

بیشتر بدانیم

باید ها و نباید های مراقبت های پوستی در دوران بارداری



بانوان

زنان به محض باخبر شدن از بارداری، همه تلاش خود را

می کنند تا باید و نباید های این دوران را در هر زمینه ای رعایت کنند اما اغلب دوری از برخی لوازم آرایشی و بهداشتی را از قلم می اندازند. مادران نیاز به آرایش کردن را به دلیل رفع نشانه های خستگی و بی رمقی بارداری بیشتر از هر وقت دیگری احساس می کنند اما به دلیل برخی ترکیبات شیمیایی خطرناک در این مواد و جذب آن توسط پوست، چاره ای جز ترک آن به طور موقتی ندارند.

از آن جا که میزان سمی بودن مواد شیمیایی در برخی محصولات موجود در بازار مبهم است، بهتر است در استفاده از آن ها محتاط بود یا در صورت امکان مصرف آن را برای مدتی کنار گذاشت.

حتی توصیه می شود با پزشک متخصص پوست مشورت شود تا جایگزین کم خطر تر و مناسبی را معرفی کند. در این مطلب شما را با برخی از ممنوعه های بهداشتی و آرایشی آشنا می کنیم.

❖ ضد آفتاب ها

به علت تغییرات هورمونی این دوران و تابش نور آفتاب، احتمال لکه های تیره رنگی روی پوست ظاهر می شود.

استفاده از کرم های ضد آفتاب برای جلوگیری از ایجاد این لکه ها توصیه می شود اما به دلیل وجود برخی ترکیبات شیمیایی مانند اکسی بنزون یا آووبنزون، استفاده از این کرم در دفعات و میزان زیاد می تواند در رشد سیستم عصبی کودک اختلال ایجاد کند.

البته دلیل قطعی در خصوص خطر آفتاب جذب مواد موجود در این کرم ها و تهدید سلامت جنین گزارش نشده است. برای محافظت از آفتاب، به جای کرم های ضد آفتاب شیمیایی از محافظ جسمی یا طبیعی در برابر آفتاب یا ضد آفتاب هایی با SPF 15 استفاده شود.

❖ کرم های مرطوب کننده

رتینوئیدها و ویتامین آ، ترکیبی است برای جوان سازی و کاهش چین و چروک که در اغلب کرم های پوست از جمله مرطوب کننده ها وجود دارد. این ترکیب باز سازی پوست را تسریع و از تجزیه کلاژن جلوگیری می کند.

مصرف مقدار زیاد ویتامین A یا رتینوئیدها در دوران بارداری برای جنین مضر است. اگر چه با قطعیت نمی توان گفت که مصرف موضعی این مواد و جذب آن از طریق پوست نیز می تواند روی جنین تأثیر گذار باشد با این حال اغلب پزشکان احتیاط در مصرف آن را توصیه می کنند.

منبع: womenscare, babygaga, momjunction



شایع ترین اشتباهات و آسیب ها در بدنسازی

رعایت نکردن اصول انجام تمرین ها، آسیب های مختلفی از کشیدگی شانه تا جابه جایی مهره های کمر را به همراه خواهد داشت

ورزش

یاسمین مشرف مترجم

اگر اهل پرداختن به تمرینات بدنسازی هستید، برای این که دچار دردهای فلج کننده نشوید، باید بدانید دقیقا



حرکت نادرست

فاصله کم پاها - پاها مستقیم رو به جلو
چرخش پشت



حرکت درست

پاهای باز
نوک انگشتان به سمت بیرون

اشتباه: فاصله کم پاها و رو به جلو بودن انگشتان می تواند باعث چرخش پشت شود.

درست: باز کردن زیاد پاها و چرخش انگشتان به سمت بیرون، از آسیب دیدن پشت جلوگیری و به پایین آمدن کامل بدن کمک می کند.



حرکت نادرست

پانزده یک به نیمکت - پشت خمیده
چرخش مفصل ران



حرکت درست

پشت صاف
مفصل ران راست

اشتباه: اگر پانزده یک به نیمکت قرار بگیرد، می تواند باعث چرخش مفصل ران شود.

درست: دورتر قرار دادن پا از نیمکت، به صاف نگه داشتن ران ها کمک می کند.



