

# فست فودها در کمین کیسه صفرا



صفرا ی ترشح شده را برای مواقع لازم به منظور هضم چربی ها مصرف می کند و در صورت به هم خوردن ترکیبات صفرا، ترشح آن قطع شده و در

نتیجه هضم و جذب چربی ها صورت نمی گیرد. برای این که در سنین پایین این مشکلات کمتر برای افراد به وجود بیاید بهتر است خانواده ها

مراقب غذای خود، کودکان و جوانان باشند و از مصرف غذاهای چرب، فست فودها، سس های چرب، پرخوری و درهم خوری به ویژه در میهمانی ها خودداری کنند. چربی ها در ابتدا به صورت گل ولای تجمع یافته و به مرور تشکیل سنگ صفرا می دهند، به طوری که ممکن است سه سال طول بکشد تا یک سنگ ۱۵ میلی متری تشکیل شود.

وجود سنگ در کیسه صفرا ممکن است سال ها بی علامت باشد و اغلب اوقات به طور ناگهانی در سونوگرافی ها مشخص می شود که سنگ ایجاد شده، رسوب و تجمع این مواد منجر به افزایش ضخامت کیسه صفرا شده و در نهایت سبب التهاب آن می شود.

در صورتی که این سنگ ها افزایش یابد و بیماری علامت دار شود، با حرکت سنگ، در قسمت فوقانی شکم فرد احساس درد خواهد کرد که با خوردن غذاهای چرب درد آن بیشتر خواهد شد.

شدت این بیماری گاهی ممکن است در بیمار زردی ایجاد کند به طوری که رنگ چشم ها و بدن زرد شده و با تب و لرز نیز همراه است که در این صورت باید تحت عمل جراحی، کیسه صفرا برداشته شود.

تغییر الگوی غذایی از تغذیه سنتی به صنعتی و میل جوانان به خوردن فست فود، مهم ترین عامل مؤثری است که آمار مبتلایان به بیماری التهاب کیسه صفرا را افزایش داده است. به گزارش «نیان» اگرچه عوامل مختلفی منجر به ابتلای افراد به التهاب صفرا می شود، اما با توجه به این که جوانان بیشتر از گذشته به این بیماری مبتلا می شوند نشان می دهد که تغییر سبک تغذیه از مهم ترین عوامل ابتلای این بیماری است که در نتیجه سنگ در اثر خوردن غذاهای چرب به ویژه فست فودها به وجود می آید.

در گذشته این بیماری بیشتر در افراد ۴۰ تا ۵۰ سال به بالا مشاهده می شد، اما امروزه در میان جوانان این بیمار ی بسیار دیده می شود. به علاوه افزایش این بیماری نسبت به گذشته در میان افراد لاغر هم مشاهده می شود در صورتی که در گذشته افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به التهاب کیسه صفرا بودند.

همچنین در میان خانم های جوان و مجرد نیز این بیماری شایع شده است، در حالی که این بیماری معمولاً در زنانی بروز پیدا می کرد که بعد از چند زایمان به این بیماری مبتلا می شدند. کیسه صفرا یک عضو ذخیره ای در بدن است و

## انگور؛ یاقوت سلامتی بخش

انگور حاوی مواد مغذی گیاهی برای حفظ سلامت قلب از جمله پلی فنول هاو اسید فنولیک است. تقریباً ۱۵۱ گرم انگور که معادل یک فنجان است، صفر در صد چربی و ۲۷ گرم کربوهیدرات و قند دارد ضمن این که ۵ در صد از نیاز روزانه به فیبر و ۲۷ در صد از نیاز روزانه به ویتامین «ث» را فراهم می کند. انگور همچنین حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است. نکته مهم در رابطه با این میوه این است که منبع غنی از پلی فنول ها و اسید های فنولیک محسوب می شود. آنتوسیانین یک نوع فرعی از پلی فنول و مسئول رنگ قرمز، آبی، بنفش، سیاه یا سفید انگور است. یکی دیگر از پلی فنول های انگور، رسوراترول است که با بهبود سلامت قلب ارتباط دارد. انگور و عصاره انگور سرشار از مواد آنتی اکسیدان، بتا کاروتن، لوتئین و زآگزانتین است و همه این مواد در تقویت بینایی و سلامت چشم انسان و فرایند بینایی نقش مهمی ایفا می کنند. رسوراترول پلاکت های آسیب دیده مغزی و رادیکال های آزاد مرتبط به ابتلا به بیماری آلزایمر را خنثی می کند. رسوراترول جریان خون به مغز را نیز افزایش داده و به بهبود پاسخ های ذهنی ما کمک می کند. محافظت از پوست در برابر سرطان، پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، کاهش چربی خون و جلوگیری از آب مروارید و پیشگیری از یوکی استخوان نیز از فواید خوردن انگور است.



کدو

## خدا حافظ کم خوابی

بنا بر تحقیقات انجام شده، کیفیت و کمیت خواب نقشی مهم در سلامت جسم و زندگی روزمره آدم ها ایفا می کند.

به طور ویژه محققان بر رابطه میان معنا بخشی به زندگی با اختلال وقفه های تنفسی (آپنه خواب) و سندروم پای بی قرار (RLS) تأکید دارند.

دومشکلی که یکی با متوقف ساختن تنفس و دیگری با ایجاد احساسی ناخوشایند در پا از قبیل خارش، گزگز و سوزش باعث بیدار شدن و کاهش کیفیت خواب می شوند. در چنین شرایطی داشتن یک هدف مشخص در زندگی به خواب بهتر کمک قابل توجهی می کند.

در واقع، افرادی که زندگی هدفمند دارند پیش از خواب به کارهایی که انجام داده اند فکر می کنند و برای رسیدن به آنچه می خواهند نقشه می کشند.

اتفاقی که باعث می شود خطر بروز اختلال وقفه های تنفسی ۶۳ در صد و سندروم پای بی قرار ی ۵۲ در صد میان این گروه کمتر از سایرین باشد.

بنابر این، اگر مدت هاست از اختلال خواب رنج می برید، آرزوی داشتن یک خواب راحت و بدون مشکل را دارید و از امتحان کردن راه های مختلف خسته شده اید؛ بهتر آن است که هدفی مشخص برای زندگی تعیین و شب ها راه رسیدن به آن را در ذهن تصور کنید.

کدو

### ناویاب

**دوشنبه ها و پنج شنبه ها**

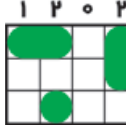
«ناویاب» از پر طرفدار ترین سرگرمی های منطقی جهان است. هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «ژدر افکن» و «زیر دریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمناً همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «ژدر افکن» ۲ خانه و «زیر دریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

#### قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطری استون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).



#### نکته ها:

– شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تأثیر دارد. – «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را احداث کنید؛ با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.



	۲		۵	۴
۹		۳		۵
	۷		۱	
۳			۹	۲
			۴	
۸		۵	۳	۱
۳	۸			
۱		۸		۲



	۸	۳		
	۶	۹	۵	
۳				
	۷	۳		
		۲		۹
۶	۳		۱	
۲				
	۵	۱		



	۴	۹	۸	۵
		۵	۱	۸
۴		۹	۷	۳
۱		۳		۴
		۲		۹
			۷	۴
۶				۸

#### قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

## پول توجیبی معقول برای فرزندان

در تمام دنیا مردم به فرزندان خود پول توجیبی می دهند، بعضی ها به صورت روزانه، برخی هفتگی و عده دیگری ماهانه به فرزند خود مبلغی می دهند.

اما در این بین هستند والدینی که به فرزندان خود مبلغ زیادی می پردازند و همچنین والدین دیگری هستند که مبلغ خاصی برای فرزند در نظر نمی گیرند. عملکرد هیچ کدام در ست نیست. کار صحیح را والدینی انجام می دهند که مبلغی معقول به فرزند خود می دهند.

اما فلسفه پول توجیبی چیست؟ پول توجیبی، نوعی در س اقتصاد در دوران نخست زندگی است. یک کودک دوست دارد برای خود اسباب بازی خاصی بخرد که به طور معمول برای او نمی خرد. او یاد می گیرد اگر آن اسباب بازی خاص را می خواهد، باید پول توجیبی اش را پس انداز و بر خرج ها را فراموش کند تا به خواسته خود برسد. این بهترین کلاس در س برای اوست.

از طرفی دلیل نمی شود اگر والدین بسیار ثروتمند هستند، مبلغی زیاد به عنوان پول توجیبی در اختیار فرزندان قرار دهند یا گاهی اوقات مخارج مختلف او را متقبل شوند. هر پدر و مادری در هر شرایط اقتصادی باید مبلغی معقول به فرزند خود بپردازد تا او از همان دوران کودکی حقیقت زندگی را بشناسد، مبلغ پول توجیبی باید به نحوی باشد که فرزند با رعایت اقتصاد بتواند آن را مدیریت کند.

کدو

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
۲۱							
۲۲							

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخوابه) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب پروانه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱- (۶ حرفی) «کیاب زدک» این شهر ایران، نوعی کیاب سنتی ایرانی است که مصرفش باعث تقویت بنیه جسمی و تقویت چشم و درمان نابابوری است.

۲- (۶ حرفی) مهم ترین اقدام سازمان بهزیستی، مقابله با مهم ترین معضل کشور یعنی..... است که با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر انجام می شود.

۳- (۵ حرفی) سازمان بهداشت جهانی به تازگی اعلام کرده است که ۳۵ نفر در سراسر اروپا طی ۱۲ ماه گذشته بر اثر این بیماری جان داده اند.

۴- (۲ حرفی) آخر ۴- (۴ حرفی) راها

۵- (۴ حرفی) فلوراید، یون منفی عنصر فلئور است؛ که در پوسته زمین وجود دارد و به طور طبیعی در آب.....، بسیاری از خوراکی ها و سبزی ها هست.

۶- (۴ حرفی) ایوان

۷- (۳ حرفی) از رقم ۹- (۵ حرفی) ایخ حاصل از چکه کردن آب

۱۰- (۵ حرفی) به طور میانگین از هر..... خانم یک نفر مبتلا به سرطان سینه می شود.

۱۱- (۵ حرفی) خطر زایمان زودرس و سقط جنین در زنانی که..... مصرف می کنند بیشتر از دیگر

۱۲- (۶ حرفی) اگر سرطان سینه در مرحله ای تشخیص داده شود که هنوز تومور به غده..... زیر

شاه سفید به ۶ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه ردیف گپیشروی کند یا اگر سرباز سیاه ردیف ۱ به ۱۲ پیشروی کند، فیل سفید به ۲ می رود. اگر شاه سیاه به ۱۵ برود فیل سفید به ۵ می رود. اگر سرباز سیاه ردیف ۱ به ۱۵ برود وزیر سفید به ۲ می رود.



س	ب	ز	ی	ج	ا	ت	م	ع	ن
و	ب	ا	ه	ن	ا	ت	س	ا	ی
م	ی	ک	ا	ی	ی	ل	ک	ی	ب
ی	خ	ا	م	ن	ا	ر	و	ب	ر
ر	ط	ن	ز	ا	ل	ب	ا	ل	و
پ	ر	ی	پ	س	ک	ش	ا	ق	ت