



۲

ناتوانی به دور



۶

نگاه تازه به زندگی با افزایش توجه



شنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۳

سال نودونهم - شماره ۲۸۸۲۵

۶۴۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

در جنگ قدرتی که با فرزندان پیش می آید  
بهترین راه حل گفتن این جمله است:

**هم تو درست می گویی**

**هم من**



برای همین، هم لازم است که آزمایش‌ها و مشاوره‌ها را جدی بگیرند تا نکند کوچکترین سهل‌انگاری، باعث به دنیا آمدن نوزادی شود که قرار است سال‌ها با مشکلات مختلف و معلولیت‌های جسمی و ذهنی یا حتی حرکتی دست و پنجه نرم کند. بسیاری از معلولیت‌ها ناشی از ناآگاهی والدین، کمبود ویتامین، نحوه برخورد با فرد باردار و نحوه زایمان است. چنانچه سازمان بهزیستی و مراکزهای مشاوره، برای جلوگیری از این احتمال که قشر عظیمی از زنان باردار جامعه با آن مواجه‌اند، گروه‌های هدف برای مشاوره ژنتیک دارند. اما این پیشگیری زمانی به نتیجه نمی‌رسد که در بسیاری از خانواده‌ها تعصب‌های آیینی، قبیله‌ای و خانوادگی همچنان حاکم است و موجب رشد چرخه معلولیت می‌شود؛ تعصب‌هایی که باعث می‌شود خانواده‌هایی که سابقه معلول‌زایی دارند، با احتیاط و برنامه برای فرزندآوری اقدام نکنند. آنچه مشخص است این است که مشاوره‌های ژنتیک بهزیستی برای قبل از ازدواج، به‌ویژه در ازدواج فامیلی، پیش از بارداری و هنگام بارداری و در خانواده‌های با ریسک بالا از نظر بیماری‌های ژنتیک و خانوادگی دارای معلولیت انجام شود؛ مشاوره‌هایی که تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از تولد نوزادان دارای معلولیت خواهد داشت.

### وراثت هم نقش دارد!

بسیاری از متخصصان از تصورات اشتباه گذشته می‌گویند؛ تصوراتی که نقایص بد تولد و بیماری‌های دوران نوزادی را به عوامل ماوراء الطبیعه و خرافی نسبت می‌دادند و از نقش عوامل ژنتیکی و وراثتی بی‌اطلاع بودند. اما واقعیت این است که با پیشرفت دانش بشری و کشف ژن به عنوان واحد انتقال دهنده صفات از نسلی به نسل دیگر، نقش عوامل ژنتیکی در بروز ناهنجاری‌های بد تولد و بیماری‌های ژنتیکی مشخص شده است. برای همین هم است که در این دوره از تاریخ، مشاور ژنتیک با توجه به شرح حال و گرفتن تاریخچه بسیار دقیق و صادقانه فرد و پیشینه خانوادگی بیماری‌ها، می‌تواند نوع آزمایش ژنتیک و موارد نیاز آن را تعیین کند. اما اینطور که معلوم است، بازه‌های زمانی پیش از نامزدی و عقد شرعی، قبل از بارداری و در زمان بارداری، بهترین زمان برای مشاوره ژنتیک است. با این احوال، بهتر است کسانی که از دواج فامیلی داشته‌اند، بارداری در سنین کمتر از ۱۸ و بالای ۳۵ سال، رویارویی با عوامل خطرناک در دوران بارداری مانند اشته ناشی از عکس برداری پزشکی، اشعه درمانی استفاده از مواد رادیواکتیو، داروها، الکل و مواد شیمیایی، عفونت‌ها از جمله سرخچه، آبله مرغان و ... از جمله مواردی است که در صورت قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی، پیشگیری را ضروری‌تر از هر وقت دیگری می‌کند. نمونه ساده‌اش، داروهایی هستند که یک خانم باردار در دوره بارداری‌اش به هر دلیلی ممکن است استفاده کنند و می‌تواند عامل ایجاد معلولیت باشد؛ عاملی که به راحتی قابل پیشگیری و آگاهی است و نباید از آن غافل شد.

### معلولیت‌های سالمندی

اما یکی از معلولیت‌هایی که گاه از آن غافل هستیم، معلولیت‌های دوره سالمندی است! واقعیت این است که برخی از این اتفاقات در دوره سالمندی را از عوارض بالا رفتن سن می‌دانیم در حالی که می‌تواند اینطور نباشد. آگاهسازی پیشگیری از معلولیت‌ها در دوره سالمندی نیز در زمینه آشنایی بیماری استئو آرتروز، بیماری دیابت، بیماری قلبی و عروقی، سکنه مغزی، آشنایی با بیماری دمانس و ... هم از جمله دیگر معلولیت‌های قابل پیشگیری هستند. معلولیت‌هایی که گاهی با رعایت یک سبک زندگی سالم یا اصلاح غذایی، پیشگیری می‌شود و فرد را در دوره سالمندی، گرفتار مشکلاتی که دست کمی از معلولیت ندارند، نمی‌کند.



بر خلاف تصور، در روزگار فعلی، می‌توان تا مقدار قابل توجهی از بروز انواع معلولیت‌ها پیشگیری کرد

## ناتوانی به دور

### • نرگس خانعلی زاده

پیشگیری همیشه بر درمان مقدم بوده است؛ پیشگیری‌هایی که به عنوان یک اصل پذیرفته شده علمی بر همگان روشن است به خصوص در زمینه پیشگیری از معلولیت! معلولیت‌هایی که همه ما در زندگی‌هایمان با آن مواجه شده و برخورد داشته‌ایم. اتفاقاتی که شاید اگر پیشگیری‌های جدی‌تری را به خود می‌دید، در چنین وضعیت و موقعیتی قرار نمی‌گرفت و این چنین مشکل به بار نمی‌آورد. امروز با توجه به پیشرفت قابل توجه علوم پزشکی و بهداشتی پیشگیری از بیماری‌های عفونی، ارثی، ژنتیکی و معلولیت‌های ناشی از آن مورد توجه است و در زمان حاضر الگوی کشورها انتقال دانش پزشکی از درمان به سوی پیشگیری است. اما آنچه در این میان اهمیت دارد، این است که بدانیم اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از معلولیت، نیازمند ارتقا آگاهی است!

