

خون بند ناف که به عنوان خون جفتی شناخته می شود، خونی است که در جنین در حال تکوین جریان دارد. به گزارش ایسنا، پس از تولد نوزاد، خون باقی مانده در بند ناف و جفت به عنوان یک زباله بیولوژیک دور ریخته می شود. در حالی که سلول های بنیادی که از بند ناف گرفته می شود بسیار پُر توان و نامیراست و با تزریق یا جایگزینی آن ها در قسمت هایی که به صورت جدی آسیب دیده است، می توانیم به رفع آسیب کمک کنیم. همه و البته دینی که در آستانه تولد فرزندشان هستند، باید در زمینه ذخیره سازی خون بند ناف اطلاعات لازم را کسب کنند.

# ریشه‌کنی موخوره

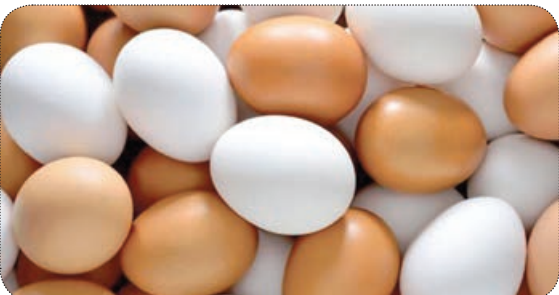
موخوره یا دوشاخه شدن انتهای مو، ناشی از وارد شدن آسیب فیزیکی (تروما یا حرارت) یا شیمیایی به مو است. این عارضه در بانوان شیوع بیشتری دارد. لایه محافظ مو در فیبرهای انتهایی مو از بین می‌رود و قسمت انتهایی مو چند شاخه و شکننده می‌شود.

مهم ترین عوامل موخوره:

- \* شانه زدن موهای خیس
- \* تحت کشش قرار گرفتن

- \* بستن محکم موباکش
- \* شست و شوی خشن مو
- \* استفاده از ابزارهایی مث

- \* سشوار زدن زیاد
- \* استفاده مداوم از برس زبر
- \* مصرف شامپوهای اسیدی یا قلیایی و فر دایمی



تخم مرغ به علت داشتن اسیدهای چرب، پروتئین و ویتامین A و طوبت طبیعی در موها ایجاد و موخوره را درمان می کند. ترکیب زرده تخم مرغ و موم باغسای گیاهی مثل روغن زیتون ماسک بسیار خوبی برای تقویت موها هستند. این ماسک همچنین از ایجاد موخوره نیز پیشگیری می کند. افراد می توانند هفته ای یک بار از ماسک تخم مرغ استفاده کنند.



یک لیوان شیرین بیان را در سه لیوان آب جوشیده بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد و آرام دم بکشد. پس از سرد شدن آن را صاف کنید و این مایع را به موهیتان بزنید.



دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را با دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل و دو قاشق مخلوط ویک آووکادو رسیده و پوره شده به آن اضافه کنید. برای کسب نتیجه بهتر می‌توانید روغن‌ها را کمی ولرم و سپس با پوره آووکادو مخلوط کنید. به مدت ۳۰ دقیقه این ماسک موارو قسمت میانی تا انتهای میوه‌های خود قرار دهید. این ماسک نباید با ریشه مو تماس کند. پس از این مدت موها را با آب ولرم بشوید.



موز را پوره کنید و موهایتان را با آن ماساژ دهید. همچنین می‌توانید دو قاشق غذاخوری ماست را با مقداری آب و آب لیمو مخلوط کنید؛ سپس این ماسک را به موهایتان بزنید و پس از یک ساعت با آب و لرم بشوینید. این کار را هفته‌ای یک‌بار انجام دهید.



سه قاشق غذاخوری روغن زیتون را با سه قاشق غذاخوری عسل، دو قاشق غذاخوری سرکه سیب و دو قطره عصاره رزماری داخل ظرف کوچک مخلوط کنید. موهایتان را با این ماسک کمی ماساژ دهید سپس با یک حوله ابرو دستمال ببندید. اجازه دهید ماسک به مدت ۲۰ دقیقه روی سرتان باشد؛ سپس موهایتان را بشوید.



ریشه کنجد را در آب جوش خیس کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه به همین حالت باقی بماند سپس ریشه کنجد را به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید. این مایع را صاف کنید و به موهایتان بزنید.

## خطرات تیل شدن نوزاد

**مامان و ننی**

خیلی از والدین دوست دارند که نوزاد تپلی داشته باشند. این موضوع پدر و والدین نوزادانی که نارس به دنیا آمده اند یا در مراحل بهانه ای پس از تولد وزن یا بدنی دارند، بیشتر دیده می شود. به همین دلیل این والدین تلاش می کنند با انواع غذاهای کمکی وزن نوزادشان را افزایش دهند اما این پرستش مطرح است که آیا افزایش زیاد وزن در نوزادی به نفع کودک است یا به ضرر او؟

نتایج مطالعات اخیر نشان داده است، نوزادانی که در سنین زیر یک سال افزایش وزن زیادی پیدا می کنند، بیشتر در معرض چاقی در سنین پیش دبستانی خواهند بود. این موضوع اهمیت عادات غذایی در سنین نوزادی را نشان می دهد.

طی ۲۰ سال گذشته میزان چاقی کودکان شیوع فراوانی داشته است، به طوری که در میان کودکان آمریکایی شیوع چاقی دو برابر شده است و تقریباً ۱/۳ درصد آن ها چاق یا چاق و افزایش وزن هستند. شیوع چاقی کودکان متأسفانه در کشور ما نیز در سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است. همان طور که می دانیم، آپیدمی چاقی با مشکلات تهدید کننده سلامتی مانند خطر بالای بیماری های قلبی، دیابت و سرطان در ارتباط است.

بر اساس دو مطالعه انجام شده اخیر، غذا ندادن به بچه‌ها در زمان سیری آن‌ها و تشویق به نوشیدن میزان زیاد آب می‌تواند در کنترل وزن آن‌ها بسیار موثر باشد.

**نکته:** با توجه به تاثیر چاقی دوران نوزادی بر چاقی فرد در دوران بعدی زندگی، آموزش والدین برای بهبود رژیم غذایی نوزادان و اصرار نداشتن به افزایش سریع وزن در زیر یک سالگی ضروری است، چرا که اصرار بیش از حد به افزایش حجم مواد غذایی در این دوران می تواند به افزایش بی رویه وزن و چاقی در سنین کودکی منجر شود. از طرف دیگر نوشیدن آب به اندازه کافی نیز در پیشگیری از اشتهای کاذب و چاقی کودکان مؤثر است.

مواد لازم

جو-یک پیمانه  
پياز خرد شده -  
کلم ريز خرد شد  
قلم گوساله -یک  
گشنيز خرد شده  
فلفل و نمک -به  
رب گوجه فرنگي  
گوشت قيمه اي

## روش تهیه

**روش تهیه**

❖ قلم را در ظرف می گذاریم، به آن آب اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم پس از جوش آمدن آب قلم را خارج می کنیم و دوباره روی آن آب می ریزیم؛ دلیل این کار خارج کردن کف حاصل از پخت قلم است.

❖ دو عدد پیاز را داخل ظرف می ریزیم تا بوی بد قلم گرفته شود، جو، پیاز و کلم را داخل ظرف می گذاریم تا به مدت ۲ ساعت خوب پخته شود. سپس قلم را بر می داریم، اگر سوپ را در دیگ زودپز می ریزیم، کمی نمک می ریزیم تا دیگ زودپز سیاه نشود. می توان به جای قلم گوساله از آب گوشت استفاده کرد.

❖ سپس رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم تا سوپ کاملاً رنگ بگیرد.

❖ گشنیز، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می کنیم. پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی، سوپ حاضر است (البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود).

❖ در صورت تمایل برای ترش تر کردن سوپ می توان از لیموی تازه استفاده کرد.

**نکته:** بهتر است جورا از شب قبل خیس کنید؛ افزودن پپاز نیز باعث می شود بوی کلم گرفته شود.

این سوپ خوشمزه ویتامین‌های زیادی دارد و به دلیل دارا بودن قلم، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد. این سوپ غذای مناسبی در شب‌های سرد زمستان است که برای پیشگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید است.

## چه چیزهایی در سیگار وجود دارد؟

