

نکته های جالبی درباره کودکان که احتمالا نمی دانید

- ۱- نوزاد تا ۴ ماهگی نمی تواند طعم نمک را تشخیص دهد. شاید دلیل آن رشد کلیه باشد که حدود ۴ ماهگی شروع به تولید سدیم می کند.
 - ۲- در اروپا قرون وسطی، زالو معمولا برای درمان بیماری های نوزادان مورد استفاده قرار می گرفت.
 - ۳- در چین در هر ۳۰ دقیقه، یک کودک مبتلا به نقایض هنگام تولد به دنیا می آید. نقایض هنگام تولد در این کشور نسبت به سال ۲۰۰۱، ۴۰٪ افزایش یافته است.
 - ۴- نوزادان بیشتر تمایل دارند تا سرشان را به سمت راست ببرند تا چپ.
 - ۵- گوش داخلی، تنها عضوی است که قبل از تولد به طور کامل رشد می کند. اندازه آن نیز در اواسط بارداری مادر، کامل می شود.
 - ۶- کودک حدود ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی دارد (بیشتر از بزرگسالان) که تنها در زبان نیستند، بلکه کنار، پشت و بالای آن نیز هستند. در نهایت این جوانه های اضافی ناپدید می شوند.
- 
- ۷- بزرگسالان ۲۰۶ استخوان دارند. زمانی که کودکی متولد می شود، ۳۰۰ استخوان دارد اما استخوان های او تغییر می کند و با رشد او کم می شود.
 - ۸- طول روده نوزادان حدود ۱۱ فوت (۳.۳۵ متر) است. این مقدار زمانی که کودک رشد می کند، دو برابر می شود.
 - ۹- نوزادان هر ۲۰ دقیقه یک بار ادرار می کنند و این میزان در ۶ ماهگی به ۱ ساعت یک بار می رسد.
 - ۱۰- نوزادان تنها پستان دارانی هستند که به والدین خود لیخنه می زنند.
 - ۱۱- در هر ۳ ثانیه، یک کودک متولد می شود.
 - ۱۲- نوزادان نارس مشهور افرادی چون آلبرت اینشتین، چارلز داروین، ایساک نیوتون، ناپلئون بناپارت، مارک تواین، پابلو پیکاسو و... بودند.
 - ۱۳- هر ساله، بیش از ۴ میلیون کودک در آمریکا متولد می شود.
 - ۱۴- نوزاد می تواند تفاوت عطر بدن و صدای مادر را از همان ابتدا تشخیص دهد اما برای تشخیص چهره او، چند هفته ای طول می کشد.

لاغری سریع با این ماده معدنی!!

افزایش مقدار کلسیم دریافتی به شکلی باور نکردنی به کاهش توده چربی شما کمک خواهد کرد.
برای این کار نیازی نیست صبح تا شب پاکت شیر دست تان باشد مواد غذایی دیگری هم هستند که می توانید کلسیم دریافتی خود را با خوردن آن ها افزایش دهید.
دل تان می خواهد چربی آب کنید؟ چند راه برای این کار وجود دارد؛ کم خوردن، ورزش کردن و خوردن برخی غذاهای خاص. در میان مواد غذایی که به چربی سوزی کمک می کنند، کلسیم جایگاه ویژه ای دارد. لبنیات غنی از کلسیم هستند و هر چه فشرده تر باشند، میزان کلسیم آن ها بیشتر است. مثلا کلسیم ماست از شیر بیشتر است اما بسیاری از مردم نمی توانند به حد لزوم لبنیات بخورند.

