

غلامحسین اکبری، کارشناس تغذیه:

ماه رمضان، ماهی را با سبزی بخورید

چند توصیه مهم درباره قرص خواب

در چند سال اخیر حتی برخی پزشکان مصرف این قرص ها را با خطر مرگ زودهنگام، آزیایم، افزایش مرگ و میر و دو برابر شدن احتمال سوانح رانندگی مرتبط دانسته‌اند. این واقعات بیشتر افراد را نسبت به مصرف داروهای خواب آور برای داشتن خواب آرام شبانه مردد می‌سازد. به گفته متخصصان خواب، روش‌های زیر کانه و هوشمندانه برای مصرف داروهای خواب آور نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای وجود دارد تا عوارض احتمالی این داروها تا حد امکان کاهش پیدا کند. همچنین از آنجا که جایگزین‌های طبیعی معمولاً اثرات داروها و ترکیبات شیمیایی را تحت الشعاع قرار می‌دهند، مصرف آنها ...

تابناک سلامت

روزنامه بین‌المللی صبح ایران | سه‌شنبه ۲۳ تیر ماه ۱۳۹۴ | ۲۷ رمضان ۱۴۳۶ | ۱۴ جولای ۲۰۱۵ | اوقات شرعی: اذان صبح: ۵:۴۰ | اذان ظهر: ۱۲:۳۰ | غروب آفتاب: ۱۹:۲۰ | اذان مغرب: ۲۰:۱۵

محققان دانشگاه میزوری آمریکا:

تاثیر شگفت‌انگیز سیر بر سلامت اعصاب

محققان دانشگاه میزوری آمریکا در یک مطالعه متوجه شدند که سیر می‌تواند به روش‌های بسیاری موجب سالم نگاه داشتن انسان شود. به گفته این محققان ماده موجود در سیر مانع از بروز بیماری‌های عصب شناختی مرتبط با سن از جمله آلزایمر و پارکینسون می‌شود. در این مطالعه محققان محور توجه خود را بر روی یک کربوهیدرات مشتق از سیر موسوم به FruAIG متمرکز کرده و نقش آن را در واکنش‌های محافظتی مورد بررسی قرار دادند. محققان توانایی این ماده غذایی را بر مهار و حتی برعکس کردن آسیب سلول مغزی ناشی از استرس‌های محیطی بررسی نمودند. استرس‌های محیطی می‌تواند شامل روند پیری، سیگار کشیدن، آلودگی هوا، آسیب مغزی و یا مصرف بیش از حد الکل باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که سیر نه تنها روند پیری را کند می‌کند بلکه می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های عصبی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و پارکینسون پیشگیری کند. محققان ...



گم شدن نقش مادری در جامعه مدرن

بدون تردید اصلی‌ترین آرزوی هر زنی در طول حیات عمرش...



رازهای خواب خوب

علی‌حسینی، متخصص طب سنتی گفت: از نظر طب سنتی...



برگ چغندر فراتر از آنتی‌اکسیدان

سبزیجات برگ‌سبز تیره از جمله برگ چغندر بهترین منبع...



نیم‌نگاهی بر برخی ویژگی‌های ناپسند جامعه ایرانی

کاش کمی اخلاقی‌تر بودیم

جشن و مراسم‌های عروسی توجهی نمی‌کنند و من مجبورم هر زمانی که آنها مراسم دارند، او را به خانه یکی از اقوام ببرم تا باعث برهم خوردن آسایش نشود. محمد رحمتی، کارمندی بازنشسته است که هزینه تغییر محل سکونت را نمی‌تواند به جان بخرد و مجبور است که در محله‌ای نسبتاً پر رفت و آمد زندگی کند، اما گله او از برهم خوردن آرامش دختر ۲۵ ساله اش است که ناراحتی اعصاب دارد و هر سر و صدایی باعث برهم خوردن آرامش می‌شود. او از مراسم عزاداری در شب‌های شهادت ...

اگر مراسم شادی یا عزایی دارند با هر سر و صدایی در چهار دیواری خانه خود و بعد در خیابان، این مراسم را انجام بدهند. شهین کرامتی، بانوی میان‌سالی است که به خاطر بیماری همسرش در منطقه شمال غرب تهران زندگی می‌کند. وی از مراسم جشن تولد و عروسی همسایه‌هایش گله دارد و می‌گوید: «همسرم باید استراحت مطلق در خانه داشته باشد. هر گونه سر و صدایی برای او سم است اما متأسفانه با وجود تذکرهای فراوان باز هم همسایه‌های ما مراعات حال ما را نمی‌کنند، آنها با آنکه از وضعیت همسرم آگاهی دارند در برپایی

حقوق همسایه بر همسایه
از مواردی که در دین اسلام بر آن تأکید فراوان شده، حق همسایه است. به طوری که حضرت فاطمه (س) آنچنان به حق همسایه اهمیت می‌دهد که حتی در دعا کردن و طلب رحمت، همسایه را بر اعضای خانواده مقدم می‌داند. همچنین رسول اکرم (ص) در حدیث گرانقدری فرموده‌اند هر چهل خانه از پیش رو و از پشت سر و از راست و چپ، همسایه‌اند. از این رو توجه به حقوق همسایه از اهمیت بسزایی برخوردار است اما اکنون در شهرها کمتر به این مسائل توجه می‌شود، بسیاری حق خود می‌دانند که

زهرای فیضی - بخش بزرگی از مشکلات روزمره ما مردم، به خاطر بی‌اخلاقی ماهاست. جای تعارف هم ندارد؛ در زبان، ممکن است که بگوییم اخلاق خوب است، اما وقتی به عمل می‌رسد، انگار نه انگار. به واقع اگر اخلاقیات ما اصلاح شود، بسیاری از مشکلات ما نیز حل خواهد شد؛ و گاه حتی نیازی به قانون و شکایت و ... هم نخواهد بود. در این گزارش میدانی، به گفتگو با شهروندان مختلف پرداخته شده است و از دریچه آنها، غالبترین مشکلات اخلاقی بحث شده است. دانستن درباره این مشکلات، خاصه در آستانه ماه مبارک، می‌تواند جالب باشد.

