

با قانون زندگی کنیم

هر کس در جرائم تعزیری معاونت نماید، حسب مورد به حداقل مجازات مقرر در قانون برای همان جرم محکوم می شود.

ماده ۱۹۷ قانون مجازات اسلامی

مدیریت خشم

اثری دیگر از عباس خادم الحسینی



خشم یک هیجان انسانی است که تقریباً همه ما آن را تجربه کرده ایم. خشم فرایندی است که در صورت کنترل نشدن می تواند بسیار مخرب باشد و زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و حتی معنوی ما را دستخوش آسیب های فراوان کند. بدون شک این هیجان نیرومند و مخرب یکی از مهارت های اساسی در هزاره ی سوم است که هر انسانی که به آن نیاز دارد.

عباس خادم الحسینی در یکی از کتاب هایش به نام مدیریت خشم به بررسی راهکارهای علمی و عملی برای برخورد با هیجان خشم پرداخته است. وی در این رابطه می گوید: «برای داشتن یک زندگی بهتر چاره ای ندارید جز این که اصول مدیریت و کنترل خشم را بیاموزید تا بتوانید جلوی آسیب های خشمگین شدن را بگیرید. چرا که خشم کنترل نشده زیان های جسمی، روانی و اجتماعی زیادی را برای شما به همراه دارد و شما اگر خودتان را دوست داشته باشید هرگز اجازه نخواهید داد که این هیجان مخرب و آسیب زنده، شما را اسیر و برده ی خود کند.»

در بخشی از این کتاب می خوانیم: هر چند خشم یک هیجان طبیعی محسوب می شود و بروز گاه به گاه آن تا حدی معمولی و عادی به نظر می آید اما از آنجایی که یک هیجان نیرومند و مخرب است شکل کنترل نشده آن می تواند آسیب های درونی و بیرونی بسیاری بر فرد خشمگین وارد کند. خشم، هیجانی است که باید کنترل و مهار شود، در غیر این صورت بسیار خطرناک و مضر خواهد بود. در واقع می توان گفت که خشم نیرویی تهاجمی نیست، بلکه نیرویی دفاعی است که می تواند در مواقع لزوم از صاحب خود حمایت کند، اما همین نیروی دفاعی اگر آزاد و بدون افسار رها شود، تبدیل به یک نیروی تهاجمی مخرب می گردد و باعث اختلالات رفتاری ناپسند و زیان بار می شود.

از آنجایی که خشم و عصبانیت در نتیجه ی تحریک شدید و ناگهانی سیستم عصبی اتفاق می افتد تأثیرات منفی زیان باری را بر قسمت های مختلف بدن بر جای می گذارد که برخی از آنها عبارتند از :

۱. ایجاد اختلال در کار دستگاه گوارش، دستگاه تنفس، دستگاه گردش خون و سلسله اعصاب
 ۲. نامنظم شدن ضربان قلب و بالا رفتن احتمال بروز انواع بیماری های قلبی
 ۳. بالا رفتن ناگهانی و شدید فشار خون
 ۴. اختلال در کار غدد و نامنظم و غیر طبیعی شدن میزان ترشحات آنها
 ۵. آسیب رساندن به بافت های قلب
 ۶. ایجاد آمادگی بدنی برای ابتلا به زخم معده و روده
 ۷. بالا رفتن قند خون
 ۸. آسیب رساندن به کلیه ها
 ۹. تضعیف سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری ها
 ۱۰. کم شدن قطر رگ ها (به دلیل زیاد شدن رسوبات عروقی) و تولید عارضه ی تنگی عروق
 ۱۱. کم شدن طراوت و تازگی پوست
 ۱۲. به هم ریختن نظم خواب و تولید بیخوابی یا بدخوابی
 ۱۳. تولید خستگی جسمی و فکری
 ۱۴. کم شدن قدرت تمرکز فکر
 ۱۵. و در نتیجه ی همه ی این موارد : کوتاه شدن عمر
- علاوه بر این از آنجایی که وقتی افراد عصبانی می شوند کمتر می توانند خود را کنترل کنند و ممکن است حرف های بزنند که نباید بزنند یا کارهایی بکنند که نباید بکنند، خشم می تواند مشکلات ارتباطی، اجتماعی فراوانی را نیز با خود به همراه داشته باشد. خشم می تواند در فعالیت های آرامش دهنده و لذت بخش (مانند رابطه ی عاطفی، رابطه ی جنسی، ورزش و سرگرمی های مورد علاقه) نیز ایجاد اختلال کند به شکلی که یا تمایل فرد را برای انجام آنها را کاهش می کند و یا این که لذت درونی حاصل از انجام آنها را کاهش می دهد. یکی دیگر از مشخصات منفی خشم این است که معمولاً به تنهایی بروز نمی کند. احساسات منفی ای که معمولاً همراه با خشم و یا پس از بروز آن به وجود می آیند عبارتند از : خشونت، خصومت، کینه توزی، تنفر، حسادت، رنجش، ناراحتی، خودخوری، احساس تحقیر، احساس گناه و تولید انواع تحریک های منفی حسی.
- بروز هیجان خشم ممکن است از یک مسئله کوچک و کم اهمیت ریشه بگیرد یا از یک مسئله بزرگ و تأثیر گذار. مثلاً ممکن است به خاطر دیر آمدن اتوبوسی که شما را به محل کارتان می رساند خشمگین

شده باشید یا به خاطر خیانت کردن همسرتان. اما در هر حال چه خشم شما ریشه در مسائل کوچک داشته باشد چه در مسائلی بزرگ می توانید آن را مدیریت و کنترل کنید چرا که اصولاً مراقبت از خود به هنگام بروز هیجانات منفی یک نیاز اساسی جسمی، روانی و اجتماعی است. واقعیت قضیه این است که در اغلب موارد اگر اجازه دهید هیجان خشم بر شما مستولی گردد و رفتار و عکس العمل های شما را تحت کنترل خود بگیرد شرایط از آنچه که هست بدتر می شود. یعنی عملاً به جای آن که مشکل به وجود آمده را حل کنید مشکل دیگری نیز بر آن اضافه کرده آید. به خاطر داشته باشید که شاید عصبانیت، پرخاشگری، تهدید، تسلط و توهین در برخی موارد بتواند باعث شوند که حرف خود را روی کرسی بنشانید و نظر خود را به دیگران تحمیل کنید اما در دراز مدت بهای گزافی بابت این رفتار خود خواهید پرداخت.

هر چند در برخی موارد ممکن است بعد از ابراز خشم، احساس رضایت، پیروزی و تسلط کنید اما معمولاً نه تنها در دراز مدت به اهداف خود نمی رسید بلکه از بسیاری از اهداف دیگر نیز باز می مانید. واقعیت انکارناپذیر این است که واکنش دیگران در برابر فرد خشمگین در اکثر موارد به نفع او نیست و این مسئله می تواند او را با چالش های فراوانی روبرو کند.

برای داشتن یک زندگی بهتر چاره ای ندارید جز این که اصول مدیریت و کنترل خشم را بیاموزید تا بتوانید جلوی آسیب های خشمگین شدن را بگیرید. چرا که خشم کنترل نشده زیان های جسمی، روانی و اجتماعی زیادی را برای شما به همراه دارد و شما اگر خودتان را دوست داشته باشید هرگز اجازه نخواهید داد که این هیجان مخرب و آسیب زنده شما را اسیر و برده ی خود کند. امام علی (ع) در مورد خشم می فرماید: «خشم شر است که آغازش دیوانگی و پایانش پشیمانی است و اگر از آن فرمان بری ویران می کند.» امام صادق (ع) نیز در حدیثی می فرماید: «خشم کلید همه ی بدی مدیریت خشم آتقدیر در تعالیم دینی و سخنان بزرگان ما مورد توجه

مدیریت خشم
RAGE MANAGEMENT

نویسنده:
عباس خادم الحسینی

قرار گرفته است که امام سجاد (ع) در دعای بیستم صحیفه سجاده عصبانی نشدن و کنترل بر خشم را یکی از نشانه های پرهیزکاران بر می شمرد و این کلام لزوم مدیریت بر خشم را هم از دیدگاه دینی و هم از دیدگاه اجتماعی، بیش از پیش آشکار می سازد.

ویروس ابولا یا ایبولا

زرافشان ایمانو فراج - بهروز خانه بهداشت خیر آباد کرون



یکی از کشنده ترین ویروس ها است که باعث بیماری شدید در انسان و پستانداران می شود. ایبولا به طور مرگباری در میان انسان ها و میمون ها در آفریقا شایع است. علامت و نشانه های ایبولا مدت زمان قرار گرفتن در معرض ویروس و توسعه علائم (دوره کمون) بین ۲ تا ۲۱ روز است. اما اغلب موارد مشاهده شده این بیماری بین ۴ تا ۱۰ روز است. با این حال، برآوردهای اخیر بر اساس مدل ریاضی پیش بینی شده است که در حدود ۵٪ از موارد، ممکن است بیشتر از ۲۱ روز زمان ببرد.

علائم و نشانه های ایبولا مدت زمان قرار گرفتن در معرض ویروس و توسعه علائم (دوره کمون) بین ۲ تا ۲۱ روز است. اما اغلب موارد مشاهده شده این بیماری بین ۴ تا ۱۰ روز است. با این حال، برآوردهای اخیر بر اساس مدل ریاضی پیش بینی شده است که در حدود ۵٪ از موارد، ممکن است بیشتر از ۲۱ روز زمان ببرد.

در برخی موارد، خونریزی داخلی و خارجی ممکن است رخ دهد. این به طور معمول پنج تا هفت روز پس از علائم برای اولین بار آغاز می شود. در همه افراد آلوده شده نشانه هایی از لخته شدن خون مشاهده می شود. در ۴۰-۵۰ درصد از موارد افراد مبتلا به این ویروس خونریزی از غشاهای مخاطی گزارش شده است و این ممکن است در استفراغ، خون، سرفه کردن خون و یا حضور خون در مدفوع مشاهده شود. خونریزی به داخل پوست رخ می دهد پنتی، پورپورا ایجاد می شود، یا هماتوم (به ویژه در اطراف محل های تزریق سوزن) دیده می شود. خونریزی به سفیدی چشم نیز ممکن است رخ دهد. این از نوع خونریزی سنگین غیر معمول است و اگر در خونریزی های داخلی رخ دهد در داخل دستگاه گوارشی اتفاق می افتد. بهبودی بین ۷ و ۱۴ روز پس از شروع علائم آغاز خواهد شد. کسانی که زنده می مانند اغلب نشانه هایی مثل درد مفاصل، التهاب کبد، کاهش شنوایی، و علائم اساسی مانند احساس خستگی، ادامه ضعف، کاهش اشتها، همراه داشته باشند.

مرگ، اگر اتفاق بیفتد، به طور معمول بین ۶ تا ۱۶ روز پس از شروع علائم و اغلب به دلیل فشار خون پایین و از دست دادن مایع رخ می دهد. به طور کلی، خونریزی نشان دهنده نتیجه بدتر و وضع بحرانی است و این از دست رفتن خون ممکن است منجر به مرگ شود. بیماران اغلب در کما، در نزدیکی پایان زندگی هستند.

۵/۲۶۶۸

خارپاشنه پا

گشتاسب ازدری - فضل اله پرون - غلامعلی جوکار

مهمترین علت درد پاشنه، خار پاشنه است. خار پاشنه در اثر التهاب فاسیای کف پا ایجاد می شود. فاسیای کف پا، یک باند پهن است که در کف پا از پاشنه تا انگشتان پا کشیده می شود. التهاب طولانی مدت فاسیای می تواند باعث رسوب کلسیم در محل اتصال فاسیا به پاشنه پا شود. محل احساس درد در مرکز پاشنه یا لبه داخلی آن است؛ در برخی موارد خار در عکس ساده رادیولوژی تشخیص داده می شود اما فرد هیچگونه علامتی ندارد. شدت درد خار پاشنه در ابتدای صبح، بعد از بیدار شدن و نیز بعد از استراحت، بیشتر است و با راه رفتن کم می شود. این درد، در اولین قدم بعد از استراحت طولانی مدت، بسیار دردناک است و علاوه بر این راه رفتن روی سطوح سخت و نا هموار و حمل اشیاء سنگین، منجر به افزایش درد می شود.

علل و عوامل :

- اضافه وزن (به همین علت خار پاشنه بیشتر در افراد چاق دیده می شود)
- افزایش ناگهانی وزن در دوران بارداری
- صاف بودن کف پا
- مشکلات بیومکانیک (ناهنجاری هایی که منجر به راه رفتن غیر عادی می شود) نیز از علل مهم التهاب فاسیای کف پا است.
- التهاب مفاصل
- پوشیدن کفش نامناسب

درمان: - استراحت: اولین قدم در درمان خار پاشنه، استراحت است. در بسیاری موارد دیده شده که استراحت به تنهایی حتی درد های شدید را از بین برده است. کاهش وزن در درمان خار پاشنه موثر است. - استفاده از پد پاشنه: پد مخصوص خار پاشنه را از داروخانه تهیه نموده و به طور دائم در کفش خود استفاده کنید. پد، باعث کاهش فشار بر روی پاشنه و موجب بهبود درد پا خواهد شد. - انجام ورزش هایی که در درمان خارپاشنه موثر هستند: الف- کشش فاسیای کف پا: یک باند پهن در کف پا زیر انگشتان پا قرار دهید و دو سر آن را در دست گرفته بکشید، به طوری که انگشتان پا به صورت نزدیک شوند. این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. هفت یا هشت مرتبه در روز این کار را تکرار نمایید. ب- کشش تاندون آشیل: بایستید و یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید، پای جلویی را از زانو خم کنید. باید دقت شود که تماس کف هیچ یک از پاها نباید با زمین قطع شود. این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید و هفت یا هشت بار در روز انجام دهید. ج- گرفتن خودکار پا: یک خودکار را روی زمین قرار دهید و با پاها آن را از زمین بردارید به طوری که کل انگشتان پا اطراف خودکار را بگیرد برای پنج ثانیه

پوست شفاف و جوان با چند توصیه ساده

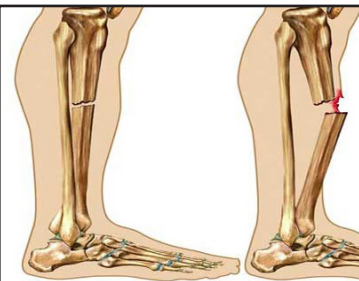
آسیه گشتاسبی - فرزند خورشیدی - کارمند شبکه بهداشت



چای و آب موجود در میوه و غذا جذب بدن می شود. در خصوص مصرف انواع کرم ها و ماسک ها برای پوست بیان کرد: این کرم ها چندان در جوان نگه داشتن پوست تأثیری ندارد، چرا که پوست قوام خود را از عوامل بیرونی می گیرد، در صورتی که این کرم ها فقط بر لایه های بالایی پوست تأثیر دارند اما شگفت پوست از قسمت زیرین پوست است.

نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان

حسن شهریور، کارشناس مسئول آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



خودکار را به همین حالت نگه دارید. انجام این کار، سه یا چهار بار در روز کافی است. - نوشتن حروف الفبا: با انگشت بزرگ پا، حروف الفبا را در هوا بنویسید. این کار را سه بار در روز برای هر پا، انجام دهید. ه- استفاده از آب گرم: این روش بهترین و موثرترین روش است. هر روز صبح یا عصر یا قبل از بیرون آمدن از رختخواب، به مدت ۱۵ دقیقه پاهایتان را در آب گرم قرار دهید. و- استفاده از یخ: در یک لیوان بستنی، آب بریزید و در فریزر قرار دهید. پس از نیم ساعت یک چوب بستنی در لیوان قرار دهید و بگذارید کاملاً یخ ببندد. سپس چوب بستنی را در دست گرفته و به صورت دایره های هم پوشان روی پاشنه پا بکشید به طوری که هر دایره، نصف دایره قبل را بپوشاند. ز- مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی: مثل بروفن، مفنامیک اسید و ایندومتاسین. ح- تزریق کورتیزون: در صورت عدم بهبودی با روش های قبلی از این دارو استفاده می شود. ط- جلوگیری از بازگشت مجدد درد: پس از بهبودی از پد پاشنه و ورزش های کششی استفاده کنید. مصرف چربی ها را کمتر کنید و ویتامین C بیشتری مصرف کنید.

۵/۲۶۱۷

انجام منظم فعالیت های ورزشی جدا از منافع زیادی که برای دیگر دستگاه های بدن دارد، قدرت گرفتن آن خواهد شد. همانند مصرف کافی کلسیم و ویتامین دی و دیگر اصول یک تغذیه مناسب، انجام ورزش های ایستاده میتواند تأثیر به سزایی در افزایش تراکم استخوان داشته باشد. ورزش های ایستاده موجب میشوند تا نیروی وزن بدن، استخوان های ستون مهره، لگن و اندام های تحتانی را تحت استرس قرار دهد. استرس های وارده به استخوان از مهم ترین عوامل قوی شدن آن هستند. استخوان در قسمت هایی که به آن نیرو و کشش بیشتری وارد میشود قوی تر میشود و اگر نیرو یا کششی به آن وارد نشود به تدریج تراکم خود را از دست میدهد. به همین علت است که کسانی که به علت بیماری مزمن مدت زیادی در بستر استراحت میکنند و یا کسانی که در فضا، مدت زیادی در حالت بی وزنی قرار میگیرند به پوکی استخوان دچار می شوند.

البته ذکر این نکته مهم است که ورزش باید به طور منظم و مداوم باشد تا اثرات مفیدی بر روی قدرت استخوان ها داشته باشد.

در سنین بالا اهمیت انجام ورزش های ایستاده بسیار زیاد است و بدون آنها سرعت پیشرفت پوکی استخوان زیاد می شود.

نکته مهم این است که ورزش هایی که در آنها نیروی وزنی زیادی به استخوان ها وارد نمیشود (مانند شنا) تأثیر زیادی در افزایش تراکم آن نخواهند داشت.

ورزش های از قبیل راه پیمایی و دویدن- تنیس- بسکتبال- کوه نوردی- فوتبال ها وزنه برداری جزو ورزش های ایستاده و وزنی محسوب شده و تراکم استخوان را افزایش میدهد.

۵/۲۶۶۷