

سلامت

لاغری بدون عارضه با طب سنتی

فارس - مهدی برهانی متخصص طب سنتی گفت: طب سنتی از دیرباز برای درمان چاقی نسخه‌های متنوع و کاربردی داشته است که اگر به دقت به آن عمل شود؛ نتیجه خوبی خواهد داشت. چاقی از بیماری‌هایی است که بیشتر افراد به آن دچار هستند و برای رفع آن فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهند؛ اما گاهی ممکن است با استفاده از روش‌های غلط، نه‌تنها به روش مطلوب نرسند بلکه باعث بروز مشکلات دیگری در سلامت خود نیز بشوند. حال آنکه طب سنتی بر این باور است که با کمترین اختلال در سیستم بدنی می‌تواند باعث ایجاد بیشترین نتیجه در درمان و سلامت افراد شود. همچنین از ویژگی‌های طب سنتی ارزان بودن آن است و هرچند که بیمه‌ها حمایت بخصوصی برای داروهای طب سنتی اعمال نمی‌کنند اما میزان هزینه‌پرداختی بیمار برای خرید داروهای طب سنتی و شیمیایی یکسان است. برهانی در خصوص عملکرد طب سنتی برای لاغری در افراد گفت: متخصص پس از تشخیص مزاج شخص و میزان



تری موجود در بدن که باعث چاقی افراد از نظر طب سنتی می‌شود؛ برنامه خاصی را برای آن بیمار تجویز می‌کند مانند برنج که به دلیل طبع سرد و تر باعث چاقی شده یا خوردن میوه و مایعات که از نظر طب سنتی تر هستند که به این افراد توصیه می‌شود کمتر استفاده کنند. از نظر طب سنتی همچنین موضوعی تأیید نشده و اینکه هر نوع گروه خونی یک دسته غذای خاصی را باید مصرف کنند هنوز از نظر علمی مورد بررسی بوده و به نتیجه نرسیده است.

این متخصص طب سنتی در خصوص داروهای چربی سوز گفت: این قرص‌ها تأثیرات شدیدی بر کبد خواهند گذاشت و مصرف این داروها بدون تجویز پزشک متخصص از نظر طب سنتی آکادمی صحیح نیست. پرخوری یکی از مهم‌ترین علت‌ها در این خصوص است که باعث چاقی می‌شود. توصیه می‌شود زمانی که هنوز به سیری کامل نرسیده‌اید از خوردن غذا دست بکشید. لازمه هضم کامل غذا جویدن سسی بار مواد غذایی است و نیز از خوردن مایعات در هنگام غذا یا بعد آن خودداری کنید.

وی با بیان اینکه در طب سنتی می‌توان همه افراد را معالجه کرد گفت: بیماران دیابتی و افرادی که مشکلات گوارشی دارند می‌توانند با استفاده از روش طب سنتی به دلیل اینکه برنامه در مان در این روش متناسب با شرایط بیمار است به درمان چاقی خود بپردازند. بیماران در صورت اعتماد به متخصص طب‌سنتی نتیجه خوبی کسب خواهند کرد؛ اما متأسفانه هنوز مردم بر این باور هستند که طب سنتی نمی‌تواند تأثیر زیادی بر بهبود بیماری آن‌ها بگذارد.

پنجره

ویژگی‌های مبتلایان به کم‌شنوایی حسی عصبی

فارس - خسرو گورابی، شنوایی شناس، درباره علت آهسته شنیدن صداها گفت: این مشکل می‌تواند ناشی از کم‌شنوایی حسی عصبی باشد، وقتی حلزون یا عصب شنوایی که سیگنال‌های جمع‌آوری شده توسط حلزون را به مغز می‌رساند، آسیب ببیند، کم‌شنوایی حسی عصبی رخ می‌دهد که این عارضه ممکن است موجب شود تا همه صداها آهسته‌تر به گوش برسد. وی افزود: مبتلایان به کم‌شنوایی حسی عصبی ممکن است با صدای بلند صحبت کنند و در محیط پر صدا دچار مشکل شوند. سمعک می‌تواند به مبتلایان کمک کند تا بهتر بشنود ولی ممکن است عدم وضوح صدا وجود داشته باشد که ممکن است فرد را ناراحت کند. البته این مشکل همیشه از سمعک نیست و ماهیت این نوع کم‌شنوایی غالباً مشکل ساز است. کم‌شنوایی حسی عصبی غیرقابل جراحی است و همچنین به راحتی قابل درمان نیست. اگر کم‌شنوایی یک گوش بسیار شدید باشد ممکن است کاشت حلزون صورت گیرد و در واقع نوع پیشرفته‌ای از سمعک است.



افراط در مصرف چای سبز ممنوع!



باشگاه خبرنگاران - دکتر حسن اکبری، محقق طب اسلامی ایرانی گفت: چای سبز حاوی مواد شیمیایی مثل موادسلولزی، دکسترین، نکسین، چربی، مواد مومی، نشاسته، قند گیاهی، اسید گالیک، مواد پروتئینی، الیاف، موادمعدنی ومواد موثری مثل

تائین و کافئین است. این داروی گیاهی در سال‌های اخیر جزو ضروریات زندگی افراد شده‌است که این‌به‌هیچ‌عنوان از نظر علم طب دست‌نیست، لذا می‌توان به‌جای هزیننه‌برای چای سبز، همان‌را صرف‌تأمین پروتئین وانرژی موردنیاز بدن مهدیه‌موسی‌زاده - کوچک‌بایزرگ، روستایی باشهری، ژورنمندیا فقیر، پرسرو صدا یا آرام؛ همه این‌ها ویژگی خانواده‌های ماست، خانواده‌هایی که ابتدا تنها شامل یک زوج هستند و بعد از گذشت چندماه‌یا چندسال با تولد فرزندان، جمع کوچکی با بزرگی را تشکیل می‌دهند. در این جمع کوچک یا بزرگ، تمام خصوصیت‌های اخلاقی هر عضو خانواده، بر دیگر افراد تأثیر می‌گذارد. دختران مهربانی نسبت به فرزند را از مادرشان یاد می‌گیرند، حتی در کودکی سعی می‌کنند برای عروسک‌هایشان نقش مادر را بازی کنند. پسران هم مردانگی وغیرت و نان آوری را از پدرشان می‌آموزند؛ حتی پسرهای کوچک خانواده هم دوست دارند کاری به آن‌ها سپرده شود و آن‌ها مثل یک مرد بزرگ از عهده آن کار بیایند.

بنابراین خانواده به‌عنوان اولین ومهم‌ترین اجتماعی که هر فرد در آن تأثیر می‌گذارد وتأثیر می‌پذیرد، مستلزم آموزش دیرپورش متفاوتی در جهت رشدوتکامل افراد است. به‌همین دلیل خداوند در قرآن کریم در سوره روم واعراف، خانواده رانخستین کانون رشد و آرامش بشری معرفی می‌کند. کوچک‌ترین رفتار هر عضو خانواده می‌تواند روحیه، طرز فکر، نوع برخورد و حتی مسیر عضو دیگر را تحت‌الشعاع قرار دهد. به همین دلیل حفظ خانواده‌ا آسیب‌های اجتماعی که سبب ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری می‌شوند، بسیار مهم است و مطابق فرمایش خداوند در سوره تحریم، موجب نجات از رنج و عذاب دنیوی و اخروی خواهد شد. خداوند در قرآن به خانواده اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و احکام و آداب فراوانی برای رشد و بالندگی اعضای آن مقرر کرده‌است. در روایت‌هایی که از معصومین نقل شده نیز بر رعایت حقوق متقابل افراد خانواده نسبت به هم تاکید زیادی شده‌است. رعایت قوانینی که خداوند اولیای او به بشریت پیشنهاد داده‌اند، برای رفاه، آسایش، رشد و تعالی خانواده است. اهمیت خانواده به قدری است که آیه‌الله جوادی آملی نیز در کتاب مفاتیح‌الحیات بخشی جداگانه رادر نقل احادیث مربوط به آن اختصاص داده‌اند. در باب اهمیت دادن به نیازهای مختلف خانواده در مفاتیح‌الحیات آمده است:

کسب روزی حلال و پرداخت صدقه

حضرت یعقوب (ع) برای تأمین نیاز خانواده خود، فرزندانش را به دربار حاکم مصر فرستاد تا با دریافت گندم مردم نیاز، قحط‌سالی را سبزی سازندو حتی در دومین بار برای دریافت گندم، فرزند محبوب خود بنیامین را نیز همراه برادران وی گسیل داشت. (سوره یوسف، آیات ۶۸- ۵۸)
وقتی حضرت ابراهیم (ع) به فرمان خدا همسر و فرزند خود را به مکه آورد، دست به‌دعا برداشت و عرض کرد: پروردگارا من برخی از فرزندانم (اسماعیل و نسل او) را در سرزمین بی‌کشت و زرع، در کنار خانه محترم تو سکونت دادم؛ پروردگارا تا نماز را برپا دارند، پس دل‌های گروهی از مردم را به آنان گرایش ده و آنان را از میوه‌ها و محصولات روزی عطا کن، باشد که سپاس‌گزار می‌کنند. (سوره ابراهیم، آیه ۳۷)
همچنین جناب لوط که پس از تلاش فرهنگی فراوان نتوانست مردم را از هلاکت برهاند برای نجات خانواده با ایمان خود چنین دعا کرد: پروردگارا، من و خانواده‌ام را که تنها گروندگان به من‌اندا از روز و وبال آنچه این مردم انجام می‌دهند، رهایی بخش. (سوره شعراء، آیه ۱۶۹)

رسول خدا(ص) فرمود: هر معرفتی صدقه به شمار می‌آید و هر آن‌چه را که مومن برای خود و خانواده و همسرش هزینه کند و نیز هر آنچه‌بان آبروی خود را حفظ کند برایش صدقه نوشته‌ش می‌شود. (مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۲۳۹)
و فرمود بهترین شما کسانی هستند که برای خانواده خود بهترین باشند و من برای خانواده خودم بهترین شما هستم. (اللقیبه، ج ۳، ص ۵۵۵)
و نیز فرمود: کسی که به بازار رود و تحفه‌ای بخرد و آن را برای خانواده خویش ببیرد مانند کسی است که صدقه‌ای را به سوی نیازمندان می‌برد. (الامالی، صدوق، ص ۵۷۷)

کنیم. وی افزود: سرطان در اثر تجمع سلول‌ها در قسمتی از بدن به وجود می‌آید. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان است که سلول‌ها را می‌سوزاند از جمله مواد غذایی که حاوی آکسیدان هستند می‌توان پیاز، گل‌گاوزبان، زنجبیل، عناب و دمنوش‌های گیاهی را برشمرد.

استفاده افراطی از چای سبز موجب رسوب آهن می‌شود، ترکیب اگر آل‌ت با کلسیم موجود در لبنیات و غذا و ایجاد سنگ کلیه و از همه مهم‌تر موجب بی‌وست می‌شود که این خود موجب بروز انواع بیماری‌های می‌شود.

شفا آتالین - دکتر مسعود کیمیاگر گفت: در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک و مفید در رفع التهاب و تشنگی نام برده می‌شود. ویتامین C موجود در لیمو شیرین، ماده‌ای پیشگیری‌کننده از ابتلا به سرطان است. لیمو شیرین

اگر برش بخورد و در معرض هوا قرار گیرد، طعم آن تلخ می‌شود که علت اصلی آن، لیمونین و نارنجین موجود در لیمو شیرین است. ترکیب این مواد با اکسیژن هوا موجب تلخی لیمو شیرین می‌شود. معمولاً توصیه

مرهمی گیاهی برای معده درد



پزشکان به افراد مبتلا به زخم و ورم معده یا سایر بیماری‌های گوارشی، مصرف نکردن هر نوع میوه و سبزی خام است، زیرا به علت افت کارایی معده، این افراد توانایی هضم فیبر موجود در این مواد را ندارند و متعاقب مصرف میوه و سبزی

خام، دچار درد معده شدید می‌شوند، اما مصرف لیمو شیرین به ترمیم هر چه سریع‌تر معده نیز کمک می‌کند و مصرف روزانه یک عدد لیمو شیرین در مبتلایان به ناراحتی معده ضروری است.

چه کنیم تا خانواده خوبی داشته باشیم؟

راهنمایی با ر‌جاع به «مفاتیح الحیات»

را از آن بهره‌مند سازد. (الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۷۳)
و نیز فرمود: از خانواده آغاز کنید و هر کسی که نزدیک‌تر است مقدم بدارید. (الکافی، ج ۵، ص ۶۷)
امام سجاد(ع) می‌فرماید: اینکه‌وار دینار بازار شوم و پولی داشته باشم که برای خانواده‌ام گوشته بخرم که بدان نیاز دارند، نزد من از آزادسازی برده‌ای محبوب‌تر است. (الکافی، ج ۴، ص ۱۱۲)

توجه به اوقات فراغت

توجه به تفریح و اوقات فراغت خانواده موضوعی است که هرچه زمان پیش می‌رود، کم‌رنگ‌تر می‌شود. بخصوص امروزه که در یک خانواده گاهی پدر و مادر هردو شاغلند و خستگی بعد از کار اجازه نمی‌دهد تا توجه کافی به تفریح و اوقات فراغت فرزندان داشته باشند و تنهایی نتوانند در روزهای تعطیل مثل روز جمعه کمی از محیط کار و خستگی آن فاصله بگیرند و به خانواده بپردازند. اگرچه نیکی به خانواده، همواره مطلوب است، روز جمعه برای احسان به خانواده اهمیت ویژه‌ای دارد تا زمینه توجه به جایگاه روز جمعه و معنویت‌گرایی از این طریق برای خانواده فراهم شود. از این رو رسول خدا(ص) فرمود: خانواده خود را روز جمعه از میوه یا گوشته بهره‌مند سازید تا با آمن جمعه شادمان شوند. (الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹)

خودداری از کارهای ناشایست

همان‌طور که کارهای نیک، پاداش دارند، هرکس برای کارهای ناشایستی که انجام دهد، کیفر می‌بیند. به خصوص اگر این کارها، به‌ضرر خانواده تمام شود. رسول خدا(ص) درباره کیفر تباه کردن خانواده و بد اخلاقی با آن‌ها سخنان زیادی فرموده‌است. پیامبر(ص) در جایی می‌فرماید: از رحمت خدا دور است، از رحمت خدادور است، کسی که خانواده خود را تباه کند. (الکافی، ج ۴، ص ۱۱۲)
همچنین آن حضرت از اینکه کسی خودش سیر باشد و خانواده‌اش را گرسنه نگارد، نهی کرد و فرمود: برای هلاکت یک مرد هم‌بین است که خانواده خود را تباه کند. (دعائم‌الاسلام، ج ۲، ص ۱۹۳)
هنگامی که پیامبر(ص) و مردم از خاکسپاری سعد بن معاذ بازگشتند پرسیدند: ای رسول خدا(ص) با سعد کاری کردی که با هیچ‌کس دیگر نکرده‌ای؛ جنازه‌اش را بدون ردا و کفش مشایعت کردی. فرمود: فرشتگان بدون کفش و ردا در تشییع او حاضر شدند و من به آنان تأسی جستم. گفتند: یک‌بار سمت راست تابوت و یک‌بار دیگر سمت چپ آن را گرفتی. فرمود: دستم در دست جبرائیل بود و هر جا را که اومی گرفت می‌گرفتم. گفتند: به غسل او فرمان دادی و خودت بر جنازه‌اش نماز گزاردی و خودت به خاکش سپردی؛ آنگاه فرمودی همانا عذاب قبر بر سعد اصابت کرد؟ فرمود: رقی، رفتار او با خانواده‌اش تند بود. (علل الشرائع، ص ۳۱۰)

در مذمت سختگیری بر خانواده نیز از رسول خدا(ص) روایت شده‌است که فرمود: بدترین مردم، مرد سختگیر بر خانواده‌است. (الجامع الصغیر، ج ۲، ص ۷۷)
شخصی پرسید: ای رسول خدا! مراد از سختگیری بر خانواده چیست؟ فرمود: مرد هرگاه وارد خانه شد همسرش بترسد و فرزندش بهراسد و بگریزد و هرگاه از خانه بیرون رفت همسرش بخندد. (مجمع الزوائد، ج ۹، ص ۲۵)

به کارگیری هر آنچه در قرآن و روایت‌های معصومین پیامون جایگاه خانواده آمده، فضایی رادر خانواده فراهم می‌کند که نه تنها تنجال‌ها و کدورت‌ها به‌سادگی فراموش می‌شوند، بلکه در ازای هر رفتار نیک، پاداشی نیز به خود فرد در دنیا و آخرت داده می‌شود. به بیان دیگر، رفتار درست و ایجاد محیطی آرام، امن و صمیمی در خانواده نتایج دنیوی و اخروی را شامل خواهد شد و برای خود فرد امکان رشد و تعالی در محیط خانواده و سپس در جامعه را فراهم می‌سازد.

نقش ورزش در کاهش بروز بیماری‌ها

ایسنا - دکتر مریم ابوالحسنی، متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به اینکه داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند موجب کاهش خطر ۲۷درصدی مرگ و میر شود، گفت: افراد بهتر است قبل از شروع یک فعالیت ورزشی، داراری یک نسخه ورزشی توسط پزشک باشند. ورزش می‌تواند منجر به کاهش چربی، افزایش مقاومت بدن، کاهش ابتلا به استرس و چاقی شود. مبتلایان به بیماری‌های کلیوی می‌توانند ۲ تا ۳ بار در هفته از ورزش‌های قدرتی استفاده کنند. وی افزود: فعالیت بدنی میزان کلسترول بد خون را کاهش و میزان کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد و استفاده از ورزش دوچرخه‌تایم نیز برای بیماران مبتلا به بیماری‌های کلیوی بسیار سودمند است. یکی از مهم‌ترین عواملی که موجب بروز دردهای مفصلی در ناحیه گردن و عضلات بین کتف می‌شود، بی‌تحریک‌ی است. قرار گرفتن در موقعیت‌های بی‌تحریک مانند نشستن‌های طولانی مدت در موقعیت‌های ثابت و در هنگام استفاده از کامپیوتر می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی در افراد شود.



خوشمزه‌ترین خوردنی‌های آنتی استرس در دنیا

باشگاه خبرنگاران جوان - از جمله مواد غذایی مفید برای رفع استرس، توت شیرین و شکلات‌رامی‌توان نام برد. تشمک، توت‌فرنگی و ذغال اخته با وجود طعم شیرین خود مشهورترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای جلوگیری از پیری زودرس و مبارزه با استرس هستند. مصرف این خوراکی‌ها همچنین می‌تواند اثرات مخرب استرس بر دستگاه گوارش و هضم غذا را کاهش دهد. باپونه یکی دیگر از مواد غذایی تسکین‌دهنده استرس است. در آجیل گروه ویتامین‌های B، روی، منیزیم و روغن‌های امگا۳ و ۶ وجود دارد که همگی اثر مثبت بر اعصاب و رفع استرس می‌گذارند. سیر خوراکی از مواد غذایی کاهنده استرس است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضدقارچی در بدن از خود به‌جای می‌گذارد. امگا۳ موجود در ماهی‌های روغنی مانند ماهی سالمون و قزل‌آلا نیز به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B، روی و منیزیم سبب کاهش استرس در افراد می‌شود. روغن زیتون یکی از ترکیبات بسیار مهم برای کاهش استرس در افراد است.

