



## پزشکی

### علا یم کمبود پتاسیم بدن

برخی از جوانان به دلیل اهمیت ندادن به املاح در میان سالی با برخی ضعف‌ها و مشکلات از جمله ضعف سیستم ایمنی بدن و لرزش دست و پا و به‌رو می‌شوند، به‌طوری که اگر بدن عاری از هرگونه املاح و مواد معدنی باشد ساختار و عملکرد آن تا پایان عمر بدون هیچ گونه تغییری سالم باقی خواهد ماند.

پتاسیم یکی از املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن هر فرد است به‌طوری که توانایی و حفظ سلول‌های بدن را این ماده معدنی مهم بر عهده دارد، در کنار پتاسیم ،املاح معدنی دیگری از جمله منیزیم، کلسیم و سدیم یک نوع الکترولیت هستند و کار آن‌ها حفظ تعادل آب و فشار خون در بدن است و علاوه بر استحکام بدن نقش مهمی در هضم پروتئین و کربوهیدرات‌ها دارد. میزان دریافت املاح پتاسیم در بدن هر یک از افراد متفاوت است. میزان پتاسیمی که بدن هر فرد باید روزانه دریافت کند به ترتیب در کودکان یک تا سه سال روزانه ۳۰۰۰ میلی گرم، در کودکان چهار تا هشت سال ۳۸۰۰ میلی گرم، در خردسالان ۹ تا ۱۳ سال روزانه ۴۵۰۰ میلی گرم، همچنین برای جوانان ۱۴ سال تا بزرگسالان نیز به ترتیب ۴۷۰۰ میلی گرم الزامی است. افرادی که از داروهای کلیوی، انواع آنتی بیوتیک‌ها و ملین‌ها استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به کمبود پتاسیم هستند و از نشانه‌های کمبود این مواد معدنی در بدن افراد می‌توان به گرفتگی عضلات به‌طور مداوم، ضعف عضلانی مثلاً انواع دردهای عمیق دست و پا، سفت شدن بی دلیل ماهیچه، خستگی و کوفتگی دایمی بدن اشاره کرد.

## تغذیه

### کودکان زیر یک سال را با شکلات آشنا نکنید

والدین نباید کودک‌ان زیر یک سال را با طعم شکلات آشنا کنند. تا پیش از پنج سالگی والدین باید بسیار مراقب تغذیه کودک‌ان خود باشند؛ زیرا مصرف انواع خوراکی‌های پر ضرر با کاهش اشتها موجب مصرف نکردن مواد غذایی مفید می‌شود و سیستم ایمنی بدن کودک را تضعیف می‌کند. اولین تغذیه کودک می‌تواند در ذهن او باعث ایجاد الگوی تغذیه‌ای نامناسب شود و او برای همیشه با این رژیم خو بگیرد؛ بنابراین با اضافه کردن انواع شیرینی‌های شیمیایی به تغذیه کودک به الگوی تغذیه‌اش لطمه نزنید و ذائقه او را با شیرینی آشنان کنید. مصرف زیاد شکلات کاکائویی می‌تواند کودک‌ان را تحریک پذیر یا بیش فعال بار بیارود؛ زیرا این خوراکی سطح فعالیت کودک را نسبت به همسالانش به شکل غیر عادی افزایش می‌دهد. شکر موجود در شکلات‌ها سبب بیش فعالی کودک می‌شود و حتی در مواردی زمینه ابتلای او به بیماری دیابت را فراهم می‌کند. برخی شکلات‌ها حاوی مواد نگه‌دارنده هستند که می‌تواند برای کودک پر مخاطره باشد؛ زیرا بر اساس یافته‌های پزشکی مصرف بیش از اندازه نگه‌دارنده‌ها ممکن است به سلامت جسمی و روانی کودک آسیب برساند.

## کودکان

### بهترین راه پوشک کردن

پوشک را باز کنید و کودک خود را به پشت روی پوشک بچه قرار دهید. قسمت جلویی پوشک را از وسط پاهای او عبور دهید و بالا بکشید، طوری که بتوانید دو طرف پشت پوشک را به جلوی آن با چسب بچسبانید. دقت کنید که پوشک در ست در وسط بسته شود.

### سوختگی پای کودک در اثر پوشک

وقتی پوشک خیس و کثیف برای مدت طولانی در پای بچه بماند و عوض نشود، می‌تواند باعث سوختگی پای او شود. برای جلوگیری از این مشکل پوشک کودک خود را بلافاصله بعد از مدفوع کردن و در صورت ادرار کردن، زود به زود عوض کنید. در صورت سوختگی پای کودک، هنگام تعویض پوشک بچه، پماد مخصوص سوختگی پای کودک مثل کالاندولا، آن، زینک اکسید یا پانتان به پوست او بمالید و بعد پوشک را بپندید. همچنین پوشک را خیلی سفت و محکم نپندید.

### درمان

محل سوختگی را با آب ولرم بشویید. موقع شستن خیلی پوست کودک را نمالید. موقع سوختگی پای کودک، باید نوع پوشک را تغییر دهید و سعی کنید از پوشک با الیاف طبیعی استفاده کنید که البته گران تر هم هستند. همچنین می‌توانید از کپنه‌های پارچه‌ای ضد حساسیت با الیاف مرغوب استفاده کنید. اما از آن‌جا که پوشک یک بار مصرف نیازی به شستن ندارد و کمتر هم ادرار و مدفوع بچه در آن پس می‌زند (کمتر لباس بچه و اطرافیان کثیف می‌شود)، بیشتر مادرها ترجیح می‌دهند به جای کپنه پارچه‌ای، از پوشک آماده استفاده کنند، هر چند که هزینه بیشتری هم به آن‌ها تحمیل کند.

# باورهای رایج نادرست درباره بهداشت و سلامت مو

استفاده از روغن طبیعی، کوتاه کردن با هدف رشد مو و... از جمله باورهایی است که با یافته‌های علمی درباره بهداشت مو تناقض دارد



## بهداشت

یاسمین مشرف | مترجم

موضوعات مربوط به بهداشت و به ویژه زیبایی مو مورد توجه بیشتر افراد قرار دارد و نکات درست و اشتباه در این باره هم بسیار است. اول به جنس موهای خود توجه، بعد بهترین محصول را برای تقویت موها پتان انتخاب کنید. برای این که از علت ریزش موی خود مطلع شوید بد نیست اول به د کتر مراجعه کنید و از او بخواهید با آزمایش خون میزان آهن و کارکرد تیروئید شما را چک کند، چون مثلاً کم کار شدن تیروئید می‌تواند باعث نازک شدن و ریزش مو شود. در ادامه مطلب، شما را با رایج ترین اشتباهات در زمینه سلامت مو آشنا می‌کنیم.

### روغن‌های طبیعی برای موها مفید هستند؟

بر خلاف باور رایج، بیشتر مواد غذایی خام (مانند روغن نارگیل، روغن آووکادو و عسل) قادر نیستند به اندازه کافی به عمق ساقه مو نفوذ و مو را به شکل پایدار تقویت کنند ضمن این که این روغن‌ها با جدا گذاشتن یک لایه چسناک باعث می‌شوند موها چرب تر شوند. در واقع روغن نارگیلی که یک کارشناس مراقبت از مو از آن به عنوان یک ماده تقویت کننده نام می‌برد به هیچ وجه با روغنی که شما برای پختن خریداری می‌کنید یکسان نیست زیرا در محصولات مراقبت از مو از عناصری استفاده می‌شود که نفوذ مرطوب کنندگی عمیق و طولانی مدت محصول را به همراه دارد.

### کوتاه کردن مو سرعت رشد آن را افزایش می‌دهد؟

کوتاه کردن انتهای موها بر فولیکول‌های مو در پوست سر که تعیین کننده میزان رشد موها هستند تأثیری ندارد. هر چند کوتاه کردن انتهای موها هر چهار تا شش هفته یک بار، می‌تواند میزان موخوره را کاهش دهد اما باعث افزایش رشد موها نمی‌شود. با این حال کاهش میزان موخوره ناشی از کوتاه کردن انتهای مو، بافت و حالت ارتجاعی موها را بهبود می‌بخشد و جلوگیری از پیشرفت موخوره در ساقه مو ظاهر زیباتر

و سالم‌تری را برای موها به همراه خواهد داشت.

● **کندن موهای سفید باعث زیاد شدن آن‌ها می‌شود؟** کارشناسان می‌گویند کندن موی سفید باعث افزایش رشد موهای سفید نمی‌شود. هر موی زنی که فولیکول‌های رنگدانه فولیکول آن نمیرد سفید نمی‌شود. با این حال همچنان باید از کندن موهای سفیدتان خودداری کنید زیرا کندن مو به فولیکول مو و پوست سر فشار وارد می‌کند و ممکن است باعث رشد مجدد آن بایک بافت زبر تر و با الگوی رشد غیر معمول شود.

