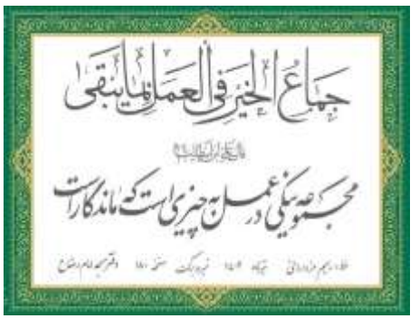
همسر

هفته‌نامه بین المللی



آتش‌نشان،آن که در لحظه‌های هراس، آرامش می‌آفریند؛در میان شعله‌ها، امید می‌کارد؛ و برای نجات جان انسان‌ها،از آسایش و جان خویش می‌گذرد.روز آتش‌نشانی و آتش‌نشان، بر تمامی مردان و زنان فداکارِ این عرصه مبارک باد.

هفته‌نامه بین المللی همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۶، پنجشنبه ۹ 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

مولانا... ← ۷



❤قهرمان واقعی، آن کسی است که برای نجات دیگری، قدم به دلِ آتش می‌گذارد

مؤسسه بین‌المللی آشتی

با سپاس و احترام به تمامی آتش‌نشانان فداکار ایران و جهان

روزتان مبارک و گام‌هایتان استوار باد.

سرمقاله

رزق ما کم نمی‌شود؛ نگاه ما تغییر می‌کند

شاید باور اینکه ما در تأمین رزق و روزی خود نقش مهمی داریم، با بعضی از باورهایمان در تضاد باشد. برای نمونه، خداوند می‌فرماید رزق و روزی هرکس مشخص شده و نزد او محفوظ است. از سوی دیگر، عده‌ای می‌گویند: با این شرایط اقتصادی در جهان، ما چگونه به دنبال روزی و درآمد بیشتر باشیم، وقتی اساساً امکان آن وجود ندارد؟

اگر از این حواشی بگذریم، می‌خواهم به موضوعی معنوی اشاره کنم و آن اینکه شکرگزاری و تشکر از خداوند، تنها در زبان خلاصه نمی‌شود. بسیاری از ما در دل، خداوند را شکر می‌کنیم؛ اما چشممان به مال و زندگی دیگران است و با خود می‌گوییم: «او چرا و چگونه چنین دارد؟» در روایات و آموزه‌های دینی نیز بارها به آثار شکرگزاری و...ص۲

✓ شکوفایی امید در دل مدارس



برگزاری مرحله دوم طرح «نسیم مهربانی» در منطقه ۵ با حضور شهردار محترم

✍ به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه۵ اسماعیل قضاتلو معاون امور اجتماعی و فرهنگی منطقه گفت :در راستای تداوم حمایت‌های اجتماعی و تقویت بنیه‌های رفاهی در میان دانش‌آموزان نیازمند، دومین مرحله از طرح بزرگ اجتماعی «نسیم مهربانی» با حضور جناب آقای پوریافر، شهردار محترم منطقه ۵، برگزار شد.



این طرح که با هدف کاهش شکاف‌های آموزشی و رفاهی در میان دانش‌آموزان تحت پوشش سازمان‌های حمایتی اجرا می‌گردد، حاصل همکاری اداره آسیب‌های اجتماعی منطقه ۵ با حمایت بی‌دریغ خیرین علاقه‌مند و فعالیت‌های مستمر گروه‌های جهادی منطقه می باشد،

حضور شهردار در این مراسم، نشان‌دهنده اهمیت ویژه مدیریت شهری در توجه به مسائل انسانی و ضرورت تعامل میان نهادهای دولتی و بخش مردمی برای حل چالش‌های اجتماعی است.



◈ وی ادامه داد: در جریان این پویش ضمن تجلیل از تلاش‌های بی‌وقفه اداره آسیب‌های اجتماعی و گروه‌های جهادی، بر این نکته تاکید شدکه مسئولیت جامعه در قبال نسل آینده، فراتر از پروژه‌های عمرانی است و حمایت از دانش‌آموزانی که با چالش‌های اقتصادی با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، یک وظیفه اخلاقی و اجتماعی است.که طرح «نسیم مهربانی» تنها یک اقدام گذرا نیست، بلکه بخشی از استراتژی بلندمدت منطقه برای ایجاد یک زیست‌بوم حمایتی است که در آن، تکیه‌گاه‌های اجتماعی مانند سرای محلات و پایگاه‌های خدمات اجتماعی، نقش محوری در شناسایی و پاسخگویی به نیازهای دانش‌آموزان ایفا می‌کنند.

او افزود:این مرحله از طرح با هدف تامین نیازهای اساسی تحصیلی، از جمله تهیه بسته‌های آموزشی، تجهیز مدارس آسیب‌پذیر و حمایت از خانواده‌های تحت پوشش، با مشارکت فعال گروه‌های جهادی سازماندهی شد. گروه‌های جهادی با بهره‌گیری از ظرفیت‌های خود و با هماهنگی دقیق اداره آسیب‌های اجتماعی، فرآیند شناسایی دقیق‌تر دانش‌آموزان مستحق را تسهیل کردند تا اطمینان حاصل شود که کمک‌های خیرین به دقیق‌ترین و کارآمدترین شکل ممکن به مقصد می‌رسد. این هم‌افزایی میان مدیریت شهری، خیرین و نیروهای مردمی، نویدبخش تداوم این جریان خیرخواهانه و



گسترش دامنه حمایت‌ها در سایر حوزه‌های اجتماعی منطقه در آینده‌ای نزدیک است.



