

زندگی همیشگی

با ویروس تبخال تناسلی



دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی
کلیه و مجاری ادرار

یکی از بیماری‌ها شایع منتقله از راه تماس جنسی، بیماری تبخال تناسلی یا همان ابتلا به ویروس herpes است. همان‌طور که می‌دانید، این ویروس دو نوع متفاوت دهانی و تناسلی دارد که به ترتیب منجر به تبخال دهانی و تناسلی می‌شود. اصلی‌ترین نکته در برخورد با این بیماری این است که در حال حاضر بعد از ابتلا به ویروس، به‌صورت مادام‌العمر بدن ما مبتلا به ویروس خواهد بود و ریشه‌کن نمی‌شود و به‌صورت دوره‌ای عود می‌کند. ولی نکته مهم این است که هر چه از زمان اولین ابتلا به بیماری بگذرد، شدت علائم عود بیماری و دفعات عود کمتر می‌شود. به گونه‌ای که معمولاً دفعات عود بعد یک سال پس از ابتلا خیلی کاهش می‌یابد. نکته مهم دیگر این است که بروز هرگونه استرس فیزیکی و روحی شامل خستگی شدید، کم خوابی، شنیدن خبر پراسترس و ابتلا به بیماری‌های دیگر مثلاً آنفلوآنزای شدید، احتمال بروز عود را بالا می‌برد.

علائم: اولین ابتلا، شدیدترین علائم را به همراه خواهد داشت. در آقایان شامل بروز ناگهانی تاول‌های آبکی پوستی کوچک در ناحیه تناسلی همراه تب و لرز، ضعف و بدن درد، درد موضعی، تورم غدد لنفاوی و سوزش و خارش است که در فرد عادی بدون درمان، ظرف دو هفته معمولاً برطرف می‌شود. در بانوان، اولین ابتلا با درد شدید لگن و گاهی احتباس ادرار، احساس سوزش و خارش شدید ناحیه تناسلی، تب و لرز، بدن درد و تورم غدد لنفاوی همراه خواهد بود. در ادامه سیر بیماری، شدت علائم در موارد عود به تدریج کم و کمتر می‌شود. مثلاً علائمی چون تورم غدد لنفاوی، تب و لرز، بدن درد و حال عمومی بد کمتر می‌شوند.

درمان و پیشگیری: تنها راه اصلی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس، عدم برقراری رابطه جنسی پرخطر است. حتی استفاده از کاندوم حین رابطه به‌طور کامل فرد را مصون نمی‌کند و نواحی که حین رابطه در معرض ترشحات آلوده قرار می‌گیرند، مستعد ابتلا هستند، مثلاً نواحی قاعده آلت و کیسه بیضه‌ها و قسمت خارجی دستگاه تناسلی زنان.

شروع درمان به موقع ضد ویروس، از بروز حملات عود و شدت آنها می‌کاهد. در موارد ابتلای اولیه توصیه به درمان ده روزه و در موارد عود توصیه به درمان چهار روزه می‌شود. کاهش استرس روحی و جسمی، خستگی‌های شدید، مصرف نکردن دخانیات و مصرف داروهای تقویت‌کننده ایمنی، می‌تواند دفعات و شدت عود را بکاهد.



تعویض مفصل زانو به دنبال آرتروز

برخی آسیب‌های ناشی از ورزش یا تصادفات مانند پارگی‌های رباط یا مینیسک یا آسیب‌های غضروفی به تدریج منجر به تخریب مفصل می‌شوند و در نهایت ممکن است که جراحی تعویض زانو را برای بیمار الزامی کند.

