



پایین آوردن قند خون سریع و آسان را بیاموزید

شفافانلاین - اگر شما به هر نوعی از دیابت مبتلا هستید، مطمئنا به دنبال راه‌های مختلفی برای پایین آوردن قند خون خود هستید تا به ۲۰۰ نرسد و برای ارگان‌های بدنتان و سلامتی شما مشکلی ایجاد نشود. شما همواره باید به این مسئله دقت داشته باشید که تغذیه نامناسب، استرس، بیماری و عواملی از این قبیل باعث افزایش قند خون شما می شوند.

شما به عنوان کسی که دارای بیماری دیابت می باشد، باید هرچند وقت یکبار به دکتر مراجعه کرده و پس از انجام آزمایش خون راهکارها و در صورت لزوم داروهای مورد نیاز را دریافت کنید. اما اگر در شرایطی هستید که قند خون شما بالا رفته و دسترسی به دکتر ندارید و میخواهید هرچه زودتر برای این شرایط قند خون خود را پایین بیاورید چند راه و جود دارد که در ادامه برای شما توضیح خواهیم داد.

راهکار اول:

حداقل به مدت نیم ساعت با شدت و سریع ورزش کنید. هرگاه میزان قند خون بالا داشته باشید، ورزش مناسب به شما کمک خواهد کرد که قند خون در بدن شما تبدیل به انرژی شود و باعث کاهش قند خون شما خواهد شد.بعد از نیم ساعت ورزش مفید، با یک دستگاه اندازه گیری قند خون، میزان قند خون خود را اندازه بگیرید. اگر همچنان به اندازه مطلوب پایین نیامده به ورزش خود ادامه دهید. ورزش هایی مانند حرکات ایروبیک، پیاده روی سریع و پریدن و از قبیل ورزش ها که ضربان قلب شما را افزایش می دهند برای کاهش قند خون شما بسیار اثر گذار و مفید هستند.

راهکار دوم:

به طور متوالی ۳ تا ۴ لیوان آب بنوشید و تا هر زمان زودتر که می توانید ادرا ر کنید. خوردن آب، قند موجود در خون شما را رقیق می کند وادار کردن باعث دفع قند خون از بدن شما می شود.بعد از یک یا دوبار خوردن آب وادار کردن قند خون خود را اندازه بگیرید. اگر باز هم به اندازه مطلوب از قند خون نرسیدید در ساعات متوالی این کار را تکرار کنید.در صورت توان بعد از انجام این راهکار راهکار بالا را نیز انجام دهید تا زودتر به نتیجه مطلوب خود برسید.

راهکار سوم:

غذاهایی که در آن ها میزان قند کمتری وجود دارد و یا غذاهایی که باعث سوخت قند خون در بدن شما می شوند را مصرف کنید. مواد غذایی مانند سیب، تخم مرغ، پیاز، بادام زمینی دارای میزان قند پایینی هستند و به ثبات میزان قند خون در بدن کمک می کنند. مصرف روزانه هر یک از این مواد غذایی در پایین آوردن قند خون شما کمک زیادی می کند.

پنجره

چگونه از طاسی سر در سالمندی در امان باشیم

تیبیان- حسین نحوی‌نژاد دکترای سالمندشناسی گفت: شایع‌ترین نوع ریزش مو، طاسی نوع مردانه یا آندروژنیک است که با وراثت، هورمون‌ها و افزایش سن رابطه دارند. از آنجایی‌که دلایل زیادی برای ریزش مو وجود دارد، در حال حاضر دو نوع دارو جهت جلوگیری از گسترش طاسی نوع مردانه شدید در دسترس می‌باشد.

فیناسترید در جهت خنثی‌سازی اثرات هورمون مردانه تسترون فعالیت می‌نماید، این دارو تنها با نسخه پزشک عرضه می‌شود و نحوه مصرف آن خوراکی است و از استفاده آن در زنان به دلیل عوارضی که در باروری به جای می‌گذارد، خودداری به عمل می‌آید. ماینوکسیدیل که نیز روی سر استفاده می‌شود و از طریق مخالفت از سرکوب هورمونی ریشه موها عمل می‌کند نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که البته همه موارد به این دارو جواب نمی‌دهند و اگر مؤثر باشد نیز جهت بروز اثرات آن چند ماه وقت لازم است و نیز به ندرت رویش مجدد کامل مشاهده می‌شود.



