هلال مهربانی

نشریه دانشجویی هلال مهربانی
دانشگاه علوم پزشکی فسا، سال چهارم،
شماره دهم، اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

ماه رمضان،
ماه تمرین بندگی ۴

روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر ۸

مزاج‌شناسی ۱۶ شیخ‌الشیوخ ۳۰

گاهنامه هلال مهربانی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
سال چهارم، شماره دهم، اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۰

شناسنامه

مدیر مسئول، سردبیر و ویراستار: مریم سینا

صفحه آرا: محمد راسخی

هیئت تحریریه: فاطمه روحانی، فاطمه نسیم، سودابه عسکری، آیدا امینی، زهرا طحانی، سیده فاطمه موسوی، سمانه دهقانی، نازنین زمانی، درسا طاهریان، زهرا کوهگرد، فاطمه جاویدی آزاد

کانال کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا
@helal_ahmar_fums

اینستاگرام نشریه
@helal.mehrbani.mag

علاقمندان جهت اعلام همکاری با نشریه، به همین آدرس مراجعه کنند.

فهرست

سخن سردبیر ۳
ماه رمضان، ماه تمرین بندگی‌ست ۴
مبطلات روزه ۶
روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر ۸
روز جهانی بهداشت ۱۰
کرونا و ریزش مو ۱۲
تنفس بسیار سریع یا هایپرونتیلاسیون ۱۴
مزاج شناسی ۱۶
از ال‌سی‌دی موبایل تا نابینایی ۲۰
ایبوپروفن ۲۲
از سوختگی تا اقدامات اولیه برای درمان ۲۴
معرفی کتاب دره موفقیت (شیب) ۲۸
شیخ الشیوخ ۳۰

سخن سردبیر

منت خدای را عزوجل که باردگر به ما این فرصت را داد تا میهمان لحظه های بهاری شما باشیم و گامی هرچند کوچک درجهت زیباتر و پربارتر کردن لحظه های شما برداریم.

تیم تحریریه هلال مهربانی، این نشریه را با نهایت ارادت و احترام، تقدیم نگاه زیبایتان می کند.

ماه رمضان، ماه تمرین بندگی ست

فاطمه روحانی، پرستاری۹۸

ماه رمضان ماه تمرین بندگی‌ست / ماه تمرین عشق است / ماه تمرین اراده / ماه تمرین از خودگذشتگی برای رسیدن به معشوق

می گویند ماه رجب ماه خدا/ ماه شعبان ماه پیامبر اعظم/ و **ماه رمضان** ماه امت پیامبر است./ در این ماه همه ی ما به مهمانی پروردگار دعوت می شویم/ و از ثانیه به ثانیه این جشن عرفانی لذت می بریم.

کاش در این ماه عرفانی لایق دیدار حق تعالی شویم./ سحرگاهان با نظر لطف صاحب حق بیدار شویم./ کاش مهدی موعود به سرمان منت بگذارد/ تا که همسفره ی تو لحظه دیدار شویم.

در هر **رمضان** عرفانی تشنه تر از هر رمضان خواهی شد./ شب قدر نزول قرآن گویای این است که تو قدر دل خود را بیشتر بدانی./ در لیله القدر بهتر است دل هایمان را از حسد و کینه بتکانیم و سهم ما از این روز همین خانه تکانی است./

خداوندا!/ لب های تشنه ام را دریاب/ دهان فرو بسته به روی لقمه ام را دریاب/ مرا دریاب که چشم و گوشم را از وسوسه گریخته ام/ خداوندا/ جرعه ای از شراب مهرت را به من بنوشان/ مرا روزی ببخش از مائده غفران و رحمت خویش/ و خرسند کن چشم و گوشم را به شنیدن و دیدن جلوه ها و نغمه های وصل خودت/

خداوندا!/ دست خالی مهمانی رفتن زشت است و این در مرام من نیست. دست پر آمده‌ام اما شرمنده‌ام. دستی پر از گناه، چشمی پر از امید! امید به ببخشش...

دعا می‌کنم زیر این سقف بلند، روی دامان زمین، هرکجا خسته شدی یا که پرغصه شدی، دستی ازغیب به دادت برسد و چه زیباست که آن دست خدا باشد و بس...

خداوندا به حق رحمت بی‌انتهایت به ما کمک کن تا در زمره کسانی نباشیم که از روزه داری بهره‌ای جز گرسنگی و تشنگی نمی‌برند.

خدایا کمک کن چتر گناه را در باران رحمت **رمضان** و غیر رمضانت بسته نگه داریم ... آری؛ چترها را باید بست، زیر باران باید رفت...

خدایا قرار ده روزه‌ام را در این ماه روزه داران واقعی و شب زنده‌داری‌ام را نیز مانند شب زنده داران و بیدارم کن در آن از خواب بی‌خبران و گناهم را بر من ببخش ای معبود جهانیان و درگذر از من ای درگذرنده از گناهکاران ...

مبطلات روزه

فاطمه روحانی، پرستاری ۹۸

۹ چیز روزه را باطل می کند

۱.خوردن و آشامیدن

*اگر موقعی که مشغول غذا خوردن است بفهمد صبح شده، باید لقمه را از دهان بیرون آورد و چنانچه عمداً فرو برد روزه اش باطل است و به دستوری که به بعداً گفته خواهد شد کفاره هم بر او واجب می‌شود.

* احتیاط واجب آن است که روزه دار از استعمال آمپولی که به جای غذا به کار می‌رود خودداری کند، ولی تزریق آمپولی که عضو را بی حس می‌کند یا به جای دوا استعمال می‌شود اشکال ندارد.

*جویدن غذا برای بچه یا پرنده و چشیدن غذا و مانند این‌ها که معمولاً به حلق نمی‌رسد، اگرچه اتفاقاً به حلق برسد، روزه را باطل نمی‌کند، ولی اگر انسان از اول بداند که به حلق می‌رسد چنانچه فرو رود، روزه اش باطل می‌شود و باید قضای آن را بگیرد و کفاره هم بر او واجب است.

۲.جِماع

۳.استمناء

۴.دروغ بستن به خدا و پیغمبر

* اگر روزه دار به گفتن یا به نوشتن یا به اشاره و مانند این‌ها به خدا و پیغمبر و جانشینان آن حضرت عمداً نسبت دروغ بدهد اگرچه فوراً بگوید دروغ گفتم، توبه کند، روزهٔ او باطل است و احتیاط واجب آن است که حضرت زهرا سلام الله علی‌ها و سایر پیغمبران و جانشینان آنان هم در این حکم فرقی ندارند.

۵.رساندن غبار غلیظ به حلق

*رساندن غبار غلیظ به حلق روزه را باطل می‌کند، چه غبار چیزی باشد که خوردن آن حلال است مثل آرد، یا غبار چیزی باشد که خوردن آن حرام است.

۶.فرو بردن سر در آب

*اگر روزه دار عمداً تمام سر را در آب فرو برد، اگرچه باقی بدن او از آب بیرون باشد، بنابر احتیاط واجب باید قضای آن روزه را بگیرد. ولی اگر تمام بدن را آب بگیرد و مقداری از سر بیرون باشد، روزه باطل نمی‌شود.

*اگر نصف سر را یک دفعه و نصف دیگر آن را دفعهٔ دیگر در آب فرو برد، روزه اش باطل نمی‌شود.

۷.باقی ماندن بر جنابت و حیض و نفاس تا اذان صبح

*اگر جنب عمداً تا اذان صبح غسل نکند، یا اگر وظیفهٔ او تیمم است عمداً تیمم ننماید، روزه اش باطل است.

* اگر در روزهٔ واجبی که مثل روزهٔ ماه رمضان وقت آن معین است تا اذان صبح غسل نکند و تیمم هم ننماید، روزه اش صحیح است.

۸.اِماله کردن

* اماله کردن با چیز روان اگرچه از روی ناچاری و برای معالجه باشد روزه را باطل می‌کند، ولی استعمال شیاف هایی که برای معالجه است اشکال ندارد.

۹.قِی کردن

*هرگاه روزه دار عمداً قی کند اگرچه بواسطهٔ مرض و مانند آن ناچار باشد روزه اش باطل می‌شود، ولی اگر سهواً یا بی اختیار قی کند اشکال ندارد.

* اگر در شب چیزی بخورد که می‌داند بواسطهٔ خوردن آن، در روز بی اختیار قی می‌کند، احتیاط واجب آن است که روزهٔ آن روز را قضا نماید.

روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر

درسا طاهریان، اتاق عمل ۹۷

تاریخچه صلیب سرخ

هر ساله روز "هشتم می" سال میلادی مصادف با "هجدهم اردیبهشت"، روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می‌شود؛به این امید که روزی صلح و آرامش در سرتاسر جهان حکمفرما باشد.

در سال ۱۸۲۸ میلادی شخصی پا به این جهان گذاشت که در سن ۳۴ سالگی با نوشتن کتابی توانست بنیانگذار مکتبی باشد که بعدها نام صلیب سرخ را بر آن نهادند. آن شخص کسی نبود جز "ژان هانری دونان"

همه چیز از یک جنگ آغاز شد. دهکده‌ای واقع در شمال ایتالیا در سال ۱۸۵۹ شاهد صحنه خونینی بین قوای اتریش و متحدان فرانسوی و ساردنی بود و جمعا حدود ۵۰ هزار نفر در این جنگ جان خود را از دست دادند. دونان در سال ۱۸۶۲ براساس مشاهدات عینی خود از این جنگ کتاب خاطراتی را منتشر کرد و در پایان کتاب خواستار تشکیل جمعیت‌های امدادی داوطلب برای کمک به آسیب‌دیدگان این‌گونه حوادث شد.

یک سال بعد یعنی سال ۱۸۶۳ اولین تشکیلات پیشنهادی دونان در "ژنو" تشکیل شد که طی آن ۱۶ کشور در ژنو طی کنفرانسی بین‌المللی اولین کمیته دائمی بین‌المللی برای کمک به مجروحان جنگی را شکل دادند، که بعدها به کمیته بین‌المللی صلیب سرخ تغییر نام یافت.

دونان کمی پیش از مرگش به پاس تفکرات سازنده‌اش جایزه "صلح نوبل" را دریافت کرد. پاداش دونان به همین جا ختم نشد و نهایتا روز "هشتم ماه می" برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ به افتخار روز تولد دونان، روز جهانی صلیب سرخ نامگذاری شد.

تاریخچه هلال احمر

در سال ۱۳۰۱ شمسی کشور ایران به دنبال جوی که صلیب سرخ جهانی در کشورهای اسلامی پدید آورده بود تصمیم گرفت که جمعیت ملی خود را تاسیس کند ولی به جای استفاده از نشان صلیب سرخ که نشان دولت‌های مسیحی به‌شمار می‌رفت بنابرزیرکی و تدبیر سیاسی نماینده وقت ایران به‌نام «ممتازالسلطنه» از پرچم شیر و خورشید سرخ که در آن زمان معنای آن تلاش برای تداوم حیات ایران در جامعه بین‌المللی بوده است استفاده کرد.

این تصمیم که عملی شدن آن به کنفرانس صلیب سرخ جهانی در سال ۱۹۵۶ ژنو برمی‌گردد در شرایطی انجام شد که در آن زمان تنها دو کشور مسلمان عثمانی و ایران اجازه حضور در این کنفرانس را داشتند. از طرفی به‌دلیل آن‌که کشور عثمانی در ۱۹۰۴ در کنفرانس قبلی صلیب سرخ شرکت نکرده بود، در سال ۱۹۵۶ از حضور در این کنفرانس محروم ماند و بنابراین ایران تنها کشور مسلمان حاضر در این کنفرانس بود.

نکته جالب اینجاست که دلیل انتخاب نشان شیروخورشید در آن سال برای جمعیت صلیب سرخ در ایران به این دلیل بود که نماینده ایرانی بر آن عقیده بود که نشان صلیب سرخ یک نشان مسیحیت است و یک کشور اسلامی نمی‌تواند پرچم امدادرسانی خود را در سایه نشان مسیحیت برپا کند.

نشان شیروخورشید سرخ همچنان تا سال ۱۳۵۹ شمسی وجود داشت. اما به دنبال پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در کشورمان دولت جمهوری اسلامی با ارسال نامه‌ای به دولت سوئیس به عنوان امین و نگهدارنده قراردادهای چهارگانه ژنو اعلام کرد که خواستار تغییر نشان شیر و خورشید سرخ به هلال احمر است و به این ترتیب جمعیت ملی هلال احمر جمهوری اسلامی ایران با نام جدید شکل گرفت.

روز جهانی بهداشت

سمانه دهقانی پرستاری ۹۶

روز جهانی بهداشت، مناسبتی است که هر سال مصادف با سالروز تأسیس سازمان جهانی بهداشت گرامی داشته می‌شود. در سال جاری تمرکز این روز روی هدف ایجاد جهانی برابر و سالم‌تر برای همه خواهد بود.

داشتن سلامتی موضوع بسیار مهمی است و یکی از دغدغه‌های هر فرد و هر جامعه‌ای محسوب می‌شود به همین دلیل بزرگداشت روز جهانی بهداشت از اهمیت بسزایی برخوردار است. این رویداد برای نخستین بار در سال ۱۹۵۰ گرامی داشته شد و از آن زمان تاکنون به یکی از مسائل بهداشتی روز دنیا تبدیل شده است. روز جهانی بهداشت، دربردارنده مضامینی فراتر از یک روز مناسبتی بوده و به عنوان فرصتی برای تمرکز جهانیان روی جنبه‌های مهم بهداشت جهانی محسوب می‌شود.

در سال جاری و با وجود فراگیری ویروسی کشنده در سطح جهان، روز جهانی بهداشت بیشترین تمرکز خود را روی این امر قرار داده است که همه افراد از شرایط زندگی و کار مناسب برای داشتن سلامتی برخوردار باشند همچنین در این روز از رهبران جهانی خواسته می‌شود تا نابرابری‌های بهداشتی را کنترل کرده و اطمینان حاصل کنند که همه انسان‌ها در سراسر این کره خاکی، در هر زمان و مکانی به خدمات بهداشتی با کیفیت دسترسی داشته باشند. هدف روز جهانی بهداشت در سال جاری این اصل قانون اساسی WHO را برجسته می‌کند که "برخورداری از بالاترین استاندارد بهداشتی، یکی از حقوق اساسی هر انسانی بدون تمایز نژاد، دین، عقاید سیاسی، شرایط اقتصادی یا اجتماعی است."

سلامتی مفهومی است که در شاد زیستن ، تعالی فکر و روح ، سلامت روان ، معنویت مثبت و تن سالم می یابی و این هدف و آرمان ماموران بهداشت است تا مردم کشورمان با تلاش بی وقفه شان به آن دست یابند .

