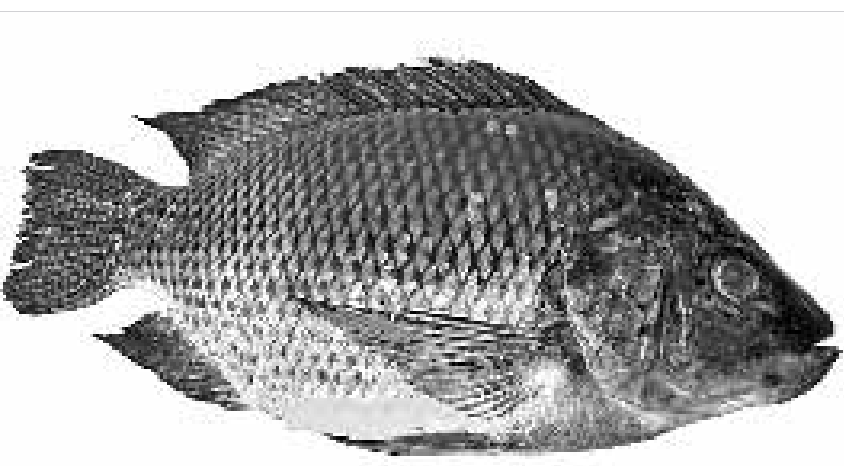


اثر ماهی بر بهداشت روان



پزشکان و متخصصان تغذیه انگلیسی معتقدند اگر مردم به توصیه‌های تغذیه‌ای آنها عمل نکنند دچار مشکلات روحی روانی می‌شوند. ارتباط فعالیت و کارکرد مغزی با تغذیه از دیرباز مشخص شده است. اولین بار این ارتباط توسط دکتر «هین» در سال ۱۹۸۴ مشخص شد و نشان داد غذا و به خصوص چربی تا چه حد می‌تواند با مغز در ارتباط باشد. او این گونه تشریح نمود که «من مغز را شاکتفم و آنچه مرا متعجب ساخت این بود که اکثر آن چربی بود.»

لیپیدها حدود ۶۰ درصد از وزن خشک مغز را تشکیل می‌دهند که با این وضعیت یافت مغز دومین یافت غنی بدن از لیپید بعد از یافت چربی (ادیپوز) است. فسفولیپیدها

اثر مصرف ماهی بر زوال عقلی



با توجه به ارتباط میان رژیم غذایی و مغز از ارتباطات بین بیماری‌های مغزی ناشی از عوامل متعدد می‌توان یافت. دمنتیا یا زوال عقلی به عنوان یک عارضه شایع، تقریباً ۴ میلیون نفر را فقط در ایالات متحده رنج می‌دهد. علت اصلی این ناراحتی ناتوانی بلند مدت دوره پیری است و حوادث، توام با افزایش سن به سرعت افزایش پیدا می‌کند و حدود ۲ درصد از جمعیت بین ۲۵-۷۰ سال و ۲۰ درصد افراد بالای ۸۰ سال از این بیماری رنج می‌برند. با افزایش سن نیز احتمال این بیماری بیشتر می‌شود.

گروهی از محققین فرانسوی، تحقیقاتی را در مورد ارتباط بین ماهی، اسیدهای چرب چند غیر اشباعی (PUFA) و گوشت قرمز (حاوی اسیدهای چرب اشباع شده) با بیماری‌زوال عقلی (دمنتیا) انجام دادند.

(DTA) نام دارند. الگوی اسید چرب درون مغز از نظر غلظت ماده خاکستری و سفید متفاوت است. ماده خاکستری که به طور عمده در کریتکس مغز جای دارد حاوی اسیدهای چرب اشباع شده و DHA است ولی ماده سفید در ناحیه فرعی کریتکس حاوی اسیدهای چرب اولئیک و دکوزاتتراونئیک اسید (DTA) می‌باشد. ماده سفید به دلیل دارا بودن وظایفی مانند انتقال بارهای الکتریکی، نیازمند اسیدهای چرب بیشتری است. لایه میلی‌ن عصبی که اکسون‌ها را می‌پوشاند از لحاظ اسیدهای چرب اشباع نشده چندانگانه (PUFA) غنی است. این لایه باعث افزایش قدرت انتقال در سلول‌های عصبی و در طول یک رشته عصبی می‌گردد. اسیدهای چرب موجود در مغز که فسفولیپیدها را می‌سازند و در ساختمان آن قرار می‌گیرند، در اثر فعال شدن از فسفولیپیدها رها می‌شوند. در بسیاری از بیماری‌های روانی از جمله شیزو فرنیا و افسردگی حاد، تمرکز فسفولیپیدها افزایش می‌یابد. EPA فقط به میزان کم در مغز یافت می‌شود، اثرات مثبتی را از خود در درمان افسردگی حاد و آزمایشات کلینیکی کنترل شده بر جای می‌گذارد. در حالی که EPA چنین نقشی را ایفا نمی‌کند. بنابراین اسیدهای چرب موجود در مغز دارای نقش‌های مکانیکی و متابولیکی بوده و همچنین کارکردهای مربوط به انتقال را نیز بر عهده دارند.

