

همسر

هفته نامه بین المللی



هفته نامه بین المللی همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۵، پنجشنبه ۲ مهر ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دویست هزار تومان

در این شماره

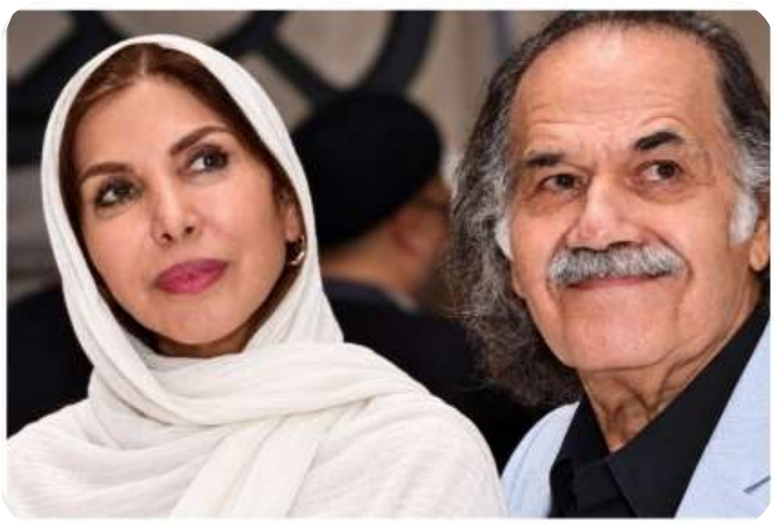
۱۸ ویژگی همسر خوب ← ۳

لرزش بدن نشانه چیست؟ ۷ روش درمان ← ۴

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟ ← ۵

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن ← ۶

روز شعر و ادبیات فارسی... ← ۷



سیروس ابراهیم زاده و همسرش خانم ناهید کبیری

سرمقاله

قهرمانان واقعی!

شاید شما هم مثل من شاهد این تصویر زیبا بوده‌اید؛ نوجوان یا جوانی با لباس ورزشی، مثلاً لباس رزمی، در کنار مادرش یا پشت موتورسیکلت پدرش، در حال رفتن به باشگاه ورزشی یا بازگشت از آن است!

من فکر می‌کنم یکی از زیباترین صحنه‌های دیدنی، همین لحظه است؛ وقتی این نوجوان، فرقی نمی‌کند دختر باشد یا پسر، با آن لباس ورزشی در کنار مادر یا پدرش دیده می‌شود. شاید اگر از این لحظه تصویری به یادگار گرفته شود، سال‌ها بعد معنای بسیار بزرگی پیدا کند. چه بسیار افرادی که امروز مدیر شده‌اند و هنوز به یاد دارند که در اولین روزهای مدرسه، دستشان در دستان مادر یا پدرشان بود تا با دلگرمی وارد مدرسه شوند.ص۲

آباد باد ایران ما
یاد باد یاران ما
بنام روزی رسان یکتا
ایرانیان لایق بهترینها هستند

رسانه ای برای دیدن، شنیدن، آموختن و گفت‌وگو

آشیان
مجله تصویری آشتی
فرهنگ • آموزش • جامعه • اقتصاد • زندگی بهتر

یک پروژه رسانه‌ای جامع و چندرسانه‌ای
«مجله تصویری آشتی» با هدف تولید محتوای متنوع و اثرگذار، در قالب برنامه‌های تلویزیونی، رادیویی، وب‌سایت، شبکه‌های اجتماعی و نسخه چندرسانه‌ای (CD)، برای همه گروه‌های سنی و اجتماعی تولید می‌شود.

مخاطبان ما
کودکان، نوجوانان، جوانان، خانواده‌ها، سالمندان، متخصصان، کارآفرینان، هنرمندان، ورزشکاران، پزشکان، دانشگاهیان و عموم مردم.

زمینه‌های همکاری و مشارکت
- حمایت مالی و اسپانسری برنامه‌ها
- معرفی محصولات و خدمات
- تولید مشترک و گزارش اختصاصی
- تبلیغات و برندینگ
- سرمایه‌گذاری در تولید محتوا

اجتماعی
اقتصادی و صنعتی
هنری و فرهنگی
ورزشی
پزشکی و سلامت
سیاسی و بین‌الملل
کودک و نوجوان
خانواده
تاریخی و میراث فرهنگی



با هم
برای آینده‌ای بهتر...



CD چندرسانه‌ای · پنک · نمافیلم · یوتیوب · آپارات · سایت آشتی · رادیو آشتی · تلویزیون آشتی

مدیر اجرایی پروژه:
دکتر جعفر صابری

جعفر صابری

قهرمانان واقعی!

شاید بد نباشد قهرمانانی که امروز مدال بر گردنشان آویخته شده، به یاد آن روزها باشند؛ روزهایی که با لباس ورزش و در کنار مادر یا پدری قدم برمی‌داشتند تا به باشگاه بروند و در مسیر، مورد تعرض یا آسیب قرار نگیرند.

ما آدم‌ها بسیار فراموش‌کاریم. یادمان می‌رود همین مادر یا پدر، با اندامی ضعیف و لاغر، روزی چگونه پشتیبان ما بود تا در مسیر زندگی با آسایش قدم برداریم.

این روزها پیدا کردن قهرمان واقعی زیاد سخت نیست؛ کافی است کمی با دقت بیشتر به اطرافمان نگاه کنیم.

چه بسیار بانوانی را می‌بینیم که بار زندگی را به دوش می‌کشند تا فرزندان و حتی همسرشان در آسایش باشند. یا پدرانی را می‌بینیم که قامتشان خمیده و شکسته شده، اما غرورشان آنها را همچنان سرپا نگه می‌دارد تا بتوانند به زندگی ادامه دهند.

وقتی انسانی در خود فرو می‌رود و می‌گرید یا می‌نالد تا صدایش را حتی نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش نشنوند، باز هم می‌توان فریادش را شنید.

گاهی نهنگ‌ها هم در آب می‌گریند؛ وقتی عزیزشان را در بند یا در حاشیه ساحل گرفتار می‌بینند و با آن هیکل درشتشان، نمی‌توانند کاری برایش انجام دهند.

دوستی دارم که می‌گوید:

«درد می‌کشم وقتی فرزندم در چشمانم نگاه می‌کند و می‌گوید: تو که نمی‌توانستی خرج زندگی مرا بدهی، چرا مرا به دنیا آوردی؟»

مادری را می‌شناسم که مدت‌هاست به آرایشگاه نمی‌رود تا بتواند لوازم‌التحریر و شهریه مدرسه فرزندش را تهیه کند.روزگار سختی شده است.

این روزها خیلی‌ها از مرگ کسی نمی‌ترسند؛ از مخارجی که بعد از آن باقی می‌ماند، می‌ترسند!

بیماری، از هر نوعی که باشد، می‌تواند سرآغاز گرفتاری و بیچارگی باشد. وقتی برای خرید می‌رویم، اول به قیمت اجناس نگاه می‌کنیم و بعد به کیفیتشان. بسیاری از مواد خوراکی هم کم شده‌اند و هم کیفیت گذشته را ندارند.

در این شرایط بحرانی، کم نیستند ناجوانمردانی که نان خود را در خون هم‌نوعشان می‌جویند تا راحت‌تر زندگی کنند.

من می‌دانم شما هم دیده‌اید که آدم‌های اطرافمان چگونه برای گذران زندگی تلاش می‌کنند. بسیاری از مشاغل نابود شده‌اند و کارهای زیادی دیگر معنای گذشته را ندارند و مشتری ندارند.

خیلی‌ها هنوز در شک و تردید هستند و نمی‌دانند باید چه کسب‌وکاری را آغاز کنند. بسیاری دیگر نیز می‌دانند که توان و بنیه آغاز یک کار تازه را ندارند.

دنیا با سرعت زیادی رو به جلو می‌رود و همین امروز هم شاید برای بسیاری دیر شده باشد؛ اما هنوز باید به خودمان بیاییم و کاری را آغاز کنیم تا بتوانیم زندگی‌مان را به پیش ببریم.

باید هرچه زودتر آستین همت را بالا بزنیم و کاری را آغاز کنیم که شاید باید پیش از این به آن فکر می‌کردیم.

این بار نه فقط به خاطر خودمان، بلکه به خاطر فرزندانمان و کسانی که ما را دوست دارند و برایشان قهرمان هستیم.

یا حق

جعفر صابری

سیروس ابراهیم زاده

سیروس ابراهیم‌زاده ۱۲ فروردین ۱۳۱۶ در اردبیل متولد شد. او سال‌های نخست زندگی خود را در این شهر گذراند، اما در حدود پنج‌سالگی همراه خانواده‌اش راهی تهران شد و دوران کودکی‌اش را در محله امامزاده یحیی سپری کرد؛ محله‌ای قدیمی که فضای فرهنگی و اجتماعی آن سال‌ها روی شکل‌گیری نگاه او به هنر بی‌تأثیر نبود.

او در این باره گفت:

جد هفتم من استاد کاشی کار مشهور اصفهانی بود که به دستور شاه عباس برای مرمت بقعه شیخ صفی الدین اردبیلی به این شهر فرستاده شد و همان جا ازدواج کرد. اردبیل را دوست دارم کرچه تنها ۵ سال ساکن این شهر بودم، سپس با خانواده به تهران آمدیم و در محلی نزدیك امامزاده یحیی زندگی کردیم.

عکس جوانی سیروس ابراهیم زاده

عکس جوانی سیروس ابراهیم زاده در ۲۳ سالگی

تحصیلات سیروس ابراهیم‌زاده؛ از ادبیات انگلیسی تا تئاتر و موسیقی

سیروس ابراهیم‌زاده پس از پایان دوران مدرسه، وارد دانشگاه تهران شد و در رشته زبان و ادبیات انگلیسی به تحصیل پرداخت. آشنایی او با ادبیات و زبان انگلیسی، زمینه‌ای برای ارتباط بیشتر با آثار نمایشی و ادبی جهان فراهم کرد و علاقه‌اش به هنرهای نمایشی را تقویت کرد.

او پس از پایان تحصیلات دانشگاهی برای ادامه مسیر آموزشی خود به انگلستان رفت و در رشته‌های مرتبط با تئاتر و موسیقی در دانشگاه بیرمنگان آموزش دید. این دوره باعث شد علاوه بر دانش ادبی، تجربه و مهارت‌های تخصصی‌تری در زمینه بازیگری و فعالیت‌های صحنه‌ای به دست آورد.

ابراهیم‌زاده پس از بازگشت به ایران، فعالیت حرفه‌ای خود را در عرصه تئاتر آغاز کرد و بعدها در سینما، تلویزیون و دوبله نیز حضور پیدا کرد.

سیروس ابراهیم‌زاده و همسرش ناهید کبیری

سیروس ابراهیم‌زاده با ناهید کبیری، شاعر، نویسنده و مترجم ایرانی، ازدواج کرده است. این زوج هنرمند سال‌ها در کنار یکدیگر زندگی کردند و هر دو در حوزه فرهنگ و هنر فعالیت داشته‌اند.

ناهید کبیری در سال ۱۳۲۷ در کرمانشاه متولد شد. او تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته علوم اجتماعی دانشگاه تهران به پایان رساند و فعالیت‌هایش را در حوزه ادبیات با شعر، داستان‌نویسی و ترجمه ادامه داد.

کبیری علاوه بر فعالیت ادبی، در زمینه هنرهای نمایشی نیز تجربه‌هایی داشته است. او دوره‌های بازیگری تئاتر و گریم را در ایالت جورجیای آمریکا گذراند و پس از بازگشت به ایران، آموزش مربیگری یوگا را نیز دنبال کرد.

آثار ناهید کبیری شامل مجموعه شعر، رمان و داستان کوتاه است و نام او بیشتر با فعالیت‌های ادبی و حضورش در فضای فرهنگی ایران شناخته می‌شود.

سیروس ابراهیم‌زاده و همسرش

سیروس ابراهیم‌زاده و همسرش ناهید کبیری

این بازیگر پیشکسوت در یکی از گفت‌وگوهای خود اعلام کرده است که حاصل زندگی مشترکش با ناهید کبیری یک فرزند است.ناهید کبیری نیز در صفحه شخصی خود تصویری از فردی به نام عادل منتشر کرده و در کپشن آن از او با عنوان «پسرم» یاد کرده است. همچنین سیروس ابراهیم‌زاده در برخی نوشته‌های شخصی خود از نوه‌ای به نام کیان یاد کرده است.

تاریخ فوت سیروس ابراهیم زاده، بازیگر، کارگردان تئاتر، گوینده، نویسنده و مترجم پیشکسوت ایرانی، در ۳۰ شهریور ۱۴۰۵ در ۸۹ سالگی است. خبر درگذشت او توسط احترام برومند، بازیگر و مجری، با انتشار پیامی در صفحه شخصی‌اش اعلام شد.

برای بارداری بعد از سقط چه کارهایی باید انجام دهیم؟

بهترین زمان برای بارداری بعد از سقط کی است؟



اقدام به بارداری بعد از سقط جنین

اصولا دو نوع سقط جنین با عناوین سقط عمدی (abortion) و سقط خودبه‌خود یا ناخواسته (miscarriage)وجود دارد. سقط عمدی به دستور پزشک برای حفظ سلامت مادر یا پایان بارداری یک کودک معلول یا ناقص به‌وسیله دارودرمانی، کورتاژ یا جراحی باز انجام می‌شود، درحالی‌که سقط خودبه‌خود بدون اطلاع قبلی به‌دلیل ضربه شدید به رحم، ضعف ماهیچه‌های رحم، مشکلات جفت، دیابت بارداری و غیره بروز می‌کند.

معمولا خانم‌ها در این شرایط نگران هستند و می‌خواهند بدانند که آیا در آینده امکان بارداری مجدد پس از سقط ناخواسته جنین یا بارداری بعد از سقط عمدی را دارند یا خیر.تحقیقات نشان می‌دهند که سقط جنین بر باروری تأثیر نمی‌گذارد و اغلب اوقات زنانی‌که سقط جنین کرده‌اند، می‌توانند حاملگی سالمی داشته باشند. در واقع مسئله نگران‌کننده، عامل زمینه‌ای سقط است که باید قبل از بارداری بعد از سقط جنین رفع شود. در صورت معالجه این مشکلات تحت نظر پزشک متخصص زنان و زایمان، شما در می‌توانید تنها چند هفته پس از سقط جنین باردار شوید.

مطمئنا با مطالعه این مقاله به یافته‌های خوبی در زمینه جنسیت جنین در بارداری بعد از سقط، شرایط بارداری سریع بعد از سقط، بارداری بعد از سقط بدون پریود شدن و نحوه آمادگی بارداری بعد از سقط دست خواهید یافت.

احتمال بارداری بعد از سقط

با پزشک مشورت کنید

زهره ابراهیم وند

زهره ابراهیم وند

زنان ،زایمان،سقط جنین مکرر،بکارت ،زایمان فیزیولوژی و تعیین جنسیت

گفتگو با زهره ابراهیم وند

بعد از سقط احتمال بارداری چقدر است؟

تجربه نشان داده است که امکان بارداری بعد از سقط عمدی با دارو یا کورتاژ، خیلی بیشتر از سقط جنین با جراحی است، زیرا در موارد نادر جراحی می‌تواند باعث ایجاد زخم در دیواره رحم شود. بروز زخم ممکن است در آینده منجر به سقط ناخواسته شود.

اگرچه برای بارداری بعد از سقط خودبخودی مشکلی وجود ندارد اما در صورت وجود یک بیماری زمینه‌ای یا نقایص ژنتیکی، احتمال سقط جنین در بارداری آینده حدود ۲۰ درصد است. با توجه به اینکه پس از دو سقط متوالی خطر سقط جنین دیگر به حدود ۲۸ درصد افزایش می‌یابد و پس از سه یا چند سقط متوالی خطر سقط جنین دیگر حدود ۴۳ درصد است.

بنابراین، لازم است که حتما پیش از اقدام برای بارداری بعد از سقط مکرر با پزشک متخصص زنان مشورت کنید. در مطالبی با عنوان بارداری زود بعد از سقط نی نی سایت، بارداری دو هفته بعد از سقط نی نی سایت و بارداری یک ماه بعد از سقط نی نی سایت به نکات جالبی در این زمینه اشاره شده است...ادامه دارد...

پزشکی

هادی کرمی

۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:
https://qotbino.com/good-spouse/

یا احساس می‌کنید باید به موجود سرکش درونتان اجازه بروز بدهید، او هم هیجان‌انگیز و فی‌البداهه می‌شود. او از کمی ریسک کردن و مخاطره به خاطر شما نمی‌ترسد. از کمی رابطه عاشقانه در تئاتر یا سینما یا روی پشت‌بام اجتناب نمی‌کند. چراکه می‌خواهد در همه حال واسطه‌ای برای لذت بردن و خوشحال کردن شما باشد.

۸- شما را برای دیدن دوستان و خانواده‌تان همراهی می‌کند حتی اگر از مصاحبت با آن‌ها لذت نبرد.

ازدواج یک قرارداد است و مهم است هرکسی که در این رابطه قرار می‌گیرد مورداحترام باشد. او با دوستان و خانواده شما مهربان و فهیم است. اینکه نوروز یا شب یلدا کجا دورهم جمع شوید را تبدیل به یک آشوب و جنجال نمی‌کند. این مهم است که بدانیم گاهی مجبور هستیم به خاطر عزیزانمان ازخودگذشتگی کنیم. حتی اگر در منزل شما خیلی به همسرتان خوش نمی‌گذرد ولی به خاطر شما در مجلس خانوادگی‌تان شرکت می‌کند، یعنی برای شما ارزش قائل است. بنابراین مهم است که احترام او نیز در خانواده شما حفظ شود. یادتان باشد شما مسئول حفظ احترام همسرتان در جمع خانواده خود هستید. زندگی نیازمند همراهی و سازگاری است.

۹- از زیر بار مسئولیت‌های مالی شانه خالی نمی‌کند.

فرقی نمی‌کند حرفه‌اش چیست. از آن تیپ آدم‌ها هم نیست که فراتر از توانش، زندگی کند. او مسئول و متعهد است و صورتحساب‌ها را به‌موقع پرداخت می‌کند. برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند و مطمئنا با همراهی و درک شما یک آینده خوب هم برای شما می‌سازد.

۱۰- یک همسر خوب همواره به احوال و احساسات شما توجه می‌کند.

در یک مهمانی نوروز یا یک مهمانی مجلل، تحسینتان می‌کند که چقدر زیبا شده‌اید؟ یا چقدر خوش‌تیپ به نظر می‌رسید. حتی زمانی که در میان جمعیت حضور دارد دقیقا به شما نگاه می‌کند. جوری رفتار می‌کند که حس کنید شما تنها کسی هستید که برایش اهمیت دارد و این حس را بدون اینکه کلمه‌ای بگوید احساس کنید. شما می‌توانید به‌راحتی این را از طرز نگاهش به خودتان بفهمید.

۱۱- از خودش مراقبت می‌کند.

کورک پوستی یا دمل چیست؟ پیشگیری و درمان کورک پوست



بیماری پوستی کورک چیست ؟
علائم و عوارض کورک پوست
علت کورک زدن چیست؟
عوارض ناشی از کورک پوست چیست؟
چه زمانی باید برای تشخیص و درمان به پزشک مراجعه کنید؟
روش-های درمان کورک پوست صورت و بدن
درمان خانگی کورک پوست
روش-های پیشگیری از ابتلا به کورک پوستی چیست ؟
پاسخ به سوالات متداول در مورد کورک پوست
۱- آیا کورک خطرناک است؟
۲- آیا می-توانیم در خانه کورک پوست را تخلیه کنیم؟
۳- چطور جای تخلیه کورک روی پوست را از بین ببریم؟

بسیاری از ما زدن جوش در صورت یا جاهای دیگر از بدن را تجربه کرده-ایم. این جوش-ها گاهی بسیار کوچک بوده و هیچگونه درد و نشانه دیگری ندارند. گاهی نیز چرکی بوده، همراه با درد هستند و متورم می-شوند. در این صورت اگر از یک دکتر درماتولوژی یا دکتر پوست سوال کنید، می-گوید که شما به کورک پوست یا دمل مبتلا شده-اید. این مشکل کوچک گاهی بسیار آزار دهنده است. به خصوص زمانی-که روی صورت ایجاد شده و زیبایی پوست صورت شما را تحت-الشعاع قرار دهد.

برای اینکه با این مشکل بیشتر آشنا شویم و بتوانیم برای بر طرف کردن آن بهترین تصمیم را بگیریم باید بدانیم کورک پوست چیست و چگونه درمان می شود ؟ در این مقاله سعی داریم به بررسی کامل این مشکل پوستی پرداخته و علل، راه-های درمان و روش-های پیشگیری از آن را توضیح دهیم:

بیماری پوستی کورک چیست ؟

اگر بخواهید بدانید کورک چه شکلی است باید جوش-های ساده چرکین را در نظر بگیرید که گاهی به همان کوچکی و گاهی بسیار بزرگ-تر هستند. کورَک (Boil به جوش-ها و برآمدگی-های روی پوست می-گویند که چرکین و دردناک هستند. در واقع عفونت زیر پوست باعث به وجود آمدن کورک می-شود که خود این عفونت نیز نتیجه عفونت عمیق پیاز مو است؛ علت عفونت پیاز مو نیز از آلودگی فولیکول مو به نوعی باکتری است.

بنابراین مشخص می-شود کورک پوست در هر جایی که مو رشد می-کند می-تواند به وجود بیاید.

اطلاعات خوراک تفکر است.

اطلاعات خوراک تفکر است. همان‌طور که هنگام غذا خوردن باید از زیاده‌روی بپرهیزیم، در تفکر هم باید از جمع‌آوری اطلاعات زیاد دوری کنیم تا دچار «پرخوری فکری» نشویم.

پرخوری فکری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد مدام در حال جمع‌آوری اطلاعات است، اما برای تحلیل و ارزیابی آن اطلاعات اقدام نمی‌کند. پرخوری فکری یعنی تمایل شدید به جمع‌آوری اطلاعات بدون فهم دقیق و عمیق آنها. خلاصه، پرخوری فکری یعنی «زیاد دانستن» بدون «خوب فهمیدن».

برای مثال، فردی که به ده‌ها پادکست درباره‌ی تفکر نقادانه گوش می‌دهد، اما نمی‌تواند یک موضوع ساده را نقد کند دچار پرخوری فکری شده است. همچنین، کسی که به توییت‌ها، خلاصه‌ی کتاب‌ها، نقل قول‌ها و ویدئوهای کوتاه در اینستاگرام علاقه‌مند است، اما حتی یک کتاب درباره‌ی آنها مطالعه نمی‌کند به پرخوری فکری مبتلا شده است. یا شخصی که لغات انگلیسی زیاد می‌داند، اما نمی‌تواند حتی یک جمله به انگلیسی صحبت کند نیز دچار پرخوری فکری شده است.

علائم پرخوری فکری: در پرخوری فکری فرد:

۱. میل شدید به خواندن، شنیدن و دیدن دارد. در این حالت، «بیش‌تر دانستن» جای «بهتر فهمیدن» را می‌گیرد.

۲. از دانش زیاد لذت می‌برد، اما قادر نیست اطلاعات را تحلیل و ارزیابی کند.

۳. احساس می‌کند زیاد می‌داند، اما در عمل نمی‌تواند استدلال کند.

۴. احساس باهوش بودن و دانایی به او دست می‌دهد. در واقع، دچار «توهم دانایی» می‌شود.

۵. به «کمیت» دانش بیش‌تر از «کیفیت» آن اهمیت می‌دهد.

۶. نمی‌تواند از دانش خود درست استفاده کند.

۷. زیاد می‌داند، اما خوب نمی‌فهمد.



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



ادامه از شماره قبل:

واقعیت این است که اگر در خانه، یک بار خشونت خانگی رخ دهد، موارد بیشتری هم رخ خواهد داد. بنا به گفته دکتر براون: «اگر درمورد این موضوع تردید دارید، این سؤال را از خودتان بپرسید: اگر دختری داشتید که قربانی خشونت خانگی شده است، او را تشویق می‌کنید که ازدواج خود را حفظ کند؟» او ادامه می‌دهد: «امیدوارم پاسختان قاطعانه نه باشد.» لیتمن نیز موافق است و اشاره می‌کند: «وقتی سلامتی و ایمنی‌تان با ادامه زندگی زناشویی به خطر می‌افتد، جای هیچ تردیدی نیست که باید تصمیم به طلاق بگیرید و از آن زندگی بیرون بیایید.»

۱۶. افسرده هستید

تصمیم به طلاق، افسردگی

به‌گفته پون: «اگر برای حفظ زندگی زناشویی‌تان بسیار وقت بگذارید اما هیچ بهبودی مشاهده نکنید، به شما ضربه بزرگی وارد خواهد شد. این ضربه ممکن است سلامت روان شما را به خطر اندازد.» پون توصیه می‌کند که به سلامت ذهن و روانتان توجه کنید تا اگر دچار افسردگی شده‌اید، متوجه شوید.

اگر سال‌ها تلاش برای نجات ازدواجتان برایتان درد و رنج آورده است، بهتر است دست از این زندگی بردارید و تصمیم به طلاق بگیرید.

حتما بخوانید: مبارزه با افسردگی بعد از طلاق با ۷ راهکار موثر

۱۷. مدام به یاد دوران مجردی هستید

به‌گفته پون: «ممکن است دائما به دوران مجردی یا کنار شخص دیگری بودن فکر کنید. این احساس یکی از مهم‌ترین علائمی است که نشان می‌دهد باید متارکه کنید. در واقع، بیشتر این نوع خیال‌پردازی‌ها درست قبل از تصمیم به طلاق رخ می‌دهند.» او ادامه می‌دهد: «معمولا افراد وقتی از هرچیزی در زندگی‌شان ناامید می‌شوند، به خیال‌پردازی مشغول می‌شوند. زن یا شوهر به این فکر می‌کند که اگر آنها کنار هم نبودند، زندگی چگونه می‌بود.»

حتی اگر واقعا به فکر متارکه نباشید، این نوع خیال‌پردازی‌ها علامت بدی است. به‌اعتقاد پون: «شاید واقعا نمی‌خواهید از همسرتان جدا شوید؛ اما آن‌قدر از وضعیت‌تان ناامید شده‌اید که با خود می‌گویید اگر با فرد دیگری بودید، چه می‌شد. همین احساس شما را مستعد رابطه‌ای تازه و خیانت می‌کند. اگر به خیال‌پردازی رسیده‌اید، مسئولیت بیشتری به گردنتان است که حتما نزد مشاور خانواده بروید.»

