مسر

هفته نامه بین المللی

صداقت هدیه گرانبهای انسانیت
آن را از افراد ارزان قیمت نطلبید

تلاش گرگ مادر را سگ چوپان نمی فهمد
رهایی شوق زندانی ست که زندان بان نمی فهمد

شبی از صحبت یک دزد بر این مفهوم پی بردم
برای شام فرزندان پدر ایمان نمی فهمد

و فهمیدم، نفهمیدن خودش فهمی ست درین عالم
که هرکس گفت می فهمد همان انسان نمی فهمد

هفته نامه بین الملل همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۶۱، پنجشنبه ۱۴ 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

Ashti.tv ۷

در کشور لهستان به زوج‌هایی که بیش از ۵۰ سال با هم زندگی مشترک داشته باشند، مدال افتخار می‌دهند. دلیل اینکار کشور لهستان تحسین کردن زوج هاست که بدون هیچ مشکل و طلاقی درکنار هم زندگی کرده اند، این مدال ها از سال ۱۹۶۰ تا به الان ادامه داشته است.



سرمقاله

پشت سر ما بمانند!

خانم محترمی از دوستان و کارآفرینان ما که بیش از ده سال است به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم با مرکز ما همکاری دارد، چندی پیش در قالب یک مشاوره و گفت‌وگوی موردی، موضوعی را مطرح کرد که بهتر دیدم درباره آن با شما خوانندگان عزیز صحبت کنم.

ایشان می‌پرسیدند: چرا بعضی از آقایان وقتی متوجه می‌شوند طرف مقابلشان خانمی مستقل است، برای او نقشه می‌کشند و تلاش می‌کنند یک رابطه کاری را به رابطه‌ای غیرکاری و شخصی تبدیل کنند؟ و وقتی با پاسخ منفی روبه‌رو می‌شوند، شروع به بدگویی، تهمت‌زنی و سم‌پاشی علیه آن خانم می‌کنند؟!

پاسخ دادم: این موضوع فقط مختص خانم‌ها نیست و برای آقایان هم به شکل دیگری اتفاق می‌افتد؛ اما حق با شماست.

دستورات مخفی chat gpt

- /editorial - عکست رو شبیه عکس مجله‌ای نشون میده
- /luxury - عکست رو لوکس‌تر نشون میده
- /ugc - عکست رو طوری میده که انگار شخص دیگه‌ای ازت عکس گرفته
- /selfie - عکست رو به سلفی سلفی تبدیل می‌کنه
- /headshot - عکست رو به عکس پرتره حرفه‌ای تبدیل می‌کنه
- /rawphoto - عکست رو طبیعی‌تر نشون میده
- /macro - جزئیات عکست رو خیلی نزدیک و واضح نشون میده
- /nightphoto - عکست رو در فضای شب نشون میده
- /flash - عکسی طوری نشون میده که انگار با فلاش گرفته شده
- /goldenhour - نور گرم و طلایی زمان غروب رو به عکست میده
- /moody - عکست رو با حال‌وهوای دراماتیک‌تر نشون میده
- /minimal - همه‌چیز رو ساده و مینیمال می‌کنه
- /fashion - عکست رو با سبک فشن و مد نشون میده
- /foodphoto - عکست رو به یک عکس حرفه‌ای از غذا تبدیل می‌کنه
- /productpremium - از محصولات یک عکس حرفه‌ای و باکیفیت می‌سازه
- /flatlay - همه‌چیز رو از نمای بالا نشون میده
- /workspace - عکست رو در یک محیط کاری و پشت میز قرار میده
- /sketch - عکست رو به طراحی و نقاشی تبدیل می‌کنه
- /watercolor - عکست رو شبیه نقاشی آبرنگی می‌کنه
- /comic - عکست رو با سبک کمیک نسون میده
- /anime - عکست رو به سبک انیمه تبدیل می‌کنه
- /sticker - عکست رو به استیکر تبدیل می‌کنه
- /infographic - اطلاعات رو به شکل یک اینفوگرافیک مرتب می‌کنه
- /beforeafter - عکست رو قبل و بعد رو کنار هم نسون میده



پشت سر ما بمانند!

در بسیاری از موارد، وقتی مردی از خانمی پاسخ منفی می‌شنود، به‌جای پذیرش این پاسخ، رفتاری ناجوانمردانه در پیش می‌گیرد و تلاش می‌کند آن زن را بدنام کند. بی‌تردید، این رفتاری غیراخلاقی و دور از شأن انسانی است.

البته همان‌طور که گفتم، چنین اتفاقی برای آقایان نیز بسیار پیش می‌آید. کافی است بعضی افراد متوجه شوند نمی‌توانند سر کسی کلاه بگذارند و طرف مقابلشان باهوش‌تر و آگاه‌تر از آن است که فریب بخورد؛ آن‌وقت است که بدگویی در غیاب او آغاز می‌شود و انواع تهمت‌ها و حرف‌های ناروا پشت سرش مطرح می‌شود!

اما سؤال اصلی این است: در چنین مواقعی چه باید کرد؟

من می‌گویم: هیچ!

کار خودمان را ادامه دهیم و اجازه بدهیم این افراد همان جایی بمانند که به آن تعلق دارند؛ یعنی درست پشت سرمان!

آنها اگر می‌خواهند با غیبت و بدگویی پشت سر ما وقت بگذرانند، بهتر است همان‌جا بمانند و ما مسیر پیشرفت و حرکت خود را ادامه دهیم.

در بسیاری از موارد، دیگران خودشان به حقیقت پی می‌برند. اگر هم کسی متوجه واقعیت نشد، شاید او نیز از همان جنس باشد و بهتر است در همان جایگاه و کنار همان افراد باقی بماند!

ما نباید مسیر رشد و ترقی خود را به خاطر حرف‌ها، قضاوت‌ها و رفتارهای نادرست دیگران متوقف کنیم یا به چالش بکشیم.

به اعتقاد من، بحث و گفت‌وگو با چنین افرادی و اصرار بر روشن کردن حقیقت، گاهی نیمی از انرژی و توان ما را می‌گیرد و در مسیر رشد و پیشرفتمان خلل ایجاد می‌کند.

پس بهتر است به زندگی و کار خودمان برسیم. دنیا بزرگ است و خداوند بسیار رحمان و مهربان.

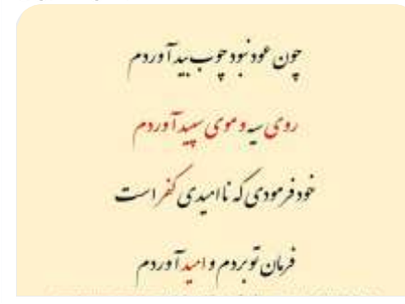
ما وظیفه داریم راه درست را انتخاب کنیم، به اصول اخلاقی پایبند بمانیم و کار خودمان را به بهترین شکل ادامه دهیم. ان‌شاءالله که این افراد نیز روزی هدایت شوند و بیاموزند که احترام به دیگران، پذیرش پاسخ منفی و رعایت حرمت انسان‌ها، بخشی از شخصیت و بزرگی آدمی است.

ازچه می کوشی که مردم را ز خود راضی کنی؟
این جماعت از خدا هم اکثرا ناراضی اند!

»بعضی‌ها وقتی نمی‌توانند هم‌قدم ما حرکت کنند، ترجیح می‌دهند پشت سرمان راه بیفتند و درباره ما حرف بزنند؛ اشکالی ندارد، فقط ما نباید به خاطر آنها از حرکت بایستیم«!

بزرگی انسان در این نیست که بتواند پاسخ بدگویی را بدهد؛ در این است که اجازه ندهد رفتار نادرست دیگران، اخلاق و شخصیت او را تغییر دهد.

یا حق
جعفر صابری



✓□ خاطره شنیدنی کلیسا رفتن استاد شهریار ، استاد صبا و استاد عبادی؛

در حدود سال ۱۳۲۰ در یکی از روزها، عصر هنگام ، با استاد صبا و استاد عبادی در حالی که سرخوش بودیم ، به بیرون زدیم ، استاد صبا گفتند که در کلیسای ارامنه ، مراسمی برپاست ، آنجا برویم و از نزدیک شاهد مراسم باشیم.

کلیسا داخل کوچه ای قرار داشت. آن روزها مثل حالا همه جا آسفالت نبود. اکثر کوچه ها پر از گل و لای بود. مشکل می‌توانستی کفشی تمیز در پای کسی ببینی. گل و لای کوچه اما جلودار ما نبود. جوانی مان گل کرد و رفتیم. دختر خانمی مسیحی که بسیار زیبا و ملوس و دلربا بود ، به طرف کلیسا می‌رفت. چکمه برقی که آن روزها مد شده بود به پا داشت و با ژست مخصوصی راه می‌رفت . بی اختیار به دنبالش روان شدیم. زمانی که هر سه ما در زیبایی آن دختر ترسا چیزی می‌گفتیم، استاد عبادی گفتند که شهریار چرا خاموشی؟ جای شعر اینجاست.استاد صبا هم نظر ایشان را تایید کردند. بی درنگ شروع کردم و استاد صبا هم یادداشت می‌کردند :(دختر مسیحی گام هایش را آهسته کرده بود و کاملا گوشش با ما بود)

ای پری چهره که آهنگ کلیسا داریسینه مریم و سیمای مسیحا داری
گرد رخسار تو روح القدس آرد به طوافچو تو ترسا بچه، آهنگ کلیسا داری
آشیان در سر زلف تو کند طایر قدسکه نهالِ قدِ چون شاخه ی طوبا داری
جز دل تنگ من ای مونس جان،جای تو نیستتنگ میپسند دلی را که در او جا داری
مه شود حلقه به گوش تو که گردن بندیفلک افروزتر از عِقد ثریا داری
به کلیسا روی و مسجدیانت در پیچه خیالی مگر ، ای دختر ترسا داری ؟!
پای من در سر کوی تو به گل رفت فروگر دلت سنگ نباشد گل گیرا داری
آتشین صاعقه ام بر سر سودایی زددختر این چکمه برقی که تو در پا داری!
دگران خوشگل یک عضو و تو سرتاپا خوبآنچه خوبان همه دارند ، تو تنها داری
آیت رحمت روی تو به قرآن ماندر شگفتم که چرا مذهب عیسا داری
کار آشوب تماشای تو کارستان کردراستی نقش غریبی و تماشا داری
کشتی خواب به دریاچه اشکم گم شدتو به چشمم که نشینی دل دریا داری
شهریارا ز سرِ کویِ سهی بالایاناین چه راهی است که با عالم بالا داری!

وقتی به خود آمدیم ، دیدیم که چند نفر از بزرگان ارامنه از در کلیسا خارج شدند و ما را با احترام تمام به داخل کلیسا راهنمایی کردند. وارد شدیم .عده ای ما را شناختند. با احترام هرچه تمام تر ما را نواختند و خواستند که در مراسم شان شرکت کنیم. دختر مسیحی همه چیز را به حاضران شرح داد. به دستور منسوبان دختر ، پذیرایی خوبی از ما به عمل آمد.

از من خواستند که شعر را بخوانم. با اینکه خجالت می‌کشیدم اما اصرار حاضران مرا وادار کرد تا شعر را از استاد صبا بگیرم و بخوانم. استاد صبا ، ویلون یکی از نوازندگان حاضر و همچنین استاد عبادی، تار یکی از آنها را گرفتند و مرا همراهی کردند. بزمی شاعرانه تشکیل شد و تا نصف شب ادامه داشت. صبا و عبادی غوغا کردند. آن شب از شب هایی بود که هرگز فراموش نمی‌کنم.

■درخلوت شهریار □بیوک نیک اندیش نوبر ، نشر آذران تبریز ، ص ۸۸

نفس

بررسی تطبیقی مفهوم «نفس» در قرآن، فلسفه، روان‌شناسی و علوم اعصاب معاصرمحور ؛شناخ.ت مفهوم نفس و بررسی ارتباط آن با بدن، مغز، روان، غرایز، شخصیت و خودآگاهی انسان.محورهای پژوهش۱. بررسی آیاتی که در قرآن واژه «نفس» در آن‌ها به‌کار رفته و مطالعه معانی و کاربردهای مختلف آن .۲. نفس در فلسفه بررسی دیدگاه‌های فلسفی درباره ماهیت نفس، ارتباط آن با بدن و مسئله مرگ؛ با تأکید بر نظریه نفس ناطقه ابن‌سینا، قوای ادراکی و عقل، و استدلال‌های او درباره استقلال و بقای نفس پس از مرگ.۳. ساختار روان و مفهوم خود در روان‌شناسی بررسی دیدگاه فروید (اید، ایگو و سوپرایگو) و یونگ (ایگو و سلف) درباره ساختار روان، غرایز و مفهوم خود.۴. مغز، بدن و خودآگاهی بررسی دیدگاه آنتونیو داماسیو درباره ارتباط مغز، بدن، احساسات و شکل‌گیری خودآگاهی.۵. یافته‌های علوم اعصاب معاصر بررسی یافته‌های جدید علوم اعصاب درباره مغز، آگاهی و فرایندهای ذهنی، از جمله اپتوژنتیک و کاربردهای آن در شناخت عملکرد مغز.۶. تداوم حیات پس از مرگ بررسی تطبیقی دیدگاه‌های فلسفی، روان‌شناختی و علمی درباره امکان تداوم یا پایان حیات انسان پس از مرگ.نتیجه؛بررسی علمی و تطبیقی مفهوم نفس و شناخت نسبت آن با مغز، بدن، روان و آگاهی انسان، با توجه به مسئله استقلال یا وابستگی نفس به بدن و امکان بقای آن پس از مرگ.

؟ سبک زندگی

کمک خواستن؛ مهارتی که کمتر درباره‌اش صحبت می‌کنیم.

خیلی وقت‌ها وقتی با یک مشکل روبه‌رو می‌شیم، ترجیح می‌دیم به‌تنهایی حلش کنیم. شاید فکر کنیم کمک خواستن نشونه ضعف باشه یا نمی‌خوایم برای دیگران زحمت ایجاد کنیم.

اما واقعیت اینه که هیچ‌کس در همه زمینه‌ها متخصص نیست و توانایی درخواست کمک می‌تونه یکی از مهارت‌های مهم زندگی باشه.

گاهی یک گفت‌وگوی کوتاه با فردی باتجربه، چند ساعت سردرگمی رو از بین می‌بره. گاهی هم فقط بیان کردن یک مسئله برای کسی که با دقت گوش می‌ده، کمک می‌کنه موضوع رو از زاویه تازه‌ای ببینیم.

البته کمک خواستن به معنی واگذار کردن همه مسئولیت‌ها نیست. می‌تونیم دقیق توضیح بدیم چه مشکلی داریم و چه نوع کمکی برامون مفیده.قرار نیست همیشه همه‌چیز رو به‌تنهایی مدیریت کنیم.

تو وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شی، اول تلاش می‌کنی خودت حلش کنی یا راحت از دیگران کمک می‌گیری؟ ارتباط ☺

سیر را جدی بگیر!

فاطمه صابری

ادامه از شماره قبل:

اصلاح تغذیه. در این مرحله، از روی این اطلاعات به‌تنهایی نمی‌توان گفت که حتماً بیماری قلبی دارید.

۱. قدم اول: فشار خون را دقیق اندازه بگیرید

روش اندازه‌گیری در خانه

•۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری، سیگار، قهوه و ورزش نداشته باشید.

•پنج دقیقه آرام بنشینید؛ پشتتان تکیه داشته باشد و پاها روی زمین باشند.

•بازو را هم‌سطح قلب نگه دارید.

•هر بار دو اندازه‌گیری با فاصله یک دقیقه انجام دهید.

•صبح و عصر، به مدت ۷ روز، نتایج را یادداشت کنید.

فشار حدود ۱۳۰ تا ۱۳۹ روی ۸۰ تا ۸۹ بالاتر از حد مطلوب است، اما یک عدد منفرد برای تشخیص کافی نیست. اگر میانگین اندازه‌گیری‌های خانگی همچنان بالا باشد، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۲. قدم دوم: آزمایش چربی خون

از پزشک بخواهید آزمایش پروفایل چربی خون (Lipid Profile) برایتان درخواست کند. این آزمایش معمولاً شامل موارد زیر است:

مورد آزمایش اهمیت

کلسترول کل تصویر کلی از کلسترول خون

LDL کلسترول مرتبط با تشکیل پلاک در عروق

HDL یکی از شاخص‌های انتقال کلسترول

تری‌گلیسرید نوعی چربی خون مرتبط با خطرات متابولیک

ناشتا بودن برای همه افراد ضروری نیست؛ اما اگر تری‌گلیسرید بالا مطرح باشد یا پزشک بخواهد، ممکن است ۸ تا ۱۲ ساعت ناشتایی توصیه کند. دستور آزمایشگاه را رعایت کنید.

پزشک ممکن است با توجه به سابقه خانوادگی و سایر عوامل خطر، آزمایش قند خون یا HbA1c و عملکرد کلیه را نیز پیشنهاد کند.

۳. قدم سوم: برنامه غذایی روزانه برای قلب

صبحانه

نان سبوس‌دار، مقداری گردو، خیار و گوجه‌فرنگی و چای بدون قند یا با قند کمتر.

ناهار

ماهی یا مرغ کم‌چرب، مقدار متعادل برنج یا نان سبوس‌دار و سالاد با روغن زیتون. نمک را محدود کنید.

شام

سوپ سبزیجات، عدسی یا غذای سبک کم‌نمک.

مصرف مکرر غذاهای سرخ‌شده و شام‌های سنگین را کاهش دهید.

اگر محدودیت پزشکی ندارید، به‌تدریج به حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته، مانند پیاده‌روی تند، برسید.

۴. آیا سیر خام را ادامه بدهید؟

بله، اگر معده‌تان تحمل می‌کند، می‌توانید روزانه حدود یک حبه سیر را همراه غذا مصرف کنید.

اما چند نکته مهم:

•سیر ممکن است اثر اندکی بر فشار خون یا بعضی شاخص‌های چربی خون داشته باشد، ولی جایگزین درمان اثبات‌شده نیست.

راه و روش هایی برای دور نگه داشتن کودکان از موبایل

همه ما دوست داریم که فرزندان شاد، سالم و فعالی داشته باشیم اما بسیاری از خانواده ها هنوز درگیر دور و جدا کردن فرزندانشان از لوازم الکتریکی مخصوصاً موبایل هستند. زمانی که کودکان عادت پیدا کنند که مدام پای تلویزیون، اپلیکیشن ها، بازی های ویدئویی و انجام فعالیت هایی از این قبیل بنشینند، قطعاً جدا کردن آن ها از این لوازم کار سختی است و به راحتی نمی توان این حالت را در آن ها از بین برد اما حتماً باید هر طور شده این کار را انجام دهید.

ندا بال آسمانآژانس ندا بال مرجع اصلی تورهای مشهدسفر به مشهد ارزان شد!" اگر بلیط قطار مشهد پیدا نکردی رو ما حساب کن "

تحقیقات نشان می دهد که سپری کردن زمان زیاد برای کار کردن با موبایل باعث می شود تا کودکان فعالیت های مورد علاقه دیگر خود را نادیده بگیرند و همچنین خواب آن ها به هم می ریزد. مشکلاتی از جمله کمبود تمرکز نیز در آینده آن ها را آزار خواهد داد اما از طرفی فعالیت های فیزیکی به طور منظم در کودکان فواید بسیار زیادی دارد و به انعطاف پذیری، قدرت، تراکم استخوانی و به طور کل سلامت ذهن آن ها کمک خواهد کرد. در این قسمت از سبک زندگی نمناک در این باره بیشتر توضیح خواهیم داد.

اعتیاد کودک به موبایل

استفاده کردن از موبایل همیشه اتفاق بد و خطرناکی نیست. متخصصان پیشنهاد می کنند که والدین از الگو یا فریم ورک Cs3 استفاده کنند:کودک، محتوا و فضا. کودکان همه شبیه هم نیستند و هر خانواده ای موقعیت متفاوتی نسبت به بقیه دارد. مدیریت کردن زمان استفاده از موبایل فقط به معنای این نیست که فرزندانتان را زیر نظر بگیرید و ببینید که چقدر پای گوشی هستند؛ بلکه باید کودک خود را بفهمید و ببینید که رسانه های مختلف چگونه روی او اثر می گذارند. در نتیجه باید اول از همه کودک تان را بشناسید.

در کنار آن باید بدانید که آن ها با موبایل چه کاری انجام می دهند، یعنی محتوا را شناسایی کنید و این که ببینید چه زمان هایی، چه جاهایی، چگونه و چرا از تکنولوژی استفاده می کنند؟ یعنی دقیقاً فضایی که باعث ایجاد استفاده از این تکنولوژی می شود را شناسایی کنید. باید تمرکز خود را روی این بگذارید که آن ها قرار است با موبایل چه کار کنند و این استفاده از موبایل چگونه روی رفتار آن ها اثرگذار است.

دور کردن موبایل

تکنیک دور کردن فرزندتان از موبایل و تبلت تکنولوژی بخشی از زندگی مدرن می باشد اما ممکن است شما را از کارهای دیگر دور کند. در هر صورت دور کردن کودک از موبایل می تواند تأثیر قابل توجهی در پیشرفتش داشته باشد. استراتژی هایی که در این مورد به شما کمک می کنند، شامل موارد زیر هستند:

۱. شما هم درست رفتار کنید

به کار بردن عباراتی مثل :"همین که گفتم ...

از خانه پدری تا خانه مشترک؛

چرا بعضی از ازدواج‌ها زیر بار انتظارات شکست می‌خورند؟

یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی هر انسان، تشکیل خانواده و آغاز زندگی مشترک است. اتفاقی که در ظاهر با یک مراسم ازدواج، جابه‌جایی وسایل و انتخاب خانه‌ای جدید آغاز می‌شود، اما در واقع نیازمند تغییرات عمیق‌تری در اندیشه، رفتار، مسئولیت‌پذیری و نگرش انسان به زندگی است.

بسیاری از زوج‌های جوان، پیش از ازدواج، در خانه پدری زندگی کرده‌اند؛ جایی که سال‌ها به نوع خاصی از آسایش، امکانات، حمایت و روابط خانوادگی عادت داشته‌اند. در آن خانه، معمولاً بسیاری از مسئولیت‌ها میان اعضای خانواده تقسیم شده و پدر و مادر، آگاهانه یا ناآگاهانه، بخش مهمی از نیازهای فرزندان را تأمین کرده‌اند.

اما پس از ازدواج، شرایط تغییر می‌کند. دیگر خبری از همان ساختار قبلی نیست. اکنون دو نفر باید با امکانات، درآمد، توانایی‌ها و تصمیم‌های خود، خانه و زندگی تازه‌ای بسازند.

اینجاست که نخستین تفاوت‌ها خود را نشان می‌دهند.

۱ .انتظاراتی که از خانه پدری به زندگی مشترک منتقل می‌شوند

گاهی دختر جوان انتظار دارد همسرش همان امکاناتی را فراهم کند که در خانه پدر تجربه کرده است؛ از نوع مسکن و لوازم زندگی گرفته تا تفریح، سفر، خرید و حتی نوع برخورد و توجهی که از خانواده خود دریافت می‌کرده است.

از سوی دیگر، پسر جوان نیز ممکن است انتظار داشته باشد همسرش همان شیوه زندگی، مدیریت خانه، پذیرایی و رفتارهایی را داشته باشد که سال‌ها در خانه مادر خود دیده است.

در چنین شرایطی، هر دو طرف بدون آنکه متوجه باشند، همسر خود را با پدر و مادرشان مقایسه می‌کنند.

این مقایسه‌ها گاهی بسیار ساده آغاز می‌شوند:

چرا مثل مادرم غذا درست نمی‌کنی؟

چرا مثل پدرم برای خانه تلاش نمی‌کنی؟

چرا خانواده تو مانند خانواده من نیستند؟

چرا نمی‌توانیم مثل خانه پدری زندگی کنیم؟

اما همین جمله‌های به ظاهر ساده، اگر تکرار شوند، می‌توانند به احساس نارضایتی، تحقیر و ناکافی بودن در طرف مقابل منجر شوند.

۲ .تفاوت میان آسایش دوران مجردی و مسئولیت زندگی مشترک

یکی از واقعیت‌هایی که زوج‌های جوان باید بپذیرند این است که امکانات خانه پدری، الزاماً با توان اقتصادی و شرایط زندگی مستقل آنها قابل مقایسه نیست.

ممکن است فردی در خانه پدری اتاق شخصی، امکانات کامل، سفرهای خانوادگی و حمایت مالی داشته باشد، اما پس از ازدواج، با درآمد محدود، اجاره خانه، هزینه‌های جاری، اقساط و مسئولیت‌های تازه روبه‌رو شود.

این تغییر طبیعی است، اما پذیرش آن همیشه آسان نیست.

ادامه دارد...

مهندسی ذهن؛ از قدرت باور تا هنر ساختن زندگی

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

نویسنده: دکتر جعفر صابری

تفاوت این دو نوع گفت‌وگو در آن است که اولی ناتوانی را قطعی می‌داند، اما دومی امکان یادگیری و تغییر را به رسمیت می‌شناسد.

البته تکرار یک جمله مثبت به‌تنهایی معجزه نمی‌کند. باور تازه زمانی قدرت پیدا می‌کند که با تجربه واقعی، تمرین، برنامه‌ریزی و اقدام همراه شود.

فرمولی برای مسئولیت‌پذیری: رویداد + واکنش = پیامد

می‌توان برای یادآوری نقش واکنش‌های انسانی از یک فرمول ساده آموزشی استفاده کرد:

رویداد + واکنش ما = پیامد احتمالی

در برخی آموزش‌های توسعه فردی، این ایده با عبارت انگلیسی E + R = O بیان می‌شود؛ یعنی رویداد ((Event، واکنش ((Responseو نتیجه (.Outcome)

این فرمول یک قانون علمی دقیق برای پیش‌بینی همه نتایج زندگی نیست؛ بلکه یادآوری می‌کند که میان آنچه اتفاق می‌افتد و آنچه انجام می‌دهیم، تفاوتی مهم وجود دارد.