بهداشت را درست بخوانیم؛ به داشت

کرونا و ریزش مو

فاطمه جاویدی آزاد، هوشبری ۹۸

بیش از ۹ ماه از ظهور ویروس کرونا در بازار ماهی فروشان شهر ووهان چین می گذرد. از آن زمان ، این بیماری بسیار مسری، به تمام کشورها در سراسر جهان گسترش یافته است.

در حالی که در ابتدا مواردی از جمله اختلال بویایی، افزایش دمای بدن و گلو درد از مشخصه های ویروس کرونا بود، از همان زمان مشخص شده بود که این بیماری با علائم کاملاً غیر معمول و متنوعی نیز خود را نشان می دهد.

دانشمندان و متخصصان پزشکی در تلاشند تا هر روز اطلاعات بیشتری در مورد ویروس کرونا کسب کنند تا ایجاد علائم این پاتوژن را در مورد کل بدن بفهمند. برخی از علائم کاملاً عجیب COVID-۱۹ شامل ناراحتی معده ، درد در پاها ،کاهش حس بویایی یا چشایی (در صورت عدم انسداد بینی) و حتی مشکلات چشمی است.

گفته شده است که بیمارانی که پس از مبارزه با بیماری ویروس کرونا، بهبود می یابند ، ممکن است در نهایت با آسیب دائمی ریه و تأثیر قابل توجه سلامتی بر کلیه ، مغز و قلب مواجه شوند.

تأثیر طولانی مدت ویروس کرونا: نظرسنجی ها ریزش موی تکان دهنده ای را در بیماران COVID-19 گزارش می کند

ریزش مو: یکی دیگر از تأثیرات طولانی مدت COVID-19؟

محققان در حال افزودن به لیست حقایق خسته کننده ذهن در مورد COVID-۱۹ هستند که آیا COVID-۱۹ همچنین می تواند باعث ریزش موقت مو شود.

بله ، طبق نظرسنجی انجام شده توسط دکتر ناتالی لمبرت از دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا مشخص شد که ریزش مو در بین ۲۵ علامت اصلی است که توسط افراد مبتلا به بیماری بسیار عفونی تشخیص داده شده است.

این نظرسنجی بر روی بیش از ۱۵۰۰ نفر از بازماندگان این بیماری که تحت تأثیر طولانی مدت COVID-۱۹ بودند، انجام شد. این بیماران بهبود یافته به عنوان بیمارانی که دچار بیماری طولانی مدت بوده اند، شناخته می شوند.

این بررسی همچنین نشان داد که افراد حامل طولانی مدت، بیش از حالت تهوع و گرفتگی بینی، دچار ریزش مو شده اند (دو علامتی که توسط سازمان های پزشکی مانند CDC مشخص گشته است.

COVID-19 یا کرونا ویروس چگونه باعث ریزش مو می شود؟

یکی از دلایل عمده ای که می تواند منجر به ریزش مو در بیماران COVID-۱۹ شود ، می تواند استرس شدید مبارزه با بیماری باشد. از نظر علمی این نوع ریزش موقت به نام تلوژن افلوویوم "Telogen effluvium" ، موقعی اتفاق می افتد که بدن شما به دلیل آسیب، شوک یا بیماری دچار استرس زیادی شود.

با این حال ، با توجه به طبیعت جدید این بیماری مسری ، تشخیص دقیق یک دلیل مستقل برای ریزش مو دشوار است. علاوه بر این ریزش مو می تواند به دلیل کمبود رسیدن مواد مغذی ناشی از اختلال سیستم هضم غذا و از دست دادن اشتها در بیماران باشد. این ویروس همچنین فشار روحی و جسمی زیادی را بر روی بدن وارد می کند ، که می تواند خود منجر به ریزش مو شود.

لازم به ذکر است که علاوه بر علائم ویروس کرونا مانند تب شدید (که ممکن است باعث ریزش موی بعد از تب شود) ، سطح پایین ویتامین D۳ و فریتین نیز ممکن است منجر به ریزش مو بیشتر در بیماران مبتلا به کرونا یا COVID-۱۹ شود.

مکانیسم TE چگونه است؟

مو دارای فازهای مختلف رشد است. TE زمانی اتفاق می افتد که عامل استرس زا باعث شود رشد مقدار زیادی از مو متوقف شود و این حالت ورود مو به فاز استراحت یا telogen است.

در فاز telogen، مو برای ۲ تا ۳ ماه استراحت می کند و سپس ریزش مو اتفاق می افتد تا رشد موهای جدید آغاز شود.

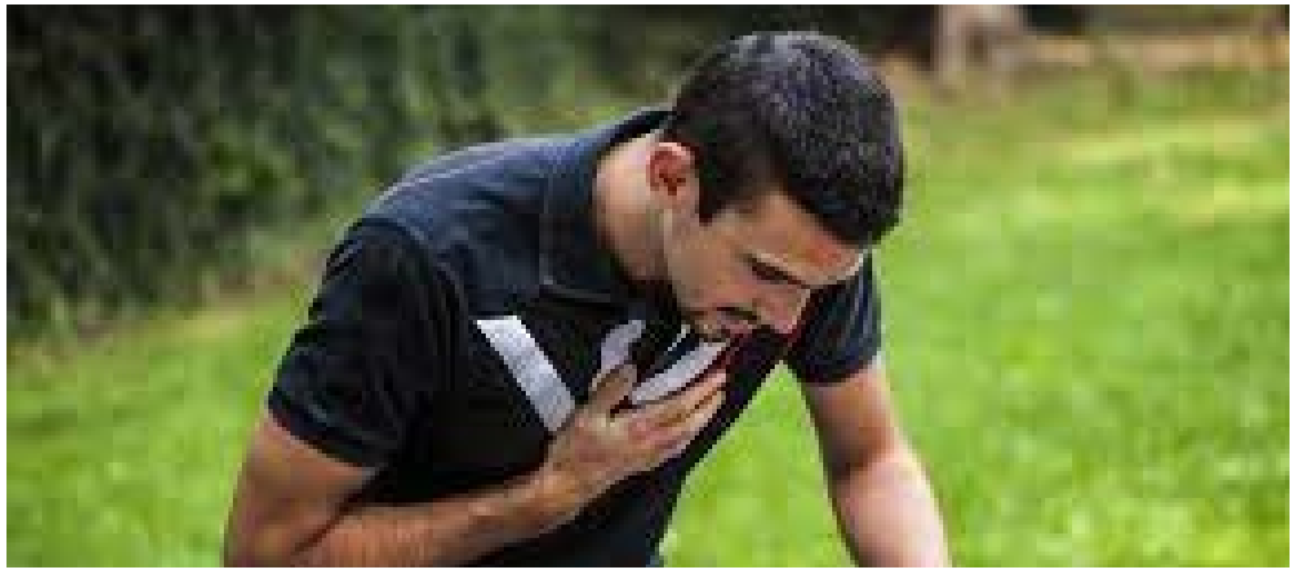
به همین دلیل است که ریزش مو ناشی از TE مدتی بعد از یک رویداد مثل بیماری یا یک دوره استرس زا اتفاق می افتد.

برای مقابله با ریزش مو ناشی از COVID-19 چه کاری می توانید انجام دهید؟

کارشناسان بر این عقیده اند که ریزش مو به طور عمده "گذرا" است و تمرکز باید بر روی کاهش سطح استرس ، خواب خوب و مراقبت از نیازهای تغذیه ای بدن شما باشد. در نهایت همچنین ، سیستم ایمنی بدن و پاسخ بدن شما به ویروس تعیین می کند که آیا شما پس از ابتلا به COVID-۱۹ دچار ریزش مو می شوید یا خیر.

