



دانشتني ها

علايم و علل درد مبهم سمت چپ بدن

درد سمت چپ بدن ممکن است علاوه بر مشکلات قلبی دلایل دیگری هم داشته باشد در ادامه به چهار علت دیگر این درد اشاره می کنیم:

۱ گاز در سیستم گوارش

تجمع گاز در کولون می تواند منجر به درد در قسمت چپ بدن شود. این درد می تواند در سمت راست یا هر دو سمت هم ظاهر شود.

علايم | آروغ زدن مکرر، نفخ و باد شکم، درد و ناراحتی در یک یا دو سمت بدن

۲ پارگی کیست تخمدان

پارگی کیست تخمدان سبب دردی می شود که معمولاً در یک سمت بدن رخ می دهد. کیست تخمدان یک کیسه پر از مایع است که می تواند داخل تخمدان یا روی آن تشکیل شود. این کیست ها شایع است و معمولاً خطری ندارد. کیست های تخمدان می تواند پاره شود. در برخی موارد این کیست ها علامتی ایجاد نمی کند یا این که ممکن است علايم خفیفی ایجاد کند.

علايم | دردی ناگهانی و شدید در پایین شکم خونریزی

۳ پیچ خوردگی بیضه

پیچ خوردگی بیضه معمولاً سبب درد در یک سمت بدن می شود. پیچ خوردگی بیضه زمانی روی می دهد که بیضه می چرخد. این اتفاق می تواند طناب بیضه ای که خون را به کیسه بیضه می رساند بپیچاند. در نتیجه جریان خون کاهش می یابد و سبب درد تورم می شود.

علايم | درد ناگهانی و شدید در بیضه، تهوع استفراغ، شکم درد، درد در کشاله ران، تورم بیضه

۴ عفونت کلیه

عفونت کلیه می تواند سبب درد در یک طرف یا هر دو طرف بدن شود. کلیه ها در زیر قفسه سینه و دو طرف ستون فقرات واقع شده اند و عملکردهای حیاتی زیادی دارند.

علايم عفونت کلیه | درد پشت، پهلوی یا کشاله ران، تب، تهوع، استفراغ، تیرگی یا کدري ادرار همراه با بوی نامطبوع، تکرر ادرار، درد حین ادرار کردن، لرز

تغذيه

فواید شگفت انگیز هسته زردآلو

هسته زردآلو دارای ویتامین B17 است که برای مبارزه با سرطان مفید است. هسته زردآلو یکی از منابع غنی از اسیدهای چرب و پروتئین است. متخصصان بر این باورند که مصرف این دانه می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد اما یافته ها در این زمینه خیلی قوی نیست و به دلیل وجود آمیگالین و لاتریل در هسته زردآلو، این هسته ذاتاً سمی است. با این حال، این هسته دارای خواص بی شماری است. در حقیقت ۵۰ درصد از وزن هسته زردآلو را روغن و



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

ارتباط قند خون و پیشرفت بیماری های کبد

یکی از مسائلی که به تازگی روی آن تحقیقاتی انجام شده، ارتباط میان قند خون و پیشرفت بیماری کبد است. هیچ دارویی برای درمان بیماری کبد چرب وجود ندارد اما کنترل کردن قند خون در طول زمان ممکن است به کاهش خطر زخم کبد و پیشرفت آن کمک کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر پایه مطالعات جدید این موضوع یکی از دلایل اصلی پیوند کبد و از بین رفتن کبد است اما ما هیچ درمان مؤثر مورد تأیید سازمان غذا و دارو (FDA) نداریم. آن چه واقعاً باید انجام شود این است که راه های دیگری برای کمک به کاهش خطر ابتلا به بیماری های کبد چرب که به این نتایج بد تبدیل شده، پیگیری شود.

اسفنجي من

پای اسفناج و پنیر؛ ساده و سالم



- روغن مایع - ۶ قاشق غذاخوری
- آرد سفید گندم - سه لیوان سرخالی
- خمیر پای آماده شده - به اندازه لازم
- سیرنده شده - یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل سیاه - به اندازه دلخواه
- قارچ ورقه - یک لیوان
- نمک - به میزان لازم
- پنیر گندم - سه لیوان سرخالی
- مواد لازم برای مواد میانی
- اسفناج پخته - دو لیوان
- پنیر فتا - ۳۰۰ گرم

مواد لازم برای خمیر پای

- شیر یا آب - یک لیوان
- پودر خمیر مایه - یک قاشق غذاخوری سرپر
- شکر - یک قاشق چای خوری
- تخم مرغ - یک عدد

جلوگیری از فساد مواد غذایی هنگام قطع برق

مواد غذایی در فصل گرم و هنگام قطع برق خیلی زود فاسد می شود اما می توان با راهکارهای زیر از فساد آن جلوگیری کرد

مناسبتی

هوا که گرم می شود یکی از مهم ترین مسائلی که ذهن خانواده ها را درگیر می کند، نگهداری سالم مواد غذایی و جلوگیری از فساد آن است. با این که هنوز وارد تابستان نشده ایم اما به دلیل گرمی

هوا، استفاده از لوازم برقی بیشتر شده و به نامرنگ قطع برق در نواحی مختلف اعلام شده است. به همین دلیل در ادامه به روش های نگهداری از مواد غذایی در زمان قطع برق اشاره می کنیم:

بلورهای یخ وجود دارد می توانید آن ها را منجمد کنید. سعی کنید این مواد غذایی را زود مصرف کنید.

۶ غذاهای فاسدشدنی را در صورتی که بیش از دو ساعت در گرمای تابستان در درجه حرارت اتاق مانده اند، دور بریزید.

۷ به اندازه نیاز غذا بپزید که نیاز به نگه داشتن باقی مانده غذا در یخچال نباشد.

۸ مواد غذایی که بیرون از یخچال ماندگاری دارند مانند غلات آماده صبحانه، کنسرو و آب بطری را در قفسه های آشپزخانه تان نگه دارید.

۹ پیش از قطع برق دمای یخچال را روی ۴ درجه یا کمتر تنظیم کنید.

۱۰ مواد غذایی که زودتر فاسد می شود مانند شیر و تخم مرغ را در قسمت انتهایی طبقات یخچال قرار دهید.

۱۱ به این نکته توجه کنید که تحت هر شرایطی دمای یخچال و فریزر نباید به بیشتر از ۷ درجه افزایش پیدا کند که اگر چنین شد باید همه غذاهای

فاسدشدنی مانند گوشت قرمز و طیور، ماهی، تخم مرغ و فراورده های حاوی آن، پنیر، شیر، لوبیای پخته، غلات پخته، سیب زمینی پخته، سالاد سیب زمینی و پودینگ و ... را دور بریزید.

۱۲ برای این که در یخچال و فریزر را در زمان قطع برق برای نوشیدن آب خنک کمتر باز کنید، از کلمن آب سرد استفاده کنید.

۱۳ در فصل تابستان که هوا گرم است لازم است دمای یخچال به صفر نزدیک شود. البته قرار گرفتن درجه یخچال روی دمای مناسب به محتویات یخچال بستگی دارد.

۱۴ دما را مطابق با استاندارد یخچال تان انتخاب کنید و به یاد داشته باشید همیشه به جای تغییر بزرگی که می تواند دمای داخلی را یک باره تغییر دهد، تنظیمات کوچک و تدریجی انجام دهید.

۱۵ می توانید آب را در ظرف های فلزی در فریزر قرار دهید تا یخ بزند و در موارد ضروری از آن استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

تازه ها

روش نوآورانه تشخیص عفونت قارچی در بانوان

مهسا کسنوی

خبرنگار

عفونت قارچی واژن یا کاندیدیازیس، نوعی بیماری شایع در زنان است. این بیماری به دلیل نامتعادل شدن میزان باکتری های مفید واژن و افزایش سلول های قارچی ایجاد می شود. تقریباً ۷۵ درصد خانم ها، این نوع عفونت را یک بار در زندگی خود تجربه کرده اند و با درسهایش آشنا هستند اما نکته قابل توجه در عفونت قارچی واژن، زمان تشخیص بیماری است. هر چه این عفونت زودتر تشخیص داده شود راه درمان آن ساده تر خواهد بود اما اگر در تشخیص و درمان این بیماری کوتاهی کنید باید دوره درمان طولانی تری را سپری کنید و ممکن است با پیشرفت در بدن تان دچار نازایی شوید. بنابراین تشخیص به موقع این بیماری بسیار مهم است. به تازگی گروهی از دانشمندان هندی به سرپرستی دکتر «نارش کومار مانی» از انستیتوی فناوری مانی پال موفق به ساخت نوعی پد شدند که فقط در عرض ۱۰ دقیقه بعد از قرار گرفتن در برابر ترشحات واژینال با تغییر رنگ به شما نشان خواهد داد آیا دچار عفونت قارچی هستید یا خیر. در صورتی که گرفتن نتیجه همین آزمایش در آزمایشگاه معمولاً بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. تولید این پد علاوه بر زمان تشخیص سریع بیماری، به دلیل دیگری هم در کشورهایی چون هند اهمیت دارد. شرم و خجالت در زنان در کشورهای جهان سوم، باعث می شود برای این مشکل به آزمایشگاه و پزشک مراجعه نکنند و این موضوع می تواند باعث پیشرفت عفونت و وخیم شدن بیماری شود. با تولید انبوه این محصول می توان امیدوار بود که شاهد پایین آمدن آمار بالای این نوع عفونت در جهان باشیم.