### باید ۱۰۰ بار در روز موها را شانه کنید؟

ملیسا پیلیانگ، متخصص ریزش مو، می‌گوید: «قانون ماریکارادی که باید ۱۰۰ بار در روز موها را شانه کنید درست نیست. این میزان شانه‌زدن می‌تواند به کوتیکول لایه بیرونی حفاظتی مو آسیب برساند یا باعث افزایش ریزش مو در زنان دارای موهای کم پشت شود. هر چند شانه‌زدن موها اهمیت زیادی دارد و به رساندن چربی پوست سر به ساقه موها کمک می‌کند اما این کار باید فقط در صورت نیاز به شانه‌زدن موها انجام شود.»

● **کسانی که موهای چرب دارند نباید از روغن‌های مو استفاده کنند؟**

کارشناسان مو می‌گویند استفاده از روغن‌های مو

می‌تواند برای همه انواع موها مفید باشد. این روغن‌ها توانایی زیادی در نفوذ به کوتیکول مو دارد و باعث سلامت آن می‌شود. روغن‌هایی مانند روغن آرگان با خاصیت ارتجاعی، رطوبت، درخشندگی و لطافت موهای آسیب دیده را بازبایی می‌کند. نکته مهم این است که این روغن‌ها را در کدام قسمت مو مصرف کنید. به خاطر داشته باشید که روغن‌های مو را باید روی بخش‌های میانی ساقه مو تا انتهای آن بمالید و از مالیدن این محصولات روی پوست سر خودداری کنید.

● **استفاده مداوم از یک نوع شامپو تأثیر آن را کاهش می‌دهد؟**

هیچ دلیلی وجود ندارد که استفاده از یک شامپو برای مدت زمان طولانی بر نحوه عملکرد آن تأثیر بگذارد. اگر اولین باری که از یک شامپو استفاده کردید موهای شما را تمیز و خوش حالت کرد در صدمین باری که از آن استفاده می‌کنید هم همین کار را خواهد کرد. استفاده روزانه و مداوم از یک شامپو مشکلی ایجاد نمی‌کند به شرط آن که شامپویی مناسب شرایط و نوع مویتان انتخاب کرده باشید.

منبع: us.owowbeauty.com

## آشپزی

### آب نبات چوبی خانگی

۱- برای شروع کار ابتدا دو عدد کاغذ روغنی را روی سطح کار پهن کنید. یک کاسه بزرگ را با آب‌یخ پر کنید و در کناری بگذارید.  
۲- شکر را با شربت گلوکز (گلوکز مایع) و یک چهارم فنجان آب در یک شیرجوش کوچک ترکیب کنید. شیرجوش را روی حرارت ملایم قرار دهید. یک عدد دماسنج آشپزخانه را نیز داخل شیرجوش بگذارید.  
۳- حرارت اجاق گاز را تا درجه ای بالاتر از متوسط زیاد کنید تا مخلوط شروع به جوشیدن کند. تا زمانی که شکر در مخلوط حل نشده و باقی مانده است، از هم‌زدن آن دست نکشید. یک قلم موی شیرینی‌پزی کوچک را در آب خیس کنید و به کمک آن دور داخلی ماهیتابه را خیس و نمدار کنید. این کار به حل شدن شکر و شفاف شدن مخلوط کمک می‌کند.  
۴- اجازه دهید مخلوط به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بجوشد تا دماسنج آب نبات دمای ۱۵۵ درجه سانتی‌گراد را نشان دهد.



- شکر - ۲ پیمانه
- شربت گلوکز - دو سوم پیمانه
- اساس خوراکی دلخواه - ۲ قاشق چای‌خوری
- توافل رنگی - به میزان دلخواه
- چوب آب نبات - ۶ عدد

## آیا آبریزش بینی از علائم کروناست؟



نفس، بدن درد، اسهال، سردرد، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد، خستگی، لرز، از دست دادن حس بویایی و چشایی و حالت تهوع یا استفراغ.

منبع: ایرنا

چهار علامت احتقان، آبریزش بینی، حالت تهوع و اسهال را به فهرست علائم بالقوه کووید ۱۹ خود اضافه کرده است. بر این اساس، فهرست علائم بالقوه کووید ۱۹ که به تدریج شروع می‌شود عبارت‌اند از تب، سرفه، تنگی

## دانشتنی‌ها

### ۱۲ راهکار برای درمان بدن درد در بانوان

بدن درد علت‌های مختلفی دارد؛ ممکن است بدن درد به دلیل استرس، ضعف سیستم ایمنی و... اتفاق بیفتد. در ادامه ۱۲ راهکار برای درمان بدن درد بانوان پیشنهاد می‌کنیم:

### ۱) ژل آلوئه‌ورا

ژل آلوئه‌ورا به کاهش درد بدن در زنان کمک می‌کند. به آرامی ژل آلوئه‌ورا را روی شانه‌های بیمار ماساژ دهید.

