

بیشتر بدانیم

۷ عادت خطرناکی که باید از چشم‌ها دور بمانند!

برخی عادات سالم برای حفظ سلامت چشم‌ها از جمله رعایت یک رژیم غذایی متعادل، استفاده از عینک‌های آفتابی استاندارد، معاینات منظم چشم پزشکی و … آسیب برسانند و نیاز به اصلاح فوری دارند.از جمله:

با این حال چندین عادت غلط هم وجود دارند که می‌توانند به سلامت چشم‌ها آسیب برسانند و نیاز به اصلاح فوری دارند.از جمله:

مالش چشم:چروک شدن پوست اطراف چشم یکی از نشانه‌های اولیه بالا رفتن سن است اما مالش چشم می‌تواند منجر به شکسته شدن عروق خونی کوچک زیر سطح پوست شودو افتادگی پلک و چین و چروک زیر چشم را تشدید کند.با این‌که راه‌های زیادی برای از بین بردن چروک زیر چشم از جمله تزریق بوتاکس یا جراحی زیبایی پلک وجود دارد اما پیشگیری همیشه بهتر است.

فراموش کردن عینک آفتابی:اشعه فرابنفش خورشید یکی از خطرناکترین عوامل برای آسیب به چشم‌ها و پلک است.قرار گیری در معرض نور خورشید منجر به رفکوری، آب مرارید،دژنراسیون ماکولا و ناخنک چشم و حتی سرطان پلک می‌شود.استفاده از عینک‌های آفتابی برای محافظت از اشعهUVو اشعهHEVحتی در روزهای ابری ضروری است.

سیگار کشیدن:سیگار کشیدن تنها برای اعضای از بدن مانند ریه، قلب، مغز و … خطرناک نیست بلکه می‌تواند برای چشم نیز اثرات منفی جبران ناپذیر داشته باشد. سیگار خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند آب مرارید، دژنراسیون ماکولا، یوونتیت (التهاب قسمتی از چشم که مجرای دستگاه پویه ا نامیده می‌شود که شامل عنبیه، جسم مژگانی و کروئید (مشیمیه) است، خشکی چشم و ریتنوپاتی دیابتی را تشدید می‌کند.در واقع سیگاری‌ها تا چهاربرابر بیشتر ممکن است کوری را در مقایسه با افراد غیر سیگاری تجربه کنند. خبر خوب این است که ترک سیگار بدون توجه به سن، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی چشمی را کاهش دهد.

رژیم غذایی فقیر:مصرف بیش از حد فسف‌فودهاو اجتناب از مصرف کافی میوه وسبزیجات،ویتامین‌ها،مواد معدنی واسیدهای آمینه ضروری، خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را تشدید می‌کند. سبزی‌های برگ دار، میوه‌های رنگارنگ و ماهی باعث جلوگیری بامدیریت بیماری‌های چشمی وابسته به سن می‌شود.

محرومیت از خواب: کمبود خواب با قرمزی، ایجاد حلقه‌های تیره زیر چشم، چروک پوست زیر چشم،خشکی چشم و تاری دید همراه است.

ننوشیدن آب کافی: عدم نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز و دریافت یک رژیم غذایی با سدیم بالا،می‌تواند منجر به کاهش تولید اشک و از بین رفتن رطوبت محیط چشم شود و فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های چشمی کند. خشکی چشم، قرمزی و پف کردگی پلک‌ها از نشانه‌های کم آبی بدن است.

عدم مراجعه به چشم پزشک:معاینات منظم چشم می‌تواند مشکلات بینایی را قبل از ایجاد تشخیص دهد. چون بیماری‌های تهدید کننده بینایی مانند گلوکوم اغلب هیچ علامت هشداردهنده‌ای ندارند تا زمانی که از دست دادن دائمی دید اتفاق بیفتد



علمه- فناوری

محقق دانشگاه علوم پزشکی البرز موفق به طراحی و ساخت صندلی هوشمندی شد که با استفاده از سنسورهای آن از اختلالات اسکلتی و عضلانی پیشگیری می‌شود و در کاهش خستگی موثر است.

پیش‌آورد موسوی فرد،عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز و مخترع صندلی هوشمند گفت: امروزه بسیاری از مشاغل با نشستن های طولانی همراه هستند و روزانه به تعداد آنها افزوده می‌شود. وی ادامه داد: مشکل اساسی این است که فرد بیشتر مواقع برای مدت های طولانی روی صندلی خود بدون توجه به نحوه نشستن قرار می گیرد و اگر فرض شود این فرد قرار باشد تا زمان بازنشستگی همین شغل را داشته باشد با مشکلات جسمی فراوانی مواجه خواهد شد. وی افزود: نشستن های طولانی سبب افزایش بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، چاقی، کمردرد و اختلالات اسکلتی-عضلانی خواهد شد اما اگر فرد به ازای هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ثابت نشستن یک استراحت ۲ دقیقه ای نخواهد آمد.موسوی فرد افزود در این طرح سعی کرده ایم با دادن زمان لازم به سنسورهای فشاری، توری و گرمایی که در سطح نشیمنگاه صندلی نصب شده‌اند، کاربرد مجبور کنیم پس از سپری شدن زمان مورد نظر (حداکثر زمانی که می توان بدون ایجاد آسیب جدی به کاربر به صورت ثابت در یک جاکنشست حدوداً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است) سنسور با فرستادن ال‌ارم فرد را مجبور کند از جای خود بلند شود و تا فرد از روی صندلی بلند نشود ال‌ارم مربوطه خاموش نخواهد شد.