(نوعی چربی غشای سلولی بدن) مهم‌ترین ترکیب و قسمت کلسترول تامین می‌کنند اینها فسفودی استرهای هستند که در مغز به ریشه‌ای به نام اتانول آمین متصل هستند. فسفولیپیدها دو نوع مختلف اسیدهای چرب را به هم متصل می‌کنند که این نوع اسیدهای چرب همان اسیدهای چرب اشباع نشده و اسیدهای چرب اشباع شده می‌باشند. معروف ترین اسیدهای چرب اشباع شده در مغز اسیدپالمیک(C۱۶:۰) و اسید استئاریک(C۱۸:۰) نام دارند که دو نوع اسید چرب اشباع شناخته شده در رژیم غذایی انسان هاست. معروف ترین اسیدهای چرب اشباع نشده آن نیز اسید اولئیک، اسید آراشیدونئیک، اسید دکوزا هگزا اونئیک (EPA) و دکوزا تتراونئیک اسید

ارتباط مصرف ماهی با افسردگی

با انعطاف پذیری بیشتر دارند؛ این بدان معناست که آنها ظرفیت بیشتری برای رشد و حرکت دارند مطالعات انجام شده دیگر نیز این مطلب را تایید نمودند. «استولی» در مطالعاتی که بر روی افراد مبتلا به بیماری‌های روحی یا افسردگی انجام داد، تمام این موارد را یک جا بررسی کرد. طی مدت ۴ ماه تحقیق که نتیجه آن در سال ۱۹۹۹ وجود دارد، از شرکت کنندگان در این آزمایش خواسته شد که از کپسول‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ علاوه بر درمان مصرف خود استفاده کنند این مطالعات نشان داد که امگا ۳ به طور معنی داری، دوره سلامتی آنها را طولانی کرد. پس از آن تعدادی از مطالعات کوتاه مدت قوایدی را در اسیدهای امگا ۳ نشان داد در انگلستان ملوکم پست و همکاریاش در بیمارستان swallowen در شفیلد نوع دیگری از اسیدهای چرب امگا ۳ را بر روی افراد مبتلا به افسردگی که به داروهای ضد افسردگی جواب نده بودند آزمایش کردند.

نتیجه مطالعات اندرواستول روانپزشک در اواخر ۱۹۹۰ که در آزمایشگاه دارو شناسی در روانپزشکی در بیمارستان ملک مگ انجام شد، نشان داد که انسان‌های مضطرب مقدار DHA کمتری در مغز خود دارند. تحقیقات انجام شده توسط حسین منجی در موسسه ملی سلامتی روحی نیز نشان داد کسانی که راحت‌تر به داروهای ضد افسردگی پاسخ مثبت می‌دهند، نژون‌هایی

که در طول دوران بارداری خود ماهی مصرف کردند، کمتر دچار افسردگی شدند؛ در بین فرزندان آنها نیز میزان ابتلا به مشکلات رفتاری و یادگیری کمتر بود.

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که کودکانی که در سن ۷ سالگی، مقدار اسیدهای چرب امگا ۳ بدن آنها کمتر بود در مقایسه با کسانی که امگا ۳ زیادی مصرف می‌کردند، در بزرگسالی بیشتر در معرض افسردگی بودند.

هم چنین طی تحقیقات دیگر در سال ۲۰۰۲ در مجله مشکلات پر اهمیت در مورد مصرف ماهی و افسردگی بانوان پس از زایمان مطالبی منتشر شد که نشان داد در کشورهای که از ماهی بیشتری استفاده می‌کردند افسردگی تا ۵۰ درصد کمتر بوده است. نتیجه مطالعات اندرواستول روانپزشک در اواخر ۱۹۹۰ که در آزمایشگاه دارو شناسی در روانپزشکی در بیمارستان ملک مگ انجام شد، نشان داد که انسان‌های مضطرب مقدار DHA کمتری در مغز خود دارند. تحقیقات انجام شده توسط حسین منجی در موسسه ملی سلامتی روحی نیز نشان داد کسانی که راحت‌تر به داروهای ضد افسردگی پاسخ مثبت می‌دهند، نژون‌هایی

بیماری شایعی است که حدود ۱۰-۸ درصد مردم را در هر سنی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

آمار و آرقام نشان می‌دهد که شیوع افسردگی جدی و حاد، روند تصاعدی داشته است و سن آغاز آن در هر دهه در قرن بیستم در غرب کاهش یافته است. درمان این بیماری در زمره بالاترین هزینه‌های اجتماعی مصرف دارو و در بسیاری از کشورها محسوب می‌شود.

افسردگی حاد نیز یک بیماری شناخته شده است که مربوط به تکرار دفعات بروز افسردگی، جنون (تغییرات سریع رفتاری، تحرک بیش از حد و شاممانی فوق العاده) یا هر دو می‌باشد. برای این بیماری معمولاً داروهای استفاده می‌شود که متأسفانه چندان موثر نیستند و احتمال بروز مجدد بیماری بسیار زیاد است.

دانشمندان عموماً بر این باورند که این مشکل ناشی از فعالیت بیش از اندازه در مسیر عبور سیگنال‌های (پیام‌های) عصبی می‌باشد. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی قادرند از این فعالیت فوق‌العاده بکاهند و ثابت کنند که در درمان این اختلالات سودمند هستند.

یکی از محققان در یکی از مقالات خود چنین اظهار می‌کند که ارتباط متقاعد کننده‌ای میان مصرف ماهی و کاهش بروز افسردگی‌ها در دست

رضای

مقام رضا "از والاترین مراتب اخلاص و بندگی نسبت به خداوند است، اگر هدف خدا باشد، اراده قوی می‌شود و فریاد زدن برای او در مقابل دشمن، آسان می‌شود و اگر انسان آینه خودش را درخشان ببیند هرگز تسلیم زور نمی‌شود. این حالت معنوی، رضا در راه خدا، راضی بودن، جز رضای الهی نتواستن، و هم به انسان اطمینان خاطر می‌دهد و هم نشانه کامل ایمان و توحید است. وقتی امام حسین (ع) از مکه به سمت کربلا خارج می‌شود، خطبه‌ای خواند که میل و علاقه خویش را به شهادت و جهاد در راه خدا و الفای الهی قرار گرفتن را بیان فرمود در ضمن این خطبه گفت: رضای خدا رضای ما اهل بیت است، بر بلا و آزمایش او صبر می‌کنیم و او به ما پاداش صابران را کامل عطا می‌کند.

و در وادع آخر روز عاشورا، امام حسین (ع) اهل بیت و خواهر خود را هم به رضا" به قضای الهی و تسلیم در برابر تقدیر پروردگار دعوت فرمود و فرزندش سکیته فرمود: "بر قضای الهی صبور باش و زبان شکایت مگشای، دنیا فانی است و آخرت پایدار و باقی

عرفان و حماسه:

اولیا دین و پیامبر و دومان او، هم اهل عرفاند، هم سلاح عرفان و حماسه را با هم دارند و شیران روزند و زاهدان شب. در سید الشهداء و یاران او، جمع حالت عرفانی و حماسی را می‌توان دید و این هم یکی از درس‌های عاشورا است. اصحاب آن حضرت،

آهنگی

شماره پرونده ۱۹/۸۵/۲۶ خواهان خاتون گلگذاری خواننده: محمد شریف آسکانی مهر مجهول مکان موضوع: طلاق بدلیل عسر و حرج و ترک منزل نظر به اینکه خواننده مجهول مکان بوده و خواهان به ظرفیت وی تقاضای طلاق نموده و پرونده به کلاس ۱۹/۲۷/۸۵ ثبت شورای حل اختلاف ویژه خانواده شماره ۱ جاسک گردیده علیحده مطابق ماده ۷۲۲ آیین دادرسی مدنی به دلیل مجهول مکان بودن خواهان وقت رسیدگی روز چهارشنبه مورخ ۸۵/۱۲/۱۶ ساعت ۱۶ در بهیستی جاسک تعیین گردیده است. علیحده بدین طریق به خواننده ابلاغ می‌گردد که در وقت مقرر فوق در محل شورا حاضر گردد. در غیر اینصورت وفق مقررات تصمصیم گرفته خواهد شد.

