نیایش جمعه

السلام علیک یا حجة الله فی ارضه
السلام علیک یا عین الله فی خلقه
السلام علیک یا نور الله الذی یهتدی به المهتدون و یفرّج به عن المؤمنین
السلام علیک ایها المهذّب الخائف
السلام علیک ایها الولی الناصح
السلام علیک یا سفینة النجاة
السلام علیک یا عین الحیوة
السلام علیک صلّی الله علیک و علی آل بیتک الطیبین الطاهرین
سلام بر تو ای حجت خدا در روی زمین
سلام بر تو ای دیده بان خدا در میان خلق
سلام بر تو ای نور خدا که راه جویان بدان راهنمایی شوند و به وسیله او از کار مؤمنان گشایش شود
سلام بر تو ای پاک پرورده ترسان
سلام بر تو ای سرپرست خیرخواه
سلام بر تو ای کشتی نجات
سلام بر تو ای چشمه حیات
سلام بر تو باد درود خدا بر تو و بر خاندان پاک و پاکیزه ات باد

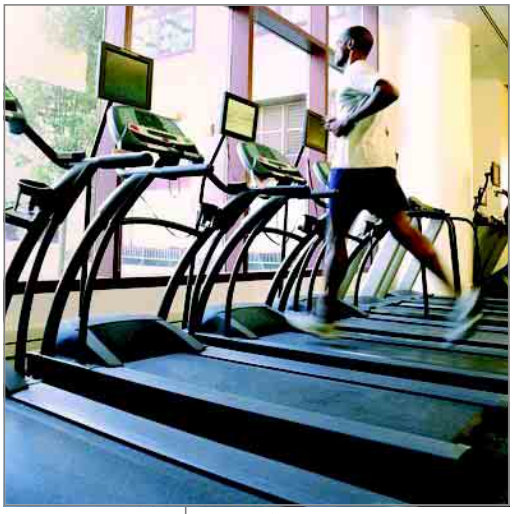
فرازی از زیارت حضرت حجت در روز جمعه

اخلاق در خانواده

چرا مردان سکوت می‌کنند و زنان حرف می‌زنند؟

۴ دلیل عمده سکوت کردن مردها:
۱- مرد احتیاج دارد که به مسأله خود بیندیشد و راه حلی منطقی برای آن بیابد.
۲- وقتی برای سؤال یا مسأله ای جواب حاضر ندارد هیچگاه این موضوع را اعلام نمی کند و به غار تنهایی خود می رود تا جواب را پیدا کند.
۳- او ناراحت شده و زیر فشار قرار دارد. در این مواقع او آرامشی می خواهد تا دوباره بر شرایط خود مسلط شود. او نمی خواهد حرص بزند یا عملی انجام دهد که دوباره پشیمان شود.
۴- مرد نیاز دارد که خود را بیابد.
چرا زنها حرف می زنند؟
۴ دلیل برای حرف زدن زنان:
۱- برای مخابره یا دریافت پیام.
۲- برای بررسی و کشف اینکه چه باید بگویند. (زنان با صدای بلند فکر می کنند)
۳- برای رهایی یافتن از ناراحتی. (برخلاف مردها که سکوت می کنند تا به آرامش برسند و ناراحتی خود را فراموش کنند)
۴- برای ایجاد صمیمیت.

دکتر جان گری



۱۶ توصیه مهم برای بیماران فشارخونی

مراقب این قاتل خاموش باشید

منبع: ریدرز دایجست
ترجمه: هلیا خرم

نمی توانید آن را ببینید، نمی توانید آن را احساس کنید و تا زمانی که آن را مورد آزمایش قرار نداده اید، نمی دانید که به آن مبتلا شده اید و این بیماری چیزی نیست جز افزایش فشار خون. این قاتل بی صدا، آرام آرام باعث آسیب دیدگی رگ های خونی، قلب و چشمان می شود.

در همین حین خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته، جنون و بیماری کلیه را افزایش می دهد.

افزایش فشار خون در نتیجه چسبناک شدن و عدم انعطاف پذیری شریان هایی است که عملکردشان برای کلسترول و دیگر ترکیبات خونی که ماده چربی به نام Plaque یا صفحه را تشکیل می دهند، ضروری است.

