۷ سالگی؛ بهترین زمان برای اولین معاینه ارتودنسی

رئیس انجمن ارتودنتیست‌های ایران گفت: بهتر است کودکان در هفت سالگی به‌منظور بررسی نیاز به ارتودنسی، مورد ارزیابی و معاینه قرار گیرند.

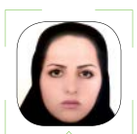
دکتر لادن اسلامیان گفت: البته برای کودکی که گرفتار مکیدن انگشت باشد در سه تا چهار سالگی باید جهت رفع عادت اقدام کرد.

وی تاکید کرد: افرادی که دچار رشد زیاد فك پایین هستند و فك بالای آنها رشد کمی داشته باید از هفت سالگی برای آنها ارتودنسی را آغاز کرد. همچنین در افرادی که نگران رشد کم فك پایین هستیم در سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی باید برای درمان اقدام کرد تا فك پایین به سمت جلو هدایت شود.

وی افزود: در افرادی که دچار مشکل شدید بی نظمی دندانی هستند، بهترین زمان برای انجام ارتودنسی هفت تا هشت سالگی است. همچنین در افرادی که به جراحی فك نیاز داشته باشند باید از ۱۸ سالگی به بعد برای ارتودنسی اقدام شود و زود تر از آن نمی‌توانیم فرد را به جراح ارجاع دهیم.

جام خوراک

زنجبیل همیشه تازه!



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع‌غذایی

اگر می خواهید زنجبیل را برای مدت بیشتری نگهداری کنید، این نکات را رعایت کنید:

۱.انتخاب بهترین زنجبیل: برای این‌که بتوانید زنجبیل را برای مدت زمان بیشتری نگهداری کنید، در درجه اول باید زنجبیلی را خریداری کنید که دارای پوستی صاف بوده، آبدار، ترد و سنگین باشد و بو و رایحه آن قابل درك باشد. از خرید زنجبیل‌های چروکیده، سبك، کپك‌زده و نرم پرهیز کنید.

۲. نگهداری در یخچال: ساده‌ترین راه برای نگهداری زنجبیل تازه و پوست‌گیری نشده، نگهداری آن در یخچال درون پلاستیك‌های زیپك است. روش دیگری که می‌توان برای نگهداری زنجبیل در یخچال انتخاب کرد، پیچیدن در دستمال کاغذی و قرار دادن در کیسه‌های کاغذی است که زنجبیل نسبت به روش قبلی ماندگاری کوتاه‌تری دارد. اگر قصد دارید زنجبیل را ظرف مدت یك هفته مصرف کنید، می‌توانید تنها آن را در کیسه کاغذی قرار دهید. در هر سه روش زنجبیل را در طبقه مخصوص به سبزیجات قرار دهید. اگر زنجبیل را پوست کنده‌اید و می‌خواهید بقیه آن را در یخچال نگه دارید، می‌توانید آن را در یك ظرف شیشه‌ای حاوی آب با چند قطره آب لیمو یا سرکه نگهداری کنید. این روش ممکن است طعم زنجبیل را تغییر دهد.

۳.نگهداری در فریزر: قطعات زنجبیل تازه و دارای پوست را ابتدا به طور کامل با سلفون بپوشانید و سپس در یك زیپك قرار دهید و آن را در فریزر بگذارید. بهتر است قبل از قرار دادن در فریزر آن را به اندازه‌هایی که مصرف می‌کنید با سلفون بپوشانید. با این روش می‌توانید تا چند ماه زنجبیل را با کیفیت بالایی نگهداری کنید. همچنین می‌توانید زنجبیل تازه و پوست‌گیری شده را رنده کرد و سپس به صورت قطعه‌های کوچك و نازك روی یك ظرف آلومینیومی بخش کنید و اجازه دهید در فریزر کاملا منجمد شود. پس از انجماد آنها را از سینی به داخل یك ظرف شیشه‌ای منتقل کنید که در آن به‌خوبی بسته می‌شود. با این روش زنجبیل تا شش ماه قابل نگهداری است.

نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- در صورت مشاهده نقاط کپك‌زده زنجبیل را دور بیندازید.
- گاهی اوقات ممکن است ظاهر آن کاملا خوب و تازه باشد، اما پس از برش بوی نامطلوبی از آن متصاعد شود که باید دور ریخته شود.
- زنجبیلی که بافت ترد خرد را از دست داده و حالت نرم و خمیری دارد، برای نگهداری مناسب نیست.
- به طور خلاصه زنجبیل حداکثر یك هفته در دمای اتاق، یك ماه در یخچال و پنج تا شش ماه در فریزر قابل نگهداری خواهد بود.

مدتی پیش چیپس سیب‌زمینی به عنوان مضرترین خوراکی اعلام شد؛ حالا سوال این است که چرا این میان وعده خوشمزه تا این حد آسیب‌زاست؟

زیر پوست چیپس

فاخره بهبهانی

سلامت

روش‌های تولید و فرآوری چیپس در یك کارخانه با کارخانه دیگر و حتی صنعت چیپس‌سازی از یك کشور به کشور دیگر متفاوت است. چیپس‌ها انواع مختلفی دارند؛ چیپس‌هایی که مستقیم از ورقه‌های سیب‌زمینی تهیه شده تا انواعی که با پودر سیب‌زمینی و سایر افزودنی‌ها تولید می‌شوند و جالب اینجاست که مشتریان این قبیل محصولات بیشتر برای طعم و مزه و کمتر براساس نوع ترکیبات و روش فرآوری، آنها را انتخاب می‌کنند. به همین منظور برای افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان به موارد قابل توجهی اشاره می‌کنیم.

چیپس نوعی محصول خوراکی به صورت ورقه ورقه یا اسلایس شده است. چیپس‌ها در گروه اسنك‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. چیپس‌های معمولی از برش‌های نازك سیب‌زمینی و سرخ شدن در روغن تهیه و برای تنوع در طعم و جذب رطوبت مازاد به آن نمك و سایر مواد طعم‌دهنده می‌افزایند.

تفاوت چیپس معمولی با چیپس‌های ترتیلا و پرینگلز

محصولی که با نام چیپس اما باظاهر متفاوت عرضه می‌شود و شاید ذهن اندکی از مصرف‌کنندگان را به خود معطوف کند چیپس‌هایی هستند که برخلاف چیپس‌های معمولی، برش‌هایی با بافت یکنواخت و قطر و ضخامت یك اندازه و یک‌شکل دارند. این چیپس‌ها که با نام‌ها و برندهای مختلف در بسته‌بندی‌های استوانه‌ای شکل عرضه می‌شوند از انواع چیپس پرینگلز هستند. پرینگلز یك برند و نوعی چیپس سیب‌زمینی است که اولین بار در ایالات متحده و چند سال بعد در سطح بین‌المللی شناخته شد.

تفاوت پرینگلز در این است که در چیپس‌های معمولی برش‌های نازك سیب‌زمینی به اندازه‌های مختلف قابل مشاهده است اما در چیپس‌های پرینگلز، پودر سیب‌زمینی را با چند افزودنی دیگر ترکیب کرده و خمیر مخصوصی تحت فشار تهیه و با دستگاه، برش‌های نازك و یکنواخت و یك اندازه تهیه و در نهایت سرخ می‌کنند. ترکیبات به کار رفته در این نوع چیپس علاوه بر پودر سیب‌زمینی، آرد و نشاسته ذرت، شکر، نمك، روغن و طعم‌دهنده است.

ترتیلا نوع دیگر چیپس است و این محصول از خمیری متشکل از پودر دانه ذرت، آب، روغن، نمك، ادویه‌های مختلف و برخی مواد عمل‌آورنده تهیه و به شکل ورقه‌های سه گوش برش داده و سرخ می‌شود. استفاده برخی کارخانجات از بیکینگ پودر برای تولید این نوع چیپس‌ها نامناسب است.