ما همیشه نمی‌توانیم مانع وقوع یک اتفاق شویم، اما در بسیاری از موقعیت‌ها می‌توانیم واکنش خود را انتخاب کنیم.

برای مثال، اگر همکاری در محیط کار با ما رفتار نامناسبی داشته باشد، ممکن است با عصبانیت پاسخ دهیم و اختلاف را گسترش دهیم؛ یا با حفظ آرامش، موضوع را روشن کنیم و در صورت لزوم از مسیر قانونی و مدیریتی پیگیری کنیم.

مسئولیت‌پذیری به این معنا نیست که خود را مقصر تمام اتفاقات بدانیم. معنای آن این است که سهم واقعی خود را بشناسیم و در محدوده اختیارمان، برای بهتر شدن شرایط اقدام کنیم.

عادت‌ها؛ تصمیم‌های کوچک با نتایج بزرگ

بخش مهمی از زندگی روزمره ما از عادت‌ها تشکیل شده است. شیوه صحبت کردن، مدیریت زمان، واکنش به انتقاد، نحوه خرج کردن پول، توجه به سلامت و حتی چگونگی استفاده از تلفن همراه، به الگوهایی تبدیل می‌شوند که گاهی بدون فکر تکرارشان می‌کنیم.

عادت‌های کوچک ممکن است در کوتاه‌مدت بی‌اهمیت به نظر برسند، اما تکرار آن‌ها می‌تواند در بلندمدت تفاوت ایجاد کند.

اگر کسی می‌خواهد کتاب‌خوان شود، لازم نیست از روز نخست چند ساعت مطالعه کند. می‌تواند روزانه ده دقیقه شروع کند. فردی که می‌خواهد رابطه خانوادگی خود را بهبود دهد، می‌تواند هر روز زمانی مشخص را به گفت‌وگویی آرام و بدون تلفن همراه اختصاص دهد.

برای تغییر یک عادت، پنج گام کاربردی وجود دارد:

۱. شناخت: رفتار موردنظر و زمان وقوع آن را مشخص کنیم.

۲. بررسی علت: ببینیم چه موقعیت، احساس یا نیازی باعث تکرار آن می‌شود.

۳. تعیین هدف کوچک: به‌جای تصمیم‌های بزرگ و مبهم، یک رفتار قابل اندازه‌گیری انتخاب کنیم.

۴. تکرار و پیگیری: پیشرفت خود را ثبت کنیم و برای ادامه مسیر برنامه داشته باشیم.

۵. اصلاح مسیر: اگر روش انتخابی مؤثر نبود، آن را تغییر دهیم؛ نه اینکه فوراً خود را ناتوان بدانیم.

تغییر پایدار معمولاً به زمان نیاز دارد. لغزش در مسیر تغییر نیز به معنای شکست قطعی نیست؛ مهم آن است که از تجربه خود درس بگیریم و دوباره ادامه دهیم.

آیا می‌توان به هر چیزی که می‌خواهیم رسید؟

یکی از پرسش‌های مهم در آموزش‌های موفقیت این است: آیا انسان می‌تواند با تمرکز ذهنی و باور به توانایی‌های خود، به هر هدفی برسد؟

پاسخ واقع‌بینانه این است که باور به توانایی‌ها می‌تواند انگیزه و پشتکار را تقویت کند، اما موفقیت به عوامل دیگری نیز وابسته است؛ از جمله مهارت، امکانات، سلامت، شرایط اقتصادی، فرصت‌های اجتماعی، همکاری دیگران و گاهی شانس.

بنابراین، بهتر است به‌جای وعده موفقیت قطعی، از امکان افزایش احتمال موفقیت سخن بگوییم.

اگر هدف ما راه‌اندازی یک کسب‌وکار است، تنها تصور کردن روزهای موفق کافی نیست. باید بازار را بررسی کنیم، هزینه‌ها را بسنجیم، مشتریان را بشناسیم، خطرها را ارزیابی کنیم و برای شکست‌های احتمالی نیز برنامه داشته باشیم.

اگر هدف ما ساختن خانواده‌ای آرام‌تر است، صرفاً آرزوی صمیمیت کافی نیست. باید مهارت شنیدن، گفت‌وگوی محترمانه، حل تعارض و پذیرش مسئولیت را تمرین کنیم.

هدف روشن، باور سازنده و اقدام مستمر در کنار شناخت محدودیت‌ها، ترکیب مؤثرتری برای پیشرفت است.

رابطه انسان با خدا؛ ایمان، امید و مسئولیت

مهدی نصرالهی

وقتی جیب‌ها خالی می‌شوند، دل‌ها هم از هم دور می‌شوند!

نقش مشکلات اقتصادی در اختلافات و فروپاشی خانواده

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در بررسی مشکلات خانواده و افزایش اختلافات میان زوجین باید به آن توجه کرد، مسائل اقتصادی است.

شاید در گذشته، بسیاری از خانواده‌ها با امکانات محدودتری زندگی می‌کردند، اما امروز افزایش هزینه‌های زندگی، دشواری تأمین مسکن، بیکاری، کاهش قدرت خرید، هزینه‌های درمان و آموزش و نگرانی نسبت به آینده، فشار قابل توجهی بر زندگی زوج‌های جوان وارد کرده است.

در چنین شرایطی، گاهی زن و شوهر که با عشق و امید زندگی مشترک خود را آغاز کرده‌اند، به‌تدریج درگیر نگرانی‌ها و اختلافاتی می‌شوند که ریشه بسیاری از آنها مسائل مالی است.

اما چرا پول و مسائل اقتصادی تا این اندازه در روابط خانوادگی تأثیرگذارند؟

۱. فاصله میان درآمد و توقعات

یکی از مشکلات رایج در زندگی مشترک، فاصله میان درآمد واقعی خانواده و انتظارات اعضای آن است.

گاهی زوجین با شرایط اقتصادی مشخصی ازدواج می‌کنند، اما پس از مدتی، تحت تأثیر مقایسه با دوستان، آشنایان و زندگی‌های به‌ظاهر موفق دیگران، انتظارات تازه‌ای پیدا می‌کنند.

خانه بزرگ‌تر، خودروی بهتر، سفرهای بیشتر، پوشاک گران‌تر و امکاناتی که شاید در شرایط فعلی درآمد خانواده امکان تأمین آنها وجود نداشته باشد.

در چنین شرایطی، اگر یکی از طرفین نتواند این خواسته‌ها را برآورده کند، ممکن است احساس ناکامی، سرزنش و نارضایتی به وجود آید.

باید بپذیریم که میزان درآمد، همیشه با میزان علاقه و تلاش انسان‌ها برابر نیست.

۲. بیکاری و احساس از دست دادن ارزشمندی

بیکاری، به‌خصوص زمانی که با مسئولیت تأمین هزینه‌های خانواده همراه باشد، می‌تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند.

فرد بیکار ممکن است به‌تدریج اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهد و احساس کند در برابر همسر و فرزندانش ناتوان شده است.

از سوی دیگر، همسر او نیز ممکن است به دلیل نگرانی از آینده، هزینه‌های جاری و نیازهای فرزندان، دچار اضطراب و خشم شود.

اگر این شرایط با گفت‌وگو و حمایت متقابل همراه نباشد، ممکن است به سرزنش، تحقیر و درگیری منجر شود.

در این میان نباید فراموش کنیم که بیکاری همیشه نتیجه تنبلی یا بی‌مسئولیتی نیست؛ گاهی شرایط اقتصادی جامعه، نبود فرصت شغلی و مشکلات ساختاری نیز در آن نقش دارند.

۳. اختلاف بر سر مدیریت درآمد و هزینه‌ها

گاهی خانواده درآمد مناسبی دارد، اما به دلیل نبود برنامه‌ریزی مالی، همواره با کمبود پول روبه‌روست.

یکی از زوجین ممکن است اهل پس‌انداز باشد و دیگری علاقه بیشتری به خرید و مصرف داشته باشد.

گاهی نیز خریدهای شخصی، بدهی‌ها، وام‌ها یا کمک‌های مالی به خانواده‌های پدری، بدون توافق قبلی انجام می‌شود.

پنهان کردن بدهی‌ها، مخفی کردن درآمد یا تصمیم‌گیری یک‌طرفه درباره سرمایه خانواده، اعتماد میان زوجین را تضعیف می‌کند.

مسائل مالی باید موضوع گفت‌وگوی مشترک باشد، نه وسیله‌ای برای قدرت‌نمایی یا کنترل همسر.

۴. دخالت خانواده‌های پدری در مسائل اقتصادی

یکی دیگر از زمینه‌های اختلاف، کمک‌های مالی به خانواده‌های پدری است.

