

پزشکان در مطالعه ای جدید بر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان در مبتلایان به دیابت نوع ۲ تاکید کردند. به گزارش برنا، متخصصان علوم پزشکی در اسپانیا با مشاهده تأثیر رعایت بهداشت دهان و دندان روی میزان گلوکز خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ بر اهمیت داشتن دندان های سالم تاکید کردند. در صورتی که میزان گلوکز خون به درستی کنترل نشود، احتمال بروز مشکلات دیگر افزایش می یابد که از جمله می توان به آسیب دیدگی اعصاب، مشکلات بینایی و پوستی اشاره کرد.

## فواید بادام از لاغری سریع تا پیشگیری از چروک پوست

در بادام به عنوان یک ضد عفونی کننده برای زخم عمل می کند.

**بادام ضد آفتاب طبیعی**  
بادام حاوی مقادیر زیادی ویتامین E است که به عنوان یک محافظ در برابر آفتاب عمل می کندو آسیب های پوستی را به حداقل می رساند.

از شیر بادام می توان برای درمان آفتاب سوختگی استفاده کرد.

**بادام برای درمان جوش سر سیاه صورت و آکنه**  
اسیدهای چرب ضروری موجود در بادام با کنترل چربی پوست برای در مان جوش صورت و آکنه مفید است. ماساژ پوست با روغن بادام التهاب و بثورات را کاهش می دهد.

**بادام و جلوگیری از چروک پوست**  
اعتقاد بر این است که ماساژ صورت با روغن بادام، از چروک پوست صورت جلوگیری می کندو باعث جوان سازی پوست می شود.

**ماسک روغن بادام و عسل و لیموترش**  
عسل، روغن بادام و آب لیموترش تازه را با هم ترکیب

کنیدو دوبار در هفته روی پوست بمالید تا چین و چروک پوست شما کاهش یابد.

**بادام به عنوان اسکراب طبیعی پوست**  
شما می توانید از بادام به عنوان یک اسکراب طبیعی پوست صورت استفاده کنید.

بادام خرد شده را با یک قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری ماست ترکیب کنید، آن را روی پوست صورت ماساژ دهیدو سپس با آب بشویید.

**بادام به عنوان پاک کننده طبیعی آرایش**  
از روغن بادام به عنوان یک پاک کننده طبیعی آرایش استفاده می شود.

چند قطره روغن بادام را روی یک پنبه بریزید و روی صورت و چشم بمالید تا آرایش صورت پاک شود.



### خورش گل کلم

آب غوره -یک قاشق سوپ خوری  
غوره -دو قاشق سوپ خوری  
زردچوبه، نمک و فلفل -به میزان لازم  
روغن -دو قاشق سوپ خوری  
رب گوجه فرنگی -دو قاشق سوپ خوری

اضافه کنید.  
\* رب گوجه فرنگی را تفت دهید تا بوی خامی آن برود،  
بعد آن را درون قابلمه گوشت بریزید.  
\* گل کلم تفت داده شده را به مواد اضافه کنید و بگذارید تا خورش بپزد و جا بیفتد (گل کلم خیلی زود می پزد، بنابراین دقت کنید تا له نشودو ظاهر آن به هم نریزد). در آخر با غوره (مقدار آن با توجه به ذائقه می تواند کم یا زیاد شود) سرو کنید.



شناسایی آن ها هم یکی از مشکلات است زیرا خودشان تمایلی به مراجعه و معرفی ندارند. ضعف قانون گذاری را بنیود قوانین خاص برای حمایت از این بیماران هم مزید بر علت شده است تا این افراد تمایلی برای مراجعه به انجمن و تشکیل پرونده نداشته باشند. وی می افزاید: طبق قوانین فعلی، بهزیستی و کمیته امداد هم وظایف قانونی برای همکاری و خدمت رسانی به این بیماران ندارند که برای جلب این حمایت ها، انجمن حمایت از بیماران ام اس اقداماتی را دنبال می کند. خوشبختانه مسئولان استانی، متخصصان حوزه علوم پزشکی و خیران دست به دست هم داده اندو با این انجمن همکاری می کنند، اما با توجه به تعداد و طیف گسترده نیازها ضرورت جلب مشارکت ها بیشتر از گذشته خودنمایی می کند. در این جلسه «سید علی علوی» سر دبیر روزنامه خراسان با ارائه راهکارهایی برای بررسی نواقص قانونی موجود به منظور حمایت از این بیماران، از خدمات انجمن بیماران ام اس استان تقدیر و برای همکاری های رسانه ای بیشتر با این انجمن اعلام آمادگی کرد.

**ر مضانی-**بروز بیماری ام اس ممکن است ناگهانی یا تدریجی ویی سرو صدا باشد، اما علایم آن مانند تاری دیدو دوبینی، نداشتن تعادل در راه رفتن، ضعف عضلانی و احساس خواب رفتگی، فرد مبتلا را آزار می دهد. اگرچه آلودگی هوا، غذای نامناسب، ضربه شدید فیزیکی و به ویژه استرس در تشدید و عود بیماری موثر است. اما هنوز دلیل قطعی برای بروز این بیماری مشخص نشده است. با افزایش تعداد بیماران ام اس، انجمن های مردم نهاد بسیاری به منظور کمک و خدمت رسانی به مبتلایان در کشور ایجاد شده است که یکی از آن ها در مشهد فعالیت می کند. «سید سعید سیدزادگان» مدیرعامل انجمن بیماران ام اس خراسان رضوی که روز گذشته مهمان تحریریه روزنامه خراسان بود، توضیحاتی درباره فعالیت این انجمن ارائه کردو گفت: تا ابتدای بهمن ماه امسال ۳۲۴۲ نفر در مشهد در انجمن بیماران ام اس ثبت نام شده اندو بر اساس آمار، هر ماه بین ۳۰ تا ۳۹ نفر به تعداد اعضای انجمن اضافه می شود. به گفته سید زادگان مشکل اساسی این بیماران تهیه دارو و همچنین اشتغال است، ضمن این که

### قسمتی از کیوی که نباید خورده شود!

در پژوهش و تحقیق اراضی کشاورزی زیر کشت کیوی در استان گیلان و نمونه برداری از آن برای بررسی فلزات سنگین سرب و کادمیم، مشخص شد آلودگی پوست کیوی بیش از دیگر قسمت های آن بود. درباره گوشت کیوی نیز، در برخی نمونه های جمع آوری شده آلودگی به سرب و کادمیم مشاهده شد. بررسی ها نشان داد در هر قسمتی از باغ که میزان فلزات سنگین سرب و کادمیم در خاک کمتر بوده، کیوی ها نیز به میزان کمتری دچار آلودگی شده بود. به گزارش برنا، این روز ها همه از وجود مواد شیمیایی خطرناک همچون نیترات ها و همچنین فلزات سنگین در خاک و آب باخبر هستند؛ مواد خطرناکی که به راحتی وارد میوه ها و سبزی هایی که روزانه استفاده می کنیم، می شود. کیوی یکی از میوه های زمستانی پرتعداد که



آشنایی با انجمن مردم نهاد حمایت از بیماران ام اس خراسان رضوی

### ۳۲۴۲ بیمار، در انجمن ام اس مشهد ثبت نام کرده اند

#### کافه سلامت



### پرسش و پاسخ

تجویز داروها، 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.

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

س: لطفا در باره خواص لیمو در طب سنتی توضیح دهید. آیا لیمو برای لاغری افراد بلغمی مفید است ؟

ج: بعضی از افراد برای کاهش وزن، لیموترش را صبح به صورت ناشتا مصرف می کنند که این کار بسیار اشتباه است. نباید در اول صبح به سیستم گوارشی که در حال استراحت بوده یک ماده اسیدی وارد کنیم. در صبح بهتر است که نوشیدنی های گرم ملایم و چای کم رنگ بنوشید و پس از صرف صبحانه به مصرف دیگر مواد غذایی بپردازید. مزاج لیمو سردتر است و به خوبی عوارض ناشی از گرم و خشکی را در بدن از بین می برد. با وجود خواص بی نظیر آن، باید در مصرف آن جانب اعتدال را رعایت کنید. مصرف بیش از حد و افراطی آن، به دستگاه گوارش و سیستم عصبی آسیب خواهد زد. در ۱۰۰ گرم لیموترش ۹۰ گرم آب، یک گرم پروتئین، انواع املاح شامل فسفر، پتاسیم، آهن، ویتامین های محلول در آب و چربی وجود دارد. کسانی که پایه مزاجی بلغم دارند، دارای مزاج سردتر هستند. این افراد سفید و چاق اند. برخی افراد برای لاغر شدن، در اول صبح آب لیموترش مصرف می کنند که بسیار نامطلوب است. لیموترش دارای مزاج سردتر است و وقتی شخص بلغمی که مزاج او هم سردتر است از لیموترش استفاده می کند، نه تنها لاغر نمی شود، بلکه جاق تر می شودو به ادمور موپیف آلودگی مبتلا خواهد شد. همچنین به مرور فرد دچار ناراحتی های گوارشی و زخم های گوارشی می شود.

#### حمزه سام دلیری محقق طب ایرانی سس مایونز طبیعی

شیره انگور - یک قاشق مرباخوری  
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری  
آب لیموی ترش تازه - دو قاشق غذاخوری  
نمک دریا - به مقدار لازم  
فلفل به مقدار لازم  
همه مواد را با هم مخلوط و در یخچال نگه داری کنید.  
خواص: گرم کننده معده  
دفع لجن صفراوی از کیسه صفرا  
رفع کبد چرب  
روباننده مو  
برطرف کننده زردی اسکروز چشم  
باز کننده انسدادهای طحال و کبد  
تقویت کننده ناخن  
خون ساز

### نکاتی برای تهیه آش رشته خوشمزه تر

آش رشته در همه جای ایران به شکل های مختلفی تهیه و طبخ می شود. در این مطلب فوت و فن های خوشمزه تر شدن آش رشته را برایتان گردآوری کرده ایم.

#### نکات مهم در پخت آش رشته:

۱- قابلمه باید گنجایش مواد را داشته و کمی بزرگ تر از حجم آش رشته باشد تا رشته ها به هم نجسیدو خمیر نشود.  
۲- سبزی آش رشته باید بدون ساقه باشد و درشت خرد شود تا آش رشته زیباتر به نظر آید.  
۳- پیاز داغ داخل آش رشته نباید کم باشد تا آش بهتر جابیفدت.  
۴- نمک آش رشته را بعد از اضافه کردن رشته و کشک می توان امتحان کرد تا آش شور نشود.  
۵- کشک را در آش رشته نباید جوشاند چون تفاوت حرارت کشک و آش رشته باعث می شود کشک ببرد. می توان آش را بدون کشک (برای کسانی که کشک نمی خورند) سرو کرد که در این صورت هم تفاوت رنگ سبزی، رشته و کشک بهتر نمایان می شود و هم آش رشته خوش رنگ تر و زیباتر می شود.  
۶- حرارت کشک و آش رشته موقع مخلوط کردن باید تقریباً یکی باشد تا کشک نبرد.  
۷- زمان جافتادن آش رشته زمانی است که لعابی رقیق روی آش را بگیرد، آش رشته رو به ته گرفتن باشد و رشته، بوی خامی ندهد. در این زمان باید حرارت زیر آش رشته را خاموش کرد. البته زمان جا افتادن آش رشته بستگی به نوع رشته نیز دارد.

### راز زیبایی موهای زنان در چیست؟

اگر دوست دارید هنگامی که مقابل آینه ایستاده اید و به شانه کردن موهای خود مشغول هستید، از برق و زیبایی موهایتان به وجد بیایید، باید رعایت نکاتی را در برنامه ریزی خود قرار دهید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید راز زیبایی موهای بازیگران هالیوودی در چیست. در ادامه مطلب به نکاتی در این زمینه اشاره شده است.

**- آن ها از روش های آرایش مو که شامل دستگاه های حرارتی می شود تا حد ممکن اجتناب می کنند**

درست است که شما گاهی مجبورید از این روش ها استفاده کنید، ولی اگر از دستگاه هایی که با یخ کار می کند استفاده کنید آسیب کمتری به موهایتان وارد می شود.

**- آن ها همیشه روی بالشت هایی با روکش ابریشم می خوابند**  
ساختار نرم و لطیف ابریشم به پوشش مو آسیب کمتری وارد می کند و در نتیجه موهای نرم تری را به شما هدیه می کند که وز کمتری هم دارد.

**- آن ها موهایشان را تمیز نگه می دارند**  
شاید شما هم مطالبی را درباره جنبش های جدیدی که استفاده نکردن از شامپوهای شیمیایی را توصیه می کنند تا چربی طبیعی مو حفظ شود، شنیده اید. ولی بهتر است به آن چه میوتان به شما می گوید، گوش کنید. موهایتان را هر روز با شامپو نشویید، البته به این شرط که از شامپو های با کیفیت استفاده کنید؛ چند بار شست وشو در هفته موهایتان را زیباتر خواهد کرد.

**- آن ها در استفاده از نرم کننده ها خساست به خرج نمی دهند**  
پوست سر تاان هم در دست به انداز ه پوست دست و صورتان به رطوبت نیاز دارد تا بتواند بستری مناسب برای رشد موهایتان فراهم کند. ابتدایی ترین روش برای این کار این است که هر بار که موهایتان را شامپو می کنید، از نرم کننده هم استفاده کنید.

**- آن ها به طور مرتب نوک موهایشان را کوتاه می کنند**  
حتی اگر می خواهید موهایتان را بلند می کنید و دلان نمی آید حتی از یک میلی متر آن بگذرید، باید هر از گاهی پایین موهایتان را کوتاه کنید تا به رشد همراه با سلامتی آن ها کمک کنید.