

نمایش جمعه

السلام علیک عیال الله لک ما وعدک من النسر و ظهور الامر
السلام علیک یا مولای انمولاک عارف
بولیک و احریک اقرب الی الله تعالی یک
و بال بینک و انتظر ظهورک و شهرور الحق
علی بدیک
و اسئل الله ان یصلی علی محمد و آل
محمد و ان یجلی من المنتظرین لک و
التابعین و الناصرین لک علی اعداک و
الشمسهدین بین بدیک فی جملة اولیائک
یا مولای یا صاحب الزمان صلوات الله
علیک و علی آل بدیک
هنا یوم الجمعة و هو یومک المتوقع فیه
ظهورک و الفرج فیه للمؤمنین علی بدیک
و قتل الکفارین بسیفک و انا یا مولای فیه
شیخک و جبارک و انت یا مولای کریم من
اولاد الکرام و ما مورا بالصفیة و الاحارة
فاضنی و اجزنی صلوات الله علیک و علی
اهل بیتک الطاهیرین
سلام بر تو، خدایا شتاب کن در وعده
یاری تو و پیروزی کارت،
سلام بر تو ای سرور من، و من دوست
تو و یاریا به آغاز و انجام کارت هستم و به
سوی خدای تعالی به وسیله تو و خاندانت
تقریر جویم و منتظر ظهور تو و پیروزی حق
به دست تو هستم.
و از خدا می خواهم که درود فرستد بر
محمد و آل محمد و مرا در زمره منتظران و
پیروان تو قرار دهد و در زمره یاران تو در
برابر دشمنان و کسانی که در پیش رویت
در میان دوستانت شریک شهادت
می نوبندند.
ای مولای من ای صاحب الزمان، درود
خدا بر تو و بر خاندانت.
ارموز روز جمعه است و آن روز توست
که انتظار ظهور تو در آن روز و انتظار فرج
مؤمنان به دست تو و کشتار کافران
به وسیله شمشیر تو در این روز می رود و من
ای مولای من در این روز همسان تو و
پناهشده ات هستم و تو ای سرور من
بزرگوار ای فرزندان بزرگواران هستی و به
مهمان نوازی و پناه دهن ماموری پس مرا
بنواز و پشیمان ده. درود بر تو و بر خاندان
طاهرت بیا.
فرازی از زیارت حضرت حجت (عج)
در روز جمعه



غلبه بر «افسردگی زمستانی»!

ترجمه: هلیا خرم

چند نفر را می شناسید که از گذشت سریع زمان و کوتاه شدن روزها روزی لذت می برند؟ شاید عده ای را بشناسید، اما میلیونها نفر در دنیا از شبهای دراز متفرند. این نکته عامل اصلی دچار شدن افراد به افسردگی زمستانی است.

در بریتانیا حدود نیم میلیون نفر از یک ناهنجاری فصلی که باعث ایجاد افسردگی در آنها در بین ماههای اکتبر تا آوریل می شود، رنج می برند. این ناهنجاری باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره آنها می شود. در بیش از ۵ میلیون نفر از افراد این کشور علائم خفیف تر این بیماری دیده می شود که افسردگی زمستانی نامیده می شود.

ناهنجاری فصلی در خا منما ۴ بار بیشتر از آقایان دیده می شود. این بیماری باعث ایجاد مشکلاتی نظیر بی خوابی، پرخوری، فقدان انرژی و علائم احساسی مثل خشم، غصبانیت و حتی سردرگمی می شود.

«ایان رایبر» سرپرست مؤسسه بهداشت روانی معتقد است برای مبارزه با این حالت باید یک زندگی سالم داشته باشید و شیوه های آن را نیز همیشه تمرین کنید. باید تفریح خوب و مناسب داشته باشید، ورزش کنید و ساعاتی از روز در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار بگیرید تا حالات افسردگی از وجود شما بیرون رود.

ناهنجاری فصلی (SAD): چیست؟
ناهنجاری فصلی یک نوع افسردگی زمستانی است که در طی ماههای دسامبر، ژانویه و فوریه رخ می دهد. در برخی از افراد این ناهنجاری باعث عدم توانایی آنها در طول روز می شود، به طوری که بدون استفاده از درمان مناسب و روشهای درمانی قادر به انجام کارهای روزمره خود و زندگی نیستند. در برخی از افراد این علائم خفیف تر است که به آن افسردگی زمستانی می گویند.

فقدان نور در زمستان نقش مهمی را در ایجاد این بیماری ایفا می کند. وقتی نور به چشمان شما می تابد، عصبهای بدن تحریک شده و به سمت هیپوتالاموس حرکت می کنند. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که حوصله، اشتها، خواب، دما و غریزه

جسمانی شما را کنترل می کند. چنانچه نور کمتری به چشمان شما بتابد یا ایراد و نقصی در مسیر گذر عصبها ایجاد شود، فعالیت هیپوتالاموس تحت تأثیر قرار می گیرد و روی عملکرد بخشهای مختلفش اختلال ایجاد می شود.

