



#### بیشتر بدانیم

### حس راه رفتن حشره روی پوست

احساس راه رفتن یا خزیدن حشره روی پوست یکی از اختلالات رایج حس لامسه است که دلایل مختلف مانند اضطراب، دیابت و پارکینسون دارد. «فور میکاسیون» یا احساس راه رفتن یا خزیدن حشره روی پوست بسیار شایع است و در واقع نوعی پارستزی یا اختلال احساس لامسه، مثل مور مور شدن، است. به طور کلی پارستزی به هر نوع پیام مربوط به حس لامسه گفته می‌شود که هیچ علت فیزیکی ندارد. پارستزی انواع مختلفی دارد و می‌تواند به صورت سوزش، مور مور شدن، بی‌حسی یا فور میکاسیون ... بروز پیدا کند.

#### ● علایم فور میکاسیون چیست؟

این احساس همچنین ممکن است همراه با خارش باشد که موجب می‌شود شما دایم به خرا اندن پوست آن منطقه تمایل داشته باشید، حتی اگر هیچ عامل واقعی و خارجی باعث تحریک و خارش پوست نشده باشد.

#### ● علایم جانبی دیگر شامل مواردی مانند

- ✓ بروز درد در نواحی مختلف بدن
- ✓ احساس خستگی
- ✓ احساس گرفتگی عضلات
- ✓ نداشتن تمرکز
- ✓ لرزش دست‌ها، انگشت‌های پا، عشه
- ✓ احساس افسردگی
- ✓ احساس عصبانیت یا پریشانی و آشفتنگی
- ✓ در اغلب موارد فور میکاسیون شب‌ها اتفاق می‌افتد. همچنین افرادی که دارو مصرف می‌کنند ممکن است فور میکاسیون را به عنوان یکی از عوارض جانبی داروها تجربه کنند که در این صورت پس از قطع مصرف دارو، فور میکاسیون هم به پایان می‌رسد.

#### خواص گیاهان

### ۲ دم‌نوش گیاهی ترکیبی

#### ● دم‌نوش نعنای، رازبان و نعنعیل



این دم‌نوش معطر یکی از بهترین دم‌نوش‌های زمستانی برای رفع درد و نفخ‌های شکمی است. **طرز تهیه:** یک قاشق چای‌خوری نعنای خشک، یک قاشق چای‌خوری پودر نعنعیل خشک شده و نصف قاشق چای‌خوری پودر رازبان را به آب داغ داخل قوری اضافه و پس از ۵ دقیقه میل کنید.

#### ● دم‌نوش استوقودوس و نعنای



گل‌های زیبای لاوندر که در ایران آن را بانام استوقودوس می‌شناسیم دارای بوی بسیار معطری است که از آن برای ایجاد آرامش در محیط استفاده می‌کنند. مصرف دم‌نوش استوقودوس یکی از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین روش‌های رفع افسردگی فصلی است.

**طرز تهیه:** یک قاشق چای‌خوری گیاه خشک شده استوقودوس و نعنای را به آب داغ داخل قوری اضافه کنید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس می‌توانید آن را بنوشید.

#### سواد سلامت

## درد زیر بغل نشانه بیماری است؟

کشاله‌ران و زیر بغل دیده می‌شود. از رایج‌ترین دلایل تورم غدد لنفاوی می‌توان به ابتلا به سرماخوردگی، گلودرد، سرخ‌یا بیماری‌های مرتبط با دستگاه تنفسی و عفونت‌های ناشی از اینز اشاره کرد.

#### ● سرطان سینه

سرطان سینه ناشی از رشد سریع و بدون کنترل سلول‌های سینه می‌شود که معمولاً به صورت تورمور است. رایج‌ترین نشانه ابتلا به سرطان سینه تورمور در اطراف زیر بغل است.

#### ● نکته

به طور کلی نباید درد زیر بغل یا تورم در این بخش به مدت طولانی ادامه یابد. در هر دو صورت مراجعه به یک پزشک متخصص توصیه می‌شود.

