سلامت

تابناک

راه های خلاصی از ٦ عارضه مهم افسردگی

افسردگی ممکن است گذرا بوده و یا مدت طولانی زندگی فرد را دچار مشکل کند. با این حال عوامل به نظر کم اهمیت می توانند بر روحیه یک فرد تاثیرهای مخربی بگذارند. در اینجا چند عامل مهم را که می توان با رعایت آنها از دام افسردگی گریخت، معرفی می شود.

دوری از جمع: در افسردگی بالینی، فرد مبتلا بشدت از دیگران دوری می کند. این دوری از جمع به نحوی پاسخی به استرس و درگیری ذهنی است. اگر به این نوع افسردگی مبتلا هستید، سعی کنید به تدریج خود را در اجتماع حاضر کنید. از خانواده و دوستان خود شروع کنید. لیستی از کسانی که می‌خواهید با آنها دوباره رابطه برقرار کنید، تهیه کنید و شروع به برنامه ریزی برای ارتباط و فعالیت کنید.

افکار و خیال‌پردازی بیهوده: شاید این دو، عوامل مهم ابتلا به افسردگی باشند. با این حال تمرکز افراد افسرده غالبا بر روی شکست ها، ناکامی ها و آرزو و خواسته های دور از دسترس است. شکست های ذهنی و افکار بیهوده برای فرد درگیری ذهنی و احساس رنج فراوان به بار می آورد. قبل از آنکه افکار منفی بر شما غلبه کند، خود را از دست آنها خلاص کنید. افکار منفی می توانند باعث ایجاد توهم شده و رویدادهای عادی را برای افراد غیرقابل تحمل کنند. راه حل این است که توجه خود را به سمت انجام فعالیت های مثبت مانند؛ خواندن کتاب، گوش کردن به موسیقی، تماشای فیلم های شاد و حتی کارتون بکشانید.

کاهش فعالیت بدنی: انجام فعالیت‌های ورزشی، اثر قدرتمندی بر روی افسردگی دارد. حتی می توان گفت که ضد افسردگی است. چرا که ورزش باعث افزایش ترشح سروتونین و دوپامین می شود. موادی که میزان ترشح آن در افراد افسرده به پایینترین حد خود می رسد. ورزش‌هایی چون؛ پیاده روی، شنا، پیلاتز، کوهنوردی و ... انجام دهید. ورزش های که هم مفرح هستند و هم شما را از دام افسردگی نجات می دهند.

مصرف زیاد شیرینی ها: افراد افسرده معمولا میل به تنقلات و خوراکی های شیرین دارند. خوردن این شیرینی ها در کوتاه مدت حس خوبی به فرد می دهد، اما کمتر از دو ساعت باعث پایین آمدن شدید گلوکز خون می شود. از مصرف زیاد قند و تنقلات شیرین خودداری کنید. بهترین کار اعتدال است. بنابراین به اندازه مصرف کنید و خوردن خود را تحت کنترل خود درآورید.

منفعل بودن: افراد افسرده فکر می کنند که حتی انجام کارهای متفاوت و تلاش برای پویایی بیهوده و عبث است. آنها ارتباطات خود را به حداقل می رسانند. عدم فعالیت و ارتباط دام بزرگی است که باعث تشدید افسردگی و در نتیجه منفعل شدن کامل فرد می شود. راه حل این است که منتظر روی دادن وقایع نباشید. خود به شخصه وارد عمل شده و آن وقایع و رویدادها را بوجود آورید. منتظر اتفاقات بد و منفی هم نباشید.

آشنایی با خواص درمانی گیاه پیازچه

شفا انلاین- برخی از خواص درمانی شامل کاهش قند خون، کاهش کلسترول خون بالا، کاهش فشارخون بالا، کاهش ریسک پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان‌ها، است. کوئرستین آنتی‌اکسیدانی است که در پیازچه‌ها یافت می‌شود و دارای فواید ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است. پیازچه ها غنی از کروم هستند. پیازچه‌ها سرشار از ویتامین C هستند. پیازچه‌ها، سبزیجات چندمنظوره‌ای هستند که طعم ملایمی دارند و می‌توان از آن‌ها در بسیاری از غذاها استفاده کرد. ساقه سبز و حباب سفیدرنگ پیازچه‌ها، هر دو خوراکی هستند. پیازچه را می‌توان به‌صورت خام همراه با سبزی خوردن مصرف نمود یا این که آن را به صورت خام در کنار خوراک‌های مرغ و گوشت‌ها به صورت تزئین زیبایی قرار داد و البته همراه با غذا آن را خورد. علاوه بر این، پیازچه‌های ریز ریز شده و خرد شده را می‌توان درون سالادها، سِس‌ها و سوپ‌ها ریخت و یا این که آن را بر روی غذاهایی چون پیتزاها، ماکارونی‌ها و... قرار داد.