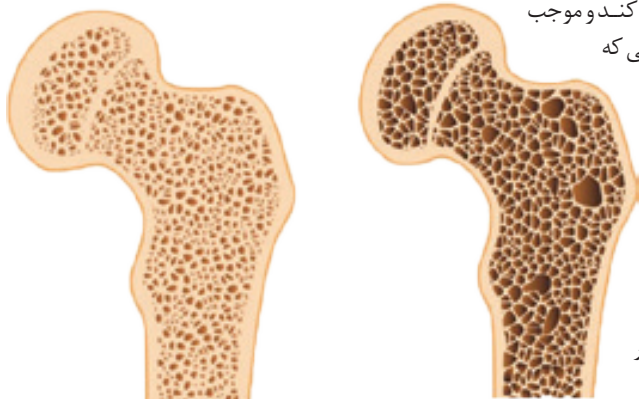
منبع: American Chemical Society

پزشکی

لاغر شدن و پوکی استخوان

فردی لاغر کننده و مؤثر باشد، این رژیم ها سلامت فرد را دچار اختلال می کند. فردی که کاهش وزن را دنبال می کند باید زیر نظر متخصص باشد و این موضوع کاملاً وابسته به شرایط و وضعیت بدن افراد مختلف، متفاوت است.

لاغری های غیر اصولی منجر به بروز بیماری برای افراد می شود. رژیم هایی که توصیه به مصرف زیاد پروتئین به دلیل داشتن سدیم بالا می کند سبب افزایش دفع کلسیم ادراری می شود که تداوم این رژیم خاص به مدت سه هفته شرایط از دست رفتن کلسیم را مهیا می کند و موجب پوکی استخوان می شود. در حالی که افراد برای کاهش تری گلیسرید یا همان چربی بد دور قلب، رژیم خوردن میوه را دنبال می کنند در حالی که میوه ها دارای قند ساده هستند و مصرف بیش از حد آن ها، باعث تبدیل قند به چربی می شود. رژیم انحصاری میوه و سبزی نمی تواند برای هر



غذای اصلی

- ۳- در این مرحله قارچ را که از قبل پخته اید، سیرنده شده، نمک، فلفل سیاه و پنیر فتا را به اسفناج اضافه کنید و خوب هم بزنید تا پنیر کاملاً مخلوط شود و به صورت دانه دانه نباشد.
- ۴- در مرحله بعد مقداری از خمیر را بردارید و روی صفحه آشپزخانه بامیز بگذارید.
- ۵- سپس باور دانه خمیر را باز کنید. قطر خمیر پای نباید زیاد باشد.
- ۶- سپس خمیر را به اندازه کف و دیواره های قالبی که دارید، برش بزنید.
- ۷- قالب را با کره یا روغن چرب کنید و کمی آرد روی آن بپاشید.
- ۸- می توانید به اندازه کف قالب و دیواره های آن کاغذ روغنی برش بزنید.
- ۹- خمیر را کف قالب پهن کنید.
- ۱۰- سپس مایه اسفناج را که از قبل آماده کرده بودید روی سطح خمیر بریزید و با پشت قاشق آن را صاف کنید.
- ۱۱- لایه ای دیگر از خمیر را به اندازه روی قالب برش بزنید.
- ۱۲- خمیر را با دو دست به آرامی بلند کنید و روی قالب پهن کنید.
- ۱۳- دور تا دور خمیر را به لبه قالب بچسبانید طوری که دیگر مایه اسفناج دیده نشود.
- ۱۴- سپس با چنگال چند سوراخ روی سطح خمیر ایجاد کنید.
- ۱۵- قالب پای را در فری که از قبل داغ کرده اید، با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد و مدت زمان ۲۰ دقیقه قرار دهید.