

۴ ماده طبیعی رقیق کننده خون

آب زرشک و
درمان غلظت

خون

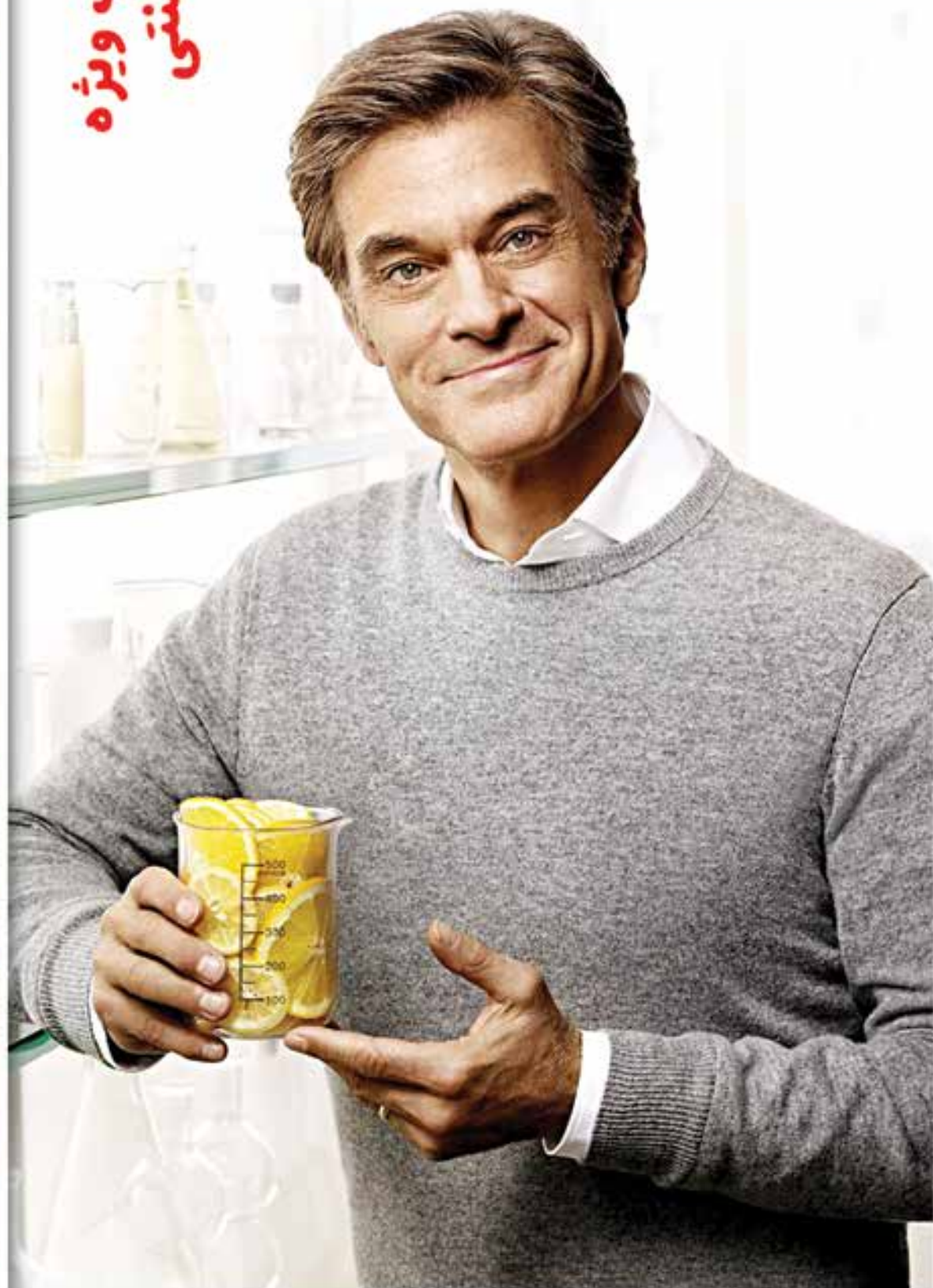
متخصصین
قلب برای
سلامت قلب شان
چه می کنند؟

زمان هایی
که اسپرین
برای بدن
خطرناک است

برای در
امان ماندن
از سرطان سینه
امگا ۳ بخورید

+
طب سنتی
مطالب ویژه

هفته نامه
سعادت آباد
جلد اول شهریور ماه ۱۴۰۲ - شماره ۶۰۴ - قیمت: ۳۰۰۰ تومان



فواید آب خیار برای سلامتی

در این مطلب تصمیم داریم شما را با ۸ دلیلی که نشان می‌دهد باید آب خیار را بنوشید آشنا کنیم.

لازم نیست که یک بدنساز و یا ورزشکار حرفه‌ای باشید طبیعی است که قوی نگه داشتن عضلات بدن، سلامت مفاصل، سوخت و ساز مناسب بدن، خواب کافی و... مسائل بسیار مهمی در سلامت شما هستند که شاید در شرایط مختلفی از زندگی کمتر به آن‌ها توجه شود. وقتی سن شما به مرور بالاتر می‌رود باید به دنبال فعالیت‌هایی عضله‌سازی به صورت تمرین‌های مختلف باشید. در این میان نوشیدن آب خیار نیز می‌تواند به کمک شما بیاید. سیلیکای موجود در آب خیار علاوه بر سالم نگه داشتن پوستتان می‌تواند به سلامت بافت‌های ماهیچه‌ای شما نیز کمک کند. نوشیدن منظم آب خیار به صورت روزانه در بهبودی عضلات، آبرسانی به بدن بعد از ورزش و حفظ سلامت جسمانی نیز تأثیر گذار خواهد بود.

■ آب خیار پر از خواص آنتی‌اکسیدانی و سم‌زدایی است

آب خیار منبع فوق‌العاده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌هاست و می‌تواند به بدن شما در مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کند. بنابراین با نوشیدن منظم آب خیار به طور روزانه می‌توانید از شر سمومی که به شکل ناخواسته وارد بدن‌تان می‌شوند خلاص گردید. با وجود تصور غلط بسیاری از مردم، سم‌زدایی عملی یکباره نیست و شاید به سادگی نیز صورت نگیرد، به همین دلیل هم به صورت متوالی و یا شاید روزانه در بدن شما اتفاق می‌افتد. در نتیجه لازم است که بدن شما هر روز تصفیه شده و از غذاهای سمی دوری کند. به تمامی این مسائل، باید در معرض سموم محیطی قرار گرفتن، آن هم به صورت روزانه را نیز اضافه کرد، به همین دلیل است که باید تا جای ممکن به صورت مداوم به تقویت سم‌زدایی بدن خود توجه کافی را داشته باشید. یک فرآیند سم‌زدایی منظم و ملایم می‌تواند کلید سلامتی طولانی مدت شما باشد که نوشیدن آب خیار در این فرآیند بی‌تأثیر نخواهد بود.

■ آب خیار خاصیت ضد سرطانی دارد

حفظ رژیم غذایی سالم، متعادل و کامل می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان تأثیر گذار باشد. خیار با داشتن آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و هم‌چنین فلاونوئیدهای آنتی‌اکسیدانی از جمله کوئرستین، لوتولین و کاتمپر فرول و... می‌تواند با بروز بیماری سرطان مقابله کند. در سالی که این میوه تنهایی در درمان بیماری سرطان موثر نیست، اما به دلیل تأمین مواد معدنی، رطوبت، آنتی‌اکسیدان و... در بدن شما می‌تواند یک رژیم غذایی سالم و به دور از سرطان را برایتان فراهم آورد. بنابراین اضافه کردن آب خیار به رژیم غذایی، تأثیر زیادی در جلوگیری از ابتلا به سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر خواهد داشت.

به کمک آن بیاید تا بتوانید وعده‌های غذایی تان را به شکل متناسبی صرف کنید. معمولاً گفته می‌شود که اجتناب از خوردن غذا در زمانی که گرسنه نیستید به همراه آبرسانی منظم به بدن می‌تواند در حفظ وزن و انرژی بدن شما به کمک‌تان بیاید.

■ آب خیار پوست شما را تسکین می‌دهد

تقریباً همه خانم‌ها مدت‌هاست که از میوه خیار به صورت موضعی و یا به شکل انواع ماسک‌های صورت استفاده می‌کنند. با این حال خوردن خیار و نوشیدن آب آن نیز خالی از لطف نخواهد بود. نوشیدن آب خیار می‌تواند پوست شما را جوان، صاف و درخشان‌تر کند. وقتی آب خیار را می‌نوشید علاوه بر آنکه تأمین رطوبت را با درصد بالایی افزایش می‌دهید می‌توانید از سیلیکای موجود در آن نیز بهره‌مند شوید. بنابراین می‌توان گفت که نوشیدن آب خیار در از بین بردن جای لک، زخم‌ها، آکنه و... از روی پوست شما بسیار موثر خواهد بود. امروز اهمیت سیلیکا برای حفظ سلامت پوست به وفور مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است. تا جایی که این تحقیقات نشان می‌دهند خانم‌هایی که از مکمل‌های سیلیکا استفاده می‌کنند از پوستی نرم‌تر و رطوبت بالاتری برخوردار هستند. این میزان از سیلیکای مورد نیاز برای پوست شما را آب خیار می‌تواند تأمین کند.

■ آب خیار فشار خون شما را کاهش می‌دهد

فشار خون متعادل و مناسب می‌تواند از بروز سکنه مغزی، سکنه قلبی، بیماری‌های کلیوی و... جلوگیری کند. نوشیدن آب خیار هم به دلیل داشتن پتاسیم می‌تواند در حفظ فشار خون به شما کمک نماید. باید گفت که آب خیار در حفظ و کنترل وزن شما اثر می‌گذارد که همین موضوع هم برای حفظ فشار خون در میزان متعادل آن بسیار ضروری است.

■ آب خیار به ماهیچه‌های شما کمک می‌کند

برای آنکه عضله‌های قدرتمندی داشته باشید فقط



■ آب خیار بدن شما را آبرسانی می‌کند

آبرسانی در بدن تا حدودی می‌تواند برای حفظ سلامت سلول‌های شما لازم باشد. کمبود آب بدن می‌تواند مشکلات زیادی اعم از خشکی دهان، خستگی، تشنگی، کاهش میزان ادرار، سردرد، یبوست، داشتن پوست خشک، سرگیجه، تپش قلب، تنفس سریع و... را برای افراد به وجود آورد. به همین دلیل هم جای تعجب نیست اگر لازم باشد برای حفظ سلامتی بدن خود میزان زیادی از آب را وارد بدن‌تان کنید. این رطوبت و آب لازم در بدن شما کمک می‌کند تا سوم راحت‌تر از بین بروند و وزن‌تان نیز در تعادل باقی بماند. به علاوه آنکه در حفظ و تقویت سیستم قلبی و عروقی تان نیز بسیار تأثیر گذار است. به همین دلیل هم زمانی که آبرسانی بدن شما به میزان کافی صورت بگیرد قاعده‌تأخیر احساس خواهید کرد که انرژی بیشتری دارید و اعضای بدن‌تان نیز راحت‌تر عمل می‌کنند. شما می‌توانید با طعم دادن به آب خیار، آن را به طور منظم بنوشید و رطوبت مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید.

■ آب خیار در تأمین مواد معدنی و ویتامین

بدن تأثیر گذار است

در اینکه نوشیدن آب و رطوبت رسانی کافی در بدن شما موضوعی حیاتی است شکی نخواهد بود، اما کاملاً مشخص است که رطوبت رسانی صرف نمی‌تواند ویتامین‌های ضروری بدن شما را تأمین کند. در این میان آب خیار می‌تواند تا حدودی این مسئولیت را نیز بر عهده بگیرد. خیار منبع خوبی از ویتامین K است و علاوه بر آن دارای پتاسیم، فسفر، ویتامین C، مس، منگنز، ویتامین B1، منیزیم و... نیز هست. دستورالعمل‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند در مصرف و نوشیدن آب خیار به شما کمک کند تا بتوانید ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های لازم برای بدن خود را تأمین نمایید. نوشیدن آب خیار و یا میوه‌های مشابهی که این میزان تأثیر گذاری را در بدن شما دارند به مراتب از آمیوه‌هایی غیر طبیعی که به صورت مکمل مصرف می‌شوند بهتر و مفیدتر هستند.

■ آب خیار به مهار اشتهاهای شما کمک

می‌کند

خوردن غذای زیاد در زمانی که گرسنه نیستید می‌تواند به صورت ناخواسته باعث افزایش وزن، خستگی و حفظ الگوهای ناسالم و نامنظم غذایی شود. به همین دلیل نیز شما می‌توانید با کمک یک لیوان آب خیار قبل از وعده‌های غذایی تان این موضوع را به تعادل برسانید. آب خیار می‌تواند در مهار اشتهاهای شما

آقایان و خانمها با وسواس این مطلب را بخوانند

حقایق در مورد خانمها که خودشان هم نمی دانند



مردها خیلی سریع تر از زنها عاشق می شوند. تحقیقات نشان داده بیش از ۲۵ درصد از مردها در قرارهای اول تا چهارم عاشق می شوند. در حالیکه فقط ۱۵ درصد از خانمها چنین اتفاقی برای شان می افتد. بنابراین خیلی از خانمها اعتراف می کنند که حتی بعد از قرار ملاقات بیستم نیز نمی توانند دچار دلشوره های عاشقانه بشوند. به آنها به زمان بیشتری برای عاشق شدن نیاز دارند. حالا که این را دانستید پس می توانید انتخابگر بودن و سماجت یک زن را تا حدودی درک کنید.

۴. دوران بارداری برای زنها خوب است

محققان کانادایی از دانشگاه تورنتو دریافتند ویدار در دوران بارداری موجب رشد سالم جنین می شود. تبوع ها و سر دردهای بارداری هر دو نتیجه مکاتسم دفاعی هستند که از جنین در برابر سموم مضر محافظت می کنند. بنابراین علائم ناخوشایند بارداری در واقع برای سلامت مادر مفیدند. زنانی که بیشتر ویدار بارداری دارند معمولاً بچه های سالم تری به دنیا می آورند و احتمال اینکه سقط جنین کنند خیلی کمتر است. اما علائمی چون هایپر میس گر اویداروم (تبوع بیش از حد) و دردهای شدید شکمی، نشانه های سالمی نیستند. در چنین مواردی باید فوراً به پزشک تان مراجعه کنید.

۵. زنانی که IQ بالاتری دارند بچه های کمتری دارند

روانشناسان بریتانیایی محاسبه کرده اند که تمایل یک زن به بچه دار شدن به ازای هر ۱۵ امتیاز بیشتری که در ضریب هوشی کسب می کند، ۲۵ درصد کمتر می شود. آنها نتیجه گرفتند جوامع انسانی به طور کلی در حال احق تر شدن هستند ازیرا زنان باهوش نمی خواهند فرزند داشته باشند یا اینکه فقط یک بچه به دنیا می آورند. آنها رشد فردی، تحصیلات، سفر و کار را ترجیح می دهند. به همین دلیل مردها معمولاً انتخاب زنانی را برای ازدواج انتخاب می کنند که بیشتر ارزش های آنها سنتی باشد. محققان آمریکایی دریافتند زنانی که بچه هایی به دنیا می آورند نسبت به آنها بی که این کار را نمی کنند تلومر های کوتاه تری دارند. تلومر همان بخش از کروموزوم است که مسئولیت محافظت از DNA را به عهده دارد. بیش از ۲۰۰۰ زن در سنین متفاوت در این مطالعه شرکت داشتند و معلوم شد یک زن هر چه فرزندان بیشتری به دنیا بیاورد، تلومرهای او کوتاه تر خواهند شد. اما این می تواند دلایل گوناگونی داشته باشد مانند استرس، البته ما تشویق تان نمی کنیم که فرزند نداشته باشید!

ظاهراً همه چیز را در باره خانمها می دانیم. در روز چند کلمه حرف می زنند، چرا اینهمه رنگ های متفاوت می بینند و در طول زندگی شان چقدر رزلب می خورند. اما دانشمندان مطالعات خود را کمی دقیق تر کردند و چیزهای جالب تر و عجیب تری در مورد طبیعت زنها کشف کردند. حقایقی که مطمئناً شمار اشگفت زده خواهند کرد.

۱. زنها کاری را که باید انجام شود بهتر به خاطر می سپارند تا کاری را که انجام نشده

هر زنی این تجربه را دارد که همسرش فراموش کرده چیزی را بخرد یا زباله را بیرون ببرد. برای این واقعیت یک توجیه علمی وجود دارد. در سال ۲۰۱۵، تحقیقی انجام شد و در آن ۱۰۰ زن و مرد شرکت داشتند. از این افراد با فواصلی (از دو دقیقه تا یک روز) تست های حافظه گرفته شد. نتیجه این بود که زنها در به خاطر سپاری کارهای مربوط به آینده بهتر عمل کرده بودند در حالیکه کارهایی را که مردان قبلاً انجام داده بودند فراموش کرده بودند. اسرپرست این تحقیقات اینگونه توضیح می دهد که زنها کارهای زیادی برای انجام دادن دارند و مجبورند اطلاعات زیادی را به خاطر بسپارند. این شیوه ای است که حافظه آنها تعلیم دیده و تمرین کرده است.

۲. زنها قادرند فرودمرونی های مردانه را در میان جمعیت استشمام کنند

سکسولوژیست های آمریکایی می گویند هر چه یک مرد سالم تر باشد، بوی بدن او در جذب زنها قوی تر است. یک زن می تواند حضور یک مرد را حتی در یک فروشگاه عطر که دهها زن دیگر روی میج دست های شان عطر اسپری کرده اند حس کند! ضمناً حس بویایی زنانه حتی می تواند میزان قدرت ایمنی مرد را شناسایی کند! دانشمندان دانشگاه بریتیش کلمبیا نتیجه گرفتند که بوی بدن شوهر می تواند زن را آرام کند. بنابراین عجیب نیست که زنی که از همسرش دور است گاهی تیسرت او را ببوشد تا حس کند به او نزدیک است.

۳. زنها دست تر از مردها عاشق می شوند

فرقی نمی کند چه چیزی عامل عشق باشد؛ مغز، قلب و یا هورمون ها، به هر حال

● آدرس هفته نامه:
تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین
پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم
واحد ۴
● تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

■ صاحب امتیاز:
شرکت مطبوعاتی الهام گستر امروز
■ مدیر مسئول:
سمیه سادات احمدی

● چاپ جلد و متن:
● چاپخانه: نگار نقش ● آدرس چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب - خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹ ● تلفن چاپخانه: ۴۶۸۹۴۰۱۳ ● توزیع: شرکت نشر گستر امروز

هفته نامه
سعادت آباد

فرهنگی - اجتماعی
(نام قبلی این نشریه «جلوه» بوده است)

خواص پوست پر تقال

طبیعی:

پوست پر تقال خواص دارویی دارد که برای درمان روده موثر است.

سلامت قلب با پوست پر تقال:

رنده پوست پر تقال و سایر مرکبات حاوی فیتونوترین فلاونوئید می باشد که می تواند به کاهش LDL (کلسترول بد خون) و تری گلیسرید در سطح خون کمک کند. پوست پر تقال هم چنین حاوی ترکیبات ضد التهابی بوده و در مجموع با داشتن چنین ویژگیهایی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.

بهبود سلامت دهان و دندان با پوست

پر تقال:

باعث سفید شدن دندان و کاهش حساسیت دهان می شود، مرکبات باعث تنفس های تازه هم می شوند.

فواید پوست پر تقال را نمی توان نادیده گرفت چرا که پوست این میوه پرفایده سدی است در برابر بیماری های کشنده و همینطور سلامت بخش ارگان های حیاتی بدن، پس برای داشتن این مهم هر کسی باید آن را بخورد.

پوست پر تقال اگر چه اشتها آور نیست و مزه بدی دارد اما فواید زیادی دارد که به امتحانش می ارزد.

کاهش فشار خون با پوست پر تقال:

پوست پر تقال و آن سفیدی داخل پوست حاوی فلاون است که برای کاهش خون موثر است.

پوست پر تقال داروی ضد حساسیت:

پوست پر تقال از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می کند، هیستامین مواد شیمیایی است که باعث حساسیت می شود. عطسه آبریزش بینی از موارد حساسیت می باشند.

پوست پر تقال ضد ناراحتی های روده

معجزه سر که سیب

اگر می خواهید دندان های سفیدتر داشته باشید، غرغره کردن سر که سیب در صبح توصیه می شود.

سر که سیب به از بین بردن لکه ها، باکتری های دندان و لثه و سفید کردن دندان ها کمک می کند.

قاراقروط بخورید

قاراقروط (قره قوروت) برای حرارت معده و کبد و اسهال صفراوی و تب های صفراوی گرم مفید است.

مصرف موضعی و مالیدنی آن می تواند برای ورم های حاد مفید واقع شود غرغره آن برای آفت و زخم های دهان و لثه و ورم های گرم آن مفید است. زبانه روی در مصرف آن موجب نفخ و قولنج می گردد. مصلح آن ادویه جات گرم می باشد.

سیاه دانه؛ دواي دردها

تحقیقات نشان داده است مواد معدنی و ویتامین های موجود در سیاه دانه در درمان دیابت، سل، بیماری های قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن مفید است، اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه دانه آن را به نوعی به مواد غذایی ضد سرطان تبدیل کرده که در حفظ سلامت پوست و مو نیز مفید است، سیاه دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث رفع مسمومیت خونی و یبوست می شود.

چیپس کیوی بخورید

کیوی را حلقه کرده و خشک کنید و بجای چیپس، کیوی خشک شده میل کنید. کیوی از غلظت خون می کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکنه ها جلوگیری می کند.

بهار نارنج؛ بی ضررترین دیازپام دنیا

بهار نارنج بی ضررترین دیازپام دنیاست و به عنوان آرامش بخش سردردها و دل دردها آرام می سازد و در بد خوابی ها و بی خوابی هایی که ریشه عصبی دارند به ویژه سردردهای میگرنی کاربرد دارد.

بهار نارنج نه تنها در تقویت معده و رفع تب بسیار موثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد، بلکه برای کنترل تشنج ها و حمله قلبی هم توصیه می کنند.

نرگس شفا بخش

بوییدن گل نرگس کلید درمان افسردگی است. مولفه های تشکیل دهنده گل نرگس می توانند از سد خونی مغزی که مغز را منزوی نگه می دارد عبور کنند، این سد مشکل مهمی برای پزشکان در درمان افسردگی است.

آلوه ورا بمالید

اگر می خواهید هنگام کاهش وزن پوستتان جوان بماند از آلوه ورا استفاده کنید. این گیاه می تواند به تغذیه پوست کمک کند و آن را از پیری زودرس دور کند. بیوست را بر طرف و از آسیب رساندن به سیستم دستگاه گوارش محافظت می کند.

گردو بخورید

مصرف گردو خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش و همچنین رشد تومور را در بیماران مبتلا به این سرطان را کاهش می دهد. مغز گردو قدرت باروری مردان را بالا برد و از آلزایمر جلوگیری می کند. سرشار از امگا ۳ می باشد و به تقویت حافظه کمک می کند.

معجزه پودر سنجد

ابوعلی سینا معتقد است که اگر پودر سنجد با شیر یا ماست مخلوط و خورده شود کاملاً پادرد و آرتروز را درمان می کند. اگر یهویی سرتان درد گرفت، سنجد بخورید چون معجزه می کنه، سنجد برای ترمیم شکستگی، ترک استخوان و پوکی استخوان نیز بی نظیر است.

ماست را شگفت انگیز کنید

ترکیب ماست با گیاهان دارویی چه خاصیتی دارند: ماست و شوید مفید برای چربی بالا، ماست و زیره برای چاقی، ماست و شاتره برای کب چرب، ماست و خرفه برای کلسترول، ماست و تخم کتان برای چاقی، ماست و یونجه برای لاغری، ماست و نعنا برای نفخ معده، ماست و شنبلیله برای دیابت، ماست و کاکوتی به عنوان خواب آور، ماست با آویشن و هل برای تقویت معده.

قاتل اضافه وزن

سر که سیب و عسل قاتل وزن زیاد و چاقی روزانه چند وعده، یک قاشق غذاخوری سر که سیب و یک قاشق عسل را مخلوط کرده و میل بفرمایید که قاتل وزن زیاد و چاقی است. به همراه سبزی خوردن سعی کنید شویدرو هم اضافه کنید تا چربی خونتان را پایین بیاورد، البته در خصوص شویدز یاد مری نشود که نور چشم را کم می کند.

کبدم چربه چی بخورم؟

جای سبز، لیمو، لیمو، آب، توت هاز، زنجبیل، عرق خار مریم، عرق کلسنی، کلسنی، شاه تره، عرق خار شتر زرد، چوبه سوسا، با مصرف این موارد در مانی سریع و تاثیر عالی بر کبد چرب خواهید دید.

خوراکی‌هایی که معجزه نمی‌کنند

نادرست با نسبت دادن به طب سنتی و اسلامی دامن می‌زنند و سبب گمراهی و سردرگمی هر چه بیشتر افراد می‌شوند. اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا در گفت‌وگو با دکتر محمد عسکر فراشاه پزشک و متخصص طب ایرانی به اصلاح پاره‌ای از این باورها بپردازیم.

از زمان‌های گذشته تا به امروز در میان برخی افراد جامعه عقاید و باورهای نادرست زیادی در مورد اثرات طبی و درمانی تعدادی از مواد غذایی وجود داشته است. موضوع نگران‌کننده رشد قارچ گونه و بدون نظارت کانال‌ها و گروه‌های راه اندازی شده در شبکه‌های مجازی است که به چنین پندارها و تصورات

ادویه‌ها برای کبد مضرند!

دستگاه گوارش کمک کرده و در تخفیف و درمان بیماری‌های ناشی از سردی و رطوبت بسیار موثر است. یادآوری می‌کنیم از دیرباز افزودن ادویه‌ها به انواع غذاها صرفاً به جهت طعم‌دهندگی نبوده و به‌عنوان مصلح برای کاهش سردی به غذاها اضافه می‌شده است.

مصرف آن باعث بروز مشکلاتی نظیر خارش و خشکی پوست بدن، سوزش ادرار، بواسیر و حتی خونریزی در افراد مستعد می‌شود. اما در مقابل مصرف به اندازه و متعادل ادویه‌ها همراه غذا در طبایع سرد و مرطوب عامل فعال شدن کبد و با تعدیل رطوبت‌های اضافی معده به کارکرد منظم

باور نادرستی که به طب ایرانی نسبت داده شده، مضر بودن مصرف ادویه‌جات برای کبد است. در صورتی که این موضوع برای همه مزاج‌ها کلیت ندارد. گرم مزاجان باید توجه داشته باشند که از ادویه‌جات به دلیل مزاج گرم و خشک باید با احتیاط استفاده کنند؛ چون زیاده روی در

۴ ماده طبیعی رقیق‌کننده خون

هر چند مواد غذایی رقیق‌کننده خون شدت عملکرد داروهای شیمیایی را ندارند، اما مصرف مقادیر بیشتر این مواد غذایی می‌تواند به کاهش ریسک ایجاد لخته کمک کند. مواد غذایی زیر رقیق‌کننده‌های طبیعی خون هستند:

زردچوبه

کور کومین عنصر فعال در زردچوبه، مسؤوول مبارزه با التهاب است و همین عنصر عامل قابلیت این ادویه طلاسی در کاهش خطر ابتلا به لخته‌های خون نیز هست. مطالعه منتشر شده در مجله بیوشیمی و بیولوژی مولکولی نشان داد مصرف روزانه دوزی از زردچوبه می‌تواند به افراد در جلوگیری از ایجاد لخته کمک کند. به یاد داشته باشید تاثیر زردچوبه به اندازه‌ای است که در صورت مصرف داروهای رقیق‌کننده خون، قبل از مصرف این ادویه باید با پزشک خود مشورت کنید.

زنجبیل

حتماً می‌دانید که زنجبیل یک ضدالتهاب طبیعی فوق‌العاده است. اما شاید ندانید که طعم تند این ادویه خوشمزه فایده دیگری برای سلامت ما دارد و آن تاثیر این طعم تند بر کاهش خطر تشکیل لخته‌های خون است. زنجبیل نیز منبع خوبی از اسید سالیسیلات بوده و مصرف مقادیر بیشتر آن به صورت خشک یا تازه به جلوگیری از تشکیل لخته کمک می‌کند.

فلفل تند

فلفل تند سرشار از یک اسید طبیعی به نام سالیسیلات - رقیق‌کننده طبیعی خون - است. اگر این نام برای شما آشناست، دلیلش این است که اسپرین از نسخه مصنوعی این اسید ساخته می‌شود. اگر از دوستداران غذا‌های تند هستید هم‌زمان با تقویت گردش خون و کاهش فشار خون، ریسک تشکیل لخته را نیز کاهش می‌دهید.

دانه‌های آفتابگردان

دانه‌های آفتابگردان منبع غنی از ویتامین E هستند. کارشناسان می‌گویند ویتامین E به طور طبیعی خون را رقیق می‌کند. سایر منابع خوب این ویتامین ارزشمند عبارتند از بادام، فندق، اسفناج، برگ چغندر، شلغم، کلم پیچ و جعفری.

ویتامین E به صورت مکمل نیز در دسترس است، اما قبل از مصرف آن باید با پزشک خود صحبت کنید، بخصوص اگر داروهای ناباوروری مصرف می‌کنید.

گر سنگی هنگام خواب ممنوع

اگر شخصی از خوردن شام امتناع کند، به دنبال گر سنگی و در واقع پایین آمدن سطح قند مورد نیاز قند، سطح سوخت و ساز بدن پایین می‌آید و برای مغز چاره‌ای باقی نمی‌ماند جز این که پروتئین‌های ماهیچه‌ای بدن را فدا کند تا انرژی مورد نیاز خود را فراهم کند و این امر در درازمدت می‌تواند به تحلیل عضلانی شخص منجر شود.

ناشتا خرما بخورید

درمان کم‌خونی، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، رفع خشونت، تقویت حافظه، از بین بردن کرم‌ها و مصونیت از سرطان از فواید ناشتا خوردن خرما در هنگام صبح می‌باشد.

آب زرشک و درمان غلظت خون

افراد گرم مزاج برای درمان غلظت خون باید آثار ترش، سرکه، انگبین، ترشک، آب زرشک را مصرف کنند، همچنین پیاده‌روی روزانه را در برنامه روزانه در نظر داشته باشند، انجام حجامت نیز بسیار توصیه می‌شود.

سر تا پایتان را درمان کنید

اسفناج سر تا پا را درمان می‌کند. اسفناج منبع معدن آهن، رفع کمخونی، فیبر خالص، ضد یبوست، بمب ویتامین A: برای چشم، بمب کلسیم: دندان و استخوان ساز، معدن ویتامین B2: تب‌بر و ضد تشنج، منبع ویتامین C: دشمن سرماخوردگی.

زنجبیل فراموش نشه

زنجبیل در کنار خاصیت سیرکنندگی خاصیت گرمزادایی هم دارد. غذاهای گرم را با افزایش دمای بدن به افزایش سوخت و ساز و کالری سوزی کمک می کند. زنجبیل ۱۰ هزار بار قوی تر از داروهای شیمی در ممانی در نبود کردن سلول های سرطانی می باشد.

درمان فوری تب

سیب زمینی خام را ورقه ورقه کنید و چند دقیقه در سرکه بگذارید تا سرکه را خوب جذب کنند، سپس ورق ها را ۱۵ دقیقه روی پیشانی تان قرار دهید، مثل آب روی آتش است.

پونه دم کنید

دم کرده پونه معجزه می کند. برای رفع سردرد، رفع بی خوابی، تسکین گلودرد، بهبود نفخ شکم، تسکین حالت تهوع، کاهش درد قاعدگی، کم کردن تب خفیف و درمان سرماخوردگی و زکام بسیار مفید و موثر است.

کاهش وزن با زردچوبه

به اثبات نرسیده است، اما می دانیم که زردچوبه به کلاژن سازی کمک می کند. اگر هم ذهنتان به سمت مصرف مکمل های زردچوبه رفته است، باید بگوییم که مصرف این مکمل ها بدون مشورت با پزشک توصیه نمی شود.

کاهش دردهای آرتروزی: اگر از دردهای مفصلی رنج می برید، شاید بد نباشد مصرف زردچوبه را در رژیم غذایی تان جدی تر دنبال کنید. تحقیقات نشان داده است کور کومین می تواند در کاهش دردهای مفصلی مؤثر باشد. گویا اثر گذاری زردچوبه در کاهش دردهای آرتروزی و افزایش کیفیت زندگی مبتلایان در آزمایش های بالینی متعددی ثابت شده است.

کمک به کاهش وزن: کور کومین به کاهش التهاب در پانکراس و سلول های چربی و عضلاتی کمک می کند. نتایج یک تحقیق بالینی نشان داده است زردچوبه می تواند در کاهش وزن مؤثر باشد، اما به تنهایی چنین تأثیری ندارد و فقط در صورتی شاید مؤثر واقع شود که با فعالیت های بدنی و مراقبت های تغذیه ای همراه باشد. در تحقیقات هم از شرکت کنندگان خواسته شده بود در کنار مصرف زردچوبه به سبک زندگی سالم توجه داشته باشند.

تقویت پوست: مصرف جای زردچوبه با استفاده از محصولات پوستی حاوی زردچوبه می تواند به دلیل خواص آنتی اکسیدانی آن برای پوست مفید باشد. البته هنوز معجزه زردچوبه در رفع آکنه

زردچوبه یکی از نام آشنا ترین ادویه هایی است که همه کم و بیش استفاده می کنیم. در ادامه با ما همراه باشید تا از خواص احتمالی این ادویه رنگی برایتان بگوییم:

مقابله با بیماری های مزمن: زردچوبه کور کومینوید دارد که از ترکیبات ضد التهابی است و گفته می شود روی بیماری های مختلف تأثیر مثبتی می گذارد. التهاب دلیل اصلی بسیاری از مشکلات سلامت است. محققان در تلاش هستند تا تأثیر زردچوبه در مقابله با بیماری های قلبی و کاهش خطر سرطان را ثابت کنند. این تحقیقات هنوز در مراحل اولیه است، اما محققان معتقدند نتایج آینده می تواند امیدبخش باشد.

گلودرد دائمی؛ زنگ خطری جدی!

قرار بگیرند. محققان مرکز مطالعات سرطان بریتانیا دریافته اند صدای خش دار در سرطان حنجره اهمیت دارد، اما وقتی با گلودرد مزمن همراه باشد خطر مبتلا بودن بیمار به سرطان حنجره خیلی بیشتر می شود. البته منظور، فقط یک گلودرد عادی نیست، بلکه گلودرد باید آن قدر جدی باشد که بیمار به پزشک خود مراجعه کند.

راساس نتایج یک مطالعه تازه، پزشکان عمومی باید بیمارانی را که از گلودرد دائمی، تنگی نفس، مشکل در قورت دادن و گوش درد رنج می برند برای معاینات مربوط به سرطان نزد پزشک متخصص بفرستند. همچنین توصیه می شود بیمارانی که صدایشان برای مدت طولانی گرفته یا توده ای در ناحیه گردن آنها ظاهر شده برای سرطان حلق یا حنجره تحت معاینه

کاهش فشار خون با ورزش نه دارو!

تشویق کنند چرا که وضعیت سلامت را بهبود داده و اضطراب را کاهش می دهد متخصصان انگلیسی در بررسی های خود مشاهده کردند در میان مبتلایان به فشار خون بالا، انجام حرکات ورزشی از قبیل پیاده روی از مصرف داروهای کاهنده فشار خون موثر تر است. همچنین ترکیب حرکات ورزشی استقامتی و فعالیت هایی همچون تمرینات قدرتی اثربخش هستند.

اثربخش باشد. در سال های اخیر تعداد داروهای مربوط به این بیماری افزایش یافته و تجویز این داروها در انگلیس در فاصله سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶ میلادی رشد ۵۰ درصدی داشته است. پیش تر وزیر بهداشت انگلیس از پزشکان عمومی این کشور درخواست کرده بود که از یادآوری در تجویز این داروها خودداری و بیمارانشان را به انجام حرکات ورزشی، کارهای داوطلبانه و باغبانی

بررسی ها نشان می دهد ورزش کردن می تواند به اندازه دارو در کاهش فشار خون بالا مؤثر باشد. در این مطالعه پزشکان به بررسی اطلاعات جمع آوری شده از ۴۰۰ آزمایش پرداخته تا تأثیر مصرف دارو و فعالیت جسمی در کاهش فشار خون بالا مورد ارزیابی قرار گیرد. آنها مشاهده کردند که در مبتلایان به فشار خون بالا ورزش کردن می تواند همچون بسیاری از داروها در درمان فشار خون بالا

تشخیص آلزایمر با یک آزمایش خون ساده

پروئتین بیشتر از حد مینا بود و به مرور زمان هم افزایش می یافت. در عوض، در افراد دارای ژن سالم، میزان پروئتین بسیار کم و تقریباً ثابت بود. این تفاوت ۱۶ سال قبل از شروع علائم شناختی قابل تشخیصی است.

تمامی شرکت کنندگان تحت آزمایش خون، اسکن مغز و تست های کامل شناختی قرار گرفته بودند. تقریباً نیمی از آنها پیش از یک بار، و معمولاً با فاصله ۲ تا ۳ سال، مورد آزمایش واقع می شدند. آنها دریافتند در افراد دارای ژن معیوب، میزان

مطالعات نشان می دهد یک آزمایش خون ساده می تواند علائم آسیب مغزی را در افرادی که در معرض ابتلا به آلزایمر هستند حتی قبل از شروع علائم گیجی و زوال حافظه نشان دهد. محققان دانشگاه واشنگتن و مرکز بیماری های اعصاب آلمان به طور مشترک

معجزه زردچوبه

با زردچوبه به جنگ آلزایمر بروید. طبق تحقیقات زردچوبه خشک بیماری آلزایمر را در مان می‌کند، به همین دلیل است که در هندوستان تنها ۵٪ از مردم بالای ۶۰ سال مبتلا به بیماری آلزایمر هستند ولی این درصد در کشورهای دیگر بسیار بیشتر است.

معجزه سفید آب

ابتدا یک سفید آب یا روشور را در کمی گلاب قرار دهید و بگذارید از شب تا صبح بماند تا کاملاً خیس بخورد. بعد سفید آب را له کنید و با گلاب مخلوط کنید. محلول را در حمام بعد از استحمام به صورت بزئید. باعث رفع چین و چروک و زیبایی و درخشندگی پوست می‌شود.

بابونه دم کنید

کسانیکه استرس بالایی دارند، قبل از ناهار یک استکان از دم کرده بابونه میل کنند. بابونه اعصاب را تقویت می‌کند، افسردگی را از بین می‌برد. این گیاه به عنوان آرامش بخش سردردهای عصبی و میگرنی شناخته شده. برای درد پر بودی هم عالی است.

با دکتر افسون صدیقی | اصول مراقبت از دیسک کمر

جراح و متخصص مغز و اعصاب

دیسک‌ها در ناحیه ستون فقرات چه خصوصیتی دارند؟

اول این که مهره‌ها را به هم اتصال می‌دهند. دوم به خاطر محتوایی که دارند؛ بافت فیبری غضروفی که اجازه حرکت به مهره‌ها را می‌دهند. نکته سوم این که دیسک‌ها ضربه گیر هستند. کمکی که به مهره‌ها می‌شود، هم از طرف مایع مغزی نخاعی که داخل کانال نخاعی است و هم جذب کننده‌های شوک ناشی از ضربات که به خاطر ژله‌ای بودن و محتوای مایعی است که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد دیسک بین مهره‌های را تشکیل می‌دهد. از ۴۰ سالگی به بعد روند فرسایشی ناشی از سن را داریم که به دنبال آن دیسک هم آب از دست می‌دهد و به مرور زمان خشک می‌شود.

مشکلات دیسک کمر با تنگی کانال نخاع چه فرقی دارد؟

دیسک جزئی است که بین مهره‌ها قرار دارد. اما کانال از روی هم قرار گرفتن حلقه‌های استخوانی که پشت مهره‌ها قرار دارد، تشکیل می‌شود. اگر دیسک برجسته شود، می‌تواند به تنگی کانال نخاع منجر شود. اما کانال فقط به دلیل برجستگی دیسک تنگ نمی‌شود. اگر اجزای استخوانی هم ضخیم شوند، می‌تواند تنگی کانال نخاع ایجاد کند.

آیا فرسایش دیسک را بیماری تلقی می‌کنیم؟

خیر. فرسایش دیسک در همه اتفاقی می‌افتد ولی به تدریج و طی چهار مرحله و

با افزایش سن، فشارهای مکانیکال در دیسک اتفاق می‌افتد. اگر فشارها تسریع شود بیماری در مهره را ایجاد می‌کند و تغییرات شیمیایی داخل مواد دیسک اتفاق می‌افتد که به آن تخریب دیسک می‌گوییم. به خصوص از حدود ۴۵ سالگی تغییرات دژنراتیو اتفاق می‌افتد و مانعی توانیم جلوی این روند را بگیریم. ولی می‌توانیم آن را کند کنیم. برای کند کردن این روند اول باید بر فعالیت‌های خود نظارت کرده و آنها را تعدیل کنیم. مثلاً برای بلند کردن بار سنگین، نباید خم شویم و باید ابتدا بنشینیم و بعد بار را بلند کنیم. هر کار طولانی مثل نشستن و ایستادن باعث می‌شود دیسک بین مهره‌های آسیب ببیند.

چه زمان لغزش ستون فقرات اتفاق می‌افتد؟

وقتی یک مهره نسبت به مهره پایینی عقب برود یا حرکت رو به جلو داشته باشد.

آیا بیرون زدگی دیسک به جراحی نیاز دارد؟

بیرون زدگی دیسک می‌تواند دردهای سیاتیک ایجاد کند، اما اگر کسی درد تیر کشنده دارد لزوماً نباید جراحی شود. جراحی زمانی انجام می‌شود که نقص حرکتی و اختلال عملکرد ادراکی وجود داشته باشد. اگر نقص عصبی مطرح نباشد با استفاده از مسکن و درمان طبی ۸۰ تا ۹۰ درصد از جراحی جلوگیری می‌کنیم. امروزه استراحت مطلق فقط ۴۸ ساعته است.

برای در امان ماندن از سرطان سینه، امگا ۳ بخورید

می‌شود. دانشمندان با آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند موش‌هایی که از روغن ماهی تغذیه کرده‌اند، سلول‌های سرطانی سینه به‌طور قابل توجهی کمتر به غدد سینه سرایت کرده‌اند. تومورهایی که در غدد سینه ایجاد می‌شوند نیز آهسته‌تر رشد می‌کنند که این امر حتی روی اندازه این تومورها هم اثر می‌گذارد، به طوری که این تومورها ۵۰ درصد کوچک‌تر از تومورهای سرطانی در بدن موش‌های دیگری است که با امگا ۳ تغذیه شده بودند. امگا ۳ در کنار کاهش احتمال گسترش و متاستاز تومورهای سرطانی، احتمال رشد تومورهای ثانویه را نیز در تخمدان‌ها و کلیه‌ها کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، این ماده غذایی، عملکرد قلب و عروق را بهبود می‌بخشد، افسردگی را از بین می‌برد و تأثیر مثبتی هم روی سلامت روان افراد دارد. اما تأثیر آن روی سلول‌های سرطانی، تحقیق تازه‌ای است که نتایج جالب توجهی را به دنبال داشته است به طوری که دریافتند رژیم سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ خطر ابتلا به سرطان سینه را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. این ماده، با فعال کردن مسکن‌های طبیعی بدن، سلول‌های سرطانی را متوقف کرده و مانع رشد آنها می‌شود. محققان هم بتازگی دریافتند مصرف این اسید چرب ویژگی‌های ضد سرطانی دارد و مانع رشد و گسترش تومورهای سرطان سینه یا متاستاز آن

سرطان سینه را به عنوان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان می‌شناسیم. اما محققان معتقدند که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ دریایی می‌تواند از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی پیشگیری کند. رژیم غذایی سرشار از امگا ۳ عمر مبتلایان را هم افزایش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ معمولاً در غذاهای دریایی، ماهی، دانه‌های خوراکی و آجیل، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی و بعضی غذاهای غنی شده یافت می‌شود. محققان با مطالعه‌ای ۱۶ ساله روی نیم میلیون نفر به این نتیجه رسیدند که مصرف ماهی بیشتر و امگا ۳، خطر مرگ و میر آنها را کاهش داده و عمر آنها را طولانی‌تر می‌کند.

سردرد میگرنی را جدی بگیرید

ابتلا به سردرد و میگرن می‌توان بسیار ناراحت کننده باشد. این بیماری گسترده و وسیعی دارد و در صورتی که در سمت چپ سر رخ دهد می‌تواند نشانه خطر باشد. سردرد در سمت چپ سر به دلیل بروز صدمه و آسیب مغزی، بیماری التهابی، گرفتگی رگ‌های مغز، مصرف بیش از حد دارو یا سینوزیت رخ می‌دهد.

خواص توت فرنگی

تقویت سیستم ایمنی و ضد پیری، کاهش فشار خون و کلسترول، ضد باکتری و ویروس، مسهل و ادرار آور، منبع غنی ویتامین C و آهن برای خونسازی، سرشار از آنتی اکسیدان و ضد سرطان، کمک به کاهش وزن، ضد التهاب.

۵ نوشیدنی طبیعی مفید برای فشار خون بالا

شاه کلید سلامت بدن، فشار خون ثابت است. همین طور که سن شما بالاتر می‌رود، نکات بیشتری را اجباراً راجع به فشار خون یاد می‌گیرید و متوجه اهمیت تمرین و تحرک بدنی و رژیم غذایی سالم می‌شوید. متأسفانه فشار خون می‌تواند تحت تأثیر عوامل بسیار زیادی افزایش پیدا کند، بعضی از

آن‌ها مثل سن، استرس و عوامل ژنتیکی از کنترل شما خارج هستند. این عوامل حتی در مواقعی که شما تحرک و رژیم غذایی سالمی دارید، می‌توانند فشار خونتان را افزایش دهند. اما رژیم غذایی سالم و تحرک بدنی می‌توانند هر عاملی را شکست دهند و یک سلامت پایدار برای بدنتان رقم بزنند. اگر سن

یا ژنتیک شما اسباب زحمت شما در این راستا شده اند، باید بگوییم که می‌توانید با اضافه کردن یکی از این نوشیدنی‌ها به رژیم غذایی روزمره تان آن عامل را شکست دهید. پس اگر می‌خواهید فشار خون خود را در حد متعادل نگه دارید در ادامه با ما همراه باشید.

۱. شیر کم چرب

در صد فشار خون انسان با میزان کلسیم در یافتی رابطه‌ی عکس دارد. افرادی که کلسیم کمتری را به بدنشان می‌رسانند فشار خون بیشتری دارند و عکس این رابطه برای کسانی که شیر بیشتری می‌خورند، کاملاً صادق است. تحقیقات دانشمندان دلایل کاملاً موقفی برای این موضوعات پیدا کرده و جای هیچ شک و شبهه‌ای را باقی نگذاشته است. نوشیدن شیر کم چرب برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، می‌تواند مثل آب روی آتش باشد، چرا که شیر کم چرب کلسیم بیشتری از انواع شیرهای دیگر دارد. همچنین شیر کم چرب میزان چربی کافی را برای جذب کلسیم در بدن داراست. روزانه سه لیوان شیر کم چرب را در برنامه غذایی تان قرار دهید، تا از افزایش فشار خون در امان باشید.

۲. آب انار

افرادی که به خاطر ماده‌ی ای سی ای در بدنشان به فشار خون مبتلا هستند، می‌توانند دست به دامان انار شوند. این گروه از ای سی ای به آنزیم‌هایی اطلاق می‌شود که وجودشان در بدن می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و به دستگاه گردش خون آسیب بزند. پس نقش اصلی آب انار جلوگیری از وجود چنین آنزیم‌هایی در بدن است.

اما اگر مزه‌ی آب انار برای شما زبانی ترش است و با ذائقه تان سازگاری ندارد، می‌توانید آن را با آبمیوه‌های دیگری همچون تمشک و اندکی موز برای پتانسیم ترکیب کنید. یا حتی می‌توانید آب انار را با مقدار آب بیشتری ترکیب کنید و یک آب خوش طعم بنوشید.

۳. آب چغندر

شاید چغندر زیاد ماده‌ی مغذی و سالمی به نظر نیاید، اما تحقیقات اخیر دانشمندان سبب شده است که خلاف این نظر به خوبی اثبات شود. خوردن یک لیوان از آب چغندر در روز می‌تواند

فشار خون شما را کاهش دهد. چغندر میزان بسیار زیادی از نیترات طبیعی را در خودش جای داده است. بدن این نیترات خوراکی را به نیترات اکسید تبدیل می‌کند که سبب روان شدن و کاهش فشار

خون می‌شود. هیچ اجباری بر قورت دادن آب چغندر نیست. اگر مزه‌ی این عصاره با مزاج شما سازگار نیست، پس می‌توانید با اضافه کردن آن به آب میوه‌های دیگر، ترکیبی خوشمزه بسازید.

جوهر خالکوبی سرطان‌زاست؟

بشر هزاران هزار سال است که بر روی بدن خود طرح‌هایی را خالکوبی می‌کند. غارنشینان ماقبل تاریخ و اعیان مصری خود را با خالکوبی‌هایی از دوده، ذغال و دیگر رنگدانه‌های طبیعی زرق و برق می‌دادند. امروزه اما هنرمندان مدرن این حرفه اطلاع‌اندکی از مواد تشکیل‌دهنده‌ی جوهر خالکوبی‌ها دارند. شما چطور؟

با اینکه طراحان تاتو یا همان خالکوبی باید به منظور فعالیت خود مجوزهای لازم را دریافت کنند جوهر و رنگدانه‌های مورد استفاده توسط هیچ ارگان دولتی کنترل نمی‌شوند. اگر یک هنرمند حرفه‌ای در این زمینه نباشد و جوهر کار خود را از رنگدانه‌های خام ترکیب نکند احتمالاً هرگز نخواهید فهمید که درون این جوهرها چه می‌گذرد.

یکی از دلایل این موضوع می‌تواند تولیدکنندگانی باشند که از فرمول نوشابه‌ی خود محافظت می‌کنند. هنرمندان و مشتریان این حرفه معمولاً هیچ اطلاعی از مواد شیمیایی موجود در خالکوبی‌های خود ندارند؛ موادی که گستره‌ی بسیار بزرگی را شامل می‌شوند. برخی از این رنگدانه‌ها محصول مواد طبیعی و مابقی محصول موادی هستند که به موازات در صنعت نساجی، پلاستیک و خودروسازی نیز به کار می‌روند.

در سال ۲۰۱۶ بازمی‌آوردیم از رنگدانه‌های مورد استفاده در خالکوبی به لحاظ شیمیایی آنالیز شده و نگران‌کننده‌ترین آنها معرفی شدند. خطرناک‌ترین این دسته هیدروکربن‌های حلقوی آروماتیک هستند که در جوهرهای مشکی به وفور یافت می‌شوند و حاوی موادی سرطان‌زاستند که می‌توانند مسیر خود را از پوست به سمت غدد لنفاوی هموار کنند. موادی حاوی نیتروژن که حدود ۶۰ درصد از رنگ‌های دیگر این جوهرها را تشکیل می‌دهند در رده‌ی بعدی نگران‌کننده‌ترین مواد شیمیایی موجود در رنگدانه‌ها قرار دارند. با اینکه مواد نیتروژن‌دار در ابتدا خطری برای انسان ندارند اما طی گذر زمان امکان بالقوه‌ی

تبدیل شدن به ترکیباتی سرطان‌زا دارند.

این نگرانی تنها بابت ترکیبات رنگدانه‌ها نیست بلکه نگرانی‌ها در مورد مشکلاتی که از این مواد ناشی می‌شود. یک چهارم جوهرهای آزمایش شده حاوی ماده‌ی ملتهب‌کننده‌ی پوست بنزوازولینون بوده و در هفت درصد از آنها سرطان‌زایی به نام فرمالدهید مشاهده شده است. جوهرهای مورد استفاده در تاتو و خالکوبی همچنین می‌توانند حاوی فلزات مضر چون نیکل، کروم و کبالت باشند.

البته این به معنای این نیست که نفس خالکوبی مضر است. رنگهای مدرن و با کیفیت از نمکهای فلزات مختلف ساخته می‌شوند. فلزات مختلف خطرات متفاوتی به همراه دارند یعنی رنگهای خاصی هستند که مضرتر از مابقی‌اند. به عنوان مثال جوهر قرمز حساسیت پوستی و مشکلات بیشتری برای سلامتی نسبت به جوهر مشکی دارد؛ رنگ مشکی از منابع مطمئنتری تولید می‌شود. رنگ‌های آبی و سبز از نمکهای مس با کیفیت تولید می‌شوند و بی‌خطرند اما رنگهای آبی حاوی فلز کبالت به هیچ عنوان این ویژگی را ندارند. رنگدانه‌های سفیدی که با اکسید تیتانیوم تولید می‌شوند واکنشی حداقلی با سطح پوست برقرار می‌کنند و در حالی که رنگهای زرد اغلب از منابع طبیعی چون زردچوبه تهیه می‌شوند اما به خاطر میزان بالای مورد نیاز این ادویه برای تولید آن واکنش‌پذیری بیشتری دارد.

اگر می‌خواهید که خالکوبی شما حداقل خطر را برایتان به ارمغان بیاورد هزینه کنید و خود را به دست هنرمندان خبره بسپارید. جوهر ارزان بی‌دلیل ارزان نیست و اگر گرفتار یک تاتو کار بی‌پروا شوید نیز هیچ مدرکی دال بر مضر بودن رنگهای مورد استفاده توسط او نخواهید داشت. از جستجوی طولانی مدت برای یافتن بهترین هنرمند نترسید چرا که یک خالکوبی همواره با شما خواهد بود.

متاسفانه فشار خون می تواند تحت تاثیر عوامل بسیار زیادی افزایش پیدا کند، بعضی از آن ها مثل سن، استرس و عوامل ژنتیکی از کنترل شما خارج هستند. این عوامل حتی در مواقعی که شما تحرک و رژیم غذایی سالمی دارید، می توانند فشار خونتان را افزایش دهند.

۴. جای بامیه

جای شامل ترکیبات زیادی برای افزایش سطح سلامت بدن است. و، اما جای بامیه یا نوعی جای که از گل های گیاه بامیه گرفته می شوند، ترکیبات خاصی برای دور کردن ای سی ای از بدن دارند، درست همانند آب انار. تحقیقی که اخیراً توسط دانشمندان انجام شد، ثابت کرد که این جای خوش رنگ می تواند ۷ درصد از فشار خون شما را کاهش دهد. شاید این عدد به نظر شما کم و کوچک به نظر برسد، اما همین تغییرات کوچک در بدن می توانند از خطراتی بزرگ مثل حمله ی قلبی یا ایست قلبی جلوگیری کنند. شما می توانید این جای خوش رنگ را در قفسه ی جای های فروشگاه ها یا حتی عطاری ها پیدا کنید. حواستان باشد که جای بامیه آن منطقه، از کیفیت بالایی برخوردار بوده و شامل هیچ ترکیبات اضافی نباشد. از یک لیوان در روز شروع کرده و آن را تا سه لیوان در روز نوش جان کنید. اگر از مزه ی این جای آن چنان خوششان نمی آید، می توانید از جای هایی استفاده کنید که ترکیبات بامیه در آن به کار رفته باشد.



۵. آب میوه ی کران بری

کران بری یکی از میوه هایی است که می تواند از سنگ کلیه جلوگیری کند و با آن راشکست دهد. همچنان نوشیدن آن می تواند سلامت قلب و عروق شما را افزایش دهد. این نوشیدنی قابلیت جلوگیری از آسیب به مجرای خونتان را دارد و می تواند فشار خون شما را کاهش دهد. آنتی اکسیدان هایی که در این ماده ی گیاهی یافت شده، می توانند رگ های خونی را گشاد کنند، اما این به چه معنی است؟ یادتان باشد که تنها چیزی که یک فرد مبتلا به فشار خون نیاز دارد، گشاد شدن رگ های خونی اش است. برخی از تحقیقات ثابت کرده اند که نوشیدن روزانه دو فنجان از این جای می تواند خطر حملات یا بیماری های قلبی را به حداقل برساند. گر چه هیچ حداقل میزان خاصی، نمی تواند شما را برای همیشه از بیماری های قلبی عروقی دور نگه دارد، اما در هر حال حتی یک درصد کاهش ریسک هم می تواند زندگی شما را نجات دهد. تمامی این نوشیدنی ها شامل مواد معدنی و طبیعی زیادی می شوند که نه تنها برای سیستم قلبی شما سودمند است، بلکه می تواند برای تمام اعضای بدنتان نیز مفید باشد. بهتر است که یک یا حداکثر دو مورد از این نوشیدنی ها را به رژیم غذایی روزانه تان اضافه کنید، تا نه تنها از طعم بی نظیرشان لذت ببرید بلکه سلامت خودتان را لحظه به لحظه قوی تر کنید.

معجزه ی دو عدد خرما

خرما منبع خوبی برای مس، منگنز، ویتامین B6، منیزیم و آهن است. تنها مصرف دو خرما در روز برای یک هفته می تواند نتایج جالبی را به همراه داشته باشد: گوارش بهتر، انرژی پایدار، پیشگیری از بیماری، کند کردن زوال روانی مرتبط با افزایش سن.

معجزه ویتامین B۱

مصرف این ویتامین باعث رفع خستگی، افسردگی، تندخویی، زودرنجی و اضطراب می شود. این ویتامین قدرت حافظه و قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد. مصرف روزانه این ویتامین از آسیب رسیدن به کلیه ها پیشگیری کرده و سیستم عصبی را تقویت می کند.

بهترین چربی سوز!

عرق زیره برای کاهش وزن بسیار موثر است، چربی سوز، ضد اشتها ی کاذب و برطرف کننده چربی های زیر پوستی می باشد. طبع زیره بسیار گرم و خشک است و سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و پروتئین می باشد، زیره ضد نفخ، لاغر کننده و زیاده کننده شیر مادر می باشد.

ماهی سالمون

ماهی سالمون سرشار از ماده های معدنی به نام سلنیوم است که با تقویت سیستم ایمنی بدن، خطر عفونت ها را کاهش داده و قدرت جنسی و باروری را افزایش می دهد. چربی این آبی از نوع غیر اشباع و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای دردهای مفصلی و روماتیسمی نیز مفید است.

جرم گوش را تمیز کنیم یا نه

هرگز گوش پاک کن، سنجاق و یا انگشت دست را وارد گوش تان نکنید، زیرا با این کار جرم را بیشتر به سمت داخل گوش هل می دهید که می تواند باعث کاهش شنوایی شود.

چرا آب قلم؟

آب قلم عصاره بسیار مقوی است که از جوشاندن استخوان ها به دست می آید و به سلامت مفاصل ها، تأخیر در پیری زودرس، سلامت دستگاه گوارش، تقویت استخوان ها و عضله ها و حفظ سلامت دندان کمک می کند.

اثر نوشیدن جای سبز بر بالا بردن انرژی

اگر احساس خستگی می کنید برای بعد از ظهر خود کمی جای سبز بنوشید. جای سبز مقدار کمی از کافئین را در خود دارد و مطالعات نشان می دهد که EGCG که یک ترکیب فعال در جای سبز است می تواند کاهش وزن را در شما تسهیل دهد. بنابراین علاوه بر افزایش سطح انرژی شما کالری بیشتری می سوزانید و در واقع سوخت بیشتری برای بدن تان دارید. محققان معتقدند که اگر روزانه ۶۹۰ میلی گرم جای سبز مصرف کنید شاخص توده بدنی شما به طور قابل توجهی کم شده و اندازه دور کمرتان هم کاهش پیدا می کند.

هنگام حمله صرع چه کنیم؟

صرع، یک اختلال مغزی یا نورولوژیکی است که سبب می شود فرد دچار تشنج های مکرر شود. صرع باعث می شود سلول های عصبی مغز شروع به ارسال پیام های اشتباه کنند. این اتفاق می تواند به دلیل عدم تعادلی در مواد شیمیایی مغز به نام پیام رسان های عصبی ایجاد شود که نهایتاً این مشکلات سیگنال دهی منجر به تشنج خواهند شد. اگر با این اختلال آشنا نیستید عجیب نیست، چون بسیاری از افراد حتی اسم صرع را نیز نشنیده اند، اما از هر ۲۶ نفر، یک نفر به صرع مبتلا می شود.

صرع چیست؟

صرع، یک اختلال مغزی یا نورولوژیکی است که سبب می شود فرد دچار تشنج های مکرر شود. صرع باعث می شود سلول های عصبی مغز شروع به ارسال پیام های اشتباه کنند. این اتفاق می تواند به دلیل عدم تعادلی در مواد شیمیایی مغز به نام پیام رسان های عصبی ایجاد شود که نهایتاً این مشکلات سیگنال دهی منجر به تشنج خواهند شد. تغییرات مغز می توانند ناشی از یک آسیب در سر، عفونت مغزی، سکته ای مغزی و یا بیماری عروق خونی باشند.

صرع می تواند ژنتیکی هم باشد؛ اگر در خانواده سابقه ای بیماری صرع را داشته باشید، بیشتر مستعد این بیماری خواهید بود. تشنج های صرع در طیف خفیف تا شدید قرار می گیرند. طی یک تشنج، فرد ممکن است احساساتی عجیب را تجربه کند. ممکن است چند لحظه به فضا خیره شود و نسبت به اطرافش ناآگاه باشد. برخی از افراد طی تشنج، حتی هوشیاری خود را از دست می دهند یا دچار لرزش بدن می شوند.

