

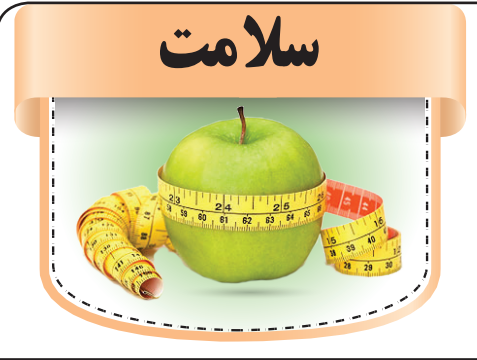
طریح

روزنامه

تاریخ	۹
شهریور	۱۳۹۶
پنج شنبه	

قربانی
قربانی این جسم چه فایده زمانی که روح همچنان سرکش است... انتظار تو را می کشم از پس اندوه های جانکاه، اشک های شفاف..... نگاه خیره سنگین به در چوبی..... پر سه های ملوکوتی صدای امید در اعماق جانم... شیون اشکی در شاهراه چشمانم
بالا از بر کشتن به پنجره و آسمان ... امید یافتن تو در بی انتها... چگونه بی باور گذاشتی مرا در پایان ترین قلمرو وجودم با قامت بریده، خون اود از زخم نزاع ادما و جدال بین عقل و احساس، چگونه باور کنم چون تویی با آن همه عظمت مرا در این بیکرانه به خود وا نهاده ای...
میخواهم بشکنم این سنگ سخت را... بلرزانم دنیا را از ارتعاش انوار پایدار... فاش کنم مهر تو را... در اغوش کتم عطر بی پایانت را... بانگ برارم اه و فغان دوریت را... تا جایی که مجالی برا عمل عقل نماند. تا نور احساس مرا مست کند تا معنویت شوق چهره ام لایق محبت گردد
تا سنگ های سیاه را حریضانه بیوسم تا سقوط کنم به پایین ترین مراتب وجود... به عدم اما .. اما درد قصه این است باز هم صبر...
باز نگاه به در بالا از نگاه به آسمان... یافتنت در بی انتها... جایی که فقط مقراب خاص در گاهت بدانجا راه دارند... چه خوب این پرنده بی بال چون تویی را در سینه دارد...

صفحه	۵
شماره	۲۰۴۳
سال	بیست و سوم



سالمترین مغزهای خوراکی

تمام مغزهای خوراکی منابعی عالی برای چربی های سالم و پروتئین محسوب می شوند، اما برخی از آنها دارای مواد مغذی بیشتری هستند که می توانند در کاهش وزن، کاهش کلسترول و حتی کمک به پیشگیری از بیماری دیابت و بیماری قلبی مؤثرتر عمل کنند. به گزارش جام جم آنلاین، یک رژیم غذایی سالم از ارکان اصلی حفظ سلامت بدن انسان محسوب می شود. در این میان برخی مواد غذایی فواید سلامت قابل توجهی ارائه می کنند که آنها را از گزینه های دیگر متمایز می سازند و از آن جمله می توان به مغزهای خوراکی اشاره کرد. تمام مغزهای خوراکی منابعی عالی برای



بادام هندی حاوی فیتات ها با خواص ضد التهابی و همچنین مواد معدنی اساسی فسفر، منیزیم، مس، و منگنز است. پژوهشی جدید نشان داده است که مردان و زنان با سطوح افزایش یافته متوسط کلسترول بد (LDL) که روزانه بین ۱۶ تا ۳۶ بادام هندی مصرف می کردند، کاهش در سطح کلسترول کل و کلسترول بد را پس از یک ماه مصرف این ماده غذایی تجربه کردند. مطالعه ای دیگر نیز نشان داده است ترکیبی به نام اسید آناکاردیک که در بادام هندی یافت می شود می تواند چگونگی دریافت گلوکز توسط سلول ها را بهبود ببخشد، که نشان از توانایی بالقوه این ماده غذایی در کمک به افراد مبتلا به دیابت دارد.
۲. ماکادامیا
ماکادامیا که با نام مستعار «ملکه مغزهای خوراکی» نیز شناخته می شود، بومی استرالیا است. فواید قلبی عروقی و کاهش کلسترول بد از جمله مواردی هستند که در پژوهش منتشر شده در نشریه Nutrition درباره مصرف ماکادامیا به آنها اشاره شده است. در این پژوهش تنها ۱۵ عدد ماکادامیا جایگزین میان وعده هایی با میزان کالری مشابه شده بود، اما بهبود سطوح کلسترول کل و کلسترول بد حاصل شد. این روند بهبود در بزرگسالانی که به هایپرلیپیدمی (سطوح بالای چربی در خون) مبتلا بودند، شکل گرفت، بر همین اساس،

