



سال ہفتم / شماره ۱۹۲ / ۶۶ صفحه  
اول پیمق ماہ ۱۲ / قیمت ۲۰ هزار تومان

# فوائد استان سرائی برای سلامت روان

## اسفناج بخورید کم خونی نگیرید

چربی های که  
باعث جوانی  
می شوند!

پنج خوراکی معجزه آسا  
برای چربی سوزی





عضو رسمی انجمن صنفی رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

هفته نامه حوزه فرهنگی  
و معلومات عمومی - جدول

صاحب امتیاز:  
موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه و سردبیر:  
محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

فاطمه عباسی راد

دبیر هیات تحریریه: مریم زنجانی

هیات تحریریه:

حسنین آهنگر، رضا ضیغمی،

رضا آهنگر، سید حسن اجاقی، محمد آهنگر

مدیر روابط عمومی: آلا آهنگر

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد، خیابان مرادی،

گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

تلفن: ۳۳۷۴۳۷۵۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

چاپ: معلم

# انواع میوه‌های مغذی برای رشد مو



می‌توان به ویتامین E، اسید لینولئیک و آنتی اکسیدان اشاره کرد که باعث تقویت مو و درمان ریزش آن خواهد شد. همچنین می‌توانید از آب انگور به عنوان ماسک مو نیز بهره ببرید و برای درمان شوره و خارش موی سر استفاده کنید.

## ۴. آووکادو

آووکادو می‌تواند باعث رفع ریزش مو و براق کردن آن شود. چرا که وجود مواد معدنی چون ویتامین‌های A، B۲، E، D، آهن، بتاکاراتن و... باعث درمان خشکی و آسیب دیدگی مو و رفع ریزش آن می‌شود. می‌توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و از مزیت‌ها و خواص این میوه بهره مند شوید. ریزش مو می‌تواند در نتیجه کمبود برخی از ویتامین‌های حیاتی و ضروری صورت گیرد. به همین دلیل با مصرف این میوه‌های عالی نام برده شده در این مطلب می‌توانید برای همیشه مشکل خشکی و ریزش موهای خود را رفع نمایید و به بهبود موهای آسیب دیده و رشد سریع آنها کمک کنید.

C تقویت رشد مو کمک می‌کنند. به همین صورت هر یک از مواد معدنی این میوه خوشمزه باعث تقویت مو و جلوگیری از ریزش خواهد شد. می‌توانید از این میوه خوش طعم برای تهیه انواع مربا و دسر چون ژله توت فرنگی، مربا توت فرنگی و کرم ژله توت فرنگی استفاده کنید.

## ۲. پرتقال

ویتامین C موجود در این میوه خوشمزه یک منبع عالی و فوق العاده برای حفظ سلامت مو و کاهش ریزش می‌شود. در واقع ویتامین C باعث افزایش گردش خون در پوست سر شده که این امر به تنهایی باعث افزایش رشد مو خواهد شد. همچنین مواد معدنی موجود در میوه پرتقال باعث رفع مشکلات ریزش مو و کم پشتی می‌شود.

## ۳. انگور

میوه انگور نیز حاوی مواد معدنی مفیدی می‌باشد که برای سلامت بدن بسیار موثر است. از ویتامین‌ها و مواد معدنی انگور که باعث حفظ سلامت موها می‌شود

یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر می‌باشد. البته این ریزش مو برای مردان در مقایسه با خانم‌ها بسیار بیشتر است. این ریزش‌های شدید مو می‌تواند به خاطر دلایلی چون عوامل وراثت، نوع تغذیه، وجود برخی از بیماری‌ها، مصرف داروها، بالا رفتن سن و... رخ دهد. اما می‌توان با دنبال کردن برخی رژیم‌های خاص و مصرف غذاها و میوه‌های مغذی و تاثیرگذار این روند ریزش مو را کاهش و کنترل کرد. در این مقاله قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مغذی برای رشد مو بپردازیم و فواید آن‌ها را بیان کنیم.

## ۱. توت فرنگی

توت فرنگی جزو مهمترین انواع میوه‌های مفید برای سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن می‌باشد. در واقع توت فرنگی به دلیل دارا بودن انواع مواد معدنی چون ویتامین‌های C، E، K، A، پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر، روی و... باعث تقویت ریشه مو و بهبود آن می‌شود. ویتامین A به سالم نگه داشتن مو، ویتامین B موجب سرعت رشد مو و درمان ریزش مو و ویتامین



## آیا جایگزین‌های بدون کافئین قهوه برای سلامتی بهترند؟

نگران‌کننده است.

در این میان، پژوهش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زردچوبه در دوران بارداری یا شیردهی یا حین مصرف برخی داروها مانند انسولین می‌تواند با خطرهای سلامتی خاصی همراه باشد. کریستن برانت، مدرس ارشد در مؤسسه علوم بهداشت جمعیت در دانشگاه نیوکاسل، می‌گوید اگر لانه زردچوبه موجب شود احساس بیداری بیشتری کنید، احتمالاً به خاصیت دیگری مربوط می‌شود. او می‌گوید:

ممکن است احساس خوشایندی در شما ایجاد کند؛ زیرا انتظار آن را دارید. زردچوبه به دلیل رنگ و طعم قوی‌اش، اثر دارونما قوی دارد.

یکی دیگر از جایگزین‌های قهوه مورینگا است که به درخت بومی هند اشاره می‌کند و به شکل پودری با شیر نیز مخلوط می‌شود. وندی راسل، استاد تغذیه مولکولی در دانشگاه آبردین می‌گوید: مورینگا سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها، موادمعدنی و ترکیبات زیست‌فعال است که برخی از آن‌ها با کمک به پیشگیری از دیابت نوع دو و بیماری قلبی مرتبط بوده‌اند؛ اما بعید است که لانه مورینگا هیچ‌یک از این مزیت‌ها را داشته باشد. مزه مورینگا وحشتناک است. شما احتمالاً نمی‌توانید مقدار کافی از گیاه را درون نوشیدنی مصرف کنید تا به مزیت‌های آن دست پیدا کنید. مقدار مورینگا در این نوشیدنی‌ها بسیار کم است. من شاهد افزایش چشمگیر محبوبیت و فروش نوشیدنی‌های مورینگا بوده‌ام؛ اما نگرانم مردم با این تصور که این برایشان مفید است، فریب بخورند.

منبع: زومیت

به‌عنوان دارو مصرف می‌شود، نیز به یکی دیگر از جایگزین‌های محبوب قهوه تبدیل شده است. در حالی که هاینریش می‌گوید جینسنگ نیز مانند قهوه انرژی را تقویت نمی‌کند، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خصوصاً در بیماری‌های عفونی می‌تواند اثرهای پیشگیرانه‌ای داشته باشد و برخی نیز دیگران ادعا می‌کنند در پیشگیری از برخی سرطان‌ها مؤثر است.

به‌طور مشابه، بعضی از مطالعات برخی از فواید سلامتی مرتبط با زردچوبه را نشان داده‌اند. شارلوت میلز، مدرس علوم تغذیه در دانشگاه ردینگ، می‌گوید با نوشیدن یک لانه زردچوبه، هیچ‌یک از این مزیت‌ها را نمی‌بینید. او می‌گوید: برای اینکه اثرات نشان داده‌شده در برخی از این پژوهش‌ها را ببینید، باید مقدار زیادی زردچوبه بخورید. فکر نمی‌کنم آن مقدار را از طریق جایگزین قهوه دریافت کنید. گوتتر کونله، استاد علوم غذایی در دانشگاه ردینگ، بیان می‌کند: مدت‌ها درباره قهوه مطالعه کرده‌ایم. می‌دانیم که کافئین چگونه عمل می‌کند. زردچوبه به‌عنوان ادویه و ماده رنگی در مقادیر کم استفاده می‌شود؛ اما درباره تأثیر ناشی از مصرف مقادیر زیاد آن در نوشیدنی‌ها چیزی نمی‌دانیم.

### پودر ماچا اخیراً در غرب به نوشیدنی‌های گرم اضافه می‌شود

کونله موافق است و می‌گوید اگر مقدار زیادی زردچوبه مصرف کنید، ممکن است احتمال بروز اثرات نامطلوب بیشتر شود. او می‌گوید: پژوهشی درباره سمی بودن بالقوه نوشیدنی‌های پر از زردچوبه یا مواد زیست‌فعال گیاهی دیگر انجام نشده و این موضوع

جایگزین‌هایی که موجب افزایش انرژی نیز می‌شوند.

بسیاری از این مواد حاوی ترکیبات زیست‌فعال گیاهی هستند که وقتی مصرف می‌شوند، می‌توانند بر سلامتی ما تأثیر بگذارند. اما آیا روی آوردن به جایگزین‌های قهوه واقعاً سلامتی و انرژی شما را بهبود می‌دهد؟

### با فواید و مضرات چای سیاه آشنا شوید

یکی از رایج‌ترین جایگزین‌های بدون کافئین قهوه، ماکا است که از گیاه ریشه‌ای ماکا به‌دست می‌آید و معمولاً به‌صورت پودر به شیر اضافه می‌شود. باوجود این مایکل هاینریش، استاد انوفارماکولوژی و فارماکوتوزی در کالج دانشگاهی لندن، می‌گوید ماکا مانند قهوه موجب تقویت انرژی شما نمی‌شود. او می‌گوید: «ماکا مانند قهوه محرک نیست و باعث بهبود توجه نمی‌شود.»

قهوه بدون کافئین حاوی بسیاری از همان آنتی‌اکسیدان‌هایی است که جایگزین‌های قهوه حاوی آن هستند.

هاینریش می‌افزاید نمی‌توان انتظار داشت که لانه ماکا سالم‌تر از قهوه باشد. او در مقاله‌ای در سال ۲۰۱۷ نوشت که به‌مدت بیش از دوهزار سال، مردم آند در پرو از ماکا به‌عنوان غذا و دارو استفاده می‌کردند. در حالی که بررسی‌های علمی انجام‌شده روی ماکا متناقض است، به‌منظور تبلیغ درباره فواید آن برای سلامتی، روی دانش بومی تمرکز شده است. او می‌گوید: درباره فواید ماکا برای سلامت به‌خوبی مطالعه نشده است و همه مطالعات آن‌طور که باید و شاید، مستدل و مطمئن نیستند.

جینسنگ گیاه دیگری که به‌طور سنتی

بسیاری از افراد به‌دلیل نگرانی‌هایشان بابت تأثیر قهوه بر سلامتی، به‌جای قهوه از جایگزین‌های آن استفاده می‌کنند؛ اما آیا مصرف این جایگزین‌ها تصمیم بهتری است؟ قهوه ممکن است بازنده‌ای آشکار در جست‌وجو برای رژیم‌های غذایی سالم‌تر نباشد؛ خصوصاً از آن‌جاکه با خطر کمتر بیماری‌هایی از قبیل بیماری قلبی و برخی از سرطان‌ها مرتبط است. با این حال، همان‌طور که اطلاعاتمان از ارتباط میان رژیم غذایی و سلامتی بیشتر می‌شود، متوجه می‌شویم کافئین اغلب به‌دلیل اضطراب و مشکلات خواب ملامت می‌شود. در نتیجه، شرکت‌های قهوه شاهد افزایش علاقه دوستداران قهوه به بدون کافئین بوده‌اند.

لورا اسمیت، هم‌بنیان‌گذار شرکت Decadent Decaf Coffee Co می‌گوید مشتریان این شرکت در بریتانیا به دلایل سلامتی قهوه بدون کافئین را انتخاب می‌کنند و شهرت بد قهوه بدون کافئین در حال کاهش است. او می‌گوید دیگر بیزاری از قهوه بدون کافئین از بین رفته است.

در سال‌های اخیر، جهشی در جایگزین‌های بدون کافئین قهوه وجود داشته است که ادعا می‌کنند بدون آثار منفی ناشی از مصرف قهوه، با استفاده از ترکیباتی از قبیل گیاهان دارویی باستانی و به اصطلاح «ابرغذاها» از روش طبیعی‌تری انرژی شما را افزایش می‌دهند.

امروزه در برخی از کافه‌ها، در کنار لانه‌های قهوه، لانه‌های چغندر و زردچوبه و ماکا را می‌بینید. جینسنگ و مورینگا (گزروغن) از دیگر موادی هستند که به‌عنوان جایگزین‌های سالمی برای قهوه به بازار عرضه می‌شوند؛

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

								😊											
				😊						😊									
			😊							😊									
				😊	😊														
	😊	😊					😊				😊	😊	😊						
			😊					😊											
			😊						😊										
😊				😊						😊				😊					😊
					😊						😊								
	😊	😊	😊				😊					😊	😊						
								😊	😊										
				😊							😊								
				😊								😊							
								😊											

افقی :

- ۱- زخم بندی - این جهان
- ۲- کسی که پوست حیوانات ذبح شده را می کند - خبرچین - آرایش
- ۳- نوعی شیرینی خامه‌ای - سریالی از مهراون مدیری - میرا
- ۴- از وسایل آشپزخانه - سرمه چشم
- ۵- شبانگاه - کارگزاران
- ۶- سزاوار - چراغ - از ابزار جنگی قدیمی
- ۷- به اجابت رسیده - کتاب مرتب شده - تنه درخت
- ۸- سوغات گجرات - جمع شاهد - دانه خوراکی
- ۹- عزا و ماتم - قانونگذار - مبارک و خجسته
- ۱۰- پسوند شباهت - تعبیر و تفسیر - نوعی قطع کتاب
- ۱۱- زندان - خشک مزاج
- ۱۲- به دنیا آمده - مجموع قوانینی که برای تشکیل یک شرکت حزب و یا انجمن تنظیم شود
- ۱۳- امیدوار کردن - زن دیرنشین - برقرار و دایر
- ۱۴- پایتخت کره جنوبی - آزمایش - رئوس
- ۱۵- پیام‌نما - شهری در استان کرمان

عمودی :

- ۱۰- از حیوانات اهلی - خسته و ناتوان - دارای ذوق و سلیقه
- ۱۱- ناراحت شدن - تاسیس کننده
- ۱۲- شهری در خوزستان - ماریچ بزرگ - سازمان فضانوردی آمریکا
- ۱۳- جمع نیت - شاعر غزنوی - اسبی که در پوستش لکه هایی غیر از رنگ اصلی اش وجود داشته باشد
- ۱۴- نوعی پیوند در شیمی - کسی که شوق و هیجان بسیار دارد - در دریا فراوان است
- ۱۵- پسر داریوش یکم و ملکه پارمیس دختر بردیا بود - سرباز یا سپاهی که دارای نیزه باشد
- ۱- فیلمی از حمیدجلی - غذای سنتی تبریز
- ۲- صبر زرد - خط فرضی زمین - نوعی موتورسیکلت
- ۳- گریه و زاری - ظالم - پولها
- ۴- مشکل و دشواری - خشت پخته - افسردگی
- ۵- خواهش و التماس - یکی شده
- ۶- کالاها - از ظروف آشپزخانه - کله
- ۷- افسر نیروی دریایی - الهه عشق و زیبایی - نیتروژن
- ۸- قرن - فیلمی از داریوش مهرجویی - واحد مقاومت الکتریکی
- ۹- شب گذشته - میدان - پایتخت پرتغال

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	از وسایل نوشتن خانم خانه‌دار	کابوس	ایستگاه راه آهن بیگانه و غریبه	فلس ماهی پرورش حیوانات اهلی	شهر سوهان طلا	از سبک‌های ادبی صفت باد	۲
۲	پایان کار			آزمایش از کلمات استفهام			۳
۳	تندی				آخرین حرف لاتین لاغر نیست		۴
۴		دسته و گروه صدای پنچری			سوغات لاهیجان پارچه طلایی		۵
۵	پا افزار			گران نیست نبرد و پیکار			۶
۶	راست نیست	از آلات موسیقی		برگ زافوت‌نرسان		آیین‌نامه	۷
۷	دیدگان		از رنگ‌های هم خانواده قرمز			سرگشتگی	۸
۸		نوعی بیماری	نوعی ماهی		لذت استخوان روی انگشت		۹
۹	عضو دوگانه بدن گرده‌گرد لب و دهان	عصر نوزایی در اروپا			جد گوش برای جلب مشتری		۱۰
۱۰			از وسایل خانه		ریز نمرات تازیدن		۱۱
۱۱	پیروز واحد طول انگلیسی						۱۲
۱۲					همسر مرد وینامین گوجه‌فرنگی	رسوایی	۱۳
۱۳	گرفتاری و محمصه روحانی زرتشتی	قصر از جنگ به دست آمده			شهر کرمان عالم اجسام		۱۴
۱۴			رشته باریک سران و بزرگان		از وسایل نجاری واحد نظامی		۱۵
۱۵	از پادشاهان ساسانی کامیون ارتشی					از حروف الفبای فارسی	۱۶
۱۶			انر چربی		نقشه کش همگانی		۱۷
۱۷	چیره شده برده دری						۱۸
۱۸					محروم از نعمت پدر		

# درمان نفخ معده با چند روش موثر خانگی!!!



زیادی کاهش می‌دهد. بهتر است برای بهره بردن هر چه بیشتر از خاصیت‌های زردچوبه، این ادویه را حدود ۱۵ دقیقه مانده به پایان زمان پخت به غذا اضافه کنید.

**\* پوست حبوبات را جدا کنید:** حبوبات یکی از نفاخ‌ترین خوراکی‌ها هستند؛ بنابراین باید آنها را حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مصرف با آب ولرم خیس کنید. بهتر است هر ۱۲ ساعت یکبار، آب ظرف حاوی حبوبات را دور بریزید. برای بهتر از بین بردن نفخ حبوبات خیس‌خورده می‌توانید پیش از پختن، آنها را در دستمالی نخی و نازک به آرامی ماساژ دهید تا پوست‌شان جدا شود.

**\* مخلوط کدو سبز و ماست را امتحان کنید:** خیلی از افراد به دلیل احساس نفخ و دل پیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می‌دهند دور مصرف این محصول لبنی پرخاصیت را خط بکشند؛ در صورتی که اگر یک کدو سبز متوسط رنده شده را با چند برگ نعنا تازه و خردشده به ماست اضافه کنند، این مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد. به جای نعنا می‌توان از پونه نیز استفاده کرد.

**\* معجون زنجبیل را از یاد نبرید:** اگر زیاد نفخ می‌کنید، یک تکه زنجبیل، کمی نمک و مقداری آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی حدود ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما در درمان نفخ، معجزه می‌کند!

نفخ کردن یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف بروز می‌کند. نفخ شکم یکی از بیماری‌هایی است که خیلی‌ها با آن مشکل دارند و برای درمان آن به دکتر مراجعه و دارو خورده‌اند، اما برای درمان نفخ شکم راه‌های بهتری از جمله دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی وجود دارد.

رعایت چند توصیه که احتمال بروز مشکل گوارشی را به حداقل می‌رساند، عبارتند از:  
**\* از دمنوش‌ها و عرقیات ضدنفخ کمک بگیرید:** اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید، می‌توانید از مصرف دمنوش‌ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضدنفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید. دمنوش‌های زیره و نعنا، موثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند. مصرف عرق نعنا و عرق بادرنجبویه برای درمان نفخ نیز بسیار مفید و موثر است.

**\* ریحان و نعنا را در سبزی خود داشته باشید:** اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن تریچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دل‌پیچه می‌شوید، سبزی‌های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعنا را در سبزی خوردن خود جای دهید، همچنین آویشن را فراموش نکنید.

**\* زردچوبه را از فهرست ادویه‌های خود حذف نکنید:** زردچوبه یکی از پرخاصیت‌ترین ادویه‌هاست که می‌تواند باعث سم‌زدایی از کبد شود و نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد

# اسفناج بخورید کم‌خونی نگیرید

اما در کنار همه مکمل‌های دارویی که پزشکان برای رفع این عارضه تجویز می‌کنند، استفاده از برخی مواد غذایی هم توصیه می‌شود که استفاده از آنها برای درمان این بیماری بسیار مفید است. اسفناج یکی از این مواد خوراکی است که طبیعتی سرد و تر دارد و سرشار از آهن است. چه بهتر که با لیموترش میل شود.

علاوه بر این خاصیت مهم، اسفناج برای بدن فواید بسیار دیگری هم دارد: اسفناج تب را پایین می‌آورد، ورم روده کوچک را برطرف می‌کند، برای کاهش وزن، رفع یبوست، هضم غذا، گلو درد، رفع تشنگی و سرفه‌های خشک، سرطان، کاهش کلسترول، کم‌خونی، رماتیسم و نقرس مفید است. البته بهتر است، کسانی که مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه می‌باشند اسفناج نخورند و افراد سرد مزاج نیز آن را با زنجبیل و هل میل کنند.

مصرف «اسفناج» به همراه «لیموترش» تاثیر بسزایی در درمان کم‌خونی دارد. کم‌خونی یک بیماری بسیار شایع و به معنی تعداد کم گلبول‌های قرمز و یا سطح پایین هموگلوبین است، از آنجایی که هموگلوبین مسئول حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام سلول‌های بدن است، وقتی کسی دچار کم‌خونی می‌شود علامت‌هایی مانند کم شدن انرژی و زود خسته شدن نمایان می‌گردد و در کم‌خونی‌های حاد علائم شدیدتری مانند غش، افزایش عفونت در بدن و... نیز پدید می‌آیند.

کم‌خونی می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که از آن جمله می‌توان به فقر آهن، فقر ویتامین ۱۲، وجود فلزات سمی بویژه سرب، کمبود برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین B۱۲، ویتامین B۹، استفاده از برخی داروها و وجود عفونت در بدن اشاره کرد.









# چرا بعد از ورزش، بیش از حد خسته می‌شویم؟!



را سخت‌تر و چالش برانگیزتر کنید. این را بپذیرید که شما مجبور نیستید ساعات طولانی تمرینات بسیار سخت و سنگین انجام دهید تا سالم‌تر و خوش اندام‌تر شوید. تمرینات سبک‌تر و کوتاه مدت‌تر هم اگر تداوم داشته باشند می‌توانند شما را به اندازه‌ی کافی قوی و متناسب کنند.

## ممکن است بدنتان دهیدراته شده باشد

بدن ما بواسطه‌ی عرق هنگام ورزش، آب از دست می‌دهد. اگر قبل، حین و بعد از ورزش، آب کافی ننوشید، احساس ناتوانی و ضعف خواهید کرد. همیشه پیش از تمرین، یک لیوان آب بنوشید، مخصوصا صبح، زیرا بدن‌تان وقتی که در خواب هستید، مقدار زیادی آب از دست می‌دهد. اما نوشیدن آب زیاد نیز می‌تواند برای تمرین‌تان مشکل ایجاد کند. پس سعی کنید حین تمرین جرعه جرعه آب بنوشید و بطری آب‌تان را به یکباره سر نکشید و زیاده روی نکنید.

## شاید تغذیه‌تان نادرست است

برای بیشتر افراد، ورزش کردن با معده خالی سبب احساس خستگی و ضعف بعد از تمرین می‌شود. خوردن غذاهای نامناسب پیش از ورزش نیز می‌تواند حالت تهوع و خستگی بعد از تمرین ایجاد کند، مثلا خوردن غذاهای پُرچرب.

پیش از تمرین، اسنک‌های سبکی مانند میوه، اسموتی و یا یک منبع پروتئینی مصرف کنید و دو ساعت پیش از تمرین، هیچ غذای سنگین و حجیمی نخورید. یک وعده‌ی غذایی سالم سرشار از کربوهیدرات‌های سالم و پروتئین نیز می‌تواند سطح انرژی‌تان را فوق العاده بالا ببرد.

## شاید عارضه یا مشکلی در سلامتیتان دارید که نمی‌دانید

خستگی می‌تواند علامت خیلی از بیماری‌ها باشد مانند دیابت، آپنه خواب و مشکلات تیروئید. اگر حتی بعد از به کار بردن شیوه‌های توصیه شده باز هم پس از ورزش احساس خستگی و ناتوانی می‌کنید، برای بررسی دقیق‌تر به پزشک مراجعه کنید.

منبع: care۲

شما قرار است بعد از ورزش احساس انرژی کنید نه اینکه انگار یک اتوبوس به شما زده است! متأسفانه خیلی از افراد بعد از تمرین این احساس را دارند. احساس خستگی و ناتوانی بعد از ورزش باعث می‌شود نتوانید از تمرین و حرکات لذت ببرید و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید. خوشبختانه شما می‌توانید با پیدا کردن دلایل احتمالی احساس خستگی‌تان بعد از تمرین بر این مانع غلبه کنید.

## به اندازه کافی نمی‌خوابید

خواب، نقش مهمی در داشتن خلق و خویی مناسب و انرژی بالا دارد. اگر شما هفت تا هشت ساعت خواب شبانه نداشته باشید، بعد از تمرین ممکن است بینهایت احساس خستگی کنید. درست است که تمرین و ورزش صبحگاهی فوق العاده خوب است، اما از خواب مورد نیازتان برای ورزش صبحگاهی نزنید. بهتر است اول خوب و کافی بخوابید و در ساعات بعدی روز ورزش کنید. کمبود خواب می‌تواند بزرگ‌ترین مسئله‌ی شما باشد، مخصوصا اگر بعد از تمرین احساس خواب آلودگی هم دارید. پس این مشکل را با ساعات خواب بیشتر و بهبود کیفیت خواب‌تان برطرف کنید.

## شاید تمریناتان بیش از حد سنگین هستند

خیلی از افراد به تمرینات بسیار سنگین و شدید می‌پردازند که بیشتر از حد توان و ظرفیت‌شان است، در نتیجه بعد از تمرین آنقدر خسته و ناتوان می‌شوند که تا چند روز دیگر نمی‌توانند ورزش کنند. شاید یک برنامه‌ی تمرینی با وجود اینکه شامل وزنه‌های سنگین یا ست‌ها و تکرارهای زیاد نمی‌شود، برای شما سنگین باشد، چون همه چیز به سطح فیتنس‌تان بستگی دارد. مثلا اگر سال‌ها ورزش نکرده باشید، حتی یک دوی سی دقیقه‌ای هم می‌تواند آنقدر خسته‌تان کند که شما را از پا بیندازد. به همین دلیل خیلی مهم است که سطح تمرینات‌تان با وضعیت فیتنس و شرایط فردی شما متناسب باشد.

اگر چندان عادت به تمرین و ورزش ندارید، با تمرینات ساده‌ای مانند پیاده روی شروع کنید و در حد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بمانید. سپس تدریجا با بهتر شدن توان و سطح فیتنس‌تان می‌توانید تمرینات

# ویتامین K و دانستنی‌های درباره آن

ساختن ویتامین K را افزایش بدهید. بهترین راه بهبود سلامت روده‌ها، خوردن غذاهای تخمیری مانند ساور کرات، میسو، ماست، کیم چی و خیار شور است.

## بهتر است از مصرف ویتامین K۳ خودداری کنید

ویتامین K۳ که به نام منادیون نیز شهرت دارد، مصنوعی است و بهتر است به دلیل عوارض جانبی بالقوه‌ای که دارد از مصرف آن صرف‌نظر کنید.

## ویتامین K مصرفی بیشتر افراد از نوع ویتامین K۱ است

بین ۷۵ تا ۹۰ درصد از ویتامین K که افراد مصرف می‌کنند، ویتامین K۱ است، نه ویتامین K۲. از منابع گوشتی که خیلی از کارشناسان ناآگاهانه به اشتباه توصیه می‌کنند برای دریافت ویتامین K بیشتر، مصرف‌شان کنید.

## از شش منبع برتر ویتامین K بیشتر استفاده کنید

بهترین راه دریافت ویتامین K بیشتر، مصرف شش منبع برتر این ویتامین است که شامل کلم برگ (۱۰۶۲ میکروگرم در یک فنجان)، کولارد سبز (۱۰۵۹ میکروگرم در یک فنجان)، اسفناج (۸۸۹ میکروگرم در یک فنجان)، شلغم (۵۲۹ میکروگرم در یک فنجان)، بروکلی (۲۲۰ میکروگرم در یک فنجان) و کلم فندقی (۲۱۸ میکروگرم در یک فنجان) می‌شود.

## ویتامین K فقط برای لخته شدن خون نیست

هرچند معروف‌ترین قابلیت ویتامین K لخته کردن خون است، اما این ویتامین می‌تواند به سلامت قلب و استخوان‌ها نیز کمک کند.

## ویتامین K اگر همراه با چربی مصرف شود بهتر جذب می‌شود

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است، بنابراین اگر همراه با مقداری چربی خورده شود، بهتر جذب بدن خواهد شد. پس خوب است مقداری روغن زیتون به سالاد سبزیجات تان اضافه کنید یا چند برش آووکادو کنار غذای ویتامین K دارتان بگذارید و یا اینکه این غذا را همراه با مغزها و دانه‌ها میل کنید.

## به طور مداوم ویتامین K مصرف کنید

اگر وارفارین یا داروی رقیق کننده خون دیگری مصرف می‌کنید، یا اختلال لخته شدن خون دارید، بهتر است به طور پیوسته ویتامین K مصرف کنید تا از بروز هر مشکلی مرتبط با داروهای تان یا بیماری تان پیشگیری کنید.

منبع: care۲

کی از ویتامین‌هایی که کمتر از آن نام برده می‌شود ویتامین K است، بنابراین عجیب نیست که باورهای اشتباه و ابهامات زیادی در موردش وجود داشته باشد. خیلی از افراد اطلاعات نادرستی از ویتامین K دارند. برای اینکه کمک‌تان کنیم سطح آگاهی تان را نسبت به این ماده مغذی بسیار مهم بالاتر ببرید، نکات مفیدی را در اختیار تان می‌گذاریم.

## غذا، بهترین منبع است

غذا همیشه بهترین منبع هر ویتامینی است و ویتامین K نیز از این قاعده مستثنی نیست. البته شاید گاهی نیاز باشد مکمل ویتامین K مصرف شود، اما باز هم غذا، بهترین راه دریافت این ویتامین است.

## ویتامین K در واقع گروهی از ویتامین‌هاست

ویتامین K تنها یک ویتامین نیست و در واقع گروهی از ویتامین‌های محلول در چربی است که ساختارهای شیمیایی مشابه دارند.

## ویتامین K۱ و ویتامین K۲ یکی نیستند

ویتامین K دارای انواع متعدد و متفاوتی است، اما ویتامین K۱ و ویتامین K۲ شایع‌ترین آنها هستند. این دو نوع ویتامین شاید بیشتر مواقع تحت یک نام قرار بگیرند، اما در واقع عملکردهای متفاوتی دارند و منابع غذایی‌شان نیز با هم فرق می‌کند.

## ویتامین K۱ بیشتر در سبزیجات وجود دارد

ویتامین K۱ که فیلوکوئینون نیز نامیده می‌شود معمولاً در سبزیجات با رگ سبز تیره وجود دارد، بنابراین اگر در حال حاضر عادت ندارید زیاد سبزیجات سبز مصرف کنید، پس باید این عادت سالم را شروع کنید تا ویتامین K۱ کافی به بدن تان برسانید.

## ویتامین K۲ فقط در محصولات حیوانی وجود ندارد

بیشتر مطالبی که در مورد منابع ویتامین K۲ وجود دارند به این باور اشتباه دامن می‌زنند که این ویتامین فقط در گوشت قرمز وجود دارد. محصولات حیوانی هرچند که منبع این ماده مغذی‌اند، اما تنها منبع نیستند. ویتامین K۲ در بسیاری از غذاهای تخمیر شده نیز وجود دارد.

## واقعیت‌هایی مهم در مورد ویتامین K

شاید ندانید که با تقویت سلامت روده‌های تان می‌توانید توانایی بدن تان برای



# بیماری مرموزی که پزشکان را گیج کرده است

ملی این سازمان، می‌گوید یکی از کارهایی که این سازمان می‌کند آشنا کردن خانواده‌ها با یکدیگر است تا از این طریق کمتر احساس تنهایی کنند.

## چارلی باید به خاطر مشکلات مختلفش روزانه چند دارو مصرف کند

به گفته او «هر چند که خیلی از خانواده‌ها می‌دانند که تشخیص بیماری قرار نیست جادو کند، اما همچنان امید دارند که تشخیص بیماری بتواند به پرسش‌های آنها پاسخ دهد و نگرانی‌هایشان را برطرف کند - نگرانی‌هایی بابت آینده فرزندان، احتمال تکرار این مشکل در فرزندان بعدی، و ترس از این که شاید تقصیر خودشان بوده باشد.»  
حالا دیگر وقتی کسی در بیماری چارلی شک می‌کند، خانم پارکس وبسایت این سازمان را به آنها نشان می‌دهد.

## چارلی عاشق تراکتور و بازی با شن و ماسه است و این کار باعث می‌شود تا بر عواطفش مسلط شود

بیماری چارلی احتمالا هیچ وقت مشخص نخواهد شد. خانم پارکس امیدوار است که فرزندش در آینده هم «خوشحال و قوی» باقی بماند و با «تناقضات جسمی و رفتاری خودش کنار بیاید.»  
«چارلی از همه انتظارات و اهدافی که برایش در نظر گرفته بودند فراتر رفته است. آزمایش‌ها و جراحی‌هایی که در زندگی کوتاهش تجربه کرده است حق هیچ کس نیست، اما در همه مراحل خنده بر لبانش بوده است و دیگران را هم به خنده انداخته است.»

منبع: bbc

که گرفتار برنامه‌های دارویی و تغذیه از راه لوله شده‌ایم. به شدت احساس تنهایی می‌کردیم. دوره‌ای بود که باید برای مسائل مختلف با ۲۰ دکتر سر و کله می‌زدیم. عدم تشخیص باعث می‌شود که مجبور شوید برای همه چیز بجنگید، چون نمی‌توانند شما را در هیچ دسته‌ای قرار دهند.»

چارلی نه مثل نوزادان دیگر سر و صدا می‌کرد و نه می‌نشست. اما این‌ها مهم نبود، والدینش نگران جان او بودند.

چارلی در ظاهر مثل کودکان دیگر است، مسئله‌ای که به گفته مادرش بخشی از مشکل است. «بعضی از دوستان و آشنایان با ما قطع رابطه کرده‌اند. متهم شده‌ایم به این که مشکلات چارلی را از خودمان درآورده‌ایم. راستش فشارهای روحی و روانی زیادی به خود من وارد شده است.»

## چارلی دو سال اول زندگی خود را در بیمارستان گذراند تا بلکه پزشکان بتوانند بیماری او را تشخیص دهند

چارلی در یک مدرسه عادی درس می‌خواند و تازگی‌ها یاد گرفته است که مداد دست بگیرد. خانم پارکس می‌گوید «به ما گفته بودند که شاید هرگز راه نرود. پیشرفتت خارق‌العاده است. ما همیشه سعی می‌کنیم روش‌های جدیدی برای آرام کردن چارلی پیدا کنیم. مثلا آب خیلی آرامش می‌کند و برای همین چند بار حمام می‌رود، یا دوست دارد در حیاط با شن و ماسه بازی کند.»

خانواده چارلی، از جمله خواهد هفت ساله‌اش که «شدیدا مراقب برادرش است»، از سازمان بیماری‌های ناشناس کمک گرفته‌اند. لارا رابرتس، هماهنگ‌کننده

وقتی چارلی پارکس در رحم مادرش بود، سونوگرافی نشان داد که مغزش مشکلی دارد. او دو سال نخست حیاتش را در بیمارستان و تحت آزمایش‌های متعدد گذراند، آزمایش‌هایی که هرگز به هیچ نتیجه‌ای نرسید.

لارا، مادرش، می‌گوید «ما ورق‌پاره‌های زیادی داریم، اما نمی‌دانیم که این ورق‌پاره‌ها متعلق به کدام کتاب است. نمی‌دانیم داستان چیست.»

چارلی پارکس اوتیسم دارد و از اختلالات پردازشی حواس پنج‌گانه، نرمی بیش از حد مفاصل، آلرژی، ضعف دستگاه ایمنی، نارسایی هاضمه، اضطراب، و مشکلات رفتاری رنج می‌برد

چارلی ۵ ساله یکی از ۶ هزار کودکی است که هر سال با وضعیت ژنتیکی خاصی به دنیا می‌آیند که چنان کم‌یاب است که پزشکان از تشخیص آن عاجز هستند

هیچ دو موردی مثل یکدیگر نیستند، و به گفته خانم پارکس عدم امکان تشخیص، فشار زیادی به خانواده‌ها وارد می‌کند، و باعث سخت‌تر شدن مراحل درمان می‌شود.

## لارا و استیو پارکس می‌گویند که به فرزندانشان افتخار می‌کنند

چارلی با پردازش حواس پنج‌گانه مشکل دارد، مفاصلش بیش از اندازه نرم است، به آلرژی مبتلا است، دستگاه ایمنی ضعیفی دارد، با مشکلات هاضمه درگیر است، اضطراب دارد، و از مشکلات رفتاری رنج می‌برد. در عین حال، او احتمالا اوتیسم نیز دارد.  
خانم پارکس می‌گوید «چشم باز کردیم و دیدیم



۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

	پیروزی ورزشی		صدمه زدن	آقای اسپانیایی		وصف نوعی
	روز بعد	جمع دلیل		جمع دلیل	سرو	
۱	بسامد					وابسته به یک حزب
۲	نوعی رنگ مو					از خودراضی لوس و
۳	رفوزه					نزد ایرانیان است و بیس از اجزای تفنگ
۴	سخت تر جدید					هم صحبت
۵	به پایان رسیدن نظیف					جاده و مسیر چرک زخم
۶	از سبک‌های موسیقی صفر ابر سنتی					رطوبت منفصل
۷						حشره کش قدیمی
۸	تنها علامت مصدر جعلی					نشان افتخار شکیبایی
۹	کامل و درست ذخیره					از کلمات شرط خوب
۱۰	پسوند اسم مصدر مجبور کردن					حس بویایی جرقه آتش
۱۱						شکایت کننده
۱۲	ردیف قالی حقه و کلک					گرم
۱۳						صدای بلند و واضح گوهر بی همتا
۱۴	ستاره پروین نخلص دهخدا					نوعی جین اندک
۱۵	روز قبل امر به دویدن					
۱۶	هزینه واحد پول اکوادور					از اسامی بانوان خدای قلندر
۱۷						مقابل رفتن
۱۸	صبر و تحمل					

رمز جدول: مصراع دوم بیتي از سنایی غزنوی



۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
	۱۰ ↓ ۱۱		۸ ↓ ۹		۷ ↓ ۱۲ ۱۳		۵ ↓ ۶		۳ ↓ ۴		۱ ↓ ۲	۱	
										۱		۲	
				۱۶ ↓ ۱۷							۱۴ ↓ ۱۵	۳	
		۲۰ ↓ ۲۱						۱۸ ↓ ۱۹				۴	
			۲۶ ↓				۲۴ ↓ ۲۵				۲۲ ↓ ۲۳	۵	
					۲۷ ↓							۶	
<p><b>شرح درمتن سه گزینه‌ای</b></p> <p><b>راهنمایی:</b> در این جدول شرح درمتن برای هر شرح جدول یک عدد در نظر گرفته شده است و متناظر آن عدد در پایین سه جواب نوشته شده است، که از میان این سه جواب تنها یکی درست می‌باشد. شما باید با توجه به راهنمای داده شده در جدول و سایر شرح‌های افقی یا عمودی جواب مناسب را از این سه جواب برای هر شرح بیابید.</p>												۲۸ ↓ ۲۹	۷
													۳۰ ↓ ۳۱
<p>۱- فلکه شهری - سامانیان - ۲۵ - انگوری - راستگو - طاق‌دیس ۲۶ - صرم - پیک - پات ۲۷ - هنرور - تارضم - در حجر ۲۸ - ایما - چاله - سالک ۲۹ - تن - سن - فل ۳۰ - تن - نس - بگ ۳۱ - گسستن - بوران - ایثار ۳۲ - اکو - هوش - میو ۳۳ - بهت - ظرف - خره ۳۴ - کافه - گلاسه - جذبہ داشتن - اجرت المثل</p>												۳۲ ↓ ۳۳ ۳۴	۹
													۳۵ ↓
<p>۱۰- خاوران - امتصاص - سرلشکر ۱۱- واگرا - تساهل - اکتیو ۱۲- مصراع - تونگو - ابرار ۱۳- خوش - ژست - گنه ۱۴- رژیمان - موروثی - مونتاژ ۱۵- لاو - راس - درگ ۱۶- کاغذ - سیکل - سبوع ۱۷- مام - حمی - ابه ۱۸- اوساط - معیوب - تداول ۱۹- ترویا - هیمنه - پذیره ۲۰- نس - تش - وت ۲۱- حد - پر - بر ۲۲- ننه - پخش - فکل ۲۳- هپاتیت - مالکیت - پیگیری ۲۴- رتب - ولغ - بوچ</p>												۳۶ ↓ ۳۷	۱۱
												۳۸ ↓	۱۲
<p>۳۹ ↓ ۴۰</p>												۱۳	
													۴۱ ↓ ۴۲
<p>۴۳ ↓ ۴۴</p>												۱۵	
													۴۵ ↓
<p>ب</p>												۴۶ ↓ ۴۷	۱۷

# تمرینات کششی در محیط کار سبب افزایش انرژی کارمندان می‌شود

سبب اکسیژن‌رسانی بیشتر به اندام‌ها خواهد شد. همچنین دست‌ها را قلاب کرده و بالای سر ببرید ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس در همین حالت ۵ مرتبه دست‌ها را رو به عقب ببرید تا عضلات زیر بغل و سینه‌تان کشیده شود. حال هر دو دست را بالا ببرید به طوری که کف دو دست رو به هم باشد و بدون این آرنج‌تان را خم کنید دست‌ها را به سمت بالا بکشید کمی مکث کنید و سپس این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید انجام این حرکت از افتادگی شانه‌ها جلوگیری می‌کند.

وی ادامه داد: در ادامه دست‌ها را در طرفین باز کنید و سعی کنید انگشتان دست را به روی ساعد و سپس پشت ساعد دست نزدیک کنید تا رو و پشت دستتان کشیده شود. در همین حالت دست‌ها را به صورت دورانی رو به عقب بچرخانید این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. یکدست را روی دسته صندلی بگذارید و دست دیگر صاف کنار سر قرار بگیرد به سمت دستی که روی صندلی قرار دارد خود را خم کنید تا عضلات کمر و پهلو کشیده شود و سپس جای دست‌ها را عوض کنید و در سمت دیگر این کار را تکرار کنید سعی کنید در هر کشش ۱۰ ثانیه مکث کنید. دقت شود در حالت کشش نفس حبس نشود و دم و بازدم ادامه داشته باشد.

سعادت مهر در پایان اظهار کرد: حالا یک پا را از زمین بلند کرده، پا را صاف نگه‌دارید تا عضلات پشت ساق و ران کشیده شود، در این حالت می‌توانید پنجه پا را ۵ مرتبه به سمت داخل و بیرون حرکت دهید و در ادامه این کار را با پای دیگر تکرار کنید. حال یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و آهسته به سمت جلو خم شوید تا سر انگشتان‌تان به زمین نزدیک شود و سپس جای پا را عوض کنید. اکنون مجدد پاها را روی هم بیاندازید و با دست راست زانوی پای چپ را به سمت راست بکشید تا عضلات سرنی و ران کشیده شود و سپس این کار را با پای دیگر تکرار کنید.

خبرنگار: ظریفه ملک پور

ایسنا: عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران معتقد است: انجام تمرینات کششی در محیط کار سبب اکسیژن‌رسانی بیشتر به اندام‌ها و رفع خستگی می‌شود.

حسین سعادت مهر در گفت‌وگویی، افزود: پشت میز نشینی‌های طولانی مدت عوارض زیادی را بدن به وجود می‌آورد که برخی از این عوارض و مشکلات جسمانی عبارتند از کمردرد، گردن درد، گوزپشتی، شانه‌های نابرابر و افتاده و مشکلات ستون فقرات است.

وی گفت: ورزش در محیط کار حتی به مدت ۵ دقیقه سبب افزایش سطح انرژی و بازدهی بیشتر، افزایش خون‌رسانی به اندام‌ها، رفع خستگی جسمی و ذهنی و پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی می‌شود.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران خاطر نشان کرد: تنظیم نور محیط کار، فاصله مانیتور از چشم شما، ارتفاع صندلی تا میز کار و پشتی مناسب، استفاده از زیر پای مناسب ۴ مورد از مهم‌ترین کارهایی است که باید در محیط کار رعایت شود. البته برای شروع تمرینات ورزشی بهتر است ابتدا از جای‌تان بلند شوید کمی قدم بزنید و سپس روی صندلی خود بنشینید و تمرینات را انجام دهید. همچنین می‌توانید برای ۵ دقیقه به حیاط‌خلوت پشت اداره یا هر مکان آزادی که در دسترس شما هست بروید و این تمرینات را انجام دهید در غیر این صورت پس از کمی راه رفتن روی صندلی بنشینید و شروع کنید.

سعادت مهر افزود: انجام تمرینات قدرتی و تقویتی در محیط کار پیشنهاد نمی‌شود، زیرا بدن به اندازه کافی خسته است و شما نباید فشار مضاعف مجددی به آن وارد کنید بهتر است تمرینات قدرتی و تقویتی را به زمان دیگری موکول کنید و در محیط کار سعی کنید تمرینات کششی را انجام دهید تا خستگی‌تان رفع شود. عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران اضافه کرد: در ابتدا ۵ مرتبه دم و بازدم عمیق انجام دهید به این صورت که عمل دم از بینی و بازدم از دهان انجام شود. این کار





## چرا تقلید در کودکان در اوایل زندگی بسیار مهم است؟

در این دوره بازی‌ها بیشتر جنبه تخیلی به خود می‌گیرند.

### ■ دوره ی سوم:

از ۷ سال به بالا؛ با تحول بیشتر فرایندهای عقلی، تقلید وارد حالت ذکاوت و تامل می‌شود و کودک سعی می‌کند در تقلید هایش هوش و ذکاوت خود را به کار گیرد.

### ■ چرا تقلید در کودکان اهمیت دارد؟

ایجاد حس استقلال: هنگامی که کودک شما شروع به کپی برداری و تقلیدی می‌کند در واقع حس استقلال و بزرگ بودن به دست او می‌دهد. هنگامی که از پدر خود کار کردن را تقلید می‌کند، حس اقتدار و اعتماد به نفس در او ایجاد می‌شود. این کار به مرور زمان به او می‌آموزد که می‌تواند مستقل باشد و کارهایش را به تنهایی انجام دهد.

انجام کارهای روزمره: این موضوع بر اهمیت رفتار درست والدین به خصوص در حضور فرزندشان تأکید دارد. فرزندانش دقیقاً کاری را تکرار می‌کنند که از والدین خود یاد گرفته‌اند؛ لذا والدین باید بهترین الگوها برای فرزندانشان خود باشند.

تکامل زبان: تقلید اساس رشد زبانی است. همانطور که اشاره شد کودکان در ابتدا شروع به تقلید آواها می‌کنند، کم‌کم دایره صداهای خود را محدود تر و به نسبت واضح تر می‌کنند، به طوری که در ابتدا از کلمات ب، بو، و سپس از کلمات واضحی مثل ماما، آب و... استفاده می‌کنند تا بتوانند مفهوم را برسانند.

### ■ نکاتی که می‌تواند توانایی تقلید مثبت را در کودک تقویت کند

□ با کودک ارتباط چشمی برقرار کنید و به صورت او نگاه کنید

□ اگر کودک تاز به زبان باز کرده، تمام آواها و کلمات او را تقلید کنید.

□ بازی کودک را تقلید کنید و پا به پای او شما هم بازی کنید

□ حرکات بدنی او را تقلید کنید و مطمئن شوید کودک شما متوجه تقلیدتان از حرکاتش شده.

□ تقلیدی که انجام می‌دهید را هیجان انگیز تر کنید، با کمی اغراق در حرکات و صداها توجه او را به خود جلب کنید

### ■ تقلید کودکان از همسالان خود

تقلید کردن کودکان به شکلی است که دوست دارند، دقیقاً شبیه کاری که دوستشان انجام می‌دهد را انجام دهند. آنها ممکن است حتی در ساعت خوابشان، نوع راه رفتن، لباس پوشیدن، غذا خوردن از دوستشان تقلید کنند. آنها درباره ی اعتقادات، ارزش پول، احترام به ارزش‌های والدین هیچ پیش‌زمینه ای ندارند؛ بنابراین اگر کاری را انجام می‌دهند که خلاف تمام موارد ذکر شده است قصد بدی ندارند، آنها فقط می‌خواهند شبیه دوستان خود باشند و فقط هدف خودشان را در نظر می‌گیرند.

والدین در رد کردن برخی خواسته‌های کودکان بسیار پافشاری می‌کنند و آن را غیر قابل قبول می‌دانند و با این کار باعث پافشاری و تکرار عمل فرزندانشان می‌شوند علاوه بر آن ممکن است کودک از جمع دوستان خود رانده شود.

منبع: پیوتونه



□ مرحله اول - تقلید به صورت بازتابی: در این مرحله تقلید کودک جزئی و محدود است و به شکل بازتابی از رفتارهای دیگران نمود پیدا می‌کند. مثلاً اگر یک کودک در اتاق گریه کند کودک دیگر هم بعد از مدتی شروع به گریه می‌کند.

□ مرحله دوم - شکل‌گیری عادت: اولین عادات در این مرحله تشکیل می‌شود و گاهی هم تقلید اتفاق می‌افتد که این تقلید‌ها به سه شکل انجام می‌شوند: تقلید صوتی، تقلید به شکل متقابل، تقلید گهگاهی.

□ مرحله سوم - تقلید نظام مند و یا هدف مند: در این مرحله کودک، صداهایی که مربوط به خودش هست را به شکل هدفمند تقلید می‌کند، اما هنوز تقلید به صورت مجموعه حرکات و صداها است. این نوع تقلید در حدود سن ۴ و نیم ماه، که میان دیدن و گرفتن اشیاء ارتباط و هماهنگی ایجاد می‌شود، آغاز خواهد شد.

در حقیقت به موازات تکمیل حس شنوایی و بینایی در ۶ ماهگی، صداهای خود را تقلید می‌کند و توجه نوزاد را به خود جلب می‌کند. در سن هفت ماهگی که کودک شروع به ایجاد صداهای خود می‌کند مثل بو، بو، ماما... در واقع این صداهای تقلیدی نیستند بلکه این‌ها خلق شده توسط خود نوزاد است.

□ مرحله چهارم - تقلید کردن از حرکات نامرئی: این مرحله بسیار حائز اهمیت است کودک حرکاتی که قبلاً دیده و در حافظه اش نگه داشته را در زمانی دیگر به اجرا خواهد گذاشت.

□ مرحله پنجم - پیشرفته تر شدن در تقلید حرکات نامرئی: در این مرحله کودک اتفاق‌هایی که جلوی چشمش نیستند یا حرکات‌هایی روی قسمت‌هایی که خودش نمی‌تواند ببیند (مثل پیشانی) را راحت تر تقلید می‌کند. مثلاً اگر شما دستتان را به سمت پیشانی کودک ببرید او نیز این کار را تکرار می‌کند اما ممکن است ابتدا دست خود را به سمت چشم خود ببرد و بعد از مدت کوتاهی حرکت را به درستی تقلید می‌کند.

□ مرحله ششم - در این مرحله کودک می‌تواند کار فردی را در عدم حضور او تکرار کند: به این شکل که اگر فرد، کاری را انجام دهد کودک در ذهن خود نگه می‌دارد و بعد از مدتی (نسبتاً کوتاه) در عدم حضور شخص، کار را تقلید می‌کند.

### ■ دوره دوم:

از ۲ تا ۷ سالگی رشد روانی کودک در حال پیشرفت است و تقلید‌های او بیشتر حالت و جنبه ی ذهنی به خود می‌گیرند؛ یعنی اگر کودک در مرحله قبل از الگوها و موقعیت‌هایی که دیده بود ایده ای برای تقلید می‌گرفت، در این دوره کودک از حرکاتی تقلیدی می‌کند که پیش روی او نیست.

قش سازنده و غیرسازنده تقلید در کودکان چیست؟ کودکان در چند سال اول زندگی‌شان به سرعت مهارت‌های جدیدی را می‌آموزند مثل اینکه؛ چگونه باید از اشیاء و اسباب بازی‌هایشان استفاده کنند یا اصول و قوانین زبان مادری خود را می‌آموزند. با وجود این حجم از اطلاعات این سوال مطرح می‌شود؛ کودکان چگونه با این سرعت می‌توانند این حجم از مهارت را یاد بگیرند؟

روانشناسان حدس می‌زنند پاسخ این سوال در توانایی خارق‌العاده ی انسان در فرآیند تقلید نهفته است. این تقلیدی می‌تواند شامل تقلید از شنیده‌ها و دیده‌ها باشد. بسیار در اطرافمان می‌بینیم که کودکان خردسال رفتارهای مختلفی را از اطرافیان تقلید می‌کنند که شامل انجام کارهای ساده تا تقلید از صدای والدین خود می‌شود.

همه ی والدین هنگامی که فرزندشان برای اولین بار چیزی را مثل حرکت خاص سر و صورت تقلید می‌کند، به وجد می‌آیند و مدام از فرزندشان می‌خواهند حرکت خود را دوباره تکرار کند. بنابر مطالعاتی که انجام شده؛ تقلید نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رشد کودک دارد. کودکان با تقلیدی که در دو سال اول زندگی‌شان انجام می‌دهند می‌توانند به رشد زبانی و رشد اجتماعی دست پیدا کنند.

### ■ تقلید در کودکان فطری است یا آموختنی؟

در ابتدا تصور می‌شد که کودکان در سال اول زندگی‌شان توانایی تقلید را پیدا می‌کنند بولی مدتی بعد مشخص شد که انسان چند ساعت بعد از تولدش، توانایی تقلید از رفتار را دارد. از آنجا که نوزادان توانایی خیلی کمی برای انجام حرکات عمدی دارند؛ این مطالعات بر روی نوزادان با حرکات بسیار ساده مثل درآوردن زبان انجام شد و در نهایت مشخص شد که تقلید امری کاملاً ذاتی و فطری است.

### ■ تقلید از چه سنی آغاز می‌شود؟

همانگونه که اشاره شد تقلید از همان چند ساعت بعد از تولد آغاز می‌شود و تا دو سالگی (مرحله حسی حرکتی) همچنان ادامه دارد و به همین طریق می‌تواند در مرحله ی رشد شناختی کودک را شکل دهد.

### ■ چه رفتاری را تقلید می‌گوییم؟

تقلید دارای دو ویژگی است:

(۱) باید به گونه ای باشد که رفتار مورد نظر عیناً تکرار شود.

(۲) کاملاً انتخابی باشد؛ یعنی پاسخی که دریافت می‌شود صرفاً در برابر یکی از رفتارهای الگو گیرنده باشد، نه طیفی از رفتارها.

بنابراین رفتاری که این دو ویژگی را داشته باشد به آن تقلیدی می‌گوییم.

### ■ دوره های تقلید در کودکان چگونه است؟

این دوره‌ها شامل سه بازه ی زمانی است:

### ■ دوره اول:

از بدو تولد آغاز می‌شود و تا ۲ سالگی ادامه دارد همزمان با دوره ی حسی حرکتی پیازه (روانشناس معروف که این نظریه را ارائه داد) و این مرحله خودش به ۶ مرحله ی دیگر تقسیم‌میشود:

۵۲	۴۷	۴۲	۳۷	۳۱	۲۸
۵۰	۴۵	۲	۳۴	۲۹	۱
		۳۹			
		۴			۳
		۴۳			۵
۵۳			۶		
			۳۵		
	۹		۸		۷
	۴۸		۳۲		۱۰
		۱۲		۱۱	
۵۱		۴۰		۳۰	
		۱۴			۱۳
		۴۴			۱۵
	۱۷		۱۶		
	۴۶		۳۸		
	۲۰		۱۹		۱۸
	۴۹		۳۶		۲۱
		۲۳		۲۲	
		۴۱		۳۳	
		۲۵			۲۴
					۲۶
			۲۷		

عمودی :

- ۴۲- راست نیست  
۴۳- پارچه معیوب  
۴۴- از جنگ‌های صدر اسلام  
۴۵- پول کاغذی  
۴۶- برادر شیرازی  
۴۷- وسیله حل جدول  
۴۸- خجسته و مبارک  
۴۹- پول قدیمی  
۵۰- وفات و مرگ  
۵۱- هم وطنمان  
۵۲- سلطان جنگل  
۵۳- بلندبالا و زیبا
- ۲۸- از کشورهای عربی  
۲۹- سخنوران  
۳۰- قطار تندرو  
۳۱- مقابل نسبه‌ای  
۳۲- مرد ترش روی  
۳۳- عدد ورزشی  
۳۴- میوه مربایی  
۳۵- اشاره به جمع  
۳۶- فلز مرتجع  
۳۷- توانایی برای کار  
۳۸- کوهی در مکه  
۳۹- کشتی جنگی  
۴۰- بیماری  
۴۱- روستای توت

افقی :

- ۱۵- فقیر و ندار  
۱۶- علامت مفعول بی‌واسطه  
۱۷- عضوی از بدن حشرات گزنده  
۱۸- شهید و انگبین  
۱۹- خنده دار  
۲۰- شهر بی‌دفاع  
۲۱- غذای مریض  
۲۲- صنعت و هنر  
۲۳- برادر  
۲۴- دارای درد و رنج  
۲۵- شیپور بزرگ جنگی  
۲۶- هرچیز آسان و سهل  
۲۷- مایوس
- ۱- دیده بانی کردن  
۲- سنگی که پای در می گذارند تا باد در را نبندد  
۳- ناسزاگو  
۴- جادوگر  
۵- غیر مطلق  
۶- حساس و زودرنج  
۷- حرف فاصله  
۸- آرمیدن  
۹- مخفف آتش  
۱۰- مکان  
۱۱- پسران  
۱۲- یار «هوی»!  
۱۳- بیمار و رنجور  
۱۴- سوراخ گوش

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

		fluent نوازشگر		نویسنده ایرلندی	Aviation		lung cheese		۱
	typical			zucchini idol			follower with		۲
شعر رزمی					بلعیدن مخترع تلگراف			اسباب سفر Tea	۳
			ناحیه غذایی از اسفناج			کشیدنی بعد از قهر ضعیف و رنجور			۴
	tail to		new واحد سطح				ذخیره روش و شیوه	poison	۵
		Come نوعی میمون					رازها ax		۶
از درجات نظامی					آستانه vote			camel Slope	۷
	Three Is		age حقه و فریب			شهر رازی slippers			۸
سایسته و لایق				از سازهای موسیقی آشامیدن			Robe نوعی ساعت	grief	۹
			نه نشین شدن peach				بهشت بخشیدن گناهان		۱۰
		dim مادر وطن			عاشق ورزش ذهنی			print اندازه گیری	۱۱
	توان پرچم		Trick enemy						۱۲
غیر ممکن و نشدنی				تسمه و رکاب ناگواری اوضاع			کامیون ارتشی نام	بچه سربه‌ها	۱۳
		Faithful منظره و نما							۱۴
		یگانه حشره خونخوار				عیوس تلاش و کوشش قوی		Thirty تعداد کلی از هر چیزی	۱۵
	نفس سوزناک hundred				الفت گیرنده کلام درد				۱۶
				رسنده				سخن چین	۱۷
			dam				Board		۱۸

# مهم‌ترین تفاوت فولات و اسید فولیک برای سلامتی

غلات با اسید فولیک شدند و هدف از آن، کمک به تامین نیاز افراد به این ماده غذایی می‌باشد.

## اسید فولیک چه تفاوتی با فولات دارد؟

هر چند ساختار مولکولی فولات و اسید فولیک بینهایت مشابه است، اما بدن ما، اسید فولیک را جور دیگری متابولیز می‌کند، زیرا بدن پیش از آنکه بفهمد چگونه از آن به درستی استفاده کند، مجبور است دو مرحله تبدیل روی آن انجام بدهد. اول، اسید فولیک به دی هیدروفولات (DHF) تبدیل می‌شود و سپس به تترا هیدروفولات (THF). در نهایت، THF به ال - متیل فولات تبدیل می‌شود که فرمی از فولات می‌باشد که بدن ما می‌تواند از آن به طور مناسب استفاده کند.

متاسفانه تحقیقات نشان می‌دهد درصد زیادی از افراد نمی‌توانند ال - متیل فولات را به طور مناسب متابولیز نمایند، که می‌تواند توانایی بدن برای استفاده از فولات را مختل کند. در نتیجه تجمعی از اسید فولیک مصرف نشده در بدن به وجود می‌آید که خطراتی برای سلامتی دارد مانند افزایش ریسک سرطان و یا تسریع افت عملکرد ذهن در سنین بالا.

## چه باید کرد؟

خیلی از افراد می‌توانند از طریق رژیم غذایی، نیاز روزانه بدن خود به فولات را تامین کنند و خیلی‌های دیگر نیز می‌توانند بدون هیچ مشکلی از مکمل اسید و فولیک استفاده کنند.

شما باید علائم کمبود فولات را بشناسید و نسبت به آنها دقیق باشید. اگر کم خونی دارید و زنی در سنین باروری هستید و همچنین اگر قرار است باردار شوید یا سابقه مشکلات گوارشی دارید، ممکن است مستعد کمبود فولات باشید. با پزشک‌تان مشورت کنید، غذاهای سرشار از فولات بیشتر مصرف کنید و در مورد مصرف مکمل فولات که حاوی متیل فولات باشد به جای مصرف مکملی که برچسب «اسید فولیک» خورده است از پزشک‌تان سوال کنید.

منبع: care۲

برترین‌ها - هدی بانکی: ویتامین B۹ (اسید فولیک) به بدن کمک می‌کند کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی قابل استفاده ما تبدیل شوند. اما اگر به دنبال مکملی باشید که با مصرف آن مطمئن شوید روزانه به اندازه کافی B۹ دریافت می‌کنید، شاید متوجه شده باشید که معمولا عبارت‌های «فولات» و «اسید فولیک» به جای هم استفاده می‌شوند، در حالیکه هر چند هر دو فرم‌هایی از ویتامین B۹ می‌باشند، اما یکی نیستند. مطلب زیر را بخوانید تا به تفاوت‌های اساسی میان فولات و اسید فولیک پی ببرید، بنابراین خواهید توانست انتخابی آگاهانه‌تر در مورد نیازهای بدن‌تان داشته باشید.

## فولات چیست؟

وقتی مواد غذایی را به صورت طبیعی و کامل‌شان مصرف می‌کنید، مثلا سبزیجات برگ دار، آووکادو، حبوبات و مرکبات، در واقع فولات دریافت می‌کنید که نوعی ویتامین B۹ بوده و به طور طبیعی در غذاها وجود دارد.

## فولات چه می‌کند؟

فولات برای تولید گلبول‌های قرمز و سفید خون در مغز استخوان ضروریست و RNA و DNA نیز تولید می‌کند. ضمناً فولات به تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی قابل مصرف نیز کمک می‌کند.

## چه غذاهایی سرشار از فولات هستند؟

برخی از غذاهایی که به طور طبیعی فولات زیادی دارند شامل مارچوبه، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، کاهو و بروکلی، برخی میوه‌ها مانند طالبی، لیمو و موز، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، لوبیا و قارچ می‌شوند.

