سلامت

تابناک

باورهای نادرست درباره عصبانیت

۱- خشم احساسی منفی است

عصبانیت چیز بدی نیست و یک احساس طبیعی و سالم است. در حقیقت بسیاری از چیز هایی که مفید تلقی می‌شوند از همین عصبانیت سرچشمه می‌گیرند. بسیاری از نابرابری های اجتماعی توسط کسانی مورد انتقاد قرار گرفته اند که از وجود آنها خشمگین شده اند.

۲- خشم همان خشونت است

بسیاری از مردم متوجه تفاوت احساس خشم و رفتارهای پرخاشگرانه نمی شوند. احساس عصبانیت طبیعی است اما رفتارهای پرخاشگرانه خیر. راه های سالم متعددی برای دست و پنجه نرم کردن با عصبانیت هست که به تهدید و خشونت متکی نیستند.

۳- مدیریت خشم نتیجه ای ندارد

افراد وقتی مهارت های لازم برای مدیریت خشم خود را نداشته باشند، این احساساتشان می تواند در تمام حوزه های زندگیشان دردسرساز شود. بسیاری از دشواری های روابط، مسائل کاری و مشکلات قانونی نتیجه ی ابراز احساس خشم به شکلی نادرست است. دوره ها و تکنیک های مدیریت خشم می توانند ابزار های قدرتمندی باشند که به افراد در کاهش فوران های عصبی کمک می کنند.

۴- خشم تنها احساسی ذهنی است

حوزه ی درگیری احساسی مثل خشم تنها به ذهن انسان محدود نمی شود. آخرین باری که واقعاً عصبانی بوده اید را به یاد بیاورید. احتمالاً ضربان قلبتان بالا رفته، صورتتان قرمز شده و دستهایتان شروع به لرزیدن کرده اند. همه ی اینها نشان می دهند عصبانیت واکنشی فیزیولوژیک بر می انگیزد و همین واکنش است که اغلب به افکار خشمگینانه و رفتار خشونت آمیز منجر می شود. آزاد کردن ذهن و بدن از این احساسات نقشی کلیدی ایفا می کند.

۵- بی اعتنایی به خشم باعث از بین رفتن آن می شود

سرکوب کردن خشم نیز کار درستی نیست. استفاده از خنده برای پوشاندن استیصال، انکار احساس عصبانیت، و یا اجازه دادن به دیگران برای داشتن رفتاری نامناسب برای رسیدن به احساس آرامش می تواند احساس خشم شما را به سمت درونتان راهنمایی کند. در واقع خشم فروخورده، از فشار خون گرفته تا افسردگی، با بسیاری از بیماری های جسمی و روحی مرتبط دانسته شده است.

شیوه های سالم مقابله با عصبانیت

تبدیل کردن عصبانیت به چیزی سازنده مثل تغییری مثبت، بهترین راه غلبه بر خشم محسوب می شود. هنگام تجربه ی احساسات مختلفی نظیر درماندگی، یأس و یا خشم مطلق، سعی کنید نشانه ها و علائم هر یک را شناسایی کنید. به علائم هشدار دهنده ی اولیه ی عصبانیت توجه خاص داشته باشید. برای اینکه احساس عصبانیتتان پیش از رسیدن به سطح انفجار متوقف شود خود را از موقعیتی که در آن قرار دارید دور کنید. کمی پیاده روی یا تنفس عمیق می تواند هم ذهن و هم بدن شما را آرام کند. وقتی آرامش خود را به دست آوردید، برای حل فعالانه ی مسئله و باز کردن آن به شکلی سازنده تر قدم هایی بردارید.

آشنایی با معجزه خرمالو

شفا آنلاین- سید مهدی غضنفری پزشک متخصص فیزیولوژی گفت: میوه خرمالو در حالت نارس و رسیده برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است. میوه نارس خرمالو به دلیل خاصیت قابض و جمع کننده‌ای که دارد برای درمان بیماری‌های گوارشی، اسهال خونی طولانی و مزمن، هضم غذا، سیستم تنفسی، نرم کردن سینه و گلو، برخی از آسم‌ها، سلامت دهان و لثه‌ها مفید است.

