

ردپای بوی بد پا!

اگر این روزها کنجکاوبد بدانید که «چرا پاهای من بو می دهند» پاسخش را برایتان پیدا کرده ایم!

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

بوی بد پا یکی از چالش‌های رایج بهداشتی است که بسیاری از افراد با وجود رعایت نظافت شخصی روزانه با آن دست‌وپنجه نرم می کنند. شاید حتی این بوی باعث خجالت‌تان شود اما باید بدانید دلیل بوی بد پا همیشه نشستن آن‌ها نیست. این بو پیوندی عمیق با بیولوژی بدن، اکوسیستم میکروبی پوست و حتی انتخاب‌های پوششی ما دارد. شناخت دلایل علمی پشت این بوی ناخوشایند می تواند به ما کمک کند تا فراتر از شست‌وشوی ساده، به دنبال راهکارهای ریشه‌ای باشیم.

● کارخانه باکتری‌سازی در جوراب‌تان!

بوی بد پا ناشی از خود عرق نیست؛ چون عرق به تنهایی بی‌بو است. عامل اصلی بوی ناخوشایند، فعالیت باکتری‌هایی به نام بروی باکتریوم است که روی پوست زندگی می کنند. این باکتری‌ها از سلول‌های مرده پوست و آمینواسیدهای موجود در عرق تغذیه و در عوض گازهایی با بوی تند تولید می کنند. این هادقیقا همان باکتری‌هایی هستند که در فرایند تولید برخی پیرهای تندو بدبو مانند پیر لیمر گر استفاده می شوند.

● تراکم غدد عرق در کف پا

پاهادارای بیشترین تعداد غدد عرق در هر

سانتی متر مربع از پوست بدن هستند. حدود ۲۵۰ هزار غده عرق در هر دو پا وجود دارد که به طور مداوم در حال فعالیت هستند. برخلاف سایر نقاط بدن، غدد عرق در پاها برای خنک کردن بدن طراحی شده‌اند. این غدد حتی زمانی که شما فعالیتی ندارید یا هواسرد است، می توانند در طول روز معادل یک لیوان آب، عرق تولید کنند. زمانی که این حجم از رطوبت در یک کفش غیر قابل تنفس محبوس شود، محیطی ایده‌آل برای رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها ایجاد می شود که حتی باعث شست‌وشوی سطحی نیز کاملاً از بین نمی روند.

فوت و فن

چرا پیتزا در مایکروفر خشک می‌شود؟

نوع پنیر و مواد روی پیتزا | پنیرهای پر چرب مانند موزارلا رطوبت بیشتری حفظ می کنند، اما پنیرهای کم چرب سریع تر خشک می شوند. همچنین، مواد سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی تازه رطوبت زیادی دارند و می توانند به کاهش خشک شدن کمک کنند. ● راهکارهای خلاقانه! استفاده از سس اضافی | کمی سس گوجه



● نقش استرس و سیستم عصبی در روان پزشکی و علوم اعصاب، پدیده‌ای به نام تعریق عصبی شناخته می شود. وقتی فرد تحت فشار استر س، اضطراب یا حملات پانیک قرار می گیرد، سیستم عصبی سمپاتیک فعال شده و غدد عرق را تحریک می کند. عرق ناشی از استرس معمولاً غلظت متفاوتی دارد و می تواند بوی تندی ایجاد کند.

● پدیده کفش‌های تکراری

یک جفت کفش حداقل به ۲۴ ساعت زمان نیاز دارد تا کاملاً خشک شود. وقتی هر روز از یک جفت کفش استفاده می کنید، رطوبت لایه‌های داخلی آن هرگز به طور کامل تبخیر نمی شود و پناهگاهی برای باکتری‌های مقاوم ایجاد می کند. حتی اگر پاهای شما تمیز باشد، به محض پوشیدن کفشی که باکتری‌های فعال در بافت آن نفوذ کرده‌اند، فرایند تولید بدبوپار آغاز می شود. توصیه متخصصان استفاده چرخشی از کفش‌های مختلف است.

● تاثیر رژیم غذایی بر شیمی بدن

آنچه می خورید می تواند از طریق منافذ پوست

شما خارج شود. مواد غذایی حاوی گوگرد مانند سیر، پیاز و کلم بروکلی پس از هضم، ترکیباتی تولید می کنند که وارد جریان خون شده و از طریق غدد عرق دفع می شوند و بوی عرق پاره شدت تندی دارند. همچنین مصرف زیاد کافئین و الکل با تحریک سیستم عصبی و افزایش فعالیت غدد عرق، به طور غیر مستقیم در تشدید بوی پا نقش دارند.

