



زمانی که پوست ما ضخیم می‌شود، پوست بین استخوان و سطح دیگری، تحت فشار قرار گرفته و به میخچه تبدیل می‌شود. به طور معمول میخچه در قسمت پاتفاقی می‌افتد. انگشتان پا و کف پا، پوست بین استخوان و سطحی مانند کفش تنگ قرار گرفته و شروع به ضخیم شدن می‌کند. در هنگام بروز مشکل پوست از خودش محافظت می‌کند، اما ضخیم شدن بیش از حد پوست باعث ایجاد سفتی، درد و ناراحتی در ناحیه پا می‌شود. به طور معمول بین انگشت پنجم (انگشت کوچک پا)، در اثر فشار کفش می‌تواند ایجاد میخچه کند. خیلی از اوقات انگشتان افرادی که انگشت دوم و سومشان بلند است روی بندهای انگشت‌ها، بین انگشت‌های پا باعث بروز میخچه خواهد شد، همچنین کسانی که انگشت پایشان دارای انحراف است به دلیل فشار ایجاد شده در کف پا می‌تواند منجر به میخچه در افراد شود؛ گاهی نیز یک اختلال مانند اختلال عصبی، حرکتی و عضلانی یکی از علل ایجاد میخچه در افراد است. افراد کفش‌های مناسب بپوشند، کفشی که پنجه‌اش باریک است مناسب نبوده و به انگشتان پا فشار وارد می‌کند؛ به خصوص افرادی که انگشت دوم و سوم پایشان بلندتر از سایر انگشت شصتشان است کفشی را باید تهیه کنند که انگشتان را تحت فشار قرار ندهد. کسانی که اختلال حرکتی دارند باید تحت نظر ارتوپد یا دکتر نورولوژیست قرار گرفته و همچنین کفش و پد مناسب را تهیه کنند تا پایشان تحت فشار قرار نگیرد. برای درمان میخچه به طور معمول به افراد داروهای اسیدی داده می‌شود که حالت لایه بردار داشته و کمک می‌کند پوست ضخیم ایجاد شده از روی پوست برداشته شود و پا به حالت اولیه بازگردد. همچنین یکسری چسب‌های میخچه برای درمان وجود دارد که خیلی از اوقات جواب نمی‌دهد و فرد مجبور است که به کرایوتراپی روی آورد. گاهی نیز راه‌های درمانی جواب نمی‌دهند و فرد باید عمل جراحی کند که اگر عامل اولیه ایجاد میخچه درمان نشود میخچه مجدداً ایجاد می‌شود.



بهترین زمان غذا خوردن برای ورزش

به گفته متخصصان تغذیه این تصور نادرست است که می‌گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می‌شود. کالری‌های موجود در غذا در واقع انرژی هستند، بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن‌ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می‌تواند مشکل ساز باشد. لانگر، متخصص تغذیه می‌گوید ورزش کردن خون را از اندام‌هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می‌کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود این مساله به‌ویژه در مورد وعده‌های غذایی با چربی، پروتئین یا فیبر بالا صدق می‌کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات‌ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لانگر توصیه می‌کند که قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: «لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی‌های یک استیک بزرگ بخورید.» اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می‌کنید، خوردن یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز یا کره بادام زمینی یا ماست با میوه قبل از تمرین اشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می‌دهد و می‌توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید. محققان می‌گویند که اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل زمان دارید، بهتر است در این فاصله یک میان‌وعده پروتئین بخورید تا اشتهایتان را کنترل کنید. دلیل این مساله چندان ارتباطی به بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلیلش آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان‌وعده پروتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید. بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش به آنچه که «پنجره آنابولیک» نامیده می‌شود اشاره می‌کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است. لانگر می‌گوید: لانگر می‌گوید: «اگر یک فرد معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی‌تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم‌تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید.» او همچنین می‌گوید: «بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینواسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۴۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. اولویت دادن به این موضوع به دستیابی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این‌ها.» اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می‌خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند. آستین پیشنهاد می‌کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی اینکه چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می‌دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را دنبال کنید. او می‌گوید: «بزرگ‌ترین چیزی که باید به مردم پیام‌وریم این است که تغذیه ساده است. شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می‌خورید و روی سلامتی تمرکز می‌کنید.»