کلام آخر

نشانه‌هایی که در این مقاله مطرح کردیم صرفا راهنمایی بود. راهنمایی برای اینکه درباره رابطه زناشویی خود دقیق‌تر فکر کنید و بهتر تصمیم بگیرید. این نکته را فراموش نکنید که تصمیم به طلاق از مهم‌ترین تصمیمات زندگی شماست و شاید تصمیمی بگیرید که بعدا پشیمان شوید؛ پس بهتر است، ضمن درنظرگرفتن نشانه‌هایی که در این مقاله مطرح کردیم، حتما با روان‌شناس متخصص صحبت کنید و عاقلانه قدم بردارید.

لرزش بدن نشانه چیست؟ ۷ روش درمان لرزش عضلات بدن



لرزش بدن (Tremor) نوعی حرکت غیرارادی، غیرقابل کنترل، تکراری و ریتمیک یک اندام یا بخشی از بدن است که با اسپاسم یا انقباض عضلانی متفاوت است. لرزش می‌تواند در هر قسمت از بدن و در هر زمانی رخ دهد و معمولا نتیجه یک مشکل در مخچه، بخشی از مغز که حرکات عضلانی را کنترل می‌کند، است.

از سایر علل موثر در بروز آن می‌توان به عوامل سبک زندگی (مانند مصرف بیش‌ازحد کافئین) و ابتلا به شرایط پزشکی مانند سکته مغزی یا بیماری پارکینسون اشاره کرد. اگرچه همیشه نمی‌توان لرزش را به‌راحتی درمان کرد، اما گاهی خودبه‌خود از بین می‌رود.

شما می‌توانید با مطالعه این مطلب به پاسخ پرسش‌هایی مانند لرزش بدن از داخل نشانه چیست؟ لرزش بدن تو خواب نشانه چیست؟ علت لرزش بدن در جوانی چیست؟ چه بیماری‌هایی باعث لرزش بدن میشود؟ چه قرصی برای لرزش بدن خوب است؟ و برای لرزش بدن چی بخوریم دست پیدا کنید.

چه چیزی باعث لرزش بدن میشود؟

واقعا لرزش بدن از چیست؟ لرزش زمانی اتفاق می‌افتد که گروه‌های عضلانی بدون هماهنگی و به‌صورت غیرارادی منقبض شوند. در واقع لرزش بدن قابل کنترل نیست و بدون اینکه شما تصمیم به حرکت دادن قسمتی از بدن داشته باشید در آن ناحیه رخ می‌دهد.

از نظر پزشکان، لرزش بدن یک وضعیت پزشکی نیست بلکه یک علامت است. گاهی اوقات هیچ دلیل واضحی برای بروز آن وجود ندارد و گاهی همان لرزش فیزیولوژیک است که توسط یک محرک موقت مانند کافئین یا دارو ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که لرزش خفیف در همه افراد وجود دارد و به آن لرزش فیزیولوژیک می‌گویند. این مساله طبیعی است و قابل توجه نیست. بنابراین، لرزش بدن می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. علل عمومی لرزش عبارتند از:

با پزشک مشورت کنید

زهرا مظفری

بورد تخصصی بیماری مغز و ستون فقرات|سردرد| تشنج| ام اس|دیسک‌کمر وگردن|سکته مغزی|پارکینسون|

(53) 4.7 نظر)

200000 تومان

گفتگو با زهرا مظفری

- خستگی عضلانی
- مصرف بیش‌ازحد کافئین
- سطح قند خون پایین
- استرس
- افزایش سن
- صدمات بدنی
- داروهای تجویزی
- ترک الکل

شرایط پزشکی که می‌توانند علت لرزش در عضلات و لرزش داخلی بدن باشند عبارتند از:

- آسیب تروماتیک مغز

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟



سعید لک - ادامه از شماره قبل:

اطلاعات شخصی معمولاً به پردازش اختصاصی‌تری نیاز دارند.

APIها؛ مکالمه پنهان بین بخش های مختلف

بسیاری از سایت‌های امروزی از یک سیستم یکپارچه تشکیل نشده‌اند. فرانت‌اند ممکن است روی یک سرویس اجرا شود، بک‌اند جای دیگری باشد و پرداخت، پیامک، ایمیل یا جست‌وجو توسط سرویس‌های دیگر انجام شود. ارتباط میان این بخش‌ها معمولاً از طریق API صورت می‌گیرد.

وقتی در یک فروشگاه روی دکمه «افزودن به سبد» می‌زنید، مرورگر ممکن است یک درخواست API ارسال کند. سرور وضعیت سبد را تغییر می‌دهد و نتیجه را برمی‌گرداند، بدون اینکه کل صفحه از ابتدا بارگذاری شود.

APIها باعث می‌شوند بخش‌های مختلف مستقل‌تر باشند، اما وابستگی جدیدی هم ایجاد می‌کنند. اگر سرویس پرداخت یا یک API خارجی کند شود، ممکن است بخشی از سایت نیز تحت تاثیر قرار بگیرد. بنابراین مدیریت Timeout، خطا و تلاش مجدد اهمیت زیادی دارد.

ارتباط سرویس‌های مختلف سایت از طریق API

کوکی ها و نشست ها چگونه ما را می شناسند؟

سایت چگونه می‌فهمد همان کاربری هستید که چند دقیقه قبل وارد حساب شده بود؟ یکی از روش‌های رایج استفاده از کوکی و Session است.

بعد از ورود موفق، سرور می‌تواند یک شناسه نشست ایجاد کند. مرورگر آن را ذخیره می‌کند و در درخواست‌های بعدی دوباره می‌فرستد. سرور با دیدن این شناسه می‌تواند تشخیص دهد درخواست به کدام کاربر مربوط است.

در معماری‌های دیگر ممکن است از Tokenها استفاده شود. نکته مهم این است که اطلاعات حساس نباید بدون محافظت مناسب در مرورگر یا مسیر ارتباطی قرار بگیرند. تنظیم صحیح مدت اعتبار، ویژگی‌های امنیتی کوکی و روش خروج از حساب نقش مهمی در امنیت کاربران دارد.

چرا بعضی سایت ها هنگام شلوغی از دسترس خارج می شوند؟

در حالت عادی شاید یک سرور بتواند بدون مشکل درخواست‌ها را پاسخ دهد، اما افزایش ناگهانی کاربران شرایط را تغییر می‌دهد. پردازنده، حافظه، دیتابیس و تعداد ارتباط‌های همزمان همگی ظرفیت محدودی دارند.

اگر هزاران درخواست همزمان وارد شوند، صف پردازش طولانی‌تر می‌شود. کاربران منتظر می‌مانند، درخواست‌ها Timeout می‌شوند و در نهایت ممکن است سایت خطا بدهد.

یکی از راه‌های مقابله با این وضعیت افزایش منابع یا توزیع بار میان چند سرور است. پروژه‌هایی که نیاز به کنترل بیشتر، منابع قابل ارتقا یا اجرای چند سرویس دارند ممکن است به جای هاست ساده از سرور مجازی ابری استفاده کنند. البته داشتن سرور قوی‌تر به‌تنهایی کافی نیست و معماری نرم‌افزار، دیتابیس و کش نیز باید متناسب با ترافیک طراحی شوند.

لودبالانسر؛ پلیسی که درخواست ها را تقسیم می کند...

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



ادامه از شماره قبل:

ناباروری می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله عوامل زنانه، مردانه یا ترکیبی از هر ۲ رخ دهد. از مشکلات تخمک‌گذاری، انسداد لوله‌های فالوپ و اختلالات هورمونی گرفته تا کاهش کیفیت اسپرم و برخی بیماری‌ها نقش مهمی در کاهش شانس باروری دارند. همچنین، دیگر علل این مشکل را می‌توان ناشی از استرس، سبک زندگی، آلودگی‌های محیطی و عوامل ژنتیکی دانست. اگر پس از یک سال رابطه جنسی منظم و بدون روش‌های پیشگیری، باردار نشده‌اید، بهتر است برای انجام آزمایشات لازم و تشخیص علت باردار نشدن به پزشک خوب زنان و زایمان مراجعه کنید.

برای این کار می‌توانید به وب‌سایت درمانکده سر بزنید و از بهترین پزشکان متخصص مانند دکتر زنان آنلاین مشورت بگیرید. همچنین، درمانکده این امکان را برای شما فراهم کرده تا از طریق سیستم نوبت‌دهی اینترنتی جهت مراجعه حضوری نزد دکتر زنان نوبت بگیرید.

سوالات متداول

علت باردار نشدن با وجود سالم بودن زن و مرد چیست؟

در برخی موارد، علت اصلی ناباروری مشخص نیست و از آن تحت عنوان ناباروری غیر قابل توضیح یاد می‌کنند. منظور از ناباروری بدون علت این است که هنوز دلیل اصلی باردار نشدن کشف نشده است.

آیا می‌توان استرس را علت ناباروری دانست؟

بله. استرس می‌تواند بر تعادل هورمونی بدن تاثیر منفی بگذارد و باعث اختلال در تخمک‌گذاری یا کاهش کیفیت اسپرم شود. این عوامل، شانس بارداری را تا حد زیادی کاهش می‌دهند.

از کجا بفهمیم مشکل نازایی نداریم؟

اگر پس از یک سال رابطه جنسی منظم و بدون پیشگیری باردار نشده‌اید، بهتر است آزمایش خون ((FSHو آزمایش ارزیابی ذخیره تخمدان بدهید تا از وضعیت باروری خود مطلع شوید.

تالارهای گفتوگو مرتبط با این مقاله

چرا خط دوم کیت تخمک گذاری کمرنگه؟

چرا موی گربه باعث نازایی میشود؟

منابع: clevelandclinic | health



رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

عوامل متعددی در قد نهایی کودک نقش دارند. تصور می‌شود که عوامل ژنتیکی ۶۰ تا ۸۰٪ از قد نهایی فرد را تعیین می‌کنند. عوامل محیطی خاصی مانند تغذیه و ورزش هم درصد باقی‌مانده را تعیین می‌کنند. اگر خودتان و همسرتان قد بلندی ندارید و این موضوع رد خانواده‌های شما هم رایج است، انتظار قد خیلی بلندی را هم از فرزندتان نداشته باشید. هر کودکی از ابتدای تولد تحت نظر متخصص کودکان قرار می‌گیرد که بر رشد او نظارت کامل دارد، اما اگر فکر می‌کنید کودک شما به اندازه کافی رشد نمی‌کند و قد نمی‌کشد، بهتر است در این زمینه با متخصص کودکان در شهر خود مثل دکتر کودکان و اطفال تهران، دکتر غدد کودکان تهران یا دکتر افزایش قد تهران مشورت کنید.

روند رشد قد کودکان به چه صورت است؟

قد کودک در یک سالگی باید به ۶۸-۸۱ سانتی‌متر رسیده باشد. اگر بخواهیم رشد قد در سنین مختلف را بررسی کنیم باید بگوییم که از ۱ سالگی تا بلوغ، قد اکثر افراد سالانه حدود ۵ سانتی‌متر افزایش می‌یابد. البته هنگامی که بلوغ شروع می‌شود، فرد ممکن است با سرعت ۱۰ سانتی‌متر در سال قد رشد کند. بااین‌حال، قد هر کس با سرعت متفاوتی رشد می‌کند و میزان رشد در همه افراد ثابت نیست. علاوه بر ژنتیک و ویژگی‌های فردی جنسیت هم مقداری در رشد قد کودکان تأثیر دارد. در ادامه تفاوت رشد قد دختران و پسران را با هم بررسی می‌کنیم.

رشد قد دختران

دختران در دوران نوزادی و کودکی با سرعتی زیاد رشد می‌کنند. همچنین هنگامی که دختران به بلوغ می‌رسند، رشد آن‌ها دوباره به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. برای دختران، جهش در میزان رشد قد معمولاً در اوایل سال‌های نوجوانی شروع می‌شود.

دختران معمولا یک تا دو سال قبل از شروع قاعدگی جهش رشد دارند. برای بیشتر دختران، بلوغ بین ۸ تا ۱۳ سالگی و جهش رشد بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی رخ می‌دهد. آنها در یک یا دو سال پس از اولین قاعدگی خود بین ۳ تا ۶ سانتی‌متر دیگر رشد می‌کنند...ادامه دارد...

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

به تجمع خفیف چربی در سلول‌های کبد کبد چرب گرید ۱ می‌گویند. کبد چرب گرید یک به مرحله اول کبد چرب اشاره دارد که به آن کبد چرب ساده یا استئاتوز کبدی می‌گویند. این نوع کبد چرب یکی از شایع ترین انواع کبد چرب غیرالکلی است و معمولا علامت خاصی ندارد. تشخیص سریع این مرحله از کبد چرب به کمک آزمایش‌های خون و سونوگرافی می‌تواند از پیشرفت بیماری و تبدیل آن به التهاب کبد، فیبروز یا سیروز کبدی جلوگیری کند.

گرید یک کبد چرب بیشتر با اضافه‌وزن، چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، چربی خون بالا، فشار خون بالا، مصرف غذاهای پرکالری، نوشیدنی‌های شیرین و کم‌تحرکی دیده می‌شود. البته فرد لاغر هم ممکن است کبد چرب خفیف داشته باشد، به‌خصوص اگر اختلال قند خون، چربی خون یا سابقه خانوادگی بیماری‌های متابولیک داشته باشد. از آنجایی که کبد چرب grade۱ حداقل علائم را دارد، بهترین امید به درمان هم متعلق به این مرحله از بیماری کبد چرب غیرالکلی است.

اینفوگرافی کبد چرب گرید ۱

کبد چرب گرید ۱ مرحله خفیف تجمع چربی در سلول‌های کبدی است.