### ۲) پودر زنجبیل

مقداری پودر زنجبیل را در یک فنجان چای بریزید. پودر زنجبیل کمک می‌کند تا درد و سفتی التهاب کاهش یابد در نتیجه بدن درد را تسکین می‌دهد.

### ۳) پودر جلبک دریایی کتانچک

پودر جلبک دریایی کتانچک (کلپ) را به‌وان حمام اضافه کنید تا یک حمام گرم و آرام بخشی داشته باشید. این داروی گیاهی برای درمان خانگی بدن درد در زنان قابل دسترسی است.

### ۴) کمپرس سرد

روی ناحیه دردناک بدن کمپرس سرد قرار دهید. گذاشتن کیسه‌آب سرد روی ماهیچه‌های آسیب دیده باعث کاهش میزان درد و التهاب آن‌ها می‌شود. سرما منجر به منقبض شدن رگ‌های می‌شود و سرعت و میزان گردش خون در نواحی آسیب دیده را کاهش می‌دهد.

### ۵) سرکه سیب

سرکه را گرم کنید و آن را روی ناحیه دردناک بمالید. اگر چه بدن‌تان بوی سرکه خواهد گرفت، اما پس از آن می‌توانید حمام گرم داشته باشید.

### ۶) سرکه سیب و عسل

سرکه سیب سرشار از پتاسیم است و به درمان گرفتگی عضلات کمک می‌کند، پتاسیم پایین یکی از علل شایع گرفتگی عضلات است. دو قاشق چای‌خوری عسل و دو قاشق سوپ‌خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و به مناطق دردناک بدن بمالید. نوشیدن مقدار ی سرکه مخلوط با آب گرم نیز می‌تواند در گرفتگی عضلات موثر باشد.

### ۷) حمام گرم

حمام گرم می‌تواند برای تسکین درد بدن شگفت‌انگیز باشد. سعی کنید هنگام صبح دوش آب گرم بگیرید.

### ۸) گیاه اسپیره کوهی

گیاه اسپیره کوهی دارای خواص ضد التهابی است و به عنوان تسکین دهنده درد بدن نسبت به اسپیرین ملایم تر است.

### ۹) کندر

کندر توسط هندی‌ها برای درمان آرتрит (التهاب و درد مفاصل) استفاده می‌شود. کندر خاصیت ضد التهابی دارد و به صورت قرص و کرم موضعی در دسترس است.

### ۱۰) نمک اپسوم

استحمام با نمک اپسوم می‌تواند به تسکین درد بدن و گرفتگی عضلات کمک کند. وان را از آب گرم پر کنید. سپس دو فنجان نمک اپسوم به آن اضافه کنید و هم‌بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه برای درمان گرفتگی عضلات خود در وان حمام استراحت کنید.

### ۱۱) زردچوبه

گیاه زردچوبه یک داروی ضد التهاب و مسکن قوی است. پودر زردچوبه را در یک فنجان چای بریزید یا به عنوان ادویه کاری در غذاها از آن استفاده کنید. این گیاه که شبیه ریشه زنجبیل است تسکین دهنده طبیعی درد در درمان خانگی موثر برای کاهش بدن درد در زنان است. با این حال، زنانی که داروهای ضد انعقاد خون وارفارین (کومادین) مصرف می‌کنند به دلیل تداخل دارویی باید از مصرف زردچوبه اجتناب کنند.

### ۱۲) تخم کتان

تخم کتان را به مواد غذایی روزانه خود اضافه کنید. مصرف این دانه‌ها به تسکین دردهای عضلانی ناشی از یائسگی در زنان کمک می‌کند. روغن بذر کتان سبب کاهش علائم آرتريت روماتوئید و سبب روان شدن مفاصل و خشکی آن می‌شود و درد مفاصل را کاهش می‌دهد؛ زیرا این روغن شامل پتاسیم، پروتئین، منیزیم و ویتامین‌های B است که در درمان درد و التهاب مفاصل موثرند. روزانه دو قاشق غذاخوری روغن بذر کتان مصرف و برای گرفتن نتیجه بهتر این درمان را تکرار کنید.

منبع: دلگرم

شماره پيامک زندگى سلام  
۲۰۰۹۹۹