

نتایج بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهد، یکی از عوامل مهم ایجاد سرطان، مصرف قند و شکر است که باید هر چه سریع تر این مواد را از رژیم غذایی حذف کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، مصرف بیش از حد قند خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. سلول های سرطانی به شدت به قند وابسته است و با افزایش میزان مصرف، تومورهای سرطانی رشد می کند. دانشمندان به تازگی دریافته اند که مصرف بیش از حد گلوکز سبب جهش و گسترش سلول های سرطانی در بدن می شود و افراد پس از مدتی مصرف قند به آن معتاد می شوند و همین مسئله سبب بروز مشکلاتی در آن ها می شود.



## مریم گلی؛ از آرامش بخشی تا چاشنی غذا

مریم گلی طبیعی گرم و خشک دارد و برای رفع استرس بسیار توصیه شده است. این گیاه یک آرامش بخش قوی به حساب می آید. همچنین مریم گلی را برای پیشگیری از آلزایمر هم می توان مصرف کرد.

مریم گلی، یک گیاه مدیترانه ای با برگ های بیضی شکل و مجعد به رنگ خاکستری مایل به سبز که تند و کمی تلخ است و عطر و طعم نعنای دارد.

### ا مصرف مریم گلی به صورت دمنوش

برگ های مریم گلی را با آب سرد بشویید و در قوری چینی بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم روی کتری قرار دهید تا دم بکشد.

### ا فواید دم کرده مریم گلی

ضدتشنج برای رفع خستگی ذهن و برای افزایش قدرت تمرکز مفید است. جالب است بدانید که برگ های مریم

گلی رفع کننده سوءهاضمه، نفخ معده و درد شکم است. مریم گلی محرک رحم است و برای تسکین درد قاعدگی، درمان مشکلات قاعدگی و گرفتگی های دوران یائسگی بانوان استفاده می شود.

البته مادراتی که به نوزاد خود شیر می دهند، باید کمتر از این دمنوش استفاده کنند زیرا باعث کاهش شیر می شود.

دم کرده آن به میزان پنج تا شش قاشق در رفع عرق شبانه و عرق ناشی از ضعف که معمولاً در بیماران مبتلا به تب های قطع نشدنی ایجاد می شود، بسیار موثر است. در ضمن برای رفع شوره سر یا بازگرداندن رنگ موی سر کاربرد دارد.

### ا دمنوش مریم گلی برای مقابله با گرگرفتگی

مریم گلی باعث تولید فیتواستروژن می شود. فیتواستروژن همان استروژن های گیاهی است که مانع از افت شدید استروژن در خانم ها می شود و در نتیجه حالت گرگرفتگی را کاهش می دهد. باید بدانید که حالت گرگرفتگی در خانم های یائسه به دلیل افت میزان استروژن آن ها است. این گیاه همچنین حاوی اسید اورسولیک است که خاصیت قابضی و ضد عفونی کننده دارد. به همین دلیل نیز باعث تنظیم میزان تعریق می شود.

### ا طرز تهیه دمنوش مریم گلی برای لاغری

**مواد لازم**  
مریم گلی تازه یا خشک - ۱۵ گرم  
آب - یک لیتر  
آب لیموترش - یک عدد  
عسل - یک قاشق غذاخوری  
**روش تهیه**  
مریم گلی و عسل را به آب جوش اضافه کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس زیر شعله را خاموش و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. در نهایت دمنوشتان را صاف کنید. سپس آب لیموترش را به آن اضافه و در طول روز میل کنید. می توانید این درمان را تا ۵ روز ادامه دهید و سپس ۵ روز استراحت کنید.

### ا دمنوش مریم گلی برای مقابله با نفخ معده

مریم گلی خاصیت ضد اسپاسم دارد و همین اثر را در دستگاه گوارش نیز به جا می گذارد. به گزارش سایت دکتر سلام، در واقع این گیاه بر خاصیت باعث تسکین گرفتگی

عضلاتی معده می شود، در دهای مربوط به عادت ماهانه را تسکین می دهد و نقش موثری در حفظ عملکرد دستگاه گوارش دارد. به خصوص اینکه از سوزش معده جلوگیری می کند. از همه مهم تر اینکه مریم گلی یکی از گیاهان بسیار موثر برای مقابله با نفخ و گاز معده نیز محسوب می شود. اگر شما هم از چنین مشکلاتی رنج می برید، می توانید با مشورت با داروساز یا عطار مصرف گیاه مریم گلی را آغاز کنید.

### ا مصرف مریم گلی در آشپزی

در بریتانیا مریم گلی یکی از گیاهان پر کاربرد در کنار جعفری، رزماری و آویشن است. این گیاه در تهیه غذاهای اروپایی، ایتالیایی و خاورمیانه کاربرد دارد. از این گیاه در کریمس یا روز شکرگزاری در کنار گوشت بوقلمون کباب شده استفاده می شود.

### ا مصرف مریم گلی به صورت غرغره یا دهان شویه

مریم گلی را دم کنید و به صورت خیلی رقیق از آن برای شستن دهان و غرغره کردن استفاده کنید.

### ا مصرف مریم گلی به صورت کمپرس زخم

قرار دادن پارچه خیس شده در محلول دم کرده مریم گلی و کمپرس کردن زخم هایی که دیر خوب می شود، نتیجه بسیار خوبی خواهد داد.

### ا مصرف مریم گلی به صورت اسپری مخصوص

مریم گلی به دلیل داشتن خواص ضد عفونی کننده گی، مانع از گسترش عوامل عفونت را می شود. خواص آنتی اکسیدانی این گیاه نیز باعث کاهش عوامل التهاب را خواهد شد.

علاوه بر این مریم گلی خواص قابضی دارد و به همین دلیل نیز می تواند روان شدن خلط ناشی از التهاب در مجاری تنفسی را کاهش دهد. مریم گلی با افزایش تولید گلبول های سفید باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شود. می توانید به این گیاه اعتماد کنید. می توانید از اسپری های مخصوص این گیاه استفاده و یا اینکه با دم کرده آن غرغره کنید.

### ا مصرف مریم گلی به صورت مخلوط در خمیر دندان ها

استفاده از خمیر دندان های حاوی این گیاه برای سلامت دهان و دندان بسیار مفید است. شستن موها با عصاره آن (چه دم کردنی چه جوشانده)، شوره سر را از بین می برد.



### پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است. و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

### لطفا راهکار هایی برای رفع بیوسوت و نفخ ودل درد در ماه رمضان ارائه دهید؟

از جمله مشکلات گوارشی که در طول روزه داری ممکن است برای برخی از روزه داران ایجاد شود، مواردیاد شده در سوال است.

#### بیوسوت

یکی از مشکلات ایجاد بیوسوت است. به دلیل این که مایعات کمتر مصرف می شود و دفعات مصرف غذا کمتر است، برخی افراد دچار بیوسوت می شوند. بیوسوت را می توان با روش های مختلفی برطرف کرد؛ یکی از کارهای ساده استفاده از خاکشیر است.

#### طرز تهیه:

یک قاشق خاکشیر در یک لیوان آبجوش را با کمی عسل شیرین و قیل از سحر یا هنگام شب استفاده کنید.

#### اسفرزه با آب سرد

افرادی که مزاج های خیلی گرمی دارند و زیاد عطش می کنند، می توانند به جای خاکشیر از اسفرزه استفاده کنند.

#### طرز تهیه:

یک قاشق اسفرزه را در یک لیوان آب سرد بریزید و روزی یکبار استفاده کنید. خوردن کاهو، طالبی و گرمک هم برای رفع بیوسوت مفید است.

#### نفخ یادل درد

یکی دیگر از مشکلات گوارشی که به طور شایع ایجاد می شود، ایجاد نفخ یادل درد است. اگر این نفخ یادل درد بعد از افطار ایجاد شود و امکان استفاده از داروهای گیاهی فراهم باشد، می توانید از روش های مختلفی استفاده کنید مثل: مصرف دم نوش زنیان، یا عرقیات مانند عرق نعناع، عرق انیسون، عرق زیره و عرق زنیان. ممکن است این نفخ یادل درد بعد از سحر و در حین روزه داری که امکان مصرف دارو وجود ندارد، باشد. در چنین مواقعی می توانید مقداری روغن زیتون یا روغن کنجد را به ناحیه شکم بمالید و ماساژ دهید و باد کش گرم روی آن ناحیه بگذارید. یا اگر امکان باد کش ندارید بعد از مالدین روغن با حوله گرم آن ناحیه را گرم کنید، به تدریج درد رفع و نفخ هم برطرف می شود.

## چه کسانی سرطان پیضه می گیرند ؟

### آقایان

سرطان پیضه، از سرطان های نسبتا شایع در مردان است و از هر ۲۵۰ مرد، یک نفر به این سرطان مبتلا می شود. به گزارش جام جم آنلاین، سرطان پیضه معمولا دران جوان را گرفتار می کند، به گونه ای که حداکثر شیوع سنی آن بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. سرطان پیضه به ندرت قبل از ۱۵ سالگی ایجاد می شود، ولی انواعی از آن وجود دارد که حتی در شیرخواران دیده می شود. خوشبختانه این سرطان، از جمله سرطان هایی است که درمان های موثری برای آن وجود دارد.

#### شناسایی شایع ترین نشانه

شایع ترین علامت سرطان پیضه، وجود یک توده بدون درد داخل نسج پیضه است؛ مثلا بیمار توده سفتی به اندازه فندق داخل بیضه لمس می کند. تقریبا ۹۹ درصد توده های سفت در داخل نسج بیضه سرطان است. بنابر این هر توده داخل نسج بیضه سرطان است، این که خلا ف آن ثابت شود. بیمار نباید به علت خجالت کشیدن، از مراجعه به پزشک پر هیز کند. به همه آقایان توصیه می شود، هر چند وقت یکبار پیضه های خود را به دقت لمس و در صورت مشاهده هر گونه توده داخل نسج بیضه بلافاصله به پزشک مراجعه کنند. این موضوع به خصوص در افرادی صدق می کند که دارای عوامل خطر ساز برای سرطان پیضه هستند.

#### این افراد، خطر را جدی بگیرند

به طور کلی، سه عامل خطر آفرین برای ابتلا به سرطان پیضه وجود دارد. مهم ترین عاملی که خطر ابتلا به سرطان پیضه را یاد می کند، پیضه های نزول نکرده است. به طور خلاصه باید گفت در عده ای از نوزادان پسر، موقع تولد یک یا هر دو بیضه در محل طبیعی خود که همان کیسه بیضه است، قرار ندارد. اگر این بیضه ها تا پایان سال اول زندگی در محل طبیعی خود قرار نگیرد، باید با عمل جراحی، آن را در محل طبیعی خود قرار داد. قرار دادن بیضه در محل طبیعی قبل از یک سالگی هم به افزایش تناسیل باروری در سن بعد از بلوغ کمک می کند و هم این که بیضه از داخل شکم پایین آورده می شود و در محلی قرار می گیرد که به راحتی قابل معاینه باشد. دکتر محمدرضا صفری نژاد جراح و متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری در این باره به ایرنا می گوید: توجه داشته باشید، پایین آوردن بیضه نزول نکرده، از خطر ایجاد سرطان بیضه در آینده نمی کاهد، طوری که خطر ایجاد سرطان بیضه در فردی که دارای یک بیضه نزول نکرده باشد، ۱۵ تا ۳۰ برابر افراد عادی است. این گونه افراد باید به دقت تحت نظر باشند. این خطر آن قدر زیاد است که اگر مردی بعد از سن بلوغ برای عمل جراحی بیضه نزول نکرده مراجعه کند، ترجیح می دهیم بیضه به طور کامل در آورده شود. دومین عاملی که احتمال ابتلا به سرطان پیضه را زیاد می کند، تنگی رفتن بیضه به هر دلیل است. یکی از علل شایع، عفونت شدید به دنبال ابتلا به اوریون است. عامل بعدی که خطر ابتلا به سرطان پیضه را زیاد می کند، وارد شدن ضربات شدید به بیضه هاست.



### حلیم خانگی

### آشپزی من

#### مواد لازم

گندم پوست گرفته شده - نیم کیلو گرم  
گوشت گردن یا گوشت بوقلمون - نیم کیلو گرم  
پیاز - ۲ عدد

#### طرز تهیه

\* ابتدا گندم را بشویید و از یک شب قبل آن را خیس کنید و روز بعد آن را بپزید. بهتر است آب گندم ها تبخیر شود و بعد آن را از روی حرارت بردارید.  
\* گوشت را با ۲ عدد پیاز بپزید. بعد از پخت حدود ۲ لیوان از آب آن باقی مانده باشد. استخوان های گوشت را در آورید و آن را ریش ریش کنید.  
\* گندم پخته شده را در مخلوط کن بریزید و مقداری از آب گوشت را به آن اضافه کنید و چند دقیقه مخلوط کن را روشن کنید تا گندم ها نرم و مایه صافی حاصل شود.  
\* در این مرحله، گندم نرم شده را کم کم به گوشت اضافه کنید و آب گوشت را همراه نمک به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید. مجد دروی حرارت قرار دهید و با حرارت کم، مرتب به هم بزنید تا حلیم ته نگیرد.  
\* حلیم را در ظرف مناسبی بکشید و کره را ذوب کنید و به همراه دارچین و گوشت و در صورت تمایل شکر و خامه و کنجد روی حلیم بریزید و تزیین کنید.



پوست صورت و گردن فشار وارد می شود و این حالت به مرور زمان باعث ایجاد چین و چروک و خطوط روی پوست می شود.

### کمتر از گوشی تلفن همراه استفاده کنید

متخصصان پوست یکی از عوامل پیری زودرس را استفاده بیش از حد از گوشی همراه می دانند. هنگام استفاده از

به گزارش بیتوته، کرم هایی تهیه کنید که حاوی پپتید یا رتینول باشد زیرا رشد کلاژن پوست را تحریک می کند.

#### به پشت بخوابید

این حالت به دلایل مختلفی بهترین حالت خواب است. یکی از دلایل این است که مانع از چروک شدن پوست گردن در طول شب می شود. وقتی روی شکم یا به پهلو می خوابید، روی

را از آفتاب سوختگی حفظ می کند بلکه از قرار گرفتن پوست گردن در برابر اشعه های ماورای بنفش نیز جلوگیری می کند.

#### از کرم صورت استفاده کنید

کرم مخصوص گردن تهیه کنید؛ البته این کار ضرورت چندانی ندارد چون کرم های مناسب پوست صورت برای پوست گردن هم مناسب است.

#### به گردن تنان ضد آفتاب بزنید

مهم ترین کاری که می توان برای جوان نگه داشتن پوست گردن انجام داد، استفاده از کرم ضد آفتاب است. علاوه بر پوست صورت باید به پوست گردن هم کرم ضد آفتاب بزنید.

#### روی صورت را ببوشانید

استفاده از کلاه نه تنها پوست صورت