



من این را نگفتم!

را به چالش بکشم و لبخند تلخ شکست را بر لبانشان بنشانم؛ اما واقعاً چه ارزشی دارد؟ کسانی که خود را فریب می‌دهند، از فریب دادن دیگران نیز شرمگین نخواهند بود. یکی از دلایلی که من کتاب آسمانی مسلمانان را دوست دارم، اشاره و آموزش همین روش‌های ساده زندگی است؛ روش‌هایی که اگر به درستی به کار گرفته شوند، شاید بسیاری از مشکلات میان انسان‌ها اساساً به وجود نیایند. البته این موضوع مختص کتاب مقدس مسلمانان نیست. در تورات، انجیل و حتی کتاب‌های قدیمی‌تر نیز درباره اخلاق و راستگویی سخن گفته شده است.

اما کو و کجاست این نوع نگرش و رفتار؟ جامعه‌ای که درگیر مشکلات اقتصادی، باشد و به‌خصوص مشکلات لازم نیز در آن صورت نگرفته باشد، همواره با محضل دروغ‌گویی و کتمان حقیقت مواجه خواهد بود. فرض بفرمایید یک مأمور قانون، به دلیل بی‌توجهی به واقعیت‌های موجود در صحنه جرم، بخشی از واقعیت‌ها را نادیده گرفته باشد. سپس در زمان بررسی مجدد، فقط به خاطر اینکه نشان دهد دقت لازم را داشته است، حقیقت را کتمان کند و نگوید:

«آن زمان من دقت نکردم و شاید واقعیت این‌گونه باشد، نه آن‌طور که من دیدم.» در چنین شرایطی ممکن است جان یک نفر گرفته شود. فرزندان و خانواده آن فرد دچار چه بحرانی خواهند شد؟ یا حتی در رشته پزشکی، پزشکی با کتمان واقعیت‌های موجود تلاش کند خود را تبرئه نماید و از واقعیت‌ها دور شود. گرچه هیئت‌های پزشکی و سازمان نظام پزشکی نظارت‌هایی دارند، اما باز هم ممکن است شرایطی پیش بیاید که وجدان یک پزشک در برابر واقعیت و کتمان آن قرار گیرد.

اینجاست که باید بسیار باوجدان بود. از طرف دیگر، قانون و قانون‌گذار نیز باید نسبت به کسی که حقیقت را می‌گوید، در مقایسه با کسی که حقیقت را کتمان می‌کند، توفیق و حمایت عملی بیشتری نشان دهد.

به هر شکل، جملاتی مانند:

«من این‌گونه نگفتم.»

«منظورم این بود.»

«شما بد متوجه شدید.»

و مطالبی از این دست، همه و همه می‌توانند به نوعی کتمان واقعیت باشند؛ و این، یک بیماری اجتماعی است که گریبان‌گیر ملت‌هاست. شاید زیاد دیده باشید که در فروشگاه‌های نوشته شده است:

«جنس فروخته‌شده پس گرفته نمی‌شود.»

یا مطالبی از این دسته که آن هم به نوبه خود، نوعی فرار از واقعیت است؛ چه از سوی فروشنده و چه از سوی خریدار. به امید روزی که ما انسان‌ها از بیان حقیقت نهراسیم، پذیرای رفتار و گفتار خویش باشیم و به عقل و شعور دیگران توهین نکنیم. چرا که ممکن است طرف مقابل کاملاً متوجه شده باشد؛ خوب فهمیده باشد و اتفاقاً این ما باشیم که امروز تلاش می‌کنیم با انکار، حقیقت را تغییر دهیم.

«من این را نگفتم» گاهی فقط یک جمله ساده نیست؛

گاهی تلاشی است برای فرار از حقیقت.

یا حق

جعفر صابری

پزشک دهکده | درباره زن و شوهر پزشکی که طبابت در یک روستای دور افتاده را به زندگی در شهر ترجیح دادند

انگار که پزشکی هم در خون اوست و هم در بختش و جهادگری نیز هم. پدرش گیاهپزشک، مادرش داروساز، برادر و همسرش نیز پزشک عمومی.

زن و شوهر پزشک

همشهری آنلاین-سحر جعفریان عصر: درمان و دارو در همه خاطراتش هست حتی آن دورترین خاطره‌ها که زهراسادات طباطبایی کودک بود و سعی داشت با ترکیب چند جوشانده یا عصاره گیاهانی که از زمین‌های اطراف نیریز (زادگاهش) چیده، شربت درست کند. سرگرمی دوست‌داشتنی‌اش، تشخیص امراض بود. علایمی را از بیماری، فرضی می‌شنید و بعد با همفکری پدر و مادرش نوع مرض را حدس می‌زد. از همان وقت اگر کسی می‌پرسید: «بزرگ شدی می‌خواهی چکاره بشی؟» بی‌درنگ پاسخ می‌داد: «دکتر مهربون». بزرگتر که شد درس و مشق پزشکی خواند و دل به آقای پزشک (مجید خجسته‌زاده) باخت. حالا زهراسادات در ۳۴ سالگی عنوان یکی از جهادی‌ترین پزشکان کشور را دارد که به وقت نیاز و حوادث همراه خانواده خود پای کار امداد و نجاتند.

سال‌های خدمت دور از خانه

زهر و مجید پشیمان نیستند؛ نه از خانه ساده‌ای که هزاران کیلومتر دورتر از زادگاهشان در جایی کم رونق ساخته‌اند و نه از رزق کمی که با وجود شغل دهان پرکن‌شان به جیب و حساب دارند. از سال سر و دلشان بیشتر با این خوش است که هر صبح بیماران درمانگاه کوچک روستای کِشَر (شهرستان خمیر استان هرمزگان) را درمان و با دیگر اهالی روستا سلام و احوالپرسی می‌کنند و یا گاهی که خلوتند خودرویشان را سوی مناطق دورافتاده می‌رانند تا درد بیماران نیازمند را علاج کنند. خانم دکتر هر بار که چنین طبابت می‌کند یاد روزهای نخست زمستان ۸۲ کمی بعد از زلزله بم می‌افتد که همراه مادر و برادرش بم رفت تا زخم زلزله‌زدگان را باند ببندد و با روزهای منتهی به اربعین ۹۸ که دوشادوش همسرش در اتاق احیای سیار صحن حضرت زهرا (س) ضربان را به قلب مرد عراقی برگرداند. زهراسادات و همسرش نزدیک به ۵ سال است جهادگرانه به روستای کِشَر کوچیده‌اند تا فرصت انجام اردوهای جهادی بسیار در روستاهای دور و نزدیک هرمزگان را نیز داشته باشند؛ اجرای بیش از هزار اردوی پزشکی- جهادی، حاصل همین تصمیم جهادی‌شان است.

پزشک دهکده | درباره زن و شوهر پزشکی که طبابت در یک روستای دور افتاده را به زندگی در شهر ترجیح دادند

خانم دکتر از شهر آمده

شمسا انگار که ماری زخمی شده‌باشد از درد به خود می‌پیچد: «خانم دکتر، تو رو خدا هول باش... طاقتم طاق شده...» و زهراسادات در حالی که هنوز به زانو شدن دختران کم‌سن و سال کِشَر عادت نکرده، پالس اکسیمتر (اکسیژن سنج خون) را به انگشت اشاره شمسایگر می‌دهد و بساط جراحی اورژانسی زایمان را پهن می‌کند. خوب می‌داند کمی دیگر، کسی پوست پیاز و سیر و مُشتی اسپند می‌سوزاند و میخی به دیوار می‌کوبد تا آیستن، زود و راحت بزاید؛ رسم‌شان است. او حتی می‌داند حالا نوبت شنیدن جملاتی چنین است: «جلل‌الخالق؛ کو آبجوش و مجمعه و خاکستر؟ چرا بی‌بی‌قالبه رو خبر نکردید... از این دختر جوان مگه قابلگی برمیدارم؟»، «نگران نباش نه‌نهامیه؛ از شهر اومده، درس خوانده‌اس... می‌گن دستش شفاست... همین بود که تب خلیل رو سرد کرد و سرفه‌های میرزا حسن رو بند آورد». زهراسادات بی‌توجه به بچ‌پچ‌ها، سر به کار خود دارد مثل وقتی که کلاس سوم

دبستان بود و با چند شاخه شکسته کف باغچه مدرسه، پای دوستش را که از سکو افتاده‌بود، میان داد و فریاد همکلاسی‌ها: «چه کار می‌کنی زهرا؟! مگه دکتری؟» سفت آتل بست. نوزاد شمسا به دنیا می‌آید با چشم‌هایی که انگار فرشته‌ها آن بالا سرمه‌اش کشیده‌اند. پدر نوزاد، نگران دستمزد خانم دکتر درس‌خوانده است؛ نه مرغ و گوسفندی دارد و نه ماست و شیری که پیشکش کند.

نگران شکم پهلوت نباش! با این چربی‌سوز تا عید همش آب شده

تخفیف ویژه!

نگران شکم پهلوت نباش! با این چربی‌سوز تا عید همش آب شده

جهاد برای باطل کردن عاقل‌ها

زهراسادات برای بار آخر به گوش خدیجه چنین می‌خواند و امیدوار بود تا اصرارهایش اثر کند: «به درمانت ادامه بده و بی‌خیال بابازارها شو...». بابازارهای آن حوالی همه جور درمان و مشکل‌گشایی می‌دانند از درمان سرطان کبد تا نازایی و باطل کردن هر گونه عاطلی. این را زهراسادات می‌گوید: «تصور کنید ویزیت پزشک عمومی اگر حدود ۲۰۰ هزار تومان است، حق مشاوره بابازارها خیلی بیشتر از ۵۰۰ هزار تومان است. سخت بود تا بتوانیم باور بعضی اهالی را نسبت به کاسبی آنها تغییر بدهیم... خانم بیماری داشتیم (با تشخیص و مشورت دوستان متخصص) که اگر دوره شیمی درمانی‌اش را کامل انجام می‌داد از شر سرطان سینه خلاص می‌شد ولی متأسفانه با فریب بابازارها زمان طلایی مداوایش را از دست داد.» تعدادی خانوار در منطقه‌ای با نام پشت‌کوه، دورتر از کِشَر ساکن هستند که هر هفته، سرما باشد یا گرما، منتظر خانم و آقای دکتر جهادگرند. مجید می‌گوید: «هنوز که هنوز است بعد از این همه سال رفت و آمد به آن منطقه اهالی‌اش به محض ورود از سر مهمان‌نوازی برایمان اسپند دود می‌کنند و گاهی که زمین با دست و دلبازی، محصولاتشان را بارور کرده‌باشد به سفره خوش‌خوراکی میهمان‌مان می‌کنند.» زهراسادات هم به خاطره عموحسن اشاره می‌کنند: «در دوره کرونا به لطف خدا توانستیم تعدادی را که مرگ نزدیکشان بود درمان کنیم؛ مثل عموحسن که هفته بعد از بهبودی یکی از ۴ گوسفندی که داشت را بی حرف و تعارف آورد به درخت حیاط درمانگاه بست.»

سواد بهتر است یا شوهر سوخت‌تر؟

لذیخ‌تر از درمان نیازمندان برای خانم و آقای دکتر جهادگر و جوان این است که بسیاری از دختران روستا و مناطق محروم را به درس و سواد تشویق می‌کنند. زهراسادات با حساسی سرانگشتی می‌گوید: «گاهی که با دختران کِشَر به هم‌صحبتی می‌نشستیم اغلب می‌گفتند قبلاً آرزو داشتند فقط با پسرانی که سوخت‌تر بودند ازدواج کنند چون اینطوری نان‌شان به روغن می‌شد. ولی با آمدن ما، متوجه شدند درس و سواد مهم‌تر و بهتر از آن چیزها بود که آرزویش را داشتند... دوره کمک‌های اولیه برای دختران علاقه‌مند برگزار کردیم و آنها که استعداد و اشتیاق به سوادآموزی داشتند را هم به هر سختی بود به تحصیل واداشتم... تعداد این دختران تا به امروز شاید به ۱۰۰ نفر رسیده باشد.» روزهای مرخصی رفتن زهراسادات و همسرش از آن روزهای دوست‌نداشتنی است؛ هم برای خانم و آقای دکتر و هم برای اهالی کِشَر و حومه که ناچارند مدتی را با پزشکان جایگزین سر کنند. بماند که در این روزها، بابازارها دور از چشم زهراسادات و مجید، اضافه‌کاری و نسخه‌پیچی‌های عجیب می‌کنند از گذاشتن برگه‌های سوخته گزنه روی زخم‌های باز، خوراندن شکلات‌های متبرک با دعای تومور خُشکان تا یافتن استخوان بال شترمرغ ابلق و انداختن به آب دَم‌زده.





۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

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

اوقات می‌تواند خشن و آسیب‌زننده باشد و تلاش می‌کند بر روی آن کار کند. نه فردی که می‌گوید این مشکل خودت است و باید خودت حلش کنی. ممکن است همیشه نتواند در حل مسئله به خوبی عمل کند. اما در مسیر رشد حرکت می‌کند و تمام تلاش خود را برای بهبود شرایط انجام می‌دهد. ۱۴- مسئولیت اشتباهش را می‌پذیرد و عذرخواهی می‌کند.

اگر اشتباهی را مرتکب شود و یا رفتار نادرستی با شما داشته باشد از شما عذرخواهی می‌کند. سعی می‌کند به همان شیوه‌ای که مطلوب شماست برایتان جبران کند.

۱۵- عاشق خوشحال کردن شماست. یک همسر خوب همیشه دوست دارد که شما را شاد و با لبخند ببیند و برای خنداندن و خوشحال کردن شما هر کاری می‌کند.

۱۶- خودش را با علایق و سلیقه شما سازگار می‌کند.

یک همسر خوب حتی اگر از فیلمی که با شما می‌بیند، خوشش نیاید در صورتی که همراهی کردنش برایتان اهمیت داشته باشد به خاطر شما صبوری می‌کند و به تماشا می‌نشیند.

۱۷- همسر خوب، دوستی قابل اعتماد و صادق است.

زمانی که با او هستید احساس امنیت می‌کنید و می‌دانید که او همیشه با شما صادق است. از فریب‌کاری در برابر شما استفاده نمی‌کند. می‌توانید به او تکیه کنید. بدون اینکه نگران از دست دادنش باشید. او شنونده‌ای صبور و قابل اعتماد است و می‌تواند تکیه‌گاه خوبی برایتان باشد.

۱۸- آینده و رویاهایش را با شما تصور می‌کند.

اگر او در مورد اینکه چگونه شما دو نفر باهم برای چندین دهه کنار هم خواهید بود، صحبت می‌کند و در زمان بازنشستگی چه نوع خانه‌ای خواهید داشت، یا قرار است چه کارهایی باهم انجام دهید؟ یعنی او در حال حاضر به فکر ازدواج با شماست. چگونه همسر خوبی باشیم؟

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها پس از ازدواج می‌تواند این باشد که چگونه همسر خوبی باشیم تا زندگی مشترکمان ابدی شود.

اما واقعا منظور از همسر خوب، همسر ایده آل است؟ می‌توان فردی را برای ازدواج انتخاب کرد که تمام خوبی‌های عالم در او جمع شده باشند؟ از قدیم گفته‌اند یک امامزاده همه مرادهای شما را نمی‌دهد. **ادامه دارد**

۸ راز ثروت قرآن که می‌تواند شما را از فقر نجات دهد

ادامه از شماره قبل:

است. او با این توبه، باران آسمان بر شما فراوان نازل می‌کند، شما را به مال بسیار و پسران متعدد مدد می‌فرماید و باغ‌های خرم و نهرهای جاری به شما عطا می‌کند.

بسیاری از مواقع، گناهان و اشتباهات خود انسان، باعث می‌شود که روزگار به او سخت بگیرد، رزق و روزی‌اش کم شود و به ثروت و اهدافی که در سر دارد، نرسد.

اگر انسان در پیشگاه خداوند به اشتباه‌ها و گناهان خویش اقرار کند و عزم راسخ برای تکرار نکردن اشتباهات گذشته داشته باشد، خداوند هم با دیده احسان و لطف به او می‌نگرد و رزق و ثروت فراوان به او می‌رساند.

تاکنون اکثریت قریب به اتفاق بزرگان دینی و مذهبی به اهمیت استغفار (طلب بخشش از خداوند) و توبه اشاره کرده و آن را یکی از عوامل اصلی رسیدن به ثروت و روزی فراوان معرفی کرده‌اند.

استغفار و توبه برای گرم‌گشایی در کارها و رهایی از مصائب و مشکلات هم به کار می‌رود و بسیار موثر است. در صورتی که در تنگنای اقتصادی و مالی یا سایر مشکلات زندگی قرار گرفتید، از استغفار و توبه برای برون‌رفت از این مشکلات کمک بگیرید.

ششمین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی کار و تلاش فراوان؛ راهی برای تحقق اهداف زیبا و متعالی

برخی از افراد تصور می‌کنند که قرآن و سایر آموزه‌های دینی و اسلامی، تنها راه رسیدن به روزی و ثروت را «دعا و نماز و عبادات» معرفی می‌کنند. این در حالی است که قرآن کریم تأکید ویژه‌ای بر کار و تلاش می‌کند و آن را در زمره راه‌های رسیدن به ثروت و پاداش الهی به شمار می‌آورد. در آیه ۳۹ و ۴۰ سوره نجم، قرآن کریم به اهمیت کار و کوشش برای موفقیت اشاره می‌کند:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

و اینکه برای انسان جز آنچه تلاش کرده [هیچ نصیب و بهره‌ای نیست و به اینکه [نتیجه] تلاش او به زودی دیده می‌شود.

در صورتی که تمایل دارید به آموزه‌های قرآن عمل کنید و از این راه به ثروت و موفقیت برسید، باید تلاش و کوشش را سرلوحه کار خود قرار دهید و بدانید که خداوند هم پشتیبان شما خواهد بود و به شما در مسیر موفقیت کمک خواهد کرد.

بعضی افراد مدام از روزگار گله و شکایت دارند و می‌گویند: «چرا ما به موفقیت نمی‌رسیم و آرزوهایمان محقق نمی‌شود؟»

جالب است بدانید که بسیاری از این افراد، به اندازه کافی اهل تلاش و کوشش نیستند و زمان خود را تلف می‌کنند.

برای رسیدن به ثروت و تحقق خواسته‌ها، لازم است... **ادامه دارد**

یاروسنای (Yarusenai)؛ واژه‌ای ژاپنی برای رشد هوش هیجانی و رسیدن به آرامش «زندگی هرگز غیرقابل تحمل نیست، بلکه فقط فاقد معنا می‌شود.»
ویکتور فرانکل



ادامه از شماره قبل...

کسی را دارند که بتوانند کنارش بنشینند و از مشکلاتشان با او سخن بگویند.

۳- دستیابی به فروتنی، آرامش و مهربانی با هم‌وعان از طریق درک یاروسنای

شخصا از بین آموزه‌های یاروسنای، «فروتنی، مهربانی و آرام‌تر شدن» را بسیار دوست دارم.

چندی پیش در مورد یاروسنای با یکی از دوستانم صحبت می‌کردم و از آموزه‌ها و زیبایی‌های این واژه‌ی ژاپنی برایش گفتم.

پس از چند دقیقه این سوال در ذهنش نقش بست که یاروسنای، چگونه ما را به فروتنی، آرامش و مهربانی می‌رساند؟

در پاسخ به او گفتم که یاروسنای به این معناست که: ما اکنون مسئله یا غمی داریم که هیچ کاری برای زودن آن غم یا حل مشکل از دستمان بر نمی‌آید.

در چنین حالتی ما می‌فهمیم که زورمان خیلی کمتر از قدرت جهان است و ممکن است باز هم مشکلاتی برایمان به وجود بیاید که هیچ کاری برای حل‌شان نتوانیم انجام دهیم.

در چنین وضعیتی، ما قاعدتاً به ناتوانی خود در بسیاری از زمینه‌ها پی می‌بریم و مهربان‌تر می‌شویم.

علاوه بر فروتنی، یاروسنای به آرام‌تر و مهربان‌تر شدن هم کمک می‌کند؛ زیرا به ما می‌فهماند که علاوه بر خودمان، انسان‌های بسیاری هم در این کره‌ی خاکی زندگی می‌کنند که از پس برخی مسائل خود بر نمی‌آیند.

پس نیاز به همدلی و همدردی دارند و لازم است ما به عنوان هم‌نوع، هوای آن‌ها را بیشتر داشته باشیم.

اساساً یاروسنای، می‌تواند سرآغاز مهمی برای فروتنی و مهربانی در جهان باشد و در صورتی که انسان‌ها بتوانند با غم‌ها و مسائل خود زندگی کنند، می‌توانند جهان بهتر و زیباتری برای خودشان و هم‌وعان‌شان بسازند.

۴- رهایی از خشم و تمرکز بر یادگیری یکی دیگر از جلوه‌های زیبا و ارزشمند یاروسنای، رهایی از خشم ناشی از ناتوانی برای حل مشکلات است.

طبیعتاً وقتی انسان نمی‌تواند مسئله یا مشکلی که پیش رویش قرار گرفته حل کند، خشمگین می‌شود و شروع به خودخوری یا پرخاشگری با دیگران می‌کند.

وقتی شخص مشکلش را می‌پذیرد و می‌کوشد که با آن، زندگی کند... **ادامه دارد**



چگونه با ورشکستگی و بیکاری همسرمان برخورد کنیم؟

مجموعه: رازهای موفقیت

ادامه از شماره قبل:

روز ششم بغض گلپوش ترکید و گفت: نمی دانم چه کنم؟ از این به بعد چگونه باید هزینه های زندگی را تامین کنم و از همه مهمتر چطور از پس مخارج فرزند تازه متولد شده مان برآیم؟!

همسر من به هر دری زد، به هر آشنا و ناآشنایی پیشنهاد کار داد و ماه ها تلاش کرد، اما کاری مناسب نیافت، گاهی سعی می کرد بی آن که من متوجه شوم به کارگری برود و حداقل پولی به خانه بیاورد، اما با این حال او لیسانس داشت و این شغل نفعی او را اقناع نمی کرد، بلکه حقوق آن کفاف روزمره زندگی مان را هم نمی داد. او روز به روز ناامیدتر و پریشان تر می شد، یا در گوشه ای از خانه کز می کرد یا گاه از شدت بیقراری و عصبانیت، کوچکترین مساله ای را بهانه کرده و پشت بند آن به من و فرزندم پر خاش می کرد. اما باز جای شکرش باقی بود من کاری پاروقت داشتم و می توانستم با درآمد هر چند ناچیز آن، بخش کوچکی از هزینه های زندگی مان را تامین کنم.

همسر من وقتی صبح ها می دید من با وجود یک بچه کوچک به چه سختی برای رفتن به سر کار آماده می شوم، از شدت ناراحتی سرش را پایین می انداخت، گونه های سرخ می شد و عرق شرم بر روی پیشانی اش می نشست، ولی سعی می کردم به همسر من دل داری بدهم و از شدت نگرانی و ناراحتی هایش بکاهم. مدام به او می گفتم پول به اندازه کافی در خانه است و تا زمانی که شغلی مناسب پیدا کند، می توانیم از پس دخل و خرج زندگی برآیم، اگر چه گاهی غلو می کردم اما چاره ای نبود، چون می دانستم تقاضای پول من بی مورد است و او هیچ کاری نمی تواند انجام دهد. از این طریق می خواستم به او کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشد و بخاطر بیکاری اش کمتر احساس بی کفایتی و ناتوانی کند، چون حفظ شأن و شخصیت او به عنوان مرد برایم بسیار ارزش داشت. بیکاری همسر من با تمام سختی ها، نگرانی ها، تشویش ها و بی پولی ها تقریباً یک سال طول کشید اما عاقبت او توانست شغلی مناسب با درآمد مکفی پیدا کند و مشغول به کار شود. اگر چه آن روزها برای من و همسر من سخت ترین روزها بود، اما الان بعد از گذشت سال ها، با مرور خاطرات آن دوران احساس رضایت و خشنودی می کنم چون به عنوان یک زن، قوی بودم و هیچگاه با وجود تحمل سختی های بسیار، همسر من را تحقیر و غمگین نکردم، یاری اش کردم و همدل و همراهش بودم. شاید باورتان نشود همسر من گاهی می گوید: من احساس خوشبختی امروز را مدیون فداکاری و عشق دیروز بی پولی ام هستم که به مدد باتویی چون تو تولدی دوباره یافتم.

در این زمانه که عده زیادی از زنان پا به پای مردان برای تامین هزینه های زندگی تلاش می کنند، از دست دادن شغل بسیار سخت است، بیکاری هم برای زن و هم برای مرد واقعه ای ناخوشایند و استرس زاست، اما با این حال این رویداد برای مردان که نان آور اصلی زندگی هستند، رنگ و بویی دیگر دارد و گاه بسیار سنگین و غیر قابل هضم تر است. مردان به شغل شان وابسته هستند و ساختار عزت نفس شان با کار کردن شکل می گیرد و معنا می یابد. به بیان دیگر عزت نفس مردانه رابطه تنگاتنگی با شغل و حرفه و وجهه اجتماعی آنان دارد، مردان به واسطه شغل شان منزلت اجتماعی می یابند و برای خودشان ارزش و اهمیت قایل می شوند.

بیکاری بر خودپنداره و عزت نفس مردان اثرات منفی بیشتری می گذارد. وقتی مردی برای مدت طولانی بیکار باشد و در یافتن شغلی جدید نیز موفق نشود، نه تنها از جانب خانواده تحت فشار قرار می گیرد، بلکه به نوعی احساس یاس و بی لیاقتی به او دست می دهد که متعاقب آن نیز ممکن است اقتدار و قدرت مردانگی اش زیر سوال رفته و مدیریت زندگی را خارج از دستان خویش بداند و این حالت زمانی وخیم تر می شود که زن خانه شاغل باشد و در مدت بیکاری همسر، جور مرد زندگی اش را نیز به دوش بکشد، قطعاً این شرایط، سناریویی دردناک و عذاب آور خواهد بود برای مردی که اهل کار است و تا به همین دیروز، دستی به جیب داشته و دخل و خرج زندگی را مدیریت می کرده، اما از بد روزگار، امروز به ناچار مجبور است در کنج خانه بنشیند و به حقوق همسرش چشم بدوزد!

