

رئیس دفتر بهبودتذیه وزارت بهداشت از کاهش ۱۸ تا ۲۱ درصدی سبوس در آردهای نانوائی خبر داد و گفت: این اقدام بر سلامت مردم تاثیر منفی زیادی می گذارد. دکتر زهرا عبداللهی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به کاهش سبوس در آردهای مخصوص نانوائی گفت: وزارت صنعت، معدن و تجارت در سه، چهار سال اخیر مقدار بیشتری از آرد، سبوس می گیرد؛ یعنی آردها سفیدتر شده است و مردم نان کاملا سفید می خورند. این اقدام می تواند به مشکلاتی مانند اضافه وزن، دیابت و بیماری های قلبی دامن بزند. سبوس باید طبق استانداردهای مشخص شده در نان ها وجود داشته باشد.

## شایع ترین سرطان ها در کودکان

طبق آمار، هم اکنون حدود ۱۸ هزار کودک در ایران به سرطان مبتلا هستند و حدود دو هزار و ۵۰۰ تا سه هزار و ۳۰۰ کودک نیز سالانه به جمع مبتلایان به سرطان در کشور افزوده می شوند. در کشور های مختلف از جمله ایران، شایع ترین سرطان ها در کودکان به ترتیب سرطان خون، مغز و غدد لنفاوی است.

**علائم سرطان در کودکان**

به گفته متخصصان، علائم سرطان در کودکان مشابه علائم بیماری های شایع مانند سرماخوردگی است و همین موضوع سبب تشخیص دیر هنگام ورود بیماری به مراحل پیشرفته و صعب العلاج می شود. دکتر محمد فرانوش دبیر انجمن خون و سرطان کودکان ایران در این باره اظهار کرد: علائم سرطان مانند علائم عمومی یک بیماری شایع است. مانند فردی که مرتب تب می کند، ابتلا به سرماخوردگی نیز تب ایجاد می کند و این موضوع خانواده ها را به اشتباه می اندازد. بنابر این والدین کودکان باید توجه کنند، تب هایی که مرتب تکرار می شود، تبی که همراه با بزرگی غدد لنفاوی به صورت پایدار باشد یا تبی که با خون ریزی همراه است، باید جدی گرفته شود و کودک تحت آزمایش های تشخیصی سرطان قرار گیرد.

**نشانه هایی که باید جدی گرفت**

خون ریزی بینی، کبودی های غیر طبیعی پوست، کاهش وزن بی دلیل، بی اشتها بی زیاد، استفراغ صبحگاهی، توده هایی که زیر پوست لمس می شود و سردهای بی دلیلی که تکرار می شود می تواند نشانه هایی از ابتلا به سرطان باشد.

**عوامل ژنتیکی**

عواملی که سبب بروز سرطان در کودکان می شود، متعدد است؛ از جمله مهم ترین آن ها، عوامل ژنتیکی است که در بروز سرطان کودکان نقش مهمی دارد.

**بیماری های ژنتیکی**

به گزارش ایرنا، فرانوش گفت: برخی بیماری های ژنتیکی می تواند فرد را مستعد ابتلا به سرطان در سال های آینده کند؛ از جمله سندروم فانتکونی، بیماری های پوستی، سندروم دان و سندروم ترتر. احتمال ابتلای این



بیماران به سرطان نسبت به دیگر افراد جامعه بیشتر است.

**بیماری های ویروسی و سرطان**

ابتلا به این بیماری ها در کودکی، می تواند فرد را مستعد ابتلا به انواع سرطان ها در بزرگ سالی کند. بیماری های ویروسی مانند عفونت ناشی از ایشتاین بار ویروس (EBV) فرد را مستعد ابتلا به سرطان غدد لنفاوی در نوجوانی و بزرگ سالی می کند. همچنین ویروس های هرپس (herpes)، می تواند فرد را بعد از مدتی مستعد ابتلا به سرطان کند. وی افزود: همچنین ویروس HIV یا HTLV I که در برخی مناطق ایران آندمیک است، شرایط ابتلا به سرطان را فراهم می کند.

**عوامل محیطی**

دبیر انجمن خون و سرطان کودکان ایران گفت: عوامل محیطی متعددی مانند اشعه های یونیزان، آلودگی هوا و مواد شیمیایی و دود سیگار می تواند زمینه بروز سرطان در کودکان را ایجاد کند.

### ترک سیگار با ۱۰ هفته دویدن

محققان می گویند بایک برنامه ۱۰ هفته ای دویدن می توانید سیگار را ترک کنید. طبق گزارش محققان تقریبا نیمی از افرادی که برنامه ۱۰ هفته ای دویدن خود را تکمیل کرده بودند توانستند با موفقیت سیگار شان را ترک کنند.

کارلی پرپ، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه بریتیش کلمبیای کانادا، در این باره می گوید: «این یافته نشان می دهد فعالیت فیزیکی می تواند راهکار موفقی در ترک سیگار باشد. البته بهتر است براساس

یک برنامه در ست انجام شود چرا که انجام آن توسط خود فرد دشوار است.»

به گزارش مهر، در کانادا ۱۷۸ فرد سیگاری در برنامه «دویدن برای ترک سیگار» سال ۲۰۱۶ شرکت کردند. شش ماه بعد با شرکت کنندگانی که تا پایان برنامه را انجام داده بودند، مصاحبه شد. ۹۱ درصد این گروه هم گزارش کردند که میزان مصرف سیگارشان را کاهش داده اند.

شرکت کنندگان در جلسات، شیوه های ترک سیگار، پیاده روی یا دویدن در فضای

باز را آموزش دیدند که شامل افزایش پنج کیلومتری مسیر دو بود و همچنین از طریق مشاوره تلفنی این برنامه هدایت می شد. محققان بهبود قابل توجهی در سلامت روان شرکت کنندگان مشاهده کردند و میانگین میزان مونواکسید کربن آن ها نیز حدود یک سوم در طول برنامه کاهش یافته بود.

به گفته پرپ، «حتی اگر کسی قادر به ترک کامل سیگار نباشد، کاهش مصرف آن هم می تواند بسیار مثمر باشد.»

#### رول مرغ واسفناج

#### آشپزی من

#### مواد لازم

سینه مرغ	سه عدد
اسفناج شسته شده	۲۰۰ گرم
خامه	نیم تایک پیمانه
سیرنده شده یا ریز خرد شده	دو حبه
پیاز کوچک ریز خرد شده	یک عدد
پنیر پیتزا یا پارمسان رنده شده	یک پیمانه
روغن زیتون	سه قاشق غذاخوری
جوز هندی رنده شده	یک قاشق چای خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه	به میزان لازم

#### روش تهیه

❖ سینه مرغ را به دو قسمت تقسیم کنید و با گوشت کوب مخصوص بکوبید تا نازک تر شود. مرغ را داخل روغن زیتون، سیر و پیاز کمی تفت دهید. بعد اسفناج را اضافه کنید، قبل از این که اسفناج را اضافه کنید، در صورت تمایلی می توانید موادی مانند گوشت چرخ کرده، گوجه فرنگی و سبزی های دلخواه را هم اضافه کنید. بعد از این که اسفناج جمع شد، خامه، نمک و فلفل سیاه را اضافه و مخلوط کنید.

❖ ۳-۲ دقیقه بعد مواد را از روی حرارت بردارید.

❖ سپس روی میز، سلفون پهن کنید و سینه های مرغ نازک شده را به درازا کنار هم بچینید، از مخلوط اسفناج روی آن بریزید و یک لایه پنیر پیتزا اضافه و با کمک سلفون تکه های مرغ را رول کنید. سلفون را در بیاورید. با کمک خلال دندان چوبی، رول را ثابت کنید و داخل سینی فر بگذارید، کمی پنیر روی آن بریزید و بگذارید در فر گرم شده(۲۰۰ درجه)، ۳۰ دقیقه بپزد.



#### پرسش و پاسخ

تجزیه 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 سیدسعید اسماعیلی

پزشک و محقق طب اسلامی

**سوال: مردی ۳۵ ساله ام. حدود دوماه است که شکمم کار نمی کند، یعنی تا شش روز اصلا خبری از اجابت مزاج نیست. دارویی مصرف نمی کنم و شغلم نگهبانی است.**

ج: در فصل گرم میوه های فراوانی در دسترس است که به شما در رفع یبوست کمک می کند؛ میوه هایی مانند آلو، انجیر و... سبزی هایی مانند کاهو و سبزی خوردن نیز مفید است. خورش هایی که با سبزی تهیه می شود به ویژه خورش آلوو اسفناج در رفع این مشکل بسیار موثر است. علاوه بر میوه و سبزی بعضی از دانه های خوراکی مانند خاکشیر هم مفید است . مایلیدن روغن های گرم مانند سیاهدانه به شکم هم توصیه می شود.

**سوال: مردی ۴۲ ساله هستم. حدود دو ماه است که پاشنه درد دارم. دارویی مصرف نمی کنم. وقتی می نشینم و می خواهم بلند شوم باید دیوار را بگیرم چون درد دارم و در راه رفتنم مشکل ایجاد می کند. درضمن من سال ۹۳ دیسک کمر عمل کردم. شما**

**برای رفع درد پاشنه چه پیشنهادی می کنید ؟**

ج: این درد ها در پاشنه، معمولا به دلیل افزایش سوداست. سودا به دلیل سنگینی در ناحیه پاها تجمع پیدا می کند. افزایش سودا، گاهی خود را به صورت واریس و گاهی درد در پا نشان می دهد. علائم آن هم این است که فرد در ابتدای راه رفتن دچار درمی شود و یا راه رفتن و افزایش گردش خون این درد کاهش پیدا می کند. برای درمان فوری انجام فصد از دست پیشنهاد می شود؛ البته به شرطی که فرد قوت کافی برای فصد داشته باشد. رژیم غذایی خود را هم اصلاح کنید. مواد غذایی مانند فست قود، نوشابه، عدس، قارچ، ماکارونی، لازانیا، کلم، گوشت گاو و سالاد الویه غذاهای نامناسبی است. می توانید از داروهای گیاهی مانند خاکشیر، دمنوش افیتیمون و به صورت موضعی از روغن های گرم مانند روغن سیاهدانه بهره ببرید.



#### معرفی حرکت:

#### بالا بردن یک پا ( bridge with leg drops)

شما به عنوان یک کارمند، خانه دار، ورزشکار و خلاصه با هر شغل و شرایط زندگی که دارید، به دلایل زیادی به تقویت عضلات به ویژه عضلات پا نیاز دارید چرا که پاها، پایه و ستون بدن شما محسوب می شوند؛ به ویژه در سنین بالا باید همراهان خوب و بی آزاری برای شما باشند، پس از توجه به آن ها غافل نشوید. عضلات پا از جمله بزرگ ترین عضلات بدن است و در نتیجه در اثر فعالیت مقدار زیادی انرژی را مصرف می کند که در کاهش وزن اهمیت فوق العاده ای دارد.

**نحوه اجرا:**

روی زمین به پشت بخوابید، زانوهارا خم و باسن خود را از زمین بلند کنید و یکی از پاهایتان را به صورت صاف بالا ببرید و بعد آن پا را به آرامی پایین بیاورید. این حرکت بر عضلات باسن، پشت زانو، کمر و شکم اثر دارد. بعد از این حرکت، احساس سوزش در پای بالا رفته خواهید کرد. این حرکت را یک تا سه بار انجام دهید و هر بار ۱۰ تا ۲۰ مرتبه یک پا را بالا ببرید.



#### کاربردهای معجزه آسای سرکه

برای داشتن خانه ای تمیز و مرتب لازم نیست هر سال در فکر خریداری وسایل جدید باشید، با کمی دقت در نظافت و تمیز کاری می توانید از همان وسایل قدیمی استفاده کنید.

– برای برق انداختن و تمیز کردن وسایل، دو قاشق غذاخوری روغن نباتی و چهار قاشق غذاخوری سرکه سفید را در چهار لیوان آب مخلوط و تمامی وسایل چوبی را با آن تمیز کنید تا براق شود، سپس آن ها را با پارچه خشک و تمیز کنید.

– برای از بین بردن لکه های فرش نصف لیوان مایع ظرف شویی را با دو لیوان آب جوش و سرکه مخلوط و با استفاده از اسفنج لکه ها را پاک کنید.

– برای برق انداختن استیل، از پارچه آغشته به سرکه سفید استفاده کنید.

– جرم بین کاشی های حمام را با استفاده از مسواک آغشته به سرکه سفید از بین ببرید.

– برای ضد عفونی کردن و از بین بردن جرم و لکه های قهوه ای روی دست شویی و در حمام سرکه سفید بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. – شرب آب از جنس کروم، گیره حوله، آینه حمام و دستگیره ها را با پارچه نم دار شده با سرکه سفید تمیز کنید.

– افزودن یک لیوان سرکه سفید در آخرین مرحله شست و شوی لباس هرنوع با کتری را از بین خواهد برد. سرکه سفید باعث نرمی و خوش بویی لباس ها می شود و لباس های سفید را براق خواهد کرد. مانع ایجاد الکتروسیسته در لباس ها می شود و رنگ لباس هایی را که به تازگی رنگ شده است ثابت می کند.