

پرسش و پاسخ

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

دکتر غلامرضا نادری

متخصص ارتوپدی

بیماری شار کوماری توث چیست؟

بیماری شار کوماری توث یا CMT گروهی از اختلالات وراثتی است که سبب آسیب عصبی می‌شود. این آسیب عمدتاً در بازوها و پاها (اعصاب محیطی) بروز می‌یابد. شار کوماری توث، تحت عنوان نوروپاتی وراثتی حرکتی و حسی نیز شناخته می‌شود. این بیماری به ضعیف شدن و تحلیل عضلات می‌انجامد. علاوه بر آن، امکان دارد فرد از دست دادن حس و انقباض‌های عضلانی را تجربه کند و راه رفتن برای او دشوار شود. بدشکلی‌های پای از جمله چکشی شدن انگشتان و افزایش بیش از حد قوس پا نیز در مبتلایان به این بیماری شایع است. علائم معمولاً در پا و قسمت پایین‌تر مچ‌بروز می‌یابد و گاهی در نهایت دست‌ها و بازوها را هم تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. علائم بیماری شار کوماری توث، معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی پدیدار می‌شود اما با این حال، ممکن است در میان سالی فرد نیز بروز یابد.

علائم



- ضعیف شدن و در نهایت تحلیل رفتن عضلات
- قسمت پایینی پا، قسمت پایین‌تر از مچ پا، دست و ساعد
- از دست دادن حس در انگشتان دست، انگشتان پا و اندام‌ها
- بروز ناهنجاری‌هایی در عضلات قسمت پایین‌تر از مچ پا که به قوس بیش از حد کف پا یا چکشی شدن انگشتان یا منجر می‌شود.
- سختی در به کارگیری دست‌ها
- ناپایداری مچ پا و مشکلات تعادلی
- وجود درد در قسمت پایینی پاها و ساعد
- از دست دادن قسمتی از حس بینایی و شنوایی

علائم در کودکان

در صورتی که این علائم در دوره کودکی پدیدار شوند، کودک ممکن است: نسبت به همسالان خود سریع‌تر به‌هوا تر باشد و بیشتر در معرض تصادفات و سوانح قرار گیرد. از آن‌جا که بلند کردن پا در هر قدم دشوار است، کودک راه رفتنی غیرعادی دارد. پای کودک هنگام بلند شدن از زمین، به جلومی افتد (افتادگی‌پا). علائم دیگر، اغلب هنگامی پدیدار می‌شوند که کودک دوره بلوغ را تمام کرده و وارد بزرگسالی شده است. با این همه، این علائم می‌توانند در هر سنی (از جوانی تا اواخر ۷۰ سالگی) ظاهر شوند. با گذشت زمان، پامی‌تواند تغییر شکل دهد. در این وضعیت، در حالی که ران‌ها حجم عضلانی و شکل خود را حفظ می‌کنند، قسمت زیر آن بسیار نازک می‌شود.



خواص نان سنگک، ابداع شیخ بهایی!



تغذیه

هر کاری که هوشمندان و برای رضای خدا و خدمت به خلق انجام شود، دوام و ماندگاری خواهد داشت از جمله این کارهای عام‌المنفعه چگونگی تهیه و پخت نان سنگک است که داستان آن به زمان شیخ بهایی برمی‌گردد. اعجوبه‌ای که نه تنها در زمینه ریاضیات، فلسفه، منطق و... سرآمد بود بلکه همیشه برای رفع مشکلات مردم پیشقدم می‌شد. اختراع نان سنگک به قدری با دقت عملی شده که پس از گذشت چند صد سال هنوز به همان صورت اولیه پخته می‌شود و محبوب‌ترین نان ایرانی‌هاست. در کتاب‌سال‌نمای کمیته نان‌وایان تهران، درباره تاریخچه و چگونگی پیدایش نان‌وایی و نان سنگک آمده است:

تتور نان سنگک

به دلیل نرمی خمیر نان سنگک، شیخ بهایی تتور سنگکی را ابداع کرد. نان سنگک از نظر مزه، طعم، هضم، بهداشت و سلامت یکی از بهترین نان‌های ایرانی است که مورد توجه خانواده‌ها مخصوصاً در ماه مبارک رمضان قرار دارد. ویژگی این نان پخت آن روی سنگ ریزه‌های داغ است که به کیفیت آن می‌افزاید.

