

سلامت تابناک

احتمال مرگ در چه ساعتی از روز بیشتر است؟

مهر- متخصصان فیزیولوژی دانشگاه هاروارد آمریکا می گویند: بدن انسان ساعت درونی دارد که زمان بندی طبیعی انجام امور مختلف را به وی الهام و بر اساس آن برنامه ریزی های روزانه و حتی ساعت مرگ را تنظیم می کند.فراز و نشیب های بدن در یک دوره ۲۴ ساعته ناشی از نوسانات هورمون ها، دمای بدن و فشار خون است که حالت روحی و سطح انرژی را در افراد تنظیم می کنند. از این رو تحولات مختلف بدن براساس یک نظم واقعی و ساعت درونی رخدادهای جسمی مختلفی را برای انسان رقم می زند.

احتمال ابتلا به حمله قلبی در ساعت ۵:۳۶ دقیقه صبح بیشتر است

محققان متوجه شدند که براساس این نظم درونی در صبحگاه به ویژه در مرحله آخر خواب، خطر ابتلا به یک حمله قلبی از هر زمان دیگری بیشتر است. خواب شدید در نیم ساعت آخر خواب می تواند باعث شود که قلب مقدار زیادی اکسیژن مصرف کند که درخواست های فیزیکی بیدار شدن و بیرون آمدن از رخت خواب را به دنبال دارد. در این زمان غده های آدرنالین نیز بیش از حد معمول هورمون آدرنالین ترشح می کنند تا به بدن برای بیدار شدن شوک وارد کنند و این می تواند باعث پارگی عروق کرونر شود.

پرطرفدارترین زمان برای بیداری ۳۵:۷ دقیقه صبح است

طبق آخرین گزارش خواب انگلیس که در آن عادت های خواب در ۳۸ مکان در این کشور بررسی شده است، ساعت ۳۵:۷ دقیقه صبح متوسط زمانی از روز است که بیشتر افراد از رختخواب بیرون می آیند. با این حال ساعت بیداری بر اساس منطقه و موقعیت فرق می کند. زمانی که بدن از مرحله خواب سنگین وارد مرحله خواب سبک می شود، بیداری صورت می گیرد. در مرحله خواب سبک عملکرد مغز تا حدی فعال نیست و باعث می شود که مغز سطوح بالایی هورمون بیداری ترشح کند.

احتمال مرگ در ساعت ۱۱ صبح بیشتر است
دانشمندان متوجه شده اند که ساعت احتمالی مرگ انسان هم وجود دارد که این ساعت در زن های افراد نوشته شده است. محققان با بررسی الگوهای خواب هزار و ۲۰۰ فرد ۶۵ساله متوجه شدند افرادی که نوع خاصی از زن ها (به نام 'AA') دارند بیشتر احتمال دارد که در ساعت ۱۱ صبح جان خود را از دست بدهند. این موضوع به این دلیل است که این زن ها باعث می شوند انسان سحرخیزتر شود؛ از سوی دیگر بیشتر حوادث پزشکی مانند حمله قلبی و سکته مغزی حدود ساعت ۱۱ صبح رخ می دهد. کلیفورد سایپر از دانشکده پزشکی هاروارد که این تحقیق را در مجله Annals of Neurology در سال ۲۰۱۲ منتشر کرد، می گوید: حتی مرگ نیز باید از ساعت بیولوژیکی که درون هر یک از ما وجود دارد پیروی کند که متوسط زمانی آن حدود ساعت ۱۱ صبح است.

پنجره

اعتیاد به اینترنت با سرماخوردگی ارتباط دارد!

ایسنا- پژوهشگران دریافته‌اند که اختصاص زمان زیادی به کار کردن با اینترنت می‌تواند به سیستم ایمنی فرد آسیب وارد کند. در این بررسی مشخص شد افرادی که دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند ۳۰ درصد بیشتر ممکن است دچار سرماخوردگی و آنفولانزا شوند. «فیل راید» یکی از متخصصان این مطالعه از دانشگاه «سوانسی» در ولز، گفت: افرادی که مدت زمان زیادی را صرف کار با اینترنت می‌کنند عملکرد سیستم ایمنی بدنشان ضعیف می‌شود زیرا تماس کافی با دیگران و همچنین میکروب‌ها ندارند. همچنین در این مطالعه آشکار شد که تأثیر اینترنت بر سلامت افراد، مستقل از فاکتورهای دیگر همچون افسردگی، کمبود خواب و تنهایی است که هر یک به نوبه خود با کار کردن زیاد با اینترنت ارتباط دارند. در این بررسی ۵۰۰ فرد ۱۸ تا ۱۰۱ سال مورد مطالعه قرار گرفتند و مشخص شد افرادی که استفاده بیش از حدی از اینترنت دارند بیشتر دچار سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند.



آب لبورا در برنامه غذایی تان بگنجانید



فشارخون کاهش یافته و باعث می‌شود در حین ورزش اکسیژن کمتری نیاز باشد. این نوشیدنی شگفت‌انگیز کار قلب را سبک کرده و میزان O۲ تحویلی را بالا می‌برد. با این حرکت می‌توانید پیش از آنکه خسته شوید میزان

فعالیت بالایی داشته باشید. با انجام آزمایشاتی بر روی ۱۴ مرد که طول ۱۵ روز این نوشیدنی را مصرف کردند مشخص شد که این موضوع بر روی تورم شاهرگ بازویی آنها تأثیر نداشته، اما اثر سخت‌کنندگی را بر آن‌ها گذاشته است.

مرتضی جمشیدی- آیت‌الله حسن‌زاده‌ املی می‌گوید: «این نکته که می‌گویند ازدواج باعث کامل شدن دین می‌شود این نیست که یک راحتی را برای انسان فراهم می‌کند که به واسطه آن ایمانش کامل شود؛ بلکه ازدواج با درگیری‌ها و تکالیفی که به همراه دارد انسان را درگیر می‌کند چنان‌که وی ممکن است از وظایف معنوی خود باز بماند چون حفظ ایمان و توجه به خداوند در این شرایط سخت‌تر است. لذا این ایمان کامل‌تر است چرا که انسان مجرد اگر فقط دغدغه

مسائل جنسی را دارد یک شخص متاهل هزاران دغدغه دیگر هم دارد.»

در میان جوانان عصر جدید تغییر ازدواج نیز مانند بسیاری از مفاهیم دیگر با مفهوم حقیقی خود فاصله گرفته است. جوانان بر اساس سبک زندگی منقطعی که در سالیان اخیر تحت الشعاع آن قرار داشته‌اند از امر ازدواج آموخته‌هایی را درک می‌کنند که با مبنای حقیقی آن فاصله‌ای طولانی دارد. به‌طور کلی زندگی و حیات انسان بر اساس متن قرآن کریم در سختی و تنگنا ایجاد شده است. کُید به عنوان محل زندگی انسان در دار دنیا معرفی شده که نشان می‌دهد رفاه، راحتی و فراوانی حصول خواسته‌ها هرگز در بنای زندگی دنیایی قرار نداشته است. دنیا به‌عنوان محملی برای عبور انسان به ابدیت و آزمایشگاهی جهت سنجش میزان توانایی انسان بر ادای وعده‌های خویش به خداوند است. ازدواج هم به‌عنوان یک مرحله اصلی در این مسیر بستری برای محک‌زدن توانایی انسان محسوب می‌شود.

نداشتن درک صحیح از ضرورت و شیوه

ازدواج صحیح منجر می‌شود تا جوانان پیش از ازدواج در خیالات خویش انتظار یک زندگی راحت، بی‌دغدغه و سراسر خوشی‌های مختلف دنیایی و معنوی را داشته باشند و زمانی که وارد زندگی شده و با مشکلات متعدد مواجه می‌شوند به ناگاه با یک شوک روانی سنگین حتی نسبت به اعتقادات گذشته خویش نیز دچار تردید و بدگمانی گردند. یکی از مقدمات اصلی در امر ازدواج که باید مورد توجه دختران و پسران باشد این است که زندگی مشترک خود را عاری از فراز و نشیب‌ها و تلخ و شیرین‌های مختلف بینند. به عبارت دیگر انسان در هر زمینه‌ای باید امیدوار به بهترین و آماده‌بترین باشد. بهترین‌ها پاداش مقابله صحیح و منطقی انسان با بدترین هاست.

در بسیاری از خانواده‌ها موضوع ازدواج همواره با مسئله رضایت‌پدر و مادر نسبت به فرد موردپسند فرزند ععین است. دختران و پسران زمانی که با مقاومت خانواده نسبت به پذیرش فرد مورد علاقه آن‌ها مواجه می‌شوند چه وظیفه‌ای بر عهده دارند؟ زمانی که والدین نسبت به یک انتخاب اجباری فرزندان، خود را تحت فشار قرار می‌دهند چگونه می‌توان ضمن رعایت حرمت شرعی و اخلاقی، تسلیم خواسته ایشان نیز نشد؟

حجت الاسلام جاودان در پاسخ به دختری که از طرف والدین خود به ازدواج با پسر عمومی خویش مجبور شده است می‌گویند: «با پدر و مادر باید صحبت کنید و آن‌ها را متقاعد کنید و بگویید پسر عمو را دوست ندارید. روشن کنید نظراتان را و بفهمانید که وقتی دوستی نیست ازدواج به جایی نمی‌رسد. فعلا هیچ راهی جز