درمان صرع چیست؟

درمان قطعی برای بیماری صرع وجود ندارد، اما در بیشتر موارد، این بیماری قابل کنترل است. درمان این بیماری باید به محض تشخیص آغاز شود که شامل دارودرمانی، تغییراتی در رژیم غذایی، نورواستیمولیشن (تحریک عصب) و در برخی موارد عمل جراحی می شود.

کنار فرد بمانید و مدت زمان تشنجش را بگیریید. آرامش خود را حفظ کنید، این کار کمک می کند اطرافیان تان نیز آرام باشند. حین تشنج یا فرد به آرامی صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید تا کمکش کنید به حالت نرمال برگردد. هویت پزشکی او را چک کنید. به ساعت تان نگاه کنید و زمان شروع تشنج تا پایان تشنج فعال را بگیریید.

گرفتن مدت زمان تشنج کمک تان می کند متوجه شوید نیاز به اقدام اورژانسی هست یا نه. بیشتر تشنج ها دو سه دقیقه بیشتر طول نمی کشند، اما باز هم قابل پیش بینی نیست. بعضی از تشنج ها ممکن است با علائم خفیف شروع شوند، اما منجر به از دست دادن هوشیاری یا افتادن شوند که می تواند سبب آسیب شود. سایر تشنج ها نیز ممکن است فقط چند ثانیه طول بکشند.

فرد را در حالت ایمن قرار دهید

اشیاء تیز و خطرناک را دور کنید. اگر فرد آشفته و هراسان است کمکش کنید از موقعیت های خطرناک فاصله بگیرد. مثلاً او را به آرامی از میان جمع، پلت فرم مترو، از تفرجگاه یا اشیاء خطرناک دور کنید. اطرافیان بخواهید عقب بروند و دوروبر فرد را خالی کنند. به هوش آمدن بعد از تشنج در میان جمعیتی که دور فرد جمع شده اند برای او ناراحت کننده و پریشان کننده خواهد بود. از یک نفر بخواهید نزدیک تان بماند تا اگر نیاز به کمکش داشتید در دسترس باشد.

اگر فرد هوشیار نیست او را به پهلو برگراندید

فرد را تا جایی که ممکن است در وضعیت راحت قرار دهید. اطراف گردنش را آزاد کنید. اگر هوشیار است کمکش کنید جای ایمن بنشیند. اگر ممکن است بیفتد یا دچار تشنج تونیک - کلونیک شده است؛ او را روی زمین بخواهید. چیزی کوچک و نرم زیر سرش قرار دهید. او را به پهلو برگراندید طوری که دهانش به سمت زمین باشد. این کار باعث می شود بزاق دهان، راه های هوایی را مسدود نکند و فرد راحت تر نفس بکشد. حین تشنج تونیک - کلونیک اینطور به نظر می رسد که فرد نفس نمی کشد، زیرا عضلات سینه حین این نوع تشنج، سفت و منقبض می شوند. اما با پایان این قسمت از تشنج، عضلات شل شده و تنفس به حالت نرمال برمی گردد. به طور کلی هنگام این تغییرات تنفسی در تشنج، نیازی به تنفس مصنوعی نیست.

چیزی در دهان فرد نگذارید

ممکن است حین تشنج، عضلات فک و صورت فرد منقبض شده و باعث شود فرد چیزی را که دهانش می گذارد را گاز بگیرد، در نتیجه احتمال اینکه شیء را بشکند و قورت دهد یا دندانش بشکند زیاد است!

نگران نباشید، او نمی تواند حین تشنج، زبانش را قورت بدهد! تازمانی که هوشیاری کاملش را به دست نیآورده به او آب و غذا و یا دارو ندهید. اگر فرد کاملاً هوشیار نباشد ممکن است آب و ... به جای اینکه وارد معده اش شود، وارد ریه هایش شود. داروهای حیاتی اگر بلعیدنی نیستند در صورتی که پزشک توصیه کرده باشد می توانند مورد استفاده قرار گیرند.

سعی نکنید فرد را محدود کنید

تلاش شما برای متوقف کردن حرکات فرد هنگام تشنج یا به زور نگه داشتن او جلوی تشنجش را نمی گیرد.

محدود کردن فرد می تواند منجر به آسیب شده او را پریشان تر و فعال تر کند. حرکات فرد حین تشنج ارادی نیست، اما اگر محدود شوند ممکن است به حالتی تهاجمی واکنش نشان بدهند. اگر فرد اصرار دارد راه برود، در صورت امکان فضا را برایش بسته و ایمن کنید.

کنار فرد بمانید تا زمانی که بد از تشنج، کاملاً هوشیاری اش را به دست آورد

بیشتر حملات صرع در عرض چند دقیقه رفع می شوند. ممکن است حین تشنج فرد آسیب ببیند که در این صورت به کمک دیگران هم نیاز خواهید داشت.

اگر اینطور به نظر می رسد که فرد در حال خفه شدن است، او را به پهلو برگراندید و درخواست کمک کنید. اگر فرد قادر نیست سرفه کند و راه های هوایی اش را باز کند و مشکل تنفسش را برطرف نماید فوراً با اورژانس تماس بگیریید.

خونسرد و حمایت گر باشید و از دیگران هم بخواهید چنین باشند

تشنج می تواند هم برای خود فرد و هم برای دیگران هراس انگیز باشد. فرد ممکن است نسبت به آنچه روی داده احساس آشفتگی یا خجالت کند، پس وقتی به هوش می آید این نکته را حتماً به خاطر داشته باشید. به این اطمینان را بدهید که خطری او را تهدید نمی کند. وقتی به هوش آمد و قادر به برقراری ارتباط بود، به او خیلی ساده توضیح دهید چه اتفاقی افتاده بود.

به او پیشنهاد دهید اگر نیاز به همراهی دارد با او باشید یا کسی تماس بگیریید که به کمکش بیاید.

چه زمانی باید با اورژانس تماس بگیریید؟

تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول کشید

تشنج های مکرر

مشکل در تنفس

روی دادن تشنج در آب

فرد آسیب دیده، باردار و یا بیمار است

فرد به حالت معمول خود برنگشته است

تشنج برای اولین بار

خود فرد در خواست کمک پزشکی دارد

لیمو عمانی

لیمو عمانی از نظر کلسیم و پتاسیم غنی بوده و از نظر ویتامین C از سایر مرکبات پیشی گرفته. همچنین به عنوان کاهنده فشار خون، چربی خون، مسکن سردرد و از بین برنده سرماخوردگی شناخته شده است.

اگر یک حلقه خیار را...

اگر یک حلقه خیار را روی پیشانی بمالید سردرد رفع می‌شود، اگر رنده کنید و به صورت بزنید پوستتان را شفاف می‌کند، دور چشم بمالید سیاهی دور چشم نابود می‌شود اگر میل کنید دهان رو خوشبو می‌کند.

افتادن در خواب

افتادن در خواب زمانی رخ می‌دهد که بیش از حد خسته، کمبود خواب یا استرس زیادی در طول روز داشته باشید، بنابراین مغز شما به سرعت وارد چرخه خواب می‌شود در حالیکه بدن هنوز وارد چرخه نشده است.

پروستات و هر آنچه آقایان ضروریست بدانند

پروستات غده‌ای به بزرگی یک گردوست که با افزایش سن حضور خود را به مردان یادآوری می‌کند. پروستات در زیر مثانه قرار دارد و لوله‌ای که ادرار را از مثانه و از طریق پیشابراه خارج می‌کند، از مرکز پروستات عبور می‌کند. کار پروستات ترشح مایعانی است که مواد لازم را برای تقویت و تغذیه اسپرم فراهم می‌کند و آنرا در برابر مواد موجود در ادرار محافظت می‌کند. هاپیر پلازی یا بزرگی خوش خیم پروستات که با تشخیص پزشک گزارش شده است، با علائمی مانند علائم انسدادی همراه است که معمولاً زودتر بروز می‌کند و شامل تکرر ادرار، احتباس ادرار، کاهش جریان ادرار بخصوص در شب و قطره‌ها و قطره شدن انتهای ادرار می‌باشد. در واقع این علائم ناشی از تورم پروستات می‌باشد. اگر پروستات بیش از حد بزرگ شود، ممکن است پیشابراه را ببندد و مانع جریان ادرار شود. این اختلالات معمولاً در مردان بالاتر از ۴۰ سال رخ می‌دهد.

درمان‌های متداول جهانی شامل جراحی و درمان طبیعی می‌باشد. هدف از درمان طبیعی که با داروهای گوناگونی صورت می‌گیرد، کاهش انسداد در مسیر خروج ادرار از مثانه به خارج می‌باشد. این داروها با فلج کردن عضلات صاف پروستات انسداد را در ۴۰ درصد موارد کاهش می‌دهند و به همین میزان علائم ادراری بیمار بهبود می‌یابد. درمان طبیعی معمولاً در افرادی که دارای علائم خفیف یا متوسط هستند، مناسب می‌باشد. تا زمانی که با دارو بتوان علائم را کاهش داد و فرد مشکل ادراری جدی نداشته باشد، به هیچ وجه توصیه به جراحی نمی‌شود.

از عوارض داروهای پروستات که به میزان زیادی گزارش شده، ناتوانی جنسی و افت فشار خون، کاهش حجم مایع منی و قطع انزال می‌باشد. معمولاً بیمار تا زمانی که از داروی خوراکی استفاده می‌کند، تا ۴۰ درصد موارد علائم کاهش می‌یابد و با قطع دارو، علائم مجدداً برمی‌گردد.

مکمل‌های طبیعی مختلفی با منشأ گیاهی که بر رشد و تکثیر سلول‌های پروستات تاثیر گذار می‌باشند با بهره‌گیری از مطالعات ایبیدمیولوژی، آزمایشگاهی و کلینیکی ساخته شده‌اند. یکی از این گیاهان، نخل اره‌ای (Saw Palmetto)،

نوعی درخت نخل بومی جنوب شرق آمریکا است. از میوه‌های این درخت که حاوی اسیدهای چرب و استرول‌ها می‌باشد، در تولید مکمل‌هایی که سلامت پروستات را بهبود بخشیده، سطوح هورمون‌ها را متعادل کرده، و از ریزش مو در مردان پیشگیری می‌کند، استفاده می‌شود. ترکیبات موجود در عصاره میوه نخل اره‌ای از طریق مهار آنزیم ۵-آلفا رددوکتاز و در نتیجه پایین آوردن غلظت موادی که موجب بروز هاپیر پلازی خوش خیم پروستات می‌گردند و نیز با غیرفعال کردن گیرنده‌هایی خاصی که در گسترش سرطان نقش دارند، در کاهش رشد سلول‌های سرطان پروستات عملکردی موفق داشته است. همچنین نخل اره‌ای ممکن است در کاهش علائم ادراری و التهاب مرتبط با هاپیر پلازی خوش خیم پروستات مؤثر باشد. به نظر می‌رسد این گیاه مشابه داروی فیناستراید باشد با این تفاوت که با بدن سازگارتر بوده و عوارض ناشی از ترکیبات شیمیایی آنرا در بدن به جانمی‌گذارد.

گزنه (Urtica) نیز گیاهی علفی و چندساله با خواص دارویی متنوع است. مواد مؤثر ریشه‌ی گزنه در جریان متابولیسم هورمون تستوسترون دخالت می‌کند و سبب برطرف کردن التهاب و نشانه‌های

انسدادی بزرگی خوش خیم پروستات می‌شود. به عبارت دیگر عصاره‌ی ریشه‌ی گزنه، آنزیم ۵-آلفا رددوکتاز (که عامل اصلی تبدیل تستوسترون به دهیدروتستوسترون است) و نیز آنزیم آروماتاز را که هورمون‌های آندروژنی را به استروژن تبدیل می‌کند مهار می‌کند و نیز با مهار پرولیفراسیون سلولی در بافت BPH از مشکلات بیماری می‌کاهد.

مجتمع صنایع دینه ایران از ترکیب دو گیاه مذکور استفاده کرده و با تاثیر درمانی تقویت شده قرص گیاهی پروستادین را به منظور حفظ سلامت و فیزیولوژی غده پروستات و پیشگیری از عوارض ناشی از بزرگ شدن آن به بازار دارویی عرضه کرده است. هر قرص گیاهی پروستادین حاوی ۱۶۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد میوه نخل اره‌ای و ۱۲۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد ریشه گزنه می‌باشد که بر مبنای ۱۴۴ میلی‌گرم عصاره لیپوفیل (اسید چرب و استرول) استاندارد شده است. این دارو قابل تهیه در دارو خانه‌های سراسر کشور است.

برای کسب اطلاعات بیشتر به info@dinehيران.ir و www.dinehيران.ir مراجعه نمایید یا با شماره ۰۲۱۶۱۰۲۱۱۱ داخلی ۲۱۱۱ برای کسب مشاوره تماس حاصل نمایید.

راجع به جای چه می‌دانید

طبع جای سرد و خشک است هر چه کم‌تر بخورید به نفعتان است، اگر جای را به خاطر آنتی‌اکسیدان آن می‌خورید، جای سبزه گزین بهتریست. خوردن جای بعد از غذا دو ضرر عمده دارد: اختلال در کار معده، اختلال در جذب آهن، خوردن جای داغ، زمینه‌ساز سرطان حنجره است، نکته آخر، جای را کم‌رنگ بخورید.

میخک با بدن چه می‌کند؟

با خوردن روزی دو عدد میخک چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟! از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، قند خون را پایین می‌آورد، تقویت سیستم ایمنی بدن، به هضم غذا کمک می‌کند، درد دندان را از بین می‌برد، نفس را خوشبو می‌کند، غنی از آنتی‌اکسیدان است، به داشتن کبد سالم کمک می‌کند، به کاهش درد و التهاب و سردرد کمک می‌کند، برای مفاصل عالی است.

جوانه‌ای مفید برای چاق‌ها

این جوانه برای افراد چاق بسیار مفید است؛ زیرا باعث چربی‌سوزی، کاهش وزن و در نتیجه تناسب اندام و لاغری می‌شود. جوانه ترکیبی به علت داشتن ویتامین‌های E، A، C آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آن در برابر انواع بیماری‌ها، مخصوصاً سرطان‌های کلیه، روده، معده و دهان محافظت می‌کند.

زمان‌هایی که آسپرین برای بدن خطرناک است

شاید مصرف یک عدد آسپرین در روز سالم به نظر برسد، اما در واقع آسپرین می‌تواند برای افرادی که دچار بیماری‌های خاصی هستند یا در بعضی از موقعیت‌ها خطرناک باشد. مطلب زیر را بخوانید تا بدانید این داروی نسبتاً رایج چه زمان‌هایی می‌تواند خطرناک باشد.

■ اگر آلرژی دارید

توجه کنید بعد از مصرف آسپرین چه احساسی دارید، زیرا خیلی از افراد ممکن است واکنش‌های خفیف آلرژیک را ندیده بگیریم. این واکنش‌ها محدود به آسپرین نیستند. در واقع عده‌ای از افراد نسبت به داروهای ضد التهابی نیز حساسیت دارند از جمله ادویل و موتین و... افرادی که آلرژی دارند ممکن است دچار علائم گوناگونی شوند مثلاً کپیر، احساس انسداد در گلو، خارش و...

■ اگر زیر ۱۸ سال سن دارید

مصرف آسپرین در کودکان هرگز مجاز نیست، بنابراین در مورد انتخاب دارو برای کودک‌تان حتماً با پزشک‌تان مشورت کنید. مصرف آسپرین برای بچه‌ها کیداممنوع است، زیرا منجر به سندرم ری می‌شود خصوصاً اگر به کودکان دچار آنفلوآنزا یا واریسل داده شود. سندرم ری سبب التهاب در مغز و آسیب کبدی می‌شود. علائم سندرم ری شامل استفراغ، تغییرات شخصیتی، اختلال حواس، تشنج و از دست دادن هوشیاری می‌شود.

■ با پزشک‌تان مشورت نکرده‌اید

آسپرین می‌تواند با برخی از داروهای تجویزی یا مکمل‌ها تداخل ایجاد کند، بنابراین همیشه باید در این مورد با پزشک‌تان سؤال کنید. برخی از بیماری‌هایی که دچار دردهای مزمن هستند سعی می‌کنند درد خود را بدون مشورت با پزشک کنترل کنند. این اشتباه یکی از اشتباهات رایج در میان بیماران است.

■ اگر داروی سرماخوردگی مصرف می‌کنید

طبق یک بررسی، ۷۹ درصد از افرادی که مرتباً داروهای مسکن مانند آسپرین مصرف می‌کنند، از داروهای OTC برای درمان علائم سرماخوردگی خود نیز استفاده می‌کنند. این عادت، ریسک عوارض جانبی را افزایش می‌دهد، مخصوصاً در افرادی که دچار بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، آسم و مشکلات کبدی یا کلیوی هستند.

■ چه زمانی مصرف آسپرین مجاز است

هر چند عوارض جانبی آسپرین می‌تواند شدید باشد، اما زمان‌هایی وجود دارد که ارزش ریسک کردن را دارد. افرادی که سابقه‌ی بیماری قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق محیطی دارند و همچنین تعداد کمی از افرادی که دچار فیبریلاسیون دهلیزی یا ریتم نامنظم ضربان قلب هستند باید آسپرین مصرف کنند، چون برای این افراد، فواید آسپرین ارزش عوارض آن را دارد. پزشک شما می‌تواند کمک‌تان کند در سبب‌ترین تصمیم رادر مورد سلامتی‌تان بگیرید.



■ اگر داروی تجویزی مصرف می‌کنید

حتی داروی متداولی مانند آسپرین می‌تواند منجر به تداخلات دارویی خطرناک شود. قبل از مصرف آسپرین همراه با هر گونه داروی تجویزی دیگری با پزشک‌تان مشورت کنید. مثلاً ترکیب آسپرین با داروهای ضد افسردگی می‌تواند ریسک خونریزی در سیستم گوارشی فوقانی را بالا ببرد و حتی کشنده باشند.

■ اگر آسم دارید

داروهای ضد التهابی مانند آسپرین می‌توانند برای فرد مبتلا به آسم مشکلاتی ایجاد کنند. این داروها موجب اسپاسم برونش یا گرفتگی عضلات تنفسی شده و عارضه‌ای به نام سندرم آسم ناشی از آسپرین ایجاد می‌کند.

■ اگر فشار خون تان بالاست

داشتن فشار خون بالا می‌تواند شمارا در معرض سکته مغزی قرار دهد. سکته مغزی همواره یک به دلیل خونریزی در مغز روی می‌دهد و به همین دلیل مصرف آسپرین، خطرناک است. اما یک دوره مصرف آسپرین ممکن است برای افرادی که سکته مغزی ایسکمیک ناشی از لخته خون داشته‌اند تجویز شود.

■ اهل خواندن دستورالعمل داروها نیستید

هر چند آسپرین بدون نسخه‌ی پزشک در دسترس است، اما همیشه به دستورالعمل مصرف داروها توجه کنید. طبق یک بررسی ما نسبت به مصرف داروهای OTC مراقب و متوجه نیستیم. بیش از یک چهارم افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند می‌گویند می‌توانند از داروهای بدون نسخه به مقدار بیشتری استفاده کنند، زیرا باور دارند زودتر اثر کرده و تأثیرش قوی‌تر می‌شود! این اشتباه می‌تواند مرگ‌آور باشد، زیرا مصرف کننده را در معرض عوارض جدی ناشی از ورود دوز دارو قرار می‌دهد از جمله آسیب کبدی، زخم معده و حتی مرگ.

■ موشکافی فواید آسپرین

می‌دانید که آسپرین می‌تواند در درازتسکین بدهد و خیلی وقت‌ها شنیده‌اید که حتی می‌تواند جلوی بیماری‌های قلبی را بگیرد. اما بررسی‌های نشان می‌دهد تنها گروه کوچکی از افراد از مصرف آسپرین سود می‌برند. سال‌ها پیش رایج بود که به بیشتر بیماران توصیه شود آسپرین مصرف کنند: روزی یک آسپرین! اما این توصیه در برخی موارد نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند شما را به اورژانس بکشد.

■ داروی OTC یا دارویی که بدون نسخه به فروش می‌رسد به این معنی نیست که بی‌خطر است

صرفاً این که می‌توانید آسپرین را بدون نیاز به نسخه‌ی پزشک تهیه کنید دلیل نمی‌شود بی‌ضرر و بی‌خطر باشد. همه‌ی ما گاهی دچار کمر درد و سردرد و... می‌شویم و به راحتی سراغ مسکن می‌رویم تا دردمان را تسکین بدهیم. این کار بی‌خطر به نظر می‌رسد، چون خیلی وقت‌ها این کار را می‌کنیم و به این داروها به راحتی نیز دسترسی داریم.

■ اگر اختلال خونریزی دارید

اگر برای تان پیش آمده که اختلال خونریزی را در شما تشخیص داده باشند پس به طور کلی آسپرین را فراموش کنید. افرادی که دچار اختلال خونریزی هستند باید از مصرف آسپرین پرهیز کنند، زیرا خون را رقیق می‌کند. مصرف آسپرین می‌تواند منجر به از دست دادن خون زیادی شود و فرد را بگذرد. آسپرین جلوی لخته شدن خون را می‌گیرد و در برخی از افراد می‌تواند یک بریدگی کوچک و جزئی را به مشکلی جدی تبدیل کند. آسپرین، چسبندگی پلاکت‌های خون را کاهش می‌دهد.

■ اگر سابقه‌ی مشکلات معده دارید

اگر مکرراً معده در دراز یا دچار زخم معده هستید، نباید آسپرین مصرف کنید. افرادی که سابقه‌ی زخم معده یا مشکلات گوارشی دارند مصرف آسپرین به نفع‌شان نیست، چون آسپرین می‌تواند منجر به خونریزی زخم معده شود. آسپرین توانایی معده برای محافظت از خود را مختل می‌کند. حتی دوز ۱۰ میلی گرمی آسپرین در روز می‌تواند آنزیم‌هایی را که در مخاط معده تولید می‌شوند مهار کرده و نهایتاً زخم معده ایجاد کند.

نشانه‌های سکته قلبی

اگر می‌خواهید بدون هیچ‌گونه مشکل یا عارضه قلبی برای ۷۰ تا ۸۰ سال زندگی کنید باید چند موضوع مهم را از دوران کودکی مد نظر داشته باشید. بر این اساس باید تغذیه مناسب، تحرک منظم روزانه، کنترل وزن، برنامه صحیح استراحت، کاهش استرس روزانه، نکشیدن سیگار، آگاهی از بیماری‌های ارثی و پیگیری و انجام آزمایش‌های پیشگیرانه و غربالگری‌های لازم در طول زندگی مورد توجه تان باشد. بعلاوه اگر فرد مبتلا به بیماری قلبی بشود باید مراقبت‌ها و درمان‌های لازم و مستمر را به عمل آورد تا از تکرار و تشدید بیماری‌اش پیشگیری شود.

اگر زمینه خانوادگی بیماری قلبی دارید

کسانی که زمینه خانوادگی بیماری قلبی در فامیل نزدیک درجه یک و دو نسبی دارند یا سابقه بیماری تنگی عروق قلب بویژه در سنین زیر ۵۵ سال در اعضای خانواده دارند، باید از دوران کودکی، سبک زندگی سالم را تحت نظر پزشک رعایت کنند. چنین افرادی باید چربی و فشار خونشان را به‌طور دقیق، اندازه‌گیری کنند. بویژه هر نوع علائم مرتبط با قلب را با مراجعه به پزشک پیگیری و در صورت تشخیص بیماری قلبی نیز درمان‌ها را به‌دقت انجام دهند. چنین افرادی باید تلاش کنند عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را در زندگی‌شان به حداقل برسانند و فراموش نکنند که مردان پس از ۳۵ سالگی بیشتر در خطر سکته‌های قلبی در صورت دارا بودن ریسک شاخص قلبی، بویژه دیابت، چربی و فشار خون، سیگار کشیدن و عوامل ارثی هستند.

وقتی چربی و فشار خونتان بالا می‌زند

کسانی که چربی خون بالا دارند باید از داروی کنترل چربی، تحت نظر پزشک استفاده و از برنامه‌های غذایی غیرعلمی و روش‌های غیرطبیعی به جای مصرف قرص اجتناب کنند. همچنین توجه داشته باشید فشار خون بالا از بزرگ‌ترین عوامل خطر ساز قلب است. افزایش فشار خون در صورت درمان بموقع بسیار خوب کنترل می‌شود و عمده عوارض ناشی از آن حذف خواهد شد. ولی کسانی که آگاهانه و با وجود این که از بیماری خود اطلاع دارند نسبت به درمان آن بی‌توجهی می‌کنند یا خطر جدی نارسایی قلبی مواجه هستند.

رد پای درد قلبی در چانه یا شانه!

بیماری قلبی می‌تواند تظاهرات ساکت و آرامی داشته باشد یا بیماری به صورت کاذب، تظاهراتی با اعضای دیگر بدن داشته باشد. به عنوان مثال، درد پشت، شانه، دل درد، درد شانه، بازوها، چانه و فک تحتانی معمولاً به عنوان بیماری غیر قلبی در نظر گرفته می‌شود. در حالی که این نشانه‌ها می‌توانند زنگ خطر جدی برای مشکل قلبی باشند. معمولاً درد ساکت و آرام بیماری‌های قلبی را باید در کسانی جست‌وجو کرد که سابقه خانوادگی داشته باشند یا خانم‌هایی در سنین یائسگی باشند. حتی اصطلاحی به عنوان «سکته ساکت» داریم که معمولاً در افراد مسن و دیابتی اتفاق می‌افتد.

چرا زود خسته می‌شوید؟

اگر در فعالیت روزانه، دچار خستگی زودرس می‌شوید یا هنگام برخی فعالیت‌ها احساس درد و فشار در ناحیه قفسه سینه می‌کنید یا وقتی وسیله‌ای را بلند می‌کنید، زود خسته می‌شوید باید تحت چکاپ قلبی قرار بگیرید. از آن مهم‌تر، هر گونه فشار در قفسه سینه، احساس درد یا عدم راحتی در این ناحیه را که با انتشار درد به چانه، فک تحتانی، بازوها و شانه‌ها همراه باشد باید جدی بگیرید. توجه داشته باشید لزوماً انتقال درد قلبی به دست چپ صورت نمی‌گیرد و انتشار علائم قلبی ممکن است در هر جای بدن، بویژه قفسه سینه، شانه‌ها و چانه بروز کند و باید جدی گرفته شود.

جوان‌هایی که سکته می‌کنند

متأسفانه برخی از افراد مبتلا به چربی خون بسیار شدید ارثی هستند و کنترلی برای بیماری‌شان به‌طور جدی مقدور نیست. این افراد ممکن است در سنین خیلی پایین (در کودکی، نوجوانی یا جوانی) دچار سکته قلبی شوند. البته با روش‌های دشوار شاید بشود بیماری این دسته افراد را کنترل کرد، اما باید تحت مراقبت قرار بگیرید. بیماری‌های ارثی و سندرم‌های ژنتیکی هم البته به صورت نادر ممکن است به سکته در سنین پایین منجر بشوند. برخی بیماری‌های ویروسی نیز ممکن است باعث تغییراتی در جداره رگ‌ها و سکته قلبی در سنین پایین بشود که البته بسیار نادر است.

رابطه کمبود زینک و سرطان پروستات

مطالعات نشان داده‌اند رژیم غذایی فاقد زینک (روی) می‌تواند ریسک ابتلا افراد به سرطان پروستات را افزایش دهد. اصلی‌ترین فاکتورهای پرخطر سرطان پروستات عبارتند از سن، سابقه خانوادگی و ژنتیک، اما سایر فاکتورهای پرخطر کمتر شناخته شده نظیر چاقی، سیگار کشیدن، آلودگی زیست محیطی و رژیم غذایی هم در این زمینه نقش دارند. به‌طور طبیعی، زینک فلزی است که تقریباً در تمامی اعضا و مایعات بدن یافت می‌شود. این فلز با غلظت بالا در غده پروستات هم یافت می‌شود. مواد خوراکی سرشار از زینک شامل صدف خوراکی، دانه‌ها، مغز پجات آجیلی، حبوبات هستند. گوشت قرمز، بوقلمون، تخم مرغ و محصولات لبنی هم دارای مقادیر کم زینک هستند.

افزایش خطر آلزایمر بر اثر کلسترول بالا

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: گرچه وراثت عاملی تعیین‌کننده است اما آمار مبتلایان به آلزایمر در میان افرادی که کلسترول بالایی دارند، بیشتر است. رضا وحید دستجردی با اشاره به ارتباط میان کلسترول خون و آلزایمر اظهار کرد: کلسترول یکی از اجزای اصلی غشای سلولی نوروں هاست که در نهایت،

این نشانه‌ها را جدی بگیرید و به دکتر بروید!

چه زمانی سرفه، تنها یک سرفه است یا یک سردرد، علامت مشکلی جدی است که باید به آن توجه کرد؟ در این مطلب به نشانه‌ها و علائمی اشاره می‌کنیم که باید آن‌ها را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید. گاهی یک علامت در یک قسمت از بدن ممکن است علامتی از یک مشکل در قسمتی دیگر از بدن باشد. ضمناً، برخی از علائم غیر مرتبط است که ممکن است به خودی خود جزئی باشند می‌توانند علامتی هشدار دهنده از یک مشکل یا بیماری جدی تر باشند. به بدن تان گوش دهید، به تمام علائم آن توجه کنید، و با جزئیات کامل به پزشک تان توضیح دهید.

حمله قلبی

درد، فشار، چنگ زدگی و یا احساس پُری و سنگینی در وسط سینه که بیش از چند دقیقه طول بکشد، احساس درد یا ناراحتی در سایر قسمت‌های بالا تنه، تنگی نفس، عرق سرد، حالت تهوع و یا سبکی در سر.

سکته مغزی

انحراف ناگهانی صورت، فلج ناگهانی دست، لکنت زبان، سرگیجه ناگهانی یا از دست دادن تعادل، بی‌حسی ناگهانی، از دست دادن بینایی، سردرد شدید و ناگهانی و اختلال حواس ناگهانی.

مشکلات ناحیه‌ی تناسلی

خونریزی یا لکه بینی بین دو پر سود، خارش یا سوزش ناحیه‌ی تناسلی، درد یا احساس ناراحتی حین رابطه جنسی، خونریزی‌های شدید و دردناک در قاعدگی، لگن درد یا شکم درد شدید، ترشحات غیر عادی واژن، احساس سنگینی در پایین شکم، و تکرر ادرار یا نیاز فوری به ادرار کردن.

مشکلات سینه

ترشحات سینه، درد یا احساس شدن غیر عادی سینه‌ها، تغییراتی در نوک سینه یا پوست آن، گره

یا ضخامتی در نزدیکی سینه یا قسمت زیر بغل.

مشکلات ریه

سرفه همراه با خون، تنگی نفس، مشکل در تنفس، سرفه‌های مزمن، تکرار برونشیت یا ذات‌الریه و خس‌خس سینه.

مشکلات گوارشی

خونریزی مقعد، خون در مدفوع، مدفوع تیره، تغییرات در عادات دفع یا عدم توانایی در کنترل دفع، بی‌بوست، اسهال، سوزش معده یا ریفلکس اسید معده به مری و خون بالا آوردن.

مشکلات مثانه

ادرار کردن با درد یا به سختی، تکرر ادرار، عدم توانایی در کنترل مثانه، خون در ادرار، شب‌ها مکرراً از خواب بیدار شدن برای ادرار کردن یا شب‌ادراری و یا نشت ادرار.

مشکلات پوستی

تغییر در خال‌های پوستی، مکرراً قرمز شدن پوست صورت و گردن، زردی، ضایعات پوستی که بر طرف نمی‌شوند یا در مان نمی‌شوند، رویش خال جدید روی پوست، و ضخیم شدن و قرمز شدن پوست با لکه‌های سفید.

مشکلات مفصلی یا عضلانی

دردهای دائمی عضلانی و بدن درد همیشگی، کمر ختی یا سوزن سوزن شدن، حساس شدن، سفتی، تورم، التهاب و یا قرمزی اطراف مفصل، کاهش طیف حرکتی یا از دست دادن عملکرد هر یک از مفاصل یا عضلات.

مشکلات هیجانی

اضطراب، افسردگی، خستگی، احساس تنش، کابوس‌های شبانه و مدام به فکر گذشته بودن، از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت‌های عادی و همیشگی، افکار خودکشی، توهم یا هپروت.

مشکلات سر درد

سر دردهایی که ناگهانی بروز می‌کنند، بدترین سر درد عمرتان، سر درد همراه با سرگیجه شدید، حالت تهوع، استفراغ و عدم توانایی در راه رفتن.

مشکلات خوردن یا مربوط به وزن

تنشگی مفرط، دهیدراسیون، گر سنگی مفرط، کاهش وزن ناخواسته، پُر خوری، استفراغ زیاد در غیر خوردن و کنترل وزن بودن، تصور نادرست از بدن خود، وسواس نسبت به ورزش، استفاده‌ی نادرست از ملین‌ها یا قرص‌های رژیمی و افسردگی.

مضرات نور آبی برای چشم‌ها

چرا نور آبی برای بینایی خوب نیست؟

سلول‌های گیرنده نور در چشم باز تولید نمی‌شوند. پژوهشگران بتازگی دریافته‌اند که بدن از ماده‌ی خاصی برای جلوگیری از مرگ این سلول‌های حیاتی توسط محرک‌هایی همچون نور آبی جلوگیری می‌کند. این ماده‌ی بخصوصی آلفا توکوفرول نام دارد که از مشتقات ویتامین E و نوعی آنتی‌اکسیدان طبیعی است. اما سلول‌هایی که به این ماده نیاز دارند، وقتی سالخورده می‌شویم یا سیستم ایمنی بدنمان تضعیف می‌شود، قادر به دریافت کافی ماده مذکور نیستند. نور خورشید هم به‌طور طبیعی شامل نور آبی است و مثل صفحه موبایل و لپ‌تاپ و امثال اینها نور آبی تولید می‌کند. اما مشکل اینجاست که ما ساعت‌های طولانی و با فاصله نزدیک به این وسایل خیره می‌شویم و همین مواجهه مداوم و نزدیک چشم‌ها با نور آبی برایمان در درازمدت مضر است. اکنون پژوهشگران در تلاشند راهی پیدا کنند که از تأثیر نور آبی در ایجاد بیماری‌های چشمی بکاهند.

شاید شنیده باشید که نور آبی برای چشم ضرر دارد. اما چرا؟ قرنیه قادر به فیلتر کردن یا انعکاس نور آبی نیست. از طرفی هم می‌دانیم که مواجهه دائم با نور آبی موجب صدمه به شبکیه می‌شود. پژوهشگران با کشف چگونگی بروز این آسیب سعی دارند تا در مان مؤثرتری برای کاهش سرعت پیشرفت آسیب‌هایی همچون تباهی لکه زرد (دیژنراسیون ماکولا) پیدا کنند. عارضه نامبرده بر اثر فروپاشی یا نازک‌شدن سلول‌های موجود در ماکولا (قسمتی از شبکیه) ایجاد می‌شود. سلول‌های گیرنده نور در ماکولا در مبتلایان به تباهی لکه زرد چون از بین رفته‌اند، بیمار مشکل بینایی پیدا می‌کند. متأسفانه در مان قطعی برای تباهی لکه زرد وجود ندارد و فقط با راه‌هایی مانند تزریق می‌توان روند پیشرفت بیماری را آهسته‌تر کرد. حالا ببینیم که نور آبی کجای این ماجراست. وقتی چشم‌ها در معرض نور آبی قرار می‌گیرند، مولکول‌های ریتینال در شبکیه به دلیل تحریک شدن بر اثر نور آبی و ایجاد مجموعه‌ای از واکنش‌ها موجب مرگ سلول‌های حیاتی حساس به نور می‌شوند. این آسیب دائمی است، زیرا

علائم خاموش تومور مغزی

سرطان مغز: یک تشخیص واهمه برانگیز خوشبختانه سرطان مغز کمتر از یک درصد افراد را دچار خود می‌کند و متأسفانه تومورهای مغزی اغلب علائم بسیار کمی دارند. این علائم خود را به صورت بیماری‌های عادی روزمره مانند سردرد و احساس خستگی بروز می‌دهند.



علائم سرطان مغز بینهایت شبیه سایر بیماری‌های معمولی هستند، از سر دردها گرفته تا افسردگی. در این مطلب به شما می‌گوییم چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید.

از دست دادن نامحسوس مقداری از بینایی

بیمارانی که این علامت از تومور مغزی را دارند ممکن است اصلاً نسبت به آن آگاه نباشند، چه برسد به اینکه آن را به تومور مغزی مربوط بدانند. آن‌ها حتی ممکن است متوجه نشوند کیفیت بینایی‌شان تغییر کرده تا زمانی که به دلیل افت بینایی از سمت چشم مورد نظر مدام به اشیاء برخورد می‌کنند. این علامت خاص تومور مغزی که دید جنبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همی آنوبی بای تمپورال نامیده می‌شود این علامت معمولاً در تومورهای غده هیپوفیز دیده می‌شود که به تقاطع اعصاب بینایی یا بخشی از مسیر بینایی فشار وارد می‌کنند.

سر دردها مداوم

حتی برای پزشکان نیز سخت است که تفاوت میان سر دردهای ناشی از تومور مغزی و سر دردهای ناشی از هر علت دیگری را تشخیص دهند. بهترین معیار، یک سر درد جدید است که هر روز سراغ‌تان می‌آید و انگار هیچ وقت دست از سرتان بر نمی‌دارد. این سر دردها معمولاً به مرور زمان بدتر می‌شوند و اغلب زمانی شروع می‌شوند که صبح از خواب بیدار می‌شوید، زیرا وقتی برای مدت طولانی دراز می‌کشید، فشار درون جمجمه‌ای بیشتر می‌شود. سر درد ناشی از تومور مغزی، سایز تومور هر چه که باشد و با هر سرعتی رشد کند، می‌تواند گوناگون باشد. یک تومور کوچک با رشد سریع می‌تواند به همان شدت سر درد ایجاد کند که یک تومور بزرگ با رشد کم ایجاد سر درد می‌کند. هیچ نوع سر درد بخصوصی وجود ندارد که بتواند نشان دهد فرد تومور مغزی دارد. همانطور که گفتیم معیار، سر دردهایی هستند که تازگی‌ها به وجود آمده‌اند، مداومند و با هیچ درمان و دارویی برطرف نمی‌شوند.

احساس ضعف و بی‌انرژی بودن

قشر حرکتی مغز، شروع کننده و کنترل کننده حرکت عضله در تمام بدن است. قشر راست حرکتی، سمت چپ بدن را کنترل می‌کند و قشر چپ حرکتی، سمت راست بدن را تحت کنترل دارد. اگر هر جایی در این قسمت، توموری وجود داشته باشد، این سیگنال‌ها کاملاً مختل شده و در نتیجه عملکرد بدن نیز به هم می‌ریزد. اگر تومور مغزی داشته باشید ممکن است در پاهای‌تان احساس درد کنید، اما

نوسانات احساسی و رفتارهای خطرناک

افراد دچار تومورهای مغزی ممکن است دچار افسردگی، اضطراب و خشم شوند، حتی اگر این نوع احساسات و هیجانات را آنگونه که معمول است بروز ندهند. این حالت مربوط به تحریک یا فشار قسمت‌هایی از لوب پیشانی توسط تومور می‌شود که مسئول بسیاری از رفتارهای شخصیتی ما می‌باشد. همچنین ممکن است فرد بیمار دچار تغییراتی در رفتار شود مثلاً بیشتر و زودتر عصبانی یا آشفته شدن، دست زدن به رفتارهای خطرناک، فعالیت جنسی بیش از حد، و یا از دست دادن احساس شرم و خجالت. یک تومور بزرگ در لوب پیشانی که به آهستگی رشد می‌کند حتی می‌تواند شخصیت و توانایی قضاوت را تغییر دهد تا حدی که با رفتارهای جنایی یا مشکلات روانی اشتباه گرفته شود.

مشکل در ادای کلمات

یکی دیگر از علامت‌های متداول تومور مغزی، تکلم ناقص یا لکنت زبان است. مشکلات زبانی مانند لکنت، مشکل داشتن در نام بردن اشیاء یا مشکل در فهم آنچه دیگران می‌گویند از علائم اصلی تومور در لوب پیشانی یا لوب گیجگاهی‌اند. این دو ناحیه از مغز مربوط به عملکرد حرکتی تکلم و درک زبان‌اند. در مغز دو مرکز تکلم وجود دارد که در سمت چپ قرار دارند. ناحیه ورنیکه که به ما اجازه می‌دهد حرف‌ها را درک کنیم و بفهمیم و ناحیه بروکا که عضلات مسئول در تولید صدا را فعال می‌کند. اگر تومور در این قسمت از مغز وجود داشته باشد، معمولاً هر دو توانایی مختل می‌شوند.

ناباروری

مغز تقریباً همه چیز را در بدن ما کنترل می‌کند که شامل توانایی مادر تولید هورمون‌ها نیز می‌شود. مغز این کار را با کمک رابطی به نام غده هیپوفیز انجام می‌دهد. تومورهایی که این غده را تحت تأثیر قرار می‌دهند می‌توانند مقدار زیادی هورمون ترشح کنند یا جلوی عملکرد نرمال آن را بگیرند. به همین دلیل است که بسیاری از زنانی که دچار تومور مغزی هستند نمی‌توانند باردار شوند یا بعد از زایمان، شیردهی داشته باشند.

از دست دادن شنوایی یا صدای زنگ در گوش

لوب گیجگاهی که در انتهای بخش میانی قشر پشت شقیقه‌ها واقع شده، مسئول پردازش توانایی شنیداری شما و همچنین توانایی درک و فهم زبان و مکالمه‌ی شماست. اگر از ناحیه‌ی یک گوش شنوایی خود را از دست داده‌اید یا مدام صدای زنگ در گوش‌تان می‌شنوید باید به پزشک مراجعه کنید.

از دست دادن تعادل

یکی از بسیار عملکردهای ساقه‌ی مغز، نقشی است که در عملکرد حرکتی دارد. اگر دیدید اخیراً راه رفتن برای‌تان مشکل شده، مخصوصاً در تاریکی، و بدن‌تان تمایل به افتادن از یک سو دارد، این می‌تواند یکی از علائم‌های تومور مغزی باشد که در مخچه قرار گرفته. مخچه بخشی از مغز است که مسئول تعادل و هماهنگی بدن است.

چای مناسب هر گروه خونی چیست؟

ایران نیاز به همه گروه‌های خونی منفی به ویژه AB منفی به خاطر نایب بودنش بیشتر است اگر بخواهیم چای رایج شیوه قدیمی و سنتی بنوشیم چای سیاه یکی از آشناترین و شاید خوشمزه‌ترین نوع آن است. اما جدیداً انواع چای‌ها با طعم و رنگ‌های گوناگون به بازار آمده و تنوع این خوراکی را زیاد کرده است. این روزها زیاد درباره ترکیبات خوراکی مفید برای گروه‌های خونی تحقیق شده است. تاجایی که برخی پزشکان تغذیه معتقدند حتی برای رژیم غذایی هم باید بنا بر گروه خونی خوراکی‌ها را انتخاب کرد. در این گزارش به تفکیک چهار گروه خونی و چای مناسب برای هر گروه را بررسی می‌کنیم.

یکی از این چهار گروه خونی را دارد. مثلاً فردی با گروه خونی A، آنتی‌ژن A، را بر روی گلبول‌های قرمز خودش بروز می‌دهد و علیه سایر پادتن‌های گروه‌های خونی (B) در بدنش پادتن (آنتی‌بادی) ساخته می‌شود. فردی با گروه خونی B، آنتی‌ژن B، را دارد. فردی با گروه خونی AB هر دو آنتی‌ژن A و B را دارد و فردی با گروه خونی O هیچ کدام از دو آنتی‌ژن را ندارد و علیه هر دوی آن‌ها در بدنش پادتن ساخته می‌شود. بیشترین افراد در جهان دارای گروه خونی O هستند. طی گزارش سازمان انتقال خون ایران کمتر از ۱۰ درصد مردم گروه خونی منفی دارند و AB منفی نایب‌ترین گروه خونی در کشور است. در

این روزها زیاد درباره ترکیبات خوراکی مفید برای گروه‌های خونی تحقیق شده است. تاجایی که برخی پزشکان تغذیه معتقدند حتی برای رژیم غذایی هم باید بنا بر گروه خونی خوراکی‌ها را انتخاب کرد. نوشیدن چای یکی از کارهایی است که در کشور ما شبیه یک سنت شکل گرفته است. علاقه به این نوشیدنی از دیرباز در میان مردم ما رسم بوده و نوشیدن چای همراه با نان و پنیر به شکل سنتی صبحانه ایرانی حساب می‌شود. به خصوص این روزها که خوردن صبحانه در کافه‌ها کمی مرسوم‌تر شده همواره در منوهانام صبحانه ایرانی یا چای و دیگر مخلفات دیده می‌شود. هر انسانی به‌طور طبیعی

(غیر سرطانی و خوش خیم) مفید است.

■ گروه خونی A

محققان بر این باورند که افراد با گروه خونی A افرادی، عاطفی و تحلیل‌گر هستند که زیاد در معرض استرس قرار می‌گیرند. برای رفع این حالت بهترین نوع چای برای آن‌ها ترکیب گل یاس، چای سبز، گل همیشه بهار و آویشن است. **چای یاس:** شاید این چای خیلی برای شما آشنا نباشد و تصور کنید با افزودن عطر یاس می‌توانید چای یاس داشته باشید. اما این نوع چای برای خود کاملاً منحصر به فرد است. از جمله فواید سلامت چای یاس می‌توان به کاهش خطر حملات قلبی، تقویت سیستم ایمنی، و پیشگیری از دیابت اشاره کرد. برای افرادی که سابقه مشکلات قلبی عروقی دارند، مصرف چای یاس، می‌تواند کمک بزرگی در پیشگیری از مشکلات آن‌ها بکند.

کاتچین‌ها که در بسیاری از انواع چای یاس یافت می‌شوند، نشان داده‌اند که عامل کلیدی در مهار کلسترول بد خون (LDL) هستند. نوشیدن چای یاس / سبز می‌تواند اثرات منفی که دیابت روی پروتئین‌ها را معکوس کند، به عنوان یک تعدیل‌کننده برای افراد مبتلا به دیابت عمل کند، و به عنوان اقدامی پیشگیرانه برای افرادی که به دیابت مبتلا نیستند، استفاده شود. از همه مهم‌تر برای افراد بال این گروه خونی به دلیل استرس زیاد این چای بسیار مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که رایحه یاس می‌تواند بسیار مفید و آرامش‌بخش باشد.

■ گروه خونی B

افرادی که در این گروه خونی قرار می‌گیرند معمولاً متابولیسم کم کاری دارند. بیماری‌های خود ایمنی، جاقی و اضطراب از جمله بیماری‌های آن‌هاست. برای این افراد بهترین نوع چای، چای سبز تازه بدون هیچ افزودنی است تا متابولیسم را افزایش دهند و با چای ساده سیاه بدون هیچ قندی، بهترین گزینه برای آن‌هاست.

چای سبز: درباره خواص این چای زیاد صحبت شده است، اما یکی از مهم‌ترین خواص این چای کاهش وزن است. اگر دنبال کم کردن وزن خود یا نوشیدن چای سبز هستید، بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز ۲ ساعت پس از صرف غذا در وعده‌های غذایی است. به این ترتیب شما علاوه بر آنکه از خواص درمانی چای برای کاهش وزن بهره می‌برید، خللی در میزان جذب آهن به وجود نمی‌آورد؛ زیرا چای سبز همانند چای سیاه موجب کاهش جذب آهن موجود در غذا می‌شود.

■ گروه خونی AB

افراد در این گروه خونی درون‌گرا و با بصیرت هستند بنا بر این خیلی استرس ندارند و انواع چای سبز با ترکیب نعناع و پونه، چوب‌صندل و گزنه برای این افراد توصیه می‌شود. ترکیب چای سبز و نعنا بهترین پیشنهاد برای این افراد است. **چای گزنه:** آقایانی که پروستاتشان بزرگ شده این نوشیدنی برایشان مفید است. به عقیده محققان ریشه این گیاه دارویی حاوی موادی است که مانند هورمون‌های زنانه عمل می‌کند و تأثیر مثبتی روی غده پروستات می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف ریشه گزنه برای درمان مشکلات پروستات

■ گروه خونی O

از میان گروه‌های خونی، گروه خونی O، ویژگی‌هایی دارد که آن را منحصر بفرد می‌کند: گروه خونی O، مثبت در بر گیرنده آنتی‌بادی‌های گروه‌های A و B، نیست، اما عامل Rh آن مثبت است. در مقابل گروه خونی O، منفی نه آنتی‌بادی‌های گروه‌های A و B، را دارد و نه عامل Rh آن مثبت است. به همین دلیل گروه خونی O، منفی می‌تواند به همه گروه‌های دیگر اهدا شود.

■ خوردنی‌های گروه خونی O

غذاهای گوشتی مانند گوشت گاو، گوساله، گوسفند، ماهی، مرغ و... / هر چند از لبنیات و تخم مرغ باید پرهیز شود، اما این افراد می‌توانند گهگاهی از موادی مانند کره، پنیر و شیر سو یا استفاده کنند. / آجیل به خصوص تخمه کدو تبیل و مغز گردو / حبوبات مانند لوبیا و نخود / گرچه بهتر است از اغلب غلات پرهیز شود، اما می‌توانند از بعضی از آن‌ها مانند جو، گندم سیاه و برنج استفاده کنند. به جز چند سبزی، می‌توانند از اغلب سبزیجات مانند گوجه فرنگی، سیر، ترب کوهی، کلم بروکلی، بامیه، پیاز، جعفری، فلفل قرمز، سیب زمینی، کدو حلوائی و شلغم استفاده کنند. اکثر میوه‌ها مانند آلو، انجیر، گریپ فروت و بیشتر انواع توت‌ها بعضی چاشنی‌ها مانند نمک ید دار، کاری، فلفل هندی، عسل، شکلات، کاکائو.

■ چه چیزهایی نخورند

بعضی انواع لبنیات که در فهرست بالا ذکر نشده‌اند مانند ماست و دوغ / از آجیل‌ها بادام زمینی و پسته / از حبوبات عدس و عدس قرمز / غلات ذرت، بلغور، گندم سفید و سیبوس / از سبزیجات کلم، گل کلم، جوانه پونجه، سیب زمینی، بادمجان، آووکادو و تره فرنگی / از میوه‌ها خربزه، برتقال، نارنگی، توت فرنگی، تمشک، ریواس و نارگیل / از چاشنی‌ها فلفل سفید و سیاه، سرکه، دارچین، ذرت ترشی، جوز هندی، وانیل، ترشی و سس مایونز

چای سیاه و قهوه: افرادی که در این گروه خونی دسته بندی می‌شوند معمولاً با مشکلات معده زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. این افراد بهتر است از مصرف شیر و گلو تن خودداری کنند. حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند اسید معده آن‌ها به شدت در طول زندگی آزارشان می‌دهد. چای سبز و زنجبیل برای این افراد فوق‌العاده است، این افراد برای اینکه سیستم گوارشی خود را تقویت کنند همیشه در چایشان زنجبیل داشته باشند.

چای زنجبیل: زنجبیل باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود به خاطر اینکه حاوی ترکیبات ضد باکتریایی است. تهیه نوشیدنی با زنجبیل باعث افزایش گرمای درونی بدن می‌شود و قدرت بدنی شما را بالا می‌برد. مصرف زنجبیل باعث تحریک سوخت و ساز بدن و بهبود هضم غذا شده و از این طریق با چربی‌های شکم مبارزه می‌کند. همچنین دارای خواص ادرار آور بوده و با حذف مایعات مجبوس شده در بدن از التهاب پیشگیری می‌کند.

کندن موهای سفید

بر خلاف باور عمومی، کندن موهای سفید باعث افزایش تعداد موهای سفید نمی‌شود. چرا که سفیدی مو مربوط به رنگدانه‌های سلولی مو است که کندن یا قیچی کردن آن تاثیر بر سفید شدن سایر تارهای مو ندارد. سفیدی مو می‌تواند علامت بعضی از بیماری‌های داخلی یا بیماری‌های خود ایمنی بدن باشد. همچنین کمبود ویتامین B12 و کمبود آهن باعث سفیدی زودرس موها می‌شود.

معجزه آش ترخینه

آش ترخینه یکی از غذاهای محلی استان لرستان است. این آش به علت داشتن کلسیم، فسفر، منیزیم، ویتامین D استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز بوکی استخوان در افراد جلوگیری می‌کند. برای زنان باردار و جنینشان بسیار مفید است. این آش تاثیر بسزایی در بیماران قلبی و عروقی دارد. به تقویت گوارش و از ابتلای افراد به آلزایمر جلوگیری می‌کند.

کدو سبز و کلی خاصیت

کدو سبز باعث کنترل قند خون، ضد سرطان معده، کاهش کلسترول خون، کمک به درمان آسم، محافظت در برابر سرطان روده بزرگ، افزایش هضم عملکرد دستگاه گوارش، کاهش فشار خون، کند کردن فرایند پیری، تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها، کمک به عملکرد تیروئید، مفید در طول بارداری، مفید برای کودکان و نوزادان، افزایش سلامت پروستات، کمک به کلان‌ساز می‌شود.

فست فودی‌ها لبنیات پروبیوتیک بخورند

دکتر بهادر حاجی محمدی بازرسی انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

نیتریت عمدتاً در داخل روغن تجمع می‌یابد. لذا برای اجتناب از مصرف روغن اضافه موجود در سوسیس سرخ شده، باید سوسیس‌های سرخ شده را بلافاصله مدت کوتاهی داخل یک بشقاب به صورت شیب‌دار قرار داد تا روغن اضافه از داخل سوسیس به بیرون تراوش کند.

مصرف مستمر لبنیات پروبیوتیک یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به شیدایی بر اثر خوردن افراتلی سوسیس و کالباس است. لبنیات پروبیوتیک حاوی باکتری‌های مفید و مورد نیاز روده است؛ بنابراین متعاقب مرگ برخی از باکتری‌های مفید روده بر اثر مصرف بی‌رویه فست فودها، مصرف لبنیات پروبیوتیک موجب جایگزینی باکتری‌های مفید می‌شود. دوغ کفیر از مفیدترین انواع لبنیات پروبیوتیک بوده و مصرف منظم کفیر برای سلامت بدن بسیار مفید است.

مثلاً طبق برخی از تحقیقات، فراوانی موارد حاوی مقادیر غیر مجاز نیتریت در نمونه‌های سوسیس عرضه شده در شهرهای تهران، کرمانشاه، بیرجند و سبزوار به ترتیب برابر با ۱۰، ۲۴، ۷ و ۳۰ درصد بوده است. مقادیر غیر مجاز ترکیب ضد میکروبی نیتریت ممکن است موجب نابودی باکتری‌های مفید روده انسان شود. طبق یافته‌های جدید دانشمندان، نابودی برخی از باکتری‌های مفید روده به‌طور غیر مستقیم سبب تغییراتی در پیام‌رسان‌های عصبی مغز و مسیرهای سیستم اعصاب بدن می‌شود و لذا در درازمدت خطر اختلال روانی شیدایی را به دنبال خواهد داشت.

برای پیشگیری از عوارض یادشده باید از مصرف بی‌رویه سوسیس و کالباس پرهیز شود و حداکثر یک یا دو بار در ماه مصرف گردد. گفتنی است که در حین سرخ کردن سوسیس، ترکیب شیمیایی

مصرف بی‌رویه سوسیس و کالباس خطر بیماری‌های قلبی را تا ۲۱ درصد و خطر سرطان راتا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد. اما به غیر از بیماری‌های یادشده، طبق خبری که در رسانه‌های کشور نیز منتشر شده است محققان دانشکده پزشکی جان‌هاپکینز در یافتند افرات در مصرف فست فود باعث نوعی اختلال روانی به نام شیدایی همراه با سرخوشی کاذب و توهم می‌شود. در کارخانجات سوسیس و کالباس به منظور نابودی باکتری مسمومیت‌زای کلستریدوم بوتولینوم، از یک ماده شیمیایی باکتری کش به نام نیتریت استفاده می‌شود. حد مجاز نیتریت معادل ۱۲۰ میلی‌گرم در کیلوگرم است. اما متأسفانه گاهی به دلایلی نظیر زیاد بودن آلودگی میکروبی مواد خام اولیه یا جهت خوش رنگ و قرمز تر شدن سوسیس و کالباس از مقادیر بیش از حد مجاز نیتریت استفاده می‌شود.

وزوز نشانه اصلی تومور گوش

گوش همراه هستند و علائم دیگری همچون درد، کمتر در مراحل اولیه با آن همراه است. وی ادامه داد: درمان تومورهای گوش از طریق جراحی است و به ندرت درمان‌های دیگر برای آن صورت می‌گیرد البته تشخیص بموقع در درمان موفقیت‌آمیز این بیماری حائز اهمیت است.

پیرگوشی در سنین بالا دلیل عمده وزوز گوش است ولی در هر شرایط باید این مسأله جدی گرفته شود و برای تشخیص علت آن اقدام بموقع انجام داد. دکتر علی افتخاریان، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: اکثر تومورهای گوش با کم‌شنوایی و صداهای اضافه در گوش همچون وزوز

خطر سگته مغزی با افزایش آهن خون

هستند. پس افراد نباید خودسرانه، سطح آهن خون بدنشان را تغییر دهند. ناگفته نماند که آهن کاربردهای بسیاری در بدن دارد که اصلی‌ترین آن تامین اکسیژن گلبول‌های قرمز خون است.

مشاهده می‌شود که سطح بالاتری از آهن در خون آنان وجود دارد. متخصصان انگلیسی دریافته‌اند افرادی با سطح آهن بالاتر از فاکتورهای ژنتیکی تعیین شده، بیشتر در معرض ابتلا به سگته مغزی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد بالا بودن سطح آهن خون می‌تواند خطر سگته مغزی را افزایش دهد. خطر ابتلا به سگته مغزی بخصوص مواردی که به لختگی خون منجر می‌شود بیشتر در افرادی

عملکرد مس در بدن

رشد سلول، متابولیسم انرژی، ساخت استخوان، خاصیت ضد سرطانی، تقویت سیستم ایمنی.

این گوشت را نخورید

گوشت گاو به شدت سوداز است و خون را غلیظ و برای کبد بار سنگین دارد. سبب تیرگی پوست صورت و حالت‌های عصبی و افسردگی و وسواس می‌شود. همچنین باعث سقط یا زایمان زودرس می‌شود.

متخصصین قلب برای سلامت قلبشان چه می کنند؟

در این مطلب به شما می گویم متخصصین قلب برای پیشگیری از مشکلات قلبی خود چه می کنند.

تغذیه‌ی سالمی دارند

متخصصین قلب، اهمیت خوردن غذاها و اسنک‌های سالم را خوب می دانند و متناسب با شرایط خود، حتما جوری برنامه ریزی می کنند که همیشه غذای سالم در دسترس داشته باشند.

قدر دانی خود بابت داشته‌هایشان را روی کاغذ می آورند

مطالعات اخیر انشان داده‌اند ابراز قدر دانی می تواند تاثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت قلب داشته باشد. مثلا پژوهشی نشان داد افرادی که از آن‌ها خواسته شده بود بر احساس عمیق قدر دانی و سپاس تمرکز کنند، توانسته بودند یکی از شاخص‌هایی را که احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را نشان می دهد کاهش بدهند. مطالعه‌ی دیگری نیز در یافت بیماری که به مدت دو ماه، یادداشت‌های قدر دانی می نوشتند، بیومارکرهای التهابی را که منجر به بیماری قلبی می شوند، کاهش داده بودند. پس می بینید که داشتن حس قدر دانی و روی کاغذ آوردن آن، نه فقط برای سلامت روح و روان، که برای سلامت جسم‌تان نیز خوب است.

هر شب هشت ساعت می خوابند

خواب خوب و کافی شبانه، اهمیت زیادی دارد و کمک‌تان می کند صبح، احساس انرژی کنید و برای شروع یک روز پر تلاش آماده شوید. کمبود خواب موجب افزایش فشار خون می شود که ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی است.

کراس فیت انجام می دهند

متخصصین قلب به خوبی می دانند که ورزش نه تنها برای سلامت عمومی و سطح انرژی مفید است بلکه یک ضد استرس بسیار عالیست. ورزش جلوی افزایش کورتیزول را می گیرد که هورمون استرس بوده و با افزایش ریسک حمله قلبی یا سکنه مغزی ارتباط دارد. کراس فیت و یوگا از تمرینات مورد علاقه‌ی بیشتر پزشکان قلب است.

مدیتیشن می کنند

پزشکان در طول روز با عوامل استرس برانگیز زیادی مواجهند، بنابراین هر روز زمانی را به فعالیتی می پردازند که استرس‌شان را تسکین بدهد و تا حدودی ریلکس‌شان کند. افکار منفی و احساس غم و اندوه می تواند به سلامت قلب لطمه بزند. استرس می تواند موجب ترشح کاتچولامین بشود که عاملی برای نارسایی قلبی و حمله‌ی قلبی به شمار می رود. یک مدیتیشن ۲۰ دقیقه‌ای در روز به شما احساس آرامش می دهد و تنش را از شما دور می کند.

از پله‌ها استفاده می کنند

عجیب نیست که بعد از روی کار آمدن آسانسور، آمار حملات قلبی به میزان زیادی افزایش یافت. ورزش در طول روز، حتی به اندازه‌ی کم هم می تواند به سلامت قلب کمک کند.

هر روز وزن‌شان را چک می کنند

تقریبا همه‌ی توصیه‌ها برای کاهش احتمال بیماری‌های قلبی شامل دستورالعمل‌هایی برای تغذیه و کاهش وزن و ورزش و کنترل استرس می شوند. اما خیلی از افراد این دستورات را در روتین روزانه‌ی خود به کار نمی برند. یکی از راه‌هایی که می توانید مطمئن شوید وزن سالمی دارید این است که وزنی را به عنوان هدف مشخص کنید و هر روز خودتان را وزن کنید تا مطمئن شوید آن را حفظ کرده‌اید. این ترفندی است که بعضی از متخصصین قلب از آن استفاده می کنند.

پروبیوتیک مصرف می کنند

پروبیوتیک‌ها می توانند به میزان قابل توجهی از کلسترول بد خون کم کرده و شاخص‌های التهابی را که منجر به بیماری قلبی می شوند کاهش بدهند.

وقتی گرسنه نیستند غذا نمی خورند

وقتی گرسنه نیستید، نخورید. شاید خیلی ساده به نظر برسد، اما خیلی از افراد به دلایل دیگری می خورند مثلا استرس یا حوصله سر رفتگی! به جای اینکه سه وعده‌ی بزرگ در روز غذا بخورید، در طول روز وعده‌های کوچک بخورید تا دچار پر خوری در یک وعده نشوید. این یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای کنترل وزن و در نتیجه سلامت قلب‌تان انجام دهید.

همیشه موضوعی برای خندیدن پیدا می کنند

در زندگی روزمره، جنبه‌های جالب و خنده‌دار زندگی را دیدن مهارتی است که کمک‌تان می کند نگرش مثبتی را در خود حفظ کنید و اغلب بخندید. خندیدن به چیزهایی که در اختیار شما نیست نه تنها استرس‌تان را کاهش می دهد، بلکه عروق را گشاد می کند و فشار خون را پایین می آورد.

یوگا تمرین می کنند

می دانیم که استرس زیاد برای سلامت قلب مضر است و نه تنها مستقیما بر قلب‌تان اثر می گذارد بلکه منجر به رفتارهایی نیز می شود که آن‌ها نیز به سلامت قلب لطمه می زنند مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، خوردن غذاهای راحتی مانند پیتزا و کلوچه و... ورزشی مانند یوگا یا کاهش استرس کمک می کند ذهن و جسم‌تان آرام بگیرد، به تعادل برسید و هر روز چند دقیقه‌ای از مشغله‌ها فاصله بگیرید.

زیاد آب می نوشند

زیاد آب نوشیدن در طول روز می تواند ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی را پایین بیاورد، زیرا دهیدراته شدن بدن منجر به افزایش هماتوکریت و چسبناکی خون می شود که هر دو با حوادث قلبی مرتبط اند. مطالعه‌ای جدید نشان داده افزایش مصرف آب حتی به اندازه‌ی تنها یک درصد هم می تواند روی تغذیه اثر مثبت بگذارد، زیرا باعث می شود قند و نمک کمتری مصرف کنید و در یافت کالری کلی‌تان را کاهش بدهید.

قرقی نمی کنند سرشان چقدر شلوغ باشند، همیشه برای ورزش کردن وقت صرف می کنند

خیلی از افراد کمبود وقت را برای ورزش نکردن بهانه می کنند و به همین دلیل وزن اضافه می کنند. متخصصین قلب با وجود تمام مشغله‌هایی که دارند، دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش هوازی انجام می دهند.

تابع رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند

پزشکان خیلی خوب از فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای سلامت قلب آگاهند.

مولتی ویتامین مصرف می کنند

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ نشان می دهد زنانی که به مدت بیش از سه سال مولتی ویتامین مصرف می کردند، ریسک بیماری قلبی و مرگ ناشی از آن را به میزان قابل توجهی کاهش داده بودند. شما هر چند که سعی کنید رژیم غذایی متعادلی داشته باشید باز هم به احتمال زیاد از جهت برخی از مواد مغذی، کمبودهایی دارید که می توانید با مصرف مولتی ویتامین این کمبودها را برطرف کنید.

هر سال واکسن آنفلوآنزا می زنند

در یافت واکسن آنفلوآنزا تقریبا برای همه‌ی افراد مفید است، اما برای افرادی که در حال حاضر دچار بیماری قلبی و نارسایی قلبی اند بسیار لازم است. اخیرا ثابت شده که واکسن آنفلوآنزا در برابر ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی از شما محافظت می کند.

شکلات تلخ می خورند

شکلات تلخ نه تنها خوشمزه است بلکه منبعی از پلی فنول هاست که می تواند اعطاف پذیری رگ ها را افزایش داده و به کاهش فشار خون کمک کند. شکلاتی که انتخاب می کنید باید دست کم حاوی ۷۵ درصد کاکائو باشد.

تخم مرغ می خورند

علم نشان داده یک رژیم غذایی بدون کلسترول لزوماً کلسترول خون را پایین نمی آورد. در واقع اگر کلسترول غذا بالا باشد، معمولاً به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند. تخم مرغ غذایی فوق العاده است که پراز پروتئین سیر کننده و چربی های مفید است.

براقب سلامت دندان های شان هستند

بهداشت مناسب دهان و دندان می تواند منجر به التهاب سیستمیک کمتری در کوتاه مدت شود. هر چندان ارتباط میان بهداشت دهان و کاهش احتمال حمله قلبی و سگته مغزی هنوز مورد بحث است، اما به هر حال داشتن دهان و دندانی سالم، برای سلامت عمومی اهمیت دارد.

اهمیت فشار خون نرمال را می دانند

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ در یافته که کاهش فشار خون سیستمیک به ۱۲۰ میلی متر جیوه، احتمال مرگ در اثر بیماری قلبی، نارسایی قلبی، سگته مغزی و حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.

سطح هورمون های شان را چک می کنند

بالا بودن سطح هورمون هادر زنان، مخصوصاً استروژن، می تواند بر انبساط و انقباض رگ ها اثر بگذارد و آن ها را مستعد پارگی عروق و لخته شدن خون کند. ریسک مشکلات قلبی در زنانی که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند، تحت درمان جایگزینی هورمون هستند یا باردارند تا حدودی بالاتر است. یکی از راه های کنترل میزان استروژن در سطحی سالم برای قلب، حفظ وزن سالم است.

نسبت به قند خون شان حساس اند

در افراد بزرگسال مبتلا به دیابت، شایع ترین علت مرگ، بیماری قلبی و سگته مغزی است. متخصصین قلب از مصرف هله هوله، مخصوصاً نوشابه های قندی و سایر غذاهایی که قند خون را بالا می برند و مقاومت به انسولین ایجاد می کنند اجتناب می نمایند.

په جای مصرف مکمل کلسیم، لبنیات مصرف می کنند

اخیراً مطالعاتی انجام شده که در یافته مصرف کلسیم به صورت مکمل می تواند احتمال ایجاد پلاک در عروق و آسیب به قلب را افزایش بدهد. اما خوشبختانه رژیم غذایی سرشار از کلسیم می تواند حامی سلامت قلب باشد.

ز جهت اختلالات خواب چکاپ می شوند

آپنه خواب یکی از شایع ترین اختلالات خواب است که باعث می شود طی خواب یک وقفه ی نسبتاً طولانی در تنفس ایجاد شود. این اتفاق می تواند ارگان ها را دچار کمبود اکسیژن کرده و تأثیرات مخربی بر سلامت قلب بگذارد و موجب حمله قلبی، آریتمی، نارسایی قلبی، سگته مغزی و افزایش فشار خون بشود.

در صورت لزوم اسپرین مصرف می کنند

بر خلاف باور عمومی مصرف اسپرین در افراد سالم هیچ سودی ندارد، اما برای افرادی که در حال حاضر دچار حمله قلبی شده اند یا آن هایی که بیماری عروق دارند، دوز کمی از اسپرین در روز می تواند در پیشگیری از حمله ی قلبی در آینده مفید باشد.

داروی خواب گیاهی مصرف می کنند

باور کنید یا نه، انسان امروز هر شب تقریباً دو ساعت یا بیشتر، کمتر از اسنان های ۱۰۰ سال پیش می خوابد. این کاهش مدت خواب با افزایش ریسک بیماری های قلبی ارتباط دارد. متأسفانه بیخوابی نیز مشکلی شایع است؛ بنابراین برخی از پزشکان توصیه می کنند مصرف دوز کمی ملاتونین و مکمل HTP-۵ در کمک به خواب عمیق در طول شب موثر است.

از مصرف «سفیدها» در رژیم غذایی پرهیز می کنند

به جای اینکه از مصرف چربی خودداری کنید، از مصرف قند سفید، آرد سفید، نان سفید و برنج سفید پرهیز کنید.



بادوستان و افراد مورد علاقه ی خود وقت می گذرانند

کیفیت و کمیت روابط اجتماعی با سلامت عمومی و کاهش احتمال مرگ ارتباط دارد. تحقیقات نشان داده که بیماری قلبی با زندگی پراز استرس، فشارهای اجتماعی و شغلی و روانی در هر مرحله ای از زندگی مرتبط است و دوستان خوب و خانواده های گرم و صمیمی می تواند به کاهش تمام این فشارها کمک کند.

ویتامین D کافی دریافت می کنند

کمبود ویتامین D بسیار شایع است و مطالعات نشان داده کمبود آن از شاخص های چشمگیر مرگ ناشی از حمله قلبی و سگته مغزی است. پایین بودن سطح ویتامین D با فشار خون بالا و قند خون بالا مرتبط است که هر دو ریسک فاکتور های بیماری قلبی اند. از پزشک تان بخواهید سطح ویتامین D تان را چک کند تا در صورت لزوم از مکمل آن استفاده کنید.

ریسک فاکتور های شخصی شان را می دانند

متخصصین قلب هرگز سبک کار نمی کشند، رژیم غذایی متعادلی دارند و ورزش می کنند، زیرا می دانند این عوامل، با ریسک فاکتور های فردی شان در زمینه ی بیماری قلبی مرتبط اند. اما هر شخصی منحصر بفرد است و از جنبه های گوناگونی در معرض ریسک فاکتور های بیماری قلبی قرار دارد؛ بنابراین هر کسی باید ریسک فاکتور های شخصی اش را بداند تا اقدامات لازم جهت کنترل و پیشگیری را انجام بدهد.

کربوهیدرات های ساده مصرف نمی کنند

خیلی از افراد برای محافظت از قلب خود و پیشگیری از دیابت و برخی از سرطان ها، از مصرف کربوهیدرات هایی، چون پاستا و برنج و شیر ذرت با فروکتوز بالا و نان سفید پرهیز می کنند و در عوض مقدار زیادی میوه و سبزی و پروتئین کم چرب می خورند و کینوا و سبزیجات را جایگزین کربوهیدرات های فرآوری شده که پر کالری اند و بخش اعتیاد آور مغز را فعال می کنند می نمایند.

مکمل ویتامین ۲K مصرف می کنند

مطالعات جدید نشان داده اند ویتامین ۲K برای سلامت قلب لازم است. این ویتامین، کلسیم را به سمت استخوان ها می فرستد و اجازه نمی دهد در عروق رسوب کند. ضمناً پژوهش هایی نشان داده اند ویتامین ۲K می تواند کلسیفیکاسیون کرونری را ا خشی کند. کلسیفیکاسیون کرونری موجب انسداد عروق می شود.

پروتئین زیاد می خورند

قلب عضله ای است که نیاز روزانه به پروتئین دارد. برخلاف آنچه در گذشته گفته می شد، غذاهای کم چرب نباید هدف اصلی در تغذیه باشند، بلکه بهتر است گوشت و غذاهایی مصرف کنید که دارای مواد مغذی محافظ قلب اند. مصرف ماهی های چرب همراه با روغن زیتون، مغزها و سبزیجات برای قلب بسیار مفید است.

حملات قلبی که باید جدی گرفته شود



قلب از گان مهم پسر فعالیت، ولی کوچک بدن است که هر گونه تغییر در فعالیت آن موجب ناراحتی های عمده ای در انسان می شود. به صورت کلی عمده بیماری های قلب را می توان به دو دسته تقسیم بندی کرد: تغییر در ریتم و فعالیت الکتریکی قلب و تغییر در عضلات و ساختمان آن.

تغییرات ریتم قلب هم در دو دسته تند و کند شدن ریتم طبقه بندی می شود که هر کدام عوارض خاص خود را ایجاد می کند. علائم تغییر ریتم قلب می تواند سرگیجه، احساس تپش و ناراحتی در قفسه سینه، ضعف، بی حالی، تنگی نفس یا سنکوپ باشد. تعداد نرمال ضربان قلب در حالت استراحت حدود ۷۰ تا ۸۰ ضربه در دقیقه است که فعالیت، مصرف قهوه، چای و استرس می تواند در افراد سالم تعداد ضربان قلب را بالا ببرد. در ورزشکاران حرفه ای تعداد نرمال ضربان قلب از حد معمول افراد جامعه پایین تر است که این میزان حدود ۵۰ تا ۶۰ ضربه در دقیقه است. در خواب تعداد ضربان قلب افراد کاهش می یابد و تب می تواند تعداد ضربان قلب را افزایش دهد، اما به طور معمول هیچ فرد سالمی ضربان قلب خود را حس نمی کند. احساس ناخوشایند تپش قلب در حالت استراحت می تواند بیانگر تغییر در ریتم قلب باشد که بهترین برخورد با این وضعیت در صورت تکرار و ادامه دار بودن، گرفتن نوار قلب و تفسیر آن توسط پزشک است. گفتنی است استفاده از داروهای کاهنده تعداد ضربان قلب - که بعضا به عنوان داروی ضد استرس شناخته می شوند- بدون تجویز پزشک می تواند خطرناک و آسیب زننده باشد.

دسته دیگر از مشکلات قلب، آسیب ساختمان قلب است که به صورت معمول در افراد بالای ۴۰ سال ایجاد می شود و مربوط به تنگی

عروق تغذیه کننده عضلات قلب است که در اثر رسوب چربی در عروق کرونر و ایجاد پلاک است. علائم معمول این وضعیت، درد قفسه سینه است که در زیر جناق قفسه سینه همراه فشار حس شده و به دست چپ بیمار منتشر می شود. این درد همراه تعریق سرد، تهوع و استفراغ است. البته امکان دارد حملات قلبی بدون همراهی همه این علائم با یکدیگر نیز ایجاد شود؛ مثلاً در افراد دیابتی ممکن است درد شدیدی در قفسه سینه ایجاد نشود، ولی عوارض عمده قلبی خود را با ضعف و بی حالی ناگهانی و حالت تهوع یا تعریق نشان دهد. به دلیل ماهیت خطرناک بیماری های این ارگان مهم، باید هر گونه علائم اشاره شده جدی قلمداد شود و در یک مرکز درمانی مورد بررسی قرار گیرد.

اگر نقرس دارید...

اگر نقرس یا دیابت دارید، سماق را فراموش نکنید. سماق با کاهش اوریک اسید نقرس را درمان می کند و به طرز شگفت انگیزی می تواند نشانه های دیابت را ۸۱ درصد کاهش دهد. سماق همچنین خاصیت ضد سرطانی نیز دارد و چربی خون را کاهش می دهد.

خواص باقالی

باقالی در درمان فشار خون و پارکینسون موثر است. مفید برای مبتلایان به سنگ کلیه و ورم مثانه می باشد. همراه ادویه های ضد نفخ مانند گلبر مصرف کنید زیرا باقالی نفاخ است. مصرف زیاد باقالی می تواند منجر به کمخونی شود.

بهبود درد پا

برای تسکین سریع، به آرامی پای خود را با روغن میخک ماساژ دهید. این کار جریان خون را تحریک کرده و باعث شل شدن عضلات می شود. همچنین می توانید پا و پاشنه را با روغن میخک چند بار در روز ماساژ دهید.

خواص توت سفید

پیشگیری از سرطان، افزایش طول عمر، تصفیه خون، دوست کلیه ها، درمان پیوست، رفع کم خونی، رفع حساسیت بهاره.

علائم کمبود مس در بدن

تاخیر در رشد، تاخیر در بلوغ جنسی، ریزش مو، کاهش اشتها، ضعف ایمنی بدن، اختلالات پوستی، اختلالات بینایی، کم خونی، کم رنگ شدن موها

عدس پلو با کشمش

خواص بی نظیر عدس پلو با کشمش؛ جلوگیری از اختلالات هورمونی در خانم ها و آقایان، خون ساز، تقویت و استحکام ناخن ها، تقویت هوش کودکان و جلوگیری از اختلالات عصبی در آنها.

آب طالبی بنوشید

آب طالبی به شدت مانع از انباشته شدن پلاکت ها می شود در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگها جلوگیری می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. طالبی پیوست را در مان و پیوست را شاداب می کند.

اگر آب نخورید کچل می شوید!

برای پیشگیری از ریزش مو در طول روز آب بنوشید و از غذاهایی استفاده کنید که در صد ایشان بالا است. ۲۵ درصد فولیکول مو از آب تشکیل شده، وقتی بدن کم آب می شود فولیکول های جدید ضعیف و مو دچار ریزش می شود.

برای لاغری بخورید!

برای لاغری هر روز ماست و کدوی رنده شده را با کمی شوید بخورید، معجزه می کنه! تاثیرات: کاهش وزن، آب کردن چربی دور شکم، پاکسازی قوی کبد چرب.

این افراد ماست نخورند

کسانی که حافظه شان کاهش یافته، افراد مبتلا به بیماری های گوارشی، افرادی که هنگام خواب آب دهانشان روی بالش می ریزد یا افراد دارای مزاج سرد خوردن ماست توصیه نمی شود.

گوشت گاو، سرد نیست!

را با گوشت شتر گرم مخلوط و چرخ می کنند. افراد مجازند در هر وعده فقط از یک نوع گوشت استفاده کنند چون هر گوشت هضم متفاوتی دارد و ترکیب آنها باعث سخت شدن هضم می شود.

■ گوشت ماهی نخورید!

باور غلطی که با نام طب سنتی مطرح است این که ماهی مزاج سردی دارد و بلغم و بیماری های ناشی از سردی را تشدید می کند و نباید آن را مصرف کرد. این متخصص بیان می کند ماهی گوشت نرم و لطیف و سهل هضمی دارد و بخصوص مصرف آن در اقلیم های گرمسیر جنوب کشور بسیار مناسب است و برای مناطق سردسیر و مزاج های سرد و رطوبی باید با احتیاط مصرف شود. البته ماهی ها مزاج مختلف دارند. ماهی هایی با جثه بزرگ رطوبت و سردی بیشتر و ماهی های کوچکی که سریع حرکت می کنند رطوبت کمتر و خشکی بیشتر داشته و برای افراد سرد مزاج در فصول گرم به صورت کبابی مناسب است.

■ شیر شتر یا الاغ؟

در اغلب کانال های مجازی طب سنتی خواص درماتی شیر الاغ و نوشیدن شیر شتر سفارش و تبلیغ می شود. شیر شتر بیشتر جنبه دوایی داشته و یک نوع داروی غذایی است. این شیر طعم شوری دارد و برعکس شیر گاو طی تدابیری می تواند لاغر کننده باشد و برای افراد با تنگی نفس و آسم خوب است. شیر الاغ با مزاج رطوبی در صورتی خواص درماتی پیدا می کند که روی تغذیه حیوان کار کرده تا شیرش جنبه دوایی پیدا کند. این که گفته می شود شیر الاغ برای عفونت ریه مناسب است بستگی به سن، مزاج، علت و علائم مشکل ربوی دارد. این نوع شیر دارویی غذایی است که باید همراه با سایر تدابیر پزشکی مصرف شود.

■ شیر سرد است، نخورید!

این که گفته می شود شیر و ماست و دوغ و کشک طبع سردی دارند و به جهت بروز بیماری های سرد نباید مصرف شوند باور نادرستی است. برخلاف تصورات، شیر طبع گرم و تری دارد که رطوبت زیاد آن اندکی گرمی آن را پوشش داده است و مصرف فرآورده های لبنی بخصوص برای افراد گرم مزاج توصیه می شود. شیر گاو چون از نظر قدرت هضم و میزان ترکیبات با شیر انسان مشابهت دارد بهترین شیر است. همچنین شیر بز در مقایسه با شیر گوسفند که چرب است و هضم سنگینی دارد، رطوبت کمتری داشته و مناسب تر است.



دکتر میر غضنفری: گوشت گاو سنگین است اما مزاج سردی ندارد. همه گوشت های قرمز از جمله گوشت گاو و گوساله طبع گرمی دارند اما درجه حرارت آنها متفاوت است، این که با استفاده از برخی متون طب سنتی بتوانیم همه افراد را طبابت کنیم باور اشتباهی است و نباید آن را باب کرد و کلیت دادن آن شایعه است. مناسب ترین گوشت آن است که قدرت هضم بالایی داشته و سازگار با مزاج فرد باشد و هر چه حیوان کوچکتر و کم سن تر باشد بهتر است. بره، بزغاله و گوسفند مناسب ترین گوشت را دارند. برخلاف دیدگاه های رواج یافته گوشت شتر طبع بسیار گرم و خشک و غلیظ داشته و سفت بوده و هضم سختی دارد و برای شهر نشینان و کسانی که معده های ضعیف و طبع گرم دارند یا سیداوریکو چربی خون شان بالاست گزینه مناسبی نیست. البته استفاده از گوشت بچه شتر برای بومیان شتر دار، روز شکاران و کارگران یا معده های قوی مناسب است.

■ گوشت گاو، سرد و سنگین

برخی بر این باورند که گوشت گاو سرد و سوداز است و با مزاج شان سازگار نیست. گوشت گاو سنگین است اما مزاج سردی ندارد. همه گوشت های قرمز از جمله گوشت گاو و گوساله طبع گرمی دارند اما درجه حرارت آنها متفاوت است. دلیلی که برخی می گویند گوشت گاو سرد است این که گوشت گاو برای هضم انرژی زیادی از بدن و معده دریافت می کند و احتمال دارد بدن را کمی دچار سردی کند. کسانی که فعالیت بدنی زیاد و معده قوی دارند می توانند از همه انواع گوشت استفاده کنند و برعکس افرادی که گوارش ضعیفی دارند باید از گوشت های با هضم راحت تر مثل گوشت مرغ و ماهی استفاده کنند.

■ بلدر چین بهترین است!

در میان پرندگان گوشت مرغ خنگی که در حال دوییدن و چریدن باشد مناسب است و آن طور که از دیدگاه طب سنتی گوشت شتر مرغ و بوقلمون و بلدر چین را بهترین معرفی کرده اند باور درستی نیست. گوشت بلدر چین طبع خیلی گرمی دارد و بیشتر برای سرد مزاجان و بیماران مناسب است و گوشت کبک نسبت به بلدر چین بهتر است. ضمن این که گوشت شتر مرغ غلیظ است و هضم سختی دارد.

■ گوشت ها را مخلوط نکنید

برخی خانواده ها بر این عقیده اند که با مخلوط کردن چند گوشت با یکدیگر می توانند عوارض آنها را کم کنند. به عنوان مثال گوشت گاو به اصطلاح سرد

آیا هورمون های شادی در بدن شما شرایط سالمی دارند؟

قندها و نشاسته ها دارند عامل آن می تواند پایین بودن سطح سروتونین یا هورمون شادی در بدن تان باشد. مصرف قندها و نشاسته ها باعث می شود روحیه بهتری پیدا کنید، اما این بهبود روحیه موقت است و پس از آن هورمون سروتونین به میزان بیشتری کاهش پیدا می کند و نیاز شما به مصرف قندها افزایش پیدا می کند.

■ **بی خوابی:** بی خوابی یکی از علائمی است که نشان می دهد دچار کمبود سروتونین هستید. کمبود سروتونین با مشکلات خواب و تغییرات روحی همراه است. کسانی که از استرس و افسردگی مستمر رنج می برند و سبک زندگی کم تحرک دارند معمولاً دچار بی خوابی ناشی از کمبود سروتونین هستند.

■ **لرزش دست ها:** کمبود هورمون دوپامین می تواند حرکات غیرارادی بدن بر اثر انقباض ماهیچه ها را به دنبال داشته باشد. این مشکل اغلب در دست ها بروز می کند.

البته لرزش دست ها می تواند از بیماری های عصب شناختی نیز ناشی شده باشد.

شادی علاوه بر این که یک حالت روانی است، با فرآیندهای شیمیایی بدن ما از جمله تعادل و عملکرد هورمون ها نیز مرتبط است. علائم زیر نشان می دهد هورمون های شادی در بدن شما شرایط سالمی ندارد:

■ **افزایش وزن:** کمبود هورمون دوپامین یکی دیگر از هورمون های شادی می تواند به افزایش وزن منجر شود، زیرا کمبود این هورمون تمایل به پر خوری و مصرف شیرینی ها را افزایش می دهد و ممکن است در شما اعتیاد به مصرف شیرینی ها ایجاد کند.

■ **کاهش حس همدلی:** مطالعات نشان می دهد میان احساس همدلی و سطح هورمون اکسی توسین، دیگر هورمون شادی آور در بدن، ارتباط وجود دارد. اگر احساس می کنید کمتر می توانید با دیگران احساس همدلی داشته باشید، احتمالاً دچار کمبود اکسی توسین هستید.

■ **سردرد:** سردرد شما می تواند ناشی از کمبود هورمون پروژسترون - یکی دیگر از هورمون ها تقویت کننده روحیه - باشد. این نوع سردرد معمولاً به شکل سردردهای میگرنی بروز می کند.

■ **تمایل به خوردن شیرینی جات و چیپس:** اگر تمایل زیادی به مصرف

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

عمودی

کلاسیک ۱۵ × ۱۵

افقی

- ۱- مرکزی- آمادگی و توانایی انجام دادن کاری
- ۲- قابل پذیرش ساختن- جیوه
- ۳- اسب آذری- از وزارت خانه‌ها- خانه‌های ریز روی عکس- ضمیر اجتماعی
- ۴- غذای تزریقی- واحدی در وزن- ذلیل و پست- مذهب
- ۵- سخن بیهوده- درها- همراه «بیل»
- ۶- تعطیل شده- از پسوندها- خودروی شخصی
- ۷- عدد زوج یک رقمی- کله‌پز- دو روز قبل
- ۸- دیپلمات
- ۹- سربازخانه- اراپه- از بیماری‌های پوستی
- ۱۰- خرده‌گیری- پگاه و سحر- نرده چوبی
- ۱۱- عید سالانه میلاد حضرت عیسی مسیح (ع)- آهنگ حج کردن- توانایی جسمانی
- ۱۲- درخت انگور- از نام‌های زنانه- دریا- حرف سی‌ام الفبا
- ۱۳- پسوند نسبت- جذاب- مرزها- علامت مفعولی
- ۱۴- شهری در آذربایجان غربی- بیماری تورم رگ‌ها
- ۱۵- با آبرو و اعتبار اجتماعی زندگی کردن- پرجمعیت‌ترین کشور

- ۱- آشفته و پریشان حال- معبدی در شهر رم مربوط به حدود سال ۲۷ پیش از میلاد
- ۲- ترشح- نام شش تن از فرمانروایان روسیه
- ۳- الفبای موسیقی- مقابل دائم- دریا سالار انگلیسی که به برتری اسپانیایی‌ها در دریاها خاتمه داد- دفاع فوتبالی
- ۴- گلخن حمام- خدای درویش- اندیشه- شیرهاش کتیراست
- ۵- رانده شده و صفت شیطان- بانگ بلند- سنگ طلق
- ۶- خبرگزاری رسمی کشورمان- دریاچه حمام- نلانه معروف مصر
- ۷- سرگرمی و بازی- رنج و اندوه- کارگردان «مریم مقدس»
- ۸- از مقدمات عروسی
- ۹- درجه‌دار محکم!- قابل- اولین زن
- ۱۰- تشنه نیست- بابا- عرصه مسابقات ورزشی
- ۱۱- خرمافروش- واگیری بیماری- مطلب و موضوع
- ۱۲- همگان و توده- اثری از دکتر «علی شریعتی»- سفید آذری- کنایه از نفس اماره
- ۱۳- خرس آسمانی- واحد پول استرالیا- هر گردی نیست- میزان سال‌های زندگی
- ۱۴- الهه دانش و هنر رومیان- روزگردانی
- ۱۵- فرح‌بخش- همسایه لتونی، لهستان و روسیه با مرکز «ویلنیوس» مسلمان

راهنمای جدول

عید سالانه میلاد حضرت مسیح (ع): نوبل

شهری در آذربایجان غربی: بوکان

اثری از دکتر علی شریعتی: کوبر

خرمافروش: تمار

کارگردان مریم مقدس: بحرانی

معبدی در شهر رم: پاندیون

سه رقمی:

۱۴۵ - ۲۱۹ - ۲۵۴ - ۳۱۸ - ۳۶۱ - ۳۷۷ - ۴۱۶ - ۴۷۶ - ۵۲۹ - ۵۸۶ - ۶۸۷ - ۶۹۲ - ۷۱۲ - ۷۳۴ - ۸۴۳
۹۲۷ - ۹۳۵

چهار رقمی:

۱۴۳۸ - ۱۹۶۴ - ۱۹۷۳ - ۲۳۹۷ - ۲۵۹۹ - ۲۶۸۱ - ۳۳۲۲ - ۳۴۷۲ - ۳۶۱۶ - ۴۲۸۷ - ۵۱۳۶ - ۵۶۷۳ - ۵۸۴۹
۵۸۵۲ - ۶۱۵۴ - ۶۲۷۹ - ۶۹۵۶ - ۷۳۵۲ - ۷۹۱۵ - ۸۱۶۲ - ۸۴۱۲ - ۸۹۴۶ - ۸۹۶۶ - ۹۳۲۵ - ۹۳۷۱
۹۵۸۳

پنج رقمی:

۱۳۸۲۲ - ۲۱۶۴۳ - ۴۹۶۴۲ - ۵۳۴۳۵ - ۵۵۲۲۶ - ۵۸۳۹۲ - ۶۷۸۹۹ - ۷۴۸۶۵ - ۸۵۲۳۶ - ۸۶۲۷۳
۹۲۵۱۷ - ۸۹۶۲۷

شش رقمی:

۱۳۸۴۷۵ - ۲۷۵۹۹۳ - ۶۵۸۹۱۲

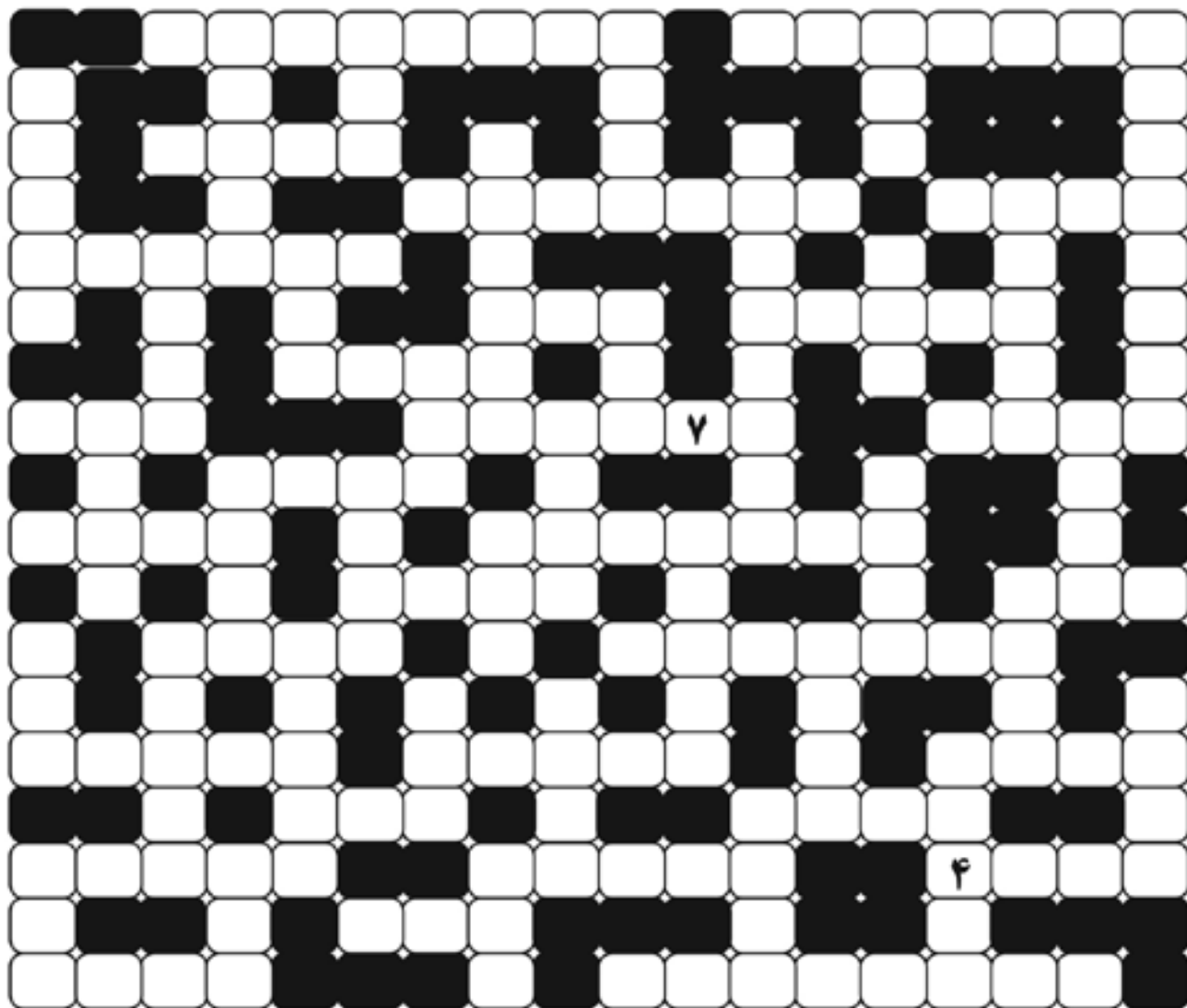
هفت رقمی:

۱۵۸۷۴۳۹ - ۳۶۵۹۲۸۱ - ۷۹۲۳۸۱۵ - ۹۷۴۲۵۱۷

هشت رقمی:

۳۴۱۷۸۵۹۷ - ۵۸۷۹۲۴۳۶ - ۸۱۴۱۳۵۷۲ - ۹۶۲۶۱۳۸۷

احکام جدول



لاغری بدون رژیم

بذر کتان آسیاب شده می تواند به کاهش وزن کمک کند.
این ماده حاوی فیبر و امگا ۳ است که موجب احساس سیری می شود. هر قاشق غذاخوری بذر کتان حاوی ۳۷ کالری است.

قهوه با بدن چه می کند

قهوه باعث می شود: کبد سالم، بهبود حافظه، ضد افسردگی، باز یابی عضلات، مبارزه با سرطان، جلوگیری از دیابت، افزایش میل جنسی، افزایش چربی سوزی، مبارزه با سرطان پوست می شود.

عفونت ادراری

آب زیادی بنوشید. آب باکتریها را از مثانه می شوید و بیرون می ریزد و از تجمع آنها در مثانه جلوگیری می کند. به یاد داشته باشید تا تعداد باکتریها به یک عدد معینی نرسد، عفونت ادراری اتفاق نمی افتد.

بوهای که شمارا لاغر می کند

می تواند به عنوان یک مهار کننده اشتها عمل کند. تحقیقات نشان می دهد استنشام بوی رازیانه با بهبود روند هضم بر کاهش وزن تاثیر گذار است.

- **زنجبیل:** تحقیقات موسسه ملی سلامت آمریکا نشان داد بوی زنجبیل مستقیم از زخیره چربی بدنی کاسته و از بروز چاقی جلوگیری می کند.
- **قهوه:** تحقیقی که در نشریه نیچر منتشر شد نشان داد صرف بوبیدن قهوه باعث افزایش انرژی و تمرکز می شود و روند سوختن چربیها را تحریک می کند.
- **گریپ فروت:** بر اساس تحقیقاتی که نتایج آن در Neuroscience Letters منتشر شد رایحه تلخ گریپ فروت سرکوب کننده اشتهاست و با افزایش متابولیسم به کاهش وزن و تعادل سطح کلسترول بدن کمک می کند.
- **خیار:** محققان می گویند رایحه خیار با ایجاد آرامش و کاهش سطح اضطراب، از پر خوری ناشی از استرس جلوگیری می کند.
- **دارچین:** مشخص شده است این ادویه دارای طبع گرم، سطح قند خون را تنظیم و از میل زیاد به غذا و اضافه وزن ناشی از آن جلوگیری می کند.

شکی در اشتها بر انگیز بودن بوی انواع غذاها وجود ندارد، اما خبر خوب این است که عکس ماجرا نیز درست است و بوی برخی مواد غذایی می تواند کاهش دهنده اشتها باشد و به کاهش وزن کمک کند. با تعدادی از این مواد غذایی آشنا می شوید:

- **سیب سبز و موز:** نتایج مطالعه ای که بتازگی انجام شده نشان می دهد افراد مبتلا به افزایش وزن که هنگام گرسنگی سیب یا موز را بو کرده بودند بیشتر از کسانی که این کار را انجام ندادند، وزن کم کردند. یافته ها نشان می دهد بوهایی که شیرینی خفیفی دارند اشتها را کاهش می دهند. بنابراین اگر سیب یا موز دم دست ندارید می توانید بوی وانیل یا نعنا را امتحان کنید.
- **لیمو:** بر اساس تحقیقی که در SAGE Journals منتشر شد بوی خوشایند و انرژی زای لیمو تحریک کننده لیپولیز (تجزیه و شکست چربیها) است و می تواند باعث کاهش چربی های بدن شود.
- **رازیانه:** طبق تحقیقات موسسه عطر درمانی ساحل غربی، رازیانه

آب خوردن در این زمانها ممنوع!

- **وقتی معده تان هنوز پر از آب است**
به ندرت اتفاق می افتد، اما این احتمال وجود دارد که آب بسیار زیادی بنوشید و سلامت خود را به خطر بیندازید. شما ممکن است با نوشیدن مایعات فراوان، تعادل سدیم را در بدن خود مختل کنید که منجر به کمبود سدیم خواهد شد. دوندهای ماراتن نمونه های خوبی از این مورد هستند؛ وقتی آن ها حین مسابقات مدام آب می نوشند (یا بعد از آن)، سلول های شان متورم می شوند که باعث حالت تهوع، استفراغ و یا حتی سکتة مغزی و مرگ خواهد شد.
- **وقتی ادرار تان شفاف است**
شما می توانید با نگاه کردن به وضعیت ادرار تان دقیقاً بدانید بدن تان آب کافی دارد یا خیر. رنگ ادرار، شاخص بسیار خوبی از نیاز یا عدم نیاز بدن شما به مایعات بیشتر است. آیا ادرار تان زرد روشن و شبیه لیموناد است؟ پس به مقدار کافی آب نوشیده اید. آیا ادرار تان تقریباً شفاف است؟ پس باید کمتر آب بنوشید.

همین الان دوی طولانی مسافت تان به پایان رسیده؟ احتمالاً احساس تشنگی می کنید، زیرا مایعات زیادی از بدن تان از دست رفته است، اما شما نمی توانید مواد مغذی از دست رفته از بدن مانند سدیم و پتاسیم را صرفاً با نوشیدن یک لیوان آب جبران کنید. در این شرایط خیلی بهتر است چیزی مانند آب نارگیل بنوشید.



همه می دانیم که روزانه نوشیدن آب کافی مهم است. تقریباً هر جایی که مطلب یا توصیه ای در مورد سلامتی شده، نوشیدن آب کافی نیز در آن وجود دارد. زمانی که هوا گرم است باید بدن را خوب هیدراته نگه دارید، اما آیا می دانید زمان هایی نیز وجود دارند که نباید آب بنوشید؟ قطعاً چیزی به نام «بیش از حد آب نوشیدن» وجود دارد و به شما می گوئیم چه وقت هایی «نیايد» آب بنوشید.

- **در این زمانها نباید آب بنوشید**
 - **بعد از خوردن غذای سنگین و حجیم**
اگر شکم تان را تا جایی که می توانستید پر کرده اید توصیه می کنیم آب ننوشید، چون این کار، معده ی پر از غذای تان را آتباته تر می کند و موجب احساس نفخ و شکم درد می شود. آب بعد از خوردن غذای زیاد نمی تواند در معده خوب جا بگیرد.
 - **فورا بعد از ورزش**
تازه جلوسه ی تمرینتان در باشگاه تمام شده یا

تسکین روماتیسم

یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کنید. سپس قبل از خواب آن را در محل درد بمالید و خوب ماساژ دهید. بعد محل مسورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باند پیچی نموده و استراحت کنید.

تقویت استخوان

درمان پوکی استخوان و ساییدگی مفاصل؛ ارده عسل و پودر هسته سنجد هر کدام یک قاشق، شیره خرما ۲ قاشق، مغز بادام ۱۴ عدد، آب خنک یک لیوان، ۵ دقیقه میکس شود و ۴۰ روز به جای صبحانه میل شود.

نقش کلیه در بدن چیست؟

کلیه‌ها در اصل نوعی فیلتر خون برای بدن محسوب می‌شوند و ۲۴ ساعت شبانه‌روز و ۷ روز هفته در حال فعالیت هستند. این اندام‌ها هر آنچه را که وارد بدن می‌شود، مورد پردازش قرار داده و مواد خوب را از بدن جدا می‌کنند. بعد از تمام شدن کار کلیه‌ها، ضایعات از طریق ادرار از بدن خارج می‌شود.

چرا باید برای پاک‌سازی کلیه جعفری بخورید؟

عادات روزانه شما که شاید شامل رژیم غذایی حاوی مواد مغذی کامل باشد یا نباشد، سبک زندگی کم‌تحرکی داشته یا نداشته باشید، می‌تواند تجمع مواد سمی و آلوده در بدن را افزایش دهد. این مسئله کلیه‌ها را وادار می‌کند تا بیش از اندازه فعالیت کنند؛ بنابراین علاوه بر دنبال کردن سبک زندگی سالمتر، یکی از روش‌های بهینه کردن کارکرد ارگان‌های بدن این است که از روش‌های طبیعی استفاده کنید. جعفری خصوصیات شگفت‌انگیز خود را امپدیون و وجود مقدار زیادی از ویتامین ک، ویتامین آ، ویتامین ث، فولیک اسید و آهن است. حتماً حدس می‌زنید که وجود همه این ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بهینه کلیه‌ها ضروری هستند.

جعفری سلامت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد

جعفری ادرار آور است و به دفع مایعات بدن کمک می‌کند. تاثیر جعفری به دلیل آنکه مواد زاید و سمی را از بدن خارج کرده و ویتامین و مواد معدنی بیشتری را وارد بدن می‌کند، در این فرآیند سودمند است. از طرفی دیگر جعفری به جلوگیری از سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند.

جعفری خصوصیت ضد التهابی دارد

جعفری حاوی ترکیبات فعالی مانند apigenin است که یک ماده ضد التهابی به شمار می‌رود. همچنین این سبزی خوراکی مقدار زیادی فلاونوئید دارد که به عنوان آنتی اکسیدان‌های قوی برای بدن شناخته می‌شود. جعفری غنی از ویتامین ث و کوئرستین است که یکی دیگر از آنتی اکسیدان‌های طبیعی ضد التهابی محسوب می‌گردد.

جعفری دفع مواد زائد را افزایش می‌دهد

علاوه بر فوایدی که جعفری برای سلامت کلیه دارد، حاوی آنتی اکسیدان بوده و مزایای مهمی برای گوارش دارد. جعفری هضم، گوارش و عملکرد کلیه را تحریک می‌کند که بخشی از فرآیند کلی دفع و حذف مواد سمی به شمار می‌روند. اساساً جعفری گوارش کلی و دفع موثر ضایعات را تقویت می‌کند. باید بدانید که برگ‌های جعفری نوعی داروی ضد نفخ محسوب می‌شوند؛ بنابراین با جلوگیری از تشکیل گاز در دستگاه گوارش باعث از بین رفتن نفخ شکم می‌گردند.

جعفری باعث از بین رفتن سنگ کلیه می‌شود

سنگ کلیه به دلیل رسوب و ته نشینی مواد معدنی درون کلیه یا مجاری ادراری تشکیل می‌شود. این مشکل ممکن است برای هر فردی به وجود آید، ولی در مردان بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال احتمال بیشتری برای ابتلا به این سنگ وجود دارد.

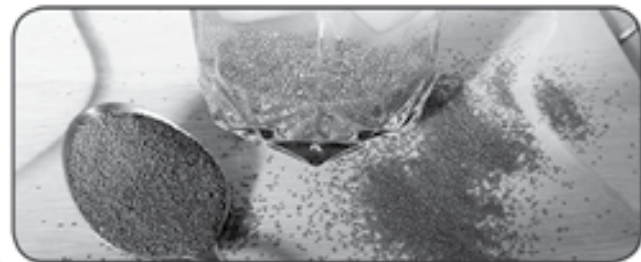
از آنجایی که جعفری حاوی مقدار زیادی سدیم است، فشار خون را ثابت کرده و همچنین از مشکلات کلیوی و سیستم قلبی عروقی جلوگیری می‌کند. به یاد داشته باشید که فشار خون بالا می‌تواند موجب آسیب و سفت شدن رگ‌های خونی در کلیه شود و همین مسئله منجر به تجمع ضایعات ناخواسته و تشکیل سنگ گردد.

در رابطه با این معضل جعفری مانع از تجمع کلسیم اکسالات (رایج‌ترین دلیل تشکیل سنگ) در کلیه می‌شود. این فایده جعفری به دلیل تاثیرش بر فشار خون و فیلتر کردن کلیه به وجود می‌آید.

یک ماده ادرار آور طبیعی است

در نهایت جعفری یک ماده ادرار آور طبیعی و با تاثیر بالا محسوب می‌شود. به این معنی که میزان ادرار را افزایش داده و احتباس آب درون بدن را کاهش می‌دهد. جعفری به دنبال این ویژگی به دلیل کم کردن رسوبات و افزایش حذف و دفع پاتوژن‌ها برای کلیه‌ها اثر پاک‌کنندگی دارد. شاید باورتان نشود، ولی بذرها جعفری هم به خودی خود مدر هستند. آن‌ها دفع آب بدن را زیاد می‌کنند و بنابراین احتباس مایعات در بدن کم می‌شود. تاثیر ادرار آوری این

پوست شاداب با خاکشیر!



خاکشیر در طب سنتی ایرانی یک نوشیدنی گرم و ملایم است که علاوه بر شادابی پوست باعث افزایش شیر در زنان شیرده می‌شود. مصرف خاکشیر باعث تقویت هاضمه، تقویت معده، گوارش غذا و افزایش اشتها می‌شود. از دیگر خواص خاکشیر برطرف شدن گرفتگی صدا، معالجه بیماری‌های سرخک و سرخچه و مخملک، تب بر، تقویت نیروی جنسی، کهیر و التهاب پوست و رفع عطش می‌باشد. مصرف زیاد خاکشیر در برخی افراد باعث سردرد می‌شود که به مصرف روزانه بین ۱۰ تا ۲۰ گرم در روز توصیه کرد.

E D E B R F A Y R A U N A J B
 G K E E W S L U R F O M U I M
 N M I C D A A E G V M G T P A
 I A K M E V B T E U N J U L Y
 N R D O O M O M U I S A M X L
 R C H N E N B T N R E T N I W
 O H A T C E D E H N D W G E O
 M S P H R H V A R U K A D N S
 I E R U C E O Z Y Q R N Y P U
 S C I N G C J A P A E S R O N
 U H L R T Q D A Y S D I D H D
 M R T O A S U I D T N I Y A A
 M T B R E E S A Y G A P R O Y
 E E N U J L Y R A U R B E F N
 R S T H G I N O O N R E T F A

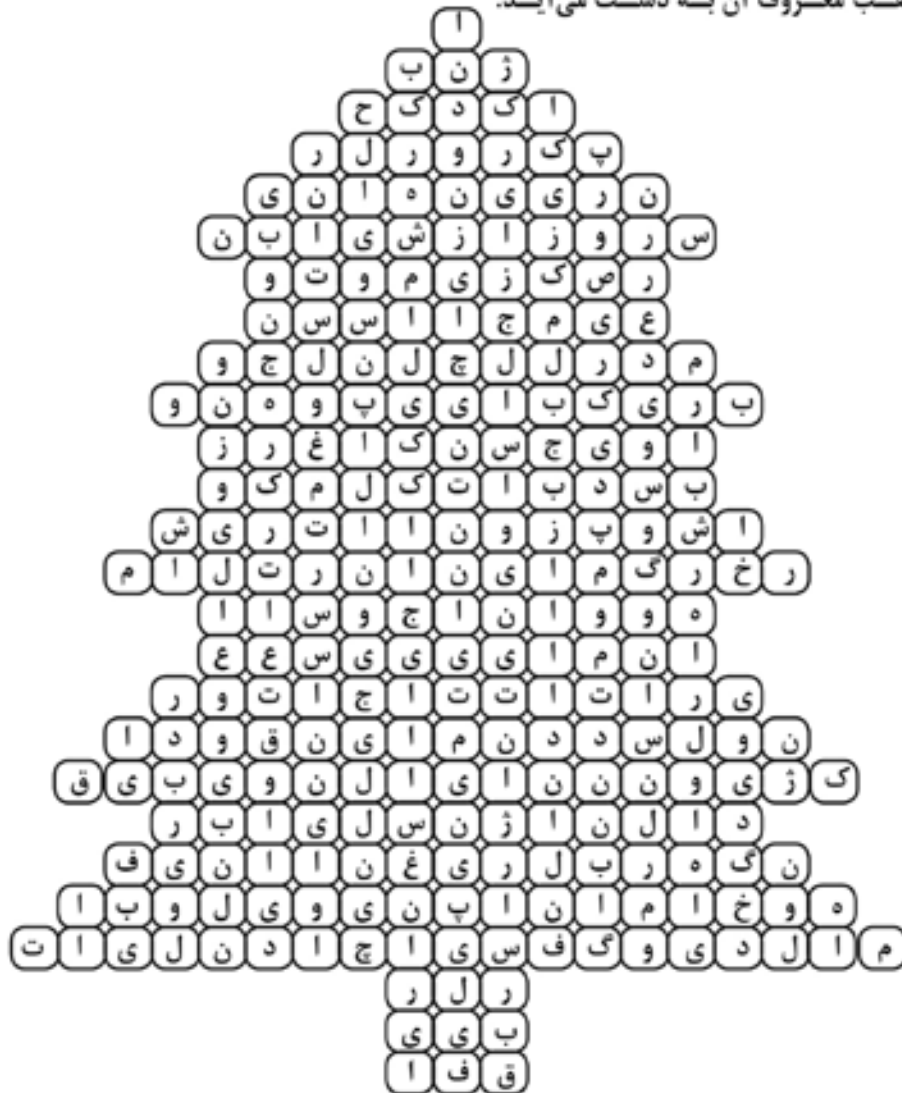
تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت اُریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

AFTERNOON	بعدازظهر	MONDAY	دوشنبه	WEEK	هفته
APRIL	ماه آوریل	MONTH	ماه	WINTER	زمستان
AUGUST	ماه آگوست	MORNING	صبح	YEAR	سال
AUTUMN	پاییز	NIGHT	شب		
DAY	روز	NOVEMBER	ماه نوامبر		
DECEMBER	دسامبر	OCTOBER	ماه اکتبر		
EVENING	غروب	SATURDAY	شنبه		
FEBRUARY	ماه فوریه	SEPTEMBER	ماه سپتامبر		
FRIDAY	جمعه	SPRING	بهار		
JANUARY	ماه ژانویه	SUMMER	تابستان		
JULY	ماه جولای	SUNDAY	یکشنبه		
JUNE	ماه ژوئن	THURSDAY	سه‌شنبه		
MARCH	ماه مارس	TUESDAY	دو‌شنبه		
MAY	ماه مه	WEDNESDAY	چهارشنبه		



واژه‌یابی کشورها و القابشان

در جدول زیر، اسامی ۴۸ کشور جهان و القابشان آمده است. آنها را پیدا و بر روی آنها خط بکشید. سپس تعدادی حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف باقیمانده نام کشوری دیگر همراه با لقب معروف آن به دست می‌آید.



(مهد اسلام) - غنا (ساحل طلا) - فنلاند (کشور هزار دریاچه) - فیلیپین (کشور جزیره‌ها) - قبرس (جزیره مس) - کره جنوبی (کشور زیرمدار) - کره شمالی (کشور بالای مدار) - کنیا (کشور شکار) - کوبا (مروارید آنتیل) - گابن (کشور گرما) - گواتمالا (کشور کودتاها) - لائوس (پل هند و چین) - مالت (گوشواره مدیترانه) - مالدیو (کشور خوشه‌ای) - مالی (سودان غربی) - مصر (سرزمین فراغته) - مغولستان (سرزمین گبی) - مکزیک (کشور آرتک‌ها) - نپال (کعبه کوهنوردان) - نروژ (کشور هزار خلیج) - ونزوئلا (سرزمین نفت) - هلند (کشور آسیاب‌های بادی) - هندوستان (کشور هفتاد و دو ملت) - یونان (کشور فلاسفه)

آرژانتین (سرزمین نقره) - آفریقای جنوبی (کشور بونرها) - اتریش (کشور جنگل‌های کاج) - اسپانیا (کشور ماتادرها) - الجزایر (سرزمین اطلس) - اندونزی (جزایر ادویه) - اوگاندا (برزیل آفریقا) - ایتالیا (کشور چکمه‌ای) - ایران (پل پیروزی) - بحرین (عروس خلیج همیشه فارس) - بوتسوانا (کشور کالاهاری) - بولیوی (سرزمین قهرمان) - پاناما (کشور کانال) - پرو (سرزمین اینکاها) - تایلند (کشور هزار معبد) - چاد (کشور دریاچه) - چین (کشور آسمانی) - رودزیای جنوبی (کشور تبعیض نژادی) - رومانی (کشور پیرهای جوان) - ژاپن (کشور آفتاب تابان) - سری‌لانکا (گوشواره هندوستان) - سوئد (کشور مالیات‌ها) - سوئیس (کشور ساعت) - عراق (سرزمین بین‌النهرین) - عربستان سعودی

کاهش فشار خون با روش‌های طبیعی

طبق مطالعات، ۷ درصد از افرادی که سگته قلبی را تجربه می‌کنند، فشار خون بالایی دارند. از این رو فشار خون بالا یکی از بیماری‌های خطرناکی است که نباید ساده‌د از کنار آن گذشت. شاید فکر کنید که این بیماری با دارو قابل کنترل باشد، اما راه بهتر و ساده ترش این است که از راه‌های طبیعی برای درمان آن استفاده کنید. برای دانستن روش‌های طبیعی کاهش فشار خون، در ادامه مطلب همراه ما باشید.

■ ورزش کنید

کافی است نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید تا بتوانید روزتان را با ورزش آغاز کنید. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۹ انجام شده، ثابت کرده مردان و زنانی که قبل از شروع کار، ورزش یا حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنند، فشار خون پایین‌تری نسبت به دیگران دارند.

■ غذاهای سرشار از پتاسیم بخورید

معمولاً به افرادی که فشار خون بالایی دارند، مواد غذایی حاوی پتاسیم پیشنهاد می‌شود. محققان تاثیر پتاسیم سیترات و کلرید پتاسیم را روی افرادی که بیماری فشار خون دارند، امتحان کردند و دریافتند که این مواد می‌توانند فشار خون را تا مقدار زیادی پایین بیاورند؛ بنابراین بهتر است که از این پس مواد حاوی پتاسیم مانند موز، اسفناج، سیب‌زمینی، آب پرتقال، ماست و لوبیا قرمز را به رژیم غذایی خود بیافزایید.

■ ویتامین سی خود را کنترل کنید

اگر بخواهید فشار خون خود را بدون دارو و به طور طبیعی پایین بیاورید، باید ویتامین سی خود را کنترل کنید. تحقیقات نشان داده که مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم از ویتامین سی در طول روز که معادل ۶ فنجان آب پرتقال است، می‌تواند فشار خون را تا مقدار زیادی پایین بیاورد.

■ هندوانه بخورید

کمتر کسی است که هندوانه را دوست نداشته باشد. این میوه تابستانی می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

پس از مطالعاتی که به مدت ۱۲ هفته به طول انجامید، ثابت شد افرادی که هندوانه مصرف می‌کنند، نه تنها فشار خون، بلکه استرس و تپش قلبشان نیز کاهش یافته است. شما هم اگر فشار خون بالایی دارید، با مصرف این میوه می‌توانید با یک تیر دو نشان بزنید.

■ به آهنگ‌های آرام گوش دهید

اگر می‌خواهید فشار خون تان را پایین بیاورید، باید دور موسیقی‌هایی چون راک یا متال را خط بکشید. طبق مطالعات، اگر شما هفته‌ای ۲ بار و هر بار به مدت ۱۲ دقیقه به آهنگ‌های آرام گوش دهید، فشار خون تان تا میزان زیادی کاهش می‌یابد.



■ خوابتان را کنترل کنید

آیا شما جزو آن دسته از افرادی هستید که خواب کافی ندارید؟ علت بی‌خوابی شما هر چه باشد، از خروپف همسر تان گرفته تا اختلال خواب، باید هر چه سریع‌تر درمان شود. زیرا فشار خون بالا را به همراه خواهد داشت. ارتباط مستقیمی میان فشار خون بالا و بی‌خوابی وجود دارد. از این رو، اگر شما فشار خون بالایی دارید، سعی کنید که خواب کافی، ۸ ساعت در طول روز، داشته باشید.

■ رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید

رژیم مدیترانه‌ای یکی از بهترین رژیم‌ها برای افرادی است که فشار خون بالایی دارند. مطالعاتی در سال ۲۰۱۹ ثابت کرده افرادی که ۱۲ ماه رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کرده‌اند، فشار خونشان به مقدار قابل توجهی کاهش یافت. این رژیم علاوه بر کاهش وزن، در پیشگیری از حملات قلبی، سگته، دیابت نوع ۲ و مرگ‌های ناگهانی نیز موثر است.

■ چرت بعد از ظهر را از یاد نبرید

شاید فکر کنید که چرت بعد از ظهر تنها انرژی تازه‌ای به شما می‌دهد، در حالی که مطالعات نشان داده فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را نیز کاهش می‌دهد. فشار خون سیستولیک، فشار ناشی از خونی است که از طریق شریان‌ها جریان دارد. این فشار خون ثابت نیست، بلکه پویا و دائمی است و آنچه که قلب در یک لحظه انجام می‌دهد را نشان می‌دهد. فشار خون دیاستولیک نیز فشاری است که خون از درون شریان‌ها در بین هر ضربان قلب تخلیه می‌شود، یعنی زمانی که قلب به طور فعال خون را به داخل شریان‌ها منتقل نمی‌کند؛ بنابراین برای سلامتی قلبتان هم که شده، چرت کوتاهی در طول روز بزنید.

■ شکلات تلخ بخورید

یکی از راه‌های کاهش فشار خون، خوردن شکلات تلخ است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در دانشگاه هاروارد انجام شد ثابت کرد که خوردن تکه‌ای از شکلات تلخ به صورت روزانه می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد. اگر چه شکلات تلخ خواص زیادی دارد، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنید. این ماده دارای آنتی‌اکسیدان طبیعی بوده، اما از طرف دیگر حاوی چربی و کربوهیدرات‌هایی است که در صورت افراط در مصرف آن، برایتان مضر خواهد بود.

■ وزن‌تان را کنترل کنید

تحقیقات نشان داده افرادی که اضافه‌وزن دارند، اگر بتوانند ۵ تا ۲۵ کیلوگرم وزن خود را کم کنند، فشار خونشان نیز کاهش خواهد یافت. در واقع کنترل وزن بدن یکی از بهترین توصیه‌هایی است که پزشکان به افرادی که فشار خون بالایی دارند، می‌کنند.

■ گردو بخورید

اگر شما با فشار خون بالا دست و پنجه نرم می‌کنید، گردو می‌تواند در مان‌تان باشد. یکی از مقاله‌هایی که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد ثابت کرد، افرادی که گردو به رژیم غذایی‌شان اضافه می‌کنند، فشار خون پایین‌تری نسبت به آن‌هایی که این ماده مغذی را مصرف نمی‌کنند، دارند. البته هنوز ثابت نشده که گردو از طریق اسیدهای چرب خود این تاثیر را روی بدن دارد یا از مواد مغذی دیگر آمار در هر صورت در درمان فشار خون موثر است.

■ جای بنوشید

هیچ چیز پس از ساعت‌ها کار خستگی آدم را با نوشیدن یک فنجان جای برطرف نمی‌کند. جای‌نه تنها استرس بدن را کاهش می‌دهد بلکه فشار خون را نیز کنترل می‌کند. مهم نیست که چه نوع چایی مصرف می‌کنید، جای هیبیسکوس، سبزی یا چای سیاه به طور کلی، چای به دلیل آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارد، فشار خون شما را کنترل می‌کند.

■ غذاها پتان را تند کنید

هر چه تندی غذای شما بیشتر باشد، برای فشار خون‌تان نیز بهتر است. طبق تحقیقات، مصرف بلند مدت کپسایسین، که عامل طعم تند فلفل است، منجر به کاهش فشار خون می‌شود.

آیا جگر سرطان زاست؟

نکات مهم در مصرف جگر

آیا جگر سرطان زاست؟

خیر. اما اگر در مصرف هر خوراکسی افراط کنیم می‌تواند عوارضی داشته باشد و اگر هر خوراکسی را درست مصرف کنیم، سالم و مفید است. مصرف بیش از حد جگر موجب هایپر آویتامینوز (اختلالی در اثر مصرف بیش از حد یک یا چند ویتامین) می‌شود. بی شک، دل و جگر سرطان زان نیست، اما مصرف زیاد گوشت قرمز، احتمال بروز سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

مشخصات جگر خوب چیست؟

اگر شما فرآورده خام دامی را از جای معتبر و شناخته شده دار خریدید که تاریخ تولید و انقضای آن مشخص باشد. از فروشگاه معتبری این فرآورده‌ها را تهیه کنید که برق

اضطراری دارد تا حتی در صورت قطعی برق، بزنجیره سرد محصولات، همواره برقرار باشد. رنگ جگر باید قرمز قهوه‌ای باشد. یعنی بنفش تیره نباشد. جگر نباید دورنگ باشد. نباید سبز باشد. لبه‌های جگر باید تیز باشد. لبه‌های جگر نباید گرد باشد. بافت جگر از بافت گوشت نرم تر است. اگر جگر را دست زدید و لهیده یا خیلی سفت بود یادارای کیست و آبسه و برجستگی بود، آن را نخرید. شسماتباید از جگر بوی تعفن و بوی زهم استشمام کنید. اگر تراوشات جگر زیاد است، خوب نیست.

