



دیابت نه تنها با دارو، بلکه با دانش تغذیه و رفتار درست غذایی مهار می شود، رکن نخست درمان و پیشگیری از دیابت محسوب می شود. تغذیه و سبک زندگی سالم اساس مدیریت دیابت است؛ همان گونه که تغذیه درست پایه درمان است، اساس پیشگیری نیز محسوب می شود. ما باید عادات غذایی خود را بازسازی کنیم؛ یعنی مصرف غذاهای پرچرب و شیرین را کاهش دهیم، از روغن های ناسالم و غیرمجاز دوری کنیم و در مقابل، مصرف سبزیجات، حبوبات و مواد حاوی فیبر را در رژیم غذایی روزانه افزایش دهیم. در کنترل بیماری دیابت نباید به حذف یک گروه غذایی خاص اکتفا کرد، بسیاری از بیماران گمان می کنند اگر قند و شیرینی را کنار بگذارند، دیابتشان درمان می شود؛ درحالی که باید یک رژیم غذایی ایمن و مصرف کالری تحت نظر متخصص تنظیم شود. کنترل وزن، مدیریت وعده ها و تعادل در دریافت چربی و کربوهیدرات، اساسی در هر برنامه غذایی باشد، دیابتی هاست. در دیابت نوع یک، پاشی اصلی ترس از افت قند خون است و نیاز به کنترل دقیق میزان دریافت انرژی و انسولین وجود دارد؛ اما در دیابت نوع دو که شایع تر است، بیشتر با مساله چاقی، مقاومت به انسولین و مصرف بیش از حد کالری مواجه ایم. هیچ رژیم واحدی برای همه بیماران مناسب نیست، در سالمندان باید مراقب کاهش بیش از حد وزن و زین رفتن توده عضلانی بود؛ چون سوءتغذیه در این سن می تواند خطرناک تر از خود دیابت باشد. برخی تصور می کنند خوردن شیرینی باعث دیابت می شود؛ اما در واقع در افرادی که در آستانه ابتلا به دیابت قرار دارند، میل به خوردن شیرینی افزایش می یابد. یعنی رابطه معکوس است. بنابراین باید نگاه علمی داشت و رژیم را متناسب با شرایط فیزیولوژیک فرد تنظیم کرد. دیابت پایان زندگی نیست. اگر بیمار از روز نخست آن را بپذیرد، سبک زندگی او را اصلاح کند، رژیم غذایی و ورزش را طبق اصول انجام دهد، نه تنها طول عمری طبیعی خواهد داشت بلکه کیفیت زندگی اش نیز افزایش می یابد. اما تغییر بیماری، به هر وجهی به توصیه های تغذیه ای و استرسی مداوم، همان عواملی هستند که دیابت را از یک بیماری قابل کنترل به یک تهدید جدی تبدیل می کنند. تغذیه سالم، بستر تمام درمان هاست؛ هیچ دارویی جایگزین رفتار غذایی درست نمی شود.

ورزش‌های موثر برای تقویت عضلات

برای حفظ سلامت بدن و تقویت عضله سازی مجبور نیستید روزانه ساعت ها ورزش کنید. فقط باید هوشمندانه تمرین بدنی داشته باشید. همه تمرینات یکسان نیستند اما برخی از آنها کارآمدتر از دیگران هستند و به شما کمک می کنند کالری را به طور مؤثرتری بسوزانند.

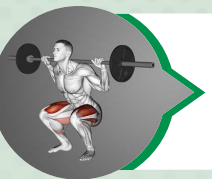


بیادہ روی

هر برنامه ورزشی باعث تقویت قلب و سوزاندن کالری می‌شود. پیاده‌روی می‌تواند در هر مکان و هر زمان و بدون هیچ وسیله‌ای جام شود. باین نوع فعالیت بدنی همه افراد می‌توانند از راه رفتن سود خوبی ببرند. انجام یک پیاده‌روی سریع می‌تواند تا ۵۰۰ کالری در ساعت بسوزاند. مبتدیان باید هر بار پنج تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنند و به تدریج به حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی برسند.



اسکات



تمرینات قدرتی «اسکات» نیز برای سلامت ضروری است. هرچه آمادگی عضلانی بیشتری داشته باشید، ظرفیت بیشتری برای روزاندن کالی دارید. نحوه عمل: برای اسکات، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و پشت خود را صاف نگه دارید. زانوهای خود خم کنید. به این فکر کنید که چگونه روی صندلی می‌نشینید و بلند می‌شوید در حالی که فقط صندلی آنجا نیست.

کراچی شکر



کراچ شکم وقتی به درستی انجام شود، انتخاب خوبی برای هدف قراردادن عضلات شکم است. نحوه عمل: به پشت دراز
کشید و باها راصاف روی زمین بگذارید و بانوک انگشتان سرتان را نگه دارید. کمر خود را به سمت پایین فشار دهید و با انقباض
شکم و جدا کردن سر و سپس گردن، شانه ها و قسمت بالایی و پشت از روی زمین، ورزش را شروع کنید.

تکته

بهترین ویتامین ها برای سلامت روان

سلامت روان را ارتباط نزدیکی با سلامت جسمان دارد. اگرچه تاکنون هائو مکمل‌ها در زمان قطعی نیستند اما می‌توانند به سلامت روان کمک کنند. قبل از مصرف هر گونه مکمل یا پزشک خود را در جریان بگذارید. بسته به سلامت کلی شما و داروهایی که مصرف می‌کنید، ممکن است توصیه‌ها یا هشدارهای خاصی داشته باشند. ویتامین D فقط برای تقویت استخوان‌ها نیست بلکه برای خلق و خوی شما نیز بسیار مهم است. بسیاری از ما به اندازه کافی نور خورشید دریافت نمی‌کنیم و این منجر به کمبود ویتامین D می‌شود. سطح پایین این ویتامین با افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان مرتبط است. از این رو توصیه می‌شود که بررسی سطح ویتامین D خود، توسط پزشک را جدی بگیرید. اگر سطح ویتامین شما پایین است، پزشک ممکن است مکمل‌ها یا گازداندن زمان مصرف را در فضای باز برای افزایش تجویر کند. ویتامین‌ها یا گروه‌ها به ویژه B۱۲ و فولات، برای سلامت مغز و تنظیم خلق و خو ضروری هستند. آن‌ها به ساخت مواد شیمیایی مغز که بر خلق و خو و سایر عملکردهای مغز تأثیر می‌گذراند، کمک می‌کنند. سطح پایین ویتامین B۱۲ با افسردگی مرتبط دانسته شده است. در حالی که می‌توانید ویتامین‌ها یا گروه‌ها را از غذاهایی مانند تخم مرغ، مرغ و سبزیجات گاو را دریافت کنید، برخی افراد ممکن است از مکمل‌ها سود ببرند. اگر احساس افسردگی یا خستگی می‌کنید یا پزشک خود را مورد بررسی سطح ویتامین B خود صحبت کنید، هه‌چنین به متخصصان، اسیدهای چرب امگا ۳ که در روغن ماهی یافت می‌شوند برای عملکرد مغز بسیار مهم هستند و ممکن است به تسهیل و اختلالات خلقی کمک کنند. در حالی که می‌توانید امگا ۳ را از ماهی‌های چرب دریافت کنید، بسیاری از مردم به طور منظم مکمل‌های کافی نمی‌خورند. اگر شما هم جز این دسته هستید، مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند مفید باشد. منیزیم یک ماده معدنی در تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی که پیام‌ها را در سراسر بدن و بین شما ارسال می‌کنند، نقش دارد. سطح پایین منیزیم با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. می‌توانید مصرف منیزیم خود را از طریق غذاهایی مانند آجیل، دانه‌ها و غلات کامل افزایش دهید. مصرف مکمل را در نظر بگیرید. «رو» نقش حیاتی در سلامت مغز و تنظیم خلق و خو دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که تمرکزی که می‌تواند منجر به کاهش غلظت افسردگی به ویژه در افرادی که کمبود آن دارند، کمک کند. منابع غذایی خوب شامل روغن کتان و تخم کدو و کنول است. اگر به دنبال مصرف مکمل‌های منیزیم، مراقب باشید که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. مصرف بیش از حد روغن برای مدت طولانی می‌تواند خطرات جدی برای سلامتی داشته باشد. برگزاسان یا بیباز است ۴ میلی‌گرم در روز از منعیع، به‌همراه با دانه‌های غلات، سطح افسردگی و سایر داروها را کاهش می‌دهد. تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است و می‌تواند با داروها یا داروهای افسردگی و سایر داروها مداخله داشته باشد.

سردردهایی که خطرناک هستند

ک فلوشیپ درد گفت: درد سمت چپ سر در برخی مردم می‌تواند علامت بیماری‌های جدی مغزی یا قوی باشد و بنابراین نباید نسبت به آن بی‌توجه بود. دمد حسین دلشاد، اگر سردرد سمت چپ به‌طور مکرر تکرار شود، شدت آن بسیار باشد یا علائم چون تاری دید، سفتی گردن، اختلال در گفتار یا ضعف یا بی‌حسی در دست و پا، باید به‌سرعت به پزشک مراجعه کرد. در این موارد، احتمال بروز مشکلاتی

مانند سکنه مغزی، مننژیت، تومورهای مغزی با اختلالات عروقی جدی وجود دارد. دلشاد تأکید کرد که پیشگیری نقش مهمی در مدیریت این دردها دارد، داشتن خواب کافی، مدیریت اضطراب، پرهیز از مصرف محرک‌هایی مانند الکل و برخی غذاها، و حفظ آب بدن از اقداماتی هستند که می‌توانند احتمال بروز سردردهای سمت چپ را کاهش دهند. اینفلوئنزا و سرماخوردگی‌ها، سردردهایی که در نیمه شب رخ می‌دهد، در میان دردهای شایع‌تر است.

یک فوق تخصص گوارش و کبد، با تاکید بر تغییر بنیادین سبک زندگی برای پیشگیری و درمان کبد چرب، نسبت به شیوع بالای این عارضه در ایران هشدار داد. میدرطیقت، گفت: اگرچه این بیماری در ابتدا بی سر صداست، اما بی توجهی به آن می تواند به قیمت از دست رفتن کبد تمام شود. وی افزود: کبد چرب زمانی رخ می دهد که بیش از ۱۰ درصد کبد را چربی فراگرفته و علائمی مثل خستگی مزمن، درد در سمت راست بالای

جدول کلمات متقاطع

« افقی »

- ۱- پایتخت لیتوانی - بی کران ۲- پاندول ساعت-
نوعی سبک موسیقی - برتیر ۳- قبل‌بلند و لاغر-
نیزه و باوه‌های - ابرو و سایل ۴- یختنی نانوا-
۵- هواپیما یی کفرنه- ابرسان ۶- طول عمر-
محبوب و معشوق - صفت روبا؛ ۷- از خوراک
چهارپایان - ادعای بی اساس و گراف- جدید و تازه
۸- نخستین - آمال - سخن ناقتنی ۹- ضروری و لازم-
یاحدی در علم فیزیک - ورنی ۱۰- ضمیر متصل
۱۱- اوستی - واحد شمارش تفنگ ۱۲- گرفتنی
۱۳- زهوا - همسر بهرام گون - شبه چیزهای از غرب ایران
۱۴- بسیار مکار - شیره خشکیده گون - دفاع فوتبال
۱۵- یختنی از خانه - از تمدن های باستانی - پایان
۱۶- دنا و گونا ۱۷- شنکسته شده - با حال از ذوب
۱۸- دیوار کوبان ۱۹- گذارندگی - خرافات و - شهری در
۲۰- سخن گویان ۲۱- از داران کشتی - غاری حومه بشهر

حل جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ب	ا	ش	ق	ح	م	ا	ج	م	س	و	ر	ن	ا	۱
۲	ی	ر	ا	ب	ق	ا	م	ا	م	ا	و	ر	ن	ا	۲
۳	س	ه	ی	د	ر	و	ا	و	ا	ل	م	ا	ز	ا	۳
۴	ر	س	ج	م	ا	ل	ت	ج	ا	د	س	د	ا	۴	۴
۵	ا	و	ا	ل	م	ا	خ	م	ر	ج	ا	ر	ا	۵	۵
۶	ی	ا	د	ه	ن	ط	ا	ق	م	ش	ا	ب	ر	۶	۶
۷	ا	ر	س	ج	م	ا	ل	ت	ج	ا	د	س	د	۷	۷
۸	ا	و	ا	ل	م	ا	خ	م	ر	ج	ا	ر	ا	۸	۸
۹	ا	س	ق	ف	ن	م	ا	خ	ج	و	ل	و	ا	۹	۹
۱۰	ا	س	ت	و	ا	ش	ت	ا	ر	و	پ	ا	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	ن	م	ا	ل	ا	ی	ا	ب	س	ی	ز	ن	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	ب	ا	ر	ی	م	و	ک	ق	د	ر	ق	د	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	ر	ه	ر	ق	م	ن	ط	ا	ق	ا	ف	ک	س	۱۳	۱۳
۱۴	ک	ا	ر	ت	ی	د	ر	ت	ر	ب	ی	ب	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	ف	ر	ا	ب	ن	ف	ش	ن	ز	د	ی	ک	ا	۱۵	۱۵

جدول سودو کو

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

მ	♥	✓	ა	ბ	ჯ	ღ	ი	ს
ა	ბ	ს	ღ	ი	მ	ჯ	✓	♥
ჯ	ღ	ი	✓	♥	ს	მ	ბ	ა
✓	ა	♥	ს	მ	ბ	ი	ჯ	ღ
ღ	მ	ჯ	ი	✓	♥	ა	ს	ბ
ი	ს	ბ	ჯ	ა	ღ	✓	♥	მ
♥	✓	ა	მ	ს	ი	ბ	ღ	ჯ
ბ	ი	ღ	♥	ჯ	ა	ს	მ	✓
ს	ჯ	მ	ბ	ღ	✓	♥	ა	ი

عمودی

روهای باستانی - عذاب و سختی - مشهور ۳- پایتخت
- امر به نگفتن - ظرف فلزی - عقب - واحد شمارش گاو
- قمری - دختر مازندرانی - کاخ مشهور فرانسه ۷- محل
- کابوس ۸- شبیه به نی - پاک - سخن و بیان ۹- نهال
- سرانگشتان - علم ستاره شناسی - علامت مغفولی
- شست و جهنم ۱۲- شرم و آزر - کلام انار - جز - مستمندان -
- شونده - حقه و کلک ۱۴- کاغذ فروش - نقض کننده -
- اه - جزایر زاپین

۵- از جزایر ژاپن

15 14 13 12 11 10 9 8 7

[illegible]