

خانه سالم

مشکلات شخصی تحقیر کنندگان

امرجان حسین زاده توایی | ستار، مشاوره‌ده

بیشتر افرادی که اقدام به مقایسه و تحقیر دیگران می‌کنند، خود دارای مشکلات روحی و شخصیتی هستند و چون در جهت رفع آن برمی‌آیند، فردالگسی کرده و این مشکل را به دیگران نسبت می‌دهند. این افراد دارای دلستگی‌های ناپایم، گروه‌های هستند که رشد شخصی پدیدآورند و یک خصوصیت آنها این است که خود را خوب و دیگران را بد می‌دانند. این دیگران می‌توانند شامل همسر و فرزندان آنها نیز شوند.

گروه دیگری از افراد دارای دلستگی‌های ناپایم، کسانی هستند که متعقدند خود دیگران خوب نیستند در حالی که افراد با دلستگی‌های ایمن بر این باورند که هم خود و دیگران خوب هستند.



دلستگی ناپایم موجب تحقیر خود و دیگران می‌شود و با توجه به این که این نوع دلستگی‌ها در چندسال اول زندگی در شخصیت هر فرد شکل می‌گیرد از این رو باید در ارتباط والدین با فرزندان و همچنین افرادی که پرستاری آنها را

اختلال

درد شام خوردن باعث کاهش حافظه می‌شود

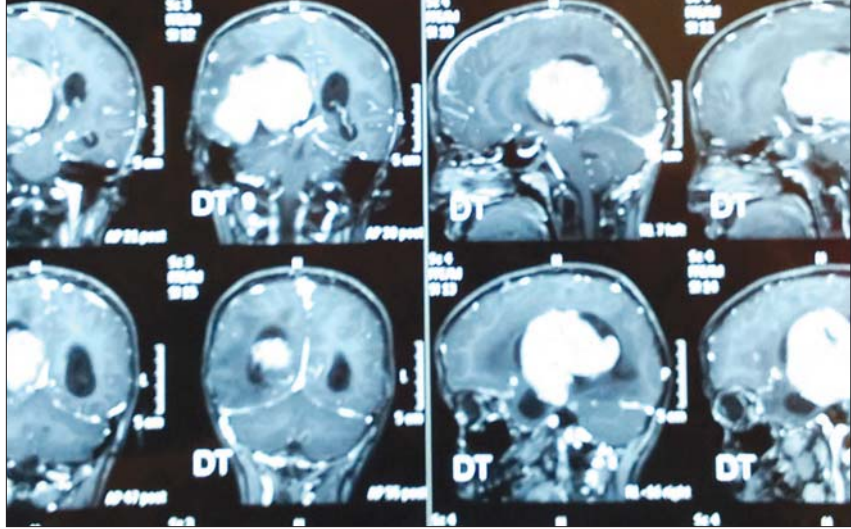
مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که خوردن غذا در وقت خواب باعث اختلال عملکرد حافظه و اختلال شناختی می‌شود.

به گزارش ساینس بدن درای یک ساعت درونی است که چرخه آن با نور خورشید تنظیم می‌شود و همان چرخه ساعت خواب را برای بدن تعیین می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که غذا خوردن در زمانی که بدن به خواب احتیاج دارد، کار مغز را کند می‌کند و باعث کاهش حافظه می‌شود. مرحله ابتدایی این آزمایش روی موش انجام شده است؛ زیرا چرخه خواب و برخی عملکردهای مغز موش کاملاً شبیه انسان است. فعالیت‌های روزانه بدون توجه به ساعت طبیعی بدن انجام شود و این اتفاق خوبی نیست؛ زیرا هورمون‌ها در زمان مناسبی این رخ می‌شوند و به سبب آن فعالیت‌ها با هم هماهنگ می‌شوند. برای مثال فعالیت کبد از ساعت ۱۱ شب آغاز می‌شود و در صورتی که فرد در آن زمان غذا بخورد و مشغول غذا خوردن باشد، کبد نمی‌تواند فعالیت خود را به درستی انجام دهد.