چرا مصرف جگر در بارداران، منع می‌شود؟

به خاطر میزان بالای ویتامین A جگر است که برای جنین ضرر دارد.

آیا آن طور که گفته می‌شود مصرف جگر مرغ

ضرر دارد؟

فرآیند تصفیه در هر موجود زنده‌ای در کبد انجام می‌شود. مادر صنعت طیور مصرف آنتی بیوتیک پیشگیرانه داریم. قبل از کشتار مرغ، باید دوره آنتی بیوتیک انجام شده باشد. چون هر آنتی بیوتیکی دوره منع مصرف دارد. در طیور دوره منع مصرف مشخص و رعایت می‌شود و بنابراین جگر مشکل بهداشتی ندارد. پس جگر مرغ را می‌توانید بخورید اما زمان یادته.

مصرف جگر خام چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

جگر را نباید خام بخورید. چرا که مصرف آن خطرناک است. برخی انگل‌ها سیکل زندگی شان را در جگر می‌گذرانند. پس جگر را نباید آبدار و نیم پز مصرف کنید. جگر باید تا ۷۲ درجه سانتی گراد حرارت ببیند، ولی نباید بسوزد.

خواص جینسینگ

جینسینگ خواص درمانی فراوانی دارد و یکی از محبوب‌ترین داروهای گیاهی به شمار می‌رود. تنظیم فشار خون و قند خون، آرام بخش و رفع خستگی، افزایش میل جنسی، کاهش اثرات ناشی از یائسگی در خانم‌ها می‌شود.

کنجد و خواص آن

آبامی دانستید کنجد ضد ریزش مو است، پس اگر می‌خواهید از ریزش مو جلوگیری کنید مصرف کنجد را فراموش نکنید. از دیگر خواص کنجد می‌توان به ضدورم مفاصل و رماتیسم، ضد سرطان و قارچ، دشمن بوکی استخوان، تقویت هوش و بینایی و کاهش کلسترول اشاره کرد.

علل تورم پاها!

مشکلات گردش خون و احتباس مایعات از علل ایجاد تورم پاها هستند. احتباس مایعات به علت مشکلات کلیه و اغلب در نتیجه افزایش سطح سدیم در بدن رخ می‌دهد. از دیگر علل تورم در پاها می‌توان به: نشستن یا ایستادن طولانی مدت، بار داری، اضافه وزن و چاقی هم اشاره کرد.

چند راه ساده، اما موثر برای کاهش خطر حمله قلبی

- ۱۲ در یک هفته ۴ وعده لوبیا یا نخود را استفاده کنید
- ۱۳ روزانه یک عدد آسپرین بچه مصرف کنید
- ۱۴ روزانه ۱۵ عدد گیلایس بخورید
- ۱۵ روزانه یک فنجان لوبیا مصرف کنید
- ۱۶ روزانه یک عدد برتقال بخورید
- ۱۷ جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های گازدار پیدا کنید
- ۱۸ هر ۲ ساعت یک لیوان (۸ اونس) ۲۰ میلی لیتری آب بنوشید
- ۱۹ در هفته دو بار غذای تان را با زردچوبه یا زنجبیل طبخ کنید
- ۲۰ هر موقع احساس اضطراب کردید به دستشویی بروید
- ۲۱ رفتن به تعطیلات
- ۲۲ رانندگی با پنجره‌های بسته و کولر
- ۲۳ یک بسته قرص جوشان مولتی ویتامین
- ۲۴ توجه به اصول اولیه
- ۲۵ همراه با ورزش روزانه یک مکمل مصرف کنید
- ۲۶ مشکلات مربوط به بیدار شدن از خواب

را انجام دهید تا خطر بالقوه بیماری‌های قلبی را کاهش دهید. بیه‌ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم که می‌توان کاری کرد تا این هدف تا حدودی محقق شود.

راه‌های کاهش سکنه قلبی:

- ۱ روزی ۲۰ دقیقه دوچرخه سواری کنید
- ۲ در هفته چند بار یک تکه شکلات تلخ بخورید
- ۳ هر روز صبح یک عدد ب. کمپلکس مصرف کنید
- ۴ صدای خود را در شب ضبط کنید
- ۵ شب‌ها یک ساعت زودتر به رختخواب بروید
- ۶ حداقل هفته‌ای یکبار ماهی بخورید
- ۷ حداقل چهار بار در هفته صبحانه غنی شده با غلات بخورید
- ۸ هر روز یک اونس (۸ گرم) پودر تخم کتان روی ماست خود بپاشید
- ۹ سالاد طعم دار شده با سس روغن کتان
- ۱۰ روزانه حداقل دو فنجان چای بنوشید
- ۱۱ یک مقدار فنندقی به مرغ و سبزیجات سرخ شده اضافه کنید

تغییرات کوچک و ساده را به زندگی روزانه خود اضافه کنید و تا اندازه‌ای از پیشگیری از بیماری قلبی بدون نیاز به مراقبت‌های واحد قلبی یا نیاز به پمپ‌های بالون داخل آنورت تجربه کنید. «آمار سکنه قلبی همچنان بالاست و بیماری‌های مربوط به قلب تنها نمی‌توانند به علت کمبود امکانات پزشکی باشد بلکه ممکن است ناشی از برگرزیدن شیوه‌اشتباه زندگی امروزی باشد. در حقیقت برخی از عوامل که ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار می‌دهند نظیر چاقی و دیابت بسیار متداول هستند. اکثر افراد کمتر به دلیل پیشرفت‌های روزافزون تکنولوژی یکی و دارویی پزشکی مدرن جان خود را از دست می‌دهند. اما آیا ایده شما در مورد یک آینده سالم این است که از طریق جراحی بای پس قلب خود را بهبود ببخشید؟ یا احتمالاً نیازمند شخصی باشید که دائماً بگیرد و هایتان باشد؟ فکر می‌کنید زندگی بهتری با آنژیوپلاستی خواهید داشت؟ آیا تاکنون در باره راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی فکر کردید؟ آیا می‌توانیم کاری

واژه‌یابی ادبی

در این جدول حکایتی از گلستان سعدی آمده است. واژگان تیره‌تر را در جدول پیدا و بر روی آنها خط بکشید. سپس تعدادی حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام بابی از گلستان که این حکایت از آن نقل شده است، به دست می‌آید.

ب	خ	ا	ن	ه	د	ه	ق	ا	ن	ی	خ	ع
د	ز	ح	م	ت	س	ر	م	ا	ر	ن	ی	و
ف	ع	م	ا	ر	ت	د	و	ر	ض	ا	م	ب
ک	د	ی	س	و	ب	ب	ن	ی	م	ز	ه	ط
ه	ل	ن	ی	ت	ر	ک	ا	ب	ق	ل	ز	م
ا	ق	ا	ل	ش	ا	ت	ط	ق	د	ن	ن	ش
ش	ن	ط	ه	س	ب	ن	ل	ه	ر	ش	ی	ک
د	ی	ل	ک	ن	ا	ا	س	ش	د	د	م	ا
ا	ر	س	خ	ل	ع	ی	ن	و	ه	ی	و	ر
پ	ض	د	ل	ن	م	م	ه	ک	ق	ا	ا	ک
ر	ح	ن	ع	ت	ا	ف	ت	ل	ا	ع	ت	ا
د	ا	ل	ت	ج	ا	ک	ر	د	ن	ه	ش	ه
ق	م	ب	ت	ک	و	ل	م	ز	ا	ی	ک	ی

یکی از ملوک با تنی چند از خاصان در شکارگاهی بزمستان از عمارت دور افتادند تا شب درآمد. **خانه دهقانی** دیدند. **ملک** گفت: شب آنجا رویم تا **زحمت سرما** نباشد. یکی از وزرا گفت: لایق **قدر پادشاه** نیست به خانه دهقانی **التجا کردن**، هم اینجا **خیمه زنی**م و **آتش** کنیم. دهقان را خبر شد **ماحضری** ترتیب کرد و پیش آورد و **زمین ببوسید** و گفت: **قدر بلند** **سلطان نازل نشدی** ولیکن **نخواستند** که **قدر دهقان** بلند گردد. سلطان را سخن گفتن او **مطبوع** آمد، **شبانگاه** به منزل او **نقل** کردند. بامدادانش **خلعت** و **نعمت** فرمود، شنیدند که قدمی چند در **رکاب** سلطان همی رفت و می‌گفت:

از **التفات** به مهمان سرای دهقانی

ز قدر و شوکت **سلطان** نگشت چیزی کم

که **سایه** بر سرش انداخت چون تو سلطانی

کلاه گوشه دهقان به آفتاب رسید

واژه‌یابی کلمات مربوط به ساحل

تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

R	D	O	O	F	A	E	S	H	E	E	B	S	L
S	S	K	B	W	N	C	C	C	W	E	S	S	R
K	E	S	C	S	H	R	K	P	A	R	D	C	S
R	A	O	W	O	S	A	O	E	V	T	R	S	N
A	G	S	S	S	M	B	L	T	I	M	A	N	I
H	U	D	A	N	P	M	G	E	I	L	U	E	H
S	L	H	S	I	F	R	A	T	S	A	G	E	P
U	L	T	I	D	E	S	K	H	A	P	E	R	L
L	S	D	N	A	S	E	W	I	T	O	F	C	O
S	E	V	A	W	O	I	T	A	T	C	I	S	D
O	S	W	I	M	S	U	I	T	I	E	L	N	C
P	E	T	W	R	E	I	P	C	L	A	C	U	F
S	L	L	A	B	H	C	A	E	B	N	L	S	S
L	S	U	N	B	U	R	N	H	A	A	L	R	S

WHALES	نهنگ‌ها
WAVES	امواج
SWIMSUIT	مایو
PALMTREE	درخت نخل

OCEAN	اقیانوس
CRAB	خرچنگ
DOLPHINS	دلفین‌ها
TIDE	جزر و مد

STARFISH	ستاره دریایی
SUNSCREEN	کرم ضد آفتاب
SUNBURN	آفتاب سوختگی
SAND	شن

SEAGULLS	مرغ دریایی
SEAFOOD	غذای دریایی
LIFEGUARD	غریق نجات
BEACH BALL	توپ رنگارنگ

PIER	اسکله
SHARKS	کوسه‌ها
HAMMOCK	تخت‌خواب نلو مانند
KITE	کایت



آیا خال‌های مودار سرطانی هستند؟

فواید چغندر برای پوست

۱- چغندر، گیاهی مناسب برای جلوگیری از جوش و آکنه

چغندر، غنی از مواد مغذی مناسب برای سلامت پوست خصوصاً پوست‌های چرب که مستعد جوش است، می‌باشد. از آنجایی که چغندر حاوی ترکیبات ضدالتهابی است، مصرف منظم آن، از آکنه و جوش جلوگیری می‌کند. اگر شما طعم آن را دوست ندارید، می‌توانید با خیار، هویج و یا پرتقال آن را مخلوط کنید. همچنین اگر از جای جوش پس از بهبود جوش رنج می‌برید، می‌توانید به نسبت ۱ به ۲ کشک و آب چغندر را مخلوط نمایید و روی جای جوش‌ها بزنید. در نتیجه به سرعت با این گونه ماسک‌ها بهبود می‌یابد.

۲- چغندر و شفافیت پوست

به دلیل وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوان در این گیاه، چغندر برای شفافیت پوست بسیار مناسب است. نوشیدن منظم آب چغندر، سبب سوزدایی کبد می‌شود و زمانی که درون بدن سالم است، نمود این سلامتی در بیرون از بدن و روی پوست مشاهده می‌شود. همچنین چغندر با از بین رفتن سلول‌های مرده سطح پوست و جایگزین شدن سلول‌های جدید، به شفافیت پوست کمک می‌کند.

۳- پوستی روشن با چغندر

برای روشنی پوست می‌توانید از ترکیب یک قاشق سوپ‌خوری آب چغندر و یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو ۱۵ دقیقه قبل از خواب استفاده کنید و سپس صورت خود را شسته و به رختخواب بروید.

۴- پوستی شفاف و عاری از لکه‌های تیره

برای از بین بردن لکه‌های تیره روی پوست، می‌توانید مقداری آب چغندر را با آب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید و روی لکه‌ها بزنید. همچنین جوش، علت‌های درونی نیز دارد که باید آنها را نیز برطرف کرد. برای این کار، روزانه مقداری آب چغندر بنوشید تا بدن شما از درون نیز پاکسازی شود.

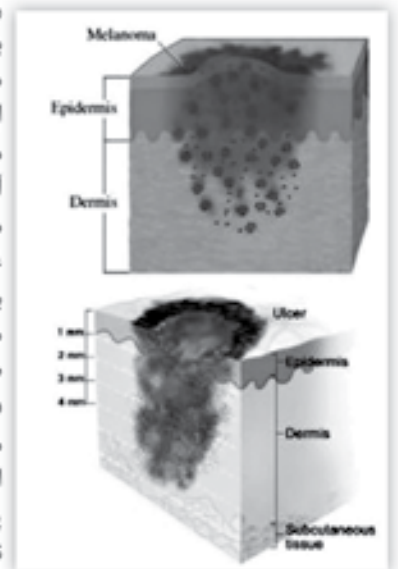
۵- چغندر و رطوبت پوست

پوست خشک، علی‌الخصوص در فصل زمستان، یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند. حتماً تا به حال درباره ترکیب شیر و عسل برای رطوبت پوست شنیده‌اید. اما راه دیگری وجود دارد که مطمئن‌تر از آن است و سریع‌تر نتیجه می‌دهد. مقدار کمی از آب چغندر را با کمی شیر و عسل مخلوط کنید و آن را به صورت پوششی روی پوست قرار دهید و نتیجه آن را ببینید. پس با روشی آسان پوست خود را مرطوب کنید.

رشد موری یک خال شاید به نظر تان خیلی بدشکل باشد اما می‌تواند در باره داشتن یا نداشتن سرطان اطلاعات دقیقی به دست دهد. به نقل از سایت دکتر کرمانی، نگران نباشید خبری که می‌خوانید خوب است، بیشتر خال‌هایی که روی آنها موری می‌کند غیر سرطانی هستند. در واقع من به شخصه تا به حال خال موداری را ندیدم که غیر طبیعی باشد.

به این صورت موضوع را ببینید: رشد سرطان، ساختار طبیعی ندارد و رشد مونیز فرآیندی کاملاً طبیعی است. بنابراین اگر یک خال درست بالای فولیکولی سالم پدید بیاید، مویی که از آن رشد می‌کند در میان خال ظاهر می‌شود. اما اگر آن ناحیه آسیب دیده باشد، به خاطر سرطان پوست در حال رشد، می‌تواند برای فولیکول موری نیز مضر باشد و مو قادر به رشد نباشد. هر چند این موضوع، هنوز به صورت کامل ثابت نشده است.

ملانوم، نگران‌کننده‌ترین و کشنده‌ترین نوع سرطان پوست، می‌تواند از خالی توسعه پیدا کند که از قبل وجود داشته و دستخوش تغییرات سرطانی شده است. بنابراین خال مودار سالم شما نیز می‌تواند بعدها سرطانی شود (درست مانند هر خال دیگری). در چنین حالتی موی داخل خال، دیگر رشد نخواهد کرد. بنابراین لازم نیست زیاد نگران این گونه خال‌ها باشید. خیلی به ندرت پیش می‌آید خال‌هایی که درون خود مو دارند تبدیل به ملانوم شوند. اما اگر خال یا علامتی روی پوست خود دارید که نگرانش هستید باید حتماً آن را به یک متخصص پوست نشان دهید تا معاینه شوید. بهترین راه درمان ملانوم تشخیصی زودهنگام آن است. در صورتی که در مراحل بالاتر متوجه این سرطان بشوید می‌تواند کشنده باشد.



است. با اینکه برخی از ملانوم‌ها از همان ابتدا شکلی نگران‌کننده دارند، اما بسیاری از آنها در ابتدا شکلی طبیعی دارند. چنین علائمی با گذشت زمان و رشد، دچار تغییراتی در ویژگی‌هایشان می‌شود که باید آنها را مد نظر داشته باشید.

۶- خال‌هایی که به نظر متفاوت هستند:

افراد انواع مختلفی از خال را روی بدن خود دارند، بعضی بزرگ، بعضی کوچک، برخی روشن و برخی تیره‌تر هستند. به صورت کلی خال‌ها باید همه یک شکل باشند. خالی که از نظر ظاهر با دیگر خال‌ها تفاوت‌های زیادی داشته باشد باید حتماً مورد معاینه قرار بگیرد. یکی از قدرتمندترین ابزارهایی که برای تشخیص زودهنگام سرطان پوست در اختیار دارید، چک کردن مرتب پوست توسط خودتان است. من به شخصه توصیه می‌کنم ماهی پنج دقیقه وقت بگذارید و دقیق به پوست خود نگاه کنید. این کار باعث می‌شود خال‌های روی پوست خود را بشناسید و کوچکترین تغییری را متوجه شوید.

آشنا شدن افراد با خالی که مشکوک است می‌تواند باعث نجات جان‌های بسیاری شود. در ادامه این نشانه‌ها را معرفی خواهیم کرد:

۱- عدم تقارن: اگر از میان یک خال خطی بکشید هر دو سمت آن باید تقریباً متقارن و شبیه باشند.

۲- لبه‌های نامرتب: به صورت کلی، لبه‌های خال باید صاف و عاری از ناصافی باشند. لوبول‌ها (یا برآمدگی‌های) یک خال می‌توانند نگران‌کننده باشند.

۳- تغییر رنگ: خالی که چندین رنگ داشته باشد می‌تواند نگران‌کننده باشد - مخصوصاً اگر رنگ‌های قهوه‌ای خیلی تیره، آبی یا مشکی را ترکیب شده با صورتی و قرمز می‌بینید.

۴- بزرگی: اندازه در حالت کلی، خال‌های عادی کوچکتر از ۶ میلی‌متر یا یک پاک‌کن سرمداد هستند. خال‌های بزرگتر از این می‌توانند نگران‌کننده باشند.

۵- تغییر در ویژگی‌ها: یکی از مهمترین مواردی که باید حواستان به آن باشد، همین

خواب راحت با روغن‌های معطر

وجود استرس در فرد است. بی‌خوابی برنامه زمانی ورزش غذایی شمارا هم درگیر می‌کند. زمانی که خواب خوبی نداشته باشید، دچار حس و حال بد، ضعف کلی، تحریک پذیری، کج خلقی و خستگی بدن می‌شوید. استرس همچنین می‌تواند نشان‌دهنده علائمی از مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی باشد.

می‌تواند به خواب شبانه شما کمک کند. سبک زندگی غافلگیرکننده عصر حاضر پر از مسئولیت‌هایی است که می‌تواند استرس زیادی به همراه داشته باشد. بیدار شدن در صبح زود و چک کردن ساعت یا گوشی موبایل برای متوجه شدن زمان یا حتی سخت به خواب رفتن در حین شب از مواردی به شمار می‌روند که نشان‌دهنده

به خواب رفتن و داشتن خواب کافی و با کیفیت در طول شب یک نیاز فیزیولوژیک برای بدن است و به طور برعکس هم اگر به میزان کافی نخوابید، سلامت ذهن و جسم شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تصور نکنید که این مشکل همیشه است و راه حلی ندارد، بلکه استفاده از برخی روش‌ها و استراتژی‌ها مانند روغن‌های معطر



روغن سنبل‌الطیب

خاصیت آرامش‌بخش این روغن خواب شما را تضمین می‌کند. الطیب را به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید یا آن را روی صورت، گردن، دست و پا می‌توانید ۱۵-۲۰ قطره از روغن سنبل ماساژ دهید.

روغن بابونه رومی

اسانس روغنی بابونه رومی برای مقابله با بی‌خوابی محشر است. اثر آرامش‌بخش تیرومندی دارد که حتی می‌تواند برای افراد با فشار خون بالا که استراحت برایشان دست‌نیافتنی است، نیز مفید باشد.

روغن مرزنجوش

ویژگی‌های این روغن معطر فشار خون را کاهش می‌دهد و استرس را از بین می‌برد. علاوه بر این، هر زمان که دچار سرماخوردگی شده باشید، روغن مرزنجوش به تنفس بهترتان کمک می‌کند. این روغن را به عنوان خوشبو کننده استفاده کنید یا آن را روی بدن ماساژ دهید تا پریشانی را کاهش دهد.

روغن به‌لیمو

روغن به‌لیمو را برای پیشگیری از اضطراب و نگرانی، افسردگی یا پریشانی مورد استفاده قرار دهید چرا که خاصیت تسکین‌دهندگی بسیاری دارد. برای آنکه بیشترین منفعت را از این روغن داشته باشید، آن را با دو قطره روغن زیتون رقیق کنید و سه بار در روز بخورید.

روغن برگ پر تقال

این روغن به عنوان یک ماده خواب‌آور شناخته می‌شود و از بابونه مؤثرتر است. روغن برگ پر تقال به عنوان شل‌کننده عضلات استرس را از بین می‌برد و آرامش را تقویت می‌کند. روغن برگ پر تقال را برای ماساژ مورد استفاده قرار دهید، همچنین می‌توانید آن را مستقیماً از محافظه‌اش بپوید یا دو قطره از آن را به همراه دو قطره روغن زیتون بخورید. همان‌طور که متوجه شدید روغن‌های معطر تأثیر قدرتمندی بر مغز دارند؛ بنابراین می‌توانند با مقابله با بی‌خوابی، استرس و اضطراب شما را کاملاً به آرامش برسانند. با استشمام و بوییدن این روغن‌ها در هر زمان از روز خصوصاً در زمان شب، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

اسانس روغنی و سیستم عصبی

اسانس‌های روغنی با ترکیبات فعال معطر بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک تأثیر می‌گذارند. در واقع این سیستم عصبی استراحت، آرامش و خواب را کنترل می‌کند. میلیون‌ها گیرنده بویایی در بینی وجود دارند که با مغز در ارتباط هستند؛ بنابراین بو و رایحه تأثیر سریعی بر عملکرد استراحت، آرامش و خواب خواهد داشت.

تعدادی از اسانس‌های روغنی در دسته ترکیبات فعال قرار می‌گیرند. در این بین نارنج و اسطوخودوس نیز وجود دارند که آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده هستند. چه آن‌ها را به صورت روغن ماساژ، چه دم‌کرده یا خوشبو کننده استفاده کنید، عطر و رایحه خوششان به مغز می‌رسد و تأثیر آن باعث خواب راحت‌تر می‌شود و تنش، عصبانیت و افسردگی را کاهش می‌دهد.

اسطوخودوس، با ارزش‌ترین روغن معطر

در آروماتراپی، روغن اسطوخودوس با ارزش‌ترین محسوب می‌شود. تأثیر آن بر سیستم عصبی به دلیل خاصیت آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده، غیر قابل انکار است. این روغن برای خواب حتی در موارد بی‌خوابی مزمن ایده‌آل خواهد بود. برای آنکه از فواید روغن اسطوخودوس بهره‌مند شوید، پیشنهاد می‌شود:

روغن نارنج

خواص تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش روغن نارنج به طور مؤثر با بی‌خوابی، افسردگی، استرس، اضطراب و عصبانیت مقابله می‌کند. چه این روغن را به عنوان اسپری خوشبو کننده استفاده کنید یا آن را با ماساژ به سطح پوست بمالید، یکی از بهترین روغن‌های معطری است که از مشکلات بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

روغن نارنگی

اگر به سادگی نمی‌توانید از فشار و شلوغی زندگی دور شوید، پس عطر نارنگی می‌تواند آرامش و استراحت را به شما هدیه دهد. بهترین روش این است که ۱۵ قطره از آن را قبل از خواب به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید. روغن نارنگی را همچنین می‌توانید با دو قطره روغن زیتون رقیق و آن را در صبح و عصر نوش جان کنید.

خروپف و آلزایمر

محققان استرالیایی هشدار می‌دهند، افرادی که هنگام خواب، با صدای بلند خروپف می‌کنند، سه برابر از دیگران در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

عوامل زمینه‌ساز خارپاشنه

سفتی عضلات پشت ساقی، چرخش کف پا به بیرون، چاقی و افزایش سن، قوس کف پای زیاد، کوبیدن مکرر کف پا به زمین.



چرا باید زردچوبه را به برنامه محافظت از پوستمان اضافه کنیم؟

زردچوبه قرن‌هاست که در فرهنگ‌های مختلف برای کاهش التهاب و دیگر استفاده‌های درماتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ریشه آن خشک و سپس خرد می‌شود تا پودری به رنگ نارنجی روشن بدست بیاید. برای استفاده در لوازم آرایشی و بهداشتی روی این پودر روغن‌های طبیعی چکانده می‌شود.

مزایای زردچوبه برای سلامت

رنگ زردچوبه انواع مختلفی دارد از زرد روشن گرفته تا نارنجی تیره، تفاوت رنگ آن بسته به محل و شرایط رشدش است. وب سایت‌های مراقبت از پوست و هومیوپاتی نیز زردچوبه را به عنوان یک جایگزین برای رنگ موهای روشن و براق معرفی می‌کنند. این رنگ‌دهنده طبیعی یکی از مواد شایع مورد استفاده در نساجی‌ها، رنگ‌سازی‌ها و دیگر صنایع مربوط به رنگ است. یکی از نتایج فوق‌العاده مهم که تحقیقات روی زردچوبه نشان داده تأثیر این ماده روی درمان سرطان روده بزرگ توسط کور کومین است. کور کومین یکی از ترکیبات فعال درون زردچوبه است. این ترکیب در واقع با مهار پروتئین‌های پیام‌رسان و بستن راه رشد سلول‌های تومور مانع رشد و تکثیر سرطان می‌شود.

مصارف مختلف زردچوبه برای پوست

برای تقویت پوست و مویتان پیشنهاد می‌کنیم از زردچوبه استفاده کنید و از خاصیت‌ها و ویژگی‌های مفید آن برای برطرف کردن مشکلاتتان استفاده کنید طب سنتی روش‌های مختلفی برای این منظور در نظر گرفته است با ما در ادامه مطلب همراه باشید.

چگونه از مزایای زردچوبه بهره‌مند شویم؟

ما از زردچوبه به عنوان یک منبع طبیعی رنگ در صابون‌ها استفاده می‌کنیم. تنها یک مقدار اندک کارساز است، چون تنها در مقداری از آن مزایای فراوانی نهفته است. اگر به دنبال لایه بردار هستید زردچوبه ادویه مناسب برای اضافه کردن به موادتان است، اما به عنوان اضافه‌کننده رنگ به خاطر داشته باشید هر چه کمتر بهتر، مقدار زیاد آن می‌تواند روی پوستتان لکه ایجاد کند. اضافه کردن زردچوبه به صابون خاصیت ضد التهابی و محافظتی آن را نیز بالا می‌برد. اینها تنها چند خاصیت کوچک بودند، ترکیب زردچوبه با دیگر مواد مغذی، و ترکیبات سرشار از آنزیم مانند شیر کامل یا ماست آن را تبدیل به ماسک صورت و یا کرم شب فوق‌العاده می‌کند. با یکی از روش‌هایی که در ادامه به شما آموزش می‌دهیم می‌توانید زردچوبه را روی پوست خود آزمایش کنید.

« ماسک صورت

یک چهارم یا یک دوم قاشق چای‌خوری پودر زردچوبه را با ماست یونانی ساده ترکیب کنید. به آرامی و با حرکات روبه بالا روی صورت خود بمالید. اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بماند، و سپس با آب سرد صورتتان را بشویید. به جای ماست می‌توانید از ژل آلوئه‌ورا، آب خیار، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین استفاده کنید. روغن طبیعی زردچوبه را اگر به همین مسواذ اضافه کنید حس لطیف تری می‌دهد اما تنها مقدار اندکی از آن کافیست.

« کرم شب

یک چهارم یا یک دوم قاشق چای‌خوری زردچوبه را با ۵۶ گرم کرم صورت ترکیب کنید. به خوبی میکش کنید و روی صورتتان ماساژ دهید.

« خارش و التهاب

اگرما، پсорیازیس، و بثورات عفونی را می‌توان با ترکیب زردچوبه و شیر کامل یا ماست درمان کرد. شیر را کمی گرم کنید (به جوش نیاید) چند قاشق چای‌خوری زردچوبه اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند. مقداری از میکسی که درست کردید را به محل تحریک شده بمالید و اجازه دهید خشک شود. از نتایج این درمان شگفت‌زده خواهید شد.



پس چه خواصی، زردچوبه را برای پوست ارزشمند می‌کند؟ زردچوبه ضد باکتری و ضد عفونی‌کننده است و به دلیل حضور کور کومین فعالیت آنتی‌اکسیدانی بسیاری قوی دارد. خمیر زردچوبه در پوست‌های چرب به کنترل تولید چربی کمک می‌کند، که می‌تواند روی بهبود آکنه تأثیر داشته باشد. درست مانند اسطوخودوس، زردچوبه نیز با کمک به رشد سلول‌های جدید بهبود سوختگی و جراحات را تسریع می‌کند. زردچوبه در ترکیبات غلیظ‌تر می‌تواند به حذف سلول‌های مرده از روی پوست کمک کند.



اگر سردرد، افسردگی و آلزایمر دارید
این گیاهان را از دست ندهید

ادویه‌های مفید برای مغز شما



برخی گیاهان و ادویه‌ها در درمان مشکلات حافظه و مغز به بیماران کمک زیادی می‌کنند و در درمان آنها تأثیرات مفیدی می‌گذارند. افسردگی، آلزایمر، پارکینسون، سردردهای میگرنی و دمانس با کمک این ادویه‌ها و داروهای گیاهی قابل درمان خواهند بود. دارچین، زعفران، مریم‌گلی، ریحان، آویشن، پونه کوهی، سیر، زنجفیل و رزماری از جمله این گیاهان به شمار می‌روند. مصرف گیاهان و ادویه سالم برای مغز بسیار مفید است.

در این مطلب به چند نوع ادویه مفید برای سلامت مغز اشاره می‌کنیم:

✓ **دارچین:** ماده شیمیایی موجود در آن پلاک‌هایی را که در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارد، کاهش می‌دهد. مصرف این ادویه دقت و میزان تمرکز را بالا می‌برد، قند خون را تنظیم می‌کند و اشتها را کاهش می‌دهد.

✓ **زعفران:** نتایج مطالعات نشان می‌دهد که عصاره زعفران در درمان افسردگی نقش مؤثری دارد.

✓ **مریم‌گلی:** این گیاه تقویت‌کننده حافظه است.

✓ **ریحان:** این گیاه با خاصیت آنتی‌اکسیدانی جریان خون به قلب و مغز را افزایش می‌دهد و دارای خاصیت ضدالتهابی است که از بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کند.

✓ **آویشن:** مصرف این گیاه میزان اسید چربی لازم را در مغز افزایش می‌دهد. ✓ **پونه کوهی:** قدرت درمانی آنتی‌اکسیدان پونه خشک ۴۶ برابر سیب و ۵۶ برابر توت‌فرنگی است و در حفظ سلول‌های مغز نقش بسیار مؤثری دارد.

✓ **سیر:** این گیاه بوته‌ای باعث بهتر شدن روند خون‌رسانی به مغز می‌شود و سلول‌های سرطان در مغز را از بین می‌برد.

✓ **زنجفیل:** عصاره این گیاه می‌تواند در درمان بیماری پارکینسون و سردردهای میگرنی نیز مؤثر واقع شود.

✓ **رزماری:** این گیاه قدرت شناختی در افرادی را که مبتلا به دمانس هستند، کاهش می‌دهد.

شایعات پزشکی

مرغ ارگانیک نداریم!

این روزها بیامی در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود. این مضمون که اگر می‌خواهید سرطان نگیرید، مرغ نخوردید چون ۹۰ درصد مرغ‌های موجود در بازار هورمونی هستند. آیا واقعاً چنین خبری واقعیت دارد یا صرفاً یک شایعه تلگرامی است؟ کم نیستند افرادی که بر این باورند به بعضی از طیور مثل مرغ هورمون‌های استروئیدی تزریق می‌شود تا زودتر رشد کنند و برای تولیدکننده سود بیشتری داشته باشند، در حالی که به گفته متخصصان، این هورمون‌ها بسیار گران هستند و از نظر اقتصادی استفاده از آنها برای مرغداران مقرون به صرفه نیست.

در مقابل به مرغ‌ها معمولاً آنتی‌بیوتیک می‌دهند، چون آنتی‌بیوتیک علاوه بر این که باعث می‌شود مرغ‌ها زودتر وزن بگیرند و رشد کنند، مقاومت‌شان هم در مقابل بیماری‌ها بیشتر خواهد شد. حالا پرسش اینجاست که چرا متخصصان در باره خطرات مصرف این مرغ‌ها هشدار می‌دهند؟ به‌طور کلی طیور باید زمانی ذبح شوند که عمر آنتی‌بیوتیک‌ها به نیمه رسیده باشد تا وقتی مرغ‌ها به بازار مصرف ارائه می‌شوند، آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن انسان منتقل نشود، ولی متأسفانه در بسیاری از مرغداری‌ها این نکته رعایت نمی‌شود و به همین دلیل شاهد مقاومت بسیاری از بیماری‌های عفونی در برابر درمان هستیم. در واقع آنتی‌بیوتیک اضافی در بدن مرغ می‌ماند و محل تجمع آن بیشتر در کبد یا جگر سیاه و چربی‌های زیر پوستی و کلیه‌های آن است. بنابراین مصرف هیچ‌یک از این اعضا، نظر تغذیه‌ای و بهداشت غذایی توصیه نمی‌شود.

همچنین برخلاف باور عموم فقط بال و گردن حاوی آنتی‌بیوتیک نیست، چون دارو معمولاً به شکل خوراکی و در آب‌اضافه می‌شود و جذب بدن حیوان خواهد شد. پس بال و گردن به دلیل چربی‌های اشباعی که دارد، مضر هستند. در عین حال احتمال مصرف آنتی‌بیوتیک در مرغی که دو ماه در مرغداری نگه داشته شده در مقایسه با مرغ ۴۵ روزه بیشتر و احتمالاً باقیمانده‌های دارویی در بدنش بالاتر است. پس بهتر است مرغ کوچک انتخاب کنیم. به عنوان مثال، وزنی حدود ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ گرم ایده‌آل است، یعنی مرغ‌هایی که نه خیلی ریز و نه خیلی درشت باشند. از طرفی نباید فراموش کنید استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در دام‌ها، آب‌زیان و البته پرندگان یکی از مهم‌ترین دلایل مقاومت بدن در برابر آنتی‌بیوتیک‌هاست که باید هر چه سریع‌تر ممنوع شود. اما خیلی‌ها می‌گویند تا آن زمان بهتر است خانواده‌ها به جای مصرف این مواد غذایی حاوی آنتی‌بیوتیک سراغ مرغ‌هایی بروند که با عنوان ارگانیک یا همان طبیعی در فروشگاه‌های معتبر به فروش می‌رسد.

باید بدانید برخلاف باور عموم، در حال حاضر هیچ تفاوتی میان مرغ‌های سبزی و مرغ‌های معمولی نیست. مرغ ارگانیک به مرغی گفته می‌شود که دانه و آبی که می‌خورد ارگانیک باشد؛ یعنی از هیچ نوع ماده غیرطبیعی، شیمیایی و افزودنی‌های مختلف برای تغذیه و پرورش آن استفاده نشود. همچنین چنین مرغی نباید هیچ‌گونه دارویی از جمله انواع آنتی‌بیوتیک‌ها در طول دوران رشدش دریافت کرده باشد. با این حساب فعلاً مرغ ارگانیک در کشور نداریم و نباید گول تبلیغات را بخورید.



Electronic components

واژه‌یابی اجزای الکتریکی

Z	T	R	A	N	S	I	S	T	O	R	S	R	G
L	L	C	I	T	S	A	L	P	U	G	N	C	T
O	E	L	R	E	S	U	F	L	I	S	O	O	T
V	G	O	N	L	A	M	P	O	C	P	I	P	S
C	T	I	U	C	R	I	C	U	O	L	T	P	O
B	A	U	L	I	G	H	T	T	M	U	A	E	L
R	A	B	H	O	O	T	E	P	P	G	U	R	D
O	L	T	L	C	L	T	R	U	O	P	L	M	E
T	M	L	T	E	T	E	U	T	N	S	A	S	R
S	P	O	I	E	Z	I	C	R	E	E	V	U	I
I	O	E	T	Z	R	E	W	I	N	R	E	T	N
S	E	T	U	O	W	Y	S	S	T	I	E	A	G
E	B	B	D	R	R	E	P	P	S	W	L	F	N
R	Z	M	L	I	Y	T	E	F	A	S	T	A	S

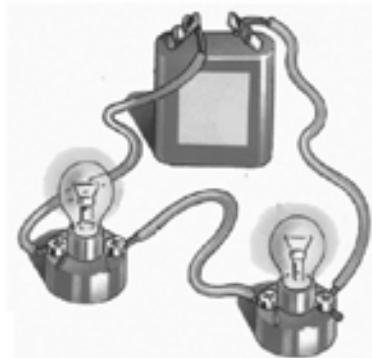
LIGHT	نور
FUSE	فیوز
RESISTOR	رنوستا
OUTPUT	انرژی خروجی

MOTOR	موتور
SWITCH	کلید برقی
COMPONENTS	اجزا
CABLE	کابل

SOLDERING	لحیم کاری
EVALUATION	ارزیابی
PLUG	دوشاخه
COPPER	مس

LAMP	لامپ
SAFETY	ایمنی
TRANSISTOR	ترانزیستور
BATTERY	باتری

BUZZER	زنگ اخبار
PLASTIC	پلاستیک
WIRES	سیم‌ها
CIRCUIT	جریان برقی



Cooking

واژه‌یابی

K B Q R Z N I D D O G S R H X N F
 K K E H F Y M Q B W I A V V M H L
 Z E R O C S H R M H N U J A T S U
 G W R Q F C O E A E T A R G A T T
 M R M R N I E C K P M I P D E E E
 Z I I A L S Z W H A N T K D B E M
 X E L L N W I G Q A L P E O E P A
 J B P K L Q L V T G P F N L L R E
 L V A U E B E E S Y A N L E L E R
 S T R A I N M E B U C S E U T I C
 W Q E I Y A A W P D H P T U N Y F
 C I M J H X R Z H O S D A E Z M D
 B A S T E U A A V I H S V O A A M
 B N B A U N C B W S P C D L R M O

BASTE چوب کردن
BEAT هم‌زدن
BLANCH بلانچ کردن
BROIL کباب کردن

CARAMELIZE کاراملی کردن
CHOP خرد کردن
CREAM به شکل خامه در آوردن
CUBE نگینی خرد کردن

FILLET فیله کردن
FLAKE پرک کردن
FLUTE چین دادن لبه خمیر
GRATE رنده کردن

GRILL گریل کردن
MARINATE مزه‌دار کردن
MIX مخلوط کردن
PARE پوست‌کنندن

PEEL پوست‌کنندن
SAUTE نفت دادن
SCORE ساطوری کردن
STEAM بخارپز کردن

STEEP دم کشیدن
STRAIN آبکش کردن
WHIP هم‌زدن

اگر خواستگار برای دخترمان آمد استخاره کنیم؟

آیت... امینی



بسیاری از خانواده‌ها برای ازدواج پسر و دخترشان متوسل به استخاره می‌شوند. اگر خواستگاری برای دخترشان آمد یا برای پسرشان خواستند از دختری خواستگاری کنند استخاره می‌نمایند. قبلا باید این را بگویم که جای استخاره بعد از مرحله تحقیق و بعد از مشاوره است. دختر و پسر و خانواده آنها برای شناخت همسر باید به تحقیق و کتجکاووی وی بپردازند و اگر باز هم تردید دارند با یک نفر یا چند نفر افراد مطلع و مورد اعتماد مشورت نمایند. اگر به نتیجه رسیدند اقدام نمایند. استخاره جایی است که از راه تحقیق و مشورت به جایی نرسیدند و هنوز هم متحیرند، در چنین موردی می‌توانند به استخاره متوسل شوند.

نکته‌های کلیدی آیت... امینی درباره موفقیت در همسر داری

حکم مردی که به صورت زنی سیلی بزند چیست؟

پیامبر(ص) فرمودند هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ (مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی به صورتش بزند. زن و شوهر گرچه یک زندگی مشترک خانوادگی را تشکیل می‌دهند و باید در اداره امور منزل تشریک مساعی نمایند، اما به هر حال در برخی موارد اختلاف سلیقه نیز دارند. مرد میل دارد تمام امور خانواده مطابق خواست او انجام بگیرد و زن مطیع وی باشد، زن هم همین آرزو را دارد. در اینجا است که امر و نهی‌ها از دو طرف آغاز و مخالفت‌ها و کشمکش‌ها شروع می‌شود. بهترین راه حل این است که زن و شوهر دست از امر و نهی بردارند و در موارد اختلاف با مشورت و تبادل نظر به تفاهم برسند. اگر دست از زورگویی و لجبازی بردارند غالباً به تفاهم می‌رسند و مشکلی به وجود نخواهد آمد. هیچ یک از آنها حق ندارد عقیده‌اش را بر دیگری تحمیل کند و او را مجبور نماید که مطابق دستورش عمل کند و در صورت تخلف حق ندارد توبیخ یا تنبیه‌اش کند.

آقای محترم! حق زدن زنت را نداری

بعضی مردها به بهانه این که قیم و سرپرست خانواده‌اند، به خود حق می‌دهند به همسرشان امر و نهی کنند و همسرانشان را موظف می‌دانند که مطیع دستورانشان باشند و هرگز تخلف نکنند و در صورت تخلف، او را مورد عتاب و توبیخ قرار می‌دهند و چنین رفتاری را حق خویش می‌پندارند. حتی گاهی به ضرب و شتم و اذیت اقدام می‌نمایند. در صورتی که مرد حق اذیت و آزار و کتک زدن به همسرش را ندارد در عصر جاهلیت که مردان از عاطفه و انسانیت کم بهره بودند و همسران خود را مورد اذیت و آزار و ضرب و شتم قرار می‌دادند، پیامبر اسلام برای جلوگیری از این عمل زشت به پا خاست و فرمود: «هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ(مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی بر صورتش بزند و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد (برای اذیت، موی سرش را بگیرد) در دوزخ دستش با میخ‌های آتشین کوبیده می‌شود» و در سخنی دیگر، زدن زنان را نهی کرد مگر در موردی که تنبیه واجب باشد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «هر مردی که همسرش را کتک بزند - و بیش از سه ضربه باشد - خدا او را در قیامت در حضور خلائق نکه می‌دارد و رسوایش می‌سازد و خلق اولین و آخرین چنین مردی را تماشای می‌کنند» و در جایی دیگر فرمود: «منجب می‌کنم از مردی که همسرش را کتک می‌زند در صورتی که خودش در کتک خوردن سزاوارتر از همسرش است. ای مردم! زنانتان را با جوب نزنید، زیرا قصاص دارد.»

زنها امانت هستند

امیرالمومنین(ع) می‌فرماید: «زنان به نزد مردان به امانت گذراند می‌شوند. مالک نفع و ضرر خودشان نیستند. آنها نزد شما امانت‌های خدا هستند. از ایشان ترسانید و بر آنها سخت نگیرید» مردی که همسرش را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد، بر روح او ضربی وارد می‌سازد و عقده‌های به وجود می‌آورد که به سادگی قابل رفع نخواهد بود. صفا و محبت خانوادگی را از بین می‌برد. من نمی‌دانم با چنین همسر کتک خورنده و تحقیر شده‌ای چگونه می‌توان روابط همسری برقرار کرد؟ واقعا خجالت دارد؟

استخاره نوع اول

در احادیث به دو نوع استخاره اشاره شده است. نوع اول اینکه انسان در هنگام تصمیم‌گیری درباره کارهای مهم دو رکعت نماز بخواند و بعد از نماز دست به دعا بردارد و از خداوند متعال بخواهد که آنچه خیر و مصلحت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. این نوع استخاره در واقع نوعی دعاست و در همه حال حتی بعد از تحقیق و مشورت هم مطلوب می‌باشد. مخصوصاً در امر ازدواج که امری مهم و سرنوشت‌ساز است در هر حال خوب است انسان از خداوند متعال طلب خیر کند. در احادیث چنین آمده که امیرالمومنین علیه‌السلام برای استخاره دو رکعت نماز می‌خواند و در تمقیب نماز صد مرتبه می‌گفت: استخیر... بعد از آن این دعا را می‌خواند: «خدایا می‌خواهم فلان کار را انجام دهم که تو می‌دانی، اگر صلاح دین و دنیا و آخرت مرا در این کار می‌دانی وسیله‌اش را برام فراهم ساز و اگر می‌دانی که برای دین و دنیا و آخرت من بد است مرا از آن بازدار، چه کراهت داشته باشم چه علاقه. زیرا تو مصالح واقعی را می‌دانی ولی من نمی‌دانم و تو علام الغیوب هستی.» بعد از آن تصمیم می‌گرفت و وارد عمل می‌شد.

استخاره نوع دوم

نوع دوم استخاره است که تعیین تکلیف می‌کند در اینجا به دو نوع آن اشاره می‌شود: اول استخاره ذات الرقاع. حضرت صادق(ع) فرمود: وقتی خواستی کاری را انجام دهی شش قطعه کاغذ تهیه کن. در سه عدد آنها بنویس «بسم - الرحمن الرحیم خیره من - العزیز الحکیم فلان بن فلان» و بعد از آن بنویس: «و به جای فلان بن فلان نام استخاره‌کننده و مادرش را بنویس بسم - الرحمن الرحیم خیره من - العزیز الحکیم فلان بن فلان» و بعد از آن بنویس: «و به جای فلان بن فلان نام استخاره‌کننده و مادرش را بنویس بسم - الرحمن الرحیم خیره من - العزیز الحکیم فلان بن فلان» و بعد از آن دو رکعت نماز بخوان و بعد از فراغ به سجده برو و در حال سجده صد مرتبه بگو: «استخیر...» برحمته خیره فی عافیة - بعد از آن بنشین و بگو: اللهم خیرلی فی جمیع اموری فی یسرمتک و عافیة. آنگاه کاغذها را بر هم بزن و یک یک بیرون بیاور پس اگر سه کاغذ پشت سر هم اقل آمد آن کار را انجام بده که خوب است. و اگر سه کاغذ پشت سر هم لاتفل آمد، آن کار را ترک کن. و اگر یکی از کاغذها اقل بود و کاغذ دیگر لاتفل، تا پنج کاغذ بیرون بیاور اگر اقل بیشتر بود آن را انجام بده اگر لاتفل بیشتر بود آن را ترک کن. دیگر احتیاجی به کاغذ ششم نداری.

استخاره با قرآن

نوع دوم استخاره با قرآن. راوی می‌گوید به حضرت صادق علیه‌السلام عرض کردم گاهی قصد دارم کاری را انجام دهم و از خدا هم طلب خیر نمودم اما لیکن چیزی به نظرم نمی‌رسد، در این صورت آیا آن کار را انجام دهم یا ترک نمایم؟ فرمود: شیطان در حال نماز از همه حالات به انسان دورتر است، هنگامی که در حال نماز هستی هر چه به ذهنت آمد انجام بده. قرآن را بگشای و در اولین آیه‌ای که چشمت به آن رسید توجه کن و آن چه را که به قلبت القا شد انجام بده.

به هر حال استخاره چنانکه از نامش پیداست یک نوع دعا و طلب خیر است. انسان در حال تحیر و پلانتکلیفی دست به دعا برمی‌دارد و از قادر متعال مسئله می‌کند که آنچه را که به صلاح دین و دنیا و آخرت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. آنگاه با توکل به خدا و امید استجاب دعا خودش را از پلانتکلیفی نجات می‌دهد و وارد عمل می‌شود. در چنین حالی باید مطمئن باشد که آنچه به صلاح واقعی دنیا و آخرت اوست پیش خواهد آمد. در خاتمه باز هم یادآور می‌شوم که تحقیق و مشورت طبعاً بر استخاره تقدم دارد. اگر نتیجه تحقیقات شما خوب بود وارد عمل شوید و لازم نیست استخاره کنید. بعضی مردم عادت دارند در هر کاری به استخاره توسل جویند، در صورتی که گاهی استخاره‌های بی‌مورد باعث سرگردانی و مانع عمل می‌شود.

بدون عذر شرعی زن را محبوس نکنید

ایا این ظلم نیست که بدون عذر شرعی، زن را در خانه محبوس سازید و آزادی را از او سلب نمایید؟

به علاوه، چنان که زن وظیفه دارد در خروج از منزل از شوهر خود اجازه بگیرد، مرد نیز شرعا وظیفه دارد نسبت به همسرش رفتار نیک و معاشرت به معروف داشته باشد. قرآن می‌گوید: «یا همسران! رفتار نیک و معاشرت به معروف داشته باشید.» در احادیث نیز به همین رفتار توصیه شده است. بنابراین مرد حق ندارد به منظور قدرت‌نمایی و به دلخواه خود همسرش را از بیرون رفتن از منزل نهی کند، بلکه زمانی می‌تواند از این حق استفاده کند که نسبت به همسرش بی‌اعتماد باشد و خروج او را موجب فساد اخلاقی و اجتماعی یا اختلال در زندگی و پرورش فرزندان یا تضییع حق واجب خود بداند. در واقع تشریح این حکم بدین منظور بوده که مرد بتواند به وظیفه سنگین سرپرستی خانواده و مراقبت و صیانت از زن و فرزند عمل کند.

اگر مرد به همسرش اعتماد دارد...

بنابراین، اگر مرد نسبت به همسر خود اعتماد دارد، نباید آزادی را از او بگیرد و بدون عذر شرعی و عرفی او را از خروج از منزل نهی کند. به ویژه دیدار با پدر و مادر و خویشان نزدیک و یا شرکت در جلسات دینی و علمی و انجام وظایف اجتماعی.

آقای محترم! همسر تو یک انسان است

آقای محترم! همسر تو یک انسان است و مانند همه انسان‌ها طالب آزادی است. چرا بدون دلیل شرعی او را از حق مشروعش محروم می‌کنی و آزار می‌دهی؟ چرا صفا و صمیمیت خانواده را برهم می‌زنی و همسرت را نسبت به زندگی دلسرد می‌سازی؟ آیا این سخت‌گیری‌ها ظلم به همسر نیست؟ آیا از خدا نمی‌ترسی؟ خوب است مرد نسبت به خانواده‌اش رفتاری متعادل داشته باشد، نه آزادی مطلق بدهد به گونه‌ای که کنترل از دستش خارج شود و هر جا که آنها خواستند بروند حتی در مجالسی که مفاسد اخلاقی به همراه دارد و نه برای‌شان محدودیت‌های غیرشرعی و عرفی فراهم سازد.



چگونه نامزد قبلی ام را بدست آورم؟

یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

هادی ابراهیمی



دور کرده است. شما به سختی می‌توانید او را فراموش کنید. تصادفی نیست که در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید. شرط می‌بندم اولین بار نیست که عاشق کسی شده‌اید که بیش از آنچه او شما را دوست دارد، دوستش دارید. خواهشیم از شما این است که این بار برای بهبود برنامه‌ریزی احساسی خود و مسائل و موضوعات احساسی - عاطفی خود کار کنید. شما در چرخه‌ای رنج‌آور گرفتار شده‌اید و گرچه باور دارید چنانچه نامزدتان به سوی شما بازمی‌گشت تمامی مسائل و مشکلاتتان حل می‌شد، بازگشت نامزدتان به سوی شما پاسخی نیست که بدان نیاز دارید. شما باید آن پسر بچه کوچک و هراسانی را که احساس ناامنی زیادی در درون خود دارد التیام بخشید، چرا که اوست که باور ندارد دوست داشتنی است و خیال می‌کند باید بیش از حد تلاش کند تا دیگران او را دوست داشته باشند، هدف شما در این مقطع نباید این باشد که او را به سوی خود برگردانید. هدف شما باید این باشد که به خویشتن خویش بازگردید تا بتوانید کودک درون خود را دوباره دوست داشته باشید.

چند ماه پیش نامزدم به من گفت می‌خواهد به روابطش با من پایان دهد و رابطه جدیدی را شروع کند. از من خواست از او فاصله بگیرم تا آزاد باشد. من هنوز او را دوست دارم. چگونه می‌توانم کاری کنم که به سراغ من برگردد؟ شما نمی‌توانید این کار را بکنید. واضح است که او نمی‌خواهد با شما باشد. او به شما علاقه‌ای ندارد و این را با وضوح و روشنی تمام به شما گفته است. با اینکه بسیار دردناک و آزارنده است - و به شما نیز حق می‌دهم برنجید - چاره‌ای ندارید جز اینکه او را رها کنید. شما می‌گویید او را خیلی دوست دارید. بسیار خب، حال که او را خیلی دوست دارید در خواست او را مبنی بر آزادی و خوشحالی بیشتر برآورده کنید. هر چند این کار برای شما خوشحالی و خوبسختی در بر ندارد. به خواسته و آرزوی او مبنی بر اینکه به دور از شما و با کسی دیگر باشد احترام بگذارید. در نهایت دردناک بودن و دشوار بودن وضعیتی که در آن قرار دارید، راه حل دیگری ندارید. اما بیاید در مورد خودتان صحبت کنیم. شما عاشق کسی هستید که شما را پس زده و از خود

آش نخورده و دهن سوخته

در زمان‌های تور، مردی در بازارچه شهر حجرهای داشت و پارچه می‌فروخت. شاگرد او پسر خوب و مودبی بود ولیکن کمی خجالتی بود. مرد تاجر همسری کنه‌بانو داشت که دستبخت خوبی داشت و آش‌های خوشمزه او دهان هر کسی را آب می‌آشناخت. روزی مرد بیچاره شد و نتوانست به دکانش برود. شاگرد در دکان را باز کرده بود و جلوی آن‌راب و جاروب کرده بود ولی هر چه منتظر ماند تا تاجر خبری نشد قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبال دکتر برود. پسرک در دکان را بست و دنبال دکتر رفته دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت. پسر بیرون رفت و دارو را خرید وقتی به خانه برگشت، دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و برود، ولی همسر تاجر خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد. همسر تاجر برای ناهار آش پخته بود سفره را آتداختند و گامه‌های آش را گذاشتند. تاجر برای شستن دست‌هایش به حیاط رفت و همسرش به آشپزخانه برگشت تا قاشق‌ها را بیاورد. پسرک خیلی خجالت می‌کشید و فکر کرد تا بهانه‌ای بیاورد و ناهار را آنجا نخورد. فکر کرد بهتر است بگوید دندانش دردی می‌کند دستش را روی دهانش گذاشت. تاجر به‌تلق برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته به او گفت: دهانت سوخت؟ حالا چرا اینقدر عجله کردی، صبر می‌کردی تا آش سرد شود. آن وقت می‌خوردی. زن تاجر که با قاشق‌ها را رارسیده بود به تاجر گفت: این چه حرفی است که می‌زنی؟ آش نخورده و دهان سوخته؟ من که تازه قاشق‌ها را آوردم. تاجر تازه متوجه شد که چه اشتباهی کرده است. از آن پس، وقتی کسی را متهم به گناهی کنند ولی آن فرد گناهی نکرده باشد، گفته می‌شود: آش نخورده و دهان سوخته.

گاهی اتفاق می‌افتد که شخصی موضوع ساده‌ای را تا نقطه‌ای که ضروری و لازم به نظر نمی‌رسد دنبال می‌کند در چنین موقعی در باب تمثیل و کنایه می‌گویند: می‌خواهد تا فیها خالذون برود. همچنین در مورد ناطق و سخنرانی که مطلب واضح و پیش پا افتاده‌ای را به تطویل و درازا بکشاند و به اغتاب سخن برده‌از در مقام تعریف و کنایه می‌گویند: «عجب حوصله‌ای دارد، می‌خواهد تا فیها خالذون را بگوید» البته همه‌کس می‌داند که عبارت فیها خالذون از آیات قرآن کریم است و ایةالکرسی به این جمله ختم می‌شود. اساس دعای ایةالکرسی و تلاوت آن به طریق ده وقف به منظور نیت و استجاب دعا تا عبارت: «هو الی العظیم» است که اگر تلاوت ده مرتبه سوره الحمد را نیز به آن اضافه کنیم وقت زیادی را می‌گیرد بنابراین چنانچه کسی پس از انجام این برنامه مفصل بقیه ایةالکرسی تا آخر آیه یعنی: «هم فیها خالذون» ادامه دهد افراد که حوصله به چنین شخصی البته از باب شوخی و مطایبه می‌گویند: «لزومی ندارد تا هم فیها خالذون بروی». البته مقصود متکلم این است که پس از نیت کردن و استجاب دعا به طریق ده وقف که به عبارت: «هو هو الی العظیم» منتهی می‌شود دیگر لزومی ندارد که تا فیها خالذون خوانده شود.

ریشه معروفترین ضرب‌المثل‌های فارسی
فیها خالذون

Painting

واژه‌یابی نقاشی

R	A	L	W	Y	W	C	O	R	C	E	N	P	C
S	M	A	A	N	A	W	T	O	L	D	M	I	T
T	U	R	H	Y	T	P	A	I	I	L	O	C	E
N	N	T	V	T	E	P	S	R	R	L	N	A	A
I	C	P	O	T	R	R	B	O	H	N	E	S	O
A	H	P	M	E	C	N	E	R	A	O	T	S	E
P	E	R	U	X	O	B	I	L	U	T	L	O	P
P	V	H	A	T	L	T	A	T	M	S	S	A	A
A	A	O	P	U	O	L	P	P	L	T	H	O	C
L	N	P	E	R	R	O	E	A	E	R	P	N	S
E	G	P	P	E	A	I	E	P	S	G	A	R	D
T	O	E	R	U	T	L	P	E	N	S	M	L	N
T	G	R	C	G	H	A	C	R	Y	L	I	C	A
E	H	E	A	O	R	D	S	A	V	N	A	C	L

LANDSCAPE	منظره
BRUSH	قلم‌مو
PICASSO	پیکاسو
WATERCOLOR	آبرنگ

PAPER	کاغذ
MUNCH	ادوارد مونگ
HOPPER	ادوارد هوبر
ACRYLIC	آکریلیک

LAYER	لایه
OIL	روغن
VANGOGH	ونگوگ
WARHOL	وارهول

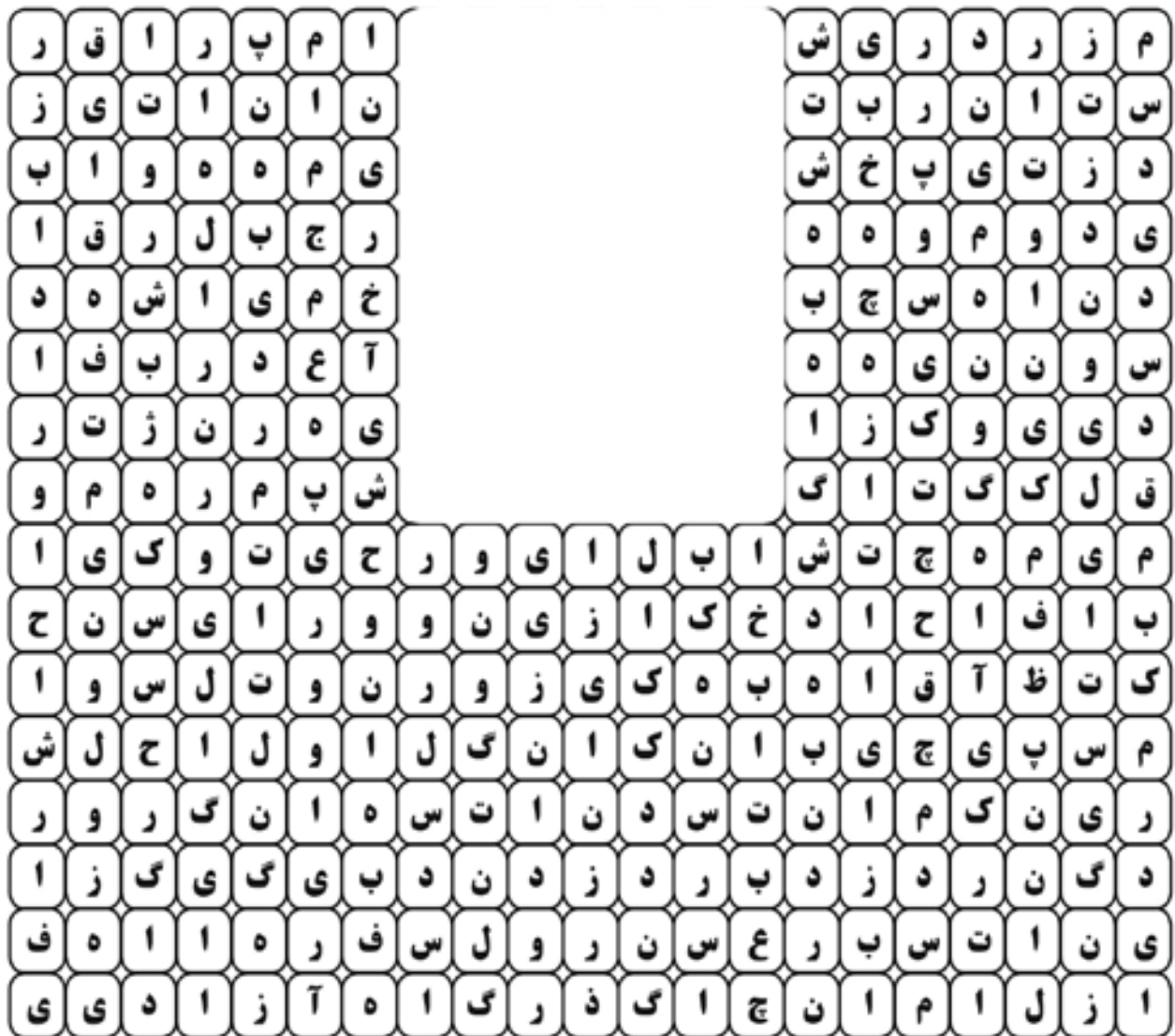
CANVAS	بوم نقاشی
DALI	دالی (نقاش اسپانیایی)
MONET	مونت
TEXTURE	بافت

PALETTE	پالت رنگ
PAINT	نقاشی
ART	هنر



واژه‌یابی بازیگر

در این جدول نام تعدادی از فیلم‌های یک بازیگر به شکل زیگزاگ و شکسته آمده است. شما باید این نام‌ها را در جدول بیابید و روی آنها خط بکشید. در پایان تعداد ۹ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به دنبال هم قرار دادن آنها به ترتیب از راست به چپ و از بالا به پایین، نام بازیگر به دست می‌آید. (نام کوچک ۴ حرفی)



آخرین امپراتور - ارواح اشرفی - باشگاه بهشت - بی‌گناهان وحشی - تازه چه خبر پوسی‌کت؟ - چگونه می‌توان یک میلیون دزدید - خداحافظ آقای چیپس - دزد رنگین‌کمان - روزی که به بانک انگلستان دست برد زدند - سحرگاه زولو - سفرهای گالیور - شب ژنرال - شیر در زمستان - قایق رُزباد - کازینورویال - کتاب مقدس - گذرگاه آزادی - لورنس عربستان - مردی از لامانچا - مردی به نام جمعه - هفتیمن سکه



لبت به چیزی میگه، چشات به چیز دپکه

چرا مردان دروغ می‌گویند؟

انگار این عادت خیلی از آدم‌های روزگار است که وقتی قرار باشد قهرمان بازی و بزرگ جلوه داده شدن و پیش بردن کارها به میان بیاید، دیگر برایشان فرقی نمی‌کند که چیزی برای عرضه در جنته دارند یا نه... همین که در لحظه به این فکر بیافتند که کدام یک از جمله‌ها برای مهم‌نشان دادنشان بیشتر به کار می‌آید، حتی یک لحظه هم معطل نمی‌کنند. اینجا اصلاً مساله طرح تفاوت‌ها بین جنسیت و جدال برای نشان دادن ارجحیت یکی بر دیگری نیست اما آن‌طور که در هزار و یک مجله و محفل علمی و غیر علمی به اثبات رسیده و بموقور هم از روان‌شناسان گرفته تا کارشناسان گوناگون دربارش به اجماع نظر رسیده‌اند، میزان دروغگویی مردان چند برابر زنان است. در بسیاری از موارد، مردان سرحالت برای رسیدن به اهداف خود دروغ می‌گویند. البته بعضی از آنها دست به دامان دروغ‌های شاخ‌داری می‌شوند که حتی کودکان هم متوجه دروغ بودن آنها می‌شوند.



دروغگویی اینترنتی مردان

البته همیشه مساله به این آسانی‌ها هم نیست؛ مریم افتخاری، استاد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، از تبدیل شدن دروغ مردان به مشکلی بزرگ در فضای مجازی سخن به میان می‌آورد. او می‌گوید: «فضای مجازی و کاربرد چت بیش از پیش مردان را به سمت ساخت و پرداخت قصه‌های دروغین کشانده است. در فضای مجازی، ساختن و پرداختن شخصیت‌های غیرواقعی بسیار آسان‌تر از دنیای واقعی است. فردی که هیچ مهارتی برای انجام کاری ندارد، به دروغ خود را دارای مدرکی بالا معرفی می‌کند و برای اینکه نام و نشانی به‌دست آورد، مثلا مشارکت در یک پروژه علمی را پیشنهاد می‌دهد» به گفته او دروغگویی اینترنتی مردان علاوه بر مشکلات حوزه کاری، در حوزه‌های شخصی و احساسی نمود بیشتری پیدا می‌کند. مردانی وجود دارند که برای به حرف گرفتن دختران نوجوان در اتاق‌های گفت‌وگوی اینترنتی دروغ‌های عجیبی می‌گویند تا دختر باور کند که او لااقل همن و سال خودش هستند، ثروت و موقعیت کاری سطح بالایی دارند، گپ‌زدن با آنها برایش کاملاً بی‌ضرر است و اگر تقاضای دیدار را رد کند، شانس بزرگی را از دست می‌دهد. اینجا دیگر مساله شکست‌خوردن یک پروژه علمی یا ساختمانی نیست که قابل جبران باشد و گاهی تمام بنیان خانواده در هم خواهد ریخت.»

مردان بیشتر در مقابل جنس مخالف دروغ می‌گویند

ابراهیم دادگر، متخصص رفتارشناسی و آسیب‌شناسی در این باره معتقد است: «توسل به دروغ در میان مردان بیشتر در مقابل جنس مخالف بروز می‌کند. آنها ترجیح می‌دهند برای رسیدن به فرد مورد نظرشان و راضی کردن او، مرتب پای مسایل غیر واقعی را به میان بکشند و با ساختن شخصیتی دروغین از خود، او را شیفته خود کنند» اما به عقیده دادگر، مساله دروغگویی مردان فقط در مورد زنان نیست زیرا آنها در جمع‌های مردانه و حتی در محیط‌های کاری هم به این حربه متوسل می‌شوند. او می‌گوید: «مردها برای پیشبرد مقاصدشان حتی به همکاران خود دروغ می‌گویند و هنگام ناهار یا گردهمایی‌های کاری، درباره قهرمانی خود در جنگ، درآمدشان، قرض‌هایشان، اتومبیلشان و استعدادهای بیکرانی که دارند، داستان‌های بی‌شماری نقل می‌کنند. همین امر باعث می‌شود که در مورد هیچ مساله‌ای هرچند تخصصی، واژه «همی‌دائم» را بسیار سخت به زبان آورند. برخی مردان حتی ترجیح می‌دهند به جای ابراز نادانسته‌هایشان، از دروغ‌های علمی و تخصصی هم استفاده کنند و حتی تا به هم بافتن نظریه و نقل کلام مهمی از آدم‌های مشهور هم پیش می‌روند.»

حس دروغ‌گویی از کودکی همراه آنهاست

علت دیگر دروغگویی مردان به گفته یکی دیگر از متخصصان علوم رفتاری، این است که معمولاً هنگام شکست، به جای اینکه خود را یک فرد شکست‌خورده بدانند و ناراحتی‌شان را بروز دهند، ترجیح می‌دهند به دروغ متوسل شوند. میترا بنایی می‌گوید: «در چنین مواقعی معمولاً بازگو نکردن تمام واقعیات، انداختن تمام تقصیرها بر دوش دیگری، شانه خالی کردن از زیر مسوولیت‌ها و گفتن دروغ‌هایی برای رهایی از احساس شکست، مهم‌ترین راه‌حل‌هایی است که معمولاً به سراغ آنها می‌روند. دروغ گفتن مردان مساله‌ای نیست که تازه داشته باشند. این حس از کودکی همراه آنهاست و ابتدا به‌صورت دروغ‌هایی کوچک و بی‌ضرر بروز می‌کند اما در سنین بزرگسالی به اوج خود می‌رسد.» به عقیده بنایی، فرق گذاشتن میان دختران و پسران و داشتن انتظاراتی بی‌مورد از پسران به دلیل جنسیت‌شان، از مهم‌ترین عواملی است که دروغگویی را در میان آنها رواج می‌دهد. پس مردان همیشه هم مقصر نیستند و نمی‌توان آنها را دروغگویان همیشگی به حساب آورد. بیان دروغ از دهان آنها، بازتاب نوع تربیت آنها در دوران کودکی است و مرتب در اعمال و رفتارشان به آن رجوع داده می‌شوند.

1

چرا همیشه دمای بدنتان سرد است؟

دمای بدن با فعالیت هیپوتالاموس در مغز تنظیم می‌شود. هیپوتالاموس به بدن پیام می‌رساند تا گرما را بیرون کند و سرما جایگزین شود. آهن در این فرآیند نقش بسزایی دارد بنابراین افرادی که کم خونی دارند بیشتر احساس سرما می‌کنند. گردش ضعیف خون، که بر اثر فشار خون بالا یا مصرف دارو اتفاق می‌افتد در میان بیماران می‌تواند منجر به احساس سرما شود.

تیروند کم کار هم متابولیسم افراد را تا حدی پایین می‌آورد که بدن گرمای لازم را تولید نمی‌کند. مطالعه اخیر نشان داده که حتی ممکن است زمینه‌های ژنتیکی در احساس سرمای افراد موثر باشد. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که مدام نیاز دارید ژاکت یا لباس‌های پشمی حتی در تابستان بپوشید، غذاهای آهن دار مانند گوشت قرمز کم چرب، لوبیا، سبزیجات برگ دار سبز بخورید تا با کم خونی شما مقابله کند. همچنین از مصرف نیکوتین که رگ‌های خون را منقبض می‌کند و گردش خون را ضعیف می‌کند خودداری کنید.

آیا همه بچه‌ها بدون خال یا لک به دنیا می‌آیند؟

2

البته بعضی از نوزادان، با خال مادر زادی یا ماه گرفتگی به دنیا می‌آیند اما این درست است که تا زمانی که پا به این دنیا نگذاشته‌اند هیچ خالی ندارند و در معرض نور آفتاب ممکن است لک و خال در پوستشان ایجاد شود. اگر نوزادان زیاد در معرض نور آفتاب قرار بگیرند، مخصوصاً آنهایی که پوست زیبا و چشم‌های روشنی دارند بیشتر در معرض لک پوستی قرار دارند و احتمال سرطان پوست برای آنها بیشتر است.

رابین آشینوف سرپرست مرکز جراحی‌های پوست می‌گوید: لکه‌هایی که روی گونه‌های بچه‌های ما موهایی قرمز وجود دارد جزء زیبایی آنها نیست بلکه لکه‌های پوست آنها به دلیل آسیب‌های ناشی از آفتاب است و ممکن است به مولکول DNA سلول‌ها آسیب دیده باشد. بچه‌ها و بزرگسالانی که لک دارند بایستی به صورت مداوم تحت نظر متخصص پوست باشند و از کرم‌های ضد آفتاب با اس پی اف ۳۰ یا حتی بالاتر استفاده کنند.

3

چه چیزی باعث خواب رفتگی و مورمور شدن می‌شود؟

مورمور شدن به علت نرسیدن جریان خون به عصب تحت فشار ایجاد می‌شود به وجود می‌آید. اگر به مدت طولانی در یک جا بنشینید یا حتی وقتی که پاهایتان را روی هم انداخته اید، ممکن است روی عصب‌هایتان زیاد فشار وارد کنید و باعث می‌شوید که مثلاً پایتان خواب رود یا احساس کرختی کنید. مورمور شدن بیشتر در دست‌ها، پاها، و قوزک پا اتفاق می‌افتد. این حس آزاردهنده پهایی را به مغز می‌رساند. عوض کردن حالت نشستن تان تقریباً همیشه راه حلی است تا این مشکل برطرف شود. اما این احساس دلخراش به ندرت می‌تواند نشانه بیماری‌هایی مانند دیابت، لوپوس و ام اس باشد. اگر مور مور شدن بدنتان یا تغییر دادن حالت نشستن تان برطرف نشد، به پزشک مراجعه کنید.

۶ تفاوت ارتباطی مهم بین خانمها و آقایان

در رابطه خود مشکل دارید؟ کلید حل آن اینجا است!



زنان و مردان از جهات مختلف با هم متفاوت

هستند و دنیا را از زاویه‌های متفاوت می‌بینند.

کلید درک این تفاوت‌ها در طریقه برقراری

ارتباط نهفته است. در اینجا به ۶ تفاوت ارتباطی

مهم بین خانمها و آقایان اشاره می‌کنیم که

دانستن آنها برای هر زوج لازم است.

چرا با هم صحبت کنیم؟

آقایان معتقدند که هر مکالمه‌ای باید یک هدف مشخص داشته باشد. در پس هر مکالمه مشکل یا نکته‌ای نهفته است که باید حل و فصل شود. هدف از مکالمه این است که به صورت هرچه کارآمدتر مشکلات را ریشه‌یابی کنیم. وقتی خانمها مکالمه و گفتگو می‌کنند، می‌خواهند احساسات واقعی خود را پیدا کنند و بدانند که آنچه می‌خواهند بگویند چیست. از نظر یک زن مکالمه فرصتی است برای افزایش صمیمیت با همسر. او با این کار احساسات منفی خود را آزاد و بیوند خود را با همسرش محکم تر می‌کند.

چقدر حرف بزنیم؟

برای آقایان سودمندی، کارآمد بودن و تولید یک اولویت است و مکالمه هم از این قاعده مستثنی نیست. وقتی یک مرد ماجرابی را تعریف می‌کند، از قبل ذهن خود را کاوش کرده و تنها به نکاتی اشاره می‌کند که ضروری و مفید هستند. مردها از خود می‌پرسند «چرا زن‌ها اینقدر صحبت می‌کنند؟» معمولاً وقتی مردی احساس کند که به اندازه کافی به حرف‌های همسرش گوش کرده و حالا می‌تواند راه حلی پیدا کند، حرف همسرش را قطع خواهد کرد. زنان از مکالمه به عنوان راهی برای بررسی و سازماندهی افکار خود استفاده می‌کنند - تا بتوانند نکته اصلی را کشف کنند حتی شاید قبل از شروع گفتگو خانمها ندانند که کدام اطلاعات ضروری و کدام یک غیرضروری هستند. در واقع وقتی خانمی مکالمه‌ای را آغاز می‌کند، لزوماً به دنبال یک راه حل نیست، فقط دوست دارد کسی به حرف‌هایش گوش کند و احساساتش را بفهمد.

گوش دادن یعنی چه؟

در مورد آقایان گوش دادن به حرف‌های دیگران فرآیندی فعالانه است. یعنی وقتی زنی مکالمه را آغاز می‌کند، شوهر او تصور می‌کند که وظیفه دارد راه حل یا کمکی ارائه بدهد. ذهن مرد درگیر مکالمه می‌شود و هر یک از جملات همسر خود را به دقت بررسی و از خود می‌پرسد «حالا چه کار باید بکنیم؟». در واقع آقایان به سختی می‌توانند با صبر و حوصله - و نه منفعلانه - به حرف‌های همسرشان گوش کنند. ولی از نظر خانمها گفتگو به خودی خود سودمند است. اگر خانمی احساس کند که به اندازه کافی به حرفش گوش کرده اند و درکش کرده‌اند شاید حتی دیگر به یافتن راه حل یا «بهتر کردن موضوع» فکر نکند. وقتی خانمی دردل کند یا احساسات منفی اش را با همسرش در میان بگذارد، نگرانی و آشفتگی او کاهش پیدا می‌کند و در واقع به ابزاری برای روبرویی با فرازونشیب‌های زندگی مجهز می‌شود.

وقتی خانمی احساس ناراحتی می‌کند

وقتی خانمی ناراحت است، شوهر او بی درنگ و مانند یک مامور آتش نشانی در صدد حل مشکل او برمی‌آید. او می‌خواهد هرچه سریع تر آتش را خاموش کند. از نظر او سریع‌ترین روش برای خاموش کردن آتش ارائه راه حل است. اما یک مرد ممکن است این حالت همسرش را چیزی علیه خود استنباط کند و در صدد دفاع از خود برآید. ممکن است معنای ظاهری و مستقیم صحبت‌های همسرش را در نظر بگیرد و متوجه نباشد که برای یک خانم کلمات در واقع ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات ناخوشایند هستند. یک خانم از کلمات به عنوان ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات آزاددهنده خود استفاده می‌کند و با این کار قادر خواهد بود احساسات منفی خود را پردازش کرده از آنها رهایی پیدا کند. خانمها برای حمایت و همدلی همسر خود ارزش زیادی قائل هستند و همکاری، همدلی و ارتباط چیزی است که به دنبال آن هستند. وقتی مردی با مهربانی از همسر خود سوال می‌کند یا همدردی و همدلی خود را ابراز می‌کند، درواقع اولین و مهم‌ترین نیاز عاطفی او را برآورده کرده است.

وقتی آقایان احساس ناراحتی می‌کند

وقتی آقایان ناراحت یا مضطرب است، متزوی و ساکت می‌شود و به خلوت خود پناه می‌برد. در واقع او به «غار» تنهایی خود می‌رود تا مشکلاتش را فراموش و بر چیزهای دیگر مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، یا بازی‌های رایانه‌ای تمرکز کند. در واقع این بازه زمانی برای او مثل یک دوره تعطیلات است. در این مدت مردان معمولاً از گفتگو و تعامل با همسر خود سرباز می‌زنند. در این مواقع اگر زنی از شوهر خود انتقاد کند یا از سر همدردی و علاقه او را سوال پیچ کند، با مقاومت بیشتر شوهر خود روبرو خواهد شد. چرا که مردان در چنین مواقعی احساس می‌کنند که همسرشان آنها را ناتوان و عاجز از حل مشکلات می‌داند. در چنین شرایطی وظیفه خانمها این است که همسرشان را درک کنند و اجازه بدهند تا مدتی در تنهایی خود باقی بمانند. مطمئن باشید همسرتان با میل و رغبت و حتی عشق بیشتر به نزدتان باز خواهد گشت. وقتی مردی ساکت است، همسرش نگران می‌شود چون احساس می‌کند که بین او و همسرش فاصله افتاده و یا ممکن است همسرش را از دست بدهد. در این مواقع خانمها به طور غریزی از همسرشان سوالات محبت آمیز می‌پرسند، یا ممکن است حالت دفاعی و تهاجمی به خود بگیرند چون احساس می‌کنند نیاز خود آنها به یک رابطه باز و سالم نادیده گرفته شده است. تنها کاری که خانمها راجع به این مشکل می‌توانند انجام دهند این است که به میل همسرشان به تنهایی و سکوت احترام بگذارند و ثابت کنند که به همسرشان ایمان دارند و می‌دانند که او به تنهایی از عهده حل مشکل برخواهد آمد. اعتماد یکی از بزرگترین هدایایی است که یک زن می‌تواند به همسر خود بدهد.

چرا ارتباط با شکست مواجه می‌شود؟

وقتی مردی احساس کند که چیزی به او دیکته می‌شود یا به او دستور می‌دهند، آشفته و ناراحت می‌شود. مهم‌ترین چیز برای یک مرد انجام خوب و درست کارهاست. وقتی توانایی و لیاقت یک مرد زیر سوال می‌رود، او نه تنها رنجیده خاطر می‌شود بلکه مقاومت نشان می‌دهد. بنابراین بهتر است خانمها به جای «باید این کار را انجام بدهی» بگویند «تظنرت راجع به این کار چیست؟». اما وقتی خانمی مشکلاتش را با همسرش در میان می‌گذارد، معمولاً از همسر خود می‌شود که مشکلات او آفندها که فکر می‌کند بزرگ و پیچیده نیستند. آقایان به اشتباه تصور می‌کنند که اگر میزان خطر و جدیت مشکلات همسر خود را بررسی کنند، و مثلاً بگویند «داری از کوه گاه می‌سازی»، «بیش از حد احساساتی برخورد می‌کنی» و... در واقع به همسرشان کمک خواهند کرد. در چنین مواردی زنان احساس می‌کنند که به احساساتشان بی احترامی شده یا نادیده گرفته شده‌اند. هر خانم یا آقای قلباً خواهان رضایت و خشوددی همسر خود است، ولی باید بپذیریم که فهم و قبول ذهنیت متفاوت جنس مخالف دشوار است. اگر در زندگی مشترکتان مشکلی وجود دارد، پیشنهاد می‌کنیم در کنار هم کتاب‌های آموزشی مطالعه کنید و اگر مشکلاتان جدی است به یک مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید.

The life of a butterfly

واژه‌یابی زندگی پروانه

Y T N V N J C T L O M Y E L F
 E C X E W V S E V H L L O A Y
 R A L L I P R E T A C F T R N
 Y O M G G D C K Y Y W R C V I
 Z D T O G O H H C I L E E A O
 P Y A A N E E E N M M T S O X
 X R K L T A F G H I W T N K F
 H Q C F D I R S F G H U I L E
 K O L R L E B C L R D B U N T
 B Q P J C Y T A H A C T T H A
 A N N E T N A N H T T O G C K
 H A R F K E R A I E Z I L P D
 D E L I C A T E R A L O S O U
 H A T C H Y K P B F P H B X R
 L N K Y L M B N G S L H J F R

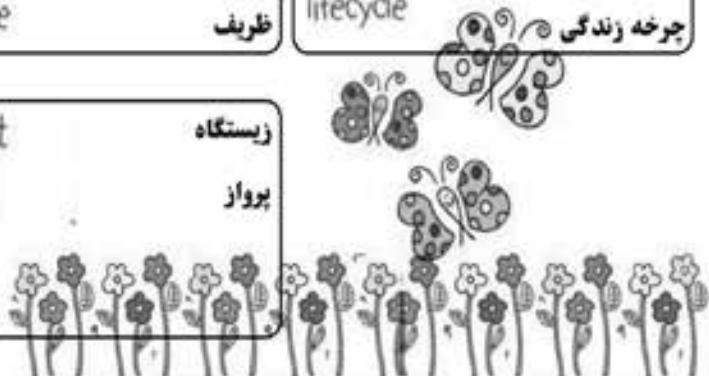
Butterfly پروانه
 hatch سراز تخم درآوردن
 caterpillar کرم ابریشم
 monarch نوعی پروانه

wing بال
 painted lady پروانه رنگارنگ
 color رنگ
 delicate ظریف

insect حشره
 molt پوست اندازی
 migrate کوچ کردن
 lifecycle چرخه زندگی

egg تخم
 flutter بال بال زدن
 antenna شاخک
 larva کرم حشره

habitat زیستگاه
 flight پرواز



world currencies

واژه‌یابی واحد پول کشورها

E K Q H T T V J N E Z F E U R O D
 A C T E H O S Q A L U P S T M W C
 O Y R A C A X U L D E B N O O R K
 H G A Z N J Q S C E K A G P E F P
 K A N L H A I P U R X F Y I T W E
 A X E O V R M T A P E G M E L V S
 R Q D T D V Y C H N W H X Q N Y O
 I R O Y D W A V O V K A X B Y X S
 P A D Z W T E E N O Q N C Q E Z S
 M R J I A C L N R I T I Z O O Z S
 E I P P A H A U O A A S R L A T K
 L L F O R I N T K C P A K I I I N
 A R T R D A L A S I R J R P N M A
 V B R X A I I Y M U T C R A D W B

AFGHANI	افغانی	FORINT	فورینت	KROON	کرون
DALASI	دالاسی	HRYVNIA	هریونیا	LEMPIRA	لمپیرا
DENAR	دینار	KINA	کینا	LEONE	لئون
EURO	یورو	KORUNA	کرونا	LIRA	لیره

MANAT	منات	PULA	پولا	TAKA	تاکا
NEW DONG	نیودانگ	RUPIAH	روپیه	YEN	ین
PATAACA	پاتااکا	SUCRE	سوکره	ZLOTY	زلوتی
PESO	پزو	SYLI	سیلی		

خانم‌ها، دست از عذرخواهی بردارید!



ما زن هستیم. بعضی روزها ما را در حال فریاد زدن می‌بینید. بعضی روزها هم می‌بینید معذرت‌خواهی می‌کنیم. خودمان را دست‌کم می‌گیریم، برای آنچه می‌خواهیم بیان کنیم کلی مقدمه چینی می‌کنیم تا باعث دلخوری کسی نشود و بدون اینکه پا روی دم کسی بگذاریم به کارهای خود رسیدگی می‌کنیم. شاید فکر کنید این حرف‌ها در مورد همه زن‌ها مصداق ندارند اما بیشتر خانم‌های پاهوش، میادی آداب و خوش برخورد این گونه هستند و کمتر داد و بیداد می‌کنند و خشونت به خرج می‌دهند. زن‌ها در مشاغل مختلف حضور دارند و بسیار هم عالی از عهده کارهای بر می‌آیند. در تجارت، زن‌ها مدیرهای خوبی هستند - آنها بسیار خوب گوش می‌دهند، همکاری‌های عالی هستند و به طور ذاتی زیرک و پاهوش هستند و می‌توانند به خوبی تضادهای تقاضا و مسوولیت‌هایی که یک مدیر درگیر آن است را مدیریت کنند. نتیجه تحقیقاتی که در هاروارد صورت گرفته، نشان داده است در یک گروه کاری وقتی زنان حضور دارند، ضرب هوشی گروه افزایش پیدا می‌کند. در خارج از محیط کار نیز زن‌ها در وقت و مهربانی خود بسیار دست و دلباز هستند. زنان قلب بزرگی دارند و می‌توان به عنوان یک سنگ صبور و گوش شنوا در روزهای غمگینی به آنها تکیه کرد.

بهترین مدیریت

بهترین مدیریت با مدیریت شخصی آغاز می‌شود. برای اینکه دنیای خود را تغییر بدهیم باید ابتدا خود را تغییر دهیم. بهترین روش تغییر نیز ایجاد تغییر در روش مکالمات ما است. بهتر است عادت‌های ضعیف گفتاری و ارتباط برقرار کردن خود را کنار بگذاریم و در عوض با نفوذ و کفایت کامل ایده‌ها، نظرات و عقاید خود را بیان کنیم. به این ترتیب نشان می‌دهیم علاوه بر شنونده خوب بودن، گوینده خوبی هم هستیم. اگر زنان بتوانند به خوبی از توانایی‌های درونی خود استفاده کنند، این برای همه حتی مردهای اطراف - پدر، برادر، همسر، پسر و ... - سودمند است.

کدام اخلاق‌های زنان دوست‌داشتنی نیست؟

خیلی از مواقع زنان با شک داشتن به توانایی‌های خود به خود آسیب می‌رسانند. ما از بیان آنچه می‌خواهیم هراس داریم و شک داریم آیا می‌توانیم شرایط را آن طور که می‌خواهیم مدیریت کنیم یا خیر؟ در این پروسه استعدادهای درونی خود را نادیده می‌گیریم. دکتر جودیت باکستر در کتاب «زبان مدیریت زنان»، در مورد تاثیر زبان و نوع بیان در جلسات کاری و مدیریتی برای درک الگوهای قدرتمند بحث کرده است. او در کتاب خود به تفاوت زبان کاربردی زنان و مردان پرداخته است و اعتقاد دارد، زنان اصولاً «زبان بی نفوذ کلام» را انتخاب می‌کنند شاید به همین دلیل است که کمتر به عنوان مدیرهای موفق روی آنها حساب می‌شود. البته مردان نیز گاهی در زبان مدیریت خود دچار شک هستند اما این موضوع در زنان بیشتر است. گفت و شنودهای دویه شک با «اگر اشتباه نگفتم به من بگویند» یا «می‌دانم خیره این کار نیستیم اما...» آغاز می‌کند. دکتر باکستر می‌گوید زنان چهار مرتبه بیشتر از مردان دویه شک هستند و خطابه‌های غیرمطمئن دارند. زنان در بسیاری از مواقع وقتی می‌بینند نظرشان با دیگران فرق دارد، خیلی سریع عذرخواهی و خود را از مردانی که در جلسه حضور دارند، پایین تر احساس می‌کنند. دکتر باکستر در تحقیق خود در مورد زنان موفق با دمی کیسایر - یکی از مدیران موفق - Ernst and Young مصاحبه کرده و از او پرسیده است زنان برای موفقیت باید چه احساسی داشته باشند؟ دمی در پاسخ گفته است: «زنان نباید تردید داشته باشند». دکتر باکستر می‌گوید، وقتی عقیده شما با بقیه فرق دارد یا وقتی حرفی بیان می‌کنید که ممکن است ناراحتی به وجود بیاورد، خود را دست‌کم نگیرید و افکار خود را با عذرخواهی بیان نکنید. شاید تغییر لحن شما نتواند قدرت شما را چهار مرتبه بیشتر افزایش دهد اما می‌تواند باعث شود به شما به عنوان یک فرد باثبات و با اعتماد به نفس نگاه کنند. اینکه زن‌ها در مقام‌های بالا و مدیریتی شرکت‌ها قرار داشته باشند فقط برای زن‌ها خوب نیست، بلکه برای همه افراد شرکت خوب است. تحقیقات موسسه McKinsey ثابت کرده است، شرکت‌هایی که زنان بیشتری در مقام‌های مدیریتی دارند، سوددهی بیشتری نیز دارند. با همه این اوصاف، همچنان تبعیض‌های غیرمنطقی و جنسیتی میان زنان و مردان در همه جای دنیا مشاهده می‌شود. البته نباید به نقش خود زنان در گسترش و پایداری این تبعیض بی‌تاثیر دانست. زنان برای پیشرفت در کار خود باید از عذرخواهی برای عقیده‌های خود و بیرون‌ایستادن و قضاوت کردن، دست بردارند و توانایی‌های خود را نادیده نگیرند. اگر خانم‌هایی که قدرت تغییر و به عهده گرفتن پست‌های مهم را دارند این کار را انجام ندهند، پس میلیون‌ها خانمی که می‌خواهند کیفیت کار خود و توان‌هایشان را به جامعه مردسالار نشان بدهند، چه باید بکنند؟

حل شدن مشکلات میان همسران

چرا نمی‌توانید همسرتان را ببخشید؟

امروز می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم بخشایش و تغافل را تمرین کنید و پیشنهاد بعدی‌مان این است که این کار را از نزدیکترین و دوست‌داشتنی‌ترین فرد زندگی‌تان آغاز کنید. از همسرتان. از خود پرسیدیم چرا گاهی تعارض‌ها و اختلافات میان زوج‌ها با کلید بخشایش و گذشت و عطاپوشی حل نمی‌شود؟ یعنی چرا گاهی همسران کمتر این راه را انتخاب می‌کنند؟

ارزشمند نیستیم!

این مساله متأسفانه ریشه در ساختار شخصیتی و خودپنداره افراد دارد. برای درک و فهمیدن این که چرا افراد نمی‌توانند همسر خود را ببخشند باید وارد مسائل شخصیتی و درونی آن‌ها شد. معمولاً چنین افرادی در روابطی که با دیگران و همسرشان دارند، احساس ارزشمندی نمی‌کنند. بیان ساده‌تر گاهی افراد در ارتباط با همسرشان کم می‌آورند. دنبال افراد خاصی نگردید، همه ما در سطوح مختلفی چنین احساسی را تجربه کرده ایم. وقتی افراد احساس ارزشمندی ندارند، همیشه نیاز به تأیید دیگران دارند. بنابراین اگر انتقاد اعتراض یا رفتاری از کسی بییند که با خواسته آن‌ها تطابق ندارد، نداشتن احساس می‌کنند تأیید نشده اند و این تأیید نشدن چندان برایشان خوشایند نیست! لابد شما هم می‌خواهید بدانید «احساس ارزشمندی» چیست؟

ما در آینه خودمان

روان‌شناسان اصطلاحی دارند به نام «خودپنداره» که همان تصویری است که ما نسبت به خودمان داریم. معمولاً کسانی که خودپنداره منفی دارند، متأسفانه اعتماد به نفس کمی هم دارند. اعتماد به نفس پایین یعنی فرد نسبت به استعدادهای ذاتی درونی خود آگاه نیست. آن‌ها را نمی‌بینند، بنابراین احساس خوبی هم نسبت به خود ندارند و نمی‌توانند با تکیه به ارزش‌ها و توانایی‌هایشان رفتار کنند. ربط خودپنداره و نداشتن اعتماد به نفس را با بحث اصلی‌مان که بخشیدن و گذشت خطاهای همسر است، این گونه پیوند می‌دهیم: «انسان‌ها با هم تفاوت دارند، وقتی کسی نتواند تفاوت‌ها را بپذیرد، این نپذیرفتن تبدیل به آسیب می‌شود، این آسیب برای فرد در ارتباط با همسرش رنج تولید می‌کند و این رنج و ندیدن تفاوت اجازه نمی‌دهد فرد خطای همسرش را ببخشد. زیرا نپذیرفتن تفاوت‌ها فرد را دچار اضطراب می‌کند. این اضطراب اجازه نمی‌دهد او عیب یا خطای همسرش را امری طبیعی و ناشی از تفاوت آدم‌ها بداند بلکه خود را پایین‌تر و کم‌ارزش‌تر از او می‌پندارد»

چیزی از تو کم نشود...

حالا اگر ما خود را ارزشمند بدانیم چه اتفاقی می‌افتد؟ کسی که توانایی‌های خودش را باور دارد، در مقابل انتقاد اعتراض و خطای همسر می‌گوید «چیزی از من کم نشد» در این که از من یا طرف مقابل خطایی سر زد، من ناتا فرد خطاکاری نیستم، ایرادهایی که وجود دارد به خاطر تفاوت هاست. من هنوز انسان ارزشمندی هستم. در پایان به یک راه حل جدی رسیدیم و آن این که اگر از متخصص روان‌شناس یا مشاور مجرب کمک بگیریم، او کمک خواهد کرد تا ما توانایی‌ها و احساس ارزشمندی خود را که ناخواسته و ناخودآگاه درک نمی‌کنیم، بتوانیم بازیابی کنیم و با احساس آرامش بدون حمل هیچ زباله‌ای از همراهی با دیگران لذت ببریم. آن وقت هم ما راحت همسرمان و دیگران را می‌بخشیم و هم همسرمان ما را با تفاوت‌هایی که با او داریم، می‌پذیرد. امتحان کنید!

چطور زود هنگام متوجه سرطان سینه خود شویم؟

یا بدخیم است.

■ **نکته:** همیشه سرطان پستان به صورت توده تظاهر پیدا نمی کند. اگر پوسته ریزی طولانی مدت ناحیه هاله دارید، یا مدت زیادی است که پستان شما ملتهب و گرم است و در سن شیردهی نیستید، مشکوک هستید و حتما باید به پزشک مراجعه نمایید.

● برخی از عوامل خطر به ترتیب اهمیت نسبی:

- سن بالا
- اگر اعضای خانواده‌ای در چه یک مبتلا به سرطان پستان داشته باشند
- اگر در پستان دیگر قبلا توده سرطانی داشته باشند
- اگر جهش یا موتاسیون ژنتیکی BRCA1 یا BRCA2 داشته باشند
- اگر قبلا پر تودرمانی شده باشند
- اگر نخستین حاملگی شان بعد از ۳۰ سالی باشد
- اگر در سن پایین پر یود شده باشند
- اگر شیردهی نداشته باشند
- قبلا خود شخص، سابقه سرطان تخمدان، روده بزرگ (کولون) یا رحم (اندومتر) داشته باشد.

● در اشخاصی که عوامل خطر زیاد برای سرطان پستان داشته

باشند، این‌ها توصیه می شود:

- هر شش ماه معاینه شوند
- از سن ۲۵ سالگی هر سال ماموگرافی یا MRI شوند.
- به آن‌ها داروی تاموکسیفن و یارالوکسیفن بدهیم
- اگر خیلی پر خطرند، مثلا مادر دچار سرطان پستان داشته باشند و جهش ژنتیکی BRCA هم داشته باشند؛ پستان آن‌ها برداشته شود (ماستکتومی پیشگیرانه) یا حتی تخمدان آن‌ها هم برداشته شود (اوپورکتومی).

سرطان پستان اغلب به کمک غربالگری با ماموگرافی یا لمس توده در پستان توسط خود بیمار یا پزشک تشخیص داده می شود. غربالگری با ماموگرافی میزان مرگ و میر را هم در افراد باریسک عادی و هم در افراد باریسک بالا، کاهش داده است.

اگرچه، تفاوت‌هایی در دستورالعمل‌های غربالگری سرطان پستان وجود دارد. اغلب آن‌ها ماموگرافی را در سنین ۵۰ تا ۷۴ سال توصیه کرده‌اند. خانم‌های جوان تر را هم می توان از سن ۴۰ سالگی به صورت سالانه، یا ۲ سال یکبار با ماموگرافی تحت غربالگری قرار داد. کلا از وقتی ۴۰ سالتان شد، حتی اگر توده‌ای در پستان نداشتید، با پزشکتان برای انجام ماموگرافی غربالگری سرطان پستان صحبت کنید. غربالگری با MRI: MRI، به همراه ماموگرافی برای غربالگری افراد زیر به کار برده می شود.

- 1 کسانی که سابقه خانوادگی کانسر پستان دارند.
- 2 کسانی که از نظر ژنتیکی مستعد به سرطان پستان هستند، مانند کسانی که دارای ژن BRCA1, BRCA2 هستند.
- 3 آن‌هایی که ایمپلنت پستان دارند.

● اما اگر توده‌ای در پستان داشتید چه؟

در این صورت گام اول این است که سونوگرافی بشوید. سونوگرافی می تواند بگوید که شما یک توده توپر در پستان دارید یا یک کیست ساده یا یک کیست مشکوک. اگر شما کیست ساده کوچک و بدون علامتی داشتید، صرفا در مانتان انتظاری است. اما اگر کیست بزرگی داشتید که ناراحتی برایتان ایجاد کرده بود، ممکن است پزشک به کمک سوزن، کیست شما را تخلیه کند.

اگر شما توده توپر داشتید باید تکه برداری (بیوپسی) یا نمونه برداری با سوزن ظریف FNA برای شما انجام شود، تا مشخص شود که توده شما خوش خیم

سنگینی کیف مدرسه و آسیب‌های جدی

سنگینی کیف مدرسه آسیب جدی به دانش آموز وارد می کند؛ تحقیقات نشان می دهد وزن زیاد کیف‌های مدرسه باعث بروز بیماری و آسیب‌های ستون فقرات، مفاصل و دردهای شدید در نواحی گردن، دست‌ها، کتف، پشت و پاها در دانش آموزان می شود. وزن کیف مدرسه با تمام لوازم داخل آن نباید بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بچه‌ها باشد.

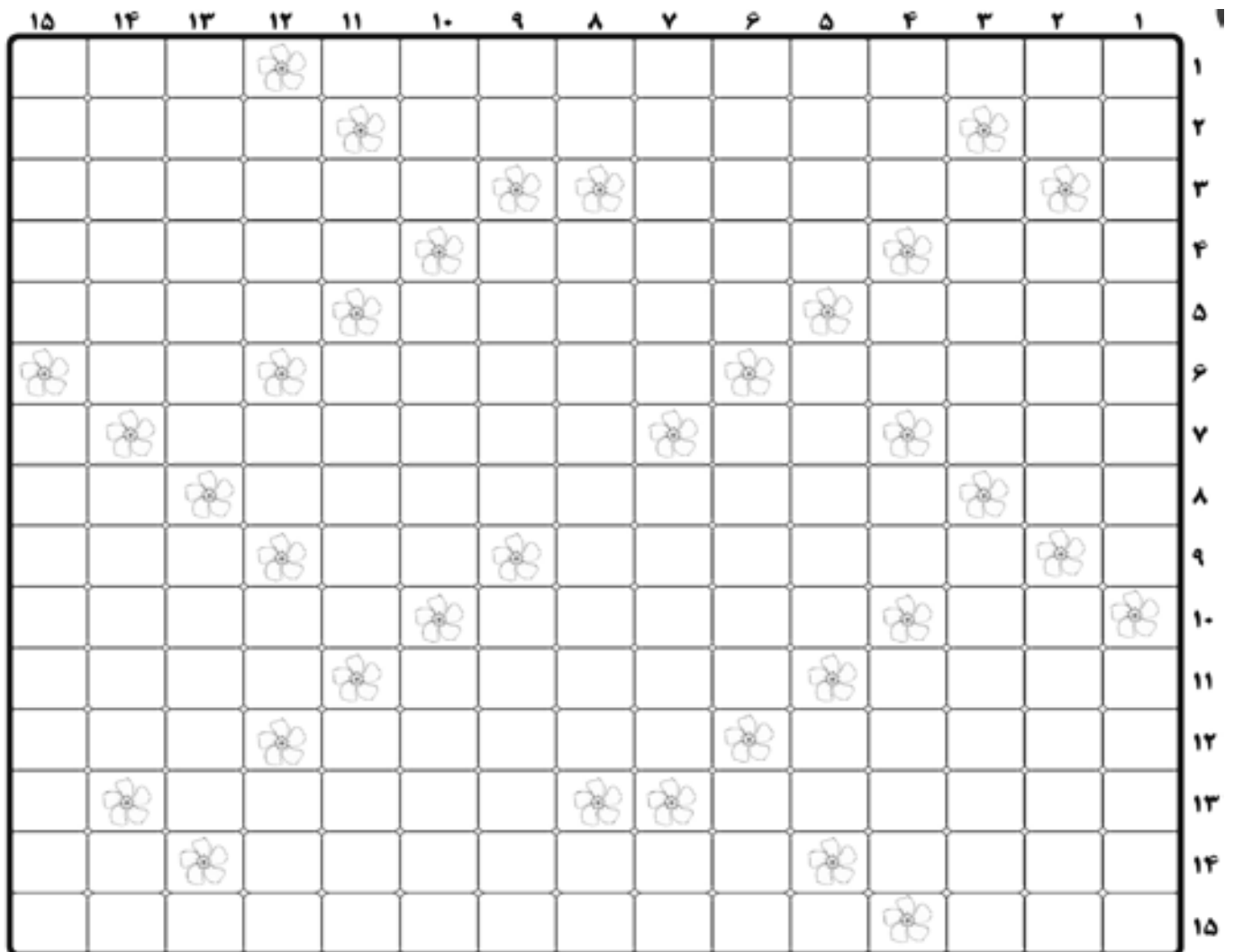
"سندرم پای بیقرار" عارضه‌ای که در آن، فرد به خاطر احساس گزگز، سوزش و کشیدگی در پاها هنگام خواب، پاهايش را تکان می دهد. یک سوم از افرادی که دچار این سندرم هستند، از کمبود آهن رنج می برند.

علت تکان دادن پا در خواب!



درمان گرفتگی عضلات با کیوی

منیزیم بسیار بالای کیوی کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات می کند. اگر دچار گرفتگی و اسپاسم عضلات پا بخصوص شبها موقع خواب هستید، هر شب پس از شام یکی دو عدد کیوی میل کنید. منیزیم بسیار بالای این میوه کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات می کند.



کلاسیک ۱۵ × ۱۵

عمودی

افقی

- ۱- نویسنده معاصر ترکیه و خالق «خانه سکوت»- وسیله اتصال شلنگ گاز
- ۲- قلب- لقب حضرت حوا- خانه بیلاقی
- ۳- رودی در شبه جزیره بالکان- صدراعظم آهنین اتریشی در قرن نوزدهم
- ۴- محل پرتاب موشک- آبادی- پایتخت نیجر
- ۵- ورم لثه- نشاسته- پول آمریکا
- ۶- برشته شده- قلعه معروف استان قزوین- مسافربر شهری
- ۷- جمله قرآنی- اسب آذری- صفحه اصلی جلوی اتومبیل
- ۸- خدای سنگی و دروغین- از کشورهای آسیای میانه- به دنیا آوردن
- ۹- قصه و حکایت- ساز شاکي- کشور عربی در حال جنگ
- ۱۰- طول عمر- زمانها- به آرزو نرسیده
- ۱۱- مجموعه نظامیان هر کشور- پسر مازندرانی- ساز ناشی
- ۱۲- معالجه و درمان- سرپرستی اداره- رود
- ۱۳- پرنده نجار- فریب و دسیسه
- ۱۴- نژاد خودمان- مدرک فوق دیپلم- ریگ
- ۱۵- موجود افسانه‌ای- اثری از «ساول بلو» نویسنده آمریکایی
- ۱- پایتخت اتیوپی- کمک‌رسانی
- ۲- لجام گسیخته- وسیله آتش زدن- لباس بلند مردانه در قدیم
- ۳- پرونده- دریاچه‌ای در کانادا
- ۴- سگ بیمار- علامت جمع فارسی- گرمی و حرارت- گوزن ایرانی
- ۵- فرمانده لشکر- کوتاه و ناقص- ضمیر ناپیدا
- ۶- خباز- از نیروهای رزمی نیروی دریایی- دست نخورده
- ۷- خونابه- دهان پرندگان- نام آذری
- ۸- مایع روشنایی- اثری از «ویسنه الکساندره» نویسنده اسپانیایی- رفوزه
- ۹- رنگ موی فوری- جواهر گرانبیتم- حرکت دادن
- ۱۰- آماس- کتابت- محل آرد کردن گندم
- ۱۱- هزار کیلو- تفاوت و جدایی- بازی قهوه‌خانه‌ای
- ۱۲- سیاهرگ- رود اروپایی- برگ برنده- رود مصر
- ۱۳- قلعه‌ای در خراسان- دوستی بی‌ریا
- ۱۴- پیامبر پادشاه- عصر و روزگار- بدی و فساد
- ۱۵- دیرکرد- جمهوری کوچکی در اروپا

راهنمای جدول: ■ رودی در شبه جزیره بالکان: درینا ■ نویسنده معاصر ترکیه و خالق «خانه سکوت»: اورهان پاموک ■ اثری از «ساول بلو» نویسنده آمریکایی: مرد دنباله‌رو ■ دریاچه‌ای در کانادا: لتاریو ■ جمهوری کوچکی در اروپا: سان‌مارینو ■ نشاسته: امولن

کاشانه	مخترع تلگراف دختر پری چهره	تیز و قاطع دیگ دهان گشاد	مسرور گوارا	مرغ می‌رود نعلش	شانه سفره رنگین‌کن	هنگام اثری از آیت‌الله طالقانی
				مهارتی در فوتبال ناحیه تولید فولاد آلمان		
				ناج حرف تازی		
دارای وضع مالی خوب کشور آتن			نیستی و نابود		همراه پت حلقه و کلک	
	پستچی شهری در آمریکا				صلح خواهی متقابل	
کوشا فرزند شایسته						
				شکارچی صدای واضح		
از گیاهان دارویی	بیکاره نویسنده دارالمجانین					
				مجوز و اجازه ناپایدار دندان		
کاراندازی ریسمان محکم				ایالت آمریکا تلخ فرص خواب اور		
	نام چند تن از شاهان ساسانی					
ستون بدن در غربت می‌زند!				صبح سپیده لباس یکدست پارچه		
نام زنانه					نام بازیگر	
خدمتکار پیر میشوند زشتی	رای زن			سرایت بیماری نهنگ رویه گوگرد کبریت		
		کرم کدو	غار آبی	موسیقیدان ایرانی تفاوت رادیویی	جمله دستوری شکم‌بند	
شریک ضد باطل	از رشته‌های خوراکی محافظ عسک					نیز درد
	سرماخوردگی رمق آخر					بله فرنگی
		گرو			خو گرفته	
دومی لباس خنداب				دانه خوشبو	شامگاهان	



راهنمای جدول - نویسنده دارالمجانین: جمالزاده * موسیقیدان ایرانی: خاانه * اثری از آیت‌الله طالقانی: پرتوی از قرآن * رویه گوگرد کبریت: ایزا * شهری در آمریکا: فیلادلفیا * ناحیه تولید فولاد آلمان: رور

ضد سرطان‌های واقعی



سبزیجات زمستانی سرشار از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های مؤثری هستند که از بدن در مقابل آسیب سلول‌های بیماری‌زا محافظت می‌کنند.

زمستان که می‌رسد کلم‌ها گل می‌کنند، رنگ نارنجی کدو تنبل در هر بازار میوه و تره‌باری مشتری‌ها را جلب می‌کند، سیر و تره‌فرنگی و انار و پرتقال و نارنگی و غیره رنگین‌کمانی از رنگ‌ها خلق می‌کنند که بازبان بی‌زبانی می‌گویند سلامتی شما امانتی است از جانب خداوند. امانتی که باید از شر بیماری‌ها و ناخوشی‌ها در امان باشد. برای این کار هم لازم است دل به این رنگین‌کمان سلامتی بدهید و تا جایی که می‌شود از خواص نعمت‌های الهی بهره‌مند شوید. سبزیجات زمستان مانند کلم‌ها، سیر، تره‌فرنگی، کدو تنبل و غیره برای مقابله با سرطان فوق‌العاده‌اند.

کدو حلوائی: نارنجی سلامتی

این سبزی حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام کاروتنوئیدها می‌باشد که خواص ضدسرطانی دارند. برای بهره‌مند شدن از این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به کمی روغن نیاز هست تا بهتر جذب شوند. باید بدانید که کدو حلوائی در مقایسه با هم‌تیمی نارنجی پوش خود یعنی هویج یازده برابر کاروتنوئید بیشتری دارد. مصرف کدو حلوائی و تخمه کدو به سلامت پروستات کمک زیادی می‌کند.

توصیه متخصصان تغذیه این است که میزان زیادی از بشقاب‌تان را برای هر سرو به میوه و سبزیجات اختصاص دهید. مصرف سوسیس و کالباس و غذاهای صنعتی را کنار بگذارید. به طور مرتب ورزش کنید. استرس و فکر و خیال را کنار بگذارید تا سلامتی به رویتان لبخند بزند و همیشه سالم و تندرست باشید.



کلم‌ها و غده‌های معجزه‌گر کلم‌ها خانواده بزرگی دارند از کلم برگ گرفته تا گل کلم، کلم قرمز، بروکلی، بروکسل، کلم چینی و غیره. همه این کلم‌ها هم حاوی ترکیبات مغذی مفید و مورد نیاز بدن هستند. خوشبختانه فصل کلم برگ و کلم قرمز از بقیه طولانی‌تر است و بیشتر می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. نتایج پژوهش‌های متعددی که روی این خانواده پرجمعیت سبزیجات انجام شده نشان می‌دهد که از تیاطی بین مصرف این سبزیجات مفید و ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان سینه، آندومتر، تخمدان، ریه، کولون، ریه و پروستات وجود دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد آقایانی که هر هفته دو تا سه مرتبه از این کلم‌ها مصرف می‌کنند خطر ابتلا به سرطان پروستات را ۴۰ درصد کاهش می‌دهند.

برای اینکه نهایت استفاده را ببرید به مصرف یک گونه از این کلم‌ها بسنده نکنید. در سالادهایتان کلم قرمز و کلم برگ و بروکلی بریزید. از بروکسل غافل نشوید. در آش نیز کلم سنگ و کلم برگ بریزید. توجه داشته باشید که بخار پز کردن یکی از روش‌هایی است که بیش‌ترین خواص کلم‌ها را حفظ می‌کند. از مصرف شلغم غافل نشوید. این سبزی نیز سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کند و بیماری‌های خطرناک راز شما دور می‌سازد. اگر در هضم کلم‌ها دچار مشکل هستید مصرف آن‌ها را کم‌کم به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کنید. می‌توانید از ادویه‌ها و چاشنی‌هایی که خود نیز خواص ضدسرطانی دارند استفاده کنید مانند بادیان رومی، رازیانه، زنجفیل، چوب میخک، هل و غیره. فراموش نکنید که چغندر نیز یکی از سبزیجات زمستانی فوق‌العاده است که خواص ضدسرطانی دارد. رنگ قرمز آن به دلیل وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام بتانین است.



تره‌فرنگی و دوستان خانواده آنیاسه‌ها نیز خانواده‌ی نسبتاً

پرجمعیتی هستند یعنی پیاز، سیر، پیازچه، تره‌فرنگی، موسسیر، تره‌فرنگی از محبوب‌ترین و پرخاصیت‌ترین اعضای این خانواده هستند. این سبزی تصفیه‌کننده خون است و به دفع مواد سمی و آسیب‌رسان که در بدن تجمع دارد کمک زیادی می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف منظم تره‌فرنگی از ابتلا به سرطان معده، سینه و سرطان ریه پیشگیری می‌کند. این سبزی فوق‌العاده‌ی زمستانی سیستم ایمنی بدن‌تان را به خوبی تقویت می‌کند و بیماری‌ها را از شما دور می‌سازد. بدون ششک نباید از پیاز، سیر و موسسیر نیز چشم‌پوشی کرد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که مصرف سیر خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان مری، سرطان سینه، سرطان پوست، سرطان ریه و غیره را کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنیم این مواد غذایی را به صورت ترکیبی مصرف کنید. یعنی در تهیه غذاهایتان از همه این مواد غذایی استفاده کنید تا خواص همدیگر را کامل کنند.

بهترین ویتامین ها برای رشد مو

Dr.Oz

دکتر آاز



روغن ماهی
روزانه یک الی دو کیسول یا یک قاشق سوپ خوری روغن ماهی مصرف کنید تا التهابی را که موجب مشکلات مربوط به مو می شود کاهش دهید. خوراکی های حاوی روغن ماهی عبارتند از ماهی ماکرل، ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی سفید، ماهی ساردین، گردو، تخم کتان، تخم شربتی، شادونه و زرده تخم مرغ. این خوراکی ها التهاب را کاهش داده و هورمون ها را متعادل می سازد.

ویتامین D
روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنید و یا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در معرض مستقیم نور خورشید قرار بگیرید. خوراکی های حاوی این ویتامین عبارتند از ماهی ماکرل، ماهی هالیبوت، ماهی سالمون، ماهی سفید و قارچ.

vitamin **D**



ویتامین C
دو بار در روز حدود ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین C به عنوان آنتی اکسیدان مصرف کنید. خوراکی های حاوی ویتامین C عبارتند از پرتقال، فلفل قرمز، برگ کاله، کلم بروکسل، کلم بروکلی، توت فرنگی، گریپ فروت و کیوی.

ویتامین B کمپلکس
روزانه یک قرص B کمپلکس مصرف کنید. منابع غذایی حاوی این ویتامین عبارتند از تخم مرغ، گوشت گوساله، مرغ، آووکادو، حبوبات، خشکبار و سیب زمینی. مصرف این خوراکی ها کمبود این ویتامین را جبران کرده و به رشد مو کمک می کند.



آهن
روزانه یک مولتی ویتامین مصرف کنید. منابع غذایی حاوی آهن عبارتند از اسفناج، برگ چغندر، زرده تخم مرغ، گوشت گوساله و لوبیا سفید.

Vitamin B complex

جدول منظوم

گ	ی	ع	م	ش	و	چ	م	ت	خ	ب	ه	ی	س	ر	گ
ر	ب	ا	م	ن	ا	ز	ه	س	ت	ی	چ	ه	ر	چ	م
ی	ا	ن	ی	ا	ر	د	ه	ر	ی	ی	و	گ	و	و	و
ه	ز	ح	ک	م	ت	ن	ب	ر	د	م	م	ن	ز	ن	ج
ا	ج	چ	ا	و	خ	ه	چ	ر	ه	ا	ر	ا	گ	ز	د
م	ی	و	ه	ی	ن	ا	م	ر	ا	د	ی	ر	ا	ن	ر
ه	ن	ن	ی	س	د	ا	م	ن	ک	ن	و	ز	ف	م	ی
ر	ی	ن	ل	م	و	و	ی	ر	ا	ن	ن	س	ا	چ	ا
گ	ب	ه	ن	م	ر	خ	و	م	ق	ر	ب	م	ز	ن	ی
ز	ن	م	ن	ش	ن	م	ا	ه	ل	د	ه	ب	ی	گ	و
ی	ا	پ	س	و	ک	ه	ب	ا	س	ر	د	ی	ک	ه	ج
ی	ب	ه	و	ه	و	چ	ر	گ	م	ل	ا	ن	ب	ت	و
م	ز	ب	ز	ا	ا	م	ش	ز	ا	س	ر	س	ن	م	د
ی	م	ن	م	س	د	ن	ی	ا	ش	ب	ا	ت	و	م	م
ا	ه	ک	ن	ا	م	ر	ا	د	ن	ر	م	م	ه	ر	ی
ل	ا	ی	و	ی	ر	پ	ش	ت	ا	ب	ر	د	ی	د	ک
د	ن	ش	ه	ش	د	و	م	ه	ا	م	ا	ی	ا	ر	د
ا	ر	م	ا	ن	م	م	ر	ا	د	ن	ش	ی	ا	س	م
ا	م	ر	ا	د	س	ت	ه	س	ت	ی	چ	ش	م	ا	ا
ز	ج	ا	ن	و	د	ن	ی	ا	ر	ب	ه	ک	ن	م	ر
ک	م	و	ا	ه	ش	ن	د	ا	ر	م	ن	س	ق	ل	ا
س	ی	خ	و	ب	ر	م	ی	و	پ	ن	ت	و	ل	م	م
ن	گ	و	ر	ی	ا	ب	ی	ن	م	ن	ر	ه	خ	ی	ش
ر	ی	ا	و	ت	ا	ب	د	ه	ا	ی	م	ر	ا	د	ن

در جدول زیر شعری از معینى کرمانشاهی آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها ۴۷ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف یک بیت شعر از حافظ شیرازی بدست می‌آید. توجه: کلمات و عبارتهایی که داخل پرانتز در جدول و در جهت‌های گوناگون آمده است و به صورت زیگزاگ شکسته شده‌اند.

(گرچه آسایش ندارم، از کسی

خواهش ندارم)

(موج دریای وجودم، یکدم آرامش

ندارم)

(سیلم و ویران نسازم، برقم و خرمن

نسوزم)

(ماه‌م و در پشت ابرم، مهرم و تابش

ندارم)

(چون زخم چنگی به دل‌ها! منکه با

سردی بنالم)

(چون نهم پایی به بزمی! منکه آکایش

ندارم)

(با من از هستی چه گویی؟ ره در این

حکمت نبردم)

کودکی هستم، که شوق مکتب و

دانش ندارم

(با تو ای رنگ و ریا بین، من ره خلوت

نیویم)

با تو ای (دنیا) بزرگو، (من

سرسازش) ندارم

(گر سیه بختم چو شمعی، گریه‌ام

هرگز نیینی)

گر سبک‌الم چو گاهی، کوه‌م و گاهش ندارم

(روزگارا هرچه خواهی، نامرادی را فزون کن)

(منکه بر این دست هستی، چشم آسایش

ندارم)

TRANSPORT

واژه‌یابی حمل و نقل

تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و با حتی به صورت اُریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

I H B V F I R A E C I K A D F B W N H K
 F I I C S E O M C X N A V N T F I O T K
 M H O X W E E H A O B B L F W I C U K M
 C V E I I A T T M H A K S L E D G E T U
 M Y K V H C G A H A N C Y N U O M U B L
 T M F V E H E O K U O K H U S T M U F S
 E H A L E I R K N S W S G E L C Y C I B
 S R I R N S N R T R R H L N L R M K B R
 V V B K E G V Y H W W E T O R B S D M Y
 Y F Y I U Y S W W N I M L O W Y G C L S
 A I T N W T R S G M G C L L L L L F R O
 V K I M C R W R E W T D W S O Y X C Y R
 O R N D F A I E S T A T E C A R B A E M
 M W A A N C T R T U F V K W R E C R Y C
 N U B M O W W C A B R I O L E T X U O R
 T B L N C A U T O M O B I L E O O Y F G
 Y M F E T C H A R I O T U D K O S B F C
 N U E L U F O K X L T S L M T C U D M W
 B C W R N D D R A O B E T A K S I C D M
 B I B T O F Y R D L B L I X W A F R F Y

CAR	اتومبیل، ماشین	LORRY	کامیون	ROLLER SKATES	کفش‌های اسکیت
CART	کاری	MULE	فاطر	FEET	پاها
CHARIOT	ارابه	SCOOTER	اسکوتر	AUTOMOBILE	اتومبیل، خودرو
COACH	کالسکه	SKATEBOARD	تخته اسکیت	BUS	اتوبوس
ESTATE CAR	اتومبیل استیشن	WAGON	واگن		
CABRIOLET	اتومبیل کروکی	VAN	ون		
BICYCLE	دوچرخه	TAXI	تاکسی		
HORSE	اسب	SLEDGE	سورتمه		

چه ساعتی چه چیزی بخوریم؟

بهترین زمان برای مصرف مواد غذایی مختلف

آیا تا به حال به اهمیت این که چه چیزی را چه وقتی بخورید و بهترین زمان برای خوردن مواد غذایی مختلف چیست فکر کرده‌اید؟ خوردن مواد غذایی مناسب در زمانی مناسب از شبانه روز کمک می‌کند حداکثر فایده را از خوردن غذاها و خوراکی‌ها ببرید. برای این که بدن و مغز شما به بهترین و درست‌ترین شکل عمل کنند، صاحب خلق و خوی متعادل تری باشید و هنگام انجام هر فعالیتی بیشترین بازده را داشته باشید و در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و اکشن و عملکرد درستی داشته باشید باید مواد غذایی را در زمان مناسب کنید. در این مطلب می‌خواهیم نگاهی داشته باشیم به فهرستی از مواد غذایی مهم و بهترین زمان برای صرف آنها. آنچه در ادامه می‌خوانید بر اساس تحقیقات جدیدی است که در سایت Ayurveda ارائه شده‌اند.



شکلات تلخ

بهترین زمان برای خوردن شکلات تلخ صبح‌ها است. شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است. از این رو برای قلب مفید است و از پوست شما در مقابل اشعه‌های زیان‌آور ماورای بنفش محافظت می‌کند. شکلات تلخ استرس را کاهش می‌دهد، موجب احساس سیری می‌شود، از میل به خوردن چیزهای شیرین کم می‌کند و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد. زمان مناسب برای خوردن گوشت و فرآورده‌های گوشتی ناهار و نامناسب‌ترین زمان شب‌هاست زیرا گوشت برای هضم شدن نیاز به مدت زمان بیشتری دارد.