مهر- محققان ایتالیایی با تحقیق بر روی اثر کافئین بر روی بیش از هزاران نفر در یافته‌اند. مصرف یک فنجان قهوه در روز می‌تواند سبب افزایش سطح هوشیاری، تقویت مغز و قوای ذهنی شود، اما مصرف قهوه حاوی کافئین بیش از یک فنجان در روز

می‌تواند خودم‌نجر به اختلال حافظه و بروز بیماری آلزایمر در آینده شود. سطوح متوسط مصرف کافئین می‌تواند سبب تخریب پروتئین‌ها مضر در بدن بویژه جلوگیری از ایجاد پلاک‌های سمی تولیدکننده بیماری آلزایمر شود، علاوه بر جلوگیری از نابودی سلول‌های عصبی، کافئین

کافئین؛ شمشیر دو لبه مغز!



دارای سایر خواص بیولوژیکی است که از آن جمله جلوگیری از ابتلای فرد به بیماری دیابت است. این یافته‌ها که در مجله آلزایمر به چاپ رسیده است نشان می‌دهند کافئین می‌تواند آسیب‌های ناشی از پروتئین‌های مخرب ذهن را از بین ببرد. محققان

ایتالیایی همچنین دریافته‌اند افرادی که هرگز قهوه مصرف نمی‌کنند و یا به ندرت قهوه مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات شناختی قرار دارند. محققان دانشگاه باری در ایتالیا دریافته‌اند مصرف قهوه اثرات محافظت‌نورونی در مغز ایجاد می‌کند.

در ازدواج چقدر باید تابع والدین بود؟

برای اینکه ثابت کنید به «بلوغ فکری» رسیده‌اید، گفتمان کنید

کرد که خواسته فرزندان مبتنی بر تدابیر عقلانی است در این صورت می‌توان مجوز عدم تبعیت از مطالبه والدین را صادر نمود. آیت‌الله‌جوادی املی در تفسیر تسنیم در این رابطه می‌نویسد: «حق و جویی پدر در مواردی است که عصیان آن، عقوق محسوب شود و مایه اذیت‌پدر گردد و حق استجابی در مواردی است که چنین نباشد.»

به عبارت دیگر در صورتی که فرزندان به سطح قابل قبولی از عقلانیت رسیده باشند که بتوانند به صورت اصولی مصالح حقیقی خویش را تشخیص دهند در

چنین شرایطی اگر خواسته والدین مبتنی بر توانایی، علایق و مصالح فرزند نباشد، فرزندان می‌توانند در صورتی که عدم فرمان برداری آن‌ها منجر به آزار والدین نشود، به مسیری که خود از عاقبت خیر آن اطمینان دارند، بروند.

حجت الاسلام جاودان در پاسخ به یکی از دستوالاتی که در همین رابطه از ایشان شده است عدم تبعیت از والدین را در ضمن تأمین رضایت آن‌ها مورد تأکید قرار می‌دهند. یکی از مخاطبان حجت الاسلام جاودان از ایشان پرسیده است: «چقدر در ازدواج تابع والدین بود؟ والدینم مرا مجبور به ازدواج با کسی کرده‌اند که مورد علاقه من نیست که این باعث اختلاف شده است. می‌گویند ما از تو نمی‌گذریم. آن‌ها حق دارند مرا مجبور کنند؟ اگر حرف آن‌ها را قبول نکنم به قول خودشان حلالم نمی‌کنند و اگر قبول کنم یک عمر بشیمان می‌شوم و افسرده. در ضمن آن‌ها اصلا رضی نمی‌شوند حتی

با آرامش و ملامت. حرف حرف خودشان است. من چه کار می‌توانم بکنم؟» حجت الاسلام جاودان در پاسخ می‌گویند: «شما می‌خواهید ازدواج کنید. شما می‌خواهید زندگی کنید. بنابراین آن‌ها حق ندارند شما را مجبور کنند و اطاعت آن‌ها در چنین صورتی لازم نیست. اما سعی کنید با لطایف الحیل بدون اینکه نارضایتی آن‌ها جلب شود ازدواج را انجام ندهید. فکر کنید راه پیدا کنید. مثلاً آن‌ها را با زبان خوش تهدید کنید که هرگز ازدواج نمی‌کنید و روی حرفتان بایستید. حداقل چندین ماه شاید رضایت بدهند. البته در ازدواجی که خودتان هم می‌خواهید کاملاً حساب شده عمل کنید و هیچ تعجیل نکنید که پشیمانی به بار بیآورد.»

کسب رضایت والدین در ازدواج‌هایی که معمولاً این رضایت به‌عنوان یک مانع جدی سرر بر می‌آورد خود یکی از همان تلاش‌هایی است که انسان در زندگی محکوم به سختی، باید عبار خود را در مواجهه با آن بسنجد. جوانی که بتواند در چارچوب قوانین اسلام با توجه به جایگاه رفیعی که رعایت احترام والدین در آن دارد، نظر مثبت ایشان را جلب نماید می‌تواند به موفق بودن خویش در زندگی مشترک نیز امیدوار باشد. اما اگر فرزندان در برابر مخالفت‌های والدین خویش اسیر رفتارهای ناپسند پرخاشگری و آزار دهنده شوند، اولاً خود اثبات کرده‌اند که هنوز به بلوغ فکری لازم برای ازدواج نرسیده‌اند و در صورت تحقق چنین ازدواجی باید انتظار گره‌های کور و بی‌شماری را در زندگی مشترک خویش بکشند.

راضی کردن پدر و مادر برای شما وجود ندارد. حوصله کنید و استقامت بوزرید تا آن‌ها راضی بشوند و انشاءالله این کار شنی است.»

تبعیت کردن از خواسته‌های والدین طبق دستورات قرآنی و روایی در تمام موارد به جز انجام دادن محرمات یا ترک واجبات بر عهده فرزندان است. در سایر موارد فرزند اجازه نافرمانی از مطالبات والدین خویش را ندارد. این تعاملات بر اساس آموزه‌های فقهی تا سطحی دست والدین را باز گذاشته است که بسیاری از مناسباتی که در مقابل افراد دیگر حرمت دارد، در ارتباط با والدین، توسط



فرزندان مجاز و واجب شمرده می‌شود. به عنوان نمونه نذر به مثابه یک وظیفه که بر انسان واجب شمرده می‌شود، در صورت عدم رضایت والدین از ضمه انسان ساقط می‌شود. فرزندی که نذر کند بعد از برآورده شدن حاجتی تمام ماه رجب را روزه بگیرد، در صورتی که مادرش بگوید به هر دلیلی رضایت ندارم، نمی‌تواند نذر خود را ادا کند و نیازی به جبران نذر یا کفاره نیز نخواهد داشت.

اما در صورتی که خواسته‌های والدین در ارتباط با تصمیمات سرنوشت‌ساز فرزندان‌کی که به بلوغ فکری رسیده‌اند، باشد در آن صورت اسلام هرگز اجازه تبعیت کورکورانه از والدین را نمی‌دهد. چطور ممکن است جوانی که قرار است پایه‌های اولیه زندگی خانوادگی خویش را تشکیل دهد، خود از حق انتخاب مستقل محروم شود و بعد از او انتظار اداره موفقیت‌آمیز یک زندگی نیز وجود داشته باشد؟

آنچه که در اسلام نسبت به حقوق والدین بر فرزندان تأکید شده است صرفاً بر احسان به والدین خلاصه می‌شود. این امر برای دختران و پسران به یک میزان مورد توجه اسلام است. دختر و پسر برای انتخاب آگاهانه و عقلانی خود هرگز لازم به تبعیت از مطالبه والدین نیستند. اما نباید از این امر غفلت نمود که در بسیاری از موارد نیز فرزندان به دلایل مختلف در انتخاب‌های خود دچار اشکالات علنی و خطرناکی می‌شوند که بدون دخالت مستقیم و مخالفت والدین امکان نجات آن‌ها وجود نخواهد داشت.

در صورتی که بتوان میان این دو مدل تفکیک قائل شد و به‌طور قطع اعلام

۲۰۰ موتورلانس وارد تهران می‌شود

تسنیم- یکی از معضلات ماموریت‌های اورژانس‌ها گرفتاری آنها در دیر رسیدن به محل وقوع حادثه در شهرها است که مهم‌ترین مشکل در این زمینه نیز مربوط به ترافیک سنگین در کلان شهرها است که تفاوت زمان اینگونه ماموریت‌ها در شهرهای کوچک و بزرگ به خوبی مشهود است. اسداله موسوی رئیس اورژانس تهران در این باره به تسنیم گفت: یکی از برنامه‌های مهم وزارت بهداشت تجهیز اورژانس‌های پیش بیمارستانی به نیرو و آمبولانس است، بنابراین برای عبور و مرور بهتر و سریع‌تر در کلانشهری مانند تهران، تجهیز اورژانس تهران به ۲۰۰ موتورلانس در دست اقدام است. وی افزود: این موتورلانس‌ها، دارای ظرفیت سه نفر خواهند بود و می‌توانند با توجه به ترافیک سنگین در پایتخت خود را در کمترین زمان ممکن به محل حادثه برسانند. البته برای این امر نیز نیاز به جذب نیرو است که اینکه در بحث استخدامی و حتی جذب شرکتی نیرو دچار مشکلات عدیده‌ای هستیم.