تحقیق

مس برای سلامت مغز ضروری است

محققان وزارت انرژی آمریکا دریافتند وجود مقادیر مناسب مس در بدن برای حفظ سلامت مغز ضروری است. به گزارش شبکه ساینس، محققان استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری مولکولی دریافتند، عنصر مس نقش یک تعدیل‌کننده دینامیکی را در شکل‌گیری مدارهای عصبی در مغز انسان برهنه‌دهد. با وجود این که مغز انسان فقط ۰۲ درصد از وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد، ۲۰ درصد از اکسیژن بدن را مصرف می‌کند. متابولیسم مغز و میزان واکنش کسیداسیون در آن موجب مصرف حجم زیادی از مس، روی و آهن در این اندام می‌شود. اکسید شدن نامناسب این مواد منجر به بروز بیماری‌های سیستم‌های اعصاب مرکزی و کسینوز ازر بهایی می‌شود. همچنین وجود مس برای تولید انرژی حیاتی که از متابولیت‌های کتولیک مغز از کنترل می‌شود، ضروری است. فقدان ازرهای مناسب برای نظارت بر تاثیرات میزان مس در سبب جاندار، تحلیلی و کسب اطلاع از ازرهای را نتایج مهمی در کشف انواع آبله‌دانه سوزا، عفونتهای دریایی، حیوانات، موده خشک و نیز پسر حیوانی مقدار برآلی مس هستند.



روش تازه‌ای که برای بیماران طراحی شد

درمان تومورهای مغزی با واکنش سرطان

واکنس شامل بخش‌هایی از تومور خود بیمار بود و در این جا نمونه‌هایی از تومور بیمار در طول یک عمل جراحی برداشته می‌شوند و واکنس به آنها اعمال می‌شود. سپس سسته تومور و واکنس اعمال شده درون یک محفظه فلزی قرار داده می‌شود و پس از آن، محفظه داخل شکم کاملاً گشایش می‌دهد. موضوع دسترسی سلول‌های ایمنی را آسان می‌کند و واکنس را فراتر از حد می‌رساند و به سینه‌ها، کمر، ریه‌ها، اندام‌ها و سایر نواحی پراکنده شده و واکنس را در تمام بدن پخش می‌کند. این روش برای درمان تومورهای مغزی و سایر تومورهای سرطانی بسیار مؤثر است. این روش شامل برداشتن تومور، قرار دادن آن در یک محفظه فلزی، قرار دادن آن در شکم و سپس برداشتن آن است. این روش برای درمان تومورهای مغزی بسیار مؤثر است و می‌تواند به بیماران مبتلا به تومورهای مغزی کمک کند.

دانشمندان دانشگاه توماس جفرسون توماس محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که خوردن غذا در وقت خواب باعث اختلال عملکرد حافظه و اختلال شناختی می‌شود. به گزارش ساینس بدن درای یک ساعت درونی است که چرخه آن با نور خورشید تنظیم می‌شود و همان چرخه ساعت خواب را برای بدن تعیین می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که غذا خوردن در زمانی که بدن به خواب احتیاج دارد، کار مغز را کند می‌کند و باعث کاهش حافظه می‌شود. مرحله ابتدایی این آزمایش روی موش انجام شده است؛ زیرا چرخه خواب و برخی عملکردهای مغز موش کاملاً شبیه انسان است. فعالیت‌های روزانه بدون توجه به ساعت طبیعی بدن انجام شود و این اتفاق خوبی نیست؛ زیرا هورمون‌ها در زمان مناسبی این رخ می‌شوند و به سبب آن فعالیت‌ها با هم هماهنگ می‌شوند. برای مثال فعالیت کبد از ساعت ۱۱ شب آغاز می‌شود و در صورتی که فرد در آن زمان غذا بخورد و مشغول غذا خوردن باشد، کبد نمی‌تواند فعالیت خود را به درستی انجام دهد.

گیاه درمانی

آویشن، ضد آکنه و ضد فشار خون

آویشن گیاهی از خانواده نعناع است که در مصر باستان از آن برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند در حالی که در یونان به عنوان عود کاربرد داشته است.

گیاه آویشن به دلیل خواص درمانی از قبیل نقش آن در درمان آکنه و فشارخون بالا هستند مواد دارویی بسیاری را برای درمان این عارضه پوستی امتحان می‌کنند که اغلب نتیجه نمی‌گیرند اما آویشن به دلیل بارن دارن خواص ضدباکتریایی ممکن است در آینده به عنوان عنصر مقله‌کننده یا آنتی‌بیوتیک استفاده قرار گیرد. همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که این گیاه یک روش طبیعی بهتر از داروهای شیمیایی ضدآکنه برای درمان این عارضه عمل خواهد کرد.

از سوی دیگر نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عصاره آویشن به طور چشمگیری میزان ضربان قلب را در موش‌های مبتلا به فشارخون بالا کاهش می‌دهد و همچنین به پایین آوردن میزان گلسترول کمک می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند یکس از روش‌های مطمئن استفاده از آویشن برای کاهش ضربان قلب



جاگزین کردن آن نمک در مواد خوراکی است. به گزارش هلت لاینس، مصرف اسون را دیگر خواص آویشن می‌توان به طور جزئی‌تر اشاره کرد. **درمان سرفه یا آویشن**: روغن آویشن که از برگ‌های آن برای تهیه سرفه‌ها و عفونت‌ها در طول فصل‌های سرد استفاده می‌شود. **آویشن برای سرخه گارد**: در یک مطالعه مشخص شد که آویشن با گیاه‌های دارویی مانند نعناع و فلفل سیاه، به کاهش علائم بیماری سرفه و کاهش التهاب مجاری تنفسی کمک می‌کند. **آویشن برای افزایش ایمنی بدن**: تأمین تمامی ویتامین‌های گروه B به این واکنس، باعث افزایش ایمنی بدن می‌شود. **آویشن برای درمان آکنه**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به درمان آکنه کمک کند. **آویشن برای کاهش فشارخون**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. **آویشن برای کاهش کلسترول**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. **آویشن برای کاهش استرس**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. **آویشن برای کاهش سردرد**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. **آویشن برای کاهش نفخ**: آویشن به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند.

امینیت آویشن در گندزایی کرم

گندزایی کرم یکی از خطرناکترین آلوده‌های زمین است که در فضای خانه است که می‌تواند برای بدن انسان و حیوانات خانگی بسیار مضر باشد. این کرم‌ها می‌توانند به انتقال ناخواسته انگل‌ها از یک حیوان به حیوان دیگر یا از یک حیوان به انسان کمک می‌کنند. **عصاره آویشن** به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش عفونت‌ها و التهاب‌ها در بدن انسان و حیوانات خانگی کمک کند. **عصاره آویشن** همچنین می‌تواند به کاهش استرس و افزایش ایمنی بدن کمک کند. **عصاره آویشن** به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. **عصاره آویشن** به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند.

آویشن بهبود دهنده خلق خو: روغن

روغن آویشن برای معطر کردن استفاده می‌شود چرا که طوای مشدده فانی به نام آروماتراپول، چنانچه در مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۳ است. مشخص شد که آروماتراپول با تأثیر روی فعالیت اعصاب موجب تقویت احساس سرطانی و شاد بودن فرد می‌شود.

مطب

متلایان به پر فشاری خون

صیگاهی که مر عرفی سکنه مغزی

دکتر حسین فرخزاده | متخصص قلب و عروق
عارضه فشارخون بالا زمانی ایجاد می‌شود که فشار وارد شده به دیواره رگ‌ها بیش از حد معمول بالا رود. افزایش سن و سخت شدن پیش رونده شریان‌ها باعث افزایش فشار و سرعت جریان خون می‌شود و متلکان از آن به عنوان بیماری شناخته می‌شود اما قابل خالص نام بردند. در افرادی که به افزایش صیگاهی فشارخون مبتلا هستند، خطر سکته‌های مغزی بیشتر است. همچنین افرادی که مبتلا به افزایش فشارخون هنگام خواب شبانه هستند، احتمال سکته‌های قلبی و خونریزی مغزی افزایش می‌یابد. تنها نیمی از متلکان به پر فشاری خون وجود این مشکل آگاهی دارند. میزان موثر پر فشاری خون حاکنتر ۱۳۰ است که اصول درمان آن شامل تعدیل هیپوتانزی (رژیم غذایی و تحرک بدنی) و سپس استفاده از داروها است. استفاده از دیورتیک‌ها، بتابلوکرها و کلسیم بلوکرها میزان رخداد حوادث حاد قلبی - عروقی و مرگومیر را کاهش می‌دهد. بنابراین قابلیت فیزیکی روزانه، کاهش استفاده از نمک و پر هیتر از فرار گرفتن در معرض آلودگی هوا از عوامل جلوگیری از ابتلا به پر فشاری خون است.

دندان

آیا کودکان افسرده‌است؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند افسردگی تنها گریه‌کننده بزرگسالان می‌شود در حالی که کودکان نیز دچار افسردگی می‌شوند. بر اساس آمارها ۱۰ درصد از کودکان انگلیسی که در سن ۵ تا ۱۶ سال قرار دارند مشکلات روانی رخ می‌دهند و ۴ درصد از این کودکان مشکلاتی مانند افسردگی و افسردگی دارند. راه‌های متعددی برای تشخیص مشکلات روانی در کودکان وجود دارد که بهترین رنج می‌باشد. نکته کلیدی در تشخیص این مشکلات این است که به موضوع خاصی مربوط نمی‌شود. همچنین والدین می‌توانند کمک‌های عملی کودکان را ارائه دهند که شامل نواحی گندزایی روی می‌دهد. بنیادهای برای درمانی که کسی می‌تواند طبیعتاً است که اقدام و اطرافیان آن نواحی است که اقدام اگر احساس کردید کودک عملی کودکان به این اتفاق بسیار شدید و قابل است است اما مدت زیادی طول کشیده است. این موضوع یکی از نشانه‌های افسردگی است. به گزارش نشنال هلث سریس، دکتر ادوین کیمبله به مشاوره نوجوانان در یک موسسه انگلیسی معتقد است که مروری که موافقت کودک بر عملکرد روزانه او تأثیر گشتاده، نشانه‌ای

پیشگیری از ساییدگی زانو با دویدن منظم

بوده و مرود معموله مکاربردندان. علاوه بر این محققان باور دارند دویدن دهنده‌هایی که شاخص چربی‌های (ای‌ام‌ای) کمتری دارند با کاهش خطر ابتلا به استئوآرتریت زانو ارتباط دارد. **نتایج تجزیه و تحلیل این مطالعه جدید** نشان می‌دهد که خطر ابتلا به دردهای زانو در افرادی که به طور منظم می‌دوند، صرف‌ظنر از سستی که شروع به دویدن کردند در مقایسه با افرادی که به طور مرتب نمی‌دوند، کمتر است. **محققان همچنین** متوجه شدند، افرادی که شاخص چربی‌های (ای‌ام‌ای) کمتری دارند، بیشتر تمایل دارند که به طور منظم بیدند. **به گفته محققان** این مطالعه نشان می‌دهد که دویدن منظم به خطر ابتلا به استئوآرتریت زانو در میان عموم افرادی که نمی‌دوند، با این بیماری پیشگیری می‌کند. **محققان کالج پزشکی استون،** در این مطالعه، از این جمع‌های روانه و موتورلوی آمریکا استفاده کردند.