### پر خطرهارا بشناس

اینطور که متخصصین می‌گویند، زوج‌هایی که دچار نازایی، سقط‌های مکرر، اختلال در بلوغ و ابهام تناسلی و عفونت در دوران بارداری‌های زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال می‌شوند، پرخطرترین افراد در زمینه به دنیا آوردن فرزندان معلول هستند.

«۸۰ تا ۹۰ درصد معلولیت‌ها با انجام اقدامات پیشگیرانه مانند مشاوره‌های ژنتیک یا انجام آزمایشات ژنتیک قابل حذف است.» این را معاون توانبخشی سازمان بهزیستی یزد می‌گوید و معتقد است که نه فقط معلولیت‌های ناشی از حوادث، قابل پیشگیری است که معلولیت‌های ژنتیکی هم می‌تواند تا مقدار قابل توجهی، پیشگیری شود.

معلولیت‌هایی که فرد را از حالت طبیعی خارج می‌کند و باعث می‌شود که کارایی‌اش دستخوش افول شود و در نتیجه بین‌انتظاراتی که فرد از خود یا جامعه از فرد دارد با کارایی فرد فاصله ایجاد می‌شود. اتفاق ناخوشایندی که می‌تواند با رفتارهای پیشگیرانه در هر دوره از زندگی، از وقوع چنین اتفاقی جلوگیری کند. موضوعی که به مناسبت دوازدهمین روز از آذر ماه و روز جهانی معلولیت، می‌تواند بیشتر از هر وقت دیگری به آن پرداخته شود.

### یک تکه آسمان

#### خداوندا

چون قصد دو کار کنیم که یکی از آنها تو را از ما خوشنود می‌کند و آن دیگری تو را بر ما خشمگین می‌سازد. پس به آنچه در معرض رضای توست ما را متمایل کن و از قدر تمان بر اهتری که سبب خشم توست بکاه.

صحیفه سجاده

### ... خبر فرهنگی

#### • کارگردان



نمایش کارگردان به کارگردانی و نویسندگی محمدرضا آگاه و تهیه‌کنندگی سجاد افشاریان از ۱۶ تا ۳۰ آذرماه در سالن سایه تئاتر شهر تهران به روی صحنه می‌رود. نمایش در مورد کارگردان تئاتری است که بعد از آخرین اجرای خود از صحنه خداحافظی می‌کند و قصد مهاجرت دارد. از بازیگران این نمایش پدram زمانی، نیلوفر فتاحی، مهدی سجادیان، علیرضا محبی‌زاده، یاشار قره باغی و میر امیر رحیمی هستند.

### آغازی برای بهبود زندگی معلولین

البته انتخاب راه حل گدایی کردن برای به دست آوردن درآمد، مربوط به طبقات سطح پایین جامعه بود چرا که در این دوره معلولان بسیاری داریم که مشغول کارهایی چون دستفروشی، آوازخوانی، نوازندگی و ... بودند و حتی در خانواده‌های باسواد و سطح بالای جامعه آن زمان، معلولانی که به درجات بالایی علمی رسیده و نامشان در تاریخ ماندگار شده‌اند هم وجود دارند. اما در اصل هیچ امکانات و رفاهی برای این گروه وجود نداشت تا زمانی که با رفت و آمد پادشاهان، وزرا و رجال دربار قاجار به کشورهای خارجی آن زمان از جمله روسیه و ترکیه مردم و در واقع دولتمردان متوجه شدند که در آن کشورها چه کارهایی که برای بهبود وضعیت معلولیت نمی‌کنند، اما «خسرو میرزا» از نوادگان قاجار که در سفری چند ماهه همراه امیر کبیر به روسیه رفته بود، از نزدیک می‌بیند که چه تلاش‌هایی آن دولت برای بهبود وضعیت زندگی شخصی و خانوادگی معلولان انجام می‌دهد.

### کمک به خانواده تا توانمند کردن

از جمله آن که در روسیه آن روزگار، معلولان در مدارس آموزش می‌دیدند و مهم تر آنکه در کارخانه، تئاتر و دیگر مراکز به فراگیری فنون و در پی آن کسب درآمد مشغول بودند. مهم‌تر آنکه تمامی مخارج آنها هم بر عهده دولت بود. در نتیجه این سفر شاهزاده قجری با دیدن شیوه‌های نوین آموزش و حرفه‌آموزی معلولان تلاش کرد تا چنین شرایطی را هم برای معلولان در ایران اجرا کند. در همین مسیر امیر کبیر به عنوان اولین قدم اقدام به پیشگیری و جلوگیری از ازدیاد معلولیت‌ها در ایران کرد. به این صورت که طرح آبله کوبی را با تمام مخالفت‌های خانواده‌ها به اجرا درآورد، در ادامه با تأسیس مدرسه دارالفنون و حضور پزشکان اروپایی پزشکی جدید را در ایران گسترش داد. همچنین ایجاد مراکز نگهداری معلولان با پشتوانه دولت و کمک‌های مردمی برای رسیدگی به وضعیت معلولان فقیر یا نیازمند به پرستاری از دیگر اقدامات بود تا خانواده‌ها مجبور به رها کردن عزیزان معلول خود در سطح شهر نشوند. حتی دارالایتامی ساخته شد که به غیر از رسیدگی به سلامتی معلولان برای توانمند سازی به آنان صنایع دستی آموزش داده می‌شد.