● جوراب‌های پلاستیکی هم، هم!

بسیاری از افراد به اشتباه از جوراب‌های نایلونی پایی استری استفاده می کنند زیرا از آن تر هستند یا دیرتر اری می شوند. اما الیاف مصنوعی برخلاف الیاف طبیعی مانند پنبه یا پشم، توانایی جذب رطوبت را ندارند. این جوراب‌ها عرق را روی سطح پوست نگه می دارند و ماندنیک گلخانه برای باکتری‌ها عامل می کنند. استفاده از جوراب‌هایی با فناوری جذب رطوبت که عرق را از پوست دور کرده و به لایه‌های بیرونی منتقل می کنند، یکی از کلیدی ترین روش‌ها برای کاهش بوی پا حتی در طول فعالیت‌های سنگین است.

تازه ها

معجزه آب خیار شور در جام جهانی!

تنها چند دقیقه به پایان بازی تیم ملی استرالیا و آمریکا در سیاتل باقی مانده بود که داور با تجربه آلمانی به کریس ریچاردز، مدافع آمریکا، کارت زرد نشان داد و او نقش بر زمین شد و درخواست کمک کرد. آیدن اونیل، هافبک استرالیا، فولارین بالوگان، مهاجم آمریکایکی از کمک داوران زوایر به او کمک کردند تا پایش را دراز کند. اما اتفاقی افتاد که همه را متعجب کرد!



● ریکواری با آب خیار شور

ماجر از جایی شروع شد که بعد نقش زمین شدن زوایر داور ۴۵ ساله یک داور زن دیگر در حالی که به سمت زمین می دوید تا به او نوشیدنی بدهد، دیده شد. پس از نوشیدن این مایع، وضعیت داور به سرعت بهبود یافت و او توانست به ادامه قضاوت بازگردد. پس از این ماجرا طرفداران به شبکه‌های اجتماعی هجوم آوردند تا بفهمند آن نوشیدنی مر موز چیست و آن آب خیار شور بود! اما این نوشیدنی با بدن چه می کند؟ بر اساس گزارش نیویورک تایمز، این نوشیدنی آب خیار شور بوده است؛ این نوشیدنی معمولاً در بطری‌های کوچک معادل یک شات عرضه و توصیه می شود قبل از بیرون ریختن یا قورت دادن، آن را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در دهان خود بجرخانید.

● قطور کار می کند؟

در شرایط ورزشی، وقتی بدن تحت استرس است، مغز می تواند سیگنال‌های بیش‌فعالی به عضلاتی که دچار خستگی شده‌اند ارسال کند و باعث گرفتگی شود. الکترولیت‌های طبیعی آب خیار شور مانند سدیم و پتاسیم با هم کار می کنند تا این «سیگنال دهی عصبی» را مختل کنند و باعث ایجاد واکنشی در دهان شوند تا گرفتگی عضلات را در کمتر از ۶۰ ثانیه متوقف کنند. آب خیار شور گرفتگی عضلات را ۴۰ درصد سریع تر از نوشیدن آب متوقف می کند. همچنین قند خون و ویتامین C را به طور همزمان در بدن افزایش می دهد. البته باید حواس‌تان باشد تا توجه به سوزش شدید این نوشیدنی، آب خیار شور را نمی توان به عنوان یک روش پیشگیرانه استفاده کرد، بلکه فقط پس از شروع گرفتگی و برای تسکین درد می توان از آن استفاده کرد.

یادداشت

قصه عجیب قهرمان آسیا در جام جهانی؛ وقتی پول کافی نیست



صابر | قطر حال‌ورز عجیبی در جام جهانی دارد؛ تیمی که به عنوان میزبان دوره قبل با تدارکاتی کم سابقه پا به میدان گذاشت، حتی زمان برگزاری تورنمنت را تغییر داد، یکی از مجهزترین کمپ‌های تمرینی دنیا را در اختیار داشت و با عنوان قهرمان آسیا وارد رقابت‌ها شد؛ اما بدترین نتیجه ممکن را گرفت. در جام جهانی اخیر هم داستان چندان متفاوت نبود. تساوی بازی اول، آن هم با جاشنی خوش‌شانسی، امیدی کوتاه ساخت؛ اما در دیدار دوم برابر کانادا، دو اخراجی و شش گل خورده، همه چیز را فرو ریخت. شکستی که نه تنها برای قطر، که برای اعتبار فوتبال آسیا هم سنگین بود. این در حالی است که لیگ قطر بعد از عربستان از پرهزینه‌ترین لیگ‌های قاره است؛ مملو از بازیکنان خارجی با کیفیت و امکانات حرفه‌ای. همین سرمایه‌گذاری‌ها دو قهرمانی آسیایی را ساخت، اما در مقیاس جام جهانی، معادله عوض می شود. قصه قطر یادآور یک حقیقت ساده است: زیرساخت و هزینه شرط لازم‌اند، نه کافی. در صحنه‌های بزرگ، این استعداد درخشان و تبوغ لحظه‌ای است که سرنوشت را تعیین می کند؛ چیزی که هنوز در ویرترین فوتبال قطر کمرنگ است.

جام جهانی

جام جهانی دروازه بان‌ها؛ از روم تا ووزینیا



الوی روم، دروازه بان ۳۷ ساله تیم ملی کوراسائو، ثابت رکورد تاریخی ۱۵ مهارتوپ همراه با کلین شیت، نام خود را در تاریخ جام جهانی جاودانه کرد. در دیدار مقابل اکوادور که با تساوی بدون گل پایان یافت، روم با واکنش‌های خیره‌کننده اش بهترین بازیکن زمین هم شد و اکوادوری‌ها که بازیکنان شاخصی هم دارند هرچه زدند به درسد محکم روم برخورد کردند. با این درخشش، کوراسائو به عنوان یکی از تیم‌های تازه وارد تورنمنت، نخستین امتیاز تاریخ خود را جام جهانی را داشت کرد. اهمیت این حماسه‌سازی به حدی بود که پادشاه هلند به همراه همسر و دخترش برای پایکوبی با بازیکنان وارد تختن شدند. کوراسائو بخشی از پادشاهی هلند محسوب می شود و جالب این که ۲۵ بازیکن این شگفتی‌ساز هم اصالتی هلندی دارند؛ با این اوصاف این تورنمنت را به جرئت می توان «جام دروازه بان‌ها» نامید. داستان حماسی الوی روم بی شباهت به عملکرد خیره‌کننده ووزینیا، سنگربان کیپ‌ورد در برابر تیم ملی اسپانیا نیست. هر دو برای تیم‌هایی به میدان می روند که روی کاغذ شانس کمتری داشتند، اما با مهارهای استثنایی خود مانع پیروزی حریفان قدرتمند شدند. این درخشش‌ها به فضای مجازی هم کشیده شد. الوی روم از ۱۲۷ هزار دنبال کننده در اینستاگرام، اکنون به یک میلیون نفر رسیده. ووزینیا هم با رشدی نجومی، مخاطبانش را به ۱۵ میلیون نفر رسانده است. آن‌ها از سنگربانانی معمولی به پدیده‌هایی جهانی بدل شده‌اند و نشان دادند در فوتبال، اراده یک دروازه بان می تواند تمام پیش‌بینی‌ها را برهم بزند.



رکوردهای آسیایی در تاریخ جام جهانی

تیم‌های قاره کهن در تاریخ جام جهانی مسیر پرفراز و نشیبی را طی کرده‌اند؛ از شکست‌های سنگین و تحقیرآمیز در دهه‌های گذشته تا پیروزی‌های درخشان و شگفتی‌ساز در سال‌های اخیر که اعتبار و جایگاه فوتبال آسیا را به رخ جهانیان کشیده است

شایان اله آبادی | گسترش جام جهانی در طول دهه‌ها باعث شد کشورهای نماینده کنفدراسیون فوتبال آسیا هم آرام‌آرام جایگاه خود را در این رقابت‌ها پیدا کنند. تیم‌هایی که در سال‌های نخست اغلب با شکست‌های سنگین مقابل قدرت‌های سنتی اروپا و آمریکای جنوبی مواجه می شدند، امروز به رقابتی تبدیل شده‌اند که می توانند مدعیان قهرمانی را به در دسر ببینند. از صعود تاریخی کره جنوبی به نیمه‌نهایی جام جهانی ۲۰۰۲ گرفته تا حضورهای مداوم ژاپن در مراحل حذفی، فوتبال آسیا مسیر طولانی و پربین و خمی را طی کرده است. صبح روز گذشته هم رکورد تازه‌ای در تاریخ فوتبال آسیا ثبت شد؛ رکوردی که سامورایی‌ها آن را نوشتند. ژاپن با چهار گل تونس را در هم کوبید و بهترین نتیجه تاریخ یک تیم آسیایی در جام جهانی را رقم زد. به همین بهانه نگاهی می‌اندازیم به بدترین شکست‌ها و بهترین بردهای آسیایی‌ها در تاریخ جام جهانی.

