

## گیاهان دارویی



## پایین آورنده فشار خون

**علوی-** بولب های گیاه بوته ای «سیر» از خانواده لاله دارای مواد دارویی مختلفی مانند موسیلاژ، املاح معدنی، آلیسین، ویتامین های مختلف، اسیدهای آمینه، سایونین و آلکالوئید است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: سیر در جلوگیری از تغییرات پلاکت های خون و پایین آوردن فشار خون تاثیر زیادی دارد علاوه بر آن از این گیاه به عنوان آنتی بیوتیک، میکروب کش و ضد عفونی کننده هم می توان استفاده کرد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: سیر پایین آورنده قندخون، ضد روماتیسم و مالاریاست و در استعمال خارجی از آن برای رفع التهاب استفاده می شود. وی با اشاره به این که سیر اشتهاآور است، اظهار کرد: این گیاه می تواند از بروز سرطان، برونشیت و بیماری های پوستی جلوگیری کند. وی درباره مقدار مصرف سیر بیان کرد: بهتر است حدود ۲ تا ۴ گرم از آن روزی ۳ بار به صورت دم کرده همراه با غذا مصرف شود.

## سلامت نامه



## ضررهای تنباکوهای میوه ای

**علوی-** تنباکوهای میوه ای علاوه بر داشتن ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرى دارند و از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: تحقیقات نشان داده است افرادی که قلیان می کشند بیشتر از سیگاری ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش هستند. دکتر «هاشمی» با اشاره به این که مصرف قلیان مشترک باعث انتقال عفونت هایی از قبیل سل، تبخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت، ویروس های عامل عفونت تنفسی، سرماخوردگی و بیماری های روده ای می شود، اظهار کرد: کشیدن قلیان می تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه و اختلالات گوارشی شود.

## کندر سالم از یک برهه حساس زندگی

## توفان نوجوانی

علوی- جر و بحث های مان انگار تمامی ندارد... سر هر مسئله کوچکی بحث و دعوا و گاهی آن قدر تند برخورد می کند که می خود جذاب باشد یا اوقاتی را به تنهایی نداشت. وقتی از مدرسه برمی گشت هر چه در آن جا برایش اتفاق افتاده بود با صبر و حوصله برایم تعریف می کرد و احساس می کردم همدم او هستم اما اکنون که به دوران نوجوانی رسیده است هر روز بیشتر از قبل از من دور می شود، این برایم ناخوشایند است، هر بار سعی می کنم کوتاه بیایم اما انگار اوضاع نمی خواهد بهبود یابد و بدتر از قبل می شود...

وی بیان می کند: گاهی اوقات والدین نوجوان دوست دارد برای جنس مخالف خود جذاب باشد یا اوقاتی را به تنهایی سپری کند و گاهی نگرش منفی به زندگی دارد.

وی بحران هویت یابی را خاص دوره نوجوانی می داند و می افزاید: به گفته پیازه کودکی دوره تفکرات عینی و نوجوانی دوره تفکرات انتزاعی است و به واسطه این تفکرات از بودن در جمع گریزان می شود که والدین را نگران می کند.

وی می افزاید: کودکی که تا این دوره بیشتر مطیع بوده است ناگهان فردی متفاوت می شود، در مقابل دیدگاه تربیتی والدین می ایستد و تعارض ایجاد می کند و والدین نگران می شوند.

این کارشناس خاطرنشان می کند: یک اتفاق مهمی که در این جا می افتد این دوره نوجوان از دوستان و همسالان خود تاسی می پذیرد و این نکته پررنگی است. اگر خانواده فرصت هایی را برای نوجوان فراهم کرده باشد که دوست به نوجوان هم دوره فشار و توفانی می داند مسیر درستی را طی کند اما اگر دوست نایاب و نا به هنجار داشته باشد مثل همان می شود، لذا توصیه می شود رابطه دوستانه تان را با نوجوانان حفظ کنید.

روانشناسان می گویند: نوجوانان در این دوره به دنبال استقلال طلبی و به همراه دارد و نوجوان دوست دارد برای جنس مخالف خود جذاب باشد یا اوقاتی را به تنهایی سپری کند و گاهی نگرش منفی به زندگی دارد. وی بحران هویت یابی را خاص دوره نوجوانی می داند و می افزاید: به گفته پیازه کودکی دوره تفکرات عینی و نوجوانی دوره تفکرات انتزاعی است و به واسطه این تفکرات از بودن در جمع گریزان می شود که والدین را نگران می کند.

وی می افزاید: کودکی که تا این دوره بیشتر مطیع بوده است ناگهان فردی متفاوت می شود، در مقابل دیدگاه تربیتی والدین می ایستد و تعارض ایجاد می کند و والدین نگران می شوند.

