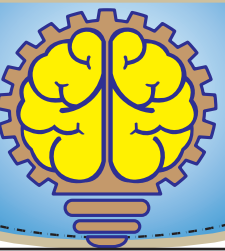


با قانون زندگی کنیم

چنانچه محکوم از پرداخت جریمه تعیین شده خودداری کند مبلغ جریمه از اموال وی تامین می شود لکن مستثنیات دین و وسایل تامین حد اقل معیشت متعارف مستثنی خواهد بود

● ماده ۵۵ قانون مجازات اسلامی ●

اندیشه



مهارت اعتماد به نفس

کتابی از عباس خادم الحسینی



هیچ تردیدی نیست که اعتماد به نفس یک نیاز اساسی برای زندگی در این هزاره سوم است اعتماد به نفس مهارتی اکتسابی است که بدون برخورداری از آن نمیتوان قله های موفقیت را فتح کرد در این راستا عباس خادم الحسینی کتابی دارد با عنوان مهارت اعتماد به نفس که در آن به بررسی راهکارهای ده گانه اعتماد به نفس پرداخته و در فصل پایانی کتاب نیز کاهندگان اعتماد به نفس را معرفی و تشریح کرده است

این کتاب که یکی از پر فروش ترین کتابهای عباس خادم الحسینی است توسط انتشارات اوای کلار چاپ شده و هم اکنون در استانه چاپ چهارم قرار دارد

به اتفاق شما مقدمه این کتاب علمی و ارزشمند را میخوانیم: سالها پیش وقتی که من کودکی هفت، هشت ساله بودم عمویم مرا در یک دوره آموزشی شناخت نام کرد. سرویس باشگاه هر روز صبح سر ساعت هفت به دنبالم می آمد و ساعت دوازده مرا به خانه برمی گرداند. از آنجایی که همه ی افراد آن گروه آموزشی، هم سن و سالان خود بودند تابستان آن سال یکی از

بهبترین تابستانهایی بود که در کودکی داشتم. واقعا روزهای لذت بخشی بود. هفته های اول به اقتضای قد و قامت مان در استخر نیم متری آموزش می دیدیم و با اصول و قواعد شنا کردن آشنا می شدیم تا این که پس از گذشت چند هفته از آموزش، مربی مان که مرد جدی و سخت گیری بود اعلام کرد که فردا همه را در استخر چهارمتری می اندازد تا به قول خودش « ترس مان بریزد ».

دل توی دل هیچ کدام از ما بچه ها نبود. وقتی به این فکر می کردیم که فردا قرار است در جایی شنا کنیم که چندین برابر قد و قامت مان عمق دارد مو به تمان راست می شد اما با این همه، نکته امیدوار کننده این بود که اجازه داشتیم از انواع قلمقه های هوا (کمربندی یا دور بازو) استفاده کنیم و این امتیاز که در آن زمان لطف بسیار بزرگی برای ما محسوب می شد تا حدی به ما بچه ها قوت قلب می داد.

در هر حال صبح فردا رسید و ما به ترتیب ایستاده بودیم تا مربی یکی یکی ما را درون استخر چهارمتری پرتاب کند و شنا کردن مان را ببیند. آن روز برای یکی از دوستان من اتفاق جالبی افتاد که خاطره آن روز را جزو ماندنی ترین و تأمل برانگیزترین خاطرات عمر من کرد.

یکی از افراد گروه ما که کودکی هم سن و سال من بود در استخر نیم متری خوب شنا می کرد اما از آنجایی که مثل بقیه بچه های گروه می ترسید، قلمقه ای را به کمر خود بسته بود تا با کمک آن روی آب بماند و بتواند راحت شنا کند. نوبت به او که رسید مربی هر دو دستش را گرفت و او را وسط استخر چهارمتری انداخت. ظاهرا ترس بیش از اندازه اجازه نداده بود که او قلمقه کمربندی خود را سفت ببندد چرا که در هوا (قبل از این که او به داخل آب بیفتد) باز شد و کودک بیچاره هم که در آن شرایط حواسش متمرکز نبود اصلا متوجه این اتفاق نشد. بنابراین به گمان این که قلمقه به کمر دارد و در هر حال زیر آب نمی رود شروع کرد به شنا کردن و از آنجایی که برعکس من و سایرین، خوب شنا می کرد مورد تحسین همه قرار گرفت. این حالت برای لحظاتی ادامه داشت که ناگهان پسرک شناگر قلمقه خود را روی آب دید

سوزش و درد، بخصوص در سر انگشتان دست و پا شود. -آسیب دیدن کلیه (نفروپاتی). درون کلیه میلیون ها رگ کوچک و ظریف خون وجود دارد و دیابت می تواند باعث آسیب دیدن این رگها و در نتیجه آسیب دیدن کلیه می شود. -آسیب های چشمی. دیابت می تواند به رگهای خونی درون شبکیه چشم آسیب رسانده و حتی باعث نابینایی شود. همچنین دیابت نوع ۲ می تواند منجر به سایر آسیب ها و بیماریهای چشمی از جمله آب مروارید و یا گلوکوم (glaucoma) شود. -آسیب دیدن پا. آسیب دیدن اعصاب پا و یا جریان کم خون در پاها می تواند منجر به آسیب های جدی و شدید به پا شده و حتی منجر به قطع انگشت پا و یا خود پا شود.

-صدمات پوستی و دهانی. دیابت می تواند باعث مشکلات پوستی از جمله عفونت و قارچ شود. عفونت و چرک گلو هم ممکن است یکی از عوارض این بیماری باشد. -بیماری آلزایمر. دیابت نوع ۲ می تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

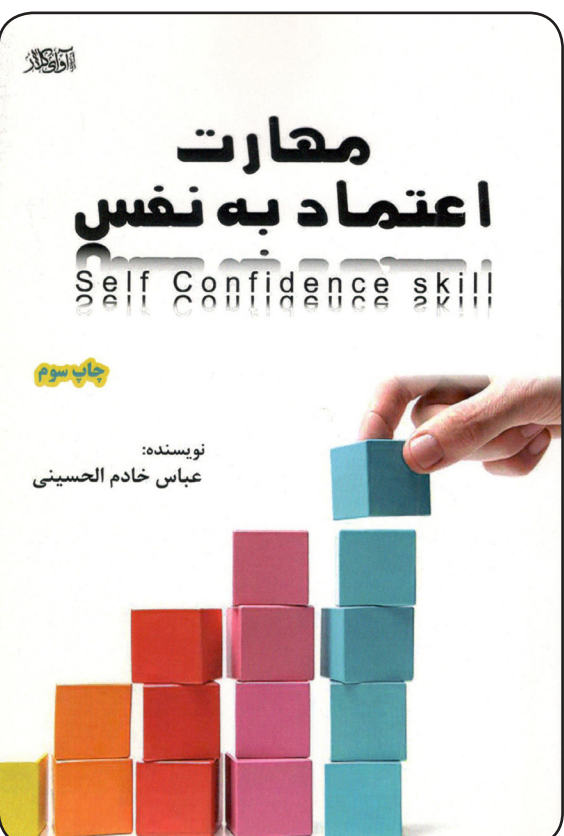
-کمای دیابتی. زمانیکه یک شخص با بیماری دیابت نوع ۲ شدیداً مریض شده و یا آب بدنش خیلی کم می شود و قادر به نوشیدن آب کافی برای جبران بی آبی نیست، ممکن است دچار این بیماری خطرناک شود.

-مشکلات شنوایی -پوکی استخوان. **پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲** شیوه های سالم زندگی می تواند از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کند. اگر شما مبتلا به دیابت می باشید، با زهم این روشها و شیوه هایی که در ادامه بیان می کنیم از ابتلا به خطرات و عوارض بیماری جلوگیری می نماید.

- خوردن غذای سالم. غذاهای کم کالری و کم چربی مصرف نمایید. تمرکزتان بر مصرف میوه، سبزی و غلات کامل باشد. - افزایش تحرک و ورزش. در روز ۳۰ دقیقه ورزش نمایید. روزانه یک پیاده روی سریع انجام دهید، دوچرخه سواری و یا شنا کنید و یا سایر ورزشها را انتخاب نمایید.

- وزن کم کرده و لاغر شوید. اگر شما چاق هستید، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزنتان می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. بعضی اوقات داروها هم می توانند کمک کنند، مصرف متفورمین، می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

منابع: الفبای دیابت(تالیف تیم هالت، مترجم سید احمد مهاجری سال ۱۳۹۴) / دانسته های دیابت(مژگان خطیبی - مژگان سنجرى ۱۳۹۳) / دایره المعارف بیماران قندی (محمد رضا وفايي سال ۱۳۹۲) / ۲۳۹۰۰۱۳۳۲۲



را برای خود رقم بزنید نه این که فقط بر اطلاعات خود بیفزایید. بنابراین به آنچه می آموزید عمل کنید که عمل به آموخته ها بیش از آموختن ارزش دارد. دانستن مطالب این کتاب به تنهایی کافی نیست اما عمل کردن به آموخته هایی که از این کتاب می توانید فرا بگیرید می تواند زندگی شما را متحول کند و از شما انسانی جدید با اعتماد به نفسی کامل بسازد. از صمیم قلب آرزومندم که این اتفاق برای شما رخ دهد

قهوه بدون شکر بنوشید تا لاغر بمانید

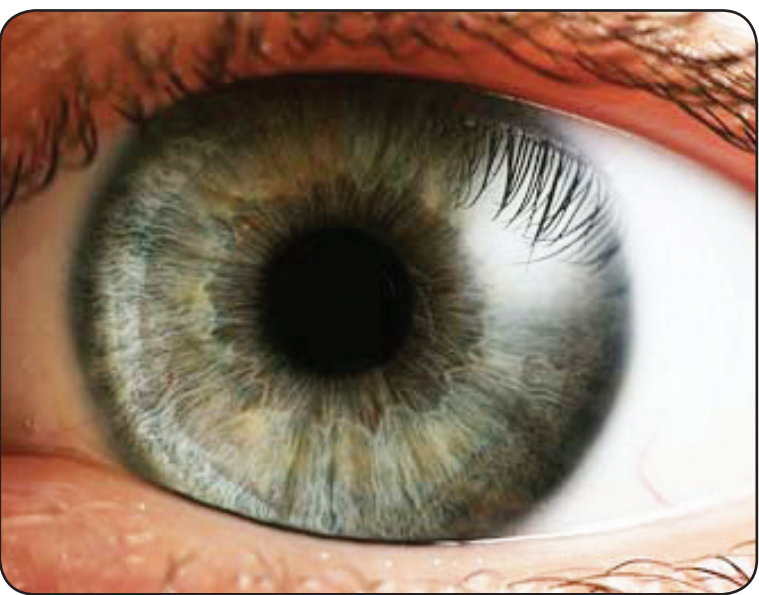
آسیه گشتاسبی - فرزاد خورشیدی - کارمند شبکه بهداشت

محققان آمریکایی ادعا می کنند که مصرف قهوه (بدون شکر) به پیشگیری از چاقی کمک می کند. به گزارش هلث، محققان دانشگاه جورجیای آمریکا با مطالعه بر روی موش ها متوجه شدند که یک مؤلفه شیمیایی در قهوه به پیشگیری از افزایش وزن کمک می کند. به گفته محققان، این ماده شیمیایی که « کلرو جنیک اسید» (CGA) نام دارد در موش هایی که رژیم غذایی چرب داشتند به اندازه قابل توجهی موجب کاهش مقاومت به انسولین و تجمع چربی در کبد آنها شد. در این مطالعه محققان به موش ها برای ۱۵ هفته یک رژیم غذایی پر چرب دادند و در طول این مدت هفته ای دوبار به موش محلول

کلروجنیک اسید تزریق کردند. محققان متوجه شدند که کلروجنیک اسید نه تنها در پیشگیری از افزایش وزن مؤثر است بلکه به حفظ سطح عادی قند خون و کبد سالم کمک می کند. دکتر « بانگچی ما » از کالج داروسازی دانشگاه جورجیا گفت: مطالعات قبلی نشان داده اند که مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع دو و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد. کلرو جنیک اسید به اندازه زیادی در قهوه، میوه و سبزیجات مانند سیب، گلابی، گوجه فرنگی و زغال اخته یافت می شود.

توکسوپلاسموز

زرشکان ایمانلو قراجه - بهروز خانه بهداشت خیرآباد کرونلی



توکسوپلاسموز یک بیماری انگلی مشترک بین انسان و حیوان است که معمولاً از راه خوردن غذاها و آب آلوده به تخم انگل توکسوپلاسمما که در مدفوع گربه های آلوده وجود دارد یا با خوردن گوشت آلوده به نوع بافتی انگل به انسان انتقال می یابد. گربه های مبتلا میلیونها تخم انگل را در محیط می پراکنند و این تخمها تا چندین ماه بیماریزا هستند.

به همین خاطر تماس با خاکهای آلوده و خوردن سبزیجات و میوه های انگل زدایی و ضدعفونی نشده از بهترین راههای انتقال است. دامها نیز با خوردن این تخمهای انگل، مبتلا به نوع بافتی

انگل می شوند و خوردن گوشت آلوده آنها نیز برای انسان بیماریزاست.

بنابراین در انتخاب گوشت مصرفی و پختن کامل آن باید دقت کرد. این عفونت اگر در دوران بارداری خانم ها رخ دهد خطرات زیادی برای جنین دارد و موجب اختلال تکاملی او و آسیب به اعضای حیاتی وی خواهد شد. آسیب چشمی جنین می تواند در آینده موجب نابینایی فرد گردد. کیست ها معمولاً در گوشت قرمز وجود دارند (در گوشت خوک و گوسفند بیشتر از گوشت گاو است) پختن گوشت عامل بیماری را از بین می برد

پیشگیری و کنترل: خانم های باردار باید از بازی و تماس با بچه گربه ها پرهیز کنند و در صورت انجام چنین کاری از دستکش استفاده کنند.

خانم های باردار باید پس از دستمالی کردن گوشت خام دستهای خود را بشویند. انجامد ممکن است کیست ها در گوشت از بین برود اما پختن کامل گوشت توصیه می شود.

خانم های باردار باید از تماس با میش های در حال زایمان خودداری کنند. کارکنان آزمایشگاه باید شرایط ایمنی آزمایشگاهی را به دقت به کار بندند. باید از آلودگی سبزی ها و علوفه با مدفوع گربه جلوگیری کرد.

۵/۲۶۶۸

خطر ابتلا به دیابت نوع دو، را جدی بگیریم

نویسنده: مهناز دهقانی، کارشناسی ارشد پرستاری، گرایش بهداشت روان شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، اسفند ۱۳۹۵

در دیابت نوع دو، انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) حداقل در مراحل اولیه به میزان کافی ترشح می شود، ولی به نوعی، مقاومت در برابر عملکرد طبیعی این هورمون در سطح سلول های بدن وجود دارد که نتیجه آن بالا رفتن سطح قند خون می باشد. لازم به ذکر است که بیماری دیابت نوع دو که روزگاری فقط بیماری افراد میانسال به بالا بود، اکنون در سنین جوانی نیز مشاهده می شود. علت شیوع دیابت و نیز افزایش ابتلای به این بیماری در سنین جوانی را شیوه زندگی ناسالم اعم از تغذیه، فعالیت بدنی و سایر جنبه های زندگی امروزی ذکر می نمایند.

نشانه های دیابت نوع ۲ علائم دیابت نوع ۲ معمولاً آرام آرام خود را نشان می دهند. ممکن شما سالها بدون اینکه بدانید به دیابت نوع ۲ مبتلا باشید. این علائم شامل: افزایش تشنگی و ادرار پی در پی - افزایش اشتها و تشنگی - خشکی دهان - تهوع و گاهی استفراغ - خستگی و یا ضعف - بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست و پا - عفونت پی در پی پوست، دستگاه ادرار و یا واژن - تاری دید - زخم هایی که دیر درمان می شوند.

زمانیکه هر یک از این علائم را مشاهده کردید می بایست به پزشک مراجعه کنید. **دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲** زمانی دیابت نوع ۲ رخ می دهد که بدن در برابر دیابت نوع ۲ مقاوم شده و یا غده پانکراس انسولین کافی تولید نمی کند. هرچند دلیل این اتفاق هنوز مشخص نیست، اما عوامل زیر بر این بیماری تاثیر داشته و خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد:

- وزن زیاد و یا چاقی - سن بالای ۴۵ سال - ابتلا به دیابت حاملگی - ابتلای سایر افراد خانواده به دیابت نوع ۲ - ابتلا به مرحله پیش از دیابت - عدم تحرک - داشتن HDL خون پایین و یا تری گلیسرید بالا - فشارخون بالا - نژاد و ژنتیک

عوارض ابتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل ابتدایی بیماری، اثرات زیادی بر سلامتی شما نمی گذارد، اما هرچه بیماری پیشرفته تر می شود، بر سایر اندام های مهم بدن از جمله قلب، رگها، اعصاب، چشمها و کلیه شما تاثیر می گذارد. کنترل قندخون به پیشگیری از عوارض و اثرات جانبی بیماری جلوگیری می کند. بعضی از عوارض ابتلا به دیابت نوع ۲ شامل: -بیماریهای قلبی و عروقی. دیابت شدیداً خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، از جمله بیماری عروق کرونر یا درد قفسه سینه (آنژین)، حمله قلبی، سکته، تصلب شریان و فشارخون بالا شود. -آسیب دیدن اعصاب (نوروپاتی). قندخون بالا می تواند رگهایی که به سیستم عصبی شما تغذیه رسانی می کنند آسیب رسانند (بخصوص اعصاب پا). این آسیبها میتواند باعث بی حسی،