

# سال نو مبارک

نقطه تحویل سال ۱۴۰۰  
شنبه بیستم ماه مارس ۲۰۲۱  
ساعت ۱۰:۳۷:۲۸





# سال نو مبارک

سالی سرشار از موفقیت و سلامتی و شادی  
برای شاعرین و آرزومندیم  
گروه قاصدک

نقطه تحویل سال ۱۴۰۰  
شنبه بیستم ماه مارس ۲۰۲۱  
ساعت ۱۰:۳۷:۲۸





# IMPRESSUM



## Herausgeber

Bama - Print  
Holzdamm 53  
20099 Hamburg

## Telefon

040 / 58 42 06

## Internet

www.ghasedakmagazin.de

## E-Mail

info@bama-print.de

## Chefredakteur

F. Bazargan

## Gestaltung

G.Tajamoli

Copyright 2018:

Alle Inhalte ( Texte, Bilder, Animation) sowie deren Anordnung im Ghasedak Magazin unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Autors. Vervielfältigungen sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Keine Haftung für den Inhalt.

F.Bazargan-Maleki  
Steuer-Identifikationsnummer  
Steuer Id: DE221900360

# 205



4



8



12



16



18



21



26



32

## Ghasedak heißt Pusteblume

Die aus der Löwenzahnfamilie stammende Pusteblume verfügt über tiefverankerte Wurzeln und besitzt die Fähigkeit sich rasch auszubreiten. Ihre Wurzeln symbolisieren ein Zeichen der Standhaftigkeit und festigen den Zusammenhalt einer Familie. Die Spitze hingegen mit ihren Blüten, die durch den Windhauch in der Luft verteilt werden, charakterisieren die Verbreitung der Zeitschrift die wir uns zur Aufgabe gemacht haben. Im Persischen bedeutet Pusteblume "Ghasedak" und ist damit das treffende Symbol für unser Magazin.

Seit 15 Jahren ist unsere Blume am Wachsen und Gedeihen und mit Tausenden von Blüten, welche die monatlich kostenlos verteilten Exemplare verkörpern, eines der größten Pflanzen auf dem Markt unserer Branche. Die Wurzeln spiegeln unser erfolgreiches Team wieder, welches seit 2003 besteht und mit ihrer Standhaftigkeit überzeugt. Mit jeder neuen Ausgabe wächst "Ghasedak", ihre Blüten erweitern sich, neue Blüten kommen dazu und unsere Pusteblume wächst immer weiter.

Werden auch Sie eine Blüte der Familie Ghasedak und wachsen Sie mit uns.

## Quellenverzeichnis

Cover: shutterstock/liaidilia; Seite 2: shutterstock/Chinara Guliyeva, shutterstock/LUMIKK555; Seite 4: shutterstock/Ortis; Seite 5: shutterstock/liaidilia, shutterstock/New Africa; Seite 7: shutterstock/Photographie.eu; Seite 9: shutterstock/New Africa, shutterstock/Anjar G, shutterstock/wacomka; Seite 11: shutterstock/Chaiwat Graphic; Seite 18: shutterstock/Jakub Krechowicz; Seite 20: shutterstock/Robert Kneschke; Seite 21&23: shutterstock/Lauritta, shutterstock/Tribalium, shutterstock/whiteMocca, shutterstock/Who is Danny; Seite 25: shutterstock/Zeynur Babayev, shutterstock/Muellek Josef; Seite 27: shutterstock/irAart, shutterstock/Aleksandr Andrushkiv, shutterstock/Ilya.K; Seite 30: shutterstock/phoelixDE; Seite 31: shutterstock/PenWin, shutterstock/nikkytok, shutterstock/Piyawat Nandeenopparit; Seite 33: shutterstock/Naypong Studio; Seite 35: shutterstock/Svitlana Martynova, shutterstock/Angelina Bambina; Seite 39: shutterstock/olegganko, shutterstock/T-Design; Seite 43: shutterstock/wichayada suwanachun; Seite 45: shutterstock/Roberto Castillo, shutterstock/p\_ponomareva, shutterstock/YARUNIV Studio; Seite 46: shutterstock/james weston, shutterstock/smolaw; Seite 47: shutterstock/Crazy nook; Seite 51: shutterstock/ImageFlow;

Texte (Quelle): bartarinha.ir / Seiten 8, 10 & 32 (Quelle): zoomit.ir





## شادباش های نوروزی

### Akins, Darion

US-Generalkonsul in Hamburg

Für mehr als 3000 Jahren feiern Familien und Gemeinden Nowruz und die Erneuerung der Erde im Frühling – auch in den USA. Die Nowruz-Ansprache des amerikanischen Präsidenten aus dem Weißen Haus in Washington hat Tradition. Ein Nowruz-Empfang im Little White House an der Alster, der US-Vertretung in der Stadt mit der größten Nowruz feiernden Gemeinde in der Europäischen Union, hat Zukunft. In diesem Sinne möge Nowruz, der „Neue Tag“, vielen Zuversicht geben und auf „normale Zeiten“ hoffen lassen. Happy Nowruz!

Foto: © Honorarkonsulat Tadschikistan



### Gayratsho, S.E. Sohbnazar

Botschafter der Republik Tadschikistan

Nawruz Muborak! In Tadschikistan hat man einst in den Gassen, auf Straßen oder Plätzen am letzten Mittwoch vor Nawruz altes Steingut und angestoßenes Geschirr zerbrochen und weggeschmissen, damit alles was kaputt ist, im alten Jahr bleibt. Der Feuersprung an diesem Tag wird heute noch auf dem Land gepflegt. Dabei entzünden die Menschen ein Feuer und überspringen es mit den Worten „Meine Blässe möge dir gehören. Deine Röte mir.“ - meint im übertragenen Sinne: „Meine Krankheiten bringe ich dir, deine Heilkraft nehme ich mir“. Möge dieser typische Nawruz-Wunsch, der in diesem Jahr von ganz besonderer Bedeutung ist, für die ganze Weltgemeinschaft in Erfüllung gehen. Наврӯз муборак!

Foto: © Honorarkonsulat Tadschikistan

### Karipov, S.E. Dauren

Botschafter der Republik Kasachstan

Die Zahl SIEBEN spielt beim Nauryz-Fest in Kasachstan eine besondere Rolle. Dies gilt auch für die Wünsche zum Neujahr! In diesem Sinne wünsche ich Freude, Erfolg, Weisheit, Gesundheit, Wohlstand, Wachstum und göttlichen Schutz für das neue Jahr! Happy Nauryz!

Foto: © Honorarkonsulat Tadschikistan



### Kasimov, S.E. Nabijon

Botschafter der Republik Usbekistan

„NAWRUZ – Jeder Tag deines Lebens sei Nawruz!“ Hinter diesem Ausspruch von Alischer Navoiy (1441-1501) dem Gründer der Usbekischen Literatur, verbirgt sich eine besondere „Lebens-Philosophie“. Diesem Wunsch für alle Erdenbürger – für eine segensreiche Zeit, Glück, Gesundheit, Freude, Liebe, Frieden im inneren und äußeren Sinne schließe ich mich gerne an: „Nawruz Mobarak“.

Foto: © Honorarkonsulat Tadschikistan





# Nowruz 1400 شادباش های نوروزی



## **Günther, Daniel**

Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein

Schirmherr Nowruz-Wirtschafts-Kamingsgespräch 2021

„Nowruz Mubarak“ heißt es wieder zum Frühlingsbeginn: Weltweit überbringen sich Menschen zum Neujahrs- und Frühlingsfest Nowruz die besten Wünsche. In diesem Sinne wünsche ich den Nowruz-Feiernden in Schleswig-Holstein ein gutes gesundes neues Jahr und einen sonnigen Start in den Frühling.“

Foto: © Peter Frank



## **Möller, Almut**

Staatsrätin und Bevollmächtigte der Freien und Hansestadt Hamburg beim Bund, der Europäischen Union und für auswärtige Angelegenheiten.

„Im Namen des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg möchte ich den 170 000 Hamburgerinnen und Hamburgern der Nowruz-Gemeinschaft unsere besten Wünsche aussprechen. Möge das neue Jahr Ihnen allen viel Glück und Freude bringen.“

Foto: © Senatskanzlei Hamburg



## **Pegel, Christian**

Minister für Energie, Infrastruktur und Digitalisierung des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Schirmherr Nowruz-Wirtschafts-Kamingsgespräch 2021

„Weltweit überbringen sich Menschen anlässlich des Neujahrs- und Frühlingsfestes NOWRUZ die besten Wünsche. In diesem Sinne wünsche ich den Nowruz Feiernden in Mecklenburg-Vorpommern für das neue Jahr Gesundheit, Glück und viel Energie, um etwas Neues zu beginnen.“

Foto: Pegel



## **Tschentscher, Dr. Peter**

Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg

Schirmherr Nowruz-Wirtschafts-Kamingsgespräch 2021

Foto: © Ronald Sawatzki, Senatskanzlei Hamburg

## **Du, Xiaohui**

Generalkonsul der Volksrepublik China

Nowruz symbolisiert sowohl Beginn des Frühlings als auch Anlass, voller Hoffnung auf die Herausforderungen der Zukunft zu blicken. Die Welt ist nun im Wandel. Chinas Antwort auf eine ungewisse Zukunft im Zeichen der Pandemie bleibt internationale Zusammenarbeit im

Geist der Solidarität. Das entspricht genau dem Sinn der Neuen-Seidenstraße-Initiative. Ich wünsche allen Freunden zum Nowruz-Fest Wohlergehen, viel Glück, Gesundheit und Erfolg!

Foto: © Generalkonsulat China





# نوروز ۱۴۰۰

عامل همبستگی بیشتر کشورهای

نوروزستان و اروپا

## Pourkian, Kourosch

Honorarkonsul der Republik Tadschikistan  
und Präsident des Nowruz Forum

Mit dem Nowruz-Fest begrüßen weltweit Millionen Menschen zur Tag-und-Nacht-Gleiche am 20. März das neue Jahr und den Frühling. Sie feiern ein Fest der Freundschaft und Solidarität, eine Zeit der Freude und des Aufbruchs – über nationale, kulturelle und religiöse

Grenzen hinweg. Nowruz macht Mut und weckt Zuversicht. In diesem Sinne wünsche ich allen, die dieses Fest feiern, ein friedliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr, und für die anderen einen guten Start in den Frühling.

Foto: @ Honorarkonsulat Tadschikistan



کنار میز هفت سین دارد و پیام زیبایی نوشته است. نوروز ۱۴۰۰ در ادامه نوروز سال‌های قبل، کشور آلمان را به نام کشور نوروز می‌شناسد تا پل ارتباطی ایران و دنیا از طریق هامبورگ و آلمان قوی و قوی‌تر گردد.

این استان را به منطقه نوروزی اروپا تبدیل کرده‌اند. این حرکت پورکیان می‌تواند پلی مابین کشورهای نوروزی و آلمان باشد زیرا هامبورگ دروازه دنیاست و کشورهای نوروزی به ویژه ایران می‌توانند از طریق بندرگاه‌ها، فرودگاه‌ها و خطوط راه‌آهن هامبورگ با دنیا رابطه تجاری بهتری داشته باشند. تحریم‌های علیه ایران نیز کم‌رنگ شده و احتمالاً برداشته شود و درهای دنیا را به روی ایران باز کند.

دنیا در خاطر خود، نوروزگردانی کشورهای نوروزستان را به خاطر دارد، از جمله بلبل خوانی و گل‌گردانی تاجیک‌ها، سمنویزی آذربایجانی‌ها، فستیوال رقص و آواز نوروزی ازبکستانی‌ها، آجیل هفت میوه افغانستانی‌ها، آتش‌کوزه قزاقستانی‌ها و آب شدن سنگ نیلگون سمرقند، مسابقات اسب‌سواری ویژه عید ترکمنستانی‌ها، نونوار شدن و پخش شیرینی پاکستانی‌ها، جاده ابریشم چینی‌ها، سنت‌های نوروزی ترکیه‌ای‌ها و... موجب می‌شود تا این گردهمایی بزرگ بیش از ۳۰۰ میلیون وابسته و پیوسته را گردهم آورد و روحیه شاد و متحدی در آن‌ها ایجاد نماید.

در مراسم نوروز سال جدید، مقامات ارشد هامبورگ و استاندار شمال آلمان، وزیر انرژی استان شمال آلمان، وزیر امور خارجه هامبورگ و شهردار هامبورگ نیز همراه با عکس‌هایی که در کنار سفره هفت سین گرفته‌اند پیام تبریک ارسال نموده‌اند.

سفیر کبیر تاجیکستان در کنار سفره هفت سین عکس گرفته و پیام نوروزی خود را به همه نوروز دوستان می‌رساند. سفیر کبیر قزاقستان و ازبکستان نیز تصویری به یادگار

کورش کبیر موجب شد تا عید نوروز رسمیت پیدا کند و بیش از 2500 سال مردمان شادمانی کنند. بعدها این جشن توسط سومریان به بین‌النهرین آمد.

اینک بیش از یک دهه است آقای کورش پورکیان با هدف نزدیک‌تر کردن مردم ایران و شمال آلمان، نوروزستان و تحرک بیشتر اقتصادی، کارآفرینی، تجارت و رشد امور رفاهی، اجتماعی و فرهنگی، جشن نوروز بزرگ جهانی را با همکاری و مشارکت بیش از ۱۰ کشور جغرافیایی نوروزستان (به عنوان کهن‌ترین آیین موروثی شادی) را که امپراتوری ایران بنیان نهاده بود در شمال آلمان برگزار می‌کند. زیرا نوروز تجدید خاطره‌های مردم‌دوستی و مهرورزی در بین همه انسان‌هاست و می‌تواند موجب پیشرفت همگانی شود. نوروز جهانی که ده‌ها کشور را دربر گرفته، امروز علاوه بر کشورهای نوروزستان، اجتماعات آذری‌های گرجستان، زنگباری‌های تانزانیا، کردهای سوریه و عراق و نوروزدوستان ژاپن را نیز از یکم تا ششم فروردین هر سال به شادی و دوستی و امید و امید می‌دارد. آقای کورش پورکیان فعال اقتصادی و کنسول افتخاری تاجیکستان در شمال آلمان، بعد از صدور قطعنامه مجمع عمومی سازمان ملل که در دهم مه سال ۲۰۱۰ نوروز را به رسمیت شناخت، پیشنهاد کرد تا از سال ۲۰۱۱ هامبورگ به مرکز بزرگ جشن نوروزی با محوریت ۱۲ کشور تبدیل شود؛ زیرا کشورهای اروپایی که حوزه فرهنگی نژاد ژرمن هستند به دلیل همبستگی با آریایی‌ها (قبل از مهاجرت بزرگ) جشن‌هایی همانند نوروز و در آغاز فصل بهار برگزار می‌کنند. این است که امروزه ۱۷۰ هزار هامبورگی با شرکت در جشن‌های نوروزی،



شرکت پرستاری و خدمات درمانی  
مرلین



*Seit  
22 Jahren  
an Ihrer Seite*

**TESTERGEBNIS "SEHR GUT"**



یک بار دیگر موفق به دریافت نمره ۱ کنترل کیفیت  
در خدمات پرستاری هامبورگ ۲۰۱۷

- Neue Methoden zur Unterstützung in Ihrem Alltag
- Häusliche Betreuung
- Behördengänge
- Betreuung nach Operationen sind für uns selbstverständlich

*Ihre Gesundheit  
ist uns wichtig*

- پذیرش بیمه های درمانی خصوصی و سوسیال
- پشتیبانی و همراهی شما در امور روزمره با متدهای جدید
- همراهی شما در انجام امور اداری
- پرستاری و مراقبت بعد از عمل جراحی
- پرستاری خصوصی در منزل شما

**Tel.:** 040 46 66 91 35  
**FAX:** 040 67 770 21  
**Frau F. Massoumi** 0176 66 60 39 21  
**Herr M. Sepahyar** 0176 70 85 66 43

Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg





## فورد موستانگ

### پرفروش‌ترین خودروی اسپرت جهان

این خودروی اسپرت وجود دارد که هرکدام با جعبه‌دنده‌ی ۶ سرعته‌ی دستی قابل سفارش است؛ البته نمونه‌ی ۱۰ سرعته‌ی خودکار نیز برای موتور V8 عرضه می‌شود. موستانگ بولیت برای بازار اروپا در دو رنگ مکشی مات و سبز یشمی ارائه می‌شود و از همان موتور ۵ لیتری V8 ولی با ۴۵۴ اسب‌بخار قدرت استفاده می‌کند.

بدیهی بود که فورد در سال ۲۰۲۰ با کاهش فروش شدیدی روبه‌رو می‌شود. بحران همه‌گیری ویروس کرونا، تقریباً هر کارخانه‌ای را در دنیا تعطیل کرده است.

البته خبرهایی نیز برای فورد موستانگ آینده وجود دارد. اخیراً تصاویری از یک مدل جدید دیده شده است که احتمالاً با پسوند Mach1، جایگزین موستانگ بولیت کنونی شود. مدل مک‌وان، قبلاً در سال ۲۰۰۴ نیز عرضه شده بود که از نمونه‌ی تنفس طبیعی موتور موستانگ کبرا SVT استفاده می‌کرد و از نوع ۴/۶ لیتری V8 بود. بعید است که موستانگ Mach1 بعدی با مدل‌های شلبی کبرا کنونی وجه اشتراک داشته باشد؛ چون طبق گفته‌ها، قرار است موتور ۵ لیتری معروف موستانگ روی آن نصب شود، اما قدرت آن هنوز مشخص نیست.

سراسر جهان به فروش رسیده است؛ اما طبق اعلام فورد، ۷۱ درصد این آمار مربوط به خریداران آمریکایی است.

البته محبوبیت موستانگ در بازارهای دیگر نیز در حال بیشتر شدن است. فروش موستانگ در آلمان و لهستان به ترتیب ۳۳ و ۵۰ درصد افزایش در سال ۲۰۱۹ داشته است و در فرانسه نیز دو برابر شده است. همچنین، سال گذشته مجموعاً ۹,۹۰۰ نسخه از موستانگ در بازار اروپا فروخته شد که ۳/۳ درصد افزایش را نشان می‌دهد؛ هر چند در آمریکا با افت ۴/۴ درصدی همراه بود.

فورد موستانگ امروزه در بازار آمریکا در ۱۲ تیپ مختلف عرضه می‌شود. نسخه‌های مجهز به موتور ۴ سیلندر اکوبوست و ۸ سیلندر GT با قابلیت سفارش بسته‌ی پرفورمنس از مدل‌های این خودروی عضلانی هستند. نسخه‌های ویژه‌ی آن نیز شامل مدل بولیت، شلبی GT350 و GT350R و تیپ شلبی GT500 می‌شود که هرکدام با بسته‌ی ارتقا هندلینگ قابل سفارش هستند. در بازار اروپا نیز هر دو مدل فست بک و مدل کانورتیبل این خودروی کوپه عرضه می‌شود. امکان انتخاب میان دو پیش‌ران‌ه‌ی ۴ سیلندر ۲/۳ لیتری اکوبوست با قدرت ۲۸۷ اسب‌بخار و ۵ لیتری V8 با ۴۴۳ اسب‌بخار قدرت برای

۶۴ سال پیش، شرکت آمریکایی فورد اولین خودرو پونی جهان را معرفی کرد. با گذشت ۵۶ سال از عرضه‌ی فورد موستانگ، این خودروی عضلانی، برترین میزان فروش را میان خودروهای اسپرت در سراسر دنیا دارد. در چند سال اخیر نیز، با ورود موستانگ به بازار بریتانیا، محبوبیت آن بیش از پیش افزایش یافته است. تاکنون ۶ نسل از فورد موستانگ در آمریکا عرضه شده است. نسل ششم آن در سال ۲۰۱۵ برای بازار جهانی عرضه شد و فورد برای اولین بار، مدل‌های راست‌فرمان موستانگ را برای بازار بریتانیا ارائه کرد. از ارائه‌ی این نسل تاکنون، موستانگ پرفروش‌ترین خودروی کوپه اسپرت برای ۵ سال متوالی در بازار جهانی بوده است و همچنین در سال گذشته، بیشترین فروش را میان خودروهای اسپرت جهان داشت. طبق ادعای شرکت فورد، تاکنون ۶۶۳ هزار دستگاه از نسل ششم موستانگ در ۱۴۶ کشور مختلف فروخته شده است. این میزان فروش تحسین‌برانگیز است و محبوبیت بالای موستانگ را نشان می‌دهد. هر چند این رقم زیاد، بیشتر به خاطر فروش بالا در آمریکا حاصل شده است و اکثر خریداران موستانگ از این کشور هستند. به عنوان مثال در سال ۲۰۱۹، ۱۰۲ هزار و ۹۰ دستگاه از این محصول در







# MIRAC BESTATTUNGEN

## مؤسسه معراج

- Beerdigungen nach muslimischen Ritualen
- Internationale Überführung von Verstorbenen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Grabstein
- Bestattungsversicherung



- غسل، تکفین، نماز و به خاکسپاری
- نقل و انتقال به همه کشورها
- انجام کلیه امور اداری
- تهیه سنگ یادبود
- بیمه عمر

Borgfelder Straße 67  
20537 Hamburg

Telefon: 040/845 000 22  
0176/665 546 49

kontakt@miracbestattungen.de  
www.miracbestattungen.de

Wir führen alle Schritte der Bestattung durch;  
von der Abholung vom Krankenhaus bis zur  
Beerdigung auf dem Friedhof.

ما تمامی تدفین را از محل فوت (منزل یا بیمارستان)  
تا خاکسپاری در قبرستان را به عهده میگیریم.



# انویديا

## در صدر فهرست برترین شرکت‌های فناوری برای کارکردن در سال ۲۰۲۱

در ادامه، فهرست شرکت‌های فناوری محور برتر آمریکایی برای کارکردن را مشاهده کنید. در جدول زیر، رتبه‌ی نهایی هر شرکت در فهرست ۱۰۰ شرکت برتر به همراه میانگین امتیاز داده شده‌ی کارمندان را نیز مشاهده می‌کنید.

و کار، به شرکتشان امتیاز می‌دهند. به منظور قرار گرفتن در فهرست کسب و کارهای بزرگ و کوچک و متوسط، هر کارفرما حداقل به ۷۵ امتیاز مختلف در هر بخش از محیط کار نیاز دارد.

گلس دور به تازگی فهرست برترین شرکت‌های فناوری محور برای کارکردن در سال ۲۰۲۱ را منتشر کرده است که نام انویديا در صدر آن‌ها دیده می‌شود. این در حالی است که اپل در فهرست ده شرکت برتر حضور ندارد.

گلس دور (Glassdoor) سالانه فهرست بهترین شرکت‌های دنیا برای کارکردن را منتشر می‌کند و به تازگی فهرست مربوط به سال ۲۰۲۱ را نیز منتشر کرده است.

به نوشته‌ی خبرگزاری تک کرانچ، فهرست ۱۰ شرکت برتر حوزه‌ی فناوری را استخراج کرده است که به کسب و کارهای بزرگ دارای بیش از هزار نفر کارمند متعلق هستند.

به علاوه، بهترین شرکت‌های فناوری دنیا را فهرست کرده است که ابعاد متوسط و کوچک دارند.

رتبه‌بندی کسب و کارهای بزرگ دارای بیش از هزار نفر کارمند در فهرست، براساس بازخوردهای کارمندان شرکت‌ها انجام شده است.