دم کرده گیاه گزنه به رفع کم خونی کمک می کند



تسنیم- مهران معتمدی گفت: به کمبود یا پدشکلی گلبول قرمز خون، کم خونی گفته می‌شود که دلایل متفاوتی دارد. از جمله دلایل وراثتی یا محیطی مانند بیماری‌های ارثی کم خونی، می‌توان به کم خونی داسی شکل اشاره کرد و از موارد اکتسابی

می‌توان به کم خونی ناشی از خون ریزی مزمن، کمبود موادمعدنی وویتامین‌های خون اشاره کرد. کم‌خونی باعث بسیاری از اختلالات در بدن می‌شود که باید از همان ابتدا با تشخیص علائم آن برای درمان اقدام کرد. از جمله علائم

کم خونی می‌توان به خستگی، رنگ پریده، کاهش تمرکز، ناخن‌وموهای ضعیف‌وضعف‌عمومی بدن اشاره کرد که خود کم‌خونی‌ناشی از کاهش آهن خون است. برای جبران این کمبود در طب سنتی به مواد و گیاهانی اشاره شده که بهترین آن دم کرده گیاه گزنه است که سرشار از آهن وویتامین ث است که این ویتامین کمک به جذب بیشتر آهن و کاهش کم خونی می‌کند. استفاده از ظروف مسی و آهنی در آشپزخانه‌ها باعث تنظیم الکترولیت‌های خون می‌شود.

به جای رفتن به باشگاه گوجه فرنگی بخورید!



بسیار کمک کند. این دو ماده نیاز ماهیچه‌ها را تا مین می‌کنند و عواملی همچون کمبود مواد و بی‌تحركی آن‌ها را که منجر به تحلیل و تضعیف آن‌ها می‌شود برطرف می‌کنند. این دو ماده موجب تحریک رشد و قدرت سلول‌های ماهیچه‌ها می‌شود.

علاوه بر این، اسید اُروسولیک و توماتیدین از تحلیل رفتن عضلات بر اثر بیماری، جراحی یا افزایش سن جلوگیری می‌کند. تحلیل و تضعیف عضلات موجب کاهش قدرت بدنی افراد می‌شود.

تحقیقات و مطالعات اخیر پروتئین‌هایی در گوجه‌فرنگی یافته‌است که می‌تواند دَوای این درد باشد. وجود دو ماده اسید اُروسولیک و توماتیدین در گوجه فرنگی می‌تواند به استحکام، قدرت و حفظ ماهیچه‌ها

هدیه هایی که راهی بهشت مان می کند

توصیه های اخلاقی به خانواده ها

مناسب ببیند و در این باره امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «همان گونه که مردان دوست دارند زینت و آرایش را در زندانشان ببینند، زنان نیز دوست دارند زینت و آرایش را در مردانشان ببینند»
در روابط شوهر با همسر باید به این توجه کرد که هر چه برای خود می پسندی برای دیگران هم باید پسندی و بلعکس هر چه بر دیگران و نزدیکان خود نمی پسندی برای خود می‌پسند، چرا که در روابط خانوادگی پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «با کدامن باشی تا زنانتان با کدامن باشند.»

توصیه های اخلاقی زن در برابر شوهر

زن نیز به عنوان همسر باید به توصیه های اخلاقی و رعایت حقوق شوهر توجه نماید تا به سهم خود کانون خانواده را گرم نگاه دارد. یکی از مهمترین توصیه هایی که بخصوص در روابط همسری به زن می شود رعایت حیا است و پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله) می فرماید: «حیا خوب است ولی برای زنان خوب تر است.» اگر بخوایم وظایف زن در برابر شوهر را در جمله ای بیان نماییم باید به این حدیث از نبی مکرم اسلام اشاره کنیم که فرمودند: «بهترین زنانتان، آن زن زایا، بسیار مهربان و پاکدامن است که برای شوهرش خودارایی می کند و از غیر او خود را محفوظ نگه می دارد، حرف شوهرش را می شنود و فرمان او را اطاعت می کند....»
آن زنانی که به این نکات اخلاقی که هنر زندگی است، عمل نموده اند، زندگی شادتر و مستحکمتری داشته اند تا زنان و مردانی که در توهم عنان بدست گرفتن هستند.

والدین در برابر فرزند

...و اما همین زن و شوهر به بدین آمدن فرزند باید نکات اخلاقی دیگری را در روابط خانوادگی خود رعایت کنند تا دارای خانواده ای مومن و شاد باشند. یکی از بهترین موضوع، دوست داشتن فرزند است و در این رابطه نبی مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرماید «کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید و هرگاه به آنها وعده دادید وفا کنید زیرا آنها شما را روزی هدنده خود می دانند»، و این دوست داشتن هر چه بیشتر باشد مورد پسندتر است که امام صادق (علیه السلام) توصیه می کنند: «بدون تردید، خداوند بر بنده خود به خاطر شدت محبت به فرزندش، رحم می کند.» و در این دوست داشتن و ابراز آن نباید تفاوتی بین فرزندان گذاشت، امام علی (علیه السلام) در بیان خاطره ای با این موضوع فرمودند: «پیامبر صلی الله علیه و آله کسی را دیدند که دو فرزند داشت، یکی را بوسید و دیگری را رها کرد. پیامبر خدا به او فرمودند: چرا میان آنان یکسان عمل نکردی؟» اقتضای ارتباط با کودک، برخورد کودکانه است که از توصیه های پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) توجه به همین نکته است که: «هر کس با کودک سروکار دارد، با او کودکانه رفتار کند.» امام علی (علیه السلام) در توصیه ای دیگر از اخلاق عملی به والدین می فرماید: «حق فرزند بر پدر و مادر این است که اسم خوب بگذارد خوب تربیتش کند و به او قرآن تعلیم دهد.»

فرزند در برابر والدین

فرزندنان نیز در برابر والدین خود نیازمند رعایت توصیه های اخلاقی ویژه ای هستند که در قالب حقوق و تکالیف بیان شده است. در روابط فرزند با والدین احترام نهدان و اطاعت از پدر و مادر مهم است و در احادیث بسیاری به این موضوع اخلاقی تاکید شده و حدود و ثغور آن معین شده است. در این باره امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: «حق پدر بر فرزند آن است که پدر را در هر چیز مگر در نافرمانی از خداوند سبحان اطاعت و پیروی نماید.» آن حضرت در حدیثی دیگر بیان می دارند: «شکر از پدر و مادر در هر حال، فائربرداری از او امر و نواهی آنان در صورتی که اوامر و نواهی در مسیر وظیفه الهی باشد، و پنهان

ارتباط بین ضربه مغزی و افزایش احتمال خودکشی

مهر- طبق یافته محققان افرادی که دچار ضربه مغزی شده اند حتی اگر این اتفاق سال ها قبل برایشان افتاده باشد بسیار در معرض ارتکاب به خودکشی قرار دارند. به نظر می رسد ریسک بلندمدت خودکشی در مواردی که ضربه مغزی در تعطیلات آخر هفته روی داده باشد به مراتب بیشتر خواهد بود. نتایج مطالعه ما نشان می دهد که هیچ کس در اولین هفته ها یا ماه های بعد از ضربه مغزی دست به خودکشی نمی زند. معمولاً به طور میانگین بعد از گذشت شش سال از ضربه مغزی، فرد تمایل به خودکشی دارد. محققان این تحقیق به بررسی داده های مربوط به افرادی که دچار ضربه مغزی در طول دو دهه گذشته شده بودند، پرداختند. محققان دریافتند سالانه ۳۱ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر فرد دچار آسیب مغزی دست به خودکشی می زنند. حتی افرادی که در تعطیلات آخر هفته دچار آسیب مغزی شده باشند وضعیت بدتری دارند و ۴ برابر بیشتر در معرض خودکشی هستند.



و آشکار همفکری نمودن بر آنها. « برخی فکر می کنند به نام صدازدن والدین حاکی از صمیمیت و با پایین تر نشان دادن سن پدر و مادرشان است و در حالی که توجه به حریم فرزندی و والدینی اقتضای می کند که برخورد توأم با احترام داشته و با رعایت حق والدین که در قرآن از آن ها به عنوان رب صغیر تا بزرده شده است از استفاده از نا کوچک احتراز شود. امام صادق (علیه السلام) در مورد حق والدین بر فرزند می فرماید: «فرزند نباید پدرش را به اسم صدا کند، پیشاپیش او راه نرود، پیش از پدر ننشیند، و وسیله فحش دادن به او را فراهم نکند.» بی تردید اثر احترام به والدین در بکار بردن الفاظ با شأنیت، بسیار بیشتر از آن هدفی است که در بکار بردن اسم کوچک در خطاب قرار دادن والدین مد نظر است. اثر نیکی به پدر و مادر در زندگی فرد جریان دارد و در آینده و فرزندان وی بازگشت خواهد کرد و توجه به این نکته که این دنیا محلی است که ما بازخورد اعمالمان را خواهیم دید، بخصوص در نسل خود حتما در مشی زندگی حال ما موثر خواهد بود و امام صادق (علیه السلام) در توصیه ای دیگر به فرزندان می فرماید: «به پدر و مادر خود نیکی کنید، تا فرزندانتان به شما نیکی کنند.»