این اشتباهات مرگبار را هنگام دوش گرفتن مرتکب نشوید!



مراقبت از پوست و مو یعنی توجه دقیق به همه چیز. این کافی نیست که فقط به کرم های بهداشتی یا مواد آرایشی یا رنگ موها توجه کنید. به گزارش جام جم آنلاین، اگر می خواهید پوست را سالم و شاداب نگه دارید باید به رفتار کلی خود و حتی در هنگام حمام هم توجه کنید. به همین دلیل این بسیار مهم است که به خوراکی، خواب و شست و شوی پوست توجه دقیقی داشته باشید و مراقب رفتار خودتان با پوست باشید. ما در اینجا به ۸ اشتباهی که معمولاً افراد موقع شست و شوی روزانه و دوش گرفتن انجام می دهند اشاره می کنیم. ممکن است پیش از این به این نکته ها توجه نکرده باشید اما برای مراقبت از پوست و رعایت بهداشت قطعاً این نکته ها مهم هستند.
لیف حمام را عوض نمی کنید
حمام محیط مناسبی برای رشد باکتری ها است. شاید محیط حمام شما بسیار تمیز و مطبوع باشد اما باکتری ها همه جا هستند و بدون اینکه شما متوجه باشید اثر نامطلوب خود را بر پوست و سلامت عمومی بدنتان می گذارند. به همین دلیل لازم است بعد از هر ۴ تا ۵ دفعه استفاده از لیف حمام آن را با ماشین لباسشویی بشویید. برای اینکه مطمئن شوید لیف حمامتان کاملاً تمیز است بهتر است آن را با آب خیلی داغ بشویید. با شستن درست لیف حمام تمامی مواد شونده شیمیایی، آلودگی های ناشی از شست و شوی بدن و چربی باقی مانده برالیاف را پاک می شود و دندان نکند. برای شستن دندان بهتر است از مسواک های برقی استفاده کنید و حداقل دو دقیقه مسواک بزنید. این کاری است که زیر دوش ممکن نیست.
پاهای زیر دوش شوی می کنید
اگر لازم است پا یا دست ها را بشوید نباید

و پاکسازی دائمی باعث می شود پوستتان حساس تر شود و به همین ترتیب آلودگی ها و باکتری ها را بیشتر جذب کند. هر چند روز یک بار از لیف استفاده کنید. لایه برداری هر روزه برای پوست های خشک نیز بسیار آسیب رسان است و باعث ایجاد حساسیت و خشکی بیشتر پوست می شود. یک بار لایه برداری پوست در هفته کافی است پس لازم نیست هر روز لیف بزنید.
موها را بدون اینکه شانه بزنید می شویید
اگر می خواهید مانع شکنندگی و ایجاد موخوره در موهایتان شوید قبل از شست و شوی مو آن را کاملاً شانه کنید. این کار برای پیشگیری از گره های مو هنگام استفاده از شامپو لازم است. همچنین برای استفاده از نرم کننده ها می توانید آن را با یک مسواک روی انتهای مو بمالید و به این ترتیب گره های مو را با ملایمت باز کنید. مرور زمان از دست نرود.
موها را با شدت خشک می کنید
فشار شدید به موها با حوله خشک کردن مو یک اشتباه رایج است. این کار باعث شکنندگی و آسیب به فولیکول های مو می شوند. خشک کردن پوست و مو با شدت و فشار باعث خشکی و خارش پوست سر و اندام می شود. حوله را به آرامی روی موها قرار دهید و بدنتان را نیز با ملایمت خشک کنید.

مصرف مقدار اندکی ماکادامیا به جای میان وعده های دیگر ممکن است یک تغییر سبک زندگی مفید باشد. نتایج مطالعه ای دیگر کاهش در نشانگرهای زیستی برای التهاب و استرس اکسیداتیو در افرادی که ۱۵ درصد از کالری های خود را از مصرف ماکادامیا دریافت می کردند، نشان داد، که به امکان پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب اشاره دارد. همچنین، ماکادامیا منبع خوبی برای تیامین و منگنز است. به طور خلاصه، به نظر می رسد ماکادامیا دارای فواید قلبی عروقی است و از این رو، افزودن آن به رژیم غذایی روزانه دوستدار قلب ایده بدی نیست.
۳. پسته
پسته فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند، که به طور ویژه افرادی مانند بیماران مبتلا به دیابت و پیش دیابت و همچنین آنهایی که قصد کاهش وزن دارند از آنها سود می برند. نتایج یک مطالعه که در نشریه Metabolism منتشر شد، نشان داد، بزرگسالان مبتلا به دیابت که هر روز و به مدت یک ماه پسته مصرف کرده بودند، بهبود چشمگیر در سطوح کلسترول و تری گلیسیرید را تجربه کردند. نتایج مطالعه ای دیگر نیز نشان داد که مصرف پسته به مدت چهار ماه به بهبود کنترل قند خون در بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت منتج شده است. پسته حاوی زروزراتول، آنتی اکسیدانی مرتبط با سطوح بهتر گلوکز در دیابت، است. مصرف پسته می تواند به بهبود مقاومت به انسولین و نشانگرهای التهابی کمک کند. فواید ضد التهابی پسته ممکن است از مواد شیمیایی گیاهی مانند فنول ها، پروانثوساینیدین ها و فلاونوئیدها ناشی شود. همچنین، مصرف پسته می تواند به بهبود اندازه دور کمر و قند خون ناشتا منتج شود. افزون بر این، پسته سرشار از بتاسیم است.

کمبودهای تغذیه ای رایج که به آنها اهمیت نمی دهید



کم و بیش اکثر افراد خستگی، احساس سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و ... را در خود سراغ دارند. اما قبل از این که با دیدن این علائم نگرانی عمده درباره سلامت خود داشته باشید، بهتر است وضعیت ریزمغذی ها و ویتامین ها در بدن خود را بررسی کنید. به گزارش جام جم آنلاین اکثر مردم از کمبود ریزمغذی ها رنج می برند و در عین حال علائم این کمبودها را نمی دانند. رایج ترین کمبودهای تغذیه ای از این قرارند:
فقر ویتامین ب ۶: این ویتامین در دوران بارداری برای رشد طبیعی مغز جنین مورد نیاز است. مبتلایان به فقر ویتامین ب ۶ در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و دیگر سرطان ها، خارش و ترک گوشت دهان، احساس افسردگی، و ... هستند. این در حالی است که بزرگسالان در سنین ۵۰ تا ۷۰ سال، نیاز به دریافت ۳.۱ میلی گرم ویتامین ب ۶ در طول روز دارند و آنهم از طریق مصرف ماهی تن، ماهی قزل آلا، مرغ، بوقلمون، گوشت گاو و غلات غنی شده.
فقر آهن: بدن برای حمل اکسیژن به سراسر اندام ها نیاز به ساخت هموگلوبین از طریق مصرف آهن دارد. زنان بزرگسال در سنین باروری باید روزانه ۱۸ میلی گرم آهن در روز مصرف کنند و این میزان در مردان و زنان مسن تر ۸ میلی گرم است. گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، مرغ، غلات غنی شده، حبوبات، آجیل، و برخی میوه های خشک، منابع غنی از آهن هستند. یک نصف فنجان اسفناج پخته شده نیز در حدود ۳ میلی گرم آهن به بدن می رساند. به خاطر داشته باشید که مصرف آهن با برخی منابع گیاهی از جمله مرکبات، به جذب آن کمک می کند.
ویتامین دی: مصرف ویتامین دی برای حفظ سلامت استخوان ها و عضلات و اعصاب ضروری به نظر می رسد. مصرف ویتامین دی همچنین به سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برای مبارزه با بیماری های کمک می کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید یکی از بهترین راه ها برای تأمین ویتامین دی روزانه است با این حال سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده که بزرگسالان بین سنین ۱۹ تا ۷۰ سال روزانه حداقل به ۶۰۰ واحد بین المللی و افراد مسن به ۸۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین نیازمندند. ماهی، قارچ، شیر، غلات و آب پرتقال غنی شده، منابع مهم ویتامین دی هستند.
فقر ویتامین سی: این ویتامین به مبارزه با

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی مطرح کرد؛

هشدارهای دامپزشکی برای عید قربان از مصرف بلافاصله جگر، دل و قلوه آکیداً خودداری کنید!

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی کشور توصیه کرد: اما در این خصوص چند نکته است که حتماً باید رعایت شود، لذا ما در اماکن غیر خیابان ها و جاده ها مبنی بر فروش گوسفند زنده مشاهده می شود، بسیار تأکید می کنیم افراد دقت داشته باشند مراکز مورد تأیید دامپزشکی تنها در میادین عرضه دام است و هر مکانی به غیر از این مراکز دارای مجوز نیستند و همچنین سلامت پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی کشور توصیه کرد: اما در این خصوص چند نکته است که حتماً باید رعایت شود، لذا ما در اماکن غیر خیابان ها و جاده ها مبنی بر فروش گوسفند زنده مشاهده می شود، بسیار تأکید می کنیم افراد دقت داشته باشند مراکز مورد تأیید دامپزشکی تنها در میادین عرضه دام است و هر مکانی به غیر از این مراکز دارای مجوز نیستند و همچنین سلامت پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی کشور توصیه کرد: اما در این خصوص چند نکته است که حتماً باید رعایت شود، لذا ما در اماکن غیر خیابان ها و جاده ها مبنی بر فروش گوسفند زنده مشاهده می شود، بسیار تأکید می کنیم افراد دقت داشته باشند مراکز مورد تأیید دامپزشکی تنها در میادین عرضه دام است و هر مکانی به غیر از این مراکز دارای مجوز نیستند و همچنین سلامت پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.



بگیرند، هم خود لاشه و هم آرایش دام را بعد از ۲۴ ساعت در درجه یخچال نگهداری کرده و بعد مبادرت به قطعه کردن و توزیع به دیگران کنند. برخی افراد که در منزل این کار را انجام می دهند ما توصیه می کنیم، حتماً امنیت فردی، رعایت کنند و در زمان کشتار از دستکش، ماسک و روپوش استفاده کنند و طوری دام را ذبح کنند که خون حیوان به صورت و نقاط دیگر بدن تماس پیدا نکند چرا که از نظر پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی کشور توصیه کرد: اما در این خصوص چند نکته است که حتماً باید رعایت شود، لذا ما در اماکن غیر خیابان ها و جاده ها مبنی بر فروش گوسفند زنده مشاهده می شود، بسیار تأکید می کنیم افراد دقت داشته باشند مراکز مورد تأیید دامپزشکی تنها در میادین عرضه دام است و هر مکانی به غیر از این مراکز دارای مجوز نیستند و همچنین سلامت پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.

مدیرکل دفتر نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی سازمان دامپزشکی کشور توصیه کرد: اما در این خصوص چند نکته است که حتماً باید رعایت شود، لذا ما در اماکن غیر خیابان ها و جاده ها مبنی بر فروش گوسفند زنده مشاهده می شود، بسیار تأکید می کنیم افراد دقت داشته باشند مراکز مورد تأیید دامپزشکی تنها در میادین عرضه دام است و هر مکانی به غیر از این مراکز دارای مجوز نیستند و همچنین سلامت پزشکی تشخیص دام بیمار مخصوص حیوان مبتلا به تب کریمه کنگو مشکل است. به گفته عباسی، مردم باید از خوردن بلافاصله جگر، دل، قلوه و... بعد از کشتار آکیداً خودداری کنند و نظارتین ۲۴ ساعت نگهداری گوشت با گرفتن برگه سلامت حیوان، آن را به برای کشتار به منزل ببرند.