

قیلوله وروزه

یکی از توصیه‌های مؤکدی که در فرهنگ دینی ما و البته در طب ایرانی وجود دارد، خواب قیلوله است. لابد در این باره بسیار شنیده‌اید. برای کسانی که نمی‌دانند قیلوله چیست و با این ادبیات شاید چندان آشنا نیستند، باید عرض کرد که قیلوله به استراحت در نیمه‌روز می‌گویند. حالا این استراحت الزاما به‌معنای خوابیدن و چرت‌زدن نیست، می‌تواند همراه با خواب باشد یا بدون خواب؛ مهم این است که استراحتی در نیمه روز اتفاق بیفتد. این خواب نیم‌روزی، حدود نیم‌ساعتی زمان می‌برد و به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، موجب تجدید قوا و تقویت حافظه می‌شود. همچنین برای صفراوی‌ها و سوداوی‌ها بسیار مفید تر است؛ چراکه به بدن شان وطوبت می‌رساند.

اما قیلوله و روزه چه ارتباطی با هم می‌توانند داشته باشند؟ روزه، مزاجی گرم و خشک دارد. خواب قیلوله، صفرا را کاهش می‌دهد و در نتیجه باعث رفع غلبه شدید تشنگی می‌شود. حتی در احادیث ما آمده که قیلوله، می‌تواند موجب رفع ضعف و گرسنگی شدید هم بشود. در حدیثی از امام کاظم(ع) آمده که «هنگام ظهر بخوابید؛ زیرا همانا خداوند انسان روزه‌دار را در حالی که از میده است، غذایی می‌دهد و سیرایش می‌کند»(عیون اخبار الرضا، ج ۳ص ۸۳).

چطور بهترین نان را انتخاب کنیم؟



امروزه نان‌های گوناگونی در بازار در اختیار شما قرار دارند و گزینه‌هایی که می‌توانید انتخاب کنید محدود به نان سفید در مقابل نان سبوس دار (نان تیره) نمی‌شود. شما می‌توانید نان‌های متفاوتی، از نان خمیر ترش گرفته تا نان غلات جوانه‌زده را انتخاب کنید و ممکن است این پرسش برایتان مطرح شود که کدام یک از این نان‌ها سالم‌تر هستند. نان اغلب به‌خاطر دارا بودن میزان زیادی کربوهیدرات (مواد نشاسته‌ای) در ایجاد چاقی و سایر مشکلات سلامتی مقصر دانسته می‌شود، اما نان، به‌خصوص اگر نان‌های تهیه‌شده از غلات کامل یا سبوس‌دار را انتخاب کنید، می‌تواند بخشی مغذی در رژیم غذایی شما باشد. توصیه کلی این است که دست کم نیمی از مصرف کلی غلات در رژیم غذایی‌تان از غلات کامل باشد و این غلات کامل می‌توانند منبعی برای پروتئین، فیبر خوراکی و انواع گوناگون ویتامین و مواد معدنی هم باشند.

اگر دنبال این هستید که بدانید نان‌های سالم و کامل کدام‌ها هستند، باید اشاره کنیم که فهرست زیر شامل بخشی از این نان‌هاست:

- نان گندم کامل (نان غلات ۱۰۰ درصد یا نان سبوس دار)
- نان غلات کامل جوانه‌زده
- نان خمیر ترش
- نان تخم کتان
- نان جو و نان جو دوسر

به‌گفته محمود معتمدی، رئیس انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب، برخی بیماری‌ها بر توانایی رانندگی تأثیر مستقیم دارد. از جمله سرع، اختلالات خواب، سکنه‌های مغزی و ام‌اس که واکنش سریع رانندگان را کاهش می‌دهد. با ارتقای آگاهی عمومی و پیشگیری می‌توان تصادفات جاده‌ای مرتبط با بیماری‌های عصبی را کاهش داد.

فصل وداع

با داروهای بی‌مصرف

چرا دور انداختن داروهای بدون مصرف یا منقضی شده اهمیت دارد؟

گزارش گروه تندرستی

اسفند که به روزهای آخرش نزدیک می‌شود، همراه با رسم خانه‌تکانی، خیلی چیزها هم دورریز می‌شوند، از لوازم کهنه گرفته تا داروهایی که در گوشه کابینت یا یخچال تلنبار شده‌اند. ایرانی‌ها جزو مردمانی هستند که ذخایر دارویی‌شان به دلایل مختلف زیاد است. همین چند روز پیش بود که محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت به الگوی مصرف دارو در کشور اشاره کرد و گفت: «بیش از ۲ برابر استاندارد جهانی در هر نسخه، دارو می‌نویسیم و هر ایرانی یک کیسه دارو در خانه دارد.» چندی پیش هم اعلام شد که ایرانی‌ها

۲ نکته درباره

تاریخ انقضا

داروها باید در شرایط مناسب دمایی که روی بسته‌بندی آنها قید شده است نگهداری شوند. پایداری دارو در صورت نگهداری در شرایط مناسب دمایی تا پایان تاریخ انقضای آن است. البته برخی داروها طبق بروشور شرکت سازنده پایداری کوتاه‌تری دارند و در صورت باز شدن، زمان قابلیت استفاده از آن محدود و معین است، حتی اگر تاریخ انقضا به پایان نرسیده باشد.

تاریخ کجا حک

می‌شود؟

- داروها: روی جعبه مقوایی بسته‌بندی
- قرص‌ها و کپسول‌ها: در انتهای ورقه‌های آلومینیومی
- آمپول و ویال‌های تزریقی: روی شیشه
- پمادها و کرم‌های موضعی: انتهای تیوب یا روی جعبه مقوایی آنها

قواعد دور ریختن دارو

داروهای خریداری شده قابل برگشت به داروخانه یا هسر مرکز دیگری نیست مگر برای امحا. به‌عنوان یک قانون کلی هم باید در دارویی را که دیگر استفاده نمی‌کنید دور بریزید، اما برای جلوگیری از مصرف ناپجای داروهای دور ریخته شده و پیشگیری از آسیب به محیط زیست به چند نکته مهم توجه داشته باشید.

- قرص‌ها و کپسول‌ها را با زباله‌های تر مانند تقاله جای مخلوط کنید تا ظاهر ناخوشایند آنها مانع مصرف کودکان شود.
- آمپول‌ها و سرنگ‌های تاریخ گذشته را مطابق با توصیه داروسازان در کیسه زباله بریزید. در مورد سرسوزن سرنگ و تجهیزات



خبرهایی که نمی‌بینید

لطفاً به آمبولانس‌ها ترقه نزنید!

محمد اسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس تهران با بیان اینکه در چهارشنبه سوری سال گذشته به‌دلیل پرتاب نارنجک و ترقه، ۳ آمبولانس از عملیات خارج شدند، گفت: از شهروندان تقاضا می‌کنیم که به نیروهای امداد رسان و خودروهایشان آسیب نزنند، چرا که فراهم کردن این وسایل و تجهیزات آن هزینه‌بر و سخت است.

۱۰ عادت برای ذهن‌های بزرگ

شخصیت‌های بزرگ که ذهن بزرگی نیز دارند، علاوه بر پیروی از یک سبک زندگی خاص از برخی عادت‌های ذهنی سالم هم پیروی می‌کنند. این عادات و تمرینات باعث تقویت تمرکز، کاهش استرس و تقویت احساسات می‌شود. همچنین به آنها کمک می‌کند ذهنی انعطاف‌پذیر و قوی داشته باشند و هم‌زمان بسیار باانگیزه ظاهر شوند. با برخی از این عادات آشنا شوید.

۱ سحرخیز بودن

افراد دارای شخصیت بزرگ اغلب صبح‌ها زود از خواب برمی‌خیزند تا برنامه روزانه خود را در تنهایی آماده کنند و به مدیتیشن و آزادسازی ذهن بپردازند. سحرخیزی به کاهش استرس و تمرکز عالی در طول روز کمک می‌کند.

