

نشریه خانم های ایرانی

# زندگی سالم

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

سال هشتم | شماره مسلسل ۵۶ | دوره جدید شماره ۲۶ | مرداد ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان



• به مناسبت ماه مبارک رمضان

بایدها و نبایدهای

روزه داری

• آشنایی با

۹ روش جالب برای

کم کردن چروک ها

•

سبک زندگی اقتصادی

زن در خانواده

•

ایده هایی برای داشتن یک

پاسیوی زیبا

•

خانه کوچک ما

آپارتمان



قاب نقره ای  
در رمضان ۹۲

کفش های لاغری تاثیر مستقیمی بر کاهش وزن ندارند + وقتی مخاطب استقبال می کند + آشپزی بدون گوشت

# دکتر شهریار لقمانی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

## جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی می باشد. این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی بوده و در حقیقت تلفیقی از علم، مهارت و هنر است. عمل زیبایی بینی می تواند باعث کوچک یا بزرگ شدن قسمت هایی از بینی، تغییر شکل نوک بینی، سوراخ های بینی و پهنای آن و زاویه بین لب بالا و بینی شود. در ارزیابی شما برای جراحی زیبایی بینی، جراح پلاستیک یک معاینه معمول و بدون درد از ساختمان های داخلی بینی انجام می دهد. کیفیت پوست، اندازه و شکل بینی شما و تناسب آن با سایر اجزاء صورت مورد بررسی قرار می گیرد. هدف ما از انجام جراحی زیبایی بینی بهبود شکل ظاهری بینی و حفظ سلامت فرد می باشد و بهترین شکل بینی برای هر فرد حالتی است که در تناسب با سایر اجزای صورتش باشد. خوشبختانه عوارض عمده در عمل رینوپلاستی شایع نیست. عمل هایی که می توان با صلاح دید پزشک جراح همزمان با عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) در ناحیه صورت انجام داد، عبارتند از: پروتز گونه، پروتز چانه، بلفاروپلاستی (عمل زیبایی پلک)

آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محترم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النما، جنب MRI، طبقه اول

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵ (۰۳۱۱)

جهت اخذ نوبت به صورت تلفنی یکشنبه و سه شنبه ها از ساعت ۱۶ الی ۲۰ تماس بگیرید.

# زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: بهاره بوسفی

طراح و صفحه آرا: نگین کلینی، بصیرت جعفری، احسان هاشمیان

امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقضی

ویراستاران: عذرا دایانی، مریم کاظمیان فرد

سر ویس تحریریه: غلامحسین کریمیان، بهاره بوسفی، شکوه

دهقان پور، ثنا روغنی، احسان انصاری، مریم خدارحمی، نسربین

چهرمی زاده، یلدا توکلی، محبوبه محمدی.

سر ویس عکس: محمدرضا شریف

همکاران: دکتر آزاده سجاده، دکتر حسین ابدالی، دکتر ذبیح اله

شاهمرادی، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر شهریار لقمانی، دکتر

بهزاد خلیل پور، دکتر حمید فرزام، دکتر مهدی راستی اردکانی، دکتر

الهام فردین پور، دکتر مجید حقیقت، دکتر علی فرخانی.

امور مشترکین: حسن دیده ور

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان

امام رضا (ع)

تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۴۶۹۳-۲۲۷۴۶۹۳-۳۱۱

دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان

چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

## فهرست مطالب

- ۲ ایمان نیرویی سازنده .....
- ۳ معنا و ماهیت حقیقی شب قدر چیست؟ .....
- ۵ یک روز زندگی با ایل .....
- ۶ بایدها و نبایدهای روزه داری .....
- ۱۲ اشتغال بانوان و فرزندآوری .....
- ۱۳ وقتی مخاطب استقبال می کند .....
- ۱۴ ایده های ساده برای داشتن پاسیویی زیبا .....
- ۱۵ حقوق بشری مبتنی بر تفکر توحیدی .....
- ۱۶ اخبار بانوان .....
- ۱۸ شات .....
- ۲۱ طب سوزنی چیست؟ .....
- ۲۹ خانه کوچک ما (آپارتمان) .....
- ۳۱ نسلی که به دست شیشه نابود می شود .....
- ۳۴ گام به گام تار سیدن .....

# سخن سردبیر

## دوم مرداد ماه مصادف با ۱۵ ماه مبارک رمضان و ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) مبارک باد

انتخابات یازدهمین دوره ریاست جمهوری به پایان رسید. رقابت بین هشت نامزد این دوره وجود داشت و باعث شد تا مردم در جریان مناظره ها و گفت و گوها، انتخاب خود را انجام دهند و حجت الاسلام والمسلمین شیخ حسن روحانی را به مقرر ریاست جمهوری بفرستند؛ فردی که در برنامه های خود اعتدال و تدبیر را سر لوحه کار خود قرار داده و اعلام کرده است که مردم از افراط و تفریط خسته شده اند. همه مردم به فرموده رهبر معظم انقلاب اسلامی باید کمک کنند تا این دولت بتواند در کار خود موفق باشد. شک نکنید که مشکلات و مطالبات مردم زیاد است، ولی یک شبه نمی توان آن ها را حل کرد و به منصف ظهور رساند. باید سال ها تلاش کرد تا وضع موجود به شرایط مطلوب برسد؛ البته در این مجاهدت، تمام احاد ملت باید تلاش کنند. رییس جمهور منتخب باید به امید خداوند به شعارهایی که در طول مبارزات انتخاباتی داده است، پایبند باشد و در دولت یازدهم به معنی واقعی کلمه، از توانمندی و استعداد های زنان در هر سطحی، بهره مند شوند.

در ماه مبارک رمضان قرار داریم؛ ماهی که از شریف ترین ماه های خداوند است؛ در این ماه، درهای آسمان و بهشت گشوده و درهای جهنم بسته می شود و ایام نزول قرآن و انسان سازی نیز است. در این ماه بزرگ، ایام ضربت خوردن و شهادت حضرت علی (ع) و شب های قدر را پیش رو داریم و به همین مناسبت از همه شما التماس دعا داریم. روز ۱۱ مرداد ماه مصادف با ۲۴ ماه مبارک رمضان، روز قدس و روز ۱۷ مرداد ماه، روز خبرنگار و روز ۲۶ مرداد، آغاز بازگشت آزادگان به میهن اسلامی از جمله مناسبت های این ماه است؛ در ضمن پیشاپیش عید سعید فطر را خدمت شما عزیزان همراه، تبریک عرض نموده، امیدواریم عبادت های شما، مورد قبول حضرت حق قرار گیرد. به امید دیدار شما در شماره های بعدی.

۲  
مرضیه ربیعی

**خلاصه صفحه:** یکی از دشواری‌هایی که هر کسی در زندگی با آن روبرو است این است که شکست را چگونه بر ای خود تفسیر کند. سر نوشت ما بسته به این است که با ناکامی‌های زندگی چگونه برخورد کنیم و علل آنها را چه بدانیم. نحوه برخورد ما با مشکلات شکل زندگی ما را معین می‌کند.

آنچه شکل و نحوه زندگی ما را مشخص می‌کند، نه وقایع بیرونی، بلکه نظام اعتقادی و تعبیر و تفسیری است که از وقایع بیرونی می‌کنیم. آنچه شخصیت فعلی ما را شکل می‌دهد نه شرایط محیط است و نه وقایع زندگی؛ بلکه معنایی است که ما به وقایع زندگی می‌دهیم و تفسیری است که ما از حوادث می‌کنیم. تفاوت میان کسی که تمام عمر را به خوشی گذرانده و احساس سعادت کرده و فردی که دائماً رو به بدبختی و نابودی رفته، در نحوه باورهای آنهاست. اعتقادات باعث می‌شود که بعضی‌ها به صورت قهرمانان نمونه‌ای در آیند و بعضی دیگر پادشاهی و بدون هیجان زندگی را بگذرانند. عقاید ما نیروهایی هستند که ما را راهنمایی می‌کنند و به ما می‌گویند که چه عملی منتهی به درد و رنج و چه کاری منجر به خوشی و لذت می‌شود. هر وقت اتفاقی در زندگی ما روی می‌دهد مغز ما فوراً دو سوال را مطرح می‌سازد. - آیا این اتفاق خوشایند است یا ناخوشایند؟ - برای دفع رنج و ناخوشی و جلب لذت و خوشی چه باید کرد؟ پاسخ به این سوالات بر اساس باورهای ما بوده و باورها نیز از طریق تجربه‌های گذشته که چه چیزی باعث خوشی و چه چیزی مایه ناخوشی است، به دست می‌آیند. این تعمیم است که فعالیت‌های ما را رهبری می‌کند و کیفیت و جهت زندگی ما را مشخص می‌سازد. باید به این نکته توجه داشته باشیم که بیشتر اعتقادات ما تعمیم تجربه‌های گذشته است؛ بر حسب آنکه تجربه‌های دردناک یا لذت بخش تفسیر کرده باشیم، در این زمینه سه مشکل اساسی وجود دارد: - اغلب ما باورهای خود را آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم. - اعتقادات ما غالباً بر اساس تفسیر غلط از تجربه‌های گذشته است. - همین که عقیده‌ای را اختیار کردیم فراموش می‌کنیم که این فقط نوعی تفسیر است که نسبت به عقاید خود طوری رفتار می‌کنیم که گویی واقعیت دارند و به اصطلاح وحی منزل هستند. در واقع به ندرت ممکن است عقایدی را که در طول زندگی خود پیدا کرده‌ایم مورد سوال و بررسی قرار دهیم. ممکن است گاهی از کارهایی که بعضی‌ها می‌کنند تعجب کرده باشید، اما به یاد داشته باشید که کارهای آنان هرگز بی دلیل نیست؛ بلکه ناشی از اعتقادات آنهاست. هر کاری که می‌کنیم به طور آگاهانه یا نا آگاهانه ناشی از این عقیده است که چه چیزی موجب رنج و چه چیزی مایه لذت است. اگر می‌خواهید تغییراتی آگاهانه و دراز مدت در خود به وجود آورید، باید عقاید مزاحم و بازدارنده را تغییر دهید.

عقیده و ایمان تنها بر عواطف و عوامل ما اثر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند در یک لحظه حتی وضعیت جسمانی ما را عوض کند. ایمان می‌تواند حتی اثر دارو را در بدن تغییر دهد. گرچه بیشتر مردم معتقدند که دارو دارای اثر شفا بخش است، ولی مطالعاتی که اخیراً در زمینه علم رابطه جسم و روان صورت گرفته است، نشان می‌دهد که اعتقاد ما در مورد بیماری و علاج بیماری نقشی به همان اهمیت یا حتی مهم‌تر از خود معالجه دارد. دکتر هنری بوچر، استاد دانشگاه هاروارد پژوهش‌های گسترده‌ای را در این زمینه آغاز کرده و نشان داده است که تاثیر دارو مربوط به خواص شیمیایی خود دارو نیست؛ بلکه بسته به اعتقاد بیمار به اثر آن است. دکتر بوچر بعدها اظهار داشت: تاثیر دارو تنها ناشی از خواص شیمیایی آن نیست؛ بلکه اعتقاد بیمار به اثر بخشی و مفید بودن دارو نیز عامل بسیار مهمی در بهبود بیمار است. مصرف دارو همیشه لازم نیست، اما ایمان به موثر بودن معالجه همیشه لازم است. (نرمان کازنبر)

باید بدانیم که نیروی ایمان می‌تواند در یک لحظه ما را بیمار کند یا سلامت را به ما بازگرداند. معلوم شده که ایمان و عقیده به سیستم ایمنی بدن موثر است؛ مهم‌تر اینکه ایمان و عقیده می‌تواند ما را به تلاش و فعالیت وادارد یا به عکس ما را ضعیف سازد و تحرک را از ما بگیرد. بعضی از عقاید، جنبه کلی دارند و جنبه‌های گوناگون زندگی را دربر می‌گیرند که ممکن است در عین حال مثبت یا منفی باشند. این گونه باورها را می‌توان اعتقادات جهانی نامید. یکی از اعتقادات منفی و بازدارنده خود را تغییر دهید؛ تقریباً همه جنبه‌های زندگی شما دگرگون می‌شود. به خاطر داشته باشید به محض آنکه عقیده‌ای را بپذیریم، آن عقیده فرمانروای نظام عصبی ما می‌شود و نیروی پیدا می‌کند که می‌تواند

آنی ما را افزایش دهد یا به نابودی بکشاند. اگر می‌خواهیم اداره زندگی خود را به دست بگیریم، باید اعتقادات خود را آگاهانه کنترل نماییم. برای این کار، لازم است که بدانیم ایمان و اعتقاد چیست و چگونه به دست می‌آید. اگر بگویید که من معتقدم همچون فرد باهوشی هستم، یعنی من احساس اطمینان می‌کنم به اینکه فرد باهوشی هستم. این احساس اطمینان باعث می‌شود که نیروی درونی خود را بهتر به کار گیرید و در نتیجه اعمالی که از شما سر می‌زند، هوشمندانه‌تر باشد. ما برای هر مسئله‌ای راه حلی در درون خود داریم یا دست کم می‌توانیم راه حلی را با کمک دیگران بیابیم، اما غالباً نداشتن ایمان و احساس یقین و اطمینان موجب می‌شود که نتوانیم از قابلیت‌های درونی خود استفاده کنیم.

ایمان حقیقی از نظر من، آن است که موجب شود از حداکثر قدرت‌های خود استفاده کنیم و قابلیت‌های خود را ظاهر سازیم. (آندره ژید)

اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است، در خود به وجود آورید، در این صورت واقعاً به انجام هر کاری قادر خواهید بود؛ و لولوی این که دیگران به غیر ممکن بودن آن ایمان داشته باشند. یکی از دشواری‌هایی که هر کسی در زندگی با آن روبرو است، این است که شکست را چگونه برای خود تفسیر کند. سر نوشت ما بسته به این است که با ناکامی‌های زندگی چگونه برخورد کنیم و علل آنها را چه بدانیم. نحوه برخورد ما با مشکلات شکل زندگی ما را معین می‌کند. هنگام مواجه شدن با مشکلات، به این شعار قدیمی توجه کنید: «این نیز بگذرد». مطمئن باشید که بالاخره راهی برای رفع مشکل پیدا خواهید کرد. افراد موفق هرگز یک مشکل را فراگیر در نظر نمی‌آورند و نمی‌گذارند که یک مشکل جزئی تمام زندگی آنان را تحت تاثیر قرار دهد.

# ایمان نیروی سازنده

کارشناس روانشناسی  
مرضیه ربیعی

از اینکه مشکلات را مربوط به شخص خود بدانید احتراز کنید؛ چون نتیجه‌ای جز خود خوری نخواهد داشت. داشتن این گونه اعتقادات محدود کننده و بازدارنده به منزله این است که سم کشنده‌ای را هر دقیقه به خود تزریق کنید تا اینکه مقدار آن تدریجاً به حدی برسد که نتیجه‌ای جز مرگ و نابودی نداشته باشد؛ البته این سم فوراً ما را نمی‌کشد، اما با قبول هر یک از این عقاید مرگ احساسات و عواطف ما شروع می‌شود؛ بنابراین باید به هر قیمتی که شده افکار و عقاید را از خود دور سازید. به خاطر داشته باشید به محض اینکه ما عقیده‌ای را بپذیریم، مغز ما به طور خودکار هر نوع دلیل مخالف را پس می‌زند و به جستجوی پایه‌های مرجعی می‌پردازد که موجب تقویت آن عقیده شوند. بیماری و سلامت، بدبختی و سعادت و فقر و غنا ساخته ذهن ماست. (ادموند اسپنسر)



حسب آیات سوره مبارک که دخان دو امر است: الف. نزول قرآن. ب. هر امر حکیمی در آن شب مبارک جدا می گردد. اما سوره مبارک که قدر که به منزله شرح و تفسیر آیات سوره مبارک که «دخان» است، چند ویژگی برای شب قدر می شمارد: الف. شب نزول قرآن است (انا انزلناه فی لیل القدر).

ب. این شب، شبی ناشناخته است و این ناشناختگی به دلیل عظمت آن شب است. ج. شب قدر از هزار ماه بهتر است. (لیله القدر خیر من الف شهر).

د. در این شب مبارک، ملائکه و روح با اجازه پروردگار عالمیان نازل می شوند و روایات تصریح دارند که آنها بر قلب امام هر زمان نازل می شوند.

ه. این نزول برای تحقق هر امری است که در سوره «دخان» بدان اشاره شد (من کل امر) و این نزول - که مساوی بار رحمت خاصه الهی بر مومنان شب زنده دار است - تا طلوع فجر ادامه دارد (سلام هی حتی مطلع الفجر).

و. شب قدر، شب تقدیر و اندازه گیری است.

دیگران با خبر می گردد. امام باقر (ع) می فرماید: «انه ینزل فی لیل القدر الی ولی الامر تفسیر الامر سنه سنه، یؤمر فی امر نفسه بكذا و کذا و فی امر الناس بكذا و کذا؛ در شب قدر به ولی امر (امام هر زمان) تفسیر کارها و حوادث نازل می شود و وی درباره خویش و دیگر مردمان مامور به دستورهایی می شود».

پس شب قدر شبی است که: ۱. قرآن در آن نازل شده است.

۲. حوادث سال آینده در آن تقدیر می شود.

۳. این حوادث بر امام زمان - روحی فدا - عرضه و آن حضرت مامور به کارهایی می گردد.

بنابراین، می توان گفت شب قدر، شب تقدیر و اندازه گیری و شب تعیین حوادث جهان ماده است. این مطلب مطابق آیات قرآنی نیز می باشد: زیرا در آیه ۱۸۵ سوره مبارک «بقرة» می فرماید: «شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن»؛ ماه رمضان که در آن قرآن نازل شده است. طبق این آیه، نزول قرآن (نزول دفعی) در ماه رمضان بوده و در آیات ۵ - ۳ سوره مبارک که دخان می فرماید: «انا انزلناه فی لیل مبارکة انا کنا منذرین فیها یفرق کل امر حکیم امر امن عندنا انا کنا مرسلین» این آیه نیز تصریح دارد که نزول [دفعی] قرآن در یک شب بوده که از آن به شب مبارک تعبیر شده است. همچنین در سوره مبارک که قدر تصریح شده که قرآن در شب قدر نازل شده است.

پس با جمع آیات سه گانه بالا روشن می شود:

۱. قرآن در ماه رمضان نازل شده است.

۲. قرآن در شبی مبارک از شب های ماه مبارک رمضان نازل شده.

۳. این شب، در قرآن شب قدر نام دارد.

۴. ویژگی خاص این شب بر

هستی شان است که برای آنها مقدر گردیده و در آن قالب گیری شده اند، اما تعبیر فلسفی قدر، اصل علیت است. «اصل علیت، همان پیوند ضروری و قطعی حوادث با یکدیگر و اینکه هر حادثه ای قطعیت ضروری و قطعی خود و نیز خصوصیات و جودی خود را از امری یا امری مقدم بر خود گرفته، است. اصل علیت عمومی و نظام اسباب و مسببات بر جهان و جمیع وقایع و حوادث جهان حکم فرماست و هر حادثی، ضرورت و قطعیت و جود خود و نیز شکل و خصوصیت زمانی و مکانی و سایر خصوصیات و جودی اش را از علل متقدمه خود کسب کرده و یک پیوند ناگسستنی میان گذشته و حال و استقبال میان هر موجودی و علل متقدمه او هست»؛ اما علل موجودات مادی ترکیبی، فاعل و ماده و شرایط و عدم مانع است که هر یک تاثیر خاص بر آن دارند و مجموع این تاثیرها، قالب و جودی خاصی را شکل می دهند. اگر تمام این علل و شرایط و عدم مانع، کنار هم گرد آیند، علت تامه ساخته می شود و معلول خود را ضرورت و وجود می دهد که از آن در متون دینی به «قضای الهی» تعبیر می شود ولی هر موجودی با توجه به علل و شرایط خود، قالبی خاص دارد که عوارض و ویژگی های و جودی اش را می سازد و در متون دینی از آن به «قدر الهی» تعبیر می شود. با روشن شدن معنای قدر، امکان فهم حقیقت شب قدر نیز میسر می شود. شب قدر، شبی است که همه مقدرات تقدیر می گردد و قالب معین و اندازه خاص هر پدیده، روشن و اندازه گیری می شود. به عبارت روشن تر، شب قدر یکی از شب های دهه آخر ماه رمضان است. طبق روایات ما، یکی از شب های نوزدهم یا بیست و یکم و به احتمال زیاد تر، بیست و سوم ماه مبارک رمضان، است. در این شب - که شب نزول قرآن به شمار می آید - امور خیر و شر مردم و ولادت، مرگ، روزی، حج، طاعت، گناه و خلاصه هر حادثه ای که در طول سال واقع می شود، تقدیر می گردد. شب قدر همیشه و هر سال تکرار می شود. عبادت در آن شب، فضیلت فراوان دارد و در نیکویی سر نوشت یک ساله بسیار مؤثر است. در این شب تمام حوادث سال آینده به امام هر زمان ارائه می شود و وی از سر نوشت خود و

«قدر» در لغت به معنای اندازه و اندازه گیری است. «تقدیر» نیز به معنای اندازه گیری و تعیین است، اما معنای اصطلاحی «قدر»، عبارت است از ویژگی هستی و وجود هر چیز و چگونگی آفرینش آن. به عبارت دیگر، اندازه و محدوده و جودی هر چیز، «قدر» نام دارد.

بنابر دیدگاه حکمت الهی، در نظام آفرینش، هر چیزی اندازه خاصی دارد و هیچ چیزی بی حساب و کتاب نیست. جهان حساب و کتاب دارد و بر اساس نظم ریاضی تنظیم شده و گذشته، حال و آینده آن با هم ارتباط دارند. استاد مطهری در تعریف قدر می فرماید: «... قدر به معنای اندازه و تعیین است... حوادث جهان... از آن جهت که حدود و اندازه و موقعیت مکانی و زمانی آنها تعیین شده است، مقدر به تقدیر الهی است» پس در یک کلام، «قدر» به معنای ویژگی های طبیعی و جسمانی چیزهاست که شامل شکل، حدود، طول، عرض و موقعیت های مکانی و زمانی آنها می گردد و تمام موجودات مادی و طبیعی را در بر می گیرد. این معنای روایات استفاده می شود؛ چنانکه در روایتی از امام رضا (ع) پرسیده شد: معنای قدر چیست؟ امام (ع) فرمود: «تقدیر الشیء، طوله و عرضه»؛ «اندازه گیری هر چیز اعم از طول و عرض آن است» و در روایت دیگر، این امام بزرگوار در معنای قدر فرمود: «اندازه هر چیز اعم از طول و عرض و بقای آن است». بنابراین، معنای تقدیر الهی این است که در جهان مادی، آفریده ها از حیث هستی و آثار و ویژگی هایشان محدوده ای خاص دارند. این محدوده با امری خاص مرتبط است؛ امری که علت ها و شرایط آنها هستند و به دلیل اختلاف علل و شرایط، هستی، آثار و ویژگی های موجودات مادی نیز متفاوت است. هر موجود مادی به وسیله قالب هایی از داخل و خارج، اندازه گیری و قالب گیری می شود. این قالب، حدود، یعنی طول، عرض، شکل، رنگ، موقعیت مکانی و زمانی و سایر عوارض و ویژگی های مادی آن به شمار می آید. پس معنای تقدیر الهی در موجودات مادی، یعنی هدایت آنها به سوی مسیر

حقیقت شب قدر

معنا و ماهیت حقیقی شب قدر چیست؟





# گفت و گوی زندگی ساله با خیر بزرگوار، دکتر شهلا شادزی تنها نام نیک در این جهان باقی می ماند

اساس، امکان خودکفایی، استقلال و شکوفایی کشور نیز فراهم می شود و کشور از نیت سوء بیگانگان در امان می ماند. با نگاهی به وضعیت کشورهای پیشرفته در سطح جهان در می یابیم که همه این کشورها، بنیان علمی خویش را محکم بنا کرده اند و کسب علم و تربیت نیروی انسانی ماهر را سرلوحه کارشان قرار داده اند.

## سخنی با مردم

هر کس می تواند به عناوین مختلف و در حد توان خود به هموطنانش کمک کند و در رفع مشکلات آنها بکوشد. حتی کمک به ساختن کلاسی کوچک در یک مدرسه یا تامین هزینه ثبت نام یک دانشجو نزد خداوند بی پاداش نمی ماند و تنها چیزی که از انسان به یادگار می ماند، نام نیکوست، بنابراین باید بکوشیم نام نیکی از خود به یادگار بگذاریم.

مناطق علی رغم داشتن استعداد ویژه در شرایط سختی مشغول به تحصیلند و این عامل، از بازدهی آنها کاسته است در غیر این صورت دانشمندان بزرگی از دل روستاها بیرون می آیند زیرا کودکان روستایی، تفریحی جز درس خواندن ندارند. بنابر این تصمیم گرفتم که مدارس مذکور را در این مناطق بنا کنم تا امکان شکوفایی استعداد آنها فراهم شود. اگر در هر روستا یک مدرسه بنا شود، دانش آموزان مجبور نیستند با سختی فراوان برای ادامه تحصیل به روستاهای دیگر و یا شهرستان ها سفر کنند و با آرامش و امنیت به ادامه تحصیل می پردازند. در فریدونشهر فاصله روستاها با هم زیاد است و جاده های پرپیچ و خم و خطرناک، عبور و مرور دانش آموزان را با مشکل روبرو کرده است.

## اهمیت مدرسه سازی

مملکتی که مردم با سواد و تحصیلکرده داشته باشد، می تواند به سمت پیشرفت حرکت کند و به اهداف عالی خود برسد. بر این

دکتر شهلا شادزی، استاد بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی، خیر بزرگوار اصفهانی است که تاکنون با نیت خیر خود، دو مدرسه در مناطق محروم استان اصفهان ساخته و در اندیشه ساختن مدرسه سوم است. با او به این بهانه گفت و گویی ترتیب دادیم که چکیده آن را در زیر می خوانید.

## مختصات مدارس

هر دو مدرسه در روستاهای شهرستان فریدونشهر واقع شده اند. مدرسه اول را با نام دو دخترم شیرین و شهره شهرام در روستای دره بادام ساختم و مدرسه دوم با همکاری دخترم شیرین به نام فرزندان وی یاسمین و کیوان بدیعی ساخته شده است.

## انتخاب روستاهای فریدونشهر

با توجه به تحقیقات انجام شده و شرکت در جلسات سازمان نوسازی مدارس به این نتیجه رسیدیم که دانش آموزان این

یلدا توکلی

# یک روز زندگی با ایل

از مشک های فلزی می گوید که جای پوست های پر کره و دوغ را گرفته اند و از اجاق غذایشان که یک گاز پیکنیکی است، اما وقتی حرف به توصیف خانه عشایر کشیده می شود، می خندد و می گوید: خانه مادشت است و در چهار دیواری نفس هم نمی توانیم بکشیم.

از او می خواهیم تصور کند یک روز در آپارتمانی به زندگی ادامه دهد که ناگهان لیش را می گزد و می گوید: آپارتمان مثل سوراخ موش است؛ در حالی که چادر ما مثل یک دریا بیکران و دلاواز! **قبرگی خواه، مخملی سبزی زیر پای ایل پهن کرده است** در طول مسیر درست در ۷۰ کیلومتری سمیرم به محلی رسیدم که آن را قبرگی خواه می نامند.

دست های کوچک بچه ها به شوق دیدن یک میهمان ناخوانده از دور در هوا می چرخد. چادرها یکی پس از دیگری برپا شده اند، اما فاسوس که انگار راحت طلبی شهری ها اینجا هم خودی نشان داده است؛ چرا که از چادرهای سیاه ایل که با موی بز بافته می شد و علاوه بر زیبایی، نه آب به آن نفوذ داشت و نه گرما، خبری نیست و چادرهای برزتی جایشان را گرفته اند!

حتی اجاقشان نیز گازی شده و به جای جای آتشی استکان ها با جای فلاسک پر می شود. برای لحظه ای دلم گرفت؛ چرا که فرش های ماشینی هم جای گلیم و کبه را در چادرها گرفته است.

نزدیک یکی از چادرها که رسیدم زنی میانسال بدون اینکه نامم را بداند و کنجکوی کند که برای چه به آنجا رفته ام، به پیشوازم آمد و مرا به داخل چادرش دعوت کرد.

دلشاد، ۴۰ ساله و مدت هاست که دیگر گلیم نمی بافتد. لومی گویند سرگومی ما چرخ زدن در اطراف چادر و کنار چشمه است؛ البته آن

خیلی از مردمان ایل موافق یکجانشینی هستند و دلشان می خواهد در شهر زندگی کنند، ولی نمی دانند اگر زندگی شان ماشینی شد، صداقت و محبتی را که امروز همراهشان است، باید در دل کوچرها کنند. حیفا این همه سادگی و بی آلتی؛ حیفا این زندگی آرام که یک روز به خاطره بپیوندد

از سینه کش کوه که بگذری خانه شان پیدا می شود؛ خانه ای از جنس دشت که هیچ حصار سادگی و بی آلتی شان را از تو پنهان نمی کند. بختیاری، نام یکی از قوم های بزرگ منتصب به لر ایران، معروف به لر بزرگ است که در زمان حکومت های ملوک الطوائفی اتابکان لر در محدوده حکومتی آنان حضور داشته اند؛ از اینرو آنان را لر بختیاری نیز می نامند؛ محل زندگی شان رشته کوه زاگرس است و عده ای هم ساکنین لرستان و ایلام امروزی هستند؛ فشلاقشان دشت های گرم خوزستان و بیلاقشان سینه کش سبز و خرم چادگان و فریدونشهر است! طبیعتی بکر که هر چه از زیبایی اش بگویم کم گفته ام؛ صدای رود و عطر گل هایی که انگار آن ها را روی بیکران سبزی و خرمی گلزاری کرده اند، در این میان اما آنچه این همه زیبایی را با شکوه تر می کند صدای زنگوله گوسفندانی است که هر از گاه در میان آواز رود به گوش می رسد؛ دشت جولانگاهشان است؛ از همین رو هر کجا چشم بگردانی آن ها را می بینی.

دخترکان، چوب به دست به دنبال گله می روند و مادران هم از شیر گوسفندان، پنیر و کنک درست می کنند. زن عشایر با زحمت به دنیا آمده و کار و تلاش، جزئی از وجودش شده است؛ چرا که هر لحظه در تکاپوست و استراحتش هم زدن مشک و آوازی است که زیر لب زمزمه می کند.

بیلاق است و ایل بختیاری چادرها را با داشته و روزهای گرم تابستان را در خنکی دشت به شبی پر ستاره پیوند می دهد؛ شبی که شاید برای خیلی از ما آرزویی دست نیافتنی باشد.

به عشق بودن در کنارشان دل به جاده ای می سپارم که مرا به ایل پیوند می دهد؛ جاده ای که دلخوشم می کند به یک ساعت ماندن در کنار بکرترین آدم های روی زمین و گپ زدن با آن ها! لو از زندگی در ایل می گوید و گذر زمان که همه را عوض کرده است؛ حتی زندگی عشایر را که یک روز بکر و دست نخورده بود.

از عروسی در ایل می گوید که لباس های سفید عروس های شهری این روزها بر تن برخی از حجله نشین های کوچ هم دیده می شود.

ها که وضعیتان بهتر است موتور برق دارند و می توانند تلویزیون تماشا کنند، اما شمردن ستاره ها و خیره شدن به آن ها تنها سرریالی است که ما می بینیم؛ مجموعه ای که هرگز به انتها نمی رسد. فضلعلی، شوهر دلشاد است که یک استکان چای جلویم می گذارد و می گوید: فکر نکنید ما در دل دشت از شما شهری ها کمتر مشکل داریم؛ شاید بگویید ما که پول آب و برق نمی دهیم، با این حساب پارانه های نقدی کمک خرچمان است، اما نمی دانید که قبلا کپسول گاز، خوراک پزی را با ۱۵۰۰ تومان بر می کردیم، اما حالا ۶ هزار تومان باید هزینه بدهیم، ما در دل دشت زندگی می کنیم و با خوراکی های رنگارنگ شما شهری ها آشنا نیستیم؛ در واقع نان، غذای اصلی مردان ایل را تشکیل می دهد. هر خانوار عشایر در ماه تقریباً ۶ گونی آرد مصرف دارد؛ قبلا هر گونی آرد ۵ هزار تومان قیمت داشت، اما الان قیمت آن به هر گونی ۲۳ هزار تومان رسیده است؛ قیمت روغن را هم خودتان بهتر می دانید که چقدر افزایش داشته است؛ حال ببینید با این توضیحات، آیا ما کم مشکل داریم؟ احمد، پسر ۹ ساله ایل، آرزوی این است که تلویزیون داشته باشند؛ دلش می خواهد کارتن تماشا کند، اما می داند که خرید یک موتور برق هزینه سنگینی دارد. خیلی از مردمان ایل موافق یکجانشینی هستند و دلشان می خواهد در شهر زندگی کنند، ولی نمی دانند اگر زندگی شان ماشینی شد، صداقت و محبتی را که امروز همراهشان است، باید در دل کوچرها کنند. حیفا این همه سادگی و بی آلتی؛ حیفا این زندگی آرام که یک روز به خاطره بپیوندد.





تصفیه جسم و جان  
در ماه مبارک رمضان؛

# بایدها و نبایدهای روزه داری

مهندس مریم خدارحمی کارشناس ارشد علوم صنایع غذایی

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد؛ البته اگر فردی اضافه وزن دارد، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن خود را به حالت طبیعی برگرداند.

مصرف تمام مواد غذایی باید روی اصول و برنامه باشد. مثلاً اگر می گوئیم لبنیات خوب است، باید در نظر داشته باشیم که مصرف بالای لبنیات بدون مصرف آب به میزان کافی، ایجاد سنگ های مجاری ادراری را بسیار افزایش می دهد. مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، لبنیات و ماهی) به تنهایی کافی نیست؛ بلکه در کنار آنها باید از سبزیجات، سالاد، آب و حبوبات استفاده کرد تا از بیوست جلوگیری شود و باید در نظر داشت که مصرف زیاد غذاهای پروتئینی باعث تشنگی می شود. در خصوص کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آنها گنجانده شود. این نوجوانان باید در وعده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه هایی مثل هویج و گوجه فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

در رابطه با تغذیه انسان ها همیشه مصرف متعادل و میانه روی همراه با تنوع در مصرف توصیه می شود؛ مخصوصاً ماه رمضان که مسلمانان از طلوع تا غروب خورشید ناشتا هستند. برای سالم ماندن یکی از مهمترین نکات، مصرف از گروه های اصلی غذایی است. تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مواد غذایی نظیر: گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در بر گیرد.

## چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد؛ ضمن اینکه باید رعایت نکات پزشکی و نحوه تغذیه نیز مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین نیاز به مصرف غذای زیاد هنگام افطار و سحر نیست؛ بلکه آنچه مهم است نحوه رژیم غذایی در این ماه است. بدن مکانیسم های تنظیم کننده ای دارد که طی روزه داری فعال می شوند و سوخته شدن مؤثر چربی بدن در این ماه رخ می دهد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در ماه رمضان کافی است. اختلالات به وجود آمده در این ماه ناشی از مصرف زیاد از حد غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

## سحر:

سحری را سبک مصرف کنید.

## افطار:

نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده به خصوص سلول های مغز و اعصاب است. خرما و آب میوه منابع خوب قند هستند؛ لذا هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه و سوپ سبزیجات با رشته به منظور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می شود.

## شام:

**گروه گوشت:** مرغ، گوسفند، گاو، گوساله، ماهی و...  
**گروه نان و غلات:** این گروه منبع خوبی از کربوهیدرات های مرکب و تأمین کننده انرژی، پروتئین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی هستند.

**گروه لبنیات:** (شیر، ماست، پنیر و...) شیر و محصولات لبنی منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند که برای حفظ بافت بدن و عملکردهای متعدد فیزیولوژیک ضروری می باشد.

**گروه سبزیجات:** سبزیجات منبع خوب فیبرهای غذایی، ویتامین A و سایر

مواد شیمیایی گیاهی که آنتی اکسیدان هستند می باشد. این مواد در جلوگیری از سرطان، بیماری های قلبی عروقی و بسیاری از بیماری های دیگر مفید است.

**گروه میوه ها:** میوه را به عنوان آخرین قسمت شام با فاصله کمی بعد از شام مصرف کنید تا باعث سهولت هضم غذا شده، از بروز بسیاری از مسائل جلوگیری کند. میوه های ترش، ویتامین C بدن را فراهم می کنند. میوه ها منبع خوبی از فیبرهای غذایی هستند.

میوه ها و مخلوطی از مغزها را می توان بعد از شام یا قبل از خواب مصرف کرد. بسیاری از افراد طی این ماه به لحاظ تغذیه دچار بدخوری یا پرخوری شده، در تغذیه افراط می کنند؛ به گونه ای که ممکن است، حتی وزن فردی کاهش یافته، اما میزان چربی خونشان افزایش یابد؛ بنابراین علت اصلی این مشکلات افراط در مصرف شیرینی جات است؛ چون شیرینی جات، مواد قندی و چربی ها، به راحتی سلامت مصرف کنندگان را با خطر مواجه می کنند؛ بنابراین باید از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کرده به شدت خودداری کرد؛ چون برخلاف آنچه که مردم گمان می کنند که طی ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می شود و همچنین افرادی که دچار چربی خون بالا هستند، چربی خون آنها کاهش می یابد، در بسیاری از موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان نه تنها باعث کاهش وزن نشده، بلکه موجب افزایش وزن و چربی هم می شود. اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه ای باشد که کالری بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب می رسد؛ به همین دلیل اگر روزه داری به شیوه صحیح انجام شده باشد، می تواند با کاهش کالری در بدن، نوع خوب کلسترول یا HDL را در بدن افزایش داده، موجب کاهش کلسترول بد یا LDL شود؛ در غیر این صورت کلسترول بد خون افزایش می یابد. مصرف زیاد مواد غذایی چرب، هنگام افطار باعث بی اشتها بی اشتها بی اشتها می شود؛ چون هضم چربی ها در بدن نیازمند مدت زمان طولانی تر است، استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی تا دیر وقت و به تأخیر انداختن زمان خواب، موجب بی اشتها بی اشتها بی اشتها می شود؛ بنابراین اگر وعده افطار به صورت مناسب مصرف شود، مشکلی برای وعده سحر ایجاد نخواهد شد. مصرف میوه جات بعد از هر وعده غذایی پیشنهاد می شود؛ همچنین رژیم غذایی متعادل علاوه بر بهبود میزان کلسترول خون، سبب کاهش اسید معده شده، از بیوست و دیگر مشکلات

کوارشی پیشگیری می کند و در





■ **خلاصه صفحه:** برای سالم ماندن یکی از مهمترین نکات مصرف از گروه های اصلی غذایی است. تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مواد غذایی نظیر: گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در برگیرد؛ البته آب را فراموش نکنید.



نهایت شیوه زندگی سالم و فعالی را موجب می شود. نیازی به مصرف زیاد غذا در وعده های افطار، شام و سحر نیست؛ زیرا بدن واجد مکانیسم تنظیمی است که در خلال روزه داری فعال و چربی بدن به طور موثر مصرف می شود. مشکلات سلامت ممکن است در نتیجه مصرف زیاد غذا و غذاهای رژیمی های نامتعادل نمایان شود؛ در نتیجه خواب ناکافی را سبب می شوند.

### توصیه برای مقدار مصرف هر گروه غذایی:

- گروه نان و غلات، برنج، ماکارونی، بیسکویت ۱۱ تا ۱۶ سرورینگ در روز - گروه گوشت، حیوانات و دانه ها ۲ تا ۳ سرورینگ در روز - گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ سرورینگ در روز - گروه سبزیجات ۳ تا ۵ سرورینگ در روز - گروه میوه ها ۲ تا ۴ سرورینگ در روز - قند و شکر - چربی و روغن های غیر اشباع ۷ تا ۱۰ قاشق غذاخوری

### توصیه های مصرف در هر وعده افطار:

- خرما سه عدد - عصاره میوه جات طبیعی ( ۱۸۰ گرم یا نصف لیوان)

- بیسکویت کراکر گندمی - سوپ سبزی با کمی رشته فرنگی (به اندازه یک لیوان)

### توصیه های مصرف در هر وعده شام:

یک لیوان سبزی سالاد به اضافه ۲ قاشق چایخوری روغن ذرت و ۲ قاشق چایخوری سرکه، ۶۰ گرم مرغ، نصف لیوان بامیه پخته، ۱۲۰ گرم نخود کاملاً پخته، ۲ برش نان آرد گندم، یک لیوان برنج پخته، ۳/۴ لیوان ماست (کم چرب) یک پرتقال، نصف لیوان آب انگور، ۳۰ گرم مخلوط آجیل های بوداده بدون نمک شام را از همه گروه های غذایی بر اساس پیشنهاد ذیل مصرف کنید.

**نکته:** بدن هنگام افطار نیاز فوری به منابع سهل الوصول انرژی دارد. این نیاز برای سلول های زنده مخصوصاً مغز و سلول های عصبی است و بهترین پیشنهاد کربوهیدرات های ساده است. خرما و عصاره میوه جات مناسب منابع مناسب کربوهیدرات های ساده هستند که می توانند سطوح پایین قند خون را به سطح طبیعی برسانند.

### توصیه های مصرف در هر وعده سحری

مصرف مختصر و سبک مواد غذایی در این وعده توصیه می شود مثل: ۲ برش نان آرد کامل، یک لیوان شیر، ۱۴ لیوان سالاد سبزی و ۲ قاشق روغن ذرت و ۲ قاشق چایخوری سرکه، سبب با پوست، ۲ قاشق چایخوری شکر با چای یا قهوه.

روزه بدون سحری به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ چرا که ممکن است باعث افت قند خون و کاهش عملکرد فرد شود؛ بنابراین این امر باعث می شود تا فرد تمایل داشته باشد حجم زیادی غذا در وعده افطار مصرف کند که این امر علاوه بر سنگین شدن، ممکن است باعث برگشت اسید معده به مری و ترش کردن فرد شود. همه افراد در ماه مبارک رمضان باید دو وعده مجزای سحری و افطار را مصرف کنند و در صورت امکان افطار و شام با هم باشد تا فرد هنگام سحری تمایل به مصرف غذا داشته باشد.

وعده سحری می تواند ویژگی یک صبحانه معمولی یا ناهار متوسط را داشته باشد و افرادی که غذای سرد می خورند، می توانند وعده ای مشابه صبحانه را میل کنند و کسانی که به غذای گرم عادت دارند می توانند وعده ای مانند ناهار میل کنند و باید از مصرف غذاهای چرب و شور نظیر: ته دیگ، آش شور، برنج چرب و ماکارونی در وعده سحری پرهیز و از کاهو و گوجه فرنگی و سالاد در وعده سحری استفاده کنند تا در طول روز کمتر احساس تشنگی بکنند. روزه داران، افطار خود را با یک ماده قندی که به سرعت جذب می شود، مانند خرما شروع کنند که باید با آب داغ یا چای مصرف شود و در کنار آن می توان از سوپ، شیر یا آش رقیق هم استفاده کرد و اگر آش سنگین مانند آش رشته مصرف می شود باید آن را به عنوان غذا در نظر گرفت.

### ترش کردن و تلخی دهان در هنگام صبح

این افراد باید از غذاهای سبک در وعده سحری استفاده کنند و پس از خوردن سحری برای مدت ۲۰ دقیقه راه بروند و بلافاصله نخوابند. لازم به ذکر است؛ مادران باردار و شیرده و مبتلایان به دیابت نوع یک بهتر است از روزه گرفتن اجتناب کنند و مبتلایان به آسم و به طور کلی همه افراد از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنند.

### رعایت نکات زیر برای رژیم در ماه رمضان ضروری است

- غذایی که در رژیم غذایی شما در وعده های مختلف ذکر شده، جمع کرده و به دو قسمت مساوی تقسیم کنید؛ نیمی را در افطار و نیمی را هنگام سحر بخورید.

- پیش از آنکه بر سر سفره بنشینید، بدانید که از چه چیزهایی و به چه میزان باید بخورید تا زیاده روی نکنید.

- از مصرف تنقلات بسیار شیرین و چرب مثل زولبیا پرهیزید؛ چون بدن شما تحت هیچ شرایطی به آن ها نیازی ندارد.

- در عین حال سعی نکنید در ماه مبارک با کم خوری بیش از حد خود را در معرض ابتلا به عوارض دستگاه گوارش و احیاناً معده دردهای شدید قرار دهید.

- گرستگی طولانی مدت موجب هدر رفتن سدیم، پتاسیم و پروتئین بدن شما می شود. سعی کنید، در سحر و افطار از غذاهایی که حاوی پروتئین بیشتر باشند مصرف کنید. برای تأمین سدیم و پتاسیم تلف شده در هر وعده، حتماً سبزیجات تازه یا پخته (آش یا سوپ) مصرف کنید.

- برای تأمین آب مورد نیاز بدنتان که ۸ لیوان در روز است، از افطار تا سحر میوه های تازه و آب میوه مصرف کنید. از خوردن

چای، قهوه و نوشابه بکاهید؛ چون در عین تأمین آب، اثر دیورتیکی آن ها موجب افزایش ادرار و دفع آب از بدن شما می شود.

### توصیه های تغذیه ای مناسب در ماه رمضان

از مصرف غذاهای پرادویه خودداری کنید. مقدار کافی آب بین افطار و خواب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری شود. از سبزی ها به مقدار کافی در وعده های غذایی استفاده کنید. همینطور در پایان هر وعده میوه را فراموش نکنید.

از دریافت میزان بالای قندهای ساده، شیرینی جات و دیگر اشکال آن (زولبیا، آش و شله زرد) اجتناب کنید.

کافئین مدر است؛ یعنی باعث دفع آب از طریق ادرار می شود. پس از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه یا چای خودداری کنید؛ بطوری که از ۳ تا ۵ روز مانده به ماه رمضان به تدریج دریافت این چنین نوشیدنی ها را کم کنید؛ زیرا کاهش ناگهانی کافئین، سردردهای فوری، نوسانات خلق و خو و تحریک پذیری ایجاد می کند. بهتر است در صورت مصرف چای، کمرنگ باشد.

مسواک زدن را فراموش نکنید؛ دندان ها را حداقل قبل از خواب و بعد از سحر بشویید.

ماه رمضان برای افرادی که اضافه وزن دارند، فرصت مناسبی برای از دست دادن وزن اضافه است.

افراد کم وزن یا آن هایی که در حاشیه وزن طبیعی قرار دارند و برای از دست دادن وزن ناآمیده هستند، با مراجعه به متخصصین تغذیه می توانند یک برنامه غذایی مناسب با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و برنامه موجود، دریافت انرژی و مواد مغذی مناسب را برنامه ریزی کنند.



XBOX 360



Wii



PS3



سام  
سیستم

مرکز خرید  
و فروش  
کنسول های  
بازی

خیابان میر. مجتمع تجاری پگاه  
طبقه سوم. پلاک ۹۸۷۸  
تلفن: ۶۶۳۱۹۷۶-۷  
فاکس: ۶۶۴۱۰۷۹  
همراه: ۰۹۱۳۹۲۷۰۸۰۵



## نگاهی به سریال های ماه مبارک رمضان

# قاب نقره ای در رمضان ۹۲

### مادرانه در شبکه ۳

شبکه سه که سال گذشته «خداحافظ بچه» را به عنوان پر بیننده ترین سریال رضائی داشت، امسال ساخت «مادرانه» را به کارگردانی جواد افشار و تهیه کنندگی محمدرضا شفیعی از نیمه گذرانده است. مهدی سلطانی، لعبازنگنه، شقایق فراهانی، مهرداد ضیایی، عباس غزالی، آتیلا پسیانی و هستی مهدوی فر از جمله بازیگران اصلی این سریال هستند. در خلاصه داستان این سریال آمده است: اردلان تمجید (با بازی سلطانی) ۲۰ سال پیش، پس از رها کردن نامزد سابقش مریم (شقایق فراهانی)، با زنی متمول به نام رعنا (زنگنه) ازدواج می کند. حالا این ازدواج به جدایی رسیده و زن، بچه هایش را می خواهد، اما مرد امتناع می کند.

کارگردانی سعید آقاخانی با افزایش ۱۲ قسمت باید در ماه مبارک رمضان روی آنتن برود. این سریال این روزها آخرین مراحل فنی خود را پشت سر می گذارد و هفته آینده نسخه کامل آن به شبکه دو تحویل داده خواهد شد و با این حساب از تمام سریال های رضائی جلوتر است. خروس، روایت جالبی از زندگی پدری است که دچار مشکل غیرمنتظره ای می شود. این مشکل خانواده را به تکاپو می اندازد و پسر خانواده با همفکری دوستانش تلاش می کند تا چاره ای برای رفع این مشکل بیاندیشند. در نقشه بچه ها، مغز متفکر یک خروس است. حمید لولایی، جواد رضویان، یوسف تیموری، اکبر اکبری مبارکه، مرضیه صدرایی، سپند امیر سلیمانی، مهسا کریم زاده و ملیکا شریفی نیا بازیگران این سریال هستند. «خروس» در ۲۶ قسمت ۳۰ دقیقه ای به تهیه کنندگی علیرضا ابراهیمی دلچجانی در ژانر کمدی ساخته شده است.

خانه ای حوالی تجریش و لوکیشن خانه رهی با بازی سید علی طباطبایی کلید خورد. نویسنده این سریال پیمان عباسی است و داستان درباره چهار جوان خلافاکار است که اتومبیل حامل یک گاو صندوق را به سرقت می برند، در داخل این صندوق دو هزار سکه بهار آزادی وجود دارد که به همت یک موسسه خیریه و برای اهدا به زوج های نیازمند فراهم شده است، اما با از دست رفتن این سکه ها که قرار است در مراسم ازدواج گروهی این زوج ها در روز عید فطر اهدا شود، موسسه خیریه دچار بحران می شود. حمید گودرزی، اشکان خطیبی، یوسف تیموری و میلاد کی مرام، چهار بازیگر دیگری هستند که نقش های اصلی سریال را بازی می کنند.

### خروس در شبکه دو

سریال خروس، ابتدا قرار بود در تعطیلات نوروز پخش شود و از آن رو ۱۴ قسمت داشت، اما بازدید مدیران شبکه دو از پشت صحنه سریال، ناگهان همه چیز را تغییر داد و اعلام شد «خروس» به

یکی از جذابیت های ماه مبارک رمضان برای مخاطبان تلویزیون، پخش سریال های مخصوص این ماه است که با توجه به زمان پخش مناسب، هزینه تولید بالا، استفاده از بازیگران سرشناس و موضوعاتی گاه چالش برانگیز، بینندگان بسیاری را جذب می کند. امسال نیز صدا و سیما به رسم سال های گذشته، سریال های متعددی را برای این ماه مبارک تهیه دیده که سعی می کنیم برای آشنایی و برنامه ریزی هر چه بهتر شما مخاطبان گرامی، نگاهی مختصر داشته باشیم به سریال های رمضان ۹۲.

### دودکش و بچه های نسبتا بد در شبکه یک

شبکه یک سیما برای رمضان امسال سریال دودکش به کارگردانی محمدحسین لطیفی را تدارک دیده است. این سریال در بهمن ماه سال گذشته کلید خورد و تاکنون بیش از ۸۵ درصد از تصویربرداری آن به انجام رسیده است. سریال درباره دو خانواده است که زندگی ساده ای دارند و یک قالبشویی را اداره می کنند، اما هر بار ماجراها و مسایلی برای آنها اتفاق می افتد که داستان این سریال را تشکیل می دهد. هومن برق نورد، بهنام تشکر، امیرحسین رستمی، سیما تیرانداز، نگار عابدی، الناز حبیبی، جواد عزتی، محمدرضا شیرخانلو، یاس نوروزی، رویکا محمدی، نصرت میرعظیمی، سید رضا حسینی و نوید خدانشناس بازیگران این سریال هستند. این مجموعه در گروه مجموعه های تلویزیونی شبکه یک سیما در ۲۶ قسمت تولید می شود.

گزینۀ دوم شبکه یک برای پخش در ماه مبارک رمضان سریال بچه های نسبتا بد به کارگردانی سپروس مقدم است. این سریال سه شنبه ۲۱ خرداد در



# ایدهای جدید از ابتلا به ایدز موضوع پیچیده ای نیست

دکتر مرتضی ثناگوی متخصص بیماری های عفونی و تب دار

## زهر افایی نیا

در این شماره از ماهنامه زندگی سالم پیرامون بیماری ایدز و موضوعات مرتبط با آن توضیح می دهد. وی می گوید: در حال حاضر ایدز، چهارمین علت مرگ و میر در دنیا است. روزانه حدود ۱۴ هزار مورد جدید HIV مثبت در سطح جهان تشخیص داده می شود که ۹۵ درصد آن مربوط به کشورهای در حال توسعه یافته است. تحقیقات نشان می دهد که نیمی از تمام موارد جدید عفونت در افراد جوان دارای سنین بین ۱۰-۲۴ سال است که چنانچه در مان انجام نشود، حدود ۳۰ درصد در عرض ۵ سال و حدود ۵۰ درصد در عرض ۱۰ سال بعد از آلودگی به سمت ایدز می روند.

وی در خصوص راه های انتقال این بیماری می گوید: ویروس HIV تقریباً در تمام مایعات فیزیولوژیک بدن وجود دارد؛ از جمله: تماس جنسی، خون و فرآورده های خونی، پیوند اعضا، استفاده از وسایل تیز و برنده، مادر به فرزند. در سراسر دنیا، هفتاد درصد انتقال ایدز از طریق تماس های جنسی است و انتقال از مرد آلوده به زن سالم بیشتر از انتقال زن آلوده به مرد سالم است (۳-۲۰) برابر در این میان زخم تناسلی مثل: سیفیلیس، تب خال تناسلی و بیماری های تناسلی بدون زخم مثل: سوزاک، انتقال جنسی HIV را تقویت می کند.

اما در خصوص انتقال ایدز از طریق خون نیز باید گفت: در صورت تزریق یک واحد خون آلوده، احتمال آلودگی ۹۰-۱۰۰ درصد خواهد بود (محصولات خونی شامل: خون کامل، اجزای سلولی خونی، پلاسما و فاکتورهای انعقادی).

**بدنیست بدانیم:** انتقال از طریق بافت پیوندی رخ می دهد، ولی در پیوند قریه اتفاق نمی افتد؛ همچنین ویروس HIV در خون پس از خشک شدن به سرعت از بین می رود (در مدت چند ساعت تا ۹۹ درصد)؛ به همین دلیل هیچ گونه شواهدی از انتقال محیطی آن وجود ندارد.

**تماس های شغلی:** همه ابزارهای تیز و برنده که قابلیت نفوذ در سطوح پوستی و مخاطی را دارند، در زمینه

### انتقال

ویروس

HIV بسیار خطر ساز

هستند (متوسط خطر تغییر

سرمی بعد از آسیب ناشی از

فرورفتن سوزن آلوده به خون

HIV مثبت تقریباً ۳/۰ درصد

است؛ از طریق غشاء مخاطی ۱/۰

درصد و پوست سالم ناچیز

است).

این متخصص بیماری های

عفونی و تب دار به این نکته

نیز اشاره می کند که هیچ

شواهدی مبنی بر تکثیر

ویروس HIV در حشرات

از طریق حشراتی که

نیش زده یا خون می مکند، موجود

نمی باشد. وی ادامه می دهد: ممکن است انتقال از

مادر به فرزند در زمان بارداری، زایمان و شیردهی

صورت گیرد که بیشترین خطر انتقال در اثر تماس

جنین با خون مادر در حین زایمان است (خطر انتقال

از طریق شیردهی ۱۵ درصد است، ولی در زنانی که

بعد از زایمان به ویروس HIV آلوده می شوند به

۲۹ درصد هم می رسد). گفتنی است: شرایطی مانند

زایمان زودرس، تاخیر در زایمان، کمبود ویتامین A

، سن بالای مادر، استعمال دخانیات و پارگی طولانی

مدت کیسه آب موجب افزایش احتمال انتقال می شود.

(بیش از ۹۰ درصد تمام موارد انتقال طی دو ماه آخر

بارداری اتفاق می افتد).

وی اشاره کرد: لچ آی وی از طریق دست

دادن، خوردن و نوشیدن یا استفاده از قاشق

و چنگال در رستوران، تماس پوست سالم با مایعات

و ترشحات بدن غیر از خون (خلط، ادرار، مدفوع،

اشک، بزاق، محتویات معده و شیر مادر)، استفاده از

توالت، حمام، استخر شنا و سایر اماکن عمومی، تماس

نزدیک با

بیماران، مواجهه

با قطرات پخش شده در هوا، تماس

با اشیاء یا سطوح محیطی آلوده، منتقل

نمی شود.

وی گفت: اگر چه ایدز و اکسن و درمان قطعی ندارد

اما به جرات می توان گفت که پیشگیری از ابتلا به آن،

موضوعی پیچیده نیست و با آموزش های همگانی،

کاهش شیوع این بیماری امکان پذیر است:

### ۱- پیشگیری از راه جنسی

- خویشتن داری و پابندی به اصول اخلاقی

- اجتناب از بی بندوباری جنسی

- وفاداری به همسر یا شریک جنسی

- درمان عفونت های جنسی

- فراهم نمودن تسهیلات جهت از دواج جوانان

- کاهش سن از دواج و افزایش سن اولین حاملگی

- استفاده از کاندوم

### ۲- پیشگیری از راه خون و فرآورده های خونی

- کنترل خون و فرآورده های خونی اهدایی

- عدم استفاده مشترک از لوازمی که ایجاد خراش در

پوست می کنند؛ مانند: وسایل خالکوبی، حجامت، ختنه،

تیغ سلمانی و مسواک

- استفاده از سرنگ و سوزن یکبار مصرف

- استفاده از وسایل پزشکی و دندانپزشکی استریل

### ۳- پیشگیری از راه اعتیاد تزریقی

- پرهیز از مصرف مواد مخدر یا اقدام به ترک آن

- استفاده از سرنگ های یکبار مصرف

- محدودیت های مربوط به خرید سوزن

و سرنگ، برنامه تبادل سوزن و سرنگ

- استفاده درست برای ضد عفونی کردن وسایل

تزریقی

- برنامه تامین موقتی متادون به جای تزریق

# AIDS

## ۴- پیشگیری از سرایت مادر به فرزند

- مشاوره عفونی تشخیصی قبل از بارداری شدن  
- ممانعت از بارداری شدن زنان مبتلا به HIV مثبت تا حد امکان  
- شروع درمان پیشگیری دارویی در حین بارداری و زایمان در مادر  
و ادامه درمان پیشگیری در نوزاد تا یک ماه بعد از تولد  
- منع شیردهی مادر آلوده به فرزند و استفاده از شیر خشک  
- توصیه های بهداشتی برای ضد عفونی کردن و استریلیزاسیون  
جهت پیشگیری از انتقال آلودگی و بیماری  
- سطوح تمام لوازم و ابزار پزشکی که چند بار مصرف می شوند،  
باید پس از استفاده به خوبی با آب و صابون شسته و سپس از خشک  
کردن به یکی از روش های زیر استریل شوند؛  
۱- اتوکلاو ۱۲۱ درجه به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در فشار یک اتمسفر  
(حرارت مرطوب)  
۲- فور ۱۷۰ درجه به مدت دو ساعت (حرارت خشک)  
۳- اگر این دستگاه ها در دسترس نباشد، باید ابزار به مدت ۲۰-۳۰  
دقیقه در آب جوشانده شوند.  
۴- به طور کلی، حرارت موثرترین وسیله از بین بردن این ویروس  
است، ولی در مواردی که ابزار نسبت به حرارت حساس باشند از  
محلول های ضد عفونی استفاده می شود؛

- محلول هیپو کلریت سدیم  
- محلول گلو تار آلدئید ۲٪  
- محلول بتادین ۲/۵٪  
- الکل اتیلیک ۷۰ درجه (۳۰٪ آب و ۷۰٪ الکل)  
- فرمالدئید ۴٪

**نکته:** در مجموع، بهترین ضد عفونی کننده های موثر بر  
ویروس هایی مانند HIV و هپاتیت، هیپو کلریت سدیم و گلو تار  
آلدئید است.

## و اما علائم بالینی

### مرحله طیف بالینی عفونت HIV

۱- عفونت اولیه  
۲- عفونت بدون علامت  
۳- عفونت علامت دار  
۴- نقص ایمنی پیشرفته همراه با بیماری های فرصت طلب  
- سیر بیماری از مرحله آلودگی تا پیدایش ایدز در برخی افراد

کمتر از ۵ سال است.

- در صورت عدم درمان پس از تشخیص ایدز، بقای عمر به طور  
معمول بین ۱۲-۱۸ ماه تخمین زده می شود.

## شرایط نشانگر ایدز

- عفونت ریوی باکتریال راجعه (دو یا چند اپی زود در یک دوره ۱۲  
ماهه) شایع ترین پاتوژن استرپتوکوک پنومونیه  
- برفک شدید دهان، سرطان مهاجم دهانه رحم  
- سندرم تحلیل عمومی عفونت HIV، توکسوپلاسموز مغزی،  
سل ریوی و خارج ریوی، سارکوم کاپوزی

## عفونت اولیه HIV

- افراد به طور متوسط حدود سه هفته بعد از تماس دچار علائمی  
شبه سرماخوردگی می شوند (سندرم رتروویروسی حاد) شبیه  
منونوکلئوز عفونی

**شایع ترین علائم:** تب، خستگی، راش ماکولوپاپولر، بزرگی  
غدد لنفاوی، گلودرد غیر چرکی، ضعف، کاهش وزن بیش از ۵  
کیلوگرم، میالژی، آرتراژی، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ  
- این دوره حدود ۱-۳ هفته طول می کشد و خودبخود خوب  
می شود.

## عفونت HIV بدون علامت

- در این مرحله تکثیر دایم ویروس و کاهش تدریجی سلول های  
ایمنی شکل می گیرد.

- بدون درمان این مرحله ظرف ۸-۱۰ سال ادامه می یابد.  
- بیماران یک سری علائم سرشتی غیراختصاصی در ماه ها یا  
سال ها پس از عفونت اولیه دارند که شامل: خستگی زودرس،  
تب های خفیف، تعریق شبانه گاهگاهی و اسهال متناوب است.

## نشانه های عفونت HIV علامت دار

- بزرگی غدد لنفاوی منتشر پایدار، عفونت ریوی، دمانس، کم خونی  
شدید، کاهش گلبول های سفید و پلاکت خون

- حضور دو یا چندین مکان بزرگ غدد لنفاوی خارج اینگوینال در  
حداقل ۳-۶ ماه که نتوان هیچ علتی برای آن پیدا کرد.

**محل های درگیر:** زنجیره گردنی خلفی و قدامی، سباب  
مندیبولر، پس گردنی، آگزیلاری

**معاینه فیزیکی:** قرینه، متحرک، قوام نرم، اندازه بین ۵/۱ تا ۲  
سانت، درد و حساسیت غیر شایع است.

## از نظر سیر تبدیل به ایدز

- بیماری کمتر از پنج درصد بزرگسالان آلوده به HIV، طی دو  
سال بعد از عفونت پیشرفت می کند.

- اختلاف در میزان پیشرفت ممکن است به واسطه راه ابتلا، مقدار  
ویروس وارده شده، بیماری زایی گونه آلوده کننده و وضعیت ایمنی  
میزبان باشد.

- در ۲۰-۲۵ درصد طی ۶ سال

- در ۵۰ درصد طی ۱۰ سال

- برای گیرندگان خون ۷ سال

- برای هموفیلی ها ۱۰ سال

- برای معتادین تزریقی ۱۰ سال

- برای مردان هم جنس باز ۸-۱۲ سال

## اندیکاسیون های آزمایش HIV

۱- افراد دارای رفتارهای خطرناک از نظر عفونت HIV  
۲- افرادی که بین سال های ۱۹۷۸-۱۹۸۵ خون دریافت کرده اند.  
۳- افراد مبتلا به دیگر بیماری های منتقله از راه  
جنسی

۴- زنان در سنین باروری

۵- کودکان متولد شده از مادران آلوده به HIV

۶- افراد در معرض تماس های مکرر شغلی  
۷- افراد دارای شرایط بالینی همراه عفونت HIV (کاهش وزن  
غیر قابل توجیه، تب، اسهال، دمانس، سل، تب خال شدید و منتشر،  
برفک مزمن).

## اقداماتی که باید هنگام تماس با فرد مبتلا به HIV مثبت مورد توجه قرار گیرد

- محل زخم باز باشد.

- خون و مایعات آلوده روی محل تماس با آب و صابون خوب  
شسته شود.

- مخاط ها با آب شسته شود.

- از فرد مورد تماس باید نمونه های خونی به فاصله زمانی ۰.۶  
(هفته)، ۳.۶ (ماه) گرفته شود.

- درمان پروفیلاکسی باید بعد از تماس هر چه زودتر بدون تاخیر  
طی ۲-۴ ساعت بعد از تماس شروع شود، ولی در صورت تاخیر هر

زمان قابل انجام است.



## اشتغال بانوان و فرزندآوری

پرنده رباب - بهجت امینی  
(کارشناس خدمات باروری سالم  
مرکز بهداشت استان اصفهان)

اندازند. این امر سبب کاهش یافتن دوران باروری در خانم‌ها می‌شود. هر گونه تمهیداتی که موجب شود نگرانی افراد از تعارض بین تحصیل و تشکیل خانواده و فرزندآوری کاهش یابد، سبب خواهد شد که افراد تمایل بیشتری در تشکیل خانواده و فرزندآوری همزمان با تحصیل داشته باشند. مسئله دوم این است که با افزایش سطح تحصیلات، سواد سلامتی مردم نیز افزایش می‌یابد و اطلاعات مناسبی در ارتباط با سلامت باروری و فرزندآوری کسب می‌کنند. این امر باعث می‌شود که زوجین در سنین مناسب و با رعایت فاصله زمانی مناسب بین بارداری‌ها اقدام به فرزندآوری کنند. برای اینکه در جامعه‌ای رشد جمعیت از میزان منطقی برخوردار باشد و جامعه مورد نظر با رشد منفی جمعیت روبرو نگردد، میزان باروری کلی آن جامعه باید بیش از ۲٫۱ باشد. این امر به این مفهوم است که هر خانم باید در دوران باروری خود بیش از ۲٫۱ فرزند زنده داشته باشد. با توجه به اینکه سنین ۲۵-۱۸ سالگی سنین مناسب برای باروری است، یک خانم در صورت ازدواج در سن مناسب و با رعایت حداقل فاصله سه سال بین بارداری‌ها زمان کافی در اختیار خواهد داشت تا تعداد فرزندان خود را به گونه‌ای تنظیم کند که از حداقل ۲٫۱ فراتر رود.

### آینده نگر و فرزندآوری

وجود پاره‌ای از نابسامانی‌های اجتماعی منجر به نگرانی خانواده‌ها برای آینده فرزندان می‌گردد. بدیهی است مسایلی مانند اعتیاد، ترویج رفتارهای غیر فرهنگی و پرخطر سبب اضطراب خانواده‌ها برای آینده فرزندان بوده، والدین را بیش از مشکلات رفاهی با دغدغه مواجه می‌سازد. حل این مشکلات که متأسفانه از دستاوردهای فرهنگ‌های غیر دینی و عمدتاً حاصل دسترس‌ی جامعه به رسانه‌های غیر اخلاقی است، چند وجهی بوده و همکاری همه دستگاه‌های برنامه‌ریز و اجرایی کشور را طلب می‌کند. ترویج آموزه‌های دینی و فرهنگی که مزایای پرهیز از اینگونه فرهنگ و معایب فرهنگ غربی را نشان دهند و در طول دوران تحصیل برای دانش‌آموزان و دانشجویان آریه‌گردنده، سبب تقویت کودکان، نوجوانان و جوانان در رویارویی با این آسیب‌ها خواهد بود.

په‌ره مند می‌سازد تا همه آنان را وارد بهشت کند» (مستدرک الوسایل، ج ۱۲، ص ۲۰۱، خ ۱۳۸۸۱) تحقیقات نشان می‌دهد که متوسط تعداد فرزندان خانواده‌های دارای تحصیلات بالا نسبت به زوجین دارای تحصیلات پایین کمتر است. این امر می‌تواند ریشه در عوامل متفاوتی داشته باشد. یکی از علل مهم این امر را می‌توان به این شکل توجیه نمود که به‌یمن انقلاب شکوهمند اسلامی، فرصت تحصیلات برای خانم‌ها به میزان زیادی افزایش یافته است؛ تا جایی که در برخی از رشته‌های تحصیلی دانشگاهی، از جمله رشته‌های وابسته به علوم پزشکی، تعداد خانم‌ها بیش از آقایان است. افزایش سطح تحصیلات سبب می‌شود که افراد به دلیل نگرانی از مشغولیتی که احتمال می‌دهند در طی زندگی مشترک برای آن‌ها پیش آید و با تحصیل تعارض داشته باشد، در گام اول از دواج و سپس فرزندآوری خود را تا پایان دوره تحصیلات به تأخیر

آمار اشتغال خانم‌ها در کشور رو به افزایش است. این افزایش چه در بخش‌های دولتی و چه در بخش‌های خصوصی خود را نشان داده است. اشتغال زنان فی‌نفسه امری مثبت بوده و باید از آن به عنوان یکی از دستاوردهای ارزشمند انقلاب اسلامی ایران یاد نمود. بدیهی است که اگر در امر اشتغال زنان، نقش دوگانه زنان در خانواده و جامعه فراموش شود، هر کدام از این دو می‌تواند خود را به شکل مانع بزرگی برای ایفای مسئولیت‌های زنان جلوه گر نماید.

هر عاملی که بتواند باعث کاهش دغدغه‌های مادران نسبت به مسئولیت‌های دوگانه آنان از نظر مادری و اشتغال هم‌زمان گردد، می‌تواند بر تصمیم‌گیری زنان و خانواده‌ها نسبت به فرزندآوری تأثیرات مهمی را ایفا نماید. فراهم بودن تسهیلات و امکانات برای مادران بخصوص مادران شاغل در فرزندآوری آن‌ها تأثیر گذار است. عواملی مانند: افزایش دوران مرخصی دوران بارداری و پس از زایمان، برخورداری همسران (پدران) از مرخصی فرزندآوری، فراهم کردن مکان‌هایی برای نگهداری کودکان در کنار محل کار، قابل قبول بودن هزینه‌های مهد کودک‌ها در مقایسه با درآمد خانوار، (دور کاری) و ... می‌تواند دغدغه‌های زوجین را نسبت به فرزندآوری کاهش داده و آن‌ها را برای داشتن فرزندان بعدی ترغیب نماید. بدیهی است که در فراهم نمودن اینگونه امکانات باید به هر دو بخش اشتغال دولتی و خصوصی توجه گردد؛ در غیر این صورت اندازه گروه هدف کاهش خواهد یافت؛ البته باید به این امر نیز توجه نمود که اینگونه امکانات باید کاملاً به شیوه‌ای معقول طراحی و مهیا شوند؛ در غیر این صورت ممکن است سبب به وجود آمدن این انگیزه گردد که اشتغال پیش از فرزندآوری خود را به صورت یک شرط متجلی نماید که می‌تواند باعث کاهش نرخ باروری کلی گردد. بخش‌های مسئول در دولت می‌توانند با تدوین و پیشنهاد و پیگیری تصویب لایحه مرتبط و نیز وضع آیین‌نامه‌های تسهیل‌گر (با جلب مشارکت بین‌بخشی) برای کاهش هر چه بیشتر تعارض بین اشتغال (در بخش خصوصی و دولتی) و فرزندآوری و تربیت فرزند به کاستن از شدت این مشکل اقدام نمایند.

### تحصیلات و فرزندآوری

رسول اکرم (ص): «خیر دنیا و آخرت با دانش است و شر دنیا و آخرت با نادانی». (کنز العمال، ج ۱۳، ص ۱۵۱، ح ۳۶۴۷۲) رسول اکرم (ص): «طلب دانش هر بر مسلمان واجب است. خداوند جویندگان دانش را دوست دارد». (الکافی - ط - الاسلامیه) ج ۱، ص ۳۰ و کافی - ط - دارالحدیث) ج ۱، ص ۱۲۲، امام علی (ع): «ای جوانان! آبرویتان را با ادب و دینت‌ان را با دانش حفظ کنید». (تاریخ یعقوبی، ج ۲، ص ۲۱۰) امام صادق (ع): «مومن همواره خانواده خود را از دانش و تربیت شایسته

### مسائل اقتصادی و فرزندآوری

«خداوند از آن کسی خشنود تر است که خانواده خود را در رفاه و نعمت قرار دهد». (امام سجاده (ع)، بحار الانوار، منتخب میزان الحکمه، ۲۵۶)

رسول اکرم (ص): «از خوشبختی مرد مسلمان، داشتن همسری شایسته، خانه‌ای بزرگ، وسیله‌ای راحت برای سواری و فرزندانی خوب است». (بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۵۵، ح ۳۵) فرهنگ و اعتقادات مذهبی جامعه ایران، جوانان را در صورت بهره‌مندی از برخورداری از حداقل‌های مورد نیاز برای تشکیل خانواده نظیر: شغل، درآمد کافی، مسکن و به سمت ازدواج و تشکیل خانواده سوق می‌دهد. بر این اساس، با تأمین موارد فوق‌الذکر بستر مناسب برای کاهش متوسط سن ازدواج و افزایش دوره سنی مناسب بارداری و فرزندآوری فراهم می‌گردد. در حال حاضر متوسط سن ازدواج برای آقایان ۲۷ سال و برای خانم‌ها ۲۴ سال است. با توجه به اینکه بارداری زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال برای مادر و نوزاد پرخطر محسوب می‌شود (که با مستندات فراوان و آمارهای جمهوری اسلامی ایران نیز همخوانی دارد)، میانگین دوره مناسب برای بارداری و فرزندآوری در حال حاضر ۱۲ سال است که با کاهش متوسط سن ازدواج این دوره افزایش خواهد یافت.



■ خلاصه صفحه: اینکه نمایش خیانت و روابط مثلی قبح موضوع را از بین می برد و این واقعیک حقیقت مهم است. این در وجود ما آدم هاست که وقتی درباره موضوع زشت و بدی دائم حرف بزیم یا تصویر آن را ببینیم، به عنوان یک مسئله عادی و قابل هضم می پذیریمش و آن را اجزایی از زندگی و حتی لاینفک در نظر می گیریم.

\* مرداد ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و ششم \*

# وقتی مخاطب استقبال می کند

محبوبه محمدی

مدت هاست که

می شود به عنوان یک بیننده عادی در فیلم های روی پرده گرفته تا فیلم های سوپر مارکتی، یک تم یا دورن مایه اصلی غالب و مشترک پیدا کرد و آن موضوع مشترک خیانت یا در واقع روابط مثلی است. موضوعی که حتی پایش به سریال های تلویزیون و شبکه های ملی هم باز شده و اتفاقا سریال های پر بیننده و مخاطب داری هم شده اند. قاعدتا باید دلیل این همه نمایش از چنین موضوعی و رغبت نویسندگان و تهیه کنندگان برای پرداختن به آن، استقبال مخاطبان باشد، اما چرا مخاطبان از چنین موضوعاتی استقبال می کنند؟! شاید دلیل اول و اصلی جذابیت و هیجان و چالشی باشد که چنین موضوعاتی به خودی خود دارند و در همه جای دنیا جزو آثار پر مخاطب هستند. مسلمانها هیچ کس دوست ندارد در زندگی واقعی روابط عاطفی اش با چنین مسئله ای برخورد داشته باشد و پای نفر سومی به هر شکل در رابطه عشقانه اش باز شود و البته که این از تلخ ترین و زشت ترین اتفاقاتی است که ممکن است برای یک عشق رخ بدهد، اما به هر حال نمایش این موضوع وقتی روی پرده سینما یا تلویزیون باشد و بانوعی سرگرمی، هیجان و تنش های خاص مدیوم رسانه همراه باشد، تبدیل به موضوع جذاب و قابل توجهی می شود، موضوعی که می تواند مخاطب را سرگرم کند و به هر حال چه قبول کنیم یا قبول نکنیم، یکی از اولین وظایف و کارکردهای سینما و رسانه، سرگرمی است.

## دنیای شلوغ و پر پر خور

اما دلیل دیگر استقبال مخاطبان و رغبت سازندگان برای ساخت این چنین آثاری، تجربه های بالقوه و بالفعل و دیده ها و شنیده

های

بینندگان از این تم و موضوع است. مخاطب به خصوص مخاطبان جوان که زندگی عاشقانه و عاطفه ای هم داشته باشند، خود را از این موضوع جدا و بی ربط نمی دانند و مثلا این موضوع داستان زندگی پر هیجان یک سیاستمدار یا یک جاسوس چند جانبه یا یک فیلم پلیسی نیست که مربوط به فرد خاصی باشد. این موضوعات از موضوعاتی هستند که هر کسی، هر فردی، و هر قشری به نوعی می تواند در زمانی با آن درگیر شود. به خصوص در دنیای امروز که دنیای شلوغ و در هم و برهمی است و آدم ها مرتباً در موقعیت های مختلف با هم برخورد می کنند، تا آنجا که زن یا مرد با نشستن در خانه و پشت میز کامپیوتر و لپ تاپش هم می تواند وارد پروسه خیانت و شکستن حریم های اخلاقی شده باشد. در واقع در دنیای امروز در سر راه هر زن و مرد معمولی که زندگی و شرایط عادی ای هم دارند و با وجود اینکه زندگی عاطفی و عاشقانه ای هم درست کرده باشند یا به هر شکلی رابطه دو نفره ای داشته باشند، می تواند هر نوع آدمی قرار بگیرد و این هر نوع آدم، شاید شروع یک داستان خیانت بار یا یک موقعیت مثلی پر تنش باشد و فقط خود این آدم ها شخصیت، معنویات و اخلاقیات درونشان هست که می تواند آنها را در موقعیت های بعضا سخت که گاهی با اسم و عنوان عشق که فقط ساخته پرداخته شیطان است، یاری کند و همین درونیات هر فرد است که باید اجازه ندهد بی بند و باری اخلاقی و هوس جایگزین یک تعهد پاک و عاشقانه بشود. حتی به فرض اینکه نفر سوم، زیباتر و جذاب تر و خلاصه با معیارهای سنجیده و نستجیده! بهتر از آدم مورد تعهد هم باشد و این جاست که باید پرسید اصلا عشق چیست؟

آیا

عشق معامله برای رسیدن به بهترین و خوشگل ترین و تو دل برو ترین و پول دارترین و... آدم دنیاست؟

## آگاهی و همراهی رسانه با مردم

آیا نمایش این موضوع از طریق فیلم ها و رسانه های کشورمان، کار درستی است؟ این موضوع دو بخش قابل بررسی دارد که حتما با حضور کارشناسان باید به آن پرداخته بشود. بنده فقط تئوراً به این دو بخش به عنوان دوروی سکه اشاره می کنم: اول اینکه نمایش این تم، می تواند نشان از یک آگاهی و همراهی گام به گام با مردم جامعه و دغدغه هایشان باشد. این موضوع نشان می دهد که هنرمندان، رسانه و سینما خودش را جدا و بی خبر از مسائل مردم نمی داند و برای پرداختن به این موضوع و همراهی با آنها، جسارت هم به خرج می دهد، به خصوص اینکه امروزه کمتر کسی است که به ماهواره و فیلم های مختلف روز دنیا دسترسی نداشته باشد و متأسفانه در جامعه ما مردم به شدت تحت تاثیر رسانه ها قرار می گیرند و وقتی رسانه های زرد و سریال های نامناسب کشور های مختلف، موضوع و تم اصلی شان روابط مثلی و خیانت زوج ها به همدیگر باشد، خواه ناخواه این مسئله در بین مردم و در جامعه جاری می شود و طیفی چه بسا وسیع را بر می گیرد. پس چه خوب است که رسانه و سینمای ما که متعهد به قواعد اخلاقی و مذهبی است، طبق قانون باشد و فرض می کنیم که هست که در اغلب موارد هم اینگونه است و حقیقتاً تعداد فیلم های مغایر با اخلاق در جامعه سینمایی و هنری ما کم هستند، البته متأسفانه فیلم های مغایر با اخلاقیات هم وجود دارند که به جای داشتن فکر و استدلال مناسب جامعه ایرانی، بوق شبکه های ماهواره هستند و همان طرز فکر و نگاه را

دنیال

می کنند. این هاستی ایدئولوژی شبکه ها و فیلم های خارجی را هم ندارند و صرفاً به دنبال فروش فیلم هستند و چقدر بد که هنرمندی برای پول، کار فرهنگی را آلوده کند. در حال فیلم های ملی باید حضور داشته باشند و در مواقعی که ذهن مخاطبان مردم از هر آلودگی به اسم عشق و عاشقی پر می شود، اخلاقانه و زیرکانه عمل کنند و اجازه ندهند عشق های پاک و درست و کانون های خانواده به خطر بیفتد که در غیر این صورت، وقتی سال ها گذشت و جامعه هزینه گزافی بابت این موضوع پرداخت، افسوس خوردن و فکر و کار فرهنگی کردن، دیر شده و این جاست که باید گفت هنرمندان و سیاستگذاران بخش فرهنگی وظیفه شان را درست انجام ندادند.

## دیدن، شنیدن و پذیرفتن

بخش دیگری هم وجود دارد و آن، اینکه نمایش خیانت و روابط مثلی قبح موضوع را از بین می برد و این واقعا یک حقیقت مهم است. این در وجود ما آدم هاست که وقتی درباره موضوع زشت و بدی دائم حرف بزیم یا تصویر آن را ببینیم، به عنوان یک مسئله عادی و قابل هضم می پذیریمش و آن را اجزایی از زندگی و حتی لاینفک در نظر می گیریم و شاید این، به خاطر همان روحیه انطباق پذیری و انعطافی است که خداوند در وجود ما قرار داده و البته مسلمان این ویژگی برای عادی شدن مسئله خیانت تشبیه نشده و متأسفانه گاهی رسانه با نمایش این شکل از روابط و گذشتن از خط قرمزها، قبح آن را در اخلاقیات و جامعه از بین می برد و وای به حال آن زمانی که رسانه این حرکت روی لبه تیغ را درست انجام ندهد و راه و رسم درستی از خود به جای نگذارد. آن وقت آسیب پرداختن به چنین موضوعی از رها کردن آن بسیار بسیار بیشتر خواهد بود.



■ خلاصه صفحه: گلدان‌ها چه فلزی باشند چه چوبی، جزو وسایلی هستند که نقش مهمی در زیبایی یک پاسیو دارند و بهترین وسیله برای نشان دادن گیاهان کوچک مورد علاقه هستند. طرح و تنوع رنگ آنها پایانی ندارد. پس، از مدل مورد علاقه خود برای زیبایی بیشتر پاسیو استفاده کنید.

\* مرداد ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و ششم \*

# ایده‌های ساده برای داشتن پاسیوی زیبا

شکوه دهقانپور

نیاز انسان به استفاده از فضاهای سبز، غیر قابل انکار است. امروزه با توسعه زندگی شهری، همه مردم نیاز بیشتری به آرامش روح و روان خود دارند. با در نظر گرفتن فضایی مجزا در باغ یا حیاط به عنوان پاسیو، لحظات زیبایی برای خود و اطرافیان فراهم آورید. امروزه همراه با رشد تمدن و شهرنشینی و استقرار خانواده‌ها در آپارتمان‌های سر به فلک کشیده، رویای باغ و باغچه و فضای سبز خصوصی، خاطره‌ای می‌شود که فقط در اذهان می‌ماند و تنها امکان استفاده از فضاهای سبز عمومی باقی می‌ماند. وجود گل و گیاه در تمام قسمت‌های خانه از جمله آشپزخانه، پذیرایی و اتاق خواب ضروری است. در زندگی آپارتمان‌نشین تنها فضای سبز خانه همان حیاط خلوت یا پاسیو است. به عبارت دیگر، مناسب‌ترین مکان جهت نگهداری گیاه در آپارتمان، پاسیو یا حیاط خلوت است که با وجود پاسیو حتی در آپارتمان‌ها نیز می‌توان سبزیجات مختلفی کاشت و از آنها استفاده کرد یا در آن بسته به ذوق افراد می‌توان به پرورش گیاهان تزئینی و همچنین نصب آبناهای کوچک و مبللمان ویژه اینگونه فضاها پرداخت و محیطی صمیمی و به دور از استرس‌های جاری زندگی ماشینی امروزی فراهم آورد. از نظر استانداردهای شهری، وسعت پاسیو باید حداقل دوازده متر مربع باشد. این فضا لازم است در معرض تابش نور آفتاب باشد. تهیه این فضا و جهت ورزش باد و کوران در آن از عوامل مهمی هستند که باید به آنها توجه داشت. در واقع طراحی این فضا یک کار کاملاً تخصصی

دلخواه و حتی بلند، از سایر قسمت‌های حیاط جدا و آن را اختصاصی کنید. با انتخاب و هماهنگ کردن رنگ کوسن‌ها با گل‌های کناری، زیبایی پاسیو را چند برابر کنید. برای راحتی بیشتر این قسمت را فرش کنید. از فرش‌های با کیفیت، مقاوم و مخصوص محیط بیرون استفاده کنید. با توجه به تنوع رنگ، اندازه و مدل‌های مختلف، مورد دلخواه را انتخاب کنید. برای این فضا کف پوش‌های زیبایی طراحی شده که نحوه چیدن آنها و استفاده از لاشه‌های سنگ و خود گل و گیاه در بین آنها نقش جالبی به پیدمان این فضای دهد.

## پرنندگان را دریابید

با ریختن دانه‌های مختلف بر روی یک سینی بزرگ و آویزان کردن میوه تازه، پرنندگان مختلف را در طول سال به پاسیوی خود آورید و از صدای پرندگان خوش صدا و ایجاد محیطی طبیعی لذت ببرید.

## از نور مناسب استفاده کنید

بهتر است برای صرفه‌جویی در مصرف برق، از محصولات خورشیدی یا لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنید.

## گلدان از همه مهم‌تر

گلدان‌ها چه فلزی باشند چه چوبی، جزو وسایلی هستند که نقش مهمی در زیبایی یک پاسیو دارند و بهترین وسیله برای نشان دادن گیاهان کوچک مورد علاقه هستند. طرح و تنوع رنگ آنها پایانی ندارد. پس، از مدل مورد علاقه خود برای زیبایی بیشتر پاسیو استفاده کنید.

## از انرژی باد بهره ببرید

با استفاده از آویزهای تزئینی که

با باد به صدا درمی‌آیند و معمولاً از بامبو، چوب درخت ساج یا استیل ضدزنگ هستند، از صدای موزیکال باد لذت ببرید.

است نه سلیقه‌ای. باید برای استفاده از هر نوع گل و گیاه خاص، علم چگونگی استفاده از آن گیاه را داشته و مجهز به اطلاعات لازم در زمینه کارشناسی گل و گیاه باشیم. کف فضای پاسیو باید حتماً مثل سرویس‌های بهداشتی ایزوله باشد زیرا معمولاً زیر این فضای‌های ساختمان قرار گرفته‌اند. باید دقت شود که کف شور مناسب و خوبی برای این فضا تعبیه شود. این فضا مثل حیاط نیست. در حیاط ما می‌توانیم به هر مقدار که می‌خواهیم آب بریزیم ولی در پاسیو نمی‌توان این کار را انجام داد. تزئین پاسیو یا بالکن منزل کار آسانی نیست. ذوق و سلیقه بسیاری لازم است تا بتوانید تزئینی زیبا و چشمگیر در خانه داشته باشید. در مورد پاسیو باید گفت مثل یک نقاشی که روی بوم، نقاشی می‌کند، این فضا جولا نگاه فعالیت و عرضه هنر شماست. می‌توانید با کاربرد گل‌های زیبا، آرایش کف زیبا و دیواره‌های زیبا تزئین مناسبی در آن ایجاد کنید که مثل یک تابلو زیبا باشد. سعی کنید در ساخت پاسیو و تفکیک آن از سایر قسمت‌های حیاط یا باغ از خطوط منحنی استفاده کنید نه صاف.

## پاسیو را با استفاده از صدای آب، آرامش بخش کنید

با توجه به خاصیت آب، در پاسیو خود، حتماً از این فاکتور استفاده کنید. آرامش خود را با یک آب‌نما افزایش دهید. آب‌نما و طرح‌های زیبای فواره که ترجیحاً با یک پمپ مدار بسته کار کند، به زیبایی این فضا کمک می‌کند. با تعبیه یک پمپ کوچک از صدای آب بر روی سنگ‌ها یا عبور آن از یک بامبو لذت ببرید.

## زیر سایه درخت بنشینید

در صورتی که درخت بزرگی دارید، از سایه آن استفاده کنید. پاسیوی خود را زیر سایه آن بسازید و در تابستان با داشتن یک استراحت کوتاه، از خنکی سایه آن بعد از انجام کارهای باغ بهره ببرید. همچنین می‌توانید برای سایه بیشتر، انواع برگ‌های رونده را در این قسمت بکارید یا برای زیبایی بیشتر از گیاهان رنگی رونده استفاده کنید. مسیر ورودی به پاسیو را با کاشت گل‌های معطر در کنار یک داربست رویایی کنید و از بودن در کنار گل‌های رنگارنگ، زیبا و معطر لذت ببرید.

## از میز، صندلی و فرش استفاده کنید

از میز و صندلی مناسب در کنار باربیکیو برای پذیرایی از مهمان‌ها استفاده کنید. اطراف فضای پاسیو را با کاشت گل‌ها و گیاهان





به مناسبت روز جهانی حقوق بشر اسلامی

# حقوق بشری مبتنی بر تفکر توحیدی

✦ تاروغنی

## الفبای شکل‌گیری حقوق بشر اسلامی

۱۵ مرداد ماه (۵ آگوست) سال ۱۳۶۹ اعلامیه جهانی حقوق بشر در قاهره به تصویب رسید و ایده اولیه تعیین روزی به نام روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی ایجاد شد که ژوئن ۲۰۰۸ تصویب و اکنون مهمترین سند سازمان همکاری اسلامی در حوزه حقوق بشر اسلامی محسوب می‌شود. از آن سال تاکنون این روز در تقویم بسیاری از کشورهای اسلامی جای گرفته تا در صدد رسیدن به اهدافش گام بزرگی برداشته شود.

متن اعلامیه اسلامی حقوق بشر مصوب ۱۴ محرم ۱۴۱۱ قمری (مطابق ۱۵ مرداد ۱۳۶۹ شمسی) به شرح زیر است.

(یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا ان کریمکم عندالله اتقیکم)

"دولت‌های عضو سازمان کنفرانس اسلامی، با ایمان به اله، پروردگار جهانیان و آفریدگار کائنات و بخشنده نعمت‌ها، خداوندی که انسان را به بهترین وجه آفریده و به او حیثیت داده و وی را خلیفه خود در زمین گرداند، خداوندی که آبادانی و اصلاح زمین را بر عهده بشر گذارده و امانت تکالیف الهی را بر گردن او نهاده و آنچه در آسمان‌ها و زمین است همگی را تحت تصرف وی قرار داده و با تصدیق رسالت محمد(ص) که خداوند ایشان را به هدایت و آیین راستین فرستاده و وی را رحمتی برای جهانیان و آزادگری برای بردگان و شکننده‌ای برای طاغوت‌ها و مستکبران گردانیده است، پیامبری که برابری را میان همه بشریت اعلام کرده و هیچ اولییتی برای کسی بر دیگران جز در تقوی قائل نشده و فاصله‌ها و اکراه را از میان مردم برچید، مردمی که خداوند آنان را از روح واحد آفریده است. طاهره یمینی، کارشناس حقوق و وکیل پایه یک دادگستری در گفت‌وگوی اختصاصی با زندگی سالم در مورد اهمیت روز حقوق بشر اسلامی می‌گوید: در این روز ضمن بزرگداشت دستاوردهای مثبت متنوعی که در سطح کشورهای اسلامی در زمینه‌های گوناگون حقوق انسانی طی یکسال گذشته به دست آمده و ضمن ابراز نگرانی از موارد نقض حقوق انسانی که به اشکال مختلف

بروز یافته، بار دیگر می‌توان این پرسش را مشفقانه مطرح کرد که چرا نباید در یکایک کشورهای اسلامی قوانین و مقررات مختلف، عملکرد ساز و کارهای متنوع اجرایی و قضایی و فرهنگ عمومی و رفتاری قاطبه مردم همه و همه انعکاس‌دهنده رعایت حقوق و آزادی‌های مشروع انسان‌ها و مقابله با ظلم و تعدی باشد؟ در حالی که اگر در همه کشورهای اسلامی به خوبی هنجارها و معیارهای درست در زمینه رعایت حقوق انسان‌ها را رعایت کنیم و به تعهدات شرعی و حقوقی خود در این زمینه پایبند باشیم، در کشورهای اسلامی شاهد جنایات نخواهیم بود و معیار رفتار حکومت‌ها با شهروندان قانون خواهد بود و هرگونه سرپیچی از قوانین عوارض جبران‌ناپذیری برای آنها به همراه خواهد داشت بدین سان هیچ حکومت مستبد و دیکتاتوری در جوامع اسلامی شکل نخواهد گرفت.

## تمایز حقوق بشر اسلامی و غربی

حقوق بشر اسلامی به دلیل برخی از ویژگی‌های برجسته آن از حقوق بشر غربی متمایز یافته است. مونا میرزایی تبار، کارشناس فقه و حقوق اسلامی نیز در گفت‌وگوی اختصاصی با ما در اینباره می‌گوید: حقوق بشر در اسلام مبتنی بر تفکر توحیدی است که این امر، حقوق بشر اسلامی را از حقوق بشر غربی متمایز کرده است. اسلام حقوق بشر را لازم‌گزار امت انسان می‌داند زیرا در اندیشه دینی، انسان جانشین خداوند در زمین معرفی شده و از این منظر سزاوار تکریم است. به واقع می‌توان گفت اصولی که امروزه ارکان حقوق بشر را تشکیل می‌دهند، از اصول اساسی اسلام هستند. اسلام همواره بر کرامت انسان تأکید داشته چون این دین مبین، انسان‌ها را آزاد می‌داند و با هتک حرمت آنها مخالف است. از این رو اسلام، مسلمانان را از هرگونه تبعیض ناشی از تفاوت رنگ‌ها، زبان‌ها و نژادها نهی کرده و تمام انسان‌ها را یکسان قلمداد می‌کند. قطعنامه "تعیین روز حقوق بشر و کرامت انسانی" تصریح می‌نماید که بر اساس شریعت اسلام حقوق بشر ناشی از کرامت و ارزش ذاتی انسان است و امت اسلامی که خداوند آن را بهترین امت

اسلام حقوق بشر را لازم‌گزار امت انسان می‌داند زیرا در اندیشه دینی، انسان جانشین خداوند در زمین معرفی شده و از این منظر سزاوار تکریم است. به واقع می‌توان گفت اصولی که امروزه ارکان حقوق بشر را تشکیل می‌دهند، از اصول اساسی اسلام هستند. اسلام همواره بر کرامت انسان تأکید داشته چون این دین مبین، انسان‌ها را آزاد می‌داند و با هتک حرمت آنها مخالف است.

قرار داده، رسالتی جهانی دارد.

در قطعنامه همچنین تصریح شده که اگرچه بشریت به

مراحل پیشرفته‌ای در علوم مادی دست یافته، اما نیاز مبرم به ایمان و معنویت برای حمایت از حقوق و تمدن خویش دارد. در بخش دیگری از قطعنامه آمده: به خاطر شرایط حاکم در عرصه بین‌المللی و ضرورت تقویت همکاری و هماهنگی فعال در میان کشورهای عضو کنفرانس اسلامی به منظور دستیابی به ابزار و راه‌های نشر، حفظ و دفاع از ارزش‌های اسلامی در حوزه حقوق بشر و همچنین به منظور حمایت و دفاع از تصویر واقعی اسلام و نیز مبارزه علیه اهانت به اسلام و تشویق گفت‌وگو میان مذاهب، نیاز است که روزی موسوم به "روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی" انتخاب شود تا در آن روز، فرصتی برای امت اسلامی فراهم گردد و مسلمانان بتوانند در خلال آن روز، حقوق بشر در اسلام را به جامعه جهانی معرفی کرده و در خصوص چالش‌های حقوق بشری جهان امروز به تبادل نظر بپردازند. قطعنامه یادشده در آخرین بند اجرایی، از کشورهای عضو می‌خواهد هر ساله مراسم و مناسبت‌هایی را به منظور بزرگداشت این روز برگزار نمایند و آن را فرصتی مغتنم برای اتخاذ اقدامات جدی و به منظور نجات حقوق بشر از میراث تلخ گذشته بدانند و گفتمان حقوق بشری را به سطوح بالاتر در عرصه‌های تعامل، همکاری و آموزش ارتقاء دهند.



زنان خانه‌دار مشخص‌بیمه اولویت‌های پوشش بیمه

**تابناک:** دبیر ستاد ملی زن و خانواده گفت: سه شاخص اصلی سرپرست خانوار بودن، تعداد اولاد و سن خانم‌ها، شاخص‌های تعیین اولویت‌های بیمه زنان خانه‌دار است. فریبا حاجی‌علی‌گفت: دستور العمل بیمه زنان خانه‌دار در ستاد ملی زن و خانواده مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری تصویب شد و به منظور اجرایی شدن آن، چند دستگاه از جمله سازمان بهزیستی، کمیته امداد و وزارت بهداشت مکلف شدند تا اولویت تخصیص اعتبارات برای سال ۹۲ و حتی اولویت‌های افراد برای اجرایی شدن بیمه زنان خانه‌دار را آماده کنند. وی ادامه داد: اولویت‌های مطرح شده برای بیمه زنان خانه‌دار، زنان سرپرست خانوار، تعداد اولاد و سن خانم‌هاست. این سه شاخص، به عنوان شاخص‌های اصلی بیمه زنان خانه‌دار در نظر گرفته شده، اما چون جامعه آماری ۲۰۰ هزار نفر را می‌توانیم تحت پوشش بیمه‌ای قرار دهیم، ممکن است شاخص‌ها را ریزتر کنیم و افرادی که نیازمندتر هستند، تحت پوشش قرار گیرند. حاجی‌علی ادامه داد: به این ترتیب تا پایان سال ۹۲، حدود ۲۰۰ هزار نفر تحت پوشش بیمه زنان خانه‌دار قرار می‌گیرند و تا پایان برنامه پنجم توسعه یک میلیون نفر و طی برنامه‌های توسعه ششم و هفتم حدود ۱۹ تا ۲۰ میلیون زن خانه‌دار تحت شمول این قانون قرار می‌گیرند.

اعتیاد زنان در کمیته زنان و خانواده ستاد مبارزه با مواد مخدر حل و فصل می‌شود

**ایرنا:** معاون کاهش تقاضا و مشارکت‌های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر، با اعلام آغاز به کار اولین کمیته زنان و خانواده این ستاد، گفت: مسائلی مربوط به اعتیاد زنان در این کمیته حل و فصل خواهد شد. بابک دین‌پرست افزود: از مجموع یک میلیون و ۳۲۵ هزار معتاد کشور، حدود ۱۳۳ هزار نفر از آنها را در حال حاضر زنان تشکیل می‌دهند. وی اعتیاد زنان را از مهمترین دغدغه‌های این ستاد ذکر کرد و اظهار داشت: نمایندگانی از مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی، سازمان بسیج جامعه زنان کشور بسیج مستضعفین، وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، بهداشت، علوم و تعاون و همچنین سازمان زندان‌ها، فنی و حرفه‌ای، بهزیستی، نیروی انتظامی و کمیته امداد امام (ره) در این کمیته به حل مشکلات مربوط به اعتیاد زنان می‌پردازند. دین‌پرست ادامه داد: این کمیته علاوه بر سیاست‌گذاری موثر در جهت توسعه برنامه‌های ویژه درمان زنان معتاد، نسبت به تبیین و ترسیم فعالیت‌های لازم در جهت مصون‌سازی و صیانت از سلامت زنان و دختران در جامعه اقدام خواهد کرد. وی بیان کرد: ۱۳۰ هزار زن معتاد در مراکز ترک اعتیاد کشور تحت درمان قرار گرفته‌اند.

افسردگی زنان، خطر ابتلا به دیابت را در آنان افزایش می‌دهد

**همشهری آنلاین:** محققان با بررسی اطلاعات سلامتی گروهی از زنان سالخورده در یک دوره هشت ساله در آمریکا متوجه شدند، زنانی که افسرده هستند یا آنهایی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر و وزن بیشتری نسبت به افراد سالم دارند. به گفته محققان، این عوامل قطعاً با افزایش خطر ابتلای فرد به دیابت یا بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. سیمین لیو از اساتید داروسازی و امراض مسری دانشگاه براون آمریکا در این مورد گفت: نتایج حاصل از این مطالعه، می‌تواند نقش موثری در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت در افراد پرخطر ایفا کند. اختلال افسردگی، یکی از شایع‌ترین تشخیص‌های روانپزشکی است که مشخصه آن، خلق افسرده و با احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره مشخص می‌شود. افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند.

اخبار بانوان

یک سوم زنان از خشونت خانگی رنج می‌برند

**همشهری آنلاین:** سازمان جهانی بهداشت می‌گوید حدود یک سوم زنان در سراسر جهان به وسیله همسران فعلی یا سابق شان مورد آزار جسمی یا جنسی قرار می‌گیرند. به گزارش آسوشیتدپرس در رشته‌ای از مقالات که روز پنجشنبه ۲۰ ژوئن به وسیله سازمان جهانی بهداشت و دیگران منتشر شد، کارشناسان تخمین زده‌اند که حدود ۴۰ درصد زنانی که در سراسر جهان کشته می‌شوند، به وسیله همسران شان به قتل می‌رسند و ضرب و شتم به وسیله همسر، شایع‌ترین خشونت است که زنان تجربه می‌کنند. مارگرت چان، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت در بیانیه‌ای در این باره گفت: «خشونت علیه زنان یک مشکل بهداشتی جهانی در ابعاد یک همه‌گیری است.» سازمان جهانی بهداشت خشونت جسمی را به عنوان سببی خوردن، دل‌ده شدن، مشت خوردن، خفه شدن یا مورد حمله قرار گرفتن با اسلحه تعریف می‌کند. تعریف این سازمان از خشونت جنسی اجبار جسمی به آمیزش جنسی، آمیزش جنسی از ترس کارهایی که همسر می‌تواند انجام دهد و اجبار به انجام فعالیت‌های جنسی که تحقیرکننده یا خفت‌آور است. بازبینی جهانی سازمان جهانی بهداشت نشان داد که ۳۰ درصد زنان دچار خشونت خانگی یا جنسی به وسیله همسران شان هستند. این گزارش عمدتاً بر اساس بررسی‌هایی است که در فاصله سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۰ انجام شده است. بر اساس آمار سازمان ملل، بیش از ۶۰۰ میلیون زن در کشورهای زندگی می‌کنند که در آنها خشونت خانگی جرم شمرده نمی‌شود. میزان خشونت خانگی علیه زنان در آفریقا، خاورمیانه و آسیای جنوب شرقی در بالاترین حد است، به طوری که ۳۷ درصد زنان در نقطه‌ای در طول زندگی شان خشونت جسمی یا جنسی به وسیله همسران شان را تجربه می‌کنند. این میزان در آمریکای لاتین و جنوبی ۳۰ درصد، در آمریکای شمالی ۲۳ درصد و در اروپا و آسیا ۲۵ درصد است.

قانون اصلاح قوانین تنظیم جمعیت و خانواده

**ماده واحده:** از تاریخ لازم‌الاجراء شدن این قانون کلیه محدودیت‌های مقرر در قانون تنظیم خانواده و جمعیت مصوب ۱۳۷۲/۲/۲۶ و اصلاحات آن و سایر قوانین که براساس تعداد فرزند برای والدین شاغل یا فرزندان آنان ایجاد شده، لغو می‌شود. تبصره ۱- دولت می‌تواند هر پنج سال یک بار، با توجه به نتایج سرشماری‌های عمومی نفوس، ترکیب جمعیتی و شاخص‌های سیاسی، امنیتی، اقتصادی و اجتماعی در چهارچوب سیاست‌های کلی نظام و با رعایت شاخص‌های مندرج در قوانین برنامه پنج‌ساله یا ارائه لایحه به مجلس شورای اسلامی نسبت به برقراری امتیازات یا ایجاد محدودیت‌ها براساس تعداد فرزندان اقدام کند. تبصره ۲- به دولت اجازه داده می‌شود مرخصی زایمان مادران را به نه ماه افزایش دهد و همسر آنان نیز از دو هفته مرخصی اجباری (تثویقی) برخوردار شوند. این قانون به مادرانی که سن فرزند آنان به نه ماهگی نرسیده، تسری می‌یابد و مادر می‌تواند تا سن نه ماهگی نوزاد از مرخصی زایمان استفاده کند. قانون فوق مشتمل بر ماده واحده و دو تبصره، در جلسه علنی روز دوشنبه مورخ بیستم خرداد ماه یکهزار و سیصد و نود و دو مجلس شورای اسلامی تصویب شد و در تاریخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ به تأیید شورای نگهبان رسید. رئیس مجلس شورای اسلامی - علی لاریجانی



## زنان حماسه آفرینان اقتصادی در خانواده و جامعه هستند

✦ غلامحسین کریمیان، کارشناس ارشد اقتصاد

در جهان پر از آشوب اقتصادی کنونی و شرایطی که تحریم های اقتصادی در کمین کشور ایران نشسته اند تا در هر حالتی ضربه ای به معاش مردم وارد کنند، هر روز با محدودیت یا فشار تازه اقتصادی مواجه می شویم. در صورتی که نظام خانواده در کشور بتواند بر اساس سبک اقتصادی تعریف شده اسلامی و متکی بر برنامه ریزی های منظم هماهنگ شود، بی شک مشکلات اقتصادی نمی تواند بر جو روانی خانواده اثر بگذارد و تهدیدی بر سر راه آرامش و امنیت خانواده باشد. واضح است زمانی که اوضاع اقتصادی خانه رو به راه نباشد یا مدیریت خوبی بر آن حاکم نباشد، به سختی می توان طعم آسایش را در کانون گرم خانواده ای که همه انتظار آن را دارند، چشید. سبک زندگی، یکی از اصلی ترین مطالباتی است که رهبر معظم انقلاب آن را بخش اساسی و حقیقی پیشرفت و تمدن ساز نوین اسلامی می داند. رهبر انقلاب اسلامی، به مفهوم سبک و فرهنگ زندگی، به مسائلی نظیر خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، تفریحات، کسب و کار و رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط های مختلف، اشاره می کند و می فرماید: در واقع سبک زندگی به همه مسائلی بر می گردد که متن زندگی انسان را شکل می دهند. زنان با در پیش گرفتن الگوی مصرف و سبک زندگی صحیح می توانند در جهت کاهش وابستگی به کالاهای خارجی عمل کنند؛ علاوه بر آن با اصلاح سبک زندگی در تحقق حماسه اقتصادی گام



و زن بدون مناقشه به عنوان یکی از دو رکن اساسی خانواده در این سازماندهی و مدیریت، نقش اساسی را ایفا می کند. جایگاه مادری و همسری عمده منابع مصرف را به زن می سپارد و انتظار می رود که او بتواند با سازماندهی و مدیریت صحیح بین درآمد و مصرف، توازن برقرار کند و با برنامه ریزی و اجرای صحیح در رشد و توسعه اقتصاد خانواده نقش مؤثر ایفا کند. از آنجا که جدول بازدهی اقتصاد خانواده در تنظیم نمودار رشد و توسعه اقتصادی جامعه و برنامه های کلان بخش های مختلف دولتی و خصوصی تأثیر بسزا دارد، می توان گفت که زنان در واقع نقش کلیدی در استفاده بهینه از منابع دارند. منابع در اینجا شامل: زمان، پول یا درآمدهای دیگر است. دسترسی به منابع سخت و از دست دادن آنها آسان است؛ از این رو باید مدیر خانواده با سازماندهی و مدیریت صحیح و سالم بتواند بهترین انتخاب ها و گزینش ها را داشته باشد. خانواده غیر از منابع مادی، منابع دیگری نیز در اختیار دارد که قابل تبدیل به پول نیست و در بیشتر موارد تجدیدپذیر هم نمی باشد؛ از جمله این منابع: عشق، انسجام خانواده، خاطرات خوش و... است و چون این منابع برای اعضای خانواده رضایت خاطر ایجاد می کند، باید نقش اساسی آنها و جایگاه خاص هر کدام مورد توجه قرار گیرد تا افراد بتوانند با بالاترین سطح مطلوب از آنها بهترین استفاده را بنمایند؛ از این رو باید گفت که انتخاب، قلب اقتصاد خانواده است. نقش الگوهای دینی در هدایت زندگی بشر به سوی فلاح و رستگاری دنیا و آخرت زنده و پویاست. حضرت زهرا (س) همان گونه که در تمام زمینه ها، الگویی حسنه است، در این مورد نیز بهترین نقش را در مدیریت و سازماندهی اقتصاد خانواده ایفا می کند. در سیره عملی حضرت زهرا (س) نقش منابع غیر مادی در اقتصاد اسلامی مهم تر از منابع اقتصادی است که آن حضرت بهترین شکل معقول و منطقی را جهت استفاده از آنها به کار گرفت. از آن جمله: شکرگزاری، دعا و کمک گرفتن از ذکر خداوند برای رفع نیازمندی های مادی خانواده و... بیشترین رضایت خاطر را برای اعضا ایجاد می کند؛ آنچنان که در ماجرای اطعام مسکین و یتیم و اسیر، اعضای خانواده شامل: همسر، فرزندان و حتی خادم منزل با رضایت و خشنودی کامل، حضرت زهرا (س) را همیاری کردند.

بردارند. پایه اول هر تربیتی در خانواده شکل می گیرد و در این بین زن به عنوان رکن اصلی خانواده محسوب می شود؛ بدون شک تربیت فرزندان در خانواده و حضور زنان در بطن جامعه می تواند متعالی کننده و سازنده قشر تأثیر گذار کشور باشد که در این بین جمهوری اسلامی ایران با مشارکت دادن زنان در امور اجرایی بسیاری از سازمان ها در تلاش است تا بتواند تربیت را از خانواده به جامعه منتقل کند؛ همچنین ارتقای فکری فرزندان باعث می شود تا توفیقات بسیاری را در جامعه و خانواده شاهد باشیم که پس از آن باعث ارتقای کشور و در نهایت انتقال دهنده آرامش و پدید آورنده احساس آسایش برای مردم خواهد شد، اما اگر خانواده هایی باشند که از ثبات لازم برخوردار نبوده، باعث ایجاد خشونت های خانوادگی، بزهکاری، طلاق و اعتیاد شوند باید در نظر گرفتن رفع مشکلات آنها شیوه مناسب و «سبک زندگی» صحیح را به آنها آموزش داد که این موضوع در بیانات رهبر معظم انقلاب نیز وجود داشت.

رهبر انقلاب اسلامی، آسیب شناسی و علت یابی در زمینه عدم پیشرفت لازم در بخش سبک و فرهنگ زندگی را ضروری خواندند و با دعوت از اندیشمندان حوزه و دانشگاه، نخبگان سیاسی و فکری، دستگاه های مرتبط با فرهنگ و تعلیم و نیز جوانان خاطر نشان کردند: «در این زمینه باید همه به خود نهیب بزنیم و ضمن تلاش جدی برای آسیب شناسی، به چاره جویی و جستجوی راه های علاج بپردازیم». دنیا به سمت اقتصاد دانش بنیان حرکت می کند و زنان حتی در خانه می توانند از طریق فضای سایبری نقش آفرینی داشته باشند. ما در اقتصاد خانواده نیاز به حمایت بیشتر از زنان داریم و اگر زنی مجبور است در اجتماع کار کند و مسئولیت داشته باشد، باید به خانه و خانواده اش توجه نماید و ما بیشتر به حوزه هایی نیاز داریم که از کار زنان در خانه پشتیبانی نمایند.

اقتصاد خانواده به معنای چگونگی سامان دهی و مدیریت منابع خانه است. خانواده سازمانی است که تولید و توزیع کالاهای مورد نیاز را فراهم می سازد

■ خلاصه صفحه: مجله زندگی سالم اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی با موضوع آزاد برای خوانندگان خود نموده است. علاقه مندان به عکاسی می‌توانند عکس‌های زیبای خود را در اندازه ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر و ۳۰۰ dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل info@zendegisalem.com ارسال نمایند. عکس‌های برتر شما عزیزان در صفحه شات مجله زندگی سالم به چاپ می‌رسد.

\* مرداد ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و ششم \*

زندگی سالم

۱۸

Healthy  
Life

LifeStyle Magazine  
June & July 2013 / Vol.25

# شات

عکس: محمد شریف



▶  
پرندگان  
در سکوت،  
هیاهوی  
زندگی  
شهری را  
به نظاره  
نشسته‌اند.



▲ گهی زین به پشت و گهی پشت به زین

▼ امن‌ترین جای رودخانه قسمت کم عمق آن است، اما نه برای کسی که شیرجه می‌زند.



▼ سادگی دوران کودکی، آرزوی بزرگسالی ماست.

▼ و چه لذتی است در تنهایی. باور نداری؟ از خدا بپرس.



■ **خلاصه صفحه:** مجله زندگی سالم اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی با موضوع آرزای خوانندگان خود نموده است. علاقه مندان به عکاسی می‌توانند عکس‌های زیبایی خود را در اندازه ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر و ۳۰۰ dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل [info@zendegisalem.com](mailto:info@zendegisalem.com) ارسال نمایند. عکس‌های برتر شماعزیزان در در صفحه‌های مجله زندگی سالم به چاپ می‌رسد.

اگر می‌خواهید اندازه تمدن و پیشرفت ملتی را بدانید، به زنان آن ملت بنگرید.



هیچ کار بزرگی در دنیا بدون اشتیاق صورت نمی‌گیرد.



ما هیبت دشمن را می‌شکنیم و این تنها اثر یک بند انگشت ماست.



هر کس باید راه زندگی خودش را پیدا کند و از آن راه برود



خوشحال بودن یعنی به دست آوردن یک زندگی و تقسیم آن با دیگران



# کفش های لاغری

## تأثیر مستقیمی بر کاهش وزن ندارند

### و این استانداردها کدامند؟

مثلا وقتی پاشنه و کف کفش ارتفاع بیشتری داشته باشد، آن کفش برای پیاده روی مناسب تر است.

### این شکل خاص ظاهری می تواند در کاهش وزن موثر باشد؟

پاشنه بهتر یا شکل کفش تأثیری بر کاهش وزن و سوزاندن چربی های اضافی بدن ندارد، اما به طور کلی فعالیت های فیزیکی از جمله راه رفتن، پیاده روی کردن و... به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند و در نتیجه می تواند در کاهش وزن موثر باشد. بنابراین اگر کفشی باعث شود فرد فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشد به طور غیر مستقیم می تواند باعث کاهش وزن شود.

### به طور کلی انتخاب کفش مناسب تابع چه معیارهایی است؟

بر اساس اصول پزشکی - ورزشی استانداردهای کفش مناسب از فردی به فرد دیگر متفاوت است و این امر به سن فرد، ناهنجاری های پا، رسته ورزشی و... بستگی دارد. برای مثال کفش دو و میدانی، فوتبال، کشتی و سایر رشته های ورزشی، شاخص های ویژه ای دارد و بر اساس استانداردهای ویژه ای ساخته می شوند که از یکدیگر متفاوت است و به همین ترتیب، کفش مناسب برای یک کودک با کفش مناسب یک سالمند متفاوت است. بنابراین نمی توانیم نسخه ثابتی برای همه افراد و متقاضیان صادر کنیم.

### پس می توانیم نتیجه بگیریم هیچ شرکت تولید کننده کفشی نمی تواند ادعای تولید کفش مناسب برای همه افراد را داشته باشد؟

بله، دقیقا همینطور است. قطعا بسیاری از این تبلیغات، در جهت جلب مخاطب و فروش بیشتر است.

بروز دردهای مفصلی به خصوص در ناحیه زانو می شود. لژ کفش های لاغری در ناحیه پنجه پا کمی بلندتر و در ناحیه پاشنه کوتاه تر است و تفاوتی ۸ درجه ای دارد. این حالت حس بالا رفتن از سر بالایی یا راه رفتن روی شن را به فرد القا می کند و باعث کشیدگی عضلات پا و صاف شدن طبیعی ستون فقرات می شود که در سفت شدن عضلات باسن، شکم، ران ها و کشاله موثر است. با صاف شدن بدن، جریان خون نیز سریع تر می شود و تا حدی از شکل گیری سلولیت جلوگیری می کند. کفه کفش به گونه ای طراحی شده که فردی که آن را می پوشد، احساس می کند در یک گهواره یا قایق ایستاده است. بدن در این شرایط مجبور است عضلات بیشتری را به کار بگیرد تا تعادل خود را حفظ کند و ناخودآگاه کالری بیشتری سوزانده می شود. از خوبی های این نوع کفش ها تأثیری است که در تقویت عضلات پا دارند. تصحیح وضعیت بدنی حین راه رفتن و بهبود نشانگان پاهای سنگین و کاهش دردهای مفصلی به خصوص درد زانو و کمر از دیگر فواید پوشیدن این کفش هاست اما اگر هدف شما از خرید این کفش ها، کاهش وزن است، بهتر است بدانید معجزه ای در کار نیست و در کنار استفاده از آنها باید رژیم غذایی متعادلی داشته باشید، ورزش کنید و سبک زندگی تان را اصلاح کنید.

### آیا تأثیر کفش های لاغری بر کاهش وزن به طور علمی ثابت شده است؟

خیر، هیچ تحقیق و مطالعه علمی در رابطه با تأثیر مستقیم کفش های لاغری بر کاهش وزن وجود ندارد. یعنی این ادعا که خود کفش ماهیتا باعث کاهش وزن گردد، اساسا رد می شود.

### یعنی به طور کلی استفاده از این کفش ها نفی می شوند؟

خیر، بررسی ها نشان می دهند بعضی از این کفش ها با برخورداری از استانداردهای لازم، برتری نسبی به سایر کفش ها دارند و برای پیاده روی مناسب ترند.

گفت و گوی اختصاصی  
زندگی سالم با دبیر  
هیئت پزشکی  
ورزشی



لاغری و کاهش وزن، مقوله ای بسیار عمومی در جامعه است که ذهن بسیاری از افراد جامعه را به خود درگیر کرده. اگرچه عده زیادی تلاش می کنند با روش های معقول و علمی و با استفاده از رژیم غذایی مناسب، همراه با افزایش تحرک، به وزن ایده آل خود دست یابند، اما هستند کسانی که علاقه دارند به سرعت و بدون استفاده از رژیم غذایی به وزن ایده آل خویش برسند و معمولا بسیاری از تولید کنندگان، دسته دوم را مورد هدف قرار می دهند و کالاهایی را به این منظور، تولید می کنند. در همین راستا، این روزها شاهد تبلیغات رو به فزون کفش های لاغری هستیم. در تبلیغات این کفش ها، به وضوح دیده می شود که فرد در فضای باز در حال فعالیت و ورزش است ولی در واقع چنین نشان داده می شود که فعالیت های بدنی در لاغری تأثیری ندارند و این کفش ها معجزه گرند.

در زمینه صحت و سقم این تبلیغات، با دکتر پویا دانشور، دبیر هیئت پزشکی - ورزشی استان اصفهان گفت و گویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید.

### ویژگی کفش های لاغری

رویه کفش های لاغری تفاوتی با دیگر کفش ها ندارد و تفاوت اصلی در کفه کفش است. کفه کفش های لاغری از جنسی سبک تهیه شده که راه رفتن را دلپذیر می کند. از سوی دیگر به دلیل پفکی بودن، شوک ناشی از ضربه های پا به زمین را می گیرد و مانع





دکتر بهزاد خلیل پور

# طب سوزنی چیست؟

چاقی، یک بیماری با علل متعدد است. در کلینیک ما، روش های مختلف مانند: طب سوزنی، کاوتیشن، رادیوفر کوئرسی، لیزر و ایمپلنت جهت کنترل و درمان انواع چاقی عمومی و موضعی انجام می شود. دوره درمان چاقی بستگی به میزان چاقی فرد دارد و جلسات درمانی حدوداً دو تا سه بار در هفته انجام می شود.

سوزن هایی که در طب سوزنی استفاده می شوند، استریل و مخصوص هر فرد است؛ پس به این ترتیب خطر آلودگی وجود ندارد؛ در ضمن این سوزن ها بسیار ظریف و با حداقل درد هستند.

با توجه به اینکه بعد از لاغری، پوست فرد دچار تغییراتی می شود، سعی شده تمام خدمات لازم بعد از این تغییرات در کلینیک ما یک جا جمع باشد؛ لذا جهت درمان چین و چروک پوست، اعم از پوست صورت و پوست بدن، روش های زیر انجام می شود:

۱- استفاده از رادیو فر کوئرسی: به دلیل اینکه پوست شل شده و قوام خود را از دست می دهد، استفاده از رادیو فر کوئرسی در رفع چین و چروک و سفت شدن پوست خیلی موثر است؛ در ضمن رادیو فر کوئرسی باعث برطرف شدن غبغب و افتادگی پلک می شود.

۲- استفاده از بوتاکس برای برطرف کردن چین و چروک صورت

۳- استفاده از ژل و پرکننده جهت برطرف کردن خط خنده و گونه زائی

۴- استفاده از لیزر کم توان و IPL جهت جوان سازی

۵- استفاده از میکرودرم ابریژن جهت برطرف کردن

لک و تیرگی بدن و صورت

۶- استفاده از لیزر جهت رفع موهای

زاید بدن و صورت

در اصل، طب سوزنی تشریح کننده مجموعه ای از روش هایی است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روش های خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی، امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاص به درون بدن از طریق پوست توسط دست یا حتی جریان الکتریسیته انجام می شود. قدمت طب سوزنی به حدود پنج هزار سال قبل می رسد و پیدایش آن در کشور چین بوده است.

در طب سوزنی، اعتقاد بر این است که دو نیروی «ین» و «یانگ» با همدیگر تقابل دارند و تعادل بین آنها سلامتی را به ارمان می آورد و در واقع تعامل آنها عملکرد همه ارگان های بدن و کلیه اعمال ما را کنترل می کند؛ پس زمانی که این تعادل به هم بخورد، بیماری تظاهر می کند؛ به همین دلیل با استفاده از سوزن ها سعی در ایجاد و برقراری تعادل بین این دو سیستم انرژی داریم. لازم به ذکر است؛ در سطح بدن انسان، حدود ۲۰۰۰ نقطه و ۱۲ جفت مسیر انرژی جهت انجام طب سوزنی وجود دارد؛ این در حالیست که امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که با تحریک نقاط طب سوزنی می توان روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تاثیر گذاشت و نهایتاً منجر به عکس العمل های شیمیایی مثل کاهش درد و تغییر فشار خون و غیره شد.

تحقیقات نشان داده اند که از طب سوزنی می توان برای درمان چاقی، انواع سردرد، میگرن، کمردرد، دردهای مفاصل و همچنین جهت رفع آلرژی، اختلالات خواب، بعضی از اختلالات روحی- روانی و افسردگی، رشد قد و ... استفاده کرد.

نکته قابل توجه اینکه در این کلینیک، با روش

طب سوزنی جهت رشد قد، اقدامات

بسیار موثری انجام شده است.



خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ابتدای شیخ بهایی، روبروی همبرگر نارانی، مجتمع آرام، واحد ۱۰

ساعت کار: ۴ الی ۸ بعد از ظهر

۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۳۷-۲۳۵۳۰۶۰-۲۳۵۳۰۱۰

۱ - تعلیم دهنده ۲ - پیدا کردن جهت ۳ - مادر  
 ۴ - نوعی بیماری کم خونی ۵ -  
 کشتزار برنج ۶ - کشوری کوچک در قاره آمریکای  
 جنوبی ۷ - از روی حکمت ۸ - استادانه ۹ - حشره  
 پینه دوز ۱۰ - بی سامانی و پراکندگی ۱۱ - چشم  
 بندی و هنرمندی ۱۲ - اعضای خانه ۱۳ - هفتمین  
 سیاره نزدیک به خورشید ۱۴ - اقوام و خویشاوندان  
 ۱۵ - متداول ۱۶ - نقد یک اثر ادبی ۱۷ - بیرون  
 کشیدن از اعماق ۱۸ - توریست و سیاح ۱۹ - کشور  
 چکمه ای ۲۰ - به رنگ آسمانی ۲۱ - خجلت ۲۲ -  
 محل توقف وسایل نقلیه

جدول سخن  
بزرگان ۱

طراح: مسیب اقرلو

در این سرگرمی زیبا، جواب همه سوالها را که هفت حرفی است به صورت کارت های پراکنده قرار داده ایم. هر پاسخ هفت حرفی به ۳ کارت تقسیم شده است شما باید کارت ها را بنا به پرسش مربوطه یافته و به رمز اصلی ما که سخن حکیمانه از بزرگان است دست یابید. همچنین در پایان چهار کارت باقی می ماند که نام این حکیم به دست می آید.

ن و س	شخصیت مورد نظر			
ب ی				
ت ا	ری	ن ج ی	اس	
ب ا	خ ا ن	ح ک	ن ا م	
ا ع	ا م و	د ی	ج ه	
ش د	ا م ه	پ ر ی	ح ض	
ی م	م ی ا	ش ا	ا ل	
د ه	ی ا	ل ا	ن ی	
ری	ا ه	ر ت	ج ه ت	
ب ا ز	س خ	ا ی ت	ل ا ج	
ا ن	ر ا	ش ر م	ا ی س	
ر ا ج	ش ه ر	ن ه	ن ز	
ک ا ن	م ح	ا ن ه	و ز ک	
ت گ	ش ا	ن س	و ا	
ی گ	س م ی	ل ی	ر ا	
ا ی	ز ن	ت خ	ن و	
د م	گ ر د	س ا	س و	
د ه	ز ا ر	ک ف	ر ی	
ن ه	و ر	د ی	ا و	

						۱
						۲
						۳
						۴
						۵
						۶
						۷
						۸
						۹
						۱۰
						۱۱
						۱۲
						۱۳
						۱۴
						۱۵
						۱۶
						۱۷
						۱۸
						۱۹
						۲۰
						۲۱
						۲۲

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آموزش خوش خطی و خوشنویسی

آموزشگاه هنری زارع زاده آموزش خوشنویسی با قلمنی بان خودکار

آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تدریس و سیناتور

تلفن: ۲۱۲۱۰۷۰  
۲۲۰۷۰۲۰ (حتی جمعه ها)

باروش سمعی و بصری آموزش خوشنویسی خط لاتین

www.aazz.ir

آدرس: از چهار راه تختی به دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد (۵) انتقال یافت

سالن آرایش و زیبایی

سای قانا (کارنیش سابق)

با بیش از چند سال سابقه کاری درخشان و دارای مجوز رسمی

سالن: ۰۳۱۱-۳۳۵۳۳۷۵-۰۹۳۷۳۸۹۵۴۲ همراه

خیابان طالقانی - خیابان آیت الله زاهد - کوچه قطیبه (۵) - پلاک ۳۷

با مدیریت خانم تیموری



# می ترسم لبخند بزرم

خیلی بامزه بود. تا وقتی روی یونیت دندانپزشکی نشست چند تا شوخی با من و دستیارها کرد.

دستش رو جلوی دهنش گرفته بود و یکریز نمک می ریخت. نمی شد بفهمی چی میگه از لحنش خنده مون می گرفت ولی خودش انگار نه انگار. وقتی معاینه اش کردم تازه دلیلش رو فهمیدم که چرا اینجوری حرف می زنه و چرا نمی خنده.

برای کشیدن دندان عقل اومده بود وقتی منتظر بودم دندانش بی حس بشه، در مورد زبیا کردن دندان هاش که اینهمه از زشتیش خجالت می کشید، باهاش صحبت کردم. باورش هم نمی شد که علم این همه پیشرفت کرده باشه. چند روز بعد باز هم مزه می ریخت و می خندید. دیگه دستش جلوی دهنش نبود. خدا را شکر که دندانپزشک شدم.

## نگذارید لبخندتان کوچکتان کند

امروزه تنها تفکر دندانپزشک ترمیم و پر کردن دندان نیست. زیبایی بعد از ترمیم یک دندان

پوسیده و گاهی حتی دندان های سالم، نکته ای بسیار مهم در دندانپزشکی محسوب می شود.

مواد هم رنگ جدید (کامپوزیت) امکان زیبا کردن دندان ها را فراهم کرده است. کامپوزیت در بسیاری موارد زیباتر از روکش است و تخریب بافت سالم دندان هم بسیار ناچیز و در حد صفر می باشد. این کامپوزیت های نسل جدید، امکان زیبا کردن دندان های کج که قبلا با ارتودنسی انجام می شد را نیز به طور محدود ولی چشمگیر مهیا کرده اند. شفافیت، رنگ، انعکاس نور و بسیاری موارد دیگر در این کامپوزیت ها خیره کننده اند و در بسیاری موارد، بالاتر از حد انتظار بیمار و گاه دندانپزشک، زیبایی را فراهم می کنند به طوری که بسیاری از بیماران از لفظ معجزه استفاده می کنند.

## زیبایی لبخند (روش ها)

### ۱) جرمگیری و برساز

بسیاری از لکه های موجود روی دندان ها ناشی از جرم و رسوبات ناشی از مواد غذایی یا دود سیگارند که به راحتی با جرمگیری تمیز شده و از بین می روند.

### ۲) سفید کردن شیمیایی

#### (BLEACHING):

گاهی رنگ زرد دندان به خاطر جنس خود دندان هاست که می توان با مواد شیمیایی مخصوص آنها را برطرف کرد.

### ۳) ترمیم رنگ دندان (لامینیت کامپوزیت):

مواد رنگ دندان مخصوص برای برطرف کردن لکه ها و رنگ زرد دندان ها وجود دارد که به صورت لایه نازکی روی دندان گذاشته می شود. در این روش امکان اصلاح دندان های بد شکل و نامنظم به طور محدود وجود دارد. زیبایی و طول عمر این روش به تکنیک و مهارت دندانپزشک بستگی دارد.

### ۴) ترمیم چینی (لامینیت پرسلن)

#### PORCELAIN LAMINATE

لایه ای از جنس چینی روی دندان گذاشته می شود. در این روش امکان اصلاح تغییر رنگ به طور چشمگیری بالاست. این روش شایع ترین درمان زیبایی در هنرپیشگان است زیرا امکان اصلاح بدشکلی و کج بودن دندان ها همچنین سفید کردن آنها بدون برگشت وجود دارد.

کودکی با من گفت

راز لبخند چنین:

چند دندان سپید

ودلی پاک، همین!



دکتر حمید فرزام

دندان پزشکی زیبایی

آدرس: خیابان بزرگمهر

روبه روی مسجد الکریم

ساختمان بهشت طبقه اول

شماره تماس: ۲۶۷۷۰۷۵

آدرس سایت: www.drfarzam.com



# کاربرد لیزرها در درمان بیماری های پوست

یافته اند. همچنین از تکنولوژی امواج رادیویی (R.F) استفاده می شود که موجب انقباض و محکم شدن پوست و کشیدگی پوست صورت، ابرو و پیشانی و افزایش کلاژن سازی می شود. امروزه روش های فراکشنال RF در دسترس است که امواج را از طریق سوزن هایی ظریف در عمق پوست وارد می کند.

می شوند. در اغلب موارد نیز ترکیبی از چندین روش مثل لایه برداری، تزییق ژل های پرکننده، بوتاکس و لیزر می تواند در بهبود نسبی چین و چروک و علائم پیری پوست مؤثر باشد.

لیزرهای تهاجمی و غیرتهاجمی متعددی در رفع چین و چروک به کار می روند. منظور از لیزرهای تهاجمی، لیزرهایی مثل CO<sub>2</sub> و Erbium هستند که حداقل ۱-۲ هفته پس از انجام لیزر نیاز به مراقبت های زیاد به خصوص پرهیز از نور آفتاب، انجام پانسمان و... دارند. این لیزرها مؤثرتر، اما در عین حال دارای عوارض بیشتری هستند که امروزه کمتر از آنها استفاده می شود.

لیزرهای غیرتهاجمی کمترین عوارض را داشته، اما اثر بخشی آنها نیز کمتر بوده و نیاز به تکرار درمان حداقل ۴-۶ بار با فواصل بیش از یک ماه دارند تا به مرور با کلاژن سازی موجب رفع چروک ظریف پوست شوند. از جمله لیزرهای فراکشنال را می توان نام برد که با تابش به صورت ستون های ظریف و مجزا به داخل پوست عمل نموده و امروزه به علت عدم نیاز به استراحت و عوارض کمتر، کاربرد وسیع تری

دکتر ذبیح اله شاهمرادی  
استاد یار دانشکده پزشکی، متخصص  
بیماری های پوستی، مو و لیزر تراپی  
آدرس: خیابان شمس آبادی، چهار  
راه قصر، ساختمان قمر الدوله،  
طبقه دوم، واحد ۲۱۳



۲۲۳۰۶۹۸-۲۲۰۴۹۸۷

سومین کاربرد مهم لیزرها در زمینه جوانسازی و رفع اسکارهای ناشی از جوش، سالک، آبله مرغان، جراحی و... است. لازم به ذکر است که درمان مناسب توسط پزشکان متخصص می تواند تا حد زیادی مانع از ایجاد اسکارهای مذکور شود، بنابراین در مرحله حاد آبله مرغان، جوش و... حتما باید درمان صورت پذیرد تا اسکار به وجود نیاید یا به حداقل ممکن باشد. چون متأسفانه انواع لیزرها و ترکیب آنها با دیگر روش های درمانی، حداکثر در ۴۰-۵۰ درصد موارد بهبودی قابل ملاحظه ایجاد می کنند.

در زمینه رفع چین و چروک و به طور کلی جوانسازی پوست نیز عوامل متعددی را باید در نظر گرفت. میزان تماس با نور آفتاب به خصوص در سال های قبل، سن، جنس، نوع و رنگ پوست عوامل مهمی، در زمینه انتخاب نوع لیزر یا دیگر روش های جوان سازی محسوب



## آرایشگاه نایس

### مقاله درباره انواع رنگ مو

آنهایی که موهای مشکی دارند، دوست دارند موهایشان را بلوند کنند و آنهایی که موهایی به رنگ روشن تر دارند، تمایل دارند که با استفاده از رنگ مو، موهایشان را تیره کرده و چهره های متفاوت را تجربه کنند. حالا فکرش را بکنید با هزار ذوق و شوق موهایتان را رنگ کنید و اصلاً آن رنگ به شما نیاید، چه حالی پیدا می کنید؟ رنگ موهای موقت می توانند چاره کار شما باشند. رنگ موها انواع متفاوتی دارند که رنگ موی موقت، یکی از آنهاست. این رنگها فقط به اندازه یک بار شامپو زدن موها دوام می آورند و به آسانی با یک بار استحمام از روی سطح موها پاک می شوند. این رنگها فقط ساقه مورا می پوشانند. بنابراین برای اینکه امتحان کنید که آیا رنگ جدید مورد نظرتان به چهره شما می آید، می توانید از این رنگ موها استفاده کنید و در صورتی که از نتیجه کار راضی بودید به سراغ انواع دائمی تر همان رنگ بروید، اما رنگهایی هستند که به اندازه چهار تا شش بار شامپو زدن روی موها دوام می آورند، اینها رنگ موهای نیمه دائم یا نیمه موقتی هستند. اگر موهایتان سفید شده است، این رنگ مورا به شما پیشنهاد می کنیم چون پوشاندگی خوبی روی موهای سفید دارند.

• خرباط دوم - خ میرزاده عشقی (مخابرات)

• نبش بن بست دوم سمت راست آرایشگاه نایس

• تلفن: ۴۴۳۱۲۳۷

## خورشید آنلاین

WWW.KHORSHIDONLINE.COM



■ خلاصه صفحه: آب شیر رطوبت و چربی های طبیعی پوست را که مانع از ایجاد چروک ها می شوند، از بین می برد. هر چه بیشتر صورت را بشویید محافظت ها را کمتر می کنید. برای شستشو از مابون های حاوی مرطوب کننده استفاده کنید.

# چند روش جالب برای کم کردن چروک ها

مترجم بهاره یوسفی  
www.bmd.com



## 03 سویا برای مراقبت از پوست

سویا ممکن است ظاهر پوست شما را بهبود ببخشد و حتی از آن محافظت کند. مطالعات نشان می دهد که سویا اگر روی پوست استفاده شود یا به عنوان مکمل دریافت گردد، می تواند به محافظت در برابر آسیب های پوستی ناشی از آفتاب و حتی درمان آنها کمک کند. سویا همچنین باعث بهبود ساختار و سفتی پوست و حتی رنگ آن می شود.



## 02 بیشتر ماهی بخورید

ماهی سالمون و سایر ماهی های آب های سرد منبع بسیار خوب پروتئین هستند. پروتئین یکی از عناصر سازنده برای داشتن یک پوست خوب است. ماهی همچنین یک منبع عالی از اسیدهای چرب امگا سه است. متخصصان بر این باورند که که اسیدهای چرب پوست را تغذیه می کنند به پوست قوام می دهند، آن را جوان و شاداب می کنند و به کاهش چروک ها کمک می نمایند.



## 01 به پشت بخوابید

خوابیدن در وضعیت های خاص، باعث ایجاد چروک هایی به نام خطوط خواب می شود که بر سطوح بالایی پوست نقش می بندند و زمانی که برمی خیزید نیز محو نمی شوند. خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چروک روی گونه ها و چانه شما می شود در حالی که خوابیدن به شکم به طوری که صورت به سمت پایین باشد به شما ظاهری اخم می دهد. برای اینکه جلوی بیشتر شدن این چروک ها را بگیرید از این پس طاق باز یعنی به پشت بخوابید.



## 06 ویتامین ث بمالید

برخی بررسی ها نشان داده اند که کرم های حاوی ویتامین ث می توانند تولید کلانژن را افزایش دهند و پوست را در برابر آسیب های ناشی از اشعه های UVA و UVB محافظت نمایند و به کاهش لکه های تیره و قرمزی پوست کمک کنند. دقت کنید که باید از محصولات پوستی حاوی نوع صحیح ویتامین ث استفاده کنید. ال-اسکوربیک اسید ممکن است برای کاهش و از بین بردن چروک ها بهترین نوع ویتامین ث باشد.



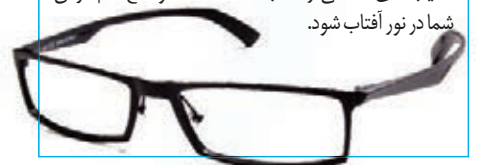
## 05 اصول مراقبت از پوست را رعایت کنید

اگر واقعا می خواهید پوست خود را جوان نگه دارید، باید یک سری اصول اولیه را رعایت کنید. ممکن است این اندرزها را قبلا هم شنیده باشید، اما بدانید که بسیار مهم هستند: از آفتاب اجتناب کنید، ضد آفتاب بزنید، لباس هایی بپوشید که شما را در برابر آفتاب محافظت می کنند، سیگار نکشید، مرطوب کننده بزنید.



## 04 از عینک مطالعه استفاده کنید

زمانی که بیش از اندازه حالت اخم کردن به خود می گیرید و یا برای مطالعه چشم را جمع می کنید، این کار باعث خستگی ماهیچه های صورت و در نتیجه ایجاد شیار در لایه زیرین پوست می شود و سرانجام این شیارها تبدیل به چروک می شوند. چشم ها را کامل باز کنید. در صورت نیاز از عینک مطالعه استفاده کنید و از عینک آفتابی غافل نشوید چراکه عینک آفتابی می تواند از پوست اطراف چشم ها در برابر آسیب های ناشی از آفتاب محافظت کند و مانع اخم کردن شما در نور آفتاب شود.



## 09 کاکائو را جایگزین قهوه کنید

یک نوشیدنی کاهش دهنده چروک را امتحان کنید. دانشمندان دریافته اند که کاکائو با داشتن مقدار زیادی از دو نوع آنتی اکسیدان به نام های اپیکاتچین و کاتچین از پوست در برابر آسیب های ناشی از آفتاب محافظت می کند و جریان خون به سلول های پوستی را بهبود می بخشد.



## 08 مصرف آلفا هیدروکسی اسیدها

این اسیدهای طبیعی، سطح بالایی از سلول های پوستی مرده را از بین می برند و پیدایش منافذ، خطوط ریز و چروک های سطحی به خصوص در اطراف چشم را کاهش می دهند. همچنین شکل های قوی تر این اسید، ممکن است به افزایش تولید کلانژن کمک کند. استفاده از این اسید ممکن است پوست شما را نسبت به آفتاب حساس تر کند بنابراین هنگام استفاده از آن هر روز مقدار زیادی ضد آفتاب بزنید.



## 07 بیش از اندازه صورت خود را نشویید

آب شیر رطوبت و چربی های طبیعی پوست را که مانع از ایجاد چروک ها می شوند، از بین می برد. هر چه بیشتر صورت را بشویید محافظت ها را کمتر می کنید. برای شستشو از صابون های حاوی مرطوب کننده استفاده کنید در غیر این صورت بهتر است از ژل ها یا کرم های پاک کننده صورت بهره ببرید.



# آیا عمل جراحی زیبایی بینی واقعاً بر روی تنفس تاثیر دارد؟



بدون هیچ گونه مقدمه پردازی، باید گفت: بله، عمل جراحی زیبایی بینی می تواند تنفس بیمار را به شدت مختل کرده و باعث شود امکان تنفس از طریق بینی وجود نداشته باشد. احساس بسیار ناخوشایندی که خواب راحت را از چشم بیمار می رباید.

## چه باید کرد؟

بهترین اصل، انتخاب درست پزشک جراح و معالج و پس از آن انتخاب بیمار مناسب برای عمل جراحی توسط جراح است. کسی که می خواهد عمل جراحی بینی را انجام دهد، ابتدا باید در مورد نحوه کار و تکنیک عمل جراحی پزشکی معالج خویش تحقیق کند.

با توجه به آنکه در عمل زیبایی بینی معمولاً حجم بینی کم می شود، طبیعی است که قطر راه هوایی و دریچه داخلی بینی کاهش یابد. دریچه داخلی فضایی است بین تیغه وسط بینی و غضروف های سمت خارج بینی که در واقع زیر قسمت فرو رفته بالای پره های بینی قرار می گیرد.

زمانی که بینی کوچک می شود، این دریچه نیز که ذاتاً کوچک است، کوچک تر شده و تنفس با مشکل مواجه می شود. جراح لازم است در حین عمل تدابیری بیندیشد تا بتواند این مجرا را باز نگاه دارد.

اکثر فوق تخصصان جراحی پلاستیک در حین عمل با کمک غضروف هایی که از تیغه میانی بینی بر می دارند، این مجرا را مجدداً بازسازی کرده و قطر کافی برای آن فراهم می آورند، اما این کار نسبتاً سخت و وقت گیر بوده و برای انجام آن مهارت، دانش و تجربه کافی لازم است و ندانستن هر یک از عوامل فوق، می تواند تاثیر جبران ناپذیری بر روی تنفس بیمار داشته باشد.

نکته دیگر، انتخاب نوع درست عمل برای هر بیمار توسط جراح معالج است. عمل جراحی بینی یک عمل استاندارد مشخص نیست که بتوان آن را بر روی تمام بیماران به شکل یکسان انجام داد.

به عنوان مثال نتیجه عمل برخی جراحان بر روی اکثر بیماران نشان یکسان بود و تمام بینی ها شبیه به هم می شود. این در واقع یک اشتباه فاحش در عمل جراحی است. شکل پس از عمل بینی باید با ۱- اندازه صورت ۲- خواست بیمار و ۳- استانداردهای موجود یک بینی زیبا همخوانی داشته باشد، اما از همه بهتر آنکه کار

و فیزیولوژی بینی تحت تاثیر عمل قرار نگرفته و بدتر نشود. یادمان باشد وظیفه اصلی بینی، برقراری یک راه تنفس است و در درجه بعد عنصری جهت زیبایی صورت.

بنابراین جراح در هر بیمار باید تکنیک منحصر به فردی را انتخاب کند. در برخی بیماران به هیچ وجه نباید اندازه بینی کوچک شود (چیزی که هم بیماران هم اکثر جراحان انتظار آن را دارند). برعکس گاهی لازم است از حجم برخی قسمت های بینی که به زیبایی لطمه وارد کرده، کم شود ولی به حجم مناطق دیگر که هم باعث بهتر شدن کار بینی شده و هم به زیبایی آن لطمه ای وارد نمی کند، اضافه گردد. یا حتی گاهی جراح باید بیمار را از انجام عمل متصرف کند، اتفاقی که این روزها کمتر می افتد.

درک این موضوع که لازم است بینی را حتی کمی بزرگ تر کنیم، برای بیماران بسیار سخت است. اکثر بیماران وقتی این مطلب را می شنوند، از انجام عمل نزد این پزشک متصرف می شوند ولی جراح باید با اعتقاد کامل به درستی آنچه می گوید، مسئله را برای بیمار تشریح کند.

از طرف استفاده از نرم افزارهای پزشکی فوق العاده پیشرفته می تواند نتیجه عمل را تا حدود زیادی به بیمار نشان دهد تا درک این مساله برای بیمار راحت تر گردد. تجربه اینجانب در استفاده از این نرم افزار بسیار مفید بوده و وقتی بر روی تصویر خودشان تغییرات لازم اعمال می گردد، آنها درک روشن تری از افزایش حجم معینی پیدا می کنند.

نکته بسیار مهم آن است که جراح بایستی پیش از عمل با دقت و صداقت تمام موارد را به بیمار گوشزد نماید تجربه نشان می دهد اگر به بله تمام این نکات گفته شود بیمار به راحتی و بدون تردید حرف شمارا می پذیرد و پاریده شک بر عملی که قرار است برایش انجام شود نگاه نمی کند.

اما مواردی هست که حتی با رعایت تمام موارد فوق باز تنفس بیمار بعد از عمل بهبود نمی یابد. در راس این عوامل بایستی آلرژی و حساسیت اشاره نمود بسیاری از بیماران دچار حساسیت فصلی و یا آلرژی بوده که متأسفانه پس از عمل نیز این مشکل پابرجاست و بایستی انتظار بهبودی در تنفس بالینی را پس از

## عمل داشته باشند.

در مواردی که به نفس کشیدن ناشی از تنگ شدن راه هوایی باشد چیزی که ما به آن انسداد مکانیکی می گوئیم بیمار همواره از آن سوراخ بینی نمی تواند درست تنفس کند اما به موارد آلرژی به بیمار گاهی از یک سوراخ گاهی از سوراخ دیگر مشکل تنفسی خواهد داشت در این موارد معمولاً علت آلرژی است و نه نتیجه بد عمل.

در هر صورت در عمل زیبایی بینی بایستی چند اصل در نظر گرفته شود:

تنفس راحت از بینی بر زیبایی ارجح است  
بیمار جراح با تجربه ای را انتخاب نماید.

جراح عمل جراحی را برای هر بیمار متناسب با وضعیت آناتومی و فیزیولوژی صورت و بینی انتخاب نماید.  
استفاده از نرم افزارهای پیشرفته پزشکی جهت نشان دادن تغییرات ظاهری پس از عمل بر بیمار در تصمیم گیری کمک زیادی می کند.



دکتر مهدی راستی اردکانی  
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی  
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی  
عضو انجمن جراحان زیبایی آمریکا  
آدرس: دروازه شیراز مجتمع آزادی ط دوم واحد ۶  
۶۶۳۳۵۴۶ - ۶۶۱۰۵۹۶



# اقدامات قبل و بعد از انجام لیزر چیست؟

قبل از انجام لیزر، تنها اقدامی که لازم است اینکده موها به طور کامل کوتاه نشده باشند تا بتوان موقع لیزر، محل دقیق آنها را مشخص کرد. بعد از انجام لیزر، سرد کردن محل آن با پک یخ ضروری است و نیازی به تراشیدن موهای لیزر شده نیست. موهای لیزر شده، شدیداً سست بوده و به راحتی با دست کنده می شوند.

در مواردی که علت موهای زائد، مسائل هورمونی باشد، بهتر است قبل و بعد از انجام لیزر، از داروهای تجویز شده، استفاده کنند و این داروها تا یک دوره کامل درمانی ادامه یابند، همچنین در مواردی از کرم های مخصوص بعد از لیزر موهای زائد استفاده می شود.

## آیا می توان از لیزر برای رفع موهای بدن در برخی نواحی به جز صورت و گردن استفاده کرد؟

با همان مکانیسم اثر لیزر بر روی موهای زائد صورت می توان از آن برای رفع سایر موهای بدن در اندام ها و حتی زیر بغل استفاده کرد.

از لیزر می توان برای رفع موهای اضافی در قسمت هایی از صورت - گردن و سایر نواحی بدن در مردان نیز استفاده نمود.

از لیزرهای کم توان می توان به عنوان محرک رشد مو به

خصوص در بیماریانی که تحت عمل جراحی پیوند مو قرار گرفته اند، استفاده نمود. انواع لیزرها با توان و قدرت های مختلف و طول موهای متفاوت می توانند اثرات مختلف و متفاوتی بر مو داشته باشند. لیزرهای قوی با طول موج بالا، می توانند باعث از بین رفتن ریشه مو شده و موها را از بین ببرند و در مقابل لیزرهای کم توان می توانند باعث تحریک رشد مو به خصوص در موهای پیوندی شوند.

## نقش لیزر در جوان سازی پوست چیست؟

برخی از لیزرها با اثر روی الاستیل پوست که نقش مهمی در پایداری و قوام پوست دارند، می توانند باعث از بین رفتن بعضی از چین و چروک های پوستی شوند. البته باید توجه کرد که چین و چروک های عمیق و دائمی که در حالت استراحت بر روی پوست باقی می ماند با

لیزر از بین

نمی روند و تنها چین و چروک های خیلی ظریف که در هنگام حرکت دادن پوست ایجاد می شوند، می توانند با لیزر بهبود یابند. همچنین باید توجه کرد که اثرات لیزر بر روی چین و چروک ها، ۱۰۰ درصد نیست و با توجه به رنگ پوست، اثرات آن متفاوت است.



دکتر حسین ابدالی

دانشیار دانشگاه،

فوق تخصص جراحی پلاستیک،

زیبایی فک و صورت، لیزر و لیپو لیزر

عضو انجمن جراحان پلاستیک

آمریکا و ایران

ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم

طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۶۲۰۴۰۴۰-۶۲۰۵۰۵۰

## آبنبات بدون قند حاوی جنسینگ



### محصولات بدون قند و رژیم کامور شیرین اما بدون قند

آبنباتهای بدون قند، گروه متنوعی از سبب محصولات کامور هستند که با تنوعی بی نظیر برای ذائقه های مختلف و با اهداف درمانی خاص تولید و به بازار عرضه شده است. آبنبات بدون قند با طعمهای مختلف میوه ای حاوی جنسینگ، نمونه ای از تلاش بی وقفه گروه تحقیق و توسعه شرکت برای دستیابی بیشتر به هدف والای کسب رضایت مصرف کنندگان است. در این آبنبات از شکر استفاده نشده و کلیه مضرات شکر را ندارد لذا قند خون را بالا نمی برد، باعث پوسیدگی دندانها نمی شود، باعث بهبود عملکرد روده ها می شود، باعث کنترل چاقی می شود. همچنین به دلیل حاوی بودن جنسینگ دارای خواص درمانی معجزه آسایی است. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، جنسینگ را در دسته مواد غذایی ایمن (GRAS) طبقه بندی کرده است. جنسینگ گیاهی همیشه سبز با

برگهای چتری و پنج بخشی است. ریشه های آن افشان است که از یک ریشه اصلی منشعب می شود. ریشه اصلی دوک مانند یا استوانه ای با طول ۲۰-۲۵ cm و قطر ۳-۵ cm است. پودر ریشه خشک شده آن به رنگ سفید مایل به خاکستری تا زرد کهربایی است. طعم آن در ابتدا کمی شیرین است و سپس تلخی خفیفی احساس می شود و عطر و بوی خاص جنسینگ را دارد.

جنسینگ یکی از قدیمی ترین گیاهان قابل عرضه در بازار تجارت بوده است. خواص درمانی آن آنقدر چشمگیر بوده که امپراطوران شرقی قدیم آن را نوش دارو نامیده اند. با وجود استفاده طولانی مدت از جنسینگ تا بحال گزارشی مبنی بر سرطان زایی، جهش زایی و اختلال در باروری گزارش نشده است. آبنبات بدون قند کامور نیز به دلیل جنسینگ به کار رفته در آن، خواص درمانی زیادی دارد، از جمله: افزایش توان ذهنی، افزایش قدرت جسمانی، بهبود فعالیت حافظه، افزایش شادابی و نشاط، افزایش قدرت تحمل و پایداری، از بین بردن استرس، مقابله با پیری و عوارض آن، تقویت سیستم ایمنی بدن، تنظیم سوخت و ساز (متابولیسم) بدن، جلوگیری از سردرد، بهبود بی خوابی و بد خوابی، کاهش عوارض یائسگی، رفع خستگی، ضعف و بی حالی، افزایش قدرت سیستم قلبی و عروقی، (تنظیم فشار خون) کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار خون در صورت پایین بودن آن، تنظیم سطح قند خون بدن، مقابله با افسردگی، تقویت کننده قوای عمومی بدن، کاهش میزان و شدت سرماخوردگی در فصل زمستان. مطالعات نشان داده است که آبنبات بدون قند حاوی جنسینگ بر روی بیماران مبتلا به دیابت وابسته و غیر وابسته به انسولین اثرات سودمندی دارد. آبنبات بدون قند حاوی جنسینگ کامور همچنین در پیشگیری از مسمومیت کبدی و اختلالات گوارشی از قبیل گاستریت و زخم معده کاربرد دارد.

شما خوانندگان عزیز با پاسخگویی به سوال مسابقه این شماره تا پایان مرداد ماه می توانید در قرعه کشی ماهانه محصولات بدون قند و رژیم کامور شرکت کنید؛  
برای شرکت در قرعه کشی، عدد گزینه مورد نظر خود را به سامانه پیامک ۱۰۰۰۲۳۳۱۰۰۰ ارسال نمایید.

سوال قرعه کشی: با توجه به خواص درمانی چشمگیر جنسینگ، امپراطوران شرقی قدیم از جنسینگ به چه عنوان یاد می کردند؟

هیچ کدام (۱۳)

GRAS (۱۲)

نوش دارو (۱۱)

گیاه معجزه آسا (۱۰)



### محصولات دیگر ما

گز رژیم و بدون قند، حلوا ارده رژیمی و بدون قند، کافی میکس رژیمی و بدون قند، قند حبه ای و آبنبات رژیمی و بدون قند، بیسکویت گندم و جو رژیمی و بدون قند، شکر رژیمی و بدون قند پودر کیک رژیمی و بدون قند، قرص جایگزین شکر رژیمی و بدون قند، پودر ژله و پودر شربت رژیمی و بدون قند، شکلات کاکائو و شکلات صبحانه رژیمی و بدون قند، پولکی رژیمی و بدون قند

[www.kamvar.co.ir](http://www.kamvar.co.ir)

[info@kamvar.co.ir](mailto:info@kamvar.co.ir)

تلفن: ۰۳۱۱-۲۳۳۱۰۰۰

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۲۳۳۱۰۰۰



سعی کنید در هر خانه، فاصله مناسب بین تمامی اجزاء تشکیل دهنده در خانه رعایت شود.

به عنوان مثال، فاصله نشستن مقابل تلویزیون، فواصل بین میزها و میز، گلدان، آباژور با میز، فرش ها و مبلمان، همگی می توانند به فضا سازی و زیباسازی خانه کمک کنند.

\*\*\*\*\*

با ایجاد یک محیط شاد و انتخاب رنگ های مناسب و شاد می توانید محیط اطرافتان را خارق العاده کنید. با استفاده از انتخاب رنگ صحیح و زیور آلات دیواری و انتخاب مبلمان مناسب باعث جادوی تقارن و زیبایی در خانه خود شوید.

**انتخاب رنگ:** انتخاب رنگ از اصول مهم چیدمان دکوراسیون است. برای اولین کار می توانید فضای اتاق نشیمن را در جایگاه مواد اصلی و بنیادی در نظر بگیرید و بهترین توصیه من به شما این است که برای اتاق نشیمن سعی کنید رنگ هایی انتخاب کنید که حتما مورد علاقه شما باشند و بر اساس سلیقه و رنگ های دوست داشتنی خودتان چیده شوند.

**زیور آلات دیواری:** استفاده از زیور آلات دیواری می تواند یکی از عناصر جلوه دهنده دکوراسیون خانه شما باشد، اما برای شما می گوئیم که منظور از زیور آلات دیواری چیست؟ و بهترین نحوه استفاده چگونه است.

کلا زیور آلات دیواری به آثار هنری از قبیل تابلوهای نقاشی و قاب های عکس گفته می شود. مخصوصا دیده شدن تابلوها و آثار هنری، استفاده از قابی بزرگتر از ابعاد خود عکس یا اینکه آثار هنری ما باشد که در مرکز قاب قرار گیرد. یادتان نرود جای نصب قاب و تابلوها باید مناسب ترین جا باشد و نصب قاب ها را طوری تعیین کنید که در یک فاصله مشخص و درست در مرکز فضای دیوار قرار گیرند.

**مبلمان:** هنگام خرید مبلمان و عناصر دکوراسیون به کاربردهایی که از آن انتظار دارید، توجه کنید و از ترکیب کار بردهای چند منظوره آن نهراسید. به طور مثال یک میز پذیرایی می تواند علاوه بر کاربرد اصلی، کاربردهای دیگری هم داشته باشد. به این منظور می توانید از میز پذیرایی به عنوان یک فضای ذخیره سازی کمک بگیرید.

در فضاهای کوچک باید ادغامی بین فضاهای نشیمن و پذیرایی صورت گیرد یا دیوار بین آشپزخانه و غذاخوری بر چیده شود تا آشپزخانه به صورت این در خانه دیده شود.

یکی از کارهایی که برای گسترش فضا و استفاده حداکثری از محیط صورت می گیرد، کاهش یا حذف مسیرهای رفت و آمدی به فضای اصلی خانه یا مسیر عبوری بین اتاق خواب هاست.

چگونه می توان برای جداسازی فضا در خانه از رنگ ها، بافت ها و مواد متفاوت استفاده کرده و بخش های مختلف را از یکدیگر مجزا کرد، بدون اینکه جایی اشغال شود. در واقع این جداسازی به صورت بصری انجام می شود. مثلا در آشپزخانه مصالح کف می تواند مرز بین سالن و آشپزخانه را مشخص کند. یعنی حریم آشپزخانه تا جایی ادامه دارد که کاشی کف حضور دارد و از جایی که مصالح دیگری مثل پارکت یا موکت شروع می شود، فضای نشیمن به حساب می آید.

این کار را می توان با رنگ آمیزی دیوار هم انجام داد.

مثلا اگر خیال دارید در یک کنج یا فرورفتگی یا هر بخش دیگری مبلمان غذاخوری خود را قرار دهید، می توانید از رنگی متفاوت ولی هماهنگ با بقیه دیوارهای این بخش استفاده کنید. با این روش بخش مورد نظر متمایز شده و تعریف متفاوتی با فضاهای مجاورش پیدا می کند.

### تقسیم بندی با مبلمان

با انواع مبلمان می توان کاملا فضاها را از یکدیگر مجزا ساخت. قرار دادن یک کاناپه یا یک مجموعه متشکل از دو صندلی و یک میز کوچک در بین آنها، مانند مرزی بین دو فضا عمل می کند.

پارتیشن های کوتاه به خوبی می توانند بین دو بخش خانه، حریم به وجود آورند. پارتیشن های کوتاه با ارتفاع کوتاه، بخش بالایی فضا را تا سقف مسدود نمی کنند و این، به عبور نور و وسعت فضا هم کمک می کند.

در نظر داشته باشید برخی از فضاها از قبل در خانه تعریف و معین شده اند مثل حمام، دستشویی، آشپزخانه، اتاق خواب ها یا ورودی، اما برای تعیین بقیه قسمت ها هم باید نکات ضروری و اصولی را تا حد امکان رعایت کرد.

مثلا برای نشیمن به دلیل تنوع فعالیت هایی که در آن انجام می شود، باید ویژگی های خاصی را رعایت کنید. این فضا، مکانی برای استراحت ساکنان، تماشای تلویزیون، بازی بچه ها و احتمالا مطالعه است. پس باید در نقطه ای انتخاب شود که از نور طبیعی و کافی، جریان هوای مناسب و دسترسی آسان به آشپزخانه و فضای باز برخوردار باشد.

# خانه کوچک ما (آپارتمان)

نسرین جهرمی زاده

در هر مکان ایجاد فضاهای مستقل با اهداف مشخص به فضای مورد نظر جان می بخشد و من همشه در دید اولیه از یک مکان، شاخصه های تعریف شده خانه را برای خودم در آن فضا ترسیم می کنم. به عنوان مثال کدام قسمت برای نشستن و تماشای تلویزیون مناسب است؟ کدام بخش به عنوان پذیرایی از مهمان و کدام بخش را می توان به عنوان غذاخوری استفاده کرد؟ کدام گوشه مناسب فضای گپ است؟ و سوالاتی دیگر از این گونه که نیازمند تقسیم بندی خانه به شکلی درست و اصولی است، تقسیم بندی در یک محیط، تعریف فضاهای متفاوت و ارتباط آنها با یکدیگر را می تواند توجیه نماید، اما این کار باید در خانه های کوچک به ترتیبی انجام شود که بیشترین فضا را حفظ کرده و بهترین استفاده از آنها صورت بگیرد.



■ خلاصه صفحه: بد نیست سایر منابع غذایی مفید و مغذی که به نوعی می تواند جایگزین گوشت شود را شناسایی کنید. مصرف گوشت اغلب به خاطر پروتئین و آهنی که در خود ذخیره دارد، مورد توجه است در حالیکه سبزیجات، میوه جات، غلات و حبوباتی هستند که چه بسا از این منظر مغذی تر به حساب می آیند.

\* مرداد ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و ششم \*

## زندگی سالم

آشپزی بدون گوشت

پیش غذا

اسفناج: یک کیلو گرم  
آرد: ۵۰۰ گرم  
پیاز داغ: دو قاشق غذاخوری  
روغن مایع: یک پیمانه  
آب: یک پیمانه  
نمک: یک قاشق مرباخوری، بیکینگ پودر: یک قاشق چایخوری، روغن برای سرخ کردن ادویه و آبلیمو: به میزان لازم  
آرد را با بیکینگ پودر یا جوش شیرین و نمک با یکدیگر مخلوط کرده و آب و روغن مایع را به آن اضافه می کنیم و آنقدر ورز می دهیم تا به دست نجسید و آن را حدود دو ساعت استراحت می دهیم. اسفناج را بخارپز (یا آبپز) کرده و پس از اینکه کاملاً آب آن را گرفتیم، با پیاز تفت می دهیم و ادویه دلخواه و آبلیمو را به آن می افزاییم. خمیر را با زرد تخم مرغ و به شکل دایره برش می دهیم. کمی از مواد روی آن می گذاریم و خمیر را به شکل قطاب می پیچیم. پیراشکی ها را می توان در روغن سرخ کرد یا در فر به مدت بیست دقیقه قرار داد.

## پیراشکی اسفناج

آناهیتا جعفری

غذای اصلی

بادمجان بزرگ: ۲ عدد  
روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری  
رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری  
ریحان خرد شده، سیر، نمک و فلفل: به میزان دلخواه  
پنیر پیتزا (مخلوط پارمسان و موزرلا): ۳۵۰ گرم  
طرز تهیه:

بادمجان ها را حلقه حلقه کرده و در روغن سرخ می کنیم تا کمی برشته شود. می توان با کاغذ روغنی، روغن آن را گرفت. سپس سیر رنده شده را در روغن زیتون تفت می دهیم و رب گوجه را اضافه می کنیم. ریحان، نمک و فلفل و ادویه دلخواه را به آن می افزاییم و در ظرف را می بندیم تا با شعله کم به سس غلیظی تبدیل شود. سپس در ظرف فر لایه لایه بادمجان ها را چیده از سس روی آن می ریزیم و لایه آخر پنیر را اضافه می کنیم و ظرف را در فر قرار می دهیم.

## گراتن بادمجان

دسر

زرده تخم مرغ: ۶ عدد، خامه: ۱۵۰ گرم، شکر: ۱۵۰ گرم  
پودر ژلاتین: ۳ قاشق غذاخوری، شکلات تخته ای ساده یا تلخ: ۳۰۰ گرم، شیر: ۱٫۵ لیوان  
طرز تهیه: خامه را با همزن می زنیم تا کاملاً فرم بگیرد. در ظرف دیگری زرده های تخم مرغ را یکی یکی می زنیم تا یک دست شوند سپس شکر را اضافه کرده و آنقدر مخلوط می کنیم تا به شکل کرم در بیاید. سپس شیر را اضافه می کنیم و روی حرارت (ترجیحاً غیر مستقیم) قرار می دهیم تا غلیظ شود. سپس می گذاریم سرد شود و خامه را اضافه می کنیم. پودر ژلاتین را با دو قاشق آب جوش حل می کنیم و به شکلات که به روش بن ماری (حرارت غیر مستقیم) آب کرده ایم، می افزاییم. موس ها را درون ظرف های سرو می ریزیم و سه ساعت در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد.

## موس شکلات



رفیق  
شیشه ای،  
قاتلی بی رحم

# نسلی که به دست شیشه نابودمی شود

### زندگی سالم

فرزندم چند وقتی است تنهایی را به در جمع بودن ترجیح می دهد و دائما در لاک خود فرو رفته در صورتی که اصلا از این اخلاق ها نداشت، تا دیر وقت بیدار است و شاید در شبانه روز دو سه ساعت بیشتر خواب به چشمش نمی آید البته درس خوان هم شده و با وسواس شدیدی بعضی از کارها را انجام می دهد، چند هفته ای است که کاملاً بی اشتها شده و جثه اش رو به لاغری می رود...

این صحبت هـا، درد دل مادر جوانی با بغل دستی اش بود که وقتی برای انجام مصاحبه ای به مطب یک متخصص ترک اعتیاد رفته بودم ناخودآگاه توجه مرا به خود جلب کرد و موضوعی شد برای ارائه این گزارش.

احساس کردم به حرف زدن علاقه مند است، در فرصتی که داشتم سر صحبت را با او باز کردم، جوان بود اما بتجربه و دردهای کهنه زیادی داشت...

گفت: دخترم پیش دانشگاهیه، اوایل این رفتارها را نداشت، اجتماعی بود و سر به راه، چند هفته ای میشه که تغییر کرده، تاجایی که در توانم بوده برایش کم نگذاشتم چون خودم خیلی سختی کشیدم با این همه نمی دونم چرا...

آهی دردمندانه کشید و ادامه داد: خداکنه دروغ باشه اما فامیل میگن شاید چیزی مصرف میکنه یا مریض شده، ترسیدم، برای همین اول خودم او مدم مشاوره انجام بدم.

وقتی متوجه شغلم شد اجازه داد حین مشاوره همراهش باشم و البته خواست بعضی از حقایق تلخ اجتماعی که دلایل این گونه فرجام ها می شود را عنوان کنیم تا درس عبرتی برای سایرین شود.

مشاوره تمام شد، او رفت و من ماندم با یک سوژه دیگر. بله دکتر نجفی که سالهاست در زمینه تشخیص و درمان اعتیاد فعالیت می کند با توجه به توضیحات ارائه شده این مادر راجع به فرزند ۱۸ ساله اش، تشخیص اولیه را بر مصرف شیشه گذاشت ماده ای که این روزها به سادگی تهیه می شود و ارزان تر از ارزان به فروش می رسد.

وی قبل از ارائه توضیحات بیشتر افزایش گرایش به مصرف شیشه در بین نوجوانان و جوانان به ویژه قشر دانش آموز و دانشجو را زنگ خطر جدی اعلام کرد که با سیر شتابزده ای خانواده های بیشمار را به کام نابودی می کشد. اینکه رفیق شیشه ای خیلی زود تبدیل به قاتلی بی رحم می شود تاجایی که نسلی از بشر باقی نگذارد.

وی گفت: هر چند شیشه، در شروع حالات رضایت بخشی را برای فرد به همراه دارد اما به تدریج واکنش های فیزیکی بدن تغییر یافته و در اثر افزایش فشار خون مغزی و جمجمه احتمال بروز سکنه های مغزی و قلبی و خفگی جدی تر می شود یا در اثر توهومات ناشی از مصرف، رفتارهای غیر عادی را انجام می دهد که منجر به مرگ می شود.

این متخصص ترک اعتیاد این نکته را هم خاطر نشان کرد که پیگیری ها به ویژه در قشر محصل و دانشجو نباید آسیب زنده و چالش برانگیز باشد چرا که این علائم می تواند حاکی از سایر بیماری های روحی روانی و حتی جسمی باشد، بنابراین بهترین گام در مرحله اول انجام مشاوره است.

دکتر نجفی ادامه داد: مصرف شیشه تنها به صورت تزیینی یا استنشامی نیست و بدون نیاز به وسایلی خاص با توجه به اینکه فوق العاده حلال بوده به راحتی و در کوتاه ترین زمان ممکن به صورت خوراکی نیز قابل استفاده است، لذا این مسئله رعایت جوانب احتیاط را در شناسایی و تشخیص مصرف کننده دوچندان می کند.

وی در پایان صحبت های خود با اشاره به سوژه گزارش مان یادآور شد: خوب است والدینی که دچار معضلاتی از این دست هستند با آگاهی و به دور از تشنجات حاشیه ای به دنبال راه چاره و درمان فرزندشان باشند. اگر چه ترک دادن شیشه در مقایسه با سایر مواد مخدر کاری بسیار دشوار است اما با صبر و حوصله و همراهی یک تیم درمانی مجرب رهایی از مصرف این ماده سمی امکان پذیر است.

دکتر علی نجفی قدسی عضو درمانگران اعتیاد استان با اشاره به نمونه های متعدد عینی مصرف کنندگان شیشه گفت: تمایل به استعمال این ماده مخرب معادله ای چند جانبه است که از یک سو سهل الوصول بودن، ساخت آسان و عدم نظارت بر فعالیت داروخانه ها - که به راحتی مواد اولیه در اختیار متقاضی قرار داده می شود - و از طرفی ناکافی بودن فضاها و برنامه های تفریحی و شادی بخش همچنین فشارهای روحی روانی ناشی از مشکلات اقتصادی و اجتماعی خانواده ها همه و همه بهانه ای می شود برای مصرف این ماده سمی و کشنده.

وی، کاهش فوق العاده اشتها، بی خوابی، پرجنب و جوش شدن، وسواس به انجام امور روزانه و تغییر خلق و خو (عصبی و بهانه گیر) را از عمده ترین علائم مصرف شیشه عنوان کرد و افزود: علاوه بر مشاهده تمامی این فاکتورها در کنار یکدیگر، تمایل به تنهایی نیز نشانه هایی است که اطرافیان بایستی به فرد مورد نظر مشکوک شده و در صدد بررسی موضوع برآیند. به عنوان مثال دانش آموزی به طور کاذب طی دو ماه از وضعیت تحصیلی رضایت بخشی برخوردار می شود اما مجدداً دچار افت نمرات شده و به وضعیت قبل برمی گردد، یا یک بزرگسال به طرز حیرت آوری در انجام امور شغلی فعال و خستگی ناپذیری می شود اما پس از مدتی تلاش هایش متوقف می شود، بنابراین در وهله اول، تغییر ناگهانی عادات رفتاری می تواند دلیلی برای استعمال شیشه باشد. ضمن اینکه در طولانی مدت وضعیت ظاهری و جسمی نیز دچار تحلیل می شود.



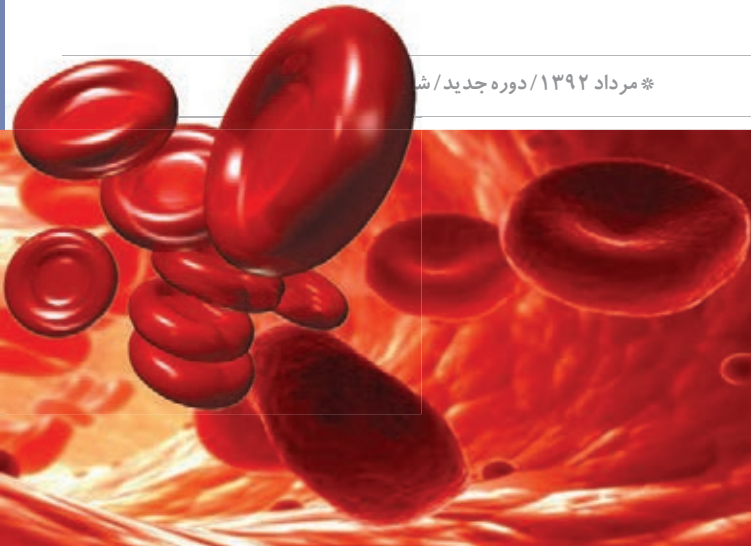
DANGER  
DANGER

DANGER  
DANGER



# تصحیح برنامه غذایی راهکاری برای پیشگیری و درمان کم خونی ناشی از فقر آهن

زندگی سالم



خون ریزی زیاد در دوران عادت ماهانه، در اثر جراحات و ناشی از هموروئید، بیماری های بدخیم یا انگل ها. کمبود آهن در مردان بزرگسال معمولاً در اثر از دست دادن خون است.

## علایم کم خونی ناشی از فقر آهن

سرگیجه و سردرد، رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زود رس، بی تفاوتی، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها، در کم خونی های شدید گود شدن روی ناخن

## درمان کم خونی ناشی از فقر آهن

برای درمان کم خونی چند روش وجود دارد که بهترین و کم خطر ترین آن ها استفاده می شود؛ بهترین و کم خطر ترین راه، استفاده از مکمل های خوراکی است؛ البته زیر نظر پزشک. درمان با نمک های ساده آهن؛ چون سولفات فرو خوراکی، کاملاً موثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است که مصرف آنها باید تا چند ماه ادامه یابد. چنانچه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند، جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می گیرد ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی خواهد شد. عوارض گوارشی، ناشی از مصرف آهن نظیر: تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند؛ به شرطی که آهن را به میزان کم مصرف کرده و به تدریج بر میزان آن افزود تا به حد مورد نیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن، آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن، کاهش یابد.

ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد؛ به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می شود؛ البته علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذای نیز توجه کرد. جذب آهن غذا، اغلب تحت تاثیر شکل آهن موجود در آن است. آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب می شود؛ در حالیکه جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها (آهن غیر هم) کمتر است. باید توجه داشت که ویتامین C جذب آهن سبزی ها و میوه ها (آهن غیر هم) را بیشتر می کند. مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذای نیز می تواند جذب آهن را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

افزایش می دهند. کشمش هم منبع خوب آهن هم است، اما آهن آن به سختی توسط بدن جذب می شود؛ بنابراین توصیه می کنیم آن را همراه با منابع حیوانی آهن هم یا همراه با منابع غنی ویتامین C مصرف کنیم تا بهتر جذب شود. حیوانات هم غنی از آهن هستند. غذایی مانند عدس پلو که در آن هم عدس وجود دارد، هم کشمش و هم گوشت اگر به همراه آلبیمو مصرف شود برای کم خون ها غذایی بسیار مناسب است. نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید اینکه زنان زیر ۵۰ سال روزانه به ۱۸ میلی گرم، زنان بالای ۵۱ سال و مردان بالغ به ۸ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند. ۹۰ گرم گوشت گاو، ۳/۶ میلی گرم آهن دارد؛ در حالی که یک واحد حیوانات کامل ۱۰ میلی گرم آهن دارد. با این وجود، آهن حیوانی راحت تر از آهن گیاهی جذب بدن می شود.

## مواد غذایی غنی از فولات یا ویتامین B۱۲

به تکثیر گلبول های قرمز کمک کرده، اکسیژن رسانی به بافت ها را بهبود می بخشد. برخی افراد نمی توانند ویتامین B۱۲ را از طریق مواد غذایی جذب کنند و لازم است مکمل اسید فولیک مصرف کنند، اما اگر جزو این دسته افراد نیستید یا به دلیل باردار بودن به میزان بالای غلات احتیاج ندارید می توانید با مصرف روزانه سبزیجات برگ سبز، آبل پر تقال یا گردو نیز روزانه خود را تامین کنید. جهت جذب آهن در سیستم گوارشی بهتر است رژیم غذایی حاوی اسید سیتریک و اسید مالیک باشد که منبع این مواد سویا، آناناس، سیب و انواع لیمو است.

## دلایل مختلفی برای فقر آهن وجود دارد که از آن جمله می توان به علل زیر اشاره کرد:

- دریافت نا کافی آهن به دلیل رژیم غذایی مورد استفاده ای که در آن آهن کمی وجود دارد؛ مانند بعضی از رژیم های گیاهخواری.
- افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی.
- جذب نا کافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی (داروهای مثل: کلستیمیدین، سایمتیدین، پانکراتین، رانیئیدین و تتراسایکلین)

فقر آهن، یکی از شایع ترین اختلالات تغذیه ای در کشور های در حال توسعه و مهمترین نوع کم خونی تغذیه ای در کودکان و زنان، در سنین باروری است که با ایجاد گلبول های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می شود. اگر چه پیامدهای اقتصادی و اجتماعی کم خونی فقر آهن به صورت کمی محاسبه نشده، ولی لازم است به این نکته توجه شود که این بیماری سبب اتلاف منابع و مراقبت های بهداشتی، کاهش بهره وری در اثر افزایش میزان مرگ و میر، ابتلا به بیماری در مادران و کودکان و بالاخره کاهش ظرفیت جسمی و روانی در بخش بزرگی از جامعه می شود.

کم خونی، وضعیتی است که در آن، تعداد یا اندازه گلبول های قرمز یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته، تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود.

## میزان نیاز به آهن

میزان نیاز به آهن بر اساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد متفاوت است؛ مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت ها به آهن بیشتری نیاز دارند؛ به همین دلیل بیش از سایرین در معرض خطر کم خونی قرار دارند. در شیر خواران - در صورت سلامت مادر - میزان آهن موجود در شیر مادر برای ۶-۴ ماه اول زندگی کفایت می کند؛ ولی در مورد نوزادانی که با وزن کم متولد می شوند، ذخایر آهن کم بوده، باید بعد از ۳ ماهگی آهن اضافی به صورت قطره خوراکی خورانه شود؛ همچنین بستن پیش از موقع بند ناف نیز به دلیل اینکه نوزاد را از یک سوم کل خونش محروم می کند خطر فقر آهن را افزایش می دهد.

به طور کلی برای آنکه دچار فقر آهن نشوید، این مواد مغذی را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

## مواد غذایی غنی از ویتامین B۱۲

سبزیجاتی مانند: بروکلی، فلفل و مرکبات، منبع خوب ویتامین C هستند و به جذب بهتر آهن کمک می کنند. بررسی های متعدد نشان داده است؛ وقتی ویتامین C همراه با مواد غذایی غنی از فیتات ها مانند اسفناج مصرف می شوند میزان جذب آهن بالا می رود.

## مواد غذایی غنی از ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ به ویژه در مواد غذایی حیوانی مانند: گوشت قرمز، ماهی، میوه های دریایی و درصد کمتر در تخم مرغ و پنیر وجود دارند. گیاهخواران مطلق معمولاً دچار کم خونی می شوند؛ چون از منابع ویتامین B۱۲ استفاده نمی کنند.

اگر فکر می کنید به این علایم دچار هستید ممکن است پزشک برای شما مکمل B۱۲ تجویز کند؛ ولی خود آن هم که در گوشت قرمز و جگر وجود دارد برای بدن ضروری است؛ البته باید در مصرف منابع آهن هم توجه کرد که برخی منابع مانند کلسترول خون را

## منابع غذایی سرشار از آهن

منابع غذایی سرشار از آهن عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند: جعفری، اسفناج و حبوبات؛ مثل عدس و لوبیا، همچنین میوه های خشک (برگه ها) به خصوص برگه زرد آلو و دانه های روغنی.



عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آن ها  
اسید سیتریک و اسید اسکوربیک ویتامین C که در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، سیب و آناناس وجود دارند، می توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند. اسید مالیک و اسید تارتاریک که در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدو تنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و سلغم موجود است، سبب افزایش جذب آهن می شود. محصولات تخمیری مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجاننده می شوند.



# سایناسیرپاهان



در صورت تمایل به اعلام  
تورهای لحظه آخر  
عدد شماره ۲ را به شماره  
۲۰۰۰۰۶۶۵۰۲۲۴  
ارسال فرمایید

## شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

آدرس: اصفهان، چهارباغ خواجو، جنب بانک ملی، ساختمان اندیشه  
تلفن: ۱۵-۲۱۲۶۷۱۲ و ۹۱-۲۱۲۶۶۹۰-۰۳۱۱  
فاکس: ۲۲۳۲۴۷۸-۰۳۱۱  
مدیریت: رضا امینی

نمایندگی فروش بلیتهای شرکتهای هواپیمایی  
ایران ایر، آسمان، ماهان، ایران ایر تور، آتا  
فروش بلیت و تورهای داخلی (چارتور) در  
مسیرهای مشهد، تهران، کیش و قشم  
فروش بلیت شرکتهای هواپیمایی خارجی جهت کلیه  
مسیرهای بین المللی  
فروش بلیت پروازهای عراق کلیه  
روزهای هفته (بغداد، نجف)  
اخذ ویزا کشورهای خارجی در کمترین زمان ممکن  
فروش بلیت قطارهای مسافرتی رجا، در کلیه مسیرهای  
داخلی و خارجی (ترکیه)

www.SAINASEIR.com  
email: SAINASEIR@yahoo.com



## چگونه یک میز و صندلی استاندارد برای مطالعه فرزندم بخرم؟

### راهنمای خرید

منبع [vitavitrin.com](http://vitavitrin.com)

ارتفاع میز و صندلی باید متناسب با قد دانش آموزان و استاندارد باشد. بهترین حالت این است که زیر پای و ارتفاع صندلی قابل تغییر بوده تا بتوان بر حسب قد کودک آن را تنظیم کرد.

### صندلی استاندارد برای کودکان

- ۱- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب با قد دانش آموزان و استاندارد باشد. بهترین حالت این است که زیر پای و ارتفاع صندلی قابل تغییر بوده تا بتوان بر حسب قد کودک آن را تنظیم کرد.
- ۲- ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که کف پا روی سطح زمین قرار گیرد و مانعی بین پشت ساق پا و ران‌ها وجود نداشته باشد و پاهای کودک هنگام تماس با زمین، زوایه ۹۰ درجه تشکیل دهد.
- ۳- صندلی باید به گونه‌ای باشد که زمان مطالعه پشت انسان کاملاً به صندلی چسبیده باشد و ناحیه کمری و زیر تیغه‌های شانه را کاملاً حفظ کند.
- ۴- صندلی‌هایی که تکیه گاهشان متحرک است فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌کنند و استفاده از آنها توصیه نمی‌شود.
- ۵- سعی کنید صندلی‌های دسته‌دار را برای مطالعه انتخاب کنید تا هنگام مطالعه بتوانید دست‌هایتان را روی آن قرار دهید و خستگی دست‌هایتان رفع شود.
- ۶- از صندلی‌های بدون پوشش ابر (صندلی چوبی یا فلزی بدون روکش) استفاده نکنید تا در هنگام مطالعه هیچ یک از اعضای بدن کودک احساس ناراحتی نکنند.
- ۷- عمق و طول نشیمنگاه صندلی نیز مهم است و ایده‌آل آن برابر با فاصله لگن تا زانوهای خم شده کودک است.



### میز استاندارد برای کودکان

- ۱- ارتفاع میز تحریر باید طوری باشد که زانوهای کودک از سطح زیرین میز فاصله داشته و امکان جابجایی و حرکت آزادانه با توجه به فاصله بین ران و سطح زیرین میز وجود داشته باشد.
- ۲- ارتفاع میز باید به گونه‌ای باشد که بازوها در وضعیت عمود بر سطح میز هم محور یا محور طولی بدن قرار گیرد و آرنج‌ها تقریباً در محدوده سطح رویی میز باشد.
- ۳- در هنگام مطالعه نباید سر و گردن بیشتر از ۲۰ درجه به طرف پایین خم شود.
- ۴- میز مطالعه باید طوری انتخاب شود که خواننده هنگامی که دو دست خود را روی میز قرار می‌دهد، حداقل فاصله کتاب و چشمان او کمتر از ۴۰ سانتی‌متر نباشد.
- ۵- کودک در پشت میز نباید به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بماند و بهتر است از او بخواهیم هر یک ساعت یکبار از جای خود بلند شود و فعالیت داشته باشد.

### آراسته باشید

خانم ها به صورت ذاتی عاشق آراستگی هستند و از آن لذت می برند. الیزابت لمباردو، روانشناس و نویسنده می گوید: «وقتی خانم ها به خودشان می رسند و خود را آراسته می کنند، اعتماد به نفس بیشتری می یابند». بنابراین از همین امروز تصمیم بگیرید حتی در منزل و اوقات تنهایی آراسته باشید.

### از مدیتیشن استفاده کنید

امروزه به صورت علمی ثابت شده مدیتیشن راهی عالی برای از بین بردن افکار منفی و دست یافتن به افکار مثبت است.

### ورزش کنید

این مورد اثری عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می برد و مواد شیمیایی مختلفی تولید می کند (تستوسترون و اندروفین) که حالت مثبت تری به شما می دهد. به نظر می رسد ورزش اعتماد به نفس را بالا می برد و رویکرد شما را نسبت به زندگی تغییر می دهد. علاوه بر آن، فرم و شکل بهتری به اندام می دهد که راهی عالی برای بالا بردن اعتماد به نفس است.

روش هایی که به ظاهر پیچیده تر هستند و تمرکز بیشتری نیاز دارند، شامل موارد زیر می شوند:

### از خودتان بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟

بسیاری از افراد از چیزی می ترسند که هرگز به وقوع نمی پیوندد؛ بنابراین وقتی واقعا از خودتان بپرسید بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد چیست؟ تصویری روشن از موقعیت پیدا می کنید؛ کمی از ترس آن می ریزد و می فهمید که نتایج احتمالی آن به آن اندازه که اول تصور می کردید ترسناک نیست. بر این اساس با کاهش ترس تا آن اعتماد به نفس شما هم افزایش می یابد.

### با ترس روبرو شوید

این مورد اصلاً آسان نیست، اما پاداش خیلی خوبی به همراه دارد. اگر با یک

### زندگی سالم

«بانوان موفق، معمولاً خود باوری بالایی دارند و از این طریق در مسیر موفقیت گام برداشته اند». این جملات را بارها و بارها شنیده ایم، اما به راستی آیا راه حلی برای افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه حرکت در مسیر موفقیت وجود دارد؟ در این زمینه با راحله رادمنش، دانشجوی دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه گفت و گویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید.

از روش های ساده تا روش های پیچیده برای اعتماد به نفس، تعاریف زیاد و متفاوتی ارائه شده است. بر اساس یک تعریف ساده و مناسب، اعتماد به نفس، عبارت است از احساس اطمینان نسبت به خود. به عبارت دیگر، اعتماد به نفس یک فرد به نحوه احساس او درباره «من» خویش بستگی دارد. اعتماد به نفس مفهومی انتزاعی نیست و مهم است که بدانید اکثر خانم های موفق اعتماد به نفس بالایی داشته اند و از این طریق توانسته اند استعدادهایشان را شکوفا سازند. برای افزایش اعتماد به نفس، راه های فراوانی وجود دارد که بعضی از آنها بسیار جزئی و ساده اند و هر کس می تواند به راحتی از این روش ها استفاده کند و بعضی از این روش ها به مراتب دشوار ترند و به تمرکز و تمرین نیاز دارند، ولی در هر صورت همه این روش ها اثر بخش و امکان پذیرند.

لطفاً به این روش های ساده توجه کنید:

### وسایل شخصی از جمله کیف

#### پولتان را مرتب و تمیز کنید

مرتب کردن و نظم بخشیدن به چیزهای کوچک باعث می شود احساس کنید کنترل بیشتری بر زندگی خویش دارید و این امر، اعتماد به نفستان را بالا می برد. بر این اساس، هر هفته زمانی را صرف تمیز کردن وسایل ضروری کوچک از جمله کیف پول خود کنید. رسیدن، کارت ویزیت ها و تکه کاغذها را دور بیندازید.

#### تماس چشمی برقرار کنید

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، عادت کرده اند موقع حرف زدن به چشمان طرف مقابلشان نگاه کنند. وقتی با کسی حرف می زنید، در چشم او نگاه کنید؛ این کار عادت افرادی با اعتماد به نفس بسیار بالاست. اگر طرفتان متوجه عدم اعتماد به نفس در شما نشود، شما هم متوجه آن نخواهید شد.

ترس روبرو شوید، اعتماد به نفستان ۱۰ قدم بالاتر می رود و هر بار که با یک ترس روبرو می شوید، آرام آرام متوجه می شوید که ضرب المثل قدیمی «از هیچ چیز به اندازه ترس نباید ترسید» فقط یک کلیشه توخالی است.

### چیزی نو خلق کنید

همه ما خلاقیت را از زمان کودکی به یادگار داریم. انسان ها ذاتاً خلاق هستند، اما پس از کودکی و نوجوانی این مسئله گاهی فراموش می شود. کشف دوباره خلاقیت هایتان راهی عالی برای بالا بردن اعتماد به نفستان است. خلق یک چیز جدید هر چند کوچک، راهی عالی است، اما همیشه هم آسان نیست. خلاق بودن راهی عالی برای شناخت خودتان و توانایی های پنهانتان است.

### وانمود کنید اعتماد به نفس دارید

اگر احساس اعتماد نمی کنید، حداقل تظاهر نموده، طوری رفتار کنید که انکار به خودتان و توانایی هایتان کاملاً مطمئن هستید و بنابر آن رفتار کنید. خیلی زود می بینید که احساس اعتماد به نفس می کنید؛ اعتماد به نفس واقعی.

### ذهنتان را از خاطرات مثبت پر کنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که قبل از اینکه بخواهید کار مهمی انجام دهید، شکست های قبلی و تجربیات بد سابق همه ذهنتان را پر می کنند، لطفاً این عادت را از بین ببرید و سعی کنید برای یک تادو دقیقه هم که شده همیشه ذهنتان را از خاطرات مثبت، دستاوردهای مهم و تجربیات خوبتان پر کنید.

### و مهم تر از همه اینکه خودتان را با خودتان مقایسه

#### کنید؛ نه با دیگران

سعی کنید فقط روی خودتان تمرکز کنید؛ نه آدم های دور و برتان و مهم نباشد که دیگران تا چه اندازه موفق هستند. خودتان را با خودتان مقایسه کنید. پیشرفت کنید و رشد خودتان را بررسی کنید؛ نگاه خواهید دید که شادتر، موفق تر و با اعتماد به نفس تر زندگی خواهید کرد؛ البته رقابت با دیگران و الگو برداری از نقاط قوت دیگران به هیچ وجه ویژگی ناپسندی نیست، اما تا جایی که آرامشتان را بر هم نزنند و در زندگی تنش و تشویش ایجاد نکنند.

چگونه به نفس خویش متکی باشیم؟



# گام به گام

## تا رسیدن

# به اعتماد به نفس واقعی

متخصص و جراح  
زنان، زایمان و نازایی

عضو انجمن متخصصان  
زنان و زایمان و نازایی  
ایران

انجام زایمان طبیعی  
وسزارین  
جراحی های زنان و زیبایی  
مشاوره قبل و بعد از  
ازدواج  
وبارداری  
مشاوره در امور جنسی و  
اختلالات جنسی  
و درمان نازایی  
انجام IUI

لیزر لیپولیز  
از بین بردن چربی های  
اضافی بدن در نواحی  
شکم / پهلو / ران / غبغب /  
سینه و ...  
(توسط تیم جراحی)

# دکتر الهام

## فردین پور

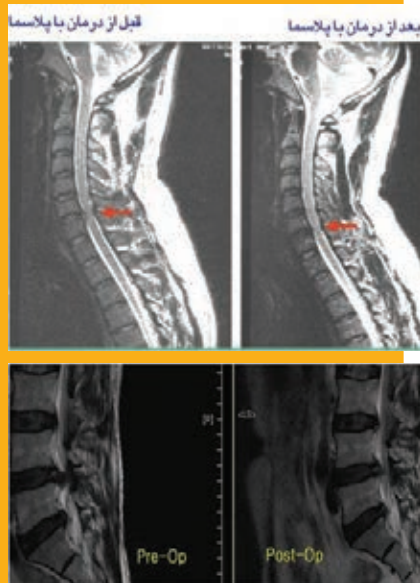
نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

آدرس مطب: خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور،

طبقه سوم، واحد ۳۰۱ ۹۵۱۲۱۴۹

۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶





## درمان بیرون زدگی دیسک ستون فقرات کمر و گردن در یک جلسه

### علائم

بسته به محل بیرون زدگی یا پارگی دیسک، علائم متفاوت خواهد بود. شایع ترین محل این عارضه در مهره های کمری است و در این صورت علائم زیر بروز خواهد کرد. کمردرد، درد باسن که سمت ران یا هر دو ساق پا تیر می کشد، دردی که در ضمن فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می شود و دردی که با سرفه، عطسه، نشستن، رانندگی کردن یا به جلو خم شدن، بدتر می شود.

### عمل پلاسما PDCT چیست؟

تکنیکی است که در آن از نور پلاسما برای درمان بیرون زدگی دیسک استفاده می شود. برتری این نور نسبت به نور لیزر معمولی این است که برخلاف آن در یک مسیر مستقیم حرکت نمی کند و دقیقاً نقطه مورد نظر را هدف گیری نموده و به بافت های اطراف آسیبی نمی رساند. این تکنیک از امنیت و تاثیر گذاری بسیار بالایی برخوردار است.

### از دیگر مزیت های این عمل

زمان کوتاه تر درمان بیمار  
سرپایی انجام شدن آن  
عدم بستری شدن بیمار و ترخیص سریع بیمار  
جلوگیری از بیرون زدگی مجدد دیسک به دلیل سفت شدن قسمت خارجی دیسک بین مهره ای پس از عمل

پلاسما.

عدم نیاز به بیهوشی و بی حسی موضعی

### در چه صورت می توانم عمل پلاسما دیسک را انجام دهم؟

ام آر آی جدید شما همراه با نتایج معاینه شما توسط پزشک مرکز بررسی می شود و در صورت داشتن شرایط لازم، این عمل توسط پزشک جراح ستون فقرات انجام خواهد شد.

### مراحل و نحوه انجام عمل پلاسما به صورت خلاصه:

در این عمل که حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد یک کانولا در مرکز هسته دیسک بین مهره ای وارد می شود که فیبر نوری پلاسما از آن عبور می کند. نور قوی پلاسما حفره ای را بدون آسیب به بافت اطراف ایجاد می کند و باعث کاهش فشار درون دیسک بین مهره ای و اعصاب می شود. تاثیر عمل ممکن است تا حدود چند ماه بعد از عمل نمایانگر شود. لازم به ذکر است این عمل حتماً باید در بیمارستان های مجهز انجام شود.



این دستگاه دارای مجوز از وزارت بهداشت، بزرگترین سازمان تایید دارو و تجهیزات پزشکی آمریکا،

استاندارد اروپا، استاندارد کره جنوبی ISO9001 . ISO13485 و... می باشد



# روش های نوین جراحی در بیماری های کلیه و مجاری ادراری تناسلی



♦♦♦ دکتر مجید حقیقت  
جراح و متخصص  
کلیه و مجاری ادراری تناسلی



بارزی در موفقیت جراحی آن وجود دارد بیماری هیپوسپادیازیس است.

هیپوسپادیازیس یک ناهنجاری مادرزادی در مجرای ادراری پسران است که به دلیل کوتاه بودن طول مجرا نسبت به طول آلت باعث تغییر در شکل طبیعی آلت و باز شدن سوراخ مجرا در زیر آلت می شود.

این حالت را قبلاً ختنه خدادادی نیز می نامیدند. ترمیم این ناهنجاری، با جراحی است که یکی از پر عارضه ترین جراحی در این رشته است و درصد بالای عدم موفقیت یا عوارضی همچون تنگی یا فیستول مجرا ایجاد می کند که در کودک و والدین اوبسیار استرس زاست که گاهی منجر به اعمال جراحی متعدد جهت ترمیم می شود ولی در روش میکروسرجری با افزایشی در دقت جراح در حفظ عروق و بافت محل جراحی باعث سالم ماندن مجرای ایجاد شده با جراحی و کاهش بارز عوارض جراحی می گردد.

به طور خلاصه استفاده از بزرگنمایی حین جراحی (میکروسرجری) باعث شده امروزه عوارض جراحی یا عدم موفقیت در جراحی بسیار کمتر دیده شود گرچه این روش بسیار وابسته به تجربه و مهارت جراح نیز می باشد

۵-۳۰ درصد خطای جراح وجود دارد و در نتیجه منجر به عود بیماری یا عوارض جراحی می شود که از نظر پزشکی درصد بالایی محسوب می گردد.

در روش میکروسرجری با بزرگنمایی بیش از ۴برابر در دید، باعث افزایش بسیار بارز در وقت جراح در تشخیص وریدها از شریان و لنفاتیک می شود، در نتیجه با این روش، احتمال عود بیماری به کمتر از نیم درصد کاهش یافته و سایر عوارض حتی بسیار نادرتر خواهد بود که افزایش موفقیت جراح ۷۰ درصد به بالای ۹۵ درصد خواهد بود. بیماری دیگری که با روش میکروسرجری افزایش بارزی در موفقیت در جراحی آن مشاهده می گردد، انسداد لوله وازدفران است (باز کردن و برگشت عمل وازکتومی).

وازدفران، لوله ای است که اسپرم را از بیضه به کیسه منی انتقال می دهد و همین لوله حین عمل وازکتومی مسدود می گردد. در فردی که قبلاً عمل وازکتومی انجام داده یا دراثر بیماری این لوله مسدود شده باشد، به وسیله جراحی، می توان این لوله را مجدداً پیوند داده و اصلاح نمود. استفاده از میکروسکوپ و روش میکروسرجری در این جراحی، شانس موفقیت را به صورت چشمگیری افزایش می دهد و باعث پیوند دقیق تر و موفق تر دو سر لوله وازدفران و شانس بالاتر باروری در فرد می گردد.

بیماری دیگری که با روش میکروسرجری افزایش

امروزه با پیشرفت علم، هرروزه شاهد تغییر و تحول شگرف در روش های تشخیصی و درمانی بیماری ها هستیم. این پیشرفت و تغییر، در مسیر افزایش دقت و تشخیص و بهبود روش های درمان و کاهش عوارض آن است. در این مطلب، یکی از این روش ها که استفاده از میکروسکوپ در جراحی بیماری های سیستم ادراری تناسلی است، ارائه می گردد. روش میکروسرجی: میکروسرجی عبارت است از استفاده از میکروسکوپ یا بزرگنمایی دید حین جراحی.

بزرگنمایی جهت دید حین جراحی باعث افزایش دقت جراح در تشخیص بافت مورد جراحی و عدم آسیب به بافت سالم و حفظ آن می گردد.

شایع ترین بیماری که در این گروه به روش میکروسرجی قابل جراحی است، بیماری واریکوسل است. این بیماری عبارت است از واریسی شدن وریدهای بیضه در مردان که به صورت تورم عروق بیضه به خصوص در سمت چپ قابل مشاهده است. واریکوسل در ۲۰-۱۰ درصد مردان بالغ وجود دارد و شایع ترین دلیل ناباروری مردان است.

در جراحی واریکوسل که واریکوسلکتومی نامیده می شود، به وسیله عمل جراحی وریدهای بیضه مسدود شده و عملاً از گردش خونی بدن خارج می گردد. در روش سنتی این جراحی که با دید چشمی انجام می شود، بین

آدرس: خیابان شمس آبادی مقابل بیمارستان عیسی بن مریم ساختمان ۷۱

تلفن: ۲۲۰۵۴۹۷ فکس: ۲۲۱۵۸۷۳

www.drhaghghat.ir

عيد فطر



فرارسيد عيد سعيد فطر بر عموم مسلمين جهان مبارك باد

روابط عمومي مجله زندگي سالم و روزنامه نسل فردا  
و سايت خبري خورشيد آنلاين



هتل سپهان  
Sepahan Hotel

# هتل سپهان (۳ ستاره)

واقع در مرکز شهر، نزدیک به کلیه آثار تاریخی، اولین هتل استاندارد اصفهان، دارای سوئیت های بسیار زیبا

امکانات کامل:

پارکینگ اختصاصی، رستوران در فضای بام هتل با منظره زیبای میدان نقش جهان، سونا، جکوزی، سالن اجتماعات جهت برگزاری مراسم های اداری، جشن ها و غیره (با ظرفیت ۲۵۰ نفر)

آدرس: خیابان استانداری - انتهای خیابان فرشادی  
www.sepahanhotel.com

فکس: ۲۲۱۵۵۴۹

تلفن: ۲۲۲۱۲۳۵



# هتل ونوس (۴ ستاره)

دارای سوئیت و امکانات کامل از قبیل

پارکینگ اختصاصی، رستوران سنتی،

کافی شاپ، استخر، سونا و جکوزی نزدیک به

کلیه آثار باستانی و خیابان چهارباغ عباسی جهت عقد

قرارداد با کلیه ادارات و آژانس ها آماده می باشد.

آدرس: خیابان چهارباغ عباسی، خیابان آمادگاه

تلفن: ۲۲۲۸۷۲۱ فاکس: ۲۲۲۷۳۵۰ www.venushotel.org

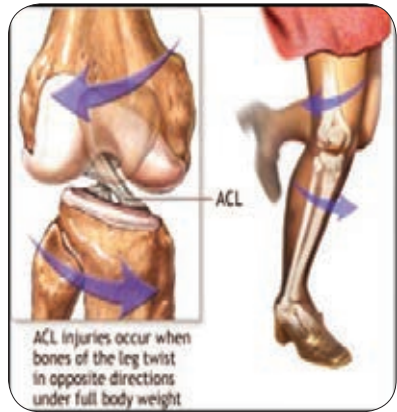
گروه هتل های ونوس و سپهان

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

# دکتر علی فرخانی

درمان غیر جراحی دیسک های ستون فقرات  
تنگی کانال نخاع / آرتروز / پوکی استخوان / آسیب های ورزشی  
خارپاشنه / توان بخشی بیماران سکته مغزی و ضربه مغزی و...

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پرتوان / مگنت تراپی  
و فیزیوتراپی Shock Wave/TMS



شمس آبادی، چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

[www.dr farkhani.com](http://www.dr farkhani.com)

# جراحی زیبایی پلک (بلفاروپلاستی)

افتادگی پلک



جراحی پلک



است با پیامدها یا عوارضی همراه باشد. پیامدهایی همچون تورم، کبودی، بی حسی پوست پلک، تغییراتی در بینایی همچون دوبینی، که در مدت کوتاهی بهبود یافته و هیچگونه اثری از آن بر جانمی ماند. عوارض این جراحی، گرچه بسیار نادرند ولی ممکن است اتفاق بیفتند. همانند باقیماندن جای برش، افتادگی پلک یا آسیب به قرنیه. این عمل معمولاً به صورت سرپایی و حداکثر با اقامت چند ساعته در کلینیک انجام می شود. در اکثر موارد عمل با استفاده از داروهای بی حس کننده موضعی همراه با داروهای تزریقی آرامبخش صورت می پذیرد. اگر قرار باشد که هر دو پلک بالا و پایین جراحی شود، ابتدا در پلک بالا، مقداری از پوست یا ماهیچه زیر آن و عدد چربی اضافه را برداشته و سپس پوست را با استفاده از نخ های بسیار ظریف بخیه می کنند. آنگاه پلک پایین را با استفاده از برش هایی که داخل پلک و یا درست زیر مژه و روی پوست است باز کرده و مانند پلک بالا پوست ماهیچه و چربی های اضافه برداشته می شود. خوشبختانه به علت قرار گرفتن این برش ها در چین های طبیعی و روش دقیق و ظریف بستن برش ها معمولاً پس از مدتی اثر بسیار کمی از آنها قابل رویت است.

## بعد از جراحی چه نکاتی را باید دانست و رعایت کرد؟

جراحی حدوداً ۲ ساعت به طول می انجامد و پس از چند ساعت از کلینیک یا بیمارستان مرخص می شوید. بعد از عمل ممکن است کمی درد، تورم، کبودی، اختلال در دید، دوبینی و بی حسی پلک ها را احساس نمایید.

چشم و اطراف آن، مهم ترین عناصر زیبایی صورت می باشند. همان طور که سن بالا می رود، پلک ها کشیده و پوست آنها شل شده و ماهیچه های ظریف داخل پوستی ضعیف می گردند. به دنبال آن، چربی های زیادی زیر پلک بالا و پایین جمع شده و به آن حالت پف آلود می دهند. همچنین با سنگینی ای که ایجاد می کنند، باعث افتادگی ابرو می شوند. به دنبال آن، علاوه بر آنکه شما مسن تر به نظر می رسید، ممکن است چهره تان خسته و بی حوصله به نظر آید. چنانچه این حالت شدید باشد، حتی امکان دارد دید شما را مختل نماید.

## چه کسانی برای این جراحی مناسب هستند؟

خانم ها یا آقایانی که پلک های پایین یا بالای آنها حالت پف آلود دارد یا در قسمت هایی بر جسته بوده یا افتادگی و یا پوست اضافی دارد و مایلند چهره شان تغییر کند تا جوان تر و شاداب تر به نظر برسند، کاندیدای این عمل هستند. این عمل علاوه بر مزایای فوق، می تواند حس اعتماد به نفس را در فرد تقویت نماید. البته نباید تصور شود که با این عمل، تمام مشکلات زیبایی صورت یا مشکلات روحی و جسمی حل می گردد. بنابراین بسیار اهمیت دارد که فرد از نظر روحی و روانی با ثبات بوده و انتظارات معقولی از نتایج جراحی داشته باشد. جراحی زیبایی پلک ممکن است همراه با جراحی های دیگر همچون بالا بردن ابرو، کشیدن پوست پیشانی یا صورت انجام پذیرد.

## این جراحی عوارض و پیامدهایی دارد؟

همانند دیگر جراحی ها، جراحی زیبایی پلک هم ممکن

فلوی فوق تخصص جراحی پلاستیک  
بینی و صورت از دانشگاه هاروارد آمریکا  
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

دکتر مسعود جعفری پور

با تجربه بیش از دو هزار جراحی موفق زیبایی و پلاستیک  
قیمت مناسب - مشاوره رایگان - قبول بیمه در موارد انحراف بینی

آدرس: خیابان توحید - چهارراه پلیس - ساختمان ماکان ۳ - طبقه ۴ تلفن: ۰۲۶۶۸۵۱

www.drjafaripour.com

# کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

عضو انجمن بین المللی پیوند مو آمریکا (ISHRS) و اروپا (ESHRS)

عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا (ASDS) و اروپا (EADV)

دارای گواهینامه پیوند مو طبیعی از فرانسه

## پیوند مو طبیعی

مو سر، ابرو، مژه، ریش و سبیل (قابل رشد و دائمی)  
در خانم ها و آقایان با استفاده از جدیدترین  
متدهای پیوند مو FUT و FIT  
(بدون جراحی و بدون برش)



## لیپولیزر

لاغری موضعی در یک جلسه توسط لیزر  
شکم، باسن، پهلوها، ران، بازو، غیغپ  
بدون بیهوشی\_ بدون بستری شدن  
فقط در یک جلسه



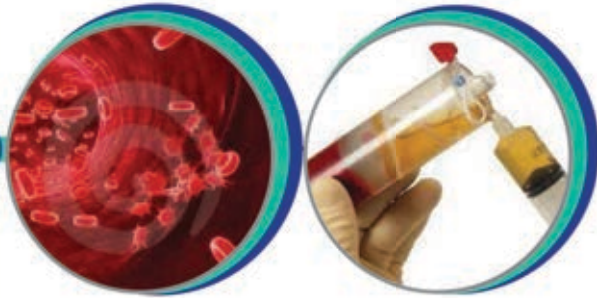
## تزریق چربی

جهت گونه گذاری و حجیم کردن صورت  
افزایش حجم لب و رفع سایر عیوب صورت و دست



## PRP

جهت رفع ریزش مو تقویت و رشد مو  
جهت جوانسازی پوست صورت



تلفن تماس و مشاوره رایگان:

۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

مرکز شماره ۱: چهارراه نظر - خیابان میر بعد از مسجد کازرونی - نرسیده به پل هوایی - ۶-۶۶۷۴۷۲۵

مرکز شماره ۲: خیابان شریعتی - کوچه کسائی، ساختمان نوید - طبقه اول - ۶۲۹۰۸۶۱

WWW.DRSAJADIEH.COM