دکتر حمیدرضا پزئی، متخصص ارتوپدی با بیان این مطالب عنوان کرد: تخریب

با انجام حرکات ورزشی و فعالیت‌های بدنی در محیط کار سلامت جسمی خود را تضمین کنید

مثلث کار، تحرک و سلامتی



عسل اخویان پهرانی

دانش

این روزها توصیه به داشتن برنامه ورزشی منظم به یکی از باید‌های مهم زندگی شهری تبدیل شده است. محققان و پزشکان بر این باورند که هر فرد برای حفظ سلامت جسمانی باید به‌طور متوسط روزانه ده هزار قدم پیاده‌روی کند. این در حالی است که با تغییر سبک زندگی به سوی مشغله بیشتر، کاهش نیاز به تحرک بدنی و افزایش مشاغل پشت میزی کمتر کسی به این باید مهم برای حفظ سلامت توجه می‌کند.

پیشتر تصور می‌شد زندگی کارمندی و پشت‌میز نشینی کمترین آسیب شغلی را در پی خواهد داشت، اما بر اساس نتایج تحقیقات علمی، نشستن طولانی‌مدت به‌ویژه در حالت‌های نامناسب، نگاه کردن طولانی‌مدت و پیوسته به صفحه نمایشگر و تایپ کردن می‌تواند در طول زمان صدمات جبران‌ناپذیری به سلامت فرد وارد کند. برای مقابله با مشکلات متعدد حاصل از کم‌تحرکی این روزها بهترین کار استفاده از کوچک‌ترین بهانه‌ها برای افزایش تحرک بدنی است. در ادامه با ساده‌ترین راهکارها برای حفظ سلامت در دفتر کار آشنا می‌شویم.

مشکلات رایج در شغل‌های پشت میزی و بدون تحرک

- چاقی و اضافه وزن
- التهاب مفاصل
- سردرد
- مشکلات بینایی
- درد مفاصل
- درد‌های اسکلتی عضلانی
- مشکلات گوارشی
- افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی
- افزایش احتمال ابتلا به دیابت

راهکارهای افزایش سلامت در محیط کار

- پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در بخشی از مسیر به سمت محل کار یا بازگشت
- چای ریختن یا تحویل مدارک اداری به دیگر قسمت‌ها
- پلک‌زدن مداوم در طول کار با رایانه برای حفظ رطوبت چشم
- تمرکز دید بر اجسام دورتر
- پوشیدن کفش و لباس مناسب و راحت
- استفاده از نرم‌افزارهای شمارش قدم و فعالیت‌های بدنی
- حضور رفتن به دیگر قسمت‌ها به جای تلفن کردن
- استفاده از پله به جای آسانسور (در صورت نداشتن مشکلات مفصل زانو)
- اختصاص دادن بخشی از زمان صرف ناهار به حرکات ورزشی
- تمرکز و انجام تمرینات آزادسازی ذهن
- برگزاری جلسات کوچک به صورت پیاده‌روی
- انجام حرکات کششی در پشت میز پس از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه کار

حرکات کششی برای پشت میز کار



روی صندلی یک پای خود را صاف بالا بیاورید، پنج ثانیه نگه دارید، در همان حالت کمی به سمت پایین بیاورید، اما زمین نگذارید و مجدد پنج ثانیه نگه دارید.



روی صندلی بدون چرخ بنشینید، دسته‌های صندلی را نگه دارید و پنج مرتبه خود را بالا بکشید و پایین بیاورید. در طول حرکت روی صندلی ننشینید.



دست‌های خود را روی میز بگذارید و صندلی را به عقب هدایت کنید تا جایی که صورت‌تان به سمت زمین باشد و دست‌های‌تان کشیده شود.



روی صندلی بنشینید، دو دست خود را به سمت بالا بکشید و ده ثانیه در حالت کشش بمانید. سپس هر بار یک دست را بالاتر بکشید.



با کمک دست خود سر را به سمت شانه مخالف به آرامی هدایت کنید، ده ثانیه صبر کنید و بعد به آرامی به حالت عادی بازگردید.



ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید تا کف پاتان به زمین نرسد. به مدت ۳۰ ثانیه پاها را به ترتیب و با سرعتی مشابه دویدن جلو و عقب ببرید.



از بطری آب آشامیدنی ۱/۵ لیتری پر به عنوان وزنه استفاده کنید. دست‌های خود را به سمت جلو کشیده و شکمی را منقبض و رها کنید.



لبه صندلی با پشت صاف بنشینید. دست‌ها را به سمت جلو کشیده و به مدت ۳۰ ثانیه عضلات شکمی را منقبض و رها کنید.



روی صندلی صاف بنشینید. دست‌ها را روی زانو قرار داده، بالا تنه را به سمت راست بکشید و سرتان را به سمت چپ بکشید و پنج ثانیه نگه دارید.



کف دست‌ها را روی صندلی پشت‌تان و کف پاها را روی زمین قرار دهید. آرنج را خم کنید و خود را پایین بیاورید سپس آرنج را صاف کنید و خود را بکشید.

وی تاکید کرد: در زنان معمولاً در سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی آرتروز زانو شروع می‌شود و با توجه به شدت آن ممکن است به درمان‌های مختلف نیاز داشته باشد و در مردان در حدود ۵۵ تا ۶۰ سال این بیماری آغاز می‌شود و نسبت به شرایط و شدت بیماری درمان‌های مختلفی برای آنها در نظر گرفته می‌شود. / جام‌جم‌دیلی



کینوا؛ دانه‌ای با خواص شگفت‌انگیز



کامل نیستند. اما کینوا همه‌ا اسپید آمینه ضروری برای بدن را دارد. به همین دلیل منبع پروتئینی ارزشمندی خصوصاً برای دنبال‌کنندگان رژیم‌های گیاهی است. کینوا همچنین سرشار از ترکیبات گیاهی مغذی نظیر ساپونین‌ها، اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها و بتاسیانین‌هاست. بسیاری از این قبیل ترکیبات می‌توانند به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کنند. به این معنی که قادرند اثر سوء رادیکال‌های آزاد روی مولکول‌های بدن را خنثی کنند. علاوه بر همه اینها کینوا از خواص غلات کامل بهره‌مند است و مصرف غلات کامل هم بنابر پاره‌ای از تحقیقات انجام شده در این زمینه با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بهبود کنترل قند خون در ارتباط است. از جمله سایر خواص احتمالی کینوا می‌توان به تقویت سلامت متابولیک بدن و مقابله با التهابات مزمن اشاره کرد. نداشتن گلوتن را هم به مابقی ویژگی‌های این دانه مغذی اضافه کنید.

کینوا را می‌توانید از هایپرمارکت‌ها یا ارگانیک فروشی‌ها به‌صورت بسته‌بندی تهیه کنید. در ضمن تلفظ درستش هم کین. وا (KEEN-wah) است.

منبع: healthline

برخلاف تصور عموم، به خانواده غلات تعلق ندارد. بلکه با خانواده گیاهانی چون چغندر و اسفناج در ارتباط است. این دانه خوش‌خوراک بومی آمریکای جنوبی است و پیشنهاد می‌دهد ساله دارد. اینکاها به کینوا لقب دانه مادر را داده بودند و برایشان مقدس بود. جالب است بدانید بیش از ۳۰۰۰ نوع کینوا وجود دارد که رایج‌ترین‌شان سفید، سیاه و قرمز است.

اما بگذارید کمی هم از خواص کینوا برایتان بگوییم. کینوا از معدود پروتئین‌های گیاهی کامل است. چراکه اغلب پروتئین‌های گیاهی

کینوا تازه چند سالی است سر‌زبان‌ها افتاده و شاید اسمش را در مواد لازم دستورهای آشپزی گیاهی دیده باشید. اما اگر هنوز با این دانه پرخاصیت آشنا نیستید، پس این مطلب را از دست ندهید. کینوا دانه گیاهی با نام علمی چنوپودیوم است و به دلیل شباهت زیادش به غلات به عنوان شبه‌غله شناخته می‌شود. بنابراین کینوا از لحاظ گیاه‌شناسی،

صدف دژآلود

سلامت

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

حل سودوکو ۳۴۳۸

سودوکو ۳۴۳۹

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

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

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.