

نوروز هم گذشت

اما حکایت همچنان باقی است...

اواخر اسفند ماه شاهد تکاپوی شدید شهر و شهروندان بودیم .تکاپویی در جستجوی خواسته های نو و تازه، جستجویی برای پیدا کردن زیبایی وجود و درون و خلاصه برای تولدی دوباره تا چشمه‌هایمان را بشوئیم و جور دیگری به دنیا و زندگی بنگریم .

در آن ایام خرید کردیم ، میوه و شیرینی و آجیل خریدیم،لباسهای نو و رنگارنگ پوشیدیم و عیدی دادیم و گرفتیم و به زیارت اهل قبور و دید و بازدید فامیل و بزرگنرها رفتیم و احیاناً مسافرتی هم داشتیم و حسابی کودکان یتیم و نیازمند و دستگیری از مستمندان و همسایگان نیازمندی که در جور ما زندگی می کنند و در حسرت یک شکم سیر غذا و یکدست لباس نیمه دار مناسب آه می کشند .

در این ایام آنقدر بریز و بپاش کردیم ، مهمانی رفتیم و مهمانی دادیم چقدر مرغ و گوشت و ماهی خریدیم و آجیل اعلا و میوه های آنچنانی خریدیم و یک لحظه بیاد همسایه دیوار به دیوارمان نبودیم که او چه می کند ، آیا کسی به دیدن پیرزن تنها می آید و یا حالی از خالو مراد می گیرد ، آنقدر در جشن و شادی غرق بودیم که حتی یادی از یتیمان هم نکردیم ،شاید فقط روز جشن نیکوکاری و عاطفه ها یا اکراه پولی در صندوق انداختیم آنهم بخاطر دل خودمان که راضی باشد نه بخاطر خدا و رضای او .

بله نوروز هم گذشت و سال نو شد و زمین جوان اما دلهای ما هنوز هم خواب آلود و خسته است ، مرده و پژمرده، گویی هرگز نمی خواهد جوان بشود و تازه و زنده ، بس که بدنبال تجملات و جشن و مهمشمی های پیدا و پنهان رفتیم ، مدل ماشین احمد آقا و غلام آقا را پاییدیم تا مادا از ما جلو بزنند و رخت و لباس منبره خانم و جواهرات طاهره خانم را یک خریدیم که جدیدتر از ما نباشد دیگر فرصتی برای جور دیگر دیدن نداشتیم، سال نو شده باید لاهمان را هم بشوئیم و نو کنیم ، آنقدر حرص خوردیم و خودخوری کردیم که یادمان رفت سال نو شده باید لاهمان را هم بشوئیم و نو کنیم ، آنقدر بخل و حسد و حقارت جانتان را پر کرده که نمی خواهیم نگاهی به اطرافمان بیندازیم و علی کوچولو و مهدی کوچولو را که به تازگی یتیم شده اند ببینیم ، حتی بی بی جان خانم را هم که در غم فراق فرزندش سالها می سوزد هم نمی بینیم و دلجویی نمی کنیم .

آری این نوروز هم آمد و رفت ، این بهار هم آمد زمین مرده را جانی دیگر بخشید و رخت و لباس درختان از رنگ و رنگ و لیمو و نارنج را دیگر بخشید ، اما دل ما را نین نگاهی هم نکرد . چه باید بکنیم که در سال نو ، چشمه‌هایمان را بشوئیم و دنیا را طور دیگری ببینیم و علی و مهدی و رضا و فاطمه و مریم ها را ببینیم و دست محبتی بر سرشان بگشکد و اندکی از هزینة های اضافه جلوتری کنیم تا یکدست لباس نو برای دلخوشی این عزیزان فراهم نمایم .

آری نوروز رفت اما این حکایت فقر پیدا و پنهان همچنان باقی است و دل آزاری می کند .

فرغ مسلم زاده

هفته سلامت ،بهانه ای برای خوب زیستن

اکرم احمدی زاده- کارشناس بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس



سلامت اجتماع، نیازمند انسان های سالم
یکی از آرزوهای بشر در طول تاریخ همواره یافتن راهی برای زندگی بدون درد و رنج و در حقیقت دستیابی به سلامت جان و روان بوده است، به همین علت موضوع سلامتی و حساسیت و دقت افراد پیرامون آن یکی از کمترین دغدغه های مورد توجه در زندگی انسان هاست.

هر چند بسیاری از افراد به محض شنیدن کلمه سلامتی به یاد فرهنگ غذایی،خورد،خوراک و یا بیماری های جسمانی می افتند اما وسعت و دامنه بهداشت و سلامت یک جامعه بسیار گسترده و تقریباً تمام عوامل و موارد زندگی فردی و اجتماعی افراد را شامل می شود .

به همین دلیل هر ساله، مقارن با این ایام هفته ای تحت عنوان "سلامت " تعیین و طی آن مسئولان سعی در توجه خاص به این مقاله دارند .

شمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۸
حفظ سلامت در برابر تغییرات آب و هوایی زمانیکه افراد از شرایط آب و هوایی اطلاع داشته باشند ، به راحتی می توانند تاثیرات آن را بر روی سلامت خود ارزیابی نمایند. یونانی ها ۲۴۰۰ سال

پیش تاثیر لباسهای سرد و گرم بر ایجاد درد و بیماری را بررسی کرده بودند . در جنگ جهانی پزشکان گزارش داده بودند که در هنگام تغییر شرایط جوی سربازانی که یکی از اعضای بدن خود را از دست داده بودند ، احساس درد بیشتری را گزارش می کردند.

در عصر حاضر نیز تحقیقات و بررسی های دانشمندان بر روی شرایط جوی همچنان ادامه دارد، پزشکان معتقدند که تغییرات آب و هوایی در ایجاد بیماری به ویژه بیماری های مزمن مانند میگرن و رماتیسم نقش مهمی را ایفا می کند.

در حالیکه تعداد بسیار زیادی از افراد همچنان ارتباط تنگاتنگی را میان تغییرات آب و هوایی و ایجاد بیماری های مزمن احساس می کنند ، اما پزشکان بر اساس پژوهش هایی که انجام داده اند اثبات کرده اند نمی توان نتیجه گرفت که همیشه

میان یک نوع بیماری مزمن و آب و هوا ارتباط وجود دارد برخی از متخصصان معتقدند که احساس چنین بیماری هایی فقط بر اثر تفکرات ذهنی اینگونه افراد بوجود می آید .

بیماران معمولاً معتقدند که در روزهای بارانی شرایط آنها بدتر می شود ،اما این احساس فقط به

فشار هوا
معمولاً در این شرایط باید منتظر آب و هوای طوفانی باشیم . معمولاً بیماران گزارش می دهند که در یک چنین آب و هوایی میزان درد و ناراحتی های بیماران افزایش پیدا می کنند . افزایش فشار می تواند حتی بر روی افراد سالم نیز تاثیر بگذارد .

رطوبت
رطوبت معمولاً به میزان آب تبخیر شده در هوا اطلاق می شود . معمولاً مقیاس سنجش را میزان "رطوبت خالص" در نظر می گیرند، افزایش میزان رطوبت به ویژه در فصل های گرم مانند تابستان می تواند میزان درد و ناراحتی های مزمن را به شدت افزایش دهد، پژوهشگران همچنین در طی تحقیقاتی به این نتیجه دست پیدا کردندکه ارتباطی میان آب و هوای سرد و خشک و افزایش سردردهای میگرنی وجود دارد .

بارش
بارش هم شامل باریدن باران می شود ، هم برف و تگرگ و به طور کلی می توان گفت هر زمان که قطره های آب از آسمان بر روی زمین بریزند، بارش انجام گرفته است. این گونه شرایط می تواند بر روی افزایش درد و ناراحتی های بیماران تاثیر گذار واقع شود . در شرایط جوی طوفانی ،میزان فشار و رطوبت هوا نیز تغییر پیدا می کند و همین امر سبب بروز مشکلاتی برای بیماران می شود . در عین حال باید توجه داشت که برای افرادیکه نسبت به هوای گرم حساس هستند ، مانند بیمارانی که دارای اختلالاتی نظیر: تصلب بافت ها می باشند، باران می تواند قدری آب و هوا را خنک تر کرده و آرامش را برای این دسته از افراد با خود به همراه داشته باشد .

درجه حرارت
کاهش و افزایش یک باره درجه حرارت می تواند نشان از تغییرات آب و هوایی گسترده داشته باشد، تغییرات شدید در درجه حرارت نه تنها می تواند شرایط آب و هوایی را تغییر دهد بلکه می تواند سبب ایجاد درد و ناراحتی برای بیماران نیز بشود، درجه حرارت پایین بر سردردهای میگرنی،نحوه گردش خون در رگ ها،درد مفاصل و سفت شدگی عضلات نیز تاثیر نامساعدی می گذارد . همچنین آمار و ارقامی که بیمارستانها گزارش می شود نشان دهنده این امر است که میزان مراجعین آسمی در روزهای سردبیش از سایر روزهاست.

باد
باد معمولاً اثر تغییرات شدید و آب و هوایی بوجود می آید و حاکی از آن است که در ساعات بعدی امکان تغییر در فشار هوا نیز وجود دارد . باد می تواند به راحتی آلودگی و مواد آلرژی زا را با خود تا مسافت های طولانی حمل کند .این امرسبب می شود که افراد بر اثر قرار گرفتن در معرض آن دچار بیماری های تنفسی از جمله آسم شوند .

در نهایت باید اظهار داشت که آب و هوا و شرایط جوی می تواند بر روی سلامت انسان ها تاثیر بگذارد. در مورد برخی از بیماری های مزمن هستند سردردهای میگرنی، آب و هوا می تواند منجر به ایجاد حوادث ضمنی ناگهاری نیز برای بیمار باشد، در سایر شرایط نیز تغییر شرایط : آب و هوا یا کاهش شدت بیماری خود پیدا کنند . به طور کلی می توان اظهار داشت که شرایط آب و هوایی ریزی می تواند بر روی درد و ناراحتی تاثیر بگذارد .

این دلیل بوجود می آید که هوا ابری و گرفته است ، اما برخی از بیماران بر روی این امرپافشاری دارند که درد آنها جدی است و ربطی به تخیل و تفکر آنها ندارد .
در مجموع می توان گفت تمام افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن می باشند ، معمولاً از تغییرات آب و هوایی رنج می برند . البته دردهای مربوط به آب و هوا در تمام افراد به یک میزان بروز نکرده و بستگی به شرایط فیزیکی بیماران دارد .
برای آن دسته از افرادیکه نسبت به آب و هوا حساس هستند ، تغییر در شرایط جوی به احتمال زیاد باعث ایجاد شرایط نامساعد فیزیکی در آنها می شود .

پزشکانی که متخصص امراض مزمن هستند ، معتقدند که افرادیکه دارای بیماری های مزمن هستند باید یک یادداشتی از تغییرات آب و هوایی تهیه کرده و ارتباط تنگاتنگی میان این تغییرات و افزایش یا کاهش شدت بیماری خود پیدا کنند . به طور کلی می توان اظهار داشت که شرایط آب و هوایی ریزی می تواند بر روی درد و ناراحتی تاثیر بگذارد .

ادبیات کهن ایران زمین بسیار وجود دارد که ذکر همه آن ها از حوصله این بحث خارج است . همین آنگد که ذکر شد تا حدودی بیانگر اهمیت مشاوره است . البته مشاور به باید آدم خبره ای باشد چنان که حضرت علی (ع) می فرماید: "کسی که در امورمهم با خردمندان مشورت کند، شریک عقل آن ها می شود" . آدمی بدبین نباشد . به قول "ویکتور پوشه خوشبختی شادی و نشاط مسری است پس همواره سعی کن با افراد گشاده رو دل شاد و خوش بین معاشرت کنی . آدمی مثبت بین و مثبت اندیش باشد . زندگی و تلاش را امیدوار می کند . یک مثل ژاپنی می گوید: "خوش بین به آینده امیدوار است و بدبین از آن بیمناک" .دکتر "نورمن بیل" نیز می گوید: "افکار خوب و مثبت همچون تابش نور خورشید بر اتاقی تاریک است که همه جا را روشن می کند به شرط آن که در پیچره رانیسته و پرده ها را پایین نکشیده باشی" .آدم ترسویی نباشید.آدم ترسو خطرنا و ضررها را چندین برابر می کند . "هارینم

می گوید:آینده را از دریچه ترس و وحشت نگاه کنیذ .آدم ترسو آن قدر از شکست صحبت می کند که ناخودگاه شما را به شک و تردید می اندازد و تلاش و حرکت را در وجود شما تضعیف می کند و در نتیجه وصول به موفقیت را به تاخیر می اندازد . آدم لاف زنی نباشد آدم لاف زن چون طلبه غازی است پر غوغا نه عطر عطاری که بی سر و صدا می بوید و فضا را عطر آگین می کند و آدم لاف زن رویایی و متزلزل است ثبات رای ندارد و از سرعرب جویی به همه چیز و همه کس می نگرد . پس سعی کن با فردی دانا و خوش بین یا مثبت نگر و شجاع مشورت کنی تا راه رسیدن به موفقیت کوتاه تر شده وآن را راحت تر بیمایی چنان که در تاریخ گزیده می خوانید : "هر که با دانا مشورت کند از سویی در امان است" .

۲- افرادی پیروزمندانۀ زندگی می کنند که به جای این که منتظر کمک دیگران باشند خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند . احترام می گذارند و مودب اند و پس از آن از همسرای همکاران و ...تقاضای احترام و ادب دارند .

۳- همه انسان ها ذهنشان فعال است و توانایی ایجاد تعداد

نامحدودی ایده را دارند و افراد موفق از ایده پردازی خودداری

نمی کنند مغز خود را پرورش و تمرین می دهند و سعی می کنند

ایده های بیش تر و مطلوب تر تولید کنند و علاوه بر آن تلاش

می کنند تا ایده های خود را با هم مقایسه کرده بهترین ایده ها

را عمل کنند . راهی که هزار کیلومتر باشد قدم به قدم پیموده

می شود .

مشاورت

شنبه ۱۷ فروردین ماه ۱۳۸۷

برای ۲۸ ربیع الاول۱۴۲۹

طالع بینی

فروردین

امروز عطارد به برج ثور می رود . برخی از شما ممکن است قراردادی را امضا کنید که در حال حاضر بهترین زمان برای امضای این قرارداد است .

سعی کنید از ۶ آوریل به بعد کمی بیشتر مراقب باشید زیرا عطارد پس روی می کند و شاید زندگی تان تا حدی پیچیده شود.

اردیبهشت

اگر شخصی در خانه یا محل کار با شما مخالف بوده است اکنون طرفدار شما می شود . بسیار شاد مشتاق و سرحال هستید . اما بیش از حد آزادانه رفتار نکنید و اگر نه دیگران فکر می کنند شما بی خیال هستید و راحت

می توانید شما را به دست آورند .

ستارگان نشان می دهند که شما باید نسبت به قولی که می دهید مراقب باشید زیرا اگر به آن عمل نکنید مخالفین زیادی پیدا می کنید.

خرداد

باید یک مشکل مالی را حل کنید و از هدفتان مطمئن شوید. اگر در هر موردی معطل کنید، همه چیز را از دست می دهید.

تیر

عطارد به برج ثور می رود و حرف های زیادی دارید که به دوستان و همکاران بگویید.در یک دوره ای که مدت هاست در آن گیر کرده اید به موضوعی پی می برید که می توانید راهی که بهتر است را پیدا کنید .شاید دوست نداشته باشید آن را به کسی بگویید .

مرداد

احتمالاً شما برای گذراندن ساعات خوش لذت بردن، برنامه ریزی کرده اید. اگر هنوز به آن جا نرفته اید، مراقب خرج کردن خود باشید .

وگرنه ممکن است دست به خرید اجناسی بزنید که واقعاً توانایی خرید آنها را ندارید ! شما متمرکز بر فعالیت هایی هستید که معنای خاصی برایتان دارند و خوشحالتان می کنند.

شهریور

مهم نیست اکنون چه اتفاقی در زندگی تان می افتد،در هر صورت احساس خوبی دارید . اگر با مشکلات احاطه شده اید آن ها را کنار بگذارید و به موضوع خوشحال کننده ای فکر کنید .

محبوبیت زیادی دارید و از بودن با افرادی که با شما هم فکر هستند لذت می برد. می توانید به رویاهایی فکر کنید که اکنون به حقیقت نمی پیوند.

مهر

هم اتفاقی که در زندگی شما رخ می دهد.اکنون شما امیدوار و سبک روح هستید.می توانید به جنبه مثبت اتفاقات نگاه کنید و در نتیجه همه چیز برای شما خوب پیش خواهد رفت.اگر از نظر نجومی کارها درست پیش برود، شما متوجه خواهید شد که شخصی در پشت صحنه به دنبال شما می گردد و این واقعاً احساس خوبی است که بدانید می توانید به او تکیه کنید.

آبان

نقشه ستارگان به شما نشان می دهند که باید از نظر اجتماعی فعال باشید.سعی کنید به گروه هایی که با شما هم فکر هستند ملحق شوید و در کنار افرادی باشید که با آن ها هم نظر و موافق هستید.

این موضوع باعث می شود تا باورها و اعتقادات تان قوی تر شود.

آذر

در طول چند روز آینده زندگی سرعت بیشتری بخود می گیرد و نظم کارها را دست می رود. به مهارتهای خود تکیه کنید و در هیچ کاری عجله نکنید.بدون این که اولاً دقیقاً مثبت و منفی های آن را سبک و سنگین بکنید.

این مسئله بخصوص درباره تصمیم گیری در موارد اخلاقی و معنوی تحت فشار حائز اهمیت است.

دی

اکنون عطارد به برج ثور رفته است. کسانی که از جدول یا بازی با کلمات لذت می برند، جدول جدید و سرگرم کننده ای پیدا می کنند که حسابی مشغولتان می کند.

این کار فعالیت اجتماعی شما را بیش ترمی کند و سلول های خاکستری را فعال می کند.

بهمن

امروز با یک دو راهی سخت روبرو می شوید و نمی دانید که کدام را انتخاب کنید و سوال این است که آیا شما باید همان کاری را که از شما انتظار می رود انجام دهید یا مسیری جدید را در پیش بگیرید .

طرح نقشه یا برنامه ای برای آینده نیز به همین دلیل متوقف شده است .

خیلی بهتر است که منتظر بمانید و تصمیم عجلانه نگیرید وگرنه ممکن است از آن چاله به چاه بیندازید.

اسفند

از صحبت نامیدانه یکی از خوشخواندان تلفن شما می توانست گداخته شود .

نگران نباشید چیزی اشتباه نیست .فقط شما ناگهان جاشنی ماه می شوید.

اما سعی کنید که گفتگوهای تان خلاصه باشد والا شریک زندگی تان ممکن است عصبانی شود.



تلفن آگهی های روزنامه دریا

۲۲۴۴۷۲۲۴-۲۲۴۴۶۳۸۴



نزدکگی سالم با ورنزش - تغذیه سالم - دوری از دخانیات

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت

