دستچین

آنچه درباره سیر سیاه باید بدانید

فاخره بهبهانی

سلامت

اشتباه نکنید! سیرهای سیاه با سیرترشی‌هایی که به‌واسطه افزودن سرکه قرمز تغییر رنگ داده‌اند، متفاوتند. سیر سیاه کمتر در ایران دیده می‌شود و نوعی فرآورده تخمیری است که معمولا از آن به‌عنوان چاشنی و طعم‌دهنده غذا استفاده می‌شود و خواص تغذیه‌ای فوق‌العاده‌ای به آن نسبت داده‌اند. دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی در مورد این محصول اطلاعات جالب توجهی را در اختیار ما گذاشته است که به شرح آن می‌پردازیم.

سیر سیاه سال‌های زیادی است که در کشورهای کره شمالی، ژاپن، تایلند و در ۱۰ سال اخیر در تایوان و سایر کشورها مصرف آن رواج پیدا کرده و در تعدادی از کشورها به‌عنوان ماده‌ای سلامت‌بخش شناخته شده است. این محصول، فرآورده‌ای است که از تخمیر سیر معمولی در درجه حرارت و رطوبت بالا به‌دست می‌آید. طی این فرآیند، رنگ سیر سیاه شده و طعم آن شیرین و بافت ژله‌ای پیدا می‌کند.

بر اساس مطالعاتی که روی سیر سیاه انجام شده به‌دلیل تغییراتی که در روند تخمیر روی آن اتفاق می‌افتد در مقایسه با سیر سفید معمولی بر خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی، ضددیابت و ضدالتهاب آن افزوده می‌شود. مصرف این نوع سیر به‌سبب ترکیبات مفیدی که دارد به خصوص برای کنترل سرطان معده و روده پیشنهاد می‌شود. سیر سیاه در کاهش وزن نیز مؤثر بوده و می‌تواند حجم توده چربی بدن را کاهش دهد.

مطالعات حاکی از این است که سیر سیاه سبب کاهش چربی بد خون (LDL) و تری‌گلیسیرید و افزایش چربی خوب خون (HDL) می‌شود و آن را به‌عنوان عامل ضددیابت می‌شناسند؛ ضمن این‌که این نوع سیر با کم‌کردن آنزیم‌های کبدی در بهبود کبد چرب نیز نقش دارد. آترواسکروز یا انسداد عروق فرآیندی التهابی است که سیر سیاه با خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی از بروز آن ممانعت می‌کند و در کنترل فرآیندهای آلرژیک بدن نیز نقش مفیدی داشته و مصرف آن پیشنهاد می‌شود.

