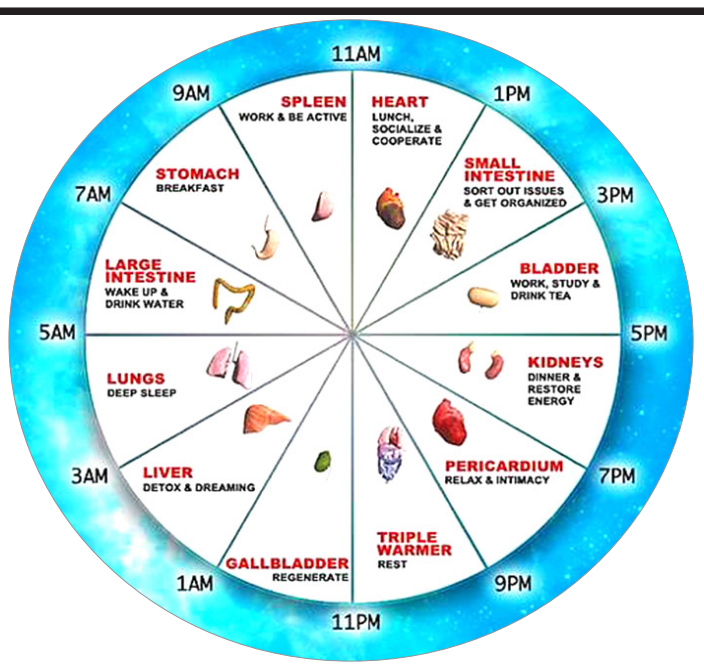
شهریار

طبعم از لعل تو آموخت در افشانیها
ای رخت چشمه خورشید درخشانیها
سرو من صبح بهار است به طرف چمن آی
تا نسیمت بنوازد به گل افشانیها
گر بدین جلوه به دریاچه اشگم تابی
چشم خورشید شود خیره ز رخشانیها
دارم از زلف تو اسباب پریشانی جمع
ای سر زلف تو مجموع پریشانیها
رام دیوانه شدن آمده درشان پری
تو به جز رم نشناسی ز پریشانیها
شهریارا به درش خاک نشین افلاکند
وین کواکب همه داغند به پیشانیها



ساعات مخصوص به هر یک از اندام های بدن

هر کدام از اندام های بدن ما انسان ها نیز ساعت مخصوص به خود دارد و در آن ساعت مشغول به فعالیت می شود در ادامه توضیحات بیشتری در این مورد آورده ایم با ما همراه باشید.محققان طب باستانی کشور چین عقیده دارند، بدن انسان در طول روز دارای ساعت های انرژی مختلفی است که باعث تغییرات خلق و خو ، بروز خستگی و یا داشتن انرژی مضاعف در افراد می شود.اطباء باستانی چینی معتقدند در برخی ساعات روز اندام های بدن کم کار و در ساعاتی دیگر در اوج پر کاری هستند .بهترین زمان عملکرد اندامهای بدن در طول روز:

۱ الی ۳ بامداد: کبد - ۳ الی ۵ بامداد: ریه
۵ بامداد الی ۷ صبح: روده بزرگ - ۷ صبح الی ۹ صبح: معده
۹ الی ۱۱ صبح: لوز المعده - ۱۱ صبح الی ۱۳: قلب
۱۳ الی ۱۵: روده کوچک - ۱۵ الی ۱۷ : مثانه
۱۷ الی ۱۹ : کلیه - ۱۹ الی ۲۱: تنظیم جریان خون و تغییرات فشار خون
۲۱ الی ۲۳ : عملکرد غدد درون ریز و در نهایت ۲۳ الی یک صبح: عملکرد صحیح کیسه صفرا

گفتنی است؛ توجه به ساعت بیولوژیک بدن می تواند در پیشگیری از بروز سرطان ، تقسیم اشتباه سلول های بدن و پیری زودرس موثر باشد.