گاهی اوقات وقتی این ماده چرب وجود دارد، خون با فشار وارد آن می شود و تولید یک برآمدگی در صفحه می کند که می تواند منجر به حمله قلبی شود.

از هر ۵ آمریکایی یک نفر به بیماری فشار خون مبتلاست و تقریباً یک سوم آنها اصلاً اطلاعی از بیماری خود ندارند. بیماری افزایش فشار خون با بالا رفتن سن پواش پواش به وجود می آید. در اینجا راه هایی برای کاهش فشار خون و ثابت نگه داشتن آن به شما توصیه می شود.

۱- هر روز صبح ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید:
برای اینکه تغییری در فشار خون خود ایجاد کنید، احتیاج نیست زیاد ورزش کنید، تنها ۱۵ دقیقه پیاده روی برای شما کافیست.

۲- روی تقویم روزانه خود «استفاده از داروها» را یادداشت کنید:
گاهی اوقات از وقتی که درمان را آغاز می کنید و فشار خون شما کاهش پیدا نمی کند، ۲۵ درصد دلیلش این است که فراموش می کنید داروها و قرص های خود را سر وقت و بموقع مصرف کنید.

۳- یک دستگاه فشار خون برای خود خریداری کنید و در منزل بگذارید.
با خریدن یک دستگاه فشارخون، قادر خواهید بود در منزل هر روز فشار خون خود را اندازه گیری کنید. مطالعات نشان می دهد افرادی که روزانه در منزل فشار خون خود را اندازه گیری می کنند، نسبت به افرادی که باید ماهانه یا... به مطب پزشک مراجعه کنند، فشار خون کمتری دارند. لازم به ذکر است که دستگاه های اندازه گیری فشار خون خانگی بسیار دقیق تر از دستگاه ها در مطب پزشک است و شما با پرداخت تنها ۸۰ هزار تومان می توانید این دستگاه را برای سلامتی خود در منزل داشته باشید.

۴- هر روز صبح دو قاشق غذاخوری بذر کتان به ماست افزوده و میل کنید:
دانه بذر کتان سرشار از مواد مغذی و فیبر است و به خاطر دارا بودن اسیدهای چرب امگا۳ می تواند روی بیماری افزایش فشار خون بسیار مؤثر باشد. بنابراین می توانید روزانه دو قاشق غذاخوری به بستنی، ماست و یا سس اسپاگتی افزوده و میل کنید. مطالعات نشان می دهد افرادی که روزانه از ۴ قاشق غذاخوری بذر کتان استفاده می کنند، فشار خون Systolic کمتری دارند. (Systolic عامل اصلی بروز بیماری های قلبی است.)

۵- نوشیدن چای را هر صبح و بعدازظهر و عصر جایگزین قهوه کنید:
مطالعات دانشمندان استرالیایی نشان می دهد، مصرف روزانه یک فنجان چای، باعث کاهش فشار خون سیستولیک (Systolic) می شود.

۶- آووکادو بخورید:
آووکادو (نوعی میوه شبیه انبه یا گلابی بزرگ) دارای مقادیر زیادی پتاسیم و کاهنده فشار خون است و به جای استفاده از سبزیجات و میوه های دیگر سعی کنید از «آووکادو» استفاده کنید. چون روزانه باید ۴/۷ گرم پتاسیم به بدن برسد.

۷- از شکلات تلخ استفاده کنید:
علی رغم شکلات های شیری، شکلات تلخ غنی از فلاونوئید است و همانطور که می دانیم، فلاونوئید شریانها را انعطاف پذیر نگه می دارد و از افزایش فشار که باعث سفت شدن رگهای خونی می شود، جلوگیری می کند. همچنین مطالعات نشان می دهد مصرف روزانه ۳ حبه شکلات تلخ باعث کاهش فشار خون در افراد مسن می شود. از دیگر منابع غنی از فلاونوئید می توان به چای و بسیاری از میوه جات و سبزیجات اشاره کرد.

۸- از پروتئین سویا استفاده کنید:
سعی کنید در طول رو به جای استفاده از اسکنهایی مثل چیپس و... از پروتئین سویا استفاده کنید، زیرا باعث کاهش فشار خون Systolic می شود.

