

به گفته محققان، افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید در معرض خطر ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریه (COPD) قرار دارند. به گزارش مهر، افراد مبتلا به التهاب مزمن باید بیشتر مراقب سلامت دستگاه تنفسی شان باشند. به گفته محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا این یافته ها جدید هستند چرا که قبلا مشخص شده بود که التهاب در ابتلا به COPD نقش دارد و پزشکان در مان کننده افر مبتلا به آرتروز روماتوئید آگاه نبودند که بیمارانشان در معرض خطر COPD قرار دارند.

## بهترین درمان ها برای ریزش مو



موی سر عضو مهمی برای خانم ها و آقایان به شمار می رود. عضوی حساس که به مراقبت بسیاری نیاز دارد. اگر چه علل مختلفی برای ریزش مو ذکر شده است که به نقل از سایت webmd، شایع ترین علت آن وراثت است و ۹۵ درصد ریزش موها مربوط به آن است اما مصرف بعضی از دارو ها مانند شیمی درمانی، داروی نقرس، داروهای ضد بارداری و کمبود مواد مغذی مانند ویتامین A هم در این امر موثر است. در ادامه مطلب راهکار هایی برای پیشگیری از ریزش مو ارائه شده است.

**موی صاف و درخشان با استفاده از نمک**

برای داشتن موهایی صاف و درخشان کافی است در هر بار استحمام یک قاشق غذاخوری نمک به شامپوی خود اضافه کنید و پس از گذشت پنج دقیقه موهای خود را بشوید تا تاثیر مثبت آن را ببینید. اگر از آن دسته خانم هایی هستید که مکرر موهای خود را رنگ می کنند، از کشمش، بادام زمینی بدون نمک و سبزی های سبز و روشن به مقدار زیاد مصرف کنید زیرا این مواد غذایی باعث کاهش عوارض ناشی از مواد شیمیایی رنگ خواهد شد.

**صاف کردن موها**

با استفاده از مواد طبیعی از جمله دم کرده سبوس، روغن گرم شده، شیر نارگیل، شیر، تخم مرغ، روغن زیتون، آلوئه ورا، سرکه سیب و روغن کرچک می توانید موهایی صاف و خوش حالت داشته باشید.

## پزشکی فردمحور چیست ؟

**سواد سلامت**

**پروفسور کریم نیرنیا ، رئیس مرکز بین المللی پزشکی فردمحور** – علوم جدید پزشکی و بیولوژیک به طور واضح نشان داده اند که پیدایش و روند بیماری ها در افراد مختلف بسیار متفاوت است. دلیل این مطلب این است که اساس مولکولی بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت و ُنتیک هر شخص منحصر به فرد است.

بنابر این امکان زیادی وجود دارد که بیماران به درمانی واحد به طور متفاوت پاسخ دهند. برای مثال فقط ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به سرطان به درمان انتخابی پاسخ می دهند و در بیشتر بیماران آثار جانبی در مان بیشتر از آثار مثبت در مان است.

علم ُنتیک و پزشکی مولکولی یکی از علوم و فناوری های نوینی است که در بهبود سلامت انسان نقش مهمی ایفا می کند.

امروزه مراکز آزمایشگاهی و درمانی متعددی در دنیا به ارائه خدمات ُنتیکی وپزشکی مولکولی می پردازند. رویکرد پیشگیری و درمان با ُنتیک و پزشکی مولکولی امروزه به عنوان پزشکی فرد محور مشهور شده است.

پزشکی فردمحور (Personalized Medicine) با استفاده از مشخصات مولکولی هر فرد در مان

مناسب را برای آن فرد ارائه می دهد. پزشکی فردمحور با استفاده از فناوری های تشخیص مولکولی مدرن و پیشرفته قادر است در موارد زیر بیماران و پزشکان را یاری دهد:

- \* پیشگیری به موقع بیماری ها
- \* تشخیص بیماری در مراحل ابتدایی
- \* تعیین برنامه و راهبرد درمان فردمحور
- \* مانیتورینگ (رصد) روند درمان
- \* مانیتورینگ (رصد) روند بهبود بعد از درمان

به عبارتی دیگر پزشکی فردمحور مدل جدیدی است که با تکیه بر خصوصیات ُنتیکی و مولکولی هر فرد، تشخیص بسیار دقیق و راهبرد درمان و پیشگیری از بیماری ها را ممکن می سازد. با وجود سرمایه گذاری کشورها در حوزه پزشکی فردمحور، گستره و کیفیت ارائه چنین خدماتی در ایران فاصله قابل توجهی با کشورهای برتر دنیا دارد. از این رو با توجه به منابع و قابلیت های منحصر به فرد در داخل کشور و نیز تقاضای روز افزون استفاده از این خدمات، رانندازی چنین مراکزی از اهمیت فراوانی برخوردار است.

