

سخن بزرگان

زندگی شما از زمان شروع می شود که اختیار سرنوشت خویش را در دست بگیرید.

سقراط

سلامت



رنگ های کبودی در بدن به چه معنا هستند؟

زمانی که رگ های خونی کوچک در پوست آسیب می بینند، کبودی ها شکل می گیرند. چه زمانی نگران کبودی ها باشیم؟ کبودی ها به طور معمول مسئله ای نگران کننده نیستند. آنها اغلب یک جراحت سطحی هستند که به توجه پزشکی نیازی نداشته و امکان درمان آنها در خانه وجود دارد. اما در برخی موارد، ممکن است فردی برای کبودی های خود به مراقبت پزشکی نیاز داشته باشد. یک مسئله شایع هماتوم است. هماتوم به خون گرفتار شده درون بافت ها گفته می شود. این شرایط اغلب با آسیب های شدیدتر در ارتباط است. زمانی که یک هماتوم شکل می گیرد، بدن به راحتی یک آسیب دیدگی جزئی نمی تواند کبودی را سریع و راحت درمان کند. در نتیجه، یک هماتوم رنگ و ظاهر خود را حفظ کرده و پس از گذشت چند روز نیز همچنان همانند روز نخست موجب احساس درد می شود. موقعیت مکانی، اندازه و دلیل هماتوم در تعیین روش مناسب برای درمان آن تأثیرگذار خواهند بود. از نشانه های هشداردهنده شامل یک کبودی و نیاز یک نفر به مراقبت پزشکی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

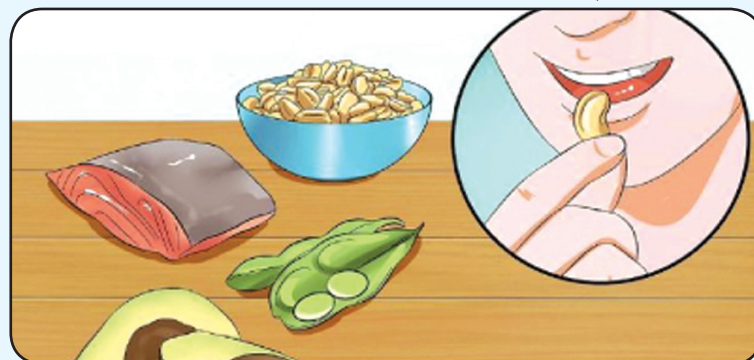
احساس بی حسی در دست یا پا، از دست رفتن عملکرد یک مفصل، اندام یا عضله، تداوم رشد از نظر اندازه، عود دوباره در مکانی مشابه یا دوام بیش از دو هفته، بروز در کنار یک استخوان شکسته، بروز در سر یا گردن، اختلال در بینایی بروز کبودی بدون دلیل مشخص در شکم، سر و تنه که ممکن است نشانه ای از مشکل در یک اندام داخلی باشد. چگونه روند بهبودی را تسریع کنیم برخی افراد ممکن است قصد داشته باشند تا روند بهبودی کبودی را تسریع کرده یا درد مرتبط با آن را کاهش دهند. این موارد از جمله اقداماتی هستند که می توان در این زمینه مدنظر قرار داد:

استفاده از کمپرس یخ استفاده از یخ روی ناحیه تحت تأثیر قرار گرفته یکی از نخستین اقداماتی است که به بهبودی کبودی کمک می کند. برای این کار می توانید از هر چیز یخ زده مانند یک بسته سبزیجات منجمد نیز استفاده کنید. یخ یا هر چیز منجمد دیگر را در یک حوله یا

چگونه می توان ورم را برای صدمات جزئی کاهش داد

همه ما در زندگی از یک یا دو ضربه خوردن بدن رنج برده ایم. بافت آسیب دیده ملتهب می شود، باعث درد می شود و ورم می کند. تورم نحوه پاسخ بدن شما به آسیب های جزئی است. چند روش معمول برای کاهش تورم جزئی مربوط به آسیب وجود دارد. با استفاده از روش R.I.C.E ناحیه متورم را استراحت دهید. کارهای خود را تعطیل کنید و استرس اضافی بر آسیب وارد نکنید. اگر بدن پایین تر است سعی کنید زیاد ایستاده یا حرکت نکنید. اگر مفضل باشد (مثلاً میخ پا، زانو، لگن) راه نروید و ندوید. یخ را مستقیماً روی پوست قرار ندهید. از حوله یا چیزی مشابه آن استفاده کنید. یخ را روی آسیب قرار دهید. یخ به اندازه کافی سرد است که عروق خونی در آن منطقه را منقبض کرده و باعث بی حسی می شود. از یک کیسه یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. بیش از ۲۰ دقیقه متوالی از یخ استفاده نکنید. می توانید باعث آسیب بافت شود. یخ را چندین بار در روز به مدت ۲-۳ روز قرار دهید. یخ را مستقیماً روی پوست قرار ندهید. از حوله یا چیزی مشابه آن استفاده کنید. در اسرع وقت بسته سرد را روی محل قرار دهید. یخ روی صدمات تازه کار می کند. فشرده سازی را اعمال کنید. فشرده سازی، یا محدود کردن ناحیه آسیب دیده با یک باند الاستیک (مانند باند آس) به کاهش تورم کمک می کند. حتماً در مورد چگونگی بستن صدمات خفیف تحقیق کنید. به عنوان مثال، هنگام بستن یک میخ پا، توصیه می شود که پا را از دو طرف ببندید، سپس درحالی که پاشنه در معرض دید است، با شکل هشت به دور میخ پا و پابندید. آن را خیلی محکم نبندید. این می تواند باعث قطع خون شود. اگر دچار سوزن سوزن شدن، بی حسی، درد اضافی هستید، ممکن است آن را خیلی محکم پیچیده باشید. اگر خیلی سفت شود، بانداژ را شل کنید. قسمت آسیب دیده را بالاتر قرار دهید. هنگامی که جراحت بالاتر از قلب باشد، جاذبه به بازگرداندن خون به سمت قلب کمک می کند و پمپاژ خون به سمت آسیب دشوار است. قسمت آسیب دیده را کمی بالاتر قرار

باندازه کافی اسیدهای چرب امگا ۳ دریافت کنید. گذشته از داشتن چندین مزیت سلامتی مکرر مانند کاهش خطر بیماری قلبی، اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند به التهاب کمک کنند. نشان داده شده است که آنها نه تنها به سرعت با التهاب مبارزه می کنند، بلکه التهاب مزمن را نیز در خود نگه می دارند. آناناس بخورید. آنزیم ضدالتهابی به نام بروملین در آناناس است و به ترمیم سلول ها کمک می کند. این محصولات التهاب را کاهش می دهد که باعث می شود بدن خود را ترمیم کند. برملین برای درمان درد، التهاب در پوکی استخوان و التهاب در مفاصل مورد استفاده قرار گرفته است. سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. کربوهیدرات های پیچیده موجود در سبزیجات، غلات کامل و حبوبات توسط یک باکتری به نام پروبیوتیک ها در روده ها شکسته می شوند. نتیجه یک سیستم ایمنی بهبود یافته این است که با التهاب مبارزه می کند. غذاهایی را با حداقل اسیدهای چرب امگا ۶ بخورید. روغن هایی مانند ذرت، سویا و آفتابگردان و همچنین آجیل و دانه ها از نظر اسیدهای چرب امگا ۶ بسیار سرشار هستند. اسیدهای امگا ۶ برای رژیم غذایی ضروری هستند، اما کاهش میزان این اسیدها می تواند به حداقل رساندن التهاب کمک کند. استراحت در نمک های ایسوم نشان داده شده است که با آزاد کردن یون های منیزیم کم یا



استفاده از کمک پزشکی داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مصرف کنید. NSAID هایی مانند Motrin و Ibuprofen، Advil را کاهش داده و تورم را کاهش می دهند. افراد جوانتر از ۲۰ سال در معرض خطر ابتلا به سندرم ری هستند (یک بیماری مغز یا کبد که اغلب باعث مراقبت های شدید می شود) بنابراین آسپرین را به عنوان روشی برای تسکین تورم تهیه نکنید. در مورد کبودی های عجیب و غریب به دنبال کمک پزشکی باشید. هنگامی که کبودی های بزرگ، ناگهانی یا مکرر دارید و یا به دلایل ناشناخته به خصوص در وسط بدن یا صورت خود کبودی دارید، ممکن است مشکل لخته شدن خون وجود داشته باشد. درد خود را بسنجید. اگر درد و تورم را در ناحیه زخمی افزایش داده ای، یا اگر یک توده در همان محل وجود داشته باشد، ممکن است بیش از یک جراحت جزئی باشد. مشابه کبودی های غیرمعمول، درد زیاد برای جراحات جزئی می تواند به آسیب مهم تری اشاره کند. اگر سطح درد با آسیب مطابقت ندارد به پزشک مراجعه کنید. اگر درد بعد از سه روز هنوز وجود داشته باشد، ممکن است آسیب دیدگی جزئی نباشد و ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید.

چگونه کتاب بخوانیم

برای خواندن آن نیز نیازی به پرداخت هزینه نخواهید داشت. به کتابدار درباره آنچه علاقه دارید بگویید و از او بخواهید که شما را به یک یا دو منطقه از کتابخانه نشان دهد که در آنجا می توانید کتاب های جالب و مربوط به علائق خود پیدا کنید. کتاب را با جلد آن داوری نکنید. عنوان و تصویرهای جلد ممکن است خسته کننده و باب سلیقه شما به نظر نرسد، اما در داخل این کتاب می تواند جهانی از لذت باشد که شما را مجذوب خود می کند. باین وجود همیشه این گونه نیست، بنابراین حتماً علاقه انتخاب کنید! همچنین به ضخامت کتاب توجه کنید. اگر خواندن سریع همان چیزی باشد که به دنبال آن هستید، یک کتاب بزرگ و سنگین مناسب نخواهد بود و بالعکس. و در آخر اینکه، اگر کتاب دیگری را برای شخص دیگری غیر از خود خریداری می کنید، به سن و علاقه آنها فکر کنید، اگر برای کودک خریداری می کنید، کتاب های بزرگسالان برای آن ها ایده آل نیست.

- از طرفیان بپرسید. دوستان خوب و نزدیکان ممکن است بتوانند بر اساس آنچه از آنها لذت می بردند کتاب هایی را به شما توصیه کنند و فکر می کنند شما نیز از آنها لذت خواهید برد. اما مراقب باشید زیرا برخی از افراد دوست دارند داستان های طولانی را بخوانند درحالی که دیگران این کار را نمی کنند. اگر به عنوان مثال عاشق علم هستید، کتاب های علوم را جستجو کنید.
- آنلاین بپرسید. اینترنت پر از دوستاناران کتاب است که بیش از این خوشحال می شوند که نظرات خود را در مورد عناوین مختلف به اشتراک بگذارند. جمعی پیدا کنید که در مورد کتاب ها بحث کند و موضوعاتی را که دوست دارید جستجو کنید، یا فقط به سایت های خردفروشی آنلاین مراجعه کنید. در هر صورت روشی عالی برای درک سریع عناوین محبوب در هر دسته از کتاب ها است.
- آن را به یک رویداد گروهی تبدیل کنید.
- بسیاری از باشگاه ها در مورد ژانر خاصی از کتاب، مانند داستان های علمی یا عاشقانه متمرکز هستند، اما برخی از آنها عمومی تر هستند.
- خواندن داستان ها به طور مرتب در بسیاری از کتاب فروشی های مستقل اتفاق می افتد.
- گاهی اوقات نویسندگان سخنرانی می کنند. بروید و گوش دهید تا ببینید که آیا کتاب آنها چیزی به نظر می رسد که دوست داشته باشید بخوانید. برخی از کتاب ها با توضیح مختصر شروع می شوند، بنابراین پس از خواندن چند صفحه اول حوصله خود را نذارید. به یاد داشته باشید هر داستان یک درس دارد.
- کتابی را که می خواهید بخوانید به دست آورید. چند روش مختلف برای تحقق این امر وجود دارد: کتاب را از کتابخانه بگیرید، اگر عضویت در کتابخانه ندارید، فقط این برنامه رایگان و آسان است. اگر عضویت در کتابخانه ندارید، فقط وارد کتابخانه شوید و یکی از آنها را بخواهید.
- بسیاری از سیستم های کتابخانه به شما امکان می دهند نسخه ای از کتاب مورد نظر خود را از قبل به صورت الکترونیکی رزرو کنید، و سپس در دسترس بودن کتاب را به شما اطلاع می دهند تا بتوانید آن را بررسی کنید.

توجه داشته باشید که اگر می خواهید یک کتاب بسیار پرفرودار بخوانید، ممکن است هفته ها یا ماه ها در لیست انتظار یک نسخه بمانید. کتاب را بخردید. از یک کتاب فروشی یا دکوراسیون فروشی دیدن کنید و نسخه شخصی خود را خریداری کنید تا هر زمان که دوست دارید نگاه دارید. مزیت این روش این است که با کمی کار معمولاً حتی می توانید داغ ترین کتاب ها را پیدا کنید و بلافاصله آنها را بخوانید؛ نکته منفی این است که برای خرید باید پول بپردازید.

- از آنجا که هزینه هر پرداخت می کنید، حتماً کتاب را انتخاب کرده و ابتدا چند صفحه از آن را در فروشگاه بخوانی، بنابراین می توانید بگویید که از سبک نوشتن نویسنده لذت می برید یا خیر.
- کتاب را قرض بگیرید. دوستان و آشنایانی که کتابی را برای شما توصیه می کنند، اغلب نسخه خاص خود را خواهند داشت.
- مطمئن باشید که از کتاب هایی که به شما قرض داده شده است بسیار مراقبت کنید و به موقع آنها را بخوانید و تحویل بدهید.
- خرید الکترونیکی کتاب. با ظهور خوانندگان الکترونیکی قابل حمل و تلفن های هوشمند در طی چند سال گذشته، چاپ های الکترونیکی چاپ شده از کتاب های چاپی روز به روز رایج تر می شوند.
- هزینه خرید یک کتاب مجازی اغلب کمی کمتر از هزینه خرید یک نسخه فیزیکی است، بنابراین اگر خواننده کتاب هستید، با این کار ممکن است کمی پول صرفه جویی کنید. اگر می دانید که آن را تمام نمی کنید، کتاب های عظیمی خریداری نکنید.
- مانند یک کتاب کاغذ و جوهر، یک کتاب الکترونیکی برای شمامست که پس از خرید هزینه آن را ننگه دارید. تنها نکته منفی این است که، برخلاف کتاب های کاغذی، شما نمی توانید آنها را پیاده کنید زیرا این کتاب در دستگاه شما نصب شده است.
- به یاد داشته باشید که خواندن و حمل کتاب های کاغذی برای تعطیلات طولانی یا سفرهای کمپینگ برای شما سخت تر است.
- کتاب را بخوان. یک مکان راحت برای نشستن پیدا کنید، مطمئن شوید که نور زیادی وجود دارد. از ابتدا شروع کنید، که معمولاً فصل اول است مگر اینکه مقداری توضیح اول آن وجود داشته باشد و هر صفحه را به ترتیب بخوانید تا کتاب به پایان برسد.
- اگر مطالب نهایی وجود دارد، قبل از خواندن آن منتظر بمانید تا بقیه کتاب را تمام کنید.
- تصمیم بگیرید که مطالب اولیه را بخوانید یا نه. مطالب اولیه ابتدای کتاب است که فصل اول کتاب نیست. این در چهار طعم اصلی عرضه می شود و هر نوع هدف دیگری را ارائه می دهد. شما می توانید به تنهایی تصمیم بگیرید که آیا می خواهید بخش خاصی از مطالب اولیه آن را بخوانید یا خیر. چهار نوع مطلب اولیه عبارتند از:
 - تقدیرنامه ها: بخش کوتاهی که شامل افرادی می شود که در طی نوشتن به نوبت به نویسنده کمک کرده اند. اگر دوست دارید می توانید بخوانید، اما بیشتر مردم زحمت نمی کشند. تقدیرنامه ها معمولاً در انتهای کتاب نیز ظاهر می شوند.



شما چه به داستان نویسی و چه غیرداستانی، شعر و کتاب های درسی علاقه مند باشید، تعدادی تکنیک وجود دارد که می توانید برای به دست آوردن بیشترین تجربه ادبی خود از آنها استفاده کنید.

کتاب مورد علاقه خود را انتخاب کنید

کتاب را انتخاب کنید. اگر برای لذت بردن خودتان در حال خواندن هستید، احتمالاً می خواهید یک کتاب داستانی باعلاقه عمومی یا کتاب های غیرداستانی را انتخاب کنید. به معنای واقعی کلمه میلیون ها کتاب وجود دارد، بنابراین یافتن کتابی مناسب برای شما می تواند چالش برانگیز باشد.

مکان خوبی برای شروع این است که با فکر کردن در مورد آنچه دوست دارید، و همچنین در مورد چیزهایی که دوست ندارید، باشد. به خاطر داشته باشید که چند نوع کتاب مختلف در آنجا وجود دارد. دانستن سلیقه شخصی شما واقعاً می تواند به شما کمک کند کتابی را پیدا کنید که از خواندن آن لذت ببرید. فقط به این دلیل که شخص دیگری می گوید یک کتاب خوب است که این معنی نیست که شما لزوماً از آن لذت خواهید برد. برخی از مردم از رمان های خیالی لذت می برند، برخی دیگر از آنها متنفر هستند.

در مورد خواندن فکر کنید که چه نوع تجربه ای را می خواهید داشته باشید. آیا شما می خواهید یک داستان ماجراجویی عجول و غریب؟ انکشاف مغزی یا ایده ها؟ سفری احساسی در زندگی شخصی های باورپذیر؟ چه مدت می خواهید کتاب بخوانید؟ چقدر می خواهید این چالش برانگیز باشد؟ آیا دیدگاه های خاصی وجود دارد که می خواهید کتاب شما از آن استقبال کند یا از آن جلوگیری کند؟ پاسخ به این سوالات زمینه کتاب های احتمالی را کاهش می دهد.

- باریک کردن کتاب های غیرداستانی می تواند کمی راحت تر از کتاب های داستان باشد. محبوب ترین کتاب های غیرداستانی تاریخ یا شرح حال افراد مشهور است. آیا یک شخص مشهوری وجود دارد که دوست دارید درباره آن بیشتر بدانید؟ آیا می خواهید در مورد یک کشور، یک نقطه عطف، یک جنگ، یک رویداد تاریخی بیشتر بدانید؟ آیا می خواهید در مورد اقیانوس ها، دایناسورها یا دزدان دریایی یا جادوی صحنه اطلاعات بیشتری کسب کنید؟ هرچه فکر می کنید یک کتاب غیرداستانی در مورد آن نوشته است، بسیار زیبا است.
- فقط به این دلیل که در مورد چیزی که مورد علاقه شماست یک کتاب غیرداستانی پیدا می کنید. برخی از کتاب ها به خوبی نوشته شده و جالب هستند، و برخی دیگر خسته کننده هستند. اگر در مورد چیزی که دوست دارید کتاب غیرداستانی پیدا کنید، ابتدا دو صفحه اول را بخوانید تا ببینید سبک نویسنده را دوست دارید یا خیر. اگر در صفحه اول کتاب را دشوار یا کسل کننده می دانید، پس بدانید هرچه بخوانی بهتر نمی شود.
- کتابخانه بروید. کتابخانه مکان مناسبی برای جستجوی کتاب ها است، زیرا اگر می بینید که یکی از علاقه های شما را نشان می دهد، حتی