وی افزود: غضنفری تصریح کرد: میوه خرمالو برای درمان انواع سکسه‌ها مفیداست. میوه رسیده، شل و میوه خرمالویی که به صورت حالتی، پخته شده درآمده باشد به عنوان مرهم نرم کننده دستگاه گوارش در رفع یبوست مفید است. برگ‌های خرمالو به صورت جوشانده آن برای درمان تب و سرفه بسیار مفید است و می‌توان به عنوان یک تب‌بر طبیعی از آن استفاده کرد. گل میوه خرمالو به صورت دمنوش بهترین دارو، مقوی برای درمان بیماری‌های معده و عارضه‌های تهوع و استفراغ مفید است. از پوست درخت و چوب خرمالو به عنوان مرهمی موضعی برای درمان زخم‌ها مفید است.

شیر کم چرب یا پر چرب استفاده کنیم؟

فارس- مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: شیر پرچرب برای کسانی که دچار کمبود وزن بوده مناسب است و وزن از دست رفته آنها را به مرور زمان جبران می کند ولی مصرف شیرهای کم‌چرب بیشتر برای افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند توصیه می‌شود. تحقیقات نشان داده که جذب کلسیم شیرهای کم‌چرب در بدن بیشتر است، بنابر این مصرف شیرهای کم‌چرب نسبت به پرچرب آن اولویت دارد.

وی با بیان اینکه افرادی با وزن نرمال بهتر است یک روز درمیان شیر کم‌چرب و پرچرب استفاده کنند، بیان داشت: روزانه برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود ۴ سهم از لبنیات مورد استفاده قرار گیرد که یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر هر کدام معادل یک سهم لبنیات به شمار می‌رود. زمانی که تاریخ مصرف شیر منقضی می‌شود جوشاندن آن جهت برطرف کردن آلودگی‌هایش به هیچ عنوان صحیح نیست لذا افراد در صورت مشاهده منقضی تاریخ شیر حتی به مدت یک روز از مصرف آن جداً خودداری کنند.

چه کنیم فرزندانمان دچار بلوغ زودرس نشوند؟

گفت‌وگو با یک آسیب شناس اجتماعی

مریم مومنی- تابوهای جوامع سنتی و ممنوعیتهای عرفی، یکی از علل مهم گرایش نوجوانان و جوانان به سمت منابع غیر رسمی و گاه مبتذل برای رسیدن به پاسخ پرسشهای طبیعی دوران رشدشان است؛ گرایشی که میتواند منجر به انحرافات ذهنی و جنسی و گاه بلوغ زودرس جنسی در کودکان شود. دکتر مجید ابهری جامعه شناس و آسیبشناس مطرح کشور بر این باور است که مثلث خانواده، رسانهها و نظام آموزشی میتواند فرزندان جامعه را به سلامت از مرحله کودکی به مرحله زن و مرد شدن عبور دهد. با وی به گفت‌وگو نشستیم تا با تاثیرات هر یک از اضلاع این مثلث بر سلامت و یا انحراف و بلوغ زودرس نوجوانان بیشتر آشنا شویم.

بلوغ جنسی زودرس چیست؟

با توجه به مفاهیم و معیارهای تدوین شده در روانشناسی رشد، بلوغ زودرس جنسی معمولا به شرایط فیزیکی گفته می شود که پسر یا دختر قبل از رسیدن به سن تعیین شده از نظر فیزیولوژیکی و یا جسمی، بالغ شود؛ یعنی آثار زن یا مرد شدن در او نمایان گردد که این آثار در پسران با دورگه شدن صدا، رویش موهای پشت لب و مشخصات ظاهری دیگر و در دختران نیز با وضعیت ظاهری تغییر شکل گرفته مانند بزرگ شدن سینه، عادات ماهیانه و... تعریف میشود.

در کشور ما سن بلوغ چند سال است؟

در کشور ما با توجه به دو تعریف از بلوغ یعنی بلوغ شرعی و بلوغ جسمی و فیزیولوژیکی دو سطح برای بلوغ دختران و پسران وجود دارد. برای پسران سن ۱۵ سالگی و برای دختران ۹ سالگی سن تکلیف یا بلوغ شرعی است که از این سن به بعد انجام عبادات و فرایض دینی و رعایت مقررات مذهبی به شکل واجب در می آید. اما از نگاه فیزیولوژیکی کمتر اتفاق می افتد که دختری در سن ۹ سالگی بالغ شود، یعنی در این سن علایم زنانگی در او ظاهر شود. در مورد پسران نیز باید گفت که ۹۵ درصد از موارد این جنس دچار بلوغ جنسی در سن ۱۴ یا ۱۵ سالگی میشوند و بلوغ جنسی فرزندان با بلوغ شرعی در مورد پسران چندان تفاوتی ندارد.

آیا کشور با بلوغ جنسی زودرس نوجوانان روبروست؟

در اکثر نقاط کشور ما معمولا دختران برای رسیدن به بلوغ جنسی باید به سن ۱۴ یا ۱۵ سالگی برسند. یعنی ملاحظه عادت ماهیانه در آنها معمولا و در اکثریت موارد در این سنین است. در پسران نیز همین سن مطرح است، اما متاسفانه به دلایل متعدد در حال حاظر سن بلوغ فرزندان دختر و پسر در کشور جلو افتاده است؛ یعنی در دختران ۳ تا ۵ سال یعنی در حدود ۱۱ تا ۱۴ سالگی و در پسران ۱۲ تا ۱۴ سالگی علایم بلوغ ظاهر می شود.

علت بلوغ زودرس در کشور چه بوده و این اتفاق از چه زمانی در کشور ما رخ داد؟

علت بلوغ زودرس در جامعه ما را می توان به دو بخش تقسیم کرد. یکی دلایل فیزیکی و جسمانی و دوم دلایل روانی و عصبی. در مورد دلایل جسمانی باید گفت که تغییر سبک تغذیه مردم ما از غذاهای سنتی و همیشگی به غذاهای فست فود و چربی های اشباع نشده و همینطور استفاده از تنقلات و اطعامی که به قول حکمای قدیم گرم مزاج می باشند گرایش پیدا کرده و در دختران نیز به همین دلایل بلوغ زودرس ملاحظه می شود. از نظر عصبی و روانی، هیجان های جنسی که توسط فیلم ها و سریال ها و عکسها و کلیپهایی که در شبکه های ماهواره ای و در نرم افزارهای تلفن همراه رد و بدل می گردد، نوجوانان را دچار هیجان های جنسی کرده و غدد هورمونی آنها را وادار به ترشح می کند و بدینسان، بلوغ جنسی اتفاق می افتد.

آیا سایر کشورها نیز با بلوغ زودرس جنسی نسل نوجوانشان روبرو هستند؟

تقریبا بله.

تاثیرات فردی و اجتماعی بلوغ زودرس نوجوانان در کشور ما چیست؟

وقتی که بلوغ جنسی با بلوغ عقلی و اجتماعی تطبیق نداشته باشد، شاهد بروز رفتارهای غیر منطقی خواهیم بود؛ همجنس گرایی، خودارضایی و همینطور بعضی از رفتارهای ناهنجار و غیر قابل کنترل در نوجوانان از آسیب های بلوغ زودرس است، چرا که اینگونه افراد هنوز مدیریت غریزه جنسی را به درستی نیاموخته اند و بالاجبار به مسیری کشیده میشوند که نتایجی جز انحراف فکری و روانی نخواهد داشت.

تاثیر بلوغ زودرس بر اقتصاد و روابط اجتماعی و زناشویی افراد جامعه چیست؟

وقتی که بلوغ جنسی زودتر از بلوغ عقلی و روانی روی دهد، متاسفانه شاهد روابط زودرس خواهیم بود، عوارض اینگونه روابط غیر متعارف بر جامعه، گسترش آسیب های اجتماعی، متلاشی شدن خانوادهها، روابط فرازناشویی و همینطور افزایش آمار افراد منحرف اخلاقی، کودکان ناخواسته، سقط جنین و افزایش کارگران جنسی است.

مدارس و محیط آن تا چه میزان بر بلوغ زودرس یا دیر رس دانش آموزان تاثیر بگذارند؟

مدارس یکی از نوادر اماکن و مراکزی هستند که فرزندان ما با تربیت ها و تیپ های مختلف تربیت خانوادگی و اجتماعی در کنار یکدیگر قرار می-گیرند و بیشترین ساعات بیداری خود را با هم میگذرانند. مربیان آموزشی می توانند نقش مهمی در این زمینه از نظر بیان نکات آموزشی داشته باشند. آنها می توانند زیان های خودارضایی، عوارض منفی و خانمان برانداز انحرافات جنسی و روابط جنسی پسران و دختران و عوارض رفتاری و اجتماعی آن را با رعایت چارچوب های اخلاقی و خطوط قرمز فرهنگی و ارزشی به نوجوانان و جوانان بیاموزند. امروزه شبکه های اجتماعی و نرم افزارهای تلفن همراه در این زمینه با تشدید زمینه بلوغ زودرس و روشهای نادرست ارضای آن وارد عمل شده و در شتاب دهی به انحرافات اخلاقی نقش موثری دارند.

آیا مدارس ما برنامه آموزشی مشخصی برای آشنایی دانش آموزان با مراحل بلوغ و چگونگی گذر از این مرحله مهم رشد را دارند؟

متاسفانه نظام آموزشی ما هیچگونه روش و یا ابزاری برای آموزشهای لازم در این زمینه را تدارک ندیده است. یعنی حتی اگر یک آموزگار بخواهد بر اساس سلیقه شخصی نکاتی را در این موضوع بیان کند ممکن است از طریق مسئولان بالاتر مدرسه مورد مواخذه قرار گیرد و جلوی این حرکت وی گرفته شود.

مدیریت غریزه جنسی بر اساس معیارهای اخلاقی و دینی و همینطور عوارض ناشی از انحرفات رفتاری و آسیب های حاصل از انحرافات جنسی باید توسط مربیان خاص در مدارس بیان گردد. از این جهت مربیان خاصی پیشنهاد می شود با این پیش فرض که آموزشها در مدارس دخترانه توسط بانوان تحصیل کرده و مجرب و در مدارس پسرانه توسط افراد متخصص و مجرب بیان گردد. آموزش و پرورش باید کتب جداگانهای را با نام "مدیریت مهارت جنسی و آموزش مهارتهای زندگی" در این زمینه زیر نظر صاحب نظران دینی و نخبگان اجتماعی تهیه و عرضه نماید.

هرچقدر که ما در این زمینه غفلت کنیم، شبکهها و نرمافزارهای اجتماعی، جایگزین ما خواهند شد، آنگاه از نظر بهداشت جنسی و روانی در دوران پیش و بعد از بلوغ، نکاتی به فرزندان ما آموزش خواهند داد که در آینده نزدیک تاثیر بسیار عمیق و منفی در زندگی تحصیلی، زناشویی، اجتماعی و فرهنگی سرمایه های ملی ما خواهند داشت.

آموزش و تدوین کتاب برای چه گروه سنی باید تدارک دیده شود؟

به نظر من از کلاس چهارم ابتدایی باید آموزش را برای دختران آغاز کرد، چون بارها ملاحظه شده دختری ۸ یا ۹ ساله دچار بلوغ جنسی شده است.

برای پسران از کلاس اول راهنمایی بایستی این گونه کتب و آموزشها آغاز گردد، چرا که امروزه تلفن های همراه و نرم افزارهای زمینه آن، در دسترس حتی کودکان کلاسهای اول و دوم نیز قرار دارد. بنابراین با توجه به شرایط جنگ نرم در مقطع زمانی حاضر، باید تدارکات و تمهیدات ضروری هرچه زوتر پیش بینی و عرضه گردند.

اثرات عدم آموزش مسایل جنسی به نوجوانان چیست؟

متاسفانه آثار نامطلوبی در زمینه های عدم آموزش مهارت غریزه جنسی و بهداشت روانی و جسمانی بر جا مانده است. عدم رعایت بهداشت و نظافت در دوران ورود به بلوغ برای دختران و پسران، وحشت و یا ترس حاصل از ورود به دوران بلوغ و همچنین مشکلات جسمی و روحی ناشی از آن، در کنار انحرافات جسمی هنگام بروز خواسته های شهوانی، از عوارض مستقیم و اصلی بلوغ زودرس و عدم آموزشهای منطقی در آن زمان است.

تاثیر پذیرش و یا نپذیرفتن نقش جنسی نوجوانان بر جامعه چیست؟

پذیرش نقش جنسی در پسران و دختران در دوران پیش از بلوغ میتواند آنها را آماده پذیرفتن مسئولیت شرعی و قانونی خود نماید. متاسفانه در مدارس دخترانه فقط با دادن یک جانماز و یک چادر ورود دختران را به مرحله تکلیف اعلام می کنند، درحالیکه اگر نقش و مسئولیتهای ورود به بلوغ و زندگی بعد از آن به پسران و دختران آموخته نشود، شاهد عوارض بسیار منفی از جمله همجنس گرایی و انحرافات جنسی خواهیم بود.

خانواده و سیاست گذاریهای جامعه چه نقشی در بلوغ به موقع و یا زودرس جنسی نوجوان ایفا میکنند؟

اولین نقش اساسی را در این زمینه خانواده ها باید داشته باشند یعنی پدران پسران را آماده پذیرش شرایط جسمی ورود به بلوغ کنند و مادران دختران را.

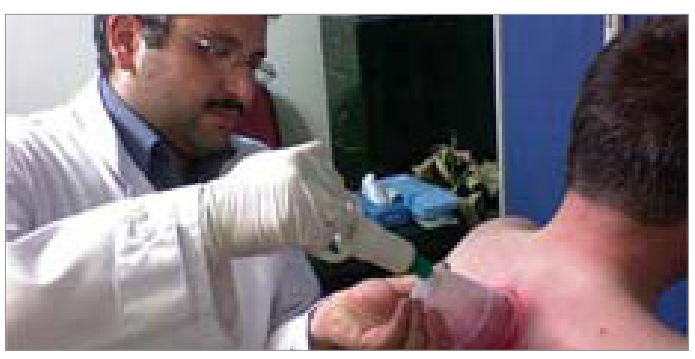
والدین می توانند فرزندانشان را در این زمینه محیا ساخته و مسولیتهای بلوغ جسمی و روانی را بیاموزند، همچنین وظایف این دوران از جمله رعایت مرزهای عقلی بین خود و جنس مخالف را به آنان یادآور شوند. همینطور شرایط حضور در خانه پدر و مادر از نظر پوشش و رعایت مسایل اخلاقی اولین الفبای آموزشی در این زمینه می باشد که بایستی بر آن تاکید شود. در جامعه رسانه ها میتوانند با انتقال آموزه ها این روش خانوادگی را ادامه داده و پلی بین خانه و مدرسه باشند چرا که امروزه با شرایط نرم افزارهای موجود و جنگ نرم گسترده دیگر جایی برای تابو سازی و رودربایستی های غیر منطقی وجود ندارد، یعنی الان یک بچه سه یا ۴ ساله دقیقا تفاوت زن و مرد را شناخته و بسیاری از نکاتی را درک می کند که در سه دهه قبل در ۱۵-۱۶ سالگی درک آن برای نوجوانان مورد انتظار نبود. بنابراین مثلث خانواده، رسانه ها و نظام آموزشی میتواند فرزندان جامعه را از مرحله کودکی به سلامت از نظر عقلی و جسمی به مرحله زن و مرد شدن عبور دهد.

چه افرادی نباید شلغم بخورند؟

شفا آنلاین- شلغم ضدتب، ضدسرماخوردگی، ضدگلودرد، مدر و از بین‌برنده میکروب‌های بدن است اما مصرف آن برای افرادی که از ناراحتی‌های گوارشی به ویژه نفخ رنج می‌برند، توصیه نمی‌شود. یک کارشناس طب سنتی گفت: شلغم همانند یک آنتی‌بیوتیک در بدن عمل می‌کند. با وجود اینکه مواد آنتی‌بیوتیکی در شلغم وجود ندارد اما مانند آنتی‌بیوتیک عمل می‌کند و یک ضدمیکروب قوی برای بدن به شمار می‌آید. شلغم دارای طبعی گرم است و در فصل سرما و سرماخوردگی طرفداران زیادی را به خود جلب می‌کند. وی افزود: شلغم ضدتب، ضدسرماخوردگی، ضدگلودرد، مدر و از بین‌برنده میکروب‌های بدن است اما مصرف آن برای افرادی که از ناراحتی‌های گوارشی به ویژه نفخ رنج می‌برند، توصیه نمی‌شود. پوست نازک، توپر و سنگین بودن آن، پوست خارجی روشن و شفاف از ویژگی‌های شلغم مرغوب است. فصل پاییز فصل برداشت شلغم است و خوشبختانه استان همدان از نظر کشت شلغم در جایگاه مطلوبی قرار دارد.

از فواید بی‌نظیر حجامت چه میدانید؟

باشگاه خبرنگاران- محمد رسولی کارشناس طب اسلامی و سنتی با اشاره به اینکه حجامت برای تمام عارضه‌ها، بیماری‌ها و دردها بهترین درمان است و بدن را سم‌زدایی و پاکسازی می‌کند اظهار کرد: در حقیقت تمام سمومی که در بدن وجود دارد از محلی که حجامت در آن صورت گرفته است، خارج و سم‌زدایی و پاکسازی می‌شود. حجامت برای تمام عارضه‌ها، بیماری‌ها و دردها بهترین درمان است. وی افزود: سموم موجود در بدن آنقدر مضر است که اگر ۲ سی‌سی از همان سموم جمع شده و خارج شده دوباره به شخص تزریق شود دچار مرگ ناگهانی خواهد شد. اختلالات هورمونی نیز یکی از عارضه‌هایی است که از سموم مختلف تشکیل شده و به عنوان سم در رشد و عدم رشد در بدن مؤثر است به طبع می‌توان عارضه‌های هورمونی را با حجامت درمان کرد و رشد موهای زائد نیز بر اثر اختلالات هورمونی به وجود می‌آید. بهترین حجامت، حجامت سر است.



یکی از عوامل مهم مرگ مادران کدام است؟

ایسنا- دکتر انیس نانکلی متخصص زنان و زایمان گفت: زمانی که ادامه بارداری سلامت و جان مادر را تهدید کند یا زمانی که جنین ناهنجاری داشته باشد، انجام سقط درمانی توصیه می‌شود. در برخی موارد مادران به دلیل اینکه بیماری قلبی و کلیوی پیشرفته‌ای دارند یا زمانی که فشار خون بالای کنترل نشده دارند، ادامه بارداری برای آنها خطرناک است که این تشخیص را باید پزشک معالج بدهد و در اینگونه موارد است که سقط درمانی تجویز می‌شود.

وی افزود: در برخی موارد دیگر نیز ناهنجاری‌های جنین موجب می‌شود تا سقط درمانی تجویز شود که تشخیص این ناهنجاری‌ها نیز با پزشک است و در این موارد پزشکی قانونی مجوز سقط درمانی را صادر می‌کند. عموما سقط‌هایی که در محل‌های غیرایمن و غیر بهداشتی انجام میشود و عوارض خطرناکی را برای مادر به همراه دارد. انجام این نوع سقط‌های غیر قانونی عموما با ایجاد عفونت همراه است و در برخی موارد حتی خطر مرگ مادر را به همراه دارد.