

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد علی نژاد
متخصص کلیه

لطفا در باره سلامت جنسی توضیح دهید ؟

در سال های اخیر، سلامت جنسی در جهان اهمیت زیادی پیدا کرده است تا آن جا که امروزه موضوع سلامت جنسی، یکی از مولفه ها و اولویت های سلامت همگانی به شمار می آید. سازمان بهداشت جهانی، سلامت جنسی را این گونه تعریف می کند: سلامت جنسی عبارت است از عملکرد هماهنگ ذهن، احساس و جسم به نحوی که به رشد انسان در زمینه های شخصی و اجتماعی کمک و زمینه رابطه عاشقانه را بین زوج ها ایجاد کند.

سلامت جنسی صرفا به معنای مبتلا نبودن به بیماری ناتوانی یا ضعف جنسی نیست بلکه پرداختن به موضوعات با اتخاذ رویکرد مثبت و احترام آمیز به روابط زناشویی و همچنین امکان دست یابی به تجارب آرام بخش و مطمئن در زندگی زناشویی، به دور از هر گونه اجبار، تبعیض، بی احترامی و خشونت است.

با توجه به نکات گفته شده به ویژه در شرایط فعلی جامعه، ضرورت آموزش سلامت جنسی در خانواده ها و مراکز علمی بیشتر و بیشتر خودنمایی می کند. در خصوص رفتار های ناهنجار جنسی و ماهیت آن ها، دیدگاه های مختلفی از نظر روان شناسی، جامعه شناسی، انسان گرایی و مبانی دینی وجود دارد. به اعتقاد برخی روان شناسان هر رفتار جنسی که باعث آسیب به یکی از دو طرف شود، ناهنجار و دور از سلامت جنسی محسوب می شود.

بیشتر بدانیم

احساس جوانی بیشتر مغز سالم تر

افرادی که خود را جوان تر از سن واقعی شان می دانند، بدن و ذهن سالم تری دارند. مغز انسان، پیچیده ترین عضو بدن است و عصب پژوهان به این نتیجه رسیده اند که نیم کره های مغز دقیقا چه فعالیتی می کنند و مسئولیت چه وظایفی را بر عهده دارند ولی بقیه موارد مرتبط با مغز، هنوز یک را باقی مانده است. بر اساس مطالعات جدیدی که در مجله «journal Frontiers in Ageing» Neuroscience منتشر شده است، راز دیگری که می تواند سبب جوان نگه داشتن مغز شود، مربوط به ذهنیت انسان هاست.

«جینیونگ چی» از محققان دانشگاه ملی سنئول، ارتباط بین سن واقعی و سنی را که افراد تصور می کنند، بررسی کرد.

وی به همراه همکارانش، با انجام اسکن مغزی «ام.آر.آی» (MRI)، میزان ماده خاکستری را در نقاط مختلف مغز ۶۸ فرد سالم که رده سنی آن ها بین ۵۹ تا ۸۴ سال بود، تحلیل و بررسی کرد.

همچنین در این تحقیق، شرکت کنندگان به سوالاتی در باره سن خود جواب دادند و پاسخ گوی این سوال نیز بودند که احساس می کنند جوان تر از سن واقعی خود هستند یا پیر تر. افرادی که گفتند احساس می کنند جوان تر از سن خود هستند، در تست های هوش، نمره بهتری کسب کردند.

همچنین این افراد سالم تر بودند و احتمال ابتلای آن ها به افسردگی کمتر بود. «جینیونگ چی» اظهار کرد، ما دریافتیم افرادی که احساس جوانی می کنند، ویژگی های ساختاری یک مغز سالم و جوان را دارند.