وی ادامه داد: سطح نشیمنگاه صندلی به مدت دو دقیقه حساس بوده به این منظور که اگر کاربر بخواهد

صندلی هوشمند ساخته شد



کمتر از دو دقیقه مجدداً بر روی صندلی بنشیند ال‌ارم به صادرآمده و فرد قادر به نشستن نخواهد بود و حتماً باید دو دقیقه از آن بگذرد تا غیرفعال شود. این محقق با بیان اینکه به کاربر آموزش داده می‌شود که در این فاصله دو دقیقه‌ای با ایستادن و قدم زدن و انجام حرکات ورزشی به‌زبایی شرایط استراحت عضلات خود کمک کند، گفت: این تکنیک بسیار کم هزینه و پرسود بوده و قابل نصب بر روی کلیه صندلی‌های موجود در بازار است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با بیان اینکه این صندلی را می‌توان برای تمامی کارهایی که به صورت نشسته انجام می‌شوند به کار برد، عنوان کرد: این صندلی برای هر شغل نشسته‌ای بدون محدودیت کاربرد دارد.

درمان آرتایز با چراغ چشمک‌زن

نورهای چشمک‌زن ظاهر زیبایی دارند، اما اگر این حالت در فرکنس خاصی انجام شود، شاید بتواند به درمان آرتایز کمک کند. گروهی از محققان موسسه فناوری ماساچوست(MIT) از لامپ‌های ال‌ای‌دی چشمک‌زن بانیزوی ۴۰ هرتز برای درمان موش‌های مبتلایه آرتایز استفاده کرده‌اند. آن‌ها دریافتند موش‌هایی که در مراحل اولیه بیماری برای یک ساعت در معرض این نور قرار گرفته بودند، سطوح پروتئین بت‌آمیلوئید مغز آن‌ها کاهش یافته بود. تجمع این پروتئین در مغز باعث ایجاد پلاک‌هایی می‌شود که در عملکرد این ارگان اختلال وارد می‌کند.علاوه بر آن، زمانی که این روش برای هفت روز روی موش‌هایی آزمایش شد که در مراحل پیشرفته‌تر بیماری قرار داشتند، به کاهش قابل توجه پلاک‌ها در مغز این حیوانات کمک کرد.نورهای چشمک‌زن با تحریک نوسانات گاما بوجود می‌آیند که تصور می‌شود در افراد مبتلا به آرتایز از کار افتاده است، نوسانات گاما، سلول‌های ایمنی موسوم به میکروگلیا را که متورم شده و در بیماران آرتایزی از خود مواد شیمیایی سمی ترشح می‌کند، به حالت اولیه بازمی‌گرداند.



یک شرکت هلندی برای اولین بار با ترکیب تردمیل و

دوچرخه وسیله‌ای شگفت‌انگیز تولید کرده‌است.

در دوچرخه جدید هیچ خبری از رکاب و زین نیست و دوچرخه‌سوار باید سوار بر تردمیل با سرعت معمولی

قدم بزند و با کمک موتور الکتریکی با حداکثر سرعت ۲۷ کیلومتر در ساعت حرکت کند.

دوچرخه‌تردمیل جدید طوری طراحی شده است

که کاربر تنها با ایستادن روی تردمیل و راه رفتن

آرام روی آن بخشی از انرژی مورد نیاز جهت حرکت

دوچرخه را تأمین کند.

سخت‌گوی شرکت سازنده دوچرخه‌تردمیل Loplifit

نوشابه را هرگز با این مواد غذایی نخورید



خوردن نوشابه‌ها با برخی مواد غذایی می‌تواند شما را قربانی سوءهاضمه یا اختلالات درونی گاه‌ها خطرناک کند. در این مطلب در خصوص این ممنوعه‌ها بیشتر صحبت می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

اگر شما هم جز افرادی هستید که علاقه‌وفری به نوشابه‌ها (به ویژه کولاها) دارند احتمالاً خودتان هم به‌خوبی می‌دانید که این نوشیدنی‌ها برای سلامتی مفید نیستند. بااین حال اگر نمی‌توانید از نوشیدنی مورد علاقه‌تان دل بکنید حتماً حواستان باشد که آن‌ها را با برخی مواد غذایی نخورید. چون گرچه ممکن است به سرعت اثرات مخرب آن‌را مشاهده نکنید اما باید بدانید که خوردن نوشابه‌ها با برخی مواد غذایی می‌تواند شما را قربانی سوءهاضمه یا اختلالات درونی گاه‌ها خطرناک کند. در این مطلب در خصوص این ممنوعه‌ها بیشتر صحبت می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