● بهترین بردهای تیم‌های آسیایی

سامورایی‌ها شروع بازی‌های خوششان از سال ۲۰۱۰ رقم خور؛ جایی که در گروه شان دوم شدند. آن‌ها کامرون را با یک گل بردند و دانمارک را با نتیجه ۳-۲ شکست دادند تا بهترین نتیجه آسیایی‌ها در آن زمان رقم بخورد. تیمی که با هوندا و اوکازاکی آن را می شناختیم و جالب این جاست که پوتو ناگانومو هنوز هم از آن نسل در ترکیب فعلی سامورایی‌ها حضور دارد. روز گذشته هم ژاپن با بدن ۴ گل به تونس، بهترین نتیجه تاریخ تیم‌های آسیایی را به نام خود ثبت کرد. تونس که پس از بازی اول مربی خود را تغییر داده بود، بارنار هم به نتیجه‌ای نرسید. پیش از این، پیروزی با اختلاف ۲ گل ۶ بار برای آسیایی‌ها رخ داده بود: ژاپن ۲-۲- صفر تونس، کره جنوبی ۲- صفر لهستان، ژاپن ۳-۱ دانمارک، کره جنوبی ۲- صفر یونان، کره جنوبی ۲- صفر آلمان و ایران ۲- صفر ولز.

● ماندگارترین پیروزی‌های آسیا در جام جهانی

در تاریخ جام جهانی تیم‌های آسیایی بر دهه‌ای آن چنان پرگلی کسب نکردند اما پیروزی‌های مهمی داشتند که اشاره به آن‌ها خالی از لطف نیست. تقریباً سه دهه پس از اولین حضور آسیا، در جام جهانی ۱۹۶۶ انگلستان، کره شمالی به عنوان تیمی ناشناخته با پیروزی ۱-۰ صفر مقابل ایتالیا جهان را شوکه کرد. سال‌ها بعد و در جام جهانی ۱۹۹۴ آمریکا، عربستان در اولین حضور خود با صعود به جمع ۱۶ تیم برتر و گل افسانه‌ای سعید العویران به بلژیک تاریخ ساز شد.

بزرگ‌ترین نقطه عطف اما در جام جهانی ۲۰۰۲ رقم خور؛ جایی که کره جنوبی میزبان با حذف ایتالیا و اسپانیا تا نیمه‌نهایی پیش رفت و بهترین عملکرد تاریخ یک تیم آسیایی را ثبت کرد. این روند رو به رشد در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر هم به اوج رسید و با صعود هم‌زمان سه تیم استرالیا، ژاپن و کره جنوبی از مرحله گروهی و همچنین شگفتی‌سازی‌هایی نظیر پیروزی ژاپن برابر آلمان و اسپانیا و غلبه تاریخی عربستان بر آرژانتین قهرمان، پیشرفت چشمگیر فوتبال آسیا به جهان ثابت شد.

● بدترین شکست تیم‌های آسیایی

مجارستان ۹- کره جنوبی صفر (۱۹۵۴)

تیم افسانه‌ای مجارستان در زوربخ به کره جنوبی رحم نکرد. این پیروزی کوبنده، شکاف عظیم کیفیت بین تیم‌های قدرتمند اروپایی و کشورهای ناظهور آسیایی را نشان داد. اختلاف ۹ گل همچنان یکی از بزرگ‌ترین‌ها در تاریخ مسابقات است. در همین سال کره از ترکیه هم ۷ گل دریافت کرد. جالب این جاست مجارها در سال ۱۹۳۸ هم ۷ گل به اندونزی زده بودند.

● پرغال ۷- کره شمالی صفر (۲۰۱۰)

پرغال که تیمی پر استعداد در آن زمان بود با نمایشی دیدنی، کره شمالی را در هم کوبید. سلسائوئی اروپا به رهبری

ورزش