مردان شاخص

حمید سوریان

حمید سوریان ریحانپور (زاده۱۳۶۴ در شهر ری) کشتی‌گیر ایرانی وزن۵۹ کیلوگرم و دارنده ۷ مدال طلای کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و یک طلای المپیک ۲۰۱۲ لندن است. سوریان از نظر تعداد و کیفیت مدال، بهترین کشتی گیر تمام ادوار ایران است.حمید سوریان در سال ۲۰۰۱ دوبنده تیم ملی نوجوانان در وزن ۴۶ کیلوگرم را پوشید و در مسابقات نوجوانان آسیا به روی تشک رفت. در سال ۱۳۸۶ قهرمان قهرمانان ورزش ایران شد. در سال ۲۰۰۵ سوریان ۲۰ ساله، توانست اولین طلایش را در مسابقات جهانی بوداپست به چنگ آورد و عنوان قهرمانی بزرگسالان جهان را از آن خود کند. این مدال طلا پنج بار دیگر در رقابت‌های جهانی گوانگ‌ژو سال ۲۰۰۶، مسابقات جهانی ۲۰۰۷ باکو، رقابت‌های جهانی ۲۰۰۹ هرنینگ دانمارک، رقابت‌های ۲۰۱۰ مسکو و ۲۰۱۴ تاشکند تکرار شده است. ۲ طلای مسابقات بزرگسالان آسیا در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ از دیگر افتخارات ورزشی سوریان است. روزهای پایانی سال ۲۰۱۰ و کل سال ۲۰۱۱ را می‌توان بدترین سال‌های زندگی ورزشی او نامید. در این سال محسن حاجی‌پور در وزن ۵۵ کیلوگرم شرکت کرد و سوریان در مسابقات جهانی شرکت نکرد. مدال طلای المپیک ۲۰۱۲ لندن مهمترین افتخار ورزشی حمید سوریان است. حمید سوریان پس از بازگشت از المپیک لندن، بخشی از جوایز المپیکی خود را به زلزله زدگان آذربایجان شرقی اهدا کرد.

چند اشتباه رایج در استفاده از مبلمان خانه

اگر مبلمان خانه شما روزهای پایانی عمرش را می‌گذراند، پس ۶ اشتباه زیر را مرتکب شده‌اید

قوانین طلایی درباره کیفیت و هزینه خرید مبلمان خانه، بر این تاکید دارند که یک مبل ارزان قیمت باید حداقل ۱۰ سال عمر کند و مبلمان گران قیمت حداقل ۲۰ سال باید سرپا باشد. اما متاسفانه مردم در استفاده از مبلمان خانه شان برخی نکات را رعایت نمی‌کنند و همین باعث می‌شود تا مبلمان کمتر از این استاندارد عمر کند. خیلی از مردم نمی‌خواهند به این وسیله صدمه بزنند ولی این کار را می‌کنند. اگر شما موارد زیر را انجام می‌دهید باید بدانید که از عمر مبلمان خود می‌کاهید.

همیشه یک جای مشخص مبل نشستن

آدم‌ها عادت‌های بسیاری دارند، این شامل نحوه نشستن روی مبل هم می‌شود، مثل اینکه همیشه سرتان را روی یک نقطه مشخص مبل بگذارید. نشستن در یک نقطه از مبل برای بارهای متمادی بسیار آسیب زننده است، این کار باعث می‌شود تا الیاف مبلمان فشرده شود و پایین‌تر از باقی قسمت‌ها قرار بگیرد. این عادات را متوقف کنید و روی بخش‌های مختلف مبل بنشینید. یک روز سمت راست، یک روز سمت چپ و یک روز هم وسط مبل را انتخاب کنید. توزیع وزن به طور مساوی روی مبل باعث می‌شود تا در طول زمان سرعت خراب شدن مبلمان کاهش پیدا کند.

جا به جا نکردن کوسن‌ها

اگر می‌خواهید مبلمان خانه عمر طولانی داشته باشد، کوسن‌ها را جا به جا کنید و هر چند وقت یکبار با کوبیدن روی آنها فرمشان را تغییر دهید. کوسن‌ها همواره از نقاط مشخصی به مبل فشار می‌آورند، بنابراین بسیار مهم است که از یک قانون همیشگی استفاده نکنید و آنها را جا به جا کنید. مرتب و جا به جا کردن کوسن‌ها باعث می‌شود تا هم آنها فرم خود را حفظ کنند و هم به مبلمان صدمه نزنند.

خوابیدن روی مبل

مبل برای نشستن طراحی شده و نه برای خوابیدن. اگر نمی‌توانید از وسوسه خوابیدن روی مبلمان صرف نظر کنید، باید این را بدانید که مبلمان برای خوابیدن طراحی نشده است. بنابراین خوبیدن روی مبل بیشتر از گذاشتن کوسن به یک شکل خاص و نشستن روی نقاط همیشگی، به ضرر طول عمر مبلمان شماست. حتی در طولانی مدت مخرب‌ترین چیز برای مبلمان است.

تمیز نکردن

اگر شما هم مثل اغلب مردم، مبلمان خود را در معرض مخاطرات بسیاری قرار می‌دهید، باید با این نتیجه کنار بیایید که کثیف می‌شوند. حتی اگر به نظر کثیف نرسند ولی مطمئن باشید که پر از گرد و غبار، سلول‌های مرده پوست، مو، ذرات غذا و خیلی چیزهای دیگر است. مهم نیست که چطور مبل خود را تمیز می‌کنید، مهم این است که تمیز کردن عمر آن را افزایش می‌دهد.

در معرض آفتاب قرار دادن

نور خورشید می‌تواند رنگ پارچه اصلی مبلمان را از بین ببرد و در طول زمان محو شدن رنگ و طرح مبلمان و درنهایت خراب شدن آن شود. بنابراین خیلی مهم است که مبلمان را در معرض نور خورشید قرار ندهید. اگر مبل را پشت به نور قرار می‌دهید، قطعا باعث دو رنگ شدن پشت و روی آن خواهید شد. یا اگر می‌خواهید با پوشاندن مبل با استفاده از کوسن مانع رنگ باختن آن شوید، باید بدانید که مبلی یکدست نخواهید داشت و به صورت تکه تکه رنگ و رو رفته خواهد شد. جای تازه‌ای برای مبلمان خود دور از نورخورشید پیدا کنید.

بی توجهی به لکه‌ها

اگر چیزی مایع یا روغنی به مبل نشت کرد، بلافاصله جلوی نفوذ بیشتر آن را بگیرید. اجازه نفوذ دادن هر چه بیشتر لک به مبل برابر است با غیرممکن شدن پاک کردن آن. تاثیرات لکه‌ها بسته به نوع پارچه مبل و مواد ایجادکننده لک متفاوت است.

ولی اگر به این لکه‌ها اهمیت ندهید، یعنی مبلمان خود را در خطر خراب شدن زودتر از موعد قرار داده‌اید.

ویژگی های متمایز بامیه

بامیه در این فصل به وفور یافت می شود از خاصیت های مختلف آن اطلاعی دارید میدانستید می تواند بسیاری از عارضه ها و بیماری های شما را برطرف کند؟این سبزی پر فیبر به دلیل مقادیر بالای فیبر محلول و غیرمحلول معروف است. بامیه معمولا در دستورآشپزیهای زیادی استفاده می‌شود و بخشی از برنامه‌های غذایی مغذی است زیرا برای قلب فایده دارد.

بیایید نگاهی سریع به مزایای کلیدی بامیه برای سلامتی داشته باشیم.

مزایای بامیه برای سلامتی

۱. **مقادیر بالایی از فیبر:** معروف است که میزان فیبر غذایی بامیه بالا است و بسیاری از متخصصان بهداشت و سلامت آن را به دلیل منافعی که برای گوارش دارد توصیه می‌کنند. این فیبرها با آسان کردن حرکات روده در بدن به فرآیند هضم کمک می‌کنند.

۲. **دیابت:** معروف است که بامیه به پیشگیری از ابتلا به دیابت کمک می‌کند. این سبزی حاوی میزان زیادی فیبر است و همین جلوی این بیماری را می‌گیرد.

۳. **مقدار مناسبی فولات:** فولات موجود در بامیه "نقص لوله‌ی عصبی" را در نوزادان تازه متولد شده کاهش می‌دهد. بنابراین مصرف آن به زنانی که دوره‌ی پیش از بارداری را سپری می‌کنند یا باردار هستند به شدت توصیه شده‌است.

۴. **مزایای ویتامین کا:** ویتامین K کوفاکتوری در فرآیند انعقاد خون است و همچنین نقش مهمی در تقویت استخوان‌ها در بدن ما ایفا می‌کند.

۵. **آسم:** آسم نیز با گنجاندن بامیه در برنامه‌ی غذایی قابل درمان است. به افرادی که مبتلا به آسم هستند به شدت توصیه می‌شود که بامیه مصرف کنند.

۶. **یبوست:** بامیه با فراهم کردن امکان جذب مناسب‌تر آب، حرکات بدن را جهت دفع تضمین می‌کند و بنابراین مانع یبوست می‌شود.

۷. **گرمازدگی:** بامیه مانع گرمازدگی می‌شود.

۸. **سرطان روده‌ی بزرگ:** اعتقاد بر این است که تمام بیماری‌ها در روده‌ی بزرگ شروع می‌شود؛ با اضافه کردن بامیه به برنامه‌ی غذایی‌تان از ابتلا به سرطان روده و بیماری‌های مرتبط، تا حد زیادی جلوگیری کنید.

۹. **چاقی:** با مصرف منظم بامیه، به صورت خام یا پخته، می‌توانید به میزان زیادی جلوی چاقی را بگیرید. چاقی لزوما به دلیل مصرف غذاهای چرب و پرکالری نیست. کمبود مواد مغذی نیز می‌تواند باعث بروز چاقی شود.

۱۰. **کلسترول:** این سبزی جذب کم‌تر کلسترول را تضمین می‌کند و به این ترتیب از بیماری‌های قلبی و کسالت که به دلیل وجود کلسترول در خون است جلوگیری می‌کند. ماده‌ی اصلی که در بدن باعث بروز چاقی و بیماری‌های قلبی می‌شود، کلسترول است.

فواید بامیه برای پوست

۱۱. فیبر غذایی برای سلامتی پوست- بامیه سرشار از فیبر غذایی است. در سوخت و ساز نیز تاثیر زیادی دارد و بنابراین مشکلات گوارش را از بین می‌برد. گوارش خوب، در پوستی که ظاهری سالم دارد، نمایان می‌شود.

۱۲. ویتامین ث برای پوست جوان‌تر- ویتامین ث موجود در بامیه در واقع به حفظ ظاهر جوان پوست کمک می‌کند. به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. این هم به نوبه‌ی خود پوست‌تان را جوان‌تر نگه می‌دارد و باعث می‌شود که پرطراوت‌تر به نظر برسد.

۱۳. از پیگمنتاسیون (رنگدانه‌دار شدن) پوست پیشگیری می‌کند- مواد مغذی موجود در بامیه باعث پیشگیری از رنگدانه‌دار شدن پوست می‌شود. بامیه برای جوان‌سازی دوباره‌ی پوست و اصلاح آسب‌ها مفید است.

فواید بامیه برای مو

۱۴. موهای سالم و شاداب – اگر از موهای ناسالم خود خسته‌اید، مصرف بامیه را امتحان کنید تا سلامت و شادابی را به آنها برگردانید. بامیه را با کمی آب بجوشانید تا لعاب (موسیلاژ) شفافی به‌دست بیاید. این لعاب را می‌توانید برای برگرداندن شادابی موهای‌تان به کار ببرید.

۱۵. نرم‌کننده‌ی مو- همان لعاب تهیه شده را می‌توانید به عنوان نرم‌کننده‌ی مو به کار ببرید. موهای‌تان را بشورید و آب اضافی آنها را بگیرید. لعاب آبکی را را روی موهای‌تان ماساژ بدهید و سپس خوب آبکشی کنید.

۱۶. مرطوب‌کننده‌ی پوست کف سر- بامیه یک مرطوب‌کننده‌ی بسیار عالی برای پوست خشک و خشن سر است. این سبزی موهای‌تان را نرم می‌کند و مانند دیگر لوازم آرایشی موجود در بازار مضر نیست و برای کسانی که موهایی سرکش، مجعد و بی‌جان دارند، فوق‌العاده است.

۱۷. با شوره‌ی سر مبارزه می‌کند- بامیه وضعیت کلی پوست سر را بهبود می‌بخشد و با شوره‌ی سر مبارزه می‌کند. این سبزی پوست سرتان را مرطوب می‌کند و شوره را از آن دور نگه می‌دارد.

۱۸. موهایی درخشان- بامیه، زمانی که برای شستشوی مو به کار رود، درخششی عالی به موهای‌تان می‌دهد. شما می‌توانید هر از گاهی نرم‌کننده‌ی همیشگی‌تان را به کار نبرید و از موهای‌تان به شیوه‌ای طبیعی مراقبت کنید.

بامیه جدای از مزایای ذکر شده در بالا، فواید دیگری نیز دارد، از قبیل:

۱. بهبود سیستم ایمنی
۲. بهبود قوه‌ی بینایی
۳. کاهش وزن
۴. جلوگیری از یبوست
۵. جلوگیری از کم خونی
۶. جلوگیری از دیابت

چگونه بامیه خوب را تشخیص بدهیم؟

۱. بامیه‌های کوچک‌تر – همیشه به دنبال بامیه‌های کوچک باشید زیرا آنها تردتر هستند و طعم بهتری دارند.

۲. رنگ روشن- به دنبال بامیه‌هایی باشید که رنگ‌شان روشن و سبز است.

۳. پوسته‌ای سالم و بدون لکه- هنگام انتخاب بامیه، دنبال انواع سالم و بدون لکه آن باشید. چنین بامیه‌ای تازه است و از درون خراب نشده‌است.

۴. سفتی- سفتی بامیه را چک کنید. هرچند بامیه‌های کوچک‌تر اصولا ترد هستند، اما نباید خیلی نرم باشند.