کنام مواد غذایی نباید با نوشابه‌ها مصرف شوند

همه مابدون اینکه منوجه باشیم گاهی مواد غذایی مختلفی را باهم می‌خوریم که متأسفانه ترکیب آن‌ها ممکن است برای بدن خطرناک باشد. احتمالاً بسیار عادی است که شما به‌همراه ناهار یا شام یک یا چند لیوان نوشابه نیز میل کنید. اما ترکیب نوشابه‌ها با برخی مواد غذایی برای سلامتی خطر‌ساز است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

شیر

بدون شک منظورمان این نیست که کسی شیر و نوشابه را در یک لیوان مخلوط می‌کند و می‌خورد. اما برخی غذاهایی که ما برای ناهار یا شام می‌خوریم حاوی شیر است. مانند برخی سوپ‌ها یا دسرها و غیره. به عنوان مثال پاستا یا خلمه یا کیک‌های تولد حاوی شیر هستند. زمانی که این غذاها یا شیرینیجات را میل می‌کنید و در عین حال نوشابه هم می‌خورید این دو در معده‌تان حالت اسیدی وسیعی ایجاد می‌کنند که باعث درد معده شدید، رفلاکس و سوءهاضمه می‌شود.

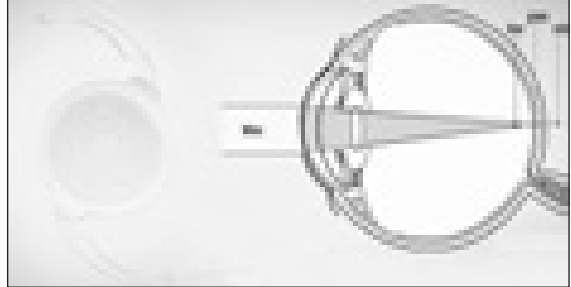
قهوه

باز هم خنده دار است که تصور کنیم فردی قهوه خود را با نوشابه بنوشد. اما برای همه پیش می‌آید که به‌همراه غذا نوشابه بخورد و دسر را با قهوه. این ترکیب بسیار خطرناک است. زمانی که دو ترکیب در داخل دستگاه گوارش ترکیب می‌شود نوعی کف فراز تشکیل می‌شود که اسیدیتنه زیادی تولید می‌کند. اگر این اشتباه غذایی را انجام دهید احساس تندمرزاجی، عصبانیت و معده درد داشته و دچار سوءهاضمه می‌شوید.

غذاهای تند و پرادویه

ادویه‌های تند مانند فلفل یا کاری و غیره طعم فوق‌العاده‌ای به تمام غذاها می‌دهند. زمانی که این ترکیبات به بدن می‌رسند حرارت و دمای بدن را بالا می‌برند. به همین دلیل نیز بعد از خوردن این غذاها هوس نوشیدن آب یا حتی نوشابه به سرتان می‌زند. اما این کار به نفع بدن نیست. نوشیدنی‌های حاوی کولا، زمانی که تحت حرارت بالا قرار بگیرند سولفوریک اسید تولید می‌کنند. اگر برای برطرف کردن سوزش ناشی از غذاهای تند نوشابه می‌خورید آسیب زیادی به سلامتی‌تان می‌زنید. این ترکیب باعث افزایش ترشحات گوارشی می‌شود که به نفع بدن نیست.

ساخت انحناسنج دیجیتال در صنایع لنز سازی توسط محققان کشور



محققان دانشگاه گیلان موفق به ساخت انحناسنج دیجیتال شدند.این وسیله، گام مهمی در راستای ساخت تجهیزات مرتبط با ابزار دقیق و اندازه‌گیری محسوب شده و یکی‌تواند به استاندارد‌سازی ابزارآلات تولیدی و آزمایشگاهی کمک قابل توجهی کند. پیوند طاهرپور از مجریان این طرح در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به ثبت اختراعی با عنوان انحناسنج دیجیتال به‌همراه مخترع گیلانی، به‌رام فیروززی کوهی، دانشجوی فیزیک دانشگاه گیلان درباره کاربرد این اختراع گفت: این وسیله بیشتر در رابطه با کارهای تحقیقاتی و صنایع خاصی همچون صنایع لنزسازی و عینسی سازی‌از شاخه‌های فیزیک اپتیک و در شاخه‌های دیگر همچون فیزیک مکانیک در تعیین سطح و مواردی دیگر کاربرد دارد.

عضو هیات علمی گروه فیزیک گفت: ساخت این وسیله و ابزارهای مشابه، گام مهمی در راستای ساخت تجهیزات مرتبط با ابزار دقیق و اندازه‌گیری محسوب می‌شود و می‌تواند به استاندارد‌سازی ابزارآلات تولیدی و آزمایشگاهی کمک شایانی کند. وی افزود: باتوجه به جهش علمی کشور در زمینه تولید مقالات علمی در ژورنال‌های معتبر بین‌المللی، به‌فعلیت، سامان تحقیقات و صنعتی‌سازی آن‌هایی‌تواند گام مهمی در راستای استقلال کشور محسوب شود تا با تولید دانش فنی حتی به صادرات آن نیز اندیشید، نکته‌ای که بارها توسط مسؤولین نیز تأکید شده است. در واقع یکی از های‌بند دفع شوند بلکه زمینه را برای غغ مواد معدنی مورد نیاز بدن فراهم می‌کند. به همین جهت اهداف مطالعات علمی در جوامع مدرن، دستیابی به تکنولوژی ساخت و اجرایی‌سازی مطالعات است.

وی خاطرنشان کرد: به منظور پیاده سازی و ساخت طرح انحناسنج دیجیتال از ظرفیت پارک علم و فناوری گیلان استفاده شد. پیاده سازی این اختراع در حدود یکسال زمان برد هرچند مطالعات تئوری و روش محاسبات آن حجم مطالعات بالایی را در بر داشت. طاهرپور در خصوص تجاری سازی طرح افزود: برای تجاری سازی این طرح به افراد متخصص در زمینه های مختلفی همچون مکانیک الکترونیک و مهندسی سخت افزار و حمایت مالی نیاز است.

ساخت روباتی شبیه کرم شب تاب

دانشمندان موفق به ساخت روباتی شدند که اشکال متفاوتی به خود می‌گیرد. محققان دانشگاه MIT روباتی بسیار حساس به نام ChainFORM ساخته‌اند که قابلیت تغییر شکل دارد و به دلیل حساسیت زیاد و قابلیت تحریک به هرآنچه که کاربر نیاز داشته باشد، تبدیل می‌شود. روبات ChainFORM درحقیقت تعدادی بلوک با قابلیت اتصال به یکدیگر است. هرکدام از بلوک‌ها سیستم ردیابی حس و موتور خود را دارند. البته ChainFORM نخستین روباتی نیست که از روبات‌های کوچک‌تر تشکیل شده است. چنین روبات‌هایی قابلیت بسیار بهتر و کارایی متنوع تری نسبت به ماشین‌های بزرگ دارند. این روبات که شبیه کرم شب تاب است را می‌توان تغییر شکل داده و آن را به شکل عنکبوت دوباره به هم چسباند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص تغذیه:

با مصرف این مواد غذایی فشارخون خود را کنترل کنید

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم باعث کاهش فشار خون افراد می‌شود.

پیام فرحبخش متخصص تغذیه؛ درباره راهکار مناسب تغذیه‌ای برای کنترل فشار خون گفت: در یک رژیم غذایی مناسب باید میزان سدیم دریافتی را کاهش دهیم. با بیان اینکه بدن بیشترین سدیم را از نمک طعام دریافت می‌کند، اظهار داشت: اکثر مواد غذایی مانند زیتون پرورده و شور، تن ماهی، کنسرو، نان، پنیر شور، چیپس و پفک حاوی نمک هستند.

به گفته فرحبخش، مصرف نمک تعادل افراد مبتلا به فشار خون بالا را برهم می‌زند. این متخصص تغذیه با اشاره به تأثیر بعضی از مواد غذایی در کنترل فشار خون افراد تصریح کرد: مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز و آووکادو باعث بلوغ طبیعی و کاهش فشار خون افراد می‌شود.

وی افزود: مواد غذایی مانند سیب زمینی، گوجه فرنگی، پرتقال، انار و کیوی نیز سرشار از پتاسیم است که با مصرف سبزیجات تازه و سالاد در هر وعده غذایی می‌توان از افزایش فشار خون جلوگیری کرد.

فرحبخش با بیان اینکه عنصر کلسیم بر فشار خون تأثیر مثبت دارد، تأکید کرد: محصولات لبنیاتی کم چرب مانند(شیر، ماست، دوغ، پنیر) بهترین منبع کلسیم است.

وی با اعلام اینکه اکثر افراد نسبت به وضعیت فشار خون خود بی اطلاع هستند، عنوان کرد: ۷۱(۳۱ سوم) جمعیت جهان مبتلا به فشارخون هستند. این متخصص تغذیه درباره عنصر منیزیم بیان کرد: مواد غذایی حاوی کلروفل مانند سبزیجات سرشار از منیزیم هستند.

وی با بیان اینکه مصرف سبزیجات و سالاد در هر وعده غذایی باعث کاهش فشار خون می‌شود، تأکید کرد: مصرف نمک در هنگام طبخ یا همراه با و وعده غذایی فشار خون پایین افراد را افزایش می‌دهد.

فرحبخش با تأکید بر اینکه در اکثر موارد علت ایجاد فشار خون ناشناخته است، بیان کرد: افراد مبتلا به اختلالات کلیوی دچار افزایش فشار خون می‌شوند.

وی با بیان اینکه فشار خون بدون علامت است اظهار داشت: افراد مبتلا به این بیماری جهت جلوگیری از کاهش و افزایش فشار خون، هرسال یک الی دوبار به صورت مستمر و مداوم به پزشک مراجعه کنند.

سنگ شکن های طبیعی کلیه و صفرا:

سنگ‌های مزاحم بدن را تار و مار کنید

تحقیقات نشان می‌دهد نوعی گیاه قادر است سنگ کلیه و کیسه صفرا را در عرض چند روز از بین ببرد.

سنگ کلیه و صفرا یکی از معضلات امروز بشر به خصوص به دلیل زندگی مدرن و عادات بد غذایی است. بسیاری از عادت غلط غذایی مانند خوردن نمک زیاد و غذاهای چرب و اضافه وزن از علل به وجود آمدن سنگ در کلیه و کیسه صفرا محسوب می‌شود.

روش های زیادی برای دفع سنگ کلیه مانند خوردن آب انواع میوه مانند هندوانه و ترب سیاه وجود دارد که بسیاری با آنها آشنایی دارند.

یک متخصص طب گیاهی در خصوص نتیجه تحقیقاتش گفت: بیماری به من مراجعه کرد و راهکاری را من خواست تا سنگ کلیه او در عرض چند روز دفع شود. در روند مطالعات بر روی تحقیقات گذشتگان با گیاه "فیلانتوس نیروزی" مواجه شدم و آن را امتحان کردم.

از اواسط سال ۱۹۶۰ بسیاری از خواص داروی گیاه فیلانتوس نیروزی ثابت شد. علاوه بر این، در سال ۱۹۹۹ یک مطالعه بالینی اثرات این گیاه را بر روی کریستال های اگزالات کلسیم نشان می داد. اگزالات کلسیم جز اصلی سنگ های کلیه بوده و در واقع این گیاه بسیار قوی توانایی شکستن سنگ کلیه را دارا است.

در حدود سال های دهه هشتاد میلادی تاثیر ضد پیروس فیلانتوس نیروزی به خصوص در برابر هیاتیت B همه جهان را شگفت زده کرد و تحقیقات بر روی آن همچنان ادامه دارد.

با استفاده از این گیاه سنگ کیسه صفرا و کلیه به سرعت از بین رفته و به عنوان یک راهکار درمانی موثر شناخته شده است. این گیاه می تواند در روند درمان بسیاری از بیماری ها مفید واقع شود. به عنوان مثال، در زاین کارشناسان در حال آزمایش بر روی تاثیر این گیاه بر روی بیماران مبتلا به ایندز هستند.

یکی از راههای ساده درمان کلیه و دفع سنگ کیسه صفرا نوشیدن چای این گیاه است به طوری که با نوشیدن این چای در ۲ روز اثری از سنگ‌های مزاحم تشکیل شده درون بدن به چشم می‌خورد.

حال به دستورالعمل‌های زیر برای استفاده هرچه بیشتر از جای گیاه فیلانتوس نیروزی توجه کنید:

سنگ کلیه

کافی است که یک قاشق غذاخوری از این گیاه را درون ۴ لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. حال جای فیلانتوس نیروزی شما با خاصیت فوق العاده آماده است. می‌توانید سه تا هشت لیوان از آن را روزانه بنوشید.

سنگ صفرا

به منظور درمان سنگ کیسه صفرا، کافی است سه لیوان از این چای را به مدت سه روز بنوشید.

یک کارشناس طب سنتی مطرح کرد

دلیل غلت زدن زیاد و بی قراری در خواب

یک کارشناس طب سنتی گفت: افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می‌برند؛ باید شام خود را زود بخورند، همچنین افرادی که در خواب بی‌قرار هستند و دائما غلت می‌زنند، دچار سوءهاضمه هستند. این افراد باید شام سبک و حداقل ۳ ساعت قبل از خواب بخورند.

سید جواد علوی متخصص طب سنتی اظهار داشت: افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می‌برند؛ باید شام خود را زود بخورند و از پرخوری و خوردن غذاهای سنگین در وعده شام پرهیزند.

این کارشناس طب سنتی بیان داشت: بیش از ۹۰ درصد براق آب است. اگر غذا را خوب بجویم، نیاز به نوشیدن آب بعد از غذا تا حد زیادی رفع می‌شود. خوردن آب با غذا هضم را مختل می‌کند. علوی ادامه داد: استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، اگر همراه با موسیقی مناسب باشد، باعث گوارشی و کارایی بیشتر غذا در برای رشد و سوخت و ساز بدن می‌شود. مصرف سالاد همراه غذا به مرور موجب ضعف معده و اختلال هضم و بروز بیماری‌های کبدی می‌شود.

وی عنوان کرد: مصرف سالاد همراه غذا به مرور موجب ضعف معده و اختلال هضم و بروز بیماری‌های کبدی می‌شود. سالاد باید به تنهایی و با فاصله مناسب از غذا میل شود.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: "تاب سواری" ورزشی ملایم و مناسب برای تمام سنین است، به ویژه برای افرادی که توانایی فعالیت‌های سنگین بدنی ندارند از جمله کودکان و سالمندان است و حتی در تقویت سیستم گوارش هم موثر است.

محققان عنوان می‌کنند؛

رژیم غذایی سالم تضمین کننده عمر طولانی بیماران کلیوی

طبق گزارش محققان، رژیم غذایی سالم به افراد مبتلا به بیماری کلیوی کمک می‌کند تا طول عمر بیشتری داشته باشند.

به گزارش مهر، محققان هفت مطالعه را که شامل بیش از ۱۵ هزار فرد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی بود را در راستای ارزیابی تأثیرات رژیم غذایی ملو از میوه، سبزیجات، ماهی، حبوبات، بنشن، غلات کامل و فیبر بررسی کردند.

در شش مطالعه، رژیم غذایی سالم به طور مداوم با ۲۰ تا ۳۰ درصد نرخ پایین تر مرگ زودهنگام و از ۴۶ مورد مرگ کمتر به ازای هر ۱۰۰۰ نفر در طول ۵ سال مرتب‌شد.

این تیم تحقیق بین‌المللی هیچ از نباط قابل توجهی بین رژیم غذایی سالم و ریسک نارسایی قلبی نیافتند.

دکتر جیووانی استریپولی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه باری ایتالیا، در این باره می‌گوید: «در حال حاضر بیماری مزمن کلیوی بر حدود ۱۰ تا ۱۳ درصد جمعیت بزرگسال تأثیر می‌گذارد و متعاقباً ریسک مشکلات قلبی عروقی و مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد»

بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیه عنوان می‌کنند که به خاطر بیماری مصرف برخی مواد مغذی نظیر فسفر، پتاسیم، پروتئین و سدیم را محدود می‌کنند. اما شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد این محدودیت‌ها تأثیر کمی در کاهش ریسک مرگ زودهنگام دارد و حتی پیروی از یک رژیم غذایی سالم و درست می‌تواند طول عمر این بیماران را افزایش دهد.

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

ورود یک کودک به جمع خود خانواده، اتفاق خوشایندی است که برای اعضاء شادی و نشاط به ارمغان می‌آورد ضمن اینکه این اتفاق معمولاً وقتی برای اولین‌بار تجربه می‌شود، ناخواسته تعادل زندگی زوج را تا حدودی بهم زده و بقیه جوانب زندگی‌شان را هم تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

ورود یک فرزند به جمع دو نفر زن و شوهر، اگر با آمادگی و شناخت دقیق شرایط جدید همراه نباشد، می‌تواند تا حدی ارتباط زناشویی را کم‌رنگ کندو زمینه‌شماره و درگیری بین زن و شوهر را فراهم آورد، از این‌رو روان‌شناسان به والدین توصیه می‌کنند که با شناخت تغییرات و واکنش مناسب، سعی کنند پیوند عاطفی‌شان را مستحکم‌تر کنند؛ چراکه محبت والدین نسبت به فرزند، قرار نیست جایگزین محبت و توجه آن‌ها به شریک زندگی‌شان باشد. بسیاری از خانم‌ها پس از تولد نوزاد به‌دلیل غریزهٔ مادری، حساس بودن شرایط و شاید کم‌تجربگی ناچارند زمان زیادی از وقت و زندگی‌شان را صرف نگهداری از نوزاد کنند. این مسئله در کنار تغییرات فیزیکی و ضعف جسمانی به‌هم خوردن تعادل هورمونی و بروز افسردگی زایمان، سبب می‌شود که مادر ناخواسته از توجه به برخی ابعاد دیگر زندگی زناشویی‌اش بی‌نامزد، اگرچه این تغییرات تا حدی طبیعی است، اما در برخی خانواده‌ها تدایم چندمعضله‌ای را چندماهه این شرایط، منجر به ایجاد اختلاف و مشاجره بین زوج و گاهی فاصله بین آن‌ها می‌شود، زن ناخواسته نسبت به خودش و همسرش بی‌توجه یا کم‌توجه می‌شود.

گاهی حتی به‌دلیل این زمان زیادی را مشغول بچه‌داری است، وقتی برای خودش ندارد و همسرش هم در این فرایند به توقعاتش پاسخ مثبت نمی‌دهد و شروع به بهانه‌گیری و اعتراض می‌کند، در این میان مرد به یکسری توقعاتش برآورده نمی‌شود شروع به اعتراض می‌کند، اینجااست که نقطه آغاز تنش و ایجاد فاصله بین زن و شوهر شروع می‌شود.

نقش همسری در اولویت است

دکتر پروین خجسته، از این خصوصی می‌گوید: درست است که با ورود فرزند عشق پدری و مادری لوج می‌گیرد و تمام هم و غم زن و شوهر رسیدگی به بچه‌شان می‌شود، اما زوجی موفق هستند

چطور با وجود فرزند زندگی پرشوری داشته باشیم؟

شاد؛ مثل روزهای اول ازدواج



که بتوانند در این گریوردار ارتباط زناشویی و رابطه عاطفی‌شان را محکم‌نگه‌دارند.
وی ادامه می‌دهد: نقش همسری شما نسبت به نقش جدیدتان در اولویت است، شما قیل از اینکه پدر یا مادر باشید، همسر هستید. فرزند شما نتیجهٔ زندگی مشترک شما است و قرار نیست بین شما قرار بگیرد.

این روان‌شناس می‌گوید: زمانی‌که نتوانید نقش اول‌تان را به‌خوبی ایفا کنید، از پس نقش دوم‌تان هم آن‌گونه که باید برنمی‌آید. خانم‌ها باید بدانند که موفقیت همه‌جانبه آن‌ها، در گرو توجه همیشگی به همسر و گرمی رابطه‌شان است، درست است که شما با به دنیا آوردن فرزند تجربه‌ای بسیار متفاوت و بزرگ را پشت‌سر گذاشته‌اید، تجربه‌ای که چند ماه تمام جسم و روان شما را درگیر کرده و دوره سخت و مهمی را پشت‌سر گذاشته‌اید، اما زمانی این تجربه موفق به نقطه نهایی و مطلوب خود می‌رسد که

کنید. به استقبال او بروید، حتی اگر کودک‌تان در حال گریه است، ترک او برای لحظاتی بسیار کوتاه مشکلی پیش نمی‌آورد.

کمی صبور باشید

دکتر خجسته با بیان اینکه فرایند بارداری و به دنیا آمدن بچه سخت و حساس است، از این‌رو طبیعی است که خانم‌ها با تغییرات خلقی و روانی و حتی فیزیکی شدیدی روبه‌رو شوند، می‌گوید: انتظار نمی‌رود که آقایان ماهیت این تغییرات را آن‌گونه که باید درک کنند، چون چنین شرایطی را فقط یک زن می‌تواند تجربه کند؛ اما آقایان می‌توانند با صبوری کمی به همسرشان فرصت دهند تا بتوانند از پس اوضاع جدید بر بیایند، این نکته را باید در نظر داشت که فرزند شما در صورتی می‌تواند آرام باشد و از سلامت جسمی و روانی مطلوبی برخوردار شود که مادرش شرایط امن و آرامی داشته باشد، این آرامش با همکاری و رفتارهای محبت‌آمیز شما تکمیل می‌شود.

وی می‌افزاید: حضور مرد در خانه در اولین روزهای تولد نوزاد، می‌تواند سبب ایجاد آرامش در خانه شود؛ به‌شرط اینکه نقش حمایتی داشته باشد. حضور در کنار همسر، بیان اینکه شرایطش را درک می‌کنید، پرسیدن از خود او که به چیزی احتیاج دارد و چه کمکی می‌توانید به او بکنید، نگاه مستقیم به چشم‌هایش، بیان دوست دارم و اطمینان دادن به او درباره اینکه باوجود بچه، جایگاهش در قلب شما به‌هیچ‌وجه تنزل پیدا نکرده است و… تاثیر عمیقی بر روابط شما دارد. دکتر خجسته ادامه می‌دهد: یک نکته مهم دیگر که می‌تواند رابطه زناشویی را پس از ورود نوزاد متزلزل کند، ایجاد حس سادت همسر با توجه بیش از حد به کودک است. بعضی والدین که می‌توان گفت هنوز به بلوغ فکری نرسیده‌اند، با مشاهده توجه همسرشان به نوزاد، احساس می‌کنند که فرزندشان جای آن‌ها را در قلب همسرش گرفته است؛ توجه به این احساس بی‌اساس می‌تواند رابطه آن‌ها را به‌شدت مخدوش کند. پدر و مادر به‌هیچ‌وجه نباید اجازه دهند که این تصورات در روابط اجتماعی وارد می‌شوند و این پیام را به دیگران می‌دهد. هیچ شرایطی اجازه‌دهند که این موضوع تحت‌الشعاع مسائل دیگر زندگی قرار بگیرد.

چرا تا به حال بخت تان باز نشده؟

منفی در مورد ازدواج ندارید.
کم کیستند کسانی که می گویند هیچ کس از آن ها خواستگاری نکرده و تا به حال هیچ موردی برای ازدواج بر سطح راضیان نبوده است.
فناوت آن با آدم هایی که همیشه گزینه هایی برای بررسی کردن دارند، چیست؟
می نظر می رسد فلانی در برخوردهای اجتماعی این گروه است. آدم هایی که پیش فرزشان این است که در روابط عاطفی قرار است آسیب ببینند یا اینکه تصور می کنند لایق پذیرفته شدن نیستند، ناخوداگاه با گارد بسته به روابط اجتماعی وارد می شوند و این پیام را به دیگران می دهند که سراغ من نیایید، جواب من به شما منفی است.

کم‌تجربید

اگر شما هم یکی از کسانی هستید که ناخودآگاه پیام های منفی به دیگران می فرستید و به خاطر همین تا امروز تنها مانده اید، چاره ای جز مراجعه به روان شناس و تحلیل باورها و شخصیتان ندارید.
روان شناس باید به شما بگوید چطور آدمی هستید و با اطلاعاتی که از او می گیرید، به خودشناسی دست پیدا می کنید.
شاید با این تحلیل ها، مشخص شود که فرد ناتا مضطربنی هستید که میان خودتان و دیگران دیوار می کشید.
شاید هم از آدم هایی باشید که سخت اعتماد می کنند اما وقتی به فردی به یل می کنید به سرعت تمام اطلاعات شخصی و خانوادگی شان را در اختیارش قرار می دهند.
آدم هایی که نمی توانند اعتماد کنند، همیشه در معرض آسیب های عاطفی هستند.

یادتان نرود که ایجاد ارتباط قدم اول است و در طول یک رابطه، شما نیاز نوسان های خلقی، رفتاری و هیجانی زیادی رو به رو خواهید شد و با مشاهده این نوسان ها و ازرنهایی واکنش های فرد مقابل، به شناختی در مورد او دست خواهید یافت؛ اما این شناخت در طول یک رابطه حاصل می شود. پس تا زمان به جای اینکه همه اطلاعات بارزش زندگی پیش داوری های و ذهنیت های منفی خود را در کنار بگذارید و با نشانه هایی به دیگران ثابت کنید که نظر

گزینه خوبی برای ازدواج نباشد، اما در جریان همین

گفت و گوه، هم خودتان را بیشتر شناخته اید و به معیارهای دقیق تری برای بررسی گزینه های بدنی پیدا کرده اید.

خودتان را نمی شناسید؟

یکی از مشکلات اصلی که باعث ناکامی در روابط می شود، پایین بودن مهارت های فردی است. زن و مردی که گمان می کنند باید همه ابزارهای آسایششان فراهم باشد تا تصمیم به ازدواج بگیرند، فرصت های زیادی را از دست می دهند. اگر شما تصور می کنید با کامل تر شدن و دست یافتن به موقعیت اجتماعی و اقتصادی بهتر، با گزینه های بهتری برای ازدواج رو به رو می شوید، در اشتباهید. شما قبل از گرفتن هر تصمیمی، باید خودتان را بشناسید و بدانید که نه با راسین به موقعیت هایی که در ذهن دارید، بلکه در صورت با بودن مهارت های ارتباطی،تان، می توانید با فردی از هر طبقه دیگری ازدواج کنید.اما پیش شرط این اتفاق، دیدن بین بوندتان است. زنی که باوجود پایین بودن مهارت های ارتباطی، به خاطر زیبایی اش هودران فرالویی می بیند، نظرش را تغییر می دهد؛ پس خودتان را بشناسید؛ از نقطه ضعف هایتان باخبر شوید و برای هر یک گزینش داشته باشید.

از شکست ترسید
تصور کنید که اولین فردی که فرصت آشنانشدن با او را به خودتان می دهید، باید آخرین مرد زندگی تاباشد. شما قرار نیست در همان نگه اول به خواستگاری او جواب مثبت یا منفی دهید. بلکه باید به در خواستش برای آشنایی بیشتر پاسخ دهید و در صورتی که جوابتان باید بود، با برگزارد کردن نشست و برخاسته های بیشتر و نشستن پشت میز گفت و گو، آینده این رابطه را مورد بررسی قرار دهید.

در هر حال باید بپذیرید که قرار نیست کسی که برای شناختش قدم بر می دارید، همان فردی باشد که با عمر می خواهید ازدواج کنید.
اینکه بعد از چند روز یا چند هفته گفت و گو، احساس کنید این فرد به دردتان نمی خورد واهمه ای نداشته باشد و از این فرصت برای بیشتر کردن تجربیات و مهارت های و ذهنیت های استفاده کنید. شاید فردی که چند جلسه با او گفت و گو کرده اید،



تا به حال برایتان خواستگار آمده؟
اصلا شده یکی از همکارانتان یا مردهای فامیل از شما پرسند که قصد ازدواج دارید؟ اگر جوابتان به این سوال ها منفی است، تا به حال به این فکر کرده اید که چرا با وجود همه توانایی هایتان، هیچ وقت موقعیتی جدی برای ازدواج کردن سراغ شما نیامده؟
دکتر حسن عسگری فروروشانش می گوید اگر با گارد بسته با آدم ها رو به رو شوید و درهای ارتباط را ببندید، به این زودی از دنیای مجردها بیرون نخواهید آمد.
به نظر او، برای ساختن یک زندگی موفق، قبل از هر چیز باید خودتان را بشناسید و در قدم بعد باید خود را با بار داشتن گام های مناسب به آدم ها معرفی کنید.

خیال فایده هستید؟

اصلی ترین مشکلی که باعث می شود تنها بمانید، منتظر نشستن برای آمدن یک مورد ویژه است که شما می به هیچ خواستگاری فکر نمی کنید تا مرد رویایی که از نظراتان هیچ وقت با ودچار مشکل نخواهید شد. از راه برسد، شانس ها زیادی برای

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

یک کودک در حال بازی با اسباب‌بازیهایش

مجموعه کتب استعاره پرورده تان که استعاره هم
 مدبر کل، حقیقت، محیط پرست استعاره هم گفته به عباد مگرانی از
 تان انوارانی فیض تان پرده تان استعاره هم گفته به عباد مگرانی از
 تان انوارانی فیض تان پرده تان استعاره هم گفته به عباد مگرانی از