## اسید فولیک چیست؟

اسید فولیک، فرم مصنوعی و محلول در آب ویتامین B۹ است. در سال ۱۹۹۸، سازمان غذا و داروی آمریکا، مقرراتی وضع کرد که طبق آن، تولید کننده‌های مواد غذایی موظف به غنی کردن فرآورده‌های



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱			باشکوه بیماری مسری		جای بدون امنیت		سایه مرد بی‌زن		اشتیاق خسته‌کننده			
۲	مددکار ناصر و				فراز و بلندی					بار جامه		
۳	ریاکار و منافق				رجحان	کنایه از جادوگر پیروان یک پیامبر					کار بی‌مزد	پاینده و جاوید نام حرف «ش»
۴								لرزاتک میوه اثر سوختگی				
۵		مقابل زیر جبران	پرنده				درون حاشیه شغل صید ماهی					کلام و قول نوعی متغیر در ریاضی
۶				درازی گذرگاه سیل								
۷						هرزه لاف یکی پس از دیگری						بی‌آبرو و بی‌حرمت
۸					کرستان واحد بازی تنیس						خدایا	
۹			کاشف الکل					بی‌وقفه				
۱۰								ساز زهی زخمه‌ای لقبی بود در دولت عثمانی				
۱۱	رنگ ناخن تسلی بخش				تالار بزرگ افزون تر					قاصد و چابار مقروض	هدایت کردن	
۱۲	مزدور و دست‌نشانده					نیک‌نژاد و اصیل سازنده ساختمان						رهاورد زلزله سرازیری
۱۳				نازک و پرپری جاها و مکان‌ها								
۱۴			دندان سوهان از نمازهای واجب	نمایش خنده‌دار			قلمه درخت مجازاً فروتن و افتاده					ضمیر محترمانه حرف ۱۸ الفبای فارسی
۱۵								از صنایع دستی چاره درد				
۱۶						چوپان بدی و فساد						خدمتکار پیر
۱۷						کلمه‌ای پرسشی						لغاف و کاور
۱۸												نوعی پوشش سقف

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱					تکنیکی امتها	مناسبت روز ۷ ذی‌الحجه	نخ بافتنی		خودم واحد سطح			از دیدنی‌های شهر بجنورد در حالت کشیدن به زور
۲			از مصالح ساختمانی									
۳		وسیله داوری						مهم بودن مساوی عامیانه				تلخ سوره بیستم قرآن کریم
۴		بدذات		بله انگلیسی جراحی بر روی بدن					کبوتر صحرائی جدال و ستیزه			
۵	حداقل و دست کم				یار داماد پینه							گللابی سید و آقا
۶								به طور خودکار حالتی در نماز				
۷			رئیس جیمیز یاندر ماه پاییزی				واحد شمارش درخت از گازهای آلی					پسوند شایستگی کاغذ نامرغوب
۸					نهی کننده صمیمی و متفق				بی عیب و نقص عنصر الماس			
۹			تن و پیکر صدا و آواز اسب						قصور به تأکید			پذیرایی عمومی
۱۰					دنیاله و امتداد اشاره و کنایه							
۱۱	فیلمی با بازی لیلا حاتمی	صاحب کار						سمبولیک همه افراد				درون دهان پهنه و عرصه
۱۲			شخص و فرد از ادات تحسین					مکر و فریب برتری داشتن				
۱۳					اولین عدد چهار رقمی کالای نامرغوب				مفعول غیر صریح چهره			رهبر گروه تولید فیلم
۱۴				گریز و فرار عدسی دوربین								
۱۵					جانشین مراد و مقصد							لازم و ضروری
۱۶			حافظه رایانه کننده کاری							آبا و اجداد		
۱۷										دستمزد		
۱۸				شغل و پیشه				گله				

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱					از مصالح ساختمانی دانه کش بی آزار	آسیب رساندن کشوری در اروپا		مدرسه قدیم روزها				
۲		طبل بزرگ							فرهنگستان نام قدیم کرمان			
۳		عروسک معروف آمریکایی							جهانگرد آلت شکنجه			
۴	سبب میوه				پارسای دیرنشین شادمانی و خوشی						آیفون جود و بخشش	
۵				مردن در اثر حادثه شلوخی				تکیه بر پشتی سیاره هرشل				
۶		مقابل زیر هوای بارانی						بشر و آدم رنگارنگ و مختلف			بغل و کنار شهری در استان لرستان	
۷			نافرمانی فیلسوف یونانی									
۸						اندیشه‌ها نوی خواب						پانصد هزار
۹					کندن زمین					نی توخالی		
۱۰					مبختی در شیمی					مادر آذری		
۱۱	پایان و انتها	نیک اندیش رمق آخر			من و شما گرفتنی زبان					خوردنی نامطلوب! میگو	بچه گاو بساط میهمانی	
۱۲				بانگ ناقوس مجنون								
۱۳							مراسم یادبود شهر مرزی استان ایلام				طرف و جهت هر فصل کتاب	
۱۴		دوش و کتف خویشاوند						کلنگ نام قدیم ایتالیا				
۱۵			نیرومند چهار چوبه قالی			وی مظهر پلبیدی					واحد پول سوریه سوغات	
۱۶					ابزارها عدد نفس کش!							
۱۷											پیس	
۱۸										شهری در استان مازندران		

# فواید رزماری؛ از درمان مفصل درد تا سلامت پوست و مو



غذایی نشان می‌دهد که اضافه کردن عصاره رزماری به گوشت چرخ کرده، تشکیل مواد سرطان زا در حین پخت و پز را کاهش می‌دهد. پس بهتر است رزماری تازه را به گوشت چرخ کرده یا سالاد خود اضافه کنید تا هر روز از ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان‌ها لذت ببرید!

## رزماری سلامت پوست و مو را افزایش می‌دهد

رزماری کشسانی بودن و انعطاف پذیری پوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین می‌تواند افتادگی و لکه‌های ایجاد شده در اثر افزایش سن را نیز کاهش دهد. از آنجایی که رزماری حاوی ویژگی ضد عفونی کننده طبیعی است، به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده عالی برای پوست و مو شناخته می‌شود.

در حقیقت اسانس روغنی رزماری نه تنها باعث داشتن پوست سر مرطوب و سالم می‌شود، بلکه از سفید شدن زودرس مو نیز جلوگیری می‌کند. استفاده از ترکیب رزماری و گزنه برای شستشوی مو، یک شامپوی گیاهی فوق العاده محسوب می‌شود. این ترکیب شوره سر را از بین برده و رشد مو را نیز بیشتر می‌کند. می‌توانید بعد از هر بار شستشوی مو از این ترکیب استفاده کنید.

بهتر است بدانید که اسانس روغنی رزماری حاوی خصوصیات ضد میکروبی، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است. شما می‌توانید از خصوصیات بسیار و مفید این گیاه استفاده زیادی داشته باشید و برای بهبود زخم‌ها و کاهش آکنه و جوش نیز آن را به کار ببرید. حال که رزماری را بیشتر شناخته‌اید و می‌دانید برای سلامت بدن چه فوایدی دارد، دست به کار شوید و با تهیه عصاره یا برگ‌های تازه گیاه از این پتانسیل استفاده بهینه داشته باشید تا بدنتان هم به کمک مزایای آن سلامت بیشتری به دست آورد.

منبع: [steptohealth.com](http://steptohealth.com)

کاهش التهاب بافت‌ها موثر است، در واقع این التهاب می‌تواند منجر به تورم، درد و سفتی آنها شود. همچنین این گیاه می‌تواند التهاب و درد را در افراد مبتلا به رماتیسم مفصلی و استئوآرتریت کاهش دهد. بهترین روش استفاده آن ماساژ دادن مفاصل با روغن رزماری یا الکل تزریق شده آن است.

## رزماری به جلوگیری و درمان مشکلات تنفسی کمک می‌کند

خصوصیات تنفسی رزماری در برابر سرفه تاثیر فوق العاده‌ای دارد. همچنین بو کردن روغن رزماری باعث تسکین خلط و گرفتگی گلو شده و به درمان حساسیت‌های تنفسی، سرماخوردگی، گلو درد و حتی آنفولانزا کمک می‌کند.

خصوصیت ضد عفونی کنندگی در رزماری نیز باعث می‌شود این گیاه برای درمان عفونت‌های تنفسی مفید باشد. این گیاه به دلیل همین ویژگی در درمان علائم حاد آسم نیز تاثیرگذار است. حتی برخی افراد ادعا دارند که دود حاصل از سوزاندن برگ‌های رزماری موجب تسکین یافتن آسم می‌شود. دمنوش رزماری نیز یک خلط آور موثر است و می‌تواند مشکلات گوارشی را از بین ببرد.

## از بیماری‌های دژنراتیو جلوگیری می‌کند

کافتیک آلدئید، کارنوسیک اسید و رزمارینیک اسید از آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند؛ بنابراین مصرف رزماری می‌تواند افراد را از تخریب و آسیب سلولی که موجب بیماری‌های دژنراتیو مانند سرطان و آلزایمر می‌شوند، محافظت کند. همچنین محققان گزارش می‌دهند که کارنوسیک اسید سلامت چشم را به دلیل محافظت شبکه در برابر تباهی و بیماری‌های دیگر، افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، گزارش چاپ شده در مجله علمی مواد

برترین‌ها - صدف حقیقت: رزماری یک درختچه چوبی معطر است و به گونه *Rsuniramso* تعلق دارد. این گیاه همچنین عضوی از خانواده نعنای یعنی *Leaecaimea* به شمار می‌رود. این دو گیاه همراه با اورگانو، آویشن، ریحان و اسطوخودوس هم خانواده هستند. رزماری در انواع مختلف خاک رشد می‌کند، ولی منحصر به منطقه مدیترانه‌ای باز می‌گردد. این گیاه موارد استفاده و مزایای بسیاری دارد که می‌توانید آن را به زندگی روزمره خود وارد کنید تا از فوایدش بهره‌مند شوید.

این گیاه حاوی اسید فنولیک، فلاونوئید، اسید تریترپن و الکل است. به همین دلیل مصرف رزماری نه تنها در مصارف آشپزی مفید بوده، بلکه در درمان‌های طبیعی پزشکی نیز موثر واقع می‌شود. رزماری منبع غنی آهن، کلسیم و ویتامین ب ۶ نیز محسوب می‌گردد. با آشنایی از مصارف و فواید این گیاه می‌توانید جایگاه ویژه‌ای برای آن در نظر بگیرید.

## مصارف و فواید رزماری

برای درمان‌های خانگی هم از برگ و هم از گل‌های رزماری استفاده می‌شود. این گیاه معمولاً به صورت گیاه خشک شده یا پودر عصاره خشک مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی دمنوش و عصاره مایع آن نیز از برگ‌های تازه یا حتی خشک طرفداران خاص خود را دارد. برای تهیه این گیاه می‌توانید از اسانس روغنی آن نیز استفاده کنید، این ماده دارای ترکیبات فعال غنی است. رزماری از زمان‌های قدیم به صورت سنتی برای درمان درد ماهیچه و عضلات، تقویت سیستم ایمنی و قلبی عروقی، تقویت رشد مو و تقویت حافظه به کار برده می‌شده است.

## فایده رزماری برای درمان درد مفاصل

خصوصیات ضد التهابی الکل موجود در رزماری در



اورگانو یک درمان طبیعی برای تسکین عصبانیت، نگرانی و استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض به شمار می‌رود. اگر بخواهید اسانس روغنی آن را به کار ببرید، می‌توانید اروگانو را با روغن اسطوخودوس ترکیب کنید تا تاثیرات آرامش بخش خود را افزایش دهد.

### پرتقال

میوه پرتقال با عطر خوش، شیرین و تازه‌ای که دارد یکی از روش‌های درمانی طبیعی برای عصبانیت محسوب می‌شود. در حقیقت میوه‌های مرکبات به طور کلی برای این احساس مفید هستند. پیشنهاد می‌شود از پوست پرتقال که دارای مواد مغذی بسیار بوده و بسیار معطر است، استفاده کنید.

می‌توانید با این میوه دمنوش گیاهی، آمیوه یا اسموتی تهیه کنید. همچنین می‌توانید پوست پرتقال را رنده کرده و آن را در فریزر قرار دهید تا در زمان نیاز، در دسترس باشد.

### بابونه

چای بابونه همیشه یکی از گزینه‌های خوب برای زمانی است که احساس عصبانیت می‌کنید و درمان دیگری برای آن در دست ندارید. این دمنوش گیاهی بسیار آرامش بخش است و در عین حال می‌تواند دردهای خفیف را هم از بین ببرد؛ بنابراین این پیشنهاد فوق العاده را همیشه درون کیف خود نگهداری کنید.

همچنین می‌توانید اسانس روغنی بابونه را به عنوان خوشبوکننده خانگی هم به کار ببرید. اگر آن را با دیگر روغن‌های گیاهی مانند نارگیل، بادام، زیتون، کنجد یا جوجوبا ترکیب کنید، می‌توانید این ماده را به عنوان روغن ماساژ و برای افزایش آرامش و ریلکسیشن استفاده کنید.

### گلپر

گلپر (سنبل ختایی) دارای خواص گوارشی و آرامش بخش است. برای این منظور باید مطمئن باشید که از گونه چینی آن با نام *Angelica sinensis* استفاده می‌کنید که دارای خواص پزشکی باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید ریشه‌های این گیاه در هند برای درمان بیماری‌های عصبی مانند صرع مورد استفاده قرار می‌گرفته است. خصوصیات تسکین دهنده گلپر چینی برای درمان عصبانیت، نگرانی، استرس، بی‌خوابی و حتی میگرن مفید خواهد بود.

اگر می‌خواهید قدرت این گیاه را افزایش دهید، دمنوش گلپر چینی را با بابونه و پوست پرتقال تهیه کنید. همچنین اگر دمنوش خود را با عسل طبیعی شیرین کنید، اثرات آرامش بخشی بیشتری به دست می‌آورید.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)

که در زمان عصبانیت به معده درد دچار می‌شوند، مفید خواهد بود. این حالت معمولاً در موقعیت‌های استرس آور به وجود می‌آید. می‌توانید ریحان را به صورت دمنوش گیاهی مصرف کنید یا در روش ساده‌تر برگ‌های تازه و خام آن را در سالاد، سس، چاشنی و خامه مورد استفاده قرار دهید. البته می‌توانید سس پستو را با استفاده از ریحان آماده کرده و حتی آن را درون فریزر نگهداری کنید.

### ترنج با برگاموت

اسانس روغنی ترنج که در تهیه عطرها به کار برده می‌شود، از پوسته تنه درخت نارنج به دست می‌آید. به همین دلیل رایحه تازه و خوش مرکبات موجود در آن به احساس شادی و تندرستی شما کمک می‌کند. این اسانس روغنی با روش طبیعی به مبارزه با عصبانیت خفیف کمک می‌کند. اگر رایحه این گیاه را دوست داشته باشید، می‌توانید آن را به عنوان عطر روزانه خود استفاده کرده یا آن را به نرم کننده لباس و خوشبوکننده هوای خانه اضافه کنید.

### اورگانو

اورگانو با وجود آنکه در اصل تنها در حوضه مدیترانه‌ای رشد می‌کند، نوعی ادویه و چاشنی محبوب در سراسر دنیا محسوب می‌شود. در پزشکی باستانی، اورگانو بیشتر از هر روش دیگری برای درمان گوارش و هضم غذا و همچنین به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت. امروزه این گیاه در بسیاری از کشورها مصرف می‌شود چرا که عطر و طعم فوق العاده‌ای به غذا اضافه می‌کند، ولی دیگر مصرف آن در پزشکی چندان رایج نیست. دمنوش

برترین‌ها - صدف حقیقت: عصبانیت حالتی است که می‌تواند همراه با علائم نگرانی، استرس، تحریک پذیری و حتی ضربان بالای قلب همراه باشد. اگر اغلب از این حالت رنج می‌برید، خبر خوشی که باید بشنوید این است که با برخی از روش‌های طبیعی می‌توانید عصبانیت خود را درمان کنید. این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌توانند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

### اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است که از زمان‌های قدیمی برای آرامش بخشیدن به کار برده می‌شود. در واقع مردم آن را به وان داغ حمام اضافه می‌کردند تا هم از عطر خوش آن لذت ببرند و هم از خصوصیاتش بهره‌مند شوند. شما می‌توانید بسته‌های کوچکی را با استفاده از یک پارچه نازک و نفوذپذیر آماده کرده و درون آن را با گل‌های اسطوخودوس پر کنید. حال این بسته‌ها را درون بالشت یا درون آب وان قرار دهید. همچنین می‌توانید اسانس روغنی اسطوخودوس را بخريد تا راحت‌تر و در روش‌های مرسوم‌تر از آن استفاده کنید.

### ریحان

ریحان گیاه بسیار معطری است که اغلب برای پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد و با خصوصیات گوارشی و هضمی که دارد، شناخته می‌شود. این گیاه برای افرادی



# ۷ درمان طبیعی برای عصبانیت

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 شدگی 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 تأثیرش 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 تأثیر 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 بذرهاى جعفری هم به خودی خود مدر هستند. آنها دفع آب بدن را زیاد می‌کنند و بنابراین احتباس مایعات در بدن کم می‌شود. تأثیر ادرار آوری این سبزی خوراکی به دلیل وجود دو عنصر به وجود می‌آید: آپیل و میریستیسین. در کنار عملکردهای دیگر، این بذرها به دفع مواد سمی، سدیم اضافی و آب تجمع یافته در بدن کمک می‌کنند. همه این موارد عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد.

جعفری نوعی سبزی خوراکی محسوب می‌شود که غنی از مواد مغذی بوده و باکتری، قارچ و انگل را از بدن دور نگه می‌دارد. بهتر است هرچه زودتر این ماده خوراکی مفید را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

منبع: steptohealth



برترین‌ها - صدف حقیقت: جعفری یکی از سبزی‌های خوراکی محبوب در سراسر دنیاست. خصوصیات دارویی این گیاه خصوصاً زمانی که صحبت از سلامت کلیه می‌شود، توسط بسیاری از افراد شناخته شده است. حتی اگر ویژگی‌های درمانی جعفری کافی نبود هم این ماده خوراکی از لحاظ غذایی به دلیل خوشمزه‌گی و طعم منحصر به فردش در جهان جایگاه ویژه‌ای دارد. احتمالاً شما همین حالا هم روش‌های مختلفی برای استفاده کردن از این ماده خوراکی در غذاهای مختلف می‌شناسید. ولی اکنون زمان آن رسیده است که با مزایای جعفری برای سلامت کلیه‌ها آشنا شوید.

#### نقش کلیه در بدن چیست؟

کلیه‌ها در اصل نوعی فیلتر خون برای بدن محسوب می‌شوند و ۲۴ ساعت شبانه روز 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 بد 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 کم تحرکی 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 مدیون 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.

#### مزیت‌های جعفری برای کلیه

جعفری سلامت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد. جعفری ادرار آور است و به دفع مایعات بدن کمک می‌کند. تأثیر جعفری به دلیل آنکه مواد زائد و سمی را از بدن خارج کرده و ویتامین و مواد معدنی بیشتری را وارد بدن

# پاکسازی کلیه‌ها با این سبزی خور دنی!

# خستگی عضلانی از مهم‌ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی



است که هنگام فعالیت ورزشی منجر به افت ظرفیت نیروی تولیدی عضله در سطح دیستال یا محل اتصال عصبی-عضلانی می‌شود. وی خاطرنشان کرد: نوع دیگری از خستگی تحت عنوان خستگی عمومی یا مرکزی است که با کاهش توانایی عضلات در تولید نیروی مطلوب مرتبط بوده و در نتیجه آن زنجیره رویدادها از سیستم عصبی- مرکزی تا فیبرهای عضلانی قطع می‌شود. نظریان گفت: خستگی عضلانی از مهم‌ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی محسوب می‌شود و می‌تواند در کاهش قدرت اداری، ظرفیت عملکردی عضلات، اختلال در فعال‌سازی همزمان عضلات موافق و مخالف، تغییر در الگوی حرکت و در نهایت کاهش عملکرد و کارایی سیستم عصبی-عضلانی نقش داشته باشد و در نتیجه افزایش احتمال آسیب‌دیدگی مفصل را افزایش می‌دهد.

ایسنا: یک دکترای آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی گفت: خستگی عضلانی از مهم‌ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی محسوب می‌شود. دکتر علی باقر نظریان در گفت‌وگویی، اظهار کرد: مفصل زانو به علت قرارگیری در بین دو اهرم بلند در معرض وارد شدن نیروهای مختلف است. وی ادامه داد: جهت‌گیری و ساختار مناسب لیگامان‌ها، کپسول مفصلی و مینیسک به طور چشمگیری در ایجاد ثبات سهمیم است اما با در نظر گرفتن نیروهای زیادی که از مفصل می‌گذرند، این میزان ثبات کافی نیست. نظریان اضافه کرد: عوامل مختلفی در برهم زدن ثبات آن و آسیب‌دیدگی نقش دارند و یکی از عوامل خستگی بوده که به صورت محیطی و مرکز در بروز آسیب نقش دارد. این عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان خاطرنشان کرد: خستگی محیطی شامل فرآیندهایی

۱۷ ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ش		ب														۱
																۲
																۳
																۴
د																۵
																۶
																۷
																۸
																۹
																۱۰
ک																۱۱
																۱۲
																۱۳
																۱۴
د						ی						م				۱۵

رمز جدول: سخنی از اینشتین

افقی:

۱- از آثار تاریخی کرمان -

بخش پایانی رمز جدول

۲- زرنگ و باهوش - شهری در

استان فارس - درشت نیست

۳- پارچه از هر جنس - از ابزار

باغبانی - باطل کردن - شکسته

شده

۴- واحد اندازه گیری طول در

کشور انگلستان - از هفت سین

نوروزی - چاشنی سالاد -

خودرویی ایرانی

۵- نظر و نگاه - مروارید - واحد

پول موزامبیک

۶- اسب آذری - گیسو - کلبه

ترکمنی - نیتروژن - گذشتن بر

چیزی

۷- خشک مزاج - تمساح - پدر

از دست داده

۸- غذایی از تخم مرغ - پارچه

کهنه - بله انگلیسی - انتقاد کننده

۹- دختر مازندرانی - از بازیگران

در حاشیه ۲- کلام درد

۱۰- نفس خسته - نوعی وسیله

بازی قدیمی - لباس - تلمبه - هزار

کیلوگرم

۱۱- از پزندگانی که نمی‌پرد!

از فروغ دین - ابریشم پست

۱۲- طبیعی و نرمال - حرف

دهن کجی - همان اهرم است -

خوبی

۱۳- برد آن معروف است - سپید

موی شاهنامه - قانون مغولی -

خدای مصری

۱۴- ناشنوایی - مجموع آثار

جوئی اعم از سرما و گرما در

یک شهر یا ناحیه - مرکز ایالت

اوهاییوی آمریکا

۱۵- بخش دوم رمز جدول

عمودی:

۱۰- آزرده و دلخور - از بازیگران

فقید سریال امام علی (ع) - سفید

آذری

۱۱- بیماری خشکی - جناح

لشکر - جسور و گستاخ

۱۲- از ضمایر انگلیسی - بسیار

روان - بالای فرنگی - نمونه کوچکی

از خانه یا ساختمان

۱۳- بشر و انسان - بوی پشم

سوخته - هودج و کجاوه که بر شتر

بندند - جدا کردن و کندن

۱۴- ماده پروتئینی ناخن -

کشوری در آمریکای مرکزی

۱۵- فرستادن - نوعی خالکوبی

ابرو - از زبان‌های برنامه نویسی -

پنج ترکی

۱۶- شتر تندرو - وعده گاه - به

شکل دایره

۱۷- بخش سوم رمز جدول

۱- بخش نخست رمز جدول

۲- نخستین - آشکار کردن - جمله

دستوری

۳- بیماری صرع - عود - صفت

کنه! - سختی‌ها

۴- بی اعتبار و بی ارزش - حقیقی و

واقعی

۵- بالای پا - دستگاه قطع و وصل

جریان برق در موتور اتومبیل -

مخفف اگر - دوست و همدم

۶- از گل‌های زیبا - اجاق

کیک‌پزی - بنام و مشهور - مقابل

خوب

۷- قومی در ایران - سرپرست و

قیم - ساقه زیرزمینی بعضی گیاهان

۸- آب منجمد - نوعی غذا - از

جانوران زیباچشم

۹- تقویت امواج رادیویی - رایحه -

صدای درد - ادعای بی اساس و

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
مجازا وسیله امرار معاش از دواج و تکاح	خودروساز وطني سیمی با ولتاژ صفر								قائم و ایستاده	جاذبه دیدنی نزدیک کلپیر بازداشت	
			عقیم از تیم‌های لیگ بسکتبال					هنوز شاد نشده!			
				سایز حروف در رایانه از ترکیبات آسفالت			فورا و بی درنگ			بلندای آسمان هواپیمای بی سر نشین	
					پوشش روی تایر خودرو همسر داشتن						
		میوه کال و نارسیده نرخ ثابت دولتی						عکبوت سمی اسپریم		آش من و شما	
		باز و گشاده خانه و کاشانه						سازمان‌های دولتی زمین نوبتی			
				سوره ۳۶ قرآن کریم شاه تیر سقف						تصویر چاپ‌شده دسته و گروه	
							شکافته لب خودبین و مغرور				
					فراموش کردن کجاست؟					حیا و آزر	
			ادا و اطوار						دارای تکلف از صنایع دستی		
		لای جامه							فیلمی با بازی میترا حجار متخصص		
	مایع غلیظ بهداشتی				نوعی موشک خواب					نویسنده زحل و کیوان	
جسور و نترس				ذرت سنت‌ها							
		کاغذ ناهر خوب اجرا کننده					چشن هندوها پرنده سعادت			راز نهفته	
			مهاجم گلزن بار سلونا اسم							مجلل غنیمت‌ها	
							بی اصیل				
					نامشروع و غیر جایز					شعبه‌ای از نژاد سفید قبض خرید کالا	
			پستانداری نیمه آبی از خانواده خز								

# تأثیر آب درمانی در اسپاسم عضلانی و آرتروز مفاصل



متخصص پزشکی ورزشی اظهار کرد: کسانی که مبتلا به بیماری آرتروز مفاصل، دیسک کمر و بیرون زدگی دیسک و اسپاسم عضلانی هستند آب درمانی نقش مهمی در بهبود این بیماری‌ها دارد. صالحی ادامه داد: البته کسانی که دچار بیماری گوارشی هستند یا زخم باز دارند و یا به دلیل سرماخوردگی دچار تب بالا هستند و یا روی پوست خود ضایعات تاولی و دیابت کنترل نشده دارند، نباید از استخر استفاده کنند. وی در پایان گفت: گاهی دیده می‌شود افراد پس از استفاده از سونا یا جکوزی در استخر بلافاصله درون آب سر می‌پرند که این مساله اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا خونی که در قسمت سطحی بدن جمع شده پس از پریدن در حوضچه آب سرد به سرعت به سمت قلب پیش می‌رود و این امر بعضی وقت‌ها می‌تواند عوارض جبران ناپذیر و یا حتی خطر مرگ را به دنبال داشته باشد.

خبرنگار: ظریفه ملک‌پور

ایسنا: یک متخصص پزشکی ورزشی معتقد است که آب درمانی و استخر سبب بهبود آرتروز مفاصل و دردهای عضلانی می‌شود. دکتر شاهین صالحی در گفت‌وگویی، درباره تأثیر آب درمانی در کاهش دردهای عضلانی و آرتروز مفاصل اظهار کرد: برخلاف تصور خیلی‌ها که بر این باورند استفاده از استخر در ایام تابستان سبب انتقال بعضی از بیماری‌ها و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود این طور نیست، بلکه اگر یکسری اصول بهداشتی و استاندارد رعایت شود نه تنها استخر عامل انتقال بیماری نیست، بلکه ورزش مناسبی برای کاهش بسیاری از دردهای اسکلتی عضلانی و مفصلی است. وی درباره فواید استخر در کودکان گفت: کودکانی که دنبال انجام فعالیت ورزشی خود از طریق استخر هستند، آب درمانی سبب افزایش قدرت عضلات و حفظ تعادل کودکان، افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های کودکان و همچنین امنیت را در زندگی کودکان ارتقا می‌دهد.

## استرس و درمان استرس



هستند که نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، آینده را هم نمی‌توانیم پیش بینی کنیم.»

### ■ با صدای بلند بخندید

یکی از راههای درمان استرس خندیدن است، همیشه موضوعی برای خنده در دست داشته باشید، این موضوع می‌تواند، مجموعه‌ای از تکه‌های طنز مورد علاقه‌تان، یا صداهای بامزه‌ای که فرزندتان یا یک دوست از خودش درمی‌آورد باشد. حتی می‌توانید چند لحظه در مورد تماشای سریال کمدی مورد علاقه‌تان فکر کنید. اغلب در طول روز یکی از این موارد را انجام دهید.

لی بارک یک پژوهشگر می‌گوید: «یکی از موثرترین روش‌های کاهش استرس شب هنگام اتفاق می‌افتد، یعنی هنگامی که مشغول تماشای سریال مورد علاقه‌تان پس از یک روز طولانی هستید. تحقیقات برک در دانشگاه لومالیندا موسسه بهداشت عمومی در کالیفرنیا نشان می‌دهد که خنده خوب سطوح کورتیزول و اپینفرین هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد و سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد. علاوه بر آن، تأثیرات مفید یک خنده از ته دل و خوب، به مدت ۲۴ ساعت باقی می‌ماند. برای یادآوری مجدد می‌توانید آن را برای دوستان خود نیز تعریف کنید.»

### ■ موسیقی گوش دهید

هنگامی که با یک کار دلپره‌آور مواجه می‌شوید، به موسیقی گوش فرا دهید این کار به کاهش استرس شما کمک می‌کند - موسیقی می‌تواند از نوع کلاسیک، ملایم یا جاز باشد - در محل کار هم می‌توانید از سی‌دی درایو کامپیوتر خود استفاده کنید تا موسیقی قابل دسترسی باشد.

در تحقیقی که در دانشگاه موناش در ویکتوریا استرالیا انجام شد، به دو گروه از دانشجویان گفته شد تا یک نطق شفاهی تهیه کنند. بعضی در سکوت کار کردند، عده‌ای دیگر به مجموعه موسیقی گوش دادند. استرس باعث افزایش فشارخون و بالا رفتن ضربان قلب کسانی که در سکوت کار می‌کردند شد، ولیکن در داوطلبانی که در گروه موسیقی بودند، مقادیر فوق‌ثابت باقی ماند. از طرفی آنها اعلام نمودند که

استرس همیشگی می‌تواند به قلب آسیب رساند و حتی گرفتگی شریانهای قلبی را تشدید کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد این شرایط باعث ایجاد برخی از هورمونهای استرس در جریان خون می‌شود که ضعف سیستم دفاعی بدن را موجب می‌گردد و ما را در مقابل بیماریهای عفونی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا آسیب پذیرتر می‌کند، همین طور از تباطؤ تنگاتنگی بین بیماریهایی از قبیل سوزش معده و تیخال تا آسم و سرطان با سطوح بالای استرس در بدن وجود دارد.

افزایش استرس حتی می‌تواند افت حافظه را با بالا رفتن سن تشدید کند. ولی نگران نباشید. راه‌های اثبات شده‌ای وجود دارند که استرس را از بین می‌برند. در طول این هفته، روزانه یک روش از تکنیک‌های پیشنهاد شده برای درمان استرس را امتحان کنید. بعضی از آنها بهتر از روشهای دیگر برای درمان استرس اثر می‌کنند. آنچه مهم است اینست که دو یا سه روش موثر در مورد خودتان را به هنگام افزایش استرس دنبال کنید.

### ■ کاری انجام ندهید

یکی از راههای درمان استرس این است که حداقل یک بار در روز، پنج یا ده دقیقه آرام بنشینید و کاری انجام ندهید. به صداهای اطراف، احساسات و هرگونه کششی در گردن، شانه‌ها، بازوها، سینه و غیره تمرکز کنید. رابین گیوت، موسس و مدیر مرکز مدیریت استرس مارین می‌گوید: «این یکی از مشکلترین کارها برای اکثر مردم است. چرا که شديدا عادت کرده ایم راجع به ارزش کارهایی که انجام می‌دهیم فکر کنیم. انجام ندادن هیچ کاری یک جنگ واقعی است.» نشستن، به تنهایی ضربان قلب را کاهش می‌دهد و فشارخون را پائین می‌آورد، یعنی با دو مورد از آشکارترین تأثیرات استرس مقابله می‌کند.

همچنین دیدگاه شما را عوض می‌کند و احساس کنترل بر موقعیتها را افزایش می‌دهد. جیمز کارمودی فیزیولوژیست و مدیر تحقیقات مرکز تکامل ذهن در دانشگاه ماساچوست می‌گوید: «مطالعات نشان می‌دهد که موقعیتهای بسیار استرس‌زا مواردی

استرس کمتری در ضمن کار احساس کردند.

### ■ مثبت بیندیشید

به شخص یا چیزی که عمیقاً مورد علاقه‌تان است (در هر مکان) از ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه فکر کنید این کار می‌تواند استرس شما را کم کند. یا منظره‌ای از یک تعطیلات آرام را تصور کنید یا عبارتی که باعث ایجاد احساس مثبتی نسبت به خود و جهان اطرافتان می‌شود را در ذهن‌تان مرور کنید تا بدین ترتیب استرس خود را کم کنید.

به نظر می‌رسد که فکر کردن همانند پندی از یک کارت تبریک است! شاد فکر کردن و افکار آرامش بخش می‌تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام وجود آمدن استرس اتفاق می‌افتند مقابله کند.

### ■ قدم بزنید

یکی دیگر از راههایی که می‌تواند استرس شما را کم کند قدم زدن است. از پشت میز، صندلی در هر موقعیتی که هستید، بلند شوید و ۱۰ دقیقه راه بروید. بسیاری از مردم این حس درونی را دارند که پیاده روی به آرامششان کمک می‌کند. امروزه دانشمندان در حال اثبات این موضوع هستند. در تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۲ انجام گرفته، محققان اشخاصی را که از بستگان بیمار خود نگهداری می‌کردند مورد توجه قرار دادند. (این موقعیت به گونه‌ای است که هرکدام از ما نیز در این شرایط با استرس مواجه می‌شویم). در این مورد تحقیقات دانشمندان نشان داد، افرادی که ۴ بار در هفته پیاده روی می‌کنند استرس کمتری دارند و راحت‌تر می‌خوابند. همچنین آزمایشات نشان دادند که فشارخون این افراد در هنگام استرس ثابت باقی می‌ماند.

### ■ نفس عمیق بکشید

برای پنج دقیقه، تنفس خود را آهسته‌تر کنید و در حدود ۶ بار در دقیقه نفس بکشید. به عبارت دیگر، مدت ۵ ثانیه عمل دم، ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید. عموماً تمایل داریم که تنفس تند و سطحی داشته باشیم، به خصوص هنگامی که احساس فشار می‌کنیم. چند نفس عمیق شما را مجبور می‌کند که شانه‌های خود را بکشید و ماهیچه‌های سفت را شل کنید. براساس یک تحقیق بین‌المللی در سال ۲۰۰۱، تنفس آرام مزایای غیرقابل پیش‌بینی دیگری نیز دارد.

### ■ با آرامش برخورد کنید

درست قبل از ترک تختخواب و بلافاصله بعد از اینکه زنگ ساعت در صبح به صدا درآمد، ۵ دقیقه برای آرام کردن بدن‌تان وقت صرف کنید. با منقبض کردن انگشت‌های پا شروع کنید، سپس با اختیار خود آنها را شل کنید. بعد در مورد ماهیچه‌های کف پا و سپس عضله‌های ساق پا و ران پا و باسن همین کار را انجام دهید.

به طرف بالا این روش را ادامه دهید تا بالاخره با جمع کردن و سپس شل کردن عضله‌های صورت به آن خاتمه دهید. یک متخصص استرس می‌گوید: «اگر روز خود را با تنش آغاز کنید، موقعیت‌ها به گونه‌ای خواهد بود که تمام روز احساس تنش می‌کنید. اگر مشکلاتتان را باخود به رختخواب ببرید، احتمالاً خواب شما را مختل می‌کند و این به معنای تنش بیشتر است. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که از خواب محروم می‌شوند، میزان هورمونهای استرس در آنها افزایش پیدا می‌کند.» او همچنین می‌گوید: «هر روز خود را با یک یا دو دقیقه آرامش بخشیدن به خود آغاز کنید و به پایان برسانید.»

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳


افقی :

- ۱- دیده بانی کردن - مجرای دفع ضایعات مایع  
 ۲- چرک بدن - مهتر و رئیس - کاغذ سفت و ضخیم  
 ۳- خنده آور - کافر و ملحد - گل سرخ  
 ۴- آبرسان عهد قدیم - شیرین تر از فرزند - ناز و کرشمه  
 ۵- الگو و نمونه - گل سرخ  
 ۶- قدم یکپا - یکدیگر را خواندن - پیشتر  
 ۷- اسب چاپار - یکی از اعضای درون بدن انسان - آقای و ریاست  
 ۸- میراث خواران - جانب - ویژه تر  
 ۹- شعله آتش - پرده نقاشی - مساوی  
 ۱۰- مهر و نگین - شادی و خوشحالی  
 ۱۱- اثر چربی - تنبل - چاق  
 ۱۲- آگاه باش - میزان سردی یا گرمی - هدایت کننده  
 ۱۳- آلت - ابزاری برای تولید صدا - قطار  
 ۱۴- برگه‌های بهادر - گران نیست - بخار دهان  
 ۱۵- ستاره - برجستگی زیر چانه  
 ۱۶- تراوش - همداستان رامین - سرپیچ

عمودی :

- ۱- لحنی از سی لحن باربد - بازیگر خانم فیلم هزارپا  
 ۲- مقابل زنگی! - بیهوده و بی‌معنی - قهوه خانه فرنگی - کر نیست  
 ۳- به تازگی - نام دیگر سیاره بهرام - ادب و فرهنگ - کله  
 ۴- نوار ضبط صوت - آرامش و راحتی - با دریا جیحون شود - حرف ۲۸ فارسی  
 ۵- کافی - توانایی مالی یک فرد یا یک خانواده - آسمان غرنبه - نابینا  
 ۶- سبزی نقلی - دانه نهانزایان - پایان - از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز  
 ۷- پایتخت اتریش - مردان دانا و آگاه - قلم نی - ناستوار  
 ۸- شاهنامه اثر اوست - خدای ما - قورباغه - فلات آسیایی  
 ۹- ناگهان خودمانی - لمس با دست - پیروی کننده - خدای درویش  
 ۱۰- بین و داخل - جاده و مسیر - فراوان - صوت و آواز  
 ۱۱- دندان دور ریختنی - ساکن و بی حرکت - از محلات قدیمی تهران - شیرینی رمضان  
 ۱۲- رزم و جنگ - بعضی - کیسه پول - گاز مرداب  
 ۱۳- اثر تاریخی لار فارس - اتفافی

- ۱۷- رود آرام - شهری در استان یزد - مثل و مانند  
 ۱۸- نژاد مردم روسیه - مقام و درجه - هذیان بیمار  
 ۱۹- کمک کننده - پاسخ محکم و دندان شکن



۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

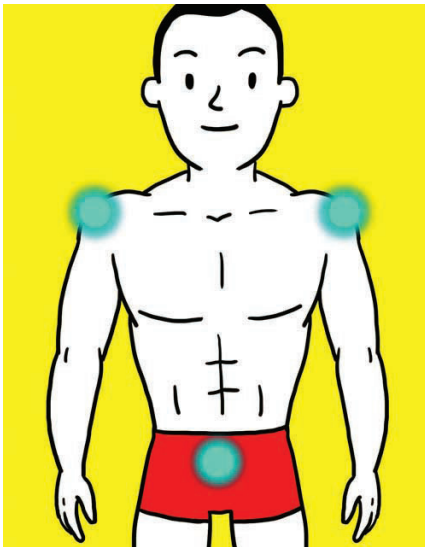
نام این بازیگر	نااستوار	بیان و تفسیر	خاک سرخ	ریشه	سریال
حقیقیر شمردن	رایانه لوحی	گذرانیدن	دریاچه‌ای در روسیه برتر	گذرگاه سیل	جدیدش نظارت و مراقبت
۱					
۲					
۳		جنگجو		برج فرانسه	
۴		کمک رسانی		تباهی	
۵			له شده		
۶			تیر پیکاندار		
۷				گرفتاران و دربندان	
۸					
۹		فیلمی از این بازیگر			
۱۰		امیر البحر			
۱۱					پرنده خوش خوراک
۱۲				ضربه سردر فوتبال	
۱۳				پرنده	داخل محل آمدن کردن گندم
۱۴					
۱۵				ستاره ای خرد	
۱۶				نوعی پلنگ	
۱۷				از نشانه‌های جمع فارسی	
۱۸					سریال معروفش
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					
۲۳					
۲۴					
۲۵					
۲۶					
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					
۳۱					
۳۲					
۳۳					



۱  
۲  
۳  
۴  
۵  
۶  
۷  
۸  
۹  
۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵  
۱۶  
۱۷  
۱۸

# کدام ورزش برای اندام شما مناسب است؟

اندام ماهیچه‌ای



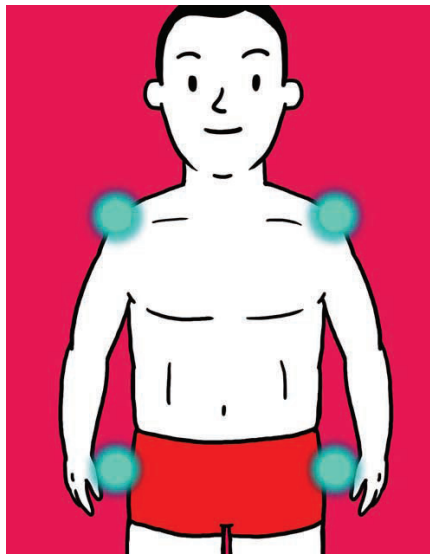
اگر شما شانه‌های پهن و کمر باریکی دارید، یا به بیان دیگر فرم اندامتان مثلی است، خیلی راحت می‌توانید اندام متناسب‌تان را بسازید. افرادی که چنین ویژگی‌های اندامی را دارند، به تیپ بدنی مزومورف مشهورند.

چربی بدن این افراد کم است، از این رو خیلی راحت می‌توانند ماهیچه‌های خود را پرورش دهند. این فرم از بدن برای بدنسازی جان می‌دهد.

برای شما که تیپ اندام مزومورفی دارید، هر دو ورزش هوازی و کار با دمبل پیشنهاد می‌شود. هر چه برنامه تمرینی متفاوت‌تری داشته باشید، نتایج بهتری می‌گیرید. مثلاً ۳ الی ۴ هفته، تمرینات به شدت سخت و چند هفته تمرینات با شدت کمتر بهترین گزینه است. برای این که انرژی مناسب بدن‌تان را به دست آورید باید ۲۵۰۰ کالری در طول روز مصرف کنید که البته میزان چربی آن باید کنترل شده باشد.

تمرینات را برای هر بخش از بدن بین ۸ الی ۱۲ بار تکرار کنید. از تمرینات ترکیبی همچون تمرین برای عضلات چهار سر ران، همسترینگ و تمرین ساق پا، حداقل ۶ و حداکثر ۲۵ بار تکرار داشته باشید. البته مراقب تمرینات بیش از حد نیز باشید، زیرا این تصور که تمرین بیشتر باعث پیشرفت سریع‌تر می‌شود، اشتباه است. اتفاقاً آنچه شما بدان نیاز دارید، استراحت است؛ بنابراین ۳ روز ورزش در هفته برای شما مناسب است. یک روز روی سینه و بازو، یک روز روی شانه و پشت و روز سوم را روی پاهایتان تمرکز کنید. برای به حداکثر رساندن عضله‌سازی، تمرینات هوازی را بیش از سه بار در هفته و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه انجام ندهید.

منبع: brightside



باسن پهن، شانه‌های باریک و استخوان‌بندی درشت از ویژگی‌های اندام آنها است. سوخت و ساز در بدن این افراد کند است، از این رو چربی نسبتاً زیادی بدن آنها را فرا گرفته است که شامل بالای بازوها و ران‌ها نیز می‌شود. آنها کف دست و قوزک پای نسبتاً لاغری دارند که این موضوع فقط به برجسته نشان دادن قسمت‌های چاق دیگر کمک می‌کند. در این تیپ بدنی افزایش وزن آسان، اما کاهش وزن سخت می‌باشد.

این افراد به سختی می‌توانند در ورزش به اهداف خود که اندامی متناسب است دست یابند. از این رو که بدن آنها بیشتر تمایل به ذخیره چربی دارد که این امر خود موجب پنهان کردن عضله‌ها می‌شود. اما هیچ چیز غیر ممکن نیست، حتی افرادی با این تیپ بدن می‌توانند با برنامه ورزشی مناسب و رژیم غذایی درست به اندام دلخواهشان دست یابند.

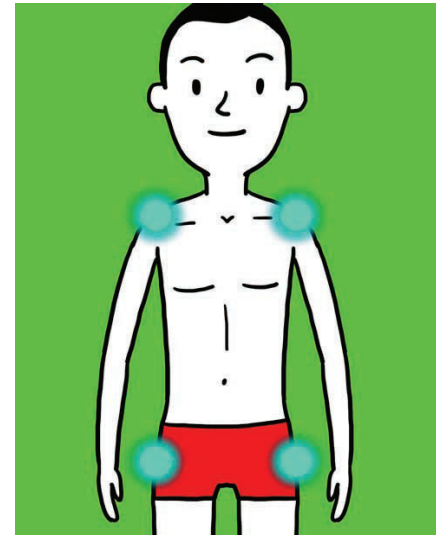
اگر فکر می‌کنید که با ساعت‌ها راه رفتن و دویدن روی تردمیل می‌توانید اندامتان را بسازید، اشتباه کرده‌اید. آنچه شما بدان نیاز دارید، ترکیبی از ورزش‌های گوناگون است. در واقع شما نباید روی یک ورزش مانند کرانچ تمرکز کنید، بلکه باید تمام ماهیچه‌های اندامتان را به کار بگیرید تا نتیجه مطلوب را دریافت کنید. ورزش‌هایی چون دو قدرتی، پرش و پوش آپ... و همچنین کار با دمبل می‌تواند بهترین نتیجه را روی اندام شما بدهد.

هر تمرین شما باید با شدت بالا انجام گیرد، برای به حداقل رساندن استراحت بین ست‌ها، وزنه‌های اضافه را کم و از وزنه‌های متوسط استفاده کنید. از تمرین کردن با وزنه‌های سنگین با تکرارهای کم نیز بپرهیزید. محدوده تکرار حرکات برای تمرینات بالاتنه بین ۹ الی ۱۲ بار و برای ساق پا و پاها بین ۱۲ الی ۲۵ بار باشد. بهتر است که شدت تمرینات را بالا برده و زمان استراحت بین هر ست کمتر از ۶۰ ثانیه کنید.

برترین‌ها - پردیس بختیاری: فرم اندام شما چگونه است؟ آیا اندام لاغری دارد که با ورزش هم فرم نمی‌گیرد یا چاق هستید و در تلاش برای لاغر شدن؟ حتماً می‌دانید ورزشی که شما انجام می‌دهید باید با توجه به فرم بدن‌تان باشد، در غیر این صورت حتی با ساعت‌ها ورزش در باشگاه هم جواب نخواهد گرفت. اما چه ورزشی با فرم بدن شما مناسب است؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال، در ادامه همراهان باشید.

## ۳ نوع تیپ بدنی وجود دارد: اندام باریک و بلند

افرادی که اندامی باریک و بلند دارد و ماهیچه به



سختی در بدنشان ساخته می‌شود، افرادی با تیپ بدنی اکتومورف هستند. این افراد شانه‌های باریک، سینه صاف، باسن کوچک، بازو و پاهای لاغر و در کل چربی بدن بسیار کمی دارند. آنها حتی اگر ساعت‌های زیادی را هم در باشگاه بگذرانند، اما ورزشی که مناسب اندامشان است را انجام ندهند، هیچ تغییری در اندامشان احساس نخواهند کرد. اما چه ورزش‌هایی برای این افراد مناسب است؟

افرادی با تیپ بدنی اکتومورف باید از مقدار ورزش‌های کاردیو بکاهند و تمرکزشان را روی کار با دمبل و دستگاه بگذارند. ۳ روز تمرینات قدرتی و ۲ روز تمرینات سبک کاردیو بهترین انتخاب برای آنها است. لازم نیست که هر ۵ روز هفته را به باشگاه بروند، زیرا متابولیسم بدن آنها افزایش می‌یابد. بنابراین بهترین گزینه ۳ روز ورزش در هفته و غذا خوردن زیاد است.

## اندام چاق و گرد

افرادی که اندامی چاق، گرد یا به اصطلاح گلابی شکل دارند، در دسته تیپ بدنی اندومورف قرار می‌گیرند.



به صورت خام یا ترکیب آن با عسل یا پنیر و همچنین کندر به صورت جویدنی در تقویت حافظه موثر است درحالی‌که قورت دادن کندر، منجر به تقویت معده می‌شود و اثر مغزی کمتری دارد.»

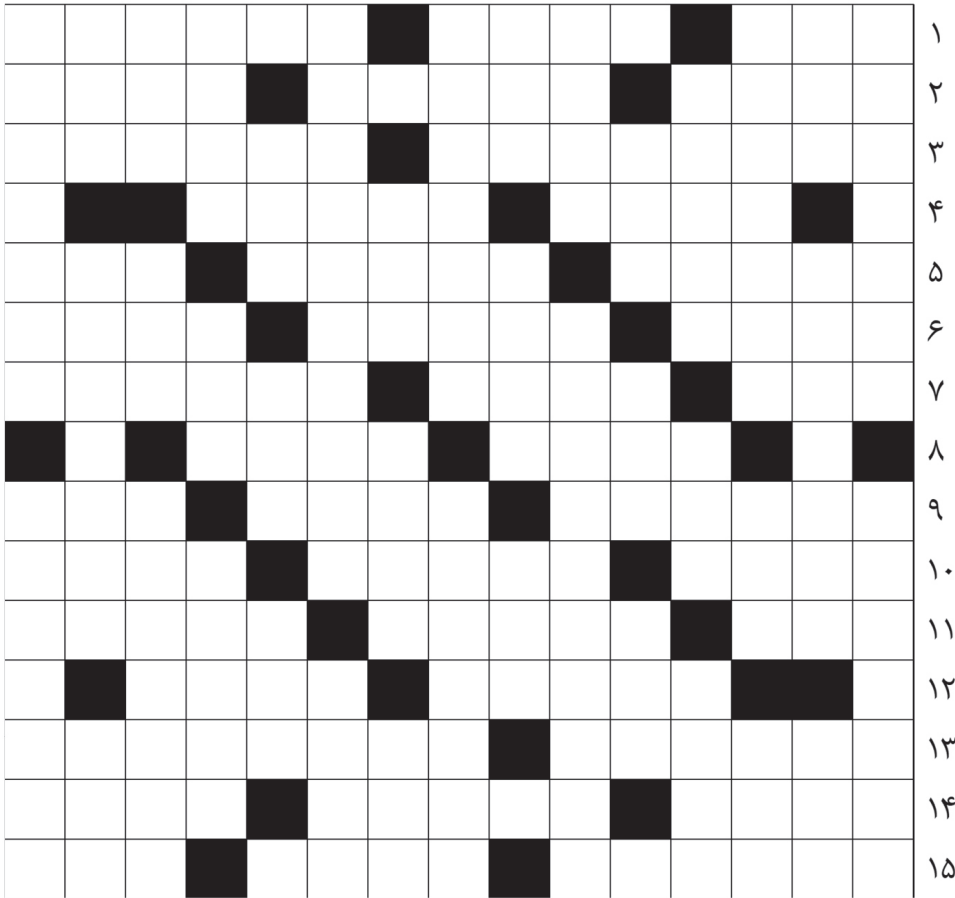
این محقق درخصوص چگونگی مصرف این گیاهان دارویی گفت: «برای تهیه دمنوش و مصرف سنتی توصیه می‌شود درصورت استفاده از هر کدام از گیاهان دارویی ذکرشده (بادرنجبویه، بهارنارنج، اسطوخودوس، گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب)، مقدار یک قاشق چایخوری از آنها داخل قوری ریخته و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی شعله غیرمستقیم قرار داده شود تا دم بکشد و سپس با مقدار کمی نبات میل شود. مصرف سیاه‌دانه هم به میزان ۲۱ عدد و در حد یک قاشق چایخوری کفایت می‌کند.»

یک محقق طب سنتی می‌گوید: با بالا رفتن سن، غلبه «سرد و تری» در مغز افزایش پیدا می‌کند که می‌تواند منجر به بروز فراموشی شود. «دکتر محمد فصیحی دستجردی» به سلامانه گفت: «با بالا رفتن سن، غلبه سرد و تری در مغز افزایش پیدا می‌کند که منجر به بروز فراموشی می‌شود و عاملی هم که منجر به کوچک شدن مغز و درنهایت آلزایمر می‌شود، غلبه سرد و خشکی بر مغز است.»

وی در ادامه با اشاره به این‌که مصرف برخی از گیاهان دارویی در تقویت مغز موثر است، توضیح داد: «در میان گیاهان دارویی، بادرنجبویه، بهارنارنج، اسطوخودوس، گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب جزو بهترین‌های گیاهان هستند که مصرف‌شان باعث تقویت حافظه در افراد مسن می‌شود. البته استفاده از سیاه‌دانه

## این گیاهان دارویی در سن بالا باعث تقویت حافظه می‌شوند

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی :

- ۱- جوی آب- جمع کننده- شهر زیتون
- ۲- دسته- شاگرد مغازه- صفت میوه خراب
- ۳- کمک رسانی- سبز مایل به زرد
- ۴- محصول نخل- گذرانیدن
- ۵- قرار دادن- دوچرخه مسابقه
- ۸- ذره باردار
- ۶- از دروس دبستان- بی سبب و بدون دلیل- از پادشاهان ساسانی
- ۷- کل و جملگی- فراموشکار-
- ۱۲- زینت کردن
- ۸- از گیاهان دارویی- ترسناک
- ۹- نمای نزدیک در اصطلاح فیلمبرداری- انعکاس صدا- اثر چربی
- ۱۰- شهید شیرین- در حال انجام خدمت وظیفه عمومی- نام قدیم تایلند
- ۱۱- مویی بر سر ندارد- شهری در استان خراسان شمالی- خجستگی
- ۱۲- سبزی خورشتی- پایتخت آذربایجان
- ۱۳- آسانسور- کشوری آفریقایی
- ۱۴- از واحدهای وزن- مقابل هزینه- اندازه
- ۱۵- شهری در آذربایجان- همنشین و هم صحبت- سطل چاه

عمودی :

- ۱- نویسنده- ناخدا
- ۲- جسمی مخروطی شکل که قاعده اش مربع یا چندضلعی باشد- رشته کوه مرتفع آسیا- صدای درد
- ۳- نه‌ر بزرگ- مهار بینی شتر- نوعی قایق
- ۴- هم‌بازی لورل- طعم- موش خرما
- ۵- دشت- دیوار کوتاه- یقه پیراهن
- ۶- حرف ۲۴ یونانی- برگشت دادن
- ۷- آقا و سید- گونی- امیدواری
- ۸- از بازیگران سال های دور از خانه- پایتخت سلسله علویان
- ۹- دفعه و مرتبه- خوابگاه- همراه رفت می‌آید
- ۱۰- فیلمی از احمد رضا درویش-
- اسیر
- ۱۱- تابستان ترکی- امتحان و تجربه- ماریچ بزرگ
- ۱۲- پزشک- کوهی اساطیری- درخت همیشه سبز در خط میانه زمین
- ۱۳- امر به رفتن- خشک مزاج- نوعی نوشابه قدیمی
- ۱۴- مکان بی‌خطر- کشوری مستقل در شمال شرقی شهر رم- سال ترکی
- ۱۵- رشد دادن گیاه- هم وزن

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

عمل تلقیح واکسن	شیمی قدیم خط کش مهندسی	واکنش فعال و کاری	گرما سنج	از اصول دین سرداران	نوعی مهریه حرفه	۱
						۲
		چهره و صورت رفتنی مرغ!			در آوردنی از روزگار زیر دمی ورانگی	۳
	طلیحه اعداد آگاه و هوشیار					۴
		جامه و رخت تلاش		یکی از دو قسمت بار	از نت‌های موسیقی زهر	۵
صدای بلند				تکیه دادن وسيله احتیاطی		۶
		محل دفن بار محبوب			سرشت و نهاد عادل	۷
						۸
		نخ ناپیده	کم شده ستارگان		اثر چربی پیامبر	۹
	ویتامین جوانه گندم	کوروش یونانی	ویتامین گوجه‌فرنگی گل بتونه			۱۰
		بعد از نوه و نتیجه	فاسیس کننده نوعی رنگ‌باز			۱۱
	از گل‌های زیبا			طلای سفید جهان	کلمه شگفتی	۱۲
روشن کردن			صمغ مغناطیسی سودای ناله	قبل از بهمن یاد دادن		۱۳
مردن در اثر حادثه		روادید جهش			نژادها انجمن و مجمع	۱۴
			مقابل دخترانه مساوی شطر نج			۱۵
		ماه نو زغال سنگ مرغوب	مملو خانم متعجب می‌گوید		از حروف الفبا گل سرخ	۱۶
		چروک پوست		افشرد آلو		۱۷
			کلاه کوچک		تردیدها	۱۸

## نوایده داستان‌سرایی برای سلامت روان

ثابت شده است که داستان‌سرایی هم مانند بسیاری از هنرها از جمله موسیقی به اعضای مسن جامعه کمک می‌کند با حافظه‌ی به خطر افتاده‌شان کنار بیایند و آن را بهبود ببخشند.

### ■ کمک به برقراری ارتباط با دیگران

نه تنها سخنگویان از داستان‌ها برای مسحور کردن مخاطبان خود بهره می‌برند، بلکه دانشمندانی که تلاش می‌کنند با عموم مردم ارتباط بهتری برقرار کنند از مهارت داستان‌سرایی استفاده می‌کنند. این رویکرد به معنای سخنرانی بیشتر درباره‌ی نحوه‌ی گسترش آثار و فرایند علمی آنها، انتقال اطلاعات و جزئیات به یک شیوه‌ی خودمانی‌تر یا گفتگوهای علمی به سبک داستان‌سرایی برای درک بهتر شنوندگان است.

### ■ معنادار کردن موفقیت‌ها و شکست‌ها

تغییر روایت شخصی خودتان در واکنش به موفقیت‌ها و شکست‌هایتان می‌تواند اثرات مثبتی در پی داشته باشد. دانشمندان در تحقیق درباره‌ی پشتکار و موفقیت‌های تحصیلی جوانان دریافتند روایت‌های جدید می‌تواند به شیوه‌های مثبت خودانگیزگی ایجاد کند. داستان موفقیت‌های فردی یادآور اینست که فرد چقدر در دستیابی به اهدافش موفق بوده است. با بازگویی این داستان‌ها عزت‌نفس فرد افزایش یافته و برای موفقیت‌های دوباره انگیزه پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، بازگویی داستان‌های شکست هم خالی از فایده نیست. اگر آن‌ها را به یک شیوه‌ی جدید بازگو کنید، افراد دیگر با شنیدن آن‌ها قدر تلاش‌هایشان را می‌دانند، برای پشت سر گذاشتن چالش‌های زندگی به خودشان می‌بالند و برای رویارویی با چالش‌های آینده آمادگی بیشتری پیدا می‌کنند.

### ■ دگرگونی داستان زندگی شخصی

روایت‌درمانی به افراد کمک می‌کند از داستان‌های مشکل‌آفرینی که در گذشته تجربه کرده‌اند و بی‌سبب غرق آن‌ها شده‌اند، عبور کنند. با به چالش کشیدن باورهای ناسالم و گسترش روش نگاه به داستان‌های زندگی می‌توان داستان‌های جایگزین یافت و نسبت به آینده دیدگاه‌های جدید و سالم‌تری پیدا کرد.

در واقع، تحقیقات اخیر درباره‌ی هویت‌روایی نشان داد وقتی صحبت از داستان‌های زندگی می‌شود، کسانی که معانی رهایی‌بخشی از چالش‌ها و مصیبت‌های گذشته‌ی زندگی‌شان یافته‌اند و آن را در قالب داستان با دیگران به اشتراک می‌گذارند از سطوح بالاتری از سلامت روان، تندرستی و بلوغ برخوردارند.

### ■ سخن آخر

با انتخاب یک دیدگاه متفاوت می‌توانید سلامت روان‌تان را بهبود ببخشید. داستان‌سرایی راهی برای برقراری ارتباط با دیگران، معنادار کردن تجربیات شخصی خودمان، سازماندهی به زندگی در قالب یک روایت منسجم و کسب تجربه از شنیدن داستان‌های دیگران است.

و تفکر شما رشد کرده و گسترش می‌یابد. در واقع شما می‌توانید از خواندن به عنوان تمرینی برای سلامت و تناسب مغزتان بهره ببرید. گاهی اوقات داشتن قدرت تخیل به افراد قدرت تحمل عوامل استرس‌زای زندگی را می‌دهد.

### ■ افزایش همدلی و تقویت حافظه

حین ارتباط برقرار کردن با کاراکترهای یک داستان، مغز ما اکسی‌توسین ترشح می‌کند. اکسی‌توسین با همدلی ارتباط دارد، عنصر سازنده‌ای که به ارتباط و عمیق کردن روابط ما کمک می‌کند. افزون بر افزایش حس همدلی، مزیت دیگر داستان‌سرایی بهبود حافظه است. جنیفر آکر استاد بازاریابی دانشکده‌ی کسب و کار استنفورد می‌گوید مردم اطلاعات را زمانی که با داستان آمیخته شده باشد ۲۲ برابر بیشتر از خود اطلاعات به تنهایی به یاد می‌آورند.

### ■ افزایش احساسات مثبت

طبق تحقیقات اخیر در زمینه‌ی روان‌شناسی مثبت، نحوه‌ی داستان‌سرایی ما خلق و خو و خویشتن‌شناسی ما را کنترل می‌کند. داستان‌ها قدرت تعالی بخشیدن به ما و تغییر حالات روحی ما را دارند و این اتفاق کوچکی نیست. مقدار قابل‌قبولی حس مثبت و خوش‌بینی به ما اجازه می‌دهد ناملایمات و موانع زندگی را بهتر تحمل کنیم.

در مطالعه‌ای که روی کودکان بستری شده در بخش مراقبت‌های ویژه انجام شد، یک جلسه قصه‌گویی منجر به افزایش اکسی‌توسین، کاهش کورتیزول و درد همین‌طور تغییرات مثبت احساسی در کودکان شده است. قدرت قصه‌گویی در تنظیم عملکردهای فیزیولوژیکی و روانی را نباید کوچک شمرد چرا که راه ساده‌ای برای تسکین درد و ناراحتی و تغییر چشم‌انداز احساسی ماست.

### ■ کمک به بهبود زوال عقل

افراد مبتلا به زوال عقل هم از مشارکت در داستان‌گویی گروهی و خاطره‌درمانی بهره می‌برند.

**در این مطلب درباره‌ی ارزش‌های داستان‌سرایی و جزئیات مزایای آن برای سلامت روان می‌خوانید.**

داستان‌سرایی معمولاً به عنوان گفتن یا نوشتن داستان توصیف می‌شود. این داستان‌ها معمولاً برای سرگرمی و مشغول کردن شنوندگان و خوانندگان گفته می‌شود. افزون بر این، آن چه که در این مطلب قصد گفتن آن را داریم اینست که داستان‌سرایی ابزار قدرتمندی برای سلامت روان است.

به گزارش فرادید؛ همه‌ی ما با به اشتراک گذاشتن یک رویداد منفی با یکی از اعضای خانواده درباره‌ی اتفاقی که مثلاً در بازار افتاده یا وقتی ماجرای رمانتیک ازدواج یا آشنایی با شریک عاطفی‌مان را برای کسی تعریف می‌کنیم به نوعی داستان‌سرایی می‌کنیم. وقتی درباره‌ی رویدادها، شخصیت‌ها، اعمال، موضوعات، احساسات و ایده‌ها صحبت می‌کنیم، در واقع به صورت روزانه از روش‌های داستان‌سرایی استفاده می‌کنیم. یکی از روش‌های شروع گفتگوهای ما استفاده از عبارتی مانند «داستان چیه؟» یا «داستان از این قراره که» است. ما بدون این که خودمان متوجه باشیم داستان‌های زیادی را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم.

### ■ ارتباط بین داستان‌سرایی و سلامت روان

آنی بروستر استادیار دانشکده‌ی پزشکی هاروارد باور دارد داستان‌ها با ما ارتباط برقرار می‌کنند. تحقیقات حوزه‌ی روان‌شناسی روایتی نشان‌دهنده‌ی ارتباط بین داستان‌سرایی و تندرستی است. کشف داستان‌های شخصی، فکر کردن درباره‌ی آنها، تغییر این روایت‌ها و به اشتراک گذاشتن آن‌ها شاید ما را آسیب‌پذیر کند، اما به بهبود و رشد ما هم کمک می‌کند.

### ■ مزایای داستان‌سرایی برای سلامت روان

#### ■ تقویت مهارت‌های گوش دادن و تخیل

شما حین تمرکز و توجه کامل با تمام حواس به داستان‌ها تبدیل به یک شنونده‌ی فعال می‌شوید. تبدیل شدن به یک شنونده‌ی فعال یک مهارت اجتماعی عالیست. از طرفی با خواندن کتاب‌های داستانی تخیل





# استرس تان را با گردو کنترل کنید

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: لذت نمی‌برید وقتی غذایی می‌خورید که بدن تان را به خوبی تغذیه می‌کند و چیزهایی غیر از انرژی و مواد مغذی به بدن تان می‌رساند؟ شاید تعجب کنید اما خوردن گردو کمک‌تان می‌کند استرس تان را بهتر کنترل کنید. ما می‌دانیم که گردو، بسیار مغذی و مفید است، اما فراتر از اینها به آرامتر شدن تان نیز کمک می‌کند.

مطالعه‌ای که اخیراً انجام شد نشان می‌دهد خوردن گردو کمک می‌کند اثری که استرس روی سیستم قلبی و عروقی دارد، مهار شود.

وقتی تحت فشار و تنش جسمی و روحی هستید، ضربان قلب تان تندتر می‌شود، فشار خون تان بالا می‌رود و سیستم قلبی و عروقی تان مجبور می‌شود سخت‌تر کار کند. به مرور زمان این واکنش‌های استرسی، ریسک بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

## گردو می‌تواند واکنش بدن نسبت به استرس را تعدیل کند

افرادی که در این مطالعه شرکت داشتند، ۲۲ بزرگسال سالم با کلسترول  $\geq 200$  بالا بودند. برای این افراد یک تا سه رژیم غذایی مشخص شد که هر کدام حاوی مقادیر یکسان کالری بودند.

یکی از این رژیم‌ها رژیم غذایی معمول آمریکایی بود، رژیم دیگر هم رژیم غذایی معمول آمریکایی که شامل مقداری گردو و یک قاشق غذاخوری روغن گردو می‌شد و رژیم سوم نیز مشابه دومی بود اما روغن بذر کتان هم در آن وجود داشت.

محققان، فشار خون این افراد را پیگیری کردند و ضمناً فشار خون آنها را در واکنش به استرس اندازه گرفتند. استرسی که به کار گرفته شد این بود که مجبورشان کردند پای‌شان را در سطلی از آب یخ نگه دارند. همچنین از آنها خواسته شد فی‌البداهه برای همه سخنرانی کنند و استرس‌شان ارزیابی شد.

چیزی که دانشمندان دریافتند این بود: افرادی که گردو و روغن گردو مصرف کرده بودند، فشار خون‌شان به میزان چشمگیری پایین بود و در واکنش به سطل آب یخ یا سخنرانی در برابر عموم، زیاد بالا نرفته بود.

در مورد بذر کتان چگونه؟ افزودن روغن بذر کتان نتوانسته بود تاثیری روی کاهش استرس ناشی از مصرف گردو بگذارد اما باعث کاهش پروتئین واکنشی (CRP) (C) شود که

شاخصی از التهاب سراسری بدن است. سایر مطالعات نشان می‌دهند به طور کلی مغزها و دانه‌ها موجب کاهش شاخص‌های التهابی در بدن می‌شوند. چند گردو باید بخورید تا اثرش را روی استرس تان بگذارد؟ بر اساس تحقیقات، یک مشت گردو برای این اثر کافیست و کار خودش را می‌کند. افراد شرکت کننده در این مطالعه، روزانه تقریباً ۹ گردوی کامل خورده بودند.

## آیا گردو بر خلق و خو اثر می‌گذارد؟

یک راه دیگری که خوردن گردو به کاهش استرس کمک می‌کند، تقویت خلق و خو است. مطالعه‌ای که در نشریه‌ی Nutrients منتشر شده می‌گوید گردو خلق و خو را بهتر می‌کند.

در این مطالعه که روی ۶۴ دانشجو انجام شد، آنها تحت رژیم غذایی حاوی گردو قرار گرفتند و گروه کنترل نیز هیچ گردویی نخوردند.

هر دو گروه به مدت ۸ هفته تحت رژیم غذایی تعیین شده بودند. طی آزمایش محققان وضعیت خلق و خوی افراد را با ابزارهایی سنجیدند و چیزی که یافتند این بود که دانشجویانی که تحت رژیم غذایی شامل گردو بودند، وضعیت خلق و خو و روحی‌شان بهتر شده بود.

## چه عنصری در گردو وجود دارد که استرس را تسکین می‌دهد؟

وقتی محققان به بررسی فواید گردو می‌پردازند معمولاً روی محتوای امگا ۳ آن تمرکز و تاکید می‌کنند.

امگا ۳ موجود در گردو، اسیدهای چرب کوتاه زنجیره‌اند اما اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهیهای چرب و روغن ماهی، بلند زنجیره‌اند. هنوز مشخص نیست که کدام بردیگری برتری دارد اما تحقیقات نشان می‌دهد هر دو فواید خاص خود را دارند.

در واقع تحقیقات پیشین نشان داده بود آلفالینولئیک اسید که امگا ۳ اصلی گردو است، عملکرد رگهای خونی را بهبود داده توانایی‌شان برای گشاد شدن را تقویت می‌کند. این می‌تواند توجه کند که گردو چگونه از واکنش قلبی و عروقی به استرس کم می‌کند.

همچنین مطالعات گذشته نشان داده بودند که این چربیهای سالم از التهاب درون دیواره‌ی رگها می‌کاهند که همه‌ی اینها اتفاق‌های خوبی برای سلامت قلب و واکنش نسبت به استرس است.

درمورد توجه و چگونگی اثر گردو بر خلق و خو هنوز اطلاعات دقیقی در دست نیست. اما گردو شکلی مانند مغز دارد و این بی‌دلیل نیست! مطالعات نشان می‌دهند ترکیباتی در گردو وجود دارد که می‌تواند فرایند پیری مغز را کند کند. این تاثیر می‌تواند تا حدودی ناشی از امگا ۳ گردو باشد، اما پلی فنول‌هایی که با خوردن یک مشت گردو نصیب تان می‌شود نیز این میان نقش دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند پلی فنول‌های گردو می‌توانند ارتباط میان سلول‌های عصبی را بهبود داده و به کاهش تشکیل پروتئین‌های آسیب دیده و به درنخور کمک کنند. تجمع پروتئین‌های آسیب دیده، علت برخی از انواع زوال عقل است.

پلی فنول‌ها چه هستند؟ پلی فنول‌ها گروه متنوعی از ترکیباتی با فعالیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی‌اند. ما می‌دانیم که استرس اکسیداتیو و التهاب، در فرایند پیری مغز نقش دارند و اینکه مغز، به دلیل ملزوم بودن به متابولیسم زیاد، رادیکال‌های آزاد فراوانی تولید می‌کند.

در واقع، فعالیت مغز، ۲۰ درصد از نرخ متابولیک در حالت استراحت را تشکیل می‌دهد! بنابراین خوردن یک مشت گردو در روز می‌تواند راه خوبی برای تقویت سلامت مغز باشد و خوش اخلاق تر شدن باشد!

## سایر مواد شیمیایی مفید در گردو

گردو منبع فوق‌العاده‌ای از ترکیباتی با پتانسیل فعالیت بیولوژیکی است. گردو علاوه بر پلی فنول، تانین‌های گوناگون، کاروتنوئیدها، ترکیبات سولفور و ملاتونین نیز دارد.

ضمناً گردو سرشار از ویتامین B، اسید فولیک و طیف متنوعی از مواد معدنی است. با مصرف گردو می‌توانید مقدار متعادلی پروتئین گیاهی و فیبر دریافت کنید. گردو حاوی فیبری به نام پکتین است که به کنترل اشتها کمک می‌کند.

## گردو بخورید!

گردو را با خیال راحت وارد رژیم غذایی تان کنید مگر اینکه به آجیل‌های درختی آلرژی داشته باشید. از گردو می‌توانید در انواع و اقسام غذاها استفاده کنید.

گردو طعم خوبی دارد و تردی آن دلچسب است. اگر به دنبال روغنی برای پخت و پز هستید که در برابر دمای بالا مقاومت داشته باشد، روغن گردو انتخاب مناسبی می‌تواند باشد. خوب است بدانید گردو دو برابر سایر آجیل‌های درختی آنتی اکسیدان دارد.

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	اسب چالاک و سریع	به جا ماندن ذهن و ضمیر		شیپور بزرگ دارای فایده زیاد				نوعی بازی با مهره		چشم و دیده طبق معمول		ممتاز و برجسته سهل انگار
۲							قوسی بزرگ					
۳				عقیم فانوس دریایی								انجمن و باشگاه کنار و جانب
۴					از نام‌های بانوان نوعی پارچه پشمی			امر به زیستن آن سوی سقف خانه				
۵			کشتی جنگی محصل				فلسفه ارسطو نوزاد					نزاکت
۶		بوی کهنگی سایه										
۷				داخل بکتا و بی‌همتا							خواست‌ها و آرزوها	دارای کیفیت قابل قبول
۸					دانه‌های خوراکی دیگته			ساز شاکلی زن زیباروی				
۹										تزیین ظرف فلزی	از دیدنی‌ها و جاذبه‌های شهر همدان	
۱۰	تاب بازی کردن	هیجان و شوق شاداب					مثل و مانند برتر و عالی					پوشش و پرده جمع هدیه
۱۱						ناجوانمرد بلند و رفیع						
۱۲				زیرک و باهوش روشنایی‌ها				نماز و اسپین مساوات				خاندان سخن زیر لب از خشم
۱۳		تفاوت بهای دو چیز			مقابل و برابر مرواریدها				مصیبت ژاندارمری سابق			
۱۴				از خطوط اسلامی معروف و مشهور								تربیت شدن از اشعه‌ها
۱۵			مایه پیشرفت بعضی‌ها همان دارو است					غوغا و هیاهو شعله آتش				
۱۶												بیکاره و تن‌پرور آتش برافروخته
۱۷					نگهبان راه از انواع ریواس							
۱۸						گروگذار						فریاد بلند برای ترساندن



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱			هم‌گرد و هم‌اندیشی از روی اساس		محدوده و قلمرو زیبا و خوب‌روی				هدایان سقف دهان		پیوسته و همیشه	
۲					گزارش پارسیک ترازو						حیله‌گر درتک کردن	
۳	یک نفر				میلی لیتر متداول و رایج						قادر خوردنی	
۴							ندامت خدمتگزار					
۵			کیف سفری پارچه گیاهی					رفتار از روی ناز حامی و پشتیبان			از اقوام ایرانی ارتباط افکار با یکدیگر	
۶				ادویه تند هندی پُرکار و کوشا								
۷		واقع شدن امری			پاکدامنی قبض خرید کالا				چوب خوشبو نهاد و فطرت			
۸	توانایی و قدرت ترس و وحشت				گناهکار و نافرمان سست و تنبل					قصه‌گو پرنده سعادت	مشهور و نامور	
۹							راننده کشتی مسکن					
۱۰			پرهیزگاری فهماندن و حالی کردن					جاری و روان ماه سوم میلادی			رنگ موی فوری جای سوگواری	
۱۱				خاک زمین فاقد اصالت خانوادگی								
۱۲		عیب و عار			خون سفید نفس سرکش				لحظه و دم منجم			
۱۳	روزانه و هر روزه آزاد				مایع لعابدار بخت و اقبال					نژاد ما روایت کننده	سبزی پرخاصیت	
۱۴							آرایش ناخن تکه‌ای آتش					
۱۵		چله کمان گروه یا دسته						مثنوی اوحدی مراغه‌ای جمع نسخه			خاندان فتوت	
۱۶			لیکن مایه پاکی									
۱۷					مقابل دایر و آباد							
۱۸				جواب مثبت							بلیت رفت هوایما قسمتی از لباس	





	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	جوش‌های ریز پوست	کنایه از گناهکار مادر		جرقه		دگرگون شدن کمک‌نزشک		صابون خیاطی حرکت اسب در شطرنج			آزار و زجر	حس بویایی
۲				پرتاب کردن								نوعی تنبیه سربازی رود فرانسه
۳				ثروتمند نت چهارم				اشعه نورانی و پر قدرت سهل انگاری و ناشی‌گری				
۴	شایستگی			رنگ و لون رنگ ناخن			باران اندک نفس چاق					موجود نامرئی و کفالت
۵		سرما و سردی خانه خدا و کعبه شریف				حرف و سخن حالت‌گازی هر ماده						
۶				پیامبر توانایی و قدرت						پیامبران فلز پر مصرف		آگاه باش
۷				بدخلق نور اندک			مجازا فروتن و افتاده قهوه‌خانه فرنگی					
۸					حلال لاک غذای شب عید							دارای یک شغل حاشا کردن
۹					قافیه شعر گنبد							
۱۰			رنج و محنت تفریق				لباس مردانه قدیمی دوازده ماه					لقب اروپا پروتئین سفیده تخم مرغ
۱۱				داروی نرم‌کننده بالای انگلیسی								
۱۲	نوعی ساعت و چراغ							استخوان کاسه سر رایحه				نوعی جین لعن و نفرین
۱۳		طریق کوتاه خانه چوبین				آدم بی‌عرضه قطار				مخترع تلفن ورزشی پر طرفدار		
۱۴				جامه صاف‌کن واحد اندازه‌گیری			پشته خاک چاقوی جراحی					حرف عطف خورشید
۱۵			بی‌خطر و آسوده موسیقی کودکان					گوی مانند پانتخت ایتالیا				
۱۶					ادویه تند هندی بخیه درشت							اسب اصیل و نجیب
۱۷						حق‌العمل						
۱۸												مال گرفته شده از دشمن

۵۴	↓	۵۲	↓	۴۶	↓	۴۲	↓	۳۷	↓	۳۳	↓	۲۹
		۴۹		۴۴				۲		۳۱		۱
								۳۵				۳
						۴						↓
						۴۰						۵
				۷				۶				۸
				۴۷				۳۸				↓
												۹
												۳۶
				۱۰								۱۱
				۵۰								۱۳
		۵۳										۱۲
												۳۴
												۱۴
												۳۲
۵۵												۱۶
												۱۸
												۱۷
												۴۳
												۱۹
												۴۱
												۲۰
												۵۱
												۲۳
												۴۸
												۲۱
												۳۰
												۲۲
												۳۹
												۲۵
												۲۶
												۲۸

۴۴- دسته پیستون اتومبیل

۴۵- گل زنبق

۴۶- دفعه و مرتبه

۴۷- فرهنگ لغات فرانسوی

۴۸- حرارت بالای ۳۷

درجه بدن

۴۹- مقابل آمد

۵۰- گیاه تاجریزی

۵۱- سازمان جاسوسی

آمریکا

۵۲- از وسایل آرایشی زنان

۵۳- مشهور و سرشناس

۵۴- مقابل تشویق

۵۵- واحد شمارش پارچه

عمودی:

۲۹- رفت و آمد

۳۰- پوستین

۳۱- زن دیرنشین

۳۲- قوم و خویشاوند

۳۳- رخسار و چهره

۳۴- غریبه

۳۵- رود آرام

۳۶- بدرود گفتن

۳۷- وقت و زمان

۳۸- آبگیر و تالاب

۳۹- جدید و تازه

۴۰- جمع قمر

۴۱- وسیله بازی

۴۲- خودرو

۴۳- دندان چرخ

۱۵- آنچه پنهان و پوشیده

است

۱۶- پایبند در دوستی

۱۷- جمع سابقه

۱۸- سرازیر

۱۹- واحد شمارش

چلوکباب

۲۰- ضمیر غایب

۲۱- بازداشتن

۲۲- قطار

۲۳- مجلس اعیان

۲۴- پروتئین گیاهی

۲۵- شیرین تر از فرزند

۲۶- آگهی کوتاه تبلیغاتی

۲۷- دوربین نجومی

۲۸- از وسایل زورخانه

افقی:

۱- ساختمان مرتفع

۲- مؤسسه چاپ، نشر و

پخش کتاب

۳- دعوت شده

۴- از هم پاشیده شدن

۵- شرط بستن

۶- گروهی از مردم

۷- سرگشته

۸- وقت چیزی یا کاری

۹- مورد پسند

۱۰- چه وقتی؟

۱۱- ابر نزدیک به زمین

۱۲- پایانه مسافربری

۱۳- آکنده و انباشته

۱۴- واحدی در صدا و سیما





## ۸ نکته ساده اما مهم درباره کلسترول

خشم دائمی و استرس، سبب ترشح هورمون‌هایی می‌شود که میزان قند و چربی موجود در خون را بالا می‌برند و در صورتی که این شیوه زندگی ادامه یابد، چربی خون به طور مستمر بالا مانده و عوارض رسوب کلسترول (آترواسکلروز) بروز خواهد کرد.

- برخی عوامل نظیر فشار خون بالا، استعمال سیگار و یا برخی از بیماری‌ها از جمله دیابت بر شدت عوارض کلسترول موثر هستند. مثلاً اگر فردی با کلسترول بالا و فشار خون سیگاری هم باشد، خطر بروز حملات قلبی چندین برابر افزایش خواهد یافت.

### ۶. مواد غذایی افزایش‌دهنده کلسترول

غذاهای سرخ شده

چربی‌های اشباع مانند روغن‌های حیوانی، روغن نباتی جامد و کره

امعاء و احشاء حیوانی مانند دل، جگر، قلوه، سیرابی و مغز و میگو و گوشت‌های پر چرب

غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و پیتزا

لبنیات پر چرب و دسرهای چرب

انواع کلوچه، کیک، شیرینی مخصوصاً شیرینی تر

انواع سس‌های مایونز سالاد

انواع شکلات، چیپس و پفک‌های حاوی روغن ترانس

زرده تخم مرغ

### ۷. میزان مناسب کلسترول خون چقدر است؟

کلسترول تام (توتال):

در یک فرد سالم بدون سایر عوامل خطر قلبی عروقی، اگر سطح کلسترول تام خون (کلسترول کل) کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون باشد رضایت‌بخش است. اما اگر کلسترول بین ۲۰۰ تا ۲۳۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون باشد شخص در مرز بالاترین کلسترول و خطر ابتلا به حمله قلبی قرار دارد. به همین نسبت زمانی که کلسترول بالاتر از ۲۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون باشد، باید احتمال افزایش خطر حمله قلبی جدی گرفته شود و حتماً سطح آن را به وسیله رژیم غذایی، دارو و یا هر دو روش کاهش داد.

■ کلسترول LDL:

در فرد مبتلا به بیماری قلبی و یا دیابت شاخص اصلی LDL خواهد بود و باید زیر ۱۰۰ باشد. در صورتی که سطح آن بالاتر از ۱۰۰ قرار بگیرد، تغییر همزمان در سبک زندگی (رژیم غذایی و ورزش) و دارو درمانی توصیه می‌شود.

■ کلسترول HDL:

بررسی ارتباط میان بیماری‌های قلبی عروقی و سبکته مغزی با میزان HDL خون نشان داده است که اگر سطح آن بیشتر از ۶۰ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر خون باشد، رابطه معکوس (کاهش بیماری) و اگر کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر خون باشد با بیماری‌های قلبی عروقی و سبکته مغزی رابطه مستقیم (افزایش بیماری) دارد.

در افراد سالم و مونث بهتر است میزان HDL بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر خون و در جنس مذکر بالاتر از ۴۵ باشد.

در بیشتر افراد، زمانی که کلسترول دریافتی از غذا زیاد باشد، مقدار تولید آن در بدن کاهش می‌یابد ولی این مکانیسم همیشه نمی‌تواند مقدار کلسترول خون را تنظیم کند

- کلسترول محلول در آب نیست، از این رو نمی‌تواند به خودی خود در خون جریان یابد. در نتیجه برای کمک به انتقال کلسترول، کبد لیپوپروتئین‌ها را تولید می‌کند. لیپوپروتئین‌ها ذراتی هستند که از چربی و پروتئین ساخته شده‌اند. این ذرات کلسترول و تری‌گلیسیرید را در جریان خون حمل می‌کنند.

### ۴. کلسترول بد و خوب چیست؟ (LDL/HDL)

- دو شکل اصلی از لیپوپروتئین‌ها، لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) یا همان به اصطلاح کلسترول بد و لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) یا همان کلسترول خوب هستند

لیپوپروتئین کم‌چگال (LDL): بیشتر کلسترول موجود در خون (۷۰ درصد آن) توسط LDL حمل می‌شود. LDL کلسترول را از کبد می‌گیرد و به بافت‌های بدن می‌برد. این نوع کلسترول به بافت‌های بدن خاصیت چسبندگی داشته و به راحتی به جدار داخلی دیواره‌ی رگ‌ها می‌چسبند و باعث باریک شدن و در نهایت انسداد مجرای داخلی رگ‌ها می‌شود. از این رو به کلسترول بد معروف است و افزایش آن در خون باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

■ کلسترول و ۸ نکته ساده اما مهم (+عکس) لیپوپروتئین پرچگال (HDL): کلسترول باقیمانده توسط HDL حمل می‌شود که باعث مصرف آن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. HDL در کبد و روده‌ها ساخته شده و قسمت اعظم آن پروتئین (۵۰ درصد) و بخش کمتری از آن را کلسترول و تری‌گلیسیرید تشکیل می‌دهد. عملکرد اصلی HDL انتقال کلسترول از بافت‌ها و هدایت آن به سمت کبد است. این نوع کلسترول، کلسترول‌های LDL موجود در طول دیواره رگ‌ها را یافته، به آن‌ها می‌چسبند، از جدار رگ‌ها پاکسازی و از باریک شدن و انسداد آنها جلوگیری می‌کند. به همین دلیل هم به کلسترول خوب معروف شده است.

### ۵. یک هشدار جدی به افراد عصبی!

- به طور کلی کلسترول مفید در خانم‌ها بیشتر از آقایان و در ورزشکاران بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. در بیماران با کاهش HDL، معمولاً افزایش مقاومت به انسولین دیده می‌شود که ممکن است ناشی از عدم فعالیت فیزیکی و یا چاقی باشد.

میان میزان کلسترول موجود در بدن هر فرد و نحوه عکس‌العمل وی به نام‌لایمات و چالش‌های روحی، ارتباط مستقیم وجود دارد. برای مثال افراد عصبی بیش از دیگران در معرض عوارض ناشی از کلسترول قرار دارند، به نحوی که اگر این افراد در نوع غذای مصرفی نیز بی‌مبال باشند به طور بسیار جدی توسط خطرات ناشی از کلسترول بالا تهدید خواهند شد.

**کلسترول یکی از آشناترین مفاهیم مرتبط با سلامت است که بسیار درباره آن گفته می‌شود اما به همین اندازه نیز مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد!**

به گزارش عصر ایران، کلسترول کلمه‌ای است که قطعاً بارها در مفاهیم مرتبط با خوراکی و سلامت شنیده‌اید و احتمالاً درباره آن به جستجو و مطالعه نیز پرداخته‌اید. در ادامه این مطالب، نکات خواندنی ساده و خلاصه شده درباره کلسترول ارائه شده است. با گروه سلامت عصر ایران همراه بشید

### ۱. چیست و از کجا می‌آید؟

کلسترول از جمله مواد طبیعی است که در بدن ساخته و تنها ۲۵ درصد آن از طریق مواد غذایی تامین می‌شود. ۷۵ درصد باقی‌مانده نیز توسط کبد ساخته شده و مجموعاً نقش مهمی در حفظ غشای سلولی و ساخت هورمون‌ها ایفا می‌کند. کلسترول توسط کبد ساخته می‌شود و کبد نیز از آن برای تولید صفرا استفاده می‌کند که به هضم مواد غذایی کمک خواهد کرد. این ترکیب همچنین برای ساخت هورمون‌های خاص و تولید ویتامین D مورد نیاز است. تقریباً تمام بافت‌های بدن می‌توانند به تولید کلسترول بپردازند، اما قسمت اعظم کلسترول توسط کبد و مقدار کمتری به وسیله روده ساخته می‌شود. در نتیجه این ماده به صورت طبیعی و بدون توجه به دریافت کلسترول از منابع غذایی در خون وجود دارد، زیرا کبد مقدار مشخصی کلسترول تولید می‌کند که برای ادامه زندگی ماده‌ای حیاتی و ضروری محسوب می‌شود. بدن یک فرد بالغ در هر روز ۰.۵ تا ۱ گرم کلسترول می‌سازد که بیشتر از مقداری است که از طریق غذا جذب بدن می‌شود.

### ۲. ورودی با غذا

مابقی آن با مصرف مواد غذایی وارد بدن می‌شود. مثل مصرف غذاهای پر کلسترول (شامل تخم مرغ، کره، خامه، دل و جگر و قلوه) و همچنین غذاهای غنی از چربی‌های اشباع (شامل گوشت قرمز، کره، خامه، لبنیات پرچرب و روغن نباتی جامد). در گذشته تصور می‌شد که تنها غذاهای دارای کلسترول فراوان در افزایش کلسترول خون موثر هستند، اما امروزه ثابت شده مقدار چربی اشباع غذا بیشتر از خود کلسترول در افزایش کلسترول خون نقش دارد.

### ۳. ضروری برای بدن اما خطرناک!

هرچند مقدار حساب شده و کافی از کلسترول برای بدن ضروری است، اما سطوح افزایش یافته و یا حتی کاهش یافته از آن می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی متعددی شود. اگر سطح کلسترول فرد بالا باشد، این وضعیت هیپرکلسترولمی (Hypercholesterolemia) نامیده می‌شود. در مقابل چنانچه سطح کلسترول خون پایین باشد، به آن هیپوکلسترولمی (Hypocholesterolemia) می‌گوییم. مقدار کل کلسترول بدن به دو فاکتور بستگی دارد: نخست مقدار کلسترول ساخته شده در بدن و دفع شده از آن. دوم کلسترول غذای مصرفی (تقریباً یک سوم کلسترول بدن از غذا به دست می‌آید).



بیماری‌های قلبی عروقی جزو ناراحتی‌های شایع امروزی است که همه افراد در سنین مختلف را درگیر می‌کند، نوشیدن شیر نارگیل می‌تواند یکی از عوامل پیشگیرانه در ابتلا به این بیماری‌ها باشد. در واقع، به دلیل وجود لوریک اسید، شیر نارگیل تاثیر مثبتی بر وضعیت چربی‌های بدن ایجاد می‌کند. این نوشیدنی همچنین سطح LDL خون را نیز پایین می‌آورد و HDL را افزایش می‌دهد که این تاثیر در افرادی که شیر نارگیل طبیعی را به طور مرتب مصرف می‌کنند، دیده می‌شود البته تاثیر آن در مواردی که شیر نارگیل تنها به عنوان یک ماده افزودنی مانند بسیاری از دستورهای آشپزی آسیایی استفاده می‌شود، تایید نشده است.

### تاثیر مثبت اسیدهای چرب بر مغز

همان طور که اشاره شد، شیر نارگیل سرشار از اسیدهای چرب اشباع با زنجیره متوسط مانند لوریک اسید است که این نوع از چربی‌ها برای مغز مفید است. این چربی‌ها به راحتی در کبد به ترکیباتی محلول در آب به نام اجسام کتون تبدیل می‌شود که مغز از آنها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند. کتون‌ها همچنین برای افراد مستعد یا مبتلا به اختلالات حافظه و در پیشگیری از بیماری آلزایمر مفید است.

### آنتی وایروس و آنتی باکتری

شیر نارگیل خواص آنتی وایروس، آنتی باکتری و آنتی فونژیک (ضد قارچ) دارد. مطالعات حاکی از آن است که تغییر لوریک اسید در کبد می‌تواند اجزای عوامل بیماری‌زا را تجزیه کند. این اسید چرب حدود نیمی از ترکیبات شیر نارگیل را تشکیل می‌دهد که دیگر خوراکی غنی از این نظر، شیر مادر است. شیر نارگیل به دلیل خواص آنتی باکتریایی، باکتری‌های عامل زخم‌ها را از بین می‌برد که برای بهره مندی از این تاثیرات، توصیه می‌شود این نوشیدنی تازه هر روز میل شود.

### مراقبت از کبد

اسیدهای چرب فراوان موجود در شیر نارگیل، نقش مثبتی در مراقبت از کبد دارد.

### تهیه شیر نارگیل خانگی

برای تهیه شیر نارگیل، یک پیمانه گوشت رنده شده نارگیل تازه یا پودر نارگیل را با یک پیمانه آب داغ مخلوط کنید و پس از خنک شدن از صافی عبور دهید. شیر را در ظرف شیشه‌ای بریزید، در یخچال نگهداری کنید و در کمتر از سه روز مصرف کنید.

### فواید «شیر نارگیل» بر سلامت

#### تاثیرات مثبت بر دیابت

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد نوشیدن منظم شیر نارگیل باعث کاهش سطح قند خون می‌شود و عوارض دیابت را کاهش می‌دهد.

در واقع بر اساس این یافته‌ها، شیر نارگیل با کاهش مقدار آلبومین گلیکوز شده، روند بهبود زخم در مبتلایان به این بیماری را تسریع می‌کند.

همچنین از آنجا که شاخص گلیسمی پایینی دارد، افزایش و کاهش انرژی ناشی از مصرف قندهای تصفیه شده را در پی ندارد.

#### تاثیر بر زیبایی

ریزمغذی‌های شیر نارگیل تاثیر مطلوبی بر سلامت پوست و مو دارد و به خوبی پوست سر را تغذیه می‌کند که از این نظر موجب جلوگیری از ریزش مو و تقویت پیاز آن می‌شود. شیر نارگیل برای پوست نیز بسیار مفید است و یک رطوبت رسان طبیعی محسوب می‌شود. این نوشیدنی حالت الاستیته خوبی به پوست می‌دهد و در نتیجه بروز علائم پیری و چین و چروک را به تعویق می‌اندازد همچنین این ماده می‌تواند علائم آفتاب سوختگی را به خصوص در زمان شنا بهبود دهد.

#### نوشیدنی فاقد لاکتوز

شیر نارگیل را می‌توان جایگزینی مناسب به جای شیر گاو برای افرادی دانست که به لاکتوز شیر حساسیت دارند یا به دلایلی مانند رژیم گیاه خواری انواع فراورده‌های حیوانی را از برنامه غذایی خود حذف کرده اند. مقدار مناسب کلسیم؛ ۳۸ گرم در هر فنجان در کنار انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله دیگر مزیت‌های این نوشیدنی است.

### پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

روزنامه خراسان - مریم سادات کاظمی: افزایش آمار مبتلایان به حساسیت‌ها و مشکلات گوارشی ناشی از مصرف لبنیات باعث شده است، تمایل افراد برای مصرف فراورده‌های گیاهی از جمله «شیر نارگیل» شیره نارگیل، بیشتر شود.

شیر نارگیل، مایع سفیدی که داخل نارگیل است، در بسیاری از دستورهای آشپزی به خصوص در نواحی آسیایی و کشورهایمانند تایلند کاربرد دارد، اما به عنوان یکی از ترکیبات در تولید محصولات زیبایی و روش‌های طبیعی سلامت نیز استفاده می‌شود. افزون بر مایع شیرین رنگ درون میوه که به شیر یا شیره نارگیل شهرت دارد، در بسیاری از موارد، پالپ تازه میوه نیز رنده، با آب جوش مخلوط و استفاده می‌شود که اگرچه خواص کمتری دارد، اما به هر حال مغذی و مفید است.

### ارزش غذایی و کالری «شیر نارگیل»

شیر نارگیل، با مخلوط شیر و نارگیل اشتباه نگیرید، منبعی غنی از چربی‌ها به خصوص اسیدهای چرب اشباع از جمله لوریک اسید به حساب می‌آید. این مایع همچنین فیبر و مواد معدنی فراوانی مانند آهن، سلنیوم، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر، منگنز، روی و مس دارد. شیر نارگیل منبع خوبی از ویتامین‌های B1، B3، B5، B6، E و تا حدی ویتامین C است. از طرفی ۱۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل طبیعی ۲۳۰ کیلو کالری دارد. این مقدار همچنین حاوی ۱۰ درصد چربی است که البته کلسترول ندارد. شیر نارگیل مطلوب حاوی حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد آب است.

### «شیر نارگیل» طبیعی بنوشید

ترکیبات و ارزش غذایی شیر نارگیل با توجه به این که کاملاً طبیعی یا صنعتی باشد، متفاوت خواهد بود. افزون بر این بهتر است بدانید که در بسیاری از انواع شیر نارگیل‌های صنعتی به دلیل کاهش قیمت محصول، این نوشیدنی تنها حاوی ۵ درصد شیر نارگیل است و عملاً شما آب می‌خورید.

معمولاً روی چنین محصولاتی به ترکیب مواد تشکیل دهنده اشاره شده است که اگر مقدار شیر نارگیل کمتر از ۱۰ درصد باشد، در واقع این نوشیدنی هیچ ارزشی نخواهد داشت.



# فواید شیر نارگیل برای سلامت و زیبایی



# چربی‌هایی که باعث جوانی می‌شوند!

افراد سالم می‌شود، همه این‌ها هدف تأخیر در پیری را تأیید می‌کنند. چربی‌های «خوب» چربی‌هایی هستند که از یک طرف حاوی مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب امگا ۳، چربی‌های اشباع نشده تک و اسید لوریک برای قلب و مقادیر کمتری از اسیدهای چرب امگا ۶، چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس صفر هستند. این اسیدهای چرب امگا ۳ از نظر جوان نگاه داشتن پوست شما بسیار مهم هستند. طبق مقاله منتشر شده در مجله Nutrition for Healthy Skin، مصرف مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی به سلامت کلی پوست کمک می‌کند، این ماده پوست را مرطوب نگه می‌دارد و از خشک شدن پوست شما جلوگیری می‌کند.

نمونه‌هایی از چربی‌های خوب شامل مواردی است که در ماهی قزل‌آلا، ساردین، آووکادو، گردو، روغن نارگیل، روغن آووکادو و همه این دانه‌های مفید برای شما وجود دارد. در واقع تفاوت زیادی بین خوردن چربی‌هایی سالم مانند گردو، دانه‌های کتان و آووکادو و البته گروه چربی‌هایی ناسالم مانند کره و بیکن وجود دارد.

انتخاب: همانطور که پیرتر می‌شویم، بدن‌های ما نیز پیر می‌شوند. یکی از اهداف تغذیه سالم به تأخیر انداختن اثرات پیری بر اندام‌ها، از جمله، پوست است. با توجه به این نکته، ما تمام تلاش خود را برای خوردن غذاهای ضد پیری انجام می‌دهیم. اثبات شده است که مصرف برخی خوراکی‌ها باعث جوانی می‌شود. اغلب ما می‌دانیم که نوشیدن آب بیشتر، سبزیجات و غذاهای سالم و غیر سرخ کردنی می‌تواند در سلامتی ما تأثیرگذار باشد.

اما زمانی که صحبت از چربی می‌شود بسیاری از افراد تصور می‌کنند قرار است به سرعت چاق شوند، این در حالی است که گاهی چربی‌های سالم می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. به گفته دکتر شارون استیلز، متخصص تغذیه و بهداشت زنان، همیشه در خصوص مصرف چربی، سوء تفاهم وجود دارد. در واقع چربی یکی از مواد مغذی است که به طور معمول در رژیم غذایی ما وجود دارد.

یک رژیم غذایی متعادل که شامل چربی در رژیم غذایی باشد باعث خواب بهتر، تأمین انرژی بیشتر، کاهش میل به غذاهای ناسالم و تغییر ترکیب بدن برای



حاصل، احتمالاً انجام تمرینات منتخب توانسته است با تقویت عضلات ناحیه مرکزی، کاهش درد و ناتوانی بیماران را به همراه داشته باشد. با این حال به نظر می‌رسد که افزایش قدرت عضلانی تنها دلیل موجود برای بهبود کمردرد نیست بلکه ممکن است پیلاتس با اصلاح الگوی به کارگیری عضلات و بهبود کنترل عصبی عضلانی موجب کاهش درد و همچنین کاهش ناتوانی بیماران شده باشد.»

یلفانی و همکارش در بخش دیگری از این پژوهش می‌گویند: «با توجه به اثرگذاری بیشتر محیط آب بر کاهش درد و از طرفی تاثیر بیشتر محیط خشکی بر بهبود و کاهش میزان ناتوانی، به نظر می‌رسد ترکیبی از انجام تمرینات در آب و خشکی در درمان این بیماران جهت بهره‌مندی هرچه بیشتر از مزایای دو محیط می‌تواند بهترین انتخاب باشد. در واقع با توجه به مزایای روانی زیاد محیط آب و همچنین کم‌خطر بودن این محیط هنگام انجام تمرینات، می‌توان در ابتدا و به عنوان فاز اول درمان از محیط آب برای شروع تمرینات در بیماران که شدت درد بالاتر و همچنین عملکرد ضعیف‌تری دارند استفاده کرد سپس در فاز بعدی درمان، تمرینات در محیط خشکی انجام پذیرد. در نهایت روش درمانی می‌تواند طبق ترجیح و نظر بیمار انتخاب شود.»

این پژوهش در شماره اول بیست‌ویکمین جلد فصلنامه علمی پژوهشی ابن‌سینا منتشر شده است.

خبرنگار: یگانه کربلایی

متغیرهای مورد مطالعه موثر باشد، بود.» شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفره تمرینات پیلاتس در آب و خشکی تقسیم شدند. در هر دو گروه ترمینات یکسان و منتخب پیلاتس به مدت هشت هفته و هفته‌ای سه جلسه به مدت ۷۵ دقیقه اعمال شد.

در گروه آب، تمرینات در استخر در آبی به عمق ۱۵۰ سانتی‌متر و دمای  $29 \pm 1$  درجه سانتی‌گراد و همچنین تمرینات خشکی در سالن و بر روی تشک انجام شدند. در کل، پیلاتس شامل ۵۰۰ حرکت کششی و تقویتی است. در این تحقیق از ۱۴ تمرین منتخب به صورت ایستاده که قابل انجام در هر دو محیط بود، در سه سطح استفاده شد.

محققان در این پژوهش می‌گویند: «کلیه ارزیابی‌ها و اندازه‌گیری‌ها در یک جلسه قبل و یک جلسه بعد از انجام برنامه تمرینی انجام شد. درد افراد با استفاده از مقیاس بصری سنجش درد که ابزاری معتبر در سنجش میزان درد مزمن بیماران است، اندازه‌گیری شد.»

بر اساس آن چه در این مطلب آمده نتایج نشان داد آزمودنی‌ها در هر دو گروه، کاهش معنی‌داری در میزان درد و ناتوانی نشان دادند، در عین حال بین دو محیط تمرینی تفاوت معنی‌داری از نظر بهبود درد و ناتوانی یافت نشد. پیلاتس روش مناسب و محبوبی برای افزایش ثبات تنه است که بیشترین تمرکز را بر عضلات مرکزی دارد و با کمترین احتمال آسیب، توسط هر فردی به راحتی قابل اجراست.

در این پژوهش آمده است: «با توجه به نتایج

ایسنا: نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد پیلاتس می‌تواند کمردرد مزمن غیراختصاصی را کاهش دهد. کمردرد یک سندرم رایج است و به چهار نوع کمردرد حاد، تحت حاد، مزمن و راجعه تقسیم می‌شود. مداخلات فیزیکی جهت بهبود تعادل و توانایی راه رفتن بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی با رویکردهای مختلفی در محیط‌های آب و خشکی اجرا شده‌اند که در این میان ورزش پیلاتس به عنوان روش تمرینی مبتنی بر افزایش قدرت عضلانی و با تاثیرات مستقیم بر افزایش سلامت عمومی به روشی موثر در مدیریت کمردرد و توانبخشی آسیب‌ها تبدیل شده است. پژوهشگران در مقاله‌ای به نام «تأثیر ۸ هفته تمرینات منتخب پیلاتس در دو محیط آب و خشکی بر بیماران زن مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی» تاثیر پیلاتس را بر کمردرد مزمن بیماران زن بررسی کردند.

در این پژوهش که علی یلفانی، دانشیار دانشگاه بوعلی سینا، زهره کوماسیان، کارشناس ارشد دانشگاه بوعلی سینا و زهرارئیسی، استادیار دانشگاه اراک انجام داده‌اند آمده است: «در مطالعه نیمه‌تجربی حاضر ۲۴ دانشجوی زن که به کمردرد مزمن غیراختصاصی مبتلا بودند با پر کردن فرم رضایتنامه، به صورت داوطلبانه شرکت کردند. معیارهای ورود به تحقیق برای هر دو گروه داشتن کمردرد مزمن و ناشناخته بودن علت درد با تایید پزشک و سابقه ابتلا بیش از سه ماه بود. شرایط خروج شامل اختلال ساختاری در ستون فقرات، داشتن سابقه جراحی یا شکستگی یا داشتن هرگونه بیماری دیگری که می‌توانست در

# پیلاتس چه تاثیری بر کمردرد مزمن دارد؟

# علت حساس شدن دندان‌ها چیست؟

**هدی بانگی:** آیا دندان‌های تان حساس شده‌اند؟ علتش را به شما می‌گوییم. افرادی که دندان‌های حساس دارند این موضوع را فوراً تشخیص می‌دهند: نوشیدن یک لیوان آب سرد یا خوردن بستنی باعث درد عصبی شدیدی در دندان‌های تان می‌شود که بسیار آزاردهنده است. همه ما دوست داریم دندان‌هایی داشته باشیم که تا این حد حساس نباشند. بسیار خب، اگر علت حساس شدن دندان‌های تان را بدانید، می‌توانید فکری برای این مسئله بکنید. در ادامه به هفت علتی که ممکن است ریشه مشکل شما باشند اشاره می‌کنیم.

## پس روی لثه‌ها

شما تنها کسی نیستید که از حساس شدن دندان‌های تان رنج می‌برید: تقریباً نیمی از جمعیت گاهی با این مشکل روبرو می‌شوند. مینای دندان و لثه‌ها محافظ عاج دندان‌ها هستند، اما با بالا رفتن سن، لثه‌های ما تا حدودی پس روی می‌کنند و عاج دندان نمایان می‌شود. به محض اینکه عاج دندان با غذا یا نوشیدنی سرد تماس پیدا می‌کند، شما دچار دردی آزاردهنده خواهید شد.

## آسیب دیدگی لثه‌ها و مینای دندان‌ها

آیا این طور به نظر می‌رسد که حساسیت دندان‌های تان در حال بدتر شدن است؟ پس احتمالاً لثه‌ها و مینای

دندان‌های تان آسیب دیده‌اند. این نوع آسیب نیز می‌تواند عاج دندان را نمایان کند. علت آسیب مینای دندان یا لثه می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد:

## مسواک زدن

مسواک زدن دندان‌ها کار خوبی است، اینطور نیست؟ بله البته، اما این احتمال وجود دارد که خیلی زیاد یا خیلی به شدت و تند مسواک می‌زنید. دندان‌های تان را هر چه شدیدتر مسواک بزنید، بیشتر به لثه‌ها و مینای دندان آسیب وارد خواهید کرد. روزی دو بار و هر بار حدود سه دقیقه مسواک زدن به شیوه‌ای نرم و آهسته و با حرکات چرخشی کافیست.

## دندان قروچه

اغلب اوقات افراد متوجه نمی‌شوند که دندان قروچه می‌کنند، زیرا این کار را در خواب انجام می‌دهند یا ناخودآگاه زمانی که استرس دارند دندان قروچه می‌کنند. اما دندان قروچه می‌تواند به مینای دندان‌ها شدیداً آسیب بزند. اگر مینای دندان از بین برود دیگر به وجود نخواهد آمد. پس سعی کنید طی روز نسبت به واکنش‌های استرسی خود آگاه‌تر باشید و طی شب نیز از محافظ دندان استفاده کنید تا دندان قروچه‌های شبانه‌تان کمتر شود. در مورد استفاده از نایت گارد یا محافظ دندان از

دندانپزشک خود راهنمایی بخواهید.

## فرسایش دندان

مینای دندان می‌تواند با غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی آسیب ببیند. اسید سبب می‌شود وقتی که دندان‌ها را مسواک می‌زنید، مینای دندان را فرسایش دهید. به همین علت همیشه توصیه می‌شود تا جایی که ممکن است از خوردن غذاها و نوشابه‌های اسیدی اجتناب کنید، مثلاً آبمیوه‌ها، سرکه و آب مرکبات.

## بهداشت دهان و دندان

متأسفانه در مورد پس روی لثه‌ها کار چندانی نمی‌توانید انجام دهید، زیرا پروسه‌های طبیعی از افزایش سن است. اما می‌توانید این فرایند را با حفظ بهداشت مناسب دهان و دندان آهسته‌تر کنید. هر روز دندان‌ها را نخ بکشید و مسواک کنید تا لثه‌های تان تا جایی که ممکن است سالم بمانند.

## پوسیدگی‌ها یا ترک دندان‌ها

هیچکدام از علت‌هایی که گفتیم مشکل شما نبودند؟ پس این احتمال وجود دارد که دندان‌های پوسیده یا ترک خورده داشته باشید که می‌تواند دندان‌های تان را بسیار حساس کند. برای چکاپ کامل دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید.

منبع: tips



# بهبود عملکرد مغز با ماهی سالمون

سازی و تقویت موها کمک خواهد کرد. با طبخ غذاها و خوراک‌هایی چون ماهی سالمون با عدس و تره فرنگی، سالاد یونانی و ماهی سالمون و... می‌توانید از فواید این ماهی لذیذ و عالی بهره‌مند شوید.

## ۴. تقویت بینایی

ماهی سالمون می‌تواند تاثیر بسیار مفید و مثبتی بر درمان سندروم خشکی چشم و تباهی لکه زرد داشته باشد. وجود امگا ۳ در این ماهی باعث بهبود بینایی و کاهش فشار بالای چشم خواهد شد و همچنین می‌تواند مانع از بروز برخی بیماری‌های مزمن چشم شود. این ماده معدنی می‌تواند خستگی چشم را رفع کرده و التهابات موجود در چشم را کاهش دهد.

## ۵. کاهش وزن و حفظ تناسب اندام

وجود ماهی سالمون به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه شما باعث حفظ تناسب اندام و مانع از افزایش وزن و چاقی خواهد شد. وجود پروتئین در ماهی سالمون در شکل دهی عضلات بدن و بهبود تمرینات ورزشی شما کمک خواهد کرد.

نماید.

## ۲. حفظ سلامت قلب و عروق

وجود اسید چرب امگا ۳ در ماهی سالمون باعث کاهش التهاب‌های سیستماتیک و خطر ابتلا به تصلب شریانی‌ها می‌شود و این امر برای حفظ سلامت قلب و عروق موثر می‌باشد. طبق تحقیقات پزشکی صورت گرفته مشخص شده است که مصرف ۲ وعده ماهی در طول هفته برای تمام افراد الزامی می‌باشد و این امر باعث محافظت از سلامتی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی خواهد شد.

## ۳. حفظ سلامت پوست و مو

مصرف ماهی سالمون می‌تواند به ایجاد پوستی درخشان و صاف و رفع جوش و لکه‌های صورت کمک نماید. در واقع وجود آنتی‌اکسیدان کارتنوئید آستاگزانتین و امگا ۳ در ماهی باعث کاهش اثر رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از پیری زودرس خواهد شد. همچنین وجود آهن در ماهی سالمون باعث ارائه مطلوب اکسیژن به پوست کف سر شده و به سالم

انواع ماهی همیشه به عنوان سالم‌ترین و مغذی‌ترین نوع غذاها در جهان معروف و شناخته شده است. ماهی سالمون نیز خواص و فواید بسیاری برای حفظ سلامتی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. در واقع وجود انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مفید موجود در این نوع خوراکی باعث ایجاد ده‌ها فایده و خواص در ماهی شده است. در این مطلب از سایت غذالند به معرفی ۵ خاصیت ماهی سالمون می‌پردازیم که سلامتی بدن و فواید بسیاری را به دنبال خواهد داشت.

## ۱. بهبود عملکرد مغز

اولین خاصیت مهم و عالی ماهی سالمون مربوط به بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه و همچنین پیشگیری از آسیب‌های مرتبط با پیری، آلزایمر و علائم پارکینسون می‌باشد. وجود ویتامین‌های A، D، گروه B، اسید چرب امگا ۳، سلنیوم، پتاسیم و... باعث کاهش خطر زوال عقل در اثر بالا رفتن سن افراد می‌شود. از این رو مصرف متعادل و منظم ماهی سالمون می‌تواند از بروز مشکلات حافظه در ارتباط با افزایش سن پیشگیری کند و همچنین به تقویت بازدهی مغز برای تمام افراد کمک

## سندرم تغییر مکرر یعنی چه و چه عوارضی دارد؟



**سندرم تغییر مکرر یکی از معضلاتی است که میتواند گریبانگیر سازمان‌ها شده و مانع از پیشرفت آن‌ها شود، در واقع سازمانی که درگیر سندرم تغییر مکرر میشود قبل از به نتیجه رسیدن یک تغییر سراغ تغییرات جدید می‌شود و تمرکزش را در بهبود خدمات به مشتریان از دست میدهد.**

ایجاد تغییرات در جهت مثبت برای سازمان‌ها میتواند سازمان یا اداره شما را به سمت رشد و پیشرفت و پویایی برد حتی عقیده بر این است که هر چه این تغییرات بزرگتر باشد میتواند نتایج بهتری به دنبال داشته باشید. ولی مشکلی که امروزه مدیران برخی سازمان‌ها با آن مواجه هستند «سندرم تغییر مکرر» (به انگلیسی: Repetitive Change Syndrome) است.

مدیران سازمان‌های بزرگ و موفق همیشه توصیه می‌کنند که برای پویا نگه داشتن سازمان و حرکت رو به جلو به دنبال تغییرات مثبت باشید ولی نحوه این تغییرات و فاصله زمانی و پیوستگی بین آن‌ها اهمیت زیادی دارد.

از نظر مدیریت سازمانی تغییرات به معنی تخریب خلاقانه است یعنی برای رشد و بقا یا باید تغییر کنید یا نابود شوید. به عقیده اغلب مدیران اگر رنج نکشیم نمیتوانیم تغییر بزرگی ایجاد کنیم و آینده‌ای روشن‌تر بسازیم و در حوزه کاری خود از رقبایمان پیشی بگیریم.

جدا شدن شریکان و متحد شدن با سازمان‌های دیگر، نوسازی محل کار یا ایجاد تغییرات جدید، تعدیل نیروهای ناکارآمد برای استخدام نیروهای جدید یا تلاش برای ساختن تیم جدید میتواند دلایل ایجاد تغییرات در محیط‌های کاری باشد.

ایجاد تغییرات در محیط کاری اگر با مطالعه و زمان بندی مناسب انجام شود میتواند به نفع سازمان باشد ولی مشکل زمانی ایجاد می‌شود که مدیران برای تست ایده‌هایشان، علاقمند به تغییرات بیش از اندازه و تخریبگر باشند که ثبات محیط کاری را به هم بزنند. در این موارد میتواند گفت که مدیر سازمان مبتلا به سندرم تغییر مکرر شده.

معمولا مدیرانی که در گرداب سندرم تغییر مکرر گرفتار می‌شوند از آثار منفی آن بر عملکرد کلی سازمان بی‌اطلاع هستند. برای پیشگیری از بروز سندرم تغییر مکرر

مدیران اجرایی باید به طور مداوم سازمان تحت نظرشان را برای یافتن علایم آن بررسی نمایند.

### ■ تعریف سندرم تغییر مکرر

زمانی که یک سازمان بیش از توان معقول کارکنان خود برای پذیرش تغییرات، شروع به بمباران تغییر می‌کند، نتیجه‌ای به جز به ثمر نرسیدن و اجرای ناقص تغییرات، نخواهد گرفت. پیامد اصلی این مشکل فرسایش کارکنان است. شرکت‌هایی که به طور مکرر در حال ایجاد تغییر هستند بیش از حد روی تغییرات داخلی تمرکز دارند، به اندازه‌ای که از نیاز مشتریان غافل می‌شوند.

### ■ عوارض سندرم تغییر مکرر

سازمانی که به سندرم تغییر مکرر دچار شده است بیش از حد معقول، کارکنان خود را به تغییرات عادت میدهد و به صورت پشت سر هم، سازمان را با تغییرات مکرر بمباران می‌کند و در نهایت هیچ کدام از این تغییرات به ثمر نمی‌نشیند یا به صورت ناقص اجرا می‌شود.

مهم‌ترین عارضه سندرم تغییر مکرر، فرسودگی کارکنان است.

سازمانی که دچار سندرم تغییر مکرر شده بیش از این که به نیاز مشتریان فکر کند روی تغییرات داخلی متمرکز می‌شود و به جای پیشرفت، عملا از رقبای عقب می‌افتد.

تخریب بیش از حد همیشگی و نبود ساخت و ساز کافی با وجود

تغییرات، سازمان به سمت نابودی می‌رود.

تغییرات اغلب منفی بوده و به ضرر سازمان تمام می‌شود.

هر چه میزان تغییرات بیشتر است، کند تر، پرهزینه تر و طاقت فرساتر می‌شود.

هر چه تغییرات طاقت فرساتر شود، تغییر کمتری ایجاد می‌شود.

کارمندان دچار فرسایش روحی شده‌اند و انگیزه پیشرفت ندارند.

### ■ علایم سندرم تغییر مکرر

سندرم تغییر مکرر می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری بر سازمان‌ها داشته باشد از جمله:

### ■ پیش قدمی بیش از حد

به عنوان مثال شخصی که به تازگی در شرکتی مشغول به کار شده است متوجه شود که مسئولیت‌هایی که باید انجام میداده قبل از او شروع شده یا متوجه می‌شود که همکاران آن مسئولیت بخش شما را بر عهده گرفته‌اند و فرد تازه وارد کمی از مسئولیت خودش را ایفا میکند.

شرکت دائم در حال تغییر اهداف است که باعث شده تحمل افراد تمام شود به همین دلیل تغییر اهداف با این که شروع می‌شوند ولی به سرانجام درستی نمی‌رسند

اولویت‌های کاری متعددی در دستور کار افراد است و هر کسی بیشتر از حد توانش کارهایی برای انجام دادن دارد که باعث کاهش کیفیت خدمات به مشتریان می‌شود.

■ بروز بحران‌هایی که با تغییرات دائم در ارتباط هستند

زمانی که تغییرات به صورت مکرر انجام می‌شود، افراد نمی‌دانند که چه کسی قرار است مسئولیت تغییرات را بر عهده بگیرد و احساس نگرانی و سردرگمی پیدا می‌کنند. کارکنان نمی‌دانند که برای پیشبرد کارها از چه روشی بهره ببرند و مشتریان نمی‌دانند چه کسی مسئول انجام کارشان است.

هر چه سرعت ایجاد تغییرات بیشتر باشد مسلما سرعت ایجاد بحران هم بیشتر خواهد بود.

■ فروپاشی ذهنی کارکنان و ایجاد بدبینی در پرسنل

تغییرات مکرر نتیجه‌ای به جز ایجاد بدبینی در کارکنان یک سازمان ندارد. معمولا تغییرات خارج از توان و تحمل کارکنان میشود و باعث ایجاد طغیانی تلخ در محل کار و فروپاشی ذهنی افراد خواهد شد.

### ■ نتایج سندرم تغییر مکرر

- کاهش ظرفیت سازمان برای تغییرات بعدی و اثر گذار

- عدم تکمیل شدن، کندی یا ناپدید شدن اولویت‌های قبلی

- عدم مشارکت و تلاش کارکنان برای پیشبرد کسب و کار

- کارکنان به امید جلب توجه مدیریت، اولویت‌های ذهنی خودشان را اجرا می‌کنند

- از بین رفتن تمرکز روی کسب و کار و جلب رضایت مشتری

- فراموش شدن نیازها و انتظارات مشتریان

# تست شخصیت‌شناسی با غذاهای مورد علاقه



تناسب اندام را مورد توجه قرار داده و در میان آنها کمتر افراد چاق و با اضافه وزن مشاهده خواهید کرد. شخصیت‌شناسی این افراد بر اساس علایق غذایی آنان به گروه میوه و سبزیجات دسته بندی می‌شود. معمولاً این افراد تعداد وعده‌های غذایی بیشتری را، اما با حجم خوراکی و غذای کمتر سرو می‌نمایند. انواع میوه‌ها جزو اولویت‌های این افراد بوده و علاقه خاصی به میوه‌ها دارند. در کنار آن به غذاهای شیرین، سبزیجات، غذاهای کم چرب، انواع سوشی‌ها، انواع سالادها و... نیز علاقه مند هستند.

## ۴. تیپ شخصیتی مهربان

تیپ شخصیتی مهربان و خوش اخلاق جزو افراد خوش خوراک بوده که همیشه از غذا خوردن نهایت لذت را می‌برند. این افراد معمولاً اکثر غذاها را دوست دارند، اما می‌توان غذاهای پرچرب و تنقلات را جزو اولویت‌های آنان دانست. از این رو خوراکی‌های مورد علاقه این افراد گوشت، انواع ساندویچ‌ها و برگر، آجیل، شکلات، بستنی و... می‌باشد.

## ۵. تیپ شخصیتی عصبی

تیپ شخصیتی عصبی و پرخاشگر، طرفدار غذاهای تند و پرادویه می‌باشند. خوراکی‌های مورد علاقه این افراد غذاهای تند فست فودی با سس‌های پر از فلفل می‌باشد. از این رو غذاهای پرکالری و ادویه‌دار، سمبوسه گوشت، فلافل، غذاهای دریایی و... مورد علاقه این تیپ شخصیتی می‌باشد.

افرادی اجتماعی، سرخوش، ریسک‌پذیر، رقابت طلب، واقع‌گرا و... هستند. از این رو ذائقه غذایی معمول این افراد بیشتر به سمت غذاهای پرچرب و پرکالری و به خصوص تنقلات ترش و شور می‌باشد. انواع خوراکی‌های مورد علاقه این افراد پیتزا، انواع استیک‌ها، ساندویچ‌ها، چیپس سیب زمینی، بستنی، غذاهای تند، آجیل‌ها و... می‌باشد.

## ۲. تیپ شخصیتی درونگرا

در مقابل تیپ شخصیتی برونگرا، افراد درونگرا ارتباط بسیار محدودی با اطرافیان خود دارند و ترجیح می‌دهند که در تنهایی و در زندگی شخصی خود تایم بگذرانند. از این رو افرادی ساکت، خجالتی، محافظه کار می‌باشند که به سختی می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند. غذاهای مورد علاقه این تیپ شخصیتی بیشتر به سمت غذاهای شیرین و گوشت می‌باشد. البته ناگفته نماند که این دسته از افراد جزو گروه‌های بد غذا قرار گرفته و اشتهای زیادی به انواع غذاها ندارند. انواع خوراکی‌های مورد علاقه این افراد گوشت گریل شده و کبابی، سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌های شیرین و... می‌باشد.

## ۳. تیپ شخصیتی وظیفه‌شناس

تیپ شخصیتی وظیفه‌شناس و مسئول همیشه با دقت در مورد هر امری فکر کرده و بهترین آن را عملی می‌سازد. از این رو در محیط کاری می‌توان این افراد را به راحتی و سریع شناسایی کرد. همچنین این افراد مسئله

علم روانشناسی قادر است که افراد مختلف را با توجه به ذائقه غذایی‌شان شناسایی و ویژگی‌های شخصیتی‌شان را بیان کند. در واقع شخصیت افراد را می‌توان از طریق ذائقه غذایی و علاقه آنها نسبت به خوراکی‌هایی که دوست دارند، مشخص نمود. از این رو هر غذایی که مورد علاقه شما باشد، می‌تواند نمایانگر یک نوع شخصیت و اخلاق‌های فردی شما باشد. بنابراین با توجه به یافته‌های تحقیقات صورت گرفته، مشخص شده است که بر اساس تمایلات و ذائقه غذایی افراد، می‌توان شخصیت‌های برونگرا، درونگرا، احساساتی، منطقی، عصبی و... را مشخص کرد. در این مقاله از سایت غذالند، به بیان توضیحات در مورد تست شخصیت‌شناسی با غذاهای مورد علاقه می‌پردازیم و نکات لازمه را ذکر می‌کنیم.

## تست شخصیت‌شناسی از روی غذا

تحقیقات پزشکی صورت گرفته در مورد شخصیت‌شناسی افراد، با توجه به تمایلات و ذائقه غذایی به نتایج و کشفیات جالب توجهی دست پیدا کرده اند. در واقع بر اساس ۵ تیپ شخصیتی، به بررسی این آزمایش‌های پزشکی پرداخته اند که در ادامه برای هر یک از شخصیت‌ها به صورت جداگانه توضیح می‌دهیم.

## ۱. تیپ شخصیتی برونگرا

افراد برونگرا، انرژی خود را از دنیای بیرون و تعامل با افراد دریافت می‌کنند. در واقع این تیپ شخصیتی شامل

# مزایای روغن نعناع برای سلامتی



**فواید نعناع بر گوارش**  
ممکن است تا به همین لحظه هم از مزایای چای نعناع بر گوارش خبر نداشته باشید. ولی آیا می‌دانستید که اسانس روغنی نعناع هم به همین شکل برای بدن شما مفید است؟ می‌توانید این ماده را به صورت کپسول تهیه کنید یا یک قطره از روغن آن را به چای یا نوشیدنی خود اضافه کنید. این ماده نه تنها برای مشکلات گوارش و هضم مفید است بلکه می‌تواند به نفخ شکم نیز کمک کند و موجب درمان بیماری روده تحریک پذیر شود. البته در این بیماری بهتر است قبل از مصرف روغن چای نعناع با پزشک خود مشورت کنید.

**روغن نعناع برای مبارزه با پشه**  
برخی افراد به طور طبیعی پشه‌ها را به سمت خود جذب می‌کنند و در این شرایط در تابستان، در تعطیلات و مسافرت بیشتر از بقیه مورد گزش و حمله این حشرات قرار می‌گیرند. از آنجایی که این مسئله در برخی موارد بسیار اذیت کننده می‌شود، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند موجب دفع پشه‌ها گردد. حشرات از نعناع متنفرند و زمانی که کمی از روغن آن را روی پوست خود بمالید، علاوه بر اینکه احساس امنیت و راحتی بیشتری خواهید داشت و بوی خوش می‌دهید، پشه‌ها را هم از خود دور نگه می‌دارید.

همانطور که متوجه شدید روغن نعناع مزایای بسیاری دارد و می‌تواند به سلامت بدن کمک کند. نکته مثبت دیگری که در مورد این ماده وجود دارد آن است که می‌توانید روغن نعناع را هم به عنوان استعمال خارجی و هم به صورت خوراکی مصرف کنید. زمانی که اسانس روغنی نعناع را برای مواردی که در این مطلب ذکر شد استفاده کنید، دیگر نیازی نیست به سراغ محصولات درمانی شیمیایی باشید که حتی در برخی موارد باعث به وجود آمدن عوارض در بدن شما می‌شوند. روغن نعناع به تنهایی می‌تواند فواید مشابهی نسبت به محصولات غیر طبیعی داشته باشد. پس برای استفاده از مزایای درمانی و فواید سلامتی این ماده زودتر دست به کار شوید.

منبع: [steptohealth.com](http://steptohealth.com)

و راحتی نمی‌کنند و حتی اگر برای از بین بردن بوی دهان از آب نبات یا آدامس جویدنی هم استفاده کنند، شرایط تغییری نمی‌کند. خبر خوش آنکه خوشبختانه نعناع به عنوان یک روش خانگی برای از بین بردن بوی بد دهان وارد عمل می‌شود.  
بهترین روش استفاده از روغن اسانسی نعناع برای حل مشکل این است که با کمک آن خمیردندان خانگی تهیه کنید  
یک قطره از این روغن را زیر زبان خود بریزید و سپس یک لیوان آب بنوشید تا بوی دهان و تنفستان را تازه کند. همچنین می‌توانید این روغن را به صورت دهان شویه هم به کار ببرید.

**فواید روغن نعناع برای پوست**  
آیا التهاب پوست، اگزما یا جوش و بثورات پوستی آزارتان می‌دهد؟ برخی افراد پوست بسیار حساسی دارند و هر عاملی می‌تواند باعث واکنش نشان دادن پوستشان شود.

برای حل این مشکل هم روغن نعناع می‌تواند کمک کننده باشد.  
پسوریازیس و اگزما: روغن را به اندازه‌ای روی پوست بمالید که کاملا جذب آن شود. این روغن به آرام شدن وضعیت پوستی کمک می‌کند و احساس بسیار خوبی از شادابی و طراوت به پوست شما می‌دهد.  
جوش و بثورات پوستی: چه این جوش‌ها و دانه‌ها به دلیل حساسیت پدید آمده باشند یا اینکه به یک گیاه مضر دست زده باشید، روغن نعناع فلفلی باعث خنک شدن این ناحیه از پوست شما می‌شود و خارش غیر قابل تحمل آن را آرام می‌کند.

آکنه: روغن نعناع فلفلی خاصیت آنتی باکتریالی دارد و برای درمان مشکلاتی از قبیل آکنه بسیار مناسب و کارآمد است.  
آفتاب سوختگی: روغن نعناع فلفلی همچنین باعث رطوبت رسانی به پوست می‌شود. پس اگر مقداری از آن را به پوست آفتاب سوخته خود بمالید، باعث تسکین پوست می‌شود، درد را تسکین می‌بخشد و آن ناحیه را خنک می‌کند.

برترین‌ها - صدف حقیقت: آیا تا به حال چیزی در مورد روغن نعناع شنیده اید؟ شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که اطلاعاتی در مورد این ماده ندارند، ولی حتما تا این لحظه چای نعناع را حتی برای یکبار هم که شده امتحان کرده‌اید. آیا طعم تازه و خوش آن را به خاطر دارید و به یاد می‌آورید تا چه حد به گوارش و هضم غذای شما کمک کرده است؟ باید بدانید که روغن نعناع که عصاره‌ای از این گیاه است هم مانند چای نعناع مزایای بسیاری برای بدن شما به همراه دارد. با اطلاع از این فواید شاید ابتدا کمی متعجب شوید چرا که به احتمال زیاد تصور نمی‌کردید نعناع قدرت انجام همه این کارها را داشته باشد!

**روغن نعناع برای درمان درد**  
اسانس روغنی نعناع برای تسکین برخی از دردهای خاص به کار برده می‌شود و می‌تواند تاثیر به سزایی در درمان داشته باشد. برای استفاده از این فایده روغن نعناع باید نوع درد و نحوه اثر آن را بشناسید:

**درد ماهیچه‌ای:** اگر به فیبرومیالژی (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)، مشکلات و سفت پشت بدن و کمر دچار هستید، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند این ناحیه را تسکین دهد و درد شما را آرام کند. می‌توانید در حین انجام ماساژ هم از این روغن استفاده کنید.

**درد مفصلی:** روغن نعناع همچنین به آرتروز و بورسیت (التهاب بورس، کیسه نرم حاوی مایع که مانند یک بالشک بین تاندون‌ها و استخوان‌ها قرار دارد) کمک می‌کند. اگر مقداری از این روغن را روی منطقه دردناک بمالید، ناراحتی را از بین می‌برد.

**سر درد:** سردردهای مزمن یا میگرن بسیار آزاردهنده هستند و می‌توانند فرد بیمار را ناتوان کرده و او را از انجام هر کاری باز دارند. کافی است مقداری از روغن نعناع را روی پیشانی و شقیقه‌ها بمالید و آن را خوب ماساژ دهید تا درد کاهش پیدا کند.

**نعناع برای بوی بد دهان**  
برخی افراد از بیماری Halitosis یا بوی بد دهان رنج می‌برند. این افراد خصوصا در جمع دیگران احساس امنیت



# خواص اسپند دود کردن



میکروب‌های محیطی و ضد عفونی فضا نیز استفاده می‌شود. اسپند خاصیت میکروب کشی دارد و به همین دلیل در مکان‌های شلوغ و پر جمعیت که احتمال وجود عفونت است، دود کردن این گیاه توصیه می‌شود. گیاه اسپند باعث خوشبو شدن هوا و ضد عفونی محیط می‌شود و از قدیم این امر در میان افراد خانواده مرسوم بوده است. البته این رسم به عنوان رفع چشم بد بیشتر شایع بوده است. در رابطه با تاثیر دود کردن اسپند در مقابله با بیماری کرونا نیز باید بگوییم که خاصیت میکروب کشی و ضد عفونی کردن دود اسپند به صورت مقطعی می‌تواند مفید باشد. اما زیاده روی در آن باعث خشکی مجاری تنفسی افراد شده و تاثیر مثبت آن از بین خواهد رفت. البته در کنار تمام این مزایای این گیاه، برخی محدودیت‌هایی نیز دارد. مصرف اسپند برای افرادی که گرم مزاج می‌باشند مضر بوده و باعث دل درد و استفراغ خواهد شد. برای رفع آن بهتر است که سکنجبین و میوه‌های ترش استفاده کنید.

اسپند یک بوته چند ساله و انبوه با برگ‌های نوک تیز و ظاهری شبیه به سیخ می‌باشد. ارتفاع آن حدود ۰.۳ متر و عمق ریشه‌های آن تا ۶.۱ متر می‌باشد. این گیاه حاوی ۵۰ دانه در کپسول‌های آن بوده و یا حتی بیشتر نیز است.

این درخت ضخیم فواید سلامتی و خواص دارویی زیادی را دارا است. چرا که دانه‌های گیاهی اسپند دارای مواد شیمیایی چون هارمین، پگانین، هارمولول و هرمالین بوده که در صنعت دارویی بسیار مفید و کاربردی می‌باشد. برخی از خواص درمانی اسپند به تسکین آسم افراد، درمان میکروب‌ها و تحریک موتور سیستم عصبی مرکزی و مخ مربوط می‌شود. در واقع اسپند در رفع بیماری‌های تنفسی و ریوی چون بلغم ریه و نزله ریوی کمک‌کننده بوده و در درمان آسم بسیار موثر می‌باشد.

در مجموع خاصیت‌های دارویی اسپند مربوط به تسکین درد کمر، رفع بی‌حسی و نقصان حرکت، درمان بواسیر، درمان دندان درد، رفع حساسیت و... مربوط می‌شود. البته بر طبق تحقیقات عصاره اسپند نیز برای نابود کردن

## تفاوت و خواص هر روغن را بدانید



روغن زیتون نیز جزو روغن‌های سالم این گروه محسوب می‌شوند. نقطه دود روغن بادام در ۴۵۰ درجه سانتی‌گراد اتفاق می‌افتد، بنابراین می‌توان از آن در انواع آشپزی‌ها بهره‌برداری کرد. این روغن همچنین طعمی دلچسب دارد و بهتر است آن را در جای خشک و خنک نگهداری شود.

روغن آفتابگردان نیز گزینه‌ای مناسب است. از این روغن به سبب پایداری در دمای بالا می‌توان در انواع آشپزی استفاده کرد. روغن آفتابگردان همچنین برای سرخ کردن انواع غذا بسیار مناسب است. علاوه بر این، روغن آفتابگردان جایگزینی مناسب برای کره در پخت کیک است. روغن آفتابگردان هم باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

### ■ برای پخت و پز

روغن ماکادامیا با همان روغن فندق استرالیایی طعمی خوشمزه و به یاد ماندنی به غذا می‌دهد. این روغن سرشار از آنتی‌اکسیدان و چربی‌های تکسیر نشده است. روغن ماکادامیا تا دمای ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد هم مقاومت می‌کند و اگر در جای خشک و خنک نگهداری شود، تا سه سال تاریخ انقضا دارد.

روغن‌های خوراکی امروزه جزو لاینفک آشپزی محسوب می‌شوند. با پیشرفت علم تغذیه، بر تنوع روغن‌های خوراکی افزوده شده است، اما سوال اینجا است که کدام روغن از بقیه بهتر است؟

روغن‌های خوراکی امروزه جزو لاینفک آشپزی محسوب می‌شوند. با پیشرفت علم تغذیه، بر تنوع روغن‌های خوراکی افزوده شده است، اما سوال اینجا است که کدام روغن از بقیه بهتر است؟

به گزارش ریدرز دایجست، اگر انواع روغن‌های خوراکی در آشپزخانه شما پیدا می‌شود، پس بهتر است تفاوت و خواص هر یک را بدانید. این کار موجب می‌شود تا روغن‌های خوراکی را در جای خود و به اندازه مناسب مصرف کنید.

دلیل این امر کاملاً بارز است؛ هر روغن خواص و طعم متفاوتی به غذا می‌دهد و از نظر چرب بودن نیز با دیگری تفاوت‌هایی دارد. بنابراین بهتر است برای انواع آشپزی از روغن خوراکی مورد نیاز خود استفاده شود. در ادامه در ارتباط با مواد غذایی و روغن متناسب با آن خواهید خواند.

برای سرخ کردن عمیق و برشته کردن روغن بادام یکی از سالم‌ترین اعضای خانواده چربی‌های تک اشباع نشده است. البته روغن ماکادامیا (فندق استرالیایی) و

روغن خالص زیتون یکی از سالم‌ترین روغن‌های خوراکی در جهان است. طعم روغن زیتون با تمام روغن‌های دیگر متفاوت بوده و بستگی به محل پرورش زیتون‌ها دارد. روغن زیتون در جای خشک و خنک تا ۱۲ ماه باقی می‌ماند. روغن گردو در دو حالت سرخ کردن و روغن خالص تولید شده به روش پرس سرد وجود دارد. نوع دوم البته گزینه‌ای بهتر است. روغن گردو را می‌توان همراه سالاد، غذاهای طبخ شده و ماهی میل کرد. تاریخ انقضای روغن گردو در شرایط عادی سه تا چهار ماه است.

■ برای تفت دادن، تهیه سس و آشپزی در دمای پایین  
از روغن کنجد به عنوان ملکه روغن‌های خوراکی یاد می‌شود. این روغن در آشپزی هندی کاربرد فراوانی داشته و علاوه بر آن در آشپزی چینی و جنوب شرق آسیا نیز کاربرد دارد. روغن کنجد بر خلاف بقیه روغن‌ها تاریخ انقضای پایینی دارد. این روغن تنها یک ماه پس از مصرف انقضا دارد. فراموش نکنید که روغن کنجد را همیشه باید در یخچال نگهداری کرد. برای تهیه سالاد یا خواباندن مواد غذایی در روغن

## تمرینات بدن مفید برای تسکین درد آرتروز

بیماری آرتروز می‌تواند عملکرد افراد را به ویژه در

زمان تشدید درد مفاصل با مشکل مواجه کند به گونه‌ای که فرد نمی‌تواند حتی امور روزانه را به راحتی انجام دهد. به گزارش ایسنا، پیشنهادهای ورزش و انجام تمرینات بدنی به بیماران مبتلا به آرتروز می‌تواند مفید باشد. اما در واقع می‌تواند برای سلامت جسمی و روانی آنها مفید باشد. از تقویت عضلات اطراف مفاصل گرفته تا بهبود تحرک، ورزش‌های مناسب برای مفاصل می‌تواند برای افرادی که از بیماری خودایمنی رنج می‌برند بسیار مفید باشد. علاوه بر این، ورزش برای سلامت روان نیز مفید است.

پیش رفت.

■ پیلاتس:

پیلاتس شامل حرکات کنترل شده ای است که می‌تواند انعطاف پذیری را بهبود بخشد و درد مفاصل را تسکین دهد. این روش روی عضلاتی تمرکز دارد که تعادل و تحرک فرد را بهبود می‌بخشد. حرکات پیلاتس را نیز باید با شدت ملایم آغاز و به تدریج شدت آن را افزایش داد.

■ دوچرخه سواری:

دوچرخه سواری یک ورزش با شدت متوسط است و برای بهبود سلامت قلب و عروق عالی است. مراقبت از سلامت قلب و عروق به خصوص در مبتلایان به آرتروز روماتوئید حائز اهمیت است.

تمرینات قدرتی: تمرینات قدرتی ترکیبی از تمرینات با شدت متوسط تا زیاد است که علائم آرتروز را هدف قرار می‌دهد. تمرینات قدرتی به افزایش ظرفیت بی‌هوازی، کاهش درد آرتروز و مدیریت وزن کمک می‌کند. به طور کلی تمرینات قدرتی می‌تواند به فرد کمک کند تا از عوارض جانبی ساعت‌های طولانی بی‌تحرک بودن در طول روز جلوگیری شود.

یوگا یکی از بهترین روش‌های انجام تمرینات کششی است. حرکات کششی می‌تواند به رفع درد مفاصل در چندین ناحیه به جز زانو و کمر کمک کند. می‌توان با تمریناتی که از انجام آنها راحت هستید، شروع کنید و به تدریج شدت آنها را افزایش دهید. قبل از شروع حرکات کششی لازم است بدن را گرم و هر تمرین را دو تا سه بار تکرار کرد.



روزنامه هندوستان تایمز در مطلبی به حرکات ورزشی پرداخته که در تسکین دردهای آرتروز تأثیرگذار است. می‌توان این تمرین‌ها را با شدت متوسط شروع کرد و به تدریج شدت آن را افزایش داد:

■ پیاده روی:

پیاده روی ساده‌ترین و آسان‌ترین ورزش است. این ورزش به طور خاص برای افرادی که زانو و کمر درد دارند، مفید است. می‌توان با راه رفتن روی سطح صاف و هموار آغاز کرد و به تدریج به سمت سطوح ناهموار و شیب‌دار

## تمرین زیاد ورزشی تاثیر منفی بر خلق و خودارد

از تمرین می‌تواند به عنوان شاخصی از شدت تمرین عمل کند و نشان دهد که آیا تمرین کافی بوده یا برای وضعیت فیزیکی ورزشکار بیش از حد شدید بوده است. این مطالعه مشاهده کرد که هر چه تمرین شدیدتر باشد، خلق و خوی روز بعد کاهش می‌یابد و همچنین HRV کمتر می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده اولین گام در راه‌اندازی یک سیستم نظارتی است که بارهای تمرینی داخلی و خارجی را علاوه بر وضعیت خلقی و تغییرات ضربان قلب ورزشکار در نظر می‌گیرد، و هدف آن کمک به ورزشکاران برای سازگاری با تمرینات خود و جلوگیری از آسیب‌هایی که ممکن است با تمرین بیش از حد همراه باشد.

به گزارش ساینس دیلی، محققان مؤسسه تحقیقات ورزشی دانشگاه بارسلونا، اثرات شدت تمرین بر دوچرخه سواران جاده را از نظر حالات خلقی و ظرفیت آنها برای انطباق با بارهای تمرینی بیشتر مورد بررسی قرار دادند که با استفاده از تغییرات ضربان قلب (HRV) ارزیابی شده است.

این تحقیق، از طریق تجزیه و تحلیل شش هفته‌ای پاسخ پنج دوچرخه‌سوار آماتور جاده در مورد استرس فیزیکی متحمل شده در طول تمرین، انجام شد. صبح روز بعد HRV آنها اندازه‌گیری و وضعیت خلق و خوی شآن ثبت شد. محققان استدلال می‌کنند که تغییر در خلق و خو یا HRV، در ورزشکاران روز بعد

و خود دارد به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، حفظ میزان معقول استرس و ارتقای ریکواری برای بهبود عملکرد ورزشکاران و همچنین جلوگیری از آسیب و مشکلات مرتبط با تمرین بیش از حد، ضروری است.



## چند ساعت خواب برای حفظ سلامت شناخته انسان لازم است؟

ساعت خواب پیوسته دارند به‌طوری‌که نوسانی در مدت خواب رخ ندهد. بدین ترتیب واکنش تمام افراد نسبت به بی‌خوابی تا اندازه‌ای متفاوت است. براساس یافته‌ها، رابطه‌ی بین مدت زمان خواب، شناخت و سلامت روان براساس ژنتیک و ساختار مغز تعدیل می‌شود. مهم‌ترین بخش مغز که بیشتر تحت تأثیر بی‌خوابی قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: هیپوکامپوس که در یادگیری و حافظه نقش دارد و بخش‌هایی از قشر قدامی که در کنترل بالا به پائین احساسات دخالت دارند. به‌طور کلی، با افزایش سن و به دلیل کوچک‌شدگی بخش‌هایی از مغز که با تنظیم خواب و بیداری مرتبط هستند، مشکلات خواب هم افزایش می‌یابند. همچنین این روند می‌تواند به کاهش ترشح و تولید ملاتونین بینجامد؛ هورمونی که به کنترل چرخه‌ی خواب در بزرگسالان مسن‌تر کمک می‌کند. این یافته شواهد دیگری را تأیید می‌کند که بر رابطه‌ی بین مدت خواب و ریسک ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقلی تأکید می‌کنند.

با اینکه هفت ساعت خواب برای پیشگیری از ابتلا به زوال عقل مفید است، پژوهش جدید نشان می‌دهد خواب کافی همچنین می‌تواند علائم زوال عقل را با محافظت از حافظه کاهش دهد. این نتیجه اهمیت نظارت بر مدت‌زمان خواب بیماران مسن‌تر مبتلا به اختلال‌های روانی و زوال عقل و اهمیت بهبود عملکرد شناختی و سلامت روانی آن‌ها را نشان می‌دهد.

بر شناخت تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به اختلال تمرکز و پردازش حافظه و همچنین پردازش شناختی پیچیده‌تر بینجامد. تغییر در الگوهای خواب از جمله دشواری در به خواب رفتن و خواب ماندن از ویژگی‌های مهم فرایند افزایش سن هستند. این اختلال‌های خواب در افراد مسن‌تر به کاهش عملکرد شناختی و اختلال‌های روانپزشکی می‌انجامد.

### ■ مقدار مناسب خواب

هدف پژوهش یادشده، درک بهتر رابطه‌ی بین خواب، شناخت و سلامت است. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده از ۵۰۰ هزار فرد بزرگسال از داده‌های بانک زیستی بریتانیا، خواب ناکافی و خواب زیاد در جمعیت‌های پیر و میان‌سال می‌تواند به اختلال در عملکرد شناختی بینجامد. با این حال پژوهشگرها هنوز به بررسی کودکان و نوجوانان نپرداخته‌اند و از آنجاکه مغزشان در مرحله‌ی رشد به‌سر می‌برد، ممکن است نیاز آن‌ها به مدت‌زمان خواب بهینه متفاوت باشد.

یافته‌ی کلیدی پژوهش این بود که هفت ساعت خواب شب کافی و مؤثر است و می‌تواند مزایایی را برای شناخت و سلامت روانی داشته باشد. در واقع براساس یافته‌ها، افرادی که به‌طور میانگین هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، در تست‌های شناختی (از جمله سرعت پردازش، توجه بصری و حافظه) عملکرد بهتری نسبت به افرادی دارند که کمتر یا بیشتر از این مقدار می‌خوابند. افراد همچنین نیاز به هفت

امکان رشد خلاقیت و تفکر را می‌دهد. پژوهشگرها با بررسی نوزادهای ۳ تا ۱۲ ماهه به این نتیجه رسیدند که در سال اول زندگی، خواب بهتر رابطه‌ی مستقیمی با خروجی‌های رفتاری بهتر مثل توانایی تطبیق با موقعیت‌های جدید و کنترل مؤثر احساسات دارد. این موارد از عناصر سازنده‌ی اولیه و مهم شناخت از جمله انعطاف شناختی هستند (توانایی برای تغییر آسان دیدگاه) و به سلامت انسان در مقاطع بعدی زندگی ارتباط دارند.

به نظر می‌رسد نظم خواب با شبکه‌ی حالت پیش‌فرض (DMN) مغز در ارتباط است. DMN از مناطقی تشکیل شده است که هنگام بیداری و عدم کار روی یک وظیفه‌ی مشخص، فعال می‌شود. برای مثال زمانی که در حالت استراحت هستید و ذهنتان روی وظیفه‌ی خاصی متمرکز نیست. این شبکه از نواحی مشخصی تشکیل شده است که برای عملکرد شناختی ضروری هستند. این نواحی عبارت‌اند از: قشر کمربندی خلفی (که هنگام وظایف شناختی غیرفعال می‌شوند)، لوب‌های آهیانه‌ای (که اطلاعات حسی را پردازش می‌کنند) و قشر قدامی (دخیل در برنامه‌ریزی و شناخت پیچیده).

خواب ضعیف نوجوانان و جوانان با تغییراتی در اتصال به شبکه‌ی DMN همراه است. این مسئله اهمیت زیادی دارد چراکه مغز انسان در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی هنوز در مرحله‌ی رشد قرار دارد؛ بنابراین اختلال در این شبکه

بی‌خوابی در بلندمدت می‌تواند بر عملکرد شناختی و حافظه تأثیر بگذارد. اما دقیقاً چند ساعت خواب برای بهبود عملکرد شناختی و سلامت بدن کافی است؟

اغلب افراد پس از یک شب خواب ضعیف نمی‌توانند به خوبی فکر کنند، احساس گیجی می‌کنند و حتی در انجام کارهای روزمره در مدرسه، دانشگاه یا محل کار دچار مشکل می‌شوند. شاید هم با مشکلاتی مثل عدم تمرکز یا عملکرد نامناسب حافظه روبه‌رو شده باشید. با این حال چند دهه خواب بد می‌تواند به کاهش عملکرد شناختی بینجامد.

صرف‌نظر از اینکه افراد جوان، خردسال یا بزرگسال باشند، خواب بد می‌تواند بر حالت روحی و روانی آن‌ها تأثیر بگذارد؛ اما بدن برای عملکرد مناسب در بلندمدت دقیقاً به چند ساعت خواب نیاز دارد؟ پژوهش جدیدی که در Nature Aging منتشر شد به این پرسش پاسخ می‌دهد.

خواب یکی از مؤلفه‌های مهم برای حفظ عملکرد نرمال مغز است. مغز، خود را در طول خواب تجدید قوا و شارژ دوباره می‌کند. خواب علاوه بر حذف ضایعات سمی و تقویت سیستم ایمنی، کلید تثبیت حافظه است؛ در طول خواب، بخش‌های جدید حافظه براساس تجربه‌ها به حافظه‌ی بلندمدت منتقل می‌شوند.

کمیت و کیفیت بهینه‌ی خواب به انسان کمک می‌کند انرژی بیشتری داشته باشد و در وضعیت سلامت مناسب‌تری به سر ببرد. همچنین

## دیگران را اینگونه قانع کنید

اطمینان برنده مباحثه در جریان باشید.

چنین عبارت‌هایی روی فرد استرس منفی ایجاد می‌کند و او مجبور می‌شود هرچه سریع‌تر واکنش نشان دهد و چه بسا راحت‌تر خواسته شما را بپذیرد.

### ■ موفق به متقاعد کردن

افرادی که پیام خود را با شوخ طبعی به دیگران می‌رسانند راحت‌تر می‌توانند آنها را قانع کنند

### ■ واژه‌های قدرتمند

واژه‌های زیر به نظر بسیار کوچک و بی‌اهمیت می‌آیند اما آنها تأثیری فوق‌العاده روی دیگران می‌گذارند. اگر از قدرت واژه‌ها با مهارت استفاده کنید می‌توانید روی تصمیم‌گیری‌های دیگران تأثیر بگذارید.

### ۱- برای اینکه / به این دلیل که (واژه‌های مربوط به منطق)

با ترفند به کار بردن دلیل کاری، به راحتی می‌توان دیگران را قانع کرد. حتی اگر آن دلیل پوچ و واهی باشد. این روش به وسیله محققان در یک آزمایش بررسی شد و جواب مثبت گرفت.

در آن تحقیق، عده‌ای در صف کپی گرفتن ایستاده بودند و فقط ۷ درصد از آنها در برابر درخواست اینکه «می‌شود من زودتر از شما کپی بگیرم، برای اینکه خیلی عجله دارم.» مخالفت کردند.

### ۲- فقط (استفاده از این واژه به منظور کم اهمیت جلوه دادن)

استفاده از کلماتی مانند «فقط» و «صرفاً» معمولاً از اثر عبارت‌های منفی روی فرد مقابل کم می‌کند و احتمال اینکه او در برابر حرف‌هایی که می‌شنود، مقاومت کند بسیار کم می‌شود.

### ۳- هنوز (واژه‌های نشان‌دهنده امید)

اگر به جمله‌تان واژه «هنوز» بیفزایید (به طور مثال «من هنوز آن را نمی‌دانم»)، به طور خودکار اعتماد شنونده را به دست می‌آورد و این احساس را به او می‌دهد که برای رسیدن به چیزی، فقط به زمان بیشتری نیاز هست.

### ۴- آمار (در مورد مسائل علمی)

اگر برای تأیید گفته‌هایتان از اعداد و آمار استفاده کنید، احتمال اینکه مخاطبان‌تان حرف‌هایتان را باور کند، بسیار افزایش می‌یابد. البته مراقب باشید استفاده بیش از حد از ارقام و آمار نتیجه عکس می‌دهد.

### ۵- دقیقاً (استفاده از این واژه به منظور نشان دادن دقت)

اطلاعات دقیق، میزان اعتبار شما را بالا می‌برد تا جایی که طرف گفتگوی‌تان می‌تواند به آنچه که می‌گویید اعتماد کند.

### ۶- ما (ایجاد حس مشترک بودن)

این واژه باعث می‌شود که فرد مقابل‌تان با شما و ارزش‌هایتان احساس مشترک بودن نماید و راحت‌تر با گفته‌هایتان موافقت نماید.

منبع: بیوتنه

### ■ وجدان

اگر فردی رازی را با شما در میان گذاشت، پس این احتمال را بدهید که او همین انتظار را از شما خواهد داشت.

انسان به طور غریزی دوست دارد در رابطه‌ای که تعادل دارد، بنابر این افرادی که در قانع کردن دیگران حرفه‌ای هستند، معمولاً در برابر لطف‌های کوچک خود، چیزی طلب نمی‌کنند.

سپس بعد از گذشتن یک مدت نسبتاً طولانی، درخواستی بزرگ از طرف مقابل خود دارند و طرف مقابل هم به دلیل وجدان و احساس گناه نمی‌تواند این درخواست را رد کند.

### ■ شوخ طبعی

افرادی که پیام خود را با شوخ طبعی به دیگران می‌رسانند، بسیار راحت‌تر می‌توانند آنها را قانع کنند. وقتی موجب لبخند و خنده دیگران شوید، راحت‌تر می‌توانید توافق آنها را به دست آورید.

### ■ کاوش

چه بخواهید در یک کنفرانس شرکت کنید یا در مدرسه یا دانشگاه مطلبی ارائه دهید، مسلماً افرادی هستند که به شما حمله می‌کنند.

به طور مثال ممکن است قصد داشته باشید فکر و ایده‌ای را در محل کارتان مطرح کنید و همکاران بدون گوش کردن به شما، ایده‌تان را به باد انتقاد بگیرند.

در اینگونه مواقع می‌توانید صحبت‌هایشان را به سوال تبدیل کنید.

مثلاً، «منظورتان از آن حرف چه بود؟»، «می‌شود یکبار دیگر حرف‌تان را تکرار کنید؟» این روش کافی است تا طرف مقابل‌تان، این بار بیشتر مراقب حرف زدن خود باشد و حتی دیگر نتواند به راحتی گفته‌های شما را نادیده بگیرد.

### ■ تکرار

تکرار، روشی عالی برای وارد کردن پیامی به درون مغز است. چنانچه حرف‌تان را تکرار کنید، حتی بیش از حقیقت قدرت خواهد داشت، چراکه مغز ما پس از شنیدن مکرر سخنی، سرانجام آن را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد.

### ■ تصور بدترین سناریو

همیشه با پیش‌کشاندن بدترین سناریو می‌توانید دیگران را به انجام دادن کاری تشویق کنید.

وقتی کاری کنید که طرف مقابل‌تان از موضوعی نگران شود، او دیگر از آن دفاع نخواهد کرد و سخنان شما را می‌پذیرد.

### ■ فشار زمان

این روش هم بسیار جواب می‌دهد. در این ترفند طرف مقابل‌تان را وادار می‌کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به خواسته شما پاسخ دهد.

این ترفند موثر است زیرا بیشتر مردم وقتی از نظر زمانی تحت فشار قرار گیرند، خیلی زودتر تسلیم می‌شوند. مثلاً می‌توانید بگویید، «میل خودتان است، من ۵ دقیقه دیگر مجبورم بروم و بعد نمی‌توانید با من تماس بگیرید.»

ترفندهای زیادی برای متقاعد کردن دیگران وجود دارد. در این مقاله به روش‌هایی برای قانع کردن دیگران اشاره شده است. با شوخ طبعی و خنده راحت‌تر می‌توان دیگران را متقاعد کرد.

بیشتر افراد ترفندهای مختلفی را برای متقاعد کردن دیگران به کار می‌برند. البته برخی از روش‌ها از نظر اخلاقی درست نیستند اما اگر می‌خواهید تحت سلطه دیگران قرار نگیرید، بهتر است حداقل این روش‌ها را بشناسید. آگاهی می‌تواند شما را از چنین خطری مصون نگهدارد.

### ■ اثر لنگر انداختن

بنابر تحقیقات، هنگام مذاکرات و مطرح کردن خواسته‌ها، فرقی نمی‌کند چه باشد، کسی که زودتر پیشنهاد یا خواسته خود را مطرح می‌کند، موقعیت خود را محکم‌تر کرده و بر دیگری برتری پیدا می‌کند.

متخصصان مذاکره، این عمل را «اثر لنگر انداختن» می‌نامند.

طبق این اثر معمولاً اولین گزینه‌های ارائه شده، تأثیر بسزایی روی افراد هنگام انتخاب گزینه‌ای خاص از میان گزینه موجود می‌گذارد.

### ■ سوال‌های سنگین

«آیا از کتک زدن زنت، دست برداشتی؟» «افرادی که قرار است به چنین سوال‌هایی پاسخ دهند، به احتمال زیاد نمی‌توانند برنده بیرون بیایند.

اینگونه سوال‌ها بار منفی دارند. اگر پاسخ دهنده «بله» بگوید، یعنی اینکه پذیرفته است در گذشته همسرش را کتک می‌زده است و اگر هم بگوید «نه» یعنی هنوز هم به این کار ادامه می‌دهد. معمولاً پلیس، هنگام بازجویی از متهم، از چنین ترفندی استفاده می‌کند.

### ■ چارچوب بندی

نوعی ترفند تشویق دیگران وجود دارد که در زندگی روزمره بسیار کاربرد داشته و در مباحث علوم اجتماعی «چارچوب بندی» نام دارد. در این ترفند مسائل به گونه‌ای چارچوب بندی می‌شوند که قربانی دست به تصمیمی می‌گیرد که هیچ پایه و اساس منطقی ندارد.

محققان آلمانی در تحقیقی، به بیماران خود در مورد جراحی خاصی گفته بودند که ۹۹ درصد بیماران، بدون عوارض این عمل را انجام داده‌اند و ۴۹ درصد از بیماران مورد تحقیق بدون نگرانی دست به انجام آن عمل جراحی زدند.

اما در تحقیقی دیگر وقتی پزشکان به بیماران توضیح دادند که این عمل جراحی ممکن است از بین ۱۰۰ نفر، ۱ نفر را گرفتار عوارض بد خود کند، فقط ۲۷ درصد از بیماران عمل جراحی انجام دادند. با وجود اینکه در هر دو حالت نتیجه یکسان بود، اما روش ارائه اطلاعات روی افراد، اثرات متفاوتی گذاشته بود.

### ■ استدلال مقابل

پیش از شروع هر جر و بحثی، سعی کنید استدلال‌های مقابل احتمالی طرف گفتگوی‌تان را نیز در نظر بگیرید. و با خود ببینید چگونگی می‌توانید از پس آن استدلال‌ها بیاورید. بدین ترتیب کنترل‌تان را از دست نداده و می‌توانید با

# راه حل طبیعی برای رفع آلودگی هوای منازل

آیا تا به حال درباره کیفیت هوای داخل منزل خود فکر کرده‌اید؟ کیفیت هوای ساختمان‌ها مربوط به کیفیت هوا در داخل و اطراف ساختمان‌ها و سازه است و به سلامت و راحتی سرنشینان ساختمان مربوط می‌شود. آلاینده‌ها می‌توانند طیف وسیعی از مشکلات را به همراه داشته باشند که باعث تحریک چشم‌ها، بینی، گلو و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.



آیا تا به حال درباره کیفیت هوای داخل منزل خود فکر کرده‌اید؟ کیفیت هوای ساختمان‌ها مربوط به کیفیت هوا در داخل و اطراف ساختمان‌ها و سازه است و به سلامت و راحتی سرنشینان ساختمان مربوط می‌شود. آلاینده‌ها می‌توانند طیف وسیعی از مشکلات را به همراه داشته باشند که باعث تحریک چشم‌ها، بینی، گلو و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

به گزارش فرادید، با توجه به یافته‌های سازمان حفاظت از محیط زیست ایالات متحده آمریکا (EPA) هوای فضای داخلی منازل آمریکایی‌ها دو تا پنج برابر آلوده‌تر از هوای بیرون است!

در این مقاله روش‌های مفیدی که می‌تواند به بهبود کیفیت هوا داخل منازل و دفاتر کمک کند ارائه شده است.

## ■ منابع آلودگی هوا در منازل

بسیاری از منابع آلودگی هوا در داخل فضاها هستند. تهویه نامناسب علت اولیه این مسئله می‌باشد و در زمستان‌ها نیز میزان آن به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. در بسیاری از مناطق صنعتی عدم وجود تهویه مطبوع و میزان بالایی از ریز گردها می‌تواند سبب افزایش آلاینده‌ها در فضاهای داخلی شود.

در حقیقت بسیاری از منابع آلوده کننده هوای منازل، همان لوازم و اثاثیه ضروری هستند. از طرفی ما ساعات بسیار مهمی را به خصوص در زمان‌های استراحت در خانه‌ها سپری می‌کنیم، برخی از این منابع آلوده کننده عبارتند از: تمامی انواع شمع‌ها از نوع پارافینی گرفته تا شمع‌های ساخته شده از روغن‌های گیاهی که هنگام سوختن کربن آزاد می‌کنند، پاک کننده‌های خانگی و در نهایت تجهیزات گرمایشی و پخت و پز.

## ■ رادون

رادون یکی از سنگین‌ترین گازها بوده و برای سلامتی بسیار مضر است. این گاز بی رنگ، بی بو و بدون مزه می‌باشد، تنها با استفاده از دستگاه‌های مخصوص اندازه

گیری رادون می‌توان وجود آن را تشخیص داد. رادون یک گاز مضر است که می‌تواند ناشی از خاک و مصالح ساختمانی باشد و از واپاشی اورانیوم طبیعی موجود در خاک، آب و صخره‌ها بوجود می‌آید.

قرار گرفتن در معرض گاز رادون می‌تواند سبب سرطان ریه در افراد غیر سیگاری شود و به عنوان دومین عامل اصلی سرطان ریه شناخته می‌شود. با توجه به آمار سازمان حفاظت از محیط زیست ایالات متحده آمریکا مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در هر سال حدود ۲۱۰۰۰ نفر است.

وجود ترک در دیوارها، محل‌های عبور شبکه تاسیسات ساختمان و هر گونه منفذ و روزنه در اتصالات و مصالح ساختمان می‌تواند در عبور رادون به داخل ساختمان‌ها موثر واقع شود. بیشترین مقدار رادون در زیر زمین و طبقات اولیه ساختمان‌ها می‌باشد.

## ■ دود سیگار

دود تنباکو حاوی هزاران ماده شیمیایی مضر است و یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های سرطانی است. اثرات مخرب دود سیگار در اطرافیان به مراتب بیشتر از خود فرد است. اطرافیان و والدین کودکانی که سیگار می‌کشند باید بدانند که سلامت کودکان خود را بسیار به خطر می‌اندازند و باعث بروز بیماری‌های گوناگونی از جمله آسم و دیگر مشکلات تنفسی در کودکان می‌شود.

بر اساس گزارش CDC، از سال ۱۹۶۴ تا کنون حدود ۲.۵ میلیون نفر از افراد غیر سیگاری از مشکلات بهداشتی ناشی از قرار گرفتن در معرض دود سیگار جان خود را از دست داده اند.

## ■ کپک

کپک عنوان کلی است که به همه گونه‌های قارچ‌های ذره بینی که به صورت رشته‌های چند سلولی رشد می‌کنند اطلاق می‌شود. کپک‌ها و ویروس‌ها در داخل خانه رشد می‌کنند و باعث بروز مشکلات جدی تنفسی می‌شوند و به عنوان یک مشکل جدی می‌توانند شما را مجبور به جابه جایی کنند.

## ■ تجهیزات گرمایشی و پخت و پز

لوازم گرمایشی یکی از ضروری‌ترین وسایل هستند که در لیست آلاینده‌های هوای منزل قرار دارند مانند شومینه، بخاری و اجاق گازها. تمامی آن‌ها باعث تولید مونوکسید کربن، دی اکسید نیتروژن و بسیاری از مواد شیمیایی و گازهای آلاینده دیگر می‌شوند. بخاری نیز در صورت ناقص سوختن یا وجود مشکل در دودکش‌ها سبب انتشار مونوکسید کربن در فضا می‌شوند و پیامدهایی را به همراه دارند از جمله سردی، سرگیجه و حتی در مواقعی باعث مرگ می‌شوند.

انتشار دی اکسید نیتروژن می‌تواند ناشی از وسایل احتراقی پخت و پز (اجاق گاز) باشد و وجود این گاز می‌تواند چشم، بینی، گلو و دستگاه تنفسی را تحریک کند.

## ■ محصولات شوینده

بر آورد شده است که بسیاری از شوینده‌های خانگی حاوی ترکیبات شیمیایی مصنوعی هستند که برای سلامت

افراد خطرناک هستند.

آفت کش‌ها، پاک کننده‌ها، رنگ‌ها و لاک‌ها و خوشبو کننده‌های هوا (از جمله شمع‌ها) حاوی مواد شیمیایی مضر و حلال‌های نفتی هستند. یکی از خطرناک‌ترین آن‌ها، سفید کننده‌ها می‌باشند. مخلوط کردن سفید کننده‌ها با هر پاک کننده اسیدی می‌تواند گازهای بسیار خطرناکی تولید کند و استنشاق آن‌ها ممکن است سبب مرگ شود. برخی از پاک کننده‌ها حاوی گلیکول بر پایه اتیلن هستند و موجب بروز آسم و آلرژی می‌شوند.

## ■ مبلمان و رنگ‌ها

برخی از لوازم منزل مانند مبلمان، تشک‌ها و وسایل کودکان از فوم‌ها و مواد شیمیایی بازدارنده اشتعال ساخته می‌شوند. این مواد شیمیایی خطرناک به راحتی در هوا خانه منتشر می‌شوند. تعدادی از مطالعات از مواد بازدارنده اشتعال به عنوان عوامل سرطان زا، ناباروری و کاهش ضریب هوشی کودکان یاد کرده اند.

در گذشته بسیاری از رنگ‌ها حاوی سرب بودند. اما امروزه رنگ‌ها حاوی ترکیبات آلی فرار می‌باشند که حتی با گذشت سال‌ها پس از رنگ آمیزی دیوارها، از بین نمی‌روند و برای سلامتی انسان مضر هستند.

## ■ مصالح ساختمانی

پنبه نسوز یکی از موادی است که همچنان در عایق دیوارها، رنگ‌ها و کاشی‌های کف خانه مورد استفاده قرار می‌گیرند. الباف پنبه نسوز می‌تواند به مواد بسیار ریز و نامرئی تبدیل شود. این ذرات نامرئی که قطر آن‌ها کمتر از ۰.۵ میکرون است، در هنگام تنفس به اعماق شش‌ها نفوذ می‌کنند و برای همیشه در آنجا باقی می‌مانند. با گذشت زمان این ذرات بر اثر تحریکات مداوم باعث بروز بیماری‌های آریستوز، سرطان ریه، سرطان حنجره یا بیماری مزوتلیوما می‌شوند که همه آن‌ها در نهایت منجر به مرگ می‌شوند.

چگونه می‌توان کیفیت هوای داخل منازل را بهبود بخشید؟ خوشبختانه بسیاری از روش‌های موثر طبیعی برای بهبود کیفیت هوای داخل منازل وجود دارند.

## ۱- منبع آلاینده را حذف کنید

تنظیم حرارت لوازم گرمایشی و پخت و پز باعث کاهش انتشار گازها می‌شود. منبع خوشبو کننده‌های مصنوعی و سمی را از بین ببرید.

اطمینان حاصل کنید محصولات بهداشتی که تهیه می‌کنید بدون عطر و طبعی هستند، رایحه‌روغن‌ها طبیعی جایگزین عالی می‌باشند. سیستم‌های تهویه هوا را به طور مرتب تمیز کنید.

## ۲- تهویه منظم

انجمن ریه آمریکا توصیه می‌کند اجازه ورود هوای تازه را به فضا دهید یک شیوه ساده و ارزان برای از بین بردن آلاینده‌ها داخلی. سعی کنید برای انجام این امر سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی را وارد ماجرا نکنید، پنجره‌ها و درب‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوای منزلتان کمی تازه و سالم شود.

منبع: زومیت

# آن چه پس از ترک ورزش برای بدن رخ می‌دهد



باید به دقت وزن خود را زیر نظر داشته باشید. پس از کنار گذاشتن ورزش نیاز بدن به انرژی کمتر خواهد شد از این رو باید کمتر غذا بخورید. فعالیت متابولیک در نبود فعالیت جسمانی کاهش می‌یابد که در صورت عدم سازگاری با غذای مصرفی به طور معمول به افزایش وزن منجر می‌شود.

## استخوان‌های شما شکننده‌تر می‌شوند

ورزش منظم به ویژه تمرینات تحمل وزن مانند تمرینات قدرتی، پیاده‌روی و دویدن برای حفظ قدرت استخوان‌ها و کاهش خطر پوکی استخوان ضروری هستند. زمانی که بیشتر طول روز را بی‌تحرک باقی می‌مانید، تراکم استخوانی نیز سریع‌تر کاهش می‌یابد.

## شرایط خواب شما بدتر می‌شود

با کنار گذاشتن ورزش احتمالاً درمی‌یابید که شرایط خواب شما همانند گذشته خوب نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش منظم زمان کلی خواب را افزایش می‌دهد و این می‌تواند به احساس هوشیاری بیشتر در طول روز بعد کمک کند. چندین مطالعه از جمله نمونه‌ای که در نشریه *Journal of Behavioral Medicine* منتشر شد، نشان داده‌اند که ورزش منظم عاملی کلیدی برای بهبود کیفیت خواب محسوب می‌شود.

## آغاز مجدد روتین ورزشی چالش برانگیز خواهد بود

سطح دشواری آغاز مجدد روتین ورزشی تا حد زیادی به سطح تناسب اندام پیشین شما بستگی دارد. هر چه تناسب اندام بیشتری داشته باشید به زمان کمتری برای بازگشت به سطوح آمادگی گذشته خود نیاز خواهید داشت.

حدود دو ماه طول می‌کشد تا سطح قدرت شما به حالت عادی بازگردد، اما برای کسب مجدد استقامت باید اندکی زمان بیشتر را صرف کنید.

## کنترل بر قند خون خود را از دست می‌دهید

اگر بتوانید سطوح قند خون خود را پایدار نگه دارید، خطر افزایش وزن، خستگی، و بیماری‌های مزمن، مانند دیابت و بیماری قلبی کاهش می‌یابد.

مطالعه‌ای که در نشریه *Journal of Applied Physiology* منتشر شد، نشان داد سطوح قند خون در شرکت کنندگانی که رژیم هشت ماهه تمرینات قدرتی و هوازی را دنبال کرده بودند، بهبود یافته، اما نیمی از آنها تنها پس از گذشت ۱۴ روز از ترک ورزش این فواید را از دست دادند.

## عضلات شما تحلیل می‌روند

از دست رفتن توده عضلانی و سلامت استخوان پس از ترک ورزش به راحتی برگشت پذیر نیست و می‌تواند افزایش خطر آسیب دیدگی جدی را به همراه داشته باشد. خطر درد مفصلی یا کمر نیز افزایش می‌یابد.

محل از دست دادن عضله به نوع ورزشی که کنار گذاشته‌اید، بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر یک دوندۀ هستید، عضلات پا می‌توانند با کاهش قدرت و اندازه خود مواجه شوند. برای افرادی که با وزنه کار می‌کنند هر عضله‌ای که به طور مرتب از آن استفاده می‌کردند، پس از ترک ورزش تحلیل خواهد رفت.

## استقامت خود را از دست می‌دهید

پس از ترک دائمی ورزش، شما تبدیل به یک اسکلت نمی‌شوید، اما استقامت خود را از دست خواهید داد. قلب شما حساسیت بیشتری به مقاومت یافته و در معرض خطر بزرگتری برای مشکلات سلامت قرار می‌گیرید. ظرفیت ریه‌های شما نیز در برابر جریان اکسیژن کارآمدی کمتری از خود نشان خواهد داد.

## وزن اضافه می‌کنید

ترک ورزش به طور خودکار موجب افزایش وزن نمی‌شود، اما

ایسنا: ترک ورزش اثرات منفی بیشماری بر سلامت انسان دارد و تغییرات خلقی ممکن است نخستین مواردی باشند که خود را نشان می‌دهند.

عصر ایران به نقل از «ریدرز دایجست» نوشت: «ورزش از ارکان اصلی یک زندگی سالم و حفظ سلامت بدن محسوب می‌شود. انجام ورزش به حفظ تناسب اندام و وزن سالم کمک می‌کند. زمانی که ورزش را کنار می‌گذارید عضلات، مغز، خلق و خو و خواب شما تحت تاثیر قرار بگیرند. در ادامه با آن چه به واسطه ترک ورزش رخ می‌دهد بیشتر آشنا می‌شویم.

## در معرض خطر بیشتری برای افسردگی قرار می‌گیرید

ترک ورزش اثرات منفی بیشماری بر سلامت انسان دارد و تغییرات خلقی ممکن است نخستین مواردی باشند که خود را نشان می‌دهند. با توقف ورزش مغز شروع به تغییر خواهد کرد و فرد ممکن است با مغز مه‌آلود یا عدم احساس شادی و نشاط همانند گذشته مواجه شود. این شرایط به دلیل آن رخ می‌دهد که هیپوکامپ مغز به اندازه گذشته خون دریافت نمی‌کند. مطالعه‌ای در دانشگاه آدلاید، استرالیا نشان داد که ترک ورزش می‌تواند علائم افسردگی را تنها پس از گذشت سه روز افزایش دهد.

## فشار خون شما افزایش می‌یابد

پژوهشگران در آفریقای جنوبی متوجه شدند که پس از گذشت دو هفته از ترک ورزش، رگ‌های خونی شروع به سفت شدن می‌کنند و فشار خون انسان افزایش می‌یابد. طی مطالعه‌ای دیگر در ژاپن، پژوهشگران کشف کردند که پس از سه ماه کم‌تحرکی، ورزشکاران استقامتی با افزایش سفتی در شریان‌های خود مواجه شده‌اند که به افزایش فشار خون منجر شده است. پس از گذشت ۱۲ ماه، سفتی رگ‌های خونی در این افراد هرچه بیشتر افزایش یافته بود.

## این افراد در معرض ابتلا به دیابت دو هستند

جین در ادامه افزود: «علیرغم احتمال بالاتر ابتلاء به حمله قلبی، جوانان مبتلا به پیش دیابت، سایر حوادث نامطلوب قلبی عروقی مانند ایست قلبی یا سکنه مغزی را نداشتند»

محققان تأکید می‌کنند بزرگسالان جوان باید از اهمیت معاینات منظم بهداشتی، از جمله غربالگری پیش دیابت، آگاه باشند و باید اقداماتی را برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن ابتلاء به دیابت نوع ۲ و حوادث قلبی عروقی مرتبط مانند حمله قلبی انجام دهند

به گزارش محققان، پیش دیابت را می‌توان از طریق تغییر در شیوه زندگی معکوس کرد: رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، کاهش وزن، ترک سیگار و کاهش استرس

نوع ۲ شود. در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۷۸ میلیون مورد بستری در بیمارستان مربوط به حمله قلبی را در میان بزرگسالان ۱۸ تا ۴۴ ساله در سال ۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند.

حدود ۰.۴ درصد از بیماران دارای میزان قند خونی بودند که نشان دهنده پیش دیابت بود. میزان حمله قلبی در میان افراد مبتلا به پیش دیابت ۲.۱۵ درصد بود، در حالی که در میان افراد دارای سطح قند خون طبیعی ۰.۳ درصد بود.

افراد جوان مبتلا به پیش دیابت بیشتر از افراد بدون پیش دیابت به کلسترول بالا (به ترتیب حدود ۶۸٪ در مقابل حدود ۴۷٪) و چاقی (به ترتیب حدود ۴۹٪ در مقابل تقریباً ۲۶٪) مبتلا بودند.

مختلف، متوجه شدیم که افراد جوان مبتلا به پیش دیابت ۱.۷ برابر بیشتر از همسالان خود به دلیل حمله قلبی در بیمارستان بستری می‌شوند. افراد مبتلا به پیش دیابت سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی دارند و پیش دیابت اغلب می‌تواند منجر به دیابت

افراد مبتلا به پیش دیابت، سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی دارند.

به گزارش بهداشت نیوز، آخیل جین یکی از محققان این مطالعه از مرکز پزشکی کاتولیک مرسی پنسیلوانیا، می‌گوید: پس از در نظر گرفتن عوامل مؤثر و اصلاح کننده



## چه مقدار آب در طول روز بنوشیم؟

حداقل یک لیوان آب در صبح می‌تواند متابولیسم شما را تا ۳۰ درصد افزایش دهد. آب همچنین به هضم غذا کمک می‌کند و اگر از نوشیدن آب ساده لذت نمی‌برید، سعی کنید کمی زنجبیل یا دارچین آسیاب شده به آن اضافه کنید.

همچنین برای حفظ فرم بدن، هر زمان که احساس گرسنگی کردید، یک لیوان آب بنوشید. اگر یک لیوان آب گرسنگی شما را برطرف نمی‌کند، ممکن است وقت یک میان وعده یا یک وعده غذایی متعادل باشد. به همین ترتیب، محققان کشف کرده‌اند که افرادی که هر روز مقدار زیادی آب می‌نوشند (حداقل هشت لیوان در روز) متابولیسم سریع تری نسبت به کسانی که آب نمی‌نوشند داشته و در نتیجه کالری بیشتری می‌سوزانند.

دیدگاه‌های مختلفی در مورد میزان مصرف آب در روز وجود دارد. بسیاری از متخصصان تغذیه نوشیدن هشت لیوان آب در روز را توصیه می‌کنند. با این حال، برخی از کارشناسان سلامت معتقدند که باید در طول روز آب بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید.

آشامیدن آب، مانند بسیاری از چیزها، شخصی است و به خود فرد بستگی دارد. مقدار آب مورد نیاز تحت تأثیر متغیرهای مختلف داخلی و محیطی قرار دارد. به عنوان مثال، با افزایش تعریق و افزایش دمای بدن هنگام ورزش باید آب بیشتری مصرف کنید.

طعم و عطر آب آشامیدنی به شما کمک کند آب بیشتری بنوشید.

آب یک عامل حذف کننده عالی سموم برای سلول هاست. یکی از دلایلی که نوشیدن آب بسیار مهم است این است که احتمال بیشتری دارد که بدن هیدراته به راحتی از شر سموم خلاص شود. با این حال، بهتر است سعی کنید از نوشیدن آب لوله کشی اجتناب کنید زیرا این آب می‌تواند حاوی مواد مضر مانند کلر، سرب و آرسنیک باشد. استفاده از دستگاه های تصفیه خانگی آب راهکار خوبی برای تامین آب مناسب افراد خانواده است. به گفته محققان، بهترین استراتژی برای جلوگیری از سنگ کلیه نوشیدن آب بیشتر است. اگر به اندازه کافی آب بنوشید، تولید ادرار کم خواهد بود. هنگامی که تولید ادرار کم است، ادرار شما غلیظ تر شده و احتمال کمتری دارد که نمک های ادراری را حل کند، که این موضوع ممکن است باعث ایجاد سنگ شود. نوشیدن یک لیوان آب در ابتدای صبح به رقیق شدن مواد شیمیایی موجود در ادرار که باعث تشکیل سنگ می‌شوند کمک می‌کند.

اگر با سوزش سر دل از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب، اسید باقی مانده را از مری شما خارج کرده و ناراحتی را کاهش می‌دهد. برای جلوگیری از تکرار سوزش معده، در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. طبق تحقیقات انجام شده، نوشیدن

به همین ترتیب، در طول خواب، بدن مایعات را از دست می‌دهد، بنابراین اگر در خواب دچار کم آبی شوید یا سرگیجه و با مغز مه آلود از خواب بیدار می‌شویم. باید در نظر داشت آب می‌تواند به ما کمک کند تا ذهن خود را متمرکز



نگهداشته و حتی نوشیدن آب کافی می‌تواند از میگرن جلوگیری کرده و عوارض آن را تسکین می‌دهد. مطالعات متعددی نشان داد که کم آبی یکی از دلایل اصلی سردرد است.

توصیه می‌شود آب را به عنوان یک درمان سردرد در نظر بگیرید و در حالت ایده آل، مطمئن شوید که از آب سالم و فیلتر شده استفاده می‌کنید، زیرا آب دارای میزان مناسب املاح، بسیار مفیدتر از آب فیلتر نشده است. فیلتر کردن آب می‌تواند با حذف انواع ناخالصی های شیمیایی و بیولوژیکی و همچنین بهبود

این واقعیت که بدن انسان از تقریباً ۶۰ درصد آب تشکیل شده است، نشان می‌دهد که مصرف منظم این مایع حیاتی بسیار مهم است. تمامی سلول های موجودات زنده برای عملکرد صحیح به آب نیاز دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، کم آبی باعث خستگی می‌شود زیرا کم شدن آب بدن، اکسیژن رسانی به مغز را کاهش می‌دهد و این مساله باعث می‌شود قلب شما برای پمپاژ اکسیژن به تمام اندام های بدن سخت تر کار کند. با هیدراته ماندن می‌توانید پرنرژی بمانید. نوشیدن آب اضافی انرژی بیشتری به شما می‌دهد تا کارهایتان را بهتر انجام دهید.

تاکنون مطالعات مختلفی نشان داده است که کم آبی عملکرد ورزشی را کاهش داده و باعث می‌شود شما احساس بی حالی و خستگی کنید.

## پنج خوراکی معجزه‌آسا برای چربی سوزی



نیز کارایی دارد. اگر تمایل داشته باشید می‌توانید از پودر فلفل قرمز یا حتی سس تند حاوی فلفل قرمز نیز برای چربی سوزی استفاده کنید.

### ■ غلات سبوس‌دار

غلات سبوس‌دار در چربی سازی بسیار موثر عمل می‌کنند. سرعت چربی سوزی غلات سبوس‌دار دو برابر برنج قهوه‌ای است. یکی از اشتباهات رایج مردم این است که غلات سبوس‌دار را از ترس اضافه وزن و چاقی از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند.

### ■ نارگیل

شاید فکرش را هم نمی‌کردید، اما نارگیل سرشار از تری‌گلیسرید است که به چربی سوزی کمک می‌کند. آیا فهمیدید که نارگیل چگونه به افزایش چربی سوزی در بدن کمک می‌کند؟ راستش من هم نفهمیدم! نارگیل می‌تواند نرخ متابولیسم بدن را به میزان ۳۰ درصد افزایش دهد و همین مسئله برای افزایش سرعت چربی سوزی کافی است. شیر نارگیل می‌تواند جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های روزمره باشد.

■ پنج غذای عالی برای چربی سوزی  
فلفل تند، نارگیل، غلات سبوس‌دار،

افرادی که حتی کمی اضافه وزن دارند هم به دنبال راهی برای از بین بردن چربی‌های اضافی هستند. ما می‌خواهیم راهی را به شما پیشنهاد کنیم که با صرف کمترین انرژی بیشترین تاثیر را می‌گذارد.

افرادی که حتی کمی اضافه وزن دارند هم به دنبال راهی برای از بین بردن چربی‌های اضافی هستند. ما می‌خواهیم راهی را به شما پیشنهاد کنیم که با صرف کمترین انرژی بیشترین تاثیر را می‌گذارد. به گزارش فرادید، تغذیه نامناسب و عدم تحرک کافی باعث شده که اضافه وزن به مشکل شماره یک بسیاری از ما تبدیل شود. سبک زندگی بشر روندی منفی داشته است. بسیاری از ما به صفحه گوشی و رایانه خیره شده و در شبکه‌های اجتماعی پرسه می‌زنیم.

با این وجود، برخی از مواد غذایی به ما در سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند که در ادامه آن‌ها را معرفی خواهیم کرد.

### ■ فلفل تند

من در مورد فلفل قرمز تند صحبت می‌کنم. به این فلفل‌ها «فلفل کاین» گفته می‌شود. فلفل قرمز تند حاوی کپسایسین است که می‌تواند با این ترکیب چربی‌ها را پس بزند. فلفل تند برای سوزاندن کالری

زنجبیل برای من جدید بود، اما به هر حال جزو چربی سوزها محسوب می‌شود. زنجبیل می‌تواند دمای بدن را بالاتر ببرد. این مسئله بدین معنا است که بدن باید برای پایین آوردن دمای خود میزان بیشتری کالری بسوزاند. البته سعی کنید که همیشه از زنجبیل تازه در سوپ و غذاهای دیگر استفاده کنید. از زنجبیل همچنین می‌توان به عنوان افزودنی خوشمزه در پخت و پز روزمره استفاده کرد. چندین ماده غذایی دیگری نیز وجود دارند که به سوزاندن چربی‌ها در بدن کمک می‌کنند. مواد غذایی چون عدس، کینوآ، آجیل و موز از جمله این مواد هستند.

آووکادو، زنجبیل، موز و عدس از جمله مواد غذایی چربی سوز به شمار می‌روند

### ■ آووکادو

آووکادو میوه‌ای خوشمزه است که علیرغم دارا بودن چربی، ماده غذایی سالمی محسوب می‌شود. فرقی نمی‌کند که آووکادو را به چه صورتی مصرف کنید، مهم این است که آن را مصرف کنید تا آثار مثبت آن را در چربی سوزی ببینید. آووکادو همچنین می‌تواند سرعت تبدیل چربی به انرژی را در بدن به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

### ■ زنجبیل

## استرس و فکر زیاد را فقط با این روش ساده متوقف کنید!

روزنامه نگار یا نویسنده هستند ممکن است در آینده برای انجام وظایف خود کمتر استرس داشته باشند. دکتر جیسون موزر (Jason Moser) استاد دانشکده روانشناسی و مدیر آزمایشگاه روان‌شناسی بالینی در طی این مطالعه بیان کرد: نوشتن باعث می‌شود که ذهن کمتر درگیر شود و انسان نیز کمتر استرس‌های بی‌خود داشته باشد و می‌تواند در تقویت حافظه نیز موثر باشد.

### ■ تحقیقات اضافی

این اولین مطالعه نیست که بیان می‌کند نوشتن باعث می‌شود که استرس به مرور زمان کوتاه‌تر بین برود. در سال ۱۹۸۶ میلادی جیمز پنبانکر مطالعه‌ای را انجام داد که در طی این مطالعه دریافت نوشتن می‌تواند استرس را کاهش دهد و به مرور زمانی اندک می‌تواند آنرا از بین ببرد و دریافت که با نوشتن خاطرات و تجربیاتتان بر روی کاغذ، قادر به درک بهتر آن خواهید بود. نوشتن می‌تواند دید ما از زندگی را تغییر دهد و یک نوع دید زیبا داشته باشیم و می‌تواند به راحتی در روابط عموم ما نیز تاثیر بگذارد و تمرکزمان نیز بیشتر شود.

داده شده بود تا در مورد کارهایی که در روز گذشته خود انجام داده بودند بنویسند. محققان این افراد را بطور کامل تحت نظر گرفتند و رفتار آنها را بررسی کردند و در انتها دریافتند که هر دو گروه حدوداً با یکدیگر کاری که باید انجام می‌دادند را انجام دادند ولی گروه دوم کاری که برعهده شان بود را بهتر و سریعتر انجام دادند. این تحقیق نشان داد افرادی که دائماً مضطرب ،



۲ عامل مخرب و تاثیرگذار استرس و فکر زیاد ذهن و روح را درگیر می‌سازد، دهها راه و روش برای رهایی از این حالت کشف شده است اما ساده ترین آنها راهی است که هرکسی می‌تواند به سادگی انجام دهد.

به گزارش برنا؛ مهمترین مورد برای ترک این استرس‌ها فقط لازمه‌ی داشتن یک فکری سالم می‌باشد. یکی از دانشمندان به نام (Hans Schroder) برای این مطالعه از چندین دانشجو که استرس داشتند و بسیار مضطرب بودند استفاده کرد.

او از دانشجویان خواسته بود تا «flanker task» را که بر مبنای کامپیوتر است که میزان دقت پاسخ دهی و سرعت عکس‌العمل آنها را می‌سنجد، انجام دهند یعنی به عبارت دیگر می‌توان گفت که یک نوع پرسش و پاسخ با دقت بالا را انجام دهد.

نیمی از دانشجویان خواسته بودند که از احساسات و افکار عمیق خود به منظور درخواست استادشان به مدت ۸ دقیقه بنویسند و به نیم دیگر دانشجویان زمان بیشتری