

# سلامت

شماره سوم، مهر ۱۳۹۵

VAYA Salamat

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

## «۲۴ مهرماه، روز عصای سفید و روز جهانی نابینایان مبارک»

### آغاز سخن

مرد تایبنا

در بیمارستانی، دو مرد بیمار در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعد از ظهر یک ساعت روی تختش بنشیند. نخت اور دکتر از پنجه را بگیرد و همیشه پشت به هم اتاچیش را روی تخت بخوابد.

آن ساعت ها یا یکدیگر صحبت می کردند؛ از همسر، خانواده،

خانه و سریازی با تعطیل اشان با هم حرف می زندن.

هر روز بعد از ظهر، بیماری که تختش کنار پنجه بود، می تشنست و تمام پیژوهی هایی که بیرون از پنجه می دید را، برای بیمار کرد آن ها آب آرد

بود، جسمی بی جام در کنار پنجه را دید که در خواب و با کمال

آرامش از دنیا رفته بود. پرستار بسیار ناراحت شد و از مستخدمان

بیمارستان خواست که آن مرد را از اتاق خارج نماید. مرد دیگر

تقاضا کرد که اورابه تخت کنار پنجه منتقل کنند. پرستار این

کار را بایش انجام داد و پس از اطمینان از راحتی مرد، اتاق را

ترک کرد. آن مرد به آرامی وادرد سیار، خود را به سمت پنجه

کشاند تا اولین نگاهش را به دنیا بیرون از پنجه می اندازد.

حال دیگر او می توانست زیبایی های بیرون را با چشم انداشتن

زندگی می کرد. روزها و هفته ها سپری شد.

یک روز بیبح، پرستاری که برای حمام کردن آن ها آب آرد

بیرون از پنجه بیرون نگاه کرد، در کمال تعجب با یک

دیوار بلند آجری موچه شد. مرد پرستار اصرار دارد و پرسید که چه

چیزی هم اتفاق نداشت را وارد سیار، خود را به دنیا بیرون از پنجه می

برای او توصیف کند؟

پرستار پاسخ داد: شاید او می خواسته به تو قلب بدهد.

چون آن مرد اصلاً نابینا بود و حتی نمی توانست این دیوار را بینند.

## کراتوکونوس یا قوز قرنیه

سخت نمی باشد می توانند از لنزهای هیبریدی (ترکیبی از ساخت و نرم) استفاده کنند.

اردیگر درمانهای جراحی قوز قرنیه استفاده از حلقه های داخل قرنیه می باشد؛ این نوع از درمان در بعضی از فروزهای خفیف تا متوسط که کنتاکت لنز رانمی توانند تحمل کنند، کاربرد دارد.

این حلقه ها با کاهش وزن میزان استیگماتیسم نامنظم به بینایی کمک می کنند.

میزان موقوفیت درمان با حلقه های داخل قرنیه بسیار متغیر و از

فرديگر متفاوت خواهد بود و در صورت عدم موقوفیت درمان، نهایتاً بیمار نیاز به پیوند قرنیه خواهد داشت. نتایج عمل در بیماران کراتوکونوس (قوز قرنیه) متفاوت است. در این

بیماران قراردادن رینگ به طور متوسط باعث بهبود در خط دید در نمی از بیماران می گردد. در این درمان از دلایل تغییر در قرنیه این

عمل باعث می شود بیماری که قبل از عمل با عینک دید خوبی نداشته است پس از قراردادن رینگ به دلیل کاهش نامنظمی های قرنیه با عینک جدید دید بهتر نسبت به قبل از

عمل داشته باشد. البته این روش در تمام بیماران قابل انجام نیست.

با پیشرفت پیشتر بیماری مرحله ای دیگر استفاده از لنزهای تماسی از لنزهای تماسی و قطعات رینگ داخل قرنیه هم باعث افزایش دید نمی شود و در اثر کدورت قرنیه، استفاده از لنزهای تماسی ممکن نیست و عدم تحمل نسبت به لنز تماسی پیدا می شود.

در این مرحله باید از پیوند قرنیه کمک گرفته شود. پیوند قرنیه در این اسناندار برای بیماران با قوز قرنیه پیش رفته است که

عمل تایپ خوبی دارد.

یکی از درمان های جدید قوز قرنیه ایجاد پیوند متقاطع بین

از اشمه فرابخش-A-UV و داروی بیوفلاؤین است. در این روش پس از برداشتن لایه سلول های سطحی (ایتلیومن) قرنیه،

به مدت سی دقیقه (هر ۳ دقیقه یک بار) قطره ریبوفافوین/۱٪

در صد در چشم ریخته می شود و سپس روی مدت سی دقیقه بعدی در مراحل اولیه مذکور در چشم چکانده

درینک ۰.۵ دقیقه یک بار قفله مذکور در چشم چکانده

می شود، اشمعه اوراء، پنهان به قرنیه تابانده می شود. این کار باعث افزایش پیوندهای متقاطع بین رشته های کالان قرنیه و

در نتیجه افزایش استحکام قرنیه می شود. دید شده است که

پیشرفت بیماری تقریباً ۱۰۰٪ موارد متوقف شده و در نمی از

موارد قرنیه اندکی مستطی تر شده و بیماری کمی (حدود ۲.۸۷

دیوبت) بهبود یافته است و بینایی ۱۰۴ خط بهتر شده است. این

روش باعث می شود تایپ بیماری را بسیار بسیار بسیار باشد

و یا زمان آن به تاخیر بیفتد. در این روش بینایی فرد با ویدون

عینک بهبود یافته و میزان استیگماتیسم کاهش قابل

مالحظه ای خواهد داشت. پهلوان داوطلبان این روش بسیارند از

بیمارانی که به تازگی برای آنها تشخیص کراتوکونوس داده شده،

افراد جوان و میانسالی که بیماری آنها پیش و نهاده باشد، کسانی که

دچار هیدرопس یا اسکار سفید بروی قرنیه نشده اند و همچنین

کسانی که لنز تماسی روی چشم شان خوب قیمت نمی شود.

منبع: یکی پدیدا

کراتوکونوس یا قوز قرنیه (Keratoconus)

یک بیماری تحلیل رونده قرنیه چشم است. این بیماری عموماً

در سینه نوجوانی یا اوایل ده سوم زندگی بیرون نمی کند.

در این بیماری قرنیه نارنگی شده و شکل آن تغییر می کند.

به طور طبیعی شکلی گردیا کرده دارد ولی در کراتوکونوس

(قوز قرنیه) قرنیه را بگیرد و مخروطی شکل می شود. این تغییر

بر روی انکسار نور هنگام ورود به چشم گذاشته و سبب

کاهش واضحی می شود.

کراتوکونوس ممکن است در یک یا هر دو چشم رخ دهد ولی در

حواله نوشت یاراندگی فرد مختل می شود.

علانم قوز قرنیه

در مرحله نهفته بیماران هیچ علامت بالینی ظاهری ندارند، جز

اینکه تغییرات مکرر در شماره عینک آنها دیده می آید که به

صورت نزدیک بینی و استیگماتیسم منظم یا نامنظم متوجه

تشدید بروز می کند. علی رغم اینکه بیماری دو طرفه است،

ولی ممکن است گاهی به شکل سک طرفه و یا دو طرفه کامل

غیر بیکسان برزگر کند. در کاهش دیدی که با عینک به سختی

اصلاح ممکن است گاهی از قابل اصلاح نیست. تشخیص کراتوکونوس

مورد شک می باشد. بیمار همچنین ممکن است دچار هاله بینی

و حساسیت به نور باشد. بیماران معمولاً در هر بر مراجعته به

چشم پر شک، نشخه شان تغییر می کند. (سایت تبیان)

علل قوز قرنیه

علت کاتوکونوس (قوز قرنیه) همچو شناخته شده است. هرچند

این بیماری ارثی نیست ولی زنگنه بیماری محيط و با برخی بیماریها

نمی باشد ولی در روند ایجاد آن بی تائیر نیست، اذای بیماران

میباشد که قوز قرنیه توصیه می شود که از مایلین چشم بپرهیزند.

تشخیص قوز قرنیه

در معاینه با دستگاهی به نام "اسلیت لامپ" توسط پشم پر شک،

کراتوکونوس در مراحل متوجه تایپ فرم از عینک تبدیل شده است.

ولی در مراحل اولیه بیماری با وسایلی جون "کراتوکونی" ،

"توبوگرافی" (تعیین نقشه قرنیه) و "پک متري" تعیین ضخامت

قرنیه می توان قوز قرنیه را تشخیص داد. زیرا در قوز قرنیه به

قدرت قربیه به طور منظم یا نامنظم افزایش یافته و نقشه

توبوگرافی قرنیه این مسئله را تایید می کند. (سایت تبیان)

روشها درمان

به طور کلی روشهای درمان قوز قرنیه به پنج مرحله تقسیم می شود.

در مراحل اولیه بیماری، تجویز عینک توسط پشم پر شک تا حد زیادی

باعث اصلاح دید می شود البته باشد تویزه داشت بیماری ماهیت

پیشوند دارد در نتیجه نمره عینک تجویز شده تغییر خواهد کرد.

با پیشرفت بیماری و افزایش نزدیک بینی و آستیگماتیسم

نامنظم مرحله ای دیگر را عینک تایپ می نماید.

اصلاح کرد و برای اصلاح دید باید لنزهای تماسی ساخت

(Hard Contact Lens) استفاده کرد. وقتی لنز ساخت روی

قرنیه قرار می دهیم لایه اشکی که بین لنز و قرنیه ایجاد می شود

نامنظمی را اصلاح می کند. بیمارانی که قادر به تحمل لنزهای

بالارفتن از پله ها صعود به سمت سلامت  
یا سقوط به سمت بیماری؟

- ۵۰ درصد سخت تراز پیاده روی در سریال‌این باشد که راه را برای حفظ سلامت،  
وقایع عاده است. بالا از این ها نیز مضمون طور مریضان  
وچ غافل‌گشته جسمی در بالا رفتن از اینه ها سریع تراز پیاده  
روی دارد و دست این آمد.  
از آن جایی که بالا رفتن از اینه ها توانایی بدنی زیادی را طلب  
می‌کند، نه تنها افراد جوان با خصوصیت قلی سالم این را کنند گذشت  
که بهله ای های طولانی را به سرعت از پایه بررسی کنند. اما این را بقیه نیز  
رفتن از اینه ها بر سرعت تمریض و ماسون کافی نمی‌دانند. بدینها  
با بالا رفتن از ۳ تا ۴ میله بله شروع کنید و بعد با پیوشه توانایی  
بدنی این را تغذیه هارا خواهید داشت. هر چند در اینجا درست روش را می‌دانم که  
نمی‌توانید از اینه های بالا بروید، اگر هر افراد در این سیستم از اینه های  
مورد خود را دارید، می‌توانید بخشی از اینه ها را از پایه برداشته  
بعد سوار آنسانسور شوید. برای حفظ تعامل و امنیت از تزده کثار  
نهانه های اینه ها (خوبصور شوید). برای اینه های سریع دسته کتفه و سعنی  
تکنید باید اخور خود را غذای سرکن و هنگامیکی های احسان  
پیمانی دارید، از اینه های بالا بروید. حتی در بالا رفتن از اینه های  
پیمانی دارید، می‌توانید اینه های را بر سرعت بیشتر دار  
سرعت کم تسبیت به پیاده روی سریع دوی سطح غیر سطحی  
۳ تا ۴ مرتبه پیشتر کاری خواهید سوزاند. اما همچشم با  
رفتن از اینه های مقدی بسیم، در شناسی آن اینه های همراه و ایسا مسلم  
باشید تا شما را با محضات آن نیز آشنا کنیم.



یک نمونه از برنامه‌ی غذایی در رژیم مدیترانه‌ایست برای

غُن‌های سالم: رون زیتون خالص، زیتون، آوکادو و روغن کاکائو.  
دَنَّاهات: ترکیبات کامل و منحصراً فردشان کلید سلامت هستند.  
دَنَّاهات که گدام غذایها در زیرم مضر نهاده ای جای دارند، موضوع عنی خود را برگزینیده ایست. که بخشن اختلطه این بحث به تنوع می‌رسد. زیرم شورهای مختلف حاشیه‌ای دریابی میدیرانه بازی می‌گردید. زیرم اسپرسی شده که اساس و مبنای تهییق فقرات قدری از زیرم است. شزار از نهادهای گیاهی و مقادیر سبب نشاند اندکی از زیرم غذای خوشی را در ده‌جایی می‌دهد. با این وجود، صرف ماهی و غذاهای رایجنسی دلائل دوبار در هفته‌هه توسمیه شده است. سیکستنگی در زیرم این اینداهی در عرضی طبله‌ای ورزشی مظنه، درون غذا به مهربوت دسته‌جمعی و لذت بردن از زندگی تاکید زد.  
شَدَّیدَه: در عرضی غذای میدیرانه ای  
شَدَّیدَه: در عرضی غذای میدیرانه ای آب سیم عده‌ایی از آنجه را بدینوشید رایه دو اختصاری داده است.  
شَدِّیدَه: قوهه و چای تبر کامال‌تالید می‌شود اما نوشیدنی‌های اویوی دندو ایمه‌هاکه مملو از قند هستند، درین زیرم چایی

رسورپریجات: کوه‌فرنگی، کالم، بروکلی، کالم سفید، اسناچ، پیاز، کلم، هوچ، کلم بروکسل، خیار و غیره.

رسورپریجات: بسبی، موز، روتل، گلاری، نوت فرنگی، انگور، خردما، چیزی، طالبی، هلو و غیره.

چیزی، غرفه‌ها: پادام، گزد، فندقی، پادام هندی، تخصمه‌ی پادام، چیزی، غرفه‌ها: پادام، گزد، فندقی، پادام هندی، تخصمه‌ی گلزار، خرمده‌ی کدو و مواد دیگر.

میوه‌ها: اوربا، نخود، سرمه، عدس، نخود و اروع بینش و غیره.

رسورپریجات روپه‌دار: سبز زمینی، سبزی‌زمینی شربنی، شلغم، بیبری، اینجی، هندی و غیره.

لبلات کالم: جو سوسن در بین قوهه‌ای، چدار، جو، ذرت، لبلات کالم: سیاه، قاره، گل و غلات کالم.

پاچ و پاچ: دریانه، دریانی، ساردنین، فرل آلا، تن، ماهی خال حالی، میگو، صدف خوارکی، حلزون دوکه‌ای، خرچنگ، صدف دریانی و غیره.

بلبور: مرغ، اردک، بوقلمون و مواد دیگر.

چیزی خوش: خوش مرغ، طلبخان و خوش اردک.

پیشیتات: پیش مرغ، ماست، ماسات پوناتی و غیره.

پیشیاتان و اوپوهات: پیش مرغ، ناعان، روماری، مریس کلی،

دکانی در رهاب رژیم غذایی مدیرانه این در رژیم مدیرانه این، آذخهای سنتی کشورهایی از قبیل ایتالیا و بولندا مغناطیس خاطر نمودند که مردم در سال‌های پیش از ۱۹۶۵ می‌گردند. محققان این روزهایی که می‌گذرد این مردم در مقایسه با مردم ایرانی همان‌جا هم طرزی استثنای سالم تر بودند و خوش انباله به بیماری‌های مهلک‌تر آن ها مبتلا نبودند. بود مطالعات فراوانی در این زمینه سرعت بیشتر داشتند که اثبات نمودند رژیم مدیرانه این به کاهش وزن کش شناسایی انجام می‌دادند. و می‌توانستند از حملات فلئی، سکته، دیابت نوع ۲ و سرک‌های تاکچیانی موثر است.

برنامه‌ی غذای درود مدتینه‌ای  
امکان پیروزی طلحه از ابن زریم بر ای هیچگونه فراهم نیست.  
کشته شد و سپسی در حاشیه دریای رودخانه را خواسته شدند و  
همه آئینه مانع غذای خودشان را مصرف نمی‌کنند. درین  
حالت موصیت این رزیم به گونه‌ای که در مطالعات توصیه  
شده بدانه خود و خود خودین به بیوتهای غیرمعرب اشارش  
می‌دهد. تمام آنچه در اینجا اورده شده است را یک گفشنون  
کل در ظرف گردیده و سوچی می‌نمی‌داند. این برنامه را می‌توان  
مطابق بازار و ملبته افاده از ترتیب نمود.  
امول رزیم غذای مدتینه‌ای

فراوون بخورید سریجات، پومهها اجل، مفرغها حسوبات،  
سبیس های سرمه، غلات، کامل، نان، گیاهان، آدویه های، ماهی،  
غذاء های درمانی و رسانی، زیر و زیون زنان،  
در حد اندک دیگر بخورید: گوشت قلیر، تخم مرغ، پنیر و ماست.  
این دفتر خود را: گوشت قلیر.  
این دفتر خود را: شترین های شیرین شدید باشد، خوارک های  
حاوی فنده های افزوده، گوشت های فرواری شده، غلات تصفیه  
شده، زیر و زیون های تصدیق شده و دیگر غذاء های فرواری شده.  
او این غذاها و ترکیبات ناسالم باشد احتساب نماید:  
تجدد غذاء های فرواره: شترین های شیرین شدید،  
کاراد، پنیر، های شیرین شدید، شتر، شکر

و سیاری موارد دیگر.  
الات فلکه اوری شده: نان سفید، خمیر منشکل از گندم تصفیه  
شده و پودری.  
اسیدهای چرب باعی تراس: در مارگارین و انواع غذاهای  
فلکه اوری شده است که می شود.  
روغن های تصفیه شده: روغن سویا، روغن کوکوسلا، روغن بذر  
کوتاه و بیرونی موارد دیگر.  
گوشت های فلکه اوری شده: سوپسین های فلکه اوری شده،  
موسیقی های آگاد و غیره.  
غذاهای مالمرافلوکه اوری شده: نهر آنچه که برچسب "کم چرب" یا  
زیستی داشته باشد به رنگرسد که در کارخانه تهیه شده.

چنانچه تعامل داروی این ترکیبات مضرور از برداشته غذای خود  
ذáfف دارد، بپس از خردباری دلیست ترکیبات آن را بخواهید.  
غذاهایی که باشد برایه شود:  
باشد همچوڑ برایه شود:  
باشد از این غذاهای سالم، غیر فراوری شده  
مدترانه ایی تقطیع ننماید.



**پوست خود را بشناسیم و از آن محافظت کنیم**

پوست برزگرین عضو بدن است که علاوه بر لایه سلول محافظه برای بدن، عنان اندام ها و محیط اطراف نقش واسطه را نیز دارد. این عضو مانع از دست دشمن می شود و از پوشیدن مواد سوادی و تنشیات های دخالتی در بدن می شود. آنچه ایجاد می شود از این تنشیات های دخالتی می تواند ایجاد خودکاری های مانع کارکرد را کاهش داده و بر زنگ بافت و پوست ایجاد اجتماعی و چشمی را بین افراد منتهی می نماید. پوست بدن سطحی بین ۱/۵ تا ۲/۳ متر مربع درار و درست و پیماننده نقش دارد. پوست شامل سه لایه اصلی می باشد که به ترتیب از خارج به داخل به نام های اپiderم، درم و غلوبدرم خستند. توپیخاسته را در خصوصیات اپiderم باید معرفی کرد: خارجی توپیخاسته ترین لایه پوست است (ابی): کلمه بونانی به معنی ولا برا یعنی می باشد. ایه اپiderم قابل رگه شدن خونی می باشد. سلولهای اصلی تشکیل دهنده اپiderم شامل



لارگانهای هستند، بین ۷۰-۹۵٪ ایدرم از کاتیون‌سیستم تشکیل شده است. لایه ایدرم خود دیه لایه مجزا تلقیمی می‌شود. که به ترتیب از خارجی تونی به داخلی تونی لایه به نام های زیرین پوشیده است:

- ۱- کوتونوم (لایه شاخک)
- ۲- لوئیسوم (فقاچ در فک دسته‌ها و یا ها)
- ۳- گرانولوروم
- ۴- استپیزوم
- ۵- ریزماتینوم (لایه بازار)

دروافع مشاهده اصلی سلولهای تشکیل دهنده ایدرم از لایه بازار می‌باشد که می‌مرحل مخکن تغییر شده (تغییر میتوژی) و به لایه‌های پایه ای انتقال می‌یابند. در مراحل انتقال بدمروی اپی‌پلاسم دونوں سلول از اون اخراج و با کراتین (پروتئین کرتوپلی)، چاکینز می‌شوند که بهین و دودن کراتینی (keratinization) می‌گویند.

دروافع لایه کوتونوم (خارجی تونی لایه پوست و دروازه ایدرم) شامل ۳۰-۳۲ لایه سلولهای کاتیون شده می‌باشد که تماشی این سلولها دنبیل اینکه از منبع خونی خود دور شده و سیستم‌پلاسم آنها خارج و با پروتئین کراتین پیر گردیده اند، مرده می‌باشد. دروازه لایه کوتونوم این از دست رشتن آب بدن، حفظ حرارت بدن، جلوگیری از روزد پاوزنکن و همچنین عوامل

پس از اعتقاد به خدا، اصل و اساس حکمت، مهرجانی و همدردی با مردم است.



## ورزش مناسب با ماه تولدتان را بیابید!



متولذین برج جدی (دی)

متولذین این برج افرادی کاری و اهل عمل هستند و هیچ وقت از صرف کردن زمان پیشتر برای رسیدن به اهداف خود کوتاهی نمی کنند. ورزش مناسب: با توجه به خصوصیات فردی، متولذین دی ماه می توانند همه ی ورزش ها را در پیش گرفته و موفق شوند.



متولذین برج دلو (بهمن)

متولذین برج دلو تا حد امکان خود را از مسائل تکراری دور نگه می دارند. این نوع طلبی آنها را به ورزش هایی منتنوع سوق می دهد.

ورزش مناسب: ورزش هایی منتنوع مانند اسکی، حرکات موزون، پتینیازی، دوی آهسته و همچنین شنا برای این افراد مناسب است.



متولذین برج حوت (اسفند)

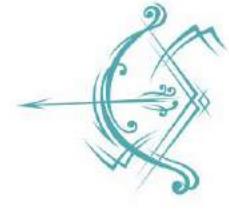
متولذین برج حوت کمی دمدمی مزاج هستند و این خصلت باعث می شود که ورزش ها و فعالیتهای سخت را تا آخر ادامه ندهند. بهتر است که این افراد ورزش های ساده و ملایم را انتخاب کنند. ورزش مناسب: تای چی، یوگا، پیلاتس و برخی از ورزش های جدیدتر مانند زومبا برای این افراد مناسب تر است. ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی نیز به این افراد توصیه می شود. منبع: جام جم سرا



متولذین برج عقرب (آبان)

متولذین برج عقرب همه چیز را سفید یا سیاه می بینند. افراد سختکوشی هستند و به خود فشار می آورند.

ورزش مناسب: بوکس، دوی استقامت و هنرهای رزمی جزو ورزش های مناسب برای افراد سختکوش متولذین برج عقرب محسوب می شوند.



متولذین برج قوس (آذر)

متولذین برج قوس تعامل دارند که ورزش را به عشق به مسافت گردد. آزادی ذهنی متولذین این برج باعث می شود که به راحتی کارهای جدید را بدون وقت کشی طولانی پذیرند و انجام دهند. ورزش مناسب: متولذین برج اسد علاقه ای زیادی به ورزش های قدرتی مانند کینگ بوکسینگ، بدنسازی و همچنین یوگای قدرتی نشان می دهند.



متولذین برج سرطان (تیر)

متولذین برج سرطان عادت های منظمی دارند. البته متولذین این ماه استعداد اتفاق دارند ریزه خواری را نیز دارند. بنابراین به سادگی امکان چاق شدن شان هست.

ورزش مناسب: ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی،

مشکل ترین ورزش های برای متولذین برج سرطان هستند. البته پیاده روی در ساحل نیز انتخاب خوبی محسوب می شود.



متولذین برج اسد (مرداد)

برای شیرها زیبا بودن و روحیه خوب داشتن سیار حائز اهمیت است. به همین دلیل امکان دارد متولذین این ماه ساعت های لوایه باشند. این شخصیت جالب باعث می شود که این افراد به ورزش های روزانه و جدی تر تمایل بیشتری نشان دهند.

ورزش مناسب: متولذین برج اسد علاقه ای زیادی به ورزش های قدرتی مانند کینگ بوکسینگ، بدنسازی و همچنین یوگای قدرتی نشان می دهند.



متولذین برج سنبله (شهریور)

خردادی ها به سختی به برنامه ای ورزشی پایند می مانند. در واقع متولذین این ماه به سرعت صبر و حوصله شان سر می آید و همیشه به ذنب انجیزه و کار جدیدی هستند تارویج شان بهتر شود.

ورزش مناسب: سمبل دو پیکر متولذین برج جوزا، میل به ورزش های گروهی را در جوادهای بیشتر می کند. ورزش هایی مانند بدنهای، والیبال، فوتیال، یوگا و پیلاتس برای متولذین این ماه مناسب تر است.



متولذین برج حمل (فروردین)

متولذین ماه فروردین افراد پرانرژی و پرشوری هستند که اگر هدفی برای خود تعیین کنند ترسیدن به آن، تمام تلاششان را به کار خواهند بست. اما اگر با سرعت زیادی به تنجیه دلخواه نرسند نباید دست از لاش بردارند. راه موظفیت، مقاومت است. ورزش مناسب: ورزش روزانه ی منظم برای متولذین برج حمل دوچرخه سواری، تیس، دوی آهسته، وزنه برداری از ورزش های مناسب: ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی، مشکل خاصی در سلامتی تان هستید و بازیمایر خاصی رنچ می بردید، بهتر است قبل از شروع و انتخاب ورزشی خاص، با پرشک خود مشورت کنید.



متولذین برج ثور (اردیبهشت)

ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی، مناسب ترین ورزش های برای متولذین ماه تیر هستند. برخی از متولذین برج ثور نیاز به تلنگری دارند تا از زیر لحاف بپرسون یا بینند، چون امکان دارد کارهای روزمره شان نیست. اگر متولذ برج ثور هستید برای پیشگیری از دلزگی، ورزش های متنوعی انتخاب کنید تا هم سالم تر بمانید و هم روحیه تان حفظ شود.



متولذین برج جوزا (خرداد)

خردادی ها به سختی به برنامه ای ورزشی پایند می مانند. در واقع متولذین این ماه به سرعت صبر و حوصله شان سر می آید و همیشه به ذنب انجیزه و کار جدیدی هستند تارویج شان بهتر شود.

ورزش های گروهی را در جوادهای بیشتر می کند. ورزش هایی مانند بدنهای، والیبال، فوتیال، یوگا و پیلاتس برای متولذین این ماه مناسب تر است.

## مگس های سفید توریست های وفادار پایتخت



کارتون : نگین محمدی

### بیدار شدن از خواب در ساعت خامی از شب عالمت چیست؟

بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب عالمت:  
این زمان حیاتی برای سرم زدایی و شروع فرایند مجدد است. کبد سرم رامی شکند و خون تازه را به گردش در می آورد.  
بین ساعت ۱۳ تا ۵ صبح:  
این زمان ترمیم ریه هاست و بدن از اکسیژن اشباع است. برای این که عملکرد بدن درست انجام شود، بدن را خوب گرم نگه دارید.  
بین ساعت ۷ تا ۸ صبح:  
این زمانی است که بقیه سرم آزاد، شکسته و از بدن دفع می شود. داشتن یک رژیم غذایی نامناسب یا دیر غذا خود را نیز می تواند مشکلاتی منجر شود که شمارا در یک ساعت مشخص از خواب بیدار می کند.  
منبع: روزنامه خراسان