کارمندان از طریق پنلی که گلس دور در اختیارشان قرار می‌دهد، براساس معیارهایی نظیر مدیرعامل، فرصت‌های شغلی، دستمزد و پاداش، فرهنگ و ارزش‌ها و تعادل زندگی

بهترین شرکت‌های فناوری محور برای کارکردن در سال ۲۰۲۱ از نگاه Glassdoor			
ردیف	نام شرکت	رتبه در بین ۱۰۰ شرکت برتر	میانگین امتیاز داده شده‌ی کارمندان
۱	Nvidia	۲	۴٫۵
۲	HubSpot	۴	۴٫۵
۳	Google	۶	۴٫۵
۴	Microsoft	۹	۴٫۵
۵	Facebook	۱۱	۴٫۴
۶	LinkedIn	۱۳	۴٫۴
۷	DocuSign	۱۵	۴٫۴
۸	KnowBe4	۱۶	۴٫۴
۹	Salesforce	۱۷	۴٫۴
۱۰	RingCentral	۱۸	۴٫۴







## Zahnarztpraxis

A.M.Zafari & R.Farzanehnia

مطب تخصصی دندان پزشکی در مرکز هامبورگ

دندان پزشکان ایرانی آقای ظفری و خانم فرزانه نیا

کاشت ایمپلنت ( بهترین نحوه جایگزینی دندان ها )

دستگاه عکس برداری سه بعدی جهت :

- تشخیص

- محاسبه

- برنامه ریزی

عصب کشی تخصصی زیر میکروسکوپ

درمان مجدد عصب کشی نا موفق

درمان بیماری های لثه و استخوان

جرم گیری و پیشگیری از بیماری های دهان و دندان

ترمیم دندان ها

دندانپزشکی زیبایی و دیجیتالی

دندان مصنوعی (پروتز)

روکش و پل سرامیکی در یک جلسه

روکش های نازک دندان های جلو (زیبایی)

لیزر

ارتودنسی دیجیتالی

درمان مفصل فک و دندان کروچه

لابراتوار دندانسازی در مطب



040 - 380 808 08

✓ Zahnimplantate

✓ DVT/3D:

-Diagnose

-Analyse

-Planung

✓ Wurzelbehandlung (unter Mikroskop)

✓ Wurzelbehandlung (Revision)

✓ Parodontitis-Behandlung

✓ Prophylaxe

✓ Füllungstherapie

✓ Ästhetische/Digitale Zahnheilkunde

✓ Zahnersatz

✓ Cerec

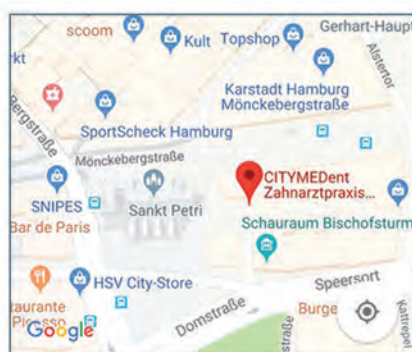
✓ Veneers/Lumineers

✓ Laser

✓ Invisalign

✓ CMD

✓ Eigenlabor



Kreuslerstraße 10  
(Ecke Mönckebergstraße)  
20095 Hamburg - City

citymedent.hamburg

citymedent ZF

Praxis@CITYMEDent.de

www.citymedent.de

Öffnungszeiten:

Montag 08-13 / 14-20\*

Dienstag 08-13 / 14-20\*

Mittwoch 08-13 / 14-20\*

Donnerstag 08-13 / 14-20\*

Freitag 08-13 / 14-18

Samstag 10:00-14:00

\*(18-20 Uhr nur nach Vereinbarung)





## ۱۳ پیشنهاد برای افزایش IQ در سنین بالا

### ۵. کارهای روتین خود را هر بار به سبکی متفاوت انجام دهید

مغز خودتان را با انجام کارهای تکراری به چالش بکشید. ذهن خود را از مسیرهای تکراری خارج کنید و از روش‌های متفاوت و مسیرهای جدید برای انجام کارهای خود استفاده کنید. به عنوان مثال اگر راست دست هستید، گاهی با دست چپ مسواک بزنید؛ با دوستان خود یا با خود یک زبان دیگر را تمرین کنید و سعی کنید به زبان دیگر صحبت کنید.

### ۶. مدیتیشن کنید

عصب روانشناسان می‌گویند مدیتیشن می‌تواند ساختار مغز را تغییر دهد. اسکن‌های MRI مربوط به افرادی که مدت‌ها بود مدیتیشن می‌کردند، فعالیت‌های بیشتری در مدارات مغزی مسئول در توجه را نشان داد. وقتی صداهای حواس پرت کن برای گروهی از مدیتیشن‌کننده‌های تحت MRI پخش شد، معلوم شد این صداهای مزاحم تأثیر بسیار کمی بر نواحی مربوط به هیجان و تصمیم‌گیری مغز گذاشته بودند.

### ۷. با بینی خود ارتباط جدید برقرار کنید

برخی از ما احتمالاً یادمان است که از چه زمانی عطر چای یا قهوه، شروع یک روز جدید را برایمان تداعی میکند،

### ۲. مسواک زدن با دست مخالف

تحقیقات دانشمندان نشان داده است، اگر هنگام مسواک زدن از دست مخالف، مثل دست چپ برای راست دست‌ها استفاده کنید، قسمت‌هایی از قشر خارجی مغز که اطلاعات لمسی را از دست دریافت میکنند، به سرعت و به میزان زیادی گسترش می‌یابند استفاده از این دست برای انجام کارها، باعث فعال شدن قسمت مخالف مغز می‌شود.

### ۳. مطالعه کنید

اگر مسایل ژنتیکی را کنار بگذاریم، مطالعه یکی از مهمترین عواملی است که بر تقویت ضریب هوشی و IQ شما اثر می‌گذارد. سعی کنید در زمینه علوم مختلف مانند ریاضیات، فیزیک و ... کتاب‌هایی را مطالعه کنید. مطالعه این علوم علاوه بر افزایش درک شما از جهان پیرامون، باعث بهبود قوه ادراک، دایره لغات و قدرت تجسم و محاسباتی شما خواهد شد.

### ۴. صبحانه بخورید

خوردن صبحانه می‌تواند تمرکز، توانایی حل مسئله، عملکرد ذهنی، حافظه و خلق و خور را بهبود بدهد. صبحانه، اولین فرصتی است که بدن برای سوخت‌گیری گلوکز بعد از ۸ تا ۱۲ ساعت بی‌غذایی دارد. گلوکز، منبع اصلی انرژی است.

داشتن یک حافظه قوی و ضریب هوشی بالا، یکی از دغدغه‌های افراد است. جالب است بدانید برخلاف آن چه عموم تصور می‌کنند که ضریب هوشی از زمان تولد فرد ثابت است، اما مغز بسیار انعطاف‌پذیر است و قابلیت تقویت شدن دارد. هوش موضوعی نیست که از قبل تعیین شده باشد. درجه هوشی که با آن متولد می‌شویم، تنها یک نقطه آغاز است و علی‌رغم خصوصیات ژنتیکی، این امکان را داریم که باهوش‌تر شویم و میزان ضریب هوشی (IQ) خود را افزایش دهیم و حتی بی‌نیاز شویم. امروز در این مطلب، قصد داریم به شما راه‌هایی برای تقویت حافظه و افزایش ضریب هوشی معرفی کنیم. با ما همراه باشید. مطمئناً راه‌های زیادی برای افزایش ضریب هوشی وجود دارد که تقویت هوش نامیده می‌شود. برای افزایش هوش لازم نیست کار سخت و عجیبی انجام بدهید. رشد توانایی ذهنی افراد نتایجی در زندگی بهتر، سلامتی و بهبود کیفیت زندگی خواهد داشت. در ادامه روش‌های ساده‌ای برای تقویت ذهن، بیان خواهیم کرد:

### ۱. بازی‌های فکری انجام دهید

برای جلوگیری از زوال مغز و تقویت حافظه خود، حتماً در طول روز و به طور منظم بازی‌های فکری انجام دهید. می‌توانید از طریق تلفن همراه خود این بازی‌ها را دانلود کنید و در زمان معینی در طول روز، این بازی‌های فکری را انجام دهید.



اما شما میتوانید با مرتبط ساختن یک عطر جدید، مثل مرکبات، وانیل یا نعناع با یک فعالیت، مسیرهای عصبی جدید را هوشیار نگه دارید.

## ۸. دفتر رویدادهای روزانه داشته باشید

می توانید به دفتر چهی یادداشت خود به عنوان فضایی گسترده ای برای مغزتان نگاه کنید. یادداشت کردن نه فقط به شما اجازه می دهد ایده های تان را ثبت کنید، بلکه کمک تان می کند آن ها را بازنگری کرده و ساماندهی کنید.

## ۹. از مصرف قند اجتناب کنید

هر کربوهیدرات ساده ای مانند پاستا، نان سفید و چیپس سیب زمینی می تواند شما را خسته و خواب آلود کند، که به آن sugar blues می گویند، این احساس رخوت و بی انرژی بودن، فکر کردن را سخت می کند. چون انسولین زیادی ناگهان وارد جریان خون می شود تا با قند زیادی که وارد شده مقابله کند.

## ۱۰. خواندن کتاب به صورت کاملاً متفاوت

وقتی کتاب ها را بلند می خوانید یا به کتاب خوانی دیگران گوش می دهید، نسبت به زمانی که بی صدا مطالعه می کنید، از مدارهای مغزی متفاوتی استفاده می کنید.

## ۱۱. ساده ترین راه، نفس عمیق بکشید

پایین بودن سطح اکسیژن، عملکرد مغز را ضعیف می کند. با تنفس عمیق از طریق بینی می توانید عملکرد مغزتان را فوراً بالا ببرید. نفس های عمیق، اکسیژن بیشتری وارد جریان خون و نهایتاً مغز می کنند.

## ۱۲. بیشتر از آنتی اکسیدان ها مصرف کنید

آنتی اکسیدان ها از تمام سلول های تان محافظت می کنند که شامل سلول های مغز هم می شود. برخی از غذاها، بیشترین آنتی اکسیدان ها را دارند مانند بلو بری، آلو، کشمش، بلک بری، سیر، کلم، کرن بری، توت فرنگی، اسفناج و رسپ بری. بالا بردن قدرت مغز، به شما این امکان را می دهد که کیفیت زندگی خود را بالا ببرید.

## ۱۳. از کم خوابی پرهیز کنید

زمانی که بدنتان نیاز به خواب دارد، حتماً استراحت کنید. هر شخصی در زمان های خاصی کارایی بالاتری دارد. ممکن است یک فرد در صبح بازدهی داشته باشد و یک فرد در ساعات آخر شب راحت تر تمرکز کند. طول مدت خوابیدن افراد نیز با هم فرق می کند. پس با توجه به ویژگی های جسمی خود زمان خواب خود را تعیین کنید و هر زمان که بدن شما نیاز به خواب دارد، حتماً استراحت کنید.

## خوراکی برای افزایش ضریب هوشی

تعداد زیادی از خوراکی ها، مواد معدنی و ویتامین ها وجود دارند که برای مغز و کارکردهای مغزی مفید هستند که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

### ۱. ویتامین D

ویتامین D علاوه بر اینکه برای استخوان مفید است، یکی از کاتالیزورهای موجود در مغز نیز هست که سیستم رشد رشته عصبی و پیوند نوروترنسمیترها (پیام رسان های عصبی) را روشن و خاموش می کند.

## ۲. شکلات

شکلات برای افزایش ضریب هوشی کودکان و بزرگسالان بسیار مفید است. پژوهش ها نشان داده اند که وقتی افراد سالخورده عصاره های کاکائویی خاصی را که سرشار از فلاونول ها هستند، مصرف می کنند، عملکرد شناختی شان بسیار بهبود می یابد.

## ۳. ماهی سالمون

خوراکی های سرشار از امگا ۳ کارایی عملکردهای مختلف مغز را افزایش می دهد، از جمله حافظه را بهبود می بخشد. به علاوه ویتامین A، ویتامین D، و سلنیوم موجود در سالمون از سیستم عصبی در برابر آسیب مرتبط با پیری محافظت می کند و حتی می تواند به عنوان داروی ضدافسردگی عمل کند.

## ۴. پروبیوتیک ها برای افزایش قدرت مغز

پروبیوتیک ها کاری با مغز ندارند و سایر بخش های بدن را تحت تاثیر قرار می دهند. هنگامی که سایر بخش های بدن سالم و شاد باشد، مغز نیز سالم و شاد خواهد بود. پروبیوتیک ها می توانند بسیاری از تاثیرات منفی ناشی از داشتن یک رژیم غذایی ناسالم را کاهش دهند.

## ۵. آهن برای افزایش قدرت مغز

آهن مکملی است که نیازی به مصرف بیش از حد آن نیست. مصرف بیش از حد آهن می تواند زوال عقل و تخریب مغز را سرعت ببخشد. با این وجود، کمبود آهن نیز مشکلاتی را در سطح انرژی انسان به وجود می آورد. آهن یکی از اجزاء اصلی خون انسان است و در صورت کمبود آهن ما دچار کم خونی، بی حسی و خستگی می شویم.

## ۶. جای ماچا

تحقیقات نشان داده که نوشیدن روزانه چای ماچا به تقویت عملکرد مغز و افزایش هوش کمک می کند. جالب است بدانید کافئین موجود در این نوشیدنی تقریباً برابر یک فنجان قهوه بوده با این تفاوت که شما را برای مدت زمان طولانی تری هوشیار و شاداب نگه داشته و کافئین آن اعتیادآور نیست.

## ۷. چربی های اشباع

چربی های اشباع نیز درست مثل گروه امگا برای رشد مغز از اهمیت بالایی برخوردارند. گروه امگا بخش قابل توجهی از پوشش های محافظت کننده را تشکیل می دهند در حالیکه چربی های اشباع از جنس هورمون هستند و ۱/۲ از ساختار سلولی ما را در بر گرفته اند.

## ۸. ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای داشتن سلول های عصبی سالم حیاتی است. به علاوه، ویتامین B۱۲ باعث تولید غلاف میلین می شود که فیبرهای عصبی را می پوشاند و همچنین در برابر امواج الکتریکی مغز عایق بندی می کند.

## ۹. ویتامین آ

ویتامین آ ارتباط بین ناحیه هیپوکامپ و سلول های مغزی را بهبود می بخشد و از این طریق توانایی های یادگیری را بهبود می دهد. ویتامین آ خواص آنتی اکسیدانی نیز دارد که از آسیب زدن رادیکال های آزاد به سلول های مغزی جلوگیری می کند. بعضی از منابع خوب ویتامین آ اسفناج، هلو، جگر و زردآلو هستند.







## باین خوراکی‌ها ایبوپروفن و ژلوفن را دور بزنید



بود. پژوهشگران هنگامی متوجه این خاصیت روغن زیتون شدند که مشاهده کردند روغن زیتون فرآوری نشده مانند ایبوپروفن موجب ناراحتی در قسمت عقب گلو می‌شود.

### پوست بید

پوست بید سفید به طور سنتی برای درمان استئوآرتریت، کمردرد، و سایر بیماری‌های دردناک مانند تاندونیت استفاده می‌شده است. شما همچنین می‌توانید برای امداد رسانی فوری به کسانی که سردرد دارند، از آن استفاده کنید. سالیسین ماده تشکیل‌دهنده فعال در این پوست درخت است که در معده به اسید سالیسیک تبدیل می‌شود و خاصیت ضد التهاب و ضد درد دارد.

### کپسایسین

بک ماده شیمیایی است که در فلفل وجود دارد و جایگزین خوبی برای ایبوپروفن است بخصوص در افرادی که از دردهای عضلانی، سردردهای مکرر، درد مفاصل رنج می‌برند. اگر از یک بیماری دردناک رنج می‌برید می‌توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور منظم اضافه کنید. برای درمان دردهای حاد نیز می‌توانید از کرم‌های حاوی کپسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.

التهاب را با سد کردن راه گلبول‌های سفید خون برای ورود به بافت‌های آسیب دیده دارد. این گیاه به صورت پماد در داروخانه‌ها موجود است.

### اسیدهای چرب امگا ۳

امگا ۳ التهاب و درد گردن و کمر را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده اند کسانی که دچار گردن دردهای غیر جراحی هستند، با دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم امگا ۳ در روز، ۶۰ درصد کاهش درد را گزارش کرده اند. علاوه بر این، امگا ۳ خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی خوابی، شکنندگی مو و ناخن‌ها و عدم تمرکز را کاهش می‌دهد و برای التیام بیماری‌های قلبی عروقی، رماتیسم مفصلی، آسم و کاهش التهاب آرتریت روماتوئید موثر است.

### روغن زیتون

اولئوکانتال موجود در این روغن دقیقاً می‌تواند مانند ایبوپروفن عمل کند. حدود سه چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها قبل برای سلامتی انسان از جمله کاهش خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان سینه، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده

عوارض جانبی قاتلان درد، ممکن است تا سال‌ها بعد خود را نشان ندهند و سلامت اندام‌های حیاتی شما مانند کلیه‌ها و کبد را نشانه‌گیری کنند. بهترین گام برای مصون ماندن از این عوارض، از بین بردن درد و کاهش طول دوره آن، متوسل شدن به گزینه‌های طبیعی است که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود. خوشبختانه برخی از مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی دستگاه گوارش کاهنده سردرد، درد مفاصل، و یا سایر دردهای آزاردهنده باشند:

### کورکومین

مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است. کورکومین با مسدود کردن پروتئین‌هایی که به التهاب کمک می‌کند و نیز متوقف کردن انتقال دهنده عصبی از فرستادن سیگنال درد به مغز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد. همچنین کاهش شانس ابتلا به آلزایمر و نیز برخی سرطان‌ها از دیگر خواص این ترکیب شیمیایی است که می‌تواند به عنوان قرص یا با افزودن زردچوبه به رژیم غذایی وارد بدن شود.

### کندر

خواص ضدالتهابی این گیاه هندی به اسیدهای بوسولیک مربوط می‌شود که بر اساس تحقیقات توانایی بهبود گردش خون، از جمله خون‌رسانی به مفاصل و پیشگیری از





## Zahnarztpraxis Farmesen

Zahnärztin  
S. Effat Panah

Wir bieten in unserer Praxis für Sie folgendes an:

- Allgemeine Zahnheilkunde
- Füllungen
- Wurzelkanalbehandlung
- Kronen
- Prothesen
- Implantatversorgung
- Bleaching
- Schienen (Sportschienen)
- Professionelle Zahnreinigung (Kinder und Erwachsene)
- Veneers



### دکتر سولماز عفت پناه دندان پزشک

- متخصص در کاشت دندان
- تمیز کردن دندان بصورت حرفه ای
- دندان مصنوعی
- سفید کردن دندان و تمامی بیماریهای دندان

#### Öffnungszeiten:

Mo.+ Di.+ Do. 8:00-13:00  
14:00-18:30  
Mi. 8:00-13:00  
Fr. 8:00-13:00

August-Krogmann-Str. 2b  
22159 Hamburg

Tel.: 040 64 31 882

#### Wir sprechen Ihre Sprache:

- Deutsch
- Persisch
- Türkisch
- Albanisch
- Azari



[www.zahnarztpraxisfarmesen.de](http://www.zahnarztpraxisfarmesen.de)



بیشتر ما در طول زندگی بارها سعی کرده ایم با روش های درست و اصولی وزن کم کنیم، ولی موفق نشده ایم. دلایل زیادی دست به دست هم می دهند تا وزن کم کردن برای بسیاری از ما سخت یا حتی غیرممکن به نظر برسد. اگر کنجکاو هستید که بدانید چرا کم کردن وزن کار سختی است، ادامه ی این مطلب را بخوانید.

برای کم کردن وزن باید مسیری طولانی و دشوار را طی کنید. برای اینکه این مسیر را با موفقیت پشت سر بگذارید و به مقصدتان برسید، لازم است تغییراتی در زندگی خودتان ایجاد کنید. در بسیاری از مواقع، کاهش وزن به دلیل انتخاب ها و تفکرات غلط خودمان، سخت است. برای پاسخ به این پرسش که چرا نمی توانید در کم کردن وزن موفق باشید، باید عوامل تأثیرگذار را بررسی کنید. در ادامه مهم ترین این عوامل را بررسی می کنیم.

## طرز فکر

اگر تنها هدف شما از ورزش کردن یا داشتن رژیم غذایی، کم کردن وزن باشد، نمی توانید برای مدتی طولانی این برنامه ها را ادامه دهید. هدف خوبی انتخاب کرده اید، ولی باید در نظر بگیرید که برای تحمل سختی های پیش رو کافی نیست. زندگی سالم، هدفی است که می تواند انگیزه ی کافی بدهد.

مثلا اگر درباره ی اهمیت و تأثیرات مثبت ورزش نگرش صحیحی داشته باشید، هرگز آن را کنار نمی گذارید و حتی بعد از این که وزنتان را کاهش دادید، ورزش را ادامه خواهید داد. از طرفی دیگر کاهش وزن به زمان نیاز دارد و شما با این نگرش صحیح از ورزش کردن خسته نمی شوید.

بهتر است کمی درباره ی ورزش و نقش آن در زندگی سالم تحقیق کنید؛ انگیزه ی شما بیشتر می شود.

## برنامه ی ورزشی

کم کردن وزن صحیح بدون تمرینات ورزشی منظم و کافی، تقریبا غیر ممکن است. در کاهش وزن، رژیم غذایی در مرتبه ی دوم از اهمیت قرار دارد.

البته لازم نیست حتما به باشگاه بروید و ساعت ها تمرینات سنگین را انجام بدهید. یک برنامه ی تمرینی مناسب که با توجه به شرایط جسمانی و امکانات شما تنظیم شده باشد کافی است. سعی کنید تمریناتی را انتخاب کنید که به آن ها علاقه دارید. مهم تر از برنامه ی تمرینی، اجرای منظم آن است. کارشناسان حداقل ۱۵۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه تمرین هوازی شدید در هفته را توصیه می کنند. البته بهتر است این ۷۵ دقیقه تمرین هوازی شدید در قالب تمرینات حداقل ۱۰ دقیقه ای انجام شود.

## رژیم غذایی

برای کم کردن وزن، تغییر رژیم غذایی گرچه کافی نیست، اما لازم است. باید غذای ناسالم جای خود را به غذای سالم بدهد و این جایگزینی به برنامه ای همیشگی تبدیل شود. راهکارهای زیر می توانند به شما کمک کنند:

- تنظیم برنامه ی غذایی

- دقت بیشتر هنگام خرید مواد غذایی
- آشپزی با حوصله در خانه
- توجه به میزان کافی و مناسب غذا
- انتخاب آگاهانه وعده های غذایی

اگر می خواهید همیشه وزن مناسبی داشته باشید، باید به غذاهایی که می خورید بیشتر توجه کنید و تلاش کنید بهترین گزینه ها را انتخاب کنید. رژیم غذایی منظمی که برای کم کردن وزن انتخاب کرده اید روزی به پایان می رسد، اما تغذیه ی سالم، انتخابی مقطعی نیست. تا وقتی غذاهای سالم بخورید زندگی سالمی خواهید داشت. بسیاری از افراد با خوردن غذاهای ناسالم، زندگی را از دست دادند، نه فقط سلامت آن را.

البته این تغییر به معنای حذف همه ی غذاهای دلخواه نیست، بلکه هدف آن تغییر عادات غذایی اشتباه است. آن چیزی که اهمیت زیادی دارد کاهش کالری دریافتی از طریق تغذیه ی صحیح است.

بر اساس نظر کارشناسان، با تغییر رژیم غذایی می توانید هر روز به میزان ۵۰۰ واحد کالری دریافتی خود را کاهش دهید و اگر این تغییر با تمرینات منظم ورزشی همراه شود، بهترین و مؤثرترین راه برای کم کردن وزن صحیح است.

# چرا لاغر شدن سخت تر است؟





## سبک زندگی

اگر می‌خواهید زندگی سالمی داشته باشید، تغییر در سبک زندگی، اجتناب‌ناپذیر است. البته نه اینکه همه چیز را یک شبه تغییر دهید، اما باید برای این تغییرات برنامه‌ریزی داشته باشید. شاید لازم باشد بعضی از برنامه‌های روزمره یا نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت خود را تغییر دهید. اگر کمی زودتر از خواب بیدار شوید، می‌توانید ناهار بهتری آماده کنید و برای ورزش وقت بیشتری داشته باشید. بهتر است هنگامی که کار خاصی برای انجام دادن ندارید، به جای یک جا نشستن و تماشای تلویزیون یا تفریحات کامپیوتری، به پیاده‌روی بروید.

## محیط و اطرافیان

کنترل تغذیه و تنظیم برنامه‌ای برای زندگی سالم، کاری است که خودتان به تنهایی باید انجام دهید، اما نقش اطرافیان و محیط در موفقیت شما غیر قابل انکار است. شاید وسوسه‌ی یکی از اطرافیان برای خوردن یک شیرینی پرچرب یا شرکت در یک مهمانی شما را از هدفتان دور کند. بهتر است با افرادی در ارتباط باشید که داشتن زندگی سالم و سلامتی شما برایشان مهم است و در محیط‌هایی حاضر شوید که گزینه‌های سالمی برای انتخاب داشته باشید.

برای نمونه حتما در اطرافیان شما کسانی هستند که به باشگاه می‌روند یا در خانه ورزش می‌کنند؛ از آن‌ها برای خرید تجهیزات ورزش در خانه یا انتخاب باشگاه کمک بگیرید. این ارتباط مفیدی خواهد بود. حتی می‌توانید عضو یکی از کانال‌های ورزشی در فضای مجازی بشوید. حتی بعضی از افراد با اعضای خانواده مشکل دارند. اگر همسران به سالم زندگی کردن چندان اهمیت نمی‌دهد، حتما او را تشویق کنید که بیشتر در این باره تحقیق کند. حتی می‌توانید از مشاورین تغذیه کمک بگیرید. شما به همراهی او برای موفقیت و داشتن زندگی سالم نیاز دارید.

## سلامت روانی

در بعضی از افراد اضافه وزن به دلیل مشکلات روحی و روانی به وجود می‌آید. این دسته از افراد وقتی آرامش خود را از دست می‌دهند برای مقابله با مشکلاتی همچون اضطراب و استرس، تغذیه را انتخاب می‌کنند و معمولا هم به سلامت آن اهمیت نمی‌دهند. در واقع این افراد با خوردن، از مشکلشان فرار می‌کنند.

تشخیص پرخوری عصبی و دلایل بروز آن، به این دسته از افراد کمک می‌کند تا بتوانند تعادل تغذیه‌ای خود را پیدا کنند. اگر شما هم این مشکل را دارید، بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید و این مانع بزرگ را از سر راهتان بردارید.

## هدف‌گذاری

اگر هدفی غیر ممکن و غیر منطقی را انتخاب کنید، شکست شما قطعی است. بعد از شکست‌های پی‌درپی هم انگیزه‌ی خودتان را به کلی از دست می‌دهید.

بسیاری از افرادی که برنامه‌ی کاهش وزن خود را کنار می‌گذارند، مرتکب این اشتباه می‌شوند و هدفی را انتخاب می‌کنند که با شرایط آن‌ها سازگاری ندارد. افراد عادت‌های غذایی، میزان تحرک، ژنتیک و متابولیسم (سوخت و ساز) متفاوتی دارند و باید هدفی متناسب با این ویژگی‌های فردی را انتخاب کنند.

کم کردن وزن مانند قهرمانی در یک رقابت ورزشی، هدفی بلندمدت است. باید هدف‌های روزانه، هفتگی و کوتاه‌مدت را در نظر بگیرید تا برای ادامه‌ی راه انگیزه‌ی کافی داشته باشید. اهدافی را انتخاب کنید که می‌دانید رسیدن به آن‌ها برایتان امکان‌پذیر است. در این صورت موفقیت شما حتمی است. برای نمونه اجرای کامل و موفق یک تمرین هوازی، هدف هفتگی مناسبی است.

فراموش نکنید که برای رسیدن به یک هدف بزرگ، باید رسیدن به اهداف کوچک را پشت سر بگذارید.

## انعطاف‌پذیری

مطالب زیادی درباره‌ی تغییر سبک زندگی می‌شنوید و تصمیماتی هم می‌گیرید، اما در زندگی روزمره اتفاقات ناخواسته‌ای رخ می‌دهند که روی برنامه‌ریزی‌های شما تأثیر می‌گذارند. بیشتر افراد در این شرایط به راحتی تمرین را کنار می‌گذارند و آمادگی لازم برای این شرایط را ندارند. اما راهکار صحیح، انعطاف‌پذیر بودن است. در هر شرایطی می‌توانید ورزش کنید. برای نمونه اگر در ماشین یک جفت کفش ورزشی داشته باشید، در روزهایی که باشگاه را از دست داده‌اید می‌توانید قبل از رفتن به خانه، پیاده‌روی کنید. یا می‌توانید هنگامی که در ترافیک گیر کرده‌اید، داخل ماشین یک میان‌وعده‌ی مناسب دریافت کنید. با این ترفند می‌توانید تمرین خود را دیرتر شروع کنید. یک تمرین کوتاه بهتر از تمرین نکردن است.

## واقع‌بینی در کم کردن وزن و غلبه بر

### ترس از شکست

نگاه واقع‌بینانه به توانایی‌ها و شرایط پیرامون، جایگزین مناسبی برای کمال‌گرایی افراطی است. هیچ فردی نمی‌تواند همه‌ی جنبه‌های زندگی خودش را مدیریت کند. اگر دائما کمال‌گرا باشیم، به نتیجه‌ای جز ناامیدی و شکست نمی‌رسیم. همه‌ی روزها مثل هم نیستند. در روزهای خوب غذای سالم و کافی می‌خورید و به اندازه تمرین می‌کنید و در روزهای بد دیر بیدار می‌شوید، نظم و وعده‌های غذایی شما به هم می‌خورد و تمرین را از دست می‌دهید. شاید در یک مهمانی جشن تولد مجبور شوید کیک بیشتری بخورید یا نتوانید پیشنهاد دوستان برای خوردن پیتزا را رد کنید.

باید بر ترس از شکست غلبه کنید و به یاد داشته باشید که اشتباهات ناخواسته باعث شکست نمی‌شود.

هرگز تسلیم نشوید و به تلاش‌تان ادامه دهید. افرادی که به شکلی صحیح و در حد توانشان برای رسیدن به هدفی تلاش کرده‌اند، نه تنها به هدفشان رسیده‌اند، بلکه الگوی دیگران هم شده‌اند.





## Willkommen bei Bama Immobilien Ihr Tipp ist uns bares Geld wert!

### Weitersagen lohnt sich...

Sie kennen jemanden in Ihrer Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis, der ein Haus, eine Wohnung oder ein Grundstück verkaufen möchte?

Dann empfehlen Sie uns weiter und informieren uns darüber !

Sprechen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns einfach eine E-Mail. Wir setzen uns umgehend mit Ihnen in Verbindung.

**Führt Ihr Tipp zu einem erfolgreichen Vertragsabschluss der benannten Immobilie durch uns, erhalten Sie eine attraktive Tippgeber-Provision.**



Wohn- und Gewerbeimmobilie mit viel Potenzial in Kisdorf zu verkaufen

- Gesamtfläche: ca. 1.400 m<sup>2</sup>
- Vermietbare Fläche: ca. 1.100 m<sup>2</sup>
- Mieteinnahme IST/Jahr: 93.600,- Euro

Kaufpreis: 650.000,- Euro



Mehrfamilienhaus mit 5 Wohneinheiten und 4 weiteren WEH zum Teileigentum in Poppenbüttel zu verkaufen

- 5 Wohneinheiten + 4 zum Teileigentum
- KfW 55
- Grundstück: 975 m<sup>2</sup>
- Fahrstuhl
- Außenstellplätze: Ja
- Balkon: Ja

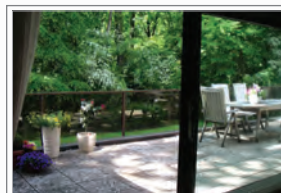
Kaufpreis: 3.200.000,- Euro



Gemütliche 3 Zimmer Eigentumswohnung mit Balkon in Rahlstedt zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 84 m<sup>2</sup>
- Zimmer: 3
- Baujahr: 1984
- Außenstellplatz: Ja
- Balkon: Ja

VERKAUFT



TOP - 3 Zimmer Eigentumswohnung mit großzügiger Terrasse (31m<sup>2</sup>) & Tiefgaragenstellplatz in Marienthal zu verkaufen

- Baujahr: 1975
- Gesamtfläche: ca. 126 m<sup>2</sup>
- Zimmer: 3
- Wohngeld: 757,- Euro
- Tiefgarage: Ja

Kaufpreis: 430.000,- Euro



TOP - Mehrfamilienhaus mit 4 Wohneinheiten in Farmsen-Berne zu verkaufen

- 4 Wohneinheiten
- SOLL/Miete: 66.500,- Euro
- Gesamtfläche: 405 m<sup>2</sup>
- Wohnfläche: 395 m<sup>2</sup>
- Grundstücksfläche: 832 m<sup>2</sup>

Kaufpreis: 2.049.000,- Euro



Grundstück für 6 Reihenhäuser in Niendorf zu verkaufen

- Grundstücksfläche: 1.080 m<sup>2</sup>
- Netto Wohnfläche: 828,34 m<sup>2</sup> inkl. Souterrain
- 6 Reihenhäuser (Stadthäuser)
- Baugenehmigung liegt vor
- Grundstück ohne Altbestand

Kaufpreis: 1.450.000,- Euro



TOP Umsatz- Hotel mit 8 Zimmern und Gastronomie im schönen Harz (Thale) zu verkaufen

- 5 Doppelzimmer
- 3 Einzelzimmer
- Gesamtfläche: 459 m<sup>2</sup>
- Parkplätze: 9
- 2015 komplett Renoviert
- Umsatz: sehr gut

Kaufpreis: 495.000,- Euro



Wohnen und Arbeiten 3 Zimmerwohnung mit 2 halbe Zimmern in Lurup zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 122 m<sup>2</sup>
- 2 Tiefgaragenplätze
- 2 sanierte Kellerräume
- gewerblich nutzbar
- Baujahr: 1982
- komplett saniert & renoviert

Kaufpreis: 620.000,- Euro



Kapitalanlage - 4 Gewerbeeinheiten mit TOP Rendite in Pinneberg zu verkaufen

- 4 Gewerbeeinheiten (Pension, Einzelhandel, Gastronomie Büro)
- Mieteinnahme 120.000,- Euro
- Gesamtfläche 1.025 m<sup>2</sup>
- Grundstücksfläche 2.000 m<sup>2</sup>
- Garagen

Kaufpreis: 1.950.000,- Euro



Entkernte 6 Zimmer Altbauwohnung + Dachgeschossflächen in bester Lage von St. Georg zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 150 m<sup>2</sup>
- komplett entkernt
- Zimmer: 6
- Etage: 3
- Hausgeld: 522,- Euro

Kaufpreis: 1.290.000,- Euro





Finanz- & Immobilienmakler

مشاور در خرید و اجاره املاک خصوصی و تجاری

info@bama-immobilien.de  
www.bama-immobilien.de

Holzdamms 53  
20099 Hamburg

Tel.: 040 - 181 20 633  
Fax: 040 - 181 20 631  
Mobil: 0173 - 20 39 224



Kapitalanlage - Sonnige 3 Zimmer Maisonettewohnung  
mit Außenstellplatz  
in Schnelsen zu verkaufen

- Gesamtfläche: ca. 91 m<sup>2</sup>
- Wohnfläche: ca. 88 m<sup>2</sup>
- Zimmer: 3
- Balkon: Ja
- Etage: 3
- Außenstellplatz: Ja

Kaufpreis: 299.000,- Euro  
Hausgeld: 431,- Euro



Einzigartige  
Maisonettewohnung  
mit Garten  
MITTEN in Winterhude

- Zimmer: 4 - 5
- Wohnfläche: 230 m<sup>2</sup>  
inkl. 27 m<sup>2</sup> Terrasse
- Baujahr: 2014
- Bad: 2+1 Gäste WC
- Etage: Erdgeschoss +  
Obergeschoss
- Wohngeld: 756,- Euro

Kaufpreis: 2.598.000,- Euro  
Tiefgarage: 39.800,- Euro



Gemütliches  
Zweifamilienhaus mit  
Erweiterungsmöglichkeiten  
in Tonndorf

- Zweifamilienhaus
- Gesamtfläche: ca. 164 m<sup>2</sup>
- Wohnfläche: ca. 105 m<sup>2</sup>
- Grundstücksfläche:  
ca. 550 m<sup>2</sup>
- Zimmer: 5

Kaufpreis: 569.000,- Euro



NEUBAU - 3 Zimmer  
Erdgeschosswohnung  
in Bramfeld  
zu vermieten

- Baujahr: 2021
- Zimmer: 3
- Erstbezug: Ja
- Wohnfläche: 77,5 m<sup>2</sup>

Kaltmiete: 1.240,- Euro  
Nebenkosten: 160,- Euro



Gemütliches Bungalow  
mit weiteren  
Bebauungsmöglichkeiten  
in Norderstedt  
zu verkaufen

- Baujahr: 1978
- Zimmer: 4
- Wohnfläche: ca. 105 m<sup>2</sup>
- Grundstück: 750 m<sup>2</sup>
- Doppelcarport
- komplett saniert

Kaufpreis: 659.000,- Euro



Grundstück für ein  
Gewerbegebäude/Hotel  
mit drei oder fünf  
Vollgeschossen  
in Stellingen

- Vorbescheid vorhanden
- Bruttogeschossfläche:  
1.865 m<sup>2</sup>
- Netto-Grundfläche: 1.491m<sup>2</sup>
- GRZ: 0,8
- GFZ: 2,0

Kaufpreis: 1.250.000,- Euro



Einfamilienhaus mit  
Pool & Sauna  
auf einer Grundstücksfläche  
von 1.400 m<sup>2</sup>  
in Henstedt-Ulzburg

- Wohnfläche: 173 m<sup>2</sup>
- Grundstücksfläche: 1.406 m<sup>2</sup>
- Baujahr: 1971
- Zimmer: 6
- Pool: ja
- Sauna: ja

VERKAUFT



Gemütliches Café/Bistro  
in St. Georg  
zu vermieten

- Nutzfläche: ca. 120 m<sup>2</sup>
- Terrasse: Ja
- Innenplätze: 60-70
- Außenplätze: 50-60
- Umsatz: sehr gut!

Kaltmiete: 1.500,-  
Abstand: auf Anfrage!



Doppelhaushälfte  
mit Ausbaumöglichkeiten  
in Sasel  
zu verkaufen

- Wohnfläche: 100 m<sup>2</sup>
- Zimmer: 5
- Baujahr: 1936
- Grundstück: 268 m<sup>2</sup>
- Ausbaumöglichkeiten: Ja

Kaufpreis: 539.000,- Euro



TOP - Hochwertige  
3 Zimmer Eigentumswohnung  
mit Balkon und Fahrstuhl  
in Hummelsbüttel  
zu verkaufen

- Baujahr 2018
- 3 Zimmer
- 1. Obergeschoss
- Wohnfläche: 77 m<sup>2</sup>
- Wohngeld 230,- Euro

Kaufpreis: 519.000,- Euro  
Stellplatz: 15.000,- Euro



4 x 1 Zimmer  
City-Appartement  
am Mundsburg Center  
zu verkaufen

- Zimmer: 1
- Wohnfläche: 25 m<sup>2</sup>
- Küche: ja
- Balkon: nein

Kaufpreis: pro Whg. 175.000,- Euro  
Tiefgarage: 15.000,- Euro





BAMA Immobilien hat sich vergrößert.....  
Dürfen wir vorstellen?

## Unser neues Büro!

Wir sind sehr stolz über unsere neuen Räumlichkeiten  
Unser Team freut sich darauf, Sie hoffentlich in naher  
Zukunft in den neuen Büroräumen zu begrüßen.

Bama Immobilien

Holzdamms 53

20099 Hamburg







### Zwilling 21.05 - 21.06 دو پیکر

شما اغلب اجازه می‌دهید که فلسفه بافی بر شعور عادی تان برتری پیدا کند ولی این کار می‌تواند این ماه شما را به دردسر بیندازد؛ فکر و گمان می‌تواند مفید و سازنده باشد اما در این ماه ممکن است شما را از مسیرتان منحرف کنند، تفاوت‌هایی که با دیگران دارید را تقویت کنید و در پی این نباشید که خود را هم‌رنگ جماعت کنید. خوشبختانه امیدها و آرزوهایی که برای آینده‌ای روشن تر دارید برای دیگران انگیزه‌ای می‌شود تا از خمودگی و افسردگی بیرون بیایند و از طرف دیگر باعث می‌شود که شما خود را باور کنید و اعتماد به نفس تان افزایش یابد. در این ماه زندگی به کام شما خوش تر می‌آید و بسیاری از فشارهایی که رویتان بود، برداشته می‌شود.

### Jungfrau 24.08 - 23.09 خوشه

فعالیتها در این ماه بطور کلی خوب خواهند بود و فرصتی برای بدست آوردن آرامش و شناخت خود خواهد رسید. با همسر خود دوستانه تر و با اندیشه باشید و از رابطه صلح آمیزتان لذت ببرید. کمی خودخواه در عشق هستید و به تمایلات خود اهمیت زیادی می‌دهید اما شریک عشقی شما را با یک وضعیت غیر منتظره غافلگیر میکنید. مسئولیت‌های حرفه‌ای و شغلی افزایش پیدا می‌کنند و نیازمند توجه ویژه‌ای برای انجام آنها هستند. یک سود مالی ناگهانی و غیر منتظره پیش بینی می‌شود. برای انجام فعالیت‌های معنوی به مکان‌های مقدس بروید. اخبار خوشحال کننده و رضایت بخش خواهند بود.

### Schütze 23.11 - 21.12 کمان

در شک و تردیدی، آن کاری را بکن که قلبت به تو می‌گوید. مطمئن باش به آرزوهایت خواهی رسید. از این به بعد کمی باید جلوی خودت را بگیری و کمتر خرج کنی. تلاش کن به تعادل برسی. اگر نکات منفی را از خودت دور کنی زندگی بهتری خواهی داشت. بیماری که نگران حالش هستی به زودی بهبود می‌یابد. مدت‌ها در انتظار تغییر شغل یا مکان بوده‌ای، تا چند ماه دیگر گشایشی پیدا می‌شود و آنگاه با خیال راحت اقدام می‌کنی. تا می‌توانی دست نیازمندان را بگیر و صدقه بده. نظر بزرگان خانواده را محترم بشمار. آنها تجربه بیشتری از تو دارند و هر چیزی را با چشم دیگری نگاه می‌کنند.

### Fisch 20.02 - 20.03 ماهی

اگر لازم است از کسی که بتواند مشاوره‌های خوبی به تو بدهد استفاده کن. هرگز برای دستیابی به اهداف، قوانین را زیر پا نگذاشته‌ای و هر جایی می‌روی این حسن اخلاقت زبان زد خاص و عام است. افراد زیر دستت را مورد تحسین قرار بده، پس از مدتی خواهی دید که کارایی آنها بهتر خواهد شد. نیازهای ویژه اطرافیان و خانواده ات را درک کن. در این ماه، با استرس و عصبانیت برخورد نکن، زیرا نگرش‌های مثبت خود را از دست می‌دهی و احساسات منفی بر تو غلبه خواهند کرد.

### Stier 21.04 - 20.05 گاو

شاید دوست داشتن برای عده‌ای از متولدین این ماه ایجاد دردسر کند، اگر می‌بینید که توانایی تحمل دردسرهای آن را ندارید، فراموشش کنید. احتمالاً در راهی که پیش می‌روید، دچار مشکلاتی خواهید شد ولی زود قضاوت نکنید و زود از کوره در نروید که در نهایت، تحمل این مشکلات نتیجه‌بخش خواهد بود. نظرات شما در مورد اطرافیان و دوستان نزدیک‌تان تغییر خواهد کرد. شما از طرف آنان مورد لطف قرار می‌گیرید و برای آنان کارهایی انجام خواهید داد که شما را تشویق خواهند کرد. پیشنهادی خواهید داشت که شروعی برای پیروزی‌های شما خواهد بود، فقط باید با احتیاط عمل کنید.

### Löwe 23.07 - 23.08 شیر

اعضای خانواده از شما توقع دارند که کمی از وقت خودتان را صرف آنها کنید، این خواسته آنها چندان بیجا نیست و اگر به آن مبادرت کنید پشیمان نخواهید شد. در این ماه با موجی از توقعات از جانب دیگران مواجه خواهید شد، به خودتان سخت نگیرید و سعی کنید تا آنجا که برایتان مقدور است بکوشید و نه بیشتر. به فرصتی دست می‌یابید تا به جنبه‌های مهم زندگی خود بیشتر فکر کنید و تصمیمات جدی و عمده در مورد کار و حرفه تان بگیرید. در اواسط ماه از این که حال و هوایتان به بهترین شکل ممکن تغییر خواهد کرد و روابط عاطفی بهتری را با اطرافیان تان برقرار می‌کنید، شگفت زده خواهید شد.

### Skorpion 24.10 - 22.11 کژدم

زمان موفقیت شما بسیار نزدیک شده است و شاید هم بتوان گفت که هم اکنون غرق در مقدمات آن موفقیت هستید. پیشامدهایی برایتان ایجاد شده بود که احساس غمی سنگین داشتید اما به شما مژده داده می‌شود که در ماه جدید زمان غم شما گذشته است، به شرط آنکه به دامان دین، اخلاق و عرفان روی آورید. باید از کوتاه نظری و سطحی بینی چشم‌پوشید و بیشتر از گذشته به حقایق توجه کنید؛ بهتر است زیاد اهل تظاهر نباشید؛ بگذارید اطرافیان شما حقایق را ببینند با این اوصاف شما را بیشتر دوست خواهند داشت و موفق تر از گذشته خواهید بود.

### Wassermann 21.01 - 19.02 دلو

اگر به خدای بزرگ ایمان داشته باشی، دلیلی برای هراس از ناشناخته‌ها نخواهی داشت. میتوانی با خاطر جمعی و مسرت به آینده بنگری، زیرا اراده خداوند در زندگی ات جاری است. می‌دانی که ار هر موقعیتی میتوانی بهره ببری. در زندگی مسئولیت پذیر باش. اگر اراده و پشتکار را در خود بیروانی، بدون تردید دست خداوند همیشه نگهدارت خواهد بود و هدایت خواهد کرد و از بی‌قراری‌هایی خواهی یافت. در این ماه، سعی کن با دوستان و افرادی که باعث پیشرفتت می‌شوند، بیشتر رابطه برقرار کنی.

### Widder 21.03 - 20.04 بره

در فکر و خیال بودن بدین معنی نیست که شما در رویا و خیالات خود غرق شده‌اید اما این ماه به اندازه کافی وسوسه تان می‌کند! وقتی مدام جلوی پایتان سنگ انداخته می‌شود حفظ کردن نگرش‌های مثبت کار دشواری است، حتی ممکن است فکر کنید برای پیروز شدن در برابر کسانی که با شما مخالفت می‌کنند و بر ضدتان هستند باید سخت تر کار کنید. با همه این احوال اگر اجازه ندهید جواب‌های منفی حرکتتان را کندتر کند و اگر تمام حواس خود را روی نگرش‌هایی تان متمرکز کنید هر چیزی امکان پذیر می‌شود. در اواسط ماه روحیه کنجکاوانه خود را بیشتر کنید و از لاک خود بیرون آیید.

### Krebs 22.06 - 22.07 خرچنگ

تصمیم گرفته بودی مهارت دوست یابی ات را بیشتر کنی، یادت باشد تداوم صمیمیت از شروع آن مهم تر است. اغلب اوقات به راحتی با دیگران صمیمی می‌شوی، ولی خیلی زود دلستر می‌گرددی و نمی‌توانی صمیمیت سابق را حفظ کنی. دوستی مهارت می‌خواهد و استحکام آن هنرمندی لازم دارد. در مسیر زندگی مطمئناً سختی‌ها و مشکلات فراوانی پیش می‌آید که باید با گذشت و صداقت آنها را از پیش پا برداشت. تبسم جرقه عشق و دوستی است. هرگز بر سر کسی که دوستت داری فریاد زن و او را تحقیر نکن. از خودت بپرس چقدر برای رسیدن به خواسته‌هایت وقت و انرژی گذاشته‌ای... در میانه ماه به دو هدف واقعی ات می‌رسی.

### Waage 24.09 - 23.10 میزان

در اسفند ماه رویه‌ی جدیدی در رابطه تان پیش می‌آید. حالا چه در رابطه‌ای که هستید و یا در یک رابطه‌ی جدید. و همه چیز به تصمیم شما بستگی دارد که می‌خواهید چه چیزی را بدست بیاورید. خانه و خانواده برای شما جایگاه ویژه‌ای دارد. که تلاش تان برای حفظ آن این ماه همیشه بیشتر خواهد بود. در شغل تان نیز اسفند ماه موقعیتی عالی برای نشان دادن توانایی‌ها و مهارت‌ها و ثابت کردن جایگاه تان خواهد بود. باید بدانید که این ماه شما بسیار خوش شانس خواهید بود. در شغل و حرفه تان یک موقعیت قابل توجهی را کسب می‌کنید. در اواسط ماه فرصتی در اختیار تان قرار می‌گیرد که نباید آن را از دست دهید.

### Steinbock 22.12 - 20.01 بز

در اسفند ماه وقتی صحبت از عشق و زندگی عاطفی تان می‌شود، همراه با خوش بینی، شانس، رضایتمندی و خوشحالی خواهد بود. شما این ماه در نظر سایرین بسیار جذاب تر و دلربا تر هستید و همین باعث می‌شود که اعتماد به نفستان بالا برود و دیگران به سمت شما جذب شوند. این ماه شما بشدت احساساتی هستید. اگر بخوایم صادق باشیم باید بگوییم تا پایان امسال منتظر معجزه باشید که خواهد آمد. از نظر شغلی هم این ماه شانس با شما یار خواهد بود.





## ۴ پدیده که علم برایشان توجیهی ندارد

به نظر نرسد با این حال در مقایسه با انسان، گوجه‌فرنگی هفت هزار ژن بیشتر دارد (در مجموع حدود ۳۰ هزار). در واقع ژن‌های موجود در شیشه سس گوجه‌فرنگی، بیشتر از تعداد ژن‌هایی است که ما را بوجود آورده است. در سال‌های اخیر برای این ویژگی عجیب دی‌ان‌ای توضیحی پیدا شده است. موضوع به حدود ۷۰ میلیون سال پیش برمی‌گردد که تعداد ژن‌ها یا همان ژنوم در خانواده گیاهانی که گوجه‌فرنگی به آن تعلق دارد سه برابر شد. یعنی هر ژن، سه نسخه داشت. به مرور زمان، ژن‌های اضافه که خاصیتی نداشتند ناپدید شدند، ولی آن‌ها که مفید بودند باقی ماندند و این باعث تعداد زیاد ژن‌های گوجه‌فرنگی شده است. به نظر می‌رسد انسان با ژن کمتر، کارآمدی ژنتیکی بیشتری دارد. تکنیکی به نام پیرایش جایگزین (alternative splicing)، به این معنی است که یک ژن می‌تواند به صورت‌های مختلف می‌تواند در کنار ژن‌های دیگر قرار گیرد (مثل گذاشتن با برداشتن آجر دیوار) و به همین دلیل می‌تواند چند نوع پروتئین تولید کند. اینکه چگونه ژن‌های گوجه‌فرنگی سه برابر شده هنوز معماست. این اتفاق حدوداً همان زمانی افتاد که دایناسورها از بین رفتند. به همین دلیل یک نظریه این است که این همه ژن به بقای گوجه‌فرنگی در دورانی سخت در تاریخ کره زمین کمک کرده است.

### لیزی یخ

وقتی روی یخ راه می‌رویم مواظبیم. چرا؟ خوب، اصطکاک سطح یخ بسیار کمتر از مثلاً فرش یا کف چوبی است. به همین دلیل در زمستان امکان دارد در پیاده‌روی یخ‌زده بلغزیم و لیز بخوریم. این را همه می‌دانند، ولی دانشمندان هنوز دقیقاً دلیلش را نمی‌دانند. این تقریباً پذیرش عام دارد که دلیل سُر بودن یخ، لایه نازک مایعی است که روی آن را می‌پوشاند، اما معما این است که اصلاً چرا این لایه به وجود می‌آید. سالیان مدید تصور می‌شد که دلیل آن فشار خارجی است (مثل فشار پای اسکیت‌باز بر سطح یخ) که باعث ذوب شدن لایه سطحی یخ می‌شود. با این حال تحقیقات بیشتر نشان می‌دهند که یک اسکیت‌باز نمی‌تواند فشار کافی ایجاد کند حتی اگر روی یک پای اسکیت‌باز بر سطح یخ حاکمی است که لایه سطحی یخ کاملاً آب نمی‌شود بلکه در نهایت چیزی بین آب و یخ است و لیز بودن یخ را می‌توان به ماهیت لیز این لایه سطحی نسبت داد. شاید این درست باشد، ولی به هیچ وجه یک واقعیت ثابت شده نیست.

### اثر شیشه

یک لیوان شیشه‌ای را بردارید و مایعی هم در آن بریزید. لیوان در دست شما کاملاً محکم به نظر می‌رسد. با این حال چیزی که در دست دارید یکی از غیرعادی‌ترین مواد جامد است. شیشه بعنوان جامدی بی‌شکل یا غیربلوری شناخته می‌شود، یعنی برخلاف مواد جامد دیگر ساختار مولکولی منظمی ندارد، اما آنقدر هم نامنظم نیست که به عنوان مایع شناخته شود. اگر کسی بگوید شیشه مایعی است که بی‌اندازه آرام حرکت می‌کند، درست نیست. شیشه مذاب را می‌توان به اشکال مختلفی درآورد، اما هر چند شیشه مایع وقتی خنک‌تر و جامدتر می‌شود، سرعت مولکول‌هایش که آزادانه حرکت می‌کنند، کند می‌شود، ولی یک طرح منظم به خود نمی‌گیرند. قرار گرفتن این مولکول‌ها در کنار هم بی‌نظم و ساختار و مثل این است که از مولکول‌های یک مایع عکس گرفته باشند. چرا چنین است؟ هیچ کس دلیلش را واقعاً نمی‌داند.

### خمیازه یا همان دهن‌دره

برای ما خمیازه نشانه خواب‌آلودگی یا سرفتن حوصله است و در جمع ادب اقتضا می‌کند جلوی خمیازه خود را بگیریم. اما خمیازه برای دانشمندان معماست و هنوز کاملاً مطمئن نیستند چرا خمیازه می‌کشیم. یک توضیح این است که خمیازه کمک می‌کند دمای بدن ثابت بماند و مغز را خنک می‌کند، ولی این هنوز در حد نظریه است. یک معمای دیگر این است که ظاهراً خمیازه مسری است. چقدر پیش آمده با اینکه خسته هم نبوده‌اید خمیازه بکشید فقط به این دلیل که کسی در کنار شما خمیازه کشیده است؟ یک تحقیق در سال ۲۰۰۵، دلیل آن را توانایی مغز ما برای هم‌حسی با اطرافیانمان دانست. جالب اینکه به نظر می‌رسد وقتی ادم‌ها خمیازه می‌کشند، شامپانزه‌ها هم از آن‌ها تقلید می‌کنند. دلیلش چیست، هنوز معلوم نشده است.

### چرا ژن‌های گوجه‌فرنگی بیشتر از انسان است؟

آدم و گوجه‌فرنگی خیلی با هم فرق دارند، اما یک وجه مشترک دارند: ژن. همه موجودات زنده ژن دارند و ژن‌های ما که به آن‌ها دی‌ان‌ای می‌گوییم در واقع تعیین می‌کنند که ما کی و چه شکلی هستیم. گوجه‌فرنگی شاید به اندازه انسان پیچیده

علم با واقعیت‌های ثابت‌شده (فکت) سروکار دارد. مثلاً می‌دانیم که در چرخه آب، از ابر باران می‌بارد. تحقیقات علمی ثابت کرده که گرمای خورشید باعث تبخیر آب می‌شود و بخار آب بالا می‌رود و به ابر تبدیل می‌شود. ابرها که خیلی سنگین شوند، آب به شکل باران یا برف به سطح زمین و دریاها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها بازمی‌گردد و چرخه از نو آغاز می‌شود. این یک واقعیت ثابت‌شده است. ولی پدیده‌هایی هستند چنان عادی که حتی شاید به فکرمان هم نرسد درباره‌شان سوال کنیم، اما علم هنوز توضیحی برایشان ندارد. نگاهی انداخته‌ایم به چند پدیده که سالهاست دانشمندان را به فکر فرو برده است.

### خرخر گربه

کسانی که گربه دارند می‌دانند وقتی همدم محبوبشان روی زانویشان چنبره می‌زند و از رضایت خرخر می‌کند چقدر لذت‌بخش است. ممکن است ما آن را معادل لیخند رضایت یا مثل دم دادن سگ از سر خوش‌حالی ببینیم، اما در پس این اصوات گربه رمز و رازی وجود دارد. دلیل واقعی خرخر گربه مدت‌های طولانی معما بوده است. اخیراً کارشناسان این را مطرح کرده‌اند که منقبض و شل شدن متناوب عضلات اطراف حنجره گربه هنگام دم و بازدم باعث ایجاد این صدا می‌شود. ولی چرایی این پدیده است نه چگونگی آن که همه را به فکر واداشته است.

یکی از عجیب‌ترین توضیحات این است که گربه‌ها فقط زمانی که خوشحال و آرام هستند خرخر نمی‌کنند بلکه زمانی هم که درد دارند این صدا را درمی‌آورند. بچه‌گربه‌ها و مادرشان هم برای احساس امنیت و ایجاد پیوند خرخر می‌کنند. یک دامپزشک در آمریکا این را مطرح کرده که بسامد (فرکانس) خرخر برای رشد و تکامل استخوان گربه مفید است. بسامد این خرخر مشابه امواج صوتی است که در روش‌های مدرن برای درمان استخوان و دیگر بافت‌های صدمه دیده استفاده می‌شوند. به عبارت دیگر خرخر هنگام بیماری یا آسیب به آرامش و بهبود گربه کمک می‌کند. البته این فقط یک نظریه است. در واقع دلیل خرخر گربه هنوز کمی اسرارآمیز است.



# HOROSKOP

## MÄRZ

# 2021



### **Widder** 21.03 - 20.04

Der Kosmos steckt in diesem Monat voller Überraschungen. Egal ob im Job oder in der Liebe – die Sterne sind Ihnen wohlgesonnen und sorgen dafür, dass Sie auf der Sonnenseite des Lebens unterwegs sind. Singles dürften mit ihrem feurigen Temperament bei potenziellen Eroberungen die Liebesglut entfachen.

### **Krebs** 22.06 - 22.07

Dieser Monat fordert einiges von den zurückhaltenden Krebsen. Sie werden Kraft und Mut aufbringen müssen, um zum geplanten Ziel zu gelangen. Legen Sie den Vorwärtsgang ein und starten Sie durch. Der Kosmos verhilft Ihnen zu einem souveränen Auftreten, sodass Sie am Monatsende über sich selbst staunen werden.

### **Waage** 24.09 - 23.10

Ihr Zauberwort lautet in diesem Monat: Kreativität. Sie sprühen vor guten Ideen und der Kosmos wird dafür sorgen, dass Sie diese auch umsetzen können. Im Team finden Sie Unterstützung, sodass Sie diesen Monat äußerst erfolgreich beenden können. Vorsichtig sollten Sie allerdings bei Privatinvestitionen sein.

### **Steinbock** 22.12 - 20.01

Falls Sie im Beruf viel sitzen, sollten Sie für sportlichen Ausgleich sorgen. Bewegung tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern sorgt auch für gute Laune. Welche Sportarten Sie betreiben, ist Ihnen überlassen. Hauptsache, Sie toben sich so richtig aus und sorgen dafür, dass der ganze Körper trainiert wird.

### **Stier** 21.04 - 20.05

Sie sind in diesem Monat antriebschwach und finden den dahinplätschernden Alltag langweilig? Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz um und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre. Motivieren Sie sich durch Veränderungen – und schon steigt Ihre Kreativität. Stagnation wird so schnell Schnee von gestern sein.

### **Löwe** 23.07 - 23.08

Sie könnten eine Extraportion Energie gebrauchen? Gar kein Problem – der Kosmos liefert auf Abruf. Sie sind fit – sowohl beim Sport als auch im Beruf. Wo andere das Handtuch schmeißen, kommen Sie erst so richtig auf Temperatur. Freuen Sie sich am Monatsende über einen trainierten Körper.

### **Skorpion** 24.10 - 22.11

Sie möchten mal wieder raus aus dem tristen Alltag? Dann nutzen Sie diesen Monat für Urlaub. Momentan brennt nichts an und es spricht nichts dagegen, die Koffer zu packen. Genießen Sie die Zeit, um Ihre Akkus wieder aufzuladen. Wenn Sie zusätzlich noch sportlich aktiv werden, laufen Sie zur Höchstform auf.

### **Wassermann** 21.01 - 19.02

Ups – da scheint Ihnen zu Monatsanfang eine dicke Laus über die Leber gelaufen zu sein. Keiner kann es Ihnen momentan recht machen. Jetzt bloß nicht schmollen. Nehmen Sie sich die Zeit und gehen Sie der Sache auf den Grund. Finden Sie heraus, was Ihren Unmut hervorruft, um das Problem zu beseitigen.

### **Zwilling** 21.05 - 21.06

Lebensgenuss und der Sinn fürs Schöne sind in letzter Zeit ziemlich auf der Strecke geblieben. Gönnen Sie sich etwas Gutes und verwöhnen Sie sich selbst. Sport oder relaxen, ausgehen oder mit dem Buch auf der Couch liegen, kochen oder essen gehen – tun Sie, worauf Sie Lust haben, und genießen Sie den Moment.

### **Jungfrau** 24.08 - 23.09

Achtung Singles: Die Sterne versorgen Sie mit einer Extraportion Sexappeal! Achten Sie darauf, bei dem Andrang von Kandidaten nicht den Überblick zu verlieren. Merkur wird darauf achten, dass Sie einen klaren Blick bewahren. Jungfrauen in fester Partnerschaft verbringen einen kuscheligen Monat.

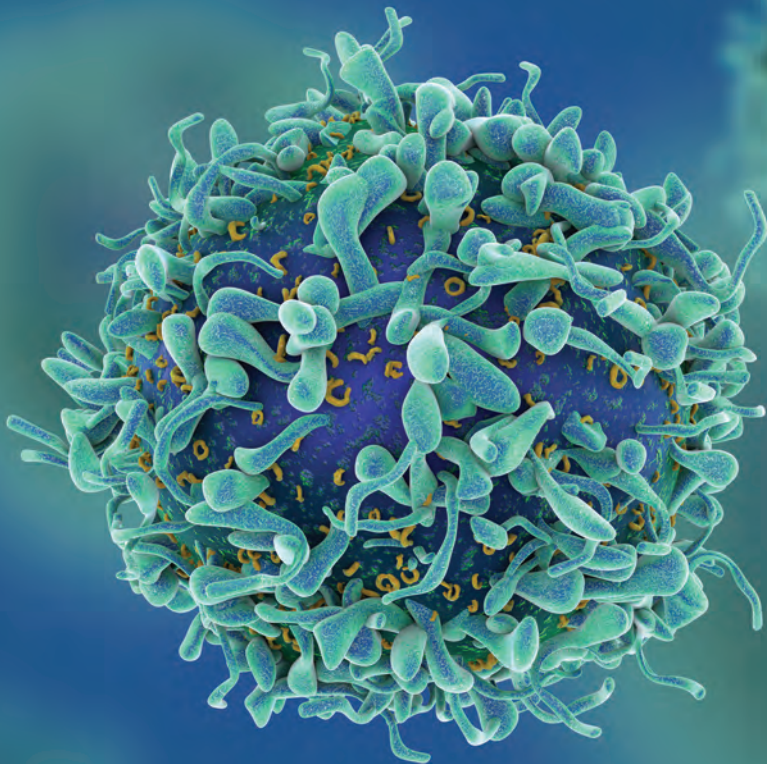
### **Schütze** 23.11 - 21.12

Die ersten zwei Wochen laufen diesen Monat nicht optimal. Sie ärgern sich über die Langsamkeit von Ämtern bei wichtigen Dingen. Atmen Sie tief ein und halten Sie durch. Ab Monatsmitte wird Glücksplanet Jupiter das Blatt wenden und die unangenehmen Anliegen lösen sich in Luft auf.

### **Fisch** 20.02 - 20.03

Fische lieben es romantisch – und werden in diesem Monat ganz auf ihre Kosten kommen. Denn Sie spielen die Hauptrolle in Ihrer persönlichen Liebesromanze, wie sie Hollywood nicht besser hätte schreiben können. Achten Sie darauf, dass Sie vor lauter Glück in Ihrer Verträumtheit nicht vor einen Laternenpfahl laufen.





# پیشگیری از سرطان

## با این ۱۰ توصیه مهم

Shutterstock / fusebulb

ملانوما و دیگر انواع سرطان پوست را افزایش می‌دهد. نگران پرتوهای الکترومغناطیسی از خطوط قدرت با ولتاژ بالا یا پرتوهای رادیوفاکانسی از ماکروویوها و گوشی‌های همراه نباشید. این امواج سرطان‌زا نیستند.

### ۶. الکل ممنوع

الکل خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، حنجره، مری، کبد و روده بزرگ را افزایش می‌دهد. علاوه بر این‌ها الکل موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان نیز می‌شود. باید بدانید که سیگار کشیدن موجب افزایش بیشتر خطر ابتلا به بسیاری از بدخیمی‌های ناشی از الکل می‌شود.

### ۷. از قرار گرفتن در معرض سموم صنعتی و محیطی اجتناب کنید

مانند فیبرهای آزیست، بنزن، آمین‌های آروماتیک و پلی کلرونیت بی‌فیل‌ها.

### ۸. از عفونت‌هایی که منجر به سرطان می‌شوند پیشگیری کنید

مانند ویروس‌های هپاتیت، HIV، و پاپیلومای انسانی. خیلی از ویروس‌ها از طریق رابطه جنسی یا سوزن‌های آلوده منتقل می‌شوند.

### ۹. به خواب باکیفیت اهمیت دهید

شواهد علمی که حاکی از ارتباط خواب با سرطان باشند چندان قوی نیستند، اما کمبود خواب می‌تواند موجب افزایش وزن شود و اضافه وزن نیز یکی از ریسک فاکتورهای سرطان است.

### ۱۰. به اندازه کافی ویتامین D دریافت کنید

خیلی از کارشناسان توصیه می‌کنند روزانه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D دریافت کنید که بدون مصرف مکمل، تقریباً غیرممکن است. شواهد نشان می‌دهند ویتامین D می‌تواند به کاهش ریسک سرطان پروستات، سرطان کولون و دیگر بدخیمی‌ها کمک کند.

می‌زنند ۷۵ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان در آمریکا قابل پیشگیری‌اند. توصیه‌های ارائه شده برای جلوگیری از ابتلا به سرطان شامل موارد زیر می‌شوند:

### ۱. از مصرف دخانیات به هر شکل آن خودداری کنید

از جمله قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم. نیازی نیست حتماً یک دانشمند باشید تا بدانید چگونه می‌توانید از خود و خانواده‌تان در برابر دود دست‌دوم تنباکو محافظت کنید.

### ۲. تغذیه‌ی درست داشته باشید

مصرف چربی‌های اشباع و گوشت قرمز را کاهش بدهید، چون این مواد می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان کولون و نوع تهاجمی سرطان پروستات را افزایش بدهند. بیشتر میوه و سبزی و غلات سبوس‌دار مصرف کنید.

### ۳. به طور مرتب ورزش کنید

فعالیت بدنی با کاهش احتمال سرطان کولون ارتباط دارد. ورزش می‌تواند ریسک سرطان سینه و احتمالاً سرطان‌های دستگاه تناسلی را نیز کاهش بدهد. ورزش اگر باعث کاهش وزن‌تان نشود حتماً از سلامت شما محافظت می‌کند.

### ۴. لاغر بمانید

چاقی ریسک انواع زیادی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. تعداد کالری‌های مصرفی اهمیت دارد؛ اگر می‌خواهید لاغر بمانید باید با ورزش، کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی‌تان بسوزانید.

### ۵. از خودتان در مقابل اشعه‌ها مراقبت کنید

در صورتی که واقعاً نیاز نیست در معرض اشعه ایکس قرار نگیرید. تنها زمانی در معرض عکس‌برداری با اشعه ایکس قرار بگیرید که واقعاً ضرورت دارد. قرار گرفتن در معرض رادون، ریسک سرطان ریه را افزایش می‌دهد. از خودتان در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید محافظت نمایید، چون ریسک

تشخیص زودهنگام، مهم است، اما چه کار بهتر دیگری می‌توانید انجام دهید تا از سرطان پیشگیری کنید؟ آیا اصلاً می‌توانید جلوی ابتلا به سرطان را بگیرید؟ شاید نشدنی به نظر برسد، اما اینطور نیست. دانشمندان دانشگاه هاروارد تخمین می‌زنند ۷۵ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان در آمریکا قابل پیشگیری‌اند. با وجود آمار بالای ابتلا به سرطان، پزشکان به پیشرفت‌های قابل توجهی در درک و شناسایی بیولوژی سلول‌های سرطانی دست یافته‌اند و در حال حاضر بهتر می‌توانند این بیماری را تشخیص داده و درمان مناسب را توصیه کنند؛ اما شما به جای اینکه منتظر کشف‌ها و نتایج پژوهش‌ها باشید، می‌توانید کارهای زیادی برای مراقبت از خود در برابر سرطان انجام دهید.

تست‌های غربالگری می‌توانند به تشخیص بدخیمی‌ها در مرحله‌ی اولیه کمک کنند، اما شما باید همیشه نسبت به علائم این بیماری هشیار باشید. سایت تبیان نشانه‌هایی از این بیماری را معرفی کرده است که با آگاهی از این علائم، می‌توانید در مراحل اولیه متوجه بیماری شوید و نتیجه‌ی بهتری از درمان بگیرید:

- تغییر در الگوی اجابت مزاج یا دفع ادرار
- زخمی که التیام نمی‌یابد
- خونریزی یا ترشحات غیرعادی
- سفتی یا برآمدگی در سینه یا هر جای دیگری از بدن
- بدهضمی یا مشکل در بلع
- تغییرات قابل توجه در رژیم یا خال
- سرفه‌های آزاردهنده یا گرفتگی صدا

اکثر این علائم ناشی از اختلالات خوش‌خیم هستند و سرطان می‌تواند علائمی ایجاد کند که در لیست بالا وجود ندارند، مثلاً کاهش وزن یا خستگی بی‌دلیل؛ اما خیلی خوب است به صدای بدنتان گوش دهید و هرگونه احساس ناراحتی را به پزشکتان بگویید.

تشخیص زودهنگام، مهم است، اما چه کار بهتر دیگری می‌توانید انجام دهید تا از سرطان پیشگیری کنید؟ آیا اصلاً می‌توانید جلوی ابتلا به سرطان را بگیرید؟ شاید نشدنی به نظر برسد، اما اینطور نیست. دانشمندان دانشگاه هاروارد تخمین





## Pflegezentrum Hamburg

شرکت پرستاری و خدمات درمانی مرکز هامبورگ



بهار پیام آور دیرینه است،

بهار یادآور سگوفانی و شروع و توحلی دوباره است.

بهار، عطر انگیزه و طراوت امید است.

و اگر توحلی در دل و زندگی روی داد، نوشدت، بهارت مبارک

ثانیه ها را دریاب و با عشق به استقبال بهار برو که امید داریم با آمدن بهار، سرآغاز دوباره ای برایتان باشد

ایمانتان به کام

هر روزتان نوروز نوروزتان پیروز



Pflegezentrum  
Hamburg

- ✓ Häusliche Krankenpflege مراقبتهای پرستاری در منزل
- ✓ Grundpflege und unterstützende Hilfen مراقبتهای عمومی و حمایتی
- ✓ Intensivkrankenpflege zu Hause مراقبتهای ویژه پرستاری در منزل
- ✓ Sozialpädagogische Betreuung مددکاری اجتماعی
- ✓ Betreutes Wohnen ارایه خانه های مجهز به نیازمندان
- ✓ Haushaltshilfe خدمات نظافت منزل

**Nehmen Sie Kontakt für ein unverbindliches Beratungsgespräch auf.**  
Wir freuen uns auf Sie!

شما عزیزان می توانید از مشاوره رایگان ما در دفتر پرستاری و یا در منزل شخصی خود بهره مند شوید.



**APH-Ambulantes  
Pflegezentrum Hamburg GmbH**

Rahlstedter Bahnhofstraße 22  
22143 Hamburg

Tel: 040 / 20 20 68 00

Fax: 040 / 20 20 68 01

info@pflegezentrum-hamburg.de

www.pflegezentrum-hamburg.de

با مدیریت

خانم شادی ابوالقاسمی

خانم مهین سپهیار

اقای ملک منصور سپهیار



نوروز مبارک





### Zutaten (Für 4 Tassen)

150 ml	Wasser
2 EL	Kurkuma, gemahlen
40 g	Ingwer, frisch, fein gerieben
1 Prise	Muskatnuss
3 Stück	Kardamomkapsel
750 ml	Mandelmilch
1 Prise	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Prise	Zimt
3 EL	Agavendicksaft
2 TL	Kokosöl

# Goldene Milch

Pflanzenmilch, Kurkuma, Ingwer und weitere aromatische Zutaten sorgen für ein Getränk mit intensivem Geschmack, dem nach der ayurvedischen Gesundheitslehre heilende und gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt werden. Mit unserem Goldene-Milch-Rezept bereiten Sie den veganen Powerdrink zu Hause zu!

## Zubereitung

Das Wasser mit Kurkuma, Ingwer, Muskat und gequetschten Kardamomkapseln langsam zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das

Ganze zwei Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mandelmilch erhitzen, mit Pfeffer und Zimt verfeinern und den Agavendicksaft unterrühren. Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren. Das Kokosöl unterrühren und den zuvor zubereiteten Kurkuma-Sud durch ein Sieb geben.

Die Milch noch etwas ziehen lassen. Danach auf vier große Tassen aufteilen und nach Belieben mit Zimt bestreuen. Reichen Sie dazu Mandelkekse.



# Partytorten Hamburg



## 3 X IN HAMBURG

TRAUMHAFTE HOCHZEITORTEN,  
MOTIVORTEN, FOTORTEN UND VIEL MEHR.

## FEIER DEIN GEBURTSTAG

BEI UNS!



- انواع کیک عروسی و تولد و دیگر مراسم  
- مشاوره و تهیه کیک های مخصوص شما

ارسال به تمامی نقاط  
در آلمان

## PARTYTORTEN CAFÉ & TORTENSHOP

WANDBEKER MARKTSTRASSE 59  
22041 HAMBURG

FUHLSBÜTTLERSTRASSE 157  
(U/S-BAHN BARMBEK)  
22305 HAMBURG

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Mo. - SA. 10 - 19 UHR  
So. 10 - 18 UHR

PARTYTORTEN HAMBURG (ZENTRALE)  
BÄCKEREI UND KONDITOREI  
BARGKOPPELWEG 3  
22145 HAMBURG

TEL: 040 27146650  
FAX: 040 6799 8788

WWW.PARTYTORTEN.COM  
INFO@PARTYTORTEN.COM

f PARTYTORTENHAMBURG

ig PARTYTORTENHH

WWW.PARTYTORTEN.COM



# طرز تهیه پودینگ قهوه دسر معروف انگلیسی

یکی از دسرهای معروف انگلیسی پودینگ است که در بسیاری از کشورها شناخته شده است. پودینگ‌ها تنوع زیادی دارند که در مراسم مختلف تهیه و سرو می‌شوند و بسیار محبوب هستند. دسر پودینگ قهوه یکی از دسرهای محبوب در کشورهای اروپایی است که بعد از صرف غذا سرو می‌کنند. ترکیب طعم قهوه و موز در این پودینگ در کنار بافت خامه‌ای و لطیف آن، تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش را از یک دسر برای شما می‌سازد. شما می‌توانید این دسر را به تنهایی یا همراه با یک نوشیدنی گرم مثل یک فنجان اسپرسو میل کنید و لذت ببرید. با ما همراه باشید تا طرز تهیه پودینگ قهوه که یکی از محبوب‌ترین و قدیمی‌ترین انواع پودینگ است را آموزش دهیم.

## مواد لازم برای ۵ نفر

بیسکویت مادر یا پتی‌بور: ۳ بسته  
شیر: ۲ پیمانه  
شکر: یک سوم پیمانه  
موز: ۲ عدد

خامه‌ی صبحانه: ۱۰۰ گرم

کره: ۲۵ گرم

پنیر خامه‌ای: ۱۰۰ گرم

نشاسته‌ی ذرت: ۳ قاشق غذاخوری

قهوه غلیظ: یک چهارم پیمانه

زرده‌ی تخم‌مرغ: ۲ عدد

وانیل: نصف قاشق چای‌خوری

## طرز تهیه پودینگ

۱. زرده‌های تخم‌مرغ را به همراه شکر، نشاسته‌ی ذرت و کمی از شیر در یک قابلمه ریخته و با همزن دستی مخلوط کنید.

۲. حالا قابلمه را روی حرارت قرار دهید و مابقی شیر را اضافه کرده و مخلوط کنید تا جایی که هیچ گلوله‌ای از نشاسته‌ی ذرت در مایه‌ی پودینگ باقی نماند.

۳. بعد از ۲۰ دقیقه، مایه‌ی پودینگ مانند تصویر غلیظ شده است و رد همزن روی آن باقی ماند. آن را از روی حرارت بردارید.

۴. وانیل و کره را به مایه‌ی پودینگ اضافه کنید و هم بزنید.

۵. کمی از مایه‌ی پودینگ را به پنیر خامه‌ای اضافه کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود، سپس به همراه قهوه‌ی غلیظ خنک شده و خامه، به مایه‌ی پودینگ اضافه کنید و هم بزنید.

۶. مایه‌ی پودینگ حاضر شده، بیسکویت‌های پودر شده، موز خرد شده و به دلخواه شکلات رنده شده و گردو خرد شده را حاضر کنید.

۷. حالا به ترتیب پودر بیسکویت، موز، گردو، شکلات، و مایه‌ی پودینگ را لایه لایه در ظرف سرو بریزید. در صورتی که مایل بودید دسر را در یک ظرف سرو کنید به یک قالب ۲۰\*۲۰ نیاز دارید و دقت کنید که در آن صورت بیسکویت را پودر نکنید.

برای نتیجه و طعم بهتر، پودینگ‌ها را از شب قبل آماده کنید و در یخچال نگه دارید.

۸. نوش جان.



# فروشگاه نظریان وارد کننده و عرضه کننده مستقیم مواد غذایی با نازلترین قیمت



با خرید بالاتر از ۱۰۰€  
از فروشگاه نظریان  
یک گرم زعفران مرغوب  
هدیه خواهید گرفت

فرا رسیدن نوروز باستانی را گرمی می‌داریم

آجیل و خشکبار تازه



FOTO HERANOOSH

انواع شیرینی های وارداتی از بهترین قنادیهای ایران



دهکده ترشیجات تنها در فروشگاه نظریان هامبورگ



انواع سفره هفت سین و ظروف مخصوص هفت سین (کاردست) برنج ایرانی اصل



Wandsbecker Chaussee 98 - 22089 Hamburg

Tel.: 040 / 88 17 84 74

0176 / 832 63 917 - 0176 / 820 809 65

E-Mail : mumtaz@gmx.de





## خواص شگفت‌انگیز سرکه

سرکه که جایگاه ویژه‌ای در یک رژیم غذایی سالم دارد، یکی از مهمترین منابع درمانی از دوران گذشته به حساب می‌آید. از سیب و عسل گرفته تا گلابی و مریم‌گلی، از گیاه چای ترش گرفته تا گیاه رزماری، انواع معدودی از ده‌ها نوع سرکه موجود در جهان هستند که در این گزارش برخی از فواید این خوراکی را به شما معرفی می‌کنیم:

### درمان سرفه‌های بی‌وقفه

می‌دانیم که معروفترین شخصیت‌ها در تاریخ پزشکی مانند بقراط که پدر علم پزشکی به شمار می‌رود، از سرکه برای درمان عفونت‌ها و زخم‌های عمیق در قرن چهارم میلادی استفاده می‌کرده است. علی‌رغم اینکه اکنون مشخص شده

سرکه در برابر انواع باکتری‌ها فعال عمل نمی‌کند، اما همچنان از ترکیب عسل و سرکه به عنوان یک محلول قدیمی برای درمان سرفه‌های بی‌وقفه استفاده می‌شود. همچنین باتوجه به نوع باکتری موجود می‌توان از سرکه برای درمان عفونت‌ها و التهابات روی پوست استفاده کرد، اما نباید فراموش کرد که اسیدیته بالای سرکه ممکن است باعث تحریک شود.

### ابزاری برای حفظ سلامت مواد غذایی

سرکه می‌تواند به کمک اسید استیک خود، به حفظ سلامت خوراکی‌ها و جلوگیری از فساد آن کمک کند؛ زیرا باکتری‌های مضر نمی‌توانند در محیط‌های اسیدیته باقی بمانند همچنین افزودن سرکه به آب در شست و شوی سبزیجات

و میوه‌ها و تمیز کردن آن‌ها بسیار تاثیرگذار است. می‌توان با اضافه کردن یک قاشق سرکه به یک لیتر آب و خیساندن سبزی‌ها و میوه‌ها در آن به مدت پنج دقیقه تمیزی آن‌ها را تضمین کنیم.

### تنظیم وزن و چاقی

می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق بزرگ سرکه به سالاد و رژیم غذایی خود یا مخلوط کردن این مقدار سرکه با آب و استفاده از آن وزن خود را کاهش دهید، اما نباید فقط خوردن یک قاشق سرکه در روز نهایت تلاش شما برای کاهش وزن باشد. ایبک ارتان متخصص ترکیه‌ای در امور تغذیه در مصاحبه با روزنامه حریت می‌گوید: براساس تحقیقات انجام شده،

## TAXISCHEIN

### Der Weg zum Taxischein

استخدام راننده تاکسی روزانه و شبانه  
تضمین کار پس از دریافت مجوز

خدایار عسگری

Vizelinstrasse 67  
22529 Hamburg

Tel.: 040 / 22 15 56

Fax: 040 / 22 75 76 07

Mobil: 0172 / 81 85 570



## دریافت مجوز تاکسی

کلاسهای آموزش و دریافت مجوز تاکسیرانی (تاکسی شاین)  
شغلی با آینده‌ای روشن، درآمد مناسب، تنوع در کار و ارتباطات اجتماعی

ساعات کارتان را خود تعیین کنید و حتی با عنوان شغل دوم  
از این موقعیت استفاده نمایید.

(دریافت موفقیت آمیز تاکسی شاین بین ۶ تا ۸ هفته)

در صورت استخدام در شرکت ما، هزینه (مخارج) پرداخت شده برای تاکسی شاین  
به شما برگردانده خواهد شد.







### حفاظت از روده‌ها

سرکه یکی از قدیمی‌ترین محصولات مخمر است و ترکیبات مفید به ویژه آنتی‌اکسیدان‌هایی که در هنگام تخمیر آزاد می‌شوند کافی است تا سرکه یک ماده مغذی مناسب برای روده به شمار رود.

### مقابله با تومورها

یک پژوهش دیگر روی موش‌ها نشان داد که سرکه می‌تواند بر تومورها تأثیر بگذارد. دو گروه از موش‌ها که از طریق واکنش به سرطان مبتلا شده بودند، مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد که آن گروه از موش‌ها که از آب مخلوط به سرکه استفاده کرده بودند، نسبت به گروه دیگر سلول‌های سرطانی بسیار کمتری دارند. براین اساس دانشمندان معتقدند سرکه به تجزیه فیبرهای موجود در روده از طریق اسیدهای چرب سالم کمک می‌کند.

### هشدارهایی در مورد استفاده از سرکه

علی‌رغم آنکه سرکه فواید بسیاری دارد، اما باید هنگام استفاده از آن به چند نکته بسیار مهم توجه داشت؛ به گونه‌ای که استفاده مداوم از آن ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شما شود. همچنین افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، نباید به طور منظم از سرکه استفاده کنند. علاوه براین اگر از اختلالات گوارشی مانند زخم، ریفلاکس و ورم معده رنج می‌برید، باید از خوردن سرکه پرهیز کنید حتی اگر از مشکل خاصی رنج نمی‌برید، هرگز سرکه را خالی نخورید، بلکه دستکم آن را با مقداری آب مخلوط کرده و سپس میل کنید.

افزودن یک قاشق سرکه به وعده‌های غذایی به مدت سه ماه می‌تواند به میزان ۷/۴ دهم واحد از شاخص توده بدنی شما بکاهد.

### استفاده از سرکه هنگام بالا رفتن فشار خون

در یکی از تحقیقاتی که روی موش‌ها انجام شد، کاهش فشار خون در موشی که از آب مخلوط با سرکه نوشیده بود، نسبت به دیگر موش‌ها که آب معمولی می‌نوشیدند، مشهود بود. تحقیقاتی در این زمینه روی مورد انسانی تا کنون انجام نشده است، اما باتوجه به اینکه سرکه به غذاها طعم می‌دهد، می‌تواند از میزان نیاز به نمک کاسته و در نتیجه به کاهش فشار خون کمک کند.

کسانی که دچار فشار خون بالا هستند، اگر در دستگاه گوارش خود مشکلی ندارند، خوردن روزانه مخلوط یک قاشق سرکه با آب می‌تواند برای آن‌ها مفید باشد.

### کمک به تنظیم قند خون

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن سرکه سفید پس از هر وعده غذایی که حاوی کربوهیدرات است، به شکل قابل توجهی از میزان قند خون کاسته و حساسیت انسولین را به شدت افزایش می‌دهد. براساس تحقیقات انجام شده سرکه سفید می‌تواند میزان قند خون را تنظیم کرده و نقش مهمی را در مدیریت میزان قند خون ایفا کند. با این وجود سرکه قند خون بالا را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به هضم کربوهیدرات‌های موجود در بدن به شکل بهتر کمک کند.

## کارشناسی تصادفات و خسارات وارده بر خودرو شما

# KFZ-SACHVERSTÄNDIGENBÜRO ASG

### تصادفی کرده اید که شما مقصر نیستید؟

بیمه اتومبیل مقابل تمامی خسارات اتومبیل شما همچنین کارشناسی تصادف را پرداخت خواهد کرد.

Tel.: 040 / 22 15 56

Fax: 040 / 22 75 76 07

Mobil: 0172 / 81 85 570



خدایار عسگری

Vizelinstrasse 67  
22529 Hamburg

PARTNER



VTK

Über 30 Jahre Erfahrung im KFZ-Bereich!

www.KFZ-Sachverstaendiger-ASG.de  
info@KFZ-Sachverstaendiger-ASG.de







آیا

## خودروهای برقی ایمن هستند؟

بسیاری تصور می‌کنند ایمنی خودروی الکتریکی کمتر از مدل‌های بنزینی و دیزلی متداول است. در این مقاله به تصورات اشتباه درباره ایمنی خودروی برقی پاسخ می‌دهیم. بسیاری از دارندگان احتمالی خودروی الکتریکی به دلیل اضطراب ناشی از شعاع حرکتی آن را کنار می‌گذارند؛ اما عده‌ای نگران ایمنی خودرو هستند. به گزارش اتوکار، خودروهای الکتریکی به دلیل استفاده از باتری بسیار قابل اشتعال و پکیج سیستم‌های برقی ولتاژ بالا، به راحتی می‌توانند باعث نگرانی خریداران شوند و درک این موضوع آسان است. اما در واقعیت، به لطف طیف وسیعی از امکانات مفید که برای محافظت از سرنشینان و سایر کاربران جاده‌ای استفاده می‌شود، خودروهای برقی به اندازه سایر خودروها ایمن هستند. در این مقاله به برخی نکات درباره ایمنی خودروی الکتریکی می‌پردازیم.

### آیا خودروهای برقی در تصادف ایمن هستند؟

اول از همه، باید به خاطر داشته باشید که خودروهای برقی طوری ساخته شده‌اند تا از همان مقررات دقیق طراحی و ساخت مشابه نمونه‌های بنزینی و دیزلی برخوردار باشند. اساساً مهندسان خودرو به همان اندازه که زمان صرف ایمن ساختن هرچه بیشتر سایر محصولات می‌کنند، برای خودروهای الکتریکی وقت می‌گذارند و همان فرایند دقیق را برای آن‌ها هم انجام می‌دهند. اکثر تولیدکنندگان نمونه‌های اولیه خودروهای برقی خود را تحت ارزیابی Euro NCAP قرار می‌دهند و تقریباً همه آن‌ها شبیه مدل‌های مجهز به پیشران احتراق داخلی با اندازه مشابه، از نظر عملکرد مورد

بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرند. استفاده از سازه‌های محکم، مناطق گسترده برای مچاله شدن و کیسه‌های هوا متعدد در خودروهای الکتریکی اطمینان حاصل می‌کند که در صورت تصادف حتی المقدور از سرنشینان محافظت می‌شود. درحقیقت با وجود جرم اضافه بسته‌های باتری و نیاز به جذب انرژی بیشتر که در اثر برخورد ایجاد می‌کند، جای بحث دارد که طراحان خودروهای برقی برای دستیابی به ایمنی بیشتر در محصول مجبورند بیشتر کار کنند.

یکی از موارد نگرانی درباره ایمنی خودروی الکتریکی، آتش‌سوزی است. چند سال پیش موج تصادف خودروهای برقی که به سوزن کامل آن‌ها می‌انجامید، باعث ایجاد تنش و نگرانی خریداران جدید این خودروها شد. ممکن است فکر کنید که آتش‌سوزی در خودروهای مجهز به پیشران احتراق داخلی بسیار بیشتر از خودروهای برقی است. درحقیقت به دلیل وجود ماده‌ی اشتعال‌زا مانند بنزین در این خودروها، همه فکر می‌کنند که احتمال آتش‌سوزی آن‌ها بسیار بالاتر از مدل‌های برقی خواهد بود؛ اما در واقع خودروی برقی به همان اندازه احتمال دارد بر اثر انفجار دچار آتش‌سوزی شود. در صورت بروز بدترین حالت، بزرگ‌ترین مشکل احتمالی خودروهای الکتریکی، باتری لیتیوم یون است که به عنوان فرار حرارتی شناخته می‌شود. اساساً اگر یکی از سلول‌های باتری آسیب ببیند و اتصال کوتاه شود، احتمال اینکه الکترولیت قابل اشتعال در داخل آن شعله‌ور شود، بیشتر و بیشتر می‌شود؛ زیرا تمام انرژی ذخیره‌شده را مصرف می‌کند و دمای آن را به بیش از ۱۰۰۰ درجه سانتی‌گراد می‌رساند. اگر این گرمای زیاد به سلول‌های همسایه آسیب برساند، می‌تواند باعث ایجاد

واکنش زنجیره‌ای شود و در نتیجه صدها یا هزاران سلول در آتش‌سوزی شدیدتری شروع به سوختن می‌کنند که خاموش شدن آن غیر ممکن است. در چنین شرایطی باید منتظر بمانیم تا ماده واکنش‌دهنده در باتری بسوزد و تمام شود.

این فرایند بسیار وحشتناک و خطرناک به نظر می‌رسد؛ اما جدیدترین نسل خودروهای الکتریکی برای جلوگیری از این وضعیت مهندسی شده‌اند. باتری در ساختاری مقاوم در برابر تصادف که در پایین‌ترین حالت ممکن در خودرو نصب شده و از مناطق برخورد احتمالی دور است، کاملاً محافظت می‌شود. به عنوان مثال، پل استار از دو سازه آلومینیومی تغییرشکل‌پذیر در دو طرف جلوپنجره مدل ۲ خود که اخیراً به بازار عرضه شده، استفاده کرده است. این سازه‌ها به عنوان بلوک‌های SPOC (برخورد شدید از جلو) شناخته می‌شوند و از برخورد چرخ‌های جلو با باتری در هنگام تصادف از جلو پیشگیری می‌کنند.

سلول‌های جداگانه توسط مواد پیشرفته تغییر فاز احاطه شده‌اند که به جذب گرما کمک می‌کنند و خطر گرم شدن بیش از حد سلول‌های اطراف را کاهش می‌دهند.

با وجود این سیستم‌های برقی ولتاژ بالا، خودروهای الکتریکی به اقدامات خاصی نیاز دارند تا اطمینان حاصل شود که سرنشینان و خدمات اورژانس پس از حادثه شوکه نخواهند شد. بسیاری از خودروهای الکتریکی با ولتاژ ۴۰۰ ولت کار می‌کنند؛ اما پورشه اولین شرکتی بود که تنظیمات ۸۰۰ ولت را استفاده کرد. در این نوع خودروها، هرگونه تماس با کابل‌ها یا سیم‌های آسیب‌دیده می‌تواند تهدیدکننده‌ی زندگی باشد. خوشبختانه خودروهای برقی دارای سیستم‌های





ایمنی هستند که در صورت خرابی، باتری را به طور خودکار از مدار خارج و جدا می کنند. هنگامی که حسگرهای مختلف خودرو تشخیص بدهند که تصادفی رخ داده است، فیوزهای مخصوص آتش سوزی منفجر می شوند و کابل های ولتاژ بالا را قطع می کند و به طور مؤثر تمام سیستم برقی خودرو را از کار می اندازند. بوش، متخصص خودروسازی آلمان، سیستمی توسعه داده است که در هنگام تحریک کیسه هوا، قطعه ای (گوهی) کوچکی را به داخل کابل هدایت می کند.

### فقدان صدا در خودروی الکتریکی

مطمئناً فقط سرنشینان خودروهای الکتریکی نگران امنیت خود نیستند و عابران پیاده و دوچرخه سواران نیز در این زمینه نگرانی دارند. به همهی ما گفته شده است که هنگام عبور از جاده یا خیابان، «توقف کنید، به اطراف نگاه کنید و به صداها گوش دهید» و این آخرین اقداماتی است که برای پیشگیری از برخورد با خودروهای الکتریکی بی صدای در حال نزدیک شدن انجام می شود. این امر به ویژه در مناطق شهری که سرعت خودرو خیلی زیاد نیست تا بتواند صدای غرش معمول تایر را ایجاد کند، صادق است. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان می دهد که خودروهای برقی ۴۰ درصد بیشتر در تصادفات با عابران پیاده دخالت دارند. از تاریخ ۱ جولای ۲۰۱۹ قانونی تصویب شد و اکنون الزام قانونی است که تمام خودروهای الکتریکی جدید باید دارای ساطع کننده الکترونیکی صدا باشند. اکثر خودروها دارای دو صداساز هستند که معمولاً در پشت سپرهای جلو و عقب نصب می شوند و صدا را با فرکانسی مشابه خودروهای مجهز به پیشراننده های احتراق داخلی با سرعت مشابه تولید می کنند. این امر

خوشبختانه واقعیت به هیچ وجه تکان دهنده نیست. دوشاخه شارژ الکتریکی و پریز داخل خودرو با دقت طراحی شده اند تا از نفوذ آب یا ذرات خاک به داخل مدار برقی و سیم کشی اطمینان حاصل شود. ایستگاه های شارژ نیز خود از این نظر مقاوم هستند. از همه مهم تر، شارژر و سیستم های پردازنده خودروی الکتریکی بسیار پیشرفته هستند و تا زمانی که تعدادی بررسی انجام نشود (از جمله اینکه در اتصالات آب وجود دارد یا نه)، برق به داخل خودرو جریان نمی یابد. به طور خلاصه، می توان بدون هیچ نگرانی درباره ی آب و هوا، با اطمینان خودروی الکتریکی را به شارژر وصل کرد.

به ویژه هنگام پارک کردن تأثیرگذار است و هنگام مانور دادن به خودرو، صدای ضعیفی منتشر می شود تا عابران پیاده و دوچرخه سواران در اطراف از حضور خودرو مطلع شوند.

### آیا می توان خودروی الکتریکی را زیر باران شارژ کرد؟

چنین سؤالی بسیار معقول است. همیشه به ما گفته می شود که آب و برق با هم سازش ندارند؛ بنابراین طبیعی است نتیجه بگیریم که هنگام بارش باران، اتصال پیدا کردن با سیستم برقی ولتاژ بالا، منجر به فاجعه خواهد شد.

**MEHDI SADEGHI • RECHTSANWALT  
FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT**

مهدی صادقی

وکیل دادگستری و متخصص قوانین خانواده  
رسیدگی به حقوق شما در امور:  
خانواده  
کار  
مالک و مستاجر و WEG  
مدنی از جمله تصادفات و بیمه  
مهاجرت و تابعیت

Tel.: (+49) 040 28 66 97 01  
Fax: (+49) 040 28 66 97 02

www.ra-sadeghi.de  
info@ra-sadeghi.de

Jungfernstieg 38 (Streit's Haus), 20354 Hamburg

HADISS Werbeagentur, 040-2549 7780

**BAMA  
IMMOBILIEN**

Holzdam 53  
20099 Hamburg

Telefon: 040 / 181 20 633  
Fax: 040 / 181 20 631  
Mobil: 0173 / 20 39 224

info@bama-immobilien.de  
www.bama-immobilien.de





## فواید پیاز خام

پیاز خواص و فواید بسیار زیادی دارد

که در اکثر غذاها هم کاربرد دارد. این ریشه‌ی پرخاصیت، سرشار از مواد مغذی برای بدن می‌باشد که استفاده از آن برای سلامتی بسیار مفید می‌باشد. امروز در این مطلب، قصد داریم فواید استفاده از پیاز را بررسی کنیم. با ما همراه باشید.

### پیاز، این ریشه‌ی پُرخاصیت

پیاز از نظر ارزش غذایی به دلیل دارا بودن قندها، ویتامین‌ها به ویژه ویتامین ث، مواد معدنی بخصوص کلسیم، فسفر و پتاسیم دارای اهمیت است. پیاز خام سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی مفید و آنتی‌اکسیدان است. با مصرف پیاز خام به صورت روزانه می‌توانید مواد مفید زیادی را به بدنتان برسانید. پیاز یکی از قدیمی‌ترین سبزی‌ها در دنیا و ایران است که خاستگاه آن در ایران و افغانستان ذکر شده است؛ در ادامه با فواید پیاز آشنا خواهید شد.

یک فنجان پیاز خام خرد شده حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، ۲ گرم پروتئین، ۷ گرم شکر، ویتامین C، ویتامین B6 و منگنز است و فاقد هرگونه چربی و کلسترول است. میزان کالری ۱ فنجان پیاز خام خرد شده ۶۴ کالری است. در همین مقدار پیاز مقادیر کمی کلسیم، آهن، فولات، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آنتی‌اکسیدان‌های کوئرستین و گوگرد هم یافت می‌شود.

### ۱. کاهش خطر سرطان

پیاز دارای تأثیرات ضد سرطان است که میزان احتمال پیدایش سرطان در روده را کاهش داده و به میزان قابل توجهی خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. سیر هم دارای ویژگی‌های مشابه است، بنابراین توصیه می‌کنیم پیاز و سیر هر دو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### ۲. بهبود سلامت چشم

گوگرد در پیاز، سلامتی لنز چشم را بهبود می‌بخشد. پیاز تولید یک پروتئین به نام گلوکوتاتین را تحریک می‌کند که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. سطوح بالاتر گلوکوتاتین به معنای کاهش خطر آب سیاه، انحطاط و آب مروارید است. سلنیوم در پیاز از ویتامین ایی در چشم حمایت می‌کند که از سلول‌ها چشم محافظت می‌کند.

### ۳. تولید کلسترول خوب (HDL)

غالباً وقتی از این تأثیر شگفت‌آور پیاز بهره‌مند می‌شوید که آن را به صورت خام مصرف کنید، بنابراین این نکته را همیشه قبل

از قرار دادن پیاز در رژیم غذایی‌تان به یاد بیاورید. راه آسان برای کمک به افزایش سطح کلسترول خوب (و بنابراین، کاهش سطح کلسترول بد) گذاشتن چند تکه از آن روی غذا است. برای بهره‌مندی بیشتر از خواص پیاز می‌توانید چند قطره آب لیمو نیز روی آن بچکانید.

### ۴. افزایش انرژی

فیبر در پیاز، گوارش را کاهش می‌دهد و سطح انرژی را ثابت نگه می‌دارد. انولین در سبزیجات به حفظ بنیه کمک می‌کند.

### ۵. بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

کورستین در پیاز باعث افزایش محتوای سلنیوم می‌شود. سلنیوم یک ماده معدنی است که میزان آن در پیاز بیش از سایر مواد غذایی است. سلنیوم به کاهش التهاب کمک کرده و عملکرد ایمنی را تحریک می‌کند و از واکنش‌های ایمنی پیشگیری می‌کند.

### ۶. کاهش التهاب و مبارزه با عفونت‌ها

فلاونوئیدها و ترکیباتی که عامل بو و مزه تند و تیز پیاز (خام) هستند، باعث کاهش التهاب، چه داخل بدن و چه خارج از آن، می‌شوند.

همان‌طور که احتمالاً می‌دانید، التهاب یکی از عوامل ایجاد انواع بیماری‌ها در بدن‌تان است؛ از این رو، لازم است خوراکی‌هایی را که باعث کاهش التهاب می‌شوند (خوراکی‌هایی از قبیل چای سبز، یا بادام خام)، بیش از پیش در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

به این ترتیب، یکی دیگر از خواص پیاز برای سلامتی، تأثیر قوی آن در کاهش التهاب است.

### ۷. بهبود سلامت قلب

فلاونوئید موجود در پیاز قرمز می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. همچنین غنی از سولفور هستند که می‌توانند به جلوگیری از بیماری قلبی کمک کنند. کوارستین موجود در پیاز همچنین پتانسیل مبارزه با بیماری‌های قلبی را دارد. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد که به سلامت قلب کمک می‌کند. پیاز هم چنین می‌تواند سطح کلسترول را بهبود بخشد و این در نهایت به نفع قلب است.

### ۸. بهبود سلامت جنسی

یکی از داروهای گیاهی است که در اوگاندا غربی برای مدیریت ناتوانی جنسی و اختلال عملکرد جنسی بکار می‌رود. خوردن آب پیاز با عسل به افزایش باروری در مردان کمک می‌کند.

### ۹. تنظیم قند خون و جلوگیری از ابتلا به دیابت

کروم یکی دیگر از مواد ارزشمند موجود در پیاز و خواص پیاز است که باعث تنظیم بهتر و پایدارتر قند خون می‌شود. این مسئله در حفظ حساسیت طبیعی بدن در برابر انسولین و جلوگیری از دیابت، تنظیم اشتها و هم‌چنین جلوگیری از چاقی تأثیر مثبت دارد.

### ۱۰. کاهش خطر بروز مسمومیت غذایی

پیاز دارای ترکیبات خاصی است که آنتی‌باکتریال هستند. در حقیقت بعد از بردن پیاز آب آن خارج شده و بسیاری از انواع میکروارگانیسم‌هایی که باعث مسمومیت غذایی می‌شوند را از بین برده یا سرعت رشد آن‌ها را کم می‌کند.



که هر سه مسئول تثبیت روحیه، احساس خوب، اشتها و خواب هستند. پیاز سرشار از فولات است که مانع تولید بیش از حد هموسیستئین می‌شود؛ بنابراین مصرف مقدار کافی فولات برای پیشگیری از شدید شدن افسردگی ضروری است. کمبود فولات نیز منجر به خستگی و بروز مشکلات رشد می‌شود. در کنار همه این مزایا خوردن روزانه پیاز هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی به شما حس خوبی می‌دهد.

### ۱۶. کمک به درمان تب

پیاز می‌تواند به عنوان یک جز غذا برای درمان تب مصرف شود. هم چنین می‌تواند مانع از خونریزی بینی شود، با توجه به گاز طبیعی خود، می‌تواند به لخته خونی (خارجی) کمک کند.

### ۱۷. بهبود سلامت دهان

پیاز حاوی (ترکیبات سولفور) است که به کاهش باکتری‌های مسبب پوسیدگی دندان کمک می‌کنند؛ و خوردن آن‌ها به صورت خام بهترین شکل ممکن است، چون آشپزی می‌تواند برخی از این ترکیبات مفید را از بین ببرد. این سبزی غنی از ویتامین C است که می‌تواند دندان را سالم نگه دارد، هم چنین معتقدند که پیاز می‌تواند درد دندان را تسکین دهد. با این حال، تحقیقات کمتری در مورد این موضوع وجود دارد، اما یک عیب پیاز این است که آن‌ها می‌توانند باعث تنفس بدبو شوند. در نتیجه دهان را بعد از مصرف پیاز به طور کامل بشویید، به خصوص اگر قرار است در جمعی حضور پیدا می‌کنید.

### ۱۴. افزایش اثر بخشی ویتامین C در بدن

پیاز سرشار از ویتامین C است، ولی نکته‌ی مهم‌تر این است که فرآیند فعال شدن ویتامین C و عملکرد آن را در بدن تسهیل و بهبود می‌دهد. این خاصیت نه تنها باعث بهبود عملکرد ویتامین C موجود در خود پیاز می‌شود، بلکه عملکرد ویتامین C دریافتی از خوراکی‌های دیگر را نیز در بدن بهبود می‌بخشد.



این مسئله باعث بهبود وضعیت دستگاه ایمنی، پوست، قابلیت ارتجاعی بافت‌ها، سطح انرژی بدن و شادابی تان می‌شود. پژوهش‌هایی که در زمینه‌ی خواص پیاز برای سلامتی به عمل آمده‌اند، این مسئله را ثابت کرده‌اند که ویتامین C دریافتی از پیاز نسبت به ویتامین C موجود در دیگر منابع غذایی (مانند مرکبات) که از لحاظ نظری غنی‌تر هستند، مهم‌تر و کارآمدتر است.

### ۱۵. بهبود وضعیت خواب

هموسیستئین Homocysteine آمینو اسیدی است که در بدن و با شکستن پروتئین ساخته می‌شود. مقدار زیاد آن مانع تولید هورمون‌های سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین می‌شود

### ۱۱. سلامت استخوان

تاثیرات مفید پیاز برای سلامت استخوان‌ها تنها به میزان بالای کلسیم موجود در آن محدود نمی‌شود، بلکه هم‌چنین فلاونوئیدهای موجود در آن باعث می‌شوند کلسیم بتواند به سوی نقاطی خاص از بدن راه پیدا کند که بیش از سایر نقاط به آن نیاز دارند؛ بنابراین به عنوان یکی دیگر از خواص پیاز برای سلامتی می‌توان به خاصیت جلوگیری از پوکی استخوان اشاره کرد.

### ۱۲. تسکین آسم، حساسیت‌ها و آرتروز

یکی از تاثیرات مفید و منحصر به فرد پیاز قرمز برای سلامتی (که آن چنان در پیاز سفید وجود ندارد) توانایی اش در بهبود وضعیت افرادی است که به آسم، آرتروز، و حساسیت مبتلا هستند. این مسئله نیز به دلیل وجود خواص ضد التهابی در همه‌ی انواع پیاز است؛ ولی این خاصیت پیاز دلیل دیگر نیز دارد: ترکیبی به نام اونیونین A باعث فرو خواباندن فعالیت سلول‌های دستگاه ایمنی می‌شود و به این طریق بیماری‌های مذکور را بهبود می‌بخشد.

### ۱۳. بهبود سیستم ایمنی و درمان سرماخوردگی

پیاز حاوی سلنیوم است که عملکرد سیستم ایمنی را تحریک می‌کند. همچنین مواد معدنی از واکنش ایمنی بیش از حد جلوگیری می‌کند که می‌تواند اثرات مضر داشته باشد. پیاز همچنین در روسیه داروی گیاهی محسوب و از آن‌ها برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا استفاده می‌شود.

## Masoud Behraznia

**Rechtsanwalt**  
**Fachanwalt für Familienrecht**



### مسعود بهرازنی

وکیل دادگستری آلمان و متخصص امور خانواده

- خانوادگی: طلاق، مهریه، حق حضانت، تقسیم دارائی، نفقه فرزند و دوران جدایی، خشونت خانگی
- پناهندگی، اقامت و تابعیت آلمانی
- دعاوی دادگاه کار برای حقوق بگیران
- دعاوی عمومی مدنی

**Steindamm 9**  
**20099 Hamburg**  
Tel.: 040 - 280 550 46  
Fax: 040 - 280 550 83  
info@behraznia.de

مراجعه فقط با وقت قبلی  
از سایت اینترنتی ما دیدن کنید

[www.behraznia.de](http://www.behraznia.de)



## بازارچه

Bazarche  
Herzlich willkommen

### نوروز مبارک باد

مواد غذایی خود را به قیمت عمده فروشی از بازرگانی ما تهیه فرمائید!

**زمانهای کار بازارچه :**  
دوشنبه تا جمعه  
شنبه

Mo. bis Fr. 10:00 - 18:00  
Sa. 11:00 - 17:00

### از حراج بزرگ نوروزی ما دیدن فرمایید.

 کانال تلگرام

 اینستاگرام

 فیس بوک



ارسال به تمام نقاط

سفرش خود را در سراسر آلمان و اروپا درب منزل دریافت نمائید.

Adresse: Moorfleeterstr. 46, 22113 Hamburg  
Tel.: 040 - 658 650 90 -91  
0176 - 570 650 15

großer Parkplatz  
Parkservice





## سندروم قلب شکسته وقتی قلبتان واقعا می شکند

از زمان‌های قدیم وقتی فردی از موضوعی بسیار ناراحت می‌شد، به اصلاح می‌گفتند قلبش شکسته. شاید تا به حال گمان می‌کردید شکستن قلب صرفاً یک اصطلاح است. امروز اما جالب است بدانید شکستن قلب حقیقت دارد. امروز در این مطلب، قصد داریم به این موضوع بپردازیم. با ما همراه باشید.

### سندروم قلب شکسته

سندروم قلب شکسته یا broken heart یک بیماری موقتی قلبی است که غالباً توسط اوضاع استرس‌زا و احساسات شدید به وجود می‌آید. این بیماری همچنین می‌تواند توسط یک بیماری جسمی یا انجام عمل جراحی نیز ایجاد شود. البته سندروم قلب شکسته نام‌های دیگری نیز داشته و به عنوان کاردیومیوپاتی استرس، کاردیومیوپاتی تاکاتسوبو یا سندروم بالون آپیکال نیز شناخته می‌شود. افراد مبتلا به سندروم قلب شکسته ممکن است به یکباره دچار درد ناگهانی قفسه سینه شده یا فکر کنند که دچار حمله قلبی شده‌اند. سندروم قلب شکسته فقط بخشی از قلب را تحت تأثیر قرار داده و به صورت موقتی عملکرد پمپاژ طبیعی قلب را مختل می‌کند. اما بقیه قسمت‌های قلب به طور عادی به عملکرد خود ادامه داده یا حتی ممکن است انقباضات بیشتری نسبت به قبل داشته باشند. علائم broken heart قابل درمان بوده و معمولاً این بیماری بعد از گذشت روزها یا هفته‌ها بهبود خواهد یافت. جالب است بدانید طی تحقیقات انجام شده، خانم‌ها بیشتر از آقایان دچار سندروم قلب شکسته می‌شوند.

### دلایل بروز سندروم قلب شکسته

علت دقیق بروز سندروم قلب شکسته به طور واضح مشخص نیست. اما افزایش ترشح هورمون استرس مانند آدرنالین باعث بروز صدمه موقت به قلب می‌شود. اینکه دقیقاً این هورمون‌ها چگونه باعث اختلال در کار قلب می‌شوند یا عامل دیگری نیز در این روند مداخله دارد به طور دقیق مشخص نیست.

سندروم قلب شکسته معمولاً پس از یک فشار روحی یا فیزیکی رخ می‌دهد. یک شرایط نامناسب برای فرد، شرایطی که فرد تحت فشار شدید است. فشارهای روانی و فیزیکی شدید باعث لطمه به سلامتی خواهد شد.

برخی از مواردی که ممکن است باعث بروز سندروم قلب شکسته شود به شرح زیر است:

- خبر ناگهانی فوت یکی از عزیزان
- تشخیص یک بیماری هولناک
- شکست خانوادگی
- از دست دادن حجم زیاد ثروت
- به دست آوردن حجم زیاد پول
- بحث و جدل‌های شدید
- یک سورپرایز در مهمانی
- اجرا و ارائه عمومی
- از دست دادن شغل
- شکست احساسی
- طلاق

- فشارهای فیزیکی، مانند حمله آسمی، سانحه رانندگی یا یک عمل جراحی در همه مواردی که در بالا اشاره شد فرد تجربه استرس شدید را خواهد داشت. فشار عصبی شدید باعث اختلال در عملکرد قلب خواهد شد. همچنین مصرف برخی از داروها ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس شود و در نهایت باعث ایجاد سندروم قلب شکسته در فرد بشود.

### علائم سندروم قلب شکسته

علائم سندروم قلب شکسته و یا همان broken heart ممکن است بسیار شبیه به بروز یک حمله قلبی باشد.

علائم شایع در هنگام بروز سندروم قلب شکسته شامل موارد زیر می‌شود:

- درد قفسه سینه
- سرگیجه
- ضربان نامنظم قلب
- تنگی نفس

البته دقت داشته باشید که درد طولانی مدت قفسه سینه ممکن است نشانه حمله قلبی باشد، به همین خاطر بهتر است در صورت بروز درد قفسه سینه جدی با اورژانس تماس بگیرید. شایع‌ترین نشانه، بروز آژین یا درد فستنه سینه است. حتی اگر شخصی سابقه بیماری قلبی و عروقی نداشته باشد نیز ممکن است این درد را تجربه کند.

### پیشگیری از بروز سندروم قلب شکسته

گاهی اوقات سندروم قلب شکسته ممکن است در مدت زمان کوتاهی مجدداً تکرار شود. به همین خاطر پزشکان درمان طولانی مدت با بتا بلاکرها یا داروهای مشابهی که عوارض جانبی هورمون‌های استرس بر روی قلب را کاهش می‌دهند را تجویز می‌کنند. یکی از کلیدی‌ترین نکات برای پیشگیری از بروز سندروم قلب شکسته، کنترل استرس و مدیریت این موضوع است. اضافه کردن ورزش به سبک زندگی یک راه بسیار مناسب برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است. ترک سیگار باعث بهبود کارایی قلب می‌شود. تغذیه مناسب که باعث کنترل هورمون‌ها در بدن می‌شود. آشنایی با عواملی که می‌تواند برای یک فرد خطر آفرین باشد در پیشگیری از این موارد بسیار مفید است. همیشه باید در نظر داشت سبک زندگی خودمان را طوری انتخاب کنیم که بتوانیم به سلامت خود کمک کنیم.



شریانی هم شده باشد، ممکن است از جراحی برای درمان استفاده شود.

## جراحی

روش‌هایی که اغلب برای درمان سکته قلبی استفاده می‌شوند شامل آنژیوپلاستی بالون و قرار دادن استنت یا حتی

## درمان سندروم قلب شکسته

در حال حاضر هیچ درمان استاندارد برای سندروم قلب شکسته وجود ندارد. تا زمانی که تشخیص این سندروم به طور قطعی تأیید نشود، درمان سندروم قلب شکسته مشابه تشخیص حمله قلبی خواهد بود. بیشتر افراد تا زمان بهبودی کامل در بیمارستان بستری خواهند شد. به‌طور کلی برای درمان این مشکل راه‌های زیر استفاده می‌شود:

## دارو درمانی

هنگامی که مشخص شود که سندروم قلب شکسته علت بروز علائم فرد بوده است، پزشک به احتمال زیاد داروهای قلبی را در زمان بستری بودن فرد تجویز خواهد کرد. این داروها در زمان بستری بودن فرد به کاهش فشار روی قلب کمک کرده و ممکن است از بروز حملات بعدی جلوگیری کند. بیشتر افراد مبتلا به سندروم قلب شکسته بعد از گذشت یک ماه به صورت کامل بهبود خواهند یافت. احتمالاً بعد از گذشت ۴ تا ۶ هفته بعد از تشخیص و مداوا برای تأیید بهبودی نیاز به انجام اکوکاردیوگرام مجدد خواهید داشت. بهتر است از پزشک در مورد مدت زمان مورد نیاز برای ادامه مصرف داروها سؤال کنید. معمولاً مصرف داروهای تجویزی باید تا ۳ ماه بعد از تشخیص ادامه یابد.



## چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر در قفسه سینه درد احساس کردید، تنگی نفس داشتید و تپش قلب شدید و نامنظم داشتید با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید. پزشک متخصص با انجام آزمایش‌های متنوع می‌تواند به طور دقیق شناسایی کند که آیا فرد دچار سندروم قلب شکسته شده است یا خیر.

مراجعه به پزشک در مواردی که به عضو مهمی از بدن انسان یعنی قلب مربوط می‌شود یک امر مهم است.

زیرا شخص نمی‌تواند بسیاری از موارد را به راحتی تشخیص دهد. همچنین برای درمان آن به تخصص بالایی نیاز است.

جراحی هستند که برای درمان broken heart مفید نخواهند بود. این روش‌ها برای رفع انسداد شریان‌ها مورد استفاده می‌شود که البته فرد مبتلا به broken heart دچار انسداد شریانی نشده است. اگر فردی هم‌زمان با سندروم قلب شکسته دچار انسداد

## خدمات شبکه ۷

رها من کنیم در اینج اهداف همراه یکتا پتر خوانند را در اینج مسیر خدمت کنیم.



مدرسه ۴۱۲

کلیسای آنلاین

تیم دعای هفت

تیم هنری هفت

تجهیز شاگردان

مشارکت کلیسایی

مشارکت در دعا و شفاعت

همکاری در قسمت هنری

در صورت تمایل و اشتیاق برای مشارکت در خدمات بالا می‌توانید از طریق سوشال مدیا شبکه ۷ با ما در تماس باشید.

# SEVEN

# شبکه ۷

شبکه ماهواره ای فارسی زبان مسیحی



شبان ارشد کلیسای ۷  
دکتر هرمز شریعت

هدف شبکه ۷ تبدیل ایران توسط تبدیل زندگی‌های شخصی است. خدا محبت است و اولین چیزی که از ما می‌خواهد این است که محبت او را بچشیم. نتیجه چشیدن محبت خدا فقط این نیست که به ما احساس خوبی بدهد، بلکه زندگی‌های ما را عوض می‌کند. محبت خدا پر قدرت‌ترین عامل موجود در جهان است. وقتی حقیقت با محبت بیان می‌شود، قدرت دارد زندگی‌های شخصی، روابط زناشویی، خانواده‌ها، یک جامعه، یک کشور و حتی دنیا را تبدیل کند. هدف شبکه ۷ بیان حقیقت با محبت است. شادی و رضایت ما قلب‌های شفا یافته، زندگی‌های عوض شده، ازدواج‌های موفق است. اگر با دیدن برنامه‌های شبکه ۷ زندگی شما تغییر پیدا نکند، ما در انجام ماموریت خود شکست خورده ایم. هدف ما این هست که هر بار که شبکه ۷ را می‌بینید، اگر نا امید هستید، امیدوار شوید. اگر قلبتان زخمی است و یا جسمتان مریض است، شفا یابید. اگر در بند اعتیاد و خشم و غم و نفرت و تلخی هستید، آزاد شوید و عامل آزادی دیگران باشید.



GLWIZ

www.Shabakeh7.tv

شبکه ۷ را می‌توانید در برنامه‌های ال ویز و وب سایت شبکه بصورت زنده تماشا کنید.



## علائم از کار افتادن

# کلیه

## KIDNEY



دادن نارسایی کلیه، می‌تواند نشان دهنده تومور، سنگ کلیه یا عفونت کلیه هم باشد.

### ادرار کف آلود

وجود حباب بیش از حد در ادرار نشان دهنده پروتئین در آن است. دفع پروتئین از طریق ادرار یکی از متداول‌ترین نشانه‌های اختلال در عملکرد صحیح کلیه‌هاست. این کف ممکن است شبیه کفی باشد که هنگام مخلوط کردن تخم مرغ مشاهده می‌کنید، زیرا پروتئین موجود در ادرار انسان، از جنس آلبومین بوده که همان پروتئین سفیده تخم مرغ است.

### پف اطراف چشم

مشکلات کلیوی در برخی از افراد باعث ایجاد پف در اطراف چشم می‌شوند. گفتیم که وجود پروتئین در ادرار علامت اولیه آسیب دیدگی فیلترهای کلیه است و باعث می‌شود پروتئین به ادرار نشت کند. پف کردگی اطراف چشم می‌تواند به این دلیل باشد که کلیه‌ها به جای نگه داشتن پروتئین در بدن، مقدار زیادی از آن را توسط ادرار از بدن خارج می‌کنند.

### تورم پاها

وجود تورم در پاها، به ویژه در ناحیه مچ پا یکی از نشانه‌های مشکلات کلیوی است. کاهش عملکرد کلیه می‌تواند منجر به احتباس سدیم شود و این امر باعث تورم پاها شود. تورم در اندام تحتانی علاوه بر اختلالات کلیوی، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری قلبی، کبدی و مشکلات مزمن ورید پا باشد.

### کاهش اشتها

از دست دادن اشتها ممکن است نشانه مشکلات مختلفی در بدن باشد؛ اما یکی از عوامل ایجاد کننده آن، تجمع سموم در بدن، ناشی از عملکرد ضعیف کلیه‌هاست.

### گرفتگی ماهیچه‌ها

گرفتگی عضلات یکی از علائم شایع در مشکلات کلیوی است. عدم تعادل الکترولیت می‌تواند ممکن است باعث اختلال در عملکرد کلیه‌ها شود. به عنوان مثال، سطح پایین کلسیم و فسفر کنترل نشده ممکن است در گرفتگی عضلات نقش داشته باشد.

علاوه بر علائمی که ذکر کردیم علائم دیگری نیز وجود دارند که مشاهده آن‌ها، حاکی از مشکلات کلیه است. این نشانه‌ها عبارتند از:

- حالت تهوع
- استفراغ
- کاهش میل جنسی
- کم خونی (کاهش گلبول‌های قرمز)
- افزایش ناگهانی سطح پتاسیم (هایپرکالمی)
- تورم معمولاً در ساق پا، پا یا مچ پا
- سردرد
- احساس بیماری در ناحیه شکم، از دست دادن حس چشایی، عدم احساس گرسنگی، یا کاهش وزن
- ادرار کم می‌شود یا اصلاً ادرار تولید نمی‌شود
- بروز درد، خشکی یا تجمع مایعات در مفاصل
- احساس گیجی، مشکل تمرکز، یا مشکلاتی در حافظه

### خستگی

بیمار احساس خستگی می‌کند، انرژی کمتری دارد یا در تمرکز دچار مشکل است. کاهش شدید عملکرد کلیه می‌تواند منجر به تجمع سموم و ناخالصی‌ها در خون شود. این مسئله می‌تواند باعث احساس خستگی و ضعف در افراد شود و تمرکز را دشوار کند. یکی دیگر از عوارض ثانویه بیماری کلیه، کم خونی است که می‌تواند باعث ضعف و خستگی شود.

### اختلال در خواب

بیمار در خوابیدن مشکل دارد. وقتی کلیه‌ها به درستی کار نکنند، سموم به جای خروج از بدن از طریق ادرار، در خون مانده و در بدن رسوب می‌کند. این امر می‌تواند خوابیدن را دشوار کند. هم چنین بین چاقی و بیماری مزمن کلیه ارتباط وجود دارد و آپنه خواب در کسانی که بیماری مزمن کلیه دارند در مقایسه با افراد دیگر بیشتر است.

### خشکی و خارش پوست

بیماران مبتلا به نارسایی کلیه اغلب پوستی خشک و خارش دار دارند. کلیه‌های سالم کارهای مهم بسیاری را در بدن انجام می‌دهند: آن‌ها مواد زائد و مایعات اضافی را از بدن پاک می‌کنند، به ساخت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کنند، باعث استحکام استخوان‌ها می‌شوند و در حفظ تعادل مواد معدنی در بدن نقش دارند. خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های مرتبط با اختلال در مواد معدنی بدن و یا مشکلات مشابه باشد که اغلب همراه با بیماری پیشرفته کلیه ایجاد می‌شوند. این حالت زمانی رخ می‌دهد که کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل مناسب مواد معدنی و مواد مغذی در خون بیمار نباشند.

### تکرر ادرار

بیمار مرتباً نیاز به دفع ادرار دارد. احساس نیاز به دفع مکرر ادرار به خصوص در شب، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری کلیه باشد. البته نباید این مسئله را با تکرر ادرار ناشی از عفونت کلیه و مجاری ادراری و یا بزرگ شدن غده پروستات در مردان اشتباه گرفت.

### دفع خون از طریق ادرار

وجود خون در ادرار یکی از نشانه‌های اختلال در عملکرد کلیه‌هاست. کلیه‌های سالم به طور معمول از خروج سلول‌های خونی بدن از راه ادرار جلوگیری می‌کنند، اما وقتی فیلترهای کلیه آسیب ببینند، این سلول‌های خونی می‌توانند به داخل ادرار نشت کنند. وجود خون در ادرار علاوه بر نشان

شاید در خانواده و فامیل شما کسانی بوده‌اند که کلیه‌هایشان از کار افتاده و به همین دلیل مجبورند دیالیز بکنند. امروزه یکی از عمده نگرانی‌های افراد این است که از سلامتی کلیه و احتمال کشیده شدن کارشان به دیالیز شدیداً نگران هستند. به همین دلیل در این مطلب قصد داریم شما را با علائم این بیماری آشنا کنیم تا بتوانیم از این بیماری پیشگیری و یا در مراحل اولیه به درمان آن بپردازیم.

### نقش طبیعی کلیه در بدن ما چیست؟

هر فردی ۲ تا کلیه دارد که در پشت و پهلو و زیر دنده‌ها قرار دارند و نقش عمده آن‌ها تمیز کردن و دیالیز کردن خون از مواد زائد که بدن نیازی به آن‌ها ندارد می‌باشد و اگر این مواد به صورت ترشح ادرار از بدن خارج نشوند باعث به خطر افتادن سلامتی کلی بدن می‌گردند و علائمی را ایجاد می‌کنند که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

دومین نقش کلیه تنظیم املاح بدن از جمله سدیم و پتاسیم می‌باشد. در صورت به هم خوردن این تنظیم و بالا رفتن k ممکن است بلافاصله قلب ما از کار بیافتد.

### نارسیا شدن و یا کم کاری کلیه‌ها یعنی چه؟

اگر به علتی کلیه‌های ما کم کار شوند قادر به تصفیه و یا دیالیز طبیعی خون ما نشوند باعث تجمع مواد سمی در خون و به هم خوردن تنظیم املاح بدن ما می‌شوند. در حالت طبیعی در داخل کلیه میلیون‌ها واحد سلول‌های تصفیه کننده خون به نام نفرون قرار دارند که در نارسایی کلیه نفرون‌ها خون را تصفیه نمی‌کنند.

دو نوع نارسایی کلیه و یا کم کاری کلیه داریم:

۱. نوع نارسایی کلیه حاد
۲. نوع نارسایی کلیه مزمن

در این نوع نارسایی، تدریجاً به علت بیماری زمینه‌ای موجود و عدم کنترل آن‌ها توسط فرد همه اعضای بدن دچار مشکل تدریجی می‌شوند از جمله کلیه‌ها.

در رأس این بیماری‌ها می‌توان به دیابت کنترل نشده، فشار خون کنترل نشده و برگشت ادراری از مثانه به کلیه‌ها در اطفال اشاره کرد.

### اصلی‌ترین نشانه‌های از کار افتادن کلیه‌ها

اختلال در عملکرد کلیه‌ها عوارض زیادی در بدن ایجاد می‌کند که مهم‌ترین آنها عبارتند از:



# Optimal

Mobile Hilfe GbR

Wir versorgen Hamburg!

## Gute Pflege ist kein Zufall

- ✓ fachlich kompetente Unterstützung
- ✓ einfühlsames und verständnisvolles Miteinander
- ✓ individuelle und persönliche Beratung
- ✓ flexible Einsatzzeiten



Size tüm olanakları sunuyoruz çünkü  
Uzmanlarımız size her konuda  
yardımcı olacaktır

- Anadilinizde sizi destekliyoruz
- Uzmanlarımız size özel hastalıklar'da yanınızda olacaktır
- Elemanlarımız sizi evinizde ziyaret ediyor
- Yetkililerle ve sigortanızla biz konuşuyoruz

Bize güvenin özel destek özel yardım ister

## کمد ویژه برای یک فرد تصادفی نیست

تیم بین المللی ما از شما به صورت ویژه و بر اساس احتیاجات شخصی شما مراقبت کرده و به شما در تمامی مسائل روزمره زندگی کمک میکند.

- مراقبت از شما به زبان مادری
- مراقبتهای وسیع در زمینه نگهداری در بیماریهای مختلف
- مراقبتهای اولیه و مراقبتهای شخصی
- کمک در زمینه کارهای روزمره در منزل
- پشتیبانی در زمینه برخورد با ادارات دولتی و اداره بیمه
- ما از شما شخصی و حرفه ای مراقبت و نگهداری میکنیم.

Optimal Mobile Hilfe GbR  
Friedrich-Ebert-Damm 111  
22047 Hamburg  
Tel.: 040 636 08 060

[www.optimal-pflegedienst.de](http://www.optimal-pflegedienst.de)  
[info@optimal-pflegedienst.de](mailto:info@optimal-pflegedienst.de)



خیارشور یکی از خوراکی‌های مهم و البته خوش‌خوراک برای سفره‌آرایی، تزیین غذاها و مزه دادن به انواع غذاهاست. برای خیلی از غذاها مانند الویه، ساندویچ‌ها و... خیارشور یک عضو اصلی و جدایی‌ناپذیر است که باعث خوش طعمی هر چه بیشتر ساندویچ‌ها می‌شود. اگر علاقه به خوراکی‌های خانگی دارید که خیالتان از طرز تهیه و رعایت موارد بهداشتی مطمئن باشد، در این مطلب شیوه درست کردن خیارشور ترد، خوشمزه و بهداشتی را در خانه یاد بگیرید.

### مواد لازم

خیار: ۲ کیلو

سبزیجات (ترخون، نعنا، مرزه): در مجموع ۲۰۰ گرم

سیر: ۸ حبه

نمک: ۱ پیمانه

سرکه سفید: ۱ پیمانه

آب: ۱۴ پیمانه

لفل تند: ۱ عدد

چنانچه به میزان کم‌تر یا بیش‌تری خیارشور درست می‌کنید، مواد مورد نیاز را به همان میزان تغییر دهید. دقت کنید اضافه کردن فلفل به مقدار بیش‌تر کاملاً به سلیقه و ذائقه غذایی شما بستگی دارد.

یکی از متفاوت‌ترین سبزیجاتی که می‌توانید به خیارشور اضافه کنید تا طعم و البته عطر خیلی بهتری به آن بدهید، برگ انگور یا مو است. این برگ به لطف بوی مطبوعی که دارد، از تندوی بوی سرکه و سیر کم کرده و طعم ملایم‌تری به خیارشورها می‌دهد.

### طرز تهیه

برای تهیه خیارشور مراحل زیر را قدم به قدم طی کنید.

۱. آماده کردن خیار و فلفل‌ها

دقت کنید در انجام مراحل طرز تهیه خیارشور خانگی به هیچ عنوان با دست خیس یا چرب کار نکنید تا خیارشورهای تهیه شده کپک‌زندان یا خراب نشود.

در گام اول باید سعی کنید خیارهای کوچک، ریز و سالم را برای این کار انتخاب کنید. هر چه خیارها بزرگ‌تر یا به اصطلاح سالادی باشند، خیارشورها بافتی گوشتی و خمیری پیدا خواهند کرد. در عوض خیارهای کوچک و ریز یک خیارشور ترد و لطیف خواهند شد. خیارها و فلفل را بشویید و بگذارید سطح آن‌ها کاملاً خشک شود. می‌توانید این مواد را روی یک پارچه خشک بریزید و با همان پارچه به طور کامل خشکشان کنید.

۲. مخلوط خیار با سایر مواد

خیار، سبزی‌های معطر، سیر و فلفل تند را داخل ظرف مورد نظر برای نگهداری خیارشور بریزید. سعی کنید برای تهیه خیارشور از ظروف کشیده یا دهانه کوچک استفاده کنید تا احتمال هواکشیدن به داخل ظرف کمتر شود. اگر می‌خواهید از برگ مو برای تهیه خیارشور استفاده کنید، باید در این مرحله برگ مو را هم به مواد دیگر اضافه کنید.

بهبتر است روی فلفل‌ها را یک یا دو بار چنگال بزنید تا تندوی فلفل خارج شده و در آب خیارشور پخش شود. این کار باعث می‌شود خیارشورها طعم تندوی ملایمی پیدا کنند.

۳. ریختن آب، نمک و سرکه

آب و نمک را به طور کامل بجوشانید، سپس اندکی صبر کنید تا آب ولرم شود. سرکه را به آن اضافه کرده و مایع آماده شده را به ظرف حاوی خیار، سیر، فلفل و سبزیجات اضافه کنید. شما باید این مایع را تا اندازه‌ای در ظرف خیارشور بریزید که به طور کامل روی خیارها را بپوشاند.

۴. بستن درب ظرف در طرز تهیه خیارشور

در قدم آخر باید درب ظرف را محکم ببندید به طوری که هوا وارد شیشه یا بطری پلاستیکی نشود. پیشنهاد می‌کنیم پیش از بستن درب ظرف یک لایه پارچه بین ظرف و درب قرار دهید تا هوای محیط بیرون به داخل ظرف کشیده نشود.

پس از اینکه از بسته شدن سفت و سخت درب شیشه خیارشور مطمئن شدید، آن را در جای نیمه گرم قرار دهید. برای مثال گوشه‌ای از آشپزخانه برای ماندن خیارشور انتخاب مناسبی است. پس از گذشت یک هفته تا ۱۰ روز خیارشور آماده شده است. خیارشور آماده شده را مانند چیپس گوجه فرنگی می‌توانید به عنوان یک چاشنی خوشمزه کنار سایر غذاها سرو کنید.

شما می‌توانید به جای اینکه خیارها را به شکل درسته در ظرف بریزید، آن‌ها را حلقه کنید و خیارهای حلقه‌شده را با سیر، فلفل، سبزیجات، نمک، سرکه و آب مخلوط کنید. در واقع همه مراحل کاملاً مشابه هم خواهد بود و تنها خیارها به شکل حلقه هستند. با این شیوه طعم خیارشور بسیار قوی‌تر خواهد بود.

## خیارشور را خودتان در خانه درست کنید





# 2020 IRANIAN CINEMA CHANNEL

**ICC**  
iranian cinema channel

مشخصات یوتل سات

Eutelsat 7A (7.0°E)

Frequency : 11345

Symbol rate : 27500

Polarization : H

- شبکه سینمایی ایرانیان ICC در منازل شما در اروپا
- شبکه ICC اولین شبکه سینمایی ایرانی با ۲۰ سال سابقه بهترین فیلمهای ایرانی جدید و کلاسیک را رایگان در دسترس شما قرار میدهد
- بیننده ما باشید تا از اتفاقات سینمای ایران و جهان آگاه شوید

جهت تماس با ما و یا درج آگهی در شبکه ICC با ما در ارتباط باشید



+1 949 482 0474

+49 (0) 40 58 42 06



info@icc.bz

info@ghasedakmagazin.de



# اختلال شخصیت اجتنابی

## چرا مجرد ماندم؟



### اختلال شخصیت اجتنابی و ازدواج

همه ما به صورت عادی می‌آموزیم که چطور با دیگران رابطه برقرار کنیم چگونه با افراد جدید دوست شویم زندگی جدید را تجربه کنیم، لذت ببریم چطور خودمان را ابراز کنیم، عقیده مان را بگوییم، نیازهای مان را بر طرف کنیم و این را هم می‌دانیم که دیگران هم دوست دارند که با ما رابطه برقرار کنند، پیام‌های بدنی و غیر کلامی همدیگر را می‌فهمیم.

اما افرادی که اختلال شخصیت اجتنابی دارند، دائماً نگرانند که دیگران از آن‌ها خوششان نیاید و اهمیتی به رابطه با آن‌ها نمی‌دهند، اگر کسی بخواهد به آن‌ها نزدیک شود با دیده شک به او نگاه می‌کنند.

گاهی هم خیال می‌کنند از او می‌خواهند سوء استفاده کنند و این به خاطر عزت نفس پایین خودشان است و در واقع فرافکنی می‌کنند.

بسیار حساس هستند. برای بیشتر کسانی که گرفتار اختلال شخصیت اجتنابی هستند، شغل یک مشکل بسیار بزرگ هست، سعی می‌کنند یک گوشه دنجی داشته باشند، در پروژه‌های بزرگ شرکت نمی‌کنند، سرپرستی گروه را به عهده نمی‌گیرند، مسئولیت خود را افزایش نمی‌دهند، ترفیع شغلی نمی‌گیرند، همه این‌ها به خاطر این است که از ارزیابی دیگران می‌ترسند.

آن‌ها از تعارض درونی شدیدی رنج می‌برند، از یک طرف به شدت به نیاز با دیگران علاقمند هستند و از طرف دیگر می‌ترسند که مورد انتقاد و ارزیابی قرار بگیرند.

این افراد وقتی که می‌خواهند وارد رابطه بشوند، باید از قبل اطمینان کامل پیدا کنند که در آن رابطه پذیرفته شده و مورد توجه و احترام واقع خواهند شد، اما واقعیت این است که چنین رابطه‌ی تضمین شده‌ای وجود ندارد و ما باید در روابط مقداری ریسک کنیم،

بنابراین این افراد به راحتی وارد رابطه نمی‌شوند و اگر که این کار را انجام بدهند بارها وفاداری و صداقت طرف مقابل مورد آزمایش قرار می‌دهند.

### ویژگی‌های اختلال شخصیت اجتنابی

۱. چون بسیار از انتقاد تایید نشدن یا طرد شدن می‌ترسد از فعالیت‌هایی که نیاز به رابطه با افراد زیادی دارد دوری می‌کند.

۲. بجز با افراد خاصی که از آن‌ها خوششان می‌آید مایل به ارتباط با فرد دیگری نیست.

۳. به خاطر احساس شرم و یا ترس از مسخره شدن، از بیان دنیای ذهنی و درونی خودش حتی با افرادی که با آن‌ها رابطه بسیار نزدیک و صمیمانه دارد خودداری می‌کند.

۴. در موقعیت‌های اجتماعی دائماً نگران این موضوع است که درباره او چه فکری می‌کنند آیا طرد می‌ود و یا مورد انتقاد قرار می‌گیرد؟

۵. به خاطر فرار از احساس شرمندگی وارد فعالیت‌های جدید نمی‌شود و اهل ریسک نیست.

۶. آن‌ها معمولاً ظاهر آرام و خوبی دارند، معمولاً ساکت هستند و زیاد اهل حرف زدن نیستند، فردی درون‌گرا به نظر می‌آیند و کاری به کار کسی ندارند.

۷. افرادی به شدت خجالتی هستند و وقتی در جمع قرار می‌گیرند معذب هستند.

۸. زیاد اهل تغییر نیستند مثلاً اگر یک ماشین دارند همان را سال‌ها نگه می‌دارند.

۹. مغزشان دائم بر روی تفاوت هاست و نه شباهت‌ها.

۱۰. دائماً فکر می‌کنند که من با فلانی نقطه مشترکی ندارم.

۱۱. اهل هیجان ماجراجویی پرداختن به چیزهای تازه تفریح زیاد نیستند و اگر هم باشند بسیار محدود است.

۱۲. چیزی آن‌ها را به هیجان نمی‌آورد.

۱۳. در واقع شخصیت‌هایی هراسان هستند.

یکی دیگر از دلایل مجرد ماندن جوانان، اختلال شخصیت اجتنابی است. عزیزان در همین ابتدا بگوییم که ما هم می‌دانیم از دلایل مهم ازدواج نکردن، وضعیت اقتصادی حاکم در این روزهاست. اما هدف ما در این مطالب این است به غیر از در نظر گرفتن مسائل اقتصادی، دیگر دلایل و مشکلات جوانان را بررسی کنیم. همه ما در کودکی نیاز داریم که نسبت به افراد مهم زندگی مانند والدین دلبستگی داشته باشیم اگر شرایط سالم باشد دلبستگی ما از نوع ایمن خواهد بود و اگر که شرایط ناسالم باشد ممکن است که دلبستگی ما از نوع ناسالم و بی‌قراری و اجتنابی باشد. من اینجا فقط می‌خواهم درباره دلبستگی اجتنابی صحبت کنم. بعضی از کودکان به دلیل اینکه رابطه خوبی با والدین خود نداشته‌اند تصمیم گرفتند که نسبت به دیگران بی‌تفاوت باشند و به بود و نبود آن‌ها زیاد اهمیتی ندهند، به همین دلیل با خودشان می‌گویند: اگر دیگران بیایند، آمدند، اگر نیامدند نیامدند، زیاد اهمیتی نمی‌دهم، ما به این افراد بیماران اجتنابی می‌گوییم.

از آن جایی که می‌خواهم در این مطلب بسیار ساده و غیر تخصصی حرف بزنم، نمی‌توانم بیشتر از این درباره آن توضیح بدهم، اما در مورد ویژگی‌های این افراد باید بگویم، این افراد سعی می‌کنند که با دیگران به شکلی فاصله داشته باشند و هیچ وقت دیگران را درون تنهایی خود راه نمی‌دهند، این افراد یا در انتخاب همسر درست عمل نمی‌کنند و خودشان کسی را انتخاب نمی‌کنند مگر اینکه کسی آن‌ها را انتخاب کند و به زور بتواند با آن‌ها رابطه برقرار کند و هم چنین نازکش آن‌ها باشد و نگذارد تقی به توفی بخورد، یا اگر که این افراد وارد رابطه شوند، آنقدر کناره‌گیری می‌کنند، آنقدر بی‌تفاوت هستند و آنقدر بی‌توجه هستند، که رابطه را تخریب می‌کنند. این افراد در روانشناسی بیماران اجتنابی نامیده می‌شوند و نیاز به درمان دارند. بیماران اجتنابی، ممکن است که گرفتار طر حواره طرد اجتماعی یا طر حواره نقص و شرم و یا طر حواره شکست و یا طر حواره اطاعت باشند، که باید به روانشناس مراجعه کنند و با تشخیص روانشناس و اینکه گرفتار کدام طر حواره‌ها هستند و یا بسته به دیدگاه روانشناس درمان شوند.



## چرا ممکن است شما جذب افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی شوید؟

در طبیعت همه ما انسان‌ها این هست که چیزی را می‌خواهیم که نمی‌توانیم آن را داشته باشیم و جذب چیزی می‌شویم که آسان به دست نمی‌آید.

گاهی هم به خاطر این است که مقداری تلاش شما سبب می‌شود که مخاطب شما کمی تغییر می‌کند و یا اعتماد می‌کند.

پاداش‌های تصادفی نیرومندترین مشوق‌ها برای تثبیت یک الگوی رفتاری طبق تحقیقاتی که بک فریم و همکاران در سال ۱۹۹۵ کرده اند به شمار می‌رود. مانند داستان موش آزمایشگاهی.

بنابراین اگر که شما شخصیت اجتنابی داشته باشید ممکن است که تا بحال مجرد مانده باشید و یا اینکه رابطه‌هایتان را تخریب می‌کنید.

زیرا در روابط لازم است که اعتماد کنید و ابراز احساسات کنید و شرط و شروط را کنار بگذارید و سخت نگیرید، اما شما بسیار سخت گیر و جدی هستید و رابطه با شما سخت است. اگر این علائم را در خود یا طرف مقابلتان حس می‌کنید، لطفاً با یک مشاور صحبت کنید.

## اختلال شخصیت اجتنابی و روابط زناشویی

افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی در روابط زناشویی خود چگونه عمل می‌کنند؟

چون این افراد بسیار کم رو هستند و از رابطه صمیمی می‌ترسند تمام زحمت رابطه‌ها بر دوش همسرشان است. خانمی می‌گفت که وقتی میخواهیم جایی برویم، من باید هماهنگ کنم، من باید زنگ بزنم و حتی وقتی وارد خانه آشنايان می‌شویم اول من وارد می‌شوم و بعد همسرم وارد می‌شود.

اگر با چنین شخصی ازدواج کردید، شما هستید که باید تلفن کنید، شما قرار ملاقات می‌گذارید، شما در حسرت شنیدن کلمه عاشقانه و محبت آمیز از سمت او هستید.

او همیشه مقدار زیادی فاصله را با شما حفظ می‌کند و با وجود اینکه تمام تلاش خودتان را می‌کنید به اندازه‌ای که تلاش می‌کنید ریسپانس نمی‌دهد.

آن‌ها به خودشان تلقین کرده‌اند که دیگران از دیدن دنیای درونی آن‌ها خوششان نمی‌آید. شاید هم به خاطر تاثیر او بر روی شخصیت‌تان فعالیت اجتماعی شما هم کمتر شود.

آن‌ها تا حد امکان از دیگران فاصله می‌گیرند، حتی گاهی وقت‌ها و شوخی‌هایی که با آن‌ها می‌شود را شخصی تلقی می‌کنند و خیال می‌کنند دیگران قصد تحقیر او را دارند.

کم کم متوجه می‌شوید که به طور کلی او غم و اندوه شدید هم دارد در روانشناسی ما به این افراد روان رنجور می‌گوییم، آنها زندگی‌ای در اعماق ترس و نگرانی دارند.

با وجود اینکه در گذشته هم روابطی داشته‌اند، اما نمی‌توانند از آن‌ها درس بگیرند که چیز ناخوشایندی در آن‌ها وجود ندارد.

فعالیت‌های تنهایی را ترجیح می‌دهند، بیشتر این افراد نمی‌توانند در جمع سخنرانی کنند، داشتن مقداری دوست را به داشتن تعداد دوستان زیاد ترجیح می‌دهند.

البته همه ما انسان‌ها تا حدی خجالتی هستیم و بعضی از این خصلت‌ها در همه ما وجود دارد، اما در این افراد این بسیار افراطی هست به صورتی که شغل و روابطش با دیگران مختل می‌شود.





مجتمع وکلا با تخصص در بخش‌های مختلف حقوقی و ثبت اسناد رسمی

### علی مرادزاده

وکیل حقوقی  
متخصص حقوق ساختمان سازی  
متخصص حقوق اداری (دعای با  
ادارات ومؤسسات دولتی، امور مربوط به  
صدور مجوز ساختمان)  
امور حقوقی ثبت و تاسیس شرکتها

Lindenstraße 19-21, 25421 Pinneberg  
Tel. 04101 2108-0, Fax 04101 2108-30  
office@kanzlei-pinneberg.de  
www.kanzlei-pinneberg.de



**Ali Moradzadeh, LL.M.**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht  
Fachanwalt für Verwaltungsrecht



**Renate Sykosh**  
Rechtsanwältin und  
Notarin



**Oliver Löhner**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht



**Dr. Böhm-Rupprecht**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Miet-/  
WEG-Recht



**Neele Montag**  
Rechtsanwältin  
Fachwältin für  
Verkehrsrecht



**Niele Heilenkötter**  
Rechtsanwältin



## ماهنامه قاصدک را در کانال تلگرام

### Ghasedak Magazin

+49 173 / 20 39 223

دنبال کنید



کانال تلگرام: <https://t.me/ghasedakmagazin>







# Neshan Feinkost



Bei Neshan haben wir uns das Ziel gesetzt, unseren Kunden nur das Beste vom Besten an zu bieten. Dafür stehen wir Tag und Nacht mit alten und neuen Lieferanten in Kontakt, um unser Sortiment weiter aus zu bauen und euch trotzdem die Qualität anbieten zu können die wir für uns selber wünschen. Gucken Sie auch Gerne in unserem Laden in Hamburg vorbei und lassen Sie sich eine Kostprobe geben.



*Grape Seed Oil*  
500 ml

*Steirische Kürbiskerne*  
naturbelassen  
200g



*Taylors of Harrogate*  
English Breakfast  
Leaf Tea 125g



Brauhausstieg 55  
22041 Hamburg

[www.neshan.de](http://www.neshan.de)



# SUDOKU

6	9	1				5	2	
2	8	4	6		1	9		
			8		9	4	1	6
	3		2	4		7	6	9
	4		9	1			8	
9	7	2		6			5	
8			1	3	4			5
7	6	3			2			1
		5		8	6	2		3

4	1	5	7	8	6	2	9	3
7	6	3	5	9	2	8	4	1
8	2	9	1	3	4	6	7	5
9	7	2	3	6	8	1	5	4
5	4	6	9	1	7	3	8	2
1	3	8	2	4	5	7	6	9
3	5	7	8	2	9	4	1	6
2	8	4	6	5	1	9	3	7
6	9	1	4	7	3	5	2	8





# BAMA PRINT

We Bring Colours In Your Life

Visitenkarten • Flyer • Plakate • Hochzeitskarten  
Briefbögen/papier • etc.



Holzdammm 53  
20099 Hamburg

Telefon: 040 / 58 42 06  
Telefon: 040 / 58 64 14

info@bama-print.de  
www.bama-print.de



## ۹ دلیل برای اینکه

# دست‌هایتان همیشه می‌لرزد

اگر به‌تازگی متوجه شده‌اید که دست‌های تان می‌لرزد، احتمالاً به دنبال دلیل آن می‌گردید. اغلب اوقات مشکل خاصی وجود ندارد، اما گاهی مسئله جدی‌تر می‌شود. در این مطلب به علت‌های مختلف لرزش دست می‌پردازیم.

### لرزش اساسی

ترمور اسنشیال یا لرزش اساسی یک اختلال عصبی است که رایج‌ترین دلیل ثابت نماندن فنجان چای هنگام نگه داشتن آن در دست‌های تان است. در این عارضه هنگامی که دست‌های شما مشغول انجام کاری باشند، دچار لرزش می‌شوند، اما در صورت انجام ندادن کار، لرزشی مشاهده نمی‌شود. این عارضه گاهی اوقات در افراد به دلیل تغییر در یک ژن مشاهده می‌شود. درمان: اگر لرزش دست‌های تان مانع انجام کارهای روزمره شود، ممکن است به دارو، کاردرمانی یا جراحی نیاز داشته باشید.

### ۱. بیماری پارکینسون

وقتی این بیماری را دارید، دست‌های شما می‌لرزد، زیرا سلول‌های مغزی که به عضلات شما می‌گویند حرکت کنند، آسیب می‌بینند. این لرزش معمولاً از یک طرف شروع می‌شود، اما با گذشت زمان ممکن است به دست دیگر نیز گسترش یابد. همچنین ممکن است با سرعت کمتری حرکت یا مشاهده کنید که دست و پاهای تان سفت شده است. درمان: درمان اصلی لرزش پارکینسون، دارو و گاهی جراحی برای کنترل بهتر عضلات است.

### ۲. مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)

در این شرایط پوشش روی اعصاب شما که میلین نامیده می‌شود، آسیب می‌بیند. وقتی این اتفاق می‌افتد، ممکن است علائمی داشته باشید که شامل لرزش در دست یا سایر قسمت‌های بدن می‌شود.



40 Jahre bewährte Qualität im KFZ-Sachverständigenwesen.

✓ **Qualifizierte Schadensgutachten für Fahrzeuge aller Art**

✓ **Kaufempfehlungen und kostenfreie technische Beratung**

✓ **KFZ-Wertermittlung**

✓ **Hauptuntersuchung mit Abgasuntersuchung sowie Änderungsabnahmen an Ihrem KFZ.**



GTÜ-Prüfstelle in Ihrer Nähe

S & P Siggel & Co. GmbH  
Albert-Schweitzer-Ring 36a  
22045 Hamburg  
Telefon (040) 669 59 26  
[www.siggelundco.de](http://www.siggelundco.de)

Vertrauen in **S&P**  
Kompetenz

با ۴۰ سال تجربه و تخصص در ارزشیابی اتومبیل

✓ ارزشیاب رسمی برای تصادفات و آسیبه‌ها

برای انواع اتومبیل‌ها (Gutachten)

✓ مشاوره فنی رایگان در خرید اتومبیل‌ها

✓ ارزشیابی قیمت اتومبیل

✓ معاینه و تست اتومبیل شما از لحاظ بدنه

و گاز تولید شده از لوله اگزوز (HU / AU)

با مدیریت محسن رضائی



**KFZ-Gutachter für Krafffahrzeugschäden und Bewertung  
Bachelor of Arts (B.A.), KFZ-Techniker-Meister**

Mobil: 0178 - 501 5002

Mail: [m.rezai@siggelundco.de](mailto:m.rezai@siggelundco.de)



درمان: دارو متداولترین روش برای درمان ام اس است. یک فیزیوتراپیست هم می تواند به شما کمک کند. همچنین ویتامین B ۱۲ نقش بسزایی در سالم نگه داشتن سیستم عصبی شما دارد.

### ۳. تیروئید بیش فعال (پرکاری تیروئید)

دست های لرزان ممکن است نشانه پرکاری تیروئید باشد که این مسئله ضربان قلب شما را به سرعت بالا می برد. همچنین ممکن است متوجه شوید که بدون تلاش در حال لاغر شدن هستید، به نور حساس شده اید و در خوابیدن مشکل دارید. یک آزمایش خون ساده به شما و پزشک تان کمک می کند که بفهمید چه خبر است. درمان: پرکاری تیروئید با مراجعه به متخصص و مصرف داروهای مربوط درمان می شود.

### ۴. مصرف زیاد کافئین

بدون قهوه صبحگاهی نمی توانید روزتان را شروع کنید؟ بسیار خب، یک یا دو فنجان بنوشید، سپس آن را کنار بگذارید تا فردا صبح. کافئین یک ماده محرک است و دریافت مقدار زیادی از آن، دست های شما را لرزان خواهد کرد. درمان: قهوه تنها مقصر ماجرا نیست. کافئین را می توان در داروهای سردرد بدون نسخه، شکلات و برخی نوشابه های گازدار هم پیدا کرد.

### ۵. کمبود خواب و خستگی

شما نمی توانید به ماشین بنزین زدید و انتظار داشته باشید کار کند. همچنین نمی توانید انتظار داشته باشید که مغز شما بدون خواب به همه مکان های مناسب پیام ارسال

کند. وقتی چشم های تان به اندازه کافی بسته نباشند، باعث می شوند مغز شما به اشتباه به لرزاندن دست های تان بپردازد! درمان: خوشبختانه با خواب شبانه کافی و استراحت، می توانید ثبات را به دست های تان برگردانید.



### ۶. قند خون پایین

اعصاب و عضلات شما با قند خون تغذیه می شوند. وقتی آن ها به اندازه کافی سیر نشوند، به دست های شما می گویند که باید بلرزند.

قند خون پایین می تواند ناشی از دیابت، داروهای خاص، مصرف الکل یا دریافت ناکافی غذا باشد. درمان: یک پزشک می تواند به شما کمک کند تا موارد فوق را مدیریت کنید. کنترل دیابت، دریافت غذای کافی و مصرف نکردن الکل به رفع این مشکل کمک می کند.

### ۷. سیگار کشیدن

اگرچه برخی از افراد سیگار می کشند، زیرا امیدوارند استرس شان را کاهش دهد، اما سیگار کشیدن می تواند باعث اضطراب شود. در واقع نیکوتین، داروی اعتیادآور موجود در تنباکو، وارد جریان خون می شود و ضربان قلب تان را تندتر می کند. درمان: با دکتر خود صحبت کنید تا در باره چگونگی ترک دخانیات ایده بگیرید.

### ۸. استرس

وقتی موضوعی شما را تحت فشار قرار می دهد، مانند سخنرانی کردن یا تماشای یک فیلم ترسناک، اعصاب شما بیش از حد تحریک می شود و تحت تأثیر قرار می گیرد، دست های شما می لرزند و قلب شما به سرعت می تپد. درمان: وقتی استرس از بین برود، لرزش از بین می رود. تکنیک های کاهش استرس مانند تنفس عمیق یا تن آسایی را امتحان کنید.

### ۹. اختلالات کبدی

لرزش یکی از علائم اختلالات کبدی است، مانند بیماری ویلسون. در این شرایط ژنتیکی، تجمع مس در بدن به کبد و مغزتان آسیب می رساند. احساس خستگی می کنید و دچار یرقان خواهید شد؛ شرایطی که چشم و پوست تان زرد رنگ می شود. درمان: پزشکان، بیماری ویلسون را با دارو و تغییر در رژیم غذایی درمان می کنند.






راديو زمان (Radio Zaman) از شهر هامبورگ برگزار مينمايد!

كلاسهای آموزش: گيتار، پيانو، کی بورد، سنتور، تار، سه تار، اصول خوانندگی، سلفژ تئوری و هارمونی، برای کودکان و بزرگسالان

House Art The Music In City Of Hamburg

هنر سرای موسیقی در شهر هامبورگ!

زیر نظر حمید نجفی: متخصص تعلیم و تربیت موسیقی از کنسرواتوار هامبورگ!

Phone Number : 040/466 30530 Cellphone Number : 0176-82362467

Address : Von-Essen Str. 58 / 22081 Hamburg



نشستن برای مدت طولانی، چه برای کار کردن باشد و چه برای تماشای تلویزیون، باعث می‌شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تأثیر را از بین نمی‌برد.

با این حال شما می‌توانید بعد از یک روز طولانی بی‌تحرك ماندن، با اجرای ترفندهایی، عوارض ناشی از نشستن بیش از حد را از خود دور کنید:

#### ۱. نشست طولانی مدت؛ گردن درد

اگر شما با کامپیوتر کار می‌کنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب می‌شود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس گرفتگی یا درد داشته باشید زیاد خواهد بود. در صورت امکان برای پیشگیری از گردن درد از وسایل ارگونومیک استفاده کنید و در غیر این‌ها باید از روش‌های مختلف دیگر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید پرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتی می‌توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر کامپیوتر خود نصب کنید و هر بار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا می‌شوید، شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد.

#### ۲. نشستن طولانی مدت؛ عدم تمرکز

بیش از حد نشستن یک عارضه دیگر هم دارد و آن محدود شدن جریان خون به مغز شما است. بلند شدن از پشت میز کار به دفعات و هر ۴۰ دقیقه یک بار و یا تقسیم وظایف کاری با همکاران، می‌تواند شما را در انجام وظایف خلاق‌تر کند و میزان اکسیژن رسانی به مغزتان را افزایش دهد.

#### ۳. نشستن طولانی مدت؛ افسردگی

مطالعات نشان داده، زنان میان‌سالی که روزانه بیش از ۷ ساعت می‌نشینند، نسبت به کسانی که ۴ ساعت یا کمتر بی‌تحرك هستند، بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. به

## نشستن طولانی مدت و ۸ بلایی که سرتان می‌آید!

گفته محققان نشستن طولانی مدت با افکار منفی و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های روانی از جمله افسردگی همراه است. در عوض یک پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای در روز می‌تواند نتیجه‌ای کاملاً برعکس داشته باشد.

#### ۴. نشستن طولانی مدت؛ مشکلات انسولین

فقط یک روز بی‌حرکت ماندن می‌تواند به طور چشمگیری منجر به کاهش فعالیت انسولین و سخت شدن کنترل قند خون شود. همین روند فرد را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد. زمانی که قند به سلول‌ها می‌رسد یک سری واکنش‌های زنجیره‌ای رخ می‌دهد تا به قند اجازه ورود به داخل بافت داده شود. بی‌حرکتی باعث می‌شود قابلیت عضله‌ها در دریافت قند از جریان خون کاهش پیدا کند از این رو در برابر انسولین مقاوم‌تر می‌شود. حرکت‌های کوچک و منظم، فعالیت انسولین را در عضله بهبود می‌بخشد.

#### ۵. نشستن طولانی مدت؛ کمردرد

کم‌تحركی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می‌شود و زمینه آسیب دیدگی ستون مهره‌ها را بر اثر فعالیت‌های روزانه از جمله بستن بند کفش فراهم می‌کند. دیسک بین مهره‌ای ماده‌ای نرم است که نشستن طولانی مدت باعث می‌شود دیسک آسیب ببیند. حرکت‌های ناگهانی، احتمال دیسک کمر را بالا می‌برد و باعث درد و سفتی عضله می‌شود. با نشستن روی یک صندلی راحت نمی‌توان مشکل را حل کرد. اگر پشت میز نشین هستید، حواستان باشد که صاف بنشینید. نباید گردن تان جلوتر از شانه‌هایتان باشد. از آویزان نگه داشتن شانه‌ها پرهیزید و پاهایتان را روی زمین قرار داده و در پشتتان، یک پشتی مناسب قرار دهید تا گودی کمرتان را پر کند.

#### ۶. نشستن طولانی مدت؛ درد پا

هنگامی که پاها شانس کشش و حرکت را نداشته باشند، درد عضلات شروع می‌شود. شاید تصور کنید که استئوآرتریت تنها در افرادی به وجود می‌آید که به شدت ورزش می‌کنند، اما محققان می‌گویند بین نشستن طولانی مدت و بروز استئوآرتریت ارتباط وجود دارد. نداشتن فعالیت به چاقی مفرط منجر می‌شود و بالا رفتن وزن فشار بیشتری روی مفاصل‌ها وارد می‌کند.

از طرفی ضعیف شدن عضله‌ها به علت کم‌تحركی باعث می‌شود هنگام بلند شدن از روی صندلی از دست‌هایتان کمک بگیرید. این حالت نشانه ضعیف شدن عضلات بزرگ ران است. برخی معتقدند که ضعیف شدن عضلات می‌تواند به استئوآرتریت منجر شود. هنگامی که در حالت نشسته هستید، پاهای خود را کاملاً روی زمین قرار دهید و ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید به طوری که زانوهایتان کمی بالاتر از باسن قرار گیرد.

#### ۷. نشستن طولانی مدت؛ بیماری‌های قلبی

نشستن طولانی مدت با افزایش فشارخون و کلسترول ارتباط دارد. این دو عامل خطر بروز حمله قلبی را بالا می‌برد. در عوض، فعالیت بدنی عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشد و باعث تنظیم ضربان قلب می‌شود که جریان خون در رگ‌ها را سریع‌تر می‌کند. هر چه جریان خون سریع‌تر باشد اکسیدنیتریك بیشتری از لایه درونی دیواره رگ‌ها ترشح می‌شود. در نتیجه رگ‌ها سالم و نرم می‌ماند، اما در حالتی که فرد تحرك کمتری دارد بدن برای حفظ ضربان قلب باید فشار بیشتری به رگ‌ها وارد کند. این فشار چربی را به دیواره‌های رگ‌ها وارد می‌کند و باعث سفت شدن آن می‌شود. این امر می‌تواند خطر حمله قلبی را بالا ببرد.

#### ۸. نشستن طولانی مدت؛ ضعیف شدن

##### استخوان‌ها

یکی دیگر از عوارض بی‌تحركی، از دست دادن مواد معدنی استخوان‌ها و کاهش توده استخوانی است. برای جبران این روند منفی، غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر و اسفناج، و غنی از ویتامین دی مانند تخم مرغ و ماهی می‌توانند مفید باشند.







## مرکز جراحی پلاستیک و زیبایی صورت

### دکتر محمد آبادی

- فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی صورت
- متخصص جراحی فک، دهان و صورت
- استاد و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد تهران
- پزشک تیم ملی فوتبال امید ایران

Dr. med. Dr. med. dent.

**Mohammad Abadi** (M. Sc)

ästhetische und plastische Gesichtsooperationen



برای مشاهده عکسهای قبل و بعد عمل به صفحه اینستاگرام ما مراجعه کنید.

 @dr\_mohamad\_abadi

Dr. Dr. Abadi  
Quarree 1  
22041 Hamburg

Tel.: +49 (40) 658 60 977  
Fax: +49 (40) 658 60 976

Web: [www.dr-abadi.de](http://www.dr-abadi.de)  
Email: [mkg@dr-abadi.de](mailto:mkg@dr-abadi.de)