این محققان همچنین دریافتند افرادی که احساس می کنند پیر تر از سن خود هستند، روند

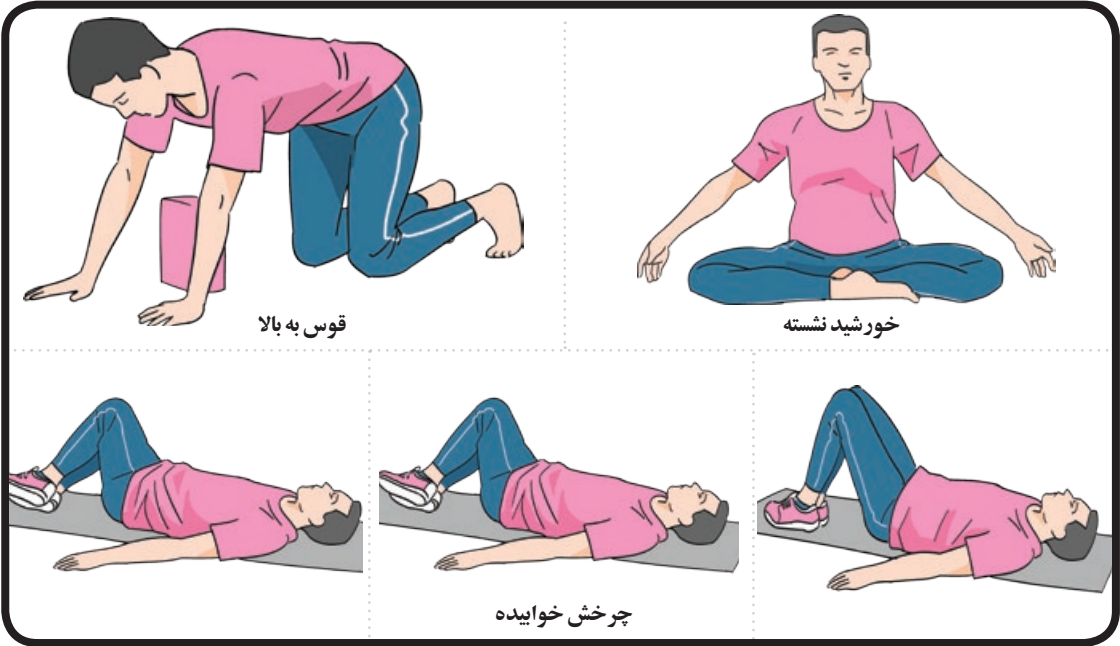
پیری مغز آن ها بیشتر است. این در حالی است که افرادی که احساس می کنند جوان تر از سن واقعی خود هستند، خود را بیشتر درگیر فعالیت های ذهنی و فیزیکی می کنند و زندگی بهتری دارند که این موضوع، موجب سلامت مغز آن ها می شود.

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹

کاهش عصبانیت با حرکات ورزشی

ورزش

هیچ کدام از ما نمی تواند ادعا کند که تا به حال عصبانی نشده است. احساس خشم و عصبانیت مثل هر احساس دیگری طبیعی است اما وقتی کنترل آن از دست برود، می تواند مشکلاتی را ایجاد کند؛ مشکلاتی در محل کار، روابط شخصی و زندگی. همچنین عصبانیت می تواند این احساس را در شما به وجود آورد که تحت تاثیر یک احساس غیر قابل پیش بینی و قدرتمند قرار دارید که به شما اجازه می دهد هر کاری بکنید! پس توجه به آن و ارائه کارهای کاربردی بسیار اهمیت دارد. در این مطلب برخی حرکات ورزشی را که با انجام آن ها می توانید عصبانیت خود را کاهش دهید، معرفی می کنیم.



وسر خود برسید. وقتی که در حال انجام تمرین هستید، نفس عمیق بکشید و به ذهن خود اجازه دهید تا تجربه ایجاد شده، لذت کامل ببرد. **چرخش خوابیده:** اگر پس از بیدار شدن روز خود را با احساس ناراحتی و خشم بی دلیل آغاز کردید، می توانید این نرمش را حتی در حالت خوابیده در رخت خواب انجام دهید تا خشم پنهان تان را از بین ببرید.

نحوه انجام: به پشت روی کمر بخوابید، زانوهای خود را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. دست ها را در بالا و کنار سر نگه دارید سپس به آرامی پاها را به سمت کنار بدن، روی زمین پایین بیاورید. اگر نزدیک کردن پاها به زمین برای شما سخت است، یک بالش زیر زانوهای خود بگذارید. در نهایت پاها را در این حالت، کنار بدن به مدت یک دقیقه نگه دارید و نفس عمیق بکشید سپس این روال را برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.

قوس رو به بالا: با انجام این تمرین، چرخش خون بدن را به سمت مغز افزایش دهید و

نفس عمیق بکشید: تنفس عمیق، حرکت ورزشی نیست ولی برای شروع حرکات ورزشی نقش سازنده ای دارد، این بار که عصبی شدید قبل از هر کاری چند نفس عمیق فاصله دار بکشید تا بدنتان به آرامش ثابتی برسد سپس روی انجام حرکات ورزشی که در ادامه معرفی می کنیم، تمرکز کنید.

آرامش تصاعدی با کشش و نرمش از سمت اندام های پایین تنه به سمت سر: این روش باعث می شود استرس و خشم شما کاملا از بین برود. بر اساس تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه «مریلند»، بهتر است این تمرین ها با حالت دراز کش انجام شود. در این تمرین باید اندام های خود را ابتدا سفت و سپس شل کنید؛ انقباض و انبساط یا گرفتن و رها کردن!

نحوه انجام: چشم هایتان را ببندید، عضلات نوک پای خود را برای چند ثانیه بکشید و رها کنید. در مرحله بعدی قسمت های لگن و ساق پا را بکشید و رها کنید. این تمرین کششی و آرام بخش را ادامه دهید تا به قسمت های بالاتنه

استرس های ذهنی خود را از بین ببرید. **نحوه انجام:** یک بالش یا شیء ایستا (به ارتفاع ۱۰ تا ۱۷ سانتی متر) روی زمین بگذارید. یک قوس در بدن خود ایجاد کنید. فاصله ای راحت بین پاها و دست ها پیدا کنید، طوری که سر به راحتی روی بالش یا شیء ایستا قرار گیرد. سر خود را روی بالش بگذارید و نفس خود را ۳۰ ثانیه نگه دارید سپس بیرون دهید، این تمرین را به مدت دو دقیقه اجرا کنید.

خورشید نشسته: با تمرین مداوم این حرکت انرژی بخش و ایجاد تناسوب بین تنفس های عمیق تا حد زیادی خشم، استرس و اضطراب خود را مهار کنید.

نحوه انجام: تمرین را با یک نشستن ساده و راحت روی زمین آغاز کنید. دست های خود را به آرامی بالا ببرید و در عین حال هوای تازه را به درون شش های خود وارد کنید. همزمان با پایین آوردن دست ها هوای داخل شش ها را بیرون دهید. این حرکت را یک تا ۳ دقیقه تمرین کنید.

خشکی چشم را با بخور رفع کنید

خشکی چشم شایع ترین عارضه چشمی در فصل سرماست که برای پیشگیری و درمان آن می توان از روش بخور دادن یا تب ساده در منزل یا محل کار استفاده کرد. مینا امین پور، چشم پزشک، در این باره می گوید: سیستم گرمایش خانگی با سیستم های موجود در محل کار، چشم ها را خشک می کند و استفاده از دستگاه بخور کمک می کند هوای محیط مرطوب بماند.



قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و باد سرد و همچنین مطالعه مداوم، تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه، باعث خشکی چشم ها می شود؛ در چنین شرایطی می توان با استراحت دادن به چشم ها و بخور دادن، رطوبت چشم را بازیابی کرد. خشکی چشم، سلول های سطح قرنیه را خشک می کند و این سلول ها به تدریج کده می شود و زیر آن ها زخم به وجود می آید، در نهایت اضافه شدن میکروب به این زخم ها، عفونی شدن آن ها را به دنبال دارد. افرادی که دچار بیماری هایی مانند آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) هستند و کسانی که پیوند مغز استخوان انجام داده و رادیوتراپی شده اند، اگر دچار خشکی چشم شوند، باید به پزشک مراجعه کنند. استفاده از قطره اشک مصنوعی به درمان خشکی چشم کمک می کند و عینک های محافظ در روز هایی

کافه سلامت

نفرت انگیز ترین غذای دنیا

فهرستی از نفرت انگیز ترین غذاهای دنیا وجود دارد که شامل «سوپ خفاش»، «لارو مورچه» و «پنیر کرم زده» است. به تازگی خوراکی فرانسوی به نام «اورتولن» هم به آن اضافه شده است. در این خوراک از پرستوی مهاجر و نغمه خوان استفاده می کنند. پس از شکار این پرند، آن را به یک قفس تاریک می برند و مجبور می کنند دو برابر وزن بدن خود، ذرت و غلات بخورد. سپس او را زنده زنده در ظرف آبی

ترفند ها

برش نازک مرغ و مصرف سبزیجات برای آشپزی

روش های آشپزی زیاد است و برای آشپزی آسان تر و بهتر، شیوه های منحصر به فردی وجود دارد از جمله:

● بار یک بریدن مرغ

برای این که بتوانید گوشت مرغ را بسیار باریک و یک اندازه برش دهید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را در فریزر بگذارید. پس از آن که کمی سفت شد، با چاقوی تیز برش دهید.