#روابط_عمومی_شهرداری_منطقه_۵
#تهران_شهر_تلاش_و_سرزندگی
#تهران_دوست_داشتنی

◈راه‌های ارتباطی با روابط عمومی شهرداری منطقه ۵ 👇

◈https://zil.ink/shahrdariii5

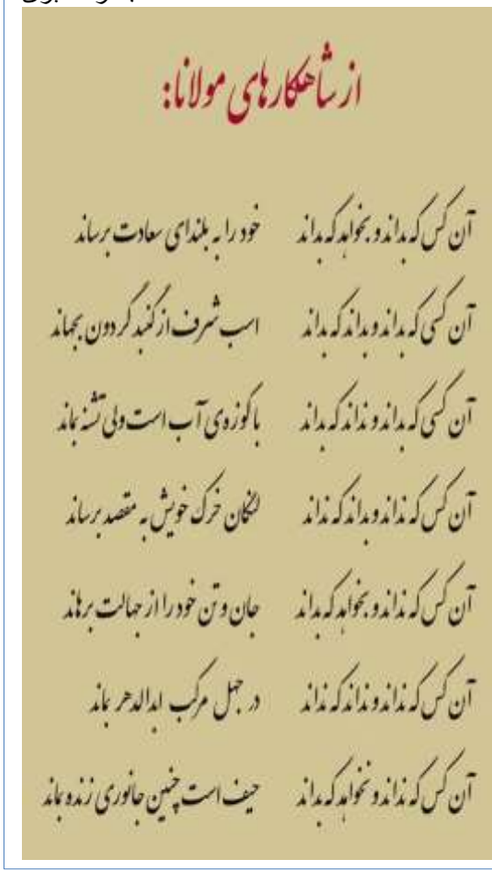
جعفر صابری

رزق ما کم نمی‌شود؛ نگاه ما تغییر می‌کند

پرهیز از ناسپاسی اشاره شده است. نقل شده است که اگر مؤمنان شکایت و گله نمی‌کردند، خداوند حتی نعمت‌های بیشتری به آنان عطا می‌کرد.
داستانی از انجیل را نیز تقدیم می‌کنم.
باغبانی برای کار در باغ، تعدادی کارگر را صبح به باغ می‌آورد. با آنان درباره دستمزد و شرایط کار تا غروب به توافق می‌رسد و آنها کار خود را آغاز می‌کنند.
نزدیک ظهر، باغبان گروه دیگری از کارگران را برای کار در باغ استخدام می‌کند؛ با همان شرایط و همان دستمزد. آنها نیز با رضایت مشغول کار می‌شوند.
عصر، باغبان بار دیگر تعدادی کارگر دیگر را استخدام می‌کند و آنها نیز با همان شرایط به باغ می‌آیند و مشغول کار می‌شوند.
هنگام پایان کار، صدای اعتراض کارگرانی که از صبح آمده بودند بلند می‌شود:
«این عادلانه نیست! ما از صبح کار کرده‌ایم، اما کسانی که ظهر یا حتی عصر آمده‌اند، همان اندازه دستمزد می‌گیرند!»
صاحب باغ می‌گوید:
«مگر در حق شما اجحافی شده است؟ شما از ابتدا پذیرفتید که در برابر این مقدار کار، این میزان دستمزد دریافت کنید. آیا کمتر از توافق به شما پرداخت کرده‌ام؟»
می‌گویند:
«نه، درست است که ما قبول کردیم و همان چیزی را که بر سر آن توافق کرده بودیم دریافت کرده‌ایم؛ اما عادلانه نیست که کسانی که دیرتر آمده‌اند، با وجود کار کمتر، همان اندازه حقوق بگیرند.»
صاحب باغ پاسخ می‌دهد:
«من صاحب این باغ هستم و اختیار دارم به آنها نیز همان اندازه دستمزد بدهم. این چه اشکالی دارد؟»
اما آنان همچنان نمی‌پذیرند و در روایت انجیل، ماجرا به جایی می‌رسد که حتی فرزند صاحب باغ نیز قربانی خشم و حسادت آنان می‌شود.
داستان غریبی است.
گاهی ما نیز هر روز، شاید حتی هر لحظه، «فرزندان» خود را می‌کشیم؛ نه با دست، بلکه با حسادت، مقایسه، خشم، سرزنش و با نگاهی که به داشته‌های دیگران داریم. و در واقع، با خالق خود نیز بر سر آنچه در دل داریم، وارد جنگ می‌شویم.
حسادت، یکی از عوامل گرفتاری انسان است و بشر امروز به‌شدت درگیر آن شده است. تا زمانی که از حرص و حسادت دست برنداریم، نمی‌توانیم به خودمان کمک کنیم و از برکت واقعی زندگی بهره‌مند شویم.
ما در برابر داشته‌ها و نعمت‌های خود همیشه شاکر واقعی نیستیم. در اندیشه خود می‌خواهیم امکانات بیشتری برای فرزندان و نزدیکانمان فراهم کنیم؛ و این، در ظاهر، امری طبیعی و حتی پسندیده است. اما نمی‌دانیم که گاهی همین احساس دوست داشتن، اگر با شناخت و تعادل همراه نباشد، چه لطمه‌ای می‌تواند به عزیزانمان بزند.
داستان دیگری را نیز بشنویم.
دو همسایه، یکی وکیل و دیگری معلم، هر کدام نهالی از یک نوع درخت در مقابل خانه خود می‌کارند.
معلم، به اندازه نیاز به درخت رسیدگی می‌کند؛ اما وکیل با دقت و وسواس بیشتری به درخت خود رسیدگی می‌کند و کود و مواد غذایی بیشتری به آن می‌دهد.
هر دو درخت رشد می‌کنند، اما درخت وکیل بسیار زیباتر و باطراوت‌تر به نظر می‌رسد.
تا اینکه یک شب، طوفانی شدید درمی‌گیرد.
صبح روز بعد، با کمال تعجب، درخت وکیل از ریشه کنده شده است؛ اما درخت معلم همچنان استوار ایستاده است.
وکیل با تعجب می‌پرسد:
«من که بیشتر به درختم رسیدگی کردم، چرا این اتفاق برای آن افتاد؟»
معلم پاسخ می‌دهد:
«تو تلاش می‌کردی هر آنچه درخت نیاز دارد به او برسانی؛ اما شاید آن‌قدر به او رسیدگی کردی که دیگر خودش برای ماندن و یافتن آنچه نیاز دارد تلاش نکرد. ریشه‌هایش را عمیق در خاک نداد تا خودش آنچه را باید، به دست آورد.
اما من به اندازه کفایت به درختم رسیدگی کردم. به همین دلیل، درخت من مجبور شد ریشه‌هایش را در خاک عمیق‌تر کند و خودش برای زندگی تلاش کند. به همین دلیل در برابر طوفان ایستاد؛ اما درخت تو، با همه زیبایی‌اش، بی‌ریشه بود.»
شاید لازم باشد این حقیقت را بپذیریم که گاهی سختی‌ها برای ما و حتی برای عزیزانمان لازم و ضروری‌اند.
همیشه قرار نیست راه را برای فرزندانمان هموار کنیم. گاهی باید اجازه دهیم آنها تلاش کنند، شکست بخورند، دوباره برخیزند و ریشه بدوانند.
بیایید شاکر واقعی باشیم؛ زندگی دیگران را با زندگی خود مقایسه نکنیم و به رزق و روزی دیگران حسادت نورزیم.
به خدای خود دل بدهیم، تلاش کنیم، ریشه بدوانیم و سازنده زندگی خود باشیم.
شاید رزق ما کم نشده باشد؛ شاید آنچه کم شده، نگاه ما به نعمت‌هایی است که داریم.
خداوند به رزقمان برکت، به تلاشمان توان، به دل‌هایمان آرامش و به عمرمان عزت عطا فرماید.

