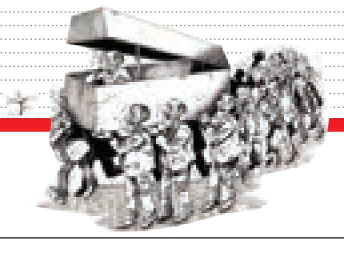
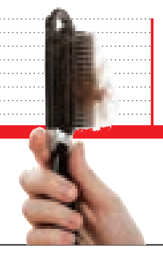


در همین صفحه می‌خوانید
تالبِ گور
ما آدم‌ها موجودات بسیار عجیبی هستیم. باوجودی که هر روز شاهد مرگ صدها نفریم، حتی کسانی که با ما قد کشیدند و بزرگ شدند، باز هم فاصله خودمان با مرگ را چنان دور و آن را محال می‌دانیم که حاضر نیستیم کمی درباره آن صحبت کنیم، هرچند همه ما باور داریم که مرگ حق است؛ ولی برای همسایه...

در شماره بعد بخوانید
به جنگ با موهایتان نروید
ابتدایی‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوع مراقبت بهداشتی از موی سر را باید شانه‌زدن آن دانست که برای خیلی‌ها، عادتی است که فقط جنبه زیباشدن دارد. در حالی که در همین عمل به‌ظاهر ساده هم، فواید و حکمت‌های بی‌شماری برای سلامتی شما نهفته است که بیشتر ما از آن بی‌خبریم!...



شهرآرا روزنامه شهر مشهد
www.shahraraonline.com
پنج‌شنبه ۲۳ دی ۱۳۹۵ | شماره ۲۱۷۳

سوال، جواب
محبوبه امیری مقدم

استفتاء از چند تن از مراجع عظام تقلید

اظهارنظر فقط با تخصص

برخی درباره مسائل زنان، اظهارنظرهای نامناسبی را ابراز می‌کنند، مانند بحث دوچرخه‌سواری یا ورزش بانوان یا مثلا درباره حجاب، این افراد اظهار می‌دارند که به نظرشان کت و دامن برای حجاب زنان کفایت می‌کند و پوشش بدنشان کافی است. نظر حضرت عالی در این زمینه‌ها چیست؟

آیت‌ا... خامنه‌ای: اظهارنظر در مسائل دینی و احکام شرعی بر کسانی که صاحب‌نظر نیستند، جایز نیست و بر مومنان واجب است در تمام احکام دینی به مراجع بزرگوار تقلید و اسلام‌شناسانِ مورد وثوق و اعتماد مراجعه کنند.

آیت‌ا... تبریزی: ترویج اموری که مبدأ نشر فساد در جامعه یا بی‌عفتی زنان و دختران شود، جایز نیست و پوشیدن لباسی که تمام حجم بدن آنان را نشان دهد که لباس زینت حساب بشود، کفایت نمی‌کند.

آیت‌ا... صافی گلپایگانی: امور ذکرشده معرضیت برای مفسده دارد. بانوان باید به‌طور جد از آن بپرهیزند.

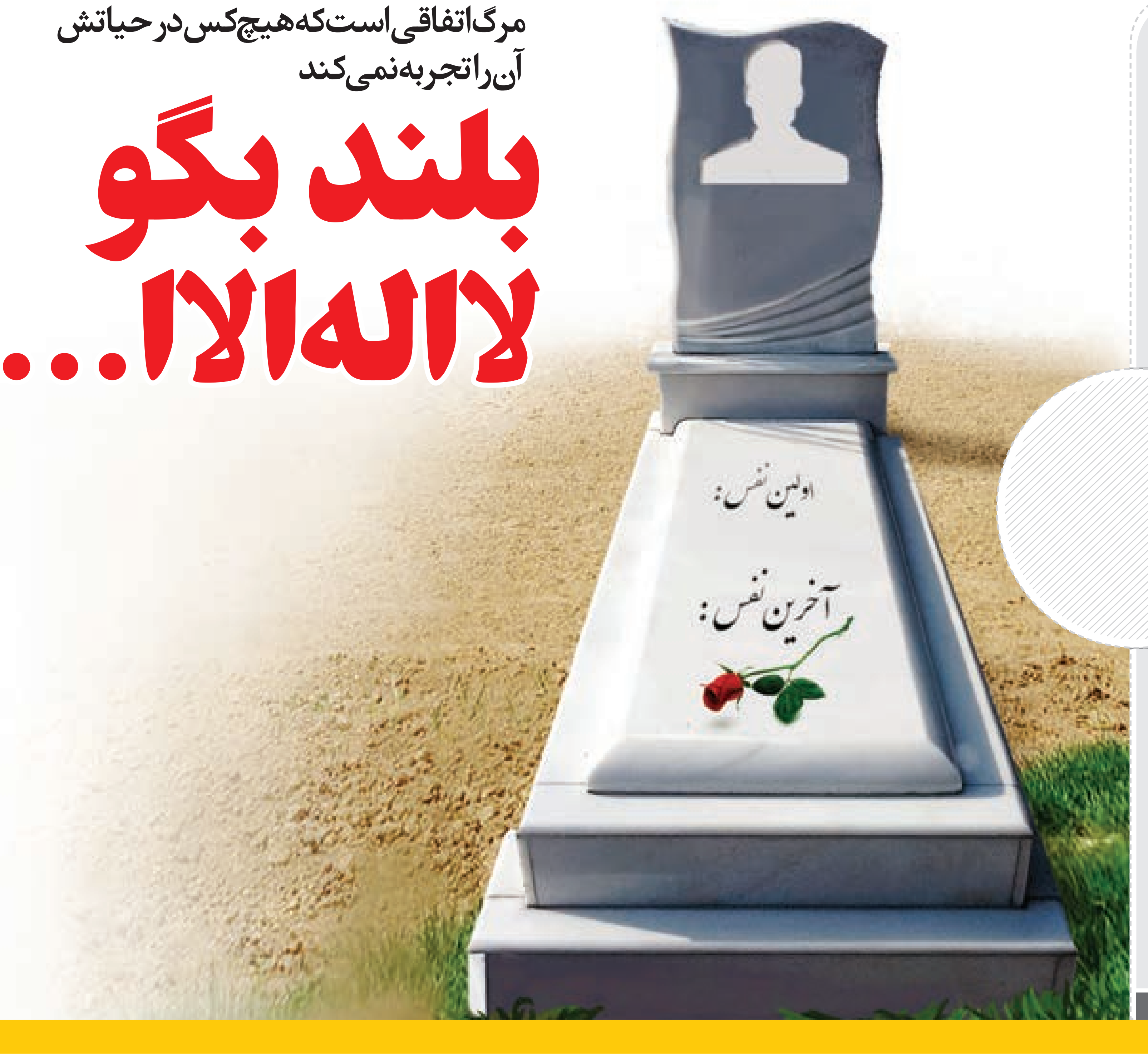
آیت‌ا... بهجت(ره): هر چه باعث فتنه و فساد باشد، اشکال دارد.