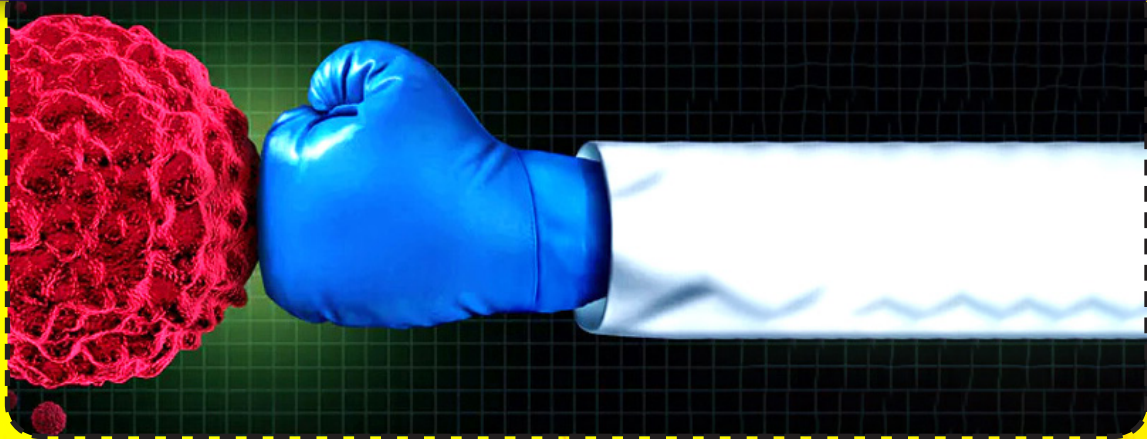
نکته

آبله مرغان، بیماری شایع بهار

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به شیوع آبله مرغان در فصل بهار، گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا ز تماس، دست و روبروسی با بیماران خودداری کنند. دکتر مسعود مردانی با اشاره به اینکه احتمال ابتلا به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، اظهار کرد: عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد. وی افزود: در گذشته این بیماری مخصوص کودکان بود، اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه، کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلانی می‌شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می‌شوند. مردانی یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شود. وی با بیان اینکه دوره حاد این بیماری هفت روز است، تأکید کرد: در برخی افراد بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دارد است. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از دست دادن و دیده‌بوسی با مبتلایان خودداری کنند، خاطرنشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می‌یابد. وی با بیان اینکه معمولاً این بیماری در کودکان سالم خفیف است و در موارد شدید، ضایعات می‌تواند تمام بدن را پوشش دهد، اضافه کرد: ممکن است در گلو، چشم‌ها و غشاهای مخاط مجرای ادرار نیز نشانه‌هایی از بیماری ایجاد شود. مردانی به برخی از نشانه‌های آبله مرغان که ممکن است یک یا دو روز قبل از بثورات ظاهر شوند، اشاره کرد و افزود: تب (اغلب با تب خفیف ۳۷.۸ تا ۳۸.۹ درجه سانتی‌گراد شروع می‌شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه‌های این بیماری است. وی با بیان اینکه زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندتان، نشانه‌های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، اضافه کرد: پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علامت‌های می‌تواند بیماری را تشخیص دهد. مردانی توصیه کرد: در صورت ابتلا به آبله مرغان ضایعات را نخارایید، ممکن است خاراندن ضایعات شما را در معرض خطر عفونت باکتریایی قرار دهد و همچنین می‌تواند باعث بر جای ماندن محل ضایعات شود.

ویتامین‌های تقویت کننده سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن یک شبکه پیچیده است که از سلول‌های ایمنی تشکیل شده است و با باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا مقابله می‌کند. برای اینکه سیستم ایمنی بدن شما در بهترین حالت کار کند، باید مواد مغذی مناسب را در رژیم غذایی خود دریافت کنید. ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین C و روی می‌توانند به شما کمک کنند تا سلول‌های ایمنی کافی مانند آنتی‌بادی‌ها و گلبول‌های سفید خون تولید کنید تا سیستم ایمنی بدن شما به خوبی کار کند. برخی ویتامین‌ها همچنین می‌توانند میکروب‌های مضر را از بین ببرند و به شما کمک می‌کنند تا با سرعت بیشتری دوباره سالم شوید.



ویتامین B۶

بدن برای ساخت سلول‌های حیاتی سیستم ایمنی بدن به ویتامین B۶ نیاز دارد. به طور خاص، B۶ به بدن کمک می‌کند تا سلول‌های T، نوعی سلول ایمنی را که به از بین بردن سلول‌های آلوده در بدن کمک می‌کند و پاسخ سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند، تولید کند.

ویتامین C

ویتامین C برای عملکرد ایمنی سالم ضروری است، زیرا ویتامین C می‌تواند به از بین بردن میکروب‌های مضر از جمله باکتری‌ها و ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی و ذات‌الریه کمک کند. ویتامین C همچنین تولید سلول‌های ایمنی حیاتی بدن از جمله گلبول‌های سفید و فاگوسیت‌ها را افزایش می‌دهد، سلول‌هایی که با جذب آن‌ها باکتری‌ها از بین می‌روند.