یا حق

جعفر صابری



برای بارداری بعد از سقط چه کارهایی باید انجام دهیم؟

بهترین زمان برای بارداری بعد از سقط کی است؟



ادامه دارد...

چه مدت بعد از سقط جنین می‌توان باردار شد؟
خونریزی ناشی از سقط جنین می‌تواند ۲ هفته یا بیشتر طول بکشد. به‌همین‌دلیل، در این مدت برقراری رابطه جنسی برای جلوگیری از عفونت رحم توصیه نمی‌شود.
از طرفی، تخمک‌گذاری می‌تواند تقریبا ۲ هفته پس از سقط جنین رخ دهد. این مسئله بدان معناست که یک زن ممکن است قبل از قاعدگی بعدی باردار شود.
عامل دیگری که بر زمان تخمک‌گذاری تاثیر می‌گذارد، مدت زمان بارداری قبل از سقط جنین است. اگر بارداری طولانی‌تر باشد، ممکن است زن تا چند هفته بعد از سقط به‌دلیل تغییرات هورمونی تخمک‌گذاری نداشته باشد.
کارشناس مامایی.عفونت واژن.عفونت زنان. خارش واژن .بوی بد واژن .سوزش واژن جوش ترشحات بدبو .پریود.بی نظمی پریود.درد پریود.تاخیر پریود .خونریزی زنان.لکه بینی. زگیل تناسلی زنان.تبخال تناسلی. ..hsv.hpvبارداری.روشهای پیشگیری .روش ا
بنابراین اگرچه امکان بارداری دو هفته بعد از سقط یا بارداری یک ماه بعد از سقط برای اکثر خانم‌ها فراهم است اما بهترین زمان بارداری بعد از کورتاژ یا سقط خودبه‌خود، باید توسط پزشک تعیین شود. با توجه به اینکه شما و همسرتان نیز باید از نظر احساسی و جسمی برای بارداری جدید آماده باشید.
پس از اولین بار سقط جنین، ممکن است نیازی به صبر کردن برای بارداری بعد از سقط فراموش شده نباشد. اما پس از دو یا چند سقط جنین مکرر، پزشک ممکن است انجام آزمایشات مختلف را برای بارداری موفق بلافاصله بعد از سقط توصیه کند. در مورد بارداری بعد از سقط جنین با قرص حتما با پزشک خود مشورت کنید. در مواقعی نیاز به هورمون‌درمانی است تا شرایط بدن به حالت عادی بازگردد.
آزمایشات خون: برای کمک به تشخیص مشکلات هورمونی یا اختلالات سیستم ایمنی بدن
آزمایشات ژنتیک: برای بررسی علل اختلالات ژنتیکی جنین به‌خصوص برای بارداری بعد از سقط سندروم داون
سونوگرافی: برای مشاهده تصاویری از رحم، بررسی مشکلات رحمی مانند فیبروم و در نهایت شروع اقداماتی برای تقویت رحم بعد از سقط برای بارداری مجدد
هیستروسکوپی: برای مشاهده و بررسی دقیق‌تر مشکلات داخل رحمی
هیستروسالپنگوگرافی: برای مشاهده و ردیابی شکل حفره رحم و احتمال انسداد لوله‌های فالوپ
ام آرآی: برای ایجاد تصاویر دقیق از رحم
اگر علت سقط جنین در بارداری قبلی شما قابل شناسایی نیست، امید خود را از دست ندهید. اکثر زنانی که سقط های مکرر را تجربه می‌کنند، احتمالاً در نهایت حاملگی سالمی خواهند داشت. از سایر اقدامات لازم برای بارداری بعد از سقط می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
انتخاب سبک زندگی سالم و اجتناب از مصرف الکل یا سیگار...ادامه دارد...

پزشکی هادی کرمی

۱۸ ویژگی همسر خوب



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

حداقل سه بار در هفته ورزش می‌کند. چه وزنه زدن باشد و چه دویدن، دوچرخه‌سواری، صخره‌نوردی یا فیتنس. او به ظاهرش افتخار می‌کند و سروصورتش را آراسته نگه می‌دارد. هوشمندانه لباس می‌پوشد و همیشه بوی خوب می‌دهد البته غیر از زمان ورزش! کتاب می‌خواند و به‌اندازه سلامت جسمی، مراقب سلامت روانی‌اش نیز هست.

۱۲ـ شما را قضاوت نمی‌کند؛ پذیرفتن شخصیت واقعی شما با تمام نقاط قوت و ضعف

او شما را همواره انسان بدون نقصی نمی‌داند و از نقاط ضعف شما مطلع است و با این مسئله مشکلی ندارد. شما نیازی به پنهان کردن خود واقعیتان ندارید پس خود واقعیتان را با او به اشتراک می‌گذارید و احساس امنیت می‌کنید. در ضمن او به‌جای تأکید بر نقاط ضعف شما به ویژگی‌های خوبتان نیز اهمیت می‌دهد و پیوسته تلاش می‌کند تا با همراهی یکدیگر نقاط قوت را تقویت و نقاط ضعف را از بین ببرید.

همه ما منحصربه‌فرد هستیم و سخت است که کسی را پیدا کنیم که خصلت عجیبی نداشته باشد. بنابراین اگر فکر می‌کنید به‌عنوان فردی منحصربه‌فرد شریک زندگی شما حرفی در مورد آن صفات عجیب‌وغریب شما نمی‌زند یا از شما نمی‌خواهد که این کارها را متوقف کنید، پس شما را به‌عنوان کسی که هستید، پذیرفته و دوست دارد.

۱۳ـ در همه حال اولویت اولش برای درد و دل کردن هستید.

پس از یک روز بد در محل کار و یا بعد از یک جروبحث بزرگ با خانواده یا همکارانش، اگر او مستقیما به سمت شما می‌آید، یعنی مطمئن است که شما قلقش را می‌دانید و حال او را می‌توانید بهتر کنید. بنابراین شما می‌توانید او را در آغوش بگیرید و دونفری باهم در مورد آن مسائل صحبت کنید.

یک همسر خوب در شرایطی که نیاز به درد و دل دارد نه پیش دوستانش می‌رود و نه کار دیگری انجام می‌دهد. انتخاب اولش شما هستید. بنابراین می‌تواند بر روی شما حساب کند و شما هم می‌توانید به او تکیه کنید.

