



۸

## وقتی مغز ملتهب می شود

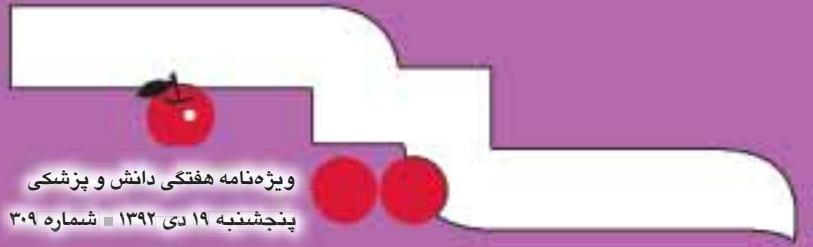
مننژیت از جمله بیماری‌هایی است که تعلل در درمان آن ممکن است سبب مرگ بیمار شود. این بیماری گرچه نشانه‌هایی مانند آنفلوآنزا دارد، ولی اعضای حیاتی بدن را هدف قرار می‌دهد.



۲



۳



ویژه‌نامه هفتگی دانش و پزشکی

پنجشنبه ۱۹ دی ۱۳۹۲ ■ شماره ۳۰۹

## دیدن حتی با گوش

انسان‌ها بیشتر با بهره‌گیری از توان بینایی خود تصویری از اجسام در ذهن خود می‌سازند، با این حال همه موجودات مانند ما انسان‌ها نیستند. برخی جانداران آنقدر در بهره‌گیری از توان شنوایی خود قوی هستند که با این قوه، تصویری از جسم در ذهن خود می‌سازند.

در مطلب پیش‌رو به توان بینایی حشرات و آفتاب پرست‌ها و قدرت پژواک‌یابی و ردیابی برخی جانداران پرداخته‌ایم.

۷

# پاهای بی‌قرار

کم نیستند افرادی که پاهای بی‌قرارشان اجازه خواب به آن‌ها نمی‌دهد، زمان زیادی نمی‌توانند یک جا بنشینند و گاهی در خواب می‌پرند. در این شماره سیب به بررسی نشانه‌های سندرم پای بی‌قرار می‌پردازیم و چند راهکار ساده را برای آرام کردن پاها معرفی می‌کنیم. همچنین سراغ عوامل مستعدکننده این بیماری و تشدیدکننده آن رفته تا دست کم اندکی آرامش را به پاهای بی‌قرار برگردانیم.

## سلامتی؛ ارمغان میوه‌های کمتر شناخته شده



۴-۵

## مصائب افتادگی مثانه

جابه‌جایی مثانه از مکان اصلی خود، فرد را دچار مشکلاتی می‌کند. این بیماری در زنان بیش از مردان شایع است و برای جلوگیری از ابتلای به آن باید ورزش‌های خاصی را انجام داد. برای بررسی نشانه‌ها و شیوه درمان این عارضه گفت‌وگوی «سیب» را با دکتر حسین کرمی، فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری پیش رو دارید.

۶

۳

## راز رژیم پایدار کاهش وزن

رژیم غذایی خود را مکرر تغییر داده‌اید ولی نتیجه‌ای نداشته‌است؟ اگر فشار و استرس رژیم‌های مختلف و رنج گرسنگی مادام شما را آزرده‌است، پیشنهاد می‌کنیم گفت‌وگوی «سیب» را با دکتر سونیا قائمی هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی بخوانید.

۴

## جدال شوینده‌ها

همه ما بارها آگهی‌های بازرگانی صابون‌های آنتی‌باکتریال را دیده‌ایم، اما برآستی این شوینده‌ها بهتر از رقبای سنتی خود هستند؟

در این مطلب سراغ یافته‌های پژوهشی رفته‌ایم که بتازگی منتشر شده است و نگاهی موşkافانه به ترکیب این مواد شوینده دارد.

۶

# وقتی مغز ملتهب می شود

از هر ۷ نوجوانی که به بیماری مننژیت مبتلا می شوند، یک نفر جان می سپارد



اعصاب و روان



که معمولاً رایج نیست و عامل ایجاد مننژیت مزمن به شمار می رود. این بیماری از فردی به فرد دیگر قابل انتقال نیست. مننژیت کریپتوکوکال نوع شایعی از مننژیت قارچی محسوب می شود که افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مانند مبتلایان به ویروس HIV را مورد تهاجم قرار می دهد و در صورت درمان نشدن، جان فرد را به خطر می اندازد. مننژیت در نتیجه عوامل غیر عفونی مانند واکنش های شیمیایی، دارو، حساسیت ها، انواعی از سرطان ها و برخی بیماری های التهابی نیز ممکن است بروز کند. بیشتر مبتلایان به مننژیت ویروسی را کودکان کمتر از پنج سال و مبتلایان مننژیت باکتریایی را بیشتر افراد زیر ۲۰ سال تشکیل می دهند. از سوی دیگر، افرادی که در یک گروه نسبتاً بزرگ یا چند نفره هستند، مانند دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می کنند یا نیروهای ارتش، بیش از دیگران در معرض ابتلا به مننژیت منگوقه قرار دارند، زیرا باکتری از راه تنفس بسرعت منتشر شده و باعث گسترش بیماری می شود.

همان طور که اشاره کردیم، بیماری مننژیت علائم مشترک زیادی با آنفلوآنزا دارد که این می تواند به بهای جان بیمار تمام شود. علائم این بیماری پس از چند ساعت تا یک یا دو روز پدیدار می شود. از جمله نشانه های بیماری مننژیت می توان به این موارد اشاره کرد: تب بالای ناگهانی، سردرد شدید، سفتی ناحیه گردن، حالت تهوع و استفراغ به همراه سردرد، سرگیجه یا دشواری در تمرکز، صرع، بی خوابی یا سخت بیدار شدن، حساسیت به نور، تمایل نداشتن به خوردن و آشامیدن و بروز برخی زخم های پوستی، اما این علائم در نوزادان تازه متولد شده کمی متفاوت است و سردرد و سفتی گردن مشاهده نمی شود و در عوض تب بالا، گریه مداوم، بی تحرکی یا کندگی در حرکت، تغذیه ناکافی، برآمدگی در قسمت نرم بالای سر کودک و سفتی عضلات بدن از جمله نشانه های مننژیت در آنها به شمار می رود.

## روش های درمان مننژیت

درمان بیماری مننژیت غالباً به عامل پدید آورنده آن بستگی دارد به طوری که درمان عوامل باکتریایی با نوع ویروسی متفاوت است. به عنوان مثال اگر مننژیت باکتریایی درمان نشود، می تواند خطر مرگ را به دنبال داشته باشد. معمولاً انواع باکتریایی با تجویز آنتی بیوتیک ها یا ترکیبی از آنها در بیمارستان صورت می گیرد و همچنین پزشک ممکن است با تجویز برخی دیگر از داروها مانع بروز عوارضی مانند از دست دادن شنوایی، صرع یا آسیب های مغزی شود. آنتی بیوتیک ها به صورت وریدی و تزریقی تجویز می شود و عوامل باکتریایی را از بین می برد. از سوی دیگر، به کمک برخی کورتیکواستروئیدها فشار مغزی کاهش یافته و مننژیت به مرور درمان می شود. تجویز استامینوفن، مایعات فراوان و تهویه هوای اتاق شرایط بیمار را بهبود می بخشد. عفونت ایجاد شده در بدن به طور طبیعی آب زیادی را دفع می کند و از این رو، بدن به آب احتیاج پیدا کرده و ممکن است دچار کم آبی شود. از این رو، پزشکان توصیه می کنند مبتلایان به مننژیت در طول روز آب فراوانی مصرف کنند.

اما در نقطه مقابل، مننژیت ویروسی معمولاً بدون نیاز به درمان در مدت دو هفته بهبود می یابد و آنتی بیوتیک قادر به درمان انواع ویروسی بیماری نیست. به طوری که در موارد خفیف، با درمان های خانگی و مصرف مایعات و داروهای مسکن و تب بر و استراحت قابل درمان است.

منابع: WebMd  
Mayoclinic

آن، یک یا چند هفته طول می کشد. شایع ترین علت بروز مننژیت باکتریایی در میان کودکان و بزرگسالان آمریکایی، باکتری های استرپتوکوک پنومونیاست که به طور کلی باعث بروز ذات الریه، عفونت های ریه یا سینوس ها می شود. برای کاهش ابتلا به این باکتری و اکسیاسیون انجام می شود.

**مننژیت مزمن:** زمانی رخ می دهد که مکانیسم هایی بارشده آهسته به غشاء ها و مایعات اطراف مغز حمله می کند. با این که غالباً مننژیت حاد حملات ناگهانی دارد، نوع مزمن آن طی دو هفته یا بیشتر رخ می دهد و علائم آن عبارت است از: سردرد، تب، استفراغ و اختلالات ذهنی که مشابه مننژیت مزمن است.

برخی دیگر از انواع مننژیت نیز قارچی بوده

مشکل خاصی را برای بیمار به وجود نمی آورد. در شدیدترین حالت، فرد ممکن است دچار علائمی از قبیل تب و حملات صرع در درازمدت شود. ویروس هایی مانند ویروس تبخال، HIV و برخی دیگر از انواع ویروس ها می توانند عوامل ایجاد مننژیت ویروسی باشند.

**مننژیت باکتریایی:** خیلی شایع نبوده و اغلب بسیار خطرناک و مهلک است به طوری که باید بسرعت درمان شود، زیرا با این کار می توان از آسیب های مغزی احتمالی و حتی مرگ جلوگیری کرد. از علائم مننژیت می توان به سردرد، تب و سفتی ماهیچه گردن اشاره کرد. بسیاری از موارد ابتلا به مننژیت را در آمریکا، انواع عفونت های ویروسی تشکیل می دهد. بهبود این بیماری با توجه به شدت

## مترجم: پروانه غفاری

مغز از جمله حیاتی ترین اعضای بدن و فرمانده کل بدن محسوب می شود که هر گونه عارضه ای می تواند خطر ساز بوده و فرد را در معرض مشکلات حیاتی یا حتی مرگ قرار دهد. مننژیت یکی از مهم ترین بیماری هایی است که مغز و طناب نخاعی را درگیر کرده و تعلق در درمان آن می تواند مرگ فرد را به دنبال داشته باشد.

مننژیت، التهاب غشاهای اطراف مغز و طناب نخاعی موسوم به مننژ است که معمولاً به دنبال عفونت های باکتریایی بروز کرده و سالانه حدود ۱۵۰۰ آمریکایی را دچار می کند. معمولاً شمار مبتلایان به مننژیت در طول سالها متغیر بوده به طوری که از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۷، سالانه حدود ۱۵۰۰ آمریکایی به این عارضه مبتلا شده اند و حدود ۱۱ درصد از آنها جان خود را از دست داده اند.

مننژیت در هر سنی ممکن است ایجاد شود، ولی مطالعات نشان می دهد نوجوانان و جوانان حدود ۱۵ درصد از کل مبتلایان را به خود اختصاص می دهند. در این میان، از هر هفت نوجوانی که به این بیماری مبتلا می شوند، یک نفر جان می سپارد و بین افرادی که از این بیماری جان سالم به در می برند، تقریباً ۲۰ درصد از آنها دچار عوارض و مشکلات طولانی مدت آن مانند آسیب های مغزی، بیماری های کلیوی، کاهش شنوایی و قطع عضو می شوند. از آنجا که علائم این بیماری بسیار مشابه آنفلوآنزا و سایر عفونت های ویروسی بوده و بسرعت به ناتوانی یا مرگ منجر می شود، باید با مراجعه به مراکز درمانی از تشخیص صحیح آن مطمئن شد. به همین دلیل، مقامات بهداشتی همواره توصیه می کنند واکسیناسیون مرتب کودکان یازده و دوازده ساله و تزریق دوز واکسن تقویتی در شانزده سالگی راهکار بسیار موثری برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری مهلک محسوب می شود.

## مننژیت را بهتر بشناسید

تورم ایجاد شده در مغز در بیماری مننژیت بر اثر عفونت در کودکان، نوجوانان و جوانان و خلاصه افرادی که بیمار بوده و در نتیجه سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر به چشم می خورد. غالباً مننژیت به سه شکل ویروسی، باکتریایی و در مواردی قارچی ایجاد می شود.

مننژیت ویروسی: شیوع بیشتری دارد و معمولاً

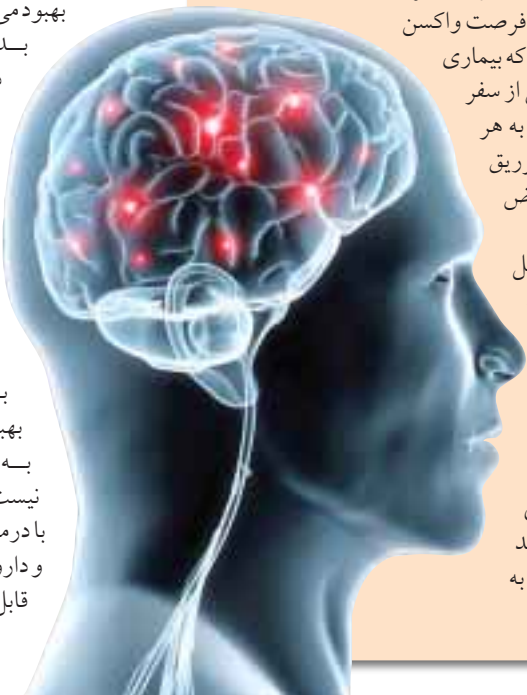
## پیشگیری قبل از درمان

مننژیت، بیماری قابل انتقال و مسری است که ویروس ها و باکتری های عامل ایجاد کننده بیماری از طریق سرفه، عطسه، بوسیدن، استفاده از قاشق و چنگال، مسواک و سیگار مشترک با فرد آلوده به وجود می آید. از موثرترین راه های پیشگیری از ابتلا به این بیماری اطمینان از طی مراحل ایمن سازی بدن و واکسیناسیون کامل کودکان است. به خاطر داشته باشید تزریق واکسن مننژیت باید زیر نظر پزشک صورت گیرد. نوجوانان یازده تا دوازده ساله باید این واکسن را تزریق کرده و در شانزده سالگی نیز دوز دیگری به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شود. جوانان زیر ۲۱ سال و

کمتز که تاکنون واکسن مننژیت تزریق نکرده اند، باید در اولین فرصت واکسن دریافت کنند. افرادی که قصد دارند به کشورهای جنوب آفریقا که بیماری

مننژیت در آن شیوع زیادی دارد مسافرت کنند، حتماً باید پیش از سفر واکسن این بیماری را تزریق کنند. بیمارانی که طحال خود را به هر دلیلی خارج کرده اند و نیز مبتلایان به ویروس HIV باید تزریق واکسن را در اولویت کار خود قرار دهند. برخی افراد در معرض خطر هر پنج سال یکبار باید این واکسن را دریافت کنند.

شستن مرتب دست ها با آب و صابون کمک زیادی به منتقل نشدن بیماری های واگیردار می کند. رعایت بهداشت مانند استفاده نکردن از وسایل مشترک و آموزش آن به فرزندان بسیار موثر است. تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف انواع میوه ها و سبزیجات، استراحت کافی، ورزش منظم و حفظ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین راه های پیشگیری از ابتلا به مننژیت است. دوری از افراد مبتلا به مننژیت و نیز جلوگیری از مواجهه با پشه ها و حشرات ناقل ویروس های عامل بیماری در کاهش خطر ابتلا مؤثر است. رعایت این نکات ساده می تواند شما را تا حد زیادی در برابر مننژیت مصون داشته و از ابتلا به این بیماری محافظت کند.



چاپ سه بعدی دیگر همچون گذشته فناوری نوینی محسوب نمی شود. هر چند هنوز هم چاپ سه بعدی با آن چیزی که فکرش را می کنیم فاصله بسیاری دارد، اما در طول دو سال گذشته به قدری از آن صحبت شده که جذابیت خود را از دست داده است.

امروزه حتی کاربرهای خانگی می توانند براهتی انواع چاپگرهای سه بعدی را خریداری کرده و برای ساخت مدل های سه بعدی از آنها استفاده کنند. با این حال ساخته جدید تعدادی از پژوهشگران دانشگاه و لونگوگ استرالیانها تنها قدم جدیدی در علم پزشکی به حساب می آید بلکه به چاپ سه بعدی وجهه ای کارآمد می دهد. اشتباه نکنید خبری از چاپ سلول ها به روش های توضیح داده شده در گذشته نیست بلکه پژوهشگران توانسته اند نوعی قلم را طراحی کنند که توانایی

چاپ لحظه ای به صورت سه بعدی را در اختیار دارد. قلم جدید که با نام بایوپن شناخته می شود به منظور ترمیم استخوان های آسیب دیده مورد استفاده قرار می گیرد. برخلاف استفاده از پلاستیک در روش های قدیمی ترمیم استخوان، بایوپن به وسیله دو لایه پوششی و قابل تغییر این فرصت را در اختیار پزشک قرار می دهد که بعد از بررسی ناحیه آسیب دیده، قسمت مورد نظر را ترمیم کند. در این فرآیند جدید ناحیه از بین رفته با سرعت به وسیله لایه محافظتی و طبق نظر پزشک پر شده و در نهایت استخوان به شکل اصلی خود بازمی گردد.

نکته قابل توجه این است که جنس ماده مورد استفاده در بایوپن به خوبی با استخوان اصلی ترکیب شده و تفاوت قابل توجهی با استخوان بدن ندارد. پروفیسور چونگ به عنوان یکی از اعضای تیم تحقیقاتی به این موضوع اشاره کرده که ماده مورد استفاده را می توان به نوعی انتخاب کرد که خاصیت ترمیمی آن افزایش یافته



و بخشی از مواد مورد نیاز برای بازیابی بافت ها را در آن قرار داد. هر چند بایوپن به صورت انبوه تولید نشده، اما به صورت آزمایشی در بیمارستان سنت وینسنت ملبورن مورد استفاده قرار گرفته و نتایج بسیار خوبی نیز داشته است.



مرزهای دانش



غذا را برای موجودات زنده فراهم می کنند. حیوانات با توجه به محیط زندگی اعم از آب، خشکی، تاریکی و روشنایی، باید واجد حواس خاصی باشند تا بتوانند به زندگی ادامه دهند. به عنوان مثال یکی از پیشرفته ترین حواس بویایی را می توان در سگ ها سراغ گرفت. این رطوبت روی دماغ سگ هاست که به آنها کمک می کند ذرات بو را حل کنند و سپس آن را تشخیص دهند. داخل مجرای بینی یک سگ، سطح چین خورده وسیعی وجود دارد که با به دام انداختن بوها و رایحه های مختلف از آنها اطلاعات لازم را کسب و سپس روانه مغز می کند. بخش اعظم مغز سگ ها نیز مسئولیت تعبیر و تفسیر اطلاعات بویایی را به عهده دارد و درست به همین دلیل است که آنها حتی نسبت به اندک تغییرات در جریان هوا حساس هستند.

### چشیدن هوا

یکی از حواس خارق العاده دیگر را می توان در مارها پیدا کرد. در بخش فوقانی دهان مارها یک اندام حسی وجود دارد که به آن یاکوبسن گفته می شود. مارها با بیرون آوردن زبان خود، ذرات شیمیایی مختلف را از هوا می گیرند و سپس آنها را در اختیار سلول های حسی این اندام بویایی کمی قرار می دهند. پس در واقع مارها می توانند ترکیبات شیمیایی موجود در هوا را بچشند. این اندام بویایی به افتخار کاشف دانمارکی آن لودویگ یاکوبسن (سال ۱۸۱۳) به این نام خوانده می شود.

### استفاده از آنتن

یک جیر جیرک غار برای پیدا کردن راه خود در یک غار تاریک می تواند به آنتن های بلند و حساسش تکیه کند. این آنتن ها حسگرهایی تخصصی است که می تواند جریان های هوا، بوها و نوسان های مختلف را ردیابی کند.

### خط جانبی

اغلب ماهی ها، یک گیرنده نواری خاص در دو طرف بدن خود دارند که به آن خط جانبی گفته می شود. این سیستم به آنها کمک می کند هر تغییر فشار را درک کنند. خط جانبی، نوعی اندام حسی است که با مخابره سیگنال های معنادار به مغز، اطلاعات محیطی را برای آنها ترجمه می کند.

### حس جاذبه

یک نرم تن دو کفه ای یا گوش ماهی هم اندامک هایی دارد که به آنها استاتوسیسست یا تراز کیسه گفته می شود. این حسگر تراز یاب به بی مهرگان آبی از جمله نرم تنان دو کفه ای کمک می کند تعادل خود را حفظ کرده و راست بایستند. این ساختار کیسه مانند در اصل یک حفره گرد همراه با یک توپک است که جاذبه زمین آن را به سمت خود می کشد. این توپک هنگام حرکت جانور به ترک های عصب دار حسی فشرده می شود و میزان انحراف نیز از طریق همین ترک ها و یاخته های عصبی به مغز ابتدایی مخابره و در نهایت فرمان تعادل صادر می شود. از طرف دیگر در دهان صدف ها نیز چشم های ابتدایی وجود دارد که جانور از طریق آنها سایه ماهی های در حال گذر را تشخیص می دهد.

### آمارهای جالب

بینی یک سگ ۲۰۰ میلیون گیرنده بویایی دارد در حالی که بینی انسان فقط پنج میلیون گیرنده دارد. یک سنجاقک می تواند یک حشره متحرک را در فاصله ده متری خود تشخیص دهد در حالی که برخی خفاش ها قادرند یک پشه ریز را حتی از فاصله ۲۰ متری هم تشخیص دهند.



# دیدن، حتی با گوش

ناگفته های حواس

### فرناز حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

موجودات زنده برای کسب اطلاع از پیرامون خود به حواس متکی هستند. با وجود این که در بیشتر موارد عملکرد قوه بینایی شاخص تر است، اما در برخی موجودات این سایر حواس هستند که نقشی پررنگ تر را ایفا می کنند. به عنوان مثال در برخی حشرات و پستانداران، حس شنوایی پیشرفته تر و تخصصی تر است. در واقع آنها از صداها به نوعی برای ترسیم تصویر ذهنی استفاده می کنند و اینجاست که شنوایی می تواند عملکردی مشابه و حتی موثرتر از بینایی داشته باشد.

### بینایی یک حشره معمولی

یک حشره معمولی در عین این که یک جفت چشم مرکب در دو طرف سر دارد، همزمان واجد سه چشم ساده در بخش فوقانی سر نیز است. وظیفه این چشمان ساده تشخیص شدت نور است در حالی که چشمان مرکب وظیفه تهیه و ارائه صداها تصویر مجزا را برای مغز به عهده دارند. در داخل یک چشم مرکب، صداها محفظه وجود دارد که در هر یک از آنها یک لنز سطحی و یک لنز مخروطی داخلی قرار دارد. وظیفه مغز این است که این تصاویر متعدد را کنار یکدیگر قرار دهد و بسته به شرایط، دستور یک واکنش خاص را صادر کند.

### بینایی مضاعف

یک آفتاب پرست زمانی که شکار خود را پیدا می کند، می تواند یک چشم خود را روی آن نگه دارد و همزمان با چشم دیگر، محیط اطراف را زیر نظر بگیرد تا اگر شکارچی دیگری در همان محل وجود دارد، با سرعت آن را تشخیص دهد. در واقع، این خزنده می تواند چشم هایش را آزادانه و کاملاً مستقل از یکدیگر حرکت دهد. مغز نیز دقیقاً دو تصویر مجزا را دریافت و تفسیر می کند. همچنان که آفتاب پرست به طعمه خود نزدیک می شود، هر دو چشم کم کم فقط روی شکار متمرکز می شود؛ چراکه هر لحظه غفلت می تواند شکار را فراری دهد. با توجه به این که آفتاب پرست همچون دیگر خزندگان

خونسرد است، باید برای حفظ انرژی خود به دقت برنامه ریزی کند. شکار بی حاصل یکی از مواردی است که می تواند انرژی با ارزش ذخیره شده را هدر دهد.

### بژواک یابی

برخی حیوانات مانند دلفین و خفاش، برای ترسیم تصویری ایده آل از محیط اطراف خود، اصواتی با فرکانس های بلند مخابره می کنند. مقصود آنها این است که محیط اطراف خود و بالطبع شکارهای احتمالی را بهتر شناسایی کنند. این بازتاب یا بژواک صدای آنهاست که توسط مغز تحلیل و تفسیر خواهد شد. جالب است بدانید دامنه شنوایی بیشتر موجودات زنده با یکدیگر متفاوت است، اما شنوایی و صوت بر اساس چه مقیاسی اندازه گیری می شود؟ صدار معمولاً به وسیله بسامد یا میزان زیر و بم بودن آن اندازه گیری می کنند و واحد آن نیز هرتز است. بسامد بالاتر صدا به معنای زیر و بم بودن بیشتر یا هرتز بیشتر است و برعکس. دامنه شنوایی انسان ها بین ۲۰ تا ۲۰ هزار هرتز است، در حالی که دامنه شنوایی یک فیل بین یک تا ۲۰ هزار، یک سگ بین ده تا ۳۵ هزار، یک خفاش بین صد تا صد هزار و یک قورباغه بین صد تا ۲۵۰۰ هرتز است.

### صداها در یافتی

حشراتی مانند جیر جیرک ها و ملخ های بیشترین برداشت خود را از محیط، مدیون توانایی بی نظیرشان در تشخیص و رمزگشایی نوسانات هستند. جیر جیرک ها روی زانوهای خود گوش هایی دارند که از غشای محکمی ساخته شده است. این غشای نسبت به نوسانات صوتی بسیار حساس است و در سازگاری این حشره با محیط نقش موثری را ایفا می کند.

### استفاده از دیگر حواس

اما حیوانات برای شناخت محیط علاوه بر چشم ها و گوش ها از اندام های خاص دیگری هم بهره می گیرند. چشایی و بویایی از جمله حواسی است که امکان تشخیص ترکیبات شیمیایی و بخصوص ردیابی

Foter: مگس

# سلامتی؛ ارمان میوه‌ها

■ مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

اگر اهل میوه خوردن هستید، سبب میوه منزل شما بیشتر از چه نوع میوه‌هایی پر می‌شود؟ سیب، نارنگی، پرتقال، لیموشیرین یا میوه‌هایی مثل خربزه، هندوانه، طالبی و... یا ترجیح می‌دهید به جای خرید چند قلم میوه ثابت گاهی تنوعی در سبب میوه‌تان بدهید و سراغ

## خربزه شاخدار؛ با طعم لیمو و موز

خربزه شاخدار یا خاردار (Horned Melon) تحفه استوایی است که همراه مسافران به کشور ما آمد. رنگ پوست آن نارنجی-کرم است که برجستگی‌های خارمانندی از جنس پوست میوه روی آن دیده می‌شود. این میوه از خانواده خیار است. اگرچه هنوز آن را به وفور نمی‌توان در میوه‌فروشی‌ها دید، اما این میوه تا چند سال آینده جایز را بین مردم ما باز خواهد کرد به شرطی که طعم خاص آن - که بین موز و لیموست - با ذائقه مردم ما هماهنگ شده و البته مردم هم با خواص آن بیشتر آشنا شوند.

**(۱) کم کالری، پر آب:** هر عدد خربزه شاخدار برابر با ۲۰۹ گرم و کالری آن برابر با ۹۱ کیلوکالری انرژی است، بنابراین می‌توان گفت این میوه چندان پرکالری نیست. داخل این میوه سبز شفاف بوده و کمی حالت ژله‌ای دارد و این نشان می‌دهد میزان آب آن زیاد است. تخم‌های داخل آن شبیه کدوست. بنابراین مصرف آن برای رفع تشنگی مناسب است.

**(۲) همراه قلب:** میزان پتاسیم هر عدد خربزه

شاخدار ۲۵۷ میلی‌گرم و میزان سدیم آن

۴ میلی‌گرم است. بنابراین خوردن

آن به عملکرد بهتر قلب کمک

می‌کند. به این دلیل که عملکرد

پمپ سدیم-پتاسیم قلب را

تنظیم می‌کند.

**(۳) دوست گیاهخواران:**

این میوه برای گیاهخواران

مفید است. به این دلیل که

هر عدد از آن حاوی ۳/۷ گرم

پروتئین است، بنابراین با مصرف

آن می‌توانید بخشی از نیاز بدن به

پروتئین را تامین کنید.

**(۴) تنظیم‌کننده قند:** مغز برای فعالیتش نیازمند گلوکز است. هر عدد

خربزه شاخدار حاوی ۱۶ گرم گلوکز است. بنابراین مصرف آن می‌تواند

نیاز بدن به گلوکز را تامین کند.

**(۵) افزایش عملکرد چشم:** هر عدد از این میوه حاوی ۶ درصد ویتامین A است.

بنابراین مصرف آن به عملکرد بهتر چشم کمک می‌کند. علاوه بر این که ویتامین A به

لطافت پوست نیز کمک می‌کند. به همین دلیل می‌توان کمی از این میوه را روی پوست

صورت مالید.

**(۶) مانع کم‌خونی:** خربزه خاردار سرشار از آهن است. هر عدد از این میوه حاوی

۱۳ درصد آهن است، بنابراین مصرف آن مانع کم‌خونی می‌شود.

- **شیوه مصرف:** به‌عنوان میوه، همراه سالاد یا تهیه دسر از این میوه.



پرونده



## پاپایا؛ کدو تنبل میوه‌ای

**(۶) افزایش اشتها:** این میوه مخصوص افرادی است که اشتها ندارند. دلیل آن هم طعم خاص این میوه است. طعم ترش این میوه دلیل اصلی افزایش اشتهاست. علاوه بر این که اضافه کردن کوبیده برگ‌های پاپایا به آب گرم و نوشیدن محلول آن باعث افزایش اشتها می‌شود. استفاده از برگ‌های پاپایا و میوه آن باعث کنترل نشانه‌های پیش‌یائسگی هم می‌شود.

**(۷) همراه قلب:** پاپایا حاوی آنزیم فعال فیبرین است. وجود این آنزیم مانع لخته شدن خون شده و از بروز سکته قلبی جلوگیری می‌کند. به این ترتیب خوردن پاپایا برای زنان بعد از پنجاه سالگی و برای مردان بعد از چهل و پنج سالگی توصیه می‌شود.

**(۸) مانع اسهال:** این میوه حاوی آنزیم‌های ضدانگل و ضدآمیب است. بنابراین در صورت ابتلا به اسهال ناشی از این عوامل، خوردن پاپایا می‌تواند به کنترل اسهال از طریق از بین بردن این عوامل بیماریزا کمک کند.

**(۹) دوست معده:** در افراد مبتلا به ریفلکس و افرادی که به دلیل اختلالات عصبی دچار افزایش ترشح اسید معده هستند، خوردن پاپایا می‌تواند این حالت‌ها را کنترل کند. این میوه برای افراد مبتلا به مشکلات معده بسیار مفید است.

**(۱۰) دشمن سرطان:** این میوه منبع انواع آنتی‌اکسیدان‌ها مانند کربپتوگزانتین، گزانتین، لوتئین، بتاکاروتن و نارنجین است. بنابراین مصرف این میوه مانع ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها می‌شود. این میوه حاوی کاروتن هم است؛ بنابراین مصرف آن مانع ابتلا به سرطان پوست و ریه‌ها می‌شود.

- **شکل مصرف:** به‌صورت میوه، همراه سالاد، دسر و نوشیدنی.

این میوه از نظر ظاهری شبیه کدو تنبل، اما از نظر اندازه از آن کوچک‌تر است. رنگ پوست آن سبز-زرد و گوشت آن نارنجی-زرد بوده و داخل آن دو ردیف تخمه قهوه‌ای تیره وجود دارد. داخل این میوه حفره ستاره‌ای شکلی وجود دارد. زردبودن پوست آن نشان می‌دهد میوه رسیده است. پاپایا یا پاپای، بومی مکزیک و مناطق سرخپوست‌نشین آمریکاست. این میوه نیز مدتی است وارد بازار میوه ما شده است.

**(۱) پرکالری نیست:** هر عدد پاپایا حدود ۱۵۷ گرم وزن دارد و مقدار کالری آن ۶۷ کیلوکالری است. این میوه خیلی پرکالری نیست، بنابراین می‌توان این میوه را با خیال راحت میل کرد.

**(۲) رفیق پوست:** پاپایا باعث شفاف شدن پوست صورت می‌شود. بنابراین مقداری از میوه رنده شده و گذاشتن آن روی پوست صورت باعث شفاف شدن پوست، رفع آکنه و از بین رفتن جوش‌های سرسبزه‌ای می‌شود. دلیل آن نیز آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه است.

**(۳) تسهیل گردش خون:** هر عدد پاپایا حاوی ۱۵۹ درصد ویتامین C است. بنابراین خوردن آن باعث استحکام دیواره رگ‌ها می‌شود. این مساله باعث جلوگیری از سفت شدن دیواره رگ‌ها، تسهیل گردش خون و جلوگیری از بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود.

**(۴) دوست چشم:** هر عدد پاپایا ۲۹ درصد ویتامین A دارد. بنابراین مصرف آن باعث حفظ سلامت چشم می‌شود.

**(۵) مهربان با گوارش:** این میوه حاوی آنزیم هضم‌کننده پروتئین هاست. به همین دلیل اگر بعد از خوردن غذای گوشتی کمی پاپایا نوش جان کنید، هضم پروتئین‌ها آسان می‌شود. این میوه حاوی دیگر آنزیم‌های هضم و جذب‌کننده مواد غذایی بوده و از آنزیم این میوه در تهیه آدامس استفاده می‌کنند.

## راز رژیم پایداری کاهش وزن

■ پروبان بناهی

بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند، به دنبال رژیم‌های مختلف لاغری هستند، اما اغلب یا نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آورند یا نمی‌توانند مدتی طولانی وزن به دست آمده را حفظ کنند. مشکل اساسی وقتی آغاز می‌شود که رژیم‌های سنگین آنها را خسته و بی‌رمق کرده است. این خستگی باعث می‌شود تلاش برای کاهش وزن را نیمه‌کاره رها کرده یا به دلیل گرسنگی‌های مداوم اشتهاهایی مضاعف پیدا کنند. برآستی رژیم غذایی درست چه نوع رژیمی است و چرا اغلب سرزنده‌ای نیستند؟ آیا رژیمی وجود دارد استرس و سختی نداشته باشد و در پایان و با به دست آوردن وزن ایده‌آل، بتوان سال‌ها همان وزن را نگاه

داشت؟ دکتر سونیا قائمی هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدرس دانشگاه جان‌اف‌کندی و دارنده مدرک بین‌المللی ورزش چی گانگ، روش‌های راحت‌تر و به روزتری پیشنهاد می‌کند که با هم می‌خوانیم.

\*\*\*

آیا واقعا می‌توان به آسانی وزن کم کرد و وزن حاصل شده را در همان حال نگه داشت؟

ما برای همه مراجعان یک دوره هشت هفته‌ای رادر نظر می‌گیریم. در آمریکامیزان کاهش وزن ایده‌آل در هر هفته را حدود نیم کیلوگرم در نظر می‌گیرند، ولی تا یک کیلوگرم بلا مانع است. گرچه مراجعان به کلینیک‌های تغذیه بسیار عجز کردند و با وجود توصیه‌های ما خیلی بیشتر از این وزن کم می‌کنند، ولی باید بدانید این روش صحیح نیست و اصلا نباید در این کار شتاب کرد.

**شما در دادن رژیم چه نکاتی رادر نظر می‌گیرید؟** نوع رژیم هر فرد باید با شخصیت، مزاج، شغل، اقتصاد، سن، ژنتیک و بسیاری از موارد دیگر متناسب باشد. هدف فقط این نیست که وزن را کاهش دهیم، بلکه این است که با روشی صحیح و سالم

کمکی برای گوشت حذف شده است. وقتی این روش به صورت عادت و روتین در زندگی درآمد یک سوم بعدی حذف می‌شود و پروتئین گیاهی بالاتر می‌رود، این عمل ادامه می‌یابد تا کاملاً پروتئین گیاهی جایگزین پروتئین حیوانی شود. (گوشت مرغ به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، زیرا حاوی هورمون بیشتری است.)

**سایر مواد غذایی چطور؟**

بسیار این زندگی مدرن ماشینی، آلودگی هوا و آلاینده‌ها، ما راهی غیر از گرویدن به دامن طبیعت نداریم. باید هر آنچه در طبیعت وجود دارد را سر سفره بیاوریم. غذاهای طبیعی هرگز باعث چاقی یا بیماری نمی‌شود بلکه به مرور وزن را هم متعادل می‌کنند. روغن‌های حاوی امگا ۳، زیتون، کنجد، آووکادو و به‌طور کلی روغن‌های غیراشباع را در غذای روزانه داشته باشیم. البته این روغن‌ها نباید به نقطه دود برسند و فقط برای افزودن به سالاد و غذا است. غذاها باید آب‌پز باشد. از شکر و نمک‌های طبیعی برای طعم دادن به غذاها استفاده کنیم، مثلاً سماق برای شور و دارچین برای شیرینی.

این کار را انجام دهیم. به طوری که فرد در طول کاهش وزن به هیچ وجه احساس خستگی و ناراحتی نکند. همان‌طور که اشاره کردم، مزاج و نوع زندگی افراد برای ما مهم است و نمی‌توانیم آنها را از همه علائق و خوراکی‌هایشان منع کنیم. مثلاً فردی که همبرگر دوست دارد، می‌تواند هفته‌ای یک بار این غذا را میل کند، ولی مشروط بر این که دو ساعت پیاده‌روی رادر همان روز داشته باشد. رژیمی که من برای همه مراجعان در نظر می‌گیرم رژیمی سرشار از فیبر است.

**یعنی گیاهخواری؟**

البته نه گیاهخواری مطلق. تغییر عادات غذایی انسان‌ها کاری دشوار است و ما این کار را باید بتدریج انجام دهیم. فرض کنید فردی به گوشت علاقه دارد و ما می‌خواهیم به آرامی گوشت حیوانی را به گوشت گیاهی تبدیل کنیم. ابتدا یک سوم از گوشت روزانه را حذف می‌کنیم و جای آن تخم‌مرغ، مغزها، دانه‌ها و ماست و ماهی قرار می‌دهیم. گوشت مصرفی حتماً باید ارگانیک و کم‌چرب باشد (گوشت ارگانیک یعنی حیوان بتواند آزادانه بگردد و هورمونی دریافت نکند). پروتئین‌های گیاهی بخشی

# سای کمتر شناخته شده

میوه‌هایی مثل خربزه خاردار، پاپایا، کامکوات و... بروید؟ این بار پرونده‌ای درباره ویژگی‌های چند میوه خاص داریم. این میوه‌ها هر چند تازه وارد بازار میوه ما شده، ولی بزودی بیش از گذشته آنها را در سبدهای میوه‌مان خواهیم دید.

## کامکوات؛ بچه نارنگی

در خنجه‌های این میوه ابتدا در شمال کشور سروکله‌شان پیدا شد. میوه‌های آن به دلیل اندازه و رنگ نارنجی - زرد آن جلب توجه می‌کرد؛ بویژه این که می‌شد آن را با پوست خورد! کامکوات از خانواده نارنگی است. طعم آن کمی از نارنگی شیرین تر است و چون آن را همراه پوستش می‌خوریم، طعم تند خاصی هم همراه آن می‌شود. این میوه در همه میوه‌فروشی‌های کشورمان بویژه در شمال و جنوب کشور وجود دارد.

**(۱) کم کالری، پر آب:** این میوه پرکالری‌ای نیست. هر عدد از این میوه حاوی ۱۳ کالری انرژی است و وزن متوسط آن بین ۱۵ تا ۱۹ گرم است. با خوردن چند عدد از آن نیاز به آب تا حد زیادی تامین می‌شود.

**(۲) تمیزکننده رگ‌ها:** این میوه فقط حاوی ۰/۲ درصد چربی است. از طرفی هر عدد از آن حاوی ۱۳ درصد ویتامین C است. بنابراین مصرف آن می‌تواند نیاز بدن به ویتامین C را تامین کند و دیواره رگ‌ها بویژه مویرگ‌ها را استحکام ببخشد. به این ترتیب بدن در مقابل رسوب چربی در رگ‌ها بیمه شده و خطر سکته قلبی و مغزی کاهش می‌یابد. ضمن این که ویتامین C موجود در آن مانع رسوب چربی در رگ‌ها می‌شود.

**(۳) دوست دستگاه گوارش:** از آنجا که این میوه با پوست خورده می‌شود، میزان فیبر آن بالاست. هر عدد از این میوه حاوی ۱/۲ فیبر است. با خوردن این میوه عملکرد گوارش بهبود پیدا کرده و خطر ابتلا به یبوست تا حد زیادی از بین می‌رود.

**(۴) تنظیم کننده قلب:** هر عدد کامکوات حاوی ۳۵ میلی‌گرم پتاسیم و دو میلی‌گرم سدیم است. بنابراین خوردن آن پمپ سدیم - پتاسیم قلب را تنظیم کرده و به این ترتیب آهنگ ضربان قلب تنظیم می‌شود.

**(۵) دشمن سرطان:** رنگ نارنجی این میوه نشان می‌دهد سرشار از آنتی‌اکسیدان نارنجین است، بنابراین مصرف آن مانع ابتلا به سرطان می‌شود. **- شیوه مصرف:** به صورت میوه، همراه با سالاد، مربا، ترشی و دسر.



## آووکادو؛ چرب اما مفید

این میوه تخم مرغی شکل و پوست آن سبز تیره و براق است. گوشت میوه، شیری مات است و یک هسته چوبی بزرگ هم داخل آن وجود دارد. در بعضی کشورهای آفریقایی از این هسته بزرگ و سبیل تزئینی مانند گردنبند درست می‌کنند. این میوه مزه خاصی ندارد و به همین دلیل بعضی آن را دوست ندارند. پیشنهاد می‌شود برای این که از فواید این میوه بهره‌مند شوید، آن را همراه سالاد مصرف کنید.

**(۱) آشنای رگ‌ها:** هر عدد آووکادو حاوی ۲۳۴ کیلو کالری انرژی است و میزان چربی کل آن برابر با ۲۱ گرم به ازای هر عدد میوه است، اما نکته مهم این است که میزان چربی‌های تک اشباعی این میوه برابر ۱۴ گرم بوده و میزان کلسترول آن صفر است. بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به چربی خون بالا بسیار مفید بوده و مانع رسوب چربی در دیواره رگ‌ها می‌شود.

**(۲) دوست قلب:** هر عدد آووکادو حاوی ۷۰۸ میلی‌گرم پتاسیم است. بنابراین خوردن آن به کاهش فشار خون کمک می‌کند. کنترل فشار خون یکی از راهکارهای کمک به حفظ سلامت قلب است. این میوه از نظر میزان پتاسیم، بالاتر از میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی، کیوی و موز ایستاده است.

**(۳) همراه تیل‌ها:** بعضی علاقه خاصی به خوردن کره و مربا، کره و عسل و حتی نیمروی کره‌ای دارند، اما کره یکی از خوراکی‌هایی است که باعث اضافه وزن می‌شود. برای این افراد پیشنهاد بهتری داریم و آن خوردن نان و آووکادو همراه با کمی جوانه گندم یا ماش به‌عنوان صبحانه است. برای این کار کافی است یک عدد نان تست را برداشته و یک برش آووکادو و کمی جوانه گندم یا ماش روی آن بگذارد. لقمه سلامت شما آماده است. این لقمه نیاز بدن افراد دچار اضافه وزن را به چربی سالم تامین می‌کند.

**(۴) دشمن سرطان:** آووکادو، سرشار از آنتی‌اکسیدان است. به این دلیل که حاوی مقدار زیادی ویتامین A و C است. بنابراین مصرف آن به صورت میوه، همراه سالاد، همراه با ماست و... نیاز بدن به آنتی‌اکسیدان را تامین کرده و باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد، اصلی‌ترین عامل ابتلا به سرطان می‌شود. مصرف روزانه نصف آووکادو نیاز بدن به آنتی‌اکسیدان را تامین می‌کند.

**(۵) دوست پوست:** این میوه حاوی آنتی‌اکسیدان است. از طرفی مقدار آب میوه زیاد است. بنابراین می‌توانید با یک چهارم آووکادوی رنده شده، دو قاشق ماست و یک قاشق عسل ماسک مرطوب‌کننده صورت تهیه کنید. این ماسک باعث تامین رطوبت پوست می‌شود. به این ترتیب پوست شاداب می‌شود و چروک نمی‌خورد.

**(۶) دوست دستگاه گوارش:** هر عدد آووکادو حاوی ۲۵ درصد فیبر محلول در آب است. بنابراین مصرف آووکادو باعث پر شدن حجم معده شده و سیری زودرس به همراه دارد. از طرفی فیبر موجود در این میوه به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.

**(۷) جذب کننده است:** این میوه باعث جذب بهتر مواد مغذی موجود در خوراکی‌هایی می‌شود که همراه آن خورده می‌شود. مثلاً اگر آووکادو همراه سالادی که حاوی هویج و کلم است مصرف شود، میزان جذب بتاکاروتنوئید موجود در هویج تا ۱۳/۶ درصد و میزان آلفا کاروتنوئید موجود در کلم تا ۴/۳ درصد افزایش می‌یابد. این ویژگی آووکادو ناشی از وجود اسیدهای چرب تک غیر اشباعی در این میوه است.

**- شیوه مصرف:** به عنوان میوه، همراه سالاد یا خرد شده آن همراه ماست قابل استفاده است.



پرونده



پنجشنبه ۱۹ دی ۱۳۹۲ شماره ۳۰۹



مختص افراد دارای اضافه وزن نیست. همه ما باید این موارد را رعایت کنیم، اما درباره ورزش ما می‌توانیم هر ورزشی را مانند پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری انجام دهیم. حرکات فیزیکی باعث آزاد شدن آندروفین شده و مانع پر خوری و باعث ایجاد آرامش روحی می‌شود. ولی ورزش تخصصی من چی گانگ است که این ورزش به تمرینات بدنی نرم، تمرکز فکری و آموزش تکنیک‌های تنفسی می‌پردازد.

تصور کنیم نخود غذایی نفاخ است و خوردن آن هر روز عملی نیست، اما نخود غذایی پروتئینی و حاوی مقادیر زیادی فیتواستروژن طبیعی و برای خانم‌ها بسیار مناسب است. خاصیت معجزه آسایی که در این ماده خوراکی وجود دارد این است که سطح هورمون‌های بدن را تنظیم می‌کند؛ یعنی اگر فردی کمبود هورمون داشته باشد، آن را به سطح نرمال می‌رساند و در صورتی که مقدار هورمونش بالا باشد، آن را کاهش می‌دهد. خیلی از مشکلات ما انسان‌ها مربوط به نبود توازن هورمونی بدن است که متأسفانه کمتر به این مقوله توجه می‌شود. خیساندن نخود به مدت طولانی و چند بار خالی کردن آب آن، خاصیت نفاخ‌اش را از بین می‌برد. البته آرد نخودچی نیز همان خاصیت را دارد. زنان مناطق مدیترانه از نخود به عنوان غذای اصلی استفاده می‌کنند و خاصیت این ماده خوراکی در کودکان (استحکام استخوان‌ها) و در زنان ثابت شده است.

**ورزش چطور! چه ورزشی برای این افراد مناسب است؟**  
تمام مواردی که درباره رژیم غذایی گفتیم، فقط

خیلی‌ها یکی از عمده‌ترین راه‌های کاهش وزن را گرسنگی کشیدن می‌دانند آیا این درست است؟

همه کسانی که قصد دارند وزن کم کنند، حتماً باید دوش و وعده در روز غذامیل کرده و حتماً از گرسنگی جلوگیری کنند. رژیم غذایی باید هر چه خوش‌رنگ تر، خوش طعم تر و طبیعی تر باشد. گیاهان سستی و گل‌ها را بخشی از زندگی خود کنیم. چای‌های سستی انرژی و نیرویی مضاعف به بدن ما می‌رساند. ضمن این که باعث کاهش وزن و سوزاندن چربی‌های اضافه، تقویت گردش خون و سوخت و ساز و افزایش قدرت سیستم دفاعی و به طور کلی پاکسازی بدن از سموم می‌شود. تقلات را حتماً جزو میان وعده‌های اصلی قرار دهیم. دانه‌های روغنی، غلات، میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر پاکسازی و رساندن انواع املاح و ویتامین‌های مفید مانع گرسنگی خواهد شد. یکی از مواد غذایی که تحقیقات من نیز درباره آن بوده نخود است.

**لطفاً درباره نخود و اثرات آن بیشتر بر ایمان توضیح دهید.**  
با شنیدن کلمه نخود هر یک از ما شاید چنین

# جدال شوینده‌ها

## آیا محصولات آنتی‌باکتریال بهتر از شوینده‌های معمولی است؟



سلامت



### ■ مترجم: مسعود ایتاری

هنگامی که نخستین بار نام صابون‌ها یا مواد شوینده آنتی‌باکتریال (یا همان شوینده‌های ضدباکتری) را شنیدید چه احساسی داشتید و چه معنایی از آن برداشت کردید؟ یک معنای ساده و دم‌دستی که بی‌درنگ به ذهن می‌رسد این است که شست‌وشو با صابون‌ها یا شوینده‌های معمولی، به اندازه کافی تمیز نمی‌کند و باکتری‌ها از دست این شوینده‌ها جان سالم به در برده و میزبان خود را بیمار می‌کنند! اگر واقعاً چنین معنایی به ذهن متبادر شود، طبیعی است فرد ترغیب خواهد شد بیشتر از محصولات بهداشتی آنتی‌باکتریال استفاده کند و دیگر نسبت به باکتری‌های دور و بر خود هراس و نگرانی به دل راه ندهد. ولی انگار این برداشت که به مذاق تولیدکنندگان این محصولات خوش می‌آید چندان هم منطبق با واقعیت نیست.

بر اساس گزارش مجله پریونشن، ظاهراً اکنون کار این مواد شوینده در آمریکا بالا گرفته و سازمان غذا و داروی این کشور وارد میدان شده و این پرسش عمومی

را پیش کشیده است، آیا محصولات آنتی‌باکتریال واقعاً بهتر از صابون‌ها و شوینده‌های معمولی کار می‌کنند و حتی مهم‌تر از آن، آیا اصلاً کالاهایی سالم و مطمئن هستند؟

دلیل اصلی چنین اقدامی را باید فشارهای فزاینده‌ای دانست که طی سال‌های اخیر بر سازمان غذا و داروی آمریکا وارد شده و سعی شده این سازمان را وادار به تصویب حکم ممنوعیت ماده‌ای شیمیایی به نام «تریکلوزان» کنند. تریکلوزان همان ماده‌ای است که در صابون‌های آنتی‌باکتریال، شوینده‌های ظرف‌آشپزخانه و حتی برخی خمیر دندان‌ها وجود دارد و به ادعای شرکت‌های تولیدکننده خاصیت ضدباکتری به آنها می‌دهد. با وجود ادعای این شرکت‌ها، ظاهراً هر چه بیشتر می‌گذرد مطالعات بیشتری فایده و حتی سلامت این ماده شیمیایی را زیر سوال می‌برد. جالب است بدانید اکنون در بدن ۷۵ درصد آمریکایی‌ها می‌توان تریکلوزان یافت. این ماده به راحتی در بدن انسان منتشر می‌شود و راه خود را به ادرار، خون و حتی شیر مادر باز می‌کند.

اما فارغ از این هیاهو، واقعاً تریکلوزان چرا و چقدر مضر است؟ این ماده شیمیایی به دلیل برخورداری از دو ویژگی متفاوت، در برخورد با ارگانیسم زنده نتایج پیچیده‌ای به بار می‌آورد. از یک سو ماده‌ای خطرناک است که در کار هورمون‌های بدن انسان اختلال ایجاد می‌کند و از سوی دیگر ویژگی‌هایی شبیه استروژن، هورمون تولیدمثل، دارد و در مطالعات آزمایشگاهی ارتباطی میان حضور این ماده در بدن انسان و بروز آسیب‌های تولید مثل و دوران رشد مشاهده شده است: آسیب تیروئیدی، آسیب مغزی طی دوره حیاتی رشد، کیفیت بسیار پایین اسپرم و نیز مشکلات یادگیری و حافظه برخی از این معضلات خاص سلامت هستند که تریکلوزان در بروز آنها نقش دارد. پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهد استفاده از صابون‌های آنتی‌باکتریال گاهی نتیجه عکس می‌دهد و حتی می‌تواند به باروری و زاد و ولد باکتری‌های جان‌سخت کمک کند. دانشمندان شواهدی به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد تریکلوزان همچنین سبب بروز حساسیت و آلرژی

می‌شود و می‌تواند عامل ضعف عملکرد ماهیچه‌ای به شمار رود.

خلاصه این که تریکلوزان عامل بروز خطرات بسیار زیادی است در حالی که فایده‌ای به همراه ندارد. مرکز پیشگیری و مهار بیماری‌های ایالات متحده و نیز دیگر دانشمندی که مستقل از مراکز صنعتی فعالیت می‌کنند، بارها نشان داده‌اند شست‌وشو با صابون‌های آنتی‌باکتریال هیچ برتری و مزیتی نسبت به شست‌وشو با آب و صابون معمولی ندارد.

سازمان غذا و داروی آمریکا از سال ۱۹۷۸ (یعنی حدود ۳۵ سال پیش) وعده داده بود بررسی دقیق‌تری بر نحوه تاثیر تریکلوزان بر بدن انسان انجام دهد، اما هرگز چنین کاری نکرد. به همین دلیل، شورای دفاع از منابع طبیعی ایالات متحده (NRCD) وقتی با چند دهه بی‌تفاوتی سازمان غذا و دارو مواجه شد، از این سازمان سال ۲۰۱۰ به دادگاه شکایت کرد و توانست وادارش کند مقررات جدیدی علیه این ماده شیمیایی تنظیم کرده و به تصویب مراجع ذیصلاح برساند. بخشی از این موافقت‌نامه که در ماه نوامبر به امضا رسیده است، سازمان غذا و داروی آمریکا را ملزم می‌سازد طرح قانون جدیدی را ارائه دهد و تا سال ۲۰۱۶ آن را به مرحله اجرا درآورد.

سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است در شرایطی قرار دارد که باید سلامت صابون‌های آنتی‌باکتریال و دیگر محصولات نظیر آن احراز شود و نیز باید ثابت شود این مواد شوینده در نابود کردن باکتری‌ها از آب و صابون و شوینده‌های معمولی موثرترند و گرنه تولیدکنندگان این محصولات ممکن است مجبور شوند توضیحات روی بسته‌بندی آنها را اصلاح کنند یا در فرمول ساخت این محصولات تغییراتی اعمال کنند و شاید حتی کار به جایی برسد که لازم باشد تریکلوزان را از محصولات خود حذف کنند.

برای رسیدن به جمع‌بندی نهایی برای اتخاذ تصمیم، سازمان غذا و داروی آمریکا فرصتی ۱۸۰ روزه به عموم افراد داده است تا نکات حائز اهمیت خود را در زمینه شوینده‌های آنتی‌باکتریال به آن سازمان اعلام کنند و نیز به شرکت‌های تولیدکننده این محصولات بهداشتی نیز یک سال مهلت داده است تا اگر داده‌ها و اطلاعات جدیدی به منظور اثبات ایمنی و تاثیرات مثبت تریکلوزان دارند به این سازمان تحویل دهند و به این طریق از فعالیت خود دفاع کنند.

منبع: مجله پریونشن

## مصائب افتادگی مثانه

اولین علامت، احساس فشاری است که فرد در ناحیه واژن خود حس می‌کند و هنگامی که به آن دست می‌زند مانند یک توپ گرد و کوچک است. این افراد هنگام مقاربت نیز احساس ناراحتی و درد می‌کنند. از علامت‌های بسیار شایع نیز بی‌اختیاری ادراری است و فرد با یک عطسه، سرفه یا خنده به طور ناگهانی ادرار دفع می‌کند و یکی دیگر از علامت‌ها، عفونت‌های ادراری عودکننده است؛ زیرا مثانه کاملاً تخلیه نمی‌شود و ادرار باقی مانده باعث تجمع باکتری و عفونت می‌شود.

### چه توصیه‌هایی برای بیماران دارید؟

ابتدا بهتر است به همه خانم‌ها در این زمینه اطلاعات کافی بدهیم. همه زنان پیش از ازدواج و قبل از این که زایمان کنند، باید ورزش عضلات کف لگن را انجام دهند تا عضلاتشان قوی شود. این ورزش، کگل نام دارد که ورزش بسیار ساده و بدون هزینه‌ای است و هر فرد می‌تواند هنگام انجام کارهای روزمره، در محل کار یا حتی هنگام خواب این ورزش را انجام دهد به این صورت که عضلات کف لگن را منقبض کرده و هر بار به مدت ۵ ثانیه در همان حالت نگه دارند. این ورزش باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ بار در روز تکرار شود.

### چه کسانی باید جراحی کنند و آیا بعد از عمل به طور کامل بهبود می‌یابند؟

در افتادگی مثانه از نوع متوسط به بعد، جراحی ضرورت می‌یابد. البته جراحی امروزه با لاپاروسکوپی انجام می‌شود یعنی بدون این که شکم بیمار باز شود، عضلات به بالا کشیده می‌شود. البته نوع جراحی با نظر پزشک انتخاب می‌شود و همه بیماران را می‌توان با یکی از روش‌ها درمان کرد.

نیز ممکن است دچار افتادگی مثانه شوند. برداشتن اجسام سنگین هم فشار زیادی به لگن وارد می‌کند و افرادی که مشاغل سخت و سنگین دارند بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

### این بیماری بیشتر مختص خانم‌هاست، یعنی آقایان به آن مبتلا نمی‌شوند؟

در مردان نیز این بیماری دیده می‌شود، ولی بسیار نادر است چون مثانه مردان نسبت به زنان کمی داخل تر قرار گرفته است. البته بندرت و در برخی بیماری‌های زمینه‌ای به نام پرومبلی افتادگی مثانه در جنس مرد دیده می‌شود. از مشخصات این بیماری شل بودن همه عضلات بدن است که کف لگن نیز جزو آن است.

### لطفاً به درجات این بیماری هم اشاره کنید؟

در افتادگی مثانه، مثانه به داخل واژن هل داده می‌شود و از نظر شدت به چهار درجه تقسیم می‌شود. در نوع اول، هنگام معاینه کمی از مثانه داخل واژن لمس می‌شود. در افتادگی متوسط که همان نوع دوم است، قسمت بیشتری از مثانه وارد واژن می‌شود و تقریباً نصف آن را اشغال می‌کند؛ در افتادگی درجه سه، مثانه تا پایین واژن لمس می‌شود. ولی در افتادگی درجه چهار، مثانه کاملاً از دهانه واژن بیرون زده و گاه خود بیمار آن را به داخل می‌برد و با یک زور زدن ساده به حالت قبل برمی‌گردد. هر چه نوع افتادگی شدیدتر باشد، احتمال بروز عفونت‌های واژن نیز بالاتر می‌رود.

### بیمار چه علامتی دارد؟

می‌کند. در طول زمان پر بودن، در بیچه بسته می‌ماند تا وقتی که مغز دستور تخلیه بدهد، ولی وقتی مثانه جابه‌جا می‌شود، این عملکرد به هم می‌خورد و یکی از مهم‌ترین مشکلات این بیماران این است که دیگر نمی‌توانند ادرار خود را نگه دارند.

### چرا افتادگی مثانه رخ می‌دهد؟

اصلاً این بیماری بیشتر مختص خانم‌هاست. در حالت طبیعی قسمت قدامی دیواره واژن در زنان موجب حفظ مثانه در جایگاه خودش می‌شود. وقتی این دیواره تحت فشار قرار می‌گیرد، عضلات کش آمده و شل می‌شوند و نقش حمایتی‌شان از مثانه از بین می‌رود. یکی از مهم‌ترین علل، زایمان‌های متعدد طبیعی است که باعث می‌شود مثانه به داخل واژن بیفتد. در زایمان‌های دوقلو و زایمان‌های سخت این احتمال بالا می‌رود، اما این تنها علت نیست؛ زنان یائسه نیز در معرض این اختلال قرار دارند؛ زیرا هورمون استروژن در بدن باعث می‌شود عضلات قوام و استحکام خوبی داشته باشند. با قطع استروژن، عضلات همه نقاط بدن از جمله قسمت قدامی واژن شل شده و افتادگی مثانه در زنان یائسه دیده می‌شود. علت دیگر ژنتیکی است. برخی افراد به طور ژنتیکی دچار یائسگی زودرس می‌شوند یا تعدادی نیز به طور مادرزادی عضلات کف لگنشان شل است. زور زدن و بیبوست مزمن هم فشار زیادی به عضلات وارد می‌کند. افراد مبتلا به آسم یا کسانی که دچار سرفه‌های مزمن هستند

### ■ پرنیان پناهی

مثانه عضوی کیسه مانند است که درون لگن قرار گرفته و وظیفه آن نگهداری ادراری است که از کلیه‌ها و از طریق لوله حالب به درون آن تراوش می‌شود. این عضو توخالی توسط عضلات نگهدارنده در مکان مناسبی قرار می‌گیرد و اگر به هر دلیلی این عضلات نگهدارنده آن توانایی خود را از دست بدهند، مثانه از مکان خود جابه‌جا شده و مشکلاتی برای فرد پدید می‌آورد. نام این بیماری افتادگی مثانه است، اما چرا مثانه دچار افتادگی می‌شود و علائم این بیماران چیست و مهم‌ترین آن که چگونه می‌توان این بیماری را درمان کرد. برای پاسخ به پرسش‌های گفته شده با دکتر حسین کرمی، فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفت‌وگو کردیم.

\*\*\*

### افتادگی مثانه چه مشکلاتی برای بیمار به وجود می‌آورد؟

مثانه هر فرد سلول‌های هوشمندی دارد. وقتی مثانه به حجم خاصی از پرشدگی رسید، این سلول‌ها به طور خودکار فعال شده و به مغز اطلاع می‌دهند و درک دفع ادراری را فعال می‌کنند. سپس مرکز کنترل ادرار دستور دفع ادرار را صادر می‌کند. البته مثانه سلول‌های دیگری به نام سلول‌های پمپاژ نیز دارد و این سلول‌ها به طور خودکار منقبض شده و گردن مثانه را باز کرده و ادرار تخلیه می‌شود. نکته مهم این که مثانه هر فرد اسفنکتری دارد که همیشه بسته است و هنگام پر شدن مثانه، از بیرون آمدن ادرار جلوگیری

# پاهای بی‌قرار

■ پروانه غفاری

وقتی سخن از بی‌قراری و ناآرامی به میان می‌آید، معمولاً همه به یاد بی‌قراری‌های روحی می‌افتیم، غافل از این که فقط روح انسان از بی‌قراری رنج نمی‌برد و گاه پاها نیز دچار نوعی بی‌قراری می‌شوند که در بسیاری از موارد صدای بیماران را درمی‌آورد. این عارضه که به «سندرم پای بی‌قرار» معروف است، در زمان نشسته یا خوابیده باعث احساس ناراحتی در پاها بخصوص عصرها و شب‌ها می‌شود به طوری که فرد را وادار می‌کند از جا برخاسته، کمی راه رود تا این احساس بد از بین برود. سندرم پاهای بی‌قرار در هر سنی ممکن است بروز کند، ولی معمولاً با بالا رفتن سن، احتمال ابتلا به آن افزایش می‌یابد. از مشخص‌ترین ویژگی‌های این عارضه، اختلال خواب است که به خواب‌آلودگی در طول روز می‌انجامد.

## پاها چگونه بی‌قرار می‌شود

افراد معمولاً علائم سندرم پاهای بی‌قرار را احساسی غیر طبیعی و ناخوشایند در ران‌ها و پاها می‌دانند که گاهی در بازوها نیز ایجاد می‌شود. حالت مور مور شدن، احساس کشیدگی در عضلات پاها یا دست‌ها، تکانه‌های ضربانی در ماهیچه‌ها، خارش، درد، احساس کشش و سوزش از جمله علائم این بیماری است. کسانی که از این مشکل رنج می‌برند، آن را از گرفتگی ماهیچه‌ای و بی‌حسی متمایز کرده، تمایل زیادی به حرکت دادن عضو پیدا می‌کنند. البته شدت این بیماری متفاوت است و اغلب در گذر زمان از بین می‌رود. یکی از ویژگی‌های سندرم پاهای بی‌قرار این است که این احساس غالباً بعد از نشستن یا دراز کشیدن طولانی‌مدت مانند نشستن در اتومبیل، هواپیما یا روی صندلی آغاز می‌شود، ولی معمولاً با حرکت دادن پاها یا راه رفتن از بین می‌رود.

شما هم اگر با این عارضه دست به‌گریبانید، می‌توانید با انجام برخی کارهای ساده از قبیل کشیدن پاها، قدم زدن، راه رفتن یا ورزش دادن عضو مورد نظر از این احساس آزاردهنده خلاص شوید. گاهی افراد در طول خواب دچار پرش پا می‌شوند که کاملاً غیرارادی است و بسیاری از این حملات شب‌ها و در زمان خواب رخ می‌دهد. افرادی که به سندرم پاهای بی‌قرار مبتلا هستند، بیشتر مستعد پرش‌های عضلانی هستند به طوری که از پنج نفری که مبتلا به سندرم پاهای بی‌قرار هستند، چهار نفر پرش پاها را هنگام خواب تجربه می‌کنند. با توجه به این که علت اصلی بروز سندرم پاهای بی‌قرار بدرستی شناسایی نشده،



عکس: alamy



درمان



حرکت پاها را کاهش می‌دهد. پزشکان همچنین داروهای پارکینسون را به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار می‌دهند. داروهای صرع: برخی داروهای خاص که برای درمان بیماری صرع به کار می‌رود نیز می‌تواند باعث بهبود علائم سندرم پاهای بی‌قرار شود.

اوپیوئدها: داروهای مسکن قادرند علائم بیماری را تسکین دهند، ولی مصرف آنها در مقادیر بالا اعتیادآور است. برخی از این داروها مانند کودئین، اوکسی کدون یا ترکیباتی از استامینوفن نیز می‌تواند در بهبود علائم موثر باشد.

**داروهای خواب‌آور و شل‌کننده‌های عضلانی:** این داروها به خواب راحت در طول شب کمک می‌کند، ولی احساس بی‌قراری پاها را از بین نمی‌برد، بلکه فقط علائم را کاهش می‌دهد. محققان معتقدند همواره ترکیبی از این داروها در درمان بیماری موثر است. بیشتر داروهایی که برای درمان سندرم پاهای بی‌قرار مورد استفاده قرار می‌گیرد، برای زنان باردار مناسب نیست و در عوض، پزشکان روش‌های خود درمانی را برای کاهش علائم بیماری در این افراد توصیه می‌کنند. چنانچه این علائم تداوم داشته باشند، از داروهای مسکن استفاده می‌شود، اما از سوی دیگر، برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی و ضد تهوع می‌تواند علائم سندرم پاهای بی‌قرار را تشدید کند. پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند، تا حد امکان از مصرف چنین داروهایی خودداری کنند.

اعمال تغییرات ساده در سبک زندگی نقش مهمی در کاهش علائم سندرم پاهای بی‌قرار دارد. این گام‌ها تا حد زیادی از فعالیت و بی‌قراری پاها جلوگیری می‌کند. استفاده از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن، حمام آب گرم و ماساژ پاها و عضلات بدن، قرار دادن بسته‌های یخ یا کمپرس گرم، به کار بردن روش‌های آرامبخش و استرس‌زدایی مانند یوگا، ورزش منظم، نخوردن نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه و نیز قطع مصرف مشروبات الکلی و سیگار به کاهش علائم سندرم و بهبود شرایط بیماران کمک زیادی می‌کند. از دیگر درمان‌هایی که می‌توان به تحریک عصبی الکتریکی، مکمل‌های منیزیم و طب سوزنی اشاره کرد. از آنجا که عوامل زمینه‌ای اصلی‌ترین دلایل ایجاد سندرم پاهای بی‌قرار هستند، پزشک با انجام آزمایش خون از کمبود احتمالی آهن یا سایر مواد معدنی اطمینان حاصل می‌کند و با تجویز قرص‌های مکمل آهن، فولیک اسید، ویتامین B و منیزیم، سندرم را درمان می‌کند.

محققان توصیه می‌کنند اگر از این سندرم رنج می‌برید، توصیه‌هایی را رعایت کنید تا بهتر بتوانید با این بیماری کنار بیایید. زمانی که علائم بیماری آغاز می‌شود، هرگز جابه‌جا شدن و راه رفتن را به تاخیر نیندازید و هر چه سریع‌تر ماهیچه‌های خود را حرکت دهید تا علائم بهبود یابد. اگر شرایط کاری شما نیز به گونه‌ای است که مجبورید ساعت‌ها نشسته به فعالیت ادامه دهید، شرایطی فراهم آورید تا در فواصل مختلف بتوانید بایستید یا کمی راه بروید. در این میان، ماساژ و کشیدن ماهیچه‌ها و انجام برخی حرکات کششی در طول روز کمک زیادی به بهبود علائم می‌کند.

منابع: Medicinenet / mayoclinic

برخی حالات را می‌توان از جمله دلایل ایجاد این سندرم دانست: بارداری با تغییرات هورمونی ایجاد شده ممکن است به طور موقت علائم و نشانه‌های سندرم پاهای بی‌قرار را تشدید کند. برخی زنان برای نخستین بار در دوران بارداری و بویژه طی سه ماهه اول این عارضه را تجربه می‌کنند.

چاقی، سیگار کشیدن، بیماری‌های اعصاب و برخی مشکلات مغز و اعصاب مرتبط با کم‌کاری تیروئید و مسمومیت با فلزات سنگین و سایر بیماری‌های هورمونی مانند دیابت و نارسایی کلیوی که با کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ارتباط دارد، از دیگر عوامل مستعدکننده محسوب می‌شود. کم‌خونی و فقر آهن هم از دلایل ایجاد یا تشدید این سندرم به‌شمار می‌رود. حتی بدون وجود کم‌خونی، فقر آهن ناشی از خونریزی معده و روده‌ای، قاعدگی با خونریزی زیاد یا نیاز به تزریق خون مداوم ممکن است بیماری را تشدید کند. علاوه بر این، مصرف کافئین، نیکوتین، الکل، مسدودکننده‌های هیستامینی و شماری از داروهای ضد افسردگی نیز با ایجاد سندرم پاهای بی‌قرار مرتبط است.

از سوی دیگر، این سندرم جنبه وراثت دارد و در هر سنی ممکن است بروز کند. مشکلات خفیف ایجاد شده در گردش خون پاها مانند عروق واریسی نیز می‌تواند باعث بی‌قراری پاها شود. محققان معتقدند برخی بیماری‌ها و اختلالات مانند پارکینسون، فیبرومیالژیا، ناراحتی‌های عضلانی، مشکلات مفصلی، اختلالات گردش خون و برخی مشکلات عصبی محیطی ایجاد شده بر اثر دیابت، علائمی مشابه سندرم پاهای بی‌قرار ایجاد می‌کنند که گاه تشخیص بیماری را مختل می‌کند.

## داروهای بیماری پارکینسون

این داروها با تأثیر بر ماده شیمیایی دوپامین مغز، میزان

## درمان درد پا

از آنجا که در بسیاری موارد، سندرم پاهای بی‌قرار بر اثر ابتلا به عوامل زمینه‌ای ایجاد می‌شود، درمان این عوامل اهمیت بسزایی دارد.

درمان کم‌خونی فقر آهن با مکمل‌های آهن، درمان عروق واریسی و اختلال در گردش خون، مصرف نکردن کافئین، نیکوتین و الکل، سیگار نکشیدن، خواب کافی و ورزش، تأثیر بسزایی بر درمان سندرم پاهای بی‌قرار دارند. در شرایط دیگر، درمان بیماری بیشتر روی تغییرات سبک زندگی متمرکز می‌شود و در صورتی که این درمان‌ها تأثیر نداشته باشد، باید درمان‌های دارویی انجام شود.

# باغبانی در زمستان

است. گیاه چوبی شیرخشت (Cotoneaster) از خانواده گل سرخ نیز از جمله گیاهانی است که می تواند بخوبی خود را با شرایط زمستانی تطبیق دهد. یکی از ساده ترین راه های تشخیص این گیاه میوه های قرمز رنگ آن است که در زمستان جلوه ای زیبا دارد. کاشت آن در میان درختان همیشه سبز می تواند جلوه آنها را چند برابر کند. این گیاه برخلاف توس دیر رشد است، اما دوام خوبی دارد.

پیراکانتا (Pyracantha) یا خار مصری نیز گیاهی همیشه سبز از خانواده گل سرخیان است که بسیار شبیه شیرخشت است، اما برگ هایی با حاشیه دندان دار و خارهای بسیار دارد. این بوته را حتما باید در جاهای پوشیده و آفتابی کاشت. زیبایی آن نیز برخلاف سایر بوته ها در فصل زمستان به اوج می رسد. عشقه (Hedera) گیاهی پیچنده و بالارونده است که می تواند بسیاری از دیوارهای زشت بتونی و زمین های خالی را حتی در فصل زمستان بپوشاند.



مکس: Imagebank

## حفاظت از درختان در فصل یخ و برف

یکی از مواردی که اغلب درختان را در زمستان تهدید می کند، یخ زدگی و سنگینی برف است که می تواند باعث شکسته شدن و تخریب ظاهری آنها شود. گیاهان همیشه سبز با وجود زیبایی منحصر به فردشان در این فصل به دلیل داشتن شاخ و برگ متراکم مقدار زیادی برف را روی شاخه های خود نگه می دارند و همین مساله بر آسیب پذیری آنها می افزاید. بسیاری از درختان پس از پایان فصل سرما از رشد طولی بازمی مانند و دلیل آن هم این است که تاج آنها در زمستان آسیب دیده یا شکسته شده است.

متأسفانه گیاهان مسن و تنومند در این میان آسیب پذیری بیشتری دارند، لذا بهتر است شهر وندان حتما هنگام عبور از زیر این درختان مراقب باشند. تکاندن برف از روی شاخ و برگ های درختان همیشه سبز با یک چوب بلند و رعایت فاصله ایمنی مناسب یکی از راه های ساده ای است که می تواند درختان ارزشمند را از آسیب های غیر قابل جبران حفظ کند.

منابع: Simply Gardening

اما در زمستان نیز رنگ قرمز بی نظیری دارد که هر بیننده ای را به وجد می آورد. زرشک تزئینی در هر نوع خاکی رشد می کند، نسبت به سایه و نور کم مقاوم است و جالب است که حتی در بدترین شرایط آب و هوایی از جمله سوزهای سرد زمستانی نیز دوام می آورد. درخت توس یا غان (Betula) یکی از زیباترین درختان است و زیبایی آن منحصر به فصل خاصی از سال نیست.

توس سریع رشد یکی از معدود درختانی است که می توان آن را در نزدیکی بنا کاشت. این درخت نسبت به سرما مقاوم و عمر متوسط آن حدود ۲۵ سال است.

یکی از زیبایی های منحصر به فرد این درخت را می توان در فصل زمستان شاهد بود، چرا که در این فصل پوست سفید آن جلوه ای زیبا به درختان همیشه سبز می دهد. در عین حال درخت توس مورد علاقه پرندگان همچون دارکوب و فنچ نیز

بهترین زمان برای جابه جایی این درخت و انتقال آن به زیر چتر حمایتی یک درخت بلندتر همین فصل است. حتی در این فصل از سال می توانید یک برنامه فوق العاده برای بهار تهیه کنید.

پس زمان را از دست ندهید، یک مداد و کاغذ معمولی می تواند همه موارد در ذهن شما طبقه بندی کند. تهیه عکس های گوناگون از زوایای مختلف نیز واقعیت های حیاط منزل شما را بهتر نمودار خواهد کرد. در فضاهای شهری امروز کم نیست حیاط های کوچکی که تنها با کمی حوصله می توان از آنها فضاهایی فرح بخش ساخت، فقط کافی است در این فصل بهتر به اطراف خود نگاه کنید.

## تجربه متفاوت زیبایی در زمستان

زرشک تزئینی (Berberis) گیاهی است که ارتفاع آن گاه به ۱/۵ متر می رسد. این درختچه در بهار غرق گل های سفید یا زرد کوچک می شود،

## مترجم: فرناز حیدری

بسیاری از کسانی که سرشته ای از باغبانی ندارند، زمستان را فصل تعطیلی کار می دانند، اما داشتن بهاری سرسبز و پر از گل و گیاه، با چنین فکری مغایرت دارد. کارهای بسیاری در باغچه ها وجود دارد که تنها زمستان را شادتر خواهد کرد، بلکه قطعا بهاری زیباتر را نیز به ارمغان خواهد آورد. این فصل بهترین زمانی است که می توانید در آن باغچه کوچک منزل خود را با دیدی منتقدانه برانداز کنید و کاستی ها را تشخیص دهید. در حقیقت زمانی که گیاهان یکساله خشک می شوند و برگ های درختان برگ ریز بر زمین می ریزند، بهتر می توان رابطه بین فضاها را تشخیص داد.

فرض کنید یک درختچه تزئینی افرای قرمز را سال گذشته خریداری کرده و در دست زیر نور مستقیم خورشید بدون هیچ سایه یا تاج پوشش گیاهی کاشته اید. با اندکی تامل می توانید منظره برگ های سوخته آن را زیر آفتاب سوزان تابستان به خاطر بیاورید، اما باید بدانید



نسخه



# از «سیب» پیرسید

## مهتاب خسرو شاهی

بهشید. الف، چهل و دو ساله هستم و از تهران تماس می گیرم. از دواج کرده ام و یک فرزند هشت ساله دارم. مدتی است دست و پایم بویژه پاهایم درد می کند. از یکی از دوستانم شنیدم این درد، نشانه پوکی استخوان است. با توجه به این که من یک بار زایمان کرده ام و زایمان می تواند منابع کلسیمی را کاهش دهد، می خواستم بدانم این گفته درست است؟

## دکتر محمدرضا وفا/متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه تهران



در شرح حال توضیح نداده اید مقدار مصرف روزانه لبنیات شما کافی است یا نه؟ علاوه بر این که اشاره نکرده اید مکمل ویتامین D یا مکمل های دیگر مصرف می کنید یا نه؟ تغذیه مناسب و دریافت میزان کافی کلسیم، ویتامین D، فسفر و داشتن تحرک بدنی کافی از عواملی است که مانع ابتلا به پوکی استخوان می شود. رعایت نکاتی که به آن اشاره شد در هر دو جنس زن و مرد مهم است، اما توجه به این نکات بویژه برای خانم ها که در یک دوره سنی، یعنی کمی مانده به دوران یائسگی و در طول یائسگی، میزان مصرف کلسیم از ذخایر کلسیمی شان یعنی استخوان ها بالا می رود، نکته بسیار مهمی است.

## دکتر عبدالرحمان رستمیان/روماتولوژیست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پوکی استخوان می تواند به یکی از مشکلات جدی



یا بی تحرک، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. به این دلیل که بی تحرکی باعث تبیل شدن توده استخوانی برای جذب کلسیم می شود. برای افزایش میزان تراکم استخوان، استخوان ها باید به ساخت توده استخوانی تحریک شوند. یکی از این راهکارها، ورزش و تحرک بدنی است. با این همه، برخی تصور می کنند هر درد استخوانی نشانه پوکی استخوان است، اما واقعیت این نیست. مساله پوکی استخوان در افراد بالای ۶۵ سال مطرح است. در شرح حال به وضع بدنی تان هم اشاره نکردید. به این معنی که اگر وزن شما نسبت به قدتان مناسب نیست، در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید. علاوه بر این که اگر میزان کالری دریافتی شما کمتر از میزان نیاز شماست، باز هم خطر ابتلا به پوکی استخوان در سال های بعد دور از انتظار نیست. بنابراین توصیه می کنم شرایط بدنی تان را از نظر تغذیه، تناسب اندام، ورزش، تحرک بدنی و... کنترل کنید، اما اگر اصرار دارید مورد سنجش

تراکم استخوان قرار بگیرید، به مراکز معتبر انجام این کار مراجعه کنید. سنجش تراکم استخوان به دو صورت سنجش «توده استخوانی» و دیگری سنجش «تراکم استخوانی» انجام می شود. برای بررسی وضع استخوان ها از نظر میزان تراکم استخوانی، آزمایش دوم یعنی تراکم توده استخوانی انجام می شود. در این سنجش، میزان مواد معدنی داخل استخوان ها سنجیده می شود. این مواد شامل کلسیم، فسفر و دیگر مواد معدنی داخل استخوان ها است. علاوه بر این که اسکن DXA در بیشتر موارد برای تشخیص پوکی استخوان تجویز می شود. در کل، گفته های شما بیانگر پوکی استخوان نیست؛ مگر این که شرایط خاص دیگری مانند یائسگی زودرس یا بیماری خاصی داشته باشید که در شرح حال به آن اشاره نکردید.



سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی sib@jamejamonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.