



مسر

هفته نامه بین المللی



هفته نامه بین المللی، مسر نخستین مجله ویژه بهسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۲۳، پنجشنبه ۲۸ خرداد ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، یک صد هزار تومان

سر مقاله

دادگاه نورنبرگ

دادگاه نورنبرگ؛ رهبران حزب نازی در دفاع از خود چه گفتند؟ هر جنگی بالاخره یک روز به پایان میرسد و بعد بشریت شرمنده از جنایاتی که یک مشت آدم نما انجام دادن فقط برای خالی نبودن قریضه به تشکیل دادگاه و رسیدگی به جنایات جنگی می پردازد بارزترین اینگونه موارد دادگاه نورنبرگ است که در آن جنایتکاران نازی را به جرم کشتن بیش از شصت میلیون انسان محاکمه کردند! نکات جالب این دادگاه مواردی بود که بارها و بارها باید بررسی شود شاید هر بار نکته تازای را بتوان از آن آموخت! دادگاه نورنبرگ ص ۲



مهندس احمد ایوبی پور و همسرش، دکتر مژده آریا پارمیا

در این شماره

تاکسیک یعنی چی؟

۳

خانواده و اهمیت خانواده

۴

روش های مراقبت از پوست در...

۵

سندروم استکهلم چیست؟

۶

هانیبال الخاص

۷

آیین رونمایی کتاب «من و بالزاک و عشق»

خاطرات بهروز مرباغی مصاحبه، پژوهش و نگارش: سید قاسم یاحینی



با حضور: رضا کیانیان، فرهاد توحیدی محمدعلی مرادی، علیرضا عالم نژاد، کاوه فولادی نسب

جمعه ۲۹ خرداد | ساعت ۱۱ | خانه اردیبهشت عودلاجان بهارستان، خیابان پامنار، کوچه خلیلی مقرد، کوچه آقا موسی، بن بست اول، پلاک ۱

راهنمای مدیریت مصرف آب در منزل

۱۰ گانه خوش مصرفی

- پرهیز از شستشوی خودرو، پارکینگ و حیاط با آب شرب
- استفاده از تی و جارو به جای شستشوی با آب شرب
- در طول مسواک زدن و شستشوی شیراب را باز نگذاریم
- استفاده از تجهیزات کاهنده مصرف آب
- استفاده از دور کند کولر آبی
- بازدید مستمر کولر آبی، رفع نشتی و نصب سایبان
- اطمینان از بسته بودن شیرها هنگام خروج از منزل
- کنترل مستمر شیرها، سیفون و تاسیسات داخلی
- استفاده از مایع دستشویی و ظرفشویی رقیق تر
- آموزش روش های صرفه جویی به کودکان

با ۲۰ درصد کاهش مصرف از شرایط کم آبی گذر کنیم.

۱۲۲۲ با عدد اولیاد باشید



کار در منزل



...ادامه از شما ره قبل:

می کنید. اگر کار با این ابزارها را یاد بگیرید می‌توانید با پیش بینی درست معاملات درآمد دلاری کسب کنید. شاید شما هم فکر کنید که کسب درآمد دلاری در ایران غیر ممکن است. ولی افراد زیادی هستند که در ایران درآمد به دلار دارند. خود من هم از این مدل کسب و کار در منزل استفاده کردم و توانسته ام در روز درآمد زیادی را به دلار کسب کنم. البته باینری آپشن یک شغل اینترنتی با ریسک بالایی است. در این ایده کسب و کار در خانه اگر مهارت و استراتژی نداشته باشید ممکن است کل سرمایه تان را از دست بدهید.

اما اگر برای تحلیل استراتژی قوی داشته باشید می‌توانید در روز درآمد دلاری زیادی داشته باشید. همه چیز بستگی به خودتان دارد که چقدر زمان بگذارید. اما به شما توصیه می‌کنم اگر هیچ مهارت و تخصص خاصی ندارید این مدل کسب و کار در خانه را انتخاب کنید. اگر می‌خواهید در منزل کسب درآمد به دلار داشته باشید پیشنهاد می‌کنم حتما مقاله زیر را مطالعه کنید.

پیشنهاد می‌کنم مقاله آموزش باینری آپشن را مطالعه کنید ۱۳- کار در منزل با همکاری در فروش دیجی کالا و فروشگاه های اینترنتی

همانطور که گفتیم یکی از ایده های پولساز برای راه اندازی کار در منزل، سیستم همکاری در فروش اینترنتی است. برای این که بتوانید به صورت کاملاً اتوماتیک از طریق همکاری در فروش کسب درآمد کنید می‌توانید از سیستم همکاری در فروش دیجی کالا استفاده کنید.

همانطور که میدانید دیجیکالا یکی از بزرگترین فروشگاه اینترنتی در ایران است که در هر زمینه ای هر محصولی را می‌فروشد، از لوازم دیجیتالی گرفته تا لباس، پوشاک، لوازم آرایشی بهداشتی و...

تفاوت بین سیستم همکاری در فروش سنتی با سیستم همکاری در فروش اینترنتی دیجی کالا در این است، که شما در سیستم های همکاری در فروش سنتی باید با فروشنده ها مذاکره کنید و اگر قبول کردند محصولات آنها را بفروشید، که ممکن است یک مقدار کار سخت و دشواری باشد.

اما در سیستم همکاری در فروش اینترنتی دیجی کالا، شما در سیستم همکاری در فروش ثبت نام کنید و بعد از این که ثبت نام کردید و احراز هویت تان تکمیل شد می‌توانید از طریق این سیستم شروع به کسب درآمد کنید و کسب و کارتان را در خانه راه اندازی کنید.

خیلی از دوستان فکر می‌کنند برای اینکه از طریق همکاری در فروش یک کسب و کار در منزل راه اندازی کنند، نیاز به انبار برای تهیه و خرید محصولات دارند! در صورتی که که اصلاً اینطور نیست! یعنی این شما نیاز به انبار ندارید و نیاز به این ندارید که محصولات دیجی کالا را با قیمت پایین تری بخرید و با قیمت بالاتری بفروشید. شما از طریق لینک های اختصاصی که از طریق پنل همکاری در فروش دیجی کالا می‌سازید کسب درآمد می‌کنید.

به طور کلی اگر بخواهیم به شما بگویم که چطور می‌توانید از یک کار در منزل پولساز... ادامه دارد...

در سال ۱۹۵۳ کتابی به نام «زنی در برلین a woman in berlin» چاپ شد که خاطرات یکی از شاهدان ناشناس تجاوز بزرگ mass rape در طول ماههای آوریل تا ژوئن ۱۹۴۵ در آلمان بود. نویسنده این کتاب تا سال ۲۰۰۳ ناشناس بود و بعدها مشخص شد که این شخص مارتا هیلرز marta hillers روزنامه‌نگار آلمانی است که در سال ۲۰۰۱ از دنیا رفته است. آنتونی بیور در مقدمه‌اش بر این کتاب می‌نویسد: «به دلایل واضحی تعداد دقیق زنان آلمانی‌ای که بعد از شکست آلمان در جنگ دوم جهانی مورد تجاوز گروهی توسط سربازان ارتش سرخ شوروی قرار گرفتند هیچ‌گاه مشخص نشد؛ اما در یک باور کلی، تعداد ۲ میلیون نفر از زنان - eight to eighty هشت تا هشتاد ساله- آلمانی مورد تجاوز قرار گرفتند.



به نوا ی باید گفت آن سخن استالین که باید پنجاه هزار نفر از افراد نازی را قتل عام کنیم اینگونه اتفاق افتاد! واقعیت دیگر این بود که دادگاه برای کشتار یهودیان تشکیل شد و با حذف اعدام قاتلان یهود و یهود ستیز تشکیل شد.

گروه انتقام جویان پس از جنگ جهانی دوم گروهی بودند که با هدف مبارزه با نازی های بازمانده وارد عمل شدند. حدس زدن این که انتقامجویان شامل چه افرادی می شدند چندان دشوار نبود. درواقع انتقامجویان شامل یهودیانی می شدند که از نازی ها آسیب دیده بودند.

یک گروه از یهودیان تصمیم گرفتند پس از پایان جنگ جهانی دوم در نقش انتقام جویان تصمیم گرفتند برای مبارزه با آنچه در جریان جنگ های جهانی تحمل کرده بودند از آلمانی ها انتقام بگیرند.

نازی ها در جریان جنگ های جهانی یهودیان بی شماری را در اردوگاههای کار اجباری زندانی و شکنجه کرده بودند و در نتیجه یهودیان برای مبارزه با این شرایط تصمیم گرفتند پس از جنگ دست به انتقام جویی بزنند. بر همین اساس نیز نام گروه خود را نیز "انتقامجویان" گذاشتند. آنها پس از پایان جنگ، جنایتکاران نازی را ردیابی و اعدام کردند.

اسم این گروه "نوکمیم" بود که در زبان عبری به معنای "انتقامجویان" یا "انتقامجویان یهودی" است. آن ها شامل یک گروه شبه نظامی پارتیزان یهودی بودند که از بقایای سازمان پارتیزان متحد خود که در لیتوانی تحت نظر شوروی فعالیت می کردند تشکیل شده بودند. پس از جنگ ، نوکمیم و جانبازان تیپ یهودیان در فلسطین در انگلیس گروهی را تشکیل دادند که جنایتکاران جنگی نازی را هدف گرفتند تا انتقام هولوکاست را بگیرند. با همه این ها گروه مذکور عمری طولانی نداشت و در مدتی کوتاه به کار خود پایان داد.