بهترین ورزش ها برای داشتن شکمی متناسب چیست؟

وقتی به بهترین روش نرمش ها در بدن شما شکل گرفت، می توانید از وزنه های کوچک استفاده کنید و آنها را به حرکت خود اضافه کنید یا از توپ های بزرگ استفاده کنید تا در مقابل حرکات شما مقاومت ایجاد کنند.
عضلات شکم، می توانند ستون مهره ها را در حدود ۳۰-۴۵ درجه خم کنند و وقتی که ستون مهره ها بیشتر از ۳۰ درجه خم می شود عضلات قوی خم کننده لگن فعال می شوند. بنابراین هنگامی که حرکت دراز نشست را انجام می دهید، تا حدی بالا بیاید، که تیغه استخوان کتف از سطح زمین جدا شود. برای انجام صحیح حرکت دراز نشست، محدودی حرکتی کوچک مورد نیاز است، به همین دلیل باید تعداد دراز نشست ها را افزایش دهید و با اینکه ورزش های شکمی دیگری را نیز انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

این ماده خانگی، ضد پیری و موثر در شادابی پوست

این ماده خانگی در تمام دنیا در درمان های پیری پوست کاربرد دارد. از ترکیب وانیل با روغن کنجد یا آفتابگردان خمیری بدست می آید که از خشکی پوست جلوگیری کرده و باعث نرمی و لطافت آن می شود.
پوسته وانیل دارای دانه های ریز معطری است که در شیرینی پزی و ساخت لوازم آرایشی کاربرد دارد. این دانه ها دارای مولکول هایی هستند که در جوان ماندن و شادابی و طراوت پوست موثر است.
در گذشته از وانیل تازه برای مراقبت های پوستی در مقابل نور خورشید استفاده می کردند. تحقیقات نشان می دهد که دانه های وانیل دارای مولکول هایی هستند که برای پوست خاصیت التیام بخشی و نرمی دارند. بر اساس آزمایشات، مولکول های وانیل عملکرد پوست را تحریک می کند و باعث تسریع در رشد پوست می شود.
متخصصان اظهار کردند: مولکول های وانیل در انسجام پوست، فرآیند جذب آب، طراوت، تازگی و استحکام پوست موثر هستند.
به گفته متخصصان، وانیل در تمام دنیا در درمان های پیری پوست کاربرد دارد. از ترکیب وانیل با روغن کنجد یا آفتابگردان خمیری بدست می آید که از خشکی پوست جلوگیری کرده و باعث نرمی و لطافت آن می شود.

چطور کفش ورزشی مناسب بخریم؟

زیادی بر پاشنه و کمر تان وارد نکند و کفه کفش بافت انعطاف پذیری داشته باشد، معمولا در این دوران، بین نیم تا یک نمره تغییر سایز خواهید داشت که با توجه به این تغییر باید کفشی مناسب انتخاب کنید.

کوچک، ممنوع

جنس کفش و مدل آن باید به صورتی باشد که تبادل هوا امکان پذیر بوده و وزن سبکی داشته باشد. پای شما در کفش باید راحت بوده و انگشتان هنگام پیاده روی باید فضای کافی داشته

باشند. همچنین هنگام خرید کفش پیاده روی به این فکر نکنید که چون کتانی بعد از مدتی جا باز می کند بلکه در نظر داشته باشید انگشتان پای تان دچار تغییر حالت نشوند و کناره های پا به علت کوچکی کفش تحت فشار قرار نگیرند.

عصرها کفش

بخرید

بهترین زمان برای خرید کفش، پایان روز است. در طول روز فشار و استرس و دما روی پای شما ایجاد شده که برای انتخاب آگاهانه کفش وقت مناسبی است.



این کمر دردها گاهی از عواقب پیوسته شدن کفش هایی با کفه نامناسب و غیر استاندارد است.

چقدر می خواهید راه بروید

اگر اطلاعات کافی درباره کفه کفش ها نداشته باشید ممکن است به اشتباه سراغ کفش هایی بروید که مخصوص پیاده روی نباشند. علاوه بر آن، جنس مسیری که برای پیاده روی مدنظر دارید مهم است. هنگام پیاده روی بیشترین فشار روی پاشنه پا وارد می شود

بهترین کفش پیاده روی کفشی است که هنگام پیاده روی کاملا به عنوان یک محافظ برای پا عمل کند و انعطاف پذیری داشته باشد و پا در آن خسته نشود. همچنین دقت کنید کفش های پیاده روی بسیار سبک باشند به طوری که احساس نکنید کفش پای تان است.

با جوراب مناسب به خرید بروید

هنگام خرید کفش مخصوص پیاده روی، بهتر است جورابی مناسب به پا داشته باشید که بسیار نازک یا بسیار ضخیم نباشد.

برای محافظت از ساق پاها

اگر به صورت حرفه ای و مداوم پیاده روی می کنید کفش های ساق دار انتخاب کنید که در طولانی مدت پیاده روی به ساق پای تان فشار وارد نشود.

۱۰ عاملی که جوش ها را بدتر می کند!؟

محیط کار شما می تواند در تشدید آکنه موثر باشد. اگر شما در یک آشپزخانه گرم کاری می کنید، بخار غذاها و بخارهای چربی که از داغ کردن روغن و... ایجاد می شود با جوش های شما تماس پیدا می کند و باعث تشدید آن می شود

ژنتیک مثبت:

اگر این استعداد را داشته باشید حتما مبتلا خواهید شد، پس از والدینتان درباره این مساله سوال کنید اگر خانمی می گوید حتی پس از بچه دار شدن هم جوش می زده و در میانسالی از دست آنها خلاص شده، دختر خانم هم باید این موضوع را ببیند و با صبر و حوصله در مان ها را ادامه دهد.

اهمال کاری: بسیاری از جوان ها تا وضعیت جوش هایشان بهتر می شود در مصرف داروهای اهمال کاری می کنند. در حالی که ما می گوئیم مصرف داروهای خوراکی یا موضعی حتی در صورت بهبود کامل، باید به صورت دوز ادامه دار و نگهدارنده ادامه داشته باشد. چون تا زمانی که فرقی استعداد ژنتیکی دارد، پوست آماده جوش زدن است.

کم طاقتی:

اثر بخشی درمان های دارویی زمان بر است و ماه تا یک سال زمان می برد تا نتیجه بخش بودنش را نشان دهد. نباید منتظر باشید داروی آکنه مانند یک مسکن عمل کند و سردرد شما را در عرض یک ساعت مداوا کند. **استرس:** مدام جلوی آینه ایستادن و حرص خوردن روند درمان را مختل می کند. استرس تان را مهار کنید تا پوست بهتری داشته باشید.

پوست چرب:

بروز جوش ها در افرادی که پوست چربی دارند بیشتر است. به همین علت ضمن اینکه باید این واقعیت را ببینند حتما نسبت به دیگران در شستشوی صورت دقت کنند. استفاده از صابون ها و محصولات مناسب به این افراد توصیه می شود.

مقایسه خود با دیگران:

درمان خودتان را به دیگری توصیه نکنید چون این درمان ها در افراد گوناگون یکسان نیستند. برخی داروهای می توانند باعث ایجاد عارضه در فردی شود و برای دیگری بی اثر باشد.

دستکاری: قابلیت ها و ویژگی های پوست افراد با هم متفاوت است به همین دلیل جای جوش روی پوست برخی افراد می ماند ولی آنچه نباید فراموش کرد این است که مهم ترین علت ماندن جای جوش، دستکاری آن است.

تقدیه بد:

کسی که جوش می زند باید عادت های خود را بشناسد مثلا اگر می بیند با خوردن شکلات یا قست فود جوش می زند این پرهیز غذایی را رعایت کند.

عادت های غلط:

اگر شما موقع اصلاح یا بند انداختن صورت فشار کمتری وارد کنید و مدت زمان کوتاهی پوست را تحریک کنید، می توانید به خودتان کمک کنید. مواد آرایشی و بهداشتی جرب به زیاد شدن جوش ها منجر می شوند.

شغل:

محیط کار شما می تواند در تشدید آکنه موثر باشد. اگر شما در یک آشپزخانه گرم کاری می کنید، بخار غذاها و بخارهای چربی که از داغ کردن روغن و... ایجاد می شود با جوش های شما تماس پیدا می کند و باعث تشدید آن می شود با تهویه مناسب و باز گذاشتن پنجره به خودتان کمک کنید. اگر آکنه شما شدید است و تحت درمان هستید و دوست دارید نتیجه مناسبی بگیرید باید از قرار گرفتن در چنین محیط هایی تا حد امکان پرهیز کنید تا آکنه تان تشدید نشود.

۱۰ اشتباه زوج های جوان

بعضی از همسران جوان آن چنان سرگرم جشن ازدواج می شوند که نمی دانند درگیر چه مسایلی شده اند. شما متاهل شده اید.

۱- فکر نکردن به فردای ازدواج:

بعضی وقت ها آنقدر سرگرم جشن ازدواج می شوید که نمی دانید چیزهای مهم تری را رها کرده اید. چیزهایی مثل توجه کردن به مهندسی، تلاش برای شناخت بیشتر یکدیگر، پایه گذاری روابط خانوادگی، تنظیم مالی زندگی و...
۲- **تلاش برای عوض کردن حقیقات همسر:** بارها گفته ایم که نباید پا به ازدواجی بگذارید که هدف تان از آن، تغییر دادن اخلاق عقاید یا روابط خانوادگی همسر تان باشد. طرف مقابل را همین طور که هست بپذیرید. آیا شما حاضرید به خاطر سلیقه طرف مقابل خود را عوض کنید؟ پس این حق را برای او هم قائل شوید.

۳- **رابطه بد با خانواده همسر:** اگر تا این لحظه به رابطه شما لطمه وارد شده، دست به هر کاری بزنید تا رابطه خود با خانواده همسر تان را بهبود ببخشید. اولین نفری باشید که صلح را برقرار می کند، زیرا هنگام دعوی شما با خانواده همسر تان، تنها کسی که آزرده خاطر می شود، همسر تان است که احساس می کند بین شما گیر افتاده است.

۴- **مشاوره به جای گفتگو:** پر خاشاگری و فریاد زدن و جیغ کشیدن در حل مشکل یا اختلاف نظر ها به شما و همسر تان کمکی نمی کند. گفتگوی آرام و منطقی شما را به پیش خواهد برد. اگر هنگام مجادله با همسر تان، نتوانید خودتان را کنترل کنید، زندگی تان را به مخاطره می اندازید. پس هر کاری را که شامل این موارد است از استراحت در میانه بحث تا طلب کمک به وسیله روش های درمانی انجام دهید.

۵- **کوتاه بودن افاق دید:** هیچ کس دوست ندارد درباره مسایلی سنگینی مثل کنترل مسایل مالی، راه های ممکن در صورت بچه دار نشدن، نحوه آمادگی برای اتفاقات پیش بینی نشده ای مثل مرگ، بحث کند. با این حال اکنون که متاهل شده اید، چاره ای جز صحبت درباره این موضوعات ندارید.

افسانه ای برای درمان سریع تر زخم ها!

زخم های با بیشتر با فشار خون بالا در رگ های با بروز پیدا کرده که به پوست آسیب می زند و باعث ترک برداشتن پوست و تبدیل آن به یک زخم باز می شوند. محققان آمریکایی و کانادایی می گویند اسپری پوستی که زخم ها را با لایه ای از سلول های پوستی می پوشاند، می تواند به بهبود زخم ها کمک کند. این اسپری بر روی ۲۲۸ نفر از کسانی که روی پاهایشان زخم هایی داشتند امتحان شد. زخم های پای این افراد از نوع زخم های باز و دردناکی بود که ممکن بود ماهها بمانند و خوب نشوند.

این یافته ها که در مجله پزشکی لانست منتشر شده است نشان می دهد که زخم هایی که با این اسپری مورد مداوا قرار گرفتند سریعتر درمان شدند. به گزارش بی بی سی، متخصصان می گویند هزینه ای که در درمان دراز مدت این گونه زخم ها دارد، بسیار بیش از هزینه این اسپری است.
زخم هایی که در ناحیه پا ایجاد می شوند معمولا به سختی درمان می شوند. بهترین شیوه درمان تنها ۷۰ درصد این زخم ها را، آن هم بعد از شش ماه، درمان می کند. در شیوه های دیگر درمان، پوستی از ناحیه دیگری از بدن بیمار

پیام های خود مراقبتی نازگل

مراقبت های باتری قلب قسمت دوازدهم



۱-باتری قلب یا ضربان ساز وسیله ای است که در بیماران قلبیویژه افراد سالمندی که حملات ایست قلبی دارند و یا کاهش شدید ضربان قلب زبربرو هستند، استفاده می شود
۲ ضربان ساز، دستگای کوچکی و به اندازه یک ساعت مچی است که در قسمت پاییینیاستخوان ترقوهوزیر پوست کاشته می شود و توسط یکی از سیاهرگ های دست به داخل بطن راست گذاشته می شود.
۳-هر زمان که تعداد ضربان های قلب به دلایل ژنتیکی یا اکسیژنویژه افزایش سن کاهش یابد یا دچار اختلال شود، باتری قلب به جای آن شروع به تپیدن می کند.
۴-دستگاه ضربان ساز ممکن است دائم یا موقت باشد.
۵-دارنده باتری قلبی باید به طور مرتب تحت نظر متخصص قلب باشد و وضع باتری را هر سه ماه یکبار بازمینی کند.
۶-ضربان سازها معمولا بین ۱۰ تا ۱۵ سال عمر می کنند، اما طول عمر این دستگاه ها بستگی به مدت زمان استفاده از سوی بیمار نیز دارد.
۷-بی توجهی به اختلال عملکرد دستگاه و تاخیر در مراجعه به مراکز تخصصی ممکن است اثرات جبران ناپذیر و مرگ بیمار را به دنبال داشته باشد. بر این اساس، ضروری است بیمار هر نوع تغییر در تعداد ضربان قلب، یعنی کاهش یا افزایش یا بروز هر نوع سرگیجه و تهوع را که ناشی از اختلال ریتم قلب است، باسرعت پیگیری کند.
۸-امواج مایکروویو برای بیماران دارای باتری قلبی بی خطر است، اما هنگام استفاده از موبایل، بیمار باید آن را در سمت مقابل باتری قلبی اش بگیرد، یعنی اگر ضربان ساز در سمت چپ بدن کاشته شده است، با دست راست و گوش راست از موبایل استفاده کند و آن را در جیب چپ نگذارد.
۹-استفاده از سیستم های تشخیص بیماری به غیر از ام آر آی نیز روی دستگاه ضربان ساز قلب تاثیر منفی نمی گذارد. گرچه بتازگی باتری هایی عرضه شده است که در مواجهه با امواج ام آر آی نیز دچار اختلال نمی شود.
۱۰-دارندگان باتری قلبی هرگز نباید در محیط هایی که برق فشار قوی وجود دارد و میدان مغناطیسی در اطراف آن ایجاد می شود، قرار بگیرند.
۱۱-سیستم های امنیتی فرودگاه هم مشکل خاصی برای باتری قلبی ایجاد نمی کند، گرچه قبل از عبور از این دستگاه ها بهتر است مامور فرودگاه در جریان قرار بگیرد.
۱۲-نوعی از ضربان سازها شوک هم می دهد، وقتی که قلب دچار اختلال شدید شود، دستگاه تشخیص داده شوک می دهد و نمی گذارد مرگ صورت گیرد.

گردآوری و تنظیم: اکرم صداقت جو