همسر

هفته نامه بین المللی

التفات داری مُلتفتم



هفته نامه بین الملل همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۸، پنجشنبه ۲۳ 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

حافظ شیراز... ← ۷



دکتر غلامحسین ابراهیمی دینانی و مهر بانو همسرش

سرمقاله

مدیریت برای مردم، نه مردم برای مدیریت!

چهارشنبه، بیست‌ودوم مهرماه سال جاری، به همت حاج جواد کلاهدوزان، دبیرکل انجمن هم‌افزایی اجتماعی اقوام کشور (رزمنده دیروز و فعال اجتماعی امروز)، میهمان ریاست محترم معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه، جناب آقای دکتر امیری اصفهانی، بودیم.

در این جلسه که با عنوان «نشست صمیمانه و هم‌اندیشی کارگشایانه برخی صاحبان صنایع و کارآفرینان بخش خصوصی با مسئولان قضایی و اجرایی» در مجتمع فرهنگی ورزشی شهید بهشتی برگزار شد، شاهد بودیم که مدیران تا چه اندازه می‌توانند ساده و صمیمی، نه‌تنها پاسخگوی مشکلات جاری کشور باشند، بلکه برای حل ...ص ۲





جعفر صابری

مدیریت برای مردم، نه مردم برای مدیریت!

آن‌ها نیز گام‌های مهمی بردارند.
اینکه مدیری تصمیم می‌گیرد با دعوت از مدیران دیگر، بستری برای شنیدن، بررسی و پیگیری مشکلات صاحبان مشاغل مختلف فراهم کند، اقدامی شایسته تقدیر و تشکر است؛ اما شایسته‌تر آن است که چنین رویکردی به الگویی برای دیگر مدیران تبدیل شود تا بیش از پیش به اهمیت جایگاه خود، یعنی خدمت به مردم، توجه کنند.
در این نشست، شاهد حضور مدیران ارشد بانک مرکزی، بانک رفاه کارگران، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، وزارت صنعت، معدن و تجارت، نیروی انتظامی و وزارت کشور بودیم.
هر یک از این مسئولان، به سهم خود، شنونده مشکلات فعالان بخش خصوصی بودند و در مواردی به پرسش‌ها و دغدغه‌های آنان در حوزه‌های تولید، صنعت، صادرات و واردات پاسخ دادند.
بی‌شک، در چنین شرایطی است که می‌توان به حل مشکلات معیشتی مردم، کاهش بیکاری و مقابله با ده‌ها آسیب اجتماعی دیگر کمک کرد.
در واقع، **پیشگیری صحیح از آسیب‌های اجتماعی، تنها در سخنرانی‌ها و بخشنامه‌ها خلاصه نمی‌شود؛ گاهی همین شنیدن، گفت‌وگو کردن و پیگیری عملی مشکلات، یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری است.**
شاید نتوان همه مشکلات را در یک جلسه حل کرد، اما همین که مسئولان پای صحبت‌ها و درد دل‌های مدیران بخش خصوصی بنشینند و برای مشکلات آنان گوش شنوا داشته باشند، اقدامی ارزشمند و شایسته تقدیر است.
ما امروز در حال دفاع از ارزش‌هایی هستیم که برای آن‌ها انقلاب کردیم، هشت سال جنگیدیم و هنوز هم طعم تلخ تحریم‌ها و تجاوز را تحمل می‌کنیم. در طول این سال‌ها، عزیزترین عزیزانمان را تقدیم کردیم تا ایران و ایرانی سربلند بماند. پس بر همه ماست که در هر جایگاه و مسئولیتی که هستیم، با دلسوزی، تعهد و احساس مسئولیت برای سربلندی کشورمان تلاش کنیم.
در این میان، حضور صمیمانه رئیس پلیس امنیت اقتصادی در جمع صاحبان صنایع و تولیدکنندگان کشور و بیان این جمله که «ما خدمتگزار شما هستیم و افتخارمان خدمت به مردم است»، بسیار ارزشمند و تأمل‌برانگیز است؛ به‌ویژه در شرایطی که کشور با تهدیدها و حملات دشمن مواجه بوده و مراکز و مقرهای انتظامی نیز آسیب دیده‌اند.
ما هر روز شاهد جان‌فشانی نیروهای انتظامی کشور برای حفظ امنیت ایران هستیم. بی‌شک، حفظ امنیت و آرامش مردم، مسئولیتی سنگین و ارزشمند است و شایسته است از همه کسانی که صادقانه و بی‌ادعا در این مسیر تلاش می‌کنند، قدردانی کنیم.
اگرچه ممکن است گاهی برخی مسئولان از مشکلات و دغدغه‌های مردم فاصله بگیرند، اما حضور مدیران دلسوز، مسئولیت‌پذیر و زحمت‌کشی که با تمام توان برای خدمت به مردم تلاش می‌کنند، مایه امیدواری است.
گاهی شنیدن مشکلات، همدلی کردن و دلگرمی بخشیدن به انسان‌هایی که عاشق خدمت به کشور و مردم هستند، خود اقدامی بزرگ، ارزشمند و ماندگار است؛ اقدامی که می‌تواند امید را در دل فعالان اقتصادی زنده نگه دارد و انگیزه آنان را برای ادامه مسیر تولید، اشتغال‌آفرینی و خدمت به جامعه تقویت کند.
از همین رو، وظیفه خود دانستم به سهم خویش از برگزارکنندگان این نشست و مسئولان حاضر که با رویی گشاده و نگاهی مسئولانه پای صحبت فعالان بخش خصوصی نشستند، قدردانی کنم.
به امید روزی که در همه سطوح مدیریتی کشور، خدمت به مردم نه یک شعار، بلکه باوری قلبی و مسئولیتی عملی باشد؛ روزی که دست در دست یکدیگر، برای ساختن ایرانی آبادتر، امن‌تر و سربلندتر تلاش کنیم.
به امید آنکه پرچم سه‌رنگ عزت و افتخار ایران، همواره برافراشته و ایران و ایرانی سرافراز باشد!
یا حق
جعفر صابری



صندلی‌هاجابه‌جا میشوند نام‌ها از تابلوها پایین می‌آیند و دوران مدیریت به پایان می‌رسد اما خاطره رفتارها با مردم در ذهن و دل آنان باقی خواهد ماند.
بدانیم که محبت به مردم روزی دستگیر خودمان خواهد شد.
خدمت امروزت ممکن است فردای خودت ، خانواده‌ات یا حتی فرزندانت را در جایی که انتظارش را نداری یاری کند.
دنیا بر مدار ماندگاری قدرت نمی‌چرخد بر مدار رفتار انسان‌ها با یکدیگر می‌چرخد.
و چه زیباست اگر روزی که از آن صندلی برخاستی، مردم نگویند:
«بالاخره رفت!»
بلکه بگویند :
«کاش بیشتر می‌ماند چون برای مردم کار میکرد
پس اگر مسئولیتی پذیرفتیم
ازمردم و موقعیت ها به جای پله برای رسیدن به قدرت استفاده نکنیم ، بلکه خود مردم را مقصد خدمت بدانیم
بیائید واژه‌ی «مسئول» را با معنایی انسانی‌تر به خاطر بسپاریم:
م : مردم‌دار باش
س : ساده و صادق باش
و : وفادار به عهدت با مردم باش
ل :لایق اعتمادمردم بمان

توچنان زی که چون روی بری

نه چنان زی که چون روی برند

بررسی اولین مصرع از دیوان حافظ , الا یا ایها الساقی ادرکاسا و ناولها

الا یا ایها الساقی ادرکاسا و ناولها

این مصرع از بیت ثانی از قطعه ایست که یزید ابن معاویه بر وزن بحر هزج سروده و اصل قطعه عینا بدین قرار است :
انا المسموم ما عندی بترياق و لاراقی ادر کاسا و ناولها الا یا ایها الساقی
پس خواجه برای توافق با قافیه غزل خود مصرع مذکور را مقدم و موخر کرده و بطریق تضمین در اول غزل خود ایراد کرده است و از این جهت بعضی شعرا بخواجه اعتراض کرده اند .
چنانکه اهلی شیرازی می فرماند :
خواجه حافظ را شبی دیدم به خواب گفتم ای در فضل و دانش بی حساب
از چه بستی بر خود این شعر یزید با وجود اینهمه فضل و کمال
گفت واقف نیستی زین مسئله مال کافر هست بر مومن حلال
و نیز کاتبی نیشابوری می فرماید :
عجب در حیرتم از خواجه حافظ بنوعی کش خرد زان عاجز آید
چه حکمت دید در شعر یزید او که در دیوان نخست از او سراید
اگر چه مال کافر بر مسلمان حلالست و درو قیلی نشاید
ولی از شیر عیبی بس عظیم است که لقمه از دهان سگ رباید
الا - حرف استفتاح است چنانکه در آیه کریمه ی زیر واقع شده است :
الا ان اولیا الله لاخوف علیهم ولاهم یحزنون . صاحب کتاب معتقد است که این (الا) مرکب است ولی ابن مالک می گوید بسیط است . درکتاب مفصلات نحویه ادله هردو مذکور و مسطورست .
یاء - حرف نداست
ای - منادای مفرد ومبنی برضمه .
هاء - حرف تنبیه . چون لفظ - ای - لازم الاضافه می باشد پس به جای مضاف علیه قرار گرفته است.
الساقی - تقدیرا مرفوع و حقیقه منادای واقعی (ای) همین کلمه الساقی است برای اینکه دو حرف تعریف در یکجا جمع نشود هاء تنبیه آورده.
ساقی - در لغت بمعنی کسیست که اب میدهد و یا سیراب می کند امادر اصطلاح باده نوشان ساقی کسی است که در مجلس شراب , قدح شراب را می گرداند .
ادر - امر مخاطب از باب افعال یعنی بگردان.
کاس - یعنی قدحی که پر از شراب باشد . اما قدح اعلم از کاس است .
ناولها - ناول امر مخاطب از باب مفاعله و در اصل ناولها بوده با اتصال یاء (ضمیر متکلم) که بجهت ضرورت وزن , یاء آن حذف شده است و ها آخر کلمه (ضمیر مونث) و راجع بکاس می باشد.
از قرار معلوم جمیع اسماء و آلات و صفات مربوط بخمر مونث معنوی است .
محصول بیت :
ای ساقی کاس را به یک یک اهل مجلس بده و آن وقت به من بده زیرا در مجلس شراب تا به یک یک اهل مجلس شراب نچشانی آن مجلس صفا نخواهد یافت . این عبارت عطف الخاص علی العام است و از فحوای کلام اینطور بر می آید که می گوید کاس را بگردان تا نوبت بمن برسد همگی نوش کنیم.
بعضی گویند ناول بمعنی توبخور است و برای اثبات مدعای خود این شعر از مولانا جامی را دلیل آورده اند :
صفای جام می جامی برد زنگ غم از خاطر
اذا ما تلق من هم فحاولها و ناولها (جامی)
باید گفت صاحبان این عقیده در این دلیل و مدلول خود در کمال انحرافند و این انحرافشان ناشی از عدم تشخیص بین مناوله و تنازل است علی الخصوص که مراد نوشیدن ساقی نیست بلکه مراد نوشیدن خود شاعر می باشد و عبارت انا المسموم شاهد این معنی است و بعلاوه تقدیر کردن , یاء , متکلم در آخر , ناول , این مطلب را روشن می سازد و قول شاعر هم این مطلب را تایید می کند که می گوید:اترع قدح المدام فالفجر یلوح و اشربه و ناولنی کالمسک یفوح
گویند حرف الا , متعلق به مصرع ثانی است . این عقیده واقعا انصراف از نهج مستقیم است زیرا بطوریکه گفتیم الا از برای استفتاح است . یعنی در ابتدای کلام واقع شده و افاده تاکید می کند و فقط برای تنبیه مخاطب است و تقدیرا بدو صیغه امر متوجه بوده و ابدا بمصرع ثانی علاقه ندارد .
توضیحات :بحر هزج :هزل در لغت بمعنی سرود و ترانه و آواز با ترنم است و در اصطلاح عروض بحری است که از تکرار جزو مفاعیلن تشکیل شده باشد.
تضمین : تضمین آنست که شاعر اشعار یا امثال یا گفتار مشهوری را بر سبیل عاریه نه بر سبیل سرقت در اثنای شعر خود بیاورد , مثل:چه خوش گفت فردوسی پاکزاد که رحمت برآن تربت پاک باد میازار موری که دانه کش است که جان دارد و جان شیرین خوش است (سعدی علیه الرحمه) که بیتی از شاهنامه فردوسی را تضمین کرده است .
منبع : کتاب شرح سودی بر حافظ ترجمه ی خانم دکتر عصمت ستارزاده

متداول‌ترین دلیلی که مردم قدرت خود را کنار می‌گذارند این است که فکر می‌کنند هیچ قدرتی ندارند.(آلیس واکر)

پزشکی هادی کرمی

۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

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

ولی قبل از همه آن‌ها باید پنج زبان عشق را بشناسید و زبان عشق همسر خود را بدانید.

کلام تأیید آمیز

وقت گذاشتن برای یکدیگر

دریافت هدایا

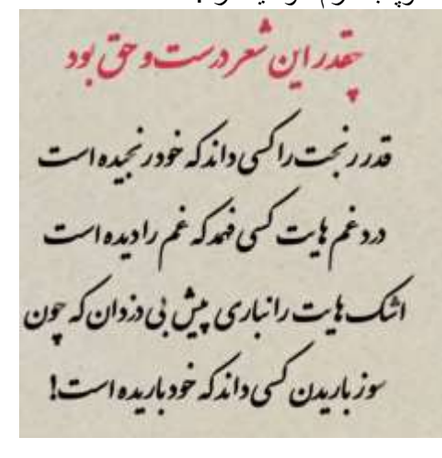
خدمت به یکدیگر

تماس فیزیکی

سخن آخر

در عشق خلاق، نظرمان بر انتخابی با آگاهی و تعامل عقل و احساس است. ازدواجی که در آن و برای بقای آن از خود خلاقیت به خرج داده و درصدد بهبود و ارتقای کیفیت زندگی هستیم و با مؤلفه‌هایی چون آگاهی، خودشناسی، هوش، استعداد، تعهد، صمیمیت، داشتن آزادی و آزادی‌خواهی در روابط، احترام متقابل، توجه به روابط جنسی، انتقادهای سازنده، تحسین نقاط قوت یکدیگر و خلاقیت می‌توانیم به این مهم دست‌یابیم.

در این مقاله سعی کردیم تا به مهم‌ترین ویژگی‌های یک همسر خوب اشاره‌کنیم. یادتان باشد که هیچ نسخه مشخص و واحدی برای ازدواج وجود ندارد. هزاران هزار عامل دیگر می‌توانند در چگونگی زندگی زناشویی و رضایت زناشویی شما دخیل باشند. پس بهتر است که حسابی زمان بگذارید و از زوایای مختلف پارتنر آینده خود را بررسی کنید. پیشنهاد ویژه‌ی ما برای شما به‌منظور شناخت بهتر و بیشتر طرف مقابل مطالعه‌ی دو مقاله‌ی ذیل است. شک نکنید که هرچقدر با دید بازتری به این موضوع نگاه کنید و آگاهی خود را در این زمینه افزایش دهید در آینده به میزان کمتری با تعارض‌ها و اختلاف‌های ریزودرشت دست‌وپنجه نرم خواهید کرد.



کورک پوستی یا دمل چیست؟ پیشگیری و درمان کورک پوست



ادامه از شماره قبل...

با پزشک مشورت کنید

اگر همراه با ایجاد کورک پوست به تب مبتلا شدید

اگر پوست اطراف کورک قرمز و رگه-های قرمز رنگ اطراف آن تشکیل شد

اگر غدد لنفی شما متورم شد

زمانی که درد کورک پوستی شما شدید شد

اگر کورک-های زیادی در کنار هم تشکیل شد یا عفونت آن ها تخلیه نشد

در چنین شرایطی پزشک علاوه بر معاینه بالینی بیمار، ممکن است نمونه گیری از این جوش-ها انجام داده و آزمایش-های مربوط به عفونت-های باکتریایی را انجام دهد.

روش-های درمان کورک پوست صورت و بدن

برخی از افراد به محض مشاهده علائم و نشانه-های کورک پوستی به دنبال بهترین پماد برای درمان کورد نی نی سایت و سایت-های مشابه آن می-گردند. اما باید بدانید برخی از این نظرات تخصصی نبوده و باعث بدتر شدن اوضاع بیماری شما می-شوند. بنابراین بهتر است به محض مواجهه با علائم کورک پوست برای درمان آن باید به پزشک مراجعه کنید. اما سوال برخی اینست که برای درمان کورک به چه پزشکی مراجعه کنیم ؟ برای این منظور بهتر است به دکتر متخصص پوست و دکتر کورک مراجعه کنید.

درمان کورک پوست صورت و بدن

برای پیدا کردن بهترین پزشک متخصص می-توانید به سایت پذیرش۲۴ مراجعه کنید. این سایت این امکان را در اختیار شما قرار می-دهد که پزشکان مختلف در شهرهای متفاوت را بشناسید و بهترین آن-ها را بر اساس تجربه درمان و تخصصشان انتخاب کنید. همچنین علاوه بر رزرو نوبت حضوری، می-توانید بر حسب نیازتان روش رزرو نوبت دکتر پوست آنلاین را انتخاب کنید.

در ادامه باید بدانید روش-های درمان کورک پوست متفاوت است. پزشک شما پس از تشخیص شدت و مرحله بیماری می-تواند روش مناسب را به شما پیشنهاد بدهد. اما به-طور کلی روش-های زیر توسط اکثر پزشکان پیشنهاد می-شود.

در صورت وجود عفونت یک دکتر کورک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.

پماد سفالکسین برای درمان کورک بسیار مناسب است و اکثر پزشکان ممکن است آن را تجویز کنند.

برش و تخلیه کورک پوستی نیز یکی دیگر از روش های درمان است که در مواقع حساس برخی از پزشکان از آن استفاده می کنند.

انواع بیماری های پاییزی: حواسمان به کدام علائم باشد؟



ادامه از شماره قبل:

درمان بیماری؟

استراحت کافی، مصرف مایعات و استفاده از داروهای ضدویروس مانند اوسلتامیویر (Oseltamivir) ممکن است برای کاهش شدت و طول مدت بیماری تجویز شود. اگر می‌خواهید با این بیماری بیشتر آشنا شوید به مقاله‌ی ویروس آنفولانزا مراجعه کنید.

۲. سرماخوردگی

از دیگر بیماری‌های شایع فصل پاییز است. این بیماری ویروسی اغلب با آبریزش بینی، سرفه، گلودرد، عطسه و خستگی همراه است.

سرماخوردگی می‌تواند در اثر بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف به‌ویژه ویروس‌های رایناوویروس ایجاد شود.

سرماخوردگی و آنفولانزا در پاییز

نحوه‌ی پیشگیری:

تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب و مصرف ویتامین ها (به‌خصوص ویتامین C و ویتامین D). شستشوی منظم دست‌ها و اجتناب از تماس با افراد بیمار.

درمان بیماری؟

برای درمان این بیماری داروی خاصی وجود ندارد، اما استراحت، نوشیدن مایعات گرم و مصرف مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن و پاراستامول می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. اگر می خواهید بیشتر با علائم و شرایط این بیماری آشنا شوید به مقاله‌ی سرماخوردگی مراجعه کنید.

۳. آلرژی‌های پاییزی

در فصل پاییز، گرده‌های گیاهان و هاگ‌های قارچ‌ها باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک می‌شوند. علائم آلرژی شامل عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم‌ها و گلو و سرفه است. این علائم می‌توانند شباهت زیادی به سرماخوردگی داشته باشند.

نحوه‌ی پیشگیری:

استفاده از دستگاه تصفیه هوا برای کاهش گرده و هاگ‌ها در محیط خانه.

بستن درها و پنجره‌ها در زمان‌های اوج گرده‌افشانی.

شستشوی مکرر دست‌ها و صورت.

بهبود شرایط:

داروهای ضدحساسیت (آنتی‌هیستامین‌ها)، اسپری‌های بینی و استروئیدها می‌توانند علائم آلرژی را کاهش دهند. برای آشنایی با انواع حساسیت به مقاله ی آلرژی مراجعه کنید.

آلرژی‌های پاییزی

۴. سینوزیت

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

ساختار مغز افراد مبتلا نیز تفاوت‌هایی با افراد عادی دارد؛ به‌ویژه در ناحیه‌های مربوط به کنترل افکار و پردازش اضطراب، مانند قشر پیش‌پیشانی و آمیگدال.

تجربیات تربیتی و دوران کودکی

برخی افراد پس از تجربه حوادثی مانند اپیدمی‌های بیماری‌های واگیردار (مانند همه گیری کرونا)، سوگ عزیزان به دلیل عفونت، یا مواجهه با اخبار شدیداً هشدارآمیز، دچار اختلال وسواس شستشو می‌شوند. ترس از انتقال بیماری یا آلودگی می‌تواند به شکلی اغراق‌آمیز در رفتارهای شستشو ظاهر شود.

اضطراب و حساسیت بیش‌ازحد

افراد مبتلا به وسواس شستشو معمولاً دارای ویژگی‌هایی مانند اضطراب بالا، حساسیت زیاد نسبت به اشتباه یا تمسخر، و نیاز شدید به کنترل هستند. این ویژگی‌ها ممکن است باعث شوند هر موقعیتی که «احتمال آلودگی» دارد، به‌عنوان یک تهدید تلقی شود؛ حتی اگر از نظر علمی چنین نباشد.

تأثیر رسانه‌ها و فرهنگ اجتماعی

در جوامعی که ظاهر تمیز و مرتب را نشانه شخصیت، سلامت یا موفقیت می‌دانند، رفتارهای وسواس‌گونه ممکن است تقویت شوند. تبلیغات افراطی محصولات بهداشتی، تأکید رسانه‌ها بر پاکیزگی «بی‌نقص» و معیارهای غیرواقعی درباره تمیزی نیز می‌توانند اضطراب را در افراد مستعد بالا ببرند.

علت وسواس شستشو چیست؟

وسواس شستشو در کودکان

در کودکان، این وسواس اغلب با ترس از آلودگی یا بیماری همراه است. این اختلال می‌تواند به صورت شستن مکرر دست‌ها، اجتناب از لمس اشیاء یا نگرانی‌های افراطی درباره تمیزی ظاهر شود. نشانه‌های رفتاری:

دوش گرفتن طولانی و مکرر

اجتناب از بازی با سایر کودکان به دلیل ترس از آلودگی

استفاده بیش از حد از صابون یا مواد شوینده

اضطراب شدید در صورت عدم امکان شستشو

وسواس شستشو در نوجوانان

نوجوانی دوره‌ای پرتنش و حساس است؛ زمانی که فرد در حال شکل گیری هویت، تصویر ذهنی از خود و تعامل با جامعه است. در این مرحله، فشارهای اجتماعی، تغییرات جسمی، و تأثیر رسانه‌ها می‌توانند زمینه ساز اختلالی روانی به نام وسواس شستشو شوند. این اختلال اگر در نوجوانی آغاز شود و به موقع تشخیص داده نشود، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

وسواس شستشو در نوجوانان

چرا نوجوانان بیشتر در معرض وسواس شستشو هستند؟

تغییرات هورمونی و جسمی: بلوغ با تغییرات ظاهری ناگهانی همراه است که ممکن است باعث نارضایتی از بدن یا ترس از آلودگی شود.

فشار همسالان و ترس از قضاوت: نوجوانان دائماً خود را با دوستان، افراد مشهور یا تصاویر فیلترشده مقایسه می‌کنند.

تأثیر تربیت والدین: والدینی که خود دچار وسواس شستشو هستند، ممکن است ناخواسته این رفتار را به فرزندان منتقل کنند.

اضطراب اجتماعی و ترس از بیماری: نوجوانان ممکن است به‌دلیل ترس از ابتلا به بیماری یا انتقال آن، رفتارهای شستشوی افراطی نشان دهند.

علائم وسواس شستشو در نوجوانان

شستشوی مکرر دست‌ها، لباس‌ها یا وسایل شخصی

اجتناب از لمس اشیاء عمومی یا حضور در مکان‌های شلوغ

استفاده افراطی از مواد ضدعفونی‌کننده

تعویض مکرر لباس حتی در صورت تمیز بودن

اضطراب شدید هنگام عدم امکان شستشو

صرف زمان زیاد در حمام یا دستشویی

احساس شرم یا گناه نسبت به آلودگی

اجتناب از مدرسه یا فعالیت‌های اجتماعی به‌دلیل ترس از آلودگی

علائم وسواس شستشو در نوجوانان

آیا وسواس شستشو در نوجوانان خطرناک است؟

لرزش بدن نشانه چیست؟ ۷ روش درمان لرزش عضلات بدن



اگر به الکل وابسته هستید، ترک آن می‌تواند منجر به بروز علائم شدیدی از جمله لرزش بدن، اضطراب، گیجی، تعریق، تپش قلب و حتی تشنج شود. زیرا الکل می‌تواند به مغز شما (به‌خصوص بخش مخچه) که مسئول برقراری تعادل و هماهنگی در حرکات است آسیب برساند. این لرزش ممکن است حتی چند هفته پس از قطع نوشیدن الکل ادامه یابد.

با پزشک مشورت کنید

کمبود چه ویتامینی باعث لرزش بدن میشه؟

کمبود ویتامین، به ویژه ویتامینB1 ، می‌تواند منجر به لرزش بدن شود. بیماری ویلسون که یک بیماری ارثی است و در آن ماده معدنی مس بیش‌ازحد در بدن شما تجمع می‌یابد نیز اغلب باعث لرزش می‌شود. علل نادر مانند مسمومیت با آرسنیک یا فلزات سنگین نیز می‌توانند علائم مختلفی از جمله لرزش ایجاد کنند.

نحوه طبقه‌بندی انواع لرزش بدن

به طور کلی انواع لرزش بدن را می‌توان به دو دسته لرزش در حال استراحت (Resting tremors)و لرزش فعالیتی (Action tremor) دسته‌بندی کرد. لرزش در حال استراحت زمانی رخ می‌دهد که شما در حالت نشسته یا دراز کشیده‌اید و هنگامی‌که شروع به حرکت می‌کنید، متوجه خواهید شد که لرزش از بین می‌رود.

اگرچه لرزش در حال استراحت اغلب فقط دست‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما گاهی علت لرزش تمام بدن در خواب همین مساله است. اصولا لرزش فعالیتی در حین حرکت قسمت آسیب‌دیده بدن رخ می‌دهد و به انواع مختلف زیر تقسیم‌بندی می‌شود:

- **لرزش وضعیتی (Postural tremor):** زمانی رخ می‌دهد که بدن در موقعیتی مخالف با نیروی جاذبه زمین قرار می‌گیرد. علت لرزش در عضلات بازو زمانی‌که دست‌ها را به‌صورت افقی و رو بالا نگه می‌دارید، می‌تواند لرزش وضعیتی باشد.
- **لرزش هدفمند (Intention tremor):** لرزش هدفمند در حین انجام حرکات مورد نظر شما مانند لمس بینی توسط انگشتان رخ می‌دهد.
- **لرزش مختص وظیفه (Task-specific tremor):** هنگام انجام کارهایی که به مهارت نیاز دارند مانند نوشتن یا نواختن یک ساز رخ می‌دهد.
- **لرزش جنبشی (Kinetic tremor):** لرزش جنبشی در حین حرکت ارادی بخشی از بدن، مانند بالا و پایین بردن مچ دست رخ می‌دهد. معمولا لرزش عضلات در بدنسازی از این نوع است و در اثر خستگی عضلانی یا کار کشیدن بیش‌ازحد از عضلات بروز می‌کند.
- **لرزش ایزومتریک (Isometric tremor):** زمانی اتفاق می‌افتد که شما داوطلبانه یک عضله را منقبض می‌کنید اما آن ماهیچه یا اندام را حرکت نمی‌دهید، مانند زمانی‌که دستان خود را مشت می‌کنید.

لرزش دست

انواع لرزش بدن

لرزش بدن را براساس علائم ظاهری و علت بروز آن، می‌توان به انواع زیر دسته‌بندی کرد.

1 . **لرزش اساسی(Essential tremor)**

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



سعید لک - ادامه از شماره قبل:

بسیاری از فریم‌ورک‌های مدرن هم ترکیبی از رندر سمت سرور و تعامل سمت مرورگر را استفاده می‌کنند تا تعادل مناسبی میان سرعت، تجربه کاربری و سئو ایجاد شود.

پس یک کلیک ساده واقعاً چقدر کار ایجاد می کند؟

اگر تمام این مراحل را کنار هم بگذاریم، مشخص می‌شود یک کلیک ساده می‌تواند زنجیره‌ای طولانی از عملیات را فعال کند. DNS دامنه را پیدا می‌کند، ارتباط امن ساخته می‌شود، درخواست به سرور می‌رسد، بک‌اند تصمیم می‌گیرد چه کاری انجام دهد، دیتابیس اطلاعات را می‌خواند، پاسخ تولید می‌شود، فایل‌ها در شبکه جابه‌جا می‌شوند و مرورگر همه آن‌ها را به تصویر قابل مشاهده تبدیل می‌کند.

در سایت‌های مدرن، این زنجیره حتی پیچیده‌تر است. CDN، APIهای جانبی، سیستم کش، صف پردازش، سرویس ایمیل، سیستم تحلیل داده و لایه‌های امنیتی ممکن است همزمان درگیر باشند.

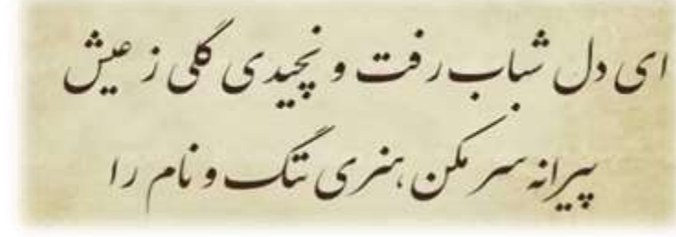
با این حال هدف مهندسی خوب این است که کاربر هیچ‌کدام از این پیچیدگی را احساس نکند. بهترین تجربه زمانی شکل می‌گیرد که همه این اجزا در پشت صحنه سریع، پایدار و هماهنگ کار کنند.

جمع بندی

دفعه بعد که آدرس یک سایت را وارد کردید و صفحه در چند لحظه باز شد، می‌توانید به زنجیره‌ای فکر کنید که در همان چند ثانیه فعال شده است. مرورگر ابتدا دامنه را به IP تبدیل می‌کند، ارتباط امن با سرور می‌سازد و درخواست را می‌فرستد. سپس برنامه سمت سرور، دیتابیس و سرویس‌های مختلف پاسخ مناسب را آماده می‌کنند و در نهایت مرورگر آن را به صفحه‌ای تبدیل می‌کند که می‌بینیم.

پشت یک سایت ساده ممکن است ده‌ها فناوری مختلف با هم کار کنند. بعضی از آن‌ها مستقیماً به کاربر دیده نمی‌شوند، اما نبود هرکدام می‌تواند تجربه را مختل کند. سرعت، امنیت و پایداری سایت نتیجه عملکرد یک بخش واحد نیست؛ حاصل هماهنگی شبکه، نرم‌افزار، سرور، دیتابیس و فرانت‌اند است.

همین موضوع یکی از جذابیت‌های وب است: کاری که برای کاربر فقط یک کلیک به نظر می‌رسد، در پشت پرده مجموعه‌ای دقیق از ارتباط‌ها، پردازش‌ها و تصمیم‌های فنی است که در کسری از ثانیه کنار هم قرار می‌گیرند.



آستیگمات چشم چیست؟ مراقبت و درمان چشم آستیگمات



ادامه از شماره قبل:

کرد. از این جمله، می‌توان موارد زیر را برشمرد:

بینایی‌سنجی

آزمایش بینایی‌سنجی برای ارزیابی قدرت دید بیمار و تعیین نمره چشم آستیگمات انجام می‌گیرد. برای این منظور، پزشک از شما می‌خواهد حروف موجود بر روی تابلویی را بخوانید که در فاصله مشخصی از شما قرار گرفته است.

نوشته های مشابه

ضعیف شدن چشم کودکان

علت ضعیف شدن چشم کودکان و علائم ضعیفی چشم در کودکان چیست؟

چرا چشم ها تار میشوند

علت تاری دید چشم و راه های درمان آن

استفاده از فوروپتر ((Phoropter

فوروپتر دستگاه دقیقی است که به یک مانیتور متصل بوده و تنها ظرف چند ثانیه شماره چشم و جزیی‌ترین مشکلات Astigmatism را تشخیص می‌دهد. سرعت و دقت بسیار زیاد این دستگاه از خستگی و معطل شدن بیمار جلوگیری کرده و به پزشک کمک می‌کند نمره چشم آستیگمات را تعیین کرده و به وضوح بینایی بیمار کمک کند.

کراتومتر ابزاری است که برای اندازه‌گیری درجه آستیگمات چشم، میزان خمیدگی بخش قدامی قرنیه و ارزیابی زوایای مختلف آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. بعد از جراحی چشک هم پزشکان با استفاده از این ابزار مناسب‌ترین لنز را برای بیمار تجویز می‌کنند.

اتورفراکتور یکی دیگر از ابزارهایی است که برای بررسی وضوح بینایی به‌کار می‌رود. این دستگاه نور را به چشم شما می‌تاباند و در هنگام برگشت یا بازتاب، میزان تغییر آن را ارزیابی می‌کند. با استفاده از این دستگاه، پزشک می‌تواند لنز یا عینک مناسب را برای بیمار تجویز کند.

استفاده از ابزار توپوگرافی قرنیه

عارضه‌نگاری یا توپوگرافی یک فناوری پیشرفته است که ارزیابی دقیق ساختار قرنیه را امکان‌پذیر کرده و با ارائه یک نقشه رنگی به تشخیص آستیگمات، آب مروارید و قوز قرنیه کمک می‌کند.

انواع کژبینی چشم

انواع کژبینی یا آستیگمات

گفتگو با زهرا آتشگران

آستیگمات قرنیه

این نوع کژبینی در اثر نامنظم بودن شکل قرنیه ایجاد می‌شود.

آستیگمات عدسی

این نوع کژبینی در اثر نامنظم بودن شکل عدسی چشم ایجاد می‌شود.

انواع یاد شده Astigmatism به روش‌های گوناگونی می‌توانند بینایی فرد را تحت تاثیر قرار دهند. از این جمله، می‌توان به نزدیک‌بینی آستیگماتیسم، دوربینی آستیگماتیسم و کژبینی ترکیبی اشاره کرد.

چگونه از بروز کژبینی پیگشیری کنیم؟

متاسفانه، هیچ روش شناخته شده‌ای برای جلوگیری از Astigmatism وجود ندارد. به افراد مبتلا به قوز قرنیه و کژبینی توصیه می‌شود تا جای ممکن از مالش دادن چشمان خود اجتناب کنند.

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

سن ۱۶ سالگی به قد بزرگسالی خود می‌رسند و بعد زا آن دیگر رشدی ندارند.

راهکارهای افزایش قد کودکان

اکثر عواملی که بر قد تأثیر می‌گذارد، قابل کنترل نیستند، چرا که عامل اصلی تعیین‌کننده‌ی قد ترکیب ژنتیکی افراد است. بااین‌حال، عوامل زیادی می‌توانند در طول دوران رشد بر قد کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارند. از جمله این عوامل می‌توان به تغذیه، هورمون‌ها، میزان فعالیت و شرایط پزشکی اشاره کرد. در ادامه به بررسی روش‌های مختلف برای کمک به افزایش میزان رشد قد کودکان در طول دوران رشد می‌پردازیم.

۱. داشتن رژیم غذایی متعادل و مناسب

برای افزایش قد چه بخوریم؟ اگر شما هم به دنبال جواب این سؤال هستید در این قسمت با ما همراه باشید. در طول سال‌های رشد، مهم است که تمام مواد مغذی موردنیاز بدن خود را برای رشد و سلامتی مطلوب دریافت کنید. رژیم غذایی شما باید شامل میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، پروتئین، غلات کامل و لبنیات باشد. شما باید از مصرف قند، چربی ترانس (یک نوع چربی اشباع‌نشده) و چربی‌های اشباع خودداری کنید یا مصرف آن‌ها را محدود کنید.

اگر یک بیماری زمینه‌ای یا بالا بودن سن با تأثیر بر تراکم استخوان باعث کاهش قد شما شده‌اند؛ باید میزان کلسیم دریافتی خود را افزایش دهید. اغلب توصیه می‌شود که زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنند.

ویتامین D هم به‌سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. منابع رایج ویتامین D عبارت‌اند از:

ماهی تن
شیر غنی شده
زرده تخم مرغ.

اگر ویتامین D کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، با پزشک خود در مورد مصرف یک مکمل برای تامین مقدار توصیه‌شده‌ی روزانه صحبت کنید.

۲. تأثیر خواب کافی بر رشد قد کودکان

گاهی اوقات کم‌خوابی در بلندمدت روی قد شما تأثیر نمی‌گذارد.

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

و نمی‌تواند با اطمینان مشخص کند که التهاب یا زخم کبدی وجود دارد یا نه. بنابراین، برای تشخیص دقیق‌تر و بررسی علل زمینه‌ای، ممکن است آزمایش‌های تکمیلی دیگری نیز مورد نیاز باشد.

عکس کبد چرب گرید ۱ در سونوگرافی
عکس کبد چرب گرید ۱ در سونوگرافی
عکس سونوگرافی کبد چرب گرید ۱ را مشاهده می‌کنید.

کبد چرب گرید ۱ در سونوگرافی معمولا به شکل کبدی کمی روشن‌تر از حالت طبیعی دیده می‌شود. در گزارش ممکن است نوشته شود افزایش خفیف اکوژنیسیته کبد، fatty liver grade ۱ یا mild fatty liver.این عبارت‌ها یعنی بافت کبد نسبت به حالت طبیعی، چربی بیشتری دارد و امواج صوتی را بیشتر بازتاب می‌دهد. در گرید یک کبد، تصویر معمولا تغییر شدید ندارد. رادیولوژیست ممکن است کبد را با کلیه راست یا طحال مقایسه کند. اگر کبد کمی روشن‌تر باشد، اما ساختارهای عمقی هنوز خوب دیده شوند، گزارش به نفع کبد چرب خفیف یا گرید یک نوشته می‌شود.

افزایش اکوژنیسیته کبد گرید ۱ در سونوگرافی به چه معناست؟

اکوژنیسیته بالا در کبد گرید ۱ یعنی کبد در تصویر سونوگرافی کمی روشن‌تر از حد انتظار دیده شده است. منظور از اکوژنیسیته میزان بازتاب امواج صوتی از بافت است. وقتی چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، این بازتاب بیشتر می‌شود و کبد روشن‌تر دیده می‌شود. این عبارت به تنهایی به معنای نارسایی کبد، سیروز یا سرطان نیست. افزایش خفیف اکوژنیسیته بیشتر با چربی خفیف کبد هماهنگ است. با این حال، پزشک باید آن را همراه با آزمایش خون، وزن، قند خون، چربی خون و سابقه فرد تفسیر کند.

اکوی پارانشیم کبد افزایش یافته یعنی چه؟

پارانشیم همان بافت عملکردی کبد است؛ یعنی بخشی از کبد که کارهای اصلی مانند پردازش مواد غذایی، ساخت بعضی پروتئین‌ها و کمک به سوخت‌وساز بدن را انجام می‌دهد. وقتی در گزارش نوشته می‌شود اکوی پارانشیم کبد گرید ۱ افزایش یافته، یعنی بافت کبد با چربی خفیف سازگار است. یعنی کبد کمی چرب‌تر از حالت طبیعی دیده شده است. اما شدت واقعی خطر فقط با همین جمله مشخص نمی‌شود.

طریقه مصرف برگ سنا برای یبوست چگونه است؟



پزشک تاییدکننده: دکتر عباس زحمتکش
نویسنده: آیدا خداپناه

ادامه از شماره قبل...

در بارداری تحریک روده ممکن است به رحم هم منتقل شود، پس برای یبوست بارداری اصلاح تغذیه و افزایش مایعات گزینه ایمن‌تری هستند.

کودکان قاعده جداگانه دارند. برگ سنا برای یبوست کودکان فقط با تجویز پزشک و برای مدت کوتاه جایی دارد، چون خطر کم‌آبی و به‌هم‌خوردن الکترولیت‌ها در این سن بیشتر است. شرایط دیگری هم مصرف سنا را محدود می‌کنند:

گروه مصرف‌کننده‌وضعیت	مصرف برگ س دلیل
بارداری	ممنوع تحریک روده می‌تواند به رحم هم برسد
شیردهی	فقط با نظر پزشک‌مقدار کمی از ماده موثر وارد شیر می‌شود
کودک زیر ۱۲ سال	فقط با تجویز پزشک خطر کم‌آبی و افت الکترولیت‌ها
انسداد روده	ممنوع تحریک روده مسدود خطر پارگی دارد
کولیت و بیماری التهابی روده	ممنوع مخاط ملتهب را بیشتر تحریک می‌کند
درد شکم با علت نامشخص	ممنوع می‌تواند علائم آپاندیسیت را بپوشاند
یبوست مزمن	مناسب نیست وابستگی روده را تشدید می‌کند

در این جدول افراد مناسب برای مصرف برگ سنا بررسی شده‌اند.

اگر برگ سنا یبوست را برطرف نکرد چه کنیم؟

اگر برگ سنا بعد از سه روز یبوست را برطرف نکرد، مصرف آن را ادامه ندهید. یبوستی که به ملین محرک جواب نمی‌دهد معمولا علت دیگری پشتش هست و بالا بردن مقدار سنا فقط عوارض را بیشتر می‌کند. قبل از رفتن سراغ ملین بعدی، پایه‌ها را درست کنید. درمان خانگی یبوست با فیبر، آب کافی و تحرک روزانه در بیشتر افراد بدون هیچ دارویی نتیجه می‌دهد.

اگر گزینه گیاهی ملایم‌تری می‌خواهید، خاکشیر برای یبوست با جذب آب حجم مدفوع را بالا می‌برد و دیواره روده را تحریک نمی‌کند. یبوستی که بیش از سه هفته طول بکشد یا همراه با خون در مدفوع، کاهش وزن بدون دلیل و درد مداوم شکم باشد بررسی پزشکی می‌خواهد. برای این

“I am a slave to the one whose heart is free from all desire.”
— Hafez of Shiraz

Hafez of Shiraz: The Life, Poetry, Love, and Eternal Legacy of Persia’s Great Poet

Introduction: The Immortal Voice of Shiraz

Among the great poets of the world, few have achieved the lasting influence of Hafez of Shiraz. His words have crossed centuries, languages, borders, and cultures, speaking to people whose lives, beliefs, and experiences are often very different from his own. In Iran, his poetry is not merely a literary treasure preserved in libraries and universities. It is a living presence in homes, gardens, family gatherings, and moments of personal reflection. His verses are read during celebrations, whispered in times of sorrow, and consulted by those seeking hope when the future appears uncertain.

Known in Persian as Khwaja Shams al-Din Muhammad Hafez-e Shirazi, Hafez lived during the fourteenth century, a period of political instability, religious debate, cultural achievement, and intellectual transformation in Persia. Although many details of his private life remain uncertain, his poetry provides a remarkable window into the emotional and philosophical world of his age.

Hafez is celebrated for his mastery of the ghazal, a poetic form traditionally associated with love, longing, beauty, and spiritual reflection. His verses move effortlessly between the earthly and the divine, the intimate and the universal. A beloved person may appear as a human lover, a symbol of divine beauty, or an embodiment of the mysteries that make existence both painful and beautiful. Wine may suggest pleasure, freedom, spiritual ecstasy, or resistance to hypocrisy. A garden may represent the beauty of life, while the nightingale’s song expresses the heart’s unending desire.

The power of Hafez lies partly in his refusal to reduce human experience to a single interpretation. His poetry invites readers to participate in its meaning. A person experiencing romantic love may discover tenderness in his verses; someone struggling with injustice may find a voice of protest; and a seeker of spiritual truth may recognize a profound meditation on the relationship between humanity and the divine.

Yet Hafez was not an abstract philosopher detached from ordinary life. He lived in Shiraz, experienced the political uncertainties of his time, witnessed the contradictions of religious and social authority, and explored the complex relationship between desire, faith, freedom, and human weakness.

To understand Hafez, therefore, is to approach not only the life of an extraordinary poet but also the history of a civilization that placed enormous value on language, music, gardens, hospitality, learning, and the search for wisdom.

His story begins in Shiraz, the city that shaped his imagination and eventually became inseparable from his name.

1. Shiraz: The City That Shaped a Poet

Shiraz, located in southwestern Iran, has long been associated with poetry, gardens, scholarship, and refined cultural life. During the medieval period, it was an important center of Persian civilization. Its gardens, mosques, schools, libraries, and literary circles created an environment in which poetry could flourish.

The city occupied a distinctive place in the Persian cultural imagination. Its natural surroundings, seasonal flowers, fragrant trees, and cultivated gardens inspired generations of writers. The imagery of roses, nightingales, flowing water, and spring blossoms became central to Persian poetry, offering poets a language through which to explore love, beauty, mortality, and spiritual longing.

Hafez’s poetry reflects this environment. Shiraz appears not simply as a geographical location but as an emotional homeland. Its gardens and streets become part of his poetic identity. The city represents beauty, companionship, memory, and the possibility of finding joy even in an imperfect world.

Hafez lived during the rule of several local dynasties, including the Injuids and the Muzaffarids. Political authority in fourteenth-century Persia could change rapidly, and cities often experienced periods of prosperity followed by conflict or repression. Shiraz was no exception.

Despite these uncertainties, the city maintained a rich intellectual and literary culture. Persian was the principal language of much of its literary expression, while Arabic remained important in religious scholarship and learned discourse. Poets and scholars drew on a long tradition that included philosophy, theology, mysticism, history, and classical literature.

Hafez absorbed this cultural inheritance and transformed it into a poetic language of extraordinary subtlety.

His attachment to Shiraz became so enduring that readers came to associate the city itself with his spirit. Even today, visitors who walk through the gardens of Shiraz often encounter his poetry as an essential part of the experience. His tomb,



surrounded by a garden, has become a place where literature, memory, and national identity meet.

For Hafez, however, Shiraz was more than a place to celebrate. It was also the setting in which he encountered the contradictions of human society: sincere devotion and religious hypocrisy, generosity and greed, beauty and suffering, political ambition and the fragile hopes of ordinary people.

These contradictions would become some of the central themes of his poetry.

2. Childhood: The Early Years of Hafez

The exact circumstances of Hafez’s childhood remain uncertain. Historical records provide limited reliable information about his family, birth, and early experiences. Scholars generally place his birth in Shiraz during the early fourteenth century, often around 1315–1325, although the precise year cannot be established with complete confidence.

His full name is traditionally given as Khwaja Shams al-Din Muhammad Hafez-e Shirazi. The title “Hafez” refers to someone who has memorized the Quran, and traditional accounts associate the poet with extensive knowledge of the sacred text.

In Persian culture, the memorization of the Quran has historically been regarded as a significant intellectual and spiritual accomplishment. The title therefore reflects the importance attached to religious learning in the cultural world from which Hafez emerged.

Nevertheless, the available evidence does not allow historians to reconstruct his childhood in the detailed manner possible for some later historical figures. Stories about his parents, his family’s economic circumstances, and specific childhood incidents should therefore

“I wish I could show you, when you are lonely or in darkness, the astonishing light of your own being.”
— Inspired by Hafez, the Persian

هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طبیه شجره میناب این شماره تقدیم به : آتنا رئیسی فرزند حسن

ISSN 2008-3124

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۸ 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

هادی کرمی

گزارش تصویری از هفته گزشته...



مسجد امیر المومنین (حضور خیرین)



فردوسی سرای





نمایشگاه نقاشی خیالی نگار در آینه













❁ شیراز؛ بیمارستان کوثر

● وارد که می‌شوی، رسیدهائی می‌بینی از ۳۵ هزارتومان تا ۱ میلیون تومان.
هر کسی به‌اندازه‌ی توانش کشیده و آنجا نصب کرده تا نیازمندان به اندازه‌ی نیازشان برداشته و کار خود را راه بیندازند.

● و به‌اندازه‌ای زیاد است که کاغذ پرینت، کم می‌آید!

✍ روایت شده هنگامی‌که قرار شد بنواسرائیل برای گناهانشان عذاب شوند، از خانه‌های خود نقبی به هم زدند تا در آن هنگام به یکدیگر کمک کنند.

☜ و خدا پس از دیدن این رحم و مهربانی، از عذاب آنان منصرف شد.