

محققان اعلام کرده اند ورزش دقیقاً بعد از یادگیری مطلبی جدید می تواند به دختران کمک کند تا اطلاعاتی را که در مدرسه یاد گرفته اند، به خوبی به خاطر بسپارند. به گزارش مهر، همه می دانند که ورزش فواید متعددی دارد و به بهبود سلامت ذهنی و فیزیکی فرد کمک می کند. نتایج مطالعه جدیدی نشان می دهد ورزش علاوه بر بسیاری از فواید شناخته شده، می تواند به دختران جوان در حفظ اطلاعاتی که در مدرسه یاد می گیرند، کمک کند. طبق یافته های این مطالعه، ورزش به بهبود عملکرد حافظه کمک می کند.

ادویه های زندگی بخش



زردچوبه، سلطان ادویه ها

زردچوبه سلطان ادویه هاست. این ادویه بیش از همهٔ ادویه ها خاصیت ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد باکتری، ضد سرطان و ضد قارچ دارد. در طب چینی از این ادویه برای درمان بسیاری از بیماری ها از حساسیت گرفته تا آلزایمر و آرتروز استفاده می شود. زردچوبه حاوی کورکومین است که یک ترکیب آنتی اکسیدانی است و التهاب را کاهش می دهد و رنگ زردچوبه نیز ناشی از این ماده است. از زردچوبه می توانید در سس سالاد، سسی که گوشت و ماهی را در آن می خوابانید و همچنین در چای، قهوه و لیموناد استفاده کنید.

فلفل قرمز، درمان مشکل گردش خون

فلفل قرمز حاوی کپساسین است؛ این ماده که باعث مزهٔ تند فلفل می شود، فواید بسیاری دارد. فلفل هر چه تندتر باشد، کپساسین آن بیشتر است. فلفل قرمز از دیرباز در طب سنتی چین و هند جایگاه خاصی داشته است و بومیان آمریکا نیز از آن برای درمان مشکلات دستگاه هاضمه و گردش خون استفاده می کرده اند.

زنجبیل؛ از کاهش درد مفصل تا درمان گلودرد

در طب سنتی چینی از زنجبیل برای مقابله با التهاب و درد، تسکین ماهیچه های دچار جراحت و رفع خستگی

استفاده می شود. این ادویه همچنین درمان متدوالی برای مشکلات هاضمه است و بارشد بیش از حد باکتری های غیر مفید روده مقابله می کند. ترکیبات موجود در زنجبیل مشابه داروهای ضد التهابی نظیر ایبوپروفن عمل می کندو از آن برای درمان آرتروز استفاده می شود. از این رو استفاده از چای زنجبیل و غذاهای آسیایی توصیه می شود؛ زنجبیل همچنین برای رفع گلودرد و سرماخوردگی عالی است و حتی می توان با قرار دادن آن به شکل مستقیم روی مفصل، درد را تسکین داد. یادتان باشد که حتماً زنجبیل

را تازه بخريد و مصرف كنيد و از ذخيره آن خودداري كنيد. اگر مي خواهيد زنجبيل را پودر و نگهداري كنيد (كه البته تاثير گذاري آن كمتر است)، آن را در جايي دور از گرما، نور و رطوبت نگهداري كنيد.

نگته:

اگر مي خواهيد در غذاي روغن دار از زنجبيل استفاده كنيد، آن را در پايان كار اضافه كنيد، چرا كه زنجبيل وقتي با چربي پخته شود، تلخ مي شود.

اختلال ژنتیکی دلیل عمده سرطان در نوزادان

پزشکی

نتایج تحقیقات نشان می دهد اختلال ژنتیکی دلیل عمده بروز سرطان در نوزادان است. محمد فرانوش، دبیر علمی کنگره هماتولوژی نوزادان، در این باره اظهار کرد: به طور کلی، نوزادی به مر حله پس از تولد تا بیست و هشت روزگی اطلاق می شود و در این دوران، مهم ترین بیماری خونی در نوزادی زردی است و در برخی از نوزادان یا منشأ ایمنی و به دلیل بیماری خونی ایجاد می شود که نیاز به درمان های

خاص و در برخی موارد نیاز به تعویض خون نوزاد یا تجویز داروی اختصاصی دارد. فرانوش با اشاره به موضوع لخته شدن غیر طبیعی خون یا ترومبوز در نوزادان بیان کرد: این مسئله می تواند دلایل مختلفی داشته باشد و در برخی موارد به دلیل کاتاترها (لوله و شیلنگ هایی که در بدن نوزاد مثلا در ناف، رگ های بزرگ و ران نوزاد تعبیه می شود) است و در صورتی که مراقبت صحیح نشود، می تواند سبب ترومبوز در بدن شود.



دارچین، دشمن قند بالا

مهم ترین اثر دارچین، کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت است. دارچین همچون دیگر ادویه ها خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد که احتمال آسیب های سلولی و بروز بیماری های مزمن را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد، دارچین از بروز بیماری های قلبی و رشد غیر معمول سلول ها جلوگیری می کند.

میخک، ضد قارچ قوی

میخک منبع غنی ای از آنتی اکسیدان ها ست که رادیکال های آزاد را پاک سازی می کند. همچنین خاصیت ضد قارچی دارد. سایت برنادر ادامه می افزاید؛ حواستان باشد که روغن میخک بسیار قوی است. این روغن آن قدر قوی است که اگر بیش از حد استفاده شود، می تواند موجب مسمومیت شود.

رززاری، ضد سرطان باکتراس

رززاری همچون نعناع، حاوی ترکیبات آنتی اکسیدان و ضد التهابی است. رزاری فعالیت آنزیمی که رادیکال های آزاد را از بین می برد، افزایش می دهد. به ویژه وقتی پخته باشد و به همین دلیل می توانید با خیال راحت آن را به سالاد، گوشت ها و دیگر غذاهای پختنی اضافه کنید. از رزاری به صورت خام نمی توانید استفاده کنید. رزاری در جلوگیری از رشد سلول های سرطانی در پانکراس و بهبود بواسیر مفید است. اگر می خواهید چیزی را در روغن بپزید، قدری رزاری به آن اضافه کنید. رزاری به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدانی به نام اسپیدرز مارینیک، از اکسید شدن روغن جلوگیری می کند.

وی افزود: ترومبوز، دلایل مادرزادی نیز دارد، همچنین عفونت های خونی و مغزی از دیگر دلایل ترومبوز به شمار می رود. سرطان های نوزادان اغلب از دوران جنینی شکل می گیر د و انواع تومور های شکمی، کلیوی، کبد و مغز از جمله این سرطان ها در نوزادان به شمار می رود. تحقیقات نشان می دهد که اختلال ژنتیکی دلیل عمده ایجاد تومور های مختلف در نوزادان است.

سلامت



شیمی درمانی به سبک طبیعی

میزان بالای ویتامین C موجود در میوه هایی همچون پرتقال، فلفل سبز و گوجه فرنگی در صورت فراوری و استفاده دارویی می تواند سبب کاهش علایم بیماری در مبتلایان به لوسمی شود.

تزیق وریدی ویتامین C می تواند تا ۵۰ برابر مصرف خوراکی ویتامین مورد نیاز را برای مهار رشد تومور های سرطانی در بدن بیمار تامین کند.

کارشناسان دریافته اند مصرف ویتامین C باعث فعالیت آنزیم TE2 می شود که تغییرات ژنتیکی در آن به بروز سرطان لوسمی در بیماران می انجامد.

در جدیدترین مطالعات، اثر ویتامین C و اسید

آسکوربیک بر سلول های بنیادی بدن ۱۰ برابر قوی تر

از برخی داروهای شیمی درمانی ارزیابی شده است.

به گزارش شفاف، این تحقیقات را دانشمندان دانشگاه

سالفورد، درباره ارتباط مصرف ویتامین C و درمان

سرطان خون لوسمی انجام داده اند.

دانستنی ها

(چهارشنبه ها)

❖ افراد چپ دست بیشتر از افراد راست دست مضطرب و خجالت زده می شوند. محققان دانشگاه اسکاتلند دریافته اند، افراد چپ دست زمانی که در موقعیت و شرایط غیر معمول قرار می گیرند، بیشتر از دیگران مضطرب و خجالت زده می شوند. ❖ نوشیدنی گرم باعث خون گرمی و رآفت می شود؛ طبق یافته محققان دانشگاه پیل آمریکا، افرادی که روزانه یک فنجان نوشیدنی گرم مثل قهوه می نوشند در مقایسه با دیگران رآفت و بخشنندگی بیشتری دارند. گفتنی است که عکس این موضوع در زمینه نوشیدنی های سرد نیز صادق است.

❖ ماه تولد می تواند احتمال ابتلا به آسم را در دوران کودکی افزایش دهد؛ در کودکانی که چهار ماه قبل از فصل سرما خوردگی و آنفلوآنزا متولد می شوند، احتمال ابتلا به آسم در دوران کودکی افزایش می یابد.

❖ آهن را با افسردگی مبارزه می کند؛ اخیرا دستگاهی ساخته شده که محرک غیرتهاجمی برای مغز است و باعث درمان افسردگی می شود. اشعه های ناشی از آهن ربا، باعث تحریک فرایند مغزی در کنترل خلق و خو می شود.

تغییر رنگ لثه به چه دلیل رخ می دهد؟

دهان و دندان

(چهارشنبه ها)

علت تغییر رنگ:

لثه های سیاه و طبیعی: اگر با توجه به رنگدانه های پوست تان، لثه قهوه ای یا تیره تر دارید، این موضوع طبیعی است و جایی برای نگرانی نیست.

دارو و سیگار کشیدن: هم مصرف دارو و هم سیگار کشیدن، می تواند به تغییر رنگ لثه منجر شود.

راهکار های پیشگیرانه از تغییر رنگ لثه:

به طور منظم مسواک بز نید: با این که توصیه می شود پس از صرف هر وعده غذایی مسواک بز نید، اما افراد با لثه های حساس نیاز به مراقبت دندان متفاوتی دارند.

نخ دندان کشیدن را به یک عادت تبدیل کنید: نخ دندان به خارج کردن ذرات غذایی باقی مانده در نواحی که دست یابی به آن دشوار است و اغلب با مسواک زدن خارج نمی شود، کمک می کند.

مسواک زدن و تمیز کردن زبان: زبان محل رشد باکتری ها و اسیدهایی است که می تواند به لثه ها انتقال پیدا کند و موجب تیره شدن آن ها شود.

اصلاح شیوه زندگی: علاوه بر رعایت منظم بهداشت دهان و دندان، از استعمال انواع دخانیات بپرهیزید. رژیم غذایی سرشار از کلسیم، آهن و ویتامین های ث و دی را اتخاذ کنید. استرس خود را کنترل کنید.

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« آزاده فهیمیان متخصص بیماری های کودکان - فارس

س: باید و نباید های استفاده از بخور سرد و گرم در کودکان چیست؟ ج: برای درمان التهاب حنجره و برنشیتولیت در اطفال استفاده از بخور گرم توصیه نشده است زیرا باعث بروز برنوکواسپاسم حاد می شود. برای درمان رینیت توصیه ای به بخور نشده است. برای درمان رینوسینوزیت و سینوزیت، استفاده از محلول سالین گرم و بخور گرم توصیه شده است که البته در مواردی که گرفتگی بینی وجود دارد، بهتر است به بعد از استفاده از ضد احتقان های موضعی موکول شود. بخور گرم، تنفس مستقیم با فاصله مناسب از بخار آب داغ است. برای درمان التهاب حنجره، لاژنژیت یا کروپ (خروسک) و نیز برنشیتولیت در اطفال، توصیه شده است از بخور گرم استفاده نشود، زیرا باعث بروز برنوکواسپاسم حاد می شود. در زمان التهاب راه های هوایی فوقانی، برای کاهش التهاب و البته برای باز نگه داشتن مجاری بینی و دهانه سینوس ها و رقیق کردن موکوس های چسبیده، استفاده از بخور گرم مناسب است. در زمان التهاب مجاری هوایی تحتانی یعنی مجاری فارنکس به پایین، بخور جایگاهی در درمان ندارد، مگر در کروپ و لاژنژیت حاد و برنشیتولیت در اطفال، که در هر سه بیماری، استفاده از بخور سرد توصیه شده است. در دیگر موارد التهاب یا عفونت مجاری هوایی تحتانی یا فوقانی، مرطوب و به دور از دود و آلودگی نگه داشتن هوای اطراف بیمار توصیه می شود.

« پروفسور محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص جراحی غدد و سرطان- فارس

سوال: مصرف هورمون ها چقدر می تواند در بروز سرطان موثر باشد؟ یکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه مصرف هورمون هاست که متأسفانه در مواقعی مشاهده می کنیم افراد به پانه نرم شدن پوست، جلوگیری از ریزش موو شادابی چهره از این هورمون ها استفاده می کنند که این موارد از نظر علمی اثبات نشده است. باید یادمان باشد که مصرف هورمون ها، در واقع دخالت در ساختار فیزیولوژی بدن است که می تواند عوارض بسیار شدیدی در پی داشته باشد. مصرف غذاها و چربی های حیوانی مانده، استفاده نکردن از سبزی و میوه های تازه و همچنین کمبود ریز مغذی ها و ویتامین ها، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