شیر

نوشیدن شیر قبل از خواب موجب آرامش ذهن و جسم شما می‌شود. بهترین زمان برای نوشیدن شیر زمانی است که انرژی خود را از دست داده‌اید و می‌خواهید از فعالیت و جنب و جوش روز وارد سکون و آرامش شب شوید. در حالی که شب هنگام خواب بدن شما استراحت می‌کند، فشارها و خستگی‌های روز را التیام می‌بخشد. نوشیدن شیر غنی شده، که اثری چند برابر شیر معمولی دارد نیروی شما را احیاء می‌کند. مصرف شیر پر چرب برای کسانی که در مناطق سرد زندگی می‌کنند بسیار مناسب و برعکس برای کسانی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند یا طبع گرم دارند توصیه نمی‌شود.

قبل از غذا چه بخوریم و چه نخوریم؟

قبل از خوردن غذا باید میوه‌های ترش مانند انار بخورید و از خوردن موز خودداری کنید. بهتر است از خوردن محصولات غذایی سنگین و دسر بعد از غذا یا پرهیز کنید یا تا جایی که می‌توانید در اندازه‌های اندک و محدود میل کنید اما به عنوان مثال توت را می‌توانید قبل و بعد یا با غذا میل کنید.

مواد غذایی که نباید صبح‌ها بخورید

میوه‌هایی مثل آلو، نارگیل، انبه، موز و گوجه سبز را نباید صبح و به عنوان خوراکی‌های صبحانه بخورید.

آب گرم نخورید

هنگام خوردن غذا باید از نوشیدن آب گرم به مقدار زیاد خودداری کنید. برای کمک به گوارش، بهتر است آب گرم را بین هر قاشق و با جرعه‌های کوچک بنوشید. نوشیدن آب قبل از طلوع خورشید یا معده خالی حرارت گوارش شما را بالا می‌برد و برای سلامت عمومی شما مفید است.

سیب

بهترین وقتی که می‌توانید سیب بخورید صبح است زیرا پکتین سیب به روده‌ها کمک کرده و از نوعی سرطان پوست (کارسینوما) مانع می‌شود. به این نکته توجه داشته باشید که بهتر است میوه‌اولین چیزی باشد که صبح زمانی که معده‌تان خالی است می‌خورید. در غیر این صورت می‌توانید میوه‌ها را بین صبحانه و ناهار بخورید. میوه جات کالری بسیار کمی دارند، در عوض مواد معدنی و املاح آنها مانند سدیم و پتاسیم زیاد است و سوزش ناگهانی معده بر اثر گر سنگی را برطرف می‌کنند. چه قبل یا چه بعد از غذا، بین خوردن یک وعده غذا و میوه باید ۳۰ دقیقه فاصله زمانی باشد. بیماران مبتلا به دیابت بهتر است این مدت زمان را به دو ساعت افزایش دهند.





آجیل

▼ کی بخوریم: ظهر

خوردن یک مشت آجیل - حدود ۳۰ گرم - نیاز بدن شما به اسیدهای چرب امگا ۳ را کاملاً برطرف می‌کند. همچنین مانع از رسوب چربی‌ها در رگ‌ها می‌شود و فشار خون را تنظیم می‌کند. خوردن مداوم آجیل در میانه روز به عملکرد کبد هم کمک می‌کند.

▼ کی نخوریم: شب

آجیل‌ها کالی چربی و کالری دارند که خوردن آنها در زمان خواب که بدن کمترین میزان متابولیسم را دارد باعث افزایش وزن می‌شود.



گوشت

▼ کی بخوریم: ناهار

گوشت قرمز منبع مفیدی از آهن است، تنها عنصری که در بدن کار اکسیژن رسانی به سلول‌ها و اعضای بدن را به عهده دارد. خوردن گوشت در وعده ناهار به سبب پروتئین بالا احساس خستگی میان روز را از بین می‌برد.

▼ کی نخوریم: شام

گوشت قرمز برای هضم شدن نیاز به ۵ ساعت زمان دارد. برای همین خوردن آن در زمانی که قرار است به رختخواب بروید ممکن است برای سیستم گوارش بدن مشکلات زیادی درست کند.

حبوبات

شاید باور نکنید، اما بهترین زمان برای خوردن حبوبات شب‌هاست. حبوبات مواد غذایی هستند که از قلب شما محافظت می‌کنند و دارای مقادیر زیادی پروتئین و چربی حاوی اسیدهای غیر اشباع هستند. همچنین دارای مواد مغذی دیگری از جمله ترکیبات فنولیک، فیتوسترول، فیبر غذایی، ویتامین‌هایی مثل فولیک اسید، نیاسین، توکوفرول و ویتامین B6 و مواد معدنی همچون کلسیم، منیزیم و پتاسیم هستند.

سالاد

مصرف سالادهایی که کالری پایینی دارند، ۱۵ دقیقه قبل از شروع غذای اصلی باعث می‌شود کالری کمتری دریافت کنید. پس از مدتی تاثیر خوب آن را روی اندام خود خواهید دید.

شیرینی‌جات

محصولات شیرینی را بهتر است صبح‌ها و برای صبحانه بخورید تا بتوانید کالری آنها را در طول روز بسوزانید. از خوردن شیرینی در شب پرهیز کنید.

پرتقال

▼ کی بخوریم: میان وعده

خوردن پرتقال در وسط روز عملکرد دستگاه گوارش را بهتر می‌کند و تاثیر خوبی روی ساختار متابولیسم بدن دارد. پرتقال متابولیسم را زیاد و به کاهش وزن کمک می‌کند.

▼ کی نخوریم: صبحانه

خوردن پرتقال به محض بیدار شدن از خواب و با معده خالی ضررهای زیادی دارد. چرا که ممکن است هم باعث واکنش‌های آلرژیک شود و هم سوزش معده برایتان بیاورد.

شکلات تلخ

▼ کی بخوریم: صبحانه

خوردن یک تکه شکلات تلخ موقع صبحانه به فعال شدن آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر در بدن‌تان کمک می‌کند. می‌دانید که هر قدر آنتی‌اکسیدان بیشتری داشته باشید آن وقت کمتر به سمت پیری می‌روید. خوردن شکلات تلخ در صبحانه برای سلامت قلب هم مفید است.

▼ کی نخوریم: میان وعده

اگر روزی ۲۵ گرم بیشتر شکلات تلخ مصرف کنید آن وقت بدن به جای سوزاندن چربی‌ها، بیشتر به سمت ذخیره کردن چربی گرایش پیدا می‌کند و این وسط چه چیزی بهتر از چربی‌های شکلات!



پاستا و ماکارونی

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف منظم غلات کامل مساوی با پایین آمدن فشار خون و کاهش خطر حمله قلبی، سکته، دیابت و سرطان است. فکر خوردن ماکارونی و انواع پاستا را برای شام از سر تان بیرون کنید.

▼ کی بخوریم: ناهار

آرد دوروم که تازگی‌ها از آن برای درست کردن پاستا و ماکارونی استفاده می‌شود فیبر بسیار بالایی دارد که باعث پاکسازی بدن و خروج سموم می‌شود. پاستا همین‌طور خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

▼ کی نخوریم: شام

از آنجا که ماکارونی معمولاً با مقادیر زیادی گوشت سرو می‌شود غذایی سنگین و پر کالری است. برای وقت شام بهتر است به صورت ساده مصرف شود یا در کنار سبزیجات باشد.

گوچه فرنگی

▼ کی بخوریم: صبحانه

اسیدهای از گائیکی که در گوچه فرنگی وجود دارد عمل هضم غذا را در طول روز آسان‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند تا پانکراس و معده برای یک روز بر کار آمادگی لازم را دارا باشند.

▼ کی نخوریم: شام

گوچه فرنگی مقادیر زیادی اسید اگزالیک دارد که روی متابولیسم آب - نمک بدن تاثیر بدی می‌گذارد. برای همین خوردن گوچه فرنگی در شب‌ها زیاد مناسب نیست. گوچه فرنگی در شب ممکن است باعث باد پا ورم دست و پا شود.



UNIVERSITY CHALLENGE واژه‌یابی اسامی دانشگاه‌ها

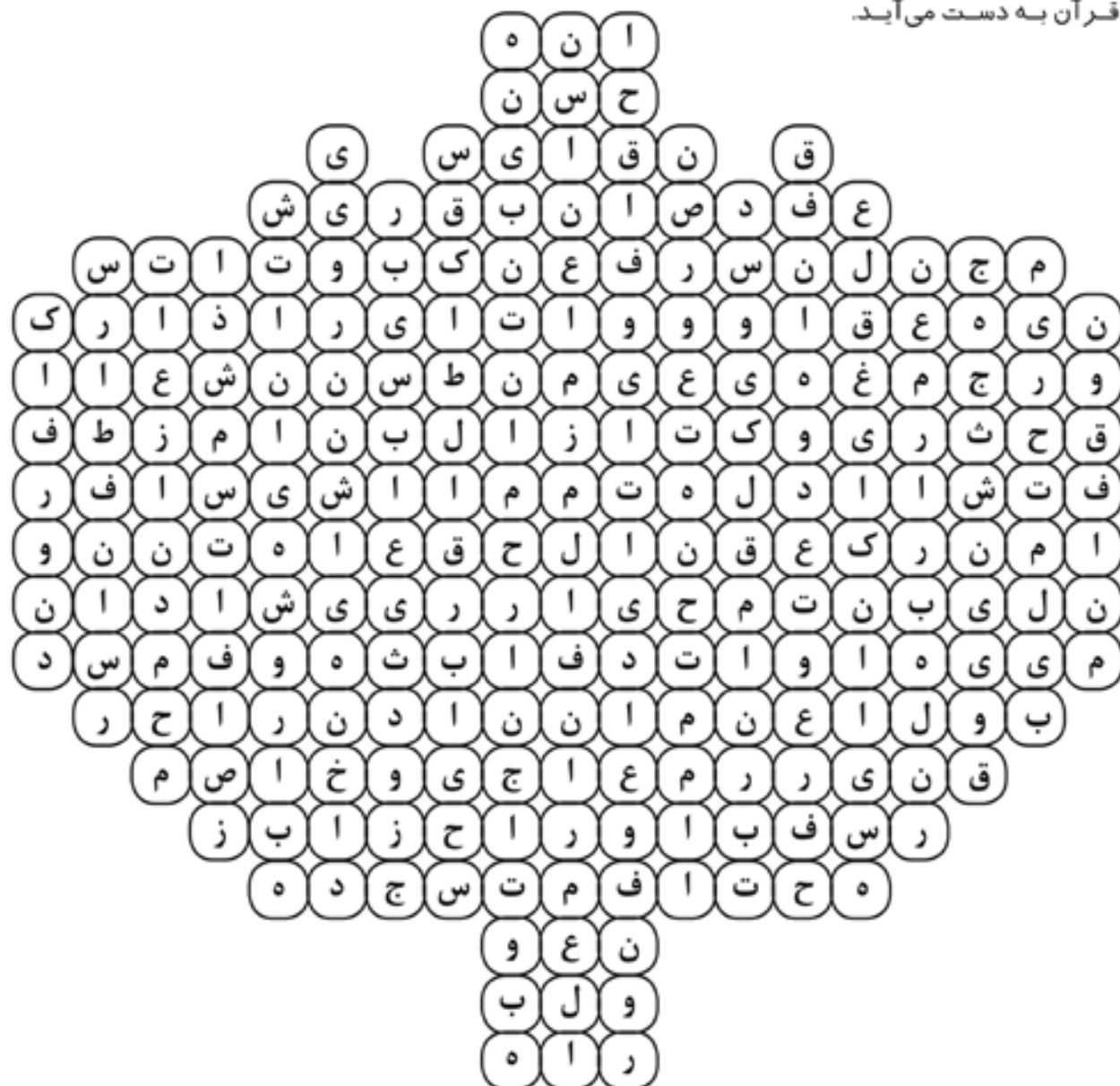
تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

T	M	O	H	D	U	R	H	A	M	B	E	N	R	U	O	B	L	E	M
A	O	P	A	Y	L	E	S	Y	U	E	O	L	W	O	G	S	A	L	G
V	K	P	V	N	K	E	C	H	A	X	A	B	T	P	A	N	S	N	G
F	G	H	C	W	C	X	I	X	M	M	N	W	W	S	F	K	I	S	K
M	R	B	G	L	P	B	L	F	E	L	E	K	I	H	A	L	N	E	T
V	C	U	U	U	I	T	E	K	F	F	R	D	C	G	R	C	V	F	D
U	O	P	B	M	O	V	V	R	F	E	S	X	I	I	S	X	W	H	L
T	S	D	I	C	M	R	E	H	K	Y	H	N	T	N	W	U	T	E	A
P	V	C	D	V	X	O	O	R	T	E	T	S	K	K	B	R	D	K	N
R	N	N	V	A	A	G	P	B	P	X	L	D	R	H	R	U	A	E	C
H	S	T	A	M	F	O	R	D	H	O	A	E	O	R	T	S	R	W	A
B	U	O	D	D	G	F	M	T	B	G	O	E	Y	V	K	I	F	G	S
G	I	W	O	B	R	W	B	I	H	O	U	L	O	X	F	O	R	D	H
P	W	O	P	V	R	A	B	P	V	L	M	O	X	B	S	V	E	W	I
L	G	O	D	I	H	C	V	I	H	D	R	X	L	W	T	K	K	A	R
N	P	Y	V	W	N	V	X	R	C	K	C	A	M	B	R	I	D	G	E
T	W	P	X	Y	S	B	C	A	A	B	P	L	H	F	K	R	O	A	F
E	M	I	D	W	D	B	X	T	N	H	H	U	L	L	O	N	D	O	N
U	N	V	O	K	S	H	N	G	B	K	S	D	U	F	M	H	C	E	I
F	O	I	G	A	O	F	W	G	V	R	P	C	P	V	H	G	N	U	Y

BERKELEY	برکلی	GLASGOW	گلاسگو	YORK	یورک
OXFORD	آکسفورد	MELBOURNE	ملبورن	HULL	هال
CAMBRIDGE	کمبریج	STIRLING	استرلینگ	LONDON	لندن
LEEDS	لیدز	DURHAM	دورهام	EDINBURGH	ادینبرگ
LIVERPOOL	لیورپول	NEWCASTLE	نیوکاسل		
LANCASHIRE	لنکاشیر	SHEFFIELD	شفیلد		
HARVARD	هاروارد	STAMFORD	استنفورد		
LOUGHBOROUGH	لوبورو	WARWICK	وارویک		

واژه‌یابی سوره‌های قرآنی

در جدول زیر نام ۶۴ سوره از قرآن کریم در تمامی جهات مختلف آمده است پس از یافتن اسامی و خط کشیدن بر روی آنها، تعدادی حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام یک سوره دیگر از قرآن به دست می‌آید.



نجم	ماعون	عبس	روم	بینه	آل عمران
نسا	محمد	علق	زخرف	تحریم	ابراهیم
نصر	مزمل	عنکبوت	زمر	تکائر	احزاب
نوح	مسد	فاتحه	سبا	تکویر	احقاف
نور	معارج	فرقان	سجده	توبه	اعراف
واقعه	ممتحنه	قدر	شعرا	تین	انبیا
هود	منافقون	قریش	شمس	جائیه	انسان
یوسف	مؤمنون	کافرون	شورا	جمعه	انعام
یونس	نازعات	لقمان	صافات	حشر	انفال
	ناس	لیل	طلاق	ذاریات	انفطار
	نبأ	مائده	عادیات	رحمان	بقره

Dr.Oz

دکتر آوز

اسموتی آلبالو - موز

کمک
به خوابی
بهتر

دکتر آوز نوشیدن این اسموتی را قبل از خواب برای داشتن خوابی بهتر توصیه می کند. آلبالو یکی از غنی ترین منابع ششناخته شده ملاتونین (هورمون خواب که تحقیقات اخیر نشان داده اند می تواند اثرات پیری را از بین ببرد) است. موز نیز حاوی مقدار زیادی منیزیم (ماده معدنی آرامبخش) می باشد. سوپا شیر سرشار از تریپتوفان (آمینواسید کمک کننده به خواب) است.

مواد لازم:

یک پیمانه	« آب آلبالو
نصف یک عدد	« موز
یک دوم پیمانه	« سوپا شیر
به مقدار لازم	« یخ (خرد شده)
یک چهارم قاشق چای خوری	« اسانس وانیل

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم به خوبی مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند. مخلوط به دست آمده را قبل از خواب بنوشید.

● علل ایجاد پیوست

- ✓ پر خوری، خوردن انواع غذاها در یک وعده غذایی
- ✓ مصرف مرتب غذاهای دیر هضم
- ✓ کم تحرکی
- ✓ نخوردن مایعات به اندازه کافی در طول روز
- ✓ نخوردن میوه و سالاد
- ✓ رژیم‌های غذایی که تحت نظارت کارشناس تغذیه انجام نشده و فرد مدتی تصمیم به کم خوردن و گاهی نخوردن غذا می‌گیرد.
- ✓ رژیم کم فیبر
- ✓ عضلات ضعیف شکم
- ✓ نگه داشتن مدفوع به مدت طولانی
- ✓ نامنظم بودن زمان غذا خوردن
- ✓ نجویدن غذا به طور کامل
- ✓ مصرف بالای غذاهای تصفیه شده و گاهی اوقات غذاهای چرب
- ✓ وجود لایه سفید رنگ روی زبان
- ✓ اسید زیاد معده



درمان طبیعی پیوست

- ✓ استرس و تحمل طولانی مدت مشکلات به ویژه مشکلات عاطفی
 - ✓ کم کاری تیروئید
- روش درمان بر اساس علت پیوست تعیین می‌شود. در ابتدا باید رژیم غذایی این افراد اصلاح شود. در صورتی که جواب مناسب گرفته نشود، از داروهای ملین و به ترتیب از داروهای بی‌ضرر، کم‌ضرر شروع می‌کنیم تا به نتیجه مطلوب برسیم. البته تمام افراد نیازمند مصرف دارو نیستند. در صورت امکان، قطع داروهایی که منجر به پیوست می‌شود از راه‌های درمان است. بهترین درمان تغییر در رژیم غذایی است.
- تغییر در رژیم غذایی شامل توصیه به مصرف مواد غذایی پر فیبر مانند سبزیجات و افزایش مصرف میوه‌جات است.
- افزایش تحرک و فعالیت نیز توصیه می‌شود. نوشیدن آب و چای کم‌رنگ و سایر مایعات نیز توصیه می‌شود در ضمن در میان میوه‌ها گیلان، آلبالو، گریپ فروت، طالبی، توت سفید، شاه‌توت، گلابی، انجیر برای درمان این بیماری بسیار مفید هستند.
- چای پررنگ نیز می‌تواند موجب پیوست شود افراط در نوشیدن قهوه به علت دارا بودن مقادیر زیادی از کافئین می‌تواند باعث ایجاد پیوست گردد.

پیوست یکی از عارضه‌های دستگاه گوارش است که به موجب آن مواد دفعی در روده بزرگ سفت می‌شود و گاهی دفع این مواد با درد و سختی همراه است. علاوه بر آن، این عارضه علل خیلی از ناراحتی‌هایی است که از طریق راه پیدا کردن برخی از سموم در جریان خون ایجاد می‌شود. برخی از این ناراحتی‌ها مثل فشار خون بالا، سردرد، افسردگی، جوش صورت و لکه صورت به دلیل پیوست ایجاد می‌شود. در ادامه به علل پیوست و درمان آن خواهیم پرداخت.

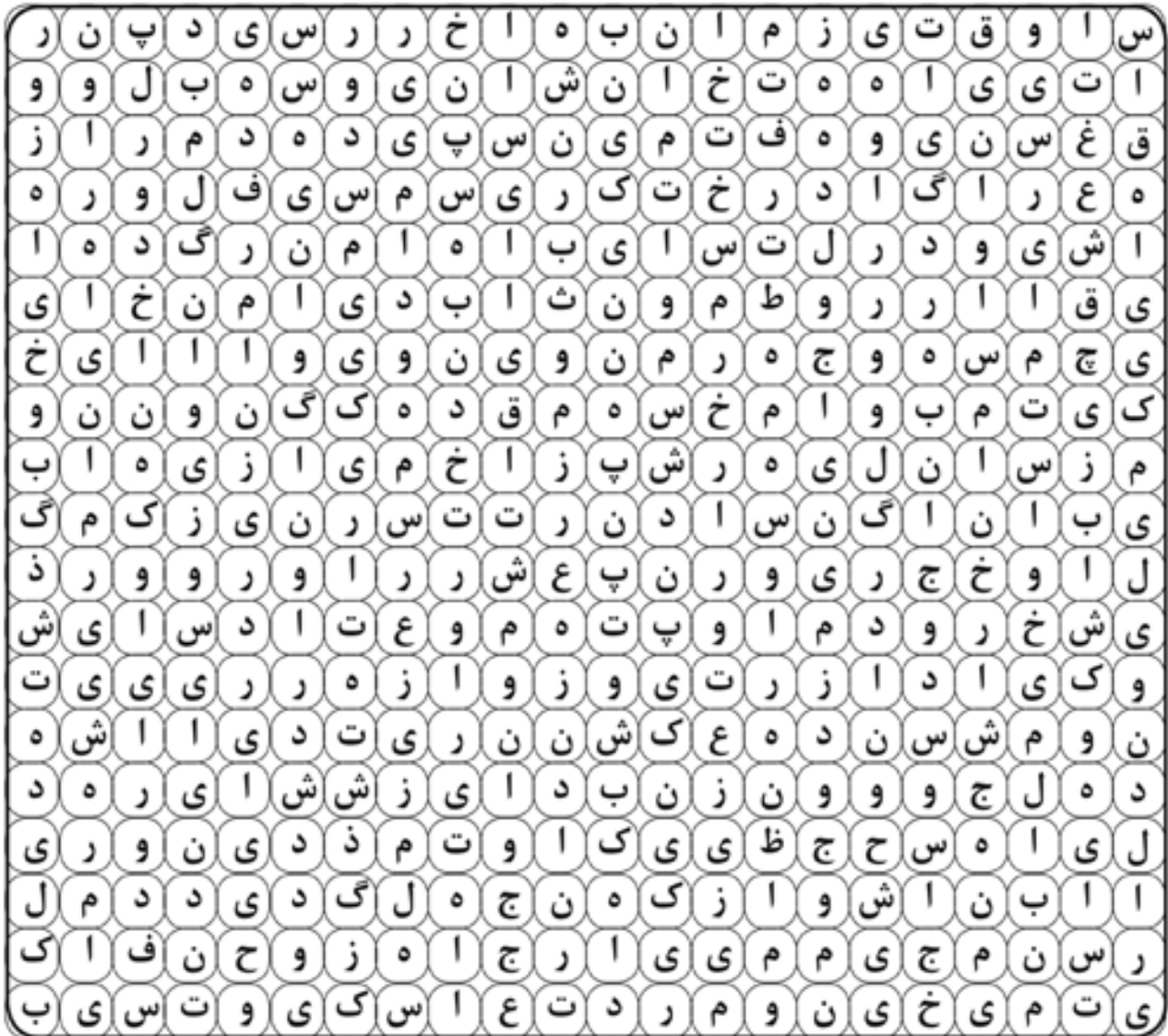
● چگونه مزاجی نرم داشته باشیم؟



- ✓ صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید.
- ✓ روزانه ۷ الی ۸ لیوان آب بنوشید.
- ✓ به اندازه کافی میوه بخورید.
- ✓ هر نوع میوه‌ای را که علاقه دارید قبل از غذا بخورید.
- ✓ هر روز و هر وعده سالاد میل کنید.
- ✓ در مصرف آجیل، چیپس و پفک اسماک کنید.
- ✓ از غذاهایی مانند ماکارونی و همچنین فست فودها مانند کالباس و سوسیس به ویژه پیتزا که از غذاهای دیر هضم و به شدت پیوست‌آور هستند پرهیز یزد.
- ✓ تحرک داشته باشید.
- ✓ ساعات‌های طولانی را صرف تماشای تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری نکنید.
- ✓ هر روز نیم ساعت پیاده‌روی کنید.
- ✓ هر وعده یک استکان نوشیدنی کامبوچا بنوشید.

یک هنرپیشه و فیلم‌هایش

در جدول زیر، نام تعدادی از فیلم‌های یک هنرپیشه هالیوودی در جهت‌های گوناگون آمده است. پس از یافتن آن‌ها و خط کشیدن رویشان در پایان ۱۱ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموعشان نام بازیگر به دست می‌آید.



فیلم‌های هنرپیشه:

آسمان‌خراش جهنمی

این گروه خشن

به سوی ناشناخته‌ها

بیست و یک ساعت در مونیخ

پدر مجرد است

پسر طلایی

پل رودخانه کوی

پیگ نیک

جاسوس دوجانبه

جوان و مشتاق

حوزه اجرایی

دختر وارپته

درخت کریسمس

دنیای سوزی وانگ

روت عزیز

روزهای خوب گذشته

ساق‌های یک میلیون دلاری

سواره نظام

شبکه

عشق چیز باشکوهی است

غرور و اهانت

فدورا

فرمان زیردریایی

کلید

گذشته تاریک

ماه آبی است

مزرعه زندان

من بال می‌خواستم

موجود زمینی

مونث ابدی

ناوگان وارد شد

نوارهای نامریی شهر ما

وقتی زمان به آخر رسید

ولگردان وحشی

هفتمین سپیده دم

همسر عزیزم

یونیون

COMPUTING

واژه‌یابی اجزای کامپیوتر

تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

K	Y	O	S	U	O	P	F	D	L	U	L	N	I	H	R	D	S	O	A
T	A	G	R	C	G	E	E	S	M	H	S	U	L	W	B	H	E	K	R
R	W	C	U	K	I	R	M	G	L	D	S	R	O	K	L	U	R	U	H
G	M	C	S	D	E	L	E	L	I	T	I	A	B	G	U	O	F	P	S
B	O	I	B	G	S	Y	A	W	E	B	C	A	M	L	W	O	L	I	H
U	T	W	C	S	L	W	B	G	O	H	L	W	L	T	U	O	N	H	F
O	H	I	G	R	E	S	P	O	Y	T	H	O	E	G	C	T	S	C	N
Y	E	P	K	R	O	U	D	K	A	F	N	N	N	G	E	E	E	O	T
T	R	L	I	M	P	P	M	C	B	R	L	R	G	R	L	N	A	R	F
P	B	F	B	U	D	T	H	H	D	L	D	F	F	F	F	R	I	C	F
B	O	A	H	U	E	A	B	O	B	D	T	A	P	L	R	E	B	I	N
A	A	M	P	E	R	F	E	E	N	T	C	S	W	F	T	T	B	M	G
K	R	F	G	D	L	U	K	I	N	E	O	G	P	H	A	N	M	O	R
E	D	T	D	M	F	B	R	H	D	U	Y	R	M	E	T	I	O	N	A
K	B	I	N	H	K	E	C	I	N	K	I	D	P	S	A	F	U	I	P
K	S	M	D	R	N	B	U	D	A	N	E	P	N	K	C	K	S	T	H
K	C	K	O	N	R	G	C	W	T	T	G	B	D	R	N	R	E	O	I
F	Y	L	A	S	M	A	C	E	H	O	F	B	R	B	H	D	E	R	C
B	W	C	K	O	R	I	R	K	L	G	K	S	I	D	D	P	K	E	S
S	S	E	L	D	L	K	Y	Y	I	G	F	D	K	D	K	B	R	H	N

SCANNER	اسکنر
PRINTER	چاپگر
KEYBOARD	صفحه کلید
MICRO CHIP	ریز تراشه

SCREEN	صفحه
MONITOR	مانیتور
HARD DISK	هارد دیسک
SPEAKERS	بلندگوها

NETWORK	شبکه
FIREWALL	فایروال
GRAPHICS	گرافیک
SOUND CARD	کارت صدا

MOTHER BOARD	مادربرد
MOUSE	ماوس
TOWER	کیس کامپیوتر
DISK	دیسک

MICROPHONE	میکروفن
WEBCAM	وبکم
INTERNET	اینترنت
INTERFACE	رابط

واقعیت‌ها از زبان فوق تخصص بیماری‌های غدد فعالیت بدنی یا ورزش؛ کدام مفیدترند؟



هر روز صبح با برخاستن از خواب فعالیت‌هایمان شروع می‌شود. فعالیت بدنی از ملایم تا شدید طبقه‌بندی می‌شود. فعالیت ملایم مثل کار اداری، تدریس، مطالعه یا رانندگی است. فعالیت متوسط، مثل راه رفتن است و فعالیت‌های شدید مثل بیل زدن یا باغبانی یا کار بنایی ساختمان است. امروزه فقط عده کمی از انسان‌ها کار شدید بدنی را به طور مرتب انجام می‌دهند، اما سال‌ها قبل بیشتر آدم‌ها مجبور بودند از شروع صبح تا پایان روز فعالیت متوسط یا شدید بدنی داشته باشند.

یک دهقان را در نظر بگیرید که از سحر تا پاسی از شب در زمین کشاورزی مشغول شخم زدن زمین است یا یک آهنگر که شدیدترین کار بدنی را از صبح تا شب انجام می‌دهد.

یا کشاورزی باز آنها را نمی‌توان یک ورزش خوب در نظر گرفت. این اعمال از نظر شدت ممکن است خیلی از تعریف ورزش فراتر باشند، ولی اولاً کنترل شده نیستند یعنی فرد ممکن است بیش از ظرفیت جسمی به کار بپردازد و ثانیاً چون در بیشتر مواقع اجبار به کار وجود دارد از نظر روحی نیز خواص ورزش را ندارند. تأکید من بر مشخصه ضد استرس بودن ورزش است.

دقیقه یا هر دوروز به میزان بیش از ۷۵ دقیقه انجام شود. طی این مدت باید ضربان قلب بالا رود و فرد به نفس زدن بیفتد و خسته شود و وقتی پس از ورزش، دوش می‌گیرد و استراحت می‌کند، آرامش خاصی را تجربه کند. این آرامش ناشی از آزاد شدن اندورفین یا همان مخدرهای درونی است. واقعیت البته این است که با وجود سنگینی و شدت کارهایی مثل بنایی

آنچه به عنوان ورزش منظم در علم پزشکی این همه مورد تأکید و اهمیت قرار می‌گیرد مقوله‌ای متفاوت است که برای داشتن یک متابولیسم خوب لازم است و موجب سرزندگی، اشتها، خوب خواب راحت و عمر طولانی و سالم می‌شود. ورزش منظم، فعالیت شدید بدنی به شکل کاملاً سازمان یافته و کنترل شده است که به دور از استرس کاری انجام می‌شود و باید همه روزه به مدت بیش از ۴۵



شما باید ورزش را به عنوان یک تفریح سنگین در زندگی روزانه بکنجانید. یعنی باید حین ورزش شاد باشید. اگر صبح‌های جمعه سری به کوهستان‌های نقاط مختلف بزنید خواهید دید عده زیادی با نشاط و سرزندگی در حالی که نفس نفس می‌زنند و عرق می‌ریزند در حال کوه پیمایی هستند. اگر با آنان هم صحبت شوید خواهید دید بسیاری از آنان با مبادرت به ورزش هم از استرس‌هایشان کاسته‌اند و هم از بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون، چربی خون و افسردگی فاصله گرفته‌اند. البته ورزش باید همه روزه باشد و مردم یاد بگیرند هر روز بدوند یا با شنا و دوچرخه سواری مدت معینی فعالیت کنند. همین امروز دوست و همکارم در یکی از شهرهای بزرگ اروپایی برایم نوشته بود که تعداد زیادی از مردم به راحتی در شهر می‌دوند یا دوچرخه سواری می‌کنند. اما واقعیت تلخ این است که ما حتی بین پزشکانمان هم هنوز در صد بسیار ناچیزی داریم که به مدت بیش از ۴۵ دقیقه در روز ورزش می‌کنند، بنابراین مطمئن باشید شیوع دیابت و فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی روز به روز افزایش خواهد یافت.

شما ایدز دارید یا خیر؟

ایدز بیماری‌ای است که توسط ویروس و پروسی به نام اچ آی وی منتقل می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌کند. به طوری که فرد به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده و در نهایت منجر به مرگ می‌شود.

از زمانی که فرد به ویروس مولد ایدز (اچ آی وی) مبتلا می‌شود تا شروع بیماری ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد چرا که ابتلا به اچ آی وی در ظاهر فرد مشخص نمی‌شود. در این مدت فرد سالم بوده و می‌تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد.

اچ آی وی چگونه وارد بدن می‌شود؟ تماس جنسی با فرد مبتلا بدون استفاده از وسایل پیشگیری، استفاده مشترک از وسایل تزریقی یا سایر ابزار تیغ و برنده مثل تیغ یا سوزن خالکوبی، انتقال خون و فرآورده‌های خونی آلوده و انتقال از مادر مبتلا به نوزاد در طی حاملگی، زایمان و شیردهی عوامل بروز ایدز هستند. البته شایع‌ترین راه ابتلا به اچ آی وی در جهان تماس جنسی نامطمئن، محافظت نشده و خارج از چارچوب است. مصرف مواد مخدر، الکل و... قدرت تصمیم‌گیری فرد را برای پرهیز از رابطه جنسی حفاظت نشده مختل می‌کند.

مبتلایان به ایدز نیازمند حمایت جامعه هستند

ویروس مولد ایدز از طریق تماس‌های معمولی مثل دست دادن، در آغوش کشیدن، رویوسی، عطسه و سرفه، استفاده از توالت و حمام، استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، استفاده از استخر عمومی و نیش حشرات منتقل نمی‌شود. افراد مبتلا و بیماران، نیاز به حمایت و همدلی جامعه دارند. آنچه ما را در معرض خطر قرار می‌دهد رفتارهای پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا.

از کجا بدانیم مبتلا

به ایدز هستیم یا خیر؟

بنابر اعلام اداره کنترل ایدز و بیمارهای آمیزشی وزارت بهداشت، ابتلا به ویروس مولد ایدز فقط از طریق آزمایش خون مشخص می‌شود. از زمانی که ویروس وارد بدن فرد شده تا زمانی که در آزمایش خون مشاهده می‌شود ممکن است چند ماه طول بکشد. بهتر است قبل از انجام آزمایش با یک مشاور صحبت شود. اگر از ابتلای خود یا همسر خود به اچ آی وی نگران هستیم می‌توانیم به مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنیم. در این مراکز علاوه بر آموزش، مشاوره و ارائه وسایل پیشگیری، آزمایش اچ آی وی به صورت رایگان یا حفظ رازداری انجام شده و افراد مبتلا یا بیمار تحت مراقبت و درمان قرار می‌گیرند. آدرس این مراکز را از مراکز بهداشتی-درمانی منطقه خود سؤال کنید.

آیا ایدز درمان دارد؟

در حال حاضر درمان قطعی که ویروس را از بین ببرد وجود ندارد. در مان‌های موجود می‌توانند طول عمر بیمار را افزایش داده و کیفیت زندگی او را بهتر کنند. هر کدام از مامی توانیم با حفاظت از خود و دیگران در برابر ایدز، صحبت با دیگران در این مورد، تلاش برای پذیرفته شدن و حمایت افراد مبتلا به اچ آی وی در جامعه و محله خود، مشارکت در اطلاع‌رسانی برای ایدز و دعوت از دیگران برای این مشارکت گامی در جهت مبارزه با ایدز برداریم و از هم‌اکنون پیشگام شویم.

منبع: ایسنا

STOP AIDS

زنجیره ارقام

سه رقمی	هفت رقمی	هشت رقمی
۲۹۶	۱۳۴۲۷۹۳	۳۱۷۸۴۳۷۹
۳۱۹	۱۷۳۵۴۹۸	۴۷۶۶۱۲۳۶
۳۸۵	۱۸۵۱۶۳۹	۶۷۹۱۴۵۴۲
۴۷۹	۲۱۳۷۹۸۷	نه رقمی
۵۵۵	۲۵۷۹۷۸۵	۳۷۱۲۸۵۹۱۸
۵۸۳	۲۷۳۶۱۸۸	۳۷۱۴۵۵۸۱۳
۶۱۸	۲۸۴۴۴۷۳	۴۷۳۵۵۶۶۲۸
۶۵۴	۳۷۷۱۲۵۴	۴۷۶۱۸۱۷۶۹
۶۸۲	۳۸۸۴۱۲۵	۷۱۳۹۵۴۱۱۶
۷۵۲	۳۹۴۱۲۸۷	۷۸۵۱۴۹۳۶۸
۸۸۱	۴۵۱۳۸۸۲	۷۹۶۱۸۴۲۵۴
۹۹۳	۴۵۲۶۳۳۵	۸۱۵۴۹۲۷۱۹
		هشت رقمی
		۳۱۴۷۵۶۹۸
		۷۱۸۳۹۹۲
		۷۸۸۹۶۵۴
		۸۳۷۲۱۶۶
		۸۵۳۶۲۱۱
		۸۶۶۷۹۸۵
		۸۹۵۱۲۱۴
		۹۲۵۳۴۸۸
		۹۳۵۲۶۶۳
		۹۴۱۵۹۹۹
		۹۷۵۴۲۱۱
		۹۸۱۲۹۵۵
		هشت رقمی
		۳۱۴۷۵۶۹۸
		۴۶۶۵۸۱۳
		۴۷۲۸۳۱۷
		۴۷۷۷۲۵۱
		۵۱۳۶۷۹۱
		۵۱۵۴۸۹۳
		۵۳۱۵۶۷۲
		۵۸۴۲۲۱۴
		۶۳۱۹۴۵۹
		۶۳۳۳۴۴۱
		۶۷۵۳۵۲۲
		۶۷۷۵۱۲۸
		۶۸۳۶۱۹۴
		۷۱۱۱۵۵۵

جدول منظوم

در این جدول شعری از «وحشی بافقی» آمده است. کلمات و عبارتهایی از این شعر که در پرانتز مشخص گردیده در جهات مختلف قرار گرفته. آنها را پیدا و بر روی آنها خط بکشید در پایان ۴۰ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به هم پیوستن آنها یک بیت شعر از همین شاعر به دست می‌آید.

ا	ن	چ	ه	ک	ر	د	ای	ا	ن	چ	ه	گ	ف	ت	ی	غ	ا	ی	ا
د	ی	گ	ه	ر	چ	ه	د	و	ب	ب	و	م	ی	ر	ن	ر	ن	ب	ی
ن	ش	ف	ت	ی	خ	و	ر	د	ا	ت	ای	ن	ب	ت	م	ب	ز	ی	ط
ا	م	ی	ت	ف	گ	ش	ع	ر	ه	ا	ن	ا	ر	ا	ص	ا	ا	ش	ل
ق	ز	ه	ر	چ	ه	ک	ر	د	ی	خ	و	ب	ب	و	د	ا	ش	ا	ج
ش	س	م	د	ش	م	ژ	ا	گ	ن	و	ز	ن	ن	م	ای	ن	ا	ب	ن
ع	ن	د	ا	ب	ش	ق	م	ح	ب	ا	ت	م	ل	ی	ج	م	ب	ب	ی
ر	گ	و	غ	د	ع	ص	ه	ک	م	د	ا	ن	ای	ل	ای	ز	ن	و	و
د	ط	ب	و	م	ن	ای	غ	و	ر	د	ی	گ	ی	ف	و	ی	د	د	د
ا	ع	ب	و	ط	م	ب	ا	ن	ج	ا	ز	ن	ل	ی	ن	ل	د	ر	د
ر	ن	د	ر	د	ا	ن	م	ک	ه	م	ل	ی	ر	ک	ه	ب	ت	ب	م
چ	غ	ق	ن	ای	ت	ای	ت	اس	س	اس	ب	و	ا	و	ب	ر	ا	ب	ص
ن	دی	ش	د	ن	چ	ش	د	ی	و	ی	ق	ی	ص	ه	ای	و	ب	و	و
م	ر	م	ر	ص	م	ن	د	ا	ن	د	ر	ز	ن	د	ا	ش	د	ا	س

(هرچه گفتی خوب گفتی هرچه کردی خوب بود)

(آنچه کردی، آنچه گفتی غایت مطلوب بود)

آنکه مجنون بود اینش در جهان سرکوب بود

(من چرا در عشق اندیشم ز سنگ طعن غیر)

(بیش از این ما صبر نتوانیم آن ایوب بود)

(چند گویی قصه ایوب و صبر او بس است)

در میان گر احتیاج قاصد و مکتوب بود

(بود از مجنون به لیلی لاف یکرنگی دروغ)

(این قدر دانم که میل از جانب مطلوب بود)

(من نمی‌دانم که این عشق و محبت از کجاست)

بای در زنجیر و جایش در دل یعقوب بود

(این عجایب بین که یوسف داشت در زندان مصر)

وحشی این (مژگان) خون بالا که گرد غم گرفت

یاد آن روزی که در راه کسی جاروب بود



آیا بالش تان آلوده است؟



هنگامی که کلمه آلودگی به گوشتان می خورد، به چه چیزی فکر می کنید؟ حدس من این است که تصاویری از کارخانه هایی پر از دود در ذهنتان شکل می گیرند، یارودخانه ها و اقیانوس هایی مملو از آشغال، روغن و گل و لای. هیچ کس تا به حال به فکر بالش راحت، تشک و ملحفه خود نیفتاده است. حالا من در اینجا می خواهم به شما بگویم که زمان آن رسیده تا ایده خود را از آلودگی و محل آن را دوباره ارزیابی کنید.

خطراتی که در بالش ها و رختخواب وجود دارد

ساخته شده از فوم لاتکس استفاده کنید.

تشک

از تشک هایی استفاده کنید که از پشم، پنبه و کلاف طبیعی تهیه شده اند. از تشک های حاوی PBDE پرهیز کنید.

رو تختی ها و ملحفه ها

رو تختی هایی را انتخاب کنید که از کنف آرگانیک و سفید نشده، پنبه یا کتان تهیه شده باشد. آنها ایمن تر هستند و دوام بیشتری دارند. لحاف ها نیز باید از مواد طبیعی نظیر ابریشم، کنف یا پر قو ساخته شده باشند.

سم زدایی اتاق خواب

به تمیز کردن و جارو برقی کشیدن مرتب اتاق خواب عادت کنید. رو تختی ها را هر ۱۰ روز یکبار عوض کنید. روش دیگری که می توانید اتاق خود را سم زدایی کنید در معرض جریان هوا قرار دادن تشک است. برای این کار فقط کافی است پنجره ها را باز کنید تا هوای تازه به درون اتاق جریان یابد. هر چند وقت یکبار به ویژه در روزهای گرم و آفتابی تشک خود را در محیط بیرون و زیر نور خورشید قرار دهید.

می کنند و می توانند در جنین انباشه شوند و یا شیر مادر را آلوده کنند. خطر دیگر مرتبط با این ترکیبات این است که آنها زیست تجزیه پذیر نیستند. آنها در هوای خانه جمع می شوند و موجب آلودگی فضای خانه می شوند.

فرمالدهید (Formaldehyde)

قرار گیری در معرض فرمالدهید هشدار قابل توجهی برای سلامتی است. فرمالدهید باعث خستگی، بی خوابی، سردرد، سرفه و خارش پوست می شود. فرمالدهید سرطان زا شناخته شده است. رزین های بر پایه فرمالدهید به عنوان مواد چسبنده در ساخت تخته خرده چوب (تئوپان)، تخته چندلا، میلمان و سایر وسایل چوبی مورد استفاده قرار می گیرند. از آنها همچنین در ساخت لوازم نظیر وسایل برقی، کنترل های الکتریکی، تلفن ها و خدمات سیم کشی استفاده می شود. آنها در منسوجات، چرم، پلاستیک و صنایع سیمان نیز کاربرد دارند. امروزه مواد شیمیایی در هر جایی از اطراف ما وجود دارند. من سعی دارم تا قرار گیری خودم را در معرض این مواد شیمیایی آلوده تا جایی که می توانم کاهش دهم. تعویض رو تختی، بالش، ملحفه ها و تشک راه خوبی است تا کمتر در معرض این سموم قرار بگیریم. در اینجا به تغییراتی که می توانید انجام دهید اشاره شده است:

بالش ها

بالش ها و تشک هایی را که حداقل ۲ سال از عمر آنها می گذرد دور بیندازید. هر بالش پر شده با لیاف مصنوعی را با بالش ساخته شده از پر یا پشم عوض کنید. در صورت داشتن آلرژی می توانید از بالش

قارچ ها

محققان انگلیسی گزارش کرده اند که متوسط بالش ها حاوی میلیون ها تخم قارچ هستند. نمونه های گوناگونی از بالش های پر و مصنوعی در دانشگاه منچستر انگلیس مورد بررسی قرار گرفتند. هر بالش حدود ۱۸ ماه و برخی از آنها به مدت ۲۰ سال مورد استفاده قرار گرفته بود. دانشمندان نوع مشابهی از قارچ ها را یافتند که می توانند مشکلاتی از قبیل سرطان خون (Leukemia) ایجاد کنند. این نوع از قارچ ها همچنین می توانند نشانه های آسم و آلرژی ها را افزایش دهند.

مقاوم در برابر شعله آتش

اگر به بالش تشک کاناپه یا تشک تخت ساخته شده از فوم نگاه کنید. یک برچسب کوچک خواهید دید که روی آن نوشته شده: فوم این محصول در مقابل شعله آتش (سیگار، فندک یا شمع) مقاوم است. محققان و دانشمندان در حال بررسی این هستند که آیا این محصول مقاوم در برابر شعله آتش ایمن است و یا اینکه در واقع ضرر بیشتری دارد. در حقیقت تنها یک روش برای تولید فوم مقاوم در برابر شعله آتش وجود دارد: مواد شیمیایی. مقدار ماده شیمیایی که هر بالش تشک فوم برای مقاومت در برابر شعله آتش نیاز دارد حدود ۹۰۰ گرم است. دانشمندان ارتباط میان این مواد شیمیایی خطرناک با آسیب عصب شناسی، اختلال غدد درون ریز و حتی سرطان یافته اند. برخی از این مواد شیمیایی ممکن است در بالش ها، رو تختی ها و پتو ها نیز یافت شوند و ماده باز دارنده آتش دیگری که در فوم وجود دارد پلی یورن (Polyurethane) است که از خود PBDE بخش می کند. PBDE ها در هورمون اختلال ایجاد



3 توصیه غذایی دکتر آزار

به خاطر قلب تان سویا بخورید

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم پر سویا، خصوصاً قبل از دوران یائسگی، به جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. تحقیق روی یک گروه ۱۰۰ نفره از بانوان که ۵۰ نفر یائسه بودند، نشان داد زنانی که هنوز به یائسگی نرسیده‌اند، بیشتر از دیگران، از مزایای سویا و دجاج نشدن به بیماری‌های قلبی سود بردند.

به خاطر مغز تان ماهی بخورید

محققان دانشگاه پنسیلوانیا توصیه می‌کنند ماهی آب‌پز بخورید، آن هم حداقل هفته‌ای یک بار. آن‌ها می‌گویند این کار قطعاً به مغز تان کمک می‌کند. بهتر است ماهی را با کمی سیر، لیموترش و جعفری خرد شده به شیوه‌ی زاپنی‌ها طعم‌دار کنید زیرا ترکیب این مواد با هم حتی به حافظه شما و مبتلا نشدن تان به آلزایمر کمک می‌کند.

روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید

محققان می‌گویند اگر روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید، می‌توانید خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را به حداقل برسانید. این خبر شاید چندان به نظر تان جدید نیاید چون متخصصان تغذیه همیشه مصرف میوه‌ها و سبزی را توصیه می‌کنند اما در مورد میزان دقیق مصرف آن بین محققان کشورهای مختلف اختلاف نظر وجود داشته و دارد، مثلاً در حالی که محققان آمریکایی مصرف ۵ واحد سبزی و میوه را توصیه می‌کنند، محققان استرالیا مصرف ۵ واحد سبزی و ۲ واحد میوه را پیشنهاد می‌دهند.

یخ بخورید و لاغر شوید

دکتر برایان وینتر، متخصص بیماری‌های گوارشی و نویسنده کتاب «رژیم یخ» می‌گوید: «یخ می‌تواند برای ذوب کالری‌های اضافه مورد استفاده قرار بگیرد!» او توضیح می‌دهد: «وقتی یخ می‌خورید، در حقیقت ۱۲ اتفاق می‌افتد؛ سوختن کالری‌ها و البته نخوردن غذاهای پر کالری. مصرف روزانه یک لیتر یخ، تقریباً معادل دویدن به اندازه هزار کیلومتر است! البته این جمله به این معنی نیست که یک لیتر یخ بخورید! فقط مقایسه‌ای است برای اینکه تأثیر یخ را متوجه شوید.» وینتر در سایتش نوشته: «در دوران رژیم خودم، با جست و جودر منابع اینترنتی، به این نتیجه رسیدم که هیچ یک از متخصصان به یخ به این گونه نگاه نکرده‌اند.»

منبع: FOXNEWS

واژه‌یابی ضرب‌المثل

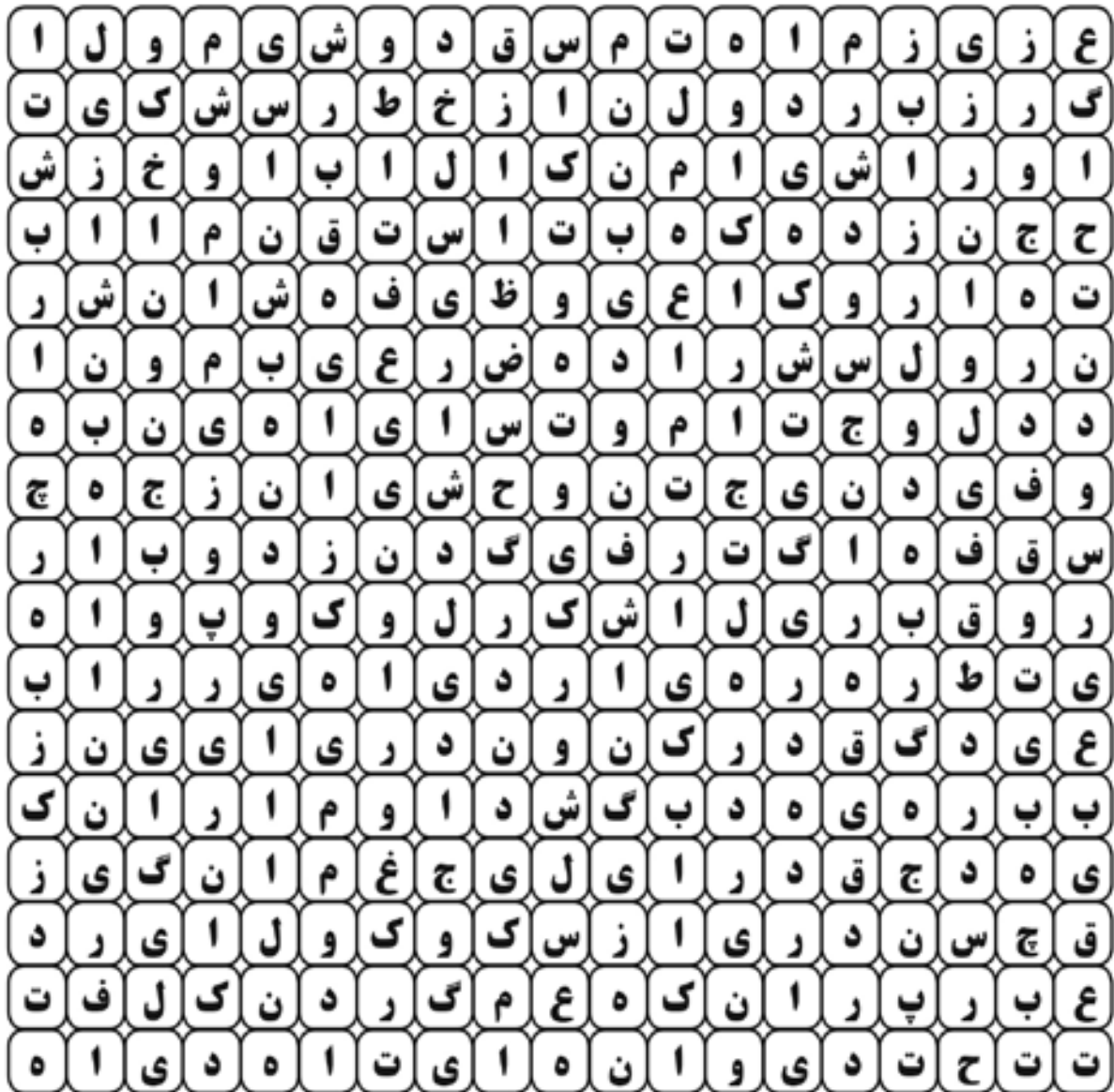
در جدول زیر به جای خانه‌های سیاه جدول حروف قسمتی از ضرب‌المثل قرار گرفته است که شما برای جدول می‌بایست این حروف را پیدا نموده و رمز را کامل کرده و تمام خانه‌های سیاه را مشخص نمایید. شرح افقی جدول برای راهنمایی بیشتر در ذیل آمده است.

م	هـ	د	ی	گ	ر	ن	ا	و	ی	ی	گ	ل	هـ	ب	ا	ن
ی	ا	ب	ن	د	هـ	ک	هـ	ی	ا	ت	د	ح	د	ا	ی	ق
ر	م	ی	ی	ا	ن	ی	و	ت	ر	ل	ا	ن	ا	ر	م	ل
ش	ا	ر	ز	ن	م	ا	ت	ا	د	و	ر	هـ	ش	ب	ن	م
ک	ن	س	ن	ا	ا	ر	ا	م	ن	ن	ا	ب	و	د	گ	ج
ا	ی	ک	ر	س	ب	و	ج	ی	ن	هـ	م	و	ش	چ	ا	ل
ر	ا	ف	ا	ی	ل	ا	خ	ن	ی	ا	گ	ر	هـ	ع	د	س
م	ع	ا	ل	م	گ	ی	ر	ی	و	ر	ا	و	ی	ن	ی	ا
ص	د	ف	ن	هـ	ا	د	و	ر	ی	د	هـ	ن	گ	ا	م	هـ
د	ا	ا	ن	س	ر	ز	س	و	و	ا	د	د	ا	ن	ک	م
ر	هـ	ت	ا	ر	ی	خ	ص	م	ر	م	ر	ی	ن	د	ت	ز
ا	ل	ا	ن	ت	ن	ا	ن	ا	ک	ج	ا	ا	هـ	ی	ر	ی
ع	ا	ر	ع	هـ	م	ر	ا	ز	ا	د	ب	ش	ق	ل	م	س
ظ	ل	م	ا	ت	ل	ا	د	ا	ب	ن	ط	ف	و	ل	ی	ت
م	ا	ی	م	ل	ک	م	م	د	ر	س	هـ	ق	د	ی	م	ی

- ۱- خواننده آلبوم موسیقی بهونه - چوپان
- ۳- تیرانداختن - زود و فوری - پرنده شکاری - از ابزار فالگیری
- ۵- بخیه درشت - بی‌قرار - معدوم
- ۷- نقاش ایتالیایی سده شانزدهم - خواننده و مطرب - از حبوبات آشی
- ۹- گوش ماهی - گدای سمج - اثری از فهیمه رحیمی
- ۱۱- شرح حال گذشتگان - از جنس مرمر - نظریه پیشنهادی
- ۱۳- عیب و ننگ - محرم اسرار - چای تلخ - دست مالیدن
- ۱۵- دارایی - فیلمی با بازی لوک ویلسون

واژه‌یابی بازیگر

در جدول زیر نام تعدادی از فیلم‌های یک بازیگر آمده است که شما باید ابتدا این فیلم‌ها را در جدول پیدا نموده و روی آنها خط بکشید. بعد از انجام این کار تعداد ۱۰ حرف خط نخورده در جدول باقی می‌ماند که از به دنبال هم قرار دادن آنها، ابتدا نام بازیگر (۶ حرفی) و نام خانوادگی او (۴ حرفی) به دست می‌آید.



ارواح جنزده - استقبال از خطر - آتش‌بازی لوک خاموش می‌شود - بچه بی‌توقف -
 بی‌عرضه و وظیفه‌شناس - پنجه گربه - تبه‌کار اجتماعی - تحت تعقیب - تند و سریع -
 چهارشنبه‌جنون‌آمیز - دو نفر تلاش کردند - دوباره او را بزن - دیوانه کنار دریا - زندگی
 وحشیانه‌ای است - عزیز مادر بزرگ - فقط در دسر - قسمت هولناک نمایش - کشتی‌گیران
 جسور - کنار امواج غم‌انگیز دریا - لوک و پری‌های دریایی - لوک و گردن‌کلفت‌های
 دهاتی - یک ماه غسل شورانگیز - یک‌بار در هر ده دقیقه

مواد غذایی کسل‌کننده را بشناسید

به گفته کارشناسان برخی مواد خوراکی موجب احساس خواب‌آلودگی و سستی در انسان می‌شوند.

به گزارش مهر، کارشناسان تغذیه عنوان می‌کنند برخی مواد خوراکی حس خواب‌آلودگی و بیحالی را ایجاد می‌کنند از این رو باید از خوردن آنها در محل کار یا قبل از ورزش خودداری شود.

«برنج سفید: این نوع برنج دارای شاخص گلوکزی بالایی است. هنگامی که فردی برنج می‌خورد بعد از آن دچار رخوت و سستی می‌شود.

«نان سفید: کربوهیدرات‌هایی نظیر نان سفید دارای شاخص گلوکزی بالا و فاقد فیبر هستند، از این رو به سرعت تجزیه شده و شما نمی‌توانید انرژی لازم را از آنها دریافت کنید در نتیجه دچار بیحالی می‌شوید.

«نخود: نخود نیز سرشار از تریپتوفان (اسید آمینه مرتبط با سروتونین که با خواب ارتباط دارد) است، از این رو بعد از خوردن آن، چرت نیم‌روزی الزامی می‌شود.

«گوشت قرمز: میزان چربی بالا در گوشت قرمز نظیر همبرگر و استیک می‌تواند حس بیحالی در شما ایجاد کند.

بدن شما نیاز به میزان زیادی انرژی برای تجزیه گوشت قرمز دارد، به همین خاطر تمام انرژی شما صرف آن می‌شود.

«شیرینی: میزان قند بالا در شیرینی جات باعث می‌شود بدن انسولین ترشح کرده و در نتیجه تریپتوفان بسیار زیادی در مغز آزاد شده و شما احساس خواب‌آلودگی کنید.



با حل جدول مغز را جوان نگه داریم!

مغز با افزایش سن پیر می‌شود، اما جوان نگه داشتن مغز کار زیاد سختی نیست و به مصرف قرص‌ها یا صرف هزینه زیاد نیاز ندارد. کارشناسان به برخی باورهای نادرست و راه‌هایی برای این که بیشترین استفاده را از قشر خاکستری مغزتان ببرید اشاره می‌کنند.

باشد که اتصالات عصبی جدیدی ایجاد کرده و قدرت مغز را افزایش دهد، اما یادگیری یک چیز جدید این کار را می‌کند. محققان دانشگاه تگزاس می‌گویند یادگیری یک مهارت جدید مثل خیاطی یا یک زبان جدید دستاوردهای بسیار چشمگیری برای مغز دربر خواهد داشت.

بازی‌های فکری فرد را باهوش‌تر می‌کند؟ سال ۲۰۱۴، ۷۰ نفر از محققان بر جسته این ایده را که بازی‌های رایانه‌ای مرسوم آموزش مغز، قدرت ادراکی مغز را افزایش می‌دهد رد کردند. در مقابل، تعمق و گذراندن وقت با دوستان، راه‌های اثبات شده تقویت مغز است.

افزایش سن عقل را تضعیف می‌کند؟ مغز پیر، مزایای زیادی دارد. با افزایش سن، شبکه‌های فیبری که به سلول‌های عصبی اجازه تعامل با یکدیگر را می‌دهند زیادتر می‌شود. در نتیجه افراد مسن بیشتر از جوان‌ترها از دو نیمکره مغز استفاده می‌کنند. یکبارچگی بیشتر دو نیمکره ظرفیت خلاقیت فسرده را افزایش می‌دهد. مهارت‌ها، دانش و تجربیات افراد مسن نیز باعث عملکرد بهتر آنها نسبت به جوانان می‌شود.

نمی‌توان آلزایمر را متوقف کرد علم پزشکی، درماتی برای آلزایمر شناسایی نکرده است اما محققان می‌گویند تغذیه مناسب، کاهش استرس، ارتباط با دیگران و تحریر مغز با فعالیت‌های جدید از سرعت این بیماری می‌کاهد. مطالعه دانشگاه راش شیکاگو نشان می‌دهد مصرف غذاهای مدیترانه‌ای، میوه و سبزیجات فراوان و کاهش مصرف گوشت و شیرینی جات خطر ابتلا به آلزایمر و دیگر اشکال بیماری زوال عقل را تا ۵۳ درصد کاهش می‌دهد.

پیر شدن مغز اجتناب‌ناپذیر است هر چند مغز با افزایش سن به طور طبیعی کوچک می‌شود، اما ورزش می‌تواند آن را سر حال نگه دارد. مطالعه محققان دانشگاه ایلینویز نشان داد مغز کسانی که سه بار در هفته به راه رفتن یا حرکات کششی می‌پردازند یک تا دو سال جوان‌تر می‌شود. محققان این مرکز می‌گویند ورزش منظم همچنین می‌تواند از میزان آمیلوئید، (پلاک‌های چسبنده‌ای که در مغز بیماران آلزایمری یافت می‌شود) بکاهد.

حل جدول کلمات متقاطع مغز را تقویت می‌کند انجام مکرر یک کار نمی‌تواند آن قدر چالش برانگیز

Dr. Oz

بهترین خوراکی‌های حاوی لوسین

Leucine



آیا می‌دانید که لوسین (Leucine) یکی از بهترین اسیدهای آمینه برای ساخت توده عضلانی است؟ و یا اینکه چه خوراکی‌هایی حاوی این اسید آمینه هستند؟ اگر درباره آن نمی‌دانید بهتر است این متن را بخوانید. لوسین اسید آمینه‌ای ضروری است که توسط بافت چربی، کبد و بافت ماهیچه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. تحقیقات اخیر نیز به لوسین و خواص محرک ماهیچه‌ای آن اشاره کرده‌اند. علاوه بر این، لوسین زوال ماهیچه‌ای مربوط به افزایش سن را کند می‌سازد. هر کیلوگرم از وزن بدن به حدود ۳۹ میلی‌گرم لوسین نیاز دارد. به عنوان مثال، اگر حدود ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشید، باید روزانه حدود ۲۷۳۰ میلی‌گرم لوسین مصرف کنید.

