



برق در جنوب ایران
تو این ۴ استان نباید بره
آتش می باره از آسمون!

مسر

هفته نامه بین المللی



هفته نامه بین المللی، هجرتن مجله ویژه بهسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۴۶، پنجشنبه ۲۵ تیرماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، یک صد هزار تومان

سر مقاله

پدر و مادر؛ ما قربانی هستیم

دختر جوانی، حدود بیست و شش یا بیست و هفت ساله، روبه رویم نشست. با نگاهی مصمم پرسید: **«اگر جای من بودید، چه تصمیمی می گرفتید؟»** **«*»** لبخندی زدم و سکوت کردم. سال ها تجربه به من آموخته است که بیشتر کسانی که برای مشاوره مراجعه می کنند، در حقیقت به دنبال تصمیم گرفتن نیستند؛ حتی گاهی به دنبال مشاوره هم نیستند. آن ها بیش از هر چیز می خواهند تصمیمی را که از قبل گرفته اند، از زبان دیگری تأیید بشنوند. همان لحظه، خاطره ای مربوط به بیش از سی سال پیش در ذهنم زنده شد... **ص ۲**



در این شماره

زنانشویی چیست؟

۳

خانواده و اهمیت خانواده

۴

اتیسم و تثبیت حس دهانی

۵

پدرها بی صدا پیر می شوند!

۶

حیات پس از مرگ از نگاه مسیحیت

۷

حکایت مهمانی ادگار

ادگار، پیرمردی ۹۶ ساله، به پسرش می گوید: «پسر... (پسرش ۶۲ ساله است) • بله پدر! بفرمایید. • می خواهم با دوستانم یک دورهمی بگذارم و می خواهم در برگزاری اش کمک کنی. • حتماً پدر، نگران نباشید، کمکتان می کنم. • کمکم در چه کاری؟ • در مهمانی، پدر!!! آهااا بله!!! همین الان یادم رفت! روز مهمانی، پسر برای اینکه ادگار چیزی را فراموش نکند و طبق برنامه از میهمانان پذیرایی کند، پدر را به آشپزخانه صدا می زند و برگه ای را که روی یخچال چسبانده، به او نشان می دهد که رویش نوشته: ۱- ابتدا قهوه سرو کن. ۲- سپس ساندویچ ها را سرو کن. ۳- و بعد نوشابه و نوشیدنی ها را سرو کن. ۴- و در آخر کیک را سرو کن. ادگار گفت: «این لیست خیلی عالیّه! حالا دیگر مشکلی نخواهم داشت و کاری از قلم نخواهد افتاد... ممنون پسر!» بعد از ظهر آن روز، دوستانش رسیدند. هیچ کدام کمتر از ۸۰ سال سن نداشتند. ادگار، که میزبان خوبی بود، آن ها را به سالن غذاخوری راهنمایی کرد و خودش به آشپزخانه رفت. و شروع کرد به خواندن لیستی که پسرش نوشته بود: ۱- قهوه سرو کن. و برای دوستانش قهوه آورد. بعد از مدتی صحبت، ادگار که کمی مضطرب شده بود، دوباره به آشپزخانه رفت و خواند: ۱- قهوه سرو کن. و دوباره برایشان قهوه ریختو این کار را چهار بار تکرار کرد... در پایان، دوستانش خداحافظی کردند و رفتند. یکی از آن ها در راه به دیگری گفت: «تیتو، متوجه شدی؟ چه میزبان بدی بود ادگار!!! حتی یک فنجان قهوه هم برایشان نیاورد!!!» تیتو جواب داد: «ادگار کیست؟ درباره ی چه کسی حرف می زنی؟» آخر شب، پسر ادگار به خانه ی پدرش برگشت و با تعجب دید که ساندویچ ها، نوشیدنی ها و کیک هنوز دست نخورده اند!!! از پدرش پرسید: «پدر، چی شد؟!! ادگار جواب داد: «پسر، باور نمی کنی! هیچ کدامشان نیامدند... نتیجه ی داستان: بیابید از این به بعد فرصت ها را از دست ندیم و بیشتر دور هم جمع شویم، تا زمانی که هنوز یکدیگر را به یاد می آوریم و می شناسیم... *در ضمن پیشنهاد می کنم این داستان واقعی را برای دیگر دوستانتان بفرستید، قبل از آنکه یادتان برود که اصلاً دوستی دارید یا نه.»



دوستان و دوستان همایش سلامت و زندگی

به مناسبت هفته خود مراقبتی

با محوریت پیشگیری از بیماری کبد چرب

با حضور پیشکسوتان علم، هنر و ورزش



Healthy liver



Fatty liver

پنجشنبه یکم مرداد ماه ۱۴۰۵ ساعت ۱۶:۳۰ تا ۱۹:۳۰

سالن همایش بیمارستان مهدی (عج)

مجمع بیمارستانی امام خمینی (ره)








پدر و مادر؛ ما قربانی هستیم

دختری حدود بیست ساله، با تمام وجود اصرار داشت با جوانی همسن خود ازدواج کند. خانواده پسر رضایت داشتند، اما خانواده دختر، به ویژه پدرش، به شدت مخالف بودند. با وجود تمام مخالفت‌ها، عقد انجام شد، اما فشارها ادامه پیدا کرد؛ تا جایی که دختر و پسر تصمیم گرفتند، پیش از برگزاری مراسم رسمی ازدواج، خانه را ترک کنند و زندگی مستقلی را آغاز کنند. مرحوم پدر بزرگم جمله‌ای داشت که همیشه در ذهنم مانده است:

«غیرت زیاد، گاهی بی‌غیرتی می‌آورد.»** سال‌ها بعد فهمیدم بسیاری از ما، از روی عشق، دلسوزی یا غرور، تصمیم‌هایی می‌گیریم که ناخواسته آینده عزیزانمان را دشوارتر می‌کند. گاهی اصرار ما برای جلوگیری از یک اتفاق، همان اتفاق را با شدت بیشتری رقم می‌زند.

امروز جامعه تغییر کرده است. بسیاری از جوانان، زمانی که از والدین خود مشورت می‌خواهند، در واقع تصمیم‌شان را گرفته‌اند و تنها به دنبال شنیدن نظر ما هستند. اگر ما مخالفت کنیم، در بسیاری از موارد باز هم مسیر خود را می‌روند.

به همین دلیل، باور دارم مهم‌ترین وظیفه والدین این نیست که همیشه مانع تصمیم فرزندان شوند؛ بلکه باید خانه را به امن‌ترین پناهگاه زندگی آن‌ها تبدیل کنند؛ جایی که اگر روزی شکست خوردند، آسیب دیدند یا اشتباه کردند، بدون ترس از سرزنش بتوانند بازگردند.

احترام را نباید قربانی اختلاف‌نظر کرد. حتی اگر فرزندانمان راهی را انتخاب کند که از نظر ما اشتباه است، نباید پل‌های ارتباطی را خراب کنیم. شاید سکوتی آگاهانه، گاهی بسیار مؤثرتر از صدها ساعت بحث و جدل باشد.

سال‌ها تجربه به من آموخته است که بسیاری از این تصمیم‌ها، اگر نادرست باشند، دیر یا زود نتیجه خود را نشان خواهند داد. ما لازم نیست با جنگیدن، این نتیجه را ثابت کنیم؛ کافی است راه بازگشت را ببینیم.

پدرها معمولاً کوهی از غرور، مسئولیت و شخصیت هستند. تمام عمر تلاش می‌کنند و تنها انتظارشان احترام است. هیچ پدری دوست ندارد ببیند حاصل سال‌ها زحمتش نادیده گرفته شده است.

مادرها اما به دلیل لطافت روحی و حس مادری، معمولاً بیشتر به احساسات فرزند نزدیک می‌شوند. همین تفاوت نگاه، گاهی باعث می‌شود پدر و مادر ناخواسته در دو جبهه قرار بگیرند و اختلافاتی شکل بگیرد که ریشه اصلی آن، نه خودشان، بلکه نگرانی نسبت به آینده فرزندان است.

به اعتقاد من، تربیت بسیار مهم‌تر از آموزش است.

آموزش یعنی یاد گرفتن مهارت‌هایی مانند موسیقی، نقاشی، زبان یا علوم؛ اما تربیت، ساختن شخصیت انسان است.

بخش بزرگی از شخصیت هر کودک، پیش از رفتن به مدرسه و در محیط خانه شکل می‌گیرد. مدرسه بیشتر آموزش می‌دهد، اما خانواده شخصیت می‌سازد.

فرزندان بیش از آنکه به حرف‌های ما گوش دهند، رفتار ما را تماشا می‌کنند.

اگر والدین دروغ بگویند اما فرزند را به راستگویی دعوت کنند، کودک رفتار را باور

«رویایی که با تلاش همراه نباشد، فقط یک توهم است.» - کریس گاردنر

می‌کند، نه گفتار را. اگر پدر یا مادری سیگار بکشند یا رفتار نادرستی داشته باشند، هرچقدر هم از ضرر آن سخن بگویند، اثر رفتارشان بسیار بیشتر از سخنانشان خواهد بود. سال‌هاست به این نتیجه رسیده‌ام که انسان اختیار دارد. خداوند نیز انسان را موجودی مختار آفرید؛ موجودی که بتواند میان خوبی و بدی انتخاب کند.

ارزش تربیت زمانی آشکار می‌شود که انسان، علاوه بر حق انتخاب، مسئولیت انتخاب خود را نیز بپذیرد.

جوانی که بدون تحقیق، بدون مشورت و بدون توجه به تجربه دیگران تصمیمی می‌گیرد، باید مسئولیت پیامد آن تصمیم را نیز بپذیرد.

اگر نمی‌دانیم، باید بپرسیم.

اگر تجربه نداریم، باید تحقیق کنیم.

نادانی، زمانی که امکان آموختن وجود دارد، نمی‌تواند بهانه باشد.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات والدین این است که پس از بروز مشکل، یکدیگر را مقصر بدانند.

اگر پدر احساس می‌کند مادر در تربیت فرزند کم‌کاری می‌کند، باید سهم بیشتری از مسئولیت را بر عهده بگیرد، نه اینکه فقط گلایه کند.

اگر مادر می‌بیند پدر، به دلیل فشارهای اقتصادی، ناچار است ساعت‌های طولانی کار کند، باید خلأ عاطفی ایجادشده را با محبت و حضور بیشتر جبران کند.

در شرایط سخت اقتصادی امروز، بسیاری از پدران برای تأمین زندگی مجبورند دو یا حتی سه شیفت کار کنند. در چنین شرایطی، نقش مادر در ایجاد آرامش و امنیت عاطفی برای فرزندان پررنگ‌تر می‌شود.

شناخت انسان، پیش از شناخت دیگران، شناخت خود ماست.

مردم بیش از آنکه به نصیحت نیاز داشته باشند، به همدلی نیاز دارند.

بیشتر کسانی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، به دنبال تأیید شدن هستند، نه شنیدن ضعف‌های شخصیتشان.

کمتر کسی را دیده‌ام که وقتی از اشتباهاتش با او صحبت می‌شود، آرام بماند، آن‌ها را بپذیرد و برای اصلاح خود قدم بردارد.

اغلب انسان‌ها فوراً در موضع دفاع قرار می‌گیرند، در حالی که گاهی هیچ نیازی به دفاع نیست.

گاهی فقط باید شنونده خوبی باشیم، اشتباه خود را بپذیریم و برای بهتر شدن تلاش کنیم.

شخصیت انسان مانند نهالی است که تازه در خاک کاشته شده است. این نهال باید باد، باران، گرمای تابستان، سرمای زمستان، آفت‌ها و سختی‌های فراوان را تحمل کند تا روزی به درختی تنومند و کهنسال تبدیل شود.

هیچ درختی یک‌شبه بزرگ نشده است.

انسان نیز همین‌گونه رشد می‌کند.

سختی‌ها، شکست‌ها، تجربه‌ها، صبر و امید، همگی بخشی از فرآیند ساخته شدن شخصیت ما هستند.

پس باید نسبت به خودمان صبورتر باشیم، ظرفیت بیشتری برای شنیدن داشته باشیم و بدانیم که رشد واقعی، نتیجه تحمل، آگاهی و پذیرش مسئولیت است؛ نه نتیجه پیروز شدن در هر بحث و اثبات خود به دیگران.

باید به عنوان یک بزرگ‌تر به زندگی نگاه کرد. می‌دانم که این کار بسیار دشوار است، اما بیشتر اوقات چاره‌ای جز این نیست.

تربیت و آموزش‌های ما به باورهای مذهبی و فرهنگمان بازمی‌گردد. با این حال، انتظار این‌که فرزندانمان دقیقاً با همان شیوه‌ای که ما تربیت شده‌ایم رشد کنند، دور از واقعیت است.

ما باید متناسب با شرایط روز، با مسائل تربیتی فرزندانمان برخورد کنیم. این موضوع تنها به جوامع مسلمان اختصاص ندارد؛ بلکه در همه ادیان، فرهنگ‌ها و حتی مکاتب فکری و ایدئولوژی‌های گوناگون نیز صدق می‌کند.

اندیشه‌ها، باورهای دینی و ایدئولوژی‌ها در طول تاریخ، خواه درست و خواه نادرست، دستخوش تغییرات فراوانی شده‌اند. بنابراین ما، به عنوان والدین، اگر می‌خواهیم فرزندانمان سالم، آگاه و توانمند داشته باشیم، باید نگرش‌ها و شیوه‌های تربیتی خود را نیز به‌روز کنیم.

من در برخی کشورها، اروپایی شاهد جنایت‌هایی بوده‌ام که والدین مسلمان مرتکب شده‌اند؛ تنها به این دلیل که فرزندانمان، به ویژه دخترشان، مسیری برخلاف خواست خانواده انتخاب کرده است. متأسفانه این اختلاف به قتل فرزند انجامیده است.

در لبنان نیز نمونه‌هایی از چنین جنایت‌هایی را از نزدیک دیده‌ام.

همچنین در بخش‌هایی از ایران، تحقیقاتی با عنوان «قتل‌های ناموسی» انجام داده‌ام. در این تحقیقات مشاهده کردم که گاهی اگر دختری برخلاف نظر پدر، برادر یا دیگر بستگان پدری تصمیم به ازدواج یا برقراری رابطه با فردی بگیرد، قربانی خشونت و حتی قتل می‌شود.

این واقعیتی تلخ و دردناک است؛ اما واقعیتی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

امیدوارم با افزایش آگاهی، آموزش و فرهنگ‌سازی، بتوانیم از تکرار چنین فجایعی جلوگیری کنیم.

یا حق

جعفر صابری

گذشت در زندگی مشترک

۱. سه روشی که احساسات منفی بر ازدواج شما تأثیر گذاشته (یا هنوز هم دارند) را بنویسید.

۲. راهی برای دور کردن خود از احساسات منفی پیدا کنید.

به عنوان مثال می‌توان به درمان، یوگا، بهبود سلامت جسمانی و تمرین بیان افکار، احساسات و آرزوها به روشی محترمانه اشاره کرد.

۳. برای ترمیم گام‌های کوچک بردارید و کینه‌ها را کنار بگذارید.

به گفته دکتر گاتمن، اولین چیزی که زوجها را از ایجاد اعتماد و هماهنگی عاطفی باز می‌دارد، ناتوانی در پس‌رفتن از تعارض به روشی سالم است.

۴. از احساسات منفی که هنوز آنها را پردازش نکرده اید آگاه باشید.

صحبت با یک دوست نزدیک یا درمانگر می‌تواند به تسهیل این امر کمک کند. مسئولیت نقش خود را در تعامل بپذیرید. توانایی یک فرد برای انجام این کار می‌تواند پویایی رابطه را تغییر دهد. دکتر جولی و جان گاتمن توضیح می‌دهند که «پاسخ یک نفر به معنای واقعی کلمه امواج مغزی شخص دیگر را تغییر می‌دهد.» در صورت لزوم از شریک زندگی خود عذرخواهی کنید. این کار احساسات آنها را تأیید می‌کند، بخشش را تقویت می‌کند و به هر دوی شما اجازه می‌دهد که ادامه دهید.



نمی‌خواهم بخشی
از دنیایی باشم که
مهربانی رو
نقطه ضعف می‌دانند



۱۸ ویژگی همسر خوب



همسر خوب کیست؟ چه خصوصیات بارزی دارد؟ احتمالاً در پاسخ به این سؤال با خود می‌گویید که او فردی حامی است و به همسرش احترام می‌گذارد. همسران خوب به علایق یکدیگر اهمیت داده و باهم قرارهای عاشقانه می‌گذارند. با چندین سال سابقه حضور در مراکز مشاوره متفاوت و دیدن طیف مختلفی از افراد که برای طلاق یا مشکلات خانوادگی به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند، با اطمینان به شما می‌گویم که انتخاب همسر خوب ممکن است. اما ساختن همسر خوب ممکن نیست.

شما با شناخت کافی و داشتن معیارهای درست و منطقی و کمک گرفتن از مشاوران خبره به احتمال بسیار زیاد موفق به انتخاب درست و ساختن زندگی مشترک سالم خواهید شد. اما بی‌تردید پس از ازدواج نمی‌توانید آدم‌ها را تغییر دهید و آن‌ها را شبیه معیارها یا خواسته‌هایتان کنید. پس لطفاً دست از رویاپردازی بردارید. بعد از ازدواج شما فقط مسئول انتخاب‌ها و رفتار خود هستید. فقط با بهتر شدن خودتان آن‌هم در رابطه‌ای سالم می‌توانید به بهبود کیفیت زناشویی‌تان کمک کنید. اما هرگز نمی‌توانید یک مرد خسیس را یک‌شبه دست و دل‌باز کنید. یا بدبینی و منفی‌نگری را به‌طور کامل در او از بین ببرید. یا حتی زنی که لباس‌ها و رفتار متفاوت با شما دارد را تغییر دهید و او را به فردی دقیقاً باب میل خود تبدیل کنید. شخصیت انسان‌ها از کودکی شکل می‌گیرد و بیست یا سی‌سالگی زمان تغییر دادن شخصیت نیست.

شما با انتخاب همسر خوب، راه سعادت خانواده‌تان را هموار می‌کنید. زیرا اگر فردی بتواند برای شما همسر مناسبی باشد در آینده نیز پدر یا مادر خوبی برای فرزندان‌تان خواهد شد. پس بهتر است پیش از ازدواج بسیار دقیق و سخت‌گیر باشید و مو را از ماست بیرون بکشید. البته بهتر است بیش از حد مته به خشخاش نگذارید. چراکه تصمیم‌گیری در چنین شرایطی برای شما به‌شدت سخت و عذاب‌آور می‌شود.

اصلاً همسر خوب کیست؟ چه ویژگی‌هایی او را از دیگران متمایز می‌کند؟

اگر بخواهیم نگاه واقع‌بینانه‌ای به مقوله‌ی ازدواج داشته باشیم باید بگوییم هیچ‌چیز مطلقاً در این دنیا وجود ندارد. یعنی هرگز نمی‌توانید فردی را پیدا کنید که عاری از هرگونه عیب و نقصی باشد. نکته‌ی حائز اهمیت این است که در وهله‌ی اول تکلیف‌تان را با خودتان مشخص کنید و ببینید واقعا به دنبال یافتن چه آدمی هستید؟ ادامه دارد...

<https://qotbino.com/good-spouse/>

گفتار، ارتباط و آپراکسی در اتیسم: از تفاوت عصبی تا تشخیص بالینی



ادامه از شماره قبل:

در کودکان اتیسم، عدم تکلم یا تکلم محدود می‌تواند ناشی از تفاوت‌های ساختاری و عملکردی در شبکه‌های مغزی مرتبط با زبان، ارتباط و کنترل حرکتی گفتار باشد. مطالعات تصویربرداری عصبی نشان داده‌اند که در اتیسم، عملکرد نواحی کلاسیک زبان مانند ناحیه بروکا (Broca's area) در لوب فرونتال تحتانی و ناحیه ورنیکه (Wernicke's area) در لوب تمپورال ممکن است به‌صورت غیرتیبیک سازمان‌دهی شده باشد یا اتصال کارکردی متفاوتی با سایر شبکه‌ها داشته باشد.

علاوه بر این، تفاوت‌هایی در مسیر قوسی (Arcuate Fasciculus) که ارتباط بین درک و تولید زبان را برقرار می‌کند، و همچنین در شبکه‌های گسترده‌تر ارتباطی، شامل قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) و شبکه‌های توجه و تنظیم اجرایی، گزارش شده است.

در مقابل، در آپراکسی گفتار دوران کودکی (CAS)، مشکل اصلی درک زبان یا نبود قصد ارتباطی نیست؛ بلکه اختلال در شبکه‌های برنامه‌ریزی و توالی‌یابی حرکات گفتاری است. این شبکه‌ها شامل نواحی‌ای مانند قشر حرکتی مکمل (Supplementary Motor Area)، قشر پرموتور (Premotor Cortex)، اینسیولا (Insula) و ارتباط آن‌ها با گره‌های قاعده‌ای (Basal Ganglia) و مخچه (Cerebellum) هستند.

از نظر تشخیص افتراقی، کودک اتیسم ممکن است به دلیل تفاوت‌های اجتماعی-ارتباطی، پردازش حسی یا تنظیم هیجانی، تکلم محدودی داشته باشد. در حالی که در CAS، حتی با وجود زبان دریافتی مناسب و انگیزه ارتباطی، ناتوانی پایدار در برنامه‌ریزی حرکتی گفتار مشاهده می‌شود. بنابراین، تمایز بین این دو وضعیت نیازمند ارزیابی همزمان شبکه‌های زبانی، حرکتی و تنظیمی مغز و بررسی دقیق الگوهای عملکرد گفتاری کودک است.

چگونه تشخیص دهیم مشکل گفتاری کودک اتیسم ناشی از آپراکسی است یا عوامل دیگر؟

تشخیص افتراقی بین تأخیر گفتار، ویژگی‌های ارتباطی اتیسم و آپراکسی گفتار، یکی از چالش‌های اصلی بالینی است. بر اساس مدل‌های جدید تشخیص آپراکسی، ارزیابی باید چندبعدی باشد و صرفاً بر یک علامت تکیه نکند.

نشانه‌هایی که می‌توانند به نفع CAS باشند عبارت‌اند از:

ناپایداری شدید در تولید یک کلمه؛ یعنی هر بار متفاوت گفتن یک واژه

دشواری واضح در تقلید گفتار

افزایش خطاها با طولانی‌تر شدن کلمات یا عبارات

مکث‌ها و انتقال‌های غیرطبیعی بین صداها

تفاوت محسوس بین زبان دریافتی خوب و گفتار بیانی ضعیف... ادامه دارد...

چرا در تابستان نباید آب یخ بخوریم؟

طب ایرانی (طب سنتی ایرانی) باور دارد که خوردن آب یخ موجب سرد شدن معده که در اصل یکی از گرم‌ترین اندام‌های بدن است، می‌شود و سوء هاضمه را به همراه دارد و سبب بروز علائمی نظیر نفخ، درد معده و بزرگ شدن شکم می‌شود.

زمانی که فرد در گرمای زیاد تابستانی در خارج از خانه حضور دارد، بدن وی دچار تعریق زیادی می‌شود که این مساله خود باعث کاهش شدید آب بدن و افزایش تشنگی می‌شود. اما بر اساس نگاه طب سنتی مصرف آب یخ در این وضعیت بسیار خطرناک است و موجب بروز کبد چرب می‌شود.

به گزارش همشهری آنلاین، طب ایرانی (طب سنتی ایرانی) باور دارد که خوردن آب یخ موجب سرد شدن معده که در اصل یکی از گرم‌ترین اندام‌های بدن است، می‌شود و سوء هاضمه را به همراه دارد و سبب بروز علائمی نظیر نفخ، درد معده و بزرگ شدن شکم می‌شود.

با دکتر روشنک مکی‌نژاد، متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی، درباره این موارد و همچنین راه حل‌های جایگزین مصرف آب یخ و قواعد خوردن آب سرد گفت و گویی انجام دادیم که در پی می‌خوانید.

مکبری نژاد درباره دلایل مضر بودن مصرف آب یخ گفت: خوردن آب یخ از نظر طب سنتی ضرر دارد مخصوصاً که شخص عادت داشته باشد مدام از آب یخ یا آبی که داخل آن یخ هست، مصرف کند. خوردن آب یخ باعث سرد شدن معده و در نتیجه اختلال در هضم غذا می‌شود.

برای هضم غذا حتماً باید مقداری حرارت وجود داشته باشد و اگر شخص مدام آب یخ بخورد، این مساله باعث می‌شود معده به طرف سردی برود. با مصرف آب یخ تنها معده تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد، بلکه طبع شخص نیز سرد می‌شود و کارکرد کبد هم مختل خواهد شد. به ویژه اگر در آب یخ بیاندازند، بهتر است آب را برای سرد شدن داخل یخچال بگذارند یا اینکه به صورت مستقیم یخ را داخل آب نیاندازند.

این متخصص طب سنتی درباره بهترین شیوه خوردن آب سرد نیز گفت: فردی که به دلیل حضور چند ساعته در گرمای شدید بیرون به شدت تشنه است و بدن وی به آب یخ نیاز دارد؛ باید آب یخ را جرعه جرعه بخورد و آب را در دهان خود نگهدارد و به یکباره آب یخ زیادی نخورد.

چرا که زمانی که فرد با عجله آب سرد بخورد، این آب در تمام بدن وی منتشر می‌شود و سیستم عصبی پاراسمپاتیکی را تحریک می‌کند و می‌تواند باعث سنکوپ شود. سنکوپ به از دست دادن ناگهانی و موقتی هوشیاری و غش کردن گفته می‌شود. در این حالت مغز با کمبود اکسیژن مواجه است. این عارضه تنها چند ثانیه طول می‌کشد و پس از آن دوباره فرد هوشیاری خود را بدست می‌آورد.

مکبری نژاد در ادامه با اشاره به عوارض خوردن آب یخ گفت: زمانی که بدن فرد به دلیل داغی هوای بیرون گرم است و وی به منزل می‌آید توصیه نمی‌شود که بلافاصله آب یخ یا خیلی سرد بخورد. زمانی که بدن فرد به شدت گرم است خوردن یکباره آب یخ باعث سنکوپ و... ادامه دارد



خانواده و اهمیت خانواده

ادامه از شماره قبل:

بطوریکه می توان از زوایای مختلفی به این کارکردها پرداخت .
۱. از دیدگاه سیاسی، نهاد خانواده مهمترین ابزار نگهداشت و توسعه ساختار پاتریمونیا لیزم یا سلطه موروثی سلطان در جامعه و حفظ دولت مطلقه مردسالار و پدرسالارانه است . بطوریکه "ولی" کوچک در سطح خانواده (پدر) دارای همان اقتدار بی حد و حصری است که "ولی" کبیر در سطح جامعه با عناوینی همچون والی ده یا شهر، سلطان و ولی فقیه داراست . از اینرو خانواده برای نه تنها مردان مسلط بر زنان ، بلکه برای مردان سیاسی و دینی مسلط بر جامعه نیز دارای تقدس و ارزش ویژه ای است که بدون آن ضمانتی بر پایداری ساختارهای پیش گفته وجود نخواهد داشت . اطاعت و تسلیم پذیری ، ترس و تقلید از رهبران سیاسی و دینی و تبعیت و فرمانبرداری کورکورانه از صاحبان حوزه قدرت و سیاست از گذشته تا کنون همواره آویز گردن دستاویز بردگی مردم بوده است . بن مایه این زور آشکار و پنهان چنان با سیاست یگانه شده است که در ادبیات ایرانی سیاست به معنای تنبیه و ادب کردن مردمان ناهل تعبیر شده است .

<http://daneshnameh.roshd.ir>

منبع : سایت علمی و پژوهشی آسمان -- صفحه اینستاگرام ما را دنبال کنید

محمدصادق چوبین (صادق چوبک)

Sadeq Chubak

ملیت: ایرانی

تولد: ۱۲ تیرماه ۱۲۹۵ خورشیدی (۳ جولای ۱۹۱۶)

محل تولد: بوشهر، ایران

فوت: ۱۳ تیرماه ۱۳۷۷ (۳ جولای ۱۹۹۸)

محل فوت: برکلی، کالیفرنیا، آمریکا

تحصیلات: دیپلم ادبی

شغل:

* نویسنده و مترجم

* کارمند دولت

همسر: قدسی خانم (قدسی چوبک)، تاریخ ازدواج: ۱۳۱۴

فرزندان:

* دو پسر: روزبه (متولد ۱۳۲۳)، بابک (متولد ۱۳۲۶)

سبک: رئالیسم

سال های فعالیت:

* نویسندگی: حدوداً ۲۵ سال (۱۳۴۵-۱۳۲۰)

* ترجمه: از سال ۱۳۲۰ تا پایان عمر

آثار: آثار صادق چوبک را به طور کلی می توان در چهار دسته طبقه بندی کرد:

زندگی نامه خانواده:

محمدصادق چوبین، مشهور به صادق چوبک، فرزند محمداسماعیل و رقیه سلطان، در بندر بوشهر، در سال ۱۲۹۵ و در گرمای جنگ اول جهانی، به دنیا آمد. پدرش تاجر و بازرگانی بوشهری بود که با هندوستان و بریتانیا روابط تجاری داشت. صادق در رفاه اقتصادی بزرگ شد. به گفته ی خودش در آن زمان، گدای بوشهری وجود نداشت و مردم در شهری که پر از کنسولگری های روس، انگلیس، آلمان، فرانسه و ... بود، از لحاظ مالی تأمین بودند. صادق تا مقطع سوم ابتدایی در مدرسه ی "سعادت" بوشهر تحصیل کرد که "میرزا احمدخان دریابیگی" از فارغ التحصیلان دارالفنون آن را با الگوی دارالفنون (شامل لابراتوار، موزه و...) بنا نهاده بود. پس از آن، در سال ۱۳۰۳ به بیماری مالاریا مبتلا شد و مادرش با چشمی اشکبار او را برای معالجه به شیراز فرستاد. صادق نزد پدرش که در آن زمان با همسر دوم خود در شیراز زندگی می کرد، اقامت گزید: "شبها پدرم دو کتاب برای همسرش می خواند و من هم گوش می دادم. یکی کتاب "یکی بود یکی نبود" جمالزاده و دیگری "هزار و یک شب". من علاقه زیادی به شنیدن این داستان ها داشتم و دلم می خواست یک روزی بتوانم چنین چیزهایی بنویسم." صادق همچنین اولین بار با کتاب "سه مکتوب" میرزا آقاخان کرمانی در منزل پدر آشنا می شود. کتابی که بعدها از آن در نگارش داستان "روز اول قبر" بهره می برد. میمونی به نام مخمل نیز که صادق در خانه ی پدر با آن سرگرم می شد، بعدها در داستان "انتری که لوطی اش مرده بود"، به شخصیت اول داستان چوبک تبدیل شد.

صادق در شیراز در مدرسه های "شفاییه"، "باقریه"، "سلطانیه" و "حیات" تحصیل نمود. او با اتومبیل فردی که پدرش برایش خریده بود، رفت و آمد می کرد

ادامه در سایت: <https://iraniraniha.ca/show/6/2/>

سند یکپارچه راهبردی تحول مجله فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی «همسر»

مقدمه

این سند حاصل جمع بندی گفتگو درباره توسعه و تحول مجله همسر است و به عنوان پیش نویس نقشه راه مدیریتی تنظیم شده است.

۱. چشم انداز

تبدیل همسر به معتبرترین رسانه فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی فارسی زبان با توسعه نسخه های دیجیتال، عربی و انگلیسی.

۲. مأموریت

تولید محتوای معتبر، کاربردی و امیدبخش برای ارتقای کیفیت زندگی خانواده و ترویج فرهنگ گفتگو.

۳. ارزشها

صداقت، احترام، مسئولیت پذیری، دقت علمی، نوآوری، امید و مسئولیت اجتماعی.

۴. تحلیل SWOT

نقاط قوت: سابقه ۳۰ ساله، برند شناخته شده، تیم رسانه های نقاط قابل بهبود: جذب مخاطب جوان، درآمد پایدار، استاندارد سازی تحریریه. فرصتها: رشد رسانه دیجیتال، همکاری دانشگاهی. تهدیدها: رقابت رسانه های و تغییر رفتار مخاطب.

۵. مخاطبان

زوجهای جوان، خانواده ها، نوجوانان، معلمان، مشاوران، متخصصان و فعالان فرهنگی.

۶. ساختار تحریریه

مدیرمسئول، سردبیر، دبیران سرویس، دبیر پرونده ویژه، مدیر رسانه های دیجیتال، باشگاه نویسندگان و شورای علمی.

۷. راهبرد محتوایی

پرونده ویژه هر شماره، سرمقاله، خانواده، کودک، سلامت، روانشناسی، اقتصاد خانواده، فرهنگ و هنر، فناوری، گفتگو، معرفی کتاب و نامه مخاطبان.

۸. منشور اخلاق

بیطرفی، راستی آزمایی، احترام به حریم خصوصی، تفکیک خبر و نظر، مسئولیت اجتماعی.

۹. توسعه برند

باشگاه خانواده همسر، جشنواره سالانه، جایزه خانواده برگزیده، بانوی اثرگذار، پدر نمونه، همکاری با دانشگاه ها.

۱۰. مدل اقتصادی

اشتراک چاپی و دیجیتال، تبلیغات همسو، رویدادها، آموزش، کتاب، خدمات مشاوره و حامیان مالی.

۱۱. برنامه سه ساله

سال اول: کیفیت محتوا و آموزش. سال دوم: توسعه برند و رویدادها. سال سوم: توسعه بین المللی.

۱۲. پیوستها

تقویم محتوایی، آیین نامه تحریریه، منشور اخلاق، فرم ارزیابی مطالب و شاخصهای عملکرد.

از شما خوانندگان محترم و همراهان همیشگی دعوت می کنیم تا نظرات

خود را اعلام بفرمائید.

۰۹۹۹۹۸۰۳۰۹۱۰۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲





ناباروری و علائم آن؛ چه چیزی باعث حامله نشدن میشود؟

ناباروری در زنان و مردان دلایل مختلفی مانند اختلال در تخمک گذاری، مشکلات ساختاری در دستگاه تناسلی، تعداد اسپرم کم و بیماری های زمینه ای دارد. همچنین، علت باردار نشدن در برخی افراد می تواند ناشی از سبک زندگی، تغذیه، استرس و حتی سن باشد. اختلالات باروری در برخی زنان با مشاهده مکرر علائمی مانند اختلال در سیکل قاعدگی یا دردهای شدید پریودی قابل پیش بینی است، اما ناباروری مردان معمولاً نشانه خاصی ندارد و تا قبل از انجام آزمایشات لازم مشخص نمی شود.



درک عوامل اثرگذار بر ناباروری و شناخت علل احتمالی باردار نشدن، اولین گام در جهت یافتن راه های موثر برای رفع این مشکل است. اگر شما هم کنجکاوید بدانید علت باردار نشدن چیست و چه کارهایی باعث نازایی میشه، در این مقاله از مجله سلامت درمانده همراه ما باشید.

ناباروری چیست؟
برای درک بهتر اینکه ناباروری چیست؟ می توان گفت، ناباروری به حالتی اطلاق می شود که زن و شوهر پس از یک سال تلاش منظم برای بارداری (برقراری رابطه جنسی بدون روش های پیشگیری)، موفق به بچه دار شدن نمی شوند. معمولاً زوجین وقتی که ماه ها می گذرند و آزمایش های بارداری نتیجه منفی را نشان می دهند، استرس و نگرانی زیادی را تحمل می کنند. در این مرحله زوجین فوری امید خود را از دست داده و فکر می کنند که نابارور هستند. در حالی که در برخی موارد، علت باردار نشدن مشخص نیست و شاید فقط به زمان بیشتری نیاز داشته باشید. به همین دلیل بهتر است قبل از هر چیز در این زمینه با یک پزشک متخصص زنان و زایمان مشورت کنید. طبق آمار سازمان جهانی بین ۱۰ تا ۱۵ درصد زوج ها نابارور هستند. دلایل ناباروری می تواند مربوط به مرد یا زن و هر ۲ طرف باشد. به طور کلی ۳۵ تا ۴۵ درصد از ناباروری ها مربوط به زنان، ۲۰ تا ۴۰ درصد مرتبط با مردان و ۱۵ درصد نیز علت ناشناخته دارند.

علائم نازایی در زنان
اینفوگرافیک علائم نازایی در زنان
در صورت تجربه علائم نازایی باید حتماً به دکتر زنان مراجعه کنید. از رایج ترین نشانه های نازایی در زنان می توان به موارد زیر اشاره کرد: قاعدگی نامنظم

طول متوسط چرخه زنان ۲۸ روز است. تا زمانی که این چرخه ثابت باشد، جابه جایی چند روزه در تاریخ پریودی طبیعی به شمار می آید. به عنوان مثال، خانمی که در یک ماه چرخه ۳۳ روزه، در ماه بعد چرخه ۳۱ روزه و سپس ۳۵ روزه دارد، از سیکل قاعدگی طبیعی برخوردار است. اما خانمی که چرخه اش به قدری متفاوت است که حتی نمی تواند زمان آن را تخمین بزند، قاعدگی نامنظمی را تجربه می کند. این مشکل می تواند به مسائل هورمونی یا سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مرتبط باشد که هر ۲ از عوامل ناباروری محسوب می شوند.

قاعدگی دردناک یا سنگین... ادامه دارد...

اتیسم و تثبیت حس دهانی



ادامه از شماره قبل:

- جویدن اشیا
- خوردن غذاهای سفت
- گاز گرفتن
- مکیدن شیشه آب

۴. نیاز به فشار عمیق دهانی (Oral Proprioceptive Input)
– ورودی فشاری به فک و دهان باعث افزایش تمرکز، کاهش اضطراب و تنظیم رفتارهای حرکتی می شود.

۵. هیجان یا بی حوصلگی
– وقتی هیچ فعالیت مناسب حسی ندارد، برای پر کردن خلأ به ورودی های دهانی می رود.

۶. جایگزین ناکافی در محیط
– اگر ابزارهای دهانی مناسب و ایمن نباشد، کودک دست، لباس یا اسباب بازی را می جوید.

اشیا و مواد شایع که کودکان اتیسم دهان می برند:

۱. اسباب بازی ها و لوازم مدرسه: مداد، پاک کن، ماژیک، خودکار، مهره های پلاستیکی و لگو، توپ های کوچک نرم یا فومی، اسباب بازی های پلاستیکی سبک
۲. کاغذ و مقوا: کتاب ها، برگه ها، پاکت ها (شیر، غذا)، جعبه ها، بسته بندی ها
۳. لباس و پارچه: آستین یا یقه لباس، حوله یا پتو، طناب، بند کفش
۴. غذاها و خوراکی های غیرمجاز: خوراکی های سفت یا ترش، چیزهای خشک مثل خاک، شن، خاکبرگ
۵. وسایل شخصی و اشیا روزمره: کلید، گوشی، کنترل تلویزیون، دکمه ها، زیپ ها، دست و پای دیگران (در برخی کودکان شدید)
۶. مو و ناخن: ناخن های خود یا دیگران، مو را می کشند یا می لیسند
۷. مواد طبیعی یا محیطی: شن، سنگ کوچک، خاک، برگ خشک

ویژگی مشترک اشیا دهان بردنی:

- بافت سفت یا مقاوم
- قابلیت تغییر شکل یا رطوبت هنگام لیسیدن
- قابلیت گرفتن در دست و نزدیک کردن به دهان
- تکرار پذیری و دسترسی آسان

راهکارهای علمی کاردرمانی حسی برای کاهش دست به دهان کردن:

۱. برنامه رژیم حسی دهانی (Oral Sensory Diet)
– جویدنی های ایمن، خوراکی های سفت و مقاوم، نی های مقاوم، نوشیدنی های غلیظ
۲. تمرینات دهانی (Oral Motor Exercises)
– فوت کردن در نی، سوت، حباب ساز؛ تمرین مکیدن اسموتی، بستن لب با نی یا کاغذ؛ تحریک دهانی با مسواک لرزشی یا ویراتور دهانی
۳. جایگزین های سالم برای دست به دهان کردن
– اسباب بازی های دهانی، توپ های گچی، Spiral straw، قابلیت جویدن روی مداد... ادامه دارد...



پدرها بی صدا پیر می شوند!

وقتی وارد آشپزخانه خانه پدرم شدم، او را دیدم مردی هشتاد و هفت ساله با دست هایی لرزان که قوطی کنسرو را در دست گرفته بود و همان طور سرد و بدون گرم کردن، آرام آرام از داخل آن غذا می خورد.

بعدها فهمیدم از یک چیز بیشتر از هر چیزی می ترسیده؛ اینکه اگر از من کمک بخواهد، او را به خانه سالمندان بفرستم.

بی اختیار قوطی فلزی سرد را از دستش گرفتم و گفتم: بابا، چرا حداقل داخل قابلمه گرمش نکردی؟! لحمت تندتر از چیزی بود که قصدش را داشتم. خسته بودم اما او حتی سرش را بالا نیاورد. بعد از چند لحظه، خیلی آرام گفت: دیگر کار با دکمه های گاز را بلد نیستم، گیج می شوم.

همان یک جمله کافی بود تا چیزی در دلم فرو بریزد. ماه ها بود که به بهانه مشغله کاری، گرفتاری زندگی و هزار دلیل دیگر، دیدنش را عقب می انداختم. اما حقیقت چیز دیگری بود.

دیدن مردی که همیشه تکیه گاهم بود و حالا آرام آرام توانش را از دست می داد، برایم دردناک تر از آن بود که بتوانم با آن روبه رو شوم. تماس های تلفنی کوتاه ما در حد سلام و علیک و توصیه های پزشکی و سلامتی اش است. با خودم فکر می کردم که به فکرش هستم، اما حالا می فهمیدم بیشتر از او، داشتم خودم را از احساس گناه نجات می دادم.

صندلی را جلو کشیدم و رویه رویش نشستم. خانه سرد بود. بخاری روی کمترین درجه تنظیم شده بود تا قبض گاز کمتر شود.

او هم انگار از آخرین باری که دیده بودمش کوچکتر شده بود. بعد با صدایی لرزان گفت: ببخش پسر، خواستم مزاحم زندگی ات بشوم. می دانم گرفتار هستی. بعد دستش را روی میز گذاشت و آهسته ادامه داد: فقط نمی خواهم از خانه ام بروم. نگاهش به سمت پذیرایی رفت.

تمام دنیایش و خاطراتش همین منزل بود. چند لحظه سکوت کرد و بعد گفت: اگر بگویم به کمک احتیاج دارم، حتماً مرا از این خانه می پری و اگر از اینجا بروم دیگر هیچ چیز برایم باقی نمی ماند. همین جا فقط منتظر مانده ام. حرفش مثل پتکی بر سرم فرود آمد.

ناگهان فهمیدم مدتی طولانی او را نه به چشم پدر، بلکه مثل یک مشکل نگاه کرده بودم؛ مشکلی که باید هر چه زودتر برایش راه حلی پیدا می کردم.

فراموش کرده بودم همین مرد سال های جوانی اش را با سخت ترین کارها گذرانده تا من آینده بهتری داشته باشم. تمام غرورش حالا در همین استقلال کوچک باقی مانده بود.

هیچ بحثی نکردم، فقط بلند شدم، سوپ را داخل قابلمه ریختم و روی شعله گذاشتم. و با هم غذا خوردیم. بعد از مدتی طولانی، به پنجره بخار گرفته خیره شد و جمله ای گفت که هنوز هم در ذهنم زنده است؛

هرچه آدم پیرتر می شود، خواسته هایش کمتر می شود. دیگر دنبال چیزهای بزرگ نیست. فقط می خواهد احساس کند هنوز برای کسی مهم است. فقط دلش آدم های خودش را می خواهد. آن لحظه تازه فهمیدم چقدر اشتباه کرده بودم. او با من مخالفت نمی کرد. داشت به آخرین تکه های زندگی اش چنگ می زد. بیش از هر چیز به پسرش احتیاج داشت، کسی که بی سروصدا نامه ها و قبضه هایش را مرتب کند، کنارش بنشیند، چای بخورد، حرف بزند و نگذارد سکوت خانه، بوی تنهایی بگیرد.

وقتی جوان هستیم، فکر می کنیم عشق یعنی حل کردن همه مشکلات. اما وقتی پدر و مادرمان پیر می شوند، می فهمیم عشق یعنی کنارشان بودن. حتی وقتی

هیچ کاری از دستانم بر نمی آید. همان روز، تمام فکرهای فرستادنش به خانه سالمندان را کنار گذاشتم. از آن زمان، هر جمعه به دیدنش می روم. بی هیچ بهانه ای. گاهی خرید خانه را انجام می دهم. گاهی نوه هایش را همراه خودم می برم تا با سر و صدا و خنده، سکوت خانه را بشکنند. اما بیشتر وقت ها فقط کنار هم روی همان مبل های قدیمی می نشینیم، از خاطرات قدیم می گوید، از سختی هایی که هیچ وقت به زبان نیاورده بود و از آرزوهایی که همه را خرج آینده من کرده بود.

آن وقت است که بیشتر از همیشه می فهمم پدرها چقدر بی صدا پیر می شوند. خوب می دانم روزی خواهد رسید که آن صندلی برای همیشه خالی بماند و آن روز، هیچ خانه بزرگتر، هیچ حساب بانکی پرتر و هیچ موفقیت شغلی، حتی یک ساعت از دست رفته کنار پدری را که همه زندگی اش را برای من گذاشت، به من بر نخواهد گرداند.

اگر پدر و مادران هنوز در کنارتان هستند، آن ها را به چشم یک مسئولیت یا باری بر دوش خود نبینید. بیشتر از پول، نصیحت یا راه حل، به حضور شما احتیاج دارند. گاهی تنها چیزی که دل یک پدر یا مادر سالخورده را آرام می کند، این است که فرزندش در را باز کند، وارد خانه شود و بگوید: سلام بابا... سلام مامان... امروز فقط دلم خواست چند ساعتی کنارتان باشم. قدر این لحظه ها را تا هستند بدانید. بعد از رفتنشان، هیچ چیز در دنیا توان خریدن حتی یک دقیقه دیگر با آنها را ندارد!

والدگری
مقدار یار همنفس، چون من ندانم هیچکس
مقدار یار همنفس، چون من ندانم هیچکس
ماهی که بر خشک اوفتد، قیمت بداند آب را
سعدی چو جورش می بری، نزدیک او دیگر مرو
سعدی چو جورش می بری، نزدیک او دیگر مرو

این زنان بیشتر آلزایمر می گیرند



ادامه از شماره قبل:

همچنین این نتایج می تواند مسیر توسعه درمان های جدیدی را هموار کند که روند پیشرفت هر دو بیماری پارکینسون و آلزایمر را کندتر سازند. البته پژوهشگران تاکید کردند که این پژوهش هنوز در یک مجله علمی داوری شده منتشر نشده و فقط در کنفرانس ۲۰۲۶ آکادمی نورولوژی اروپا ارائه شده است، بنابراین نتایج آن مقدماتی محسوب می شود و برای تایید نهایی به مطالعات گسترده تر و متنوعتری نیاز است.

نورپنج گزارش کرد، با وجود این محدودیت ها، یافته های جدید بر اهمیت بررسی تفاوت های جنسیتی در بیماری های مغزی تاکید می کند و می تواند در آینده به ارائه درمان ها و راهکارهای شخصی سازی شده برای پیشگیری از افت شناختی در افراد مبتلا به پارکینسون منجر شود.

منبع: ایسنا

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



ادامه از شماره قبل:

افراد دارای طبع گرم و تر طالبی طبع گرم و تری دارد. افرادی که خود دارای طبع گرم و تر هستند، در صورت مصرف طالبی ممکن است دچار تشدید مشکلاتی مانند جوش صورت، کهیر، خارش پوست، سوزش معده یا اسهال شوند. این افراد باید در مصرف آن احتیاط کرده و در صورت بروز علائم، مصرف را قطع کنند.

بیماران دیابتی اگرچه قند طالبی از نوع طبیعی (فروکتوز) است و بار گلیسمی پایینی دارد، اما مصرف بیش از حد آن می تواند باعث افزایش ناگهانی قند خون شود. افراد دیابتی باید طالبی را در حد اعتدال و ترجیحاً در میان وعده مصرف کنند و آن را با منبع پروتئین (مانند ماست یونانی) ترکیب نمایند تا از جهش قند خون جلوگیری شود. بهتر است با پزشک خود در مورد میزان مصرف مشورت کنید. طالبی و گرمک در دیابت بارداری نیز جزو میوه هایی هستند که بار گلیسمی بالایی ندارند و مصرف روزانه یک واحد (حدود ۲۰۰ گرم) آنها بلا مانع است.

مبتلایان به ورم معده افرادی که دچار ورم معده، رفلاکس اسید یا سوزش سر دل هستند، ممکن است با مصرف طالبی دچار تشدید علائم شوند. در صورت مشاهده هرگونه ناراحتی گوارشی، بهتر است از مصرف آن خودداری کنند.

خوردن آب سرد همراه با طالبی یکی از اشتباهات رایج، نوشیدن آب سرد یا خوردن آب طالبی بلافاصله پس از مصرف خود طالبی است. این کار می تواند باعث اسهال و نفخ شدید شود. بهتر است طالبی را به تنهایی یا با مقدار کمی چای داغ سبز یا سیاه مصرف کنید.

مصرف ناشنا یا همراه غذا در طب سنتی تاکید شده که طالبی را نباید ناشتا یا همراه با غذا مصرف کرد، زیرا می تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند. مناسبترین زمان، بین دو وعده غذایی است. مقدار مصرف مجاز

مصرف روزانه یک فنجان طالبی خردشده (حدود ۱۶۰ گرم) برای یک فرد بالغ سالم، میزان مناسبی محسوب می شود و تمامی خواص ذکر شده را بدون ایجاد عوارض جانبی به همراه خواهد داشت. مصرف بیش از حد ممکن است باعث مشکلات گوارشی و افزایش قند خون شود.

طالبی ساوه؛ برند معروف ایرانی در ایران، ساوه در استان مرکزی به عنوان پایتخت طالبی شناخته می شود. طالبی ساوه با برند ثبت شده خود به قدری شهرت دارد که بسیاری از میوه فروشان در سراسر کشور، نام «طالبی ساوه» را روی محصولات خود درج می کنند. شهرت این طالبی عمدتاً به دلیل مرغوبیت بالا، بافت نرم، عطر و طعم شیرین و آبدار آن است. از ارقام معروف کشت شده در ساوه می توان به سمساری، ورامین، شاهرودی و میاندوآب اشاره کرد. حدود ۲۷۰۰ هکتار از زمین های حاصلخیز این شهر زیر کشت طالبی است و از هر هکتار بیش از ۲۲ تن محصول برداشت می شود.



✓ چند توصیه ساده اما مهم:

● در طول روز مرتب آب و مایعات بنوشید حتی اگر احساس تشنگی ندارید.

🏠 در ساعات اوج گرما (حدود ۱۱ تا ۱۶) تا حد امکان در خانه و محیط خنک بمانید.

👕 از لباس‌های سبک، نخی و روشن استفاده کنید.

🍷 مصرف میوه‌ها و مواد غذایی سبک و آبدار را افزایش دهید.

👨‍👩‍👧 خانواده‌ها و همسایه‌ها بهتر است روزانه حال سالمندان اطراف خود را جویا شوند.

🏥 در صورت بروز علائم گرم‌زدگی شدید به پزشک مراجعه کنید.

گرما برای سالمندان می‌تواند خطرناک باشد، اما با مراقبت، توجه و همراهی خانواده می‌توان از بسیاری از مشکلات جلوگیری کرد.

علائم راهنمایی زندگی آرام و شاد

🚫 بوق زدن ممنوع: یعنی مسائل و مشکلات را دائما جار زن و برای دیگران تعریف نکن، زیرا اگر دوستت باشد غمگین میشود و اگر دشمنت بشنود شاد میشود!

🚫 خطر جاده لغزنده است: یعنی وقتی ناسپاس هستی، وقتی توهین و فحاشی میکنی، انتقاد، قضاوت و تحقیر و مقایسه و سرزنش میکنی، باید مراقب باشی زیرا تو در جهانی قرار داری که هر عملی عکس العمل خودش را دارد.

🚫 پیچ خطرناک: یعنی سرعت خود را کم کنید!!! زندگی هم به کمی شوخ طبعی، استراحت و تفریح نیاز دارد.

🚫 با نور بالا حرکت نکنید: یعنی هرگز تصور نکن که همیشه حق به جانب توست. اطمینان داشته باش وقتی ماشین مقابل، نتواند خوب ببیند، تو پیروز نیستی؛ چون با تو تصادف می‌کند!

⚠️ خطر سقوط بهمن: یعنی در جاده زندگی مدام پرخاش نکن. قهر نکن. نق زن. تو با صدای خطاهای کوچک باعث می‌شوی خرده برف‌ها به هم امیخته و به تدریج به بهمنی بزرگ تبدیل شوند و در نهایت زیر همان خرده برف‌ها در تاریکی و تنهایی مدفون شوی.

✓ *سبقت در خوبی آزاد*: یعنی تا میتوانی در خوبی، زیبایی، مهربانی، محبت و عشق از دیگران سبقت بگیر! 🍷❤️ والسابقون السابقون اولئک المقربون 🍷❤️

□ *جاده دو طرفه است*: یعنی به دیگران بیندیش و ببین چه خواسته‌ای دارند. یکه تازی و فقط به فکر خود بودن، ممنوع! منصف باش.

🕒 به محل مسجد پانصد متر مانده: یعنی گاهی همه مشغله هایت را تعطیل کن و برای چندلحظه خودت باش و خدا... وبا او آرام بگیر

🍷❤️ الا بذکر الله تطمئن القلوب 🍷❤️

Life after death from the perspective of Christianity

حیات پس از مرگ از نگاه مسیحیت

Since the human soul is immortal, death is anity is the abode of the souls of those who have been tainted with sin but have died with repentance and are kept there for purification so that they may be worthy of approaching God.

The Destiny of Man

“Salvation,” “immortality,” “eternal life,” and “salvation” are words that are often used in Christianity to refer to the nature of man’s ultimate destiny. Therefore, to understand man’s ultimate destiny, we must actually understand the meaning of one by one or all of these words. The two words “salvation” and “salvation” have more negative connotations than positive ones.

These two words mean deliverance from something or freedom from something. The other two words, “eternal life” and “immortality,” refer more to a positive state than deliverance from something, but the Christian concept of ultimate destiny must be understood as a combination of both positive and negative meanings. Man’s ultimate destiny is to be delivered from his current situation and to reach a state that can be called the state of eternal or immortal life. The current situation is a situation of suffering and pain. This situation mainly arises from our distance and alienation from God and our descent to earth due to God’s punishment for rebellion and disobedience. In Christianity, all of this is symbolized in the fall of Adam, the first man.

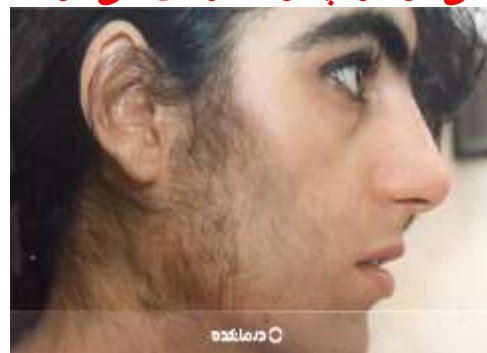
Therefore, our salvation lies in liberation from suffering. To do this, man must follow the path of Jesus. Liberation from suffering in one sense implies liberation from the world, for it was as a punishment that God sent Adam and his children to suffer in this world. True salvation for man is the restoration of his original dignity and status in his spiritual abode in the Garden of Eden, next to God.

In fact, eternal life in Christianity means eternal fellowship with God or union with Him. And its other meaning implies membership in the kingdom of God.

The Christian belief in heaven and hell forces man to accept the fact that the kingdom of God is actually in heaven and is a realm beyond this world. Despite this, Protestant Christian theology does not consider liberation from the world as a necessary element of eternal life. According to them, the kingdom of God will manifest itself in this world and does not need to be escaped from this world. It is only necessary to follow Jesus and eternal life will be revealed on earth itself....

By attaining eternal life, man regains his original spiritual perfection, yet humanity remains limited, but free from all suffering and sin and will enjoy complete joy and peace in the presence of God, and this is called eternal or

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

سینه

پایین شکم

بخش داخلی ران‌ها

پشت کمر

Hirsutism affects 5% to 10% of women who are around child-bearing age. It affects over 40% of women.

هیرسوتیسم بر ۵ تا ۱۰ درصد از زنانی که در سنین باروری هستند تاثیر می‌گذارد. به طور کلی بیش از ۴۰ درصد از زنان این عارضه را تجربه می‌کنند.

به نقل از وبسایت CLEVELANDCLINIC

موهای زائد صورت زنان نشانه چیست؟

رشد موهای زائد در خانم‌ها ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شود که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره کرده‌ایم:

اینفوگرافی موهای زائد صورت نشانه چیست؟

از مهم‌ترین نشانه‌های رشد موهای زائد صورت می‌توان به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و رشد تومورها در تخمدان اشاره کرد.

سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و تنبلی تخمدان باعث ایجاد تغییر در تعادل هورمون‌های جنسی می‌شوند. در طول سال‌ها، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک ممکن است به تدریج منجر به رشد موهای اضافی، قاعدگی نامنظم، چاقی، ناباروری و گاهی کیست‌های کوچک متعدد روی تخمدان‌ها شود. در چنین شرایطی سونوگرافی رحم و تخمدان برای بررسی سلامت بدن ضروری است.

هر چند سندروم تخمدان پلی‌کیستیک تنها علت رشد موهای زائد نیست. با این حال، مطالعات نشان می‌دهند که ۷۰ تا ۸۰ درصد از همه افرادی که به این مشکل مبتلا هستند، رشد موهای زائد را تجربه می‌کنند. برای درمان مشکلات مربوط به تخمدان باید از فوق تخصص تنبلی تخمدان یا دکتر زنان کمک بگیرید.

سندروم کوشینگ

این حالت زمانی رخ می‌دهد که بدن سطح بالایی از هورمون کورتیزول تولید کند. این مشکل ممکن است به دلیل تولید بیش از حد کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی ایجاد شود یا ناشی از مصرف طولانی‌مدت برخی داروهای خاص مثل پردنیزون باشد.

هیپرپلازی مادرزادی غدد فوق کلیوی

این وضعیت که از بدو تولد وجود دارد، از طریق ژن‌ها از والدین به کودکان منتقل می‌شود. هیپرپلازی مادرزادی باعث می‌شود غدد فوق کلیوی مقادیر نامنظمی هورمون‌های استروئیدی تولید کنند. به عنوان مثال، این غدد ممکن است کورتیزول بسیار کم و آندروژن بسیار زیادی تولید کنند.

تومورها... ادامه دارد...



شماره پیاپی: ۷۴۶ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر: **فانزه خان جان خان**

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

تهران - خیابان اشرفی اصفهانی - باغ فیض میدان باغ فیض - خیابان قربانی شریف پلاک ۸ واحد ۵ کد پستی: ۴۴۶۰۸۶۷۲ - تلفن: ۱۳۷۳۱۵۷۹۹۶ - 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>

۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲-۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵
۰۹۹۹۹۸۹۳۰۹۱

امداد دارو

هموطنان عزیز بران هستیم تا با یاری شما گامی ارزشمند برای تامین داروی نیازمندان برداریم. بدین شکل که چنانچه داروی در منزل دارید که دیگر مورد نیاز شما و اطرافیان شما نمی باشد جمع آوری و در اختیار افرادی که به آن نیاز دارند برسد.

بدیهیست اگر خود شما یا اطرافیان شما نیز به داروی نیاز داشته باشید می توانید از همین راه با ما تماس بگیرید تا در صورت وجود تقدیم حضورتان شود. یاران همیشه همراه امید است با همکاری شما بتوانیم در این شرایط کشور عزیزمان ایران به هموعان خود یاری برسانیم.

کافیست در صورتی که درو و یا لوازم پزشکی از قبیل تخت خواب، ویلچر، یا هر وسیله دیگری که مورد نیاز نمی باشد در اطرافتان تشخیص و سپس با ما تماس بگیرید تا همکاران ما برای بردن آن و رساندنش به نیازمندان اقدامات شایسته را انجام دهند و بدین گونه به جمع نیکوکاران ما بپیوندید و از برنامه های ویژه فرهنگی هنری که داریم بهره مند شوید.

لوح سپاس آشتی

اعلام اسامی نامزد های دریافت لوح سپاس بین المللی آشتی به گزارش روابط عمومی بنیاد آشتی عصر روز جمعه بیست و ششم تیر ماه مصادف با ۱۷ ژوئیه ۲۰۲۶ دکتر جعفر صابری اسامی نامزد های دریافت لوح بین المللی صلح آشتی را اعلام نمود و مقرر شد تیم دآوری تا پایان شهریور ماه سال جاری سپتامبر نفرات اصلی را اعلام نمایند.

خوزه آندرس (José Andrés)

ملیت: اسپانیا / ایالات متحده

سر آشپز بین المللی

بنیان گذار سازمان (WCK) World Central Kitchen

چرا برای لوح سپاس آشتی؟

خوزه آندرس ثابت کرده است که غذا فقط یک نیاز اولیه نیست، بلکه بخشی از کرامت انسانی است.

او پس از وقوع هر بحران بزرگ، پیش از بسیاری از سازمان ها در محل حاضر می شود.

دکتر دنیس موکوگه (Dr. Denis Mukwege)

ملیت: جمهوری دموکراتیک کنگو CD

تخصص:

پزشک متخصص زنان و جراح

سمت:

بنیان گذار و رئیس Panzi Hospital

چرا او را پیشنهاد می کنیم؟

دکتر دنیس موکوگه یکی از برجسته ترین پزشکان و فعالان حقوق بشر جهان است.

او بیش از ۳۰ سال زندگی خود را صرف درمان زنانی کرده که قربانی جنگ، تجاوز و خشونت های سازمان یافته شده اند.

در بیمارستان پانزی هزاران زن که قربانی خشونت های جنگی بودند، درمان و حمایت پزشکی، روانی و اجتماعی دریافت کرده اند.

به نظر من، اگر قرار باشد فقط یک پزشک برای دریافت «لوح سپاس آشتی» انتخاب شود، دکتر دنیس موکوگه یکی از قوی ترین گزینه های ممکن است.

دکتر محمد یونس

Muhammad Yunus

ملیت: بنگلادش BD

تولد: ۲۸ ژوئن ۱۹۴۰

حرفه: اقتصاددان

کارآفرین اجتماعی

استاد دانشگاه

چرا او را پیشنهاد می کنیم؟

دکتر محمد یونس یکی از تأثیرگذارترین شخصیت های قرن بیست و یکم در مبارزه با فقر است.

ملیندا فرنچ گیتس یکی از بزرگترین خیرین جهان است

ملیت: ایالات متحده US

تولد: ۱۵ اوت ۱۹۶۴

حرفه: نیکوکار (Philanthropist)

کارآفرین فعال حوزه سلامت، آموزش و توانمندسازی زنان

چرا او را پیشنهاد می کنیم؟

ملیندا فرنچ گیتس یکی از بزرگترین خیرین جهان است. او سال ها از طریق Bill & Melinda Gates Foundation و اکنون از طریق Pivotal Ventures در زمینه سلامت، آموزش، برابری فرصت ها و حمایت از زنان و دختران فعالیت کرده است.

میا موتلی یکی از شناخته شده ترین رهبران جهان در حوزه عدالت اقلیمی، توسعه پایدار و حمایت از کشورهای آ

ملیت: باربادوس BB

سمت: نخست وزیر باربادوس (از سال ۲۰۱۸)

میا موتلی یکی از شناخته شده ترین رهبران جهان در حوزه عدالت اقلیمی، توسعه پایدار و حمایت از کشورهای آسیب پذیر است.

معرفی خدمات بهزیستی

آشنایی با خدماتی که از طریق اداره کل بهزیستی استان ارائه می شود.

برای معرفی روی خدمات کلیک کنید.

- ۱- خدمات نگهداری از فرزندان بی سرپرست
- ۲- خدمات پرداخت بیمه سهم خویش فرمایی
- ۳- خدمات حق بیمه تامین اجتماعی زنان و دختران شهری و عشایری
- ۴- خدمات کمک معیشتی
- ۵- خدمات معافیت سربازی
- ۶- خدمات مشاوره و روانشناختی
- ۷- خدمات کاهش اعتیاد در مراکز گذری
- ۸- خدمات ارائه سبد غذایی
- ۹- خدمات بسته های تشویقی کارفرمایان
- ۱۰- خدمات تامین آتیه فرزندان
- ۱۱- خدمات تخصصی مددکاری
- ۱۲- خدمات کارزار پیشگیری از اعتیاد
- ۱۳- خدمات درمان سرپایی مواد
- ۱۴- خدمات اقامتی اجتماع درمان مدار
- ۱۵- خدمات آگاهسازی پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- ۱۶- خدمات آموزش های عمومی در حوزه سلامت اجتماعی
- ۱۷- خدمات پویش ها و کارزارهای رسانه ای
- ۱۸- خدمات اجتماع محور پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- ۱۹- خدمات بهزیستی در سر پناه شبانه
- ۲۰- خدمات اقامتی بهبود و بازتوانی
- ۲۱- خدمات صدور و تمدید پروانه موافقت اصولی مراکز
- ۲۲- خدمات ابطال پرونده مراکز
- ۲۳- خدمات صدور و تمدید پروانه مسئول فنی
- ۲۴- خدمات آموزش های پیش از ازدواج و زندگی خانواده
- ۲۵- خدمات حمایت های روانی اجتماعی در بحران
- ۲۶- خدمات حمایت های روانی اجتماعی
- ۲۷- خدمات مهارت های زندگی و آماده سازی شغلی
- ۲۸- خدمات ساماندهی مشارکتهای مردمی
- ۲۹- خدمات توانبخشی مبتنی بر جامعه
- ۳۰- خدمات صدور و تمدید فعالیت مراکز
- ۳۱- خدمات غربالگری اتیسم
- ۳۲- خدمات پیشگیری از اعتیاد و ایدز
- ۳۳- خدمات پلاک ویژه خودرو معلولین
- ۳۴- خدمات توانبخشی مراقبتی به معلولین، سالمندان و بیماران روانی
- ۳۵- خدمات تایید صلاحیت و معرفی به سازمان سنجش
- ۳۶- خدمات معافیت از پرداخت حق انشعاب آب، برق و گاز
- ۳۷- خدمات توانبخشی به معلولین، بیماران روانی و سالمندان
- ۳۸- خدمات توانبخشی در مراکز شبانه روزی
- ۳۹- خدمات توانبخشی روزانه
- ۴۰- خدمات آموزش مراقبت در خانه های امن
- ۴۱- خدمات آموزش مراقبت از خود
- ۴۲- خدمات آموزش به افراد در معرض آسیب و آسیب دیده
- ۴۳- خدمات و برنامه های اورژانس اجتماعی
- ۴۴- خدمات غربالگری بینایی
- ۴۵- خدمات غربالگری شنوایی
- ۴۶- خدمات پاسخگویی و رسیدگی به شکایات
- ۴۷- خدمات پاسخگویی
- ۴۸- خدمات آگاهسازی برنامه های CBR
- ۴۹- خدمات معرفی به سازمان فنی و حرفه ای
- ۵۰- خدمات تهیه و توزیع شیر خشک
- ۵۱- خدمات آماده سازی فرزندان در آستانه ترخیص
- ۵۲- خدمات ترخیص فرزندان
- ۵۳- خدمات معرفی به بیمه سلامت
- ۵۴- خدمات امین موقت
- ۵۵- خدمات حق بیمه درمانی
- ۵۶- خدمات صدور کارت شناسایی معلولین
- ۵۷- خدمات اجتماع محور
- ۵۸- خدمات غربالگری اضطراب

<https://www.behzisti.ir/>

کافی با ما تماس بگیرید.

۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲-۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

۰۹۹۹۹۸۹۳۰۹۱