

سلامت

نابناک

نیازهای روزانه

همسر تان را بشناسید

شفا آتلاین - درک متقابل زن و شوهر بر برای شادی و سلامت رابطه عاطفی در بلند مدت ضروری است. اگر چه فهرستی که در اینجا برایتان نام برده ایم، برای تمام زوج ها یکسان عمل نمی کند (زیرا هر یک از ما شخصیت خاص خود را داریم) اما برای اکثر مردها صادق است.

۱. احترام

یک مرد همان قدر که به رابطه زناشویی نیاز دارد به احترام نیز محتاج است. حتی زمانی که همسر شما عکس العملی نسبت به رفتارتان نشان نمی دهد، از احترام به او دست نکشید. باید بگوییم که همسر شما حتی زمان هایی که تظاهر می کند احتیاجی به رفتارهای احترام آمیز شما ندارد، بیش از هر زمان دیگری به آن محتاج است. در ازدواج، اختلاف نظر طبیعی اما احترام به یکدیگر واجب است و این شما هستید که با انتخاب خود آن را در رفتارتان نشان می دهید یا به راحتی از آن می گذرید.

۲. تنهایی

مردها در طول روز احتیاج به زمانی برای تنهایی دارند. آنها دوست دارند گاهی گوشه ای آرام بگیرند و دقائقی تا حتی ساعتی را در سکوت سپری کنند. اگر چه این نیاز بهانه ای برای ساعت ها نشستن در مقابل تلویزیون و عدم گفتگو با شما نیست اما بهترین راه این است که گاهی به آنها فرصت دهید تا با خود خلوت کنند.

۳. رابطه زناشویی

تمایل مردها به برقراری رابطه جنسی همیشه بیشتر از زنان نیست اما اکثر آقایان رابطه زناشویی را در ابتدای فهرست نیازهای خود برای ازدواج قرار می دهند. لازم نیست هر روز با همسر خود رابطه زناشویی داشته باشید اما آن را در اولویت برنامه های زندگی خود قرار دهید.

۴. مفید بودن

مردها دوست دارند بدانند که شغل و فعالیت روزانه آنها تاثیر مثبتی بر جای می گذارد و از طریق رضایت کاری است که آنها انرژی و اعتماد به نفس خود را به دست می آورند. وظیفه شما این است که هم در داخل و هم در خارج از خانه او را برای کاری که انجام می دهد و تلاش می کند، تشویق کنید.

۵. حس قدرت

حتما شما هم دیده اید که تمام پسر بچه ها دوست دارند در چه سریع تر بزرگ و تبدیل به یک ابر قهرمان شوند. این حس قدرت در آنها از بین نمی روند و حتی در دوران بزرگسالی نیز همراه آنها خواهد بود. مردان دوست دارند برای خانواده و شریک زندگی خود یک قهرمان باشند و این شما هستید که می توانید با کلام خود به همسرتان قدرت دهید. با به کار بردن القاب مناسب، بهترین احساس را به همسر خود دهید.

پنجره

سقوط جنین در انتظار چه مادرانی است؟

ایسنا- فریبا اسدی کارشناس مامایی گفت: مادرانی که در بارداری‌های قبل خود دچار سقط جنین شده‌اند، بیش از دیگران در معرض خطر سقط جنین قرار دارند. همچنین انجام فعالیت‌های سنگین، داشتن عادت ماهیانه نامرتب و ابتلا به دیابت از دیگر عوامل سقط جنین به‌شمار می‌رود. وی افزود: مادران باردار با مشاهده هرگونه لکه‌بینی یا خونریزی در دوران بارداری باید به پزشک زنان مراجعه کنند تا نوع خوش خیم و بدخیم بودن خونریزی مشخص شود. لکه‌بینی خوش خیم در صورتی است که مادر باردار در زمان قاعدگی با توجه به عادت قدیم دچار لکه‌بینی شود یا اینکه لکه‌بینی بر اثر لانه‌گزینی تخمک باشد. لکه‌بینی و خونریزی غیر از دو مورد یاد شده در مطلب فوق خطرناک است. صورتی‌که سن مادر بالا بوده و نگهداشتن جنین برای او اهمیت زیادی داشته‌باشد با مراجعه به پزشک، دارو درمانی آغاز می‌شود و در مواردی هم با تزریق هورمون پروژسترون از سقط جلوگیری می‌شود.

خرما را بیش از حد مصرف نکنید!



تسنیم- سیدجواد علوی درباره برخی نکات سلامت‌بخش اظهار داشت: مصرف خرما با شیر تازه گاو بسیار در تقویت قوای جسمی و جنسی اثرگذار است، البته باید به‌عنوان یک وعده غذایی مصرف شود و همراه با ماده غذایی دیگر

نیاشد چرا که شیر با خرما هضمش سخت بوده و مصرف آن کنار مواد غذایی دیگر موجب بروز غلظت خون می‌شود.

این کارشناس طب سنتی بیان داشت: مصرف خرما با گردو برای کسانی که کارهای سنگین

انجام می‌دهند بسیار مناسب است و باید دانست که خرما برای افرادی که تحرک کافی ندارند، مناسب نیست و موجب بروز سبده یا گرفتگی در عروق خونی می‌شود. امام صادق «ع» می‌فرماید که خرما مرض را از بین می‌برد و

خستگی را برطرف می‌کند و سردی و بلغم را نابود می‌کند، همچنین امام علی «ع» به زنان باردار توصیه می‌کنند که در ماه آخر که زنان وضع حمل می‌کنند، خرما بخورند چرا که فرزندشان بردبار و پاکیزه خواهد شد.

راه‌های طبیعی درمان کمبود کلسیم در بدن



کاهش رشد و گوشه‌گوشه کردن ناخن‌ها نشان از کمبود کلسیم در بدن دارد. ریزش مو علل زیادی داشته ولی یکی از عوامل شایع این مسئله کمبود کلسیم در بدن است. به‌طوریکه افراد دچار نرمی ناخن‌ها همراه با ریزش مو به احتمال زیاد کمبود کلسیم دارند.

کلسیم نقش مهمی را در بدن دارد، همچنین کلسیم بی‌خوابی را کاهش داده و انتقال پیام‌های عصبی به‌وسیله یون کلسیم انجام می‌شود. وی افزود: یکی از راحت‌ترین و دسترس‌ترین راه‌های تشخیص کمبود کلسیم در بدن، بررسی وضعیت ناخن‌ها است به‌طوریکه نرمی ناخن،

همچنین

علاوه بر فرآورده‌های لبنی همچون شیر، ماست، پنیر

و کشک که دارای میزان مناسبی از کلسیم هستند بادام

درختی، کنجد نیز صرف آنها توصیه می‌شود. در میان

سبزیجات جعفری، کلم‌پنج، اسفناج و در میان حبوبات

سویا و لوبیاچیچی دارای مقادیر زیادی کلسیم است.

دارویی بنام آب

نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب، باوری درست است؟



همچنین اگر آب مصرفی خود را تا ۶ لیوان در روز بالا ببرید، سالانه در حدود کیلوگرم وزن کم خواهید کرد. کرم خوردگی دندان را برطرف می کند. می دانیم که تامین آب مورد نیاز بدن، به تولید مایعات مختلف در بدن کمک می کند، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن کرم خوردگی دندان ها می شود. پوسیدگی دندان از تولید اسید ایجاد می شود که مینای دندان را می خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می کند.

همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان ها کمک می کند. اگر میزان کافی آب به بدنتان برسانید و کمتر شکلات و آب نبات بخورید، مطمئن باشید که دندان هایی سالم خواهید داشت. نوشیدن بیش از حد آب ضرر دارد. نوشیدن میزان معینی آب در روز ضروری است اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید جبران میزان آبی است که از دست می دهید. یک فرد متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب را از تنفس و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع شود، بدن حدودا به ۸ لیوان آب در روز نیاز پیدا می کند.

شما باید همان میزان آبی که در روز از دست داده اید را برای بدن دوباره تامین کنید نه بیشتر. اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید تعادل سدیم در بدن از بین می رود که منجر به مشکلات گوارشی، حمله ناگهانی و حتی بیهوشی می شود. آب بخورید، سالم بمانید. آب برای بدن شما ضروری است و بدون آن فعالیت های بدن شما دچار مشکل می شود، پس اطمینان بایدید که میزان کافی آب به بدنتان برسانید تا سلامتی بدنتان تامین شود.

نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب، باوری درست است؟

سید مهدی غضنفری، متخصص فیزیولوژی و مدیر طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با اشاره به اینکه قانون مصرف ۸ لیوان در روز برای همه مزاج‌ها باطل است اظهار کرد: مصرف نوشیدنی‌ها در طب سنتی براساس قواعدی خاص پیش‌بینی شده‌است و با توجه به قاعده رعایت مزاج در افراد مختلف می‌توان نوشیدنی مناسب با مزاج آن فرد را تعیین کرد.

وی افزود: معمول‌ترین و اصلی‌ترین نوشیدنی آب است که دارای مزاج سردتر است. باید به این امر توجه داشته باشید مصرف بیش از حد آب عوارض بسیاری را به همراه خواهد داشت. قانون مصرف ۸ لیوان در روز برای تمام مزاج‌ها باطل است. مصرف بیش از اندازه آب در برخی افراد باعث بروز عوارضی مانند نفخ، بی‌حالی، خواب‌الودگی و... می‌شود.

غضنفری افزود: مهمترین نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم، برای تعیین نوع نوشیدنی‌ها با توجه به مزاج افراد باید به متخصصان مراجعه شود تا با توجه به مزاجی که در آنها وجود دارد نوشیدنی مورد علاقه‌شان را با رعایت قوانین خاص طب سنتی انتخاب کنند. مصرف نوشیدنی‌ها با توجه به مزاج افراد، موقعیت جغرافیایی، آب و هوا و فصل‌های مختلف تعیین می‌شود. زیرا مصرف نوشیدنی‌های سرد و خنک در سرما و پرودت هوا برای سرد مزاجان بسیار مضر است و بالعکس.

وی در پایان گفت: افرادی که مزاج سرد دارند متابولیسم و انرژی پایین هستند و با مصرف نوشیدنی‌های سرد در فصول سرد و اقلیم‌های سردسیری دچار ضعف افت قند، حالت تهوع و بی‌حالی شدید می‌شوند. آب نیز دارای مزاج سردتر است و سرد مزاجان باید در مصرف آب توجه ویژه داشته باشند.

با هر سرماخوردگی سراغ آنتی بیوتیک نروید

باشگاه خبرنگاران- زاهدی متخصص تغذیه گفت: هنگامی که افراد دچار بیماری سرماخوردگی شوند با مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویزی می‌توانند سریع خوب شوند، ولی بعضی از مردم وقتی که سرما می‌خورند این یکی از خطرناک‌ترین کارها است و سبب ایجاد حساسیت‌های دارویی می‌شود. افراد اگر در مراحل اولیه سرماخوردگی به دکتر مراجعه کنند این مرضی هنوز اود نکرده و بدن عفونی نشده‌است و ضرورتی برای مصرف آنتی‌بیوتیک به علت نبود چرک و عفونت نیست. وی افزود: مصرف خودسر و زیاده‌انواع آنتی‌بیوتیک سبب می‌شود که ویروس و باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک مقاوم شده‌و چرک خشک‌کن دیگر همانند قبل اثربخش نیست و این مسئله سبب بروز بیماری‌های دیگری در آینده خواهد شد. مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و چرک خشک‌کن‌ها در صورت زیادی مصرف سبب اشکال در کبد و سیستم گوارشی بدن می‌شود و به جای ایجاد آرامش و تسکین درد، عوارض دیگری را به بیماری‌افراد اضافه می‌کند.



چند نکته در باره التهاب لوزالمعده

سلامت نیوز- پژمان علوی‌نژاد فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: پانکراتیت یا بیماری التهاب لوزالمعده (پانکراس) به صورت حاد و مزمن بروز می‌کند که پانکراتیت حاد ناشی از سنگ‌های صفراوی است و در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال بیشترین شیوع را دارد. مواردی چون الکلیسم مزمن، بیماری‌های مجاری صفراوی، سنگ کیسه صفرا، تومورها، ضربه یا جراحی شکم، مصرف بعضی از داروها مانند گروه سولفا، کلروتیازید یا داروهای کورتونی، بعضی از عفونت‌ها مانند عفونت ویروسی اورپون، هیپربیلیمدی، هیپریپاراتیروئیدی، واسکولیت، هیپرکلسمی، نارسایی مزمن کلیه و دیالیز، در ابتلا به بیماری پانکراتیت تاثیر دارند و از علل این بیماری محسوب می‌شوند وی افزود: درد شکمی شدید، تهوع، استفراغ، تعریق، درد عضلانی، تورم و نفخ شکم، بی‌حالی، تب، افت فشارخون و حتی شوک نیز از علائم پانکراتیت حاد است.

