

حوادث

من قربانی شایعه شورای شهر بابل هستم



بخش اجتماعی– «رنجی که خودم و خانواده‌ام کشیده‌ایم، توصیف‌ناپذیر است. من کوتاه نمی‌آیم. الان هم به دستگاه‌های اطلاعاتی شکایت کرده‌ام.»

روزنامه همشهری نوشت: «ریحانه درفش‌ی؛ این نامی است که در این چند روزه بیش از نام هر زن ایرانی دیگری در سایت‌های خبری سرچ شده. نام درفش‌ی نه روزهایی که او در سالن‌های کاراته مازندران مربیگری می‌کرد و نه در روزهایی که در مسابقات داخلی و آسیایی داوری کرده بود، به این اندازه در دهان‌ها نچرخیده بود. یک شایعه نام او را سر زبان‌ها انداخته. شایعه از روزی که فساد اخلاقی اعضای شورای شهر بابل علنی شد، به راه افتاد. خبر این بود که ۵ نفر از اعضای شورای شهر بابل با یک زن ارتباطات نامشروع داشته‌اند و این زن با عکس‌ها و فیلم‌هایی که از این رابطه‌ها گرفته، از اعضای شورای شهر اخادی می‌کرده است. فعالیت این زن در آتلیه عکاسی دلیلی شد تا نام ریحانه درفش‌ی در شایعات دیده شود. درفش‌ی درجه داوری آسیا را دارد و صاحب آتلیه عکاسی در بابل است. او در گفت‌وگو با همشهری از روزهای بدی که داشته صحبت کرده است.

♦ **کی این شایعه به گوش خودتان رسید؟**

تقریبا آخرین نفری که شنید، خودم بودم. نخستین روزهایی بود که ماجرای شورای شهر پیش آمده بود. آقای چالاکی، دبیر هیأت کاراته استان، دفتر آقای منوچهری بود که با من تماس گرفت. منوچهری هم معاون اداره کل ورزش استان مازندران است و هم سرپرست هیأت کاراته. آقای چالاکی پرسید، حالتان خوب است، مشکلی ندارید؟ بعد هم گفت شما آن کسی بودی که با دوستان شورای شهر… که یک دفعه گفت آن خانم که زندان است و الان نمی‌تواند تلفنش را جواب بدهد. من استرس گرفتم که چه شده.

♦ **یعنی تا آن موقع از اتفاقی که در شورای شهر افتاده بود، خبر نداشتید؟**

نه اصلا. غروب با مسئولان هیأت تماس گرفتم تا ببینم این شایعه را از کجا شنیده‌اند. یکی از همشهری‌هایم که در کاراته فعال بود، خبر را به آنها داده بود. تا به او زنگ زدم، به تنه‌پنه افتاد. یک ساعت بعد که خودش را جمع و جور کرده بود، تماس گرفت. به دروغ گفت برای عکاسی جایی رفته و آنجا از یکی از مشتریان شنیده بود. من تا آن موقع باز هم نمی‌دانستم که داستان چه هست. یکی دو روز بعد که امام جمعه بابل درباره این ماجرا صحبت کرد و دوستان و آشنایان یکی‌یکی شروع کردند به زنگ زدن، تازه متوجه شدم که موضوع چیست.

♦ **متاهل هستید؟**

نه مجردم. جالب است آن خانمی که متهم است، همسر دارد و اسمش هم رقیه است. من با مادر و برادرم زندگی می‌کنم؛ خیلی اوضاع بدی داشتم.

♦ **شکایت‌تان به نتیجه‌ای رسیده؟**

خیلی امیدوارم. با خیلی‌ها صحبت کردم و گفتند شما از چهره‌های شهر هستید و حتما کمک می‌کنیم.

♦ **پس شکایت منتفی نیست؟**

اصلا. رنجی که خودم و خانواده‌ام کشیده‌ایم، توصیف‌ناپذیر است. من کوتاه نمی‌آیم. الان هم به دستگاه‌های اطلاعاتی شکایت کرده‌ام.

♦ **امیدی هم هست؟**

خیلی امیدوارم.

♦ **فدراسیون کاراته و اداره کل تربیت بدنی مازندران به قضیه ورود کرده‌اند؟**

از فدراسیون خانم باقری، نایب‌رئیس زنان تماس گرفته بود، سال‌ها استاد من بود و قرابت قلبی به هم داریم. توصیه کرد از هر طریقی که می‌شود شکایتم را پیگیری کنم و گفت که حمایت می‌کنند. همین که کنارم هستند، به من روحیه می‌دهد. اداره کل به این موضوع ورود نکرده است ولی اهالی کاراته خیلی حمایت کرده‌اند.

♦ **از کسی هم شک دارید؟**

یکی را می‌شناسم که تکیه کلامش «به فنا داد» است. اتفاقا یکی دو روز پیش در مسابقات جوویار بودیم، تا گفتم به یکی با این تکیه کلام مشکوک هستم، همه کسانی که کنارم بودند اسمش را بردند.

♦ **چرا این کار را کرده، مشکل شخصی با شما دارد؟**

چند مشکل به موازی هم هست؛ فقط می‌توانم بگویم که آدم بیماری است.

♦ **بعضی‌ها نگاه مثبتی به این قضیه دارند، می‌گویند منظون دستگیر شده و اسمش هم مشخص است. این شایعه به معروفیت شما و آتلیه شما در بابل کمک کرد.**
نه اصلا این طور به این قضیه نگاه نمی‌کنم. رنجی که ما کشیدیم، ارزش شناخته شدن را نداشت. من یکی از قدیمی‌ترین آتلیه‌های شهر را دارم و از نخستین زنانی هستم که در بابل عکاسی می‌کنم و آتلیه دارم. شخصیت اجتماعی و ارتباطات خوبی با همه دارم. قبول کنید کسی که ۱۵ سال قبل در آتلیه من عکس گرفته وقتی خبر را بشنود می‌گوید این همانی است که از من عکس گرفت. فقط خبر را می‌بیند و اگر تکذیبیه هم به دستش برسد باز هم خبر را قبول می‌کند نه تکذیبیه‌اش را. آبرویی که از من رفت، خیلی من و خانواده‌ام را تکزید کرد و با چیزی نمی‌شود جبران‌ش کرد.»

بخش اجتماعی– پوکی استخوان تنها در سنین بالا به سراغ افراد نمی آید گاهی حتی بدون مراقبت، عدم تحرک کافی و رژیم غذایی نادرست ممکن است در سنین جوانی اتفاق بیفتد. پوکی استخوان زمانی اتفاق می افتد که تراکم بافت استخوانی از بین رفته باشد و استخوان نسبت به هر ضربه ای آسیب پذیر باشد. در این مقاله به خوردنی هایی که از پوکی استخوان جلوگیری می کنند اشاره خواهیم کرد.

علل پوکی استخوان

مشکلات شامل رژیم غذایی نامناسب، عدم ورزش و عادات ناسالم می تواند به این وضعیت منجر شود.

کمبود کلسیم یا ویتامین دی

نداشتن فعالیت بدنی کافی

سیگار کشیدن

استفاده زیاد از الکل

نوشیدنی های گازدار

خوراکی هایی که از پوکی استخوان جلوگیری می کنند

آلو

خوردن آلو به صورت روزانه به جلوگیری ازشکستگی و پوکی استخوان کمک خواهد کرد. آلو به دلیل غلظت بالای پلی فنل، که آنتی اکسیدانی است که مانع از؛ از دست دادن استخوان ها می شود؛ کمک بزرگی به استخوان های شما را می کند. به علاوه، آلو خشک منبع خوبی از بور و مس، دو مواد معدنی لازم برای ساخت استخوان است.

روغن نارگیل

روغن نارگیل تمام اثرات کمبود استروژن از جمله از دست دادن تراکم استخوان را جبران می کند. ترکیبات آنتی اکسیدان در روغن نارگیل دارای پتانسیل برای حفظ ساختار استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان به علت تغییرات هورمونی می شود.

روغن نارگیل همچنین به بدن برای جذب کلسیم و منیزیم، دو ماده مغذی ضروری برای توسعه و حفظ استخوان های قوی؛ کمک می کند.

مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می کند و پنج قاشق غذاخوری روزانه می تواند حتی روند پوکی استخوان را معکوس کند.

شما همچنین می توانید روغن نارگیل را به صورت خارجی استعمال کنید ؛ آن را روی پوست مالیده و برای چند دقیقه به آرامی ماساژ دهید. سپس یک حمام گرم بگیرید. انجام این کار به صورت منظم می تواند تاثیر شگرفی بر سلامت استخوان ها داشته باشد.

روغن نارگیل را همچنین می توانید به صورت خوراکی مصرف کنید.

شیره بادام

به طور کلی، شیر بادام حاوی مقدار زیادی از کلسیم است و از این رو آن را یک درمان خوب برایپوکی استخوان می دانند. فلاونوئیدها موجود در شیر بادام به کاهش تعداد رادیکال های آزاد موجود در بدن کمک می کند، و به نوبه خود باعث محافظت در برابر پوکی استخوان می شود.

یک فنجان بادام را برای طول یک شب در آب ساده بخیسانید. روز بعد،پوست آن را بگیرید و بادام ها را در مخلوط کن ریخته همراه با دو و یا دو و نیم فنجان آب مخلوط کنید تا پوره ی نرمی به دست آید. مخلوط حاصل شده را با کمی پودر دارچین و عسل (بسته به مزه ای که دوست دارید) مخلوط کنید و روزانه بنوشید.

تخم کنجد

یک راه موثر برای جلوگیری از پوکی استخوان گنجاندن دانه کنجد در رژیم غذایی روزانه تان است. دانه کنجد سرشار از کلسیم است؛ که از ضروریات برای داشتن استخوان های سالم و محکم است.

هر روز صبح یک مشت دانه کنجد سفید بو داده را بجوید و یا یک قاشق چایخوری از دانه کنجد را در شیر گرم مخلوط کرده و روزانه میل نمایید.

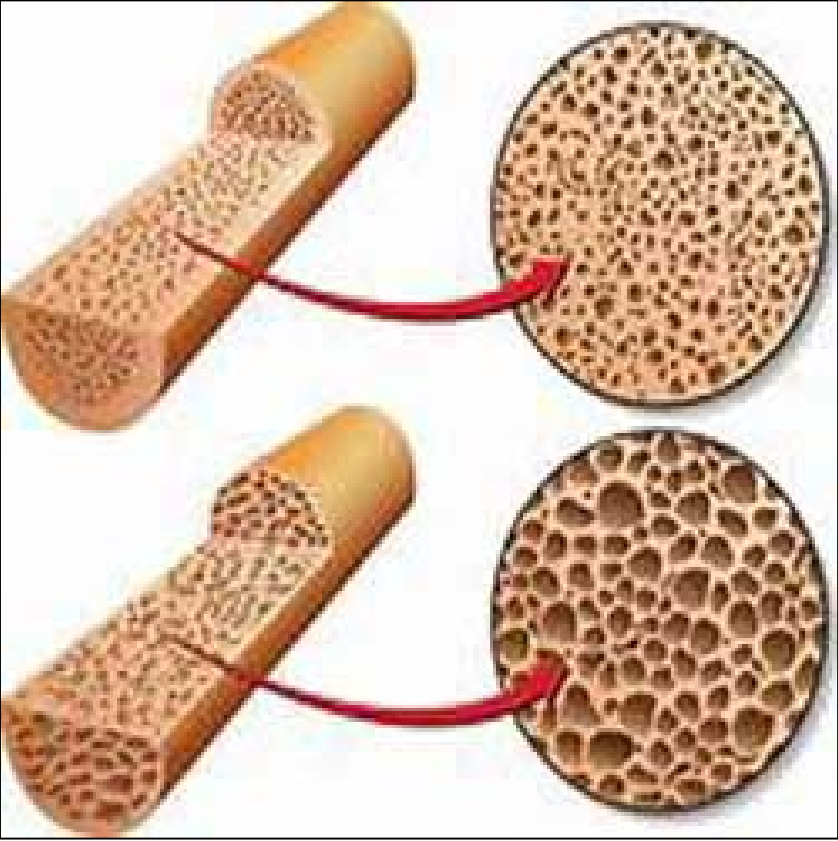
{اجتماعی}

خوردنی‌هایی که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند

روغن ماهی

مکمل های روغن ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ و اسید های چرب لازم و ویتامین دی باعث افزایش تراکم معدنی استخوان ها می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی مانع از فعال شدن فاکتورهایی که به منجر به کاهش تراکم استخوان ها و عضلات می شوند ؛ می شوند.

یک گزینه ساده مصرف روزانه ی ۱۰۰۰ میلی گرم مکمل های روغن ماهی روزانه همراه با یکی از وعده های غذایی است. علاوه بر رژیم غذایی انجام



برخی از تمرینات ورزشی، ترک سیگار و همچنین اجتناب از استفاده بیش از حد از الکل و نوشابه نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد. به علاوه داروهایی برای درمان پوکی استخوان وجود دارد. اما این داروها معمولا وقتی تجویز می شوند که شما دچار پوکی استخوان شده اید و در شرایط جدی بیماری قرار دارید؛ نه پیش از آن. پوکی استخوان پیشرفت کرده اند. داروهایی که اغلب برای پوکی استخوان تجویز می شوند شامل بیس فسفونات ها، رالوکسیفن و جایگزین های هورمونی هستند.

مناسب ترین ورزش برای پوکی استخوان کدام است؟

در مبتلایان به پوکی استخوان انجام ورزش‌هایی که در آن بیمار کمر و پشت خود را خم می‌کند نه تنها مفید نیستند بلکه سبب افزایش شکستگی در ستون فقرات می‌شود. دکتر سید احمد رئیس السادات در خصوص مقایسه دوچرخه ثابت و تردمیل در مبتلایان به پوکی استخوان اظهار داشت: تردمیل به دلیل فشار بیشتری که بر روی ستون فقرات و اندام‌های تحتانی وارد می‌کند برای افزایش تراکم استخوان مفیدتر است. رئیس السادات ادامه داد: دوچرخه ثابت اثر قابل توجهی بر افزایش تراکم استخوان ندارد و تنها در افرادی که به دلیل چاقی یا درد زانو‌ها امکان استفاده از تردمیل را ندارند ممکن است توصیه شود.

وی افزود: به هنگام استفاده از دوچرخه ثابت باید زین و فرمان به گونه ای تنظیم شود که ناحیه پشت و زناوی بیمار دچار خمیدگی زیاد نشود. پیاده روی به خصوص در سطوح غیر شیب دار، ساده ترین و مفید ترین ورزش در مبتلایان به پوکی استخوان به شمار می‌رود. انجام ورزش‌های رزمی و ورزش‌های پر برخورد مانند فوتبال و همچنین دیدن‌های سریع در سالمندان مبتلا به پوکی استخوان شدید، توصیه نمی‌شود. این ورزش‌ها ممکن است منجر به زمین خوردن و شکستگی‌های ناشی از آن شوند.

رئیس السادات گفت: اخیرا ورزش تای چی که ریشه در ورزش‌های رزمی سنتی چینی دارد به عنوان ورزشی مفید در سالمندان شناخته شده است.

این ورزش علاوه بر افزایش تراکم استخوان اثرات مفیدی در بهبود تعادل و پیشگیری از خطر زمین خوردن در آنها دارد. تأثیرات مفید بر جنبه های روحی و روانی از دیگرفواید این ورزش است.

وی در ادامه عنوان کرد: در پژوهشی که در مرکز تحقیقات طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده است ورزش‌های تقویتی عضلات راست کننده ستون فقرات پشتی ضمن کمک به کاهش خمیدگی پشت می‌تواند سبب بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن و افزایش کیفیت زندگی مبتلایان به پوکی استخوان شود. عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: در مبتلایان به پوکی استخوان انجام ورزش‌هایی که در آن بیمار کمر و پشت خود را خم می‌کند نه تنها مفید نیستند بلکه سبب افزایش شکستگی در ستون فقرات می‌شود.

رئیس السادات عنوان کرد: اخیرا استفاده از قوزبندهای خاصی که طراحی آنها شبیه به کوله پشتی است توجه پزشکان و بیماران را به خود جلب کرده است. این قوزبندها دارای وزنه ای نیم تا یک کیلوگرم هستند و سبب می‌شوند با تحریک حس تعادل عمقی و هشدار به فرد، به صورت فعال سبب راست شدن ستون فقرات در وی شوند. پژوهشی که در بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شد نشان داد استفاده از این قوزبندهای وزنه دار ۲ تا ۳ نوبت در روز و هر بار حدود یک ساعت سبب بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن در مبتلایان به پوکی استخوان می‌شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: اصلاح محیط زندگی و معابر و پیشگیری از زمین خوردن از مهمترین فعالیت‌هایی است که سبب بهبود کیفیت زندگی در مبتلایان به پوکی استخوان می‌شود. تنظیم ارتفاع مناسب تخت و نیز استفاده از صندلی‌های دسته دار و همچنین، تعبیه دستگیره‌های مناسب در دیواره‌ها و پرهیز از ایجاد محیط لغزنده در کف دستشویی و حمام از جمله مواردی است که سبب کاهش خطر زمین خوردن در سالمندان می‌شود. نور مناسب به ویژه در شب‌ها و نیز عدم وجود قالیچه‌های سبک و لغزنده در مسیر تردد سالمندان نیز از

مواردی است که برای پیشگیری از سقوط باید در نظر گرفت.

استفاده بیش از اندازه بعضی داروها عامل پوکی استخوان

داروهایی وجود دارند که استفاده ی بیش از اندازه از آن ها باعث پوکی استخوان می شود. پوکی استخوان یکی از بیماری هایی است که باعث ضعیف شدن و توخالی شدن استخوان ها و به مرور دچار شکستگی آن ها می شود. علاوه بر تغذیه و ورزش عوامل دیگری مانند بعضی از داروها باعث پوکی استخوان می شود. داروهایی مانند کورتون ها از جمله داروهای عامل پوکی استخوان هستند.

۱-مصرف طولانی مدت کورتون ها (دگزا متازون پردنیزولون و....)

چاره : در صورتیکه بنا به نظر پزشک معالج ناچار به استفاده از کورتونها به مدت بیش از یک ماه هستید وداروی جایگزین بی عارضه تری در دسترس نیست بهتر است زیرنظر او به همراه مصرف کورتونها از ویتامین دی و کلسیم و داروهای بی فسفوناید استفاده کنید.

۲- مصرف آمپول جلوگیری از بارداری سه ماهه(DePO PROVERA) در بانوان

چاره : بیشتر از دوسال از این آمپول استفاده نشود و راههای جلوگیری دیگری انتخاب کنید.

۳- داروهای ضد تشنج مثل فنوباریتال کاربا مازپین سدیم والپرویت و..... چاره :مثل کورتون ها(مصرف کلسیم + ویتامین D به همراه داروهای ضد تشنج سفارش می شود)

۴-مصرف طولانی داروهای ضد افسردگی SSRI مثل فلوکستین

چاره: مانند بالا

۵- مصرف شربت معده آلومینوم دار به مدت طولانی

چاره : قطع مصرف شربت و مراجعه به متخصص گوارش جهت درمان اساسی.

راهی ساده برای تنظیم قند خون

۷) گشنیز ضد نفخ است و دل درد را بر طرف می کند.

۸) خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است. هم لثه را سالم می سازد و هم جلوی خرابی دندان ها را می گیرد و درد دندان را برطرف می کند.

تنظیم عادت ماهانه

گشنیز محرکی طبیعی است و ترشحات غدد درون ریز را تنظیم می‌کند. این تأثیر هورمونی به تنظیم سیکل قاعدگی کمک می‌کند و درد قاعدگی زنان را کاهش می‌دهد.

ضد آلرژی

تحقیقات زیادی نشان داده است که گشنیز دارای آنتی هیستامینی قوی است که می‌تواند آلرژی‌های فصلی و تب یونجه را کاهش دهد. همچنین، روغن آن اثرات آلرژیک حشرات، گیاهان، غذاها و سایر چیزها را کاهش می‌دهد. در بدن، آنافیلاکسی، ورم کهیر و تورم خطرناک گلو و غدد را از بین می‌برد.

ما باید در برابر واکنش‌های آلرژیک از خود محافظت کنیم و چون از ابتدا نمی‌دانیم به چه چیزهایی حساسیت داریم، بهتر است پیشگیری کنیم.

داروی گیاهی برای سفیدی دندان

مصرف این سبزی برای دهان و دندان بسیار مفید است، لثه را سالم نگه می‌دارد و از خرابی دندان‌ها جلوگیری و درد دندان را بر طرف

می‌کند.مرطبی صفوی با بیان این که گشنیز و تخم آن از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است، گفت: مصرف گشنیز معده را تقویت و خوردن آن با غذا به هضم غذا کمک می‌کند، تخمه گشنیز شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند و برای تسکین درد دندان جویدن تخم گشنیز مفید است.

۴) برای بر طرف کردن

بوی بد دهان سوپ یا آش گشنیز بخورید.

۵) گشنیز تشنگی را برطرف می کند.

۶) برای کاستن از نیروی جنسی خوردن گشنیز اثر قوی دارد.