سرپرست خانواده

اما وظایفی برای سرپرست خانواده هست که به عنوان ستون خانواده باید بیشتر مد نظر داشته باشد. نوع رفتار پدر با خانواده اهمیت بسیار دارد و به همین مناسبت توصیه های بسیاری برای پدر خانواده بیان شده است. بطور مثال، پیامبر گرامی اسلام(صلی الله علیه و آله) می فرماید: «هر کس به بازاری رود هدیه ای برای خانواده اش بخرد و ببرد، (پاداش او) مانند کسی است که برای نیازمندان صدقه می برد (و هنگامی که هدیه را به خانه می برد)، باید، قبل از پسران، به دختران بدهد، زیرا کسی که دخترش را شادمان کند، مانند کسی است که یک بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است. و هر کس [با دادن هدیه ای] چشم پسری را روشن کند، گویا از ترس خدا گریسته است و هر کس از ترس خدا بگریزد، خداوند او را داخل نعمت های بهشت کند.» آن حضرت در خصوص رعایت محبت در خانواده توصیه می کنند که: «بهترین مردان امت من، آن کسانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن و متکیر نباشند و بر آنان ترحم و نوازش کنند و به آنان آزار نرسانند، حضور پدر در کانون گرم خانواده نیز اهمیت بسیاری دارد چنانچه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «از جوانمردی دور است که [مردی در شهری که خانواده اش هستند باشد، ولی در غیر خانه خود بخواهد.». و نیز در حدیثی از ایشان نقل است که «نشستن مرد در کنار خانواده اش، نزد خدای بزرگ دوست داشتنی تر از اعتکاف [و نشستن] در این مسجد من است.» در احادیث حتی نحوه ورود و روبرو شدن پدر خانواده نیز توصیه شده است مانند حدیثی از امام صادق (علیه السلام) که می فرماید: « هنگامی که مرد با خانواده اش برخورد می کند، [به آنان] سلام کند و هنگام ورود با صدای کشش و با سرفه کردن، خانواده اش را از آمدن خود با خیر کند، تا اینکه چیزی نبیند که او را ناخوش آید.» آن حضرت همچنین در سفرارش دیگری به مرد خانواده می فرماید: «مرد در خانه و نسبت به خانواده اش نیازمند رعایت سه صفت است هر چند در طبیعت او نباشد: خوشفطاری، گشاده دستی به اندازه و غیرتی همراه با خوششن داری.»

برخی توصیه های نیز به کل خانواده باز می گردد امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «هرگاه یکی از شما به مسافرت رود و سپس از سفر برگردد، پس باید برای خانواده خود به اندازه ای که توانایی دارد سوغاتی بیاورد، اگرچه یک سنگ باشد» ایشان در حدیثی دیگر بیان می دارند: «هر کس به شایستگی در حق خانواده اش نیکی کند، عمرش طولانی می شود.» و از صفات مومن چنین بر می شمرند که: «مؤمن همواره خانواده خود را از دانش و ادب شایسته بهره مند می سازد تا همه آنان را وارد بهشت کند»

درمان اوتیسم در دوران جنینی امکان پذیر می شود

باشگاه خبرنگاران- همه گیری بالای بیماری اوتیسم در جهان باعث شده است تا پزشکان به دنبال راهی برای جلوگیری از بدینا آمدن نوزادان مبتلا به این بیماری باشند. پژوهشگران امیدوار هستند در روش تشخیص و درمانی جدید با مسدود کردن سلول های خاصی در طول دوران بارداری در بدن مادر مانع از بروز عفونت مسبب ایجاد بیماری اوتیسم در جنین شوند. بررسی ها نشان می دهند، پژوهشگران با تحقیق بر روی موش های باردار دریافتند موش هایی که دارای سطوح بالاتری از پروتئین YIA-II بوده‌اند، بیشتر علائم اوتیسم در جنین های موش آنها مشاهده شده است. پژوهشگران امیدوار هستند با مسدود کردن سلول های مرتبط با عفونت به ترمیم ساختار طبیعی مغز جنین قبل از تولد بپردازند. پژوهشگران معتقد هستند عفونت های ویروسی در دوران بارداری نقش مهمی در توسعه بیماری اوتیسم دارد و با کنترل آن می توان از بروز اوتیسم در جنین جلوگیری کرد و حتی مغز آسیب دیده جنین در آستانه ابتلا به اوتیسم را به حال اول بازگرداند.