این گروه انتقام گیری صرفاً از مردان تشکیل نشده بود و زنان را هم شامل می شد.

و اینگونه همانها که برای اجرای عدالت آمده بودن عدالت را اجراء نمودند.

همیشه همین هست دادگاه نورنبرگ در ۲۰ نوامبر ۱۹۴۵، یعنی شش ماه و نیم بعد از تسلیم آلمان، در شهر نورنبرگ آلمان آغاز شد و هر یک از چهار قدرت اصلی متفقین، یعنی ایالات متحده، آمریکا، بریتانیا، اتحاد جماهیر شوروی و فرانسه یک قاضی و یک تیم دادستانی تعیین کردند تا به جنایات جنگی رسیدگی نمایند.

دانشن تاریخ گاهی مواقع به دانستن واقعیت ها و گرفتن تصمیمات بهتر کمک می کند یا حق. جعفر صابری

دادگاه نورنبرگ

پس از پایان جنگ جهانی دوم به تلاش کشور های متفق تشکیل شد انگیزه این دادگاه زمانی شکل گرفت که سران سه کشور آمریکا، انگلیس و شوروی سابق با عنوان کنفرانس تهران (اسم رمز: یورپکا) با شرکت وینستون چرچیل، فرانکلین دلانو روزولت و ژوزف استالین از ۶ تا ۹ آذر ماه ۱۳۲۲ (۲۸ نوامبر تا ۱ دسامبر ۱۹۴۳) به صورت سری و محرمانه در سفارت شوروی در تهران، پایتخت ایران برگزار شد.

در ایران نشست تاریخی استالین ۱ اعلام کرد که باید بیش از پنجاه هزار نفر از سران نازی را بعد از جنگ به جوخه عدام بفرستند و فرانکلین دلانو روزولت که کمی هم شوخ بود به شوخی گفت حالا اگر چهل و نه هزار نفر هم باشد مشکلی نیست وینستون چرچیل مخالف بود ولی در هر صورت وقتی جنگ تمام شد و نیمی از آلمان در اختیار روسها قرار گرفت روزولت زنده نبود و جانشینش هری ترومن به تشکیل این دادگاه کمک کرد و بعد از مدتی که برای دست گیری و بازداشت سران نازی سرف شد بالا خره دادگاهی در شهر نورنبرگ آلمان که زادگاه تولد حزب نازی هم بود برای عبرت تاریخ تشکیل شد، از هر پنج کشور صاحب رای سازمان ملل دو قاضی برای قضاوت دعوت شدن و حتی برای محکومین در خواست وکیل شد جالب اینکه هیچ کس حاضر نبود وکالت اینها را قبول کند ناچار با حقوق ماهیانه بیش از هزار و پاند دلار آن زمان برای ایشان وکیل هم گرفتند همه دنیا میگفت رای از قبل حاضر است و همه اعدام میشوند چرا که حزب نازی خودش از تمام جنایات جنگی که مرتکب شده بود سند و گزارش رسمی تهیه نموده بود و جای هیچ انکاری نبود اما با کمال تعجب وقتی رای دادگاه صادر شد سه نفر تیره شدن و هفت نفر به حبس و ۱۳ نفر هم اعدام شدن جالب اینکه هرمان گورینگ که قرار بود اعدام بشود قبل از اجرای حکم به وسیله قرص سیاه نور ک به دستش رسید خود کشی کرد، که در تاریخ آمده، همه این محکومین خودشان را بی گناه میدانستند جز هرمان گورینگ که جانشین هیتلر بود و او آنقدر با قدرت در دادگاه حاضر شد که گاه قضاوت را هم تحت تاثیر خود قرار میداد! البته در ابتدا طوری برخورد نمودند که دادگاه به عقشان شک کرد و از ایشان تست هوش گرفت با کمال تعجب از ضریب صد همه آنها بالاتر بودن حتی تا صدو چهل هم هوششان بالا بود فقط دو نفر حدود صدو پانزده بودند در این میان شخص کارل دونیتس که در دو جنگ جهانی اول و دوم بود و صاحب نشان صلیب شوالیه صلیب آهنین هم بود کاملاً خود را به نادانی زده بود و وقتی با هرمان گورینگ رو برو شد گفت شما را نمی شناسم و در پاسخ او که ما با هم بودیم و قرار بود بعد از هیتلر من و اگر برای من اتفاقی افتاد تو جای هیتلر را بگیری او با کمال خونسردی گفت هیتلر! هیتلر کیست؟ بله سرانجام او فقط ده سال حبس گرفت!

دادگاه نورنبرگ را کسانی تشکیل دادند که خودشان آن طرف میز جنگ بودن، پایان جنگ دوم جهانی در آلمان شروع بزرگترین و زندهترین تجاوز گروهی به زنان در تاریخ بشریت بود؛ جایی که در کمترین آمار، بیش از ۲ میلیون زن آلمانی توسط سربازان کمونیست فاتح ارتش سرخ شوروی مورد تجاوز قرار گرفتند.



زگیل پا چیست و چگونه درمان می شود؟

پزشک تاییدکننده: دکتر امیر خوش وقت
نویسنده: صدف حقیقت



آنچه در این مقاله می خوانید
زگیل پا عارضه ای نسبتاً شایع است که بسته به اینکه در کجای پا ظاهر شده باعث درد و ناراحتی یا حتی تغییر در راه رفتن، ایستادن و حرکات فرد می شود. زگیل کف پا معمولاً خود به خود بهبود می یابد، اما در مواردی که عارضه شدید باشد باید سراغ روش های درمانی بروید. بهترین کار مراجعه به پزشک متخصص است تا پزشک بر اساس علائم و نوع زگیل، بهترین روش درمانی را پیشنهاد دهد.

محتوای این مقاله صرفاً برای افزایش آگاهی شماست. قبل از هرگونه اقدام، جهت درمان از پزشکان دکترو مشاوره بگیرید.

تفاوت میخچه و زگیل پا در چیست؟

زگیل پا نوعی عفونت پوستی در پاها است که توسط ویروس پاپیلوما انسانی (HPV) ایجاد می شود. این عفونت باعث ایجاد برآمدگی های زبر روی سطح و کف پا شده که ممکن است ناراحت کننده یا دردناک باشند. گزینه های درمان شامل درمان های خانگی، داروها و درمان های پزشکی می شوند. تا انتهای این مقاله از دکترو همراه ما باشید تا با زگیل پا، روش های تشخیص و درمان زگیل پا بیشتر آشنا شوید. اگر نیاز به راهنمایی بیشتر درباره روش های درمان آن دارید بهتر است با یک متخصص پوست شهر خود مثل دکتر پوست و مو تهران در این باره مشورت کنید. شما می توانید از سامانه نوبت دهی دکترو برای یافتن بهترین متخصصین استفاده کرده و یا به صورت متنی و تلفنی با آنها مشورت کنید.

زگیل پا چیست؟

زگیل پا که به عنوان زگیل کف پا نیز شناخته می شود، نوعی رشد غیرطبیعی و خوش خیم روی پوست پا است که به طور عمده به دلیل ویروس پاپیلوما انسانی (HPV) ایجاد می شود. این زگیل ها معمولاً در نواحی تحت فشار و اصطکاک، مانند زیر پاها، ظاهر شده و ممکن است با درد و ناراحتی همراه باشند. زگیل ها به صورت برآمدگی های زبر و گاهی تیره رنگ بروز می کنند. تماس با سطوح آلوده، به ویژه در مکان های عمومی مانند استخرها خطر ابتلا به این عارضه را افزایش می دهد.

عکس زگیل کف پا

زگیل پا باعث درد و ناراحتی می شود به ویژه زمانی که زگیل در نواحی تحت فشار مانند پاشنه یا کف پا قرار داشته باشد.

تفاوت میخچه و زگیل پا

میخچه و زگیل پا هر دو عارضه پوستی هستند که در ناحیه پا ایجاد شده، اما تفاوت های مشخصی دارند (بثورات پوستی چیست؟). میخچه به دلیل فشار یا اصطکاک مکرر روی پوست ایجاد می شود و ظاهری زرد یا نارنجی دارد. این عارضه معمولاً ضخیم و سخت است و می تواند دردناک باشد، به ویژه زمانی که روی ناحیه حساس قرار گیرد. میخچه ها روی پاشنه پا، انگشتان یا نقاطی که تحت فشار قرار دارند، ظاهر می شوند... ادامه دارد...

زناشویی چیست؟

حقوقی، خانواده، لیست وکلای تهران، وکالت، وکالت مهریه، وکیل خانواده بدون دیدگاه

در این مقاله قصد داریم به صورت جامع شما را با زناشویی چیست آشنا کنیم. تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.



زناشویی چیست؟

زناشویی به معنای به وصلت رسیدن و ازدواج کردن می باشد، در اسلام زناشویی همان نکاح می باشد. در واقع میتوان گفت زناشویی ترکیبی از مسئولیت هایی می باشد که هر دو طرف موظف هستند به آن ها عمل کنند. لازم به ذکر است معمولاً زنان بیشترین نقش و پر رنگ ترین نقش را در زناشویی دارند و این زنان هستند که باعث محکم شدن روابط زناشویی و همچنین پایه های خانواده می شوند.

یکی از مهمترین وظایف زناشویی ایجاد احساسات مثبت در همسر می باشد، همچنین وفاداری به عهد ازدواج مهم ترین اصل که در تعریف زندگی مشترک آمده است. (پیشنهاد میشود مقاله حکم خیانت زن به شوهر را در این زمینه مطالعه نمایید) پس میتوان گفت زناشویی ترکیبی از وفاداری، از خود گذشتگی و ایجاد حس محبت و شادی برای هر دوی زوجین می باشد.

زمانی که یک ازدواج رضایت بخش و موفق باشد می تواند باعث ایجاد صمیمیت بین زوجین شود و همین موضوع موجب یک رابطه زناشویی موفق و پایدار می شود.

پیشنهاد میشود مقاله زن ناشزه کیست را در رابطه با این موضوع حتماً مطالعه نمایید.

متأسفانه یکی از بیشترین دلایلی که زوجین در دادگاه به قاضی عنوان میکنند ازدواج سفید در تهران و عدم ایجاد حس محبت و وفاداری یکی از زوجین در زناشویی می باشد که کار آن ها را به دادگاه و طلاق کشانده است. در رابطه با طلاق باید بگوییم همواره دلایل زیادی وجود دارد که باعث طلاق زوجین میشود اما یکی از بارز ترین آن ها عدم داشتن روابط زناشویی می باشد.

در این خصوص پیشنهاد میکنیم قبل از اقدام به درخواست طلاق با یک وکیل طلاق خوب مشاوره بگیرید.

وکیل تضمینی طلاق می تواند همه مرحله هایی که برای طلاق لازم است را در دادگاه انجام داده و به پرونده رسیدگی کند. بنابراین، نیازی به حضور زوجین در دادگاه نخواهد بود و تمام این روند می تواند به صورت غیر حضوری انجام شود.

زناشویی در اسلام

دین اسلام در خصوص تمام ابعاد زندگی دنیوی و اخروی دستورات کامل و جامعی دارد و مخصوصاً در... ادامه دارد...

قرص راکوتان چیست و چه کاربردی دارد؟

ادامه از شماره قبل:



دارو یک رتینوئید قوی و بسیار مؤثر برای درمان آکنه شدید ندولار و کیستیک مقاوم به درمان است که با کاهش تولید سبوم و خاصیت ضدالتهابی عمل می کند. با این حال، یک داروی خط آخر است که به دلیل عوارض جانبی و موارد منع مصرف جدی (به ویژه سمیت جنینی، آسیب کبدی و مشکلات روانی)، فقط توسط پزشک متخصص پوست و برای بیمارانی تجویز می شود که سایر گزینه های درمانی را ناموفق پشت سر گذاشته باشند. مصرف خودسرانه و بدون نظارت پزشکی این دارو می تواند خطرناک و حتی مرگبار باشد.

منبع: همشهری آنلاین

تاکسیک یعنی چی؟

ادامه از شماره قبل:



که اثر منفی و آسیبزا بر سلامت روان و کیفیت زندگی دیگران دارند. این اصطلاح بیشتر برای توصیف روابط سمی، افراد کنترلر، حسود یا رفتارهای مخرب در روابط عاطفی، خانوادگی و دوستی به کار می رود. شناخت نشانه های افراد و روابط تاکسیک کمک می کند تا بتوانیم از ارتباطات ناسالم فاصله بگیریم و روابط سالم تر و آرام تری در زندگی خود داشته باشیم.

خانواده من !

خانواده ممکن است در قالب گروهی از افراد که به هم مرتبط هستند تعریف شود؛ اما خانواده را باید چیزی بیش از این تعریف ساده دانست. ارتباط بین اعضای خانواده یک ارتباط معنادار است، یک تجربه! یک گروه گسست ناپذیر و فوق العاده که با مادر، پدر، خواهرها و برادرها ساخته می شود.

خانواده یعنی شانه ای برای تکیه کردن، یک منبع الهام بخش از عشق و حمایت، احساس گرمی و لطافت و همچنین جمعی خارق العاده که وجودش برای هر انسانی ضروری است. این جملات زیبا درباره خانواده که نقل قول هایی از انسانهای موفق هستند، برای شما گرده آوری شده تا کمک کند که بیشتر برای خانواده خود وقت بگذارید، از آنها قدردانی کنید، به آنها عشق بورزید و در یک جمله «برای آنها باشید».



خانواده و اهمیت خانواده

ادامه از شماره قبل:

اما هیچگونه ارتباطی با یکدیگر ندارید. وقتی نامزد یا همسران از احساساتش با شما گفتگو نمی کند، به این معنا است که هیچ رابطه ای بین شما وجود ندارد. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما فقط يك قرارداد زندگی مشترك دارید نه يك ارتباط. همگی بارها شاهد بوده ایم که برای بسیاری از مردم صحبت از احساسات، امری مشکل است. به خصوص اگر در کودکی به آنان آموزش داده شده باشد که احساسات خود را بروز ندهند؛ اما اگر نامزد یا همسران از این که حتی بیاموزد چگونه احساسات خود را بیان کند، امتناع می ورزد و یا اصولاً بسته است، رابطه تان دردناک خواهد بود. تنها با گفتگو و ارتباط است که زن و شوهر می توانند رابطه خود را به راستی متحول کنند. کتاب خواندن، کلاس رفتن، دوره دیدن و مشاوره ازدواج همه و همه روش های موثری هستند جهت آموختن این که چگونه با یکدیگر گفتگو کنیم. نکته ای که در این جا حایز اهمیت است، این است که می بایستی زن و شوهر هر دو روی این مشکل کار کنند. ۳. نامزد یا همسران نمی تواند خود را رها کرده و به راحتی اعتماد کند. برخی از مردم آمادگی و قابلیت داشتن يك رابطه سالم را ندارند، زیرا احساسات و عواطفشان کرخت است. این دسته از افراد ممکن است حتی سعی کنند تا این حالتشان را کنار بگذارند، اما نمی دانند چطور باید این کار را بکنند، ممکن است این قبیل افراد قبل از آن که شما را به درونشان راه دهند، لازم باشد که عمیقاً التیام یابند. هنگامی که صحبت از رابطه ای پردوام می رود، حسن نیت به تنهایی کاری از پیش خواهد برد. به این معنی که شما می بایست کسی را پیدا کنید که آمادگی و از همه مهم تر، تمایل همکاری جهت فرو ریختن دیوارها و حصارهای دفاعی خود را داشته باشد. در غیر این صورت، به يك مسابقه طناب کشی روحی کشیده خواهید شد که در آن همواره نامزد یا همسران را به سمت خود می کشید و او نیز شما را مدام پس می زند

پارادوکسهای سنت و مدرنیسم:

۲. از دیدگاه اجتماعی نهاد خانواده، سازوکار عینی پایش و زایش مرد سالاری و هژمونی مرد بر زن می باشد. تنفیذ و راهبري کارکردهای مردخواهانه ای همچون شوهرداری، کودک آوری و کودک پروری، و خانه داری از مهمترین وجوه تقسیم کار سه گانه خانوادگی است که همواره از سوی مردان مسلط بر جامعه و خانواده دنبال شده است. الگوهای مرد خواهانه ای نظیر تعداد و جنسیت فرزند خواهی، نوع پوشش کامل سر و روی زنان، نوع آموزش زنان و فرزندان، نحوه انتخاب همسر برای فرزندان دختر و پسر، نحوه صرف اوقات فراغت، احترام به بزرگان و شیوخ خانواده و عشیره. جامعه و انتخاب طرز تفکر دینی و شدت وحدت رعایت سلوک دینی و... از زمره خدماتی بود که تقدس خانواده را دوچندان میساخت.

۳. از دیدگاه اقتصادی نیز کمیت و تعداد خانواده از یکسو و کیفیت یا پسرزایی آنم از سوی دیگر در اقتصاد معیشتی و بسته داری کارکردهای مطلوبی بود. میل به ازدواج زود هنگام و همزمان با ورود به سن بلوغ اولین زمینه تشکیل خانواده و بهره گیری از حداکثر توان باروری و فرزند زایی است که موجبات قوام نسل واصل عشیره، افزایش نیروی کار جدید و تقویت قدرت اقتصادی و اجتماعی در زیست بوم های کوچک عشیره ای و روستایی را فراهم می آورد. بر همین اساس مردان یا زنان نازا یا باصطلاح اجاق کورفاقد ارج و قرب لازم بوده و بر خلاف آن افراد دارای فرزند بویژه پسر را از قرب و اقتدار و تقدس بیشتری برخوردار بودند.

۴. از منظر دینی نیز خانواده علاوه بر اهمیت کمی در ایجاد فرصت افزایش تعداد لشکر مسلمین در مقابل کفار فرضی در دفاع از کيان و بیضه اسلام، دارای اهمیت کیفی در افزایش فرصت برای تکثیر و گسترش اندیشه اسلامی نیز بود. به عبارت دیگر تضمین نمایش اقتدار دینی و روحانیت و متولیان دینی موکول به حفظ و گسترش خانواده بوده و در عین حال وجود آن زمینه عینی لازم برای پیشبرد هژمونی دینی و ضرورت وجودی صاحبان دین و اقتدار دینی بوده است

خانواده نیمه مدرن: خانواده پارادوکسیکال!

با ظهور پدیده مدرنیسم و وارداتی در کشور که از سالهای واپسین حکومت قاجار و در دوران زایمان خود در عصر مشروطه و در اوج آن با روی کار آمدن پهلوی اول رو به توسعه گذارد، بسیاری از نهادها و نمادهای مدرنیسم بتدریج با نهادهای سنتی و... ادامه دارد...

نکاتی از کتاب «والدین سمی»

ادامه از شماره قبل:

والدین از طریق تنبیه کودکان یا محروم کردن آن ها از عشق و محبت خود، واکنش نشان می دهد. به همین خاطر، فرزندان مجبور می شوند کورکورانه از این قوانین خانوادگی آسیب را پیروی کنند، صرفاً چون نمی خواهند تنبیه شوند. بسیاری از والدین در شرایطی نظیر عصبانیت ممکن است کلامی تحقیرآمیز یا خشن به فرزند خود بگویند که شاید لزوماً آزار کلامی تلقی نشود، اما زمانی که این آزارها و تحقیرهای کلامی مکرر و پیوسته باشد و صورت حمله هایی دائمی به شعور، ظاهر، ارزش یا مقایسه ی کودک را به خود بگیرد، مسلماً آزار و تهدید به سلامت روانی کودک محسوب می شود. والدینی را که کودک خود را با آزارهای کلامی بیمار می کنند، می توان به دو دسته ی کلی تقسیم کرد. دسته ی نخست کسانی هستند که به صورت مستقیم و بی پرده کودک خود را می آزارند. آن ها وقت و بی وقت کودک را احقر، زشت، ترسو و بی عرضه و نظایر آن می نامند. یا ممکن است آشکارا به فرزندشان بگویند که آرزو می کنند او هرگز به دنیا نیامده بود. تحقیرهای گاه و بیگاه آن ها نسبت به فرزندشان باعث می شود که کودک دارای تصویر ذهنی غلط و زشتی از خود شود و به مرور تمام اعتماد به نفسی را که ضرورت رشدی سالم است، از دست بدهد. در اینجا خطاب به آن دسته از افرادی که این نوع آزار و تحقیر کلامی را کم خطر تلقی می کنند، می گویم که کاملاً در اشتباه هستند. از متن کتاب

هر سیستم خانوادگی بدون آزادی در بیان عواطف، «سمی» است.

تمایزترین تفاوت میان خانواده های سالم و «سمی»، میزان آزادی است که در میان اعضای خانواده—از جمله فرزندان—وجود دارد. در خانواده های سالم، آزادی کامل برای بیان احساسات و عواطف شخصی به شیوه ای احترام آمیز به چشم می خورد. خانواده های سالم در حقیقت مشوق فردیت، مسئولیت پذیری، استقلال، و احساس عزت نفس و بسندگی هستند. در طرف مقابل، خانواده های ناسالم جلوی هر گونه بیان و ابراز احساسات فردی را می گیرند. به شکل خلاصه، همه باید خود را با افکار و رفتارهای والدین «سمی» سازگار کنند.

خانواده های «سمی»، محدوده های شخصی را از بین می برند و همه ی اعضا را مطیع خواسته های عضو «قدرتمندتر» می کنند. در این گونه از خانواده ها، هر تصمیمی که فرد اتخاذ می کند، به شکل پیوسته در زندگی سایر اعضا نیز وارد می شود و احساسات، رفتارها و تصمیمات یک فرد، در سطحی شخصی و فردی به وجود نمی آید.

«خب، بله، پدرم گاهی من را کتک می زد اما این فقط به خاطر تربیت خودم بود چون دلش نمی خواست که من هیچ وقت از مسیر درست خارج شوم. درسته که در حال حاضر من در ازدواج و رابطه ی با همسر دچار مشکل شده ام، ولی فکر نمی کنم ارتباطی بین رفتارهای پدرم و مشکلات خانوادگی امروز من وجود داشته باشد.» این ها صحبت های «گوردون» در نخستین جلسه ی درمان بود. او سی و هشت ساله، جراحی موفق و متخصص ارتوپدی بود و دلیل مراجعه اش این بود که همسرش بعد از شش سال زندگی مشترک او را رها کرده و از خانه رفته بود. «گوردون» برای برگرداندن همسرش تلاش بسیار کرده بود اما او گفته بود که به هیچ وجه حاضر به ادامه ی زندگی مشترک نیست مگر این که «گوردون» برای درمان عصبانیت ها و رفتارهای پرخاشگرانه اش روان درمانی را شروع کند. همسر «گوردون» از رفتارهای خشونت آمیز و عیب جویی های بیش از حد او که دائماً مانند آتشفشان فوران می کرد، خسته شده بود. «گوردون» خود می دانست که عصبانی و بداخلاق است اما با وجود این، باورش نمی شد که همسرش به دلیل این رفتارها او را ترک کند. از متن کتاب

متداول ترین گونه های «والدین سمی»

گونه های متعددی از خانواده های «سمی» وجود دارد اما همچنین، گونه هایی تکرار شونده و «استاندارد» در میان آن ها به چشم می خورد که بر اساس الگوهای رفتاری منفی کمابیش یکسانی شکل می گیرند. «والدین سمی» را می توان به شکل کلی، به صورت زیر طبقه بندی کرد.

- والدین خداگونه: هر گونه استقلال فرزند سرکوب می شود.

- والدین بی توجه: نیازهای فرزند نادیده گرفته می شود.

- والدین کنترل گر: فرزند فقط بخشی افزوده شده به خانواده در نظر گرفته می شود.

- والدین آزارگر کلامی: فرزند به شکل مستقیم یا غیرمستقیم، دائماً تحقیر می شود.

- والدین آزارگر جسمی: فرزند جایی برای پنهان شدن و گریختن از تنبیه بندی ندارد.

- والدین معتاد: فرزند، تقریباً با تمامی رفتارهای ذکر شده در بالا مواجه می شود.

- والدین آزارگر جنسی: فرزند، دردناک ترین خیانت عاطفی را تجربه می کند.

پرسیدم: «گوردون، به من بگو آیا دوست داری بچه هایت از تو وحشت داشته باشند؟»

سعی کرد نگاهش را از من بزدرد. می دانستم که طرز نگاهم او را اذیت می کند.

صندلی ام را به او نزدیک تر کردم و ادامه دادم: «همسر تو پزشک متخصص

کودکان است. ادامه دارد...



نقش والدین در شکل گیری شخصیت کودک

ادامه از شماره قبل:

۹. آموزش مهارت های اجتماعی

نقش والدین در آموزش مهارت های اجتماعی نیز حائز اهمیت است. والدین می توانند با فراهم کردن فرصت هایی برای تعاملات اجتماعی، به فرزندان خود کمک کنند تا مهارت های ارتباطی و همکاری را یاد بگیرند. این مهارت ها در محیط های مدرسه و اجتماعی به فرزندان کمک می کند تا روابط مثبت و سالمی با همسالان خود برقرار کنند.

۱۰. نقش حمایت عاطفی در مدیریت استرس

زندگی امروزی با چالش های بسیاری همراه است و فرزندان ممکن است با فشارهای مختلفی مواجه شوند. والدین باید در این شرایط حمایت عاطفی لازم را از فرزندان خود ارائه دهند. با ایجاد فضایی که در آن فرزندان احساس کنند می توانند نگرانی ها و مشکلات خود را با والدین مطرح کنند، والدین می توانند به فرزندان کمک کنند تا روش های مؤثری برای مدیریت استرس و فشارهای اجتماعی یاد بگیرند.

۱۱. تشویق به یادگیری و کنجکاوی

تشویق به یادگیری و حفظ کنجکاوی طبیعی در کودکان نیز یکی دیگر از وظایف والدین است. والدینی که به فرزندان خود فرصت های یادگیری فراهم می کنند، به آن ها کمک می کنند تا نه تنها در موضوعات درسی، بلکه در زمینه های مختلف زندگی نیز موفق شوند. این کنجکاوی و علاقه به یادگیری می تواند باعث رشد و شکوفایی شخصیت فرزندان شود.

سبک های تربیتی و شخصیت فرزندان

نقش پدر و مادر در رشد عاطفی کودک

۱۲. تربیت ارزش های اخلاقی و انسانی

والدین باید به تربیت ارزش های اخلاقی و انسانی در فرزندان توجه کنند. آموزش اصولی مانند صداقت، احترام، همدلی و همکاری به فرزندان کمک می کند تا نه تنها در زندگی شخصی، بلکه در تعاملات اجتماعی نیز موفق باشند. این ارزش ها به آن ها کمک می کند تا شخصیت های اجتماعی و مسئولیت پذیری شوند که در آینده به نفع جامعه خواهند بود.

۱۳. پاسخ به نیازهای عاطفی و جسمی

توجه به نیازهای عاطفی و جسمی فرزندان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. والدین باید به طور مداوم به نیازهای فرزندان خود گوش دهند و آن ها را برآورده کنند. از تأمین نیازهای اولیه مانند تغذیه، خواب و بهداشت گرفته تا نیازهای عاطفی مانند عشق و حمایت، همه این ها می تواند بر روی سلامت روانی و عاطفی فرزندان تأثیر بگذارد.

۱۴. توجه به شخصیت های مختلف فرزندان

هر فرزند شخصیت منحصر به فرد خود را دارد و والدین باید به این تنوع شخصیت ها توجه کنند. روش های تربیتی و الگوهای رفتاری باید متناسب با ویژگی های فردی هر کودک باشد. والدین باید قادر باشند نقاط قوت و ضعف هر یک از فرزندان خود را شناسایی کرده و متناسب با آن ها به تربیت بپردازند.

نقش مادر در رشد عاطفی کودک

تأثیر والدین بر ارزش ها و باورهای کودکان

سوالات متداول درباره نقش کلیدی والدین در شکل گیری شخصیت فرزندان

۱. والدین چگونه می توانند به اعتماد به نفس فرزندان خود کمک کنند؟

والدین می توانند با تشویق فرزندان به تلاش و موفقیت های کوچک و بزرگ، و همچنین فراهم کردن فرصت های موفقیت و تجربه های مثبت، به تقویت اعتماد به نفس آن ها کمک کنند. ارائه بازخورد مثبت و ارزش گذاری تلاش ها نیز مؤثر است.

۲. چگونه والدین می توانند مهارت های اجتماعی فرزندان را تقویت کنند؟

والدین می توانند با ایجاد فرصت های تعامل اجتماعی، مانند دعوت از دوستان برای بازی یا شرکت در فعالیت های گروهی، به فرزندان کمک کنند تا مهارت های ارتباطی و همکاری را یاد بگیرند. همچنین، آموزش نحوه برخورد با دیگران و مدیریت تضادها نیز مهم است.

۳. نقش والدین در ایجاد ارزش های اخلاقی چیست؟

والدین باید به فرزندان خود اصول اخلاقی را از طریق گفتگو، مثال زدن و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود آموزش دهند. در این راستا، باید به فرزندان اهمیت ارزش هایی مانند صداقت، همدلی و احترام را توضیح دهند و خود نیز به این اصول عمل کنند.

۴. چگونه والدین می توانند در مدیریت استرس فرزندان کمک کنند؟

والدین می توانند با ایجاد فضایی امن و محبت آمیز، به فرزندان کمک کنند تا احساسات و نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند. آموزش تکنیک های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق یا ورزش نیز می تواند مؤثر باشد.

ادامه دارد...

روش های مراقبت از پوست در نوجوانان (انواع مشکلات پوستی و درمان آنها)



ادامه از شماره قبل:

برای این کار می توانید از ژل های شستشوی ضد باکتریایی مثل اسکراب روزانه ضد لک استفاده کنید. همچنین استفاده از دستمال مرطوب نیز برای پاک کردن لایه چرب پوست مناسب است. این اقدامات چربی اضافی و سلول های مرده پوست را از بین برده و از رشد باکتری ها جلوگیری می کند. به علاوه دختران باید توجه داشته باشند که هر شب آرایش خود را حتماً به طور کامل پاک کنند. همچنین بهتر است برای مراقبت های بعدی از تونر صورت برای پاکسازی کامل تر پوست استفاده کنید. تونر صورت، هم برای تمام قسمت های صورت و یا به طور انتخابی بر روی لکه ها و جوش های سرسیاه می تواند مورد استفاده قرار گیرد. فایده استفاده از تونر صورت این است که چربی اضافی را در منافذ پوست حل می کند و بدین ترتیب از شکل گیری لکه ها و جوش های سرسیاه جدید جلوگیری می کند. محبوبه امشب بمیری هم باید جواب بدی!!

انجام مراقبت های ویژه از پوست

پیش از هر چیز، برای مراقبت از پوست باید روشی متناسب با نوع پوست خود انتخاب کنید. کرمی که استفاده می کنید باید بسیار مرطوب کننده باشد. چرا که پوست نوجوان به این رطوبت نیاز دارد. همچنین هفته ای یک بار می توانید از اسکراب های ملایم، جهت پاکسازی چربی اضافی و حذف سلول های مرده پوست استفاده کنید. استفاده از ماسک صورت مناسب نیز پوست تحریک شده را تسکین می دهد و رطوبت لازم را فراهم می کند. به طور کلی انجام مراقبت های پوستی، پوست شما را از تأثیرات آسیب زننده خارجی محافظت کرده و ظاهری درخشان و تازه را برای شما به همراه خواهد داشت.

لکه ها را با روش درست از بین ببرید

مهم نیست چقدر لکه یا جوش های صورت شما زیاد است و گاهی وسوسه می شوید که آنها را فشار دهید؛ هرگز نباید فشاری به لکه ها وارد کنید. چرا که این کار می تواند سبب نفوذ بیشتر باکتری ها به داخل پوست شده و باعث التهاب بیشتر شود. اما در شرایطی که راه بهتری وجود نداشته باشد، نباید لکه ها را تنها با انگشتان خود فشار دهید. بهتر است یک دستمال تمیز را بین پوست و انگشت تان قرار داده و با ملایمت فشار دهید. همچنین ضد عفونی کردن محل لکه ها پس از این کار بسیار ضروری است و از عفونت کردن آنها جلوگیری می کند. در کل بهتر است به طور منظم به سالن زیبایی مراجعه کرده و پوست خود را به صورت حرفه ای تمیز کنید. در این صورت حتی لکه ها اغلب کمتر نیز به نظر خواهند رسید.

از پودر برای صورت خود استفاده نکنید

اگر نوع پوست شما چرب است و در طول روز براق به نظر می رسد، پوشاندن چربی آن زیر لایه های پودر نه تنها کمکی به شما نخواهد کرد، بلکه باعث می شود منافذ پوست مسدود شده و پوست شما حالت تکه تکه به نظر برسد... ادامه دارد...



سندروم استکهلم چیست؟ علائم، دلایل ابتلا و نحوه درمان



ادامه از شماره قبل:

اما در عمل فرد را در چرخه ای از پذیرش و وابستگی قرار می دهد.

نیاز روانی به یافتن معنا در رفتار فرد آزاددهنده ذهن انسان حتی در شرایط تهدید، به دنبال معناست. وقتی رفتار خشونت آمیز قابل درک نیست، فرد تلاش می کند با توجیه یا بازتفسیر آن، ثبات ذهنی ایجاد کند. این تلاش شناختی، مرز میان واقعیت و بازسازی ذهنی را مخدوش می کند و به شکل گیری احساس همدلی تحریف شده می انجامد.

سابقه تجربیات آسیب زا یا روابط نابرابر برخی افراد به دلیل تجربه های گذشته، آمادگی بیشتری برای ورود به چرخه وابستگی دارند. روابط نابرابر یا آزارهای قدیمی می تواند ساختارهای روانی را به گونه ای شکل دهد که در مواجهه با تهدید، فرد سریع تر به سمت پذیرش و تطبیق عاطفی حرکت کند. این زمینه های قبلی، شدت و سرعت بروز سندروم را افزایش می دهند.

مطلب مشابه: چگونه استرس شغلی را مدیریت کنیم؟ راهکارهای نوین رسیدن به آرامش شغلی

روش های درمان سندروم استکهلم در روند درمان این مجموعه واکنش های پیچیده، نخستین گام بازگرداندن احساس امنیت و ایجاد بستری پایدار برای بازسازی ذهنی است. فرد معمولاً پس از دوره ای طولانی از سلطه و فشار، دچار سردرگمی شناختی و آشفتگی عاطفی می شود؛ بنابراین رویکرد درمانی باید به گونه ای باشد که به تدریج اعتماد به خود، ادراک درست از روابط و احساس استقلال بازسازی شود. متخصصان معتقدند درمان این وضعیت نیازمند همکاری میان روان درمانگر، شبکه حمایتی و در صورت لزوم مداخلات تخصصی تر است.

روان درمانی مبتنی بر بازسازی شناختی در این مرحله درمانگر تلاش می کند باورهای تحریف شده، توجیه های ناهنجار و برداشت های نادرست فرد نسبت به فرد آزاددهنده را شناسایی کند. سپس با استفاده از تکنیک های شناختی، ساختار ذهنی فرد به تدریج بازآرایی می شود تا ارتباط میان تهدید و وابستگی عاطفی قطع گردد. هدف این فرایند بازگرداندن توان تحلیل، تصمیم گیری مستقل و ترمیم تصویر فرد از خود است.

گفت وگویی درمانی برای پردازش تجربه های آسیب زا تجربه تهدید و سلطه، لایه های عمیقی از ترس و شرم را در ذهن برجای می گذارد. جلسه های گفت وگویی کمک می کند فرد این تجربه ها را در فضایی امن مرور کند و واکنش های خود را بهتر بشناسد. در این روند، احساسات سرکوب شده آزاد می شود و فرد کم کم به درک واقع بینانه تری از آنچه بر او گذشته می رسد.

ادامه دارد...

خواص طالبی ☺؛ گنجینه تابستانی از خواص بین نظیر برای سلامت بدن



ادامه از شماره قبل:

خواص طالبی ☺؛ گنجینه تابستانی از خواص بین نظیر برای سلامت بدن

۶. سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان های قدرتمندی مانند ویتامین C، ویتامین A و بتاکاروتن موجود در طالبی نقش مهمی در سلامت و جوانی پوست ایفا می کنند. ویتامین C برای تولید کلاژن (پروتئین ساختاری اصلی پوست) ضروری است که به حفظ استحکام، انعطاف پذیری و جلوگیری از چین و چروک پوست کمک می کند. ویتامین A نیز به ترمیم بافت های آسیب دیده پوست کمک کرده و آبرسانی بالایی را به پوست می دهد. شاداب و مرطوب نگه می دارد. در طب سنتی نیز از طالبی برای «طراوت و شادابی پوست بدن» یاد شده است.

۷. پیشگیری از سرطان و مبارزه با رادیکال های آزاد
طالبی حاوی طیف وسیعی از آنتی اکسیدان ها از جمله بتاکاروتن، لوتئین، زانگزانین، سلنیوم و ویتامین C است. این ترکیبات با خنثی کردن رادیکال های آزاد که در نتیجه استرس، آلودگی هوا و متابولیسم ناقص در بدن ایجاد می شوند، از سلول ها در برابر آسیب محافظت کرده و خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش می دهند. بر اساس تحقیقات علمی، ترکیبات زیست فعال موجود در طالبی دارای خواص ضدالتهابی، ضدسرطان و تعدیل کننده سیستم ایمنی هستند. عصاره طالبی در مطالعات آزمایشگاهی روی هشت نوع مختلف سرطان (از جمله سرطان گردن رحم، روده بزرگ، پروستات، سینه، تخمدان و لوسمی) اثرات امیدوارکننده ای نشان داده است. کاروتنوئید موجود در طالبی نیز به عنوان یک رنگدانه طبیعی از فرد در برابر سرطان سینه و ریه محافظت می کند.

۸. خواص طالبی برای مردان: افزایش میل و قدرت جنسی و کیفیت اسپرم

طالبی حاوی نوعی اسید آمینه به نام سیترولین است. این ماده در بدن به آرژنین تبدیل می شود. آرژنین نقش بسیار مهمی در تولید نیتریک اسید دارد که موجب گشادشدن رگ های خونی و بهبود جریان خون در سراسر بدن، از جمله اندام های تناسلی می شود. این فرایند به افزایش میل جنسی و رفع مشکلاتی مانند اختلال نعوظ (ضعف جنسی) کمک شایانی می کند. علاوه بر این، پتاسیم موجود در طالبی به کاهش استرس و بهبود خلق و خو منجر شده و این امر خود بر عملکرد جنسی تأثیر مثبت دارد. همچنین، آرژنین نقش قابل توجهی در کاهش التهابات بدن و افزایش کیفیت اسپرم در مردان ایفا می کند.

۹. خواص طالبی برای زنان: از سلامت استخوان تا تنظیم قاعدگی

طالبی سرشار از کلسیم و منیزیم است که برای سلامت استخوان ها حیاتی هستند. با توجه به اینکه زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان (استئوپروز) هستند، مصرف منظم طالبی می تواند یک اقدام پیشگیرانه مؤثر باشد. همچنین، ویتامین های موجود

ادامه دارد...

بستنی خشک | طرز تهیه، مواد لازم، ماندگاری و نگهداری بستنی خشک

ادامه از شماره قبل:

نگهداری اصولی، تضمین کننده حفظ بافت ترد، عطر و طعم طبیعی بستنی خشک است و تجربه لذت بخش مصرف آن را برای مدت طولانی تضمین می کند.

c216f3a 566d 4013 b437 516a82fca67f6

فوت و فن های تهیه بستنی خشک

برای داشتن بستنی خشک با بافتی یکدست و ظاهر جذاب، رعایت چند نکته کلیدی اهمیت دارد. ابتدا سعی کنید لایه های بستنی را با ضخامت یکنواخت برش دهید. در صورت ناهمگونی ضخامت، هنگام خشک شدن، بخشی از بستنی ترد و خشک می شود و بخش دیگر مرطوب و کشسان باقی می ماند. استفاده از کاردرک مخصوص قنادی به شما کمک می کند تا برش ها صاف و یکدست باشند و نتیجه نهایی از نظر ظاهری و بافتی بی نقص شود.

برای بهبود فرایند خشک شدن، روشن کردن فن فر گزینه ای مؤثر است. جریان هوای گرم باعث خروج سریع تر رطوبت از بستنی ها می شود و کمک می کند بافت ترد و شکننده آن به خوبی شکل بگیرد. اگر به دنبال ظاهری حرفه ای تر و خوش فرم تر هستید، استفاده از کاترهای شیرینی پزی برای قالب زنی بستنی ها ایده ای مناسب است؛ این ابزارها شکل یکنواخت و مرتب به هر قطعه می دهند و ظاهر نهایی خوراکی شما را جذاب تر می کنند.

برای افزودن طعم و عطر خاص به بستنی خشک خانگی، می توانید از میوه های خشک، عصاره وانیل یا مقدار کمی دارچین استفاده کنید. این افزودنی ها نه تنها طعم بستنی را لذیذتر می کنند، بلکه تجربه خوردن آن را دلچسب تر و متفاوت تر می سازند. رعایت این فوت و فن ها تضمین می کند که محصول نهایی، هم از نظر طعم و هم از نظر بافت و ظاهر، حرفه ای و خوشمزه باشد.

جمع بندی

بستنی خشک یک خوراکی سبک، ترد و جذاب است که بافتی شبیه مارشمالو دارد و می توان آن را در خانه با مواد ساده ای مانند بستنی، مارشمالو، خامه و پودر ژلاتین تهیه کرد. رعایت دما و مراحل خشک کردن، استفاده از ابزار مناسب و افزودنی هایی مثل عصاره وانیل یا میوه های خشک، کیفیت و طعم آن را تضمین می کند. نگهداری در ظروف خشک و محیط خنک ماندگاری بستنی را بالا می برد و با رعایت فوت و فن ها، محصولی با بافت یکدست، خوش طعم و ظاهر حرفه ای خواهید داشت که مناسب کودکان، میان وعده یا هدیه است.

ما رند و خراباتی و دیوانه و مستیم (نقطه ی وحدت)

ما رند و خراباتی و دیوانه و مستیم

پوشیده چه گویم همینم که هستیم

ز آن باده که در روز ازل قسمت ما شد

پیداست که تا شام ابد سرخوش و مستیم

دوشینه شکستیم به یک توبه دو صد جام

امروز به یک جام دو صد توبه شکستیم

یک باره ز هر سلسله پیوند بریدیم

دل تا که به زنجیر سر زلف تو بستیم

نگذشته ز سر پا به ره عشق نهادیم

برخاسته از جان به غم یار نشستیم

در نقطه ی وحدت سر تسلیم نهادیم

وز دایره ی کثرت موهوم برستیم

"فرصت شیرازی"



نورنبرگ (فیلم ۲۰۲۵)

کارگردان جیمز وندربیل

تهیه‌کننده

ریچارد ساپرستاین

بردلی جی. فیشر

جیمز وندربیل

فرانک اسمیت

ویلیام شرک

بنجامین تاپان

چریلین هاوریش

ایستوان میجر

جرج فریمن

فیلمنامه‌نویس جیمز وندربیل

بر پایه The Nazi and the Psychiatrist

اثر جک ال-های

بازیگران

راسل کرو

رامی ملک

لنو وودال

جان اسلتری

مارک اوברاین

کالین هنکس

رن اشمیت

لیدیا پکهم

ریچارد نی. گرانت

مایکل شتون

موسیقی برایان تایلر

فیلمبردار داریوش وولسکی

تدوینگر تام ایگلز

شرکت

تولید

Bluestone Entertainment

رسانه والدن

جیمز وندربیل

Titan Media

توزیع‌کننده سونی پیکچرز کلاسیکس

تاریخ‌های انتشار

۷ سپتامبر ۲۰۲۵ (TIFF)

۷ نوامبر ۲۰۲۵ (ایالات متحده)

مدت زمان

۱۴۸ دقیقه [۱]

کشور ایالات متحده

زبان انگلیسی

فروش گیشه

۲۸ میلیون دلار [۲][۳]

نورنبرگ (به انگلیسی: Nuremberg) یک فیلم درام تاریخی دلهره‌آور روان‌شناختی آمریکایی محصول سال ۲۰۲۵ است که توسط جیمز وندربیل نوشته، تهیه و کارگردانی شده است. این فیلم بر اساس کتاب سال ۲۰۱۳ با عنوان نازی و روان‌پزشک نوشته جک ال-های ساخته شده است. داستان فیلم دربارهٔ روان‌پزشک ارتش آمریکا، داگلاس کلی (با بازی رامی ملک) است که مأموریتی برای بررسی شخصیت‌ها و نظارت بر وضعیت روانی هرمان گورینگ (با بازی راسل کرو) و دیگر نازی‌های بلندپایه در جریان آماده‌سازی و برگزاری دادگاه‌های نورنبرگ بر عهده دارد. بازیگران دیگری همچون لنو وودال، جان اسلتری، مارک اوברاین، کالین هنکس، رن اشمیت، لیدیا پکهم، ریچارد نی. گرانت و مایکل شتون نیز در نقش‌های مکمل حضور دارند. [۴]

این فیلم نخستین بار در جشنواره بین‌المللی فیلم تورنتو ۲۰۲۵ در تاریخ ۷ سپتامبر به نمایش درآمد [۵] و با چهار دقیقه تشویق ایستاده مواجه شد که یکی از طولانی‌ترین تشویق‌های تاریخ این جشنواره محسوب می‌شود. [۶] سپس در تاریخ ۷ نوامبر ۲۰۲۵ توسط کمپانی سونی پیکچرز کلاسیکس در ایالات متحده اکران سینمایی شد. فیلم به‌طور کلی نقدهای مثبتی از منتقدان دریافت کرد و اجرای کرو در نقش گورینگ به‌طور ویژه مورد تحسین قرار گرفت.

داگلاس کلی روان‌پزشک را در حالی که با زندانیان نازی مصاحبه می‌کند تا مشخص کند آیا آن‌ها برای محاکمه مناسب هستند یا خیر را به تصویر می‌کشد.

مهندس ایوبی پور نمونه ای شاخص از ایرانیان موفق خارج از کشور

احمد ایوبی پور (- Ahmad Ayoubi Pour) کارآفرین نوآور در کانادا و یکی از برترین ایرانیان موفق خارج از کشور

مهندس ایوبی پور نمونه ای شاخص از ایرانیان موفق خارج از کشور در عرصه کارآفرینی است. ایشان پس از مهاجرت به کانادا و در کنار همسرش، دکتر مژده آریا پارسا، دو برند مطرح و نوآورانه به نام های Amberdo و Lomberdo را در ونکوور بنیان گذاشت. این دو برند با تمایز در کیفیت خدمات و محیط دلنشین، نه تنها میان ایرانیان بلکه در جامعه بزرگ تر کانادا شناخته شده هستند. او حساسیت ویژه ای به کیفیت مواد اولیه، طراحی داخلی و تجربه مشتری برای هر دو برند قائل شد! به گونه ای که بازدید از Lomberdo تنها صرف یک وعده غذا نیست، بلکه تجربه ای کامل و لذت بخش برای مشتریان رقم می زند.

احمد ایوبی پور با مدیریت دقیق و تمرکز بر جزئیات با ایجاد محیطی دوستانه و الهام بخش، برندهای خود را به نقطه ای شاخص در صنعت رستوران داری و کافی‌شاپ های ونکوور رساند. توجه ویژه به سلامت و انتخاب مواد اولیه سالم در Amberdo نیز توسط دکتر آریا پارسا انجام گرفته است. احمد ایوبی پور به عنوان مدیری انسان محور توانسته است اعتماد و وفاداری مشتریان را جلب کند و کسب و کار را به فضایی فراتر از درآمد اقتصادی، یعنی محیطی برای ارتباط و حس تعلق خاطر، تبدیل کند.

♦ دومین همایش مجریان تراز زبان فارسی برگزار می شود.



علیرضا نیاکان -دومین همایش مجریان تراز زبان فارسی ۳۱ خرداد امسال برگزار می شود. امید جلوداریان دبیر همایش مجریان تراز رسانه ملی گفت: این همایش به همت مرکز پاسداشت زبان و ادبیات فارسی صداوسیما به صورت فصلی برگزار و از مجریانی که در اجراهاشان به زبان و ادب فارسی توجه می کنند، تجلیل می شود. جلوداریان گفت: دومین همایش مجریان تراز زبان فارسی در رسانه ملی، با محور تبیین پیام رهبر معظم انقلاب در روز پاسداشت زبان فارسی، برگزار می شود. وی با اشاره به پیام رهبر انقلاب و نکته هایی نظیر پدافند زبانی، هویت ملی و اقتدار ایرانی گفت: محورهای این پیام باید مورد نظر مجریان در اجراهاشان باشد. این همایش که با شرکت استادان زبان فارسی، مدیران و مسئولان فرهنگی و رسانه ای کشور برگزار می شود مزین به حضور گویندگان و مجریانی است که گام در راه تعالی داشته و اهتمام ویژه ای در این راستا دارند. دبیر همایش مجریان تراز زبان فارسی گفت: مجریان سرشناس رسانه ملی به این همایش دعوت شده‌اند و از میان آنها چهار نفر تجلیل می شود. در این مراسم از جایگاه و تلاش های فرهنگی استاد بهروز رضوی گوینده برتر زبان فارسی تجلیل خواهد شد. این همایش ۳۱ خرداد ساعت ۹ در هتل انقلاب تهران برگزار می شود. نخستین همایش مجریان تراز زبان فارسی، سال گذشته در مرکز همایش های صداوسیما برگزار شد.

۲۶ خرداد ماه زادروز جاودانه یاد



هانیبال الخاص عالیجناب نسل هزاره سوممتولد ۲۶ خرداد ماه ۱۳۰۹ کرمانشاه پرواز ابدی ۲۳ شهریور ۱۳۸۹ آمریکابه دعوت اینجناب از استاد هانیبال الخاص در نخستین همایش و جشنواره انجمن هنرمندان خودآموخته ایران که حضور ارجمندش نقطه عطف عزیمتی ماندگارشد برای اعتلای انجمن تا در بافتاری نوین به جانب کمال آنهم به عالی ترین وجه ممکن، نائل گردد. مانا یاد الخاص نقاشی را از خردسالی شروع کرد و برای مجلات فکاهی مانند توفیق کاریکاتور می‌کشید. بعدها به کلاس جعفر پتگر رفت تا نقاشی را جدی‌تر دنبال کند. در همین کلاسها، به پرتره تمایل نشان داد ولی در طول این سالها به‌عنوان نقاشی فیگوراتیو شناخته شد که تصویر انسان، چهره انسان و اندام انسان دلمشغولی‌اش بود. وی با سانسور مخالف بود و پیش از انقلاب برای دفاع از آزادی نشر و بیان به‌عنوان شاعری آشوری به عضویت "کانون نویسندگان ایران" در آمد. او در آن سالها جلال آل‌احمد، غلامحسین ساعدی، نادر نادرپور، سیروس طاهباز، جمال میرصادقی، محمد قاضی، رضا براهنی و محمود اعتمادزاده دوستی و معاشرت داشت. علاوه بر هنر نقاشی که دلمشغولی اصلی‌اش بود، به‌شعر هم عشق می‌ورزید و اشعاری از نیمایوشیج، ایرج‌میرزا، میرزاده عشقی، پروین اعتصامی و غزلهای حافظ را با حفظ وزن و قافیه و معنی به‌زبان آشوری برگرداند. وی از نقاشان نوگرای معاصر ایران بود که بیش از ۳۵ سال از زندگی را در آموزش سپری کرد اما همواره نقاشی بر کارهای دیگرش سایه افکنده بود. در هنرستان پسران، دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران، دانشکده مانتی سلو ایالت ایلینوی آمریکا و دانشگاه آزاد تدریس کرد، اما به‌گفته خودش نه حقوق بازنشستگی می‌گرفت و نه بیمه پزشکی داشت. آثار این نقاش نوگرای معاصر در بیشتر از یکصد نمایشگاه انفرادی و بیش از دویست نمایشگاه گروهی در ایران و اروپا و آمریکا و کانادا به نمایش در آمد. او چهار کتاب آموزش هنر تالیف کرد و برای دهها کتاب طرح روی جلد کشید. وی عضو دوره‌های مختلف دوسالانه نقاشی معاصر ایران در دهه ۳۰ و ۴۰ بود و مدت دوسال گالری "گیل گمش" را که از اولین گالری های معاصر ایران بود، اداره کرد. بی تردید: *استاد هانیبال الخاص: آن آموزگار مهین مایه و برین پایه و بسیاری دیگر از فرهیخته گان مهین میهن ایران زمین همچون او شروع آغازی تاریخمند برای ادامه مسیر ما بودند که مفهوم دیگری از برهان عشق به انسان را بمعنای زیباشناختی آن، نقش خاطره زدند. راهش بپاید. اردتمند علی عزتی ۲۶/۰۳/۱۴۰۵





شماره پیاپی: ۷۴۳ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر: **فانزه خان جان خان**

هینت تحریریه: دکتر والہ کردستانی(ش-ا) - مهدی نصرالهی- فاطمه صابری - سید مصطفی موسوی- زهرا اسودی- محمد جواد صابری- الهام اسودی- سعید سلامت- مهوش صابری- یعقوب کهریابی- نیره کهریابی- محمد یوسف صابری

تهران - خیابان اشرفی اصفهانی - باغ فیض میدان باغ فیض - خیابان قربانی شریف پلاک ۸ واحد ۵ کد پستی: ۱۴۷۳۱۵۷۹۹۶ تلفن: ۴۴۶۰۸۶۷۲ فکس: ۴۴۶۰۸۴۱۹

چاپخانه گلبرگ: صادق احمدی
ناظر چاپ: ۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

سایت: www.hamsarmagazine.ir
www.ashti.ir

برای دیدن برنامه های تلویزیون آشتی
از این بارکد ها استفاده نماید:



هفته نامه بین المللی همسر اولین مجله رسمی کشور در حوزه خانواده است و از سال ۱۳۷۶ تا کنون هر هفته پنج شنبه ها به چاپ می شود

<https://eitaa.com/hamsarmagazine>

درد بر شما دوستان عزیز و ضمن عرض تشکر فراوان از همیاری و همکاری شما دوستان همراه همکاری شما در خصوص جمع آوری دارو ها ما را با داشت تا در خصوص جمع آوری کتاب ها به خصوص کمک درسی و یا حتی لوازم منزل نیز با شما طرح جمع آوری و ساماندهی را مطرح کنیم تا در صورت امکان کتاب ها بخصوص کتابهای کمک آموزشی که شاید دیگر به درد شما نخورد و ناجار به عنوان کاغذ باطله استفاده خواهد شد را جمع آوری کرده و برای عزیزانمان در نقاط محروم ارسال کنیم . یا اگر لوازم منزلی داریم که کمتر استفاده می کنیم و یا دلمان را زده و می خواهیم تبدیل به احسن کنیم را برای هدیه به دیگران ارسال نماییم . ما با مرکز نیکوکاری مردم با مادر در خدمت این نیات خیر شما هستیم . کافی با ما تماس بگیرید.

۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲-۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

ماجرای قتل درخت کهنه پوسیده ناصرالدین شاه

میرزا رضای کرمانی در ۲۱ مرداد ۱۲۷۶ شمسی به جرم قتل ناصرالدین شاه اعدام شد.

میرزا محمدرضای کرمانی فرزند ملاحسین عقدایی در کرمان زاده شد. پدرش ملاحسین در زمان حکومت طولانی محمد اسماعیل خان وکیل الملک در کرمان به دلیل ظلم و ستمی که بر او رفته بود، مهاجرت کرد و به یزد رفت و در ناحیه عقدای یزد ملکی خرید و به کار کشاورزی پرداخت. ملاحسین مدتی پسرش، محمدرضا، را به مدرسه فرستاد و پس از آن برای دادخواهی به تهران آمد و در مدرسه ملا عبدالله منزل کرد و در همان جا نیز درگذشت.

میرزا محمدرضا به هنگام تحصیل و طلبگی در یزد، روضه خوانی و پامنبری خوانی هم می کرد. وی پس از فوت پدرش به ناچار درس را رها کرده و برای امرار معاش به تهران آمد و به دستفروشی و سمساری پرداخت. در این شغل موفقیت هایی نیز به دست آورد و کم کم نزد تجار تهرانی اعتباری کسب کرد.

از حاج ملاحسن ناظم التجار، بازرگان معروف تهرانی، شال ترمه به امانت می گرفت و در خانه های اعیان و شاهزادگان پایتخت نشین به فروش می رساند. رفت و آمد به خانه رجال و اعیان شهر باعث شد تا آگاهی بیشتری نسبت به اوضاع و احوال کشور بدست آورد و بعدها به عالم سیاست روی آورد.

شجاعت میرزا رضا کرمانی در طلب حقش از کامران میرزا از جمله کسانی که میرزا رضا با آنها داد و ستد داشت، کامران میرزا نایب السلطنه بود، اما کامران میرزا در قبال خرید دو شال از پرداخت وجه آنها طفره می رفت و چون میرزا رضا شال ها را از فردی بنام حاج ملا حسین ناظم التجار برای فروش گرفته بود با مشکلات زیادی مواجه شد؛ همین مسئله باعث شد تا میرزا رضا از کامران میرزا به دیوان خانه شکایت کند و در حضور دیگران بدون هیچ ترسی از وی درخواست کرد تا طلبش را پرداخت کند.

کامران میرزا که فردی مستبد بود و گستاخی میرزا رضا او را ناراحت کرده بود دستور داد تا وجه را تهیه کرده و در قبال پرداخت هر اسکناس به میرزا رضا یک سیلی نیز به او زده شود.

رساندن پیام تحریم تنباکو تا درون خانه ها از طریق نفوذ میرزا کرمانی

میرزا با ورود به خانه اهل دربار برای فروش کالا، در بین زنان که عمده مشتریان او بودند، نفوذ کلامی کسب کرد و بعدها در مقدمات شورش تنباکو از این نفوذ کلمه به خوبی استفاده کرد. او پیام میرزای شیرازی در باب تحریم تنباکو را تا کنج خانه های اعیان شهر می برد و همگان را به اطاعت از مرجع تقلید عصر فرا می خواند، البته این اقدام میرزا رضا، بعدها اسباب دردسر او شد. افزایش مالیاتها، گرانی اجناس و نابودی صنایع داخلی در اثر اعطای امتیازهای ننگین

در دوران ناصرالدین شاه، به جهت ضعف دستگاه دولتی ایران، صحنه رقابت برای این دو دولت روس و انگلیس درآمد و امتیازات فراوانی به این دولتها داده شد.

ناصر الدین شاه برای تأمین بودجه عظیم دربار خود علاوه بر اعطای امتیازات فراوان چون، امتیاز ایجاد خطوط تلگراف، احداث راه آهن و تراموا و بهره برداری از معادن ایران، امتیاز خرید و فروش توتون و تنباکو، امتیاز تأسیس بانک استقراضی و تشکیل بریگارد قزاق به دولت انگلیس و روسیه، مجبور بود تا با فروش حکومت ایالات، القاب و عناوین هزینه های دربار و کشور را تأمین نماید. این مسئله خود باعث افزایش مالیاتها، گرانی اجناس و نابودی صنایع داخلی می شد که نارضایتی شدید مردم را در پی داشت.

میرزا رضای کرمانی که اولین قتل سیاسی در تاریخ معاصر ایران را رقم زد، ناصرالدین شاه را درخت کهنه پوسیده ای میدانست که در زیر آن انواع جانوران موزی جمع شده اند و با این انگیزه به سوی ناصرالدین شاه آتش گشود.

میرزا محمدرضا امین خاقان پیشخدمت شاه می گوید: «وقت ظهر ناصرالدین شاه و صدراعظم وارد صحن حضرت عبدالعظیم شدند حاکم آنجا و خدام خواستند به مردم را بیرون کنند چنانکه همیشه رسم بود، شاه نگذاشت و گفت هیچکس را منع از ورود نکنید امروز می خواهم مثل سایر مردم به زیارت رفته باشم.

شاه قصد زیارت کرد، صدراعظم گفت خوب است قبل از زیارت بروید باغ ناهار بخورید بعد زیارت بیایید، شاه گفت خیر چون وضو دارم. اول می روم زیارت، ناهار یک ساعت بعد از ظهر هم باشد نقلی ندارد. شاه وارد بقعه شد طوافی کرده طرف پانین پا ایستاده قالیچه و جانماز خواست صدراعظم برای آوردن قالیچه چند قدمی دور شد.

شاه عینک زده بطرف زنها نگاه می کرد از طرف چپ شاه از میان دو نفر زن که ایستاده بودند شخصی دست از زیر عبا در آورده کاغذ بزرگی بعنوان عریضه بطرف شاه دراز کرد تقریباً یک شیر به شاه مانده صدای پیشتاب شش لوله از زیر کاغذ عریضه بلند شد؛ همین قدر شاه مجال کرد که گفت: «حاجی حسنعلی خان مرا بگیر»؛ حاج حسینی خان و یکی دو نفر دیگر از پیشخدمتان که نزدیک بودیم شاه را گرفتیم پنج یا شش قدم با پای خود آمده بعد بی حس شد.

شاه را بردیم در اطاق معروف به مقبره ولیعهدی که خیلی نزدیک به آنجا بود. آنجا هم پس از به زمین خوابانیدن شاه، شاه آه بلندی کشیده دیگر نفس نکشید»

میرزا رضا کرمانی: چوبه دار را به یادگار نگه دارید، من آخرین نفر نیستم...

سرانجام میرزا رضا، در ۲ ربیع الاول ۱۳۱۴ ق در میدان مشق توپخانه به دار آویخته می شود. ناظم الاسلام کرمانی در کتاب تاریخ بیداری ایرانیان مینویسد: «مظفرالدین شاه خیال کشتن میرزا و قصاص او را نداشت و کراراً گفته بود قصاص و کشتن میرزا رضا، تشفی قلب من نیست، من اگر بخواهم انتقام بکشم، باید تمامی اهل کرمان را از دم تیغ بگذرانم.»

به نوشته «کاساکوفسکی»، فرمانده بریگارد نظمیه تهران در زمان اجرای حکم میرزا رضا؛ میرزا را با پیراهن و شلوار نازکی دست بسته بیرون آوردند، به قدری قوت قلب داشت که گفت: «مردم بدانید که من بایی نیستم و مسلمان خالص هستم و شروع کرد به ادای شهادتش؛ سپس گفت: این چوبه دار را به یادگار نگه دارید، من آخرین نفر نیستم....»

میرزای کرمانی تا آخر هم از کار خود پشیمان نشده بود و به آن ایمان داشت

گزارش لحظه به لحظه اعدام او نشان می دهد که تا آخر هم از کار خود پشیمان نشده بود و به این کار ایمان داشت. سخنان و رفتارهای او در آخرین لحظات نشان از بی باکی در مقابل مرگ است. یک نقل قول شفاهی می گوید هنگامی که امیر تومان ارغون پدر سرهنگ ارغون (معروف به سرهنگ نمره یک) که مسئول دار زدن میرزا رضا بود، او را برای دار زدن می برد گفت: پدر سوخته شاه را کشتی، حالا می بینی که می برند دارت بزنند، میرزا رضا در جواب گفت: «پدر سوخته خودت هستی اگر تو بمیری سگ و گربه هم به تشییع جنازه ات نخواهند رفت، ولی می بینی که برای اعدام من این همه تشریفات برگزار کرده اند!»

گفته می شود وصیت کرده بود روی سنگ قبرش

بنویسند: محب آل محمد غلام هشت و چهار فدای مردم

ایران رضای شاه شکار!



«تولید موروثی» عکس معروف فلان (عکس) براساس اعدام میرزا رضای کرمانی قتل شاه صاحب قرآن را ثبت کرد هیچ کس فکر نمی کرد این عکس معروفترین عکس دوران جنایتش در ایران شود