

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

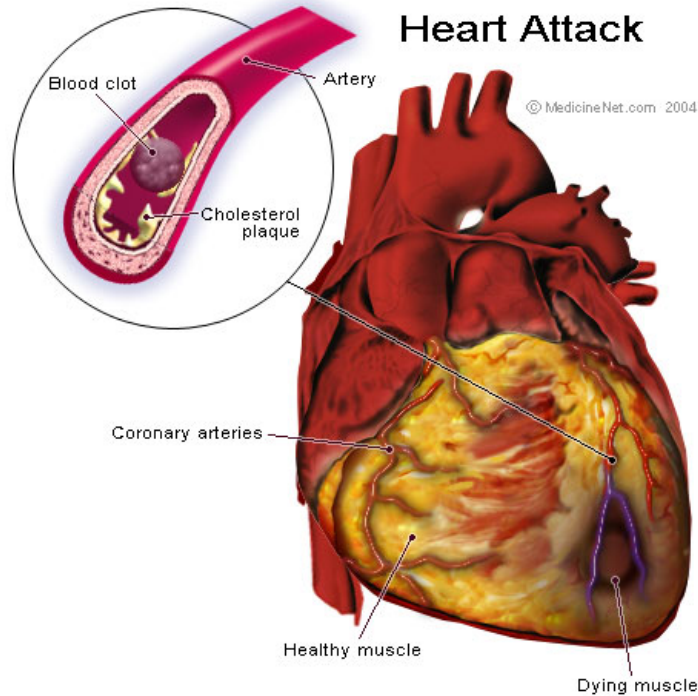
مترجم: امین «سیماب»

۱۰/۱۱/۰۷

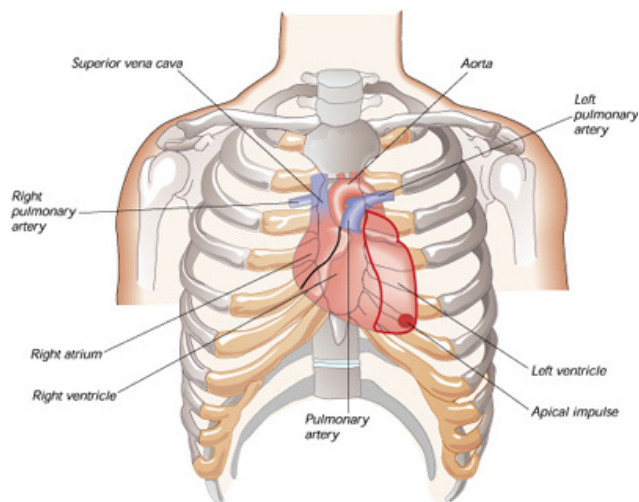
سلام به همه!

اینک مقاله ای خیلی خوب که مطالعه آن فقط به دودقیقه وقت نیاز دارد.
لطفاً آن را به دوستان تان بفرستید.....

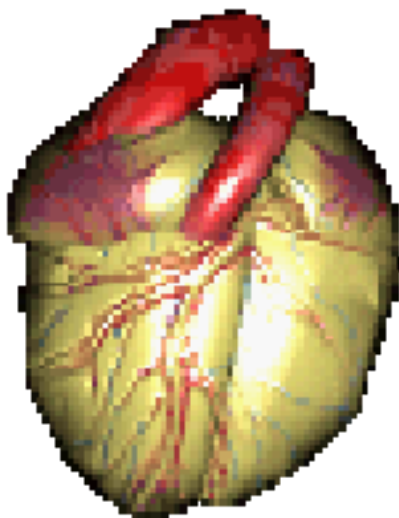
حملات قلبی و نوشیدن آب گرم



این یک مقاله خیلی خوب است. نه تنها درباره آب گرم برای نوشیدن بعد از غذا بلکه همچنان در مورد حملات قلبی. چینیایی ها و جاپانی ها همراه با غذا چای داغ - و نه آب سرد - می نوشند. ممکن موقع آن رسیده باشد تا عادات نوشیدن آنها را در موقع صرف غذا برگزینیم.



اگر شما از جمله کسانی هستید که خوش دارند آب سرد بنوشند، مضمون این مقاله به شما قابل تطبیق است. نوشیدن آب سرد و یا کدام نوشابه سرد دیگر در موقع صرف غذا خیلی مضراست زیرا آب سرد روغن و چربی را که صرف می نمائید، جامد ساخته و هضم غذا را مشکل می سازد. یکبارگی که این «گل» با تیزاب معده تعامل نمود، منحل شده و نسبت به غذای جامد، درامعاً سریع تر جذب می شود و جدار روده را پوش می کند. به زودی این مواد به چربی مبدل شده و به سرطان می انجامد. پس بهتر است شوربای داغ و یا آب گرم بعد از صرف غذا سرکشید.



چپس و همبرگر بدترین دشمنان سلامتی قلب هستند. نوشیدن کوکاکولا بعد از صرف چپس و همبرگر، قدرت زیان بخشی را افزون می سازد. از همه آنها به خاطر حفظ سلامت قلب تان اجتناب ورزید.

علامت شناخته شده حمله قلبی... نکته جدی درباره حملات قلبی اینست: شما باید بدانید که احساس درد در بازوی چپ، تنها علامت حمله قلبی نیست. باید مواظب درد شدید در الاشه بود.

شما شاید هیچگاه برای اولین بار درد شدید در قفس سینه را در جریان یک حمله قلبی تجربه ننمائید. دلبدی و عرق بسیار زیاد هم علامات شناخته شده حمله قلبی اند. ۶۰ فیصد آنهایی که در خواب دچار حمله قلبی می گردند، هرگز بیدار نمی شوند. درد شدید در الاشه می تواند شما را از خواب سنگین بیدار نماید. بهتر است محتاط و از موضوع آگاه باشیم. هر قدر آگاهی ما بیشتر باشد، به همان اندازه امکان جان به سلامت بردن از یک حمله قلبی می تواند برای ما بیشتر باشد.

یک متخصص قلب اظهار می دارد که هرگاه هرکسی که این پیغام را می خواند، آن را بعداً به ده نفر دیگر بفرستد، شما می توانید مطمئن باشید که ما حیات حد اقل یک نفر را نجات خواهیم داد. این مقاله را بخوانید و آن را به یک دوست تان بفرستید. ارسال آن می تواند حیاتی را نجات بخشد... پس کوشش کنید دوست واقعی باشید و این پیام را به همه دوستان تان که صحت شان برای تان اهمیت دارد، بفرستید.
من چنین کردم.