



تغذیه

دارچین به کاهش وزن کمک می کند؟

رژیم لاغری دارچین نوعی رژیم طبیعی و فوق العاده چربی سوز است. این رژیم لاغری علاوه بر تأمین سلامت عمومی، با ارتقای سوخت و ساز بدن کاهش وزن را فراهم می کند. رژیم دارچین، حاوی مقادیر فراوانی فیبر خوراکی است که نوعی احساس سیری را در بدن فرد ایجاد می کند. در دنیای امروز دارچین به عنوان ادویه ضد سرطان، ضد دیابت و ضد التهاب شناخته می شود. دارچین با تأثیر گذاری بر تمام قسمت های بدن، عملکرد کبد، انحریک می سازد و تمام سموم موجود در بدن را دفع می کند. طی این فرایند حجم عمومی خون پاک سازی و با کاهش التهابات سلول های چربی، منجر به کاهش وزن در فرد می شود. یک قاشق چای خوری دارچین دارای ۱/۶ گرم فیبر است. سازو کار بدن انسان به گونه ای است که قادر به هضم فیبر های خوراکی نیست. بدین جهت با باقی ماندن فیبر ها داخل معده، فرد احساس سیری می کند. دارچین به بهبود بیماری هایی نظیر ایدز، آلزایمر، زخم های مزمن، کاهش سردرد و سفت شدن بافت های عضلانی کمک می کند.

رژیم لاغری دارچین

بررسی ها و تحقیقات صورت گرفته از دانشگاه بریتانیا حاکی از آن است که پیروی از رژیم لاغری دارچین، حدود ۵۰ درصد نسبت چربی سوزی را به سایر رژیم های لاغری افزایش می دهد. برای این منظور مصرف کنندگان می توانند در وعده صبحانه ۵۰۰ میلی گرم دارچین، در وعده ناهار ۱۰۰۰ میلی گرم و در وعده شام حدود ۵۰۰ میلی گرم دارچین میل کنند. رژیم لاغری دارچین در بازه زمانی پنج روزه بازدهی بسیار مناسبی دارد. مصرف کنندگان می توانند این مقدار دارچین را به روش های مختلف نظیر همراه با شکلات داغ یا آغشته سازی به سیب زمینی، قهوه، شیرینی، سالاد و وعده های غذایی مورد استفاده قرار دهند. (قبل از هر کاری با پزشک خود مشورت کنید.)

منبع: بیوته



سلامت

اعمال زیبایی را فقط زیر نظر یک پزشک انجام دهید

متاسفانه توجه کاذب به زیبایی و میل به کامل بودن ظاهر باعث گرایش به عمل زیبایی شده است، به همین دلیل بهتر است به نکات زیر توجه بیشتری داشته باشیم زیرا یکی از بزرگ ترین و عین حال پنهان ترین خطر هایی که به فیلر و بوتاکس مربوط می شود به اصطلاح «دکتر عوض کردن» است. در این پدیده که بر ای سلامتی و جان انسان ها خطری جدی محسوب می شود، بعد از این که پزشک اول از انجام عمل های زیبایی بیشتر امتناع می کند یا ز بیمار می خواهد که مدتی حدود سه تا چهار ماه میان معالجات فاصله ببیند، بیمار سراغ پزشکی جدید می رود. پزشک جدید شما اغلب ممکن است خبر نداشته باشد بیمار قبلا چه مراحل را طی کرده است. «وینسنت وانگ»، یکی از پزشکان متخصص زیبایی برجسته در لندن، به ایندپیندنت می گوید: «بیماران متوجه نیستند که ممکن است جانشان را به خطر بیندازند. دکتر عوض کردن کار خطرناکی است. اگر نتوانید به دکتر جدید اطلاعات کافی درباره بوتاکس بدهید، هر چه آن ها تزریق کنند ممکن است ایجاد عفونت، التهاب، گره و غده کند.» وی در ادامه اضافه می کند: «بیماری را دیده ام که فیلر لب زده بود و می خواست عمل فیلر دوباره انجام دهد. پزشک اول اجازه نداده بود، فیلر بیشتری بزند و اورفته بود سراغ یک پزشک دیگر. نتیجه اش انسداد رگ بود که اگر درمان نمی شد، می توانست به مرگ بافت و کوری منجر شود.» مرگ بافت یعنی پوست تیره می شود و می میرد و اگر پوست دچار عفونت شود، باید آن را با جراحی برداشت.



بزرگ ترین آزمایش خون برای تشخیص بیش از ۵۰ نوع سرطان روی ۱۴۰ هزار نفر؛ تحولی بزرگ برای درمان سرطان

مهندس مرادیان | خبرنگار

تازه ها

بر اساس پیش بینی سازمان بهداشت جهانی، شیوع سرطان در کشورهای توسعه یافته تا سال ۲۰۲۵، ۴۵ درصد افزایش خواهد یافت. این موضوع تمام تحقیقات را در خدمت تشخیص زودرس

تازه ترین تحقیقات در حال انجام

به گفته متخصصان آزمایش خون می تواند به کشف سریع و آسان انواع سرطان منجر شود. به گزارش «بی بی سی»، تیم محققان می گوید که بیش از ۹۹ درصد نتایج مثبت این آزمایش دقیق بوده، اما آن ها باید مطمئن شوند که آزمایش هیچ موردی را جام نمی گذارد تا باعث اطمینان خاطر کاذب نشود. نتایج این مطالعه در ماهنامه «تاریخچه تومور شناسی» (Annals of Oncology) دانشگاه آکسفورد چاپ شده است. در لندن، سالانه بیش از ۱۶۶ هزار نفر بر اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می دهند. بر اساس گزارش NHS، بیماری که سرطان آن ها در مراحل اولیه تشخیص داده می شود، معمولاً بین ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از دیگران، شانس زنده ماندن دارند. در بریتانیا آزمایش خون برای کشف علائم سرطان هایی که در مراحل اولیه قابل تشخیص نیستند در حال اجراست. این آزمایش می تواند موفقیت مهمی در تشخیص سرطان باشد و دانشمندان معتقدند می تواند احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان را به شدت افزایش و هزینه درمان را کاهش دهد. «آماندا ریچارد» مدیر اجرایی NHS، در بیانیه ای، این آزمایش خون را روشی سریع و ساده برای آغاز تحول بزرگ در تشخیص و درمان سرطان در سراسر جهان می داند.

تشخیص اولین نشانه های سرطان

برای افرادی که خود یا نزدیکانشان با این بیماری دست و پنجه نرم کرده اند این که یک آزمایش خون ساده بتواند اولین علائم سرطان را تشخیص دهد رویایی است که به واقعیت بدل شده. در همین باره بارثیس یکی از بزرگ ترین انجمن های انکولوژی گفت و گو کردیم تا ما را در جریان جدیدترین روش های درمانی سرطان قرار دهد:

دکتر فاطمه ورسوویی متخصص رادیو انکولوژی و رئیس مرکز تخصصی رادیوتراپی و انکولوژی امام رضا (ع) ضمن اشاره به پیشرفت های وسیع در زمینه تشخیص و درمان سرطان به خبرنگار سلامت می گوید: «سرطان رشد بی رویه سلول هاست که می تواند در هر قسمتی از بدن رخ دهد، در همان محل ایجاد بیماری

کند یا با دست اندازی به بافت های مجاور یا دور دست (که به اصطلاح به آن متاستاز می گوئیم) به سمت سایر نقاط بدن حرکت کند.» این متخصص در ادامه می گوید: «مبهم بودن علائم سرطان از دیر باز سنگی بر سر راه درمانش بوده علاوه بر آن مجموعه ای از عوامل در بروز این بیماری نقش دارند که گاه شناخته شده نیستند و ممکن است فرد مدت ها بدون علائم با این بیماری درگیر باشد.»

امید به روش های درمانی پیشرفته

دکتر ورسوویی ضمن اشاره به این مهم که تشخیص زودرس سرطان به روند درمان سرعت می بخشد و شانس در مان را افزایش می دهد می گوید: «هم اکنون برای برخی از سرطان ها تست های غربالگری داریم که ارزان، در دسترس و دارای قدرت تشخیص بالا هستند از جمله آن ها می توان به «تست ماموگرافی» اشاره کرد که احتمال ابتلا به سرطان سینه را تخمین می زند. این تست در جوامع غربی برای زنان بالای ۵۰ سال و در ایران به علت پایین بودن سن ابتلا از ۴۰ سالگی به صورت سالانه انجام می شود و در آن امکان مشاهده توده های غیر قابل لمس به صورت دقیق وجود دارد.» او ضمن ذکر این موضوع می افزاید: «نداشتن چنین تستی با دقت بالا برای سایر انواع سرطان ها محققان را به کشف روش هایی جدید واداشته است. یکی از این روش ها بررسی سلول های آزاد در خون است (سلول های سرطانی امکان ورود و شناور شدن در خون را دارند) که در آن تغییرات ژنتیکی یا اپی ژنتیکی با تکنیک های خاص و تخصصی شناسایی و بررسی می شود. مقالات و تحقیقات نوین حول محور تشخیص زودرس سرطان می چرخد و حتی قادر است امکان ابتلا به این بیماری را در آینده برای فرد پیش بینی کند یا قبل از بروز هر گونه علامتی نشان دهد فرد چقدر مستعد ابتلاست.» دکتر ورسوویی اضافه می کند: «دارو هایی که برای درمان سرطان تجویز می کنیم روی مجموع سلول های نرمال و سرطانی فرد تأثیر می گذارد که عوارضی را برای فرد به دنبال دارد. امروزه شیوه های درمانی به طور انتخابی (تارگت تراپی) عمل می کنند طوری که تنها سلول سرطانی مد نظر را شناسایی و

درمانی که قطار مرگ سرطان را متوقف می کند؟

سرطان در آورده است، از جمله آزمایش روی دستگاه تنفس و بهره وری از هوش مصنوعی برای تسریع روند درمان! در این میان پژوهش ها در باره روشی برای تشخیص سریع تر انواع سرطان و در مان آن به مراحل پایانی خود نزدیک شده که می تواند تحولی بزرگ در عرصه مقابله با این بیماری مهلک باشد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

منهدم می کنند.» او ادامه می دهد: «ایمونوتراپی یکی دیگر از روش هاست که در آن سیستم ایمنی به منظور بالا بردن کارایی تقویت می شود.» رئیس مرکز تخصصی رادیوتراپی و انکولوژی بیمارستان امام رضا (ع) ضمن این مقدمه که تجویز رژیم غذایی مشابه در افراد مختلف وابسته به ژنتیک آن هاست و پاسخ مثبت ویکسانی ندارد اضافه می کند: «به طور کلی روش های درمانی جدید مبتنی بر فرد و با بررسی ژنوتایپینگ (فرایند تعیین تفاوت های ژنوتیپی) تعریف می شود. این که بدن فرد به کدام دسته از دارو ها مقاوم است و به کدام دارو ها واکنش نشان می دهد می تواند پروتکل درمانی منحصر به فرد هر شخص را بر ایمان آشکار کند.»

دومین علت مرگ و میر

حدود ۷۰ درصد کل موارد سرطان در جهان، در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. بر اساس گزارش مرجع جهانی ثبت سرطان در پنج قاره جهان، «۱۸۲ در هر ۱۰۰ هزار نفر است. این در حالی است که نرخ بروز سرطان در ایران بیش از ۱۴۹ در هر ۱۰۰ هزار نفر است. دکترورسوویی ضمن ردا دعای وقوع سونامی سرطان در ایران خاطر نشان می کند: «میزان بروز و موارد جدید ابتلا در ایران نسبت به سایر کشور ها تفاوت چشمگیری ندارد به طور کلی نمودار سرطان در جهان میل به صعود دارد و ما هم مستثنای کشورهای دیگر نیستیم اما مشکل اصلی ما شیب صعودی است که سرطان در کشور مان پیش گرفته و همان طور که اشاره شد بروز سرطان ها در کشور ما در سنین جوان تر رخ می دهد.»

سرطان و کرونا

اودر باره ارائه خدمات به بیماران سرطانی که به کرونا مبتلا شده اند، می گوید: «بیک های پی در پی کرونا منجر به افزایش تعداد مراجعان و کاهش تمرکز مراکز درمانی روی مبتلایان به سرطان شده که محرومیت و کاهش دسترسی این افراد به امکانات و تاخیر در اقدامات درمانی می تواند ریسک خطر را برایشان بالا ببرد.» دکترورسوویی همچنین اضافه می کند: «برای افرادی که همزمان با سرطان به کرونا مبتلا می شوند شیمی درمانی قطع و بعد از درمان کرونا از سر گرفته می شود.»

پزشکی

بارداری بعد از ۳۵ سالگی

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

بارداری در سن بالا یکی از دغدغه های ذهنی هر خانمی با این شرایط است اما باید بدانید بیشتر زنانی که بعد از ۳۵ سالگی و حتی ۴۰ سالگی باردار می شوند، نوزادان سالمی به دنیا می آورند. این بدان معنا نیست که شما نباید آزمایش های لازم را قبل از اقدام به بارداری انجام دهید. در ادامه به بررسی بارداری در این سن خواهیم پرداخت.

خطرات بارداری بعد از ۳۵ سالگی

مشکلاتی وجود دارد که مهم نیست سن شما در دوران بارداری چقدر است. اما برخی از آن ها با نزدیک شدن به ۳۵ سالگی بیشتر می شوند، از جمله:

فشار خون بالا که می تواند منجر به پره اکلامپسی (فشار خون خطرناک و آسیب اندام ها) شود. دیابت بارداری، سقط جنین یا مرده زایی، مشکلاتی که مستلزم انجام سزارین است، تولد زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد، اختلالات کروموزومی در نوزاد مانند سندروم داون. بنابراین بسیار ضروری است که برای جلوگیری از این خطرات حتماً آزمایش های لازم را انجام دهید.

بارداری بعد از ۳۵ سالگی هم بدون عارضه می شود

اگر شرایط زندگی شما طوری است که بعد از ۳۵ سالگی تصمیم به بارداری گرفته اید نگران نباشید مادران در این سن هم می توانند فرزندان سالم به دنیا بیاورند و بارداری خوبی داشته باشند.

چگونه می توان شانس داشتن فرزند سالم را افزایش داد؟

هشت هفته اول بارداری برای رشد نوزاد مهم است. مراقبت های اولیه و منظم دوران بارداری می تواند شانس شما را برای داشتن یک بارداری ایمن و یک نوزاد سالم افزایش دهد. مراقبت های دوران بارداری شامل غربالگری، معاینات منظم، آموزش بارداری و زایمان و مشاوره و پشتیبانی است.

دریافت مراقبت های دوران بارداری همچنین محافظت بیشتری برای زنان بالای ۳۵ سال فراهم می کند. این موضوع به پزشک اجازه می دهد تا از شرایط بهداشتی که در خانم های مسن تر هنگام بارداری شایع تر است، مراقبت کند. در طول ویزیت های دوران بارداری، پزشک فشار خون شما را بررسی می کند، ادرار شما را از نظر پروتئین و قند و سطح گلوکز خون شما را آزمایش می کند. این به آن ها اجازه می دهد مشکلات را زود تشخیص دهند و درمان کنند. همچنین شما باید ویتامین در دوران بارداری مصرف کنید. همه زنان در سنین باروری باید روزانه ویتامین و حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنند. دریافت مقدار کافی اسید فولیک هر روز قبل از اقدام به بارداری و در طول سه ماه اول بارداری می تواند از نقص در مغز و نخاع نوزاد جلوگیری کند.

شماره بلیک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹



است قدری برنج نرم تر برداشته شود پس می توانید به این بهانه برنج را در قالب های آماده (قالب های گرد، قلب، گل و ...) سرو کنید.

رانسوزانید.

✓ سعی کنید برنج را قالبی درآورید

همان گونه که می دانید برای داشتن برنج قالبی لازم

✓ به برنج روغن اضافه کنید

زمانی که برنج شفته می شود لازم است حتما به برنج روغن داغ یا کره اضافه کنید چون روغن سبب می شود دانه های برنج از هم جدا شود و بهتر دیده شود.

✓ به برنج آب اضافه نکنید

برخی زمانی که پلورا آبکش می کنند قدری آب به کناره آن اضافه می کنند تا برنج بخار کند و دم بکشد ولی این کار از زمانی که برنج تان شفته شده است اصلاً انجام ندهید.

✓ در قابلمه را باز یا نیمه باز بگذارید

اگر عادت دارید برای دم کردن پلو در قابلمه را کیپ کنید یا از دم کنی استفاده کنید اگر برنج شفته شد از دم کنی استفاده نکنید و در قابلمه را نیمه باز یا کاملاً باز بگذارید. اگر در قابلمه بسته باشد بخار آب به صورت قطره های آب به داخل پلو بر می گردد و سبب می شود برنج نرم تر شود.

✓ شعله را بیشتر کنید

بیشتر کردن شعله سبب می شود آب اضافی برنج تبخیر و قدری خشک تر شود ولی مراقب باشید برنج

وقتی برنج تان خمیر می شود، با آن چه کار می کنید؟ آن را بیرون می ریزید، به همان شکل خمیر مصرف می کنید یا راهکار دیگری دارید که برنج بیشتر از آن خمیر نشود. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

● برنج را زیاد هم نزنید

وقتی که برنج خمیر می شود آن را هم نزنید، چون باعث خمیری بیشتر می شود.

● روی آن آب سرد بریزید

برنج چلو را سریع درون آبکش و روی آن آب سرد بریزید. این کار سبب می شود لعاب اضافه برنج بیرون برود و در ضمن آب سرد سبب می شود برنج نرم تر از این نشود.

● با برنج شفته چه کنیم؟

✓ ته دیگ بگذارید

چنان چه برنج شما شفته شده، حتماً ته آن ته دیگ نان یا سیب زمینی بگذارید. به این ترتیب، چنان چه کسی به خاطر نرم و خمیری شدن برنج کمتر برنج خورد می تواند کنار غذا از ته دیگ استفاده کند. در ضمن یک ته دیگ طلایی جذاب نظر مهمان ها را از نرم شدن برنج قدری پرت می کند.

ترفند