

چرا حین ورزشی خسته می شوید؟

هفته نامه

سعادت آباد

هفته سوم دی ماه ۱۴۰۲ - شماره ۶۲۲ - قیمت: ۵۰۰۰ تومان

مطالب ویژه
+ طب سنتی

آیا با
برنج قهوه‌ای
لاغر
می شویم؟

ماسک‌های
صورت عسل
برای هر نوع
پوست

شایعه و
حقایق در مورد
بیماری‌های
کلیه

دمنوش‌های
گیاهی دکتر آرز
برای سلامتی
بیشتر

گیاه شاتره و این فایده‌ها



توصیه‌های

طب سنتی برای

نحوه غذا خوردن

یک متخصص طب سنتی در مورد طرز غذا خوردن می‌گوید «متأسفانه، امروزه خیلی از ما برای غذایی که می‌خوریم، زمان زیادی نمی‌گذاریم و غذا را تنها برای کسب لذت یا تنها برای سیر شدن مصرف می‌کنیم. در صورتی که غذایی که می‌خوریم با سلامتی ارتباط مستقیمی دارد. زمانی که ما تندتند غذا می‌خوریم یا هنگام غذا خوردن، حواسمان به صحبت کردن با موبایل یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی است، تمرکز از روی معده‌مان برداشته می‌شود و به این ترتیب، ما دچار ضعف هضم خواهیم شد. همه افراد باید برای پیشگیری از سوءهاضمه، حواسشان را متمرکز غذایی که می‌خورند، بکنند و با هیجان ناشی از صحبت کردن یا تماشای تلویزیون، لقمه‌های غذا را داخل دهانشان نگذارند. داشتن هیجان هنگام صرف غذا باعث افزایش استرس می‌شود. ترشح هورمون استرس همراه با غذا خوردن یا بعد از آن هم، چیزی جز ایجاد اختلال در هضم را در پی نخواهد داشت». با این حساب، هنگام غذا خوردن، فقط و فقط حواستان به غذای‌تان باشد!



در مورد خواص درمانی گیاه شاتره چه میزان اطلاع دارید این گیاه چه فایده‌هایی برای سلامتی‌تان دارد و برای درمان چه مشکلاتی از بدن مفید است.

شاتره گیاهی است یک ساله دارای برگ‌های سبز، گل‌های سفید و میوه‌های کوچک، که به صورت عرقجات و دمنوش در طب سنتی بسیار شناخته شده است. مهم‌ترین خاصیت عرق شاتره تقویت قوه بینایی و پاکسازی چشم است، همچنین این گیاه به دلیل آنکه به ترشح آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کند، غذا را به راحتی هضم کرده و اشتهاآور خوبی است.

عرق شاتره در رفع تمام اختلالات کبدی، یرقان، تهوع، انسداد طحال، سودا زدگی و بیماری‌های صفراوی مفید است. طبع این گیاه گرم و مناسب فصل تابستان است.

تهیه دمنوش عرق شاتره
به ۲ تا ۴ گرم خشک شده گیاه (مخلوط برگ، گل و ساقه) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه می‌گذاریم بماند. سپس آن را صاف نموده و به صورت گرم قبل از غذا میل می‌کنیم. می‌توان روزانه تا سه نوبت (صبح، ظهر و شب) این مقدار را تکرار کرد. جمعاً می‌توان ۶ تا ۱۲ گرم گیاه خشک شده را که سه لیوان محصول صاف شده ایجاد می‌کند، در طول روز مصرف کرد.

تسکین دردهای بدن با زنجبیل و فلفل!

و با کمبود الکترولیت‌های حیاتی در بوجود آمدن دردهای عضلانی بی‌تأثیر نیست. وی در خصوص فواید ادویه‌های غذایی اظهار داشت: مصرف مداوم زنجبیل به دلیل جلوگیری از ترشح هورمون‌های التهابی، دارچین به دلیل دارا بودن خاصیت تسکین درد و همچنین فلفل به دلیل ایجاد احساس سوزش در دهان و ایجاد احساس شادی می‌توانند در تسکین درد مؤثر باشند. وی در پایان تأکید کرد: با وجود این که قرص‌ها و شربت‌های زنجبیل به عنوان مکمل‌های غذایی در بازار وجود دارند، اما پزشکان و متخصصان علوم تغذیه بر این باورند که استفاده از مقدار کمی زنجبیل و فلفل تازه در غذا و نوشیدنی‌ها اثرات مؤثری بر سلامت بدن دارد، البته توصیه می‌شود که به دلیل طعم تندگی که زنجبیل دارد، حتماً باید در مقدار کم و همراه با سایر مواد غذایی و نوشیدنی‌ها استفاده شود.

بسیاری از موارد احساس درد برای افراد غیر قابل تحمل است که افراد را ناچار به استفاده از مسکن‌های قوی می‌کند که ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری برای بدن به وجود آورند. انوشه تصریح کرد: گرچه منشأ درد در اعصاب است اما از دست دادن آب بدن

بلافاصله بعد از بروز درد در هر ناحیه‌ای از بدن ممکن است به دنبال خوردن یک مسکن برای تسکین آن باشیم، اما آیا این کار درستی است؟ محمدتقی انوشه متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران گفت: در





درمان دکتر آز برای موهای آسیب دیده



موها در اثر رنگ کردن، استفاده از شواره، اتوی مو، شنا در آب استخر حاوی کلر، رژیم غذایی، استرس، تغییرات هورمونی و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی آسیب می بینند. با این درمان خانگی دکتر آز می توانید خشکی و وزی موهای آسیب دیده و موخوره را از بین ببرید.

روغن زیتون علاوه بر نرم کردن موها آنها را ابراق می سازد و به آسانی شسته می شود.

استفاده از روغن زیتون برای درمان مورو ش جدیدی نیست. این روغن قرن ها برای افزودن درخشندگی، نرمی، حجم و حتی استحکام مو مورد استفاده قرار می گرفته است.

میکس اعجاب انگیز تقویت مو

مواد لازم:

- ✓ روغن زیتون فراابکر: ۱۲۰ میلی لیتر
- ✓ روغن ضروری رزماری: ۱۰ قطره
- ✓ روغن ضروری اسطوخودوس: ۱۰ قطره
- ✓ روغن ضروری لیمون گرس: ۳ قطره

طرز تهیه:

روغن ها را با هم مخلوط کرده و در یک ظرف درب دار نگهدار کنید.

● آدرس هفته نامه:

تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم واحد ۴

● تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

■ صاحب امتیاز:

شرکت مطبوعاتی الهام گستر امروز

■ مدیرمسئول:

سمیه سادات احمدی

● چاپ جلد و متن:

● چاپخانه: نگار نقش ● آدرس چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب - خیابان صنعت

پنجم - پلاک ۴۹ ● تلفن چاپخانه: ۴۶۸۹۴۰۱۳ ● توزیع: شرکت نشر گستر امروز

هفته نامه

سعادت آباد

فرهنگی - اجتماعی

(نام قبلی این نشریه «جلوه» بوده است)



« آوو کادو

یک عدد آوو کادوی رسیده (هسته جدا شده) را با یک عدد تخم مرغ مخلوط کنید و سپس این مخلوط را روی موی مرطوب بمالید. آوو کادو سرشار از ویتامین‌ها، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی است که درخشندگی را به موهای شما باز خواهند گرداند. اجازه دهید این مخلوط حدود ۲۰ دقیقه روی موهایتان بماند و بعد چندین بار آبکشی کنید. این کار را هفته‌ای یک بار برای موهای آسیب‌دیده و ماهی یکبار برای سلامتی موهای خود تکرار کنید.

« روغن زیتون

حدود یک دوم پیمانه روغن زیتون را گرم کنید (مراقب باشید نجوشد) و آن را روی موهای خود بمالید. سپس روی موهای خود کیسه پلاستیکی قرار دهید و حوله‌ای دور سر خود ببندید. اجازه دهید این درمان خانگی حدود ۴۵ دقیقه روی موهایتان بماند و سپس شامپو بزنید و کاملاً شست و شو دهید.



« پاکسازی مو پس از شنا

پس از شنا با یک درمان خانگی موی خود را از آلودگی‌ها و مواد شیمیایی محافظت کنید. برای این کار یک چهارم پیمانه سرکه سیب را با سه چهارم پیمانه آب مخلوط کنید. موهای خود را با آن شست و شو دهید تا از هر گونه آلودگی پاک شود.

« مرطوب نگه داشتن فضای خانه در شب

سیستم گرمایی خانه هوا را به ویژه در زمستان بسیار خشک می‌کند و این خشکی می‌تواند به مو آسیب بزند. برای بهبود موی خشک و آسیب‌دیده رطوبت را به خانه خود برگردانید.

« باز گذاشتن مو

اگر معمولاً موی خود را دم‌اسبی می‌کنید، چند ساعت در روز آن را باز بگذارید تا استراحت کند. سعی کنید موی خود را بیش از حد با کش محکم نبندید. هنگام خواب موی خود را حتماً باز بگذارید.

دکتر آرزو

و درمان‌های خانگی برای موهای خشک و آسیب‌دیده



« کره

برای درمان موی خشک و شکننده مقدار کمی کره روی موهای خود بمالید و ماساژ دهید. سپس موهای خود را حدود نیم ساعت با کلاهک مخصوص رنگ (یا کیسه پلاستیکی) بپوشانید. پس از گذشت این زمان، مثل همیشه موهای خود را شامپو بزنید و بشویید. با این کار درخشندگی فوق‌العاده‌ای به موهای خود می‌دهید.



« چای

با استفاده از یک لیتر چای تازه دم و شیرین نشده در خشنده گی طبیعی به موی خشک خود بدهید. به این ترتیب که از این چای به عنوان یک آبکشی نهایی پس از شامبو استفاده کنید. چای کیفیت رنگ مو را بهبود می بخشد. بنابراین از چایی مناسب با رنگ موی خود استفاده کنید. موهای بلوند و روشن را با چای بابونه شست و شو دهید، زیرا چای سیاه ممکن است رنگ مو را تیره کند. افرادی که موهای تیره دارند باید از چای سیاه برای بهبود رنگ و در خشنده گی بیشتر مو استفاده کنند.

« سرکه سیب

با این درمان خانگی طراوت و تازگی دوباره ای به موهای سست و آسیب دیده خود بدهید. یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون و سه عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و سپس مخلوط به دست آمده را روی موهای خود بمالید و ماساژ دهید. با استفاده از کیسه یا کلاهک پلاستیکی موهای خود را بپوشانید و پس از ۳۰ دقیقه به آن شامبو بزنید و شست و شو دهید.



« تخم مرغ

یک عدد تخم مرغ را با مقدار کمی شامبو مخلوط کنید و سپس روی موی آسیب دیده بمالید و پس از ۵ دقیقه به خوبی شست و شو دهید. با این کار پروتئین بیشتری به موهای خود می رسانید.



« حوله نخی

موی آسیب دیده خیس خود را در یک حوله نخی ببینجید و اجازه دهید حوله رطوبت مسورا جذب کند. این کار از موخوره شدن نوک موها جلوگیری می کند.

« روغن چوب صندل

چند قطره روغن چوب صندل را با چند قطره روغن زیتون یا جوجوبا مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را میان کف دست های خود بمالید و سپس آن را به انتهای ساقه موها بزنید تا موهای زیر و شکننده را نرم کنید.



« روغن های گیاهی

روغن های زیتون، جوجوبا و بادام شیرین معجون های فوق العاده ای برای موهای آسیب دیده هستند. اگر مویی ضخیم و سنگین وزن دارید، روغن نارگیل بسیار مؤثر است. موی خود را مقدار کمی روغن گیاهی روی آن بمالید تا کاملا به روغن آغشته شود. سپس با کیسه پلاستیکی موی خود را بپوشانید و حوله ای گرم دور سر خود ببینجید. پس از ۳۰ دقیقه موی خود را با آب بشویید و شامبو بزنید.



« مصرف اسیدهای چرب امگا ۳

یک الی سه عدد کپسول ۲۵۰ میلی گرمی از روغن گل گاوزبان، روغن گل مغربی (علف خر) یا روغن تخم کنار را یک تا سه بار در روز مصرف کنید. تمامی آنها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای مرطوب نگه داشتن مو (و ناخن) بسیار مفیدند.



دکتر آرزو خوراکی‌های ضد سرطان سینه

علم تغذیه یکی از بیشترین امیدواری‌ها را در زمینه جلوگیری از سرطان سینه ارائه می‌دهد و بیرونی از این علم نقشی حیاتی و مهم برای تمامی زنان ایفا می‌کند. خبرهای خوب و نویدی‌بخش این است که محققان بارها تأکید کرده‌اند که برخی خوراکی‌ها می‌توانند به عنوان داروی جلوگیری کننده عمل کنند. یکی از قوی‌ترین ابزارها برای جلوگیری از سرطان سینه آن چیزی است که مصرف می‌کنید. در اینجا دکتر آرزو خوراکی‌ها و مواد مغذی برای سلامت سینه‌ها را به شما معرفی می‌کند. پیشگیری بسیار مهم است بنابراین حتماً این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

فیبر

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف فیبر و کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه با هم مرتبط هستند. محققان دریافته‌اند که فیبر حلال و غیر حلال خطر ابتلا به سرطان سینه را به ویژه در زنانی که روزانه حدود ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند کاهش می‌دهد. فیبر غیر حلال به استروژن‌های رها در روده می‌چسبد و آنها را بیرون می‌کند. در حقیقت، فیبر اطمینان می‌دهد که استروژن کمتری در روده‌ها می‌باشد. هنگامی که استروژن کمتری جذب شود، شمار معرض میزان هورمون کمتری قرار می‌گیرد که به نوبه خود، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. روزانه مصرف ۳۵ گرم فیبر مورد نیاز است. مطالعات نشان می‌دهد زنانی که روزانه ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند حدود ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند بنابراین روشن است که باید روزانه بیشتر از این مقدار فیبر مصرف شود.



اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار ضروری هستند زیرا بدن آنها را نمی‌سازد. شما می‌توانید تنها این اسیدهای چرب امگا ۳ را از خوراکی‌هایی چون ماهی، مغز، دانه‌ها، خشکبار و روغن‌های ضروری کسب کنید. مطالعات حاکی از آن است که اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت کلی بدن را افزایش می‌دهد و برای سلامت سینه نسبتاً مهم می‌باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ التهاب را که به بافت‌های سالم آسیب می‌زند و موجب رشد سلول‌های سرطانی می‌شود، کاهش می‌دهد.

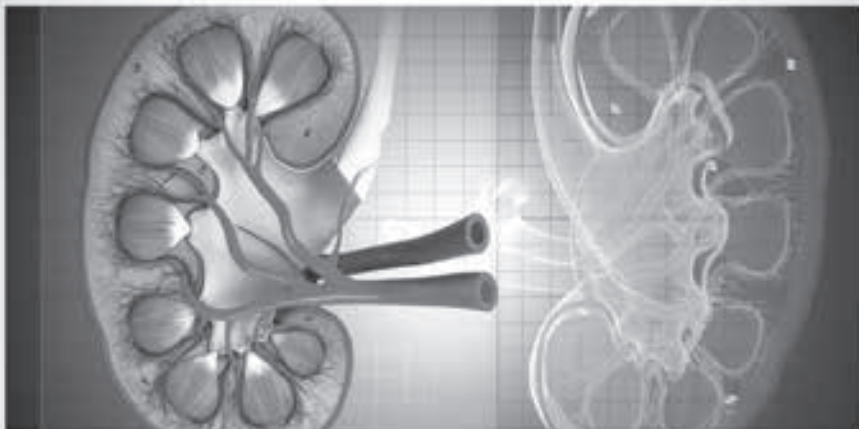
شاهی

مطالعات نشان می‌دهند که شاهی رشد سلول‌های سرطان سینه را کند می‌سازد. شاهی یک اندرا اور طبیعی است برای بهرمندی از خواص آن، مصرف روزانه یک مشت (۱۸۰ گرم) شاهی توصیه می‌شود. در صورت در دسترس نبودن جوانه کلم بروکلی یا شاهی، کلم بنفش رنده شده را به سالادهای خود بیفزایید.



شایعات و حقایق در مورد بیماری‌های کلیه

کلیه اندام بسیار مهمی است. عملکرد کلیه از تولید اوره در خون جلوگیری کرده و بدن را از مواد زاید پاک می‌سازد. اما این اندام مهم همیشه در ست عمل نمی‌کند و افراد زیادی در سراسر جهان از بیماری‌های کلیه رنج می‌برند. با این حال درک درستی از این بیماری‌ها وجود ندارد و آگاهی عمومی در مورد آنها کم است. دکتر چارلی تامسون متخصص کلیه از بیمارستان نیوکاسل انگلیس و محقق بیماری‌های کلیه، از برخی شایعات و حقایق در این زمینه می‌گوید:



تأثیر می‌پذیرند

یک رژیم غذایی مناسب تأثیر بسیار زیادی بر بیماری‌های کلیه و پیشگیری از پیچیده شدن آن دارد. داشتن وزن مناسب و مصرف رژیم غذایی کم نمک و کم چربی به کنترل فشارخون که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های کلیه است کمک می‌کند.

شایعه: فقط بزرگسالان به بیماری‌های کلیه دچار می‌شوند

دکتر تامسون می‌گوید معمولاً تصور می‌شود بیماری کلیه در سنین بالا اتفاق می‌افتد، اما در هر سنی احتمال ابتلا به این بیماری‌ها وجود دارد. بنابراین افراد در هر سنی باید علائم این بیماری را شناخته و به داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه داشته باشند.

شایعه: عفونت ادراری به کلیه‌ها آسیب می‌زند

دکتر تامسون می‌گوید عفونت مجاری ادراری (UTI) تحت تأثیر باکتری‌هایی که به دستگاه ادراری - تناسلی راه پیدا کرده و در آنها تکثیر می‌شوند ایجاد می‌شود. این شرایط می‌تواند به تورم، احساس درد هنگام ادرار و احساس فوریت ادرار منجر شود. با این حال عفونت مجاری ادراری در صورتی که بدرستی درمان شود، غالباً به آسیب پایدار به کلیه‌ها منجر نمی‌شود. باید توجه داشت گاهی عفونت مجاری ادراری حاکی از وجود مشکل اساسی تری مثل سنگ کلیه است که در این حالت به کلیه‌ها آسیب می‌زند.

شایعه: می‌توانیم از ابتلا به بیماری کلیه آگاه شویم

دکتر تامسون می‌گوید بیماری کلیه در برخی موارد یک قاتل خاموش است. بدن انسان می‌تواند با کاهش چشمگیر عملکرد کلیه کنار بیاید، به همین دلیل علائم بیماری زود تشخیص داده نمی‌شود. برخی علائم هشدار دهنده بیماری کلیه شامل تورم دست‌ها و پاها، تنگی نفس، وجود خون در ادرار، خستگی، تکرر ادرار و درد پشت در ناحیه کلیه‌هاست.

حقیقت: بیماری‌های کلیه علل زیادی دارند

دکتر تامسون می‌گوید اغلب ترکیبی از عوامل در ایجاد بیماری‌های کلیه نقش دارند. در برخی موارد شرایط طولانی مدتی که به کلیه صدمه می‌زنند مثل فشارخون کنترل نشده و دیابت، علل ریشه‌ای هستند. سایر عوامل بالقوه، سنگ کلیه، التهاب کلیه و وارد شدن صدمه به کلیه را شامل می‌شوند.

حقیقت: شدت بیماری‌های کلیه متفاوت است

به گفته دکتر تامسون، بیماری کلیه پنج مرحله دارد که بر اساس سرعت پاکسازی خون توسط کلیه تعیین می‌شود. در مراحل یک و دو که بیماری زود تشخیص داده می‌شود، بیمار پس از استفاده از دارو و اصلاح سبک زندگی بهبودی می‌یابد، اما اگر بیماری در مرحله پنج باشد، به پیوند کلیه نیاز است.

حقیقت: بیماری‌های کلیه از رژیم غذایی

جوانه کلم بروکلی

یک فاشتی سوپ خوری جوانه کلم بروکلی به اندازه ۴۵۰ گرم کلم بروکلی سولفورفان دارد. می‌توانید آن را به سالادها و ساندویچ‌های خود بیفزایید.



سبزیجات تیره کلم

سبزیجات تیره کلم از جمله آروگولا، کلم بروکلی، گل کلم، کلم سفید، کلم بروکسل، کاهو، برگ چغندر و کاله سرشار از سولفورفان هستند. سولفورفان یکی از مواد شیمیایی گیاهی اصلی (ترکیبات حفاظتی یافت شده در گیاهان) هستند که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که سولفورفان می‌تواند سلول‌های سرطانی را مورد هدف قرار دهد و از بین ببرد، در حالی که بر سلول‌های سالم تأثیر ندارد.



آروگولا

یک ابر خوراکی غنی از سولفورفان است که می‌توان در سالاد از آن استفاده کرد.



فولات

مطالعات اخیر نشان می‌دهند، زنانی که میزان فولات بیشتری مصرف می‌کنند، نسبت به زنانی که میزان کمتری فولات مصرف می‌کنند، ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند. روزانه مصرف ۴۰۰ میکروگرم فولات توصیه می‌شود. خوشبختانه خوراکی‌های غنی از فولات زیادی وجود دارند عدس، انواع لوبیا، میوه‌ها، سبزیجات بربرگ و غلات غنی شده منابع خوب فولات هستند. به جز انواع لوبیا، عدس بیشترین میزان فولات را دارد مصرف جوانه عدس بسیار توصیه می‌شود.



راز و رمز جوانی بادکتر آز

جلوگیری از چین و چروک پوست

دکتر آز این نوشیدنی را برای جوان سازی پوست و جلوگیری از چین و چروک توصیه می کند

موجود در جفندر دفاع طبیعی پوست در برابر آسیب های نور خورشید و اشعه فرابنفش را افزایش می دهند. سیلیکون موجود در جفندر برای پوست بسیار مفید است و پوست را سفت تر و سالم تر می سازد.

جفندر بهترین دوست شما در مبارزه با پیری است و جریان خون را بهبود می بخشد و سرخی طبیعی به گونه های پتان می دهد. این خوراکی ها را برای تهیه یک نوشیدنی معجزه گر با هم ترکیب کنید و هر روز صبح زود بنوشید تا تأثیر شکر ف آن را روی پوست خود مشاهده کنید.

در ایجاد کلاژن دارند. کلاژن مسئول کشسانی پوست است و آسیب ناشی از رادیکال های آزاد را بر پوست کاهش می دهد و از التهاب و پف پوست نیز می کاهد.

لیکوپن موجود در گریپ فروت از پوست در برابر آسیب اشعه ماورای بنفش محافظت می کند.

جفندر از چین و چروک های پوست جلوگیری می کند و فرآیند پیری را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های قوی موجود در این خوراکی پوست را جوان و سالم نگه می دارد. بتاکاروتن های

ایا خود را در آینه نگاه می کنید و آرزو می کنید زمان متوقف شود؟ شما نمی توانید زمان را متوقف سازید. اما می توانید از به وجود آمدن زود هنگام چین و چروک ها جلوگیری کنید. مواد غذایی تازه خاصی را در رژیم غذایی خود بگجانید تا به طور چشمگیری خطوط ریز را در صورت خود کاهش دهید. بنابراین ترکیب معجزه آسا برای جوانی همیشه چیست؟

گریپ فروت و لیموترش پوست را آبرسانی و حالت کشسانی پوست را حفظ می کنند. این دو خوراکی منبع غنی ویتامین C هستند که تأثیر بسیار زیادی



نوشیدنی جفندر - گریپ فروت

مواد لازم:

- « جفندر (خرد شده) ۲ عدد
- « گریپ فروت (آب گرفته شده) یک عدد
- « لیمو سکنی (آب گرفته شده) نصف یک عدد
- « آب یک سوم پیمانه

طرز تهیه:

جفندر و آب را در ایمیو گیری بریزید و آب آنها را بگیرید. سپس آب گریپ فروت و آب لیموترش را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. نوشیدنی را در لیوان بریزید و سرو کنید.

« محدودیتی برای مقدار مصرف این نوشیدنی وجود ندارد. هر چه بیشتر بنوشید، مفیدتر است.

« بهتر است این نوشیدنی را هر روز صبح زود بنوشید.



دوختوی سیب - ریحان

یک نوشیدنی گیاهی تندرست

⌚ مدت زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه

👤 میزان سرو: یک نفر

مواد لازم:

۲ عدد	« برگ ریحان (تازه)
۲ عدد	« برگ نعناع (تازه)
۶۰ میلی لیتر	« آب گازدار
۱۲۰ میلی لیتر	« آب سیب
برای سرو	« یخ (خرد شده)

طرز تهیه:

برگ ریحان و برگ نعناع را در ظرف مناسبی قرار داده و له کنید. آب گازدار و آب سیب را اضافه کرده و هم بزنید. در آخر تکه‌های یخ را اضافه کرده و سرو نمایید.



سفارش‌های ویژه «دکترآز» قبل از تمرین چرا حین ورزش خسته می‌شوید؟

انجام ورزش برای خیلی‌ها اگر چه همراه با یک شروع پر انرژی است، اما احساس خستگی و کسالت حین آن نیز یک اتفاق رایج است که در این مطلب علل آن را بیان می‌کنیم. برای این احساس خستگی، ۹ دلیل علمی وجود دارد که از این قرارند:

« بی‌خوابی و استرس:

داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می‌شود.

بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک‌روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس مرور کنید.

« ابتلا به آسم و آلرژی:

هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس‌خس سینه، تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد شیوه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

« انجام ورزش با ریتم شدید:

انجام این ورزش‌ها به خصوص در سطوح سبک‌دار و بدون وقفه‌های استراحت، باعث ایجاد خستگی می‌شود. به خودتان استراحت بدهید آن هم حداقل برای دو روز در هفته و سعی کنید تمرینات سبک‌تر را انتخاب کنید. یک قانون مفید این است که دو ورزش با ریتم تند و شدید را پشت سر هم انجام ندهید.

« کم‌خونی:

این وضعیت یعنی میزان سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی عبارتند از بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کمبودی آسان مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم‌خونی مفید است.

« کم شدن آب بدن:

کوچکترین کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌گردد. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم‌آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم‌آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

« مشکلات تیر و تیرید:

کم‌کاری تیر و تیرید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، سردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به‌طور کامل صرف‌نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیر و تیرید با پزشک‌تان مشورت کنید.

« کاهش سطح گلیکوژن:

گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن بخصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.



پوکی استخوان معمولاً درمان ندارد. بهترین راه پیشگیری است!



پوکی استخوان حالتی است که در آن تراکم بافت استخوانی به قدری کاهش می‌یابد که استخوانها به شدت شکننده می‌شوند و حتی با وارد آمدن ضربات اندک و حتی خود به خود می‌شکنند. از آنجا که از دست دادن استخوانها بطور خاموش و بی‌سر و صدا اتفاق می‌افتد، پوکی استخوان اغلب تا زمان رخ دادن شکستگی علامتی ندارد. کاهش تدریجی قد ناشی از خمیدگی پشت می‌تواند ناشی از شکستگی‌های بدون علامت ستون فقرات باشد. بر اساس آمارها پوکی استخوان در ناحیه گردن ران در گروه‌های سنی بالا به شدت افزایش یافته است به طوری که حدود یک چهارم افراد مسن تر از ۶۰ سال به آن مبتلا هستند. حدود ۲۰ درصد از افرادی که دچار شکستگی استخوان گردن ران ناشی از پوکی استخوان می‌شوند در کمتر از ۶ ماه جان خود را از دست می‌دهند. ۵۰ درصد برای بقیه عمر زمینگیر می‌شوند.

۳۰ درصد دیگر ظاهراً بهبود پیدا می‌کنند ولی چون همواره در خطر شکستگی بار دوم قرار دارند، هیچ وقت نمی‌توانند به توانایی گذشته خود بازگردند!

آیا پوکی استخوان علامتی دارد؟

متأسفانه باید گفت پوکی استخوان قبل از بروز عوارض آن علامتی ندارد. علامت هنگامی ایجاد می‌شود که شکستگی اتفاق افتاده باشد. درد ناگهانی و شدید در ستون فقرات، می‌تواند از علامت شکستگی‌های ستون فقرات باشد. ممکن است شکستگی مهره، بدون درد اتفاق افتد و به صورت خمیدگی ستون فقرات و کاهش قد بیمار دیده شود. اگر چه عکس برداری با اشعه ایکس به تشخیص شکستگی کمک می‌کند، ولی برای تشخیص زودرس آن روش مناسبی نیست. پس بهتر است کلیه افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند، قبل از شروع عوارض، مورد ارزیابی قرار گیرند و در صورت مبتلا بودن، اقدامات پیش‌گیرانه صورت گیرد.

بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است.

خوشبختانه امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاه‌های جدیدی ساخته شده که می‌تواند با دقت نسبتاً زیادی، تراکم استخوانی و نسبت آن، با استخوان سالم و سن مناسب را اندازه‌گیری کنند. آزمایش سنجش تراکم استخوانی بدون درد است و تنها چند دقیقه طول می‌کشد، همچنین احتیاج به آمادگی قبلی ندارد و در طی آن دارویی مصرف نمی‌شود. این سنجش، پزشک را قادر می‌سازد تا شدت پوکی استخوان را اندازه‌گیری کرده و در نتیجه استحکام استخوان را بسنجد.

بنابراین بهترین روش پیشگیری از پوکی استخوان و عوارض آن، رعایت رژیم غذایی مناسب (دریافت کلسیم کافی از طریق شیر و فرآورده‌های آن)، فعالیت ورزشی مناسب و دوری از عوامل کمک‌کننده در افزایش پوکی استخوان، مانند استعمال دخانیات (به ویژه تمام موارد ذکر شده تا قبل از سن ۲۵ سالگی) و ارزیابی‌های لازم برای تعیین میزان تراکم استخوانی است.

آمار افرادی که دچار پوکی استخوان می‌باشند نگران‌کننده و هشدار دهنده می‌باشد.

چه باید کرد؟

چگونه از پوکی استخوان می‌توان جلوگیری نمود؟

آیا پوکی استخوان قابل درمان است؟

مصرف چه میزان کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان مناسب است؟

چه غذاهایی حاوی کلسیم می‌باشد؟

چه کسانی در معرض پوکی استخوان قرار دارند؟

آیا شیوع پوکی استخوان در زنان و مردان یکسان است؟

چطور سلامتی به خطر می‌افتد؟ و.....

سوالات متعددی در زمینه کلسیم و رابطه آن با پوکی استخوان در همایش‌ها،

سمینارها و ... مطرح می‌گردید بر این اساس شرکت صنایع شیر ایران پیشرو در برنامه‌های فرهنگسازی را بر آن داشت تا مدعومین مختلف در برنامه‌های خود را مورد ارزیابی سنجش توده استخوانی قرار دهد تا درک مطلب هیچ سفره‌ای بدون شیر و فرآورده‌های آن کامل نیست را آسان تر نماید.

این کار برای اولین بار در نمایشگاه آگرو فود اجراء گردید و با استقبال فراوانی مواجه شد.

به طور میانگین روزانه در حدود ۷۱ نفر (تعداد نفراتی که در فرمت ثبت نام قرار گرفتند) با توجه به فرمت خاص و در نظر گرفتن جنس، سال تولد، قد، میزان تحرک، استعمال دخانیات، میزان مصرف شیر و فرآورده‌های آن (پارامترهایی که باعث ایجاد پوکی استخوان می‌گردد) مورد سنجش قرار گرفتند.

در مجموع نتیجه سنجش ۲۸۴ نفر مورد ارزیابی قرار گرفت. که از این تعداد:

تعداد مردان	تعداد زنان
۸۲ نفر	۲۰۲ نفر

تشکیل دادند. با توجه به انجام آزمایش پوکی استخوان طبقه بندی استخوانی به شرح زیر قرار گرفت:

شرح	بالتر از حد نرمال	نرمال	در مرحله خطر	استوپروز شدید	استوپروز
طبقه بندی استخوانی زنان مورد سنجش	۵ درصد	۱۰ درصد	۲۳ درصد	۹۷ درصد	۱۵ درصد

شرح	بالتر از حد نرمال	نرمال	در مرحله خطر	استوپروز شدید	استوپروز
طبقه بندی استخوانی مردان مورد سنجش	۱۳ درصد	۱۸ درصد	۲۰ درصد	۱۴ درصد	۴ درصد

به همه کسانی که مورد سنجش قرار گرفتند مشاوره در مورد وضعیت استخوانی، میزان مصرف شیر و فرآورده‌های آن، چگونگی پیشگیری و هم چنین بروشورهایی در این خصوص داده شد و هم چنین به افرادی که در وضعیت استوپروز شدید به سر می‌بردند توصیه گردید که با پزشک متخصص در این امر مشورت بیشتری صورت پذیرد.



Normal



Osteoporotic bone



Dr.Oz ماسک‌های صورت عسل برای هر نوع پوست

دکتر آزدرا اینچاروش‌های تهیه ماسک‌های صورت خانگی را با عسل برای انواع پوست آموزش می‌دهد.

ماسک عسل برای پوست مستعد جوش

مواد لازم:

«عسل» ۳ قاشق چای خوری

«پودر دارچین» یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

عسل و دارچین را با هم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید. پس از ۱۰ الی ۳۰ دقیقه صورت خود را شست و شو دهید. خواص آنتی‌باکتریال عسل و دارچین برای پوستهای مستعد جوش بسیار مفید است.



ماسک عسل برای پوست خشک

مواد لازم:

- « آووکادو (له شده) یک قاشق چای خوری
- « ماست پرچرب یک قاشق چای خوری
- « عسل یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

مواد را در ظرف مناسبی باهم مخلوط کنید تا به صورت صاف و یکدستی درآیند. مخلوط به دست آمده را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه شست و بشو دهید. چربی های موجود در آووکادو و ماست پرچرب کاملاً پوست را مرطوب می کند و اسیدلاکتیک ماست نرم کننده صورت و از بین برنده منافذ آن است و کلان سازی را تقویت می کند.



ماسک عسل برای پوست حساس

مواد لازم:

- « عسل ۲ قاشق چای خوری
- « پودر ژله آلونهورا یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پودر ژله آلونهورا و عسل را باهم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و پس از حدود ۱۰ الی ۲۰ دقیقه شست و بشو دهید. آلونهورا پف و التهاب را کاهش می دهد و برای پوست های حساس و دچار سوزش بسیار مفید است.



ماسک عسل برای لکه و جای جوش

مواد لازم:

- « عسل ۲ قاشق چای خوری
- « آب لیمو ترش یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

عسل و آب لیمو ترش را باهم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پوست خود را شست و بشو دهید. آب لیمو ترش پوست را لایه برداری و لکه های تیره پوست را روشن می کند.



پرسش پزشکی از شما پاسخ از پزشکان سرشناس جهان

جفاله بادام و جلو گیری از گرفتگی عضلات



جفاله بادام، میوه بادام درختی است که در نواحی مرکزی و غربی آسیا از جمله افغانستان، ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یابد. میوه درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی است. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز ایکی و نازک بادام را در خود نگهداری می‌کند. به مرور پوسته‌های رویی و داخلی بادام سخت‌تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می‌یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز کامل رشد نکرده و کال است. به آن جفاله بادام گفته می‌شود.

- مصرف این میوه از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند ترکیبات اسیدی آن، مانع از آسیب رسیدن به معده و بروز سرطان معده می‌شود.
- مصرف این میوه باعث تقویت لثه و ریشه دندان‌ها می‌شود.
- خشکی دهان را از بین می‌برد.
- این میوه که کمی تلخ است حاوی مقداری اسید سیانیدریک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور است که مصرف آن ممکن است باعث مسمومیت شود. مصرف بیش از حد این میوه باعث سردرد، حالت تهوع، اسهال و دل درد می‌شود.

خداحافظ افسردگی

شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی سروتونین، دوپامین و فینیل آمین است و به همین دلیل خاصیت ضد افسردگی دارد. ویتامین B شکلات برای حفظ سلامت مغز مفید است اما باید در نظر داشته باشید که در خوردن شکلات افراط نکنید وگرنه جاقی و احساس بی‌قراری هم به مشکلاتتان اضافه می‌شود.



چروک دور چشم

برای چروک صورت که نه بلکه دور چشم چه کار باید کرد؟

میریام ک - شیراز

چروک‌های دور چشم بیشتر در افرادی که خشکی پوست دارند یا آنهایی که حساسیت فصلی دارند دیده می‌شود و در سنین پایین‌تر به وجود می‌آید. برای جلوگیری از چروک‌های دور چشم می‌توان استفاده کرد و برای درمان هم از این کرم‌ها می‌توان سود جست که تا حدودی این چروک‌ها را از بین می‌برد. در صورت شدید بودن می‌توان از تزریق کلاژن و لیپز استفاده کرد و همچنین با عمل جراحی نیز می‌توان این چروک‌ها را از بین برد.

درمان لک

ماده مناسب برای درمان لک صورت چیست؟ چه ماده‌هایی خاصیت لایه برداری دارند؟

شیلای - تبریز

متأسفانه درمان مؤثری در این مورد وجود ندارد. اگرچه ضد آفتاب‌های ۳۰٪ تأیید شده است و می‌توانید مورد استفاده قرار دهید ولی گاهی تنها در بیشتر نشدن لک‌ها مؤثر است و در از بین بردن آنها نقشی ندارد. اگر ضد آفتاب را به طور مؤثر و کافی مصرف کنید و حداکثر پس از ۳ ساعت تجدید کنید، ممکن است مؤثر باشد. هیپروکینون ۲٪ را موقع خواب یک شب در میان روی لک‌ها بمالید و صبح پاک کنید. در عین حال می‌توانید از روش‌های کرایو درمانی، الکتروکوترو پیلینگ (برای آن از مواد مختلف استفاده می‌شود) نیز در این موارد استفاده کنید.

جوش بعد از اصلاح

من بعد از اصلاح صورت‌م با تیغ زیر گردنم شروع می‌کنم به خارش که آگه دست بزنم و بخارونم جوش می‌زنه و قرمز می‌شه. من باید چه کار کنم؟ در ضمن من قبل از اصلاح از ژل ریش و بعد اصلاح از افترشیو هم استفاده می‌کنم ولی باز من این اتفاق می‌افته؟

کامیوز - سرشت

لازم است اصلاح در جهت خواب مو و نه خلاف جهت آن انجام شود. این مشکل در برخی اتفاق می‌افتد و طبیعی است اما سعی کنید از خراشیدن آن خودداری کنید. در عین حال می‌توانید از پماد ضد التهاب گیاهی «کالندولا» هم در صورت ایجاد مشکل استفاده کنید.

افزایش بینایی

برای افزایش بینایی داروهای گیاهی را توصیه می‌کنید؟

حامدش - تهران

هیچ دارویی یا گیاهی نمی‌تواند نمره چشم را تغییر دهد و نمره چشم با تغذیه ارتباط ندارد.

• مصرف سبزیجات آلوده چه خطراتی برای سلامتی دارد؟

یکی از خطرناک‌ترین عوارض مصرف سبزیجات آلوده انتقال بیماری‌هایی همچون وباست از این رو باید سبزیجات را پیش از مصرف ضدعفونی کرد. بهتر است برای جلوگیری از ابتلا به چنین بیماری‌هایی از سبزی‌هایی نظیر کرفس، هویج و فلفل که نغت داده می‌شوند استفاده کرد.

• آیا رابطه‌ای میان خندیدن و لاغر شدن وجود دارد؟

شاید بماند چون برخی تحقیقات نشان داده‌اند که خندیدن راهی برای کاهش وزن اضافی برای افراد جاق است. در این میان پزشکان معتقدند که رژیم‌های خنده لاغری، راهی مناسب برای رسیدن به وزنی ایده‌آل است. این روش کم‌هزینه هم هست!

• چگونه می‌توان به تناسب اندامی خوب رسید؟

تحقیقات نشان داده‌اند که حفظ تناسب اندام شخص به وسیله ورزش بسیار مؤثر و بی‌خطر است. از این رو پزشکان توصیه می‌کنند که افراد روزانه حداقل ۱۰ دقیقه ورزش منظم برای برخورداری از تناسب اندام خوب انجام دهند.

• ورزشکاران پیش از مسابقه چه غذایی مصرف کنند؟

خوب است که ورزشکاران پیش از آغاز یک مسابقه ورزشی غذاهایی همچون ماکارونی، برنج، میوه‌ها و سیب‌زمینی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، مصرف کنند.

• برای نابودی سرطان پروستات چه راه‌هایی وجود دارد؟

یکی از بهترین روش‌ها در خصوص نابودی تومورهای سرطانی و سرطان پروستات انجام ورزش و حرکات ورزشی است. این گونه افراد بهتر است که حداقل هر هفته حدود ۲/۵ تا ۳ ساعت ورزش شدید داشته باشند.

• کاهش اشتها در کهنسالان نشانه چیست؟

چنین رویداد پزشکی در کهنسالان می‌تواند نشانه بروز مشکلات خاصی برای این دسته از افراد باشد. برخی از پزشکان هم گفته‌اند که کاهش و یا از دست دادن اشتها در کهنسالان می‌تواند نشانه فرا رسیدن زمان مرگ آن‌ها باشد.

• مصرف داروهای تقلبی چه تأثیرات منفی بر سلامتی دارد؟

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف برخی داروهای تقلبی و تاریخ گذشته می‌تواند اثرات سونی همچون عصبی شدن فرد و تندخویی بیشتر وی را در پی داشته باشد. از این رو پزشکان دقت در خصوص تاریخ مصرف دارو را به شدت توصیه می‌کنند.

• استعمال سیگار چه مضرات پوستی دارد؟

حداقل تأثیر منفی استعمال سیگار بر پوست افراد سیگاری، از بین رفتن تازگی و شادابی پوست این افراد است. این وضعیت در زنان حادث‌تر است و علت آن کاهش میزان هورمون استروژن در خون آن‌هاست.

• به دلیل بیماری‌های اصلی‌های غذاهای با طبع سرد مصرف کنیم. می‌خواستم بدانم آیا میگو طبعش سرد یا گرم؟ آیا نوعی از ماهی هست که طبع گرمی داشته باشد؟ میگو طبع گرم دارد. هرچه در آب شورتری پرورش یافته باشد (مثل ماهی دریای جنوب) طبع گرم‌تری دارد. شما می‌توانید ماهی را با خرما گردو، عسل، روغن بادام شیرین، کنجد، زنجبیل، آویشن یا به همراه ادویه‌جات با طبع گرم مصرف کنید. بهترین چاشنی ماهی آب نارنج و سیر است که هم فواید بی‌شمار و هم طبع گرمی دارند.

• نوزاد ۷ ماهه‌ای دارم با قد ۷۴ و وزن ۱۲ کیلو که به علت دادن ترنجبین و نبات جاق شد. برای لاغر کردن وی چه کاری انجام دهم؟ بعد از ۶ ماهگی باید غذای کمکی را شروع کنید. هر چند اولویت با شیر مادر است. اگر امکان دارد حتی به مقدار کم هم شیر خود را به وی بدهید. نیازی به کاهش وزن ندارد. اما در دادن غذای کمکی دقت داشته باشید.

• ناراحتی معده دارم و باتوجه به خواص فراوانی که نخود دارد ولی با خوردن آن بلافاصله من دچار سردرد می‌شوم چگونه مصرف کنم که دچار سردرد نشوم؟ یکی از راهکارها خیس کردن نخود به مدت ۳ روز با آب سرد است و سپس آب آن را دور ریخته و در غذاها پخته و استفاده کنید. به این ترتیب تلخ آن گرفته می‌شود و برای آن‌هایی که معده حساسی دارند معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

یک قاشق عسل قبل از خواب

عسل به داروی طلایی طبیعت معروف است. به اعتقاد بعضی ها نباید از ساعت ۷ عصر به بعد عسل بخوریم اما برخی از پزشکان اروپایی برای داشتن خواب بهتر و آرام تر یک لیوان ششیر گرم با یک قاشق عسل را توصیه می کنند. علاوه بر آن ها مکزیکایی ها نیز نوشیدن چای بابونه با یک قاشق چای خوری عسل قبل از خواب تجویز می کنند و به اعتقاد چینی ها نیز هر شب قبل از خواب باید یک قاشق عسل خورده شود.

« شب ها بهتر می خوابید

عسل طبیعی فواید شگفت انگیزی دارد و معمولاً خوردن آن قبل از خواب پیشنهاد می شود. عسل باعث می شود کبد گلیکوژن لازم را برای شب تولید کند. وقتی قبل از خواب عسل می خورید مغز در حالت جستجو برای سوخت قرار می گیرد. عسل نیز با افزایش سطح انسولین و آزاد کردن تریپتوفان به مغز کمک می کند. تریپتوفان تبدیل به سروتونین می شود و بعدها به شکل ملاتونین در می آید. همه ما ملاتونین را به عنوان هورمون سلامت می شناسیم زیرا سیستم ایمنی را تقویت می کند و بافت سلول ها را در طول استراحت دوباره می سازد. ملاتونین هم هنگام خواب به بدن کمک می کند و هم بعد از بیدار شدن باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

« وزن کم می کنید

ورزشکارانی که غذاهای سرشار از قراکتوز (مثل عسل) مصرف می کنند نسبت به دیگران ۱۰ برابر بیشتر چربی می سوزانند و سطح استقامت خود را افزایش می دهند. عسل به عنوان سوخت برای بدن عمل می کند و کبد را قادر می سازد تا گلوکز بیشتری تولید کند. وقتی گلوکز تولید می شود به مغز هشدار می دهد که سطح قند بالاست و آن را مجبور می کند که هورمون های سوخت چربی را آزاد کند. برای این که متوجه تغییرات بیشتری در سیستم کاهش وزن تان شوید رژیم عسل را دنبال کنید و در تمام روز عسل را جایگزین شکر کنید. به علاوه قبل از خواب یک لیوان آب گرم با سه قاشق پر عسل بخورید.

« احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت

فواید عسل فقط به داشتن خواب خوب و کاهش وزن محدود نمی شود بلکه برای گلودرد نیز می توان از آن به عنوان داروی سرفه استفاده کرد. ۲ قاشق عسل بدترین گلودردها را اهم درمان می کند اما برای کودکان زیر یکسال پیشنهاد نمی شود. از فواید دیگر عسل می توان به موارد زیر اشاره کرد: از جرم گرفتن دندان جلوگیری می کند، به درمان آلرژی کمک می کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، به کودکانی که دچار فلکس اسید معده هستند کمک می کند در ست است که عسل خوشمزه است اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. فقط به یک قاشق اکتفا کنید چون شکر آن بالاست. پس زیاده روی باعث می شود عسل دیگر مفید نبوده بلکه مضر باشد مصرف عسل به دلبستگی ها توصیه نمی شود کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند برای مصرف عسل ابتدا باید با پزشک مشورت کنند.

DIABETES

بیماران قندی حتما بخوانند!
جان دیابتی‌ها را با
این مواد طبیعی نجات دهید



زیره سیاه

قند خون را کاهش می‌دهد

زیره سیاه قند خون و کلسترول را کاهش می‌دهد. زیره سیاه باعث افزایش حساسیت به انسولین و افزایش برداشت گلوکز از طریق سلول و متعاقباً کاهش قند خون می‌شود. همچنین دانه زیره از تشکیل محصولات نهایی گلیکاسیون که در دیابت معمول است و اغلب منجر به عوارض دیابت می‌گردد، جلوگیری می‌کند.



شنبلیله گیاهی مناسب

برای کنترل قند

اگر شما مبتلایان به دیابت هستید به سبزی معطر شناخته شده برای همه ایرانی‌ها ارتباط بیشتری داشته باشید. شنبلیله که به صورت آرد نیز وجود دارد به بهبود تحمل گلوکز کمک کرده و به این ترتیب باعث کاهش قند و کلسترول خون می‌شود. می‌توانید آن را تخم شنبلیله هم برای کنترل قند خونتان استفاده کنید. در این صورت می‌توانید آن‌ها را قبل از مصرف در آب خیس و با شکم خالی میل کنید. می‌توانید قبل از مصرف هر نوع داروی گیاهی با پزشک معالج خود مشورت کنید.



سیر، درمان دیابت

و پایین آورنده قند خون

سیر با داشتن ۴۰۰ ماده شیمیایی دارای فواید بی‌پایانی است. محققین دریافته‌اند که مصرف سیر در درمان و پیشگیری از بسیاری آفات و بیماری‌ها مؤثر است. سیر به پایین آوردن قند خون کمک می‌کند و افراد مبتلا به دیابت تحت نظر پزشک علاوه بر رعایت رژیم دارویی و غذایی خود می‌توانند از سیر نیز استفاده کنند. سیر به پایین آوردن قند خون کمک می‌کند.

پونه کوهی یک سبزی فوق‌العاده برای کاهش قند خون

پونه کوهی یکی از آن سبزیجات معطر فوق‌العاده است که عطر و طعم خوبی به غذاها می‌دهد. علاوه بر این افرادی که به دنبال راهی برای کاهش قند خون و سالم ماندن هستند نیز می‌توانند به این گیاه اعتماد کنند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پونه کوهی مانند رزماری می‌تواند به کنترل ترشح انسولین کمک کند. می‌توانید از روغن خوراکی این گیاه (آن را با یک لیوان آب مخلوط کنید) یا از مکمل‌های موجود در بازار استفاده کنید.

چوب میخک گیاهی مناسب برای افراد دیابتی

چوب میخک طعم معطر تندی دارد که برای تهیه انواع غذاها استفاده می‌شود. این گیاه ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی‌ای دارد که در کنترل قند خون به دیابتی‌ها کمک زیادی می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف ۳ گرم چوب میخک در روز می‌تواند به کنترل میزان قند و چربی خون کمک کند. می‌توانید این ادویه را به غذایان اضافه کنید و یا اینکه با صلاحدید پزشکتان از مکمل‌های موجود در بازار استفاده کنید.



Diabetes

دیابت یا همان مرض قند تبدیل به یکی از جدی ترین نگرانی‌های حوزه سلامتی شده است. در حال حاضر تنها راه چاره پیشگیری از ابتلا به این بیماری است. افرادی که از دیابت نوع ۱ یا ۲ رنج می‌برند باید تمام تلاش‌شان را برای کنترل قند خونشان کنند که گاهی کار بسیار سختی است. اما هیچ چیز غیرممکن نیست به شرطی که به تغذیه خود دقت کنید. خوشبختانه گیاهان و ادویه‌هایی وجود دارد که به کنترل قند خون و در نتیجه مقابله با دیابت و اضافه وزن کمک می‌کنند. با ما باشید تا بیشتر با این گیاهان و ادویه‌ها آشنا شوید.



زنجفیل ادویه برای فوق العاده برای کنترل دیابت نوع ۲

زنجفیل یک ادویه فوق العاده و خوش عطر و طعم است که در تهیه غذاها و شیرینیجات استفاده می‌شود. این ادویه برای دیابتی‌ها نیز مفید است. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۳ گرم از این ادویه (به صورت کیسول) به تنظیم کلسترول، کنترل قند و وزن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. اگر علاقه‌ای به مصرف کیسول زنجفیل ندارید می‌توانید روزانه دو فنجان جای زنجفیل بنوشید. البته حواستان باشد که مصرف زنجفیل زیاد برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند توصیه نمی‌شود. می‌توانید به شیر یا جای معمولی نیز کمی پودر زنجفیل اضافه کنید.



دارچین ادویه‌ای مناسب برای کنترل قند خون در دیابتی‌ها

دارچین یکی از ادویه‌های معروف در جهان است. این ادویه طعم فوق العاده‌ای به غذاها و کیک و شیرینیجات می‌بخشد. اما باید بدانید که دارچین خواص درمانی فوق العاده‌ای نیز دارد. این ادویه حاوی ترکیبات بیولوژیک فعالی است که برای کنترل قند خون در دیابتی‌ها مؤثر عمل می‌کنند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که مصرف چند گرم دارچین در روز می‌تواند به کنترل قند خون و همچنین کاهش کلسترول بد خون کمک کند. این ادویه معطر همچنین باعث افزایش کلسترول خوب خون می‌شود. دارچین، برای کنترل قند خون در دیابتی‌ها مؤثر است.



بابونه قند خون را کاهش می‌دهد

جای بابونه محتوی موادی با خواص درمانی است که برای آرامش و تسکین اعصاب مصرف می‌شود. پیش از این عقیده بر این بود که آثار تسکین دهنده جای به علت خواص ضدالتهابی آن است. مصرف روزانه بابونه می‌تواند سطح قند خون را در مبتلایان به دیابت تا ۲۵ درصد کاهش دهد. مصرف روزانه بابونه می‌تواند سطح قند خون را در مبتلایان به دیابت را کاهش دهد. بر اساس جدیدترین یافته‌ها، با مصرف روزانه جای بابونه به همراه غذا، از بروز بسیاری از عوارض جدی دیابت پیشگیری می‌شود. بابونه قند خون را کاهش می‌دهد و منابع عوارض دیابت روی کبد می‌شود. بعد از یک روز کاری سخت، یک فنجان جای بابونه می‌تواند خاصیت آرام‌بخشی و تسکین دهنده‌گی داشته باشد.

زردچوبه موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون می‌شود

زردچوبه یک طلای خوراکی است که در تهیه غذاها به وفور استفاده می‌شود. این ادویه به کاهش قند خون کمک می‌کند. زردچوبه یک ماده ضدالتهاب و حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که برای سلامت قلب مفید و به کاهش وزن کمک می‌کند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که زردچوبه برای افرادی که از اختلالات مربوط به کلیه‌ها رنج می‌برند نیز مفید است. زردچوبه سرشار از نیاسین، ویتامین B۲، کلسیم، آهن، روی، من، پتاسیم و منیزیم است. زردچوبه موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون می‌شود و ادویه‌ای مناسب برای دیابتی‌ها است.



Dr.Oz

دکتر آرز مصرف این ابر خوراکی‌ها

را توصیه می‌کند

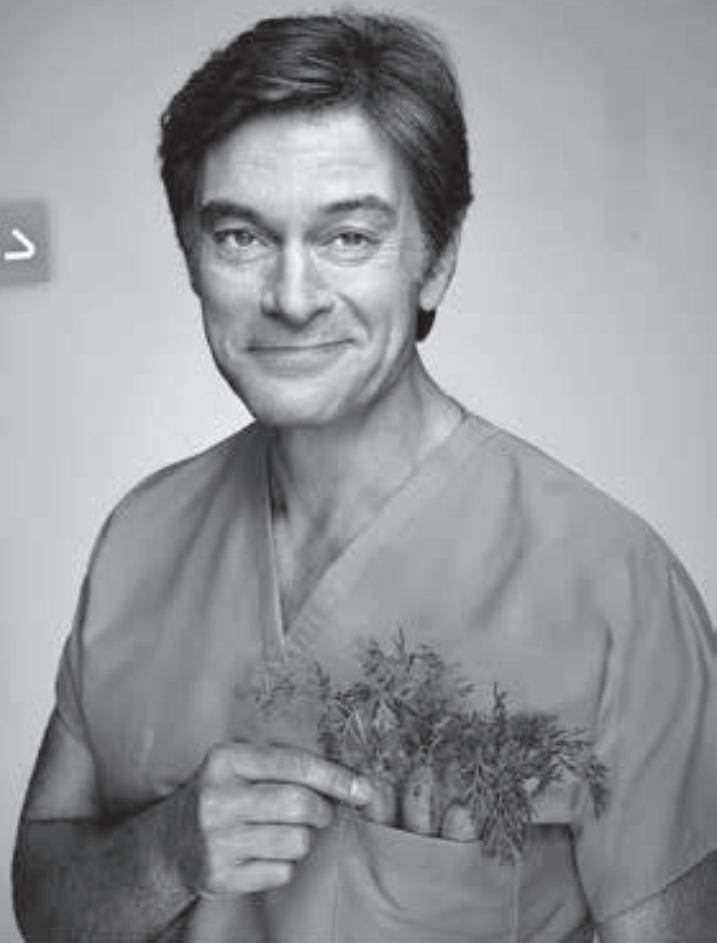
← ابر خوراکی‌هایی که باید بخورید

این ابر خوراکی‌ها بیشترین میزان مواد مغذی و اغلب کمترین میزان کالری را برای بدن شما فراهم می‌کنند. این خوراکی‌ها نه تنها بسیار سالم هستند، بلکه همچنین می‌توانند به بهبود برخی از مشکلات سلامت از جمله کلسترول و سرطان کمک کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. ببینید چه ابر خوراکی‌هایی را باید به رژیم غذایی خود بیافزائید و کدام یک از خوراکی‌هایی که تاکنون مصرف کرده‌اید برای سلامتی‌تان مفید بوده‌اند.



← بادام (کاهش دهنده کلسترول)

بادام حاوی ویتامین E، فیبر و امگا 3 است، کلسترول را کاهش می‌دهد و سلامت قلب را تضمین می‌کند. علاوه بر این برای کاهش وزن مناسب است.



← موز (از بین برنده نفخ)

موز حاوی میزان زیادی پتاسیم است که گرفتگی‌های ماهیچه را تسکین می‌دهد. پروبیوتیک‌های موجود در موز و همچنین فیبر آن به هضم غذا کمک می‌کنند و نفخ معده را از بین می‌برند.



← چغندر (کاهش دهنده فشار خون)

چغندر حاوی میزان زیادی پتاسیم، فولات، آهن و آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطانی است. به ویژه آب چغندر در کاهش فشار خون بسیار مفید می‌باشد.



← کنگر فرنگی یا آرتیشو

(کاهش دهنده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی)

این ابر خوراکی حاوی میزان زیادی فیبر برای ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی و خارج ساختن هر گونه سم از بدن می‌باشد و بسیار به فرآیند هضم کمک می‌کند. افزودن مکرر کنگر فرنگی به وعده‌های غذایی همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده یا از آن جلوگیری می‌کند.



← مارچوبه

(افزایش دهنده سلامت استخوان‌ها)

میزان زیاد ویتامین K موجود در این خوراکی سلامت استخوان‌ها را تقویت کرده و ویتامین A موجود در آن به حفظ سلامتی اندام‌ها کمک می‌کند. کنگر فرنگی همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از تشکیل رادیکال‌های آزاد صدمه زنده به پوست جلوگیری می‌کنند.



← آووکادو

(تقویت کننده بینایی)

آووکادو حاوی چربی‌های مفیدی است که کلسترول را پایین آورده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، آووکادو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام Lutein (لوتئین) است که اگر به طور مرتب مصرف شود به بینایی کمک می‌کند.





◀ بلوبری (کاهش دهنده ورم و التهاب)

بلوبری به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های فراوان معروف هستند. آنها همچنین مواد مغذی دیگری از جمله ویتامین C و پتاسیم دارند که دارای خواص ضد التهابی می باشند.

◀ کاهو چینی (ضد سرطان)

سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست. کاهو چینی حاوی ترکیبی به نام Brassinin (براسپتین) است که تحقیقات نشان داده اند ضد سرطانی می باشند.



◀ کاکائو (کاهش دهنده میزان استرس)

شکلات تلخ ۷۰ درصد کاکائو واقعاً برای سلامتی تان مفید است. میزان آنتی اکسیدان و فلاونوید زیاد موجود در کاکائو فشار خون و میزان استرس را کاهش می دهد.

◀ سیب

(تقویت کننده سیستم ایمنی بدن)

این میوه سرشار از فیبر و فلاونوید و میزان قابل توجهی ویتامین C است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید می باشد.



◀ کلم بروکلی

(پاکسازی روده بزرگ)

کلم بروکلی نه تنها منبع بسیار خوب ویتامین C و مواد مغذی ضد سرطانی است، بلکه همچنین برای سیستم گوارش نیز بسیار مفید می باشد.



◀ لوبیا (کاهش دهنده بیوست)

انواع لوبیا (قرمز، سفید، چیتی) حاوی مقدار زیادی فیبر هستند و بیوست را کاهش می دهند. این خوراکی های سالم و مفید را همچنین به دلیل داشتن پروتئین و آهن به رژیم غذایی خود بیافزایید.



◀ فلفل هالوپینو

(حفظ سیستم ایمنی بدن)

چندانکه این خوراکی مجرای بینی را باز می کند، همچنین دارای میزان زیادی ویتامین C است. اضافه کردن آنها به رژیم غذایی بهترین روش برای جلوگیری از سرماخوردگی و حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن است.



◀ تخم شربتی (تقویت کننده مو)

اگر موهایتان کمی کدر شده است، مقداری تخم شربتی به رژیم غذایی خود بیافزایید. تخم شربتی حاوی فیبر، امگا ۳، کلسیم، آنتی اکسیدان ها و پروتئین است که باعث تقویت و استحکام مو شده و به آن درخشندگی می بخشد.



◀ تخم مرغ (انرژی زا)

تخم مرغ ها علاوه بر اینکه سرشار از آهن و ویتامین B12 (دو ماده مغذی ضروری برای تولید و حفظ انرژی بدن) هستند، میزان زیادی پروتئین نیز دارند.



◀ زغال اخته

(ضد پیری)

زغال اخته ها سرشار از ویتامین های ضد پیری هستند. زغال اخته تازه، خشک یا آب زغال اخته خواص ضد التهابی دارد و خط ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهد. ادامه دارد...



با افزودن چاشنی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات به فنجان چای خود آن را به یک نوشیدنی دلچسب و نیروبخش تبدیل کنید و از نوشیدن آن در هر لحظه لذت ببرید.
در ایجاد دستورهای تهیه مختلفی از چای برای هر ماه از سال در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. (میزان سرو تمامی این دستورهای تهیه برای ۴ نفر است و هر کدام کمتر از ۶۵ کالری دارند).

فروردین

چای بابونه یخی برای روزهای فروردین بسیار مناسب است.

چای یخی گریپ‌فروت-خیار

چهار عدد چای کیسه‌ای بابونه را به مدت ۵ دقیقه در ۳ پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را در آورید و اجازه دهید چای کاملاً خنک شود. یک عدد گریپ‌فروت (اسلایس شده)، یک چهارم پیمانه آب گریپ‌فروت، یک دوم پیمانه خیار حلقه حلقه شده، نصف یک عدد فلفل هالوپینو (هسته جدا و حلقه حلقه شده) و یک قاشق سوپ‌خوری عمل را اضافه کنید. نوشیدنی را یک ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به همراه یخ سرو کنید.

ارابهشت

در این ماه چای سبز یخی را با زنجفیل، لیموترش و نعناع تازه امتحان کنید.

چای سبز یخی

۵ عدد چای سبز کیسه‌ای را با ۴ برش زنجفیل (احتیاجی به پوست کردن نیست) در ۴ پیمانه آب جوش قرار دهید تا به مدت ۴ دقیقه دم بکشد. کیسه‌های چای را در آورید و اجازه دهید چای کاملاً خنک شود.
سپس یک پیمانه خیار خرد شده، یک قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش و ۴ عدد برگ نعناع اضافه کنید. نوشیدنی را یک ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به همراه یخ سرو کنید.
« این چای برای کاهش استرس و فشار عصبی مناسب است.

خرداد

یک چای یخی با طعم توت‌فرنگی و ریحان برای روزهای گرم خردادماه.

چای یخی توت‌فرنگی-ریحان

۳ عدد چای کیسه‌ای ارل‌گری را در ۳ پیمانه آب جوش قرار دهید تا حدود ۴ دقیقه دم بکشد.
سپس کیسه‌های چای را در آورید و اجازه دهید چای کاملاً خنک شود. یک پیمانه توت‌فرنگی خرد شده را با قاشق چوبی کمی له کنید و به همراه یک پیمانه دیگر توت‌فرنگی خرد شده، چای دم کشیده و چهار عدد برگ ریحان با هم مخلوط کنید.
این نوشیدنی را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به همراه یخ سرو کنید.

تیر

ترکیب هندوانه با چای نعناع و لیموترش را در این ماه از دست ندهید.

چای یخی هندوانه-نعناع

۳ عدد چای نعناع کیسه‌ای را در دو پیمانه آب جوش قرار دهید تا حدود ۴ دقیقه دم بکشد. کیسه‌های چای را جدا کنید و اجازه دهید چای کاملاً خنک شود. سپس چای دم کشیده، سه پیمانه هندوانه خرد شده بی‌دانه و یک و یک دوم قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش را در مخلوط کن با هم ترکیب کنید تا به صورت پوره درآیند. چای را به همراه یخ سرو و در صورت تعادل روی آن را با برگ نعناع تزیین کنید.
« این چای مناسب مهمانی‌های روزهای گرم تابستان است.



مرزاد

ترکیب هلوی شیرین و پوست لیمو سنگی نوشیدنی فوق العاده‌ای برای این ماه خواهد بود.

چای یخی هلو

۳ عدد چای اولانگ را در سه پیمانه آب جوش قرار دهید تا حدود ۴ دقیقه دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را در آورید و ۲ پیمانه هلوی پوست کنده خرد شده (تازه یا یخ زده) و ۳ برش باریک پوست لیمو سنگی را به آن اضافه کنید. چای را حدود یک ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به همراه چند تکه یخ سرو کنید.



شهر بیور

یک چای انرژی‌زا برای روزهای پرمشغله این ماه

چای سبز - نعناع

۴ عدد چای سبز کیسه‌ای را با ۲ قاشق سوپ‌خوری برگ نعناع و ۲ برش باریک پوست لیموترش در چهار پیمانه آب جوش قرار دهید و پس از گذشت ۳ دقیقه کیسه‌های چای را در آورید. چای را در فنجان‌های سرو بریزید و روی هر یک حدود یک قاشق سوپ‌خوری شیر نارگیل بریزید و سرو کنید.
« با نوشیدنی‌های گرم به استقبال پاییز بروید.





مهبر

یک نوشیدنی گرم برای شروع روزهای دل‌انگیز پاییز

چای سرکه سیب - شیره افرا

چهار عدد چای کیسه‌ای ارل‌گری را به همراه یک پیمانه سیب نازک اسلایس شده، یک عدد برگ رزماری و ۴ عدد چوب دارچین در ۴ پیمانه آب جوش قرار دهید و پس از گذشت ۵ دقیقه کیسه‌های چای و برگ رزماری را در آورید. سپس یک پیمانه سرکه سیب و دو قاشق چای‌خوری شیره افرا را اضافه کنید و هم بزنید و سپس سرو کنید.

آز

یک نوشیدنی گوارا و دلچسب

نوشیدنی انار - گل‌بامیه

۵ عدد چای کیسه‌ای گل‌بامیه را در ۴ پیمانه آب جوش قرار دهید تا حدود ۵ دقیقه دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را در آورید و چای را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. چای را در لیوان‌های سرو بریزید و روی هر یک ۲ قاشق سوپ‌خوری آب انار خنک و ۲ قاشق سوپ‌خوری آب گازدار اضافه کنید.

آبان

زغال اخته و پرتقال طعمی ترش و شیرین به این چای می‌دهند.

چای زغال اخته - پرتقال

۴ عدد چای سیاه کیسه‌ای را با یک عدد پرتقال بدون هسته (اسلایس شده)، یک دوم پیمانه زغال اخته دو نیم شده (تازه یا یخ‌زده)، یک هشتم قاشق چای‌خوری جویز هندی پودر شده و یک هشتم قاشق چای‌خوری میخک پودر شده را در ۴ پیمانه آب جوش قرار دهید تا حدود ۵ دقیقه دم بکشند. کیسه‌های چای را جدا و ۲ قاشق چای‌خوری عسل را به آن اضافه کنید و هم بزنید. با استفاده از قاشق چوبی پرتقال و زغال اخته را کمی له کنید.

نوشیدنی چای سبز - آناناس

۲ عدد چای سبز کیسه‌ای را به مدت ۲ دقیقه در ۲ پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را در آورید و اجازه دهید تا چای کاملاً خنک شود. چای را به همراه ۲ پیمانه آناناس خرد شده (تازه یا یخ‌زده)، یک پیمانه برگ اسفناج تازه، یک پیمانه یخ و یک قاشق سوپ‌خوری تخم کتان بودر شده در مخلوط‌کن بریزید و با هم ترکیب کنید تا به صورت پوره درآیند و سپس سرو کنید.

بهمین

ترکیبی از چای رویبوس (Rooibos)، زردچوبه و پر تقال غنی از ویتامین C.

چای زردچوبه - عسل

۵ عدد چای کیسه‌ای رویبوس، یک قاشق چای‌خوری عسل، یک عدد پر تقال پر پر شده بدون هسته، یک دوم قاشق چای‌خوری زردچوبه و مقدار کمی فلفل قرمز را حدود ۵ دقیقه در ۴ پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را در آورید و چای را نوش جان کنید.

افند

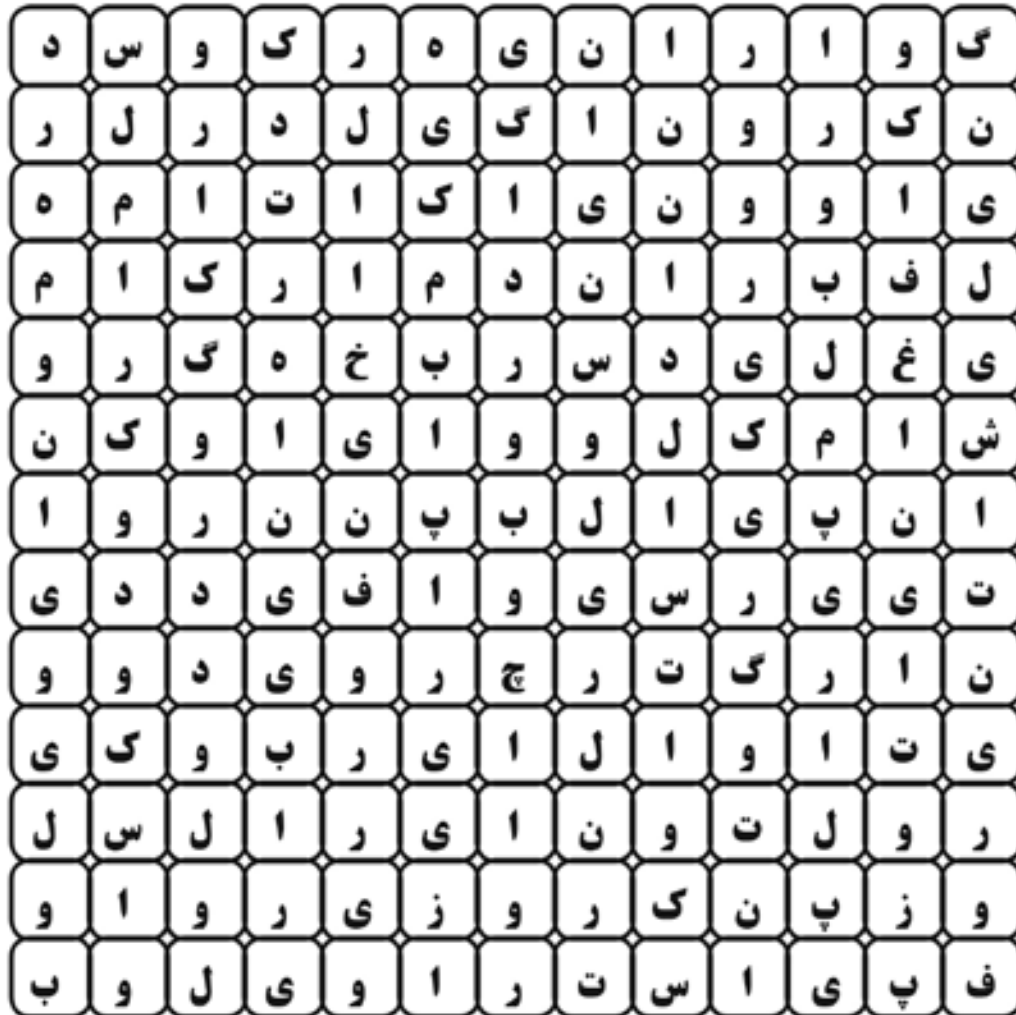
با چاشنی‌های موجود در کابینت آشپزخانه می‌توان یک چای خوش طعم و تیر و بیخش تهیه کرد.

چای زنجفیلی با شیر

۴ عدد چای کیسه‌ای، یک دوم قاشق چای‌خوری زنجفیل بودر شده (با یک قاشق چای‌خوری زنجفیل تازه رنده شده)، یک عدد چوب دارچین، یک هشتم قاشق چای‌خوری میخک بودر شده و یک چهارم قاشق چای‌خوری ادویه کاری را به مدت ۵ دقیقه در چهار پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. سپس کیسه‌های چای را جدا و ۲ قاشق چای‌خوری عسل اضافه کنید و در فنجان‌های سرو بریزید. روی هر یک مقداری شیر (ترجیحاً کف کرده) بریزید و مقداری دارچین بودر شده بپاشید.

واژه‌یابی واحد پول کشورها

در جدول زیر واحد پول ۳۹ کشور جهان در جهات مختلف آمده است. پس از یافتن واحدها و خط کشیدن بر روی آنها تعدادی حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام یک واحد پولی دیگر و کشور مربوط به دست می‌آید. «اسامی کشورها برای اطلاع بیشتر در پراکنش آمده است»



کروزیرو (برزیل)
کرونا (ایسلند)
کواتسال (گواتمالا)
کوردوبا (نیکاراگوا)
گوارانی (پاراگوئه)
گورد (هائیتی)
گیلدر (هلند)
لمپیرا (هندوراس)
لو (رومانی)
مارک (آلمان)
مارکا (فنلاند)
نایرا (نیجریه)
وون (کره جنوبی)

دلار (آمریکا)
دینار (اردن - تونس)
راند (آفریقای جنوبی)
روبل (روسیه)
روپیه (هندوستان)
ریال (ایران - عربستان)
زلوتی (لهستان)
سدی (غنا)
سوکره (اکوادور)
سول (برو)
شیلینگ (اتریش)
فرانک (فرانسه)
فورینت (مجارستان)

اسکودو (پرتغال)
افغانی (افغانستان)
بات (تایلند)
بالبوا (پاناما)
بولیوار (ونزوئلا)
بولیویانو (بولیوی)
پزو (آرژانتین)
پزوتا (اسپانیا - گینه)
پیاستر (لائوس - کامبوج)
تاکا (بنگلادش)
توگریک (مغولستان)
دراخما (یونان)
درهم (مراکش)

POST BOXED

واژه‌یابی صندوق پُست

			3	T	D	9								
C	V	6	2	5	A	X	E	1	4	7	Y			
T	M	K	1	8	2	E	F	2	6	D	B			
I	S	2	U	M	P	L	1	Q	8	T	J			
4	G	W	1	R	2	W	P	6	V	R	5			
6	C	2	8	0	C	I	5	6	2	W	E			
T	L	5	6	1	E	T	2	4	2	S	M			
Z	E	U	B	L	B	J	1	6	L	T	7			
G	P	4	A	6	R	N	A	7	U	V	K			
J	D	6	1	1	N	G	2	5	A	X	4			
B	S	0	6	3	2	N	K	4	J	D	8			
W	L	L	Q	2	L	2	H	T	Q	3	C			
A	3	U	S	O	G	W	T	9	5	R	O			
J	B	1	2	N	S	R	4	B	4	X	E			
T	W	4	5	B	R	1	D	3	8	3	B			
7	U	L	8	7	N	S	H	5	U	D	L			
C	6	P	6	B	L	S	R	3	1	N	W			
G	P	2	E	1	G	U	2	6	6	H	D			
L	4	E	F	1	4	W	3	8	P	Q	3			
5	P	0	2	R	9	E	V	4	2	T	1			
0	8	7	N	5	F	X	3	1	E	2	E			
R	3	L	H	9	B	G	S	N	R	4	Z	R	1	
S	A	5	4	E	P	T	Z	5	G	9	E	L	P	
8	H	E	9	6	7	B	L	Q	0	2	I	X	O	

کد پستی‌های زیر را در صندوق پست پیدا کنید و دورشان خط بکشید. حروف و اعداد اضافی هیچ نقشی در جدول ندارند.

B610LA
B769EH
BD163EF
BN149QD
BT221AU
BT568DY
CM210EJ
CR43HS
CT146TZ
DE28RE
E19XN
EC2P2AT
G40NB

GL503AH
GU266HD
HP43ST
IG26LR
KT26PL
L349HN
LU14LP
LU34EZ
MK182EF
NG25AX
NN142RJ
OX120QL
OX85RU

PE25GZ
PR85EG
RG266PZ
SA54EP
SG127LA
SL72NL
SN21BJ
SN78LU
TW45BR
WC1B4DB
WD31ER
WV14EX

دمنوش‌های گیاهی دکتر آرز برای سلامتی بیشتر



شما می‌توانید با به جوش آوردن یک کتری آب و دم کردن یک فنجان چای با دمنوش به بدن خود برای مبارزه با سرطان، کاهش التهاب، کنترل دیابت، و رهایی از سایر بیماری‌ها کمک کنید و با این دمنوش‌ها به سوی سلامتی بیشتر گام بردارید.

کنترل دیابت

احتمال ابتلا به دیابت در افرادی که چای می‌نوشند در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند کمتر است. این نشان می‌دهد که برخی ترکیبات موجود در چای به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک می‌کند. چای سبز و سایر چای‌ها مانند چای سیاه و سفید به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. یک تحقیق نیز نشان می‌دهد که چای بابونه ممکن است به کنترل میزان قند خون کمک کند. نوشیدن چای به عنوان مکملی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش، که بهترین راه برای جلوگیری و کنترل دیابت هستند، توصیه می‌شود.



غلبه بر استرس

برخی از دمنوش‌های گیاهی مانند گل ساعتی، کاکتج (عروس پشت پرده) یا مریم گلی استرس، نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهند.



بهبود سلامت قلب

نوشیدن چای روشی طبیعی برای کمک به سلامت قلب است. دمنوش گل بامیه فشار خون و دمنوش گل یاس نیز ضربان قلب، فشار خون و خطر ابتلا به سکته را کاهش می‌دهد.



کاهش آماس و التهاب

چای سبز و دمنوش‌های زنجفیل، مریم گلی و ریشه شیرین بیان التهاب و آماس بدن را کاهش می‌دهد.





◀ غلبه بر آلرژی‌ها

دمنوش گزینه راه مؤثری برای جلوگیری از تب یونجه و بروز آلرژی‌هاست.



◀ تقویت قوای جنسی

دمنوش جینسنگ به تقویت قوای جنسی کمک می‌کند.



◀ درمان بی‌خوابی

دمنوش سنبل‌الطیب به عنوان آرام‌بخش طبیعی برای افرادی که دچار بی‌خوابی هستند بسیار مفید است.



◀ ضد سرطان

بانوشیدن یک فنجان چای سفید بدن خود را در برابر انواع خاصی از سرطان محافظت کنید.



◀ تقویت سیستم ایمنی بدن

دمنوش رزهیپ حاوی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.



◀ جلوگیری از آلزایمر

نوشیدن چای سبز از ابتلا به آلزایمر جلوگیری یاروند پیشرفت آن را کند می‌کند. افرادی که چای سبز می‌نوشند کمتر به آلزایمر دچار می‌شوند.



◀ تسکین گلودرد

برای رهایی از گلودرد دمنوش ریشه شیرین بیان را امتحان کنید.

BRITISH CITIES

واژه‌یابی شهرهای بریتانیا

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

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

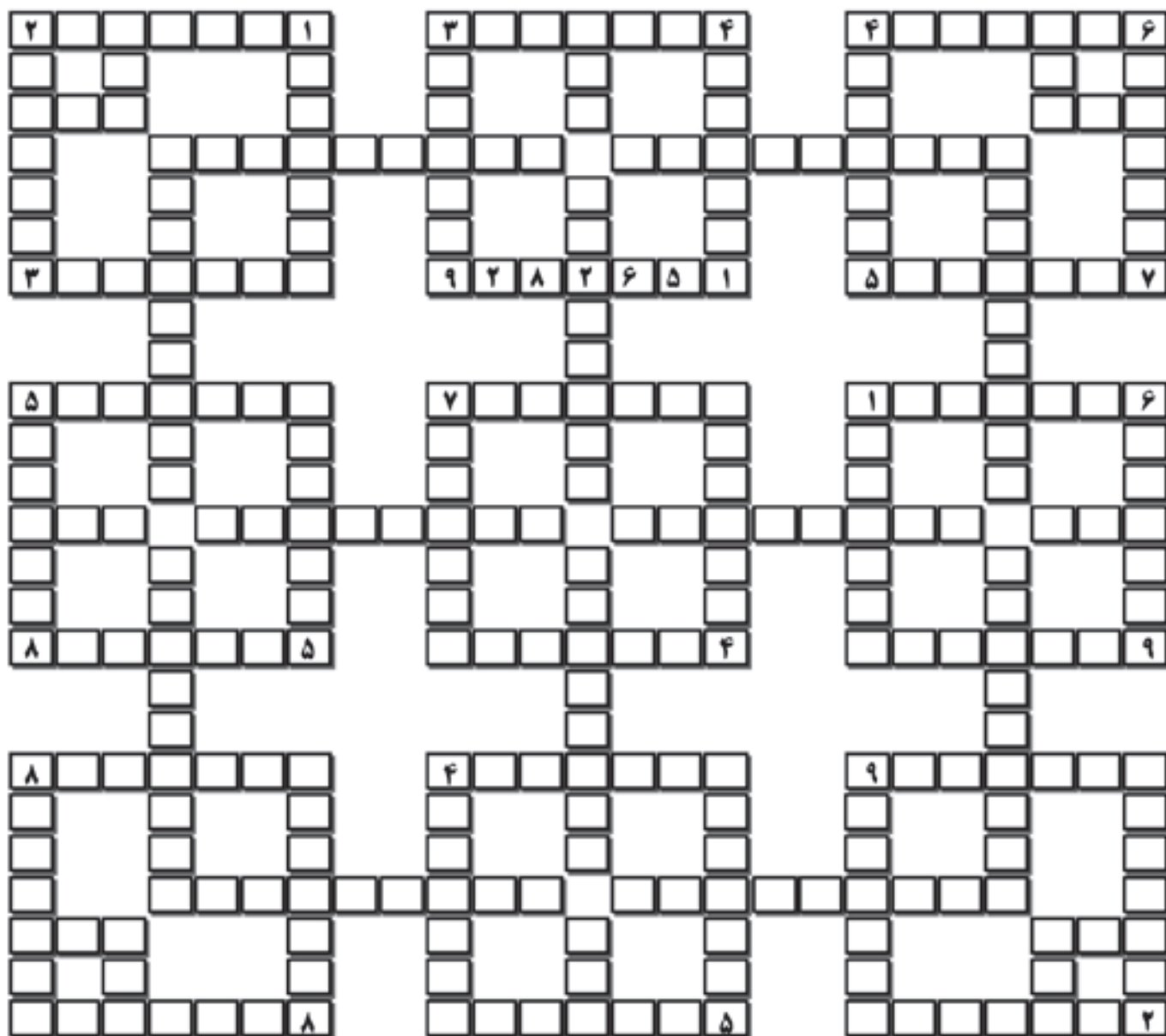
BATH	بان
LEEDS	لیدز
YORK	یورک
CHESTER	چستر

EDINBURGH	ادینبرو
DUNDEE	داندی
WINCHESTER	وینچستر
HULL	هال

COVENTRY	کاونتری
EXETER	اکستر
PLYMOUTH	پلیموت
SOUTHAMPTON	ساوتامتون

DONCASTER	دانکستر
DURHAM	دورهام
NEWCASTLE	نیوکاسل
LONDON	لندن

MANCHESTER	منچستر
LIVERPOOL	لیورپول
CARDIFF	کاردیف
BIRMINGHAM	برینگهام



زنجیره ارقام

۸۶۲۴۲۹۳۲

■ نه رقمی

۱۸۸۳۶۳۷۲۲

۲۴۱۷۳۲۸۷۵

۳۲۴۳۷۶۲۸۹

۴۸۱۶۳۵۹۲۲

۵۴۵۷۸۸۳۴۴

۶۶۲۴۲۵۷۲۹

۹۲۱۸۶۵۴۳۳

۹۹۹۹۳۵۵۶۶

۸۴۲۶۳۶۳

۸۶۲۸۳۹۹

۸۹۱۸۶۲۴

۹۲۸۲۶۵۱

۹۳۱۵۳۹۵

۹۵۸۶۴۳۶

۹۹۳۶۴۲۸

■ هشت رقمی

۱۸۷۷۷۸۸۸

۲۵۸۸۱۵۲۱

۳۲۵۷۸۸۶۵

۴۷۳۸۵۵۱

۴۸۱۸۶۶۲

۵۱۸۷۶۵۷

۵۳۶۵۴۳۶

۵۷۸۶۷۳۲

۵۹۳۹۶۹۸

۶۵۴۶۴۷۲

۶۶۵۵۳۸۵

۶۷۱۴۳۸۷

۶۹۷۸۳۴۹

۷۱۶۸۵۲۲

۷۳۹۲۶۴۹

۷۵۲۹۸۶۸

۷۶۳۶۷۸۵

۸۱۸۵۸۶۵

■ هفت رقمی

۱۷۲۸۳۲۶

۱۴۳۵۲۴۷

۱۸۴۸۶۹۵

۲۱۹۴۸۷۵

۲۲۹۷۸۱۴

۲۵۵۲۱۹۱

۲۸۳۹۶۲۳

۳۱۶۲۴۲۴

۳۷۴۹۷۲۵

۳۷۹۴۳۸۹

۳۹۵۴۲۱۸

۴۱۴۹۳۲۷

۴۲۶۳۷۹۵

۴۵۱۸۶۶۶

■ سه رقمی

۲۲۲

۳۱۸

۳۴۶

۳۹۹

۴۱۸

۴۱۷

۴۲۴

۵۱۹

۶۳۹

۸۲۵

۹۲۱

۹۸۱

خوراکی‌هایی برای سلامت دندان‌ها

Dr.Oz



چه چیزی لبخند را از بیامی سازد؟ دندان‌ها چه چیزی به شما در جویدن درست خوراکی‌ها کمک می‌کند؟

دندان‌ها بنا بر این حائز اهمیت است که از دندان‌های خود به خوبی مراقبت کنید تا سالم و تمیز بمانند. باکتری‌های موجود در دهان می‌توانند باعث پوسیدگی، ورم لثه یا ایجاد پلاک و جرم دندان شده و آنها را شکننده، کثیف و ضعیف سازند.

مسواک زدن و استفاده از نخ دندان دوبار در روز دو کار بسیار مهمی هستند که دندان‌ها را سالم نگه می‌دارند. مصرف خوراکی‌های مناسب نیز می‌تواند به سلامت دندان‌ها کمک کند. دکتر آاز در اینجا بهترین خوراکی‌ها را برای دندان‌ها معرفی می‌کند.

شکلات تلخ

از دیدن شکلات تلخ در این لیست تعجب کردید؟ اگر مصرف شکلات تلخ به حد اعتدال باشد به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و تثبیرومین برای دندان‌ها مفید است. تثبیرومین یک آنتی‌باکتریال است که مینای دندان را سخت کرده و از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.



ماست

ماست به عنوان یک ماده لبنی منبع غنی از کلسیم است. همچنین ماست حاوی قفسه‌ها می‌باشد که دندان‌ها را سالم نگه می‌دارد و به عنوان یک محافظ در برابر پوسیدگی و جرم دندان عمل می‌کند.



شیر

شیر برای سلامت و استحکام دندان‌ها بسیار ضروری است. شیر حاوی کلسیم است که برای سلامت دندان‌ها بسیار مهم می‌باشد. تمامی لبنیات منبع خوب کلسیم (ضروری ترین ماده مغذی برای دندان) هستند.



چای سبز

چای سبز برای سلامت کلی دهان مفید است. چای سبز سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است که از ایجاد پوسیدگی و جرم دندان جلوگیری می‌کند. همچنین این چای خواص ضدالتهابی دارد که از مشکلات مربوط به دندان‌ها از جمله بیماری‌های مربوط به لثه‌ها، کشیدن دندان، پوسیدگی دندان و بوی بد دهان جلوگیری می‌کند.



چطور مورد پسند خواستگار باشیم؟

دختری هستم ۲۴ ساله که خواستگاران زیادی دارم اما نمی‌دانم چرا هر کدام که می‌آیند من را نمی‌پسندند. با این که سعی می‌کنم به بهترین نحو ممکن باشم و ظاهر خوبی هم دارم. اطرافیان هم همیشه بابت این قضیه به من کتابه می‌زنند. از این موضوع به شدت ناراحتم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

در امر انتخاب همسر، مجموعه ویژگی‌هایی با عنوان هم‌کنو بودن یا تطابق نسبی معیارها و ملاک‌های اولیه در ازدواج دخیل هستند. بنابراین هر شخص برای انتخاب همسر و شریک آینده‌اش ملاک‌هایی دارد و بر اساس آن دست به انتخاب می‌زند.



هنوز دیر نشده است

بیش از حد نگران بالا بودن ستان نباشید زیرا نگرانی باعث می‌شود درست نتوانید در انتخاب‌هایمان شرایط را تخمین بزنید و دچار مشکل و گاهی دچار عجله کردن‌های بی‌جا شوید.

برداشت اشتباه نکنید

به طور کلی آشنایی‌هایی که به قصد ازدواج صورت می‌گیرد، اعم از خواستگاری سنتی، آشنایی در محل تحصیل یا کار یا معرفی توسط دوستان و آشنایان، از بعضی لحاظ شرایط یکسانی دارد یعنی در همه این شرایط دو نفر یکدیگر را می‌پسندند، صحبت و معاشرت می‌کنند و نهایتاً پس از دستیابی به شناخت، تصمیم نهایی خود را مبنی بر قبول یا رد شرایط مورد نظر برای ازدواج اعلام می‌کنند. منظور این است که همه این آشنایی‌ها، به ازدواج منجر نخواهد شد و بنا نیست با هر بار رد شدن این احساس درون شما ایجاد شود که با وجود ویژگی‌های خوب و مناسب مورد انتخاب واقع نشده‌اید، زیرا در ابتدا اشاره کردیم هر شخص معیارها و ملاک‌های مختص به خود را دارد. شاید بهتر باشد برای بالا بردن اعتماد به نفس و شناخت بیشتر خود از دوره‌های آموزشی مراکز روان‌شناختی بهره بگیرید.

به همه اجازه خواستگاری ندهید

برای کاهش آسیب و ایجاد احساس طرد شدن، لازم است این موضوع را مدنظر قرار دهید: قرار نیست شما همه افرادی را که به هر طریقی جهت آشنایی پیشنهاد ازدواج می‌دهند، به عنوان خواستگار بپذیرید. این امر مستلزم این است که با توجه به ملاک‌های اولیه خود و در میان گذاشتن آن‌ها با رابطه و معرفت، حجم بالای رفت و آمد خواستگاران را کاهش دهید. خواستگاری را برای آشنایی بپذیرید که حداقل ۳ ملاک از ۵ ملاک اصلی شما را دارند. ملاک‌ها شامل تناسب خانواده‌های دوطرفه، فردیت و بلوغ‌های چندگانه، تناسب سنی، میزان تحصیلات، ایمان و دینداری و ... است. بررسی چند ملاک اولیه که با یک بررسی و پاسخ قابل دسترسی است در همان نمانش ابتدایی، کار ساده‌ای است.

ملاک‌هایمان را یک بار دیگر بررسی کنید

مشکل دیگری که نه تنها شما بلکه دیگر افراد نیز با آن روبرو هستند سردرگمی و پلاتکلیفی جوانان در امر ازدواج و مشخص نبودن تکلیف خودشان است که این مسئله تا حد زیادی با ندانستن شناخت از خود و انتخاب ملاک‌های نادرست در امر ازدواج مرتبط است.



غلات کامل
غلات کامل برای سلامت کلی بدن مفید هستند. آنها نه تنها از بیماری‌هایی چون دیابت و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند، بلکه از دندان‌ها در مقابل بسیاری از مشکلات چون مشکلات لثه و پوسیدگی دندان‌ها محافظت می‌کنند.



کنجد

کنجد برای دندان‌ها بسیار مفید است. دانه‌های کنجد و همچنین روغن کنجد هر دو جرم دندان را از بین می‌برند و سلامت دهان را بهبود می‌بخشند. روغن کنجد به طور طبیعی دندان‌ها را سفید می‌کند. در حالی که دانه‌های کنجد جرم دندان را کاهش می‌دهند و مواد معدنی مینای دندان را دوباره فراهم می‌سازند.

ریحان

ریحان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که به طور شگفت‌انگیزی برای سلامت مفید است. ریحان گیاهی است که از ایجاد جرم دندان و خونریزی‌های لثه جلوگیری می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد.



اسفناج

اسفناج سبزی شگفت‌انگیزی است که حاوی مواد مغذی و سرشار از فیبر می‌باشد. اسفناج خاصیت سایندگی دارد که به پاک‌سازی لکه‌ها از روی دندان‌ها کمک می‌کند و تولید بزاق دهان را افزایش می‌دهد. بزاق دهان اسیدهای مضر در دهان را خنثی می‌کند.



سیب

سیب میوه خارق‌العاده‌ای است که منبع خوب ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری است که برای حفظ سلامت دندان‌ها مؤثر می‌باشند. سیب حاوی فیبر بوده، پاک‌کننده و قابض است و دندان‌ها را سفید، محکم و سالم نگه می‌دارد. بنابراین مصرف روزانه یک سیب به سلامت دندان‌ها کمک می‌کند.



واژه‌یابی ابزارآلات

DIY

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

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

BOLTS	پیچ و مهره
HAMMER	چکش
NAILS	میخ‌ها
SCREWS	پیچ‌ها

GLUE GUN	چسب حواری
PAINT	رنگ
WIRE	سیم
WRENCH	آچار

SAW	اره
RIVET	برج کردن
PADLOCK	قفل
TILE	کاشی

WORK BENCH	میز کار
SANDER	چرخ سنباده
PLIERS	انبردست
EXTENSION	رابط

TAPE	نوار چسب
SWITCH	کلیدبرق
INSULATION	عایق
LADDER	نردبان

دو هنرپیشه و فیلم‌هایش

در جدول زیر نام تعدادی از فیلم‌های دو بازیگر مطرح آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۲۰ حرف خط نخورده، باقی می‌ماند که از مجموع این حروف تله تئاتر مشترکشان به دست می‌آید.

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

فیلم‌های محمدرضا فروتن:

آخرین بندر
اعتراض
بازنده
به آهستگی
پستچی سه بار در نمی‌زند
حس پنهان
زن دوم
زیر پوست شهر
سربازهای جمعه
شاه خاموش
شب یلدا
عیار چهارده
فاتح
فریاد
قرمز

ماه و خورشید

متولد ماه مهر
مجردها
مرسدس
ملاقات با طوطی
میزاک
وقتی همه خواب بودند
هدف
هشت پا

فیلم‌های نیکی کریمی:

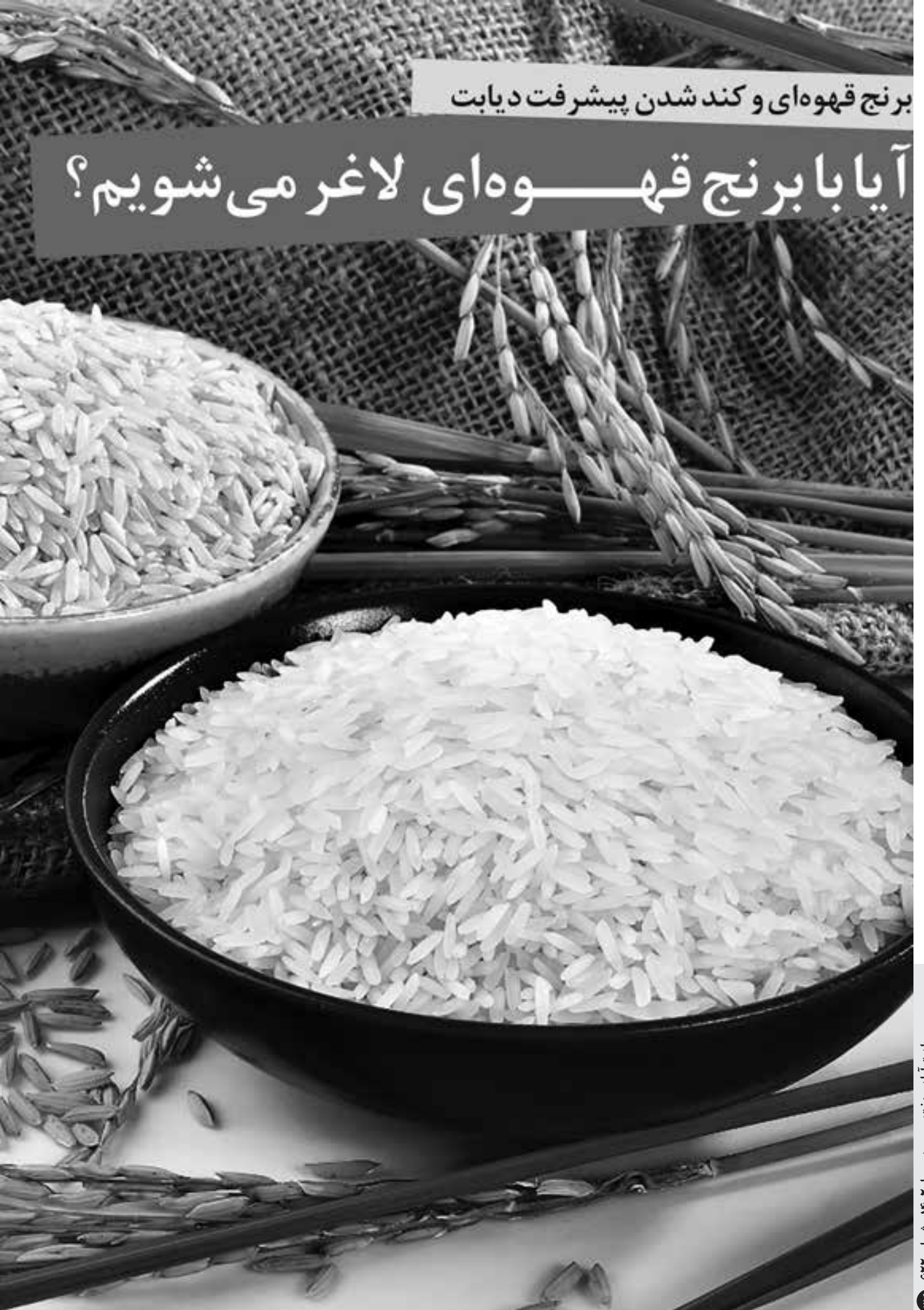
بربادرفته
برج مینو
بوی پیراهن یوسف
پری
جهان پهلوان تختی
دختران انتظار

دو زن

دیوانه‌ای از قفس پرید
روانی
زن‌ها فرشته‌اند
سارا
سه زن
سیب سرخ هوا
شام عروسی
شبانه روز
عروس
نیمه پنهان
واکنش پنجم
وسوسه
هزاران زن مثل من

برنج قهوه‌ای و کند شدن پیشرفت دیابت

آیا با برنج قهوه‌ای لاغر می‌شویم؟





برای تمام گروه‌های سنی، مصرف غلات به طور کامل باهمراه با سبزی، بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. در میان این محصولات سالم، برنج قهوه‌ای، طبیعی و تصفیه نشده خواص سلامتی بسیاری دارد که اگر از آنها آگاه باشیم، کمتر سراغ برنج‌های سفید می‌رویم.

۱ خواص برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای و کندن شش‌دهن پیشرفت دیابت: مصرف هفته‌ای ۲ بار برنج قهوه‌ای خطر پیشرفت و ابتلا به دیابت را کند می‌کند. در واقع مصرف ۵۰ گرم از این برنج در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۱۶٫۲ درصد کاهش می‌دهد. البته مصرف دیگر غلات کامل مانند جو و گندم کامل، خطر ابتلا به این بیماری را تا ۳۶ درصد کاهش خواهد داد.

۲ غنی از فیبر

این نوع برنج می‌تواند ۱۴ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین کند. بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده و سینه دارد. مصرف فیبر خواص مفید بسیاری برای بدن دارد که سلامت دستگاه قلبی عروقی جزئی از آن‌هاست.

۳ سرشار از منگنز و سلنیوم

یک پیمانه از این نوع برنج در روز، ۵۸۸ درصد از نیاز بدن به منگنز را تأمین می‌کند و نقش مهمی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد دارد. منگنز نقش مهمی در کسب انرژی از پروتئین‌های مصرفی و کربوهیدرات‌ها و نیز سنتز کردن اسیدهای چرب دارد. سلنیوم نیز نقش مهمی در فرآیند آنتی‌اکسیدان‌ها بر عهده دارد و می‌تواند سلول‌های سرطانی را تخریب کند، ضمن این‌که در تنظیم متابولیسم هورمون تیروئید و عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز اهمیت اساسی دارد.

SEAFARER

واژه‌پای دریاوردی

در اینجا کلماتی درباره دریانوردی ارائه شده‌اند. آنها را در جدول بیابید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و حتی به صورت اُریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به تمامی افراد (۹ تا ۹۰ ساله) توصیه می‌شود.

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

YACHT	قایق تفریحی
VESSEL	کشتی
TRAWLER	کرجی ماهگیری
TANKER	کشتی نفتکش

CRUISER	رزم ناو
BARGE	کشتی بزرگ تفریحی، کرجی
DINGHY	قایق کوچک پارونزی
CLIPPER	کشتی بادبانی

FERRY	قایق موتوری
GALLEY	کالی (کشتی بارویی یا بادبانی)
BOAT	قایق
ARK	قایق، کشتی

LINER	کشتی مسافری
KAYAK	کایاک، قایق پارویی
CATAMARAN	کاتامران (قایق بادبانی)
CRAFT	کشتی، قایق

GALLEON	کالیون (کشتی بادبانی)
RAFT	قایق بادی
LIFEBOAT	قایق نجات
SUBMARINE	زیردریایی

واژه‌یابی فضا

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

AKFVLANOVVDGQGGBE COMBFRBQZEI
 EEYQBGDOELIARMPYBPLYZORUJTSV
 NMNVSATVWBSAAKLZBUOENCKICFJ
 VCIKPLFUAIRFVWBCTATGCRLOEPP
 MCKLQAPNTUNOISSIMELVDLJEXQS
 WYBYKXNWUVMBTQYJMUMAESI IJLY
 SKERRYOCRONJYAYMCEYTTJLNMLB
 TPZVVSQWPXSTSOHCTRLADFWIBBUZ
 WCSNFCTAJYTGCBODRSCOEXFLNXA
 SQTODFKVYNZXABKOOKRBHRTPTMD
 PRTLEXUSJCPYORBITGIDREOKVFX
 ISXYUODXBOVRTRSKQAQAOXFCBEO
 CKSVPNQLDMQQNYDLOXOMQRFYKNA
 YQHJILAAHETTYCIXZRRHKVOZREQ
 FHGZECFRFTBCGEDLQBEISKOOXIT
 PRKYKYBYPSWGO PINEMHMNSUVVLT
 QJDHDOPRNIORASOKWICAHCUOXEF
 YROTCCEJARTMLAMRMGESPWUDTCOG
 ZLMFDBTYJHMWAJERHAGIPSOEWIQ
 ERDACSNTJGZCRTVASWAZGTNNGM
 QCUMCQNHUYULHSYSBZJLHHQTAHAZ
 KEXWFQKILHAOWEAYKFSPPFLRWL
 QTFINTMWEJANHUWNSIJHFLJPMDZ
 TELESCOPETJZODOMETSGQUXSDZS
 TAFKOCCWAMXYVRELNPEOUEBNOHP
 RDNLUBIGXOPMETTDWNOMKNEBULA
 PMPECYHYJSUMYMBSUUBHOLIZFPW
 UVTNKMLMOZHLPKOAAATSTRQZNB LD

Asteroid	شهاب آسمانی	Galaxy	کهکشان	Meteor	شهاب
Astronaut	فضانورد	Gravity	نیروی جاذبه	Milky Way	ماه شیری
Black hole	سیاه چاله	Liftoff	بلند شدن موشک	Mission	ماموریت
Comet	ستاره دنباله‌دار	Lunar	قمری	NASA	ناسا

Nebula	ابر	Satellite	ماهواره
Orbit	مدار	Solar system	منظومه شمسی
Planet	سیاره	Star	ستاره
Rocket	موشک	Telescope	تلسکوپ
		Trajectory	مسیر



آش شلغم

مواد لازم:

شلغم	۱۵۰۰ گرم
برنج	۳۰۰ گرم
پیاز داغ عسلی	۳ فاشق سویخوری
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
لپه	۷۵ گرم
زردچوبه	یک فاشق مربا خوری
روغن	۱۵۰ گرم
لفل	قدری
نمک	قدری

طرز تهیه:

در صورتی که گوشت چرخ شده باشد با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نمائیم در صورتی که گوشت مغزوان باشد آن را به شکل قیقه خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت می‌دهیم و مقداری آب می‌ریزیم عذس را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و عذس بپزد (بدیهی است در صورتی که کوفته ریزه تهیه کرده باشیم مدت طبخ آن کوتاه‌تر خواهد بود) بعد شلغم را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم داخل گوشت می‌ریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زرد چوبه و نمک و فلفل به گوشت اضافه می‌نمائیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی تیز آتش را به‌هم می‌زنیم تا تمام مواد آتش پخته شود و کاملاً جا بیفتد. موقع کشیدن کمی نعنای داغ نیز روی آن می‌دهیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.



مواد لازم:

چغندر با برگ (به جای برگ چغندر که در تهران یافت نمی‌شود می‌توان از اسفناج استفاده کرد)

شوید تازه یا خشک کمی

عذس به میزان لازم

نخود به میزان لازم

پیاز داغ و نعنای داغ به میزان لازم

سیرداغ در صورت تمایل

آرد به میزان لازم

سرکه و نمک و زردچوبه به میزان لازم

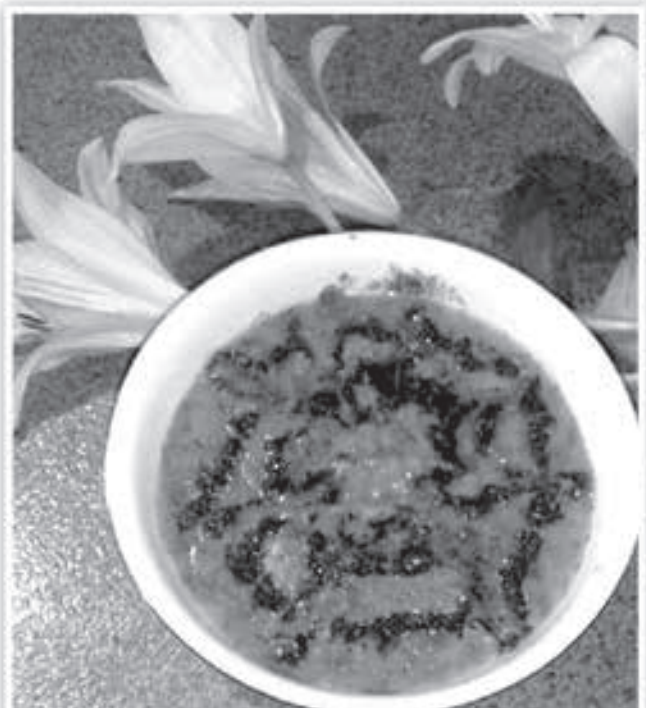
طرز تهیه:

ابتدا چغندرها را مکعبی خرد کرده همچنین برگ‌های چغندر و یا اسفناج را نیز خرد کرده با شویدهای خرد شده می‌گذاریم بپزد. در صورت تمایل می‌توان کمی سبزی آتش هم استفاده کرد ولی اصل شولی با اسفناج و چغندر و شوید است. عذس و نخود را هم جداگانه پخته و وقتی سبزی‌ها پخته شد به آن اضافه می‌کنیم سپس پیازداغ‌ها را با نمک و فلفل و زردچوبه تفت داده و همراه با نعنای داغ به مواد اضافه می‌کنیم. سپس آرد را با آب مخلوط کرده و کم کم به آتش در حال جوشیدن اضافه می‌کنیم. این آتش از آتش رشته غلظت کمتری دارد در آخر سرکه را اضافه می‌کنیم. می‌توان به عنوان چاشنی به آن کمی شکر هم اضافه کرد. مقدار سرکه و شکر بستگی به ذائقه دارد. برخی شولی را ترش و بعضی ترش و شیرین دوست دارند. برخی نیز از قره قوروت به جای سرکه استفاده می‌کنند.

در قدیم یزدی‌ها (و هم اینک پیروان خوش‌لشهای آنها) شولی را به عنوان عصرانه استفاده کرده و بعد از آن نیز مقدار متناهی چای نبات یا چای و باقلوا یزدی میل می‌کردند تا طبع سرد شولی را خنثی نمایند.

شولی

(یک آش محلی سبک - یزدی)



با مصرف کافئین از سرطان پوست پیشگیری کنید



پژوهش‌های انجام شده در آمریکا نشان داد که کافئین موجود در قهوه، شکلات و جای خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. این ماده از سرعت رشد سلول‌هایی که به واسطه اشعه ماورای بنفش خورشید آسیب دیده‌اند، می‌کاهد. برای بررسی مکانیسم اثر کافئین بر علیه سرطان پوست، محققان در ژن‌های موش‌ها تغییراتی ایجاد کردند تا میزان

پروتئین ویژه‌ای به نام ART که در بافت پوست وجود دارد را کاهش دهند. سپس این موش‌ها و همچنین موش‌های طبیعی را در معرض اشعه ماورای بنفش قرار دادند. بعد از ۱۹ هفته قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش، مشخص شد که خطر ابتلا به سرطان پوست در موش‌های تغییر یافته، نسبت به موش‌های طبیعی چهار برابر کمتر بوده است. محققان این گونه نتیجه گرفتند که کاهش پروتئین ART در سلول‌های پوستی موش‌هایی که تغییر ژنتیکی بر آنها اعمال شده بود، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست و همچنین عدم پیشرفت سلول‌های سرطانی این بافت می‌شود. در ادامه تحقیقات مشخص شد که کافئین در مرحله پیش از سرطانی شدن سلول‌های پوستی، تأثیر پروتئین ART را خنثی می‌کند، بنابراین قادر است از ابتلا به سرطان پوست و همچنین پیشرفت آن جلوگیری نماید. برای بررسی این اثر در انسان، تغذیه و شیوه زندگی بیش از صد و دوازده هزار نفر در یک دوره زمانی بیست ساله مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که به طور متوسط مصرف سه فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان ۲۱ درصد و در مردان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

گل گندم چطوری زخم‌های بد را از بین می‌برد؟

با مصرف گل گندم می‌توانید بسیاری از مشکلات جسمی را در مان کنند که یکی از این موارد در مان زخم است. در ادامه در این باره بیشتر می‌خوانیم. داروی بیماری اعصاب و درد عصب است گل گندم بهترش باریک و کوچک مایل به زردی و زبان گز است. مزاج آن گرم و خشک و خاصیت آن زدا کننده، گیرنده و تند، کمی شیرین، خشک کننده بی‌آزار. گویند این گیاه را اگر با پاره گوشت‌ها بزنند گوشت را گرد هم می‌آورد. زخم‌های تری را تنقیه می‌کند، زخم کهنه را کبره می‌گذارد. علاج گسستگی ماهیچه و چرک و ریم ماهیچه است. آرد آن را حفته کنند داروی بیماری اعصاب و درد عصب است. کوبیده آردش برای حفته بسیار خوب است اگر خون بیرون آورد باز به نفع بیمار است. افشرده نوع کوچک و باریک که با غسل باشد سپیدی چشم را که ناشی از خوب شدن زخم باشد می‌زاید. چون گیرنده است در خون بر آوردن مفید است. هر دو نوع سبیر و بار پیکش داروی دشوار نفس کشیدن است. بند آمده‌های کپد را باز کند و طحال سفت را نرم می‌نماید. خوردن آب بز نوع کوچک بلغم و زرداب ناپخته را بیرون می‌ریزد و اگر پارچه‌های کوچک آن را به دندان بچوند و ببلعند اسهال خونی می‌دهد. اگر آرد آن را بخورند در این زمینه مؤثر تر است. تب‌دار اگر از آن بخورد بسیار سود می‌بیند.

سیاه‌دانه و برطرف کردن سرطان ریه

گیاه سیاه‌دانه خاصیت‌های بی‌نظیری برای برطرف کردن و از بین بردن سلول‌های سرطانی دارد و می‌تواند خطر سرطان را از افراد مختلف دور کند می‌تواند با استفاده از روغن گیاه سیاه‌دانه سرطان ریه را از بدن‌تان دور کنید. سیاه‌دانه از معروف‌ترین گیاهانی است که به ویژه روغن آن نقش بسزایی در زمینه جلوگیری از فعالیت سلول‌های سرطانی دارد.

این گیاه همچنین قادر است برخی از انواع این سلول را کشته و در مانی قوی برای سکنه و التهاب مفاصل نیز می‌باشد.

به گزارش پایگاه اینترنتی «الناشه نیوز» سیاه‌دانه دارای موادی برای مبارزه با سرطان کبد، پوست، رحم، معده، پروستات و مغز است. گروهی از پژوهشگران که سال‌های گذشته پژوهش‌هایی بر روی انسان انجام داده‌اند، معتقدند روغن سیاه‌دانه برای انسان بسیار مفید است. همچنین پژوهش انجام شده توسط محققان هندی حاکی است موش‌هایی که در ازای هر کیلوگرم وزنشان، ۲۰ میلیگرم ماده تیموکوینون که سیاه‌دانه حاوی آن است، به آنان خورانده شده با کاهش سلول‌های سرطانی مواجه شدند اما سلول‌های سرطانی در موش‌هایی که از این ماده استفاده نکردند، افزایش یافت. پژوهشگران مصری نیز می‌گویند روغن سیاه‌دانه و عمل دارای قدرت ضد سرطانی بوده و خطر گسترش سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. پژوهش‌های پژوهشگران در سال ۲۰۱۴ نیز حاکی از قدرت روغن سیاه‌دانه در زمینه درمان سلول‌های سرطان ریه است چه این که مصرف این ماده باعث مرگ سلول‌های سرطانی ریه می‌شود. همچنین پژوهشگران مالزی در سال ۲۰۱۲ در یافتند که سیاه‌دانه دارای قدرت کشتن سلول‌های سرطان خون بوده و مصرف این ماده از مهمترین شیوه‌های طب سنتی برای درمان این نوع سرطان است.



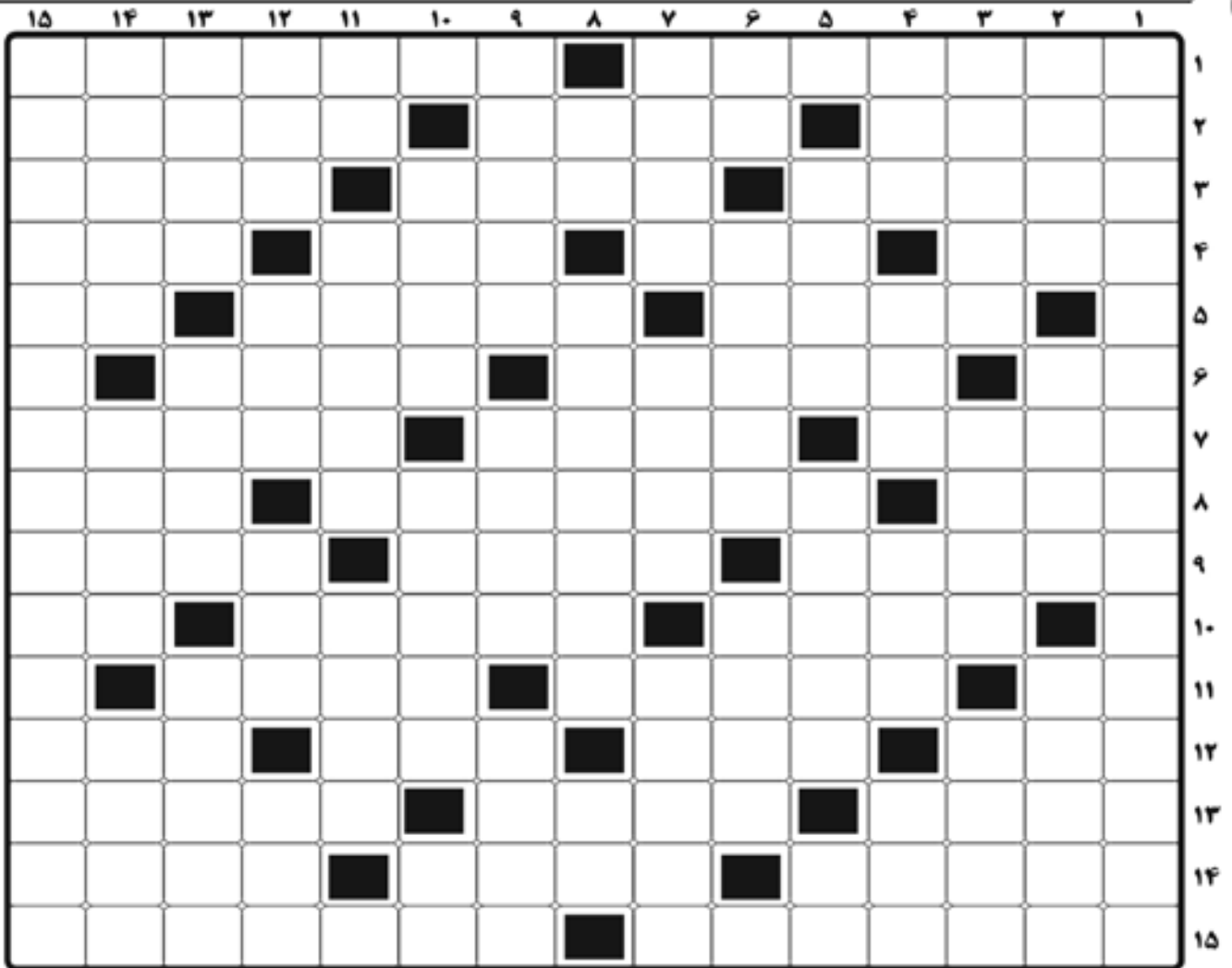
تشخیص افسردگی با استفاده از اینستاگرام

همچنین شرکت کنندگان افسرده اغلب در تصاویر خود از فیلتر سیاه و سفید Inkwell استفاده کردند. در این آزمایش، افراد افسرده از رنگ‌های تیره و کدر بیشتر استفاده کرده و از وضوح و شفافیت تصاویر خود کم می‌کردند.

این محققان با استفاده از نتایج به دست آمده موفق به ایجاد الگوریتمی شدند که می‌تواند با دقت ۷۰ درصدی افرادی که به افسردگی مبتلا هستند را شناسایی کند.

سمت راست دارای فیلتر تیره و خاکستری است که اغلب توسط افراد افسرده استفاده می‌شود. محققان در این پژوهش از ۱۷۰ نفر داوطلب استفاده کرده و پرسشنامه‌هایی را به همراه ۱۰۰ عکس در طیف مختلفی از رنگ‌ها و طراحی‌ها در اختیار آنها قرار دادند. نتایج این آزمایش نشان داد که تمایل افراد افسرده به استفاده از رنگ‌های تیره و تاریک بیشتر در مقابل افراد شاد در طراحی عکس‌های خود بیشتر از رنگ‌های روشن و شاد استفاده می‌کنند.

محققان دانشگاه هاروارد با انجام یک پژوهش جدید نشان دادند که بین رنگ‌های مختلف در عکس‌های اینستاگرام افراد و حالت‌های روحی و ذهنی آنها ارتباط وجود دارد. این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که از رنگ‌ها و فیلترهای تیره و تاریک و خاکستری برای عکس‌های اینستاگرام خود استفاده می‌کنند، دارای مشکل افسردگی هستند. همان طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، این دو عکس کاملاً یکسان هستند. تصویر سمت چپ بدون فیلتر بوده و تصویر



کلاسیک ۱۵ در ۱۵

عمودی

افقی

- ۱- اثری از «کور تزیومالاپارته» نویسنده ایتالیایی
- ۲- بی‌صدا و ساکت - گیشه - کریدور
- ۳- جنگ و پیکار - اسلحه‌ساز - کانال بین دریای سرخ و مدیترانه
- ۴- دوری و فراق - پدر آذری - زنگ و جرس - دیوار گلی
- ۵- پاک کردن - روزنامه‌ها - حرف نفی
- ۶- مظهر روشنائی - بندری در سوئد - کامل کننده
- ۷- دیرنشین - از قیود زمان - سریر و تخت
- ۸- تصدیق آلمانی - عاقبت و آخر - تازه خریده‌ایم
- ۹- اسب تنومند - دشمن سرسخت - کودک تازه به راه افتاده
- ۱۰- ظرف آبخوری بزرگ دهان گشاد - کشورها و سرزمین‌ها - الفبای موسیقی
- ۱۱- همسر مرد - رسیدگی به کاری - عزا و سوگ
- ۱۲- گل نومیدی - امیر و سرکرده - شهری در آذربایجان شرقی - آرمیدن و جای گرفتن
- ۱۳- روغن صنعتی - نوعی شنا - به معنی «گنج» است
- ۱۴- اندیشه‌های شیطانی - حالت طبیعی بدنو سرشت - تجارت
- ۱۵- اثری طنز از «جورج اده» نمایشنامه‌نویس آمریکایی

- ۱- صفت کدبانو - بچه سر به هوا
- ۲- پرگو و پر حرف - واجب و لازم - کوتاه و ناقص
- ۳- خاریشت - از آلات موسیقی - رنگ تیره
- ۴- حوض کوچک - سلاح ویرانگر - از حیوانات مفید - شدت سرمای زمستان
- ۵- صاحب و مالک - بی‌خبر از تشنه - از ادات تشبیه
- ۶- خرس آسمانی - سالن پذیرایی - جنگجویان دوره دیده
- ۷- فاقد استعداد - بارور شدن - ثروت و دارایی - گره ابرو
- ۸- از مصالح پرمصرف ساختمانی - رنگی برای موی سر - زگیل
- ۹- شجاع و دلیر - پورش و حمله - زبانه آتش
- ۱۰- نمایشی که به سرگذشت واقعی نزدیک باشد - دنباله - ماوا و مکان
- ۱۱- گرداگرد لب - پدر از دست دادگان - عنوانی برای اشراف انگلستان
- ۱۲- رود مرزی کشورمان - به رو خفته - سخنان لطیف و آموزنده - شهری در استان فارس
- ۱۳- جمع «اسد» به معنی «شیرها» - بهشت - عهده‌دار کاری
- ۱۴- داستان دنباله‌دار - معادل فرنگی - کالا برگ - خانه زنبور عسل
- ۱۵- تسمه چرمی با دسته چوبی برای کتک زدن یا تاختن اسب - کنایه از تندخو و پرخاشگر

اثری طنز از جورج اده
آمریکایی، شاهزاده خوب‌آلود

اثری از کورتزیو ملاپارته؛
خورشید نابیناست

از آلات موسیقی: هارپ

خاریشت: راورا

از بازیگران «نوکبو بدون توقف»	رمانی از «کارور»	برابری گورخر	جگر سفید وسیع	خمیدگی وسيله عكاسی	روزه گرفتن بخشنده خدمتگزار شکارچی	شماره مخصوص نمونه	بی جان جسم
نوعی طبل قدرت			پرنده گرفتن دراز				تباهی و یستی
			ملاطفت خاطر			مدور نصیب	
		بازگشتن برادر عرب			فارغ البال نام آذری		
مرزبان پایتخت کانادا				قوه حافظه		پرده نازک	حرکت کردن
	صاحب اندیشه نامی زنانه				اراده الهی		
گل سرخ برادر پدر							
						پهروزی پسوند آغشتگی	بازگشایی
زهر و ناهموار استفراغ آزاده از اشکال هندسی							چک
						محصول آب و صابون تپانچه خطکش مهندسی از حروف یونانی	
	معدن						
گرما حبله		دلتنگ خواهش نام بازیگر باب روز		یکدنگی به تنهایی	زمان معین شکیبا	عقاب سیاه جاده تاریخی	
آشکار شهر چاقو				نوشتن چنار لشکر			نوعی طلاق رزق
					هموزن صومعه		
شکمبند طبی نیرو		شیر بیشه رمق آخر				شمیر غایب آب عربی	
						جلدی برای کتاب	
میوه و محصول	مردان خدا				همسایه مجارستان		



نوعی طلاق: باین

گورخر: فرا

رمانی از کارور: وقتی از
عشقی حرف می‌زنیم

بابونه از رفع گلودرد تا تسکین روماتیسم



♥ بابونه برای تسکین گلودرد:

اکثر افراد در فصل سرما دچار رینیت یا گلودرد می‌شوند و همیشه دنبال راه چاره می‌گردند. بابونه خواص ضدالتهابی دارد و به همین دلیل، شمارا از دردهای این چینی می‌رهاند. برای تسکین رینیت، مقداری بابونه را در آب جوش ریخته و بجوشانید و روزانه دو سه مرتبه بخور بدهید.

از دهانشویه‌های بابونه استفاده کنید. روزانه دو تا سه مرتبه با این دهانشویه‌ها قرقره کنید تا گلودردتان از بین برود. می‌توانید از جوشانده بابونه نیز برای قرقره کردن استفاده کنید.

♥ بابونه برای مقابله با آفت:

نتایج یک پژوهش برزیلی نشان می‌دهد که بابونه خواص ضدالتهابی قوی دارد و برای تسکین التهاب‌های مخاطی مانند آفت و غیره مؤثر است.

روش استفاده:

دو قاشق چای خوری بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. محلول را صاف و خنک کرده و بنوشید. می‌توانید از این محلول به عنوان دهانشویه نیز استفاده کنید.

♥ بابونه برای مقابله با آفتاب سوختگی

بابونه به تسکین درد آفتاب سوختگی سطحی کمک می‌کند. این گیاه به واسطه خواص ضدالتهابی‌اش، برای کاهش خارش و سوزش محل آفتاب سوختگی مفید است.

روش استفاده:

از پماد بابونه که در داروخانه‌ها موجود است استفاده کنید و یا اینکه روغن بابونه را با روغن زیتون یا روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی پوست‌تان بمالید. البته زنان باردار و کودکان نباید از روغن بابونه استفاده کنند.

♥ بابونه برای تسکین جای نیش حشرات

بابونه یک گیاه ضدالتهاب است و باعث تسکین خارش جای نیش حشرات می‌شود. این گیاه خواص آنتی‌باکتریایی نیز دارد و می‌توانید از آن برای درمان جای خارش و یا ضربه نیز استفاده کنید.

روش استفاده:

برای تسکین خارش نیش حشرات، مقداری روغن گیاهی بابونه روی آن بمالید. البته لازم است که قبل از استفاده، چند قطره از این روغن را با روغن زیتون یا بادام شیرین (به میزان مساوی) مخلوط کرده و سپس روی جای نیش بزنید.



♥ بابونه برای تسکین خارش و التهاب چشم

بابونه برای تسکین و درمان برخی از مشکلات چشمی مؤثر است. برای درمان خارش جزئی چشم، ورم ملتحمه و التهاب پلک و غیره به بابونه اعتماد کنید.

روش استفاده:

اگر دچار سوزش، خستگی، پف یا گودی پای چشم شده‌اید، یک قاشق سوپ‌خوری گل بابونه را در نصف لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. محلول را خنک کرده و یک تکه پنبه را به آن آغشته کنید و مدت ۲۰ دقیقه روی پلک‌هایتان بگذارید. برای رفع ورم ملتحمه چشم یک قاشق سوپ‌خوری بابونه را یا یک فنجان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و آن را خنک کنید. از این محلول برای شست و شوی چشم استفاده کنید. اگر مشکل‌تان برطرف نشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



دیابتی‌ها چای ترش بنوشند



✓ بابونه آرامبخش است

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که بابونه برای افرادی که از اضطراب رنج می‌برند مفید است، چون یک آرامبخش طبیعی محسوب می‌شود. این گیاه باعث تسکین و آرامش عضلات شده و خواب راحتی را فراهم می‌سازد.
روش استفاده:

روغن گیاهی بابونه را به طور مستقیم بسو کنید. همچنین می‌توانید قبل از خواب مقداری روغن گیاهی بابونه را با روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی مناطق در دناک مانند گردن، شانه و گنجه‌گاه بزنید و به آرامی ماساژ دهید.
برای بهره‌مندی بیشتر از خواص آرامبخشی این گیاه می‌توانید ۶۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوشانده و اجازه دهید به مدت یک ساعت دم بکشد. محلول را صاف کرده و به آب‌ون حمام اضافه کنید. می‌توانید به مدت ۲۰ دقیقه در این آب دراز بکشید.
توجه داشته باشید که استفاده از روغن بابونه به خانم‌های باردار و کودکان توصیه نمی‌شود.

✓ حمام بابونه برای تسکین روماتیسم

در طب سنتی نیز از بابونه به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی برای تسکین دردهای روماتیسمی و آرتریت استفاده می‌شده است. امروزه محققان به طور علمی در این زمینه بررسی کرده و به نتایج مثبتی نیز رسیده‌اند. شما می‌توانید از این گیاه برای تسکین دردهای روماتیسمی خود استفاده کنید.
روش استفاده:

یک مشت گل خشک بابونه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. این محلول را به آب وان اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید.
همچنین می‌توانید ۱۰ گرم گل تازه بابونه را در ۱۰۰ میلی‌لیتر روغن زیتون ریخته و با حرارت غیرمستقیم گرم کنید. اجازه دهید به مدت دو تا سه ساعت، ترکیب بابونه و روغن زیتون روی حرارت غیرمستقیم بماند. سپس روغن را صاف کرده و روزانه دو تا سه مرتبه، مناطق در دناک مبتلا به روماتیسم را با آن ماساژ دهید.



چای ترش از نوشیدنی‌های گرم و سردی محسوب می‌شود که در سراسر دنیا طرفداران زیادی دارد. اگر به دنبال قلبی سالم هستید هرگز مصرف روزانه چای ترش را فراموش نکنید. می‌توان چای ترش را جایگزینی مناسب برای چای سیاه دانست.

چای ترش که به چای قرمز و چای مکه نیز معروف می‌باشد دارای خواص فراوانی برای بدن است. این چای در مناطق گرم‌سیر رشد می‌کند. از کاسبرگ این گیاه به عنوان چای استفاده می‌شود. استفاده از چای ترش در بیشتر مناطق آسیا و آمریکا مرسوم است.

مصرف دم کرده چای ترش به وضوح نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مؤثر است.

چای ترش از گیاه رز چینی تهیه می‌شود که از گلبرگ و دانه‌های آن می‌توان به عنوان نوشیدنی استفاده کرد. در عهد باستان از چای سرخ به عنوان شاداب‌کننده و رفع کننده عوارض بیماری‌های قلبی استفاده می‌کردند.

مصرف این محصول در بسیاری از فرهنگ‌ها مانند چین، مکزیک و حتی اروپا وجود دارد و در سوئدان و مصر به عنوان یک نوشیدنی تشریفاتی و در جشن‌های رسمی از آن استفاده می‌شود.

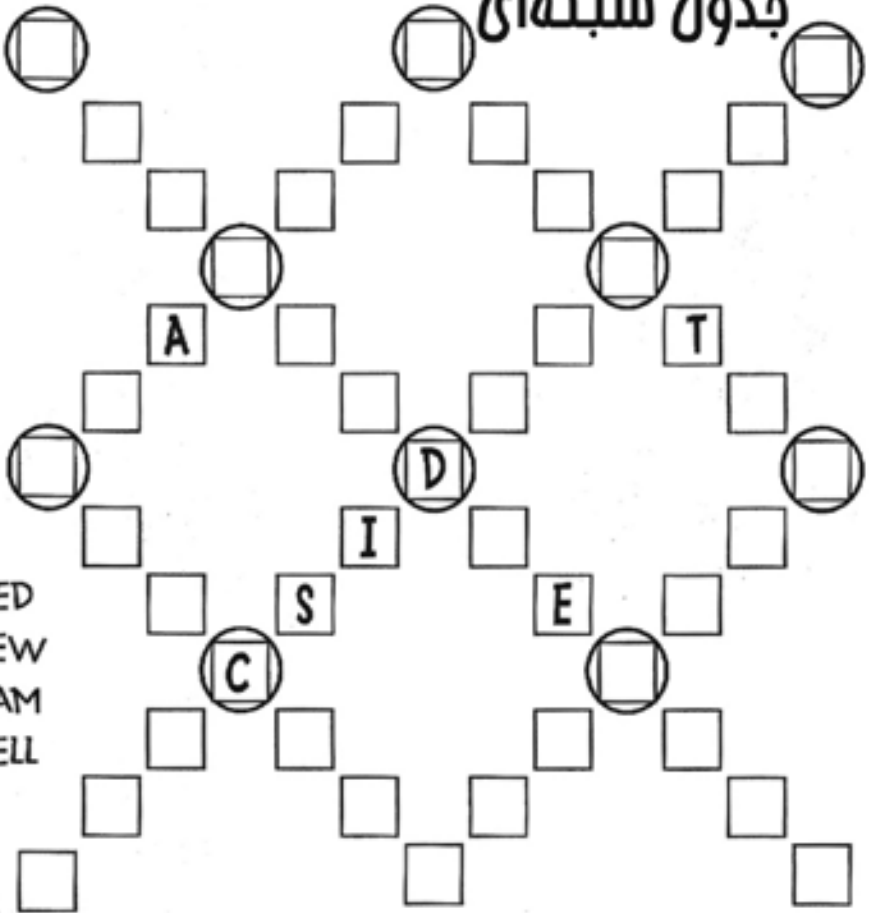
این چای یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند. در میان گیاهانی که نام چای را به خود گرفته‌اند، چای قرمز یا چای ترش به علت رنگ، طعم و خاصیت ویژه‌ای که دارد جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. شما می‌توانید آن را به صورت شربت با کمی عسل استفاده کنید و یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. این چای را می‌توان به صورت سرد و گرم همراه مقداری قند یا نیات و حتی بدون آن به عنوان نوشیدنی رژیمی مصرف کرد.

دم کرده این گیاه کاهش دهنده فشار خون، خشک کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلالات کبدی و صفراوی و همچنین آرامش بخش است و یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌رود.

افرادی که دارای قند، چربی و فشار خون بالا هستند می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای قرمز اختصاص دهند و برای هر بار مصرف، پنج گرم از گلبرگ‌های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و سپس آب جوش بر روی آن بریزید و سرپوشی گذاشته و صاف کرده و میل کنید.

جدول شبکه‌های

در این قسمت کریس کراسی متفاوت را می‌بینید، به این صورت که تمامی پاسخ‌ها چهار حرفی بود و به صورت مورب به سمت راست یا چپ در جدول قرار می‌گیرند. دایره‌ها نشان دهنده محل شروع پاسخ‌ها و آخرین حرف هر پاسخ، اولین حرف پاسخی بعدی خواهد بود.



- | | | |
|---------------|---------|---------|
| ۱ BOSS | ۷ FIGS | ۱۳ SPED |
| ۲ CHIP | ۸ FOAM | ۱۴ STEW |
| ۳ CLUB | ۹ LIMB | ۱۵ TEAM |
| ۴ DISC | ۱۰ LUCK | ۱۶ WELL |
| ۵ DUEL | ۱۱ MATE | |
| ۶ EPIC | ۱۲ MIND | |

- ۱- رئیس ۲- تراشه ۳- باشگاه ۴- دیسک ۵- دونل ۶- حماسی ۷- انجیر ۸- کف ۹- عضو بدن ۱۰- شانس ۱۱- جفت ۱۲- ذهن ۱۳- سرعت، شتاب ۱۴- خورشید ۱۵- تیم، گروه ۱۶- بسیار خوب

هر کدام از دایره‌ها حاصل جمع دو عدد زیرین آن دایره است. برای مثال عدد سفید ۱۲ در نتیجه جمع شدن ۵ و ۷ به دست آمده است. با استفاده از این قانون ساده سایر دایره‌های خالی را محاسبه کنید.

بازی ریاضی



واژه‌یابی فیلم

در جدول زیر اسامی تعدادی از فیلم‌های یک بازیگر نامدار سینمای آمریکا در جهات مختلف آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، تعدادی حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام این بازیگر نامدار به دست می‌آید. تذکر: سال ساخت فیلم‌ها جهت اطلاع بیشتر در پرانتز آمده است.

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

زنگ، کتاب و شمع (۱۹۵۸)

سرعت (۱۹۳۶)

طناب (۱۹۴۸)

کاندید برای قتل (۱۹۷۴)

مالایا (۱۹۵۰)

مردی از لارامی (۱۹۵۵)

مرد قاتل (۱۹۳۵)

نسل کمیاب (۱۹۶۶)

هاروی (۱۹۵۰)

یک اسب شهری (۱۹۳۶)

آخرین گانگستر (۱۹۳۷)

افق سبز (۱۹۸۳)

پسر دایناسور (۱۹۹۰)

تیرانداز (۱۹۷۶)

جک پات (۱۹۵۰)

جنگ ربات‌ها (۱۹۷۸)

خواب بزرگ (۱۹۷۸)

دنیای عجیبی است (۱۹۳۹)

راه راست (۱۹۸۴)

زن زیبای ممفیس (۱۹۴۴)

« سرطان پوست

محققان دانستگهی در تایوان تاثیر سه ترکیب از ریشه خولنجان را بر روی سلول های سرطان پوست مورد بررسی قرار دادند هر سه ترکیب تاثیر «ضد تکثیر» داشتند به این معنا که منابع از رشد سلول های سرطانی جدید شدند.

« سرطان پانکراس

تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۷ چندین ترکیب از این گیاه را و تاثیر آنها را بر سلول های سرطان پانکراس در آزمایشگاه مورد بررسی قرار دادند و در یافتند که این ترکیبات مانع از رشد سلول های سرطانی جدید می شوند.

« سرطان روده بزرگ

اولین باری که گیاه خولنجان برای درمان سلول های سرطان روده بزرگ در انسان مورد بررسی قرار گرفت (در سال ۲۰۱۳)، دانشمندان دریافتند که این گیاه باعث برگ سلولی در دو نوع سلول سرطان کولون (روده بزرگ) می گردد.

« سرطان سینه

محققان در سال ۲۰۱۴ دریافتند که گیاه خولنجان با ایجاد برگ سلولی در سلول های سرطان سینه می تواند به درمان این سرطان کمک کند.

« کبد

مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۵ در تایوان نشان داد که ترکیبات طبیعی موجود در گیاه خولنجان با جلوگیری از چسبیدن سلول ها به یکدیگر متاستاز (Metastasis) را کاهش می دهند.

« سرطان مجرای صفراوی

این نوع سرطان کمپایخ مجرای صفراوی می گیرد. مجرای صفراوی همان لوله ای است که صفرا را از کبد و کیسه صفرا به روده کوچک می رساند گیاه خولنجان بر درمان این سرطان تاثیر چشمگیری دارد.

« تقویت قوای جنسی

ریشه گیاه خولنجان در بهبود باروری مردان بسیار مفید است.

« عامل ضد التهاب

التهاب مزمن ریشه بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان، بیماری قلبی، آلزایمر و بسیاری بیماری های دیگر می باشد. ریشه خولنجان خاصیت ضدالتهابی دارد و از این رو مصرف آن التهاب بدن را کاهش می دهد.

« خاصیت آنتی باکتریال و ضد قارچی

« سرشار از آنتی اکسیدان ها

همانطور که مصرف بلویسری باعث افزایش میزان آنتی اکسیدان ها در بدن می شود، جالب است بدانید مصرف گیاه خولنجان نیز همطور می باشد.

« تقویت سلامت مغز

در ریشه این گیاه ترکیبی به نام (ACA) وجود دارد که به تقویت سلامت مغز کمک می کند و برخی از انواع بیماری های زوال عقل را کاهش می دهد.

« تسکین درد معده و مشکلات گوارشی

گیاه خولنجان برای تسکین معده درد و اسهال به کار می رود، تهوع را کاهش می دهد و حتی سسکه را متوقف می سازد.



دکتر آاز از گیاه خولنجان می گوید

خولنجان شیرین: بهترین گیاه ضد سرطان

گیاه خولنجان شبیه زنجبیل است و کمی همانند زردچوبه عمل می کند، اما تحقیقات نشان داده اند که ضد سرطان است. سلامت مغز را حفظ می کند. این گیاه در قسمت های مختلفی از آسیا رشد می کند و در آشپزی تایلندی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. گیاه خولنجان برای سلامت بدن بسیار مفید است و تاثیرات قابل توجهی بر روی هشت نوع مختلف سرطان دارد. علاوه بر این، این گیاه التهاب بدن را کاهش می دهد. خولنجان (*Alpinia Officinarum*) یا (*Galangal*) گیاهی علفی، چند ساله به ارتفاع ۳ متر و از تیره زنجبیلیان است. دارای ساقه های زیرزمینی ضخیم و ساقه های هوایی فراوان می باشد. ریشه گیاه خولنجان غده ای، به رنگ قرمز مایل به سیاه، معطر و دارای طعمی تند است و به آن «قسط تلخ» نیز می گویند که دارای ارزش دارویی و غذایی زیادی است و ظاهری تقریباً شبیه زنجبیل دارد. گونه ای دیگر از گیاه خولنجان دارای ریشه زیرزمینی به رنگ زرد روشن است که به آن «قسط شیرین» گفته می شود و دارای طعمی گزنده، معطر و با پوست نازک تر است.

« عامل بالقوه بنیادین ضد سرطان

قابل توجه ترین خاصیت سلامت گیاه خولنجان بنا بر تحقیقات علمی صورت گرفته، توانایی آن برای جلوگیری از شمار بسیاری از سرطان ها و تومورها است. در اینجا تاثیر این گیاه را بر انواع سرطان یکی یکی مورد بررسی قرار می دهیم.

« سرطان معده

مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۴ نشان داد که شیره گرفته شده از گیاه خولنجان به طور چشمگیری تعداد زیادی از سلول های سرطان معده

را در آزمایشگاه پس از ۴۸ ساعت از بین می برد.

« سرطان خون

سلول های سرطان خون حاد (AML) که از مغز استخوان شروع می شود در معرض شیره استخراج شده از گیاه خولنجان قرار گرفتند تا درمان طبیعی سرطان یافت شود.

محققان دریافتند که این شیره می تواند درمانی بالقوه برای این نوع از سرطان خون باشد. با این وجود، تحقیقات بیشتری باید برای بررسی تاثیرات شیره این گیاه بر روی سلول ها صورت بگیرد.

روزانه چقدر نمک بخوریم؟

پیش از هر چیز فراموش نکنید که مصرف زیاد سدیم در رژیم غذایی ممکن است به افزایش فشار خون در برخی افراد و افزایش تجمع جدی از مایع در افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی یا بیماری کلیوی منجر شود. در واقع، نمک سفره حاوی ۴۰ درصد سدیم است. یک قاشق چایخوری از نمک سفره حاوی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم است. افراد بزرگسالی که دارای سلامت کامل هستند باید مصرف سدیم خود را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند. ولی افراد مبتلا به فشار

خون بالا نباید بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز مصرف کنند. افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی و بیماری‌های کلیوی نیز ممکن است به مقدار بسیار پایین‌تر نیاز داشته باشند. توصیه خاصی برای مصرف سدیم در نوزادان، کودکان و نوجوانان وجود ندارد، اما باید به خاطر داشته باشید عادت‌های غذایی در طول دوران کودکی شکل می‌گیرد. به همین سبب بهتر است از همان دوران، کودکان خود را به خوردن نمک زیاد عادت ندهیم.

گول تبلیغات نمک دریا را نخورید



تبلیغات ناگهانه و وسیع انواع نمک‌های سنگ و نمک دریا به عنوان نمک‌های طبیعی مینویسند بر دارا بودن خواص درمانی و نیز نداشتن اثرات منفی بر بیماران فشار خون بالا، بیماران قلبی، دیابتی و زنان باردار، تهدید جدی برای مردم محسوب می‌شود.

لیلا شورری، کارشناس مسئول تغذیه دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: میزان ید موجود در نمک دریا بسیار کم است و در هر کیلوگرم آن تنها ۰/۷ میلی‌گرم ید وجود دارد و با توجه به مقدار ید مورد نیاز روزانه یک انسان که ۱۵۰ میکروگرم (۰/۱۵ میلی‌گرم) است، یک فرد بالغ باید روزی ۲۰۰ گرم نمک دریا مصرف کند تا میزان ید مورد نیاز بدن تأمین شود. در حالی که می‌توان با مصرف حداکثر ۵ گرم نمک تصفیه شده یددار، میزان ید مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

وی تأکید کرد: عوارض جبران‌ناپذیر نیودیداز یک سو و همچنین وجود فلزات سنگین همچون سرب، کادمیوم و جیوه که منجر به بروز انواع سرطان و بیماری‌های کلیوی می‌شود، همچنین وجود گچ و شن و ماسه به عنوان یک ناخالصی غیر محلول در نمک‌های معمولی معرفی شده به عنوان نمک‌های طبیعی باعث گمراهی احاد مردم شده، مصرف آن تهدید جدی برای سلامت مردم محسوب می‌شود.

شیر کم چرب بهتر است یا پر چرب؟

شیر کم چرب خواص زیادی دارد. فواید شیر کم چرب عبارتند از:

- چربی کمتر و بخصوص چربی اشباع کمتر که می‌تواند سلامت قلب و عروق را تضمین کند.
- انرژی کمتر که به حفظ تناسب وزن کمک می‌کند.
- پروتئین بیشتر که به حفظ تقویت عضلات کمک می‌کند.
- برای داشتن کلسیم کافی در بدن دقت کنید در هر صد میلی‌لیتر شیر ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد.

جالب است بدانید میان میزان چربی موجود در شیر و جذب کلسیم، نسبت عکس وجود دارد. یعنی هر چقدر چربی موجود در شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم کمتر است و در صورتی که شیر کم چرب باشد، میزان جذب کلسیم در بدن بیشتر می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض پائستگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز نقش مؤثری دارد.



نیمی از کودکان پیش دبستانی صافی کف پا دارند

می‌شود که حفاظت از قوسی کف پا را به عهده دارد. در این شرایط کف پا دچار صافی در دناک می‌شود که معمولاً در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی افراد رخ می‌دهد. وی با تأکید بر این که درمان صافی کف پا در بیشتر موارد به جراحی نیاز دارد تا موجب ایجاد قوس کف پا و تسکین درد شود، اظهار کرد: در روند درمان صافی در دناک کف پا باید به علت زمینه بروز آن توجه جدی شود و در مرحله بعدی به کاهش درد بیمار کمک کرد که معمولاً در این مرحله از وسایل کمک‌ارز توبدی مانند کفش و کفی طبی استفاده می‌شود. معمولاً جراحی در موارد خاصی که در مان‌های غیر جراحی جواب ندهد و بیمار مشکلات حرکتی داشته باشد، توصیه می‌شود.

زندگی شهرنشینی و استفاده از سطوح صاف از دلایل بروز صافی کف پا هستند. رئیس انجمن جراحان ارتوپدی اطفال با اشاره به این که زندگی شهرنشینی و استفاده از سطوح صاف مانند سنگ، سرامیک و پارکت از دلایل شیوع و بروز صافی کف پا است، گفت: پیش از سن مدرسه حدود ۵۰ درصد کودکان صافی کف پا دارند که در سنین بالا این رقم به ۱۶ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. دکتر تقی بغدادی افزود: در جوامعی که مردم آن از کفش استفاده نمی‌کنند و روی سطوح ناهموار مانند خاک و خشتاک راه می‌روند، صافی کف پا کمتر دیده می‌شود. وی تأکید کرد: بروز بیماری‌های گت‌های مانند روماتیسم نیز می‌تواند موجب بروز صافی کف پا شود و ادامه آن موجب پارگی تاندون‌هایی

نم آتش	باندگی ودوام آوردن مرطوب	نوعی گل طرد شده	اسم اشاره	از درختان سلاح بر تابی	شیطان هدای و مرشد
		پیه درخت خرما سرور و خداوند			رشوه دهنده غزال
فراوانی		دست آموز نرده چوبی		علاقت	پسوند دارندگی گوشه و زاویه
	تپیکار		پسر بزرگ فریدون انطراب	وردنه	شیطان
	برده نوری آسانی				منحصس معمور اطمینای حریق
		درخت آزاد سختی و ملایمت			مسطح و صاف ماه
					رمز جدول سیز عایل به سیاهی
دارای آینده نامعلوم				راهرو و دهلیز منحبر	
	واحدبول زاین	پشته خاکی زندی نارانی	زالوترسان		بخشی از گوش چکیدن آب
		خال دختر آتش			پرخطر فیلمی نابازی آل پاجینو
	تاب و توان واحدی دروزن			نیم تنه کوتاه بی آستین داخلی	اشاره به دور ناسپاس
	مدد	گوشه نشین شطرنج فالدنور		خسیس	
					باغ شیراز ریزه های طلا
		عطا و بخشش یار مسیح			
					واحدی دروزن عوسبسی
		بزرگوار			

رمز جدول : فیلمی از کامرون کرو

عاقبت جوینده	ورم کرده	اثری از روح انگیزشگیا کشاورز	رمز جدول عدد مباحم	جانور تک شاخ	راوی	فیلمی از مهدی صانغزاده زبان و نقصان
				علم اعداد و حساب پول سامورایی ها		
میراث و عاترک جایگاه زور					کوه عرب ضربه بابا	
		استارت قدیمی پیمان			مقابل کهنه مکرو حیلله	
چمن پستانی لب خوابه عبدالله انصاری				امربه نگرستن جمع تدبیر		پول خارجی
				سرزمین از لوازم حمام		
بهره و قسمت	ترسو و بزدل ضروری و لازم				پشت سر سال ترکی	
		وسطی ضمیر مخاطب			رایگان کوره انمی	
شیخ اشراق بهبوده گوین	خدای ساختگی	استخر کاشف الکلی				ناسپاس
				رنگ ناخن نگاه کردن		بازیگر فیلم جانی گیتار
سرزنش گیاه نالاب ها	دبلم فیلمی از استیون سودریک			فالد سرعت لازم پدر گرامی		
	پادشاه نیکی و بدی گور			دسته بستون درخت انار		
قویتر خوشه گندم				انهدام مهرشده		
		نامه‌واری دشت خدمتکار پیر				باغی عسری
فروغ ایزدی گرو	جوانمردی گرو				انتها رشته مروارید	
		زن تارک دنیا زوبین			درخت آزاد حرف یونانی	
اکتون شکست نور					مهر و عوم	
				ازمانس های راه سازی		

رمز جدول: اثری از محمود مطلق

درمان‌های خانگی

دکتر آبرای پیوره

Pyorrhoea

پیوره (Pyorrhoea) عفونت لته است که به عنوان بیماری التهاب لته (Periodontitis) شناخته شده است. مهم‌ترین علامت پیوره ورم لته‌هاست که باعث می‌شود لته‌ها به راحتی دچار خونریزی شوند. به ویژه موقع مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان. در صورت ابتلا به این بیماری غشای لته‌هایی که ریشه دندان را احاطه کرده‌اند دچار عفونت شده و منجر به لق شدن دندان می‌گردد. همچنین این امر باعث ایجاد عفونت و عقب رفتن لته‌ها و در نهایت جدا شدن دندان از ریشه می‌شود. علل این بیماری عادت‌های غذایی نامناسب، مسواک زدن نادرست دندان‌ها، نادیده گرفتن بهداشت دهان و ... می‌باشد. از آنجایی که این بیماری مربوط به دهان است می‌تواند به راحتی از طریق نشانه‌های مختلف شناسایی شود. قرمزی لته‌ها، بوی بد دهان، عفونت و خونریزی لته‌ها و افتادن دندان‌ها برخی از این نشانه‌ها هستند. با این وجود، این بیماری بدون درد است و از این رو نباید نادیده گرفته شود. دکتر آبرای پیوره به برخی از درمان‌های مؤثر پیوره اشاره می‌کند:



انار، فلفل و نمک

نمک هنگامی که با فلفل و انار مخلوط شود خمیری به دست می‌آید که به عنوان درمانی برای پوسیدگی دندان به کار می‌رود. دو قاشق چای خوری انار له شده را با یک قاشق چای خوری نمک و یک دوم قاشق چای خوری فلفل را به خوبی مخلوط کنید. حدود ۵ دقیقه این مخلوط را روی لته‌های خود قرار دهید و سپس با آب ولرم بشویید.

آب اسفناج و هویج

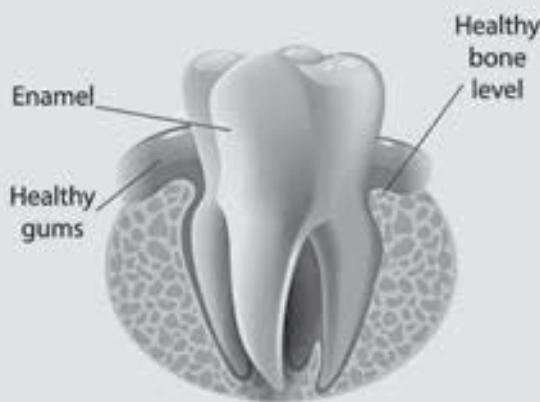
اسفناج و هویج خواص سلامت بسیاری دارند. آب اسفناج و هویج را می‌توان به عنوان درمانی مؤثر برای پیوره مورد استفاده قرار داد. برگ اسفناج و هویج را له کنید تا به صورت خمیر درآیند. سپس این مخلوط را از صافی عبور داده و آب آن را جدا کنید. برای تأثیر فوری روزانه ۲ تا ۳ بار این نوشیدنی را مصرف کنید.

موز و کلم سفید

توصیه می‌شود روزانه یک ظرف موز و کلم سفید را مصرف کنید تا پیوره درمان شود. به طور کلی این دو خوراکی اثر قوری دارند.

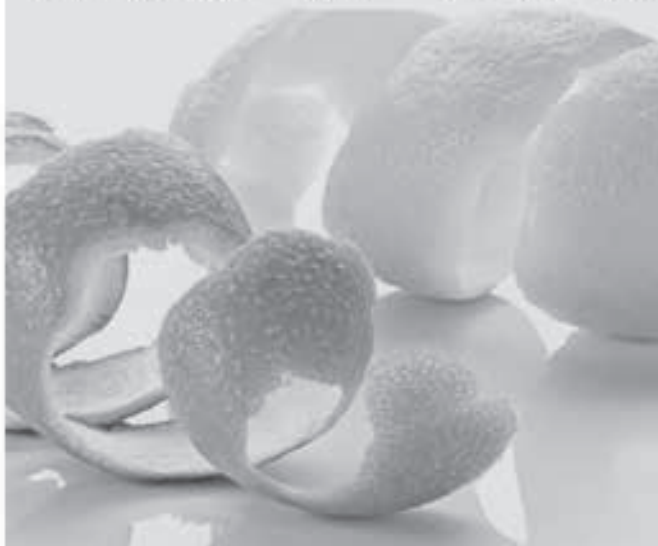
مسواک زدن صحیح دندان‌ها

روزی دو بار مسواک کردن دندان‌ها باعث سلامت دهان و دندان‌ها می‌شود. شیوه مسواک زدن نیز نباید منجر به خونریزی لته‌ها شود. بهتر است هر چهار ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید.



پوست پرتقال و لیموترش

مرکبات از جمله پرتقال و لیموترش منبع خوبی برای درمان این بیماری هستند. فرد مبتلا به این بیماری باید پوست پرتقال یا لیموترش را به مدت ۵ دقیقه روی لته‌های خود بمالد. با مالیدن پوست مرکبات روی لته‌ها اسید سیتریک و برخی از اسانس‌ها از آنها آزاد می‌شوند که لته‌ها را تغذیه می‌کنند و از پوسیدگی دندان می‌کاهند. این کار را حداقل دو بار در روز انجام دهید.





سرد شدن مزاج را با کمک گرفتن از طب سنتی برطرف کنید

ادویه‌های تقویت قوای جنسی

چگونه می‌توانیم سردمزاجی را برطرف کنیم چه راهکارهایی در این زمینه به ما کمک می‌کنند تأثیرات داروهای گیاهی طب سنتی بر این عارضه در زنان و مردان چگونه است، راه‌حل‌های بی‌نظیری و اثرگذاری در این باره برایمان داریم.

در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: «خوردن کشمش به صورت ناشتا باعث رویدن گوشت و محکمی استخوان و نازکی پوست و تقویت نیروی جنسی می‌شود.»

همچنین می‌فرمایند: «خریزه بخورید؛ چرا که در آن، ده ویزیگی است؛ پیه زمین است؛ نه دردی در آن هست و نه فساد؛ خوراک است؛ آب است؛ میوه است؛ سبزی خوش است؛ شست‌و‌شو دهنده است؛ خورش است؛ توان جنسی را می‌افزاید؛ مثانه را می‌شوید؛ و ادرار آور است.»

گیاهان تقویت‌گر خریزه جنسی و درمان سردمزاجی

از آن‌ها انتخاب کرده و به صورت کفلمه یا بانبات یا با عسل مخلوط کرده و هر روز میل شود.

مزاج هندوانه، خیار و شفتالو مفید است.

بذرهای تقویت‌کننده جنسی

بذر شلغم، بذر کلم، بزر گیاه گزنه، بذر لوبیا گرگی، بذر تربت‌زک‌آبی، بذر هویج، بذر مارچوبه، بذر ترب، بذر یونجه، بذر خریزه، بذر کرفس، بذر شنبلیله، بذر کتان، بذر شاهی.

دانه‌های تقویت‌کننده جنسی

زعفران، کنجد، عسل، شکر سرخ، سبیر، شقائق و مربای شقائق، جوز هندی، خولجان، زرمباد، سورنجان، زنجبیل، مربای زنجبیل، دارچین، فلفل، دارو فلفل، آفرق‌ها، بوزیدان، سیاهدانه، کندر، جین‌سینگ، تودری سرخ و سفید، انیسون، قسط شیرین، زنیان، مربای آمله، نقوزه، بهمن سرخ و سفید، دانه‌های داخل میوه کاج، فلفل سفید، فلفل سیاه، فلفل دراز، هل بود.

حبوبات تقویت‌کننده جنسی

نخود، لوبیا، باقلا و دانه‌های نفاخ و دارای غذائیت زیاد.

میوه‌های تقویت‌کننده جنسی

نارگیل، انگور شیرین، مویز، کشمش، انجیر، انار شیرین، گلابی، خریزه شیرین، خرما. برای افراد گرم

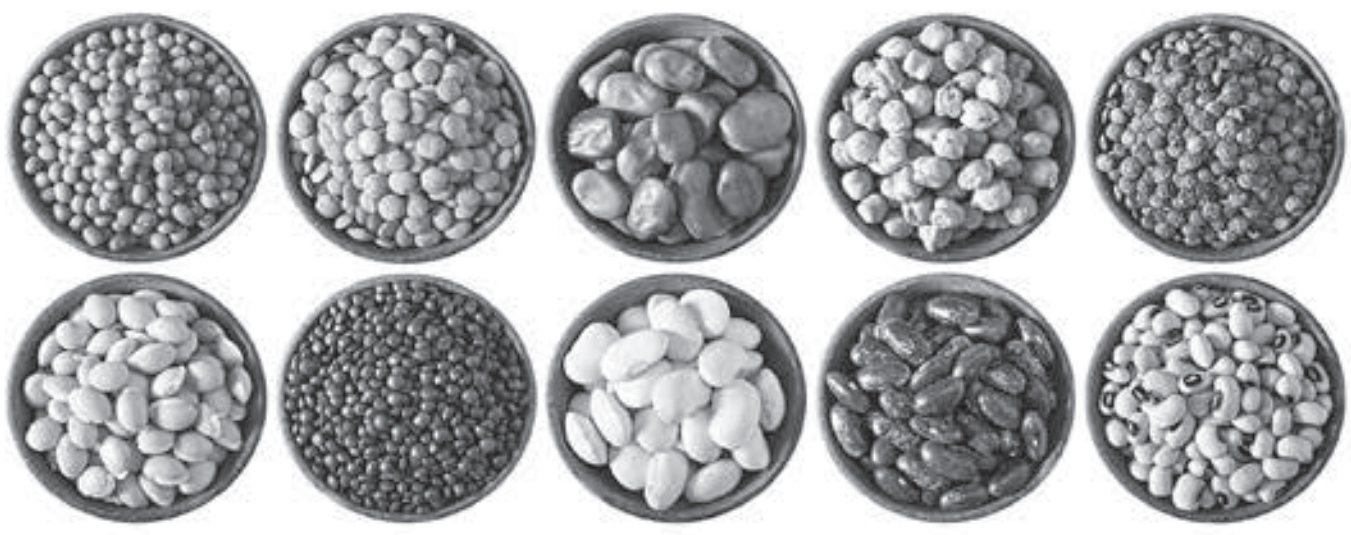
سبزیجات تقویت‌کننده جنسی

پیاز، شاهی، نعناع، مارچوبه، هویج، تره، شلغم، ترب، کلم، کرفس، خارخسک برای درمان سردمزاجی مفید هستند.

میوه‌های تقویت‌کننده جنسی

بادام، گردو، پسته، فندق، بادام، گردو، پسته، فندق برای درمان سردمزاجی مفید هستند.

داروهای فوق‌رأمی توان به‌طور جداگانه یا چند عدد



A B C D E F G H I J K L

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

شرح در متن ضرب المثل

پس از حل جدول در قسمت زیر یک ضرب المثل به دست می آید.

LA	DA	A۶	E۲	J۱۴	C۶	H۳
	--	F۱۲	EY	KY	D۹	A۴

شرح در متن رمزدار فانتزی

انرژی از عبدی خان استرآبادی	فقیه جایگاه شغلی	مجلس شیوخ	انرژی زستاند تصویر
	گهواره لرغ ایزدی	زخم زدن	
	لدار از شهرهای مهم الجزائر	گرسنگی	جای خلوت هزینه ها
	واحد شمارش توب مکررات بلوچستان پاکستان	پارچ آب	
	سالخورده نیرو	شهرنوت رمز جدول	فرمانشیر کارمند
	نیعه یار پلیدی	اول جوانی چاشنی فرمژندا	
	ریشه	بته وابسین	چلچراغ آتش عاست
	زور پاینتخت کشور بنگلادش	از آفات زراعتی نگان و جنبش	
	علاز عارفتی نصف کره زمین	از نفس افشاره دست نخورده	زانو ترسان هزار کیلو
انرژی عارسل پروست	باطل کننده کرم کدو	آبگیر از غلات	
	گوهر صدف	برجسب قیمت کالاها مغایب آستری	تکرار شده مجموعه هنری پاناریخی
	حرف جوهری مجرای خروج دود مونیور	هادی و مرشد راهی دردل گوه	
	پول خارجی ولیکن	جامه زنانه سزاوار	تکه پارچه کهنه عب و عار
		شاعر فرانسوی سده بیستم شادی	
	بچه های دوللو		بلدرجین جزیره عالیا
	قلعه		
	سندلی راکب		برگه کاغذ لب اروپایی
	روز گذشته		

رمز جدول : انرژی از ادواردی هاج



ماسک‌های صورت خانگی

آیا از خرید محصولات گران قیمتی که فایده‌ای هم برای پوست ندارند خسته شده‌اید؟ در اینجا دکتر از طرز تهیه چند ماسک خانگی طبیعی را به شما آموزش می‌دهد.



ماسک گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی‌ها حاوی لیکوپن هستند که تحقیقات نشان می‌دهد فرآیند پیری پوست را کند می‌سازند. « برای تهیه این ماسک، یک فاشق سوپ‌خوری شکر را در ظرف مناسبی بریزید. یک برش کوچک گوجه‌فرنگی را به شکر آغشته کنید و روی صورت خود بمالید، پس از حدود ۱۰ دقیقه پوست صورت خود را شست و شو دهید.



ماسک سفیده تخم‌مرغ

سفیده تخم‌مرغ می‌تواند منافذ پوست را ببندد و به طور موقت پوست صورت را بالا بکشد. لیموترش نیز به دلیل داشتن ویتامین C جوش‌های سرسبزه و لکه‌های پوست را از بین می‌برد. « برای تهیه این ماسک یک عدد سفیده تخم‌مرغ را با چنگال آن قدر بزنید تا کف کند. چند قطره آب لیموترش را اضافه و مخلوط کنید. این ماسک را روی صورت خود بمالید تا خشک شود. سپس صورت خود را شست و شو دهید.



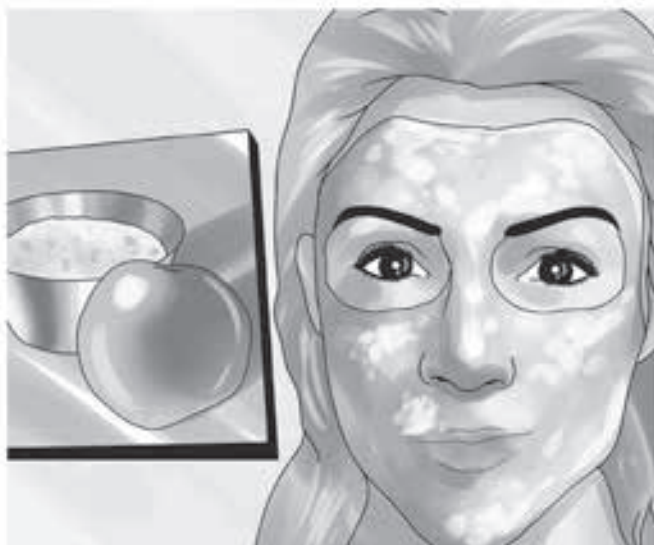
ماسک گریپ‌فروت

اسیدهای موجود در گریپ‌فروت به بازسازی سلول‌ها کمک کرده و باعث تازگی و شادابی پوست می‌شوند. ویتامین C موجود در آن نیز کلژن را افزایش داده و ظاهر پوست را صاف‌تر می‌سازد. « برای تهیه این ماسک، آب یک عدد گریپ‌فروت را با مقداری شکر مخلوط کنید تا خمیر شوند. سپس این خمیر را روی پوست مرطوب در داخل حمام بمالید و پس از چند دقیقه کاملاً شست و شو دهید.



ماسک توت‌فرنگی

توت‌فرنگی‌ها حاوی اسید آلفا هیدروکسی و اسید سالیسیلیک بوده که اولی سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد و دومی چربی اضافی پوست را می‌گیرد. « برای تهیه این ماسک، یک عدد توت‌فرنگی درشت را از وسط دو نیم کنید و روی پوست صورت خود بمالید. پس از ۵ دقیقه پوست خود را شست و شو دهید.



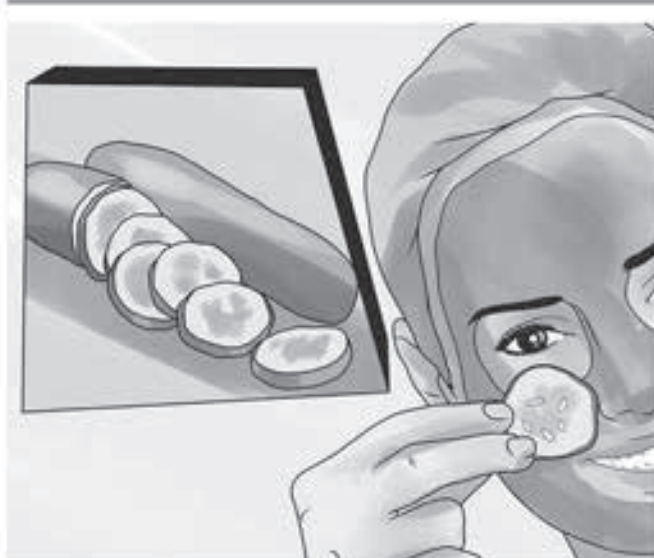
ماسک هلو و جوپرک

هلو نیز مانند توت‌فرنگی حاوی اسید آلفاهیدروکسی است که سلولهای مرده پوست را از بین می‌برد. جوپرک نیز پوست خشک را نرم و صاف می‌سازد. « برای تهیه این ماسک یک عدد هلو رسیده را با یک قاشق سوپ‌خوری جوپرک و یک قاشق سوپ‌خوری عسل مخلوط کنید. این ماسک را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۱۰ دقیقه پوست خود را با آب شست و شو دهید.



ماسک آووکادو

آووکادو حاوی ویتامین E است که برای پوست خشک بسیار مناسب می‌باشد. عصاره عنبر سائل نیز چربی اضافی پوست را می‌گیرد. « برای تهیه این ماسک گوشت یک آووکادو را له کرده و با چند قطره عصاره عنبر سائل مخلوط کنید. این ماسک را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب به خوبی پوست خود را شست و شو دهید. در صورت نداشتن عصاره عنبر سائل آن را حذف کنید.



ماسک خیار

خیار خاصیت خنک‌کنندگی دارد و قرمزی، پف و التهاب پوست را کاهش می‌دهد. قرار دادن خیار روی چشم‌های متورم نیز توصیه می‌شود. « برای تهیه این ماسک، نیمی از یک عدد خیار را با یک قاشق سوپ‌خوری ماست در مخلوط‌کن ترکیب کنید. مخلوط به دست آمده را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه پوست‌تان را با آب شست و شو دهید.



ماسک کدو حلوایی و خربزه درختی

کدو حلوایی حاوی آنتی‌اکسیدان است و خربزه درختی حاوی آنزیمی است که چربی پوست و سلولهای مرده را از بین می‌برد. « برای تهیه این ماسک، یک پیمانه کدو حلوایی له شده را با دو سوم پیمانه خربزه درختی له شده مخلوط کنید. این ماسک را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب شست و شو دهید.



ماسک غسل و ماست

غسل پوست خشک را نرم و مرطوب می‌سازد و ماست به دلیل داشتن اسید لاکتیک به جوان‌سازی پوست صورت کمک می‌کند. « برای تهیه این ماسک، یک قاشق چای خوری ماست را با ۲ قاشق سوپ خوری غسل مخلوط کنید. این مخلوط را حدود ۱۵ ثانیه در مایکروویو قرار دهید تا غسل کمی ذوب شود (این مرحله اختیاری است). ماسک را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با آب شست و شو دهید.



ماسک شیر و شکر قهوه‌ای

شکر قهوه‌ای یک لایه بردار طبیعی است که سلولهای مرده پوست را از بین می‌برد. شیر نیز یک پاک‌کننده است. « برای تهیه این ماسک، یک پیمانه شکر قهوه‌ای را با یک قاشق سوپ خوری شیر مخلوط کنید. سپس این ماسک را روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوست خود را با آب شست و شو دهید.



ماسک موز

موز دارای اسیدهای میوه طبیعی است که پوست خشک را بازسازی می‌کنند. « برای تهیه این ماسک، یک عدد موز رسیده را با ۲ قاشق سوپ خوری ماست مخلوط کنید. سپس این مخلوط را روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوست تان را با آب شست و شو دهید.





آش تویگا

مواد لازم:

- پیاز متوسط ساطوری شده..... ۲ عدد
- نخود..... ۵۰ گرم
- گندم پوست کنده..... ۸۰ گرم
- آرد گندم..... ۲ قاشق غذاخوری سر پر
- ماست..... ۲ لیوان سر خالی
- روغن مایع..... ۲ قاشق
- نعناع خشک..... یک قاشق سوپخوری
- لفل قرمز..... یک قاشق مرباخوری سرخالی
- آب گوشت..... ۴ لیوان
- نمک..... به میزان لازم

طرز تهیه:

روغن را در تابه‌ای می‌ریزیم و پیاز را در آن تفت می‌دهیم. نخود و گندم را که از شب قبل خیس کرده ایم، همراه با آب گوشت به پیاز تفت داده اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد و کاملاً جا بیفتد (حدود ۵۰ دقیقه). آرد و ماست را با هم مخلوط می‌کنیم، با مقداری نمک در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم ده دقیقه دیگر بپزد. نعناع خشک و فلفل قرمز را به مدت یک دقیقه در روغن داغ تفت می‌دهیم و روی آش را با آن تزیین می‌کنیم. در صورتی که اضافه وزن دارید می‌توانید به جای نعناع داغ از کمی نعناع خشک استفاده کنید، به جای روغن مایع از روغن زیتون استفاده کرده و چربی آب گوشت را هم بگیرید. این آش را با کشک، ماست، آبغوره و یا سرکه بنا به سلیقه و ذائقه خود می‌توانید میل کنید.

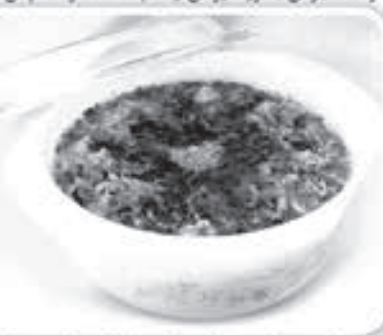
آش رشته بیرجندی

مواد لازم:

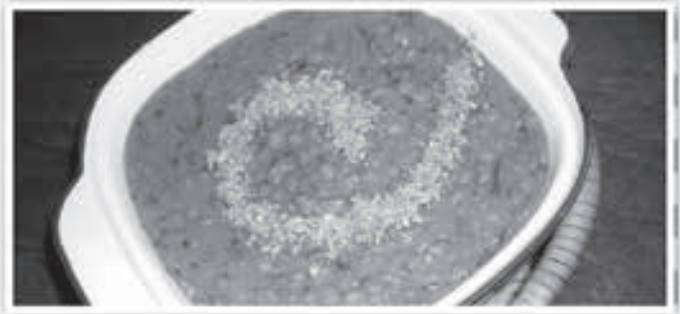
- رشته آشی..... یک بسته
- سبزی آش..... ۲ کیلوگرم (تره، شنبلیله، اسفناج، جعفری، گشنیز و برگ چغندر)
- حبوبات..... یک کیلوگرم (عدس، نخود، لوبیا سفید و چیتی از هر کدام ۲۵۰ گرم)
- کشک بیرجندی یا سفید..... ۳۰۰ گرم
- گیاهان دارویی محلی..... ۲ قاشق (زیره، کزاییه، بادیان، تخم گل پونه، شوت)
- پیاز داغ و نعناع داغ..... (از هر کدام ۴ قاشق)
- آب قلم یا گوشت..... ۳۰۰ گرم یا ۲ لیوان
- روغن..... ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

حبوبات را پس از پاک کردن ۲ الی ۳ ساعت خیس کرده تا هم زودتر پخته شود و هم برای جلوگیری از نفخ آن را می‌پزیم. سبزیجات را خوب خرد کرده در صورتیکه از سبزی خشک خواستیم استفاده کنیم هر ۱۰۰ گرم سبزی خشک برابر یک کیلو سبزی تازه می‌باشد. فقط کالی است یکی دو ساعت خیس کرده و بعد کمی تفت داده سپس آب را جوش آورده سبزیجات را در آن ریخته بدون اینکه درب آن را ببندیم تا سبزی پودن خود را حفظ کند سپس حبوبات پخته شده را اضافه کرده تا جوش بخورد. روغن را هم اضافه کرده سپس رشته‌ها را ریخته در این فاصله آب



قلم و گیاهان محلی (کریه-زیره-بادیان-شوت-تخم گل پونه) را اضافه کرده سپس با حرارت ملایم قرار داده تا رشته‌ها نرم شود و آش غلیظ گردد و سپس در پایان مقداری از کشک بیرجندی را اضافه کرده در ظرف دلخواه کشیده و رویش را با پیاز داغ و نعناع داغ و سیر داغ و کشک تزیین می‌کنیم.



آش عدس

مواد لازم:

- عدس..... یک پیمانه
- برنج..... یک‌نوم پیمانه
- پیاز..... ۲ عدد
- شلغم..... ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده..... ۱۵۰ گرم
- سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج)..... ۳۰۰ گرم
- نعناع خشک..... به میزان لازم
- نمک، فلفل، ادویه..... به میزان لازم
- پیاز داغ..... ۲ قاشق سوپخوری
- ماست..... برای تزیین

طرز تهیه:

ابتدا عدس و برنج را همراه پیاز خام خرد شده با ۳ پیمانه آب می‌پزیم بعد از پخت حبوبات شلغم را پوست گرفته و خرد می‌کنیم و به آش اضافه کرده گوشت چرخ کرده را به همراه یک پیاز و نمک و فلفل و زردچوبه ترکیب کرده از آن کوفته‌های فلفلی (سرکشکی) درست کرده در روغن تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم بعد از چند جوش سبزی آش را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را اندازه می‌کنیم بعد از پخت کامل مواد آش را در ظرف کشیده و روی آن را با ماست، پیاز داغ و نعناع داغ تزیین می‌کنیم. می‌توان چند تکه شلغم نیز برای روی آش گذاشت.

از سلسله های حاکم در ایران	دختر ترکی از منصب های زمان ساسانیان	سردکن پرنده دریاچه	واسطه حل اختلاف شدن	حرف فرازی سبزی خورشنی	مرکز حکومت او ننگانگ
گل سپیدرنگ			تخت فلز پر مصرف		
باردخت زشت رو	نام نین معمار اللاب بشوکی زوبا نغار چویی				
	تابع برادر خودماتی			جزیی از بدن لیست غذا	
پرزولق پسر تیرداد واز شاهان اشکانی		سخن چین درخت خرما			کوانه آسمان
			کهن ترین بخش ادبیاتی اوستا شک و تردید		نام این پادشاه
گونه و دسته	سرپرست روستا آشوب			تهدیه پیمان درخت کریس	
	خانه کوچک ثابت و استوار			خالص بالای زالو	
اله عتل و هنر یونان باستان	تپیدن از تهدانه های جنگ ایران و روس	سوزمین جای خلوت			انرژی زا
		قلب سردار معروف عثمانی	از حالت های ماده موسفند ناخدا		
گونه نشینی نفس سبگاری			تکار چاشنی فریز غذا		
	آزار و درد مرد	ناشنوا			کلام تعجب
امیدوار نام سلسله او		از سلسله های حاکم در ایران			



برق منفی قلم نخته سیاه		از گونه های عقیق			
		حرف ندا ریشه			
ریشه ماهی اختراع برادران لومیر					

و	۱۰۷ ۸۱	۱۷۴	۹۶	۱۴۱	۳۴ ۱۴	۷۱۷ ۱۰۴۰
ا	↓	۱۸۱ ۱۵	↓	۲۴۱ ۴۰۷	↓	↓
ن	↓	↓	۹۷ ۲۰۴	↓	۳۶ ۵۰۶	۶
م	۳۳۱	↓	۵ ۱۲۰۴	↓	۱۸ ۱۳	۵۹۵
و	↓	۳۶ ۲۵۳	↓	۱۰۰۷ ۲۱۱	ا ق	ص د
د	↓	۲۰۵ ۱۱۰	↓	۲۰۸ ۲۸۵	↓	۴۰۸ ۱۱۱
۱۳۷۱	↓	↓	۵۵۳ ۲۱۸	↓	۴۱ ۲۱۲	↓
↓	۵۶	↓	۷۰ ۶۰	↓	۲۲۷ ۳۰۷	۶۰
↓	↓	۷۱ ۱۱۳	م ا	ر د ب ا	۲۴۷ ۳۱	↓
↓	↓	۴۳ ۲۱	↓	۲۷۰ ۵۰۰	↓	۲۶۱ ۶۱۱
↓	↓	↓	۱۳۱	↓	۳۱۰ ۴۸	↓
↓	↓	↓	۴۵۶	↓	۲۰۸ ۱۹	۷ ۹۵۰
<p>شرح در متن ابجد</p> <p>راهنمایی:</p> <p>شرح در متن ابجد همان جدول ابجد معمولی است که بجای شرح های جدول معادل عددی هر واژه بر اساس حساب ابجد آن آمده است. در حساب ابجد هر حرف معادل عدد مشخص شده در جدول کناری بالایی باشد.</p> <p>اعدادی که بجای شرح در جدول در اختیار شما قرار گرفته است می بایست بر اساس حساب ابجد به حروف تجزیه و تحلیل گردند. مثلاً عدد ۲۶۴ در یک کلمه سه حرفی به سه حرف (ر=۲۰۰ - س=۶۰ - د=۴) قابل تجزیه است که بسته به شرایط کلماتی مثل (سرد-دسر-درس-رسد-سدر) را می سازد که باید به تناسب دیگر کلمات افقی یا عمودی در خانه های جدول قرار گیرند.</p> <p>برای حل جدول ابجد ابتدا از کلمات ۲ حرفی شروع کنید و بطور مثال اگر به عدد ۹۰۸ برخوردید مطمئن باشید که تنها به دو حرف (ح=۸ و ظ=۹۰) قابل تجزیه است و جز کلمه معنی دار (حظ) چیز دیگری نمی تواند باشد. در صورتی که یک کلمه دو حرفی در هر دو شکل آن دارای معنی باشد در این حالت باید از شرح ردیف متقاطع با آن کمک بگیرید.</p> <p>از واژه های راهنمای داده شده نیز برای حل جدول کمک بگیرید.</p>			س=۶۰ ع=۷۰ ف=۸۰ ص=۹۰ ق=۱۰۰ ر=۲۰۰ ش=۳۰۰ ت=۴۰۰ ث=۵۰۰ خ=۶۰۰ ذ=۷۰۰ ض=۸۰۰ ظ=۹۰۰ غ=۱۰۰۰	الف=۱ ب=۲ ج=۳ د=۴ ه=۵ و=۶ ز=۷ ح=۸ ط=۹ ی=۱۰ ک=۲۰ ل=۳۰ م=۴۰ ن=۵۰	۱۸ ۲۹۱ م م ۱۱۳ ۲۰ و ر	۸۰ ۳۰۱ ↓ ۲۵ ۶۱۹ ↓ ۲۶۱
			۱۰۲			
			↓			
			↓			
			↓			

مصرف انبه را از یاد نبرید

انبه فایده‌های زیادی برای بدنمان به همراه دارد و می‌تواند انواع کمبودهای ویتامینی ما را جبران کند. سلامتی بدنمان را تضمین کند و سیستم ایمنی بدنمان را تقویت می‌کند. تقویت بینایی و کنترل قند خون و همچنین تقویت سلامتی پوست با این میوه امکانپذیر خواهد بود.



انبه را در ظرف آبی قرار داده و بگذارید آب به جوش آید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و برگ‌ها را از شب تا صبح به همان حال باقی بگذارید. صبح روز بعد، عصاره به دست آمده را از صافی عبور داده و مصرف کنید. در ضمن، شاخص گلوکز موجود در این میوه کم و تقریباً بین ۴۱ تا ۶۰ می‌باشد. بنابراین موجب افزایش ناگهانی سطح قند خون نخواهد شد.

انبه و بهبود عملکرد دستگاه هاضمه
انبه همچون بسیاری از میوه‌های دیگر مثل گرمک، دارای آنزیم‌های متعددی است. در نتیجه، به هضم و جذب بهتر دستگاه هاضمه بدن کمک می‌کند. علاوه بر آن، این میوه سرشار از فیبر می‌باشد که خود این امر نیز در بهبود عملکرد دستگاه هاضمه نقش اساسی دارد.

انبه و مقابله با گرم‌زدگی
ابتداءً آب انبه کال را با مقداری آب معمولی مخلوط کرده و سپس به آن یک شبرین کننده اضافه نمایید. محلول حاصل می‌تواند از گرم‌زدگی جلوگیری کرده و دمای بدن را کاهش دهد.

انبه: افزایش دهنده قدرت سیستم دفاعی بدن
همان طور که بیان شد، انبه سرشار از ویتامین C و A است.

علاوه بر این، این میوه دارای کاروتنوئید نیز می‌باشد. در نتیجه، این ترکیبات باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن خواهد شد.

انبه و پیشگیری از سرطان
تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات آنتی‌اکسیدان مانند کوارستین، ایزوکوارستین، استروگالین، فیستین، گالیک اسید و متیل گالات و همچنین آنزیم‌های فراوان موجود در انبه می‌تواند از وقوع سرطان روده، سینه، خون و پروستات جلوگیری کند.

انبه: پایین آورنده کلسترول خون
انبه سرشار از فیبر، پکتین و ویتامین C می‌باشد؛ در نتیجه، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کند.

انبه: تعیز کننده پوست بدن
از انبه به دو شکل خوراکی و موضعی، می‌توان برای از بین بردن جوش‌های روی پوست و همچنین کورک استفاده کرد.

انبه و بهبود عملکرد چشم
مصرف روزانه یک فنجان انبه خرد شده، می‌تواند ۲۵ درصد از ویتامین A مورد نیاز بدن را تأمین کند. بنابراین، مصرف این میوه بر خاصیت به بهبود عملکرد چشم‌ها کمک کرده و از شب‌کورگی و خشکی چشم ممانعت می‌کند.

انبه و احتمال کمک به بیماران دیابتی
برگ‌های میوه انبه سطح انسولین خون را در حالت نرمال قرار می‌دهد. طبق یک درمان خانگی، ابتدا باید برگ‌های



با هلیله سیاه بیشتر آشنا شوید

تقویت کننده حافظه با توصیه‌های طب سنتی

اگر تمایل دارید از شر موهای سفید سرتان خلاص شوید پیشنهاد می‌دهیم از هلیله سیاه کمک بگیرید. این ماده طبیعی در برطرف کردن این عارضه و همچنین بالا بردن حافظه افراد بسیار مفید خواهد بود. در ادامه توصیه‌های طب سنتی را در این زمینه بخوانید.

به گفته یک محقق طب سنتی هلیله سیاه تقویت کننده حافظه است و مانع از سفید شدن مو می‌شود. همچنین جویدن روزانه مقداری از آن به صورت ناشتا بوسیر، قولنج، بیوست و آسم را در مان می‌کند؛ برای برطرف کردن سیاهی دور چشم مؤثر است.

خواص هلیله سیاه:

« هلیله سیاه، گیاهی است معروف به اکسیر طول عمر که بومی کشور هند است و برای درمان بیماری‌های متعددی از آن استفاده می‌شود.

« هلیله سیاه تقویت کننده حافظه است و مانع از سفید شدن مو می‌شود.

« هلیله سیاه تقویت کننده معده محسوب می‌شود و سیستم گوارشی را برای هضم غذا تحریک می‌کند.

« مصرف هلیله سیاه مؤثر در کاهش اسید پته و سوزش سر دل بوده و آن را درمان می‌کند. مصرف آن پس از غذا، اسیدیته معده را خنثی می‌کند.

« جویدن هر شب هلیله سیاه بیماری آسم را تا حدودی کاهش می‌دهد. به عنوان ملین خفیف، بیوست را در مان می‌کند. برای درمان ناراحتی‌های چشمی، بهتر است با دم کرده آن چشم شست و شو داده شود.

« جویدن روزانه مقداری از آن به صورت ناشتا، بیماری‌های متعددی از جمله بوسیر، قولنج، بیوست و آسم را در مان می‌کند.

« مصرف پودر شده هلیله سیاه خون را تصفیه می‌کند و همچنین برای برطرف کردن سیاهی دور چشم مؤثر است.

علامت‌هایی که از تومور مغزی خبر می‌دهند

بیماران مبتلا به تومور مغزی ممکن است در راه رفتن و حفظ تعادل خود دچار مشکل شوند و همچنین امکان تجربه سرگیجه و وجود دارد. تومورهای مغزی می‌توانند خوش خیم (غیر سرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند، اما در هر صورت خود تومور می‌تواند به روش‌های مختلفی بر شرایط بیمار تأثیر گذار باشد. بنابر گزارش کلینیک مایو، علائم و نشانه‌های یک تومور مغزی بسیار متفاوت هستند و به اندازه، مکان قرارگیری و میزان رشد تومور بستگی دارند. برخی علائم بالقوه ناتوان کننده مرتبط با یک تومور مغزی وجود دارند و پزشک استفاده از بهترین روش درمانی، چه عمل جراحی، پرتو درمانی یا روشی دیگر را ارزیابی خواهد کرد. در ادامه با برخی از این علائم بیشتر آشنا می‌شویم.

سر درد

اگر فردی نیستید که به طور معمول از سردرد رنج می‌برد و ناگهان متوجه شده‌اید که به طور منظم با این مشکل سروکار دارید، این می‌تواند دلائل مختلفی داشته است که از آن جمله می‌توان به تومور مغزی اشاره کرد. سردرد می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه شکل‌گیری تومور مغزی باشد.

این سردردهای خاص که با تومورهای مغزی مرتبط هستند واکنشی مشابه با سردردهای دیگر به استفاده از درمان‌های بدون نسخه مانند قرص‌های مسکن نشان نمی‌دهند.

با این وجود، منابع پزشکی به این نکته اشاره دارند که مواجهه با سردرد نباید موجب نگرانی شما شود، زیرا بیشتر سردردهای ارتباطی با تومورهای مغزی هستند.



تشنج

تومورهای مغزی می‌توانند محرک تشنج باشند، که می‌تواند نخستین سرنخ از بروز اتفاقی غیر معمول را در مغز ارائه کند. تشنج‌ها به همراه برخی انواع خاص تومورهای مغزی مانند گلیوم‌های بارشده هستند، مننژیوم (غشاهای مغز و نخاع) تحت تأثیر قرار می‌دهد) و تومورهای مغزی مناسباتیک (سرطانی که از قسمت دیگری آغاز شده و به مغز گسترش می‌یابد) شایع هستند. خصوصیات تشنج‌های مرتبط با تومور شامل آغاز ناگهانی مشکل از دست رفتن عملکرد بدن، ایست تنفسی (برای ۳۰ ثانیه یا بیشتر) که می‌تواند به آبی شدن رنگ پوست منجر شود، رویدادهای کوتاه کلی ۲ یا ۳ دقیقه‌ای وضعی و ضعف یا بی‌حسی پس از آن اشاره کرد.

ضعف در یک سمت بدن

ضعف در یک سمت بدن که دست و پای آن سمت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، یکی دیگر از نشانه‌های تومور مغزی است. همچنین ممکن است در تشخیص این که کدام سمت بدن شما چپ یا راست است، گیج شوید که همگی بایک تومور در لوب پیشانی یا آهیانه‌ای مغز پیوند خورده‌اند. یکی دیگر از نشانه‌های این نوع از تومور درک تغییر یافته از لمس یا فشار است. این شرایط می‌تواند توانایی فرد در احساس در یاد ماه‌های مختلف را تحت تأثیر قرار دهد.

تغییرات بینایی

تومور مغزی که در نزدیکی عصب بینایی قرار دارد می‌تواند به تازگی دید یا دوبینی منجر شود و برخی انواع دیگر تومور می‌توانند حرکات غیر طبیعی چشم را در پی داشته باشند. بیمار مبتلا به تومور مغزی ممکن است با شکل‌گیری نقاط کور، از دست دادن دید محیطی، یا نابینایی ناگهانی مواجه شود که می‌تواند نشان دهنده فشار وارده از تومور روی مغز باشد. در صورت مواجهه با نابینایی ناگهانی در یافت کمک پزشکی فوری بسیار مهم است.

دشواری در حفظ تعادل و هماهنگی


برخی نشانه‌های شکل‌گیری یک تومور مغزی به صورت جسمانی خود را نشان می‌دهند که می‌توانند به واسطه خود تومور یا روش‌های درمانی پدیدار شوند. از آنجایی که مغز و نخاع بخشی از سیستم عصبی محسوب می‌شوند، بیماران مبتلا به سرطان مغز می‌توانند طیف گسترده‌ای از عوارض جسمانی ناخوشایند تجربه کنند. جدازت شناختی که پیش‌تر به آن اشاره شد، بیماران مبتلا به تومور مغزی می‌توانند در راه رفتن و حفظ تعادل خود دچار مشکل شوند و همچنین امکان تجربه سرگیجه وجود دارد. مشکلات در هماهنگی به عنوان مثال در انجام کار ساده‌ای مانند بستن بند کفش ممکن است از نشانه‌های یک تومور مغزی باشند.

تغییرات شخصیتی

اعضای خانواده با مراقبان افراد مبتلا به تومور مغزی ممکن است متوجه تغییر در رفتار آنها شوند. تغییرات شخصیتی در یک بیمار می‌تواند فشار مضاعفی را به وی وارد کند. از آنجایی که لوب پیشانی مغز مرکز فرماندهی برای شخصیت محسوب می‌شود، تومورهای کمر این ناحیه قرار دارند تأثیر شدیدتری خواهند داشت. تومورهایی که در نواحی دیگر مغز شکل می‌گیرند می‌توانند موجب عدم تعادل هورمونی و ناراحتی شدید در بیماران شوند، به ویژه اگر توانایی آنها در صحبت کردن تحت تأثیر قرار بگیرد. بیمار مبتلا به تومور مغزی که توانایی خود در صحبت کردن را از دست داده است ممکن است قصد داشته باشد به همسر هرگز نینداید خود بگوید که جقدر او را دوست دارد اما ناتوانی در این کار برای وی آزار دهنده خواهد بود.

از دست دادن شنوایی

در شرایطی که توانایی صحبت کردن می‌تواند تحت تأثیر یک تومور مغزی قرار بگیرد، قدرت شنوایی انسان نیز می‌تواند تحت تأثیر آن قرار بگیرد. در شرایطی که گوش هانفش مهمی در شنوایی دارند، اما این مغز است که در نهایت صدا را پردازش می‌کند. این به معنای آن است که گوش و ساختار داخلی آن می‌تواند شرایط خوبی داشته باشند، اما مسیرها و گیرنده‌های موجود در مغز این گونه نباشند. یک نوع از تومور که می‌تواند قدرت شنوایی را تحت تأثیر قرار دهد به نام نوروم آکوستیک شناخته می‌شود که ممکن است یک یا هر دو گوش را تحت تأثیر قرار دهد. آزمایش‌ها در این زمینه از دست دادن شنوایی در فرکانس‌های بالا و همچنین تشخیص ضعیف واژه‌ها را نشان داده‌اند. تومورهای می‌توانند یک منطقه کوچکتر، جایی که سیستم‌های رله شنوایی قرار دارند را تحت تأثیر قرار دهند با اثرات جمعی مانند ایجاد فشار یا حتی حرکت مغز را با توجه به اندازه خود شکل دهند.

دومین پادشاه لاجاریه ضربیه شمشیر	مدح	حرف ندا	سنگ آتش زنه کنسرو ماهی	طریق کوتاه دومین پسر چنگیز خان	آلونک خاریشت	
	اراده وعزم بیمودن					
		بدکار و تبهکار نزدیکی		نی تو خالی اثر و نشان	روحانی زرتشتی کوچکتر و زبردست	
	حرف همراهی عرب کالا			پایدار و جاوید مراقب		
	چاربا مانع		اجاق شیری بزی مناجات		حسن معاشرت لقب پادشاهان حیثیه	
		رفیق فالوده کودک نجیبان		سپیدار رشته مروارید		
وداع		تصدیق روسی کداخته شدن		نشانیگر زمان مادر کوروش	اندیشه کردن	
	پالایش قدیمی زیتون تلخ			گرفتن تقدیس غلیظ		
	اولین عدد دورقمی دختر زوپیتر		شلاق حرف تلخ		سپاسگزار سرزمین ازدهای زرد	
نوعی شیری		درخشان دشت هموار		خالص نام مجنون		
		جای خالی از مردم آخرین سفیر آمریکا در ایران			جمع حقیقت واحدی در زمان نام سلسله او	
			فاتح مقدونی سمبولیک			
			بالندگی از ابزارهای بنایان		خوگرفتن هجی کردن حروف	
				ثروت داشتن سخن بیپوده		
				افزایش بها لقب اروپایی		پسرانوشیروان
		آش				
						شاعر اصلهانی زشت
			محصول خبازی			



از شهرهای استان مازندران این کشور	سپاه اسب لکدژن	برادر مرگ	کشوری در آسیای میانه
مدد			از شهرهای استان همدان
آنسوی چیزی		بخشی از کمربند کفدریان	
		دریای عرب	
		آسان	
پنج ترکی واحدبول زاین	زبان عرب حمام بخار		
	مجموعه چند پلان عدهندسی		
کرانمایه	واحدبول قیرس مردعرب		از شهرهای استان یزد
		پرنده سعادت نقره ای	
		نفس خسته مایه حیات	
	حرف نازی ها سرافرازی		
		دوست گندم سوده	نام این کشور
	کشور آفریقای خوشبختی		
		کامل کننده مرد دشمنی	
		لقب اروپایی تصدیق بیگانه	نام این شهر
		فلز سکه مناسب	نصف صورت
		ناپاک آینه مقعر	
			علم اشکال وابعاد سالخورده
			پر اکندگی پسوندحاصل مصدر
			مهمترین شهر عربستان از بیاکردنی ها
			موسم سرما
			بیماری
			پایتخت کشورتونی واپسین
			ترشح کردن

کدام مردان برای ازدواج مناسب نیستند؟



1 این مرد کارهایی انجام می‌دهد که با هر عقلی می‌توان دریافت که به زودی چاره‌ای جز جدایی نمی‌بیند. به عنوان مثال اگر با مردی آشنا شده‌اید و بارها با وی قرار ملاقات می‌گذارید و همیشه دقیق و شاید ساعتی به انتظار وی می‌نشینید تا بیاید، مطمئن باشید که در زندگی مشترک با وی، خیلی بیشتر از اینها باید انتظار انجام هر کاری را از سوی وی بکشید. در واقع در آن موقع است که همیشه خود را یک چشم به راه می‌بینید.

2 به مردی که سعی می‌کند با انجام کارهای ظاهری از جمله بستن کردن به عکس‌های مختلف از خود زیبایی و ظاهر و باطن خود را به شما بفولاند نمی‌توان چندان اطمینان کرد. صرفاً بستن کردن به چند عکس که در آن گوشه‌های تاریکی از زوایای زندگی این مرد، چه زندگی فردی و چه اجتماعی وی تا جنودی روشن شده هرگز معیارهای خوبی برای قضاوت کردن نیست. همیشه این گونه افراد سعی می‌کنند لایه‌های ناخوشایند خود را در زیر پنهان‌کاری‌ها مدفون سازند.

به دنبال رابطه موقت است

3 این مرد بیشتر از آنکه به دنبال ازدواج باشد، تنها به دنبال برقراری رابطه‌ای موقتی و از روی خوشی است. به قول خودمان نمی‌توان به هر چشمک و لبخند زدن دل بست. اگر با مردی که قصد ازدواج با وی را دارید احساس می‌کنید که هیچ‌گاه در طی مدت آشنایی تغییری در روند نزدیک کردن خود به شما ایجاد نکرد کاملاً هوشیار باشید چون احتمالاً خواسته وی تنها یک خواسته زودگذر و موقتی است و چون برنامه‌ای همچون برنامه بلندمدت شما برای زندگی مشترک ندارد، نمی‌توان روی وی حساب باز کرد.

پنهان‌کاری می‌کند

4 این مرد طی مدت آشنایی خود همواره یک جنبه از ابعاد وجودی خود را به شما نشان داده است. این حالت بیشتر برای شما زمانی آشکار می‌شود که متوجه می‌شوید وی را خوب نشناخته‌اید چون حتی اگر هم با وی لحظات زیادی را در مکان‌های مختلف سپری کرده‌اید، اما به واسطه آنچه که شاید پنهان‌کاری‌های شخصیتی‌اش باشد نمی‌توانید واکنش‌های او را حدس بزنید و این نشانه چندان خوبی نیست.

درونی به هم ریخته است

5 از مردی که علائم متناقضی از خود نشان می‌دهد بپرهیزید. ارسال سیگنال‌های گوناگون متناقض نشان‌دهنده درون آشفتنه و یا پنهان‌کاری‌های وی است. هرگاه متوجه شدید که در شرایط مشابه، واکنش‌های متفاوت و بیضنا متناقضی از سوی مرد مورد نظرتان روی می‌دهد، آگاه باشید که این مرد با درونی به هم ریخته و آکنده از تضادهای شخصیتی به سوی شما آمده است.

راه‌حلهایی برای همسران معترض!

چه کنیم همسرمان در خانه تن به کار دهد؟

• دکتر ناست برسن، زوج‌درمانگر

بیشتر اوقات خانم‌ها معترض‌اند همسرشان در امور منزل و فرزندان هیچ کمکی به آنها نمی‌کنند. به خصوص اگر آنها خارج از منزل شاغل باشند. آنها معتقدند دارای ۲ شغل تمام وقت هستند. یک شغل اداری‌شان و دیگری وظایفشان در منزل. در واقع به نظر می‌رسد هر دو تصور می‌کنند که به خاطر انجام وظایفشان به هیچ عنوان مورد ستایش و قدرانی قرار نمی‌گیرند و مورد ظلم واقع شده‌اند اما چه باید کرد؟ اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، پیشنهاد می‌کنیم به توصیه‌های زیر توجه کنید:

کارهایی سخت برای آقایان

همواره از شوهرتان به خاطر تمام تلاش‌هایش قدرانی کنید. از او بپرسید «دوست دارم که بدلم احساس نو در مورد انجام قسمتی از کارهای خانه چیست؟» این نشان می‌دهد شما زندگی‌تان و رضایت شوهرتان را در درجه اول اولویت قرار داده‌اید و نظر او برای شما بسیار مهم است. لیستی تهیه کنید در آن کارهایی را که انجامتان برای شما سخت و دشوار است را مشخص کنید و از او بخواهید برایتان انجام دهد. در مقابل کارهایی که برای او سخت و برای شما امکان‌پذیر است را برعهده بگیرید.

جنگ قدرت

شاید قبل از ازدواج شما و همسرتان در مورد تقسیم امور منزل به توافق‌هایی رسیده باشید اما اکنون شوهرتان هیچ‌گونه وظیفه‌ای را بر عهده نمی‌گیرد. این به دلیل جنگ قدرتی بین شما و شوهرتان است که شما قصد بردن در آن را دارید و همسرتان نیز با شما مقابله به مثل می‌کند. پس قبل از هر اقدامی به خودتان و همسرتان فرصتی برای استراحت، تمدد اعصاب و فراموش کردن همه این تعارضات بدهید.

کارهای لذت‌بخش را معین کنید

لیستی تهیه کنید و در آن زمان‌هایی را که هم شما و هم شوهرتان بیکار هستید مشخص کنید. در این لیست معین کنید چه کارهایی است که هر دو از انجامشان لذت می‌برید.



آیتا اعتماد

کوچک‌فروشی روستای داشتن خانواره اشعار

با کز روی بهترین روزهای زندگی برای تو

از طرف خانواده اعتماد

پیشنهادات طب سنتی برای آرام کردن اعصاب

برخی نوشیدنی های گیاهی و دمنوش ها تأثیرات مفید زیادی می توانند روی اعصاب و روان مایگنارند و ما را به آرامش خاصی برسانند برای تسکین اعصابتان پیشنهاد می دهیم از این دمنوش ها کمک بگیرید. حسین بسکی متخصص تغذیه با اشاره به خواص جای زعفران اظهار داشت: زعفران نه تنها مجموعه ای غنی از آنتی اکسیدان هاست، بلکه نوشیدن یک فنجان از آن در روز می تواند به بهبود خلق و خو کمک کند و استرس را کاهش دهد. زعفران حاوی کاروتنوئیدهاست و بر طبق یافته های علمی این کاروتنوئیدها ایجاد واکنش های مختلفی در برابر توده های بدخیم سرطانی می کنند این متخصص در خصوص دیگر خواص دمنوش زعفران گفت: دمنوش زعفران خاصیت اشتها آور دارد و در بهبود عملکرد دستگاه گوارش هضم آسان غذا تاثیر بسزایی دارد. دم کرده زعفران حاوی کروستین است که فشار خون را پایین می آورد. به همین دلیل زعفران به پیشگیری از افزایش فشار خون کمک می کند جای زعفران از تجمع کلسترول در رگ ها جلوگیری می کند و در نهایت از بیماری های قلبی پیشگیری می کند.



چاشنی خوش عطر مخصوص حافظه

دارچین خاصیت های درمانی زیادی برای مصرف کنندگان به همراه دارد این ادویه بر خاصیت می تواند به رشد ذهنی و تقویت حافظه افراد مصرف کننده کمک کند بد نیست این چاشنی را در خوراکی هایتان بیشتر استفاده کنید و از خاصیت های بی نظیر آن بهره مند گردید مصرف دارچین موجب تقویت قدرت یادگیری می شود. کارشناسان مرکز پزشکی دانشگاه «راش» با بررسی روی موش های آزمایشگاهی دریافتند: موش هایی که قدرت یادگیری ضعیفی داشته و با دارچین تغذیه شدند، به لحاظ توان یادگیری تقویت شدند. مصرف دارچین می تواند یکی از ایمن ترین و آسان ترین روش ها برای تقویت قدرت یادگیری باشد.



تدابیر مفید برای مادران باردار از زبان طب سنتی

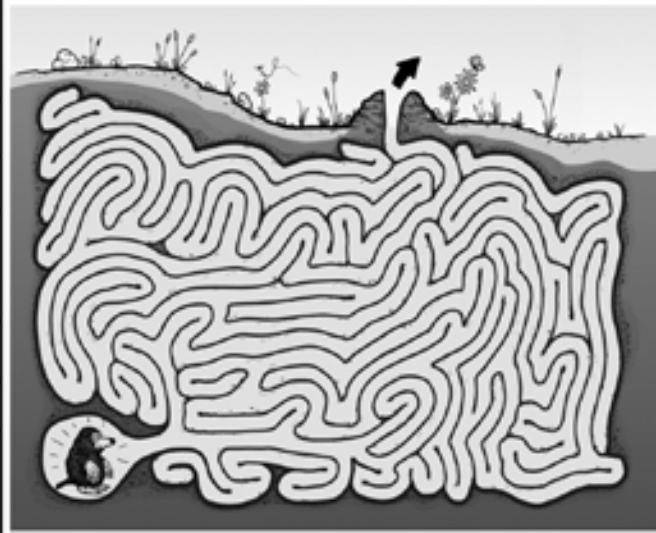
درباره سبب گفته شده که محافظ جنین است و حالت تهوع دوران بارداری را کاهش می دهد. به طور معمول به مادران باردار توصیه می شود از مصرف غذاهای سنگین و بسیار مرطوب و دیر هضم بپرهیزند. در طب جدید این نکته یادآوری شده که در زمان بارداری حرکات دستگاه گوارش و قدرت هضم کاهش می یابد و حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش کند می شود؛ از این رو باید غذاهایی مصرف کرد که هضم آسانی دارند. در طب سنتی نیز بر این موضوع تأکید شده و مصرف غذاهای زود هضم مانند گوشت بره جوان، نان برشته و... توصیه می شود. از طرفی بهتر است مصرف خوراکی های قاعده آور مانند نخود، لوبیا، کنجد و کرفس محدود شود. اجابت مزاج در دوران بارداری نیز از موارد توجه در طب است. در واقع به دلیل نزدیکی رحم به روده ها، عملکرد مناسب سیستم گوارشی در این دوره اهمیت می یابد؛ زیرا از این طریق سموم بدن دفع می شود. بنابراین مادر باردار باید لیبت مزاج داشته باشد. برای این امر باید توجه مادران باردار را به این نکته جلب کرد که نباید از هر نوع ملین حتی ملین های گیاهی استفاده کنند، زیرا مصرف بعضی از ملین ها باعث سقط می شود اما باید دانست که مصرف داروها حتی داروهای گیاهی نیز باید تحت نظر پزشک باشد.

این متخصص طب سنتی با بیان این که یبوست در دوران بارداری بسیار شایع است، افزود: برای تنظیم مزاج استفاده از غذاهای مغذی مانند شوربای ساده شامل مرغ، ادویه گرم، سبزیجات و همچنین سوپ چرب توصیه می شود و پرهیز از پر خوری در پیشگیری از یبوست مؤثر است.

دوران بارداری یکی از مهمترین دوران زندگی خانم ها است. طی این دوران تغییراتی در روحیات و وضعیت جسمانی مادر رخ می دهد که از لحاظ سلامت مادر و جنین دارای اهمیت فوق العاده ایست و به همین خاطر مادر در این دوران نیاز به مراقبت های ویژه ای دارد. طب سنتی برای مادران باردار توصیه هایی دارد که کمک شایانی به آنها برای طی کردن این دوران حساس می کند. علی بهادری متخصص طب سنتی با اشاره به باید ها و نبایدهای بارداری از دیدگاه طب سنتی گفت: در طب سنتی مصرف بعضی از خوراکی ها از جمله سبب، انار و مویز به مادران باردار توصیه می شود.



پشیمان	وحشی خو		حیله گر		لذت بردن		رفتنی دروغگو		نویسنده
	پیکار		سخن شیوا		عددمنگی		هدیه عروس		
از سازهای بادی									چشم پوشیدن
					تشکیلات				کودپر مصرف پاسبان
					شغل اداری				
									صدای کلفت آب فروش
	عجول	ضمیر مودبانه چوب خشک							
								اثری از ابونصر فراهی	روزگار
		خم کاغذ مخفف از آن							قید تاکید بدهکار
اثر ویلیام فاکنر	واحد پول چین		رخنه در کار باب روز		مرغ انگلیسی پر حرفی		گرمايه		
							نام دیگر نابوی ببخند ز کونند از عناصر شیمیایی		خرس عرب اثر ژان باتیست مولیر
			آهنگ و نغمه جنی						
		فلز جدادی حرف ندا			آواز دسته جمعی پرستش کردن				نیمه گرم مقام
	تکام					سرنامه وامها			
		شامل شدن شهری در افغانستان							بی گناه آکروپاسی رودفرانسه
		فرزندان سرخ کمرنگ							مساعدت حرف همراهی
			اکتون						انهدام
				تون					شهری درفرانسه



کلاتر	سماوی فرانسوی تابلویی از داوینچی	همسر شاه اسماعیل سلوی واحد پول زابن	نام مجنون خراج	حرف	مدارا کردن با مردم
موسه شغل بایی	پلیدی دریغ وحسرت	یکدندگی چاشنی غذا	میانگین سبک وروش	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
مفراستخوان سرگشتگی	پلیدی دریغ وحسرت	یکدندگی چاشنی غذا	میانگین سبک وروش	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
دیپلماتیک شاهزاده خاتم			قلعه تگزاس مشابعت نقاشی	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
			فیلمی از الیور استون عکس	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
ولیکن پرده توری متناهی	از افعال ربطی مهارت اجرایی			چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
	تهیدست ضمیر بیگانه			چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
رمز جدول فعل ربطی				چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
	هوس آستن بارور کردن		لفی عرب قله مرتعی در فلسف جنوب	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
کلام تعجب شهری در استرالیا	وزن موسیقی بلندی			چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
			تخم مرغ فرنگی دشت بلند	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
چراغ نیرو و زور وصله			خوش قد وقایت محصول آب وصابون	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
			شهر بندری هندوستان فصیح	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
خالص حرف هنر اهی عرب	مقابل کتبی چوب خشک			چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
	مشک لحنه کوتاه		حرف فاصله رسان برهنه	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
پرداخت بالقم			اسلوب	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
				چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور
گیاهی			هنگام برگ	چینه دیوار نی تو خالی	از جنس بلور

رمز جدول از بازیگران سریال خروس

کاهش سردردهای میگرنی با رژیم غذایی کم چرب

میگرن باشند. نیترا تها مواد نگهدارنده موجود در گوشت‌های فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر هستند. همچنین MSG در غذاهای چینی به وفور یافت می‌شود و ماده‌ای است که معمولاً در غذاهای کنسرو شده یا منجمد، سوپ‌ها، غذاهای بین‌المللی، سس سالاد، نمک و کچاپ وجود دارد. محققان به بیماران میگرنی مصرف سبزیجات تازه، میوه تازه و گوشت تازه را توصیه می‌کنند.



به گفته محققان، پیروی از یک رژیم غذایی کامل که حاوی میزان چربی کمی باشد می‌تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه سینسیناتی آمریکا، این نوع رژیم غذایی نه تنها موجب کاهش سردرد می‌شود بلکه در کاهش وزن هم نقش داشته و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می‌کند. به گفته محققان، سه نوع رژیم غذایی کامل وجود دارد: رژیم‌های غذایی کم چرب و حاوی میزان پایین کر بوهدرات و رژیم‌هایی که موجب افزایش میزان اسیدهای چرب امگا ۳ و کاهش اسیدهای چرب امگا ۶ می‌شوند و بنسبت مارتین، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در رژیم غذایی کم چرب میزان چربی در رژیم غذایی تا کمتر از ۲۰ درصد میزان نیاز انرژی روزانه محدود می‌شود».

وی در ادامه می‌افزاید: «رژیم‌های غذایی کم کر بوهدرات نظیر رژیم‌های کتوژنیک می‌توانند موجب کاهش تعداد سردردها شوند، اما نباید بدون نظارت متخصص این اقدام صورت گیرد».

در این تحقیق، بیش از ۱۸۰ مطالعه مربوط به موارد میگرن و رژیم غذایی مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند رژیم‌های غذایی حاوی غذاهای فرآوری شده سرشار از نیترا ت و گلو تاما ت مونسیم (MSG) می‌توانند تشدید کننده

مواد غذایی که روند پیر شدن را کند می‌کند!

در کنار عواملی همچون آلودگی هوا و پاک نکردن آرایش صورت هنگام خواب، برخی مواد غذایی مثل کر بوهدرات‌های ساده، قندها و غذاهایی مثل پیتزا نیز می‌توانند عامل ایجاد چین و چروک پوست باشند. اما بر اساس تحقیقات علمی، برخی مواد غذایی نیز روند پیر شدن را کند می‌کنند:

انار

انار منبع غنی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان مقابله کننده با رادیکال‌های آزاد ایجاد کننده چین و چروک است. در یک مطالعه اثرات آب انار، عصاره و روغن آن بر تأثیرات مضر اشعه ماورای بنفش نور خورشید UVB بررسی و نشان داده شد، انار در هر سه حالت می‌تواند از تأثیرات زیانبار این اشعه بر پوست بکاهد. انار همچنین حاوی آنتوسیانین است که باعث افزایش تولید کلاژن می‌شود.



سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار سرشار از ویتامین، مواد معدنی و همین‌طور آنتی‌اکسیدان قوی لوتئین هستند. این مواد به افزایش سطح آبرسانی به پوست کمک می‌کنند و چین و چروک‌ها را از بین می‌برند. طبق اعلام وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا خوردن دو تا سه وعده سبزیجات تیره در روز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد.



هندوانه

هندوانه سرشار از لیکوپین است؛ آنتی‌اکسیدانی قوی که با رادیکال‌های آزاد تخریب کننده سلول‌ها مقابله می‌کند. هندوانه همچنین می‌تواند به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کند. مطالعات نشان می‌دهد، این ماده غذایی التهاب را کاهش می‌دهد، بنابراین میوه معجزه گر سلامت است.

فلفل دلمه

ماده غذایی طبیعی دیگر سرشار از ویتامین C، فلفل دلمه‌ای است. تحقیقات نشان می‌دهد، هر چقدر فلفل دلمه رسیده‌تر و رنگش روشن‌تر باشد، میزان ویتامین C آن نیز بیشتر است. با استفاده از این ماده غذایی در سالاد می‌توانید یک منبع غنی برای تولید کلاژن و محافظت در برابر خورشید داشته باشید.



روغن زیتون

اگر رژیم غذایی مدیترانه‌ای آشنایی داشته باشید می‌دانید بخش عمده آن روغن زیتون تشکیل می‌دهد. این روغن مفید، تأثیرات ضد التهابی قوی بر پوست دارد. همچنین دو مطالعه‌ای که روی رژیم غذایی بزرگسالان صورت گرفت، نشان داد افرادی که در رژیم غذایی آنها به میزان زیادی چربی اشباع نشده روغن زیتون وجود دارد، در برابر خورشید بهتر محافظت می‌شوند. مطالعات دیگری که می‌گوید خوردن روغن زیتون به بهبود زخم در قربانیان سوختگی کمک می‌کند، حاکی از اهمیت این روغن برای سلامت پوست است.



کاهش ریسک سکته با مصرف این خوراکی‌ها



همواره عنوان می‌شود که با خوردن یک سبب در روز سلامت خود را تضمین کنید. اما چه چیزی در سبب است که به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. به گزارش خبرنگار مهر، سسیب حاوی ۱۰۷ میلی‌گرم پتاسیم است که به ما کمک می‌کند تا به بخشی از ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مورد نیاز بدن مان در طول روز دست یابیم. اگر چه پتاسیم، سومین ماده معدنی فراوان بدن است، اما بسیاری از افراد مقدار کافی این ماده را مصرف نمی‌کنند. از جمله فواید پتاسیم عبارتند از: کاهش ریسک سکته: بهبود سلامت استخوان‌ها و عملکرد مغز؛ افزایش متابولیسم، و رشد بافت عضلانی. فهرست مواد خوراکی مملو از پتاسیم در ادامه ارائه می‌شود که با گنجاندن آنها در رژیم غذایی‌تان، می‌توانید این ماده معدنی بدن‌تان را تأمین کنید.



آووکادو

این میوه حاوی ۹۷۵ میلی‌گرم پتاسیم بوده و یکی از غنی‌ترین منابع پتاسیم بشمار می‌آید.



موز

یکی از معروف‌ترین منابع پتاسیم موز است. این میوه حاوی بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم پتاسیم بوده و منبع خوب فیبر، ویتامین‌های B6 و C بشمار می‌آید.



ماست

زمانیکه ماست از شیر کامل و تصفیه نشده تهیه شود حاوی ۴۲۰ میلی‌گرم پتاسیم است. ماست کم چرب با میزان ۳۸۰ میلی‌گرم، میزان پتاسیم نسبتاً کمتری دارد و ماست یونانی حاوی ۲۵۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

ماهی سالمون


بر اساس نوع ماهی، میزان پتاسیم یافت شده در یک ماهی ۸۵ گرمی می‌تواند از ۲۹۲ تا ۵۳۴ میلی‌گرم باشد.



سیب‌زمینی

یک سیب‌زمینی پخته حاوی ۹۴۱ میلی‌گرم پتاسیم است و در مقایسه با یک سیب‌زمینی شیرین نیمه پخته یا میزان پتاسیم ۵۴۲ میلی‌گرم، پتاسیم بیشتری دارد.



کارگردان این فیلم کارگر فهوه خانه	سرشت و ضمیر رخسار	حرف صلیب چرخ ابریشم کشی	ریختند	ظرف قدیمی حمام	نام این بازیگر مبارزه
			مخالفت جزئی از بدن		
مردان فرایند انجام کار		حرف ربط معتوقی زیبا		پادشاهی نیکی و بدی نفرین	
		درون دانه ها		حرف همراهی عرب شیبوز کوچک	
زایش کاغذ رسم	کشودن معما رقم		ترس خوشامد		واحدوزن روسیه
			تازه راه افتاده پارمجنون		
حب فرار	ماه چهارم سال میلادی سیاهی چشم		سلاح بزرگوارها		
	از شبه فلزات کوه سیمرغ			مثل و مانند نظاره کردن	
آدرخش نظم و ستم		فلمر و سیستم عامل قدیمی			سدایی کردن
		روزرستاخیز عدد خیاطی			فیلمی از حائمی کیا
شکاف تیاهی ها پدیده جهان خواری			سوار		
		فیلمی از حسن نجفی			
روش	نام این فیلم				
حرف ربط زرنگ و چالاک					
حرف ندا تکان و جنبش					
		اشاره به نزدیک بیمار بودن	چنگک		
		گونه برجسته یکی از چهار عنصر قدما			
		خشکی و قاره			

پیمانہ	محل اجتماع مرویشان مرسوم	تمام و کتل	حرف ندا باغبان	بحر اشک و سرشت	آلبومی از حمیدحامی
					سرگردانی
		پایه ها از دروس هنرستان			
زیاده طلبی		شرط بستن بخشی از اوستا			مردنجیب ماه سرد
صاحب اراضی کوچک		زندگی و دوام کهن ترین بخش آیینی اوستا		گاومقدس مصریان قدیم نهایی	
	زگیل مرجع لاسپکی			سبز تیره برنا	روحانی زرتشتی کوچ
فرزند		پول ضریبی یاری کننده			
	علاقه انگم و زنج		خوی و طبیعت موسس سلسله اشکانیان		پیرو و تابع گوشت گیاهی
	جایزه و پاداش سک کزنده		ولیکن سنگ ترازو		
		انیس سعادت مند		وردنه مقابل مجرد	پدر بزرگ رستم
حرارت		مرغزار برنده		باران اندک مکرو حیلہ	
	قلب اشکار				معتدل ماشین کشاورزی پیوسته و پشت سرهم
	چاشنی شور توک دیار		گیاهی پر خار رسوم		
به تنهایی			اثری از بزرگ علوی معبرو دخانه		غزال سال ترکی
تاخت و تاز		میل و هوس زرف اندیشی		سپیدار انبار کتدم	
		سرباز تعلیم ندیدم کالای بدون بسته بندی		پوست کن همگانی	نوعی قطع کتاب
	از ماه های فرنگی شامل شدن		جغد روغن کتجد		
	روداروپایی		استخوان پهلوی		بدکار و شبکار عادی
			دایما		

Dr.Oz

دکتر آرز مصرف این ابر خوراکی‌ها

را توصیه می‌کند



◀ ابر خوراکی‌هایی که باید بخورید

این ابر خوراکی‌ها بیشترین میزان مواد مغذی و اغلب کمترین میزان کالری را برای بدن شما فراهم می‌کنند. این خوراکی‌ها نه تنها بسیار سالم هستند، بلکه می‌توانند به بهبود برخی از مشکلات سلامت از جمله کلسترول و سرطان کمک و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. ببینید چه ابر خوراکی‌هایی را باید به رژیم غذایی خود بیفزائید و کدام یک از خوراکی‌هایی که تاکنون مصرف کرده‌اید برای سلامتی‌تان مفید بوده‌اند.



◀ کلم بروکسل (بهبود بینایی)

ترکیب Lutein (لوتئین) موجود در کلم بروکسل یکی از مهم‌ترین مواد مغذی که ضد پیری است و از ضعف شدن بینایی جلوگیری می‌کند. این سبزی سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها است.

◀ بذر کتان (تسکین دهلد - پیوست)

این دانه‌های سرشار از فیبر به هضم غذا کمک می‌کنند. بهتر است از بذر کتان پودر شده استفاده کنید.



◀ روغن زیتون (حفظ سلامت قلب)

یکی از دلایلی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای بسیار سالم در نظر گرفته می‌شود استفاده از میزان زیادی روغن زیتون است. چربی‌های مونوساتیواچ نشده برای سلامت قلب ضروری هستند و به وفور در روغن زیتون یافت می‌شوند. علاوه بر این، این چربی‌های مفید می‌توانند به تثبیت فشار خون و میزان کلسترول کمک کنند. مطمئن شوید روغن زیتونی که استفاده می‌کنید فرابکر باشد زیرا این نوع روغن بیشتر خواص سلامت را دارد.



◀ روغن نارگیل

(متعادل کننده قند خون)

تحقیقات نشان داده است که میزان بالای مواد مغذی موجود در روغن نارگیل می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند، قند خون را متعادل سازد و تیروئید را کنترل کند.



◀ انگور (ترمیم کننده سلول‌های آسیب دیده)

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور نه تنها برای سلامتی بسیار مفید هستند، بلکه به از بین بردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که به سلول‌های پوستی آسیب می‌رسانند.



◀ آلو بخارا (حفظ تعادل و حالت طبیعی بدن)

مواد مغذی بسیاری در میوه‌های خشک کوچک وجود دارند. آنها نه تنها برای بدن بسیار مفید هستند، بلکه میزان زیادی فیبر دارند که هر گونه علائم و نشانه پیوسته را رفع می‌کند.





← **عدس**
(تسکین دهنده پیوست)
عدس نه تنها دارای میزان زیادی فیبر است، بلکه همچنین جایگزین پروتئین برای گیاهخواران می‌باشد.

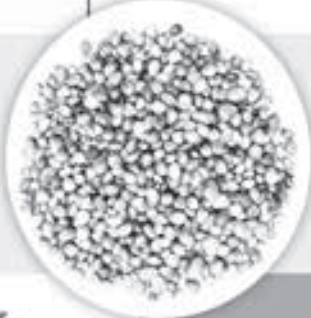


← **کیوی (یک انرژی‌زای طبیعی)**
کیوی به دلیل میزان بالای منیزیم یک میوه انرژی‌زای است. این میوه دو برابر پرترقال ویتامین C دارد. کیوی همچنین در مقایسه با موز پتانسیم بیشتر و در مقایسه با یک کاسه از غلات قویتر بیشتری دارد.

← **انار**
(ترمیم کننده سلولهای آسیب دیده)
آنتی‌اکسیدان‌های قوی و همچنین اسید الامیک و Punicalagin یافت شده در انار رادیکال‌های آزادی را که به پوست آسیب می‌رسانند از بین می‌برند.



← **لیموترش**
(جلوگیری کننده از بیماری‌ها)
این میوه از خانواده مرکبات حاوی ویتامین C فراوانی است که آن را به یک منبع مغذی برای حفظ سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است.



← **شاهدانه**
(تقویت کننده قلب)
شاهدانه حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب بسیار مفید هستند.



← **اسفناج**
(سلامت کل بدن)
سبزیجات با برگ سبزه تیره از جمله اسفناج برای بدن بسیار مفیدند. این منبع مغذی حاوی پروتئین، آهن، کلسیم و ویتامین A است که به سلامتی بدن کمک می‌کنند.

← **فارچ** (دشمن بیماری‌های خاموش)
آنتی‌اکسیدان‌های موجود در فارچ آن را به یک خوراکی قدرتمند برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر بیماری‌ها تبدیل کرده است.



← **ماهی سالمون**
(حفظ سلامت قلب)
ماهی سالمون یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین چربی‌های مفید است که به حفظ میزان کلسترول کمک می‌کنند. ماهی سالمون همچنین سرشار از پروتئین، ویتامین D و کلسیم است که کل بدن را سالم نگه می‌دارد.



← **پرترقال** (کاهش دهنده استرس)
ویتامین C موجود در پرترقال مهم‌ترین ماده مغذی آن است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این ویتامین همچنین به کاهش و از بین بردن هورمون‌های استرس کمک می‌کند.



← **تریچه**
(کمک به گوارش)
این سبزی با ریشه‌های قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به گوارش کمک می‌کنند. تریچه به دلیل وجود میزان بالای ویتامین‌ها به تنظیم و تثبیت فشارخون نیز کمک می‌کنند.
ادامه دارد...

SHOW TIME

واژه‌یابی سینما و تئاتر

این کلمات را بیابید و دور آنها خط بکشید. تمامی این کلمات را در جدول بیابید. ممکن است کلمات در تمامی جهات و حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. توصیه می‌شود برای تقویت زبان انگلیسی افراد ۹ تا ۹۰ ساله در جست‌وجوی یافتن واژه‌ها باشند.

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

ACTOR	هنریشه (مرد)
ACTRESS	هنریشه (زن)
STAGE	صحنه
CURTAIN	برده نمایش

LIGHTS	لامپ‌ها
SCRIPT	فیلمنامه، نمایشنامه
SCENERY	وسایل صحنه آرایی
TICKET	بلیط

STALLS	کیوسک‌ها، دکه‌ها
PROGRAMME	برنامه
PRODUCER	رویه، روش، شیوه
PLAYWRIGHT	نمایشنامه‌نویس

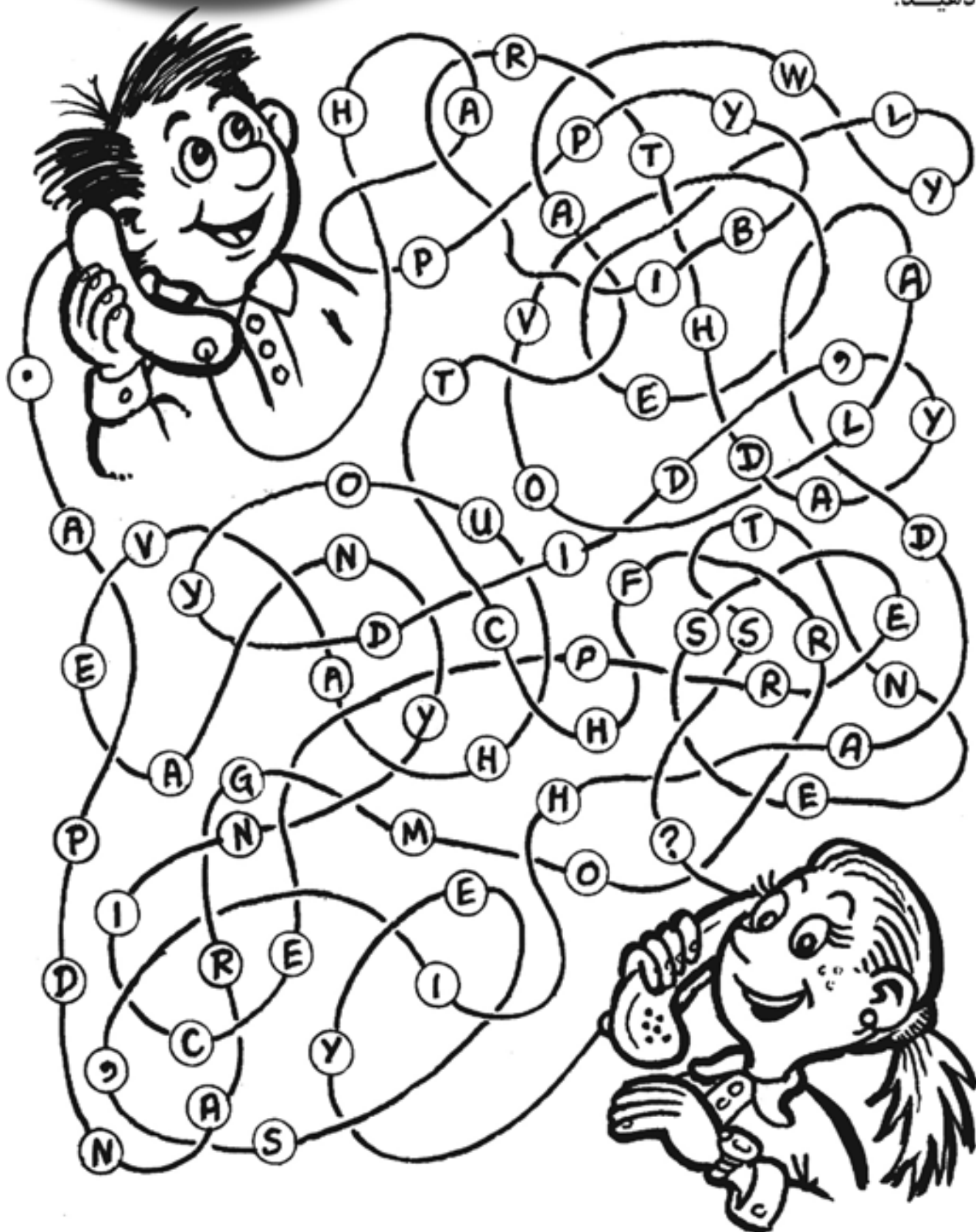
AUDIENCE	نمایشگران
GALLERY	گالری
REHEARSAL	تمرین نمایش
MUSICAL	موزیکال

WARDROBE	اتاق لباس‌ها (در تئاتر)
CAST	کلیه بازیگران یک فیلم یا نمایش
INTERVAL	وقفه
COMPANY	گروه

مکالمه تلفنی

پیچیده

اگر دوست دارید بدانید که این دو نفر چه مکالمه‌ای از طریق تلفن با هم انجام می‌دهند، تنها کافیست که تک‌تک حروف مکالمات آنها یکبار از طرف پسر و بار دیگر از طرف دختر به ترتیب پشت سرهم قرار دهید.





نوشیدنی های سالم با دکتر آرز

نوشیدنی پرتقال - انگور

مواد لازم:

« انگور تازه	یک و یک دوم پیمانه
« پرتقال	۲ عدد
« آب سرد	یک چهارم الی یک دوم پیمانه
« شکر یا عسل	برای مزه دار کردن (در صورت تمایل)
« یخ (خرد شده)	به میزان لازم

طرز تهیه:

انگور ها را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. سپس پوره به دست آمده را از صافی عبور دهید و کنار بگذارید. آب پرتقال ها را گرفته و در پارچ بریزید. آب انگور را اضافه کرده و هم بزنید. در صورت تمایل می توانید مقداری شکر اضافه کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و یخ خرد شده را به آن اضافه کرده و بلافاصله سرو نمایید.



نوشیدنی پرتقال - هویج

مواد لازم:

« هویج	۲ عدد
« پرتقال	۲ عدد
« عسل	برای مزه دار کردن
« شکر قهوه ای	برای مزه دار کردن
« پودر دارچین	به میزان لازم
« آب	به میزان لازم

طرز تهیه:

آب پرتقال را بگیرد. هویج را رنده کرده و با بسیار ریز خرد کنید و به همراه مقداری آب در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. پوره را از صافی عبور داده و آب هویج را جدا کنید. آب هویج و آب پرتقال را با هم مخلوط کنید و عسل، شکر و پودر دارچین اضافه کرده و هم بزنید تا شکر حل شود. نوشیدنی را به صورت خنک سرو نمایید.





نوشیدنی های سالم با دکتر آزار

اسموتی آناناس - پرتقال - موز

مدت زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

میزان سرو: ۸ پیمانه

مواد لازم:

« آناناس تازه (خرد شده) ۴۵۰ گرم (حدود ۳ و یک دوم پیمانه)

« موز درشت (پوست کنده) ۲ عدد

« پرتقال درشت (پوست کنده و چهار قسمت شده) یک عدد

« ماست (ترجیحاً ماست یونانی) یک پیمانه

« یخ (خرد شده) یک الی ۲ پیمانه (در صورت تمایل)

« شکر به میزان لازم (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و باهم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. در صورت تمایل مقداری یخ خرد شده در آخر به مواد اضافه و مخلوط کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و سرو نمایید.



شیر موز شکلاتی

مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

میزان سرو: ۲ پیمانه

مواد لازم:

« موز رسیده (یخ زده) یک عدد

« شیر یک و یک دوم پیمانه

« کره بادام زمینی ۲ قاشق سوپ خوری

« پودر کاکائو (شیرین نشده)

یک دوم الی یک قاشق جای خوری

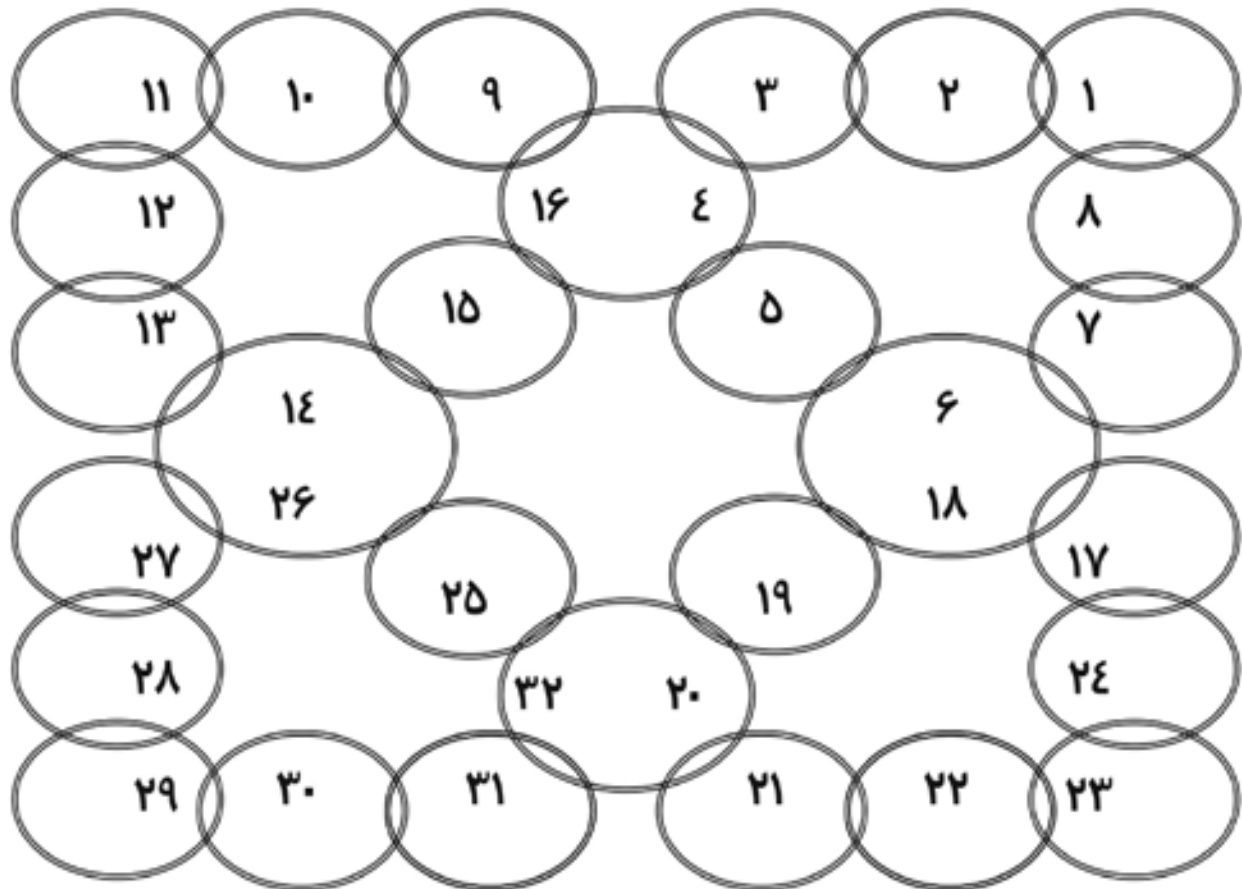
طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن قرار دهید و باهم به خوبی ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. مخلوط به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت تمایل می توانید پودر کاکائوی بیشتری اضافه کنید تا طعم شکلاتی تری داشته باشد.



زنجیره واژگان

در جدول زیر ۲۲ واژه، حلقه به حلقه به دنبال هم قرار گرفته شده است پاسخ هر شماره از یک حلقه شروع و به حلقه بعدی متصل و به آن ختم می‌شود. قسمتی از پاسخ‌ها در حلقه مربوطه و بخشی دیگر در حلقه بعدی قرار گرفته شده است. هر پاسخ با حلقه قبل و بعد اشتراک حروف دارند که تشخیص آن به عهده شماست. راهنمایی: تعداد حروف هر پاسخ در برانتز جلوی آن آمده و تمامی جواب‌ها در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت در حلقه‌ها قرار گرفته است.

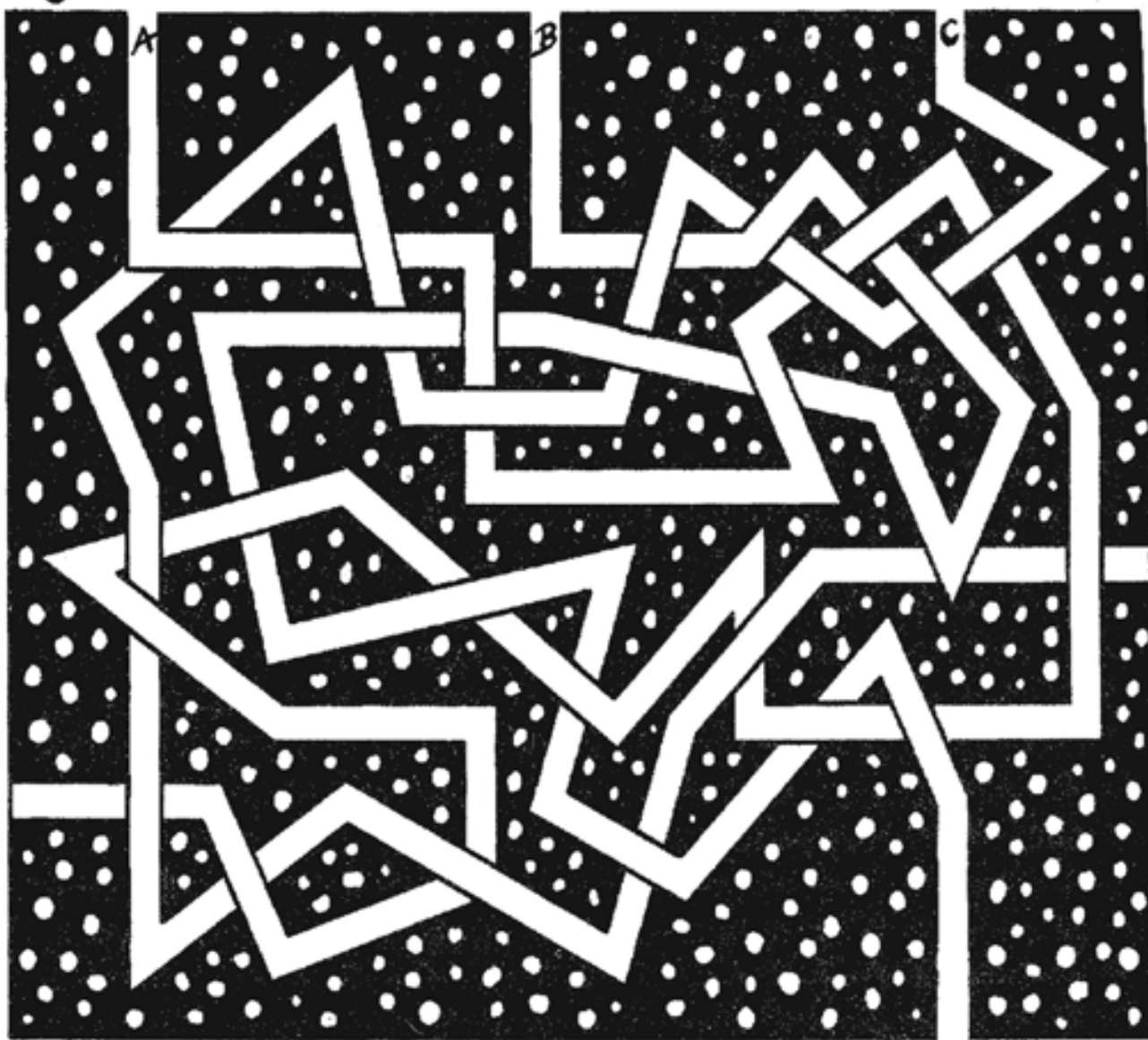


- ۱- مانع تابش آفتاب (۶) ۲- پایتخت آفریقای مرکزی (۵) ۳- جذاب و جالب (۴) ۴- وسیله ردیابی
- (۵) ۵- از مرکبات (۶) ۶- پایتخت سابق ساحل آج (۶) ۷- حیوان (۵) ۸- کاخ معروف فرانسه (۵)
- ۹- کربلای قدیم (۵) ۱۰- بیماری سیاهرگ‌های پا (۵) ۱۱- بند و طناب (۶) ۱۲- تمرین جنگی
- (۵) ۱۳- چرم براق (۴) ۱۴- شاعر نوپرداز (۴) ۱۵- انقلابی که در حمام به قتل رسید (۴)
- ۱۶- شلوار جنگی قدیم (۵) ۱۷- شکمبه علفخواران (۶) ۱۸- میراب (۵) ۱۹- پایه‌ها و ستون‌ها
- (۵) ۲۰- مرکز استرالیا (۶) ۲۱- درخور و مناسب (۷) ۲۲- شاد و روشن ضمیر (۶) ۲۳- غمگین
- و افسرده (۵) ۲۴- از آثار «صادق چوبک» نویسنده فقید ایرانی (۶) ۲۵- تماشایی (۵) ۲۶- از
- ماه‌های رومی (۵) ۲۷- فیچری مطبوعات (۶) ۲۸- سردار دلیر ایران باستان (۵) ۲۹- بیمار و
- مریض احوال (۵) ۳۰- معطر (۵) ۳۱- شهری کردنشین در آذربایجان غربی (۵) ۳۲- اثری از
- «فرانسوا ماری ولتر» اندیشمند مشهور فرانسوی (۶)



به دنبال کیک

کدام مسیر بارنی را به تکه کیکش خواهد رساند؟





توصیه‌های طب سنتی به شما خوانندگان

با عرقیات شادی بخش آشنا شویم

عرقیات سنتی بهتر است یا صنعتی؟

عرقیات گیاهی به دوروش سنتی و کارخانه‌ای تهیه و عرضه می‌شود که عرقیات سنتی در مقایسه با انواع صنعتی آن خواص بیشتری دارد و کارآمدتر است. در هنگام تهیه عرقیات سنتی، اسانس یا همان عصاره گیاه را که روغنی بوده و خواص درمانی قوی‌تری دارد و گران قیمت است از عرقیات جدا نمی‌کنند، اما در کارخانه‌ها اسانس از عرق گیاه جدا شده و هر کدام به تنهایی و با قیمت‌های مختلف عرضه می‌شود. البته امروزه نیز کارگاه‌های سنتی عرق‌گیری به وسایلی مجهز شده‌اند که اسانس را از عرقیات جدا می‌کند.



بسیاری از مردمان شهرهای سنتی کشورمان همچون شیراز، اصفهان، یزد و کاشان در فصول مختلف سال به جهت دارا بودن خواص درمانی و عطر و طعم دلپذیر عرقیات از آنها استفاده می‌کنند. اما عرقیاتی که در فصل بهار بیشتر مصرف می‌شود کدام است و چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

مزاج فصل بهار معتدل و کمی رو به گرمی است. اعتدال فصل بهار در شهرهای جنوبی کشورمان همچون استان فارس از اول اسفندماه احساس می‌شود، اما در شهرهای شمالی و اردبیل که کمی سردسیرتر است از اواخر اردیبهشت و اوایل خردادماه این مزاج احساس می‌شود و براساس مزاج حاکم بر اقلیم این استان‌ها باید نوع عرقیات مصرفی انتخاب شود. ضمن اینکه جنسیت و سن و سنال افراد نیز در نوع و میزان مصرف عرقیات دخیل است. به عنوان مثال جنس مذکر در مقایسه با جنس مؤنث مزاج گرم‌تری دارد و افراد سالمند در مقایسه با افراد جوان سردمزاج‌ترند و باید براساس نوع مزاجشان نوع عرقیات مصرفی را انتخاب کنند. عرقیات سه طبع گرم، سرد و معتدل دارند که در فصل بهار بهتر است از عرقیات با مزاج معتدل و کمی رو به سردی استفاده شود.



رسپی ایده آل «دکتر آز»

یک دمنوش آرام بخش خواب برای شما

مواد لازم:

۲ قاشق چای خوری	«گل گاوزبان»
یک قاشق چای خوری	«بهار بختان»
یک قاشق چای خوری	«بهار نارنج»
یک قاشق چای خوری	«اسطوخودوس»
یک قاشق چای خوری	«نعناع»

طرز تهیه:

تمامی مواد را ساییده و یک قاشق چای خوری را با یک پیمانه آب جوش به مدت ده دقیقه در قوری جینی دم کرده و بعد از صاف کردن آن رانیم ساعت قبل از خواب بنوشید.

هکمل:

در هنگام خواب، از عرق نارونه و بادرنجبویه، از هر کدام نصف فنجان، مخلوط کرده و بنوشید.

خواص درمانی:

تقویت اعصاب
آرام بخش خواب

عرفیات دو آتشه: مرغوب ترین

عرفیات زمانی بیشتر بن اثر را دارد که به اصطلاح دو آتشه شده باشد. از تقطیر مجدد عرفیات معمولی، عرفیات دو آتشه به دست می آید که غلظت بیشتر، آب کمتر و نوع مرغوب تری از عرق بوده و مزه و بوی تلخ تر، تندتر و معطر تری نسبت به عرفیات معمولی دارد. حال اگر عرق دو آتشه را مجدد تقطیر و از مقدار آب آن بسیار کاسته شود به آن اساس گیری گویند. اساس ها به دلیل غلظت بالا باید در حجم کمتری استفاده شوند و در صورت استعمال موضعی در مقادیر زیاد سبب بروز تاول و در صورت خوردن به مخاط گوارشی آسیب رساننده و سبب ایجاد زخم هایی در مجاری می شوند.

بهترین عرفیات برای روزهای بهاری

با توجه به این که در روزهای بهاری برخی افراد دچار غلبان و تنش و استرس شده و تندخویی و عصبانیت زیادی را تجربه می کنند باید عرفیاتی را مصرف کنند که موجب آرامش و کاهش استرس و اضطراب می شود. عرق بهار نارنج، بیدمشک، گلاب و عرفیاتی که از گل یا گلبرگ نارنج، نارنگی یا برتقال به دست آمده باشد مفرح جان و شادی بخش است و با کمک به آرامش اعصاب در رفع بی خوابی مؤثر است. ضمن اینکه خستگی و ر خوت و سستی این فصل را از بدن خارج می کند.

آجیل خور ها عرفیاتی با طبع سرد بخورند

عرق کاسنی طبع معتدل رو به سرد و عرق شاتره طبع بسیار سردی دارد و برای رفع گرمی ناشی از مصرف تنقلاتی همچون انواع آجیل و شیرینی هایی که در ایام عید استفاده شده است بسیار اثر گذار است و جوش های پوستی ناشی از گرمی مزاج را رفع کرده و با کمک به پاکسازی کبد، خون را تصفیه می کند و پوست را جلا داده و شفاف می کند.

البته مصرف عرفیات با طبع سرد برای سرد مزاجان سبب سردی اعضا و افت فشار خون و کیجسی و منگی و ر خوت می شود.

عرفیات با طبع سرد تضعیف کننده قوای جنسی و عرفیات با طبع معتدل رو به گرم ضمن مفرح بودن، تقویت کننده میل جنسی است.

عرفیاتی با استعمال خارجی

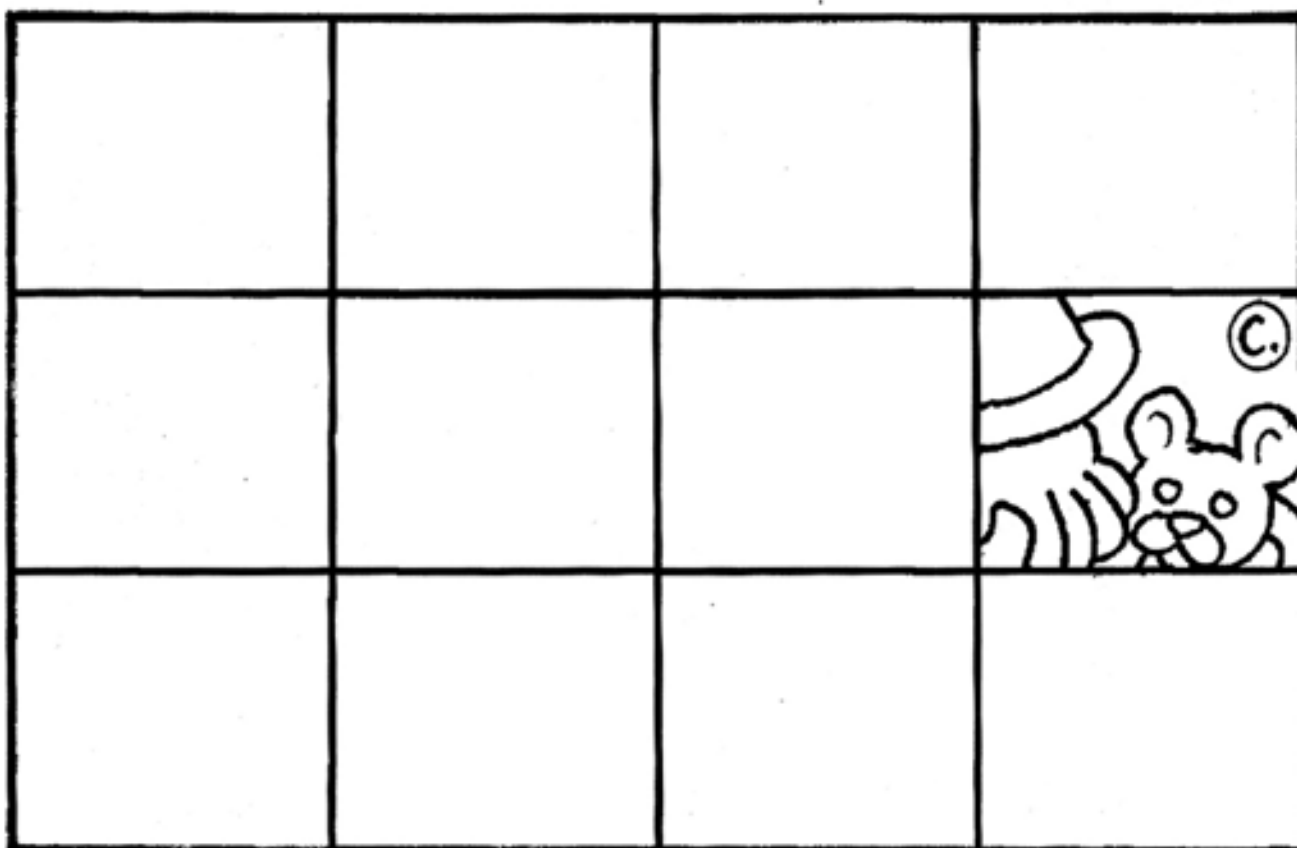
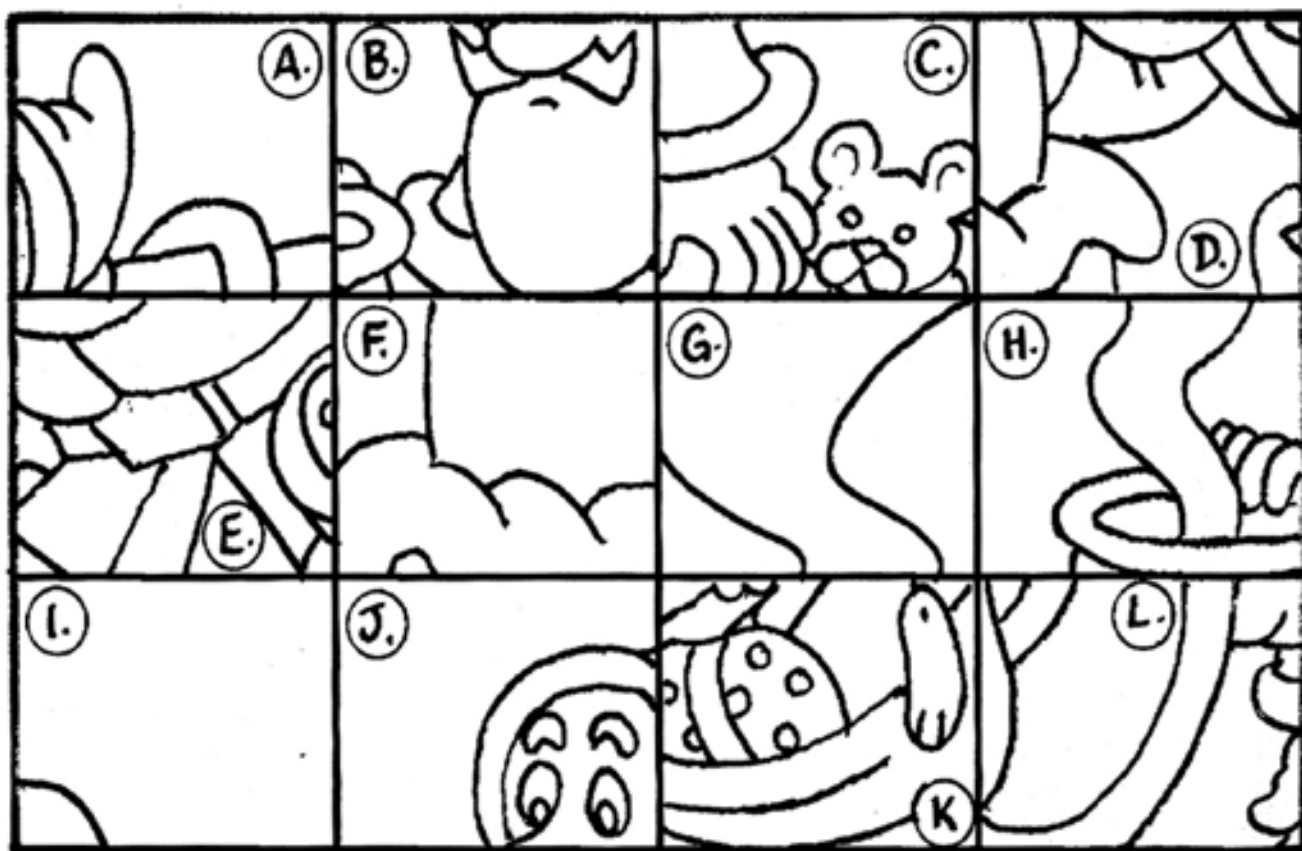
می توانید چند قطره گلاب روی بالشتان بپاشید یا در قسمتی از اتاق خواب خود مقداری از آن را در ظرفی بریزید و به واسطه استشاق آن به آرامش برسید و سرخوش شوید.

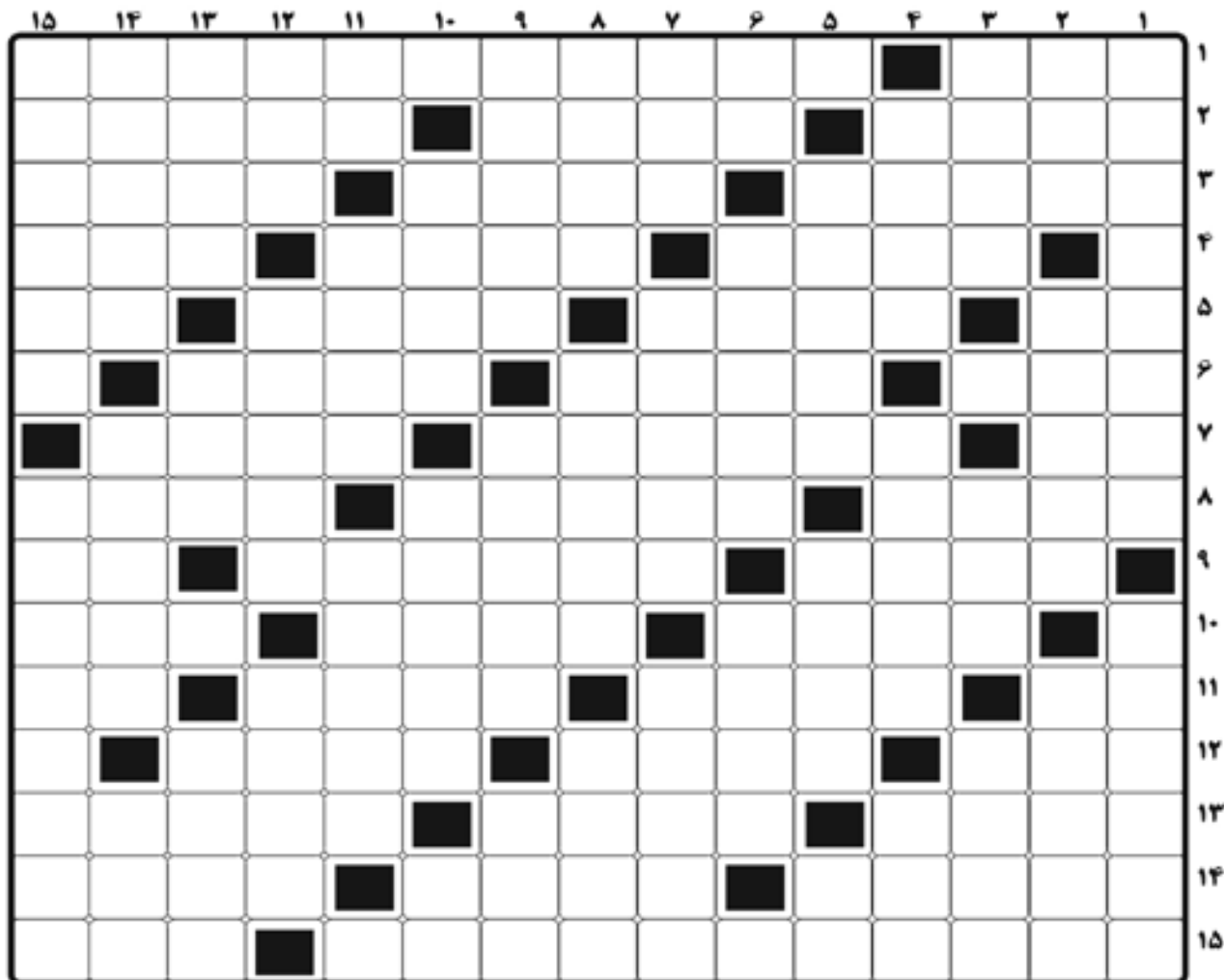
از عطر گلاب در فضای عباداری ها و مراسم سوگواری و در انواع شیرینی ها همچون حلواها به دلیل ایجاد آرامش در سوگواران استفاده می شود. همچنین چند قطره از انواع عرفیات را می توانید روی عضوی از بدن بریزید و آن موضع را ماساژ دهید. علاوه بر ماساژ، عطر و اساس عرق از طریق پوست نفوذ کرده و آرامش بخش است. در غرب بیشتر افراد هنگام استحمام و غوطه پوری در آب وان از عصاره اسطوخودوس که خاصیت ضد درد دار استفاده می کنند.

مدت ماندگاری عرفیات از یک تا دو سال است و بیشتر از این مدت ماده مؤثر و خواص درمانی عرفیات به تدریج کاهش می یابد. عرفیات باید در جای خنک همچون یخچال نگهداری شود و هر گونه تغییر در عطر و طعم و رنگ عرفیات نشان دهنده کیفیت پایین و غیر قابل مصرف شدن آن است.

پازل بابانوئل

۱۲ قطعه پازل بالا را در پازل پائین قرار دهید تا بابانوئل شکل بگیرد.





افقی

کلاسیک ۱۵ × ۱۵

عمودی

- ۱- خروس مازندرانی - کنایه از فر و شکوه داشتن
- ۲- بین بیچ و مهره - از سازهای بادی - شجاع و جنگجو
- ۳- پدر از دست دادگان - باهوش و عاقل - تابع
- ۴- خجالتی - شناخته نشده - عقاب سیاه
- ۵- کافی - سنگ تراش - جناح لشکر - درون
- ۶- سرد مطبوع - کالا - کیوتر صحرائی
- ۷- پراکندگی - عمده فروش - کشنده بی صدا
- ۸- مرتاض هندی - رموز - استاندار
- ۹- مهربان - دوران تحول در اروپا - انس و عادت
- ۱۰- تک و تنها - کتاب رکوردها - عضو بینایی
- ۱۱- بخار دهان - همدم - فلز سکه زنی - ویتامین انعقاد خون
- ۱۲- رنج - دلیر و بی باک - مرد نجیب و شریف
- ۱۳- نبرد و رزم - حمله کننده - باور قلبی
- ۱۴- همانندی - آفریده شدگان - آهنگ نظامی
- ۱۵- آن که اختیار کامل در امری دارد - پلنگ در سرزمین های عرب
- ۱- بازتوانی - مجموعه کارهایی برای حفظ تندرستی و سلامت
- ۲- گل جوی آب - از آلات موسیقی - جزیره ای در جنوب کاراییب
- ۳- قنداق - واحد والیبال - نمایش غمانگیز
- ۴- نیزه دار - فیلمی از «صغر نعیمی» - زیرکی
- ۵- از جانوران دریایی شبیه به گیاه - کت نیم تنه نظامی - پشته
- ۶- خاک صنعتی - شهری در سریلانکا - وسیله پرتابی ورزشی
- ۷- دعای زیر لب - شهر گیلان - روزنه و رخنه
- ۸- سرانگشتان - پرنده خوش آواز - ثروت پادآورده
- ۹- آمریکایی را گویند - شاعر فرانسوی صاحب اثر «ایفی زنی» - عقیده و نظر
- ۱۰- کفش پاشنه دار - نوعی زره جنگجویان قدیم - ضمیر جمع
- ۱۱- حیوان وحشی - حاشیه کتاب - آش عدس
- ۱۲- معروف ترین رشته کوهی در مرکز اروپا - فرهنگ لغت فرانسوی - پست و فرومایه
- ۱۳- کلام تردید - محلی در مکه - دریاچه ای در سوئیس
- ۱۴- کتاب حضرت موسی (ع) - کلوخ - بهشت شداد
- ۱۵- عصب شناس - روز قیامت

راهنمای جدول

خروس مازندرانی: تلا

عقاب سیاه دال

قنداق: اندک

مرتاض هندی: یوگی

فیلمی از اصغر نعیمی: بیوفا

کت نیم تنه نظامی: فرنج

دریاچه ای در سوئیس: لمان

اگر شما در یک وعده خود نمی خواهید از گوشت استفاده کنید می توانید عدس بعنوان یک ماده غذایی سرشار از پروتئین استفاده کنید
دارای مقدار تقریبی ۱۸ گرم پروتئین در هر پیمانه می باشد.



عطسه کردن بخش مهمی از فرایند ایمنی بدن است که کمک میکند سالم بمانید. وقتی چیزی وارد بینی یا با محرکی روبرو شوید، مرکز عطسه که در پایین ساقه مغز قرار گرفته است، مغزتان را تحریک می کند.



بهترین فرمول لاغری باطب سنتی شک

چاق ها چه بخورند؟

از آنجا که مشکل چاقی شکمی بیشتر سریع بلغمی مزاج ها می آید طب سنتی به آنها می گوید که برای رفع مشکل شان این توصیه ها را دنبال کنند:

- ◆ مصرف میوه ها و سبزی های پر آب مثل کاهو و خیار مضر بوده و خوردن آب، فقط هنگام تشنگی به این افراد توصیه می شود.
- ◆ ورزش و تحرک همراه خوردن غذاهای گرم و خشک با زیره، آویشن، رازیانه و شوید بهترین راه کم کردن وزن و ابعاد برای آنهاست.
- ◆ به طور کلی غذاها با مزاج گرم سبب لاغری و با مزاج سرد سبب چاقی می شود. اضافه کردن شوید و زیره به برنج و اضافه کردن ادویه های گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل به خورش ها، از چاق کنندگی آنها می کاهد.
- ◆ خواب سحر گاهی چاق کننده است و بهتر است این افراد قبل از طلوع آفتاب از خواب بیدار شده و تا کمی بعد از طلوع آفتاب نخوابند.
- ◆ سونا، خشک و تعریق برای آنان مناسب تر از استخر، شنا و حمام های طولانی است.

بهترین فرمول لاغری

حذف کردن وعده ناهار یکی از توصیه های طب سنتی ایرانی است. رعایت این نکته، هم باعث لاغری و آب شدن چربی های شکمی می شود و هم برای سلامت مفید بوده و همواره توصیه می شود. عمل هضم غذا برای سرد مزاجان دیرتر از گرم مزاجان انجام می شود؛ بنابراین خوردن صبحانه کامل اول صبح و شام کامل اول غروب، بهترین فرمول غذایی است.



طب سنتی به شما می گوید که بدون استفاده از دارو و قرص های لاغری هم می توانید چربی های اطراف شکم تان را کاهش دهید و لاغر و متناسب شوید.

ورزش کنید و روغن بمالید

اگر می خواهید در مدت کمی از میزان چربی بدن خود کم کنید، ورزش کنید. دراز و نشست، ورزش های کششی و پیاده روی ساده ترین ورزش هاست که برای همگان مفید و امکان پذیر است. برای اینکه تاثیر ورزش بیشتر شود، روغن های گرم را قبل از ورزش به نواحی مورد نظر مالیده و حساسی چرب کنید. استفاده از روغن های سیاه دانه، شوید و بابونه پیشنهاد اصلی است. روغن ها با طبیعت گرم خود، همراه حرارت ایجاد شده بعد از ورزش، به آب شدن چربی ها کمک کرده و در مدت کوتاهی تاثیر مناسبی در لاغری دارند. روغن را سمت راست شکم بمالید و کمی در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید. احساس گرما که شروع شد، ورزش را آغاز کنید.

نکته:

کسانی که معده های گرمی دارند، بهتر است از این روغن مالی استفاده نکنند و به ورزش اکتفا کنند اما برای سرد مزاجان و کسانی که معده های سرد دارند، علاوه بر لاغری، به هضم غذا کمک کرده و از نفخ و دل درد جلوگیری می کند.

لاغر شدن چه آسان

چاقی که در طب سنتی با واژه «سمن مفرط» از آن یاد شده، این روزها یکی از معضلات جامعه ما به حساب می آید. در طب سنتی ایرانی، از بین بردن رطوبت و چربی و به اصطلاح لاغر کردن، راحت تر از چاق کردن و رطوبت دهی است. چاقی یا سمن مفرط، از نگاه طب سنتی دو گونه است. یا از تجمع پیه و چربی است یا از تجمع واز دیاد عضلات. چاقی شکمی عمدتاً از نوع پیه و چربی بوده و راهکارهایی برای آن وجود دارد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr.Oz

گوش دادن به موسیقی قبل از خواب ضربان قلب و استرس را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر، عمیق تر و طولانی تر بخوابید.

از دلایل خواب آلودگی بهاره، کمبود جریان خون و انرژی در مغز و اندام هاست. در این فصل، مویرگها

گشاد شده، جریان خون در سطح بدن بیشتر می شود و خون کمتری به اندام ها و مغز می رسد.

کودکاتی که ضعف سیستم ایمنی دارند و مرتب دچار بیماری های عفونی و سرماخوردگی می شوند از خامه کمتر استفاده نمایند.

گرفتن دوش آب گرم در خوابیدن راحت تر بسیار موثر است، زیرا وقتی بدن تان گرم می شود، سعی می کند خودش را خنک کند و این تغییر دما و سرد شدن، فرد را خواب آلود می کند.

نتایج پژوهشی در مجله پزشکی بریتانیا نشان می دهد سوز یکی از منابع فوق العاده پتاسیم است که برای مقابله با سکنه مغزی مؤثر عمل می کند.





● **تلویزیون باعث پیر شدن و کاهش عمر شما می شود.**
⚠ هر یک ساعت که شما تلویزیون تماشا می کنید ۲۲ دقیقه از عمرتان کاهش پیدا می کند. همچنین احتمال ابتلا به الزایمر نیز در شما افزایش می یابد.



● **یکی از باورهای غلط در بین مردم در هنگام خون ریزی بینی خم کردن سر به عقب برای توقف خون ریزی است، ابتکار عوارضی مانند ایجاد خفگی، حالت تهوع و نفوذ خون به مری و معده دارد.**

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



چند خاصیت جانب هویج:

- 🍷 تغذیه پوست 🍷 کنترل قند خون
- 🍷 مقید در بارداری 🍷 سلامت روده ها
- 🍷 شادابی روح و روان پیشگیری از پیری زودرس
- 🍷 افزایش ایمنی بدن 🍷

● تست سریع سنجش سلامت مویها:

◆ چند تار موی تمیز را در یک لیوان آب بیندازید و چند ثانیه صبر کنید. موی سالم روی سطح آب شناور می شوند. موی ناسالم، آسیب دیده و ضعیف در آب فرو می روند.



● موثرترین روش طبیعی درمان سردرد:

▼ آب زنجبیل از این گیاه ضد التهابی برای رفع سردرد استفاده می شود. در یک فنجان آب داغ یک قاشق مرباخوری زنجبیل تازه بودرد شده بریزید و بخورید.

● درمان خون مردگی با مصرف ویتامین ث:

🍷 ویتامین ث نقش مهمی در پیشگیری از نشت خون از عروق دارد.

🍷 مصرف غذاهای حاوی ویتامین ث را افزایش دهید و از مکمل های غذایی روزانه استفاده کنید

● راهی ساده برای از بین بردن تبخال:

◆ یک حبه سیسیر را دو نیم کنید آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی تبخال بگذارید این کار را چند مرتبه در روز تکرار کنید تا تاثیرش را ببینید.

میتان را آب کنید



▼ چه افرادی مستعد چاقی شکمی هستند؟

شاید برای تان جالب باشد بدانید چاقی شکمی می تواند بر سلسله مزاج اثرات شگفت انگیز و ناخواسته ای داشته باشد. چربی و اضافه وزن قرار دارند. طب سنتی اقرار را به چهار گروه تقسیم می کند: گرم تر (دموی) سرد تر (بلغمی)، سرد و خشک (سوداوی) و گرم و خشک (صغریایی) دو گروه اول اصولاً چاق بوده و دسته سوم و چهارم لاغر اندام هستند.

بر مبنای اصول طب سنتی ایرانی، کسانی که مزاج سرد و تر دارند (یعنی بلغمی مزاج هستند) به چاقی همراه با چربی دچار می شوند و دموهای عضلانی تر ندارند. بنابراین معضل چاقی شکمی بیشتر در بزرگسالان بلغمی مزاج است. آنها اصولاً اندام های پر و موهای لخت کم پش می دارند. خونسرد هستند و میل به سنتی، تنبلی و خواب در آنها بیشتر است.

▼ ملین را فراموش نکنید

خارج شدن فضولات از بدن، مقادیری از حجم و وزن بدن را کم می کند. اگر می خواهید شکم تان را لاغر کنید، باید فضولات جمع شده و بلغم لزج چسبیده به معده را دفع کنید. ملینات مانند انجیر خیسانده شده، لوبو فوس جزء ملینات ساده ای هستند که می توان در برنامه غذایی جای داد. اگر دچار یبوست هستید، باید از مسهلات استفاده کنید که بهتر است با توصیه پزشک و به اندازه مشخص مصرف شود. سنایکی از مسهلاتی است که این روزها زیاد مصرف می شود اما عوارضی به همراه دارد. بنابراین بدون تجویز پزشک از آنها استفاده نکنید.

▼ برنامه منظم خواب و بیداری

در فرهنگ طبی ایرانی برای خواب اعتبار ویژه ای در نظر گرفته شده است. خواب برای همه امری ضروری است و بین شش تا هشت ساعت خواب برای افراد در نظر گرفته شده است. اما سرد مزاجان بهتر است شب زودتر خوابیده و قبل از سپیده صبح بیدار شوند. به عقیده حکمای طب سنتی سحرگاه وقت ایجاد شدن خلط بلغم در بدن است و بیداری و تحرک مانع از ایجاد آن می شود. ورزش صحیحگاهی البته به شرط پوشیدن لباس مناسب که موجب سرما خوردن و زکام نشود، مطالعه و عبادت کردن توصیه های ما برای لاغری است.

▼ غم و غصه چاق تان می کند

شاید باور نکنید اما حالات روحی و روانی شما تاثیر بسزایی در چاقی یا لاغری تان دارد. پس به ویژه به سرد مزاجان توصیه می شود که غم و غصه را در دوران رژیم از خود دور کرده و با نشاط به فعالیت های روزانه بپردازند و از کم خوری و اصلاحات تغذیه ای غم به دل راه ندهند که سبب چاق شدن آنها شده و تمام زحمات و رنج های لاغر شدن شان را از بین می برد.

▼ نخوردن شام... درست یا غلط؟

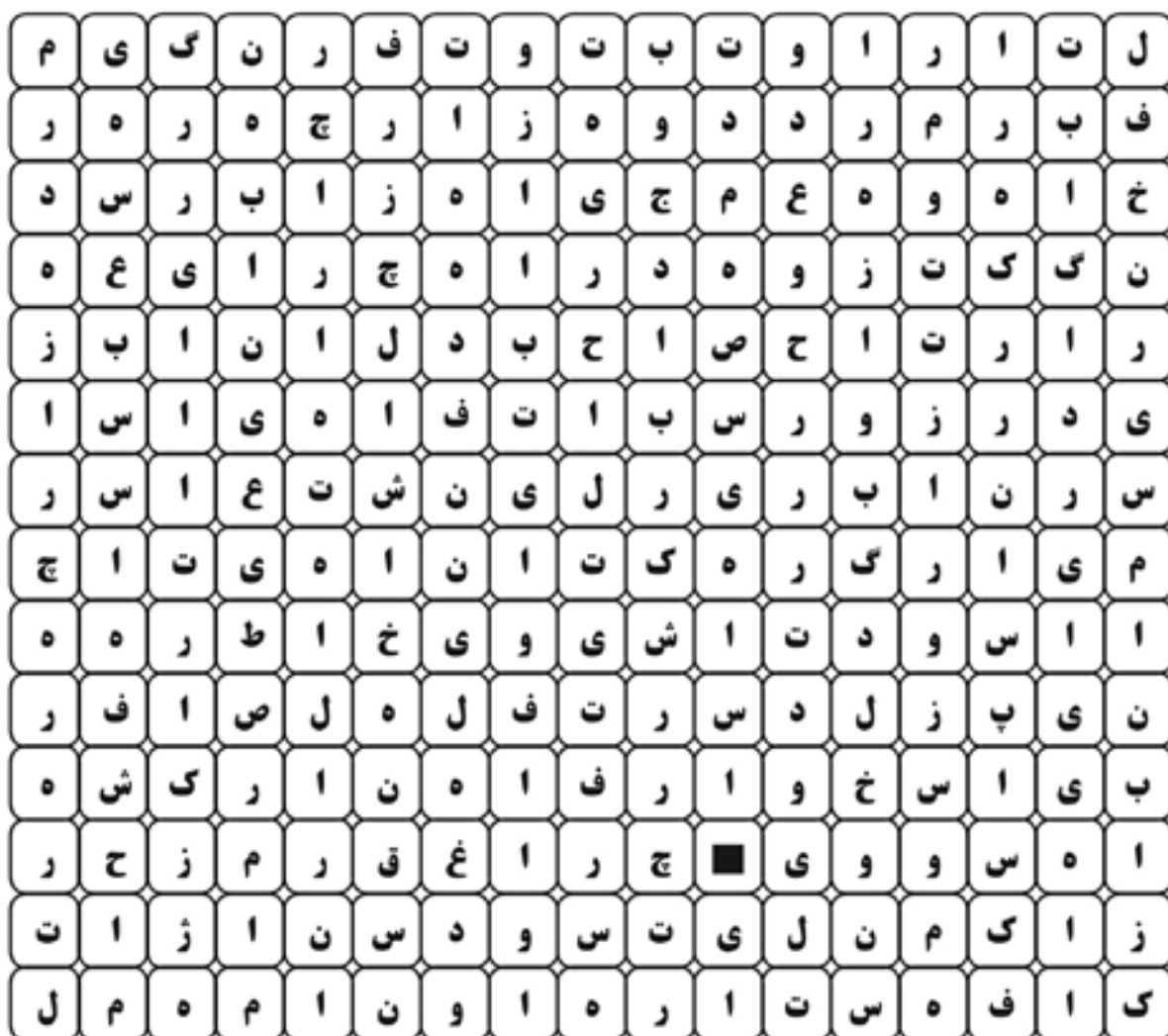
از منظر طب سنتی، حذف کردن وعده شام، نیرو و بنیه بدن را از بین برده و طبیعت بدن را تحلیل می برد. بهترین فرمول غذا خوردن، وعده شام زود هنگام است. برای کاهش وزن، رعایت همین فرمول کارگشا است.

مجموعه شعری از آدونیس	طرف چایخوری کمر بند زمین	لیریز ویتامین خون	آبونه مطبوعات روز عرب	عبادت اثر لائوتسه	اثر امی الکتوت	
					اثری از جمالزاده	جمالزاده
						اثری از جمالزاده
		پوشائیدن پرتابه				ایالتی در آمریکا صف و رسته
		پالش شروع مسابقه		تلخ لوله تنفسی		
				قافله جانشین		
			بلدرچین غذای بیمار			کشور صنعتی آسیا پاده
	سیاستمدار ایتالیایی	روبه رو شدن				فقر و نداری صفت سرو
		کوهی در مکه غبار نرم		پرچم نام پروست		
				روده‌درازی پیامبر		
			انباشتن کوهی در غرب ایران			واجب و ضروری آحاد
		برودی در عراق چشم‌چران				رامشگر خسرو پرویز اثر استیونسن
		پاسخ‌های پراگندن				
		ضمیر جمع قطع سینمایی		نرم و لطیف دعای عصر جمعه		
				تبانی‌گر بخشی برگشتگی	کمبود و کاستی‌ها	شاهکار روسو دستور کار
			بازایستاده کیوتر صحرائی			
		گروه ورزشی دین و طریقت				مالیخولیایی نوشتن
		غذای بیمار پسوند شباهت	رنگ موی فوری کم عقل			
				چهارراه بازار		عنوان مردانه مؤلف قابوسنامه

راهنمای جدول - اثری از امی الکتوت: یادداشت‌های بیمارستان • اثری از جمالزاده: فارسی شکر است • مجموعه شعری از آدونیس: ترانه‌های مهیار دمشقی • اثر استیونسن: تیر سیاه • سیاستمدار ایتالیایی: نیکولو ماکیاولی

واژه‌یابی فیلم و هنرپیشه

در این جدول نام تعدادی فیلم از دو بازیگر در جهت‌های گوناگون آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۱۵ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف به ترتیب نام دو فیلم از این دو هنرپیشه اولی (۸ حرف) و دومی (۷ حرف) به دست می‌آید.



– فیلم‌های بزمان بازی
تارا و تب توت فرنگی
دونل
ریسمان باز
سربازهای جمعه
فاصله
کافه ستاره
– سریال‌ها
آژانس دوستی
دریایی‌ها
سایه آفتاب
فاکتور هشت

لبه تاریکی
مرد دوهزار چهره
مرد هزار چهره
– فیلم‌های پوریا پور سرخ
آناهیتا
چراغ قرمز
خاطره
دل خون
روز سوم
عیار چهارده
مهمان
ناسپاس

– سریال‌ها
رستگاران
روز حسرت
ساعت شنی
شکرانه
صاحب‌دلان
قرار
بزرگ
وفا





دانش سنتی‌های دربارہ روغن مورچه چه تجویزی می‌کند؟

روغن مورچه چه نوع خاصیت‌های درمانی دارد این روغن در چه مواردی کاربرد دارد طب سنتی مصرف آن را برای از بین بردن موهای زائد توصیه می‌کند. امروزه با پیشرفت علم در آرایشگری راه‌های زیادی برای از بین بردن موهای زائد وجود دارد: از استفاده از انواع کرم‌های موبر گرفته تا سالن اپیلاسیون و لیزر کردن در کلینیک‌های زیبایی. اگر چه همه این کارها می‌توانند سودمند باشند و با انتخاب به جای آنها می‌توان به راحتی از شر موهای زائد خلاص شد اما برخی خانم‌ها هم نمی‌توانند به راحتی از این شیوه‌ها استفاده کنند و نمی‌توان یک نسخه را برای همه پیچید. به همین دلیل برخی‌ها ترجیح می‌دهند سراغ شیوه‌های سنتی رفته و با شیوه گذشتگان به جنگ موهای زائد بروند. اگر شما هم دنبال از بین بردن موهای زائد باروش‌های سنتی رفته باشید، حتما اسم روغن مورچه را شنیده‌اید. ما در این مطلب قصد داریم به این سؤال شما که آیا با استفاده از روغن مورچه می‌توان موهای زائد را از بین برد، پاسخ داده و راهنمای کاملی درباره استفاده از این محصول در اختیار شما قرار دهیم. به همین منظور سراغ دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی رفتیم تا درباره روغن مورچه و کاربرد آن برای ما بگوید.

روغن مورچه، موبر نیست

در منابع طب سنتی مانند تحفه حکیم مومن تبریزی و مخزن الادویه خراسانی که قدمت ۲۰۰ ساله دارند درباره روغن مورچه و خواص متنوع آن برای درمان بیماری‌ها مطالبی ذکر شده است. در بخشی از این منابع به دو نوع روغن مورچه و خواص درمانی کم‌نظیر آن اشاره شده که یکی از آنها از روغن گیری مورچه در روغن گیاه زنبق و خیری و دیگری از روغن گیری مورچه در روغن زیتون به دست می‌آید. اما در این منابع درباره کاربرد این نوع از روغن مورچه برای از بین بردن موهای زائد اشاره‌ای نشده است که آیا استفاده از این روغن که این روزها علاوه بر عطاری‌ها به شکل صنعتی و در بسته‌بندی‌های شکل در فروشگاه‌های داخلی و خارجی به منظور از بین برنده موهای زائد به مردم ارائه می‌شود، چقدر می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

نسخه سنتی برای موهای زائد

در حالی که در بخشی دیگر به این موضوع اشاره شده که طلاکردن مورچه‌های کشته شده به روی پوست می‌تواند به از بین رفتن موهای زائد در بدن کمک کند. به این ترتیب در زمان‌های قدیم برای از بین بردن موهای زائد، مورچه‌ها را می‌کشتند و می‌ساییدند و آنها را روی پوست می‌مالیدند به این ترتیب مانع رشد موهای زائد در بدن می‌شدند. این شیوه در شرایطی که فرد پیش از این برای از بین بردن موهای زائد خود از شیوه‌های دیگر استفاده نکرده باشد، توصیه شده است. در این صورت فرد می‌تواند به از بین رفتن موهای زائد امیدوار باشد اما افرادی که پیش از این روش‌های دیگر را تجربه کرده‌اند با تکرار کردن این شیوه و طلاکردن مورچه‌های ساییده شده به روی پوست می‌توانند برای از بین بردن موهای زائد اقدام کنند.

روغن مورچه صنعتی ندارد

امروزه محصولات شیمیایی مختلفی وجود دارد که از آنها برای از بین بردن موهای زائد استفاده می‌شود. در برخی از این محصولات آهک و زرنیخ وجود دارد که استفاده از آنها برای تهیه محصولات موبر بسیار به صرفه است چون راحت تهیه می‌شود و به وفور یافت می‌شود اما به نظر می‌رسد که تهیه روغن مورچه و محصولاتی که از روغن مورچه تهیه می‌شود چندان منطقی به نظر نمی‌آید. ممکن است محصولاتی داخلی یا خارجی در بعضی عطاری‌ها یا فروشگاه‌ها عرضه شود اما باید دید که چقدر مورچه باید استفاده کرد تا روغن مورچه برای تولید محصولات صنعتی به دست آید. پیدا کردن مورچه و پرورش دادن آن نیز با این وسعت به نظر منطقی نمی‌آید. با این وجود ممکن است در بعضی عطاری‌ها روغن مورچه که به صورت سنتی تهیه شده باشد، یافت شود و افرادی باشند که در این زمینه قابل اعتماد و امین باشند اما نکته اساسی این است که استفاده از این روغن‌ها نمی‌تواند به کاهش موهای زائد بدن کمک کند چرا که در متون کهن طب سنتی نیز اشاره‌ای به کاربرد روغن مورچه برای از بین رفتن موهای زائد نشده و صرفاً از طلاکردن مورچه یاد شده است.

گوش‌تان را تیز کنید

یکی دیگر از خواص درمانی روغن مورچه که از جوشاندن مورچه در روغن زیتون به دست می‌آید، درمان و بهبود وز وز گوش و افزایش شنوایی برای افرادی است که با کاهش قدرت شنوایی مواجه شده‌اند. در مانگران طب سنتی برای درمان این عارضه به بیماران ششان توصیه می‌کردند که مقدار مشخصی از این روغن را درون گوش بچکانند و برای درمان اقدام کنند. البته این نسخه از جمله نسخه‌های طبیعی و سنتی است که نیاز به کار علمی و پژوهشی بیشتری دارد و باید بررسی شود که چقدر میزان اثر گذاری این روغن زیاد است. علاوه بر این باید به مخاطبان سبب سبز هشدار دهم که هرگز نباید از داروهای سنتی به صرف اینکه منشأ طبیعی و گیاهی دارند به صورت خودسرانه مصرف کنند. این کار نیاز به معاینه و بررسی دقیق وضعیت بیمار دارد. به عنوان مثال اگر فردی خودسرانه این روغن را در گوشش بریزد چون احتمال وجود زخم یا پارگی کوچک و نامحسوس در گوشش وجود دارد، ممکن است موجب بروز عفونت و آلودگی در گوش و با اختلال‌های شنوایی در این ناحیه رو به رو شود. بنابراین توصیه ما به مخاطبان این است که هرگز بدون تجویز و مشورت با متخصص طب سنتی سراغ داروهای طبیعی و گیاهی نروند و آنها را بی‌رویه مصرف نکنند.

توصیه طب مدرن چیست؟

برخی متخصصان طب مدرن بر این باورند که استفاده موضعی از روغن مورچه می تواند رشد موهای زائد را به تعویق اندازد اما نمی تواند باعث از بین رفتن دائمی موهای زائد شود زیرا این روغن تنها می تواند ساقه مو را از بین ببرد و ریشه مو همچنان سالم باقی می ماند.

این گروه بر این باورند که اسید فرمیک علاوه بر این می تواند تأثیری روی تغذیه پیاز مو بگذارد و موجب کندی روند رویش موها را بشود. با این وجود گروهی دیگر از متخصصان پوست و مو وجود دارند که معتقدند استفاده از این روغن هیچ تأثیری در کاهش موهای زائد ندارد و کاری بی فایده است.

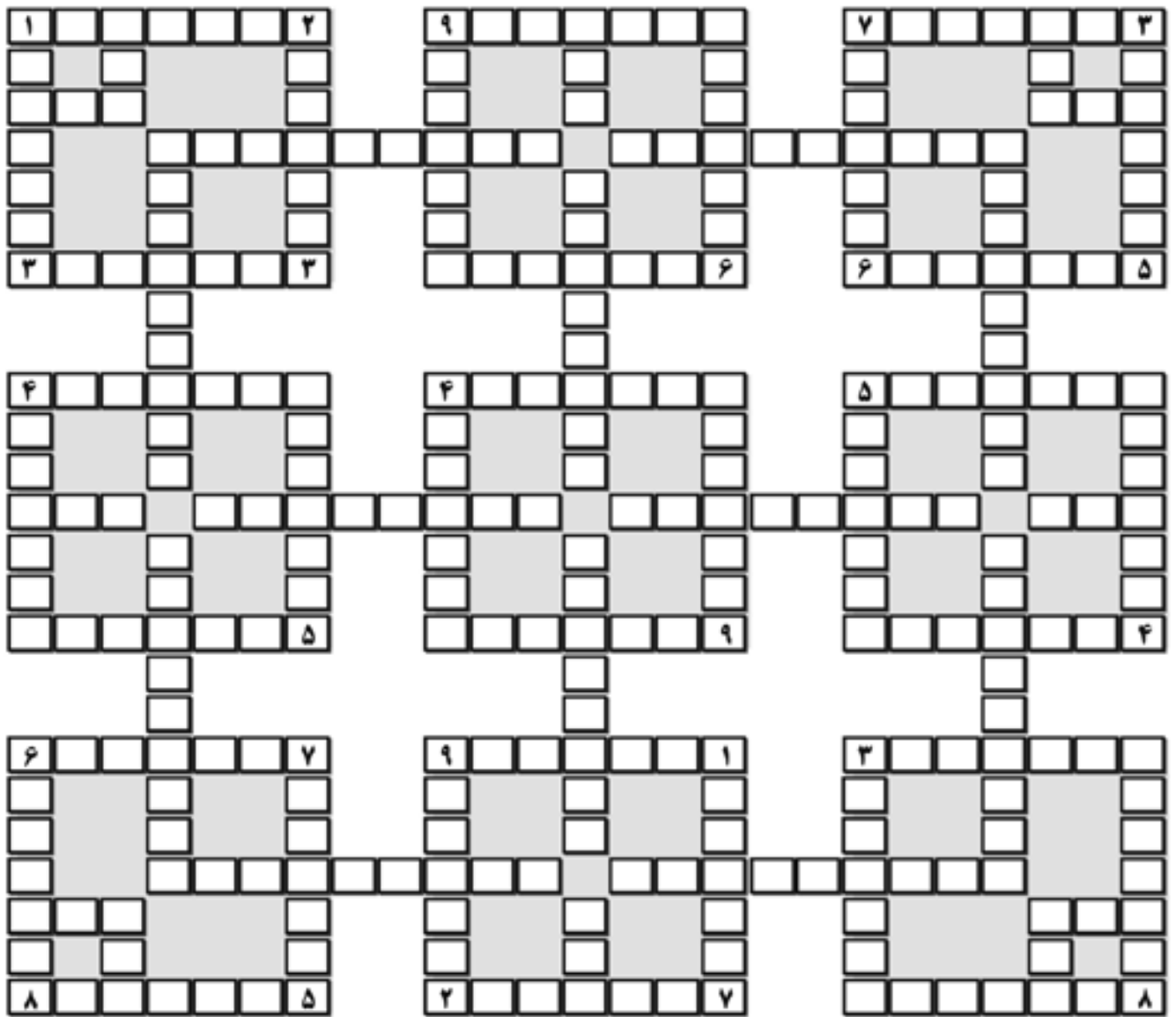
این در حالی که در مانگران طب سنتی دیدگاه متفاوتی دارند. آنها بر این باورند که استفاده از روغن مورچه برای کاهش موهای زائد باور غلطی است که میان مردم رایج شده و این خود مورچه و طلا کردن و ماسک کردن آن روی پوست است که قابلیت از بین بردن موهای زائد را دارد نه روغن تهیه شده از آن.

روغن مورچه جهانی است

در میان مردم باوری وجود دارد که استفاده از روغن مورچه خارجی تأثیر زیادی در کاهش میزان رویش موهای زائد دارد. با جست و جویی ساده در یکی از موتورهای جست و جو می بینید که روغن مورچه در میان زنان اروپایی و آمریکایی شناخته شده است و آنها برای از بین بردن موهای زائد از آن استفاده می کنند. مصرف کنندگان روغن مورچه خارجی در نظر سنجی های مختلف از تأثیر ماندگار روغن مورچه صحبت می کنند و در این باره می گویند: بعد از ۴ تا ۵ بار استفاده از روغن مورچه به مرور شاهد کاهش میزان رویش موهای زائد بودیم و نتیجه خوبی به دست آوردیم. بر اساس آنچه روی کانالوگ این محصول نوشته شده روغن مورچه خارجی از تخم مورچه استخراج می شود. شیوه استخراج این روغن این گونه است که تخم مورچه را پس از خشک کردن، آسیاب می کنند و روغن آن را که مایعی قهوه ای و قرمز رنگ است طی فرآیندی که در دمای ۵۰ درجه سانتیگراد اتفاق می افتد استخراج می کنند. روغن به دست آمده با اسانس های معطر خوشبو می شود و مورد استفاده مردم قرار می گیرد. حال باید بررسی کرد و دید تولید کنندگان این محصول چگونه حجم بالایی از تخم مورچه را برای تولید و استخراج حجم انبوه روغن تهیه می کنند!

آیا استفاده روغن مورچه برای نوزادان مجاز است

برخی مردم که صاحب نوزاد دختر بر مو می شوند دل نگران می شوند که دخترشان در آینده مشکلات زیادی داشته باشد. این گروه بر اساس همین باور قدیمی و نادرست که روغن مورچه موهای زائد را کم می کند، این روغن ها را تهیه می کنند و به بدن کودک می زنند. در حالی که ممکن است آنچه به نام روغن مورچه به آنها ارائه می شود، واقعا روغن مورچه نباشد و ترکیبات دیگری داشته باشد که پوست نوزاد را دچار مشکل کند و عوارضی برای او به همراه داشته باشد. حتی اگر این روغن، روغن مورچه باشد به دلیل آنکه ممکن است مقدار قابل ملاحظه ای اسید فرمیک در آن وجود داشته باشد می تواند موجب سوختن پوست یا از بین رفتن ریشه موهای نوزاد که به صورت کرک در آمده شود و حتی پوست نوزاد را تیره و سیاه رنگ کند.



هشت رقمی

۲۴۸۳۴۵۵۱
 ۴۳۳۸۹۴۲۹
 ۵۱۳۵۵۶۷۳
 ۶۲۶۳۶۵۶۸

نه رقمی

۱۴۸۳۴۵۲۹۳
 ۲۳۸۲۱۳۴۲۳
 ۳۲۶۶۵۶۷۲۴
 ۴۲۱۴۳۱۵۹۷
 ۵۴۱۲۶۴۷۵۶
 ۶۹۳۴۹۷۷۲۹
 ۷۳۱۵۲۴۱۸۵
 ۷۵۳۸۸۴۴۳۱

۶۴۳۴۷۲۵

۶۵۸۳۷۵۹
 ۷۲۱۴۳۴۶
 ۷۵۳۴۶۶۳
 ۷۶۱۸۱۱۹
 ۷۷۳۴۶۸۵
 ۸۱۳۱۴۶۶
 ۸۲۲۴۳۴۵
 ۸۵۳۸۲۲۴
 ۸۸۳۴۶۷۸
 ۹۲۳۵۴۴۲
 ۹۴۵۴۱۹۸
 ۹۵۱۵۴۳۱
 ۹۶۸۱۷۲۵

۳۲۲۵۳۱۸

۳۵۴۳۲۲۴
 ۳۷۱۸۴۲۳
 ۴۱۸۳۴۴۵
 ۴۴۲۴۶۴۲
 ۴۵۳۴۲۴۸
 ۴۶۳۶۷۲۷
 ۴۸۸۵۷۳۶
 ۵۱۴۷۸۲۱
 ۵۳۲۶۵۵۵
 ۵۵۳۴۶۶۸
 ۵۹۴۶۷۹۶
 ۶۲۱۵۳۴۸
 ۶۳۴۶۲۱۷

زنجیره ارقام

۶۲۷

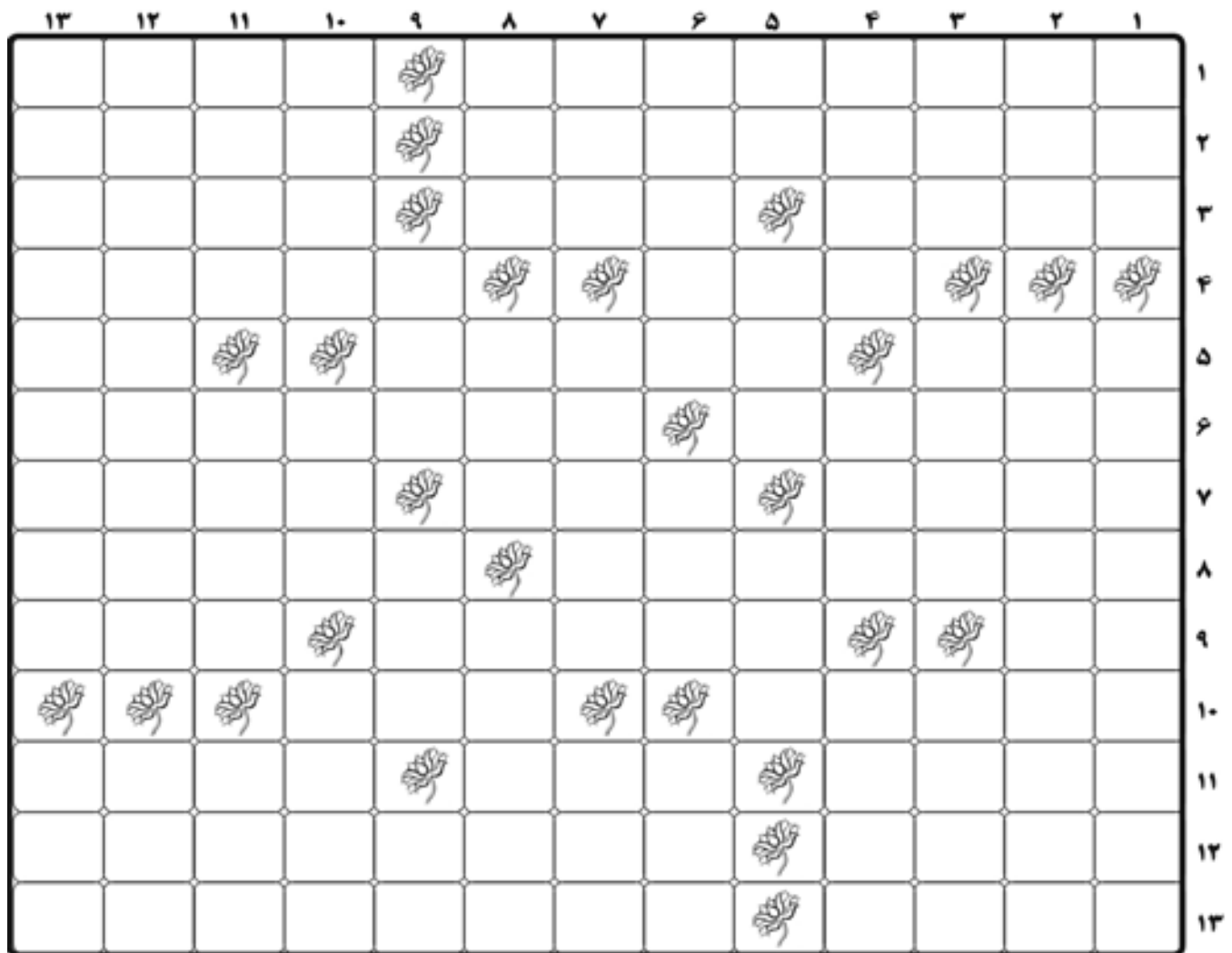
۷۹۲

هفت رقمی

۱۲۱۱۴۳۲
 ۱۵۱۲۵۴۳
 ۱۵۸۸۶۶۷
 ۱۶۳۴۲۸۴
 ۲۴۲۵۴۴۳
 ۲۶۳۱۱۱۵
 ۲۷۳۶۳۵۷
 ۳۱۲۱۱۴۵

سه رقمی

۱۱۱
 ۱۳۴
 ۱۹۱
 ۲۲۲
 ۲۸۶
 ۳۱۸
 ۳۲۴
 ۳۹۶
 ۴۱۲
 ۴۸۹



عمودی

کلاسیک ۱۳ در ۱۳

افقی

- ۱- شیشه نازک آزمایشگاهی - نویسنده نامدار آمریکایی و خالق اثر زارع شیکاگو
- ۲- دستور و فرمان - علم ستاره‌شناسی
- ۳- مرده - تغار چوبی - دردها
- ۴- کشور عربی - پراکندن - قسمتی از گوش خارجی
- ۵- سخن بی‌پرده - آرایش درخت - وسیله دست نجار
- ۶- کسی را به جایی به زور اقامت دادن - راسته شغلی - آلبازی از فلز
- ۷- سال آذری - برجسب کالا - خالص
- ۸- لطیف - خاطر - پیامبران الهی
- ۹- مسافرخانه میان راه - جواب مثبت - زانو ترسان
- ۱۰- امید و چشمداشت - مزد و پاداش - بخت و اقبال
- ۱۱- لازم و بایسته - راکب - مرگ
- ۱۲- خدای بزرگ زرتشت - چین و چروک
- ۱۳- سفینه دریایی ژرف پیمای - جسم و کالبد

- ۱- شاعر فرانسوی و خالق گرازبلا - سرود و نغمه
- ۲- مؤسس دارالفنون - مسافر
- ۳- از دین برگشته - دانش و آگاهی - زینت و پیرایه
- ۴- بازداشتن - چند مورد
- ۵- دارایی و ثروت - پستی و تباهی - صدمتر مربع
- ۶- عطرمایه - از بیماری‌های خونی به علت نقص هموگلوبین
- ۷- اصلاح عکس - شکار - پروانه کسب
- ۸- غضروف - از روی اختیار
- ۹- درون و داخل - طرز عمل - عقیده و نظر
- ۱۰- نان کلفت - سلاح مار
- ۱۱- ریاضیدان سوئسی قرن هجده - مایع اتصالات - موجود تک یاخته
- ۱۲- کیوتر صحرائی - ملوان
- ۱۳- نصف هرچیز - باغی از درختان جوان

راهنمای جدول - * شاعر فرانسوی و خالق گرازبلا: لامارتین * نان کلفت: ونانه * ریاضیدان مشهور سوئسی: اولر * شیشه نازک آزمایشگاهی: لام * نویسنده نامدار آمریکایی و خالق اثر زارع شیکاگو: مارک تواین

۹ گیاه مفید در طب گیاهی



گیاه جینگو
(Ginkgo Biloba)

برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این گیاه می‌تواند تمرکز و حافظه را بهبود بخشد. خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهد. با اضطراب و افسردگی مقابله می‌کند. بینایی و سلامت چشم‌ها را حفظ می‌کند. نشانه‌های اختلال کسم توجیحی (ADHD) را تسکین می‌دهد. نیروی جنسی را تقویت می‌کند و از فیبرو میالژزی جلوگیری می‌کند.



سیر خام

سیر حاوی مواد مغذی مهمی چون فلاونوئیدها، الیگو ساکاریدها، سلنیوم، آلیسین و میزان زیادی سولفور است. مصرف سیر خام یا پخته می‌تواند به درمان دیابت، از بین بردن التهاب، تقویت سیستم ایمنی بدن، تنظیم فشار خون، جلوگیری از بیماری‌های قلبی، تسکین آرژی‌ها، مبارزه با عفونت‌های قارچی و ویروسی و جلوگیری از ریزش مو کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که نسبت معکوسی میان مصرف سیر و پیشرفت بیماری قلبی عروقی وجود دارد. سیر کلسترول را کاهش می‌دهد، از لخته شدن پلاکتهای خونی جلوگیری می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد.

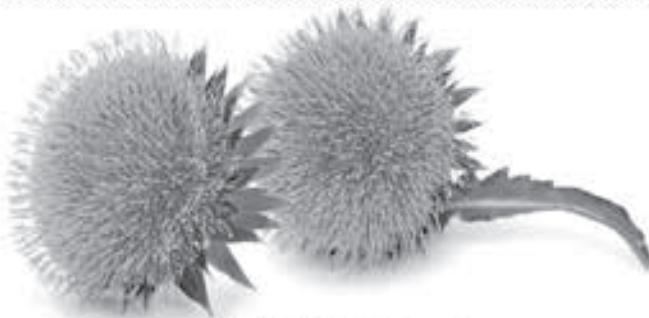
زردچوبه

زردچوبه گیاهی است که تاریخچه‌ای بسیار طولانی در کاربرد طب دارد و استفاده از آن تقریباً به ۴۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد. طب مدرن نیز با تحقیقات بسیار به اهمیت این چاشنی پی برده است. این گیاه قدرتمندی می‌تواند به هر دستور تهیه‌ای افزوده شود. زردچوبه خواص بسیاری دارد که از جمله می‌توان به جلوگیری از لخته شدن خون، مبارزه با افسردگی، کاهش التهاب، تسکین درد مفاصل، کنترل دیابت، درمان مشکلات معده و رودهای، کنترل کلسترول و جلوگیری از سرطان اشاره کرد. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که زردچوبه خواص آنتی‌اکسیدانی قوی، ضد التهابی، ضد جهش زایی، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



علف جای

گیاه علف جای بیش از ۲۰۰۰ سال به دلیل خواص ضد افسردگی و ضد التهابی‌اش مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه می‌تواند علائم سندروم پیش از قاعدگی را تسکین دهد، حالت روحی را در طول یائسگی بهبود بخشد، التهاب را از بین ببرد، خارش پوست را کاهش دهد و علائم اختلال وسواس را بهبود بخشد.



شیر تیغک (Milk Thistle)

شیر تیغک حاصل از دانه‌های این گیاه به عنوان بیوفلاونوئیدها عمل می‌کند که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و استرس را کاهش می‌دهد. این گیاه خواص ضد التهابی نیز دارد و می‌تواند به عملکرد کوارش کمک کند، تولید صفرا را افزایش دهد، سلامت پوست را بهبود بخشد، از پیری پوست جلوگیری کند، میزان کلسترول را کاهش دهد و به سمزدایی بدن کمک کند. بررسی آزمایشات بالینی نشان می‌دهد که شیر تیغک تأثیرات بسزایی در پیشگیری از انواع سرطان دارد.

زنجفیل

زنجفیل پر مصرف‌ترین چاشنی در دنیای امروزی است. خواص درمانی زنجفیل ناشی از جینجروول (Gingerol) است. جینجروول صمغ روغنی حاصل از ریشه زنجفیل است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی و عامل ضدالتهابی عمل می‌کند. جینجروول در میان سایر زیست‌کنش‌ورهای موجود در زنجفیل قادر است سوءهاضمه و تهوع را تسکین دهد، سیستم ایمنی بدن و عملکرد تنفسی را تقویت کند، عفونت‌های قارچی و باکتریایی را از بین ببرد، زخم‌های معده را درمان کند، درد را کاهش دهد، دیابت را بهبود بخشد، از سوء جذب جلوگیری کند و حتی مانع از رشد سلول‌های سرطانی شود. بر طبق تحقیقات صورت گرفته در سال ۲۰۱۳، توانایی ضدسرطانی زنجفیل به خوبی ثابت شده است و مواد عملکردی آن از جمله جینجروول، شوگول و پارادول‌ها مواد باارزشی هستند که می‌توانند از بسیاری سرطان‌ها جلوگیری کنند. محققان همچنین دریافته‌اند که زنجفیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی برای کنترل روند پیری را دارد. روش‌های مختلفی برای استفاده از زنجفیل وجود دارد، می‌توانید زنجفیل را خام، پودر شده و یا به شکل مکمل مصرف کنید و یا از آن جای تهیه کنید.



بابونه گاوی (Feverfew)

بابونه گاوی قرن‌ها برای درمان تب، سردرد، معده درد، دندان درد، گزیدگی حشرات، ناباروری و مشکلات مربوط به دوران قاعدگی مورد استفاده قرار گرفته است. تأثیر ضد درد آن ناشی از یک ماده بیوشیمی به نام پارتنولید (Parthenolides) است که از گشاد شدن رگهای خونی در میگرن‌ها جلوگیری می‌کند. این گیاه همچنین برای جلوگیری از ضعف و سرگیجه، تسکین آرژی‌ها، کاهش درد مفاصل و جلوگیری از لخته شدن خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهند که بابونه گاوی در جلوگیری از سردردهای میگرنی بسیار مؤثر است.



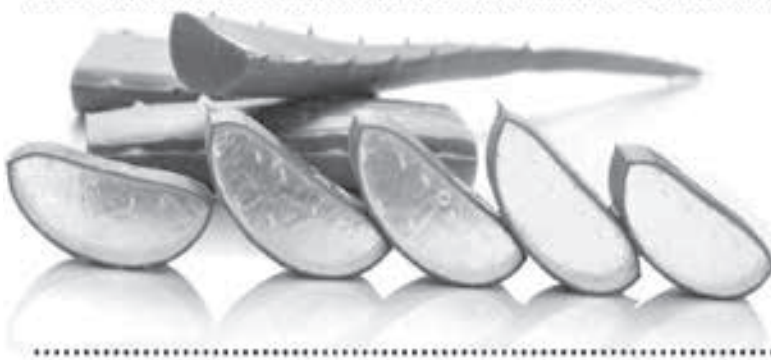
جینسنگ (Ginseng)

جینسنگ یکی از متداول‌ترین داروهای گیاهی در جهان است و قرن‌ها در آسیا و جنوب آمریکا مورد استفاده قرار می‌گرفته است. به عنوان مثال بومیان آمریکا از ریشه این گیاه برای درمان سردرد، تب و سوءهاضمه استفاده می‌کردند. این گیاه حالت روحی و عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد. جینسنگ همچنین برای کاهش استرس، کمک به کاهش وزن، درمان اختلال جنسی، بهبود عملکرد ریه، کاهش میزان قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد.



گیاه آلوئه‌ورا

در طب گیاهی سنتی هند آلوئه‌ورا برای درمان پوست، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های انگلی، عفونت‌ها و درمان طبیعی قولنج مورد استفاده قرار می‌گرفت. در طب چینی از آلوئه‌ورا در درمان بیماری‌های قارچی استفاده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که این گیاه خاصیت ضد عفونی، ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد قارچی دارد. از آلوئه‌ورا می‌توانید برای درمان جوش‌ها و خارش‌های پوستی، درمان سوختگی‌ها و گلو درد، مرطوب کردن پوست و مو و کاهش التهاب استفاده کنید. این گیاه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست.



واژه‌یابی درختان

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

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

Elm	نارون	Sequoia	سکویا	Maple	افرا
Ash	درخت زبان گنجشک	Redwood	سرخ چوب	Oak	بلوط
Yew	سرخدار	Madrone	درخت انگور خرس	Birch	توس
Pine	کاج	Fir	صنوبر	Willow	بید

Chestnut	شاه بلوط	Aspen	صنوبر لرزان
Cottonwood	صنوبر شرقی	Walnut	گردو
Hawthorn	زالزالک	Palm	نخل
Hickory	درخت هیگوری	Beech	راش

Poplar	سپیدار
Dogwood	درخت سرخک
Alder	توسکا
Locust	اقاقیا



واژه‌یابی سینمایی

در این جدول اطلاعاتی از دو فیلم سینمایی در دو طرف به طور جداگانه آمده است. پس از یافتن اسامی و خط کشیدن روی آنها، از ترتیب حروف خط نخورده در هر قسمت، نام فیلم موردنظر به دست می‌آید. تذکر: واژگان داخل پرانتز در جدول نیامده است.

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



خ	ج	ا	ر	م	ا	ش	ب
ل	و	ه	ز	ر	ل	ف	ی
ا	ر	ر	ت	ی	ف	ت	ل
ی	ج	ن	ف	ل	ر	س	ی
ل	ا	س	ا	ی	د	ی	و
و	ک	ا	ت	ن	ن	و	ا
ی	س	ر	ی	م	ی	ی	ی
ل	ل	ک	ن	و	و	د	ل
ر	ر	ن	ا	ن	م	و	د
د	ا	و	س	ر	ن	ی	ر
ل	د	ت	ی	و	ا	ل	ل
ی	ت	ل	ک	س	ک	ب	و
ا	ا	ی	ن	ن	ل	د	ا
و	م	م	ی	ی	و	ج	ف
ی	ا	ا	ل	ل	م	ر	و
ل	ی	ل	و	ک	و	و	ی
ی	و	ه	ا	م	ه	ج	ه
ب	ل	ا	ک	ی	ر	م	ا

محصول: آمریکا

فیلمنامه: بیلی وایلدر - جورج اکسلراد

کارگردان: بیلی وایلدر

فیلمبردار: میلتون کراسنر

بازیگران: مریلین مونرو - تام ایول - اولین

کیس - سانی تافتز - (اسکار) هومولکا

تدوینگر: هیوفاولر - (باربارا) مک لین

طراح صحنه: لایل ویلر - جورج دبلیو. دیویس

موسیقی متن: آلفرد نیومن

محصول: انگلستان

فیلمنامه: آلفرد هیچکاک - بن لوی - (چارلز) بنت

کارگردان: آلفرد هیچکاک

فیلمبردار: جک کاکس

بازیگران: آنی اندرا - جان لانگدن - سارا

آلگود - (دانلد) کالتورپ - (سیریل) ریچارد

تدوینگر: امیل دورول

طراح صحنه: ویلفردسی - نورمن آرنولد

موسیقی متن: هیوبرت بث - هنری استافورد

تهیه‌کننده: واردور



پیام خوشبختی شما

روز و روزگار



همان سرماخوردگی ساده و عادی باشد. چند روز شاید مجبور به استراحت در منزل شوی ولی ماجرا در همین حد است و جای نگرانی بیشتر نیست. یکسری از برنامه‌هایت در این ماه جفت و جور می‌شوند. فردی از گذشته‌های خیلی دور دوباره به سراغت می‌آید و با دیدن او خاطرات خیلی قدیمی زنده می‌شوند. اگر وسیله نقلیه داری مراقب باشی که یک دزدی در کمین توست. به دو تا سه مهمانی نیز دعوت می‌شوی که اگر شرکت کنی به نفعت می‌شود و خوش می‌گذرد. از دست یک نفر حسابی حرص می‌خوری ولی این حرص خوردن فقط به خودت لطمه می‌زند و او گم‌گمان کار خودش را می‌کند! به یکی از آرزوهایت می‌رسی، البته با یک شرط و آن هم تحمل ضرر و زیان چشمگیری است. خبر طلاق و جدایی یک زوج را می‌شنوی که ناراحت می‌کنی، چون فکرش را هم نمی‌کردی که کار آنها به اینجا برسد. با این خبر به فکر فرو می‌روی که چقدر ممکن است شناخت تو از آدم‌های اطرافت غلط باشد و باید در شیوه زندگی و روابطت تجدیدنظر کنی. روز ۸ بهمن روز خوبی برای توست. یک سفر کوتاه هم جور می‌شود که برای تغییر روحیه مناسب است و اگر می‌توانی حتما برو. چند ملاقات عاطفی در پیش داری که الزاما همه آنها در این ماه رخ نمی‌دهد، پس اگر بعد از اولین ملاقات احساس کردی می‌توانی تصمیم مهمی بگیری این کار را نکن! صبر کن تا شرایط دیگر را هم ببینی و بعد تصمیم بگیر.

خواسته یا ناخواسته در این ماه چند قطره اشک می‌ریزی، می‌تواند از سر دلنگی و یک غم کهنه باشد و یا ناشی از یک اتفاق و لحظه‌ای تلخ. شاید این اتفاق چند روزی هم طول بکشد اما بالاخره تمام شدنی است و نباید نگرانتش باشی. اگر با فردی قهر کرده یا به هر دلیلی با او قطع رابطه کرده‌اید؛ در این ماه فرصت دیداری مجدد رخ خواهد داد. پس اگر پشیمانی یا دلیلی برای ارتباط مجدد با او داری، از این فرصت استفاده و آشتی کن تا دوباره روابط برقرار شود. مثل همیشه حرف و سخن پشت سرت فراوان است. در این ماه چند بار حرف‌هایی به گوشت می‌رسد که عصبانی می‌شوی ولی نباید جدی بگیری. اتفاقا هدف کسانی که پشت سر آدم‌ها حرف می‌زنند همین است که از ریل زندگی معمولی خارج شوی و اگر جرات روپارویی مستقیم داشتند هرگز پشت سر حرف نمی‌زدند. دنبال روپرو کردن هم نباشی که این دسته آدم‌ها به راحتی آب خوردن زیر حرف خود می‌زنند و همه چیز را انکار می‌کنند. آنها دشمنان ترسویی هستند که فقط می‌توانند از دور لطمه بزنند و لطمه آنها همان جدی گرفتن حرف‌هایشان است. یک جایجایی هم در این ماه داری که البته باید صد درصد انرژی و تمرکزت را روی آن بگذاری تا به نتیجه مطلوب برسد. یک بیماری یک یا چند روزه هم به سراغت می‌آید که می‌تواند

خرداد



فردی برایت قدمی برمی‌دارد که در هر زمینه‌ای باشد، بسیار مفید و برابر است و تحولی خوب در زندگی‌ات ایجاد می‌شود. هرگز محبت او را فراموش نکن و قدران باشی تا درهای لطف و دوستی به رویت بسته نشود. یک احساس علاقه از قدیم داشتی که متوجه می‌شوی پوچ بوده و چند روزی احساس پوچی و سرخوردگی می‌کنی اما زندگی ادامه دارد و باید از این تجربه درس بگیری. یک بلا تکلیفی هم در این ماه هست که خیلی آزارت می‌دهد ولی بالاخره تمام می‌شود. دو خبر خوش می‌رسد که از هر دو خوشحال می‌شوی ولی در ادامه یکی، تغییر و تحول هم هست که این تغییرات باعث سربلندی شما می‌شود. عده‌ای هستند که چشم دیدن موفقیت و خوشی زندگی تو را ندارند و مدام تلاش می‌کنند به هر طریقی که شده مانعی در راهت ایجاد کنند. حواست باید به آنها باشد و گرنه به دردسر می‌افتی. از اواسط این ماه در چند نوبت پول‌هایی می‌رسد که چون برنامه‌ریزی نداری، قبل از آن که متوجه شوی تمام می‌شوند و از دست می‌روند. روزهای ۷ و ۹ بهمن روزهای خوبی برای توست. اگر می‌خواهی در زندگی یا کاری شروع تازه‌ای داشته باشی بهترین فرصت در همین ایام است. از تمام تجربیات تلخ گذشته درس بگیر و با انرژی و پشتکار کارت را شروع کن و مایوس نشو. یک قهر و آشتی با کسی داری که برایت استرس می‌آورد، همینطور از دست کسی که در اسمش حرف «ن» هست، حسابی حرص و جوش می‌خوری؛ که البته همه جز حواشی هستند و در اصل و متن زندگی تو اثری ندارند. آدم دست به خیری هستی و به واسطه کمک‌های فراوانت به دیگران، دعای خیر زیادی پشت‌سر توست. در این ماه چند بار از ناحیه همین دعاها نجات پیدا می‌کنی و بلاها و خطرهایی از سرت می‌گذرند. اگر قصد جراحی داری، پولش جور می‌شود اما مهمتر از پول دلیل جراحی است. اگر بیماری نداری و در خطر نیستی، زیر تیغ نرو. شانس یک سرمایه‌گذاری در یک منطقه کوهستانی برایت ایجاد می‌شود که عاقبت خوبی دارد. در یکی از آخر هفته‌های این ماه به یک مهمانی دعوت می‌شوی که اگر شرکت کنی علاوه بر لحظاتی خوش، خاطرات خوبی هم برایت می‌ماند. صد البته مراقب ارتباط با آدم‌ها باشی. همه کسانی که در ظاهر موجه هستند و خود را رفیق و دلسوز تو نشان می‌دهند، در باطن نیز چنین نیستند و مراقب باشی تا مورد سوءاستفاده قرار نگیری. اگر متاهل هستی یک اختلاف با همسرت در این ماه داری و برای چند روز فکرت مشغول می‌شود و اعصاب به هم می‌ریزد. مواظب باشی که در این ایام تصمیم مهمی نگیری که هر چه باشد قطعا به ضرر توست. اگر مجرد هستی و احساس تنهایی می‌کنی و کسی وارد زندگیت شد، فکر نکن معجزه شده و چشم‌هایت را خوب باز کن که شاید دامی برای تو پهن شده باشد! ضمنا از ناحیه خرافاتی بودن منتظر یک شربه اساسی باشی! البته اگر خرافاتی هستی...

اردیبهشت



یک دلشوره به سراغت می‌آید که ناشی از یک قدم جدید است. اصلا به این دلشوره اهمیت نده و به عقلت مراجعه کن و اگر با مشورت خیرخواهانت به نتیجه رسیدی که کاری را بکنی حتما انجامش بده و بی‌خود نترس. یک قرارداد امضا می‌کنی که سود خوبی برایت دارد و با آن از یک بلا تکلیفی خارج می‌شوی. در این ماه گره‌هایی که در مدت اخیر دست و پایت را بسته بودند باز می‌شوند و درها و راه‌های جدید را مقابل خود گشوده می‌بینی، پس عاقلانه تصمیم بگیر و درست همه جوانب را بسنج. اگر قصد خرید وسیله نقلیه یا تعویض آن را داری برایت خیر خواهد بود و اگر به هر دلیلی نخواستی معامله کنی، لطفاً به خرافه‌ها توجهی نکن! برای شش‌گین ماه پرچنب و جوشی در پیش است و باید انرژی و تمرکز زیادی بگذاری. اگر می‌خواهی دل کسی را به دست بیاوری، باید در رفتار تجدیدنظر کنی. با این روش به جایی نمی‌رسی! غرور زیادی داری و این غرور در روابطت با دیگران ناخواسته اثر منفی می‌گذارد. گاه حتی خودت هم متوجه نمی‌شوی! در این ماه پول خوبی جایجایی می‌کنی، یا شاید رد و بدل و در حد پده بستان، اما حتی اگر همین هم باشد باز برای اعتبار تو و حساب بانکی‌ات بسیار خوب است. خیلی مراقب باشی که در این پده بستان‌ها اولا اشتباه نکنی و در ثانی فریب شیطان را نخوری که اگر به هر دلیل دردسری برایت ایجاد شود خیلی خطرناک است. خیلی احتیاط کن و درستکار باش. به یک منطقه کوهستانی می‌روی، وقتی می‌روی دلت گرفته و در بازگشت حسابی شارژ و خوشحالی! بعضی وقتها در تنهایی گریه می‌کنی که خوب است و باعث تسکین می‌شود. کسی هست که از اعماق وجود تو را دوست دارد و علاقه‌اش قلبی است، حقیقی و بدون ریا یا طمع. قدر این فرد را بدان که چنین صحبت‌هایی در این زمانه کمیاب است. اگر در میان اطرافیان و دوستان نزدیک شخصی به نام «امیر» می‌شناسی از ناحیه او خبر خوبی به دستت می‌رسد و از شنیدنش به وجد می‌آیی. کسانی که تاریخ عروسی خود را در این ماه تعیین کرده‌اند، بدانند در طالع آنها خوشبختی است و زندگی خوبی در پیش دارند. اگر محصل هستی در این ماه خبر خوبی می‌شنوی و اگر در میان اطرافیان کسی در بستر بیماری است حتما به ملاقاتش برو و سعی کن هر کاری از دستت برمی‌آید برای خود فرد یا خانواده‌اش انجام بدهی که دعای خیر آنها بعدها به کمکت خواهد آمد. احتمال دارد از ناحیه گلو یا یک عضو دیگر احساس ناراحتی کنی، حتما به پزشک مراجعه کن و دنبال خود درمانی و نسخه این و آن نرو! اگر قصد خرید و فروش ملک داری نیز تمام جوانب را بسنج و در مورد همه چیز معامله تحقیق کن تا مبادا خدای نکرده پشیمان شوی. این معامله جوش می‌خورد اما مهم است که چشم‌انت باز باشد. اگر هم فرزند مجردی داری، در این ماه تصمیم به ازدواج خواهد گرفت و به تو اطلاع می‌دهد.



پیام خوشبختی شما

برای برقراری یک ارتباط یا آشتی با کسی دچار استرس و نگرانی می‌شوی ولی حتما این کار را بکن. قصد انجام کاری را هم داری که اگر این قدم را برداری شانس هم به یاری تو می‌آید و به اوج می‌رسی. در یک انتظار هستی و حسابی دلشوره داری ولی این انتظار هم به سر خواهد آمد و خبری می‌رسد.

اگر آدم رفیق‌بازی هستی و زیاد با دوستان وقت می‌گذاری، در این ماه یک دور همی دوستانه برقرار می‌شود که سرشار از یگو بخند است. اگر قصد داری کسی را از زندگی یا کارت کنار بگذاری و منتظر فرصت مناسب بودی، درنگ نکن و همین حالا این کار را انجام بده که به نفع توست. اگر امسال ۳۷ ساله شده‌ای بدان ماه بسیار خوبی در پیش خواهی داشت. اتفاقات مثبت زیادی برایت می‌افتد و از یک سرگردانی و بن‌بست نجات پیدا می‌کنی. تو فردی با سیاست هستی و این خصلت در زندگی‌ات اثر خوبی دارد. به همین دلیل همیشه موفق بوده‌ای چه با خانواده و اطرافیان و چه در محل کار. اگر در حال حاضر بیکار هستی و دنبال کار می‌گردی یک پیشنهاد شغلی به تو خواهد شد و با این پیشنهاد تا حدودی به استقلال مالی می‌رسی و حداقل مشکلات قبلی را نخواهی داشت. دشمن زیاد داری که پشت سرت حرف می‌زنند اما خونسرد باش که بدترین واکنش برای آنها همین بی‌تفاوتی توست. فرصت یک

۱



معامله پیش می‌آید که اگر از دست برود تا سالها افسوس خواهی خورد چون موقعیت خوبی است و سود دارد. یک سفر چند روزه دسته‌جمعی می‌روی که به شما خوش می‌گذرد. در روزهای ۱۸ و ۱۹ بهمن منتظر یک خبر مهم باش، خبری که اگر برسد باعث تعجب فراوان تو خواهد شد و ساعت‌ها هیجان‌زده می‌شوی. اگر مجرد هستی در این ماه یک بار در شرایط ازدواج قرار خواهی گرفت که کفایت یک بله بگویی، بلافاصله سر سفره عقد هستی! همواره نگران آینده و حوادث احتمالی هستی که این زیاد خوب نیست. نباید در شروع هر کاری این استرس و ترس از آینده دست و پایت را ببندند و جرأت ریسک را از تو بگیرد. این خصلت تا امروز فرصت‌های زیادی را از تو گرفته و اگر ترکش نکنی باز هم مانع پیشرفت تو خواهد شد.

امکان یک سفر خارجی برایت مهیا می‌شود. چه کاری باشد و چه تفریحی، اگر جور بشود حتما خوش می‌گذرد و باید خودت پیگیریش باشی. چند تماس تلفنی هم داری و عده‌ای که قصد دارند در کارها و زندگی خصوصی تو فضا بکنند و سرک بکشند مراقب این آدم‌ها و رفتار خودت باش، حتی در خلوت اتاق کار یا منزل. یک خبر فوت هم به تو می‌رسد و در یک مراسم ختم شرکت می‌کنی و البته مراقب وسایل شخصی خودت باش که ممکن است جابجا شود.

مرداد



فردی می‌آید که مقابل شما مطیع است. این فرد با این حجم از فرمانبرداری و اطاعت باعث موفقیت‌های زیادی برایت می‌شود و البته نباید چشم و گوش بسته به او اعتماد صددرصد کنی. با فردی که مدت‌هاست قطع رابطه کردی دوباره ارتباط برقرار خواهی کرد و اگر این روال را ادامه بدهی برایت منشا خیر و اثر است.

برای انجام یک معامله به بن‌بست‌های مالی برمی‌خوری که البته حل می‌شود. مسئولیت زیادی روی دوش توست که گاه خسته‌ات می‌کند. برای رفع این خستگی باید به سفر بروی و تجدید قوا کنی و بگذاری چند روزی ذهنت آزاد شود. در همین راستا با کسی که به او اعتماد داری به بیرون شهر می‌روی و ساعتی را خوش می‌گذرانی که برایت خاطره‌ساز می‌شود. در بعضی روزهای این ماه از سر دلتنگی چند قطره اشک می‌ریزی. شاغلین در ادارات دولتی در این ماه امکان یک ارتقای شغلی پیدا می‌کنند. موقعیتی که از نظر مالی و کاری برایشان سودآور است. آدمی هستی که احساس می‌کنی دستت نمک ندارد. هستند کسانی در اطراف تو که بی‌چشم و رو هستند و هر چه به آنها خوبی کنی به چشمشان نمی‌آید. راه مقابله با این افراد این است که دست از حمایتشان برداشته و دیگر برای ایشان کاری نکنی! از حرف پشت سر هم ترس چون همین حالا نیز که همه جور به آنها کمک می‌کنی باز هر جا می‌نشینند از تو بد می‌گویند و برای این دسته از آدم‌ها فرقی ندارد توجه کنی...

پول دندان گیری در راه است که می‌تواند مشکلات زیادی را از تو حل کند. باید برایش برنامه‌ریزی کنی و تکذاری بی‌دلیل هدر برود. یک جابجایی شغلی هم در پیش است که البته به خیر و خوشی انجام می‌شود. چند جر و بحث خانوادگی همراه با لجبازی هم داری که هر کدام از طرفین بحث می‌خواهند با لجبازی به هدف و خواسته خود برسند! ماه پر رفت و آمدی و پیش است و مهمانان زیادی خواهی داشت. یک سفر هوایی هم پیش می‌آید که البته ناگهانی است و برنامه‌ریزی نشده اما اگر بروی به تو خوش خواهد گذشت. مجردین در این ماه در معرض یک ضربه عاطفی قرار می‌گیرند که البته باید همیشه یادتان باشد که زندگی ادامه دارد و انسان از شکست‌ها و حوادث تلخ باید درس عبرت بگیرد. شاید در این اتفاق خودت بیش از دیگران مقصوری و نباید کسی را سرزنش کنی. در رفتار دنیال نقطه ضعف باش و سعی کن خود را اصلاح کنی تا دوباره ضربه نخوری. پس از این اتفاق چند پیروزی به دست می‌آوری که می‌تواند در زمینه مالی یا کاری باشد. امکان پیشرفت و ترقی در کاری برایت ایجاد می‌شود. فردی وارد زندگی تو می‌شود یا سر راهت قرار می‌گیرد که می‌تواند مسیر سرنوشت تو را عوض کند. اگر نگران بیماری خودت یا یکی از نزدیکانت هستی بدان که چیز مهمی نیست و برطرف می‌شود. یادت باشد خوش‌قلبی ویژگی بزرگ و مهم توست و به هیچ عنوان نباید آن را از دست بدهی. یکی از کسانی که می‌شناسی به زندان می‌رود و دوست دار برایش کاری بکنی اما ممکن نیست.

شهریور



با دل شکسته آرزویی کرده‌ای و آن آرزو به زودی برآورده خواهد شد. پس از همین حالا مقدمات کار را فراهم کن و از این اتفاق به بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کن. مبادا با تنبلی و ندانم‌کاری و بی‌برنامگی این فرصت را از دست بدهی. چند تماس تلفنی داری که یکی از آنها باعث باز شدن مسیری تازه در زندگی‌ات می‌شود. صد البته این اتفاق خیر است و برای تو سود مالی دارد. اگر فرزند داری یک لجبازی با او می‌کنی و باعث رنجش تو می‌شود که ناراحت می‌شوی ولی زودگذر است. اگر دنبال جور شدن کاری بوده‌ای این اتفاق در این ماه می‌افتد و حالا باید از آن استفاده کنی. افرادی هستند که رفت و آمد و مراوده با آنها برای تو جز ضرر و دردسر چیزی ندارد. مدتهاست به این فکر می‌کنی که تغییری در شرایطت بدهی و الان بهترین زمان است. این آدم‌ها را از زندگی‌ات حذف کن و بدان به نفع تو می‌شود.

اگر متاهل هستی، یک سیاست خوب در زندگی داری که باید همان را ادامه بدهی. در مقابله با همسرت که قدری مغرور است گاه به دردسر می‌افتی ولی باید کاری کنی که او متوجه این مسئله بشود و غرورش را کنار بگذارد. تو باید کمک کنی تا او تغییر کند. اگر شاغل هستی ماه پرکاری در پیش داری و حسابی سرت شلوغ می‌شود و البته درآمد خوبی هم خواهی داشت. از فردی که در آسمش حرف «عین» هست یک خبر خوب می‌گیری که باعث تعجب تو می‌شود. فرصت یک سرمایه‌گذاری کوتاهمدت تا آخر سال نیز پیش می‌آید که نباید آن را از دست بدهی. از این فرصت سود خوبی نصیب تو خواهد شد.

اگر طلا داری مراقب باش گم نشود. اگر قصد سفر هم داری مبادا با خودت طلاها را برداری که باعث دردسر بزرگی خواهد شد. آنها را به پدر و مادرت بسپار و بعد به سفر برو. از یک تلفن خبری می‌رسد که قهقهه می‌زنی و تا مدت‌ها هر زمان یادت می‌افتد می‌خندی. فردی هم به تو ابراز علاقه خواهد کرد که البته او را باور نداری و او باید خودش و ادعایش را به تو ثابت کند. برای برخی از متولدین این ماه یک دلخوری شدید با بهترین دوستانشان ایجاد می‌شود که با فقط با سکوت و گذشت زمان قابل حل است. اگر وارد دعوا شوی دوست عزیزت را از دست خواهی داد و بگذار زمان کار خودش را بکند.

در یک میزگرد شرکت می‌کنی و برایت تصمیمات منجر به یک قرارداد می‌شود. امضای این قرارداد قدم بزرگی در پیشرفت توست و به نفع تو خواهد شد. صد البته کسانی که مخالف هستند نیز بیکار نمی‌نشینند و باید مراقب آنها باشی چون سعی دارند سنگ جلوی پایت بیندازند و مانع از اجرای قرارداد شوند. با فردی مسیحی آشنا می‌شوی و این دوستی برایت تجربه‌های جدیدی به همراه دارد. مجردین در این ماه یک جلسه خواستگاری دارند که شاید برای خودشان باشد و به هر حال پس از استرس و دلشوره است. فردی نیز برایت قدمی برمی‌دارد که خیر است و برگت به همراه دارد.



پیشنهادی از دوستی می‌رسد که به تو علاقه دارد و خواهان پیشرفت توست. روی این پیشنهاد وقت بگذار و فکر کن. فرصت‌های زیادی را در زندگی تا امروز از دست داده‌ای و گاهی افسوس آنها را می‌خوری که البته فایده‌ای ندارد. تنها با عبرت گرفتن از اشتباهات گذشته و استفاده از فرصت‌های جدید می‌شود جبران کرد و سعی کن از حالا به بعد دیگر اشتباه نکنی.

آرزوهای زیادی داری ولی برای رسیدن به آنها به اندازه کافی تلاش نمی‌کنی. یک ضرر مالی در اطراف تو می‌چرخد. سعی کن اشتباهی نکنی که به آن منجر شود. یک معامله پیش خواهد آمد که برگ برنده‌اش دست توست. سعی کن با سود از آن خارج شوی. برای برخی از متولدین این ماه در بهمن یک بیماری معده پیش می‌آید. همان‌طور که برای برخی دیگر روز ۲۸ بهمن روز خوبی خواهد بود. اگر این بیماری به عمل جراحی کشید نگران نباش که خطری ندارد. خبر یک فوت را می‌شنوی و در مراسم ختم شرکت می‌کنی. یک قهر و آشتی هم داری که به خاطر حرف و حدیث‌های یک نفر سوم و بدخواهی او پیش می‌آید. اگر دنبال مقامی هستی آن را به دست می‌آوری و اگر قصد خرید و فروش را ملکی داری از این معامله (چه خرید و چه فروش) سود خواهی کرد. یک سفر ناگهانی خارجی هم ظرف دو ماه آینده ممکن است برایت اتفاق بیفتد اما بهتر است از حسودان پنهانش کنی!

خبری خوش در راه است. در همین روزهای اول ماه خبری می‌شنوی که حسابی خوشحالت می‌کند و چند قطره اشک هم می‌ریزی. یک ملاقات عاطفی در این ماه داری که از آن هم راضی و خرسند خارج می‌شوی. چند خرید کوچک هم هست، چیزهایی باب میل خودت که مدت‌ها می‌خواستی داشته باشی. اگر متأهل هستی در این ماه اتفاقی می‌افتد که قدر و ارزش همسرت را بیشتر درک می‌کنی. اینکه او چه زحمتی می‌کشد تا محیط خانواده و خانه را مطابق میل تو حفظ کند و آرامش داشته باشی. برای تقدیر از او و تمدد اعصاب به یک سفر چند روزه برو که برای رفع خستگی و روحیه هر دوی شما خوب است. مهم نیست که کجا بروید یا چقدر پول دارید، مهم این است که بدانند قدرتان زحمات او هستی و برای راحتی و آرامش او تلاش می‌کنی.

افرادی مدام در زندگی تو سرک می‌کشند و می‌خواهند سر از کارت درآورند ولی دست خالی می‌مانند. در این ماه از نظر کالی حسابی سرت شلوغ خواهد بود و البته درآمد خوبی هم داری. یک تغییر ظاهری هم هست که از مدت‌ها قبل به آن فکر می‌کنی و درصدد موقعیت برای اجرای آن هستی و این فرصت و موقعیت در این ماه برایت مهیا می‌شود، اما باز هم در مورد عواقب احتمالی کار فکر کن چون پس از اجرا دیگر امکان پشیمانی و بازگشت نیست.



آذر

یک تماس تلفنی داری که در پی آن پولی به تو می‌رسد. از رسیدن این وجه به وجد می‌آیی و ذوق می‌کنی، اما برای آن پول به فکر برنامه باش تا هدر نرود و درست هزینه‌اش کنی. یا کسی که علاقه قلبی به او داری قهر می‌کنی و چند روز قهر هستی. البته این مسئله سوء تفاهم است و زود رفع می‌شود اما درس خوبی است که هم قدر کسانی که دوستشان داری را بدانی و هم زود قضاوت نکنی و به هر کس اعتماد بی‌خود نداشته باشی. از دست کسی حرص می‌خوری که چاره‌ای جز تحمل او نداری. یک بگوگو و جر و بحث در این ماه داری که خیلی زود پشیمان می‌شوی. البته این بحث تأثیری در زندگی یا کار تو ندارد و فقط اعصابت را خرد کرده‌ای. از یک غم که مدت‌هاست تو را درگیر خود کرده، خلاص می‌شوی و دوباره درهای شادی به روی تو باز می‌شود. یک کاغذ یا یک قرارداد مهم را امضا می‌کنی که قبلاً برای آن امضا خیلی استرس داری ولی نگرانی‌ات بی‌دلیل است. با این امضا درهای موفقیت به روی تو باز می‌شود. به چند جمع دعوت می‌شوی که اگر بروی خوب است. یک گره در زندگی تو هست که برنامه‌هایت را عقب انداخته است و اگر از بین برود خیلی به نفع تو خواهد شد. با کمک آشنایان جدید می‌توانی این گره را باز کنی. برای مجردها در این ماه یک مراسم خواستگاری پیش می‌آید. تو آدم لجبازی هستی و نباید از روی لجبازی با این و آن در مورد آینده‌ات تصمیم بگیری. بدان که در صورت هر تصمیم اشتباه تو ضرر می‌کنی نه آنها. فردی قصد فریب تو را دارد. او از در احساس وارد خواهد شد و می‌خواهد تو را گول بزند. او شخص خوش‌ظاهری است و زبان چرب و شیرینی دارد. مراقب باش که گول نخوری. یک سفر زمینی که شاید با قطار باشد پیش می‌آید که در آن شناس آشنایی با آدم‌های جدیدی را پیدا می‌کنی و اگر بروی خوب است. اگر در مسئله‌ای درگیر دادگاه هستی در این ماه برو و بیای زیادی داری ولی بالاخره برگ برنده دست شماسست و قانون به نفع تو حکم خواهد داد. مگر متأهل هستی در این ماه با همسرت مشاجره شدیدی خواهی داشت که شاید به قهر نیز منتهی شود ولی اگر مراقب حرف‌هایت در عصبانیت باشی مسئله به خوبی حل می‌شود. یک دروغ باعث جدایی یا شکاف بین تو و خانواده‌ات می‌شود و این دروغ را کسی از روی دشمنی گفته که اختلاف بیندازد. حواست را جمع کن و خانواده‌ات را نیز آگاه کن و بدان وقتی با آن فرد روبرو شوی او خود را به ناگاهی می‌زند و ماجرا را یک سوء تفاهم جلوه خواهد داد. در این ماه چند دیدار غیرمنتظره داری، با مهمانان خوش‌مشرب به چند پیروزی کاری هم می‌رسی. خیلی از مجردها این شناس را دارند که تا نوروز ۹۵ متأهل شوند و اگر سخت‌گیر نباشی تو هم می‌توانی جز آنها باشی.



آبان

اگر از فردی فاصله داری او به سمت شما برمی‌گردد و دوباره رابطه برقرار می‌شود. از دست کسی که اسمش با «الف» همراه است حسابی حرص می‌خوری که البته فایده‌ای ندارد. باید فکری به حال رابطه با او بکنی تا این مشکل حل شود. چند قطره اشک از سر دلنگی یا برای سبک شدن می‌ریزی...

اگر دنبال جور شدن کاری هستی در این ماه اوضاع روبه‌راه می‌شود و درها باز خواهد شد. روزهای پراسترس را پشت سر می‌گذاری و حتی گاهی از نظر مالی به چه کنیم چه کنیم می‌افتی اما به هر حال می‌گذرد. از این تجربه عبرت بگیر و برای حساب و کتاب مالی و خرج و درآمد برنامه داشته باشی تا این شرایط تکرار نشود. در حالت عصبانیت هرگز تصمیم نگیر. در این ماه یک نفر حسابی تو را عصبانی می‌کند و اگر او را کنار بگذاری بعداً پشیمان خواهی شد. یک جایجایی غیرمنتظره در پیش است که خودت هم باور نداری اما انجام می‌شود. درست مثل یک غم کهنه که مدت‌هاست آزارت می‌دهد و راهی برای گریز از آن نداری... احساس خستگی می‌کنی. روحیه نداری و همه می‌گویند یک سفر برایت خیلی خوب است. هم تمدد اعصاب و هم تجدید قوا. حال و هوایت نیز تغییر می‌کند و خلاصه از هر نظر نگاه کنی سفر عالی است. برای مجردین در این ماه اتفاقی می‌افتد که در صورت پیگیری می‌تواند مسیر زندگی و سرنوشت آنها را عوض کند. از یک فرد مودبی در خانواده تاکنون لطمه زیادی خوردی و مراقبتش باش که درصدد توطئه و برنامه تازه‌ای است. یک آقا در این ماه بیمار می‌شود که به شما نزدیک است و برای عیادتش می‌روی. او زود خوب خواهد شد. با یک فرد نیز جر و بحث سنگینی می‌کنی که حسابی کلافه‌ات می‌کند و باعث دلخوری چند روزه می‌شود و شما با این فرد قطع رابطه می‌کنی. اگر درگیر مسئله ارث هستی در این ماه یک جلسه دارید. در این جلسه اتفاق خوبی می‌افتد و یکسری لجبازی‌ها به پایان می‌رسد تا طرفین بتوانند به یک توافق کلی نزدیک شوند. یک سفر دسته جمعی پیش می‌آید که سرنشار از شوخی و خنده است. اگر بتوانی در آن شرکت کنی خیلی خوش می‌گذرد. اگر پیشنهادی برای شرکت داری حتماً قبول کن. البته اینکه این پیشنهاد خوب است و سود دارد نباید مانعی باشد که محکم‌کاری‌های لازم را انجام ندهی. حتماً در مورد شریک خود تحقیق کن و قرارداد را طوری رسمی ببند که خدای نکرده بعداً مورد سوء استفاده قرار نگیری. اگر وسیله نقلیه داری یک خرجی روی دست تو می‌گذارد که آن را به زودی پرداخت می‌کنی ولی چاره‌ای جز پرداخت نداری. از طرف کسی هم که فکرش را نمی‌کردی یک ناراحتی برایت اتفاق می‌افتد و غصه‌دار می‌شوی. این ناراحتی می‌گذرد و فراموش می‌شود ولی تو درس بگیر و دیگر گول ظاهر آدم‌ها و ادعاهای زبانی را نخور.



اگر در خانواده منتظر تولد نوزادی هستید بدان که او سالم به دنیا می‌آید و قدمش نیز خیر و مبارک است. ماه پر رفت و آمدی داری و سرت حسابی شلوغ می‌شود. مهمانان می‌آیند و می‌روند. تماسی با پیش شماره‌های خاص داری که از شنیدن صدای پشت خط حسابی تعجب خواهی کرد. اگر در اسمتان حرف «ز» هست در این ماه یک پیروزی و تحولی بزرگ داری. از خوبی‌های زیاد تعریف می‌کنند ولی نباید مغرور شوی. برای یک چهاردیواری تصمیمی می‌گیری که این تصمیم تو را به خواسته‌هایت می‌رساند. فقط باید خیلی جدی پیگیر اجرای کار باشی. اگر شغل پرسترسی داری در این ماه حرص و جوش زیادی می‌خوری و مشکلی از همین بابت خواهی داشت. پولی که درمی‌آوری کفاف خرجت را نمی‌دهد و هزینه‌هایت زیاد می‌شود. یک دوست برایت سورپرایزی دارد که غیرمنتظره است و خوشحال می‌شوی. اگر از ناحیه دست احساس درد کردی سریع به دکتر مراجعه کن و ماجرا را جدی بگیر. یک دوست قدیمی به ملاقاتت می‌آید و خاطرات زیادی را مرور می‌کنید. اگر مجرد و خانم هستید با فردی آشنا می‌شوید که باید حسابی چشم‌هایت را در موردش باز کنی و احساسی و از روی ظاهر تصمیم نگیری و گرنه به شدت پشیمان خواهی شد. چند ملاقات عاطفی هم داری. در مورد یک نفر دچار شک و تردید هستی که این شک برطرف می‌شود و رابطه خوبی خواهید داشت. در مجموع شادی‌های این ماه به یادت می‌ماند.

یک بلاتکلیفی، چشم‌انتقاری و تحملی که سخت است اما می‌توانی از این مرحله به سلامت عبور کنی. خودت و توانایی‌هایت را دست‌کم نگیر. گاهی احساس می‌کنی از زندگی خسته شده‌ای، تنهایی و روحت از دست رفته ولی با اتفاقاتی که به زودی برایت خواهد افتاد دیگر این احساس را نخواهی داشت و آن قدر سرت گرم و فکرت مشغول خواهد شد که دیگر به این مسائل فکر نمی‌کنی. یادت باشد چون آدم دست به خیری بودی و دعای خیر خیلی‌ها پشت سر توست، از این بلاها دور می‌مانی و در تنگناها نجات پیدا می‌کنی. پس این برگ برنده را هرگز از دست نده. اگر مریض شدی یا یکی از نزدیکانت بیمار شد نگران نباش. خطرناک نیست. اهل ورزش نیستی و این بد است. هم از نظر جسمانی و هم از نظر روحی آسیب‌پذیر هستی و زود احساس خمودگی، خستگی و رخوت می‌کنی. اگر برنامه ورزشی را در کارهایت بگذاری به زودی متوجه تأثیر شکرگرف آن می‌شوی، لازم نیست از خانه بیرون بروی یا هزینه کنی، هر ساعت شبانه‌روز در هر کجا باشی تنها ۱۰ دقیقه نرمش کن. اگر موتورسوار هستی در این ماه بیشتر دقت کن. به خاطر بارندگی‌ها و لغزندگی زمین امکان تصادف یا زمین خوردن بیشتر است. اگر قصد جابجایی داری قدم اول را بردار و درنگ نکن.

۳



اسفند



یک دوست وفادار به دیدنت می‌آید و از ملاقات او خیلی شاد می‌شوی و کلی بگو بخند خواهی داشت. روزهای خوبی در پیش است. بر از پول و درآمد که به دستت می‌رسد و می‌توانی با یک برنامه‌ریزی درست و اصولی بسیاری از مشکلات را حل کنی و چاله‌هایی مثل اقساط عقب مانده را بر کنی. فردی که مدت‌هاست از زندگی شما رفته دوباره برمی‌گردد و به خودت بستگی دارد که او را بپذیری یا نه.

یک راز در رابطه با یک فرد دیگر برایت فاش می‌شود و از آن هیجان زده می‌شوی و البته تعجب هم می‌کنی. به چند مهمانی دعوت می‌شوی که اگر شرکت کنی خوش می‌گذرد و دوستان جدیدی پیدا می‌کنی و با دوستان قدیمی تجدید خاطره می‌شود. یک جابجایی هم داری که مشکلات فراوانی برایت درست می‌کند ولی به هر حال مجبوری تحمل کنی. شخصی از خارج ایران و راه دور می‌آید. با او روبروسی داری و هدیه‌ای می‌آورد. چند ملاقات در زمینه‌های مختلف کاری و مالی و احساسی داری و از هر کدام به نوعی خوشحال می‌شوی و به نتیجه مثبت می‌رسی. چند فصول خیر چین هم دست خالی می‌مانند! یک غم بزرگ باعث شکسته شدن دلت می‌شود و گریه خواهی کرد. این غم به مرور زمان فراموش می‌شود و فقط باید صبر و تحمل کنی. از یک تماس تلفنی ۸ رقمه یک خبر خوب دریافت می‌کنی و آن خبر زمینه‌ساز تحولی تازه در زندگی‌ات می‌شود. به فردی علاقه داری و برای رسیدن به او مشکلات فراوانی پیش روی توست. باید با خیلی‌ها بجنگی و خیلی مشکلات را تحمل کنی و بدان که مخالفان قدرتمند و سرسختی داری. خبری از فردی می‌شنوی که اسباب تعجب شدیدی می‌شود. عده‌ای را از زندگی‌ات کنار می‌گذاری که برایت سودمند است و به نفع تو می‌شود. اگر قصد ادامه تحصیل داری بدان تا مقطع دکترا شرایط فراهم و راه برایت باز و هموار است و فقط به اراده و تلاش خودت بستگی دارد که موفق بشوی یا نه. عده‌ای از متولدین این ماه در بهمن ۹۴ سرمایه‌گذاری می‌کنند و در نهایت در این مسیر موفق و سربلند می‌شوند و سود خوبی می‌برند چون برگ برنده و لازمه موفقیت دست آنهاست.

با افراد جدیدی هم ملاقات می‌کنید که این آشنایی باعث فتح باب مرادها و تجربه‌های جدیدی می‌شود. اگر فردی قول انجام کاری را به شما داده است انجامش می‌دهد ولی چون خیلی خونسرد است و برعکس شما حرص و جوش می‌خوری، از این بابت مدتی استرس داری ولی نگران نباش. او بالاخره کارش را انجام می‌دهد. فردی مهربان هستی و در خیلی جاها از خوبی‌هایت تعریف می‌کنند. آقایان مجرد در این ماه با خانمی آشنا می‌شوند و شاید وابستگی عاطفی برایشان ایجاد شود که به ازدواج برسد. ماهلین هم چند مورد اختلاف و جر و بحث دارند که همراه با لجاجت و لجبازی است و به همین دلیل طول می‌کشد اما در هر حال قدر همسران را بداند و او را ناراحت نکند. زندگی را به خود و او سخت نگیری و تلخ نکند و هر کس در راه آشتی زودتر قدم برداشت قطعاً از روح بزرگتری برخوردار است.

بهمن



تولد مبارک!

کوهی از هدیه برایت می‌رسد که اگر روی سرت آوار شود زنده از زیر آن خارج نمی‌شوی! انشاء... که صد سال زنده باشی و از سوخی که بگذریم، قدر دوستان و نزدیکانی که داری و دوستت دارند و به یادت هستند را بدان که مثل جواهرند. بر سر یک دوراهی قرار دادی و کاری که نمی‌دانی باید انجامش بدهی یا نه. بهتر است فعلاً دست نگه داری و تصمیمی نگیری. روز ۱۰ بهمن می‌تواند روز خوبی برایت باشد و به هدفی که داری برسی. به شرطی که با همین انگیزه و پشتکاری که اکنون داری، پی کار را بگیری و دلسرد نشوی. یک گرفتاری پیش می‌آید که برای حل شدنش زمان لازم است و باید صبور باشی. دشمن و حسود زیاد داری و همه می‌خواهند از کارت ایرادی بگیرند. پس مراقب باش. برای یک چارودیواری قدمی برمی‌داری و در یک معامله بین چند سوژه بلاتکلیفی می‌شوی که البته خود این وضعیت خوب است چون منجر به مطالعه و افزایش شناخت و معلومات تو می‌شود. سعی کن در نهایت خود این معامله را نیز از دست ندهی. تو خانواده‌دوست هستی و مطیع و این صفت بسیار خوبی است. مبادا فکر کنی از ضعف توست.

اگر دنبال کاری یا شغلی هستی در این ماه فرصت مناسبی نصیب می‌شود و از این شغل به استقلال مالی می‌رسی. برای مجردها در این ماه یک اختلاف در پیش است که شاید خودت هم در آن مقصر باشی. پس یک‌طرفه به قاضی نرو و منطقی باش. ضمناً بعد از این در رفتار و گفتارت تجدید نظر کن. در یک کار اداری مسیری را مدام می‌روی و دردسرهای زیادی داری تا به هدف برسی ولی در نهایت موفق خواهی شد. اگر در کار ساخت و ساز هستی یا قصد شروع ساخت و ساز در کاری را داری بدان این ماه موفقیت‌های خوبی در انتظار توست و حتماً سود خوبی نیز خواهی برد. فردی را از زندگی‌ات کنار می‌گذاری و به محض وقوع این اتفاق تو بازنده می‌شوی و ضرر می‌کنی. از این ماجرا درس بگیر و بعد از این شتاب‌زده یا از روی عصبانیت تصمیم نگیر. برنامه‌هایت یکی یکی و آرام آرام عملی می‌شوند و از شنیدن آن شاد می‌شوی. چند خبر خوشی می‌رسد که دوست داری همه جا جار بزنی و برای همه تعریف کنی. یک در بسته به رویت باز می‌شود و اگر این اتفاق افتاد تا می‌توانی به دیگران کمک کن. مجردها در شرایط ازدواج قرار می‌گیرند. سخت‌گیری بی‌دلیل نکن که شاید از بابتش تا آخر عمر پشیمان شوی. دوستی قدیمی را خیلی اتفاقی و غیرمنتظره می‌بینی و تا مدت‌ها خاطره این ملاقات لبخند به لبانت می‌آورد. روزهای پرکاری در پیش است. یک سفر دسته‌جمعی هم شاید پیش آمد که اگر بروی برای روحیه‌ات خوب است و خوش خواهد گذشت. بعضی از متولدین این ماه که در انتظار فرزند هستند به زودی حاجت روا می‌شوند. یک معامله وسیله نقلیه هم خیلی اتفاقی برایتان پیش می‌آید.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



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

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

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



سفرات تعداد صفحات با تنوع مطالب و

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