

همپای کرونا / زهرا جهانی (ترم ۷ داروسازی)

یکی از عمده مشکلات جوامع امروز ازدیاد فشار خون یا به اصطلاح عامیانه "فشار خون" است. تخمین زده می شود که در نیمی از بزرگسالان تشخیص داده می شود. این عارضه می تواند به مشکلات و پیچیدگی هایی من جمله سکتة های مغزی و قلبی منجر شود و یا ارگان هایی نظیر چشم، کلیه، قلب و مغز را درگیر کرده و یا حتی می تواند منجر به دیابت و نارسایی قلبی و گرفتگی عروق (آترواسکلروز) هم شود. از این عارضه به عنوان قاتل خاموش یاد می شود و شاید تا ۱۰ سال علایمی را نشان ندهد.

۱. علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد: سردرد، تنگی نفس، خون دماغ، گرگرفتگی، سرگیجه، درد قفسه سینه، تغییرات دید، وجود خون در ادرار.

۲. علل فشار خون: فشار خون اولیه که در اثر ژن، عوامل محیطی و ... ایجاد میشود و فشار خون ثانویه که در اثر اختلالات تیروئیدی و مشکلات غده ی آدرنال و ... ایجاد میشود.

۳. کنترل فشارخون: برای کنترل پرفشاری خون و هم چنین دیسلیپیدمی، در درجه ی اول اصلاح سبک زندگی قرار می گیرد و دارودرمانی در درجه ی دوم البته در مواردی که فرد فشارخون ثانویه دارد، شذائت متفاوت است.

اصلاح سبک زندگی: ترک سیگار، کاهش استرس، ثابت نگه داشتن وزن ایده آل، عدم مصرف الکل، افزایش مصرف سبزیجات و پروتئین، کاهش مصرف مواد قندی و یکی از مهم ترین موارد کاهش مصرف نمک است که سدی در یافتی در روز نباید بیشتر از یک قاشق مرباخوری باشد، که البته این مقدار نمک، صرفا نمک خالص استفاده شده نیست بلکه نمک موجود در فراورده های غذایی را در برمی گیرد لذا مصرف فراورده های پر نمک مانند انواع ترشی جات، تنقلات شور، غذاهای آماده و پنیرهای شور را باید کمتر استفاده شوند.

۴. یافته های جدید درباره فشار خون: دهان شویه هایی که حاوی کلر هگزیدین هستند اگر دو بار یا بیشتر در روز استفاده شوند، فشار را بالا میبرند. همچنین وجود جلبک اسپیرولینا و گردو در فراورده های غذایی و هم چنین چرت زدن روزانه، فشار را می تواند کاهش بدهد.

نگاهی کوتاه به عملکرد چند ساله دولت

روز پیروزی

پرستو مهر دوست (ترم ۵ بهداشت عمومی)

ندارد و در بدترین وضعیت رئیس جمهور محترم در مجلس شورای اسلامی عنوان کردند هرکس از این پس پای مذاکره با غرب بنشیند احمق است، و طولی نکشید و باز هم شاهد میز مذاکره ای دیگر بودیم.

حال پس از ۷ سال و اندی ماه آقای دولت مثلاً سرافکنده از تمامی وعده های پوچش که روی میز مذاکره خاک میخورد همچنان حل مشکلات را در مذاکره با غرب خائن میداند.

آمریکایی که با وقاحت تمام از برجام خارج شده و پس از شکست رقت بارش در تمديد تحریم تسلیحاتی ایران دست به دامن مکناسیم ماشه است.

البته بزرگواران میگویند تحریم ها برداشته شده اما سوال اینجاست.

چطور تحریمی درکار نیست اما دلار همچنان صعود میکند؟ چرا نفت را نمیشود مثل سابق فروخت؟ چرا سایت های هسته ای رشدی نمیکند؟

و هزاران چرای دیگری که نشان میدهد لغو تحریم ها فقط روی کاغذ بوده ولاغیر و در عمل همه چیز سرجا و به قوت خودش باقیست.

راستش حکایت مکناسیم ماشه هم همین است به ظاهر فعال نشده اما اگر آقای دولت تا پایان آبانماه ۹۹ حداقل نتواند قراردادی تسلیحاتی با کشوری خارجی منعقد کند آنهم به دلیل تحریم های آمریکا چه بر ایران چه برآن کشور مشخص میشود آن هم فقط روی کاغذ لغو شده و در عمل براه است.

اینکه آمریکا برای گرفتن استقلال کشور و بردن ایران به زیر یوغ استعمار خودش حاضر است همه کار بکند و سردارمان را و دانشمندان هسته ای کشورمان را ترور کند و هیچ ابایی نداشته باشد را میتوان درک کرد.

اما اینکه چرا باچنین موجود کثیفی باید مذاکره کرد را هنوز نمیتوان هضم کرد و این میان رئیس جمهور از پیروزی بزرگی حرف میزند که هیچ بویی از پیروزی نبرده و تنها با براه انداختن رسانه های خبری قلب مردم را جریحه دار میکند.

و متأسفانه حالا دیگر نمیتوان از برجام خارج شد چراکه خروج از آن به منزله پذیرش به تمام معنای تعهدات و اجرای بی کم کاست آن است.

و اما بگذارید توضیح این پیروزی بزرگ را مفصل برایتان حکایت کنم:

دقیقا ۷ سال قبل با وجود تحریم های همه جانبه علیه ایران، با وجود مشکلات بسیار اقتصادی و معیشتی که بین مردم بود، ما با تورم های چندین و چند درصدی روبه رو نمیشدیم آن هم یکپهلو و ناگهانی؛ چرا که در طول سالها متمادی کشور به تعادل نسبی برای مهار و دور زدن تحریم ها رسیده بود آن هم به روش های مخصوص خودش تا اوضاع این چنین از کنترل خارج نشود.

اما باین وجود کم کاری ها و بی کفایتی های ناشی از عملکرد ضعیف مسئولین به چشم می خورد و کم کم وضع نامناسبی را به مراتب بدتر از قبل رقم میزد.

درست از سال ۹۲ دولت درحال اتخاذ تصمیمی بود که باوجود تذکرات متعدد حضرت آقا و برخی رجال سیاسی دلسوز بازهم تصمیم برآن شد تا قطعنامه به نام برجام (برنامه جامع اقدام ملی مشترک) به امضای طرفین قرارداد علی الخصوص آمریکا برسد و به طور قطع به تحریم ها پایان بدهد و این در حالی بود که بسیاری از مشکلات ارتباط مستقیمی به تحریم ها نداشت و در داخل کشور قابل حل بود، دقیقا قبل از امضای توافق نامه برجام سیستم های هسته به راه بودند، نفتمان به فروش میرسید و بازار ها رونق خودشان را داشتند و دلار و مسکن ستاره سهیل نشده بودند.

این بین تفکر ضعیفی چنین عنوان کرد که راه حل تمام مشکلات و برداشته شدن تحریم ها مذاکره با غرب خواهد بود

آن هم کشور هایی که تاریخ گواه است جز منافع خودشان به چیزی پایبند نیستند.

در ابتدای کار گویا همه چیز روبه راه بود و ایران به تعهداتش حتی بیش از آنچه در قطعنامه عنوان شده بود عمل کرد و البته خاطر نشان میکنم که این وفای به عهد درحالی انجام می گرفت که حضرت آقا گفته بودند در صورتی قطعنامه را بپذیرید که خط قرمزهایی برای حفظ منافع ملی تعیین کرده باشید و چندی بعد آقای ظریف علنا اعلام کردند مجبور شده ایم برخی خط قرمز هایمان را برای عمل به تعهدات زیر پا بگذاریم همچنان ایران به تعهداتش پایبند اما این بین آمریکا خلاف وعده میکند و کسی حق مداخله

COMFORT ZONE



نگاهی به محدوده امن فردی

محدوده خطرناک

فاطمه سارانی (ترم ۵ علوم آزمایشگاهی)



سلام من صاد هستم . میدونین محدوده امن (comfort zone) به چه معناست؟

یه فضای رفتاری و احساسی که ما استرس و اضطراب کمی داریم و احساس راحتی میکنیم در نتیجه ذهن ما سرشار از احساس خوب میشه . مثلاً شما در حال آماده کردن غذا هستین ، اتاقتون رو مرتب میکنین. این رفتارها تقریباً در محدوده امن بیشتر ما قرار میگیره . فقط مسئله اینجاست که اگه شما در مسیر توسعه فردی و بدنبال پیشرفت هستین ؛ این محدوده به شما کمکی نمیکنه و حتی ممکنه مانع پیشرفت شما هم بشه . خارج از محدوده امن سطح اضطرابتون افزایش پیدا میکنه .

اضطراب دو نوع داره : اضطراب بهینه و اضطراب بد. اضطراب بهینه باعث افزایش عملکرد شما میشه .

وقتی به مرور از این محدوده خارج میشیم توانایی ریسک کردمون هم افزایش پیدا میکنه .

به عنوان مثال وقتی برای اولین بار کاری رو انجام میدین یا یه سخنرانی در پیش دارین ممکنه ضربان قلب شما افزایش پیدا کنه و کمی دچار نگرانی بشین ؛ خب شما از محدوده امتون خارج شدین و این فوق العادست . تا اینجا چه اتفاقی افتاد ؟ شما ریسک کردین ، موانع ذهنیتون رو شکستین ، در حال بالابردن توانایی هاتون هستین .

خب الان که خارج از محدوده امتون ایستادین باید چکار کنین ؟ مدیریت

برای اینکه در خارج از محدوده راحتیتون بتونین اضطراب کمتری تجربه کنین و نتایج بهتر بگیرین باید این نکته رو بدونین: ۸۰ درصد برنامه ریزی ۲۰ درصد ریسک

باید تحقیق کنین، نمونه کارهای موفق رو بینین

و برای مسیری که میخواین طی کنین برنامه بچنین ممکنه در ابتدا این برنامه عالی نباشه، مشکلی نیست در طول مسیر میتونین نقص هاشو برطرف کنین. یادتون باشه دچار کمال طلبی منفی نشین. ولی یادتون باشه گاهی بعضی نقص ها میشه فرمت شخصی شما و میشه جزئی از برند شما . درباره برند شخصی بعداً با هم صحبت میکنیم .

در شروع کار ممکنه دچار ناراحتی و استرس منفی بشین خب الان باید بدترین حالت هایی که ممکنه پیشبیاد رو بنویسید و منطقی بهشون نگاه کنین و حلشون کنین . یادتون باشه گفتگوی ذهنتون مثبت باشه .

خب وقتشه که ریسک کنین و شروع کنین . برین سراغ همون کاری که خیلی وقته دوست دارین برای پیشرفتتون انجام بدین ولی ترس و اضطراب نداشتن و این کار رو وارد محدوده امتون کنین .

فضاهای جدید رو تجربه کنین ؛ با آدم های متفاوت و درست گفتگو کنین . ما همیشه به محدوده امن نیاز داریم فقط باید گسترشش بدیم تا بتونیم پیشرفت کنیم . کارهایی که در مسیر هدفتون هست و خارج از محدوده امتون قرار داره رو قبول کنین و یاد بگیرین چطور انجامش بدین . یادتون باشه این زندگی و تجربه شماست و همه چی منحصر بفرد شماست .

موفقیت و پیشرفت در انتظارتونه قدم اول رو بردارین ؛ برنامه درست بچنین و ریسک کنین.

۱۴ روز دیگه همینجا میخوایم درباره خرج کردن زمان صحبت صحبت کنیم.

خواندن روزانه این دعا

توصیه هفته



ای آنکه گره کارهای فرو بسته به سر انگشت تو گشوده می شود، و ای آن که سختی دشواری ها با تو آسان می گردد، و ای آن که راه گریز به سوی رهایی و آسودگی را از تو باید خواست.

سختی ها به قدرت تو به نرمی گرایند و به لطف تو اسباب کارها فراهم آیند. فرمان الاهی به نیروی تو به انجام رسد، و چیزها، به ارادهی تو موجود شوند و خواست تو را، بی آن که بگویی، فرمان برند، و از آنچه خواست تو نیست، بی آن که بگویی، رو بگردانند.

تویی آن که در کارهای مهم بخوانندش، و در ناگواری ها بدو پناه برند. هیچ بلایی از ما برنگردد مگر تو آن بلا را بگردانی، و هیچ اندوهی بر طرف نشود مگر تو آن را از دل برانی.

ای پروردگار من، اینک بلایی بر سرم فرود آمده که سنگینی اش مرا به زانو درآورده است، و به دردی گرفتار آمده ام که با آن مدارا نتوانم کرد. این همه را تو به نیروی خویش بر من وارد آورده ای و به سوی من روان کرده ای.

آنچه تو بر من وارد آورده ای، هیچ کس باز نبرد، و آنچه تو به سوی من روان کرده ای، هیچ کس برنگرداند. دری را که تو بسته باشی. کس نگشاید، و دری را که تو گشوده باشی، کس نتواند بست. آن کار را که تو دشوار کنی، هیچ کس آسان نکند، و آن کس را که تو خوار گردانی، کسی مدد نرساند.

قسمتی از دعای هفتم صحیفه سجاده

راه های ارتباطی نشریه



مدیر مسئول

@ali_z976

سردبیر

@safarpour99

از طریق آیدی های

همچنین شما عزیزان میتوانید تمامی نسخه های این نشریه را در کانال

@basij_zbmu

بسیج دانشجویی به آدرس زیر دریافت کنید

شعر هفته / به یاد اربعین / صامت بروجردی



اربعین آمد و اشگم ز بصر می آید

گویا زینب محزون ز سفر می آید

باز در کرب و بلا شیون و شینی برپاست

کز اسیران ره شام خبر می آید