علائم این بیماری چیست؟
ناهنجاری فصلی ممکن است در هر سنی در فرد به وجود بیاید، اما اغلب از سن ۱۸ تا ۳۰ سالگی شروع می شود. علائم آن در بین ماههای سپتامبر و نوامبر آغاز تا مارس و آوریل ادامه پیدا می کند. این بیماری باعث به وجود آمدن عوارض زیر می شود:
۱) مشکلاتی در خواب و فقدان انرژی؛ گاهی بیرون آمدن از خواب برای شما مشکل می شود و توان بلند شدن را ندارید و یا اینکه با وجود اینکه ساعاتی طولانی در خواب بوده اید، هنوز احساس خستگی می کنید.
۲) پرخوری
۳) افسردگی؛ احساس ناراحتی، ضعف، بی حوصلگی، شکست، گریبان بودن و ناامیدی را شامل می شود، حتی در برخی از افراد باعث کاهش تمایلات جنسی می شود.
۴) علائم فیزیکی؛ دردهای مفصلی، مشکلات معده، کاهش مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونتها.
۵) تغییرات رفتاری؛ در برخی افراد فعالیت بیش از حد و کار زیاد و انرژی را موجب می شود.
چه باید بکنیم؟

مؤسسه سلامت روانی می گوید: ۱) از خانه بیرون می آورند، اما کودکی که دارای حرمت به نفس پایینی است، کودکی است که خود را قبول ندارد، به عبارتی خود را تحقیر می کند و خوار می شمارد، چرا که همواره تصور می کند دیگران نیز درباره اش اینگونه قضاوت می کنند.
این کودک در ضمیر ناخودآگاه پذیرفته است که «من کودک بدی هستم»، «من بی عرضه و دست و پاچلفتی هستم»، «من زشت و بی ریخت هستم»، کودکی که دارای «حرمت به نفس» پایینی است، از این روش بر خلاف کودک خانجالتی، برای جلب توجه بزرگترها استفاده نمی کند، بلکه یقین دارد که دارای صفات خوب نیست و احساس گناه می کند. این صفت را هم والدین و بزرگترها در او به وجود می آورند، مثلاً وقتی که کار ناشایستی می کند، در عوض اینکه به او بگویند «تو خودت خوبی، اما این کارت درست نبود»، شروع به تحقیر او کرده و از این طریق با گفتن جملاتی مثل «بی عرضه، کون، دست و پاچلفتی و از این قبیل او را به احساسی می رسانند که «احساس گناهکاری، است و شکستن حرمت و اعتماد به نفس.

۲) نوردرمانی یکی از بهترین راههای مقابله با این حالات است. در طول روز در خانه و محل کار سعی کنید کنار پنجره نشینید یا بیایستید. ۳) به جای اینکه بدن خود را تحریک کنید، با یک کفش، به نیازهای بدن و موزناتان توجه کنید، زیرا گاهی اوقات بدن شما نیاز به خواب دارد، اما شما برای



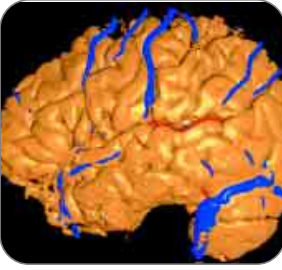
نمی کنند، با رفتارهای شرمگینانه و خجالتی به دست می آورند، اما کودکی که دارای حرمت به نفس پایینی است، کودکی است که خود را قبول ندارد، به عبارتی خود را تحقیر می کند و خوار می شمارد، چرا که همواره تصور می کند دیگران نیز درباره اش اینگونه قضاوت می کنند.

این کودک در ضمیر ناخودآگاه پذیرفته است که «من کودک بدی هستم»، «من بی عرضه و دست و پاچلفتی هستم»، «من زشت و بی ریخت هستم»، کودکی که دارای «حرمت به نفس» پایینی است، از این روش بر خلاف کودک خانجالتی، برای جلب توجه بزرگترها استفاده نمی کند، بلکه یقین دارد که دارای صفات خوب نیست و احساس گناه می کند. این صفت را هم والدین و بزرگترها در او به وجود می آورند، مثلاً وقتی که کار ناشایستی می کند، در عوض اینکه به او بگویند «تو خودت خوبی، اما این کارت درست نبود»، شروع به تحقیر او کرده و از این طریق با گفتن جملاتی مثل «بی عرضه، کون، دست و پاچلفتی و از این قبیل او را به احساسی می رسانند که «احساس گناهکاری، است و شکستن حرمت و اعتماد به نفس.

آخرین خبر

تفکر متفاوت زنان و مردان

اصلاً عجیب نیست اگر خانم ها و آقایان نگاه متفاوتی به موضوعی مشترک داشته باشند. تحقیقات نشان می دهد که آنها در مسائل مختلف از هوشهای متفاوتی از مغزشان استفاده می کنند.



محققان مطالعات خود را بر روی ۲۳ مرد و ۱۰ زن انجام دادند. حافظه، قدرت یادگیری، حس بیانی، کارهای مکانیکی و البته حرفه اصلی آن ها مورد آزمایش قرار گرفت. بنا بر این تحقیقات پاسخ های

مغزپایسی عملکرد مغز آن ها مشاهده شد. محققان متوجه شدند که گاهی اوقات زنان و مردان کارکردهای متفاوتی از مغز خود را برای انجام کارهای مشابه استفاده می کنند. در حالی که زنان در مسائل فضا و مکانیک و محاسبات ریاضی قوی ترند، مردان در مسائل مربوط به مکانیک و فضا و محاسبات ریاضی قوی ترند.

ویتامین D۳، تقویت کننده داروهای آسم

مکمل های ویتامین D۳، باعث تقویت و بهبود عملکرد درمان های استروئیدی در بیماران مبتلا به آسم می شود. این در شرایطی است که به طور معمول این درمان به تنهایی چندان مفید و نتیجه بخش نیست. البته ناگفته نماند که در مورد برخی از این قبیل بیماران درمان استروئیدی، بهترین است. اما در مورد بعضی از بیماران مبتلا به آسم، قرص های استروئیدی کارایی لازم را ندارد. این قرص ها باعث کنترل بیماری نمی شود. علاوه بر این اثرات جانبی منفی نیز بر روی این افراد دارد. آزمایشات نشان می دهد، ویتامین D۳ حساسیت سولول های «ا» را در بیماران مبتلا به آسم که در مقابل استروئید از خود مقاومت نشان می دهد، افزایش می دهد. این افزایش حساسیت از عملکرد استروئیدی حمایت کرده و به جلوگیری از استروئیدی به عنوان عامل بیماری پویکی استخوان کمک می کند.

مراقب پوستتان باشید

شاید باور نکنید اما این روزها باید بیش از روزهای گرم تابستان مراقب پوستتان باشید! پوست مراقبت از پوست تنها تخصص تابستان نیست، اتفاقاً این کار در آب و هوای سرد و فصل زمستان از اهمیت بالایی برخوردار است. پوستهای خشک و حساس دارند حتماً باید همیشه پوست خود را مرطوب نگه دارند. ما به شما نکات زیر را برای سالم نگه داشتن پوست توصیه می کنیم:



- ۱) حتماً ۳ دقیقه پس از خارج شدن از حمام و دوش گرفتن بدن خود را با کرم خاص مرطوب کنید.
- ۲) حتماً از کرم ضدآفتاب SPF ۱۵ یا بیشتر برای جلوگیری از سوختگی پوست صورت خود استفاده کنید. زیرا اشعه های ساطع شده از نور خورشید در اثر انعکاس در برف باعث آسیب دیدگی شدید پوست می شود.
- ۳) «لب استیک» برای چرب کردن لب خود و جلوگیری از قاج خوردگی، حتماً استفاده کنید.
- ۴) در ماه های فصل زمستان، سعی کنید حتماً محیط خانه خود را مرطوب نگه دارید و از دستگه های مرطوب کننده، مثل «بوخور» زیاد استفاده کنید.
- ۵) پس از شستن دستهایتان، حتماً دستهای خود را چرب کنید، زیرا استفاده از کرم دست، باعث مرطوب شدن آن و محافظت از آنها می شود.

آیا تفاوتی میان بچه های «خجالتی» و «بچه های فاقد اعتماد به نفس» وجود دارد؟

دکتر شیرین ثوروی (روانشناس)

پرسش: خانم دکتر، سوالاتی داشتم و آن این است که چه تفاوتی میان کودکی که خجالتی است و کودکی که از حرمت و اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، وجود دارد؟ این پرسش است که من و همسر همواره درباره فرزندمان دارم.
پاسخ: کودک خجالتی، کودکی درون گرا است که معمولاً این صفت بر اثر اثر از والدین و یا بی توجهی والدین بخصوص در سنین بین ۱ تا ۳۶ ماهگی در او به وجود می آید. به این معنا که آن نوزاد متوجه است، اما شما به او توجه لازم را ابراز نمی کنید، بنابراین او ممکن است به این نتیجه برسد که حتماً من بچه خوبی نیستم و عیبی در من هست که من به من توجه نمی شود؛ از طرفی شما نیز با گفتن و تکرار اینکه «کودک من خجالتی است، این صفت را در او ماندگار می کند. او با این صفت زندگی می کند و هرچه بیشتر به طرف خجالتی بودن سوق داده می شود. به یاد داشته باشید که این روشی است که این نوع کودکان، توجهی را که از سوی بزرگسالان و در شرایط عادی دریافت