مُسَکِن‌های طبیعی

آناناس
ورم معده و نفخ

زردچوبه
دردهای مزمن

میخک
دندان درد، التهاب لثه

سرکه سیب
سوزش قلب

گیلاس
دردهای مفاصل، سردرد

بایدها و نبایدها

کف گوشت را جدا کنیم؟

علت ایجاد کف گوشت، خروج بخشی از پروتئین‌های محلول گوشت به درون آب در زمان پخت است که در مجاورت حرارت، تغییر ماهیت داده و سبب تشکیل کف می‌شود که برخی افراد به دلیل ظاهر ناخوشایندی که در غذا ایجاد می‌کند آن را جدامی‌کنند. برخلاف باور عامه مردم، کف حاصله حاوی هورمون یا ترکیبات مضر خارج شده از بافت گوشت نیست و نیازی به دور ریختن ندارد.

جرعه گوارا

یک تیر و دو نشان

نوشیدنی‌ای برای شفافیت پوست و کاهش وزن

هویج‌ها منبع غنی مواد مغذی هستند و به دلیل وجود ترکیباتی به نام فتوکمیکال‌ها مزایای زیادی برای سلامتی به همراه دارند. هویج سرشار از ویتامین‌های گروه A ، B و فیبر است. اسموتی هویج یکی از نوشیدنی‌های مفید است که علاوه بر درخشان کردن پوست، به کاهش وزن هم کمک می‌کند.

یک عدد لیمو ترش

دو عدد هویج

+

یک عدد پرتقال

به میزان دلخواه پودر دارچین

+

یک تکه کوچک زنجبیل تازه

یک چهارم لیوان آب

+

یک عدد خیار

=

کلینیک زنان

حفظ باروری در زنان مبتلا به سرطان

سلامت
دکتر فیروزه غفاری
متخصص زنان و زایمان
فلوشیپ نازایی

با توجه به آمارهای رو به گسترش بیماران درمان یافته از سرطان، بهبود کیفیت زندگی این افراد و عبور از عوارض ناشی از ابتلا به سرطان از اهداف مهم پزشکی در سال‌های اخیر به‌شمار می‌رود. یکی از این عوارض ناباروری در پی شیمی‌درمانی و پرتودرمانی است. هدف در برنامه حفظ باروری در بیماران مبتلا به سرطان باید افزایش کارایی و ایمنی گزینه‌های موجود، بدون ایجاد مشکل در روند پیشرفت درمان بدخیمی بیمار باشد. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای حفظ باروری در بیماران مبتلا به سرطان پیشنهاد می‌شود که از میان آنها می‌توان به فریز تخمک و جنین، انجماد بافت تخمدان، جابه‌جایی تخمدان، درمان با مهارکننده تولید هورمون‌های غده هیپوتالاموس در مغز اشاره کرد. در حال حاضر فریز تخمک و جنین، بهترین راهکار برای حفظ باروری است. انتخاب هر کدام از این روش‌ها به سن بیمار، مدت زمان موجود پیش از آغاز درمان سرطان، وضعیت تأهل فرد، نوع سرطان و احتمال درگیری تخمدان به سلول‌های توموری بسیار وابسته است.

فریز تخمک و فریز جنین دو روش استاندارد حفظ باروری با بیشترین میزان موفقیت است. در این روش بیمار داروها را دریافت کرده و هر دو تا سه روز یک‌بار برای سونوگرافی مراجعه می‌کند. حداقل زمان برای انجام تحریک تخمک‌گذاری دو هفته است. زمانی که تعداد و اندازه این سلول‌ها به میزان مناسب رسید با بیهوشی ملایم با استفاده از سونوگرافی داخلی (واژینال) تخمک از بدن فرد خارج می‌شود. در زنان مجرد تخمک فریز می‌شود. زنان متاهل می‌توانند هم از فریز تخمک و هم از فریز جنین استفاده کنند.

در فریز جنین تخمک خانم پس از خروج از بدن با اسپرم همسر در آزمایشگاه ترکیب می‌شود و جنین تولید می‌شود. انتخاب روش حفظ باروری با تخمک یا جنین فریز شده با توجه به خواسته زوجین انجام می‌شود. احتمال بارداری با این روش حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد است، البته با افزایش سن خانم، شانس موفقیت کاهش می‌یابد. امکان شیمی‌درمانی بلافاصله فردای روز برداشت تخمک امکان‌پذیر خواهد بود.

انجماد تخمدان برای بیمارانی پیشنهاد می‌شود که امکان فریز تخمک یا جنین را ندارند. در این روش قسمتی از بافت تخمدان به روش لاپاروسکوپی یا جراحی باز خارج می‌شود. پس از اتمام درمان بدخیمی با استفاده از روش لاپاروسکوپی در لگن نزدیک به تخمدان یا روی آن قرار داده می‌شود. روش فریز بافت تخمدان روشی جدید بوده و تاکنون در موارد محدودی انجام شده است.

از دیگر تدابیر حفظ باروری در بیمارانی که داوطلب شیمی‌درمانی هستند، می‌توان به هورمون‌های غده هیپوتالاموس در مغز اشاره کرد. در این روش تجربی که برای حفظ باروری در زنان مبتلا به سرطان است، تخمدان‌ها به اثر داروهای شیمی درمانی کمتر حساس می‌شوند. جابه‌جا کردن محل تخمدان در بیمارانی که باید پرتودرمانی لگن شوند پیشنهاد می‌شود. محل تخمدان را در جایی خارج از لگن تثبیت می‌کنند که دور از پرتو باشد. این کار به منظور حفاظت تخمدان‌ها از اثرات مستقیم پرتوهای یونیزان انجام می‌شود.

بیشتر بدانیم

به مناسبت روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی

آگاهی، کلید کاهش آسیب مخاطرات

سلامت
زهرا شعبان‌نژاد
کارشناس مسئول واحد مدیریت خطر بلایا، مرکز بهداشت شمال تهران

از میان ۴۰ نوع بلایای شناخته‌شده در جهان، ۳۱ نوع در کشورمان ایران شناسایی شده است. به عبارتی می‌توان گفت تقریبا تمام نقاط کشور تحت تاثیر مخاطرات طبیعی بالاخص زلزله و مشکلات فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی مرتبط با بلایا قرار دارد. با توجه به گزارش جهانی ارزیابی کاهش خطر بلایا در سال ۲۰۰۹، سطح خطر بلایای طبیعی ایران هشت از ۱۰ برآورد شده است. آگاهی و شناخت مردم نسبت به مخاطرات طبیعی به‌منظور پاسخ مناسب در مقابل حوادث و بلایا و داشتن آمادگی‌های لازم جهت کاهش خطر بلایا امری ضروری است. به‌همین‌دلیل ۵ دی، سالروز وقوع زلزله تلخ بم، بنابر تصمیم شورای عالی انقلاب فرهنگی روز ملی ایمنی دربرابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی نامگذاری شده است. در راستای ارتقای آگاهی افراد آموزش‌هایی تدوین شده که خانواده‌ها می‌توانند با یادگیری مهارت‌های لازم، قبل، حین و پس از وقوع مخاطره، میزان آسیب ناشی از مخاطره را به حداقل ممکن برسانند.

کارشناسان مدیریت خطر بلایا، سوانح و حوادث مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت و همچنین مراقبان سلامت مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های سلامت می‌توانند در این خصوص آموزش‌های لازم را ارائه دهند. آموزش‌ها در سه سطح قبل، حین و بعد از بروز مخاطره تقسیم‌بندی می‌شود که با یادگیری، اجرا و تمرین آن می‌توان اثرات ناشی از مخاطره را کاهش داد.

دانستن نکات ذیل بسیار کمک‌کننده است:

۱. منزل خود را از نظر وضعیت ایمنی بررسی و نقاط خطر و امن را شناسایی و نقشه آن را ترسیم کنید و به افراد خانواده نیز آموزش دهید.

۲. با نحوه پناه‌گیری در داخل و خارج از ساختمان در هنگام بروز مخاطره آشنا شوید.

۳. خونسردی خود را هنگام بروز مخاطره حفظ و محل‌های امن را برای پناه‌گیری انتخاب کنید.

۴. نکات ایمنی، بهداشت مواد غذایی و آب آشامیدنی جهت استقرار در چادر را بیاموزید.

۵. کیف اضطرار یا نجات را تهیه و در جایی قرار دهید که زمان وقوع مخاطره در دسترس باشد.

۶. محلی را برای ملاقات اعضای خانواده بعد از بروز مخاطره (ممکن است مخاطره در ساعتی رخ دهد که اعضای خانواده همگی در منزل حضور ندارند) تعیین کنید. چون راه‌های ارتباطی همچون تلفن در زمان بروز مخاطره ممکن است قطع باشد.

داروخانه سنتی

دلیل تلخی چغندر چیست؟

سلامت
فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

علت محبوبیت چغندر قرمز یا همان لبو در میان خانواده‌ها طعم شیرین و ذائقه‌پسند آن است به‌خصوص این‌که هوا سرد باشد و در حالی‌که حرارتی از آن برمی‌خیزد، خورده شود اما شاید این پرسش مطرح شود که چرا برخی از چغندرهای پخته شده به‌جای این‌که شیرین باشد، تلخ مزه است؟ آیا ممکن است این نوع چغندرها برای سلامت مضر باشد؟ اصلا چغندر و برگ آن چه خاصیتی دارد؟ از دیدگاه طب سنتی، چغندر درجاتی از گرمی و خنکی دارد و بهترین آن، نوع شیرین و بدون ریشه است. چغندر سفید در مقایسه با قرمز، اثر دارویی بیشتری دارد و در منابع طب سنتی آمده است که چغندر پخته و شیرین با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در مقابل میکروب‌ها تقویت می‌کند و مصرف آن برای تمام افرادی که به نوع شدید آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند بسیار مفید است. مصرف به اندازه چغندر شیرین و کاملا پخته شده میل جنسی را تقویت و می‌تواند به پاکسازی اعضای بدن و بهبود عملکرد آنها منجر شود. البته زیاده‌روی در مصرف چغندر ممکن است باعث تولید سودا و اصطلاحا غلظت خون (تیرگی خون) شود. کسانی که معده ضعیف دارند باید از خوردن چغندر خام یا نیم‌پز اجتناب کنند چون باعث نفخ و گاهی یبوست می‌شود.

افرادی که از شوره سر رنج می‌برند، می‌توانند سر را با آب چغندر شست‌وشو دهند. البته باید در ابتدا روی قسمت کوچکی از سر امتحان شود. همچنین چغندر برای رفع التهابات کلیه و سوزش مقعد هم قابل مصرف است. چکاندن آب چغندر در بینی برای خارج کردن مواد زائد سینوس‌ها و ترشحات سر و مغز مفید است که می‌تواند با همین مکانیسم منجر به رفع سرخی چشم، سردرد و لرزش‌های سر و بدن شود.

اما باید بدانید که برگ چغندر از خود چغندر خواص درمانی و تقویت‌کنندگی بیشتری دارد و برای درمان بیماری‌های ریوی مفید است. برگ چغندر سبب ایجاد خواب آرامی می‌شود و آرامش‌بخشی این گیاه برای مغز و اعصاب مفید است.

ماساژ دست و پا در آب برگ پخته شده و نیم‌گرم چغندر برای رفع ترک‌خوردگی پوست به‌خصوص در فصول یا اقلیم‌های سرد و خشک بسیار مفید است.

اما برای تلخ شدن چغندر دو علت اصلی مطرح شده است که یا گیاه آب کمی خورده و دچار تنش آبی شده یا گیاه دیر برداشت شده و از زمان برداشت آن گذشته است. در هر دو حالت غلظت مواد موجود در چغندر افزایش یافته و همین امر سبب تلخ شدن بافت چغندر می‌شود. البته لازم است بدانید این موضوع از نظر بهداشت مواد غذایی مشکلی ندارد و هر چند چغندر مشتری‌پسندی خود را از دست می‌دهد اما اگر خورده شود، عارضه‌ای برای مصرف‌کننده ایجاد نمی‌کند و حتی به‌دلیل افزایش غلظت مواد درون آن، خیلی هم مفید است و مانند دارو عمل می‌کند.

حل سودوکو ۴۲۸۱

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

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

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

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

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 ۴۲۸۲

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

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