

با این غذاها، ریه‌تان را تقویت کنید

روغن اوکالیپتوس
چگونه باعث التیام می‌شود؟



سال هفدهم / شماره ۵۹۲ / ۶۴ صفحه
شماره ۵ اسفندماه ۱۳۹۲ / قیمت: ۲۰ هزار تومان

راهکاری برای غلبه بر چاقی

برای موفقیت
در ورزش
چه باید کرد؟





عضو رسمی انجمن صنفی رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

هفته نامه حوزه فرهنگی
و معلومات عمومی - جدول

صاحب امتیاز:
موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه و سردبیر:
محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

فاطمه عباسی راد

دبیر هیات تحریریه: مریم زنجانی

هیات تحریریه:

حسنین آهنگر، رضا ضیغمی،

رضا آهنگر، سید حسن اجاقی، محمد آهنگر

مدیر روابط عمومی: آلا آهنگر

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

گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

تلفن: ۳۳۷۴۳۷۵۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

چاپ: معلم

مزایای سلامتی روغن گردو



* با بررسی دقیق‌تر، مواد مغذی یافت شده در گردو، شامل آنتی‌اکسیدانی بنام اسید الاجیک است که می‌تواند تکثیر تومورهای بدخیم را کنترل کند.
* خواص سلامتی دیگر این روغن شگفت‌انگیز، ضدالتهاب، ضدباکتری، ویروس‌کشی و ضدعفونی‌کنندگی است.

پخت و پز با روغن گردو

به خاطر چربی و قوت زیادش و مزه و بوی پر گردویش روغنی ستودنی برای پخت و پز است. زمانی که روغن گردو را بعنوان مخلقات سالاد، و یا بر روی ماهی، استیک یا پاستا استفاده نمایید عالی خواهد شد. حتی می‌توانید برای برخی از دسرها از آن استفاده کنید. بهر حال بهتر است این روغن را بیش از اندازه حرارت ندهید، چرا که کمی تلخ خواهد شد.

یک ایده پخت عالی - روغن گردویی بخرید و آن را به همراه مقداری گردو به سالادتان بیفزایید. همچنین اگر برنامه دارید تعدادی ماهی کبابی درست کنید، می‌توانید یک لایه‌ی نازک روغن گردو روی آن بمالید. مطمئن باشید همه از آن لذت خواهند برد!

از زمانی که کودک بودم، از شکستن گردو و خوردن مغز آن کلی لذت می‌بردم. قدیم‌ها اطلاعات خوبی نداشتم، اما حالا می‌دانم که گردو و روغن گردو منابع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. شما می‌توانید روغن آن را بصورت تصفیه نشده و تازه استفاده کنید.

مزایای مصرف روغن گردو

* روغن گردو، منبعی عالی برای ویتامین سی است.
* خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد.
* افزودن روغن گردو به برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان به شما کمک خواهد کرد تا تعادل بدنی نرمالی بدست بیاورید.
* مصرف منظم روغن گردو سطح (LDL کلسترول بد) را کاهش خواهد داد.
* بعلاوه، هم گردو و هم روغن گردو، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضروری هستند. این مواد برای مبارزه با تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد، که مسبب آسیب‌های سلولی و تسریع فرایند پیری هستند، نقش مهمی دارند.

با این غذاها، ریه تان را تقویت کنید

لوبیاهای مغز دانه‌ها

لوبیاهای مغز دانه‌ها دو نقطه مشترک دارند: آنها منبع خوبی برای پروتئین بوده و از خواص ضد التهاب برخوردار هستند. از این رو، با مصرف آنها به کاهش التهاب، کلسترول، فشار خون و مدیریت چربی احشایی کمک می‌کند. حدود یک پیمانه از لوبیاهای و یک مشت از مغز دانه‌ها را هر روز مصرف کنید.

آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین‌های E، K، B۶، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، و نیاسین است و منبع خوبی برای اسیدهای چرب چندغیراشباع محسوب می‌شود. این ویتامین‌ها دارای خواص ضد التهاب و آنتی‌اکسیدانی هستند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف آووکادو می‌تواند به کاهش آرتروز، التهابی در مفاصل، کمک کند. برای تقویت سلامت خود می‌توانید روزانه نصف یک آووکادو را مصرف کنید.

ماکیان

مرغ و بوقلمون پرمصرف‌ترین انواع گوشت ماکیان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت ماکیان نشان داده است که خطر سرطان ریه را به میزان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. برای کسب بیشترین فواید، مصرف نمونه‌های بدون هورمون را مد نظر قرار دهید.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز منبع خوبی برای لیکوپن، ویتامین C، و بتا کاروتن است. این مواد از خواص آنتی‌اکسیدانی برخوردار هستند و به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کنند. در نتیجه، ریه‌ها و دیگر اندام‌های حیاتی بدن محافظت شده و به بیماری و اختلالات دیگر مبتلانی‌شوند.

فلفل‌های چیلی

فلفل‌های چیلی تند هستند و با نظر شخصی می‌توانید آنها را به غذای خود اضافه کنید. کپسایسین موجود در فلفل عامل تندی این ماده غذایی است که البته از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطان نیز برخوردار است. مواد غذایی که در بالا به آنها اشاره شد به راحتی در دسترس هستند و افزودن آنها به رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تمام کاری که باید انجام دهید خرید هفتگی و نگهداری از آنها در یخچال است.

از جمله غذاهایی که برای حفظ سلامت ریه‌ها باید از آنها پرهیز کرد نیز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * تخم مرغ
- * نمک
- * الکل
- * نرم‌تنان صدفدار

توجه: پیش از مصرف یا پرهیز از مواد غذایی باید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. پزشک با توجه به وضعیت سلامت، سابقه پزشکی، و آلرژی‌های غذایی، مواد غذایی مفید برای سلامت ریه را به شما توصیه خواهد کرد.

سبک زندگی مسئله دیگری است که باید برای حفظ سلامت ریه‌ها به آن توجه داشت. یک سبک زندگی بد می‌تواند از بهبود مشکلات ریوی جلوگیری کند. از جمله تغییراتی که می‌توانید مد نظر قرار دهید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * ترک سیگار
- * پرهیز از دود دست دوم سیگار
- * مصرف رژیم غذایی سالم
- * خواب کافی و با کیفیت
- * ورزش روزانه

کمک می‌کند. شما می‌توانید زنجبیل تازه را به اشکال مختلف به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

توت‌ها

توت‌ها از جمله توت‌فرنگی، تمشک، کرنبری، توت سیاه و بلوبری حاوی اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، تانن‌ها، اسید اسکوربیک و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید هستند. افزون بر تقویت سلامت ریه، این مواد غذایی به کاهش التهاب، تقویت ایمنی، محافظت از قلب، و مبارزه با انواع مختلف سرطان کمک می‌کنند.

زردآلو

زردآلو نه تنها میوه‌ای خوشمزه است بلکه محافظی قدرتمند برای ریه‌های شما محسوب می‌شود. زردآلو منبع خوبی برای ویتامین‌های C، ویتامین E، بتا کاروتن و لیکوپن است. تمام این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی‌هایی هستند که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کنند. زردآلو از خواص ضد آرتروز، ضد میکروب، ضد التهاب و ضد سرطان برخوردار است.

بروکلی

بروکلی منبع خوبی برای سولفورفان است که از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد سرطان، و ضد میکروب برخوردار است. همچنین، این ماده توانایی خود در پیشگیری از سرطان‌های ریه، معده و سینه را نشان داده است.

برای تقویت سلامت کلی خود می‌توانید یک پیمانه بروکلی تفت داده یا کبابی را یک روز در میان مصرف کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت به واسطه فواید سلامت مختلف خود شناخته شده است. این میوه کم‌کالری منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین B۶، تیامین، اسید فولیک و منیزیم است. همچنین، گریپ فروت حاوی یک فلاونوئید زیست‌فعال به نام نارینجین است که از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب برخوردار است. مصرف نصف یک گریپ فروت در وعده غذایی صبحانه می‌تواند به دفع سموم از بدن و کاهش التهاب در دستگاه تنفسی کمک کند. با این وجود، در برخی موارد، مرکبات می‌توانند شرایط را بدتر کنند. از این رو، پیش از مصرف میوه‌های این خانواده برای درمان سرماخوردگی یا هر شرایط ریوی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

زردچوبه

زردچوبه از گذشته‌های دور برای کمک به بهبود مشکلات سلامت مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، مسئول فواید سلامت مختلف آن است. این ماده از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، و ضد میکروب برخوردار است. این خواص، زردچوبه را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مقابله با اختلالات التهابی، سرطان‌ها و چاقی بدل می‌کند.



برترین‌ها: به گفته سازمان بهداشت جهانی، اختلالات تنفسی سالانه موجب مرگ حدود سه میلیون نفر در جهان می‌شود. هوای آلوده و یک سبک زندگی بد بر سلامت ریه‌ها تأثیرگذار هستند و این می‌تواند به دشواری در تنفس و بیماری‌های تنفسی مختلف منجر شود. مصرف یک رژیم غذایی سالم می‌تواند نقش چشمگیری در تقویت سلامت ریه‌ها داشته باشد و به کاهش هزینه‌های دارویی و عمل جراحی منجر شود. در ادامه با ۱۵ ماده غذایی مفید برای سلامت ریه‌ها، چند نمونه از غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد و برخی تغییرات سبک زندگی موثر در تقویت این اندام‌های کلیدی بیشتر آشنا می‌شویم.

سیر

الیسین ماده مغذی اصلی موجود در سیر است که مسئول فواید سلامت مختلف این ماده غذایی محسوب می‌شود. سیر از خواص ضد میکروب، ضد سرطان، و کاهنده فشار خون برخوردار است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد. مصرف دو تا سه حبه سیر در روز می‌تواند به محافظت از ریه‌ها در برابر عفونت و بیماری‌ها کمک کند. شما می‌توانید سیر را به کاری، سالادهای، چاشنی‌های سالاد اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج و دیگر سبزیجات سبز برگ مانند کیل، برگ چغندر، و برگ تربچه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. دانشمندان دریافته‌اند که اسفناج حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، کاهش التهاب و مبارزه با سرطان کمک می‌کنند. مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه‌ها کمک خواهد کرد.

سیب

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد شیمیایی گیاهی مانند کاتچین‌ها، اسید کلروژنیک، و فلوریدزین است که به کاهش خطر آسم، سرطان، التهاب، و بیماری قلبی عروقی کمک می‌کنند. مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان‌وعده می‌تواند به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، خالمخالی، کپور و هادوک سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این مواد به عنوان اسیدهای چرب چندغیراشباع شناخته می‌شوند، زیرا در ساختار شیمیایی آنها بیش از یک پیوند دوگانه وجود دارد. این نوع از اسیدهای چرب دارای خواص ضد التهاب، ضد سرطان، آنتی‌اکسیدان و محافظت قلب هستند. مصرف ماهی‌های چرب یا مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند به حفظ سلامت کلی بدن انسان کمک کند. شما می‌توانید با پزشک خود درباره میزان دوز مصرفی برای مکمل روغن ماهی مشورت کنید.

زنجبیل

زنجبیل یکی از درمان‌های خانگی قابل اعتماد برای مقابله با سرماخوردگی و گلودرد است. دانشمندان دریافته‌اند که این ماده غذایی حاوی ترکیبی زیست‌فعال به نام جینجرول است. این ترکیب مسئول طعم تند زنجبیل است. همچنین، جینجرول به پیشگیری از آسم، میگرن و پرفشاری خون

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱																							
۱	تندرو مسرور		خالکوبی ابرو پوچ و میان تپه		حس بویایی		عاشق و شیدا ساوی		کشش کلمه ۴ حرفی		رسیدن به آرزو سردوشی نظامیان																								
۲					کشف کننده ضمیر غایب																														
۳					کلمه ۴ حرفی وصف نوعی سرو				سود حرام تحریم سیاسی		نوعی رنگ مو کلمه ۴ حرفی																								
۴		بله روسی کلمه ۴ حرفی						کلمه ۴ حرفی قومی ایرانی		ی																									
۵		از مرکبات			متحیر						نمایندگی نشانه مفعولی																								
۶					صمیمیت				یار شهدی عاشق																										
۷	نوعی فرمان خودرو			حرف دهن کچی کلمه ۴ حرفی	<p>توضیح: کلمات ۴ حرفی جدول را جدا کرده و به صورت الفبایی در زیر آورده‌ایم. در جدول هم به جای شرح این کلمات، از شرح « کلمه چهار حرفی » استفاده نموده‌ایم. شما باید جای این لغات را در جدول پیدا نمایید.</p> <p>کلمات چهار حرفی جدول:</p> <table border="0"> <tr> <td>لایی</td> <td>شرکا</td> <td>آداب</td> <td>کلمه ۴ حرفی</td> </tr> <tr> <td>مجال</td> <td>فریب</td> <td>آوار</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>مشقت</td> <td>کشیک</td> <td>توری</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ممتد</td> <td>کمتر</td> <td>جدید</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>کیلو</td> <td>خدمه</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>گردو</td> <td>سوسو</td> <td>ر</td> </tr> </table>				لایی	شرکا	آداب	کلمه ۴ حرفی	مجال	فریب	آوار	↓	مشقت	کشیک	توری		ممتد	کمتر	جدید			کیلو	خدمه			گردو	سوسو	ر		زاپاس کلمه ۴ حرفی	
لایی	شرکا	آداب	کلمه ۴ حرفی																																
مجال	فریب	آوار	↓																																
مشقت	کشیک	توری																																	
ممتد	کمتر	جدید																																	
	کیلو	خدمه																																	
	گردو	سوسو	ر																																
۸			د																																
۹			کنسول نسل هفتم کلمه ۴ حرفی								پرستیدنی مشرکان استاندار	ضد جفا																							
۱۰			م																																
۱۱			جرقه آتش								نام اسب رستم کلمه ۴ حرفی																								
۱۲			پرس اسب کلمه ۴ حرفی																																
۱۳	شهر سعدی و حافظ			شیره انگور رئیس جیمز باند	کلمه ۴ حرفی		پرنده‌ای که نمی‌پرد! صورت				از مصالح ساختمانی بیخ																								
۱۴			ضمیر انگلیسی کلمه ۴ حرفی							بیرون کشیدن کلمه ۴ حرفی																									
۱۵									نمایشی دوستی		نت چهارم موسیقی کلمه ۴ حرفی																								
۱۶	تعداد آیات سوره کوثر			ماست چکیده حرف نازی‌ها			نت مخمور! حرف L			د																									
۱۷				کله							بیماری تب‌نوبه نرسیده																								
۱۸						کشمکش																													

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

جوان و دلیر بازیگر مرد دیگر فیلم	شانه و کتف آسایش	حمله‌ها و دفعات از جنس فلز پادیه از درجات نظامی منزل بزرگ	گندم حرف A	چشم انداز بازیگر خانم این فیلم	گمراه کننده	۱			
↓	↓	↓	↓	↓	↓	۲			
↓	خشم و قهر قبل از بهمن	↓	از فاردهای جهان بیان و تفسیر	↓	پارچه طلایی روح انسانی	۳			
از بازیگران دیگر فیلم	↓	مجازات شعری صحنه نمایش	↓	حیوان صحرا نشانه بیماری	↓	۴			
↓	↓	↓	باز پس گیری	↓	چاق و فربه بازیگر نقش اول فیلم	۵			
↓	رودی در فرانسه جدول نجومی	↓	↓	↓	↓	۶			
↓	↓			از ابزار هندسی	↓	۷			
↓	صدای کلفت کلام آرزو			ریشه گمان	↓	۸			
↓	↓			↓	↓	۹			
↓	حرف ل یاری			بازیگر خانم دیگر فیلم	↓	اختلاف داشتن پاشنه	۱۰		
↓	↓			↓	↓	↓	۱۱		
↓	حرف دهن کچی			↓	↓	↓	نفس بلند کچل	۱۲	
ساز کامل چکشی	↓			فوراغه درختی بندری در اوکراین	تندر	عدد و شماره پرده‌ای از رنگ قوز	غرور آقا و خواجه	مقابل ستگین	۱۳
↓	بالای انگلیسی فراوان			↓	↓	↓	↓	↓	۱۴
↓	↓			↓	↓	گردآوری حقیقی و واقعی	↓	بازیگر دیگر این فیلم از حیوانات درنده	۱۵
خطایی در والیبال	↓			↓	ای دل زیر پا مانده	↓	↓	یک دفعه	۱۶
↓	↓	سرگرمی و بازی	↓	↓	باگوهر	↓	۱۷		
↓	↓	↓	↓	نام این فیلم	↓	به دنیا آوردن تن پرور و کاهل	۱۸		

شیر

شیر خام چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیماً از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر به نام‌ای کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

جوانه‌ها

جوانه‌ها بسیار غذای سالمی هستند، اما جوانه‌ی آلفالفا و تربچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضرای کولی، سالمونلا و لیستریا باشند. جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب رشد می‌کنند و این باکتری‌ها نیز در همین شرایط رشد و نمو می‌کنند. به همین دلیل باید جوانه‌ها را به صورت تازه و ترجیحاً از فروشگاه‌هایی که محصولات محلی ارائه می‌دهند بخرد و البته، آنها را بشویید و بپزید.

بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده‌ی بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید می‌باشد که ترکیب خطرناک از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کفایت تا یک فرد بزرگسال سالم را بکشد. اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردن‌شان مشکلی ندارد.

بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب زمینی خام را درد سرساز می‌کند. مخصوصاً بادمجان‌های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شما باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمناً بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

لوبیا لیما

لوبیای لیما نیز مشابه لوبیا قرمز همیشه باید کاملاً پخته مصرف شود. لوبیا لیما حاوی گلیکوزیدهای سیانوژنیک می‌باشد که ترکیبی گیاهی بوده و در صورت خام مصرف شدن، هیدروژن سیانید کشنده را تولید می‌کند.

هسته سیب، انبه، هلو و زردآلو

هرچند باید دست کم یک فنجان از این هسته‌ها و دانه‌ها بخورید تا مسموم شوید، اما دانه‌ی سیب، انبه، هلو، گلابی و زردآلو حاوی ماده‌ای است که می‌تواند به سیانید تبدیل شود.

قارچ‌های وحشی

قارچ‌ها خواص زیادی برای سلامتی دارند و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم هستند، اما مقداری حرارت لازم است تا این مواد مغذی آزاد شوند و بتوانند اثر کنند. ضمناً قارچ خام به سختی هضم می‌شود و یکی از متراکم‌ترین منابع سم طبیعی به نام آگاریتین است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند آگاریتین خاصیت کارسینوژنیک (سرطان‌زایی) دارد، اما پختن قارچ، این ترکیبات را از بین می‌برد، بنابراین می‌توانید با خیال راحت قارچ بخورید.

منبع: rd



برترین‌ها - هدی بانکی: می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعاً باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آنها متعجب خواهید شد.

سیب زمینی

بله این ماده‌ی غذایی پرطرفدار و پرمصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب زمینی به صورت خام می‌تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود، زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومت دارند. شاید بترسید، اما باید بدانید که اگر سیب زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد. اگر لکه‌های سبز رنگی روی سیب زمینی دیدید، به طور کل از مصرف آن صرف‌نظر کنید، زیرا سولانین می‌تواند مسموم‌تان کند.

لوبیا قرمز

این هم یک غذای سالم دیگر که اگر به روش نادرست مصرف شود خطرناک است. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است، اما خوردن آن به صورت خام می‌تواند اثرات بسیار بدی بر معده بگذارد. لوبیا قرمز خام حاوی سم فیتوهمگلوتینین است که ناراحتی‌ها گوارشی مشابه مسمومیت غذایی ایجاد می‌کند. حتماً لوبیا را دست کم ده دقیقه بپزید.

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد، اما خام خوردن آن خطرناک نیز هست. این باور اشتباه وجود دارد که، چون هات داگ، از قبل پخته شده است می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی‌اش مصرف کرد. هات داگ‌های بسته بندی شده می‌توانند به باکتری لیستریا آلوده باشند که فقط با حرارت دادن هات داگ از بین می‌رود.

این مواد غذایی را خام نخورید!

سبزیجات چلیپایی

اعضای خانواده‌ی سبزیجات چلیپایی شامل بروکلی، کلم، کلم پیچ و گل کلم می‌شوند که اخیراً با توجه به تحقیقات جدید دانشمندان، تبدیل به ستاره‌های مواد خوراکی شده‌اند و دلایلی کاملاً منطقی برایشان وجود دارد. این مواد غذایی منابع سرشاری از ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و فیبر هستند. فیبر به درون بدن شما رسوخ کرده و شکر را از بین می‌برد؛ که این مسئله سبب می‌شود میزان انسولین شما بالا نرفته، و بدن به طور خودکار به اضافه وزن دچار نشود. این سبزیجات شگفت‌انگیز را می‌توانند در میان سالاد خود، خرد کرده و یا آنها را در میان پاستاهای ایتالیایی میل کنید تا هم به ایجاد تعادل هورمونی و هم به کاهش سریع‌تر وزن خود کمک کنید.

آجیل و دانه‌ها

گردو، بادام هندی، دانه‌ی آفتاب‌گردان و هر عضوی از خانواده‌ی آجیل‌ها می‌توانند برای شما سطح بالایی از پروتئین گیاهی و چربی سالم را به ارمان آورند. گردوها اصولاً عملکردی در رابطه با متعادل سازی هورمون‌ها دارند؛ چرا که گردو شامل امگا ۳ و اسید چرب می‌شود و برای تولید هورمون به شدت مورد نیاز است. همچنین این آجیل‌ها منابع سرشاری از فیبر هستند که میزان قند خون را کنترل کرده و انسولین شما را در حالت متعادل نگه می‌دارند.

توت‌ها

توت‌ها منابعی غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی هستند که می‌تواند به سلامت و امنیت بدن شما کمک کنند. توت‌ها همچنین همانند سبزیجات چلیپایی سرشار از فیبر هستند. این دسته از مواد غذایی قند بالایی را شامل نمی‌شوند، از این رو، به درون خون شما رسوخ کرده و میزان قند خونتان را در حالت متعادل حفظ می‌کنند.

آواکادو

آواکادو می‌تواند در دو سطح متفاوت به سلامت و ایجاد تعادل هورمون‌ها کمک کند. سطح اول مربوط به این مسئله است که آواکادو سرشار از چربی سالم است و می‌تواند به تولید هورمون‌های کافی و حفظ سلامت هورمون‌ها کمک کند. در سطح دیگر، آواکادو شامل یک نوع استرول گیاهی می‌شود که می‌تواند به کاهش میزان استروژن در بدن کمک کند و از این نظر، انتخاب بسیار مناسبی برای زنانی است که استروژن بالایی دارند؛ مانند زنانی که به سندروم تخمدان مبتلا هستند؛ بنابراین شما می‌توانید آواکادو را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این ماده غذایی مفید، می‌تواند در میان سالاد، و یا به شکلی له شده در میان غذاهای مکزیکی و یا در قالب آبمیوه مصرف شود.

ماهی چرب

تن ماهی، ماهی اسقمویری، سالمون و یا هر ماهی چرب دیگری می‌تواند بهترین انتخاب برای ایجاد تعادل هورمونی باشد. دلیل این مسئله این است که این ماهی‌ها نیز همانند گردو، منابع سرشاری از امگا ۳ هستند، که می‌توانند به تولید هورمون کمک کنند. به طور خلاصه، این مواد غذایی نه تنها به سلامت کلی شما کمک می‌کنند، بلکه به متعادل سازی طبیعی هورمون‌های شما نیز سرعت می‌بخشند. این مواد غذایی نه تنها احساس بهتری به شما می‌دهند، بلکه شما را به هدف کاهش وزنتان نزدیکتر می‌کنند. یعنی هم سبب احساس و هم سبب ظاهر بهتری برای شما می‌شوند!



برترین‌ها: میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان، روزانه با راه‌های مختلف کاهش وزن سر و کله می‌زنند تا بتوانند به این هدف دست پیدا کنند. هدفی که برای برخی از افراد غیر ممکن به نظر می‌رسد. یکی از دلایلی که کاهش وزن و یا حفظ وضعیت پُرس از آن کاری غیر ممکن تلقی می‌شود، این است که افزایش وزن فقط مربوط به پرخوری و یا ورزش نکردن نیست.

هورمون‌ها نیز مخصوصاً انسولین، کورتیزول و استروژن، می‌توانند در کنترل سوخت و ساز بدن به شدت مؤثر واقع شوند؛ بنابراین ایجاد تعادل در میان هورمون‌ها هم می‌تواند کاهش وزن را بسیار آسان‌تر و سریع‌تر کند.

با در نظر داشتن نکته‌های گفته شده در سطرهای پیش، رژیم غذایی نقش به شدت مؤثری را در ایجاد تعادل هورمونی انجام می‌دهد. رژیم غذایی‌ای که بر پایه‌ی تعادل هورمونی بنا شده باشد، باید ترکیبی از پروتئین خالص، سبزیجات، میوه‌ها و غذاهایی با چربی سالم باشد.

چربی سالم نیز یکی از موارد خوراکی است که برای سلامتی، حفظ تناسب اندام و تعادل هورمونی اهمیت فراوانی دارد، آیا می‌دانید چرا؟ بدین خاطر که چربی‌های سالم، ساختمان‌های هورمون هستند. بدون داشتن میزان کافی از چربی سالم در بدن، هورمون کافی برای تعادل تولید نمی‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که با داشتن یک رژیم غذایی سالم، تعادل هورمونی کاری سهل و آسان خواهد شد.

به همین منظور در ادامه یک لیست از مواد غذایی سالم را به شما معرفی کرده ایم که می‌توانند به تعادل هورمونی و کاهش وزن سریع شما کمک کنند. لطفاً در ادامه با ما همراه باشید.