ویتامین D

طبق بررسی ۴۰٪ درصد از بزرگسالان کمبود ویتامین D دارند. ویتامین D می‌تواند با کاهش تولید مواد شیمیایی موسوم به سیتوکین‌های التهابی، به تعادل سیستم ایمنی بدن کمک کند. بدن هنگام قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش، مقدار زیادی از ویتامین D را تولید می‌کند، توصیه می‌شود از مکمل ویتامین D استفاده کنید.

ویتامین E

ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است، که می‌تواند به بدن کمک کند تا در برابر عفونت‌ها مقابله کند. بیشتر ما باید ویتامین E کافی از یک رژیم غذایی متعادل دریافت کنیم و متخصصان می‌گویند که بدن بیشتر از مکمل‌ها می‌تواند از غذاهای غنی از ویتامین E. مزایای آنتی‌اکسیدانی دریافت کند. خوردن غذاهای سالم و دریافت ویتامین‌های مناسب در رژیم غذایی می‌تواند به حمایت از سیستم ایمنی بدن کمک کند.

علائم مسمومیت با قارچ سمی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه درباره مصرف قارچ‌های خودرو هشدار داد. دکتر فریبرز ایمانی، گفت: مسمومیت با قارچ سمی نوعی مسمومیت غذایی بوده که می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، تنفسی و حتی مرگ شود، از همین رو لازم است افراد از مصرف قارچ‌های خودرو پرهیز کنند. وی با بیان اینکه علائم مسمومیت با قارچ سمی معمولاً پنج تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف قارچ خود را

نشان می‌دهد، ادامه داد: تهوع، استفراغ، درد شکمی و اسهال آیکی از مهمترین این علائم است که معمولاً درمان‌های علامتی و حمایتی از جمله سرم درمانی برای آن در نظر گرفته می‌شود. وی به افراد توصیه کرد در این ایام به هیچ عنوان قارچ‌های خودرو و حتی قارچ‌های قلمه‌ای که در بازار عرضه می‌شود را مصرف نکنند و تنها قارچ‌های بسته‌بندی شده را از مراکز معتبر بخرند.

بهبود سریع زخم با مصرف این ویتامین‌ها

کمبود ویتامین‌هایی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K و فلز روی می‌تواند در بهبود زخم‌ها تأثیر بگذارد. ویتامین K ماده مغذی مورد نیاز برای تشکیل لخته است. بدون مقدار کافی در بدن، یک پش طبیعی می‌تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود. این مورد در مورد خونریزی داخلی که تشخیص آن بدون مداخله پزشکی دشوار است، صدق می‌کند، کمبود ویتامین‌ها همچنین بر مدت زمان بهبود زخم

تأثیر می‌گذارند. ویتامین C با خواص ضدالتهابی عمل می‌کند که به بستن زخم‌ها کمک می‌کند. کمبود این ویتامین باعث کندی ترمیم بافت می‌شود. کمبود مواد مغذی در ویتامین‌هایی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K و فلز روی می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. هم چنین توصیه می‌شود بر مواد مغذی مفید تمرکز کنید: میوه‌ها، سبزیجات، غلات، لبنیات و گوشت.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- داوطلب- از اقمار سیاره اورانوس ۲- خوردنی شیرین- درمانگاه- میوه کال ۳- بیشتر صندلی‌ها دارند- نیروها- با نرمی رفتار کردن ۴- به شک انداختن- شادمانی- از جنس فلز بادی ۵- به روسی- دشت بلند و هموار- مخالف شل- پختنی ۶- چشم‌ها- پرنده خوش‌آواز- پارچه کهنه ۷- حرف دوم یونانی- خلقت- آدم‌کشی سیاسی ۸- دروغ ترکی- چینه دیوار- از اسیدآمین‌های ضروری برای بدن ۹- قاصد- لباس کوتاه مردانه یا زنانه- پایان زندگی ۱۰- القبا ی موسیقی- صداها- امیدوار ۱۱- همان داروست- انگور- زنجبیل شامی- چوب خوشبو ۱۲- قسمت عقب دهان- چین و چروک پوست- آغازین ۱۳- بارش باران- پایتخت اتریش- تسمه و رکاب ۱۴- چیزها- نمک‌نشناس- حرف چهاردهم الفبای یونانی ۱۵- شغل شوفر- آهنگ می‌سازد

حل جدول ۲۰۷۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