

سلامت

نابناک

قبل از خواب این‌ها را نخورید

تنبیان- خوابی راحت و باکیفیت برای سالم شدن لازم و ضروری است. بدن انسان از خواب برای ترمیم سلول‌های بدن و آماده‌سازی آن‌ها برای شروع روزی جدید استفاده می‌کند. اما علاوه بر برخی عادات نادرست که خواب را بر چشم‌ها حرام می‌کنند برخی مصاد غذایی نیز هستند که باعث بی‌خوابی و بدخوابی می‌شوند. در این مطلب شما را با این مواد غذایی بیشتر آشنا می‌کنیم.

مواد غذایی چرب: برای داشتن خوابی عمیق و راحت لازم است که دمای بدن پایین باشد. برخی ادویه‌ها باعث افزایش دمای بدن شده و بنابراین خواب را بر هم می‌زند. پروتئین‌ها: برای وعده شام غذای سبکی میل کنید و به‌ویژه از مصرف گوشت پخته‌پزید. گوشت‌های قرمز مانند هر غذای پرچرب دیگر به مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند و همین مسئله باعث بدخوابی می‌شود. بهتر است برای وعده شام گیاهخوار شوید و از سوپ سبزیجات به همراه ماست و غذاهای سبک دیگر استفاده کنید.

بستنی: اگر طرفدار این هستید که مقابل تلویزیون بنشینید و حین تماشای فیلم‌های کمدی یک پیاله بستنی نیز میل کنید بهتر است کمی هشیار باشید. چون بستنی باعث بیخوابی می‌شود. بستنی علاوه بر دارا بودن مواد چرب حاوی قندهای زودجذب نیز هستند که به بدن انرژی می‌دهند و به همین دلیل مانع از به خواب رفتن می‌شوند.

برخی سبزیجات: سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل کلم، پیاز و غیره برای سلامتی فوق‌العاده‌اند اما بهتر است این سبزیجات را در وعده ناهار میل کنید. چون باعث ایجاد نفخ معده و گاز می‌شوند و در روند خواب اختلال ایجاد می‌کنند. مواد غذایی ادراارآور: کرفس، هندوانه، انواع بری‌ها، و غیره که سرشار از آب هستند باعث ایجاد اختلال در خواب می‌شوند؛ زیرا بعد از مصرف آن‌ها مجبور خواهید بود در طول شب بیدار شده و به دستشویی بروید. به همین دلیل توصیه می‌شود که از مصرف این مواد غذایی قبل از خواب خودداری کنید.

غذاهای تند و پرادویه: برای داشتن خوابی عمیق و راحت لازم است که دمای بدن پایین باشد. برخی ادویه‌ها باعث افزایش دمای بدن شده و بنابراین خواب را بر هم می‌زند. مصرف میزان بالای ادویه‌ها و غذاهای تند همچنین باعث تحریک و سوزش معده می‌شود. این دو دلیل کافی است که غذاهای تند را در وعده شام میل نکنید.

قیهوه: این نوشیدنی حاوی میزان زیادی کافئین است که مانند قند باعث به تأخیر انداختن حالت خواب‌آلودگی می‌شود. در نتیجه در روند خواب اختلال ایجاد می‌کند. این اتفاق بعد از مصرف نوشیدنی‌های گازدار نیز رخ می‌دهد. شکلات سیاه: بهتر است بدانید که شکلات سیاه حاوی کافئین و تیورومبین است. این مواد محرک باعث افزایش ضربان قلب شده و باعث بیخوابی می‌شوند.

چگونه کراتین بالا را رفع کنیم؟



انجیر یا ۷ عدد انجیر مصرف کنند. وی افزود: برای افرادی که کراتین خون بالا دارند، مصرف سیب، به، انار شیرین، انگور شیرین، گلابی و هویج مفید است. مصرف آب هویج، آب‌سیب، آب کاهو حداقل ۲ استکان بسیار برای این افراد مفید است. با

تجویز پزشک طب‌بستنی‌روغن مالی کلیه‌ها با روغن‌های گرم مانند زیتون، بابونه، قسط انجام شود و با حوله گرم روی آن قرار داده شود. خورش کرفس با زیره، ماش پلو با گوشت پزندگان، نخوداب برای این افراد مفید است.

سلامت نیوز- گشنیز بر اساس زن‌های مختلف انسان‌ها و ذائقه متفاوت آن‌ها، می‌تواند کاربردهای متعددی برای پوست داشته باشد. صرف‌نظر از این ذائقه افراد چه می‌تواند باشد، باید بدانید که گشنیز خاصیت‌های درمانی متعددی دارد

که مهم‌ترین آن‌ها خواص ضدفونی‌کننده و ضدقارچ است، به همین دلیل این توانایی را دارد که لکه‌های پوستی را از بین ببرد. در واقع، در یکی از مطالعات اسکاتلندی مشخص شد که روغن‌های اصلی این گیاه



این توانایی را دارند که رشد ۲۶ نوع میکروارگانیسم را کاهش دهند. یکی از ویژگی‌های مهم گشنیز این است که قابلیت رشد خانگی دارد. می‌توان با تاملین نور و خاک مناسب این گیاه را در خانه هم پرورش داد. برای استفاده از گشنیز برای پوست، باید برگ گشنیز تازه را با آب لیموی تازه ترکیب کنید و به صورت درمان موضعی برای جوش‌های سرسفید یا سرسیاه استفاده کنید. بعد اجازه بدهید که بین ۳ تا ۵ دقیقه روی صورتتان بماند و سپس به‌خوبی صورت را بشوید.

بررسی نقش ویژه مادران در تربیت دختران

چم‌وخم‌هایی که مادران دختردار باید بدانند

دختران را خودتان بسازید. بهترین خاطره رفتن به کوه، بهترین خاطره مسافرت رفتن بهترین خاطره خرید کردن و همه بهترین‌ها را در ذهن دختران از آن خود کنید. بچه‌ها مرید آن کسی‌شوند که با او بهترین خاطره‌ها را دارند. حال این شمايید که تصمیم می‌گیرید، دخترتان مرید شما بشود یا یک مرد غریبه؟

به او میراث ماندگار هدیه بدهید

معنویت و حلول روح ایمان، در جان آدم‌ها می‌تواند در زندگی هر فردی برای او راهگشا و یازدارنده و انگیزاننده باشد. این موارد نتیجه یک تربیت درست و موثر

فاطمه خوشنما- مادر باشید. بله، درست است. مادر باشید، دوست نباشید. همیشه صرفایک دوست خوب نمی‌تواند مادر خوبی هم باشد. دوست جای خودش را دارد و مادر هم جای خودش. دختر شما می‌تواند هروقت و به هر دلیلی که دلش خواست دوست خودش را عوض کند یا او را ترک کند یا از او فاصله بگیرد، اما مادر برای او این جایگاه را ندارد. مادر تکیه‌گاه، حامی و روشن‌کننده راه و الگوی دخترش است. آدم‌ها حتی بهترین دوستان خود را در سطح خودشان می‌بینند و در بهترین حالت با آن‌ها رابطه بدست‌اندانی دارند. اما رابطه مادر و فرزندی به‌ویژه مادر و دختری از این امر مستثنی است. مادر فانوسی در دست‌هایش دارد که راه راه را برای دخترش روشن می‌کند. پس در درجه اول مادر باشید. یک مادر خوب که علاوه بر مادری می‌تواند دوست خوبی هم باشد.

به سلامت جسم دخترتان اهمیت بدهید

درست است که هر مادری به سلامت جسمی دخترش اهمیت می‌دهد، اما خوب است این اهمیت دادن با آگاهی کامل از نیازهای جسمی و بدنی او ممکن شود. برای مثال : شما به عنوان مادر باید بدانید که بدن دختر شما در چه موقعیتی از لحاظ کیفیت ویتامین‌ها و مواد و املاح معدنی قرار دارد. آیا نیاز به استفاده از قرص آهن و ویتامین‌ها دارد یا خیر؟ آیا تغییرات هورمونی بدن او در دوران بلوغ برای خودش شناخته شده است یا خیر؟ مادر وظیفه دارد اطلاعاتی که لازم است یک دختر در باره بدن خودش داشته باشد را به او برساند. حال با معرفی کتاب‌های ویژه این موضوع یا به واسطه راه‌های دیگر، باید به موقع و در شرایط خاص البته با توجه به ویژگی سنی دختر خود با او درباره ارتباط با جنس مخالف و چالش‌ها و راه کارهای این رابطه‌ها حرف بزنید و او را نسبت به موضوع آگاه کنید.

به فکر سلامت روح او باشید

یک دختر زمانی می‌تواند تبدیل به یک زن سالم بشود که روح سالم و شادی داشته باشد. شادی همیشه و همه جا به معنی سرخوشی بی‌دلیل و به معنای رفاه‌زدگی نیست. شادی مورد نظر ما رضایت از زندگی و جنسیت و موقعیت خود است. مادر باید به دختر خود اعتماد به نفس و عزت نفس بدهد، تا دخترش دچار خودکم‌بینی و عوارض ویژه آن نشود. شاد بودن برای دختران مهم‌ترین اصل لازم زندگی آنان است. وقتی مادری مدام از مادر بودنش وظایف و نقش خاص خودش گله و شکایت می‌کند و در باره آن‌ها با اکراه و کنایه و طعنه حرف می‌زند و آن نقش‌ها را عامل بدبختی و عدم پیشرفت خود می‌داند، به صورت ناخودآگاه عزت نفس و اعتماد به نفس و شادابی دخترش را از او می‌گیرد. برای بودن با دختران خود، شادابی را اصل قرار دهید. تلاش کنید بهترین خاطرات ذهنی

است. دختری که شما تربیت می‌کنید اگر پایند به عقاید دیگر به صورت مداوم نیازی به کنترل شما ندارد و شما با خیال راحت می‌توانید به او اعتماد کنید. زیرا شما موفق شده‌اید او را مجهز به یک کانون کنترل درونی کنید که همیشه و همه جا بازدارنده او از لغزش‌ها و ردایل است. از طرفی هم پایه‌های زندگی‌اش را با سنگ بنای معنویت و ایمان محکم کرده‌اید که بزرگ‌ترین و محکم‌ترین تکیه‌گاه هر فرد است. اما راه کار اینکه چطور معنویت و ایمان را بچه‌ها منتقل کنیدیک جواب دارد و آن هم این است که شما برای انتقال این مفاهیم مجبورید مراد و مرشد فرزندان خود باشید. بچه‌ها دوست دارند خود را به آن کسی شبیه کنند که بیشتر دوستش می‌دارند و با او بهترین خاطره‌ها را دارند.

استعدادهای دختران خود را پیدا کنید

درس خواندن و موفقیت در درس‌های خشکی مثل ریاضی و شیمی و فیزیک و حتی ادبیات می‌تواند استعداد‌های ذاتی و توانمندی‌های دختران شما را پنهان کند و یا حتی از بین ببرد قبل از اینکه خودشان و یا حتی شما متوجه شده باشید. همه زندگی آن‌ها را محدود به درس نکنید. واژه موفقیت را برای آن‌ها فقط و فقط در محدوده درس و کنکور معنی نکنید. شما باید از زمان کودکی استعداد‌های ویژه و منحصر به فرد دختر خود را شناسایی کنید و بشناسید و آن‌ها را تقویت



زن بودن را برای او به

درستی معنی کنید

مراقب باشید تا دختر شما زن بودن را به غلط در قالب آرایش و عمل‌های جراحی و اندام پاریک و پاهای کشیده ببیند. همه این امر مهم به شما بر می‌گردد. به اینکه برایش چگونه از زن بودن حرف زد باید و چقدر ذهن او را از درگیری با نمادهای جنسی و جنسیتی بر حذر داشته‌اید. مادر بودن و همسر بودن و دختر بودن را چگونه به نمایش گذاشته‌اید و ... شما باید از او یک زن قوی بسازید که در هر شرایطی توان رویارویی با مشکلات احتمالی در زندگی‌اش را داشته باشد. زنی که همه دنیا را فقط با ذهن و تصور فانتزی از زندگی مطالبه نمی‌کند.

او را برای نقش‌های آینده‌اش آماده کنید

همیشه به این فکر کنید که دختر شما قرار است مادر شود. قرار است چرخ یک زندگی را بچرخاند و قرار است تکیه‌گاه محکم یک خانواده شود. حتی قرار است مدیریت دخل و خرج و سبد اقتصادی خانواده را کنترل و مدیریت کند. شما اگر قرار باشد او را برای همه این نقش‌ها آماده کنید باید به فکر چه قدمه‌ماتی برای تربیت این دختر کوچک برای پذیرش نقش‌های آینده‌اش باشید؟ قطعاً اگر این موارد را جدی بگیرید باید حتماً فکری به حال مسئولیت‌های آینده او بکنید و مهم‌ترین آن ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در دخترتان است.

روشی برای درمان انحراف بینی

شفا آنلاین- دکتر کاظمی متخصص گوش و حلق گفت: نیمه میانی حفره بینی گاهی به دلیل برخورد ضربه در طی دوران کودکی یا جینیوی یا به علت اختلالات رشد حالت کج پیدا می‌کند. بیماریانی که دچار انحراف بینی هستند عمده‌ترین شکایات خود را در زمینه گرفتگی بینی و در پی آن مشکلات تنفسی بیان می‌کنند. در صورتی که انحراف بینی در یک فرد شدید باشد فرد به مرور زمان به بیماری سینوزیت مبتلا شده و ترشحات در ناحیه سینوس وی بروز خواهد کرد. وی افزود: جراحی یکی از راهکارهای انحراف بینی است که با بی‌حسی موضعی و یا بی‌هوشی انجام می‌گیرد. انجام این عمل در حدود ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد. عمل جراحی انحراف بینی ارتباطی با جراحی زیبایی ندارد اما بنابر درخواست خود بیمار عمل سینورینوپلاستی روی وی صورت می‌گیرد. درصد کمی از مبتلایان پس از انجام عمل دچار عوارض خواهند شد اما این مشکل توسط پزشک برطرف می‌شود.

