معاون وزیر بهداشت گفت: هم اکنون ۳۵۰ هزار نفر بیمار سرطانی در کشور داریم که سالانه ۹۰ هزار نفر به این تعداد اضافه می شوند. به گزارش انتخاب به نقل از تسنیم، سید محمد هادی ایازی اظهار کرد: مشارکت مردمی می تواند به شکل ها و انواع مختلف از جمله توسعه زیر ساخت ها و مشارکت برای سلامت آحاد مردم انجام شود. در نقاط محروم و روستایی نیز حدود ۲ هزار خانه و مرکز جامع سلامت با کمک دولتمردان و خیران ساخته شد و ظرفیت خوبی را در حوزه درمان و بهداشت کشور ایجاد و بخشی از مشکلات را در این حوزه برطرف کرد.

غذاهای خون‌ساز برای درمان کم‌خونی

» مهین رمضانی

معمولا خانم ها، به دلیل شرایط فیزیولوژیکی خاص، بیشتر در معرض کم خونی قرار دارند و از آن جا که در سال های مفید زندگی هر ماه مقدار زیادی خون از دست می دهند، باید همیشه مراقب تغذیه خود باشند تا در شروع دفع مجدد بتوانند مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کنند. در غیر این صورت و به مرور زمان دچار مشکلات متعدد از جمله بد خلقی، ریزش مو، دردهای بدنی و... می شوند. مصرف ترکیبات خاصی می تواند در درمان کم خونی به ویژه در زنان بسیار مفید باشد. اما آن چه در طب سنتی به آن توجه می شود تنها مواد خوراکی نیست بلکه اصول ۶شش گانه ای است که در حفظ سلامت و شادابی افراد موثر است. در طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که هر غذایی با طبع گرم و تری مناسب می تواند بالقوه خون ساز باشد.

هوای پاک:
در طب ایرانی به غذاهای خون ساز ،غذاهای دم ساز نیز گفته می شود؛ از جمله غذاهای دم ساز می توان «هوا» را نام برد؛ هر چه هوا از لطافت و پاکی بیشتری برخوردار باشد و به عبارتی اکسیژن بیشتری داشته باشد، خون لطیف تری تولید می کند و هوای آلوده (حاوی آلاینده ها) خون آلوده و ناپاک ایجاد می کند.

عسل:
این ماده غذایی به محض ورود به کبد، تبدیل به خون می‌شود.

کنجد:
شما می توانید شب ها همراه شام یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را کاملا بجوید و میل کنید؛ خوردن این دانه روغنی برای تقویت مو، چشم، تخمدان ها و بیضه ها، بسیار مفید است. هر غذایی که برای اعضای تناسلی مفید باشد، برای چشم نیز مفید است. چون این دو اندام، لطیف ترین بخش غذاهای مصرفی روزانه را به سمت خود جذب می کنند.

قوتوی کرمان:
قوتوی کرمان یا اردبیل ترکیبی از تخم گشنیز، زنجبیل، میخک، هل باد، شاه دانه، گندم، کنجد، عدس و... است. توصیه می شود یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان شیر مخلوط و میل کنید.

آبگوشت با نخود:
توصیه می شود این غذا با شعله پایین تهیه و طبخ شود تا کاملا هضم شود.

گوشت بلدرچین:
این گوشت از آهن زیادی برخوردار است حتی برای کسانی که سنگ یا شن کلیه دارند، مفید است.

۲۱ عدد مویز صبح ناشتا:
برای کاهش بلغم مغزو افزایش حافظه، خوردن آن را فراموش نکنید.

آلوو انجیر:
برای دریافت غذاهای خون ساز، خوردن هفت عدد انجیر خشک همراه صبحانه و ۹ تا ۱۲ عدد آلوبخارا همراه وعده ناهار توصیه می شود.

پیاده روی:
دکتر حمزه سام دلیری؛ محقق و مدرس طب سنتی در این باره به خبرگزاری دانشجو می گوید: پیاده روی با پای برهنه روی سنگ ریزه ها یا قلوه سنگ ها روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، قرار دادن تکه آهنی که نه رنگ و نه زنگ داشته باشد در داخل خورشت ها (توصیه می شود این کار را در ۱۰ دقیقه پایانی طبخ غذاهای خورشتی انجام دهید.)

گیاهان و میوهای خون ساز:
از جمله گیاهان و میوه هایی که خاصیت خون سازی دارد می توان به یونجه، گزنه، شبدر، عناب، زرشک، آلبالو، انار و سیب اشاره کرد. به این صورت که یونجه یا شبدر را با سالاد فصل مخلوط و میل کنید.
یک استکان عرق گزنه را با دو قاشق غذاخوری شیره انگور مخلوط و میل کنید.
در یک استکان جوشانده گل بابونه، دو قاشق غذاخوری آب آلبالو بریزید و میل کنید.
یک قاشق غذاخوری آویشن و ۷ عدد عناب را با ۳ لیوان آب مخلوط کنید و آن را بجوشانید، صاف و میل کنید.
در یک لیوان جوشانده گل ختمی، سه قاشق غذاخوری آب زرشک مخلوط و میل کنید.

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

دوشنبه ها

مردی ۵۰ ساله ام؛ مدت دوسال است که انگشتان دست راستم به ویژه انگشت اشاره و شست، بزرگ شده است و مدام ترک می خورد و پوست اندازی می کند. این پوست اندازی همراه با درد و سوزش است. بارها به دکتر مراجعه و دارو هم مصرف کرده ام اما فایده ای نداشته است.

وقتی در بخشی از بدن تورم دیده می شود، یعنی یک ماده زاید تجمع پیدا کرده است. این تجمع در سمت راست ناشی از افزایش بلغم و ترشحات پشت حلقی است بنابراین از خوردن غذاهای بلغم زا مانند ماست، دوغ و سالاد بپرهیزید.
در مرحله بعد باید بلغم را کاهش داد. پیاده روی، ورزش های سبک همراه با تعریق و استفاده از دمنوش آویشن، بخور با بونه و ناخنک مفید است.
به دنبال کاهش بلغم این تورم ها کاهش می یابد و درد شما هم تسکین پیدا می کند.
ماساژ با روغن بابونه و سیاه دانه نیز مفید است.

موهای بدنم زیاد است؛ از چه دارویی استفاده کنم تا رشدش کم و قطع شود؟

رشد و رویش موهای بدن راهی است تا مواد زاید از بدن خارج شود؛ بنابراین به هر طریق که جلوی رویش آن را بگیریم، به بدن آسیب زده ایم و موجب بیماری بدن می شود. اما می توان کاری کرد که مواد زاید از طرق دیگر دفع شود.
به عنوان مثال اگر یبوست دارید از خاکشیر با آب جوش وملین های دیگر استفاده کنید تا معده شما هر روز فعالیت دفعی داشته باشد. همچنین اگر حرارت کبد کاهش یابد، به دفع مواد زاید کمک می کند و رویش موها کاهش می یابد.
از دیگر توصیه ها در این زمینه مصرف عرق کاسنی و شاهتره است. روزانه از مخلوط این عرقی جات استفاده کنید. از مصرف ادویه که حرارت را افزایش می دهد و همچنین مواد سودازا مانند عدس، کلم و قارچ بپرهیزید. میزان مصرف نوشابه، چای و قهوه را کاهش دهید. انجام حجامت دوره ای به کاهش موهای زاید کمک می کند اما به هیچ عنوان استفاده از روش های موجود که باعث می شود موها رویش پیدا نکند مانند لیزر درمانی، توصیه نمی شود.
نباید به هیچ وجه سراغ چنین درمان هایی رفت. بلکه باید به پاک سازی و اصلاح روش های غذایی توجه کرد.

آشپزی من

سالاد تاکو

دوشنبه ها: غذای خانواده

مواد لازم

کاهو	یک بوته
فیله مرغ	یک عدد
گوجه فرنگی (ریز خرد شده)	دو عدد
پنیر فتا	دو قاشق غذاخوری
ذرت پخته شده	دو قاشق غذاخوری
روغن زیتون	به میزان لازم
آب لیموترش تازه	دو قاشق غذاخوری
عسل	یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

روش تهیه

* ابتدا فیله مرغ مزه دار شده با نمک و فلفل را با روغن تفت دهید و کنار بگذارید.
* کاهوی خرد شده، گوجه فرنگی خرد شده، ذرت و پنیر فتا را با هم مخلوط و سپس با سس آغشته کنید و در ظرف مورد نظر به همراه فیله های مرغ سرو کنید.

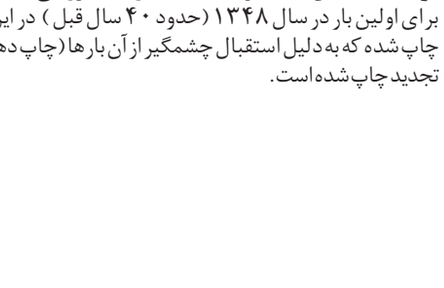
روش تهیه سس:
آب لیمو و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید؛ سپس عسل را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط کاملا یک دست شود.

معرفی حرکت: اسکوات

تناسب اندام (دوشنبه ها)

افرادی که تمایل ندارند در هوای گرم تابستان بیرون بروند تا ورزش کنند، می توانند در محیط داخل خانه، ورزش های مناسبی را برای حفظ سلامت خود انجام دهند. اسکوات، حرکتی چند مفصلی برای عضلات چهار سر ران است و به دلیل ماهیتی که دارد، عضلات پشت، عضلات سرینی (باسن)، عضلات شکم و عضلات همسترینگ (پشت پا) را هم درگیر می کند. این حرکت به طرز باورنکردنی باعث تولید هورمون تستسترون می شود که رشد قابل توجه عضلات بدن را به دنبال خواهد داشت. حرکت اسکوات یکی از حرکات بنیادی برای تقویت عضلات پاست.

نحوه اجرا:
زانوها را خم کنید و درست مانند فرد بدون دستی که می خواهد روی صندلی بنشیند، روی هوا بنشینید. در این ورزش نباید روی صندلی بنشینید. می توانید یک صندلی را پشت تان بگذارید تا بدانید چه کاری باید انجام دهید. در حین انجام این حرکت، باید پشت تان صاف باشد. اسکوات بر تمام عضلات پایین بدن اثر دارد. اگر اسکوات را درست انجام ندهید، می تواند باعث زانو درد شود. پس باید دقت کنید که وزن خود را روی پاشنه ها بیندازید و زانوها باید پشت پنجه ها قرار گیرد. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.



سلامت

برنامه غذایی بدن‌سازان مبتدی

بعضی از افرادی که به کلاس‌های بدن سازی می‌روند، به دنبال مصرف داروهای تزریقی برای افزایش وزن خود هستند، در صورتی که می‌توانند با دقت در انتخاب مواد غذایی در کنار ورزش، به تناسب اندام مطلوب خود دست یابند.
به گفته کارشناسان، مردانی که به بدن سازی و تقویت عضلات و ماهیچه‌های خود تمایل دارند، در روزهایی که ورزش می کنند به حدود سه تا سه هزار و ۳۰۰ کالری نیاز دارند که با مصرف مواد غذایی مختلف تامین می شود. در روزهای استراحت از ورزش، این میزان ۲ هزار و ۷۰۰ کالری است.
در ادامه مطلب، یک نمونه برنامه غذایی برای بدن ساز مبتدی شرح داده شده است:

صبحانه:
از مناسب ترین مواد غذایی برای صرف در وعده صبحانه تخم مرغ آب پز، نان تست جو حاوی غلات و دانه های سبوس دار و سبزیجات است. به گزارش سلامت نیوز، اگر زمان کافی برای آشپزی ندارید، می‌توانید از ترکیب ماست پرچرب با پنیر یا مخلوط بادام زمینی یا کره آن روی نان یا اسموتی توت و موز یخ زده و مقدار کمی شکر استفاده کنید.

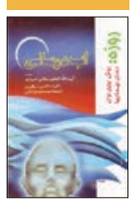
ناهار:
ناهار یک فرد بدن ساز باید حاوی پروتئین شامل برنج قهوه ای، ماکارونی، قطعات ماهی سالمون، انواع سبزی و روغن زیتون باشد. همچنین می‌توانید از ترکیب دو تا سه عدد تخم مرغ کامل به همراه گوشت بوقلمون به عنوان میان وعده استفاده کنید.
می توانید سالاد به همراه پنیر رنده شده و قطعات آجیل هم مصرف کنید.

شام:
برای این وعده غذا را سبک مصرف کنید. مقداری استیک، گوشت مرغ، بوقلمون یا ماهی به همراه پاستا و میوه هایی چون سیب زمینی شیرین و نان گندم، بهترین گزینه ها در این زمان از روز است.

افزایش انرژی:
برای افزایش انرژی بدن، در کنار مصرف وعده های اصلی غذایی، مصرف اسموتی از انواع آب میوه های طبیعی می تواند به تقویت قوای بدنی و نیز افزایش حجم ماهیچه ها کمک کند.
از بهترین خوراکی ها برای اضافه کردن به اسموتی می‌توان به شیر، بادام، موز، آب پنیر، نارگیل، انواع سبزی ها، دانه های آجیل، میوه خشک و روغن زیتون اشاره کرد.

آب درمانی؛ روزه: روش نوین برای درمان بیماری‌ها

معرفی کتاب (دوشنبه ها)



طبیعت درمان کننده بزرگی است. بنابراین تمهیدات ما در گرو همکاری با طبیعت، در پاکسازی زواید از طریق مصرف داخلی و خارجی آب است که سالم ترین و مطمئن ترین پاک کننده است. بدن انسان سالم بیش از ۶۰ درصد آب دارد که میزان حرارت آن ۳۷ درجه سانتی گراد است. بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست، شش ها، کلیه ها و روده ها دفع می کند و برای این که در تندرستی باقی بماند، باید مقداری آب خالص را از راه غذا و آشامیدنی به بدن برسانیم. کتاب این هفته به معرفی روش های درمانی با استفاده از آب در شرایط مختلف پرداخته است:
نام کتاب- آب درمانی؛ روزه: روش نوین برای درمان بیماری ها
نویسنده- آلکسی سوفورین- دانشمند و طبیب روسی
مترجم- محمد جعفر امامی
با مقدمه- آیت ا... مکارم شیرازی- از مراجع معظم تقلید
ناشر- دارالکتب الاسلامیه (مرتضی آخوندی)
توضیحات- این کتاب اثر یک دانشمند و طبیب روسی است که برای اولین بار در سال ۱۳۴۸ (حدود ۴۰ سال قبل) در ایران چاپ شده که به دلیل استقبال چشمگیر از آن بارها (چاپ دهم) تجدید چاپ شده است.