آیت‌ا... مکارم شیرازی: هر چه موجب اشاعه مفاسد اخلاقی شود، حرام است.

◆

مرگ اتفاقی است که هیچ‌کس در حیاتش آن را تجربه نمی‌کند

بلند بگو لااله‌الاا...



معین اصغری- «مرگ» این راست‌ترین راستی زندگی دغدغه همیشه انسان بوده است. در اساطیر کهن، تلاش در گریز از مرگ، تکاپوی همه قهرمانان و روح عمده حماسه‌هاست. در قدیمی‌ترین حماسه بر جای‌مانده از حماسه‌های سومری، مرگ مهم‌ترین دغدغه خاطر گیل گمش بوده و تمام تکاپوی قهرمان حماسه، یافتن راز مرگ است. در کتاب‌های «ایلیاد» و «ادیسه» هومر، «سرود نیبلونگن» حماسه آلمانی، «کمدی الهی» دانته، «بهشت گمشده» جان میلتون و «شاهنامه» فردوسی، همه جا مسئله مرگ، تشویش ذهن قهرمانان و حماسه‌آفرینان است.
هرکس حقیقت مرگ را دریابد، نه‌تنها دلهره و هراس جانش بال‌وپر نمی‌گشاید که شوق‌زده و شکفته، مرگ را جستجو خواهد کرد و در متن مرگ، صدبار وجود و زندگی تازه را دریافت خواهد کرد. به‌قول سهراب: «و بدانیم اگر مرگ نبود، دست ما در پی چیزی می‌گشت». «مرگ را آغاز حیاتی نو دانستن» پشتوانه آرامش درون است. اگر مرگ را پلی ببینیم، آنگاه مرگ پایان نیست؛ گذرگاهی است که کرانه‌ای را به کرانه‌ای دیگر می‌رساند، ابزاری است که دوست را به دوست می‌پیوندد و نردبانی است که به آن سوی جهان، به آفاقی فراخ و فراتر از هر آنچه تصور کنیم می‌رساند.
چنین نگاهی به مرگ، ترس‌زدا و آرامش‌آفرین است و اطمینانی به انسان می‌بخشد که دیگر از ترس مرگ نمیرد! انگاره عارفانه از مرگ یعنی از روزنه خاک چشم به حیات دوختن و مرگ را نه پایان که آغاز دانستن است.
یکی از جذاب‌ترین دانایی‌ها برای همه مردم در همه جای دنیا این است که لحظه مرگ و بعد از آن، چه اتفاقی خواهد افتاد. برای ما که به‌لطف الهی به دو منبع قرآن و اهل‌بیت(ع) متصل هستیم، این سوال به‌طورکامل پاسخ داده شده است.

لحظات مرگ برای هر انسانی سخت و ناگوار است؛ چراکه از یک سو مسئله فراق و جدایی از دنیا و دوستان و آنچه روح انسان سال‌ها با آن خو گرفته است، پیش می‌آید و از سوی دیگر، او خود را در چنگال حوادث بعد از مرگ می‌نگرد؛ حوادثی که با محاکمه و مجازات و کشف باطن و تنهایی همراه است.
جان‌دادن یا حالت احتضار که در زبان قرآن کریم و روایات اهل‌بیت(ع)، «سَکَرات و غَمَرات» نامیده شده است، یکی از سخت‌ترین لحظه‌های حیات انسان است. امام سجاد(ع) می‌فرمایند: «سخت‌ترین اوقات و ساعات انسان سه وقت است: وقتی که انسان ملک‌الموت را می‌بیند (سکرات موت)، هنگامی که از قبر (برای رفتن به محشر) برمی‌خیزد و ساعتی که در پیشگاه عدل الهی می‌ایستد».
مسئله جدایی روح از بدن هرگز قابل قیاس با جدایی و مفارقت دو شیء مادی نیست. روح آدمی اصلا از سنخ ماده نیست که بتوان تصور جدایی یا ترکیب و تجزیه از آن را داشت. جدایی روح از بدن همان قطع تعلقش از جسم است که نمونه‌اش جدایی مادر از فرزند، یا دل کندن یک مال‌پرست از یک مال است.

لحظه جداشدن روح از جسم

از مجموع آیات شریفه، چنین برمی‌آید که انسان در لحظه مرگ بلافاصله چشم دلش گشوده می‌شود و درست مانند حالت رویا به‌وسیله قوه نیرومند خیال صورت‌هایی را مشاهده می‌کند. این صورت‌ها بعضی از ملائک موت هستند، برخی شیاطین و جنود ابلیس، برخی صورت مثالی ائمه معصومین(ع) و رسول اکرم(ص) و برخی دیگر صور ملکوتی متعلقات دنیوی از قبیل همسر و فرزندان و اموال و....
نکته بسیار مهمی که باید خاطرنشان کرد این است که سکرات و سختی‌های ناشی از آن شامل تمام انسان‌ها نمی‌شود؛ زیرا روح هر چه پاکیزه‌تر و تعلقات آن به دنیا کمتر باشد، جان‌سپردن هم به همان نسبت آسان‌تر خواهد بود. در روایت داریم که مرگ برای مومن مانند بوکردن گلی خوشبو است؛ بنابراین اگر از سکرات بحث می‌شود، از نوعی عذاب سخن می‌رود که در اولین مرحله ورود انسان به عالم پس از مرگ رخ می‌دهد.
این عذاب برای کافر و مشرک و منافق مقدمه عذابی است که به‌دنباله آن عذاب‌های برزخی و قیامت خواهد بود. این عذاب برای مومن کفاره گناهان خواهد شد که مومن پس از طی این مرحله پاک و پاکیزه وارد بهشت برزخی و سپس در قیامت وارد بهشت جاویدان می‌شود؛ چراکه بهشت، دارالسلام است و میزبانش خداوند.

سکرات و سختی‌های مرگ

دانشمندان طبق آزمایشاتی که روی مغز انسان به‌هنگام فشارهای عصبی انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که فشارهای موقع مرگ بر محتضر به‌قدری سنگین و طاقت‌فرساست که نمی‌توان آن را با شدیدترین فشارهای خشم، ترس، درد و دیگر هیجان‌های دوران زندگی مقایسه کرد. امام علی(ع) درباره شدائد مرگ می‌فرماید: «اگر آنچه را که مردگان شما به چشم دیدند، ببینید البته اندوهگین شوید و فریاد و فغان سر دهید. به‌زودی پرده‌ها کنار رود و آنچه گذشتگان دیده‌اند، می‌بینید...بدانید مرگ سختی‌هایی دارد که دشوارتر از آن است که به وصف آید یا عقل‌های مردم جهان بتوانند آن را درک کنند».

تلاش شیطان در هنگام احتضار

از جمله کارهایی که شیطان، این دشمن دیرینه انسان سعی و تلاش بسیاری را صرف آن می‌کند، این است که در وقت احتضار، انسان را وادار به کفر کند و در دینش تشکیک بیندازد. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «هیچ‌کس نیست که مرگش فرارسد جز اینکه ابلیس دسته‌ای از شیطان‌ها را بر او می‌گمارد، تا آنگاه که روح از بدنش بیرون می‌رود، او را به کفر وادارند و در دین او تشکیک کنند. اگر محتضر مومن باشد، آن‌ها بر این کار قدرت نخواهند یافت؛ پس هرگاه نزد مرده‌هایتان حاضر شدید، «اشهد ان لا اله الا ا... و اشهد ان محمدا رسول ا...» را تا آنگاه که می‌میرند به آن‌ها تلقین کنید».
ایشان در روایت دیگری، فرموده‌اند: «ملک‌الموت مردم را در پنج وقت نماز سرکشی می‌کند؛ پس آن‌هایی که نماز پنج‌گانه را اول وقت خوانده‌اند و مواظبت کرده‌اند، خود ملک‌الموت به‌هنگام مرگ کلمه شهادتین را به آن شخص محتضر تلقین کرده و شیطان را از او دور می‌کند».

پرسش و پاسخ‌های عالم قبر

در موضوع مرگ و رخدادهای مرتبط با آن، آنچه بر سختی و رنج فراوان این پدیده انکارناپذیر می‌افزاید، پرسش و پاسخ‌هایی است که انسان در عالم قبر با آن‌ها مواجه می‌شود. امیرالمومنین علی(ع) در خطبه هشتاد و سوم نهج‌البلاغه به این مهم پرداخته‌اند و می‌فرمایند: «هنگامی که تشییع‌کنندگان بروند و مصیبت‌زدگان بازگردند، او را برای پرسش‌های حیرت‌آور و امتحان لغزش‌زا در گودال قبر می‌نشانند.» امام صادق(ع) نیز در این زمینه می‌فرمایند: «هنگامی که جنازه انسان را دفن می‌کنند، دو فرشته به نام‌های نکیر و منکر نزد او می‌آیند که صدای‌شان مانند رعد غرّنده و چشم‌هایشان مانند برق خیره‌کننده است که زمین را با نیش‌های خود می‌شکافند و پاهای خود را همراه با موهای خود به‌شدت بر زمین می‌کوبند و به‌سوی مرده می‌آیند».
البته چگونگی برخورد آن‌ها با میّت، براساس میزان ایمان و انحراف او متفاوت خواهد بود و آن‌ها متناسب با وضعیت ایمان و عقیده میت با او رفتار خواهند کرد. پرسش در قبر برای کافران و فاسقان توسط نکیر و منکر با حالت ترسناک و برای مؤمن توسط مبشّر و بشیر با حالت فرحناک انجام می‌شود. مطابق روایات فراوان، این دو فرشته هنگامی که به‌سراغ مرده می‌آیند، با طرح سوالاتی او را مورد بازجویی قرار داده و از این طریق است که نخستین دادگاه الهی پس از مرگ انسان، آغاز می‌شود.
به‌طورکل، روایات موجود در این موضوع، حکایت از این دارد که از مواردی که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود، سوال می‌کنند:
خدایت کیست؟ پیامبرت کیست؟ رهبر و امامت کدام است؟ دینت چیست؟ عمرت را در چه راهی صرف کرده‌ای؟ اموالت را از چه راهی به‌دست آورده‌ای و در چه راهی به مصرف رسانده‌ای؟ قبله‌ات کجاست؟ کتاب آسمانی‌ات چه نام دارد؟ و نیز سوالاتی درباره نماز، زکات، روزه و حج.
مطابق آنچه بیان شد، انسان پس از مرگ با حوادث هولناک و صحنه‌های غم‌انگیزی مواجه خواهد بود؛ حوادثی که هریک به‌تنهایی می‌تواند به‌راحتی آرامش روحی آدمی را بر هم زند، اما در این میان باید این مژده را به شیعیان واقعی داد که آن‌ها در این باره ترسی به دل راه ندهند و با خاطری آسوده و خیالی راحت به حیات خویش ادامه دهند؛ چراکه خالق هستی به پاس ولایت‌پذیری و پیروی واقعی از اهل‌بیت(ع) حساب آن‌ها را از سایرین جدا کرده و با آغوشی گرم و محبت‌آمیز از آن‌ها استقبال خواهد کرد.
پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «اگر مردی خدا را ملاقات کند در حالی که عمل هفتاد پیغمبر را انجام داده اما ولایت اولی‌الامر از ما اهل‌بیت را نداشته باشد، خدا از او هیچ چیزی را قبول نخواهد کرد»؛ البته شرط این دوستی عمل به دستورات آن بزرگواران است وگرنه محبت بدون عمل راه به جایی نخواهد برد.

روایتی کوتاه از لحظات پس از مرگ از زبان مرده‌ای که جان سالم به‌در برد

مرده بدم؛ زنده شدم

در طول تاریخ، افراد زیادی بوده‌اند که تا دم مرگ رفته‌اند و برگشته‌اند. محمد شفیعی، متولد ۱۳۲۷، اهل هفتگل خوزستان است. اندامی متوسط، موهایی جوگندمی، صورتی باریک و کشیده، چشمانی ریز و پوستی نسبتا تیره دارد. او بر اثر بی‌توجهی به سرماخوردگی، دچار آنفلوانزا و درنهایت، ذات‌الریه می‌شود. وی پس از احساس خفگی، به مجتمع پزشکی سازمان آب و برق خوزستان مراجعه می‌کند و درنهایت به بیمارستان امام خمینی(ره) منتقل می‌شود. در ادامه، روایتی کوتاه از لحظات بعد از مرگ را از زبان خودش می‌خوانید:
زمان برایم صفر شده بود انگار همه جا حضور داشتم. در همان لحظه، لحظه تولدم را دیدم. مادرم را دیدم که در حال به دنیا آوردن من بود! بعد خودم را آنجا دیدم که خوابیده بودم. دکترها و پرستارها کنار رفته بودند. من مرده بودم. دیدم که چشم‌ها و شست‌های هر دو پایم را بستند و ملحفه را روی صورتم کشیدند. یک‌دفعه بالای سرم فردی را دیدم که نمی‌شد تشخیص داد که زن است یا مرد؛ بلندقد و خوش اندام. او به‌قدری زیبا بود که بی‌اغراق در همان لحظه عاشقش شدم! حیف که نمی‌توانم زیبایی او را وصف کنم. در تمام عمرم کسی را به این زیبایی ندیده بودم. لباس کرم‌رنگی بر تن داشت که بر روی آن پارچه‌ای سفید انداخته بود. به من گفت «چی شده؟ (به زبان فارسی)». گفتم، پدرم را می‌خواهم. گفت «بیا، پدرت اینجاست». پدرم را دیدم که بالای بسترم گریه می‌کند. هر چه صدایش زدم، صدایم را نشنید. بعد فهمیدم که فقط او می‌تواند صدای مرا بشنود. به‌نظرم او عزرائیل بود.
با آن فرد جایی رفتیم. مردی را دیدم که نشسته بود و آن فرد زیبا بسیار به او احترام می‌گذاشت. پنج گوی نورانی در اطرافش بود، ولی نور آن‌ها چشم را آزار نمی‌داد. یک گوی را به‌سمت من گرفت. فرد زیبارو به من گفت «بگیرش». تا گرفتم، خود را در I.C.U دیدم که دکتری با دستگاه الکتروشوک، مشغول شوک‌دادن به قلب من بود. جالب آن بود که در طی آن چند روز، مادر I.C.U پنج نفر بودیم که آن چهار نفر مردند؛ البته من هم مردم، ولی دوباره زنده شدم!

دیدگاه

حجت‌الاسلام والمسلمین عالی

ماوشیطان

نفسی که به‌سمت پایین، غریزه و نفسانیت میل دارد، به کسی که می‌خواهد به‌سمت بالا برود، اجازه نمی‌دهد و چموشی می‌کند؛ یعنی جایی که بخواهد خلاف نفس عمل کند، نمی‌گذارد. به‌ویژه اگر کسی بخواهد قدم‌های بلندی بردارد، نفس و نفسانیت و شیطان بیشتر با او درگیر خواهند شد. مرحوم آیت‌ا... غلامرضا یزدی به طلبه‌هایش می‌فرمود: خودتان را درست کنید، و الا به مقداری که علمتان بالا می‌رود و بزرگ می‌شوید، شیطان شما هم بزرگ خواهد شد. اگر کسی خودش را درست نکند و آیت‌ا... العظمی شود، شیطانش هم عظمی خواهد بود و شیطان او شیطان معمولی و کوچک نیست.
شیطان قسم خورده که در صراط مستقیم، تور پهن می‌کند. امام باقر(ع) به‌زراره فرمود: مقصود شیطان از اینکه گفت در صراط مستقیم تور پهن می‌کند، مقصود تو و اصحابت، یعنی شیعیان است. چون کسی که در صراط مستقیم نباشد، شیطان با او کاری ندارد، چون اصل را از او گرفته است؛ اما سراغ کسی می‌آید که ولایت دارد و در راه امیرالمومنین(ع) است.
اگر انسان بخواهد تصمیمات بزرگ بگیرد و از خودش مراقبت کند، سنگ‌اندازی‌های شیطان به او بیشتر می‌شود. مثلا با خودش تصمیم می‌گیرد نماز شب بلند شود؛ اما خواب می‌ماند و نماز صبحش هم قضا می‌شود، نباید ناامید شود و بگوید من این‌کاره نیستم، خدا امدادش را به کسانی که خسته نشوند، می‌رساند.