### نگاه منطقی امیر کبیر به زندگی معلولین

در ایسن میان امیر کبیر فرمانی برای جمع‌آوری گداهای پایتخت آن زمان یا همان دارالخلافه که تعدادشان دیگر صدای مردم و خانواده‌ها را درآورده بود، می‌دهد که بسیار قابل تأمل است. فرمانی که نشان از اهمیت دادن این مرد بزرگ به عزت نفس و شخصیت افراد معلول بود. چرا که در متن فرمان با آنکه شدیداً تأکید می‌کند مانع از تکدیگری هر شخص سالم باشند اما بیان می‌کند که به تکدیگران معلول که از آن راه کسب درآمد می‌کردند کاری نداشته باشند تا زمانی که شرایط مناسبی برای تحت پوشش قرار دادن آنان برسد و در مدتی بعد همین اتفاق افتاده و مراکز برای نگهداری و مراقبت از این معلولین بی سر پناه و نیازمند ایجاد می‌شود. حتی با گذشت زمان هم برای بیماران روانی و کم‌توان ذهنی در بیمارستان‌ها در تهران ساخته شد و خانواده‌ها در آرامش بیشتری کنار معلولان زندگی را می‌گذرانند. البته به غیر این خدمات که بیشتر برای بهبود وضعیت معلولین بدون خانواده یا دارای خانواده‌های نیازمند بود، اقداماتی برای مسطح کردن خیابان‌ها و معابر تا رسیدگی به اوضاع فیزیکی شهر که در رفت و آمد معلولان بی‌تاثیر نبود را هم نباید فراموش کنیم.



## امیر بزرگی که به فکر معلولان بود

### • زهره شریفی

#### قسمت یکصد و چهل و پنجم

حتی بعضی از خانواده‌ها که تاب رفتارهای نادرست مردم را نداشتند عزیز معلول خود را در محلی به حال خود رها یا آنان را با سپردن به نوانخانه‌ها از معرض دید مردم پنهان می‌کردند. حتی در مواردی هم معلولین ذهنی را در اتاقی در خانه محبوس و به دور از همه به صورت پنهان از او آن هم در حد خوراندن آب و غذا نگهداری می‌کردند.

### بیماری‌های مسری تا مجازات حاکمان

متأسفانه در این دوران که روزگار قاجار یکی از معروف‌ترین آن است شیوع بیماری‌های مسری و مادرزادی کنار حوادث، و ناتوانی‌های پزشکی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها باعث بالا رفتن تعداد معلولین شد. جالب آنکه بخشی از این معلولیت‌ها هم توسط پادشاهان و حاکمان به عنوان مجازات جمعی و فردی متخلفان و متخلفان و جنگ‌های داخلی و خارجی اتفاق افتاده است.

با این وضعیت سرپرست خانواده‌هایی که به هر دلیل دچار معلولیت می‌شدند در این زمان که حرف اصلی در کسب درآمد را کارهای دستی مانند کشاورزی، دامداری و ... می‌زد باید با شدیدترین نیازمندی زندگی خود را می‌گذرانند. در این شرایط بود که بخشی از این معلولان تن به گدایی می‌دادند و تلاش می‌کردند با طلب کمک از رهگذران و همسایه‌ها و دیگر خانواده‌هایی که وضعیت اقتصادی خوبی داشتند خرج خود و حتی در مواردی خانواده را هم بدهند.

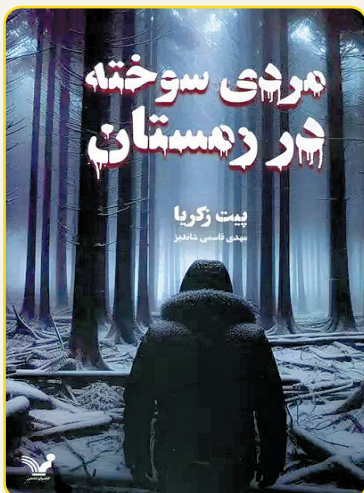
تقویم پر از روزهایی است که به مناسبت‌های مختلف با هدف یادآوری و بزرگداشت نامگذاری شده است. اما در میان این مناسبت‌ها که برای بیشتر مردم در حد اطلاع پیدا کردن از آنکه چرا و به چه علت برایش در تقویم جایی باز کرده‌اند، اهمیت دارد، برای خانواده‌هایی نشان از وجود رنجی نهفته دارد که به زیبایی و صبر با آن رنج دوستی کرده و خیال ندارند به جنگ سرنوشت بروند. از جمله خانواده‌هایی که عزیز معلول در خانه دارند از فرزند تا والدین و یا دیگر عزیزانشان. روز جهانی معلولان هم یادآوری است برای مسئولین که چه کارهایی برای رفع مشکلات این عزیزان انجام داده‌اند و هم بهانه‌ای است برای گرامیداشت عظمت صبر و تلاش و همت خود معلولان و خانواده‌هایشان برای رسیدن به یک زندگی موفق.

### رنج خانواده‌ها از رفتار مردم

بسیاری از انسان‌ها چه به دلایل مادرزادی و چه رخ دادن یک اتفاق دچار نقصی در بدن خود شده‌اند. نقصی که دیگر در روزگار ما برخلاف گذشته، کمبود و یک ضعف به حساب نمی‌آید. در همین صد سال گذشته که هنوز سطح آگاهی و درک مردم نسبت به چنین مسائلی پایین بود خانواده‌های معلولان جسمی - ذهنی به دلیل رفتارهای نادرست دیگران رنج‌های زیادی می‌کشیدند. جدای از خود معلولان که مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفتند.

