

دکتر لطفعلی کریمی

مهتاب خواجه ای

سایه

زنده یاد محسن پزشکian

امیرحسین

پیل قلبم خیلی وقته است ترک برداشته و فقط منتظر یک تلنگر کوچیک است تا تمام مرا خاک کند و اثرک از من بر جای نگذارد.

آن وقته مرا یاد می آورک و بارها به خورک لعنت می خورستی. اما آن زمان رگم من نیستم.

سالمه افشاریان

سکوتی اجباری، نگاهی خیره

نگاهی پر از حرف، پر از سؤال که چرا؟؟؟

چراهایی که هیچ کس جوابی برایش نداشت

هم بستر بودن با غم و درد و نفس هایی که همچون تیغ در ریه هایش کشیده می شدند و آزارش می دادند. نفس هایی که هزاران بار در سینه اش حبس می شدند و سرفه هایی که به سختی آزادش می کردند.

بیماری بیرحم و تلخ تر از مرگ که از کودکی هم بازی اش شده بود و آرام و بیصدا سرتاسر وجودش را دربر گرفت.

شاهد بودم، شاهد بودیم که چگونه سالها جسم ضعیفش، روحش را به زنجیر کشیده بود تا مانع پروازش شود، اما خواست خدا اینگونه بود که در شب قدر، شبی آسمانی، شبی که فرشته ها دلهای زمینیان را با ریسمان امید و عشق به آسمان گره می زدند، جسمش تسلیم اراده خدا شود و روحش آزاد شده و در آغوش آسمان آرام بگیرد.

سبک بال، رها از هرچه غم و درد، از هر چه سؤال و سؤال.

و حال می روند تا جسم بی جانش را در زیر خروارها خاک دفن کنند و من در دل با خود می گویم: به راستی چرا؟؟؟

بیدار یا خفته من

خیالم با خیالت همدست... از شبنم چکیده بر گونه هایت

سیرابم از جام های شیرین. شکر شراب لبانت مست ترم.

تو دنیای زیبایی زیبای بیدار یا خفته من... که در تقویم زیستن... طراوت بهار را هدیه می کنی.

بهاران در مهر و مهرگان در بهار از آن تو، تو دلنشین تمام ثانیه هایم و دلنواز همه لحظه هایم... خزان با تو بهاران می شود

چو دود کز نفس تنگ خانه برخیزد سرود یاد تو از دل شبانه برخیزد

بهبانه می کنم اندر میانه مستی را که از میانه ز یادت بهبانه برخیزد به دشت خاطره ام تا تو پیش پا بینی

هزار شعله شب از هر کرانه برخیزد به آب و دانه مَنه دام زانکه مرغک ما ز آب چشم بیوشد، ز دانه برخیزد

به بوی صبح دروغین چنان پریشانم به بوی صبح، که مرغی شبانه برخیزد

سیاه بختی ما را بین و هیچ میرس چرا پرندۀ ی بختن ز شانه برخیزد؟

به بام خانه چو شاهین تیز منتظر است چرا کبوتر ما ز آشیانه برخیزد؟

آیا می دانید بیماری اتیسم چیست ؟

فرزانه داودی - لیلا شریفی - فرحناز دهقان مرکز سلامت جامعه قدس

اتیسم نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی مشخص می شود . اصطلاح اتیسم یا در خود فرورفتگی به کودکانی اطلاق می شود که قادر به ارتباط با دنیای اطراف خود نیستند و به محیط اطراف بی توجه هستند و در برقراری ارتباط غیر کلامی از طریق تماس چشمی یا face to face دچار مشکل می باشند . همچنین ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی ،شنوایی ، بساوی ، بویایی و چشایی) نیز حساسیت های غیرمعمول از خود نشان دهند . علائم این اختلال در سال های اول عمر بروز می کند و علت اصلی آن خود ناشناخته است . این اختلال در پسران شایع تر از دختران است . اگر چه اتیسم (Autism) از بدو تولد وجود دارد؛ اما این اختلالات رفتاری تا ۳۶ ماهگی تشخیص داده می شوند و ندارند . داشتن حرکات کلیشه ای (تکراری) شامل رفتارهایی مثل حرکات بال بال زدن ، چرخیدن به دور خود و حرکات دورانی شکل . رفتار هایی خود آزارانه ، برای مثال ضربه به چشم و دست (با اشیای نوک تیز) و یا ضربه به سر و صورت، صدا سازی های غیر معمول و تکرار طولی وار صداها و صحبت های دیگران؛ تماس چشمی ندارند یا تماس آنها اندک است؛ به صحبت ها و یا صداها پاسخ نمی دهند؛ به طوری که به نظر می آید ناشنا هستند اگر چه حس شنوایی آنها سالم است، در بیان نیازها مشکل دارند و از اشارات و حرکات، به جای کلمات استفاده می کنند .

اغلب از ضمایر معکوس استفاده می کنند ، به جای استفاده از «من» از «تو» استفاده می کنند . دوست ندارند در آغوش گرفته شوند و یا دیگران را در بغل گیرند .

۴/۱۵۹۵

تهدیه کننده: خاتم زرافشان ایمانلو قراچه- ذبیح اله محمدی بهپورز خانه بهداشت خبر آبادکرونی

عواملی که درایجاد پوکی استخوان نقش دارند

۱- مقدار کم کلسیم، ویتامین د در رژیم غذایی ۲- مصرف زیادپروتئین ۳- مصرف زیادنمک درمواد غذایی۴- مصرف الکل و سیگار ۵- زندگی کم تحرک وبدون ورزش۶- مصرف زیادقهوه

برای پیشگیری از پوکی استخوان ازچه غذاهایی بایداستفاده شود :

۱- دریافت میزان کافی انرژی باتوجه به سن ومیزان فعالیت فرد ۲- دریافت میزان کافی ویتامین د ۳- دریافت میزان کافی کلسیم بطور روزانه ۴- استفاده ازنور مستقیم خورشید به مدت ۱۵تا۳۰دقیقه در روز ۵- مصرف روغن های مایع مثل آفتابگردان، ذرت و زیتون به جای روغن های جامد ۶- استفاده ازنوشیدنی های طبیعی به جای نوشابه

ورزشهایی که برای پیشگیری از پوکی استخوان مناسب است :

ورزش شنا و پیاده روی

۴/۱۵۷۸

خود مراقبتی در فعالیت بدنی

تهیه کننده : میترا دریانوش

کم تحرکی یعنی خرج نکردن موادغذایی مصرفی توسط بدن. بخشی از کالری غذای مصرفی ما صرف فعالیتهای داخلی بدن می شود؛ اما برای سالم بودن عضلات و ماهیچه ها ، ماهم باید فعالیت کنیم . زندگی بی تحرک، خطر بیماریها را بالا می برد، دیابت و چاقی را دوبرابر افزایش می دهد و خطر سرطان ، فشارخون بالا ، پوکی استخوان ، افسردگی و اضطراب را به دنبال دارد.برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت، لازم نیست که ورزشهای شدید انجام دهیم؛ فقط با چند تغییر ساده در شیوه زندگی روزانه می توان فعالیت بدن را افزایش داد.مثلا خانم های خانه دار وقتی برای خرید بیرون می روند، می توانند مسیر دورتری را انتخاب کنند که حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر طول بکشد و همین مسیر اضافه را تندتر قدم بردارند. اگر مسیر مدرسه بچه ها خیلی دور نیست، می توان آنها را تشویق کرد تا به صورت گروهی صبح ها با هم در جایی قرار گذاشته و پیاده به سمت مدرسه بروند؛ حتی وقتی جلوی تلویزیون نشسته ایم ، می توانیم حرکات کششی و نرمش انجام دهیم .همه این ها، یعنی این که از انرژی ورودی به بدن بیشتر خرج می کنیم و در نتیجه کالری مازاد در بدن ذخیره و تلنبار نمی شود.

۴/۱۵۷۵

خود مراقبتی در مصرف شیر و لبنیات کم چربی

تهیه کننده : مریم عقیقیان

شیر و لبنیات دارای مقادیر زیادی پروتئین ، کلسیم و فسفر هستند که مصرف آن به ویژه برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان (به خصوص در زنان و دختران) چاقی، پرفشاری خون ، دیابت و بیماریهای قلبی، مفید و ضروری است؛ اما لبنیات به شکل معمول دارای چربی بالایی هستند، بنابراین مصرف انواع لبنیات کم چرب ، بدن را از مواد مغذی ضروری آن بهره مند کرده و احتمال خطر به دلیل وجود چربی بالا را مرتفع می سازد.

۴/۱۵۷۶

نکته هایی در مورد سرطان پروستات

تهیه کننده : مسعود شیبانی

و وارد جریان خون می شود، قابل تشخیص است. اگر سرطان محدود به پروستات بوده و به سایر نقاط بدن انتشار نداشته باشد، جراحی پروستات می تواند منجر به بهبود کامل شود. در مواردی که عمل جراحی برای بیمار امکان پذیر نباشد، اشعه درمانی، روش خوبی برای درمان بیماری می باشد؛ در صورتی که هنگام تشخیص، سرطان به سایر اندامهای بدن منتشر شده باشد، درمان نگهدارنده با دارو انجام می شود. حیات سلولهای بدخیم پروستات وابسته به هورمون های مردانه است که از بیضه ها و غدد فوق کلیه ترشح می شود؛ بنابراین می توان با از بین بردن منبع تولید این هورمون ها، رشد سلولهای سرطانی را متوقف کرد. این کار فقط رشد سلولهای سرطانی را متوقف می کند؛ ولی آن را از بین نمی برد و بیماری پس از چند سال عود می کند . تشخیص زود هنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه از پنجاه سالگی به بعد، امکان پذیر می باشد. تشخیص زود هنگام و درمان به موقع، ریشه کن نمودن سرطان پروستات را ممکن می سازد.

۴/۱۵۷۷

با ریزش مو بعد از زایمان چه کنیم؟

شیدا احیا کننده - کارشناس مامایی شبکه بهداشت کازرون

ریزش مو بعد از زایمان، یکی از مشکلاتی است که بیشتر خانم ها بعد از به دنیا آمدن فرزندشان با آن درگیر می شوند. اما بهتر است بدانید که چاره ریزش مو بعد از زایمان چیست؟

چهار ریزش مو بعد از زایمان چیست؟

معمولا تغییر در میزان استروژن باعث ریزش مو در مادرانی می شود که به تازگی فرزندشان به دنیا آمده است. این ریزش مو در اکثر زنان پس از تقریبا یک سال برطرف می شود. پیشنهاداتی برای چگونگی کنار آمدن با معضل ریزش مو بعد از تولد فرزند:

☑ از شامپو و نرم کننده حجم دهنده مو استفاده کنید.

☑ از شامپوی حالت دهنده استفاده نکنید، زیرا این شامپوها، مو را صاف و لخت می کنند و مو نازک تر و کم حجم تر دیده می شود.

☑ از نرم کننده ای استفاده کنید که مخصوص موهای آسیب دیده است.

☑ نرم کننده را روی پوست سر نریزید، از آن فقط برای حالت دادن پایین موها استفاده کنید.