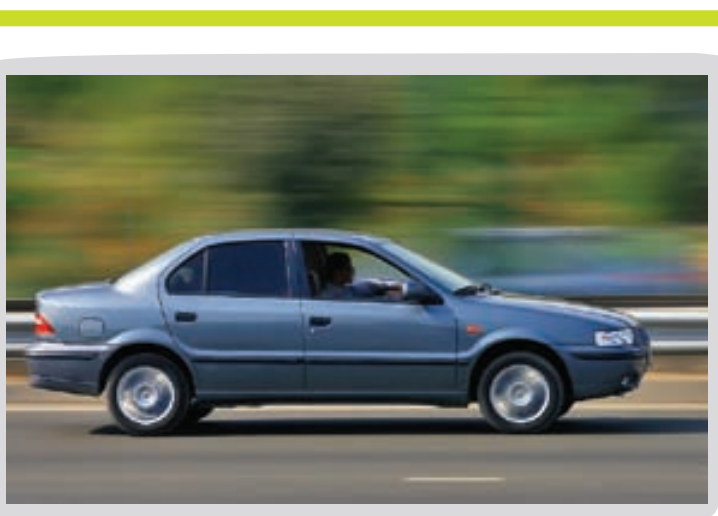


هنگامی که گرسنه هستید خرید نکنید!

همه ما فکر می کنیم اگر در زمان گرسنگی به خرید برویم حتما به خوراکی ها تمایل بیشتری خواهیم داشت اما در یک تحقیق جالب پژوهشگران دانشگاه "مینه سوتا" خلاف این موضوع را مطرح کردند

آن ها می گویند افراد گرسنه ای که برای خرید وارد سوپرمارکت یا فروشگاه های زنجیره ای می شوند، بیشتر از آن که به سیر کردن خود و خرید اقلام خوراکی توجه کنند،مشغول خریدهای دیگر می شوند و کالاهایی را می خرند که اندک زمانی پس از سیر شدن، از خرید آن ها پشیمان می شوند.

به گزارش "نیوساینتیست"، این گروه تحقیقاتی با انجام آزمایش هایی به این نتیجه رسیدند که خریداران به شدت گرسنه حدود ۶۴ درصد بیشتر از خریداران سیر یا کمتر گرسنه پول



عشق سرعت

تب داغ کورس گذاری و سرعت در بین جوانان

اینجا میدان مادر است، هرشب جوانان عشق سرعت این جا دور هم جمع می شوند تا طعم کورس و سرعت را به هر قیمتی که شده بچشد حتی به قیمت از دست دادن جان خود یا دیگران. منصور یک پای همیشگی این جمع است. آن طور که می گویند: از خودرواش لحظه ای جدا نمی شود، ۲۰۶ اسپورتی که فرمان کوچکی دارد تمام دلخوشی این جوان ۲۷ ساله است.

او هر شب با دوستانش قرار می گذارد تا تغییرات جدیدی که روی ماشین ها انجام می دهند

خوردن مداوم سیب زمینی موجب فشار خون می شود

طبق یک مطالعه جدید، خوردن بیش از اندازه سیب زمینی موجب افزایش ریسک بروز فشار خون بالا می شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، طبق گزارش محققان دانشگاه هاروارد، مصرف چهار وعده یا بیشتر سیب زمینی در هفته در مقایسه با خوردن کمتر از یک وعده در ماه با افزایش ریسک فشار خون بالا مرتبط است که میزان افزایش برای سیب زمینی پخته شده ۱۱ درصد و برای سیب زمینی سرخ شده ۱۷ درصد است. به گفته محققان جالب اینجاست که ظاهرا چیپس سیب زمینی موجب افزایش این ریسک نمی شود. البته از آنجائی که سیب زمینی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است باید در برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف آن همراه با یک سبزی غیرنشاسته ای از تاثیر آن بر فشار خون می کاهد.

طب اسلامی

گیاه درمانی



دکتر «علی رضایی بیر جندی»

«سلامت و درمان، مهم ترین موضوعات مورد توجه ادیان الهی است، علم طب هم از دانش های نخستین بشره شمار می رود که با توجه به رشد و شکوفایی انسان دوره های گوناگونی را پشت سر گذاشته است. «گیاه درمانی» یکی از روش های درمان سوء تغذیه است، یعنی می توان با استفاده صحیح از روش های گیاه درمانی، بسیاری از بیماری ها را درمان کرد. خدای حکیم، درمان همه بیماری ها و دردها را در طبیعت قرار داده است و بسیاری از گیاهان و میوه ها برای بهبود بیماری های گوناگون جسمی و روحی به کار می روند.

به عنوان مثال: امام صادق (ع) در رابطه با خواص درمانی سبزی تره و باقلا می فرمایند: تره بخور، چون چهار ویژگی دارد، بوی دهان را خوش می سازد، بادها را از بدن می راند، بواسیر را ریشه کن می کند و بهبود کار کبد کمک می کند: «خوردن باقلا، مایه تقویت مغز استخوان های ساق یا می شود، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند»

شکلات

توت فرنگی شکلاتی

■ **مواد لازم برای ۸ نفر:**

۱۵۰ گرم شکلات شیری

۱۵۰ گرم شکلات تیره

۱۵۰ گرم شکلات

سفید

۷۵۰ گرم

توت‌فرنگی درشت

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی