نسخه

نوروز، فرصتی برای ورزش

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

خوشبختانه طی یک دهه اقبال به ورزش بیشتر شده و همه ورزش را به عنوان راه حل صحیح بهبود سلامتی پذیرفته‌اند. در سال‌های اخیر یکی ازمهم‌ترین بهانه‌هایی که بیمارانم برای توجیه ورزش نکردن می‌آورند، نداشتن وقت است. البته برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش در شبانه روز که شامل ۱۴۴۰ دقیقه است این یک بهانه بی‌معناست.

مشکل مهمی که الان بسیاری از جوامع شهری با آن روبه‌رو هستند تحلیل سریع نیروی جوانی و پیری زودرس است. با شروع دهه چهارم زندگی یعنی از ۳۰ سالگی به بعد نیروی جوانی تحلیل می‌رود و چربی‌های تجمع یافته شروع به آسیب می‌کنند. ابتدا بی حالی و کاهش روحیه و اندک اندک بیماری‌های متابولیک شروع می‌شوند. دیابت، فشار خون، زیادی چربی‌های خون، چاقی، بیماری‌های مفصلی و اسکلتی، بیماری‌های عروق قلبی و مغزی و بیشتر سرطان‌ها به‌دلیل همین موضوع است. چرا در روزهای تعطیل بیشترین

فعالیت‌ها و تلاش‌هایمان برای خوردن صرف می‌شود و انرژی برای ورزش نمی‌ماند؟ این واقعیت تلخی است که بیشتر ما با لذت‌های ابتدایی مثل خوردن از کودکی آشنا می‌شویم ولی لذت ورزش را نمی‌آموزیم. آشنایی با لذت ورزش نیازمند صرف زمان است و کسانی که منظم ورزش می‌کنند دیگر حاضر نیستند این لذت را با چیز دیگری عوض کنند. پیشنهاد من این است: در روزهای تعطیل بخش قابل توجهی از وقت را به ورزش و بازی‌های ورزشی اختصاص دهیم. با دوستان و فامیل در روزهای ابتدایی بهار، انواع بازی‌های قدیمی مثل هفت سنگ و وسطی را دوباره انجام دهیم. می‌توانیم به جای ماشین سواری به‌صورت پیاده در شهرهای مختلف به گردش بپردازیم. در بسیاری از شهرهای ایران مسیرهای پیاده‌روی یا کوهپیمایی وجود دارد. در ساعات صبح و عصر با حرکت در این مسیرها هم با مردم آن شهر و منطقه و فرهنگشان آشنا می‌شویم و هم با انجام ورزش سالم خواهیم بود. یادمان باشد ورزش فعالیتی است که شما را خسته کند، به نفس نفس زدن بیفتید و باعث تپش قلب شود. جالب این‌که خوردن و آشامیدن بعد از ورزش به مراتب حس بهتری ایجاد می‌کند و این به‌دلیل تعادل متابولیک است و وقتی بدن در حالت تعادل است سرحال و سرزنده است و به هم خوردن این تعادل موجب بی‌حالی، کم انرژی بودن و حتی به هم خوردن تمرکز و کاهش شادابی می‌شود.

خطر حمله قلبی با مصرف زیاد تخم‌مرغ

کلسترول ناشی از مصرف روزانه تخم‌مرغ احتمال مرگ بر اثر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

گروهی از متخصصان علوم پزشکی و تغذیه در آمریکا اظهار کردند: مصرف بیش از سه یا چهار عدد تخم‌مرغ در طول هفته خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را افزایش می‌دهد. در این بررسی مشخص شد افرادی که در روز دو عدد تخم‌مرغ مصرف می‌کنند ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد به حمله قلبی و دیگر مشکلات قلبی - عروقی دچار شوند. همچنین احتمال فوت آنان بر اثر عوامل مختلف ۳۴ درصد بیشتر می‌شود. بنابر گزارش محققان آمریکایی، دریافت میزان کمتری از کلسترول، بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. افرادی که میزان کمتری از کلسترول دریافت می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

این متخصصان همچنین مشاهده کردند، افرادی که روزانه دو یا تعداد بیشتری تخم‌مرغ مصرف کرده‌اند بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی بوده‌اند. / ایسنا

دکتر صابریان:
در صورت بروز هرگونه حریق یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ اورژانس و ۱۲۵ سازمان آتش‌نشانی تماس بگیرید و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید

مروری بر راه‌های درمان سریع آسیب‌های احتمالی ناشی از سوختگی چهارشنبه آخر سال

فوریت‌های درمانی برای چهارشنبه آخر سال

پونه شیرازی

دانش و سلامت

در غروب سه‌شنبه شب پیش از آخرین چهارشنبه ماه اسفند، جشنی که ریشه در آیین‌های کهن ایرانی دارد برگزار می‌شود؛ جشنی که برافروختن و پریدن از روی آتش، نماد اصلی آن است. جشن چهارشنبه‌سوری از نخست بر این مبنا بنا شده است که در دل مردم به یمن آمدن بهار و تازه شدن فصل و سال، شادی ایجاد کند نه این‌که شک و آه ناشی از سوختگی‌ها و آسیب‌های جسمی جبران‌ناپذیر را به جا گذارد.

شاید گفتن از اهمیت پیشگیری از حوادث چهارشنبه‌سوری برای نوجوانان و جوانان جالب نباشد، چراکه خبر از ایجاد محدودیت‌هایی در انجام تفریحات خطرناک می‌دهد؛ ولی با نشان دادن اهمیت موضوع و این‌که این حوادث می‌تواند آسیب‌های جانی و مالی سنگینی به همراه داشته باشد، می‌توان آموزش در این زمینه را معطوف به این گروه سنی نیز کرد. در گفت‌وگو با دکتر پیمان صابریان، رئیس اورژانس تهران نکاتی مهم در ایمنی و کمک‌های اولیه طی حوادث چهارشنبه‌سوری را مرور می‌کنیم.

نگهداری و ساخت مواد آتش‌زا، خطری زیرگوشتان

نقش والدین در پیشگیری از حوادث چهارشنبه‌سوری بسیار پررنگ است. در این زمینه پدر و مادرها باید به نکات زیر توجه کنند:

- گرچه باید فرزندانتان را در تهیه وسایل آتش‌بازی بی خطر و مفرح همراهی کنید، ولی از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش‌بازی دستی توسط فرزندان به‌شدت جلوگیری کرده و نظارت بر موضوع را جدی بگیرید.
- از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش‌بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنید.
- هنگام برپایی آتش در داخل یا خارج از ساختمان از دسترسی به کپسول اطفای حریق و جعبه کمک‌های اولیه مطمئن شوید.
- مراقب رفتارهای خطرناک و نابهنجار افراد باشید.

با هر وسیله‌ای آتش نسوزانید!

توجه به نکات زیر در استفاده ایمن از مواد محترقه بسیار اهمیت دارد:

- از سوزاندن وسایل یا مواد غیرمتعارف مانند لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتش‌زا نظیر بنزین والکل خودداری کنید.
- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی خودداری کنید.
- نگهداری مواد محترقه غیراستاندارد از قبیل اکلیل سرنج می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری برای خود و دیگران به همراه داشته باشد.
- از حمل مواد محترقه حتی در مقادیر بسیار کم در جیب لباس و کیف خودداری کنید.
- در صورت نگهداری مواد محترقه، حتی کم خطر حتما آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- مواد محترقه را به طرف افراد دیگر پرتاب نکنید.
- هیچ‌گاه مواد محترقه را در ظروف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید، زیرا در صورت انفجار ذرات شیشه یا فلز، به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.
- از آتش زدن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره‌کش‌ها و... در آتش خودداری کنید.

فن جدال با آتش را بیاموزید

باید خود را برای رویارویی با آتش‌سوزی آماده کنید.

- سرعت عمل هنگام روبرو شدن با آتش‌سوزی برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی کاملا حیاتی است.
- به محض بروز آتش‌سوزی، آتش‌نشانی ۱۲۵ و اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید.
- سعی کنید افراد را از ساختمان بیرون ببرید.
- به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آن که به ماسک تنفسی مجهز باشید و کاربرد آن را بدانید.
- اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده اید، بلافاصله به اتاقی که دارای پنجره است بروید و در را ببندید سپس پتو یا فرش را طوری زیر در قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و از طریق پنجره تقاضای کمک کنید.
- اگر دود، حرارت یا شعله‌های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است در را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید.
- زمانی که در جریان حریق واقع می‌شوید با حفظ خونسردی تمام تهویه‌های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.
- شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش‌های دیگر خفه کنید.

التیام اولیه بر سوختگی

اقدامات و کمک‌های اولیه در مواجهه با شخصی که دچار سوختگی شده در کاهش آسیب‌های ماندگار بر وی بسیار موثر خواهد بود:

- وضعیت عمومی مصدوم را بررسی کنید. برای این منظور ابتدا از باز بودن راه‌های هوایی و تنفس صحیح اطمینان حاصل کنید.
- در صورتی که مصدوم بیهوش است سر او را عقب بکشید تا زبان موجب انسداد راه‌های هوایی نشود.
- اگر مصدوم نفس نمی‌کشد و نبض ندارد عمل احیا را آغاز کنید.
- ناحیه سوخته را با آب ولرم شست و شو دهید و آن را خنک کنید.
- قبل از آن‌که محل سوختگی متورم شود ساعت، گردنبند، دستبند، انگشتر، کمربند و کفش‌های مصدوم را درآورید.
- اگر لباس مصدوم به پوست ناحیه سوخته چسبیده است لباس را از پوست جدا نکنید بلکه لباس را از دور تا دور محل چسبیده قیچی کنید.
- برای کاهش خطر عفونت، محل سوختگی را با یک پارچه تمیز بپوشانید.
- هرگز نباید تاول‌های سوختگی را بترکانید.

مرهمی بر چشمان سوخته

کمک‌های اولیه هنگام آسیب دیدگی چشم و پلک‌ها را به ترتیب زیر اعمال کنید:

- از مالیدن چشم‌ها و پلک‌ها خودداری کنید.
- در اولین فرصت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنید. آسیب‌های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی ندارند و ظاهر بدی ایجاد نمی‌کنند، اما ممکن است بسیار آسیب زننده باشند.
- چشم فرد آسیب دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوان‌های یکبار مصرف یا مقوایی که به شکل مخروط درآورده‌اید، بپوشانید.
- از هیچ‌گونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنید و چشم‌ها را نشویید.
- از مصرف آسپیرین، ایبوبروفن و قطره‌های چشمی تا رسیدن به اورژانس چشم‌پزشکی خودداری کنید. به خاطر داشته باشید استفاده از مواد آتش‌بازی هرگز به طور کامل ایمن نیست، حتی در صورتی که مراقبت کامل صورت گیرد.

حوادث نه‌تنها ممکن است برای کسانی که در تهیه و ساخت مواد محترقه مشارکت دارند، رخ دهد بلکه احتمال دارد برای کسانی که به بازی و تماشا مشغولند نیز اتفاق بیفتد. در صورت بروز هرگونه حریق یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ اورژانس و ۱۲۵ سازمان آتش‌نشانی تماس بگیرید و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید.

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر محمدرضا فرتوک‌زاده، فوق‌تخصص جراحی قرنیه

خانه تکانی و صدمه به چشم

رادیو سلامت

چه شوینده‌هایی به چشم بیشتر آسیب می‌زنند؟

بیشترین عامل آسیب‌رسان به چشم، وایتکس و بازکننده لوله وگاه تینروالکل است. بیشتر آنها خاصیت اسیدی داشته و برخی هم خاصیت قلیایی دارند. اولین توصیه این است که اگر کسی از عینک استفاده می‌کند، عینک را بزند. بعضی افراد عینک دارند ولی استفاده نمی‌کنند وموقع کار نزدیک ترمی روند و از جلو نگاه می‌کنند. اینها هستند که آسیب می‌بینند. بعلاوه عینک حالت حفاظتی دارد. هم مانع آلودگی شیمیایی هم مانع اجسام خارجی می‌شود. اگر وایتکس درظرف می‌ریزید، بیش از۵۰ سانتی متر فاصله داشته باشید. نکته دیگر این‌که اکثر بچه‌ها کنار مادر قرارمی گیرند وکوتاهتر از بزرگسالان هستند و ممکن است دچارآسیب ناشی ازوایتکس شوند.

آیا کار با شوینده‌ها موجب آب مروارید می‌شود؟

معمولا مقدار آلودگی در خانه تکانی آن‌قدر نیست که باعث آب مروارید شود. کدورت عدسی باعث آب مروارید می‌شود. عدسی، پشت عنبیه قرار دارد واین فاصله پنج میلی‌متری، فاصله زیادی است و عدسی دچار کدورت نمی‌شود. اگر مواد را مستقیم به صورت بپاشند، ممکن است آب مروارید بشود، اما در خانه تکانی این اتفاق نمی‌افتد.

شستن چشم با آب بهتر است یا چای؟

قطعا چای بهتر است. اما لوله قوری‌ها، به‌علت قابل دسترسی نبودن، خیلی تمیز نمی‌شوند و جرم داخل آن می‌ماند. اگر بتوانیم چای را در لیوان دم کنیم، قطعا چای بهتر از آب است. چون چای تئین دارد که مفید است. شامپوهایی به بازار دارویی آمده که برای ضدعفونی آلودگی میکروبی چشم موثر بوده و مخصوص چشم است.

اگر محلول به چشم بپاشد اولین اقدام کمکی چیست؟

شست‌وشو با آب تمیز بهترین کار است. شما نباید دنبال این باشید که آن ماده چه چیزی بوده است. کافی است یک ظرف تمیز را در مقابل آب شیر دستشویی قرار دهید. چشم‌ها را داخل آن بگذارید. سرعت عمل در اینجا خیلی مهم است.

خانم ۶۰ ساله صبح‌ها خارش چشم دارد، چه توصیه‌ای به او دارید؟

پماد ویتامین A چشمی را به اندازه یک گندم، شب‌ها بعد از شستن چشم روی مژه بالا، پایین و داخل پلک پایین بگذارید. اگر صبح باز هم سوزش داشت به اندازه گندم پماد ویتامین A چشمی را داخل پلک پایین بگذارید. تا شش ماه می‌توانید این کار را انجام دهید.

جام خوراک

سالم‌ترین روش‌ها برای طبخ ماهی شب عید

دکتر مریم قادری

متخصص علوم و صنایع غذایی

ماهی از جایگاه ویژه‌ای در سفره ما ایرانیان برخوردار است و به ویژه در شب عید مهمان سفره بسیاری از ماست. اما ماهی به‌رغم فواید سلامتی بخش خود اگر به صورت درست و اصولی طبخ نشود، می‌تواند به یک غذای پرکالری و چه بسا مضر تبدیل شود. در این یادداشت شما را با برخی نکات برای طبخ سالم‌تر ماهی آشنا خواهیم کرد.

۱ **گریل کردن:** با این روش می‌توانید ماهی را بسته به ضخامتش در کوتاه‌ترین زمان ممکن آماده کنید. بهتر است قبل از شروع گریل کردن، روی آن مقداری روغن با برس یا اسپری بمالید. همچنین برای پخت ماهی نیاز به استفاده از آتش مستقیم نیست، بلکه باید آن را در گوشه‌ها یا طرفین ظرف آتش یا زغال قرار دهید. در غیر این صورت ممکن است به زغال بچسبد. تغییرات رنگ پس از چند دقیقه رخ می‌دهد و مقداری از آب ماهی خارج می‌شود. به محض این‌که توسعه رنگ کبابی روشن را در ماهی مشاهده کردید، آن را زیر و رو کنید.

۲ **ماهی آب‌پز:** در این روش تکه‌های ماهی در تابه چیده شده و روی آنها آب ریخته می‌شود، در حدی که تنها روی ماهی را بپوشاند. سپس می‌توانید چند تکه از گیاهان خوشبو و معطر برای ایجاد مزه بهتر به آب بیفزایید. اجازه دهید آب به جوش بیاید و حباب‌های آب شکل بگیرد. در این روش ماهی با یک روش بسیار ملایم و بدون روغن و کالری اضافی در دمای ۸۲-۷۴ درجه سلسیوس پخته می‌شود.

۳ **بخارپز کردن:** یکی دیگر از روش‌های پخت سالم و ملایم ماهی است. ماهی با ادویه‌جات و گیاهان معطر آغشته شده در سبدهای بخارپزی قرار گرفته (به صورت تک لایه) و سپس این سبد با کمی ارتفاع از کف قابلمه داخل آن قرار می‌گیرد. کف ظرف به اندازه سه چهار سانتی متر آب ریخته و در ظرف را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم ماهی به آرامی با بخار پخته شود.

۴ **پخت ماهی در فر (دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت):** این روش این امکان را فراهم می‌کند که از طعم و بافت یک ماهی برشته و بافت ترد آن لذت ببرید بدون این‌که مقدار زیادی روغن مصرف کنید. ماهی پخته شده با این روش می‌تواند با انواع سس‌ها، پنیر یا کره مصرف شود.

۵ **پخت در مایکروویو:** این روش بیشتر برای فیله‌ها و ماهی‌های بدون استخوان مناسب است. کمی روغن روی سطح ماهی اسپری کرده، سعی کنید برش‌ها را به صورت تک لایه در ظرف چیده و مقدار بسیار کمی مایع (آب یا سس دلخواه) به ظرف اضافه کنید. سطح ظرف را با پوشش پلاستیکی مخصوص بپوشانید و چند سوراخ در آن ایجاد کنید.

حل سودوکو ۳۲۷۸

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۷۹

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

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

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

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