### ... کتاب بزرگسال

#### • مردی سوخته در زمستان



روزنامه‌نگاری جنایی که به انتها رسیده و قاتلی زنجیره‌ای که با او بازی می‌کند؛ وجه اشتراک آن دو می‌تواند هر خواننده‌ای را بر جای خود می‌خکوب کند. روکر لیندستروم که هم‌چنان در سوگ فرزند خردسالش به سر می‌برد، شوم‌ترین نقطه جهان را برای فرار از همه‌چیز و همه‌کس انتخاب می‌کند؛ کلبه‌ای ویرانه «در دیر لیک» که پدر مرحومش، یکی از بدنام‌ترین قاتلان زنجیره‌ای ایالت مینه‌سوتا، برایش به یادگار گذاشته است.

کتاب مردی سوخته در زمستان نوشته بیت زکریا با ترجمه مهدی قاسمی شاندریز را انتشارات کتابسرای تندیس منتشر کرده است.

### ... کتاب نوجوان

#### • اسکارلت و آیوی ۱



کتاب «اسکارلت و آیوی» رمانی نوشته «سوفی کلوری» است. خواهر دوقلوی «آیوی»، «اسکارلت»، در مدرسه شبانه‌روزی «راک وود» جانش را از دست داد. اکنون به «آیوی» پیشنهاد شده که جای خواهرش را در این مدرسه بگیرد.

اما وقتی خانم مدیر از راه می‌رسد تا او را به مدرسه ببرد، «آیوی» درمی‌یابد که مدیر از او خواسته‌ای عجیب دارد...

این کتاب با ترجمه شهره نور صالحی را انتشارات پیدایش منتشر کرده است.



غذای اصلی

## سیرقلیه

• بنفشه اکبری

• مواد لازم:

سینه مرغ: ۱ عدد  
لیه: ۱/۲ پیمانه  
تخم مرغ: ۲ عدد  
برگ سیر: ۳ دسته  
نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم کرده: به میزان لازم  
نارنج: ۱ عدد  
پیاز درشت: ۱ عدد

• طرز تهیه:

لیه را از قبل نیم پز می‌کنیم، کف روی آن را گرفته و قبل از پخت یک دقیقه تفت می‌دهیم تا کف نکند. پیاز را سرخ کرده، مرغ را افزوده و با کمی زردچوبه، نمک و فلفل سیاه تفت می‌دهیم. لیه را نیز همراه کمی آب به مرغ اضافه کرده و روی شعله ملایم می‌گذاریم تا بپزد.

برگ سیرها را با چاقو تیز یا قیچی به اندازه بزرگ‌تر از نیم سانت خرد کرده و تفت می‌دهیم. مواظب باشید که برشته نشود. بعد از پخت مرغ و لیه برگ سیر و اگر لازم بود نمک و فلفل سیاه زعفران دم کرده و آب نارنج را اضافه کرده، زمان می‌دهیم تا خورشفت جا بیفتد. در آخر تخم مرغ را در یک کاسه زده و پنج تا ده دقیقه قبل از سرو به خورشفت اضافه می‌کنیم.

### دسر...

#### پروتیین بار نخود

• مواد لازم:  
نخود آبگوشتی پخته شده: ۱/۲ پیمانه  
ارده یا کره بادام زمینی: ۱/۴ پیمانه  
عصاره وانیل: ۱ قاشق چای خوری

آرد جو: ۳ قاشق غذاخوری یا آرد بادام:  
۱/۴ پیمانه  
عسل: ۲ قاشق غذاخوری  
شکلات چیپسی تلخ: ۱/۴ پیمانه

• طرز تهیه:

تمام مواد به جز شکلات چیپسی را در مخلوط کن ریخته و میکس می‌کنیم. مواد را از اطراف ظرف به وسط مخلوط کن برده تا خمیر فرم گیرد.

خمیر را در کاسه ریخته و با لیسک شکلات چیپس را اضافه می‌کنیم می‌توانید به جای شکلات چیپسی شکلات تخته‌ای خرد کرده استفاده کنید و در مخلوط کن چند پالس زده تا خوب مخلوط شود.

این اسنک را همراه با سیب ورقه شده یا به تنهایی با قاشق می‌توانید میل کنید یا با دست به خمیر فرم دهید روی اسنک کمی سیروپ به شکلات تلخ



ریخته و سرو نمایید. در ظرف دربسته در یخچال تا یک هفته قابل نگهداری است به جای عسل از سه عدد خرما درشت خیس خورده می‌توان استفاده کرد.

### پیش غذا...

#### برنج گل کلم سرخ شده

• مواد لازم:  
گل کلم: ۱ عدد  
رنده پوست لیموترش: ۱ قاشق چای خوری  
سیر: ۱ حبه رنده شده  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده: به میزان لازم

کره: ۲ قاشق غذاخوری  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
کنسرو سبزیجات: ۱ قوطی (ترکیب نخود فرنگی، ذرت و هویج)  
پیاز سرخ شده: چهار قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ساقه گل کلم را جدا می‌کنیم سپس گل کلم را تکه کرده و در خرد کن به اندازه برنج خرد می‌کنیم. سیر را در کره آب شده و روغن زیتون سی ثانیه تفت داده تا عطر آن خارج شود. گل کلم را اضافه کرده نمک و فلفل زده و سه چهار دقیقه تفت می‌دهیم.

