

۱۰ دلیل برای برتری ازدواج سنتی به ازدواج امروزی

محمد حسین رستگاری

۱- خانواده‌ها با احساس وظیفه و خیرخواهی برای فرزندانشان با تحقیق و بررسی‌های علمی-تجربی کیفیت را به نحو احسن می‌سنجند و با آینده‌نگری و در نظر گرفتن سعادت دنیوی و اخروی آنان سعی می‌کنند کمک حال انتخاب بهینه نسل بعد از خود باشند.

۲- خانواده‌های طرفین ازدواج با احساس نزدیکی به یکدیگر و با روشی شهودی علایم سازگاری یا ناسازگاری متقابل بین خود و همچنین خانواده آینده فرزندانشان را درک می‌کنند و به ندای درون خود پاسخ می‌دهند.

۳- در ازدواج به روش سنتی به تعداد افراد دخیل در زنجیره فرایند ازدواج دو زوج، حامی ازدواج و احساس تعلق فراهم می‌شود و از هرگونه احساس منفی و عدم تعلق به این فرایند و نتایج منفی آن کاسته می‌شود.

۴- زوجین در ازدواج‌های سنتی و حاصل این گونه فرایند نه تنها خود را مدیون تلاشها و فداکاریهای افراد دخیل در ازدواج خود می‌دانند بلکه سعی می‌کنند با روحیه گذشت، صبر و فداکاری از این تاسیس مقدس و محصول کار جمعی با حداکثر توان پاسداری کنند.

۵- خانواده‌های دو طرف با مخالفتها و مامله‌های سازنده خود در ناهمخوانیها، فرایند ازدواج را از حالت احساسی-عاطفی خارج کرده و به سمت عقلانی-عقلایی شدن هدایت می‌کنند.

۶- در ازدواج‌های سنتی خود سبک و سیاق و فرایند آن آموخته است و توأم با احترامات و توجه به اصول و مبانی متکی به تجربه و اعتقادات و فرهنگ بومی انجام می‌شود. طی این مراحل بر اهمیت و تقدس تاسیس ازدواج و لزوم محافظت از آن می‌افزاید.

۷- اعتماد زوجین به خانواده خود در ازدواج‌های سنتی پشتوانه خوبی برای زمان اختلافات و تردیدهای آنها در ادامه زندگی است.

۸- فرایند ازدواج به روش سنتی ریشه در آداب و رسوم و ارزشهای فرهنگی و احساس تعلق به آن دارد و همراه با تانی در اجرا است. از این رو احساس هویت و وابستگی به فرهنگ اصل، آن را پشتیبانی می‌کند.

۹- بر خلاف ازدواج‌های نوین، برخورد تک شاخصی انتخاب و مبتنی بر عشق لحظه‌ای و اصالت «من و تو» را نقی و انتخاب مبتنی بر شاخصهای متعدد و اولویت بندی شده و مبتنی بر هویت جمعی و عشق پایدار و فزاینده را ترویج می‌کند.

۱۰- خانواده‌های طرفین با احساس همدلی و همزبانی با زوجین، سعی می‌کنند به تحکیم خانواده نوپا کمک کنند و ضمن احترام به تجربه‌های آنها، بدون منت باری از دوششان بردارند.

با چای سفید و خواص سودمند آن آشنا شوید



مصرف می‌شوند، به تنهایی استفاده می‌شود. وی افزود: مصرف چای سفید موجب افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه باعث کاهش چربی های بدن، لاغری و تناسب اندام و علاوه بر آن موجب پایین آمدن فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

می‌شود. علاوه بر اینها چای سفید اثرات ضد باکتریایی و ضد ویروسی داشته و تأثیر زیادی در پاک‌سازی پوست دارد. یکی دیگر از فواید چای سفید، درمان ورم مفاصل و رماتیسم است.

تابناک باتو- برگ‌های چای سفید کم‌رنگ‌تر از سایر برگ‌هاست و در نتیجه دم کرده آن نیز کم‌رنگ‌تر است. مهسا دوامی، کارشناس طب سنتی و تغذیه با تاکید بر این نکته که این چای لطیف‌ترین نوع چای است، گفت: طعم ملایم و شیرینی دارد و عطر آن ضعیف‌تر از سایر چای‌هاست و بیشتر در فوجیان چین تولید می‌شود. چای سفید کم‌ترین مقدار کافئین را دارد. این چای برخلاف سایر چای‌ها که معمولاً همراه با مواد غذایی مثل قند، شکر، شیری، شیر و...

در ماه رمضان ادویه نخورید



از این محدوده منجر به اشکال در اعمال داخلی بدن، فعالیت‌های اجتماعی و عملکرد ذهنی می‌شود. وی افزود: افرادی که می‌خواهند روزه بگیرند باید این تغییرات را به نحوی مدیریت کنند. به همین دلیل بهتر است که از یک ماه قبل بدن خود

را آماده کنند و از نظر مصرف مواد غذایی بتوانند روزه‌داری بهتری داشته‌باشند. همچنین اگر فردی همیشه در حال ریزه‌خواری است بهتر است که از قبل آن را کم کند و کنار بگذارد تا در ماه مبارک رمضان با مشکلی مواجه نشود.

ایستنا- دکتر محسن خوش‌نیت نیکو، مدیر گروه روزه‌داری اسلامی پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف غذاهای ادویه‌دار هنگام شب که با افزایش دمای بدن همراه است، مصرف غذای پرکربوهیدرات و خوردن وعده غذایی قبل از خواب موادی هستند که می‌توانند منجر به اختلال در خواب‌شوند. تغییرات در الگوی خواب شامل دو ساعت تاخیر تا دو ساعت تقدم در چرخه خواب و بیداری طبیعی است، اما تغییرات خارج

روزه‌داری سلامت روح، سلامت جسم

برنامه غذایی مفید از افطار تا سحر و از سحر تا افطار



بوده و علاوه بر آن دارای املاح و ویتامین نیز هست.

البته باید تاکید شود که در اول افطار، آب سرد مصرف نشود، زیرا که کمی باعث ضعف می‌شود و میل به نوشیدن آب را بیشتر می‌کند که ۳ اثر منفی دارد؛ ابتدا شیره معده را رقیق میکند و باعث اختلال در جذب و هضم مواد غذایی می‌شود، دوم آنکه جرمی از معده را بر می‌کند و باعث می‌شود غذای اصلی کمتر مصرف شود و سوم اینکه باعث ورم معده شده حالت خلق تنگی دست می‌دهد. همچنین باید حتماً افطاری را به اندازه‌ی مصرف کرد زیرا مصرف زیاد در افطار باعث می‌شود معده که کمی کوچک شده، یکباره حجیم شده و باعث آذیت و فشار و خلق تنگی روزه‌دار شود، و باید تاکید شود که مصرف زیاد چای نیز اثرات ذکر شده در مورد مصرف آب سرد را در پی دارد، همچنین در افطار از خوردن غذاهای پر چرب خودداری کنید.

توصیه می‌شود از نان‌های کامل همچون نان سنگک و جو که منابع خوب فیبر هستند، استفاده کرد. سعی شود در همه وعده‌ها، به مقداری از مواد غذایی استفاده کرد که سیر نشود و احساس کنید که هنوز برای خوردن جا دارید و چنانچه تخم مرغ میل می‌کنید سعی کنید آب پز باشد زیرا هضم آن نسبت به تخم مرغ نیمرو، راحت‌تر است. خلاصه آنکه بنا به توصیه مکرر متخصصان تغذیه، میل کردن چند دانه انجیر تازه یا خشک پس از افطار یا شام بسیار مفید است.

ندارد لذا خوردن غذاهای سبک و سهل الهضم، کم حجم و پر کالری و تقریباً نرم برای افطار مناسب‌تر است؛ بنابراین، حتماً باید روزه‌خود را با یک نوشیدنی گرم یا ولرم افطار کرد. همچنین باید اذعان کرد بهتر است سفره افطار با خرما، پنیر (لبنیات کم چرب)، نان و سبزی و یک غذای سبک گرم همچون سوپ یا شله زرد یا آش یا حلیم یا فرنی زینت بخشید و سعی کرد از هر یک از مواد غذایی موجود در سفره افطار، مقداری اندک میل شود، زیرا مصرف آب یا چای یا نبات داغ، دهان و مری را برای عبور غذا آماده می‌کند و مقداری مواد قندی نیز به بدن می‌رساند. همچنین مصرف سوپ یا آش ترکیبی از مواد مختلف شامل کربوهیدرات، پروتئین و به ویژه املاح و ویتامین را به بدن می‌رساند.

البته ناگفته‌نماند مصرف خرما، مواد قندی مفید و طبیعی، کمی املاح و ویتامین را به بدن شما می‌رساند و مقداری انرژی سریع‌الجذب را تأمین می‌کند. همچنین زولبیا و بامیه هم از جمله موادی است که مصرف آن در ماه مبارک رمضان رونق خاصی پیدا می‌کند و بسیار مورد علاقه خانواده‌ها است. مصرف زولبیا بامیه تنها به مقدار کم مفید است، زیرا حاوی روغن، نشاسته و قند‌های ساده همچون شکر است که مصرف کنترل شده آن مفید اما مصرف بیش از حد آن بی‌اشکال نیست، مصرف خرما و توت خشک از مصرف زولبیا و بامیه بسیار ارجمندتر و مفیدتر است زیرا چربی نداشته و قند آن طبیعی

حسین عبدالعزیزی- بی‌شک حکمت اصلی روزه‌داری گام نهادن در مسیر تقوا و پرهیز از گناهان است اما فواید بهداشتی و درمانی روزه‌داری از ثمرات فرعی و حیاتی آن است. روزه‌مایه استقرار و تثبیت اخلاص نزد انسان، آرامش روان و ایمن بودن از آشفتگی و اضطراب است و آثار بهداشتی و درمانی فراوانی دارد به استناد به آیه ۸۴ سوره بقره: فلسفه روزه‌قرار دادن انسان در مسیر دستیابی به تقواست.

