

سلامت

نابناک

فرمانده قلب

همسر تان باشید

شفاف‌انالین - زن زمانی که در خانه ی خود احساس محبویت نکند، نمی تواند منطقی رفتار کند و به اهل خانواده نیرو بیخشد. زن باید عاشق همسرش باشد تا زندگی را سرشار از انرژیهای مثبت کند. بانوی خانه باید با قلبی مطمئن و شاد زندگی کند تا آن زندگی را برای خود و اهلیش زیبا و دوست داشتنی کند. بنابراین فقط تأمین نیاز های مادی یک زن ضروری نیست، تأمین نیازهای روحی او مهمتر است.

از سوء ظن جلوگیری کنید

یک مرد به عنوان شوهر باید همسرش را دوست داشته باشد و او را از محبت و وفای خود مطمئن کند. مردانی که به خاطر شکاکیت و سوء ظن های همسرشان آزار می بینند در بسیاری از موارد خودشان مقصردند. آنها در محبت کردن کوتاهی کرده و اعتماد سازی نکرده‌اند. در بسیاری از موارد فقط می توانستند با چند کلمه حرف از ایجاد یک سوء ظن جلوگیری کنند اما یا مسئله را جدی نگرفتند یا به خاطر یک مشکل اخلاقی از محبت کردن ابا داشتند. در هر حال داشتن یک بانوی عاشق در خانه لطف بزرگ الهی است. حال آنکه این نعمت را نباید دست کم گرفت و برای عاشق کردن همسر باید هزینه کرد.

لجبازی بیهوده ممنوع

اگر یک مرد به ارزش و اهمیت محبت عمیق در روابط با همسرش پی ببرد، قطعاً حاضر نمی شود آن را به خاطر لجبازی های بیهوده و پافشاری کردن بر مواضع بی ارزش از دست بدهد.

لازم است بسیاری از جر و بحث ها و کلمات رکبک به خاطر پابرجا ماندن محبت از زندگی و رفتار و گفتار ما سانسور شود تا چیزی از محبتی که در قلبهای ما هست کاسته نشود.

اگر قدر محبت را بفهمیم از یک ذره محبت مثل یک ذره طلا مراقبت خواهیم کرد و نخواهیم گذاشت عصیانيتها و عدم خوشبختنداریها ما را از چشم هم بیندازد.

محبت با اطاعت فرق دارد

یادتان باشد، دقت داشته باشیم که محبت به زن با اطاعت از او فرق دارد. پیامبر خدا طوری با همسرانش و دیگر اطرافیانش رفتار می نمود که هر کدام گمان می کرد محبوبترین افراد نزد پیامبر است. اما از کسی جز خدا اطاعت نمی کرد.

به طور مثال دیده می شود که برخی مردان به دلیل خواسته نزنشان قید والدین شان را می زنند. محبت کردن به زن باعث ترک واجبات دینی مثل صله رحم نمی شود. هر مردی وظیفه دارد به والدین خود احسان کند حتی اگر همسرش مخالف باشد. محبت به والدین و همسر هر دو واجب و ضروری است. مردها باید یاد بگیرند هیچکدام را فدای دیگری نکنند. نگرانیهای همسران را جدی بگیرید و او را آزار ندهید. با او گفتگو کنید. عصیان نشوید و از کوره در نروید، تا احساس کند اوضاع از کنترل او خارج شده است.

برای لاغر شدن کلابی بخورید



موجود در این میوه می تواند محرکی برای کاهش وزن باشد. در طول این مطالعه رابطه بین مصرف گلابی تازه با دریافت مواد مغذی، کیفیت رژیم غذایی، دسترسی به مواد مغذی و فاکتورهای خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی در افراد بزرگسال

بررسی شد و نتایج تن نشان داد: افرادی که به طور مرتب گلابی مصرف می‌کنند، عادات غذایی سالم‌تری دارند. همچنین مصرف این میوه موجب می‌شود بخشی از نیاز افراد به ویتامین‌های C، فیبر خوراکی، منیزیم و پتاسیم تأمین شود.

ایسنا- در این مطالعه پزشکان دانشگاه دولتی ایالت لوئیزیانا آمریکا اظهار داشتند: افرادی که به طور مرتب میوه گلابی را در رژیم غذایی شان می‌گنجانند سبیز دور کمر کوچکتری دارند. علاوه بر این، این افراد نسبت به کسانی

که این میوه را در رژیم غذایی خود قرار نمی‌دهند، ۳۵ درصد کمتر به چاقی مبتلا هستند.دکتر « کارول اونیل» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: رابطه میان مصرف گلابی و کاهش وزن بدن قابل توجه است.

در این بررسی مشاهده کردیم دریافت فیبر خوراکی

تخم مرغ؛ مفید یا مضر؟!

محققان در این باره چه می‌گویند؟

تخم مرغ مصرف می‌کردند ۲۳ درصد بیشتر از افرادی بود که چنین عادتی نداشتند. میزان این مرگ و میر در افراد دیابتی به‌شکل معنی داری افزایش پیدا می‌کرد. اما این تحقیقات این موضوع را هم نشان داد که مصرف تخم مرغ، حتی در میان افرادی‌ها (منظور همان افرادی است که هفت تخم مرغ و یا بیشتر در هفته مصرف می‌کنند)، هیچ ارتباطی با افزایش میزان بروز رخدادهایی مانند حمله‌های قلبی و سکنه ندارد.

باور نمی‌کنیم!

این را «دونالد مک نامارا» مدیر اجرایی مرکز «تغذیه با تخم مرغ» در پاسخ به نتایج این سری از تحقیقات گفت. او ادامه داد: «سه سؤال وجود دارد که هرچه تلاش می‌کنم نمی‌توانم آن‌ها را حل کنم بنابراین از شما می‌پرسم شاید که شما بتوانید به من کمک کنید».

سوال‌های او زیاد هم غیر منطقی نبودند. مک‌ناما راقبل از هر چیز در مورد علت مرگ این افراد از محققان سؤال کردو این که مرگ‌ها واقعا به چه دلیلی اتفاق افتاده است. او گفت: «ما می‌دانیم که مرگ‌ها به علت مشکلات قلبی و یا سکنه اتفاق نیفتاده است اما نمی‌دانیم که علت آن‌ها چه بوده است. شاید یکی از

بررسی تأثیر مصرف شیر خشت بر کاهش زردی نوزاد



همین منطقی شکل می‌گیرد که مصرف برخی از گیاهان دارویی تأثیر بسیار زیادی بر درمان نوزادان مبتلا به زردی دارد.در طب سنتی ایران، از ماده‌ای به‌نام شیرخشت برای کاهش زردی نوزادان استفاده می‌شود.در ایران به‌صورت سنتی از نوعی مان

خطرناک افزایش بیلی‌روبین روی مغز و بروز گرن ایکتروس است.در بعضی از کشورها برای کاهش زردی نوزاد از طب سنتی استفاده می‌کنند. وی افزود: زردی از نظر طب سنتی ایران، حاصل افزایش صفرا در بدن است. رویکرد درمانی طب سنتی نیز بر اساس

شرکت کنندگان به علت سرعت زیاد در حین رانندگی دچار تصادف شده است. واقعیت این است که هیچ مکانیسم زیستی ای وجود ندارد که خوردن زیاد تخم مرغ باعث ایجاد تصادف شود. دوم این که واقعا مشخص نیست که شرکت کنندگان در این تحقیق غیر از تخم مرغ چه غذاهای دیگری را مصرف می‌کرده‌اند. به عنوان مثال در تحقیقی که در سال ۱۹۹۹ در نشریه انجمن پزشکی آمریکایان منتشر شد نشان داده شد که پس از حذف اثر گوشت دودی، تخم مرغ هیچ ارتباطی با وقوع رخداد قلبی در مردان ندارد.»

مک‌نامارا انتقادهایش را به این موارد محدود نکرد. او ادامه داد: در نهایت باید بگویم که شیوه تحلیل عوامل خطر در این تحقیق بسیار سؤال‌برانگیز است. در حقیقت ما نمی‌دانیم که این عوامل خطر چه ارتباطی با یکدیگر دارند و چگونه می‌توان اثر آن‌ها را از یکدیگر متمایز کرد. گروه تحقیق کننده در هیچ کجا بیان نمی‌کنند که چگونه توانسته‌اند اثر بقیه عوامل را در این بررسی تعدیل کنند. شک و تردید موقتی بیشتری می‌شود که نتایج این بررسی با مشکلاتی که بیان شد کاملاً در تضاد با بررسی‌های پیشین قرار می‌گیرد. پیش از هر چیز نظر من این است که چنین تحقیقی باید دوباره مراحلش را از ابتدا تا انتها طی کند. جدای از این من می‌خواهم بدانم که هر کدام از این افراد واقعا به چه دلیلی فوت کرده‌اند.در آخر به نظر من ضروری است که تمام اجزای رژیم غذایی شرکت کنندگان در این تحقیق مشخص شود. از کجا معلوم قسمت دیگری از رژیم غذایی این افراد، جدای از تخم مرغ، باعث افزایش میزان مرگ و میر در این افراد شده است.

کاتلین زلمان، متخصص تغذیه هم در این مورد نظر جالبی دارد. او می‌گوید: اگر از من در مورد نظر شخصی‌ام بپرسید باید بگویم که من از طرفداران پروپا قرص تخم مرغ هستم. اگر راستش را بخواهید من از خوردن کمتر چیزی در وعده صبحانه به اندازه تخم مرغ لذت می‌برم. اما خوب! در حال حاضر باید علمی‌تر به این مورد نگاه کنیم. در حقیقت اگر بخواهیم افزایش میزان مرگ و میز در میان شرکت کنندگان در این تحقیق را به مصرف هفت عدد و یا بیشتر تخم مرغ در هفته نسبت دهیم به نظر من این يك کوتاه بینی مطلق است، اما اگر توصیه من را می‌خواهید باید بگویم آن‌هایی که بیشتر از يك تخم مرغ در روز مصرف می‌کنند باید سعی کنند این میزان را کاهش دهند و یا این‌که به جای استفاده از زرده، بیشتر از سفیده تخم مرغ استفاده کینند.

اومی‌افزاید: از سوی دیگر طبیعی است افرادی‌که از بیماری‌های مزمن مانند دیابت رنج می‌برند نیاز مند این هستندتا با دقت و مراقبت بیشتری اجزای رژیم غذایی روزانه خود را مشخص کنند. به‌نظر من بهترین راه برای این افراد مشورت با یک کارشناس تغذیه است. روی هم رفته تخم مرغ غذای فوق‌العاده‌ای است که برای رژیم غذایی شما مناسب است. فقط در هنگام مصرف آن و هر چیز دیگری باید به این نکته توجه کنید که:

«افراط در خوردن هر چیزی ممکن است به سلامتی شما آسیب بزند و البته که این فقط مخصوص تخم مرغ نیست.»

پنجره

چند روش برای رفع خط‌های روی شکم

شفاف‌انالین - برخی کرم‌ها برای رفع چروک و خط‌های روی شکم پس از زایمان تهیه دیده شده‌اند و اکثر آن‌ها تقلبی و بی‌تأثیر هستند روش‌های نوین درمانی برای این عارضه و عوامل مهم بروز آن را در این مطلب آورده ایم.پژوهشگران پس از ۸ سال مطالعه دقیق بر روی ضایعات پوستی و کشتش سطح پوست در بدن زنان باردار در یافته‌اند انواع محصولات تجاری شامل کرم‌ها و روغن‌ها که برای جلوگیری از بروز کشش پوست در دنیا به فروش می‌رسند اثر خاصی بر این عارضه طبیعی بارداری ندارند. عواملی چون اضافه‌وزن مادر، چندقلوبودن بارداری، سن مادر و خصوصیات ژنتیکی پوست مادر بر شدت یا کاهش این عارضه اثرگذار است.پزشکان به بانوان باردار، توصیه می‌کنند رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات تازه داشته باشند و با ماساژ دادن پوست از پارگی عمیق سلول‌های پوستی جلوگیری کنند.تنظیم دقیق وزن و رعایت رژیم غذایی مناسب این مشکل را برطرف کنند.