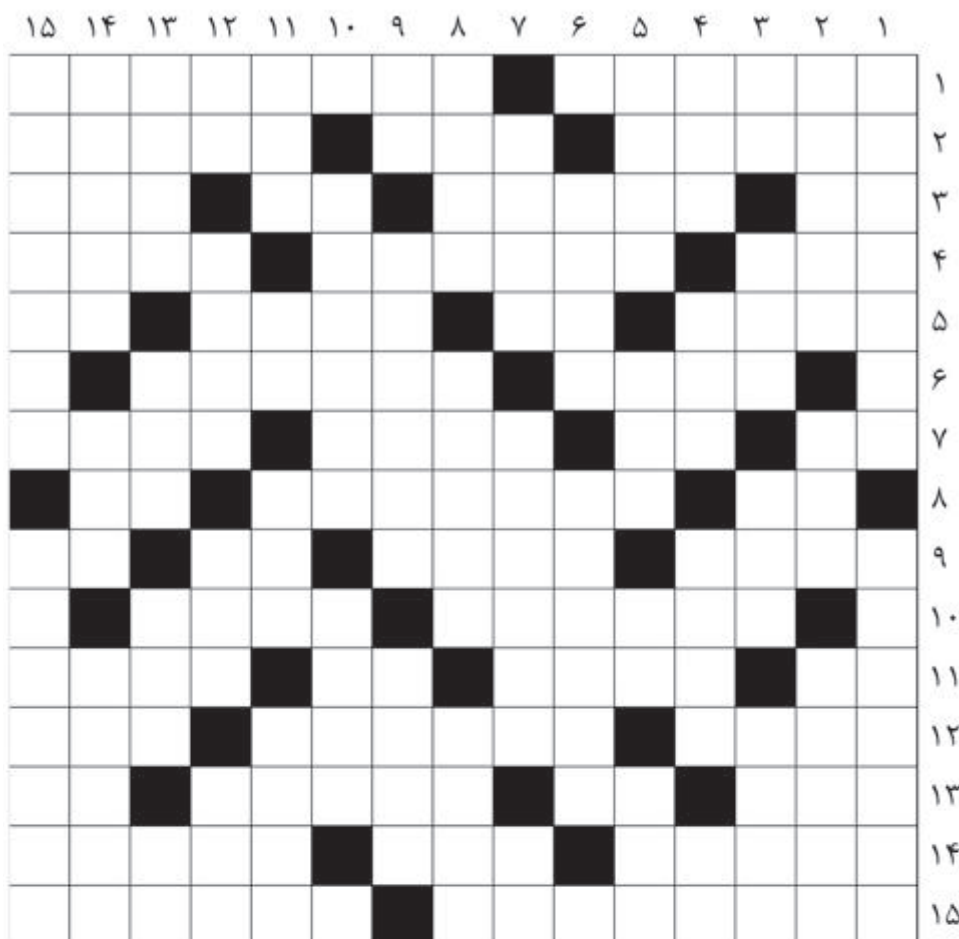
کره طبیعی

این ماده‌ی غذایی وقتی به نهایت فایده خود می‌رسد که بتوانید آن را به شکلی ارگانیک از گاوهای روستایی بگیرید. در این صورت، مزه‌ی بی نظیری هم به وعده‌های غذایی تان اضافه کرده‌اید. کره یک منبع بسیار غنی از ویتامین‌های E، D و K است و مهم‌تر از همه این است که چربی اسید کاملاً ملایمی را برای تولید کافی هورمون‌ها به شما ارائه می‌دهد.

دوستان عزیز باید توجه داشته باشید که شما نیازی به چند کیلو کره در وعده‌های غذایی تان ندارید، یک تکه‌ی بسیار کوچک از کره در میان کل غذای تان می‌تواند برای ایجاد تعادل هورمونی شما کافی باشد.

خوراکی برای ایجاد تعادل هورمونی و کاهش سریع تر وزن

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				
↓	۱۰ ۱۱	↓	۸ ۹	↓	۷	↓	۵ ۶	↓	۳ ۴	↓	۱ ۲	۱			
	↓		↓		←	۱۲ ۱۳	↓		↓	خ		۲			
			←	۱۶ ۱۷	↓						←	۱۴ ۱۵	۳		
	←	۲۰ ۲۱		↓			←	۱۸ ۱۹				←	۴		
		↓	←	۲۶			←	۲۴ ۲۵	↓		←	۲۲ ۲۳	۵		
				←	۲۷		↓					←	۶		
<p>شرح درمتمن سه گزینه‌ای</p> <p>راهنمایی: در این جدول شرح درمتمن برای هر شرح جدول یک عدد در نظر گرفته شده است و متناظر آن عدد در پایین سه جواب نوشته شده است، که از میان این سه جواب تنها یکی درست می‌باشد. شما باید با توجه به راهنمای داده شده در جدول و سایر شرح‌های افقی یا عمودی جواب مناسب را از این سه جواب برای هر شرح بیابید.</p>												←	۲۸ ۲۹	۷	
													←	۳۰ ۳۱	۸
<p>۱- آذین بستن - آرش مجیدی - ۲۵- بلوکات - آلودگی - یکدانه رخ پوشیدن</p> <p>۲- بوییدن - افسرده - اختیار</p> <p>۳- شاخ - ریا - صغر</p> <p>۴- گرت بری - دیانوش - تلمبار</p> <p>۵- نیم خیز - آرمیدن - پادشاه</p> <p>۶- اسه - رسل - دیس</p> <p>۷- گز - مر - بم</p> <p>۸- ینگ - یوغ - محو</p> <p>۹- غول - علا - نیا</p> <p>۱۰- یا کریم - ناراحت - اینسان</p> <p>۱۱- ناقلا - اعماق - نواعم</p> <p>۱۲- منحنی - پیکار - تالین</p> <p>۱۳- بسر - فلج - اوا</p> <p>۱۴- پلاسما - حدیبیه - استکان</p> <p>۱۵- خلس - زوم - حدس</p> <p>۱۶- عرضه - همپا - یوان</p> <p>۱۷- لله - دلک - لوم</p> <p>۱۸- سوارز - مغایر - هیولا</p> <p>۱۹- سحابی - حدادی - لیمان</p> <p>۲۰- قس - نم - په</p> <p>۲۱- طی - قم - اک</p> <p>۲۲- قطر - شبح - سکر</p> <p>۲۳- میادین - یناراب - دیندار</p> <p>۲۴- برک - برز - دال</p>													↓	۳۳ ۳۴	۹
														←	۳۵
<p>روان پریشی</p> <p>۳۵- اخرا - لنگه - ضجرت</p> <p>۳۶- بتول - وهله - کیکو</p> <p>۳۷- مهتر - قان - جامی</p> <p>۳۸- پرنسیپ - سی پی یو - فروختن</p> <p>۳۹- تسود - تاپو - نرگس</p> <p>۴۰- رج - آی - رب</p> <p>۴۱- کل - بز - هی</p> <p>۴۲- دکور - تشیع - زایا</p> <p>۴۳- رز - پس - په</p> <p>۴۴- بیرنگ - شیادی - لاپاز</p> <p>۴۵- دمن - حتی - فتح</p> <p>۴۶- ذرات - شیمی - اجنه</p> <p>۴۷- لاتار - تسدید - پیانو</p>													↓		۱۱
														←	۳۶ ۳۷
<p>۳۸</p>													←		۱۲
														←	۳۹ ۴۰
<p>۳۹</p>													←	۴۱ ۴۲	۱۴
														↓	
<p>۴۱</p>													←	۴۳ ۴۴	۱۵
														↓	
<p>۴۳</p>													←		۱۶
														←	۴۶ ۴۷
<p>۴۷</p>													←		۱۸
														←	



افقی:

- ۱- عکسی که روی پرده نمایش داده شود - غمگین
- ۲- از پرندگان - به دار آویختن - مشغول
- ۳- از غذاهای ایرانی - کمیاب - مرغابی - مروارید چشم
- ۴- تظاهر به نیکی - تصویر و قطعه‌ای موسیقی با یا بدون کلام که در هم تلفیق شده باشد - منظور و مقصود
- ۵- بخشی از دست - کلام تنفر - کنکاش - بیماری
- ۶- روشنی و پرتو - در دانشگاه تحصیل می‌کند
- ۷- تیر پیکاندار - زنده - ظرفی برای پذیرایی - معلم مقطع متوسطه
- ۸- دفاع فوتبال - تخمین و بازدید - خاک سفالگری
- ۹- بزرگتر - نهاد نظامی ایران - معبر خون - حافظه‌ای در رایانه
- ۱۰- هوایمای جنگی - شکارچی
- ۱۱- هم‌بازی پت - غیر و سایر - حرف فاصله - ترسناک
- ۱۲- غذایی با برگ مو - جو زمین - پاداش عمل
- ۱۳- قدر و مرتبه - گذشتن بر چیزی - مجموعه آثار یک شاعر - از آن وارد می‌شویم
- ۱۴- اندیشه‌ها - سرپرست و قیم - هم عقیده
- ۱۵- خط مقدس بابل - مساحت ساختمان

عمودی:

- ۱- پنچرگیری - از پادشاهان سلسله قاجار
- ۲- از لبنیات - از حیوانات درنده - جبران کردن
- ۳- بی حس - بینی - چیز جدیدی را پیدا کردن - از فرشتگان شب اول قبر
- ۴- پایتخت یونان - زخم - اطلاعات در رایانه - ضمیر غایب
- ۵- واحد پول چین - منظره و نما - از جدایی‌ها شکایت می‌کند - پایان زندگی
- ۶- بینی - نجات یافته
- ۷- زر شناس - پشتیبانی و حمایت - حرف پیروزی
- ۸- رب النوع - مولد الکتروسیته - دارای تکلیف
- ۹- غرور و تکبر - کاشته و نهاده - آرام یافتن
- ۱۰- از گیاهان آپارتمانی - فیلتر
- ۱۱- میان و بین - باران اندک - پارچه طلایی - مسافر
- ۱۲- همه را شامل می‌شود - بزرگوار و گرمی - وقت و زمان - سوغات گجرات
- ۱۳- محبوب و دلبر - پشم شتر - وسیله درو - از چاشنی‌های غذا
- ۱۴- راهنمایی کردن - درخت تسبیح - پروردگار
- ۱۵- دستیار داور - بیماری تب نوبه



عرق چهل گیاه برای درمان دل درد، نفخ معده معجزه‌می‌کند





مجتبی گوهری محقق طب سنتی، گفت: عرق گیاهی که به ۴۰ گیاه معروف است، یک شبه داروی بسیار موثر برای انواع ناراحتی‌های گوارشی است، اما این عرق در بین مردم شناخته شده نیست. ترکیبات این عرق گیاهی شامل پونه، نعنا، آویشن، شیرین بیان و اکثر گیاهان برای درمان ناراحتی‌های گوارشی و جهت سهولت در هضم غذا استفاده می‌شود. عرق چهل گیاه همچنین برای درمان دل‌پیچه، دل درد، نفخ معده و ناراحتی‌های روده نیز بسیار مفید و موثر است. این عرق گیاهی که به عنوان چهل گیاه از آن نام برده می‌شود، در اصل چهل گیاه نداشته و حاوی تعدادی از گیاهان مفید برای دستگاه گوارش است. عرق چهل گیاه محدودیت مصرف سنی ندارد، اما باید توجه داشت این عرق گیاهی دارای طبع گرم بوده و بهتر است افرادی که طبع گرم و مشکلاتی همچون ریفلاکس معده دارند، در مصرف این عرق گیاهی احتیاط کنند. این محقق طب سنتی در خصوص نحوه مصرف این عرق گیاهی اظهار داشت: این عرق گیاهی شبه داروی مفید برای انواع ناراحتی‌های گوارشی است که همه افراد در صورت نیاز می‌توانند در هر زمانی بدون نیاز به گرم کردن آن را قبل یا بعد از هر وعده غذایی به میزان نیم فنجان مصرف کنند. البته ایشان مجدداً تأکید کرد: مصرف این عرق گیاهی به دلیل گرم‌مزاج بودن آن به افرادی که طبع گرم دارند توصیه نمی‌شود زیرا سبب شل شدن دریچه معده و تشدید رفلکس معده در این افراد می‌شود. این عرق گیاهی برای افراد سرد مزاج و نیز به جهت تقویت قلب و اعصاب بسیار سودمند است.



المپیک داشته باشد. اوج درخشش ایران در المپیک ۲۰۱۲ لندن است که با کسب ۱۲ مدال رنگارنگ (۴ طلا، ۵ نقره و ۳ برنز) در رشته‌های کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو و دو میدانی در رتبه هفدهم جهان قرار گرفت که تیم کشتی با کسب ۳ طلا، ۱ نقره و ۳ برنز بهترین عملکرد را در بین سایر رشته‌های کاروان اعزامی به بازی‌های المپیک داشت. همچنین عملکرد کاروان ایران در بازی‌های المپیک از لندن ۱۹۴۸ تا لندن ۲۰۱۲ در مجموع، ۶۰ مدال (۱۵ مدال طلا، ۱۷ نقره و ۲۷ برنز) در چهار رشته کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو و دو میدانی بود که دو و میدانی اولین مدال را در تاریخ حضور ایران در المپیک کسب کرد. تجارب چندین ساله نشان می‌دهد که پس از پایان هر دوره از این بازی‌ها، مسئولان ورزش ایران خیلی دیر به اهمیت این رویداد عظیم و تاریخی که فراتر از رقابت ورزشی دارای ابعاد سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است پی برده‌اند که می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد.»

محققان می‌گویند: «یکی از عوامل موثر بر موفقیت ورزشکاران کشور در بازی‌های المپیک را انگیزه‌های مالی برای ورزشکاران تشکیل می‌دهد. بدون شک انگیزه‌های مالی محرکی بسیار قوی برای فعالیت‌های انسان محسوب می‌شود چرا که امروزه بسیاری از مشکلات و نیازهای انسان به واسطه پول و منابع مالی برطرف می‌شود و امروزه کشورهای پیشرفته، پاداش‌های بیشتری را برای ورزشکاران خود در نظر می‌گیرند، حمایت مالی و ارائه پاداش در قبال عملکرد ورزشکاران در رقابت‌های مهم ورزشی یک شاخص از روش کارآماتوری به حرفه‌ای است.»

ورزشکاران حرفه‌ای از طریق ورزش امرار معاش می‌کنند چرا که شغل و حرفه آنان همان ورزش کردن است، بنابراین در این زمینه تمام سعی خود را می‌کنند که به بالاترین سطوح ورزشی صعود کرده و بدین وسیله موجبات کسب درآمد از طریق قراردادهای حرفه‌ای با باشگاه‌ها، جذب حامیان ورزشی و کسب جوایز و مدال‌های ورزشی را فراهم کند. حال آنکه مسابقات المپیک بالاترین سطح ورزشی برای بازیکنان بوده و علاوه بر افتخارات کسب شده توسط قهرمانان، می‌تواند جوایز مالی قابل توجهی نیز برای آنان به همراه داشته باشد.»

در ادامه این پژوهش آمده است: «عامل موفقیت بعدی توجه به ورزش بانوان بود. بین مدال آوری زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و زنان با اختلاف زیادی از مردان کمتر مدال آوری داشته‌اند. همچنین عواملی مانند عدم حضور زنان ورزشکار خارجی در ایران و عدم پوشش رسانه ملی کشور از مسابقات بانوان باعث ضعف رویدادهای بزرگ بین‌المللی ورزشی است. استفاده از مربیان توانمند یکی دیگر از عوامل شناسایی شده موثر بر موفقیت کاروان‌های المپیک بود. از جمله عوامل بسیار مهمی که در بهره‌دهی و یا عدم نتیجه‌گیری تیم‌های ورزشی موثر است، مربی آن تیم‌ها است. مربیان می‌بایستی رفتار ورزشکاران را از جنبه ذهنی و بدنی مورد توجه قرار دهند و در نهایت بتوانند در رقابت‌های مهم از جمله المپیک به موفقیت‌های شایانی دست یابند. به همین دلیل است که کشورهای پیشرو در ورزش از بهترین مربیان برای تیم‌های ورزشی و ورزشکاران خود بهره می‌برند و بنابراین ضروری است که در ایران نیز از بهترین مربیان استفاده شود تا بتوان نتایج مطلوبی در رقابت‌های المپیک کسب کرد.»

در نتایج این پژوهش آمده است: «ارزیابی صحیح عامل یکی از عوامل تاثیر گذار بر موفقیت کاروان‌های ورزشی است. در دیدگاه سنتی، مهم‌ترین هدف ارزیابی، قضاوت و یادآوری عملکرد بود در حالیکه در دیدگاه مدرن، فلسفه ارزیابی بر رشد و توسعه و بهبود ظرفیت ارزیابی شونده متمرکز شده است. بنابر این ضروری است تا عملکرد عوامل تیم به ویژه مربیان تیم‌های ملی با یک روش ارزیابی سنجیده شود تا با شناسایی نقاط ضعف و قوت آنان، بازخوردهای لازم در جهت توسعه و بهینه‌سازی عملکرد آنان فراهم شود.» این پژوهش در شماره دوم پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی منتشر شده است.

تشریح موفقیت ورزشی و یافتن دلایل موفقیت خود پیش‌نیاز و زمینه ساز موفقیت‌های آتی است؛ اندازه جمعیت و ثروت یک کشور عوامل اصلی در کسب موفقیت و مدال هستند.

به گزارش ایسنا، از جمله عوامل موثر بر عملکرد ورزشی می‌توان به عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، میزان جمعیت یک کشور، وضعیت آب و هوایی، حق میزبانی، وضعیت آموزش بهداشتی اشاره کرد. همچنین مهم‌ترین عوامل در موفقیت بین‌المللی ورزشکاران، کشف افراد مستعد، داشتن برنامه صحیح توسط مدیران ارشد فدراسیون و تخصیص بودجه و حمایت مالی می‌باشد. حمایت مالی، افزایش میزان شرکت ورزشکاران در رقابت‌های ملی و بین‌المللی، رشد پژوهش‌های علمی در رشته‌های ورزشی و حمایت و تضمین شغلی قهرمانان را از مهم‌ترین عوامل موفقیتی ورزش‌های بین‌المللی دانستند. پژوهشی که در خصوص «شناسایی عوامل موفقیت‌آمیز ایران در بازی‌های المپیک» توسط سیده طاهره موسوی‌راد (استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور) با جامعه آماری ۳۷۴ نفر از جوانان، مدیران و کارشناسان کمیته ملی المپیک انجام شده، آمده است: «۱۰ عامل شامل: انگیزه‌های مالی برای ورزشکاران، توجه به ورزش بانوان، استفاده از مربیان توانمند، ارزیابی صحیح، اردوهای منظم، توجه به رشته‌های پرمدال، مدیریت استعدادیابی، توجه به آموزش مربیان و عوامل مدیریتی به عنوان عوامل موفقیت ایران در بازی‌های المپیک شناسایی شده است و در الویت‌بندی این عوامل، «توجه به رشته‌های پرمدال» بالاترین رتبه و «ارزیابی صحیح» پایین‌ترین رتبه را به خود اختصاص داده است.»

یافته‌ها نشان می‌دهد: «با ارائه جوایز مناسب، سرمایه‌گذاری در بخش ورزش بانوان، استفاده از مربیان درجه یک و موفق و با تجربه، اردوهای منظم ورزشی و روش اصولی و علمی فرایند استعدادیابی گامی موثر در موفقیت ایران در بازی‌های المپیک می‌توان برداشت. ایران با توجه به سوابق درخشان و پر بار تربیت بدنی و علوم ورزشی از دوران باستان، می‌کوشد تا از ظرفیت‌های موجود خود در چند رشته ورزشی، حضور موفق‌تری در

برای موفقیت در ورزش چه باید کرد؟

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	چاقو در حمام است		مقصود و هدف جزیی از فعل				نااستوار		کناره گیری کردن همراه استرلاب		پوسته سفید سر انسان قصر سنمار	
۲				کر نیست آهنگ می‌سازد								
۳					دیدگان از مرکبات							راز نهفته جانب و کنار
۴						شهری در همدان نابود شدن	خطایی در بسکتبال					
۵									حامی مالی			
۶	زردآلوی شیرین								دو نژاد			جدر ۱۰۰۰۰
۷		سردار بنام اشکانی					خسب پنهان شدن برای حمله				آدم سست‌عنصر	
۸			جنبش در خور و شاسته	جوی آب				دختر مازندرانی زخم	عملی در وضو			
۹					حشره عمل‌ساز لایبرنت							حیوان وحشی یخ بسته
۱۰					ساز چنگ از وسایل آشپزخانه							قدیمی آزماینده
۱۱						مساحت ساختمان شهری در کرمان						
۱۲							واحد سرعت هوایما نفس سیگاری					
۱۳				زندگی کن					نوعی ظرف آبخوری بود آن معروف است			حرف نداری
۱۴			آسیب‌ها							سوار بی‌همتا بیرون رفتن		
۱۵	نزدیک جبل						پدر و مادر خطاب بی‌ادبانه				کوزه سفالین نوعی بستنی	از البسه نوعی بستنی
۱۶				محصول عقل گشودن معما								
۱۷					شامل و در بردارنده							نوعی پرتقال کشوری در اقیانوسیه
۱۸												برافروخته

رمزجدول: فیلمی از همایون غنی‌زاده

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
					رسوا و بی‌آبرو درخت انگور		دور انداختن بیمارستان					۱
			سود و فایده						از دین پرگشته محصول زلزله			۲
		از وسایل آرایشی زنان							درگاه مشتاق			۳
		آیین‌ها			روکش از رودهای مرزی ایران					ماه فوتبالی! قرقاول		۴
درستکار و صادق				گرداننده نهی‌کننده							نظر کردن به چیزی قبول کردن	۵
				شریک زندگی برخاستن! ایستادن								۶
			پرچم اثر ایوان تورکینف					زین و برگ اسب صدمه			رفوزه پایتخت فیجی	۷
		فلز رسانا لقبی در هندوستان					از بیماری‌ها سوره بنی اسرائیل					۸
	چوپان			سرگرد قدیم بزرگوار و گرامی						پسوند شاهت صفت بچه بازگوش	صنعت جهانگردی	۹
				استاد هجوم و حمله								۱۰
				دروغگر پاداش دهنده					زیرا خدمتکاران		گستاخ	۱۱
			همراه رفت می‌آید عمل و رفتار					نیکوتر گل همیشه بهار				۱۲
		حرف انتخاب دشوار					از سکه‌های هخامنشی ظرف سرخ‌گردنی				شهری در عربستان داوری	۱۳
				ایشای در زنجان شاخه باریک و دراز								۱۴
			فقیر و بی‌چیز نماز یک‌رکعتی								شهری در افغانستان	۱۵
			سفید آذری گوشت آذری							واحد پولی در اروپا		۱۶
										ده هزار متر مربع		۱۷
											شهر بی‌قانون	۱۸

رمزهای جدول: نام دو بازیگر مرد تلویزیون و سینمای کشورمان



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱					اجرت و پاداش یک جهت	ر	رمز نخست گرداگرد لب و دهان		نمک هندی آرزوها			عمل سوخته شدن از وسایل نوشتن
۲												
۳								خاموش و بی صدا کمیاب				ظرف سرکه از گازهای آبی
۴							درخت تسیح پسوند مراقبت					
۵												رشته زر و سیم از کلمات پرشی
۶					ستون پنجم صحرای مصر				خوراک طیور سریال سیروس الوند			
۷					زین ساز منطقه سرد روسیه					کشیدنی در خواب! بی بند و بار		
۸								زمین مسابقه بی عرضه				
۹								نوعی تنبیه گندم کوئیده				اسب آذری رمز دوم
۱۰	م						ی					ر
۱۱							غلتک گشوده					وداع جاودان و همیشگی
۱۲								همسر پیشوند منفی				
۱۳									صدازدن			میان و وسط بدین گونه
۱۴												
۱۵												توضیح رمز دوم: فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمد
۱۶												بزرگ‌نیا و تهیه‌کنندگی حسن بشکوفه
۱۷												ساخت سال ۱۳۸۸ است که در ۲۷ مهر
۱۸												۱۳۹۰ در سینماهای ایران اکران شده است. این فیلم یکی از پرهزینه‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران است.

فواید شکلات تلخ؛ آنتی‌اکسیدان و شادی آور!

میوه‌ها آنتی‌اکسیدان دارد. همچنین دانه‌های کاکائو و یک پیمانه شکلات حاوی مقدار بسیاری پلی فنول است که از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به شمار می‌رود. پس دیگر جای تعجب نیست که دانه کاکائو را به دلیل ترکیبات مغذی اش، یک ماده غذایی فوق العاده یا سوپر فود بنامند.

به یاد داشته باشید که شکلات پخته شده با دریافت حرارت، برخی از مواد مغذی خود را از دست می‌دهد. در طی فرآیند پخت برخی از آنتی‌اکسیدان‌های آن هم از بین می‌روند. زمانی که شکلات حاوی مقدار زیادی کاکائو باشد، علاوه بر طعم خوشایندش روشی برای جلوگیری از پیری نیز به شمار می‌رود.

۲- سلامت سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند

مصرف متوسط و همیشگی شکلات تلخ می‌تواند از معمول‌ترین مشکلات سیستم قلبی عروقی از جمله کلسترول، فشار خون و دیابت نوع دوم جلوگیری کند. با این وجود باید بدانید که برخی از انواع شکلات تاثیرات برعکسی بر بدن شما می‌گذارند.

شکلات تلخ به کنترل فشار خون کمک کرده و از بیماری‌هایی که عروق و قلب را تحت تاثیر قرار می‌دهند، جلوگیری می‌کند. فلاونوئید، ماده فعالی که در کاکائو وجود دارد، می‌تواند سیستم گردش خون را مانند بسیاری از روش‌های دیگر درمانی تقویت کند.

۳- سلامت روده را تنظیم می‌کند

شکلات تلخ حاوی نوعی فیبر محلول و حل شدنی است، این ماده علاوه بر کنترل سطح کلسترول، بر روده نیز تاثیر می‌گذارد. ۱۰ درصد حجم شکلات تلخ از فیبر تشکیل شده و این مقدار باعث می‌شود با مصرف آن احساس سیری سریعی در فرد به وجود آید؛ بنابراین مصرف شکلات میل به خوردن را نیز کاهش می‌دهد. از آنجایی که فیبر در بدن تجزیه نمی‌شود و از روده بزرگ می‌گذرد، با عبور از این جریان به تمیز کردن دستگاه گوارش کمک می‌کند؛ بنابراین مصرف شکلات تلخ به دلیل آنکه فیبر مانند جارو برای روده عمل می‌کند، از یبوست و سندرم روده تحریک پذیر جلوگیری می‌کند.

۴- سرفه را کاهش می‌دهد

شکلات تلخ حاوی ماده‌ای به نام تتوبرومین است که بر عصب واگ ریه تاثیر می‌گذارد و فعالیت آن را کاهش می‌دهد. این عصب در کنار دیگر عملکردها سرفه را نیز کنترل می‌کند؛ بنابراین برعکس آنچه به نظر می‌رسد، مصرف چند گرم شکلات تلخ در روز می‌تواند سرفه را تسکین دهد. زمانی که از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا رنج می‌برید، می‌توانید به یک نوشیدنی گرم شکلاتی پناه ببرید. پیشنهاد می‌شود در این نوشیدنی از مصرف شیر اجتناب کنید چرا که ممکن است مخاط را افزایش داده و شرایط را وخیم‌تر کند.

۵- موجب احساس خوشحالی می‌شود

چرا باید زمانی که افراد شکلات مصرف می‌کنند، احساس شادی و خوشحالی داشته باشند؟ چرا برخی افراد به مصرف آن اعتیاد پیدا می‌کنند؟ باید بدانید که با مصرف این ماده خوراکی مغز شما اندورفین ترشح می‌کند و این هورمون باعث می‌شود احساس شادی و خوشحالی افزایش یابد.

۵ دلیل ذکر شده در این مطلب توجیهات کافی و راضی کننده‌ای هستند تا دیگر وسوسه و هوس خوردن شکلات را درون خود سرکوب نکنید. به یاد داشته باشید که برای مصرف شکلات به سراغ انواعی از آنها بروید که درصد کاکائو بالا و کیفیت مناسبی داشته باشند. شکلات تلخ را روزانه به مقدار کم مصرف کنید.

منبع: steptohealth.com



برترین‌ها - صدف حقیقت: منشا و خاستگاه شکلات تلخ به سال‌های دور و تا آنجا که گفته شده به چهار هزار سال پیش در آمریکای مرکزی قدیم باز می‌گردد. مایان‌ها که قبیله‌ای قدیمی در این منطقه بودند شکلات تلخ می‌نوشیدند و در آیین‌های خود آن را به عنوان نوشیدنی مقدس می‌دانستند. کشت و تغییر درخت کاکائو که شکلات تلخ و مدل‌های دیگر شکلات از آن گرفته می‌شود، اهمیت بسیاری پیدا کرد. با گذشت زمان به دلیل طبیعت روحی، دارویی، سیاسی و اقتصادی که این گیاه دارد، مورد ارزش گذاری قرار گرفت.

در ادامه این مطلب ۵ دلیل جالب و مهم برای مصرف روزانه شکلات تلخ ذکر می‌گردد. این ماده خوراکی قدیمی، ماندگار و خوشمزه به عنوان یکی از روش‌های درمان برای بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها شناخته می‌شود. شکلات تلخ یک آنتی‌اکسیدان قوی است، سلامت سیستم قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد و وضعیت روده را تنظیم می‌کند.

شکلات تلخ و کاکائو

برای شروع باید بدانید که این دو نوع ماده خوراکی از هم متفاوت هستند و ما فقط می‌خواهیم به ذکر مزایای شکلات تلخ بپردازیم. این ماده خوراکی به دلیل مقدار بالای کاکائو که ماده شفابخش آن محسوب می‌شود، دارای ویژگی‌های درمانی است. به همین دلیل مصرف شیر کاکائو و دیگر انواعی که کمتر سالم هستند پیشنهاد نمی‌شود.

بهتر است برای مصرف نوعی از شکلات تلخ را انتخاب کنید که حداقل دارای ۷۰ درصد کاکائو باشد. می‌توانید از کاکائوی خالص هم برای تهیه نوشیدنی و دیگر دستورهای غذایی استفاده کنید. پس باید از ترکیبات مضر مانند چربی شیر و قند پرهیز کرد. در ادامه با دلایل اصلی مصرف شکلات تلخ آشنا شوید.

۱- آنتی‌اکسیدان قوی است

شکلات تلخ از دانه‌های درخت کاکائو به دست می‌آید. این ماده حتی بیشتر از

ترفندهایی برای کاهش درد، زمانی که به دارو دسترسی ندارید

برای تشریح اندورفین و مبارزه با درد، به پیاده روی بروید

ورزش کردن بهترین کار برای شماسست، اما اگر درد اجازه‌ی این کار را نمی‌دهد می‌توانید بیرون بروید و کمی پیاده روی کنید. فعالیت بدنی، مانند ورزش کردن یا پیاده روی، اندورفین در بدن آزاد می‌کند که هورمونی در مغز بوده و احساس درد را کاهش می‌دهد. ضمناً اندورفین، واکنش ایمنی را تقویت کرده و حس سرخوشی به شما می‌دهد.

برای تسکین درد قاعدگی یک موز بخورید

اگر گرفتگی‌های قاعدگی کلافه‌تان کرده، سراغ شکلات و کلوچه نروید و در عوض یک موز بخورید. می‌توانید با موز و میوه‌های دیگر یک اسموتی درست کنید. موز سرشار از پتاسیم و ویتامین B6 است که از گرفتگی‌های عضلانی کم کرده و جلوی احتباس آب و احساس نفخ را می‌گیرد.

برای رفع اسپاسم از کمپرس گرم استفاده کنید

از یک کیسه آب گرم برای تسکین درد اسپاسم یا گرفتگی عضله استفاده کنید. اگر کیسه آب گرم ندارید از یک بطری آب استفاده کنید. بطری را با آب گرم پر کنید، در حوله‌ای بپیچید و آن را روی ناحیه‌ی دردناک بگذارید. مراقب باشید! هرگز از گرما برای آسیب یا ناحیه‌ی دچار عفونت استفاده نکنید و آب را خیلی داغ نکنید. گرما کمک می‌کند عضلات شل شوند، درد کاهش بیابد و از احساس ناراحتی‌تان کم شود. ترفندهایی که گفته شد، تاثیرگذاری‌شان در تسکین انواع دردها در بسیاری از افراد ثابت شده است، اما اگر دردتان شدید است یا علائم‌تان بهتر نشدند باید به پزشک مراجعه کنید.

منبع: brightside



برای تسکین سر درد عصاره‌ی گیاهی بو بکشید

چند قطره از یک عصاره‌ی گیاهی روی دستمالی بچکانید و آن را بو بکشید. می‌توانید چند قطره از آن را روی لباس‌تان بریزید یا کمی از آن به شقیقه‌ها یا پیشانی‌تان بمالید. مراقب باشید! عصاره‌های گیاهی می‌توانند سوزش در پوست ایجاد کنند و لازم است کمی با روغن دیگر رقیق شوند (مثلاً با روغن نارگیل). می‌توانید از عصاره‌های گیاهی مانند اسطوخودوس، نعنا فلفلی، رزماری، بابونه و خیلی عصاره‌های دیگر استفاده کنید. عصاره‌های گیاهی خاصیت آرامشبخشی دارند و به همین دلیل به تسکین سردردهای ناشی از استرس و اضطراب کمک می‌کنند.

برای تسکین دندان درد از چای نعنا فلفلی استفاده کنید

یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک شده‌ی نعنا فلفلی در یک فنجان آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. وقتی خنک شد در دهان‌تان بچرخانید. همچنین می‌توانید تی بگ‌های گرم و مرطوب نعنا فلفلی را روی دندان دردناک‌تان بگذارید و چند دقیقه صبر کنید تا درد کاهش بیابد. نعنا فلفلی خاصیت بی‌حس‌کنندگی دارد و به همین علت تسکین دهنده‌ی درد است. ضمناً منتول موجود در نعنا فلفلی خاصیت آنتی‌باکتریال دارد.

برای تسکین درد استخوان و مفاصل، از وان با نمک اپسوم استفاده کنید

دو فنجان نمک اپسوم به وان آب گرم اضافه کنید و ۱۵ دقیقه در آن بمانید. همچنین می‌توانید مفصل دردناک‌تان را در کاسه‌ای از آب گرم با یک فنجان نمک اپسوم قرار بدهید. نمک اپسوم دارای منیزیم است که بیش از ۳۰۰ آنزیم در بدن را تنظیم می‌کند. ضمناً نمک اپسوم، سموم را از بدن دفع کرده و استرس و التهاب را کاهش می‌دهد.

برترین‌ها - هدی بانکی: برای هر کسی می‌تواند اتفاق بیفتد: شروع یک درد ناگهانی سوزن مانند، ضربان دار و یا چنگ زدگی. شاید در چنین شرایطی دارو یا قرص مناسبی ندارید که مصرف کنید، وحشتناک به نظر می‌رسد، اما نگران نباشید. ما راهکارها و توصیه‌هایی برای تان داریم که بتوانید دردتان را موقتاً تسکین بدهید یا شاید اصلاً دردتان کلاً برطرف شود.

برای تسکین گلو دردتان یک تکه شکلات تلخ بخورید

اگر سرفه می‌کنید و احساس می‌کنید گلو درد دارید، یک تکه شکلات تلخ (با درصد بالا) بخورید. به گفته‌ی دانشمندان، شکلات می‌تواند سرفه را تسکین بدهد و برای گلو درد حتی بهتر از داروهای رایج عمل بکند. مطالعات نشان داده‌اند شکلات تلخ به دلیل داشتن کاکائو از تکرار سرفه‌ها کم می‌کند و تاثیرگذاری‌اش بهتر از کدئین و شربت‌های شیرین سرفه است.

برای تسکین علائم میگرن، بیشتر آب بنوشید

یک لیوان آب بنوشید. کارشناسان توصیه می‌کنند هر دو ساعت یک بار، یک لیوان آب بنوشید، نه کمتر. سر دردهای خفیف و میگرن‌های شدید اغلب به دلیل دهیدراته شدن بدن برانگیخته می‌شوند. عدم تعادل مناسب میان مایعات و الکترولیت‌ها در بدن اجازه نمی‌دهد سیستم‌های بدن به طور مناسب عمل کنند. نوشیدن آب کافی کمک می‌کند بدن خوب آبرسانی شده و علائم میگرن‌تان تخفیف پیدا کند.

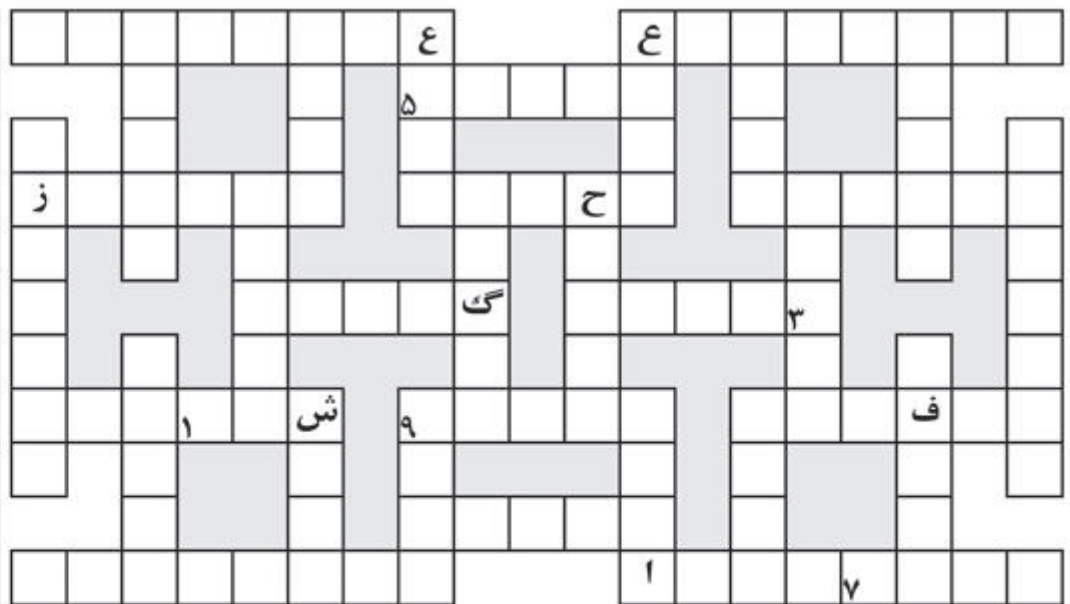
برای تسکین درد ناشی از التهاب، از زردچوبه استفاده کنید

به غذای‌تان زردچوبه یا عصاره‌ی کورکومین اضافه کنید تا التهاب‌تان کاهش پیدا کند. زردچوبه ادویه‌ای است که در آسیا بسیار متداول است و در طب سنتی کاربردهای زیادی دارد که علت آن، خاصیت ضد التهابی کورکومین موجود در زردچوبه است. برخی مطالعات، کورکومین را با داروهای رایج مقایسه کرده‌اند و دریافته‌اند کورکومین درست به اندازه‌ی ایبوپروفن در تسکین درد موثر است. پزشکان برای بیمارانی که دچار درد مفاصل هستند، معمولاً کپسول‌های کورکومین تجویز می‌کنند.

برای تسکین کمر درد، بدن را بکشید

یک لباس راحت بپوشید و تشک مناسب زیرتان قرار دهید. تمرینات کششی متنوعی وجود دارند که می‌توانید انجام دهید: کشش زانو به سمت سینه، چرخش زانو در حالت درازکش، کشش در حالت نشسته، حرکات کبری و گربه در یوگا و خیلی حرکات دیگر. اگر علت کمر دردتان چیزی غیر از کشیدگی عضلات است باید هنگام انجام حرکات محتاط باشید. کشیدن عضلات حامی ستون فقرات، آنها را از تنش رها می‌کند و طیف حرکتی را بهبود می‌دهد.

پس از حل جدول بالا که همان جدول جایگذاری کلمات می‌باشد، از هر یک از واژگان چهار، پنج، شش، هفت و هشت حرفی، یک واژه اضافه می‌آید که این واژگان را باید درون جدول شرح در متن پایین و در مکان مناسب که با شماره مشخص شده است قرار دهید. جدول شرح در متن را نیز حل کنید تا در نهایت خانه‌های مشخص شده رمز حروف مورد نظر در سطر پایین صفحه به رمز ما دست می‌یابید.



محاسب	۴ حرفی :
مشتری	اعلی
مفقود	آریا
یاکند	بازو
یاوری	تکرو
۶ حرفی :	شامه
اسفالت	عموم
دلخوشی	عیوب
شیبوری	نرده
مرگ موش	یکان
نیمروز	۵ حرفی :
۷ حرفی :	استخر
آزرمگین	انترن
ادبستان	ایستا
الاکلنگ	بوبین
۸ حرفی :	حیوان
بی دست و پا	رزمجو
خلاف واقع	سیگار
راشیتیسیم	شیردل
عایله مند	گفتگو
همه جانبه	متحرک

جدول ترکیبی کلمات و شرح در متن

گناه سرشار از آهن	ابتدائی قوم ترکمنی	متلاشی شده بله انگلیسی	چابکی و مهارت سرب	از مصالح ساختمانی کلمه اضافی ۸ حرفی
مخترع تلگراف	تکریزگاه دندان شوی	یار بیماری زردی	سرب ۲	نوعی چوب قیمتی ستون کشتی
کلمه اضافی ۶ حرفی	حرکت و تکان کم حرف مثلثی شکل یونانی	اندازه نوعی اشعه	کلمه اضافی ۵ حرفی ویزا	خاک نرم و سرخ بد اخم
فرود آینده	کامل و تمام کیف انگلیسی	کلمه اضافی ۴ حرفی	کلمه اضافی ۷ حرفی خیسی	توانایی دیندار
	تنبلی و بی‌کاره			درشت نیست بی‌ثبات و فورا

رمز جدول: این بیماری همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است اما در جوانان هم دیده می‌شود.

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

شکستگی استرسی در ساق پا

شکستگی‌های استرسی، شکستگی یا ترک خوردگی‌های مویی شکل استخوان و در پا و ساق شایع و ناشی از استفاده بیش از حد هستند که منجر به تحمل بار غیر معمول و مکرر به استخوان می‌شوند. شکستگی‌های استرس در ورزشکاران زن به ویژه افرادی که از مشکل "تریاد زنان" رنج می‌برند شایعتر است و اغلب در استخوان ساق پا (تیبیا) و استخوان‌های پا (متاتارس) رخ می‌دهد. مشکل "تریاد زنان" شرایطی است که با ترکیبی از تغذیه نامناسب، نداشتن دوره قاعدگی در طول سن تولید مثل و کاهش تراکم استخوان مشخص می‌شود.

یک راه حل؛ داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل است که متناسب با مقدار کالری مصرف شده در روز باشد، با این حال مشورت با یک پزشک جهت رسیدگی به علائم و علل دیگر و اطمینان از دریافت درمان مناسب توصیه می‌شود.

پیچ خوردگی مچ پا

پیچ خوردگی مچ پا، پارگی لیگامان‌ها و به طور معمول لیگامان‌های سمت خارج مچ پا است. این آسیب در مردان و به ویژه زنان بسیار رایج است. از دلایل احتمالی، کنترل ضعیف «پایداری مرکزی» ناشی از ضعف عضلات شکم و لگن و همچنین عضلات پا است که باعث افزایش خطر آسیب به ویژه هنگام دویدن یا تغییر جهت می‌شود. اگر عضله چهار سران قوی‌تر از عضلات همسترینگ باشد یا بالعکس و یا عدم تعادل بین عضلات حمایت کننده داخل و خارج مچ پا وجود داشته باشد، در این صورت مچ پا در معرض آسیب قرار می‌گیرد.

جهت جلوگیری از این آسیب توصیه به بهبود کلی قدرت پا و **proprioception** (تعادل و هماهنگی) می‌شود. تمرین‌هایی که برای بهبود بخشیدن به درک حس عمقی می‌شوند از قبیل تمرینات تعادل تک پا در کاهش احتمال ابتلا به پیچ خوردگی مچ پا موثر اند و مدت زمانی را که می‌توانید روی یک پا یا با چشمان بسته بمانید حساب کرده و سعی کنید هر روز این زمان را افزایش دهید.

فاشییت پلانتار (خارپاشنه)

فاشییت پلانتار احتمالاً شایع‌ترین علت درد پاشنه است و به علت التهاب یا آسیب به بافت‌های کف پا ناشی از کشش یا اضافه بار مکرر به فاسیا پلانتار رخ می‌دهد و در زنان اغلب به دلیل تغییر مداوم کفش مثلاً از کفش پاشنه بلند به کفش صاف اتفاق می‌افتد.

سازار کبیری - مسئول کمیته آموزش هیات پزشکی ورزشی استان تهران ضمن ارائه مطالب فوق توصیه کرد که اجتناب از پوشیدن کفش‌های بسیار صاف و یا پاشنه بلند به ویژه اگر بانوان در طول روز به مدت قابل توجهی سر پا می‌ایستند بسیار مهم است و باید کفش‌هایی بپوشند که قوس دارد تا به طور موثر استرس را از فاسیا پلانتار بردارد و اگر در حال حاضر متلاً به پلانتار فاشییت هستند می‌توانند از درمان‌های متعددی از جمله کشش، تیپینگ، اسپلینت‌های شبانه، کفی و غیره استفاده کنند.



ACL جلوگیری کرد. به سادگی روی یک پا ایستاده و زمانی که می‌توانید تعادل داشته باشید حساب کنید. چشمانتان را ببندید تا دشوارتر شود یا از یک تخته تعادلی یا بالشتک استفاده کنید. این تمرین باید هم در حالت ایستاده و هم بعد از فرود از یک پرش انجام شود. یکی دیگر از موثرترین روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ACL در زنان، افزایش قدرت عضلات چهارسر ران، به ویژه عضله سمت داخل به نام **Vastus Medialis Oblique** است و باید از تعادل (برابری) قدرت عضلات همسترینگ و چهارسر ران اطمینان حاصل شود.

درد قدام زانو

این مشکل دردی است که در جلوی زانو تجربه و اغلب در اطراف یا زیر کشکک زانو احساس می‌شود. این آسیب در دختران ورزشی یا فعال شایع است و معمولاً به علت تغییرات بیومکانیک در پاها همراه با کاهش قدرت عضله چهارسر ران و افزایش زاویه Q مرتبط است. یک علت دیگر درد قدامی زانو، کاهش قدرت عضلات گلوئتال (باسن) است، زیرا یکی از عملکردهای اصلی این عضله چرخش به سمت خارج لگن و زانو است، بنابراین ضعف این عضله می‌تواند منجر به چرخش رو به داخل زانو و پا شده و زاویه Q را بیشتر افزایش دهد. پس جهت جلوگیری از این آسیب شایع ورزشی، افزایش قدرت عضلات گلوئتال و چهارسر ران توصیه می‌شود.

زنان بیش از مردان به آسیب لیگامان صلیبی قدامی زانو (LCA)، درد قدام زانو، شکستگی استرسی در ساق پا، پیچ خوردگی مچ پا و فاشییت پلانتار (خارپاشنه) دچار می‌شوند.

به گزارش ایسنا، تفاوت‌های آشکاری بین مردان و زنان وجود دارد که برخی از این تفاوت‌ها می‌تواند منجر به افزایش خطر آسیب شود و در ادامه شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی در زنان و اینکه چرا این آسیب‌ها در زنان بیش از مردان رخ می‌دهد بررسی و به نحوه جلوگیری از این آسیب‌ها اشاره شده است.

آسیب لیگامان صلیبی قدامی زانو (ACL)

کشیدگی ACL و پارگی رباط صلیبی قدامی در مفصل زانو است و در زنان نسبت به مردان شایع‌تر بوده که علت اصلی این امر، آناتومی است. به این صورت که خانم‌ها دارای لگن پهن‌تر است و به عبارتی بیومکانیک زانوی متفاوت نسبت به آقایان هستند که خود باعث افزایش زاویه بین استخوان ران و استخوان ساق پا (زاویه Q) می‌شود و میانگین زاویه Q در زنان تا ۵ درجه بیشتر از مردان است و می‌تواند منجر به کنترل ضعیف زانو و افزایش خطر نیروهای ولگوس یا نیروهای جانبی در زانو، به ویژه هنگام فرود از پرش یا چرخیدن شود.

جلوگیری از بروز کشیدگی ICA

با انجام تمریناتی که باعث بهبود درک حس عمقی می‌شود مانند تعادل یک پا، می‌توان از بروز کشیدگی

۵ آسیب شایع ورزشی زنان

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	محافظة کار خلبان	موفق و خوشبخت قطب منفی باتری							پاک و بی‌ریا شهر و موطن	زیرا و به علت پا بر جا شدن		
۲				کاغذ نامرغوب نمک اسید کلریک				بنوسپاه				
۳					کیوتر صحرائی	نخ بافتنی						نام‌ها بهبود یافتن زخم
۴					سد جاجرود دسته و جمعیت							
۵									غلامانه اجابت			سفید آذری پرچم و علم
۶			طلایی رنگ دارای اصل و نسب					جدال و ستیزه موجودات و مخلوقات				
۷		چهره دفت				حق ناحق سازمان ملل برج داستانی						شماره استاندارد بین‌المللی کتاب
۸				زمان بی‌انتها فعال و پرتلاش							عازم و راهی	
۹					همگی و یکسره تخم‌برخ به انگلیسی					سوره شب		
۱۰						سقف فرور یخته مخفی و پنهان				شهر توت گوشت گیاهی		
۱۱		عزادار و سوگوار									اندکی و یک ذره صفتی برای نوزادان پسر	
۱۲	عمده فروش				گنگ مقابل و برابر							توطئه و پیام ناگهانی نوعی طلاق
۱۳				برگشتن ساز کلیسا				تصدیق روسی وجود داشتن				
۱۴		بدن روحانی مسیحی						متنفر و منزجر پرنده شمالی				وینامین انتقاد خون باران زیاد
۱۵			یاری ضمیر فرانسوی							خوشتندار به رو خواییده		
۱۶					یادآوری و تذکر دادن							پاک و محو شده از لباس‌های ورزشی
۱۷					کمیاب							
۱۸												چین و چروک پوست

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱		بهره پختنی شاطر	مجسمه لباس بی فایده و بی مصرف						همسر عزیز مصر بود سیم متصل به زمین		پیاله و جام جنگ و ستیز	
۲				شهر گردنشین بله روسی				بیمناک				
۳						مولد الکتریسینه دریدگی	دختر ژوینتر در اساطیر					گرداگرد خانه
۴											از وسایل کلاس درس	
۵					حرف N سنگ ترازو						برتر	
۶										سیاهی لشکر فیلم‌ها نوعی آچار		
۷	از جنگ به دست آمده	غیر قابل دیدن پاشیدن				واحد طول قدیمی فیلمی از اسکور سیزی				رئیس جیمز باند سوره قلب قرآن کریم		ویران شده خیال پردازی
۸			مرغزار بخار دهان				تظاهر به نیکی درجه حرارت					
۹						از نام‌های خداوند جسم نیست						طرد کردن آرامگاه فردوسی
۱۰					جهان دیگر نام دختر اردشیر دوم				الا از افعال ربطی			
۱۱			گروه ورزشی همراه بودن									اثر تاریخی استان فارس شمشیر هندی
۱۲								یگانگی یاغی				
۱۳					نام قدیم فرانسه نت منفی!				صابون خیاطی نوعی برادر و خواهر			
۱۴			جاده شمالی			کویری در ایران معبور رودخانه				الفبای موسیقی روز نخست هفته		
۱۵		جسم و پیکر									نوعی میمون سلاح کمربند	
۱۶	کار آسگاه به دنبالش است					گریزان						نظارت و مرأیت فرزند عزیز و محبوب
۱۷					مامان							
۱۸				ساعد و بند دست								خالی

رمز جدول: فیلمی از سیاوش اسعدی



با فواید و خواص غذایی «فندق» آشنا شوید



۵- کلسترول را کاهش می‌دهد

خوردن فندق احتمالاً به کاهش کلسترول کمک می‌کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۳ نشان داد مصرف فندق سطح کلسترول‌های مضر خون را در شرکت کنندگان پژوهش کاهش داده بود. این کلسترول‌های مضر ریسک مشکلات قلبی را افزایش می‌دهند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بهترین راه برای بهره‌مند شدن از فواید فندق، مصرف هر روزه‌ی آن است، البته به مقداری که از میزان کالری دریافتی مجاز روزانه بیشتر نشود.

۶- حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد

مصرف فندق احتمالاً به کاهش مشکل حساسیت به انسولین کمک می‌کند. حساسیت به ماده‌ی انسولین نقشی اساسی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد. کاهش این حساسیت منجر به کمتر شدن ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد شد.

۷- به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

مصرف فندق احتمالاً با بالا بردن ظرفیت اکسیداتیو بدن و کاهش کلسترول‌های مضر خون، به کاهش ریسک بروز بیماری قلبی کمک می‌کند. همچنین فندق به متعادل کردن فشار خون کمک می‌کند.

۸- التهابات بدنی را کاهش می‌دهد

فندق احتمالاً به دلیل داشتن چربی‌های مفید فراوان، به جلوگیری از التهاب و کاهش آن کمک می‌کند.

۹- تعداد اسپرم‌ها را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف بیشتر مغزهای خوراکی از جمله فندق، احتمالاً تعداد اسپرم‌ها و کیفیت آنها را افزایش می‌دهد.

اشباع نشده و همین‌طور اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ مثل اولئیک اسید است. همچنین یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی ۱۱/۲ گرم فیبر غذایی است که معادل ۱۱ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به این ماده است. با این حال، فندق حاوی فیتیک اسید است که جذب بعضی مواد معدنی مثل آهن و زینک را از فندق مختل می‌کند.

۲- اجابت مزاج را بهبود می‌بخشد

فندق منبع غنی فیبر غذایی است. مصرف فیبر باعث بهبود اجابت مزاج می‌شود و به جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

۳- به کاهش وزن کمک می‌کند

طبق تحقیقات، خوردن فندق احتمالاً به بعضی افراد کمک می‌کند که کمتر وزن اضافه کنند. دانشمندان طی تحقیقی در سال ۲۰۱۸، به وجود ارتباطی میان مصرف فندق، کم شدن روند بالا رفتن وزن و کاهش ریسک چاقی پی بردند. در این پژوهش، شرکت کنندگانی که فندق بیشتری خورده بودند، احتمال چاق شدن در آنها کمتر از کسانی بود که فندق کمتری خورده بودند.

۴- از آسیب سلولی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند

فندق مانند دیگر مغزهای خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر فرآیند مخرب اکسایش محافظت می‌کنند. این مواد آسیب وارده به سلول‌ها بر اثر رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند. همچنین فندق حاوی ویتامین E است که نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. بعضی تحقیقات بیان می‌کند ویتامین E احتمالاً از بدن در برابر آسیب‌های سلولی مرتبط با سرطان محافظت می‌کند.

وب‌سایت روزیاتو - گلریز برهمند: فندق به دلیل کاربرد فراوانش در تهیه انواع شیرینی و شکلات، شاید یکی از نوستالژیک‌ترین مغزهای خوراکی باشد. اما فندق به جز طعم و عطر دلپذیرش چه فوایدی دارد؟ در این مطلب با خواص فندق، این ماده‌ی غذایی ارزشمند بیشتر آشنا خواهیم شد.

فندق چیست؟

فندق، نوعی مغز خوراکی است که از درخت فندق به دست می‌آید. این ماده غذایی در صنعت شیرینی‌سازی کاربردهای فراوانی دارد و از آن در تهیه‌ی انواع مواد اولیه شیرینی‌پزی، شکلات، شیرینی و شکلات‌های صبحانه استفاده می‌شود. روغن فندق هم که طعم بسیار خوبی دارد در پخت و پز کاربرد دارد. اما فندق چه خواصی دارد؟

۱- سرشار از مواد مغذی است

یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی موارد زیر است:

* کالری: ۱۷۶

* مجموع چربی: ۱۷ گرم

* پروتئین: ۴/۲ گرم

* کربوهیدرات: ۴/۷ گرم

* فیبر: ۲/۷ گرم

* ویتامین E: ۲۱ درصد از نیاز روزانه بدن

* ویتامین B1: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن

* منیزیم: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن

* مس: ۲۴ درصد از نیاز روزانه بدن

* منگنز: ۸۷ درصد از نیاز روزانه بدن

فندق همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین B6، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک است. علاوه بر این، فندق منبع غنی چربی‌های تک اشباع نشده و چند

نقش تغذیه در سلامت تیروئید

باکتریال و تری کلوزان شامل ضد عفونی کننده‌های دست و خمیر دندان‌ها. طبق مطالعات انجام شده، تری کلوزان از لحاظ ساختاری بسیار مشابه هورمون تیروئید است، یعنی زمانی که هورمون تیروئید کارش را انجام داده و فعالیت خود را متوقف می‌کند، با گیرنده‌های زیادی پیوند برقرار کند. در آزمایشاتی که روی حیوانات انجام شد، قرار گرفتن در معرض تری کلوزان منجر به کاهش سطح هورمون تیروئید شده بود.

چه مواد مغذی، سلامت تیروئید را بهبود می‌دهند؟

همانطور که گفته شد، ید برای سلامت عملکرد تیروئید مهم است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند تولید هورمون‌های تیروئید را محدود کند. همچنین، گاهی می‌شنوید که باید ید بیشتری مصرف کنید و در کشورهای توسعه یافته، ید اضافی بیشتر از کمبود ید، تبدیل به مشکل شده است. مثلاً نمک‌های تولید شده، حاوی ید افزوده هستند. سبزیجات دریایی نیز منبع کنسنتره‌ی دیگری از این ماده‌ی معدنی هستند، اما مصرف هر روزه‌ی سبزیجات دریایی به دلیل داشتن ید زیاد، ایده آل نیست.

سویا هم ماده‌ی غذایی دیگری است که برخی از کارشناسان عقیده دارند اگر زیاد مصرف شود می‌تواند فعالیت هورمون تیروئید را کاهش بدهد. عنصر غذایی دیگری که عملکرد تیروئید را کم می‌کند، گواتروژن است. گواتروژن، با مهار جذب ید توسط سلول‌های تیروئید، عملکرد این غده را مختل می‌کند. جالب است بدانید حتی غذاهای سالمی، چون انواع کلم و شلغم می‌توانند تا حدودی مانند گواتروژن عمل کنند، مخصوصاً اگر آنها را خام بخورید.

آیا باید از مصرف غذاهایی که گواتروژن بالقوه هستند پرهیز کنیم؟

سویا منبع خوبی از پروتئین گیاهی است، اما آیا می‌تواند برای تیروئیدتان مضر باشد؟ هر چند سویا حاوی ترکیبات گواتروژن، بویژه ژنیستین است، اما مصرف ید کافی در رژیم غذایی باید بتواند هر اثر منفی ناشی از مصرف سویا را خنثی کند. از آنجایی که بیشتر ما در رژیم غذایی خود از نمک ید دار استفاده می‌کنیم، کمبود ید نداریم. ضمناً، پختن سویا، ساختار ترکیبات گواتروژن را تغییر داده و از فعالیت‌شان می‌کاهد؛ بنابراین پختن سویا، روشی است برای کاهش تأثیرات گواتروژنیک آن. سویای تخمیر شده برای تولید تمپه یا میسو نیز تأثیرات مشابهی دارد. همین شرایط برای سبزیجات کلمی مانند بروکلی نیز وجود دارد. این سبزیجات را کمی بخارپز کنید تا خواص گواتروژنیک آن تا حدودی خنثی شود. حتی اگر آنها را خام مصرف می‌کنید، باید مقدار زیادی از آن بخورید تا بتواند فعالیت تیروئیدتان را کاهش بدهد. چیزی که باید از آن اجتناب کنید، مصرف مکمل سویا یا ایزوفلاون است. در مورد سبزیجات کلمی نیز همینطور؛ آنها را همراه با غذا بخورید و از مصرف کنسنتره‌ی آنها (مکمل) پرهیز کنید. اگر داروی تیروئید مصرف می‌کنید، قبل از مصرف سویا با پزشکتان مشورت کنید. این امکان وجود دارد که سویا با عملکرد داروهای مربوط به تیروئید تداخل ایجاد کند.

سایر عادت‌های غذایی که برای سلامت تیروئید مفیدند

همانطور که دانستید ترکیباتی که در محیط ما وجود دارند ممکن است عملکرد تیروئید را دچار اختلال کنند. خوردن غذاهای ارگانیک و مصرف منابع بدون هورمون گوشت و لبنیات می‌تواند ریسک مشکلات تیروئیدی را کم کند. اگر به بیماری تیروئیدیت‌های هاشیموتو مبتلا هستید، تست آلرژی غذایی و بیماری سلولیک بدهید. مطالعه‌ای دریافته که تقریباً ۱۵ درصد آن‌هایی که سلولیک دارند، آنتی بادی‌های TPO دارند که علامتی از تیروئیدیت‌های هاشیموتو است. همچنین آلرژی‌های غذایی نیز می‌توانند بیماری‌های خود ایمنی را تشدید کنند.

ضمناً لازم است مطمئن شوید که سلنیوم کافی دریافت می‌کنید. سلنیوم یک ماده‌ی معدنی کمیاب در رژیم غذایی است. در مطالعه‌ای، مصرف مکمل سلنیوم (۲۰۰ میکروگرم در روز) موجب کاهش آنتی بادی‌های TPO در افراد دچار تیروئید کم کار به دلیل تیروئیدیت‌های هاشیموتو شده بود. اما این احتمال هم وجود دارد که با مصرف مکمل، سلنیومی بیشتر از حد لازم به بدن تان وارد کنید. بهترین منابع غذایی سلنیوم، جوز برزیلی یا بادام برزیلی است که با خوردن روزانه یک تا دو عدد از آن می‌توانید سلنیوم کافی برای بدن خود تأمین کنید.

منبع: cathe

برترین‌ها - هدی بانکی: تیروئید غده‌ای کلیدی است که نرخ متابولیسم تان را تنظیم می‌کند، یعنی تعیین می‌کند بدن شما با چه سرعتی انرژی بسوزاند. این غده‌ی پروانه‌ای شکل در گردن شما، رگلاتور اصلی متابولیسم انرژی است که به عنوان ترموستاتی چندگانه به ورودی‌های مغز تان واکنش نشان می‌دهند.

متأسفانه این غده می‌تواند دچار مشکلات زیادی بشود و اختلالات تیروئیدی در زنان شایع‌تر از مردان است. در واقع، یک هشتم خانم‌ها در طول زندگی خود دچار مشکلات تیروئیدی می‌شوند.

شایع‌ترین اختلال تیروئید، کم کاری غده‌ی تیروئید است و این بیماری بیش‌تر در زنان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. علت تیروئید کم کار در زنان، اغلب تیروئیدیت‌های هاشیموتو است که یک بیماری خود ایمنی است که بدن، آنتی بادی‌هایی ضد غده‌ی تیروئید تولید می‌کند. پُر کار شدن تیروئید، شیوع کمتری دارد.

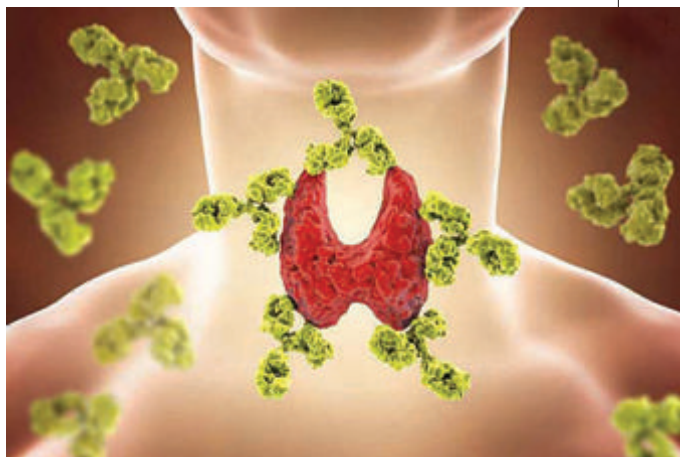
متأسفانه بیماری تیروئید رو به افزایش است، مخصوصاً به دلیل در حال افزایش بودن بیماری‌های ناگهانی خود ایمنی و تأثیری که روی عملکرد تیروئید دارد. همانطور که گفته شد، معمول‌ترین نوع بیماری تیروئید، تیروئیدیت‌های هاشیموتو است. طبق گزارش انجمن متخصصین غدد درون ریز آمریکا، ۲۷ میلیون آمریکایی به نوعی اختلال تیروئید دچار هستند که تقریباً نیمی از آنها هنوز تشخیص داده نشده‌اند. پس واضح است که سلامت تیروئید تا چه حد مهم بوده و برخی از کارشناسان عقیده دارند، طیف مرجع برای تشخیص نرمال بودن تیروئید، بسیار گسترده بوده و باید بازبینی شود. اگر این بازبینی صورت بگیرد، ۶۰ میلیون آمریکایی، خارج از طیف نرمال قرار خواهند گرفت!

حتماً این سوال برای تان مطرح می‌شود که برای محافظت از غده تیروئیدتان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید. شاید هم پرسید نقش تغذیه در سلامت تیروئید چیست و از لحاظ تغذیه چه کاری می‌توانید برای حفظ سلامت این غده مهم انجام دهید.

علت‌های مشکلات تیروئید

همانطور که گفته شد، شایع‌ترین علت تیروئید کم کار، خود ایمنی است، اما اگر ید خیلی زیاد یا ید خیلی کم مصرف کنید نیز می‌توانید دچار کم کاری تیروئید شوید. ید، ماده‌ی معدنی است که تیروئید شما برای تولید هورمون‌های تیروئید جهت حفظ عملکرد سالم آن نیاز دارد. برخی داروهای تیروئید نیز می‌توانند در تیروئید را تحت تأثیر قرار بدهند. کارشناسان باور دارند که فاکتورهای محیطی می‌توانند در مشکلات تیروئیدی نقش داشته باشند، مخصوصاً قرار گرفتن در معرض مختل کننده‌های غدد درون ریز که عواملی در محیط هستند که عملکرد سالم تیروئید را بهم می‌زنند. مختل کننده‌های غدد درون ریز مانند یک هورمون رفتار می‌کنند، اما در واقع با سیگنال‌دهی‌های نرمال هورمونی تداخل دارند.

متأسفانه ما تقریباً هر روز در معرض مواد شیمیایی هستیم که توانایی بالقوه در بهم زدن عملکرد غدد درون ریز داشته و در محصولات غذایی نیز موجودند. مثلاً، مواد شیمیایی صنعتی، مواد شیمیایی مقاوم در برابر حرارت، و محصولات آنتی



گیاه‌خواری و کاهش چهار ماده اساسی در بدن

بیشتر دیده خواهد شد.

ید

ید یکی از مواد مهم در تولید هورمون‌های بدن است. تیروئید برای کنترل میزان رشد و متابولیسم بدن، نیاز به این ماده شیمیایی دارد. کمبود ید در بدن با مشکلات تیروئید و بیماری گواتر نمایان می‌شود.

خستگی، مشکلات عضلانی، احساس سرما، مشکل در تمرکز، کاهش حافظه، افزایش وزن، افسردگی، ریزش مو و کاهش ضربان قلب از جمله نشانه‌های اولیه و ثانویه کمبود تیروئید در بدن انسان هستند.

کمبود این ماده در زنان، مشکلات زایمان را افزایش می‌دهد. میزان ید در بدن زنان گیاه‌خوار و حامله باید به‌دقت بررسی شود. کمبود شدید ید در این اشخاص، می‌تواند جان مادر و فرزند را به خطر بیندازد. میزان ید بدن را می‌توان با آزمایش هورمون‌های تیروئید و همچنین معاینه پزشک مورد بررسی قرار داد.

نمک‌هایید دار، دارای حجم بالایی از ید هستند، اما مصرف زیاد آنها می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی شود. تخم‌مرغ، ماهی و شیر، منابع پروتئینی حیوانی برای ید به حساب می‌آیند. در گیاه‌خواران، ید باید با مصرف نمک و افزودنی‌های مجاز دارای ید تأمین شود.

آهن

آهن در تولید هموگلوبین بدن، نقشی اساسی دارد. گلبول‌های قرمز که شامل این ماده می‌شوند، انتقال اکسیژن را در بدن انسان به عهده‌دارند. علاوه بر این آهن در آزادسازی انرژی در عضلات نیز تأثیر گذار است.

کمبود آهن در بدن با مشکلات عضلانی، استرس، کم‌خونی و کاهش توانایی بدن در مقابله با بیماری‌ها، ارتباط مستقیم دارد. گوشت قرمز، ماهی و مرغ، ساده‌ترین و در دسترس‌ترین راه دریافت آهن کافی از مواد غذایی است.

منابع گیاهی دریافت آهن از توانایی لازم برای تکمیل نیاز بدن به این ماده حیاتی، برخوردار نیستند. هرچند اضافه کردن لیمو و ویتامین سی به رژیم غذایی می‌تواند جذب آهن گیاهی را افزایش دهد.

بهترین راه برای اطمینان از جذب آهن کافی در بدن، انجام آزمایش خون و استفاده از قرص‌های آهن است. در نظر داشته باشید که مصرف بالای آهن نیز به مشکلاتی مثل غلظت خون منجر خواهد شد.

علاوه بر چهار ماده ذکر شده، اگر در شروع گیاه‌خواری هستید و به این مقوله علاقه دارید، بهتر است میزان ویتامین دی، امگا ۳ و پروتئین را در بدن خودتان ارزیابی کنید. گیاه‌خواران بهتر است هر شش ماه یک بار، با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های لازم، میزان مواد ذکر شده را، در خون خود بررسی کنند. گیاه‌خواری، راه پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها است، اما به‌تن‌هایی نمی‌تواند نیاز انسان را برای دریافت بسیاری از مواد رفع کند.



بسیار شدید، کمبود ویتامین B۱۲ به بی‌هوشی فرد منجر خواهد شد که ممکن است جان شخص را به خطر بیندازد. ساده‌ترین راه برای بررسی میزان این ویتامین در بدن، یک آزمایش خون ساده است.

در یک تغذیه غذایی عادی، ویتامین B۱۲ از شیر، گوشت و دیگر لبنیات مثل ماست و پنیر تأمین می‌شود. اشخاص گیاه‌خوار برای رفع نیاز بدن به این ویتامین، باید مصرف دانه‌های پروتئینی مثل لوبیا و سویا را افزایش دهند. شیر سویا و قارچ‌های خوراکی نیز از دیگر موادی است که برای جبران کاهش ویتامین B۱۲ استفاده می‌شود. در پایان این ویتامین را می‌توان به‌صورت خوراکی یا تزریقی نیز مورد استفاده قرار داد.

کلسیم

کمبود کلسیم در بدن با مشکلات استخوان و دندان ارتباط مستقیم دارد. شانس ابتلا به شکستگی استخوان در اشخاصی با این کمبود، ۲۰۰ برابر بیشتر از افراد سالم است. بررسی میزان کلسیم و ویتامین دی خون با آزمایش خون امکان‌پذیر است و البته تصویربرداری از شرایط فیزیکی شخص نیز می‌تواند در تشخیص مشکلات اسکلتی، تأثیر گذار باشد.

گیاه‌خواران می‌توانند برای جبران کمبود کلسیم ناشی از عدم مصرف لبنیات، از پنیر توفو، سویا، نوشیدنی‌های گیاهی و گندم استفاده کنند. میزان کلسیم بدن گیاه‌خواران به دلیل مصرف بالای Oxalic Acid موجود در گیاهان سبز مثل اسفناج، باید بالاتر از حد معمول باشد. در بررسی‌های صورت گرفته در کشور آمریکا، میزان کلسیم بدن گیاه‌خواران از حد معمول و استاندارد، ۱۰ تا ۵۰ درصد کمتر است. این مشکل در کشور ما که حتی اشخاص غیر گیاه‌خوار نیز دچار کمبود کلسیم هستند،

برترین‌ها - سهیل بالینی: دلایل مثبت زیادی برای گیاه‌خواری وجود دارد. افزایش کیفیت زندگی، بهبود شرایط جسمانی، مقابله با خشونت علیه حیوانات و کاهش هزینه‌های مالی، از جمله مواردی هستند که اشخاص مختلف به گیاه‌خواری روی می‌آورد.

هر دلیلی که برای گیاه‌خواری وجود داشته باشد، حذف بسیاری از مواد پروتئینی حیوانی، به ایجاد مشکلاتی برای بدن انسان منجر خواهد شد. کمبود ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم و ید، از مواردی هستند که پس از تغییر رویه غذایی به گیاه‌خواری، باید مورد ارزیابی صحیح قرار بگیرند.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲، یکی از مهم‌ترین مواد موجود در بدن است که در فرایند تولید گلبول‌های قرمز و تشکیل دی‌ان‌ای، نقشی اساسی را ایفا می‌کند. علاوه بر این ویتامین ب ۱۲ در سیستم عصبی و مغز انسان نیز تأثیر گذار است و کمبود آن می‌تواند شرایط جسمی انسان را به خطر بیندازد.

کمبود ویتامین B۱۲ در بزرگسالان، با شروع گیاه‌خواری رخ نخواهد داد، زیرا کبد انسان، حجم مناسبی از این ویتامین را در خود ذخیره کرده است. با این حال پس از مدتی ممکن است علائم کمبود این ویتامین مثل خستگی، انرژی کم، عدم توانایی جسمی در ورزش‌های ساده، افزایش ضربان قلب، کمبودی بدن، کاهش وزن، مشکلات گوارشی و بیماری‌های لته در شخص گیاه‌خوار دیده شود.

مشکلات جدی‌تر ممکن است شامل بیماری‌های عصبی، حرکتی و مشکلات در حافظه باشد. در موارد

	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				
۱	ق ل ت ن ل ری		س س کی ش ر ا ل	شرح در متن درهم ریخته				ه ی	ب ای ز دوع ی	س س گن ن ت رد ا ت و ه ی س ی							
۲	ن	ل	ر	ا	ل ر ا ن ن ا ت ی		س د ه م ن ا ت	ن م ه ی									
۳							ل م ل ت ا ر و						ب ت ی ع ی ا ر ت				
۴				ش ر ق ه ر گ				ر د م ن ر پ ی									
۵		ت ف خ ی ا ر							ت ی گ س ی پ و ش ح ا ر				ا د ی ن				
۶			خ ل ع ج م				ی ت ر ر ق ز			ش ن ی ی ت ر م ش و ل							
۷	د ر ن ج			ه ر ج ا م ت ن گ گ ش			ز ا ت د و س						ر د ل ا ی ن پ ر				
۸				م ر ا ن				د ن ر گ ر گ									
۹					ت ن م ف ع ا ت ک	ق	و	ر	ح	م	ح ر ق و م ش پ ا ت ه		و و ت				
۱۰			ا ج س ی ا م			ا ن ت ر ش ی ه			ک س م ی								
۱۱			ر س ت ا ج ن					ا ر ش ت و خ ی د ش گ					ت ش م خ ا ر ی ت				
۱۲	ض ف ر						ت ا ی گ ی ی ی ز ت										
۱۳		ا ق			ج م ن ر ه م ی ه ش			ز ش و ا ب و					ب ش گ ه				
۱۴				ر ا ا ی					ب ه ه ی د خ س و ر ن								
۱۵	ض	ق	ا	ن	ت	م	ت ا ن ض م ق ک ا ن ت			ت و س ر ز ر و			ر پ ا خ ش				
۱۶	<p>راهنمایی: در این جدول به جای شرح، حروف پاسخ‌ها را به صورت درهم ریخته در اختیارتان قرار داده‌ایم. توجه داشته باشید که واژه‌های دو حرفی تغییر نکرده است و به همان شکل در جدول نوشته می‌شود. در ضمن برای راهنمایی شما عزیزان چند جواب را در جدول آورده‌ایم.</p>						ن ش د س ی										
۱۷												ی ی ک د ش ش					ز ن ر و خ ش
۱۸													ی ا ر				
۱۹																	و ر ک س ت ش ه



چکاپ‌هایی برای تشخیص زودهنگام سرطان

تست‌های آزمایشگاهی: آزمایش‌هایی که در آزمایشگاه انجام می‌دهیم ممکن است به پزشک شما در تشخیص ناهنجاری‌های ناشی از سرطان کمک کند. به عنوان مثال در افراد مبتلا به لوسمی، آزمایش خون تعداد غیرمعمول گلبول‌های سفید را نشان می‌دهد. تست‌های تصویر برداری: آزمایشات تصویربرداری به پزشک شما اجازه می‌دهد استخوان‌ها و اندام‌های داخلی شما را با روشی غیرتهاجمی بررسی کند. آزمایشات تصویربرداری مورد استفاده در تشخیص سرطان شامل توموگرافی کامپیوتری (CT)، اسکن استخوان، تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (MRI)، اسکن توموگرافی انتشار پوزیترون (PET)، سونوگرافی و اشعه X است.

بیوپسی: طی بیوپسی پزشک شما نمونه‌ای از سلول‌ها را برای آزمایش از شما می‌گیرد. روش‌های مختلفی برای جمع‌آوری نمونه وجود دارد. اینکه کدام روش بیوپسی برای شما مناسب است، به نوع سرطان و محل آن بستگی دارد. در بیشتر موارد برای تشخیص قطعی سرطان، بیوپسی تنها راه ممکن است. در آزمایشگاه پزشکان نمونه‌های سلولی را زیر میکروسکوپ مشاهده می‌کنند. سلول‌های عادی با اندازه‌های مشابه و منظم و به طور یکنواخت به نظر می‌رسند. سلول‌های سرطانی با اندازه‌های متفاوت و بدون سازماندهی ظاهری و نظم کمتری به نظر می‌رسند.

مراحل سرطان به طور کلی با اعداد رومی نشان داده می‌شود: I تا IV. هرچه این عدد بالاتر باشد، نشانگر سرطان پیشرفته‌تر است. در برخی موارد سرطان با حروف یا کلمات هم مشخص می‌شوند. راه‌های بسیاری برای درمان سرطان وجود دارد که به نوع سرطان، سلامت عمومی و ترجیحات شما بستگی دارد. شما و پزشکتان می‌توانید از مزایا و خطرات ناشی از هر درمان برای اینکه روش درمان خودتان را انتخاب کنید صحبت کنید.

ایرنا زندگی: بسیاری از ما خاطرات تلخی را از انواع سرطان‌ها داریم. همیشه شنیده‌ایم که اگر زودتر متوجه می‌شدیم اینطور نمی‌شد. اما این «کاش‌ها» با دانستن اطلاعاتی از تشخیص زودهنگام سرطان کاملاً ممکن است که به واقعیت تبدیل شود. از راه‌های تشخیص زودهنگام سرطان در این مطلب بخوانید.

تشخیص سرطان در مراحل اولیه آن، اغلب بهترین فرصت برای درمان است. با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید چه نوع غربالگری برای شما مناسب است. برای بسیاری از سرطان‌ها، آزمایش‌های غربالگری با تشخیص زودهنگام سرطان می‌تواند جان افراد را نجات دهد. برای سایر سرطان‌ها، آزمایش غربالگری برای افرادی که دارای خطر بیشتری هستند و در خانواده خود نمونه‌های سرطان را داشته‌اند توصیه می‌شود.

سازمان‌های پزشکی و گروه‌های مدافع بیماران، توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را برای غربالگری سرطان انجام می‌دهند. دستورالعمل‌های متفاوت را با پزشک خود مرور کنید و بر اساس عواملی که برای شما خطرناک است، بهترین راه را انتخاب کنید.

تشخیص زودهنگام سرطان با چه روش‌هایی ممکن است؟

پزشک شما از یک یا چند روش برای تشخیص سرطان استفاده می‌کند:

معاینه بدنی: در معاینه بدنی پزشک قسمت‌هایی از بدن شما را از جهت توده‌های که نشانگر تومور هستند، تشخیص می‌دهد. وقتی پزشک فرد را معاینه می‌کند، به دنبال ناهنجاری‌هایی مانند تغییر رنگ پوست یا بزرگ شدن اندامی است که نشانگر سرطان باشند. به عنوان مثال تغییر فرم سینه به علت وجود توده را مشاهده می‌کند و اقدام می‌کند.

آیا می‌توان از متانول (الکل صنعتی) بجای اتانول (الکل سفید) به منظور ضدعفونی کردن استفاده کرد؟

متانول در بین الکل‌ها، ضعیف‌ترین خاصیت میکروب کشی را دارد؛ لذا به ندرت بدین منظور استفاده می‌شود. علاوه بر این، متانول از طریق پوست، دستگاه تنفسی، دستگاه گوارشی می‌تواند جذب شود و در بدن انسان به متابولیت‌های سمی فرمالدهید، فرمات (اسید فرمیک) و CO₂ تبدیل شود. نه تنها متانول به شدت سمی است بلکه کمترین خاصیت ضدعفونی رو بین الکل‌ها دارد که می‌تواند سبب بروز عوارضی همچون درماتیت (التهاب پوست)، آسیب چشمی از جمله کوری، نارسایی کلیه، کما و مرگ شود.

مسمومیت، غالباً به دلیل مصرف تصادفی محصولات حاوی متانول رخ می‌دهد یا زمانی که آن را به عنوان یک جایگزین اتانول به صورت غلط مصرف کنند. دوز کشنده در انسان بطور دقیق مشخص نشده، ولی در رنج ۱-۰/۳ گرم بر کیلوگرم گزارش شده است. متانول را نباید برای ضدعفونی سطوح استفاده کرد.

آیا حتماً برای پیشگیری از شیوع کرونا باید با الکل دست‌های خود را ضدعفونی کنیم؟

جمال میرزایی متخصص عفونی در گفتگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان اظهار کرد: مردم به دلیل هراسی که از ابتلا به ویروس کرونا پیدا کرده اند، برای شستشوی دست‌ها وسواس به خرج می‌دهند و گمان می‌کنند حتماً باید از ماده خاصی مانند اتانول (الکل سفید) برای ضدعفونی کردن بهره ببرند در حالی که صابون‌های معمولی و شوینده‌هایی که در گذشته هم استفاده می‌شد، می‌تواند تا حد زیادی به پیشگیری کرونا کمک کند. او ادامه داد: گرچه اتانول (الکل سفید) می‌تواند برای ضدعفونی کردن دست‌ها گزینه خوبی باشد، اما بیشتر زمانی توصیه می‌شود که این ماده در صورت نبود دسترسی به آب و صابون و شوینده‌های دیگر مورد استفاده قرار گیرد.

میرزایی در پایان گفت: بعضی افراد، با وسواس بعد از شست‌وشو با آب و صابون، مجدداً الکل و ژل به دست خود می‌زنند که باید بدانند این کار به جز حساس کردن پوست دست خود، آن‌چنان تاثیر مثبتی در جهت ضدعفونی شدن ندارد و صرفاً شست‌وشوی مداوم دست‌ها بعد از هر تماس با اشیا و سطوح آلوده توصیه می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان: با توجه به نیازی که اخیراً به علت شیوع ویروس کرونا ایجاد شده است، شمار زیادی از مردم به دنبال اقلام بهداشتی و مواد ضدعفونی کننده برای خود هستند و این مواد بهداشتی به دلیل تقاضای بالا از سمت مشتریان، با کمبود مواجه شده است و حالا افراد بدون آگاهی و اطلاعات کافی از اقلام بهداشتی، دست به استفاده از هر ماده‌ای می‌زنند؛ به خصوص موادی که به دلیل تشابه ظاهری و حتی اسمی، منجر به رونق گرفتن کاسبی بعضی سودجویان از این فضای کرونایی شده است.

صحبت از دو محلول به نام اتانول و متانول است که ظاهراً تنها تفاوتشان در حروف اول نوشتاری آن‌هاست، ولی در باطن یکی از آنها سمی و آسیب رسان است و دیگری با درصد خاصی از غلظت می‌تواند در جهت ضدعفونی کردن دست‌ها استفاده شود.

محلول «اتانول» چیست؟

اتانول یا الکل اتیلیک با فرمول C₂H₅OH ترکیب شیمیایی با بوی خاص و آتش‌گیری است. این الکل همان ماده‌ای است که در نوشیدنی‌های الکلی با درصدهای مختلف پیدا می‌شود. علاوه بر این در صنایع مختلف کاربرد فراوان دارد. اتانول به دلیل نقطه انجماد پائین در صنعت ضدیخ‌سازی استفاده می‌شود. حلال بسیار خوبی است و در صنعت عطرسازی، رنگسازی و... استفاده می‌شود. محلول ۸۵ درصد - ۷۰ آن به عنوان محلول ضدعفونی کننده کاربرد دارد. اتانول با تغییر دادن پروتئین و حل کردن چربی، میکروارگانیسم‌های آنها را از بین می‌برد. البته این عمل فقط در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها و قارچ‌ها مؤثر است.

محلول «متانول» چیست؟

این ماده به صورت محدود به عنوان سوخت در موتورهای با سیستم احتراق داخلی استفاده می‌شود. متانول اثرات مخربی روی بینایی دارد و از راه پوست جذب می‌شود. فوق‌العاده قابل احتراق است، اما در دمای محیط آتش نمی‌گیرد. متانول ماده‌ای سمی است و نوشیدن آن موجب نابینایی و حتی مرگ می‌شود. هنگام استفاده از متانول باید از ماسک و دستکش استفاده کرد، چون از طریق تنفس و پوست و آشامیدن نیز می‌تواند جذب شود.



تفاوت اتانول و متانول چیست؟

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

	از اتاق‌های اتر دیدنی استان فارس	اشاره به دور غلاف پنبه	مقاله مادگی پروزی یافتن	وزیدن باد	برگه و قبض بر دبار و شکیبا	اثر تاریخی محللات ردیاب	۱
				بینایی خوبی			۲
	می‌دهند تا محل خرید کالا		باغ تاریخی کاشان نوعی میمون	خنده رو مقابل روستا			۳
				جعبه میز اشک بار		راندن مزاحم مانند بودن	۴
	گرو وینامین کوچه‌فرتکی		مسجدی در شهر مشهد شدید				۵
		نوشتن افغانستان باستان			بچه گوسفند طرف		۶
	توان داشتن واحد پول اتیوپی			به دنیا آوردن گازی در خورشید		تزیین	۷
			بله روسی اسب بهن پشت	دریغا سرمای سخت			۸
	پدربزرگ و جد پهلوان		بخشش آسوده		مزه اسیدی سلاح زنبور!		۹
				بمب کاشتنی اثر تاریخی شهر گیوی		صدمه روز قبل	۱۰
	شبانگاه زناشویی هنگام سحر			وسيله بخش فیلم			۱۱
			اثر تاریخی سندج تمدن باستانی				۱۲
	وسيله کمکی دیدن	پدر آذری مشهور و بنام					۱۳
				شکاف و سوراخ			۱۴
	قاضی قسمت						۱۵
			انبار کشتی علامت مفعولی				۱۶
	منافق و دورو مشایعت						۱۷
							۱۸



لقمه‌های دریایی

مواد لازم

* نان تست: ۶ عدد * تخم‌مرغ: ۲ عدد * میگو: ۲۵۰ گرم
 * فیله ماهی (شیر، سنگسر، حلوا و...): ۲۵۰ گرم * سرکه سفید: یک قاشق چایخوری * سویا سس: یک قاشق چایخوری * نمک: نصف قاشق چایخوری * آرد ذرت: یک قاشق غذاخوری * جعفری: به میزان لازم

طرز تهیه

کناره‌های نان را جدا کرده و با دو برش هر نان را به چهار مثلث تقسیم می‌کنیم. میگوها را پس از تمیز کردن با یک عدد تخم‌مرغ، سس سویا، سرکه سفید، آرد ذرت و ماهی در غذاساز ریخته و پوره می‌کنیم. سپس روی یک طرف نان مقداری از مواد را گذاشته، یک تخم‌مرغ را با چنگال زده و با کمک برس روی نان‌ها می‌مالیم و در روغن سرخ کرده و با جعفری خرد شده تزیین می‌کنیم.

کباب فلفل و بادنجان

طرز تهیه

بادنجان بیرون باشد می‌پیچیم. نیمی از روغن را در تابه ریخته و کباب‌ها را به آرامی در آن سرخ می‌کنیم.
در ظرفی جداگانه بقیه روغن را ریخته، رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. گوجه‌فرنگی‌های زنده شده و ادویه‌ها را اضافه کرده کمی که تفت خورد، روی کباب‌ها ریخته و صبر می‌کنیم تا غلیظ شود.

گوشت چرخ‌کرده را با پیاز رنده شده که آب آن را گرفته‌ایم، مخلوط کرده، تخم‌مرغ را به آن افزوده، نمک، فلفل و سایر ادویه‌ها را نیز اضافه نموده و خوب ورز می‌دهیم.
بادنجان‌ها را پوست گرفته، طوری که کلاهک آن وصل باشد، سپس در آب نمک استراحت داده تا تلخی آن گرفته شود. بادنجان‌ها را در حدی که خیلی نرم نشود، سرخ می‌کنیم. پس از آن از مواد گوشتی دور بادنجان و فلفل کبابی را طوری که فقط ساقه

مواد لازم برای ۴ نفر

* گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم * بادنجان کوچک: ۲ عدد
* فلفل کبابی: ۲ عدد * تخم‌مرغ: یک عدد * پیاز: یک عدد
* نمک، فلفل، آویشن، پاپریکا و ادویه کاری: به میزان لازم * گوجه‌فرنگی: ۶ عدد * رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری * روغن مایع: یک سوم پیمانه



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	بازیگر فیلم ذهن زیبا	وسیله نیروگاهی پيامبری	پنبه‌زن و حلاج رطوبت	عدد اول گرامت	شرح درمتن معکوس								
۲	و	ت	ا	م	ی	ن	مواد حیاتی میوه‌ها بن‌بست بدن	کلام تنفر از بخش‌های فروه	دزدیدن برادری	کدام تنفر	زور و نیرو آینه	از شهرهای استان فارس بهبود یافتن زخم	اهلی و مطیع چراغ و مصباح
۳													
۴					عنصر الماس کج و خمیده								
۵				رنگ و فام روشن و نورانی									
۶		مجموعه نهفته و مخفی					شکل و قیافه غر نده و خشمگین						
۷			دانشمند و ریاضیدان یونانی			نامی دخترانه پند دهنده و اندرزگو							
۸					غیر عابق بوی خوش							ستمگری نشانه بیماری	
۹	کرم خونخوار			تیزهوشی کوبنده آشپزخانه					از روی فصد از فیلم‌های سینمایی				
۱۰			پایتخت آتیش راه‌بندان					سازمان و مؤسسه بستان کار				خاندان ستون دین مبین اسلام	
۱۱			تکیه بر پستی دختران					پرنده ساعتی! فیلمی با بازی مه‌ری مهرنیا					
۱۲						شهر استان مرکزی بد و نفرت‌انگیز				نرم و ملایم از عهده بر آمدن		ناچار و لابد از عهد بر آمدن	
۱۳					حیوان گردن‌دراز پیش پرداخت								
۱۴				مادر آذری چانه								تخت و مسند مدهوش	
۱۵								تماس و تصادف جاده آهنی					
۱۶								ساز ضربی ایرانی سایه‌گاه				سد شمال شرق تهران صنعت ماه‌گیری	
۱۷						حلا							
۱۸												نختی و ماند	

مارچوبه

برای رفع خواب‌آلودگی صبحگاهی

* فولات مسئول تبدیل هموسیستئین به سیستئین است که تجمع آن در دیواره‌های رگ‌ها باعث تصلب شرايين می‌شود. با خوردن یک وعده مارچوبه، ۶۶ درصد نیاز روزانه بدن به فولات تامین می‌شود.

* برای تسکین و آرامش قلب می‌توانید از دم کرده مارچوبه استفاده کنید. دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید: چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آب جوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. از این دم کرده به مقدار ۲ تا ۳ فنجان در روز بنوشید.

مارچوبه و دیگر خواص مفید آن

* مارچوبه به دلیل غنی بودن از فولات، برای زنان باردار بسیار مفید است؛ زیرا فولات برای جلوگیری از نقص لوله عصبی و ناهنجاری‌های مغز و نخاع لازم است و کمبود آن باعث زودتر به دنیا آمدن نوزاد، کاهش وزن شدید و رشد نکردن نوزاد تازه متولد شده، می‌گردد.

* مارچوبه ادرار آور است چرا که منبع بسیار خوبی از پتاسیم (۲۰۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم آن) و مقدار کمی سدیم (۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم آن) است. این خاصیت مدر بودن مارچوبه به تنظیم فشارخون کمک می‌کند.

* خوردن مارچوبه دید چشم را تقویت می‌کند.

* برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

* ضعف مثانه را برطرف می‌کند.

* ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

* تب بر است.

* مارچوبه برای افرادی که کم خونی دارند مفید است. این گیاه به ساختن گلوبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

* مارچوبه به دلیل ویتامین‌های مفیدی که دارد برای تقویت حافظه نیز سودمند است.

مارچوبه و خواص آن

مارچوبه گیاهی است مغذی که از ۲۰۰۰ سال پیش برای تزئین و دارو استفاده می‌شده است. منشأ آن منطقه مدیترانه شرقی است و از آن جا به تمام نقاط جهان راه یافته است.

از نظر طب قدیم ایران، مارچوبه گرم و خشک است.

مارچوبه سرشار از منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، ریبوفلاوین، سلنیوم، تیامین، روی، فیبر و ویتامین‌های B۱، B۲ و B۳ می‌باشد.

این گیاه منبع بسیار خوبی از فولات است؛ ۱۰۰ گرم مارچوبه تازه حاوی دو گرم فیبر، ۷۵۶ میکروگرم ویتامین B۱، ۶/۵ میلی گرم ویتامین B۲ و ۵۲ میکروگرم فولات است.

رفع خواب‌آلودگی صبحگاهی

محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که عصاره مارچوبه حاوی اسیدهای آمینه و مواد معدنی است که می‌تواند حالت خواب‌آلودگی و کسالت را برطرف کند و از سلول‌های کبدی در برابر مواد سمی محافظت نماید.

مارچوبه در عین حال خاصیت ضدسرطانی، ضدقارچی و ضدالتهابی دارد و ادرار آور نیز می‌باشد.

مارچوبه و کاهش وزن

هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پرکالری است.

* مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی‌سوز، به لاغری شما کمک می‌کند.

* مارچوبه، تقویت‌کننده قلب

* فولات اساسا برای سلامت سیستم قلب و عروق لازم و ضروری است.

* کمبود فولات باعث ایجاد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.



روغن اوکالیپتوس

چگونه باعث التیام می‌شود؟



و یا ترکیب فعال آن اوکالیپتول را معمولاً در دهان شویه‌ها استفاده می‌کنند تا به از بین بردن باکتری‌هایی که باعث پلاک، التهاب لثه و بوی بد دهان می‌شوند کمک کند. روغن اوکالیپتوس را در شستشوی لباس‌ها و ملافه‌ها نیز استفاده می‌کنند، این روغن می‌تواند باعث ضدعفونی و خوشبو شدن لباس‌ها شود.

روغن اوکالیپتوس چگونه باعث التیام می‌شود؟

تحقیقات اظهار داشته‌اند پمادهای حاوی روغن اوکالیپتوس و دیگر مواد ضد میکروبی، می‌توانند در درمان عفونت‌های قارچی ناخن موثر باشند. روغن اوکالیپتوس استفاده داخلی ندارد. استفاده موضعی از این روغن برای نوزادان، کودکان، زنان باردار و شیرده و همچنین کسانی که به اوکالیپتوس حساسیت دارند مناسب نیست. توصیه می‌شود در استنشاق اوکالیپتوس نیز احتیاط کنید چون ممکن است در برخی باعث تحریک چشم‌ها، غشاهای مخاطی و پوست شود.

کجا می‌توانیم روغن اوکالیپتوس را پیدا کنیم؟

روغن اوکالیپتوس را می‌توانید از داروخانه‌ها و یا عطاری‌های معتبر تهیه و استفاده کنید.

بومیان استرالیا به صورت سنتی از برگ‌های اوکالیپتوس برای درمان احتقان تنفسی، سرفه، تب و همچنین دارویی موضعی برای درمان دردهای عضلانی استفاده می‌کردند. بعد از وارد شدن خارجی‌ها به استرالیا خیلی زود روغن خارج شده از درخت اوکالیپتوس به خاطر خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتری به شهرت جهانی رسید. روغن اوکالیپتوس چندین ترکیب فعال دارد. مهم‌ترین آنها اوکالیپتول است، که تاثیر گسترده روی میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های بیماری‌زا دارد.

چگونه از روغن اوکالیپتوس استفاده کنیم؟

در موارد تنفسی مانند آسم، سینوزیت، برونشیت، سرماخوردگی و آنفولانزا، روغن اوکالیپتوس معمولاً به شکل استنشاقی استفاده می‌شود، معمولاً با نیولایزر یا بخارساز استفاده می‌شود و روغن را در آب گرم رقیق می‌کنند تا بخارش استنشاق شود. گاهی نیز در کرم و پماد استفاده می‌شود که روی قفسه سینه می‌مالند. گاهی نیز از این روغن در قرص‌های گلو یا معجون‌های سرفه استفاده می‌شود.

از دیگر استفاده‌های کاربردی روغن اوکالیپتوس می‌توان به استفاده آن در درمان انواع مختلف عفونت (معمولاً به صورت رقیق شده) اشاره کرد. برای مثال روغن اوکالیپتوس

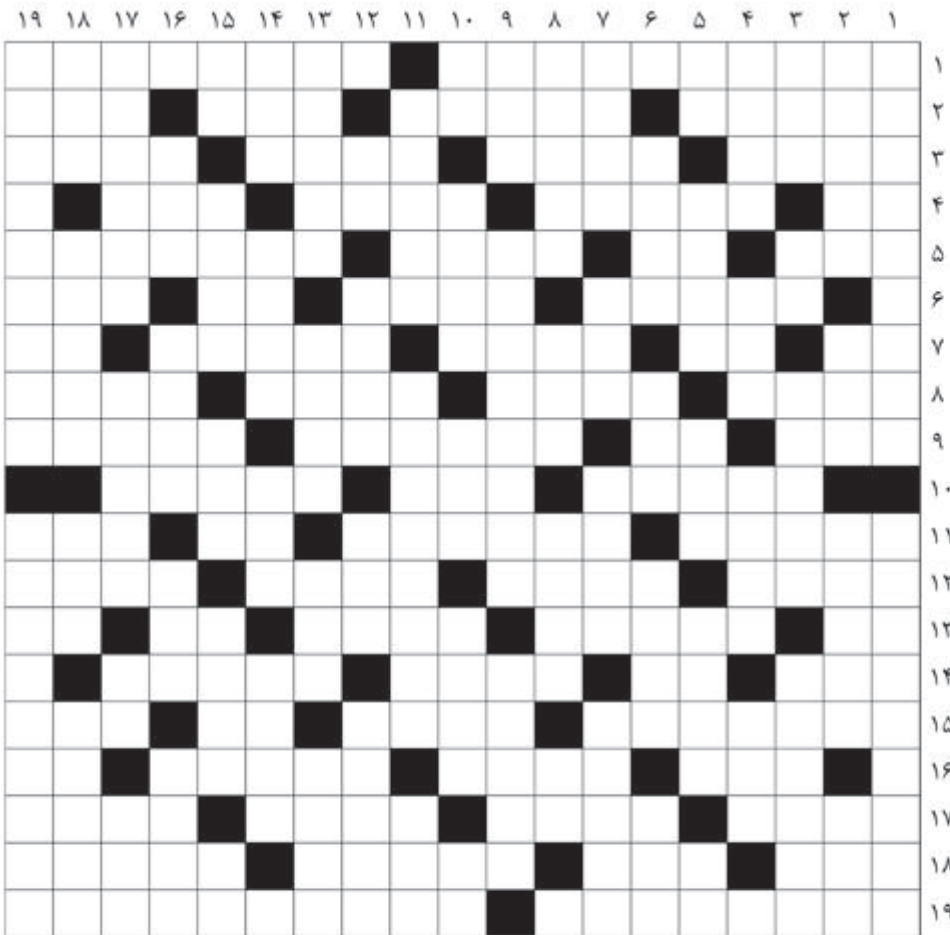
۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

				بندرگاه، لنگرگاه		بی‌هوشی از آن باران آید				۱
		علم ستاره‌شناسی		رمز جدول		ورم				۲
		پناهگاه				بار درخت				۳
						شهری در اصفهان				۴
		بوی خوش			دردناک از شوینده‌ها					۵
						دست بند				۶
						سوال				۷
						آزمایش لباسی				۸
						میراث				۹
						چوپان درخت انگور				۱۰
						ارتباط ترویج دهنده				۱۱
						سرما خوردگی کاشف میکروسل				۱۲
						پسوند شبهت از سوغات یزد				۱۳
						جد تدبیرکننده				۱۴
						دیلیم عالم الهی				۱۵
						کندگی کاری روی چوب اندیشیدن				۱۶
						درآمد ستارگان				۱۷
						بیج و تاب				۱۸
						نامه تظاهر به نیکی				۱۹
						خبرهای نادرست شهر بام ایران				۲۰
						راه خدا کشته در بیش از اندازه				۲۱
						پدال دوچرخه مقابل زود				۲۲
						خرمای تازه شهری در مازندران				۲۳
						سازیری فیلم ارش معبیان				۲۴
						علاج کننده باغ معروف شیراز				۲۵
						چین‌های منظم پرده				۲۶
						دشوار پیروزی یاقین				۲۷
						میانہ روز از ویتامین‌ها				۲۸
						رسوب				۲۹
						سفرکننده				۳۰
						انداختنی با کمان				۳۱

رمز جدول: از آثار تاریخی استان خراسان رضوی

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

		کلام آرزو و حسرت	نوکر کیف سفری				قُبّه مفصل پا	پسر داریوش یکم		۱
		کهنسال						لایه اتمسفر قسم		۲
			جام ورزشی قورباغه	واپسین خرابکار ایتنرتنی					تشنه فریب	۳
هسته میوه										۴
										۵
		اجاره خانه تاریخ نگار		پشم نرم از ماه های میلادی					فیلیم مایکل چیمینو حیوان شیرده	۶
			در پناه سقف دهان				پاسخ مثبت به کار بردن		رطوبت فهمیدن	۷
		راه میانبر خلاصه کلام		از خطوط اسلامی دانه خوشبو						۸
				از پادشاهان ساسانی اسلحه				گروه		۹
			سرخ کمرنگ انجام دادن					رایانه لوحی دشنام دادن		۱۰
		هدیه ماندگار		آسوده و خلاص فرشته موکل بر زمین				سروده وسيله نقلیه همگانی		۱۱
				کنایه از دیوانه فرد و نفر				جزء کوچک یک ماده		۱۲
گنج			حرف الفبا از ماه های میلادی					نظاره گر ورزش مادر		۱۳
		نوعی ساز رنگ ریز بدن		رئیس چیمزباند بزرگی نمودن			گوشت بی استخوان برشته کن			۱۴
			تمامی ردیف قالی				تابستان شگفت آور		صنم	۱۵
		دریاچه ای در ترکیه کوفتن				انها و پایان بیماری خط ناک		فراخی فیلیم مهدی صباغ زاده		۱۶
										۱۷
			فارسی امروزی از وسایل حمام					حقه و کلک		۱۸
								به وسیله		



افقی :

- ۱- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی ابوالفضل جلیلی - مایه دلخوشی
- ۲- رد شده - بندری در بلغارستان - اولین بانک ایرانی - از جنس فلزبادیه
- ۳- چرم شفاف و براق - گاهی روی پلو می‌ریزند - فرود آمدن - بزرگی و شکوه
- ۴- سفید آذری - جمع زاویه - همبستگی و یکپارچگی - یار خراج!
- ۵- پارسایی - بت - اشخاص - از فیلم‌های جمشید حیدری
- ۶- سمینار - مرکز استان مرکزی - ضمیر غایب - دیوار کوتاه
- ۷- هم‌بازی پت - نیمه دیوانه - جنگ و پیکار - شهرت یافته - طول عمر
- ۸- برچسب - حيله گران - علت - شب‌پره
- ۹- از القاب اروپایی - خدای مصری - اخمو - نقل حدیث
- ۱۰- دریایی در آسیا - شیر نر - وزنه ورزشی
- ۱۱- از رگ‌های اصلی بدن - سفاک - ابر نزدیک به زمین - فراخی
- ۱۲- راه رفتن کودکانه - تنها و بی‌مانند - در یک جهت - حمله بردن
- ۱۳- دوستی - از کشورهای اروپایی به پایتختی وین - بنا شده - خشکی - حیوان وحشی
- ۱۴- خالص - یار زنجیر - بی پروایی - در حال لرزیدن
- ۱۵- بازیگر فیلم پوست موز - درنگ - حرف انتخاب - خودستایی به دروغ
- ۱۶- شهر صنعتی آلمان - خط سیر سیارات - کسی که ورزش مشت زنی را انجام می‌دهد - همه را شامل می‌شود
- ۱۷- مقابل آمدن - معدنی - بسیار نکوهش کننده - مشکین شهر سابق
- ۱۸- رب النوع مصریان - عریض - ضرب شمشیر - عکس العمل
- ۱۹- کشوری آفریقایی - مرکز ایالت نوادا در آمریکا

عمودی :

- ۱- از کاخ‌های تخت جمشید - تیره پشت
- ۲- جدایی انداختن - ماه چهارم سال خورشیدی - ردیاب - عدم و نیستی
- ۳- ذره باردار - قبل از یازده - بیچاره و تیره‌روز - کاشف سرچشمه نیل
- ۴- گرمی - اخلاگر - نژادی در آسیا - قوم آتپالا
- ۵- آخرین عدد یک رقمی - عذاب و سختی - در دست نقاش است - تشت گلی - عضو رونده
- ۶- پرنده‌ای از گنجشک‌سانان - تندر - از وسایل آزمایشگاه - قدیمی
- ۷- بشقاب بزرگ مقعر - قدر و مرتبه - برادر - برد آن معروف است
- ۸- خار و خس - مردن و ازدنیارفتن - ترس - رود آرام
- ۹- شکاف - از بنادر انگلیس - از نیروهای نظامی
- ۱۰- رودی در فرانسه - داخل - سلطان جنگل - متین و سنگین - اثر چربی
- ۱۱- خمیدگی - از فیلم‌های جمیل رستمی - گیاه تاجریزی
- ۱۲- آخرین حرف لاتین - روشنایی اندک - روزگار - صاف و مسطح
- ۱۳- کشوری آفریقایی - مثل و مانند - از بلایای طبیعی - بخت و اقبال
- ۱۴- چاق بی‌قواره - نویسنده - با دریا جیحون شود - ضرباهنگ
- ۱۵- کلمه شگفتی - زن شوهر مرده - تقویت امواج رادیویی - پارچه فروش - درخت زبان گنجشک
- ۱۶- بخشی از خانه - سستی - بانگ جانور درنده - برده فروش
- ۱۷- شهری در استان مرکزی - شهری در استان خراسان شمالی - برج فرانسه - به تنهایی
- ۱۸- خویشاوندی - کاخ مشهور فرانسه - مقابل ضرر - توهین کردن
- ۱۹- بازیگر زن هالیوودی فیلم هوانورد - فروش کالا به صورت کلی

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
		۱۶			۱۵			۱۴			۱۳
			۲۱			۲۰	۱۹		۱۸		۱۷
	۲۵			۲۴			۲۳			۲۲	
		۳۱			۳۰			۲۹	۲۸		۲۶
			۳۶			۳۵		۳۴		۳۳	۳۲
				۴۲			۴۱		۴۰	۳۹	
					۴۷		۴۶		۴۵		۴۴
									۴۳		۴۲
	۵۴		۵۳			۵۲		۵۱		۵۰	
				۵۹	۵۸			۵۷			۵۵
						۶۳			۶۲		۶۱
		۶۴									۶۰
			۶۹		۶۸			۶۷		۶۶	
											۶۵
					۷۳				۷۲		۷۱
											۷۰
			۷۹			۷۸	۷۷			۷۶	
											۷۵
											۸۰
						۸۱					

افقی :

- ۱- پیچ در پیچ
- ۷- ترابری
- ۱۳- گیاه کتیرا
- ۱۴- کم شدن
- ۱۵- طریق و روش
- ۱۶- زادگاه نیما شاعر نوپرداز
- ۱۷- نیاکان
- ۱۹- بزرگتر
- ۲۱- پل معروف شمال کشور
- ۲۲- مایه پیشرفت بعضی‌ها!
- ۲۳- تازه راه افتاده
- ۲۴- کلام معتبر
- ۲۵- زدن پرچانه‌ها!
- ۲۶- مخلوط آب و خاک
- ۲۸- چیزهای گران بها
- ۳۰- بخشش در راه خدا
- ۳۲- ظالم
- ۳۴- سوراخ کوچک
- ۳۶- پاداش عمل
- ۳۸- ناگهان خودمانی
- ۳۹- ضمیر غایب
- ۴۱- کویری در ایران
- ۴۲- مالک
- ۴۳- ریز و کوچک
- ۴۶- نادانی
- ۴۸- دلجویی کردن
- ۵۰- رود مرزی ایران
- ۵۲- لحظه
- ۵۳- واحدی در علم فیزیک
- ۵۵- گوسفند قربانی
- ۵۶- راهنمایی کردن
- ۵۸- فرفره
- ۶۰- ورقه معرف مشخصات کالا
- ۶۲- جنگجو
- ۶۴- حرف انتخاب
- ۶۵- حرف پوست کنده
- ۶۶- واحد سطح
- ۶۷- شیردوش
- ۶۸- مادر عرب
- ۷۰- گدا
- ۷۲- شکیبا
- ۷۳- مجموعه کارمندان یک اداره
- ۷۵- جواب مثبت
- ۷۶- اسب پهن پشت
- ۷۷- پارچه طلایی
- ۷۹- خزنده خاکی
- ۸۰- از واحدهای وزن
- ۸۱- سینمای آمریکا

عمودی :

- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| ۴۹- از خود گذشتگی | حالت | عمودی : |
| ۵۱- جیوه | ۲۳- رمق آخر | ۱- بی بند و بار |
| ۵۴- قسمتی از تریلی | ۲۴- مادربزرگ | ۲- بلندترین نقطه |
| ۵۶- خرابکار اینترنتی | ۲۷- تکه پارچه کهنه | ۳- لنگرگاه |
| ۵۷- نام دیگر مالاریا | ۲۹- دوری و هجران | ۴- حیل‌گر |
| ۵۹- رنج و عذاب | ۳۰- آخر و پایان | ۵- زدن بهانه‌جو |
| ۶۱- موی گردن اسب | ۳۱- جمع استاد | ۶- عکس‌ها |
| ۶۳- اولین کلمه آموزشی | ۳۳- پیروزی | ۷- آفتاب پرست |
| ۶۵- نقشه‌کش | ۳۵- زن و شوهر را | ۸- خزنده خوش خط و |
| ۶۷- پادشاه | گویند | خال |
| ۶۹- پایتخت روسیه | ۳۷- آبشاری زیبا در | ۹- زیر پا مانده |
| ۷۱- سال ترکی | چناران | ۱۰- بسیار درخشان |
| ۷۲- بالای مجلس | ۴۰- زمان تولد | ۱۱- رنگین کمان |
| ۷۳- مخزن برق | ۴۲- روغن مار | ۱۲- قشون و سپاه |
| ۷۴- امر به نرفتن | ۴۴- عود | ۱۸- پاندول ساعت |
| ۷۶- گندم | ۴۵- چین و چروک | ۲۰- مخزنی برای نگه |
| ۷۸- علامت مفعول | پوست | داری انواع گاز |
| بی‌واسطه | ۴۷- آتشگیره فلزی | ۲۱- بیان چگونگی و |

حرف به جای عدد و رمز

توضیح: در خانه‌های این جدول اعدادی قرار دارد که هر یک معادل یک حرف فارسی است. با توجه به کلیدهای داده شده و کمی کوشش می‌توانید جدول را حل کنید. پس از کشف عدد هر حرف، آن را در خانه‌های جدول کوچک و در خانه هم شماره‌اش بنویسید تا حل دنباله جدول برایتان آسان‌تر شود. در پایان به رمز جدول که از آثار تاریخی استان کرمان است، دست خواهید یافت.

۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۵	ر	ا	د	م	ی	ن

۵	۳	۱	۸	۵	۱۳		۳	۲	۳	۱۷	۱۴	۱	۵	۲۱
۱	۴	۲	۷	۶	۵	۱۷		۱۳	۲	۶	۵	۱۶	۱۳	۵
۱۵	۵	۱۰		۷	۳	۶	۱۲		۴	۵	۱۲		۱۴	۱۳
۵	۶	۵	۱۳		۲	۱	۲	۹	۵	۳		۱۲	۱۷	۱۱
۳		۶	۵	۳		۲	۱	۲	۱		۱۶	۱۳	۵	۱
۲	۶		۶	۶	۹		۵	۱۱		۱۲	۵	۲	۱	۵
۴	۱۷	۱۳		۴	۶	۵	۲		۱	۵	۶		۷	۳
۱	۵	۱۶	۱۳		۳	۱۳	۲	۸	۱۷	۱۲	۳	۱۳		۷
	۱	۱۷	۶	۴	۱	۵		۱۲	۵	۱۴	۱	۱۷	۱۴	
۱		۱	۵	۶	۴	۱	۱۰	۵	۳		۴	۲	۱۶	۵
۲	چ		۹	۱۷	۷		۱۹	۴	۱۲	۳		۷	۵	۶
۳	۵	۱	۲	۴		۱۳	۱۸		۶	۵	۱۶		۱	۵
۴	۶	۵	۱۲		۱۲	۲	۶	۱۸		۳	۶	۱۵		۴
۵	۷	۶		۶	۲	۱۲	۵	۴	۱۴		۱۶	۶	۵	۱۴
۲	۱۳		۱۳	۵	۱		۱	۲	۱۷	۵		۵	۸	۳
۶	۵	۱۷	۴	۲	۳	۵		۷	۴	۱	۱۳	۲	۱۷	۱
۷	۱۰	۲	۶	۱۴	۱۶	۸	۵		۷	۵	۲۰	۴	۵	۴

۱	۵	۱۱	۳	۲	۷	۵	۶	۱۲	۵	۷	۱۳	۶	۴	۳	رمز
---	---	----	---	---	---	---	---	----	---	---	----	---	---	---	-----

آشنایه با خواص چای ترخون

درد دندان و بی‌خوابی را می‌توان با نوشیدن چای ترخون برطرف کرد. اما فواید بسیار دیگری مانند...

دیر زمانی است در اکثر نقاط دنیا از خواص چای ترخون استفاده می‌شود.

این گیاه دارای خواص متعددی از جمله درمان مارگزیدگی، دندان درد و برخی عفونت‌های انگلی است.

ترخون گیاهی معطر است که در دستورات آشپزی نیز کاربردهای فراوانی دارد. ارتفاع این گیاه معطر، به ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد که دارای برگ‌های باریک و بلندی است.

گل‌های کوچک این گیاه بسته به نوع منطقه از زرد تا سیاه نوسان رنگ دارد.

طرز تهیه چای ترخون:

یک فنجان آب جوش تهیه کرده، سپس یک قاشق غذاخوری از ساقه و برگ خشک شده ترخون را درون آن ریخته و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشد، سپس آن را گرم بنوشید.

نوشیدن یک فنجان چای ترخون در روز توصیه می‌شود.

خواص چای ترخون به شرح زیر می‌باشد:

* به افزایش صفرا توسط کبد کمک می‌کند و به این ترتیب فرآیند هضم و سم زدایی بدن راحت‌تر صورت می‌گیرد.

* خستگی را از بین می‌برد و اعصاب را آرام می‌کند.

* کرم روده را از بین می‌برد.

* مشکلات بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

* برای درمان درد دندان مفید است.

* بخاطر داشتن خواص آنتی باکتریال، برای ضدعفونی کردن زخم‌ها و بریدگی‌ها به کار می‌رود.

* اشتها را زیاد می‌کند.

* افسردگی را از بین می‌برد.

زیره سیاه و لاغری



لاغری داشته باشد. زیره با برخی از مواد غذایی ترکیب می‌شود و خواص جادویی از خود به جای می‌گذارد.

خواص زیره

زیره بادشکن و ضد نفخ است. رطوبت را برطرف می‌کند و تقویت‌کننده معده و کبد است. اشتها را تحریک می‌کند و باعث لاغری می‌شود. با تاثیر بر روی عصب معده جلوی سکسکه را می‌گیرد. ورم طحال را از بین می‌برد و اسهال را معالجه می‌کند. از طرفی درمان یبوست نیز هست. شیردهی را افزایش می‌دهد، عرق را زیاد می‌کند و بوی بد آن را برطرف می‌کند و خاصیت ضدعفونی‌کننده و میکروبی‌کشی دارد.

زیره بادشکن و ضد نفخ است. رطوبت را برطرف می‌کند و تقویت‌کننده معده و کبد است. زیره سوغاتی کرمان است و در کتب قدیم به آن «کمون» گفته می‌شد. زادگاه اولیه آن کرمان است که نوع سیاه آن در آنجا پرورش پیدا کرده است. بیشتر در سواحل رودخانه‌ها می‌روید و زراعت آن به آب زیادی احتیاج ندارد. دارای رنگ‌های مختلفی از جمله سیاه، سفید، سبز، صورتی، زرد، قهوه‌ای و خاکستری است. بذر آن به دو شکل بیضی و دراز است. به طور کلی انواع زیره دارای یک اسانس روغنی فرار است که ترکیبی از چند ماده دارویی و موثر مثل تانن، رزین، صمغ، نوعی الکل و کمی ترکیبات نیتروژن است. اروپاییان از آن به عنوان ادویه غذا استفاده می‌کنند. اگر به پنیر اضافه شود باعث افزایش قدرت نگهداری پنیر و خوشبو شدن پنیر می‌شود. یک نوع از زیره نیز به آن اضافه که می‌تواند خاصیت

با سردردهای همیشگی چه کنیم؟

عینک آفتابی را فراموش نکنید.

بعد از چند ساعت فعالیت در هوای گرم، حتماً زمان کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید. چرا که بدن در هوای گرم، زودتر از حالت عادی خسته می‌شود. کوتاه بودن شب‌ها در تابستان باعث کاهش کیفیت خواب برخی از افراد شده و همین خستگی آنها را تشدید می‌کند. با استفاده از پرده‌های ضخیم برای تاریک کردن و خنک نگه داشتن اتاق خواب، تلاش کنید تا کیفیت خواب‌تان را بهبود بخشید. اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید تا حد امکان از تردد در مناطقی که آلودگی هوای بالایی دارند، خودداری کنید.

چند روش موثر در درمان سردردهای تابستانی

شاید برای بسیاری در دسترس‌ترین روش درمان سردرد، استفاده از مسکن باشد. اما جدای از مصرف مسکن، شما می‌توانید از روش‌های زیر نیز برای کاهش سردردهای تابستانی خود استفاده کنید.

اگر دسترسی به یخ دارید، چند تکه یخ را داخل کیسه‌ای پلاستیکی بگذارید و در آن را محکم ببندید. کیسه را لای حوله نازکی بگذارید و بعد روی سر و پیشانی خود قرار دهید تا خنک شوید. گذاشتن کیسه بسیار سرد به شکل مستقیم روی سر، توصیه نمی‌شود.

از عصاره نعناع استفاده و کمی از آن را روی شقیقه‌های‌تان بمالید. برخی استفاده از عصاره استوفودوس به همین شکل را نیز موثر می‌دانند. کمی زنجبیل تازه، به قدر یک بند انگشت، را در آب جوش بریزید و بگذارید تا عطر و طعم خود را به آب بدهد. مصرف این دمنوش به صورت خنک می‌تواند به کاهش سردرد شما کمک کند.

در پایان

اگر دچار سردردهای طولانی و مکرر می‌شوید، بهتر است برای مشخص کردن علت دقیق آن به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی بپرهیزید.

روزنامه خراسان - شیوا رضایی: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد طی ماه‌های مختلف سال شکایت از سردرد، افزایش می‌یابد. در تابستان به ویژه در اوج گرمای آن، تا حدود ۲۰ درصد خانم‌ها و ۱۰ درصد آقایان ممکن است دچار سردرد شوند. این سردردها که به عنوان سردردهای تابستانی شناخته می‌شوند، تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند. در این مطلب مروری خواهیم داشت بر عوامل بروز این سردردها و نکاتی که می‌تواند به شما کمک کند تا از آنها پیشگیری کنید.

بسیاری از ما عامل سردردهای تابستانی را گرمای هوا می‌دانیم. واقعیت این است که تا حد زیادی نیز حق با ماست. گرمای هوا باعث تعریق بیشتر و از دست رفتن آب بدن می‌شود و کم‌آبی می‌تواند به بروز سردرد منجر شود. در عین حال گرما، به خودی خود به خستگی منجر می‌شود که خود یکی از عوامل بروز سردرد است. در کنار عامل گرما و تاثیر آن، تابش شدید آفتاب نیز عامل دیگری است که در برخی افراد سردرد ایجاد می‌کند. در مناطق شرعی، ترکیب رطوبت بالا با گرما و در شهرهای بزرگ آلودگی هوای تابستانه از دیگر عوامل ایجاد سردردهای تابستانی است.

چطور مانع از بروز این سردردها شویم؟

مهم‌ترین نکته در پیشگیری از سردردهای تابستانی، مصرف مایعات به اندازه کافی است. دقت کنید که مهم‌ترین معیار برای تشخیص مصرف مایعات به اندازه کافی، رنگ ادرار است. رنگ ادرار زرد به معنای آن است که لازم است آب بیشتری مصرف کنید. نوشیدن آب خالی به میزان زیاد در تابستان برای بسیاری از افراد دشوار است. در عین حال که بدن ما در زمان تعریق جدای از آب، املاح نیز از دست می‌دهد. بر این مبنا بهتر است در کنار مصرف آب، از شربت‌های کم‌شیرین یا میوه‌های آبدار نیز برای تامین مایعات و املاح بدن خود استفاده کنید.

بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر تا حد امکان بیرون نروید. در این زمان، گرما و نور شدید آفتاب می‌تواند منجر به سردرد شود.

در این روزهای گرم و آفتابی، در زمان تردد بیرون از خانه به صورت مداوم از کلاه یا سایبان و عینک آفتابی استفاده کنید. حتی اگر در سایه حرکت می‌کنید، استفاده از



گیاهان دارویی خطرناک برای سلامت جنین

مصرف این گیاه در خانم‌های باردار، موجب تقویت معده و به رفع و یار کمک زیادی می‌کند.

وی تصریح کرد: استفاده از گیاهانی نظیر آویشن، کاکوتی، جعفری، بابونه، سیر، گل ختمی، گل گاوزبان و گیاه عروسک پشت پرده (کاکنج) در خانم‌های باردار مضر و موجب سقط جنین است. اما استفاده از دمنوش باب ختمی و گل گاو زبان قبل از زایمان موجب نرم شدن محیط رحم و آسان شدن وضع حمل می‌شود.

عظمایی اظهار داشت: مصرف غذاهای محرک و ادویه جات تند در خانم‌های باردار باعث افزایش صفرا و موجب زردی و برقان در نوزاد می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر تاثیر مثبت روغن‌های گیاهی بر پوست بیان کرد: ماساژ روغن زیتون و کنجد بر شکم از بروز ترک‌های پوستی در زمان بارداری جلوگیری می‌کند.

برخی گیاهان می‌توانند برای مادران باردار مفید باشند و ذهن و هوش کودک آنها را تقویت کنند، البته مصرف غذاهای محرک و ادویه جات تند برای مادران باردار توصیه نمی‌شود. تقویت حافظه جنین، تقویت معده و رفع و یار مادر، نرم شدن محیط رحم و آسان شدن وضع حمل از فایده‌های مختلف استفاده از گیاهان دارویی به شمار می‌رود ولی با تمام این خاصیت‌های گیاهان دارویی، حتما قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی در حاملگی با پزشک متخصص خود مشورت کنید.

حیدر عظمایی پژوهشگر طب سنتی گفت: استفاده از دمنوش‌ها و بعضی گیاهان دارویی در دوران بارداری خطرناک است. عظمایی ابراز داشت: کندر صمغی است گیاهی که به طور غیر مستقیم موجب تقویت حافظه می‌شود اما مصرف زیاد آن در زنان باردار باعث بیش فعالی کودکان می‌شود و به جای آن استفاده از چهار مغز، مویز قابل توصیه است.

این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر خواص مفید زنجبیل در زنان باردار افزود:



جامعه ایرانی چاقی و اضافه وزن را نامناسب نمی‌داند!



امکاناتی بهره‌مند شوند.

وی با اشاره به وجود مربیان و معلمان تربیت بدنی در کشور، اظهار کرد: این مسئله باید از سوی وزارت ورزش و جوانان، وزارت آموزش و پرورش و شهرداری‌ها مدنظر قرار گیرد و اینگونه بتوانیم از ظرفیت معلمان و مربیان ورزشی به نحو مطلوب بهره‌مند شویم.

مشاور علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ادامه داد: کشورهای توسعه یافته دنیا از این مرحله عبور کرده‌اند و در مورد چگونگی فعالیت بدنی بهتر صحبت می‌کنند، متأسفانه هنوز در کشور ما به این سطح نرسیده‌ایم و در ابتدای مسیر قرار داریم. برای یکسری از فعالیت‌های بدنی حتی ابزار خاصی نیاز نیست و صرفاً به آگاهی و دانش نیاز داریم تا افراد بسته به سن و شرایط خود فعالیت بدنی مناسب را در دستور کار قرار دهند.

رجبی با تأکید بر این‌که نگاه جامعه به وضعیت بدنی مسئله مهمی است که باید به آن توجه کرد، گفت: باید آموزش‌های لازم از سنین پایه مدنظر قرار گیرد و با توجه به این‌که در جامعه ما افراد تصویر درستی از وضعیت جسمانی خود ندارند و قبول نمی‌کنند دارای اضافه وزن هستند باید در این زمینه به آنها آموزش داد تا به درک بهتری از وضعیت خود برسند و برای بهتر شدن وضعیت جسمانی خود تلاش کنند.

وی ادامه داد: متأسفانه در جامعه ما اگر یک فرد اضافه وزن داشته باشد سرزنش نمی‌شود و باور اجتماعی به گونه‌ای است که اضافه وزن و چاقی مقوله نامناسبی نیست. باید به چاقی به عنوان یک نارسایی توجه کرد و وظیفه وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، وزارت بهداشت، شهرداری‌ها، اصحاب رسانه و عموم مردم است که به بهبود وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی به عنوان یک اولویت توجه کنند.

روستایی متفاوت است. این مسئله نشان‌دهنده تغییرات در یک دهه گذشته است و درصد کودکان دارای اضافه وزن و چاق از عدد ۱۰ عبور کرده است.

مشاور علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تأکید بر این‌که هرچند در زمینه تناسب اندام خانم‌ها نسبت به سالیان قبل از شرایط بهتری برخوردار شده‌اند و بخش مهم این اتفاق ناشی از رژیم‌های غذایی و توجه به ظاهر است، خاطر نشان کرد: این مسئله ربطی به افزایش فعالیت بدنی ندارد هرچند که وضعیت نسبت به قبل بهتر شده است اما متأسفانه در حوزه فقر حرکتی و میزان فعالیت بدنی کماکان شاهد چالش‌های اساسی هستیم و در مجموع مردم ایران از فقر حرکتی و اضافه وزن رنج می‌برند.

وی با اشاره به این‌که اتفاقات مثبتی در حوزه ایجاد امکانات ورزشی به ویژه در کلان‌شهرها رخ داده است، گفت: اقدامات شایسته‌ای در حوزه ورزش همگانی در سطح کلانشهرها رخ داده است و باید همین نگاه در شهرها و مناطق کوچک‌تر نیز مدنظر قرار گیرد. خوشبختانه در حال حاضر شاهد ایجاد امکانات ورزشی در بوستان‌های مختلف سطح شهر هستیم اما نکته قابل تاملی که باید به آن توجه داشت این است که آگاهی لازم نسبت به تمرینات ورزشی وجود ندارد.

رجبی ادامه داد: ورزش کردن صرفاً به معنای راه رفتن نیست و باید دانش ورزش کردن نیز به مردم آموخته شود. باید در کنار ایجاد سخت‌افزار به مسائل آموزشی نیز توجه کنیم و علاوه بر راه‌های مختلفی که برای تعلیم افراد مختلف به منظور ورزش در فضاهای باز وجود دارد در نظر گرفتن کارشناسان ورزشی و با ایجاد اتاق سلامت در این اماکن به عنوان یک نیاز تلقی می‌شود و مردم باید بتوانند هر زمان از روز که برای ورزش مراجعه می‌کنند از چنین

استاد فیزیولوژی دانشگاه خوارزمی با تأکید بر این‌که جامعه ایرانی اضافه وزن و چاقی مقوله نامناسبی نمی‌پندارد، گفت: تا زمانی که به این مسئله به عنوان یک نارسایی نگاه نشود و دستگاه‌های مختلف در کنار مردم آن را به عنوان یک اولویت تعریف نکنند بهبود وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی رقم نخواهد خورد.

حمید رجبی در گفت‌وگو با ایسنا، در ارتباط با مقوله کم تحرکی و فقر حرکتی در میان مردم ایران در رده‌های سنی مختلف، اظهار کرد: رابطه معناداری در ارتباط با طول عمر کیفی زندگی یا کیفیت زندگی افراد یا ظرفیت فعالیت جسمانی آنها وجود دارد و افرادی که ظرفیت جسمانی بالاتری دارند به همان اندازه طول عمر بیشتری خواهند داشت و این به معنای تندرستی بیشتر است.

وی ادامه داد: به طور حتم دوران کودکی به عنوان سنین طلایی افراد به منظور آغاز فعالیت‌های بدنی مطرح است و افرادی که در سنین پایین‌تر شروع به فعالیت بدنی می‌کنند نسبت به افرادی که دیرتر در عرصه ورزش ورود پیدا می‌کنند وضعیت جسمانی بهتری دارند.

استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خوارزمی با اشاره به این‌که متأسفانه چه در سنین پایین به عنوان سنین رشد و چه در سنین بالا به عنوان سنین سالمندی شرایط مناسبی در زمینه فعالیت بدنی وجود ندارد و حاکی از فقر حرکتی در تمامی سنین جامعه ایرانی است، بیان کرد: پرداختن به فعالیت بدنی به مسائل عدیده‌ای از جمله باورهای اجتماعی، آموزش، امکانات و مسائل اقتصادی مربوط است و حرکت یک از آنها سهم متفاوتی در میزان فعالیت بدنی افراد دارد. رجبی ادامه داد: در یک دهه گذشته حدود هفت الی هشت درصد کودکان ایرانی چاق بودند اما متأسفانه در حال حاضر این آمار از ۱۰ درصد عبور کرده و در مناطق مختلف تهران و نیز کل کشور اعم از مناطق شهری و

با این رفتارها حتما افسردگی می‌گیرید



اگر فرصت این را هم ندارید که گاهی به دل طبیعت بزنید، حداقل در محیط خانه‌تان چند گیاه نگهداری کنید تا تماشا و رسیدگی به آنها به شما آرامش بدهد و تنش‌های عصبی‌تان را کم کند.

شب‌ها تا دیروقت بیدارید

حتما شنیده‌اید که می‌گویند سحرخیز باش تا کامروا باشی. پژوهش‌های علمی نیز ثابت کرده‌اند افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند بیشتر دچار تفکرات منفی و آزاردهنده می‌شوند و در طول روز نیز رفتارهایی دارند که احتمال افسردگی‌شان را افزایش می‌دهد. برعکس، کسانی که شب‌ها زودتر می‌خوابند، افکار منفی کمتری دارند. امتحان کنید و همین امشب یک ساعت زودتر به رختخواب بروید تا اثرش را ببینید.

بی‌تحرک و یکجانشین هستید

مدت زمان‌های طولانی جلوی تلویزیون لم دادن یا یکجا نشستن و با ابزارهای الکترونیکی ساعت‌ها سرگرم شدن، هم به جسم‌تان لطمه می‌زند و هم به روح و روان‌تان. انجام فعالیت‌های بدنی، حتی فعالیت‌های معمول داخل خانه می‌تواند احتمال افسردگی‌تان را کاهش بدهد. وقتی از نظر فیزیکی فعال هستید مغزتان هورمون‌های خوبی مانند اندورفین ترشح می‌کند که می‌توانند حس افسردگی را از شما دور کنند.

منتظر نمانید تا یک نفر دیگر برای‌تان برنامه ریزی کرده و فعالیت ایجاد کند. خودتان دست به کار شوید و ساعت‌های روزتان را برنامه ریزی کنید؛ زمانی برای پیاده روی، زمانی برای انجام کارهای خانه، زمانی برای کمک به دیگران و انجام فعالیت‌های خیرخواهانه و زمانی برای پرداختن به سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان همگی تحرک‌هایی هستند که شما را بر سر شوق می‌آورند و سلامت روح و روان‌تان را نیز تضمین می‌کنند.

منبع: thehealthy

این روزها بیشتر ما غرق فضای مجازی و مشغول گوشی‌های هوشمند و تبلت و لپ‌تاپ و تلویزیون هستیم و بیست و چهار ساعت شبانه روزمان را با این ابزارها سپری می‌کنیم. کارشناسان می‌گویند خیلی از افراد به طور همزمان با چند ابزار ارتباطی مشغول‌اند، مثلا تلویزیون تماشا می‌کنند و همزمان در صفحات شبکه‌های مجازی را هم بالا و پایین می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد این حجم از فشار برای مغز مضر است و باعث بروز علائم افسردگی در افراد می‌شود. سعی کنید برای مدت زمانی که صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنید محدودیت در نظر بگیرید و به آن پایبند بمانید.

با آدم‌های منفی وقت صرف می‌کنید

اظهار نظرهای منفی و منتقدانه از جانب دوستان، رئیس، همکاران و ... می‌تواند شما را غمگین و افسرده کند. زیاد وقت صرف کردن با افراد منفی شما را در معرض افسردگی قرار می‌دهد. هیچکس دوست ندارد دیگران با او بد و خشن و آزاردهنده حرف بزنند. کسانی که انرژی منفی به شما ارسال می‌کنند بالاخره برای‌تان دردسرساز می‌شوند و روی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های شما اثر می‌گذارند. شما به کسانی نیاز دارید که کمک‌تان کنند دنیا را با دید مثبت‌تری ببینید و حال‌تان را خوب کنند.

به طبیعت پناه نمی‌برید

زندگی شهری، ترافیک و استرس و فست فود خوری و مشغله‌های کاری همه و همه مانند چکش‌هایی بر روح و روان‌تان هستند. مطالعات نشان می‌دهند زندگی در شهرهای بزرگ با استرس بیشتر و بیماری‌های روحی خصوصا افسردگی ارتباط دارد. برای ساکنین شهرهای بزرگ و شلوغ لازم است هر چند وقت یک بار به طبیعت و سرسبزی پناه ببرند و نفسی تازه کنند. اثرات آرامشبخش طبیعت و گل و گیاه بر کسی پوشیده نیست.

برترین‌ها - هدی بانکی: گاهی رفتارها و عادت‌های کوچک روی هم جمع می‌شوند و در نهایت ناگهان احساس می‌کنید حس و حال خوبی ندارید. کارهایی مانند فرار کردن از ورزش و تحرک، تغذیه نامناسب، تا دیروقت بیدار ماندن و ... شاید حتما منجر به تشخیص پزشکی افسردگی نشوند، اما مطمئنا از کیفیت زندگی‌تان کم می‌کنند و اجازه نمی‌دهند بهترین عملکرد خود را داشته باشید. اگر عادت‌ها و رفتارهایی را که در ادامه می‌گوییم دارید، پس بهتر است هر چه زودتر برای اصلاح سبک زندگی خود اقدام کنید تا خود را در معرض افسردگی قرار ندهید.

غذاهای فرآوری شده زیاد می‌خورید

یک پاکت چیپس یا یک همبرگر فوری شاید اسنکی خوشمزه و بی‌دردسر به نظر برسد، اما مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده می‌تواند حال‌تان را بد کند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد مصرف غذاهای فرآوری شده و ابتلا به افسردگی با هم مرتبط‌اند. هر چه تغذیه‌تان سالم‌تر باشد، کمتر ممکن است دچار افسردگی شوید.

بیشتر اوقات‌تان را تنهایی سپری می‌کنید

هرازگاهی ساعتی را با خود خلوت کردن مطمئنا فواید زیادی دارد و به بازیابی ذهنی و آرامش روان کمک زیادی می‌کند اما زیاد تنها ماندن و بیشتر ساعات را تنهایی سپری کردن عوارض ناخوشایندی برای سلامتی‌تان دارد و شما را در معرض افسردگی قرار می‌دهد. سعی کنید روابط قوی و باکیفیتی با دوستان خود داشته باشید و از هم انرژی بگیرید. هر زمانی که با دیگران ارتباط و تعامل برقرار می‌کنید، از نظر هیجانی و عاطفی شارژی می‌شوید و از افسردگی فاصله می‌گیرید.

مدام در شبکه‌های اجتماعی پرسه می‌زنید

آیا مواد مغذی از طریق پوست جذب می‌شوند؟

غنی شده‌ای است و هر چند این مواد مغذی ممکن است (یا ممکن نیست!) تأثیرات ظاهری و آرایشی بر سطح پوست تان داشته باشند، اما میزان مواد مغذی که می‌توانند از لایه سخت و نفوذ ناپذیر پوست عبور کنند بسیار اندک است. دقیقاً به همین دلیل است که ما می‌توانیم تمام روزهای تابستان صورت‌مان را غرق ضد آفتاب سرشار از مواد معدنی کنیم بدون اینکه مثلاً دچار آوردوز زینک در بدن‌مان شویم! مطالعات نشان داده‌اند مصرف ضد آفتاب‌های حاوی زینک، تأثیر بسیار کم و ناچیزی بر مقدار زینک موجود در خون‌مان دارد.

یک عنصر یا ترکیب برای اینکه بتواند از پوست‌تان عبور کرده و وارد خون‌تان بشود باید دست کم دو ویژگی داشته باشد: یا باید لیپوفیلیک باشد و یا محلول در چربی. ضمناً این عنصر باید بسیار بسیار ریز باشد. خیلی از ترکیبات موجود در محصولات تجاری و بازاری هیچ کدام از این خصوصیات را ندارند. البته راه‌هایی وجود دارد که بتوان این محدودیت‌ها را کنار زد. شما می‌توانید یک مولکول بزرگ را به ذرات نانو تبدیل کنید یا آن را در ماده‌ای وارد نمایید که راحت‌تر می‌تواند از لایه لیپید پوست‌تان عبور کند. شما می‌توانید از سوزن‌های بسیار ریز برای ایجاد منافذی بسیار کوچک در پوست‌تان کمک بگیرید که اجازه می‌دهند ماده مورد نظر وارد بافت‌های عمیق‌تر پوست‌تان شود. همچنین می‌توانید از مواد شیمیایی برای تغییر سطح پوست‌تان استفاده کرده و منافذ پوست‌تان را از این طریق بیشتر و بازتر کنید. حتی می‌توانید از محرک الکتریکی برای باز کردن منافذ پوست‌تان یا از تکنیکی به نام میکرودرمالیز استفاده کنید.

همه این‌ها تکنیک‌هایی هستند که در حال حاضر به کار می‌روند یا توسط کمپانی‌های دارویی و نظامی ارائه شده‌اند. البته برخی از محصولات به صورت چسب‌های پوستی ارائه شده‌اند که ادعا می‌کنند قابلیت وارد کردن مواد مغذی به پوست و خون را دارند، اما این محصولات از جهت بی‌خطر بودن و موثر بودن تست نشده‌اند و مورد تأیید نمی‌باشند.

مثلاً ما هنوز مطمئن نیستیم انواع چسب‌های عصاره چای سبز که در بازار کاهش وزن و لاغری رواج دارند واقعا در نهایت وارد جریان خون می‌شوند یا نه. البته باز هم می‌گوییم که اگر وارد خون هم بشوند آنقدر کم است که منجر به کاهش وزن نخواهد شد.

منبع: quickanddirtytips

خواهد ماند. وقتی بدن شما غذا را هضم می‌کند، مواد مغذی‌اش را جذب کرده و از آنها به عنوان سوخت یا انرژی استفاده می‌کند.

اهمیت ویتامین‌ها برای بدن

آیا می‌دانستید که بدن شما تقریباً به ۳۰ ویتامین و مواد معدنی و عناصر غذایی نیاز دارد، اما خودش نمی‌تواند آنها را بسازد؟ به همین علت نیاز داریم که غذاهای خوبی بخوریم و ویتامین‌ها و املاح را از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها به بدن برسانیم. تمام این مواد مغذی به التیام و بازسازی بدن، پشتیبانی از سیستم ایمنی و محافظت از استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کنند.

آیا چسب‌های مواد مغذی در آینده‌ای نزدیک در دسترس‌مان خواهند بود؟

ارتش آمریکا پروژه‌ای دارد که طی آن قصد دارد چسب‌های پوستی بسازد که در شرایط دشوار جنگ و بحران، مواد مغذی و سایر ترکیبات از طریق آن به سربازها برسند. یعنی زمانی که مصرف مواد غذایی کافی سخت و ناممکن است بتوان از این چسب‌ها برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن استفاده کرد. دانشمندانی که روی این پروژه کار می‌کنند انتظار ندارند زودتر از ده سال دیگر بتوانند چنین ایده‌ای را به مرحله تست و آزمایش برسانند.

اما شما مجبور نیستید منتظر این دانشمندان گندکار بمانید! شرکت‌هایی وجود دارند که در حال حاضر نیز پول شما را می‌گیرند تا زل‌ها و کرم‌ها و سُرْم‌ها و چسب‌های حاوی منیزیم، ویتامین D، CoQ10 و انواع عصاره‌های گیاهی و مواد مغذی را که ادعا می‌کنند کمبودهای بدن‌تان را جبران می‌کنند، انرژی‌تان را افزایش می‌دهند و کمک‌تان می‌کنند وزن کم کنید و لاغر شوید در اختیارتان قرار دهند. اما آیا واقعا این مواد در نهایت وارد جریان خون‌تان می‌شوند و آنها را جذب می‌کنید؟

پوست شما از آنچه فکر می‌کنید سخت‌تر است

پوست در واقع جوری طراحی شده که سدی محکم و غیرقابل نفوذ باشد که البته نعمت بزرگی است. تصور کنید هر چیزی که آن را لمس می‌کردید وارد جریان خون‌تان می‌شد! شرکت‌های سازنده کرم‌ها و لوسیون‌های آرایشی و مراقبت از پوست ادعا می‌کنند که محصولات آنها دارای فرمولاسیون‌های بسیار

برترین‌ها - هدی بانکی: وقتی به رساندن مواد مغذی به بدن‌مان می‌اندیشیم معمولاً به خوردن آنها به صورت قرص و پودر و شربت و یا به صورت غذا فکر می‌کنیم. دلیلش هم این است که تصور می‌کنیم «جذب مواد مغذی» یعنی اینکه این مواد باید از طریق سیستم گوارش جذب شده و وارد خون‌مان شوند. اما شرکت‌های زیادی سعی دارند طرز فکر ما را در مورد مکمل‌های غذایی و جذب آنها توسط بدن تغییر دهند. به راستی چرا به جای اینکه قرص و شربت... را بخوریم و نگران این باشیم که خوب جذب بدن‌مان می‌شوند یا نه، دست از سر سیستم گوارش‌مان برنمی‌داریم و آنها را مستقیماً به پوست‌مان نمی‌زنیم؟

نیکوتین، استروژن، تستوسترون و برخی از داروهای ضد درد همگی می‌توانند از طریق زل‌ها و کرم‌ها و چسب‌ها پوستی به بدن‌مان انتقال داده شوند. چرا ویتامین‌ها و مواد معدنی را اینگونه وارد بدن‌مان نکنیم؟

فرایند گوارش

مواد مغذی که بدن ما به آنها نیاز دارد به دو شکل اصلی وجود دارند: درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها. درشت مغذی‌ها ۵ نوع هستند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کلسترول، فیبر و آب.

ریز مغذی‌ها نیز دو نوع‌اند: ویتامین‌ها و املاح. درشت مغذی‌ها نقش سوخت را در بدن ما دارند و به همین دلیل است که ما باید مقدار مشخصی پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنیم تا سطح انرژی‌مان در حد ایده آلی حفظ شود. ریزمغذی‌ها نیز عواملی هستند که کمک می‌کنند انرژی موجود در درشت مغذی‌ها آزاد شود.

اما هیچکدام از این درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها اگر جذب بدن نشوند کمکی به ما نخواهند کرد؛ و اینجاست که نقش سیستم گوارش اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. وقتی شما یک ساندویچ می‌خورید فقط آن را وارد معده‌تان می‌کنید و اگر سیستم گوارش‌تان نتواند آن را تجزیه و جذب کند، خاصیتی نخواهد داشت.

این پروسه جذب است که اجازه می‌دهد بدن از مواد مغذی موجود در غذا به عنوان سوخت استفاده کند. این طور فکر کنید: وقتی شما به اتومبیل‌تان بنزین می‌زنید، این بنزین در باک می‌ماند. اگر شما هرگز موتور اتومبیل را روشن نکنید و اجازه ندهید فرایند سوختن بنزین صورت بگیرد، این بنزین همان طور در باک

عوارض ورزش زیاده!

حالت روحی و طرز رفتار شما نیز تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل اگر با علائمی مانند افسردگی، عصبانیت، بی‌قراری و... مواجه شدید، وقت آن است که برنامه ورزشی‌تان را سبک‌تر کنید، آنوقت خواهید دید که در رفتارتان نیز چه تاثیر مثبتی خواهد گذاشت.

کاهش اشتها

شاید از نظر شما کاهش اشتها چیز خوبی باشد اما در حقیقت اینگونه نیست، به خصوص زمانی که بدن شما برای ریکواری بعد از ورزش، به آن احتیاج دارد. افرادی که ورزش‌های سنگین می‌کنند، بنابه دلایلی از کاهش اشتها رنج می‌برند که این موضوع در دراز مدت به ماهیچه‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند و تمام زحماتی که کشیده‌اند را هدر می‌دهد. بنابراین از کاهش اشتهايتان خوشحال نباشید و به بدن‌تان، که احتیاج به انرژی دارد، رسیدگی کنید.

مشکلات کلیوی

ورزش زیاد نه تنها به ماهیچه‌ها، بلکه به کلیه‌هايتان نیز آسیب می‌رساند. رابدومیولیز یا واپاشی ماهیچه مخطط، آسیب و تخریب عضلات اسکلتی است. در این فرایند، سلولهای عضلانی اسکلتی تخریب و محتویات آنها به خون وارد می‌شود. در صورت تخریب سریع این سلول‌ها، میوگلوبین آزاد شده و در خون اثرات سمی بر جای می‌گذارد که حتی می‌تواند موجب نارسایی کلیوی شود. به همین دلیل اگر با ورزش‌های سنگین فرصت استراحت و ریکواری را به ماهیچه‌هايتان ندهید، به مرور به کلیه‌هايتان آسیب رسانده‌اید.

درد ماهیچه، ضعف، تهوع، افت فشار خون، تورم عضلات، گیجی، ادرار تیره و میوگلوبینووری از علائم این وضعیت هستند.

مشکلات قلبی

همیشه گفته‌اند که ورزش منظم یکی از راه‌هایی است که سلامت قلب را تضمین می‌کند اما آیا می‌دانستید که ورزش بیش از اندازه نتیجه‌ای عکس می‌دهد؟ از آنجا که قلب عضو عضلانی است، اگر به آن فشار وارد شود، ضعیف می‌گردد و در نهایت بر عملکرد قلب و کل بدن تاثیر منفی می‌گذارد.

ورزش زیاد از طریق دیگری نیز به قلب آسیب می‌رساند. ورزش‌های سنگین و بلندمدت منجر به تپش قلب نامنظم می‌شود که همین نامنظمی خود عوارضی مانند لخته شدن خون دارد. به همین دلیل بهتر است که در هر چیزی اعتدال داشته باشیم، حتی ورزش.

ضعف سیستم ایمنی بدن

شما برای سلامتی‌تان ورزش می‌کنید اما همین ورزش گاهی سلامتی را از شما می‌گیرد. به عنوان مثال یکی از عوارض زیاد ورزش کردن ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است که خود منجر به بیماری‌های مختلف و عفونت‌ها می‌شود. اگرچه ورزش‌های متعادل و منظم سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد، ولی افراط در آن، آن را ضعیف خواهد کرد.



بلکه قبل از آن نیز باید به مقدار کافی آب بنوشید. اگر هم در طول ورزش با علائمی مانند سرگیجه، حالت تهوع، سردرد یا گرفتگی عضلات مواجه شدید، هر چه سریع‌تر ورزش را رها کنید.

از بین رفتن ماهیچه‌ها

شاید هدف شما از باشگاه رفتن، عضله‌سازی باشد اما آیا می‌دانید که فشار بیش از حد به بدن، به جای این که ماهیچه‌های شما را تقویت کند، آن را می‌سوزاند؟ افرادی که ورزش‌های سنگین می‌کنند، باید به بدن‌شان استراحت بدهند، در غیر این صورت بدن انرژی و توان خود را به ندرت از دست می‌دهد. در واقع فشارهای بیشتر، از حجم ماهیچه‌ها کاسته و حتی موجب کاهش وزن نیز می‌شود. به همین دلیل هر از چند گاهی، چند روز به بدن‌تان استراحت دهید تا انرژی لازم را برای ادامه برنامه‌هايتان به دست آورد.

اختلال خواب

شاید فکر کنید که با ورزش‌های سنگین، در انتهای شب، به دلیل خستگی زیاد سریع به خواب می‌روید اما این موضوع همیشه صحت ندارد. طبق تحقیقات، ثابت شده که گاهی به دلیل تغییرات هورمونی، دچار اختلال خواب می‌شویم که دلیل آن هم ممکن است ورزش‌های سنگینی باشد که روزانه انجام می‌دهیم. در واقع با انجام ورزش‌های سنگین، بدن زمان بیشتری را برای آرام شدن دوباره نیاز دارد که همین موضوع می‌تواند اختلالات خواب را به همراه داشته باشد.

تغییرات رفتاری

اگر شما بیش از حد توان بدن‌تان ورزش کنید، خستگی به سراغ‌تان می‌آید، اما این خستگی نه تنها جسمی، بلکه روحی نیز می‌باشد. خستگی جسمانی روی

برترین‌ها- ترجمه از پردیس بختیاری: شکی نیست که ورزش برای همه ما واجب است. فعالیت بدنی منظم به تناسب اندام، سلامت جسمی، از بین بردن استرس، افزایش انرژی و خواب راحت‌تر کمک می‌کند اما آیا می‌دانید که ورزش بیش از اندازه نیز می‌تواند برایتان مضر باشد؟

چه مقدار ورزش برای شما مفید است؟

به طور میانگین اکثر بزرگسالان به ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی سبک یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی سخت در طول هفته نیاز دارند. اگر نمی‌توانید ساعات ورزش خودتان را در طول یک هفته محاسبه کنید، آن را به صورت روزانه در نظر بگیرید. در این صورت شما باید ۵ روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. البته اگر هدف شما از ورزش کردن کاهش وزن است، می‌توانید این مقدار را تا حدودی افزایش دهید.

در مورد ورزش‌های سنگین هم، ۳ روز در هفته کافی است در غیر این صورت بدن شما زمان کافی برای استراحت نداشته و قدرت خود را به مرور از دست می‌دهد. این که هر کسی به چه مقدار ورزش در هفته نیاز دارد، برای هر فردی متفاوت است. اما کارشناسان با توجه به علائمی که در بدن هر فرد دیده می‌شود، میزان کافی ورزش را مشخص و از انجام بیش از حد آن شما را منع می‌کنند. بنابراین اگر علائمی را که در ادامه مطلب برایتان آورده‌ایم، در بدن خود مشاهده کردید، بدانید که بیش از حد از بدن‌تان کار می‌کشید.

دهیترانه شدن بدن

این که در طول ورزش چه مقدار از آب بدن‌تان را از دست می‌دهید، بستگی به نوع ورزش شما دارد. شما در طول ورزش عرق می‌کنید، به همین دلیل برای حفظ عملکرد قسمت‌های مختلف بدن، باید آب فراوان بنوشید تا جبران کم‌آبی بدن‌تان را بکنند. نه تنها در طول ورزش،

عسل و پیاز: تسکین سرفه

شما می‌توانید اطمینان حاصل کنید که با مصرف این دو ماده سیستم ایمنی تان تقویت می‌شود و قدرت بدن تان در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر میکروارگانیسم‌های ایجادکننده بیماری‌های دستگاه تنفسی افزایش می‌یابد.

عسل از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک درمان طبیعی برای سرفه و سرماخوردگی به رسمیت شناخته شده است. این ماده غذایی قدرت نرم‌کنندگی سینه را دارد و تحریکات آن را تسکین می‌بخشد. عسل می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را کاهش دهد. علاوه بر این عسل خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث افزایش تولید ترکیباتی به نام سیتوکین می‌شود که خواص ضد میکروبی دارد.

پیاز یک شهرت جهانی در دفع خلط دارد. خواص بی‌نظیر آن در دفع باکتری‌ها و تمیزی مجاری تنفسی مثال زدنی است. این ماده غذایی حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان است و خواص سم‌زدایی و تصفیه‌کنندگی دارد.

این ترکیبات مانند آنتی‌بیوتیک عمل می‌کنند چون قادر هستند با میکروارگانیسم‌هایی که به مجاری تنفسی حمله می‌کنند مقابله کنند. ترکیب عسل و پیاز یک درمان طبیعی محسوب می‌شود که از دوره باستان به عنوان یک شربت ضدسرفه استفاده شده است. این دو ترکیب خاصیت آنتی‌بیوتیکی و خلط‌آوری داند و سرفه را کاهش می‌دهند. در واقع شربت حاصل از این دو ماده غذایی مانع از حاد شدن مشکل سرفه می‌شود.



فواید و مضرات بادام زمینی

قلبی را کم می‌کند. مصرف ۲۸ گرم بادام زمینی در روز، موجب کاهش بیماری قلبی می‌گردد. برای جلوگیری از بیماری قلبی، حداقل ۱ مشت بادام زمینی و دیگر آجیل‌ها یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی را ۴ بار در هفته میل کنید.

۳- اگر ۲۸ گرم بادام زمینی، آجیل و یا کره بادام زمینی در هفته میل کنید، ۲۵ درصد خطر پیشرفت سنگ کیسه صفر را کم کرده‌اید.

۴- به خاطر دارا بودن چربی و کالری زیاد، به افراد چاق توصیه می‌شود که به میزان کم از آن بخورند. بیشتر از ۱ مشت بادام زمینی موجب افزایش وزن می‌گردد.

۵- بادام زمینی را ۲ بار یا بیشتر در هفته مصرف کنید. ثابت شده است زنانی که از این امر پیروی می‌کنند، تا ۸۵ درصد سرطان روده بزرگ را از خود دور کرده‌اند و به همین ترتیب مردان تا ۲۷ درصد این سرطان را کاهش داده‌اند.

۶- میوه نارس آن، ترشح شیر را زیاد می‌کند.

۷- روغن بادام زمینی، ملین و رفع کننده یبوست می‌باشد.

۸- بادام زمینی از نظر خواص، شبیه روغن زیتون می‌باشد.

مضرات بادام زمینی:

بسیاری از افراد به بادام زمینی حساسیت دارند. معمولاً آلرژی افراد به بادام زمینی، در دوران کودکی ظاهر می‌شود.

اولین نشانه‌های آلرژی به بادام زمینی به صورت آبریزش بینی یا خارش پوست در قسمت‌هایی از بدن می‌باشد. نشانه‌های بعدی شامل: تهوع، استفراغ، اسهال، ناراحتی شکمی، سوزش زبان، سختی تنفس، گلودرد یا درد در دیگر نواحی بدن، افت ناگهانی فشار خون، سرگیجه و در نهایت بیهوشی و مرگ است.

کم خوردن، بهتر از هرگز نخوردن است. بهتر است فرهنگ غذا خوردن خود و خانواده‌تان را تغییر دهیم.

زمینی به همان اندازه میوه‌ها می‌باشد و از سیب، چغندر و هویج، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد.

منیزیم موجود در بادام زمینی، گرفتگی عضلانی را دور می‌کند.

بادام زمینی دارای فولات نیز می‌باشد. فولات از کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف جلوگیری می‌کند.

بادام زمینی حاوی پتاسیم می‌باشد. پتاسیم موجب تنظیم فشار خون و تنظیم ضربان قلب می‌شود و از گرفتگی عضلانی و ادم جلوگیری می‌کند.

فسفر در بادام زمینی وجود دارد که جلوی ضعف و خستگی را می‌گیرد.

بدون کلسترول می‌باشد.

مواد مغذی موجود در بادام زمینی: مقدار در ۲۸ گرم

کالری ۱۶۶

پروتئین ۶/۷ گرم

کربوهیدرات ۶/۱ گرم

فیبر ۲/۳ گرم

چربی ۱۴ گرم

ویتامین E ۲/۲ میلی‌گرم

ویتامین B3 ۸/۳ میلی‌گرم

فولات ۴۱/۱ میکروگرم

مس ۰/۱۹ میلی‌گرم

منیزیم ۵۰ میلی‌گرم

فسفر ۱۰۱ میلی‌گرم

پتاسیم ۱۸۷ میلی‌گرم

فواید بادام زمینی

۱- بادام زمینی موجب گشاد شدن رگ‌های بدن و تسهیل جریان خون می‌شود و از لخته شدن خون و سکنه مغزی جلوگیری می‌کند.

۲- یک رژیم دارای بادام زمینی، به خاطر افزایش منیزیم، فولات، فیبر، مس و ویتامین E، خطر بیماری

بادام زمینی، از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل، نخود، عدس و لوبیا می‌باشد و از این نظر می‌توان گفت جزو آجیل ه نیست.

بادام زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۵۰ گرم چربی، ۱۶ گرم کربوهیدرات است.

بادام زمینی دارای پروتئین با کیفیت عالی می‌باشد. در بین آجیل‌ها، بادام زمینی دارای بیشترین مقدار پروتئین می‌باشد. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۲۵ گرم پروتئین می‌باشد. پس اگر کودک شما فقط بادام زمینی یا کره بادام زمینی می‌خورد، از کمبود پروتئین در کودک نگران خود نباشید.

بیشتر چربی‌های موجود در بادام زمینی، از نوع غیر اشباع و خوب می‌باشند.

در ۲۸ گرم بادام زمینی، حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. این مقدار ۹ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین می‌کند.

بادام زمینی، دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B3 می‌باشد، ۱۱۲ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم. ویتامین B3 باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) می‌شود، فرایند پیری را به تعویق می‌اندازد و همچنین از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

برای افزایش این ویتامین توصیه شده که مردان ۱۶ میلی‌گرم در روز و زنان ۱۴ میلی‌گرم در روز بادام زمینی مصرف کنند.

ویتامین E نیز در بادام زمینی وجود دارد. ۲۸ گرم بادام زمینی در حدود ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند.

بادام زمینی دارای آنتی‌اکسیدان نیز می‌باشد. پس سلول را از خرابی و نابودی محافظت می‌کند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

جالب است بدانید که آنتی‌اکسیدان موجود در بادام

آسیب بلندمدت در انتظار ورزش ایران!

شده‌اند و دیگر تولیدی در حوزه علم ورزش ندارند و این در حالی است که سرانه و هزینه‌کرد پژوهش ورزشی در دستگاه‌ها در ایران پایین است.

وی ادامه داد: باید بخشی از بودجه سازمان‌ها و دستگاه‌های ورزشی صرف تولید بومی علم ورزش شود، اما به دلیل محدودیت‌های بودجه‌ای و کاهش سرانه بودجه و تخصیص‌های اعتباری، شاهد آن هستیم که بودجه‌ها به امور جاری اختصاص می‌یابد و این مساله به طور حتم آسیب بلند مدتی را به حوزه ورزش وارد خواهد کرد که دلیل آن عدم توجه به پژوهش است.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر این که ورزش در ایران اولویت نیست و اگر قصد داریم جامعه سالمی داشته باشیم باید به منظور پیشگیری از بیماری‌ها اقدام کنیم، ادامه داد: دچار شدن افراد به بیماری‌ها و اختلالات مختلف ناشی از عدم توجه به ورزش کردن و فعالیت بدنی است. خوشبختانه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بودجه خود را در حوزه سلامت دریافت می‌کند اما متأسفانه در حوزه پیشگیری اولویتی تعریف نشده است و بودجه‌ای نیز تخصیص نمی‌یابد.

کاشی با اشاره به این که در کشوری مانند آمریکا افرادی که سطح فعالیت بدنی بالاتری دارند و پیاده‌روی می‌کنند کمتر دچار بیماری می‌شوند، اظهار کرد: در این کشورها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر تخفیفات مختلفی برای افرادی که فعالیت بدنی بالاتری دارند اتخاذ می‌شود و در کشور ما نیز باید چنین مساله‌ای مدنظر قرار گیرد و این گونه شاهد تعریف مشوق‌های مختلفی باشیم تا میزان فعالیت بدنی افراد افزایش یابد.

گفت و گو از: النا سرپرست

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه پژوهش در حوزه ورزش مسئله‌ای الزامی است که باید در راستای تولید علم به آن توجه جدی کرد، گفت: به طور حتم عدم توجه به ورزش، آسیب بلند مدتی را به این حوزه وارد خواهد کرد.

علی کاشی در ارتباط با میزان نفوذ علم در ورزش ایران و این که تا چه میزان شاهد تاثیر علم در این حوزه هستیم، اظهار کرد: اگر بخواهیم نسبت به سایر کشورها مقایسه‌ای انجام دهیم باید بگوییم سرانه پژوهش در حوزه ورزش در ایران کمتر است، اما کشور ما نیز از ورود علم و پژوهش در ورزش متاثر بوده و شاهد فارغ‌التحصیلی ۷۰ هزار دانشجوی رشته تربیت بدنی هستیم که به صورت علمی آموزش دیده‌اند و بروزترین مطالب ورزشی دنیا را مطالعه کرده‌اند که این مساله نشان از وجود پایه‌های مناسب ورزش و تربیت بدنی در کشور دارد.

وی با اشاره به این که نتوانسته‌ایم در علمی کردن ورزش موفق عمل کنیم، گفت: این که آیا توانسته‌ایم علم را در حوزه ورزش به جامعه منتقل کنیم و از آن بهره ببریم باید عنوان کرد ضعف ما در همین حوزه است و نتوانسته‌ایم در این زمینه موفق باشیم، هرچند دانشگاه‌های خوبی در رشته تربیت بدنی در ایران وجود دارد و دانش‌آموختگان بسیار خوبی تربیت شده‌اند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به این که فارغ‌التحصیلان علوم ورزشی در قیاس با سایر دانشجویان از رتبه بالایی برخوردارند و سطح علمی آن‌ها بالاتر از میانگین قرار دارد، اظهار کرد: متأسفانه عمده فارغ‌التحصیلان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی درگیر فعالیت‌های اجرایی در وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت ورزش و جوانان





راهکاری برای غلبه بر چاقی

(max) انجام دادند. تغییرات وزن بدن و میزان بافت چربی زیرجلدی نیز اندازه‌گیری شد. تمرینات هوازی در ترکیب با عصاره زیره سیاه باعث کاهش معنی‌دار وزن نهایی بدن و وزن چربی زیرجلدی، تری‌گلیسیرید، کلسترول تام، لیپوپروتئین کم چگالتنسبت به گروه کنترل و افزایش لیپوپروتئین پرچگال، آدیپولین، آیریزین، بیان ژن FNDC ۵ و CTRP ۱۲ نسبت به گروه کنترل شد.

باتوجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد بر این است جهت کاهش اختلالات مرتبط با چاقی و کاهش وزن از تمرینات هوازی با شدت متوسط و مصرف دانه زیره سیاه استفاده شود.

زیره سیاه یکی از گیاهانی است که به‌طور سنتی برای کاهش وزن استفاده می‌شود. بنا بر اعلام روابط عمومی وزارت علوم، این پژوهش توسط صدیقه طاهرزاده، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند در قالب رساله دکتری با راهنمایی دکتر مهدی مقرنسی و دکتر بهرام رسولیان و مشاوره دکتر آیت کائیدی و دکتر امیر خسروی و داوری دکتر مرضیه ثاقب جو، دکتر محمداسماعیل افضل پور و دکتر محمد ملکانه انجام شده است.

تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف همزمان عصاره آبی دانه زیره سیاه بر چاقی توسط محققان دانشگاه بیرجند بررسی و منتشر شد.

به گزارش ایسنا، چاقی در سطح جهانی به عنوان یک عامل پراهمیت در راستای ابتلا به انواع امراض شناخته شده و مطالعات نشان داده است که تمرینات منظم هوازی عامل مهمی در کاهش وزن و خطرات مربوط به آن است.

در پژوهشی محققان به بررسی تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه (carumcarvi) بر سطوح سرمی آدیپولین، آیریزین، پروفایل لیپیدی و بیان ژن‌های FNDC ۵ و CTRP ۱۲ بافت چربی، تغییرات وزن بدن و چربی زیرجلدی موش‌های صحرایی نر چاق بود. در این مطالعه تجربی، از ۳۲ سر موش صحرایی نر چاق شده، به دنبال ۱۲ هفته رژیم غذایی پرچرب استفاده شد.

موش‌های مورد مطالعه به‌طور تصادفی به چهار گروه کنترل، تمرین، عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا)، تمرین + عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا) تقسیم شدند. گروه‌های تمرین ۵ روز در هفته به مدت ۶ هفته تمرین هوازی (تقریباً معادل ۵۵ تا ۷۰ درصد VO ۲



برای بهره بردن از خواص آن، یک حوله کوچک را درون محلول رقیق شده سرکه سیب و آب خیس کنید. سپس حوله را روی پوست بگذارید. خاصیت اسیدی سرکه موجب نرم شدن پوست و جذب چربی اضافه و از بین رفتن چروک‌های ریز می‌شود. سرکه سیب همچنین موجب تنظیم میزان pH پوست هم می‌شود و بتاکاروتن نیز از آسیب‌های آتی پوست پیشگیری می‌کند. همچنین می‌توانید با دستمالی که به سرکه سیب آغشته است، روی جوش‌ها و اسکاراکنه بمالید تا کمرنگ شده و کمتر دیده شوند. این سرکه جادویی همچنین می‌تواند خلط‌ها را در سراسر بدن از بین برده و موجب پاکسازی غدد لنفاوی شود.

مفید برای سیستم لنفاوی

این سرکه جادویی همچنین می‌تواند خلط‌ها را در سراسر بدن از بین برده و موجب پاکسازی غدد لنفاوی شود. باور کنید یا خیر، محققان پیشنهاد می‌کنند که سرکه سیب می‌تواند موجب از بین رفتن حساسیت‌ها شده و سینوس‌ها را تمیز می‌کند. وقتی حساسیت‌ها کاهش می‌یابند، عفونت‌های سینوس و نشانه‌های آن همچون گلودرد و سردرد نیز از بین می‌رود. سرکه سیب می‌تواند به سم‌زدایی بدن بپردازد.

سم‌زدایی بدن

به عنوان عاملی برای تنظیم pH بدن، سرکه سیب می‌تواند به سم‌زدایی بدن بپردازد. محققان ثابت کرده اند که این سرکه با تشدید فعالیت رگ‌های قلبی موجب پاکسازی کبد هم می‌شود.

افزایش استقامت بدن و انرژی

تونیک سرکه سیب (ترکیب آب گازدار و سرکه) می‌تواند موجب افزایش انرژی بدن شود. برای تهیه آن می‌توانید از روش زیر کمک بگیرید:

- * روش تهیه نوشابه انرژی‌زا سرکه سیب:
- * یک قاشق غذاخوری سرکه سیب
- * یک قاشق غذاخوری عسل
- * ۲۳۷ میلی لیتر آب
- * آب نصف یک لیموترش تازه

نیست آن را با کمی عسل مخلوط کرده و بنوشید.

کاهش وزن

برای مدیریت صحیح روند کاهش وزن خود به صورت روزانه، کافیسیت ۲ قاشق چایخوری سرکه سیب را در ۴۷۰ میلی لیتر آب حل کنید. این معجون را هر روز بنوشید. محققان ثابت کرده اند که مصرف دایمی اسید استیک در طول روز می‌تواند موجب کاهش وزن شود. این ماده در سرکه سیب به وفور یافت می‌شود. در سال ۲۰۱۲ میلادی، نتیجه یک تحقیق علمی که در نشریه بایوساینس منتشر شد نشان داد، فردی که به مدت ۱۲ هفته هر روز مقدار مشخصی اسید استیک مصرف کند، می‌تواند به راحتی چربی‌های شکم و پهلو را آب کرده و تری‌گلیسیریدها را از بین ببرد. تری‌گلیسیریدها موجب رشد کلسترول‌های بد برای بدن می‌شود.

برطرف کردن شوره سر

شوره سر فقط مایه دردسر نیست بلکه موجب خجالت فرد در جمع نیز هست. اسپری‌های مخصوص رفع شوره سر تقریباً گران هستند. بنابراین، توصیه می‌کنیم از گزینه ارزان و همیشه در دسترس همچون سرکه سیب استفاده کنید.

برای این منظور، به میزان مساوی سرکه سیب را با آب مخلوط کنید (مثلاً ۴/۱ پیمانه از هر کدام) و درون بطری اسپری بریزید. بعد از شامپو کردن، آن را روی موهای خود اسپری کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. سپس آبکشی کنید. این کار را ۲ بار در هر هفته تکرار کنید تا به طور کامل از مزاحمت این پوسته‌ها خلاص شوید. یک فرضیه این است که اسید موجود در سرکه، فضا را برای رشد قارچ و باکتری در کف سر دشوار می‌کند و در نتیجه سر شوره نمی‌زند.

یک حوله کوچک را درون محلول رقیق شده سرکه سیب و آب خیس کنید. سپس حوله را روی پوست بگذارید.

پاکسازی صورت

سرکه سیب برای پوست یک معجزه بشمار می‌رود.

وب سایت روزیاتو- فروغ بیداری: از دوران باستان سرکه همیشه در آشپزی مورد استفاده داشته و مردم برای منظورهای گوناگون از آن بهره می‌گرفتند. حتی قدیمی‌ها برای درمان برخی از بیماری‌ها نیز دست به دامن سرکه می‌شدند.

اما در میان انواع گوناگونی که از این ماده غذایی وجود، شاید بتوان گفت که سرکه سیب از همه سالم تر و مفید تر است. به این خاطر که کاملاً ارگانیک بوده و حاوی پروتئین‌های گوناگون، آنزیم‌ها و باکتری‌های مفیدی به نام «مادر» است که ظاهری تیره و غیرشفاف به این مایع می‌بخشد.

با ۸ خاصیت مفید سرکه سیب برای سلامت بدن آشنا شوید

برای اینکه با خواص و فواید سرکه سیب بیشتر آشنا شوید، از شما دعوت می‌کنیم تا این مطلب را تا انتها مطالعه کنید.

خواص و فواید سرکه سیب

هرگاه احساس کردید دچار سوزش معده (ترش کردن) شده اید، کافی است به مقدار کمی سرکه سیب بنوشید تا این مشکل به سرعت برطرف شود.

موجب تنظیم تعادل سیستم گوارشی می‌شود

سرکه سیب را شاید بتوان تنها راهکار مناسب و قابل اعتماد برای تنظیم سیستم گوارشی بدن دانست. این سرکه موجب کاهش گازهای معده می‌شود. برای این منظور، یک قاشق غذاخوری از سرکه سیب طبیعی را در یک لیوان آب یا چای بریزید و پیش از صرف غذا آن را بنوشید.

همچنین موجب برطرف شدن یبوست هم می‌شود. سرکه سیب با خورد کردن غذا به دفع سریع تر و راحت تر آنها کمک می‌کند.

هرگاه احساس کردید دچار سوزش معده (ترش کردن) شده اید، کافی است به مقدار کمی سرکه سیب بنوشید تا این مشکل به سرعت برطرف شود. برخی ادعا می‌کنند که سوزش معده در نتیجه کاهش ترشح اسیدهای معده است. بنابراین، سرکه سیب موجب افزایش آن می‌شود.

اگر طعم تند سرکه سیب برایتان قابل تحمل

پاکسازی صورت با سرکه سیب

بهترین اسباب بازی برای کودکان ۳ تا ۵ ساله

عروسک‌ها و وسایلی شبیه وسایل شما در ابعاد کوچک‌تر می‌توانند قوه تخیل کودک را در این سن بیش از پیش تقویت کنند. هیچ تعجب نکنید اگر دختر ۵ ساله شما مانند یک مادر دلسوز عروسکش را تر و خشک می‌کند یا پسر ۴ ساله‌تان با پیچ گوشتی کوچکش به جان اسباب‌بازی‌هایش افتاده تا آنها را تعمیر کند. کودک در این سن به بازی‌های نمایشی علاقه خاصی نشان می‌دهد. پس در خرید عروسک‌های دستی (puppet) تردید نکنید. کودک شما با دست گرفتن این عروسک‌ها علاوه بر تقویت قوه تخیل برای خلق نمایش، آرزوها، هیجان‌ات و امیال خود را از زبان عروسک بیان کرده و با نگاه کردن از دریچه چشم عروسک دید تازه‌ای نسبت به دنیای اطراف و اتفاقاتش پیدا می‌کند.

پلی موبیل یکی از مارک‌های پرفرمدار اسباب‌بازی در دنیاست. رنگ‌های این اسباب‌بازی‌ها به هیچ‌وجه پاک نمی‌شود. آنها قابل شست‌وشو حتی در ماشین لباسشویی یا ظرف‌شویی هستند. شما می‌توانید بسته به سلیقه کودک‌تان مجموعه‌های بسیار متفاوتی از پلی موبیل را تهیه کنید. این اسباب‌بازی‌ها تا سال‌ها کودک شما را سرگرم می‌کند.

اگر فرزندتان به موسیقی علاقه‌مند است می‌توانید برایش یک بلز بخرید. بلز به او کمک می‌کند صداها را بشناسد و آنها را از هم تشخیص دهد. اگر علاقه‌اش را تشخیص دادید، می‌توانید او را به کلاس موسیقی بفرستید.

با پیروزی در ریختن بولینگ‌ها شادی، هیجان و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد.

اسباب‌بازی‌های ساختنی

انواع جورچین و چوب‌چین‌ها با تکه‌های زیاد و مکعب‌های کوچک و بزرگ هنوز هم برای کودک جذاب و مفیدند و او می‌تواند با ترکیب مکعب‌ها شکل‌هایی بسازد که گاهی واقعا حیرت‌انگیز هستند. لگو گزینه دیگری است که فکر، دست‌ها و دید کودک را مشغول می‌کند و نتیجه‌ای شگفت‌انگیز به دنبال دارد. کودکان ۵ ساله گاهی با لگو چیزهایی می‌سازند که هم خلاقیت، هم زیبایی و هم ساعت‌ها سرگرمی را با هم یک جا دارد. تخته‌های میخ و چکش از دیگر اسباب‌بازی‌های مناسب این سن است.

این تخته‌ها اشکال هندسی آماده‌ای دارند که کودک با کنار هم قرار دادن و ترکیب آنها و کوبیدن چکش روی‌شان می‌تواند شکلی جدید خلق کند. این بازی برای کودکان ۳ تا ۵ ساله که درک واقعی از اجسام اطراف دارند و به خوبی اشکال را می‌شناسند هم سرگرم کننده است و هم خلاقانه. قایقی که کودک از کنار هم قرار دادن یک مثلث و بیضی می‌سازد برایش یک دنیا ارزش دارد و مطمئنا شما هم از این‌که ببینید او خلاقیت و توان ساخت و سازش را با هم به کار گرفته از خرید این اسباب‌بازی خشنود خواهید شد.

اسباب‌بازی‌های خلاق

مجله شهرزاد: کودک در این سن به راحتی می‌دود، می‌پرد و از انجام حرکت آکروباتیک یا فعالیت‌های بیرون از خانه لذت می‌برد. مهارت‌های دستی‌اش دیگر کامل شده و حالا حتی قادر است به خوبی قیچی در دست بگیرد و کاغذی را قیچی کند. کودک ۳ تا ۵ ساله یک سازنده قهار است و می‌تواند از هر چه به دستش می‌دهید یک شاهکار خلق کند.

رنگ‌ها، اشکال و اعداد را می‌شناسد، قوانین را درک کرده و مسئولیت‌پذیری بیشتری دارد، واقع‌گراتر شده و به اسباب‌بازی‌های فانتزی کمتر علاقه نشان می‌دهد، بلکه بیشتر اسباب‌بازی‌هایی را می‌پسندد که مشخصات واقعی داشته باشند. به بازی‌های نمایشی بیشتر از بازی‌های خیالی تمایل دارد.

بازی‌های حرکتی

اگر کودک شما رکاب زدن را با سه چرخه یاد گرفته حالا زمان مناسبی است که برایش یک دوچرخه واقعی بخرید. اسکوتر و اسکیت برد هم انتخاب‌های خوبی هستند. با این اسباب‌بازی‌ها کودک هم خوش می‌گذراند و هم انرژی اضافی‌اش را مصرف می‌کند. اسب‌های ننویی که شکل واقعی دارند هم مورد توجه کودکان این سن قرار می‌گیرد. از آنجا که در این سن تمایل کودک به سمت بازی‌های دسته جمعی کشیده می‌شود و می‌تواند قوانین ساده را درک کند بولینگ را هم می‌توانید در لیست خریدهای‌تان قرار دهید. در این بازی با پرتاب توپ به سمت بولینگ‌ها انرژی منفی کودک تخلیه می‌شود و



انواع چای و خواص آنها





چای ماچا

چای ماچا سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند. هم‌چنین به تقویت سیستم ایمنی و زندگی پرنرژی‌تر کمک می‌کند. مقدار زیاد آنتی‌اکسیدان موجود در چای ماچا به دور نگه داشتن پوست از هر نوع بیماری کمک می‌کند و شما را به طور طبیعی از پرتوهای مضر فرابنفش حفظ می‌کند.

خواص: سوزاندن چربی شکم، تقویت سیستم ایمنی، سم‌زدایی

چای سیاه

چای سیاه از برگ بوته چای ساخته شده که به کنترل قند خون، درمان سردرد و مهار درد گرسنگی کمک می‌کند.

خواص: درمان مشکلات قند خون، کاهش وزن، سردرد، اسهال و...

چای سفید

چای سفید سرشار از آنتی‌اکسیدان است و نقش مهمی در افزایش متابولیسم بدن دارد. وجود اسید آمینه آل‌تینین در این چای به مبارزه با استرس و بهبود تمرکز و آرامش کمک می‌کند.

خواص: کمک به استرس، ضد پیری، کاهش وزن و سم‌زدایی

چای زنجبیل

زنجبیل قرن‌هاست که برای درمان ناراحتی معده استفاده می‌شود. این ادویه می‌تواند فشار شکمی را کم کند و نفخ را کاهش دهد. نوشیدن چای زنجبیل گرم به تسکین سیستم گوارش کمک می‌کند.

خواص: درمان نفخ، مشکلات گوارشی، سرماخوردگی، ناراحتی معده، درد قاعدگی و گلودرد

چای نعناع

چای نعناع اثرات ضد درد و آرامش بخش دارد که برای درمان مشکلات گوارشی مثل نفخ بسیار مفید است. همچنین برای سردرد و گرفتگی عضلات در دوران قاعدگی مفید است که به دلیل خواص خنک‌کننده و ضد التهابی آن است.

خواص: به تهوع، بوی بد دهان، مشکلات گوارشی، سردرد و دردهای قاعدگی کمک می‌کند.

چای ترش یا مکی

گل هیبیسکوس حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است. چای هیبیسکوس با چای ترش حاوی مقدار زیادی ویتامین سی و آنتی‌اکسیدان است که فشار خون را کاهش می‌دهد. هم‌چنین برای التهاب‌غشاهای مخاطی مثل گلودرد، بیماری لثه و التهاب‌مثانه مفید است.

خواص: مفید برای فشار خون بالا، بیماری‌های تنفسی

چای اولونگ

خواص چای اولونگ شامل کاهش بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، اختلالات التهابی و کلسترول بالا می‌شود. هم‌چنین برای تقویت مهارت‌های فکری و هوشیاری روانی مفید است.

خواص: تسریع کاهش وزن و افزایش متابولیسم

چای

قرن‌هاست که هندی‌ها از چای که ترکیبی از ادویه‌ها و گیاهان دارویی است، برای سلامتی و افزایش آرامش ذهنی استفاده می‌کنند. این چای برای سوزش معده، سرفه، سرماخوردگی، سوءهاضمه و نفخ مفید است.

خواص: مبارزه با التهاب، تقویت سیستم ایمنی، درمان سرفه و سرماخوردگی

برترین‌ها- ترجمه از الهام مظفری: چای‌ها یکی از راه‌های شگفت‌انگیزی هستند که هم باعث آرامش و هم شادابی می‌شوند. برخی چای‌ها به عنوان درمان فوری بیماری‌های مختلف مثل سردرد، دردهای عضلانی، مشکلات پوستی و... به کار می‌روند. هزاران نوع چای مختلف وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. در این جا به چای‌هایی که در دسترس هستند و حتماً باید آنها را امتحان کنید اشاره می‌کنیم:

چای سبز

چای سبز برای بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی مفید است و می‌تواند درد آرتریت، التهاب و درد عضلانی بعد از ورزش را کاهش دهد. هم‌چنین برای کاهش نفخ مفید است چون چای سبز حاوی ماده فعال ایپی‌گالوکاتچین‌گالات (EGCG) است. چای سبز بدن را از مواد مضر پاکسازی می‌کند و برای کاهش وزن مفید است.

خواص: مفید برای نفخ، کاهش درد، آلرژی، اکنه، کاهش وزن

چای بابونه

اگر بعد از شام احساس گرفتگی می‌کنید، یک فنجان چای بابونه بنوشید. چای بابونه به شل کردن عضلات دستگاه گوارش و پراکنده کردن گازی که باعث نفخ می‌شود کمک می‌کند. هم‌چنین آرامش بخش است و به تسکین هرگونه ناراحتی معده کمک می‌کند. چای بابونه می‌تواند به تسکین بیماری‌های پوستی مثل پسوریازیس، اگزما، اکنه و تجمع رنگدانه‌ها در پوست کمک کند.

خواص: مفید برای خواب، مشکلات پوستی، مشکلات گوارشی، اضطراب، نفخ

پروتئین چیست؟

تغذیه

در ابتدا در مورد این که پروتئین چیست و چرا برای بدن لازم است، صحبت خواهیم کرد. پروتئین از واژه یونانی به نام protos به معنی اولین گرفته شده است. این نام گذاری به خاطر اهمیتی است که پروتئین در رژیم غذایی انسان‌ها دارد. در حقیقت این مغذی از نظر ساخت عضله در بدن، پادشاه تمام مغذی‌ها نامیده می‌شود. پروتئین‌ها علاوه بر کربن، هیدروژن و اکسیژن دارای نیتروژن هستند. مقدار پروتئین در بدن انسان هم با استفاده از همین تعادل نیتروژن مشخص می‌شود.

مقدار پروتئین مورد نیاز

وقتی تعادل نیتروژن در بدن انسان پایدار باشد؛ به این معنی است که تولید و تخریب نیتروژن در توازن قرار می‌گیرد. وقتی تعادل منفی شود، پروتئین‌ها با سرعت بیشتری نسبت به تولید، تخریب می‌شوند. بنابراین تعادل مثبت نیتروژن است که باعث ساخت عضله در بدن می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که روی تعادل نیتروژن انجام شده است، میزان پروتئین توصیه شده برای افراد عادی، حدود ۱ گرم و برای ورزشکارانی که فعالیت بالایی دارند حدود ۵/۱ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. این مقدار تا حدود ۵/۲ گرم می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر روزانه این مقدار پروتئین وارد بدن شما شود، مطمئن باشید تعادل منفی نیتروژن در بدن شما صورت نمی‌گیرد.

کیفیت پروتئین

اما علاوه بر مقدار مصرف پروتئین موضوع قابل بحث دیگر، کیفیت پروتئین‌های مصرفی است. کیفیت پروتئین

بیشتر به عملکرد و تناسب آمینواسیدهای ضروری بستگی دارد. یک پروتئین کامل و با کیفیت حاوی مجموعه‌ای از ۹ آمینواسید ضروری بدن است. بنابراین پروتئین‌هایی که در ساختارشان یک یا چند آمینواسید کمبود دارند، پروتئین ناقص به شمار می‌آیند. پروتئین با کیفیت هم دارای بهترین تعادل بین اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری است.

اگر بخواهیم پروتئین‌ها را به ترتیب کیفیت ارزیابی کنیم ابتدا تخم مرغ سپس شیر، فرآورده‌های گوشتی، حبوبات و مغزها، غلات و سبزی‌ها و در نهایت میوه‌ها در پایین‌ترین سطح قرار می‌گیرند.

تمامی پروتئین‌های حیوانی مثل محصولات لبنی، گوشت، تخم مرغ و غیره به جز ژلاتین از لحاظ تعداد و کیفیت آمینو اسیدهای ضروری بدن هیچ مشکلی ندارند. اما پروتئین‌های گیاهی در تعداد آمینواسید دچار کمبود هستند. بنابراین گیاه‌خوارانی که هیچ فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند باید با ترکیب مناسبی از مواد غذایی، آمینواسیدهای ضروری مورد نیاز خود را تامین کنند. بهترین حالت برای تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز مصرف مقادیر کم مواد غذایی حیوانی با مقادیر زیاد مواد غذایی گیاهی است.

انواع اسید آمینه‌ها

اسید آمینه‌های ضروری

اسید آمینه‌های ضروری آن دسته از اسید آمینه‌های هستند که بدن به مقدار کافی قادر به ساخت آن‌ها نیست و باید از طریق مواد غذایی وارد بدن شوند. لوسین، ایزولوسین، والین، فنیل‌الانین، ترئونین، متیونین، تریپتوفان و لیزین جز اسیدهای آمینه ضروری به حساب می‌آیند.

اسیدهای آمینه غیر ضروری

آن دسته از اسیدهای آمینه‌ای که بدن قادر به ساخت آنها از طریق سایر اسیدهای آمینه ضروری است.

زمان مصرف پروتئین

به همان اندازه که میزان و کیفیت پروتئین مصرفی برای ورزشکاران اهمیت دارد، زمان مصرف پروتئین هم بسیار مهم است. بعد از تمرین تخریب بافت عضلانی افزایش پیدا می‌کند. اگر میزان پروتئین مصرفی بعد از تمرین به اندازه کافی نباشد، بافت عضلانی تخریب شده جایگزین نمی‌شود. بنابراین بعد از انجام تمرین نیاز بدن به پروتئین به منظور ریکاوری و بازسازی عضلات از زمان‌های دیگر بیشتر است.

دلایل کمبود پروتئین چیست؟

* عدم دریافت پروتئین کافی به خاطر سوء تغذیه
* دفع زیاد پروتئین به خاطر مشکلات و نارسائی‌های کلیوی
* کاتابولیسم پروتئین در بدن در شرایطی مثل عفونت و سوختگی

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد پروتئین

چیست؟

* چاقی
* احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی
* رسوب اسیداوریک در مفاصل و خون
* افزایش کار کلیه‌ها و ایجاد فشار در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی
* محدود شدن مصرف کربوهیدرات

منبع: kalleh.com

