

## تغذیه سالم



## خواص خرما

**علوی** - خرما با مهار رادیکال های آزاد می تواند از تخریب مولکولی و جهش ناشی از این رادیکال ها جلوگیری کند. ترکیبات موجود در خرما قادر به نابودی کامل رادیکال های سوپراکسید و دارای گوگرد، فسفر، کلسیم، آهن، ویتامین های A، B، C، قند و سلولز است. این رادیکال ها به عنوان اصلی ترین رادیکال های آزاد در بیشتر سیستم های زیستی توان تبدیل به گونه های فعالی نظیر رادیکال هیدروکسیل، پروکسیل و الکوکسیل را دارند. شیره خرما حتی رادیکال های هیدروکسیل را نابود می کند. خرما، ترسیده و ترش در جریان خون و جلوگیری از اسهال و اصلاح لته ها بسیار مؤثر است. خرما، رسیده قدرت بینایی را تقویت می کند و در درمان درد مفاصل و سیاتیک مؤثر است.

## گیاهان دارویی



## کاهش دهنده فشار خون

**گروه اجتماعی** - «مارچوبه» گیاه علفی چندساله است و گل های بسیار کوچک آن به رنگ های سبز، سفید و بنفش در طبیعت یافت می شود. مارچوبه سفید چون به دور از نور خورشید رشد می کند، کلروفیل ندارد به همین دلیل این رنگی است و مارچوبه بنفش به دلیل مقادیر بالای آنتوسیانین به این رنگ در طبیعت یافت می شود. تحقیقات نشان می دهد که مارچوبه به دلیل مقادیر بالای پتاسیم با شل کردن دیواره رگ های خونی و دفع نمک اضافی بدن از طریق ادرار به کاهش فشار خون بالا کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. مارچوبه مانند انواع سبزیجات حاوی مقادیر بسیار بالای فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان هاست که به کاهش رادیکال های آزاد بدن کمک می کند و خطر ابتلا به استرس اکسیداتیو، التهاب مزمن و بیماری هایی مانند سرطان را کاهش می دهد. مارچوبه بنفش حاوی رنگدانه های قدرتمندی به نام آنتوسیانین است که خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را از بین می برد.

## علوی

سوزش معده از شایع ترین ناراحتی های گوارشی است. گاهی سوزش های شدید معده ناشی از زخم معده است و گاهی به زخم اثناعشر مربوط می شود اما ممکن است به دلیل شباهت در نشانه های آن با زخم معده اشتباه گرفته شود.

به طور کلی علائم زخم های معده و اثناعشر مشابه است. رایج ترین نشانه این دو مشکل، سوزش معده است. احتمال دارد که زخم اثناعشر، چند ساعت بعد از خوردن غذا، دردهای شکمی ایجاد کند. این دردها با مصرف داروها و غذاهایی که اسید معده را کاهش می دهند، بهبود پیدا می کند اما با قطع مصرف این مواد، درد و ناراحتی مجدداً ظاهر می شود. وجود زخم اثناعشر و زخم معده باعث می شود مبتلایان نتوانند برخی مواد غذایی را مصرف کنند.

## رنج ۱۵ ساله از بیماری

سال هاست به این بیماری مبتلاست؛ می گوید همیشه داروهای مختلف گوارشی را با خود به همراه دارد و مجبور است آن ها را مصرف کند. وی ادامه می دهد: حدود ۱۵ سال است که به زخم اثناعشر مبتلا هستم و از درد و سوزش آن رنج می برم. وی می افزاید: دردهای شکمی ناشی از زخم اثناعشر با خالی بودن معده ام، تشدید و در مواردی بسیار دردناک می شود و همیشه به هر جایی که می روم باید همراه خود خوراکی داشته باشم تا مجبور

نباشم به مدت طولانی گرسنه بمانم. بیمار دیگری که به یک درمانگاه مراجعه کرده است، می گوید: اوایل که دچار سوزش های معده و دردهای شکمی می شدم فکر می کردم معده ام ناراحت است اما با معاینه پزشک و چندین بررسی مشخص شد به زخم اثناعشر مبتلا هستم. وی اظهار می کند: هر روز دردهایی را احساس می کنم، به خصوص در فاصله بین وعده های غذایی، این دردها بیشتر می شود. البته در ساعات دیگر روز نیز با نفخ های شکمی مواجه هستم که باعث ناراحتی ام می شود.

## تشخیص دیر هنگام

اما یکی از شهروندان از تشخیص دیر هنگام این بیماری اظهار نارضایتی و بیان می کند: مدت زیادی بود که از دردهای معده رنج می بردم و چندین بار به پزشک مراجعه کردم و با شنیدن شرح حال، داروهای معده را تجویز کرد. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، می گوید: مدتی پس از مصرف داروها به پزشک گفتم که هنوز هم درد دارم اما او این امر را طبیعی دانست ولی پس از گذشت چند وقت دیگر که سوزش های شدید را احساس کردم به پزشکی دیگر مراجعه کردم که چکاپ کاملی را برایم تجویز و همه اختلال های هاضمه را بررسی کرد و در نهایت این بیماری را تشخیص داد.

## عوامل خطر ساز

مخاط معده و دوازده هواره در معرض تهاجم مجموعه ای از عوامل زبان آور

قرار دارند؛ از جمله موادی که در داخل بدن ساخته می شود مثل هیدروکلرید اسید پسیئون و نمک های صفرای و همچنین عواملی که از بیرون وارد معده می شود مثل داروها و باکتری ها. یک پزشک متخصص داخلی با بیان این مطلب اظهار می کند: سیستم دفاعی معده همواره در مقابل این عوامل زبان آور معده را از آسیب حفظ می کند.

دکتر «برآبادی» ادامه می دهد: از جمله عوامل دفاعی می توان به لایه موکوس و بی کربنات موجود در مخاط معده و همچنین سلول های اپیتلیال سطحی آن اشاره کرد.

وی می افزاید: از سایر عوامل خطر ساز می توان بیماری های انسدادی مزمن ریه مثل برونشیت آمفیزم و همچنین نارسایی مزمن کلیوی را نام برد، در ضمن مصرف دخانیات، چاقی، دیابت و بیماری های قلبی نیز از عوامل خطر ساز پپتیک اولسر هستند.

به گفته وی، زخم های معده معمولاً در سنین بالاتری تشکیل می شوند و حداکثر میزان آن ها در دهه ششم

زندگی است و بیش از نیمی از آن ها در مردان رخ می دهند و میزان شیوع زخم معده از زخم اثناعشر پایین تر است. در برخی موارد زخم های معده بدون علامت هستند و تنها پس از بروز یک عارضه مثل خونریزی شناخته می شوند.

وی خاطر نشان می کند: زخم های دوازده در اغلب موارد یعنی بیش از ۹۵

## نسخه ای برای درمان یک زخم گوارشی

## دردسز تشخیص دیر هنگام یک بیماری شایع



درصد در قسمت اول دوازدهه تشکیل می شوند و معمولاً این زخم ها خوش خیم هستند و بدخمی در آن ها به ندرت دیده می شود، بر عکس زخم های معده که می توانند بدخم باشند و حتماً از این زخم ها باید هنگام تشخیص بیوپسی گرفت.

برای تشخیص پپتیک اولسر از آن جا که درد شکمی معمولاً برای تشخیص زخم معده و دوازدهه ارزش کمی دارد پزشک باید وجود زخم را ثابت کند.

اثبات این زخم با یک آندوسکوپی یا اقدام رادیولوژی که معمولاً بررسی با ماده ای به نام باریوم است صورت می گیرد و از آن جا که حتی اگر با اقدام رادیولوژی زخم را تشخیص دهیم چون درمان آن نیاز به نمونه برداری و بیوپسی دارد بهتر است آندوسکوپی را در اولویت قرار دهیم زیرا

ضمن دیدن زخم می توان نمونه برداری هم کرد.

وی ادامه می دهد: پس از تشخیص زخم باید آن را درمان و برای این کار می توان از داروهای مختلفی استفاده کرد. این داروها می توانند شامل داروهای سرکوب کننده اسید معده باشند. از این دسته داروها می توان به سایمتیدین، رانیتیدین، فاموتیدین و داروهای مهارکننده پمپ پروتون اسید مثل امپرازول، پنتوپرازول و لائوپرازول اشاره کرد که تمام آن ها در دسترس هستند. برخی داروها به عنوان محافظت کننده مخاط معده نام برده می شوند که از جمله آن ها می توان به بیسموت اشاره کرد.

## آشپزی



## مواد لازم

برنج یک و یک دوم پیمانه، سینه مرغ نصف یک عدد، نعناع تازه (ساقوری شده) یک دوم پیمانه، جعفری (ساقوری شده) یک پیمانه، نمک و فلفل به میزان لازم، سفیده تخم مرغ یک عدد، تخم مرغ ۲ عدد، پیاز یک عدد، خمیر یوفکای مثلثی، بودر سوخاری و روغن مایع به میزان لازم.

## بورک برنج و مرغ

## طرز تهیه

برنج را از قبل کته می کنیم. مرغ را به همراه یک عدد پیاز، مقداری نمک و کمی آب روی حرارت می گذاریم تا بجوشد، سپس حرارت را کم می کنیم و می گذاریم مرغ پخته شود و مقدار کمی آب در آن باقی بماند. بعد از پختن، مرغ را آبکش و ریش ریش می کنیم و آب آن را کنار می گذاریم. داخل کاسه ای برنج کته، مرغ ریش شده، نعناع، جعفری، نمک، فلفل و سفیده تخم مرغ را با هم مخلوط و هر برش خمیر را روی میز پهن می کنیم، داخل آن یک قاشق غذاخوری از مواد می گذاریم و آن را رول می کنیم، سپس لبه آن را آب مرغ می زنیم و می چسبانیم. رول های آماده شده را ابتدا درون تخم مرغ و بعد در بودر سوخاری می غلتانیم و در روغن شاور سرخ می کنیم.

## بیشتر بدانیم



## ضررهای استفاده از سشوار

**گروه اجتماعی** - طبق گفته برخی کارشناسان، امواج الکترومغناطیسی که از سشوار ساطع می شود ۳۰۰ برابر امواجی است که از گوشی های تلفن همراه ارسال می شود پس سشوار به غیر از مو، برای مغز هم می تواند مضر باشد. استفاده از سشوار با حرارت زیاد به ویژه هنگامی که مو خیس و کاملاً سرد است، به موها شوک وارد و آسیب را دوچندان می کند. استفاده طولانی مدت از سشوار داغ سبب شکنندگی و ریزش و کم پشت شدن و باد سرد آن باعث ایجاد الکتریسیته در مو می شود و عامل خشکی مو است.

گروه صنعتی آبسکون

سازنده درب و پنجره

ترمال بریت

اختصاصی یوپی وی سی و توری های

آکار دئونی و آلومینیومی

با مناسب ترین قیمت

همراه: ۰۹۳۷ ۳۵۹۳ ۳۵۴۹

تلفن: ۰۵۸ - ۳۲۲۳ ۱۰۰۹

آدرس: بلوار مدرس - بین چهارراه دانش آموزو پل ۱۹ مهر

مدیریت: نیکدل

گروه صنعتی آبسکون