◆

صرف گیاهی و بی‌خطر بودن از هر دمنوشی استفاده نکنید

راز دمنوش‌های لاغری

محصولات لاغری این روزها این‌قدر تنوع دارند که مخاطبان سرگردان خود را مدام از این سو به آن سو می‌کنند. یکی از این محصولات، دمنوش‌هاست. تبلیغاتی که برای چای‌های رژیمی و دمنوش‌ها می‌شود، تنها ضعف مخاطبان را هدف قرار داده و آن هم ساده و سریع بودن تاثیر، بدون هیچ دردسری است. ادعای چای‌ها و دمنوش‌های رژیمی این است که می‌توانند به تمیزکردن، سم‌زدایی و به‌طورکلی کاهش وزن بدن کمک می‌کنند؛ اما مدارکی که نشان دهد آن‌ها حداقل یکی از این کارها را انجام دهند، در بهترین حالت، ناقص است.
چای‌ها و دمنوش‌های رژیمی بر پایه گیاه دارویی سنا که سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) آن را برای درمان یبوست‌های گاه‌به‌گاه موردتایید قرار داده، تولید می‌شوند. سنا حاوی مواد شیمیایی است که روده بزرگ را تحریک می‌کند و تاثیر ملین را دارد. در یکی از شکایات مطرح‌شده از چای‌های رژیمی چنین آمده است: «چون محصولات رژیمی سنا حاوی هیچ ماده کاهش‌دهنده وزن یا چربی‌سوزی نیستند، روشی تاثیرگذار برای کاهش وزن یا کاهش اشتها به حساب نمی‌آیند. به‌علاوه، سنا باعث نمی‌شود جذب کالری از غذا کاهش پیدا کند؛ چون باعث تحریک روده بزرگ می‌شود نه روده کوچک. براین اساس، سنا فقط باعث ازدست‌دادن مدفوع و آب از روده‌های پایینی شده و درنتیجه فقط موجب کم‌آب‌شدن بدن، ازدست‌دادن الکترولیت‌های حیاتی و گاهی گرفتگی‌های دردآور می‌شود.» این دارو برای کسانی که اختلالات الکترولیتی، کمبود پتاسیم، بیماری قلبی، کمبود آب بدن یا مشکلات دستگاه گوارشی دارند یا افرادی که داروهایی خاص دریافت می‌کنند، منع شده است. استفاده طولانی‌مدت ممکن است باعث شود روده‌ها به‌صورت طبیعی کار نکنند و همچنین ممکن است فرد به مسهل‌ها وابستگی پیدا کند.

برای آرامش درونی خود، واژه‌های روزانه را با دقت انتخاب کنید

کلمات استرس‌آور

محققان براین باورند که لغاتی که افراد انتخاب می‌کنند، ممکن است بیش از آن چیزی که ما فکر می‌کنیم، بر روی زندگی‌شان تاثیر بگذارند. تا‌به‌حال به این فکر کرده‌اید که کلماتی مانند «من نمی‌توانم»، «من نخواهم توانست» و «این واقعا سخت است» چقدر ممکن است مضر باشند؟ استفاده بیش از حد از چنین واژه‌هایی ممکن است ذهن و مغز شما را در مسیر اشتباهی کاملا تغییر دهد و دلایلش هم به این ترتیب است:

واژه‌ها روی ژن‌ها اثر می‌گذارند: یک کلمه این قدرت را دارد که روی ژن تنظیم استرس تاثیر بگذارد.

کلمات منفی، هورمون استرس را افزایش می‌دهند: استفاده از کلمات منفی، واکنش ترس را در ما فعال می‌کند که درنتیجه میزان هورمون استرس هم بالا می‌رود. هرچقدر منفی‌بافی در یک فرد بیشتر باشد، چه بخواهد و چه نخواهد، هورمون‌های استرس بیشتری را در بدن خود فعال و روان می‌کند.

تغییر نگاه به خود و دیگران: یک تصویر منفی نسبت به خودمان که از دل یک زبان منفی بیرون می‌آید، تمام وجود ما را با شک و تردید انباشته خواهد کرد و سبب می‌شود در رفتارمان با دیگران هم همین نگاه را داشته باشیم و درنتیجه رفتار اجتماعی‌مان تحت تاثیر چنین واقعه‌ای قرار می‌گیرد.

از زبان مثبت استفاده کنید: اگر در حال حاضر درباره میزان استفاده از لغات مثبت خود نسبت به منفی‌ها آگاهی کامل ندارید، درصورتی که برایتان امکان دارد، آن‌ها را یادداشت کنید. همچنین خودتان را در قاب‌های مثبت ذهنی قرار بدهید.
می توانید هر روز سه اتفاق که شما را خوش‌حال می‌کنند، یادداشت کنید و این رویه را ادامه بدهید تا ببینید چطور احوالاتتان به‌سمت بهتری هدایت می‌شود. درواقع شما خوش‌حالی را برای خودتان شرطی و درونی خواهید کرد.

◆

بیماری قلبی

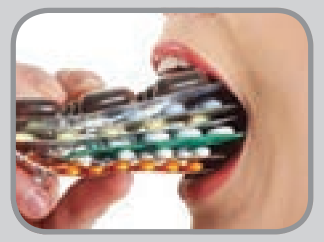
یافته‌های جدید بیان می‌کند زنانی که زودتر دچار یائسگی می‌شوند، درمعرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی و مرگ زودرس قرار دارند. محققان هلندی به مطالعه بیش از سیصدهزار زن پرداختند؛ به‌طورکلی معلوم شد که خطر بیماری قلبی در زنانی که قبل از ۴۵سالگی یائسه شده بودند، ۵۰درصد بیشتر بود.
یائسگی زودرس احتمال مرگ بر اثر مشکلات قلبی عروقی یا عوامل دیگر را افزایش می‌دهد؛ اما رابطه‌ای بین یائسگی زودرس و سکته مغزی پیدا نشد. بااین‌حال این مطالعه تنها نشان‌دهنده یک ارتباط است و یک رابطه علت و معلولی را بین یائسگی زودرس و خطر بیماری قلبی اثبات نمی‌کند. این یافته‌ها بیان می‌کنند که شاید زنان دچار یائسگی زودرس را باید به‌عنوان گروه هدف استراتژی‌های پیشگیرانه بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار دهیم. به گفته محققان، این اقدامات ممکن است شامل هورمون‌درمانی باشد.

دوغ و ماست نخورید

غذای مناسب، غذایی است که بعد از خوردن آن فرد به حالاتی مانند خمودگی، بی‌حالی، نفخ، صدای شکم، یبوست، اسهال و نظایر آن مبتلا نشود. انسان از خوردن غذا لذت می‌برد و به‌این‌لحاظ اگر در انتخاب با نحوه استفاده غذاها دچار خطا شود، تاوان آن را نخستین مرحله معده و بعد تمام دستگاه گوارش می‌پردازد. خوردن دوغ و ماست همراه با غذا به‌ویژه غذاهای گوشتی، موجب بروز دردهای مفصلی و سوءهاضمه می‌شود.
همچنین خوردن غذا باید در هنگام اشتهای واقعی باشد؛ چراکه در هنگام سیری و پربودن معده و بدن، خوردن بیشتر باعث تداخل و فساد غذا، اسهال و بیماری می‌شود. علائم اشتهای واقعی عبارت‌اند از: ایجاد سبکی در معده و زیر آن، عدم آروغ با بوی غذای قبلی و بدبو، احساس سبکی در حرکات و افزایش حواس پنج‌گانه همچون بویایی و شنوایی است.

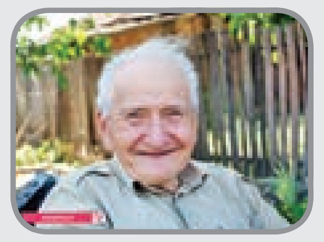
توانایی زودرس‌ها

یک مطالعه حاکی از این است که مهارت‌های زبانی نوزادان زودرس در مقایسه با نوزادان عادی بسیار سریع‌تر توسعه می‌یابد. این نتیجه مشخص می‌کند این جمعیت آسیب‌پذیر از بنیاد قوی‌تری در ارتباط بین زبان و معنا برخوردارند. این مطالعه به درک نقش تجربه اولیه و وضعیت بلوغ نوزادان در فراهم‌آوردن این ارتباط حیاتی بین زبان و شناخت کمک می‌کند.
این تیم تحقیقاتی، سلامت نوزادان زودرس را با نوزادان عادی در یک سن مشخص (سنی است که نوزادان شروع به یادگیری ارتباط بین مفاهیم و زبان می‌کنند) مقایسه کردند. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد نوزادان زودرس فرصت این را دارند که بیشتر از نوزادان معمولی درمعرض زبان قرار گیرند و تجربه بیشتری در شنیدن داشته باشند. محققان می‌گویند بهره‌گیری نوزادان از دراختیارداشتن زمان اضافه از همان دوران نوزادی تا سن مدرسه مشهود است.



اسراف دارویی

کارشناسان معتقدند افراط و تفریط در مصرف دارو و استفاده از خدمات درمانی در سطح جهان نگران‌کننده است. بیش از ۷۰درصد موارد هیسترکتومی (عمل برداشتن رحم) در آمریکا، یک‌چهارم جراحی مفصل زانو در اسپانیا و بیش از نیمی از آنتی‌بیوتیک‌های تجویزی در چین نابه‌جا و غیرضروری هستند. کارشناسان در بررسی‌های انجام‌گرفته در سراسر جهان دریافتند که مصرف ناصحیح داروها و خدمات درمانی و افراط و تفریط در بهره‌مندی از آن‌ها علاوه بر آنکه آسیب‌زننده است، موجب به‌هدررفتن منابع نیز می‌شود. بررسی‌ها حاکی از آن است که میزان جراحی سزارین در جهان در حال افزایش است؛ در حالی که اغلب زنان باردار نیازی به انجام این عمل ندارند. یک تراژدی مشترک هم در همه کشورها، استفاده از فناوری‌های گران‌قیمت و گاهی بی‌تاثیر است؛ در حالی که راهکارهای موثر و کم‌هزینه اغلب نادیده گرفته می‌شوند.



نشاط سالمندی

دنیای اغلب افرادی که پا به سنین میان‌سالی و سالمندی می‌گذارند، به محیط خانه و اطرافیان محدود می‌شود و همین باعث می‌شود که به‌تدریج کسالت و بیماری به آنان روی بیاورد؛ در حالی که اثر تقویت روابط اجتماعی بسیار موثر است.
محققان بریتانیایی گفتند تعامل اجتماعی می‌تواند به کاهش آهسته مهارت ذهنی درنتیجه افزایش سن کمک کند. این یافته‌ها بر بررسی بیش از نه‌هزار بزرگ‌سال در کشور انگلستان استوار بود. در سن پنجاه‌سالگی، از تمام شرکت‌کنندگان آزمون‌های استاندارد توانایی‌های شناختی، مانند مهارت‌های حافظه، تفکر و استدلال گرفته شد. به‌طورکلی، این تحقیق نشان داد افراد فعال در گروه‌های اجتماعی، به‌طورمتوسط امتیاز بالاتری را در این آزمون کسب کردند. بنابراین مشارکت اجتماعی و حضور در برنامه‌های مختلف جمعی باید در طول زندگی بزرگ‌سالان مورد تشویق اطرافیان باشد.

کرم‌های موبر

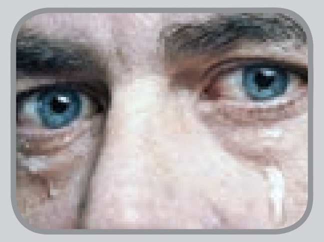
راه‌های از بین بردن موهای اضافی که رشدشان بر خلاف موهای سر از سرعت چشمگیری برخوردار است، متفاوت است. کرم‌های موبر ممکن است حساسیت‌زا باشند. ممکن است آلرژی به مواد نگهدارنده، عطر یا افزودنی‌های دیگر درون کرم موبر باشد؛ لذا بهتر است قبل از استفاده، کرم موبر را روی پوست خود تست کنید.
هرگز کرم موبر را روی پوست آسیب‌دیده یعنی پوست بریده، زخمی و... استفاده نکنید. کرم موبر نباید روی پوست قرمز یا ملتهب به هر دلیلی استفاده شود. کرم موبر نباید نزدیک به ناحیه چشم مالیده شود. کرم‌های موبر را نمی‌توانید روزانه استفاده کنید؛ چون باعث تیرگی یا در برخی موارد سوختگی پوست می‌شود. کرم‌های موبر هرگز از بین‌برنده دائمی موهای زائد نیست. به علامت استاندارد روی جعبه توجه کنید و کرم‌های موبر را از مکان مطمئن تهیه کنید.

لیمودرمانی

شاید تا‌به‌حال نمی‌دانستید، ولی در نگاه طب سنتی، لیموعمانی موجود در غذا خاصیت چاق‌کنندگی دارد و فشار خون را افزایش می‌دهد. لیموعمانی باعث چاقی و افزایش فشار خون می‌شود.
هر چه لیموعمانی تیره‌تر باشد، ارزش غذایی آن بیشتر است. لیموعمانی حجم زیادی از چربی و ادویه غذا را به خود جذب می‌کند؛ بنابراین افراد به‌ویژه مبتلایان به فشار و چربی خون باید از خوردن لیموعمانی در غذا خودداری کنند. مصرف مداوم لیموی موجود در غذا نیز چاق‌کننده است.
ازآنجایی که طبع لیموعمانی سرد و خشک است، بهتر است آن را در پانزده دقیقه آخر طبخ غذاهایی که طبع گرمی دارند، اضافه کنید. می‌توانید به دمنوش‌هایی که در زمستان مصرف می‌کنید، لیموعمانی را بیفزایید. استفاده از دم‌کرده گل گاوزبان به‌همراه لیموعمانی مانع از افزایش غلظت خون در افراد می‌شود.

خواب سکته‌آور

خوابیدن به پشت باعث کمردرد، ورود ترشحات مغزی به حلق، ریه و بیماری نزله یعنی افزایش ترشحات پشت حلق، کابوس و احتمال افزایش بروز سکته می‌شود. پس بهتر است همیشه به‌سمت راست یا چپ بخوابید.
دیر برخاستن از خواب صبح نیز به بدن آسیب وارد می‌کند؛ چراکه خواب صبحگاهی نوعی خواب در گرسنگی است، مواد اصلی و موردنیاز بدن را تباه می‌کند و صبح زود براساس ساعت بیولوژیک بدن موقع فعالیت دستگاه گوارش و روده‌هاست که باید دفع مدفوع صورت گیرد و این خواب منجر به تجمع سموم در بدن و تشدید یبوست می‌شود.
خواب شب قبل از سبک‌شدن معده نیز مناسب نیست. بهتر است شام سر شب خورده شود تا بین خوردن شام و خواب حدود دوسه ساعت فاصله باشد؛ درغیر این صورت خواب عمیق نخواهد بود و حتی منجر به تشویش در خواب خواهد شد.



مردان منهای گریه

طبق تحقیقات انجام‌شده، مردهم به اندازه زن دارای احساسات پیچیده‌ای است؛ اما آن‌ها را به‌طور پوشیده نگه می‌دارد. مطالعاتی که روی زوج‌ها صورت گرفته، نشان می‌دهد که مردان هم به اندازه زنان با میزان استرس همسرشان هماهنگ‌اند، ولی احساسات در زندگی مردان در پشت‌سر و در زندگی زنان در پیش‌رو قرار دارد. هورمون تستوسترون بر احساسات مردان تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود آن‌ها بیشتر به طبقه‌بندی و تفکر منطقی بپردازند. واکنش مردان به احساسات ضعیف‌تر است و زودتر هم آن‌ها را فراموش می‌کنند. زنان هم به اندازه مردان عصبانی می‌شوند؛ اما خشم، همچنان یک ویژگی مردانه به حساب می‌آید. مردان احساسات خود را جمع کرده و به‌یک‌باره با یک خشم بروز می‌دهند. خشم به این علت به‌وجود می‌آید که شخص به‌علت سرکوب‌کردن احساسات خودش دچار سرخوردگی شدید می‌شود.

رابطه کفش با قلب

قلب، مهم‌ترین عضو در بدن است و آسیب‌دیدن این عضو باعث مرگ می‌شود. مشاهده کبودی یا ورم روی بدن، نشان‌دهنده اشکال در گردش خون در آن نقطه از بدن است که برای رفع این مشکل می‌توان محل ورم را با روغن رزماری یا روغن زیتون ماساژ داد.
اگر روی پای خود نشانه‌هایی از گردش خون ضعیف یا ریزش تارهای مو را مشاهده می‌کنید، همگی زنگ خطری است که باید در نخستین زمان کفش خود را تعویض کنید. کفشی که پا را می‌زند یا کفش‌های پاشنه‌دار، ممکن است باعث مشکل در رسیدن اکسیژن و خون به پاها و در نتیجه بروز لخته خونی و عفونت شود. کارشناسان به این دسته از افراد پوشیدن کفش‌های طبی، آزاد و نرم را توصیه می‌کنند تا فشار کمتری به پاها وارد شود؛ همچنین ماساژ کف پا هم در آرام‌سازی اعصاب کف پا و خون‌رسانی بهتر به بافت بدن بسیار مؤثر است.

درمانگاه

دکتر خسروشایان*

سن تشخیص پوکی استخوان

شهروند: دختری ۲۴ساله هستم. می‌خواستم بدانم پوکی استخوان در چه سنی خود را نشان می‌دهد و برای درمان آن چه باید کرد؟

پوکی استخوان معمولی مربوط به کهولت سن است که در طول یائسگی در زنان بروز می‌کند. در آقایان دیرتر و نسبت به زنان میزان آن کمتر است و درصورت ورزش کردن میزان آن کمتر می‌شود. بیماری‌های خاص در بروز پوکی استخوان دخالت دارند. رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی و مصرف داروها در درمان و پیشگیری مناسب این بیماری موثرند.
در بیماران خاص باید در سنین پایین و در زنان از ۴۰سالگی، تست سنجش تراکم استخوان صورت گیرد. پوکی استخوان به‌عنوان بیماری خاموش مطرح شده که تا وقتی به حد خاصی نرسد، علائم خود را نشان نمی‌دهد و با علائمی مانند دردهای موضعی و در بیشتر اوقات شکستگی خود را نشان می‌دهد.

محسنی: مدتی است احساس زانودرد می‌کنم. بعد از نشستن و برخاستن زانودرد دارم. آیا می‌توان از پیشرفت آن پیشگیری کرد؟

پیش از هر چیزی باید به متخصص مراجعه کنید. شاید مشکل خاصی وجود نداشته یا شاید هم دچار مشکلاتی همچون آرتروز زانو شده باشید. اما توصیه‌های کلی این است که جلوی افزایش وزن را بگیرید. قبل از هر فعالیت ورزشی باید حدود ۵دقیقه بدن را به اصطلاح گرم کنید و سپس، نرمش‌های کششی را انجام دهید. برای دویدن یا پیاده‌روی باید از کفش‌هایی استفاده کنید که کفی آن طبی بوده و توانایی جذب ضربات و شوک‌های واردشده را داشته باشد. سعی کنید کمتر دوزانو و چهارزانو بنشینید و درصورت امکان کمتر از توالت‌های سنتی استفاده کنید. بهترین روش کاهش درد و تقویت عضلات زانو آب‌درمانی است.

کاربلد

محبوبه امیری مقدم

مافین خرمایی

مافین یک دسر خوشمزه برای هر مناسبتی است و درست‌کردن آن هم وقت زیادی نمی‌برد. اگر تا حالا مافین درست نکرده‌اید، اصلا نگران نشوید، کار سختی نیست و برخلاف اسمش بسیار ساده هم تهیه می‌شود.

مواد لازم:
شکر: ۳۰گرم
بکینگ‌پودر: ¼ قاشق چای‌خوری
خرما خردشده: ۴۰گرم
عصاره وانیل: ½ قاشق چای‌خوری
کره: ۵۰گرم
سرکه سیب: ۲ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:
- هسته خرماها را درآورید و آن‌ها را خرد کنید. برای خردکردنشان هم از قیچی استفاده کنید.
- خمیر را داخل یک ظرف بزرگ بریزید و در ظرف جداگانه‌ای هم شکر و بکینگ‌پودر را با هم ترکیب و به خمیر اضافه کنید.
- خرما و عصاره وانیل را به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد کاملا ترکیب شوند.
- در این مرحله کره را آب و آن را هم به مواد اضافه کنید و هم بزنید.
- درنهایت سرکه را هم به مواد اضافه کنید و بعد از اینکه مواد آماده شد، آن را در دو قالب مافین بریزید.
- مافین‌ها را در دمای ۱۸۰درجه سانتی‌گراد (۳۵۶ درجه فارنهایت) داخل فر به‌مدت یک ساعت قرار دهید. روی کیک‌ها پس از پخت طلایی مایل به قهوه‌ای می‌شود. امیدوارم از این مافین خرمایی لذت ببرید.

خواص خرما:
طبع خرما گرم و خشک است و برای افراد سردمزاج بسیار عالی. برای تقویت کلیه‌ها و درمان درد کمر یا درد مفاصل بهتر است از شربت آن استفاده کرد. اگر خرما با شنبلیله خورده شود، برای سنگ‌مثانه مفید است. خرما برای کمبود آهن هم بسیار مفید است و فسفری که در آن وجود دارد، باعث سرزنده‌نگه‌داشتن سلول‌های عصبی می‌شود.