● نرم کردن سبزیجات

برای این که سبزیجات نرمی داشته باشید، کافی است ۲ تا ۳ دقیقه آن ها را در آب بجوشانید. این کار باعث می شود سبزیجات علاوه بر حفظ تازگی خود، ترد و نرم هم بشود. کلم، پروکلی، پیاز، گوجه فرنگی و مارچوبه را می توان به این روش پخت. نامی توانید از همه قسمت های سبزیجات استفاده کنید. شاید بد نباشد در باره کاری که می کنید، کمی فکر کنید چون خیلی از قسمت های سبزیجات که به طور معمول دور ریخته می شوند، خیلی هم خوشمزه هستند. شامی می توانید برگ های بیرونی گل کلم یا برگ های کرفس را بخورید، خیلی هم خوشمزه اند.

کودکان

فاکتورهای موثر در افزایش سکنه کودکان

سکنه مغزی در بزرگسالان از عوامل و بیماری هایی ناشی می شود که کودکان به ندرت به آن ها دچار می شوند. اما چه عواملی در بروز سکنه مغزی در کودکان موثر است؟ به گفته پز شکان، احتمال ابتلا به سکنه مغزی در تمامی سنین وجود دارد. خطر سکنه مغزی در کودکان پس از یک سالگی به بیشترین میزان خود خواهد رسید که یکی از ۱۰ عامل اصلی مرگ و میر در میان کودکان به شمار می آید. به گزارش ایسنا، از جمله فاکتورهای خطر زای رایج در بروز سکنه مغزی در کودکان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نارسایی قلبی مادرزادی
- کم خونی داسی شکل
- اختلالات ایمنی
- بیماری های عفونی
- لختگی غیر طبیعی خون
- وارد شدن ضربه به گردن و سر
- سابقه تالاروری مادر و فشار خون بالای مادر باردار

کثلت حبوبات



- حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه) - یک پیمانه
- سبزی معطر ساطوری شده (شامل گشنیز، جعفری و ریحان) - نصف پیمانه
- سیب زمینی متوسط پخته - ۲ عدد
- پیاز رنده شده - یک عدد
- تخم مرغ - ۲ عدد
- روغن مخصوص سرخ کردن - به میزان لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه - به میزان لازم

- حبوبات را از شب قبل خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود سپس آب آن را دور بریزید.
- حبوبات را با کمی آب و نمک روی حرارت ملایم بپزید تا کاملا نرم شود.
- سیب زمینی را آب پز کنید و پوست آن را بگیرید.
- سیب زمینی و حبوبات پخته را در غذا ساز بریزید تا مخلوط شود و به شکل خمیر یک دستی در آید.
- مخلوط سیب زمینی و حبوبات را در ظرفی بریزید، سبزی خرد شده، پیاز رنده شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شود.
- تخم مرغ ها را یکی یکی به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا مایه یک دستی حاصل شود.
- اگر مایه کوکوشل بود، مقداری آرد سوخاری یا آرد

- نخودچی به آن اضافه کنید.
- روی ظرف سلفون بکشید و دو ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد مزه دار شود.
- تابه را روی حرارت قرار دهید و روغن را درون آن بریزید و داغ کنید.
- سپس با قاشق کمی از مایه کوکورا بردارید و در روغن داغ قرار دهید.
- یک قاشق تمیز دیگر را در روغن داغ فرو کنید و روی کوکورا با پشت قاشق صاف و دور آن را گرد کنید تا به شکل دایره ای منظم در آید.
- پس از سرخ شدن دو طرف کوکوها، آن ها را روی دستمال کاغذی مخصوص آشپزی قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود.