

## با قانون زندگی کنیم

حد به مجازاتی گفته می شود که نوع و میزان و کیفیت آن در شرع تعیین شده است.

● ماده ۱۲ قانون مجازات اسلامی ●

## سلامت



## نشانه‌های هشدار دهنده سگته مغزی

آسیب جدی به مغز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از این طریق می توان به کاهش خطر مرگ یا معلولیت کمک کرده و احتمال احیا را افزایش داد. نشانه ها و علائم سگته مغزی ممکن است از فردی به فرد دیگر و با توجه به نوع سگته مغزی، قسمتی از مغز که تحت تاثیر قرار گرفته است و میزان آسیب متفاوت باشند اما همگی آنها به ناگه آغاز می شوند. هشدار دهنده ترین نشانه های سگته مغزی شامل موارد زیر می شوند:

سی-حسی در بازو، پا یا صورت، به ویژه در یک سمت از بدن.

-مشکل در راه رفتن، از دست دادن تعادل یا هماهنگی.

-مشکل در صحبت کردن و درک آنچه دیگران بیان می کنند.

برای کمک به تشخیص یک سگته مغزی می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

صورت؛ از فرد درخواست کنید تا لبخند بزند و افتادگی در یک سمت صورت را بررسی کنید.

دست ها؛ از فرد درخواست کنید دو دست خود را بلند کند و حرکت بی اراده آنها به سمت پایین را بررسی کنید.

صحت؛ از فرد درخواست کنید یک عبارت ساده را تکرار کند و طرز بیان وی را بررسی کنید که عجیب و غریب نباشد.

زمان؛ هر دقیقه حیاتی است. اگر هر یک از این نشانه ها را مشاهده کردید فوراً با اورژانس تماس بگیرید. افزون بر این، برخی درمان های سگته مغزی تنها طی سه تا چهار ساعت

## پیشگیری از آلزایمر از طریق ورزش



اگرچه دانشمندان بی وقته در تلاش برای یافتن درمانی برای بیماری آلزایمر هستند، در حال حاضر، بهترین روش پیشگیری از آن محسوب می شود. یکی از موثرترین اقداماتی که در این مسیر باید مد نظر قرار بگیرد، ورزش است. اما شاید این پرسش مطرح شود که چه ورزشی؟ پژوهش ها نشان می دهند که فعالیت بدنی استقامتی، چه در قالب دوچرخه سواری، شنا و یا حتی یک پیاده روی طولانی می تواند در به تاخیر انداختن و پیشگیری از بروز آلزایمر موثر باشد. مغز از توانایی بازتولید نورون های جدید ۱۹۸۶ متولد شد و از آن پس حدود ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۰ کودک با این روش متولد شدند. آنچه جالب توجه است، پیشرفت روز افزون تکنولوژی فریز تخمک است. به نظر متخصصان، زنان با این روش کنترل بیشتری بر قدرت باروری خود دارند.

پژوهش ها نشان داده اند که پدیده نوروژنز هیپوکامپی، به عنوان مثال، ایجاد سلول های مغزی جدید، از طریق تمرینات هوازی تسهیل می شود. در حقیقت، پژوهشگران فنلاندی از مقایسه تاثیر تمرینات هوازی در برابر تمرینات با وزنه و تمرینات HIIT دریافتند که تاثیر تمرینات هوازی بیشتر از کار با وزنه و تمرینات HIIT است. پیام روشن است؛ اگر نگران ابتلا به بیماری آلزایمر هستید، لزومی ندارد کار با وزنه را متوقف کنید، اما بهتر است تمرینات هوازی را نیز برای حفظ سلامت و تناسب مغز و بدن در برنامه ورزشی خود جای دهید.

## ورزش درمانی برای درمان خستگی کار با رایانه

عضلات دست پس از استفاده طولانی و بیش از حد از ماوس رایانه خسته می شوند. افرادی که با رایانه کار می کنند زمان زیادی را صرف تایپ کردن و استفاده از ماوس می کنند. ماوس توسط عضلات فلکسور و اکستنسور ساعد اداره می شود. خستگی و درد معمولاً با استفاده بیش از حد از این عضلات ایجاد می شود اگرچه مقدار بسیار ناچیزی فشار روی ماوس وارد می شود ولی این عضلات برای انجام حرکات کوچک در طی یک دوره زمانی طولانی به استقامت نیاز دارند.

**درمان خستگی ساعد**

برای درمان درد عضلات دست، ماوس رایانه ای را انتخاب کنید که به راحتی در کف دست جا بگیرد. ماوس بیش از حد بزرگ یا زیاد کوچک باعث خستگی سریع عضلات ساعد می شود. محل کار ایستگاه



## اخبار بانوان

### با فریز تخمک، ناباروری غافلگیرتان نمی کند

فریز تخمک یکی از روش های درمان ناباروری است که می تواند قدرت باروری خانم ها را در سنین بالا، افزایش دهد. در این روش، تخمک ها جمع آوری شده و در محیط آزمایشگاهی فریز می شوند تا به زنان شانس بیشتری برای بارداری در سنین بالا دهد. اولین نوزاد با این روش، در سال ۱۹۸۶ متولد شد و از آن پس حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ کودک با این روش متولد شدند. آنچه جالب توجه است، پیشرفت روز افزون تکنولوژی فریز تخمک است. به نظر متخصصان، زنان با این روش کنترل بیشتری بر قدرت باروری خود دارند.

**چرا باید تخمک خود را فریز کنیم؟**

سه دلیل اصلی برای فریز کردن تخمک وجود دارد:

۱- کوتاه بودن سن باروری در زنان. خیلی از خانم هایی که تخمک خود را فریز می کنند بنا به دلایلی، اکنون آمادگی بارداری ندارند و می خواهند شانس بارداریشان را در سال های آینده از دست ندهند. برای مثال زنانی که می خواهند امنیت مالی پیدا کنند، یا مراحل تحصیلات را به پایان برسانند، و حتی دخترانی که هنوز شریک زندگی شان را پیدا نکرده اند، می توانند از این روش بهره ببرند. اگر در سن سی سالگی هستید و هنوز شرایط چیده شدن را ندارید، می توانید تخمک هایتان را فریز کنید و در چهل سالگی یا حتی پنجاه سالگی از آن ها استفاده کنید.

۲- محافظت از تخمک ها در طول درمان های پزشکی. یکی از اثرات زیانبار شیمی درمانی و پرتو درمانی در بدن، ناباروری تخمک هاست. می توانید قبل از انجام این درمان ها، تخمک ها را فریز کنید و پس از اتمام دوره درمانی و مرحله ریکاوری، تخمک ها را به رحم بازگردانید.

۳- حفظ تخمک های اضافی در روش IVF. معمولاً تخمک های بارور نشده در روش IVF را فریز می کنند تا در صورت لزوم بعداً از آن ها استفاده کنند.

**بهترین سن برای فریز کردن تخمک، چه سنی است؟**

هرچه زودتر این کار را انجام دهید بهتر است. با افزایش سن شما، سن تخمک ها نیز بالا می رود. در نتیجه قدرت باروری کاهش یافته و خطر تولد کودکی با ناهنجاری های کروموزومی افزایش می یابد. البته عوامل دیگری نیز در بروز این ناهنجاری ها نقش دارند، ولی مقصر اصلی سن بالای تخمک ها است.

**فرآیند جمع آوری به چه صورت است؟**

روند این عملیات مانند IVF است و دو تا چهار هفته زمان می برد. - از آنجایی که به طور معمول تخمدان ها هر ماه یک تخمک آزاد می کنند، نزدیک به دوره قاعدگی، دارو مصرف می کنند تا تخمدان ها تحریک شده و همزمان چندین تخمک آزاد کنند. - هر چند روز یک بار نزد پزشکان می روید و از طریق سونوگرافی، و بررسی سطح هورمون ها معاینه می شوید تا زمان جمع آوری تخمک ها مشخص شود.

- زمانی که تخمک ها رسیده اند، آن ها را از طریق یک عمل سرپایی جمع آوری می کنند. ابتدا، یک داروی بی حسی به شما تزریق می شود، سپس با کمک دستگاه سونوگرافی، یک سوزن از طریق واژن، وارد رحم می شود و حداقل ۵ و حداکثر ۲۰ تخمک در هر عملیات، جمع آوری می شود. پس از یک تا دو ساعت می توانید به خانه بروید. البته ممکن است تا چند روز، در ناحیه رحم احساس گرفتگی داشته باشید.

## ماسک و پوست میوه در درمان جوش و آکنه مضر هستند



-استفاده از کرم های آرایشی که چربی زیادی دارند. -کار کردن در محیط هایی که هوای آن محیط زیاد گرم است؛ مانند افرادی که بیشتر در آشپزخانه ها و محیط های گرم داخل کارخانه کار می کنند (گرما و افزایش تعریق موجب افزایش جوش های پوست صورت می شود).

-صرف برخی داروها؛ مصرف بعضی از داروها مانند داروهای قلبی، کورتون ها و داروهای افزایش دهنده حجم عضلات درصد به وجود آوردن جوش و آکنه را افزایش می دهد.

**آیا وراثت نقشی در جوش و آکنه دارد؟**

بله، جوش ها می توانند زمینه وراثت داشته باشند اگر یکی از والدین سابقه بروز جوش داشته باشد فرزند آنان نیز بیشتر در معرض ابتلا به جوش قرار دارند.

**جوش در هر ناحیه از صورت نشان دهنده مشکلی در یکی از اعضای بدن است، حقیقت یا دروغ؟**

برای مثال می گویند جوش های روی پیشانی نشان دهنده مشکلی در ناحیه گوارش هستند در این رابطه لازم به ذکر است تاکید کنیم این نظریه به هیچ عنوان پایه علمی ندارد و علم پزشکی آن را رد می کند.

**خیلی از افراد می پندارند علت جوش های صورتشان به خورشان مرتبط است و به اصطلاح افرادی که خورشان کثیف است دچار جوشهای چرکی می شوند، حقیقت یا دروغ؟**

در این خصوص نیز باید گفت در علم پزشکی اگر خون فردی کثیف باشد بلافاصله می میرد و این مسئله منبع علمی ندارد و از دید ما متخصصان پوست این مطلب بسیار نادرست و غیر علمی است.

**آیا جوش صورت با تغذیه فرد ارتباط دارد؟**

تئوری های مختلفی در مورد ارتباط رژیم های غذایی مانند شکلات، غذاهای سرخ شده، غذاهای چرب و کیک با بدتر شدن جوش ها وجود دارد، اما متأسفانه هنوز هیچ تحقیق علمی نتوانسته اثبات کند آیا واقعا بین این

۲ عامل ارتباطی وجود دارد یا خیر. البته طی ماهی، سبزی ها استفاده می کنند و اصلاً سراغ کربوهیدرات ها و قند و شکر نمی روند کمتر دچار جوش می شوند. به نظر می رسد باید بپذیریم که رژیم غذایی چرب و شیرین بر پوست تاثیر گذار است.

**ماسک ها و پوست میوه ها در درمان جوش و آکنه موثرند؟**

شخصی که خود سرانه از این ماسک ها استفاده می کنند نمی دانند این میوه یا گیاه مواد محرک دارد و ممکن است پوست خود را علاوه بر تشدید جوش ها، دچار سوختگی و التهاب کند. توصیه می شود قبل از هرگونه اقدام در این رابطه حتماً با یک متخصص مشورت کنید چرا که جوش ها ضایعات کوچکی هستند و به راحتی قابل درمان اند اما متأسفانه افراد با خوردن میوه های غیر پزشکی فقط درمان را سخت تر می کنند.

**آیا سیگار و قلیان در پیدایش جوش ها نقشی دارند؟**

تحقیقات علمی هنوز به نتیجه مشخصی در این خصوص نرسیده است اما می توان گفت سیگار و قلیان که امروز شاهد استفاده زیاد آن در بین جوانان هستیم، باعث انسداد منافذ پوست، که یکی از دلایل عمده پدید آمدن جوش و آکنه است می شود. مصرف سیگار و قلیان در دراز مدت باعث چین و چروک شدید، پیری زودرس، زرد شدن پوست، نازک شدن پوست و در نهایت سرطان پوست می شود.

**چند نکته مهم:**

- از دست زدن به جوش های صورت خود بپرهیزید. لمس جوش باعث افزایش چربی، تحریک پوست و همچنین باعث افزایش رشد باکتری می شود.

- با پوست خود به ملامت رفتار کنید و با نوک انگشتان خود و با استفاده از پاک کننده غیر ساینده پوست خود را بشویید و همواره از محصولات مراقبتی ملایم برای پوست استفاده کنید.

- نکته حائز اهمیت این است که در درمان قطعی جوش ابتدا باید منشأ این عارضه در فرد کشف شود و سپس دارویی برای او تجویز شود. بنابراین افراد خودسرانه کرم یا محصولی را استفاده نکنند چرا که نه تنها کمکی به رفع جوش ها نمی کنند بلکه ممکن است وضعیت را بدتر هم بکنند.

## خورش بروکلی



هرچه بیشتر از سبزیجات در وعده های غذاییمان استفاده کنیم، از لحاظ سلامتی خیالمان راحت تر است. در این مطلب هم به سراغ کلم بروکلی رفته ایم و طرز تهیه خورش کلم بروکلی را به شما آموزش می دهیم.

مواد لازم:

روغن به میزان لازم  
گوشت (چرخ کرده) نیم کیلو  
کلم بروکلی ۲۵۰ گرم  
دارچین اقاشق چایخوری  
سیر ۲حبه  
زردچوبه نصف قاشق چایخوری  
فلفل قرمز اسوم قاشق چایخوری  
رب گوجه فرنگی اقاشق غذاخوری  
پیاز ۱عدد  
نمک به میزان لازم  
طرز تهیه:

ابتدا کلم بروکلی را شسته و به صورت تکه تکه خرد می کنیم و ۱۰ دقیقه با آب و نمک در حال جوش می پریم. سپس در آبکش ریخته و کنار می گذاریم. در قابلمه ای روغن مایع را ریخته و پیاز ریز شده، سیر رنده کرده و بعد گوشت چرخ کرده را در آن نقت می دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و رب گوجه فرنگی را نیز داخل آن نقت می دهیم و یک لیوان آب و کلم بروکلی های پخته شده را به مواد اضافه می کنیم. سپس می گذاریم با شعله ملایم ۲۵ دقیقه بپزد. این خورش هم با نان و هم با برنج سرو می شود.

۱)دقت کنید اگر کلم با آب و نمک پخته نشود در حین پخت وا می رود و له می شود.

۲) در صورتی که بخواهیم از گوشت خورشتی استفاده کنیم، حتماً باید در انتهای پخت، وقتی گوشت کاملاً پخته شد کلم بروکلی را به خورش بیفزاییم. ۳)بهرتر است مقداری گرد لیمو عمانی یا گرد غوره به خورش بیفزایید تا خوشمزه تر شود.

۴)برخی افراد به این خورش اسفناج هم اضافه می کنند که اختیاری است. ۵)اضافه کردن مقداری زعفران آب کرده خورش شما را خوشرنگ و خوشمزه تر می کند.