۹- در پختن غذا از فلفل زیاد استفاده کنید:
فلفل یک ادویه قوی است که مصرف آن از علاقه شما به نمک می کاهد. باید حتماً مصرف نمک خود را کاهش دهید و به مرور در پختن غذا از استفاده از نمک خودداری کنید و چنانچه از خوردن فلفل لذت نمی برید، سعی کنید به عنوان چاشنی غذا از لیمو، سیر، ریحان، زنجبیل و... استفاده کنید. وقتی یک هفته از این چاشنی ها استفاده کردید، دیگر نمی توانید غذاهای پرنمک را بخورید.

۱۰- هر روز صبح به عنوان صبحانه از یک برش طالبی یا موز استفاده کنید:
موز و طالبی هر دو منابع غنی از پتاسیم هستند و باعث کاهش فشار خون می شوند. می توانید برای تأمین پتاسیم لازم از غذاهایی مثل اسفناج، سیب زمینی شیرین، لوبیا و اوکادو نیز استفاده کنید.

۱۱- هر روز بعد از ظهر کمی زردآلوی خشک بخورید:
موز و زردآلو منابع غنی از پتاسیم و فیبر و آهن هستند. خشک کردن میوه ها، خاصیت غذایی این میوه ها را افزایش می دهد و این میوه های خشک برای سیستم گردش خون بسیار مفید هستند. در ضمن دارای کالری کمی نیز هستند:

۱۲- هنگام خوابیدن در شب از گوش گیر استفاده کنید:
مطالعات نشان می دهد در معرض صدا قرار گرفتن در هنگام شب باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود، بنابراین قبل از خواب گوشهای خود را با گوش گیر بپوشانید.

۱۳- هر روز صبح یا شب هنگام یک لیوان آب پرتقال بنوشید:
نوشیدن یک لیوان آب پرتقال به دلیل دارا بودن پتاسیم باعث کاهش ۷ درصد فشار خون systolic و ۴/۶ درصد کاهش فشار خون diastolic می شود.

۱۴- از بی خوابی جلوگیری کنید:
آیا صبح خسته از خواب بیدار می شوید؟ آیا همسر شما از خرخر کردن شما شکایت می کند؟ چنانچه هر کدام از این موارد وجود دارد، با پزشک مشورت کنید. شاید شما به «انیمای» خواب مبتلا شده باشید. مطالعات نشان می دهد بیش از نیمی از افراد به این بیماری مبتلا هستند و نفسهای کوتاه و بریده بریده و بارها باعث از خواب پریدن آنها می شود. این بیماری باعث بالا رفتن فشار خون نیز می شود.

۱۵- روزانه ۵ دقیقه در یک اتاق ساکت بنشینید و جملات زیر را تکرار کنید:
مدیتیشن یکی از بهترین تکنیکهای رهایی از استرس است و همانطور که می دانیم، کاهش استرس باعث کاهش فشار خون می شود. بنابراین ۵ دقیقه در یک اتاق ساکت بنشینید و جملاتی مثل: «من کار درست را انجام می دهم»، «خونسرد باش، خونسرد باش» را تکرار کنید و نفس عمیق بکشید.

۱۶- از مکملهای زیر به همراه داروهای خود استفاده کنید:
سعی کنید روزانه علاوه بر مصرف دارو، از سیر، روغن ماهی، کلسیم و مکمل CoQ۱۰ استفاده کنید، زیرا تمامی این منابع باعث کاهش فشار خون می شوند.

آخرین خبر

دو فنجان چای برای سلامتی

دانشمندان قبلاً متوجه شده بودند که با خوردن چای می توان خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش داد و مطالعه بر روی زنان سوئدی نشان داد که در زنانی که روزانه ۲ فنجان چای می نوشند، خطر ابتلا به سرطان تخمدان ۴۶ درصد کاهش پیدا می کند.

