

۵ رابطه‌ای که به طلاق ختم می‌شود

شفافاً آنالین - فاکتورهایی وجود دارند که اگر در نامزدی با آنها مواجه شوید، هر چه سریع‌تر باید نامزدی را به پایان برسانید یا با کمک یک مشاور در پی حل مشکل باشید. در غیر این صورت، اگر با همین فرمان جلو بروید، خیلی زود طلاق سرنوشت شما خواهد شد.

اختلال جنسی

رابطه جنسی چیزی فراتر از یک ارتباط فیزیکی نیست. این رابطه مثل چسبی است که همه اجزای یک زندگی مشترک را به هم متصل می‌کند و اگر ایراد داشته باشد، باعث از هم پاشیدگی زندگی زن و مرد می‌شود. دوران نامزدی و عقد، فرصتی برای تشخیص اختلالات جنسی است. در این زمان شما می‌توانید سرد مزاجی، پرخاشگری جنسی، اعتیاد جنسی یا اختلالات فیزیولوژیک طرف مقابل را بشناسید. اگر با چنین موردی مواجه شدید، به‌پزشک متخصص یا روانپزشک مراجعه کنید.

ناپختگی

ناپختگی به معنی نداشتن بلوغ است. برای ازدواج نیاز است که هر دو طرف به بلوغ جنسی، بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی و بلوغ اقتصادی رسیده باشند. هر کدام از این بلوغ‌ها که نباشند، یک جای کار می‌لنگد. فرد ناپخته کسی است که بچه‌گانه رفتار می‌کند، استقلال فکری ندارد، از نظر مالی وابسته است و هویتش اجتماعی اش شکل نگرفته و نمی‌داند چه کاره است و می‌خواهد در دنیا چه کاری انجام دهد.

پرونده‌های باز

کسی که در زندگی اش پرونده‌های باز، زخم‌های درمان نشده و گره‌های باز نشده داشته باشد، نمی‌تواند انتخاب درستی برای ازدواج انجام دهد. چنین فردی، هر قدمی که بردارد برای التیام این زخم‌ها در راستای پرونده‌های قبلی است. نمونه این افراد، کسانی هستند که یک رابطه عاطفی شکست خورده در پرونده شان دارند و هنوز نتوانسته‌اند آن را فراموش کنند یا برای تسکین آن، به یک رابطه دیگر روی آورده‌اند.

در دسترس نبودن

شما از ازدواج می‌کنید تا تکیه‌گاه عاطفی و احساسی پیدا کنید. تا کسی حمایت تان کند، همراه و همپای تان باشد، هدف مشترک داشته باشید و با هم برای رسیدن به آن تلاش کنید... اما اگر شریک تان فردی دور از دسترس شما باشد، اساساً معنای اشتراک در این ازدواج از بین می‌رود. در دسترس نبودن هم فیزیکی است و هم عاطفی.

کنترل‌گری

در یک رابطه سالم، هیچ کدام از زن و مرد خود را طرف غالب، محق و برتر رابطه نمی‌دانند. اما در یک رابطه بیمار، یکی همیشه به دیگری شک دارد و در حال کنترل کردن او است، می‌خواهد او را آن‌طور که خودش می‌خواهد تربیت کند یا آنچه را که خودش می‌پسندد به او تحمیل کند. کنترل‌گری چه از جانب مرد باشد و چه زن، تخریبگر یک رابطه است و نتیجه‌ای جز از هم پاشیدن زندگی مشترک ندارد.

کم‌خونی با گرم کردن مزاج افراد برطرف می‌شود



گشنیز و بابونه از هر کدام به‌میزان مساوی مخلوط کرده و یک قاشق غذاخوری از آن را با یک لیوان آب دم کرده و بعد از غذا مصرف کنند. عناصر مورد نیاز بدن به‌صورت یون جذب بدن می‌شوند، و قرص‌های شیمیایی مولکولی مثل کلسیم، آهن

و بقیه... هیچ‌گونه جذبی ندارند. کم‌خونی با گرم کردن مزاج افراد برطرف می‌شود، فالوده سیب با عسل همراه با عرق بیدمشک، عرق نسترن و گلاب بسیار خون‌ساز و فرح‌بخش است.

تسنیم - سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: برای پیشگیری از بروز نفخ افراد باید آداب صحیح غذا خوردن را رعایت کنند. نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا از مصرف مایعات باید پرهیز کرد. هر لقمه غذا حداقل ۳۰ مرتبه جویده شود، بعد

از غذا از خوابیدن باید پرهیز کرد. همچنین بعد از غذا کمی راه بروند. قبل و بعد از غذا کمی نمک مزه مزه کرد، همچنین مواد خام و پخته را با هم نخورند.

وی افزود: زیتان، هل باد، رازانه، زیره، سیاهدانه، تخم

کنترل فشار خون با سیب زمینی



سلامت - از سیب زمینی همیشه به عنوان یک غذای چاق کننده یاد شده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مصرف روزانه این ماده غذایی می‌تواند در کاهش فشارخون موثر باشد، بدون اینکه وزن را افزایش دهد و زیاده‌اش میکند. سیب زمینی

بیشتر از سایر سبزیجات از رژیم غذایی افراد دارای اضافه وزن و چاقی حذف می‌شود. زیرا این باور در میان مردم ایجاد شده است که به دلیل کربوهیدرات بالای سیب زمینی باید در مصرف این

شیمیایی مفید تأمین می‌گردد. سیب زمینی سرخ شده و چپس به دلیل این که با حرارت بالا و روغن زیاد آماده می‌شوند، بسیاری از ترکیبات مفید تخریب شده و تنها نشاسته، چربی و برخی از مواد معدنی باقی می‌مانند.

ماده غذایی احتیاط نمود، در حالی که اگر سیب زمینی سرخ نشود و بدون کره، مارگارین، خامه و سس مایونز مصرف شود، تنها ۱۱۰ کالری انرژی در ازای هر سیب زمینی به‌بدن می‌رسد. اما در مقابل بسیاری از مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و ترکیبات

چگونه به جنگ دانه‌های سفید آزار دهنده برویم؟

شش نکته برای درمان سریع شوره سر



زیتون می‌تواند به سادگی مشکلات کوچک پوست سر را حل کند.

پوست سرتان را ماساژ دهید

شاید شما بدانید که ماساژ صحیح چه محاسنی می‌تواند برای بدن شما داشته باشد. پوست سر شما نیز اگر از شوره آزرده باشد، می‌تواند از مزایای ماساژ بهره‌مند گردد. از روغن‌های طبیعی مثل نارگیل، بادام و جوجوبا (درختچه‌ای است که بومی برای بیابان سونورا است، و در موهای و باخا کالیفرنیا، بیابان آریزونا، کالیفرنیا، و مکزیک یافت می‌شود)، با قطره چکان یا قلم‌موی رنگ مو مستقیماً به پوست سرتان بزنید و به آرامی ماساژ دهید. این در مان آرامش بخش، به از بین رفتن پوسته‌های سر و تسکین پوست سرتان کمک می‌کند. فقط مراقب باشید که پوست سرتان را خراش ندهید یا خیلی محکم ماساژ ندهید.

آزمایش خون بدهید

در برخی مواقع، شوره سر می‌تواند نشانه یک مشکل اساسی باشد. مانند کمبود ویتامین یا مشکل سیستم ایمنی. آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که، شوره سر می‌تواند نشانه پسروریا زیس پوست سر (بیماری پوستی مزمن خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد. این سیگنال‌ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول‌های پوست می‌شود؛ یعنی افزایش بیش از حد سلول‌های پوستی از میزان ریختن آن‌ها. پسروریا زیس مسری نیست) باشد. اگر شرایط بهتر نمی‌شود یا حتی بدتر می‌شود، شما باید با یک متخصص صحبت کنید تا بتواند یک تشخیص قطعی در باره شرایط شما داشته باشد. تجویز آزمایش خون توسط متخصص به دلیل اختلالات موجود، می‌تواند شمارا در کشف علت این شوره‌ها کمک کند.

تمرین یوگا

شوره سر را به لیست طولانی از بیماری‌هایی که ما می‌توانیم استرس را در ایجاد آنها مقصر بدانیم، اضافه کنید. طبق آخرین تحقیقات بودن در یک فضای ذهنی منفی می‌تواند باعث بدتر شدن بیماری‌های پوستی شود. این قانون شامل مشکلات پوست سر هم می‌شود. کمک گرفتن از ورزش یک راه ثابت شده برای از بین بردن استرس شماست، تا شمارا آرام کند. این کار همانطور که روی حالت شما تأثیر دارد بر روی شوره سر شما هم تأثیر دارد.

مراقب رژیم غذایی خود باشید

همانطور که خوردن غذاهای متعادل به تنهایی کمک نمی‌کند، تا شما وزن متعادلی داشته باشید و نیاز به ورزش کردن هم دارید. همچنین ورزش کردن می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی شمارا در حفظ سلامت سر و موهایتان کمک کند. در رژیم غذایی خود چربی‌های بد به‌ویژه شکلات و لبنیات را کاهش دهید. مواد غذایی که چربی بیشتری دارند، شوره سر را هم تشدید می‌کنند. به رژیم غذایی خود استفاده از مواد غذایی که ویتامین B (کمبود آن باعث ایجاد شوره می‌شود) دارند و غذاهایی که چربی‌های خوب دارند، مانند سبزیجات سبزی‌رنگ، حبوبات و پروتئین را اضافه کنید.

محیط زندگی خود را در نظر بگیرید

درحالی که شوره می‌تواند نتیجه خشکی پوست سر باشد، آب و هوای مرطوب هم می‌تواند باعث خراب شدن موی وسط سر شما شود، زیرا اگر ما ورطوبت باعث تعریق و در نهایت چرب شدن پوست شما می‌شود، که باعث می‌شود موی‌ها به‌شدت شوی بیشتری داشته باشد. آن روی سکه هم این است که، زمستان و آب و هوای خشک باعث کم‌آبی بدن می‌شود، که استفاده از ماسک‌های پوست سر مانند ماسک روغن

شوره سر شما ممکن است خفیف یا بسیار شدید باشد. بنابراین ممکن است، با رعایت چند نکته موفق به درمان شوره سر شوید. ولی در برخی مواقع، شوره سر می‌تواند نشانه یک مشکل اساسی باشد.

معمولاً به پوست سر خود توجه نمی‌کنیم، مگر اینکه مشکلی داشته باشد. برای مثال وقتی که سر شوره می‌زند و دچار خارش و پوسته پوسته شدن ناشی از آن می‌شود، به محض ظاهر شدن این علائم، دلیلی می‌شود برای فکر کردن. در واقع تحقیقات اخیر می‌تواند به‌توسط بنیاد پوست انگلیس انجام شده است. نشان می‌دهد، یک سوم از مردم به دلیل مشکل شوره سر از حضور در اجتماع پرهیز می‌کنند. لذا متخصصان چند توصیه علمی برای نگهداری از موهایتان و سلامت نگهداشتن پوست سرتان دارند، تا شما در هر موقعیتی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

زمان بیشتری برای شامپو کردن بگذارید

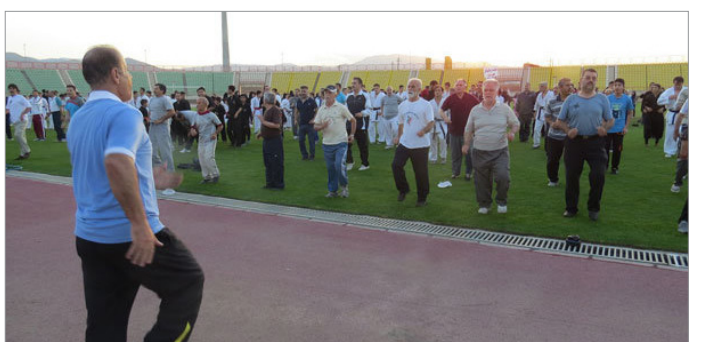
کسانی هستند که چند روز به حمام نمی‌روند، اما به محض ظاهر شدن پوسته بر روی سرشان بیش از حد معمول برای حل این مساله دوش می‌گیرند. در موارد خفیف، یک قاعده برای خودتان بگذارید، به این معنا که درحالی که موهایتان را تمیز نگه می‌دارید، حواستان به حفظ تعادل پوست سرتان هم باشد. از شامپوی Anti-Dandruff استفاده کنید. در مواردی که شوره‌ها بیشتر هستند، از شامپوهای DHS Zinc استفاده کنید. این شامپوها سطح بالاتری از روی را شامل می‌شوند که، در کنترل مشکل شما بسیار خوب عمل می‌کنند. البته که تنها این که کف شامپو، زمان بیشتری روی سر شما بماند باعث درمان شوره سر شما نمی‌شود، اما کمک زیادی می‌کند. البته بسته به نوع پوست سر شخص برای افراد مختلف متفاوت است، اما هر نوعی که باشد اگر به دلیلی منظم شسته نشود، مانند اکستنشن، یافت، استفاده از کلاه گیس (به‌ویژه بدون تمیز کردن پوسته سر) اغلب می‌تواند باعث شوره سر شود.

پنج‌ره

ورزش بیش از حد به قلب آسیب می‌رساند

مهر- مطالعات قبلی نشان داده اند افرادی که در هر زمانی، اعم از ۵ دقیقه در روز یا ۲ ساعت در روز یا بیشتر ورزش می‌کنند کمتر از افرادی که تحرک ندارند در معرض بیماری قلبی یا مرگ ناشی از آن قرار دارند. اگرچه ورزش به اندازه خوب و مفید است، اما ورزش بیش از اندازه زیاد هم برای سلامت قلب، مخصوصاً برای افرادی که سابقه بیماری قلبی در خانواده دارند، مفید نیست.

دکتر پال تامسون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما باید بدانیم ورزش مکرر و منظم موجب بروز تغییرات عمیقی در ساختار و فیزیولوژی قلب می‌شود. اما در کوتاه مدت این تغییرات به قلب آسیب می‌رسانند. در زمان ورزش‌های شدید و سنگین، سلول‌های قلب سوراخ می‌شوند و پروتئینی به درون جریان خون منتشر شده که می‌تواند در بلندمدت باعث بروز حمله قلبی شود.



با علائم شایع ترین بیماری مفصلی آشنا شوید

صدا و سیما - دکتر سید منصور رایگانی، رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: آرتروز با سانسیدگی مفاصل در دنیا شایع ترین بیماری مفصلی در میان زنان و مردان به شمار می‌رود. آرتروز در موارد زیادی علائم رادیولوژی و عکسبرداری دارد اما برای بیمار علائم خاصی ایجاد نمی‌کند و البته زمانی جدی است و نیاز به درمان دارد که برای بیمار علائم بالینی ایجاد کرده باشد. وی شایع ترین علائم بالینی آرتروز را درد مفاصل ذکر کرد و گفت: دردی که عمدتاً در هنگام حرکت مفصل ایجاد می‌شود، نشاندهنده بروز آرتروز است. پس از درد، انحراف مفاصل و ایجاد محدودیت‌های حرکتی برای بیمار جزو شایعترین علائم آرتروز به شمار می‌رود. معمولاً مفاصل زانو، لگن، بند انتهایی انگشتان دست، شست پا، مفاصل ستون فقرات، و سوراخهای بین مهره‌ها درگیر این بیماری می‌شوند ولی فراموش نکنید هر دردی در مفاصل به معنای آرتروز نیست.

