

به نام خداوند جان آفرین



سخنی حکمت آموز از نهج البلاغه

حکمت ۶۹ - حفظ روح امیدواری (اخلاقی)

وَ قَالَ [عليه السلام] إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ فَلَا تُبْتَئِ مَا كُنْتَ.

و درود خدا بر او، فرمود: اگر به آن چه که می خواستی نرسیدی، از آنچه هستی نگران مباش.

نکته اجتماعی - اخلاقی





« از حکیمی پرسیدند: آن که وضع حالی و مالی اش از بهر خراب تر است، کیست؟ گفت: کسی که از بدگمانی، به احدی اطمینان ندارد و از بد رفتاری، کسی به او مطمئن نیست! »

تلاش

منتظر نمان پرنده ای بیاید و پروازت دهد ، در پرنده شدن خویش بکوش

دکتر علی شریعتی / تاریخ و شناخت ادیان

خدایا زیستنی به من بیاموز که از بیثمری آن در لحظه‌ی مرگ حسرت نخورم.
خدایا: تو چگونه زیستن را به من بیاموز، چگونه مردن را خود خواهم آموخت!!
دکتر شریعتی

ره آورد خودسازی

و درود خدا بر او، فرمود: کسی که نهان خود را اصلاح کند، خدا آشکار او را نیکو گرداند، و کسی که برای دین خود کار کند، خدا دنیای او را کفایت فرماید، و کسی که میان خود و خدا را نیکو گرداند، خدا میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد.
(نهج البلاغه- حکمت ۴۲۳)

درختان می گویند بهار
پرندگان می گویند ، لانه
سنگ ها می گویند ،صبر
خاک ها می گویند ،مصاحب
و انسان ها می گویند «خوشبختی»
اما همه ی ما در یک چیز شبیهیم ،
در طلب نور !
ما نه درختیم
و نه خاک .

پس خوشبختی را با علم به همه ی ضعف هامان در تشخیص ،

باید در حریم خودمان جستجو کنیم ...

حسین پناهی

وقتی عضلات بدن می‌گیرند

گرفتگی عضلات نوعی انقباض عضلانی ناخواسته و دردناک است که هر فردی حداقل یک بار آن را تجربه کرده است.



عضلات ما با استراحت و انقباض متناوب خود، سبب حرکت اندام‌ها می‌شوند، مثلاً عضلات نگهدارنده گردن با انقباض و استراحت خود، سبب حرکت گردن می‌شوند. انقباض غیر ارادی عضلات را اسپاسم یا گرفتگی عضله می‌گویند. گاهی اوقات گرفتگی عضلات به حدی است که توسط فردی دیگر قابل مشاهده و یا قابل لمس می‌باشد. گرفتگی می‌تواند قسمتی از عضله و یا کل آن را درگیر کند و بیشتر عضلاتی که با هم کار می‌کنند، همزمان درگیر شده و گرفتگی برایشان رخ می‌دهد.

انواع گرفتگی عضلات

- 1- گرفتگی واقعی :** این نوع گرفتگی، قسمتی از یک عضله و یا گروهی از عضلات را که با هم کار می‌کنند، درگیر می‌کند، مانند عضلاتی که انگشت را می‌سازند. بیشتر محققین علت این گرفتگی را تحریک بیش از حد عصب می‌دانند. این نوع گرفتگی عضلانی، شایع‌ترین نوع است که در شرایط زیر رخ می‌دهد:
 - **آسیب:** اسپاسم عضلانی مداوم که ممکن است به عنوان یک مکانیسم محافظ پس از یک آسیب مانند شکستگی استخوان رخ دهد. در این حالت، اسپاسم سبب محدود شدن حرکت شده و اثر آسیب وارده را کمتر می‌کند. آسیب عضله به تنهایی ممکن است سبب اسپاسم عضله شود.
 - **فعالیت شدید:** هنگامی که عضلات فردی با فعالیت‌های شدید عادت نداشته باشند، گرفتگی عضلات برایش اتفاق می‌افتد، مانند گرفتگی‌هایی که در طول فعالیت‌های

شدید یا بعد از آن اتفاق می افتد. سالمندانی که فعالیت های ورزشی شدید و کششی انجام می دهند، بیشتر در معرض این نوع گرفتگی عضلات می باشند.

- گرفتگی عضلات در حالت استراحت : این نوع گرفتگی عضلات بیشتر در

سالمندان شایع است، اما در هر سنی ممکن است رخ دهد، حتی در کودکی. این گرفتگی بیشتر در طول شب رخ می دهد و خیلی خطرناک نیست، اما می تواند سبب اختلال در خواب شبانه شود (معمولا به عنوان گرفتگی شبانه شناخته می شود) و ممکن است چند بار در طی یک شب و یا چند شب در طی یک هفته رخ دهد.

- از دست دادن آب بدن : گاهی گرفتگی عضلات به سبب از دست دادن آب بدن، به صورت عرق کردن در طی فعالیت های ورزشی شدید یا در اثر گرما رخ می دهد. این نوع گرفتگی معمولا در هوای گرم اتفاق می افتد و می تواند جزء علائم اولیه گرمازدگی باشد.

- کلسیم و منیزیم خون : کاهش کلسیم یا منیزیم، به طور مستقیم سبب تحریک پذیری بالای عصب و تحریک عضله می شود. این نوع گرفتگی بیشتر در سالمندان تجربه می شود و یا برای بعضی زنان در طول دوران بارداری اتفاق می افتد. کمبود کلسیم و منیزیم در خانم های باردار بسیار شایع است و باید تحت نظر پزشک، از مکمل های آنها در رژیم غذایی خود استفاده کنند. کمبود کلسیم در موارد زیر وجود دارد: مصرف داروهای دیورتیک (ادرار آور)، استفراغ بیش از حد، کمبود کلسیم و منیزیم در رژیم غذایی : کمبود پتاسیم که سبب ضعف عضلانی می شود، جذب ناکافی کلسیم به دلیل کمبود ویتامین D ، عملکرد ضعیف غدد پاراتیروئید (غدد کوچکی در گردن که تنظیم و تعادل کلسیم را به عهده دارند)

- کزاز : در بیماری کزاز، همه سلول های عصبی در بدن فعال می شوند. این واکنش سبب اسپاسم یا گرفتگی عضلانی در سراسر بدن می شود. نام کزاز از اثر سم کزاز در اعصاب مشتق شده است.

۲- گرفتگی های دیستونیک: این نوع گرفتگی بیشتر در عضلات پلک، فک و گردن اتفاق می افتد و یا ممکن است برای دست و پا در طول انجام فعالیت های تکراری مثل نوشتن، تایپ کردن و ... اتفاق بیفتد. این گرفتگی به دلیل خستگی عضلانی می باشد و شایع نیست.

درمان و جلوگیری از گرفتگی عضلات

هنگام گرفتگی عضلات می توانید با انجام کارهایی از درد و عوارض ناشی از آن بکاهید. کارهایی مانند ماساژ محل گرفتگی، کشش آن محل، یخ گذاشتن روی محل گرفتگی، گرم کردن محل گرفتگی و یا دوش گرفتن. برای کاهش احتمال ابتلا به گرفتگی های عضلانی به نکات زیر توجه کنید:

- قبل از فعالیت ورزشی یا کار شدید، بدن خود را گرم کنید تا آسیب های بعدی به وجود نیاید.

- به مقدار کافی آب بنوشید. مصرف نوشیدنی به خصوص مصرف آب کافی، قبل از فعالیت و در طول فعالیت و بعد از انجام فعالیت بسیار مهم می باشد و از کم آبی شدید بدن که سبب ایجاد گرفتگی عضلانی می شود، پیشگیری می کند.

- مواد غذایی سرشار از منیزیم و کلسیم را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

- اگر گرفتگی عضلانی در طول شب به سراغتان می آید، می توانید قبل از خواب حرکات کششی انجام دهید و یا ورزش های سبک مثل دوچرخه سواری انجام دهید تا از گرفتگی عضلانی در طول شب پیشگیری کنید. در اغلب موارد می توان با مراقبت از خود، از گرفتگی عضلانی پیشگیری کرد، اما اگر فردی اغلب اوقات دچار گرفتگی عضلانی بدون هیچ دلیلی می شود، باید نزد پزشک متخصص برود تا مشکل او را بررسی کند.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم