

لنستنی هلی پونشکی

خستگی پاها و مشکلات قلبی



عواملی چون چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سیگار کشیدن تشدید می شود. اکثر افراد RLS، پاهایشان را ۲۰۰ تا ۳۰۰ بار در خواب شبانه تکان می دهند. به گفته این دانشمندان اختلالات خواب نیز می تواند با بیماری قلبی در ارتباط باشد.

بوستون - محققان آمریکایی می گویند، افرادی که دارای علائم خستگی پاها و یا RLS می باشند دو برابر بیشتر از سایر افراد، مبتلا به سکنه قلبی و یا مغزی می شوند. بر اساس گفته این محققان احتمال بروز بیماری های قلبی و سکنه مغزی در افرادی که علائم RLS را حداقل ۱۶ بار در ماه دارند، بسیار بیشتر است. دانشمندان می گویند علامت خستگی پاها، حرکت پاها با فشار شدید بر آنها می باشد که اغلب با خارش، کشیدگی و یا احساس درد همراه است. این علائم هنگام استراحت و خواب تشدید می شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد بزرگسالان دارای این شرایط هستند که از این تعداد «۸۰ درصد» آنها مرتباً هنگام خواب پاهایشان را تکان می دهند. محققان به این نتیجه رسیده اند که علائم این بیماری با

روش غذایی جدید و کاهش فشار خون بالا

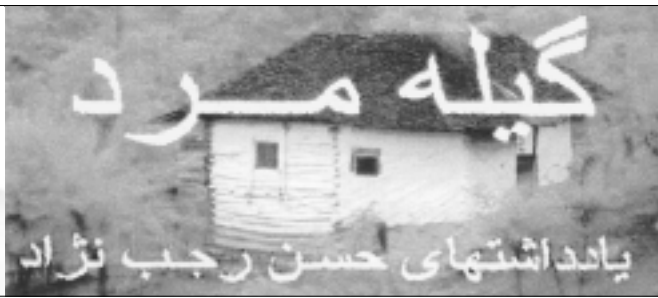
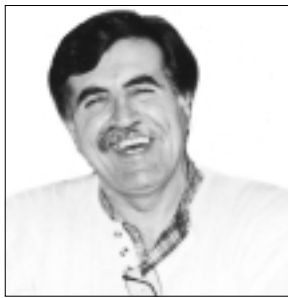
محدود کرد. بر این اساس، افزایش دریافت املاحی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم، باعث کاهش فشار خون می شود. این کاهش به دلیل جلوگیری از جریان هورمون های کلسیمی است که باعث مسدود شدن رگ ها می شوند. رژیم DASH حاوی ۸ واحد غلات کامل، ۵ واحد سبزیجات، ۵ واحد میوه، ۲ تا ۳ واحد شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی، ۱ تا ۲ واحد گوشت قرمز، مرغ و ماهی در روز و ۵ واحد در هفته آجیل، حبوبات و دانه های خوراکی است. لازم به ذکر است، یک واحد از این مواد شامل، نصف لیوان غذاهای پخته شده، یک لیوان میوه و سبزی خام و ۲ قاشق غذاخوری آجیل و دانه هاست.

کمبریج - مطالعات محققان دانشگاه هاروارد نشان داد که رژیم غذایی ای که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات باشد، بدون کم کردن وزن، فشار خون بالا را کاهش می دهد. پژوهشگران دانشگاه هاروارد در این تحقیقات آورده اند، رژیم غذایی، Dietary Approaches to Stop Hypertension-DASH (روش های غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا) طی مدت دو هفته اثر خود را نشان می دهد. این مطالعات نشان داد که برای کاهش فشار خون بالا مقادیر زیادی میوه، سبزی، غلات سبوس دار، حبوبات، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چربی باید مصرف و دریافت مواد غذایی دیگر را

روزنامه خواندیم نمیدانیم چرا یاد آن شعر یغمای جندقی درباره قنات کشی ها و توپ سازی های مرحوم حاج میرزا آغاسی، صدراعظم محمد شاه قاجار افتادیم که:

نگذاشت به ملک شاه؛ حاجی؛ درمی شد خرج قنات و توپ؛ هر بیش و کمی نه مزرع دوست را از آن آب نمی نه خانه خصم را از این توپ غمی
بی جهت نیست که گاری های زمان شاه شهید به اتومبیل های فورد آمریکایی میگویند زکی!!!! لاابد این آقای محترم: فردا پس فردا که ریق رحمت را سرکشیدند و تلنگ شان در رفت و زرت شان قمصور شد؛ تخم مبارک شان هم باد خواهد کرد بلکه یک وجب بیشتر پارچه ببرد...؟؟؟!!!

هرچه خاک دایی خدا بیمارز ماست عمر شما باشد. آن بیچاره اگر زنده مانده بود و یاد به گوشش رسانده بود که در آمریکا؛ یک آقای آمریکایی؛ بابت سه ماه کار کردن؛ بیست و هشت میلیون دلار طیب و طاهر؛ به جیب زده- یعنی فی الواقع روزی سیصد و یازده هزار دلار موجب رسمی و شرعی و قانونی گرفته است- اگر همانجا سکنه ناقص نمیکرد دستکم چاک دهانش را می کشید و هر چه فحش ناموسی و بی ناموسی در چنته داشت؛ نثار حضرت باریتعالی میکرد و بعدش لرزان و خشمگین میرفت یک قلیان چرب و چیلی میکشید تا حالش جا بیاید و بتواند دوباره حضرت باریتعالی را با فحش های ناموسی و بی ناموسی اش بنوازد!!!! ما وقتی داستان این آقای محترم آمریکایی را در



یادداشت های حسن رجب نژاد

ندهد. لابد چیز سنگینی بلند کرده اید؟؟ ممد آقا قهقهه ای زدند و گفتند: والله! راستش؛ رفتیم حمام دوش گرفتیم. بعدش آمدیم بیرون خواستیم خودمان را خشک کنیم. خم شدیم که حوله را از توی گنجه برداریم دیگر کمرمان راست نشد که نشد!! ما شروع کردیم قاه قاه خندیدن و ممد آقا درآمد که: حسن جان! این داستان را به هیچکس نگویی ها!! گفتیم: چرا ممد آقا جان؟؟ گفت: آخر ما به همه گفته ایم که داشته ایم وزنه برداری میکرده ایم که کمرمان اینجوری شده!!!!

عجب حقوقی....!!!!

از قدیم ندیم ها گفته اند که: خداوند برف را قد بام آدم میدهد. حالا حکایت ماست. در آمریکا؛ یک آقای محترمی؛ که ریاست کارخانجات اتومبیل سازی "فورد" را به عهده داشته اند؛ بابت سه ماه کار کردن در این کارخانه؛ مبلغ ۲۸ میلیون دلار حقوق و مزایا دریافت فرموده اند!! (حالا خودتان پیدا کنید طول و عرض بام این عالیجناب را).

راستش؛ از خدا که پنهان نیست؛ از شما چه پنهان؛ گبله مردی که ما باشیم؛ حالا بیست و چند سال است که مثل خر عصاره؛ شب و روز و شنبه و یکشنبه و عروسی و عزا؛ از کله سحر تا بوق شام؛ توی این سگستان و سنگستان؛ جان می کنیم و حمالی می کنیم و هنوز که هنوز است آب میدود و نان میدود و ماهم همچنان دنبال شان. بنابراین؛ معلوم میشود که در این بیست و چند سال؛ فی الواقع؛ جز بخیه به آب زدن و باد در قفس کردن و خشت به دریا زدن و آب در هاون کوبیدن و گره به باد زدن و خاک اره اره کردن؛ انجام نداده ایم؛ و به زبان خودمانی تر؛ سوراخ دعا را گم کرده ایم. خداوند همه رفتگان شما را غریق رحمت بفرماید. خداوند انشاءالله همه بندگان صالح و صادق و مشنگ و بیوی خودش را در آن دنیا با اولیا و انبیا محشور بکند! ما یک دایی خدا بیمارزی داشتیم که نه دختر دنیا بود؛ نه پسر آخرت. دست به هرچه میزد بجای آنکه طلا بشود؛ سنده میشد!! همیشه خدا نان میدوید و آب میدوید و آن بیچاره هم به دنبال شان! دست آخر؛ وقتی با دست خالی؛ و با خشم و درد به خانه می آمد؛ این شعر ورد زبانیش بود که: به لقمه نون بربری؛ من بخورم یا اکبری؟؟!!

پیری....!!!!
در جوانی به خویش می گفتم: **شیر شیر است گر چه پیر بود چونکه پیری رسید دانستم پیر پیر است گر چه شیر بود**
ما این روز ها چندان حال خوشی نداریم. صبح که از خواب پا می شویم می بینیم ده جای بدن مان درد میکند. یک روز انگشتان مان از کار می افتند. فردایش زانوی مان درد میکند. پس فردایش نمی توانیم کمرمان را راست کنیم. پسین فردا سر درد مان را می برد. خلاصه اینکه هر روز یک جای مان درد میکند. میرویم دکتر. دکترمان میگوید: همه اینها ناشی از پیری است. دخترمان میگوید: کدوم پیری بابا جون؟؟ تو که هنوز پیر نیستی!! زن مان میگوید: آقای گبله مرد! جنابعالی به خودتان ظلم می کنید! می پرسیم: چه ظلمی خانم جان؟؟ میفرمایند: ورزش نمی کنید. راه نمی روید. هر آت و آشغالی گیرتان بیاید می خورید. قند زیاد می خورید. چربی می خورید. نمک زیاد می خورد. گوشت می خورید. عرق می خورید. سیگار می کشید.... مگر بدن آدمیزاد را از سنگ ساخته اند؟؟ میگویم: خانم جان! یعنی شما میفرمایید ما در این پیرانه سری؛ قند و نمک و نمیدانم کلوچه و همبرگر نخوریم؟؟ نخوریم که چه بشود؟؟ که یک سال به عمرمان اضافه بشود؟؟ می خواهیم صد سال سیاه نشود!! عیال مان؛ اخم و تخمی میکند و میفرماید: پس بکش!! پس همه این دردها را بکش....!! راستش؛ ما مدت هاست می خواهیم ورزش بکنیم. رفته ایم دو بیست سیصد دلار داده ایم و یک دوچرخه حسابی خریده ایم. حالا هفت هشت ماه است که این دوچرخه توی گاراژمان مانده است و هی به ما دهن کجی میکند. اما؛ بینی و بین الله؛ مگر ما غیرت می کنیم برویم دوچرخه سواری؟ دیروز داشتیم با رفیق مان ممد آقا؛ تلفنی؛ حال و احوال میکردیم. حال و احوال که چه عرض کنیم؟ داشتیم داستان خودمان را برایش واگویی میکردیم. گفتیم: ممد آقا جان: انشاءالله که دماغ تان چاق و اوضاع تان روبراه و کیف تان کوک است و هیچ جای بدن تان درد نمی کند؟ ممد آقا خنده ای کرد و گفت: خدا را صدر هزار مرتبه شکر که هنوز زنده ایم! اما؛ دو سه روزی است که کمرمان دیگر راست نمی شود! پرسیدیم: چرا ممد آقا؟؟ خدا بد

Rosie McCann's Irish Pub & Restaurant

رستوران رُزی مک کنز در قلب «سنتانا رو»

محلی ایده آل برای صرف

لذیذترین غذاها با مناسبترین نرخها



Rosie McCann's
Irish Pub & Restaurant

"Ceàd Mìle Failte"
100,000 Welcomes

Check out our lunch specials!

Sat. & Sun. Brunch

رستوران «رُزی مک کنز»
در دو شعبه سن حوزه و سانتاکروز
(408) 247-1706
355 Santana Row #1060
San Jose, CA 95128
Monday - Thursday 11:00am to Midnight
Friday & Saturday 11:00 to 2:00am
Sunday 10:00am to Midnight



جشن ها و مراسم خود را در سالن مجلل «رُزی مک کنز» برگزار کنید.

بیل کلینتون پرزیدنت سابق آمریکا برای صرف غذا رستوران «رُزی مک کنز» را انتخاب نمود شما چرا نه!