

**گیاه درمانی****فوائد گل ختمی برای سلامتی**

گل ختمی علاوه بر آن که به دلیل داشتن گل های رنگی و بزرگ برای تزیین خانه یا باغچه استفاده می شود، کاربردهای پزشکی و درمانی هم دارد.

برگ ها و گلبرگ های گل ختمی را می توان به شکل دمنوش و عرقیات مصرف کرد که برای درمان انواعی از بیماری ها مفید است. به لحاظ تاریخی گل ختمی در فرهنگ های مختلف به عنوان گزینه های برای درمان چندین بیماری کاربرد داشته است. در مصر باستان از دمنوش گل ختمی برای کاهش دمای بدن، درمان بیماری های عصبی و قلبی و افزایش دهنده ادرار استفاده می کردند.

در کشورهای آفریقای غربی نیز دمنوش گل ختمی را برای درمان یبوست، سرطان، بیماری کبد و علائم سرماخوردگی تجویز می کردند. همچنین خمیر تولید شده از برگ های این گیاه برای درمان جراحات روی پوست قرار داده می شد. در ایران نیز این دمنوش به عنوان روش درمانی برای کاهش فشارخون بالا مورد استفاده بوده است. مطالعات جدید هم حاکی از آن است که گل ختمی می تواند در کاهش فشارخون و کلسترول بالا موثر باشد. هرچند لازم است بررسی های بیشتری در این باره انجام گیرد. همچنین این گیاه دارای خواصی است که می توان در درمان سرطان و کاهش وزن مورد استفاده قرار داد. در نتایج یک مطالعه دیگر آمده است عصاره گل ختمی روی متابولیسم تأثیر می گذارد و از چاقی و تشکیل چربی در کبد جلوگیری می کند.



این گیاه استوایی به عنوان ترکیبی دارویی در درمان شپش سر نیز تأثیر گذار است. به گزارش هلث لاین، با این حال در برخی از مطالعات آمده است گل ختمی می تواند در فرآیندی که بدن استامینوفن را فروری می کند تأثیر بگذارد هرچند این تأثیر گذاری احتمالاً بسیار ضعیف است.

**بهداشت****بوگیر گیاهی کفش**

**اقدامات بهداشتی**  
اختصاصی فارماکوگنوزی

برگ بو اثر ضد میکروبی داشته و در گذشته از آن به عنوان ضدبو و ضد میکروبی در کفش استفاده می کردند.

مهم ترین اثر درمانی برگ بو اثر ضدباکتری این گیاه است. ترکیبات موجود در اسانس برگ و میوه گیاه همچون سینینول ترکیبات ضد میکروبی هستند.

اثر ضد میکروبی گیاه روی پوست به منظور درمان عفونت های باکتریایی و قارچی و پوستی بوده و در بخورها نیز از این گیاه به منظور درمان عفونت های تنفسی و افزایش خروج ترشحات غلیظ دستگاه تنفسی فوقانی استفاده می شود.



عصاره و اسانس این گیاه روی پوست اثر ضد التهاب مفاصل دارد. استفاده از این گیاه در کوفتگی و خون مردگی می تواند درمانگر باشد و باعث کاهش درد و التهاب شود.

همچنین مصرف موضعی این گیاه در بواسیر می تواند باعث کاهش درد و تورم شود. برگ بو (مانند بسیاری از اسانس های گیاهی) در برخی افراد باعث التهاب پوستی می شود. افراد ابتدا این گیاه را در مقدار کم تست کرده و سپس در مقادیر بیشتر استفاده کنند. این گیاه علاوه بر اثرات ضد میکروبی فشارخون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری خفیف کلیوی، بازدارنده ACE تجویز می کنند که سرفه های خشک یکی از عوارض مصرف این داروست. بررسی های حاکی از آن است که مصرف مکمل های این گیاه می تواند به طور چشمگیر میزان سرفه را در افراد مصرف کننده بازدارنده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین کاهش دهد.

**اصلی ترین راه مقابله با استرس****برخورد چالشی با افکار منفی**

**دکتر شهر بانوقهراری | روانشناس بالینی**

**راه حل های مقابله با استرس**

برخی افراد مقاوم هستند و نشانه های خفیف تری از خود نشان می دهند و زودتر با این قضیه کنار می آیند. مثل افرادی که همیشه خود را آماده کرده اند خطر، تغییر رویدادهای منفی را برای خود یک چالش می دانند نه یک مصیبت یا کسانتی که اعتقادات مذهبی و به خدا توکل و نسبت به خودشان باور مثبت دارند از عهده مشکلات برمی آیند و طبیعتاً بهتر می توانند با رویدادهای استرس زا مقابله کنند.

برای مقابله با نشانه های بدنی استرس انجام برخی تمرین های ساده و آسان مانند مشکلات بی خوابی، تکرار ادرار مشکلات گوارش، سوزش معده و تنفس سریع یوگا، تنفس دیافراگمی (شکمی)، آرامی و گدی در حالت شدید دارو درمانی یا سنجگوست.

کسانی که مقاوم هستند که سبک زندگی سالم، خواب و ورزش مناسب دارند

این راهکارها برای همه جواب می دهد ولی بلافاصله شدید است اما اگر مداومت کنند و پیاده روی داشته باشند کمک کننده است.

برای نشان های شناختی استرس که همان افکار منفی است باید فنون شناخت و تغییر افکار منفی و مبارزه با آن را یاد گرفت که روانشناسان نیز می توانند در این زمینه کمک کننده باشند و مهارت های چالشی را به فرد آموزش دهند.

ماباید یاد بگیریم چگونه هیجان های خود را مانند خشم تخلیه کنیم و به شیوه مثبت برای مدیریت استرس حل مسأله را یاد بگیریم. افراد باید مهارت حل مسأله و مذاکره را بلد باشند تا در برابر استرس رویدادهای منفی یا چالش هایی که استرس ایجاد می کنند مقابله کنند تا از هم فرو نیاهند.

**پر خوری راه ناسالم مبارزه با استرس**

برخی برای مقابله با استرس به پر خوری و ورزش سنگین، سیگار و الکل روی می آورند که راه های مقابله ناسالم با استرس هستند.

همچنین درد دل کردن در یک دوست یا مشاور و یافتن راه حل برای موضوعی که باعث استرس شده یکی از راه های مقابله با استرس است.

برخی رویدادهای استرس زا را حل ندارند و فرد باید با آنها کنار بیاید و برخی مواقع را حل دارد که باید جست و جو کرد.

جان خود را حفظ کنند.

انسان برای این که از حالت یکنواختی خارج شود به میزانی (حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد) در طول روز به برانگیختگی نیاز دارد. طبیعی است همیشه تغییرات مثبت، استرس به همراه دارد و اگر قرار باشد افراد از آن اجتناب کنند، تغییرات اتفاق نمی افتد.

هر چالش و هر تغییر مثبتی می تواند استرس داشته باشد اما سطح استرس آن قدر بالا نیست که باعث افت عملکرد فرد شود. همیشگی باشد تأثیرش بیشتر از رویدادهای بزرگ منفی است.

**۲- عوامل درونی**

افکاری که افراد درباره خود، آینده و دیگران دارند نیز می تواند استرس زا باشد.

افرادی که دیگران را همیشه خطرناک و غیر قابل

ایمن می دانند این طرز تفکر همیشه باعث می شود افراد در حالت گوش به زنگ باقی بمانند و این حالت باعث تشدید برانگیختگی و استرس می شود.

کسانی که درباره خود مثبت فکر نمی کنند و خودشان را ضعیف و ناکارآمد می دانند نیز استرس را تجربه می کنند و اعتماد به نفس پایینی دارند.

بنابراین این باورهای غلط می تواند یکی از عوامل درونی استرس باشد.

ویژگی های شخصیتی نیز می تواند منبع درونی استرس باشد. افراد کمال گرا، بدبین و افرادی که

انعطاف پذیر نیستند، افرادی که «کنکاشی» عمل می کنند (فصل از فکر، عمل می کنند) از جمله افرادی هستند که در معرض استرس شدید قرار دارند و بیشتر از دیگران استرس را تجربه می کنند.

**چه میزبان استرس برای بدن ضروری است**  
انسان ها برای داشتن یک زندگی طبیعی و سالم به میزان محدودی فشار روانی نیازمند هستند. به نظر می رسد برای این که دستگاه عصبی درست کار کند، لازم است کمی تحریک شود اما در عین حال، فشار روانی شدید یا طولانی آسیب جسمانی و روانی به بار می آورد.

واقعیت این است که واکنش استرس در بدن یک نوع سازگاری زیستی طبیعی است که به انسان ها کمک می کند تا در صورت رویارویی با شرایط خطرناک و استرس زا با نشان دادن واکنش سریع،

کردن، جزو عوامل بیرونی محسوب می شوند. اتفاقات منفی مانند افرادی که عزیزان خود را

از دست می دهند، مجازات های دادگاهی یا رویدادهای بزرگ و کوچکی که هر روزه فرد را درگیر می کنند، مثل ایستادن در صف، زندگی در محله های شلوغ یا محله هایی که دارای امکانات کافی نیست؛ همیشه باعث آزار و اذیت افراد می شود.

اندیشمندان معتقدند اگر رویدادهای کوچک به طور پیوسته رخ دهد و همیشگی باشد تأثیرش بیشتر از رویدادهای بزرگ منفی است.

اتفاقات ناخوشایند مانند تصادف، از دست دادن عزیزان، شغل، بیماری و... رخ می دهد در حالی که رویدادهای مثبت مانند ازدواج، بچه دار شدن و تکرار ادرار، البته آثار روانی استرس شامل افکار

منفی، ترس، اضطراب یا رفتاری ماندنی قرار شدن، رفتارهای اجتنابی، کز کردن و گوشه گیری نیز

پیامدهای این بیماری است.

گرچه این رویدادها یا تغییرات مهم زندگی هستند که استرس ایجاد می کنند، اما عامل اساسی در ایجاد استرس نحوه برداشت ما از این رویدادهاست. وقتی

اتفاقی می افتد ابتدا فکر می کنیم که آیا این اتفاق برای ما تهدید کننده است یا خیر؟ سپس از آن در

مورد نحوه برخورد با آن فکر می کنیم. اگر توانایی ما بیشتر از عامل استرس زا باشد در این صورت دیگر

آن موقعیت استرس زا نیست.

موقعیت استرس زا تلقی می شود که توانایی ما کمتر از آن باشد و در این شرایط است که بدن واکنش نشان می دهد.

عوامل استرس زا (استرسور) به دو دسته تقسیم می شوند.

**۱- عوامل بیرونی**

اتفاقات منفی و مثبت زندگی مانند ازدواج

اختلال

آهن از جمله املاحی است که در تمام سلول ها وجود دارد اما می توان بیشترین میزان آن را در گلبول های قرمز خون مشاهده کرد. گلبول های قرمز خون اکسیژن را از ریه ها به دیگر اعضا و بافت های بدن منتقل می کنند. آهن از مواد مغذی دریافتی انرژی تولید کرده و در انتهای پیام های عصبی که فعالیت بخش های مختلف بدن را یکدیگر هماهنگ می کنند، مشارکت دارد. به گزارش هلث لاین، در صورتی که میزان اضافه ای از آهن جذب بدن شود، بدن آن را برای استفاده های بعدی ذخیره می کند. به طور معمول افراد میزان آهن مورد نیاز خود را از طریق مواد خوراکی حاوی آن دریافت می کنند اما شرایط خاصی وجود دارد که لازم است مکمل آهن به رژیم غذایی افزوده شود که مهم ترین آنها به شرح زیر است:

۱. ابتلا به آنمی (کم خونی) نارسانای آهن: در صورتی که به آنمی نارسانای آهن مبتلا باشید میزان کافی آهن در گلبول های قرمز وجود ندارد تا اکسیژن مورد نیاز سلول ها و بافت ها تأمین شود. از جمله علائم کم خونی شامل خستگی، ضعف، احساس گیجی و سختی در تمرکز هستند. همچنین از جمله عوامل شایع در بروز آنمی می توان به قاعدگی، زخم دستگاه گوارش، سرطان دستگاه گوارش، از دست رفتن خون ناشی از جراحی یا اهدای خون و نیز خونریزی دستگاه گوارش ناشی از مصرف طولانی مدت داروهای همچون آسپرین و ایبوپروفن اشاره کرد.

۲. بارداری: زنانی که باردار نیستند روزانه به مصرف

**روان****زنان باردار زودرنج می شوند**

**اصغر کیهان نیا | روانشناس**

زنان باردار زودرنج می شوند در روایات اسلامی آمده است زنان باردار از نگاه به مناظر زشت پرهیز کنند، علم روانشناسی نیز معتقد است زنان از حضور در موقعیت ها و تماشای تصاویری که آنها را ناراحت می کند، پرهیزند.

زنان در دوره بارداری دچار دگرگونی های جسمانی و روانی بسیاری می شوند.

تغییرات روانی زنان در دوران بارداری با تغییر اخلاق و رفتار خود را نشان می دهد، زودرنجی، احساس کلافگی، سرد و تهوع جزو این تغییرات است.

معمولاً زنان باردار به علت تغییرات هورمونی و شرایط جدیدی که برایشان اتفاق می افتد زود از کوره در می روند و حالت تکانشی پیدای می کنند.

زنان در دوران بارداری جسم سنگین و شکننده ای را حمل می کنند که این موضوع طی این مدت با ظرافت و محبت با همسر خود رفتار کنید چرا که او به محبت شما احتیاج دارد، همچنین به همسرتان بگویید که وضعیتش را

در کم می کنید و مراقب او خواهید بود. اطمینان خاطر می شود که او با وضعیتش که برایش پیش آمده، راحت تر کنار بیاید و این دوره را با تحمل بیشتری سپری کند.

زنان باردار در دوران بارداری از موضوعات مختلفی نگران هستند که یکی از آنها ایمان و هراس از آن است، برخی زنان از ایمان طبیعی و برخی از سزارین می ترسند، همچنین نگرانی درباره ناقص بودن جنین در زنان باردار به چشم می خورد.

توجه به تغییر وضع فیزیکی و تغییر آن یکی از نگرانی های زنان باردار در دوران حاملگی است. احساس بدقواره بودن و از دست دادن چاقی موجب می شود تا زنان باردار کلافه شوند، از سوی دیگر افزایش میزان خواب، به ویژه برای زنان شاغل می تواند موجب عصبی شدن آنها شود.

زنان باردار دوست دارند، پس از احساس اولین تکان جنین خود آن را با همسرشان در میان بگذارند، بنابراین نسبت به این حس واکنش نشان

دهید و در شادی او سهیم شوید.

زنان در دوران بارداری با فشارهای روحی، روانی و جسمی دست و پنجه نرم می کنند و نقش همسران در آسان کردن این دوران بسیار

حایز اهمیت است.

توجه به تغییر وضع فیزیکی و تغییر آن یکی از نگرانی های زنان باردار در دوران حاملگی است. احساس بدقواره بودن و از دست دادن چاقی موجب می شود تا زنان باردار کلافه شوند، از سوی دیگر افزایش میزان خواب، به ویژه برای زنان شاغل می تواند موجب عصبی شدن آنها شود.

زنان باردار دوست دارند، پس از احساس اولین تکان جنین خود آن را با همسرشان در میان بگذارند، بنابراین نسبت به این حس واکنش نشان

دهید و در شادی او سهیم شوید.

زنان در دوران بارداری با فشارهای روحی، روانی و جسمی دست و پنجه نرم می کنند و نقش همسران در آسان کردن این دوران بسیار

حایز اهمیت است.

**با پزشکان****خلأ عاطفی****فرزند ناراضح را به بیراهه می کشاند**

**دکتر افشین طباطبایی |**

**روانشناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی**

پر کردن خلأهای عاطفی فرزند، مانع از بیراهه رفتن و نیز شکل گیری روابط غیر اخلاقی در آنها می شود.



تمامی هنجارها و ناهنجاری های افراد در خانه شکل می گیرد و والدین موظفند با تربیت صحیح و ارتقای باورهای دینی فرزندان، آنان را از انحراف به بیراهه باز دارند.

یکی از دلایل عمده دوستی های مخفیانه بین دختران و پسران، خلأهای عاطفی آنان است. اگر نیازهای عاطفی فرزندان در خانه تأمین نشود، آنان خلأ عاطفی خود را با دوستی با جنس مخالف در بیرون از خانه جست و جوی می کنند.

ممکن است بسیاری از این روابط به ازدواج ختم شود اما در بسیاری از این پیوندها به علت نبود شناخت کافی، احساسات سطحی، توجه به جنبه های ظاهری و هوس های زودگذر، با طلاق پایان یابد.

برای یک ازدواج موفق حدود ۸۰ مولفه وجود دارد. دوری از احساسات زودگذر و ظاهر، همسطح بودن از لحاظ سواد و طبقه و اشتراک عقاید از جمله مولفه ها و معیارهای یک ازدواج موفق است.

استفاده از تجارب دیگران و هوشمندی در مرحله همسرگزینی از دیگر مولفه هایی هستند که جوانان برای انتخاب همسر باید مدنظر قرار دهند.