۱۴ـ قبل از تصمیم‌گیری تمام جوانب و پیامدهای منفی احتمالی آن را بررسی می‌کند تا به شما آسیبی نرسد.

اگر او پیشنهاد شغلی بزرگی دریافت کند...

کورک پوستی یا دمل چیست؟ پیشگیری و درمان کورک پوست



ادامه از شماره قبل...

اما غالبا این جوش-ها در اندام-های زیر تشکیل می شوند:

کورک زیر پوستی زیر بغل
جوش روی گردن
کورک روی سینه-ها
کورک روی باسن و ران
کورک در پوست سر
کورک روی پوست بیضه
کورک روی پوست صورت
بیماری پوستی کورک چیست ؟
بیماری پوستی کورک چیست ؟

کورک زمانی که دور چشم زده شود به آن گل مژه (Eyelid) و اگر بسیار بزرگ-تر از حد معمول باشد به آن آبسه (Abscess) می-گویند. همچنین زمانی که تعدادی کورک پوستی در یکجا تجمع کرده و یک توده را تشکیل بدهند به آن کفگیرک یا کربونکل (Carbuncle) می-گویند.

با پزشک مشورت کنید

علائم و عوارض کورک پوست

کورک پوست به مروز زمان به شکل چرکین خود تبدیل می-شود. یعنی ممکن است ابتدا جای آن کمی متورم شده و قرمز شود. در این صورت با دست زدن به نقطه قرمز متوجه می-شوید که زیر دستتان کمی برآمده است. پس از آن به مرور علائم و نشانه هایی که در زیر آمده است نمایان می-شود:

حس درد: حس درد ممکن است با دست گذاشتن بیشتر شود. علاوه بر این ممکن است قبل از نمایان شدن عفونت خارش نیز پیدا کند.

چرکین شدن: در این مرحله عفونت شروع به نمایان شدن می-کند.

بزرگ شدن سایز: همزمان با بروز عفونت، اندازه آن نیز بزرگ شده و گاهی می-تواند به اندازه یک فندق و حتی بزرگ-تر رشد کند.

نزدیک شدن عفونت به پوست: در این مرحله عفونت به پوست نزدیک شده، پوست اطراف جوش قرمز می-ماند و عفونت به مرکز جوش نزدیک می-شود.

ترکیدن: کورک پوست پس از مدتی با لمس کردن یا بدون دخالت شما می-ترکد و عفونت بیرون می-آید. این عفونت ممکن است با خون نیز همراه باشد.

سرایت: ترکیدن جوش-های بزرگ ممکن است با سرایت به نقاط دیگر در اطراف جوش همراه باشد.

علائم، عوارض و علل کورک پوست
علت کورک زدن چیست؟...

انواع بیماری های پاییزی: حواسمان به کدام علائم باشد؟

با فرارسیدن فصل پاییز، تغییرات آب‌وهوایی مانند کاهش دما و افزایش رطوبت می‌تواند باعث شیوع و شدت برخی بیماری های پاییزی شود. سیستم ایمنی انسان‌ها نیز به دلیل تغییرات محیطی ممکن است تضعیف شود، که این عامل زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی است. در ادامه‌ی این مقاله از دکتر مایکو به بررسی بیماری‌های رایج فصل پاییز و راهکارهای پیشگیری و درمان آن‌ها می‌پردازیم.



بیماری های پاییزی
فهرست مطالب پنهان
۱) انواع بیماری های پاییزی چیست؟
۲) علت بیماری های پاییز
۳) درمان بیماری های پاییزی
۴) ۱. آنفلوآنزا
۵) ۲. سرماخوردگی
۶) ۳. آلرژی‌های پاییزی
۷) ۴. سینوزیت
۸) ۵. آسم و تشدید آن در پاییز
۹) ۶. گلودرد استرپتوکوکی
۱۰) ۶. بیماری افسردگی پاییز

انواع بیماری های پاییزی چیست؟

بیماری‌های رایج فصل پاییز شامل موارد زیر است:آنفلوآنزا: ویروس آنفلوآنزا با شروع سرما شیوع بیشتری پیدا می‌کند؛

سرماخوردگی: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ویروسی که در پاییز به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بیشتر رخ می‌دهد؛

آلرژی‌های پاییزی: گرده‌ها و هاگ‌های قارچ در فصل پاییز می‌توانند باعث واکنش‌های آلرژیک شوند؛

سینوزیت: عفونت‌های سینوسی که با سردی هوا تشدید می‌شوند؛

آسم: هوای سرد و گرده‌ها می‌توانند علائم آسم را در پاییز افزایش دهند؛

گلودرد استرپتوکوکی: یک عفونت باکتریایی شایع در فصل پاییز؛

افسردگی فصلی: نوعی افسردگی که با تغییرات فصلی به‌ویژه در پاییز و زمستان رخ می‌دهد.

انواع بیماری های پاییزی چیست؟

علت بیماری های پاییز

تغییرات آب‌وهوایی در پاییز، از جمله کاهش دما، افزایش رطوبت و گرده‌افشانی گیاهان می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها شود. عواملی مانند تغییر در میزان نور خورشید و افزایش تماس با محیط‌های بسته نیز در گسترش بیماری‌های...

اختلال وسواس شستشو چیست؟ معجزه درمان قطعی وسواس شستشو در دستشویی، کودکان، نوجوانان و...

صبا کسائیانتوسط صبا کسائیان



در دنیای امروز که بهداشت فردی و نظافت محیطی اهمیت زیادی پیدا کرده، مرز میان «تمیزی طبیعی» و «وسواس شستشو» گاهی مبهم می‌شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که شستن مکرر دست‌ها یا ضدعفونی کردن وسایل، نشانه‌ای از دقت و مسئولیت‌پذیری است. اما وقتی این رفتارها به شکل افراطی، تکراری و اضطراب‌آور در زندگی روزمره ظاهر می‌شوند، ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال روانی به نام وسواس شستشو باشند. در ادامه‌ی این مقاله از دکتر مایکو بیشتر با این اختلال آشنا می‌شویم.

اختلال وسواس شستشو چیست؟

فهرست مطالب پنهان

۱) وسواس شستشو چیست؟
۲) چرا شناخت وسواس شستشو اهمیت دارد؟
۳) علائم جسمی مرتبط با وسواس شستشو
۴) علائم روانی وسواس شستشو
۵) علت وسواس شستشو چیست؟
۶) وسواس شستشو در کودکان
۷) وسواس شستشو در نوجوانان
۸) وسواس شستشو در دستشویی
۹) روش‌های تشخیص وسواس شستشو
۱۰) آیا وسواس شستشو قابل درمان است؟
۱۱) درمان وسواس شستشو چگونه است؟
۱۲) سخن پایانی

وسواس شستشو چیست؟

یکی از شایع‌ترین انواع اختلال وسواس فکری عملی ((OCDبه‌شمار می‌آید که خود را با رفتارهای تکراری مانند شستشوی مداوم دست‌ها، بدن، لباس‌ها یا وسایل نشان می‌دهد. فرد مبتلا اغلب دچار ترس شدید از آلودگی، میکروب، نجاست یا انتقال بیماری است و برای کاهش اضطراب خود به شستشو یا ضدعفونی کردن افراطی روی می‌آورد. این رفتارها نه‌تنها آرامش واقعی ایجاد نمی‌کنند، بلکه به مرور باعث تشدید اضطراب، کاهش کیفیت زندگی و آسیب‌های جسمی و روانی می‌شوند.

عادت های رایج وسواس شستشو چیست؟

رفتارها و عادت‌های رایج در وسواس شستشو

شستشوی مکرر دست‌ها با صابون‌های قوی یا ضدعفونی‌کننده‌های صنعتی

شستن طولانی‌مدت بدن هنگام حمام، گاهی تا چند ساعت

ضدعفونی کردن مداوم اشیاء شخصی مانند موبایل، کلید، کیف یا لباس

اجتناب از لمس سطوح عمومی، دست دادن یا قرار گرفتن در مکان‌های شلوغ

تعویض مکرر لباس‌ها حتی در صورت تمیز بودن

استفاده از چندین دستمال یا حوله برای خشک کردن پوست، به منظور جلوگیری از «آلودگی ثانویه»

شستشوی وسایل خانه یا ظروف به شکل افراطی، گاهی چند بار پشت سر هم

ویزیت آنلاین متخصص مشاوره روانشناسی برای دریافت ویزیت آنلاین

...

لرزش بدن نشانه چیست؟ ۷ روش درمان لرزش عضلات بدن



- سکته مغزی
- بیماری پارکینسون
- مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس
- اختلال مصرف الکل
- پرکاری تیروئید
- اضطراب مزمن
- کمبود ویتامین

علت لرزش در عضلات

در ادامه به شرح برخی از علل عمومی خواهیم پرداخت. در مطلبی با عنوان علت تپش قلب و لرزش بدن نی نی سایت نیز به نکات جالبی در این زمینه اشاره شده است.

چرا مصرف بیش‌ازحد کافئین عامل لرزش بدن و سرگیجه است؟

زیرا مانند هورمون آدرنالین، کافئین یک محرک است که سطح هوشیاری شما را بالا می‌برد و اعصاب شما را تحریک می‌کند. در واقع کافئین اگرچه می‌تواند برای افزایش هوشیاری شما مفید باشد، اما مصرف مقادیر زیاد آن در مدت کوتاهی می‌تواند منجر به لرزش بدن و افزایش تپش قلب شود.

چرا با افت قند خون احساس لرزش در عضلات رخ می‌دهد؟

قند خون پایین که به‌عنوان هیپوگلیسمی نیز شناخته می‌شود، ممکن است در اثر دریافت کالری اندک، تزریق بیش‌ازحد انسولین یا درمان دیابت نوع ۲ با قرص سولفونیل اوره رخ دهد. این قرص پانکراس شما را تحریک می‌کند تا انسولین بیشتری تولید کند که می‌تواند قند خون شما را بسیار پایین بیاورد.

نوشته های مشابه

علت لرزش دست چیست؟ ۶ درمان رعشه و لرزش دست‌ها

دست لرزه یا آستریکسی چیست و چگونه درمان می‌شود؟

علائم دیگر افت قند خون شامل عرق کردن، احساس گرسنگی بسیار، تحریک‌پذیری، تمرکز ضعیف، تاری دید و تپش قلب هستند.

گفتگو با زهرا حسینی نژاد

چرا استرس باعث لرزش بدن می‌شود؟

اضطراب مانند هیجان، ترشح هورمونی به نام آدرنالین (اپی‌نفرین) را تحریک می‌کند که به آن هورمون «جنگ یا گریز» نیز می‌گویند. این روند تأثیرات عمیقی بر بسیاری از قسمت‌های بدن شما دارد که بیشتر با هدف افزایش هوشیاری، قدرت عضلانی و توانایی فرار از خطر رخ می‌دهد.

آدرنالین پایانه‌های عصبی شما را تحریک می‌کند، آگاهی شما را بالا می‌برد و جریان خون را به ماهیچه‌های بازوها و پاهای شما افزایش می‌دهد. همه این عوامل باعث می‌شوند که شما به‌صورت غیرارادی دچار لرزش شوید. البته لرزش بدن ناشی از استرس اغلب با ضربان قلب سریع (تپش قلب(، تنگی نفس، خشکی دهان و گاهی درد قفسه سینه نیز همراه است.

چه قرصی باعث لرزش بدن میشود؟

درمان لرزش بدن و عضلات

از داروهای تجویزی موثر در لرزش بدن می‌توان به سالبوتامول (که برای تسکین علائم آسم استفاده می‌شود)، کربنات لیتیوم (که معمولا در اختلال دوقطبی تجویز می‌شود)، برخی از داروهای موثر در کنترل صرع و برخی از داروهای ضدسرطان اشاره کرد...

دانستن کافی نیست، باید عمل کنیم. آرزو کردن کافی نیست، باید انجام دهیم.
(یوهان ولفگانگ فون گوته)

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



سعید لک - ادامه از شماره قبل:

در سایت‌های بزرگ ممکن است یک سرور پاسخ‌گوی همه کاربران نباشد. در این شرایط چند نمونه از برنامه اجرا می‌شود و Load Balancer درخواست‌ها را میان آن‌ها پخش می‌کند.

لودبالانسر بررسی می‌کند کدام سرورها سالم هستند و درخواست‌های جدید را به نمونه‌های فعال می‌فرستد. اگر یک سرور از مدار خارج شود، می‌توان ترافیک را به بقیه منتقل کرد.

این مدل امکان مقیاس‌پذیری افقی را فراهم می‌کند؛ یعنی به جای بزرگ‌تر کردن یک ماشین، تعداد ماشین‌ها افزایش پیدا می‌کند. البته این معماری نیازمند طراحی مناسب Session، فایل‌های مشترک و دیتابیس است تا همه نمونه‌ها رفتار هماهنگی داشته باشند.

صف ها و پردازش های پس زمینه چرا لازم اند؟

همه کارها نباید در همان لحظه‌ای انجام شوند که کاربر منتظر پاسخ است. فرض کنید بعد از ثبت سفارش باید ایمیل ارسال شود، گزارش ساخته شود و اطلاعاتی برای سیستم دیگری فرستاده شود. اگر همه این کارها قبل از نمایش پیام موفقیت انجام شوند، کاربر زمان بیشتری منتظر می‌ماند.

برای حل این مسئله، بعضی وظایف وارد Queue می‌شوند. برنامه درخواست اصلی را سریع پاسخ می‌دهد و Workerها کارهای سنگین‌تر را در پس‌زمینه انجام می‌دهند.

صف‌ها در پروژه‌های بزرگ نقش مهمی دارند، اما باید مانیتور شوند. اگر Worker از کار بیفتد یا تعداد وظایف بیش از ظرفیت سیستم شود، صف می‌تواند ساعت‌ها عقب بماند بدون آنکه صفحه اصلی سایت الزاماً از دسترس خارج شود.

امنیت در کدام مرحله اتفاق می افتد؟

امنیت فقط مربوط به HTTPS نیست. از لحظه ورود درخواست تا ذخیره داده، چندین لایه باید مراقبت شوند.

سرور باید ورودی کاربران را اعتبارسنجی کند تا داده‌های غیرمنتظره وارد سیستم نشوند. دسترسی به بخش‌های مدیریتی باید محدود باشد. رمز عبور کاربران نباید به شکل متن ساده ذخیره شود و نرم‌افزارها و وابستگی‌ها نیز باید به‌روز نگه داشته شوند.

فایروال، محدود کردن نرخ درخواست‌ها، ثبت لاگ، تشخیص رفتار مشکوک و مدیریت درست کلیدهای دسترسی هم بخشی از این زنجیره هستند. امنیت زمانی بهتر عمل می‌کند که در معماری پروژه از ابتدا دیده شود، نه اینکه بعد از انتشار به آن اضافه شود.

مانیتورینگ؛ چگونه تیم فنی می فهمد مشکلی وجود دارد؟

کاربر شاید فقط احساس کند سایت کند شده، اما تیم فنی باید بداند مشکل دقیقاً کجاست. برای همین سیستم‌های واقعی از مانیتورینگ و لاگ استفاده می‌کنند.

متریک‌هایی مانند مصرف CPU، حافظه، زمان پاسخ، نرخ خطا و تعداد درخواست‌ها به تیم نشان می‌دهند سیستم در چه وضعیتی قرار دارد. ...

آستیگمات چشم چیست؟ مراقبت و درمان چشم آستیگمات

تست و درجه آستیگمات چشم، تفاوت آستیگمات و ضعیفی چشم

آستیگمات چیست؟



علائم آستیگمات چیست؟

عوامل موثر در بروز آستیگمات یا کژبینی

روش تشخیص کژبینی

بینایی‌سنجی

استفاده از فوروپتر ((Phoropter

استفاده از کراتومتر ((Keratometer

استفاده از اتورفراکتور ((Autorefractor

استفاده از ابزار توپوگرافی قرنیه

انواع کژبینی یا آستیگمات

چگونه از بروز کژبینی پیگشیری کنیم؟

راه‌های درمان آستیگمات چشم

درمان پزشکی

استفاده از لنز یا عینک مناسب

ارتوکراتولوژی ((orthokeratology

جراحی انکساری یا لیزیک

کراتوتومی ((keratotomyآستیگماتیک

درمان گیاهی آستیگمات چشم

درمان خانگی آستیگمات چشم

آستیگمات چشم در کودکان

تاثیر ورزش چشم در رفع آستیگمات

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

چه افرادی بیش‌تر در معرض استیگمات قرار دارند؟

سوالات متداول درباره آستیگمات چشم

نزدیک بین و آستیگمات یعنی چه؟

عدم رسیدگی و درمان به‌موقع استیگمات چه عوارضی را به‌دنبال دارد؟

تفاوت آستیگمات و ضعیفی چشم چیست؟

آیا آستیگمات قابل درمان است؟

آیا Astigmatism با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد؟

آیا آستیگمات چشم عمل می‌شود؟

آستیگمات مثبت و منفی چیست؟

چشم، تاری دید، سرگیجه، دو بینی

آستیگمات چشم

آستیگمات یک مشکل شایع بینایی است که به دلیل خطا در شکل قرنیه ایجاد می شود. این عارضه هم درست مانند نزدیک‌بینی و دوربینی، یکی از مشکلاتی است که افراد را مجبور به استفاده از عینک می‌کند. علت به‌وجود آمدن این عارضه کاملا معلوم نیست. برخی از افراد به‌طور مادرزادی و بعضی دیگر به‌صورت اکتسابی به آستیگماتیسم دچار می‌شوند. برای آشنایی با این عارضه و آگاهی از کلیه اطلاعات مربوط به آن پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

آستیگمات در زبان انگلیسی

در زبان انگلیسی، آستیگمات، آستیگماتیسم یا کژبینی، Astigmatism نامیده می‌شود...

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

بعد از این دوران دختران به قد بزرگسالی خود می‌رسند و دیگر رشدی اتفاق نمی‌افتد.

بیشتر دختران در سن ۱۴ یا ۱۵ سالگی به قد بزرگسالی خود می‌رسند. این سن بسته به زمانی که یک دختر برای اولین‌بار پریود می‌شود، می‌تواند پایین‌تر هم باشد.

رشد قد پسران

رشد قد کودکان پسر با سرعت باورنکردنی پیش‌می‌رود که ممکن است هر والدینی را متعجب کند. در پسرها برخلاف دختران، جهش در میزان رشد قد ممکن است تا پایان نوجوانی هم ادامه داشته باشد.

پسران در دوران بلوغ دچار جهش رشد می‌شوند. اما میزان سرعت رشد در آنها می‌تواند بسیار متنوع باشد. به‌این‌علت که پسران در سنین مختلف به بلوغ می‌رسند. به طور متوسط، پسران در دوره بلوغ خود در هرسال حدود ۷-۸ سانتی‌متر رشد می‌کنند.

رشد قد کودکان چه زمان متوقف می‌شود؟

رشد قد دختران معمولا در ۱۴ یا ۱۵ سالگی یا چند سال پس از شروع قاعدگی متوقف می‌شود و به قد نهایی و دوران بلوغ خود می‌رسند. باتوجه‌به تحقیقات مرکز خدمات بهداشت ملی آمریکا ((NHS، اکثر پسرها رشد خود را تا سن ۱۶ سالگی کامل می‌کنند. البته برخی از پسرها ممکن است در سال‌های آخر نوجوانی هم به رشد خود ادامه دهند.

دختران تا ۱۴-۱۵ سالگی و پسران تا ۱۶ سالگی به سن بزرگسالی خود رسیده‌اند.

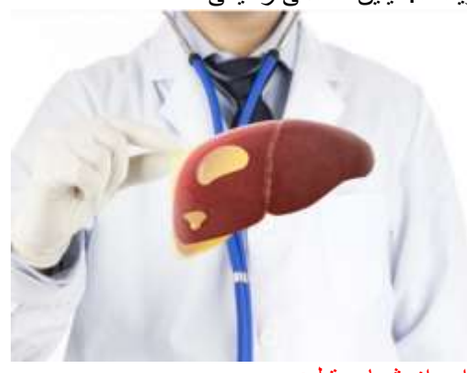
افزایش قد بعد از سن رشد (بلوغ)

به‌طورکلی بعد از بلوغ افزایش قد متوقف می‌شود. این بدین معناست که افرادی که به بلوغ می‌رسند یا افراد بزرگسال راهکار قطعی برای افزایش قد خود ندارند. بااین‌حال، راهکارهای خاصی وجود دارد که می‌توانید در طول دوران نوجوانی انجام دهید تا مطمئن شوید فرزند شما به نهایت پتانسیل رشد قد خود خواهد رسید. شما باید این موارد را به‌عنوان یک بزرگسال ادامه دهید تا سلامت کلی خود را بالا برده و قد خود را حفظ کنید.

آیا نگران کوتاهی قد فرزندت هستی؟
با متخصص اطفال مشاوره داشته باش...

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

وقتی کالری دریافتی زیاد است، بدن تحرک کمی دارد یا قند خون و چربی خون کنترل نمی‌شود، سلول‌های کبدی به‌تدریج چربی بیشتری ذخیره می‌کنند و کبد چرب می‌شود. این روند در ابتدا خفیف است، اما اگر ادامه پیدا کند ممکن است از گرید یک به مراحل بالاتر برسد. مهم‌ترین عوامل خطر کبد چرب گرید ۱ عبارت‌اند از:

اضافه‌وزن یا چاقی، به‌خصوص چاقی شکمی
دیابت نوع ۲ یا پیش‌دیابت
مقاومت به انسولین
تری‌گلیسیرید یا کلسترول بالا
فشار خون بالا
کم‌تحرکی
مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی، نان و برنج سفید
مصرف غذاهای سرخ‌شده و چربی‌های ناسالم
کاهش وزن خیلی سریع یا رژیم‌های سخت و غیراصولی
مصرف بعضی داروها در شرایط خاص
سابقه خانوادگی کبد چرب یا بیماری‌های متابولیک
مصرف الکل، حتی اگر مقدار آن از نظر فرد کم به نظر برسد

مستعد کبد چرب هستی؟ علائم کبد چرب گرید ۱ رو داری؟

برای پیشگیری همین حالا از متخصص نوبت بگیر.

بهترین دکتر گوارش و کبد ایران

گرید یک کبد چرب چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشکان از تاریخچه پزشکی، معاینه فیزیکی و انواع آزمایش کبد چرب برای تشخیص بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLDاز جمله کبد چرب گرید یک و استئاتوهپاتیت غیر الکلی (کبد چرب گرید دو) استفاده می‌کنند. گاهی فرد در سونوگرافی، کبد چرب گرید ۱ دارد اما آنزیم‌های کبدی او طبیعی است. گاهی هم آزمایش خون غیرطبیعی است و برای بررسی دقیق‌تر، سونوگرافی یا فیبرو اسکن درخواست می‌شود. مهم‌ترین این آزمایش‌ها، آزمایش عملکرد کبد در آزمایش خون برای ارزیابی وضعیت عموی و سونوگرافی برای چربی است که می‌تواند وجود کبد چرب grade۱ را بررسی کند.

۱. آزمایش خون برای تشخیص کبد چرب مرحله آزمایش خون به تنهایی کبد...

طریقه مصرف برگ سنا برای یبوست چگونه است؟



پزشک تاییدکننده: دکتر عباس زحمتکش
نویسنده: آیدا خداپناه

ادامه از شماره قبل...

بهترین زمان مصرف برگ سنا برای یبوست چه زمانی است؟

زمان مصرف برگ سنا برای یبوست شب و قبل از خواب است. سنا حدود هشت ساعت بعد اثر می‌کند، پس مصرف شبانه دفع را به صبح روز بعد می‌اندازد و برنامه روزانه شما را به هم نمی‌ریزد. مصرف صبحگاهی را فقط وقتی انتخاب کنید که تمام روز خانه باشید. دل‌پیچه و فوریت دفع سنا ناگهانی شروع می‌شوند و بیرون از خانه دردسر می‌سازند. روزی یک نوبت هم کافی است و تکرار آن در طول روز اثر را بیشتر نمی‌کند. برای دریافت راهنمایی دقیق درباره مصرف این ماده می‌توانید با بهترین دکتر طب سنتی ایران در ارتباط باشید.

برگ سنا چقدر طول می‌کشد تا اثر کند؟

برگ سنا حدود هشت ساعت بعد از مصرف اثر می‌کند. این فاصله در بعضی افراد تا دوازده ساعت هم می‌رسد و به سرعت گوارش، مقدار مصرف و پر یا خالی بودن معده بستگی دارد. اگر دو ساعت بعد از خوردن دمکرده خبری نشد، نوبت دوم را نخورید. تکرار مصرف در همان شب اسهال شدید و کم‌آبی می‌سازد، در حالی که اثر نوبت اول هنوز شروع نشده است و در ساعت‌های بعد ظاهر می‌شود.

خواص برگ سنا و گل محمدی برای یبوست چیست؟

ترکیب برگ سنا و گل محمدی برای یبوست همان اثر ملین سنا را دارد و گل محمدی طعم و بوی دمکرده را بهتر می‌کند. برگ سنا یک ملین محرک است و حرکت روده را افزایش می‌دهد. اثر آن ملایم نیست و ممکن است دل‌پیچه، اسهال و فوریت دفع ایجاد کند.

گل محمدی در این ترکیب نقش درمانی مستقلی برای یبوست ندارد. مردم آن را اضافه می‌کنند چون تلخی سنا را می‌پوشاند و دمکرده را خوش‌طعم‌تر می‌کند. شواهد قطعی نشان نمی‌دهند که گل محمدی دل‌پیچه سنا را کم کند، پس اگر سنا شما را اذیت می‌کند مقدار خود سنا را پایین بیاورید.

برای دم کردن این ترکیب، نیم تا یک گرم برگ سنا را با یک قاشق چای‌خوری گل محمدی خشک در یک لیوان آب جوش بریزید. مصرف مکرر همین ترکیب هم وابستگی به ملین و...

Whoever is separated from his original source

will always seek the time of reunion.

Who Was Rumi? An Introduction to His Poetry, Biography, and the Hidden Stories Behind His Life

Jalal al-Din Muhammad Balkhi, widely known as Rumi, was one of the greatest Persian poets and mystics. He was born in Balkh, a historic city that is now located in Afghanistan, and spent many years of his life in Konya, in present-day Turkey. Although he is widely known as "Rumi," he spoke, wrote, and composed his poetry primarily in Persian.

Rumi lived a life full of dramatic changes and profound experiences. There has been considerable discussion and debate about his nationality, his relationship with Shams of Tabriz, and various aspects of his life. In this article, we explore Rumi's life, his most important works, his best-known poems, his relationship with Shams of Tabriz, and films such as *Drunk on Love*, which was inspired by his life and his encounter with Shams.

A Complete Biography of Rumi

Rumi's full name was Jalal al-Din Muhammad ibn Muhammad ibn Husayn Balkhi. He was born in 604 AH in Balkh and died at the age of sixty-six in Konya. His father, Baha al-Din Walad, was a well-known scholar and preacher of his time. Rumi grew up in a household where religion, literature, Qur'anic interpretation, and mysticism played an important role.

Rumi was a poet of the seventh century AH, a period marked by political and religious conflicts in Khorasan and Transoxiana. At the same time, the threat of the Mongol invasions was becoming increasingly serious. Rumi's family left Balkh during this turbulent period and eventually settled in Konya, which at the time was part of the Seljuk Sultanate of Rum.

When Rumi was a child, his family passed through Nishapur, where he met the famous Persian mystic and poet Attar of Nishapur. Attar is said to have given the young Rumi a copy of his *Asrar-nama* (*The Book of Secrets*). According to a famous tradition, Attar also made a prophetic remark about the young boy's future.

Rumi was approximately a contemporary of Saadi. While Saadi lived and wrote in Shiraz, Rumi established his life in Konya. Both



belonged to the seventh century AH—a period that, despite its political turmoil, produced some of the greatest literary and mystical figures in the Persian-speaking world.

Rumi had many students in Konya and taught Islamic jurisprudence. Then, at approximately the age of thirty-seven, he met Shams of Tabriz. Shams was an unconventional and restless dervish who crossed paths with Rumi in Konya. Through his challenging questions and unconventional perspective, Shams profoundly shook Rumi's established worldview.

This encounter changed the course of Rumi's life. After meeting Shams, he was no longer merely a respected teacher and jurist. He gradually transformed into a passionate poet and a mystic consumed by divine love.

Where Was Rumi From?

Rumi was born in Balkh, a historic city that is today located in Afghanistan. In the seventh century, however, Balkh belonged to the broader cultural and historical sphere of Khorasan and the Persianate world. This is one reason he is known as "Jalal al-Din Muhammad Balkhi."

However, Rumi spent most of his life in Konya, in present-day Turkey, and his mausoleum is also located there. Many people therefore know him as "Rumi," meaning someone associated with "Rum," the name historically used for Anatolia and the territories of the Eastern Roman or Byzantine world.

A List of Rumi's Most Famous Books

Rumi's works can generally be divided into two broad categories:

Poetic Works

These include works written in verse, such as:

- *The Masnavi*
- *The Divan of Shams of Tabriz*
- *The Rubaiyat of Rumi*

The Masnavi

The *Masnavi* is Rumi's most important work and one of the greatest mystical works in Persian literature.

The book consists of six volumes. Through stories, parables, Qur'anic verses, prophetic traditions, poetic dialogues, and allegories, Rumi explores humanity, God, love, suffering, the ego, knowledge, spiritual awareness, and the path of mystical transformation.

Many of Rumi's best-known stories and teachings—including the opening poem of the reed flute, the tale of the parrot and the merchant, Moses and the shepherd, and the story of the elephant in the dark—appear in the *Masnavi*.

The Divan of Shams of Tabriz

The *Divan of Shams*, also known as the *Great Divan*, is a collection of Rumi's passionate ghazals, poems, and other lyrical compositions.

The collection bears the name of Shams of Tabriz because many of its poems emerged from Rumi's profound spiritual experience following his encounter with Shams and from the pain of Shams's absence.

The *Divan of Shams* is a book of passion, spiritual ecstasy, love, longing, and transformation.

The Rubaiyat of Rumi

A collection of quatrains has also been attributed to Rumi. However, scholars have debated the authenticity and attribution of all the quatrains traditionally associated with him.

Prose Works

Rumi's prose works include:

- *Fihi Ma Fih*
- *Majalis-e Sab'a*
- *Maktubat*

Fihi Ma Fih

Fihi Ma Fih is a collection of Rumi's discourses and conversations.

Majalis-e Sab'a

Majalis-e Sab'a consists of seven sermons or public discourses attributed to Rumi. The work has a strong preaching and teaching character and offers an insight into how Rumi addressed his audience before becoming widely celebrated as a poet.

Maktubat

Maktubat is a collection of Rumi's letters. These letters were written to different individuals and are important sources for understanding his social position, personal relationships, and everyday language.

Some of Rumi's Most Famous Short Poems

Listen to the reed, how it tells its tale, complaining of separations and longing. Whoever is separated from his original

هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طبیه شجره میناب این شماره تقدیم به : زهرا بهروزی فرزند حسین

ISSN 2008-3424

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۶ 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

توضیحات در سایت هفته نامه همسر

خانه عشق

فاطمه صابری

گذارش تصویری از اخبار فر هنگی هنری اجتماعی





خانه قدیمی پروفسور سید محمد حسابی در سنگلج منطقه۱۲



حضور گروه خیریه مهر مولا و اجراءبرنامه فر هنگی هنری









کلیسای گئورگ مقدس تاسیس ۱۱۶۹ ه ش





نشست شورایاری های شهر تهران



روز گردشگری به همت شرکت ژیوار در هتل هما







گروه کر نوای شباهنگ به رهبری احمد عزیز



«گردشگری، سفری از جغرافیای جهان به ژرفای فرهنگ‌هاست؛ فرصتی برای دیدن، شناختن و نزدیک‌تر شدن انسان‌ها به یکدیگر.»جعفر صابری