

خبریز شکی

این عادت‌های صبحگاهی فشارخون شما را بالا می‌برند



به گزارش ایمننا، در ادامه به بررسی تعدادی از عادات‌های صبحگاهی می‌پردازیم که باعث افزایش فشار خون می‌شود:

♦ چک کردن گوشه با فاصله پس از بیدار شدن از خواب
اگرچه چک کردن گوشه با فاصله پس از بیدار شدن از خواب به هیچ وجه ضرر به نظر نمی‌رسد، اما می‌تواند بر سطح فشار خون تأثیر منفی داشته باشد. چک کردن پیاده‌ا، امپل‌ها و رسانه‌های اجتماعی و تأخیر استرس بدن را فعال می‌کند، سطح کورتیزول و آدرنالین را افزایش می‌دهد و ضربان قلب را بیشتر می‌کند. در نتیجه باعث افزایش موقت فشار خون می‌شود. بنابراین توصیه شده است پس از بیدار شدن از خواب ۱۰ تا ۲۰ دقیقه را به انجام دادن کارهای شخصی اختصاص دهید، مدیتیشن کنید و سپس بین یک تا دو لیوان آب بنوشید و روز خود را با آرامش شروع کنید.

حذف وعده صبحانه

حذف وعده صبحانه می‌تواند عوارض جانبی زیادی به همراه داشته باشد، به طوری که باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شود و سطح فشارخون را افزایش می‌دهد. نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد افرادی که صبحانه نمی‌خورند، ۲۱ درصد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله فشارخون بالا، قرار دارند. لازم است غلات کامل و پروتئین را در وعده صبحانه مصرف کنید.

❖ نوشیدن قهوه زیاد با معده خالی

در حالی که نوشیدن قهوه باعث افزایش سطح انرژی شما می‌شود و هوشیاری را افزایش می‌دهد، مصرف بیش از حد آن، به ویژه با معده خالی، منجر به افزایش موقت فشار خون می‌شود. متخصصان معتقدند که بهتر است به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون، صبح خود را با نوشیدن یک تا دو لیوان آب شروع کنید و مصرف قهوه و چای را محدود کنید.

عجله کردن و دیر رسیدن به سر کار

دیر رسید به محل کار باعث افزایش میزان ترشح هورمون استرس، اضطراب و افزایش فشار خون می‌شود، هورمون‌های استرس مانند آدرنالین نیز ضریب قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد. برای جلوگیری از این اتفاق صبح‌ها ۱۵ دقیقه زودتر از زمان معمول خود از خواب بیدار شوید تا به موقع به محل کار خود برسید.

◀ مصرف غذاهای شور یا فرآوری شده برای صبحانه

غذاهای فراوری شده اغلب سرشار از سدیم هستند و مصرف منظم آن‌ها سطح فشار خون را افزایش می‌دهد، بنابراین توصیه شده است مصرف سدیم را به کمتر از دو گرم در روز محدود کنید و صبحانه‌های سالم‌تر را جایگزین غذاهای فرآوری شده کنید.

نمی‌شوند. علاوه بر آنچه در بالا ذکر شد عسل دارای خواص درمانی بسیاری است. برخی از خواص عسل عبارتند از: ضد باکتری، ضد التهاب و ضد آلرژی بودن، رفع نفوذ حافظه، رفع بیماری‌های پوست و مو، رفع بیماری‌های دستگاه تنفس به ویژه سرفه، درمان بی خوابی، درمان زخم‌های باز و جلوگیری از عفونی شدن آنها، تسکین درد چشم و رفع عفونت آن، رفع بیماری‌های دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی، کمک به سلامت دهان و دندان، افزایش میل جنسی، رفع بیماری‌های عفونی مثل سینوزیت یا فونهای عفونی ناشی از قارچ و برطرف کردن بیماری‌های زانو از دیگر خواص است.

♦ خواص ضد میکروبی عسل

عسل از رشد و تکثیر باکتری‌ها جلوگیری می‌کند. بنابراین خاصیت ضد باکتری داشته و می‌تواند در بهبود برخی بیماری‌ها که عامل بروز آن باکتری‌ها هستند مؤثر واقع شود. به طور مثال در درمان سرماخوردگی‌های ناشی از وجود باکتری‌ها بسیار مؤثر و مفید است. استفاده از عسل باعث می‌شود آلرژی‌هایی نظیر آبریزش از چشم، و بینی، عطسه و یا سرفه‌هایی که به دلیل حساسیت‌های فصلی بروز می‌کنند بهبود یابند.

♦ خواص عسل طبیعی و فواید مصرف آن

عمده قند موجود در عسل از نوع فروکتوز و گلوکز است. نوع قند مصرفی مغز گلوکز است و به همین دلیل، عسل برای مغز و بهبود عملکرد آن بسیار مفید است. همچنین این ماده غذایی در گروه مواد خوراکی جای می‌گیرد که با دستگاه گوارش سازگاری کامل دارند. ترکیبات موجود در عسل و نوع آن بستگی به نوع گیاهانی دارد که زنبور عسل از آنها برای تغذیه و تولید عسل استفاده می‌کند.

❖ ترکیبات مهم عسل طبیعی

برخی مواد معدنی و مفیدی که در عسل وجود دارند عبارتند از: منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس، گوگرد، آهن و برخی از پروتئین‌ها و آمینواسیدها. عسل‌ها را با توجه به گیاهانی که زنبور از آنها تغذیه

می‌کند می‌توان اگر زنبور از شهد و گرده گیاه آویشن به طور مثال از زنبور از شهد و گرده گیاه آویشن استفاده کنید، عملی که تولید می‌کند را عمل آویشن می‌نامند. برخی از انواع عسل که می‌توان نام برد، عبارتند از: عسل نارون، عسل بهار نارنج، عسل آفاقیا و بسیاری دیگر. رنگ عسل نیز با توجه به گیاهی که عسل از شهد و گرده آن پدید آمده است متفاوت خواهد بود. به طور مثال عسل تولید شده از آفاقیا به رنگ سفید خواهد بود. اما عسل به دست آمده از بهار نارنج به رنگ زرد است.

♦ خواص عسل برای درمان بیماری‌ها

فواید عسل به موارد گفته شده در بالا محدود

عسل، بلکه معجزه طبیعی، نه تنها یک خوراکی خوشمزه، بلکه گنجینه‌ای از خواص دارویی است. به گزارش مهر، عسل، از آن ماده‌های گنجینه که از دریا به عنوان یک خوراکی ارزشمند و یک داروی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد، دارای خواص نظیری برای سلامت بدن، پوست و مو است. این ماده طبیعی است که شهد گل‌ها توسط زنبورها تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که آن را به یکی از مفیدترین محصولات طبیعی تبدیل کرده است.

♦ افزایش انرژی و کاهش خستگی

قندهای طبیعی موجود در عسل، مانند فروکتوز و گلوکز، به سرعت در بدن جذب شده و انرژی فوری را تأمین می‌کنند. به همین دلیل، عسل یک ماده‌ی مغذی ایده‌آل برای ورزشکاران و افرادی است که فعالیت‌های بدنی سنگین دارند.

♦ کمک به بهبود زخم‌ها و سوختگی‌ها

خاصیت ضد ککریایی و التیام بخش عسل باعث می شود که برای درمان زخم های سطحی، سوختگی ها و عفونت های پوستی مورد استفاده گردد. قرار دادن لایه ای از عسل بر روی زخم، روند بهبود را تسريع می کند.

خواص عسل طبیعی بسیار زیاد و باور نکردنی است. این مایع بی نظیر نیز توسط گونا گوی از نویسندگان و متخصصین تولید می شود. زنبور عسل برای تولید این ماده، شکرین، انرژی را از آرام بخش و مغذی از شهد گیاهان مختلف استفاده می کند. شهد گیاهان در بدن زنبور مختلف تحت تأثیر آنزیمهای مختلف و آنالیزهای متنوع و متعددی قرار می گیرد تا اینکه نهایتاً به عسل تبدیل می شود که به دست ما می رسد.

♦ ویژگی‌های عسل طبیعی

روزی بالای دوازده زنبور عسل، تولید شده در آن کندو ذخیره کرده و نگهداری می‌کند. همراه با عسل‌های تولید شده در کندوهای دیگر به نام موم نیز توسط زنبور عسل تولید می‌شود. عسل از جمله مواد خوراکی و غذایی است که به بدن انسان بسیار مفید است. همچنین بسیاری از مواد دارویی و میکروبی و بیماری‌زا که در اکثر مواد غذایی رشد و تکثیر می‌یابند و موجب فساد آنها می‌شوند نمی‌توانند در آن ماده منحصربه‌فرد رشد یافته و تکثیر شوند و در آن راسد شود.

به همین دلیل عسل جز مواد غذایی محسوب می‌شود که تجارت آن نسبت به سایر مواد غذایی

[illegible]

ردیف	شماره رای	نام	نام خانوادگی	نام پدر	مقدار مالکیت	نوع ملک	پلاک	بخش	قریه	مالک اولیه
۱	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۷	محمد	محمود زاده	صاحبهی	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۶۰-اصبی	۷	مغول	بکر محمودزاده
۲	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۹	محمد	محمود زاده	صاحبهی	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۶۰-اصبی	۷	مغول	بکر محمودزاده
۳	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۵	طالب	حسین پور اصل کشتایی	حسن	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۳۳۲ فرعی از ۳۳۹۹-اصبی	۱۲	کلیان	سلطانعلی حسین پور اصل کشتایی
۴	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۵	علی	ثوری سیلابی	حمزه	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۳	شوریک	حمزه ثوری سیلابی
۵	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۶	حسین	مطیلی	معروف	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۳	شوریک	احمد مطیلی
۶	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۹	حسین	مطیلی	معروف	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۳	شوریک	احمد مطیلی
۷	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۷	حسین	مطیلی	معروف	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۳	شوریک	احمد مطیلی
۸	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۳	یوسف	مطیلی	معروف	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۳	شوریک	احمد مطیلی
۹	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۳	محم	محمدی عیان	محمود	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۵-اصبی	۱۳	عیان	محمود محمدی عیان
۱۰	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۴	محم	محمدی عیان	محمود	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۵-اصبی	۱۳	عیان	محمود محمدی عیان
۱۱	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۴	رضا	عبداله پور	الهوردی	سه دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۰۸ فرعی از ۱۸-اصبی	۱۳	ریک آباد	فرج پاشازاده ریک آباد
۱۲	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۶	شهرورز	عبداله پور	حسین	سه دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱۰۸ فرعی از ۱۸-اصبی	۱۳	ریک آباد	فرج پاشازاده ریک آباد
۱۳	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۶	مالک	محمود خانی	غذیر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	غذیر محمود خانی
۱۴	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۷۲	مینا	موسی زاده	عزیز	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	خلیل رحیم زاده چچکی
۱۵	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۱	عظیم	فرج زاده چچکی	علی	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۱۶	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۳	امیرحسین	فرج زاده چچکی	کاظم	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۱۷	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۱۵	محمدعلی	فرج زاده چچکی	علی	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۱۸	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۱۷	عظیم	فرج زاده چچکی	علی	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۱۹	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۱۹	امیرحسین	فرج زاده چچکی	کاظم	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۲۰	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۸۲۱	محمدعلی	فرج زاده چچکی	علی	۲ دانگ مشاع از ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۴	چچک	علی فرج زاده چچکی
۲۱	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۹۱۹	قنبر	قتیرزاده	الماس	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۴۰۸ فرعی از ۹-اصبی	۱۴	کنگرلو	الماس قنبرزاده
۲۲	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۵۹۲۴	ژولفقار	قتیرزاده	الماس	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۴۰۸ فرعی از ۹-اصبی	۱۴	کنگرلو	الماس قنبرزاده
۲۳	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۱۱۳۱	قاسم	امینی یخشکندی	یوسفعلی	ششداگ	باغ	قسمتی از پلاک ۳۳۱ فرعی از ۱۴-اصبی	۱۴	بخشکند	یوسفعلی امینی یخشکندی
۲۴	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۱۱۳۸	نیچور	قاسم نژاد	احمد	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۱-اصبی	۱۵	آجواج	کمال یوساندی
۲۵	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۲	صلح الدین	خامی زولا	اسد	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۲۶	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۵	صلح الدین	خامی زولا	اسد	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۲۷	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۹	جلال	خامی زولا	کاکه	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۲۸	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۱۵	بهزاد	خامی زولا	مطهر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	اسد خامی زولا
۲۹	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۱۷	شیرزاد	خامی زولا	مطهر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیز اله خامی زولا
۳۰	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۳۵۶	بهزاد	خامی زولا	مطهر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۳۱	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۳۵۸	شیرزاد	خامی زولا	مطهر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۳۲	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۳۵۴	بهزاد	خامی زولا	مطهر	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	عزیزاله خامی زولا
۳۳	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۲۰۰۳۷۵	علی	امام عبودنی	عزالدین	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۰-اصبی	۱۵	کتیان	درویش امام عبودنی
۳۴	۱۴۰۶۹۳۱۳۰۲۰۰۶۷۴۶	حسن	رستمی کوزه رش	علی	ششداگ	زمین زراعی	قسمتی از پلاک ۲۲-اصبی	۱۵	حظیران	عبداله رستمی کوزه رش

ادامه در صفحه ۴

[illegible]

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

عمودی ▼

- ۱- از روی ناچاری - عالم به علم اقتصاد ۲- با اسم و رسم - مشغولیت
- ۳- خطرناکترین بمب - از بیماری‌های واگیر - نیستر - بره‌سنگی نه استلیک
- ۴- از سیاست جدا نیست- برسرپت خوراده - رود سرحدی - خدای من
- ۵- آخرین نازی - با قیامت - آماده و مهیا کردن ۶- روبرود شدن - تهور
- ۷- بی پروایی - من پس نمی‌دهد ۷- نشانه‌های خداوندی - پایتخت بوتان
- ۸- براندگی ۸- دانش و فرهنگ - دارای دانشنامه - پوهنشی ۹- حرف جمع - ماه
- ۱۰- رومی - قبول خوشاوری ۱۰- دریاچه‌ای در آسیای میانه - گریز - از گل
- ۱۱- کنایه از تیز رفتن - از باقی از کسی - نفس بلند ۱۲- از خبر
- ۱۳- نازی - ناچیز - اسباب کار - منه ۱۳- امر به آمدن - میوه خورشیدی - نوعی
- ۱۴- یاپوش - شعر و سخن ۱۴- حتما زیبا همه هست که چنینش خوانند - از
- ۱۵- از خوشبوی دارویی با گیاه ۱۵- از سلسله‌های ایران باستان -
- تیریاک - چرا خون گردگاری بر گنبد است