۲ مدیتیشن روزانه

مدیتیشن ذهن را آرام، اضطراب را کم، ثبات عاطفی را فراهم و زمینه را برای آرامش در شخصیت‌های بزرگ ایجاد می‌کند. مدیتیشن باعث می‌شود این افراد در مواقع خستگی متمرکز باشند و در فعالیت‌های ذهنی‌شان خللی پیش نیاید.

۳ ورزش منظم

ورزش اندروین آزاد می‌کند، استرس را کاهش و قدرت ذهنی را افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی در واقع افراد دارای شخصیت بزرگ را قادر می‌سازد انرژی خود را در سطوح بالا نگه دارند، ذهنشان را آزاد کنند و نگاه مثبتی به زندگی داشته باشند.

۴ کتاب خواندن روزانه

خواندن دانش و آگاهی را گسترش می‌دهد، ذهن را هوشیار نگه می‌دارد و آن را قادر می‌سازد که مشکلات موجود با قدرت تفکر و تعقل حل شود. کتابخوانی ذهن را در زمان‌هایی که بابت بعضی اتفاقات و حوادث دلمشغولی و نگرانی وجود دارد هوشیار نگه می‌دارد.

۵ نوشتن تفکرات

روی کاغذ آوردن تفکر و تفکر وضوح ذهنی را افزایش می‌دهد و از آشفتگی فکری و عدم تعادل عاطفی جلوگیری می‌کند.

۶ تمرین قدردانی

قدردانی روزانه به افراد موفق کمک می‌کند انعطاف ذهنی خود را در زمان‌های سخت و دشوار حفظ کنند.

۷ کاهش زمان تماشای صفحه نمایشگر

کاهش زمان تماشای صفحه نمایشگر از خستگی دیجیتال جلوگیری می‌کند، تمرکز را بهبود می‌بخشد و سلامت ذهنی را ارتقا می‌دهد.

۸ کیفیت خواب

اگر خواب خوب و باکیفیت را در صدر برنامه‌های خود قرار دهید، ذهنتان دوباره بازبایی خواهد شد، حافظه‌تان بهبود پیدا خواهد کرد و احساسات خویش را مهار خواهید کرد. از طرفی، حساسیت ذهنی‌تان افزایش خواهد یافت و در شرایط دشوار نیز به فعالیت خود ادامه خواهید داد.

۹ سرگرمی‌های اوقات فراغت

درگیر کردن خود در فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای مانند موسیقی، هنر و ورزش تنش را کاهش می‌دهد، قوه تصور را بیشتر می‌کند و ذهن را سرحال و شاداب و متعادل نگه می‌دارد.

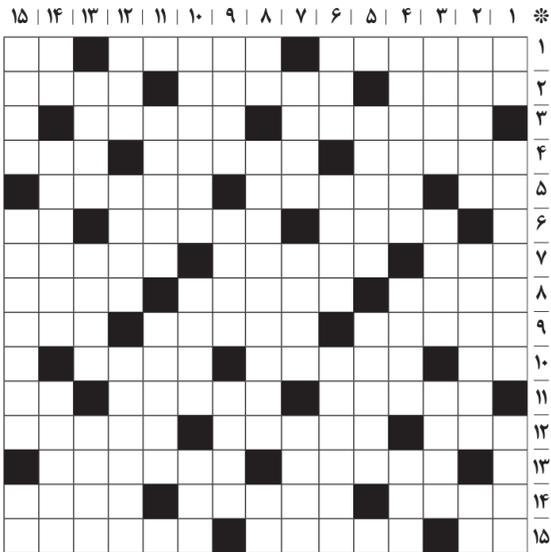
۱۰ ارتباطات اجتماعی

داشتن روابط اجتماعی محکم با اعضای خانواده و دوستان باعث افزایش حمایت عاطفی، مقابله با تنهایی و تقویت سلامت ذهنی می‌شود. افراد دارای شخصیت بزرگ اغلب الهام‌بخش روابط اجتماعی گسترده‌اند.