آشپزی من

### املت کاهو و پنیر



تخم مرغ مرغ زده شده – چهار عدد

روغن زیتون – یک قاشق غذاخوری

پیاز کوچک خرد شده – یک عدد

کاهو خرد شده – ۴ تا ۶ برگ

پنیر موزارلا – نصف لیوان

تکه های فلفل قرمز– کمی

ادویه غذاهای ایتالیایی – نصف قاشق چای خوری

نمک و فلفل سیاه – به میزان لازم

**روش تهیه**

\* روغن زیتون را در تابه روی حرارت ملایم قرار دهید، وقتی روغن کمی داغ شد، پیازهای ریز شده و تکه های فلفل را در آن بریزید و کمی سرخ کنید. به مدت یک دقیقه تفت دهید.

\* کاهو را به تابه اضافه و چند دقیقه ای با پیاز ها مخلوط و کمی حرارت را کم کنید.

\* تخم مرغ ها را اضافه کنید و به آرامی املت را هم بزنید تا تخم مرغ کمی خودش را بگیرد و سفت شود، سپس فلفل ، پنیر موزارلا و ادویه ایتالیایی، نمک و فلفل را اضافه و غذا را سرو کنید.

\* نکته: در صورتی که تهیه ادویه غذاهای ایتالیایی برایتان مشکل است، می توانید آن را از دستور غذایی حذف و به جای آن از سبزی های معطر خشک استفاده کنید. کاهو طبیعت سرد تر دارد و برای افرادی که مزاج خشک دارند مناسب است. این سبزی خون ساز است و باعث آرامش می شود. ضد تشنج است و ملین و ادرار آور محسوب می شود.



پرسش

و پاسخ

طب اسلامی و سنتی مصرف می شود.

پزشک و محقق طب اسلامی

دکتر سیدسعید اسماعیلی

**سوال:** استفاده از آمپول چرک خشک کن و قرص برای درد دندان باعث شکم درد شده است. راه درمان آن چیست ؟

روغن زیتون به شکم بمالید. شربت سکنجبین بخورید. یک قاشق بارهنگ را در یک لیوان عرق نعناع بریزید و با عسل میل کنید.

**سوال:** گاهی اوقات ترش می کنم؛ دلیلش چیست؟ چه دارویی مصرف کنم؟حدود یک ماه است که احساس می کنم چیزی مثل غذا سردلم گیر کرده است.

غذا را خوب بجوید. آب و نوشیدنی همراه غذا و تا یک ساعت بعد از غذا نخورید.

بعد از هر وعده غذا به اندازه یک قاشق مرباخوری آویشن آسیاب شده با کمی شکر قهوه ای، بدون آب میل کنید.

**سوال:** مردی ۶۴ ساله ام هنگامی که دست هایم را بلند می کنم، به شدت درد می گیرد.

سن شما سن سردی است و خوردن سردی برای شما مضر است. دمنوش آویشن بخورید و روغن سیاه دانه و بادام تلخ به دست و شانه بمالید.

**سوال:** در پای راست خود احساس سرما دارم؛ راه درمان چیست؟ سردی نخورید. سیاه دانه را هنگام صرف غذا، به غذای خود اضافه کنید. دمنوش دار چین بخورید. روغن سیاه دانه و بادام تلخ به پا بمالید.

**سوال:** خانمی ۲۷ساله هستم. حساسیت به بوی حیوانات دارم ولی مجبور به زندگی در محیطی هستم که گاو و گوسفند و مرغ وجود دارد. حساسیتم شدید شده است. چه توصیه ای می کنید؟ اگر حساسیت به صورت مشکل پوستی است، حجامت کنید. اگر بوی آن ها اذیت می کند و به وحساس هستید، مصرف بعضی خوراکی ها این حالت را کم می کند مثل بریزم، کله پاچه و حلو او.... همچنین می توانید روغن بنفشه داخل بینی بریزید.

### ۴ روش برای پخت ماهی

**ترفندها**

**(پنج شنبه ها)**

پختن ماهی به روش های مختلفی انجام می شود که ما در این مطلب شما را با بهترین روش پخت ماهی آشنا می کنیم.

**سوخاری کردن:** واقعیت این است که بیشتر مردم، طعم غذاهای سوخاری را دوست دارند و حتی بسیاری از افرادی که علاقه ای به خوردن ماهی ندارند، بدشان نمی آید گاهی ماهی سوخاری را در برنامه غذایی خود داشته باشند. برای سالم و مغذی تر شدن ماهی سوخاری، می توانید گوشت را حدود نیم ساعت پیش از سرخ کردن، در ترکیبی از آب لیمو، نمک، پودر فلفل سیاه و پودر سیر بخواهانیید.

**تنوری کردن:** بهترین راه طبخ ماهی تنوری در خانه، استفاده از فر است. برای طبخ ماهی تنوری، می توانید از ماهی های بزرگ و درسته هم استفاده کنید و نیازی به فیله کردن ماهی هان نیست. در این روش، ابتدا داخل شکم یا گوشت ماهی را با مقداری نمک و کمی دانه انار یا پودر لیمو عمانی طعم دار کنید، سپس روی پوست ماهی چند برش عمیق بزنید و تمام پوست و داخل برش ها را با رب انار بپوشانید. حالا ماهی را خوب داخل فویل آلومینیومی ببپیچید و آن را بعد از قرار دادن در یک سینی یا تابه نازک، داخل طبقه وسط فر بگذارید. فر شما باید از قبل کاملا گرم شده و حداقل حدود ۱۲۰ درجه سانتی گراد حرارت داشته باشد. مدت زمان پخت هم به اندازه ماهی بستگی دارد.

**آبپز کردن:** تعجب نکنید؛ برای تهیه ماهی با این روش، قرار نیست که ماهی ها را داخل آب بیندازید. فقط کافی است یک ظرف گود مانند قابلمه را تا نیمه با آب پر کنید. سپس تکه های ماهی که فقط با کمی نمک طعم دار شده اند، داخل فویل آلومینیومی ضخیمی ببپیچید و در نهایت هم فویل های حاوی ماهی را بعد از جوش آمدن آب، داخل ظرف بریزید.

**بخارپز کردن:** ماهی بخارپز بیشتر برای طرفداران سبزیجات که عاشق طعم های طبیعی هستند، مناسب است. برای تهیه این ماهی، نیازی به استفاده از روغن نیست. گوشت ماهی در روش بخارپز کردن، عطر و طعم سبزی های مختلف را به خود می گیرد و فقط افزودن کمی نمک و فلفل سیاه قبل از پخت به آن کافی است. در این روش، ابتدا باید کف تابه را با مقداری سیبزمینی حلقه شده بپوشانید.

### راز زیبایی پوست کره ای ها

**پوست ومو**

**(پنج شنبه ها)**

حتما شما هم مایلید بدانید که چطور کره ای ها پوستی شفاف و بدون لک وجوش دارند. در این بخش نکاتی را در این زمینه خواهید خواند. از نظر کره ای ها، داشتن پوستی نرم، صاف و شفاف بدون هیچ نقصی مهم ترین قدم برای رسیدن به موفقیت است و برای این منظور چه مرد و چه زن از شیوه های سنتی بهره می برند.

**ماسک شیر:** کره ای ها از شیر برای پاک کردن صورت استفاده می کنند و معتقدند شیر به نرم و لطیف شدن پوست کمک می کند. برای این کار مقداری شیر کم چرب یا پر چرب را در کاسه ای بریزید و به کمک پنبه روی صورت بمالید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا شیر روی صورت خشک شود. بعد صورتتان را آب بشکشد و از یک کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

**ماسک برنج:** برنج یک ماده غذایی حاوی ویتامین B۱، اسیدهای چرب اصلی و نشاسته است که به نرمی پوست کمک می کند. همچنین برنج در افزایش رطوبت پوست و تحریک و نوسازی سلولی پوستی و استحکام پوست موثر است. ماسک برنج در کره طرفدار دارد. برای تهیه ماسک برنج ابتدا آن را آبکش کنید. آب به دست آمده سفید و حاوی نشاسته است و از آن می توان به عنوان لوسیون استفاده کرد. از آرد برنج هم می توانید ماسک نرم کننده درست کنید. برای این منظور ابتدا مقداری روغن کنجد روی بدن بمالید. بعد یک قاشق غذاخوری آرد برنج را با شیر مخلوط کنید و لایه ای ضخیم روی پوست قرار دهید. بعد از ۱۵ دقیقه آن را بشوید. این ماسک آرام بخش، نرم کننده و روشن کننده پوست است.