مسر

هفته نامه بین المللی

از سه چیز باید ترسید
آهی که از دل بلند شود
قلبی که از سر تهمت بشکند
اشکی که از چشمان یتیم جاری شود

این جماعت را که می بینی بسی — بازیگرند
وقت غم با هم غریبه، وقت شادی — یاورند
چون که پای سودشان آید به روزی — دربیان
در فروش آدمی از تاجران — تاجرترند

هفته نامه بین الملل همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۶۰، پنجشنبه ۷ آبان ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دویست هزار تومان

در این شماره

سیر را جدی بگیر! ۳
مهندسی ذهن؛ از قدرت باور تا هنر ۴
بیماری های ژنتیکی پوستی ۵
رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن ۶
مایکل فلیس ۷



سرمقاله

آموزش

آموزش از نظر شما چیست؟

شاید بخشی از تربیت را بتوان همعنای آموزش دانست؛ یا یادگیری یک مهارت و آموختن هر موضوع دیگری را در این چارچوب قرار داد. اما آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌ایم که آموزش همیشه به شکل کلامی و در کلاس درس اتفاق نمی‌افتد؟ گاهی رفتار، کردار، پوشش و حتی سکوت ما نیز می‌تواند نوعی آموزش باشد!

روان‌شناسان، مربیان و افرادی که در حوزه آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند، سال‌هاست که درباره شیوه‌های گوناگون آموزش و تأثیر آن بر ذهن و اندیشه انسان مطالعه می‌کنند. روش‌های تبلیغاتی، آموزش‌های شنیداری و دیداری و هر شیوه‌ای که بتواند بر ذهن و نگرش مخاطب اثر بگذارد، ممکن است...ص۲



جعفر صابری

آموزش

آموزش از نظر شما چیست؟

در انتقال یک پیام و شکل‌گیری یک رفتار نقش داشته باشد.

بی‌شک، گاهی روش‌های غیرمستقیم و خارج از چارچوب کلاس‌های رسمی، تأثیر بیشتری بر عموم مردم می‌گذارند. برای نمونه، تبلیغات می‌تواند ابزاری مؤثر برای آموزش و فرهنگ‌سازی باشد.

استفاده از روش‌های تنبیهی و برخوردهای سخت‌گیرانه شاید در مقاطعی نتیجه‌بخش باشد، اما لزوماً به تغییر پایدار رفتار منجر نمی‌شود و حتی ممکن است در درازمدت نتیجه‌ای معکوس داشته باشد. در مقابل، آموزش عملی و الگوبرداری از رفتار دیگران، در بسیاری از موارد ماندگاری بیشتری دارد.

برای مثال، فردی را در نظر بگیرید که در روابط اجتماعی خود راست‌گوست، آراسته لباس می‌پوشد، به کار و وظایفش متعهد است و به حقوق دیگران احترام می‌گذارد. چنین فردی می‌تواند بدون آنکه سخنرانی کند یا به دیگران پند بدهد، بر اطرافیان خود تأثیر بگذارد.

معلمی را تصور کنید که با ظاهری آراسته، کلامی شیوا و رفتاری شایسته در برابر دانش‌آموزان حاضر می‌شود. طبیعی است که دانش‌آموزان از چنین معلمی تأثیر بپذیرند و حتی رفتار او را الگوی خود قرار دهند.

احترام گذاشتن به دیگران نیز نوعی آموزش است؛ آموزشی که به طرف مقابل می‌آموزد او هم باید با ما و دیگران محترمانه رفتار کند.

خوش‌قولی و پایبندی به تعهدات نیز از همین جنس است. گاهی نکات به‌ظاهر کوچکی که در زندگی روزمره چندان جدی گرفته نمی‌شوند، ریشه در تربیت فردی و خانوادگی ما دارند.

برای نمونه، کسی برای ما پیامک می‌فرستد یا تماس می‌گیرد. ما پاسخ نمی‌دهیم؛ شاید متوجه نشده‌ایم یا به هر دلیل دیگری فرصت پاسخ‌گویی نداشته‌ایم. اما آیا به این فکر می‌کنیم که پس از آگاهی از تماس یا پیام، پاسخ او را بدهیم؟

یا اگر قرار کاری داریم و به هر دلیلی نمی‌توانیم در جلسه حاضر شویم، چگونه این موضوع را مدیریت می‌کنیم؟ آیا به طرف مقابل اطلاع می‌دهیم و برای وقت و برنامه او ارزش قائل می‌شویم؟

بی‌تردید، بخشی از این رفتارها به آداب معاشرت بازمی‌گردد؛ آدابی که خود ریشه در تربیت و آموزش‌های ما دارند.

به‌طور کلی، آموزش در تمام ابعاد زندگی ما تأثیر داشته و خواهد داشت. شاید در گذشته کمتر به آن توجه کرده باشیم یا از اهمیت آن آگاه نبوده باشیم، اما باور کنید هر بار که یادگیری را آغاز می‌کنیم، گامی در مسیر رشد انسانی خود برمی‌داریم؛ گامی که می‌تواند در ادامه زندگی نیز به یاری ما بیاید.

آموزش در اقتصاد، روابط اجتماعی، زندگی خانوادگی و نحوه برخورد ما با دیگران، از ما انسانی متفاوت می‌سازد. بسیاری از ما به یک یا چند زبان تسلط داریم، مهارت‌های گوناگونی آموخته‌ایم و در رشته‌ای تخصص داریم؛ اما باور کنید آداب معاشرت، اخلاق و تربیت اجتماعی نیز از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی هستند که باید بیاموزیم.

برخی معتقدند اگر کسی با ما بی‌ادبانه رفتار کرد، باید به همان شیوه پاسخ او را بدهیم. برای مثال، اگر در جمعی به ما توهین کرد، ما هم باید به او توهین کنیم.

فرض کنید کسی به مادر ما توهین کند. شاید در همان لحظه دلمان بخواهد با یک سیلی او را سر جایش بنشانیم! اما ممکن است طرف مقابل از ما قوی‌تر باشد و ماجرا به درگیری و پیامدهای ناخوشایند دیگری کشیده شود.

حال تصور کنید به‌جای واکنش عجولانه، خشم خود را کنترل کنیم و با لحنی آرام و قاطع بگوییم:

«خوشبختانه من در محیطی تربیت شده‌ام که مادرم به من نیاموخته به مادر دیگران توهین کنم؛ بلکه به من آموخته است که به مادران و بانوان احترام بگذارم. من نمی‌خواهم با رفتاری شبیه رفتار شما، آنچه را از خانواده‌ام آموخته‌ام زیر پا بگذارم.»

به نظر شما، در چنین شرایطی کدام رفتار تأثیر بیشتری خواهد داشت؟

شاید همه حاضران در آن جمع، از جمله بانوانی که شاهد ماجرا هستند، متوجه شوند که شما توانسته‌اید بر خشم خود مسلط شوید و رفتاری سنجیده از خود نشان دهید. البته نمی‌توان انتظار داشت همه افراد واکنش یکسانی داشته باشند، اما خویشتن‌داری و حفظ احترام، در بسیاری از موقعیت‌ها از درگیری و تنش بیشتر جلوگیری می‌کند.

فراموش نکنیم که بعضی افراد از کشاندن دیگران به درگیری و تنش لذت می‌برند؛ درست همان‌طور که ممکن است کسی بخواهد دیگران را به محیطی آلوده و ناخوشایند بکشاند. هنر ما این است که اجازه ندهیم رفتار دیگران، شخصیت و منش ما را تغییر دهد.

ترک محیطی که در آن به ما توهین شده است، لزوماً نشانه ترس نیست؛ گاهی نشانه آن است که برای شخصیت و جایگاه خود ارزش قائلیم و نمی‌خواهیم با ادامه درگیری، از اصولمان فاصله بگیریم.

در هر صورت، تربیت و آموزش اهمیت فراوانی دارند. این روزها، به لطف خدا، بازار آموزش‌های گوناگون، از آموزش‌های اقتصادی و کسب‌وکار گرفته تا آموزش‌های هنری و تخصصی، بسیار گرم است. امیدوارم آموزش رفتارهای اجتماعی و آداب معاشرت نیز بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد.

به‌ویژه در حوزه کسب‌وکار، لازم است درباره کسب درآمد حلال، درست و سالم بیشتر بیاموزیم. شاید یکی از مهم‌ترین بخش‌های تربیت اجتماعی ما، همین شیوه کسب‌وکار و چگونگی درآمدزایی باشد.

باید بیاموزیم که هر شغلی، هر شیوه درآمدزایی و هر راهی برای رسیدن به موفقیت، لزوماً شایسته و قابل دفاع نیست.

داشتن خانه‌ای بزرگ، خودرویی گران‌قیمت و درآمدی بالا، به‌تنهایی نشانه توانمندی و موفقیت واقعی ما نیست؛ به‌خصوص اگر این دستاوردها با بی‌اخلاقی، بی‌احترامی به دیگران یا نادیده گرفتن حقوق مردم همراه باشند.

امروزه بسیاری از مشاغل امکان رشد و کسب درآمدهای بالا را فراهم می‌کنند؛ اما پرسش اساسی این است: به چه قیمتی؟ و با پرداخت چه هزینه‌ای؟

آیا برای رسیدن به درآمد بیشتر، حاضریم اخلاق، صداقت و اعتماد دیگران را قربانی کنیم؟ آیا هر موفقیتی، صرف‌نظر از راهی که برای رسیدن به آن انتخاب کرده‌ایم، ارزشمند است؟

این پرسش‌ها نشان می‌دهند که آموزش و تربیت، تنها به یادگیری یک حرفه یا کسب مهارت‌های تخصصی محدود نمی‌شوند؛ بلکه باید به ما بیاموزند چگونه درست زندگی کنیم، چگونه درست کار کنیم و چگونه در کنار دیگران، انسانی مسئولیت‌پذیر باشیم.

امیدوارم در این زمینه‌ها نیز گام‌های مؤثرتری برداریم و در کنار آموزش‌های علمی، فنی و اقتصادی، به آموزش اخلاق، آداب معاشرت، مسئولیت‌پذیری و کسب‌وکار سالم توجه بیشتری نشان دهیم.

زیرا جامعه‌ای که مهارت را در کنار اخلاق آموزش دهد، نه‌تنها افراد توانمندتری تربیت می‌کند، بلکه زمینه شکل‌گیری روابط انسانی سالم‌تر و اقتصادی قابل‌اعتمادتر را نیز فراهم می‌سازد.

یا حق

جعفر صابری



میرسعید مولویان که در ۶ تیر ۱۳۶۸ در تبریز چشم به جهان گشوده بود، در خانواده‌ای با ریشه‌های عمیق فرهنگی و هنری رشد کرد. پدر و مادرش از چهره‌های تأثیرگذار در عرصه‌های هنری تبریز بودند و همین پیشینه، عشق به هنر را از کودکی در وجود او کاشت. مولویان بارها در گفت‌وگوهایش از حمایت بی‌وقفه‌ی خانواده‌اش در مسیر موفقیت سخن گفته بود.

او که تحصیلاتش را در رشته‌ی تئاتر تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه داد، از سال ۱۳۸۱ فعالیت حرفه‌ای خود را در تئاتر تبریز آغاز کرد. سال‌ها تجربه در صحنه‌ی تئاتر و کارگردانی نمایش‌های مختلف، او را به بازیگری پخته و توانمند تبدیل کرده بود. اما نقطه‌ی عطف شهرت او، بازی در فیلم سینمایی «تومان» در سال ۱۳۹۸ بود که نامزدی سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد جشنواره فیلم فجر را برایش به ارمغان آورد. پس از آن، نقش‌آفرینی در سریال «خاتون» در کنار ستارگانی چون نگار جواهریان و اشکان خطیبی، جایگاه او را در میان مخاطبان تثبیت کرد. در سال ۱۴۰۳، بازی در نقش امیر پرتو در سریال «آبان» به کارگردانی رضا دادویی، بار دیگر استعداد او را به نمایش گذاشت.

اما آنچه در مصاحبه‌ی او بیش از همه توجه‌ها را جلب کرد، روایت عاشقانه و صمیمی او از زندگی مشترکش با همسرش شیوا بود. مولویان در این گفت‌وگو فاش کرد که چند سال پیش با دختری به نام شیوا، که در تبریز بود، ازدواج کرد. او با صداقتی کم‌نظیر از روزهای دشوار آغاز زندگی مشترکشان در تهران سخن گفت: «وقتی به تهران آمدیم، هیچ پولی نداشتیم. حتی خانه‌ای برای خودمان نداشتیم و در خانه‌ی دوستی اقامت کردیم. شیوا در کافه‌ای مشغول به کار شد و من زمین طی می‌کشیدم تا زندگی‌مان را بسازیم.»

این روایت ساده اما تأثیرگذار، تصویری واقعی از تلاش و همدلی این زوج جوان را به نمایش گذاشت و قلب بسیاری از مخاطبان را تسخیر کرد. مولویان که همواره زندگی شخصی‌اش را از هیاهوی رسانه‌ای دور نگه داشته بود، با این سخنان نشان داد که موفقیت‌هایش نه‌تنها نتیجه‌ی استعداد، بلکه حاصل همراهی و فداکاری مشترک با همسرش بوده است.

سریال «آبان» که در سال ۱۴۰۳ از پلتفرم شیدا پخش شد، داستان یک نخبه‌ی هوش مصنوعی را روایت می‌کرد که درگیر چالش‌های مالی و شخصی بود. بازی مولویان در کنار ستارگانی چون شهاب حسینی و لاله مرزبان، تحسین منتقدان و مخاطبان را برانگیخت. او با نقش‌آفرینی‌های عمیق و باورپذیرش، بار دیگر ثابت کرد که یکی از امیدهای آینده‌ی سینمای ایران است.

میرسعید مولویان و شیوا، زوجی که از تبریز تا تهران با عشق و تلاش مسیرشان را ساختند، داستانی الهام‌بخش را برای هواداران این بازیگر رقم زدند. روایتی که نشان داد پشت هر موفقیت بزرگ، گاهی داستان‌های ساده اما عمیقی از عشق و استقامت نهفته است.

همیشه در مسیر زندگی چیزی وجود دارد که به شما می‌گوید هیچ‌وقت موفق نخواهید شد. انتخاب شما این است که به آن توجه کنید یا به حرکت ادامه دهید.(فیلیسیا رشاد)

سیر را جدی بگیر!

اگر احتمال می‌دهید فشار خون و چربی خونتان بالا باشد، بهتر است این موضوع را جدی بگیریم، اما نگران نشوید؛ هر دو معمولاً با بررسی و درمان مناسب قابل‌کنترل هستند.

نکته مهم این است که سیر به تنهایی درمان فشار خون یا چربی خون بالا نیست. بیایید قدم‌به‌قدم پیش برویم.

۱. فعلاً درباره سیر چه کار کنید؟

• روزانه یک حبه سیر تازه همراه غذا، در صورتی که معده‌تان تحمل می‌کند، مقدار متعارفی برای مصرف غذایی است.

• اگر سیر خام موجب سوزش معده یا ترش‌کردن می‌شود، آن را پخته مصرف کنید.

• برای کاهش بو، پس از غذا سیب تازه یا جعفری بخورید و دندان‌ها و زبانتان را تمیز کنید.

• از مصرف مکمل‌های غلیظ سیر برای درمان فشار خون یا چربی خون، بدون مشورت پزشک، خودداری کنید.

۲. سه اقدام مهم برای سلامت قلب

فشار خون را اندازه بگیرید

پنج دقیقه آرام بنشینید و فشار خون را دو بار با فاصله یک دقیقه اندازه بگیرید. اگر امکان دارد، صبح و عصر به مدت چند روز ثبت کنید.

نمک و چربی‌های نامناسب را کاهش دهید

مصرف غذاهای شور، سوسیس و کالباس، روغن‌های جامد و چربی زیاد گوشت را محدود کنید. سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، مغزهای بدون نمک و ماهی انتخاب‌های مناسبی هستند.

آزمایش چربی خون انجام دهید

آزمایش پروفایل چربی خون شامل کلسترول کل، LDL، HDL و تری‌گلیسرید است. پزشک بر اساس نتیجه و سایر عوامل خطر تعیین می‌کند که آیا درمان دارویی لازم است یا خیر.

اگر فشار خون به ۱۸۰ روی ۱۲۰ یا بیشتر رسید، یک دقیقه صبر کنید و دوباره اندازه بگیرید. اگر همچنان بالاست و درد قفسه سینه، تنگی نفس، ضعف یا بی‌حسی، اختلال دید یا گفتار دارید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید. حتی بدون این علائم نیز چنین فشاری نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است.

۳. لطفاً این دو سؤال را جواب بدهید

۱. آخرین بار که فشار خونتان را اندازه گرفتید، چقدر بود؟

کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰

حدود ۱۳۰ تا ۱۳۹ روی ۸۰ تا ۸۹

۱۴۰ روی ۹۰ یا بالاتر

نمی‌دانم یا مدتی است اندازه نگرفته‌ام

۲. درباره چربی خونتان چه اطلاعاتی دارید؟

هنوز آزمایش نداده‌ام

قبلاً گفته‌اند چربی خونم بالاست

برای چربی خون دارو مصرف می‌کنم

نتیجه آزمایش قبلی را دارم

ارسال پاسخ

با همین دو پاسخ می‌توانم راهنمایی دقیق‌تری درباره قدم بعدی، تغذیه و نقش سیر برای شما ارائه کنم.

شما گفتید:

وضعیت احتمالی سلامت قلب من: فشار خون: حدود ۱۳۰ تا ۱۳۹ یا ۸۰ تا ۸۹؛ وضعیت چربی خون: آزمایش نداده‌ام. لطفاً قدم بعدی مناسب را راهنمایی کن.

با توجه به اینکه فشار خونتان را حدود ۱۳۰ تا ۱۳۹ روی ۸۰ تا ۸۹ حدس می‌زنید و هنوز آزمایش چربی خون نداده‌اید، پیشنهاد می‌کنم فعلاً روی سه موضوع تمرکز کنیم: اندازه‌گیری دقیق فشار خون، آزمایش چربی خون و..ادامه دارد...

کورک پوستی یا دمل چیست؟ پیشگیری و درمان کورک پوست



ادامه از شماره قبل...

پیشگیری از ابتلا به کورک پوستی

پیشگیری از ابتلا به کورک پوستی

از تماس نزدیک با افرادی که به این باکتری مبتلا هستند خودداری کنید.

همیشه دست-های خود را پاکیره و تمیز نگه دارید. دستمال، حوله و وسایل شخصی دیگران را استفاده نکنید.

اگر مجبور به خوابیدن در هتل و اتاق افراد دیگر هستید، از ملحفه-ها، صابون و حوله-های جدا و شخصی استفاده کنید.

اگر خراش یا زخمی روی پوستتان ایجاد شد، روی آن را بپوشانید.

پاسخ به سوالات متداول در مورد کورک پوست

در ادامه برای شناخت بهتر این بیماری سعی داریم به ۳ سوال پر تکرار در مورد کورک پوست پاسخ دهیم. پاسخ این سوالات می-تواند مکمل مطالب فوق بوده و به شما در درک بهتر این بیماری کمک کند.

پاسخ به سوالات متداول در مورد کورک پوست

پاسخ به سوالات متداول در مورد کورک پوست

۱- آیا کورک خطرناک است؟

برخی از افراد با دیدن جوش-های بزرگ، زیاد و چرکین روی پوست خود نگران شده و فکر می-کنند این یک بیماری خطرناک است. اما باید بگوییم کورک پوست خطرناک نیست اما باید برای درمان آن به دکتر متخصص پوست مراجعه کنید. همچنین انجام یک آزمایش کلی برای اینکه مطمئن شوید بیماری زمینه-ای جدی ندارید می-تواند مفید باشد.

۲- آیا می-توانیم در خانه کورک پوست را تخلیه کنیم؟

فشار دادن این برخی از این کورک-های پوستی برای بعضی از افراد جذاب است و برخی دیگر نیز فکر می-کنند بهتر است بدون مراجعه به پزشک برای درمان، خودشان آن-ها را در خانه تخلیه کنند. اما اگر دقت کنید زمانی-که این کار را انجام می-دهید، تعداد آن-ها نه تنها کم نشده بلکه زیاد می-شود. علت آن نیز این است که فرد در خانه ممکن است با دست-ها یا وسایل آلوده اقدام به تخلیه کورک پوست کند یا پس از تخلیه آن-ها وسیله عفونی را به بخش-های دیگر پوست زده و باکتری را منتقل کند. به همین دلیل توصیه ما اینست که به هیچ عنوان در خانه اقدام به تخلیه این جوش-ها نکنید.

ادامه دارد...

پزشکی هادی کرمی

انواع بیماری های پاییزی: حواسمان به کدام علائم باشد؟



ادامه از شماره قبل:

می‌شوند.

گلودرد استرپتوکوکی

۶. بیماری افسردگی پاییز

افسردگی فصلی یا افسردگی پاییزی، نوعی از افسردگی است که با شروع فصل پاییز و کاهش نور خورشید بروز پیدا می‌کند. افراد مبتلا ممکن است احساس بی‌حوصلگی، خستگی و تغییرات در الگوی خواب و اشتها داشته باشند. این نوع افسردگی اغلب در اواخر پاییز و اوایل زمستان بیشتر دیده می‌شود و به عنوان اختلال عاطفی فصلی (Seasonal Affective Disorder)هم شناخته می‌شود.

علائم افسردگی پاییزی:

خستگی مزمن و کاهش انرژی.

افزایش اشتها، پرخوری و میل به مصرف غذاهای شیرین یا نشاسته‌ای.

کاهش تمرکز.

تغییرات در خواب، از جمله خواب زیاد یا کم خوابی.

بیماری افسردگی پاییز

درمان افسردگی پاییزی:

نوردرمانی: استفاده از لامپ‌های مخصوص برای جبران کمبود نور خورشید.

فعالیت فیزیکی: ورزش‌های منظم برای بهبود خلق و خوی.

مصرف داروهای ضدافسردگی: در موارد شدیدتر، پزشک ممکن است داروهایی تجویز کند.

«اگر شما هم در مورد بیماری های پاییزی سوال یا اطلاعاتی دارید، در قسمت نظرات با ما به اشتراک بگذارید.»

منابع:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Seasonal Influenza (Flu)
Mayo Clinic – Common Cold
National Institutes of Health (NIH) – Sinusitis
National Institute of Mental Health (NIMH) – Seasonal Affective Disorder



افراد زیادی به من گفتند: «تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی» اما من به طور ذاتی اعتقاد داشتم آن‌ها اشتباه می‌کنند. برای موفقیت باید نسبت به رویکرد خود تزلزل‌ناپذیر باشید.

مهندسی ذهن؛ از قدرت باور تا هنر ساختن زندگی

چگونه افکار، عادت‌ها و انتخاب‌های ما سرنوشت فردایمان را شکل می‌دهند؟

نویسنده: دکتر جعفر صابری

مقدمه؛ زندگی از کجا تغییر می‌کند؟

گاهی در زندگی به نقطه‌ای می‌رسیم که از خودمان می‌پرسیم: چرا با وجود تلاش فراوان، هنوز به آنچه می‌خواهیم نرسیده‌ایم؟ چرا بعضی انسان‌ها در برابر مشکلات از پا درمی‌آیند، اما گروهی دیگر همان مشکلات را به فرصتی برای رشد تبدیل می‌کنند؟ آیا تفاوت انسان‌های موفق و ناموفق فقط در امکانات، سرمایه، تحصیلات و موقعیت اجتماعی است یا باید به عامل دیگری نیز توجه کنیم؟

پاسخ این پرسش‌ها را باید در مجموعه‌ای از عوامل جست‌وجو کرد؛ از شرایط اقتصادی و اجتماعی گرفته تا شیوه تفکر، باورهای شخصی، عادت‌ها، مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌هایی که هر روز می‌گیریم.

ذهن انسان در شکل‌گیری تجربه او از جهان نقشی اساسی دارد. ما فقط با واقعیت‌های بیرونی زندگی نمی‌کنیم؛ بلکه با برداشت‌ها، تفسیرها و واکنش‌های خود نیز روبه‌رو هستیم. گاهی یک اتفاق برای فردی پایان راه است و برای دیگری آغاز یک مسیر تازه.

پس شاید نخستین گام برای تغییر زندگی این باشد که پیش از تغییر جهان پیرامون، شیوه مواجهه خود با آن را بشناسیم.

ذهن ما چگونه واقعیت زندگی را تفسیر می‌کند؟

فرض کنید دو نفر در یک روز با شکست مشابهی مواجه می‌شوند. یکی با خود می‌گوید: «من توانایی ندارم و هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم.» دیگری می‌گوید: «این روش نتیجه نداد؛ باید علت را پیدا کنم و راه دیگری را امتحان کنم.»

اتفاق بیرونی در هر دو مورد یکسان است، اما تفسیر و واکنش آن‌ها تفاوت دارد. نفر نخست ممکن است از تلاش دست بکشد، در حالی که نفر دوم شکست را به تجربه‌ای برای یادگیری تبدیل می‌کند.

این مثال نشان می‌دهد که افکار ما می‌توانند بر احساسات، تصمیم‌ها و رفتارهایمان اثر بگذارند. البته نباید فراموش کنیم که همه مشکلات زندگی با تغییر نگرش حل نمی‌شوند. فقر، بیماری، تبعیض، بحران‌های خانوادگی و موانع اجتماعی واقعیت‌هایی هستند که به حمایت، امکانات و راهکارهای عملی نیز نیاز دارند.

نگرش مثبت زمانی ارزشمند است که ما را به دیدن واقعیت، یافتن راه‌حل و اقدام مؤثر نزدیک کند؛ نه اینکه ما را از مشکلات واقعی غافل سازد.

برنامه‌ریزی عصبی‌کلامی یا NLP چیست؟

یکی از موضوعاتی که در سال‌های اخیر در حوزه آموزش‌های فردی، ارتباطات و موفقیت مطرح شده، برنامه‌ریزی عصبی‌کلامی یا NLP است. این عنوان از سه بخش تشکیل شده است:

• عصبی: اشاره به تجربه‌های حسی و فرایندهای ذهنی انسان دارد.

ش کلامی: به زبان، گفت‌وگوی درونی و شیوه بیان و انتقال معنا مربوط می‌شود.

ک برنامه‌ریزی: به الگوهای آموخته‌شده تفکر و رفتار اشاره می‌کند.

NLP در دهه ۱۹۷۰ میلادی با آثار ریچارد بندلر و جان گریندر شناخته شد. برخی روش‌های منتسب به آن، مانند توجه به شیوه گفت‌وگو، تعیین هدف و تمرین رفتارهای تازه، در آموزش‌های فردی مورد استفاده قرار گرفته‌اند؛ اما شواهد علمی درباره اثربخشی اختصاصی بسیاری از ادعاهای NLP محدود است و نباید آن را روشی اثبات‌شده برای درمان اختلالات روان‌شناختی یا تضمین موفقیت معرفی کرد.

با این حال، یک پرسش مهم همچنان ارزش بررسی دارد: آیا می‌توان با شناخت بهتر زبان، افکار و عادت‌های خود، کیفیت زندگی و روابطمان را بهبود بخشید؟

پاسخ این است که شناخت الگوهای فکری و تمرین مهارت‌های ارتباطی می‌تواند مفید باشد؛ به شرط آنکه بر پایه روش‌های معتبر، واقع‌بینی و ارزیابی نتایج صورت گیرد.

گفت‌وگوی درونی؛ صدایی که هر روز با ما سخن می‌گوید

هر انسان در طول روز بارها با خودش صحبت می‌کند؛ گاهی آگاهانه و گاهی ناخودآگاه.

«من نمی‌توانم.»

«همیشه بدشانسی می‌آورم.»

«دیگران از من بهترند.»

«دیگر برای شروع دیر شده است.»

این جمله‌ها ممکن است به‌تدریج به باورهایی تبدیل شوند که بر انتخاب‌ها و رفتارهای ما اثر می‌گذارند. وقتی فردی مرتب به خودش می‌گوید که توانایی ندارد، احتمال دارد فرصت‌های یادگیری را کمتر امتحان کند یا پیش از رسیدن به نتیجه، تسلیم شود.

در مقابل، گفت‌وگوی درونی واقع‌بینانه می‌تواند راه را برای تلاش بیشتر باز کند:

«هنوز این مهارت را یاد نگرفته‌ام.»

«می‌توانم از تجربه گذشته استفاده کنم.»

«شاید به کمک یا آموزش بیشتری نیاز داشته باشم.»

«لازم نیست همه‌چیز را یک‌باره تغییر دهم.»

والله کردستانی

داستان مرد میلیاردر

مرد میلیاردر قبل از سخنرانیش خطاب به حضار گفت:ـ از میون شما خانوم ها و آقایون، کسی هست که دوست داشته باشه جای من باشه، یه آدم پولدار و موفق؟

همه دست بلند کردند! مرد میلیاردر لبخندی زدو حرفاشو شروع کرد:ـ با سه تا از رفیق های دوره تحصیل، یه شرکت پشتیبانی راه انداختیمو افتادیم توی کار. اما هنوز یه سال نشده، طعم ورشکستگی پنجاه میلیونی رو چشیدیم! رفیق اولم از تیم جدا شد و رفت دنبال درسش! ولی من با اون دو تا رفیق، به راهم ادامه دادم. اینبار یه ایده رو به مرحله تولید رسوندیم، اما بازار تقاضا جواب نداد و ورشکست شدیم! این دفعه دویست میلیون! رفیق دوم هم از ما جدا شدو رفت پی کارش! من موندمو و رفیق سوم. بعد از مدتی با همین رفیق سوم، شرکت جدید حمل و نقل راه انداختیم، اما چیزی نگذشت که شکست خوردیم. این بار حجم ضررهای ما به نیم میلیارد رسید! رفیق سوم مستاصل شدو رفت پی شغل کارمندیش! توی این گیرودار، با همسرم تجارت جدیدی رو راه انداختیم و کارمون تا صادرات کالا هم رشد کرد. اوضاع خوب بود و ما به سوددهی رسیدیم اما یهو توی یه تصادف لعنتی، همسرمو از دست دادم! همه چی بهم ریخت و تعادل مالیمو از دست دادم! شرکت افتاد توی چاله ورشکستگی با دو میلیارد بدهی! شکست پشت شکست! مدتی بعد پسر کوچیکم بخاطر تومور مغزی فوت کرد. چند سال بعد، ازدواج دوم داشتم که به طلاق فوری منجر شد! بالاخره در مرز پنجاه و هفت سالگی، با پسر بزرگم شرکت جدیدی زدیم با محصول جدید. اولش تقاضا خوب بود اما با واردات بی رویه نمونه جنس ما، محصولمون افت فروش پیدا کرد و باز ورشکست شدیم. هفت سال حبس رو بخاطر درگیری با طلبکارهای دولتی و خصوصی گذروندم! و اموالمون همش مصادره شد! شکست ها باهام بودندو منم هنوز بودم! به محض رهایی از حبس، باز کار جدیدی رو استارت زدیم و اینبار موفق شدیم. شرکتمون افتاد توی درآمدو وضعمون خوب شد. من به سرعت و با یه رشد عالی، از چاله بدهی ها دراومدم. الان شرکت من ده شرکت وابسته داره و شده یه هلدینگ بزرگ، اونم با ده هزارپرسنل.

مرد میلیاردر بعد از رسیدن به این قسمت از حرف هاش، از حضار پرسید:ـ همونطور که شنیدید، من برای رسیدن به این مرحله از زندگی، تاوان دادم. عذاب کشیدم. آیا کسی حاضر هست بازم مسیر منو طی کنه؟هیچ کس دستشو بلند نکرد! مرد میلیاردر خنده بلندی کرد و سپس با گفتن یه جمله از پشت تریبون اومد پائین: ‘‘خیلی هاتون دوست دارید الان جای من باشید اما حاضر به طی کردن مسیر سختی نیستید که من طی کردم’’



هدف همان رویایی است که ضرب‌الاجل دارد.
(ناپلئون هیل)

بیماری های ژنتیکی پوستی

پوست به عنوان بزرگترین اندام بدن و اولین سد لایه محافظتی ما در برابر عوامل آسیب زا، از چند ده میلیارد سلول و مولکول تشکیل شده است که ضمن حفظ ویژگی های مهم پوست مانند انعطاف پذیری و در عین حال سفت و محکم بودن، ارتباط بین سلولی را نیز در آن فراهم میکنند. بیماری ژنتیکی پوستی باعث ایجاد اختلال در این مولکولها میشوند و انواع مختلف بیماری پوستی ژنتیکی را ایجاد میکنند.

میلیاردها میلیارد مولکول روی پوست وجود دارند که تعاملات و ارتباطات پیچیده بین سلولی را فراهم میکنند تا پوست ما ساختار کلی خود را حفظ کند. با این حال، این ساز و کارهای مولکولی بسیار شکننده و حساس هستند، به طوری که وجود جهش های ژنتیکی در یکی از این مولکول ها کافی است تا شبکه ها و ارتباطات ضروری ساختار پوست به طور کلی مختل شود.

این پدیده باعث جدایی سلول، تاول زدن و انواع بیماری پوستی ژنتیکی در نوزادان و بزرگسالان میشود.

نقش ژنتیک در بیماری پوستی ژنتیکی

عوامل و دلایل مختلفی وجود دارند که باعث بیماری پوستی می شوند؛ حساسیت به نور و اشعه خورشید و یا حساسیت به مواد غذایی یا شرایط محیطی نمونه های آن هستند. با این حال، ژنتیک می تواند نقش بسیار مهمی در ظاهر اختلالات خاص داشته باشند.

برای مثال، دانشمندان با مطالعات انجام شده روی بیماری های جدی پوستی مانند بیماری پروانه ای، ارتباط مستقیم آن با ژنتیک را تائید کرده اند.

بنابراین بیماری های ارثی در پوست نیز وجود دارند و شامل مشکلاتی هستند که از نسلی به نسل دیگر منتقل میشوند. به عبارت دیگر، احتمال انتقال بیماری ژنتیکی پوستی به فرزندان مبتلایان نیز وجود دارد.

– نقش علم ژنتیک در بیماری ژنتیکی پوستی

به طور کلی اینکه ژنتیک در تعیین و درمان بیماری های پوستی نقش دارد یا خیر، بستگی به خود بیمار و نوع بیماری پوستی او دارد. برای مثال یکی از مشکلات پوستی، سندروم لایه برداری پوست یا PSS است که ارتباط مستقیم و قطعی با ژنتیک فرد مبتلا دارد.

اما بیماری های دیگری نیز وجود دارند که تحت تاثیر مصرف داروها، عوامل محیطی یا مصرف مواد غذایی خاص به وجود می آیند.

در ادامه با تهران لب همراه باشید تا ضمن بررسی انواع بیماری پوستی ارثی و ژنتیکی در نوزادان و بزرگسالان، آزمایشات مخصوص به تشخیص و کنترل این بیماری ها را بررسی کنیم.

– بیماری پوستی ژنتیکی اگزما

نام دیگر بیماری اگزما، درماتیت آتوپیک (Atopic dermatitis)است. یک بیماری اختلال التهابی در پوست که سالانه میلیون ها نفر تحت تاثیر آن قرار می گیرند. نشانه های این بیماری از خفیف تا شدید متغیر است؛ رایج ترین علائم این بیماری موارد زیر می باشند:

خشکی و ترک های پوستی
خارش غیرعادی و شدید
نمایان شدن جوش های قرمز و ریز
پوسته پوسته شدن نقاط مختلف بدن
ضخیم شدن
تیرگی پوست
حساسیت در برابر تماس با لباس
تورم و قرمزی

* عوامل محیطی و ژنتیکی اگزما

دانشمندان با بررسی اساس ژنتیکی اگزما، چندین ژن را شناسایی کردند که منجر به این بیماری می شود. یکی از شناخته شده ترین آنها ژن فیلاگرین است.

این ژن مسئول رمزگذاری نوعی پروتئین است که در تشکیل سد پوستی نقش مهمی دارد. جهش این ژن علاوه بر اگزما، عامل ایجاد بیماری هایی مانند آسم و تب یونجه نیز می باشد.

ژن های دیگری که در ایجاد اگزما موثر هستند و در ایجاد پاسخ التهابی در پوست نقش دارند، شامل موارد زیر می باشند:

اینترلوکین ۴
اینترلوکین ۱۳
لنفوپویتین استرومایی تیموس ((TSLP

جدا از عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی نیز در ایجاد این بیماری تاثیرگذارند. مثل قرار گرفتن پوست در گرد و غبار، گرده گل، موی حیوانات، ناسازگاری پوست با صابون ها، مواد شوینده و... ادامه دارد...

آستیگمات چشم چیست؟ مراقبت و درمان چشم آستیگمات



ادامه از شماره قبل:

درمان گیاهی آستیگمات چشم

از رایج‌ترین روش‌های درمان گیاهی آستیگمات چشم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سرمه اثمد
سرمه کافوری
داروی شافیه
داروی بلغم زدا

درمان خانگی آستیگمات چشم

درمان آستیگمات چشم در خانه ممکن نیست اما انجام مداوم تمرینات ورزشی و یوگای چشم ممکن است در بهبود وضعیت Astigmatism موثر باشد.

آستیگمات چشم در کودکان

بسیاری از نوزادان به صورت مادرزادی آستیگماتیسم را تجربه می‌کنند. با وجود این، معمولا در نخستین سال تولد مشکل آن‌ها خود به خود برطرف می‌شود. عدم تشخیص مناسب و به‌موقع یا رسیدگی نکردن به مشکلات بینایی کودکان ممکن است آن‌ها را با اختلال یادگیری مواجه کند. به عنوان مثال، تداوم آستیگمات کودک ۴ ساله روند آموزش و روابط اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار خواهد داد. برای جلوگیری از این امر و با توجه به عدم توانایی کودکان در تشخیص و ابراز مشکلات بینایی، توصیه می‌شود کودک خود را از ۶ ماهگی نزد متخصص چشم پزشکی یا دکتر بینایی سنج برده و وضعیت بینایی را بسنجید و نمره چشم آستیگمات او را به‌طور سالیانه بررسی کنید.

درمان خانگی آستیگمات

تاثیر ورزش چشم در رفع آستیگمات

از دهه ۱۹۰۰ میلادی تاکنون، ورزش چشم و احتمال تاثیر آن در بهبود و اصلاح بینایی نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است. این روزها، پیشرفت فناوری و استفاده مداوم از تلفن‌های همراه و سایر ابزارهای مشابه، مشکلات بینایی را به شکل قابل توجهی افزایش داده و توجه به روش‌هایی نظیر ورزش، ماساژ و حتی یوگای چشم را دو چندان کرده است. با این حال، گزارش آکادمی چشم پزشکی آمریکا حاکی از آن است که با وجود محبوبیت تمرینات یاد شده، هیچ مدرک علمی مبنی بر تاثیر مثبت ورزش‌های چشمی در بهبود آستیگماتیسم، دوربینی یا نزدیک‌بینی وجود ندارد. انجام این تمرینات می‌تواند به بهبود تنبلی چشم کمک کند. با وجود این، اصلاح قرنیه و عدسی از این طریق امکان‌پذیر نخواهد بود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائم آستیگماتیسم زندگی روزانه و فعالیت‌های شما را مختل کرده و بینایی شما را تحت تاثیر قرار داده، لازم است هر چه زودتر به متخصص بیماری‌های قرنیه و خارج چشمی مراجعه کنید.

چه افرادی بیش‌تر در معرض استیگمات قرار دارند؟

کودکان و بزرگسالان به یک اندازه در معرض ابتلا به کژبینی قرار دارند. با این حال، وجود هر یک از موارد زیر می‌تواند احتمال کژبینی در افراد را افزایش دهد:

سابقه خانوادگی آستیگماتیسم یا سایر اختلالات چشم نظیر قوز قرنیه
زخم یا نازک شدن قرنیه
نزدیک‌بینی شدید...ادامه دارد...

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

رشد متوقف می‌شود و هیچ چیزی نمی‌تواند قد شما را افزایش دهد، صرف‌نظر از اینکه چه مکملی مصرف می‌کنید.

ورزش مناسب برای رشد قد

ورزش ماهیچه‌ها و استخوان‌های شما را تقویت می‌کند، به شما کمک می‌کند وزن سالمی داشته باشید و تولید هورمون رشد را افزایش می‌دهد. کودکان در مدرسه باید حداقل یک ساعت در روز ورزش کنند. در این مدت، آنها باید بر روی موارد زیر تمرکز کنند:

تمرینات قدرتی مانند دراز و نشست و بارفیکس

تمرینات انعطاف‌پذیری مانند یوگا

فعالیت‌های هوازی مانند طناب‌زدن یا دوچرخه‌سواری و شنا.

رابطه رژیمناستیک و رشد قد کودک

اگر ژیمناستیک‌کاران را در بازی‌های محلی یا المپیک تماشا کرده باشید ممکن است تعجب کنید که چرا این ورزشکاران این‌قدر کوتاه‌قد به نظر می‌رسند. احتمالا این سؤال برای شما پیش آمده است که آیا ژیمناستیک بر رشد کودک تأثیر دارد؟ مشکل این سؤال این است که هیچ پاسخ بله یا خیر قطعی برای شما وجود ندارد.

این وقعیت را هم باید در نظر گرفت که هر ورزشی به یک فیزیک بدنی خاص نیاز دارد، ژیمناستیک هم همین‌طور است. همان‌طور که ورزشی مانند بسکتبال بازیکنان بلندقد را جذب می‌کند. آیا منصفانه است که بگوییم بسکتبال رشد یک ورزشکار را افزایش می‌دهد؟

استدلال‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد تمرینات شدید ژیمناستیک در دوران بلوغ با تأخیر در رشد مرتبط است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ منتشر شد نشان داد که تمرینات شدید ژیمناستیک می‌تواند بر رشد و بلوغ اسکلتی عضلانی تأثیر بگذارد، اما تحقیقات دیگری که در مورد نقش تمرین فشرده در رشد و بلوغ ژیمناست‌ها انجام شده است نشان می‌دهد که به نظر نمی‌رسد ژیمناستیک هیچ تأثیری بر رشد بالاتنه یا پایین‌تنه داشته باشد. از نظر تأخیر در شروع قاعدگی هم تحقیقات نشان می‌دهد که به طور متوسط ژیمناست‌ها اولین قاعدگی خود را بسیار دیرتر از سایر نوجوانان تجربه می‌کنند.

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

شده است با چربی خفیف کبد سازگار است

انفیلتراسیون چربی گرید ۱ نفوذ و تجمع خفیف چربی در بافت کبدمعمولا همان کبد چرب خفیف است

کبد کمی روشن‌تر از حالت طبیعی افزایش بازتاب امواج صوتی می‌تواند به نفع کبد چرب گرید ۱ باشد

ساختارهای عمقی هنوز خوب دیده می‌شوندتغییر تصویر شدید نیست با گرید خفیف سازگار است

جدول عبارت‌های رایج سونوگرافی کبد چرب گرید ۱

۳. فیبرو اسکن کبد و کبد چرب گرید یک

فیبرو اسکن کبد یک روش پیشرفته و غیرتهاجمی برای ارزیابی میزان چربی و فیبروز (سفتی) کبد است. این فناوری با استفاده از امواج لرزشی و سونوگرافی، میزان سختی بافت کبد و درجه تجمع چربی را به‌طور دقیق اندازه‌گیری می‌کند. در کبد چرب گرید ۱، تغییرات اولیه‌ای در بافت کبد ایجاد می‌شود که ممکن است در سونوگرافی به‌خوبی نمایان نشود، اما فیبرو اسکن می‌تواند این تغییرات جزئی را با دقت بیشتری تشخیص دهد.

یکی از مزایای اصلی فیبرو اسکن این است که بدون نیاز به نمونه‌برداری (بیوپسی) اطلاعات قابل‌اعتمادی در مورد سلامت کبد ارائه می‌دهد. این روش سریع، بدون درد و عوارض جانبی است و برای ارزیابی روند درمان و تغییرات ناشی از سبک زندگی یا داروها نیز بسیار مفید و کارآمد محسوب می‌شود.

کبد چرب گرید ۱ را به خوبی بشناسید.

درمان کبد چرب گرید ۱ چیست؟

کبد چرب ساده قابل درمان است، زیرا تنها مرحله اولیه بیماری با کمترین علائم است. قدم اول درمان معمولا کاهش وزن با ورزش و رژیم غذایی سالم است. برای درمان، کاهش ایده آل ۱۰٪ از وزن شما مورد نیاز است، اما اگر شما حتی ۳-۵٪ از وزن اولیه خود را از دست بدهید، عوامل خطر ممکن است از بین بروند. از این رو، جراحی کاهش وزن ممکن است یک گزینه درمانی برای کاهش وزن زیاد باشد. در صورت ابتلا به درجات بالاتر کبد چرب غیرالکلی مانند سیروز کبدی، ممکن است به پیوند کبد به عنوان یک گزینه درمانی نیاز داشته باشید. روش‌های اصلی درمان کبد چرب گرید ۱ عبارت‌اند از:

تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور چیست و چرا اهمیت دارد؟

امروزه آزمایش‌های ژنتیکی نقش مهمی در شناخت عوامل مرتبط با سرطان، بررسی استعداد ارثی ابتلا به بیماری و انتخاب برخی روش‌های درمانی دارند. بااین‌حال، یکی از پرسش‌های رایج بیماران این است که آیا آزمایش ژنتیکی انجام‌شده روی تومور می‌تواند مشخص کند سرطان آن‌ها ارثی است یا خیر. برای پاسخ به این سؤال، ابتدا باید تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور را شناخت؛ زیرا این دو بررسی، با وجود شباهت در فناوری‌های آزمایشگاهی، اهداف و کاربردهای متفاوتی دارند.

آزمایش ژنتیک ارثی یا Germline Genetic Testing برای شناسایی تغییرات ژنتیکی موجود در رده زایا انجام می‌شود. برخی از این تغییرات می‌توانند از والدین به فرزندان منتقل شوند و احتمال ابتلا به سرطان‌های مشخصی را افزایش دهند. در مقابل، آزمایش ژنتیکی تومور یا Somatic Tumor Testing عمدتاً تغییرات مولکولی موجود در سلول‌های سرطانی را بررسی می‌کند تا اطلاعاتی درباره ویژگی‌های تومور و گزینه‌های احتمالی درمان فراهم شود.

برای مثال، فردی که سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان دارد، ممکن است به بررسی ژنتیک ارثی نیاز داشته باشد. اما بیماری که به سرطان ریه مبتلا شده است، ممکن است برای انتخاب درمان مناسب به بررسی تغییرات مولکولی تومور نیاز پیدا کند. در برخی شرایط نیز انجام هر دو آزمایش ضرورت پیدا می‌کند.

نکته مهم این است که شناسایی یک تغییر ژنتیکی در تومور لزوماً به معنای ارثی بودن آن نیست. همچنین نتیجه منفی بررسی تومور نمی‌تواند به‌تنهایی احتمال وجود استعداد ارثی سرطان را رد کند.

در این مقاله، تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور را از نظر منشأ تغییرات DNA، نوع نمونه، روش انجام، کاربردهای بالینی و تفسیر نتایج بررسی می‌کنیم تا مشخص شود هر آزمایش در چه شرایطی مطرح می‌شود و چرا انتخاب مسیر مناسب باید با ارزیابی تخصصی انجام گیرد.

بخش اول: تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور از نظر منشأ تغییرات DNA

آزمایش ژنتیک ارثی یا Germline Testing چیست؟

آزمایش ژنتیک ارثی برای بررسی تغییرات ژنتیکی موجود در رده زایا انجام می‌شود. این تغییرات معمولاً از زمان تشکیل جنین در سلول‌های بدن وجود دارند و ممکن است از یکی از والدین به فرد منتقل شده باشند یا به‌صورت جدید ایجاد شده باشند.

در بررسی استعداد ارثی سرطان، ژن‌هایی مانند BRCA1، BRCA2، MLH1 و MSH2 ممکن است بر اساس سابقه پزشکی و خانوادگی ارزیابی شوند. شناسایی یک واریانت بیماری‌زا در این ژن‌ها می‌تواند نشان‌دهنده افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها باشد؛ اما به معنای ابتلای قطعی فرد به سرطان نیست.

آزمایش ژنتیکی تومور یا Somatic Testing چیست؟

آزمایش ژنتیکی تومور تغییرات مولکولی موجود در سلول‌های سرطانی را بررسی می‌کند. بسیاری از این تغییرات در طول زندگی و هنگام شکل‌گیری یا پیشرفت سرطان ایجاد می‌شوند و در سایر سلول‌های بدن وجود ندارند.

برای مثال، بررسی تغییرات EGFR در برخی سرطان‌های ریه یا BRAF در بعضی سرطان‌ها می‌تواند اطلاعاتی برای تصمیم‌گیری درمانی فراهم کند.

بااین‌حال، همه تغییرات شناسایی‌شده در تومور اکتسابی نیستند؛ برخی ممکن است منشأ ارثی داشته باشند.

قبل از اینکه مجبور شوید، تغییر کنید.
(جک ولش)

فاطمه صابری

در گذر از سالخوردگی؛ هوشواره‌ها

«نه، گوشم آمریکاییه. چشمم چینیه. زانوم هم اماراتی‌ها با مشارکت فرانسه ساختند؛ خیلی هم راضیم.» پُز دادن در سالخوردگی هم شکل تازه‌ای پیدا می‌کند. دیگر کسی ساعتش را از زیر آستین بیرون نمی‌آورد؛ کافی است خیلی اتفاقی اشاره کند که تراشه‌ی حافظه‌اش آمریکایی است.

در ایران البته ماجرا پیچیده‌تر خواهد بود. احتمالاً برای حمایت از تولید داخلی می‌گویند سالمندان موظف‌اند از تراشه‌ی ایرانی استفاده کنند. آدم می‌گوید: «آقا من این زانو رو هشتاد ساله دارم، اجازه بدید خودم انتخاب کنم چی توش بذارم.» می‌گویند: «خیر، مشابه داخلی دارد.»

بعد هم درصد ساخت داخل مطرح می‌شود. ممکن است خود تراشه را از خارج بیاورند، جعبه‌اش را اینجا بسازند و اعلام کنند به هدف بومی‌سازی نزدیک شده‌ایم. پزشک می‌گوید: «برای گوش شما مدل آمریکایی بهتره.» می‌پرسی: «پس همونو بذارید.» می‌گوید: «نمی‌شه، سقف وارداتش پر شده. یک مدل داخلی داریم که شصت درصد بومی شده.» می‌پرسی: «خوب می‌شنوه؟» می‌گوید: «هنوز نه، ولی برنامه داریم سال آینده به هفتاد درصد برسونیم.»

بعد نوبت معاینه‌ی فنی سالمندان می‌رسد. همان‌طور که اتومبیل را برای کنترل ترمز و چراغ می‌برند، ما را هم می‌برند تا ببینند تراشه‌ها هنوز با هم سازگارند یا نه. می‌گویند: «عمو جان، چشم راست خوبه، گوش چپ هم فعاله، ولی زانو با مغز ارتباط نمی‌گیره.» آدم می‌گوید: «اتفاقاً این مشکل از قبل از نصب تراشه هم وجود داشت. زانوی من پنجاه ساله حرف مغز رو گوش نمی‌ده.»

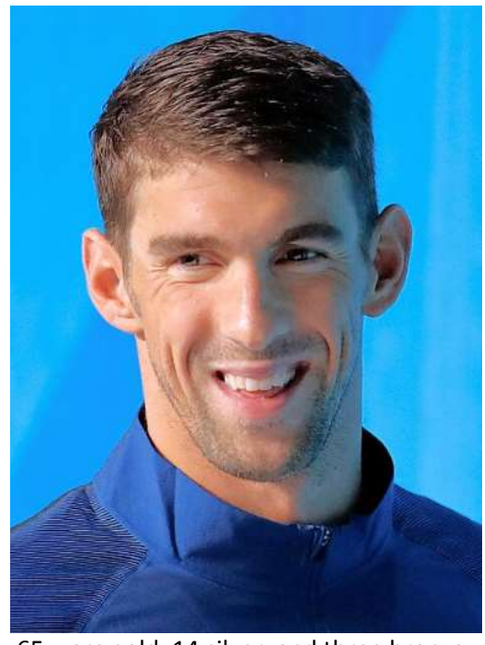
به‌روزرسانی هم دردسر خودش را دارد. صبح پیغام می‌آید: «نسخه‌ی جدید زانوی راست آماده است. آیا مایلید اکنون نصب شود؟» آدم عجله دارد از تخت بلند شود، می‌زند «بعداً» و سه ماه بعد هنوز با همان زانوی نسخه‌ی قدیم راه می‌رود. بدتر وقتی است که شرکت اعلام کند: «پشتیبانی از تراشه‌ی کمر مدل ۲۰۳۷ از ابتدای ماه آینده متوقف خواهد شد.» یعنی آدم علاوه بر نگرانی از پایان عمر خودش، باید نگران پایان عمر قطعاتش هم باشد. سالخوردگی قدیم چه نعمتی بود؛ زانو درد می‌کرد، اما دست‌کم کسی برایش رمز عبور نمی‌خواست.

مسئله‌ی شارژ هم مطرح می‌شود. اگر قرار باشد تراشه‌ها شارژ شوند، شب به جای اینکه فقط دندان مصنوعی را در لیوان بگذاری، باید خودت را هم به برق بزنی. صبح همسرت می‌پرسد: «دیشب کمرت رو زدی به شارژ؟» می‌گویی: «یادم رفت.» می‌گوید: «پس امروز زیاد راه نرو.» وسط مهمانی هم ممکن است گوش چپ خاموش شود. تا چند دقیقه کسی متوجه نمی‌شود، چون آدم همچنان سر تکان می‌دهد. بعد معلوم می‌شود ده دقیقه است حرف‌های صاحبخانه را نشنیده و بی‌دلیل با همه موافقت کرده است.

هک شدن از این هم بدتر است. اگر تراشه‌های بدن به شبکه وصل باشند، دیگر آدم باید مواظب باشد خودش هک نشود. پدربزرگ صبح می‌گوید: «دست راستم از دیشب مال خودم نیست. هرچی می‌خوام چای بخورم، می‌ره سراغ کنترل تلویزیون.» بچه‌ها می‌گویند: «بابا چند بار گفتیم روی هر لینکی کلیک نکن.» پدر می‌گوید: «من فقط چون نوشته بود تخفیف بازنشستگان...» می‌گویند: «خب حالا تراشه‌ی پات رو هک کردن.» آدم تازه می‌فهمد در سالخوردگی جدید، دیگر کافی نیست مراقب کیف و تلفنش باشد؛ باید مواظب دست و پای خودش هم باشد.

Michael Phelps

Automatic
This is a good article. Click here for more information.
Page semi-protected
From Wikipedia, the free encyclopedia
This article is about the American swimmer. For other people named Michael Phelps, see Michael Phelps (disambiguation).
Michael Phelps
OLY
Phelps at the 2016 Summer Olympics
Personal information
Full name Michael Fred Phelps II
Nicknames The Baltimore Bullet[1]
Flying Fish[2]
National team United States
Born June 30, 1985 (age 41)
Baltimore, Maryland, U.S.
Height 6 ft 4 in (1.93 m)[3]
Weight 194 lb (88 kg)[4]
Spouse Nicole Johnson (m. 2016)
Children 4
Michael Phelps's voice
Duration: 2 minutes and 42 seconds.2:42
Michael Phelps on how he came to be an Olympic Athlete
Recorded February 28, 2017
Sport
Country United States
Sport Swimming
Strokes Butterfly, individual medley, freestyle, backstroke
Club North Baltimore Aquatic Club
Coach Bob Bowman
Medal record
Michael Fred Phelps II[5] (born June 30, 1985)[6] is an American former competitive swimmer. He won more Olympic medals than any other athlete, a total of 28 medals across four Olympic Games. Phelps also holds the all-time records for Olympic gold medals (23),[7] Olympic gold medals in individual events (13), and Olympic medals in individual events (16).[8] At the 2004 Summer Olympics in Athens, Phelps tied the record of eight medals of any color at a single Games, held by gymnast Alexander Dityatin, by winning six gold and two bronze medals. Four years later, when he won eight gold medals at the 2008 Beijing Games, he broke fellow American swimmer Mark Spitz's 1972 record of seven first-place finishes at any single Olympic Games. At the 2012 Summer Olympics in London, Phelps won four gold and two silver medals, and at the 2016 Summer Olympics in Rio de Janeiro, he won five gold medals and one silver. This made him the most successful athlete of the Games for the fourth Olympics in a row.[9][10]
Phelps is a former long course world record holder in the 200-meter freestyle, 100-meter butterfly, 200-meter butterfly, 200-meter individual medley, and 400-meter individual medley. He has won 82 medals in major international long course competitions, of which



65 were gold, 14 silver, and three bronze, spanning the Olympics, the World Championships, and the Pan Pacific Championships. Phelps's international titles and record-breaking performances have earned him the World Swimmer of the Year Award eight times and American Swimmer of the Year Award eleven times, as well as the FINA Swimmer of the Year Award in 2012 and 2016. Phelps earned Sports Illustrated magazine's Sportsman of the Year award due to his unprecedented Olympic success in the 2008 Games.
After the 2008 Summer Olympics, Phelps started the Michael Phelps Foundation, which focuses on growing the sport of swimming and promoting healthier lifestyles. Phelps retired following the 2012 Olympics, but he made a comeback in April 2014.[11] At the 2016 Summer Olympics in Rio de Janeiro,[12] his fifth Olympics, he was selected by his team to be the flag bearer of the United States at the 2016 Summer Olympics Parade of Nations. He announced his second retirement on August 12, 2016,[13] having won more medals than 161 countries. He won the Laureus World Comeback of the Year Award in 2017.[14] He is widely regarded as the greatest swimmer of all time and is often considered to be one of the greatest athletes of all time.
Early life and education
Phelps was born in Baltimore, Maryland,[6] and raised in the Rodgers Forge neighborhood of nearby Towson.[18] Phelps is the youngest of three children. His mother, Deborah Sue "Debbie" Phelps (née Davisson), is a middle school principal.[19] His father, Michael Fred Phelps, was a retired Maryland State Trooper who played

هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طبیه شجره میناب این شماره تقدیم به : محمد صدرا زارعی پور فرزند مهدی

ISSN 2008-3124

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی : ۷۶۰ 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

باب بومن



بومن در کنار مایکل فلپس در سال ۲۰۰۹

عنوان مدیر شنا و شیرجه و سرمربی آقایان در دانشگاه تگزاس

تیم دانشگاه تگزاس

کنفرانس کنفرانس جنوب شرقی

جزئیات زندگینامه

متولد ۶ آوریل ۱۹۶۵ (۶۱ سال)

کلمبیا، کارولینای جنوبی ، ایالات متحده

آموزش دانشگاه ایالتی فلوریدا

دوران بازیگری

۱۹۸۳–۱۹۸۵ ایالت فلوریدا

حرفه مربیگری (مگر اینکه ذکر شده باشد)

۱۹۸۶–۱۹۸۷ شنا در آمریکا:

باشگاه شنای منطقه تالاهاسی ((AC

۱۹۸۸–۱۹۹۰ تیم شنای طلایی لاس وگاس ((AC

۱۹۹۱–۱۹۹۲

۱۹۹۲–۱۹۹۴ تیم شنای ناپا ولی ((AC

لیگ شنای بیرمنگام

۱۹۹۴–۱۹۹۷ تیم شنای ناپا ولی

۱۹۹۶–۲۰۰۵ شمال بالتیمور AC

۲۰۰۸–۲۰۱۵ شمال بالتیمور AC

۱۹۸۶–۱۹۸۷: NCAA

دانشگاه ایالتی فلوریدا (دستیار)

۲۰۰۵–۲۰۰۸ میشیگان

۲۰۱۵–۲۰۲۴ ایالت آریزونا

۲۰۲۴– تگزاس (کارگردان؛ مردان)

۲۰۰۱، ۰۳، ۰۵، ۱۱ تیم ایالات متحده آمریکا/بین‌المللی: مسابقات قهرمانی جهان ایالات متحده (مردان؛ دستیار)

۲۰۰۷، ۲۰۰۹، ۱۳مسابقات قهرمانی جهان آمریکا (مردان)

۲۰۰۴، ۰۸، ۱۲، ۱۶ سرمربی تیم المپیک آمریکا

دستاوردها و افتخارات

مسابقات قهرمانی

قهرمانان تیمی مردان مسابقات قهرمانی دسته اول NCAA (2024)، ۲۰۲۵)

نایب قهرمان تیمی مردان مسابقات قهرمانی دسته اول NCAA (2023)

۲ بار قهرمان تیم مردان کنفرانس) Pac-12، ۲۰۲۳، ۲۰۲۴) جوایز

عضو تالار مشاهیر شنا و شیرجه) ASCA، ۲۰۱۰)

۵ بار مربی سال ASCA،

۶ بار مربی سال شنای ایالات متحده،

۴ بار جایزه عینک طلایی بنیاد شنای ایالات متحده،

مربی سال توسعه شنای ایالات متحده (۲۰۲۲)

مربی سال مردان CSCAA دسته اول (۲۰۲۴)

رابرت بومن (متولد ۶ آوریل ۱۹۶۵) مربی شنای آمریکایی است که در حال حاضر مدیر شنا و سرمربی تیم‌های شنا و شیرجه لانگ‌هورنز دانشگاه تگزاس در آستین ، که از نظر ورزشی با نام تگزاس شناخته می‌شود، می‌باشد. بومن بیشتر به عنوان مربی مایکل فلپس، شناگر آمریکایی دارنده ۲۳ مدال طلای المپیک، و اخیراً لئون مارچاند ، هوبرت کوس و سامر مکینتاش شناخته می‌شود .

از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸، بومن به عنوان سرمربی تیم شنا و شیرجه مردان دانشگاه میشیگان خدمت کرد . در طول هفت سال بعد، او به عنوان مدیرعامل و سرمربی باشگاه ورزشی نورث بالتیمور ، جایی که قبلاً مربیگری می‌کرد، کار کرد و سپس به دانشگاه ایالتی آریزونا رفت و تا سال ۲۰۲۴ در آنجا مربیگری کرد.

او در سال‌های ۲۰۰۴، ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ به عنوان مربی تیم المپیک آمریکا خدمت کرد و در سال ۲۰۱۵، فدراسیون شنای آمریکا او را به عنوان سرمربی تیم المپیک مردان ۲۰۱۶

اختلافات کوچک در زندگی: زمینه‌ساز مشکلات بزرگ

مجموعه: کوچه پس کوچه های تفاهم

اختلافات کوچک در زندگی مشترک



بررسی اختلافات کوچک در زندگی مشترک می‌پردازیم. این اختلافات ممکن است به نظر کم‌اهمیت بیایند، اما می‌توانند تأثیرات بزرگی بر روابط زوجین داشته باشند. درک و مدیریت این مسائل کوچک می‌تواند به بهبود و استحکام روابط کمک کند.

اختلافات در زندگی روزمره امری اجتناب‌ناپذیر هستند. تفاوت‌ها در عقاید، سلیقه‌ها و روش‌های زندگی میان افراد باعث می‌شود که در روابط بین فردی اختلافات کوچک بروز کنند. در نگاه اول، این اختلافات ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسند، اما در واقع می‌توانند زمینه‌ساز مشکلات بزرگ‌تر و جدی‌تری شوند. در این مقاله به بررسی این موضوع پرداخته و به عواملی که می‌توانند اختلافات کوچک را به مشکلات بزرگ تبدیل کنند، خواهیم پرداخت.

اهمیت شناخت و درک اختلافات کوچک

اختلافات کوچک ممکن است به نظر کم‌اهمیت برسند، اما نادیده گرفتن یا حل نادرست آن‌ها می‌تواند به مشکلات بزرگ‌تری منجر شود. در روابط میان همسران، دوستان، همکاران و حتی اعضای خانواده، هر گونه عدم تفاهم و اختلاف نظر می‌تواند به مرور زمان به نقطه تنش تبدیل شود. این اختلافات اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند احساسات منفی همچون خشم، کینه، و ناراحتی را در پی داشته باشند که به مرور زمان رابطه را آسیب‌پذیرتر می‌کنند.

دلایل بروز اختلافات کوچک

تفاوت‌های شخصیتی: هر فرد دارای شخصیت منحصربه‌فردی است که می‌تواند منجر به تفاوت‌های دیدگاهی و رفتاری شود. این تفاوت‌ها اگر به درستی درک نشوند، می‌توانند منجر به بروز اختلافات کوچک شوند.

مشکلات ارتباطی

نداشتن مهارت‌های کافی در برقراری ارتباط موثر، می‌تواند موجب سوءتفاهم و اختلاف نظرهای کوچک شود. عدم توانایی در بیان احساسات و نیازها به طور صحیح و یا نداشتن گوش شنوا برای درک طرف مقابل، از جمله مواردی است که به بروز اختلافات دامن می‌زند.

انتظارات نادرست

انتظار داشتن از دیگران بدون بیان واضح آنچه که نیاز و خواسته‌های واقعی هستند، می‌تواند منجر به ناامیدی و ایجاد اختلافات کوچک شود.

عدم انعطاف‌پذیری

نبود انعطاف‌پذیری در مواجهه با نظرات و خواسته‌های متفاوت می‌تواند زمینه‌ساز بروز تنش‌ها و اختلافات کوچک باشد.

راهکارهای مدیریت اختلافات کوچک

دلایل بروز اختلافات کوچک

پیامدهای اختلافات کوچک

اختلافات کوچک اگر به موقع و به درستی حل نشوند، می‌توانند منجر به پیامدهای زیر شوند:

- تشدید اختلافات: اختلافات کوچک در صورتی که نادیده گرفته شوند یا به شکل نامناسبی حل شوند، می‌توانند به مرور زمان تشدید شده و به اختلافات بزرگ و جدی تبدیل شوند.

- فرسایش رابطه: اختلافات کوچک، اگر ادامه یابند، می‌توانند به تدریج رابطه را تضعیف کرده و موجب از بین رفتن اعتماد و احترام متقابل شوند...ادامه دارد...

