۴ خاصیت لیموشیرین

هضم غذا

نوشیدن آب لیموی شیرین: با اسیدهای معده همراهی می‌کند و در اثر ترشح آنزیم‌ها، به هضم غذا کمک خواهد کرد.

درمان گوارش

از خواص لیمو شیرین، داشتن پتاسیم به میزان بسیار است؛ تجربه نشان داده است که وجود پتاسیم به تسکین اسهال کمک خواهد کرد.

ویتامین‌رسانی

متخصصان معتقدند که ویتامین ث موجود در لیموشیرین، به تسکین التهاب‌ها و درد بدن، کمک بسیار زیادی می‌کند.

کم‌کالری

لیموی شیرین کالری کمی دارد؛ برای همین است که مصرف لیمو شیرین در رژیم غذایی می‌تواند به عنوان یک تغذیه ونوشیدنی سالم مفید باشد.

سلامت جهان

موسیقی و درمان؟

نتایج تحقیقات نشان داده است که موسیقی باعث ایجاد تـ.جـ..ا رب و احساسات مشابه عاطفی در همه فرهنگ‌ها مـی شـود؛ در واقع موسیقی فقط تجربه شنیداری نیست؛ جسمی و فیزیکی است که از مرزهای فرهنگی فراتر می‌رود و احساسات مشابهی را برای مردم سراسر جهان برمی‌انگیزد. این نتایج حاصل یافته‌های محققان دانشگاه تورکو فنلاند اسـت که بررسی کردند چگونه موسیقی از نظر احساسی و فیزیکی بر شنوندگان در سراسر جهان تأثیر می‌گذارد.

موسیقی درمانی یک زمینه پویاست که در آن متخصصان مـراقـبـت های بهداشتی از موسیقی برای حمایت از رفاه ذهنی، عاطفی، فیزیکی و اجتماعی استفاده می‌کنند. این رویکرد درمانی از ویژگی‌های ذاتی موسیقی برای تسهیل درمـان و رشـد شخصی استفاده می‌کند. موسیقی درمانی نقش به سزایی در توانبخشی شناختی دارد. برای بیماران مبتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر و زوال عقل، ملودی‌های آشـنـا می‌تـوانـد باعـث یـادآوری حافظه و بهـبـود عملکرد شناختی شود. درمانگران به‌طور فعال از موسیقی برای کمک به این بیماران برای بازیابی خاطرات از دست رفته و حفظ توانایی های شناختی استفاده می‌کنند. موسیقی درمانی در حوزه سلامت روان، یک راه منحصر به فرد را برای بیان و پردازش هیجانی ارائه می‌دهد. این روش به ویژه برای افرادی که با افسردگی و اضطراب مقابله می‌کنند، موثر است.

سلامت ایران

دویدن و چاق نشدن!

محققان می‌گویند که دویدن اغلب در کوتاه‌مدت باعث کاهش وزن می‌شود و می‌تواند به پیشگیری از بازیابی وزن شما کمک کند. محققان همچنین معتقدند که دویدن فواید دیگری برای سلامتی از حفظ توده عضلانی تا کاهش چربی بدن دارد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دویدن به کاهش وزن تاحدی کمک می‌کند، با این حال، جنبه مثبت این است که دویدن منظم می‌تواند از افزایش مجدد چربی یا افزایش وزن پیشگیری کند. جلسات ورزشی همیشگی چهار تا شش بار در هفته نیز برای کاهش چربی بدن بسیار موثر است. بسیار بهتر از این است که دو بار در هفته به خود فشار بیاورید و در بقیه هفته دیگر تمرینی انجام ندهید.

دویدن می‌تواند به حفظ توده عضلانی و تمرینات قدرتی و همین‌طور افزایش حجم عضلانی کمک کند اما برای این‌که این کار موثر باشد، باید مطمئن شوید کالری کافی مصرف می‌کنید، زیرا اگر به اندازه کافی برای فعالیتی که انجام می‌دهید، کالری مصرف نکنید، در واقع به جای عضله‌سازی، حتی با وجود این‌که در حال ورزش هستید، شروع به تجزیه عضلات می‌کنید.

هر آنچه لازم است درباره دیابت در کودکان بدانید

قند تلخ خردسالی

اگر سابقه وجود دیابت در خانواده‌تان دارید یا از طرف دیگر، نسبت به نوع سبک زندگی در پیش گرفته‌تان و مصرف بالای مواد قندی‌اش آگاه هستید، لازم است که بیشتر از هرکس و هر وقت دیگری، نسبت به میزان قند خون کودک‌تان حساس باشید که اگر این‌طور نباشد، با یک نشانه و یک جرقه، خودش را نشان می دهد و خواه ناخواه، حساس‌تان می‌کند. آنچه مشخص است، این که میزان قند خون نرمال در نوزادان و کودکان زیر پنج سال باید بین ۱۰۰ تا ۱۸۰ میلی‌گرم، برای شش تا ۹ ساله‌ها بین ۸۰ تا ۱۴۰ و در کودکان بالای ۱۰ سال باید بین ۷۰ تا ۱۲۰ باشد. بازه‌ای که مشخص می‌کند آیا فرزندمان دچار دیابت نوع یک یا نوع دو هست یا نه! اما شما چقدر به نشانه‌ها و احتمال وجود این بیماری در کودکان‌تان دقت می‌کنید؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

دیابت یک یا دو؟

هر دو نوعش ممکن است در کودکان بروز پیدا کند؛ اما نوع یک آن در کودکان مرسوم تر است؛ دیابتی که به دلیل اختلالات ژنتیکی و زمانی رخ می دهد که پانکراس قادر به تولید هورمون انسولین کافی نباشد.

دیابتی که احتمالا لازم است برای همیشه از انسولین استفاده کند، نظارت مـداوم بر میزان قند خون وجود داشته باشد و مدیریت رژیم غذایی و ورزش جدی گرفته شود تا سطح قند خون، از میزان مجاز بالاتر نرود. دیابت نوع دو اما به میزان کمتری در بین کودکان شایع است و علت اصلی بروز این مشکل مصرف بیش‌ازحد انواع کربوهیدرات و چاقی است. البته که عادات غذایی اشتباه و توجه نداشتن به میزان قند مصرفی در سبک زندگی کودکان و نوجوانان، می‌تواند احتمالا پدید آمدن این نوع از دیابت را هم بالا ببرد و خیلی اتفاق دور از انتظاری نباشد؛ به همان اندازه که پیشگیری و کنترل آن دور از انتظار نیست!

کودک من دیابت دارد؟

توجه به نشانه ها، از مهم‌ترین مسائلی است که والدین می‌توانند به احتمال دیابت در کودک و نوجوان‌شان پی ببرند؛ «تکرر ادرار و شـب ادراری، احساس تشنگی مـداوم و کاهش وزن محسوس، از اصلی ترین نشـانه هایی است که لازم است خیلی سریع کودک به پزشک متخصص ارجـاع داده شود.» این را دکتر مهرزاد غلامپور، فوق تخصص غـدد درون و متابولیسم می‌گوید و معتقد است برخی کودکان مبتلا به دیابت نوع یک، غذای خوب و قابل توجهی می‌خورند اما کاهش وزن دارند. کاهش وزنی که ممکن است از ناتوانی بدن در جذب انرژی صورت بگیرد. در این میان، اگر زایمان زودرس اتفاق افتاده است، مادر به دیابت بارداری مبتلا بوده یا در اطرافیان نزدیک کودک، افرادی هستند که به دیابت مبتلا هستند، احتمال بـروز دیابت در کـودک بیشتر از حالت معمول است؛ بنابراین لازم است که هم به نشانه ها توجه بیشتری شود که شاید کودک درگیر دیابت نوع یک یا همان دیابت ژنتیکی است و هم کنترلی جدی بر رژیم غذایی و مواد مصرفی کودک داشته باشیم که به دلیل وجود احتمال وراثت بیماری دیابت نوع دو، او دیگر به بیماری مبتلا نشود.