روانشناسان می گویند: در این برهه از زندگی نقش زنان در همراهی همسران بسیار سخت تر از دیگر شرایط دشوار زندگی است، همسران مردان بیکار، باوجود کنار آمدن و سازگاری با این وضع، مجبورند با تلاطمات روحی مردشان که گاه با بدخلقی و... ادامه دارد...

آیا باید تصمیم به طلاق بگیریم؟ ۱۷ نشانه احتمالی پایان یک زندگی مشترک



ادامه از شماره قبل:

بنا بر نظر آلیسا بومن، نویسنده کتاب «پروژه ای با نام خوشبختی برای همیشه»، زن و شوهر هر دو برای حل مشکل باید احساس مسئولیت کنند، نه اینکه بار مشکل فقط روی دوش یک نفر باشد. نباید فقط مرد یا زن به دنبال راهحلی برای برطرف کردن مشکل باشد، زیرا با این روش به جایی نخواهند رسید.

سالیوان هم با این گفته موافق است. به نظر او: «وقتی همسران در برابر مشکلات احساس مسئولیت نکنند، طبیعی است که احساس کمبود کنید.» از مسائل و مشکلات بزرگ گرفته تا گفت وگوهای روزمره، زن و شوهر باید با یکدیگر گفت وگو کنند. اگر شریک زندگی تان تمایلی به این کار نداشته باشد، مسلماً گفت وگویی مناسبی رخ نمی دهد و مشکلی حل نمی شود و این به معنای پایان راه است.

۳. شما دیگر این زندگی را دوست ندارید و برای آن تلاشی نمی کنید زن و شوهر هر دو باید برای حفظ زندگی تلاش کنند. اگر علاقه ای به مشاوره ازدواج ندارید یا نمی خواهید مشکلی را حل کنید، این شاید نشانه دیگری باشد که باید تصمیم به طلاق بگیرید و از همسران جدا شوید. سالیوان می گوید: «اگر احساسات سرکوب شده تان آن قدر زیاد است که حل مشکلات برایتان اهمیتی ندارد، زمانش رسیده از این زندگی بیرون بیایید.»

البته ممکن است به دلیل اینکه گمان می کنید شما مقصر وضعیت به وجود آمده نیستید تلاشی برای بهبود آن نکنید. دکتر گری براون، درمانگر مشکلات زناشویی می گوید: «بیشتر ما تمایل داریم گناه تمام مشکلات پیش آمده در زندگی زناشویی مان را به گردن طرف مقابلمان بیندازیم؛ اما معمولاً زن و شوهر ۵۰/۵۰ مقصرند. وقتی زن و شوهر به این موضوع واقف باشند، هر کدام از آنها در برابر ۵۰ درصد از قصور خود، ۱۰۰ درصد مسئولیت خود را می پذیرند.» البته اگر نمی خواهید نقص های خود را بپذیرید، این هم علامت دیگری است که باید متارکه کنید.

۴. برای گفت وگویی رودررو زمان کمی می گذارید تصمیم به طلاق، نبود گفت وگویی رودررو

سر خود را با مسائل کاری بیش از حد شلوغ کردن یا بیشتر اوقات مشغول تماس تلفنی با دیگران بودن نشان دهنده این است که زندگی زناشویی تان به خطر افتاده است؛ به ویژه که این رفتارها را هم به عمد انجام دهید. داون کاردی، وکیل خانواده می گوید: «مقداری کار مشخص در روز وجود دارد که هر کس مجبور است آن را انجام دهد؛ اما وقتی می بینید حجم این کارها هر روز بیشتر و بیشتر می شود تا جایی که تمام وقتتان، به ویژه روزهای تعطیلات را هم می گیرد، بدین معناست که شما از همسران فاصله گرفته اید.»

الین ساویچ، نویسنده کتاب «اتاق تنفس» می گوید: «بین زن و شوهرهایی که معمولاً به ته خط رسیده اند اغلب فاصله می افتد یا آنها قبل از اینکه به طور رسمی از هم طلاق بگیرند، از یکدیگر فاصله می گیرند.» او ادامه می دهد: «اگر شما دیگر وقتی برای یکدیگر ندارید یا اگر یکی از شما یا هر دوی تان تمام وقتتان را صرف کار، دوستان یا اینترنت می کنید و در عین حال وقتی کنار یکدیگر نیستید راحت ترید، یعنی اینکه شما از یکدیگر جدا شده اید و زندگی زناشویی تان به طور غیررسمی به پایان رسیده است.» ادامه دارد...



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



ادامه از شماره قبل:

اگر چه داشتن ناباروری بدون دلیل گیج‌کننده و ناامیدکننده است، اما خوشبختانه بدین معنا نیست که نمی‌توانید باردار شوید. اگر دلایل باردار نشدن بعد از اقدام برای حاملگی مشخص نباشد، باز هم می‌توانید به کمک درمان نازایی و ناباروری، این مشکل را برطرف کنید.

علت ناباروری مردان چیست؟

مشکلات باروری مردان را می‌توان دیگر علت باردار نشدن زنان دانست. برای باردار شدن هر ۲ شریک باید سالم باشند. در واقع می‌توان گفت، علت ناباروری فقط به خانم که نوزاد را باردار می‌شود، مرتبط نیست. کاهش تولید و کیفیت اسپرم نقش مهمی در باروری مردان دارد. اگر کنج‌کاوید بدانید چگونه می‌توان به افزایش قدرت باروری مردان کمک کرد، می‌توانید مقاله «تقویت اسپرم در ده روز» را در درمان‌کده مطالعه کنید.

به طور کلی، عواملی که باعث ناباروری در مردان می‌شوند، شامل موارد زیر هستند:

اختلال در تولید اسپرم

واریکوسل

عفونت‌های مجاری ادراری و برخی بیماری‌های مقاربتی

انسداد مسیر اسپرم

اختلال در نعوظ

بیماری‌های مزمن و ژنتیکی

انزال زودرس یا پسرقت انزال

عدم عملکرد صحیح بیضه‌ها

برخی متخصصان علاوه بر موارد فوق، عوامل دیگری همچون جراحات، سبک زندگی، بیماری‌ها، استرس و شرایط زیست‌محیطی را علت عقیم شدن مردان می‌دانند.

علت باردار نشدن بعد از بچه اول چیست؟

با گذشت زمان، ممکن است تغییرات طبیعی مانند افزایش سن در زنان رخ دهند و موجب ناباروری آن‌ها پس از بچه اول شوند. تغییرات طبیعی یا عوامل خارجی می‌توانند بر وضعیت فیزیکی و هورمونی زنان تأثیر بگذارند و تا حدی شانس بارداری‌های بعدی را کاهش دهند.

چه بیماری‌هایی باعث نازایی میشود؟

اینفوگرافیک چه بیماری‌هایی باعث ناباروری می‌شوند؟

اگر بیماری خاصی دارید یا داروی شیمیایی مصرف می‌کنید، در دوره درمان ناباروری حتماً به پزشک اطلاع دهید.