تنفس بسیار سریع یا هایپرونتیلاسیون

سودابه عسکری، هوشبری ۹۸



هایپرونتیلاسیون یعنی تنفس سریع و عمیق که اضطراب عامل اصلی آن است. هنگامی که مردم میترسند، عمیق و تند نفس می کشند اگر چه حتی نیاز به اکسیژن زیادی هم نداشته باشند این کار باعث خروج دی اکسیدکربن زیادی می شود و از دست رفتن دی اکسیدکربن، خون را قلیایی می کند(ایجاد آلکالوز تنفسی) که در نتیجه علایم حمله دردناك ظاهر می شود. دوره‌های هایپرونتیلاسیون میتواند ساعت‌ها و گاهی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد، اما در بیماران میتواند به اندازه ساعت‌ها به نظر آید.

۸ راه برای مقابله با هایپرونتیلاسیون

۱. در داخل يك كيسه نايلوني نفس بكشيد.

این روش بـه مـدت طولانـی درمـان اصلـی هایپرونتیلاسـیون بـود.

نفس کشیدن در داخل کیسه نایلونی اجازه می دهد که دی اکسیدکربن خروجی در هنگام هایپرونتیلاسـیون دوباره جذب بدن شـود.

دکتـر هریسون می گوید: دمیدن داخل کیسـه نایلونی، ایده ی خوبی است. البتـه به شرطی که هایپرونتیلاسـیون شما قبلا توسط پزشك ارزیابی و اطمینان حاصل شده باشد که مشکل جدی ایی در کار نیست. اکثر این افراد می توانند از روش بالا استفاده کنند اما تعداد کمی نیز مشکلات جدی تر دارند.

واریـز می گویـد: اسـتفاده از کیسـه نایلونی نـه تنها جلـوی حمـلات را گرفتـه بلکـه اثـر پیشـگیرانه نیـز داشـته اسـت وی میگوید: وقتی هر روز این مشکل را داشتم با خودم يك كيسه نایلونی حمل می کردم و فکر اینکه من این کیسه نایلونی را با خود حمـل می کـنم خـودش کمك بزرگی بود.

۲. بنشینید، آرام باشید و استراحت کنید.

شما باید سرعت تنفس را آهسته کنید. هر چه قدر عصبی تر باشید، تندتر نفس می کشید.

۳. تمرین کنید به طور طبیعی نفس بکشید.

نفس‌ها را زیاد عمیق نکنید و نفس‌های کوتاه هم نکشید. به طور طبیعی نفس بکشید. هر ۶ ثانیه يك تنفس و یا دریك دقیقه ۱۰ تنفس، مناسب است. ایـن کار را ۲ بار در روز انجام دهید. هر جلسه ۱۰ دقیقه.

۴. به ماورای خود فکر کنید.

واریـز مـی گویـد: هنگامـی کـه مـن بـرای اولیـن بـار دچـار هیپرونتیلاسـیون شـدم، فکـرم مشـغول احتمـال حملـه ی دیگر شد و چندین بار دیگر دچار آن شدم. بنابرایـن اگـر در تمرینات روی تنفس‌تان تمرکز کنید، تمام وقت را صرف تفکر درباره ی تنفـس و امـکان هایپرونتیلاسـیون نکنیـد.

۵. ورزش کنید.

ورزش، اضطراب را کاهش می دهد و بیماران را در برخورد با مسأله آماده تر می کند. مخصوصا اگر هنگام ورزش ضربان قلب بالا برود تند نفس کشیدن کمی مفید است.

۶. هشدار پزشکی

بگذارید پزشك تشخیص دهد.

هنگامی که شما به طور طبیعی نفس می کشید، ولی ناگهان تنفس تان تند و خارج از کنترل می شود و قلبتان به تپ تپ می افتد و انگشتان‌تان گزگز می کند کف دستان‌تان عرق می کند. این احساس را دارید که گویی در حال مرگ هستید. اما از قضا شما زنده می مانید تا مالیات سال دیگر را نیز پرداخت کنید!

هیپرونتیلاسیون در اغلب موارد به خاطر اضطراب ایجاد می شود. اما اگر هرگز دچار آن نشده اید باید به پزشك مراجعه کنید. اگر چه غیر شایع است ولی هیپرونتیلاسیون می تواند در ارتباط با بیماری‌های ریوی، عفونت‌های خونی و حتی مسمومیت باشد. حتی ممکن است با داشتن احساس حمله ی قلبی، واقعا حمله ی قلبی در کار باشد، البته اگر چه احتمالا چیز جدی نیست اما تشخیص قطعی را به پزشك‌تان محول کنید.

۷. از وضعیت‌های ناراحت‌کننده اجتناب کنید.

یعنی خود را در میان شلوغی و جمعیت گیر نیندازید؛ وضعیت‌هایی که هیپرونتیلاسیون را تحریك می کند بشناسید و آن‌ها را حذف کنید یا کاهش دهید. برای مثال اگر از گربه های سیاه ترس دارید و دیدن آن‌ها باعث هیپرونتیلاسیون در شما می شود، از برخورد با آن‌ها خودداری کنید.

۸. مصرف کافئین خود را قطع کنید.

این ماده ی محرك می تواند هیپرونتیلاسیون را تحریك کند. مراقب مصرف قهوه، چای، کولا و شکلات هم باشید.

منبع : دایرة المعارف پزشك خانواده، گروه مولفان انستیتو سلامتی آمریکا

مزاج شناسی

سیده فاطمه موسوی، هوشبری ۹۸

مزاج شناسی علمی بسیار وسیع و گسترده است که کاربردهای فراوانی برای تشخیص و درمان مشکلات جسمی و روحی دارد. در حقیقت مزاج تمامی جنبه های زندگی ما تحت تاثیر طبیعت بدنمان قرار دارد، نوع غذایی که می خوریم می تواند تاثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدن ما از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه ها داشته باشد، در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می تواند عواقب زیادی داشته باشد.

غذای نامناسب با مزاج شما می تواند موجب تغییرات خواب، حالت عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم، اختلال دفع، عوارض پوستی، نشانه های درگیری کبد و قلب و اندام های تناسلی را نشان دهد. نوع نوشیدنی ها، لباس ها، هوای استنشاقی، استراحت روزانه و چگونگی دفع و حالت های عصبی و روانی، مستقیما مرتبط با حالات طبیعی یا مزاجی است، بنابراین برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، و آرامش روحی، همه ما نیازمند به شناخت مزاج یا طبیعت خود هستیم.

چگونه مزاج خود را تشخیص دهیم؟

طبع یا مزاج افراد در طب سنتی در چهار دسته‌ی صفراوی، سوداوی، بلغمی، دموی طبقه بندی می‌شود. افراد دارای مزاج اکتسابی و مادرزادی می‌باشند. شناخت مزاج‌ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و انسان می‌تواند به واسطه‌ی آن تشخیص دهد که چه غذایی برایش مناسب یا نامناسب است.

(توضیحات هر دسته در صفحه بعد آمده است)

آیا مزاج قابل تغییر است؟

هر فردی دارای دو گونه طبع اصلی و اکتسابی است. طبع اصلی هر فرد، طبع مادرزادی اوست که از پدر و مادرش به ارث می‌برد. همچنین ممکن است طبع اصلی فرد با گذشت زمان، به علت تغذیه‌ی نادرست، شرایط آب و هوایی و شیوه زندگی نادرست، تغییر کند و طبع جدیدی در او به وجود آید که به آن، طبع اکتسابی می‌گویند. ناگفته نماند که در میان موجودات زنده، مزاج انسان به میزان زیادی تغییر می‌کند، ولی طبیعت یا مزاج حیوانات و گیاهان هیچ وقت به طور کامل تغییر نمی‌کند بلکه با توجه به شرایط آب و هوایی میزان گرمی، سردی، خشکی و رطوبت آن‌ها کمی تغییر می‌کند..