علائم کبد چرب گرید یک چیست؟

بیماری کبد چرب گرید ۱ تقریبا هیچ علامتی ندارد و کاملا خاموش است، اما با انجام آزمایش‌های عملکرد کبد، سی تی اسکن و سونوگرافی می‌توان از وجود این بیماری آگاه شد. اگر فرد علامتی داشته باشد، معمولا مبهم و غیراختصاصی است؛ یعنی فقط با آن نمی‌توان تشخیص قطعی گرید ۱ کبد چرب داد. به طور کلی علائم کبد چرب گرید ۱ ممکن است شامل موارد زیر باشد:

ضعف و بی‌حالی
خستگی با فعالیت متوسط
نفخ یا احساس پری شکم
احساس پری در معده
افزایش دور شکم یا اضافه‌وزن همزمان
بالا بودن قند خون یا چربی خون در آزمایش‌ها
افزایش خفیف آنزیم‌های کبدی در برخی افراد

علت کبد چرب و عوامل خطر آن چیست؟

کبد چرب گرید ۱ معمولا نتیجه چند عامل کنار هم است. وقتی بدن چربی بیشتری به کبد بفرستد یا کبد نتواند چربی را به‌درستی بسوزاند کبد چرب می‌شود.

طریقه مصرف برگ سنا برای یبوست چگونه است؟



پزشک تاییدکننده: دکتر عباس زحمتکش
نویسنده: آیدا خداپناه

برگ سنا برگ خشک‌شده گیاهی از خانواده کاسیا است که به‌عنوان ملین مصرف می‌شود. ماده موثر آن سنوزید نام دارد و باکتری‌های روده بزرگ سنوزید را به شکل فعالش تبدیل می‌کنند. همان ماده فعال دیواره روده را تحریک می‌کند و انقباض‌های روده را بیشتر می‌کند.

برگ سنا در دسته ملین‌های محرک جا می‌گیرد و با ملین‌های حجم‌دهنده مانند پسیلیوم تفاوت دارد. ملین حجم‌دهنده با جذب آب مدفوع را نرم و حجیم می‌کند، در حالی که سنا مستقیم عضله روده را به حرکت وامی‌دارد. همین تفاوت باعث می‌شود سنا سریع‌تر عمل کند و دل‌پیچه بیشتری هم ایجاد کند.

طریقه مصرف برگ سنا برای یبوست چیست؟

طریقه مصرف برگ سنا برای یبوست دم کردن نیم تا دو گرم برگ خشک در یک لیوان آب جوش است. برگ‌ها را داخل آب جوش بریزید، ده دقیقه صبر کنید و بعد صاف کنید. دم‌کرده را ولرم بنوشید و بیشتر از یک لیوان در شبانه‌روز مصرف نکنید. برای بزرگسالان بهتر است از مقدار کم فرآورده استاندارد سنا (بر اساس میلی‌گرم سنوزید درج‌شده روی بسته) شروع کنید و در صورت نیاز مطابق بروشور یا نظر پزشک تا حداکثر دوز مجاز روزانه افزایش دهید؛ در مورد دمنوش برگ فله، به دلیل نامشخص بودن غلظت سنوزید، از مقدار کم شروع کنید و از افزایش خودسرانه و زیاد دوز که می‌تواند باعث دل‌پیچه و اسهال شدید شود، خودداری کنید. نیم گرم برای بیشتر افراد کافی است و اگر بعد از یک شب جواب نداد، دفعه بعد آن را به یک گرم برسانید. بالا بردن مقدار از دو گرم اثر ملین را بیشتر نمی‌کند و فقط دل‌پیچه و اسهال می‌سازد.

برگ سنا به شکل قرص و دمنوش کیسه‌ای هم در داروخانه‌ها موجود است. در فرآورده‌های آماده مقدار ماده موثر روی بسته نوشته شده و همان عدد را مبنا بگذارید، چون غلظت سنوزید در برگ خشک فله‌ای ثابت نیست و یک قاشق از دو بسته مختلف اثر یکسانی ندارد.

برگ سنا به شکل قرص و دمنوش کیسه‌ای هم در داروخانه‌ها موجود است.

برگ سنا حدود هشت ساعت بعد از مصرف اثر می‌کند.

شایع‌ترین عوارض برگ سنا دل‌پیچه، اسهال و فوریت دفع هستند...ادامه دارد...

Shahriar and Persian Poetry and Literature Day

Mohammad-Hossein Shahriar: A Voice of Persian Poetry

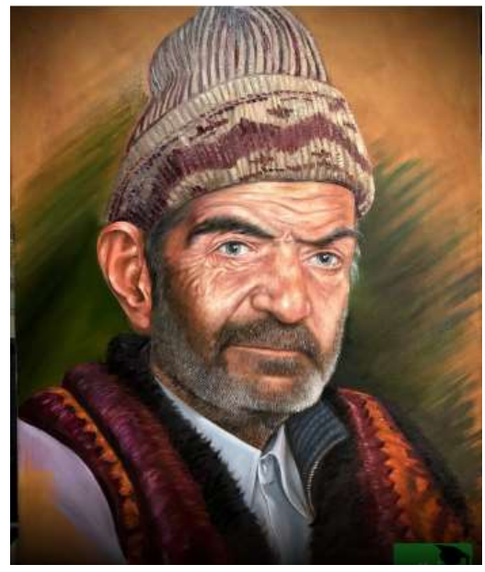
Mohammad-Hossein Shahriar (1906–1988), born Mohammad-Hossein Behjat Tabrizi, was one of the most celebrated Iranian poets of the 20th century. He was born in Tabriz and became renowned for his profound contribution to Persian poetry as well as his literary works in Azerbaijani Turkish.

Shahriar's poetry reflects a remarkable combination of **love, spirituality, human emotions, homeland, nature, nostalgia, and social concerns**. His poems are known for their emotional depth and their ability to connect classical Persian literary traditions with the experiences and feelings of ordinary people.

Among his best-known works is **"Heydar Babaya Salam" (Greetings to Heydar Baba)**, written in Azerbaijani Turkish. The poem recalls the poet's childhood, his homeland, village life, family memories, and the traditions of his people. It became one of the most influential works of Azerbaijani literature and introduced Shahriar's poetry to a much wider audience.

In Persian, Shahriar also created numerous memorable poems in both classical and modern forms. His poetry demonstrates his deep familiarity with the literary heritage of great Persian poets, including Hafez, Saadi, Rumi and Ferdowsi, while maintaining his own distinctive emotional and artistic voice.

Shahriar's poetry is particularly admired for its simplicity, sincerity and emotional power. He had the ability to transform personal memories and experiences into universal themes that could be understood by readers across generations and cultures.



Persian Poetry and Literature Day

In Iran, **September 18 (27 Shahrivar in the Iranian calendar)** is commemorated as **Persian Poetry and Literature Day**. The day is also associated with the anniversary of Shahriar's death and serves as an occasion to honor his literary legacy.

The commemoration is not limited to Shahriar alone. It provides an opportunity to celebrate the rich heritage of **Persian poetry and literature**, one of the world's important literary traditions.

Persian literature has produced some of the most influential poets and thinkers in history, including:

- **Ferdowsi** – author of the *Shahnameh*, the monumental epic of Persian culture and mythology.
- **Rumi (Molana Jalal al-Din Balkhi)** – one of the world's most widely read mystical poets.
- **Saadi** – celebrated for his works *Gulistan* and *Bustan* and his reflections on ethics and human society.
- **Hafez** – renowned for his lyrical poetry, particularly the *Divan of Hafez*.
- **Omar Khayyam** – famous for his quatrains and philosophical reflections.
- **Nizami Ganjavi** – one of the great masters of Persian narrative poetry.

Together, these writers represent centuries of literary creativity, philosophical thought, spirituality, storytelling and cultural memory.

Literature as a Bridge Between People

One of the remarkable characteristics of Persian poetry is its ability to address universal human themes. Love, friendship, peace, justice, compassion, loneliness, hope, nature and the search for meaning are not limited by geography or nationality. They are experiences shared by humanity.

Shahriar's work demonstrates this power particularly well. His poetry connects **personal memory with collective identity** and demonstrates how literature can preserve cultural heritage while simultaneously communicating with people beyond cultural and linguistic borders.

His life and works also remind us that literature is not simply a collection of words. It is a way of preserving **memory, identity, emotions and human experience** for future generations.

Shahriar's Literary Legacy

More than three decades after his death, Shahriar remains an important figure in Iranian cultural life.

His legacy can be seen not only in Persian literary studies but also in Azerbaijani literary culture. His ability to write with equal emotional power in Persian and Azerbaijani Turkish gave his work a distinctive place within the cultural landscape of Iran.

For many readers, Shahriar represents a bridge between:

Persian and Azerbaijani literature,
classical and modern poetry,
personal memory and collective culture,
and local identity and universal human experience.

A Day to Celebrate

هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طیبه شجره میناب این شماره تقدیم به : امیر حسین رسولی سلیمانی فرزند حسین

ISSN 2008-3124

همسر SPOUSE

توضیحات در سایت هفته نامه همسر

خانه عشق

محمد جواد صابری

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۵ سال بیست ونهم
صاحب امتیازومدیر مسئول:افسانه یونسی
سردبیر :فائزه خان جان خان

هیئت 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 کهربایی-نیره کهربایی-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

روز شعر و ادب فارسی



گزارش برگزاری مراسم بزرگداشت روز شعر و ادب فارسی ،به مناسبت بزرگداشت روز شعر و ادب فارسی، مراسمی ادبی و فرهنگی در روز پنجشنبه ۲۷ شهریورماه از ساعت ۱۷ الی ۲۱ با حضور جمعی از ادیبان، اساتید،بزرگان ، شاعران و فرهنگـدوستان با استقبال پرشور شهروندان محترم در مجتمع فرهنگی و هنری پیامبر اعظم(ص) برگزار شد.

این مراسم با هدف پاسداشت زبان و ادبیات فارسی و تجلیل از فعالان عرصه فرهنگ و ادب، با اجرای برنامه‌های متنوع و شاخص ادبی و هنری همراه بود.

این مراسم که به همت آقای علی رحمانی آزاد انجمن راهیان عشق شکل گرفت در ابتدا جناب آقای دکتر ریاضی ضمن خوش آمد گویی در وصف این روز فرخنده سخنرانی نمودند.



در این برنامه، بخش‌های مختلفی از جمله سخنرانی، شعرخوانی و اجرای برنامه‌های هنری برگزار شد. همچنین گروه کر موسیقی «آوای عشاق» به سرپرستی استاد سهرابی به اجرای برنامه پرداخت و با اجرای چهار قطعه زیبا فضای مراسم را با موسیقی فاخر و دلنشین همراه کرد.

از دیگر بخش‌های ویژه این مراسم، تجلیل از استاد ربیعی به پاس یک عمر فعالیت فرهنگی و تلاش‌های ارزشمند ایشان در عرصه فرهنگ و ادب بود که با تقدیر و تشویق حاضران همراه شد.





همچنین در بخش دیگری از برنامه، از کتاب ارزشمند «از ابهام تا الهام» اثر استاد جعفر زرگران رونمایی شد. این بخش با حضور جمعی از اهالی فرهنگ و ادب برگزار و مورد استقبال حاضران قرار گرفت.

از بخش‌های برجسته و مورد توجه مراسم، حضور افتخاری دکتر محمود انوشه بود که با سخنرانی و سخنوری شیوا و جذاب خود، بر غنای محتوایی این برنامه افزود و مورد استقبال و توجه ویژه حاضران قرار گرفت.



در پایان مراسم نیز حاضران با همخوانی سرود ملی جمهوری اسلامی ایران، برنامه را به پایان رساندند.



این مراسم در فضایی صمیمی و فرهنگی و با حضور پرشور ادیبان، اساتید، فرهنگـدوستان و استقبال گسترده شحصهروندان محترم برگزار شد و گامی مؤثر در راستای ترویج فرهنگ مطالعه، شعر و ادبیات فارسی و پاسداشت مفاخر و فعالان عرصه فرهنگ و هنر به شمار می‌رود. در انتها از کلیه مدعوین پذیرایی به عمل آمد.



انجمن ادبی و هنری راهیان عشق



اشتباهاتم را دوست دارم.



آن‌ها همان تصمیماتی هستند که خودم گرفته‌ام
و نتیجه‌اش را هر چه باشد می‌پذیرم
اشتباهاتم را گردن کسی نمی‌اندازم
می‌پذیرم که انسانم و اشتباه می‌کنم
نه فرشته‌ام و نه شیطان
و نه انسان کامل
تا زنده‌ام برای انتخابِ راهِ درست، فرصت هست.
وقتی زمین می‌خورم، بلند می‌شوم خود را می‌تکانم
و ادامه می‌دهم
اشتباهاتم را دوست دارم.
آنها حباب شیشه‌ای غرورم را می‌شکنند
هر زمان به اشتباهاتم پی بردم، بزرگتر شده‌ام
اشتباهاتم را دوست دارم.
آنها گران‌ترین تجربه‌هایم هستند،
چرا که برایشان هزینه گزافی پرداختم ..
پائولو کوئیلو

پائولو کوئیلو (به پرتغالی: Paulo Coelho) زاده ۲۴ اوت ۱۹۴۷) نویسنده معاصر برزیلی است. رمان‌های او بین مردم عامه در کشورهای مختلف دنیا پرطرفدار است. او از سال ۲۰۰۷ سفیر صلح سازمان ملل در موضوع فقر و گفتگوی بین فرهنگی است.[۱]