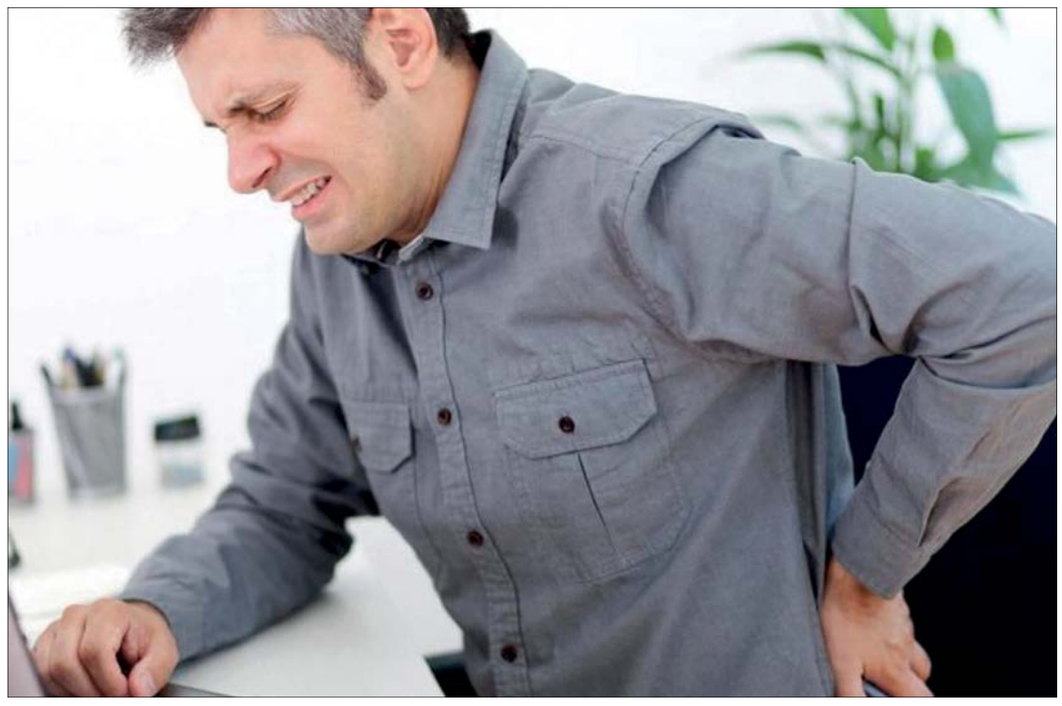
با توجه به این‌که سیرهای معمولی به‌دلیل طعم و بوی خاصی که در دهان و تنفس و حتی بوی بدن ایجاد می‌کنند، کمتر استفاده می‌شوند اما سیر سیاه بوی کمتری دارد و می‌توان در مصارف روزانه از آن استفاده کرد. البته مصرف زیاد از حد سیر سیاه توصیه نمی‌شود، زیرا با توجه به pH اسیدی که تولید می‌کند به خصوص برای بیماران با مشکلات گوارشی مناسب نیست. به یاد داشته باشید با وجود خواص زیادی که برای سیر سیاه مطرح شده هنوز به بررسی و مطالعات جامع‌تر و آزمایش‌های انسانی بیشتری نیاز دارد تا بتوان آن را برای همه و به‌راحتی تجویز کرد.

بیماری‌های پنهان در پشت مشکلات اورولوژیک

مسؤول دپارتمان نورویورولوژی مرکز تحقیقات عملکردی مغز و اعصاب بیمارستان شهدای تجریش گفت: مشکلات ادراری نشانگر بیماری‌های نهفته‌ای مانند دیابت، پارکینسون، ام‌اس و... است که مبتلایان از آنها بی‌خبر بوده و دچار عوارض زیادی در سیستم عصبی می‌شوند.

دکتر مهری مهراد توضیح داد: دیابت بیماری‌ای است که چشم، کلیه و مثانه را درگیر می‌کند و باید آموزش بدهیم به افراد مبتلا به این بیماری که اگر دچار مشکلات ادراری شدند، باید به پزشکان اورولوژی نیز مراجعه کنند. بیماری پارکینسون مغز را درگیر می‌کند و می‌تواند مثانه و کلیه را تحت‌تاثیر قرار دهد یا دیسک‌های کمری و تومور نخاع نیز باعث بی‌اختیاری ادرار می‌شوند.

وی تاکید کرد: والدین نباید مشکلات و بی‌اختیاری ادرار کودکان را ساده تلقی کنند زیرا پشت این موضوع ابتلا به بیماری‌هایی وجود دارد که باید سریع‌تر درمان شود. /جام‌جم‌دیلی



یک متخصص درد در گفت‌وگو با جام جم به مناسبت روز افزایش آگاهی از سندرم خستگی مزمن از علائم و راه‌های پیشگیری از ابتلا به این اختلال گفته است

دردهای عضلانی که امان‌تان را بریده!

