

دوش آب سرد موجب افزایش سوخت و ساز بدن و بهبود خلق و خومی شود و در حفظ سلامت پوست و مو نقش مهمی دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، یک متخصص پوست درباره تاثیر دوش آب سرد بر سلامت پوست و مو گفت: دوش آب سرد موجب می شود موها کمتر گرہ بخورد و به دلیل حفظ طوبیت بیشتر خشک و شکننده نشود. علاوه بر این آب سرد در انقباض عروق خونی پوست نقش دارد و به طور موقت موجب بسته شدن منافذ پوست، کاهش قرمزی و تورم پوست به ویژه صورت و درخشش آن می شود.

# خواص شگفت انگیز ژل رویال

**مترجم: علیرضا** – ژل رویال ماده غلیظ و ژلاتینی، کرم رنگ با بوی خاص است که از غدد بزاقی زنبور عسل ترشح و با بزاق مخلوط می شود و هنگام حل شدن در آب کمی کف تولید می کند. این ماده نیروبخش، به عنوان غنی ترین ماده مغذی بیولوژیک شناخته شده است. ژل رویال از گذشته های دور به عنوان اکسیر



## موارد ابتلا به «فشارخون» در حال افزایش است

### کافه سلامت

طبق یک مطالعه جدید، در شرایطی که تعداد افراد مبتلا به بیماری فشارخون یا افراد در آستانه فشارخون بالا در سراسر جهان افزایش یافته، آمار مرگ و میر مرتبط با این «قاتل خاموش» نیز در حال افزایش است. به گزارش مهر، بررسی وضعیت جسمی حدود ۹ میلیون نفر نشان می

دهد میزان بیماری فشارخون و در آستانه فشارخون بالا قرار گرفتن، بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۵ چشم ناگهانی داشته است. سرپرست تحقیق، کریستوفر موری مدیر موسسه ازبایی معیارهای سلامت در سیاتل واشنگتن می گوید: تقریباً ۹۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به بیماری فشارخون هستند و تقریباً ۳/۵ میلیارد نفر در آستانه فشارخون بالا قرار دارند. فشارخون

علت اصلی مرگ زودرس و ناتوانی در جهان است. فشارخون به دو صورت اندازه گیری می شود. عدد بالایی آن، به نام فشار سیستولیک، اندازه گیری فشار در شرایطی است که از قلب پمپاژ می شود و عدد پایینی آن به نام فشار دیاستولیک، اندازه گیری فشار بین ضربان قلب است. فشارخون در میلی متر جیوه بیان می شود. به گفته محققان فشارخون سیستولیک

برای بهبود زخم تولید می کند.

**از پیری زودرس پیشگیری می کند.**

مصرف این ماده مغذی به دلیل داشتن کلاژن، برای افرادی که به زیبایی خود اهمیت می دهند، بسیار مهم است. با افزایش کلاژن، پوست نرم و انعطاف پذیر می شود. این امر در کاهش چین و چروک بسیار مهم است.

**با یوکی استخوان مقابله می کند.**

متخصصان استخوان می گویند ژل رویال خطر از دست رفتن بافت استخوان را پایین می آورد. با مصرف منظم آن میزان بیشتری از کلسیم در بافت استخوان ذخیره می شود.

**از بروز التهاب مزمن پیشگیری می کند.**

به گفته متخصصان، مشکلات مختلف جسمی را می توان به التهاب مزمن ارتباط داد. از جمله دیابت، چاقی مفرط، بیماری قلبی و سرطان. بر اساس بررسی های متعدد، ژل رویال در کاهش تولید ترکیبات التهابی به بدن کمک می کند.

**علائم یائسگی را بهبود می دهد.**

مصرف این ماده مغذی برای زنانی که یائسه شدند بسیار مفید است زیرا باعث کاهش علائم مربوط به یائسگی می شود. به گفته متخصصان ترکیب ژل رویال با جینسینگ و روغن گل پامچال نتیجه شگفت انگیزی دارد.

**به عملکرد کبد کمک می کند.**

کبد عملکرد متعددی دارد و یکی از آن ها دفع سموم از بدن است؛ به گفته محققان ژل رویال کبد را تقویت می کند.

**علائم بیماری آلزایمر را بهبود می دهد.**

ژل رویال، از سلول های مغز محافظت می کند و به همین دلیل است که برای مبتلایان به آلزایمر مفید است. نتایج بررسی های متعددی نشان می دهد: ژل رویال باعث بهبود حافظه و یادگیری بیماران مبتلا به آلزایمر می شود.

## قابلی پلوی تبریز

## آشپزی من

### مواد لازم

\* عدس – یک پیمانه  
\* پیاز نگینی خرد شده – ۴ عدد  
\* زردچوبه – ۲ قاشق چای خوری  
\* برنج – ۲ پیمانه  
\* بلغور گندم – یک و نیم پیمانه  
\* رشته پلویی – ۲ پیمانه  
\* کره – ۷۰ گرم

### طرز تهیه

عدس خیس شده را به مدت یک ساعت بپزید. مقداری نمک به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب آن کشیده شود. پیاز را تفت دهید تا طلایی شود؛ سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید. آب روی برنج و بلغور گندم خیس شده را خالی کنید. سپس آن ها را با مقداری نمک در قابلمه ای حاوی یک لیتر آب بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب آن کاملاً تبخیر شود. قبل از تبخیر شدن کامل آب، رشته پلویی و عدس را به قابلمه بیفزایید و هم بزنید. کره را اضافه و مخلوط کنید سپس در قابلمه را بگذارید تا برنج به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد. پس از این مدت، قابلمه را از روی حرارت بردارید و بگذارید به همان صورت بدون این که در قابلمه را بردارید، بماند تا کمی خنک شود (این کار، مانع از وارفتن رشته پلویی می شود). قابلی پلو را در ظرف مورد نظر بشکند و روی آن را با قیسی، آلو بخارا، کشمش، خلال پسته، پیاز داغ و زعفران تزیین و سرو کنید.