ویژگی‌های نان سنگک

نان سنگک حاوی ویتامین‌ها، کلسیم، پروتئین و آهن است. نان سنگک از آرد سبوس دار درست می‌شود. از ویژگی‌های خوب این نان طعم، عطر، مغذی بودن و قابلیت سیرکنندگی آن است. شیوه پخت سنتی این نان و شکل و طعم متمایز آن از سایر نان‌ها باعث شده در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش

بالایی داشته باشد و به خصوص برای صبحانه، وجود نان سنگک در اولویت قرار گیرد. نان سنگک برای کودکان نیز بسیار مفید است، مخصوصاً در دورانی که سلول‌های عصبی در حال رشد هستند، آهن موجود در نان سبوس دار سبب باهوشی و رفتار خوب کودکان می‌شود. از طرفی چون برای نان سنگک، بیشتر از آرد کامل استفاده می‌شود و آرد کامل، ویتامین‌ها و املاح حفظ شده است، مصرف این نوع نان بیشتر توصیه می‌شود. نان سنگک به دلیل این که فیبر زیادی دارد، هضم آن آسان‌تر از آردش غذایی بالایی برخوردار است.

سنگک: از قدیمی‌ترین نان‌های ایرانی

نان سنگک یکی از قدیمی‌ترین نان‌های ایرانی است؛ به طوری که برخی قدمت این نان را پیش از ورود اسلام به ایران و برخی نیز عهد شاهان صفوی می‌دانند. در میان نان‌های سنتی و ملی ایران شامل نان لواش، تافتون و بربری، نان سنگک از نظر کارشناسان تغذیه، بهترین نوع نان است و حتی برخی با عراق آن را بهترین نوع نان در دنیای می‌دانند. (برخی نقل‌ها نیز قدمت نان سنگک را قبل از ورود اسلام به ایران و در زمان پادشاهان ساسانی می‌دانند.)

سبوس: عامل خوشمزه‌گی نان سنگک

نان سنگک که از نظر مزه، طعم، هضم، بهداشت و سلامت بهترین نان ایرانی است از ترکیب آرد مرغوب و سالم، آب خالص و کمی نمک پخته می‌شود. به اعتقاد کارشناسان، آن چه بیش از همه موجب شده نان سنگک در صدر نان‌های سنتی ایران قرار گیرد؛ آرد این نان است. آرد این نان باید از گندم مرغوب و سالم و بدون هیچ نوع آرد دیگری مانند آرد جو یا حبوبات باشد. میزان سبوسگیری آن در سنگک، باید ۷ درصد باشد اما برخی نان‌ها از آرد تافتون یا لواش که میزان سبوسگیری آن ۱۲ درصد است، استفاده می‌کنند. هرچند سبوسگیری بالا موجب می‌شود نان قدری شفاف‌تر شود اما کیفیت لازم را ندارد.

دوشنبه‌ها تناسب اندام

پرش جک (پروانه)

این حرکت برای حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است و به ماهیچه‌سازی کمک می‌کند.

نحوه انجام این حرکت



صاف بایستید، پاهایتان را در راستای بدن تان جفت کنید و در حالی که دست‌ها و پاهایتان را به اطراف باز می‌کنید، به سمت بالا بپرید. سپس به حالت اولیه برگردید و دوباره این کار را تکرار کنید.

کافه سلامت

نمک پوکی استخوان می‌آورد

اگر می‌خواهید استخوان‌های تان سالم بمانند، سراغ یک رژیم غذایی کم‌نمک بروید. از نظر متخصصان، مصرف بیش از اندازه این چاشنی می‌تواند تراکم استخوان‌های شما را کمتر کند و قبل از آن که پیر شوید، شمارا با مشکلات جدی استخوانی روبه‌رو کند. برای سالم ماندن استخوان‌های تان نه تنها باید نمکدان را از کنار بشقاب تان دور کنید بلکه خوردن خوراکی‌های پر نمک مثل چیپس و برخی پنیرها را هم کنار بگذارید. بررسی‌ها نشان می‌دهد افزایش مصرف کلسیم و ویتامین D بر اساس صلا حدید پزشک، نقش مؤثری در افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر شکستگی‌های بعدی دارد.

