

پرسشی و پاسخ

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

دکتر علیرضا مرندی

متخصص اطفال

با توجه به متغیر بودن دمای هوا؛ دمای اتاق نوزاد و بدن او باید چقدر باشد؟

ما باید هم نگران گرما و هم سرما برای کودک باشیم. در گذشته که امکانات گرمایشی و سرمایشی مانند امروز نبودو افراد زیر کرسی زندگی می کردند، طبیعتاً این نگرانی وجود داشت که ممکن است درجه حرارت بدن نوزاد کم شود و سردی بدن نوزاد ضررهایی را به او وارد کند اما این روزها معمولاً اتاق ها و خانه ها بیش از حد گرم است. این سوء تفاهم برای خانواده ها وجود دارد که فکر می کنند اگر نوزادان را گرم نگه دارند سرما نمی خورند در حالی که سرما خوردن به گرمای بیش از حد ربطی ندارد بلکه عامل سرما خوردگی ویروس های متعدد است که باید نوزادان در معرض افراد بیمار قرار نگیرند. البته تغییر دمای ناگهانی از سرما به گرمایا از گرما به سرما، بدن انسان را برای دریافت ویروس ها مستعدتر می کند اما این که بچه را گرم نگه داریم، اشتباه است. خیلی اوقات بچه ها از شدت گرم تاب می کنند. همین موضوع موجب می شود که بدن بچه آبیادی را از دست بدهد و گاهی بچه خیلی خواب آلود می شود و برای خوردن شیر بیدار نمی شود و مکیدن او خیلی ضعیف می شود. بنابراین وزن زیادی را از دست می دهد. از دست دادن مقداری وزن بعد از تولد طبیعی است اما وقتی محیط خیلی گرم یا لباس زیاد باشد، این از دست دادن وزن بیشتر می شود. ممکن است حتی اگر گرمای خیلی زیاد باشد برای نوزاد خون ریزی مغزی ایجاد شود. حتی ممکن است یک در صد از بچه ها بدون دلیل فوت کنند که یکی از عوامل آن، همین گرمای بیش از حد است بنابراین باید هم از گرمای زیاد و هم از سرمای زیاد اجتناب کرد. درجه حرارتی که برای ما مطلوب است برای نوزاد نیز مناسب است. می توانیم در جایی که نوزاد خوابیده کنار او بخوابیم. اگر با چند لباس و روانداز احت بودیم برای او نیز همین گونه است.

پزشکی

«آرزوی مرگ»، سنگین ترین قهوه جهان معرفی شد!

کند. کافئین یک آلکالوئید از خانواده متیل گزانتین هاست. کافئین خالص، به صورت پودر سفید رنگ تلخ است. این ماده از ترکیب کربن، هیدروژن، نیتروژن و اکسیژن تشکیل شده است. کافئین ماده ای گیاهی است که با توجه به این که از چه منبع گیاهی به دست آمده باشد، به نام کافئین، ماتئین و... خوانده

«آرزوی مرگ» نام سنگین ترین قهوه جهان است که میزان کافئین آن ۲۰۰ درصد بیشتر از قهوه معمولی است. وسایات معتبری، میزان کافئین این قهوه را خطرناک اعلام و تاکید کرده که نوشیدنش برای همه افراد مناسب نیست. برای آشنایی با مضرات مصرف زیاد کافئین، ادامه مطلب را مطالعه

نکاتی برای خرید مناسب و استفاده ایمن از کالسکه کودک

برای کودکم کالسکه بخرم یا نخرم؟

مهین رمضانی | خبرنگار

داستانی‌ها

اگر چه امروزه خانواده ها فرصت کمتری دارند که کودکان را در کالسکه بگذارند و به گردش بهاری بروند اما کالسکه جزء جدایی ناپذیر خرید لوازم کودک شده است؛ هم به دلیل جمع شدن و کم شدن حجم و هم به دلیل راحتی بیشتر پدر و مادر هنگام خرید و گردش. به همین دلیل نکات ضروری هنگام خرید و استفاده از این کالا را در ادامه برایتان آورده ایم. نکته ای که بیشتر از همه باید به آن توجه داشته باشید این است که محصول استاندارد دو ایمن تهیه کنید و مراقب باشید کودکی که در کالسکه قرار می گیرد، در خیابان خورشید مستقیم به صورت او برخورد نکند و....



ایمنی کالسکه

حتماً کالسکه ایمن و استاندارد با قفل مناسب تهیه

کنید. کمربند ایمنی کودک را ببندید تا از نیفتادن او مطمئن شوید و هنگام توقف حتی برای مدت کوتاه، حتماً مز آن را بکشید تا در سراسرایی حرکت نکند. کالسکه ایمن طوری طراحی شده است که از کودک در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت می کند. اندازه کالسکه را متناسب با جثه کودک انتخاب کنید. از طرفی به نیاز روزانه خود هم توجه داشته باشید. اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید، بهتر است کالسکه سبک و تا شو بخرید و اگر خرید روزانه انجام می دهید فضایی را در کالسکه در نظر بگیرید تا خریدتان را در آن مکان قرار دهید. در زمانی که بخشی از مسیر را با خودروی شخصی تردد می کنید، کالسکه باید طوری باشد که در خودرو جا بگیرد و به راحتی جا به جا شود.

ممنوعیت برای کودکان کمتر از ۶ ماه

کارشناسان به والدین توصیه می کنند از این وسیله برای کودکان کمتر از شش ماه استفاده نکنند. (بعضی معتقدند برای نوزادان، آغوشی بهتر است چون نوزاد در تماس با گرمای بدن والدین احساس امنیت بیشتری می کند و به ستون مهره فشار کمتری وارد می شود، همچنین انحنای ستون فقرات در شرایط نگهداری کودک در «آغوشی» بیش از دیگر حالات حفظ می شود.) اگر چه با بزرگ شدن کودک و افزایش وزن او نیاز به استفاده از کالسکه بیشتری می شود اما در زمانی که کودک نیاز به یادگیری مهارت راه رفتن دارد، به او اجازه دهید تا قدم بردارد. بهتر است در این سنین از کالسکه کمتر استفاده کنید تا کودک به کم تحرکی تشویق نشود.

اشتباهات استفاده از کالسکه

بعضی والدین نوشیدنی داغ خود را در جالیوانی کالسکه می گذارند و باین کار احتمال ریختن نوشیدنی داغ و سوختگی کودک افزایش می یابد. هنگام تا کردن کالسکه مراقب انگشتان کودک باشید تا بین اجزای کالسکه گیر نکنند. حتی برای طی مسافت کوتاه هم کمربند ایمنی کالسکه را ببندید زیرا طبق تحقیقات، بیشترین آسیب های وارد شده به کودکانی که در کالسکه حمل می شوند، پرت شدن و ضربه به سر است. در روزهای گرم و آفتابی کالسکه را زیر نور آفتاب قرار ندهید و دمای آن را بررسی کنید. قرار دادن روانداز روی کودک به سرعت دمای محفظه کالسکه را افزایش می دهد به ویژه در روزهای گرم. به هیچ عنوان ساک کودک یا ساک خرید خود را به دسته های کالسکه آویزان نکنید زیرا باعث برهم خوردن تعادل و واژگون شدن آن می شود.

نکته:

امروزه ثابت شده است بدن نوزاد به هر حالتی که برای طولانی مدت قرار گیرد، تغییر شکل می دهد. قرار دادن طولانی مدت نوزادان و کودکان در کالسکه یا کبرهای دستی (ساک های حمل کودک)، از لحاظ فیزیکی و روحی برای نوزادان استرس زاست و در رشد متعادل آن ها اختلال ایجاد می کند پس نباید همیشه از آن ها استفاده کرد.

علاوه بر کافئین طبیعی، نوع مصنوعی آن هم به همان تلخی است بنابراین تولید کنندگان محصولات حاوی کافئین مجبورند آن را با مقدار زیادی شیرینی مصرف کنند.

زیاد کافئین گفته می شود مربوط به مدت زمان ماندگاری آن (۶ تا ۸ ساعت) در بدن است به طوری که گفته شده ۴۵ دقیقه بعد از مصرف، جذب بدن می شود و اثر خود را می گذارد و زمان بیشتری لازم است تا این ماده در بدن تجزیه و نیبی از آن دفع شود. جالب است بدانید مصرف زیاد این ماده، باعث افزایش استرس و به عبارتی افزایش ترشح هورمون استرس می شود.

می شود. کافئین در قهوه، چای، شکلات و نوشابه های گازدار دیده می شود از جمله تاثیرات کافئین بر بدن می توان افزایش تمرکز، تقویت حافظه و افزایش تحرک بدنی را ذکر کرد. اما مصرف بیش از حد (بیش از ۴ فنجان قهوه در روز - ۴۰۰ میلی گرم کافئین) باعث بروز عوارضی مانند سردرد، بی خوابی، دردهای شکمی، تپش قلب و... می شود. نکته ای که در خصوص مصرف

ترفندها

روش هایی برای افزایش کیفیت و ماندگاری خوراکی ها

با وسواس فراوان سیر ترشی انداخته اید و امروز که به سراغ شیشه ترشی رفته اید، می بینید که سیرها به رنگ سبز درآمده است. بطری شیر را کنار در یخچال قرار داده اید تاریخ انقضا به سر نیامده اما طعم ترشی گرفته است و... در ادامه مطلب امروز ترفندها، به راهکارهایی برای ماندگاری بیشتر و مصرف بهتر بعضی خوراکی ها اشاره می کنیم.

کاهش تندی فلفل



فلفل چیلی دوست دارید اما لذتان می خواهد کمتر زبان و دهانتان را بسوزاند؟ فلفل را با چاقوی تیز از وسط دو نیم کنید و تخمه ها و رگ داخلی آن را بگیرید. سپس در آب سرد بپندازید. با این کار، تندی فلفل چیلی گرفته می شود اما در طعم آن تغییری ایجاد نمی شود.

لبنیات را درون در یخچال نگذارید



در یخچال به نظرمی رسد محل مناسبی برای ذخیره لبنیات باشد اما در واقع، دمای آن کمی بالاتر از بقیه قسمت هاست. علاوه بر این، باز کردن در منجر به جهش درجه حرارت و کوتاه شدن عمر شیر می شود.

پخت پیتزای بازاری در منزل



اگر در خانه پیتزای می پزید و می خواهید یک پوسته ترد و طلایی روی آن باشد، قبل از پخت آن بایند: اول: خمیر را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه قبل از قرار دادن چاشنی روی آن، در فر قرار دهید. این کار پایه را از رطوبت محافظت می کند. دوم: خمیر را روی یک ورق گرم قرار دهید و سپس آن را تزیین کنید.

جلوگیری از سبز شدن سیر ترشی



اگر می خواهید از سبز شدن سیر ترشی جلوگیری کنید، به خاطر داشته باشید که بعضی از سیرها به دلیل شرایط خاک، آبیاری و احتمالات سن بیشتر، احتمال دارد که به رنگ سبز یا آبی درآیند. اما می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

● از آب مقطر برای درست کردن سیر ترشی استفاده کنید. آب مقطر، فلزات موجود در آب لوله کشی را ندارد.

● هنگام درست کردن سیر ترشی از نمک بدون ید استفاده کنید.

● از ظروف فولادی ضد زنگ یا وسایل آشپزی لعاب دار استفاده و از ظروف مسی، آلومینیومی، چدنی و قلعی اجتناب کنید.

● سیر ترشی تازه را دور از نور خورشید نگه دارید چرا که نور خورشید می تواند باعث تولید کلروفیل شود.

(وقتی سیر با یک اسید (مثل سرکه) ترکیب می شود، الیسن با آمینو اسید در سیر واکنش نشان می دهد تا حلقه های نیتروژن کربن به نام پیلور تولید شود. پیلور ها به یکدیگر پیوسته، پلی پیلور را تشکیل می دهد که رنگ ایجاد می کند.)

چه ساعتی و چه ورزشی؟

با وجود مفید بودن ورزش در طول روز، ساعت پرداختن به تمرین های ورزشی هم اهمیت دارد، کارشناسان توصیه می کنند افراد صبح اول وقت یا حداکثر تا بعد از ظهر زمانی را برای ورزش در نظر بگیرند زیرا انجام ورزش در ساعات های پایانی شب می تواند سبب افزایش فشار خون، بی خوابی و نیز احساس خستگی فراوان در افراد شود. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید.



دنبال کرد.

ساعت بیولوژیک بدن انسان ریتم های مختلفی در طول ماه های مختلف سال دارد ولی افراد باید با برنامه ریزی در شبانه روز حداقل هشت ساعت استراحت کنند، این حالت به ویژه در ماه های گرم سال اهمیت بیشتری دارد زیرا به دلیل بلند بودن روزها، هوا دیرتر تاریک می شود و افراد بیش از زمان های دیگر دچار بی خوابی و بد خوابی می شوند.

بسیاری از افرادی که در طول ساعات های روز در محل کار هستند، در

ساعات پایانی شب به کلاس های ورزش می روند اما انجام ورزش در این ساعت از شبانه روز می تواند عارضه های منفی در بدن ایجاد کند. با برنامه ریزی می توان طی ساعات های روز به ورزش و تمرین های کششی پرداخت و در روزهای پایانی هفته نیز به شکل حرفه ای تمرین های ورزشی را

انتخابی

پای توت فرنگی و ریواس



مواد داخل پای

- ریواس خردشده - ۵ پیمانه
- شکر سفید - دو سوم پیمانه
- شکر قهوه ای - یک سوم پیمانه
- پودر جوز هندی - یک چهارم قاشق غذاخوری
- نشاسته ذرت - ۲ قاشق غذاخوری

خمیر پای

- آرد سفید - ۲ پیمانه
- نمک - یک دوم قاشق چای خوری
- کره یخ زده - ۱۲۵ گرم
- آب سرد - به میزان لازم

قسمت کنید، یکی کوچک و یکی بزرگ، خمیر بزرگ را روی تخته با کمی آرد پهن کنید و داخل قالب پای چرب شده بگذارید، کمی از مخلوط شکر را روی آن بریزید. ● بعد ریواس را پخش و خمیر دوم را پهن کنید و قالب بنزد، روی پای را تزیین کنید، از یک زرده تخم مرغ با یک قاشق شیر برای رومال استفاده کنید. ● بعد آن را داخل فری که از قبل ۲۲۰ درجه گرم شده است قرار دهید. ● بعد از ۱۵ دقیقه دم را تا ۱۸۰ درجه برسانید. ● بعد از حدود ۳۰ دقیقه پای خوشمزه آماده است.

● آرد را با نمک داخل غذا ساز یا همزن دستی مخلوط کنید. ● بعد کره را به تکه های کوچک تقسیم و با آرد مخلوط کنید تا کره اندازه یک نخود داخل آرد حس شود. کم کم آب را هم اضافه کنید تا خمیر به هم بچسبد. ● خمیر را روی تخته با کمی آرد ورز دهید. سپس آن را داخل نایلون پیچید و داخل یخچال بگذارید تا نیم ساعت بماند.

● ریواس، شکر، شکر قهوه ای، نشاسته ذرت و پودر جوز هندی را در ظرف دیگری مخلوط کنید. ● آرد را دو