

نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد تضعیف حس بویایی از علایم اولیه خطر ابتلا به پار کینسون است. پژوهشگران دریافتند این ارتباط در مردان سفیدپوست نسبت به مردان سیاه پوست قوی تر است. در این نتایج حتی پس از لحاظ کردن دیگر عوامل خطر ابتلا به پار کینسون (مانند مصرف سیگار یا سابقه جراحت جدی در ناحیه سر) تغییری حاصل نشد.
پار کینسون یک بیماری مغزی تحلیل برنده عصبی است. شایع ترین علایم این بیماری لرزش دست و پا و احساس لرزش در فک و صورت، سفتی عضلات، کندی حرکت و مشکلات تعادلی است.

فواید بازی کودکان با خاک، آب و آتش



امروزه بچه ها کمتر به سراغ خاک بازی، آب بازی و ... می روند. بیشتر ماعادت کرده ایم که بچه ها را تر و تمیز پشت میز رایانه یا گوشی به دست ببینیم. با این که به مدد فناوری های جدید شست و شوی لباس های کثیف راحت تر شده است اما باز هم پدر و مادر ها دوست ندارند بچه ها را با لباس خاکی ببینند. البته نگفته نماند که پیدا کردن یک زمین چمن، حوض آب و ... هم کار سختی شده است اما باز هم می شود برای طبیعت گردی کودکان برنامه ریزی کرد. متخصصان همیشه توصیه می کنند در هیچ فصلی از سال بچه ها را برای حضور در هوای آزاد منع نکنید.

آشنایی با خاک

مجنس ناصری متخصص طب سنتی در باره فواید آشنایی کودکان با چهار عنصر آب، خاک، آتش و هوا اظهار کرد: برای آشنایی کودکان با خاک

فرب تبلیغات سوء برای فروش دستگاه‌های تصفیه آب را نخورید

کافه سلامت

مرکز سلامت محیط و کار در اطلاعیه ای هشدار داد: برخی شرکت های تبلیغ کننده دستگاه های تصفیه آب برای فریب اذهان عمومی و آلوده جلوه دادن آب آشامیدنی و فروش دستگاه های خود، اقدام به ساخت فیلم های تبلیغاتی می کنند اما مردم نباید فریب این تبلیغات سوء را بخورند.
به گزارش جام جم آنلاین به نقل از روابط عمومی معاونت بهداشت، مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اطلاعیه ای افزود: در این فیلم های

تبلیغاتی، آب آشامیدنی شبکه لوله کشی را با الکترودهای تجاری (آهن – آلومینیم) الکترولیز می کنند. آب دارای املاح با الکترودهای تجاری (آهن و آلومینیم) باعث تولید رنگ و لجن بر اثر آزادسازی یون های آلومینیم و آهن می شود و به تولید آبی کدر و سیاه می انجامد که به اشتباه تصور می شود ناخالصی های آب است.

در حالی که رسوبات تشکیل شده ناشی از واکنش یون های آزاد شده از الکترودها با آب مورد آزمایش است و استفاده های سودجویانه

از این الکترولیز می شود. تمام آب ها شامل آب های سطحی و زیرزمینی حاوی یون هایی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، سولفات، کلور، فلوراید و ... است که به طور عمدۀ ناشی از انحلال مواد معدنی در آب است و وجود آن ها در صورتی که در محدوده مجاز باشند، برای سلامت مفید است.
انتخاب نوع تصفیه آب بر اساس ویژگی های آن است. این کار را متخصصان انجام می دهند و برای آب هایی که در شبکه عمومی توسط شرکت های آب و فاضلاب تأمین و

توسط معاونت های بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی کشور بر آن نظارت می شود، به تصفیه آب اضافی نیازی نیست و در صورت لزوم این کار توسط تأمین کنندگان آب انجام می شود.
برخی از دستگاه های تصفیه، املاح آب را که برای سلامت مفید است، به شدت کاهش می دهد؛ همچنین در صورت عدم نگهداری صحیح از این دستگاه ها بار میکروبی آن افزایش می یابد و به دلیل حذف کلر آب می تواند دچار آلودگی ثانویه شود.

آشپزی من

صبحانه فرانسوی



مواد لازم

نان باگت – پنج عدد
تخم مرغ – چهار عدد
وانیل – یک قاشق چای خوری
شکر – یک چهارم فنجان
نمک – یک چهارم قاشق چای خوری
شیر – یک پنجم فنجان
کره مارگارین – یک قاشق چای خوری
گردو – دو قاشق غذا خوری
کشمش – دو قاشق غذا خوری

روش تهیه

* ابتدا خمیر نان باگت را در سینی فر چرب شده پهن کنید.
* در یک ظرف بزرگ تخم مرغ را با وانیل، شکر، نمک و شیر مخلوط کنید و روی خمیر بریزید.
* بعد کره مارگارین را ذوب کنید و روی مخلوط تخم مرغ بریزید و گردوی پودر شده و کشمش را روی مواد پخش کنید.
* سپس آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر ۱۷۰ درجه قرار دهید تا کاملاً پخته و طلایی شود.
نکته: این صبحانه مناسب چاشت دانش آموزان سنین دبستان است. در صورت تمایل می توانید کمی پنیر هم به آن اضافه کنید.
* گردو سرشار از فیبر است. فیبر غذایی تأثیر بسیار خوبی بر عملکرد روده ها می گذارد. در واقع باعث می شود روده ها کار دفع را راحت تر انجام دهند.
* گردو را به نام "غذای مغز" نیز می شناسند و این فقط به دلیل شباهت آن به مغز نیست، بلکه به دلیل وجود امگا۳ فراوان آن است. برای درست عمل کردن مغز، به امگا۳ نیاز داریم.



پرسش و پاسخ

مصطفی حیدری نسب مربی درجه یک فدراسیون دوچرخه سواری – سایت فدراسیون

سوال : در باره ورزش دوچرخه سواری توضیح دهید. آیا برای شروع به شرایط خاصی نیاز است؟

ج: ورزش دوچرخه سواری سنگین ترین رشته ورزشی است که ورزشکاران در این رشته باید ظرفیت استقامت قلبی –تنفسی فوق العاده ای داشته باشند. بهبود استقامت قلبی –تنفسی بخشی از کل برنامه تمرین برای ورزشکاران است که احتمالاً کمتر مورد توجه مربیان قرار می گیرد ولی امروزه تمام برنامه های تمرینی در جهان برای ورزشکاران استقامتی و همچنین غیر استقامتی، بر اساس تنظیم و کنترل ضربان قلب اجرا می شود. استقامت واژه ای است که دو مفهوم جداگانه ولی مربوط به هم یعنی استقامت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی را شامل می شود. هریک از این ها سهم خاص خود را در اجرای فعالیت های ورزشی دارد. استقامت عضلانی عبارت است از توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات در حفظ و پایداری عملکرد عضلانی. استقامت قلبی تنفسی عبارت است از: توانایی بدن در اجرای فعالیت طولانی و مداوم که این نوع استقامت برای همه ورزشکاران از جمله دوچرخه سواران، دوندگان و شناگران اهمیت زیادی دارد، یعنی ورزشکاران باید بتوانند مسافت های طولانی را با سرعت متناسب طی کنند.

مربیان ورزشی باید بدانند تفاوت های چشمگیری بین نوجوانان و افراد بزرگ سال از لحاظ آناتومیک و فیزیولوژی بدن وجود دارد و نادیده گرفتن این تفاوت ها آسیب های جبران ناپذیری را برای فرد به همراه دارد. برای مثال در افراد ۱۵ تا ۱۸ سال که در دوران رشد هستند، بدن اسیدلاکتیک به مقدار خیلی کم ترشح می کندو مانباید تمریناتی به این دسته افراد بدهیم که باعث افزایش اسیدلاکتیک می شود.

تمرینات و مسابقات ورزشی شدید باعث کندی رشد استخوان ها در نوجوانان می شود و احتمالاً حتی در گروه پسران در ترشح هورمون های جنسی اختلال ایجاد می کند. ضربان ماکزیمم قلب به صورت خطی و با افزایش مقدار کار بالا می رود، لذا معمولاً برای تعریف یک آزمون از حداکثر تعداد ضربان قلب استفاده می شود. در افراد بزرگ سال از فرمول هالی مثل سن – ۲۲۰ یا سن – ۲۱۰ / ۶۵ برای تعریف حداکثر ضربان قلب استفاده می شود.

هیچ یک از این فرمول ها برای کودکان کاربرد ندارد زیرا ضربان قلب هنگام انجام ورزش حداکثری مرتبط با سن، دست کم تا اواخر سال های نوجوانی تغییر نمی کند. توجه به این نکته اهمیت دارد که ضربان قلب تا حد معناداری بین افراد متفاوت است اصولاً در تعیین تست ماکزیمم هر فرد از فرمول های بالا دیگر استفاده نمی شود.

هفته یازدهم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

اکنون در هفته یازدهم بارداری هستید و اندازه دقیق جنین شما ۴۴ تا ۴۸ میلی متر است؛ یعنی به اندازه یک لیموترش. استخوان های او در حال رشد است و جایگاه دندان هایش درست زیر لثه ها در حال تقسیم شدن است. رگ ها زیر پوست بدنش مثل نخ های ریزی می ماند که کل بدن او را پوشانده است.

برآمدگی پیشانی او صاف تر شده است و سر جنین کوچولو با چرخش تدریجی به طرف چانه ها از قفسه سینه فاصله می گیرد و بر طول گردنش افزوده می شود. او گاهی خودش را لوس می کند و لگدی می زند تا وجودش را اعلام کند با این حال بعید به نظر می رسد که همه مادران بتوانند در این هفته لگدهای این کوچولو را احساس کنند.

از این هفته به بعد تغییرات فیزیکی شما منحصر به شکمتان نمی شود در حالی که رحم شما روز به روز گسترش می یابد، وزن تنان هم بیشتر می شود. شما به دلیل حالت تهوع و استفراغ در این مدت چندان میل به غذا ندارید. با رفع این مشکلات وزن تنان هم افزایش می یابد.

به گزارش نی نی بان، در این هفته احتمالاً حالت تهوع و استفراغ شما کمتر می شود و علایم جدیدتری را تجربه می کنید. برخی از زنانی که دچار میگرن هستند ممکن است که در این دوران بیشتر احساس سر درد کنند. بهتر است به جای مصرف قرص به فکر راه های جایگزین باشید. برای کاهش سر درد می توانید از کمپرس آب سرد استفاده کنید. در صورت سرماخوردگی حتما پیش از هر کاری با پزشک خود تماس بگیرید. در زمان سرماخوردگی شربت سینه و داروهای آرام بخش می تواند برای جنین شما خطرناک باشد.

اگر در هنگام ورزش علایم زیر را مشاهده کردید، حتما با پزشک خود تماس بگیرید: خون ریزی واژینال، تنگی نفس، سر درد، درد قفسه سینه، ترشح واژن، سرگیجه و از هوش رفتن و ضعف عضلانی.

چرا زنان بیشتر از مردان به بوی پا حساس هستند؟

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)

برخی از عصب شناسان آمریکایی صد ها زن و مرد را طی آزمایشی در معرض بوهای مختلف قرار دادند که پس از اتمام به نتایج جالبی رسیدند. این تحقیقات نشان داد زنان قادر به تشخیص بیش از ۱۰۰ هزار بوی مختلف بودند در صورتی که در مردان چنین توانایی دیده نشد.

گیرنده های حسی بینی، بوها را دریافت می کند و از طریق گیرنده های عصبی مستقیم به مغز می فرستد. در واقع بویایی تنها حسی است که به طور مستقیم با مغز در ارتباط است. آن چه دانشمندان با بررسی های خود به آن رسیده اند این است که زنان بیش از دو میلیون و مردان حدود سه میلیون سلول عصبی دارند.

حال اگر خانم خانه از بوی پا، شیر فاسد شده یا حمام و ... شکایت دارد، بهتر است به حس بویایی او اعتماد نکند و به دنبال منبع بوی بد بگردد و آن را سریع از بین ببرد.

منبع: نت نوشت