

۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و بهبود شیوه زندگی قابل پیشگیری است. عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهد شامل مصرف نامطلوب و زیاد چربی ها، نمک، قندو شکر، طبعخ نامناسب غذاو استنشاق مکرر بخار روغن سوخته است. به گزارش باشگاه خبرنگاران ،آنتی اکسیدان ها گروهی از ترکیبات در مواد غذایی است که می تواند رادیکال های آزاد (عوامل ایجاد کننده سرطان) را در بدن از بین ببرد یا مانع از شکل گیری آن ها شود.

## تشخیص بیماری با نگاه کردن به دست ها



شما می توانید با نگاه کر دن به کف دست، بیماری را ن تشخیص دهید و به متخصص مر تبط مراجعه کنید. همه می دانیم تشخیص بیماری کار دشواری است و چه بسا مجبور شوید بار ها پزشک خود را تغییر دهید. اما برایتان دلایل منطقی می آوریم که می توانید با نگاه کردن به کف دست بیماری را تشخیص دهید. البته بیان این اطلاعات به منظور آگاهی بیشتر خوانندگان است و نه ایجاد ترس از بیماری؛ چه بسا هر بیماری می تواند دلایل و علایم متعدد دی داشته باشد.

**بیماری کلیوی**

ناخن های دست می تواند اطلاعات بسیاری را در باره سلامت کلیه ها در اختیارتان قرار دهد. شیار دار شدن ناخن ها چه در امتداد آن ها شکل گرفته باشد و چه شکل قاشقی به آن ها ببخشد، می تواند به بروز مشکل اشاره داشته باشد. اگر شیار هادر امتداد ناخن باشد، این شرایط می تواند به بیماری کلیوی اشاره داشته باشد. اگر ناخن ها مقعر شده است، این شرایط می تواند نشان دهنده کمبود آهن باشد که به طور معمول با بیماری کلیوی همراه است. به گزارش برنا، همچنین رگه ها یا نقطه های سفید یا ناخن هایی که در نیمه پایینی سفیدر نگ است، می تواند نشان دهنده مشکلات کلیوی باشد. اگر با تغییراتی چشمگیر در ناخن های خود مواجه شده اید، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین اقدام ممکن است.

آشپزی من	دونات گیاهی
<span></span>	<span></span>
<b>مواد لازم</b>	آرد برنج-دوقاشق غذاخوری (یا پنج قاشق برنج پخته شده و له شده) <p>کلم رنده شده -سه چهارم پیمانه</p> <p>عدس یا هر یک از حبوبات دلخواه - یک پیمانه</p> <p>پیاز رنده شده آب گرفته- یک چهارم پیمانه</p> <p>فلفل سبز دلمه ای رنده درشت - نصف یک عدد</p> <p>زنجبیل رنده شده -دوقاشق غذاخوری</p> <p>سیر - دو حبه رنده شده</p> <p>زیره - نصف قاشق چای خوری</p> <p>پودر کاری و ادویه دلخواه -به میزان لازم</p> <p>زردچوبه، نمک، فلفل قرمز و سیاه - به میزان لازم</p> <p>نارگیل رنده شده - یک قاشق غذاخوری</p> <p>بیکینگ پودر- کمی</p> <p>روغن سرخ کردنی - به میزان لازم</p>
<b>طرز تهیه</b>	عدس یا حبوبات دلخواه را خیس کنیدو در صورت ممکن پوست بگیری‌د. حبوبات را له کنید. سپس مواد را در غذاساز با هم مخلوط کنید تا یکدست شود. <p>اکنون در ظرفی گودروغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا روغن داغ شود.</p> <p>از مایه گلوله بردارید و لای نایلون قرار دهید تا گرد شود. بعد با انگشت در وسط آن مانند دونات سوراخی ایجاد کنید .</p> <p>آن ها را یک به یک داخل روغن بریزید . سرخ که شد روی حوله کاغذی قرار دهید و سپس با انواع سس و سالادو دور چین های دلخواه سرو کنید.</p>

### «گل گاوزبان» تقویت کننده حواس پنج‌گانه

**بیشتر بدانیم**

گاوزبان گل های خشک شده گیاه Echium amoenum از خانواده گاوزبان Boraginaceae است. این گیاه تنها در دامنه‌های کوه البرز به عمل می آید و در کوه‌های دیگر اثری از آن نیست. گل گاوزبان (به عربی لسان الثور) با گیاه گاوزبان (از سرده Borage) به عربی مرماخوز که در اصفهان و آذربایجان و شهرهای دیگر ایران و کشور های دیگری می‌رود و به غلط به گل گاوزبان مشهور شده، متفاوت است. هر دو گیاه از تیره گاوزبانیان هستند ولی از نظر سرده با هم متفاوت اند. برای این که این اشتباه بر طرف شود می توان Echium را گل گاوزبان ایرانی و Borage را گیاه گاوزبان اروپایی نامید. این دو گیاه متفاوت اند و تنها گل هایشان کمی به هم شبیه است. خواص دارویی این دو گیاه کمی با هم تفاوت دارد. گل های گیاه گل گاوزبان ایرانی درشت تر از گل های گیاه گاوزبان اروپایی است.

#### سلامت

## توصیه‌هایی برای زیبارویی

این که در هر سنی که دارید خوب به نظر برسید و سالم باشید، بستگی به انتخاب های هوشمندانه و شیوه زندگی سالم دارد.

چند نکته ساده وجود دارد که با رعایت آن می توانید تندرستی تان را حفظ کنید:

**اتخاذ رژیم غذایی سالم**

شما می توانید تغذیه خود را از مواد غذایی طبیعی انتخاب کنید. این بدان معناست که باید از انواع میوه ها و سبزی های تازه و خوراکی های کمتر فراوری شده استفاده کنید. غلات سبوس دار و غذاهای با فیبر بالا، گوشت های کم چرب، ماهی، مرغ و بوقلمون را انتخاب کنید. همچنین محصولات لبنی کم چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانید، بسته به سن تان، شما روزانه به مصرف ۸۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان نیاز دارید.

از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که کالری، قند، نمک، و

چربی بالایی دارد، اجتناب کنید.

برخی از سبزی های خام، مانند کرفس، هویج، کلم بروکلی، خیار، کدو سبز را قطعه قطعه کنید و تنها یا با ماست کم چرب میل کنید.

**ورزش**

ورزش به مقدار زیادی به حفظ سلامت قلب شما کمک می کند. برای ورزش کردن باید حداقل پنج روز در هفته ورزشی ۳۰ دقیقه وقت بگذارید. البته بهتر است ورزش روزانه را در برنامه خود قرار دهید.

**اجتناب از عادت خطرناک**

از مصرف سیگار و انواع مواد مخدر اجتناب کنید.

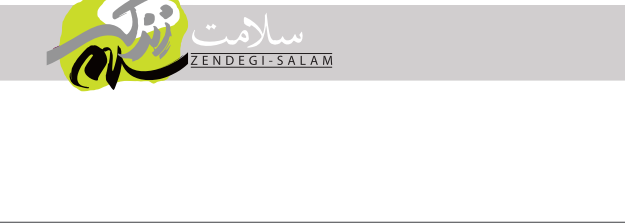
**مدیریت استرس**

مهم نیست که در چه مرحله ای از زندگی خود قرار دارید و دختر خانواده، مادر یا مادر بزرگ هستید. یک زن در بیشتر کارهای خود با میزان زیادی از فشار و استرس مواجه است. با نگاهی به چند دقیقه از هر روز مان متوجه این نکته می شویم.



گل گاوزبان لاجوردی و شبیه گل انار است و تخم آن دایره ای شکل و لعابی است و در کوه‌های البرز بسیار زیاد یافت می‌شود. گیاه گاوزبان که در اصفهان و آذربایجان و دیگر شهرهای ایران می‌روید، دارای گل های لاجوردی و کوچک و دایره ای است. گل های تازه دارای طبیعت گرم و تر است و خشک شده آن رطوبت کمتری دارد.

قسمت مورد استفاده جام های ارغوانی گل است که بعد از خشک شدن به رنگ بنفش درمی آید. از گل گاوزبان برای درمان علایم سرماخوردگی و به عنوان آرامبخش استفاده می شود. گل گاوزبان مقوی روح و اعضای رئیسه بدن است و حواس پنج گانه انسان را تقویت می کند. گل گاوزبان شکم را نرم و کیسه صفرا را باز می کند، اخلاط سوخته سوداوی را از معده خارج می کند و عوارض آن را از بین می برد. از دیگر خواص گل گاوزبان این است که جوشانده آن همراه با داروهای دیگر برای



#### پرسش و پاسخ

**دکتر منصوره تقاء متخصص مغز و اعصاب – جام جم**

**س: من همیشه هنگامی که هوا کمی سرد می شود، سردرد می گیرم. علت آن چیست؟**

ج: کسانی که سردرد میگرنی دارند، علل محرک متعددی را برای شروع سردرد خود می شناسند که به کم خوابی یا پر خوابی، گرسنگی یا پر خوری، خستگی یا نور شدید آفتاب می توان اشاره کرد. در میان محرک تماس صورت، به خصوص پیشانی یا سرما یا تنفس در هوای سرد از موارد شایع است.

سردرد افراد مبتلا به سینوزیت در سرما تشدید می شود. سینوزیت معمولاً به صورت حاد و اغلب به دنبال سرماخوردگی ایجاد می شود و با درمان آنتی بیوتیکی مناسب و مصرف داروهای آنتی هیستامین بهبود می یابد.

یک نوع سردرد وجود دارد که به طور خاص و فقط با تماس با سرما بروز می کند. این نوع سردرد در افراد نوجوان شایع تر و در خانم ها قدری شایع تر از آقایان است. در بسیاری از موارد این نوع سردرد زمینه ارثی هم دارد. این سردرد در افراد با سابقه میگرن نسبت به افرادی که سابقه سردرد ندارند شایع تر است. این سردرد به دو نوع تقسیم می شود، نوع اول شامل سرددهایی است که به علت قرار گرفتن در معرض سرما ایجاد می شود و نوع دوم سردردهایی است که در اثر حساسیت به مصرف مواد غذایی سرد ایجاد می شود.

قرار گرفتن در معرض هوای سرد یا شیر جزدن در آب سرد مهم ترین علت ایجاد کننده سردرد است. سردرد بلافاصله بعد از تماس ایجاد و حداکثر ۳۰ دقیقه بعد از قطع تماس بر طرف می شود. این سردرد ها معمولاً دو طرفه است ولی ممکن است یک طرفه هم باشد و اغلب در نواحی پیشانی یا پشت چشم حس می شود.

### میگرن؛ عامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی

**پزشکی**

**(سه شنبه ها)**

پژوهش های اخیر نشان می دهد، میگرن می تواند به عنوان

یکی از عوامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی مطرح باشد. “ میگرن ” بیماری مزمنی است که نه تنها حدود یک میلیارد نفر در دنیا از آن رنج می برند بلکه به تازگی عامل خطر بسیاری از بیماری های قلبی عروقی شناخته شده است.

نتایج پژوهش های منتشر شده در بریتیش مدیکال ژورنال ثابت می کند شماری از انفارکتوس های قلبی، سکنه مغزی، ترومبوز وریدی و فیبریلاسیون دهلیزی ناشی از این سردردهای وحشتناک است. پژوهشگران دانشگاه های استنفورد آمریکا و آر هوس دانمارک با بررسی اطلاعات پزشکی ۵۱ هزار بیمار به این نتیجه رسیدند. در فاصله سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۳ میلادی، بیماری میگرن برای همه این افراد تشخیص داده شد، در حالی که در آن زمان هیچ سابقه ابتلا به ناراحتی قلبی عروقی نداشتند. برای شناخت این ارتباط هر کدام از بیمار با ۱۰ فرد سالم همسن و هم جنس خود البته بدون هیچ زمینه میگرن و ناراحتی های قلبی مقایسه شدند.

نتایج مطالعات نشان داد مبتلایان به میگرن بیشتر مستعد ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند. خطر سکنه مغزی خون ریزی دهنده نیز در این افراد دو برابر بیشتر از دیگران است. درباره بیماری انفارکتوس میوکارد، این احتمال در مبتلایان به میگرن ۲۵در هزار بود که در افراد سالم ۱۷ در هزار گزارش شد. سکنه مغزی ایسکمیک نیز ۴۵ در هزار بر خلاف ۲۵ در هزار مورد است. افرادی که به این سردردها دچار هستند نیز بیشتر در معرض ابتلا به ترومبوز وریدی و فیبریلاسیون دهلیزی هستند. با این حال هیچ ارتباطی میان میگرن و ایست قلبی گزارش نشد. سن متوسط تشخیص میگرن ۳۵ سال است و ۷۱ درصد بیماران خانم ها هستند. این در حالی است که احتمال بیماری های قلبی عروقی نیز در خانم ها بیشتر است.

اما آن چه به عنوان رابطه این دو بیماری در مطالعات مشخص شد، این است که مبتلایان به میگرن بیشتر دچار عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی مانند دیابت، پرفشاری خون و سیگار کشیدن هستند. همچنین مصرف برخی مسکن ها و دیگر داروها نیز می تواند دخیل باشد. با توجه به یافته ها، هر چند مصرف آسپرین برای درمان میگرن تجویز نمی شود اما به نظر می رسد این دارو می تواند تاثیر پیشگیرانه ای از بروز ناراحتی های قلبی عروقی در این گروه داشته باشد.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: www.LeFigaro.fr

### «گردو بانجیر» برای رفع یبوست بسیار مؤثر است

**تغذیه**

مغز "گردو" ماده خوراکی لطیف است و به هضم غذا کمک می کند و داروی مقوی معده به شمار می رود. خوردن گردو با انجیر کوبیده برای رفع یبوست بسیار مؤثر و برای رفع فراموشی کمک کننده است.

به گزارش باشگاه پویا، "گردو" میوه درختی دارای سه پوست جداگانه است که هر یک خواص خاص خود را دارد. از پوست سبز گردو در رنگرزی استفاده می شود و قسمت خوراکی آن مغز "گردو" است که دارای ترکیبات روغنی بسیار غنی و سرشار از ویتامین های A،B،E و از همه مهم تر املاحی نظیر آهن، روی، فسفر و مس است.

از دیدگاه طب سنتی "گردو" در درجه دوم گرمی و در درجه اول خشکی قرار دارد، هرچه خشک شود، حرارت آن زیاد و از طوبت آن کاسته می شود.

ترکیب "گردو" و انجیر کوبیده ماده ضدسم محسوب می شود. "گردو" از داروهای بسیار خوب برای تقویت مغز به شمار می رود و برای تقویت بارداری نیز مفید است.

"گردو" بسیار مغذی و سرشار از املاح معدنی و ملین است و مصرف آن به افراد دیابتی نیز توصیه می شود. خوابیدن زیر درخت "گردو" با توجه به پخش شدن برخی ترکیبات فرار توسط درخت، توصیه نمی شود.

روغن "گردو" برای بیماری های سردرد، فلج و درد مفاصل ناشی از سردی توصیه می شود. مصرف زیاد "گردو" موجب بروز جوش صورت و بیماری های ناحیه دهان (ورم لوزه ها و بثورات دهانی) می شود؛ مصلح گردو آب انار و رب انار است.