

روانشکافی

## چه افرادی در روابط زناشویی خیانت می‌کنند؟



فردی که اسلامت روان برخوردار است با محیط خود سازگار است و توانایی فضایت صحیح، روحیه ایگراندید و اعصابی می‌گرداند. بدن گرمتر می‌شود و شانس پسرزایی بالا رود



## پیشگیری از گرفتگی عروق با مصرف ویتامین D

به گفته محققان، مصرف دوز بالای ویتامین D احتمالاً رسک سفتی عروق و تصلب شریان را که عامل پرخطر اصلی بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ است در افراد چاق کاهش می‌دهد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد دیواره‌های سخت عروق و کمبود ویتامین D ممکن است



طب سنتی عامل تعیین جنسیت را معطوف به تغذیه نمی‌داند و میزان تحرک رانیز مهم می‌داند

## دختر یا پسر زایی در آینه طب سنتی

**دختر گیسو کمندی پسر اکل زی؟** جنسیت که مهم نیست، هرچه باشد جان دل و شیرین کننده تعزیر زندگی است. اما تلاش برای تعیین جنسیت بدون وابستگی به نتیجه، راهکاری است که مشکل ایجاد نمایند. دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید، «طب سنتی، توصیه‌های راهکارهایی برای تعیین جنسیت جنین دارد که برای بخش ای ایتها تحقیقاتی صورت گرفته و اثبات شده‌اند اما در برخی توصیه‌های دیگر تحقیقاتی صورت نگرفته است. البته در پژوهش‌کنندگان نیز راهکارهایی برای این مساله وجود دارد». در ادامه نکاتی در اینجا از زبان او برایتان آورده‌ایم.

**فضل هاهم جنسیت دارند** این علم، مهم تلقی می‌شود. فعالیت ورزش زیاد ساریک یا دوره مادری می‌کند. در فصل تابستان خون به سطح پوست رفتن به مکان‌های گرم یا حتی اقدام به بارداری در فصل تابستان باعث می‌شود اسپرم‌های می‌آید و اعصاب بدن سردرود می‌شود. به همین دلیل احتمال دخترزایی بیشتر می‌شود. میزان فصلی است که خون را به دین از مادر نیست و پدر هم نکات گفته شده تهای برای مادر نیست و پدر هم در تعیین جنسیت نقش دارد. پس اگر مایلید فرزندتان پسر شود، زن و شوهرهای پسرزایی بالای رود. اگر روابطی بین دنیا دختر هستید، سراغ میل کنید و اگر به دنبال دختر هستید، سراغ اقدام به بارداری کنید، به احتمال بیشتری نیز در مالیدن رونگ‌های گرم مزاج به شکم و

اغلب ماباین توصیه معمول و سنتی آشنایی داریم که گفته می‌شود: میل کردن غذاهای زیاد ساریک یا دوره مادری می‌کند، توسط مادری از مراجر کنم احتمال تولد جنین پسر و غذاهایی با مزاج سرد احتمال تولد جنین دختر را بیشتر می‌کند. اما ماباین توصیه واقعاً چقدر موثر است؟

**گرمی یا سردی بخورم؟** البته طب سنتی تنها علی تعیین جنسیت را معطوف به تغذیه نمایند و میزان تحرک نیز در سردی هایروید.

## کاهش خطر دیابت با شیردادن به نوزاد



تحقیقات جدید نشان می‌دهد شیردادن به نوزاد به مدت شش ماه یا پیشتر به شکل قابل توجهی رسک ابتلا به دیابت را در زنان طی دوره میانسالی به نصف کاهش می‌دهد.

شیردادن به نوزاد نه تنها برای سلامت و رشد نوزاد لذکه برای سلامت مادر هم مهم است. شیردادن به نوزاد علاوه بر تأمین مواد مغذی اصلی برای او، میزان استرس مادر و همچنین خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش می‌دهد.

ماتالعات قبلی همچنین نشان داده شیردادن به نوزاد موجب کاهش خطر برخی انواع سرطان می‌شود. /مهر

تندرسنی هوشمند

## ترك اعتماد باموبайл

**پرساصولی**

**جام جم**

**گفت و گو با دکتر حسن حسینیان مقدم**

**فلوشیپ سام شناسی بالینی و مسمومیت**

**با مونوکسید کربن**

**منظره از خفگی با گاز مونوکسید کربن چیست؟**

بند ما از اکسیژن استفاده می‌کند. وقتی گاز

مونوکسید کربن وارد بدن می‌شود، میل تکبی آن

با همراهی یکسانی پسیوانی پیشتر از میل تکبی اکسیژن با

هموگلوبین است. یعنی ۲۵٪ برابر اکسیژن، میل تکبی

دارد. وقتی این ترکیب از طریق چریان خون به ساول می‌رسد، سلول شروع به

خفه شدن می‌کند و دچار اختلال می‌شود.

**علام مسمومیت با مونوکسید کربن چیست؟**

این عالم شامل هستگی، تهوع، استفراغ، عصبانیت و روان پریشی می‌شود.

خلیل اوقات فرد احساس علام سرماخوردگی دارد که معمولاً اولاده آن ها توجه

نمی‌کند. اگر انتشار گاز ادامه پیدا کند، قدرت رفتن از فرد سلاب می‌شود.

**تفاوت سرماخوردگی و علام مسمومیت با گاز چیست؟**

زمانی که فرد می‌طیب آزاده را تک می‌کند عالم از بینی می‌رود و خیلی وقتی بایمارات قبل

از تشديد عالم با شکایت از سرماخوردگی به پوشک مراجعة می‌کند و از دردست و

پاتوایی در نفس کشیدن و خستگی شکایت می‌کند.

**برای پیشگیری از خواهد ناشی اگرگرفتگی چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟**

ما باید به عالم و شعله بخاری توجه نکنیم. شعله آی رگ، نشان دهنده سوختن

صحیح گاراست. شعله قمز و دوده زدن خوب نیست. لمس سطحی دودکش و

احساس داغ بودن آن نشانه خوبی است. اما اگر دودکش سرد باشد به معنی این

است که دود خارج نمی‌شود. به خروجی دودکش دریشت بام نیز باید توجه کنیم.

کلاهک باید به شکل حرف H انگلیسی باشد و ادویه‌های اطراف و از سطح زمین یک

مترفاصله داشته باشد.

**آیا بخاری بدن دودکش و سیله مناسب است؟**

بسنگی دارد به این که از این بخاری‌های ادارجی محیطی استفاده شود. اگر بخاری در

محیطی است که دائم در باز و بسته می‌شود، انشکالی ندارد، امادره، آناتی خواب

نیاید استفاده نمود.

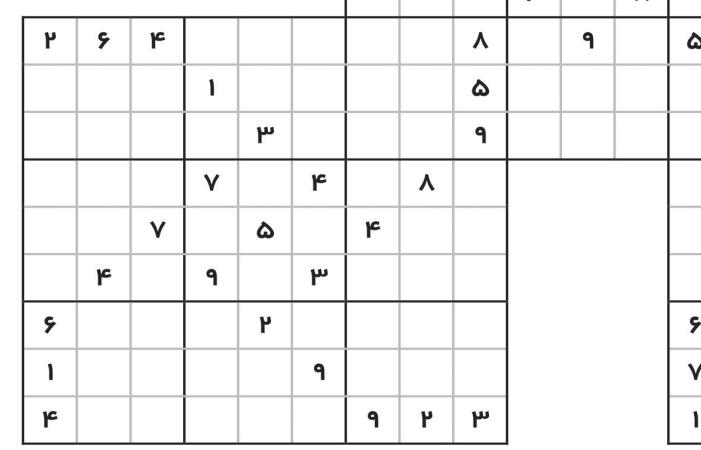
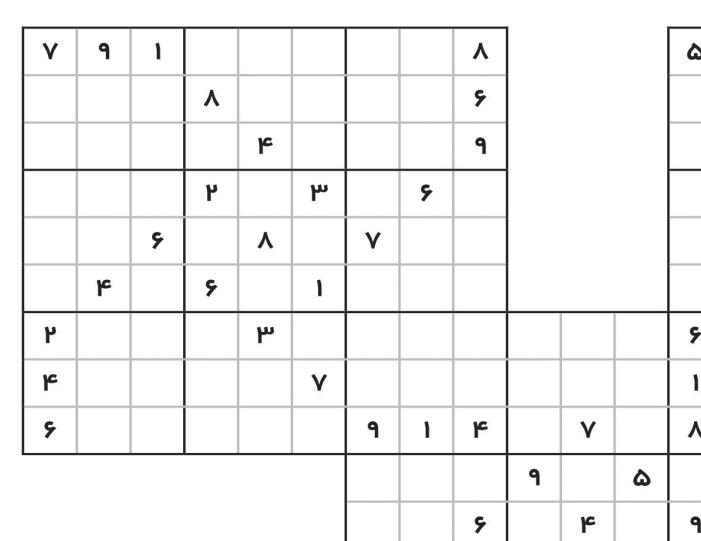
**اویلن اقدام هنگام گازگرفتگی کدام است؟**

اویلن کار باز کردن پنجه محیط کار منزل و محیط صنعتی و خارج از افراد

محیط منزل وارد نشوند.



حل سودوكو



برای حل جدول اعداد باید در هر سطر یا ستون مربع بزرگ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

به این معنی هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ در ۹ تکرار نشده باشد.

