



## بیشتر بدانیم

## انتخاب عینک آفتابی مناسب

عینک آفتابی را برای این استفاده می کنیم که اشعه مضر نور خور شید به چشم هایمان آسیب نرساند. این اشعه می تواند موجب بروز زودرس کاتاراکت یا آب مروارید شودو به خصوص در فصل های پر نور سال مانند تابستان رعایت این موضوع از اهمیت بسیاری بر خوردار است. در ادامه به نکاتی در این زمینه اشاره می کنیم:

۱- از عینک هایی استفاده کنید که حداقل ۹۹ درصد اشعه ماورای بنفش UV-A و UV-B را سد کند.

۲- عینک آفتابی را هر روز و حتی در روز های ابری استفاده کنید.

۳- استفاده از عینک های درشت موجب کاهش تابش آفتاب به پوست دور چشم هم می شود که در نتیجه شدت بروز چروک اطراف چشم کم می شود.

۴- از کلاه یا لبه پهن استفاده کنید تا از ورود نور آفتاب از کناره ها به چشم شما جلوگیری کند.

۵- بعضی از کنتاکت لنز ها هم می تواند جلوی نور ماورای بنفش آفتاب را بگیرد. در این خصوص باز شک خود مشورت کنید.

## ترفندها

## دسر چه زمانی باید سرو شود؟

دسر خوراکی خوشمزه ای است که طرفداران زیادی دارد و به دلیل شیرین بودن این سوال را در ذهن ما ایجاد می کند که آیا دسر چاق کننده است؟

زمان سرو دسر در مهمانی های مختلف به خواست و نظر میزبان است. اما آیا سرو دسر قبل غذا ضرری برای سلامتی دارد؟

## دسر قبل از غذا

معمولا دسر هایی که برای جشن ها آماده می کنیم شیرین است و مقدار زیادی قند دارد. مصرف قند و خوراکی های شیرین می تواند اشتها ی شما را بیشتر و شما را به خوردن غذای بیشتر تر رغیب کند. اگر پیش از صرف غذا از دسر های سنگین و حجیم استفاده می کنید باید در نظر داشته باشید که پر شدن حجم معده با دسر می تواند مانع از مصرف غذا شود.

از طرفی، سرو دسر قبل غذا باعث کند شدن روند هضم غذا در معده خواهد شد و امکان بروز در دو ریفلاکس معده را پس از صرف غذا بیشتر می کند.

اگر دوست دارید قبل از غذا دسر مصرف کنید بهتر است مقدار بسیار کمی از آن استفاده کنید تا در حین صرف غذا و پس از آن دچار مشکل نشوید.

## دسر بعد از غذا

معمولا پس از تمام شدن برنامه ناهار یا شام، دسر را سرو می کنند. سرو دسر، چند ساعت بعد از غذا به معده برای هضم کامل غذا فرصت کافی می دهد و احتمال بروز در معده را کم می کند.

## سلامت

## کالباس و ژامبون چه تفاوتی دارند؟



بسیاری از افراد به خوردن فست فودها و انواع فرآورده های گوشتی علاقه خاصی دارند. بر همین اساس شرکت های مواد غذایی متعددی در زمینه تولید سوسیس، کالباس و انواع ژامبون فعالیت می کنند اما برای بسیاری از افراد این سوال مطرح می شود که این فرآورده ها چه تفاوتی با یکدیگر دارند. دو محصولی که با یکدیگر اشتباه گرفته می شود کالباس و ژامبون است. در ادامه به معرفی کالباس و ژامبون می پردازیم:

## کالباس

کالباس از گوشت گاو، بره و گوساله تهیه می شود. بعضی از کالباس ها با مخلوط چند نوع گوشت مختلف تهیه می شوند. برای مزه دار کردن این فرآورده گوشتی معمولا از موادی مانند سیر، خال بادام، یتون و پیسته و البته مواد نگه دارنده استفاده می شود.

## ژامبون

ژامبون نوعی فرآورده گوشتی است که از گوشت ران حیوانات فرآوری شده که به صورت ساده یا دودی پخته می شود و به آن مواد نگه دارنده و نمک اضافه می کنند. در ایران به کالباس های با در صد گوشت بیشتر از ۷۰ درصد، ژامبون می گویند اما در اروپا نحوه تولید کالباس و ژامبون متفاوت است.

