

اریاب افصلی– اگر چه سال ها از آن روزگار گذشته است و او امروز بر کرسی دانشگاه تکیه زده اما درد مردم همچنان او را می رنجاند. از درد خودش حرف نمی زند و مدام از رنج های مردم می گوید. انگار نه انگار که پایش را در آن روزها در حمله های دلاورانه اش تقدیم و به مولایش ابوالفضل اقتدا کرده است. دغدغه هایش از جنس دیگری بود. انگار دردی نداشت. به جانبازی خود عشق می ورزد و حسرت می خورد که چرا در شاهراه عشق از کاروان ناجیان وطن و ثار... عقب افتاده است. او شهید زنده است ولی غیبه شهادت می خورد. روز جانباز بهانه ای شد تا قلم عطر شهادت بگیرد و سلامی بر شهیدان زنده کند.

درد مشکلات مردم قابل تحمل نیست

«سلطانعلی میر» یکی دیگر از جانبازان استان است که پایش را در سنگر جنگ جا گذاشت و حالا بر کرسی علم و دانش به گونه دیگری به جهادش ادامه می دهد. به جانبازی اش افتخار می کند اما در کنار حسرت همیشگی شهادت، دغدغه های فراوانی برای مشکلات مردم دارد. او در این باره می گوید: مشکلات اجتماعی و اقتصادی جامعه امروز از هر موضوع دیگری برای من و امثال من سخت تر است. شهدا و جانبازان برای حراست از خاک خود از همه چیز گذشتند تا استقلال و آزادی کشورشان حفظ شود.«میر» ادامه می دهد: حال که حتی یک وجب از خاک این کشور توسط بیگانگان اشغال نشد لازم است تا شرایط بهتری در جامعه فراهم شود و مسئولان بیشتر و بهتر از گذشته برای رفع مشکلات مردم چاره اندیشی کنند.وی تصریح می کند: یک جانباز با همه سختی های جسمی و روحی



که بر اثر مجروحیت عایدش شده است کنار می آید اما گاهی تحمل سختی ها و مشکلات اقتصادی و اجتماعی در بین گروهی از افراد جامعه سخت تر از مشکلات جانبازی است.ابن استاد دانشگاه عنوان می کند: در جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، یک پام را تقدیم کردم و اگر روزی، بازهم کشورم برای مقابله با دشمنان به من احتیاج داشته باشد حاضرم با کمال میل جانم را در طبق اخلاص قرار دهم. هر چند تلاش می کنم در سنگر علم در برابر هجمه های فرهنگی و اجتماعی دشمنان مقابله کنم.

اقدام به اخذ المثنی کنند به پرداخت جزای نقدی از ۲۰۰ هزار تا یک میلیون ریال محکوم می شوند و در صورت تکرار دادگاه مکلف به تعیین حداکثر مجازات است. به عبارت دیگر چنان چه افراد با وجود داشتن شناسنامه، اقدام به گرفتن المثنی کنند مشمول مجازات مقرر خواهند شد. به طور مثال شخصی که قبلاً سابقه ازدواج داشته است می خواهد این موضوع را از مهرس آینده خود مخفی کند تصمیم می گیرد تا با گرفتن شناسنامه المثنی ازدواج سابق خود را مخفی نگه دارد. این در حالی است که افراد می توانند پیش از ازدواج با اخذ گواهی تجرد از گرفتار شدن در چنین دام هایی رهایی یابند.از طرفی دیگر بسیار اتفاق افتاده است که افراد مدارک شناسایی خود را گم کرده اند، یا آن که به سرقت رفته است، در این حالت با اقدام به اخذ شناسنامه المثنی پس از مدتی شناسنامه خود را پیدا کرده اند. قانون گذار نیز در این موارد مقرر کرده است که دریافت کنندگان شناسنامه المثنی مکلفند در صورت پیدا شدن شناسنامه اصلی ظرف ده روز برای تحویل شناسنامه المثنی به اداره ثبت احوال مربوطه اقدام کنند. چنانچه افراد به این تکلیف قانونی خود عمل نکنند به مجازات استفاده کننده از شناسنامه المثنی محکوم خواهند شد.

