

# سلامت

شماره هفدهم ، بهمن واسفند ۱۳۹۶

VAYA Salamat

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

## آغاز سخن

سال ۱۳۹۶ در حال نزدیک شدن به روزهای پایانی است. آیا یک سال دیگر از عمر زیبای ما گذشت؟ نکن فقط یک سال دیگر به مرگ نزدیک شدیم؟ شاید هم یک سال دیگر از خوشی هایی که داشتیم فاصله گرفتیم، یا از روزهای تلخ گذشته دور نشیدیم؟ همه این افکار منطقی و محتمل می باشد. می توانیم این طور تصور کنیم که سال ۹۷ برای ماسالی پر از اتفاقات خوب و همراه با خوشبختی و خوشحالی خواهد بود. اما آیا کسی یا چیزی می تواند اتفاقات آینده را پیش بینی و تحلیل کند؟ یا در گذشته ای که داشته است تغییر ایجاد کند؟ خدا رو شکر بشر تاکنون به این قدرت دست نیافرته است که بتواند در زمان سفر کند و تنها زمانی که می تواند در آن دخل و تصرف نماید زمان حال است. با وجود پیشترفت روز افزاون فن اوری و قدرت تسلط بر جهان، این که ما قدرت دست بردن در زمان را نداریم شاید ناراضی کنند. زندگی یک واخت و بدون قدرت تغییر دادن رویدادهای گذشته، زندگی یک واخت و بدون این که گذشت زمان می توان اتفاقات تلخ و شیوه ای اینده و گرد یامی توان با تجربه گرفتن از گذشته آینده ای بهتر و رضایت بخش تر ساخت بسیار هیجان انگیز است.

نهایاً یک نکته در همه این موارد گفته شده مشترک است و آن نوع نگاه و تصور ما نسبت به گذشته، حال و مقابله با آینده است. کسب تجربه از اتفاقات تلخ و شیوه ای اینده، لذت بردن از لحظه های کوئی زندگی، مارا برای تقابل با رویدادهای آینده آماده می کند. یادمان باشد زندگی همانند نمایشی است که باید بدون هیچ تمرین قبلی تنشا یک بار در آن اینای نقش کنیم. پس باید طوری زندگی کنیم که سال ها بعد زمانی که به گذشته خود فکر می کنیم احساس آرامش و خوشبختی داشته باشیم. البته مشکلات و مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی موجود در جامعه بر روی زندگی همه افراد تاثیرات منفی می گذارد. این که با وجود شرایط سخت کامل داشته باشند در اجتماع همه مردم از زندگی خود رضایت کامل داشته باشند غیر منطقی است. اما همه می دانیم که نه ثروت و دارایی، نه منطقه و محل زندگی، نه جایگاه اجتماعی منضمن خوشبختی و احساس رضایت مند نمی باشد. بلکه نوع نگاه به زندگی، روش مواجهه شدن با مشکلات و قبول واقعیت های زندگی شخصی به انسان کمک مکن تدبیر احسان آرامش و خوشبختی بیشتری داشته باشد. قضاویر در مردم ظاهر زندگی دیگران و مقایسه با واقعیت های زندگی خود اشتباهی مهکم در نوع نگاه به زندگی می باشد. چرا که اکثر انسان ها به ویژه افراد موقوف با وجود مشکلات فراوان در زندگی شخصی، ظاهر و ویترین زندگی شان تا حد امکان هیچ گاه تحت تاثیر رخدادهای تلخ درونی شان قرار نمی گیرد و نجت تائیر اتفاقات تلخ و شرینی که پیش می آید در جاری بحران های عاطفی و شخصی نمی شوند. در پیش آمد های تلخ خود رانمی بازند و با رسیدن به ثروت و موقعیت اجتماعی از خود بخود نمی شوند. رمز خوشبختی هر انسانی آرامشی است که با فکر کردن به خود، دیگران و روال عادی زندگی اش به او دست می دهد. گذشته را تنهای برای تجربه یاد آوری نمایید، نگران آینده نباشید و از لحظه لحظه زمان حال خود ببرید.



## ۱۰ چالش آینده غذا و کشاورزی

همه کشورهای جهان نیاز است. یکی از مهم ترین چالش های جهان امروز دست یابی به مدیریت ملی و بین المللی منسجم و کارآی است؛ نظام مهیریتی ای که در آن اهداف توسعه ای و راهکارهای دستیابی به آنها به طور واضح ترسیم شده اند.

همه کشورهای جهان پایداری و امنیت و مصارف خود را بهینه کنند.

**آمارهای ایران**

در گزارش جدید فانو، به تفکیک کشورها اطلاعات چندانی ازهار نشده است. با این حال شرکت زنان در فعالیت های کشاورزی یکی از مددو آثارهایی است که داده های آن برای ایرانی و کشاورزی چنان است. نزد میریت زنان ایرانی در

فعالیت های کشاورزی مشارکت ۴۶٪ درصدی را به ثبت برپاند. در کل این معیار از سال ۱۹۸۰ تا به این حال روند افزایشی را تجربه کرده است.

از دیگر آثارهای ازهار شده در این گزارش می توان به مخراج سرمایه گذاری بخش تحقیق و توسعه کشاورزی اشاره کرد. در

این نزد که در سال ۱۹۸۰ در سطح ۲۵٪ درصد قرار داشت، در

سال ۱۹۹۵ به ۳۳٪ درصد رسید. بر اساس آخرین آمار موجود

که مربوط به سال ۲۰۱۰ است، زنان ایرانی تو انتشار در

فعالیت های کشاورزی مشارکت ۴٪ درصدی را به ثبت برپاند. در کل این معیار از سال ۱۹۸۰ تا به این حال روند افزایشی را تجربه کرده است.

از دیگر آثارهای ازهار شده در این گزارش می توان به مخراج

سرمایه گذاری بخش تحقیق و توسعه کشاورزی اشاره کرد. در

این نزد گزارش خود به این معیار اشاره کرد. در

که ایران طی سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است. افزایشی های کشاورزی آرثتینین بزریل، نیجریه و روسیه

یکپنجم از افزایش مخراج تحقیق و توسعه بخش کشاورزی

جهانی را تشکیل می دهد.

**پیش بینی فانو از وضعیت غلات ایران**

سازمان غذا و کشاورزی مل متحده (فانو) در گزارش دیگری که

چالش هایی که پیش روی آینده جهان است تهدید جدید برای

نظام غذایی و کشاورزی محسوب می شوند.

بر این اساس، نظام کشاورزی فعلی که در آن نیاز بالایی به بزرگ گندم جهان معروفی کرد. در این راستا ایران در منطقه پس از ترکیه در جایگاه دوم بزرگ ترین تولیدکننده گندم ایستاده است. کل تولید آن کارهای کشاورزی در گزارش خود ارائه کرده است. بر اساس آمارهای کشاورزی که فانو در گزارش خود ارائه کرده است، کل تولید غلات ایران در سال ۲۰۱۶ به ۲۰۱۵ که نسبت به سال ۲۰۱۴ به ۲۰۱۵ میلیون تن که تولید گندم، ۲/۹ میلیون تن مربوط به تولید برنج و ۳/۹ میلیون تن مربوط به تولید سایر غلات است.

این سازمان محققین حجم ذخایر غلات ایران را در سال زراعی چاری پیش بینی کرد. بر این اساس، ذخایر غلات ایران که در

سال ۲۰۱۵ بررسی داده شده بود، به سطح ۶/۶ میلیون تن یکی از بیشترین

مقادیر ادوار گذشته خود را تجربه کرد. از این سال به بعد روندی

نزویلی نافت. در این رابطه در سال ۲۰۱۶ حجم ذخایر غلات ایران ۴/۶ میلیون تن خمین زده است و پیش بینی می شود که در

سال ۲۰۱۷ به سطح ۵/۵ میلیون برسد.

منبع: دنیای اقتصاد



سازمان غذا و کشاورزی مل متحده (فانو) در تازه ترین گزارش تقاضای در حال رشد؛ ۲. اطمینان یافتن اثبات منابع طبیعی؛

۳. رسیدگی به معرض تعییرات آب و هوایی و تشید خطرهای طبیعی؛ ۴. ریشه نکردن فقر شدید و کاهش نابرابری؛

۵. پایان دادن به گرسنگی و اوضاع سوء تغذیه ها؛ ۶. ایجاد نظام غذایی خیر تلاش های فراوانی برای کاهش گرسنگی و فقر، بهبود امنیت غذایی و افزایش بهره وری و تکنولوژی های در مناطق روزتایی رسیدگی به علی ریشه ای مهاجرت؛

۷. پیش رفتگی صورت گرفته است. با این حال برخی نگرانی های اصلی هنوز پایر چا است. ارزیابی های (فانو) نشان می دهد فائق آمدن بر این نگرانی های نایاب مدن تغییرات گسترده در نظام غذا و کشاورزی جهان است.

بر این اساس، این سازمان ۱۰ چالش کلی دی در قرن ۲۱ را معرفی کرده است، چالش هایی که رسیدگی به آنها برای ریشه کن کردن فقر و گرسنگی و دست یابی به نظام غذایی باثیات ضروری است.

نشریه دنیای کشاورزی با بررسی گزارش ۲۰۱۷ فانو به معرفی روندها و چالش هایی که نظام غذایی و کشاورزی دنیا را تهدید می کنند، می پردازد. در گزارشی که فانو تحت عنوان «آینده غذا و کشاورزی؛ روندها و چالش ها» برای سال ۲۰۱۷ منتشر کرد، ۱۵ روند اصلی تا انتهای قرن پیش و یکم مورد بررسی قرار گرفته است. این ۱۵ روند عبارتند از:

۱. رشد جمعیت، شهری شدن و سالخورده؛ ۲. رشد اقتصاد جهانی، سرمایه گذاری و تجارت؛ ۳. افزایش رقابت بر سر منابع طبیعی؛ ۴. تعییرات آب و هوایی؛ ۵. نوادری و بهره وری در بخش کشاورزی؛ ۶. آفات و بیماری های فرامرزی؛ ۷. درگیری های بحران ها و بیانای طبیعی؛ ۸. فقر، نابرابری و نامنی غذایی؛ ۹. تغذیه و سلامت؛ ۱۰. تغییرات ساختاری و اشتغال؛ ۱۱. مهاجرت و کشاورزی؛ ۱۲. تغییرات نظام غذایی؛ ۱۳. اتلاف و ضرر های غذایی؛ ۱۴. مدیریت تغذیه و امنیت غذایی؛ ۱۵. تامین مالی توسعه.

در این رابطه بر اساس پیش بینی های فانو انتظار می روید از سال ۲۰۱۷

۵. جمعیت جهان به ۱۰ میلیار دنفر بررسی در این مدت اگر رشد اقتصادی کشاورزی جهان را در سطح متoste در نظر بگیریم،

باعث نگذاری هایی که فرامرزی در گزارشی که فانو در سال ۲۰۱۳ نسبت به سال ۲۰۱۲، تغییرات امنیت غذایی و بیماری های فرامرزی در گزارش خود را در تأثیر گرفت. همچنین عواملی مانند تنزيل منابع طبیعی، از بین رفتن تنوع زیستی و شیوع آفت ها و بیماری های فرامرزی در گیاهان و حیوانات مانع از شتاب گرفتن رشد بهره وری شده است. در این میان سرمایه گذاری هایی بخش کشاورزی و نوادری های تکنولوژیک باعث ایجاد اندکی بهمود در نزد بهره وری شده است. یکی از روندهای این میان گزارش خود بررسی گزارش فانو، تغییرات آب و هوایی تاکنون اثرات مخربی بر نامنی غذایی، محصولات کشاورزی و دامی و ذخایر آب زیان گذاشته است.

۱۰ چالش آینده جهان

بر اساس گزارش سازمان غذا و کشاورزی مل متحده ۱۰ چالشی که آینده جهان را تهدید می کنند به ترتیب عبارتند از:



## پاکسازی پوست قبل از عید

### اسکراب:

روش دیگر برای پاکسازی پوست استفاده از اسکраб‌های صورت است. بیشتر اسکراب‌های صورت بصورت شوینده‌های حاوی دانه‌های زیر در بازار وجود دارند. این اسکраб‌ها علاوه بر حذف چربی سطحی پوست و تاثیر پاک‌کنندگی عمیقی، به صورت مختصر و سطحی کار لایه برداری را نیز انجام می‌دهد.

### ماسک:

استفاده از ماسک‌های صورت جزو سریع ترین روش‌های پاکسازی و شفاف کردن پوست است. این محصولات نه تنها به بازسازی پوست و افزایش لطافت آن کمک می‌کنند بلکه بلافاصله بعد از استفاده اثر روشن و شفاف کنندگی آن بر روی پوست مشهود است.

ماسک‌ها به دو صورت حاوی مواد فعال که با نفوذ به منفذ پوست و فعالیت در لایه‌های زیرین مواد زاید را از آن خارج می‌کنند و همچنین به صورت ماسک اسکраб‌ها تولید می‌شوند. ماسک اسکраб‌ها با دانه‌های زیر مناسب پوست چرب بوده و آهایی که دانه‌های نرم‌تری دارند برای پوست خشک و حساس طراحی شده‌اند. ماسک‌ها برای انواع پوست طراحی می‌شوند براساس نوع پوست تعریف شده بر روی محصول میزان آبرسانی متفاوتی دارند.

زمان مناسب استفاده از ماسک‌ها بعد از حمام یا بعد از استفاده از بخار است.



## کلارن و پوست

روند پیری پوست سرعت یافته و پوست دچار شل شدگی، افتادگی و چروک می‌شود.

پس از ۳۰ سالگی با توجه به آن چه گفته شد استفاده از مکمل‌ها، کرم‌ها و مواد بهداشتی حاوی کلارن برای کاهش صدمات ناشی از این اتفاق به شدت توصیه می‌شود. یکی از مواد بهداشتی که برای بهبود خاصیت الاستینک و کمک به تولید کلارن در پوست به صورت مداوم و همیشگی باید استفاده شود سرمه و یا کرم حاوی کلارن فعل است. ترکیب این ماده‌ها ویتامین ث و هیالورونیک اسید از بهترین ترکیبات ضدچروک و پیش‌گیری محسوس می‌شوند. در حالی که استفاده از ترکیبات کلارن بامدادی که نام برده شد سیپار مفید است، ترکیبات این ماده COQ10، گلوکوزامین و آرژین تاثیر خاصی ندارد. این مواد به تنهایی برای پوست مفید بود اما در کنار کلارن تاثیر خاصی نداشته و بیشتر چنین تجاری دارد. همچنین از خردید مکمل‌های کلارن که حاوی پرکننده‌هایی مانند مالتودستین، طعم‌دهنده‌ها یا قندها، رونگ‌ها، و مواد مصنوعی پرهیز کنید.

نگارنده: مرضیه غلامپور

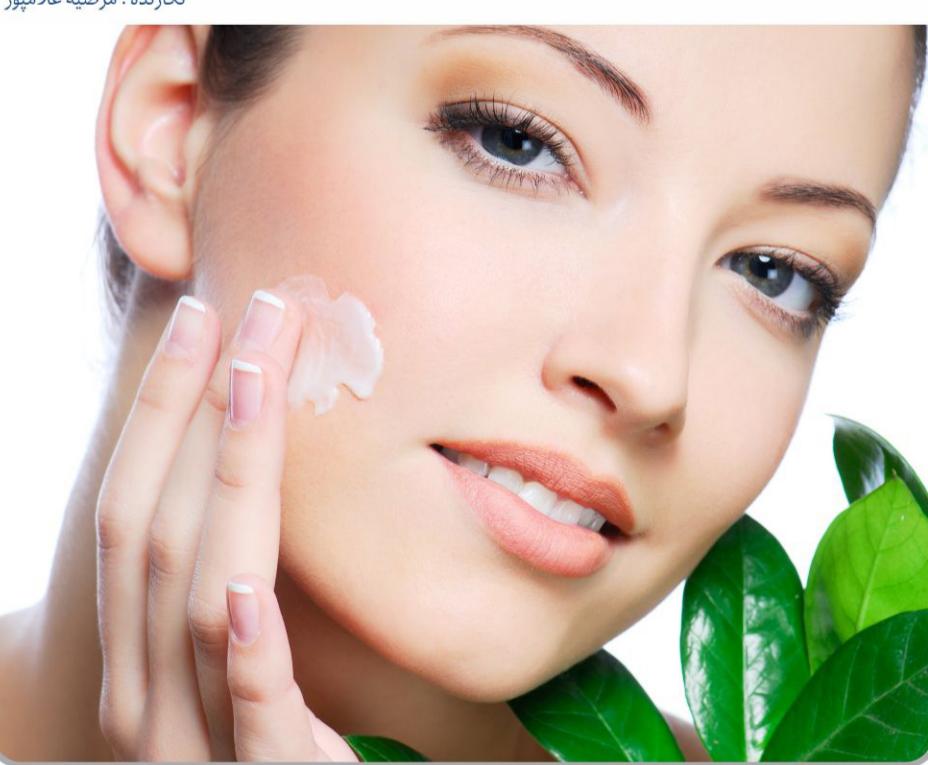
کلارن نوعی پروتئین است که در تمامی انواع بافت‌های همبند وجود دارد. سه نوع کلارن در بدن بیشتر از انواع دیگر آن تولید می‌شود: کلارن نوع یک که درصد از پوست، مو، ناخن، اندام‌ها، استخوان‌ها، و رباط‌های راشامل شده و این رون، بهترین گزینه برای رفع مشکلات پوست و مو و زیبایی است. کلارن نوع دو تنها با غضروف در ارتباط است، در شرایطی که کلارن نوی در پوست به صورت مداوم و همیشگی باید استفاده شود سرمه و یا کرم حاوی کلارن فعل است. ترکیب این تاندون و دیگر بافت‌های همبند وجود دارد.

در صورت آسیب دیدن کلارن‌ها ترمیم و بازسازی آن‌ها بسیار مشکل خواهد بود، زیرا این پروتئین در دون سلول ساخته شده و به بیرون از آن تراویش می‌کند.

میزان تولید کلارن در ۳۰ سالگی کاهش می‌باید و در ۴۰ سالگی میزان صرف کلارن در بدن تقریباً ۲ برابر میزان تولید آن است.

از دیگر عواملی که در میزان تولید کلارن تاثیرگذار است رژیم غذایی شامل قهوه، الکل و سیگار و همچنین استرس است.

با توجه به این که ماده‌ای که در پوست حالت الاستینک و ارتقای را تولید می‌کند همین کلارن است پس با کاهش آن سرعت



### کرم‌های لایه بردار:

این روش یکی از پرطرفدارترین روش‌های است. نه تنها خطروی برای استفاده کننده ندارد بلکه در طولانی مدت به سلامت ماندن پوست بهخصوص در افرادی که پوست چرب دارند کمک می‌کند.



این کرم‌ها و داروها حاوی ویتامین A و اسید A.H.A مورد استفاده قرار می‌گیرند همچنین کرم‌های حاوی ویتامین C در این زمینه مفید باشند. البته روند پاکسازی پوست با این

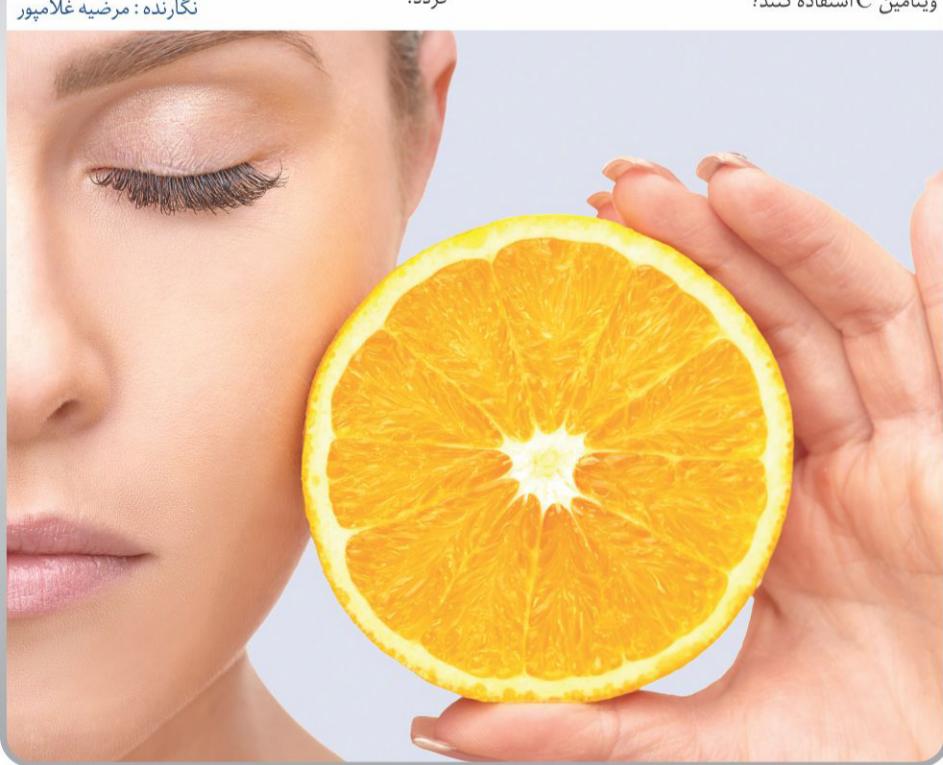
روش طولانی است و تقریباً دو ماه طول می‌کشد تا پوست لایه برداری شود و پوست ریزی کند.



## ویتامین C

آیا دوز بالای استفاده از این مواد برای پوست ضرری دارد؟ همان‌طور که گفته شده ویتامین C از پوست در برابر اسیب‌های بیشتر می‌باشد. این امر به دلیل تغییر سبک انسانی افراد و کم بد اثرا نمایند. این مواد مخلوط در آب خاصیت اسیدی دارد و مواد با خاصیت اسیدی حالت لایه بردار برای پوست دارد و بهداشتی و داروهای ویتامین را جای گزینی برای کمودهای ناشای از ویتامین های بدن انتخاب کرده‌اند. یکی از پر مصرف‌ترین ویتامین های ویتامین C می‌باشد که در این مطلب شمارا با کاربرد این ویتامین بیشتر آشنا می‌کنیم.

ویتامین C ماده جامد و سفیدرنگ محلول در آب است که در کار آب، اسیدی به نام اسید آسکوربیک می‌سازد. این محلول در ترکیب با مواد آبرسان و مرطب کننده به عنوان یکی از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌های دارای بعضی مواد آرایشی و بهداشتی نیز وجود دارد. نقش آنتی اکسیدانی ویتامین C برای مقابله با اثرات مخرب نور آفتاب و ایجاد لایه محافظ در برابر ایجاد رادیکال‌های آزاد بسیار مفید و حائز اهمیت است. اما سوالی که در این جامد طرح می‌شود این است که آیا همه افراد می‌توانند از مواد حاوی ویتامین C استفاده کنند؟



اگر همه غصه‌ها رو تو خودت بریزی، دیگه نمیتوانی از جات بلند بشی. (ضرب المثل ترکیه ای)

## تعطیلات عید و مفضلی بہ نام پر خوری

- بریزید و از خوردن غذاهای دیگر خودداری کنید.
- آرام غذا بخورید. غالباً افرادی که سریع غذا سریع می‌خورند، به معده خود اجراز نمی‌دهند احساس سیری را عالم کند! هر لقمه‌ای که در دهان خود می‌گذارید، مزه مزه کنید و از غذاهای خود لذت ببرید. با این روش معده‌ی شما فرصت دارد تا غذارا با آرامش هضم کند.
- در صورت امکان بعد از هر وعده غذایی، دقایقی پیاده روی کنید.
- حتماً در هر وعده غذایی، سبزیجات را فراهمش نکنید.
- اگر به مهمانی دعوت شدید، قبل از رفتن، می‌توانید یک میان وعده کوچک از سبزیجات و میوه میل کنید. با این کار اشتها خود را کم کرده اید.
- در محل سرو غذا انشستنید. اگر شما کمی دورتر از آن محل باشید، غذاهای کمتری می‌خورید.

- از غذاهای حاضری و انواع فست فودها پر هیز کنید. این نوع غذاها دارای چربی فوق العاده زیبادی می باشد. به سرعت آماده و فریز می شوند و به طور کلی برای بدن خطرناک هستند.
- واقع بین باشید. سعی نکنید ریسم سخت بگیرید، بلکه هدف تان این باشد که بعد از تعطیلات همان وزن قبلی خود را داشته باشید.
- در ذهن خود هرم غذایی را رسم کنید و ببیند چه غذاهایی مفید و سالم هستند.
- اگر قبیل از تعطیلات، ورزش می کردید، در طول این مدت نیز به ورزش خود ادامه دهید. اما اگر ورزش نمی کردید، در این دوران حتماً ورزش کنید.
- ورزش، استرس را کم می کند و از اضافه وزن جلوگیری می کند. از تعطیلات خود لذت ببرید. برنامه ای برای ورزش کردن خود تنظیم کنید. سعی کنید غذاهای تان سالم باشد. این کارهara انجام دهید تا بعد از تمام شدن تعطیلات، بدن و ذهن تان از شما تشکر کنند.
- اگر شما در غذا خودن و ورزش کردن جدی باشید، مطمئن باشید که تعطیلات خوبی را خواهید داشت.

1



اعطیات، فرستی مناسب برای در کنار هم بودن و جشن گرفتن می‌باشد. اما برای برخی افراد، زمانی برای افزایش وزن و چاق شدن است. برای جلوگیری از چاقی در تعطیلات عید، می‌توانید زیزیم متعادل و سالم استفاده کنید.

هیچ غذایی خوب یا بد نیست، بلکه عادات غذایی خوب یا بد می‌باشد. بیایید یک نگاهی به راهنمای هرم غذایی بیندازیم.

غلات، میوه جات، سبزیجات، لبیتات، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و جویبات در این هرم وجود دارند.

زیزیم متعادل با استفاده از این هرم غذایی، می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند، ذخیره و بازارسازی بدن را انجام دهد، سترس را دور کند و همچنین تغییرات روحی را کنترل نماید.

بنابراین هرم غذایی نشان می‌دهد که حتی می‌توانید غذاهای چرب و سرپرین را بخورید، اما به مقدار کافی. میوه و سبزیجات که محظوظ مقدار سپیار زیبادی ویتمین و اصلاح می‌باشند را هم مصرف کنید.

ضریب نیست.  
بر اثر افزایش وزن در تعطیلات به علت زیاده روی در مصرف  
جريدة و شیرینی جات است.  
**کنترل کنید**  
تبیل از تعطیلات، وعده های غذایی کوچک و به مقدار کم مصرف  
کنید. غذاهایی که دارای مقدار زیادی پروتئین می باشند، مانند  
مرغ و پنیر، کمک می کنند تا غذای کمتری در روزهای آینده  
مصرف کنید. رژیم های سفت و سخت در این ایام می تواند بعد اها  
فرماش وزن قابل توجهی در شما ایجاد کند.  
اگر خواهید انداخت با وزن و قد خود داشته باشد،  
ین نکته را از یاد نماید که باید مقدار زیادی نوشابه بنوشید،  
برای نوشابه ها فاقد ماده مغذی می باشند. نوشابه ها محتوی  
مقدار زیادی کافئین و شیرین کننده هستند. کافئین و شیرین  
کننده ها در شیرینی های عید وجود دارند و باعث اختلال بیش  
عالی در کودکان می گردند.  
گردد این ایام مهمان دارید، بهتر نیست با غذاهای سالم از  
تبیل، میوه و سالاد و سبزیجات از مهمان خود پذیرایی کنید؟  
می توانید به جای سس از مخلوط آب لیمو و ماست و روغن  
یتون برای سلاخ خود استفاده کنید.  
بهتر است قبل از دادن شیرینی به مهمان خود، به او میوه تعارف  
کنید تا جلوی افزایش وزن خود و مهمان تان را بگیرید.  
به جای شیر پر چرب از شیر کم چرب استفاده کنید.  
پریخت غذا از روغن کمتری استفاده کنید.  
**بر تعطیلات چه کارهایی باید انجام دهیم :**  
بسیاری از میوه ها دارای کالری و فاقد فیربرگ غذایی  
می باشند. بهتر است از آب و نوشابه های رژیمی استفاده کنید.  
سه و عده غذای اصلی را بخورید و هیچ کدام را حذف نکنید.  
غذا بخورید، اما به مقدار کم. در مهمانی ها و جشن ها، انواع  
و اقسام غذاهای خوشمزه وجود دارد. شما یکی از آن غذاهارا  
که خیلی هوس کرده اید، در بشقاب خود بنهاده کم

## ۷ ماده مغذی جلوگیری کننده از انواع سرطان‌ها را بشناسید

آرمیشگاهی شده اند. افرادی که چای سبز می نوشند و از سیگار اختناب می کنند، کمتر در معرض خطر سلطان مری هستند. البته چای سبز خواص دیگری نیز دارد و از بروز خطر حمله قلبی و ابتلاء به اضطراب می کاهد.

**سلنیوم:** در مسامق از جهان که سطح سلنیوم خاک بالا است، مرگ و میر کمتری ناشی از سلطان ریه، سینه، روده بزرگ، تخدمان، گردن رحم، مثانه، لوز المعده و سلطان مری گزارش شده است. از آن جا که مدين نیاز کمی به این ماده معدنی دارد، انجمان سلطان آمریکا توصیه کرده است که با یک رژیم غذایی سالم و همراه با مقدار زیادی میوه ها و سبزیجات می توان این میزان سلنیوم را به دست آورد. آجیل و غذاهای دریابی، غلات سوسوس دار، گوشت و مرغ، نیز حاوی سلنیوم هستند.

**روغن ماهی:** برخی تحقیقات شناس می‌دهند زناتی که دو بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند کمتر دچار ابتلای به سرطان آندومتر می‌شوند. با این حال روغن ماهی فواید دیگری هم دارد از جمله این که منجر به جلوگیری از بیماری‌های قلبی یا سکته مغزی می‌شود ضمن این که با کاهش خطر ابتلای به افسردگی نیز ارتباط دارد.

**کوچک کرده و سرعت رشد آن ها کاهش دهد. با این وجود مصرف بیش از حد ویتامین آیا همان بتاکاروتین می تواند مسمومیت ایجاد کند. بیش از ۵ هزار واحد بتاکاروتین در روز از نباید دریافت کرد.**

جعجع: «لهم اجعلنا ملائكة حسنة»



## رازهای زیبایی از زنان سراسر دنیا

کمتر از درد موجین است و کارهای سریع تر به اتمام می‌رسد.  
اما روزه استفاده از بسیاری از کشورها از جمله اسپانیا و  
کانادا بین زنان مرسوم است.

**کفیری و تأثیر آن بر زیبایی زنان از روسیه**

مردم روسیه صورت‌های شاداب و جوانی دارند. اکثر زنان سنتی  
این کشور علاوه‌ای به استفاده از سوایل آرایشی نداشته و معتقد  
هستند دلیل زیبایی پوست شان نوشیدن روزانه کفیر است.

کفیریک نوع ماست نوشیدنی است که خاستگاه آن کوه‌های  
فقفاز و اقراز در اتحادیه جماهیر شوروی سابق می‌باشد. اولین  
توپولوکنده‌گان آن چوپانان قفقازی بودند که توансند این نوشیدنی  
خوششمۀ را از آنها های پروپویتیک، کلسمیم، پروتین، ویتامین‌ها  
و غذی از باکتری‌های پروپویتیک، بروپیتیک، پروتین، ویتامین‌ها  
و غذی به ویژه ویتامین B و ریزمعذّی هاست. بررسی‌های فراوان نشان  
داده مصرف کفیر سبب هضم بهتر مواد غذایی نیز می‌شود و  
همین موضوع بر طراوت و زیبایی پوست اثر می‌گذارد.

**شیوه کیا برای زیبایی مردم از نیزگری**  
 پنجه‌های از هزار نوع درخت که در ۲۰ کشور آفریقایی از سنگال تا سودان رشد می‌کند و ساحل نام دارد، روغنی می‌گیرند به نام کارا تید که آن هم به عنوان یک ماده غذایی و هم مرطوب کننده پوست استفاده می‌کنند. طبق گفته اطبای سنتی آفریقا این شیره می‌تواند انواع ناراحتی‌های پوستی از مفاصل اگزما و اکنه را برطرف کرده و برای سرماخوردگی نیز بسیار مفید است. مردم نیجریه میوه درخت ساحل را جمع می‌کنند و بعد از خشک شدن آن را می‌جوشانند. روغنی که روزی سطح آب می‌آید را جمع می‌کنند و معتقدند این روغن غنی از مواد طبیعی ضد خشش است. در ضمن ساحل خواص ضد التهابی و ضد میکروبی هم دارد. مردم نیجریه حين سرماخوردگی و کیپشدن بینی این روغن را به اطراف بینی خود می‌مالند و در صورت داشتن گلودرد آن را می‌خورند و برای زیباتر شدن و مرطوب نگهداشتن پوست شان روزی بدند می‌مالند.

آلمانی ها توجه سپاهیاری زیادی به حمام پا دارند. برخلاف اکنامانی ها که به زیبایی پاهای شان اهمیت نمی دهند، آلمانی ها توجه سپاهیاری به این موضوع دارند و هر شب سعی می کنند برای ۲۰ دقیقه پاهای شان را در حمامی از آب ولرم و نمک و روغن های گیاهی قرار دهند. بعد پاها را با سستگ پا ماساژ می دهند و از یک کرم مرتبط کننده استفاده می کنند.

گردآورنده: یونس شهبازی

A close-up portrait of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has dark, wavy hair and is wearing dark, smoky eye makeup. Her expression is neutral to slightly smiling.

آیا من عاشق شدم؟

موفقیت خود) احساس غرور و شادی می کنند.  
با تمام وجود یک‌گیر ادوس داردید  
دوست داشتن با عشق متفاوت است اما لازمه یک عشق واقعی،  
دوست داشتن است. زمانی که هردو نفرتان به وجود به هم  
علاقه‌دارید، به علاوه، وقتی شخصیت طرف مقابل را کاملاً  
پسندیده و بقصص می‌پندارید، این یک نشانه بارزی است که  
اثباتات می‌کند عاشق او شده‌اید.  
وقتی از هم دور هستید و اعقاب دلتنگ می‌شوید  
اینکه چقدر دل تان برای یک نفر تنگ می‌شود، مهم‌ترین  
معمیاری است که نشان می‌دهد تاچه اندازه عاشق او هستید.  
حسادت می‌کنید  
عشق همیشه حсадت را همراه خود دارد که ناشی از حس  
تملک و مال خود دادستان است. مردهاین احساس را به  
تصبّع و غیرت تغییر می‌کنند و زن‌ها اسم آن را حсадت زنانه  
می‌گذارند و وقتی عمیقاً کسی را دوست داردی از فکر این که او  
متعلق به کسی دیگر باشد یا کسی بخواهد به او نزدیک شود  
آزار می‌بینید. این البته اگر شکل افراطی به خود بگیرد، محل  
را بطله است اما در صورتی که اندازه طبیعی باشد می‌تواند  
نشان دهد شما در مسیر «ما» شدن قرار گرفته‌اید.  
در حال شناخت وی، حس بهتری نسبت به خودتان پیدا  
می‌کنید  
وقتی کسی عاشق می‌شود، به طور کل حسی که نسبت به  
خود دارد، دستخوش تغییر می‌شود. به عبارت دیگر، من قبل  
از عشق با من بعد از ورود به عرصه عشق، متفاوت است. این  
اتفاق ویزگی های شخصیتی جدیدی را در شما ایجاد می‌کند،  
حال که آنها احتمال تغییر نداشته باشند، این

همهی مادر برخه های زمانی مختلف از این که واقعاً عاشق کسی  
می شدند در ادامه مطلب می توانید بیشتر با این  
حساس آشنا شوید و از میزان عشق خود مطمئن شوید.  
**سبت به آن فرد اعتیاد را دارد**

مشقحتی روی مغز انسان هم اثر می گذارد. به محض آغاز یک  
ابطه اعاطی، آن منطقه از مغز که مربوط به ایجاد احساس  
سرخوشی و رضایتمندی می شود، شروع به فعالیت می کند.  
علاوه بر این قسمت، ناحیه دیگری در مغز که مربوط به  
برانگیختن افکار هیجانی است نیز فعال می شود.  
فته رفته با عمیق تر شدن رابطه و طولانی تر شدن عمر آن،  
گرچه افکار هیجانی ممکن است به شدت قبل نباشند، ولی  
حس سرخوشی و رضایتمندی با همان شدت قبل، حتی با فکر  
کردن به طرف مقابل، در انسان ایجاد می شود.  
**اقاعاً می خواهید که خانواده و دوستان تان آن فرد را دوست**  
داشتند،  
گرچه از این که خانواده و اطرافیان شما طرز فکر مثبتی در مردم  
شخص مورد علاقه تان دارند لذت می برید، این خود نشان  
نهنده این است که شما که مஜذوب او شده اید و علاقه تان نسبت  
به او را به افزایش است.  
**وی آینده با او فکر می کنید**  
وقتی عاشق می شوید نمی توانید آینده را بدون او تصور کنید.  
کاران تصور هم می گذرد و برای آینده مشترک شروع به  
 برنامه ریزی می کنند. از افعال جمع استفاده می کنند و سعی  
 بازیده همچیز را مشترک کارلو بیرید. برای آینده، با یکدیگر  
 نقشه می کشیدند و سعی می کنید آن هارا عملی کنند.  
**پیروزی های اورا جشن می گیرید (هر چند زمانی که خودتان**  
**شکست خورده باشید)**  
گرچه عاشق کسی باشد، از مشاهده پیشرفت های او در زمینه آن  
چه خود از انجامش ناتوان هستید، به قدری احساس خوشحالی  
و رضایت می کنید که انگار خودتان به آن موفقیت دست پیدا  
کرده اید. چرا که یک زوج عاشق یکدیگر را جزئی از وجود خود  
می دانند و از این که شاهد پیروزی هم در عرصه های دشوار  
شوند، به حمایت احساس سخا، دگرگاه و کنایت این خاطر اعله

بیانی و سرگردانی احسان سعدی، به جای اینستیتیوی ایجاد شد.



استحکام زنجیر به اندازه ضعیف ترین حلقه آن است. ویلیام شکسپیر (ژولیوس سزار)