از دیدگاه طب سنتی هدف اصلی علم پزشکی نگهداری سلامتی و یا بازگرداندن آن در زمان بیماری است که هیچیک از این دو امر مهم بدون دانش مزاج شناسی امکان پذیر نیست مزاج هر شخص سالمی منعکس کننده وضعیت بیولوژیکی بدن اوست که میتواند به بهترین وجه ممکن تعادل و هوموستاز بدن شخص را حفظ نماید. از دیدگاه طب رایج حفظ هوموستاز بدن به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان متابولیسم پایه از مهمترین این عوامل است.

بنابراین شاید بتوان با استفاده از دیدگاه طب سنتی که از بعد مزاجی به بدن انسان نظر دارد و برای تمام خوراکیها نیز مزاج مشخصی قایل است در زمینه تنظیم متابولیسم پایه و بهبود عملکرد سیستم عصبی هورمونی که تمام اعمال حیاتی بدن انسان را در کنترل دارد دریچه ای نو باز نمود و با افزودن نگرشی جدید بعدی دیگر از ابعاد سلامتی انسان را تعریف نمود.

بدیهی است درراستای رسیدن به این اهداف مطالعات بیشتری نیاز است تا بتوان زبان متفاوت این دو مکتب طبی را که دارای هدف مشترکی هستند به هم نزدیک کرده و در جهت افزایش سلامتی و کاهش بیماریهای افراد گامی جدید برداشت

مزاج گرم و تر (دموی) | خلط خون - هوا - بهار

رنگ چهره‌شان قرمز و هیکلشان درشت و چارشانه هستند. سر و اندام‌هایشان سنگین است و معمولا کسل هستند و خواب زیاد و سنگینی دارند و در فصل بهار این حالت تشدید می‌شود. دهان‌دره، کش و قوس بدن و کشیدن دست‌ها به اطراف جزو عاداتشان است. این افراد معمولا قوی، خوش اخلاق و اهل بگو و بخند هستند و در دیگران ایجاد نشاط می‌کنند. شجاع و فرمانبردار هستند، ولی مطالب جدید را خوب درک نمی‌کنند و زود فراموش می‌کنند. مزه دهان آن‌ها شیرین و پوست و زبان و چشمشان قرمز است. خونریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آن‌ها شایع است. محل فصد و حجامت آن‌ها خارش پیدا می‌کند. در فصل بهار این علائم بیشتر مشاهده می‌شود.

مزاج گرم و خشک (صفراوی) | خلط صفرا - آتش - تابستان

چهره و سفیدی چشم آن‌ها کم یا زیاد به زردی می‌زند، دهان و بینی‌شان خشک است و زبانشان خشک و زبر و گاهی تلخ می‌شود. عطش این افراد، زیاد و اشتهایشان کم است. لاغر هستند و مطالب را سریع درک می‌کنند. سر آن‌ها کلاه نمی‌رود؛ خوابشان کم و سبک است. تحریک‌پذیر هستند و زود عصبانی و مضطرب می‌شوند. پوستشان گرم و خشک و بی‌حالت است. دور چشمشان (به علت از دست دادن رطوبت)، گود می‌افتد. هنگام لمس، اندام‌های آن‌ها گرم است، از هوای خنک لذت می‌برند و در هوای گرم اذیت می‌شوند. اولین ادرار صبحگاهی آن‌ها پررنگ و گاهی سوزان است. گرمی و خشکی در این افراد در فصل تابستان شدت می‌یابد. سریع راه می‌روند، سریع و جویده حرف می‌زنند و معمولا عجول هستند. افراد صفراوی مزاج در سن جوانی دچار بیشترین مشکلات در سلامت خود می‌شوند و به‌خصوص بیشتر این مشکلات در فصل تابستان بروز می‌کند

چهره این افراد، تیره و پوستشان، خشک و بی‌طراوت است. سیاهی خون و غلظت آن از علائم دیگر آنهاست. زیادی فکر و خیال و نگرانی نسبت به آنچه که در اطرافشان می‌گذرد و خواب‌های آشفته و تیره و تار، از مشکلات این افراد است. به علت سرعت فکر بین این افراد، شاعران و هنرمندان بیشتری یافت می‌شود، ولی در صورتی که روش زندگی و تغذیه این افراد اصلاح نشود، دچار مشکلات روانی جدی می‌شوند. افسردگی و گوشه‌گیری و کم جوشیدن با دیگران، یکی دیگر از خصوصیات افراد سوداوی است. سوزش سر معده و زیر جناغ، گرفتگی در عضلات پشت ساق پا، گرفتگی در ناحیه گلو (به صورتی که دائما احساس می‌کنند حلقه‌ای از داخل گلویشان را گرفته است)، اشتهای کاذب و خرده‌خواری، پرمویی و بروز لکه‌های تیره در پوست در این افراد شایع است. این افراد در فصل بهار از وضعیت تعادل بهتری برخوردار می‌شوند و در فصل پاییز بیماری‌هایشان شدت پیدا می‌کند.

مزاج سرد و خشک (سوداوی) | خلط سودا - خاک - پاییز

مزاج این افراد سرد و تر است. این افراد چهره سفید دارند. پوست آن‌ها سرد، نرم و شفاف است، ولی گاهی اوقات به علت رطوبت زیاد، پوستشان در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین‌خوردگی می‌شود. آب دهان زیاد، کمی تشنگی و عطش، نرم بودن گوشت اندام‌ها، تنبلی، آروغ ترش و ریفلاکس (بازگشت مواد و اسید از معده به مری) از علائم دیگر افراد بلغمی است. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پرحوصلگی آن‌ها سر می‌رود، آرام حرف می‌زنند و در راه رفتن معمولا عقب می‌مانند و زود خسته می‌شوند. ماست و دوغ و سردیجات، آن‌ها را اذیت می‌کند. خوش خوابی، کندفهمی، افت حافظه، کم‌رنگی ادرار صبحگاهی و زبان نرم با پرزهای تحلیل‌رفته و گاهی پوشیده از بار سفید از علائم افراد این گروه است. در فصل زمستان بیماری‌های بلغمی شدت می‌یابد.

مزاج سرد و تر (بلغمی) | خلط بلغم - آب - زمستان

از ال‌سی‌دی موبایل تا نابینایی

فاطمه نسیم
، بهداشت ۹۸

استفاده از وسائل الکترونیکی به ویژه گوشی همراه و اثرات آن بر سلامتی بدن، ذهن بسیاری از مردم را به خود مشغول کرده است که یکی از نگرانی‌ها درباره اثرات استفاده از گوشی همراه بر سلامت چشم است.

آسیب های چشمی و گوشی های هوشمند داستان بلندی دارند

بر اساس گفته و نوشته متخصصان و کارشناسان گوشی های هوشمند یک خطر جدی برای چشمان شما به حساب می آیند و این موضوع زمانی جدی تر می شود و می تواند باعث آسیب به بینایی شما شود که به صورت ناصحیح هم از آن استفاده کنید.

اگر شما هم یکّی از آن افرادی هستید که روزانه بیش از ۱۵۰ بار به گوشی هوشمند خود خیره می شوید، باید بدانید که چشمان و بینایی شما از جمله اولین و مهمترین تاوان این اعتیاد به گوشی ها هستند. خیره شدن به گوشی، تبلت، نوت بوک و ... برای مدت زمانی طولانی باعث خستگی، خشک شدن، خارش و حتی تاری دید می شوند که گاها به سر درد می انجامد. خوشبختانه با انجام یک سری نکات و در نظر گرفتن آن ها تا حدود بسیار بالایی می توانید این آسیب های بینایی رایج شده را کاهش دهید

راه های محافظت از چشم هنگام کار با مبایل و کامپیوتر

۱. پلک بزنید، پلک بزنید، پلک بزنید

پلک زدن به صورت مرتب و گاهی در فواصل چند ثانیه ای باعث جلوگیری از خشک شدن چشم ها و عواقب خطرناک بعد از خشک شدن چشم می شوند. پس با پلک زدن های مرتب، چشمان خود را مدام مرطوب نگه دارید. اما جلوگیری از خشک شدن چشم ها تنها ویژگی پلک زدن نیست، این حرکت باعث فوکوس های مرتب چشم و کمک به بینایی برای تمرکز بر روی یک مطلب می شود. نگاه های طولانی بدون پلک زدن، به راحتی باعث خشک شدن چشم ها می شود که حال بنا بر توصیه کارشناسان حداقل هر ۱۵ دقیقه شما باید ۱۰ بار پلک بزنید تا از این موارد مصون باشید.

۲. نور های خیره کننده را کاهش دهید

۳. به چشمان خود استراحت دهید.

قانونی برای مدت زمان های خیره شدن به صفحه نمایش وجود دارد که با نام قانون ۲۰-۲۰-۲۰ شناخته می شود. بر اساس این قانون بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با چشمان خود تنها ۲۰ ثانیه به آن ها استراحت دهید و از فاصله حداقل ۲۰ فوت و تا ۶ متر و این روال را تکرار کنید. بدین ترتیب در فواصل مشخص عضله های چشم شما استراحت لازم و کافی را برای ادامه کار خواهند داشت و فشار از روی آن ها بر داشته خواهد شد.

۴. اگر چشمانتان ضعیف شده است عینک بزنید

۵. رنگ مناسب برای صفحه نمایش گوشی

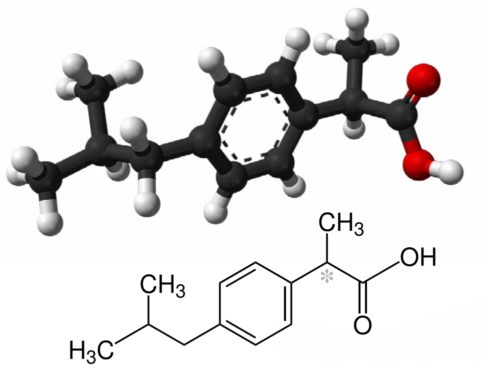
با رسیدن شب و زمانی که شما باید نور صفحه را تیره‌تر کنید، نرم افزار flux به طور خودکار دمای صفحه نمایش شما را کمتر می‌کند و به ۳۴۰۰K یا کمتر می‌رساند. این یعنی صفحه شما کمتر آبی یا قرمز می‌شود و از درد چشم جلوگیری می‌کند که در پی آن روی خواب شما هم تاثیر بدی نمی‌گذارد.

۶. در اتاق تاریک به مانیتور نگاه نکنید

خیلی ها متأسفانه عادت دارند برق اتاق را خاموش کنند و با کامپیوتر کار کنند و یا در رختخواب با گوشی خود بازی کنند. این بدترین کار ممکن است. در مورد نور اطراف، پیشنهاد کرده‌اند که نور مهتابی در اطراف طوری باشد که مستقیماً به چشم شما نتابد و همچنین در مانیتور بازتاب نداشته باشد.

ایبوپروفن

زهرا کوهگرد، هوشبری ۹۸



ماهیت ایبوپروفن

ایبوپروفن یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID) و دارای اثر ضد پلاکتی است. به این معنی که از لخته شدن خون محافظت می کند.

نام‌های تجاری ایبوپروفن شامل ژلوفن، بروفن، کالپروفن، جنپریل، ایبو، میدول، نوپرین، کوپروفن، نوروفن، آدویل و موترین می باشد.

موارد منع مصرف ایبوپروفن

افرادی که مشکلات قلبی، سکته مغزی یا زخم معده دارند باید در مورد استفاده از این دارو احتیاط کنند. ایبوپروفن در ۳ ماه آخر بارداری نباید استفاده شود.

مکانیزم ایبوپروفن

ایبوپروفن از تولید پروستاگلاندین ها جلوگیری می کند. پروستاگلاندین ها موادی هستند که مغز در پاسخ به بیماری و آسیب، آن را آزاد می کند. آنها باعث درد، تب، تورم و یا التهاب می شوند.

اثرات مسکن ایبوپروفن بلافاصله پس از مصرف دوز شروع می شود. اثرات ضد التهابی آن ممکن است طولانی تر، و حتی گاهی تا چند هفته طول بکشد.

ایبوپروپروفن در چه مواردی مصرف می‌شود؟

ایبوپروفن معمولاً برای تسکین علائم آرتروز، تب و قاعدگی و سایر انواع درد استفاده می شود.

ایبوپروفن منجر به بروز چه عوارضی می شود؟

در سال ۲۰۱۵، سازمان غذا و دارو ایالات متحده (FDA) هشدار داده است که مصرف بیش از حد این دارو می تواند منجر به افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی می شود.

استفاده معمولی بسیاری از مسکن ها برای سردردهای میگرنی ممکن است باعث سردرد برگشتی شود. در این شرایط، احتمال دارد بعد از قطع دارو، سردرد فرد عود کند و دوباره برگردد. شاید این وضعیت، منجر به اعتیاد دارویی نشود؛ اما می تواند فرد را وادار کند برای تسکین سردرد خود، دوباره قرص بخورد.

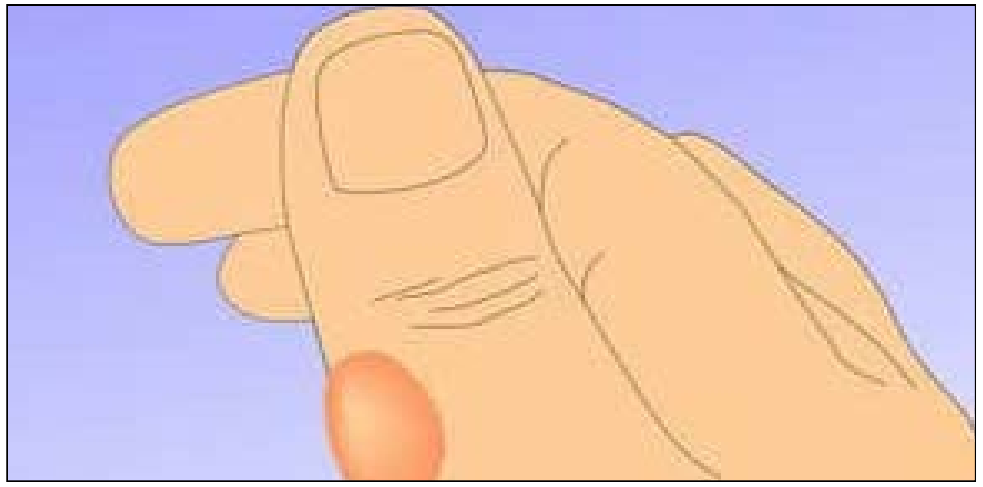
ایبوپروفن وکرونا

در اوایل شیوع کرونا گمان می‌رفت که ایبوپروفن در درمان مبتلایانی که علائم خفیف ابتلا به کرونا دارند تاثیری منفی داشته باشد.

این نظر وقتی تقویت شد که الیور وران وزیر بهداشت فرانسه توصیه کرد به جای داروی ضدالتهابی همچون ایبوپروفن، بیماران از پاراستامول(معروف به استامینوفن) استفاده کنند و حتی گفته شد که ایبوپروفن می‌تواند به تشدید عفونت بینجامد.

اکنون اما کمیسیون داروهای انسانی نتیجه گرفته است که ایبوپروفن نیز مانند پاراستامول در کاهش التهاب و کنترل علائم بیماری های شبه آنفولانزا موثر است.

در بریتانیا توصیه می‌شود که در موارد خفیف ابتلا به کرونا، برای کنترل علائم ابتدا استامینوفن مصرف کنند. زیرا این دارو عوارض جانبی کمتری دارد و انتخاب مطمئن‌تری است. به عنوان مثال در صورتی که کسی زخم معده دارد نباید ایبوبروفن مصرف کند.



از سوختگی تا اقدامات اولیه برای درمان

آیدا امینی هوشبری ۹۸

سوختگی (Burn) نوعی آسیب به پوست یا بافت است که بر اثر گرما، برق، مواد شیمیایی، اشعه به وجود می‌آید. سوختگی از هر نوعی که باشد، به عنوان دومین عامل مرگ و میر در بین کودکان محسوب می شود. سوختگی ممکن است در هر سنی بروز کند، اما در بین کودکان و نوجوانان بیشتر شایع است.

انواع سوختگی

سوختگی گرما

سوختگی ممکن است به وسیله گازها یا مایعات داغ به وجود بیاید و در اکثر اوقات به وسیله تماس با مایعات داغ،روغن داغ یا بخار آب اتفاق می‌افتد. به‌طور کلی سوختگی با آب یا بخار داغ، سوختگی نوع اول یا دوم هستند؛ اما اگر تماس فرد زیاد باشد ممکن است سوختگی نوع سوم نیز اتفاق بیفتد.

سوختگی برق

عبور جریان برق از بدن احتمالا باعث ایجاد جراحت هاي وخيم وحتي مرگ مي شود. وقتي جريان برق از نقطه اي وارد بدن مي شود،از محل ديگر كه در آن بدن با زمين تماس دارد خارج مي شود. نقاط ورود و خروج جريان برق و همچنين بافت های مابين اين دو نقطه از بدن آسيب مي بينند.

سوختگی شیمیایی

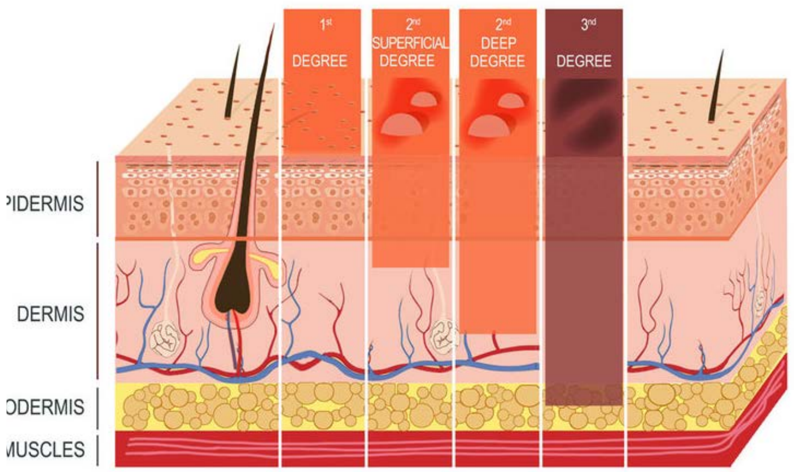
مواد شيميايي از جدي ترين نوع سوختگي ها است كه در سطح كم و عمق زياد بدن را درگير می كند.

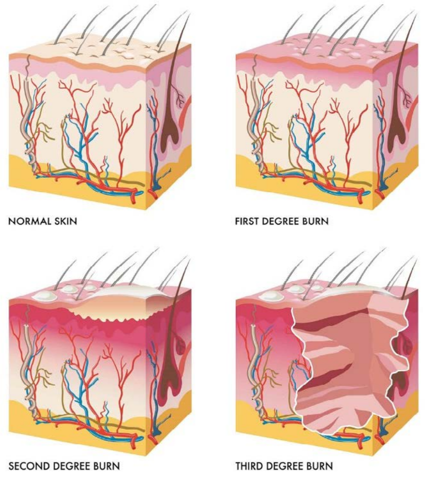
سوختگی اشعه

توسط دو نوع اشعه سوختگي ايجاد مي گردد:

۱ **اشعه خورشید**: تماس با نور خورشید رایج‌ترین علت سوختگی‌های تشعشعی و به‌طور کلی رایج‌ترین علت سوختگی‌های سطحی می‌باشد. افراد مختلف به شکل‌های مختلف و بر اساس نوع پوست خود دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. اثری که پرتو یونی بر روی پوست می‌گذارد به میزان تماس با محل بستگی دارد.

۲- **تشعشات اتمي**: در مورد تشعشات اتمي ابتدا محافظت خود امدادگر از خطر تشعشات و ثانيا رفع آلودگي مصدوم و درصورت امكان ارائه كمك هاي اوليه سوختگي با حرارت مد نظر قرار مي گيرد و در مرحله آخر انتقال مصدوم به مركز درماني انجام مي پذيرد.





نوع سوختگی	لایه ای از پوست که اسیب می بیند	ظاهر سوختگی	حس	زمان بهبود
درجه اول	اپیدرم	قرمز بدون تاول	دردناک	۵-۱۰ روز
درجه دوم سطحی	درم	قرمز و با فشار دادن پوست سفید می شود	بسیار دردناک	کمتر از ۲-۳ هفته
درجه دوم عمیق	درم	زرد یا سفید ،ممکن است تاول زده شود	فشار و ناراحتی	۳-۸ هفته
درجه سوم	تمام لایه های پوست	سفت و سفید / قهوه ای	بدون درد	طولانی مدت (ماه ها) حتی ناتمام
درجه چهارم	تمام پوست به همراه عضلات و استخوان ها	سیاه چسبیده به پوست مرده	بدون درد	نیاز به برداشتن و اصلاح

اقدامات اولیه برای درمان سوختگی‌های درجه۱و۲

سرد کردن محل سوختگی: تا زمان کاهش درد، ناحیه دچار سوختگی را زیر آب سرد (از قرار دادن یخ خودداری شود) قرار داده شود. سرد کردن محل سوختگی باعث دور شدن گرما از پوست و کاهش ورم پوست می شود.

محل سوختگی با باند پانسمان استریل (نه پارچه نخی پرزدار) پوشانده شود . برای اجتناب از وارد آمدن فشار به پوست دچار سوختگی، باند شل بسته شود. همچنین محل سوختگی باندا‌ژ شود به دلیل اینکه مانع نفوذ هوا به محل سوختگی شده، درد را کاهش می‌دهد و از پوست تاول زده محافظت می‌کند.

از لوسیون استفاده شود. پس از خنک شدن محل سوختگی، از لوسیون محتوی موادی مانند آلوئه ورا یا مرطوب کننده، استفاده شود. این کار به جلوگیری از خشک شدن و در تسکین درد موثر است.

داروهای ضد درد مصرف شود . این داروها از قبیل: آسپیرین، ایبوپروفن، ناپروکسن و یا استامینوفن می باشد.

اقدامات اولیه برای درمان سوختگی‌های درجه۳و۴

فردی که مورد سوختگی واقع شده است را از آسیب بیشتر حفاظت شود. اطمینان حاصل شود شخصی که به او کمک می‌شود با منبع سوختگی در تماس نباشد.

جواهرات، کمربند و سایر موارد محدود کننده را، بخصوص از اطراف نواحی سوخته شده و گردن جدا شود نواحی دچار سوختگی به سرعت متورم می شوند.

ناحیه سوختگی پوشانده شود. از یک باند یا یک پارچه تمیز خنک و مرطوب استفاده شود .

به سوختگی‌های شدید و بزرگ، آب زده نشود. انجام چنین کاری می‌تواند هیپوترمی را در پی داشته باشد

نشانه های گردش خون (تنفس، سرفه و یا حرکت) بررسی شود. اگر این نشانه ها وجود ندارد، CPR شروع شود.

معرفی کتاب

زهرا طحانی، پرستاری ۹۸

دره موفقیت (شیب)

کتاب دره موفقیت (شیب) اثری از ست گادین، نویسنده معروف کتاب پرفروش گاو بنفش است.

در این کتاب به شکلی ساده به شما نشان می دهد چه زمان، کاری را انجام دهید و چه زمان، آن را رها کنید. به زبان ساده دره موفقیت (شیب) کتاب کوچکی است که هنر ادامه دادن و هنر متوقف شدن را به شما یاد می دهد. اگر در ادامه مسیر زندگی شخصی یا شغلیتان مردد هستید مطالعه این کتاب، می‌تواند همراه خوبی برای تفکر راجع به این چالش باشد.

کتاب شیب با این هدف نوشته شده است که به ما بگوید وقتی به نقطه شیب رسیدیم چه کار کنیم. این کتاب به خواننده کمک می‌کند تا وضعیت موجود را تشخیص دهد وضعیتی که بیانگر این است که آیا شما در شیبی قرار دارید که، پریدن از روی آن ممکن نیست و باید با تحمل دشواری و فرو رفتن و درآمدن از آن عبور کنید و بهترین شوید یا در بن بستی هستید که با تلاش بیشتر، نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود و وقتتان تلف می شود.

در ادامه نحوه مواجهه با شیب و بن بست آورده شده است همچنین این کتاب، به خواننده کمک می‌کند تا راحت تر علایق خود را کشف کند و در حقیقت با خواندن این کتاب، فرد متوجه می شود به چه چیزی آنقدر علاقمند است که از هر مانعی عبور کند و به بالاترین درجه برسد درواقع به چه چیزی آنقدر علاقمند است که بقیه چیزها را با خاطرش رها کند.

جملات برگزیده کتاب دره موفقیت (شیب):

- تنها دو انتخاب خوب، می توانید داشته باشید یا از کارتان خارج شوید یا در آن استثنایی باشید. متوسط بودن برای بازنده هاست وسوسه شدن به متوسط بودن فقط نوع دیگر از جا زدن است. شما لیاقت بیشتر از متوسط را دارید.
- موفقیت واقعی، به کسانی می رسد که متمرکز هستند.
- برای بهترین شدن، هیچ سرمایه گذاری ای اضافه نیست.
- همه ی موفقیت هایمان شبیه به هم اند همه ی شکست‌هایمان هم همینطور

شیخ الشیوخ

نازنین زمانی، هوشبری ۹۸

شاید کمترایرانی باشه که شیخ اجل به گوشش آشنا نیاد. اونایی که با استاد سخن آشنا هستن، اولین چیزی که به ذهنشون خطور میکنه شیراز و بهارنارنجشه. اما خیلی از همین افراد اگر بخوان پادشاه سخن رو تشریح کنن، به تپق و گزافه گوییهای نامرتبط می‌پردازن. حتی خیلی هاشون این رو هم نمیدونن که ابومحمد تو قرن هفتم هجری قمری شباش رو روز میکرده و روزاش رو شب. خلاصه که شخصیت برجسته‌ای که داریم در موردش الان صحبت میکنیم کسی نیست جز استاد شعر و سخن.

جناب سعدی به خاطر زیبایی کلام و شیوایی سخنانش اونقدر همه رو شیفته خودش کرده که حتی بعضی از منتقدان ادبیات توکشورای اروپایی، ادبیات فارسی رو با اشعار سعدی میشناسن. دیگ خودتون بدونین چه خبره!

سعدی جون ماشالا اونقدر خوشگل موشگل در مورد عرفان و اخلاق، غزل سراییده که تا حالا رو دستش نیومده. جوری مخاطب روغرق سخنانش میکنه که به جرات نمیشه مست اشعار و آثارش نشد. آقا مصلح، کتاب‌های بسیاری رو نوشته که همه ما لااقل یه بار اسم گلستان و بوستانش رو شنیدیم، اما بد نیست اسم مابقیش رو هم بدونیم که از مهم ترین هاش می تونیم نصیحه الملوک، مجالس پنج گانه، مراثی و صاحبیه رو نام برد. البته غزلیات خفنی هم سراییده که یه ۷۰۰ تایی میشن که اساس بیشترشون عاشقانه ، عارفانه و پند و اندرز بوده. در حالت کلی، غزلیات سعدی در چهار کتاب به نام‌های طیبات، بدایع، خواتیم و غزلیات قدیم جمع‌آوری شده . سعدی غزلیات قدیمش رو در دوران جوانی، وقتی که سر کیف بوده، سروده که سرشار از شور و شعفه. دوران میانسالیش به سرودن بدایع و طیبات گذشت و خواتیم مربوط به دوران کهنسالی این شاعر بزرگه. خالی از لطف نیست که بدونین طیبات و بدایع از نظر هنری نسبت به دو کتاب دیگر برتری داره که احتمالا موقع نوشتن اون دو کتاب کاملا برقرار بوده.

این شخصیت جذاب قصه ی ما، یه غزل شماره ۱۲۰ هم داره که ادیب خوانساری در یکی از آهنگاش اون رو سروده:

(صفحه‌ی بعدی رو نگاه کنین)

خبرت هست که بی روی تو آرامم نیست — طاقت بار فراق این همه ایامم نیست
خالی از ذکر تو عضوی چه حکایت باشد — سر مویی به غلط در همه اندامم نیست
میل آن دانهٔ خالم نظری بیش نبود — چون بدیدم ره بیرون شدن از دامم نیست
شب برآنم که مگر روز نخواهد بودن — بامدادت که نبینم طمع شامم نیست
چشم از آن روز که برکردم و رویت دیدم — به همین دیده سر دیدن اقوامم نیست
نازنینا مکن آن جور که کافر نکند — ور جهودی بکنم بهره در اسلامم نیست
گو همه شهر به جنگم به درآیند و خلاف — من که در خلوت خاصم خبر از عامم نیست
نه به زرق آمده‌ام تا به ملامت بروم — بندگی لازم اگر عزت و اکرامم نیست
به خدا و به سراپای تو کز دوستیت — خبر از دشمن و اندیشه ز دشنامم نیست
دوستت دارم اگر لطف کنی ور نکنی — به دو چشم تو که چشم از تو به انعامم نیست
سعدیا نامتناسب حیوانی باشد — هر که گوید که دلم هست و دلارامم نیست