آشپزخانه

آش‌انار



- برنج - یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
- سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، نعناع) - یک کیلوگرم
- لپه - نصف پیمانه
- پیاز سرخ کرده - ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
- گوشت چرخ کرده - ۳۰۰ گرم
- انار - ۲ کیلوگرم (یا رب انار نصف پیمانه)
- گلپر - یک تا ۲ قاشق سوپ‌خوری
- روغن - ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل - به مقدار کافی

درست کنید، بعد کوفته‌ها را داخل آش بریزید و سبزی را نیز تمیز و بعد از خرد کردن به آش اضافه کنید. اجازه دهید آش آهسته بجوشد و جا بیفتد. باید برنج آش کاملاً بپزد و لعاب ببندد. آب‌انار را داخل آش بریزید.

در آخر گلپر را به آش اضافه کنید و آش را در ظرف بریزید و با کمی نعناع داغ‌روی آن را تزئین کنید.

سلامت

روش تهیه دمنوش رازیانه

رازیانه از نظر طب سنتی، گرم و خشک است. افراد گرم مزاج می‌توانند آن را با کمی آبلیمو میل کنند. دمنوش رازیانه برای درمان سردی رحم، نازایی حاصل از سردی دستگاه تناسلی زنان، تنظیم قاعدگی، افزایش شیر مادران، افزایش میل جنسی زنان سرد مزاج، فعال کردن مغز، آرام بخشی، چربی‌سوزی، رفع غلظت خون زنان در خانم‌های بالای ۵۰ سال که مشکلات قلبی، عروقی و کبدی دارند و میزان سموم در بدن آن‌ها بالاست، گزینه مناسبی به شمار می‌رود.



روش تهیه:

تخم رازیانه را بکوبید و یک قاشق چای‌خوری از آن را به همراه دو لیوان آب جوش در یک قوری بریزید و ۲۰ دقیقه تانیم ساعت روی شعله غیر مستقیم قرار دهید. دمنوش را پس از صاف کردن با کمی عسل بنوشید.

منع مصرف:

دوران بارداری، ایام قاعدگی، مصرف مداوم رازیانه در آقایان توصیه نمی‌شود و می‌تواند باعث ضعف قوه جنسی شود.

قلعه سب؛ مرتفع ترین قلعه خشتی ایران

استان سیستان و بلوچستان، بیشتر آب و هوای گرم و خشک دارد اما در عین حال از تنوع آب و هوایی و اقلیمی ویژه‌ای برخوردار است و مناطق کوهستانی، جنگلی و باتلاقی نیز در این استان پهناور به چشم می‌خورد. این استان از آثار تاریخی و گردشگری بسیاری برخوردار است که یکی از این آثار، قلعه سب سراوان است که به عنوان مرتفع‌ترین بنای خشتی گلی کشور از آن یاد می‌شود.



تمامی این درها از بین رفته است. یکی از ویژگی‌های بنای قلعه سب، استفاده از لوله سفالی در سیستم دفع فاضلاب است. این بنای تاریخی در سال ۱۳۸۶ تعمیر، مرمت و بازسازی شده است. قلعه سب در ۵۰ کیلومتری شهرستان سراوان در شهر سب قرار دارد. قلعه سب (به محلی: کلاس)، بلندترین بنای خشتی ایران است. قلعه سب یکی از سالم‌ترین آثار تاریخی ایران است که از دوران صفویه باقی مانده است.



قدمت این قلعه به دوره اسلامی برمی‌گردد که از دو قسمت ارگ و عامه‌نشین تشکیل شده است. این بنای خشتی دارای اصطبل و انبار است و ارتفاع آن به ۶۰ متر می‌رسد. مصالح به کار رفته در این بنای تاریخی همچون دیگر بناهای شهرستان سراوان، خشت خام و پوشش سقفی اتاق‌ها، تنه درخت خرماست. این قلعه ۵۶ اتاق و دو چاه آب کر در وسط قلعه دارد. در و پنجره قلعه، چوبی و دارای تزیینات خاص و کنده کاری است که با کمال تأسف باید گفت

گردشگری