این کارشناس خاطرنشان می کند: یک اتفاق مهمی که در این جا می افتد این دوره نوجوان از دوستان و همسالان خود تاسی می پذیرد و این نکته پررنگی است. اگر خانواده فرصت هایی را برای نوجوان فراهم کرده باشد که دوست به نوجوان هم دوره فشار و توفانی می داند مسیر درستی را طی کند اما اگر دوست نایاب و نا به هنجار داشته باشد مثل همان می شود، لذا توصیه می شود رابطه دوستانه تان را با نوجوانان حفظ کنید.

نوجوانی، مرحله ای حساس در زندگی هر فردی است که با درک مناسب اطرافیان به ویژه والدین می تواند به سلامت گذر کند در غیر این صورت می تواند عواقب جبران ناپذیری را برای نوجوانان و خانواده های شان به دنبال داشته باشد. شهروندی بچسبوردی که فرزندش حدود ۱۴ سال دارد، با گلایه از برخی رفتارهای پر خاشگرانه او اظهار می کند: متأسفانه پسر من مدتی است به درس ها و تکالیف مدرسه اش بی توجه شده است و بیش از حد به خود و ظاهرش توجه می کند و زمانی را برای درس خواندن اختصاص نمی دهد.

وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، می افزاید: با این که بسیار سعی می کنم رفتارم تحکم آمیز نباشد اما با گفتن کوچک ترین جمله ای به هم می ریزد و بلافاصله پر خاش می کند و به اتاقش می رود و بیشتر اوقات را در تنهایی در آن جا به سر می برد. یکی دیگر از والدین که با دختر نوجوان خود مشکلات بسیار زیادی دارد، بیان می کند: دخترم تا چندی پیش رفتار مناسبی داشت اما به علت تاثیر پذیری از برخی دوستانش رفتارش عوض شده است و هر چیزی را که می خواهد جار و جنجال به پا می کند و اگر



## جوایز

## نقدی و

## غیرنقدی هفتگی

## لذت سرگرمی

## پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه کشی

## قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

یکی از پرطرفدارترین کتاب های جهان را بشناسید...

## ماشین های آنتیک!

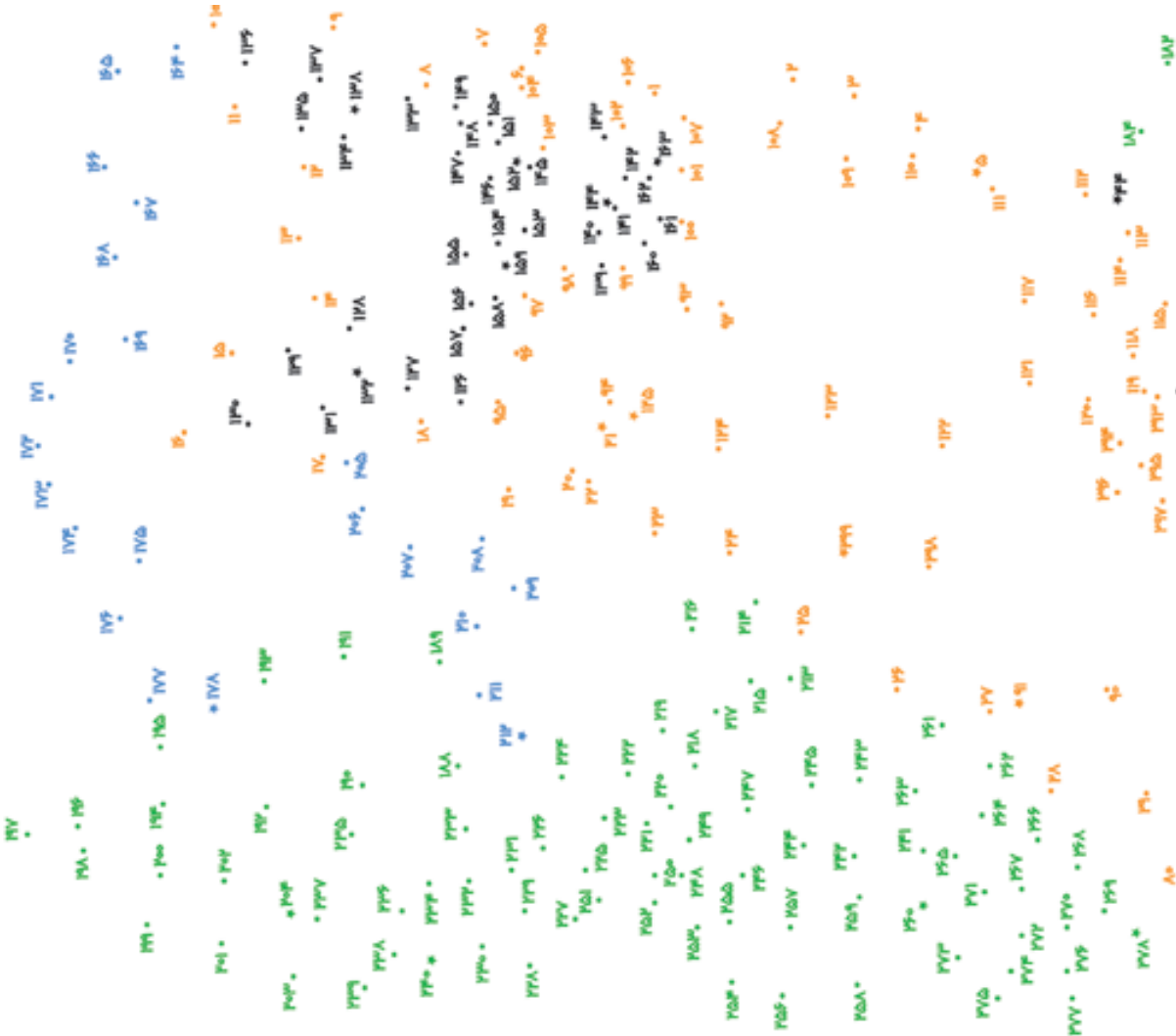
## موضوع یک کتاب سرگرمی

## محمد مهدی رنجبر

باز هم طبق روال تمام سه شنبه ها، نوبت حضور سرگرمی پرطرفدار «نقش یاب شماره ۵» در این صفحه رسید. به همین بهانه باز هم یک کتاب DoToDo (که اسام

## قانون:

از شماره یک تا بزرگ ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خطتان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط ها را ضخیم تر کنید تا تصویر کشف شده را واضح تر ببینید.



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معمارا در متن پیامک تان نام ببرید.

## آشپزی



**مواد لازم:** سیب زمینی متوسط ۶ عدد، روغن مایع ۶ قاشق غذاخوری، پیازچه ریز شده ۲ قاشق سوپ خوری، کشنیز، مرزه و جعفری هر کدام یک قاشق سوپ خوری، تخم مرغ ۸ عدد، زعفران آب شده ۳ و شیر ۸ قاشق سوپ خوری، پنیر خامه ای ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم.

## املت سیب زمینی

**طرز تهیه:** سیب زمینی ها را به شکل مکعب خرد و با کمی روغن سرخ می کنیم، سپس در صافی می ریزیم تا روغن آن گرفته شود. سبزیجات را خرد و به آن اضافه می کنیم. پس از سرد شدن به آن پنیر خامه ای اضافه می کنیم و کنار می گذاریم. تخم مرغ ها را در ظرفی می شکنیم و به آن ها شیر، زعفران، نمک و فلفل می افزاییم. در یک تابه نجسب مقداری از مایه تخم مرغ را می ریزیم، وقتی یک طرف آن پخته شد طرف دیگر را می پزیم. آن را روی تخته پهن می کنیم و از مواد آماده شده روی آن می ریزیم و یک طرف آن را روی طرف دیگر بر می گردانیم.

## تغذیه سالم



## تأثیر عسل بر تنظیم سیستم اعصاب

**علوی-** عسل به دلیل دارا بودن مواد غذایی ارزشمند در تنظیم سیستم اعصاب بسیار مفید است. یک کارشناس زنبورداری در این باره توضیح داد: عسل دارای قندهای گلوکز و فروکتوز است که به سرعت به مغز می رسد و از بروز ناهنجاری های عصبی جلوگیری می کند. «شاددل» ادامه داد: عسل ماده غذایی مفیدی برای تغذیه سلول ها و نورون های عصبی به شمار می رود و برای درمان بی خوابی، اضطراب و استرس بسیار مفید است. وی با بیان این که عسل سیستم خواب را تنظیم می کند، می افزاید: این ماده مغذی با ترشح سروتونین می تواند از اختلال خواب جلوگیری و به طبیعی و نرمال بودن آن کمک کند.

## سودو کو

## هر روز

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

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



## برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه،

## ارقام سطرهای

## اول و دوم و سوم

## از هر سودو کو

## حل شده را به

## ترتیب از خانه

## بالا-چپ تا خانه

## پایین-راست به

## صورت یک عدد

## ۲۷ رقمی (بدون

## فاصله، اینتر یا

## کاراکتر دیگری)

## پیامک کنید.



## برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه،

## درجه دشواری

## هر سودو کو+

## زمان حل شان

## را پیامک کنند.

## مثال: متوسط

## ۰۰:۱۲:۲۰