نمک و دارچین، درمان کننده بیماری‌های معده

سلامت نیوز- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: خوردن دارچین چه به صورت پاشیدن روی غذا، چه به گونه جوشاندن و دم کردن که مثل چای تهیه می کنند برای رفع اشکالات معده، روده بسیار مفید است، دارچین پزنده غذا و لینت دهنده مزاج بلغمی‌ها و سردمزاج‌هاست و یبوست را در این افراد از بین می‌برد.

وی افزود: وجود سردی و تری در معده موجب می‌شود که بعد از خوردن غذا احساس سنگینی و گاهی نفخ شدید در فرد عارض شود. طبیعت نمک گرم و خشک است که می‌تواند رطوبت و سرمای معده را از بین ببرد. خوردن کمی نمک پیش از صرف غذا باعث می‌شود، معده قبل از غذا گرم و فعال شود و نیز رطوبت و سنگینی آن از بین برود و آماده هضم کامل غذا شود که این امر از ترش کردن و احساس سوزش سر دل بعد از خوردن غذا جلوگیری و فرد را در حفظ سلامت و بهداشت معده کمک می کند.

پسران بیشتر عاشق می شوند یا دختران؟

نشانه‌های عاشق و معشوق واقعی

عشق یکی از مهم ترین مسائل در زندگی هر دختر و پسری است که زمان و انرژی بسیاری از هر کدام می گیرد. هر دختر و پسری دوست دارد اول عاشق شود و بعد ازدواج کند، اما آیا این روش درست است یا نه؟

اغلب جوانان امروزی بر این باورند که برای داشتن یک زندگی مشترک موفق حتما باید عاشق همسر آینده‌شان شوند تا بتوانند با او خوشبخت شوند و گمان می کنند اگر همسر آینده‌شان چندین ملاک را برای ازدواج نداشته باشد اشکالی ندارد، مهم آن است که عاشق او باشند، اما بزرگ‌ترها نظر دیگری دارند، آنها معتقدند عشق واقعی به زمان نیاز دارد و یک شبه ایجاد نمی‌شود و بعد از شروع زندگی مشترک و به‌تدریج بین زن و شوهر به وجود می‌آید.

دکتر محمودزاده، استاد دانشگاه و مشاور خانواده با اشاره به این که علاقه نسبی باید از ابتدا بین همسران وجود داشته باشد، به جام جم می‌گوید: مهر و پیوند قلبی بین همسران باید با شناخت روحیات یکدیگر و نحوه تعامل آنان با گذشت زمان و در کنار یکدیگر معنا پیدا کند تا آن عشق واقعی شکل بگیرد.

این استاد دانشگاه می‌افزاید: در زندگی مشترک این عشق می‌تواند با به دست آوردن مهارت‌هایی بیشتر و اجرای آنها زندگی شیرین‌تر شود. مهربانی، احترام به همسر و خانواده او، اظهار و ابراز علاقه زن و شوهر به یکدیگر، روحیه خدمت به همسر، توکل به خداوند، داشتن تقوی و ایمان، پرهیز از اختلاط با نامحرم، اکتفا کردن به همسر برای داشتن تجربه‌های خوشایند و لذت‌های زناشویی از جمله مواردی است که می‌تواند بر شدت عشق و محبت همسران بیفزاید و یک زندگی خوب را برای آنها رقم زند.

بنابراین عاشق شدن به معنای واقعی یک شبه حاصل نمی‌شود و طی زمان تحقق می‌یابد و با ویژگی‌های خوب و مورد علاقه همسران شکل می‌گیرد و آن چیزی که در ابتدای زندگی بیشتر باید مورد سنجش قرار گیرد، کفویت دختر و پسر و خانواده‌هایشان است که در شکل‌گیری عشق واقعی نقش بسزایی خواهد داشت.

نشانه‌های عاشق و معشوق واقعی

اما چه ملاک‌ها و معیارهایی در زن و شوهر نشان می‌دهد که نسبت به یکدیگر به آن عشق واقعی رسیده‌اند؟ محمودزاده پاسخ می‌دهد: احساس خوشایند، علاقه، حساسیت داشتن، توجه خاص و نه بیمارگونه، شوق و اشتیاق رسیدن به محبوب، مسئولیت‌پذیری، تعهد، غیرت مردانه، شرم و حیای زنانه، علاقه به خوشبخت کردن همسر و توجه به پیوند قلبی که بسیار تقدس دارد از الفبای عشق واقعی محسوب می‌شود.

عشقی که با نوعی احساس شدید و ناگهانی در نگاه اول به جنس مخالف ایجاد می‌شود، بدون آن‌که دو طرف نسبت به یکدیگر به شناخت واقعی رسیده باشند با آن عشق واقعی که دکتر محمودزاده از آن سخن می‌گوید، تفاوت‌های زیادی دارد.

به گفته این استاد دانشگاه، چون این احساس شدید و لحظه‌ای، هیجانی آنی و ناشی از هوس‌های جنسی زودگذر است، قابل اعتماد نیست و نافرجام است و اگر هم زندگی مشترکی بر آن مبنا تشکیل شود دوام زیادی ندارد. البته اگر این احساس با شناخت، تعهد و ویژگی‌های گفته شده در مدت زمان لازم همراه شود می‌تواند قابل اعتماد باشد.

روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که هوس جنسی اغلب در نگاه اول شکل می‌گیرد و معمولا با عشق واقعی اشتباه گرفته می‌شود. احساساتی که با شهوت در فرد ایجاد می‌شود بر مبنای تحریک جنسی و هوس است که با رسیدن به معشوق پایان می‌پذیرد. برای این‌که عاشق کسی باشید، باید او را خوب بشناسید، اما خیلی‌ها با این‌که برای هم کاملا غریبه هستند در دام هوس‌های جنسی گرفتار می‌شوند و چیزی که افراد را اسیر خود می‌کند جاذبه فیزیکی جنس مخالف است. به واسطه این حس، افراد مدام به هم‌فکر می‌کنند، همیشه در مورد هم حرف می‌زنند و شور و جاذبه زیادی دارند. با این‌که جاذبه جسمی و جنسی یکی از مولفه‌های اصلی هر رابطه عاشقانه است، اما عشق فقط به آن محدود نمی‌شود. اگر رابطه‌ای فقط بر مبنای جاذبه فیزیکی باشد، پس بر مبنای شهوت است.

این که می‌گویند در عشق‌های واقعی مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می‌شوند ولی زنان برنامه‌ریزی شده‌تر عاشق می‌شوند صحت دارد؟

دکتر محمودزاده پاسخ می‌دهد تقریبا این‌طور است البته نه در مورد همه. عشق سالم عواملی دارد که تعهداتی را برای طرفین ایجاد می‌کند و تعهدات مردان در ازدواج بیشتر است. آنان با علاقه این تعهدات را در مورد زن مورد علاقه‌شان، همان زنی که واقعا دوستش دارند می‌پذیرند و ریسک‌پذیری‌شان بیشتر است، اما معمولا خانم‌ها محتاط‌تر عمل می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد در یک رابطه دوطرفه، مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می‌شوند. چون مردان بیش از زنان تمایل دارند تا غریزه‌شان را برای رسیدن به فردی که او را جذاب و دلربا می‌دانند ارضا کنند، اما زنان چون بیشتر به دنبال شریک و پشتیبانی هستند که مراقب آنها بوده و قادر باشد خانواده را از نظر مالی و عاطفی تامین کند برنامه‌ریزی‌شده‌تر عاشق می‌شوند. زنان در رابطه‌شان با طرف مقابل علاوه بر جذابیت‌های فیزیکی به دنبال قدرت، غیرت و حمایت مردان هستند.

دکتر محمودزاده در پاسخ به این پرسش که چرا عشق واقعی در یک پیوند برای برخی همسران شکوفا می‌شود، اما برای بعضی دیگر هرگز ریشه نمی‌گیرد و می‌میرد، می‌گوید: همسرانی که از ابتدا به دنبال شناخت یکدیگر و رسیدن به نقاط مشترک و تفاهم بوده‌اند و روحیه فداکاری و گذشت دارند بدون شک به عشق واقعی دست یافته و زندگی را با یکدیگر می‌سازند، اما مسلما افرادی که زندگی‌های نافرجام و ناپایدار دارند از ابتدا راه را به غلط رفته و یک سری از عوامل را نداشته‌اند.

اما آیا گذشت زمان می‌تواند از میزان عشق و علاقه واقعی همسران بکاهد و سبب سردی روابط شود؟

این استاد حوزه و دانشگاه می‌گوید: عشق اگر واقعی باشد فناناپذیر خواهد بود. به کمک مودت و رحمت خدادادی نه‌تنها عشق‌های واقعی سرد نمی‌شود بلکه گرم‌تر از روزهای اول آشنایی نیز می‌گردد. مطالعه زندگی همسران موفق و مصاحبه با آنان و تهیه گزارش و فیلم مستند از زندگی‌شان و بازخوانی تجربیات آنان می‌تواند گامی موثر در مسیر تحکیم خانواده و الگوگیری برای جوانان عزیز باشد.