با اینکه مؤمن فقط به قصد اطاعت از خداوند منان روزه می‌گیرد، اما علاوه بر برکات معنوی، از فواید جسمی و روانی روزه نیز سود می‌برد. همچنین روزه‌داری صحیح با کاهش مصرف غذا همراه است و ثمراتی همچون کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون، کلسترول و فعال شدن سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. ناگفته‌نماند که باید در این زمینه برنامه غذایی منظمی برای افطار و سحر تنظیم شود.

همچنین باید توجه داشت که در ماه مبارک رمضان در مجموع نسبت به ماه‌های دیگر باید ۲۰-۳۰ درصد کمتر غذا بخوریم تا فواید روزه و قصد اصلی آن محقق شود، همچنین از این طریق، هم با احساس گرسنگی آشنا می‌شویم و هم می‌توانیم وعده غذایی حذف شده را از لحاظ مالی یا غذایی در اختیار نیازمندان قرار دهیم.

البته باید تصریح کرد که معده خالی در هنگام افطار، تحمل غذای خشن را

برای درمان «وزوز» گوش چه بخوریم؟

تابناک باتو- وزوز گوش یک علامت است نه خود بیماری و با اینکه مصرف کافی پتاسیم نقش مهمی در سلامت عمومی دارد، کمبود آن یکی از عوامل شناخته‌شده وزوز گوش نیست و راه درمان این مشکل نمی‌باشد. نوشیدنی‌های انرژی زا اغلب حاوی پتاسیم هستند و به جایگزینی مواد معدنی در شرایطی که تعریق زیاد بوده است، کمک می‌کنند. همچنین با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، مغزهای گیاهی و حبوبات می‌توانید پتاسیم زیادی دریافت کنید. اگر وزوز گوش دارید و می‌خواهید آن را با مصرف پتاسیم بیشتر (مصرف موز، پرتقال، کشمش و اسفناج) درمان کنید، ممکن است به درمان نرسید. هنگامی که درمان عامل وزوز گوش، بهبودی ایجاد نکرد یا پزشک عاملی برای آن پیدا نکرد، ممکن است داروهای ضد اضطراب مانند الیزولام یا داروهای ضد افسردگی مانند امی‌تریپتیلین تجویز کند. این داروها علائم وزوز گوش را در برخی افراد به طور مؤثری کاهش می‌دهند اما این امر در مورد همه صادق نیست.



سوسیس و کالباس جای غذا را نمی‌گیرد

فارس- سیدمؤید علویان، فوق تخصص گوارش و کبد گفت: اکثر مواد نگهدارنده سوسیس و کالباس حاوی مقادیر زیادی نیتريت سدیم هستند اصولاً سوسیس و کالباس بدون این مواد یافت نمی‌شود و مواد نگهدارنده قرمز رنگ چه اثرات ضدمیکروبی دارد و به غذا طعم خوشایندی می‌دهد ولی سلامت مصرف‌کننده را با خطر جدی مواجه می‌کند. وی توضیح داد: متأسفانه در تهیه سوسیس و کالباس از روده گاو، گوسفند و گوشت‌های مانده بر استخوان‌های گاوها پیر و شیرده استفاده می‌شود که بعضاً به این گازهای پیر و شیرده مواد هورمونی و آنتی‌بیوتیک نیز تزریق شده است که موجب می‌شود سلامت گوشت کاهش یابد. وی افزود کودکان و نوجوانان نیازمند به پروتئین در سن رشد هستند و فرآورده‌های سوسیس و کالباس حاوی کلسترول و اسیدهای چرب اشباع زیادی هستند و به هیچ وجه جایگزین مواد غذایی سالم نمی‌شوند. سوسیس و کالباس دارای ارزش غذایی هستند اما هیچگاه نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای وعده‌های غذایی شوند.



تمرین‌های زبانی برای کاهش خروپف

جام جم- خروپف زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌های گلو، زبان و سقف دهان به قدری به حالت استراحت می‌روند که مانع از عبور هوا شده و راه تنفس را مسدود می‌کنند. از این رو دانشمندان برای تقویت عضلات بخش‌های معینی از دهان و راه تنفس است، تمرین‌هایی تدارک دیدند که مفیدند:

۱- نوک زبان را به سقف دهان بکشید و آن را تا عقب ببرید.

۲- زبان را به سمت بالا بکشید و به سقف دهان بمالید.

۳- عقب زبان را به سمت کف دهان فشار دهید و این کار را در حالی انجام دهید که نوک زبان به پشت دندان‌های جلو در پایین برخورد داشته باشد و در آخر قسمت پشتی سقف دهان یا زبان کوچک را بالا برده و حرف «ا» را ادا کند. این گروه باید تمرینات مذکور را ۲۰ بار در روز و هر بار سه بار به مدت سه ماه انجام می‌دهند.

