

از ریبوفلاوین چه می دانید؟



امیرمقدم

ریبوفلاوین که به آن ویتامین B۲ هم می گویند، نقش مهمی در رشد و نمو و عملکرد طبیعی سلولی، سوخت و ساز چربی ها، تجزیه داروها و تبدیل اسید آمینه تریتوفان به نیاسین (ویتامین B۳) دارد و به تبدیل غذای مصرفی ما به انرژی هم کمک می کند. ضمن اینکه ریبوفلاوین در کنار ویتامین های B۶، B۱۲ و B۱ به حفظ سطح طبیعی هموسیستئین خون کمک می کند. هموسیستئین یک اسید آمینه گوگرد دار غیر ضروری است که در چرخه متابولیسم پروتئینی بدن مورد استفاده قرار نمی گیرد ولی افزایش سطح آن در خون، خطر ابتلا به زوال عقل، بیماری قلبی و سکته را بیشتر می کند. جالب است بدانید با کتری های روده بزرگ هم می توانید ریبوفلاوین تولید کنند. این باکتری ها زمانی که ما غذا های گیاهی مصرف می کنیم، نسبت به زمانی که گوشت مصرف می کنیم، ریبوفلاوین بیشتری تولید می کنند. اگر می خواهید اطلاعاتتان را درباره این ویتامین و نقش آن در بدن بیشتر کنید، توصیه می کنیم این مطلب را بخوانید.

مقدار ریبوفلاوین مورد نیاز	
سن	مقدار توصیه شده روزانه
تا ۶ ماهگی	۰/۳ میلی گرم
۷ تا ۱۲ ماهگی	۰/۴ میلی گرم
۱ تا ۳ سالگی	۰/۵ میلی گرم
۴ تا ۸ سالگی	۰/۶ میلی گرم
۹ تا ۱۳ سالگی	۰/۹ میلی گرم
۱۴ تا ۱۸ سالگی (دختر)	۱ میلی گرم
۱۴ تا ۱۸ سالگی (پسر)	۱/۳ میلی گرم
بیشتر از ۱۸ سال (خانم)	۱/۱ میلی گرم
بیشتر از ۱۸ سال (آقا)	۱/۳ میلی گرم
بارداری	۱/۴ میلی گرم
شیردهی	۱/۴ میلی گرم

غذاهای دارای ریبوفلاوین

- تخم مرغ
- گوشت احشای حیوانات مانند کلیه ها و کبد،
- گوشت بدون چربی
- شیر کم چرب
- برخی از سبزی ها مانند اسفناج
- غلات و نان های غنی شده
- بادام
- برخی از قارچ ها

گروه های در معرض خطر کمبود ریبوفلاوین

- ورزشکاران گیاه خوار
- زنان باردار و شیرده و همین طور نوزادان آن ها
- گیاه خوارانی که لبنیات و تخم مرغ استفاده نمی کنند
- افرادی که به هردلیلی لبنیات مصرف نمی کنند
- افراد مبتلا به بیماری کمبود ناقل ریبوفلاوین

عوارض کمبود ریبوفلاوین

- اختلال های پوستی
- زخم روی گوشه های دهان
- تورم و ترک خوردن لب ها
- ریزش مو
- گلودرد
- اختلال های کبدی
- مشکلاتی در سیستم تولید مثل و عصبی
- کم خونی و در نتیجه احساس ضعف و خستگی شدید
- آب مروارید و مشکلات بینایی

عوارض دریافت بیش از اندازه ریبوفلاوین

قابلیت حل شدن ریبوفلاوین و ظرفیت جذب آن در دستگاه گوارش محدود است، از این رو احتمال مسمومیت در اثر مصرف زیاد این ویتامین بسیار نادر است، با این همه، متخصصان توصیه می کنند از مصرف مقادیر بیش از حد ریبوفلاوین پرهیز شود.

تداخل با داروها یا دیگر مکمل ها

ریبوفلاوین تداخل دارویی شناخته شده ای ندارد، با این همه، لازم است که همواره داروها و مکمل های مصرفی با اطلاع داروساز یا پزشک مصرف شود.

بافتنی ببافید و سالم بمانید!

عجیب به نظر می رسد ولی بافتنی فرایندی شبیه به مدیتیشن دارد. این فعالیت ساده هماهنگی و دنیسم کره مغز را بالایی برد، توجه و تمرکز را زیاد می کند و باعث می شود ذهن نسبت به نگرانی ها، استرس ها و اضطراب ها در حالتی بسته قرار بگیرد. حرکات آرام بخش، تکراری و دقیق بافتنی سبب می شود که ذهن ما همراه با بدنمان حرکت کند، اتفاقی که در مدیتیشن هم می افتد. برای همین گفته می شود که این فعالیت دستی ساده و تمرکز روی آن دریچه های ایجاد آرامش را به روی ذهن باز و اضطراب و استرس را کم می کند.



پیوندهای پربرکت

درباره ابعاد مختلف صله رحم که باعث تقویت روابط خانوادگی و اجتماعی می شود

الهام ظریفیان | پیرمرد سال ها بود که تنها زندگی می کرد. از وقتی همسرش از دنیا رفت و فرزندان مهاجرت کردند، خانه اش سوت و کور شد. حتی قوم و خویش ها هم کم کم فراموشش کردند. مدت ها بود صدای تلفن در خانه اش بلند نشده بود، برای همین پیرمرد گاهی سراغش می رفت، گوشی را برمی داشت تا ببیند بوق می زند یا نه. یک روز، او تصمیم گرفت کاری متفاوت کند. گوشی تلفن را برداشت، تماس گرفت و سر صحبت را با قوم و خویش های دور و نزدیکش باز کرد. همین که شروع به دیدارهای کوچک و صمیمی کرد، احساس کرد شب هایی که خوابش نمی برد، جای خودشان را به آرامش داده اند. کم کم روزهایش پر از لبخند و گرما و صمیمیت شد. گاهی یک تماس ساده و خبر گرفتن از اقوامی که چند وقتی می شود ندیدیمشان، می تواند تغییرات بزرگی در زندگی خودمان و آن ها ایجاد کند. این همان چیزی است که در اسلام به آن صله رحم می گویند. صله رحم، شاید در نگاه اول، فقط یک فریضه دینی یا رسم باشد، اما در واقع، گامی است در مسیر محبت، رحمت و برکت. در قرآن و روایات اسلام، تأکید بسیار فراوان بر این است که پیوندهای خانوادگی، نه تنها از سر اجبار و وظیفه، بلکه از سر عشق و محبت باشند. چون زندگی را پر از شادی و امنیت می کنند. روابط خانوادگی با اقوام و خویشاوندان نه تنها منبع آرامش و امنیت روح است، بلکه تأثیر مستقیمی بر سلامت روان، شادی و موفقیت های زندگی دارد. در مطلب امروز که با کمک نظرات حجت الاسلام و المسلمین محمد هادی مشیری تهیه شده است، قصد داریم در مورد ابعاد مختلف صله رحم صحبت کنیم، از نقش آن در روابط نزدیکان و اقوام بگوییم و نکاتی کاربردی را برای حفظ و تقویت این فریضه دینی در اجتماع پیشنهاد دهیم.



نقطه مقابل صله رحم چیست؟

اینکه به گونه ای رفتار کنیم که اقوام و خویشاوندان از ما منقطع شوند، برای مثال وقتی مشکلی داشتند نتوانند به ما رو بزنند و مشکیشان را حل کنند. یا اینکه اگر رواندا اختند و ما امکان کمک داشتیم، امتناع کنیم. یا اینکه با آن ها د چار درگیری و اختلاف شویم. در روایت کسی که قطع رحم می کند در ردیف کسانی قرار می گیرد که عاق والدین می شوند یا شارب خمر هستند. بنابراین اختلافات تا جایی می توانند ادامه پیدا کنند که موجب قطع رحم نشوند.



صله رحم چطور برقرار می شود؟

صله رحم از طریق تلاش برای نزدیک تر کردن قلوب، درک کردن، حفظ محبت و احترام در خانواده و اقوام، احوال پرسی، دستگیری، عیادت، توجه به مشکلات طرف مقابل، مشارکت در شادی ها و کمک کردن در گرفتاری ها ممکن می شود.



صله رحم چیست؟

صله رحم در لغت به معنای ارتباط و پیوند با خویشاوندان خونی است. یعنی کسانی که از یک رگ و ریشه هستند مانند خواهر و برادر، خواهرزاده و برادرزاده، عموها، عمه ها، خاله ها، دایی ها، عموزاده ها و... در واقع همه کسانی که مادر یک رحم و در یک تولد با آن ها اشتراک داریم.



گسترش مدل رفتاری صله رحم

اگرچه صله رحم در لغت اشاره به خویشاوندان دارد، اما باید توجه داشت که مدل معرفی شده در صله رحم را نباید محدود به خانواده و خویشاوندان بدانیم. بلکه در چند حوزه اصلی می توانیم از این مدل الگوبرداری کنیم و روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم. از جمله در روابط زیر:

نزدیکان و بستگان نزدیک

نه تنها اعضای خانواده، بلکه اقوام نزدیک مانند عمو، عمه، دایی، خاله، پسرعمو و دخترعمو، باید در دل و جان جای داشته باشند. محبت و توجه به آن ها، از مهم ترین وظایف است. نصیحت ها و کمک های مالی، معنوی و عاطفی به این گروه، اثرات ماندگاری دارد.

اقوام و خویشاوندان دورتر

روابط با اقوام و خویشاوندان دورتر نقش مهمی در انسجام خانواده ها دارد. برقراری تماس، حضور در مراسم و کمک به نیازهای آن ها، سطح روابط را بالاتر می برد.

دوستان و آشنایان

در کنار روابط خانوادگی، نگه داشتن روابط دوستانه و محبت آمیز با افراد قابل اعتماد، به زندگی اجتماعی پویایی می بخشد. باید در نظر داشت که محبت و احترام در روابط دوستانه هم، همانند روابط خانوادگی، باید دو طرفه باشد.

همسایگان و هم محله ای ها

یک رابطه سالم و محبت آمیز با همسایگان، نه تنها باعث آرامش محل سکونت می شود، بلکه از بروز مشکلات و درگیری ها جلوگیری می کند. در مواقع نیاز، کمک کردن و ایجاد فضای همدلی، نقش مهمی در حفظ صله رحم دارد.



چگونه صله رحم را حفظ کنیم؟

مطابق روایات اسلامی برای اینکه صله رحم را حفظ و تقویت کنیم پیش از همه باید بدانیم که خداوند مهربان است و بندگان مهربانش را دوست دارد. دوم، باید انصاف در روابط داشته باشیم و حسن سلوک خود را بیشتر کنیم. یعنی با دیگران جوری رفتار کنیم که انتظار داریم با خودمان رفتار شود و سوم، اینکه خوبی خودمان به دیگران را کم و خوبی دیگران به خودمان را زیاد بشماریم. در زیر چند راهکار کاربردی برای حفظ و توسعه روابط صالحانه آورده شده است:

برقراری تماس منظم:

تماس تلفنی، پیامک یا پیام های شبکه های اجتماعی ارتباطی مستمر نگه می دارد.

حضور در مواقع مهم و مراسم:

شرکت در عروسی ها، عزا، جشن ها و مناسبت ها، محبت را نشان می دهد.

کمک و حمایت در زمان نیاز:

چه معنوی و چه صرفاً با حضور و همدلی، نشان از توجه دارد.

درخواست و ارائه عذرخواهی در صورت خطا:

هر رابطه ای نیاز به اصلاح دارد.

کوشش برای هم فکری و مشارکت در راه حل های مشترک:

مشکلات خانواده و جامعه، با همدلی و همکاری حل می شود.

صله رحم، نه تنها یک وظیفه است، بلکه یک سرمایه گذاری پرسود در دنیا و آخرت است. همه ما می توانیم با رعایت شایسته ها، دلسوزی و محبت، دنیای اطرافمان را بهتر کنیم. برداشتن قدم های کوچک اما مؤثر می تواند این هنر ارزشمند را در زندگی مان نهادینه کند. نکات ذکر شده در این راه کمک کننده هستند.



مرزهای صله رحم کجاست؟

یک نکته مهم که باید همیشه در نظر داشته باشیم، مرزهای صحت و حقوق در صله رحم است. رابطه باید بر اساس احترام، محبت و رعایت حقوق باشد. نباید در این روابط، وارد حوزه هایی شویم که آزادی های فردی یا احترام افراد را زیر سؤال ببرد. همچنین، نباید در راه صله رحم، خود و دیگران را بادرخواست های بی پایه و زیاده خواهی آزاده کنیم. در همین رابطه رعایت نکات زیر می تواند نقش کلیدی در حفظ مرزهای روابط در صله رحم داشته باشند:

احترام به حریم شخصی و تصمیمات فردی

پرهیز از افراط در درخواست های مالی یا عاطفی بی مورد

توجه به تفاوت های فرهنگی و اعتقادی و احترام به دیدگاه ها

رعایت صداقت و شفافیت در روابط



نکاتی برای تقویت صله رحم

ابتکار و پیش دستی در ابراز محبت

شنیدن و درک بهتر نیازهای دیگران

پرهیز از غیبت، حسادت و قضاوت های نادرست