## سلامت

هندوها طبق عادتی قدیم، آبی را که از شب قبل در ظرف مسی ریخته اند ناشتایی نوشند تا بتوانند از خواص آن بهره ببرند. این روش که در متون طبّی آن ها توصیه شده در مطالعات علمی جدید نیز تایید شده است. بهترین منابع غذایی مس عبارت است از غذاهای دریایی، گوشت، غلات سیوس دار، لوبیا، عدس، اجیل، شکلات، حبوبات، سیب زمینی، نخود فرنگی و برخی از سبزی های دارای برگ سبز تیره. مصرف روزانه ۳ تا ۱۳ لیوان آب ذخیره شده در ظروف مسی، مس مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

امانوئیلدن این آب چه خاصیتی برای بدن دارد؟



## پرسش و پاسخ

دکتر غلامعلی عکاشه جراح و متخصص ارتوپدی در مطب مجازی خبرگزاری فارس به سوالات پاسخ می دهد

## آیا تزریق سلول های بنیادین به غضروف ها می تواند به بهبود بیماری های مفصلی و آرتروز کمک کند؟

تزریق سلول های بنیادین یکی از روش های درمانی برای بهبود بیماری های مفاصل است که تزریق آن، غضروف ها و مفاصل را برای ساختن سلول های جدید تحریک می کند. اگر تزریق سلول های بنیادین در زمان مناسب انجام شود، می تواند تاثیر بسزایی در روند بهبود فرد داشته باشد اما این موضوع به معنای درمان قطعی نیست. بهتر است سلول های بنیادین در اوایل بروز بیماری تزریق شود. به دلیل این که اگر آرتروز پیشرفت کرده باشد تاثیر زیادی در روند بهبود فرد ندارد و نمی توان انتظار معجزه برای درمان داشت.

## بیماری سندروم بی قرار ی یا به چه معناست؟ آیا می توان این بیماری را درمان کرد؟

بیماری سندروم بی قرار ی یا با فیزیک فرد مرتبط نیست بلکه بروز این بیماری جنبه روانی و ذهنی دارد. شیوع این بیماری در بین افرادی که از لحاظ روانی حالت بی قرار ی دارند، بیشتر است، سندروم بی قرار ی یا وضعیتی است که فرد حین نشستن یا دراز کشیدن، در نواحی یا احساس ناراحتی و بی قرار ی می کند. افرادی که با این بیماری مواجهند معمولاً احساس می کنند که باید فوراً بلند شوند و قدم بزنند؛ با این کار احساس ناراحتی و بی قرار ی در پاها از بین می رود. افرادی که با این بیماری دست و پنجه نرم می کنند بهتر است برای درمان به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنند.

## علل بروز بیماری فلج اطفال را توضیح دهید. راه درمان این بیماری چیست؟

بیماری فلج اطفال یک بیماری ویروسی است که در آن ویروس بیماری موجب آسیب دیدگی تعدادی از سلول های نخاع می شود و به دنبال آن تعدادی از عضلات اندام های بیمار فلج می شود. این بیماری با انجام واکسیناسیون تا حد زیادی قابل پیشگیری است و خوشبختانه این بیماری در کشور ما ریشه کن شده است. از نشانه های بروز این بیماری می توان به ضعف عضلات و ضعف استخوان ها اشاره کرد که این عوامل به مرور زمان باعث کج شدن یا انحراف استخوان ها خواهد شد. برای درمان بیماری فلج اطفال معمولاً از روش جراحی استفاده می شود و استخوان های آسیب دیده را می توان تا حدودی ترمیم کرد.

## مصرف میوه و سبزیجات شانس باروری را افزایش می دهد

### بیشتر بدانیم

رژیم غذایی گیاهخواری فقط برای لاغری و خوش اندام شدن نیست بلکه تأثیری منحصر به فرد و استثنایی در باروری دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود در یافتن مصرف میوه و سبزی شانس باروری را افزایش می دهد و بسیاری از زوج های نابارور با تغییر رژیم غذایی خود تحت نظارت پزشک متخصص به طور طبیعی صاحب فرزند شده اند. کارشناسان اعتقاد دارند مصرف میوه و سبزیجات در ایجاد علاقه بیشتر زوج ها هم مؤثر است و این افزایش حس علاقه به دلیل تاثیر خوردن مواد غذایی بر هورمون های بدن و ایجاد رایحه ای خوش در تعریق بدن است. افرادی که از غذاهای سالم در رژیم غذایی خود استفاده می کنند چهره باز و روشن تری دارند. مصرف میوه و سبزی به تنهایی برای سلامت بدن مفید نیست و این رژیم در طولانی مدت می تواند باعث کم حونی، ضعف، ریزش موی سر، نرمی استخوان و بسیاری از مشکلات جسمی دیگر شود، توصیه کارشناسان مصرف کمتر موادی چون گوشت قرمز و در مقابل مصرف بیشتر میوه و سبزی برای حفظ سلامت است.