تصمیم گیری برای مصرف دارو و کاهش وزن بیمار بسیار کمک کننده است. برای فردی که هنگام راه رفتن مشکل تنفسی دارد و دچار تنگی نفس می شود یا دچار درد قفسه سینه است، کاهش وزن می تواند در بهبود علایم بالینی و وضعیت وی کمک کننده باشد.

در نارسایی قلبی به اصطلاح گفته می‌شود که بازده قلب جوابگوی نیازهای بدن نیست بنابراین برای بهبود علایم بیمار باید سعی کنیم از یک سو بازده قلب را بالا ببریم و از سوی دیگر نیازهای متابولیک بدن را کاهش دهیم. به همین دلیل در راستای افزایش بازده قلب در نارسایی قلبی، درمان هایی مانند افزایش قدرت انقباض قلب، کنترل آریتمی و تجویز داروهایی که در زمینه نارسایی قلبی به کار می رود، انجام می‌شود. درباره کاهش نیازهای بدن نیز با کم کردن وزن، نیازهای متابولیک بدن را کاهش می‌دهیم تا بازده قلبی بتواند بهتر جوابگوی

در صورتی که بیمار قلبی که یک بار عمل قلب انجام داده است،تصمیم به کاهش وزن بگیرد چه مواردی را باید در رژیم رعایت کند؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: داشتن اطلاعاتی درباره پرورنده بیمار، دلیل عمل و شرح عمل در

جامعه

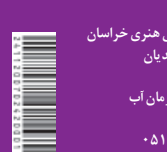





www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر بر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
نمابر نشر بر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های نشر بر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاپ خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
مسئود پیستی:
تلفن
نمابر شهرستان ها:
پایکات:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان اب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۹	اذان صبح ۰۴:۱۸			
۰۵:۴۴	طلوع آفتاب ۵:۴۳	۲۶	۱۵	۱۵
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۰۳	غروب آفتاب ۱۹:۰۳			
۱۹:۳۰	اذان مغرب ۱۹:۳۱			

سنگ مبور

شوهرم ناسزا می گوید

شوهرم وقتی عصبانی می شود و ناسزا می گوید و وسایل را پرتاب می کند، من فقط سکوت می کنم و چیزی نمی گویم، دچار ناراحتی اعصاب شده ام. خودش هم قبول نمی کند که کار نادرستی انجام می دهد. فقط می گوید تقصیر شماس‌ت که مرا عصبانی کرده اید! برای کوچک ترین کاری پر خاش می کند. لطفا راهنمایی کنید.
ماتده نیازی فر، مشاور و روانشناس: مشکل همسر شما، نبود کنترل تکانه پر خاشگری است، همه افراد احساس پر خاشگری و عصبانیت را تجربه می کنند و این یک احساس درونی است اما نحوه واکنش رفتاری به این احساس متفاوت است. افراد به شیوه های مختلف به این احساس واکنش نشان می دهند. مثل سکوت یا فاصله گرفتن، فریاد زدن، فحش دادن، پرت کردن وسایل، کتک زدن و... اگر همسر شما فقط مشکل کنترل پر خاشگری دارد باید مهارت های کنترل پر خاشگری را فراگیرد اما گاهی ممکن است پر خاشگری از علائم و نشانه های یک بیماری روحی و روانی باشد مانند افسردگی که در این صورت به ویزیت روانپزشکی و مداخلات روان درمانی نیاز دارد.می توانید از دوستان و اقوام بانفوذ بر همسرتان کمک بگیرید تا او را برای مراجعه به متخصص روان پزشکی یا روان شناسی بالینی مجاب کنند زیرا برای رفع چنین مسائلی قدم اول پذیرش موضوع توسط فرد است و نیاز به همکاری خودش برای تغییر دارد. در صورتی که همسرتان حاضر به مراجعه به متخصص نبود می توانید با رعایت چند نکته شرایط را مساعدتر کنید:

۱ - هنگامی که خسته است یا درگیری فکری دارد درباره موضوع یا خواسته ای مثل درخواست پول صحبت نکنید.
۲ - هنگامی که نیاز به استراحت دارد محیط خانه را در آرامش نگه دارید.
۳ - هنگام عصبانیت از لحاظ فیزیکی از او فاصله بگیرید؛ مثلا خودتان را با کارهای آشپزخانه مشغول کنید.

۴ -مردها وقتی عصبانی می شوند بر خلاف زن ها به زمان بیشتری برای کم شدن و از بین رفتن عصبانیت نیاز دارند، یک خانم می تواند در ۲۰ دقیقه عصبانیت خود را مهار کند اما این کار در مردها گاهی حتی تا ۲۴ ساعت هم طول می کشد؛ پس اگر دیدید تا آرام شدن همسرتان زمان زیادی نیاز است، خونسردی خودتان را حفظ کنید.
۵- هنگام عصبانیت بهتر است کودک کانتان را به اتاقشان هدایت کنید تا شاهد پر خاشگری پدرشان نباشند.
۶- برای حفظ آرامش خود بهتر است به ورزش بپردازید و در کلاس هایی که علاقه مند هستید، شرکت کنید.

پزشک خانواده

چرا از حال می روم؟

دختری ۲۵ ساله هستم که در یک ماه اخیر سه مرتبه در خیابان از حال رقتم بدون آن که قبل از آن علائمی داشته باشم. لطفاً راهنمایی کنید دلیل آن چیست؟
دکتر علیرضا ضایی، پزشک عمومی: غش کردن را بیهوش شدن و از دست دادن موقت هوشیاری به طور ناگهانی و برای مدتی کوتاه در نتیجه ترسیدن خون کافی به مغز تعریف می کنند. بسیاری از ما در طول زندگی شاهد از حال رفتن یا به اصطلاح غش کردن اطرافیان و نزدیکان خود بوده ایم. هنگامی که جریان خون به مغز کم شود، مغز کنترل خود را روی اعضای بدن از دست می دهد و قدرت و هوشیاری اش کم می شود یا از بین می رود و فرد غش می کند.اگر غش کردن با یک مشکل جدی پزشکی همراه نباشد، این عارضه معمولاً بعد از چند ثانیه یا چند دقیقه بر طرف شده و فرد دوباره هوشیار می شود.از حال رفتن به ویژه بیرون از منزل تنه سبب ناراحتی فرد می شود، بلکه می تواند خطرناک نیز باشد. باید بدانید که فقط به دلیل نخوردن یا نیاشامیدن، آب وهوای بسیار گرم و درد شدید، فرد بی‌هوش نمی‌شود بلکه دلایل دیگری نیز وجود دارد که دو مورد بیشتر مشاهده می شود.

بلند شدن سریع

ایستادن سریع می‌تواند سبب از حال رفتن فرد شود. هنگام بلند شدن از جای خود، جاذبه خون را به پاها می کشد و این امر سبب افت قابل‌توجه فشارخون می‌شود اما سیستم عصبی با افزایش ضربان قلب و منقبض کردن عروق خونی این حالت را خنثی و در نتیجه به تثبیت فشارخون کمک می کند اما در برخی از موارد این واکنش رخ نمی‌دهد و در نتیجه سبب اختلال در خون رسانی به مغز می‌شود.
سنگوب واژوواگال رایج ترین نوع غش کردن است و زمانی رخ می دهد که عصب واگ تحریک شده باشد و فرد را دچار ضعف و غش کند. این نوع سنگوب بیشتر در افراد نوجوان یا مسن خود را نشان می دهد. واکنش واژوواگال عود کننده است و معمولاً زمانی رخ می دهد که فرد در معرض یک محرک خاص قرار گیرد. ایستادن طولانی، استرس ها و هیجانات روانی و گاه محرک هایی از قبیل دیدن خون، ادرار کردن یا اجابت مزاج به صورت متناقض سبب کاهش ضربان قلب و افت فشار خون و در نتیجه سنگوب می شود. فرد قبل از غش علائمی مانند سر گیجه، تهوع، احساس گرما یا سرمای شدید همراه با عرق، ضربان قلب سریع، افزایش تنفس، صدای زنگ در گوش، احساس ناراحتی قلب، گیجی، ناتوانی در صحبت کردن و صصبی بودن را از خود نشان می دهد.
بیهوش شدن معمولاً زمانی اتفاق می افتد که فرد در حالت ایستاده است. به سنگوب واژوواگال، سنگوب موقعیتی هم می‌گویند. سنگوب وضعیتی نیز وجود دارد که وقتی فردی ناگهان از حالت خوابیده بلند می شود و می ایستد، دچار کاهش ناگهانی فشارخون می شود که همان افت فشارخون وضعیتی (ارتواستاتیک) نام دارد. این حالت در افرادی رخ می‌دهد که مدت‌های طولانی در بستر مانده اند. البته تعریق زیاد، از دست دادن خون، کم خونی شدید، کم آبی بدن، اسهال، استفراغ و مصرف داروهای مدر نیز از دیگر دلایل است که سبب وقوع این نوع سنگوب می شود.

عبارتی فرد دارای جثه ای درشت و عضلانی باشد در این خصوص کاهش وزن مناسب نیست چراکه با کاهش وزن، توانایی فرد کاهش می یابد. به همین دلیل هر کاهش وزنی برای بیماریاری که نارسایی قلب دارند، مفید نیست. به عنوان نمونه کاهش وزن فردی که کشتی گیر است و ۸۰ کیلوگرم وزن دارد نسبت به فردی که ۱۶۰ سانتی متر قد دارد و وزن او ۸۰ کیلوگرم است، درست نخواهد بود. بنابراین برای کاهش وزن بر مبنای قد، بررسی ظاهر فرد نیز ضروری است.

در نهایت اگر فردی که دارای اضافه وزن است، قبل از عمل جراحی اقدام به کم کردن وزن کند انجام عمل جراحی برای پزشک او راحت تر است و همچنین به زودی بهبود می یابد اما اگر بیمار به دلایل فردی نتواند وزن خود را کم کند و بعد از عمل جراحی نیز دچار مشکلات خاصی نشده اند، اگر نیازی به کاهش وزن است چه بهتر که این کار تحت نظر متخصص تغذیه باشد تا مشکلی پیش نیاید.

نیازهای بدن باشد.

به عبارت ساده تر، در نارسایی قلبی باید عرضه بالا و تقاضا پایین باشد تا بازده قلبی انطباق پیدا کند. اما به طور کلی نمی توان یک نسخه کلی و یکسان را برای همه افراد تجویز کرد.

با در نظر گرفتن این که آیا فرد دچار تنگی نفس می‌شود، مبتلا به قند، فشارخون یا چربی خون است و این که آیا می تواند فعالیت های روزمره خود را به راحتی انجام دهد و همچنین با در نظر گرفتن وضعیت توانایی جسمی فرد و اینکه چه میزان می تواند سربالایی را طی کند، می توان گفت که کاهش وزن براساس شرایط چه قدر در بهبود علایم او کمک کننده است.

اگر بخش عمده اضافه وزن به دلیل آب موجود در بدن باشد به کمک دیورتیک ها (داروهای ادرار آور) می توان این مشکل را برطرف کرد. با این روش وضعیت فرد نسبت به قبل بهتر می شود اما اگر اضافه وزن به دلیل عضله ای بودن بدن باشد به

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در