

پرسش و پاسخ

نحوهٔ زنا‌روها، تنها با معاینه‌ی 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.

لاله حاکمی نایب

رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی

از چه سنی روند کاهش تراکم استخوانی آغاز می‌شود و پیشنهاد شما برای کندی سرعت این کاهش به‌ویژه در زنان چیست؟

بعد از ۳۰ سالگی تراکم استخوان شروع به کمتر شدن می‌کند. هر چه تراکم استخوان بیشتر باشد، احتمال پوکی استخوان کمتر می‌شود. پوکی استخوان به دلیل مسائل هورمونی، تغذیه نامناسب و کم تحرکی به وجود می‌آید. با ورزش منظم تراکم استخوان در زنان افزایش پیدا می‌کند و شرایط استخوان‌ها بهبود می‌یابد.

تبعات ورزش نکردن و شیوع کم تحرکی در میان زنان، افزایش مصرف دارو و همچنین صرف هزینه برای درمان انواع بیماری‌های جسمی و روحی است این‌در حالی است که این بیماری‌ها با ورزش قابل‌پیشگیری هستند.

به دلیل تغییرات ایجاد شده در شیوه زندگی، زنان دچار کم تحرکی، پر خوری و در نتیجه چاقی شده‌اند، مسئله‌ای که به افزایش دیابت در میان زنان نسبت به مردان منجر شده است. با این حال با انجام فعالیت‌های بدنی مناسب تحت نظر پزشک متخصص می‌توان از شیوع این بیماری یا افزایش آن پیشگیری کرد.

مشکلات عضلانی پشت گرد پشت خمیده، شانه‌های افتاده در دهای عضلانی، کمر درد و گودی کمر که باعث کمر درد می‌شود، در میان زنان به دلیل ایمان و کم تحرکی شیوع بیشتری دارد. نوع حاد این مسئله، شیوع آرتروزهای زانو است که با بی تحرکی تشدید می‌شود.

تغذیه

نحوه تهیه دوغ، لچ و قروت

بعضی از خوانندگان از ما خواسته‌اند تا طرز تهیه کشک بیرجندی را توضیح دهیم. از دکتر سید احمد پرآبادی مسئول حوزه پژوهش اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی خواستیم تا طرز تهیه آن را توضیح دهند:

برای تهیه دوغ، ماست را با مقدار کمی آب درون تلم یا مشک می‌ریزند. آن‌گاه به مدت یک تا ۲ ساعت مشک را به جلو و عقب می‌برند تا به تدریج از ماست، کره و دوغ تهیه شود. در پایان کره روی دوغ را با دست برمی‌دارند و دوغ را درون ظرفی خالی می‌کنند تا لچ تهیه کنند.

برای تهیه لچ، دوغ را داخل دیگ چدنی می‌جوشانند. هنگامی که دوغ سفت شد، شعله اجاق را خاموش می‌کنند تا دوغ با همان لچ سفت شود.

لچ‌ها را درون کیسه کرباسی می‌ریزند و از محلی آویزان می‌کنند تا آب به طور کامل خارج شود. در مرحله بعد لچ سفت شده را از درون کیسه درآورده و با دست مشت کرده و به شکل گلوله درمی‌آورند. سپس آن‌ها را روی سفره و در مقابل آفتاب می‌گذارند تا خشک شود که به آن قروت گویند.

نوع دیگری از قروت در منطقه تهیه می‌شود که به قروت ماستی معروف است و برای تهیه آن ماست را درون کیسه می‌ریزند تا به حالت سفت درآید سپس آن را با دست فرم می‌دهند و در مقابل آفتاب می‌گذارند تا خشک شود.

همه موجودات زنده بدن من!

بدن انسان مانند جنگلی مملو از تریلیون ها ار گانیسم کوچک مانند انواع باکتری ها، ویروس ها و قارچ هاست که درون و روی بدن زندگی می کنند. محققان بر این باورند که تعداد سلول های جانوری بدن ما کمتر از تعداد سلول های میکروار گانیسم هاست و این موضوع مشکلی برای ما ایجاد نمی کند. این موجودات هم داخل بدن ما هستند وهم روی پوست ما قرار دارند.

بهداشت

● باکتری های روی پوست سر

عمده ترین باکتری های پوست سر پروپیونی باکتریوم و استافیلو کو کوس است. وقتی تعداد پروپیونی باکتریوم ها از تعداد استافیلو کو کوس ها بیشتر باشد پوست سر از سلامت برخوردار است اما وقتی تعداد استافیلو کو کوس ها بیشتر باشد، این مسئله منجر به شوره می شود.

● مایت های ابرو ها و مژه ها

مایت های دمودکس روی مژه ها و درون فولیکول های موهای ابرو و دیگر قسمت های بدن زندگی می کنند. این موجودات کوچک جثه بلند و پاهای کوتاه و پهنی دارند و در تمام طول عمر شان در میان موهای صورت و بدن زندگی می کنند. آن ها در همان جایی خوابند و تغذیه و حتی جفت گیری می کنند. اما این موجودات معمولاً مشکل ساز نیستند مگر آن که جمعیت آن ها زیاد شود یا ناگهان باعث واکنش حساسیت ز اشوند. در این صورت، باعث بروز بیماری های پوستی مثل روزاسه یا در ماتیث سیورثیک می شوند.

● باکتری های روی پوست صورت

پوست یکی از مهم ترین محافظان بدن در برابر تهدیدهای بیرونی است و باکتری هایی که روی پوست زندگی می کنند مانند نگهبان عمل می کنند. سلامت کلی پوست به تعادل میان سلول های پوستی و میکروب های روی پوست بستگی دارد که به طور متوسط یک تریلیون باکتری هستند. عمده ترین این باکتری ها استافیلو کو کوس اپیدرمیدیس استافیلو کو کوس هومینیس، کورینه باکتریوم سیمولانس و کورینه باکتریوم آکولنس هستند. در حقیقت این باکتری های مفید با پر کردن منافذ کوچک پوست به باکتری های مضر اجازه ورود نمی دهند.

● میکروب های درون بینی

بینی و دهان مانند پوست بیش از هر نقطه دیگر بدن در معرض محیط بیرون قرار دارند و در هر لحظه میکروب های بسیار زیادی به آن ها هجوم می آورند. اما سیستم پیشرفته ای وجود دارد که در صورت ورود موجودات مضر، آن ها را از بین می برد. عمده ترین باکتری های درون بینی استافیلو کو کوس و کورینه باکتریوم هستند.

● میکروب های بدبوی درون دهان

بعد از روده، احتمالاً بیشترین انباشت میکروب ها در حفره دهان است.

اگر دندان های خود را به طور منظم مسواک نمی زنید، احتمالاً روی سطح دندان هایتان زیست لایه ای از باکتری ها به ضخامت ۳۰۰ تا ۵۰۰ سلول وجود دارد.

● میکروب های بدبوی میان انگشتان پا

قارچ ها و باکتری های مختلفی در میان انگشتان پاهای شما زندگی می کنند که به بیماری قارچ پا یا همان بیماری پای ورزشکاران منجر می شوند. رعایت بهداشت شخصی مثل شست وشوی منظم پاها و پوشیدن دمپایی در باشگاه، استخر و دیگر مکان های عمومی، از افزایش جمعیت این موجودات بدبو جلوگیری می کند.

● میکروب های بدبوی زیر بغل

اگر هیچ ارگانیسمی زیر بغل وجود نداشت، دیگر نیازی نبود با بوی بد این قسمت از بدن مقابله کنید چون دانشمندان پی برده اند بوی بدن ناشی از باکتری هایی به نام کورینه فورم است که اسیدهای چرب و پروتئین موجود در عرق بدن را تجزیه می کنند. هر چه تعداد این باکتری ها بیشتر باشد، بو شدیدتر خواهد بود.



● باکتری های روی دست ها

دست های یکی از ابزارهای ما برای کشف دنیای اطرافمان هستند و به همین دلیل پیوسته در معرض ارگانیسم های محیط بیرون قرار دارند. انگشتان دست ها مملو از باکتری است و هر بار که سرتان را می خراشید یا انگشتتان را در دهانتان فرو می برید این ارگانیسم ها را از یک نقطه بدن به نقطه دیگر آن منتقل می کنید. کارشناسان معتقدند شستن چند باره دست ها می تواند به خلاص شدن از این باکتری ها کمک کند چون بسیاری از آن ها باکتری های مضرى هستند.

● باکتری های درون ناف

ناف یک از قسمت های بدن است که معمولاً در هنگام شستن بدن از آن غفلت می شود. دانشمندان با آزمایش روی نمونه های ناف ۶۰ نفر مشاهده کردند هزاران نوع باکتری در ناف پنهان شده اند.

● انگل درون مغز

مغز انسان معمولاً به دلیل برخورداری از یک سد خونی عاری از میکروب های دیگر نقاط بدن است. سد خونی مغز نوعی سیستم تصفیه است که به مغز امکان آن را می دهد تا خون مورد نیازش را بدون خطر عفونی شدن دریافت کند. عفونت های باکتریای مغز معمولاً در اثر عفونت یک زخم یا اختلال در سیستم دفاعی بدن رخ می دهد. اما ارگانیسم هایی وجود دارند که می توانند سد خونی را دور بزنند. یکی از شایع ترین آن ها توکسوپلازما گوندی، نوعی انگل است که در مغز حدود ۸۴ درصد افراد زندگی می کند.

این باکتری انگلی با پنهان شدن درون سلول های ایمنی یا عصبی از سد خونی مغز عبور می کند و رفتار فرد را به گونه ای تغییر می دهد که بتواند به موجودات دیگری هم سرایت کند. این انگل علاوه بر انسان می تواند طیف وسیعی از حیوانات را آلوده کند.

پنج‌شنبه

ترفندها

آشپز خانه سالم

هر کس از الگویی در خانه داری پیروی می کند؛ معمولاً افراد نکات خانه داری را از مادر و مادر بزرگ یاد می گیرند و به مرور زمان تجربه های شخصی را به آن اضافه می کنند. دانستن نکات خانه داری کار را برای مارات می کند. در ادامه به بعضی از این نکات اشاره می کنیم.

● حفظ رنگ سبزی ها

برای حفظ رنگ سبزی ها به ویژه گل کلم قرمز، هنگام پخت کمی آب لیمو به آن اضافه کنید. اسیدیته آن در حفظ رنگدانه و فلاوانوئید موثر است.

● پیشگیری از فاسد شدن سبزی

برای پیشگیری از فاسد شدن سبزی ها، در کشوی ویژه سبزیجات یخچال، حوله کاغذی قرار دهید تا با جذب کردن آب اضافه، مانع از پوسیدگی آن ها شود.

● از بین بردن بوی نامطبوع برنج

اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت، آن را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتماً در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید باعث خرد شدن برنج می شود و برنج حالت خود را از دست می دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می ریزید، از هم پاشیده می شود.

● تمیز کردن ظرفی که در آن غذا سوخته است

اگر غذا به ته قابلمه چسبیده هرگز از کاره، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن استفاده نکنید. کافی است آن را پر از آب گرم کنید و مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید. اگر غذا خیلی محکم به قابلمه چسبیده است، مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود.

● کمی از آب برنج نگه دارید

وقتی می خواهید برنج را آبکش کنید، یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج در صورتی که شور نباشد برای بچه ها خیلی مفید است.

● پاک کردن لکه سس

لکه سس را با پارچه تمیزی که درون آب سرد فرو برده اید، پاک کنید و در صورت لزوم مقدار کمی از محلول آب و کف پودر رختشویی را با یک اسفنج به آرامی روی آن بمالید و سپس با یک پارچه تمیز و نم دار آن را پاک کنید.

● راهی برای بهتر رنگ دادن زعفران

برای این که زعفران شما بهتر رنگ بدهد می توانید از این روش کمک بگیرید: درون یک استکان کوچک به مقدار نیاز زعفران سایید و بریزید و دو قاشق غذاخوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از این که برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج، زعفران هم دم می کشد و بهتر رنگ می دهد.

عمیق به طور ناگهانی بیدار می شوند، آشفته یا هراسان خواهند شد. کابوس های شبانه معمولاً با حرکات تند چشمان رخ می دهد و می توان گفت که زمانی کابوس شبانه برای کودکان اتفاق می افتد که محیط اطراف خود را شناخته باشند و اطلاعات آن ها از دنیای اطراف به اندازه ای افزایش پیدا کند که بتوانند رویدادها را تجزیه و تحلیل کنند و پیش از این مرحله، از نظر علمی امکان دیدن کابوس وجود ندارد.

در دوران نوزادی خود، این موضوع را تجربه نمی کنند. قابل توجه است که روان شناسان و کارشناسان خواب معتقد هستند که به دلیل سطح پایین توانایی های شناختی نوزادان آن ها کابوس های شبانه را تجربه نخواهند کرد. ممکن است نوزادان در طول شب بیدار شوند و حتی گریه کنند که دلیل آن می تواند گرسنگی یا شرایط ناراحت کننده محیطی باشد نه کابوس های شبانه. از سوی دیگر باید در نظر داشت زمانی که نوزادان از خواب

اطرافشان ندارند. زمانی کابوس شبانه برای کودکان اتفاق می افتد که در ک آن ها از جهان اطرافشان بسیار زیاد شده باشد. آلیس گرگوری (Alice Gregory) روان شناس و متخصص خواب در این باره تحقیقاتی انجام داده و در مصاحبه ای مطبوعاتی اعلام کرده است که احتمالاً نوزادان کابوس نمی بینند و

آیا نوزادان هم کابوس می بینند؟

یا خیر؟ از طریق تجربی نمی توان به پاسخ این مسئله دست پیدا کرد. این غیر ممکن است که بتوان مطمئن بود نوزادی می تواند کابوس شبانه داشته باشد یا نه چرا که نوزادان نمی توانند در این باره به ما چیزی بگویند. به باور دانشمندان، احتمالاً نوزادان کابوس نمی بینند چون آن ها در کی از دنیای

روان شناسان و متخصصان خواب معتقد هستند که نوزادان کابوس های شبانه را تجربه نمی کنند و این مسئله زمانی اتفاق می افتد که در ک آن ها از جهان اطرافشان بسیار زیاد شده باشد. مدت هاست که در روان شناسی علمی این مسئله مطرح شده است که آیا نوزادان نیز کابوس می بینند