چه بخوریم؟ چه نخوریم

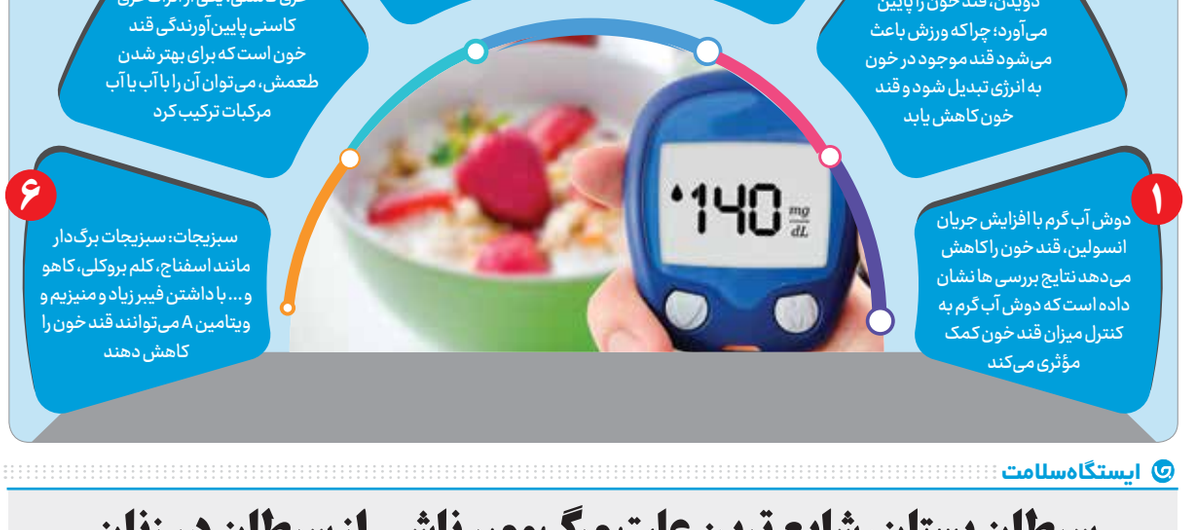
مراعات نکردن رژیم غذایی، همان چیزی است که می‌تواند در درازمدت، کودک را به تپش قلب، گیجی و ضعف، خواب‌آلودگی، دردهای شکمی و در مراحل بالاتر، آسیب‌های قلبی عروقی و کلیوی دچار کند. برای همین است که توصیه می‌شود که تحت نظارت پزشک متخصص قرار بگیرند و علاوه بر توصیه های پزشکی لازم، رژیم غذایی کودکان هم جدی گرفته شود. البته که میزان مصرف کربوهیدارت، پروتئین و سایر گروه‌های غذایی به سن کودک و میزان فعالیتش بستگی دارد: «اما مواد مغذی غیرنشاسته ای مثل هویج، سبزیجات، فلفل، گوجه و کلم بروکلی و به طور کلی میوه ها و از طرف دیگر، منابع خوب پروتئینی مانند ماهی، تخم مرغ، پنیر، ماست و... از آن دسته مواد غذایی قابل قبول (البته به مقدار مشخص) برای این کودکان است.»

برش

زندگی تحت نظارت!

خوبی‌اش این است که به سادگی کنترل می‌شود و بدی‌اش هم این است که این کنترل باید همیشگی باشد. در واقع در بیماری دیابت، خواه در بزرگسالان و خواه در کودکان، نباید به دنبال درمان قطعی و رفع کامل بیماری بگردیم بلکه توصیه قریب به اتفاق متخصصان غدد، رعایت و نظارت بر سبک زندگی افراد است؛ عادت‌های غذایی و رفتاری از جمله پرهیز از مصرف قند های مصنوعی و انجام هر روزه پیاده‌روی که می تواند قند خون کودک و نوجوان‌مان را همیشه در یک مرز مشخص، معین و معقولی حفظ کند. البته در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک، تزریق انسولین نیز باید در کنار سبک زندگی صحیح قرار بگیرد تا نتیجه‌بخش باشد. در این میان، حواس‌تان باشد که نشانه‌های اورژانسی را بشناسید تا در مواقع لزوم، بتوانید برخوردی صحیح در آن شرایط داشته باشید. ضمن این‌که نهادینه کردن فرهنگ صحیح مصرف مواد غذایی مناسب و علاقه‌مندی به انجام ورزش و فعالیت در خانواده، خیلی بهتر از بکن و نکن‌های همیشگی و وقت و بی وقت به کودکی است که شاید خیلی درک درستی از وضعیتی که در آن قرار دارد، نداشته باشد.

راهکارهای طب سنتی برای کنترل قند خون



ایستگاه سلامت

سرطان پستان، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در زنان

اولین روزهای ماه فوریه و نیمه بهمن‌ماه هرسال، روزهایی برای یادآوری مراقبت از انسان‌ها در برابر سرطان است؛ روزهایی که از طرف سازمان جهانی بهداشت برای افزایش آگاهی درباره سرطان و راه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان آن، نامگذاری شده است. برای همین است که یادآوری چنین موضوع بااهمیتی در آخرین روزهای بهمن‌ماه هم خالی از لطف نیست.

بهتر است بدانید که سرطان پستان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است که به‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در تشخیص و درمان آن، همچنان شایع‌ترین علت مرگ‌های ناشی از سرطان در زنان است.

دکتر راهله معین‌آرا، متخصص جراحی عمومی و فوق‌تخصص جراحی پلاستیک، عضو تیم تخصصی کلینیک پستان مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در این باره می‌گوید: «سرطان پستان یکی از شایع‌ترین علل بروز تومورهای بدخیم در زنان و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در زنان است. طبق آمار منتشرشده در سال ۲۰۲۳، از هر هشت زن، یک زن در طول زندگی خود در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارد؛ یعنی میزان شیوع سرطان پستان در زنان حدود ۱۳ درصد برآورد شده است. البته، این بیماری ممکن است در مردان نیز بروز یابد اما میزان شیوع آن بسیار کمتر، یعنی حدود یک نفر از ۸۳۳ نفر است.»

شایع‌ترین علامت، لمس توده در پستان است. البته بسیاری از توده‌هایی که در پستان لمس می‌شود، خوش‌خیم است، اما اگر خانمی متوجه وجود توده‌ای در پستان شد، حتما باید به جراح مراجعه کند تا بررسی‌های لازم انجام شود: «تغییرات ظاهری پستان، بروز زخم، فرورفتگی، ضایعات پوستی شبیه به اگزما در ناحیه هاله پستان، قرمزی، پوست پرتقالی شدن و ترشحات نوک پستان، به‌ویژه ترشحات خونی و یک‌طرفه، از دیگر علائمی است که باید به آنها توجه شود و خانم‌ها به محض ملاحظه هر یک از این علائم باید برای بررسی‌های کامل به پزشک مراجعه کنند.»

دکتر معین‌آرا، انجام غربالگری‌های منظم، داشتن وزن مناسب و تغذیه سالم، پرهیز از مصرف الکل و دخانیات، ورزش منظم، بارداری، به‌خصوص در سنین زیر ۳۰ سال و شیردهی را از جمله راه‌های پیشگیری از ابتلا به این بیماری عنوان می‌کنند.

حل سودوکو ۴۵۶۷

۵	۲	۱	۹	۳	۷	۶	۴	۸
۹	۳	۸	۶	۴	۵	۱	۲	۷
۶	۴	۷	۱	۸	۲	۵	۳	۹
۸	۵	۹	۲	۱	۴	۷	۶	۳
۱	۷	۲	۳	۶	۸	۹	۵	۴
۳	۶	۴	۵	۷	۹	۸	۱	۲
۲	۸	۶	۷	۵	۳	۴	۹	۱
۴	۹	۵	۸	۲	۱	۳	۷	۶
۷	۱	۳	۴	۹	۶	۲	۸	۵

۶	۵	۲	۸	۳	۹	۱	۴	۷
۱	۴	۹	۶	۷	۵	۸	۲	۳
۳	۷	۸	۲	۱	۴	۹	۶	۵
۴	۸	۶	۵	۹	۷	۳	۱	۲
۹	۳	۵	۱	۲	۸	۷	۶	۴
۷	۲	۱	۳	۶	۴	۵	۹	۸
۵	۹	۳	۶	۸	۲	۴	۷	۱
۸	۶	۴	۷	۵	۱	۲	۳	۹
۲	۱	۷	۹	۴	۳	۶	۸	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۵۶۸

۴			۸		۹			۱
			۲		۶			
				۴				
۳	۶		۵		۸		۱	۲
		۴		۶		۷		
۷	۲		۳		۴		۸	۵
				۲				
			۹		۷			
۵			۱		۳			

۱			۴		۲			۳
			۵		۹			
				۸				
۴	۸		۹		۷		۲	۶
		۲		۱		۹		
۳	۷		۲		۶		۸	۵
				۹				
			۶		۸			
			۷		۴			۱

				۹				
				۱		۵		
			۶		۴			
				۶		۹		

۹			۷		۶			
			۱		۳			
				۸				
۳	۲		۸		۷		۶	۴
		۶		۳		۹		
۷	۹		۶		۵		۲	۳
				۶				
				۱				
۶			۴		۲			

				۶				
				۵				
			۷		۵			
				۹				

۶			۱		۵			۹
			۹		۶			
				۷				
۹	۲		۶		۳		۸	۷
		۳		۴		۲		
۳	۴		۷		۸		۵	۲
				۶				
				۹				
۱			۸		۲			۶