آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۲۰۱۱
چهارشنبه
۱۲ • ۱۰ • ۱۴۰۳
۳۰ جمادی الثانی ۱۴۴۶/ ۰۱ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تاثیرات منفی «اسکیزوفرنی فرهنگی»

عبارت «اسکیزوفرنی فرهنگی» برای اولین بار از سوی داریوش شایگان در کتاب «آسیا در برابر غرب» مطرح شد. اسکیزوفرنی فرهنگی به وضعیت دوگانگی عمیقی در رفتار، باورها و سبک زندگی مردم گفته می‌شود. به زبان ساده، یعنی اینکه افراد یک جامعه، هم‌زمان به دو یا چند مجموعه از فرهنگ‌ها و ارزش‌ها پایبند هستند بدون اینکه بتوانند مابین آن‌ها تعادل ایجاد کنند. در حقیقت جامعه بین ارزش‌های سنتی و هویت مدرن، دچار بحران شده است. این تضاد، نوعی بحران هویتی را در جامعه نشان می‌دهد که در عین حال که علاقه‌مند به حفظ سنت‌های ملی خویش هستند، در تلاش برای اجرای فرهنگ دیگر کشورها (عموما غربی) هم هستند. ولی بخش تأمل‌برانگیز در این موضوع این است که اساسا تفاوت بسیاری است بین کسی‌که با دانستن فرهنگ خود به‌دنبال آشنایی با دیگر فرهنگ‌ها می‌رود، با فردی که صرفا علاقه‌مند به همراهی و هم‌رنگی سطحی با فرهنگ کشوری دیگر است.

تأثیرات منفی

- **بحران هویت فردی و جمعی:** افراد و جامعه نمی‌توانند بین ارزش‌های متضاد (سنت و مدرنیته) تعادل برقرار کنند. این مساله باعث سردرگمی در تعیین هویت و نقش اجتماعی آنها می‌شود.
- **تضعیف انسجام اجتماعی:** تضادهای فرهنگی موجب شکاف بین نسل‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف می‌شود.
- **کاهش خلاقیت و نوآوری:** جوامعی که درگیر تضادهای فرهنگی هستند، انرژی و منابع خود را صرف مدیریت این کشمکش‌ها می‌کنند که همین امر مانع پیشرفت و نوآوری آنها می‌شود.
- **افزایش مشکلات روانی و اجتماعی:** افرادی که درگیر چنین تضادهایی هستند، بیشتر دچار استرس، اضطراب و حتی افسردگی می‌شوند. این بحران می‌تواند به کاهش احساس رضایت از زندگی و افزایش ناهنجاری‌های اجتماعی منجر شود.

راهکارها

زمانی که مشکلی مطرح می‌شود، قطعا باید به‌دنبال راهکار برای رفع آن بود. در ادامه راهکارهایی برای مقابله با این معضل فرهنگی عنوان می‌شوند.

- **تقویت هویت ملی و فرهنگی:** بهترین کار برای ایجاد عادت جدید، نفی روال سابق نیست، بلکه تعریف‌کردن جایگزین مناسب برای آن است. تقویت آگاهی درباره تاریخ، هنر و میراث فرهنگی می‌تواند هویت بومی را تقویت کند و مانع از بی‌توجهی به سنت‌ها شود.
- **تلفیق سنت و مدرنیته:** تأکید بر استفاده خلاقانه از عناصر فرهنگی سنتی در قالب‌های مدرن و همراه‌کردن و میدان‌دادن به نسل جدید در چنین تجربه‌هایی مانند تلفیق موسیقی سنتی با سبک‌های معاصر.
- **رسانه و تبلیغات هوشمندانه:** استفاده از رسانه‌ها برای ترویج محتواهایی که به تعادل بین سنت و مدرنیته کمک کند و به‌جای تضاد، همزیستی را نشان دهد. در انتها باید اذعان داشت که اسکیزوفرنی فرهنگی، به مرور زمان، هویت جامعه را دچار دوگانگی می‌کند و اضطراب جمعی را افزایش می‌دهد، ولی درصورتی‌که فرهنگ ملی احیا و در کنارش آگاهی بخشی مناسبی درباره دیگر فرهنگ‌ها انجام شود و افراد با تفکر و انتخاب، در کنار فرهنگ کهن خود، همراه‌شدن با فرهنگ‌های دیگر را انتخاب کنند، فرصت مناسبی برای آشنایی با دیگر فرهنگ‌ها و زمینه‌ای برای افزایش شادی و البته خلاقیت در جامعه ایجاد می‌شود.

نکته

مزایای «سیر برشته شده» در زمستان

با آمدن زمستان و کاهش دما، طبیعی است که به‌دنبال غذاهایی باشیم که نه تنها بدن ما را گرم نگه دارند، بلکه به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌های فصلی کمک کنند. یکی از این مواد غذایی فوق‌العاده که می‌تواند در برابر سرماخوردگی و سرفه مفید باشد، سیر است. اگر طعم تند سیر خام را دوست ندارید، پیشنهاد می‌کنیم آن را برشته کنید. سیر برشته نه تنها طعمی شیرین و کره‌ای پیدا می‌کند، بلکه به یکی از مواد مغذی و سالم تبدیل می‌شود که می‌تواند بخشی از رژیم غذایی شما باشد. سیر برشته نوعی روش ساده اما فوق‌العاده خوشمزه برای تهیه سیر است که در آن کل سیر تفت داده می‌شود تا نرم، کاراملی و معطر شود. این روش باعث می‌شود طعم تند و قوی سیر خام کاهش یابد و جای خود را به یک طعم ملایم و دلچسبی بدهد. حبه‌های سیر بعد از برشته‌شدن به‌راحتی از پوست جدا می‌شوند و می‌توان آن‌ها را روی نان مالید، در غذاها و سوپ‌ها استفاده کرد، یا به‌عنوان چاشنی به سس‌ها و دیپ‌ها اضافه کرد.

تقویت سیستم ایمنی

سیر برشته سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آلیسین یک ترکیب گوگردی قوی با خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی است که می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. آنتی‌اکسیدان موجود در سیر نیز به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیر برشته می‌تواند حساسیت بدن به بیماری‌های شایع زمستانی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد.

حفظ سلامت قلب

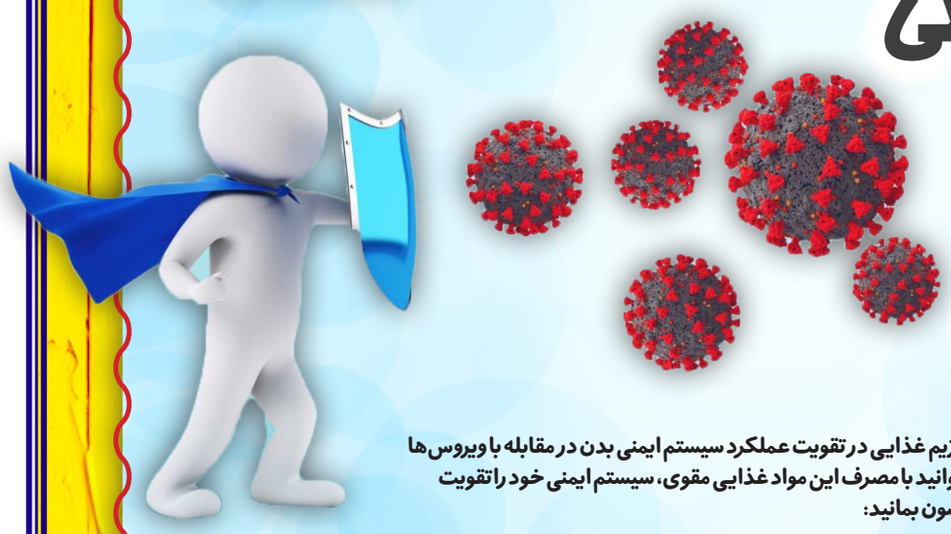
یکی دیگر از فواید شگفت‌انگیز سیر برشته، تقویت سلامت قلب است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم سیر می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) کمک کند. آلیسین موجود خطر بروز لخته‌های خونی و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

بهبود دستگاه گوارش

سیر برشته با تحریک تولید آنزیم‌های گوارشی، به هضم بهتر غذا کمک می‌کند و می‌تواند علائمی مانند نفخ و سوءهاضمه را کاهش دهد. همچنین، خواص ملین ملایم آن به تنظیم حرکات روده کمک کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند.

سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی



مطالعات اخیر نشان می‌دهد که سبک زندگی و کیفیت رژیم غذایی در تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس‌ها و بیماری‌های شایع فصول سرد نقش بسزایی دارد. می‌توانید با مصرف این مواد غذایی مقوی، سیستم ایمنی خود را تقویت کنید تا در فصل سرما در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا مصون بمانید:

سیر

سیر به‌عنوان یک عامل ضدباکتری عمل می‌کند. سیر حاوی آلیسین است که به‌عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل می‌کند. این گیاه بوته‌ای از گذشته به‌عنوان یک عامل ضد عفونی‌کننده، ضدباکتری و ضدقارچ استفاده می‌شود و سیستم ایمنی بدن را برای کمک به دفع ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا تقویت کند.

مرکبات

مرکبات یکی از بهترین منابع ویتامین C، فولات و چندین ماده مفید دیگر است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. مرکبات به کاهش استرس اکسیداتیو برای کنترل التهاب سیستمیک کمک می‌کند. ویتامین C و فولات در ارتقای عملکرد بسیاری از انواع سلول‌های ایمنی، از جمله سلول‌های کشنده طبیعی و سلول‌های T نقش دارد.

سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ و سایر سبزیجات برگدار دارای ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند و برای تقویت سیستم ایمنی بدن گزینه‌ای مناسب به شمار می‌آیند. سبزی‌های برگ‌دار حاوی چندین ماده مغذی مرتبط با بهبود ایمنی هستند؛ از جمله فیبر برای سلامت روده، ویتامین C، بتاکاروتن و صدها ترکیب فعال زیستی دیگر.

قارچ

قارچ دارای چندین ماده مغذی کلیدی از جمله سلنیوم، ویتامین D و B۶ است که سلامت سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. سیستم ایمنی بدن برای دفع باکتری‌ها و ویروس‌ها به ویتامین D نیاز دارد. قارچ تنها ماده‌ی غذایی گیاهی است که بیشترین مقدار ویتامین D را در خود دارد و به همین دلیل، یک گزینه عالی به‌عنوان منبع ویتامین D برای گیاهخواران به شمار می‌رود.

یادداشت

هشدار درباره بخاری غیراستاندارد

آیدین احمدی دهج
فوق‌تخصص جراحی ترمیمی

استفاده از وسایل گرمایشی غیراستاندارد و بی‌توجهی به ایمنی آن‌ها عامل اصلی این حوادث است، تجمع گاز مونوکسید کربن در محیط‌های بسته، ناشی از عملکرد نادرست بخاری‌ها می‌تواند منجر به خفگی و حتی مرگ افراد شود. خانواده‌ها عملکرد وسایل گرمایشی و تهویه هوا را به دقت بررسی کنند تا از بروز چنین حوادثی جلوگیری شود. در خصوص سوختگی‌های حرارتی، اینها به سه درجه تقسیم می‌شوند، سوختگی درجه یک که با پمادهای سطحی درمان می‌شود. سوختگی درجه دو شامل دو نوع سطحی و عمقی که نوع عمقی نیازمند بستری در بیمارستان است. سوختگی درجه سه که بافت زیرجلدی، عضلات و استخوان‌ها را درگیر می‌کند و نیاز به اقدامات جراحی فوری دارد. سوختگی ناشی از برق می‌تواند باعث آسیب‌های قلبی و آریتمی شود و این افراد حتما باید بستری شوند. ریختن مایعات و غذاهای داغ از شایع‌ترین علل سوختگی کودکان است که اغلب به دلیل غفلت والدین رخ می‌دهد. لازم است والدین از ظروف مناسب استفاده کنند و غذا را در شعله‌های عقبی اجاق گاز قرار دهند تا کودکان نتوانند به آن‌ها دست بزنند. هنگام تهیه کباب و روشن کردن آتش، به‌جای استفاده از بنزین و نفت، از مواد آتش‌زای ایمن استفاده شود. در خصوص درمان سوختگی نظیر خمیر دندان یا سیب‌زمینی این روش غیرعلمی بوده و بهتر است و هر خانواده یک پماد سیلور سولفادیازین در منزل داشته باشد که خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد و التهاب سوختگی را کاهش می‌دهد. در صورت بروز سوختگی، بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و از تأخیر در مراجعه به پزشک خودداری کنید. تأخیر در درمان می‌تواند منجر به عفونت و افزایش احتمال نیاز به جراحی شود. آمار سوختگی در زمستان، به‌ویژه در میان جوانان و کودکان، همچنان بالاست و از شهروندان درخواست می‌کنم با رعایت نکات ایمنی، از بروز این حوادث جلوگیری کنند.

یک ترفند ساده برای کالری‌سوزی

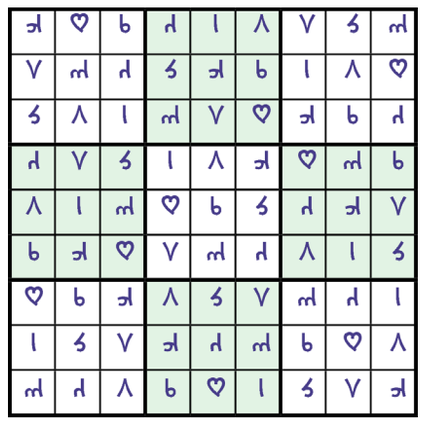
اگر از پیاده‌روی لذت می‌برید نیازی نیست آن را با دویدن شدید یا حرکت روی تردمیل جایگزین کنید. دکتر «رابرت گلاتر»، پزشک متخصص اورژانس در این باره می‌گوید: پیاده‌روی با سرعت متوسط تا شدید بر حافظه، خواب و عملکرد شناختی تاثیر مثبت می‌گذارد و به کاهش وزن کمک می‌کند. می‌توانید با حمل کوله‌پشتی پر، قدرت پیاده‌روی را افزایش دهید. با این کار به پشت و کمر نیروی بیشتری وارد می‌شود و پیاده‌روی از یک تمرین ساده به تمرین مقاومتی ترکیبی ارتقا می‌یابد. اگر کوله‌پشتی‌های مخصوص وزنه‌دار، ندارید می‌توانید داخل کوله‌پشتی‌تان بطری آب، کتاب، کنسرو یا هر وسیله سنگین دیگری بگذارید. محققان معتقدند که این شیوه پیاده‌روی قدرت عضلات، آمادگی هوازی و استقامت را بهبود می‌بخشد. کارشناسان می‌گویند افرادی که با حمل کوله‌پشتی سنگین پیاده‌روی می‌کنند ۳۰ تا ۴۵ درصد بیش از پیاده‌روی معمولی کالری می‌سوزانند.

دمنوشی برای کاهش علائم گوارشی

در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند و یکی از انتخاب‌ها، دمنوش زنجبیل است. مصرف دمنوش زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است. زنجبیل برای مبارزه با التهاب به خصوص در افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است. این دمنوش همچنین انتخاب مفیدی برای مواقع سرماخوردگی است. زنجبیل تازه را به میزان یک قاشق غذاخوری در ظرفی مناسب رنده کنید. سپس با آبجوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و داخل صافی ریخته و تفاله آن را بگیرید. این دمنوش، بدن را به یک بخاری سیار تبدیل کرده و از ویروس‌های سرماخوردگی در امان نگه می‌دارد. زنجبیل به‌نوعی یک پیشگیری‌کننده قوی برای سرماخوردگی است. از این نوشیدنی در مناطق خیلی سرد یا برای افرادی که بدن‌شان ایمنی کمتری دارد، استفاده می‌شود. توصیه می‌شود دمنوش زنجبیل را بدون شیرین‌کننده میل کنید.

جدول سودوکو

				۵	۹	۷		۳
۷					۴	۸		
۱	۲		۸	۶			۹	
۶		۷		۳		۵		۹
۸	۴		۶	۹	۵		۱	
۹		۵			۱			۲
۲	۹		۵	۸				۶
۵				۴	۶	۲		۸
۳					۲	۹	۵	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

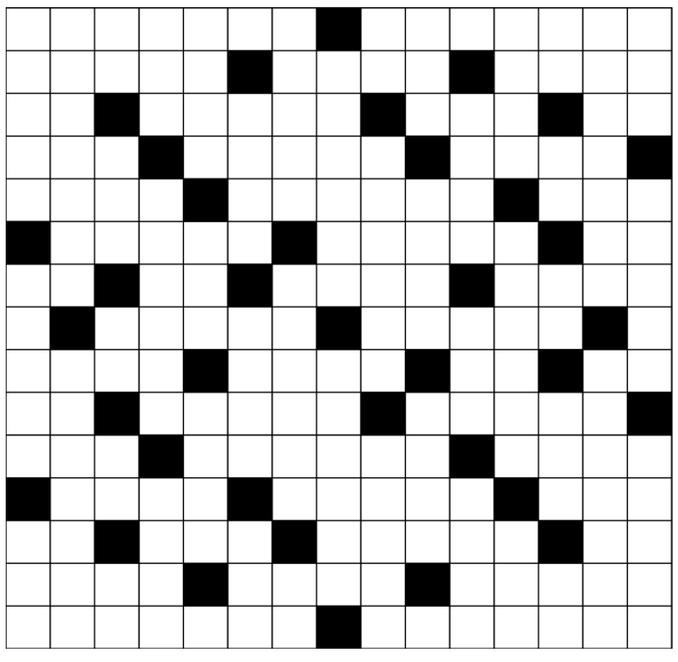
شماره ۲۰۱۱

افقی

۱- فیلمی با بازی آل پاچینو- فیلمی از فریدون حسن‌پور ۲- رفتگر- امکان‌پذیر- پشت‌سر هم قرارگرفتن ۳- مساوی- نزاکت‌وتربیت- مکعب فکری- از غذاهای ایرانی ۴- متین‌وسنگین- پارچه بافته شده- قسمتی از تریلی ۵- درخت خرما- کشوری آمریکایی- ستون فقرات ۶- گشوده- هم‌آهنگ- نوعی عدسی ۷- اسیر- ایشان- رمق آخر- عریان ۸- کناره‌ها- خوردن ۹- بله انگلیسی- مخالف کهنه- روایت‌کننده- پرده‌ای از رنگ قرمز ۱۰- آتش مزاج- مسکن گزیدن- حرف پیروزی ۱۱- خودرویی از سایپا- شهری در آمریکا- چسبنده ۱۲- وزیدن- دلیر و شجاع- زن کمرباریک ۱۳- زیرپامانده- شیوه اداره مملکت- امر به آمدن- علامت مفعولی ۱۴- رخساروچهره- ازواحدهای وزن- جانشین ۱۵- بعد از مرگ سهراب چه سود؟- از لوازم پزشکی

عمودی

۱- بسیارزیاد- نقاره‌چی- شهری در فرانسه ۲- از انقلابیون و یکی از رهبران نظامی انقلاب مشروطه ایران بود- سرکش و لجوج ۳- عادت- بی‌مهار- چسبناک- زاویه خارجی- سایه‌گاه ۴- کاغذفروش- شرکت خودروسازکره‌ای- خوک وحشی ۵- مخلوط و نامنظم- صدای درد- اطلاعات رایانه ۶- سلاح انفجاری- سهل و ساده- بلندمرتبه ۷- حرف دهن‌کجی- راهی که زود به مقصد می‌رسد- نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتقالی ۸- سنان- یک نوشیدنی مخلوط شده و گاهی شیرین‌شده ۹- شهری در استان یزد- اتومبیل جهانگردی- میان و وسط ۱۰- آرزو- گریه‌ونوحه- چکمه و پوتین ۱۱- نام دیگر بلدرچین- کوهی در مکه- نهی‌کننده ۱۲- ریزه‌های ورق طلا- واحد بزرگ در برق- خشک ۱۳- حرف انتخاب- شغل و حرفه- یکدندگی- درهم‌پیچیدن- راندن مزاحم ۱۴- ویروس رایانه- شهری در آرژانتین ۱۵- سرداربزرگ ایرانی- برانگیختن- رشته کوهی در اروپا



حل جدول ۲۰۱۰