همسر

هفته نامه بین المللی



آنتونی رابینز

وجود موانع، تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف های ارزشمند، جزم تر کنید.



هوراس والپول

زندگی برای کسانی که فکر می کنند یک کمدی و برای کسانی که احساس می کنند یک تراژدی است.

هفته نامه بین الملل همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۹، پنجشنبه ۳۰ مهر ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دویست هزار تومان

در این شماره

انواع بیماری های پاییزی: 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

سالمندی و... ۷



ماری تیلورو جیک جیکوبز

سرمقاله

هم چی مان باید به هم بیاد!

همسر مهربانم با طعنه گفت :خدا وکیلی ما که از زندگی با شما هیچ خیری ندیدم ! با تعجب پرسیدم : چرا باز کاری کردم ؟با همان لحن تحقیر آمیز گفت : ترخدا تو فقط کاری نکن همین!

مانده بودم چه بگویم ترجی دادم به توسعه مشاوران خانواده فقط گوش بدهم و او ادامه داد:همین همسایه روبروی ما رفته یک ونیم میلیارد تومان مبل خریده ! برق از وجودم پرید و با تعجب پرسیدم :چقدر!؟

با غرور فراوان گفت: یک ونیم میلیارد تومان ،یک دست مبل و نهار خوری دوازده نفره!

باز با همان تعجب گفتم دوازده نفره در یک آپارتمان ۹۰ متری خودشون هم که ماشالا بالای هشتاد سال سن دارن!

گفت بله مگه چی !؟ص ۲



ستاد اجرایی طرح ملی رویش امید موسسه درمان بسیجیان

حمایت از زوج‌های نابارور

طرح ملی رویش امید سال ۱۴۰۵

این طرح به‌جهت پوشش هداکثری هزینه درمان متقاضیان، شامل یک عدد معرفی‌نامه درمان و یک عدد بیمه‌نامه تکمیل درمان با تعهدات صرفاً ناباروری نزد شرکت بیمه ایران، برای هر زوج می‌باشد.

بسته‌های خدماتی

تعهدات	بسته شماره یک	بسته شماره دو
هزینه ثبت‌نام برای هرزوج (با ۳۰٪ یارانه)	ریال ۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰	ریال ۹۵،۰۰۰،۰۰۰
سقف معرفی‌نامه درمان	ریال ۳۰،۰۰۰،۰۰۰	ریال ۳۰،۰۰۰،۰۰۰
سقف تعهدات بیمه‌نامه	ریال ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	ریال ۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰

شرایط دریافت خدمات

- داشتن بیمه پایه (تأمین اجتماعی، سلامت، روستایی و...)
- ثبت‌نام فقط از طریق سایت rooyeshomid.ir
- شرط سنی زوجه: تا ۴۹ سال تمام
- شامل ناباروری اولیه و ثانویه بلامانع

مراکز مجاز مراجعه

- مراکز طرف قرارداد با موسسه خدمات درمانی بسیجیان
- مراکز طرف قرارداد با بیمه‌های پایه (تأمین اجتماعی، سلامت و...)
- مراکز طرف قرارداد با شرکت بیمه ایران

مهلت ثبت‌نام محدود است

بازه ثبت‌نام (۳ ماه)	اعتبار بیمه‌نامه	فعال‌سازی بیمه‌نامه
۱۴۰۵/۰۶/۰۱ تا ۱۴۰۵/۰۷/۲۷	۱۴۰۵/۰۶/۰۱ تا ۱۴۰۶/۰۵/۳۱	۱۴۰۵/۰۸/۱۵

ثبت‌نام در طرح ملی رویش امیدخدمات www.rooyeshomid.ir

راه های ارتباطی با ما :

تلفن تماس : ۰۲۱۹۱۰۸۰۹۱۰

Eitaa.com/madresehrooyeshomidfars

کانال رویش امید در پیام رسان ایتا

جعفر صابری

هم چی مان باید به هم بیاد!

ترجیح دادم چیزی نگم تا اینکه چند روز بگذرد و بعد از یک هفته پرسیدم :چه خبر؟
او که گویا مدتی بود میخواست حرفهای دلش ا بزند آهی کشید و گفت: بندی خدا مهین خانم (زن همسایه روبروی ما است) میگه آقا جمشید میرفت رو بمال مینشست رنگ مبلا هم سفید بود گفتم خراب میشه تلویزیون آوردیم داخل اتاق پتو انداختم رو زمین میشینیم که مبل کثیف نشه!
آهی کشیدم و گفتم پس برای چی مبل خریدن ؟
خانومم با خونسردی گفت خوب دوست داشتن نه مثل ما خوبه !؟چند سال همین یک دست مبل را داریم و ...بعد بلافاصله گفت ناصر جان بریم ما هم یک دست مبل بخریم ؟به بازنشسته ها اقساط هم میدن!
بگذریم تا به خودمان آمدیم یک دست مبل نو خریده بودیم و داشتیم به آنها نگاه می کردیم کل داستان ما سه هفته نشده بود ولی آنچه مرا نگران کرده بود پرداخت اقساط مبل نو نبود نگاهای تحقیرآمیز خامم بود که میگفت این فرشا به این مبلا نمیاد!
بله شاید این داستان برای بسیاری از ما اتفاق افتاده که زندگی مان را با دیگران مقایسه میکنیم و بعد هم ناخواسته درگیر یک فاجعه میشویم ،نه اینکه با نو کردن وسایل مشکل داشته باشم با شرایط مشکل دارم وقتی یک آپارتمان نهایت صد یا کمی بیشتر یا کمتر است آخه چطور این مبلمان و وسایل را در آن باید جا داد و این چه زندگی است که ما برای خودمان درست میکنیم!؟
باور داشته باشیم که باید همه چیزمان به هم بیاید یا حق
جعفر صابری

رزق و روزی؛ تنها پول نیست

وقتی سخن از روزی به میان می‌آید، معمولاً نخستین چیزی که به ذهن می‌رسد پول و درآمد است؛ اما می‌توان مفهوم روزی را در معنایی گسترده‌تر نیز در نظر گرفت.
سلامتی، خانواده، دوستی قابل اعتماد، فرصت یادگیری، توانایی کار کردن، آرامش نسبی، تجربه‌های ارزشمند و امکان کمک به دیگران، همگی می‌توانند از نعمت‌های زندگی به شمار آیند.
این نگاه به معنای کم‌اهمیت دانستن مسائل اقتصادی نیست. تأمین معاش، مسکن، درمان و امنیت مالی برای زندگی شایسته ضروری است. با این حال، اگر انسان تمام ارزش زندگی را با میزان دارایی خود بسنجد، ممکن است از بسیاری از داشته‌های ارزشمندش غافل بماند.
قدردانی از داشته‌ها، در کنار تلاش برای بهبود شرایط، می‌تواند نگاه متعادل‌تری به زندگی ایجاد کند.
می‌توان هر شب سه موضوع را یادداشت کرد: چه چیزی امروز به ما آموخت؟ از چه کسی یا چه چیزی سپاسگزاریم؟ و فردا برای بهتر شدن زندگی خود یا دیگری چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
این تمرین ساده جایگزین حل مشکلات نیست، اما می‌تواند توجه ما را از کمبودها و نگرانی‌های مداوم به سوی منابع موجود و اقدام‌های ممکن هدایت کند.

ماری تیلور و جیک جیکوبز

در سال ۱۹۴۸ میلادی، ماری تیلور ۱۹ساله با انتخابی دشوار از سوی پدرش روبه‌رو شد: مرد سیاه‌پوستی را که دوست داشت، رها کند یا دیگر هرگز اجازه نداشته باشد به خانهٔ خانواده بازگردد. ماری عشق را انتخاب کرد.
او در دههٔ ۱۹۴۰ میلادی، زمانی که در یک کالج فنی در بریتانیا درس می‌خواند، با جیک جیکوبز، دانشجویی از ترینیداد، آشنا شد. یکی از چیزهایی که از همان ابتدا ماری را به جیک جذب کرد، علاقهٔ او به ادبیات بود. جیک اغلب از آثار ویلیام شکسپیر نقل‌قول می‌کرد و ماری شیفتهٔ مهربانی، هوش و دانش او شده بود.
در دورانی که روابط عاشقانه میان افراد با رنگ پوست متفاوت با تعصب و مخالفت شدید روبه‌رو بود، رابطهٔ آن‌ها نیز از این مخالفت‌ها در امان نماند. هنگامی که کسی ماری را در کنار جیک دید و موضوع را به پدرش اطلاع داد، پدرش او را از دیدار با جیک منع کرد.
مدتی بعد، جیک به ترینیداد بازگشت. هزاران کیلومتر فاصله میان آن‌ها قرار گرفت، اما نامه‌نگاری‌های شان ادامه یافت. هیچ‌کدام نمی‌خواستند دوری راه به پایان رابطه‌شان تبدیل شود.
وقتی جیک سرانجام به بریتانیا بازگشت، از ماری خواست با او ازدواج کند و ماری پذیرفت. اما هنگامی که این تصمیم را با پدرش در میان گذاشت، بار دیگر با مخالفتی سخت مواجه شد. پدرش به او هشدار داد که اگر با جیک ازدواج کند، دیگر هرگز در خانهٔ خانواده پذیرفته نخواهد شد.
ماری وسایلش را در یک چمدان جمع کرد و خانه را ترک گفت. در سال ۱۹۴۸، آن دو در مراسم ازدواج مدنی خود ازدواج کردند؛ اما هیچ‌یک از اعضای خانوادهٔ ماری در مراسم حضور نیافتند.
سال‌های بعد آسان نبودند. آن‌ها با نژادپرستی، طردشدن از سوی جامعه و مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم کردند. برخی صاحب‌خانه‌ها به دلیل سیاه‌پوست‌بودن جیک، حاضر نبودند خانه‌ای به آن‌ها کرایه بدهند و بسیاری نیز آشکارا با ازدواج‌شان مخالفت می‌کردند.
با این همه، آن دو زندگی مشترک خود را ساختند. ماری به معاونت مدیریت یک مکتب رسید و جیک نیز سال‌های طولانی در ادارهٔ پست کار کرد.
ازدواجی که بسیاری تصور می‌کردند دوام نخواهد آورد، بیش از هفتاد سال ادامه یافت. ماری بعدها گفت که حتا برای یک لحظه نیز از تصمیمی که در جوانی گرفته بود، پشیمان نشده است.
گاهی شجاعت واقعی در انتخاب عشقی نهفته است که دیگران با آن مخالفت می‌کنند. ماری و جیک با از دست دادن حمایت خانواده و تحمل سال‌ها تعصب روبه‌رو شدند، اما در تمام این سال‌ها یکدیگر را از دست ندادند.

داستان اندوه بارِ دارالفنون امیرکبیر!

امیرکبیر دارالفنون را حتی دو سال زودتر از دارالفنون ژاپن تاسیس کرد. اما پس از کشته شدنش، آن دارالفنون که قرار بود انسانِ جدیدی تربیت کند به چنان وضعی افتاد که بقول بیهقی، می خواهم «قلم را لختی بر وی بگریانم»...
اولین مسئله، درایت امیرکبیر در برگزیدن اساتید آن بود که از کشور اتریش آورده بود بخاطر نفوذ دیرین دو کشور استعماری روسیه و انگلیس، امیر از نیروی سومی استفاده کرد که بی‌طرف بود و دارای پیشینه استعماری نبود. یعنی اتریش.
این زمان دسیسه ها بر علیه امیر آغاز شده بود که ناخرسندی و مخالفت و خشم روحانیون با ساخت ، و نیز بخاطر استخدام معلمین خارجی اضافه شد!. معمار اتریشی وقتی به ایران رسیدند که ده روز قبل از آن، امیر مغضوب و در فین کاشان کشته شده بود دکتر پولاک یکی از اساتید اتریشی می‌نویسد:
«در ۲۴ نوامبر ۱۸۵۱ به تهران رسیدیم پذیرایی سردی از ما شد، احدی برای تهنیت به استقبال ما نیامد و به زودی آگاه شدیم که صحنه در این فاصله به زیان ما تغییر کرده چند روزی پیش از ورودمان، امیرکبیر در اثر توطئه‌های داخلی دربار دچار بی مهری شاه شده بود...»
موانع بی شماری در مقابل دارالفنون بود:
برجسته ترین مخالف، خود میرزاآقاخان نوری بود چون دشمن امیر بود پس از مرگ امیر جانشین او شده میکوشید تمام آثار امیر را نابود کند.
انگلیسیها نیز مخالف دارالفنون بودند چون معلمانش اتریشی بودند حتی سرهنگ شیل انگلیسی به ناصرالدین شاه توصیه میکرد دارالفنون را ببندد چون به ضرر سلطنتش است.
نیروهای سنتی نیز سرسختانه مخالف دارالفنون بودند چون آنرا مروج تجدد و فرهنگ غربی میدانستند.
طرفداران پزشکی سنتی نیز که شغل خود را در خطر می دیدند پس به لشکرِ مخالفین پیوستند چون دارالفنون، پزشکی اروپایی را آموزش میداد اینها باعث شد در کلاسهای پزشکی دارالفنون، مدتها تنها به تدریس نظری اکتفا کرده و از ترس تکفیر شدن از هرگونه کالبدشکافی پرهیز نمایند و همین باعث شد پیشرفتی نکند اما خوشبختانه در ۱۲۳۲ش یکی از بیگانگان مسیحی به طرز مشکوکی درگذشت و بازماندگانش براینکه علت مرگش را بدانند از دکتر پولاک خواستند کالبدشکافی کند و اولین کالبدشکافی توسط او و شاگردان دارالفنون صورت گرفت.
البته این مخالفتها تنها مختص رشته طب نبود برخی رشته های دیگر نیز بودند مانند اجرای تئاتر ، که علما و روحانیون اجرای تئاتر را ابتذال می دانستند... تالار تئاتر بخاطر عقاید دینی متروك ماند. فقط گاهی نمایشهای خصوصی برای شاه و رجال دولت بوسیله «لومر» فرانسوی، معلم موزیك و مزین الدوله(نقاشباشی) در آن اجرا می شد که پس از چندی به جای تئاتر، نمازخانه شد.
سرانجام دارالفنون، این یادگار بی همتای امیر به وضعی افتاد که جان کلام را «فورو کاوای» ژاپنی که سی سال بعد در ۱۸۸۰ ، از آن دیدن کرده بر زبان راند! او می نویسد:
«اتاق سوم، کلاس جغرافیا بود معلم فرانسوی درس جغرافیا میداد. معلم از شاگردی که درجه سرهنگی داشت خواست که نقشه آسیا را روی تخته سیاه بکشد و به من اجازه داد از او پرسش کنم. نقشه ای که کشید نادرست بود.
پرسیدم کوههای کونلون کجاست؟ نمیدانست.
پرسیدم مملکت کره کجاست و او به جایی در حدود کانتون چین اشاره کرد. در اینوقت، معلم جغرافیا خواست که درباره محلی نزدیك به ایران از او بپرسم. پس درباره طول و عرض جغرافیایی تهران سؤال کردم باز نتوانست جواب بدهد.
فهمیدم که اطلاع او در حد شاگرد دبستانی
بی دانشی است.»پس، فورو کاوا که سرگرد بود از سرهنگِ ایرانی در مورد تهران سئوال میکند و او نمیداند!
نیم قرن پس از مرگ امیر و احداث دارالفنون در دو کشور، مخبرالسلطنه که از ژاپن دیدن کرده و همه جا با راهن و کشتی به راحتی سفر کرده بود وقتی به انزلی میرسد دچار اندوه میگردد که چگونه از انزلی به تهران برسد!
«کالسکه های شکسته، اسبهای وامانده، چپرخانه های خشك و خالی»و وقتی بحضور مظفرالدین شاه میرسد، مینویسد:
«در فرح آباد جرگهٔ معتاد دور شاه را گرفته همه روی زمین نشسته، مجلس بمزاح میگذرد، از من پرسیدند پسر بحرینی زشت تر و بدمنظر تر است یا ژاپنی‌ها؟ میبایست عرض کرد که به بدترکیبی او در ژاپن ندیدم که تفریحی بشود! ببین تفاوت راه از کجاست تا به کجا»!
به دوران احمدشاه که می رسیم خزانه چنان تهی بود که دولت حتی توانایی پرداخت حقوق معلمان دارالفنون را نداشت در ۱۲۹۳ شش ماه بود حقوق نگرفته و برای مطالبه حقوق معوقه اعتصاب کردند ولی پس از ۲۰ روز دست خالی به کلاسها بازگشتند زیرا دولت به آنها حواله داده بود که بروند سه هزار آجر کهنه از یک ساختمان دولتی در خیابان جلیل آباد بردارند و خودشان بفروشند
برگرفته از ...
سفرنامه فورو کاوا...ص۱۰۴
سفرنامه دکتر ادوارد پولاک طبیب اتریشی مخصوص ناصرالدین شاه
کتاب : تاریخ مدارس ایران ، از عهد باستان تا تاسیس دارالفنون

پزشکی هادی کرمی

ننه عصمت کیست؟



ننه عصمتننه عصمت، بانوی یزدی که سال‌ها برای رزمندگان و مرزبانان دستکش می‌بافت، دار فانی را وداع گفت. جزئیات درباره زندگی و بیوگرافی ننه عصمت را در ادامه بخوانید.

به گزارش راهبرد معاصر؛ ننه عصمت، نامی آشنا برای بسیاری از ایرانیان است؛ بانویی که با دستان مهربان و قلب بزرگ خود، سال‌ها گرمای محبت را به دستان رزمندگان و مرزبانان هدیه کرد. ننه عصمت که با نام اصلی فاطمه فلکیان شناخته می‌شد، در یزد متولد شد و زندگی خود را وقف خدمت به وطن کرد. او که پس از شنیدن خبر سرمای طاقت‌فرسای جبهه‌ها، بافتن دستکش را آغاز کرد، به چهره‌ای ماندگار در فرهنگ ایثار و فداکاری تبدیل شد. ننه عصمت نه فقط یک بافنده، بلکه نمادی از عشق مادری به فرزندان این سرزمین بود.

ننه عصمت که بود؟

ننه عصمت با نام اصلی فاطمه فلکیان، بانوی یزدی و مشهور به «ننه عصمت»، در طول سال‌های دفاع مقدس و پس از آن، با دستان خود برای رزمندگان و مرزبانان کشور دستکش می‌بافت. ننه عصمت پس از شنیدن خبر سرمای طاقت‌فرسای مناطق جنگی و در پاسخ به فرمان امام خمینی (ره)، این کار خیرخواهانه را آغاز کرد و حتی پس از پایان جنگ نیز با وجود کهولت سن و بیماری، آن را ادامه داد. ننه عصمت در سال‌های اخیر به نمادی از ایثار، مقاومت و مشارکت مردمی تبدیل شده بود.

ننه عصمت کیست؟

ننه عصمت؛ از جبهه‌ها تا مرزهای وطن

ننه عصمت نه فقط برای رزمندگان دوران دفاع مقدس، بلکه برای مرزبانان وطن نیز دستکش می‌بافت. او که با عشق و فداکاری، گرمای محبت خود را به مدافعان وطن هدیه می‌کرد، در سال‌های اخیر نیز با وجود کهولت سن و بیماری، از این کار دست نکشید. ننه عصمت با دستکش‌های خود، پیامی از همدلی و ایثار را به نسل‌های مختلف منتقل کرد. ننه عصمت به عنوان یک الگوی ماندگار در فرهنگ ایثار و مقاومت، همیشه در یادها باقی خواهد ماند.

ننه عصمت؛ یادگاری ماندگار از ایثارننه عصمت با دستکش‌های خود، یادگاری ماندگار از بانویی را به جا گذاشت که سال‌ها با عشق و فداکاری، گرمای محبت خود را به مدافعان وطن هدیه کرد. ننه عصمت نه فقط یک بافنده، بلکه نمادی از مشارکت مردمی و ایثار در جامعه ایران بود. ننه عصمت با زندگی ساده و پر از محبت خود، به همه آموخت که می‌توان با کارهای کوچک، تأثیری بزرگ در جامعه گذاشت. ننه عصمت درگذشت، اما نام و یاد او همیشه در قلب‌های مردم ایران زنده خواهد ماند.

کورک پوستی یا دمل چیست؟ پیشگیری و درمان کورک پوست



ادامه از شماره قبل...

تزریق کورتیکواستروئیدها (Corticosteroids) که به آن اصطلاحا کورتون می گویند نیز برای از بین بردن این جوش ها مفید است.

میکرودرم ابریژن (Microderm abrasion)یا لایه برداری شیمیایی برای از بین بردن لایه آسیب دیده پوست و درمان زخم های کورک پوست

درمان خانگی کورک پوست

برای اینکه به روند درمان خود سرعت ببخشید و از پیشروی کورک پوست خود جلوگیری کرده و از روش-های درمانی که پزشک شما پیشنهاد داده است بهترین نتیجه را بگیرید باید در خانه نیز برخی از نکات را رعایت کرده و کارهایی را انجام دهید. انجام این کارها بسیار ساده هستند اما در اکثر مواقع می-توانند کمک بسیار بزرگی به فرد مبتلا بکنند. در ادامه با برخی از مهمترین آن-ها آشنا می-شویم:

با پزشک مشورت کنید

درمان خانگی کورک پوست

از دست زدن و دستکاری کردن کورک پوست خودداری کنید.

از صابون-های آنتی باکتریال استفاده کنید.

چند بار در روز از کمپرس گرم و مرطوب استفاده کنید. دقت کنید که هر بار از یک حوله تمیز و استریل استفاده کنید.

روی جراحات را به طور دائم با مواد استریل پاکیزه نگه دارید.

از مواجهه با آلودگی-ها، دودهای غلیظ مانند دود سیگار و قلیان دوری کنید.

پس از ترکیدن کورک، جهت جلوگیری از سرایت به جاهای دیگر پوست، آن را با یک گاز استریل بپوشانید.

بهداشت شخصی را رعایت کنید و به-طور مداول ملحفه-ها و وسایل شخصیتان را شسته و ضد عفونی کنید.

روش-های پیشگیری از ابتلا به کورک پوستی چیست ؟

بهترین کار اینست که با رعایت برخی از نکات و موارد بتوانیم از بروز این بیماری پوستی جلوگیری کنیم؛ چراکه این مشکل گاهی می-تواند بسیار آزاردهنده باشد. اگر شرایط عادی دارید و دچار بیماری زمینه-ای نیستید یا نقص ایمنی ندارید اینکار بسیار ساده است. اما با وجود برخی از مشکلات و بیماری-ها، پیشگیری از ابتلا به کورک پوستی کمی پیچیده و سخت است. در هر صورت روش-های پیشگیری از این بیماری در زیر آورده شده است:

انواع بیماری های پاییزی: حواسمان به کدام علائم باشد؟



ادامه از شماره قبل:

سینوزیت به التهاب سینوس‌های صورت اشاره دارد که اغلب به دنبال عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی رخ می‌دهد. علائم شامل درد یا فشار در ناحیه صورت، گرفتگی بینی، سردرد و ترشحات زرد یا سبز از بینی است.

پیشگیری از این بیماری:

درمان سریع سرماخوردگی و آنفلوآنزا.

استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا برای جلوگیری از خشکی هوا در محیط خانه.

چه کنیم؟

داروهای ضدالتهاب، آنتی‌بیوتیک‌ها (در موارد باکتریایی) و اسپری‌های بینی می‌توانند به درمان این بیماری کمک کنند. اگر می خواهید در مورد این سردرد ها بدانید می توانید به مقاله‌ی سینوزیت مراجعه کنید.

۵. آسم و تشدید آن در پاییز

افراد مبتلا به آسم در پاییز ممکن است با افزایش علائم تنفسی مانند سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس مواجه شوند. تغییرات دما، هوای سرد و گرده‌ها از عوامل تحریک‌کننده هستند.

آسم در پاییز

پیشگیری؟

دوری از عوامل محرک مانند گرده‌ها و هوای سرد.

استفاده از داروهای استنشاقی تجویز شده توسط پزشک.

چطور آن را درمان کنیم؟

استفاده‌ی منظم از اسپری‌های کنترل‌کننده و داروهای ضدالتهاب در فصل پاییز برای کاهش علائم ضروری است. اگر می خواهید در مورد این بیماری بیشتر و دقیقتر بدانید به مقاله‌ی آسم مراجعه کنید.

۶. گلودرد استرپتوکوکی

این بیماری با عفونت باکتریایی گلو یا همان عفونت لوزه‌ها مشخص می‌شود و با علائمی مانند درد شدید گلو، تب، سردرد و مشکل در بلع همراه است. گلودرد استرپتوکوکی اغلب نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی دارد.

پیشگیری؟

شستن دست‌ها و اجتناب از تماس نزدیک با افراد مبتلا.

جلوگیری از استفاده مشترک از وسایل شخصی مانند ظروف و حوله.

درمان آن چطور است؟

آنتی‌بیوتیک‌ها، معمولاً پنی‌سیلین یا آموکسی‌سیلین، برای درمان گلودرد استرپتوکوکی تجویز

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

بله، این اختلال در نوجوانان می‌تواند با افت تحصیلی، انزوای اجتماعی، آسیب‌های جسمی و افسردگی همراه باشد. به همین دلیل تشخیص و درمان به‌موقع اهمیت زیادی دارد. نوجوانان در حال ساختن تصویر ذهنی از خود هستند و اگر وسواس در این دوره تقویت شود، ممکن است تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

وسواس شستشو در دستشویی

یکی از رایج‌ترین اشکال این اختلال، وسواس مرتبط با استفاده از سرویس بهداشتی است. این نوع وسواس می‌تواند شامل شستن افراطی محل ادرار، اجتناب از استفاده از توالت عمومی یا انجام تشریفات خاص هنگام شستشو باشد.

علل احتمالی:

ترس از ابتلا به بیماری‌های عفونی

تجربه‌های ناخوشایند در کودکی مرتبط با دستشویی

باورهای نادرست درباره طهارت و نجاست

پیامدهای روانی و جسمی:

صرف زمان زیاد در دستشویی

خستگی و فرسودگی روانی

آسیب‌های پوستی ناشی از شستشوی مکرر

اختلال در روابط خانوادگی یا اجتماعی

وسواس شستشو در دستشویی

روش‌های تشخیص وسواس شستشو

تشخیص این اختلال فرآیندی دقیق و تخصصی است که نیاز به همکاری بیمار، بررسی علائم و استفاده از معیارهای علمی دارد. از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا ممکن است رفتارهای خود را «عادت» یا «نگرانی عادی» تلقی کنند، ارزیابی روان‌شناختی دقیق اهمیت زیادی دارد. هدف از تشخیص، تمایز میان وسواس شستشو و رفتارهای طبیعی مرتبط با تمیزی و همچنین تفکیک آن از سایر اختلالات روانی است.

نوبت دهی متخصص مشاوره روانشناسی

برای دریافت مشاوره روانشناسی از بهترنی متخصص های دکتر مایکو همین الان اقدام کنید.

نوبت دهی متخصص روانشناسی

معیارهای تشخیص وسواس شستشو در DSM-5

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5چهار معیار اصلی برای تشخیص اختلال وسواس فکری-عملی را تعریف کرده است:

وجود افکار مزاحم، مکرر و ناخواسته درباره آلودگی، بیماری یا نجاست

رفتارهای اجباری و تکراری مانند شستشوی افراطی، ضدعفونی‌کردن یا اجتناب از تماس با اشیاء

ایجاد اختلال در عملکرد اجتماعی، تحصیلی یا شغلی به دلیل شدت علائم

تشخیص افتراقی با اختلالات دیگر مانند وسواس نجاست، اضطراب اجتماعی یا افسردگی

ابزارهای روان‌شناختی برای تشخیص وسواس شستشو

پرسشنامه ییل-براون (:Y-BOCS)این پرسشنامه استاندارد میزان شدت افکار وسواسی و رفتارهای اجباری را می‌سنجد. در نسخه اختصاصی آن برای وسواس شستشو، سؤالاتی درباره دفعات شستشو، زمان صرف‌شده، سطح اضطراب و مقاومت در برابر وسواس بررسی می‌شوند.

مصاحبه بالینی ساختاریافته: روانشناس یا روان‌پزشک طی مصاحبه‌ای دقیق، سابقه علائم، شدت آن‌ها، زمان آغاز، تأثیر بر زندگی روزمره و واکنش فرد در مواجهه با اجبار شستشو را بررسی می‌کند. این روش امکان شناسایی رفتارهایی را می‌دهد که فرد معمولاً از بیان آن‌ها شرم دارد یا ناآگاه است.

ارزیابی بینش بیمار: یکی از عناصر کلیدی در تشخیص، بررسی این است که بیمار چقدر نسبت به غیرمنطقی بودن رفتارهایش آگاهی دارد. بینش ضعیف یا فقدان بینش (عقاید هذیانی) ممکن است نیاز به رویکرد درمانی شدیدتری داشته باشد.

آیا وسواس شستشو قابل درمان است؟

بله، نه تنها قابل کنترل است بلکه در بسیاری از موارد با درمان شناختی-رفتاری (CBTو استفاده از داروهای مناسب مانند SSRI به‌طور

لرزش بدن نشانه چیست؟ ۷ روش درمان لرزش عضلات بدن



لرزش اساسی شایع‌ترین نوع اختلال حرکتی است که معمولا لرزش‌های وضعیتی یا هدفمند را در بر می‌گیرد. لرزش اساسی ممکن است خفیف باشد و شدت آن افزایش پیدا نکند یا ممکن است در طی چند سال به کندی پیشرفت کند. معمولا به‌صورت یک لرزش دوطرفه شروع می‌شود، به این معنی که هر دو طرف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در گذشته تصور نمی‌شد که لرزش اساسی با هیچ بیماری مرتبط باشد اما تحقیقات اخیر آن را به دژنراسیون خفیف در ناحیه مخچه مرتبط کرده‌اند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نیز به این نتیجه رسید که بروز لرزش اساسی در برخی افراد با بیماری پارکینسون مرتبط است. لرزش اساسی گاهی اوقات با علائم زیر همراه است:

- **مشکل خفیف در راه رفتن**
- **کاهش قدرت شنوایی**
- **اختلال شناختی خفیف**

۲. لرزش پارکینسون(Parkinsonian tremor)

شروع بیماری پارکینسون حدود ۶۰ سالگی است. لرزش پارکینسون معمولا یک لرزش در حال استراحت و اغلب جز اولین علائم بروز این بیماری است. این لرزش معمولا در اثر کاهش دوپامین در گانگلیون‌های پایه مغز رخ می‌دهد. درحالی‌که لرزش اساسی به‌صورت دوطرفه شروع می‌شود، لرزش پارکینسون در یک اندام یا در یک طرف بدن قبل از پیشرفت به سمت دیگر بروز می‌کند.

۳. لرزش عملکردی(Functional tremor)

لرزش عملکردی که قبلا به‌عنوان لرزش سایکوژنیک یا وابسته به وضعیت روانی شناخته می‌شد، با علائم زیر مشخص می‌شود:

- **شروع و بهبودی ناگهانی لرزش**
- **تغییر در جهت لرزش قسمت آسیب‌دیده بدن**
- **کاهش شدت لرزش در زمان پرت شدن حواس بیمار**

این نوع لرزش ممکن است به‌صورت یک لرزش وضعیتی یا هدفمند ظاهر شود. افراد مبتلا به لرزش عملکردی اغلب دارای اختلال تبدیلی (یک وضعیت روانی که علائم فیزیکی مانند فلج‌شدگی، اختلال در گفتار و غیره ایجاد می‌کند) یا یک بیماری روانپزشکی دیگر هستند.

۴. لرزش دیستونیک(Dystonic tremor)

لرزش دیستونیک افرادی را که دچار دیستونی هستند، یک اختلال حرکتی که با انقباضات غیرارادی عضلانی مشخص می‌شود، تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع انقباضات عضلانی باعث ایجاد حرکات پیچشی و تکراری یا وضعیت‌های غیرطبیعی مانند چرخش گردن می‌شوند. این مشکل در هر سنی ممکن است رخ دهد. لرزش دیستونیک به طور نامنظم رخ می‌دهد و استراحت کامل می‌تواند آن را تسکین دهد.

۵. لرزش مخچه‌ای(Cerebellar tremor)

مخچه تعادل و همچنین حرکت بدن را کنترل می‌کند. لرزش مخچه‌ای نوعی لرزش هدفمند است که در اثر بروز ضایعات یا آسیب مخچه ناشی از سکته مغزی، تومور و ام اس رخ می‌دهد. همچنین ممکن است نتیجه اختلال مصرف الکل یا استفاده بیش‌ازحد از برخی داروها باشد.

اگر اختلال مصرف الکل دارید یا در مدیریت داروها مشکل دارید، با یک پزشک متخصص صحبت کنید.

داستان بدن انسان...

یک پزشک حاذق ، قصهٔ سلامت بدن را به خوبی شبیه سازی و آنرا بصورت یک داستان زیبا به اشتراک گذاشته است .
تصور کنید که بدن ما یک شهر کوچک است و بزرگترین دردسر ساز این شهر - *کلسترول* نام دارد که چند تا همدست هم دارد. اما شریک اصلی او *تری گلیسیرید* است.
وظیفه آنها پرسه زدن در خیابان‌ها ، ایجاد هرج و مرج و بستن جاده‌هاست.
قلب مرکز فرماندهی این شهر است. همه جاده‌ها به او ختم می‌شود.
وقتی این دردسرسازان شروع به افزایش می‌کنند ، می‌توانید تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد...
آنها سعی می‌کنند مانع کار قلب شوند. اما نیروی پلیس نیز درون شهر قصهٔ ما مستقر است
HDL**
او پلیس خوب شهر است و این دردسرسازان را دستگیر و آنها را به زندان *(کبد)* می‌فرستد..
و کبد آنها را از شهر (از طریق سیستم زهکشی) اخراج می‌کند.
اما بدبختانه یک پلیس بد هم وجود دارد - * *LDLکه تشنه قدرت است. او مجرمان را از زندان فراری داده و به خیابان‌ها باز می‌گرداند.
وقتی تعداد پلیس خوب * *HDLکم شود ، امنیت کل شهر بخطر می افتد
چه کسی می‌خواهد در چنین شهری زندگی کند؟
آیا می‌خواهید این مجرمان را کاهش دهید و تعداد پلیس‌های خوب را افزایش دهید؟
شروع به *پیاده‌روی* کنید!
با هر قدم * *HDLافزایش می‌یابد و مجرمانی مانند *کلسترول ، تری‌گلیسیرید* و * *LDLکاهش می‌یابند.
شهر شما (بدنتان) دوباره سر زنده می‌شود.
قلب شما (مرکز شهر) از انسداد سازی مجرمان *(انسداد قلب)* محافظت می‌شود.
و وقتی قلب سالم باشد ، شما هم سالم خواهید بود.
پس هر زمان که فرصتی پیدا کردید
پیاده‌روی کنید!
این مقاله بهترین روش برای افزایش (HDLکلسترول خوب) و کاهش (LDLکلسترول بد) را به شما می‌دهد ، یعنی پیاده‌روی.
هر قدم HDL را افزایش می‌دهد. بنابراین – *پیاده‌روی کنید ، حرکت کنید و به حرکت ادامه دهید.*
در کنارش این موارد را روزانه بخورید:-
۱. سبزیجات
۲. حبوبات
۳. لوبیا
۴. بادام
سعی کنید سه چیز را فراموش کنید:
۱. سن
۲. گذشته
۳. شکایت از خود
چهار نکته مهم برای رعایت:
۱. خانواده
۲. دوستان
۳. تفکر مثبت
۴. خانه‌ای تمیز و دلپذیر
سه نکته اساسی برای رعایت:
۱. همیشه لبخند بزنید
۲. فعالیت بدنی منظم را با سرعت دلخواه خود انجام دهید
۳. وزن خود را بررسی و کنترل کنید
شش عادت ضروری زندگی را رعایت کنید:
۱. منتظر نمانید تا تشنه شوید تا آب بنوشید
۲. منتظر نمانید تا خسته شوید تا استراحت کنید.
۳. منتظر نمانید تا بیمار شوید تا آزمایش‌های پزشکی را انجام دهید.

آستیگمات چشم چیست؟ مراقبت و درمان چشم آستیگمات



ادامه از شماره قبل:
راه‌های درمان آستیگمات چشم
ایا چشم استیگمات نیاز به عینک دارد؟ برای درمان Astigmatism ، معمولا استفاده از عینک یا لنز مناسب تجویز می‌شود. با این حال، در صورت اندک بودن میزان کژبینی و عدم وجود عارضه بینایی دیگری، ممکن است نیازی به استفاده از عینک و لنز نباشد. در این مواقع، فقط لازم است به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و به طور مداوم از وضعیت بینایی و تغییرات ساختاری چشم خود آگاهی یابید. درمان کژبینی از روش‌های زیر امکان‌پذیر است:
درمان پزشکی
بهترین روش‌های درمان پزشکی کژبینی عبارتند از:
با پزشک مشورت کنید
استفاده از لنز یا عینک مناسب
اگر به آستیگماتیسم مبتلا باشید، پزشک معالج پس از انجام معاینات لازم احتمالا استفاده از لنزهای نرم یا توریک ((toricرا به شما توصیه خواهد کرد. لنزهای توریک نور را به شیوه خاصی خم کرده و متمرکز می‌کنند.
ارتوکراتولوژی ((orthokeratology
در صورت شدیدتر بودن عارضه، ممکن است روشی به نام ارتوکراتولوژی برای شما تجویز شود. ارتوکراتولوژی یا شکل‌دهی قرنیه با استفاده از لنز یک روش نسبتا قدیمی است که به استفاده از نوعی لنز در طول خواب اختصاص دارد. با کمک این تکنیک، بیمار در طول شب یک لنز خاص را در چشم خود قرار داده و صبح روز بعد آن را خارج کرده و در طول روز نیازی به استفاده از لنز یا عینک نخواهد داشت. انجام این کار به اصلاح موقتی فرم قرنیه کمک می‌کند. اثر این روش تنها به مدت یک روز دوام داشته و بیمار باید هر شب از لنز مخصوص استفاده کند.
روش های درمان آستیگمات
جراحی انکساری یا لیزیک
جراحی انکساری نوعی عمل جراحی است که با استفاده از لیزر انجام شده و موجب تغییر شکل قرنیه می‌شود. با انجام این کار، چشم شما می‌تواند نور دریافتی را بهتر متمرکز کند. این جراحی عمدتا به روش لیزیک ((LASIK، PRK یا RK انجام می‌گیرد. پیش از جراحی انکساری، پزشک معالج باید از سلامت کامل شبکیه و سایر قسمت‌های چشم اطمینان یابد. سپس، با ریختن قطره‌ای چشم بیمار بی‌حس شده و با استفاده از لیزر یا یک دستگاه مکانیکی، قرنیه برش خورده و اصلاح می‌شود. در مرحله بعد، بخش برش خورده به محل اولیه خود بازگردانده شده و به آرامی جاگذاری می‌شود. در نهایت، برای پیشگیری از التهاب و عفونت، قطره آنتی‌بیوتیک و ضد التهاب تجویز می‌شود. در انتها، چشم جراحی شده با محافظ شفافی پوشانده شده و بیمار برای مراجعه به منزل آماده می‌شود. این روش جراحی برای اصلاح مشکلاتی نظیر دوربینی و نزدیک‌بینی نیز به‌کار می‌رود. مدت این جراحی چیزی در حدود ۲۰ دقیقه است. براساس مطالعات، ۹۶ درصد از بیماران پس از انجام جراحی لیزیک وضوح بینایی خود را بازمی‌یابند.
کراتوتومی ((keratotomyآستیگماتیک
کراتوتومی آستیگماتیک یکی از روش‌های جراحی است که با ایجاد برش‌های شعاعی بر روی قرنیه به اصلاح مشکل کژبینی کمک می‌کند.

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

اما اگر در دوران نوجوانی میزان خواب شما به‌طور دائمی کمتر از مقدار توصیه‌شده باشد، ممکن است منجر به کوتاهی قد شود. به این دلیل که بدن شما در هنگام خواب) HGHهورمون رشد انسان) را ترشح می‌کند. اگر به‌اندازه کافی و در ساعات مناسبی نخوابید، تولید این هورمون و سایر هورمون‌ها ممکن است کاهش یابد.

پیشنهاد می‌شود که:

نوزادان تا ۳ ماهگی: روزانه ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب

نوزادان ۳ تا ۱۱ ماهه: ۱۲ تا ۱۷ ساعت خواب

کودکان نوپا ۱-۲ ساله: ۱۱-۱۴ ساعت خواب

کودک ۳-۵ ساله: ۱۰-۱۳ ساعت خواب

کودک ۶ تا ۱۳ ساله: ۹ تا ۱۱ ساعت خواب

نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله: ۸ تا ۱۰ ساعت خواب

بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله: هفت تا نه ساعت خواب

و افراد مسن ۶۵ ساله و بالاتر: هفت تا هشت ساعت خواب.

سعی کنید کودکان خود را قبل از ساعت ۹ شب بخوابانید تا بیشترین میزان هورمون رشد در بدن آنها ترشح شود. داشتن خواب بیشتر حتی ممکن است تولید هورمون رشد را افزایش دهد، بنابراین داشتن خواب کافی اهمیت بالایی دارد.

دنبال درمان مشکل رشدی کودکت هستی؟

با دکتر رشد کودکان مشورت کن.

دکتر فوق تخصص بیماری های غدد درون ریز، رشد و متابولیسم کودکان

مکمل افزایش رشد قد کودکان و بزرگسالان

در موارد محدودی مکمل‌ها می‌توانند به افزایش قد در کودکان کمک کنند. به‌عنوان‌مثال، اگر از شرایطی رنج می‌برید که بر میزان تولید هورمون رشد شما تأثیر می‌گذارد، ممکن است پزشک مکمل حاوی) HGHهورمون رشد انسان) مصنوعی را برای شما تجویز کند.

علاوه‌براین، افراد مسن ممکن است بخواهند ویتامین D یا مکمل‌های کلسیم مصرف کنند تا خطر پوکی‌استخوان را کاهش دهند.

از مصرف هرگونه مکملی که به شما وعده افزایش قد را می‌دهد، خودداری کنید. به این دلیل که وقتی صفحات رشد شما با هم ترکیب می‌شوند،

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

اگر آنزیم‌های کبدی بالا باشند، دیابت کنترل نشده وجود داشته باشد یا سابقه خانوادگی بیماری کبدی مطرح باشد، بررسی دقیق‌تر لازم است.

اکوی پارانشیم کبد افزایش یافته یعنی چه؟

اکوی پارانشیم کبد گرید ۱ افزایش یافته، یعنی بافت کبد با چربی خفیف سازگار است.

انفیلتراسیون چربی گرید ۱ در سونوگرافی چیست؟

منظور از انفیلتراسیون چربی گرید ۱ در سونوگرافی این است که چربی به شکل خفیف در بافت کبد نفوذ و تجمع پیدا کرده است. این عبارت در گزارش‌های تصویربرداری زیاد دیده می‌شود و معمولا همان معنی کبد چرب خفیف را دارد. واژه انفیلتراسیون ممکن است ترسناک به نظر برسد، اما در اینجا منظور حمله یک بیماری بدخیم نیست؛ منظور تجمع چربی در سلول‌های کبدی است. در انفیلتراسیون چربی گرید ۱، هدف درمان این است که روند تجمع چربی متوقف شود و در صورت امکان کاهش پیدا کند. کاهش وزن ناگهانی و رژیم‌های سخت راه مناسبی نیستند، چون ممکن است بدن را تحت فشار بگذارند. بهتر است اقداماتی مثل کاهش وزن آهسته، پایدار و همراه با تغذیه سالم و فعالیت بدنی انجام شود.

mild fatty liver در سونوگرافی چیست؟

این عبارت معمولا به معنی کبد چرب گرید ۱ و خفیف است. وقتی در گزارش نوشته می‌شود mild fatty liver، یعنی شواهد تصویری به نفع تجمع کم تا خفیف چربی در کبد دیده شده است. این نتیجه به معنی بیماری لاعلاج نیست. بسیاری از افراد با اصلاح برنامه غذایی، کاهش وزن تدریجی، ورزش منظم و کنترل قند و چربی خون می‌توانند وضعیت کبد خود را بهتر کنند. اما نباید نتیجه را نادیده گرفت، چون بی‌توجهی طولانی‌مدت ممکن است باعث پیشرفت چربی کبد شود.

عبارت	معنی	تفسیر
fatty liver grade 1	کبد چرب گرید ۱	تجمع خفیف چربی در کبد
mild fatty liver	کبد چرب خفیف	شواهد تصویری تجمع کم تا خفیف چربی
افزایش خفیف اکوژنیسیته کبد	بازتاب بیشتر امواج صوتی از کبد	با چربی خفیف کبد هماهنگ است
اکوی پارانشیم کبد گرید ۱ افزایش یافته	بافت عملکردی کبد کمی روشن‌تر دیده	

فارسی حرف می‌زنیم

اما دربارهٔ زبان فارسی نمی‌دانیم .

زبان فارسی در ۲۹ کشور جهان صحبت می‌شود که در ردیف ششم بعد از زبان اسپانیایی و قبل از زبان آلمانی است.

این رده‌بندی از نظر تعداد کشورهایی که در آنها فارسی صحبت می‌کنند نه آن‌که زبان رسمی باشد، می‌باشد.

زبان فارسی دومین زبان کلاسیک جهان بعد از زبان یونانی شناخته شده و همهٔ ویژگی‌های یک زبان کلاسیک را دارد.

زبان‌های لاتین و سانسکریت در ردیف‌های سوم و چهارم قرار دارند.

زبان فارسی از نظر تنوعِ مَثَل (ضرب‌المثل) بین سه کشور اول دنیاست.

زبان فارسی از نظر دامنه و تنوع واژه‌ها یکی از پرمایه‌ترین و بزرگترین زبان‌های دنیاست.

در کمتر زبانی فرهنگ لغاتی مثل لغت نامهٔ ۱۸ جلدی دهخدا و یا فرهنگ معین در ۶ جلد دیده می‌شود.

زبان فارسی توانایی ساختن ۲۲۵ میلیون واژه را دارد که در میان زبان‌های دنیا بی‌همتاست.

زبان فارسی یازدهمین زبان پرکاربرد در محتوای اینترنت و وب است.

زبان فارسی از لحاظ قدمت، یک سده از لاتین و دوازده سده از انگلیسی جلوتر است.

از ده شاعر برتر جهان پنج نفر از آن‌ها فارسی زبانند.

آخرین نکته هم این‌که زبان فارسی تنها زبانی هست که می‌شود ۱۹ تا فعل را کنار هم گفت و نوشت و جمله‌ی معنی‌دار داشته باشیم.مثلن؛ داشتم می‌رفتم دیدم گرفته نشسته گفتم بذار بپرسم ببینم میاد نمیاد دیدم می‌گه نمی‌خوام بیام می‌خوام برم بگیرم بخوابم. اگر کسی بخواهد این را ترجمه کنه رباط صلیبی مغزش پاره می‌شود!

قدر زبان فارسی را با درست فارسی صحبت کردن و یاد دادن درست به فرزندان‌مان و املای صحیح لغات، بدانیم و آن را گرامی بداریم.

جالب است بدانید در زبان فارسی "جدایی جنسیتی" وجود ندارد. مثلاً ضمیر سوم شخص مفرد، خلاف زبان‌های لاتین و عربی "او" شامل زن و مرد می‌شود.*

در زبان فارسی، عکس زبان‌های لاتین و اروپایی اگر جایی تأکید بر جنسیت باشد، اولویت با زنان است.

ما می‌گوییم:

زن و شوهر

به جای:

husband and wife

ما می‌گوییم:

خواهر و برادر

به جای:

brother and sister

ما می‌گوییم:زن و مرد

به جای:

men and women

حتی ما می‌گوییم:

زن و شوهر

یعنی مرد در ارتباط با همسر هویت "شوهر" پیدا می‌کند. ولی هویت "زن" دست نمی‌خورد

به جای این‌که بگوییم:

man and wife

ما نمی‌گوییم: mankind،

می گوییم: بشریت

ما هرگز در تاریخ و ادبیات مان به جنسیت اهمیت نداده‌ایم

فاطمه صابری
مهدی نصرالهی

در گذر از سالخوردگی؛ هوشواره‌ها

حسین عبده تبریزی

تازه داشتم به سالخوردگی معمولی عادت می‌کردم که معلوم شد آن هم دارد منسوخ می‌شود. تا امروز تصورم این بود که آدم وقتی پیر می‌شود، عینک می‌زند، سمعک می‌گذارد، دندانش را درست می‌کند، اگر خیلی گرفتار شد زانویش را عوض می‌کند و با مقداری قرص صبح و ظهر و شب، روزگار سالخوردگی را می‌گذراند. حالا ظاهراً قرار است تراشه هم به این مجموعه اضافه شود.

خبرها را که می‌خوانم، می‌بینم دانشمندان واقعاً دارند روی تراشه‌ها و وسایلی کار می‌کنند که مثلاً برای کسی که توان حرکت یا سخن گفتن را از دست داده است، بتوانند سیگنال‌های مغز و اعصاب را دریافت و پردازش کنند و به فرمان تبدیل کنند؛ اما تاریخ تکنولوژی نشان داده است که وقتی بشر راهی به جایی باز کرد، معمولاً همان‌جا متوقف نمی‌شود. بعید است راه بدن را باز کنند و بعد مؤدبانه بگویند فقط همین یک تراشه کافی است.

گوش نمی‌شنود، یک تراشه. چشم خوب نمی‌بیند، یکی دیگر. دست فرمان نمی‌برد، یکی برای دست. زانو درد می‌کند، احتمالاً یکی هم آن پایین. کمر که در سالخوردگی خودش پروژه‌ی مستقلی است، شاید دو سه تا لازم داشته باشد. حافظه هم که از سنی به بعد داوطلب دریافت هر نوع کمکی است. قبل از اینکه فشار خون آدم را بگیرند، باید ببینند کدام قسمت بدنش به وای‌فای وصل نشده است.

تعریف «سالمند سالم» هم عوض می‌شود. امروز می‌گویند فلانی هشتاد سالش است ولی خدا را شکر هنوز سرپاست. فردا می‌گویند: «هشتاد و دو سالشه، فقط شش تا تراشه داره.» طرف مقابل با تعجب می‌گوید: «فقط شش تا؟ خیلی خودش رو نگه داشته. برادر من هفتاد و هشته، یازده تا داره، تازه دوتاش هم باید عوض بشه.» کم‌کم تعداد تراشه‌ها وارد مشخصات آدم می‌شود: مرد، هشتاد ساله، دارای هفت تراشه؛ سه عدد فعال، دو عدد نیازمند به‌روزرسانی و دو عدد با عملکرد نامعلوم.

خواستگاری‌ها از همه جالب‌تر می‌شود. خانواده‌ی عروس می‌پرسند: «آقاپسر چند سالشان است؟» می‌گویند: «پنجاه و هشت.» بعد سؤال اصلی می‌آید: «چند تا تراشه دارند؟» مادر داماد با افتخار می‌گوید: «فعلاً سه تا. همه هم نسل جدید.» مادر عروس می‌پرسد: «حافظه‌شان هم تراشه دارد؟» می‌گویند: «نه، حافظه‌شان هنوز طبیعیه.» خانواده‌ی عروس نگاهی به هم می‌کنند. مادر عروس می‌پرسد: «طبیعی؟ در این سن؟»

مهریه و شروط ضمن عقد هم تغییر می‌کند. اگر عروس شرط بگذارد «من با سه تراشه ازدواج کردم؛ اگر تعدادشان از هشت تا بیشتر شد، هزینه‌ی نگهداری با خانواده‌ی داماد است»، خانواده‌ی داماد هم می‌پرسد تراشه‌های عروس اصل است یا قبلاً تعمیر شده. احتمالاً بازار کارشناسی هم ایجاد می‌شود که قبل از ازدواج طرفین را به دستگاه وصل کنند و بگویند: «مورد خاصی مشاهده نشد؛ فقط تراشه‌ی حافظه قبلاً تعمیر شده.»

حتی سن آدم هم اهمیتش را از دست می‌دهد. می‌پرسند: «متولد چندی؟» می‌گوید: «دیگه چه فرقی می‌کنه؟ مغزم ۲۰۲۶، زانوم ۲۰۳۱، گوش چپم ۲۰۳۳ و کمرم هفته‌ی پیش آپدیت شده.»

مسئله‌ی بعدی این است که تراشه مال کجاست. همان‌طور که امروز می‌پرسیم ماشین آلمانی است یا چینی، آن روز هم یکی می‌پرسد: «این گوش شما چینیه؟» طرف می‌گوید:

خواب رفتگی یا گزگز دست و پا

(که به آن "بی‌حسی" یا "سوزن سوزن شدن" هم می‌گویند) معمولاً به این دلیل ایجاد می‌شود که یک عصب تحت فشار قرار گرفته یا جریان خون به طور موقت کاهش یافته است . این حالت اغلب بی‌خطر است، اما اگر مکرر یا ماندگار باشد، می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر مانند دیابت، کمبود ویتامین‌های گروه B یا مشکلات ستون فقرات باشد .

💰 درمان‌های سنتی و خانگی رایج

درمان‌های سنتی عمدتاً بر گرم کردن، بهبود گردش خون و کاهش التهاب تمرکز دارند. توجه کنید که این روش‌ها فقط تسکین‌دهنده هستند و بیماری زمینه‌ای را درمان نمی‌کنند .

· گرم کردن و ماساژ: استفاده از کیسه آب گرم، دوش آب گرم یا ماساژ ملایم ناحیه بی‌حس شده با روغن زیتون گرم یا روغن کنجد می‌تواند جریان خون را تحریک کرده و حس را بازگرداند.

· دمنوش‌های گیاهی: دمنوش بابونه یا زنجبیل به دلیل خاصیت ضدالتهابی و گرم‌کنندگی، در طب سنتی برای بهبود گردش خون توصیه می‌شود .

· کمپرس سیاه‌دانه: در برخی متون طب سنتی، جویدن یک قاشق چای‌خوری سیاه‌دانه (زیره سیاه) صبح و شب به مدت ۴۰ روز برای کاهش غلظت خون و بهبود جریان آن توصیه شده است .

چه زمانی حتماً باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر خواب رفتگی شما با یکی از موارد زیر همراه است، از درمان‌های خانگی خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید:

· ماندگاری بیش از چند دقیقه: برطرف نشدن حس گزگز با تغییر پوزیشن .

· تکرار مکرر: وقوع این حالت به طور مرتب و بدون دلیل واضح .

· ضعف عضلانی: احساس سنگینی، افتادن دست یا پا یا کاهش قدرت گرفتن اشیا.

· انتشار علائم: احساس گزگز در یک سمت بدن یا انتشار آن به بازو، شانه یا پا .

· علائم همراه: سرگیجه، تاری دید، اختلال در تکلم یا مشکل در راه رفتن.

مهم‌ترین نکته این است که علت اصلی خواب رفتگی مشخص شود. برای مثال، اگر به دلیل کمبود ویتامین B12 باشد، تجویز مکمل توسط پزشک ضروری است . همچنین در طب سنتی، این وضعیت گاهی به افزایش خلط سودا و غلظت خون نسبت داده می‌شود .

تمرینی هفت‌روزه برای آغاز تغییر

برای تبدیل این اندیشه‌ها به عمل، می‌توان یک برنامه ساده هفت‌روزه را اجرا کرد:

- **روز اول: یک عادت یا رفتار را که می‌خواهیم تغییر دهیم، مشخص کنیم.**
- **روز دوم: موقعیت‌ها و احساساتی را که به تکرار آن رفتار منجر می‌شوند، بنویسیم.**
- **روز سوم: یک هدف کوچک و قابل اندازه‌گیری تعیین کنیم.**
- **روز چهارم: یک جمله منفی و تکرارشونده را با جمله‌ای واقع‌بینانه و سازنده جایگزین کنیم.**
- **روز پنجم: یک گفت‌وگوی دشوار را با آرامش، احترام و شنیدن فعال پیش ببریم.**
- **روز ششم: برای حل یک مشکل واقعی، یک اقدام عملی انجام دهیم.**
- **روز هفتم: نتایج را بررسی کنیم؛ چه چیزی بهتر شد، چه چیزی دشوار بود و هفته بعد چه تغییری لازم است؟**

هدف این برنامه، تغییر کامل زندگی در هفت روز نیست. هدف آن است که از حالت آرزو کردن صرف، به مرحله شناخت، تمرین و اقدام برسیم.

یک پروفسور فرانسوی در جشن بازنشستگی‌اش در دانشگاه سوربن فرانسه چنین گفت ؛

من عمرم را وقف ادبیات فارسی ایرانی کردم و برای اینکه به شما اساتید و روشنفکران جهان توضیح دهم که این ادبیات عجیب چیست، چاره ای ندارم جز اینکه به مقایسه بپردازم و بگویم که ادبیات فارسی بر چهار ستون اصلی استوار است:

فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا!

فردوسی، هم سنگ و همتای هومر یونانی است و برتر از او.

سعدی، آناتول فرانس فیلسوف را به یاد ما می‌آورد و داناتر از او.

حافظ با گوته‌ی آلمانی قابل قیاس است، که او خود را، شاگرد حافظ و زنده به نسیمی که از جهان او به مشامش رسیده، می‌شمارد!

اما مولانا، در جهان هیچ چهره‌ای را نیافتم، که بتوانم مولانا را به او تشبیه کنم، او یگانه است و یگانه باقی خواهد ماند. او فقط شاعر نیست، بلکه بیشتر جامعه شناس است و روانشناسی کامل، که ذات بشر و خداوند را دقیق می‌شناسد، قدر او را بدانید و به وسیله‌ی او خود و خدا را بشناسید!

من اگر تا پایان عمرم دیگر حرفی نزنم، همین شعر برای همیشه کافی است ؛

باران که شدی مپرس، این خانه کیست
سقف حرم و مسجد و میخانه یکی‌ست
باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار
جام و قدح و کاسه و پیمانه یکی‌ست
باران! تو که از پیش خدا می‌آیی!
توضیح بده عاقل و فرزانه یکی‌ست
بر درگه او چون‌که بیفتند به خاک
شیر و شتر و پلنگ و پروانه یکی‌ست
با سوره‌ی دل، اگر خدا را خواندی
حمد و فلق و نعره‌ی مستانه یکی‌ست
از قدرت حق، هر چه گرفتند به کار
در خلقت حق، رستم و موریانه یکی‌ست
گر درک کنی، خودت خدا را بینی
درکش نکنی
، کعبه و بتخانه یکی‌ست!

مسئولیت اجتماعی؛ موفقیت بدون توجه به دیگران کامل نیست

انسان در خلأ زندگی نمی‌کند. خانواده، محیط کار، جامعه، اقتصاد و روابط انسانی بر کیفیت زندگی او اثر می‌گذارند. از سوی دیگر، رفتار هر فرد نیز می‌تواند بر زندگی دیگران تأثیر داشته باشد.

اگر مدیر یک مجموعه هستیم، شیوه برخورد ما با کارکنان بر انگیزه و امنیت روانی آنان اثر می‌گذارد. اگر والد هستیم، گفتار و رفتارمان در شکل‌گیری احساس امنیت و اعتماد فرزندان نقش دارد. اگر در جامعه مسئولیتی داریم، تصمیم‌های ما ممکن است فرصت‌های زندگی دیگران را تغییر دهد.

به همین دلیل، رشد فردی را نباید فقط در افزایش درآمد، کسب موقعیت یا رسیدن به اهداف شخصی خلاصه کرد. انسانی که موفقیت خود را با صداقت، انصاف، احترام و خدمت به دیگران همراه می‌کند، می‌تواند سهمی مثبت در محیط پیرامون خود داشته باشد.

در یک خانواده، گاهی یک عذرخواهی صادقانه می‌تواند آغاز آشتی باشد. در یک سازمان، شنیدن نظر کارکنان ممکن است از یک تصمیم اشتباه جلوگیری کند. در جامعه نیز همکاری مردم، نهادهای مدنی و مسئولان می‌تواند بخشی از مشکلات را کاهش دهد.

تغییرهای اجتماعی بزرگ، اغلب به اقدام‌های کوچک اما مستمر انسان‌هایی وابسته‌اند که مسئولیت خود را جدی می‌گیرند.

هر شماره از هفته نامه بین المللی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طبیه شجره میناب این شماره تقدیم به : بنیامین جنگجو فرزند شهرام

ISSN 2008-3124

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۹ 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

محمد جواد صابری

جشنواره بین المللی تئاتر عروسکی تهران – مبارک.

مراسم افتتاحیه بیست و یکمین جشنواره بین المللی تئاتر عروسکی تهران – مبارک.



علیرضا نیاکان

مراسم افتتاحیه بیست و یکمین جشنواره بین المللی تئاتر عروسکی تهران – مبارک روز شنبه ۲۵ مهر ماه در محوطه مجموعه تئاتر شهر برگزار می شود دبیرخانه این رویداد از تمامی شهروندان در همه گروه های سنی دعوت کرده تا با عروسک های خود در این مراسم حضور پیدا کنند.

پویک عظیم‌پور تبریزی دبیر بیست‌ویکمین جشنواره بین‌المللی نمایش عروسکی تهران – مبارک، از علاقه‌مندان، هنرمندان، دانشجویان، استادان، نمایشگران و هنرمندان عرصه نمایش عروسکی دعوت کرد تا با عروسک‌های خود در مراسم افتتاحیه این رویداد هنری حضور یابند.

مراسم افتتاحیه این جشنواره روز ۲۵ مهرماه ۱۴۰۵ ساعت ۱۶ در محوطه باز مجموعه تئاتر شهر برگزار خواهد شد.

بیست‌ویکمین جشنواره بین‌المللی نمایش عروسکی تهران–مبارک از ۲۵ تا ۳۰ مهرماه ۱۴۰۵ در تهران برگزار می‌شود.



تقدیر از مدیران

لازم دیدیم از مدیران شهرداری تهران بخصوص شهرداری منطقه پنج تقدیر ویژه داشته باشیم که با یک برنامه مشخص در طول هفته و ماه همراه معاو نان خود به مساجد منطقه رفته و بعد از نماز مغرب و عشاء پاسخ گوی اهالی محل می باشد .در این مراسم شورایاری ها هم در کنار وی هستند.به ایشان خدا قوت می گوئیم.



عروسک مبارک؛ تاریخچه، استادان خیمه‌شب‌بازی و رازهای رنگ و لباس او

عروسک «مبارک» یکی از شناخته‌شده‌ترین شخصیت‌های نمایش عروسکی سنتی ایران است؛ شخصیتی که فقط برای خنداندن مردم ساخته نشده، بلکه در دل شوخی‌ها، زبان تند، بداهه‌گویی و گفت‌وگوهایش، مسائل اجتماعی، تفاوت‌های طبقاتی و رابطه مردم با صاحبان قدرت را نیز بازتاب داده است.

برای شناخت مبارک باید او را در بستر خیمه‌شب‌بازی ایرانی، نمایش سنتی، ادبیات شفاهی و فرهنگ عامه بررسی کنیم. در این بررسی، هم به تاریخچه ایران می‌پردازیم، هم به هنرمندان و استادان این هنر، هم به مراکز نگهداری عروسک‌ها و نمایشگاه‌های داخل و خارج از کشور، و هم به پرسش مهم شما درباره لباس قرمز و چهره سیاه مبارک.

۱. مبارک دقیقاً چه کسی است؟

مبارک شخصیت مشهور نمایش‌های سنتی عروسکی ایران است که معمولاً با ویژگی‌های زیر شناخته می‌شود:

•چهره سیاه، لب‌های برجسته و ظاهری اغراق‌شده و طنزآمیز.
•لباس قرمز یا سرخ‌رنگ در بسیاری از نمونه‌های شناخته‌شده.
•زبان تند، شوخ‌طبعی و پاسخ‌های غیرمنتظره.

متوانایی به چالش کشیدن شخصیت‌های دیگر نمایش، از جمله ارباب، صاحب‌کار یا شخصیت‌های مقتدر.

•استفاده از زبان محاوره‌ای، کنایه، ضرب‌المثل و بداهه‌پردازی.

مبارک در بسیاری از اجراها شخصیتی زیرک است که گاهی با یک پاسخ ساده، تناقض‌های اجتماعی را آشکار می‌کند. او می‌تواند حرف‌هایی را بیان کند که گفتن مستقیم آن‌ها از زبان دیگر شخصیت‌ها دشوارتر است.

نکته مهم این است که مبارک را نباید صرفاً یک عروسک خیمه‌شب‌بازی دانست. او به یک شخصیت فرهنگی مستقل تبدیل شده که در حافظه جمعی ایرانیان جای دارد و در دوره‌های مختلف، متناسب با شرایط اجتماعی و شیوه اجرای هنرمندان، تغییر کرده است.

۲. تاریخچه خیمه‌شب‌بازی و پیدایش مبارک

ریشه‌های تاریخی

نمایش عروسکی در ایران پیشینه‌ای طولانی دارد، اما برای تعیین تاریخ دقیق پیدایش مبارک باید میان سه موضوع تفاوت بگذاریم:

۱. نمایش عروسکی در ایران باستان و دوره‌های تاریخی: شواهد و روایت‌های پراکنده‌ای درباره نمایش‌های عروسکی و سرگرمی‌های نمایشی وجود دارد؛ بااین‌حال، نمی‌توان همه آن‌ها را مستقیماً به مبارک امروزی مرتبط دانست.

۲. خیمه‌شب‌بازی سنتی: این شیوه با عروسک‌های نخی، خیمه‌ای کوچک، موسیقی، صدای ویژه عروسک‌گردان و شخصیت‌های متعدد شناخته می‌شود. منابع تاریخی و پژوهشی، سابقه این هنر را به دوره‌های قدیمی‌تر می‌رسانند، اما تعیین تاریخ دقیق آغاز آن دشوار است.

تریبون زمانه

۳. مبارک به‌عنوان شخصیت محوری: مبارک در شکل شناخته‌شده خود یکی از شخصیت‌های اصلی خیمه‌شب‌بازی ایرانی است. او با شوخی، بداهه‌گویی و گفت‌وگو با مرشد یا شخصیت‌های مقتدر، جریان نمایش را تغییر می‌دهد.

در دوره قاجار، نمایش‌های عروسکی و مجموعه‌هایی از عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی در شهرهایی مانند تهران، اصفهان و نائین رواج داشتند. نمونه‌های تاریخی باقی‌مانده از این سنت، امروز ارزش پژوهشی و موزه‌ای دارند.

خیمه‌شب‌بازی چگونه اجرا می‌شود؟

در اجرای سنتی، خیمه یا پرده‌ای کوچک میان تماشاگر و عروسک‌گردان قرار می‌گیرد. عروسک‌ها معمولاً با چند نخ و یک ابزار کنترل صلیبی‌شکل به حرکت درمی‌آیند.

اجزای مهم اجرا عبارت‌اند از:

•مرشد: هدایت‌کننده اصلی نمایش و مسئول پیشبرد ماجرا...
•عروسک‌گردان: هنرمندی که حرکت عروسک‌ها را کنترل می‌کند.

کمنچه یا سوتک: وسیله‌ای که صدای زیر و ویژه مبارک را ایجاد می‌کند. در سایت مجله همسر...

اینجا محل کار عمو حسن است



عمو حسن یا جناب آقای حسن آقا خداوردی صاحب کافی نت و دفتر خدماتی است در غرب تهران بلوار آیت الله کاشانی که باحسن رفتارش طرفداران بسیاری دارد حیفمان آمد بعنوان یک کاسب خوش برخورد و با انصاف از او نامی نبریم باشد که این گونه عزیزان فراوان شوند.



