبران‌ناپذیر و بیشتری دارد که باید بدانید. خانم‌های خانه‌دار اغلب اوقات ایستاده در حال کار کردن هستند از آشپزی بگیرد تا جمع و جور کردن و جارو زدن و بقیه کارهای منزل، خانم‌های شاغل هم اغلب اوقات طولانی مدت پشت میز نشسته‌اند و بدون استراحت مشغول کار هستند و وقتی هم به منزل بر می‌گردند باید کارهای منزل را انجام دهند که باز بیشتر به صورت ایستاده است. در ادامه به آسیب‌های جسمانی نشستن و ایستادن طولانی مدت می‌پردازیم.

۱- دردهای ستون فقرات به خصوص کمر درد و

گردن درد

۲- درد در ساق پاها

۳- دردهای پاشنه و میخچه

۳- تاندونیت آشیل

۴- واریس

۵- مشکلات قلبی

۶- مشکلات حاملگی

### نکاتی برای کاهش خطر نشستن طولانی

✓ پیاده‌روی کردن در بین ساعات کاری را حتما در نظر بگیرید.

✓ ورزش‌های مناسب محل کار را بین ساعت استراحت حتما انجام دهید.

✓ گاهی که می‌خواهید خوراکی میل کنید این کار را ایستاده انجام دهید.

✓ بعضی کارها مثل با تلفن صحبت کردن، چک کردن پیام‌ها، صحبت با همکار و ... ایستاده انجام دهید.

### نکاتی برای کاهش خطر ایستادن طولانی مدت

✓ در حالتی که زانو‌ها صاف و قفل شده و شکم به جلو آمده و قوس کمر زیاد شده نایستید.

✓ از کش پاشنه بلند یا بدون پاشنه استفاده نکنید. در صورت لزوم از کفی مناسب استفاده کنید.

✓ یک پای خود را روی چهار پایه قرار دهید.

✓ بین کار وضعیت خود را تغییر دهید و استراحت کنید.

✓ برای کاهش خطر واریس باخمور است کردن مکرر مج و انگشتان پایا راه رفتن به بازگشت خون وریدی به سمت قلب کمک کنید.

✓ برای کاهش فشار روی مفاصل اندام‌های تحتانی، وزن خود را به‌طور متناوب روی یک پا بیندازید.

✓ در صورت حاملگی از ایستادن و راه رفتن طولانی به خصوص در سه ماه دوم حاملگی پرهیزید.

✓ ورزش‌های پیلاتس، شنا و راه رفتن در آب، برای افرادی که بیشتر کارها را به صورت ایستاده انجام می‌دهند ورزش‌های مناسبی هستند.

### نان

در محیط گرم، پف کند. ۷- بعد از حدود ۴۵ دقیقه، خمیر باید دو برابر شده باشد. ۸- از این خمیری می‌توانید یک یا دو نان بزرگ یا چندین نان کوچک تهیه کنید. ۹- به شکل دلخواه به خمیر فرم دهید و آن را در سینی آردپاشی شده بگذارید تا ۳۰ دقیقه دیگر بماند. ۱۰- روی خمیر را با دستمال مرطوب یا سلفون بپوشانید که خشک نشود. روی نان‌ها را با شیر مرطوب کنید تا خوش‌رنگ شود. ۱۱- ۱۵ دقیقه پایانی، فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. ۱۲- در آن یک سینی فر دیگر بگذارید و روی آن آب بریزید تا محیط فر پر از بخار شود. ۱۳- سینی نان‌ها را در طبقه وسط فر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بگذارید تا بپزد و آماده شود.

۱- خمیر مایه و شکر را در یک لیوان بریزید. ۲- آب ولرم را اضافه و مواد را مخلوط کنید و حدود ۳ دقیقه در یک جای ثابت بگذارید تا عمل بیایید. ۳- در ظرف دیگری تخم مرغ را بشکند و با چنگال بزنید. ۴- سپس روغن، زیتون و تمام مواد خشک (غیر از آرد) را به آن اضافه و مخلوط کنید. بعد از حدود ۳ دقیقه و عمل آمدن نسبی خمیر مایه، آن را به مخلوط روغن، تخم مرغ و سبزیجات خشک اضافه کنید. ۵- آرد را به تدریج به آن بیفزایید تا خمیری نرم به دست بیاید. خمیر را ۵ دقیقه ورز دهید و در ظرف بزرگی که کاملاً اطراف آن را چرب کرده‌اید، بگذارید. ۶- روی آن سلفون بکشید و در یک دستمال یا حوله بپیچید تا

- آب ولرم - یک و نیم پیمانه
- روغن زیتون یا روغن مایع - یک و نیم پیمانه
- آرد - ۵۰۰ گرم
- خمیر مایه - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- شکر - ۳ قاشق سوپ‌خوری
- نمک - یک قاشق چای‌خوری
- تخم مرغ - یک عدد
- شوید خشک - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- زیتون ریز شده - ۵ قاشق سوپ‌خوری
- آویشن - یک قاشق چای‌خوری
- پودر سیروپیاز - ۲ قاشق چای‌خوری
- شیر - ۲ قاشق سوپ‌خوری

## نان زیتون و سبزیجات



## توصیه‌های سلامتی برای نذری دهنده و نذری گیرنده

### نکاتی که نذری دهنده باید رعایت کند

- نذری را در محل برگزاری مراسم میل نکنید
- از جاهای شلوغ نذری نگیرید و در صف نایستید
- اگر توزیع‌کننده نذری ماسک نداشت، آن را نگیرید
- اگر فکر می‌کنید ممکن است غذای نذری را نخورید آن را تحویل نگیرید
- پس از دریافت نذری، ظرف آن را عوض و غذا را گرم کنید و
- در دستانتان را بشویید و سپس میل کنید
- غذاها و نوشیدنی‌هایی را که به صورت روباز توزیع می‌شوند نگیرید

### نکاتی که نذری نده باید رعایت کند

- نذری را در محل برگزاری مراسم میل نکنید
- از جاهای شلوغ نذری نگیرید و در صف نایستید
- اگر توزیع‌کننده نذری ماسک نداشت، آن را نگیرید
- اگر فکر می‌کنید ممکن است غذای نذری را نخورید آن را تحویل نگیرید
- پس از دریافت نذری، ظرف آن را عوض و غذا را گرم کنید و
- در دستانتان را بشویید و سپس میل کنید
- غذاها و نوشیدنی‌هایی را که به صورت روباز توزیع می‌شوند نگیرید



منبع: تبیان