پونه شیرازی

سلامت

در نقطه‌ای از بدن احساس درد می‌کنید؛ چنین دردی نه‌تنها در محل خودش بلکه به یک یا چند محل در اطرافش نیز منتشر می‌شود که لزوما نزدیک به هم نیستند. در واقع نقطه دردناک اولیه همان نقطه ماشه‌ای (Trigger point) است و دردی که در آن ایجاد می‌شود به چند محل دور یا نزدیک دیگر هم می‌رسد. این علائم نشان می‌دهد شما مبتلا به سندرم درد عضلانی مزمن یا میوفاسیال هستید که یک بیماری مزمن مربوط به درد است. با ابتلا به این سندرم، فشار روی نقاط حساس در عضلات، سبب درد در قسمت‌های به‌ظاهر نامربوط بدن می‌شود. جالب آن‌که این سندرم بیشتر کسانی را درگیر می‌کند که بدون آن‌که متوجه باشند ساعت‌ها بدون تغییر وضعیت فیزیکی در حال انجام کاری هستند که این شرایط به‌ویژه اهل قلم از جمله نویسندگان و اهالی رسانه را به‌شدت شامل می‌شود. به‌همین علت هم دردهای مزمن عضلانی، غالبا دامن اهالی رسانه، خیاط‌ها، بافندگان و نقاشان را می‌گیرد. به مناسبت ۲۲ اردیبهشت، روز افزایش آگاهی از سندرم خستگی مزمن، پای صحبت‌های دکتر حسن محمدی، فلوشیپ و فوق‌تخصص کنترل و درمان درد نشسته‌ایم تا با نشانه‌های سندرم درد عضلانی بیشتر آشنا شویم.

دکتر محمدی: مهم‌ترین تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری و درمان سندرم درد مزمن عضلانی، انجام ورزش‌های منظم و تغییر در وضعیت قرارگیری به‌ویژه در زمان‌هایی است که در حال انجام کارهای طولانی‌مدت هستیم

منظور از سندرم درد مزمن عضلانی (میوفاسیال) چیست؟

سندرم دردهای عضلانی شامل دردهای ناشی از آسیب عضلانی می‌شود؛ البته این آسیب‌ها می‌توانند میکروسکوپی هم باشند. به‌علت کارهای تکراری ریز به‌وجود می‌آید و به ایجاد نقاط دردناکی به‌نام تریگر پوینت یا ماشه‌ای منجر می‌شود. این نقاط دردناک می‌تواند یک عدد یا تعداد زیادی در یک عضله باشد که باعث ایجاد دردهای نقطه‌ای یا تیرکشنده شود.

نشانه‌های ابتلا به این سندرم چیست؟

درد، محدودیت حرکت، وجود نقط دردناک و دردهای تیرکشنده در طول عضله از علائم این سندرم است. گاهی اوقات نیز علائم دردهای عصبی را به شکل گزگز و دردهای تیرکشنده تقلید می‌کند.

آیا دردهای عضلانی که ناخودآگاه بروز می‌کند لزوما نشانه ابتلا به این سندرم است؟

خیر. لزوما هر نوع درد عضلانی مزمن ناشی از این سندرم نیست. این سندرم تشخیص افتراقی دیگری هم دارد.

گاهی این دردها ممکن است ناشی از دردهای سندرم فیبرومیالژیا یا دردهای رادیکولر (دردی که به‌علت درگیری یک ریشه عصبی باشد که به‌منطقه فعالیت یک یا چند ریشه عصب محدود است و اغلب با سرفه و عطسه تشدید می‌شود) که ناشی از دیسک‌های گردن و کمر یا ناشی از دیسک‌های ستون فقرات باشد.

ریشه ابتلا به این نوع سندرم بیشتر ژنتیکی است یا به سبک زندگی مربوط می‌شود؟

مهم‌ترین دلیل آن سبک زندگی است. انجام حرکات تکراری مثل تایپ‌کردن، نقاشی‌کردن، بافندگی و نوشتن‌های طولانی‌مدت که عضلات طی آن در موقعیت خاصی برای طولانی‌مدت قرار می‌گیرند و انقباض و انبساط‌های خاص تکراری را انجام می‌دهند باعث آسیب‌هایی می‌شود و این بیماری بروز می‌کند.

آیا این نوع دردهای مزمن عضلانی ریشه استرسی دارد؟

استرس هر گونه بیماری را تشدید می‌کند اما نوع استرسی این نوع سندرم بیشتر مربوط به فیبرومیالژیا می‌شود. سندرم درد اسکلتی- عضلانی یا همان فیبرومیالژیا عارضه‌ای مزمن و نوعی روماتیسم بافت همبند است که با دردهای پراکنده در بدن و احساس خستگی بیش‌ازحد همراه است.

راه‌های تشخیص قطعی و درمان این نوع دردها از چه روش‌ها و با چه تغییراتی در سبک زندگی ممکن است؟

قطعی‌ترین روش تشخیص این بیماری، معاینه و گرفتن شرح‌حال از بیمار است؛ البته گاهی اوقات با سونوگرافی هم می‌توان نقاط دردناک و آسیب‌های ایجادشده در عضله را شناسایی و درمان لازم را شروع کرد.

مهم‌ترین تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری و درمان این نوع دردها انجام ورزش‌های منظم و تغییر در وضعیت قرارگیری به‌ویژه در زمان‌هایی است که در حال انجام کارهای طولانی‌مدت هستیم.

تفاوت این نوع دردها با فیبرومیالژیا چیست؟

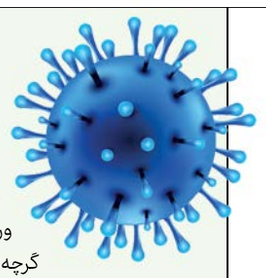
سندرم فیبرومیالژیا بیشتر جنبه‌های روان‌شناختی و روان‌شناسانه دارد ولی این نوع دردها بیشتر ناشی از آسیب‌های فیزیکی است که در عضلات ایجاد شده است. اینها تقاطع دردناک دارند که ویژگی‌های خاص خود را دارد اما در سندرم فیبرومیالژیا نقاط دردناک متعدد و حدود ۱۸ نقطه هستند که حداقل باید ۱۱ نقطه درگیر باشند که سندرم فیبرومیالژیا را برایش مطرح کنیم اما در این نوع دردها ممکن است فقط یک عضله درگیر باشد.

آیا این سندرم عضلانی درمان قطعی دارد؟

بله. اگر سبک زندگی نامناسب دارید باید ورزش‌های مناسب انجام دهید و در زمان انجام کارهای تکراری تغییر وضعیت بدهید. اگر نقاط دردناکی دارید با گرم‌کردن و مسکن‌های معمولی می‌توان درد را تخفیف داد و اگر مؤثر نبود می‌توان با تزریق دارو در نقاط دردناک و فیزیوتراپی درد را از بین برد. مهم آن است که دوباره کارهایی نکنید که دردها تکرار شود. ادامه یافتن این دردها می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

دانستنی‌ها

درگیری با مشکلات ریوی در یک‌سوم بیماران کرونایی

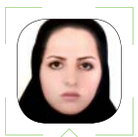


طبق نتایج مطالعه جدید، بیشتر بیمارانی که پس از تجربه عفونت شدید کووید-۱۹ از بیمارستان مرخص می‌شوند به سلامت کامل برمی‌گردند اما یک‌سوم آنها تا یکسال دارای اثرات بیماری بر ریه‌های‌شان هستند.

محققان دانشگاه ساوت‌همپتون انگلیس در مطالعه‌ای دریافته‌اند در طول ۱۲ ماه در بیشتر بیماران بهبود علائم، توان ورزشی و تغییرات سی‌تی‌اسکن ریه مربوط به کووید-۱۹ مشاهده شد. در این مدت اکثر بیماران به‌طور کامل بهبود یافته‌اند، گرچه حدود ۵ درصد از بیماران هنوز احساس تنگی‌نفس داشتند. عملکرد ریوی یک‌سوم بیماران همچنان کم بوده و این مساله در زنان بارزتر از مردان بود. همچنین در سی‌تی‌اسکن حدود یک‌چهارم بیماران هنوز مناطق کوچکی در ریه‌ها تغییر کرده بود. /ایسنا

ستون جام خوراک:

نکات بهداشتی در خرید و مصرف میوه‌های تابستانه



مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

میوه‌های خوشمزه و متنوع فصل بهار و تابستان از قبیل هندوانه، گرمک، طالبی گزینه‌های خوبی برای تامین آب، ویتامین‌ها، فیبر و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌مان است. اما همیشه باید به یاد داشته باشیم این میوه‌ها در عین سالم و مغذی‌بودن در صورتی که با رعایت‌نکردن نکات بهداشتی خرید و مصرف شوند، می‌توانند برای ما مشکل‌ساز شوند. به یاد داشته باشیم این میوه‌ها به‌واسطه تماس مستقیم با خاک بسیار مستعد آلودگی با طیف وسیعی از میکروارگانیسم‌ها از قبیل باکتری‌ها و انگل‌ها هستند.