# پیشنهادهایی برای نوجوانان با وزن بالا

## نوجوانان چاق ۷۰ درصد بیشتر مستعد چاقی

## در بزرگ‌سالی هستند؛ اما با انجام راهکارهایی

## می‌توان از چاقی پیشگیری کرد



#### تغذیه

شیوه زندگی یک جانشینی به‌ویژه در شرایط کنونی همه‌گیری کرونا در کنار انتخاب مواد غذایی نامناسب به افزایش وزن نوجوانان کمک کرده است. اضافه‌وزن عوارض زیادی به همراه دارد به‌ویژه در کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند و والدین نگران از این‌که باید بیشتر مراقب اضافه وزن فرزندانشان باشند یا نه؟ ادامه مطلب را با پیشنهادهایی برای نوجوانان با اضافه‌وزن مطالعه کنید:

#### ● عوارض اضافه‌وزن

از جمله عوارض اضافه‌وزن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ دیابت
- ✓ بیماری قلبی و عروقی
- ✓ آسم
- ✓ آپنه خواب
- ✓ مشکلات مفصلی
- ✓ محدودیت‌های حرکتی
- ✓ پوکی استخوان
- ✓ کبد چرب
- ✓ سنگ کیسه صفرا
- ✓ ریفلاکس معده
- ✓ ضعف استخوان
- ✓ رازهای کاهش وزن

#### ۱- برنامه غذایی مناسب

پزشکان تغذیه با استفاده از یک برنامه غذایی مناسب و کم‌کالری می‌توانند در کاهش وزن این رده سنی نقش به‌سزایی داشته باشند.

#### ۲- نقش والدین

از رموز کاهش وزن در نوجوانان ۱۶ تا ۱۹ ساله می‌توان به نقش والدین اشاره کرد. زیرا آن‌ها به تنهایی قادر به کاهش وزن خود نیستند. نوجوانان به حمایت و پشتیبانی والدین خود، به منظور فراهم کردن یک محیط سالم در منزل احتیاج دارند که علاوه بر این، لازم است از شیوه‌های درست مصرف مواد غذایی در آن‌ها هم الگو برداری کنند.

#### ۳- توصیه متخصصان تغذیه

یکی دیگر از نقش‌های والدین در کاهش وزن نوجوانان این است که از آن‌ها بخواهیم در تهیه و تنظیم فهرست خرید مواد غذایی با شما همکاری و مواد غذایی را که دارای کالری کم و قند بالایی هستند از سبد غذایی خود حذف کنند.

#### ۴- پیاده‌روی

پیاده‌روی می‌تواند به عنوان تمرین هوازی روزانه یک نوجوان انتخاب شود. ورزش‌های گوناگون یکی از مهم‌ترین بخش‌های تمرین روزانه نوجوانان هستند چرا که دودین و پریدن می‌تواند سبب تقویت پاها شود

#### آشپزی‌من

## قلق‌های تهیه کیک شکلاتی خانگی



- کره - ۱۵۰ گرم
- شکر - ۱۵۰ گرم
- تخم‌مرغ - ۳ عدد
- پودر کاکائو - ۸۰ گرم
- آرد - ۲۵۰ گرم
- بکینگ پودر - نصف قاشق

#### چای‌خوری

#### ● جوش شیرین - نصف قاشق

#### چای‌خوری

#### ● نمک - مقدار کمی

#### ● آب‌جوش - ۲۰۰ میلی‌لیتر

در حالی‌که برای کاهش وزن بدن هدف متمرکز روی تقویت پاهای نیست. پس بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که بتوانید آن را هر روز انجام دهید و از آن لذت ببرید.

#### ۵- مصرف کم کربوهیدرات

استفاده از یک برنامه غذایی نامناسب که دارای کربوهیدرات‌های کمی است، فاقد مواد مغذی است که مصرف آن‌ها سبب احساس خستگی و همچنین گرستگی در افراد هم می‌شود. پزشکان تغذیه به نوجوانان توصیه می‌کنند که به جای مصرف نادرست این مواد غذایی، لبنیات کم‌چرب و همچنین میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف کنند تا از این طریق به وزن ایده‌آل مناسب برسند.

#### ۶- مصرف زیاد آب

یکی دیگر از پیشنهادها برای کاهش وزن نوجوان استفاده‌آن‌ها از آب کافی است تا از این طریق بدن‌شان مرطوب و هیدراته شود.

نوشیدن آب طی روز به مقدار کافی سبب می‌شود که فرد، کمتر احساس گرستگی کند و در نهایت متابولیسم بدن را نیز به مراتب افزایش می‌دهد.

### ترفندها

#### ۱- تمام مواد را به دمای محیط برسانید.

#### ۲- پودر کاکائو را الک و سپس با آب جوش

مخلوط کنید و کنار بگذارید. ۳- آرد را الک و با جوش شیرین، بکینگ پودر و نمک مخلوط کنید و کنار بگذارید. ۴- فر را همین ابتدای کار با دمای ۱۸۰ درجه روشن کنید. ۵- شکر موجود کره را به دمای محیط برسانید و با هم‌زن برقی بزنید، برای این‌که رنگ آن کرمی و نرم شود نیاز است حدود ۵ تا ۷ دقیقه هم‌زده شود. ۶- تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی به مخلوط کره و شکر اضافه کنید و با دور آهسته هم‌زن بزنید تا به خوبی ترکیب شود. ۷- در این مرحله موادی را که در آماده‌سازی مواد اولیه کنار گذاشته بودید در چند مرحله به مخلوط کره و تخم‌مرغ اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. ۸- برای این کار ابتدا یک سوم از مخلوط آرد را اضافه کنید و هم بزنید و سپس نصف مخلوط پودر کاکائو و آب جوش را اضافه کنید و هم بزنید و همین‌طور ادامه دهید تا تمام مواد اضافه و به خوبی هم‌زده شود. ۹- در این مرحله مواد کیک شکلاتی آماده شده است. ۱۰- قالب مناسبی را انتخاب کنید و مقداری روغن کف قالب بریزید و سپس کاغذ روغنی را کف آن قرار دهید بعد مواد کیک شکلاتی را درون قالب بریزید و سطح کیک را صاف کنید و سپس

قالب را به مدت ۴۰ دقیقه درون فر با دمای ۱۸۰ درجه بگذارید.

#### ● نکات مهم

۱- استفاده از جوش شیرین در کیک‌های شکلاتی باعث می‌شود بافت کیک بسیار نرم و خوشمزه شود. ۲- اگر کاغذ روغنی نداشتید می‌توانید کف قالب را چرب کنید و سپس مقدار کمی آرد را به کف دیواره‌های قالب بپاش کنید. ۳- بهترین قالب برای پختن کیک قالب کمربندی است چون به آسانی می‌توانید کیک را جدا کنید.

۴- در نیم ساعت اول که زمان پف کردن کیک است به هیچ‌عنوان در فر باز نکنید.

۵- بعد از گذشت نیم ساعت برای اطمینان از پخت کیک می‌توانید از یک خلال چوبی استفاده و آن را به وسط کیک وارد کنید و اگر مواد کیک به آن نجسید کیک شما پخته شده است. ۶- بعد از این‌که کیک پخت فر را خاموش کنید و قالب را بعد از ۱۰ دقیقه از فر خارج کنید و بگذارید مقداری سرد شود تا به راحتی از قالب جدا شود.

۷- برای جلوگیری از ترک خوردن روی کیک حتماً قالب را چند نوبت به سطح سفت و محکمی بکوبید.

۸- اگر تمایل داشتید می‌توانید به جای آب جوش از شیر استفاده کنید.

#### پزشکی

## کیست پشت زانو چیست؟

#### ● دلایل تشکیل کیست بیکر

از دلایل اصلی تشکیل کیست بیکر می‌توان به آسیب غضروف یا مینیسک زانو، آرتروز زانو، روماتیسم مفصلی زانو و هرگونه بیماری التهابی که مفصل زانو را ملتهب کند، اشاره کرد.

#### ● درمان کیست بیکر

کیست بیکر به درمان خاصی نیاز ندارد و در اغلب موارد به‌طور خودبه‌خود با گذشت زمان از بین می‌رود، اما اگر به دنبال التهاب، این کیست بزرگ و دردناک شود، باید علت اصلی بروز التهاب در مفصل شناسایی و عامل زمینه‌ای درمان شود. از روش‌های درمانی می‌توان به کشیدن مایع داخل کیست، فیزیوتراپی و درمان دارویی اشاره کرد.

#### تناسب اندام

## ۱۲ دلیل برای این‌که باید ورزش کنیم

#### مهسا کسنوی

#### خبرنگار

#### بانوان

اغلب هنگامی‌که به خانم‌ها می‌گوییم باید ورزش کنید دنبال یک چربی و دلیل خوب هستند برای ورزش کردن و آماده بهانه آوردن برای ورزش نکردن. بزرگ‌ترین سوالی که قبل از شروع ورزش، ذهن ما را درگیر خواهد کرد. این است که چرا باید ورزش کنیم؟ اصلاً انجام فعالیت بدنی وقت گذاشتن برای آن ارزش انجام‌دادنش را دارد؟ در ادامه به شما بانوان عزیز چند دلیل عالی برای شروع ورزش را خواهیم گفت.

#### ● حال خوب

ورزش باعث می‌شود مغز شما هورمون اندورفین، که مربوط به حال خوب و سرخوشی است ترشح کند و شما احساس شادی بیشتری داشته باشید. با داشتن تحرک روزانه به صورت منظم از افسردگی در تمام دوران زندگی خود جلوگیری خواهید کرد.

#### ● انرژی بیشتر

باید به شما بگوییم با ورزش کردن سطح انرژی شما بالاتر خواهد رفت. شاید تعجب کنید و بگویید امکان ندارد. چون با فعالیت بدنی زیاد، خسته می‌شویم. پس به شما پیشنهاد می‌کنم بعد از یک روز کاری خسته کننده، کمی خودتان را تکان دهید و نتیجه را ببینید.

#### ● خوب بخوابید

اگر بای خوابی دست و پنجه نرم می‌کنید و قرص‌ها و دمنوش‌های گیاهی و هزاران روش دیگر را امتحان کرده و نتیجه نگرفته‌اید وقت آن رسیده است که ورزش کردن به صورت منظم و روزانه را شروع کنید. تحقیقات ثابت کرده است که با انجام فعالیت بدنی به صورت منظم شب‌ها راحت‌تر می‌خوابید.

#### ● اعتماد به نفس بیشتر

بعد از یک کوهنوردی طولانی و وقتی به قله می‌رسید چه احساسی دارید؟ حس خوب اعتماد به نفس از آن چیزهایی است که در ورزشکاران به‌وفور دیده و باعث می‌شود نسبت به بدن و شخصیت‌شان احساس بهتری داشته باشند.

#### ● استرس را کاهش دهید

ورزش بدن و مغز شما آرام می‌کند. بعد از یک فعالیت بدنی، سطح هورمون‌های استرس، مانند آدرنالین و کورتیزول کاهش می‌یابد. استرس و اضطراب به خصوص پس از ورزش‌های هوازی، از بین می‌رود. اگر می‌خواهید استرس خود را کم کنید، همین الان یک ورزش هوازی منظم را شروع کنید.

#### ● روابط اجتماعی خود را بالا ببرید

در یک مطالعه جدید نشان داده شده است، افرادی که در بین کار خود ورزش می‌کنند و فعالیت بدنی دارند ادامه کار خود را بهتر و با کارایی بیشتری انجام می‌دهند همچنین روابط اجتماعی بهتری دارند و با همکاران خود خوش‌برخوردتر هستند.

#### ● کنترل وزن

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ما این است که چگونه وزن خودمان را ثابت نگه داریم. برای کنترل وزن خود، باید غذای سالم بخورید و روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید یا این کار می‌توانید سال‌های سال خوش اندام بمانید.

#### ● زندگی طولانی داشته‌باشید

انجمن قلب آمریکا می‌گوید افرادی که وزن مناسبی دارند و از نظر جسمی فعال هستند، به‌طور متوسط هفت سال بیشتر از افرادی که ورزش نمی‌کنند، عمر خواهند کرد. حتی اگر به‌طور حرفه‌ای ورزش نمی‌کنید مطمئن باشید ورزش معمولی شما هم در سلامت بدن‌تان بی‌تاثیر نخواهد بود.

#### ● استخوان‌ها و عضلات قوی

استخوان‌ها و عضلات شما هنگام تمرین قوی‌تر می‌شود. انجام ورزش‌های تحمل‌وزن، مانند بدن‌سازی، تنیس، پیاده‌روی و ایروبیک از جمله فعالیت‌هایی است که می‌تواند به استخوان‌سازی کمک و از پوکی استخوان جلوگیری کند و با عضله‌سازی تعادل و هماهنگی شما را بالا ببرد.

#### ● قلب سالم

تمرینات منظم ورزشی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، سطح کلسترول خون را بهبود می‌بخشد و به کنترل و حتی جلوگیری از فشار خون بالا کمک می‌کند.

#### ● کاهش ابتلا به سرطان

ورزش مداوم، می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ، سینه و ریه را کاهش دهد. همچنین افرادی که مبتلا به سرطان هستند، با فعالیت بدنی، کیفیت زندگی بهتری خواهند داشت.

#### ● آرتروز را شکست دهید

اگر آرتروز دارید، ورزش می‌تواند درد شما را تسکین دهد و فعالیت‌های روزمره شما را آسان کند. فعالیت‌های بدون فشار مانند شنا، دردهای دردناک مفاصل را هم بهبود می‌بخشد.