همان طور که می دانیم، چای سیاه نسبت به چای سبز در میان مردم بخصوص آسیایی ها از محبوبیت بیشتری برخوردار است و اما تحقیقات جدید نشان می دهد شهروندان کشور های غربی که تمایل به نوشیدن چای دارند، از شیوه زندگی سالم تری نیز برخوردارند، زیرا بیشتر ورزش می کنند، از سبزیجات زیاد استفاده می کنند و وزن خود را نیز کنترل می کنند. زنانی که روزانه ۲ فنجان چای بمدت ۳۰ سال نوشیده اند، ۷۵ درصد کمتر از بقیه در معرض خطر ابتلا به سرطان تخمدان قرار دارند و تفاوتی نیز بین چای سیاه و سبز وجود ندارد.

مطالعات جدید نشان می دهد چای علاوه بر محافظت در برابر ابتلا به سرطان تخمدان از بروز سرطانهای دیگر نیز تا حدودی جلوگیری می کند.

برخی مواد طبیعی در چای وجود دارند که آنتی اکسیدانهای قوی ای هستند که به جلوگیری از آسیب دیدگی تغییر سلولهای DNA که می تواند باعث بروز سرطان شود، کمک می کند. حتی از رشد و شیوع سلولهای سرطانی جلوگیری می کند و قدرت خودساختاری سلولها را نیز افزایش می دهد.

البته علاوه بر مصرف چای، کنترل وزن، محدودیت استفاده از چربیهای حیوانی، استفاده زیاد از سبزیجات دارای برگهای سبز تیره نیز می تواند بدن شما را در برابر ابتلا به سرطان ایمن کند و از بروز سرطان جلوگیری به عمل آورد.

ازدواج نامناسب باعث سفت شدن شریانها می‌شود

مطالعات جدید نشان می دهد، سفت شدن و سخت شدن شریانها و سکته قلبی ناشی از آن در همسرانی که با شوهرانشان زیاد جروبحث می کنند و مشکل دارند بیشتر دیده می شود.

زنان اهمیت زیادی به عدم صمیمیت و دوست داشتن، مقدار خشونت از طرف همسر خود می دهند اما مردان بیشتر علاقه مند به کنترل همسران خود هستند.

دکتر اسمیت پروفسور دانشگاه اوتاوا در آمریکا می گوید: دیدگاههای مختلف زندگی و روابط متفاوت پس از ازدواج در سلامت قلب زنان و مردان نقش مؤثری ایفا می کند. البته فاکتورهای سنتی ای مثل افزایش خون و میزان کلسترول نیز بر بروز بیماری بیماری قلبی مؤثرند، اما کیفیت روابط زناشویی نیز در این میان کاملاً نقش مهمی ایفا می کند و رابطه مستقیم و قوی ای بین عملکرد فیزیکی بدن و مغز انسان وجود دارد و جالب است که بدانید مردان و زنان هر کدام از راههای مختلفی در ازدواج از خود عکس العمل های فیزیکی نشان می دهند و گاهی افراد فکر می کنند مغز و بدن جدا از هم فعالیت می کنند اما باید بدانیم آنها اصلاً از هم جدا نیستند و یکی رو روی دیگری تأثیر می گذارد و برای داشتن قلب سالم علاوه بر داشتن رژیم غذایی مناسب، ورزش، جلوگیری از کشیدن تنباکو باید به مسأله روابط زناشویی نیز بسیار دقت و توجه داشت در زوجهایی که رابطه خوب و مناسبی با هم دارند، احتمال سفت شدن شدن شریانها و سکته و حمله قلبی ناشی از آن بسیار کاهش می یابد و برعکس.

بی نظمی رگها در مغز و کاهش طول عمر

به نظر می رسد، مقدار زیادی از بخش سفید مغز که در یک منطقه بازی گسترش پیدا کرده و با فلوید ستون فقرات پر شده است، با بیماری قلبی و کاهش طول عمر افراد پیر مرتبط است. این مطالعات نشان داد که کنترل افزایش فشار خون بزرگترین نقش را در مبارزه با بیماریهای قلبی بخصوص در افراد پیر ایفا می کند.

بخش سفید مغز، فیبرهای عصبی هستند که پیغامها را از نورونها یا سلولهای عصبی مغز می گیرند و به جاهای دیگر بدن می برند. آن منطقه گشاده در مغز که با فلوید پر شده است شکمچه مغز نامیده می شود و هر چه سن افراد بیشتر می شود، در حالی که شکمچه مغز (بطن) بزرگتر می شود نورونها کم می شوند و بی نظمی هایی در رگهای مغز ایجاد می شود.

کارشناسان معتقدند، بیماریهای آوندی و بی نظمی های آن باعث بروز حمله قلبی می شود که این بیماری ها در اثر افزایش فشار خون ایجاد می شوند. بنابر این با درمان بیماریهای آوندی و بی نظمی های آوندی، می توان از بروز ابتلا به حمله قلبی و سکته جلوگیری به عمل آورد.

فعالیت شیمیایی مغز و رفتارهای ناسالم

آیا فرایندهای شیمیایی کند مغز، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد؟

محققین معتقدند: سیستم سروتونین غیر فعال مغز ممکن است افراد را به کشیدن سیگار، نخوردن غذا و عدم فعالیت و تحریک وادارد، که تمام این رفتارها باعث سخت شدن و سفت شدن شریانها می شود.

«سروتونین» یک ماده شیمیایی است که پیامهای بین نورونهای عصبی در مغز را جابه جا می کند که این سروتونین نقش خیلی مهمی در تنظیم خلق و خو، اشتها و فشارخون ایفا می کند.

دکتر «میتو» متخصص قلب می گوید: افزایش فشارخون، افزایش کلسترول، چاقی، دیابت، کشیدن سیگار و عدم تحرک از عوامل خطرزا در ابتلا به بیماری قلبی و سکته است که همه مربوط به شیوه زندگی افراد می شود و بستگی به نوع انتخاب افراد دارد. مطالعات جدید نشان می دهد عدم فعالیتهای غیر طبیعی مغز باعث انتخاب شیوه نادرست زندگی که منجر به خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می شود می باشد.

دکتر «میتومالدون» و همکارانش با مطالعه بر روی ۲۴۴ نفر سنین بین ۳۰ تا ۵۵ دریافتند: در آن دسته از افرادی که فعالیت سیستم سروتونین در سطح کمتری قرار دارد، احتمال ضخیم شدن شریان شاهرگی بیشتر است. بنابراین می توان نتیجه گرفت عاملهای خطرزای بیماری قلبی و سکته، توسط سیستم های سروتونین در مغز کنترل می شوند و افراد چاق بی تحرک (غیر فعال) با افرادی که دارای قند خون بالا، فشار خون زیاد و کلسترول زیاد هستند، سطح فعالیت سروتنین بسیار کم است.

توصیه های پزشکی

نکاتی درباره سرمازدگی

گردآوری و ترجمه: آناهیتا درودیان

سرما را جدی بگیرید! داشتن شال، کلاه، دستکش و سایر تجهیزات مخصوص فصل زمستان باعث می شود که از سرمازدگی در امان بمانید. این مشکل بویژه در مناطق سردسیر رایج تر است و زمانی اتفاق می افتد که بافتهای پوست یخ بزند. چنین وضعیتی در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در هوای سرد رخ می دهد و یا حتی ممکن است فردی بعد از چند دقیقه قرار گرفتن در درجه حرارت فوق العاده پایین دچار سرمازدگی شود، بویژه در مناطق کوهستانی و آبهایی که به کوهنوردی در زمستان بافت و آمد در چنین نقاطی علاقه مندند باید بیشتر به نکات ایمنی توجه کنند.

بادهای سرد احتمال بروز سرمازدگی را افزایش می دهد، چون حرکت هوا بسرعت گرمای بدن را از سطح پوست بدن می زداید. بعلاوه عواملی چون خستگی، گرسنگی و کم شدن آب بدن قدرت مقابله با سرمازدگی را ازبین می برد.

به طور معمول دستها و پاها بیشتر در معرض مواجه شدن با سرمازدگی قرار دارند، چون بسرعت گرما را از دست می دهند، اما نکته جالب اینجاست که بسیاری از آسیب های ایجاد شده توسط سرمازدگی در هنگام گرم شدن مجدد بدن اتفاق می افتد.

بعد از قرار گرفتن در معرض سرما اتفاق می افتد.

علائم سرمازدگی
- سفید و سخت شدن پوست بدن
- درد
- بی حس شدن نقاطی که دچار سرمازدگی شده اند
- لکه لکه شدن پوست
- تاول زدن پوست
- قرمز شدن پوست بعد از گرم شدن مجدد
- از بین رفتن بافت که بستگی به شدت سرمازدگی دارد.

شدت سرمازدگی

اگر مایع داخل تاولهای پوست شفاف بود، احتمال بهبودی کامل وجود دارد، اما تاولهای انباشته از خون نشاندهنده آسیب جدی و عمیق تری به بافتهای بدن است. این وضعیت «قانقاریای خشک» نام دارد. «قانقاریای مرطوب» زمانی ایجاد می شود که پوست نرم و خاکستری به نظر آید. به هر حال پوستهای قانقاریایی شده سرانجام از بدن جدا می شوند، ولی در بعضی موارد برای ازبین بردن آنها عمل جراحی مورد نیاز است.

کمکهای اولیه

بسیاری از آسیب های ناشی از سرمازدگی در هنگام گرم شدن مجدد بدن اتفاق می افت. کمکهای اولیه در مورد شخصی که دچار سرمازدگی شده عبارتند از:
- پوست را به آرامی در آبی با درجه حرارت ملایم گرم کنید.
- تمام بدن فرد سرمازده را در معرض گرما قرار دهید.
- فشار روی قسمتهای آسیب دیده را از بین ببرید یا از ایجاد فشار بیشتر جلوگیری کنید. مثلاً اگر فردی دچار سرمازدگی شد، او را از رامرفتن منع کنید.
- به شخصی که دچار سرمازدگی شده، اجازه ندهید سیگار بکشد، چون نیکوتین رگهای خونی را منقبض می کند.
- قسمتهای سرمازده را مالش ندهید، چون به دنبال آن بافتهای بیشتری صدمه می بینند.
- به تاولهای ایجاد شده اصلاً دست نزنید.
- بعد از گرم شدن مجدد، قسمتهای آسیب دیده را با باندهای تمیزی پاتسمان کنید.
- در مرحله بعد، سعی کنید به یک پزشک مراجعه کنید.

گرم شدن و یخ زدن مجدد خطرناک است

اگر سرمازدگی بعد از کمکهای اولیه مجدداً اتفاق بیفتد، خطرناک است. بنابراین عاقلانه نیست که بعد از گرم شدن نقاط آسیب دیده مجدداً آنها را در معرض سرما قرار دهید. در چنین وضعیتی، آسیب بیشتری به پوست وارد می شود. پس اگر پاها دچار سرمازدگی شده بود و فرد چاره ای جز راه رفتن نداشت، بهتر است که با پاهای یخ زده راه برود تا اینکه یخ بافتها آب شده و دوباره فرد به هوای سرد قدم بگذارد. در نتیجه این بی توجهی آسیب جدی تر ناشی از فشار به پاها وارد می شود.

معالجه در بیمارستان

فردی با سرمازدگی شدید باید در بیمارستان درمان شود و معمولاً چنین اقداماتی در مورد وی انجام می شود:
- گرم کردن دستها و پاها در آب گرم
- سنجش گردش خون در مناطق آسیب دیده
- تجویز دارو برای جلوگیری از عفونت
- شست وشو و ضدعفونی با آنتی بیوتیک
- تزریق واکسن کزاز
- خشک و استرلیزه نگه داشتن نقاط سرمازده
- استفاده از داروهای خوراکی یا تزریق های وریدی برای بهبود گردش خون
- استفاده از غذاهای مقوی
- جراحی بعد از یک هفته تا یک ماه برای برداشتن پوستهای سیاه و مرده

پیشگیری از سرمازدگی

اگر شما آمادگی کافی برای مواجهه با سرما را نداشته باشید، حتی مدت کوتاهی قرار گرفتن در هوای سرد می تواند خطرناک باشد. لرزیدن، احساس سرما یا بی حس شدن بدن علائم هشدار دهنده ای هستند که نشان می دهند بدن بیش از حد حرارت خود را از دست داده است. چند راه ساده برای جلوگیری از سرمازدگی عبارتند از:
- از قرار گرفتن طولانی مدت در هوای سرد جلوگیری کنید.
- چند لایه لباس بپوشید. در این صورت گرمای بدن نسبت به حالتی که فقط یک لباس حجیم پوشیده باشید، بیشتر حفظ می شود.