حالاً که متوجه شدید لوسین چیست، اجازه دهید تا به اهمیت آن نگاهی بیندازیم. با مصرف یک رژیم غذایی سرشار از لوسین میزان کافسی از آن را در اختیار بدن قرار می‌دهید، زیرا بدن نمی‌تواند لوسین را به مدت طولانی سنتز کرده و یا ذخیره سازد.

به همین دلیل است که باید آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

لوسین جدا از تحریک رشد بافت ماهیچه‌ای و بهبود عملکرد کبد، خواص سلامت دیگری نیز دارد که عبارتند از:

- ✓ کنترل میزان قند خون از طریق تحریک تولید انسولین
- ✓ کنترل چاقی
- ✓ کاهش و کنترل میزان کلسترول
- ✓ داشتن تأثیرات مثبت بر روی کبد و ماهیچه‌ها

این فواید لوسین را جزء مهمی از رژیم غذایی می‌سازند که باید برای رشد پایدار در رژیم غذایی گنجانده شود. لوسین به دلیل داشتن طبیعت محرک ماهیچه‌ای مکمل مهمی برای قبل و بعد تمرینات ورزشی است.

بنابراین، لوسین خواص سلامت مهم بسیاری دارد و یک اسید آمینه ضروری است که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند. با گنجاندن این خوراکی‌ها در رژیم غذایی خود می‌توانید میزان مورد نیاز بدن به این اسید آمینه را دریافت کنید.

پنیر پارمزان

پنیر پارمزان جدا از طعم خوشمزه‌های که دارد منبع غنی لوسین می‌باشد. پنیر پارمزان حاوی ۱۲۱ درصد از میزان روزانه توصیه شده لوسین است و در هر ۱۰۰ گرم پنیر پارمزان ۳۴۵۲ میلی‌گرم لوسین وجود دارد.

گوشت گوساله (گریل شده)

گوشت گوساله گریل شده علاوه بر داشتن پروتئین زیاد حاوی لوسین فراوان است و ۱۱۶ درصد از میزان روزانه لوسین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

دانه سویا (برشته شده)

دانه‌های سویا خواص سلامت بسیاری دارند و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند. این دانه‌ها غنی از لوسین هستند. دانه‌های سویای برشته شده حدود ۱۱۸ درصد از میزان روزانه لوسین مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند.

تن ماهی

ماهی تن یکی از رایج‌ترین ماهی‌های کنسرو شده در جهان است. برای کسب حداکثر میزان لوسین مصرف تن ماهی را فراموش نکنید. تن ماهی حدود ۸۴ درصد از نیاز روزانه بدن به لوسین را تأمین می‌کند.

مرغ (پخته)

سینه مرغ یکی از متداول‌ترین گوشت‌ها در سوپرمارکت‌ها است و کاملاً سالم بوده و در تمامی غذاهای حاوی مرغ مورد استفاده قرار می‌گیرد. سینه مرغ پخته منبع بسیار خوب لوسین است و حدود ۹۷ درصد از نیاز روزانه بدن به این اسید آمینه را تأمین می‌کند.

تخم کدو

تخم کدو منبع بسیار خوب لوسین است و مصرف آن حدود ۸۷ درصد از نیاز روزانه بدن به لوسین را تأمین می‌کند.

بادام زمینی

بادام زمینی حاوی ۶۶ درصد از نیاز روزانه بدن به لوسین را فراهم می‌کنند.

لوبیا سفید

لوبیا سفید ۲۲ درصد از نیاز روزانه بدن به لوسین را تأمین می‌کند.

- این خوراکی‌های غنی از لوسین را در رژیم غذایی خود بگنجانید و به عضله‌سازی بدن خود کمک کنید.



		۷					۵	
			۶	۲		۴		
۲		۸		۳		۹		
	۱			۶		۵	۴	۳
	۴	۹	۸		۱			
		۶	۵		۲		۸	
۵							۹	
۱						۶		

سخت

زمان پاسخگویی


.....

سخت

زمان پاسخگویی

.....

	۴			۳				
		۸					۷	
					۶		۸	
۷	۹	۲						
	۵		۴			۳		
				۸			۵	۹
		۶	۲			۴		
			۱		۸			
۴	۸	۳				۵		

ملاقات	نویسنده فیلم ماهی طلایی من	از عبادات خط کج	خواری کلام پرسشی	تعاون	تراس بخش اوستا	بزرگداشت نام بازیگر	رشته شمشیربازی				
								دشمن سخت اساسی	زینت رو	رهبر خوب کمونیسم دست درد	از شهرهای سیستان و بلوچستان
				زیبایی چشم بزرگ			ل				
				نقاشی روی شیشه اندازه لباس			ا				
		کنجه لباس لقب مردانه					دونات قصه پرداز				
			روشها مرز		نام زنانه قوم ایرانی	اندک	جام معروف شب روستایی				
	بالاتشین بدن		دشمن باطل			منسوب به قلوه راکب	ل				
آزمایشگاه					سوگواری		گندمگون خشم				
	برج کج فلز پریها						علامت جمع ساز تیره				
	پزشکی واحد شمارش شتر									از مدافعان تیم فوتبال استقلال	مرجع لاستیکی من و تو
	بزرگ و سرور حمایت از یک تیم										
	شمیر عربی کشور آن					بی نیاز و ترو توند نت ششم	پشم دورشت شهر آرزو				واحد والیبال
	تعجب خانمها دندان شوی										مجرای خام مسابقه آشپزی رسانه شیداری
شهر باران						شیر بیشه عقاید	انبار کشتی	پوشاک چهارپا تفاوت			ماه پاییزی همسر آدم (ع)
			افراد یک خانواده پاره کردن		نت چهارم	صدای پرواز مگس					
		کمانگیر باستانی ایران					کاشف آبله خدمتکار زن				
			گفتش چرخ دار		مقای آشتی						

راهنمای جدول - بخشی از اوستا: یشنا چشمه بزرگ: ینبوع شهری در سیستان و بلوچستان: سراوان رهبر حزب کمونیسم: لنین کاشف آبله: ادوارد چنر نویسنده فیلم ماهی طلایی من: غلامحسین لطفی

« درد بالای کمر

درد در ناحیه فوقانی کمر، بارزترین نشانه حمله قلبی در زنان است. در صورت وقوع این نشانه باید جدی گرفته شود.

« درد قفسه سینه

درد قفسه سینه، متداولترین نشانه حمله قلبی است. این نشانه میان زنان و مردان دیده شده، ولی در مردان رایجتر است.

« درد شکم

به گفته بسیاری از زنانی که حمله قلبی را در زندگی خود تجربه کرده‌اند، پیش از حمله، دردی در ناحیه شکم شروع می‌شود.

« سوءهاضمه و درد معده

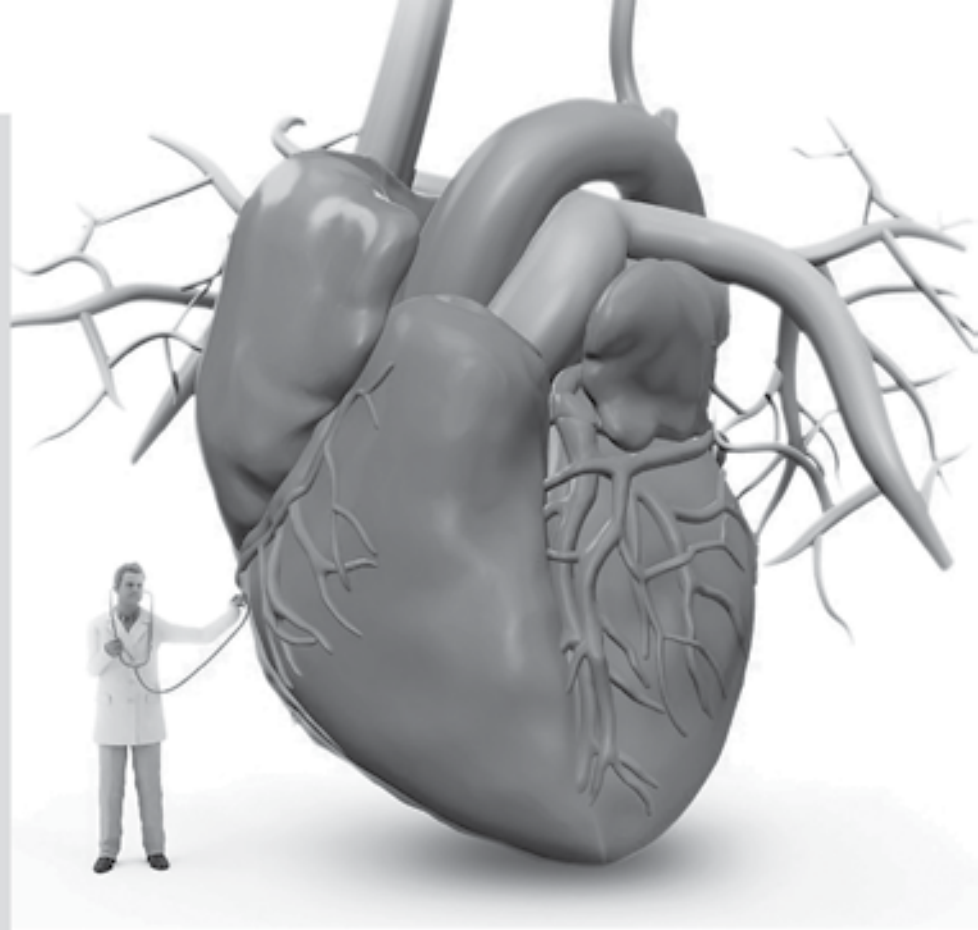
اگر فردی سابقه بیماری‌ها و حملات قلبی در خانواده و بستگان درجه یک خود دارد و احياناً دچار سوءهاضمه یا دردهای بی‌علت و ناگهانی در ناحیه معده می‌شود باید این علائم را جدی تلقی کند.

« خستگی

به گفته بسیاری از زنانی که یک حمله شدید قلبی را تجربه کرده‌اند، پیش از حمله به خستگی بسیار شدیدی دچار شده‌اند به طوری که با نزدیکی حمله، خستگی آنها نیز شدیدتر شده است.

« تنگی نفس

بسیاری از زنانی که دچار حمله شده‌اند، معمولاً پیش از وقوع حمله، تنگی نفس داشته‌اند.



نشانه‌های زنانه و مردانه سکته قلبی

لازم است همه افراد با نشانه‌های اولیه بیماری‌های قلبی آشنا باشند و نشانه‌های سکته قلبی در مردان و زنان را بشناسند.

« سن پایین سکته قلبی در مردان

محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده‌اند که میان مردان، احتمال حملات قلبی در اواسط ۴۰ سالگی به بالاترین میزان ممکن می‌رسد. این گزارش نشان می‌دهد احتمال این که مردان در جوانی به سکته قلبی دچار شوند، بسیار بالاتر از زنان است.

« حمله قلبی با علائم اضطرابی

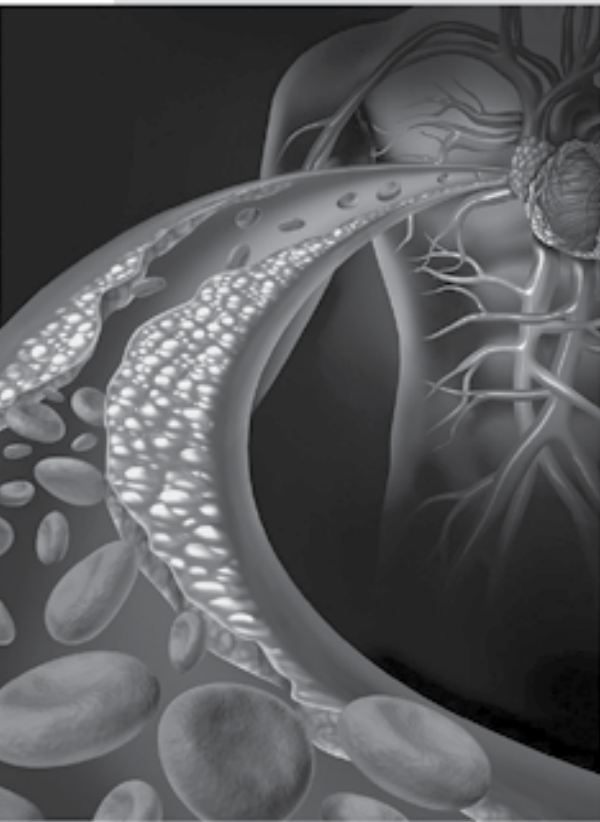
بسیاری از زنان نشانه‌های حملات قلبی را با علائم اضطراب و ناراحتی‌های روحی اشتباه می‌گیرند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد زنان زیر ۵۵ سال، هفت بار بیشتر از مردان زیر ۵۵ سال در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. این تحقیق بیانگر آن است که زنان اغلب به خاطر اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه می‌کنند، در حالی که در معرض یک حمله قلبی قرار دارند.

« سرگیجه

میان زنان و مردان، سرگیجه می‌تواند یکی از علائم حمله قلبی باشد. سرگیجه معمولاً با ضربان نامرتب قلبی ایجاد می‌شود (قلب بسیار آهسته یا بسیار تند می‌تپد)، به طوری که میزان خونی که به مغز می‌رسد، کاهش می‌یابد.

« عرق سرد

تعریق ناگهانی و غیرمنتظره که هیچ‌گونه دلیلی برای آن وجود ندارد، بویژه عرق سرد می‌تواند یکی از نشانه‌های حمله قلبی باشد. این مسئله میان زنان و مردان دیده شده، اما در مردان رایج‌تر است.



Dr.Oz

آنچه که باید در مورد شوره سر بدانید

شوره سر پوسته‌های کوچک پوست مرده بر روی پوست هستند که معمولاً باعث خارش می‌شوند. این امر می‌تواند منجر به مشکلاتی چون خشکی پوست سر و ریزش مو شود. با توجه به شیوه‌های زندگی پر تکاپو و عادت‌های مربوط به رژیم غذایی، شوره سر به نگرانی مهمی تبدیل شده است.

«دلایل رایج شوره سر چه هستند؟»

انواع مختلفی از شوره سر وجود دارند که معمولاً در اثر شرایط پزشکی خاص به وجود می‌آیند که عبارتند از:

۱- رایج‌ترین شوره سر در اثر یک نوع قارچ به نام «Malassezia» به وجود می‌آید. این قارچ معمولاً در پوست سر و به صورت پنهان زندگی می‌کند. گاهی اوقات شرایط ناشناس آن‌ها را

تحریک می‌کنند تا تکثیر شوند و در نتیجه پوست سر پوسته پوسته می‌شود.

۲- نوع دیگر شوره سر التهاب چربی پوست (Seborrheic Dermatitis) است که منجر به

پوسته پوسته روغنی و قرمزی و التهاب پوست سر می‌شود. این حالت معمولاً Cradle Cap نامیده می‌شود و در نوزادان نیز دیده می‌شود و می‌تواند زیر بغل و پوست صورت را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

۳- پسوریازیس (Psoriasis) نیز بر پوست سر تأثیر می‌گذارد و منجر به رشد بیش از حد سلولهای پوست و در نتیجه پوسته پوسته و ضخیم شدن پوست می‌شود.

۴- جدا از این موارد، تغییرات هورمونی، بیماری قلبی، کم‌خونی، اختلالات خود ایمن، استرس، نگرانی، مشکلات ارثی و کمبود مواد مغذی در بدن نیز می‌توانند باعث شوره سر شوند.

«آیا شوره سر منجر به ریزش مو می‌شود؟»

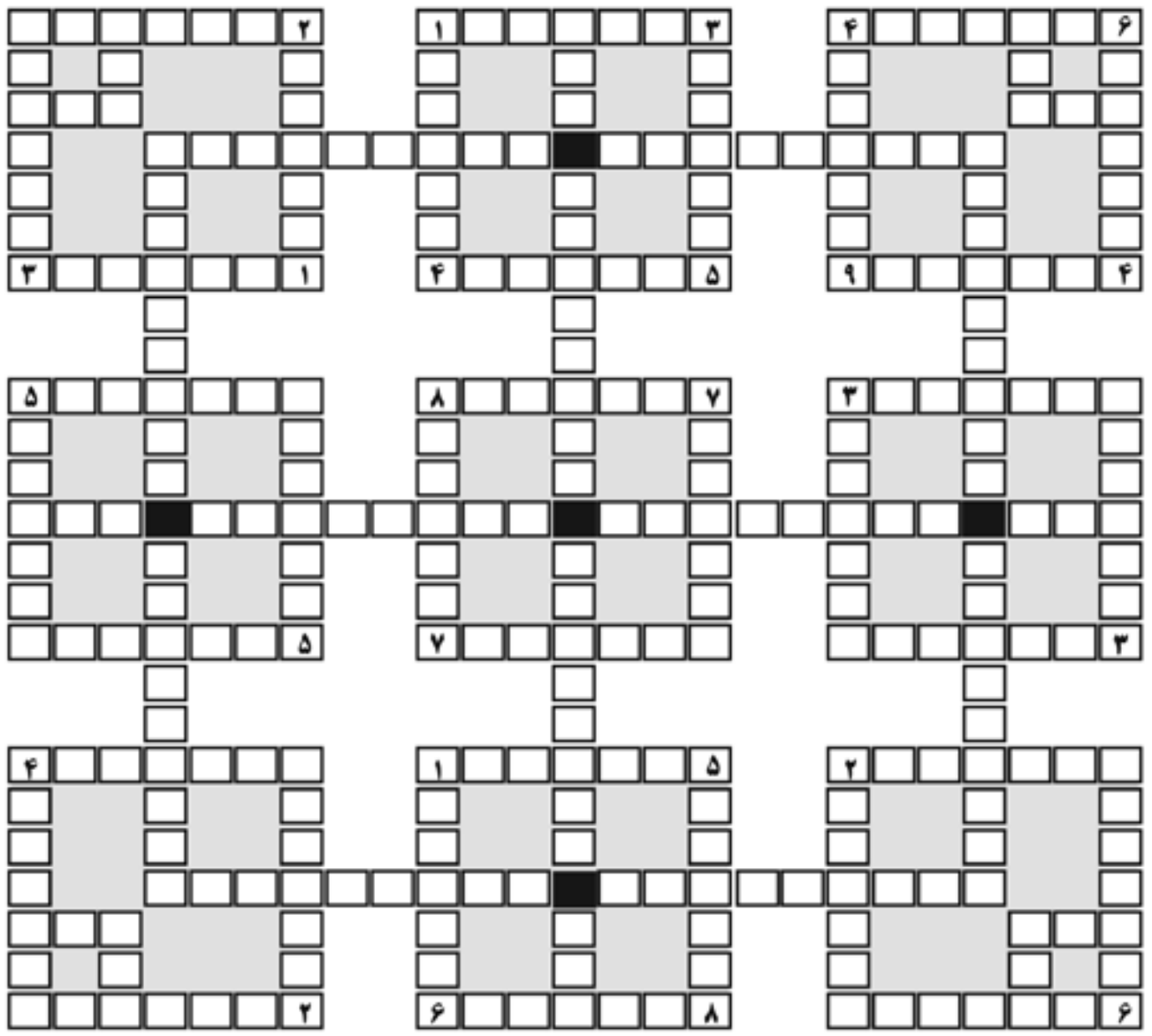
اغلب افرادی که دچار شوره سر هستند ریزش مو نیز دارند. به نظر می‌رسد میان شوره سر و ریزش مو ارتباط وجود دارد. این احتمال وجود دارد که آنچه باعث شوره سر می‌شود علت دیگری نیز داشته باشد. شوره سر معمولاً باعث خارش می‌شود و هنگامی که شما پوست سر خود را می‌خارائید، زخم ایجاد شده غددی به وجود می‌آورد که می‌تواند منجر به ریزش مو شوند. اما نگران نباشید زیرا هر دو مشکل اغلب یکسان در مان می‌شوند. اینکه ابتدا شوره سر را درمان کنید بسیار حائز اهمیت است.

«برای جلوگیری از کاهش شوره سر چه خوراکی‌هایی را باید در رژیم غذایی خود بگنجانید؟»

«چگونه می‌توانیم به طور طبیعی از شوره سر خلاص شویم؟»

- حفظ بهداشت فردی بسیاری ضروری است و نه تنها به از بین رفتن شوره سر کمک می‌کند، بلکه از بازگشت آن جلوگیری می‌کند. شست و شوی روزانه مو با شامپو ایده خوبی نیست و پوست سر را خشک و پوسته پوسته می‌کند. اگر دچار شوره سر هستید موی خود را سه بار در هفته بشویید و قبل از شست و شوی پوست سر خود آن را با روغن ماساژ دهید. از به کار بردن اسپری‌ها و ژل مو پرهیز کنید. - برای داشتن یک پوست سر سالم و بدون شوره سر افزایش جریان خون بسیار ضروری است. شانه زدن روزانه به تنظیم جریان خون کمک می‌کند. - کاهش استرس و نگرانی‌های بی‌مورد و خشم بیش از حد نیز به از بین رفتن شوره سر کمک می‌کند. حتماً روزی هشت ساعت بخوابید و مرتب ورزش کنید. - همچنین می‌توانید در مان‌های خانگی را با استفاده از برگ‌های شنبلیله، برگ گیاه نیم و لیموترش به کار ببرید.





زنجیره اعداد

- نه رقمی
- ۱۶۸۸۷۷۶۳۲
- ۲۱۹۱۲۴۴۴۱
- ۳۱۹۲۱۶۳۲۵
- ۵۷۵۵۲۴۸۶۸
- ۵۹۸۴۶۸۸۳۳
- ۶۴۵۳۸۸۳۲۹
- ۷۸۱۷۲۸۴۴۵
- ۹۱۱۴۳۴۸۵۶
-
- هشت رقمی
- ۸۱۱۹۳۲۷
- ۸۳۱۹۶۶۷
- ۸۵۹۹۷۳۳
- ۸۶۶۸۷۸۲
- ۹۳۱۸۶۶۵
- ۹۵۱۴۳۲۴
- ۹۹۱۸۶۶۳
-
- ۱۴۸۵۴۴۳۱
- ۴۹۸۴۴۹۴۴
- ۵۵۸۳۲۹۱۵
- ۶۶۵۵۳۸۷۷

- ۴۳۹۱۳۲۵
- ۴۴۱۸۱۲۵
- ۴۵۳۲۷۲۸
- ۴۷۳۸۷۹۹
- ۵۱۳۸۶۶۶
- ۵۲۸۵۳۹۲
- ۵۵۱۸۷۲۹
- ۵۷۹۱۳۲۸
- ۶۱۱۴۷۲۴
- ۶۸۱۹۷۷۵
- ۶۹۹۸۶۵۸
- ۷۲۲۵۳۹۱
- ۷۳۶۹۴۲۶
- ۷۷۱۸۴۹۱
- ۷۹۶۵۳۲۶

- هفت رقمی
- ۱۲۱۴۱۳۵
- ۱۵۱۴۱۳۳
- ۱۶۲۶۷۳۶
- ۱۹۱۸۳۲۴
- ۲۱۲۲۲۳۳
- ۲۴۷۵۱۸۱
- ۲۵۷۶۴۳۲
- ۲۶۶۶۴۳۷
- ۲۹۹۸۷۴۷
- ۳۵۱۴۲۲۱
- ۳۶۱۸۵۹۹
- ۳۷۱۸۶۵۸
- ۳۹۲۵۱۸۵
- ۴۱۴۳۵۱۶

- سه رقمی
- ۱۲۸
- ۲۶۵
- ۳۱۱
- ۴۱۵
- ۴۲۳
- ۴۲۸
- ۴۴۴
- ۵۱۸
- ۷۷۵
- ۸۶۱
- ۸۱۴
- ۹۹۸

فیلم این بلزیکر با «سید ابراهیمی فرد»	رزعایش لقب حضرت فاطمه (س)	مهار و افسار شگرد	تصدیق روسی متعهد شدن به چیزی جایز	گفتگو پراکنده	رودی در عراق شامگاهان	گلزن برزیلی اینتر نام بازیگر	شهر شمال خوزستان
			هلال چهره				
		فال نیک عاست چکیده		بی مزه گرو			ادیتور خانه بیلابی سلطان دریاچه حمام!
	ارزش و قدر صورت			تصویر بزرگان دینی پزشکی			
	نام آذری پدر شعر نو		مورچه		موی تابدار روی بپشتی حرف اول		
			تولیدی بزرگ				ترازها و معیارها خط کش رسم
عافل و فرزانه						پشت سرهم و سریال	
	روز قبل مغز حرفه						سخن نیکو ضمیر وزنی
	عنصر شیمیایی قبیله						
	سنگریزه شهری در بوشهر					مربی سابق تیم ملی فوتسال	جوان پرت آدمی
		فروپوش رفتن ت حرف پنجم انگلیسی	پایتخت سامانیان از ادات پرستی بیرون قرآنه!	رود آرام مامور کاری کردن	سود پول معبود		محبت افسرده
مهره پر تعداد شطرنج						مرکز آفریقای مرکزی رودی در جنوب	
	کشور لاله‌ها			از نام‌های مالزی همواره		نارس فریاد	بادی که از شرق می‌وزد
		آفرین	ناشنوا بله آلمانی		مرغ سعادت خانه بزرگ		
	ترک وطن دشنام				رود یوگسلاوی عدد خیطی		رود مرزی نیسی‌جمهور آرور شده مصری
		نویسنده فرانسوی «پند پاتا»					
			عاقبت جوینده				از فیلم‌های او



راهنمای جدول: ۱- مرکز آفریقای مرکزی: باتگی ۲- رود یوگسلاوی: درینا ۳- گلزن برزیلی سابق تیم اینتر: آدریانو ۴- رودی در عراق: دیاله ۵- نویسنده فرانسوی: ساند

واژه‌یابی ادبی

در جدول زیر اسامی تعدادی از آثار علمی و ادبی جهان در جهات مختلف آمده است پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها تعدادی حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف خط نخورده، رمز جدول به دست می‌آید. تذکر: «نام نویسندگان آثار برای اطلاع بیشتر در پراکنش آمده است.»

ا	س	ب	س	و	ا	ر	ی	د	ر	ا	س	م	ا	ن
ن	ش	و	ر	ش	ی	ا	ن	ت	ل	ی	و	ا	س	خ
ت	ی	ع	ش	ق	د	ی	و	ا	ن	ه	ل	ت	ت	ل
ظ	ع	خ	د	گ	ل	گ	س	ل	د	ه	ا	ف	ر	ز
ا	ه	ن	ا	و	خ	ت	س	ا	ر	ا	و	ل	و	ب
ر	ج	ر	ع	ک	و	ک	ه	ح	ش	ق	ش	ع	ف	ا
پ	ی	ر	م	ر	د	و	د	ر	ی	ا	ر	ن	ه	س
					س	ه	ک	ی	ر					
					ت	پ	ه	م	و					
					ه	ن	د	ا	ج					
					ا	ج	ش	ل	و					
					ی	م	ی	س	ا					
					و	و	ش	ا	ه					
					ن	ت	ک	ع	ر					
					و	ر	و	و	ب					
					س	ط	ر	ل	و					
					س	ف	س	ط	ر					

کشیش دهکده (لرد جرج بایرون)
کورس (نیکوس کازانتزاکیس)
کوه پنجم (پائولو کوئیلو)
معاد (مرتضی مطهری)
نخل (هوشنگ مرادی کرمانی)
واس (پاتریک وایت)
ویلت (شارلوت برونته)
هنر (دکتر علی شریعتی)
یادگاری (درک آلتون والکوت)

روبر (آندره ژید)
ژرفا (ایزاک آسیموف)
سولا (تونی مورسون)
شورشیان (شاندور ماره)
شیر و جواهر (وله شوینکا)
شیعه (دکتر علی شریعتی)
طلوع اسلام (جرجی زیدان)
عشق (مارگریت دوراس)
عشق دیوانه (پروسپه مریمه)
علف (کلودسیمون)
فطرت (مرتضی مطهری)

آلاستور (پرسی شلی)
اسب‌سواری در آسمان
(امبروزییرس)
استروفه (جورج سفریس)
انتظار (گی‌دموپاسان)
بولوار استخوان‌ها (لئوماله)
پیرمرد و دریا (ارنست همینگوی)
حریم (ویلیام فالکنر)
خاک (هنریک پونتوپیدان)
دست‌های ونوس (پاروسلاو سیفرت)
دل سگ (میخائیل بولگاکف)



روش‌های سریع غلبه بر استرس با دکتر آرز

برخی محرک‌های تنش را غیر قابل اجتناب هستند، اما این بدان معنی نیست که استرس باید زندگی تان را فرا بگیرد یا به سلامتی تان آسیب برساند. دکتر آرز نظر بر برخی از بر جسته ترین متخصصان سلامت را در این باره پرسیده است تا رازهای آنها را برای کاهش استرس و مدیریت اضطراب و نگرانی در اختیار شما عزیزان قرار دهد. توصیه‌های آنها بسیار آسان هستند. هزینه‌ای ندارند و زمان زیادی نمی‌گیرند.

تماشای یک برنامه کم‌دی

دکتر مایک رویزن (Dr. Mike Roizen) برای کاهش محرک‌های تنش‌زا در زندگی خود برنامه‌های کم‌دی و خنده‌دار تماشای کند. او می‌گوید: «در حقیقت، خنده دارو است. پس از خندیدن استرس به مدت ۴۵ دقیقه کاهش می‌یابد. تحقیقات بیشتری نشان می‌دهند که با پیشرفت تکنولوژی استرس‌ها تشدید می‌شوند.»

تمرین تکلیک تنفس ۸-۷-۴

دکتر اندرو ویل (Andrew Weil) به رابطه میان عواطف و احساسات و تنفس تأکید دارد. او معتقد است افرادی که مضطرب و ناراحت هستند تنفس سریع، کوتاه، پر سر و صدا و نامنظم دارند. بهتر است به جای تغییر وضعیت روحی خود تنفس‌تان را تنظیم کنید. این تکنیک را که به عنوان تکنیک تنفس ۸-۷-۴ معروف است امتحان کنید:

- ◀ نوک زبان خود را روی برآمدگی پشت و بالای دندان‌های جلویی قرار دهید.
- ◀ از طریق دهان هوا را با قدرت بیرون دهید.
- ◀ دهان خود را ببندید و هوا را از طریق بینی خود به مدت ۴ شمارش عمیقاً بدمید.
- ◀ سپس نفس خود را به مدت ۷ شمارش نگه دارید.
- ◀ هوا را از طریق دهان با قدرت به مدت ۸ شمارش بیرون دهید.
- ◀ این چرخه را ۴ بار تکرار کنید.

این کار را دو بار در روز انجام دهید و از احساس آرامش ناگهانی و بسیار قوی آن شگفت‌زده شوید.



شکلات تلخ مصرف کنید

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۴۵ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد به مدت ۲ هفته می‌تواند استرس را کاهش دهد. همچنین جویدن آدامس به کاهش کورتیزول هورمون استرس کمک می‌کند و توجه شما را از استرس به سوی دیگری سوق می‌دهد.

استفاده از چشم‌بند و تکلیک توپ تنیس

خوابیدن با چشم‌بند، یک محیط ساکت، تاریک و آرام به بدن کمک می‌کند تا ملاتونین (Melatonin) تولید کند و شمارا در حالت خواب‌آلودی قرار دهد. استفاده از چشم‌بند بسیار خوب است.

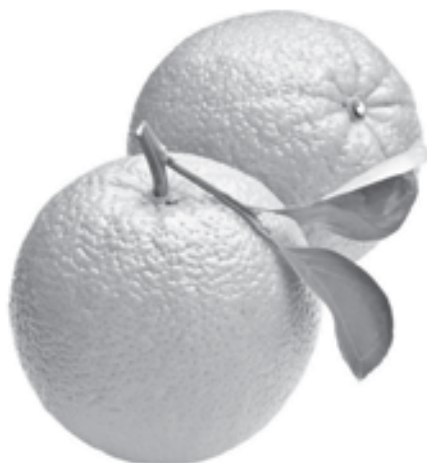
- ◀ درمان با توپ تنیس: حرکت دادن یک توپ تنیس زیر پاهایتان به سرعت درد یا گرفتگی عضلات پاها را کاهش خواهد داد.

با انجام این کار به مدت ۱۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده استرس را کاهش دهید.

پرتقال بو کنید

بوی پرتقال تأثیر آرام‌بخشی روی بدن دارد. با بوییدن پرتقال، عطر خوش آن می‌تواند باعث آرامش شود. سعی کنید میخک را در پرتقال قرار دهید تا عطر آن بیشتر شود.

با قرار دادن پرتقال در آشپزخانه (برای تزئین) تمام روز استرس را کاهش دهید.



یک تکه یخ در دست خود نگه دارید

دکتر روانشناس هارشتین (Dr. Harstein) توصیه می‌کند با ایجاد یک حس جدید تمرکز خود را بر چیزی که باعث استرس می‌شود کاهش دهید. سعی کنید یک تکه یخ را تا هر زمانی که می‌توانید در دست خود نگه دارید. این تمرین شبیه به توپ استرس (Stressball) عمل می‌کند که یک سرگرمی فیزیکی برای ذهن است. شما همچنین می‌توانید به جای توپ استرس (توپ کوچک قابل اعطاف) یک نوار لاستیکی را بکشید یا تپله‌هایی را در دست خود حرکت دهید.



هر روز صبح حرکات کششی انجام دهید

روش مطلوب دکتر آرز برای کاهش استرس مورد هدف قرار دادن ماهیچه‌ها است که تنش و اضطراب را در خود نگه می‌دارند. او انجام حرکات کششی روزانه را توصیه می‌کند. قسمت پایینی کمر، شانه‌ها و گردن مدنظر هستند.

لفل دلمه‌ای و بذر کتان مصرف کنید

لفل‌های دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که می‌تواند از افزایش ایجاد کورتیزول هورمون استرس جلوگیری کند. بذر کتان حاوی امگا ۳ و ترکیبات ضد التهابی است که میزان سروتونین را در حد طبیعی نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند واکنش عاطفی خود به استرس را کنترل کنید.



کاربردهای شگفت‌انگیز قهوه

قهوه خواص بسیاری برای سلامتی دارد، از جمله حفاظت از بدن در مقابل بیماری‌های متعدد، بهبود عملکرد شناختی و کاهش ابتلا به افسردگی. قهوه در موارد بسیاری استفاده می‌شود. در اینجا دکتر از به شما کاربردهای شگفت‌انگیز قهوه را نشان می‌دهد.

◀ شست و شوی دست

پودر قهوه می‌تواند به عنوان یک لایه بر دار برای شست و شوی دست‌ها استفاده شود. مقداری پودر قهوه را با آب مخلوط کنید و دستان خود را با آب بشوید تا زبری پوست از بین برود. همچنین با این کار می‌توانید بوی گوشت و ماهی را از دستتان خود از بین ببرید.



◀ پاک‌کننده آشپزخانه

برای پاک کردن غذای چسبیده به قابلمه‌ها و روی کابینت‌ها و سطح کار از قهوه استفاده کنید.

◀ مزه‌دار کردن گوشت و مرغ

برای مزه‌دار کردن گوشت، مرغ یا ماهی مقداری پودر قهوه به چاشنی‌های مورد استفاده برای طعم‌دار کردن گوشت بیفزایید.



◀ دفع‌کننده حشرات

با پاشیدن مخلوط پودر قهوه و پوست خشک پر تقال در اطراف گیاهان آنها را از حشرات حفظ کنید. کافئین موجود در دانه‌های قهوه آفت‌ها را دور و حتی از نزدیک شدن گربه‌ها به باغ شما جلوگیری می‌کند.

◀ ماسک صورت

با ترکیب پودر قهوه و روغن زیتون ماسک خانگی تهیه کنید و آن را روی پوست خود ماساژ دهید و پس از ۳۰ ثانیه بشوید. پودر قهوه خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد و روغن زیتون پوست را مرطوب و درخشان می‌کند.

◀ کمک به رشد مو

پودر قهوه را روی پوست سر خود ماساژ دهید تا به رشد مو سرعت بخشد. برای داشتن موی براق هنگام دوش گرفتن یک مشت پودر قهوه را روی ساقه موی خود ماساژ دهید تا ضایعاتی را که به مرور زمان روی مو ایجاد می‌شود از بین ببرید.

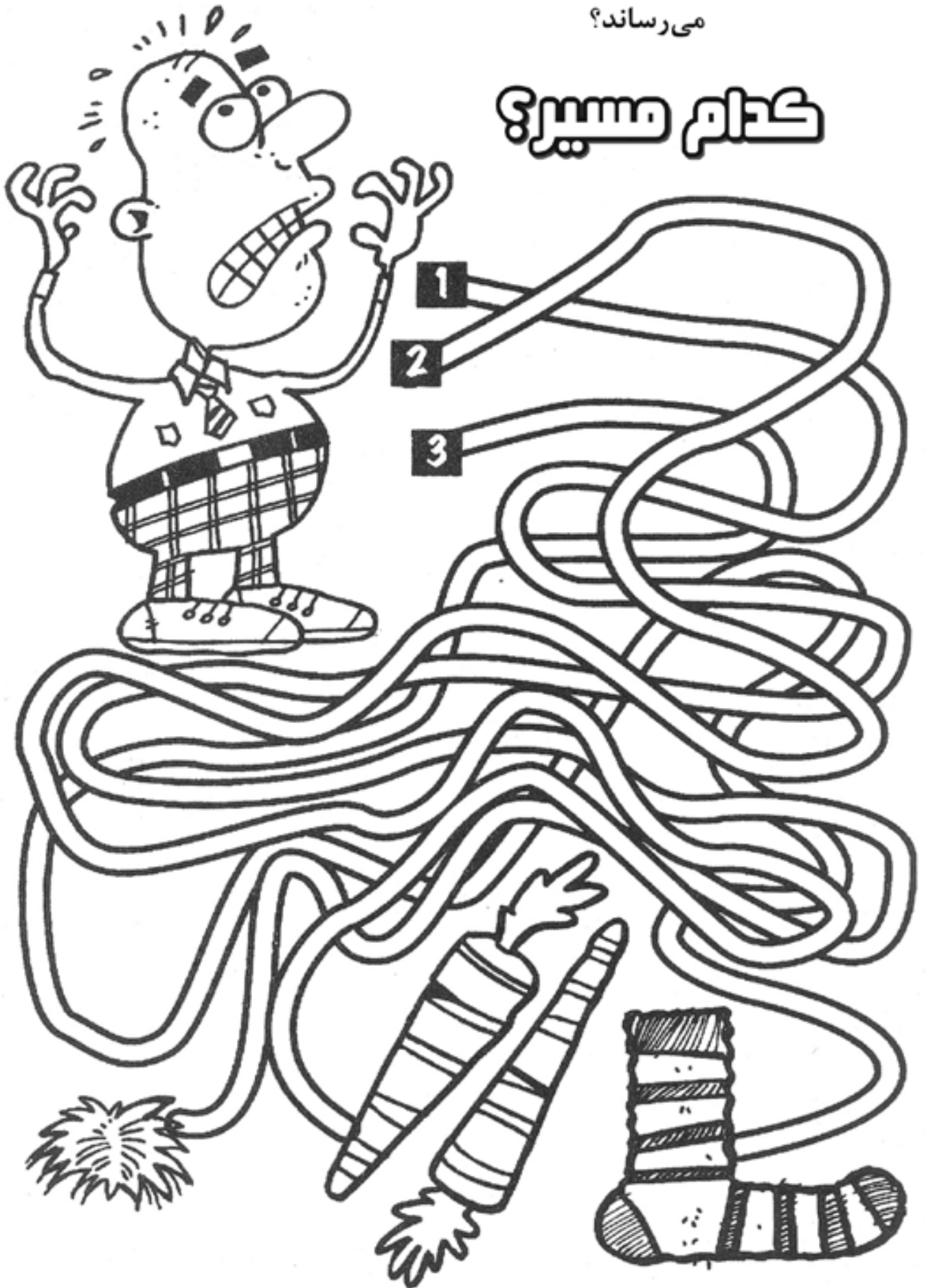
◀ از بین برنده بوی بد

قهوه بوی هر چیزی را که اطرافش باشد به خود جذب می‌کند و به عنوان یک از بین برنده بسیار طبیعی بو عمل می‌کند. چند دانه قهوه را در محل مورد نظر قرار دهید تا به آنجا طراوت بخشد.



کدام مسیر، برایان را به کلاه‌گیسش
می‌رساند؟

کدام مسیر؟





سودو کو sudoku

سودو کو در واقع نوعی جدول است که از ۹ ستون عمودی و ۹ ستون افقی تشکیل شده و کل جدول هم به ۹ ستون کوچکتر تقسیم شده است. حال شما باید اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از جدول‌های کوچکتر بدون تکرار قرار دهید. به صورتی که در هر ستون بزرگتر افقی یا عمودی هیچ عدد تکراری قرار نداشته باشد. شما باید مراقب باشید هیچ عددی تکرار نشود و در همه ردیف‌های ۳ ستونی کوچکتر نیز به همین ترتیب همه اعداد ۱ تا ۹ بیاید و تکرار نشود.

		۷		۵	۹	۸		
	۵	۴			۳			۶
							۲	۷
۹	۲			۳				
۷			۵	۶	۴			۸
				۷			۳	۶
۵	۶							
	۸		۶			۷	۵	
			۳	۲		۶		

	۲		۵		۹			۸
		۵					۱	۷
۶			۳	۷	۱	۲	۵	
	۳			۵				۷
۱			۴		۷			۵
	۵			۳				۲
	۱	۹	۸	۴	۲		۶	۳
۸	۶					۵		
	۷		۶		۵			

۴			۶					۲
	۸	۹		۳		۶	۵	
۶		۵	۹		۲			۴
			۱	۴				
	۱							۲
	۶		۲		۹			۴
۳			۵		۴	۲		۷
	۴	۶		۲		۵	۹	
۵					۱			۳



Dr. Oz

توصیه‌های دکتر آ.ز برای پیشگیری از سرطان معده

سالانه حدود یک میلیون نفر دچار سرطان معده می‌شوند. سرطان معده اغلب قابل تشخیص نیست. توده‌ای وجود ندارد که در معاینه با پروتو ایکس نشان داده شود. در حال حاضر تشخیص این سرطان با بررسی معده به روش آندوسکوپی انجام می‌شود و درمان آن بسیار مشکل است. گفتنی است خوراکی‌هایی وجود دارند که خطر ابتلا به این سرطان را کاهش یا افزایش می‌دهند. دکتر آ.ز در اینجا شما را با آنها آشنا می‌کند.



مرکیبات

پر تقال و نارنگی سرشار از ویتامین C هستند و غنی‌ترین منابع این ویتامین مهم و حیاتی به شمار می‌آیند. ویتامین C به جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی نیز کمک می‌کند. همچنین این ویتامین یک ضد سرطان است. ویتامین C رادیکال‌های آزاد را که ترکیبات مضر برای بدن هستند به محض به وجود آمدن از بین می‌برد. مانند خودروها که دود آگزوز تولید می‌کنند و دودکش‌های کارخانه‌ها که دود را در هوا منتشر می‌کنند. واکنش‌های شیمیایی درون بدن نیز رادیکال‌های آزاد را به وجود می‌آورند که به DNA بسیار صدمه می‌زنند. آسیب DNA اولین گام ایجاد سرطان است. پس روزانه مصرف فقط یک عدد پر تقال یا نارنگی یا سایر مرکیبات از شما در برابر سرطان محافظت می‌کند. همچنین مرکیبات شامل مواد مغذی به نام فلاونوئیدها هستند که مانع از هجوم سلول‌های سرطانی به بافت‌های سالم بدن می‌شوند. فلاونوئیدها در قسمت اصلی میوه نیستند، بلکه در پوست میوه وجود دارند. افزودن مقدار کمی پوست رنده شده مرکیبات به سالاد نه تنها آن را زیباتر می‌کند، بلکه باعث سالم‌تر شدن آن نیز می‌شود. بنابراین، مرکیبات به دو طریق برای بدن مفید هستند. ویتامین C موجود در آنها از ایجاد سرطان جلوگیری می‌کند و فلاونوئیدهای موجود در پوست آنها مانع از آسیب رساندن سلول‌های سرطانی به بدن می‌شوند.

سبزیجات خانواده سیر

سیر، پیاز، پیازچه و تره‌فرنگی از این خانواده هستند. این سبزیجات قبل از برش دادن بوی کمی دارند، اما هنگامی که آنها را برش می‌دهید به سرعت عطر و بوی فراوانی از آنها به مشام می‌رسد که به دلیل وجود آلیسین (allicin) است. آلیسین ضد سرطان است و زمانی که سیر یا سایر سبزیجات این دسته خرد می‌شوند از جدا شدن ترکیبات طبیعی موجود در آنها آلیسین تشکیل می‌شود. شما مجبور نیستید یک بسته سیر را بخورید. مصرف روزانه یک یادو حبه سیر خواص لازم را برای بدن تأمین می‌کند اما به یاد داشته باشید که ابتدا سیر را خرد و حدود ده دقیقه صبر کنید و سپس آن را نغز دهید. با این کار اجازه می‌دهید که آلیسین تشکیل شود. مصرف تمامی این سبزیجات به شما در جلوگیری از ابتلا به سرطان معده کمک می‌کند.



هویج

رنگ نارنجی هویج به دلیل وجود بتاکاروتن است که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان مثل ویتامین C رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد. در حقیقت، بتاکاروتن موجود در هویج و ویتامین C در مرکیبات به عنوان یک گروه عمل می‌کنند. بدین ترتیب ویتامین C وارد جریان خون می‌شود و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند و بتاکاروتن از سطح هر سلول محافظت می‌کند.



سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است. اما در این خوراکی ماده دیگری به نام کافئیک اسید هست که با کافئین، قهوه یا کاپوچینو ارتباطی ندارد. کافئیک اسید از رشد تومورها جلوگیری می‌کند.



خوراکی هایی که باید از مصرف آنها پرهیز کنید



در زیر دکتر از به خوراکی هایی اشاره می‌کند که باید از مصرف آنها اجتناب کنید:

● **گوشت های قرمز فرآوری شده: مصرف** گوشت های فرآوری شده از جمله سوسیس، کالباس و هات داگ ها به شدت با سرطان های دستگاه گوارش مانند سرطان معده مرتبط هستند و مصرف این محصولات به ویژه برای کودکان بسیار مضر است.



● **خوراکی های شور و نمکی:** بدن به مقدار کمی نمک برای فرآیندهای خود نیاز دارد اما بسیاری از ما مقدار بیشتری نمک از اندازه مورد نیاز بدن مصرف می‌کنیم. مصرف خوراکی های شور با سرطان معده ارتباط دارند. از جمله این خوراکی ها چیپس سیب زمینی، پنیر و محصولات نمکی کنسرو شده هستند.

هلیکوباکتر پیلوری (Helicobacter pylori): آخرین چیزی که باید از آن اجتناب کنید خوراکی نیست. یک باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری (H pylori) است. این باکتری می‌تواند منجر به ورم و زخم معده شود. بسیاری از افراد این باکتری را دارند. پزشکان می‌توانند به راحتی وجود این باکتری را در بدن تشخیص دهند و در صورت وجود هلیکوباکتر، با تجویز پزشک آن را با مصرف یک دوره کوتاه آنتی بیوتیک از بین ببرید.

زیره گیاهی که بر هر درد بی درمان دواست

زیره گیاهی بیضی شکل، با ساقه های توخالی، به ارتفاع ۶۰ سانتی متر و بسیار سوزاننده است.

در ایران چند نوع زیره شامل زیره سبز، زیره سیاه و زیره سیاه کوهی وجود دارد. زیره سیاه کوهی علفی است که به ارتفاع ۶۰ سانتی متر ساقه و ریشه دارد. این میوه بسیار معطر است و مزه تند و سوزاننده ای دارد و در ایران نیز در شهرهای کرمان، شمال غرب نهند و نواحی مجاور البرز و کشورهایمانند آفریقا، هندوستان و نواحی گرم اروپا کشت می‌شود. تقریباً خواص آن مشابه رازیانه و ضد نفخ و محرک معده است و درد اسپاسم را از بین می‌برد. علاوه بر این به هضم غذا کمک می‌کند و ادرار آور، ضد کرم، ضد تشنج و تا حدی نیرو دهنده جسم است.

زیره سیاه برای سرطان نیز مفید است زیرا قدرت آنتی اکسیدان بالایی دارد و در درمان کم خونی استفاده می‌شود. علاوه بر این، صفرا آور، خلط آور، شل کننده ماهیچه ها و افزایش دهنده شیر مادر است.

زیره سبز در کشورهای ترکیه، ازبکستان، تاجیکستان، مراکش، مصر و هندوستان کشت می‌شود و گونه تادر این گیاه در خراسان نیز موجود است و تمام خواص زیره سیاه را دارد.

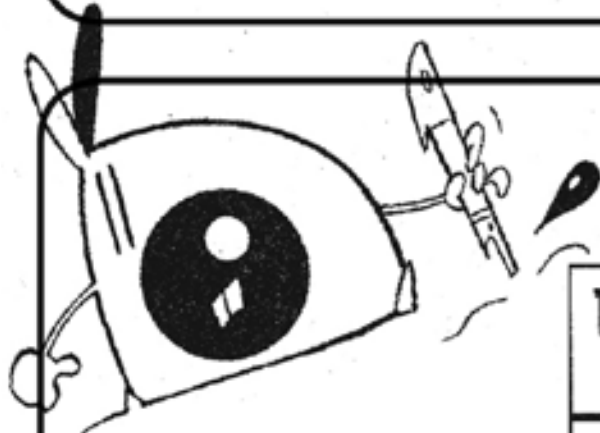
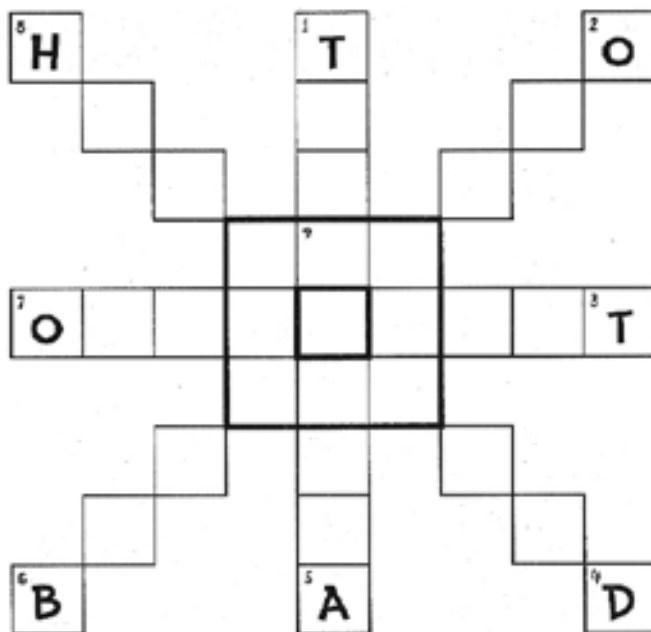
برای کنترل طبع باید ۲ تا ۲۴ ساعت زیره در سرکه قرار بگیرد و بعد از ۲۴ ساعت آن را از سرکه خارج و سه بار آبکشی کنید. سپس درون فویل بریزید تا خشک شود و از آن استفاده کنید. زیره به هضم اول غذا کمک می‌کند تا برای روده قابلیت جذب غذا سریع تر انجام شود. هر چه غذا بهتر هضم شود جذب هضم اول، دوم و سوم در بدن به شکل خفیفی انجام می‌شود و در بدن اختلال به وجود نمی‌آید و کبد به ناراحتی های مختلف مبتلا نخواهد شد. بنابراین کبد به عنوان یک عضو یاری رساننده در هضم غذا به اعضای بدن کمک می‌کند.



تمامی پاسخ‌های سؤالات این جدول ۴ حرفی هستند که پاسخ‌ها باید از مربع‌های بیرونی در جدول قرار گیرند. حرف اول هر پاسخ در جدول قرار گرفته است. پس از تکمیل کردن جدول برای پیدا کردن رمز کافی است که حروف مربع‌های میانی جدول را از شماره ۹ در برای حرکت عقربه‌های ساعت بخوانید. رمز جدول نوعی جانور افسانه‌ای است.

رمز جدول را پیدا کنید

- 1 Ballet skirt
- 2 Not closed
- 3 Car for hire
- 4 Compact ____,
music device
- 5 As well as
- 6 Yogi or Paddington
- 7 Cooker
- 8 Snake's noise



حذف کردن حرف اضافه

همان‌طور که مشاهده می‌کنید هر کدام از خانه‌های این جدول دارای ۲ حرف است. در هر کدام از این خانه‌ها یک حرف را حذف کنید تا حروف باقیمانده به صورت سطری و ستونی کلمه‌های معنی‌دار بسازند. برای راهنمایی شما حرف F در اولین خانه حذف شده است.

F	R	I	T	P
C	U	S	S	Y
L		E		L
R		D		A
O	G	I	O	N
I	N	T	E	P
P		G		D
S		O		R
E	B	T	R	K
N	X	O	S	A

این سبزی؛ بوی نامطبوع بدن را کاهش می‌دهد



- ترکیبات موجود در ترخون، برای پیشگیری از لخته شدن خون، التهابات اسپاسم، فشار خون و تصلب شرایین (سفتی جدار رگ‌ها) مؤثر است.
- اسانس تند موجود در ترخون، می‌تواند جایگزین مناسبی برای نمک محسوب شود و مصرف آن به همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون و رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود.
- از دیگر خواص این سبزی، تقویت اعصاب و کمک به هضم غذاهای پرچرب، تسکین درد و رفع مشکلات قاعدگی مانند تهوع و ضعف است.
- کاهش بوی نامطبوع بدن با مصرف ترخون.
- بوی تند ترخون موجب مهار شدن میکروب‌های پوست و کاهش بوی نامطبوع بدن می‌شود.
- ترخون با کمک به افزایش قدرت دفاعی بدن، شدت عوارض بیماری‌های ویروسی را کاهش می‌دهد.

معجزه‌های

آب کاکتوس

آب کاکتوس بنوشید

بیشتر غذاهای جدید بالاخره یک روز به دست فراموشی سپرده می‌شوند، چرا که آنها نمی‌توانند مدت زیادی غذای روز باقی بمانند اما برخی دیگر از خوراکی‌های جدید می‌توانند یک مکمل سالم در رژیم غذایی شما باشند و حتی پس از آن که دوره عادی شدن را سپری کنند باز هم از جایگاه ویژه‌ای میان مردم برخوردار باشند. یکی از نوشیدنی‌های جدیدی که به سرعت جایی میان افراد باز کرده و به محبوبیت خاصی رسیده آب کاکتوس است. مجلات اینترنتی و مد به تازگی ادعا کرده‌اند آب کاکتوس جدیدترین نوشیدنی فوق‌العاده‌ای است که فواید زیادی برای ما دارد. از تأمین آب لازم برای بدن گرفته تا داشتن پوستی مرطوب و سالم. اما آیا این ادعا درست است؟

برخی بررسی‌ها حاکی از آن است که آب کاکتوس حتی از آب نارگیل برای انسان مفیدتر است. آب کاکتوس یک نوشیدنی شیرین است که توسط میوه خاردار کاکتوس ساخته می‌شود. این مایع سرشار از ویتامین C، الکترولیت‌ها، مواد معدنی و فلاونوئیدها است که موادی ضدالتهاب هستند.

برخی مطالعات نشان می‌دهد کاکتوس حاوی یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی خاص (بتالاین) است. این آنتی‌اکسیدان در کاهش نشانه‌ها و علائم خماری مفید است. به علاوه ممکن است این نوشیدنی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد و منجر به کاهش قند خون شود.

منبع: foxnews



داروی گیاهی «اکیناسه» از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند

محققان آمریکایی می‌گویند مصرف داروی گیاهی اکیناسه (Echinacea) خطر ابتلا به سرماخوردگی را به نصف تقلیل می‌دهد. به نقل از شبکه خبری بی‌بی‌سی، آنها در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که مصرف اکیناسه احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی را به میزان ۵۸ درصد و دوره این بیماری عمومی را به یک روز و نیم کاهش می‌دهد. نتیجه تحقیقات جدید با نتیجه تحقیقات قبلی منافات دارد. تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف این گیاه دارویی تأثیری در جلوگیری یا کاهش علائم سرماخوردگی ندارد. کارشناسان بر این باورند که اکیناسه که مجموعه‌ای از ۹ نوع گیاه هم‌خانواده و از گیاهان بومی آمریکای شمالی است، احتمالاً با تقویت سیستم دفاعی بدن از مبتلا شدن به سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. گروهی از محققان آمریکایی که دکتر «کریگ کلمن» از دانشگاه داروسازی کانکتیکات هدایت آن را بر عهده داشته، پس از در نظر گرفتن نتیجه ۱۴ مطالعه متفاوت در مورد خواص ضد سرماخوردگی اکیناسه اعلام کرده‌اند که این گیاه می‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند.

ایجاد حمله قلبی با سرما

سرماخوردگی می‌تواند یکی از عوامل اصلی و کلیدی در ایجاد حمله قلبی باشد. تحقیقات جدید در کانادا نشان می‌دهد که آب و هوای سرد با افزایش خطر حمله قلبی شدید در ارتباط است. محققان تأثیر درجه حرارت بر خطر ابتلا به حملات قلبی در وینیپگ، کانادا، که یکی از سردترین شهرهای بزرگ در جهان است را مورد مطالعه قرار دادند. در طول یک بازه زمانی ۶ ساله مشخص شد که



هر کاهش ۱۰ درجه‌ای دما منجر به افزایش ۷ درصدی خطر حمله انفارکتوس میوکارده STEMI می‌شود. انفارکتوس میوکارده STEMI شدیدترین تیپ حمله قلبی است. در یک STEMI شریان کرونری کاملاً به وسیله لخته بسته می‌شود و در نتیجه تمامی عضلات قلبی که توسط آن شریان خون‌رسانی می‌شوند، می‌میرند.

تپش قلب: نشانه‌ها و درمان

Dr.Oz

تپش قلب (Tachycardia) وضعیتی است که در آن ضربان قلب بالا می‌رود. در برخی از موارد این امر کاملاً طبیعی است و در برخی دیگر نشانه مشکلی در بدن می‌باشد. بنابراین، شناخت نشانه‌ها و درمان‌های خانگی آن ضروری است. زیرا تپش قلب فشار زیادی به قلب وارد می‌کند و می‌تواند وضعیت خطرناکی برای سیستم قلبی - عروقی به وجود آورد. هر کسی ضربان قلب نرمالی دارد. برای

باشد که قلب مشکلی دارد. تپش قلب می‌تواند در اثر عوامل زیادی به وجود آید که رایج‌ترین آنها عبارتند از: آمفتامین‌ها، تب، ترس، پرکاری تیروئید، اضطراب، ورزش، نیکوتین و فشار خون بالا. نشانه‌های تپش قلب بسیار ساده هستند. هنگامی که ضربان قلب شما بالا می‌رود، شاید سرگیجه یا تنگی نفس، در در ناحیه قفسه سینه و ضربان‌های قلب خود را احساس کنید.

بزرگسالان و نوجوانان بالای ۱۵ سال این ضربان قلب تقریباً حدود ۱۰۰ تپش در دقیقه (bpm) می‌باشند. وضعیت بالاتر از این حد تپش قلب گفته می‌شود. هنگامی که ورزش می‌کنید و یا فعالیت‌های پر تنش دیگری انجام می‌دهید، ضربان قلب‌تان به طور طبیعی بالا می‌رود و این در واقع بخش نرمالی از سلامت کلی بدن است. اما در صورتی که بدون هیچ‌گونه ورزش یا فعالیت پر تنش ضربان قلب بالا رود، می‌تواند نشانه این



درمان‌های تپش قلب

✔ پتاسیم

هنگامی که ضربان قلب شما بدون هیچ دلیل موجهی بالا می‌رود، نشان دهنده این است که فشار خون‌تان خارج از کنترل است و قلب نمی‌تواند به طور طبیعی خون را به قسمت‌های مختلف بدن پمپ کند. پتاسیم رنگ‌گشای شناخته‌شده‌ای است که می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد و از تپش قلب جلوگیری کند.

✔ فیبر رژیمی

یکی از عوامل اصلی که باعث تصلب شریان (آترواسکلروز) و فشار خون بالا می‌شود پلاکت خونی سرخ‌رنگی است که می‌تواند در طی زمان تشکیل شده و سبب تپش قلب شود. فیبر رژیمی نه تنها برای سیستم گوارش خوب نیست، بلکه سیستم قلبی عروقی را نیز پاکسازی کرده و این پلاک خونی را از بین می‌برد. این امر به جریان خون روان‌تر کمک می‌کند و این امکان را می‌دهد که ضربان قلب به حالت نرمال برگردد.

✔ فلفل قرمز

هر چند فکر می‌کنید که چیز تنیدی مانند فلفل

قرمز تنها دمای بدن را بالا می‌برد و سبب تندتر زدن قلب می‌شود، اما در حقیقت ماده فعال فلفل قرمز به نام کپسای سین (Capsaicin) التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. این فلفل برای سلامت قلب بسیار مفید است و به عنوان در مان مؤثری برای تپش قلب شناخته شده است.

✔ پرهیز از محرک‌ها

محرک‌هایی چون کافئین و نیکوتین می‌توانند منجر به تپش قلب شوند.

