

تاسحر

روزه همبستگی اجتماعی را افزایش می‌دهد

| فرید فدایی | روانپزشک |

روزه، علاوه بر بالا بردن قدرت مهار خواسته‌های نفسانی، همبستگی را افزایش و موجب احساس هویت گروهی می‌شود. این فریضه پسندیده را می‌توان با رفتاری توأم با مهر و محبت و احترام به کودکان و نوجوانان آموخت.

گاهی بر مسائل جسمی مرتبط با روزه‌داری صحبت می‌شود بدون آن که به ابعاد روانی آن توجه شود، در واقع بعد مثبت روانشناختی روزه فراتر از مسائل جسمی مرتبط با آن است زیرا به وسیله روزه، فرد روزه‌دار قدرت مهار خواسته‌های نفسانی خود را به دست می‌آورد. روزه‌دار می‌تواند بیاموزد که چگونه صبر کند و رضایت خاطر ناشی از یک کار دشوار را احساس کند. در روزه‌داری فرد باید وعده غذایی را که نمی‌خورد به دیگران وقف کند و غرض این نیست که در ساعاتی نخورد و در ساعاتی بیشتر بخورد.

یکی از اهداف روزه‌داری درک رنج محرومان است. فرد روزه‌دار با گرسنگی و تشنگی محرومان و حتی جانوران آشنایی شود و آن را درمی‌یابد.

احساس همدلی یکی از آثار روزه‌داری است.

در آموزه‌های دینی شاهد اتفاق معصومین (ع) به دیگران هستیم، آنها حتی جانوران را نیز از غذا و آب بی‌نصیب‌نمی‌گذاشتند.



بعد روانشناختی دیگر روزه‌داری، احساس همبستگی بین روزه‌داران است. وقتی مسلمانان کاری یکسان را انجام می‌دهند یا دیدگاه مشابه، مراسم را به انجام می‌رسانند، احساس هویت گروهی بین آنها شکل می‌گیرد و سبب احساس امنیت و قدرت در آنها می‌شود.

بعد روانشناختی دیگر روزه‌داری این است که فرد روزه‌دار از دروغ‌گویی، غیبت و رفتارهای ناپسند دیگر خودداری می‌کند و به همین دلیل است که میزان آسیب‌های اجتماعی در ماه مبارک رمضان کاهش چشمگیری پیدا می‌کند. در واقع ماه رمضان نمونه‌ای است برای سایر ماه‌های سال که فردی که بتواند آنچه را که در این ماه مقدر شده است، در اوقات دیگر سال نیز انجام دهد، فرد بهتری خواهد شد. یکی دیگر از آثار ماه مبارک رمضان این است که چون در این ماه سخنرانی‌ها و مجالس متعددی با هدف آگاهی بیشتر از دین مبین اسلام برگزار می‌شود، روزه‌داران فرصت پیدا می‌کنند تا با معصومین (ع) آشنایی بیشتری پیدا کنند و مطابق دیدگاه یادگیری اجتماعی که معتقد است، فرد هر آنچه را ببیند تا می‌آموزد، این امر موجب می‌شود تا اندیشه و رفتار شایسته‌سوه‌های صالح را بشناسند و این موضوع به‌ویژه در کودکان و نوجوانان که یادگیری در آنها سریع‌تر است، تأثیرات مثبتی را به‌وجود می‌آورد که بعدها به صورت یک جامعه دیندار و متعالی شاهد آن خواهیم بود.

در واقع در ماه مبارک رمضان امکان همانندسازی با نمونه‌های عالی رفتار که همان معصومین (ع) هستند برای مردم فراهم می‌شود.

وقتی رفتار پدر و مادر از روی مهر و محبت و احترام نسبت به فرزندان باشد، آنان نیز گفتار و رفتار والدین را می‌پذیرند. در واقع وقتی والدین نشان دهند که در ایام ماه مبارک رمضان فضای مهربانی، آرامش و احترام در محیط خانواده گسترش می‌یابد فرزندان نیز به تکالیف این ماه علاقه‌مند می‌شوند و با توجه به تمایل آنان در تقلید از بزرگسالان بدون آن که اجباری در کار باشد تمایل پیدا خواهند کرد که حد توان خود آداب این ماه را انجام دهند.

تازه‌ها

تدوین اطلس جامع ری

محققان موسسه تحقیقاتی «سابان» لس آنجلس موفق به تدوین اطلس کامل ری شدند.

به گزارش ساینس، با استفاده از این اطلس جامع امکان تور مجازی به ری به وجود دارد. اطلس ری با ترکیب فناوری انیمیشن، تصویربرداری نوری پیشرفته و تکنیک‌های تصویربرداری اشعه ایکس با وضوح بالا صورت گرفته است. با استفاده از این فناوری می‌توان ترکیب و تعامل سلول‌های ری به نحوه توسعه آنان با گذشت زمان را بررسی کرد. ری جنین یکی از آخرین اندام‌هایی است که به‌طور کامل شکل می‌گیرد و عملکرد آن کامل می‌شود. توسعه ناقص کیسه‌های هوایی که وظیفه اصلی آنان مبادله اکسیژن و دی‌اکسید کربن است، مهم‌ترین دلیل اختلالات تنفسی در نوزاد است. مطالعه و بررسی این اختلالات بر مبنای اطلس ری، با دقت و سهولت بیشتری انجام می‌شود. ریه‌ها از کیسه‌های هوایی به نام Alveoli تشکیل شده‌اند که به اکسیژن و دی‌اکسید کربن اجازه می‌دهند در فضای ری و جریان خون حرکت کنند. توسعه این کیسه‌های هوایی که از هفته بیستم بارداری آغاز می‌شود و تا ۷ سالگی ادامه دارد، مانند جعبه‌سیاه است و تا به حال اطلاعات مفیدی در این زمینه در دسترس نبوده‌است.

اعصاب و روان

- بی‌فجوابی
- پرفاشگری
- سوءظن
- پرمرفی
- بی‌اشتهایی
- افزایش تمرکز
- بی‌قراری
- تندتند حرف زدن
- گیمبی
- افتلال هوشیاری
- توهم
- وسواس
- افسردگی
- مملات پانیک
- سیسستمیک
- افزایش دمای بدن
- سوءتغذیه
- نقص سیستم ایمنی
- جریبان خون
- فشارخون بالا
- آسیب عروق مغزی
- ایجاد لخته
- و سگته مغزی
- قلب
- درد قفسه سینه
- ضربان قلب بالا
- سگته قلبی

از افزایش فشار خون تا مرگ ناگهانی

عوارض قلبی شیشه

| دکتر حسین نوید | متخصص قلب، فوق تخصص نارسایی قلب |

نیمه عمر آن بسیار طولانی‌تر از کوکابین است و به عبارت دیگر عوارض شیشه برای مدت طولانی‌تری ادامه می‌یابد.

آثار فوری مصرف شیشه

در بیماران مراجعه‌کننده به اورژانس پس از مصرف شیشه، این شکایت‌ها بیشتر مطرح می‌شود: درد قفسه‌سینه، تپش قلب، آریتمی، تنگی نفس و افزایش فشار خون.

عوارض خطرناک‌تر شیشه که شیوع کمتری دارند عبارتند از: آنزین قلبی، انفارکتوس حاد، پارگی آنورت و گرفتگی عروق قلب.

شیشه و مرگ ناگهانی

بیمارانی که به دنبال مصرف شیشه دچار نشانگان حاد کرونری می‌شوند، اغلب نسبتاً جوان هستند و سابقه قلبی بیماری قلبی یا عوامل خطر قلبی مانند دیابت و چربی خون را ندارند. برخلاف موارد معمول، حمله قلبی پس از مصرف شیشه باعث بروز تغییرات مشخصه آسیب قلبی در نوار قلب نمی‌شود و این باعث می‌شود تشخیص مشکل قلبی دچار اشکال شود. نکته عجیب در این بیماران این است که در صورتی که تحت آنژیوگرافی عروق قلب قرار بگیرند، عروق کاملاً طبیعی دارند ولی با وجود عروق قلبی طبیعی، در اثر

مصرف شیشه دچار انفارکتوس قلبی می‌شوند. «پارگی دیواره آنورت نیز در اثر افزایش شدید فشارخون پس از مصرف شیشه دیده می‌شود که در صورت تشخیص ندادن آن و انجام نشدن درمان جراحی به موقع، منجر به مرگ خواهند شد. «متامفتامین همچنین می‌تواند باعث اختلال در ریتم ضربان قلب و مرگ ناگهانی شود که اغلب این بیماران به بیمارستان نمی‌رسند.

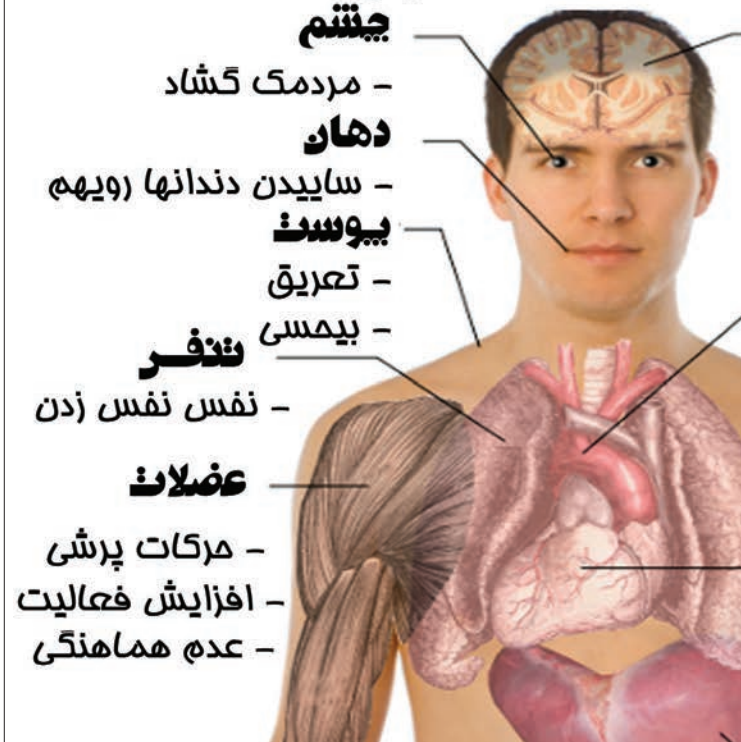
آثار بلندمدت شیشه

شاخص‌ترین عوارض مصرف طولانی‌مدت متامفتامین، ایجاد بیماری عروق قلبی و کاردیومیوپاتی (بیماری عضله‌قلب) است.

«مصرف شیشه باعث بروز زودرس بیماری تصلب شرائین می‌شود. این بیماران به‌طور قابل توجهی در سن بسیار پایین‌تر از افراد طبیعی دچار تصلب شرائین می‌شوند.

«کاردیومیوپاتی اتساعی، شاخص‌ترین نوع بیماری عضلانی قلب به دنبال مصرف مزمن شیشه است که با تنگی نفس، خستگی، بزرگی و اتساع حفره‌های قلب و کاهش قدرت انقباضی قلب بروز می‌کند.

«متامفتامین در افرادی که بیماری قلبی زمینهای دارند، باعث تسریع بروز علائم و تشدید شرایط بالینی



- مردمک گشاد
- دهان
- ساییدن دندانها (روپهم)
- بیوسنف
- تعریق
- بیمسی
- تنفر
- نفس نفس زدن
- عضلات
- حرکات پرشی
- افزایش فعالیت
- عده هماهنگی

گیاه درمانی

کرفس

ضد دیوانگی، جذام ویسی

کرفس گیاهی است علفی، به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر که ساق‌های منشعب دارد. برگ‌های آن شفاف‌بخش و ضخیم و گل‌های آن کوچک و به رنگ سفید یا سفید مایل به سبز است. قسمت مورد استفاده این سبزی قسمت‌های مختلف آن به‌ویژه ریشه و برگ آن است. در بسیاری از مناطق ایران از جمله در سیستان، خوی و بندرعباس می‌روید.

کرفس مواد مضر را دفع می‌کند



کرفس، کلیه و مثانه را تمیز می‌کند. از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند و ملین است.

دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی است برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار.

تریپن ماده معطر کرفس مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار یا آلودگی میکروبی و دردمی‌شود.

علاوه بر آن پتاسیم در غده و تنه آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز می‌کند. بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است. زیرا در خون این افراد اسید اوریک با غلظت بالا غالباً دیده می‌شود. روغن اتزی که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شود به‌طوری که اسید اوریک بهتر دفع می‌شود.

آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تریپس از بین می‌رود. کرفس باعث تحریک شدید روده شده و سایر ناراحتی‌هایی از این قبیل در اثر خوردن کرفس بهبودی می‌یابند.

کرفس بوی بد دهان را از بین می‌برد

تجربه نشان داده است که یک وعده غذایی کرفس در بوی بد دهان را از بین می‌برد. احتمالاً سودایی که در معده تولید می‌شوند با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بسوی بد دهان جلوگیری می‌کند.

کسانی که از بوی بد دهان رنج می‌برند باید هرروز مقداری کرفس میل کنند، در صورتی که نتیجه‌ای نداد بایستی به پزشک مراجعه کرد.

از قدیم گفته‌اند که کرفس باعث شادی و شادابی می‌شود.

علم امروز تا کنون نتوانسته است این مسأله را روشن کند. بعضی از مردان اظهار می‌کنند که کرفس باعث تقویت نیروی جنسی آنان شده است ولی این اظهار تا کنون از طریق علمی ثابت نشده‌است.

البته ویتامین B6 و اسید پانتوتیک اثر روانی دارد و مواد معدنی منیزیم و کلسیم به ما هیچ‌هائبرومی‌دهند و در راحت شدن و ریلکس کردن کمک می‌کنند.



عصاره کرفس به‌عنوان ملین

برای اینکه به روده‌های خسته و پیر کمک شود، توصیه می‌شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود.

نسخه: یک پرس کرفس

بوته یک کرفس را تمیز کرده و در آب زیادی آن را بچوشانید. پوست خارجی آن را بگیرد. بوته را به صورت صفحات نازک ببرید. وسط آنها را با یک چنگال جدا کرده به آرد و تخم‌مرغ و فلفل آنها را آغشته و در روغن داغ دو طرف آنها را کمی سرخ کنید با اسالاد کاهو یا اسالاد فصل میل کنید.

محققان آمریکایی ثابت کرده‌اند که کرفس جزو ۱۰ ماده غذایی است که می‌تواند با سرطان مبارزه کند. از دیگر خواص کرفس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تقویت‌کننده معده
تقویت‌کننده اعصاب
صل کرفس خام درمان خوبی برای گرفتگی آب‌درست
خوردن کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می‌کند و دیوانگی، جذام و پیسی را برطرف می‌کند.
کرفس به علت دارا بودن فسفر زیاد، در ازدیاد هوش موثر است.
کرفس در افزایش شیر مادر موثر است.

خطر و این که چه عوامل محافظت‌کننده محیطی وجود دارد و فرد از چه شبکه و تعاملات اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی برخوردار است، اهمیت دارد. برای این که فرد بتواند به نحو موثری با مشکلات جسمی و روانی مقابله کند علاوه بر مهارت‌های زندگی و سلامتی باید مراقب نوع خود و عوامل اجتماعی نیز باشد. بر این اساس یادگیری مهارت‌های زندگی و تغییرات شناختی به خودمراقبتی در زمینه سلامت روان منجر می‌شود.

«استرس» به‌عنوان عاملی شناخته می‌شود که می‌تواند سلامت روان را به خطر اندازد. میزان کنترل فرد در موقعی که دچار استرس و فشار روانی می‌شود اهمیت بسزایی دارد استرس صرفاً نمی‌تواند فرد را از پابیندازد بلکه مهارت مقابله و نوع نگاه ما نیز به کنترل عوامل استرس‌زا کمک می‌کند مثلاً فردی که با بیماری اعضای خانواده‌اش مواجه می‌شود دچار استرس خواهد شد چنانچه فرد بیماری را به‌عنوان عامل بدبختی تلقی و احساس کند نمی‌تواند از پس آن برآید. استرس طاقت‌فرسای را تجربه خواهد کرد. در این حالت فرد به شدت تحت تأثیر استرس قرار خواهد گرفت و سلامت روانی‌اش دستخوش تغییر می‌شود، اما چنانچه مهارت کنترل استرس را داشته باشد و بتواند نیروی خود و اعضای خانواده‌اش در بهره‌گیری از روش‌های کنترل بیماری واقف باشد به جای درمادگی از روش‌های منطقی و موثر برای مقابله با آن بیماری و کنترل آن بهره می‌گیرد و چه بسا بیماری تأثیر کمتری بر سلامت روانی فرد بگذارد.

۵ ماده طبیعی که موهایتان را ضخیم و پر پشت می‌کند



بسیاری از افراد از کم‌پشتی و نازک بودن تارهای مویشان رنج می‌برند. شما می‌توانید به راحتی با مواد طبیعی موهایتان را پر پشت و ضخیم‌تر کنید. به گزارش طبنا: بسیاری از انسان‌ها با موهای کم‌پشت راجع است که استفاده از برگ مو و پودر حنا یک بار در هفته جهت ضخیم کردن مو توصیه می‌شود.

نویسنده

سیگاری‌ها حتماً هر روز «ماهی» بخورند



بر اساس یک مطالعه جدید امگا ۳ روغن ماهی می‌تواند در مقابل آسیب به مغز ناشی از سوءاستفاده از مصرف مواد مخدر، محافظت کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که مصرف مواد مخدر و سیگار در دراز مدت باعث آسیب‌های مغزی شده و خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. محققان از لوبولا دانشگاه شییکاگو Strich پزشکی در ایلینویز دریافتند، کشیدن سیگار حداکثر دو بار در روز برای مردان ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و اختلال شناختی در دوران پیری را افزایش دهد. در مواد مخدر مقدار متوسط «toughens» وجود دارد که باعث می‌شود سلول‌های مغز انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به آسیب داشته باشند اما این مقدار باعث مرگ سلول‌های مغزی می‌شود. مطالعات محققان نشان می‌دهد روغن ماهی می‌تواند

توصیه