حرکت نادرست

دست ها هنگام برداشتن میله بسیار
نزدیک به هم هستند



حرکت درست

وقتی از دمبل استفاده می شود
دست ها انعطاف پذیری بیشتری دارند

اشتباه: وقتی دست ها روی میله بسیار نزدیک به هم باشند، امکان حرکت کمتری برای شانه ها ایجاد می شود.

درست: استفاده از دمبل، انعطاف پذیری ایجاد می کند.

❖ حرکت اسکوات با هالتر از پشت - آسیب به پشت

در یک حرکت اسکوات ایده آل، ران ها پایین تر از زانو ها قرار می گیرند و موازی با زمین هستند. در این صورت اضافه شدن وزن باعث تقویت بیشتر ماهیچه ها می شود. معمولاً گفته می شود پاها به اندازه عرض لگن و به حالت مستقیم روی زمین قرار بگیرند اما این حالت، درست نیست زیرا در این حالت، ران ها و پشت ممکن است به یک طرف منحرف شوند و این شرایط برای کمر مشکل ایجاد می کند، هر چند ممکن است بلافاصله درد ایجاد نشود. اگر به عنوان مثال ران ها به سمت چپ متمایل شوند اما پشت به این سمت حرکت نکند یا حتی در بدترین حالت، پشت به سمت راست بچرخد، رباط ها و دیسک های کمر جابه جایی شوند. توجه داشته باشید که پاها به میزان بیشتری باز شود و انگشتان با کمی به سمت بیرون متمایل باشد. در این حالت ران ها و به ویژه قسمت لگن فضای کافی برای پایین آمدن دارند، بدون این که به یک طرف منحرف شوند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

نکاتی درباره استفاده از عینک برای کودکان

دکتر امین... نیک اقبالی

متخصص چشم پزشکی

❖ پسر م باید از عینک استفاده کند اما اصلا دوست ندارد عینک به چشم بزند. لطفاً من را راهنمایی کنید چگونه او را قانع کنم عینک زدن برایش ضروری است؟

هیچ گاه راجع به عینک فرزندان از خود ناشکیبایی نشان ندهید. اگر کودکان به اندازه کافی بزرگ است که بتواند خودش عینکش را بردارد و بگذارد، اجازه دهید، خودش این کار را بکند. زمانی که کودک تان عینک به چشم دارد، در خصوص عینک و ظاهر او عکس العمل خوب نشان دهید. توصیه های عینک ساز را نیز در خصوص فریم (اندازه و راحتی) بپذیرید. معمولاً در سنین کودکی این موضوع مهم تر از زیبایی ظاهری فریم است. اگر کودک شما شیرخوار بوده و تازه راه افتاده است، پس از زدن عینک، او را از راه رفتن منصرف نکنید. اگر کودک عینک را برمی دارد، دوباره به چشمش بنزد. اگر دوباره برداشت، لحظاتی آن را دور از دسترس بگذارید، سپس دوباره بنزد. با کودکان خیلی کوچک برای این موضوع وارد جنگ و جدل نشوید. اگر سوالی دارید یا عینک به چشم بچه راحت نیست، حتماً به عینک ساز خود مراجعه کنید. اگر کودک هنوز هم آن را دایم از چشمش برمی دارد، به چشم پزشک مراجعه کنید و ببینید چه دستوری می دهد. چشم پزشک برای شما تعیین می کند چه زمانی از روز، او باید عینک داشته باشد و چه اوقاتی می تواند عینکش را نازند. سعی کنید بفهمید چرا کودک تان باید عینک بزند و اگر نزنند چه نتایج خواهد داشت. همچنین باید به کودک تان آموزش دهید هنگام در آوردن عینکش، از دوست استفاده کند تا از فرسوده شدن دسته ها جلوگیری شود.

دانستنی ها

دختری که دردی حس نمی کند

فرنگیس یاقوتی

مترجم

یک دختر ۹ ساله انگلیسی به نام اولیویا فارنورث زندگی خودش را بدون این که نیاز به خواب داشته باشد یا احساس گرسنگی یا درد کند می گذراند! طبق گفته مادرش، اولیویا انگار که دختری از جنس فولاد است. این دختر بچه از یک اختلال عجیب رنج می برد که می تواند پنج یا شش روز بدون غذا خوردن و خوابیدن زنده بماند و جدا از این احساس درد هم نمی کند. آواز معدود انسان هایی است که این اختلال را دارد و مشکل او نداشتن کروموزوم شماره ۶ است.