پنجره

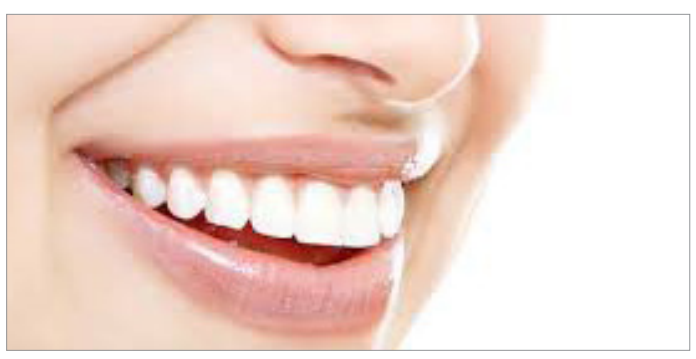
مراقب قارچ پا باشید

تبیان- هنگامی که با پای برهنه به حمام می روید به دلیل وجود رطوبت و وجود انواع باکتری ها منافذ کف پا مستعد آلوده شدن می باشند. حتی اگر در حمام هم این آلودگی انتقال نیابد با ورود به اتاق با پای خیس احتمال آن افزایش می یابد.تصور کنید صبح زود از خواب بیدار شده اید و برای نوشیدن آب به سمت یخچال می روید در مسیر تاریک احتمال برخورد و ضرب و شتم پا زیاد است ولی اگر رو فرشی یا دمپای بر پا داشته باشید خیلی صدمه زدن را کاهش می دهید.

در منزل از روفرشی و یا پاپوش مناسب استفاده کنید. بعد از حمام به هنگام ورود به اتاق حتما پای خود را خشک کنید چرا که احتمال آن که آلودگی ها به زیر ناخن رفته و انباشته شود زیاد است. تاول و قارچ های زیر ناخن ناشی از رطوبت و تماس مستقیم با آلودگی های محیطی می باشد.

ورزش کردن به تنهایی در کاهش وزن نقش ندارد

مهر- هرمن پونتزر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مدارک و شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می دهد ورزش برای حفظ سلامت ذهن و بدن مهم است و مطالعه ما چیزی از اهمیت آن نمی کاهد.در حقیقت کار تحقیقاتی ما نشان می دهد که ما باید بر رژیم غذایی مان، بخصوص به منظور کنترل وزن و جلوگیری از اضافه وزن ناسالم تمرکز بیشتری داشته باشیم. افرادی که شروع به ورزش می کنند بعد از چند ماه شاهد کاهش روند کم کردن وزن خود هستند. مطالعات تطبیقی گسترده در این زمینه نشان داده است که افراد دارای سبک زندگی فعال نسبت به جمعیت بی تحرک، مصرف انرژی روزانه مشابهی دارند. حال زمان توجه به این موضوع است که فعالیت فیزیکی بیشتر همواره به معنای مصرف کالری بیشتر نیست. چراکه بدن بعد از عادت به فعالیت های فیزیکی زیاد، با این شرایط سازگاری پیدا می کند.

عمده‌ترین عامل پوسیدگی دندان

ایسنا- دکتر محمدهادی شفق گفت: با بیان اینکه میکروب‌های دهان و دندان از قند و شکر تغذیه می‌کنند، اظهار کرد: قند و شکر عمده‌ترین عامل پوسیدگی دندان است که در نهایت موجب تخریب مینای دندان‌ها می‌شود.در گذشته با چای سیاه جوشیده فلورایدهای موجود در آن آزاد و جذب دندان می‌شد و از تخریب مینای دندان جلوگیری می‌کردند. وی با اشاره به ضرورت مراجعه دوره‌ای افراد به داندنپزشک، تصریح کرد: اگر افراد به صورت دوره‌ای به پزشک مراجعه کنند، با تشخیص مناسب از تحمیل هزینه گزاف به منظور جبران آسیب‌های وارده به دندان‌هایشان همچون عصب‌کشی، روکشی و کشیدن جلوگیری می‌کنند. استفاده کمتر از مواد قندی، رعایت بهداشت دهان و دندان شامل استفاده از نخ دندان و مسواک، ارتودنسی دندان‌های بهم ریخته و درست کردن دندان‌هایی که در گذشته عملیات ترمیم بر روی آنها به درستی انجام نشده از جمله اقدامات پیشگیری از تخریب مینای دندان است.