



فوق‌خانواده

تازه‌های علمی



✓ **مراجعه سالانه ۵ میلیون ایرانی به فیزیوتراپی**
رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران از بی‌حرکتی به عنوان بیماری قرن نام برد و اعلام کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که سالانه بین ۳ تا ۵ میلیون نفر از جمعیت کشور به این مراکز مراجعه می‌کنند.

✓ **استفاده از ششوار، موهامیان را شکسته می‌کند**
یک متخصص پوست و مو: استفاده زیاد از ششوار و انواع لوازم آرایشی موی سر، که فشار زیادی به سر وارد می‌کنند، می‌تواند باعث شکنندگی و بی‌دوام شدن موی سر شود.

✓ **یک متخصص تغذیه: مصرف فلفل دلمه‌ای به دلیل داشتن ویتامین A از بروز شب‌کورگی و آب مروارید جلوگیری می‌کند.**

✓ **دانشمندان بلژیکی با استفاده از ژن‌درمانی شیوه جدیدی را در درمان سرطان خون ارائه کرده‌اند که در آن از دستگاه ایمنی بدن خود بیمار استفاده می‌شود.** این شیوه جدید درمان ژنی، TCR نام دارد که در آن گلبول‌های سفید دارای ژن مبارزه با عفونت سلول‌های سرطانی را شناسایی می‌کند.

✓ **متخصصان اطفال در یک پژوهش جدید هشدار دادند که گریه زیاد و طولانی‌مدت می‌تواند به رشد مغزی نوزاد آسیب وارد کرده و در سنین بالاتر منجر به بروز مشکلاتی در یادگیری شود.**

✓ **ازدواج‌های فامیلی و افزایش بیماری‌های نادر ژنتیک در ایران**

رئیس انجمن ژنتیک ایران گفت: ازدواج‌های خویشاوندی در ایران منجر به افزایش بیماری‌های کم‌یاب و نادر ژنتیک شده است که این بیماری‌های نادر در بسیاری از مناطق دنیا شیوع ندارد.

✓ **دکتر هادی منافی، مؤسس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی: دردهای ۲۰ درصد از دردهای مردم با هیپنوتیزم درمان می‌شود.**

✓ **رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت: وزن‌گیری ناکافی، کاهش چربی بدن و ضعف و خستگی در دوران بارداری، از علائم سوءتغذیه در زنان است.**

✓ **محققان اسپانیایی اعلام کردند: کشیدن سیگار نه تنها افراد را لاغر نمی‌کند، بلکه آن‌ها را چاق‌تر می‌کند.**

✓ **نتایج بررسی‌های دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد که خندیدن نیز همانند ورزش کردن موجب افزایش حس گرسنگی می‌شود.**

✓ **محققان بطری‌های منگوله‌داری طراحی کرده‌اند که آب را در لحظه و حتی هنگام جابه‌جایی و حرکت، تصفیه می‌کند.** این بطری‌ها در درون خود یک فیلتر کربنی فعال دارند و فقط کافی است این بطری را از آب پر کنید تا در همان لحظه آب تصفیه شده را برای نوشیدن در اختیار شما قرار دهد.

سفره خانه

مواد لازم

نمک: ۱/۸ قاشق چای‌خوری

آرد: ۳ پیمانه

گیلاس: ۵۰۰ گرم

تخم مرغ: ۳ عدد

کره: ۱ پیمانه سرخالی

شکر: ۱/۴ - ۱ پیمانه

بیکنینگ پودر: ۲ قاشق چای‌خوری

سربر

پودر کاکائو: ۱ قاشق سوپ‌خوری

سربر

بادام آسیاب شده: ۳ قاشق چای‌خوری

سربر

جوز هندی: ۴/۱ قاشق چای‌خوری

دارچین: ۱ قاشق چای‌خوری

آب پرتقال: ۱ قاشق چای‌خوری

شیر: ۳ قاشق سوپ‌خوری

شکلات نیمه تلخ: ۵۰ گرم

پودر قند: مقداری برای تزیین



طرز تهیه: فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن نمایید. گیلاس‌ها را بشوید و هسته آن را خارج کنید. زرده و سفیده‌های تخم‌مرغ را از هم جدا کنید. کره را با هم‌زنان برقی بزنید. شکر و زرده تخم‌مرغ را اضافه نمایید تا به صورت کرم درآید. آرد، بیکنینگ پودر، پودر کاکائو، نمک، بادام آسیاب‌شده، جوز هندی، دارچین، آب پرتقال و شیر را به آن اضافه کنید. سپس سفیده تخم‌مرغ را با هم‌زنان برقی بزنید تا زمانی که جای پره‌های هم‌زنان روی آن بماند و کاملاً فرم بگیرد. آن‌گاه آن

کیک گیلاس

را به مواد بالا اضافه نموده و مخلوط کنید. در آخر شکلات را رنده کنید و به آن اضافه کنید. سپس کف قالب گرد به قطر ۲۰ سانتی‌متری را چرب نموده ۲/۳ خمیر را در قالب بریزید. نصف گیلاس‌ها را روی آن پخش کنید. بقیه خمیر را روی گیلاس‌ها پخش کنید و بقیه گیلاس‌ها را روی آن ریخته قالب را در طبقه وسط فر به مدت ۱ ساعت قرار دهید. پس از پخته شدن کیک و سرد شدن آن روی کیک پودر قند بپاشید.



طب ناب: توت‌فرنگی

به هضم غذا کمک زیادی می‌کند.

- دانشجویمان و افرادی که تمرینات فکری می‌کنند، بهتر است حتماً توت‌فرنگی میل کنند، چرا که خوردن این میوه باعث تأمین فسفر مورد نیاز مغزتان می‌شود.
- همچنین، توت‌فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثر است.

• **خموردن**



توت‌فرنگی باعث پاک شدن خون مضر و زایید، مثل اوره، اسیداوریک و چربی می‌شود و نیز درمان‌کننده نقرس است.

• **ویتامین A موجود**

در توت باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود.

• **دم کرده برگ توت‌فرنگی** می‌تواند نقرس و سنگ‌های مثانه را معالجه کند.

• **املاح معدنی موجود در توت‌فرنگی** خاصیت مسهل به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار می‌کند و به همین جهت توت‌فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.

• **اگر توت‌فرنگی را له کنید و در آب بریزید،** نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه می‌باشد، بسیار مفید است.

• **توت‌فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر،** در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان‌ها و ترمیم شکستگی استخوان‌ها بسیار مؤثر است.

• **توت‌فرنگی حاوی موادی چون فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات ۲ کربن بوده و** در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می‌کند.

• **توت‌فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C،** در درمان بیماری لته مؤثر بوده و

توت‌فرنگی، میوه‌ای شبیه توت، ولی کمی درشت‌تر، با رنگ قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید می‌باشد.

بوته‌اش کوتاه و دارای برگ‌هایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده است که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند. توت‌فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است.

• **از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است** به عنوان ضداسهال و ادرارآور استفاده می‌شود.

• **توت‌فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و...** پاک‌کننده روده و مثانه است.

• **سلامت و عملکرد سیستم قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.**

• **موجب بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتروز روماتوئید (التهاب مفاصل) می‌شود.**

• **دارای خاصیت تقویت‌کننده، ملین و خنک‌کننده نیز می‌باشد.**

• **توت‌فرنگی از تصلب شرایین جلوگیری می‌نماید، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد، تصفیه‌کننده خون و در خونسازی بدن نیز مؤثر می‌باشد.**

• **دم‌کرده برگ توت‌فرنگی در زیادکردن شیر بانوان مفید است.**