گاهی یکی از زوجین معتقد است باید بخش قابل توجهی از درآمد خود را برای کمک به پدر، مادر یا خواهر و برادر اختصاص دهد؛ در حالی که همسرش این موضوع را با توجه به نیازهای خانه مشترک، منصفانه نمی‌داند.

ادامه دارد...

بیماری های ژنتیکی پوستی

ادامه از شماره قبل:

* درمان اگزما

برای درمان این بیماری ژنتیکی پوستی باید هردو عوامل ژنتیکی و محیطی لحاظ شوند. استفاده از کورتیکواستروئید های موضعی و تاکرولیموس و پیمکرولیموس ها به عنوان تنظیم کننده های ایمنی، میتوانند برای کاهش التهاب و تسکین علائم مفید باشند.

در مواردی که شدت بیماری بالاست، ممکن است از داروهای سیستمیک مثل کورتیکواستروئید های خوراکی و داروهای سرکوب کننده ایمنی استفاده شود.

– بیماری ژنتیکی پوستی پسوریازیس

پسوریازیس (Psoriasisاز دیگر بیماری های رایج التهابی است که ۲ تا ۳ درصد جمعیت زمین به آن مبتلا هستند. بعلاوه، این بیماری پوستی ژنتیکی در نوزادان و کودکان نیز دیده میشود. پسوریازیس از بیماری های ژنتیکی پیچیده میباشد که در به وجود آمدن آن چندین ژن دخیل هستند.

* علت بیماری Psoriasis

تغییر در ژن HLA-C ثابت شده ترین عامل ژنتیکی در ایجاد این بیماری است. وظیفه این ژن کد کردن پروتئینی است که نقش مهمی در شناسایی آنتی ژن های خارجی توسط سیستم ایمنی دارد.

نوع یا اصطلاحا آلل خاص ژن HLA-C که با این بیماری مرتبط است، آلل HLA-C*06:02 می باشد که در ۵۰ درصد افراد مبتلا به این بیماری یافت میشود.

البته ژن های دیگری نظیر ژن های مربوط به سیگنال دهی سیتوکین ها نیز در ابتلا به این بیماری بی تاثیر نیستند.

در بیش از ۹۰ درصد مواقع، پزشک می تواند با معاینه بالینی این بیماری را تشخیص دهد؛ اگرچه آزمایش ژنتیک را میتوان برای مواردی که تشخیص نامشخص است، استفاده نمود.

* درمان بیماری پسوریازیس

انتخاب روش درمانی تا حد زیادی بستگی به عامل ایجاد کننده بیماری دارد. با استفاده از آزمایش ژنتیکی پوست می توان آلل مربوط به بیماری فرد را تشخیص داد. برای مثال، استفاده از روش های درمانی که سیگنال دهی سیتوکین را مسدود میکنند، میتواند برای افرادی که دارای آلل HLA-C*06:02 هستند مفید باشد.

– بیماری پوستی ژنتیکی ویتیلیگو

ویتیلیگو (Vitiligoیکی دیگری از انواع بیماری پوستی ژنتیکی است که در آن رنگدانه های پوستی از بین میروند و روی پوست، مو و غشاهای مخاطی ایجاد لکه میکنند. این بیماری در کشور ما نیز رایج است و افراد زیادی را میتوان مشاهده کرد که لکه های سفید یا قهوه ای (بسته به رنگ پوست) روی صورت و بدنشان دیده میشود.

– علت بیماری ویتیلیگو

تحقیقات گسترده ای روی این بیماری انجام شده است که نشان میدهد در از بین رفتن این رنگدانه ها نه تنها عوامل ژنتیکی و محیطی، بلکه عوامل خود ایمنی نیز تاثیرگذار هستند و در ادامه هر ۳ عامل را بررسی میکنیم.

* عوامل ژنتیکی بیماری ویتیلیگو

شای ترین عامل اختلال ژنتیکی در ایجاد این بیماری پوستی ژنتیکی در نوزادان، تغییر و جهش در ژن NLPR1 می باشد که وظیفه اش کد کردن پاتوژن های مربوط به سیستم ایمنی است. علاوه بر آن ژن های دیگری نیز در افزایش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط هستند، شامل:

ژن های تولید و تنظیم ملانین

ژن های دخیل در عملکرد سیستم ایمنی

* عوامل محیطی و خود ایمنی بیماری ویتیلیگو

اگرچه مشکلات ژنتیکی در ایجاد بیماری موثر هستند، اما تنها دلیل ابتلا به آن نمی باشند. عوامل محیطی مثل قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی میتوانند با تغییر در ساختار سلول ها و مولکول های پوست، بیماری ژنتیکی پوستی ویتیلیگو را ایجاد کنند. در موارد نادر، ضربه به پوست نیز میتواند عامل موثری باشد.

علاوه بر آن، اختلالات خود ایمنی در بدن باعث میشوند که سیستم ایمنی، به سلول های ملانوسیت که تولید کننده رنگدانه ها هستند حمله کرده و آنها را از بین ببرد.

* درمان بیماری ویتیلیگو

هدف از انجام آزمایش پوستی ژنتیکی و درمان این بیماری، در وهله اول بازگرداندن رنگدانه های پوستی و در وهله دوم جلوگیری از گسترش این لکه ها میباشد. استفاده از کورتیکواستروئیدهای موضعی، جراحی پلاستیک و نور درمانی از جمله روش های شناخته شده برای کنترل این بیماری هستند.

انواع رایج بیماری پوستی ژنتیکی در نوزادان

برخی از انواع بیماری پوستی ژنتیکی ممکن است...ادامه دارد

آستیگمات چشم چیست؟ مراقبت و درمان چشم آستیگمات



ادامه از شماره قبل:

دوربینی شدید

سابقه انجام برخی جراحی‌های خاص نظیر عمل آب مروارید

سوالات متداول درباره آستیگمات چشم

نزدیک بین و آستیگمات یعنی چه؟

در مواردی، ممکن است فرد هر دو مشکل کژبینی و نزدیک‌بینی را به‌طور هم‌زمان تجربه کند. در این صورت، اصطلاحا گفته می‌شود، بیمار به عارضه نزدیک‌بینی آستیگماتیسم دچار شده است.

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

عدم رسیدگی و درمان به‌موقع کژبینی ممکن است با عوارضی نظیر تنبلی چشم همراه باشد.

تفاوت آستیگمات و ضعیفی چشم چیست؟

هر دو عارضه کژبینی و ضعف بینایی، وضوح دید فرد را دچار اختلال می‌کنند. با این حال، عوامل موثر در بروز این مشکلات، روش تشخیص و راه‌های درمان آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. به عبارت دیگر، ضعف چشم از جمله مشکلاتی است که در اثر رعایت نکردن برخی استانداردهای مربوط به سلامت چشم و با گذشت زمان ظاهر می‌شود. این در حالی است که آستیگماتیسم را می‌توان عارضه‌ای مادرزادی دانست.

آیا آستیگمات قابل درمان است؟

بله. خوشبختانه اختلال کژبینی قابل درمان است. برای کسب اطلاعات بیش‌تر، پیشنهاد می‌کنیم بخش مربوط به راه‌های درمان آستیگمات چشم را در همین مقاله مطالعه کنید.

آیا Astigmatism با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد؟

براساس مطالعات آکادمی چشم پزشکی آمریکا، آستیگماتیسم معمولا با افزایش سن پیشرفت می‌کند. این امر غالبا از ضعیف شدن عضلات پلک و کاهش تدریجی فشار ماهیچه‌های اطراف چشم ناشی می‌شود.

آیا آستیگمات چشم عمل می‌شود؟

بله. روش‌های لیزیک ((LASIK، PRK و RK از رایج‌ترین انواع جراحی کژبینی به حساب می‌آید.

آستیگمات مثبت و منفی چیست؟

کژبینی مثبت به معنای ابتلای فرد به دوربینی آستیگماتیسم و آستیگمات منفی به معنای نزدیک‌بینی آستیگماتیسم است.

آیا مطالعه با نور کم یا رعایت نکردن فاصله استاندارد با تلویزیون ممکن است باعث Astigmatism شود؟

خیر. عدم رعایت استانداردهای لازم برای تماشای تلویزیون و مطالعه می‌تواند در خستگی یا ضعف چشم موثر باشد. اما، آستیگاتیسم با این موارد در ارتباط نیست.

چشم، تاری دید، سرگیجه، دو بینی

سوال بیمار:

سلام من حدود یکی دو ماه هستش که بعضی اوقات مثل بعد از بیدار شدن یا هنگام مطالعه دیدم تار میشه و حالت دوبینی ایجاد میشه و همزمان سرم گیج میره و بعضی وقت ها حالت تهوع . مخصوصا بعد بیدار شدن از خواب سرم خیلی بدگیج میره و همه چیو تار میبینم حداقل نیم ساعت یک ساعت طول میکشه تا خوب بشم وقتیم که خواب بعد از ظهر...

رشد قد کودکان و راه‌های بهبود آن

پزشک تاییدکننده: دکتر غلامرضا پولادفر
نویسنده: محسن مسعودی فر



ادامه از شماره قبل:

exercise-for-better--growth

انجام ورزشهای استقامتی و تمرینات انعطاف‌پذیری بر افزایش رشد قد در کودکان و نوجوانان مؤثر است.

افزایش قد کودکان در طب سنتی

در طب سنتی تمرکز بر روی تقویت بدن کودکان است که منجر به رشد مناسب آن‌ها می‌شود. از جمله راهکارهای تقویت بدن کودکان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خوردن عصاره گوشت، نخود آب، کباب، شیر بادام، شلغم و کدوحلوایی برای تقویت بدن. (در برخی موارد متخصصان طب سنتی از برخی از این موارد به‌عنوان معجون رشد قد یاد می‌کنند)

خوردن گلاب، دوغ و شیر، شیربرنج، دمنوش استوخودوس برای رفع بی‌خوابی کودک

منع مصرف نسکافه و قهوه، سوسیس و کالباس، سرکه و نوشابه که موجب بی‌خوابی می‌شوند.

بادکش و حجامت در مناطق رشد قدی.

تأثیر حجامت بر رشد قد

حجامت کردن خشک روی استخوان‌های خون‌ساز زیر نظر متخصصان طب سنتی، می‌تواند تأثیر بسزایی در افزایش قد تدریجی باشد؛ بنابراین والدین از دوسالگی می‌توانند برای بیمه‌کردن کودکان در برابر بیماری‌ها و افزایش رشد آن‌ها اقدام به حجامت کنند.

چه داروهایی برای رشد قد تجویز می‌شوند؟

از مهم‌ترین و رایج‌ترین داروها برای رشد قد سوماتروپین است. سوماتروپین یک نوع هورمون رشد مصنوعی است. هورمون رشد به رشد قد کودکان و همچنین به رشد عضلات بزرگسالان و کودکان کمک می‌کند. از این دارو برای درمان بسیاری از اختلالات مانند پایین بودن سطح هورمون رشد، تداخل در رشد و کوتاهی قد استفاده می‌شود.

سوماتروپین با داروهای سیکلوسپورین، هورمون‌های زنانه مانند استروژن یا پروژسترون و قرص‌های ضدبارداری، داروهای دیابت، برخی از داروهای برای تشنج، داروهای استروئیدی مانند پردنیزون یا کورتیزون تداخل دارویی دارد. داروهای دیگری مانند سرمورلین استات هم وجود دارند که عملکردی شبیه...

برای کبد چرب گرید ۱ چه کار کنیم؟

پزشک تاییدکننده: دکتر محمدجعفر مشفع
نویسنده: آیلین قشلاقی رحیمی



ادامه از شماره قبل:

کاهش وزن تدریجی در افراد دارای اضافه‌وزن
کم کردن غذاهای پرقند و نوشیدنی‌های شیرین
کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده
افزایش مصرف سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و پروتئین سالم
فعالیت بدنی منظم در بیشتر روزهای هفته
کنترل دیابت، پیش‌دیابت و مقاومت به انسولین
کنترل کلسترول و تری‌گلیسیرید
پرهیز از مصرف الکل
خواب کافی و کاهش کم‌تحرکی طولانی
پیگیری دوره‌ای آزمایش‌های کبدی طبق نظر پزشک

راه درمان قطعی کبد چرب گرید ۱ چیست؟

درمان قطعی گرید ۱ کبد چرب به علت آن بستگی دارد. اگر علت اصلی، اضافه‌وزن، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی، دیابت یا چربی خون بالا باشد، کنترل همین عوامل می‌تواند کبد را به حالت سالم‌تر برگرداند. در بسیاری از افراد، کبد چرب گرید ۱ با کاهش وزن اصولی و اصلاح سبک زندگی بهتر می‌شود. البته اگر فرد دوباره به رژیم پرکالری، بی‌تحرکی، افزایش وزن یا کنترل ضعیف قند خون برگردد، چربی کبد هم ممکن است برگردد. بنابراین درمان واقعی کبد چرب گرید ۱ بیشتر به معنی ساختن یک سبک زندگی پایدار است، نه مصرف یک قرص کوتاه‌مدت.

روش درمان کبد چرب گرید ۱ اقدام اثر
کاهش وزن کاهش وزن تدریجی؛ کاهش ۳-۵٪ از وزن اولیه؛ کاهش ایده‌آل ۱۰٪ از وزن
کاهش عوامل خطر و چربی کبد
اصلاح رژیم غذایی کاهش غذاهای پرقند و نوشیدنی‌های شیرین؛ کاهش کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده؛ افزایش سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و پروتئین سالم کاهش دریافت کالری و کمک به بهبود کبد
فعالیت بدنی ورزش منظم در بیشتر روزهای هفته؛ کاهش کم‌تحرکی طولانی کمک به کنترل وزن و کاهش چربی کبد
کنترل بیماری‌های زمینه‌ای کنترل دیابت، پیش‌دیابت و مقاومت به انسولین؛ کنترل کلسترول و تری‌گلیسیرید کاهش فشار متابولیک روی کبد
سبک زندگی و پیگیری پرهیز از مصرف الکل؛ خواب کافی؛ پیگیری دوره‌ای آزمایش‌های کبدی جلوگیری از آسیب بیشتر و...

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

ادام از شماره قبل:

تفاوت تغییرات Germline و Somatic چیست؟

مهم‌ترین تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور به منشأ تغییرات DNA مربوط می‌شود.

تغییرات Germline در رده زایا وجود دارند و بسته به نوع تغییر و الگوی وراثت، ممکن است به نسل بعد منتقل شوند. در مقابل، تغییرات Somatic در سلول‌های بدن ایجاد می‌شوند و معمولاً به فرزندان منتقل نمی‌شوند.

بنابراین مشاهده یک واریانت در نمونه تومور، به‌تنهایی برای تعیین ارثی یا اکتسابی بودن آن کافی نیست.

آیا جهش ژنتیکی تومور به فرزندان منتقل می‌شود؟

اگر تغییر ژنتیکی صرفاً در سلول‌های تومور ایجاد شده باشد، معمولاً به فرزندان منتقل نمی‌شود. اما اگر همان تغییر در رده زایای فرد نیز وجود داشته باشد، احتمال انتقال آن به فرزندان، بر اساس الگوی وراثت ژن مربوط، مطرح خواهد بود.

برای مثال، شناسایی یک واریانت بیماری‌زا در BRCA1 در نمونه تومور ممکن است نیاز به بررسی ژنتیک ارثی جداگانه داشته باشد.

چرا تشخیص منشأ تغییر ژنتیکی اهمیت دارد؟

تشخیص منشأ تغییر ژنتیکی می‌تواند بر مراقبت از بیمار، ارزیابی خطر سرطان‌های دیگر و بررسی بستگان خونی تأثیر بگذارد.

به همین دلیل، تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور فقط یک تفاوت آزمایشگاهی نیست؛ بلکه موضوعی مهم در تصمیم‌گیری پزشکی و مشاوره ژنتیک سرطان محسوب می‌شود.

بخش دوم: تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور از نظر نوع نمونه و روش انجام

نمونه‌گیری در آزمایش ژنتیک ارثی چگونه انجام می‌شود؟

در آزمایش ژنتیک ارثی یا Germline Testing، هدف بررسی تغییراتی است که در رده زایای فرد وجود دارند. برای این منظور، معمولاً از نمونه خون محیطی، بزاق یا سواب دهانی استفاده می‌شود. DNA استخراج‌شده از این نمونه‌ها برای شناسایی واریانت‌های ژنتیکی مرتبط با استعداد ارثی سرطان بررسی می‌شود.

انتخاب نوع نمونه به روش آزمایش، شرایط پزشکی فرد و دستورالعمل آزمایشگاه بستگی دارد. برای مثال، در افرادی که سابقه پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز دارند، ممکن است نمونه خون یا بزاق برای بررسی DNA ارثی مناسب نباشد و نمونه دیگری مانند فیبروبلاست‌های کشت‌شده پوست لازم شود.

آزمایش ژنتیکی تومور به چه نمونه‌ای نیاز دارد؟

در آزمایش ژنتیکی تومور، معمولاً DNA یا RNA استخراج‌شده از بافت سرطانی بررسی می‌شود. این بافت ممکن است از نمونه بیوپسی یا جراحی قبلی بیمار به دست آمده باشد.

متخصص پاتولوژی پیش از انجام بررسی مولکولی، مناسب‌بودن نمونه و میزان سلول‌های توموری موجود در آن را ارزیابی می‌کند. اگر تعداد سلول‌های سرطانی کافی نباشد یا کیفیت ماده ژنتیکی کاهش یافته باشد، ممکن است نتیجه آزمایش محدود شود.

بنابراین، یکی از جنبه‌های مهم تفاوت آزمایش ژنتیک ارثی و تومور، نوع سلول‌هایی است که برای استخراج ماده ژنتیکی انتخاب می‌شوند.

Liquid Biopsy چیست و چه تفاوتی با آزمایش ژنتیک خون دارد؟

Liquid Biopsy روشی است که در برخی شرایط برای بررسی مواد آزادشده از تومور در...

فاطمه صابری

ASHTI Launches the International Arab Community Television Network

A New Media Platform Promoting Arab Civilization, Cultural Heritage, Artistic Expression, and International Dialogue

The International Ashti Institute is pleased to announce the establishment and launch of **ASHTI International Arab Community Television**, a new media initiative dedicated to promoting Arab culture, civilization, arts, heritage, social values, education, and international communication.

This initiative represents an important step in Ashti's ongoing efforts to strengthen cultural connections, encourage dialogue among nations, and create new opportunities for cooperation between Arab communities and people from different cultural backgrounds around the world.

ASHTI Television aims to serve as an inclusive platform for presenting the richness of Arab civilization, highlighting the achievements of Arab artists, intellectuals, researchers, entrepreneurs, and social activists, and introducing the diverse cultural traditions and talents of Arab communities.

The network will develop and broadcast a wide range of cultural, artistic, educational, social, economic, and community-oriented programs, including interviews, documentaries, discussions, cultural reports, artistic productions, and coverage of international events.

A key objective of this initiative is to provide a platform for emerging talents, particularly young people and independent creators, while encouraging constructive communication, mutual understanding, and meaningful collaboration across borders.





ASHTI International Arab Community Television is founded on the principles of peace, friendship, mutual respect, cultural diversity, and human solidarity. It is an independent, non-political, and inclusive media initiative that respects all nationalities, religions, ethnicities, and cultural identities, without discrimination or preference.

Through this initiative, Ashti seeks to build bridges between Arab communities and the wider international community, creating opportunities for cultural exchange, professional



partnerships, educational cooperation, and sustainable development.

The launch of ASHTI Television reflects the Institute's broader vision of using media as a powerful instrument for bringing people closer together, discovering hidden talents, preserving cultural heritage, and promoting a future based on peace, understanding, and cooperation.

ASHTI International Arab Community Television

Connecting Cultures – Celebrating Heritage – Building Bridges of Friendship.

International Ashti Institute



http://ashtitv.blogfa.com/post/309

در گذر از سالخوردگی؛ هوشواره‌ها

ادامه از شماره قبل:

فراموشی رمز عبور خودش گرفتاری دیگری است. تراشه را گذاشته‌اند که مشکل حافظه را حل کند، اما برای ورود به برنامه‌ی تراشه رمز می‌خواهد و آدم رمز را فراموش کرده است. می‌گویم: «اگر رمز قبلی یادم بود که اصلاً به تراشه‌ی حافظه احتیاج نداشتم.» دستگاه می‌پرسد: «نام اولین معلم خود را وارد کنید.» آخر اگر اسم معلم کلاس اولم را در هشتادسالگی به یاد می‌آوردم، چرا باید تراشه توی مغزم می‌گذاشتم؟ بعد برای بازیابی رمز یک کد به تلفن همراه می‌فرستد؛ تلفن را گذاشته‌ام جایی و یادم نیست کجا. آخر کار آدم می‌ماند با یک تراشه‌ی حافظه در مغزش که همه‌چیز را به یاد دارد، جز رمزی که اجازه می‌دهد صاحب مغز وارد حافظه‌ی خودش شود.

احتمالاً همه‌ی این تراشه‌ها صفحه‌ی کنترل هم خواهند داشت. آدم صبح موبایل را باز می‌کند: گوش چپ ۹۱ درصد، چشم راست ۸۷ درصد، زانوی چپ ۶۴ درصد، حافظه ۷۳ درصد. کنار کمر هم چراغ زرد روشن است. تا دیروز کمرت درد نمی‌کرد؛ حالا که دیده‌ای ۵۸ درصد کار می‌کند، احساس می‌کنی واقعاً چیزی آنجا درست نیست. وسط صفحه هم می‌پرسد: «آیا از عملکرد فعلی زانوی خود راضی هستید؟ با خرید نسخه‌ی Premium تا ۲۰ درصد بهبود عملکرد دریافت کنید.»

اختلاف با دستگاه هم مایه‌ی عذاب است. تراشه می‌گوید: «امروز ۶۴۳ قدم رفته‌اید.» صاحب بدن عصبانی می‌شود: «من خودم از صبح توی این بدن بودم؛ تو می‌خوای به من بگی چقدر راه رفتم؟» دستگاه جواب می‌دهد: «اطلاعات موجود این ادعا را تأیید نمی‌کند.» آخر دعوا هم همه حرف تراشه را باور می‌کنند، چون عدد دارد و آدم فقط خاطره دارد. دکترها هم دیگر حرف بیمار را باور نمی‌کنند. می‌گویی: «دکتر، دیشب خیلی حالم بد بود.» می‌گوید: «نه، طبق تراشه ساعت ۲:۴۷ تا ۳:۱۲ حال شما کاملاً خوب بوده.» حتی درباره‌ی درد خودت هم دیگر مرجع نهایی نیستی. همسر هم موبایل را نگاه می‌کند و وقتی می‌گویی «امروز حالم خوب نیست، نمی‌آیم مهمانی»، جواب می‌دهد: «اتفاقاً همه‌چی سبزه. بلند شو لباس بپوش خودت رو لوس نکن.»

دروغ‌های کوچک سالمندی هم از بین می‌رود. می‌پرسند: «خوب خوابیدی؟» می‌گویی: «بله، عالی.» تراشه همان لحظه گزارش می‌دهد: «خواب مفید: سه ساعت و چهل‌ودو دقیقه؛ چهار بار بیداری.» دیگر حتی حق نداری درباره‌ی خودت روایت مطلوب‌تری ارائه کنی.

ماچ‌وبوسه هم مشکل تازه‌ای پیدا می‌کند. هنوز بوسه‌ی اول تمام نشده، تراشه‌ی یکی بوق می‌زند که بوی دهان طرف مقابل از حد استاندارد بالاتر است. همزمان دستگاه آن یکی اخطار می‌دهد که در تنفس نفر اول مورد مشکوکی مشاهده شده. تا بوسه‌ی سوم، دیگر معلوم نیست این دیدار خانوادگی است یا بخش اورژانس بیمارستان. ادکلن هم فایده‌ی سابق را ندارد. هرقدر عطر بزنی، تراشه می‌گوید: «لطفاً منبع اصلی بو را با پوشش موقت آن اشتباه نگیرید.»

اما گرفتاری اصلی شاید امور طبیعی بدن باشد. در گذشته اگر بادی هم از آدم درمی‌رفت، تمام گرفتاری همان یکی دو ثانیه بود. امیدوار بودی کسی نشنیده باشد؛ اگر هم شنیده بود، آدم‌های مؤدب به روی خودشان نمی‌آوردند. چند لحظه سکوت می‌شد و زندگی ادامه پیدا می‌کرد.

حالا اگر تراشه‌ها همه‌چیز را اندازه بگیرند، هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده موبایل می‌لرزد: «هشدار؛ احتمال

هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طیبه شجره میناب این شماره تقدیم به : مریم پازرک فرزند مصطفی

ISSN 2008-8124

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی : ۷۶۱ 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

آمده‌ام یک فنجان قهوه با هم بخوریم

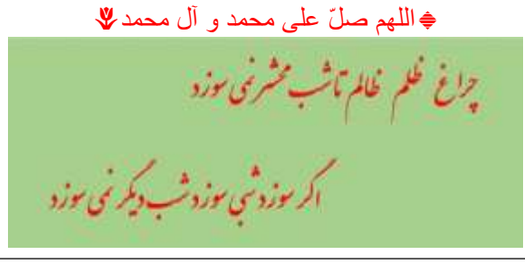
خانمی عرب از اهالی دمشق نقل کرده:سال‌ها پیش، زمانی که در د مشق زندگی می کردم،همسایه‌ای داشتم که از من بزرگ تر بود، وباهمسرسالخورده‌اش زندگی می‌کرد.گاهی صبح‌هابه خانه‌اش می‌رفتم و می‌گفتم:«آمده‌ام یک فنجان قهوه با هم بخوریم.»با مهربانی مرا به خانه دعوت می‌کرد، اما همیشه می‌گفت:«بیا، قهوه را آماده کنیم؛ ولی زود باش، چون وقت ندارم!»

قهوه را می‌نوشیدیم و بعدازمدت کوتاهی دوباره می‌گفت:*«ببخشید، واقعاً وقت ندارم.»*این جمله را آن‌قدر از او شنیده بودم که برایم تبدیل به یک سؤال شده بود. با خودم می‌گفتم: اوکه فرزندان کوچکی درخانه ندارد،شاغل هم نیست وفقط باهمسر سالخورده‌اش زندگی می‌کند؛*پس چه کاری دارد که همیشه می‌گوید «وقت ندارم»؟*یک روز با خنده به او گفتم:*«این چه کاری است که این‌قدر تو را مشغول کرده؟ کاش من را هم در آن شریک کنی تا بفهمم چرا هیچ‌وقت وقت نداری!»*برخلاف انتظارم،چهره‌اش ازخوشحالی باز شد و گفت:*«مدت‌ها بود منتظر بودم خودت این را،ازمن بخواهی.از فردا با هم شروع می‌کنیم، ان‌شاءالله.»* صبح روز بعد به خانه‌اش رفتم. طبق معمول قهوه‌ای خوردیم. بعد بلند شد، دو جلد قرآن آورد، یکی را مقابل من گذاشت و گفت:*«حالا دیگر هر دوی ما وقت نداریم!»*با تعجب نگاهش کردم گفت:*«هرروزچندآیه از قرآن می‌خوانیم.درباره آن فکرمیکنیم وبعداز خودمان میپرسیم:من در برابراین آیه کجا ایستاده‌ام؟چقدر به آن عمل کرده‌ام؟ چه چیزی در زندگی‌ام باید تغییر کند؟»* برای لحظاتی سکوت کردم.تازه فهمیدم تمام آن «وقت ندارم»های همسایه‌ام برای چه بود. اوگفت:«عمرخیلی سریع‌تراز آنچه تصورمیکنیم می گذرد» روزها،ساعت‌ها،دقیقه‌ها وحتی ثانیه‌های زندگی یکی پس ازدیگری می روندوهیچ کدام بازنمی گردند.ما خیال می‌کنیم هنوز خیلی وقت داریم؛اما نمی‌دانیم چندروز،چند ماه یاچندسال دیگر برای مان باقی مانده است.روزی میرسدکه فرصت ماتمام میشودوچیزی که برایمان باقی میماند، ایمان ،اعمال نیک و لحظاتی است که برای خدا و خدمت به دیگران صرف کرده‌ایم.»حرف‌هایش مرا تکان داد.به سال‌هایی فکر کردم که گذشته بود؛به ساعت هایی که بیهوده ازدست داده بودم وبه کارهای خوبی که همیشه می گفتم: «بعداً انجام می‌دهم.»قرآن رابرداشتم واحسا س کردم اینبارآنرا،بانگاه دیگری بازمی‌کنم.باخودم گفتم:واقعاً وقت ندارم.نه به این معنا که زندگی را با عجله و اضطراب بگذرانم؛بلکه به این معنا که عمرآن‌قدرارزشمند است که نبایدآنراببیهوده از دست بدهم.از آن روز فهمیدم «وقت ندارم» می‌تواند معنای دیگری هم داشته باشد:وقت ندارم برای،کینه ورزی.وقت ندارم برای دشمنی و آزار دیگران.وقت ندارم برای به تعویق انداختن کارهای خوب.وقت ندارم برای فراموش کردن خدا.وقت ندارم برای روزهایی که می‌آیند و می‌روند، بدون آنکه چیزی به زندگی و آخرتم اضافه کنند.زیرا،هرروزی که می‌گذرد،بخشی ازعمرما است که دیگرهرگز باز نمیگردد پس تا فرصت باقی است، باید خواند، اندیشید، محبت کرد، بخشید، کار خیر انجام داد و برای روزی آماده شد که دیگر فرصتی برای جبران وجود ندارد.

ما برای خوب زندگی کردن وقت داریم؛اما برای هدر دادن عمر، وقت نداریم.

خدایا، به ما توفیق بده قدر لحظه‌های عمرمان را بدانیم، آن‌ها را در راه رضایت تو و خدمت به بندگانت صرف کنیم و عاقبت همه ما را به خیر بگردان.

اللهم صلّ علی محمد و آل محمد



اختلافات کوچک در زندگی: زمینه‌ساز مشکلات بزرگ

مجموعه: کوچه پس کوچه های تفاهم

اختلافات کوچک در زندگی مشترک



ادامه از شماره قبل:

- افزایش استرس و اضطراب: اختلافات کوچک، حتی اگر بی‌اهمیت به نظر برسند، می‌توانند باعث ایجاد استرس و اضطراب در افراد شوند و سلامت روانی و جسمی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

اهمیت شناخت و درک اختلافات کوچک,

پیامدهای اختلافات کوچک

راهکارهای مدیریت اختلافات کوچک

برقراری ارتباط موثر: یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای جلوگیری از تبدیل اختلافات کوچک به مشکلات بزرگ، برقراری ارتباط موثر است. باید با گوش دادن فعال و بیان صریح احساسات و نیازها، از سوءتفاهم‌ها جلوگیری کرد.

حل تعارض به شیوه سازنده

به جای اجتناب یا مقابله با اختلافات، باید به دنبال راه‌حل‌های سازنده و مصالحه‌جویانه بود. این کار می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند و از تشدید اختلافات جلوگیری کند.

آموزش مهارت‌های حل مسئله

تقویت مهارت‌های حل مسئله و توانایی درک و تحلیل مشکلات می‌تواند به افراد کمک کند تا اختلافات کوچک را به صورت منطقی و بدون ایجاد تنش حل کنند.

انعطاف‌پذیری

پذیرفتن تفاوت‌ها و تلاش برای ایجاد تعادل میان نیازها و خواسته‌های خود و دیگران می‌تواند از بروز تنش‌های بی‌مورد جلوگیری کند.

تأثیرات بلندمدت اختلافات کوچک

راهکارهای مدیریت اختلافات کوچک

تأثیرات بلندمدت اختلافات کوچک

ایجاد فاصله عاطفی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای عدم حل اختلافات کوچک، ایجاد فاصله عاطفی بین افراد است. زمانی که اختلافات کوچک مکرراً نادیده گرفته می‌شوند، افراد ممکن است به مرور زمان از نظر عاطفی از یکدیگر دور شوند. این فاصله عاطفی می‌تواند منجر به سردی روابط و کاهش صمیمیت و همدلی شود.

تضعیف اعتماد

اعتماد یکی از پایه‌های اساسی هر رابطه‌ای است. اختلافات کوچک که به درستی حل نمی‌شوند، می‌توانند به مرور زمان اعتماد بین افراد را تضعیف کنند. اگر احساس شود که نگرانی‌ها و مشکلات کوچک توسط طرف مقابل نادیده گرفته می‌شوند، ممکن است فرد احساس بی‌ارزش بودن کند و اعتماد خود را به شریک، دوست یا همکارش از دست بدهد.

افزایش احتمال جدایی

در روابط نزدیک مثل ازدواج یا دوستی‌های طولانی‌مدت، انباشت اختلافات کوچک و حل نشدن آن‌ها می‌تواند به تدریج به نقطه‌ای برسد که جدایی یا پایان رابطه به عنوان تنها راه‌حل مطرح شود. هرچند ممکن است در ابتدا این اختلافات جزئی به نظر برسند، اما انباشت آن‌ها می‌تواند تأثیری غیرقابل بازگشت بر رابطه داشته باشد.

راهکارهای مدیریت اختلافات کوچک
اهمیت شناخت و درک اختلافات کوچک

نقش بخشش و گذشت در مدیریت اختلافات

بخشش و گذشت از جمله مفاهیمی هستند که می‌توانند در مدیریت

۱۰ از ۵۰ کاربردی و روزمره

Google Keep	یادداشت‌برداری سریع
Notion	مدیریت پروژه و ایده‌ها
Google Drive	فضای ابری
Trello	مدیریت کارها
Microsoft To Do	لیست کارها
Adobe Scan	اسکنر PDF
Pocket	ذخیره مطالب برای بعد
1Password	مدیریت پسوردها
Duolingo	یادگیری زبان
Shazam	شناسایی آهنگ
Adobe Express	طراحی سریع
Canva	طراحی ساده آنلاین
Adobe Capture	عکس به وکتور
Figma	مشاهده فایل‌های فیگما
Lightroom Mobile	ادیت عکس حرفه‌ای
Procreate Pocket	نقاشی دیجیتال آیفون
Infinite Painter	طراحی اندروید
Remove.bg	حذف بک‌گراند عکس
Pantone Connect	پالت رنگ
Behance	دیدن و نمایش نمونه‌کار
ChatGPT	چت هوش مصنوعی
Perplexity	پاسخ دقیق با سرچ وب
Midjourney	تولید تصویر با متن
Runway	ویرایش ویدیو
Gamma	ساخت ارائه خودکار
ElevenLabs	تبدیل متن به صدا