# علائم وجود لخته خون خطرناک در بدن

## علائمی مانند سرفه بی دلیل، تورم دست و پا و تنگی نفس می تواند نشانه ای از لخته خون در بدن باشد

## پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

لخته خون مجموعه ای از سلول ها و پروتئین ها در خون است. لخته خون در صورت آسیب دیدگی، خونریزی را کند می کند و معمولا بعد از بهبودی حل می شود اما اگر لخته ایجاد شده

گاهی ممکن است علت تشکیل لخته مشخص نباشد. احتمال تشکیل لخته در شرایط زیر افزایش می یابد:

- ۱- افرادی که عمل جراحی را پشت سر گذاشته اند
- ۲- کسانی که مجبورند ساعت های زیادی بنشینند
- ۳- افرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند
- ۴- افرادی که دیابت یا کلسترول بالا دارند
- ۵- سالمندانی که سن شان بالای ۶۰ سال است

## علائم وجود لخته خون

**ضربان قلب بالا** اگر لخته خونی در قلب وجود داشته باشد، پایین بودن سطح اکسیژن در ریه ها ممکن است باعث تپش قلب شود. در این شرایط قلب سعی می کند کمبود اکسیژن را جبران کند در نتیجه سریع تری تپد.

**تنگی نفس** اگر به طور ناگهانی متوجه شدید که نفس کشیدن عمیق برای تان دشوار شده است، باید آن را نشانه ای از وجود لخته خون در ریه ها بدانید. به این شرایط آمبولی ریوی گفته می شود.

**سرفه بدون دلیل** اگر گاهی دچار حملات غیرمنتظره سرفه خشک همراه با تنگی نفس، در دقفسه سینه و افزایش ضربان قلب می شوید، این مشکلات ممکن است نشانه آمبولی ریوی باشد. همچنین ممکن است سرفه همراه با خون و مخاط را تجربه کنید.

**در دقفسه سینه** اگر هنگام تنفس عمیق در دقفسه

سینه داشته باشید، ممکن است دچار آمبولی ریه باشید. تفاوت آمبولی ریه با حمله قلبی این است که تنفس، آمبولی ریه را تشدید می کند. در هر دو صورت باید به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

**وجود لکه های قرمز یا قرمز تیره روی پوست** اگر این لکه ها بدون دلیل ظاهر شود می تواند از علائم لخته شدن خون در پا باشد.

**درد بازو یا پا** درد ناشی از لخته خون به راحتی می تواند با گرفتگی عضلات اشتباه گرفته شود. اما درد ناشی از وجود لخته معمولا هنگام راه رفتن یا خم شدن پاها به سمت بالا احساس می شود.

**تورم در یک اندام** تورم ناگهانی در مچ پاها می تواند نشانه وجود لخته باشد. این شرایط یک موقعیت اضطراری است زیرا هر لحظه ممکن است لخته به سمت اعضای حیاتی بدن شروع به حرکت کند.

**رگ ها و خطوط قرمز روی پوست** اگر رگ ها و خطوط قرمزی که به طور ناگهانی روی پوست ظاهر می شود ممکن است طبیعی نباشد. در صورت مشاهده چنین رگ هایی بهتر است به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

**استفراغ** استفراغ می تواند نشانه لخته شدن خون در روده ها باشد. به این حالت ایسکمی مزاتریک گفته می شود. این رویداد که با درد همراه است یک



**حل نشود یا در صورت نیاز نبودن به وجود بیاید**، می تواند رگ های خونی را مسدود کند. در این صورت ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند و حتی منجر به مرگ شود. اگر شکستگی استخوان یا کشیدگی شدید عضله را تجربه کرده باشید احتمال تشکیل لخته خون در بدن تان وجود دارد.

اطلاعات بیشتر را در ادامه مطلب مطالعه کنید:

وضعیت تهدید کننده زندگی است و می تواند با نارسایی قلب، ضربان قلب نامنظم یا حمله قلبی ایجاد شود. تشخیص سریع و درمان برای نجات روده و زندگی بیمار ضروری است.

**نابینایی جزئی یا کامل چشم** از بین رفتن بدون درد دید یکی از چشم ها معمولا نشانه انسداد مرکزی شبکه است. این شرایط، اورژانسی است به خصوص اگر با سرگیجه و مشکلات تعادل همراه باشد.

## چگونه از بروز لخته پیشگیری کنیم؟

برای کاهش احتمال تشکیل لخته خون موارد زیر را در نظر داشته باشید:

✓ وزن مناسب داشته باشید؛ در ست غذا بخورید و ورزش کنید.

✓ به خصوص پس از یک سفر طولانی یا عمل جراحی برای مدت طولانی ننشینید.

✓ اگر پشت میز نشین هستید، حداقل هر دو ساعت یک بار برخیزید و حرکت کنید. هنگامی که نشسته اید پاها و انگشتان پا را حرکت دهید.

✓ برای کمک به جریان خون از جوراب های فشاری یا ضد لختگی استفاده کنید.

✓ در صورت نیاز به مصرف داروهای ضد لخته به نام داروهای ضد انعقاد یا پزشک تان مشورت کنید.

منابع: ba-bamail.com, webmd.com

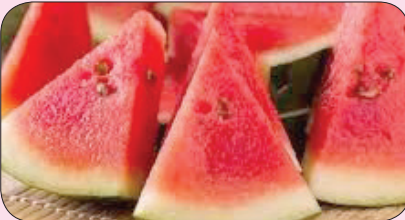
## تغذیه

## خوب و بد خوردن هندوانه برای کودک

فاطمه قاسمی

مترجم

هندوانه یکی از میوه های خوشمزه تابستانی است که این روزها زودتر از موعد به فراوانی در دسترس است و طرقداران زیادی دارد. این میوه به دلیل آب دار بودن، شیرینی، خنکی و بافت نرم آن در بین کودکان هم بسیار محبوب است. هر مادری ممکن است موقع دادن هندوانه به کودک آن هم برای نخستین بار دچار تردید شود که این میوه برای سلامتی کودک مفید یا مضر است. اگر چه متخصصان توصیه می کنند خوردن هندوانه بین ۸ تا ۱۰ ماهگی کودک در شرایط عادی و در صورت نداشتن مشکل یا بیماری ویژه ای مشکلی ایجاد نمی کند. در مطلب زیر به برخی از فایده ها و نکات مهم درباره دادن هندوانه به کودک می پردازیم:



## بدن را هیدراته می کند

در روزهای گرم سال به دلیل اهمیت آب رسانی به بدن کودک، خوردن هندوانه یک راه ایده آل برای هیدراته شدن، تامین آب مورد نیاز بدن و پیشگیری از کم آبی بدن است، زیرا ۹۳ درصد از هندوانه از آب تشکیل شده است. ضمن این که هندوانه مقدار ادرا کودک را افزایش می دهد و بدون ایجاد فشار بر کلیه ها، منجر به دفع مایعات اضافه از بدن می شود.

## سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

ویتامین C نقش مهمی در رشد کودک در سال های نخستین زندگی او ایفا می کند. هندوانه دارای مقادیر بالایی از این ویتامین است که به تقویت سیستم ایمنی و جذب آهن در بدن کودک کمک می کند. این ویتامین همچنین به بهبود زخم ها کمک می کند. بنابراین، اگر کودک شما سیستم ایمنی ضعیفی دارد، خوردن هندوانه در حد تعادل یک روش طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن اوست.

## بینایی را بهبود می بخشد

بتا کاروتن موجود در هندوانه پس از ورود به بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ویتامین به بهبود بینایی، پیشگیری از اختلالات چشمی مربوط به سن، سلامت دندان و پوست کمک می کند.

## استخوان ها را قوی می کند

هندوانه حاوی میزان بالایی از منیزیم و کلسیم است که نقش مهمی در توسعه رشد و استحکام و تقویت استخوان های کودک دارد و احتمال پوکی استخوان را کاهش می دهد و سبب تقویت مفاصل کودکان می شود.

## باعث رشد سیستم های مختلف بدن می شود

مجموعه ویتامین های B موجود در هندوانه همگی نقش بسیار موثری در ارتقای رشد و تقویت سیستم های مختلف بدن کودک دارد مثل تشکیل گلبول های قرمز خون، رشد سیستم عصبی، تقویت سیستم ایمنی و افزایش متابولیسم کودک.

## از قلب محافظت می کند

مقدار لیکوپن در هندوانه های رسیده بسیار بالاست. لیکوپن آنتی اکسیدانی است که نقش مهمی در حفظ سلامت قلب و عروق در کودک دارد زیرا کمک می کند تا فشار خون آرام تر و منظم تر شود.

## به هضم غذا کمک می کند

هندوانه سرشار از فیبر غذایی است که به سلامت دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و درمان سندرم روده تحریک پذیر کمک می کند و گوارش کودک را بهبود می بخشد.

## نکات مهمی که مادران موقع هندوانه خوردن کودک باید توجه کنند

۱- دانه های هندوانه را جدا کنید تا منجر به خفگی کودک نشود و آن را در تکه های کوچک، برش های نازک یا پوره شده سرو کنید.

۲- برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، قبل از دادن هندوانه به او آن را از یخچال خارج کنید تا به دمای مناسب محیط برسد.

۳- از دادن هندوانه های مانده یا یخ زده به کودک به دلیل خطر آلودگی اجتناب کنید. هندوانه رسیده حاوی ترکیبات ضد التهابی بیشتری است.

۴- حساسیت به هندوانه به ندرت اتفاق می افتد اما در نوزادان حساس به دلیل اسیدی بودن این میوه ممکن است علائمی مثل جوش، خارش، اسهال، التهاب پوستی، آبریزش بینی و حالت تهوع بروز کند.

۵- مصرف بیش از حد هندوانه نیز مانند میوه های دیگر می تواند عوارض جدی مثل اختلالات گوارشی به همراه داشته باشد بنابراین خوردن روزانه آن به میزان زیاد توصیه نمی شود.

منابع: parenting, firstcry, healthline

## آشپزی هنر

## میان وعده

## بورانی کنگر (کنگر ماست)



- کنگر- ۵۰۰ گرم
- آب- نصف پیمانه
- سیر- یک بوته
- ماست- دوو نیم پیمانه
- مغز گردو و گل سرخ- برای تزیین
- نمک و فلفل سیاه- به اندازه کافی

## ورزش

## دویدن در چه شرایطی برای زانوها مضر است

دیگر، دویدن می تواند شاخص های سلامت زانو را بهبود دهد.

دویدن به خودی خود برای زانوها مضر نیست اما دویدن با روش نامناسب قطعاً می تواند به زانوها آسیب بزند.

## از جمله تکنیک های نادرست دویدن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- وضعیت نامناسب پاها به ویژه خم شدن در طول دویدن
- لگن دچار انحراف، به ویژه انحراف لگن پیشین که باعث کشیده شدن بیش از اندازه پشت می شود.
- درون گردانی بیش از اندازه پا
- ضربه به کف پا به ویژه در ترکیب با گام های بلند
- **ایادر صورت بروز درد زانو باید دویدن را متوقف کرد؟**
- اگر در ناحیه زانوهای خود احساس درد دارید، لزوماً نباید دویدن را متوقف کنید. در ابتدا باید از پوشیدن کفش های متناسب با آناتومی پا و سبک دویدن خود مطمئن شوید. پس از اطمینان از تجهیزا ت ورزشی مناسب، می توانید تمرین های کششی را برای کمک به کاهش درد زانو انجام دهید. با پی بردن به علت ریشه ای دردی می توان تمرین های مناسب تقویتی و انعطاف انجام داد. علاوه بر این، ترکیب بازه های دویدن و پیاده روی می تواند بخشی از آثار دویدن را تعدیل کند اما اگر دچار درد شدید یا دایمی هستید، حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

ممکن است شما هم شنیده باشید که دویدن برای زانوها مضر است؛ اما این موضوع به عوامل مختلفی مثل کفش، روش تمرین و شرایط فیزیکی افراد بستگی دارد. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

پژوهش های زیادی وجود دارد که نشان می دهد دویدن لزوماً عامل اصلی درد زانوها نیست بلکه بر اساس پژوهش ها، دوند ه های رقابتی در صد پایین تری از آرتروز استخوان زانو را تجربه می کنند. این موضوع به ویژه برای دوندگان مسن تر صدق می کند که سابقه دویدن در مسافت های طولانی دارند. اگر شما قبلاً زانو درد داشتید، مسئله کمی فرق می کند و مشخص نیست در صورت داشتن آرتروز زانو یا مشکلات دیگر، دویدن در مسافت های بالا برایتان مفید باشد. البته پژوهش های این حوزه امیدبخش هستند.

طبق یک پژوهش، دویدن منجر به کاهش التهاب مفاصل در افرادی می شود که حداقل از ناحیه یک زانو دچار آرتروز بوده اند. طبق پژوهشی

