روزنامه طلوع

تاریخ ٤ خرداد ۱۳۹۶ پنج شنبه

صفحه ۵ | شماره ۱۹۶٤ | سال بیست وسوم

ماه رمضان

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم :

ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است

بحار الانوار(ط-بیروت) ج۹۳، ص۳۴۰ – فضایل الاشهر الثلاثه ص۹۵

در ماه رمضان، سحری، مواد غذایی خیلی شیرین نخورید

افزایش ناگهانی قندخون

مصرف قندهای ساده مانند شیرینی ها و مواد غذایی خیلی شیرین در هنگام سحر موجب افزایش ناگهانی قند خون و هورمون انسولین و به دنبال آن بروز عوارضی مانند سرگیجه، ضعف ناگهانی و بی حالی (به علت افزایش ناگهانی انسولین و کاهش ناگهانی قندخون) می شود. نسیم باقری نسامی، گفت: مصرف قندهای ساده مانند شیرینی ها و مواد غذایی خیلی شیرین در هنگام سحر موجب افزایش ناگهانی قند خون و هورمون انسولین و به دنبال آن بروز عوارضی مانند سرگیجه، ضعف ناگهانی و بی حالی می شود.

وی در خصوص وعده غذایی سحر نکاتی را متذکر شد و گفت: بهتر است از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان های سبوس‌دار، غلات و حبوبات استفاده شود، زیرا به تدریج هضم و جذب شده و انرژی مورد نیاز را در طول روز آزاد می‌کنند.

همچنین بهتر است از مصرف غذاهای سرخ کرده، پرچرب، پرادویه و شور پرهیز شود و مصرف میوه افزایش یابد.

باقری افزود: از مصرف چای زیاد و غذای حجیم در وعده سحری و مصرف آب هنگام شروع صرف غذا و یا ما بین آن خودداری شود.

چگونه بیشترین بهره را از روزه داری و ماه مبارک رمضان ببریم؟

ماه رمضان که نزدیک می شود، شور و شوقی را با خود می آورد و در این شور و شوق می‌توان آماده شدن مردم را برای روزه و ورود به ماه مهمانی خدا مشاهده کرد.

راستی چرا روزه، این فریضه الهی، با تمام سختی‌هایش، شیرین و خاطره انگیز است و مردمان را به استقبال می طلبد؟ امیرمؤمنان(ع) تعبیری لطیف را درباره روزه به کار می برند: روزه ماه رمضان چون سپری در برابر عذاب الهی است (خطبه۱۰۹).

واژه سپر یک بار دیگر نیز در نهج البلاغه به کار رفته است و آن همراه با واژه تقواست. پس میان روزه و خویشتن بانی باید همبستگی وجود داشته باشد و این ارتباط را قرآن کریم در میان می نهد، آنجا که می فرماید: ای اهل ایمان روزه برشما واجب شد... شایدکه متقی شوید (بقره/۱۸۳). از دیگر ویژگی های برجسته روزه، دور بودن آن از رذیله ریا است. این فریضه الهی به گونه ای است که همراه با اخلاص است. پس ۲ویژگی بزرگ پارسایی و اخلاص، عظمت این عمل را نزد پروردگار نمایان می سازد. آدمی با روزه داری خود را در حصن و حصاری در برابر گناه قرار می دهد و خیال گناه را در مسیر ذهن نمی پرورد. روزه و شرایط ناشی از آن می‌تواند لطافت فطری را در ضمیر آدمی بیش از پیش برجسته و بیدار کند و آدمی را به سوی سرزمین تقوی و پارسایی رهنمون کند. سیر صعودی آدمی به سوی ملکه تقوی، خشوع، خضوع و فروتنی، او را در برابر درگاه باری افزون می‌گرداند. خداوند بندگان مؤمن خود را با نماز و زکات و مجاهدت در ایام روزه داری حفظ می کند تا اندامشان از گناه بیمه شود و چشم هاشان فروتنی آموزد و جانشان خاکساری گیرد و دل هاشان خاشع شود و خودپسندی از آنان رخت بربندد و از سر فروتنی در روزه، پرواری و شکم بارگی را فراموش کنند؛ اما اگر آدمی در هنگامه روزه داری خود را وانپاید و نفس خویش را بر خویشتن مسلط یابد، نصیب او چیزی جز تشنگی و گرسنگی نخواهدبود.

امام علی(ع) در وصف چنین روزه دارانی می‌فرمایند: چه بسیار روزه داری که از روزه‌اش جز گرسنگی و تشنگی سودی نبرد، و چه بسیار نمازگزاری که از به پا خاستنش جز رنج و بیداری او را حاصلی نباشد. آفرین بر خواب و خوراک زیرکان (حکمت۱۳۷).

در ماه رمضان؛

اجازه دهید بدن تان گرسنگی را تجربه کند!

در مجموعه دستگاه گوارش، کبد تنها عضوی است که مصرف غذای زیاد بر آن تأثیر مستقیم داشته و دچار آسیب می شود.

افراد در ماه رمضان از مصرف غذاهای پرحجم و پر کالری خودداری کرده و میزان مصرف غذای خود را متناسب انتخاب کنند و اجازه دهند بدن در طول روزه داری گرسنگی را تجربه کند.

یک فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد با اشاره به مفید بودن روزه داری برای سلامت دستگاه گوارش، تأکید کرد: افراد برای بهره مندی از فواید روزه داری، باید اجازه دهند بدن آن‌ها در طول مدت روزه داری گرسنگی را تجربه کند.

مهدی زبیری اظهار کرد: روزه نوعی استراحت برای دستگاه گوارش انسان محسوب می شود تا بتواند پس از ۱۱ ماه کار مداوم، استراحت یک ماهه ای را داشته باشد.

زبیری تصریح کرد: در زمان روزه‌داری، با ایجاد گرسنگی بدن برای تأمین سوخت و ساز خود به سمت استفاده از چربی های ذخیره شده که عمدتاً تجمع آنها در بدن مضر است، پیش می رود و از بین رفتن این چربی‌ها قطعاً نقش بسزایی در سلامت بدن خواهد داشت.

رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خاطرنشان کرد: زمانی روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان برای بدن مفید خواهد بود که فرد طی مدت روزه داری، گرسنگی را احساس کند و قطعاً در صورت گرسنه شدن، بدن از ذخایر چربی برای سوخت و ساز استفاده خواهد کرد.

زبیری یادآور شد: متأسفانه برخی افراد برای پیشگیری از گرسنگی در طول مدت روزه داری حجم بسیاری غذا را در طول فاصله افطار تا سحر مصرف می‌کنند که این مسئله موجب می‌شود روزه داری نتواند کمکی به دستگاه گوارش آنها کند.

روزه در ماه رمضان، یک رژیم غذایی نیست!

مگر روزه یک رژیم غذایی است که حالا عده ای در فضای مجازی علیه این استدلال شبهه افکنی می کنند؟!

آن‌ها می گویند اگر روزه مفید بود و سلامتی را ارتقا می داد، چرا به آدم های بیمار توصیه نشده است روزه بگیرند؟ معترضان، مدعی هستند که رژیم غذایی اصول ویژه خود را دارد و از قواعدی خاص پیروی می کند. متخصصان تغذیه می گویند در غذا خوردن نباید زیاده روی کرد بلکه باید همیشه غذا خورد، اما به صورت صحیح و کم کالری.

این روزها شبهاتی از این نژاد در فضای مجازی زیاد تبادل می شود.گرچه می توان به قطعیت اعلام کرد که روزه داری منظم در ماه مبارک رمضان، منفعت های بدنی و غذایی فراوانی دارد، آنچنان که حتی محققان غیرمسلمان نیز بر آن گواهی می دهند، اما نباید فراموش کرد که خدای مهربان، فقط از جهت منفعت بدنی بر روزه داری تأکید نکرده است. حتی اصلی ترین فلسفه روزه داری همدردی با گرسنه ها و فقرا نبوده است که عده ای شبهه می‌کنند، اگر فلسفه روزه گرفتن، برای همدردی با گرسنه ها و فقراست، چرا افراد نیازمند و گرفتار هم باید روزه بگیرند؟

واقعیت ماجرا چیز دیگری است. روزه یک ابزار معنوی پرقدرت است در خدمت انسان زمینی که بتواند با تمسک به آن به قدرت اراده و کنترل نفس برسد. همه گرفتاری های ما ریشه در ضعیف بودن نفس و اراده مان دارد. چه بسیار کارهایی که می تواند به موفقیت ما کمک کند اما به دلیل ضعف اراده در انجام آن ناکام هستیم. چه بسیار کارهایی که ما را به ورطه نابودی می کشاند، اما در برابر آن توان مقاومت نداریم. وادادگی ما در برابر گناه و عصیان، از جنس تسلیم یک معتاد در برابر مواد مخدر صنعتی است.

او می بیند که هر روز بدنش به سمت پودرشدن و نابودی پیش می رود و مثل روز برایش روشن است که عاقبتش به کجا می انجامد، اما توان ترک و مقاومت ندارد. انسان برای پیمودن مسیر پیشرفت و تعالی باید به مرحله معینی از «وقایت» و خودنگهداری برسد و این همان چیزی است که روزه داری برای ما تأمین می کند.

زنان بلندقدتر، سبزیجات بیشتری مصرف کنند

زنان بلندقدتر تا رسیدن به اواسط دهه ۷۰ زندگی خود احتمالاً بیشتر دچار مشکلات فیزیکی و روانی در مقایسه با همتایان کوتاه قدتر خود می شوند.

به گفته محققان زنان بلندقامت تر می‌توانند با انجام برخی اقدامات، خود را از تأثیرات منفی اندام بلند برهانند. چندین فاکتور از جمله ژنتیک و برخی شرایط خاص بر سرنوشت افراد بلندقامت تأثیر می گذارد.

به گفته ونجی ما، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، مطالعه قبلی نشان داده است که افراد بلندقامت تر از ریسک کمتر ابتلا به بیماری قلبی برخوردار هستند، اما ریسک بروز سرطان در آن ها بیشتر است. «ونجی ما» در ادامه تأکید می کند که محققان نمی دانند چگونه قامت بلند زنان بر سلامت عمومی آنها با افزایش سن تأثیر می گذارد.

در این مطالعه محققان، داده های بیش از ۶۸ هزار زن را بررسی کردند. قد زنان به همراه اطلاعات مربوط به شاخص توده بدنی، وضعیت سیگار کشیدن، میزان فعالیت بدنی و رژیم غذایی شان در سال ۱۹۸۰، زمانی‌که میانگین سنی شان ۴۴ سال بود، ثبت شده بود.

روند پیگیری افراد تحت مطالعه تا سال ۲۰۱۲ ادامه داشت. در سال ۲۰۱۲ محققان تعیین کردند که کدامیک از زنان دارای معیارهای «پیری سالم» هستند. تعریف پیری سالم اینگونه است: زنی که هیچ مشکل حافظه، مشکل فیزیکی و محدودیت‌های سلامت روان را گزارش نکرده باشد و عاری از ۱۱ بیماری مزمن نظیر سرطان، دیابت نوع۲ و نارسایی کلیه باشد.

زنان براساس قدشان به ۵ گروه تقسیم شدند: میانگین قد گروه ها به ترتیب ۱۵۷.۵ cm، ۱۶۰ cm، ۱۶۲.۶ cm، ۱۶۷.۶ cm و ۱۷۲.۲ cm بود.

محققان دریافتند در مقایسه با گروهی که میانگین قدشان ۱۵۷.۵ cm بود، زنان گروه ۱۷۲.۲ cm کمتر از معیارهای پیری سالم برخوردار بودند.

دقیقاً مشخص نیست که چرا زنان بلندقدتر کمتر دارای معیارهای پیری سالم هستند، و در مطالعات بعدی به این موضوع پرداخته خواهد شد؛ اما محققان بعد از مطالعه فاکتورهای سبک زندگی زنان، از جمله رژیم غذایی، دریافتند زنان بلندقدی که تغذیه سالم تری داشتند نسبت به زنان بلندقدتر گروه خود از وضعیت بهتری برخورداری بودند.

از اینرو محققان توصیه می کنند رژیم غذایی سالم غنی از میوه، سبزیجات و غلات کامل، تأثیر مثبتی بر وضعیت سلامت زنان بلندقد دارد.

کودکم حرف نمی زند؛

مرز خطر برای گفتاردرمانی کودک چند سالگی است؟

کودک در اواخر سن دوسالگی موفق به گفتن جملات دو کلمه ای می‌شود، اما قادر به استفاده از افعال نخواهد بود. چراکه دایره لغات کودک آنقدر وسیع نیست که بتواند از فعل استفاده کند.

معصومه معصومی، کارشناس علوم تربیتی با اشاره به اینکه فرایند رشد تکلم کودک از ۶تا۱۱ ماهگی آغاز وتا ۲سالگی به ۲۰۰کلمه می رسد، اظهار کرد:کودک در اواخر سن دوسالگی موفق به گفتن جملات دو کلمه ای می‌شود، اما قادر به استفاده از افعال نخواهد بود. چراکه دایره لغات کودک آنقدر وسیع نیست که بتواند از فعل استفاده کند.

وی بااشاره به اینکه کودک قبل از ادای اولین کلمه تسلطی روی بیان آن ندارد، افزود: ادای کلمات از سوی کودک در این سن هدفمند نیست از این رو برخی کلمات را به درستی بیان نمی کند.

معصومی با اشاره به یکی از اشتباهات رایج کودکان در تلفظ کلمات است، ادامه داد: دلیل دیگر اشتباه تلفظ کلمه در کودکان تکامل نیافتن برخی صداها و واژه ها در ساختار زبانی آن ها است.

وی افزود: هرچه صداها برای تلفظ سخت باشد، ادای آن کلمه از سوی کودک دیرتر و تکامل صدا بیشتر طول خواهد کشید. سخت بودن تلفظ برخی حروف مانند حرف «س» برای کودکان باعث می‌شود تا آن‌ها از حرف راحتتری همانند «دال» استفاده کنند که درنتیجه کلمه ای مانند سیب زمینی را دیب دمینی تلفظ می کنند.

این مدرس دانشگاه گفت: تنبیه کردن، مسخره کردن و یا تشویق کردن کودک به تلفظ جملات اشتباه، دلیل سوم اشتباهات تلفظی کودکان است. معصومی با بیان اینکه ساختار گویایی کودکان با یکدیگر قابل مقایسه نیست؛ ادامه داد: ترتیب تلفظ کلمات در کودک، جمعیت اعضای خانواده، تعاملات افراد خانواده با کودک ومیزان محرک های شنیداری وگفتاری محیط اطراف کودک از جمله عوامل گسترش دهنده دایره لغات و به اصطلاح زود زبان باز کردن کودک محسوب می شود.

وی افزود: مهارت های زبانی کودکانی که بیشتر در معرض گفت وشنود در محیط های شلوغتری هستند، سریع تر رشد خواهد کرد.

این مدرس دانشگاه تأکید کرد: اشتباهات تلفظی کودکان تا سن ۴ونیم سالگی طبیعی است؛ اما اگر این اشتباهات بیشتر از ۴ونیم سالگی ادامه یابد، کودک باید به مراکز گفتار درمانی مراجعه کند.

معصومی در پایان با اینکه پیش شرط رشد اجتماعی و کلامی کودک، ارتباط خوب وایمن مادر باکودک است، تأکید کرد: شعر خوانی برای کودک در گسترش دایره لغات تأثیر زیادی دارد، اما هیچ گاه کودک را مجبور به یادگیری اشعار نکنید.

چه رابطه ای میان رضایت از زندگی و شادی وجود دارد؟

شادی و احساس مثبت، زندگی را جالب می کند و تجربیات ناکام کننده زندگی، ناامیدی و عاطفه منفی را متعادل می سازد.

حسن صبوری ، اظهار کرد: به نظر می‌رسد شادی و شاد بودن جزو شروط اصلی برخورداری از بهداشت روانی ست.

صبوری مقدم ادامه داد: افلاطون و ارسطو و تقریباً تمامی متفکران برجسته گذشته، شادی را بهترین متاعی دانسته اند که از راه فعالیت قابل حصول است.

وی با بیان اینکه شادی از عمل هماهنگ عواطف یک شخصیت یکپارچه و کاملاً منسجم ناشی می شود، گفت: بنابراین هرچه شخصیت غنی تر، متکامل تر و یکپارچه و منسجم تر باشد، علی رغم پیش آمدن انواع دردهای مختلف، ظرفیت بیشتری برای شادی دارد.

صبوری مقدم در خصوص اهمیت کارکردی شادی گفت: این اهمیت دوگانه است؛ شادی احساس مثبت شخصی و حس رضایتمندی ایجاد می کند. شادی به عنوان یک چسب اجتماعی عمل کرده و انسجام گروهی ایجاد می کند.

وی ادامه داد: تأثیر شادی بر ما برخلاف غم است. وقتی غمگین هستیم احساس بی حالی و کناره گیری می کنیم، اما وقتی شادیم احساس علاقه و معاشرتی بودن خواهیم داشت و در بیشتر موقعیت ها خوش بین می شویم.

به گفته وی، خنده به تعامل اجتماعی کمک می کند و اگر لبخندها ادامه یابند، به شکل گیری روابط و تقویت آن در طول زمان کمک می کنند.

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه خانم فاطمه بهی فرزند حسن به اتهام ایراد جرح عمدی- توهین- ایجاد مزاحمت در پرونده کلاسه ۹۵/۷۵۶۸/۰۳۰۱۹۹/۵۴ پاسگاه دودج موضوع شکایت مداحی فرد و فرهادی از طرف این دادسرا تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی ددگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه سوم دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز ناحیه ۲ به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد. پس از انقضا یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب مواد ۱۷۴ قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ می گردد. ۴۸۹۱/م الف ۲۴۵۶۱/۱۴۳۳۷

دادیار شعبه سوم دادسرای عمومی و انقلاب شیراز

آگهی ابلاغ دادنامه کیفری

بدینوسیله به آقای حسین فریدون فرزند توکل که به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۰۷۰۰۸۰۰۲۴۸ در پرونده کلاسه ۱۰۴/۹۶۰۰۰۵ به اتهام قتل غیرعمدی در اثر بی احتیاطی در امر رانندگی به تحمل سه سال حبس تعزیری و پرداخت دیه در حق شاکی اولیاء دم مرحوم ابراهیم راهنگر محکوم گردیده است ابلاغ می شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در شیراز- چهارراه تخت جمشید- دادگاه تصادفات تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۴۸۹۲/م الف ۲۴۵۶۰/۱۴۳۳۶

مدیردفتر شعبه ۱۰۴ دادگاه کیفری دو شیراز