۱۴۹۰
را به‌خاطر بسپارید

در حالت ایده‌آل، داروی تاریخ مصرف گذشته باید به داروخانه‌ها یا مراکز جمع‌آوری زباله‌های پزشکی برای دفع ایمن برده شود. بیش از این سازمان غذا و دارو براره‌اندازی یک پویش، باکس‌های مشخصی را در برخی داروخانه‌ها برای داروهای تاریخ گذشته در نظر گرفته بود که بررسی‌های همسپهری نشان می‌دهد این پویش به گستردگی گذشته در حال اجرا نیست. به همین دلیل اگر به نحوه معدوم‌سازی داروی خاصی آگاهی ندارید، اطلاعات لازم را از یک داروساز یا مسئول فنی داروخانه بگیرید. شماره تماس ۱۴۹۰ هم تلفن گویای مرکز اطلاع‌رسانی اطلاعات دارویی و کنترل مسمومیت‌هاست و می‌تواند راهنمایی‌های لازم را در این‌باره به شما بدهد.

جدول ۹۳۵۴

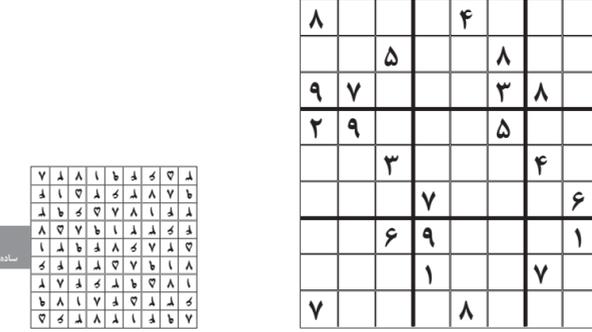
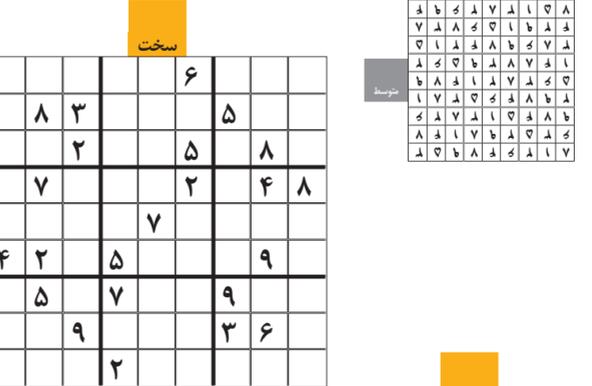


۱۱- به زور کسی را به کاری واداشتن - از پیامبران بنی‌اسرائیل
۱۲- نیمسال تحصیلی - دل آزرده‌گی - از سازهای کوبه‌ای خودصدا
۱۳- حرکت بالای حرف - ماه هشتم
۱۴- مقرر حکومت مارشال پتن
۱۴- حرف ندا - درک کردن - شیپور گوش میانی
۱۵- از ادات پرشش - حاذق و ماهر
- رود آرام

افقی:

- گنداب - در بند کردن - از الفبای انگلیسی
- شاهد - منتقل شدن بیماری - دوست صمیمی
- یکبارچگی - پخشندگی
- بدون تردید و قطعا - آنکه عضو از بدنش از کار افتاده - کندن
- انتها - کلبه برقی اسکیموها - فرمانده اصحاب فیل
- کاشف قانون وراثت - تپی مغز - قسمتی از دست
- حق به جانب - واحد اندازه‌گیری نیرو - دومین رئیس‌جمهور اسلامی ایران
- نوعی ماهی جنوب - همشین - از علوفه
- لبه تیز شمشیر - منسوب به یمن - پول خرد هند
- به نفع او - از الفبای زبان یونانی - حیوانی با شاخ‌های زبیا
- هریک از پاسخ‌های احتمالی آزمون تستی - سخت و محکم - سنگ آسیاب
- شادمانی - مجبور - خشکی مزاج
- برابر - برتری

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.



جدول اعداد | ۵۰۰۳