مشکل اصلی چیپس

غوطه‌ور کردن برش‌های چیپس در روغن و سرخ کردن عمیق آنها می‌تواند چیپس را به ماده‌ای ناسالم تبدیل کند. در جریان برشته شدن ورقه‌های سیب زمینی، تبادل رطوبت بین بافتی محصول با روغن رخ می‌دهد. در واقع رطوبت سیب‌زمینی به روغن منتقل شده و در مقابل روغن در بافت محصول جایگزین می‌شود و روغنی که کیفیت و ماهیتش در تماس با رطوبت در حین سرخ شدن تغییر یافته و حاوی اسیدهای چرب آزاد، پراکسید، رادیکال‌های آزاد و سایر ترکیبات مضر است، جذب سیب زمینی شده ضمن این‌که کالری محصول براثر دریافت روغن چند برابر می‌شود. این در حالی است که در محصولات تهیه شده از پودر و خمیر سیب‌زمینی یا غلات به دلیل پایین بودن میزان رطوبت چنین واکنش‌های مضری کمتر اتفاق می‌افتد و دریافت روغن و کالری زایی محصول محدود است ضمن این‌که سوختگی‌های احتمالی در برش‌ها کمتر مشاهده می‌شود. مشکل قابل توجه چیپس‌ها تولید ماده سمی و مضر آکریلامید در فرآیند سرخ شدن است که اغلب در محصولات حاوی کربوهیدرات به‌خصوص سیب‌زمینی و فرآورده‌های آن در مجاورت با دمای بالا در هنگام سرخ شدن و در مواقعی که محصول تغییر رنگ داده و می‌سوزد به وفور ایجاد می‌شود و می‌تواند از عوامل آسیب‌زا به‌شمار رود.

علاوه بر چیپس‌های مورد اشاره، اسنك‌های دیگری هم در بازار وجود دارد که از خمیری متشکل از آرد گندم، پودر سیب‌زمینی، روغن و نمك و... تهیه می‌شوند و البته با طعم و مزه چیپس فاصله دارند اما برخی از انواع آنها روش تولید سالم‌تری دارند. انواعی که عبارت تنوری روی بسته‌بندی آن درج شده در داخل تنورهای خاصی همراه مقدار کمی روغن ترد و شکننده می‌شوند و روغن زیادی جذب بافت محصول نمی‌شود و ترکیبات مضری را که طی سرخ شدن ایجاد می‌شود، ندارد. چیپس یا اسنك‌هایی هم که عبارت پخته شده در هوای داغ روی بسته‌بندی آن قید شده توسط هوای داغ ترد و برشته می‌شود و حاوی ترکیبات مضر روغن نیست.

چیپس خانه یا کارخانه؟

برخی مصرف‌کنندگان بر این باورند که با تهیه چیپس سیب‌زمینی در خانه می‌توانند سالم‌ترین محصول را تهیه کنند. خانواده‌ها باید بدانند در صورتی که سیب‌زمینی جوانه زده و سبز نباشد و از روغن مخصوص سرخ کردن و فقط یك بار مصرف شود و هنگام فرایند سرخ شدن روغن دود نکند و به نقطه اشتعال نرسد، می‌توانند محصول سالمی تهیه کنند، اما چون کنترل این فرآیند در خانه سخت و دشوار است تهیه چیپس‌های کارخانه‌ای از برندهای معتبر و تحت نظارت که از روغن‌های جایگزین و یك بار مصرف استفاده می‌شود و به‌دلیل نظارت‌های مکرر میزان ترکیبات مضر کمتری تولید می‌شود مناسب‌تر خواهد بود. ضمن این‌که از مصرف چیپس‌های به اصطلاح نوستالژی که با شکل و شمایل و بسته‌بندی دهه‌های پیشین تولید می‌شود جدا پرهیز کنید چرا که این محصولات با روغن‌های ناسالم در کارگاه‌های زیر پله‌ای بدون نظارت وزارت بهداشت تهیه شده و نوع بسته‌بندی این نوع محصولات در سلفون‌های شفاف به‌دلیل نفوذ نور و اکسیژن و گرما و میکروارگانیسم‌ها می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد.

