

توده ها و برجستگی های روی پوست چه حرف هایی دارند

بر جستگی و توده هایی که عادی نیستند و ممکن است در ابتدا از آن ها بترسید

پزشکی

ممکن است یک روز از خواب بیدار شوید و متوجه بر جستگی هایی زیر پا روی پوست خود شوید. باید بدانید این توده ها انواع مختلفی دارند و ممکن است گاهی بسیار خطرناک باشند و نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید. در ادامه به معرفی این بر جستگی های پوستی می پردازیم:

• کلویید

کلویید، یک بر جستگی از بافت اسکار است که از مرز های زخم عبور می کند. آن ها می توانند در هر جایی ایجاد شوند، اما اغلب روی لاله گوش، شانه ها، قسمت بالایی پشت یا گونه ها دیده می شوند. اگر این بر جستگی ها شما را آزار نمی دهند می توانید آن ها را به حال خود رها کنید اما اگر خیلی بزرگ هستند یا خارش دارند، باید به دنبال درمان باشید.

• کیست های پوستی

این کیسه های کوچک گوشتی، پروتئینی نرم و پنی ر مانند، زیر پوست شما هستند و با کراتین پر شده اند. این بر جستگی ها با رشد آهسته زمانی ایجاد می شوند که فولیکول مو یا غده چربی مسدود یا آسیب دیده باشد. بیشتر کیست های پوستی خوش خیم هستند (نه سرطانی) و نیازی به درمان ندارند. مگر



مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

ممکن است یک روز از خواب بیدار شوید و متوجه بر جستگی هایی زیر پا روی پوست خود شوید. باید بدانید این توده ها انواع مختلفی دارند و ممکن است گاهی بسیار خطرناک باشند و نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید. در ادامه به معرفی این بر جستگی های پوستی می پردازیم:

این که به شما صدمه بزنند یا شمار آزار دهند. بهتر است که پزشک آن ها را معاینه کند.

• کهیر

چیز های زیادی وجود دارد که می تواند باعث ایجاد کهیر شود. آلرژی، عفونت، آفتاب، ورزش استرس یا بیماری جزو این موارد هستند.

بر جستگی ها از نظر اندازه متفاوت هستند و می توانند با هم ادغام شوند و بر جستگی های بزرگ تری را تشکیل دهند.

کهیر اغلب در عرض یک روز محو می شود اما کهیر های جدید می توانند با از بین رفتن کهیر های قدیمی دوباره ظاهر شوند. اگر می دانید چه چیزی باعث کهیر شما می شود، از آن اجتناب کنید. یک پارچه یا دوش خنک می تواند موارد خفیف را تسکین دهد.

• تورم غدد لنفاوی

این غدد کوچک در گردن، زیر بغل یا کشاله ران، غدد لنفاوی نامیده می شوند و بخشی از سیستم ایمنی بدن شما هستند. وقتی در حال مبارزه با عفونت



هستید، آن ها می توانند به اندازه توده هایی مثل نخود یا بزرگ تر متورم شوند و با بهتر شدن شما کوچک تر می شوند اما اگر به مدت دو هفته یا بیشتر متورم بودند یا رشد بالایی داشتند نزدیک به استخوان ترقوه یا پوست روی آن ها قرمز شد، به پزشک خود اطلاع دهید. همه این ها اگر همراه با کاهش وزن، تعریق شبانه، تب یا خستگی هستند، ممکن است از علایم سرطان باشند.

• خال ها

تقریباً همه بزرگ سالان دارای خال هستند. لکه های گرد صاف یا کمی بر جسته که در رنگ های زیادی (اغلب قهوه ای یا سیاه) وجود دارند. بیشتر اوقات لازم نیست نگران آن ها باشید اما اگر اندازه، شکل یا رنگ شان تغییر کرد، می توانند نشانه سرطان پوست باشند و باید به پزشک مراجعه کنید.

• لیپوم یا غده چربی زیر پوست

اگر یک توده چربی گرد و متحرک زیر پوست خود دارید ممکن است لیپوم باشد. این توده ها چرب و نرم، خمیری یا لاستیکی هستند. آن ها معمولاً روی گردن، شانه ها، پشت یا بازو های شما ظاهر می شوند. یک پزشک می تواند تنها با نگاه کردن یا احساس کردن آن را تشخیص دهد. بیشتر آن ها بی ضرر هستند، اما اگر شمار آزار می دهند، پزشک می تواند آن را با تزریق استروئید، لیپوساکشن یا جراحی درمان کند. لیپوم هایی که به سرعت رشد می کند یا در می کند ممکن است سرطان باشد، بنابراین حتماً وجود آن ها را به پزشک خود اطلاع دهید.

منبع: webmd

آشپزی من

موهیتو ، ضد عطش و خوش عطر

به روز های آخر ماه مبارک رمضان نزدیک می شویم و هوار روز به روز گرم تر می شود. پیشنهاد ما به شما یک نوشیدنی خوش عطر و خنک برای وعده افطار است. موهیتو همان نوشیدنی است که می توانید عطش خود را در روز های پایانی ماه رمضان از بین ببرید. در ادامه به شما طرز تهیه موهیتوی کافی شاپی را خواهیم گفت.

بریزید.

۵- در آخر آب گاز دار را به دیگر مواد اضافه کنید. اگر آب گاز دار در دسترس نبود می توانید به جای آن از آب خنک معمولی استفاده کنید.

۶- مواد را امیکس کنید تا کاملاً یکدست شوند.

۷- در پایان موهیتوی آماده شده را در دو لیوان بزرگ بریزید و با نعنای تزیین و سرو کنید.

۴- یخ های قالبی را داخل مخلوط کن

مواد لازم برای ۲ نفر

- نعنای تازه: ۱۰ شاخه
- لیمو ترش: ۴ عدد
- پوست لیمو رنده شده: یک قاشق چای خوری
- آب گاز دار: یک لیوان
- شکر: ۵ قاشق غذاخوری
- یخ قالبی: ۱/۵ پیمانه



سلامت

چند باور غلط درباره قاعدگی

بیشتر زنان در سراسر جهان به یک سری باور ها درباره قاعدگی اعتقاد دارند. در این مطلب به باور های غلط در زمینه سیکل قاعدگی زنان می پردازیم.

• در این دوران نباید حمام کنید

برخی از زنان تصور می کنند، اگر دوش بگیرند دچار عفونت خواهند شد اما باید بگوییم این تفکر اشتباه است و شما می توانید بدون ترس از تشدید خون ریزی و ابتلا به عفونت هر روز حمام کنید. آب گرم سبب بهبود عملکرد درگ های خونی، ریلکس شدن ماهیچه های بدن و کاهش گرفتگی عضلات می شود.

• در دوران قاعدگی بار دار نخواهید شد

این یکی از رایج ترین باور های غلط درباره سیکل قاعدگی است. قدرت باروری در دوران قاعدگی قوی نیست، اما بین ۱۲ تا ۱۶ روز قبل از سیکل بعدی در قوی ترین حالت خود قرار دارد. این را فراموش نکنید که سیکل های برخی زنان ۲۱ روزه است نه ۲۸ روزه. ضمن این که اسپرم بین پنج تا هفت روز می تواند در رحم زن زنده بماند. با این تفاسیر داشتن رابطه زناشویی کنترل نشده می تواند به تخمک گذاری و بارداری منتهی شود.

• استفاده از قرص های ضد بارداری و تاخیر در قاعدگی خطرناک است

همه زنان حداقل یک بار در زندگی، دوران قاعدگی خود را برای مسافرت یا هر دلیل دیگری به تاخیر انداخته اند اما برخی از مصرف قرص و عقب افتادن قاعدگی هراس دارند و تصور می کنند این کار سلامتی شان را به خطر می اندازد. باید بدانید که دانشمندان ثابت کرده اند که این کار هیچ اثر منفی روی بدن ندارد.

• در دوران قاعدگی موها را رنگ نکنید

برخی زنان برای باور هستند که به دلیل تغییرات هورمونی در این دوران، موها رنگ نمی گیرند اما نتیجه بررسی های دانشمندان نشان داد با این که موها در دوران قاعدگی زنان آسیب پذیر و شکننده می شوند اما تغییرات هورمونی در این سیکل در تولید چربی مو تأثیری ندارد. به این معنی که ششامی توانید هر زمانی که دوست دارید موهایتان را رنگ کنید.

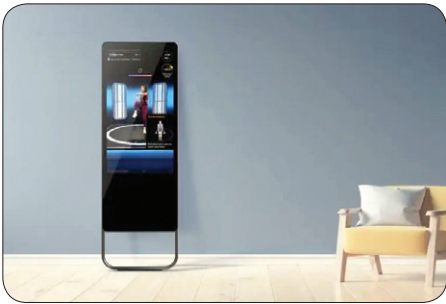
• باید در در تحمل کنید و قرص نخورید و نزد پزشک نروید

تقریباً بیشتر زنان در دوران قاعدگی دردهای شکم و کمر و گرفتگی عضلات را تجربه می کنند. بر اساس آمار رسمی، بین ۴۵ تا ۹۳ درصد زنان «قاعدگی دردناک» دارند. بین ۳ تا ۳۳ درصد دردهای شدید دارند مانند افزایش دمای بدن، حالت تهوع سرگیجه و دیگر نشانه هایی که بین یک تا سه روز زنان را آزار می دهد. «قاعدگی دردناک» چرخه عادی زندگی را بر هم می زند. به همین دلیل بهتر است زنانی که این در در تجربه می کنند حتماً به پزشک زنان مراجعه کنند تا درمان موثر آن را بیابند.

منبع: womencarefll

فناوری

با این آینه هوشمند برای ورزش نیاز به مربی ندارید



شرکت fitfar به تازگی دنیای ورزش و فناوری را با معرفی آینه جدید هوشمند خود دگرگون کرد. اولین آینه تناسب اندام در سال ۲۰۱۸ توسط همین شرکت عرضه شد و چند شرکت دیگر مانند NordicTrack و Echelon هم اقدام به طراحی و عرضه آینه های تناسب اندام کردند

اما این آینه جدید تفاوت های بسیاری با نمونه های معرفی شده دارد. طول این آینه ۱۰۹ سانتی متری و ضخامت آن ۳.۳ سانتی متر است. دو بلندگودر دو طرف و چند دکمه کنترلی دارد. تازمانی که آینه روشن نشود، شبیه یک آینه معمولی به نظر می رسد. پس از روشن شدن، صفحه پنجهان زیر آینه به یک صفحه نمایش واقعیت افزوده تبدیل می شود. اطلاعات مفید مانند زمان و تاریخ، آب و هوا، تقویم و اطلاعات دیگری که مهم هستند در صفحه نمایشگر این آینه به شما نشان داده می شود. شما می توانید این آینه را در حمام، آشپزخانه و اتاق خواب خود قرار دهید.

این فناوری ورزشی، ۱۴۹۵ دلار است و با انسان تعامل دارد. روی این آینه برنامه های تمرینی مختلفی تعریف شده و شما می توانید به صورت آنلاین با مربی خود در ارتباط باشید و او را دقیقاً مقابل خود و در آینه ببینید و همراه او ورزش کنید.

آینه هوشمند FITTAR فناوری هوشمندانه را با ورزش و تناسب اندام و بازی وارسازی ترکیب می کند و در نتیجه کاربر را با انگیزه و مشتاق نگه می دارد و شما با استفاده از آن می توانید علاوه بر داشتن یک مربی ۲۴ ساعته، برای خود رقیب ورزشی هم داشته باشید و با او رقابت کنید. پیش بینی می شود این آینه اگر به بازار وارد شود، صنعت تناسب اندام و فناوری را تغییر دهد و ما شاهد پیشرفت زیادی در این حوزه باشیم.

منبع: fittar.eu

<p>خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۹</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۸/س ۲۱ به شماره موتور 164B0254231 و شماره شاسی NAAN11FFXLH282528 مفقود شده یا بنده لطفاً با ۰۹۱۵۵۰۵۹۰۴۲ تماس بگیرد۱۶۹۳۶۶/۱۱۴۰</p>	<p>واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد</p> <p>☎ ۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com</p>
<p>برگ سبز وسند کمپانی خودرو ۱۴۰۶س دی ۹۴ سفید</p> <p>بنام امیر حسین ظریف مقدم باعث بشماره انتظامی ۱۹۹۶۸۷ ایران ۳۶ و شماره شاسی naap41fe6f283978 و شماره موتور 163b0198636 مفقود واز درجه اعتبار سلب میشود۱۶۹۲۴۲/۱۱۴۰</p>	<p>برگ سبز پراید صبا مدل ۸۷ نوک مدادی</p> <p>به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۹۵۲۹ق ۷۵ به شماره شاسی S1412287809658 و شماره موتور 2518668 بنام سید علی اسدیان گاه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۶۳۱۸/۱۴۰۱/۱۱۴۰</p>
<p>برگ سبز خودرو MVM315</p> <p>به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۵۲ب ۵۸</p> <p>و شماره موتور ۰۲۶۵۱۰ و شماره شاسی ۱۰۲۱۲۸۱ بنام زهره زارعی مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۶۹۲۱۲/۱۱۴۰</p>	<p>برگ سبز موتور سیکلت تیزر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۵ به</p> <p>شماره پلاک ۶۳۱۹۲-۷۷۵ به شماره موتور ۰۲۰۶۹۳ و شماره بدنه ۱۲۳۱۵۸۲ بنام وحید حداد مفقود گردیده و اعتبار ندارد.</p> <p>۱۶۹۵۲۳/۱۴۰۱/۱۱۴۰</p>

آگهی ثبت و نتیجه انتخابات انجمن صنفی کارگری رانندگان تاکسی درون شهری شهرستان مشهد

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۰۲/۰۸/۱۳۸۹ هیات وزیران و به موجب صورتجلسه های مورخ ۲۵/۰۱/۱۴۰۰ مجمع عمومی و ۰۸/۰۱/۱۴۰۰ هیات مدیره و سایر مدارک تسلیمی، اسامی و سمت هر یک از اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسان انجمن صنفی که از تاریخ ۲۵/۰۱/۱۴۰۰ به مدت سه سال انتخاب شده اند به شرح ذیل می باشند.

۱- مهدی عبدی، رئیس هیات مدیره

۲-سید سعید سید رضازاده، نایب رئیس هیات مدیره ۳-آر اهیم کیانی نصر، خزانه دار

۴-باقر بخشی، دبیر و عضو اصلی هیات مدیره ۵-علیرضا افضل پور، عضو اصلی هیات مدیره ۶-سید یوسف رضاپور، امید علی پهلوان پور توانا، اعضاء علی البدل هیات مدیره

۷-صادق حسین پور، حسن لیاقان مشهدی،بازرس اصلی ۸-کاتم حقیقی تبار،بازرس علی البدل ضمناً برابر مواد ۱۹ و ۲۲ اساسنامه انجمن صنفی، کلیه مکاتبات اداری و اوراق عادی انجمن با اعضاء رئیس هیات مدیره یا دبیر مهمور به مهر انجمن و کلیه اسناد مالی، اوراق رسمی بهادار و قراردادهای تعدادور که به تصویب هیات مدیره رسیده باشند با اعضای رئیس هیات مدیره و خزانه دار یا دبیر و خزانه دار مهمور به مهر انجمن معتبر خواهد بود. همچنین به موجب مصوبه مجمع عمومی موسس مورخ ۰۵/۱۰/۱۴۰۰ مقرر گردید از تاریخ مصوبه مبلغ ورودیه که تنها برای بیکار دریافت می گردد ۰۰/۰۰/۱۵۰ ریال و مبلغ حق عضویت ۰۰/۰۰/۱۵۰ ریال در ماه دریافت گردد.

محمد امین بابائی سرپرست اداره کل

۱۶۹۵۵۸/۱۴۰۱