❖ زندگی بدون کروموزوم شماره ۶

به دلیل وجود یک بیماری مادرزادی گاهی هنگام تقسیم سلول ها یک کروموزوم حذف می شود. هر کدام از کروموزوم ها مسئول یک عملکرد خاص در بدن انسان هستند. تحقیقات و آزمایش هایی که روی این دختر بچه انجام شده است، نشان می دهد اولیویا کروموزوم شماره ۶ را ندارد. در سال ۲۰۱۶ وقتی اولیویا شش ساله بود همراه مادرش به خیابان می رود که ناگهان از مادرش جدا می شود و به شدت با یک خودرو تصادف می کند و چندین متر به جلوی تابلو می شود اما هیچ آسیبی نمی بیند و بلافاصله بعد از تصادف از جایش بلند می شود و به سمت مادرش می رود و فقط کمی شوکه می شود که چه اتفاقی افتاده است. با توجه به شدت تصادف همه انتظار داشتند که او صدمه زیادی ببیند اما تنها آسیب او در این تصادف کمی زخم روی بدنش بود. چند سال بعد یک بار اولیویا به شدت با صورت زمین می خورد و لبش پاره می شود اما با وجود پارگی لب و خون ریزی هیچ دردی را احساس نمی کند و در نهایت با کمک جراحی پلاستیک لب شکافته شده به حالت عادی برمی گردد. بعد از این اتفاق های پزشکان بررسی روی اولیویا را آغاز کردند تا کشف کنند چه چیزی مانع از احساس درد در بدن او می شود. مادر اولیویا بیان می کند: اولین نشانه های این اختلال از چند ماهگی اولیویا شروع شد، وقتی او شش ماهه بود از خوردن غذا خودداری می کرد زیرا اصلاً گرسنه نمی شد. تقریباً به مدت یک سال گاهی فقط ساندویچ نان و کره می خورد.

❖ آیا اولیویا یک ابر انسان است؟

تحقیقات نشان می دهد که او یک انسان معمولی است اما فقط با دیگران کمی تفاوت دارد. در دنیا فقط ۱۰۰ انسان وجود دارند که کروموزوم ۶ ندارند اما اولیویا تنها موردی است که سه نشانه نداشتن این کروموزوم یعنی «نداشتن نیاز به خواب»، «احساس نکردن گرسنگی» و «نداشتن درد» را با هم دارد.

منبع: - https://mysteriousfacts.com/olivia-

/farnsworth



پیش غذا

اشپز به من

روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافه اش گرفته شود. سپس مایونز، سیرهای رنده شده، آب لیمو، نمک و فلفل را داخل کاسه ای بریزید و با قاشق مخلوط کنید تا یک دست شود. ❖ اسنک های کدو را داخل ظرف بریزید و همراه با سس سیر، برش های لیمو و... تزئین و سرو کنید.

❖ خواص

بهبود سلامت چشم ها

این میوه سرشار از لوتئین و گزانتین است که هر دو آن ها آنتی اکسیدان هایی هستند که از ایجاد لکه های زردمر بوط به پیری جلوگیری می کنند. همچنین، منبع خوبی از ویتامین A است که سلامت چشم را افزایش می دهد.

❖ تخم مرغ ها را داخل کاسه ای بشکنید و با چنگال بزنید تا یک دست شود. ❖ آرد سوخاری و آرد سفید را داخل کاسه های جداگانه بریزید. کدو سبزها را بشوید و به صورت حلقه ای خرد کنید. ❖ داخل ماهی تابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود. ❖ کدوهای حلقه شده را ابتدا داخل آرد سفید بزنید سپس داخل ظرف تخم مرغ قرار دهید و پس از این که کاملاً با تخم مرغ پوشش داده شد، داخل آرد سوخاری بغلتانید. ❖ حلقه های کدو را در روغن قرار دهید تا سرخ شود (برای هر طرف حدود ۳ دقیقه زمان لازم است). پس از این که یک طرف طلایی شد، برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود سپس

اسنک کدو سبز با سس سیر

مواد لازم برای ۲ نفر

- ❖ کدو سبز - ۴ عدد
- ❖ تخم مرغ - ۲ عدد
- ❖ آرد سوخاری - یک لیوان
- ❖ آرد سفید - نصف لیوان
- ❖ سس مایونز - یک سوم لیوان
- ❖ سیر - ۳ حبه
- ❖ آب لیمو - یک قاشق چای خوری
- ❖ نمک و فلفل - به مقدار لازم