تاکنون گزارش‌های متعددی در سراسر دنیا از همه‌گیری‌های ناشی از مصرف این گروه از میوه‌ها گزارش شده است که از آن جمله می‌توان به شیوع لیستریوز ناشی از مصرف گرمک در آمریکا یا شیوع سالمونلا در هند اشاره کرد. پس قبل از این‌که از خوردن آنها لذت ببرید، نکات زیر را به خاطر بسپارید و اجرا کنید:

در زمان خرید میوه‌هایی را انتخاب کنید که بدون هرگونه علائم آسیب فیزیکی، آفتاب‌سوختگی، نقاط سیاه یا نقاط نرم باشد. این نقاط برای انتقال میکروارگانیسم‌ها از لایه‌های خارجی به داخل میوه مستعدترند.

شاید گاهی فکر کنید به‌دلیل پوسته ضخیمی که این میوه‌ها دارند یا این‌که پوسته آنها خورده نمی‌شود، نیازی به شست‌وشوی آنها نیست اما زمانی که آن را برش می‌زنید، باکتری‌ها به‌آسانی به بخش‌های داخلی و خوراکی نفوذ می‌کنند. دست‌های خود را قبل و بعد از تماس با این میوه‌ها با آب گرم و صابون بشویید. برای شست‌وشوی مطمئن این میوه‌ها، ابتدا آنها را کاملا زیر آب سرد بگیرید و تمام آلودگی‌ها و مواد چسبیده به سطح را با برس نرم بشویید. سپس آن را با دستمال خشک کنید و در یخچال قرار دهید. نیازی به استفاده از مواد شوینده نیست و فقط از تمیزشدن سطح آن و زدودن مواد چسبیده مطمئن شوید. سینک ظرفشویی، تخته‌های برش و چاقو را پس از تماس با این میوه‌ها ضدعفونی کنید. زیرا ممکن است حاوی گل‌ولای، خاک و میکروب باشد.

قبل از برش زدن حتما دست‌های خود را بشویید.

در صورتی که می‌خواهید این میوه‌ها را به صورت اسلایس شده نگهداری کنید، بهتر است از یک ظرف تمیز و دربسته استفاده کنید و برش‌ها یا میوه‌هایی که بخشی از آنها برش خورده را به حال خود در یخچال رها نکنید. این میوه‌ها حاوی درصدهای بالایی از مواد قندی و رطوبت هستند و در صورت آلوده‌شدن به‌راحتی فاسد می‌شوند.

میوه‌های برش‌خورده را تا حداکثر یک هفته مصرف کنید. البته به شرط این‌که هیچ‌گونه مزه یا بوی غیرطبیعی در آنها احساس نشود.

میوه‌های برش‌خورده‌ای که چهار ساعت خارج از یخچال مانده‌اند را مصرف نکنید.

اگر در فروشگاه قصد خرید برش‌های هندوانه یا سایر میوه‌های برش‌خورده را دارید، از مناسب‌بودن بسته‌بندی و نگهداری آنها در دمای یخچال مطمئن باشید.

میوه‌های برش‌نخورده به نگهداری در یخچال نیاز دارد. اگر قصد بردن این میوه‌ها برای گردش را دارید سعی کنید آنها را برش نزنید یا در صورت برش حتما از یخچال و دمای پایین برای حمل‌ونقل آنها استفاده کنید.

فراموش نکنید حفظ زنجیره سرمایی از زمان برش تا مصرف این قبیل میوه‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است.

حل سودوکو ۳۸۳۵

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

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

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

۴	۹	۲						
۷	۱	۳						
۵	۸	۶						

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

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

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 ۳۸۳۶

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

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

				۴		۶		
					۵			
				۲		۳		

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

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