

کمر در می‌تواند هشدار جدی برای بانوان در زمینه امکان ابتلا به سرطانی مرغبار باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بسیاری از افراد گمان می‌کنند که کمر درد تنها به دلیل افزایش وزن، ضربه دیدگی کمر، حمل بار سنگین، نشستن بیش از حد روی صندلی غیراستاندارد و کم تحرکی ایجاد می‌شود، اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که کمر درد می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان سینه در بانوان نیز باشد.

مراقب دیابت باشید



۳/۷ میلیون

مرگ در اثر دیابت و قند خون

۱/۵ میلیون

مرگ در اثر دیابت



۴۲۲ میلیون نفر

مبتلا به دیابت

از هر ۱۱ نفر
یک نفر مبتلا به دیابت



عواقب

دیابت می‌تواند به بروز مشکلات در بخش‌های مختلف بدن منجر شود



سکته
از دست دادن بینایی



حمله قلبی



نارسایی کلیه
قطع عضو

انواع دیابت

دیابت نوع ۱

بدن انسولین کافی ترشح نمی‌کند

دیابت نوع ۲

بدن انسولین کافی ترشح می‌کند
اما امکان استفاده از آن را ندارد

دیابت بارداری

یک وضعیت موقت در زمان بارداری است

افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

ژن، سن و سابقه خانوادگی می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد که چندان امکان تغییر آن نیست. اما بعضی از عادت‌ها باعث افزایش احتمال ابتلا به دیابت می‌شود:



رژیم غذایی
ناسالم



از هر **سه** نفر، **یک** نفر
اضافه وزن دارد



تحرك كم



از هر **۱۰** نفر، **یک** نفر
چاقی مفرط دارد

اصلی‌ترین اقدامات

برای همه

- غذای سالم بخورید
- فعالیت بدنی داشته باشید
- مراقب باشید چاق نشوید
- قند خون خود را بررسی کنید
- توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرید

برای دولت



سایت سازمان جهانی بهداشت / ترجمه سایت سلامت پزشکی

هفته بیست و سوم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه‌ها)

چیزی نمانده است تا شش ماهتان تمام شود. بدن شما هم در ست مثل جنین مدام در حال تغییر است. ممکن است سر درد داشته باشید یا ورم‌ها از رانان بدهد. تا این جای کار باخبر شدید که جنین با نشئیدن صداها بالا می‌پرد و در واکنش لگد هم می‌زند. چشم‌هایش به اندازه کافی رشد کرده است اما عنبیه او هنوز رنگدانه‌های خود را ندارد. این هفته حس لامسه‌اش کامل‌تر شده است و باید منتظر کنجکاو‌های بیشتری از او باشید. جنین شما در این هفته تقریباً شکل یک نوزاد واقعی است؛ از این بعد رشد او هر روز بیشتر از روز قبل می‌شود. از وضعیت شکمتان راضی هستید؟ از این هفته به بعد دیگر نمی‌توانید شکمتان را پنهان کنید. باور می‌کنید که فقط یک سوم از بارداری شما باقی مانده است؟ این روزها هر جا بروید همه اول نگاهشان به شکم شما می‌افتد و به همین دلیل بیشتر از همیشه مورد مهر و توجه نزدیکانتان قرار می‌گیرید. آیا تا کنون خط‌های تیره موسوم به نیگرو روی شکمتان ایجاد شده است؟ لکه‌های پوستی هم شما را رها نمی‌کند. در ماه ششم بارداری با علائمی مثل قرمز شدن پوست کف دست، کبودی پا و جوش روبه‌رو می‌شوید که اصالت‌گران کننده نیست. تغییرات زیادی در هفته ۲۳ بارداری می‌بینید، بالا رفتن وزن در این هفته برای شما بسیار مهم است. این وزن اضافی به رشد کودک کمک می‌کند و انرژی لازم را برای دوران شیردهی شما فراهم می‌کند. طبق آمار پزشکی، در هفته ۲۳ بارداری بیشتر زنانی که وزن نرمال دارند، هفته‌ای ۴۵۳ گرم بروز نشان اضافه می‌شود. این اضافه‌وزن بارداری در طول سه ماه دوم و سوم بارداری رخ می‌دهد. پزشکان پیشنهاد می‌کنند ۳۴۰ کالری در روز بیشتر از قبل دریافت کنید که برابر با یک فیجان شیر بدون چربی و یک برش نان گندمی یا یک تانصف قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و یک قاشق غذاخوری شیره انگور است.

رنگ ترشحات گوش نشانه چیست؟

سلامت عمومی

(یک شنبه‌ها)

ترشحاتی که از گوش خارج می‌شود، نشانه بسیاری از بیماری‌هاست و به شما نشان می‌دهد که بدن‌تان در معرض چه خطری قرار گرفته است. با شناخت رنگ‌ها خود را از بیماری‌های مختلف در امان نگه دارید.

❖ **زرد، مرطوب و چسبنده:** بیشتر گوش‌ها این حالت را دارد. این نوع ترشحات گوش در صورتی که به میزان طبیعی باشد، حالت نرمال و بدون مشکل را نشان می‌دهد.

❖ **خیس و سبز یا زرد:** اگر ترشحات گوش شمارنگی متمایل به آبی یا سبز داشته باشد، احتمال بروز دو حالت وجود دارد؛ نخست این که ممکن است این ترشحات ناشی از تعریق زیاد باشد. دوم این که خیس شدن مکرر گوش سبب عفونت شده باشد.

❖ **خاکستری:** این رنگ هم تقریباً عادی و طبیعی است. **قهوه‌ای متمایل به سیاه:** زمانی که ترشحات گوش مدت زیادی در مسیر داخلی گوش می‌ماند، رنگی متمایل به قهوه‌ای تیره پیدا می‌کند.

❖ **خشک، سفید و گاهی لکه‌دار:** ممکن است با بالا رفتن سن، گوش بیشتر از سابق خشک شود و کمتر ترشح داشته باشد. در این حالت لکه‌های سفیدی در مجاری ظاهری گوش مشاهده می‌شود که نگران کننده نیست.



❖ استفاده از ترکیب یک قاشق روغن زیتون و دو قاشق پودر کنجد روی پوست صورت (یک یا دو بار در هفته) به شادابی پوست کمک می‌کند.

❖ فواید کنجد فقط به پوست ختم نمی‌شود، بلکه برای مو هم خاصیت دارد.

❖ گفته می‌شود تغذیه ریشه مو با کنجد که حاوی اسیدهای چرب امگا۳ست، موجب رشد موی می‌شود.

❖ به گزارش اکونومیست، همچنین کنجد به مرطوب سازی پوست سر کمک می‌کند و روند جریان خون به سمت فرق سر را بهبود می‌بخشد که باعث جوان سازی فولیکول‌های موی می‌شود.

❖ بهتر است دو قاشق چای خوری روغن کنجد را با ۲ تا ۳ قطره روغن رزماری و یک قاشق ژل آلوئه‌ورا مخلوط کنید. این ترکیب را به فرق سر بمالید و با حرکات آرام دست ماساژ دهید. سپس موهایتان را با شامپوی فاقد مواد شیمیایی و نرم‌کننده بشوید. دو تا سه بار این کار را در هفته انجام دهید.

❖ روغن کنجد با رفع یبوست، سلامت گوارش را بهبود می‌بخشد. همچنین مصرف این روغن برای افرادی که تحت درمان رادیوتراپی به دلیل سرطان هستند، مفید است.

❖ ترکیبات دانه کنجد نظیر منیزیم، به حفظ میزان سالم انسولین و جلوگیری از ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. میزان منیزیم کنجد برای کاهش فشارخون هم ایده‌آل است.

❖ دانه‌های کنجد خواص ضدپیری دارد که با تغذیه موه‌ها، مانع از سفید شدن آن‌ها می‌شود.

❖ کنجد همچنین موجب کاهش التهاب مفاصل، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها می‌شود. کنجد از پوست در مقابل اشعه‌های UV خورشید و همچنین رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

به بیماری پسوریازیس می‌تواند از میزان التهاب بکاهد، سطح پوست را نرم و روند آب‌رسانی به پوست را تقویت کند. با وجود تأثیرات ماده ژل مانند آلوئه‌ورا در کنترل علائم پسوریازیس شواهد علمی بسیاری وجود ندارد که بتوان استفاده از این گیاه را به تنهایی به عنوان روش درمانی معرفی کرد؛ بنابراین، مبتلایان به این بیماری باید دربارهمصرف کرم‌های دارویی و روش‌های درمانی دیگر با پزشک مشورت کنند.



درمان پسوریازیس با آلوئه‌ورا

بیشتر بدانیم

نتایج برخی مطالعات حاکی از فواید احتمالی آلوئه‌ورا در درمان بیماری پوستی پسوریازیس است. به گزارش ایسنا، پسوریازیس بیماری پوستی مزمن است که موجب ورم و قرمزی سلول‌های پوست می‌شود. این بیماری در پی بروز مشکل در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود و هنوز درمانی برای آن وجود ندارد. همچنین بیش از ۳۰ درصد مبتلایان به این بیماری پوستی دچار آرتрит پسوریاتیک می‌شوند. قرار دادن ماده ژل مانند آلوئه‌ورا روی پوست مبتلا

سلامت

تقویت سلامت بامصرف کنجد

دانه کنجد علاوه بر این که در آشپزی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به دلیل خواص متعدد در طب سنتی هم کاربرد دارد. به گفته کارشناسان تغذیه، در حالی که ویژگی‌های آن‌تی اکسیدانی موجود در دانه کنجد با پیری مقابله می‌کند، اسیدهای چرب امگای موجود در آن به رشد موی کمک می‌کند.

❖ کنجد به درخشندگی پوست و بهبود زخم پوستی کمک می‌کند.

❖ دانه‌های کنجد به حفظ گرما و مرطوبت پوست منجر می‌شود.

❖ دانه‌های کنجد سرشار از ویژگی‌های ضد التهابی است که برای بهبود قرمزی و دیگر مشکلات پوست صورت از طریق رهایی از پاتوژن‌ها و دیگر عوامل مسبب عفونت‌های پوستی مفید است.

حلوای پاستیلی بدون شکر

آشپزی من



مواد لازم

گلاب و زعفران - به میزان لازم
دارچین - به میزان لازم
آب - دوونیم لیوان
آرد - چهار قاشق غذاخوری سرپیر
روغن - سه قاشق سوپ خوری
شیره - یک لیوان

طرز تهیه

❖ ابتدا در یک ظرف بزرگ شیره، آب و آرد را با همزن دستی خوب هم بزنید به شکلی که از اصلا گلوله نشود و مایه رقیقی داشته باشید.

❖ قابلمه تفلون را روی گاز بگذارید؛ حتماً روی شعله متوسط باشد. مایه را داخل قابلمه بریزید و مرتب هم بزنید. باید شعله کم باشد تا آرد خوب بپزد و خامی آن گرفته شود.

❖ بعد مقداری گلاب، زعفران و دارچین اضافه کنید.

❖ وسط پخت که نصف آبش کم شد، روغن را اضافه کنید و بعد مجدد هم بزنید تا ببندد البته نه این که خیلی سفت شود. بعد یک دیس را چرب و مواد را به ظرف منتقل کنید. یک کفگیر داخل آب بزنید و روی حلوا بکشید تا کاملاً صاف و یکدست پخش شود. بعد بگذارید سه ساعت در یخچال بماند. بعد از آماده شدن یا با چاقو به شکل مکعب برش دهید یا با قالب در بیاورید و پودر گرد یا پسته تزیین کنید.

نکته

❖ می‌توانید زعفران اضافه نکنید چون رنگ حلوای خیلی تیره می‌شود.

❖ از هر نوع شیره‌ای می‌توان استفاده کرد.

❖ اگر شیره خرما دارید که خیلی غلیظ است بهتر است مقداری از آب لازم را بچوشانید و با شیره مخلوط کنید تا شیره نرم شود.

❖ می‌توانید مقداری پودر آجیل مثل گرد یا بادام یا پسته اضافه کنید.

❖ رنگ حلوای دقیقاً با رنگ شیره مرتبط است.

❖ می‌توانید به جای آب از گلاب یا شیر استفاده کنید و به مواد حلوای دو قاشق چای خوری پودر هل سبز هم اضافه کنید.