برخی شرایط پزشکی و بیماری‌ها می‌توانند بر باروری تأثیر منفی بگذارند و موجب نازایی شوند. شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با ناباروری عبارت‌اند از:

بیماری‌های خود ایمنی مانند لوپوس

دیابت کنترل‌نشده

عدم تعادل تیروئید

وقتی وارد یک سایت می‌شویم، پشت پرده چه می‌گذرد؟



سعید لک

از لحظه وارد کردن آدرس سایت تا نمایش صفحه، DNS، سرور، دیتابیس، فرانت‌اند و ده‌ها فرآیند دیگر در چند ثانیه پشت صحنه انجام می‌شوند. باز کردن یک سایت برای ما معمولاً فقط چند ثانیه طول می‌کشد. آدرس را تایپ می‌کنیم، روی یک لینک می‌زنیم و صفحه ظاهر می‌شود. اما در همین فاصله کوتاه، تعداد زیادی اتفاق در پشت صحنه رخ می‌دهد؛ از پیدا کردن سروری که سایت روی آن قرار دارد تا برقراری ارتباط امن، اجرای کدها، خواندن اطلاعات از پایگاه داده و فرستادن نتیجه به مرورگر.

جالب است بدانیم چیزی که به شکل یک صفحه ساده روی موبایل یا لپ‌تاپ دیده می‌شود، در واقع نتیجه همکاری چندین بخش مستقل است. دامنه، DNS، شبکه، سرور، بک‌اند، دیتابیس، فرانت‌اند، سیستم کش و سرویس‌های جانبی هرکدام وظیفه‌ای مشخص دارند. کافی است یکی از این بخش‌ها کند یا از دسترس خارج شود تا کاربر با صفحه سفید، خطا یا بارگذاری طولانی روبه‌رو شود.

در ادامه قدم‌به‌قدم می‌بینیم از لحظه‌ای که آدرس یک سایت را وارد می‌کنیم تا زمانی که محتوا روی صفحه ظاهر می‌شود، دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد.

پیدا کردن آدرس سایت

وقتی آدرس سایت را وارد می‌کنیم، مرورگر از کجا شروع می‌کند؟

فرض کنید آدرس یک سایت را در مرورگر وارد کرده‌اید. اولین کاری که مرورگر باید انجام دهد این است که بفهمد این نام به کدام سرور در اینترنت اشاره می‌کند. انسان‌ها با نام‌هایی مثل example.com راحت‌تر هستند، اما شبکه برای برقراری ارتباط به آدرس IP نیاز دارد.

در این مرحله سیستم DNS وارد ماجرا می‌شود. DNS را می‌توان شبیه دفترچه تلفن اینترنت دانست؛ سرویسی که نام دامنه را به آدرس IP تبدیل می‌کند. مرورگر ابتدا بررسی می‌کند آیا این اطلاعات را قبلاً در حافظه موقت خود دارد یا نه. سیستم عامل و حتی مودم یا سرویس‌دهنده اینترنت هم ممکن است پاسخ را کش کرده باشند.

اگر پاسخ در هیچ‌کدام از این نقاط موجود نباشد، درخواست به DNS Resolver فرستاده می‌شود. Resolver در صورت نیاز از سرورهای مختلف می‌پرسد تا سرانجام آدرس درست را پیدا کند. این فرآیند معمولاً بسیار سریع انجام می‌شود، اما بدون آن مرورگر نمی‌داند درخواست بعدی را باید به کجا بفرستد.

بعد از پیدا شدن IP، ارتباط واقعی با سرور آغاز می‌شود

حالا مرورگر آدرس سرور را می‌داند، اما هنوز صفحه‌ای دریافت نکرده است. قدم بعدی ساختن یک ارتباط شبکه‌ای میان دستگاه شما و سرور است. در بسیاری از ارتباطات وب، این کار با پروتکل‌هایی مثل TCP انجام می‌شود؛ هرچند فناوری‌های جدیدتر می‌توانند از روش‌هایی مانند QUIC نیز استفاده کنند.

در ارتباط‌های مبتنی بر TCP، دو طرف باید مطمئن شوند که آماده تبادل داده هستند. بعد از آن، اگر سایت با HTTPS کار کند، ادامه دارد



تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن



حفظ صمیمیت بعد از بچه‌دار شدن

در این مقاله از ببتوته به بررسی راهکارهای ایجاد تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن می‌پردازیم. ورود فرزند به خانواده می‌تواند تغییرات بزرگی در روابط زوجین ایجاد کند. با استفاده از مهارت‌های ارتباطی، تقسیم مسئولیت‌ها و حفظ صمیمیت، می‌توان تعادل و آرامش را در زندگی مشترک حفظ کرد.

وقتی فرزندان به دنیا می‌آید، انگار قلبتان بزرگتر شده تا عشق تازه‌ای را جا بدهد. اما واقعیت این است که همزمان با ورود نوزاد، برنامه‌ریزی‌ها، اولویت‌ها و حتی مکالمات روزمره زوجین دستخوش تغییر می‌شود.

بچه‌دار شدن می‌تواند پیوند میان همسران را عمیق‌تر کند، اما اگر آگاهانه برای حفظ تفاهم تلاش نکنید، ممکن است باعث فاصله گرفتن تدریجی شود.

چرا تفاهم بعد از بچه‌دار شدن تغییر می‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از زوجها در سال اول پس از تولد فرزند، کاهش رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند. این تغییر دلایل متعددی دارد:

۱. کمبود زمان برای رابطه دو نفره

قبل از بچه‌دار شدن، وقت بیشتری برای گپ زدن، قرارهای عاشقانه یا حتی استراحت مشترک داشتید. حالا بیشتر مکالمات شما حول محور پوشک، شیر، خواب یا گریه کودک می‌چرخد.

۲. خستگی جسمی و روحی

بی‌خوابی شبانه و مسئولیت‌های ۲۴ ساعته، باعث می‌شود آستانه تحملتان پایین بیاید. حتی موضوعات کوچک هم می‌توانند جرقه بحث شوند.

۳. تغییر نقش‌ها و انتظارات

ممکن است یکی از شما احساس کند بار بیشتری بر دوشش افتاده یا تلاشش دیده نمی‌شود. این عدم تعادل می‌تواند منبع تنش باشد.

۴. تفاوت در سبک مراقبت و تربیت

یکی از والدین ممکن است سخت‌گیرتر باشد و دیگری انعطاف‌پذیرتر؛ همین اختلاف‌ها اگر حل نشود، به مرور اعتماد و تفاهم را تضعیف می‌کند.

حفظ صمیمیت بعد از بچه‌دار شدن

روابط زن و شوهر پس از تولد فرزند

نشانه‌های کاهش تفاهم

گاهی زوجین متوجه نمی‌شوند که آرام‌آرام از هم فاصله گرفته‌اند. نشانه‌های زیر می‌تواند هشداردهنده باشد:

- بیشتر گفت‌وگوها حالت دستوری یا انتقادی پیدا کرده است.

- شوخی‌ها و لحظات خنده کمتر شده‌اند.

- برنامه‌های دوفره تقریباً حذف شده است.

نشانه‌های سلامت جنسی و اهمیت توجه به آن‌ها برای زندگی بهتر

ادامه از شماره قبل:

نکات مهم برای حفظ سلامت جنسی

- رعایت بهداشت فردی و جنسی

- مشاوره با پزشک در صورت تغییرات ناگهانی در تمایلات یا عملکرد جنسی

- ارتباط سالم و صادقانه با شریک زندگی

- مدیریت استرس و حفظ سلامت روان

- تغذیه سالم و ورزش منظم

سلامت روان و جنسی

زندگی جنسی شاد و رضایت‌بخش

سوالات متداول درباره سلامت جنسی

پیشنهاد ویژه

رزرو اقامتگاه درمان کمر درد و پا درد در منزل* دستگاه فیزیوتراپی خانگی توتو تهر تودنسی + ویزیت و مشاوره و جرم‌گیری رایگان ببتوته ۵۰٪ تخفیف ارتودنسی دندان اقساطی بدون چک یا سفته!

سلامت جنسی چیست؟

سلامت جنسی به معنای برخورداری از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی در زندگی جنسی است. یعنی فرد بتواند روابط جنسی سالم و رضایت‌بخش داشته باشد و در عین حال از نظر جسمی و روانی در وضعیت خوبی باشد.

چه نشانه‌هایی از سلامت جنسی خبر می‌دهند؟

تمایلات جنسی متعادل و طبیعی

رضایت از زندگی جنسی

توانایی برقراری روابط سالم و عاطفی

سلامت جسمی دستگاه تناسلی و عملکرد هورمونی

کنترل رفتار جنسی بدون اضطراب یا فشار

چرا توجه به سلامت جنسی اهمیت دارد؟

توجه به سلامت جنسی به پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود روابط عاطفی، ارتقای سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند.

چه عواملی می‌توانند سلامت جنسی را تهدید کنند؟

بیماری‌های مقاربتی و مشکلات جسمی

استرس، اضطراب و افسردگی

روابط ناسالم یا پرتنش

تغییرات هورمونی یا داروهای خاص

چگونه می‌توان سلامت جنسی را حفظ کرد؟

رعایت بهداشت فردی و جنسی

برقراری ارتباط صادقانه با شریک زندگی

مشاوره پزشکی در صورت تغییرات ناگهانی

مدیریت استرس و سلامت روان

ورزش منظم و تغذیه سالم

آیا مشاوره با روانشناس یا پزشک ضروری است؟

بله، در صورتی که تغییر ناگهانی در تمایلات جنسی، درد یا مشکل عملکردی مشاهده شود، مشاوره با متخصص می‌تواند به تشخیص و درمان سریع کمک کند.

نتیجه‌گیری

سلامت جنسی، یکی از ستون‌های اصلی سلامت جسمی و روانی است. شناخت نشانه‌های سلامت جنسی و توجه به آن‌ها، نه تنها زندگی جنسی را بهبود می‌بخشد، بلکه کیفیت کلی زندگی را ارتقا می‌دهد. با رعایت نکات ساده اما حیاتی، می‌توان به زندگی شادتر، سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری دست یافت.

گردآوری: بخش زناشویی ببتوته

خانواده یعنی

خانه یعنی داشتن جایی برای رفتن به آن

خانواده یعنی داشتن کسی که به تو عشق می‌ورزد

و داشتن هر دوی آن‌ها نعمت و خوشبختی است

۱۰ درس ضروری از صائب تبریزی برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک

ادامه از شماره قبل:

مهر و نگاه دیگران جلوه می‌دهد، قطعاً نمی‌تواند به طور کامل مراقب رفتار و گفتارش باشد و در دام اشتباهات بسیار گرفتار می‌شود. صائب تبریزی در یکی از اشعارش، به زیبایی در مورد این نکته صحبت می‌کند:

«ای که داری چون هدف، ذوق لباس سرخ و زود تیرباران نگاه خلق را آماده باش»

در این بیت، صائب به مخاطب خود می‌گوید که اگر دوست داری مثل مرکز دارت (هدف)، توجه دیگران را جلب کنی و مرکز مهر و محبت باشی، بدان که تیرباران خواهی شد و این توجه دیگران، آسیب‌هایی را برای تو به همراه خواهد داشت.

با این تفصیل، بهترین کار برای کاریزماتیک شدن این است که اصلاً دنبال جذاب بودن نباشیم و خیلی ساده و عادی رفتار کنیم. صائب در یکی از اشعار خودش، بیت مهمی دارد که راه داشتن کاریزما را به‌سادگی به ما نشان می‌دهد:

«چند در نیرنگ سازی روزگارت بگذرد؟

شبم بی‌رنگ شو، با خار و گل همرنگ باش»

در واقع در این بیت، صائب تبریزی از ما می‌خواهد که خیلی ساده و عادی زندگی کنیم و با نیرنگ و فریب در پی جلب توجه و مهر دیگران نباشیم.

✅ آموزه هشتم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

با ظاهر سازی نمی‌توان جذاب شد؛ باید واقعاً چیزی در چننه داشته باشیم

گاهی مواقع افراد می‌خواهند با ظاهر سازی، تجملات و فریب، جذاب و کاریزماتیک به نظر برسند؛ ولی با این چیزها نمی‌توان کاریزما را افزایش داد. انسانی می‌تواند کاریزماتیک باشد که ذهنش پرمایه باشد. صائب تبریزی بیتی دارد که به‌خوبی به بی‌فایده بودن ظاهر سازی اشاره می‌کند:

«من از بی‌قدری خار سر دیوار دانستم

که ناکس کس نمی‌گردد از این بالانشینی‌ها»

در این بیت، صائب تصویر سازی جذابی انجام می‌دهد. او می‌گوید: «شاید بالای دیوار خارهای زیادی بشکفت؛ ولی دلیل نمی‌شود که این خارها فایده‌ای به همراه داشته باشد و باعث شود که خار، برتر از گل باشد.» شاید گل، پایین‌تر از خار قرار بگیرد؛ ولی باز هم مقام و شأن خودش را دارد. او بیت دیگری هم در این زمینه دارد که بسیاری از ما، آن را شنیده‌ایم:

«دود اگر بالا نشیند، کسر شأن شعله نیست

جای چشم ابرو نگیرد، گرچه او بالاتر است»

در این بیت هم می‌بینیم که جایگاه شعله و دود با هم مقایسه شده است. صائب می‌گوید: «شاید دود بالاتر از شعله قرار بگیرد؛ ولی دلیل نمی‌شود که ارزش دود، بیشتر از شعله باشد. دود از شعله سرچشمه می‌گیرد. اگر شعله‌ای در کار نباشد، دودی هم وجود نخواهد داشت.» بنابراین دود با بالاتر نشستن و ظاهر سازی، نمی‌تواند خودش را برتر از شعله نشان دهد.

صائب، این مسئله را با جایگاه چشم و ابرو هم بیان می‌کند. ... ادامه دارد...



Lake Urmia Between Hope and Warning: A Rainy Autumn Offers a New Chance for Restoration Provincial Desk

from dams, its effects are initially visible in areas close to these inflow routes. The slope of the lakebed, differences in depth across various sections, and the direction of water movement also contribute to the uneven distribution of water.

In shallow areas, the water surface may expand more rapidly, but these same areas also dry out more quickly during periods of heat and drought.

The northern and shallow sections of the lake are generally more vulnerable because of their greater distance from some major inflows and their high evaporation rates. In these areas, the retreat of water can lead to the formation of extensive salt flats.

Therefore, an increase in water in one part of the lake does not necessarily mean simultaneous improvement throughout the entire lake. Each section must be assessed based on its inflows, depth, salinity, and evaporation rate.

This Autumn: More Rainfall, but No Guarantee of Restoration

Some reports concerning the climate outlook for autumn 2026 indicate the possibility of above-average precipitation in parts of northwestern Iran.

If these forecasts materialize, the Lake Urmia watershed could benefit from increased rainfall and runoff. The months of **November and December**, particularly if snowfall occurs in mountainous areas, could be especially important for replenishing rivers and storing water.

However, precipitation alone is not sufficient to assess the lake's future condition.

The type of precipitation, timing, intensity, the amount of water infiltrating the soil, and the volume of runoff generated all affect the amount of water that ultimately reaches the lake.

Short and intense rainfall events may produce floods and cause water to leave the watershed rapidly rather than gradually reple



nishing water resources.

By contrast, sustained rainfall and winter snowfall can play a more effective role in increasing river inflows over time.

Therefore, forecasts of a rainy autumn should be viewed as an **opportunity rather than a guarantee of restoration**.

Taking advantage of this opportunity will depend on coordination among the **Ministry of Energy, Ministry of Agriculture, provincial authorities, and local water users**.

Is Complete Desiccation of Lake Urmia Possible?

The risk of complete desiccation of Lake Urmia has decreased in the short term, but it cannot yet be ruled out. The continuation of this risk depends on precipitation levels, the amount of water withdrawn from the watershed, and the volume of environmental water allocated to the lake.

Because of its high salinity and shallow depth, Lake Urmia is particularly sensitive to rising temperatures and declining inflows.

Even if some parts of the lake remain covered by water, a further decline in total water volume could have severe environmental and social consequences.

Large-scale drying of the lakebed increases the possibility of **salt dust storms**. Such dust can negatively affect public health, agricultural land, vegetation, and the quality of regional water resources.

At the same time, adequate precipitation, securing the lake's environmental water allocation, reducing agricultural water consumption, and managing groundwater resources can help prevent the crisis from worsening.

The main solution is not a temporary increase in water levels, but maintaining the lake's water level over the long term.

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

استفاده از ضدآندروژن‌ها

در برخی شرایط، پزشک برای درمان موهای زائد از داروهای ضدآندروژن مثل فیناستراید، سپیروترئون استات یا اسپرونولاکتون استفاده می‌کند. این داروها ممکن است چندین ماه طول بکشد تا اثر کنند و هنگامی که دارو قطع می‌شود، رشد موهای زائد معمولاً بازمی‌گردد. از مهم‌ترین عوارض این داروها می‌توان به کاهش میل جنسی، پریشانی نامنظم و حساس شدن سینه‌ها اشاره کرد.

عوارض تراشیدن موهای زائد زنان

هرچند تراشیدن موهای زائد زنان با تیغ روشی سریع و در دسترس است، اما به دلیل تماس مستقیم تیغ با پوست و ایجاد برش سطحی، می‌تواند عوارض متعددی به ویژه در نواحی حساس بدن زنان ایجاد کند. مهم‌ترین عوارض تراشیدن موهای زائد عبارت‌اند از:

بریدگی و زخم سطحی

موهای زیرپوستی

التهاب و قرمزی پوست

فولیکولیت یا التهاب فولیکول مو

تیره شدن پوست (هیپرپیگمانتاسیون)

خشکی و پوسته پوسته شدن

خارش شدید

افزایش خطر عفونت‌های قارچی و باکتریایی

تحریک و تشدید بیماری‌های پوستی زمینه‌ای

تصویر خانمی که موهای زائد صورت او ضخیم و پوستش تیره شده.

تراشیدن موهای زائد در برخی افراد موجب تیره شدن پوست و ضخیم‌تر به نظر رسیدن موها می‌شود.

سخن نهایی

هیپرسوتیسم اگرچه از نظر پزشکی معمولاً یک بیماری خطرناک محسوب نمی‌شود، اما می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت روانی زنان داشته باشد. خوشبختانه امروزه راهکارهای متنوعی برای حذف این موها وجود دارد. این مشکل معمولاً ناشی از به هم ریختن تعادل هورمون‌ها است و در بسیاری از موارد با یک دوره درمان برطرف می‌شود.

اگر در بخش‌هایی از صورت و بدنتان موی زائد رشد کرده است، می‌توانید از طریق درمان‌ده با یک دکتر غدد آنالین مشورت کنید. درمان‌ده این امکان را برای شما فراهم کرده است که علاوه بر مشاوره آنلاین، در صورت نیاز از آن‌ها نوبت ویزیت حضوری بگیرید.

سوالات متداول

آیا هیپرسوتیسم همان پرمویی معمولی است؟

خیر، هیپرسوتیسم به رشد موهای ضخیم و زبر به الگوی مردانه در زنان گفته می‌شود، در حالی که پرمویی عمومی (هیپرتریگزوسیس) می‌تواند در هر



توضیحات در سایت هفته نامه همسر

محمد جواد صابری

خانه عشق

همسر

ISSN 2008-8124

SPOUSE همسر

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی : ۷۵۱ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سردبیر : فائزه 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 :
۱۳۷۳۱۵۷۹۹۶ - تلفن: ۴۴۶۰۸۶۷۲
فکس: ۴۴۶۰۸۴۱۹

چاپخانه گلبرگ : صادق احمدی
ناظر چاپ: ۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

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

گزارش تصویر از ششمین سال گرامیداشت مقام پزشک



با کمال تشکر از حضور شرکت سن ایچ

