

رزمیم غذایی کم چرب یا **افزایش ریسک مرگ همراه است**
پایین ترین ریسک مرگ در افرادی است که سه یا چهار وعده در روز در مجموع ۲۷۵ تا ۵۰۰ گرم) میوه، سبزیجات و حبوبات مصرف می کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق نتایج یک مطالعه جهانی مصرف رزمیم غذایی کم چرب و پرکربوهیدرات ممکن است با افزایش ریسک مرگ زود هنگام همراه باشد. این یافته کاملا متناقض با دستورالعمل های فعلی رزمیم غذایی است.

به گفته محققان، این یافته ها می تواند توضیح دهنده دلیل این موضوع باشد که چرا مردم برخی جوامع نظیر مردم جنوب آسیا که چربی کمتر و مقادیر زیادتری کربوهیدرات می خورند با نرخ بالاتر مرگ و میر مواجهند.

این مطالعه شامل بیش از ۱۳۵ هزار نفر از ۵ قاره جهان بود که به طور میانگین ۷.۵ سال تحت نظر بودند. محققان دانشگاه مک مستر کانادا دریافتند رزمیم غذایی حاوی مصرف متعادل چربی و میوه و سبزیجات و پربرخ از مصرف زیاد کربوهیدرات ها با ریسک کمتر مرگ مرتبط است.

مطالعه بر روی چربی های رژیمی مشخص کرد آنها ارتباطی با بیماری قلبی-عروقی ندارند اما مصرف بالای چربی با مرگ و میر کمتر مرتبط بود. این نتیجه در مورد تمامی انواع چربی ها (اشباع شده، لیپید اشباع نشده، و مونوئاشباع نشده) مشاهده شد. همچنین چربی های اشباع شده با ریسک کمتر سکته هم مرتبط بودند.

به گفته محققان، تمام چربی ها و انواع مختلف چربی با خطر ابتلا به حمله قلبی با مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی مرتبط نیست.

مهندسید دهقان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کاهش مصرف چربی به طور خودکار منجر به افزایش مصرف کربوهیدرات شده و یافته های ما می تواند توضیح دهد که چرا برخی از جمعیت های مانند آسیای جنوبی، که چربی زیادی مصرف نمی کنند اما کربوهیدرات های زیادی مصرف می کنند، میزان مرگ و میر بیشتری دارند.»

وی خاطرنشان کرد که دستورالعمل های تغذیه طی دهه های گذشته بر کاهش کل چربی به کمتر از ۳۰ درصد کالری مصرفی روزانه و چربی های اشباع کمتر از ۱۰ درصد کالری مصرفی تاکید داشته است.

به گفته دهقان، «این دستورالعمل بر اساس این نظریه است که کاهش چربی اشباع باید خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد، اما توجهی بر نحوه جایگزینی چربی اشباع شده در رزمیم غذایی ندارد.»

او افزود که دستورالعمل های فعلی در حدود چهار دهه قبل با استفاده از داده های برخی از کشورهای غربی که چربی بیش از ۳۰ درصد و یا ۴۵ درصد کالری مصرفی بود و مصرف چربی اشباع بیش از ۲۰ درصد بود، توسعه یافته است.

کودکان

۴ راهکار طلایی

افزایش حرف شنوی کودک از والدین
بیشتر والدین از عدم حرف شنوی و لجبازی کودک گله مند هستند که با راهکارهایی موثر می توان این مشکل را حل کرد.

راهکارهای جادویی افزایش حرف شنوی کودک از والدین را تجربه کنیدناهدید ازغندی روانشناس کودک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ اظهارکرد: بیشتروالدین گاهی حرف یا خواسته خود را باید چندین مرتبه برای کودک خود تکرار کند تا آن را انجام دهد که این موضوع برای پدرو مادر بسیار آزار دهنده است.

وی با بیان اینکه معمولاً کودکان ۳ تا ۴ ساله با

بی اعتنایی به خواسته والدین احساس قدرت می کنند، ادامه داد:این یک حس ناشی است که نباید آن را حمل بر بی ادبی کودک دانست.

ازغندی تأکید کرد: اولین گام برای حرف شنوی کودک این است که خواسته یا مطلب خود را آرام و ساده برای کودک توضیح داده و علت انجام آن را برایش بازگو کنید و از سرزنش و نصیحت او بپرهیزید.

این روانشناس کودک خاطرنشان کرد: در نظر داشته باشید که کودکان غالب به تقلید رفتار های والدین دارند، همچنین رفتار پدرو مادر و برخورد آنان با یکدیگر خصوصاً در حضور او بسیار مهم است.

وی تصریح کرد: همانطور که همه ما نیاز به احساس

کنترل محیط اطراف خود را داریم، کودکان نیزاز این امرمستثنی نیستند و با این حال کودک شما نسبت به آنچه برایش رخ می دهد، کنترل بیشتری دارد و اغلب با لجبازی و عدم حرف شنوی تلاش می کند تا خود را ثابت کند.

ازغندی گفت: برای کودک لازم و مفید است تا بتواند از کلماتی برای بیان احساسات منفی اش استفاده کند، زیرا وقتی کودک بتواند احساسات خود را مستقیم و مانند افراد بالغ بیان کند، بروز رفتارهای ناشایست به تدریج در وی متوقف می‌شود و به همین سبب والدین باید درفردشان را در بیان احساساتش یاری دهند.

سلامت

دو توصیه مهم درباره رب گوجه فرنگی

یک کارشناس آزمایشگاه کنترل غذا و دارو، مطالبی بر پیرامون تهیه و مصرف رب گوجه فرنگی تشریح کرد.

به گزارش تسنیم، مریم زاهدی از رب گوجه فرنگی به عنوان یک چاشنی اصلی در تهیه غذاهای ایرانی یاد کرد و افزود: عصاره گوجه فرنگی حاوی حجم زیادی از خواص گوجه فرنگی مانند انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان لیکوپن است.

وی تأکید کرد: درجه حرارت پایین و حرارت غیرمستقیم در تولید رب گوجه صنعتی در مقایسه با حرارت بالا و کنترل نشده در تهیه رب خانگی باعث کیفیت بهتر رنگ و افزایش میزان لیکوپن در رب گوجه های صنعتی می شود.

زاهدی ادامه داد: ضمن اینکه معمولاً میزان نمک در رب گوجه های خانگی معمولاً نا مشخص است و در مورد میزان زیاده این میزان بیشتر از حد مجاز آن (۱/۲) است و این در حالست که در برخی موارد دیگر میزان نمک بسیار کم بوده و منجر به مستعد شدن شرایط برای ایجاد آلرژی های قارچی زود هنگام می شود.

وی تصریح کرد: افزودن هرگونه مواد نگهدارنده، قوام دهنده و رنگ به رب گوجه ممنوع بوده و تقلب محسوب می‌شود که این موارد در آزمایشگاه مواد غذایی مورد آزمون قرار می‌گیرد و موارد مختلف به مراجع قانونی ارجاس می‌شود از این رو به مصرفکنندگان محترم توصیه می‌شود در صورت مصرف رب گوجه‌های صنعتی حتماً از محصولات که دارای برچانه ساخت معتبر از وزارت بهداشت و درمان می باشند استفاده کنند.

زاهدی یادآوری کرد: در صورت تعامیل به تهیه رب گوجه فرنگی خانگی ضمن رعایت اصول بهداشتی، این محصول را در حجم کم تهیه کرده و در ظروف درب دار شیشه‌ای و یا پتخچال نگهداری کنید و از خریداری رب‌هایی که تحت عنوان رب خانگی بدون بسته‌بندی و مشخصات هستند جدا خودداری شود.

سپتامبر ۱۳۹۶ (تقویمی)

از سال ۱۳۲۶

بنیانگذار:
شادروان قاسم‌گرمی

۱۳کشنه ۱۲ شهریور ۱۳۹۶ - سال سی و دوم - شماره ۳۳۰۶ - ۱۲ ذی الحج ۱۳۸۸

پنج استراتژی برای بازیابی شجاعت از دست رفته

افراد موفق استراتژی هایی برای مواجه شدن با پاسخ منفی ایجاد می کنند و می پذیرند که شکست ایستگاهی اجتناب ناپذیر و ضروری در مسیر موفقیت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آيا اولین خاطراتی که از دوران کودکی به یاد دارید، پاسخ های منفی خانواده به خواسته هایتان بوده است: «نه! نمی توانم به شیرینی دیگه بهت بدم»، «نه! اجازه نداری الآن برای بیرون» من اگر نتوانیدی مقاومتی را که نسبت به «نه شنیدن دارید از بین ببری، هیچ گاه نخواهید توانست به اهدافتان دست پیدا کنید. مهم ترین ویژگی ای که به موفقیت منجر می شود، شجاعت است. افراد موفق از فرصت ها به خوبی استفاده می کنند. آنها استراتژی هایی برای مواجه شدن با پاسخ منفی می کنند و می پذیرند که شکست ایستگاهی اجتناب ناپذیر و ضروری در مسیر موفقیت است.

من در طول این سال ها روش هایی ابداع کرده ام که به من در درو به رو شدن با ترس ها و بازاریابی شجاعت از دست رفته ام کمک کرده اند. من اصلا نمی دانستم تا این حد شجاعت در من وجود دارد! در ادامه به پنج استراتژی که بیشترین تاثیر را روی من داشته است اشاره می کنم.

۱. **اجازه دهید پاسخ منفی شازنتان کند.**

لحظه ای در مورد قهرمانان ما، کارآفرینان موفق و رهبران فکری تامل کنید. شرط می بندم که همه آنها در شرایط دشواری به این موفقیت رسیده اند. زمانی که این موضوع را درک کنید، شما نیزبه موفقیت خواهید رسید. قبل ازاینکه یک انتشارات کوچک در لندن برای اولین بار تصمیم به چاپ کتاب «هری پاتر» بگیرید، ده ها انتشارات دیگر دست رد به سینه می کی. رویلینگ زوند، تازه مدیر آن انتشارات کوچک هم به دلیل اصرارهای دخترش چاپ این کتاب را برعهده گرفت!

شرکت موسیقی دکا به پینتر گفته بود: «ما از صدای موسیقی شما خوشمان نمی آید؛ ضمنا گیتار هم دیگر به آخر کار رسیده است» شجاعت ویژگی ای است که به مردم اجازه می دهد از پاسخ های منفی عبور کنند و قوی تر شوند. هیچ کس از درد، رنج و شکست مصون نیست. اما درد می تواند شجاعت ایجاد کند و شجاعت می تواند قدرت و موفقیت به بار بیاورد.

۲. **کارهای بزرگی انجام دهید.**

نلسون ماندلا گفته است: «من بر این باورم که شجاعت به معنای فقدان ترس نیست، بلکه غلبه بر آن است. فرد شجاع کسی نیست که ترس را احساس نکند، بلکه کسی است که بر آن فائق بیاید.»
تماس تلفنی ای که از آن می ترسید، دقیقا همان تماس تلفنی ای است که باید بگیرید. سوالی که از پرسیدن آن هراس دارید، دقیقا همان سوالی است که باید پرسید. مکالمه ای که از آن می ترسید، دقیقا همان مکالمه ای است که باید انجام دهید. امتحانش کنید. همین الان فهرستی از افرادی بنویسید که می ترسید یا خجالت می کشید یا آنها صحبت کنید. آدم های

«صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل

«مدیر مسئول: **الهام گرمی**

«سرمدیر: علیرضا خورشیدزاده

«چاپ: مهدوی کرمان

«تخریریه: ۲۳۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۱۰)

«توزیع بندرعباس: ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷)

«آگهی ها: ۲۳۲۳۳۷۲۶ - ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۵)

«فناوری شبانه روزی: ۲۳۲۳۳۷۲۶ (صندوق پستی: ۴۱۱۱)

«دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

بزرگ، آتهایی که هنوز احساس می کنید آمادگی صحبت کردن با آنها را ندارید؛ همان ترسناک ها. این بخش ساده مارجاست. قسمت سخت اما رضایت بخش پس از این کار حاصل می شود. تلفن را بردارید، نزد آن افراد بروید و به خواسته هایتان برسید.

۳. **با ترس هایتان مقابله کنی**

همه ما ترس هایی داریم، و من هم از این قاعده مستثنی نیستم. اما وقتی که دقیقا ترس هایم را مشخص کنم و از خودم بپرسم که «بدترین اتفاقی که برای من است رخ دهد، چیست؟»، احساس ترس کمتری خواهم داشت. در واقعیت، بدترین اتفاق ممکن این است که شاید احساس خجالت بی ارزشی داشته باشم و این اتفاق آتقدها هم بد نیست که بخوام قید به دست آوردن خواسته هایم را بزنم. زمانی که از امتحان کردن آن می ترسید، بهترین راه حل این است که شجاع باشید و ترس هایتان را برای یک دوست یا مشاور بازگوئی کنید.من هرگز به اندازه… خوب و حرفه ای نبودم (جای خالی را با مادر، برادر، همکار یا رفقا پر کنید).

من واقعا نمی دانم چرا چه کار می کنم.هیچ حرف جدیدی برای گفت ندارم. من یک آدم معمولی ام. مردم به من می خندند. در زندگی ما تفاوتی ایجاد نخواهد شد.

آه! کار سختی بود، اما الان احساس بهتری دارم؛ شما هم اگر این کار را انجام دهید، حال بهتری خواهید داشت. لحظه ای وقت بگذارید و بزرگ ترین ترس هایتان را بنویسید. بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد چیست؟

۴. **از پاسخ های منفی درس بگیرید.**

در هر مرحله از کسب و کارتان ممکن است با پاسخ های منفی

«تیرامندی ها: ۲۳۲۳۳۷۲۶ - ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷)

«آگهی ها: ۲۳۲۳۳۷۲۶ - ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۵)

«فناوری شبانه روزی: ۲۳۲۳۳۷۲۶ (صندوق پستی: ۴۱۱۱)

«دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

«توزیع بندرعباس: ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷)

«آگهی ها: ۲۳۲۳۳۷۲۶ - ۲۳۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۵)

مواجه شوید. اما با استفاده از تکنیک های زیر می توانید از این پاسخ ها درس بگیرید.قبل از این که جوابی بدهید، به دقت گوش کنید. در حالت تدافعی قرار نگیرید. نفس عمیقی بکشید و اجازه دهید طرف مقابل حرفش را به پایان برساند. از خودتان بپرسید که آیا دلیل او منطقی است؟ شاید اگر فقط کمی اطلاعات بیشتر ارائه کنید، بتوانید اعتماد طرف مقابل را جلب کنید و از او پاسخ مثبت بگیرید.

سوال را با سوال پاسخ دهید. به دقت گوش دهید و پاسخ منفی مشتریان را با یک سوال پاسخ دهید. روش یکی از کارآمدترین روش های ممکن برای کاهش اتهامات موجود در فرایند فروش است.

۵. **شوخ طبع باشید.**

باید بدانید که در مذاکرات، استفاده و سخنرانی پاسخ منفی همیشه پاسخ منفی نیست. برای دستیابی به آنچه می خواهید، باید شجاعت و مقاومت داشته باشید. زمانی که پاسخ منفی می شنوید، به هر دری بزنید تا به نتیجه ای مثبت دست پیدا کنید. کارآفرینان معمولی می گویند: «من با او تماس گرفتم اما جواب نداد. ای میل هم فرستادم و پاسخ نداد. احتمالاً علاقه ای به این معامله ندارد.» این روزها مردم پرمشغله تر از همیشه هستند. اگر اولین پاسخی که به شما داده اند، پاسخی منفی است، به دلیل این نیست که آنها هیچ علاقه ای به این معامله ندارند، بلکه فقط به آن معناست که شما هنوز به اولویت آنها تبدیل نشده اید.

خلاق باشید، کاری که باید انجام دهید این نیست که هر بار با پیامی تکراری به سراغ مشتریانی بروید که قبلا دست رد به سینه شما زده اند. کمی خلاقیت داشته باشید!



کودکان با در دست داشتن سبدهایی بافته شده

با شاخ و برگ درخت خرما درب خانه های اهالی روستای می روند و با زمزمه «عمانی خلوپسه»

شیرینی تو کیسه- بزرگان خانه را دعوت می کنند که به آنان شیرینی بدهند

فواید شگفت انگیز تخم هندوانه

که سالمند. مصرف مغزهای برشته ی تخم هندوانه به عنوان اسنک، به کنترل چربی بدن تان کمک خواهد کرد. هر چند تقریباً ۳۰ گرم از این مغزها، حدوداً ۱۵۸ کالری دارد اما نگران نباشید. شما نمی توانید ۴۰۰ دانه (همان ۳۰ گرم) را یکجا بخورید!

۷. **بهبود عملکرد مغز**

تخم هندوانه منبع خوبی از اسید فولیک است که به نام ویتامین B۹ نیز شهرت دارد. اسید فولیک برای عملکرد مناسب مغز ضروریست. زنان باردار باید اسید فولیک کافی دریافت کنند چون کمبود آن می تواند منجر به نقص لوله ی عصبی در نوزاد شود. اسید چرب سالم موجود در تخم هندوانه، عملکرد فرارسان های عصبی را تقویت

کند و در نتیجه باعث بهبود حافظه و مهارت های ادراکی می شود.
ویتامین C موجود در این دانه ها به مهارت تفکر و قابلیت یادآوری خاطرات کمک می کند. دانه های ریز هندوانه غنی از آنتی اکسیدان هایی هستند که از سلول های مغز در برابر آسیب های رادیکال آزاد محافظت می کنند.

۸. **پیشگیری از مشکلات چشم**

دانه های ریز هندوانه برای بینایی تان هم مفیدند و می توانند ریسک زودرس تباهی لکهی زرد و سایر بیماری های چشمی را کم کنند. ویتامین A موجود در این تخم ها برای سلامت چشم سودمندند. کمبود ویتامین A می تواند موجب تباهی لکهی زرد شود. همچنین ویتامین C موجود در تخم هندوانه نیز برای سلامت چشم خوب است. این آنتی اکسیدان کمک می کند تا چشم های شما از سایر بیماری های مربوط به افزایش سن، مصون بماند. بیماری هایی چون خشکی چشم و بیماری های مربوط به اعصاب بینایی و همچنین لاکوما (آب سیاه).

۹. **تقویت سلامت موها**

مو، اساساً از پروتئین تشکیل شده و هر چیزی که پروتئین داشته باشد برای سلامت موها هم مفید است. دانه های هندوانه هم به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی پروتئین، برای موهای شما سودمندند. همچنین آهن بالای موجود در تخم هندوانه به تقویت موها و افزایش رشدشان کمک می کند و چربی و خشک و نازک شدن موها را می گیرد. مهمتر از همه ی اینها، مغزهای برشته ی تخم هندوانه حاوی مس هستند که برای تولید ملاتین که رنگ دانه ی مو است کمک می کند.

علاوه بر خوردن این دانه ها می توانید از روغن تخم هندوانه برای راحتی جذب پوست سر شده و برای درمان خارش پوست سر و افزایش رشد مو مفید است.

۱۰. **درخشان کردن پوست**

دانه های هندوانه برای درخشان و شفاف کردن پوست هم خوب هستند و زیبایی تان را برای سالها یی که در پیش رو دارید حفظ خواهند کرد. ویتامین C موجود در تخم هندوانه به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی برای حفظ جلوه ی تابان پوست تان در درختان تابستانه رادیکال آزاد که فرایند پیری را تسریع می کنند، عمل می کند.

همچنین ویتامین C، تولید کلانژن پوست را افزایش می دهد که برای حفظ لطافت و انعطاف پذیری پوست حیاتی است. دانه های زیروسپاه هندوانه غنی از اسیدهای چربی چون اسید اولئیک و اسید لینولئول هستند که پوست تان را مرطوب کند می دارند. روغن دانه های هندوانه برای تمام انواع پوست مناسب بوده و برای درمان عفونت های پوستی مفید است.
۱۱. **بهبود سلامت عضلات**
برای بهبود سلامت عضلات تان و پیشگیری از درد بعد از ورزش، تخم هندوانه بسیار مفید است. تخم هندوانه یکی از معدود منابع غذایی ال – سیتروپن است که برای ترکیب بافت های عضلانی و حفظ توده های عضلانی ضروریست. ال – سیتروپن به شل شدن عضلات کمک می کند. عملکرد هندوانه در تقویت کرد و درد عضلات را تسکین می دهد. همچنین منیزیم موجود در این دانه های ریز برای سلامت عضلات مهم هستند. منیزیم، با جذب کلسیم را افزایش داده و در نتیجه به حفظ قدرت عضلات و پیشگیری از گرفتگی های عضلانی کمک می کند.

۶. **کاهش چربی بدن**

دانه های هندوانه سرشار از ترکیبی به نام سیتروپن هستند که به اسید آمینه ی آرژینین متابولیسم می شود. آرژینین برای کاهش سرعت ذخیره ی چربی در بدن سودمند است. تخم هندوانه کالری کمی دارد که برای کاهش وزن مفید است. این دانه ها چربی بسیار کمی دارند اما این چربی، چربی های تک غیراشباع و چندغیراشباع هستند

با این روش آرایزمر را فراری دهید



از دست دادن حافظه و ابتلا به بیماری آلزایمر کابوسی ترسناک برای همه فراموش و نزدیکان او است، اما با انجام راهکارهایی بسیار ساده می توان تا حد زیادی از بروز این مشکل مغزی جلوگیری کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ براساس جدیدترین پژوهش ها سالمندانی که شیوه های مختلف ورزشی از جمله راه رفتن به صورت زیگزاگ و صردرپی با حرکات هماهنگ را یاد می گیرند و انجام می دهند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار می گیرند. کارشناسان دریافتند از سن ۷۰ سالگی به بعد هر سال حدود یک درصد از حجم بخشی از مغز که وظیفه کنترل قدرت حافظه را بر عهده دارد به تدریج از بین می رود که سبب افت توان حافظه و فراموشی در سالمندان و ابتلا به آلزایمر در برخی از آنها می شود.شناسایی زود هنگام بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیران جلوگیری پیشگیری و مراقبت های مابین این بیمار قرارگیرند.کارشناسان با بررسی بر روی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش های پیچیده انجام می دهند و راه رفتن تدریجی به صورت زیگزاگ و صردرپی و بیماری آلزایمر می تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او درگیر