توصیه بر این است که از مصرف چیپس‌های تغییر رنگ داده و کدری که هاله‌ای به رنگ قهوه‌ای، سیاه یا سبز بر سطح آنها دیده می‌شود اجتناب کنید. همچنین از استفاده بیش از حد از چیپس و اسنك‌ها به دلیل نمك زیادی که دارند خودداری کنید و این عادت نادرست و مرسوم که اغلب افراد با فوت کردن بر سطح محصول قصد حذف نمك آن را دارند ترك کنید، زیرا نمك علاوه بر سطح در بافت محصول نیز نفوذ کرده است.

> توصیه بر این است که از مصرف چیپس‌های تغییر رنگ داده و کدری که هاله‌ای از رنگ قهوه ای، سیاه یا سبز بر سطح آنها مشاهده می‌شود اجتناب کنید

به چیپس نگهدارنده می‌زنند؟

نکته

برخلاف باور عامه مردم برای افزایش ماندگاری و تاخیر در فساد چیپس‌ها و اسنك‌ها از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌شود. بلکه از ازت که گازی بی‌رنگ، بی بو، بی‌طعم و بی‌خطر و خنثی است برای پرکردن بسته‌بندی این نوع محصولات استفاده می‌شود. در واقع با کاهش اکسیژن درون بسته چیپس و در مقابل جایگزین کردن گاز نیتروژن از ورود میکروارگانیسم‌های هوازی فاسدکننده و بروز واکنش‌های مخرب اکسیداسیون که سبب برگشت طعم محصول می‌شود، جلوگیری می‌کنند.

تا زمانی که بسته‌های چیپس و اسنك باز نشده باشند، تاریخ مصرف محصول مطابق با تاریخ مندرج روی بسته‌بندی است، اما به محض باز شدن محصول و تماس با هوا باید هر چه سریع‌تر محصول مصرف شود، چرا که نگهداری بیش از دو تا سه روز انواع چیپس بدون بسته‌بندی سبب تغییر طعم می‌شود که یك نوع فساد به‌شمار می‌رود.

کلینیك اورولوژی

تهدید روابط زناشویی با اختلال زنانه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

واژینیسموس عموما به انقباض بیش از حد عضلات واژن در شروع و ادامه رابطه جنسی اطلاق می‌شود. در برخی زنان، عضلات واژن به‌طور غیرمستقیم یا به طور مداوم هنگام ورود هر چیزی به واژن، منقبض می‌شود. انقباضات می‌توانند از ارتباط زناشویی جلوگیری یا آن را بسیار دردناك کنند.

واژینیسموس معمولا هنگام رابطه زناشویی و نیز استفاده از تامپون واژینال یا معاینه واژینال توسط متخصص زنان رخ می‌دهد.

این اختلال معمولا بعد از ازدواج و با شروع اولین رابطه زناشویی مشخص می‌شود و در صورت عدم پیگیری و درمان، گاهی اختلال شدید در رابطه زناشویی پدید می‌آورد. نکته مهم درك متقابل همسر است و توجه به این قضیه است که زن در ایجاد این مشکل عمد و تقصیری ندارد و بروز این انقباضات دور از اراده اتفاق می‌افتد.

واژینیسموس به دو نوع تقسیم می‌شود:

واژینیسموس اولیه: زمانی که دخول به واژن به هیچ عنوان امکان‌پذیر نباشد.

واژینیسموس ثانویه: زمانی که دخول به واژن یك بار موفقیت‌آمیز بوده، اما دیگر امکان‌پذیر نیست، به طور بالقوه به دلیل عواملی مانند جراحی زنان، شوکه شدن، یا پرتودرمانی اتفاق می‌افتد. در بعضی زنان پس از یائسگی، واژینیسموس گسترش می‌یابد. وقتی سطوح استروژن کاهش می‌یابد و ترشحات واژن و قابلیت ارتجاعی آن کاهش یافته و باعث می‌شود که مقاربت دردناك، استرس‌زا یا غیرممکن شود.

دیسپارونیا

دیسپارونیا اصطلاح پزشکی برای مقاربت دردناك جنسی است. این اغلب با واژینیسموس اشتباه گرفته می‌شود، اما دیسپارونیا می‌تواند به علت کیست‌ها بیماری التهابی لگن یا آتروفی واژن باشد.

علل واژینیسموس

علل واژینیسموس کاملا مشخص نیست و این وضعیت ممکن است به سوابق جنسی و آسیب‌های روحی یا رابطه جنسی دردناك مرتبط باشد. برای تشخیص، اخذ شرح حال دقیق و معاینات فیزیکی می‌تواند کمك کند.

علائم واژینیسموس

سفت شدن غیرارادی عضلات واژن از علائم اولیه واژینیسموس است. اما شدت این بیماری بین زنان متفاوت است و انقباضات ناشی از آن غیرقابل کنترل است. زنان دارای واژینیسموس اغلب هنگام رابطه زناشویی درد، سوزش یا خارش واژن دارند.

تشخیص واژینیسموس

تشخیص بر اساس شرح حال بالینی و علائم فرد صورت می‌گیرد. بررسی سابقه جنسی و احتمال سوءاستفاده مهم است.

درمان واژینیسموس

واژینیسموس یك اختلال قابل درمان است. درمان معمولا شامل آموزش، مشاوره و تمرین است و گاهی استفاده از روش‌های لیزر درمانی.

درمان جنسی و مشاوره

آموزش به طور معمول شامل یادگیری در مورد آناتومی سیستم تناسلی و آنچه در طول تحریك جنسی و رابطه جنسی اتفاق می‌افتد، است. به طور معمول مشاوره به صورت زوج درمانی انجام می‌شود. تکنیك‌های آرامش بخش و هیپنوتیزم همچنین ممکن است باعث آرامش و کمك به شما در رابطه جنسی راحت‌تر شود.

دیلاتور واژن

پزشك یا مشاور ممکن است توصیه به استفاده از دیلاتور واژن (گشادکننده) داشته باشد.

دیلاتور مخروطی است که در واژن قرار داده می‌شود. دیلاتورها به طور پیوسته بزرگ‌تر می‌شوند. این به عضلات واژن کمك می‌کند تا انعطاف‌پذیر باشند.

تمرینات کگل انجام دهید

برای انجام تمرینات کگل، ماهیچه‌های لگن خود را سفت سپس شل کنید. وقتی ادرار می‌کنید، می‌توانید این عضلات را پیدا کنید. پس از شروع ادرار، جریان را متوقف کنید.

برای انجام این کار از عضلات کف لگن استفاده می‌کنید. شما ممکن است حرکت و سفتی این عضلات را احساس کنید. این عضلات به صورت گروهی حرکت می‌کنند، به همین ترتیب همگی در یك زمان استراحت می‌کنند. این تمرینات کمك می‌کند تا زمانی که عضلات شما استراحت می‌کنند، کنترل شوند.

این مراحل را دنبال کنید:

مثانه خود را خالی کنید.

عضلات لگن را منقبض کرده و تا ۱۰ بشمارید.

عضلات خود را آرام کنید و تا ۱۰ بشمارید.

این چرخه را ۱۰ مرتبه، سه بار در روز تکرار کنید.

اختلالات جنسی می‌تواند عواقب بدی روی روابط داشته باشد. پیشگیری و درمان در رابطه بسیار مهم است. مهم این است که به خاطر داشته باشید چیزی برای شرمساری و قابل درمان نبودن وجود ندارد.

صحبت کردن با شریك زندگی خود در مورد احساسات و ترس در مورد روابط زناشویی ممکن است به شما کمك کند احساس آرامش بیشتری کنید.

حل سودوکو ۳۴۲۶

۲	۱	۷	۶	۴	۸	۳	۵	۹
۶	۴	۵	۱	۹	۳	۷	۲	۸
۳	۹	۸	۵	۷	۲	۶	۱	۴
۱	۷	۲	۴	۳	۹	۸	۶	۵
۴	۵	۳	۸	۲	۶	۱	۹	۷
۹	۸	۶	۷	۵	۱	۴	۳	۲
۷	۲	۹	۳	۶	۴	۵	۸	۱
۸	۳	۴	۲	۱	۵	۹	۷	۶
۵	۶	۱	۹	۸	۷	۲	۴	۳

۲	۵	۷	۱	۳	۴	۹	۶	۸
۸	۳	۱	۲	۶	۹	۷	۵	۴
۹	۴	۶	۵	۸	۷	۱	۲	۳
۳	۹	۴	۶	۱	۸	۲	۷	۵
۵	۷	۸	۴	۹	۲	۶	۳	۱
۱	۶	۲	۷	۵	۳	۴	۸	۹
۷	۲	۳	۸	۴	۱	۵	۹	۶
۴	۸	۵	۹	۷	۶	۳	۱	۲
۶	۱	۹	۳	۲	۵	۸	۴	۷

۶	۴	۹	۳	۵	۲	۷	۸	۱
۱	۲	۳	۴	۷	۸	۹	۶	۵
۷	۸	۵	۶	۱	۹	۲	۴	۳
۲	۶	۴	۱	۵	۸	۴	۹	۲
۸	۹	۱	۳	۴	۷	۶	۱	۵
۵	۳	۷	۲	۹	۶	۳	۷	۴
۹	۶	۱	۸	۲	۴	۵	۳	۷
۳	۸	۷	۹	۶	۱	۲	۴	۵
۴	۵	۲	۷	۳	۸	۱	۹	۶

۳	۷	۶	۲	۹	۴	۱	۵	۸
۵	۲	۹	۸	۶	۱	۴	۷	۳
۸	۱	۴	۵	۳	۷	۲	۹	۶
۲	۸	۵	۹	۱	۶	۷	۴	۳
۶	۴	۷	۳	۵	۲	۸	۱	۹
۹	۳	۱	۴	۸	۷	۵	۶	۲
۱	۵	۸	۶	۲	۹	۳	۴	۷
۴	۶	۳	۷	۱	۵	۹	۲	۸
۷	۹	۲	۱	۴	۳	۶	۸	۵

سودوکو ۳۴۲۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۴	۵		۹	۳	
۹			۸			۷		
۱	۲							
			۱		۵		۴	۶
۶				۴				۷
۴	۵		۶		۷			
							۱	۹
		۱			۸			۴
	۴	۷		۹	۱			
						۱		۸
							۶	۳
						۷		۳
			۴	۲		۸	۵	
۴			۶			۹		
۸	۹							
			۲		۷		۹	۸
۷				۳				۴
۱	۴		۸		۶			
							۱	۹
		۳			۲			۵
	۱	۴		۶	۳			

			۳	۸		۴	۲	
۹			۶			۷		
۴	۵							
			۴		۹		۵	۶
۶				۵				۷
۳	۲		۸		۶			
							۷	۲
		۶			۳			۸
	۹	۷		۴	۸			
۷	۸							
			۶	۸		۱	۴	
۳			۲			۲		
۱	۵							
			۲		۶		۷	۹
		۲		۵				۴
۷	۹		۱					
							۵	۱
		۱			۹			۲
	۸	۹		۲	۴			