



Merry Christmas

کریسمس و سال نو مبارک



MERRY CHRISTMAS

&

HAPPY
NEW YEAR

ماہنامہ قاصد
سال نو میلادی را
به همه شما عزیزان تبریک می گوید.

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

214



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/Omnart, shutterstock/Evgeny Atamanenko; Seite 7: shutterstock/Photographie.eu; Seite 9: shutterstock/New Africa, shutterstock/Anjar G, shutterstock/wacomka; Seite 11: shutterstock/Chaiwat Graphic; Seite 17: shutterstock/Halfpoint, shutterstock/Lia Li, shutterstock/YuriyAlt_Art; Seite 18: shutterstock/Jakub Krecchowicz; Seite 20&21: shutterstock/Lauritta, shutterstock/Tribalium, shutterstock/whiteMocca, shutterstock/Who is Danny; Seite 25: shutterstock/Ataly, shutterstock/evrymmt; Seite 27: shutterstock/PenWin, shutterstock/nikkytok, shutterstock/Piyawat Nandeenopparit; Seite 33: shutterstock/Naypong Studio; Seite 35: shutterstock/Svilana Martynova, shutterstock/Angelina Bambina; Seite 37: shutterstock/vso; Seite 39: shutterstock/oleganko, shutterstock/T-Design; Seite 41: shutterstock/Crazy nook; Seite 43: shutterstock/wichayada suwanachun; Seite 47: shutterstock/james weston, shutterstock/smolaw; Seite 51: shutterstock/ImageFlow; Texte (Quelle): bartarinha.ir / Seite 10 (Quelle): zoomit.ir



Weihnachten

واینختن (به زبان آلمانی: Weihnachten) در واقع همان جشن شب کریسمس است که در کشورهای آلمانی زبان همچون آلمان، اتریش و سوئیس برگزار می‌شود. جشن واینختن همچنین در کشورهای دارای اقلیت آلمانی زبان مانند ترانسیلوانیا در رومانی، تیرول جنوبی در ایتالیا و اوپان در بلژیک گسترده شده است، واینختن در جوامع آلمانی برزیلی‌ها و آلمانی آمریکایی‌ها نیز برگزار می‌شود. مراسم واینختن بر روی جشن کریسمس و جشن ظهور در سراسر جهان تأثیر گذاشته است.

کریسمس

کریسمس (زبان انگلیسی: Christmas) یا نوئل (زبان فرانسوی: Noël) جشنی است در آیین مسیحیت که به منظور گرامیداشت زادروز عیسی مسیح برگزار می‌شود. بسیاری از اعضای کلیسای کاتولیک روم و پیروان آیین پروتستان، کریسمس را در روز ۲۵ دسامبر جشن گرفته و بسیاری آن را در شامگاه ۲۴ دسامبر نیز برگزار می‌کنند. اعضای بیشتر کلیساهای ارتودوکس در سراسر دنیا نیز روز بیست و پنجم دسامبر را به عنوان میلاد مسیح جشن می‌گیرند. برخی از مسیحیان ارتودوکس در روسیه، اوکراین، سرزمین مقدس (ناحیه تاریخی فلسطین کنونی) و دیگر مکانها، به سبب پیروی از گاهشماری یولیانی، جشن کریسمس را در روز هفت ژانویه برپا می‌کنند. کلیسای حواری ارمنی طبق سنت منحصر به فردی، روز میلاد و همچنین روز غسل تعمید مسیح را هم‌زمان در روز ششم ژانویه جشن می‌گیرند.

ایام ۱۲ روزه کریسمس با سالروز میلاد مسیح در ۲۵ دسامبر آغاز شده و تا جشن خاج‌شویان در روز ۶ ژانویه ادامه می‌یابد. هر چند مهم‌ترین عید مذهبی در گاه‌شمار مسیحی، روز عید پاک (به عنوان روز مصلوب شدن و رستاخیز عیسی) است، بسیاری به‌خصوص در کشورهای ایالات متحده و کانادا، کریسمس را مهم‌ترین رویداد سالانه مسیحی به حساب می‌آورند. با وجودی که این روز یک عید مذهبی شناخته می‌شود از اوایل سده بیستم میلادی به بعد به‌طور گسترده به عنوان یک جشن غیر مذهبی برگزار شده و برای بیشتر مردم، این ایام فرصتی است برای دور هم جمع شدن اقوام و دوستان و هدیه دادن به هم. کریسمس با آیین‌های ویژه‌ای به‌طور مثال آراستن یک درخت کاج، برگزار شده و شخصیتی به نام بابانوئل در آن نقشی مهم دارد.

شب کریسمس (به انگلیسی: Christmas Eve) جشن و مراسمی است که هر سال در غروب روز ۲۴ دسامبر برگزار می‌شود. این مراسم از جشن‌های عمده و مهم مسیحیت غربی و جهان غرب است. مراسم روز کریسمس نیز مانند بسیاری از روزهای عبادی دیگر، از شب قبل با نواختن ناقوس کلیساها آغاز می‌گردد.





بابا نوئل

تاریخچه بابا نوئل

شخصیتی که امروزه به شکل پیرمردی مهربان و چاق است و با لباس سرخ رنگ و ریشی سفید و بلند، هنگام کریسمس در میان برگزارکنندگان این جشن ظاهر می‌گردد به چندین اسم شناخته می‌شود که بابانوئل (Papa noel)، سانتا کلوز (Santa claus) و سنت نیکولا (Saint Nicola) از معروفترین این اسامی اند.

در سده چهارم میلادی، یکی از اسقف‌های آسیای صغیر (ترکیه امروز) به خاطر رفتار مهربانانه اش با کودکان شهرت یافت. این شخص که بعدها به سنت نیکولاس (نیکولاس قدیس) شهرت یافت، در نقاشی‌های قرون وسطی و عصر رنسانس به شکل مردی بلند بالا با چهره‌ای جدی و نجیبانه نشان داده شده است و تا حدود قرن شانزدهم، جشن مخصوص او در روز ششم دسامبر در سراسر اروپا برگزار می‌شد، اما از آن پس، این جشن، تنها به پروتستان‌های هلند منحصر گردید. مهاجران هلندی که به آمریکای شمالی کوچ کردند، این رسم را با خود به آن کشور بردند و در آنجا بود که نام او به سانتا کلوز (به انگلیسی: Santa Claus) تغییر یافت.



HYUNDAI

هیوندای

به زودی نسخه برقی شاسی بلند

جنسیس GV۷۰

را رونمایی می کند

جنسیس رسماً خبر رونمایی خودرو الکتریکی شاسی بلند جدیدش را برای بازار چین اعلام کرد و پوستری رسمی از نمای روبه‌روی آن را نیز منتشر کرد. مدل جدید خودرو الکتریکی شاسی بلند جنسیس GV70 نامیده می‌شود. این مدل بعد از G80 و GV60، سومین مدل کاملاً الکتریکی جنسیس است که به بازار عرضه می‌شود. طراحی GV70 جدید یادآور طراحی مدل G80 جنسیس است؛ زیرا برای پنهان کردن درگاه شارژ از همان طراحی جلوپنجره‌ی بزرگ و خاص جنسیس بهره برده است. انتظار می‌رود مشخصات فنی GV70 به مدل سدان این خودرو، یعنی G80، شبیه باشد. G80 به سیستم چهار چرخ محرک و باتری ۸۷/۲ کیلووات‌ساعتی و دو موتور الکتریکی در دو محور مجهز است. نهایت قدرت این دو موتور با هم ۳۶۵ اسب‌بخار و نهایت گشتاور آن‌ها ۷۰۰ نیوتن‌متر است. برد این خودرو نیز حدود ۲۵۰ مایل (تقریباً ۴۰۰ کیلومتر) برآورد شده است. به گزارش gizmochina، خودرو الکتریکی GV70 اولین خودرو برقی گروه هیوندای خواهد بود که در ایالات متحده تولید می‌شود. هنوز قیمت این خودرو مشخص نشده است؛ اما بعید است با قیمتی کمتر از ۵۰ هزار دلار به بازار عرضه شود.

شرکت پرستاری و خدمات درمانی مرلین



*Seit
22 Jahren
an Ihrer Seite*

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

TESTERGEBNIS "SEHR GUT"



یک بار دیگر موفق به دریافت نمره ۱ کنترل کیفیت
در خدمات پرستاری هامبورگ ۲۰۲۰

*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

عادات مضر برای بدن

حتی بدتر از سیگار کشیدن!

همه ما به مضرات سیگار کشیدن آگاهیم اما بسیار از عادت دیگری وجود دارند که به اندازه همین سیگار می توانند سلامتی شما را به خطر بیندازند. در ادامه به برخی از بدترین عاداتی که ممکن است در زندگی مرتکب شوید، اشاره کرده ایم.

خوردن غذاهای سرخ کردنی

گول خوشمزه‌گی غذاهای سرخ کردنی را نخورید، این غذاها می توانند سلامتی شما را تا حد زیادی به خطر بیندازند. از آنجا که روغن در دمای بالا تبدیل به چربی های ترانس شده، مواد سرخ کردنی نیز حاوی چربی های ترانس هستند. مشکل بدن با این مواد آن است که به سادگی نمی تواند آنها را تجزیه کند. در نتیجه آنها تبدیل به چربی در بدن و به تبع اضافه وزن می شوند. به جای این مواد از غذاهای پخته شده مصرف کنید.

خواب ناکافی

مطالعات نشان داده که خواب کافی در شب به اندازه مصرف غذاهای سالم و ورزش کردن اهمیت دارد. از آنجا که بدن در خواب ریکاوری می شود، اگر ما به اندازه کافی نخوابیم، بدن نیز قادر نمی باشد که به درستی عمل کند. کم خوابی منجر به مشکلات زیادی مانند مشکلات گوارشی، سیستم ایمنی و اختلالات روحی می شود. علاوه بر آن موجب اضافه وزن شده و بدن را در معرض بیماری ها قرار می دهد. از این، اگر می خواهید اندامی سالم داشته باشید در طول شبانه روز 7 تا 9 ساعت بخوابید.

غذا خوردن در مواقعی که گرسنه نیستیم

عادات بد غذایی خیلی راحت می تواند از عمرتان کم کند. زمانی که شما بدون فکر، هر چه دست تان می آید را می خورید، بی دلیل کالری اضافی دریافت می کنید که این کالری اضافی در نهایت به اضافه وزن و به تبع مشکلات دیگری چون بیماری های قلبی و دیابت می انجامد. پر خوری درست مانند سیگار به بدن شما آسیب می رساند. یک فرد در طول روز به طول معمول 2000 کالری دریافت می کند اما این میزان با توجه به سبک زندگی و میزان فعالیت بدنی متغیر است. بنابراین با توجه به میزانی که بدن شما بدان احتیاج دارد، غذا مصرف کنید.

مصرف زیاد غذاهای حاوی سدیم

سدیم که در مواد غذایی شور پیدا می شود، می تواند منجر به بیماری های قلبی عروقی شود. علاوه بر آن، این ماده باعث می شود که کلیه نتواند به درستی عمل کند. سدیم از طریق ارسال سیگنال هایی به کلیه ها برای تعیین این که چه زمانی آب را حفظ کرده و چه زمانی آن را دفع کنند، نقشی کلیدی در متعادل کردن سطوح مایع در بدن انسان بازی می کند. یک رژیم غذایی با محتوای سدیم بالا می تواند در این فرآیند حساس اختلال ایجاد کند و افت عملکرد کلیه را موجب شود. در نتیجه آب کمتری از بدن دفع می شود که ممکن است به فشار خون بالا منجر شود. این فشار مضاعف بر کلیه ها می تواند به بیماری کلیوی یا تشدید مشکلات کلیوی موجود منجر شود.

خرج کردن بیش از حد

اگر شرایط مالی خوبی ندارید، خودتان را در دام بدهکاری قرار ندهید. خرج کردن بیش از حد و استرسی که از بی پولی بعد از آن حاصل می شود می تواند تأثیرات منفی زیادی را بر روحیه شما ایجاد کند. مطالعه ای در آمریکا نشان داده اکثر افرادی که بدهی یا قرض دارند، از سلامت روحی مناسبی برخوردار نیستند و از آنجا که سلامت روحی به اندازه سلامت جسمی اهمیت دارد، بهتر است که خودتان را از این دام برهانید. استرس ناشی از بی پولی مانند اضافه وزن و سیگار کشیدن به بدن شما آسیب می رساند.

مصرف داروها زمانی که به آنها نیاز نداریم

مصرف داروهایی که بدن شما بدان نیاز ندارد، می تواند مشکلات جدی را برایتان به همراه داشته باشد. به عنوان مثال اگر شما آنتی بیوتیک مصرف کنید اما نیازی جدی به آن نداشته باشید، بدن شما نسبت به آن مقاوم می شود. آوردن نیز به استفاده از دارو در مقادیر بزرگتر از توان متابولیک بدن گفته می شود که در بیش مصرفی داروها ممکن است بدن به حالت سمی درآمده یا مرگ را منجر شود.

صبحانه نخوردن

حتما شما هم می دانید که صبحانه مهمترین وعده غذایی محسوب می شود. در واقع صبحانه گرسنگی که بدن شما در طول شب متحمل شده را جبران می کند. اگر شما در روز صبحانه نخورید، بدن تان نمی تواند مواد غذایی مورد نیاز را به دست آورد، از این رو تا انتهای شب به پر خوری روی می آورید. پر خوری نیز در سیستم متابولیسم بدن اختلال بوجود آورده که به تبع به مشکلات وزنی نیز منجر می شود.

نزدن کرم ضد آفتاب

کرم ضد آفتاب باید عضوی جدانشدنی از زندگی ما باشد. اگر شما قبل از بیرون رفتن از خانه از کرم ضد آفتاب استفاده نمی کنید، نه تنها موجب چین و چروک پوست تان می شوید بلکه خودتان را نیز در معرض بیماری های پوستی و حتی سرطان قرار می دهید.

زل زدن به مانیتور برای چند ساعت

شاید شما به دلیل علاقه یا حتی شغل تان مجبور شوید که ساعات زیادی را در مقابل مانیتور بگذرانید اما بدانید که این سبک زندگی می تواند بیش از همه به چشم هایتان آسیب برساند. علاوه بر چشم ها، نور مانیتور منجر به سردرد، گردن درد و شانه درد نیز می شود. برای جلوگیری از این وضعیت، هر 20 دقیقه یک بار به بدن تان استراحت دهید.

وقت نگذراندن با اعضای خانواده

ارتباط با دیگران یکی از عواملی است که به زندگی ما معنا می دهد. تحقیقی نشان داده که تنهایی یکی از مهمترین عوامل مرگ افراد زیر 65 سال بوده است. افرادی که می توانند رابطه نزدیک با دیگران برقرار کنند معمولا عمر بلندتری دارند. بنابراین اگر شما هم تنهایی را به هر چیز دیگری ترجیح می دهید، پیشنهاد می کنیم که برای برقراری ارتباط با اعضای خانواده خود نیز وقت بگذارید.



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.

شهر بیت کوین

در السالوادور ساخته خواهد شد

اولین شهر بیت کوین با حمایت یک میلیارد دلاری در السالوادور ساخته خواهد شد.

السالوادور به پذیرش هرچه بیشتر بیت کوین ادامه می‌دهد. نایب بوکله، رئیس جمهور این السالوادور اعلام کرده است که «شهر بیت کوین» با بودجه‌ی اولیه‌ی یک میلیارد دلار اوراق قرضه‌ی بیت کوین، شروع به کار خواهد کرد.

ایده‌ی این موضوع ابتدا توسط بوکله در کنفرانس هفته‌ی بیت کوین در السالوادور مطرح شد، هدف از این کنفرانس جشن گرفتن پذیرش عمومی بیت کوین و افزایش مشارکت مردم این کشور بود. نایب بوکله در این باره می‌گوید:

در #شهر بیت کوین آموزش دیجیتال و تکنولوژی خواهیم داشت. انرژی زمین گرمایی برای تمام شهر و حمل و نقل عمومی پایدار برای همگان. توسعه‌ی شهر بیت کوین با مشارکت شرکت‌های مطرح کریپتو از جمله صرافی بیتفینکس و آدام بک بلاک استریم، انجام خواهد شد. طبق گفته‌ی مدیر ارشد فناوری بیتفینکس، این صرافی از ایده‌ی شهر بیت کوین السالوادور بوسیله‌ی راه‌اندازی پلتفرمی برای نگهداری اوراق قرضه‌ی بیت کوین حمایت خواهد کرد. و در ادامه می‌گوید:

این پلتفرم به‌زودی خانه‌ای برای بسیاری از دارایی‌های دیجیتال محلی و خارجی خواهد شد و قوانین سرمایه‌ی دیجیتال جدیدی را برای این کشور بوجود خواهد آورد. السالوادور، بیتفینکس و بلاک استریم دارند باهمدیگر تاریخ را می‌سازند. بوکله گفته است که شهر بیت کوین دارای مناطق مسکونی، مراکز خرید، رستوران‌ها و نیز بندر خواهد بود، «همه چیز حول بیت کوین». همچنین ساکنان تنها مالیات بر ارزش افزوده پرداخت خواهند کرد، به گفته‌ی بوکله این مالیات صرف پرداخت اوراق قرضه‌ی شهری، زیرساخت‌های عمومی و هزینه‌های نگهداری شهر خواهد شد. در طی کنفرانس بیت کوین، سامسون مانو، مدیر ارشد امنیت بلاک استریم در مورد امکان‌پذیری تأمین یک میلیارد دلار اوراق قرضه بیت کوین این گونه توضیح داد:

با وجود بیتفینکس، نهنگ‌های زیادی در دسترس خواهد بود. مشکلی با تأمین یک میلیون دلار اوراق قرضه نمی‌بینم.

مائو همچنین اعلام کرد شهروندانی که بیش از ۵۰۰ میلیون دلار اوراق قرضه‌ی بیت کوین دارند، سرمایه‌ی آن‌ها در

یک دوره‌ی پنج‌ساله قفل شده و از گردش جهانی خارج خواهد شد. او در ادامه توضیح داد که چگونه افزایش ده برابری در فعالیت‌های مشابه از جانب سایر کشورها در نهایت باعث نیمی از بازار ۲۱ میلیون بیت کوین را از گردش خارج خواهد کرد. از زمانی که السالوادور بیت کوین را به‌طور رسمی پذیرفته است، دولت این کشور سودهای محقق نشده را دوباره در پروژه‌های زیرساختی سرمایه‌گذاری کرده است. بوکله از اوایل نوامبر، اعلام کرده است که سود اضافی که از صندوق تراست بیت کوین بدست آمده است صرف احداث ۲۰ مدرسه‌ی جدید شده است، او گفته است:

زمانی که این پروژه شروع شد، از FIDEBITCOIN (صندوق تراست بیت کوین ملی السالوادور) به اندازه‌ی اکنون سود چندانی نکرده بودیم. به همین دلیل تصمیم گرفتیم [از این سود بدست آمده] اولین ۲۰ مدرسه‌ی بیت کوین را بسازیم. در اواسط اکتبر، دولت السالوادور ۴ میلیون دلار سود حاصل از صندوق تراست بیت کوین را برای ساخت بیمارستان دامپزشکی در سان سالوادور، پایتخت این کشور دوباره سرمایه‌گذاری کرد.



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

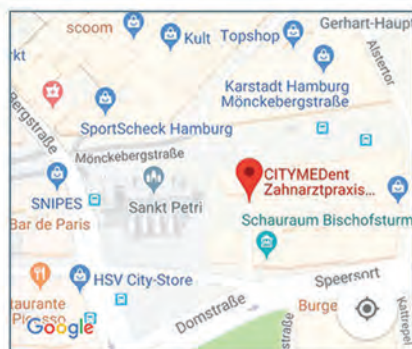
✓ Veneers/Lumineers

✓ 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)

افشاگری‌های ادل

در مصاحبه با اپرا

«ادل» در مصاحبه با «اپرا وینفیری» صادقانه از تجارب شخصی و حرفه‌ای خود در چند سال اخیر گفت. این خواننده ۳۳ ساله در یک ویژه‌برنامه تلویزیونی تحت عنوان «اجرای یک شبه ادل» (Adele One Night Only) برای شبکه سی‌بی‌اس مقابل اپرا نشست از همسر سابق خود «سایمون کونکی»، رابطه تیره و تار خود با پدرش، کاهش وزن جنجالی و بسیاری مسائل دیگر گفت. اجرای ادل در لس‌آنجلس با حضور ستارگان پرشماری، چون «سلنا گومز»، «لیزو»، «لئوناردو دی کاپریو»، «دووین وید»، «گابریل یونیون»، «کریس جنر»، «دریک»، «ملیسا مک‌کارتی»، «سث روگن»، «گوردون رمزی»، «ایوا دورنی»، «آرون پل» و بسیاری دیگر در بخشی از این

ویژه‌برنامه گنجانده شده بود. این مطلب برگرفته از وب‌سایت سی‌نما است و در ادامه مهم‌ترین افشاگری‌های ادل در این مصاحبه آمده است:

منبع الهام غیرقابل توضیح

ادل می‌گوید نمی‌تواند توضیح دهد که موسیقی‌اش از کجا سرچشمه می‌گیرد. او اگرچه بعضی از محبوب‌ترین ترانه‌های تاریخ این هنر را خوانده، اما اعتراف می‌کند که قدرت موسیقایی او همچنان برای خودش یک معماست: «عجیب است، چون فکر نمی‌کنم در زندگی واقعی انسان چنان عمیقی باشم.»

چنگ‌زنی به ریسمان آسیب‌پذیری

ادل می‌گوید: «موسیقی در وضعیت‌های گوناگون به من کمک می‌کند، و مایلم همین تأثیر را بر روی مردم داشته باشد... تا به یاد بیاورند که تنها نیستند.» او ادامه می‌دهد: «لحظاتی بود که در حال نوشتن یک آهنگ بودم، یا در حال گوش دادن دوباره به اثری و فکر می‌کردم: «شاید این موضوع بیش از حد خصوصی باشد. اما هیچ چیز به اندازه آنچه در این دو یا سه سال گذشته پشت درهای بسته بر من گذشت ترسناک نیست؛ بنابراین نمی‌ترسم.»



شرمندگی از ازدواج ناموفق

ادل می‌گوید به خاطر جدایی‌اش از سایمون کونکی «شرمنده» است: «شاید حالا به نظر نرسد، می‌دانید، مثل این است که با ازدواج و سپس جدایی سریع بی‌احترامی کرده باشم. شرمنده‌ام که نتوانسته‌ام ازدواج موفق‌تری داشته باشم.»

انجلو نجات‌بخش

ادل می‌گوید سایمون و پسرش انجلو نجات‌بخش زندگی‌اش بوده‌اند: «راستش را بخواهید فکر می‌کنم سایمون شاید نجات‌بخش من بوده. او در لحظه‌ای خاص وارد زندگی من شد، ثباتی که او و انجلو به من دادند، هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست ببخشد. به‌ویژه در آن مقطع از زندگی‌ام، بسیار جوان بودم، و فکر می‌کنم در همه آن مسائل گمگشته می‌شدم.»

پدر، دختر، کشمکش

ادل نگاهی می‌اندازد به رابطه پرتنش خود با پدرش و می‌گوید «بزرگ‌ترین زخم» زندگی‌اش در دوران کودکی «عدم حضور و تلاش» این مرد بوده است. این رابطه بر تمامی روابط دیگر زندگی خواننده تأثیر می‌گذارد: «هیچ انتظاری از هیچ‌کس نداشتم، چون به‌واسطه پدرم چنین یاد گرفته بودم. دلیل اینکه رابطه‌ای کاملاً عاشقانه با یک فرد نداشته‌ام او بوده.»

ادل با این حال در چند سال اخیر رابطه خود با پدرش که بیمار شده بود و آوریل امسال درگذشت را اصلاح کرد. او توضیح می‌دهد که گوش دادن به ترانه‌هایش برای پدرش «به‌شدت دردناک» بوده است: «وادارش کردم گوش دهد، و هر دو گریه کردیم؛ و بعد اینکه او به نحوی واقعاً زخم‌های کودکی من را از طریق آهنگ‌ها درک کرد برای من شگفت‌انگیز بود... سپس وقتی برای او آلبوم را اجرا کردم - به تمامی قطعات آلبوم‌های «۱۹»، «۲۱» و «۲۵» گوش داد - مادرم در روزهای آخر به او کمک می‌کرد. آهنگ‌های محبوبش همان آهنگ‌های محبوب من بودند، و این شگفت‌آور بود.»

زیستن با الکل

ادل پس از جدایی و وقتی بر روی آلبوم «۳۰» کار می‌کرد تصمیم گرفت که نوشیدن الکل را ترک کند. او معترف است: «الکل پدرم را از من گرفت. در ابتدا صنعت مشروبات الکلی را زنده نگه داشته بودم، اما وقتی متوجه شدم که باید روی خودم کار کنم، از نوشیدن دست کشیدم و شروع کردم به کار بر روی مسائلی که باعث می‌شد تمرکز کنم.»

کاهش وزن ناخواسته

ادل توضیح می‌دهد که تصمیمش برای ورزش کردن ربطی به کاهش وزن نداشته بلکه راهی بوده برای مواجهه با اضطرابی که جدایی از همسرش ایجاد کرده بود: «مسئله اساساً اضطراب بود. پس از جدایی وحشتناک‌ترین حملات اضطراب را تجربه کردم - باعث می‌شد بسیار سردرگم باشم و احساس کنم که هیچ اختیاری روی بدنم ندارم.» ادل می‌گوید در هنگام ورزش کردن از اضطراب در امان بوده و در همین لحظات برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی کرده است.

واکنش‌های منفی به کاهش وزن

ادل می‌گوید: «[واکنش‌های منفی به کاهش وزن] من را بهت‌زده یا حتی پریشان نکرد - در تمام طول دوران حرفه‌ای

من به بدنم نگاهی شی‌انگارانه شده است. اینکه آیا بیش از حد بزرگ یا بیش از حد کوچک هستم، آیا جذابیت دارم یا نه یا هر چه - من به هیچ‌کس به خاطر بدنش نگاه نکرده‌ام.» ادل ادامه می‌دهد: «در آن زمان به بدنم مثبت‌نگری داشتم و حالا هم دارم. وظیفه من این نیست که احساس مردم در مورد بدن‌هایشان را اعتبارسنجی کنم. احساس بدی دارم که باعث شد کسی نسبت به خودش احساس وحشتناکی داشته باشد، اما این ربطی به من ندارد.»

اولین اجرای ادل مقابل پسرش

انجلو ۹ ساله برای اولین بار اجرای ادل را در «رصدخانه گریفیث» لس‌آنجلس به صورت زنده می‌دید. ادل می‌گوید پسرش در جلسات تمرین خوانندگی او را از نزدیک دیده، اما

هیچ‌وقت به همراه مخاطبین در کنسرت‌هایش حضور پیدا نکرده بوده است.

آشنایی با ریچ پل

ادل از رابطه خود با «ریچ پل» می‌گوید که برای اولین بار او را چندین سال قبل در یک جشن تولد ملاقات کرده بود. آن‌ها چند سال بعد دوباره قرار می‌گذارند، اما ریچ به خواننده می‌گوید برای یک «ملاقات کاری» قصد دیدنش را دارد: «گفتم قرار ملاقات کاری در مورد چه؟ اما بعد تبدیل شد به اولین باری که به تنهایی با هم وقت می‌گذرانیدیم، و دوستان خود را به همراه نداشتیم. بنابراین بسیار طبیعی انجام شد، به گمانم مردم هم معمولاً به همین شکل در زندگی واقعی ملاقات می‌کنند.»



میوه‌هایی که پوست آنها خواص شگفت‌انگیزی دارد

میوه‌ها سرشار از مواد مغذی‌اند و برای سلامتی و زیبایی فواید شگفت‌انگیزی دارند. اما پوست میوه نیز مانند خود میوه خواصی دارد.

پوست پرتقال

پوست پرتقال برای کاهش وزن بسیار مفید است و به عنوان لایه برداری طبیعی و موثر برای سفید کردن پوست عمل می‌کند. پوست پرتقال، به سلامت دهان، تسکین مشکلات تنفسی، پیشگیری از یبوست و برطرف کردن سوزش معده کمک می‌کند. پوست پرتقال از سرطان پیشگیری می‌کند و ریسک بیماری قلبی را پایین می‌آورد.

پوست موز

آیا می‌دانستید که ساییدن قسمت داخلی پوست موز روی دندانها می‌تواند آنها را سفید کند؟ ضمناً قرار دادن پوست موز روی پوست سوخته، درد و سوزش را تسکین می‌دهد. مالیدن پوست موز روی ترکهای پاشنه پا در عرض یک هفته نتایج خوبی خواهد داشت.

پوست انار

پوست سفت و قرمز انار مانند دانه‌های ریز و خوشمزه‌ی آن سرشار از فواید زیادی برای سلامتی است. پوست انار می‌تواند به طور موثر با آکنه و جوش و کهیر مبارزه کند، ریزش مو را متوقف کند و از شوره‌ی سر جلوگیری کند. سایر خواص پوست انار شامل پیشگیری از بیماری قلبی، تسکین گلو درد، تقویت سلامت استخوانها، کمک به بهداشت دهان و سلامت روده‌ها می‌شود.

پوست هندوانه

قسمت سفید رنگ پوست هندوانه، مواد مغذی فراوانی دارد که برای سلامتی مفیدند. پوست هندوانه که معمولاً آن را دور می‌ریزد می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. ضمناً وقتی پوست این میوه را به پوست‌تان می‌مالید با زدودن ذرات آلوده آن را تمیز می‌کنید. فایده‌ی دیگر پوست هندوانه این است که رادیکال‌های آزاد روی پوست را خنثی می‌کند، بنابراین از آسیب پوست جلوگیری می‌کند.

پوست خیار

در بیشتر موارد، پوست خیار را مصرف نمی‌کنیم و تصور می‌کنیم فقط خود میوه‌ی خیار دارای آنتی اکسیدان و مواد مغذی است. اما پوست خیار، فیبر زیادی دارد و کم کالریست که برای کاهش وزن و پیشگیری از یبوست سودمند است. پوست این میوه‌ی خوشمزه سرشار از بتا کاروتن، نوعی ویتامین A و ویتامین K است که سلامت استخوان را تقویت کرده، از لخته شدن خون جلوگیری کرده و بینایی را بهبود می‌دهد.

پوست سیب

خوردن سیب از شما در برابر طیف وسیعی از بیماریها مانند عفونت‌ها محافظت می‌کند اما پوست این میوه هم خالی از فایده نیست. پوست سیب حاوی فلاونویدهاست که ماده‌ای شیمیایی موجود در سیب می‌باشد که سلول‌های سرطانی را نابود کرده و عملکرد ایمنی بدن را تقویت می‌کند. یکی از حقایق جالب در مورد پوست سیب این است که حاوی اسید اورسولیک است که به دلیل خواص کالری سوزی‌اش، وزن اضافی را کاهش می‌دهد.

پوست لیموترش

پوست لیموترش خواص زیادی برای زیبایی دارد و به عنوان مرطوب کننده‌ای طبیعی و پاک کننده برای پوست است. پوست لیموترش به کاهش وزن کمک می‌کند، از مشکلات دهان و دندان پیشگیری می‌کند (مانند اسکوربوت و تورم لثه) و سلامت استخوانها را تقویت می‌نماید. ضمناً پوست لیموترش حاوی سالوسترول Q40 و لیمونن است و ترکیبات ضد سرطانی و آنتی اکسیدانهایی دارد که سموم را دفع کرده و استرس را کاهش می‌دهند.



Zahnarztpraxis



Farmsen

S. Effat Panah-Mähl

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

سولماز عفت پناه - مل

دندان پزشکی

- تمامی کارهای دندان پزشکی
- روکش، پل، پرکردن دندان
- کاشت دندان، عصب کشی
- دندان مصنوعی
- سفید کردن دندان و تمامی بیماریهای دندان
- تمیز کردن دندان بصورت حرفه ای
- معالجه بیماری لثه، معالجه کودکان

Öffnungszeiten

In gerade Kalenderwochen

Mo. Di. Do. 8:00-16:00

Mi. Fr. 8:00-13:00

In ungerade Kalenderwochen

Mo. Di. Do. 8:00-13:00 14:00-18:00

Mi. Fr. 8:00-13:00

August-Krogmann-Str. 2b
22159 Hamburg

Tel.: 040 64 31 882

Wir sprechen Ihre Sprache:

- Deutsch
- Persisch
- Türkisch
- Afrikanisch
- Azari



zahnarztpraxis.farmsen@gmail.com
www.zahnarztpraxisfarmsen.de



۱۰ نکته و راهکار موثر برای مقابله با استرس

که در چنین مواردی در آرامش غذا بخورید و از آن لذت ببرید. همین استراحت و وقفه کوتاه از استرس شما می‌کاهد. نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه داشت، خواب کافی است. در موارد یا روزهایی که دچار استرس هستید، بکوشید که به موقع بخوابید و به بدن و روح خود فرصت استراحت بدهید. وقفه و استراحت کلاً نقش مهمی در دوران و ساعات پراسترس بازی می‌کنند.

گاهی حتی استراحت‌ها و تنفس‌های ۵ دقیقه‌ای کافی است تا از استرس شما کاسته شود. سعی کنید این وقفه‌های کوچک را در برنامه روزانه خود بگنجانید و در نظر بگیرید. خندیدن نیز به کاهش و رفع استرس کمک می‌کند. خندیدن سبب باز شدن عضلات و ماهیچه‌ها می‌شود و همچنین با هورمون‌های استرس‌زا مقابله می‌کند. جالب توجه این که خندیدن حتی در مواردی که از روی ادب می‌خندید یا لبخند می‌زنید هم تأثیر دارد.

وقتی انسان دچار استرس است، غالباً فراموش می‌کند که نگرانی‌ها و فشارها را می‌توان با دوستان و نزدیکان تقسیم کرد. نشست و صحبت با دوستان معمولاً در کاهش و رفع استرس مؤثر هستند و سبب می‌شوند که انسان با دیدی دیگر و تازه به مسائل نگاه کند.

استرس فقط فشاری روحی نیست، بلکه وضعیت جسمی و بدن انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. حمام یا وان آب گرم در رفع استرس موثر است، چرا که بر اثر این گرما ماهیچه‌های بدن نرم می‌شوند و روح انسان نیز به تدریج آرام می‌گردد. ورزش نیز در رفع استرس بسیار مفید است. ورزشی را انتخاب کنید که انجام آن برایتان لذت‌بخش است و سبب می‌شود که استرس‌تان را کاهش دهد، خواه دویدن، خواه دوچرخه‌سواری یا شنا. فعالیت‌های ورزشی مستمر و درازمدت به شما کمک می‌کند تا با معضل استرس بهتر کنار بیایید.

افرادی که دچار استرس هستند، غذا خوردنشان نیز با سرعت و اضطراب همراه است. بسیاری‌ها در لحظات پراسترس غذا را به جای آنکه بخورند، می‌بلعند. سعی کنید

وقتی فشار بیشتر از آنچه که به آن عادت داریم بر ما وارد می‌شود، حس استرس به ما دست می‌دهد. روان و بدن واکنش‌های گوناگونی به استرس نشان می‌دهند، از جمله بالا رفتن تپش قلب و سرعت تنفس. ۱۰ راهکار برای رفع استرس. پژوهش‌های دانشمندان نشان می‌دهد که شنیدن موسیقی به کاهش و رفع استرس کمک می‌کند. موسیقی‌های آرام و بدون کلام برای این کار از همه مناسب‌تر هستند. بکوشید روش‌ها و راه‌هایی برای استرس‌زدایی به کار ببندید. تمرینات تنفسی یا تمریناتی ویژه برای باز شدن عضلات و همچنین یوگا مؤثراند. یوگا ورزشی است که به انرژی و تمرکز نیاز دارد و ممکن است در نگاه اول سخت و دشوار باشد، اما فرد را آرام می‌کند و به توازن و تعادل او کمک می‌کند. یکی از نکات مهم استمرار و تداوم در انجام تمرینات است. به قول معروف کار نیکو کردن از پر کردن است. قدم زدن در فضای سبز و آزاد در رفع استرس بسیار تأثیرگذار است. دیدن درختان و فضای سبز معمولاً روح انسان را آرام می‌کند و مغز استرس‌زده نیز بر اثر هوای تازه جانی دوباره می‌گیرد.



ABC PFLEGEDIENST GmbH

یا حق اسمہ دوا و ذکرہ شفا

شرکت تخصصی پرستاری، خدمات درمانی و مراقبتی

(با مجوز رسمی)

طرف قرارداد با اکثر بیمه های آلمان

Ambulante, Häusliche Pflege
Hauswirtschaftliche Versorgung



برترین کیفیت خدمات

- * ارائه خدمات پزشکی و پرستاری در منزل
- * مراقبتهای عمومی، حمایتی و اداری و همراهی و کمک در ادارات دولتی و کمک در پاسخگویی به نامه های اداری
- * هماهنگی و اخذ قرار ملاقات و همراهی در کلیه مراکز درمانی، پزشکان و بیمارستانها
- * خدمات عمومی منازل

ABC را به خاطر بسپارید

Eckerkoppel 204
22047 Hamburg

Tel.: 040 18 18 18 55

Fax: 040 18 18 46 76

info@abcpflegedienst.com

www.abcpflegedienst.com





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.



**Moderne 3 Zimmer
Erdgeschosswohnung
mit Terrasse &
Tiefgaragenstellplatz
in Sasel zu verkaufen**

- Wohnfläche: 85 m²
- Zimmer: 3
- Baujahr: 2003
- Terrasse: Ja
- Stellplatz:
Tiefgaragenstellplatz
- Hausgeld: 283,17 €

Kaufpreis: 469.000,- Euro



**Sonnige 2/3 Zimmer
Eigentumswohnung
mit Balkon
in einer TOP Lage
von Alsterdorf**

- Wohnfläche: ca. 69 m²
- Baujahr: 1955
- Zimmer: 2
- Balkon: Ja
- Wohngeld: 263,- Euro

**Kaufpreis: 455.000,- Euro
Garage: 20.000,- Euro**



**Grundstück
für die Bebauung
eines EFH
in Oststeinbek
zu verkaufen**

- Grundstücksfläche: 381 m²
- GRZ: 0,4
- Wohnfläche:
ca. 150 m² + Keller

Kaufpreis: 450.000,- Euro



**Provisionsfrei
Ladenfläche
in der Bramfelder Chaussee
zu vermieten**

- Verkaufsfläche
- Ladenfläche: 85 m²
- Etage: Erdgeschoss
- Verfügbar ab: 01.08.2021
- befristeter Mietvertrag

VERMIETET



**NEUBAU-Barrierefreie
3 Zimmer
Erdgeschosswohnung
mit Terrasse sowie eigenem
Hobbyraum (zzgl. 33 m²)**

- Wohnfläche: ca. 92,33 m²
- Etage: Erdgeschoss
- Zimmer: 3
- Fahrstuhl: Ja
- Baujahr: 2021
- Neubau: Ja
- Teileigentum von ca. 33 m²
- Außenstellplatz: Ja

Kaufpreis: 710.000,- Euro



**TOP - 3 Zimmer
Eigentumswohnung
mit Garten
in Uhlenhorst
zu verkaufen**

- Etage: Hochparterre
- Wohnfläche: ca. 61 m²
- Zimmer: 3
- Zustand: Kernsaniert
- Wohngeld: 255,- Euro
- Stellplatz: Nein

Kaufpreis: 529.000,- Euro



**Modernes & großzügiges
Einfamilienhaus mit
Smart Home – Technologie
in Lohbrügge
zu verkaufen**

- Grundstücksfläche:
ca. 644 m²
- Gesamtnutzfläche : 427 m²
- Baujahr: 2008/2009
- Kamin: Ja
- Zustand:
komplett modernisiert

Kaufpreis: auf Anfrage



**1 Zimmer
Erdgeschosswohnung
mit Terrasse in Sülldorf
zu verkaufen**

- Wohnfläche: ca. 40,46 m²
- Zimmer: 1
- Terrasse: Ja
- Wohngeld: 162,- Euro
- Baujahr: 1970

VERKAUFT



**Traumhafte
Penthousewohnung
mit 44 m² Dachterrasse
in Poppenbüttel**

- Wohnfläche: 132,61 m²
- Etage: 2
- Zimmer: 4
- Fahrstuhl: Ja
- Baujahr: 2021
- Neubau: Ja
- Dachterrasse: 44 m²
- Außenstellplatz: Ja

Kaufpreis: 1.220.000,- Euro



**Grundstück
für die Bebauung
eines Doppelhauses
in Jenfeld
zu verkaufen**

- Baugenehmigung liegt vor
- Grundstücksfläche: 703 m²
- Altbestand: Ja
- Baustufenplan: W 10

Kaufpreis: 695.000,- Euro



Finanz- & Immobilienmakler

مشاور در خرید و اجاره املاک خصوصی و تجاری

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

Holzdammm 53
20099 Hamburg

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



NEUBAU - Mehrfamilienhaus
mit 10 Wohneinheiten & 8 Tiefgaragenstellplätzen
zu verkaufen

- Wohneinheiten: 10
- Tiefgaragenplätze: 8
- Zustand: Neubau
- Vermietbare Fläche: ca. 858,14 m²
- Grundstücksfläche: ca. 979 m²
- Baujahr: 2022

■ Kaufpreis: 4.630.000,- Euro



Traumhafte 3 Zimmer
Maisonettewohnung
mit 2 Balkone
in Hummelsbüttel

- Baujahr: 2011
- Zimmer: 3
- Wohnfläche: ca. 104 m²
- Balkon: Ja, 2
- Tiefgarage: Ja

VERMIETET



TOP - Großzügige 3 Zimmer
Erdgeschosswohnung
mit eigenem Garten
in Farmsen-Berne
zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 95,9 m²
- Zimmer: 3
- Hausgeld: 390,- Euro
- Baujahr: 2009
- Gartenfläche: ca. 150 m²
(Sondernutzung)

VERKAUFT



NEUBAU - 3 Zimmer
Erdgeschosswohnung
in Bramfeld
zu vermieten

- Baujahr: 2021
- Zimmer: 3
- Erstbezug: Ja
- Wohnfläche: 77,5 m²

VERMIETET



NEUBAU - Einfamilienhaus
im schönen
Bramfeld
zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 103 m²
- Grundstücksfläche:
ca. 305 m²
- Zimmer: 4
- Zustand: Neubau
- Baujahr: 2022
- Stellplatz: Aussenstellplatz

■ Kaufpreis: 799.000,- Euro



4 x 1 Zimmer
City-Appartements
mit 4 Tiefgaragenstellplätzen
am Mundsburg Center
zu verkaufen

- Wohnfläche: 25 m²
- Zimmer: 1
- Baujahr: 1974
- Aufzug: Ja
- 4 City-Appartements
- 4 Tiefgaragenplätze

VERKAUFT



TOP - 3 Zimmer
Neubauwohnung
mit 11 m² Balkon sowie
eigenem Büro-/Hobbyraum
(zzgl. 38 m²)

- Wohnfläche: 92,33 m²
- Etage: 1
- Zimmer: 3
- Fahrstuhl: Ja
- Baujahr: 2021
- Neubau: Ja
- Teileigentum von ca. 38 m²
- Außenstellplatz: Ja

■ Kaufpreis: 710.000,- Euro



Kapitalanlage
Sonnige 3 Zimmer
Maisonettewohnung
mit Außenstellplatz
in Schnelsen zu verkaufen

- Gesamtfläche: ca. 91 m²
- Wohnfläche: ca. 88 m²
- Zimmer: 3
- Balkon: Ja
- Etage: 3
- Außenstellplatz: Ja

VERKAUFT



Lukrative
Kapitalanlage mit
Erweiterungsmöglichkeiten
in Wilhelmsburg

- Anzahl Wohneinheiten: 4
- Grundstücksfläche: 1.835 m²
- Gesamtfläche: 240 m²
- Mieteinnahme IST/Jahr:
52.200,00 €
- Zustand:
Renovierungsbedürftig

■ Kaufpreis: 1.250.000,- Euro



TOP - Großzügiges
Einfamilienhaus
mit einer Grundstücksfläche
von 982 m² und weiteren Be-
baumungsmöglichkeiten
in Brunsbek

- Wohnfläche: 201 m²
- Gesamtfläche: 310 m²
- Grundstücksfläche: 982 m²
- Zimmer: 9
- Baujahr: 1972

VERKAUFT



NEUBAU - Doppelhaushälfte
in schöner Lage
von Bramfeld
zu verkaufen

- Wohnfläche: ca. 100 m²
- Grundstücksfläche:
ca. 245 m²
- Zimmer: 4
- Zustand: Neubau
- Baujahr: 2022
- Stellplatz: Aussenstellplatz

■ Kaufpreis: 720.000,- Euro

HOROSKOP

DEZEMBER 2021

دو پیکر 21.05 - 21.06 Zwilling

آذر ماه مواظب کسانی که می خواهند قورباغه را رنگ کرده و جای گنجشک به شما بفروشند باشید. اگر کسی می خواهد شما را قانع به پذیرفتن چیزی بکند که در آینده برایتان فوق العاده خواهد بود به حرف هایش منطقی فکر کرده و تا می توانید او را در این رابطه سوال پیچ کنید. شاید طرف مقابلتان حتی خودش هم نداند که چقدر دارد در این مورد بزرگنمایی می کند، ولی این دلیل نمی شود که شما قربانی بعدی او باشید. در این ماه فاصله گرفتن از دیگران برای مدت زمانی اندک، به شما کمک خواهد کرد تا سر فرصت نتیجه گیری های لازم را انجام دهید و دست به کارهایی بزنید که برایتان مفید خواهند بود.

خوشه 24.08 - 23.09 Jungfrau

ایده آل گرایی فعلیتان در این ماه همچنان شما را از خط مشی عادیستان دور خواهد کرد. بهتر است قدم هایتان را با برنامه و حساب شده بردارید تا پس از غلبه به تصورات فعلیتان احساس امنیت خود را از دست ندهید. خوشبختانه رشد شما با کارهای افرادی که شاید حتی آنها را شناسید مورد حمایت قرار خواهد گرفت و ادامه خواهد یافت. هر اتفاقی هم که بیفتد تا زمانی که از صحت و مورد اطمینان بودن برنامه هایتان اطمینان کامل حاصل نکرده اید با احتیاط گام بردارید. آذر ماه بیش از هر چیز دیگری به ندای درونتان توجه داشته باشید، زیرا می تواند شما را بهتر از هر چیز دیگری راهنمایی کند.

کمان 23.11 - 21.12 Schütze

با وجود این که در ظاهر به نظر می رسد که برای موج تغییرات بسیار آماده اید و می توانید همگام با آنها پیش بروید، در واقع احساس می کنید که بدجوری گرفتار شده اید. مقاومت شما بیش از هر زمان دیگری است و حاضر نیستید در مورد عقاید غیر منطقی خود به مذاکره بپردازید. شما می دانید در دلتان چه می گذرد و این برای شما تعیین کننده پایان ماجراست. با این حال حرف زدن در مورد منشاء اصلی احساسات می تواند صحبت کردن در مورد آن را به تجربه ای مثبت و خوشایند تبدیل کند. وقتی نگرش خود را تغییر دهید چیزی که به آن نگاه می کنید نیز تغییر پیدا خواهد کرد. خیالتان باشد که مشکلات این روزهایتان هیچ تاثیر دراز مدتی روی کارها و برنامه هایتان نخواهند داشت.

ماهی 20.02 - 20.03 Fisch

ایده آل های سطح بالایی که برای روابطتان در سر دارید خیلی وقت ها با واقعیت ارتباطاتن مطابقت ندارد. این ماه رسیدن به اهدافتان با توجه به این که یکی از نزدیکانتان ممکن است در راه موفقیتان قرار بگیرد کار سختی به نظر می رسد. به جای این که تسلیم بی اعتمادی دیگران به خودتان شوید سر حرف خودتان بمانید و از استعدادهای خود استفاده کرده و در مورد هدایت وضعیت موجود تصمیم بگیرید. ایده آل های خود را رها نکنید و راهی که قلبتان نشان می دهد را پیش بگیرید.

گاو 21.04 - 20.05 Stier

در این ماه ممکن است اختلاف بین دنیای درونتان و شرایط موجود به طور قابل ملاحظه ای زیاد شود. اگر دنیای واقعیتان خیلی از رویاهایتان فاصله گرفته باشد وقتی برای دلسوزی برای خودتان نخواهید داشت. آذرماه بجای این که با حسرت به فاصله بین خودتان و هدف هایتان نگاه کنید، اولویت را به انجام وظایف و تعهداتی بدهید که نیاز به رسیدگی فوری شما دارند. به نظر می رسد که کیهان می خواهد شما را مورد آزمایش قرار دهد. شما باید این امتحان را به بهترین نحو ممکن پشت سر بگذارید تا بتوانید از فرصت های فوق العاده ای که در هفته های آینده در انتظارتان هستند بهره ببرید.

شیر 23.07 - 23.08 Löwe

در حال حاضر خانه و خانواده تان برای شما مرکز دنیا هستند. با این حال سربازی در راهتان قرار دارد که آنقدر شما را به سوی خود می کشد که می خواهید همه چیز را رها کرده و به سوی آن بروید. از طرفی دلتان می خواهد ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهید، و از طرف دیگر وابستگی احساسیتان به خانه و خانواده زمان زیادی برای این کار باقی نمی گذارد. در این ماه قبل از این که به هر پیشنهادی جواب مثبت بدهید حواستان را خوب جمع کنید تا به دردمر نیافتید. هیچانی که به دنبالش هستید از آنچه فکر می کنید خیلی به شما نزدیکتر است. کافیت چشم هایتان را خوب باز کنید تا بتوانید آن را ببینید.

کرم 24.10 - 22.11 Skorpion

رسیدگی کردن به تمام مسئولیت هایی که در این ماه به دوش دارید تقریباً غیر ممکن است، ولی گذراندن وقتتان با نگرانی در مورد آنها نتیجه چندان رضایت بخشی نخواهد داشت. اگر دست از سرزنش کردن خودتان برداشته و با آرامش به کارهایتان برسید همه چیز خیلی خوب پیش خواهد رفت. توجه خود را روی وظایفتان متمرکز کنید و مهار ذهن مضطرب خود را در دست بگیرید. اگر مسئولیت هایی که به عهده دارید را با منطق و برنامه ریزی بپذیرید شانس موفقیتتان بیشتر خواهد بود. اگر کارهایتان را درست و با برنامه ریزی انجام دهید بعد از چندین روز تلاش و کار مداوم وقت کافی برای گذراندن اوقات خوش و لذت بخش همراه با عشقتان خواهید داشت.

دلو 21.01 - 19.02 Wassermann

این ماه به نظر می رسد مدار جدیدی در مغزتان فعال شده و شما را از خوابی عمیق بیدار کرده است. به طور ناگهانی به جای این که به فکر انجام دادن وظایفتان باشید منتظر فرصتی برای نشان دادن شایستگی هایتان هستید. با این حال باید در مورد این هیجان ناگهانی با احتیاط رفتار کنید، وگرنه ممکن است با افراط بیش از حد در این کار خودتان را آنقدر خسته کنید که قدرتی برای تمام کردن کاری که شروع کرده اید برایتان باقی نماند. به جای این که سعی کنید تمام کارها را به انجام برسانید یک برنامه ریزی منطقی انجام دهید که آنها را تا پایان ماه تکمیل کنید.

بره 21.03 - 20.04 Widder

مثبت نگری همراه با احتیاط عبارت کلیدی این ماه شماسست. شاید در بالاترین وضعیت ممکن قرار نداشته باشید، ولی دارید در مسیر خود به سوی پیشرفت حرکت می کنید و به زودی به موقعیت های بهتری دست پیدا خواهید کرد. آذر ماه اگر بخواهید زیادتر از حد توانتان مسئولیت قبول کنید نقشه های خودتان را بهم خواهید ریخت و وقتی به کسانی که منتظر نتیجه کارتان هستند بگویید که نرسیده اید آن را انجام دهید، آنها را حسابی دلخور خواهید کرد. به جای این که با بلندپروازی بخواهید دنیا را در دست بگیرید سعی کنید از توانایی هایتان در حدی که ممکن است نهایت بهره را ببرید.

خرچنگ 22.06 - 22.07 Krebs

شاید احساس کنید که همه چیز عوض شده است، ولی به طور غریبی همه چیز سر جای خودش است. در واقع این نگرش شما است که تغییر یافته و به شرایط موجود از زاویه دیگری دارید نگاه می کنید و این موضوع می تواند روی رابطه عاطفی شما تاثیرات مثبتی داشته باشد. ولی هنوز هم نسبت به گزینه های مختلف پیش روی خود تردید دارید و نمی دانید کدام یک را باید انتخاب کنید. در این ماه انتخاب های خود را درست انجام دهید که ماه های آتی درباره آنها با حسرت و پشیمانی مواجه نشوید. یک انتخاب صحیح می تواند سرعت پیشرفت شما را چندین برابر کند.

میزان 24.09 - 23.10 Waage

در این ماه ممکن است با مواجه شدن با مانعی که در سر راهتان قرار خواهد گرفت موجی از افکار منفی گرایانه شما را در بر بگیرد. شما می خواهید که تمام کارهایی که در لیست این ماه قرار دارد را انجام دهید با این حال در پیدا کردن روش صحیح بکارگیری انرژیهای مشکل خواهید داشت. به جای این افکار منفی و بازدارنده و تلف کردن وقت با ارزشتان همین حالا دست به کار شوید و مسیر درست را در پیش بگیرید تا بتوانید چند روزی رانیز در در این ماه به خودتان و کسانی که دوست دارید اختصاص دهید. شما استعدادهایی در درون خود دارید که تا بحال برای شما ناشناخته باقی مانده اند و با کمی دقت احتمالاً به وجود آنها پی خواهید برد.

بز 22.12 - 20.01 Steinbock

احساس می کنید که دوره ای از زندگیتان دارد به پایان می رسد و دلتان از حالا برای چیزهایی که دارید پشت سر می گذارید تنگ شده است. آنچه شما را ناراحت کرده است مسائل مادی نیست، ولی دلتان می خواهد زمان را تحت کنترل خود در آورده و جلوی پیشرفت آن را بگیرید. ولی هیچ کس نمی تواند جلوی زمان را بگیرد، نهایت کاری که از دست شما برمی آید این است که نهایت استفاده را از زمانتان ببرید و در پیشرفت خود به سوی آینده با دقت، احتیاط و در عین حال شجاعت پیش بروید.

HOROSKOP DEZEMBER

2021

Widder 21.03 - 20.04

Sie haben den richtigen Kurs eingeschlagen – jetzt heißt es, ihn zu halten. Da sind beruflich wie auch privat noch viele Entwicklungschancen drin. Sie präsentieren sich ungewöhnlich geduldig und aufmerksam. Das bringt Ihnen viel Anerkennung und öffnet Ihnen einige Türen, von denen Sie es nicht erwartet haben.

Krebs 22.06 - 22.07

Resignieren Sie nicht und werfen Sie nicht gleich alles über den Haufen, wenn zu Monatsbeginn die Dinge nicht rundlaufen. Oft reicht es schon, an einem kleinen Schraubchen zu drehen. Probieren Sie es und bringen Sie wieder Spaß in Ihr Leben. Zum Monatsende erhalten Sie unerwarteten Besuch.

Waage 24.09 - 23.10

Lassen Sie sich nicht vom Stress der anderen mitreißen. Gehen Sie Ihr eigenes Tempo. Arbeiten Sie konzentriert und Sie werden Wichtiges von Nebensächlichkeiten mit Leichtigkeit unterscheiden. Mit Yoga auf der einen und Ausdauertraining auf der anderen Seite bleiben Sie auch körperlich im Gleichgewicht.

Steinbock 22.12 - 20.01

Dieser Monat hat es in sich. Der Kosmos beschert Ihnen eine Extraportion Lebensfreude. Sie haben enormen Spaß an Ausdauersportarten. Und auch ernährungstechnisch sind Sie auf einem guten Weg: Leichte und bekömmliche Speisen stehen auf Ihrem Speiseplan und sorgen für ein gutes Körpergefühl.

Stier 21.04 - 20.05

Sie dürfen in diesem Monat eine Zeit voller Lebensfreude genießen. Der Kosmos versorgt Sie mit dem nötigen Selbstvertrauen für ein sicheres Auftreten. Sie wissen genau, was Sie wollen, und lassen sich nicht davon abbringen. Entspannung finden Sie in der Natur und auch die Zeit mit Freunden kommt nicht zu kurz.

Löwe 23.07 - 23.08

Ihre Sonne lässt Sie auch an trüben Tagen mit Optimismus und guter Laune durchs Leben gehen. Sie zeigen sich großzügig und tolerant. Das wirkt sich auch positiv auf Ihre Beziehung aus. Humorvoll und charmant überraschen Sie Ihren Partner immer wieder mit kleinen Liebenswürdigkeiten – Sie verstehen sich blendend.

Skorpion 24.10 - 22.11

Kleine Meinungsverschiedenheiten in der Beziehung sorgen für schlechte Stimmung. Suchen Sie das Gespräch! Auch ein paar Tage allein könnten Ihnen bewusst machen, was Sie am anderen haben, und das Feuer wieder neu entzünden. Bis zum Monatsende haben Sie den holprigen Start in den Monat vergessen.

Wassermann 21.01 - 19.02

Der Kosmos beschert Ihnen in diesem Monat einen echten Motivationschub. Wie ein Motor spornen Sie Ihre Kollegen an, gemeinsam erreichen Sie das Ziel bereits vor der Deadline. In Geldangelegenheiten liefern Ihnen die Sterne zudem die perfekten Impulse für finanzielle Projekte. Sie lassen sich nicht beirren.

Zwilling 21.05 - 21.06

Man könnte beinahe meinen, die Singles unter Ihnen hätten zusammen mit Venus und Amor einen Deal vereinbart. Sie flirten momentan, dass es nur so funkt. Jetzt müssen Sie nur noch die einzig wahre Person in der Menge finden. Zwillinge in festen Händen genießen gut gelaunt eine unbeschwerte Phase.

Jungfrau 24.08 - 23.09

Räumen Sie Ihre Bedenken endgültig aus dem Weg: Jetzt kann nichts mehr schiefgehen. Egal, ob es um Ihren Job oder die Finanzen geht – Sie haben den nötigen Ehrgeiz und die Disziplin, um nicht nur die Kollegen, sondern auch Ihre Vorgesetzten von Ihren Qualitäten zu überzeugen. Sie sind auf der Gewinnerspur.

Schütze 23.11 - 21.12

Singles fühlen gleich zu Monatsanfang ein Kribbeln im Bauch: Die Sterne sind jetzt auf Liebe eingestellt. Gleich mehrere Kandidaten haben Ihr Interesse geweckt und die Qual der Wahl könnte Ihnen so manch schlaflose Nacht bereiten. Am Monatsende gilt für alle Schützen: wohlige Zweisamkeit und viel Harmonie.

Fisch 20.02 - 20.03

Singles können in diesem Monat aufhören, von der wahren Liebe zu träumen, denn die Sterne lassen einen kleinen Flirt zu einer dauerhaften Sache werden – da werden Träume endlich Wirklichkeit. Für Paare hält der Kosmos viele harmonische Impulse bereit und lässt ihre Gefühle so noch intensiver werden.

BMW M240i xDRIVE COUPE



جذاب و دلربا نسل جدید «بی‌ام‌و» رونمایی شد

شرکت خودروسازی بی‌ام‌و در آخرین اقدام خود برای گسترش و تقویت جایگاه محصولات خود در بازارهای جهانی، نسخه جدید سری ۲ کوپه را در دو مدل 230i و M240i xDrive به همراه پیشرفت‌های چشمگیر ظاهری و فنی معرفی کرده است. بی‌ام‌و سری ۲ با هدف تولید یک خودرو دودر غیر هاچبک و صندوق‌دار، سال ۲۰۱۴ معرفی شد. به همین دلیل، سری یک کوپه از حدود سال ۲۰۱۱ به بعد تولید نشد. بی‌ام‌و سری ۲ یکی از موفق‌ترین پروژه‌های شرکت سازنده در سال‌های اخیر بوده است و حدود ۸ سال پس از رونمایی اولین مدل، با نسل دوم عرضه می‌شود.

بخش فنی خودرو

در بخش فنی نسخه پایه 230i، یک پیشرانه توربوشارژر بنزینی 2 لیتری چهار سیلندر انجام وظیفه می‌کند و امکان تولید 225 اسب بخار قدرت و چیزی حدود 400 نیوتن متر گشتاور را دارد که با ارسال این نیرو به چرخ‌های عقب، می‌توان به حداقل شتاب صفر تا 96 کیلومتر بر ساعت 5.5 ثانیه دست پیدا کرد.

کسانی که قدرت بیشتر و عملکرد بهتر می‌خواهند، نسخه M240i به یک پیشرانه توربوشارژر 3 لیتری شش سیلندر خطی مجهز شده است که خروجی قدرت بسیار خوب 382 اسب بخاری و حداکثر گشتاور 500 نیوتن متری را در اختیار کاربرانش قرار می‌دهد که حاصل ارسال آن به چرخ‌ها، رسیدن به حداقل شتاب صفر تا 96 کیلومتر بر ساعت 4.1 ثانیه خواهد بود. با این حال هر دو نسخه به محدود کننده الکترونیکی مجهز شده‌اند و هرچقدر خروجی قدرت و گشتاور داشته باشید، در نهایت به سقف سرعت 250 کیلومتر بر ساعت خواهند رسید که اتفاقی معمول در بین خودروهای آلمانی با محدود کننده‌های الکترونیکی به شمار می‌رود.

تمام مدل‌های جدید بی‌ام‌و سری ۲ با جعبه‌دنده اتوماتیک ۸ سرعته تولید خواهند شد و فاقد نمونه‌ی دنده‌دستی خواهند بود؛ اما M240i مجهز به سیستم دو دیفرانسیل است. این نسخه دارای امکانات ویژه مثل لانچ کنترل است که برای شتاب‌گیری ناگهانی از حالت سکون و حفظ تعادل خودرو کاربرد دارد. همچنین اگر راننده پدال سمت چپ فرمان را برای مدت حدود یک ثانیه بگیرد، فرایند دنده معکوس به صورت هوشمند و سریع انجام خواهد شد. مدل M240i با سیستم تعلیق ویژه و رینگ‌های اسپرت انتخابی ۱۸ و ۱۹ اینچ عرضه می‌شود.

تجهیزات ایمنی و رفاهی

برای اولین بار، سری ۲ جدید به صورت استاندارد با لیست جامع از فناوری‌های کمک ایمنی و کمک راننده فعال به مشتریان ارائه می‌شود که در این خصوص می‌توان به سیستم ترمز اضطراری خودکار، هشدار برخورد از جلو، هشدار خروج از جاده و حفظ خودرو بین خطوط، هشدار ترافیکی و در نهایت سیستم هشدار نقاط کور اشاره کرد که همگی به عنوان گزینه استاندارد بر روی بی‌ام‌و سری ۲ جدید مورد استفاده قرار می‌گیرند، هرچند کروز کنترل تطبیقی با قابلیت حرکت و توقف به عنوان یک گزینه سفارشی قابل ارائه به مشتریان خواهد بود. بی‌ام‌و سری ۲ جدید همچنین به سیستم سرگرمی iDrive 7 مجهز شده است که قابلیت پشتیبانی از اپل کارپلی بی‌سیم، آندروید و یک بسته نرم‌افزاری جامع همچون آمازون الکسا، سیستم ناوبری مبتنی بر فضای ابری یا حتی فناوری کلید دیجیتال مبتنی بر تلفن همراه هوشمند را خواهد داشت.

در نمای عقب قاب چند ضلعی چراغ‌ها و گرافیک زیبای آنها کاملاً جلب توجه می‌کند. لبه در صندوق هم برآمده طراحی شده و سپر دو رنگ ساختاری بزرگ و متورم دارد. حجم‌پردازی‌های صورت گرفته در این نما، سری ۲ را اتومبیلی با عضلات کات شده نشان می‌دهند.

از لحاظ تریم داخلی هم همان حس بی‌ام‌و حفظ شده اما کمی هم به روز شده است. دریچه‌های هوا و صفحه نمایش‌های روی داشبورد شکل هندسی مناسب‌تری پیدا کرده اما همچنان جسورانه باقی مانده است. به طور استاندارد مثل بقیه بی‌ام‌و ها سه زون یا ناحیه تهویه هوا تعریف شده، صندلی‌ها برقی است و ترمز اضطراری خودکار در این خودرو فعال است، سامانه حفظ بین خطوط دارد و اگر خودرویی در نقطه کور آن قرار بگیرد، بوق و چراغ هشدار دارد. سیستم صوتی آن 10 بلندگو دارد و به سامانه کارپلی آبل یا آندروید به خواست مشتری مجهز می‌شود. هنگام خرید هم امکان انتخاب برخی از آپشن‌های بیشتر هم وجود دارد.



محمد امیرافشاری

وکیل دادگستری و مشاور حقوقی

امور شرکت ها و دعاوی مالی

حقوق ورشکستگی

حقوق مالیات

تاسیس و ثبت شرکت

حسابداری شرکت ها و مشاغل آزاد

امور حقوقی شرکت ها

حقوق کیفری اقتصادی

محمد امیرافشاری مشاور و همراه در امور
مالی، مدنی، اقتصادی، تجاری

RA M. Amirafshari

OMG Rechtsanwälte

Alsterufer 33

20354 Hamburg

Tel. 040-41349870

eMail: de@omg-legal.de



Merry Christmas

با درود و احترام خدمت دوستان عزیز
باشد که تعطیلاتتان پربرکت و سال جدیدتان
همراه با دوستان و خانواده پر از تندرستی و موفقیت
در تمام عرضه ها باشد.
آرزوی تعطیلاتی شاد همراه با آرامش و عشق
برای شما دارم.
با بهترین آرزوها برای داشتن سال جدیدی
همراه با سلامتی

APH-Team

کریسمس و سال نو مبارک
مدیریت
ملک منصور سپهیار



Pflegezentrum Hamburg



Pflegezentrum Hamburg

شرکت پرستاری و خدمات درمانی مرکز هامبورگ

- ✓ 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

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

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



Pflegezentrum Hamburg

**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 مهین سپهیار / آقای ملک منصور سپهیار / خانم شادی ابوالقاسمی



هر آنچه لازم است درباره گرگ سلامتی بدانید

اگر شما هم جز افراد مبتلا به دیابت هستید یا پزشک احتمال ایجاد این بیماری را در بدن شما بالا می‌داند، باید در مورد علائم، نحوه پیشگیری و روش‌های کنترل دیابت اطلاعات کامل داشته باشید. نگاهی می‌کنیم به چیزهایی که باید درباره این بیماری بدانید، و راه‌های اجتناب از فراگیرترین نوع آن.

«دیابت» به «گرگ سلامتی» معروف است. بیماری قند یک نوع بیماری متابولیکی و مزمن است که نشانه‌ی آن قند خون بالاتر از ۱۲۰ (میلی‌گرم در دسی‌لیتر) در یک زمان طولانی است. دیابت اختلالی جدی که با فرد می‌ماند و هر سال بیش از یک میلیون نفر را می‌کشد - و همه هم می‌توانند به آن مبتلا شوند. دلیل این اختلال ناتوانی بدن از سوخت و ساز تمامی قند موجود در خون است؛ پیچیدگی‌های ناشی از آن می‌تواند به حمله قلبی، سکته، نابینایی، بیماری‌های کلیوی و قطع بخش‌های پایینی دست‌ها و پاها منجر شود.

و به گفته سازمان بهداشت جهانی این اختلال رو به افزایش است - طبق تخمین‌ها، ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر دنیا با دیابت زندگی می‌کنند - چهار برابر چهل سال پیش. با وجود خطرات این بیماری، نیمی از مبتلایان نمی‌دانند که دیابت دارند. با وجود این، می‌توان با تغییر در سبک زندگی در بسیاری موارد از بروز بیماری جلوگیری کرد.

دلیل بروز دیابت چیست؟

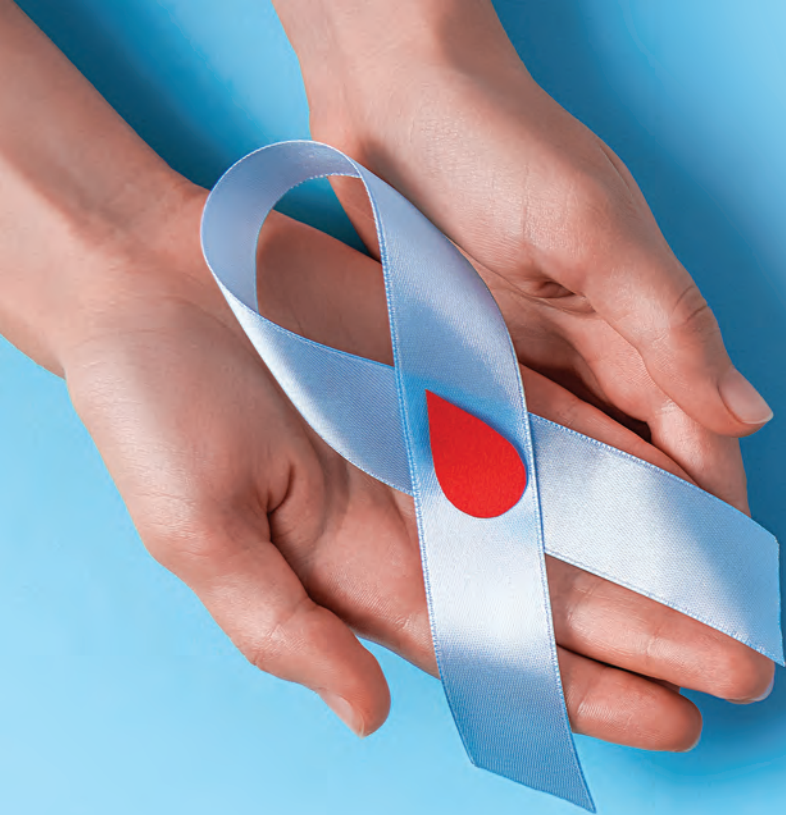
وقتی غذا می‌خوریم، بدنمان کربوهیدرات‌ها را به قند (گلوکز) تبدیل می‌کند. سپس هورمونی به نام انسولین که در لوزالمعده ساخته می‌شود به سلول‌های بدنمان دستور می‌دهد که این قندها را برای تولید انرژی جذب کنند. دیابت هنگامی بروز می‌کند که انسولین تولید نمی‌شود یا درست کار نمی‌کند و به همین خاطر قند در خون جمع می‌شود.

دیابت چه نوع‌هایی دارد؟

چند نوع دیابت داریم. در دیابت نوع ۱، توقف تولید انسولین در لوزالمعده به تجمع گلوکز در خون منجر می‌شود.

دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که این اتفاق به چه دلیلی می‌افتد، اما فکر می‌کنند که ناشی از مسائل ژنتیکی یا عفونت‌های ویروسی است که به سلول‌های سازنده انسولین در لوزالمعده آسیب می‌زند. حدود ۱۰ درصد بیماران دیابتی از نوع ۱ آن رنج می‌برند. در دیابت نوع ۲، یا میزان انسولین تولیدی در لوزالمعده کافی نیست یا هورمون به درستی کار نمی‌کند. این اتفاق معمولاً در افراد میان‌سال یا مسن می‌افتد، اما جوانانی که اضافه‌وزن دارند یا فعالیتشان کم است، و برخی اقوام، مخصوصاً اقوام آسیای جنوبی، نیز می‌توانند به آن مبتلا شوند. برخی از زنان شاید دچار دیابت بارداری شوند، مشکلی که به خاطر ناتوانی بدن در تولید انسولین کافی برای مادر و جنین ایجاد می‌شود. پژوهش‌های مختلفی که با معیارهای مختلف انجام گرفته‌اند نشان می‌دهند که بین ۶ تا ۱۶ درصد زنان باردار دچار دیابت بارداری می‌شوند. آن‌ها باید با رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، یا تزریق انسولین میزان قند بدنشان را کنترل کنند تا احياناً به دیابت نوع ۲ تبدیل نشود.

مردم می‌توانند به پیش‌دیابت نیز مبتلا شوند - افزایش میزان گلوکز در خون که می‌تواند به دیابت تبدیل شود.



علائم دیابت چیست؟

متداول ترین علائم شامل موارد زیر می شود:

- احساس تشنگی شدید
- ادرار بیش از حد، مخصوصا شبها
- احساس خستگی شدید
- کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد
- رفک دهان که مرتب بازمی گردد
- تاری دید

• زخم ها و خراش هایی که خوب نمی شوند

علائم ناشی دیابت نوع ۱ معمولا در کودکی و نوجوانی بروز می کنند و شدت بیشتری هم دارند. احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین افراد بالای ۴۰ سال (۲۵ سال در بین اقوام جنوب آسیا)، کسانی که والد یا پدر مبتلا به دیابت دارند، و اضافه وزن دارند یا چاق محسوب می شوند بیشتر است.

آیا می توان مانع از بروز دیابت شد؟

دیابت ناشی از عوامل ژنتیکی و محیطی است، اما می توان با رژیم غذایی سالم و سبک زندگی فعال میزان قند حاضر در خون خود را کنترل کرد.

اجتناب از غذاها و نوشیدنی های فرآوری شده پرشکر، و جایگزین کردن نان و ماکارونی سفید با نمونه های سبوس دار قدم اول خوبی است.

قند و غلات تصفیه شده ارزش غذایی کمتری نیز دارند، چرا که قسمت های سرشار از ویتامین و فیبر آن ها زدوده شده است. برای مثال می توان به آرد، برنج و ماکارونی بی سبوس، شیرینی، نوشیدنی های گازدار/شیرین، آب نبات، و غلات صبحانه حاوی شکر مصنوعی اشاره کرد. رژیم غذایی سالم شامل سبزیجات، میوه، حبوبات و غلات کامل می شود. در

عین حال باید روغن های سالم، دانه ها، و ماهی های حاوی امگا ۳- را هم به آن افزود. مهم است که در فاصله های مرتب غذا بخوریم و به محض سیر شدن دست از خوردن بکشیم.

فعالیت بدنی نیز می تواند به کاهش میزان قند خون کمک کند. توصیه هفته ای ۲.۵ ساعت فعالیت هوازی است که می تواند شامل پیاده روی سریع یا پله نوردی باشد.

وزن مناسب می تواند به بدن در کاهش سطح قند خون کمک کند. در صورت نیاز به کاهش وزن، سعی کنید به آرامی وزن کم کنید - بین نیم تا یک کیلوگرم در هفته.

همچنین مهم است که سیگار نکشید و بر سطح کلسترول خود نیز نظارت کنید تا احتمال بیماری های قلبی را کاهش دهید.

پیچیدگی های ناشی از دیابت چیست؟

سطح بالای قند در خون می تواند آسیبی جدی به رگ ها بزند. اگر خون نتواند به راحتی در بدن جریان پیدا کند، به قسمت هایی از بدن که به آن نیاز دارند نمی رسد، و این مساله می تواند باعث آسیب عصبی، نابینایی، و بروز عفونت در پاها شود. دیابت یکی از دلایل اصلی نابینایی، مشکلات کلیوی،

حمله قلبی، سکته و قطع قسمت های پایینی دست ها و پاها است. در سال ۲۰۱۶، دلیل مستقیم مرگ ۱.۶ میلیون نفر دیابت عنوان شد.

چند نفر دیابت دارند؟

تعداد افراد مبتلا به دیابت از ۱۰۸ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ به ۴۲۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۴ رسیده است.

فدراسیون بین المللی دیابت تخمین می زند که ۸۰ درصد بزرگسالان مبتلا به دیابت در کشورهای زندگی می کنند که درآمد کم یا متوسط دارند و عادات غذایی به سرعت تغییر کرده اند. این بیماری در کشورهای توسعه یافته با فقر و مصرف غذاهای ارزان و فرآوری شده ارتباط دارد.

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

- Unfallgutachten
- Reparaturbestätigung
- Fahrzeugbewertung
- Bagatellschadenbegutachtung (Kleinschäden)
- Zustandsbericht
- Gebrauchtwagenbewertung
- Unfallrekonstruktion
- Fotodokumentation



88 Teilnehmer · á 4 Minuten · auf 2 Bühnen · aus 11 Nationen · in 3 Sprachen

Endlich war es wieder soweit: Der Speaker Slam November 2021 „Hermann Scherers“ stand an. Der vergangene Weltrekord wurde wie zu erwarten gebrochen. Diesmal stellten sich insgesamt 88 Speaker aus 11 verschiedenen Nationen in 3 Sprachen der Herausforderung vor dem Publikum vor Ort und im Livestream.

Eine von ihnen war die gebürtige Iranerin und Speakerin aus Berufung an der Lebensfreude Hasti B. Clausen.

Frau Clausen (48) lebt schon sehr lange in Deutschland. Sie sagt: Iran ist meine Heimat, Hamburg

mein Zuhause. Sie arbeitet in ihrer Praxis (AVGS.Hamburg/ LIFE Lotsen - Clausen & Pfaff GbR) mit vielen Menschen, die an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen und nicht weiter wissen. Sie begleitet und unterstützt beim Treffen einer Entscheidung und stellt die richtigen Fragen, um sich besser zu fokussieren. Wer kennt nicht solche herausfordernden Situationen?

Herausforderungen im Leben kann man auf sehr unterschiedliche Art entgegentreten. Weltrekordteilnehmerin 2021 und Speakerin Hasti „Alice“ Clausen stellte am Abend ihre Methode vor, die sogenannte „Alice-Methode“. Jetzt fragen Sie sich sicherlich, ob die Methode etwas mit Alice im Wunderland gemein hat. Richtig vermutet. Frau Clausens Heran-

gehensweise kommt direkt aus dem Wunderland. Sie beschreibt die Subtraktion der Unendlichkeit, während man eine Herausforderung oder ein Ereignis erlebt. Subtraktion der Unendlichkeit? Was soll das sein? Alles was wir erleben, ob Gutes oder Schlechtes, Schwieriges und Herausforderndes haben einen Anfangs- und Endpunkt!

Wie Sie erfolgreich ihr eigenes Potenzial dazu nutzen, um an den Endpunkt zu gelangen, verrät ihnen Alice mit ihrem Zauber Schlüssel.

Nehmen Sie direkt Kontakt zum Wunderland auf: Speaker@hasti.de

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER

HERMANN SCHERER



Foto: Dominik Pfau

Weltrekord bei Speaker Slam

Hamburger Speakerin bringt Award in die Hansestadt





باتر چیکن هندی

خوشمزه با ماست و برنج



باتر چیکن یا همان مرغ کره‌ای یکی از غذاهای بین المللی هند می‌باشد که شبیه به چیکن ماسالا است و مانند دیگر غذاهای هندی پر ادویه و تند و تیز است ادویه استفاده شده در این غذا کاری می‌باشد و از زنجبیل تازه و لیموترش نیز در تهیه این غذا استفاده می‌شود. باتر چیکن هندی در کنار پلو سرو می‌شود و برای وعده شام و یا نهار و برای تنوع غذایی نیز بسیار مناسب است. برای تهیه این غذا به دو سری مواد نیاز دارید باید ابتدا مرغ را مزه دار کنید سپس یک سس خوشمزه تهیه کنید و در کنار برنج این پلو را سرو کنید. امروز طرز تهیه باتر چیکن هندی با ماست و سس خامه را به شما آموزش خواهیم داد همراه ما باشید.

مواد لازم برای تهیه باتر چیکن هندی

- سینه با فیله مرغ ۳۰۰ گرم
- ماست ۲ ق غذا خوری
- زعفران نوک ق چای خوری
- زنجبیل و سیر رنده شده نوک ق چای خوری
- نمک ۱/۲ ق چای خوری
- زردچوبه، پاپریکا، دارچین، فلفل، کاری، پودر تخم گشنیز از هر کدام ۱/۲ قاشق چایخوری

مواد لازم برای تهیه سس

- پیاز ۱ عدد
- گوجه ۱ عدد
- فلفل دلمه قرمز نگینی شده ۲ ق غذا خوری
- کره ۵۰ گرم
- خامه صبحانه ۲ ق غذا خوری
- شیر ۱/۳ پیمانه
- نمک، فلفل قرمز، ادویه کاری، پودر تخم گشنیز، دارچین، پاپریکا به مقدار لازم

طرز تهیه باتر چیکن هندی با ماست و سس خامه

مرحله اول: مزه دار کردن

ابتدا سینه یا فیله مرغ را برش بزنید و خرد کنید سپس داخل کاسه ریخته و به آن ماست و کمی زعفران و زنجبیل و سیر رنده شده را به همراه تمام ادویه ها و نمک اضافه کنید و هم بزنید تا فیله ها کاملاً با ادویه آغشته شود سپس فیله ها را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود.

مرحله دوم: سرخ کردن مرغ

در ادامه بعد از گذشت ۲ ساعت فیله ها را از یخچال خارج

کنید و بعد داخل تابه کمی روغن ریخته تا داغ شود سپس فیله های مرغ را داخل تابه گذاشته و برای چند دقیقه تفت دهید تا سبک و کمی تغییر رنگ دهد.

مرحله سوم: تفت دادن مواد سس

در ادامه پیاز را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و به همراه کره تفت دهید تا کمی سبک شود سپس گوجه فرنگی را نیز خرد کنید و به صورت نگینی به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید تا گوجه نرم شود سپس فلفل دلمه را نیز اضافه کنید.

مرحله چهارم: میکس کردن سس

فلفل دلمه را نیز تفت دهید تا نرم شود و بعد تمام ادویه ها گفته شده را افزوده و کمی تفت داده و بعد کمی آب به مواد اضافه کنید تا پخته شود بعد از تخییر آب سس تهیه شده را با کمک گوشتکوب برقی یا غذاساز خوب میکس کنید تا مواد پوره شوند.

مرحله پنجم: تهیه باتر چیکن

سس تهیه شده و میکس شده را مجدداً به تابه برگردانید و شیر و خامه را اضافه کنید و هم بزنید سپس تکه های مرغ سرخ شده را نیز اضافه کنید و درب تابه را بگذارید و برای نیم ساعت اجازه دهید تا باتر چیکن پخته و سس غلیظ شود سپس به همراه برنج میل کنید. نوش جان



Zutaten (4 Portionen)
2 3/4 kg Ente
375 g Schalotte
300 g Karotte
1 1/2 EL Olivenöl, kalt gepresst
4 1/2 Zweige Thymian
190 ml Weißwein
450 ml Entenfond oder Geflügelfond
aus dem Glas
225 g Paprika, rot
225 g Champignon
1/3 TL Soßenbinder, dunkel
Salz
Pfeffer

Weihnachts Ente

Zubereitung

1- Von der Ente das sichtbare Fett entfernen, innen und außen unter fließendem kalten Wasser waschen, gut trocken tupfen und in 8 Teile zerlegen. Schalotten und Karotten schälen. Schalotten halbieren und Karotten in größere Stücke schneiden.

2- Öl in einem Bräter erhitzen und die Ententeile darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Thymianzweige dazugeben. Im offenen Bräter im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) ca. 1 Stunde braten. Nach 30 Minuten mit dem Weißwein ablöschen und Schalotten und Karotten einlegen. Nach weiteren 30 Minuten den Fond angießen.

3- Paprikaschote halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen und die Schote längs in Spalten schneiden. Champignons putzen, halbieren und beides zur Ente geben und weitere 10 Minuten braten.

4- Inzwischen Kroketten und Apfel-Rotkohl nach Packungsanleitung zubereiten.

5- Ente aus dem Ofen nehmen, die Entenstücke und das Gemüse aus dem Bräter heben und warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit einem Löffel das Fett abschöpfen, mit dem Saucenbinder leicht binden, aufkochen und abschmecken.

6- Entenstücke mit Gemüse und der Sauce anrichten.



چشم‌های شما بیماری‌تان را بر ملا می‌کنند!

پزشک می‌داند رگ طبیعی چه شکلی است و هرگونه تغییر در سائز و اندازه رگ می‌تواند نشان‌دهنده فشار خون یا تصلب شریان باشد که هر دو، تا طولانی مدت بدون نشانه می‌مانند. به عبارت دیگر متخصص چشم می‌تواند خیلی زودتر از یک پزشک عمومی تغییرات را تشخیص و مشکل را متوجه شود، مانند فشار خون، خطر سکته مغزی و یا ایجاد پلاک در شریان‌ها و اینها علائمی نیست که بشود از آنها چشم‌پوشی کرد، چون در بلند مدت می‌توانند منجر به آسیب‌هایی نظیر کوری شوند.

۳- از آلرژی رنج می‌برید

اگر یکی از تبلیغات قرص‌های ضد حساسیت را دیده باشید می‌دانید نشانه‌های حساسیت قرمزی و اشک آمدن از چشم است. معمولاً مقداری قرمزی چیزی نیست که باعث نگرانی شود، چون می‌تواند عوارض جانبی چیزی مثل واکسن آنفولانزا باشد. تحریک آلرژیک می‌تواند تنها در یک چشم خود را نشان دهد. قرمزی و پف‌کردگی بر اثر سرما خود را در هر دو چشم نشان می‌دهد.

چشم‌ها خود را با قرمزی، خشکی و ناراحتی نشان می‌دهد. خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش می‌تواند عوارض جدی را در پی داشته باشد، مانند سندروم بینایی کامپیوتر، که شامل نشانه‌هایی از جمله خستگی چشم، تاری دید، سردرد، و درد گردن و شانه‌ها است. برای اینکه خطر بروز چنین مشکلی را کاهش دهید، از قانون 20/20/20 پیروی کنید: بعد از استفاده از کامپیوتر به مدت 20 دقیقه، به چیزی در 20 فوتی (6 متر) خود به مدت 20 ثانیه نگاه کنید، تا چشمانتان استراحت کنند. استراحت دادن به عضلات چشم و مرطوب کردن قرنیه، که پنجره جلوی چشم به حساب می‌آیند باعث می‌شود چشم‌ها بیشتر احساس راحتی کنند. اگر از لنز استفاده می‌کنید هر زمان چشمانتان قرمز، خسته و یا خشک شد به آنها استراحت دهید.

۲- شرایطی دارید که روی رگ‌های خونی‌تان تأثیر می‌گذارد

چشم‌ها نقطه‌ای از بدن هستند که پزشکان بدون احتیاج به بریدن بدن می‌توانند رگ‌ها را مشاهده کنند. یک

چشم‌ها تنها پنجره‌هایی به سمت روحمان نیستند، اگر خوب دقت کنیم متوجه می‌شویم که این دو عضو بینا می‌توانند پنجره‌ای به سمت سلامتی‌مان نیز باشند. چشم‌هایتان چه تحریک، قرمز و یا کمی تغییر کرده باشد معاینه آنها می‌تواند اطلاعات با ارزشی درباره سلامت در اختیارتان قرار دهد، از دیابت و فشار خون گرفته تا آسیب‌های خورشید. مسلماً هیچکس نمی‌گوید که نقش متخصص چشم را در خانه بازی کردن ایده‌ی خوبی است. متخصصان و پزشکان چشم همیشه معاینه منظم چشم‌ها را توصیه کرده‌اند و شما نیز اگر تغییری ناگهانی و عمده در بینایی خود حس کردید حتماً به پزشک مراجعه نمایید. با این حال نشانه‌هایی وجود دارد که با نگاه کردن در آینه نیز دیده می‌شوند، در ادامه این موارد را یک به یک برایتان توضیح خواهیم داد:

۱- چشمانتان را خسته کرده‌اید

چشم‌های تحریک‌شده و قرمز از نشانه‌های خستگی است. چه تمام‌روز به صفحه نمایش خیره شده باشید چه بیش از حد لنز گذاشته باشید، خستگی و بیش از حد کار کشیدن از



چشم‌تان را متوجه وجود دیابت کند. پزشک می‌تواند متوجه حضور پلاک در شبکیه چشم و خونریزی‌های کوچک در مویرگ‌های شبکیه افرادی که دیابت دارند شود.

۸- فقط سنتان بالا رفته (همانطور که سن همه ما بالا می‌رود)

ناراحتی چشم می‌تواند خیلی ساده فقط نشانه‌ای از بالا رفتن سن باشد. همینطور که سنتان بالا میرود چشم‌ها خشک‌تر می‌شود، و زیاد اشک تولید نمی‌کنند، این مورد مخصوصاً در خانم‌ها تأثیر بیشتری دارد. اگر خشکی زیادی حس کردید، شاید بهتر باشد دیگر به جای لنز از عینک استفاده کنید، چون لنز می‌تواند چشم‌های خشک را تحریک کند.

۹- مدت زمان زیادی را زیر نور خورشید بوده‌اید

یکی از عوارض جانبی زندگی فعال و خارج از خانه: چشم‌ها همچنین می‌توانند نشانه‌ی آسیب دیدگی بدن زیر نور خورشید در طول زمان باشند. مدت زمان زیادی را بدون محافظت از چشم زیر نور خورشید سپری کردن می‌تواند فرد را دچار مشکلاتی از جمله آب مروارید، دژنراسیون ماکولا (شایع‌ترین عامل کوری در افراد مسن)، و همچنین سرطان پلک و یا بد فرم شدن دو سمت چشم بکند. همیشه چشم‌های خود را با عینک ضد آفتاب مناسب و همچنین کرم‌های ضد آفتاب محافظت کنید.

مردمک‌های غیر هم اندازه که با نام آنیزوکوریا شناخته می‌شود، نیز می‌تواند نشانه‌ی یک مشکل جدی باشد، از جمله تومور یا آنوریسم. به همین دلیل است که معاینه سالانه توسط متخصص پزشک بسیار توصیه می‌شود.

۶- ممکن است کلسترول بالایی داشته باشید

عادات غذایی تان می‌تواند روی ظاهر چشمانتان هم تأثیر بگذارد. اگر متوجه قوس یا حلقه‌ای نسبتاً سفید اطراف عنبیه چشم (قسمت رنگی چشم) شدید می‌تواند نشانه‌ی کلسترول بالا باشد. این رنگ سفیدی که در عنبیه می‌بینید توسط چربی‌های لبه قرنیه ایجاد می‌شود - نتیجه بالا بودن سطح کلسترول.

۷- ممکن است مبتلا به دیابت باشید

چشم‌ان غیر مسلح قادر به دیدنش نیست، تغییرات خاص در قرنیه و رگ‌های خونی چشم می‌تواند پزشک

۴- دچار استرس شدید هستید و یا به کافئین حساسید

انقباض پلک اذیت‌کننده‌ای که گاهی دچارش می‌شوید، می‌تواند نشانه‌های خستگی، استرس بالا و یا حساسیت به کافئین باشد. ابتدا مقدار قهوه و یا چایی که استفاده می‌کنید را کم کنید و ببینید آیا تغییری ایجاد می‌شود یا خیر. اگر مشکلات استرس است، می‌دانم که گفتنش خیلی راحت‌تر از انجامش است، اما سعی کنید استرس خود را کاهش دهید. در موارد نادر انقباض پلک می‌تواند نشان‌دهنده‌ی مشکلات شدید عصبی و یا عضلانی باشد، مانند بلفارواسپاسم، یک تیک است که به مرور در هر دو پلک افزایش پیدا می‌کند و می‌تواند باعث کوری موقت، یا اسپاسم همی فاسیال شود، که شامل یک سمت صورت به شکل کلی است و به دلیل فشردن شدن یک عصب در صورت اتفاق می‌افتد. در چنین شرایطی حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

۵- ممکن است مشکلات عصبی داشته باشید

تغییر در آناتومی چشم‌ها می‌تواند یک نشانه‌ی بارز از مشکلات عصبی باشد. اگر مردمک چشم نتواند در برابر نور به صورت طبیعی واکنش نشان دهد (مثلاً اگر بعد از بیرون آمدن از فضایی تاریک همچنان مردمک‌ها باز بود)، به سختی چشم‌تان را بدون حرکت دادن سر از سمتی به سمت دیگر و یا بالا و پایین بچرخانید و یا اگر نورهای چشمک‌زن می‌بینید یا با یک چشم یا هر دو دچار دوبینی می‌شوید، می‌تواند شامل مشکلات عصبی از اسکروز متعدد تا میگرن شود.

**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

**Holzdammm 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



این نشانه‌ها یعنی از شما سوءاستفاده عاطفی می‌شود

نشانه‌های وجود سوءاستفاده عاطفی در یک رابطه چیست؟

همان‌گونه که پیشتر ذکر شد این شکل از آزار به خاطر ماهیتش سخت‌تر شناسایی می‌شود. با این وجود آگاهی از این نشانه‌ها تشخیص این شکل از آزار را برای شما ساده‌تر خواهد کرد. کنترل کردن و ایزوله کردن: یعنی مرتباً از طرف شریک زندگیتان به شما گفته می‌شود که چه کسی را حق دارید ببینید و چه کسی را نه و حتی مدت زمانی که اجازه دارید با آن‌ها بگذرانید از طرف او تعیین می‌شود. اگر تمام فعالیت‌های شما در شبکه‌های اجتماعی توسط او چک می‌شود و تمام پیام‌هایتان را می‌خواند، بهتر است هشیار باشید. حواستان باشد که ممکن است فرد آزارگر در این حالت از تاکتیک حسودی برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده کند.

نادیده گرفتن: نادیده گرفتن شکل غیر کلامی سوءاستفاده عاطفی است. در این حالت فرد آزارگر پاسخ شما را نمی‌دهد، به صورت شما نگاه نمی‌کند، احساسات شما را نادیده می‌گیرد و در میان یک بحث مهم ممکن است اتاق را ترک کند. دریغ کردن از نشان دادن احساسات: این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شریک زندگی شما عصبانیتش از شما

توجه داشته باشید که فرد آزار دیده در بسیاری از مواقع به این دلیل که نمی‌داند از که کمک بگیرد و دستش را به کدام سمت دراز کند، تصمیم به ادامه رابطه با فرد آزارگر می‌گیرد. سوءاستفاده عاطفی ممکن است در شکل‌های متنوع و متفاوتی بروز پیدا کند، اما به طور کلی این شکل از آزار را به دو دسته کلی تقسیم می‌کنیم:

Gaslighting: در این شکل از سوءاستفاده عاطفی فرد آزارگر تردید شما نسبت به خودتان را تقویت می‌کند و کار را به جایی می‌رساند که شما از گرفتن ساده‌ترین تصمیم‌ها به صورت مستقل ناتوان شوید و تمام توانایی‌ها و البته سلامت روانتان توسط خودتان زیر سوال برده شود.

Projection: این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که فرد آزارگر تمام مسئولیت‌های مربوط به خودش و مهمتر از آن تمام اشتباهاتش را به فرد دیگری منتقل می‌کند. در این حالت مهم نیست که شما از نظر منطقی نقشی در اشتباه او در محل کارش نداشته‌اید، بعد از کمی بحث به این اطمینان می‌رسید که مقصر تمام اشتباهات شما هستید.

واضح است که سوء استفاده و آزار فیزیکی نشانه‌های واضح‌تری دارد، اما باید به یاد داشته باشیم سوء استفاده از احساسات یک فرد هم می‌تواند نتایجی به همان اندازه زیان‌بار داشته باشد. این شکل از آزار نشانه‌هایی ظریف و پنهان دارد و می‌تواند هم از طریق رفتار و هم گفتار اعمال شود. در نهایت نباید حتی برای لحظه‌ای فراموش کنیم که سوءاستفاده عاطفی به هر شکلی که بروز پیدا کند و از طرف هر کس که باشد هرگز قابل قبول نیست و نباید تحمل شود.

سوءاستفاده عاطفی چیست؟

به زبان ساده سوءاستفاده عاطفی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی تلاش کند از طریق استفاده از احساسات، فرد دیگری را در کنترل داشته باشد. در این رویه ممکن است فرد سوءاستفاده‌گر به شما احساس شرم و خجالت بدهد و یا ممکن است از طریق بی اعتبار کردن، ایزوله کردن و یا مجبور کردن شما به سکوت به هدفش برسد.

فردی که مورد این نوع سوءاستفاده قرار گرفته است عموماً احساساتی از قبیل گیر افتادن، بی ارزش بودن و تنهایی را تجربه خواهد کرد و وجود همین احساسات است که بیشترین کمک را به فرد سوءاستفاده کننده می‌کند.



TOXIC RELATIONSHIPS



تعریف کرده‌اید که دیگر توهین را تحمل نخواهید کرد و با این وجود توهین اتفاق افتاد حتما رفتار بعدیتان به شکلی باشد که فرد مورد نظر به این اطمینان برسد که دیگر نباید به شما توهین کند. کلید موفقیت این رفتار استمرار و وفاداری تام به مرزهایست که تعیین میکنید.

در صورت ترک فرد آزارگر تمام راه‌های ارتباطیتان با او را قطع کنید: اگر با حصول اطمینان از اینکه امنیتتان به خطر نمی‌افتد فرد آزارگر را ترک کردید (با داشتن برنامه‌ای منطقی و فکر کردن به تمام جنبه‌های این شکل جدا شدن)، به هیچ شکلی دوباره با او ارتباط برقرار نکنید.

در این موقعیت می‌توانید از هر دو بخش شبکه افراد حمایت کننده (خانواده و دوستان مورد اعتماد و افراد متخصص) بیشترین استفاده را ببرید و تکرار می‌کنم پس از جدا شدن تمام راه‌های ارتباطی با فرد آزارگر را قطع کنید.

اساس آماری که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد ۹۵٪ کسانی که برای مشاوره رابطه اقدام کرده بودند، این شکل از سوءاستفاده را تجربه می‌کردند. در قدم بعدی اگر امکان ترک رابطه به هر دلیلی وجود ندارد، راه‌هایی برای بدست گرفتن کنترل و هدایت رابطه به سمتی سلامت‌تر وجود دارد.

هرگز خودتان را سرزنش نکنید: همیشه به یاد داشته باشید که سوءاستفاده و آزار یک انتخاب است و تقصیر شما نیست که یک فرد انتخاب کرده است که فرد دیگری را آزار دهد. برای خودتان شبکه‌ای از افراد حمایت کننده درست کنید: این شبکه می‌تواند دو بخش کلی داشته باشد. بخش اول خانواده و دوستان مورد اعتمادی که حاضرند به شما یاری برسانند و بخش دوم افراد متخصصی مانند روان شناس و مشاور برای بهره بردن از مشورت تخصصی.

مرزهایی مشخص تعریف کنید: برای حفظ امنیت جسمی و روانی خودتان مرزهایی مشخص تعریف کنید. شریک زندگیتان باید بداند که کدام رفتارها هرگز از طرف شما تحمل نخواهد شد. برای مثال اگر برای فرد آزارگر این گونه

را به وسیله نشان ندادن هیچ نوع و شکلی از احساسات بروز دهد. در این شکل از سوءاستفاده عاطفی، سطح اضطراب فرد آزاردیده به سرعت بالا می‌رود و خیلی زود ممکن است به این نتیجه برسد که ارزش دوست داشته شدن را ندارد. بمباران کردن شما با ابراز عشق: همان‌طور که مشخص است این نشانه با نشانه‌های قبلی متفاوت است و در این حالت فرد آزارگر با هدایای زیاد، ابراز عشق و علاقه مستمر و لطف‌های غیر عادی به نوعی شما را خلع سلاح می‌کند، ضمن اینکه این الطاف دست فرد آزارگر را برای اعمال نفوذ در آینده باز می‌گذارد. توجه داشته باشید که بمباران کردن با ابراز عشق معمولاً پس از یک عصبانیت شدید و غیر عادی یا رفتار به شدت غیر منطقی از طرف شریک زندگیتان اتفاق می‌افتد.

فردی که مورد سوءاستفاده عاطفی قرار گرفته است، چکار باید بکند؟

پیش از هر چیز اگر شما در رابطه‌ای با این شکل از سوءاستفاده هستید به یاد داشته باشید که تنها نیستید. بر

Masoud Behraznia

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht



مسعود بهرازنیا

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



بازارچه هامبورگ

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

زمانهای کار بازارچه :

دوشنبه تا جمعه Mo. bis Fr. 10:00 - 18:00
شنبه Sa. 11:00 - 17:00

حراج های ما را از دست ندهید!

کانال تلگرام t.me/bazarche_hamburg
اینستاگرام Bazarche Hamburg/بازارچه هامبورگ
فیس بوک Bazarche Hamburg/بازارچه هامبورگ



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

großer Parkplatz
P Parkservice

روی سلامت روان تاثیر می‌گذارد

پاییز فصل میوه‌های گوناگون است. یکی از میوه‌های پرخواص این فصل انار است. بی تردید این میوه یکی از غنی‌ترین میوه‌هاست که به پادشاه آنتی اکسیدان‌ها شهرت دارد. بیش از هزاران سال است که از انار به عنوان دارو استفاده می‌شود، زیرا این میوه ۱۰۰ درصد از مواد شیمیایی گیاهی تشکیل شده که برای سلامتی بدن و درمان برخی امراض مفید است. متخصصان می‌گویند مصرف روزانه انار یا آب آن می‌تواند باعث کاهش استرس در محیط شغلی شود. یک مطالعه جدید نشان داده است مصرف این میوه به میزان قابل توجهی هورمون استرس کورتیزول در بدن را کاهش می‌دهد. مطالعات در انگلیس نشان می‌دهد بیش از ۴۰ درصد کارکنان از سطح بالای استرس در محیط کار رنج می‌برند که

مصرف انار می‌تواند راهکاری طبیعی و موثر در این زمینه باشد. از زمان بروز همه‌گیری کرونا و تشدید مشکلات اقتصادی، سطح استرس در محیط کار افزایش یافته است. دانشمندان اسکاتلندی برای بررسی تاثیر روانی مصرف انار روی کارکنان اقدام به انجام یک آزمایش کردند. در ابتدای پژوهش محققان اقدام به سنجش فشار خون کارکنان کرده و از آن‌ها خواستند احساس خود را درباره شرایط و کار خود بازگو کنند. سپس این افراد به مدت دو هفته روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب انار دریافت کردند. شواهد نشان داد میزان علاقه به شغل، اشتیاق به کار و فعالیت این افراد در محیط افزایش یافت. این افراد اعلام کردند از استرس و فشار روانی کمتری در محیط کار رنج می‌برند. دکتر عماد دوجیلی، مسئول این

تحقیقات می‌گوید: شواهد نشان داد که چه میزان مصرف آب انار می‌تواند به کاهش استرس و فشار روانی مزمن روی کارکنان کمک کند. در کنار خواص بی‌شمار این میوه برای بدن، مصرف انار روی سلامت روانی نیز تاثیر دارد. از دیگر خواص مصرف انار می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱- کمک به درمان بی‌خوابی
- ۲- کمک به درمان دل‌درد
- ۳- تسکین‌دهنده علائم بیماری زردی (یرقان)
- ۴- درمان سرفه
- ۵- درمان برفک
- ۶- مقابله با افتادگی راست روده



از ۰۱، ۱۲، ۲۰۲۱
محصولات جدید مواد غذایی
خشکبار، تنقلات و غیره

فروشگاه نظریان

سوپر مارکت نظریان عرضه کننده انواع مواد غذایی ایرانی و افغانی
انواع عرقیجات، کنسانتره، شربت های محبوب، رشته آش و انواع حبوبات
بهترین کیفیت، با ارزان ترین قیمت را از ما بخواهید.
انواع محصولات مطابق با سلیقه و ذائقه شما، خشکبار، شیرینی جات و آجیل.
از ۰۱/۱۲/۲۰۲۱ محصولات جدید مواد غذایی، خشکبار، تنقلات و غیره
برای شما عرضه شده است.



MERRY CHRISTMAS

کریسمس و سال نو مبارک

آجیل و خشکبار تازه



FOTO HERANOOSH

انواع شیرینی های وارداتی از بهترین قنادیهای ایران



دهکده ترشیجات تنها در فروشگاه نظریان هامبورگ



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





ممکن است جهان ما در آزمایشگاه ساخته شده باشد

از آنجایی که کائناتی با قابلیت تولید کائنات دیگری شبیه به خود، نیاز به تمدنی بسیار پیشرفته دارد، بعید به نظر می‌رسد این تمدن احتمالی، نمونه‌های زیادی داشته باشد. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت انتظار نمی‌رود تمدن‌های بسیار پیشرفته زیادی وجود داشته باشد که به چنین فناوری برای ساخت یک کائنات دیگر در آزمایشگاه دست پیدا کرده باشد. از طرف دیگر شرایط لازم برای تولید کائنات را هم باید در نظر داشت. بعید به نظر می‌رسد این شرایط توسط یک تمدن بسیار پیشرفته، به راحتی فراهم شود. با این حال احتمال می‌رود تمدن ما تنها تمدن هوشمند در کائنات نباشد. این باور برای انسان‌هایی که سده‌های متمادی بشر را تنها تمدن هوشمند می‌شناختند، ممکن است ناراحت‌کننده به نظر برسد. با این حال از آنجایی که پروژه‌های ستاره‌شناسی بزرگی مانند پروژه گالیله آغاز شده می‌توان انتظار داشت در آینده اطلاعات بیشتری از چگونگی شکل‌گیری کائنات در اختیار بشریت قرار بگیرد. هدف اصلی پروژه گالیله، پیدا کردن تمدن‌های هوشمند در دیگر کهکشان‌هاست. به هر ترتیب تهدیدهای بزرگی مانند از بین رفتن خورشید در آینده‌ای بسیار دور، ساکنین این کره خاکی را در معرض نابودی قرار می‌دهد. این اتفاق در گذشته رخ داده است. همان گونه که می‌توانید برخورد شهاب‌سنگی عظیم یکی از دلایل‌های اصلی دایناسورها به حساب می‌آید. بدون شک آگاهی از اینکه کائنات ما چگونه ایجاد شده، پرده از مهم‌ترین رازهای بشر بر می‌دارد.

بر خلاف اصل انسانگر (anthropic reasoning)، از این نکته پرده بر می‌دارد که دنیای ما برای پرورش تمدن‌های بسیار پیشرفته از انسان‌ها انتخاب شده است. از طرف دیگر بر اساس این تفکر، تمدن ما هنوز به لحاظ کهکشانی ناباور است، زیرا ما نمی‌توانیم دنیایی که ما را ساخته را دوباره تولید کنیم. با این دیدگاه سطح فناوری تمدن‌ها نباید با قدرت آن‌ها محاسبه شود. در عوض میزان پیشرفت‌های فناوری یک تمدن را باید با قابلیت تولید دوباره شرایط اخت‌فیزیکی که به منجر ایجاد این تمدن شده، محاسبه کرد. از این دیدگاه می‌توان گفت هنوز تمدنی بسیار سطح پایین هستیم. زیرا حتی نمی‌توانیم پس از نابودی خورشید، شرایطی برای ادامه زندگی در زمین فراهم کنیم. بدتر اینکه ممکن است به لحاظ سطح‌بندی پیشرفت تمدن، از سطح پایین هم پایین‌تر قرار داشته باشیم، چرا که فناوری‌های ساخت انسان باعث تغییرات اقلیمی شده و شرایط نابودی زمین را فراهم کرده‌ایم. تمدنی با فناوری پیشرفته‌تر باید بتواند در صورت تغییرات ناگهانی، با این تغییرات سازگار شود. اجازه ندهید پا را از این هم فراتر بگذاریم و بگوییم تمدنی بسیار پیشرفته‌تر باید بتواند شرایط کهکشانی ایجاد کند و چه بسا که کهکشانی کوچک را در آزمایشگاه بسازد. رسیدن به چنین دستاوردی با توجه به علم فیزیکی که انسان تاکنون به آن دست پیدا کرده، غیرممکن به نظر می‌رسد. با این حال چالش‌های پیش‌رو برای ساخت کائنات مانند تولید انرژی تاریک عظیم و متراکم در منطقه‌ای کوچک، از جمله پرسش‌هایی است که هم‌اکنون در جوامع علمی درباره آن بحث می‌شود.

کسی نمی‌داند قبل از بیگ‌بنگ چه اتفاقی افتاده و دنیای ما از کجا آمده است؟ حدود یک سده پیش، آلبرت اینشتین به دنبال توضیح محکمه‌پسندی می‌گشت تا به جای بیگ‌بنگ مطرح کند. آغاز زمان به لحاظ فلسفی برای اینشتین قابل قبول نبود. با این حال از آن زمان مدت زیادی گذشته و حدس‌وگمان‌های متفاوتی برای دلیل ایجاد کائنات مطرح شده است. برای نمونه عده‌ای از دانشمندان بر این باورند که دنیای ما بر اثر خلانوسان (vacuum fluctuation) ایجاد شده است. در این بین عده‌ای از دانشمندان نیز مدعی هستند که دنیای ما توسط تمدنی بسیار پیشرفته در آزمایشگاه ایجاد شده است. از آنجایی که دنیای ما هندسه یک‌دست (flat geometry) با انرژی صفر (flat geometry) دارد، تمدنی پیشرفته ممکن است به فناوری برای ساخت کائنات کوچکتری از هیچ، بوسیله تونل کوانتوم (quantum tunneling) دست پیدا کرده باشد. در حال حاضر به دانشی برای ادغام دو پایه اصلی فیزیک مدرن، مکانیک کوانتوم و جاذبه دست پیدا نکرده‌ایم. با این حال ممکن است تمدنی بسیار پیشرفته به این فناوری رسیده باشد تا نمونه‌ای کوچک مانند دنیای ما را خلق کند. اگر چنین اتفاقی صورت بگیرد، نه تنها به دلیل ایجاد کائنات دست پیدا می‌کنیم، بلکه ممکن است بتوان دنیایی شبیه به دنیای ما را به سازوکاری بایولوژیک تشبیه کرد که عمر خود را بوسیله نسل‌های متفاوت افزایش می‌دهد. اگر این نظریه را باور داشته باشیم، می‌توان حدس زد که دنیای ما برای زندگی انسان‌ها انتخاب نشده است. این نظریه

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

کمک 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
info@optimal-pflegedienst.de



گوشی که سونی آن را دوربین عکاسی می‌نامد!

شرکت ژاپنی سونی، از یک گوشی هوشمند شاخص با نام تجاری Sony Xperia PRO-I رونمایی کرد که اولین گوشی مجهز به سنسور یک اینچی فوکوس خودکار تشخیص فاز PDAF به شمار می‌رود و قیمتی معادل 1800 دلار آمریکا دارد. شرکت سونی با معرفی گوشی هوشمند Sony Xperia PRO-I به طور مشخص، کاربری تولید محتوا را هدف قرار داده چرا که نکته برجسته این گوشی، فناوری دوربین آن است که با همان فناوری تصویربرداری پیشرفته دوربین‌های بدون آینه برند سونی که در دوربین RX100 VII یافت می‌شود، توسعه یافته است. همانگونه که اشاره شد، Sony Xperia Pro-I که به تازگی معرفی شده، اولین گوشی هوشمند جهان است که دارای سنسور 1.0 با تشخیص فاز به شمار می‌رود. این دستگاه با یک سنسور Exmor RS از نوع 1.0 با گام پیکسلی 2.4 میکرومتر، برای عملکرد چشمگیر در نور کم همراه است. سنسور 1 اینچی این گوشی نیز درواقع از دوربین RX100 VII این شرکت قرض گرفته شده است. این دوربین از عکاسی 12 بیت RAW برای محدوده دینامیکی باورنکردنی و دیافراگم دوگانه که از f/2.0 تا f/4.0 برای تغییر عمق میدان، پشتیبانی می‌کند. این گوشی همچنین دارای یک BIONZ X برای موبایل و یک LSI جلویی است. این گوشی هوشمند شامل سه لنز دوربین است که همگی با پوشش ضد انعکاس ZEISS T و سنسور 3D iToF بهبود یافته اند. یک لنز 24 میلی متری تازه توسعه یافته نیز وجود دارد که از ZEISS Tessar Optics برای

ارائه تصاویری با وضوح بالا با اعوجاج تصویر محیطی کمتر و کنتراست و وضوح شدیدتر استفاده می‌کند. لنز 24 میلی‌متری با دو سنسور دیگر یعنی یک سنسور 12 مگاپیکسلی 16 میلی‌متری f/2.2 اولتراواید و یک سنسور 12 مگاپیکسلی 50 میلی‌متری f/2.4 2x تله‌فوتو مجهز شده است. علاوه بر این، حسگر 3D iToF فاصله بین دوربین و سوژه را برای اطمینان از فوکوس خودکار سریع و دقیق محاسبه می‌کند. این دستگاه همچنین دارای 315 نقطه فوکوس خودکار با تشخیص فاز است که تقریباً 90 درصد از کادر را پوشش می‌دهد. همچنین یک فناوری فوکوس خودکار وجود دارد که شامل ویژگی‌های Real-time Eye-AF در انسان و حیوانات، ردیابی بی‌درنگ، عکاسی متوالی AF/AE 20 فریم در ثانیه، و شاتر ضد اعوجاج برای ثبت بهتر اشیاء با حرکت سریع‌تر است. سونی ادعا می‌کند که Xperia Pro-I اولین گوشی هوشمند جهان است که به کاربران امکان می‌دهد ویدیوهای با کیفیت 4K و 120 فریم بر ثانیه و فیلم‌برداری اسلوموشن تا حداکثر 5 برابر داشته باشند. یک میکروفون مونو در کنار دوربین اصلی برای ضبط واضح گفتار نیز وجود دارد.

دو دکمه دوربین فیزیکی روی دستگاه وجود دارد - یکی کلید شاتر دو مرحله‌ای و دیگری یک دکمه دایره‌ای است که برای راه اندازی اپلیکیشن Videography Pro تنظیم شده است. این برنامه کنترل‌های پیشرفته‌ای مانند تعادل رنگ سفید، نوردهی و فوکوس را ارائه می‌دهد. با توجه به اینکه این

گوشی هوشمند سازندگان محتوا یا ولاگرها را هدف قرار داده است، یک مانیتور ویژه Vlog نیز وجود دارد که اساساً یک لوازم جانبی مانیتور 3.5 اینچی 720p است که می‌تواند به پشت گوشی متصل شود و به کاربران امکان فیلم‌برداری با سنسور دوربین جدید 1.0 اینچی را می‌دهد. در مورد بقیه مشخصات این گوشی باید گفت، Xperia Pro-I دارای صفحه نمایش 6.5 اینچی 4K OLED با پشتیبانی از نرخ تجدید 120 هرتز است. در زیر کاپوت، دستگاه از چیپست کوالکام اسنپدراگون 888 به همراه 12 گیگابایت رم بهره می‌برد. به گزارش فرارو، با چنین عملکردهای پیشرفته دوربین، به فضای ذخیره سازی خوبی نیاز خواهید داشت برای همین شرکت سونی یک حافظه داخلی 512 گیگابایتی را برای این گوشی در نظر گرفته است. همچنین یک اسلات کارت microSD وجود دارد که به شما امکان می‌دهد ظرفیت ذخیره سازی دستگاه را تا 1 ترابایت افزایش دهید.

این دستگاه در زمینه اتصالات از 5G و Wi-Fi 6 پشتیبانی می‌کند و سیستم عامل اندروید را به اجرا می‌گذارد. علاوه بر این، Xperia Pro-I از یک باتری 4500 میلی آمپر ساعتی با پشتیبانی از فناوری شارژ سریع 30 وات تغذیه می‌کند. Sony Xperia Pro-I از دسامبر 2021 با قیمت 1800 دلار در ایالات متحده و همچنین بریتانیا، فرانسه، آلمان، هلند و شمال اروپا برای خرید در دسترس خواهد بود.



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



خوراکی‌هایی که هوش‌تان را بیشتر می‌کند

۶. تقویت هوش و حافظه با شکلات تلخ پرخواص:

محققان می‌گویند که شکلات تلخ، دارای ترکیباتی برای بهبود فعالیت‌های مغز هستند.

۷. تخم‌کدو تنبل عالی برای تقویت هوش و حافظه:

این دانه‌ها برای مغز شما خوب هستند، زیرا حاوی روی است. روی یا زینک حافظه و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد.

۸. آووکادو کمک‌کننده برای تقویت هوش و حافظه:

تحقیقات نشان می‌دهد که آووکادو حاوی چربی‌هایی است که استرس اکسیداتیو مغز را کاهش می‌دهند. آووکادو می‌تواند حافظه را بهبود دهد و باعث خطرات کمتری از مشکلات مربوط به مغز شود.

۹. ماهی‌های سالمون وحشی مناسب تقویت هوش و حافظه:

سالمون، حاوی امگا ۳ است که به حفاظت و ارتقای رشد سلول‌های مغز کمک می‌کند. محققان می‌گویند که مصرف ماهی‌ها می‌تواند خطر آلزایمر را کاهش دهد.

۲. بلوبری فوق‌العاده برای تقویت هوش و حافظه:

بلوبری حاوی پلی‌فنول است که با التهاب مبارزه می‌کند. مطالعات نشان دادند که مکمل‌های موجود در بلوبری باعث بهبود حافظه در بزرگسالان مسن می‌شوند.

۳. تقویت هوش و حافظه با روغن زیتون:

روغن زیتون حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ثابت شده باعث بهبود و تقویت حافظه و تخریب‌های اکسیداتیوی مغزی می‌شود.

۴. خواص مارچوبه برای تقویت هوش و حافظه:

خب، مارچوبه شامل نانو فیبرهایی است که سلامت روده را بهبود می‌بخشد و در نتیجه به قدرت مغز کمک می‌کند.

۵. تاثیرات روغن نارگیل بر تقویت هوش و حافظه:

روغن نارگیل حاوی پلی‌فنول است که با افسردگی و استرس مبارزه می‌کند و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد.

تغذیه نقش مهمی در تقویت هوش و حافظه دارد اگر حافظه خود و یا کودکان دچار ضعف شده است غذاهای خود را اصلاح کنید و آن‌ها را با مواد مغذی جایگزین کنید.

آیا تا به حال در مورد سلامت مغز خود هنگام انتخاب غذا فکر کرده‌اید؟ خب، معلوم است که چیزی که ما می‌خوریم اثر زیادی بر مغز و حافظه ما دارد. مواد غذایی معرفی شده رد این بخش از سلامت نمناک حاوی مواد مغذی هستند که به بدن و ذهن شما منفعت خواهد رساند. در این مطلب درباره تعدادی از موادهای غذایی که برای تقویت حافظه مفید هستند و موجب تقویت هوش و حافظه می‌شوند را می‌خوانید. انواع میوه جات، سبزیجات، غلات و ...

مصرف برخی از مواد غذایی می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر مغز و حافظه ما داشته باشد که ما در ادامه به چندین ماده غذایی مفید برای مغز اشاره کرده ایم:

۱. تقویت هوش و حافظه با زردچوبه:

تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ضدالتهاب‌هایی است که باعث بهبود شناخت و عملکرد بیماران آلزایمری می‌شود. توجه داشته باشید که این فوایدش ناشی از کورکومین موجود در آن است.



۲۱. روغن ماهی

مناسب تقویت هوش و حافظه:

می تواند به بهبود کارکرد مغز سالم کمک کند. اسیدهای چرب ضروری را بدن نمی تواند بسازد، پس آن ها باید از طریق رژیم غذایی به دست آیند. موثرترین چربی ها به صورت طبیعی در ماهی روغنی به شکل EPA و DHA وجود دارد. منابع خوب گیاهی اش شامل بذر کتان، سویا، بذر کدو، گردو و روغن آن ها می شود. این چربی ها برای عملکرد مغز سالم، قلب، مفاصل و سلامت عمومی ما مهم هستند.

۲۲. تقویت هوش و حافظه با گوجه فرنگی:

می تواند به جلوگیری از آسیب شدید رادیکال های آزاد کمک کند. شواهد خوبی وجود دارد که نشان می دهد لیکوپن، آنتی اکسیدانی قوی که در گوجه فرنگی یافت می شود، می تواند در برابر نوع آسیب رادیکال آزاد به سلول هایی خاص کمک کند، به ویژه در آلزایمر. گوجه را پزید و از کمی روغن زیتون برای بهینه سازی جذب و کارایی لذت ببرید.

اسفناج، حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین هایی است که از اختلالات شناختی مغز محافظت می کنند. اسفناج به دلیل آنزیم های موجود در برگ هایش موجب تقویت هوش و حافظه می شود.

۱۷. بادام مناسب تقویت هوش و حافظه:

مطالعات حیوانی نشان می دهند که بادام می تواند از اختلالات شناختی جلوگیری کند و هوش و حافظه را تقویت کند.

۱۸. کیمچی برای تقویت هوش و حافظه:

کیمچی و دیگر غذاهای تخمیر شده حاوی پروبیوتیک هستند. این پروبیوتیک ها باکتری های روده ای را بهبود می بخشند، که منجر به عملکرد بهتر مغز می شوند.

۱۹. سیب زمینی شیرین فوق العاده برای

تقویت هوش و حافظه:

سیب زمینی شیرین خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد که می تواند توانایی های شناختی شما را بهبود بخشد.

۲۰. غلات کامل عالی برای تقویت هوش و حافظه:

این مورد باعث بهبود تمرکز و تغلیظ مانند هر چیز دیگری در بدن می شود، مغز نمی تواند بدون انرژی کار کند. توانایی تمرکز و تغلیظ از تامین مداوم و پایدار انرژی به شکل گلوکز در خون ما به مغز نشات می گیرد.

۱۰. تقویت هوش و حافظه با خوردن قهوه:

اعتیاد شما به قهوه اصلا بد نیست. مطالعات نشان می دهند که کافئین می تواند عملکرد مغز را افزایش دهد.

۱۱. برگ های قاصدک برای تقویت هوش و حافظه:

این برگ های مغذی، باکتری های روده را بهبود می بخشد و در نتیجه عملکرد مغز را افزایش می دهند.

۱۲. اهمیت کلم بروکلی در تقویت هوش و حافظه:

محققین می گویند گلوکوسینولات، ترکیباتی یافت شده در بروکلی، باعث بهبود حافظه و کمک به مغز می شوند.

۱۳. خواص گردو برای تقویت هوش و حافظه:

خوردن گردو مغز شما را با گذشت سن سالم نگه می دارد. آن ها حاوی مواد مغذی هستند که به بهبود عملکرد مغز کمک می کنند.

۱۴. تاثیر کاهو بر تقویت هوش و حافظه:

کاهو و سبزیجات های پربرگ برای بهبود توانایی مغز ثابت شده هستند.

۱۵. کمک تخم مرغ به تقویت هوش و حافظه:

زرده تخم مرغ حاوی ترکیباتی است که رشد مغز را در نوزادان متولد نشده تقویت می کند.

۱۶. تقویت هوش و حافظه با اسفناج:

RECHTSANWÄLTE | FACHANWÄLTE | NOTARE

مجتمع وکلا با تخصص در بخش های 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

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

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

Renate Sykosch
Rechtsanwältin und
Notarin

Oliver Löhnert
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht

Dr. Böhm-Rupperecht
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Miet- / WEG-Recht

Neele Montag
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Niele Heilenkötter
Rechtsanwältin

Felix Prochnow
Rechtsanwalt

ماهانامه قاصدک را در کانال تلگرام
Ghasedak Magazin
+49 173 / 20 39 223
دنبال کنید

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



چاشتها و چاشنی‌ها پادزهری برای سرطان

بیش از یک سوم مرگ‌های سرطانی بنا به گفته دانشمندان ناشی از تغذیه ناسالم است. اینکه مصرف کدام گروه از مواد غذایی برای سلامتی مضر یا مفید هستند، موضوعی است که علم مفصل به آن پرداخته است.

بنا به یافته‌های نوین حدود یک سوم از بیماری‌های سرطانی ناشی از مواد غذایی اند. برخی از مواد غذایی اما دارای مواد ترکیبی و دارویی ارزشمندی هستند که از رشد سلول‌های سرطانی می‌کاهند و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با آن می‌شوند. افزودن چنین موادی به برنامه غذایی و مصرف منظم آنان می‌تواند از خطر ابتلا به بیماری‌های سرطانی بکاهد و یا موجب پیشگیری از آن شود.

سیب مثل سلامتی

مصرف سیب مانع گسترش سلول‌های سرطانی می‌شود و کلسترول و اکسیدان چربی خون را کاهش می‌دهد. سیب دارای مواد ترکیبی بسیار ارزشمندی مانند فلاونوئیدها و پکتین‌هاست که در سلامت روده موثرند. سرطان روده سومین عامل مرگ و میرهای سرطانی در میان زنان در سراسر جهان محسوب می‌شود. این عامل برای مردان در جایگاه دوم قرار دارد.

زنجبیل، ریشه‌ای سالم

زنجبیل به دلیل مواد ترکیبی و خاصیت‌های بیشمارش امیدبخش‌ترین گزینه برای درمان بیماری‌های سرطانی است.

مطالعات علمی بی‌شماری صریحا بر تاثیر عصاره زنجبیل در پیشگیری از بیماری‌های سرطانی تاکید دارند. از جمله سرطان پستان، کبد، ریه، پروستات و لوزالمعده.

چای سبز

چای سبز سرشار از مواد پلی فنول است که نوشیدن آن به پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان کمک می‌کند و باعث نابودی سلول‌های سرطانی و تومورهای موجود در بدن می‌شود. علاوه بر آن در برخی مطالعات علمی آمده است که چای سبز نقش مهمی در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی دارد. همچنین نوشیدن چای سبز در ترمیم سلول‌هایی که به دلیل آکسیدان، فرضا از طریق کشیدن سیگار، آسیب می‌بینند نقش موثری دارد.

بروکلی، اسفناج و کلم

بروکلی به تیره‌ای از سبزی‌ها تعلق دارد که به دلیل وفور فلاونوئیدهایش از نقش ویژه‌ای در درمان بیماری‌های سرطانی برخوردار است. مصرف سه تا چهار وعده بروکلی در هفته از خطر ابتلا به سرطان پستان و سرطان مثانه آشکارا می‌کاهد. اسفناج و کلم نیز سموم بدن را می‌زدایند و سیستم ایمنی آن را تقویت می‌کنند.

مصرف هر دو آنان سبب پیشگیری از بیماری‌های سرطانی و نابودی سلول‌های سرطانی است.

ویتامین D موجود در ماهی

ماهی تازه سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که از التهاب‌های گوارشی و عفونت‌های پوستی پیشگیری می‌کند، به ویژه ماهی‌های پرچربی مانند ماهی آزاد که مملو از ویتامین D است. دانشمندان در تحقیقات خود توانستند تاثیر مثبت ویتامین D را در روند درمانی حدود ۲۰ نوع سرطان به اثبات برسانند. نتیجه بسیاری از مطالعات نیز حاکی از آن است که مصرف ویتامین D بی‌تردید به روند درمان سرطان سینه، روده و پروستات کمک شایانی می‌کند.

گوجه فرنگی در هر نوع و شکل آن

مصرف گوجه فرنگی هر چه بیشتر بهتر؛ چه به صورت خام، چه به صورت رب و سس. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین و مواد معدنی است که مصرف منظم آن منجر به تقویت سلول‌های بدن در برابر سرطان می‌شود.

بنابر تحقیقات منتشرشده از سوی مدرسه عالی پزشکی دانشگاه هاروارد، مصرف گوجه فرنگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را حدود ۲۱ تا ۳۴ درصد کاهش دهد.

سیر؛ سلاحی معجز در برابر سرطان

سیر دارای ماده دارویی اسید آمینه آلین است که نه تنها از بروز سرطان پیشگیری می‌کند، بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن انسان در برابر دیگر بیماری‌ها نیز می‌شود. این ماده به سلول‌های سرطانی می‌چسبد و سبب نابودی آنان می‌شود، بدون آنکه به سلول‌های سالم آسیب رساند.

عدس را به برنامه غذایی‌تان بیفزایید

عدس یکی از سالم‌ترین حبوبات است که هم تهیه و پخت آن به سادگی انجام پذیر است و هم مصرف آن به ویژه به تسکین ناراحتی‌های روده کمک می‌کند. به همین دلیل نیز عدس به آن دسته از مواد غذایی تعلق دارد که مصرف آن در پیشگیری سرطان روده می‌تواند موثر باشد، به ویژه آنکه دارای فیبر غذایی سالم و بالایی نیز هست.

زردچوبه؛ ادویه ضد سرطان

امروزه زردچوبه معروف‌ترین و معتبرترین ادویه ضد سرطانی محسوب می‌شود. علت آن نیز ماده کورکومین موجود در آن است که اثری شفافبخش دارد. زردچوبه از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و باعث نابودی آنان می‌شود. با مصرف این ادویه زرد، سیستم ایمنی بدن انسان در برابر تومورها مقاوم می‌شود. به ویژه ترکیب زردچوبه با فلفل نقش موثر زیادی دارد.

45



طرز تهیه فلافل خانگی

فلافل این توپ‌های تشکیل شده از حبوبات به نظر میرسد که از مصر به خاور میانه و بعد هم به کل دنیا منتقل شده. البته گویا ورژن مصریش از لپه باقالی تهیه میشه. این فلافلی که ما با نخود درست میکنیم معروف به فلافل لبنانی هستن. حالا اینکه اهوازی‌های خودمون هم مدعی نوعی از فلافل هستن هم به جای خود. اگه اطلاعی دارید یا خودتون اهوازی هستید لطفا بیاید برامون توی نظرات بگید که فلافل اهوازی چه فرقی با این فلافل‌ها داره. فلافل هم یه غذای خوشمزه و سریعه و هم یه غذای کم هزینه و صرف نظر از سرخ شدن و پر روغن بودنش که اون هم قابل حله، پر خاصیت محسوب میشه. خواص نخود بر هیچکس پوشیده نیست و خیلی خوبه که در هفته یکی دو بار مصرفش کنیم.

مواد لازم

نخود خام ۲۰۰ گرم
پیاز یک عدد بزرگ (نگران نباشید و نمیره)
مقدار کمی سبزیجات (جعفری، گشنیز و پیازچه)
ادویه (زردچوبه، نمک، فلفل، پودر تخم گشنیز، زیره سیاه) از هرکدام یک قاشق چایخوری

دستور سریع

نخود رو از روز قبل خیس کنید و چند بار آبش رو عوض کنید. پیاز رو پوست کنید و با جعفری و گشنیز و پیازچه و نخود خیس خورده چرخ کنید. ادویه‌ها رو به مواد اضافه کنید و کاملاً مخلوطش کنید. اجازه بدید یکی دو ساعتی خمیر توی یخچال استراحت کنه. حالا با دست توپ‌های یک اندازه کمی بزرگتر از گردو درست کنید و در روغن سرخ کنید.

فلافل با نخود پخته یا خام؟

این بند برای اون عزیزانی هست که برای اولین بار فلافل رو تهیه میکنن. بدانید و آگاه باشید که نخود پخته به هیچ وجه به درد فلافل نمیکوره و عمراً از نتیجه‌ش خوشحال نخواهید شد پس همینکه نخودها رو خیس کنید کفایت میکنه.

ادویه‌های فلافل

علاوه بر ادویه‌هایی که بالاگفتم دیدم که بعضی‌ها از جوز هندی و پاپریکا و حتی پودر انبه هم در فلافل استفاده میکنن. ولی تجربه شخصی من اینه که جذاب‌ترین ادویه‌ها برای این توپ‌های نخودی پودر تخم گشنیز و زیره اس. پس اگه از هر

ادویه‌ی دیگه‌ای هم استفاده کردید توصیه میکنم از این دو ادویه کمی بیشتر از بقیه شون استفاده کنید.

مقدار پیاز در فلافل

پیاز زیاد در فلافل باعث میشه از خشکی در بیاد. این رو از یکی از دوستانم که خیلی توی پخت فلافل حرفه‌ای هست یاد گرفتم وگرنه من هم تصورم مثل شما این بود که پیاز زیاد باعث میشه مثل کوکو، فلافل هم واره. ولی اینطور نیست.. کافیه یه بار امتحانش کنید. حالا یهو نشه کلی پیاز بریزید توی نخودا..

فلافل تخم مرغ لازم نداره

من ورژن تخم مرغ دارش رو قبلاً امتحان کردم. باید خدمتتون عرض کنم که خیلی خشکش میکنه و اصلاً دلیلی هم نداره که توی فلافل‌مون تخم مرغ هم بزنیم، چون نخود خودش چسبندگی لازم رو داره.

SUDOKU

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

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

کدام مواد غذایی موجب بروز آکنه و جوش می‌شوند؟

بسیاری می‌گویند غذایی که میل می‌کنند ربطی به جوش‌های پوستی ندارد، اما بعضی هم می‌گویند غذای و خوراکی‌هایی که می‌خورند سبب بروز جوش می‌شود، خوب باید بگوییم هر دو درست می‌گویند!

این بستگی به این دارد که بدن شما به خوردنی‌ها چگونه عکس‌العمل نشان دهد و اینکه چه نوع پوستی دارید. اگر شما مشکل جوش نداشته باشید خوب تغذیه شما هم احتمالاً باعث جوش نمی‌شود، ولی اگر از آن دسته افرادی هستید که با جوش‌های پوستی درگیر هستید خوراکی‌هایی هستند که مصرف آن‌ها باعث بدتر شدن اوضاع خواهد شد و باید در خوردن آن‌ها بیشتر تامل کنید.

غذا نقش مهمی در زندگی ما دارند و تا می‌توانیم باید مراقب آنچه می‌خوریم باشیم تا سیستم داخلی بدن خود را قوی‌تر نگه داریم بررسی اینکه ارگان‌های داخلی بدن در چه شرایطی هستند ساده نیست، اما اگر این ارگان‌ها درست کار کنند بدن در سلامتی به سر می‌برد.

در نبردی که با جوش‌های صورت و بدن دارید هم این چنین است و حتی نقش خوراکی‌ها پررنگ‌تر هم هست. بنده مخالف درمان‌های دیگر نیستم نمی‌گویم هیچ کاری برای جوش‌های پوستی نکنید و فقط با تغذیه آنرا درمان کنید درمان‌های دیگر مانند آنتی بیوتیک ها، تمیز کننده‌ها و لوسیون‌های با کیفیت مناسب می‌توانند مفید

واقع شوند، اما اگر تغذیه صحیح را رعایت نکنید این درمان‌ها هم کافی نخواهند بود حتی اگر به زور آنتی بیوتیک از شر جوش‌ها هم خلاص شوید، ولی رژیم غذایی مناسبی نداشته باشید ممکن است پس از مدتی این جوش‌ها دوباره ظاهر شوند. آیا آنوقت باز هم می‌خواهید آنتی بیوتیک مصرف کنید؟ احتمالاً می‌دانید که آنتی بیوتیک‌ها همیشه عوارض جانبی دارند بنابراین ارزش دارد روش‌هایی که به سلامتی بدن شما هم کمک می‌کند را امتحان کنید.

مواد غذایی مدنظر چه مشکلاتی به وجود می‌آورند؟

حساسیت‌های ناشی از مواد غذایی البته صرفاً به ایجاد جوش منجر نمی‌شوند؛ اما ایجاد جوش بعد از مصرف این مدل غذاها باعث ایجاد موارد زیر نیز می‌شوند:

- توده
- قرمزی پوست
- خارش
- ورم

ممکن است، بلافاصله پس از مصرف غذای حساسیت را جوش روی صورت یا بدن شما شکل بگیرد؛ اما معمولاً در اطراف دهان، بینی، گردن، صورت و جاهای دیگر ایجاد می‌شود. این علائم در خردسالان و بزرگسالان مشابه است و در دیگر بخش‌های بدن نیز امکان دارد، ایجاد شوند.

مواد خوراکی زیر باعث ایجاد جوش و آکنه می‌شود

شکلات

آیا شما هم عاشق شکلات هستید؟ البته اگر جزو افرادی هستید که حواستان به تناسب اندامتان است از زیاده روی در مصرف آن خودداری خواهید کرد. اما در عین حال همین

افراد هم نمی‌توانند از مزه مزه کردن دو تا سه مربع شکلات به همراه قهوه یا چای بعد از ظهر خودداری کنند. اما حواستان باشد شکلات (سیاه؛ سفید یا شیرین و غیره) می‌تواند زمینه را برای بروز آکنه فراهم کند. آبنبات یعنی قند و قند یعنی بالا رفتن میزان انسولین خون و این یعنی افزایش سبوم. یادتان باشد که این مواد غذایی برای دندان‌ها و تناسب اندامتان مضر هستند. علاوه بر این صورتتان را پر از جوش و آکنه می‌کنند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شکلات باعث افزایش تولید اینترلوکین B ۱ می‌شود. این پروتئین طبیعی توسط دستگاه ایمنی بدن تولید و باعث افزایش خطر بروز التهاب‌های پوستی و در نتیجه آکنه می‌شود. با این حال باید بدانید که شکلات سیاه باعث بهبود خلق و خویتان می‌شود، اما بهترین کار این است که به جای حذف کامل آن در مصرف آن دچار زیاده روی نشوید. می‌توانید هر هفته یک تا دو مرتبه، ۳ تا ۴ مربع شکلات سیاه میل کنید. در روزهای دیگر از میوه‌های خشک مانند بادام و فندق و ... استفاده کنید.

نان‌های شیرمال

خوردن انواع نان‌های شیرمال برای صبحانه مورد دلخواه خیلی از افراد است. اما باید بدانید که این نان‌ها باعث بروز جوش روی پوست می‌شود. البته اگر از نان‌هایی استفاده کنید که از آرد کامل تهیه شده باشد در امان خواهید بود. اما نان‌های تهیه شده از آرد سفید نتیجه‌ی عکس دارد. این آردها تصفیه شده و حاوی میزان زیادی قند هستند. زمانی که این میزان قند وارد بدن می‌شود میزان انسولین خون افزایش یافته و ترشح سبوم (چربی طبیعی پوست) بیشتر می‌شود. همین مسئله نیز زمینه‌ی بروز جوش و آکنه را فراهم می‌کند. بهتر است از نان‌هایی تهیه شده از آرد سبوس دار استفاده کنید.

پیراشکی‌ها و دونات‌ها

انواع پیراشکی‌ها و دونات‌هایی که امروزه در هر مرکز خرید و مغازه‌ای به فروش می‌رسد جزو مواد غذایی ناسالم هستند. قندهای تصفیه شده، اسیدهای چرب ترانس، سدیم و ... جزو ترکیبات اصلی این خوراکی‌ها هستند که به سلامتی، تناسب اندام و زیبایی پوست رحم نمی‌کنند. بهتر است مصرف این خوراکی‌ها را به هفته‌ای حداکثر یک بار محدود کنید. اگر خیلی به این خوراکی‌ها علاقه دارید دست به کار شوید و خودتان پیراشکی تهیه کنید. در این صورت می‌توانید میزان قند و چربی افزوده شده را کنترل کنید. اما در هر حال برای مقابله با آکنه و جوش بهتر است مصرف این مواد غذایی را تا حد امکان محدود کنید.

شیر

شیر باعث بروز جوش‌های سر سیاه و جوش‌های ریز روی پوست می‌شود. به نظر می‌رسد این مسئله بیشتر مربوط به شیر گاو پرچرب می‌باشد. شیرهای کم چرب حاوی چربی کمتری هستند، اما در عین حال لاکتوز بیشتری دارند که باعث افزایش ترشح سبوم می‌شود. اگر جزو افرادی هستید که زیاد جوش می‌زنید و یا نمی‌خواهید به این مشکل گرفتار شوید بهتر است از شیرهای گیاهی مانند شیر سویا، شیربادام یا شیر فندق استفاده کنید. این نوشیدنی‌های گیاهی سرشار از ویتامین E و فاقد لاکتوز هستند. باید بدانید که ویتامین E خواص آنتی اکسیدانی دارد که برای سلامت پوست لازم و ضروری است.



TYPES OF ACNE



Blackhead



Whitehead



Papules



Pustules



Nodular

اسیدهای چرب امگا۳:

اسیدهای چرب امگا۳، ضدالتهاب هستند و مصرف منظم آن‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به آکنه را کاهش دهد.

پروبیوتیک‌ها:

پروبیوتیک‌ها باعث می‌شوند که دستگاه گوارش سالمی داشته باشید و میکروبیوم‌های بدن را متعادل می‌کنند. در نتیجه التهاب در بدن را کاهش می‌دهند و احتمال ابتلا به آکنه را کمتر می‌کنند.

چای سبز:

چای سبز حاوی ماده‌ای به نام پلی‌فنل است که احتمال التهاب و تولید سبوم را کاهش می‌دهد. عصاره‌ی درخت چای اگر به شکل موضعی روی پوست استفاده شود، می‌تواند شدت آکنه را بسیار کاهش دهد.

زردچوبه:

زردچوبه حاوی نوعی پلی‌فنل ضدالتهابی به نام کورکومین است. این ماده قند خون بدن را تنظیم می‌کند، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و مانع از رشد باکتری‌های مولد آکنه می‌شود. در نتیجه استفاده از آن به دلایل متعدد می‌تواند ایجاد آکنه را کاهش دهد.

ویتامین‌های A، D، E و روی:

این مواد مغذی نقش مهمی در سلامت پوست و سیستم ایمنی بدن دارند و می‌توانند مانع از ایجاد آکنه شوند.

رژیم غذایی پارینه‌سنگی:

این نوع رژیم غذایی سرشار از گوشت، میوه‌ها، سبزیجات و مغزها است و مقدار غلات، محصولات لبنی و حبوبات در آن کم است. این نوع رژیم غذایی می‌تواند قند خون بدن را کاهش دهد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای:

رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، ماهی و روغن زیتون است و مقدار کمی محصولات لبنی و چربی‌های اشباع‌شده دارد. این رژیم غذایی می‌تواند شدت آکنه را کاهش دهد.

الکل

الکل سرشار از قند است. این میزان قند باعث افزایش انسولین در خون و در نتیجه اختلال هورمونی می‌شود. به بیان دیگر میزان تستوسترون به سرعت بالا می‌رود و باعث بروز جوش می‌شود. این قبیل نوشیدنی‌ها باعث پیر و کدر شدن پوست و حساسیت آن می‌شود.

پنیرهایی مانند کممبر

اگر در جایی زندگی می‌کنید که تنوع پنیر زیاد است و عاشق پنیرهای فرانسوی مانند کممبر، گرویر، بری و ... هستید کمی احتیاط کنید. این پنیرها از شیر گاو تهیه شده‌اند و اگر شما از مشکلات پوستی رنج می‌برید بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری کنید. اگر عاشق پنیر هستید بهتر است از پنیر تهیه شده از شیر بز استفاده کنید، چون این نوع پنیرها تأثیری در افزایش سبوم نداشته و پوستتان را پر از جوش نمی‌کنند.

لیست مختصری خوردنی‌های مشکوک به

ایجاد جوش

دانه‌ها مانند گردو، بادام زمینی و مواد غذایی صنعتی که از دانه‌ها ساخته می‌شود مانند کره بادام زمینی نوشابه‌های صنعتی به خصوص آن‌ها که رنگ تیره دارند! غذاهای تند و تیز و فلفلی به خصوص اگر از سس‌های تند صنعتی استفاده می‌کنید. سس خانگی که با فلفل تازه ساخته شده باشد آنقدر مضر نیست.

غذاهای پر نمک مانند چیپس، پفک، سیب زمینی سرخ کرده و ... اگر می‌خواهد از نمک استفاده کنید بهتر است در غذای خانگی خود استفاده کنید تا آنرا از طریق فست‌فودها به بدن خود برسانید.

- پیتزا

- مواد لبنی

- مواد قندی

برای برخی این کار سختی است، اما سعی کنید مواد غذایی شیرین را کمتر استفاده کنید.

به جای این غذاها چه غذایی بخوریم؟

غذاهایی که بالاتر عنوان کردیم می‌توانند باعث ایجاد آکنه شوند، اما جایگزین‌هایی هم برای آن‌ها وجود دارد که کمک می‌کند پوستی صاف‌تر، روشن‌تر و شفاف‌تر داشته باشید.

پاستاها

بدون شک پاستاها جزو غذاهای محبوب هستند و دل‌کندن از آن‌ها کمی دشوار است. اگر جزو افرادی هستید که جوش می‌زنید و در عین حال عاشق پاستاها هستید بهتر است کمی مراقب باشید.

این مواد غذایی نیز مانند نان‌های شیرمال از آرد سفید تهیه می‌شوند. توجه داشته باشید که این مواد غذایی گلوکز بالایی دارند و این یعنی افزایش انسولین و ترشح بیشتر سبوم که به جوش زدن منجر می‌شود.

این مسئله در خصوص برنج سفید نیز صدق می‌کند. بهتر است از برنج قهوه‌ای استفاده کنید که مغذی‌تر است و به چنین مشکلاتی دامن نمی‌زند.

استیک و سیب زمینی سرخ کرده

در روزهای آخر هفته در بین بسیاری از خانواده‌ها خوردن کباب، استیک و سیب زمینی سرخ‌کردنی و ... رایج است. البته مصرف این مواد غذایی، آن‌هم هر از چندگاهی مشکلی برای پوست ایجاد نمی‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند پخته شدن زیاد گوشت باعث آزاد شدن واکنش‌های شیمیایی بین چربی‌ها و پروتئین‌های آن می‌شود و ترکیبات خطرناکی حاصل می‌شود. این ترکیبات جزو عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت بوده و پیری پوست را جلو می‌اندازند. در واقع باعث حساس و آسیب‌پذیرتر شدن پوست شده و در نتیجه خطر بروز جوش‌ها نیز بیشتر می‌شود.

سیب زمینی سرخ‌کرده نیز به سهم خود سرشار از چربی است. می‌توانید از گوشت‌های کم‌چرب یا گوشت پرندگان استفاده کنید. به جای سیب زمینی سرخ‌کرده از هویج یا کدوی پخته استفاده کنید. می‌توانید این سبزیجات سالم را با اندکی روغن تفت دهید یا با اندکی کره بخارپز کنید.

سیب زمینی حاوی میزان زیادی ترکیبات مغذی است و سرخ‌کرده‌ی آن طرفداران بی‌شماری دارد.

اما این ماده‌ی غذایی نشاسته‌ای است و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث بروز مشکلات پوستی شود. چون برخلاف آنچه تصور می‌کنید این ماده‌ی غذایی حاوی قندهای دیرجذب است و شاخص گلیسمی بالایی دارد.

در نتیجه قند خون و انسولین را بالا می‌برد. بهتر است در مصرف این ماده‌ی غذایی نیز جانب احتیاط را رعایت کرده و به جای آن از حبوبات بیشتری استفاده کنید.

از هوای سرد بیرون از منزل گرفته تا هوای گرم و خشک داخل، زمستان مملوء از عواملی است که می تواند به پوست ما آسیب برساند. رسیدگی و نگهداری از پوست زمانی لزوم بیشتری پیدا می کند که بدانیم تقریباً ۷۴ درصد انسان ها با نوعی از مشکلات پوستی دست و پنجه نرم می کنند. در این مقاله تعدادی از پرسش های مخاطبان مجله سان (The Sun) و البته پاسخ پزشکان متخصص پوست و همچنین کارشناسان شرکت های تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی به این پرسش ها را برای شما انتخاب کرده ایم و امیدواریم از این پرسش و پاسخ ها بهره لازم را ببرید.

وازلین لب های ترک خورده را درمان نمی کند

پرسش: قسمت بیرونی لب های من کبود، قرمز و پوسته پوسته است. مدتی است با وازلین چربش می کنم که باعث شده اندکی بهتر شود، اما برای بهبودی کامل چه باید بکنم؟

پاسخ: لب ها و پوست ما در فصل زمستان به دلیل رطوبت کمتر هوا نیاز به رسیدگی بیشتری پیدا می کنند و جالب است بدانید ۷۲ درصد انسان ها در فصل زمستان به خشکی لب ها مبتلا می شوند. نکته دیگری که لب ها را در برابر از دست دادن رطوبت آسیب پذیرتر هم می کند عدم برخورداری از غده های چرب کننده است. استفاده از وازلین برای این مشکل هرچند که ممکن است حس خوبی به شما بدهد، اما راه حلی موقتی است چرا که وازلین نه توانایی آبرسانی به پوست را دارد و نه محتوی مواد مغذی مورد نیاز لب های شماست. برای خلاصی از این مشکل به دنبال محصولاتی باشید که حاوی مرطوب کننده، نرم کننده و مواد اوکلوسیو (به موادی گفته می شود که با ایجاد مانع روی پوست جلوی از دست رفتن آب را می گیرند) باشند. مواد اولیه مرطوب کننده مانند هیلورونیک اسید باعث جذب و نگه داری رطوبت می شوند، مواد اولیه نرم کننده مانند روغن جوجوبا سطح لب هایتان را نرم و صاف می کنند و در نهایت مواد اولیه اوکلوسیو مانند ژل پترولیوم لایه ای برای حفاظت از پوست شما و همچنین جلوگیری از تبخیر و از بین رفتن رطوبت ایجاد می کند.

دستگاه مرطوب کننده هوای خانگی

پرسش: پوست من عموماً در زمستان پوسته پوسته و به شدت خشک می شود. در روزهای اخیر حتی به همین دلیل،

خطوط و چروک های عمیقی رو پوستم به وجود آمده است. چه راه حل اقتصادی و مقرون به صرفه ای برای این مشکل وجود دارد؟

پاسخ: دانشمندان ژاپنی اخیراً دریافته اند افرادی که در محیط های با ۱۰ درصد رطوبت هوا زندگی می کنند پوست های غیر منعطف تر با چروک های بیشتر و عمیق تری دارند و این تحقیقات تاثیر مستقیم رطوبت کم هوا و سرعت یافتن روند به وجود آمدن چین و چروک را اثبات می کند. راه حل بسیار اقتصادی این مشکل قرار دادن کاسه یا ظرفی پر از مخلوط آب و روغن های لازم برای پوست، درون اتاق و ترجیحاً نزدیک شوفاژ یا بخاری است. همین راه حل ساده تا حد تعجب آوری جلوی خشک شدن و در نتیجه پوسته پوسته شدن پوست شما را می گیرد. به محلول آب و روغن می توانید موادی با رایحه آرامش بخش مانند اسطوخودوس یا با رایحه شادی بخش مانند چوب دارچین یا جوز هندی یا یک قاچ پرتقال هم اضافه کنید. به این ترتیب نه تنها نگران خشکی پوستتان در زمستان نیستید بلکه با کمترین هزینه یک دستگاه مرطوب کننده هوای خانگی در دسترس دارید. در نهایت به این نکته توجه کنید که این موضوع برای زنان باردار یا زنانی که در حال شیر دادن به نوزادشان هستند توصیه نمی شود.

دست هایتان را دور از عطرهای شیمیایی نگه

دارید

پرسش: دست های من به خاطر شغلم پر از ترک و پینه است و در زمستان ها که خشک تر می شود گاهی خونریزی هم می کند. چه باید بکنم؟

پاسخ: نکته اول اینکه دست هایتان را دور از هرگونه خوشبو کننده های شیمیایی نگه دارید. برای شستن دست ها از صابون ها یا مایع های بدون عطر و بسیار ملایم استفاده کنید و پس از هر بار شستشو آن ها را با کرم های نرم کننده چرب کنید. توجه داشته باشید که محصولات آرایشی بهداشتی حاوی عطرهای شیمیایی نه تنها باعث

تحریک پوست های آسیب

دیده می شود بلکه

این آسیب را

به سطح

بحرانی تری می رساند. در صورت بهتر نشدن پوستتان می توانید با استفاده از دستکش های جراحی یا پلاستیکی بویژه در عصرها همچنان پوست دستتان را مرطوب نگه دارید. شما همچنین می توانید با تغذیه مناسب به روند بهبودی پوستتان کمک کنید. با این هدف از چربی های مفید مانند امگا سه و امگا نه، از اسیدهای چرب مانند روغن زیتون و بذر کتان و ماهی های چرب مانند سالمون به وفور در رژیم غذاییاتان استفاده کنید.

بهبود خارش با آب ولرم بدون صابون

پرسش: من معمولاً در فصول سرد به خشکی پوست مبتلا می شوم، اما اخیراً پوستم به طرز عجیبی دچار خارش می شود و این موضوع به شدت برایم ناراحت کننده و دردناک است. آیا من مبتلا به اگزما هستم؟

پاسخ: خارش شدید پوست در بسیاری از اوقات به دلیل اگزما است، اما دلایل دیگری هم وجود دارد. همچنین انواع متفاوت و متنوعی از اگزما وجود دارد که شناخته شده ترین و رایج ترین آن ها آتوپیک درماتیت می باشد. این نوع از اگزما با نشانه هایی مانند خارش ناراحت کننده و خشکی و التهاب زیاد پوست شناخته می شود.

همچنین اگزما در بسیاری از مواقع تاول هایی پر از مایع روی پوست ایجاد می کند که خاراندن این تاول ها منجر به آزاد شدن مایع و ایجاد عفونت می شود. بسیاری از افراد مبتلا به اگزما از تحریک و التهاب بیشتر پوستشان در فصول سرد گلایه دارند که این موضوع ناشی از خشکی و کمبود آب درون سلول های پوستی و همچنین هدر رفتن بیشتر رطوبت پوست در این وقت از سال است.

بیماری های دیگری که در کنار اگزما ممکن است باعث خشکی، خارش و حساسیت پوستتان شود شامل پسوریازیس (Psoriasis) و رزاسیا یا آکنه روزاسه (Rosacea) می باشد.

برای بهبود نسبی در کنار مراجعه به متخصص از شستن بدن و صورتتان با آب ولرم دریغ نکنید و بهتر است این شستشو ها بدون مواد شوینده انجام شود. در نهایت در خاطر داشته باشید که در صورت ایجاد عفونت به دلیل خارش زیاد حتماً لازم است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

روش هایی برای

حفاظت از پوست در سرما



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
Email: mkg@dr-abadi.de



