بیشتر بدانیم

## دلایل مختلف سردرد

استرس علت اصلی بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات است و از جمله این اختلالات سردرد است که در بیشتر موارد نیاز به درمان خاصی ندارد، اما در بعضی از موارد نشانه بیماری‌های خطرناک مانند تومور مغزی است. سردردهای عصبی معمولاً بین زنان نسبت به مردان بیشتر رخ می‌دهد. سردرد ناحیه پیشانی یکی از مهم‌ترین سردردهای روزانه به شمار می‌آید که علت اصلی آن سرما، باد سرد، کمبود خواب و آب در بدن است که به دلیل سینوزیت رخ می‌دهد که همراه با آن فرد سرفه هم می‌کند.

**نقش تغذیه در سردرد**

غذاهای فست فود، سوسیس و کالباس، مصرف زیاد قهوه و چای می‌تواند سردرد میگرنی ایجاد کند اما افرادی که با نوشیدن چای سردردشان کاهش می‌یابد باید بدانند که سردردشان به دلیل خستگی بوده است.

**کرونا و سردرد**

کرونا یک بیماری التهابی است و کسانی که زمینه بیماری میگرن داشته باشند در زمان مبتلا شدن به کرونا شرایط سختی از سردرد را تجربه می‌کنند، در اوایل کرونا بسیاری از بیماران با علایم سردرد شدید به بیمارستان مراجعه می‌کردند. مصرف بیش از حد مسکن می‌تواند سردرد را بیشتر کند فردی که طی یک هفته بیش از سه عدد قرص مسکن مصرف کرده و سردرد وی کاهش نیافته است باید به پزشک مراجعه کند. سردردهای قاعدگی، جزو علایم شایع در طول سیکل قاعدگی در اغلب زنان است که به دنبال نوسان سطح هورمون‌ها ایجاد می‌شود و خوش‌خیم است و جای نگرانی ندارد.

**کوچک شدن مغز نشانه بروز آلزایمر**

اگر کوچک شدن مغز در سنین پایین بروز کند، یک بیماری ژنتیکی است و بیمار مبتلا به سردرد می‌شود و کم کم حافظه و مهارت‌های آموخته‌شده را فراموش می‌کند و دچار کوچک شدن مغز هم می‌شود. جالب است بدانید افرادی که فعالیت مغزی و تحصیلات بالاتری دارند احتمال بروز به آلزایمر در آن‌ها کمتر است. علت عمده بروز آلزایمر ارثی و ژنتیکی است اما گاهی سبک نادرست زندگی زمینه را برای بروز این بیماری مساعد می‌کند. رعایت نکردن مسائل بهداشتی ابتلا به بیماری‌های جسمی و متابولیک مانند دیابت، چربی خون بالا، فشار خون کنترل نشده مصرف سیگار و الکل احتمال بروز آلزایمر را به‌شدت افزایش می‌دهد.

منبع: ایسنا

# عادت‌های روزمره سرطان‌زا

## غذای کنسروی، چای داغ، دود اگزوز، شکر تفلون و فست‌فود از جمله عوامل ابتلا به سرطان هستند که هر روز با آن‌ها سر و کار داریم

مناسبتی

**بارها درباره سرطان و عوامل ایجاد آن از مواد خوراکی تا دود اگزوز خودرو گفته‌ایم. در گذشته سرطان‌زایی فست‌فودها را بیشتر هم ردیف سیگار معرفی کردیم و هنوز هم این عوامل در کنار آلودگی‌های دیگر جزو عوامل سرطان‌زاست. به مناسبت شروع هفته ملی مبارزه با سرطان و اهمیت پیشگیری از این بیماری این بار به روزمره‌ترین مواد و خوراکی‌ها و محصولاتی که باعث ابتلا به سرطان می‌شود، اشاره می‌کنیم:**

**غذاهای کنسروی**

سبزیجات زمانی که به صورت کنسروی نگهداری می‌شود، مواد مغذی کمتری دارند و دلیل آن هم مقدار سدیمی است که در فرایند محافظت و نگهداری به کنسرو اضافه شده است، همچنین میوه‌های کنسروی هم در شربت ذرت فروکتوزی نگهداری می‌شود. مشکل دیگر هم قوطی‌های کنسرو است. این قوطی‌ها با ماده شیمیایی به نام «بیسفنول ای»، (BPA) پوشش دهی شده‌اند. این ماده به عنوان بازدارنده هورمونی شناخته می‌شود و با ابتلا به سرطان ارتباط دارد. جالب است بدانید در مواد غذایی حاوی اسیدی کنسروی مانند گوجه فرنگی تاثیر این ماده بیشتر می‌شود.

**گوشت فراوری شده**

طبق مطالعات انجام شده مصرف گوشت فراوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگرهای آماده و.... به دلیل وجود نیتریت، نمک زیاد و مواد افزودنی سبب افزایش بروز سرطان‌های معده و روده بزرگ می‌شود.

**پیشنهاد**

هر چه تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرفی شما بیشتر باشد، مواد مفید بیشتری به بدن شما خواهد رسید. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها سبب کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری و روده می‌شود.

**روغن‌های هیدروژنه**

این روغن‌ها به طور مستقیم با ابتلا به بیماری‌های قلبی، پایین آوردن سیستم دفاعی بدن و ابتلا به سرطان مرتبط است. سازمان بهداشت جهانی هم مردم را از مصرف این نوع روغن برحذر می‌دارد.

**پیشنهاد**

بهترین جایگزین برای این روغن‌ها، استفاده از روغن‌هایی مانند زیتون، نارگیل و روغن دانه انگور است که بهترین این گزینه‌ها برای پخت و پز (در دمای بالا) روغن دانه انگور است.

**نوشابه‌های گازدار**

نوشابه‌ها مملو از شکر و برای سلامتی بسیار مضر است. نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه که حاوی کافئین گازدار است برای افراد مبتلا به ریفلاکس‌های معده مضر است. تحقیقات نشان داده است، که مصرف این نوشیدنی ریسک سرطان را افزایش می‌دهد. این تنها درباره نوشابه نیست بلکه شامل تمامی نوشیدنی‌های دارای ترکیبات شیمیایی مانند آب‌میوه‌ها و نوشابه رژیمی و ورزشی و... هم می‌شود.

**شکر**

دانشمندان هم اکنون می‌دانند که مصرف بیش از حد شکر نه تنها می‌تواند عامل دیابت باشد، بلکه سلول‌ها را هم تخریب می‌کند و ریسک سرطان را در فرد بالا می‌برد.

«یوهان تولین» بیولوژیست مولکولی در دانشگاه لوون بلژیک می‌گوید: «مصرف زیاد شکر چرخه بسته‌ای از تولید انرژی لازم برای رشد سلول‌های سرطانی را ایجاد می‌کند که بزرگ شدن توده‌ها در بدن نتیجه آن است.»

**غذاهای آماده و فراوری شده**

به‌طور کلی هر غذایی که داخل پلاستیک پیچیده شده باشد، در مقیاس صنعتی تولید شود، تاریخ مصرف طولانی داشته باشد یا به صورت ساندویچی برای رفع سریع گرسنگی آماده شده باشد احتمال ابتلای فرد به سرطان را بالاتر می‌برد.

**چای داغ**

نتایج یک تحقیق نشان داده است، مردم شمال شرق ایران که روزانه دو فنجان چای داغ می‌نوشند، ۹ درصد بیشتر نسبت به افرادی که صبر می‌کنند تا چای‌شان سرد شود احتمال ابتلا به سرطان مری دارند.

**دود اگزوز و آفت‌کش**

بنابر اعلام آژانس بین‌المللی مطالعات سرطان، در دود خروجی از اگزوز خودروها بیش از ۳۰ نوع ماده سرطان‌زا دیده می‌شود. همچنین در آفت‌کش‌های مزارع (که کشاورزان برای زمین‌های زراعی استفاده می‌کنند) هم مواد سرطان‌زای بسیاری دیده می‌شود.

**ویروس‌ها و سرطان**

موسسه ملی بهداشت آمریکا (NIH) فهرستی شامل ۲۰۰ ماده سرطان‌زا تدوین کرده است که عامل تومور بدخیم در انسان هستند. حدود ۱۲ درصد از موارد ابتلا به سرطان در انسان به ویروس‌ها نسبت داده می‌شود و تا کنون هیچ واکسنی برای آن تولید نشده است. محققان معتقدند که اتخاذ راهکارهای مناسب برای جلوگیری از انواع عفونت ضروری است تا به عوامل ویروسی سرطان‌زا اجازه رشد و گسترش ندهد.

**سیگار، تریاک و قلیان**

۱۰ درصد از ایرانیان ۴۰ سال به بالا به نوعی، تریاک مصرف می‌کنند، این در حالی است که تریاک یکی از عوامل مهم سرطان زاست و سرطان‌زایی آن از سیگار بیشتر است. مصرف قلیان هم عامل سرطان‌زای دیگری است که حتی دامن‌گیر زنان ایرانی هم شده است.

**نکاتی درباره ظروف سرطان‌زا**

استفاده از ظروف استیل می‌تواند سرب موجود در خود را وارد غذا کند و موجب سرطان فرد شود. ظروف تفلون هم به دلیل تخریب لایه‌های تفلون سرطان‌زاست. ظرف‌های آلومینیومی موجب کم خونی، آلزایمر، ضعف اعصاب و لرزش دست می‌شود.

**پیشنهاد**

بهترین ظروف می‌تواند شیشه‌ای، سنگی، چینی، مسی قلع اندود شده، برنجی و چدن اصل باشد که بهتر است افراد از این وسایل بیشتر استفاده کنند.

**امواج تلفن همراه**

اشعه تلفن همراه توانایی نفوذ به بدن و ایجاد آسیب دارد و هزاران مطالعه بررسی شده از سوی محققان وجود دارد که ادعا می‌کنند تلفن همراه باعث ایجاد سرطان می‌شود.

**خبر مرتبط**

دکتر ملک‌زاده نایب رئیس کمیته ملی مدیریت سرطان وزارت بهداشت درباره شایع‌ترین سرطان‌ها در بین ایرانی‌ها چنین می‌گوید: «سرطان پروستات، پوست، معده، روده بزرگ و مثانه شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان و سرطان پستان، روده بزرگ، تیروئید، پوست و معده، پنج سرطان شایع در بین زنان ایرانی است و چنان چه هر دو جنس را با هم در نظر بگیریم، سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ، پوست و معده، پنج سرطان شایع در بین ایرانیان است.»

منابع مورد استفاده: ایرنا، فرادید، روزیاتو

زیبایی

بانوان

## مزایای سرم دوفاز مو

مارال مرادی
خبرنگار

استفاده از سشوار یا اتوی مو یا فر دهنده‌های خانگی اگر چه ابتدا موها را زیبا و خوش حالت می‌کند ولی استفاده از آن در طولانی مدت آثار جبران ناپذیری روی موهای شما می‌گذارد، مانند خشکی و شکنندگی، زبری و موخوره و در بعضی از مواقع هم ریزش موها را به دنبال دارد. برای از بین بردن این آثار بهتر است از اسپری موی دوفاز استفاده کنید.

**سرم موی دوفاز چه ویژگی‌هایی دارد؟**

اگر به دفعات از وسایل حالت دهنده برای موهای‌تان استفاده می‌کنید، اسپری دوفاز می‌تواند بسیار مفید باشد. سرم دوفاز ضدوز برای قبل از سشوار یا اتو مناسب است چرا که با باز کردن گره و پیچ خوردگی موها باعث نرم شدن و افزایش حالت پذیری می‌شود سرم موی دوفاز از آسیب دیدگی، شکنندگی و وز شدن موها در اثر استفاده از مواد شیمیایی جلوگیری می‌کند. برخی از آن‌ها حاوی کراتین است که به موهای شما لطافت و نرمی را هدیه می‌دهد.

**سرم موی دوفاز چیست؟**

سرم مو برای آن دسته از موهای استفاده می‌شود که زیبایی و درخشندگی خود را به‌واسطه آلودگی هوا، کثیفی، غبار و نور خورشید از دست داده‌اند. به‌طور پایه‌ای روغن سیلیکون ماده اصلی تشکیل دهنده سرم موست. سرم مو حاوی هیچ گونه ماده مضر شیمیای نیست. سرم مو معمولاً پس از هر بار شست‌وشو مورد استفاده قرار می‌گیرد و باعث می‌شود که مو براق‌تر به نظر برسد و بتوان به گونه دلخواه آن را فرم داد.

**چرا هنگام استفاده از وسایل حرارتی باید از سرم دوفاز استفاده کرد؟**

۱- با ایجاد یک لایه محافظ، مو را در مقابل آسیب‌های محیطی و آسیب در هنگام حالت دادن مو محافظت می‌کند.

۲- این لایه محافظ باعث پیشگیری از از دست رفتن رطوبت مو می‌شود.

۳- این لایه محافظ، از ایجاد الکتریسیته ساکن به خصوص پس از سشوار کشیدن پیشگیری می‌کند.

۴- سیلیکون‌های این فراورده باعث ایجاد حس نرمی و ابریشمی و براقی مو می‌شود.

۵- این فراورده بر خلاف کرم‌ها و واکس‌های موی سر، چرب و بر خلاف ژل‌ها چسبنده نیست و حالت پوسته پوسته روی مو ایجاد نمی‌کند.

۶- لایه محافظ این فراورده باعث حالت گرفتن بهتر و سریع‌تر مو می‌شود.

۷- پس از مصرف این فراورده، شانه کردن موهای بلند و فر تسهیل می‌شود.

۸- این فراورده برای موهای بلند، زبر، وز و فر و به خصوص موهای آسیب دیده توسط مواد شیمیایی و موهای صاف و کوتاه مردان و زنان قابل استفاده است.

**روش استفاده اسپری دوفاز چگونه است؟**

قبل از استفاده اسپری دوفاز را تکان دهید تا دو فاز کاملا با هم یکدست شود. بعد از حمام روی موهای نیمه مرطوب به ساقه‌ها و نوک مو اسپری و می‌توانید موها را سشوار کنید. بهتر است از سرم قبل و بعد از سشوار استفاده شود زیرا سرم مو نقطه ذوب بالایی دارد و بعد از براشینگ تبخیر می‌شود. برای موهای خشک بهتر است بعد از هر استحمام استفاده شود ولی اگر موی معمولی و طبیعی دارید هفته‌ای دو بار هم کافی است.

در تهیه این مطلب از سایت rluxe کمک گرفته شده است

بهداشت

## چرا رنگ دندان تغییر می‌کند؟

مصرف قهوه، چای، دخانیات، افزایش سن، از دست رفتن بافت عصبی دندان از جمله دلایل تغییر رنگ دندان است که باید توسط دندانپزشک مورد بررسی قرار گیرد. یکسری عوامل خارجی است که روی دندان تاثیر می‌گذارد مانند مواد رنگی که فرد مصرف می‌کند؛ که برای برطرف کردن تغییر رنگ باید از جرم گیری یا بروساژ استفاده کنیم. تغییر رنگ دیگر، موادی به بافت داخلی دندان نفوذ می‌کند و موجب تغییر رنگ دندان می‌شود. این حالت با جرم گیری بهبود نمی‌یابد و باید از موادی استفاده کنیم که به داخل دندان نفوذ کند و باعث سفید کردن دندان شود که به آن بلیچینگ و مردم عامه به آن سفید کردن دندان می‌گویند.

یک نوع از آن‌ها عوامل خارجی است، نوع دیگر آن‌ها داروهایی است که در کودکی مصرف می‌شود و علت بعدی این است که با افزایش سن رنگ دندان زردتر می‌شود. این‌ها مواردی است که می‌توان با بلیچینگ برطرف کرد.

خمیر دندان‌هایی هستند که داخل آن‌ها ترکیبات سفید کننده وجود دارد. از همان موادی که دندانپزشکان استفاده می‌کنند. منتهی با غلظت پایین‌تر. لاک‌ها و برچسب‌هایی که برای سفید کردن دندان تهیه شده است روی سطح دندان اثر منفی ندارد. درباره ماندگاری‌اش تردید وجود دارد ممکن است سفید بکند؛ اما خیلی زود رنگ دندان به حالت قبلی‌اش برگردد.

داده‌های تصویری

آشپزی من

ترفندها

## ۵ نکته طلایی برای یک پنکیک خوشمزه

**مواد لازم برای ۸ عدد پنکیک ساده**

- کره - ۵۰ گرم
- شیر - یک پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد سفید - یک پیمانه
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - یک چهارم قاشق چای‌خوری
- روغن مایع - به میزان کافی
- بکینگ پودر - یک و یک دوم قاشق چای‌خوری

**روش تهیه**: پنکیک در واقع نان نازک خانگی است که با ریختن لایه نازکی از مواد در داخل تابه درست می‌شود.

۱- ابتدا کره را ذوب کنید. در کاسه بزرگ آرد سفید، نمک، شکر و بکینگ پودر را بریزید و مواد را با قاشق مخلوط کنید. ۲- تخم مرغ را در کاسه ای جدا هم بزنید و شیر را کم کم به آن اضافه کنید و هم بزنید.

۳- کره ذوب شده را به آن بیفزایید و مواد مخلوط شده را داخل کاسه آرد سفید بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود.

۴- سپس در تابه ای که مخصوص پنکیک و گرد باشد مقداری روغن اسپری کنید و بعد از داغ شدن به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه کیک بردارید و داخل تابه بریزید.

**نکته ۱**) می‌توانید مواد پنکیک را از صافی عبور دهید تا گلوله آرد باز شود و مایه یکدست و صافی داشته باشید.

**نکته ۲**) هم زدن تأثیر زیادی در کیفیت پنکیک دارد. وقتی شروع به مخلوط کردن مواد خشک با مخلوط شیر می‌کنید، گلوتن‌ها (نوعی پروتئین موجود در مواد غذایی) شروع به فعالیت می‌کند، هر قدر بیشتر مخلوط را هم بزنید، گلوتن بیشتر در مایه پنکیک پخش و در نتیجه پنکیکی سفت می‌شود.

**نکته۳**) وقتی مایه پنکیک را استراحت می‌دهید، گلوتن فعال شده در مرحله مخلوط کردن، استراحت می‌کند. همچنین نشاسته موجود در آرد، مواد مایع را جذب می‌کند و به اصطلاح موجب جا افتادن مایه می‌شود.

**نکته ۴**) چند دقیقه قبل از شروع به پختن پنکیک‌ها، زیر تابه را روشن کنید تا به دمای لازم برسد و کاملاً داغ شود. اگر از روغن یا کره استفاده می‌کنید، باید کاملاً داغ شود ولی اگر با بوی بد و دود کردن آن مواجه شوید، نشانه‌ای است برای حرارت زیاد که باعث سوختن پنکیک‌ها می‌شود. به تجربه در خواهید یافت که دمای مناسب برای تابه‌ای که استفاده می‌کنید چقدر است.

**نکته۵**) هر طرف پنکیک باید یک بار و تنها یک بار پخته شود. چند بار برگرداندن پنکیک، باعث از بین رفتن بافت نرم و خوب آن می‌شود.