

## با قانون زندگی کنیم

هرگاه ایراد جرح هم موجب نقص عضو شود و هم موجب قتل چنانچه با یک ضربت باشد قصاص قتل کافی است و نسبت به نقص عضو قصاص یا دیه نیست.

● ماده ۲۱۸ قانون مجازات اسلامی ●

### علمی



### عوارض خودسرانه مصرف دارو چیست؟



آنتی‌بیوتیک به معنای ضد حیات است. یعنی از میان برنده حیات میکروبها. از آنجا که میکروبها هوشمند هستند وقتی جان خودشان را در خطر ببینند، تغییر می‌کنند. این تغییر به دو صورت انجام می‌شود.

**مقاومت میکروبی نسبت به آنتی‌بیوتیک چگونه به وجود می‌آید؟**

مقاومت میکروبها به آنتی‌بیوتیک‌ها یا به صورت جهش داخلی است که در میکروب ایجاد می‌شود یا این که وقتی میکروب آنتی‌بیوتیک را ببیند، اما مقدار آنتی‌بیوتیک آن قدر نباشد که بتواند میکروب را از میان ببرد، خودش را طوری تغییر می‌دهد که نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاوم شود. فراموش نشود مقاومت دارویی به آنتی‌بیوتیک فقط گریبان خودمان را نمی‌گیرد، بلکه گریبان افرادی که اصلاً آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده را هم می‌گیرد. یعنی مقاومت آنتی‌بیوتیکی به تمام مردم دنیا نیز منتقل می‌شود.

**مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک چه عوارضی دارد؟**

وقتی فرد آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کند، آنتی‌بیوتیک به کمک سیستم ایمنی می‌آید و تعداد میکروب‌ها را کاهش می‌دهد.

وقتی تعداد به جایی می‌رسد که کمتر از آشکار شدن علائم بیماری است، پس علائم فروکش می‌کند، اما میکروب از بین نمی‌رود. اینجاست که فرد آنتی‌بیوتیک را قطع می‌کند، اما میکروب رشد بیشتری می‌کند مثلاً در گلو درد چرکی، میکروب مهاجرت می‌کند به سمت مفاصل، کلیه‌ها، قلب و آنجا تکثیر می‌شود.

حالت دیگر این است که بعد از دو تا پنج روز از قطع خودسرانه دارو، علائم بیماری برمی‌گردد و فرد دوباره شروع می‌کند به خوردن دارو. در نتیجه این دفعه درد دیرتر از قبل خوب می‌شود. اینجاست که فرد فکر می‌کند بدنش مقاوم شده است. در صورتی که این‌طور نیست. میکروب‌ها هر بار قوی‌تر می‌شوند و در نتیجه مدت طولانی‌تری باید آنتی‌بیوتیک مصرف کرد.

**مصرف نکردن آنتی‌بیوتیک تجویز شده توسط پزشک (قطع خودسرانه) چه عوارضی دارد؟ تغییر داروی آنتی‌بیوتیک از شکل خوراکی به تزریقی خودسرانه کار درستی است؟ چه کسی در تغییر آن صاحب‌نظر است؟**

فراموش نشود اگر پزشک برای عفونت دندان آنتی‌بیوتیک تجویز کرده، فرد باید

### بیماران کلیوی از دئودورانت استفاده نکنند



افراد شاغل مجبورند ساعت ورزش خود را به صبح زود یا ساعات پایانی روز منتقل کنند. آیا بدن در این ساعت‌ها آماده‌ی ورزش است؟

**بهترین گزینه، ورزش بر اساس ساعت درونی بدن است**

به گزارش جام جم سرا به نقل از دویچه وله، بدن ما فعالیت‌های خود را بر اساس ساعت درونی خود تنظیم می‌کند. آمادگی برای ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. صبح زود زمان نامناسبی برای ورزش نیست اما با توجه به این‌که بدن اصطلاحاً هنوز به طور کامل از خواب بیدار

### در کدام ساعت از روز بدن آماده ورزش کردن است؟

افراد شاغل مجبورند ساعت ورزش خود را به صبح زود یا ساعات پایانی روز منتقل کنند. آیا بدن در این ساعت‌ها آماده‌ی ورزش است؟

**بهترین گزینه، ورزش بر اساس ساعت درونی بدن است**

به گزارش جام جم سرا به نقل از دویچه وله، بدن ما فعالیت‌های خود را بر اساس ساعت درونی خود تنظیم می‌کند. آمادگی برای ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. صبح زود زمان نامناسبی برای ورزش نیست اما با توجه به این‌که بدن اصطلاحاً هنوز به طور کامل از خواب بیدار



## سلامت

### این خوراکی‌ها، انرژی شما را می‌گیرند!



گوارششان بیشتر طول می‌کشد، بنابراین تقویت انرژی تان مدت زمانش افزایش می‌یابد.

**غذاهای سرخ کرده**

کمی طول می‌کشد تا بدن بتواند غذاهای سرخ کرده چرب را هضم کند. بدن باید سخت تلاش کند تا خون را از اندام به ارگان‌های داخلی بیاورد، وقتی خون اطراف ارگان‌های داخلی جمع می‌شود ممکن است به مدت شش تا هشت ساعت احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنید.

**قهوه**

در صورت مصرف متعادل، قهوه می‌تواند برای بدن عالی باشد. اما اگر برای به دست آوردن انرژی به جای خواب و استراحت به کافئین متکی باشید و یا نزدیک به ساعت خوابتان قهوه بنوشید، ممکن است خود را از خواب خوش شب محروم کنید.

**وعده‌های کم کالری**

اگر بیش از حد میزان کالری دریافتی خود را محدود کنید، بدن‌تان به حالت قحطی می‌رود، سوخت و سازتان را کاهش می‌دهد و سطح انرژی تان را پایین نگه می‌دارد. در فواصل منظم به اندازه مناسب غذا میل کنید و هرگز وعده‌ای را جا نیندازید و یا اجازه ندهید قبل از یک وعده گرسنگی تان شدت پیدا کند.

**غذاهای کم آهن**

آهن کمک می‌کند کالری را تبدیل به انرژی کنید، بنابراین وقتی از برنامه غذایی تان کم می‌شود ممکن است احساس خستگی کنید. گوشت یکی از منابع بزرگ آهن است، اما عدس، دانه سویا و آجیل‌ها نیز انتخاب‌های مناسبی هستند.

### چربی‌های پهلوی و شکم تان را با این روش‌ها از بین ببرید!

آیا می‌خواهید از شر چربی‌های پهلوی‌تان خلاص شوید؟ این کار، آنقدر که فکر می‌کنید آسان نیست، اما امکان‌پذیر است. انجام ۱۰۰۰ دراز و نشست در روز، با چربی‌اضافه‌ی دور کمر شما مبارزه نمی‌کند، اما در صورتیکه توده‌ی چربی کل بدن‌تان کاهش یابد، چربی‌پهلوی‌تان را هم از دست خواهید داد. حالا زمان آن است، که راه‌هایی برای سوزاندن چربی بیشتر به صورت روزانه پیدا کنید تا از شر چربی‌پهلوی‌تان خلاص شوید.

**۵ راه برای آب کردن چربی پهلوی**

با این روش‌ها می‌توانید شروع به خلاص شدن از شر آنها کنید:

- علاوه بر تمرین معمولان، روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- هر روز، ۲۰ دقیقه از پله‌ها بالا و پایین بروید، یا برای رفت و برگشت به دفتر کارتان فقط از پله‌ها استفاده کنید.
- یک گام شمار برای خودتان تهیه کنید و هر روز ۱۰ هزار قدم راه بروید.
- هر روز، نیم ساعت باغبانی و کشیدن علف‌های هرز و تمیز کردن باغچه‌تان را به یک فعالیت آخر هفته تبدیل کنید.
- روزی ۲۰ دقیقه شنا کنید.
- هر روز ۳۰ عدد دراز و نشست، ۳۰ تاییه پلانک و ۳۰ تاییه پلانک پهلو (برای هر طرف) انجام دهید.
- مصرف نوشابه را کاهش دهید. قند موجود در نوشابه، مستقیماً به دور کمر شما از جمله باسن‌هایتان می‌رود.
- بر عضلات مورب‌تان معمولاً به دو صورت انجام می‌شود: ۱- تناومی ۲- تناوی (اینتروال). در روش اول تمرینات ورزشی به صورت مداوم و بدون استراحت انجام می‌شود. روش دوم یعنی اینتروال به این صورت است که زمان تمرین یا ورزش‌ها را به دو قسمت فعالیت و استراحت تقسیم

### کاربردهایی از گلاب، در زیبایی



یکی پد پنبه‌ای را با گلاب خنک مرطوب کرده و آن را روی پوست تمیز بمالید. خاصیت جمع‌کنندگی خفیف گلاب باعث می‌شود منافذ پوستی سفت شده و به آرامی پوست را چربی‌زدایی و تمیز کند.

**خداحافظی با جوش‌های پوستی**

یک قاشق غذاخوری آب لیمو را با ۱ قاشق غذاخوری گلاب ترکیب کرده و آن را روی پوست جوش دار خود بزنید. بگذارید برای سی دقیقه بماند و سپس آن را با آب تازه بشوید.

**پاک‌کننده‌ی آرایش**

این ماده امتحان شده و بهترین پاک‌کننده‌ی آرایش است. چند قطره روغن نارگیل به گلاب اضافه کرده و با پد پنبه‌ای آن را به صورت خود زده و آرایش‌تان را پاک کنید. پوستتان را زخم نکنند.

**زیبایی**

دو قاشق غذاخوری آرد را با گلاب و آب لیمو ترکیب کنید تا یک خمیر درست شود. ترکیب حاصل را برای ۱۵ دقیقه روی پوستتان بگذارید تا پوستی زیبا داشته باشید.

**سم‌زدایی بدن**

گلاب را با روغن بادام یا کره‌های معمولی ترکیب کرده و بدن‌تان را با آن مرطوب کنید. برای داشتن نتیجه‌ی بهتر می‌توانید یک وان دارای مقداری گلاب را امتحان کنید. گلاب بهترین پادزهر برای استرس است.