

آزمایش‌های ضروری برای خانم‌های ۴۰ ساله

بازدیدک شدن به ۴۰ سالگی و به دلیل تغییرات هورمونی خانم‌ها باید انجام مرتب بعضی از آزمایش‌ها را در برنامه خود قرار دهند



خانم‌ها به دلیل تغییرات هورمونی نیاز بیشتری به مراقبت‌های بهداشتی و چکاپ‌های سلامت دارند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود از ۴۰ سالگی هر سال آزمایش ماموگرافی انجام دهند و بهتر است آزمایش‌های زیر را هم در برنامه سالیانه خود داشته باشند از جمله:

● ماموگرافی

توصیه به انجام ماموگرافی ضروری است و نباید منتظر به وجود آمدن مشکل یا لمس توده‌های بزرگ در سینه باشیم؛ سرطان سینه اگر پیشرفت کند راه‌های درمانی محدودتر و سخت‌تر می‌شود.

● آزمایش CBC

این آزمایش در چکاپ زنان به منظور بررسی سطح هموگلوبین خون انجام می‌شود. شایع ترین علت کم خونی و فقر آهن به علت خونریزی‌های بلند مدت در زنان است. علائم عمومی کم خونی شامل خستگی مفرط، بدخلقی، خواب‌رفتن دست و پا، کاهش یادگیری، سرگیجه و سر درد است و در شرایط بحرانی کم خونی می‌توان به علائم حالت تهوع،ضعف،کما و... اشاره کرد.

● پاپ اسمیر

از سری آزمایش‌های چکاپ زنان می‌توان به پاپ اسمیر اشاره کرد که برای تشخیص به موقع سرطان دهانه رحم به کار می‌رود. در آزمایش پاپ اسمیر که از سلول‌های دهانه رحم نمونه برداری می‌شود به بررسی وجود مهم‌ترین عامل



غده می‌تواند بر سلامت جنسی زنان هم موثر باشد.

● تست کبدی

کبد به عنوان ارگان حیاتی که در جذب مواد، سم‌زدایی، ذخیره انرژی تولید و ترشح پروتئین‌ها نقش دارد، در چکاپ زنان بررسی می‌شود. تست‌هایی که توصیه می‌شود به صورت دوره‌ای از کبد انجام شود شامل تست‌های بیلی روبین،آلبومین و... است.

● کلسیم و ویتامین D3

ویتامین D3 به جذب کلسیم و شکل دهی به استخوان‌ها کمک می‌کند. بسیاری از خانم‌ها دچار کمبود ویتامین D3 هستند. با کمبود این ویتامین حتی اگر فرد به مقدار کافی کلسیم دریافت کند به علت جذب نشدن این ماده بدن دچار اختلال می‌شود.

● آزمایش هورمون‌های جنسی زنان

هورمون جنسی به چرخه قاعدگی، رشد عضلات و استخوان و همچنین در خلق و خوی افراد بسیاری دیگر از خصوصیات موثر است. به هم خوردن این هورمون‌ها باعث اختلال قاعدگی و بارداری، جوش‌ها و صورت و... می‌شود. از جمله هورمون‌های مهم می‌توان به پرولاکتین، LH،FSH، اشاره کرد.

البته بهتر است خانم‌هایی که سابقه خانوادگی بیماری خاصی دارند یا مشورت پزشک چکاپ خود را از سن پایین‌تری شروع کنند.

ترفند

نکاتی برای پختن پلو ماش خوشمزه



۱- ماش پلورا می‌توانید با هویج، مرغ، تخم مرغ، تن ماهی، گوشت چرخ کرده یا نیمرو میل کنید.

۲- ماش را در کمی روغن تفت دهید تا هم باعث خوشمزه‌گی و هم مانع جدا شدن پوست آن شود.

۳- ماش را در حین پخت چندین بار تست کنید تا مطمئن شوید پخته شده است. همچنین نباید بگذارید ماش له شود.

۴- هنگام آبکش کردن برنج مرتب آن را چک کنید تا مغز آن پخته شده و له نشود.

۵- نسبت ماش و برنج مانند عدس و برنج است. یعنی یک پیمانه ماش در ازای سه پیمانه برنج.

۶- اضافه کردن مقداری شوید برای زیباتر شدن برنج مناسب است اما نباید میزان شوید زیاد باشد چون باعث تلخی ماش پلو می‌شود.

۷- ماش پلو با مرغ یک غذای مجلسی می‌شود که باید از قبل مرغ را با

ادویه‌های دلخواه بپزید و در مقداری روغن یا کره تفت دهید و در کنار ماش پلو سرو کنید.

۸- ماش‌های ریز و سبزر از بقیه ماش‌ها جدا کنید چون به دلیل سفت بودن در غذایز نندادن می‌آید.

۹- ماش برای افراد دیابتی و کسانی که کلسترول بالا دارند و دچار پوکی استخوان هستند، بسیار مناسب است.

۱۰- ماش فسفر ، کلسیم و پتاسیم بالا دارد و برای ریزش مو مناسب است.

۱۱- ماش دارای آنتی اکسیدان‌های فراوان است و برای شفافیت پوست مفید است.

۱۲- ماش را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا مانع از یبوست شود.

۱۳- برای متعادل کردن فشار خون و قند خون ماش را بیشتر استفاده کنید.

۱۴- خوردن ماش برای افراد کم خون و زنان باردار توصیه می‌شود و برای این افراد بسیار مفید است.

برگ سبز و سند کمپانی فولوکس گل مدل ۸۵
شماره انتظامی ۱۲۴ص ۱۷۷ ایران ۳۶
شماره شاسی IR84521004448
شماره موتور UDH367815
بنام مریم فاضالی یوسف آبادی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰-۰۵۲۴۱۶/ش

برگ سبز خودرو سایا ۱۱۱ مدل ۹۷
به شماره انتظامی ۲۱ ایران ۷۶۶۶۸۰
و شماره موتور ۱36208771M/ و شماره شاسی ۱041815NAS431100/ به نام امید نظری
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۲۷/ش

برگ سبز پژو GLX۱405 به نام غلامرضا راعی
به شماره انتظامی 18و 12 ایران ۶18، شماره موتور 12487002908 و شماره شاسی 11CA49K954811NAAM11 مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۷/ش

شسانامه مالکیت سواری سمند مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۳۵۳ ب ۵۹ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۳۸۸۱۳ و شماره شاسی ۷۳۲۰۵۸۲۲ به نام محمد حسین طاهری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۵/ش

برگ سبز ساینا S مدل ۱۴۰۰ سفید
شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۸۷ ص ۵۷
شماره شاسی NAS851100M3352617
شماره موتور ۳۱۱۴۳۳۶ و ۷۷۱/۷۵۴۹ شماره شاسی ۱56IRAH8210N5734156
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۹/ش

برگ سبز خودرو ام وی ام 315H-NEW مدل ۹۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۹۱س ۲۸ و شماره موتور ۷۷۵۱۱۴۳۳۶MVM4777JAJ067755 و شماره شاسی 1041057BAMD4J157084NAIFBAMD4/ به نام حسین حمیدی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۴/ش

برگ سبز خودرو ۱230-Brillianceنقره ای متالیک
مدل ۹۵ شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۹۱ م ۹۳
شماره موتور BM15L/E016561
شماره شاسی NAS731100G1001835
بنام طویب قدسی نیا مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰-۰۵۲۴۱۶/ش

سند و برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۱
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۱۷ ص ۶۱
و شماره موتور ۰۴۱۵۲۸۳ و شماره شاسی S1412281881037 به نام رضا باسگری
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۵/ش

برگ سبز خودروی وانت سیستم نسان ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۴
رنگ آبی – روغنی به شماره موتور 287196 و به شماره شاسی D82319 و به شماره انتظامی ۶۵م۵۴۹
۷۲ه۷۱۱ و شماره موتور M15/8550399
و شماره شاسی L0143451NAS821100J143451 به نام احمد رضا با دیانت مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۶/ش

پلاکت مشخصات تراکتور صنعتی
به رنگ سفید روغنی به شماره موتور 287196 و به شماره شاسی L0017811 و شماره موتور ۷۲ه۷۱۱ و شماره موتور M15/8550399
و شماره شاسی L0143451NAS821100J143451 به نام احمد رضا با دیانت مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۶/ش

برگ سبز اتومبیل سواری هاج بک سایا تیا ۲ مدل ۱۳۹۷
به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ۷۲ه۷۱۱ و شماره موتور M15/8550399
و شماره شاسی L0143451NAS821100J143451 به نام احمد رضا با دیانت مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۴۶/ش

کودک

علائم زخم معده کودک

زخم معده یک زخم باز است که روی دیواره پوششی معده به وجود می‌آید. زخم در معده خودش نشانه‌ایک زخم التهابی معده است و زخم‌هایی که بیشتر به سمت روده باریک گسترش پیدا می‌کند، زخم دوازدهه یا اثنی عشر نام دارد. از آن‌جا که کودک‌ان به راحتی نمی‌توانند درد ناراحتی خود را ابراز کنند بهتر است به علائم زیر حساس باشید:

● علائم

سوزش یا درد در فرسایشی در معده، گاز و نفخ، تهوع یا استفراغ، کاهش اشتها خستگی زخم‌گوارشی را در صورتی می‌توان شدید در نظر گرفت که درد به جای این که تیز و دردناک باشد حالت خاص و شدید داشته باشد. این حالت ممکن است نشان دهنده این باشد که زخم در حال خون‌ریزی است که در این صورت مدفوع تیره رنگ یا خونی یا استفراغ خون یا قطعاتی شبیه قهوه همراه با استفراغ را نشان می‌دهد. تب، لرز، استفراغ و دشواری در بلع، علائم وضعیت اورژانسی هستند که در این صورت باید سریع کودک را به مراکز درمانی انتقال داد. اختلالات ناشی از زخم معده کودک‌ان ممکن است شامل سوء تغذیه، سوراخ شدن معده و انسداد روده (ناشی از التهاب دوازدهه) باشد. هم سوراخ شدن معده و هم انسداد دوازدهه نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند بنابراین در صورت بروز آن‌ها باید به اورژانس مراجعه کرد.

● علت‌ها

هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری با شکل مارپیچ است که به ورم معده مزمن و زخم معده ارتباط دارد. حدود ۵۰ درصد جمعیت دنیا به ظاهر هلیکوباکتر پیلوری دارند که ۲۰ درصد آن‌ها دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. با وجود این که علت اصلی زخم معده کودک‌ان هلیکوباکتر پیلوری است، اما عوامل دیگری هم موجب آن شده است یا به بروز آن کمک می‌کند.

استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی همانند آسپرین یا ایبوپروفن مستقلا با خون ریزی معده و زخم‌های گوارشی (در صورت مصرف زیاد)، مرتبط هستند.

داده تصویری



تغذیه

پيامدهای خوردن کپک

همه ما می‌دانیم که کپک‌ها برای سلامت مضر هستند و از خوردن مواد غذایی کپک‌زده پرهیز می‌کنیم؛ اما واقعاً چرا کپک برای بدن ضرر دارد؟

بیشتر افراد سالم به‌طور تصادفی ممکن است مقداری کپک را ناخواسته خورده باشند. آن‌ها مشکلی در سلامت خود نداشتند و اتفاق بدی هم برای‌شان نیفتاده است. با این حال شرایط سلامتی شما به سیستم ایمنی بدن و نوع کپکی که خوردید بستگی دارد. همه کپک‌ها بد نیستند، در واقع برخی می‌توانند بسیار مفید باشند. پنی سیلین، آنتی‌بیوتیک نجات‌دهنده زندگی، از کپک پنی‌سیلیوم ساخته می‌شود. حتی برخی از پنیرهای خاص از کپک‌ها به وجود می‌آید و باقیمت‌های بالایی به فروش می‌رسد.

● واکنش‌ها به کپک

برخی افراد به کپک حساسیت دارند. کپک می‌تواند باعث استفراغ، اسهال یا سردرد شود. تکه‌های پنهنج کپک می‌تواند در تمام مناطق مختلف خانه، کمین و شمارا بیمار کند.

اگر پیش‌زمینه بیماری‌هایی را داشته باشید که سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند، کپک‌ها می‌توانند سلامت شما را با خطر جدی مواجه کنند. در کنار خطر بیماری، غذای کپکی طعم زیادی ندارد. بیشتر کپک‌های روی غذاها، نرم هستند و طعم خاک یا گردوغبار را می‌دهند.

هرگز کپک را بونکند تا مطمئن شوید کپک است. بو کردن آن می‌تواند باعث مشکلات تنفسی شود.

مدرک موقت فارغ التحصیلی اینجاب محمد رشیدی سیاهدشت به شماره ملی ۸۰۲۳۵۳۳۴ در مقطع کارشناسی رشته مهندسی صنایع از دانشگاه پیام نور شیروان مفقود شده و فاقد اعتبار است.۱۴۰۰-۰۵۲۴۱۶/ش

برگ سبز خودرو وانت پیکان
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۱۴ ص ۹۲
شماره موتور ۷۱۸۱۸۰۷۱۴۸۶
شماره شاسی ۳۱۶۶۸۵۶
بنام هانیه محرابی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰-۰۵۲۴۲۹/ش

اصل سند فروش و اصل نامه فک رهن و کارت هیوندای
مدل ۲۰۱۶ شماره انتظامی ۲۵۲ب ۵۸ ایران ۱۲
شماره شاسی KMJH3813DGU173890
شماره موتور G4NAFU054822 بنام معصومه زنگونی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۰/ش

پیرو آگهی به شماره ۱۴۰۰۴۹۲۸۱
چاپ شده در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۱۰
کارت و برگ سبز خودرو پژو آردی
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۵۵۸۸ - ۹۸
شماره شاسی ۱۳۴۰۳۱۱۵
شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۵۴۲۹
بنام بتول رزاقیان فاقد اعتبار است
لذا اینجاب تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه رانموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به آدرس فاز ۱ کبابان خیابان نفیسی خیابان عطیلمی پلاک ۵۴ یزینگ ایران خودرو مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۱۶/ش

برگ سبز خودرو سمند 1X سفید
شماره انتظامی ایران ۵۲-۲۵۶ب ۱۳
ش موتور ۵۵۵۷۷۷۲۸ بنام ش شاسی ۱۲۴۰۰۵۵۵۷۷۲۸NAAC۰۹CW۰۴۶۸۶۵۲۸
بنام محمود مرعی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰-۰۵۲۴۲۱/ش

برگ سبز و کارت مشخصات موتورسیکلت پشتران 1۲۵ CG مدل ۱۳۸۹ شماره پلاک ۷۶۲-۷۹۴۴۸ شماره موتور NEG0353613 شماره تنه NEG۰۰۱25A8905674
شماره شاسی S1412282158489 متعلق به حسین تنهایی مفقود گردیده و اعتبار ندارد
۱۴۰۰-۰۵۲۴۲۳/ش

برگ سبز پراید 1۳۱ مشکی مدل ۸۲
شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۲۴۴۶۰۶۸
شماره موتور NEG0353613
شماره شاسی S1412282158489 متعلق به حسین تنهایی بنام عبدالحسین موسوی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰-۰۵۲۴۲۳/ش

اینجاب فاطمه سادات سید حسینی مالک خودرو سمند مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۲۶ ط ۸۴ و شماره شاسی ۱۴۵۶۳۶۳۰ شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۹۰۳۸
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۰۳/ش

برگ سبز پژو ۴۰۵ به شماره پلاک ایران ۲۶-۹۷۹ ص ۵۳ و شماره موتور ۱۲۴۲۱۳۴۹۸۵ و شماره شاسی ۱۲۴۲۱۳۴۹۸۵NAAM۰۰CE۵HK۱۷۲۲۳۶ متعلق به اسفندیار شهیدی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۱/ش

برگ سبز هیوندای 1X ۱۳۵ مدل ۲۰۱۱ سفید روغنی
به شماره انتظامی ایران ۱۴۲-۴۸۸ ص ۹۹
شماره شاسی KMJHU81CDBU
شماره موتور G4KEBU404997
بنام هومن حسن پور در مان مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۴/ش

برگ سبز و سند کمپانی سواری پیکان مدل ۷۹ به شماره پلاک ایران ۹۴۷ ص ۶۹ و شماره موتور 11127964424 و شماره شاسی 79468811 به نام حسن عباسی زرزری به شماره ملی 0920810446 مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۵/ش

برگ سبز خودرو رونو رندر (لوگان ۹۰) مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۳۴۴۴۲
و شماره موتور 7702035322D136391 و شماره شاسی 2687NAALSKALDBA072687
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۳۹/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو دنا مدل ۹۷
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۴۴۴۸۳
و شماره موتور 147H0434948 و شماره شاسی 08975NAAW0THE6JE10875
به نام فاطمه اسماعیل پور مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۰-۰۵۲۴۵۵/ش