

رژیمی کارساز برای نجات یافتگان از سرطان



بک پژوهش پیشگامانه ۱۳ ساله نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از ماهی، روغن زیتون و انواع سبزی می تواند به نجات یافتن گان از سرطان کمک کند. طولانی تر عمر کنند. طبق این تحقیق، احتمال مرگ از افرادی که در پایان دوره درمان سرطان این رژیم غذایی را آغاز کرده بودند ۳۲ درصد کمتر از معمول بود. خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی پس از درمان نیز در میان این افراد ۶۰ درصد کمتر بود. به گزارش «نیویورک پست»، پژوهشگران ایتالیایی پس از مطالعه روی ۸۰ فرد نجات یافته از بیماری سرطان که برگه سلامت شان را دریافت کرده بودند، به این نتیجه رسیدند. آن ها عادت های غذایی ۱۳ ساله افراد را اواخر دهه ۲۰۰۰ بررسی کردند. به گفته کیارatonلی، پژوهشگر، رژیم غذایی مدیترانه ای بر مواد غذایی سالم مانند میوه ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متتمرکز است و آنتی اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تاثیر می گذارد. علاوه بر این، تیم تحقیقاتی به ارتباط میان زمینه بیماری های قلبی و سرطان بی برند. پژوهشگر دیگری به نام ماریابندیتا دوناتی می گوید که بیماری های مزمن مختلف، مانند تumorها و بیماری های قلبی، در واقع سازو کارهای مولکولی یکسانی دارند. او می افزاید که در پژشکی برای آن ها از اصطلاحی به نام «زمین یکسان» استفاده می شود، یعنی زمینه مشترکی که این دو گروه اختلالات از آن جانشئت می گیرند. این تیم تحقیقاتی در حال حاضر به دنبال مواد غذایی خاص در رژیم غذایی مدیترانه ای است تا به اطلاعات دقیق تری دست بپاید. در عین حال برخی تحقیقات نامرتبط نشان می دهد که برخی مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان را دریبی دارند. طبق این پژوهش ها، انواع مختلف گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده و... خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.

بیشتر بدانیم



گرتمام طول روز ایررون از خانه به سرمی برید و بیهوده کاریا فعالیت‌هایی ورزشی می‌پردازید که باعث تعریق شمامی شود، حتیماً باید از قبیل از رفاقت به رختخواب دوش بگیرید. زیرا در بابان روز بدن شما از انواع مواد حساسیت‌زامانند آلینده‌هایی هوا و گردنهای گیاهان و بوشیده شده است که می‌تواند باعث ایجاد تحریکات پوستی، تورم یا خارش شود. مواد حساسیت‌زا و بیزده رفرصل بهار و تابستان به دلیل گردش افسانی گیاهان و همچنین فرازیش آلو دگی هوا در فضای خارج از خانه بیشتر است و موجب تحریکات آلرژیک بیشتری خواهد شد. صرف نظر از تاثیر دوش گرفتن در حفظ سلامت پوست بدن، آن چه انجام آن از اهمیت بسیاری برخوردار است، شیستن صورت قبل از خواب است زیرا مانع از تجمع چربی و آلو دگی هایی خواهد شد که باعث ایجاد آکنه و در برخی موارد عفونت‌های چشمی می‌شود.

فندت

فلق‌های خوشمزه‌شدن خورش قیمت



من بگویم می سکن خانه ای سود. ۱. بگیرید
مرحل اولیه پخت گوشت و لپه، نمک اضافه کرد چون
هم گوشت و هم لپه به خوبی نمی پزد. ۳. لیمور ابا چنگال سوراخ و به خورش اضافه کنید. برای
طعم دار کردن آن هل ساییده هم در انتهای می توان اضافه کرد. ۴. برای طعم بهتر خورش قیمه
در مراحل پایانی، کمی دار چین (برای چهار نفر نصف فاقد مرا بخوری دار چین یا یک چوب
دار چین) به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر پودر دار چین را در مراحل ابتدایی پخت
خوش به آن اضافه کنید، باعث کرد شدن رنگ خورش می شود. ۵. در صورتی که خورش قیمه
شما تلح شده است می توانید با اضافه کردن سیب زمینی تلخی آن را تا حد زیادی بگیرید. به
این منظور نسبت به اندازه خورش خود سیب زمینی آب پزرا کاملا له کنید و به خورش در حال
پخت اضافه کنید. ۶. بهترین ظرف برای پخت خورش قیمه، قایلمه مسی است. این نوع ظروف
مزه خورش را بینند گرداند و طعم خوشایند آن را بیشتر می کند. ۷. لپه اقبال از استفاده
مدتی خیس کنید و سپس چند دقیقه در مقداری آب بجوشانید. کف حاصل از آن را بگیرید و در
خورش از آن استفاده کنید. ۸. در خورش قیمه آب لیمو نریزید. اگر می خواهید طعم آن اندکی
ترش باشد و مزه لیمو بگیرد بهتر است در آن چند عدد لیمو عمانی بیندازید. ۹. برای طبخ این
خورش، از گوشت گوسفند استفاده کنید. بهتر است از گوشت سر دست گوسفند استفاده شود.

برگ سبز سواری پژو روآ مدل ۱۴۸۵ شش لتر ظرفی

مدرس تخصصی اینجاتب امید محمدی
فرزند حسن کد ملی ۹۲۱۴۲۷۵۹۱ صادره
مشهد در مقاطع تحصیلی کارشناسی رشته
معماری با شماره ۲۵۱۵ تاریخ ۰۴/۲۷/۱۳۹۵
مفقود گردیده و فاقد انتباختی می باشد.
از یابنده تقاضای شود اصل مدرس رایه
آذرس بخورد موسسه آموزش عالی اشرف

اصل برگ سیز خودرو پرلید جی نی ایکس ان
مدل ۱۴۷۸۱ شماره انتظامی ۱۲-۸۷۸۷۳-۱۲
شماره موتور ۲۶۰۸۲۳۰
شماره همانجا ۱۴۷۸۷۵۰۲۲-۲۱
مقدوکرد کریده و فوکس اتمنی می باشد

برگ سیز ولت نیسان آئی مدل ۱۲۸۶
شماره انتظامی ۱۲-۳۶۷-۵۱ به شماره
موتور ۹۵۷۸۷۵۷ شماره همانجا ۰۰-۹۰۵۱
م م على اصغر اصلاحی به کد ملی ۷۷-۲۳۴۴۳۰

آیا ضدآفتاپ، دشمن خواص نحو، خوشید است؟

وقتی در معرض نور خورشید هستیم بدن اندروفین ترشح می‌کند که باعث کاهش استرس شده و سطح ویتامین D هم بالا می‌رود که به سیستم ایمنی ما کمک می‌کند، اما آیا استفاده از ضدآفتاب‌ها مارا از این خواص دور می‌کند؟

وقتی در یک روز آفتابی در معرض تابش نور خورشید قرار می‌گیرید، اشعه ماورای بینش بدن تان را تحریک می‌کند تا هور مون اندروفین ترشح کند، هور مونی که سطح استریوس را کاهش می‌دهد و خلقوخو را بهبود می‌بخشد. این اشتعه به پوست هم فرمان می‌دهد تا ویتامین D تولید کند. همچنین وقتی به خورشید نگاه می‌کنیم، بدن مان روز را تشخیص می‌دهد و بر همین اساس چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. اما برخی از متخصصان پوست می‌گویند که تعدادی از مراجعه کنندگان نگران اند با مصرف ضدآفتاب از این فواید محروم بمانند. آیا با استفاده از ضدآفتاب، خودمان را از این آثار مثبت محروم می‌کنیم؟

نور مرئی خورشید که با چشمانتان
ی بینید برای تقویت احوالات روحی تان
ستفاده کنید. نور مرئی مانند اشعه
اورای بنشش به دان ای آسیب نمی زندو
سروتونین، ماده شیمیایی مغز و تنظیم کننده
حلقه خورا افزایش می دهد ». به همین
لیل است که برخی اختلالات فصلی از راه
رمان با جعبه نور بهمود می پابند.

نور مهم است نه جذب ماورای بخش
ستفاده از ضدآفتاب در چرخه خواب و
یداری اختلال ایجاد نمی کند. ساعت
اخذی بدن به نور خورشید متکی
است. وقتی خورشید غروب می کند در بدن
ملاتونین، هورمون خواب، ترشح می شود و
طلوع خورشید این روند بر عکس می شود.
بیچاره می گوید که این روند تهبا با مشاهده
سور خورشید رخ می دهد. او می گوید که
ما از طریق چشمانتان از این موهبت
بر خود دار می شویم. حتی هنگام استفاده
از عینک آفتابی برای محافظت از چشمها
بر ربار اشعه ماورای بنشش، آن قدری نور
ه چشمانتان را سد که از فواید آن برای

اکسیدانی به نام «کوئرستین» برای کاهش سطح کلسترول بسیار مفید است. تابه حال مطالعات زیادی درباره این مواد انجام شده است. اما مطالعه جدیدی که در «غذا، علم و تغذیه» منتشر شده است بیان می‌کند که گلابی حاوی دومیلی گرم آنتی اکسیدان «کوئرستین» است و وجود میزان بالای آن‌تی اکسیدان می‌تواند به طور قابل توجهی کلسترول بدرا کاهش دهد. کلسترول یک

۸. نکته‌های خواب، احتیاجات و تابستان



در طول تابستان و با گرم تر شدن هوانمی توان مانند همیشه به احتی به خواب رفت و خوابی آسوده داشت. رای مقابله با این مشکل سرویس جهانی بی بی سی ۱۰ آه کل آه کل آه کل

۱- چرت نزنید افزایش دما و گرمتر شدن هوا باعث می شود که در طول روز کمی احساس بی حالی داشته باشید، زیرا بدن برای تنظیم دما به انرژی بیشتری میاز دارد. اما اگر برای خواب شبانه مفید با مشکل مواجه باشد، در طول روز نخوابید. خواب آلودگی در هوای گرم از شمند است، بس، آنرا ای، شب نگاه دارید.

۲۳ روال روزانه داشته باشید | گرمای هوا شمارا به سوی تغییر عادت هایتان سوق می دهد. این کار را نکنید، زیرا خواباتان را مختلف می کند. براساس عادت و روال همیشگی تان عمل کنید و پیش از رفتن به رختخواب کارهای همیشگی تان را انجام دهید.

شماره سیامک زندگ سلام

صفحه آرایی واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد  layout@khorasannews.com  ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