رئیس شورای حل اختلاف ویژه خانواده شماره ۱ جاسک

دراز مدت، تحقیق رتردام (کالمیچن، اس و همکاران) و تحقیق بودکس (باربرگر، کاتوا و همکاران) اثبات شده است که مصرف متعادل و متوسط ماهی در خصوص ابتلا به آلزایمر اثر بازدارنده ایفا می‌کند.

تحقیقی که اخیراً در ایرلند چاپ شده است که مصرف متعادل و متوسط ماهی در خصوص ابتلا به آلزایمر اثر بازدارنده می‌کند. تحقیقی که اخیراً در ایرلند چاپ شده است نیز موید اثر مشابهی است. مکانیزم اثر اسیدهای چرب موجود در روغن ماهی که باعث محافظت از رگ‌ها می‌شود را به دلیل تسهیل در اخون رسائی مغز می‌دانند به علاوه این اسیدها به رشد مغز و بازسازی سلول‌های عصبی نیز کمک می‌کند.

اثر ماهی بر آلزایمر

رو به افزایش می‌باشد. هیچ راه درمان قطعی وجود ندارد.

به نظر می‌رسد که افرادی که مصرف ماهی آنها در حد اعتدال است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در آنها کم است. این نوع بیماری در مناطق ساحلی ژاپن و سایر کشورهایی که به غذاهای دریایی تازه دسترسی آسان دارند، به ندرت دیده می‌شود. بر اساس دو تحقیق در

در این بیماری که شایع ترین عامل دمنتیا (زوال عقلی) محسوب می‌شود عوارض بیماری از ناپویی یافت کر تکس مغز به وجود می‌آید در بیماری آلزایمر آغاز بیماری امری تدریجی و پیچیده است.

قوه بینایی در اوایل امر از بین می‌رود و بیمار این وضعیت را به بالا رفتن سن نسبت می‌دهد. عده‌ای چندان شکوه و اعتراض نمی‌کنند لیکن وقتی که قادر به پاسخ دادن سوالات ساده هم نمی‌شوند مضطرب می‌شوند. علت بیماری تاکنون مشخص نشده است.

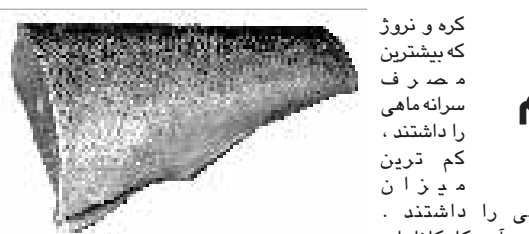
آمروزه بیماری روانی حدود ۴۷ درصد افراد بالای ۸۰ سال در جوامع غربی را به خود متلا ساخته است که از این بیماری‌ها، به ویژه بیماری آلزایمر نیز به سرعت

محققان دانشگاه کوئیبو در فنلاند گزارش می‌کنند که مصرف مرتب ماهی از خطر خودکشی و افسردگی می‌کاهد. مطالعه این گروه بر روی ۱۷۶۷ مرد و زن فنلاندی صورت گرفت و آنها را از نظر گرایش به خودکشی و افسردگی ارزیابی کرده و به این نتیجه رسیدند در افرادی که دو وعده یا بیشتر در هفته ماهی مصرف می‌کنند خطر ابتلا و بروز افکار خود آزاری ۴۲ درصد کمتر از بقیه است. نتایج دیگر مربوط به مطالعه گسترده ژاپنی‌ها است که بر روی ۲۶۵۰۰۰ مورد به مدت ۱۳ سال انجام شد. آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت مرید مجارستان، بلغارستان و اتریش، کمترین میزان مصرف ماهی را داشتند و بیشترین میزان خودکشی نیز در این کشورها مشاهده شد در حالی که در کشورهای دیگر مانند ژاپن، پرتغال، هنگ کنگ،

محققان دانشگاه کوئیبو در فنلاند گزارش می‌کنند که مصرف مرتب ماهی از خطر خودکشی و افسردگی می‌کاهد. مطالعه این گروه بر روی ۱۷۶۷ مرد و زن فنلاندی صورت گرفت و آنها را از نظر گرایش به خودکشی و افسردگی ارزیابی کرده و به این نتیجه رسیدند در افرادی که دو وعده یا بیشتر در هفته ماهی مصرف می‌کنند خطر ابتلا و بروز افکار خود آزاری ۴۲ درصد کمتر از بقیه است. نتایج دیگر مربوط به مطالعه گسترده ژاپنی‌ها است که بر روی ۲۶۵۰۰۰ مورد به مدت ۱۳ سال انجام شد. آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت مرید مجارستان، بلغارستان و اتریش، کمترین میزان مصرف ماهی را داشتند و بیشترین میزان خودکشی نیز در این کشورها مشاهده شد در حالی که در کشورهای دیگر مانند ژاپن، پرتغال، هنگ کنگ،

ارتباط مصرف ماهی با میزان خودکشی و جویب

و اختلالات موسمی در امان هستند. دانشمندان از آزمایش‌های مکرری سخن می‌گویند که در نهایت مشخص کرده که بهتر است برای مبتلایان به افسردگی و یا در واقع برای تمام افراد، مصرف ماهی یا روغن ماهی را تجویز کنند. بر اساس آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت مرید مجارستان، بلغارستان و اتریش، کمترین میزان مصرف ماهی را داشتند و بیشترین میزان خودکشی نیز در این کشورها مشاهده شد در حالی که در کشورهای دیگر مانند ژاپن، پرتغال، هنگ کنگ،



کره و نوز که بیشترین مصرف سرنانه ماهی را داشتند، کمترین میزان خودکشی را داشتند. کشورهای آمریکا، کانادا، ایتالیا، استرالیا و سوئد بین این دو گروه قرار داشتند. مصرف بیشتر ماهی‌های آب‌های سرد مانند سالمون، تن یا ساردین می‌تواند به شما کمک کند. یک تحقیق منتشر شده در ژانویه ۲۰۰۴ که توسط ژورنال اروپایی تغذیه بهداشتی انجام شد، بیانگر آن است که رابطه معنی دار آماری بین مصرف ماهیان غنی از چربی‌های امگا ۳ و کاهش ضعیفیت و خشونت بین ۳۵۸۱ جوان سفید و سیاه

عرفانی آنان بود، بی‌باکانه به میدان می‌شتافتند و از مرگ استقبال می‌کردند. تلفات سیاه‌عمر سعد که زیاد شد، عمر بن حجاج که از سران سیاه‌عمر سعد بود دید که اگر اوضاع این گونه ادامه یابد همه لشکریان کشته خواهند شد. آنان را از مبارزه تن‌به‌تن با یاران امام منع کرد و خطاب به سیاه کوفه گفت: ای بی‌خردان، می‌دانید چه کسان‌ی سواران و شهادت طلبانی می‌چنید که مرگ را می‌میراند! هر کس تن‌به‌تن با ایسان جنگد، کشته می‌شود. اگر اینها را سنگ باران نکنید همه شما را خواهند کشت. عمر سعد هم حرف او را تصدیق کرد و سیاه را از جنگ تن‌به‌تن با یاران امام نهي کرد. یاران امام از یک سو شجاع و رزمنده بودند و در مجلس شورای اسلامی و پیگیری مجادنه سهمیه ۲ در هزار نفز به ۲ درصد ارتقاء یافته که این نوبد را به اهالی این مناطق می‌دهند که می‌توان تعداد روستای بیشتری را تحت پوشش اجرای طرح هادی نسبت به سنوات گذشته قرار داد. مهندس لقمانی در خصوص اهداء اسناد اماکن مسکونی روستایی گفت: بزرگترین سرمایه هرفرد مسکن است اما اگر نشاننامه



خداوند منزل گاه‌های والاى بهشتی را به بندگانش در مقابل تحمل شده آید، می‌بخشد. خداوند به من و اهل بیت شهیدم کراماتی عطا کرده که با وجود آنها، تحمل ناگویی برایم آسان می‌شود شما نیز سهمی از این کرامت الهی دارید. بدانید که تلخ و شیرین دنیا خوابی بیش نیست و یابری و هوشیاری واقعی در آخرت است و رستگار کسی است که به فیئ آخرت برسد و بدیخت کسی است که در آخرت به شقاوت بیفتد. در صبح عاشورا نیز، در خطبه ای که برای اصحاب خویش خواند آنان را به تقوی الهی و پرهیز از فریب دنیا فریاد خواند و اینکه همه رفتنی اند و انبیاء پیش از همه اهل رضا به قضا بوده‌اند و خدا، دنیا و مردم را برای فنا آفریده است و برای آخرت توشه تقوا برگزید. در کربلا اصحاب آن حضرت چون می‌بینند که به زودی شهید خواهند شد از خوشحالی در پوست نمی‌گنجد. حبیب این مظاهر " نزد همراهان خویش می‌خندد و شوخی می‌کند. یزید بن حصین به او اعتراضاتی می‌کند که الاّ چه وقت خنده است؟ حبیب" یا ایمانی بالا می‌گوید: چه موقعیتی بهتر از حالا برای شادمانی؟ جز این نیست که این طاغیان بر ما بتازند و کشته شویم و با حوربان بهشتی هم آغوش شویم. چنین گفت و گویی بین بریر و عبد الرحمان انصاری نیز انجام می‌گیرد. این ایمان و عرفان است که اصحاب امام را در آستانه شهادت اینگونه به شرف و شادی می‌کشد. باران شهادت طلب امام، مرگ را به بازچه گرفته بودند. این امواج عرفان حماسی و حماسه

"عاشورا" تجلی گاه عرفان

شما با تک سواران و شهادت طلبانی می‌چنید که مرگ را می‌میراند! هر کس تن‌به‌تن با ایسان جنگد، کشته می‌شود. اگر اینها را سنگ باران نکنید همه شما را خواهند کشت. عمر سعد هم حرف او را تصدیق کرد و سیاه را از جنگ تن‌به‌تن با یاران امام نهي کرد. یاران امام از یک سو شجاع و رزمنده بودند و از سوی دیگر اهل عبادت، دعا، تهجد و تلاوت

بهشت خویش را در چند قدمی خویش می‌دیدند، شب عاشورا را با ذکر و دعا و تلاوت قرآن و مناجات با پروردگار سپری می‌کردند و در بوجوه جنگ سخت، نماز را از یاد نمی‌بردند. حضرت زینب(س) در طول سفر امامی، حتی نماز شب را ترک نکرد. امام حسین (ع) پیش‌ناب عرفانی را به یاران خویش منتقل می‌شد. شب عاشورا را در یکی از گفت‌وگوهایی که با اصحاب داشت، فرمود:

مسلم بن عقبیل هم بسیار فعال بود. دلاوری‌هایش هم در عاشورا مشهور است. او در عاشورا زره از تن درآورد. کلاه خود را از سر برداشت و با تیغ بر سر او فرو برد. کلاه که در آن کشته شد به دستور عمر سعد او را سنبگباران کردند. آری حماسه و عرفان را باید از حسین (ع) و یارانش آموخت. خاتم: شهادت امام حسین (ع) و یارانش

دیدار مردمی مدیر کل بنیاد مسکن با مردم بستک و جناح

انقلاب اسلامی این است که منابع ملی را تملک، سپس به مسکن تبدیل می‌نماید. وی در این خصوص افزود: واگذاری‌های بنیاد به صورت ۱۸ ماهه می‌باشد و هیچ‌کدام قطعی نیست اگر در آن ساخت و ساز صورت نگیرد مالکیت حقوقی فرد از بین می‌رود. مهندس لقمانی "از مسکن روستایی و طرح ویژه بهسازی و نوسازی در استان گامی بزرگ یاد کرد و گفت: با همکاری و همت شما شوراهای دهیاران بتوانیم اهداف توانمند ساختن مردم در جهت ساخت خانه‌های مقاوم براساس مقررات ملی ساخت و ساز را به مرحله اجرا در آورده و به نحو اجمل و اکمل به پایان ببریم.

روستایی، مطالعه ساماندهی فضاهای سکونت‌گاه‌های روستایی، مطالعه و احیاء بافت با ارزش، از جمله اعم فعالیت‌های این حوزه نام برد. وی افزود: در قسمت مطالعات طراحی نیازها و ساخت و سازها در مطالعات تمام‌های هادی و کالبدی روستاها دیده و تعریف می‌شود. وی در ادامه از عمر مفید طرح هادی نام برد و عنوان کرد: در شهرستان بستک ۳ طرح وجود دارد که نیاز به بازنگری دارد و از فرماندار شهرستان بستک خواست که در شوراها برنامه ریزی برای بازنگری این روستاها با اعتبار لازم را مد نظر قرار دهد. همچنین مهندس لقمانی "از اهالی ساکن



طرح‌های هادی روستایی، اجرای طرح هادی، تفکیک تملک واگذاری زمین در روستاها، اهداء اسناد اماکن مسکونی

سازمان ملی جوانان بر مرنگان از پیمان نامه های مشخص کارشناسی ارشد و دکتر با موضوعیت جوانان حمایت می‌کند

تلفن تماس ۳۳۴۶۶۵۰

۳۳۴۵۴۳۰

سازمان ملی جوانان