

نتایج بررسی‌ها از افزایش چشمگیر شمار نابیانیان تا سال ۲۰۵۰ میلادی حکایت دارد. مجلهٔ «لنست گلوبال هلت» نتیجه بررسی گروهی از متخصصان را منتشر کرده است که نشان می‌دهد تا سال ۲۰۵۰ میلادی شمار نابیانیان در جهان از ۲۶ میلیون نفر به حدود ۱۱۵ میلیون نفر افزایش خواهد یافت. به گزارش ایسنا، هم‌اکنون بیشتر مبتلایان به نابیانیی یا ضعف بینایی از ساکنان کشور های جنوب آسیا هستند که در آینده نیز چنین خواهد بود و زنان (با آمار ۵۴ درصد) بیش از مردان مبتلا می‌شوند.

ضررها و فایده‌های حلوا ارده

حلوا ارده از خوراکی‌های بسیار مفید و خوشمزه است که در بسیاری از کشورهای جهان به اشکال مختلف تهیه و مصرف می‌شود. حلوا ارده، از ترکیب کنجد ساییده شده با شیر به یا شکر تهیه می‌شود و یک خوراک مقوی و لذیذ است که در وعده‌های مختلف غذایی به ویژه صبحانه مصرف می‌شود. در کشورهای مختلف حلوا ارده به اشکال متفاوت تهیه می‌شود که با نوع ایرانی آن کمی فرق دارد، اما اجزای اصلی شامل کنجد و شکر در تمامی آن‌ها مشترک است.

مواد مورد نیاز برای تهیه حلوا ارده آسیای غربی

- * شکر قهوه‌ای – دو قاشق غذاخوری
- * کنجد ساییده شده – دو سوم فنجان
- * شیر – دو سوم فنجان
- * عصاره وانیل یا پودر کاکائو – نصف قاشق
- * چای خوری به دلخواه
- * خلال پسته و بادام – هر کدام یک و یک دوم فنجان.

روش تهیه حلوا ارده برای صبحانه

یک تابه را روی شعله بگذارید، روغن بریزید و حرارت دهید. در ظرفی دیگر شیر و شکر را مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا قوام بیاید و حالت نیمه جامد پیدا کند. پس

از قوام آمدن ظرف را از روی شعله بردارید و پودر کنجد ساییده شده را به آن اضافه کنید. به مدت دو دقیقه مایه حلوا ارده را استراحت دهید تا اجزای آن به آرامی به هم ترکیب شود. به آرامی مخلوط را هم بزنید به طوری که کنجد ها خمیر نشود. در این مرحله حلوا ارده آماده است. می‌توانید آن را داخل قالب بریزید و با پسته یا بادام تزئین کنید. این خوراکی را در یخچال نگهداری کنید، زیرا احتمال کپک زدن آن وجود دارد.

خواص کنجد

مضرات حلوا ارده

مصرف بیش از حد حلوا ارده به دلیل بالا

کاهش دهنده کلسترول خون، حاوی اسید های چرب اشباع نشده، منیزیم، مس، روی،

پرسش و پاسخ

دکتر مهدی اسدی پزشک و کارشناس لیزر درمانی

درباره درمان موهای زاید با لیزر توضیح دهید؟

ماندگاری این روش چقدر است ؟

برای لیزر از دو نوع ، امواج نوری متمرکز یا امواجی که آن را به نام لیزر می شناسیم، استفاده می شود. اما اثر بخشی آن ها، فرق چندانی با هم ندارد دوپسته به نیاز تعداد جلسات لیزر درمانی متفاوت خواهد بود. اگر فرد مشکل هورمونی داشته باشد، در ابتدا باید این مشکل بررسی شود و فرد تحت درمان قرار گیرد تا لیزر درمانی موهای زاید نتیجه بهتری داشته باشد.

لیزر عوارض خاصی ندارد مگر این که دستگاه نتواند به خوبی کار را انجام دهد.

نوع و شیوه درمان برای خانم ها و آقایان فرقی نمی کند. لیزر رشد مورا کم می کند و درمان دایمی نیست، بنابراین نوعی کنترل رشد موهاست.

به طور طبیعی دوباره موها رشد می کند و جلسات دوباره تکرار می شود. سن استفاده از لیزر معمولاً از ۲۰ سالگی است و قبل از آن انجام نمی شود.

اختلالات هورمونی باعث رشد موهای زاید در افراد به ویژه خانم ها می شود.

بیماری زمینه ای و موارد مشابه برای انجام لیزر مشکلی ایجاد نمی کند اما در خانم های باردار و شیرده بنا به احتیاط انجام نمی شود. بافت چربی زیر پوست در انجام لیزر مشکلی ایجاد نمی کند اما این بافت هورمون هایی تولید می کند که ممکن است باعث موهای زاید شود و چه بسا خودش نشانه ای از بیماری است که با تشخیص پزشک

درمان لازم انجام می شود.

بعضی افراد به اشتباه پرمویی ژنتیکی را با رشد موهای زاید اشتباه می گیرند.



کودک

در سال ۱۹۹۰ میلادی، نستستی بین المللی در یکی از بیمارستان های شهر فلورانس ایتالیا درباره اهمیت ‘شیر مادر’ برپاشد که نمایندگان از ۳۰ کشور، بسیاری از نهادهای سازمان ملل متحد و سازمان های مردم نهاد در آن حضور داشتند. پس از آن، مسئولانی که خواستار حمایت و تقویت برنامه تغذیه کودکان با شیر مادر بودند، نهادهای بین المللی در این زمینه با پشتیبانی یونسفا ایجاد کردند. یکی از مهم ترین برنامه های این نهاد، معرفی هفته ای مختص ‘تغذیه با شیر مادر’ با هدف توجه بیشتر به این مقوله و امکان اظهار نظر درباره مسائل بهداشت و سلامت در سطح جهانی بود. از این زمان به بعد، هفته نخست ماه اوت به عنوان هفته جهانی شیر مادر معرفی شد.

اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر

شیر مادر غذای کاملی برای تأمین نیازهای کودک از بدو تولد است و فواید بسیاری برای رشد و سلامت او دارد. البته از تأثیرات مثبت شیردهی بر سلامت مادر نیز نباید غافل شد. ترکیبات شیر مادر با توجه به نیازهای کودک در ماه های مختلف، تغییر می کند. همچنین تغذیه مادر نیز بر آن تأثیر دارد و به تدریج کودک با طعم خوراکی های مختلف آشنا می شود. شیر مادر دارای ترکیبات مختلفی است که عبارت است از:

- پروتئین های غیر آلرژن**: به راحتی جذب و هضم می شود.
- قندها و چربی ها**: انرژی لازم سلول های بدن کودک را تأمین می کند.

- ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین C و آهن**
- آنزیم های تسهیل کننده هضم**
- اسید های چرب ضروری**: بر رشد مغز و بینایی کودک تأثیر می گذارد.
- آنتی کورها و مولکول های آنتی میکروبی**: به تقویت سیستم ایمنی بدن کودک در برابر باکتری ها و ویروس ها کمک می کند.
- هورمون ها و فاکتور های رشد**: در رشد و عملکرد مطلوب سیستم گوارش و ایمنی نقش مهمی دارد.
- سلول های زنده**: از کودک در برابر عفونت ها محافظت و سیستم ایمنی بدن او را تحریک می کند.
- متخصصان توصیه می کنند** شیرخواران تا یک

شیردهی؛ ضامن سلامت جسمی، روحی و عاطفی نوزاد

- * کاهش خطر بیماری های التهابی مانند اگزما، دیابت نوع ۱، بیماری های التهابی روده مانند کرون، آسم، و حساسیت های غذایی
- * کاهش احتمال اضافه وزن و چاقی
- * افزایش ضریب هوشی و تسهیل رشد شناختی

فواید شیردهی برای مادر

شیردهی انحصاری تا شش ماهه سپس ادامه آن تا دو سال، به مادر کمک می کند تا اضافه وزن دوران بارداری را کم کند. شیردهی خطر ابتلا به سرطان سینه و احتمال تخمدان را کاهش می دهد. شیردهی شروع مجدد سیکل قاعدگی را به تعویق می اندازد.

مترجم: مریم سادات کاظمی
منبع: naitreetgrandin.com

سالگی مکمل ویتامین D مصرف کنند که دوز مجاز ۴۰۰ واحد در روز است.

فواید شیر مادر برای کودک

تحقیقات متعددی حاکی از آن است که تغذیه نوزاد با شیر مادر فواید متعددی برای کودک دارد که از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * کاهش ابتلا به عفونت ها به ویژه عفونت های دستگاه گوارش و عوارض آن مانند اسهال و استفراغ
- * کاهش خطر عفونت های دستگاه تنفس فوقانی (سرماخوردگی و آنفلوآنزا) و همچنین کاهش دفعات ابتلا به برنشیت، ذات الریه و اوتیت
- * کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان

افسردگی پس از زایمان یا سقط ؟

زمانی که سقط جنین اتفاق می افتد، بسته به نوع از دست رفتن بچه، ممکن است بدن برای مدتی همچنان هورمون های حاملگی اش را حفظ کند یا ممکن است به سرعت آن ها را از دست بدهد.

هر یک از این دو که اتفاق بیفتد، خانم ها باید بدانند که بدنشان دچار تغییر و تحولات زیادی خواهد شد و یکی از این تحولات، افسردگی پس از زایمان است. درست است که بچه از دست رفته، اما وضعیت بدن همچنان حالت حاملگی دارد و این وضعیت ممکن است به افسردگی منجر شود. حتی در یک تحقیق علمی مشخص شده، زنانی که در گذشته سقط را تجربه کرده اند، بعد از بارداری مجدد و به دنیا آوردن فرزند سالم ممکن است با احتمال بیشتری، افسردگی بعد از زایمان را تجربه کنند. این حالت ها ممکن است به صورت نگرانی و تشویش، اضطراب شدید، حملات اضطرابی و سواس آشکار شود. در صورتی که چنین وضعیتی را تجربه کردید، حتما با پزشک یا روان شناس صحبت کنید و از او کمک بگیرید.

داده های تصویری

(سه شنبه ها)

ارگونومی دفتر کار

میزان بالا رفتن بهره وری کارمند با ارگونومی های مناسب



سلامت



۵ خاصیت گیلان در کنترل قند خون

۴- مقابله با سرطان و پیری

متاسفانه در سال های اخیر نرخ ابتلا به سرطان افزایش چشمگیری داشته است. خبر خوب این که گیلان سرشار است از فیتوشیمیایی هایی نظیر ترپنس که می تواند جلوی رشد سرطان را بگیرد و عملکرد سیستم ایمنی را افزایش دهد.

۵- وزن سالم

گیلاس شاخص گلیسمی پایینی دارد اما سرشار از فیبر است که شاخص بسیار مهمی در کنترل وزن و بهبود میکروبیوم بدن است. بسیاری از ما به اندازه کافی فیبر دریافت نمی کنیم. بنابراین گیلان می تواند گزینه مناسبی برای افزودن به برنامه غذایی باشد.

۳- بهبود تعادل قند خون

در مصرف برخی میوه ها به دلیل این که سرشار از قند است، کمی احتیاط می شود. اما گیلان شاخص گلیسمی پایینی دارد.

هیچ چیزی در تابستان بهتر از میوه تازه نیست. در واقع این فصل سرشار از میوه هایی است که خواص متعددی دارند. یکی از این میوه ها گیلان است. اگر به دنبال بهانه ای هستید که گیلان بیشتری بخورید، در این مقاله از خواص شگفت انگیز این میوه خوش رنگ تابستانی برایتان می گویم.

۱- کاهش التهاب

گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان است و این را می توان به سادگی از روی رنگش تشخیص داد. گیلان سرشار از آنتوسیانین است که درست مانند دارو هایی نظیر ایبوپروفن با التهاب مقابله می کند.

لک های درون چشم نشانه چه مشکلی است؟

بیشتر بدانیم

نقاط تیره ظاهر شده روی عنبیه چشم (بخش رنگی چشم) سرطانی نیست اما می تواند نشان دهنده مشکلات مرتبط با قرارگیری بیش از اندازه در مقابل نور خورشید باشد. به گزارش انتخاب، محققان دریافته اند لکه های دور عنبیه چشم ممکن است فرد را در معرض خطر بالای آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و دیگر بیماری های چشمی مرتبط با نور خورشید قرار دهد.

محققان دریافتند بروز لکه های چشم با افزایش سن، آفتاب سوختگی های بیشتر و سابقه آفتاب سوختگی شدید که موجب تاول زدن روی پوست شده باشد، مرتبط است. همچنین محققان دریافتند لکه های چشم در بین افراد دارای چشم های رنگی و افرادی به توجه به استفاده از عینک آفتابی و قرارگیری در معرض نور خورشید شایع تر است.