✔ آب نارگیل

یکی از فواید مهم آب نارگیل این است که می‌تواند الکترولیت‌های بدن را متعادل ساخته و در نتیجه حد تعادل میزان مایعات بدن و فشار خون را تنظیم کند. آب نارگیل به طور قابل توجهی احتمال ابتلا به تپش قلب را کاهش می‌دهد.

✔ ورزش

ورزش متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و در نتیجه به سلامت قلب کمک می‌کند و ضربان قلب را در حالت نرمال نگه می‌دارد.

✔ ریشه سنبل‌الطیب

قرن‌ها ریشه سنبل‌الطیب به عنوان خواب‌آور، کاهش‌دهنده استرس، ضد التهاب و ماده ضد درد مورد استفاده قرار می‌گرفت. ریشه سنبل‌الطیب برای تپش قلب نیز بسیار مؤثر است، زیرا بدن و ذهن را آرام می‌سازد.

• در صورت مشاهده دائمی نشانه‌های تپش قلب حتماً به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است پیش زمینه‌ای برای یک بیماری جدی‌تر باشد.

تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

T Y L Y H I G I C G S O R W U S O W H U
 D D U B I C W E L G A E U R N K Y P L P
 I C L K B I R D I E N S R W A N G N G C
 S L N E E L G R G G O D P H C P R C K C
 B A L I E I A N B T E E R Y B S S Y A P
 N K H A G N E R R E C T B N P K E U S W
 V Y I H B E W O C N D H U G C C P P A A
 D W L A R V P E E B E G N G S R C G I P
 S S U G I H N V L K I P K Y C H K N O D
 N R S E Y P I V R O G P E L A N L I O D
 D H U O L R K V P V H D R G B V S C G Y
 A V D O D L A N Y B T P Y O R K P C S R
 H N H V B N G W N H E T G N I W S W A G
 I E P O L S A B D N E K U R D G O D V O
 T Y S N Y K S S O S N E T P D S I N T P
 T T N R P I H C Y Y Y C R K P L P T B G
 P B U N U C O R T U H L V I I N K V V L
 Y R L A W O S O K I T U N N H D U I T D
 N K D Y D T C L P Y L B K O Y N A A V I
 A O K U C A C B L H K S V B A O N G D O

EIGHTEEN

هجده

COURSE

مسیر

PAR

بار برابر

EAGLE

دو امتیاز کمتر از بار

GREEN

سبزه، چمن

SPIN

چرخیدن

DRIVE

ضربه محکم

SLOPE

شیب

SWING

ضربه

BALL

توپ

SAND

شن

HOLE

گودال، حفره

BIRDIE

یک امتیاز کمتر از بار

TEE

چوب تی‌شکل - تی

BUNKER

قسمت بدون چمن زمین

TROPHY

نشان افتخار

CHIP

ضربه کوتاه

CLUBS

چوگان

LINKS

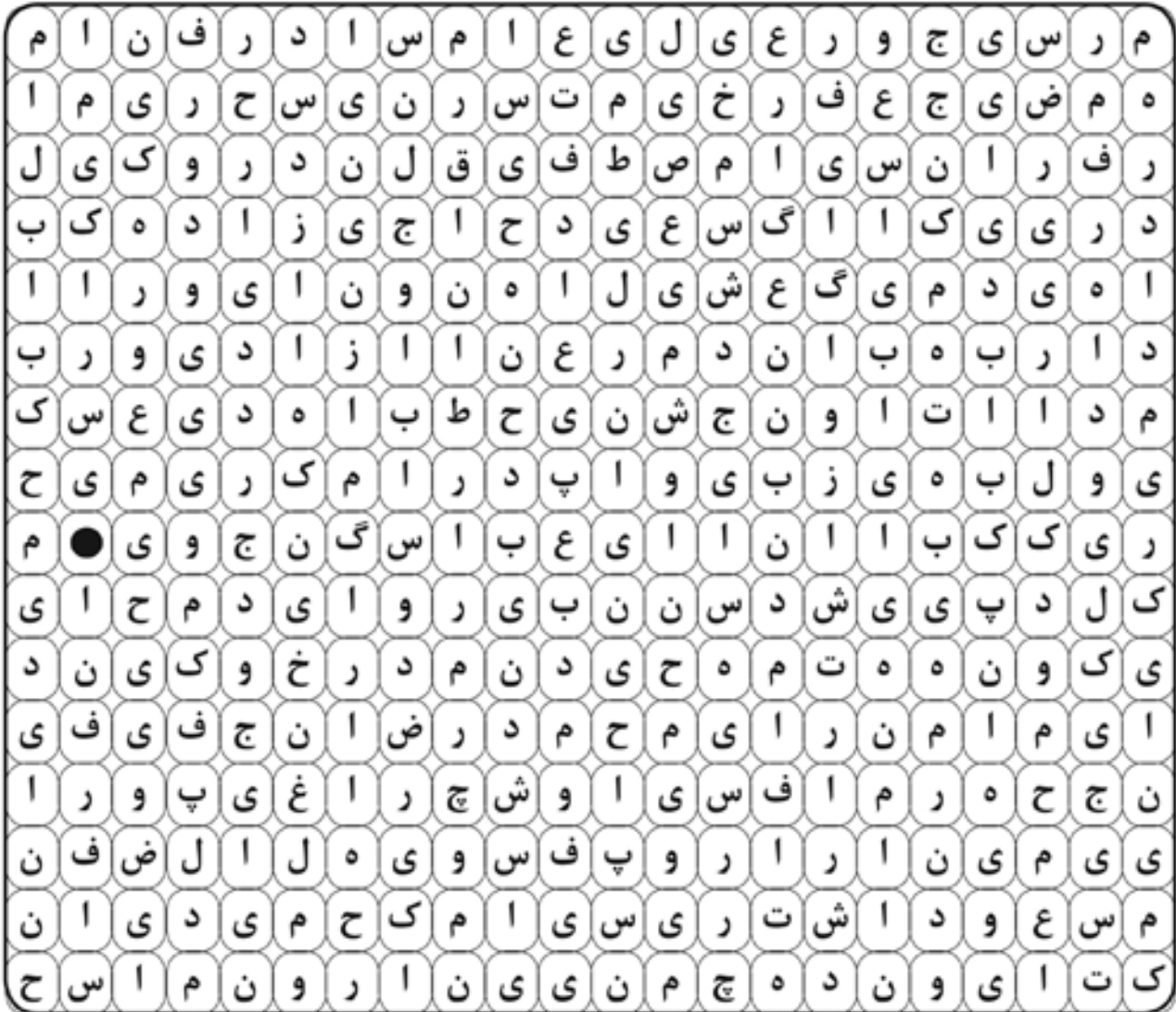
زمین گلف

PUTT

ضربت توپ گلف نزدیک سوراخ

سازندگان یک فیلم

در جدول زیر نام تعدادی از عوامل سازنده یک فیلم آورده شده است. پس از پیدا کردن و خط کشیدن بر روی آنها، ۱۹ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع آنها: نام فیلم ۷ حرف و نام کارگردان آن فیلم ۱۲ حرف، به دست می‌آید. توجه: عبارت‌های داخل پرانتز جهت آگاهی آمده و در جدول نیامده است.



- | | |
|--|--|
| – محمود کلاری (مدیر فیلم‌برداری) | – سعیده ابطی (دستیار طراح لباس) |
| – حسن زاهدی (صدابردار) | – سیامک حمیدیان (دستیار صحنه) |
| – عباس گنجوی (تدوین) | – سعید حاجی‌زاده (مدیر تدارکات) |
| – فرهاد ویلکیچی (طراحی صحنه و لباس) | – ساعد مشکی (تیتراژ) |
| – مهرداد میرکیانی (طراح چهره‌پردازی) | – احمد یآوری (خدمات) |
| – حسام نورانی (تصویربردار پشت صحنه) | – محمدرضا نجفی (مدیر تولید) |
| – مسعود اشتری (عکاس) | – جعفر عروجی (دستیار تولید) |
| – کتایون ده‌چمنی (عکاس پشت صحنه) | – فضل‌اله یوسف‌پور (سرمایه‌گذار) |
| – مانفرد اسماعیلی (دستیار اول کارگردان و برنامه‌ریز) | – رضا کیانیان، بابک حمیدیان، رویا نونهالی، مریم بویانی، بیبا فرهی، رعنا آزادی‌ور، نیکو خردمند، هدایت هاشمی، مصطفی قلندر وکیل، سیاوش چراغی‌پور، امیرحسین رستمی (بازیگران) |
| – سینا گنجوی (دستیار دوم کارگردان) | |
| – پدram کریمی (دستیار سوم کارگردان) | |
| – بابک پناهی (دکور اتور) | |

سیب

▼ کی بخوریم: صبح

بکتین که در دانه‌های سیب زیاد پیدا می‌شود به عملکرد بهتر روده‌ها و دفع مواد سرطان زا از بدن کمک می‌کند.

▼ کی نخوریم: شب

سیب به شدت اسید معده را زیاد می‌کند و می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی شود. همین‌طور هضم بکتین برای بدن کمی سخت است و خوردن آن شب‌ها زیاد مناسب نیست.

پنیر

▼ کی بخوریم: صبحانه

اگر پنیر به اندازه و به میزان درست مصرف شود نه فقط مانع ورم اعضای بدن می‌شود که از افزایش وزن هم مانع می‌شود.

▼ کی نخوریم: شام

هضم پنیر سخت است و خوردن آن برای شام ممکن است ناراحتی گوارشی برایتان بیاورد.

شکر

▼ کی بخوریم: صبحانه

کالری شکر در کنار مواد دیگری که برای صبحانه می‌خورید مانند نان و پنیر و ... راحت‌تر سوزانده می‌شود.

▼ کی نخوریم: شب

شکر روی سیستم گوارش تأثیر زیادی دارد و ممکن است حتی سیستم خواب را هم تحت تأثیر قرار بدهد. خوردن شکر زیاد به مرور زمان چاقی شکم و پهلو می‌آورد.



سیب زمینی

▼ کی بخوریم: صبحانه

سیب‌زمینی به میزان قابل توجهی کلسترول خون را پایین می‌آورد و سرشار از مواد معدنی است که بدن برای یک روز کامل به آن نیاز دارد. سیب‌زمینی را باید صبح‌ها بخورید چرا که مثل سوخت شما را در ابتدای روز روشن می‌کند و آب بدن را حفظ می‌کند. سیب‌زمینی سرشار از مواد معدنی است، اما از آنجا که کالری زیادی دارد از خوردن آن برای شام پرهیز کنید.

▼ کی نخوریم: ناهار و شام

سیب‌زمینی برخلاف ظاهرش ۲ تا ۳ برابر بیشتر از سبزیجات کالری دارد و خوردن آن به مقدار زیاد با وعده اصلی مانع خوردن غذای اصلی و تأمین نیازهای دیگر بدن می‌شود. به خصوص هیچ وقت در وعده شام زیاد سیب‌زمینی نخورید!



موز

▼ کی بخوریم: ظهر

موز مقدار زیادی فیبر دارد که برای هضم بهتر غذا مفید است. موز در وسط روز به رفع سوزش معده هم کمک می‌کند.

▼ کی نخوریم: شب

خوردن موز در زمان شام دستگاہ گوارش را کلاً به هم می‌ریزد و ممکن است حتی به تهوع هم کشیده شود!

از بین بردن باکتری‌های بیماری‌زا با دارچین

محققان معتقدند استفاده از روغن دارچین در صنایع غذایی می‌تواند همچون یک آنتی‌باکتریال طبیعی کاربرد داشته باشد. «لینا سنگ» یکی از محققان این مطالعه اظهار داشت: در بررسی انجام شده مشاهده کردیم یک گونه از باکتری E.Coli نوعی سم به نام «شیگا» را تولید می‌کند که استفاده از روغن دارچین قابلیت از بین بردن آنها را دارد. به گفته «لینا سنگ»، مقدار ناچیزی از این روغن هم مفید خواهد بود به گونه‌ای که ۱۰ قطره از آن در یک لیتر آب می‌تواند تمامی باکتری‌های مر تبسط را طی ۲۴ ساعت از بین ببرد.

اگر نگران مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها هستید دارچین را فراموش نکنید چون یک نوع ادویه ضد باکتری و مناسب برای پیشگیری از بیماری‌های باکتریایی است. پزشکان دانشگاه واشنگتن دریافتند مصرف دارچین می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های ناشی از باکتری‌های بیماری‌زا کمک کننده باشد. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا هر سال از هر ۶ آمریکایی یک نفر به مسمومیت غذایی مبتلا می‌شود که از این ۴۸ میلیون مورد، ۱۲۸ هزار نفر روانه بیمارستان شده و تعداد ۳۰۰۰ تن جان خود را از دست می‌دهند.



مصرف سالاد قبل از غذا سبب چاقی می شود

متخصص طب سنتی گفت: طب رایج می گوید بعد از غذا سالاد بخورید تا اشتهاهای خود را از دست دهید در حالی که طب سنتی مصرف سالاد را سبب سردی مزاج و افزایش اشتها می کند. مهدی برهانی متخصص طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان، گفت: طب سنتی یعنی علمی که در کتب گذشتگان است و شامل کلیه قسمت های رایج طب امروزی از جمله فیزیولوژی، آنالوژی و داروشناسی و به طور کلی هر علمی که یک دانشجوی پزشکی فرامی گیرد می شود. وی افراد لاغری را که بعد از مدتی دچار چاقی و اضافه وزن می شوند را دچار مشکلات کبدی و سیستم گوارش دانست و گفت: این چاقی ناشی از عوارض سردی معده و کبد است. متخصص طب سنتی به طور کلی سردی معده و کبد را سبب پر خوری و چاقی عنوان کرد. این متخصص طب سنتی دستوراتی که در طب سنتی برای کم کردن وزن آمده است را این گونه بیان کرد: اولین راهکار این است که فردی که دچار اضافه وزن است

مقدار غذای روزانه خود را کم کند. وی گفت: معمولاً کسانی که مزاج سرد دارند نمی توانند در مقابل نخوردن مقاومت کنند پس باید ابتدا با داروهای معده آنها را گرم کرد. توصیه ما به این افراد مصرف داروهای گرم از جمله زنجبیل و دارچین است البته باید دقت کرد میزان مصرف این داروها برای هر فردی متفاوت است اما به طور کلی بهتر است روزانه یک گرم از این داروها استفاده شود. برهانی تأکید کرد: گرم کردن معده سبب می شود افراد به مرور اشتهاهای خود را از دست دهند. این متخصص طب سنتی نخوردن آب و میوه را قبل و بعد از غذا را راه دیگری برای کم کردن وزن دانست. مهدی برهانی گفت: یک تفاوت که در طب سنتی و رایج وجود دارد این است که طب رایج می گوید قبل از غذا سالاد بخورید تا اشتهاهای خود را از دست دهید در حالی که طب سنتی معتقد است مصرف سالاد سبب سردی معده و افزایش اشتها می شود.

این افراد از مصرف آویشن خودداری کنند

یک پژوهشگر طب سنتی با اشاره به خواص گیاه آویشن گفت: مادران باردار و مبتلایان به کم و پر کاری تیروئید از مصرف آویشن پرهیز کنند. اصغر عباسی پژوهشگر طب سنتی در گفت و گویی با بیان اینکه آویشن در ختجه ای کوتاه و پر از شاخه های علفی و جزء خانواده گیاه نعناع است، گفت: این گیاه برای بهبود و درمان بیماری ها استفاده می شود و یک آنتی اکسیدان قوی برای حفظ چربی های بدن در برابر آسیب رادیکال های آزاد است. وی با بیان اینکه گیاه آویشن برای سلامتی مفید است، اظهار داشت: از گیاه و دمنوش آویشن در مصارف زینتی، آشپزی، مواد شوینده و مواد دارویی استفاده می شود. عباسی مصرف آویشن بر افزایش قد و طول عمر انسان تاثیر گذار دانست و تصریح کرد: روغن گیاه آویشن دارای خواصی مانند افزایش قدرت ذهنی، بهبود سلول های بدن، تسریع جریان خون و جوانسازی پوست است. این پژوهشگر طب سنتی با اشاره به تاثیر گیاه آویشن در درمان آکنه تأکید کرد: مصرف گیاه آویشن باعث کاهش موخوره،

فشار خون، سرطان روده بزرگ، پوسیدگی دندان و ریزش موی می شود. به گفته وی، روغن گیاه آویشن در تولید محصولات مانند صابون، شامپو، خمیر دندان و عطر کاربرد دارد. این پژوهشگر طب سنتی با اعلام اینکه مبتلایان به کم و پر کاری تیروئید از مصرف آویشن خودداری کنند، اظهار داشت: مصرف زیاد گیاه و یا دمنوش آویشن در دوران بارداری احتمال سقط جنین را افزایش می دهد. عباسی با بیان اینکه این گیاه دارای خاصیت ضد باکتری است، تصریح کرد: ویتامین K موجود در آویشن باعث افزایش کلسیم، آهن بدن و بهبود پوکی استخوان می شود. وی درباره دمنوش آویشن گفت: مصرف این دمنوش در فصل زمستان باعث بهبود سیاه سرفه، برونشیت، خلط گلو، تنفس و هضم غذا می شود. این پژوهشگر طب سنتی با اعلام اینکه مبتلایان به کم و پر کاری تیروئید از مصرف آویشن خودداری کنند، اظهار داشت: مصرف زیاد گیاه و یا دمنوش آویشن در دوران بارداری احتمال سقط جنین را

افزایش می دهد.

وی با بیان اینکه تیمول، یکی از مواد شیمیایی موجود در آویشن است، تصریح کرد: وجود مواد شیمیایی مانند کلر هگزیدین و تیمول در گیاه آویشن در زمان مصرف از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

عباسی در خصوص بیماران کلیوی و افراد دارای تنگی نفس اظهار داشت: این افراد برای بهبود و کاهش بیماری، ۱۰ گرم گیاه آویشن را با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کرده و دم کنند.

این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه مصرف آویشن برای بعضی افراد مضر است، افزود: ماده شیمیایی تیمول ممکن است باعث کاهش ضربان قلب، افت دمای بدن، بروز حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه، سردرد و تاخیر در روند انعقاد خون شود.



TYPING TEST

واژه‌یابی کلمات مربوط به تایپ

کلمات را در جدول بیابید، دور حروف آنها خط بکشید و آنها را از فهرست خط بزنید. ممکن است کلمه‌ها در تمامی جهات و حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. هرگز حرفی را جا نیندازید. برخی از حروف بیش از یک بار مورد استفاده قرار خواهند گرفت. حل جدول‌های کلمه‌یابی به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

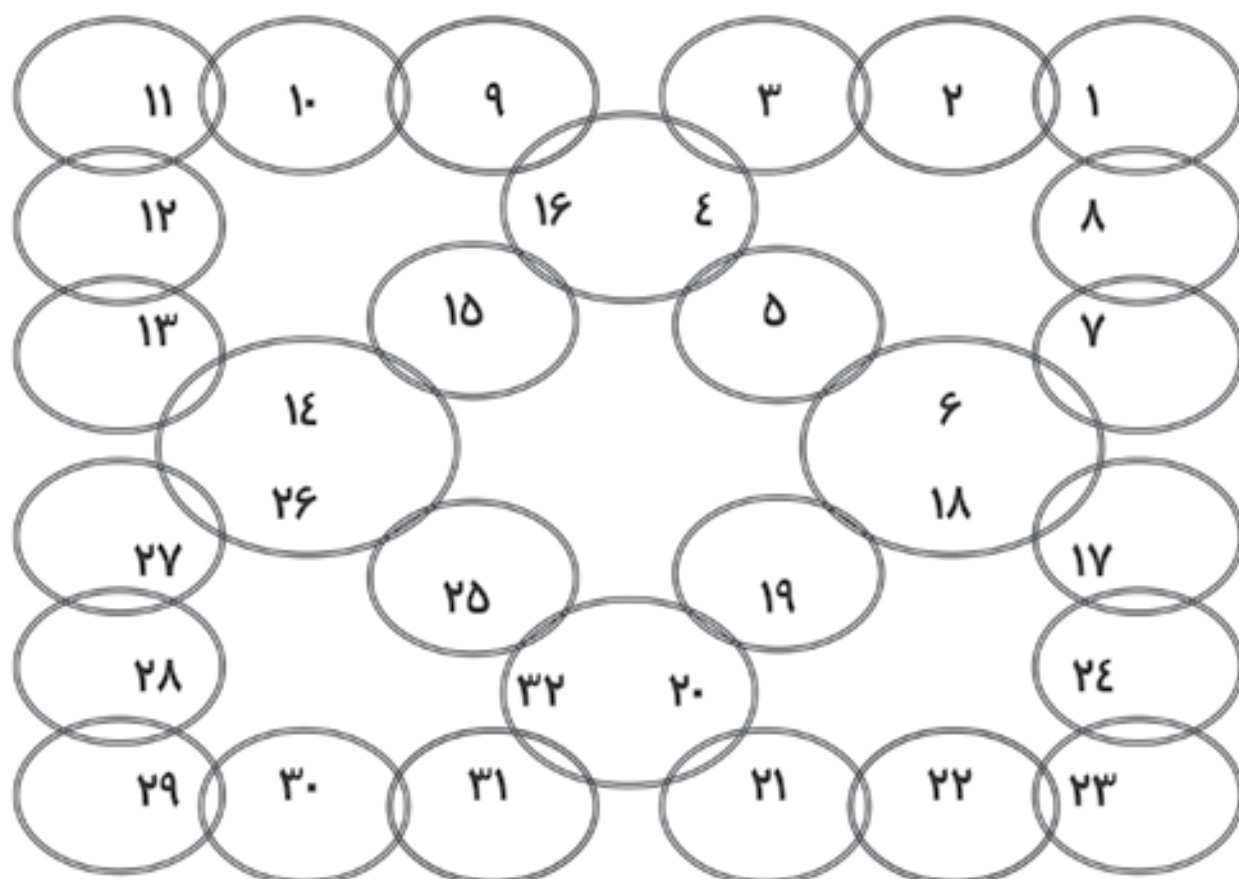


ACCU-	دقت	ERRORS	اشتباهات	SPEED	سرعت
RACY		KEYBOARD	صفحه کلید	STROKES	ضربه‌ها
CAPITALS	حروف بزرگ	KEYS	کلیدها		
CARBON	نسخه، کپی	LETTERS	حروف		
CARRIAGE	نورد	OOPS!	آی، آخ		
CHARAC-	حروف	PAGE	صفحه		
TERS		PAPER	کاغذ		
DESK	میز تحریر	PICA	حروف پیکا		
DRILLS	نمرین‌ها	PLATEN	غلتک		
ERASER	پاک‌کن	RIBBON	(ماشین تحریر) نوار		



زنجیره واژگان

در جدول زیر ۳۲ واژه، حلقه به حلقه به دنبال هم قرار گرفته شده است پاسخ هر شماره از یک حلقه شروع و به حلقه بعدی متصل و به آن ختم می‌شود. قسمتی از پاسخ‌ها در حلقه مربوطه و بخشی دیگر در حلقه بعدی قرار گرفته شده است. هر پاسخ با حلقه قبل و بعد اشتراک حروف دارند که تشخیص آن به عهده شماست. راهنمایی: تعداد حروف هر پاسخ در پراتنز جلوی آن آمده و تمامی جواب‌ها در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت در حلقه‌ها قرار گرفته است.



- ۱- دفتر اندیکاتور (۷) ۲- پیدا و آشکار (۶) ۳- آمریکایی (۵) ۴- فضا (۵) ۵- نام چند تن از شاهان فرانسه (۵) ۶- بیخ گیاه (۴) ۷- از توابع استان کرمان (۵) ۸- حکم صادره از محکمه (۷)
- ۹- پورتهمتن (۵) ۱۰- پیوند و بستگی (۵) ۱۱- پاکیزگی (۵) ۱۲- امید داشتن (۵) ۱۳- سحر و افسون (۴) ۱۴- شهری در لرستان (۵) ۱۵- شاعر نابینای ادبیات پارسی (۵) ۱۶- توبره (۴)
- ۱۷- کمک و مساعدت (۴) ۱۸- پایتخت لتونی (۴) ۱۹- رختشو (۴) ۲۰- پارچه طلادوزی شده (۶)
- ۲۱- لباس کاموایی (۶) ۲۲- نام قدیم کربلا (۵) ۲۳- کمیاب‌ها (۵) ۲۴- گستره وسیع آبی (۴)
- ۲۵- خانه قاضی بسیار است اما حساب دارد! (۴) ۲۶- شک و تردید (۵) ۲۷- شهر کالسکه (۶)
- ۲۸- دلبر و محبوب (۵) ۲۹- درس نگارش (۴) ۳۰- گیاه برنج (۴) ۳۱- اشعه نافذ (۴) ۳۲- طلاساز (۴)



همراه با جر و بحث زیاد تشکیل می‌شود ولی آخر و عاقبت آن هم ۵۰۵۰ است و به جایی نخواهید رسید فقط خیلی لج و لجبازی به همراه دارد و باعث اختلاف شدید خواهد شد. اگر روی عشق و دوست داشتن فردی دچار تردید هستید و فکر می‌کنید این علاقه دروغ یا گذری است حتما آن فرد را امتحان کنید. اگر دل کسی را شکسته‌اید بروید و از او حلالیت بطلبید و در جبران این خطا تا می‌توانید به همه کمک کنید. بعضی از متولدین این ماه چند تکه طلا خواهند خرید که این طلاها یک پس‌انداز برای شما محسوب می‌شود و مثبت و خیر است. سفری کوتاه ولی غیرمنتظره پیش می‌آید که اگر بروید سفر خوشی برای شماست. گاه گاه بی‌خودی دلنمان می‌گیرد و گریه می‌کنید و این اشکها از اعماق وجود شماست و واقعا دل شکسته و خسته هستید و انگار دنبال یک چیزی در زندگی می‌گردید ولی پیدایش نمی‌کنید و چیزی شما را خوشحال نمی‌کند و در زندگی فعلی هیچ انگیزه‌ای برای هیجان ندارید باید به دنبال یک انگیزه جدید در زندگی باشید. کمک به دیگران می‌تواند انگیزه خوبی باشد. اگر قصد دیدن فردی را دارید که دوستش دارید این پیشنهاد را بدهید چون این دیدار میسر است و صورت می‌گیرد فقط خودتان مغرور هستید و نمی‌خواهید قدم اول را بردارید ولی بردارید تا به نتایج خوبی برسید.

حرف و سخن زیاد می‌شنوید که از شنیدن این حرفها یک کم ناراحت می‌شوید و حرص و جوش می‌خورید ولی این حرص و جوش چیزی را عوض نخواهد کرد پس سکوت بهترین راه حل است. اگر مجرد هستید فردی به شما علاقه دارد که علاقه او باعث تعجب شما می‌شود. دو مرحله پول در این ماه به دست شما می‌رسد که از رسیدن این پولها مسرور می‌شوید و یک سری از نقشه‌ها و برنامه‌های مالی شما جفت و جور می‌شود. اگر با فردی دچار مشکل یا اختلاف هستید این اختلاف حل شدنی است فقط به شرطی که سیاست زیادی برای حل این معما داشته باشید. چند قطره اشک در این ایام می‌ریزد که خواسته یا ناخواسته هر چی هست این اشک ریخته می‌شود. اگر در گرفتاری و بن‌بست هستید از این گرفتاری خلاص می‌شوید. یک مسیر اداری یا قانونی پیش رو دارید که این مسیر یک کم طولانی است و برو و بیای زیادی در این راه دارید تا بتوانید کارتان را به نتیجه برسانید اما اگر خوش قلب و مهربان هستید موفقیت از آن شما خواهد بود. بعضی از متولدین این ماه قصد جابه‌جا شدن را دارند و این جابه‌جایی خیلی دردسر دارد. باید خودتان را برای این دردسرها آماده کنید. یک میزگرد مالی دارید که یا خانوادگی است یا کاری ولی هر چی هست این میزگرد



خرداد

اگر در فکر یک چهاردیواری هستید و قصد خرید یا فروش یا اجاره دارید این معامله انجام می‌شود و یک ترقی و پیشرفت در این رابطه دارید. این قرارداد خیر و خوشی برایتان به همراه دارد. پشتکار خوبی دارید و اراده شما عالی است و به هر چیزی که می‌خواهید می‌رسید. اگر متاهل هستید چند تا اختلاف کوچک در خانواده دارید که البته زودگذر است اما حوصله‌تان را سر می‌برد و کلافه می‌شوید تا آرام آرام حل شوند. ضربه و شکست مالی زیاد در زندگی و در گذشته خوردید ولی روزهای خوبی انتظارتان را می‌کشند و اگر شاغل هستید یا به دنبال شغل هستید به زودی در این راه به سربلندی و پیروزی می‌رسید. به جابه‌جایی زیاد فکر می‌کنید و قصدش را دارید که عملی می‌شود و این جابه‌جایی امکان‌پذیر است فقط شاید به اوایل سال ۹۶ کشیده بشود. اگر فردی سر راهتان قرار گرفته که با او آشنا شده‌اید و نمی‌دانید که این فرد آدم خوبی است یا نه باید یک مدت با او وارد گفت و گو شوید تا او را بشناسید. سعی کنید بدون شناخت هیچ ارتباطی را با این فرد برقرار نکنید چون ممکن است دچار مشکل بشوید. به یک جشن باشکوه دعوت می‌شوید که برای رفتن به این جشن باید خیلی هزینه کنید. اگر قصد خرید وسیله یا وسایلی را دارید این معامله انجام می‌شود و تک‌تک این وسایل شما را خوشحال می‌کند. در یک کار ارثی درآمده شده‌اید فعلا دست بسته هستید و به هر دری می‌زنید که این موضوع را حل کنید و این مال تقسیم شود به بن‌بست می‌رسید و یکی در کارتان موش می‌دواند پس فعلا دست نگه دارید چون تلاش شما در این زمینه بی‌فایده است. از یک علی‌نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که باورتان نمی‌شود شاید با یک تماس تلفنی یا اینترنتی باشد. زودرنج و حساس هستید اما دلنمان پاک است و از کینه دور هستید. اگر دختر یا پسر مجرد دارید زندگی این فرزند شما در حال تحول و تغییر است. این تحول شما را سربلند می‌کند و به او افتخار می‌کنید. یک بیماری گاهی اوقات شما را نگران می‌کند یا برای شماست یا برای اطرافیان اما نگران نباشید این بیمار شفا می‌یابد و شما از ته دل شاد می‌شوید. دوستان زیادی دارید که پشت‌سرتان زیاد حرف می‌زنند و این به خاطر رفتار و کردار خودتان است. فردی را دوست دارید و گاه گاه او را می‌بینید و دیدن این فرد انگیزه در وجودتان ایجاد می‌کند و به زندگی با دیدن این فرد امیدوار می‌شوید و در این ماه چند ملاقات پر بار با او دارید که در این ملاقاتها به یک سری از خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر موتورسوار هستید حتما قوانین را رعایت و از کلاه ایمنی استفاده کنید. از چند نفر به زودی هدیه دریافت می‌کنید که این هدایا به خاطر چند موفقیت است که شما کسب خواهید کرد. اگر متاهل هستید یک لج و لجبازی با همسرتان دارید که خیلی دلخور و ناراحت می‌شوید و دلنمان می‌شکند.



اردیبهشت

یک رختخواب و یا مریضی دو یا سه روزه دارید که در بستر می‌خواهید شاید یک سرماخوردگی باشد. به هر حال مراقب وضع و حالتان و پوشش لباس‌تان باشید. روز ۱۰ بهمن ماه روز خوبی برای شماست و یک خبر یا یک اتفاق خوب دارید که لبخند روی لب شما نقش می‌بندد. یک تلاش بزرگ کرده‌اید که نتیجه این تلاش‌تان را در بهمن ماه دریافت می‌کنید و این باعث شادی شما خواهد شد. اگر بر سر یک دو راهی قرار گرفته‌اید این دو راهی پوچ و بی‌مورد است و قدمتان را در هر رابطه که هست بردارید چون صددرصد به موفقیت دست پیدا می‌کنید این شک و تردیدها کاملا بی‌جاست. اگر در اسم یا فامیل شما ر یا ز یا ژ دارد یک برگ برنده در دست شماست و در این ماه به این پیروزی دست پیدا می‌کنید. کارهای نیمه کاره زیاد دارید که باید پیگیری تک آنها باشید چون دنبال کردن این کارها برای شما سودمند است. اگر زیر ۲۷ سال هستید ۲۷ سالگی بسیار خوبی دارید و به یک سری از خواسته‌ها و آرزوهایتان خواهید رسید. قهر و آشتی دارید اگر با فردی قهر هستید آشتی می‌کنید و اگر قهر نیستید یک قهر و جدایی آشتی دارید او می‌رود و دوباره برمی‌گردد ولی در این دوری و جدایی شما زیاد اذیت می‌شوید. اگر موضوعی در حال حاضر باعث مشکل و غم در زندگی شما شده است این موضوع فعلا هست و این غم ادامه دارد فقط باید شما در این شرایط صبور باشید تا بتوانید با سربلندی از این غم خلاص شوید. از دست یک نفر زیاد حرص می‌خورید ولی چاره‌ای جز تحمل این فرد ندارید. به چند مهمانی دعوت می‌شوید که اگر در این جمع‌ها شرکت کنید برای روحیه خسته و کسل شما مناسب است و یک کم حال و هوایتان عوض می‌شود. مجردین این ماه یک خواستگار یا یک خواستگاری دارند که این مسئله خیر است فقط اگر خودتان بخواهید و یادتان باشد بدون تحقیق و مطالعه جواب ندهید. چند تا پول کوچک کوچک به دست شما می‌رسد که چشمگیر نیست و زود هم پوچ می‌شود. بعضی از متولدین این ماه صاحب یک فرزند خواهند شد. اگر دنبال یک استعداد درونی هستید و به چیزی خاص علاقه دارید مثل ورزش یا کارهای هنری این استعداد شما را به نهایت ترقی و پیشرفت می‌رساند و در آینده به سربلندی بزرگی می‌رسید که برای خودتان هم غیرمنتظره است. این استعداد را سرسری نگیرید و دنبال کنید چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می‌ریزد که از روی دل‌تنگی و ناچاری است. اگر قصد خرید یا تعویض ماشین شخصی دارید این کار انجام می‌شود. سیاست زیادی در معاشرت دارید و این سیاست‌ها باعث می‌شود که همه شما را دوست داشته باشند و با علاقه از شما سخن می‌گویند و تعریف شما را می‌کنند. اگر شاغل هستید یک موفقیت در زمینه کاری دارید و در آمد خوبی نصیب شما می‌شود.

پیام خوشبختی شما



برای شما به وجود بیاورد او در محل زندگی شما رفت و آمد دارد و دائم جاسوسی شما را می‌کند. اگر متاهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید که خیلی شما را دوست دارد و چند قدم پشت سر هم در این ماه برای شما برمی‌دارد که اسباب شادی شما را فراهم می‌کند و آرامش را به شما و زندگی شما برمی‌گرداند. اگر دنبال آوردن فرزند جدید هستید مبارک است. در چند مهمانی کوچک کوچک دعوت می‌شوید که شرکت می‌کنید و خوش می‌گذرد. اگر با فردی قهر هستید یا کدورت دارید آشتی می‌کنید و دوباره یک ارتباط بین شما برقرار می‌شود. مسافرت دریایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید ولی این سفر دریایی روحیه خسته‌تان را شاد می‌کند. اگر فرزند دارید زیاد از دستش حرص می‌خورید و گاهی اوقات کلافه می‌شوید، در این ماه از دست این اولاد حرص و جوش‌های بیشتری می‌خورید! با یکی از دوستان قدیمی هم دیدار و هم گفت و گوی خیلی خوب دارید که شاید یک سری تجدید خاطره هم باشد مشکلات مالی شما در این ماه زیاد است ولی باید تحمل کنید تا برطرف بشود و برای جور کردن یک قسط یا یک پول به دردمس می‌افتید. بعضی از مجردین در یک شرایط ازدواج قرار می‌گیرند که قبول این ازدواج به خودشان بستگی دارد. ولی اگر به کسی علاقه دارید که به خاطر او این خواستگاری را می‌خواهید رد کنید، بدانید که این فرد قصد ازدواج با شما را ندارد و امتحانش نیز خیلی ساده است. به او بگویید خواستگار دارید!

مجردین این ماه که به کسی علاقه دارند باید مراقب رفتار و کردارشان باشند چون ممکن است با فردی که دوستش دارید دچار مشکل عاطفی شوید و یک اختلاف و جدایی در پیش داشته باشید. اگر شاغل هستید یک پیشرفت در زمینه کاری یا درآمدها دارید که این پیشرفت به خاطر تلاش خود شماست. دلشوره دارید و نگران هستید ولی بی‌مورد است. چند تا حرف در این ماه می‌شنوید که شنیدن این حرفها شما را نگران می‌کند ولی اهمیت ندهید بهتر است. چند سری مهمان به منزل شما وارد می‌شوند و با این افراد دیدار و روبروسی دارید و دیدن این افراد باعث تعجب و هیجان شما می‌شود. در چند دست بستگی مالی قرار دارید یا قرار می‌گیرید که برای یک پول لنگ می‌شوید ولی پول به دست شما می‌آید و دست و بالنتان باز می‌شود. البته ولخرجی زیاد می‌کنید که باید بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از دست کسی که در نامش ی دارد خیلی حرص و جوش می‌خورید و این حرص و جوش‌ها باعث می‌شود که زیاد یاد فردی بیفتید و بخواهید از او طلب حلالیت کنید. روی چهاردیواری زندگی شما یک تصمیم گرفته می‌شود که این تصمیم در هر رابطه که هست برای شما خوب است و باعث یک شادی برایتان می‌شود. از رازی یا خبر می‌شوید که خودتان هم باورتان نمی‌شود و جا می‌خورید. مردی دائم درصدد ضربه زدن به شماست و می‌خواهد یک دردسر



شهریور



یک کاری در این ماه انجام می‌دهید که یک کم افسوس می‌خورید و پشیمان می‌شوید. پس مراقب هر کاری که قصدش را دارید باشید تا دچار افسوس نشوید. یک قهر و آشتی دارید که خیلی هم زودگذر است. به یکی از خواسته‌هایتان در این ماه می‌رسید طوری که خودتان هم باورتان نمی‌شود. یک خطر دزدی دارید مراقب وسایل شخصی‌تان باشید تا متضرر نشوید. حرف زیاد پشت‌سرتان است که یکی دو تا از این حرفها به گوشتان می‌رسد و دلتان می‌گیرد و می‌رنجید ولی اهمیت ندهید بهتر است. موقعیت خرید یک ملک راه دور برای شما پیش می‌آید. اما اول تحقیق کنید. از جایی که فکرش را نمی‌کنید یک پول برای شما در راه است که از آمدن این پول برای چند روز سرحال و خوشحال می‌شوید و احساس خوبی پیدا می‌کنید. اگر متاهل هستید همسرتان دوستتان دارد فقط راه ابراز کردن عشق و علاقه را بلد نیست یا مغرور است. یک سری از نگرانی‌های شما در رابطه با هر چیزی که هست در حال رفع شدن است و از این استرس‌ها بیرون می‌آیید. به دو یا سه جای شلوغ و دور هم فامیلی دعوت می‌شوید که اگر بروید به شما خوش می‌گذرد و بگو و بخند زیادی می‌کنید. به عیادت یک فرد مریض می‌روید و برایش یک کادو تهیه می‌کنید که خوشحال می‌شود و از این فرد مریض یک خبر خیلی خوب دریافت می‌کنید که یک لبخند روی لب‌تان نقش می‌بندد. یک موفقیت بزرگ دارید که مدت‌هاست برای رسیدن به این موفقیت تلاش می‌کنید اما بالاخره به آن دست پیدا می‌کنید. با یک دوست قدیمی در این ماه ملاقاتی برابر دارید. اگر می‌خواهید با فردی شریک بشوید یا در جایی قصد شراکت دارید فعلا دست نگه دارید. در کارهایتان و زندگیتان سیاست دارید و این سیاست گاهی اوقات برای شما بسیار کارساز است و با همین رویه ادامه بدهید موفق خواهید بود. گاهی از زندگی خسته می‌شوید و حالت فرار دارید چون مسئولیت زیادی روی دوش شماست. بعضی از متولدین این ماه دردهای استخوانی دارند که باید حتماً به دکتر مراجعه کنند یا درمان شوند. از همسران در این ماه شادی‌های زیادی دارید و یک سری کار یا یک سری حرف‌های غیرمنتظره برای شما انجام می‌دهد که هیجان‌زده می‌شوید. اگر قصد دادن هدیه را به او دارید خوب است اقدام کنید. مجردین این ماه یک شرایط ازدواج بسیار مناسب و خوب دارند که اگر سخت‌گیری نکنند و زیادی ابراد نگیرند این ازدواج امکان‌پذیر است و خوشبخت خواهند شد اما به شرطی که خوب تحقیق کنید. یک دروغ یا یک تهمت به شما زده می‌شود که سر این تهمت خیلی حرص و جوش می‌خورید و ناراحت می‌شوید ولی فقط سکوت پیشه کنید.

مرداد



چند قطره اشک خواسته یا ناخواسته در یکی از روزهای این ماه می‌ریزد که این گریه از دلنگی است. یک اتفاق غیرمنتظره به زودی در زندگی متولدین این ماه می‌افتد که این اتفاق روی سرنوشت و مسیر آینده شما تأثیر زیادی خواهد گذاشت و زندگی شما را تا حدودی دچار تحول و تغییر می‌کند. مثلاً دست یک فرد دورو برای شما رو می‌شود. لجباز و مغرور هستید ولی دلتان پاک است فقط زود لج می‌کنید که صفت بدی است. یک معامله یا خرید یا فروش در این ماه دارید که یک کم انجام این معامله برای شما استرس و نگرانی دارد اما به خیر و خوشی به انجام می‌رسد. روزهای پر از استرس و نگرانی را پشت‌سر می‌گذارید و اگر شاغل هستید روزهای پر روزی است. به چند جا در این ماه می‌روید چه برای تفریح باشد و چه مهمانی برای شما خوب است و خاطرات خوبی برایتان به همراه دارد. اگر مجرد هستید ممکن است یک آسیب عاطفی به شما وارد شود. پس مراقب دوستانتان باشید. افراد زیادی جاسوسی و خبرچینی شما را می‌کنند و می‌خواهند از کارهایتان سردر بیآورند. متاهلین این ماه برنامه‌ریزی یک مسافرت را می‌کنند که به هر کجا که باشد سفر خوب و پرکاری است و روحیه‌تان شاد می‌شود. پول در این ماه به دست شما می‌رسد اما ولخرجی هم زیاد می‌کنید و هر چی پول به دست شما می‌آید زود هم خرج می‌کنید پس بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از رفتار شخصی که به شما نزدیک است زیاد ناراحت می‌شوید و می‌رنجید ولی فردی تودار هستید و در درون خودتان می‌ریزد اما جایی از زندگی ممکن است دیگر صبرتان تمام شود و این ناراحتی درونی را بروز بدهید. اگر شاغل هستید یک عصبانیت و دلخوری در محیط کارتان دارید که شاید کارتان به چند داد و بیداد کشیده شود. یک جابه‌جایی چند وقت است که فکرتان را مشغول کرده ولی هر چی هست این تصمیم به اراده خود شما بستگی دارد. زندگی خوبی دارید و اگر متاهل هستید از زندگی خانوادگی راضی هستید. چند تا موفقیت پشت‌سرهم نتیجه تلاش خود شما خواهد بود و به خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر چشم انتظار فرد یا شخصی هستید که به شما زنگ بزند یا تماس بگیرد این اتفاق می‌افتد و خبری که انتظارش را می‌کشید دریافت می‌کنید طوری که از ته دل می‌خندید. یک قرارداد و یا سند یا کاغذ اداری را در این ماه به ثبت و امضا می‌رسانید که این امضا برای شما حکم یک موفقیت دارد و صاحب یک قدرت می‌شوید. روز ۷ بهمن ماه روز خوبی برای بعضی از متولدین این ماه است و شاید در این روز یک برگ برنده داشته باشید. سفری هوایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید و این سفر برای شما بسیار مناسب است و روحیه خسته شما را تغییر می‌دهد.



گذاشت. اگر شاغل هستید سرتان خیلی شلوغ می‌شود و افراد زیادی به سمت شما می‌آیند. از لحاظ مالی و روزی ماه پر از درآمد و روزی دارید. اگر از ناحیه زیر دل مشکل دارید حتماً به دکتر مراجعه کنید و این درد را سرسری نگیرید. یک ترقی و پیشرفت مالی یا کاری دارید که از این ترقی به سربلندی می‌رسید. اگر با کسی قهر هستید یا از کسی دور هستید رابطه‌تان برقرار می‌شود و دوباره آشتی می‌کنید یا فردی از زندگی شما رفته است قصد برگشت به زندگی شما را دارد. فقط اگر شما پذیرای این فرد باشید به اراده شما بستگی دارد. اگر قصد ازدواج دارید یا شرایط ازدواج دارید حتماً با تحقیق کافی اقدام کنید. به یک عروسی دعوت می‌شوید که شرکت در این عروسی به خود شما بستگی دارد ولی اگر شرکت کنید به شما خوش می‌گذرد. یکی از روزهای این ماه چند قطره اشک می‌ریزید، این گریه از دلنگینی است. اگر با کسی اختلاف یا مشکل دارید چه این مشکل خانوادگی و چه کاری باشد هر چی هست در حال حل شدن است و شاید برای حل شدنش درگیر قانون یا راه قانونی باشید ولی بالاخره از این نگرانی بیرون می‌آید. روزهای خوب و شادی را سپری می‌کنید و متولدین این ماه بهمن‌ماه خوبی دارند.

فردی در زندگی شما یک قدم بزرگ برمی‌دارد و با این قدم یک آرزوی بزرگ در زندگی شما برآورده و راهی در زندگی شما باز می‌شود. یک پول در این ماه به دست شما می‌رسد که برای این پول برنامه‌ریزی زیاد کردید و برنامه‌هایتان طبق خواسته‌تان عملی می‌شود. کاری در رابطه با چهاردیواری انجام می‌دهید که هر چی هست مثبت است و برای شما سودمند و مبارک. چند دیدار عاطفی دارید با فردی که دوستش دارید و او هم شما را دوست دارد. از یک خانم خبری خوش دریافت می‌کنید و از یک چشم‌انتظاری که مدت‌هاست قرار داشتید بیرون می‌آید. افراد دور و برتان که به شما خیلی نزدیک هستند بی‌چشم و رو هستند و هر کاری برایشان می‌کنید باز هم پرتوقع هستند و این موضوع گاهی شما را آزار می‌دهد و ناراحت می‌شوید. ولی به روی خودتان نمی‌آورید.

یک گره و بستگی در کارتان بوده که برطرف شده است. یک مسافرت دریایی چند روزه دارید که شاید با فردی باشد که دوستش دارید یا با کسانی که دوستشان دارید. اگر دوست دارید برای دوستانتان کاری انجام بدهید این کار را احتمالاً انجام بدهید چون این کار روی آینده شما تأثیر بسیار خوبی خواهد



آذر

از یک فاصله یا یک دوری در پشیمانی قرار می‌گیرید که شاید باعث این قهر و دوری و جدایی خود شما باشید و در این مسیر یک کم‌غم و غصه خواهید داشت تا بتوانید دوباره این ارتباط را جفت و جور کنید. اگر در بلاتکلیفی عاطفی هستید بیهوده است. فقط خودتان در این موضوع دچار شک و تردید هستید. روزهای خوبی دارید که خنده و شادی برای شما به همراه دارد. از یک فرد دال نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که این خوشحالی کاری یا مالی است. فرد متأهلی به شما یک خبر خوش می‌دهد یا اگر خودتان متأهل هستید از همسرتان خبری خوش دریافت می‌کنید که به شادی درمی‌آید. یک قطره اشک یا یک بغض در این ماه دارید که به خاطر یک رنجش و ناراحتی است که از حرف کسی یا رفتار کسی در پیش دارید. خواهان زیادی دارید و افراد زیادی خواهان شما هستند و به شما علاقه دارند چون خیلی مهربان و خوش‌قلب و خوش‌رو هستند. جابه‌جایی دارید که برای این جابه‌جایی خیلی استرس دارید و نگران می‌شوید ولی این جابه‌جایی یک دفعه و غیرمنتظره یا کاری یا زندگی برای شما صورت می‌گیرد که بدو بدوی زیادی هم دارد اما خوب و مثبت است. سختی زیادی در گذشته داشته‌اید و ضربه‌های زیادی خوردید ولی روزهای آتی روزهای پر از شادی و پر از موفقیت برای شماست. پس امیدوار باشید و فرصت‌های جدید را از دست ندهید و سعی کنید از این فرصت‌های خوب نهایت استفاده را ببرید. فردی را می‌خواهید از زندگی‌تان کنار بگذارید و به نفعتان است فقط یک کم در این راه دردسر می‌کشید. گاهی اوقات فکرتان درگیر موضوعی می‌شود که این موضوع مربوط به گذشته شما می‌شود و گاه‌گاه به این فکر می‌کنید یک پول در راه است برای شما که پولی یا از کسی طلب دارید یا یک وام است. به هر حال این پول به دست شما می‌رسد و یک سری مشکل از جلوی پایتان برداشته می‌شود و به آرامش از لحاظ مالی می‌رسید و اگر قسط یا بدهی دارید با این پول پرداخت می‌شود. یک پیشنهاد جدید کاری دارید که این پیشنهاد هر چی هست برای شما سود و منفعت به همراه دارد. لاجباز و یک‌دنده هستید و یک لچ بازی در این ماه می‌کنید که اصلاً خوب نیست و شاید از این لچ بازی دچار یک ضرر و زیان بشوید و یا یک موقعیت را از دست بدهید. به هر حال به نفع شما نیست اگر متأهل هستید چند جر و بحث خانوادگی دارید که در این بحث‌ها به نتایج جالبی نمی‌رسید و فقط بیهوده این بحث‌ها را می‌کنید. در یکی از روزهای این ماه یک هدیه غیرمنتظره از کسی که شما را دوست دارد و به شما علاقه دارد دریافت می‌کنید که این هدیه برای شما ارزش زیادی دارد و خیلی بسته‌بندی زیبایی دارد.



آبان

از فردی که در اسم یا فامیل و دارد یک ناراحتی یا رنجش و دلخوری در این ماه دارید که به روی خودتان نیاورید بهتر است ولی لاجباز هستید و شاید با این فرد و نام کارتان به لجبازی کشیده بشود. یک فاصله یا دوری از شخصی دارید که در حال حاضر چشم‌انتظار این فرد هستید. اما بالاخره هر کس که هست به سمت شما برمی‌گردد. یک پس‌انداز مالی دارید که برای آن برنامه‌ریزی کردید و هر کاری که هست انجام بدهید خیر است. از کسی که دست به خیر است یک قدمی برای شما برداشته می‌شود و این قدم شما را از یک بحران یا یک تنگنای مالی بیرون می‌آورد. اگر قصد دادن مهمانی دارید و می‌خواهید افرادی را دعوت کنید، بکنید روزی این مهمانها برای شما می‌رسد و این مهمانی با خیر و خوشی انجام می‌شود. اگر وسیله نقلیه دارید و می‌خواهید آن را تعویض کنید یا بفروشید این معامله صورت می‌گیرد و موفقیت دارید. فقط در انجام این معامله وسیله نقلیه دقت بیشتر داشته باشید و عجله نکنید. اگر آقا هستید و مجرد قدم در یک مراسم خواستگاری می‌گذارید که این خواستگاری خوب و امکان جفت و جور شدن شما با این خانم و این خانواده زیاد است. اگر عدای از متولدین این ماه دنبال مدرک هستند در مسیر اداری و قانونی مدرکی را که به دنبالش هستید به دست می‌آورید فقط خیلی هم دوندگی دارد تا این مدرک را بگیرید و هم حرص و جوش دارد تا به این مدرک برسید. اختلاف شدیدی با یکی از افراد یا محیط کار یا محیط خانواده دارید که خیلی عصبانی می‌شوید و ممکن است کارتان با این فرد به اختلاف و قطع رابطه کشیده بشود به هر حال مراقب رفتارتان باشید تا پشیمان نشوید. مجردین این ماه اگر قصد دارید کسی را از زندگی کنار بگذارید این کار را حتماً انجام بدهید چون این قطع رابطه به نفعتان است. اگر مشکل مالی دارید و در دادن یک قسط یا یک بدهی دچار مشکل هستید این پول جور می‌شود. گاهی به جابه‌جایی فکر می‌کنید و قصد می‌کنید که جای زندگی یا جای کارتان را عوض کنید ولی فعلاً بن بست است و دست‌نگه دارید. اگر به یک شروع فکر می‌کنید و قصد یک شروع جدید در زندگی‌تان دارید و می‌خواهید مسیر جدیدی را در زندگی‌تان طی کنید موفق هستید. جاسوسان زیادی دارید سعی کنید در بیشتر کارهایتان پنهان کاری کنید و با سیاست جلو بروید و هر چه کسی متوجه کارهایتان نشود بهتر است و دانا باشید. گاهی احساس تنهایی شدید می‌کنید و این حس تنهایی شما را ناراحت می‌کند. اما زودگذر است و نگران نباشید.



پیام خوشبختی شما

۳



در یک انتظار به سر می‌برید که خیلی وقت است و یک کم خسته و ناامید هستید ولی به زودی این انتظار تمام می‌شود و با شادی و خوشحالی از این اوضاع بیرون می‌آید و چیزی که می‌خواهید بر وفق مرادتان می‌شود. اگر مجرد هستید با یک فرد تازه آشنا شده یا به زودی آشنا می‌شوید که این آشنایی برای شما سودمند است فقط در رفتار خودتان دقت داشته باشید و سعی نکنید دروغ گفته یا اغراق کنید. اگر وسیله نقلیه دارید تعویض می‌کنید و این تصمیم بسیار خوب و پسندیده است. خبری خوش در راه است که این خبر شما را از یک بلا تکلیفی که در زندگی یا کار در آن قرار دارید بیرون می‌آورد. معماهای زیادی در زندگی شماست که به دنبال دلیل و جواب برای این معماها می‌گردید ولی فعلا دست خالی هستید. از یک دوست قدیمی خبری مهم دریافت می‌کنید که شاخ درمی‌آورد. خوش قلب و مهربان هستید ولی زود عصبانی می‌شوید و داد و بیداد می‌کنید که خیلی بد است. اگر قصد ازدواج دارید و برای آینده نگران هستید ازدواج کنید ولی با چشم باز و حتما خوشبخت خواهید شد. دست دست نکنید. در این ماه پولهای زیادی دست شما می‌آید ولی ولخرجی هم زیاد دارید. مبلغی پول را بی‌برنامه خرج می‌کنید که پشیمان می‌شوید. اگر

فردی در زندگی شماست که به او تازگی علاقه‌مند شده‌اید این فرد مناسبی برای شماست فقط زیاد به او دروغ می‌گویید که این دروغ‌ها موجب فاصله یا دوری برای شما می‌شود پس دروغ را کنار بگذارید و سعی کنید با این فرد صداقت داشته باشید تا اعتماد بین شما برقرار باشد. اگر شاغل هستید سرتان شلوغ می‌شود و روزهای پر کار و پرنرزی و پر روزی دارید و این راه روزی است که به شما انرژی می‌دهد و با تمام وجود کار خواهید کرد و سر حال هستید. یک خبر ازدواج می‌شنوید که خیلی جا می‌خورید و شاید برای چند ساعت مات و مبهوت باشید. یک میزگرد خانوادگی دارید که در رابطه با یک مسئله مالی است و در این موضوع مالی به نتایج خوب و مثبت می‌رسید. روزهای ۴ و ۱۰ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است.

یک خرید یا یک معامله بسیار عالی در این ماه دارید که خود شما از انجامش لذت می‌برید. به دو یا سه مهمانی و جشن دعوت می‌شوید که شرکت می‌کنید و بگو و بخندهای زیاد در این جمع‌ها دارید. فردی که م دارد دور و اطراف شماست. حواستان باشد اگر پیشنهاد یا درخواستی از این فرد داشتید در این پیشنهاد نهایت دقت را داشته باشید و بی‌گدار به آب نزنید چون ممکن است به دردسر بیفتید.



اسفند

یک کلید بزرگ در دست شماست و به زودی در یکی از روزهای این ماه یک گره بزرگ برای شما باز می‌شود که باز شدن این گره اسباب شادی و خوشحالی برای شماست. یک سری حرف می‌شنوید که این حرفها یا خبرهای زیادی اسباب تعجب و هیجان شما می‌شود. ولی عکس‌العمل نشان ندهید بهتر است. یک پول خوب در این ماه به دست شما می‌رسد که دقیقا این پول موقعی به دست شما می‌رسد که خیلی گرفتار هستید و این پول گرفتاریهای مالی شما را از جلوی پایتان برمی‌دارد و اگر بدهی یا قرض دارید پرداخت می‌کنید و احساس آرامش می‌کنید. رفت و آمد زیاد دارید و در روزهای اخیر هم چند تا برو و بیا دارید و مهمان‌های زیادی وارد منزلتان می‌شوند. با این افراد دیدار و روبروسی دارید که همه از دوستان و فامیل هستند. از کسی که س یا ش دارد یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که از ته دل برای چند دقیقه و چند ساعت می‌خندید. اگر مجرد هستید و فردی در گذشته شما بوده است که گاهی اوقات به این فرد فکر می‌کنید خبری غیرمنتظره راجع به این فرد می‌شنوید که خیلی حرصتان می‌گیرد و ناراحت می‌شوید. برای انجام کاری دچار تردید هستید و نمی‌دانید که انجام بدهید یا ندهید. به حرف کسی اعتماد نکنید و خودتان تحقیق کنید. حرف زیاد پشت‌سرتان است مخصوصا این حرفها به خاطر شرایطی است که در حال حاضر در آن قرار دارید. از دست یک فرد م نام چند تا حرص و جوش در این ماه دارید که بخورید و خورید چیزی عرض نمی‌شود.

بعضی از متولدین این ماه یک ناراحتی جسمی دارند که هر چی هست برطرف می‌شود. اگر شاغل هستید ماه پرکاری دارید و سرتان شلوغ و معامله‌های پر سود و منفعت دارید. یک تلفن راه دور دارید که از این تلفن خبر مهمی دریافت می‌کنید. بعضی از متولدین این ماه فعلا در یک خلا عاطفی به سر می‌برند و گاهی اوقات افسوس گذشته‌شان را زیاد می‌خورند ولی دیگر گذشته بر نمی‌گردد و این به خاطر اشتباهاتی است که در گذشته داشته‌اید و باید از آن عبرت بگیرید و به آینده فکر کنید. درگیری و دعوا و مرافعه دارید که ممکن است در محیط کار یا محیط زندگی باشد. در تصادفی شاید خودتان مقصر باشید چون در رانندگی یک کم بی‌احتیاط هستید.



بهمن

تولدتان مبارک. برایتان آرزوی صد سالگی می‌کنیم هدایای قشنگی به زودی در روزهای آتی دریافت می‌کنید که از کسانی است که شما را خیلی دوست دارند و این هدایا را با عشق و محبت به شما تقدیم می‌کنند. اگر در مشکل مالی قرار دارید و نگران و ناراحت هستید این مشکل مالی شما توسط یک فردی که دست به خیر است حل می‌شود. اگر قصد بارداری دارید باردار می‌شوید و یک فرد جدید به زندگی شما قدم می‌گذارد که قدمش مبارک است. حرف و سخن زیاد پشت‌سرتان است که چند تا از این حرفها به گوشتان می‌رسد و یک مقدار عصبانی می‌شوید و کنترل‌تان را از دست می‌دهید. ولی این عصبانیت چیزی را عوض نخواهد کرد. اگر فردی از زندگی شما رفته است این فرد دوباره به سمت شما برمی‌گردد و جلوی شما مطیع می‌شود. مجردین به زودی یک مراسم خواستگاری دارند که ترس و دلهره زیادی برای انجام این مراسم دارند ولی مراسم با موفقیت صورت می‌گیرد نگران نباشید و ممکن است در یک شرایط جدید زندگی قرار بگیرید و ازدواج کنید. اگر نگرانی و ترس مالی دارید بی‌مورد است و روزی این ازدواج فرا می‌رسد و به خیر و خوشی انجام می‌گیرد. اگر مسعود نام هستید یک در بسته‌ای بر روی شما باز می‌شود. پولهای کوچک کوچک زیاد به سمت شما می‌رسد که زود هم خرج می‌شود و ماندگار نیست. دیدارها و ملاقاتهای عاطفی زیادی دارید که این دیدارهای عاطفی خاطرات خوش برای شما دارد. در راه تحصیل افرادی که محصل هستند موفقیت‌های زیادی دارند و به سربلندی می‌رسند. روزهای ۲۳ و ۲۵ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است. از رازی باخبر می‌شوید که قاش شدن این راز باعث هیجان و تعجب شما می‌شود. اگر پشت ماشین می‌نشینید یک خطر تصادف دارید از دست کسی که و دارد زیاد حرص می‌خورید ولی مجبور به تحمل این فرد هستید و چاره‌ای ندارید و فقط باید سکوت کنید. چند قطره اشک ناخواسته می‌ریزد و ناراحت می‌شوید. مجردین با فردی که دوستش دارند یک قهر و آشتی دارند و این دلخوری باعث یک کم غم و غصه برای شما می‌شود. مسافرتی چند روزه می‌روید که در این سفر به موضوعات زیادی فکر می‌کنید و با آرامش برمی‌گردید. یک خرید یا فروش ملکی دارید یا یک قرارداد را که مربوط به خرید یا فروش یا اجاره ملک می‌شود امضا می‌کنید ولی این امضا برای شما در هر رابطه که هست ثمره خوبی دارد.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



**قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاه ها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)**

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**

سفرش تعداد صفحات با تنوع مطالب و



مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور