

زنان شاخص

رکسانا صابری

رکسانا صابری روزنامه نگاری ایرانی-آمریکایی و برنده پیشین دختر شایسته ایالت داکوتای شمالی است او در ۲۶ آوریل ۱۹۷۷ در ایالت نیو جرسی آمریکا و از پدری ایرانی و مادری ژاپنی متولد شده است.

رکسانا در سال ۱۹۹۷ لیسانسهای ارتباطات و زبان فرانسه خود را از دانشگاه «کوردیا کالج» در مورهد مینسوتا کسب کرد. وی در سال ۱۹۹۷ به عنوان دختر شایسته ایالت داکوتای شمالی انتخاب شد و در مسابقات دختر شایسته آمریکا در سال ۱۹۹۸ جزء ده نفر برتر بود.

خانم صابری همچنین دارای فوق لیسانس روزنامه نگاری از دانشگاه نورت وسترن و فوق لیسانس روابط بین الملل از دانشگاه کمبریج است.

او در سال ۲۰۰۳ به ایران رفت و برای سالها به عنوان روزنامه نگار



برای شبکه خبری آمریکایی (FSN) و بی بی سی و به عنوان روزنامه نگار مستقل فعالیت کرد.

رکسانا صابری در ۳۱ ژانویه ۲۰۰۹ در تهران بازداشت شد و برای صد و یک روز در زندان اوین به اتهام جاسوسی زندانی بود. رکسانا، که اتهام جاسوسی را رد می کند، از زمان آزادیش کتابی را در مورد تجربه اش در ایران، با عنوان «دو دنیا: زندگی و اسارت من در ایران»، نوشته است.

شب این غذاها را نخورید

به یاد بیاورید وقتی کودک بودید مادرتان باید به شما یادآوری می کرد که چه چیزهایی را نباید بخورید و چه چیزهایی را نباید با هم بخورید. به یاد دارید مادرتان به شما توصیه می کرد که چه چیزهایی را نباید در شب بخورید، چرا که کابوس خواهید دید؟ ممکن است بعضی از این توصیه ها درست نباشد ولی قطعاً اگر غذاهایی خارج از دستور بخورید وزن اضافه می کنید یا سوخت و ساز بدن خود را مختل خواهید کرد. در اینجا به برخی مواد غذایی اشاره می کنیم که بهتر است برای جلوگیری از مشکلات احتمالی اواخر شب از خوردن آنها پرهیز کنید.

شیر پرچرب

واقعیت این است که شما نباید شیر پرچرب بنوشید مگر اینکه نوزاد باشید! چرا که علاوه بر چاق کننده بودن، لاکتوز شیر پرچرب سیستم گوارشی را بهم می ریزد. این اختلالات ممکن است شما را از خواب بیدار کند و باعث شکم درد شود. این اختلالات باعث دل درد، نفخ و اسهال می شود. چه کسی دوست دارد ساعت ۳ شب به هوای خوردن تنقلات دل درد بگیرد؟

برنج سفید

هر غذای سفیدی بد نیست ولی برنج سفید یکی از بدترین مواد غذایی است که در شب خورده می شود. برنج همچون شیر پرچرب سوخت و ساز قند را در بدن مختل می کند ضمن اینکه باعث تجمع کربوهیدرات های مضر می شود. برنج سفید در واقع از عوامل اصلی چاقی و افزایش وزن است.

پیتزا

بله، معمولاً همه ساعت ۱۱ شب سفارش پیتزا پپرونی می دهند و دور هم فیلم تماشا می کنند. سعی کنید این تفریح را برای زمان دیگری تنظیم کنید. پیتزا با اندوهی از کربوهیدرات های مضر و چربی های اشباع شده در بدن دست به عمل می زند هنگامی که شب پیتزا می خورید قندخون و چربی موجود در خون خود را افزایش می دهید و نه تنها پس از این کار انرژی صرف نمی کنید بلکه به خواب می روید!

غذای چینی

یکی دیگر از غذاهای رایج اواخر شب که شما قطعاً باید اجتناب کنید، غذای چینی. چرا؟ از آنجا که مواد غذایی چینی شامل بارهایی از MSG (یک افزودنی مصنوعی مواد غذایی) است که سطح انرژی شما را مختل می کنند و باعث می شوند خواب دشوار شود. چربی، شکر، سدیم و



پیشگیری از سرطان سینه با آووکادو

آیا می دانستید با مصرف آووکادو سلامتی تان را تضمین خواهید کرد و از خطر سرطان های خطرناکی مانند سرطان دهان و سینه در امان خواهید ماند پیشنهاد می کنیم از خوردن این میوه غافل نشوید. بیماری های قلبی قاتل شماره یک در ایالات متحده محسوب می شود و در حال حاضر نزدیک به ۲۷ میلیون بزرگسال را تحت تأثیر قرار داده است.انتخاب آگاهانه رژیم غذایی برای حفظ سلامت قلب جزو مهمترین گامها است. نشان داده شده که آووکادو به نفع سیستم قلبی عروقی عمل می کند چون حاوی چربی های غیر اشباع است، میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد و باعث حفظ کلسترول خوب خون می شود. مصرف آووکادو با بهبود حساسیت به انسولین نیز در ارتباط است. مصرف این میوه با کاهش وزن و حفظ سلامت شاخص توده بدنی همراه است و آن هم از طریق ایجاد احساس سیری. علاوه بر این یک آووکادوی متوسط حاوی ۱۴ گرم فیبر است.آووکادو حاوی مواد فتوشیمیایی متعددی است که منجر به پیشگیری از سرطان می شوند. ترکیب پروتئینی به نام گلو تاتیون، همراه با گزانتوفیل لوتئین با کاهش نرخ ابتلا به سرطان دهان در ارتباط بوده است. اطلاعات دیگر نشان دهنده ارتباط بین مصرف آووکادو و کاهش خطر ابتلا به سرطان های سینه و پروستات است.

کربوهیدرات در غذاهای چینی موجب افزایش وزن می شود. مگر اینکه سفارش سینه مرغ بدون چربی و برنج قهوه ای بدهید وگرنه اواخر شب غذای چینی نخورید.

آب پرتقال

میلیونها نفر از مردم عاشق نوشیدن آب پرتقال در اواخر شب برای رفع تشنگی و به دست آوردن یک طعم شیرین در دهان خود قبل از خواب هستند.آب پرتقال نوشیدنی خوبی است، اما حاوی اسید بسیار است که برای بدن خوب نیست، بخصوص برای کسانی که دچار سوزش معده هستند. آب پرتقالی که از کنستانتره درست شده با شکر همراه است، بنابراین قند خون شما را دست کاری می کند و احتمالاً با حس گرسنگی از خواب بیدار می شوید یا اینکه صبح پرخوری خواهید کرد.

بروکلی

بله، کلم بروکلی کاملاً طبیعی است و شما بدون هیچ مشکلی می توانید این مواد غذایی طبیعی بخورید ولی این هیجان و میل بروکلی را برای شب ها فراموش کنید. کلم بروکلی سرشار از فیبر است و غذاهای با فیبر بالا طول می کشد تا هضم شود. به این معنی شما حتی بعد از چند ساعت حس می کنید که هضم نشده خصوصاً اگر با سس پنیر صرف کنید.

سالسای تند(غذای مکزیکی)

شما برنامه ریزی می کنید تا وعده غذایی شب را در یک رستوران مکزیکی صرف کنید، خصوصاً اگر به دنبال سالسای تند باشید. مواد غذایی تند باعث افزایش مقدار اسید معده می شوند و نفخ و سوزش سر دل بوجود می آورند. این اتفاق خصوصاً زمانی می افتد که ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذای تند به رختخواب بروید.

بستنی

ممکن است به عنوان دسر بعد از صرف شام یا پس از بیدار شدن از گرسنگی بخواهید بستنی بخورید. قند بستنی متابولیسم بدن را افزایش می دهد و تا حدی باعث می شود بی خواب شوید. یک قاشق بستنی، ولع شما را سیراب می کند اجازه می دهد که به رختخواب بروید.



شنیده اید که آسایش بزرگان چیست برای خاطر بیچارگان نیاسودن

به کاخ دهر که آرایش است بنیادش مقیم گشتن و دامان خون نیالودن

همی ز عادت و کردار زشت کم کردن هماره بر صفت و خوی نیک افزودن

ز بهر بیهوده، از راستی بری نشدن برای خدمت تن روح را نفرسودن

رهی که گمراهیش در پی است نسپردن دری که فتنه اش اندر پس است نگشودن

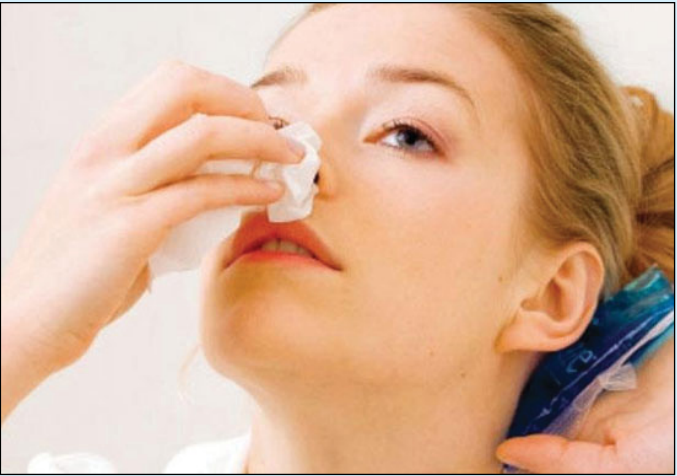
پروین اعتصامی

ارتباط خونریزی از بینی با

مشکلات روحی

کرده و هوای خشک را مرطوب نمایید. اقدامات احتیاطی زیر نیز به جلوگیری از خون دماغ کمک خواهد کرد: داشتن یک رژیم غذایی سالم. بیش از حد از مواد غذایی چرب و گوشت قرمز نخورید چرا که چنین مواد غذایی می تواند کلسترول را بالا ببرد

شدن/احساس ضعف داشتن، مانند همه چیز خارج از کنترل است/داشتن مشکل در تمرکز/داشتن خودباوری پایین با احساس افسردگی/داشتن مشکل اجتماعی. **علامت فیزیکی** سردرد/انرژی پایین/ناراحتی معده،



و در نتیجه سبب بیماری شود. عادات غذا خوردن ناسالم خود را تغییر دهید میوه ها و سبزیجات را به رژیم غذایی خود، برای سلامتی بهتر اضافه کنید. بیش از حد از نوشیدنی های کافئین دار مصرف نکنید. این نوشیدنی باعث افزایش ضربان قلب می شود این ممکن است به شما احساس نگرانی و حتی به یک حمله اضطراب تمام عیار منجر شود. فعال باشید و ورزش کنید. بدن قوی تر موقعیت بهتری برای مقابله با محرک های استرس زا می باشد. ورزش منظم نیز شما را تقویت می کند اگر ورزش سبب خون دماغ می شود با دکتر خود مشورت نمایید. متمرکز شوید و خود را مشغول نگه دارید. شما لازم نیست که در مورد یک خونریزی بینی تمام وقت نگران باشید فقط مطمئن شوید که اقدامات پیشگیرانه را انجام می دهید و بر روی اهداف خود تمرکز کنید.

چه چیزهای دیگر می تواند سبب خونریزی بینی می شود؟

شما ممکن است در نهایت یک خونریزی بینی در اثر دستکاری بینی و یا تخلیه بیش از حد بینی داشته باشید. سایر علل خون دماغ شامل آلرژی، سینوزیت حاد، استفاده از آسپرین، مصرف کوکائین، سینوزیت حاد، مواد محرک شیمیایی (آمونیاک)، انحراف سپتوم بینی، ضربه به بینی و جسم خارجی در بینی می باشد. استفاده بیش از حد از اسپری های بینی برای درمان آلرژی ممکن است سبب خون دماغ شود. برخی از علل کمتر شایع خونریزی بینی مانند سواب پنبه ای استفاده کنید شما همچنین می توانید از اسپری های نمکی بینی استفاده کنید. شما باید یک مرطوب کننده در خانه خود نصب

از جمله پیوست، اسهال و تهوع/بی خوابی/درد قفسه سینه با تپش قلب/از دست دادن میل جنسی/عقونوت های مکرر و سرماخوردگی/خشکی دهان/عصبی بودن، صدای زنگ در گوش و عرق کردن دست و پادندان قرچه و فشار دادن فکها.

نشانه های شناختی

افکار تکرار شونده/دائم نگران بودن/ ناتوانی در تمرکز/بهم ریختگی/قضاوت ضعیف/بدبینی.

علامت رفتاری

از دست دادن اشتها یا پرخوری/ اجتناب از مسئولیت/افزایش استفاده از داروها، الکل و غیره/احساس عصبی با رفتارهای مانند بی قراری، جویدن ناخن و غیره.

حال شما که می دانید خون دماغ شدن های شما مرتبط با استرس است چه باید انجام دهید؟

شما باید تنفس خود را کنترل کنید زیرا تنفس سنگین ضربان قلب را افزایش می دهد شما باید سعی کنید داخل یک پاکت کاغذی تنفس کنید و بینی خود را از پشت با دست بگیرید. از دست دادن آب بدن همه چیز را بدتر خواهد کرد شما نیاز به نوشیدن مقدار زیادی آب برای کمک به مرطوب نگه داشتن بینی خود دارید. شما باید چیزی را در استر بینی خود قرار داده و در طول ماه های سرد بینی خود را مرطوب نگهدارید.

یک راه خوب نگه داشتن مقداری وازلین و یا یک پماد آنتی بیوتیک مانند Neosporin یا باسیتراسین در بینی می باشد برای این کار از یک سواب پنبه ای استفاده کنید شما همچنین می توانید از اسپری های نمکی بینی استفاده کنید. شما باید یک مرطوب کننده در خانه خود نصب