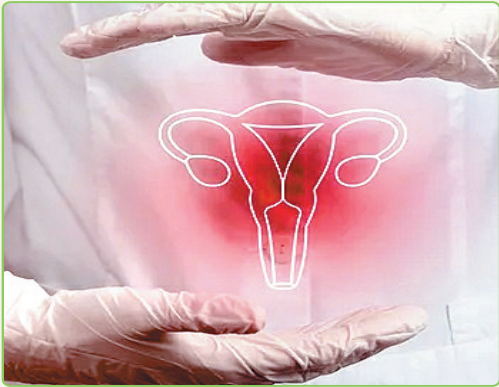
پوست لیمو، پیاز و سبزیجات آب پز و دو قاشق غذاخوری آب را اضافه کرده شعله را خیلی پایین آورده و برای پانزده دقیقه درب قابلمه را می‌بندیم. هر از گاهی درب را برداشته و هم می‌زنیم.

در آخر در صورت نیاز مجدد نمک، فلفل یا در صورت تمایل کمی پودر پیاز اضافه و همراه تخم مرغ نیمرو یا ماهی سرخ شده سرو می‌کنیم.



## زنگ خطر قبل از ۷۰ سالگی برای زنان

رحم داشتند، ممکن است بیشتر باشد که البته فراتر از طول عمر باروری آنها است. متخصصان همچنین به شواهدی دست یافتند که نشان می‌داد هم آندومتریوز و هم فیبروماها با بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مرتبط هستند. این مطالعه یک کار قوی و مستدل است که بر ضرورت در نظر گرفتن بیماری‌های زنان در یک زمینه گسترده‌تر از سلامت جامع زنان تاکید می‌کند. این تحقیق همچنین اهمیت مدیریت زودهنگام و فرد به فرد این بیماری را برجسته می‌کند. ضروری است در آینده درباره تأثیر تشخیص‌ها و جراحی‌ها برای برداشتن تخمدان نیز تحقیق مستقلی انجام شود.



تحقیقی که به تازگی انجام شده، نشان می‌دهد داشتن سابقه ابتلا به آندومتریوز یا فیبروم رحم، ممکن است خطر مرگ ناشی از سرطان‌های زنان قبل از سن ۷۰ سالگی را افزایش دهد. تخمین زده می‌شود که از هر سه زن دو نفر در مقطعی از زندگیشان به مشکل فیبروماها یا همان رشدهای غیرسرطانی در داخل یا اطراف رحم دچار شوند. آندومتریوز نیز حدود ۱۰ درصد از زنان را در سنین باروری تحت تأثیر قرار می‌دهد و زمانی روی می‌دهد که بافتی مشابه پوشش رحم در خارج از آن رشد کند. آندومتریوز در زنان معمولاً پس از یک تاخیر طولانی تشخیص داده می‌شود.

در این مطالعه، داده‌های بیش از ۱۱۰ هزار زن ۲۵ تا ۴۲ ساله که پیش‌تر در جریان تحقیقی درباره بیماری‌های مزمن در زنان، طی سه دهه از سال ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۹ میلادی جمع‌آوری شده بود، تجزیه و تحلیل گردید. نتایج این بررسی‌ها (پس از تعدیل عواملی مانند سن، وزن، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن) نشان داد که آندومتریوز با ۳۱ درصد خطر بالای مرگ زودرس مرتبط بوده و عمدتاً نیز در افرادی دیده شده که دچار سرطان‌های زنانه بودند. فیبروماها نیز اگرچه بطور کلی با مرگ و میر زودرس مرتبط نبودند، اما نتایج این بررسی‌ها نشان داد که با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان‌های زنان مرتبط هستند. نویسندگان این تحقیق در نتیجه‌گیری خود گفتند: بر اساس یافته‌های ما، خطر مرگ و میر زودهنگام در زنانی که سابقه آندومتریوز و فیبروم

## ۵ عاملی که عقل تان را کم می‌کند

برخی عوامل و شرایط می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد و برای پیشگیری از آن بهتر است سبک زندگی خود را تغییر دهید. پیری فرآیندی بیولوژیکی است که با گذر زمان، تغییرات فیزیولوژیکی و شناختی را به همراه دارد. این تغییرات می‌تواند بر توانایی‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی فرد تأثیر بگذراند و به کاهش کارایی و سلامت عمومی منجر شوند.



### زوال عقل چیست؟

زوال عقل که به طور کلی به آن «دمانس» نیز گفته می‌شود، مجموعه‌ای از اختلالات عصبی است که به طور پیش‌رونده بر عملکرد شناختی فرد تأثیر می‌گذارد. شرایط و رفتارهایی در سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

این موارد عبارت‌اند از: ۱- عدم فعالیت بدنی ۲- دیابت کنترل نشده ۳- فشارخون بالا ۴- کم‌شنوایی ۵- مصرف دخانیات و الکل

### عادت به سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم می‌تواند روی سلامت مغز تأثیر بگذارد. در اینجا پنج عادت سبک زندگی برای حفظ سلامت مغز شما آورده شده است:

#### ۱. از نظر بدنی فعال بمانید

فعالیت بدنی برای حفظ سلامت قلب، بدن و مغز مهم است. آنچه برای بدن شما خوب است برای ذهن شما نیز مفید است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما در پیشگیری، به تأخیر انداختن یا مدیریت بیماری‌های مزمن مانند زوال عقل کمک کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که بزرگسالان ۱۵۰ دقیقه در هفته (حداقل ۲۰ دقیقه در روز) فعالیت بدنی داشته باشند.

#### ۲. پیشگیری یا مدیریت دیابت

وقتی دیابت کنترل نشود، اندام‌های مهم مانند مغز ممکن است در اثر وجود قند زیاد در جریان خون آسیب ببینند. خبر خوب این است که دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری یا به تعویق افتادن است. باید بدانید چگونه قند خون خود را در صورت ابتلا به دیابت مدیریت کنید.

#### ۳. مدیریت فشار خون

فشارخون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و جریان خون به مغز را محدود کند. این آسیب خطر سکته مغزی را نیز افزایش می‌دهد. حفظ وزن مناسب و مصرف داروهای فشارخون تجویز شده می‌تواند کمک‌کننده باشد.

#### ۴. درمان به موقع اختلال شنوایی

از دست دادن شنوایی یک عامل خطر بسیار مهم برای زوال عقل است. محققان معتقدند که کم‌شنوایی ممکن است به حافظه آسیب برساند. درمان کم‌شنوایی (استفاده از سمک) ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد.

#### ۵. ترک مصرف الکل و سیگار

با گذشت زمان، نوشیدن الکل می‌تواند منجر به فشارخون بالا یا آسیب‌های مغزی شود که هر دو خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهند. سیگار کشیدن همچنین خطر ابتلا به زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد.

## حداقل فاصله سنی بین فرزندان

مطالعاتی که در سال ۲۰۱۸ انجام شده‌اند نشان می‌دهند که اگر زن و شوهری می‌خواهند فرزند دوم داشته باشند، باید دست‌کم بین زایمان اول و شکل‌گیری نطفه فرزند دوم حداقل ۲۴ ماه فاصله باشد تا خطر ابتلا به بیماری، مرگ و زایمان پیش از موعد به حداقل ممکن برسد. عواملی همچون سن مادر هم بر نتیجه بارداری دوم اثرگذار است.

بسیاری از متخصصان هم فاصله دست‌کم ۲۴ ماه را توصیه می‌کنند. فاصله زمانی کوتاه‌تر از ۲۴ ماه خطر زایمان پیش از موعد و به دنیا آوردن نوزاد بسیار کم وزن را افزایش می‌دهد. اگر زایمان نخست به صورت سزارین باشد و زن در فاصله زمانی کمتر از ۲۴ ماه فرزند دوم را باردار شود، زایمان دوم با خطر بروز زخم و پارگی شکمی همراه خواهد بود. زایمان سزارین دیواره شکمی را تضعیف می‌کند و هرچه فاصله بارداری‌ها کمتر باشد، زخم‌های قبلی که هنوز بهبود نیافته‌اند سر باز می‌کنند و خطر پارگی دیواره شکمی افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است مشکلاتی برای جفت ایجاد شود. هرچه فاصله زمانی بین دو بارداری کمتر باشد، مادر زمان کم‌تری برای بهبود یافتن از زایمان نخست و تقویت بدنی خود دارد. بنابراین توصیه می‌شود که برای به دنیا آوردن فرزند دوم، حتماً فاصله زمانی مورد تاکید متخصصان لحاظ شود.

داشتن بیش از یک فرزند نیازمند صبر، انعطاف‌پذیری و خلق خوش است. همچنین والدین باید بدانند که چند فرزند می‌خواهند داشته باشند و خانواده خود را تا چه اندازه می‌خواهند بزرگ کنند. بنابراین والدین باید درباره فاصله سنی بین فرزندان خود آگاهانه تصمیم بگیرند.

برخی از والدین دوست دارند فاصله سنی بین فرزندانشان کم باشد تا چالش‌های بزرگ کردن بچه‌ها را یک‌باره تجربه کنند. برخی هم معتقدند فاصله سنی بین فرزندان باید زیاد باشد. تصمیم‌گیری در این رابطه منوط به در نظر گرفتن یکسری مؤلفه‌ها است؛ از جمله وضعیت مالی، رابطه بین والدین و دغدغه‌های مربوط به باروری. به گفته وب‌سایت سلامت هلث لاین،



## ۵ باور غلط در مورد سرماخوردگی

ابتلا به سرماخوردگی «ممکن است مفید باشد»

**باور غلط شماره ۴:** فقط در زمستان سرما می‌خورید. درست است که سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر و بر اساس اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا بین سپتامبر تا ماه مه (آخر شهریور تا اردیبهشت) شایع‌تر است، اما اگر در تابستان سرما خوردید، تعجب نکنید. متخصصان می‌گویند: ویروس‌ها همیشه وجود دارند اما بعضی ویروس‌ها در فصل‌های خاص بیشترند و ویروس‌های سرماخوردگی تابستانی هم وجود دارند.

**باور غلط شماره ۵:** آنتی‌بیوتیک‌ها به درمان سرماخوردگی کمک می‌کنند. آنقدر از آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده کرده‌ایم که اگر بگویند روی سرماخوردگی تأثیری ندارد، تعجب می‌کنیم اما آنتی‌بیوتیک‌ها ضد باکتری‌اند نه ضد ویروس‌ها. به عبارت دیگر، آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ تأثیری بر درمان سرماخوردگی شما نخواهند داشت. به گفته متخصصان مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک تنها مقاومت باکتری‌ها در مقابل این دارو را بیشتر می‌کند. بنابراین در صورت بدتر شدن علائم سرماخوردگی و مشاهده مواردی مانند تب یا سرفه حتماً به پزشک مراجعه کنید.



فصل شیوع ویروس‌های تنفسی از راه رسیده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی بیشتر از هر زمان دیگر است. از آنجا که هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می‌خورد، افراد می‌کوشند تا با برخی کارها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند اما به گفته متخصصان، برخی باورها در مورد سرماخوردگی نادرست‌اند و نمی‌توان به آن‌ها استناد کرد.

**باور غلط شماره ۱:** تنها یک ویروس عامل سرماخوردگی است. دلیل اینکه ممکن است در یک فصل چندین بار سرما بخورید، حتی زمانی که تازه بهبود یافته‌اید این است که انواع مختلفی از ویروس‌ها می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند. حدود ۲۰۰ نوع ویروس تنفسی در ابتلا به سرماخوردگی معمولی نقش دارند. این حجم از ویروس برای سیستم ایمنی بدن بسیار زیاد است.

**باور غلط شماره ۲:** بیرون رفتن با موهای خیس خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهد. این باوری بسیار شایع اما نادرست است. عامل سرماخوردگی ویروس است و برای ویروس‌ها مهم نیست که موها پتان خیس یا سردتان است.

**باور غلط شماره ۳:** این باور که ویتامین ث مانع سرماخوردگی می‌شود، پشتوانه علمی ندارد. این باور، برخی داده‌ها نشان می‌دهند که مصرف ویتامین ث «بعد از



چگونه توقف و توجه می‌تواند لحظات عادی زندگی را جادویی کند؟

## نگاه تازه به زندگی با افزایش توجه

در یک لحظه، او ایستاد و ما به رودخانه نگاه کردیم؛ احتمالاً به همان شیوه‌ای که به برخی از نقاشی‌ها نگاه کرده بودیم. اواخر زمستان یا اوایل بهار بود و باران زیادی باریده بود، بنابراین رودخانه پرآب و خروشان بود. رنگ‌ها و سایه‌های متنوعی در رودخانه دیده می‌شد قهوه‌ای، سبز، حتی زرد. سطح آب در حرکت بود و به شکل‌های مختلف، با گرداب‌های کوچک و بزرگ جریان داشت. نزدیک به ساحل، جریان‌های معکوس کوچکی دیده می‌شد. خورشید زمستانی که در آسمان پایین بود، سایه‌هایی روی آب می‌انداخت که برای دیدنشان باید با دقت نگاه می‌کردی. چیزهای زیادی برای دیدن وجود داشت که تا قبل از توقف او، به سختی متوجه‌شان شده بودم. درست همان‌جا، کنار مسیر رودخانه، این صحنه مثل یک نقاشی امپرسیونیستی بود که به طور کامل جان گرفته بود؛ زیبا، جذاب، بافت‌دار و لحظه به لحظه در حال تغییر. این رویکرد آگاهانه نشان می‌دهد که توقف و توجه چگونه می‌تواند لحظات عادی را به خاطراتی ارزشمند تبدیل کند. ذهن آگاهی به ما اجازه می‌دهد که با لحظه حال کاملاً درگیر شویم، درست مانند اینکه از پولمان مراقبت کنیم و عاقلانه آن را خرج کنیم. آگاهانه توجه کردن یک منبع ارزشمند است که زندگی ما را معنادارتر و غنی‌تر می‌کند.

### گام‌های عملی برای تقویت توجه

ساختن مهارت‌های توجه نیاز به صبر و گام‌های کوچک دارد. به عنوان مثال:

- عوامل حواس‌پرتی مانند تلفن همراه را خاموش کنید.
- متوقف شوید و محیط اطراف یا وضعیت درونی خود را مشاهده کنید.
- آگاهانه انتخاب کنید که توجه خود را به کجا معطوف کنید.

تمرین‌های ذهن آگاهی، ذهن پراکنده ما را تثبیت می‌کنند و به ما کمک می‌کنند که دوباره جهان را با دید تازه‌ای ببینیم. این مهارت بنیادینی است که نه تنها زندگی روزمره ما را بهبود می‌بخشد، بلکه برای برنامه‌ریزی آینده نیز ضروری است. با یادگیری مدیریت توجه، می‌توانیم آگاهانه‌تر زندگی کنیم، با دیگران عمیق‌تر ارتباط برقرار کنیم و از غنای جهان پیرامون لذت ببریم. با گام‌های کوچک شروع کنید. دفعه بعد که توجه شما منحرف شد، توقف کنید، دوباره تمرکز کنید و انتخاب کنید که چگونه از توجه خود استفاده کنید. این تمرین ساده ممکن است زندگی شما را به شیوه‌ای معنادارتر غنی کند.

### ۲. توجه جهت‌دهنده (چراغ‌قوه)

این نوع توجه به ما امکان می‌دهد که بر روی جزئیات خاص تمرکز کنیم، مانند چراغ‌قوه‌ای که ناحیه‌ای خاص را روشن می‌کند. این نوع از توجه می‌تواند بر اساس عوامل داخلی یا خارجی جابجا شود؛ احساس درد در بدن، یا صدای گوشی یا هر چیزی که خودمان آگاهانه انتخاب کرده‌ایم از نوع توجه جهت‌دهنده هستند.

### ۳. توجه در مدیریت و تصمیم‌گیری

این نوع توجه مسئول پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و حل مسئله است. اما ظرفیت آن به دلیل محدودیت حافظه کاری، استرس، خستگی یا عوامل دیگر محدود است. با این حال، تمرین ذهن آگاهی می‌تواند این ظرفیت را تقویت کند. البته تحقیقات درباره نحوه عملکرد این نوع توجه و چگونگی افزایش آن همچنان ادامه دارد.

### مهارت‌های ذهن آگاهی و توجه

توجه می‌تواند ما را در لحظه حال تثبیت کند، درک ما از جهان را غنی‌تر سازد و روابط ما را عمیق‌تر کند. به عنوان مثال، سوفا که همواره از نقص توجه رنج برده توضیح می‌دهد که چگونه شریک زندگی‌اش توانست یک پیاده‌روی معمولی کنار رودخانه را با تمرکز بر رنگ‌ها، حرکت‌ها و بافت‌های رودخانه به تجربه‌ای عمیق و پرمعنا تبدیل کند: سوفا درباره پیاده‌روی کنار رودخانه‌ای که بارها انجام داده اما این بار با شریک زندگی‌اش تجربه کرده است، چنین می‌گوید: «من کنار رودخانه تیمز با شریک زندگی‌ام قدم می‌زدم. او یک مجموعه‌دار آثار هنری است و ما تازه از یک نمایشگاه هنری برمی‌گشتیم».

### عادت‌ها و محرک‌های بیرونی معمولاً جهت

توجه ما را تعیین می‌کنند بدون اینکه ما آگاهانه برای آن تلاش کنیم

### • ریحانه دوستدار

دقت و توجه یکی از ارزشمندترین منابع فردی هر یک از ماست و می‌تواند به‌عنوان یک سیستم هشدار، محافظ، یا چراغ‌قوه، لنگر و دریچه‌ای به سوی دیدگاه‌های تازه عمل کند. حکمت‌های کهن و روانشناسی مدرن هر دو تأیید می‌کنند که می‌توان دقت و توجه را تمرین داد و بالاتر برد و تمرکز خود را با آنچه واقعاً اهمیت دارد همسو کرد.

### اگر فقط یک بودجه مشخص برای توجه داشتید

تصور کنید که هر روز بودجه‌ای برای توجه خود داشتید. آیا آن را بی‌هدف و ناآگاهانه هزینه می‌کردید یا با دقت خرج می‌کردید؟ بسیاری از افرادی که برای اولین بار تمرین ذهن آگاهی را شروع می‌کنند، متوجه می‌شوند که ذهنشان چقدر آشفته و حواس‌پرت است. عادت‌ها و محرک‌های بیرونی معمولاً جهت توجه ما را تعیین می‌کنند بدون اینکه ما آگاهانه برای آن تلاش کنیم، درست مثل اینکه پولمان را بدون مراقبت در اختیار دیگران بگذاریم.

واگذاری ناخودآگاه توجه به دیگران، مانند پاسخ دادن مداوم به پیام‌های تلفن همراه یا استفاده بی‌هدف از شبکه‌های اجتماعی، باعث خستگی و حواس‌پرتی می‌شوند. با اینکه به نظر می‌رسد اراده ما تحت سلطه ابزارهای بیرونی قرار گرفته‌اند، اما این امکان وجود دارد که کنترل توجه خود را در دست بگیریم و انتخاب کنیم که روی چه چیزی تمرکز کنیم؛ روی تجربیات فردی خودمان تمرکز کنیم یا محرک‌های بیرونی.

### انواع توجه

دکتر آمیسی جا، استاد روانشناسی، توجه را به سه نوع تقسیم می‌کند:

#### ۱. توجه هشداردهنده (سیستم هشدار)

این سیستم ذاتی بدن ما برای نظارت بر تهدیدها و واکنش سریع به آنها طراحی شده است. این نوع توجه که بیشتر خودکار و غیرقابل تمرین است، نقش مهمی در محافظت از ما دارد.



در جنگ قدرتی که با فرزندان پیش می‌آید، بهترین راه حل گفتن این جمله است:

## هم تو درست می‌گویی، هم من

### • عاصفه الهوردی

دکترای تخصصی روانشناسی  
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

حتماً برای شما هم پیش آمده است که فرزندان لباسی که شما برای پوشیدن در آن لحظه مناسب می‌دانید را نپوشد و جنگ قدرتی بین شما شکل بگیرد. چنین لحظاتی من علیه تو و تو علیه من به عنوان والد شکل می‌گیرد و به نظر می‌رسد راه حلی وجود ندارد، اما همیشه راه حلی هست: «دو واقعیت وجود دارد»

### مسئولیت و استقلال

هوا سرد است و برای او توضیح می‌دهید که باید قبل از اینکه بیرون بروی کاپشن گرم‌تر را بپوشی و او با اصرار، این حرف را رد می‌کند و می‌گوید سرد نیست و می‌خواهم با همین لباس بیرون بروم. اینجا مسئله اصلی فقط پوشیدن لباس گرم نیست، در واقع شما به عنوان پدر یا مادر می‌خواهید نگرانی برای فرزندان از سوی او به رسمیت شناخته شود و او هم می‌خواهد مستقل و مسئول بدن خودش باشد.

### دو واقعیت وجود دارد

وقتی این احساس به ما دست می‌دهد که به رسمیت شناخته نمی‌شویم، نمی‌توانیم مشکلی را حل کنیم. در نتیجه در چنین لحظاتی بهتر است نخستین هدف ما حل این مشکل نباشد. اما بهتر است چه چیزی نخستین هدف باشد؟ بازبانی این ذهنیت که دو واقعیت وجود دارد.

### مسئله همین است

ما معمولاً به محض اینکه احساس کنیم تجربه‌ها و دانسته‌هایمان دیده شده‌اند می‌توانیم گارد خود را پایین بیاوریم. در مقام یک انسان آنقدری که به احساس پذیرفته شدن اهمیت می‌دهیم، آن تصمیم خاص برایمان مهم نیست. باید گفت تقریباً همیشه مهمترین مسئله همین است.

### در یک تیم

حالا فرض کنید در این حالت، به تفکر دو واقعیت وجود دارد برگردیم. می‌توانیم به این ذهنیت که کسی بر علیه دیگری قدم برمی‌دارد، تغییر جهت بدهیم و کاری کنیم که هر دو در یک تیم قرار بگیریم به یک مشکل خیره شویم و تصور کنیم که در این مورد چه کاری از دستمان برمی‌آید.

### باز کردن مسأله

وقتی فرزندان به شما می‌گویند نمی‌خواهم لباس اضافه بپوشم سرد نمی‌شود و شما به طور دائم با لحن تکراری به او می‌گویید: «قبل از اینکه بیرون بروی کاپشن گرم بپوش!» فقط این گفتگو به صورت غیر قابل حلی ادامه پیدا می‌کند. چطور است که به او بگویید: «باشه اجازه بده یک لحظه به نفس بگیرم، بذار ببینم درست متوجه شدم. چه اتفاقی اینجا دارد می‌افتد. من نگران توام که سردت بشود. چون بیرون خیلی باد می‌آید و تو داری به من می‌گویی که فکر می‌کنی خیلی سرد نمی‌شود و کاملاً مطمئنی که سرما نمی‌خوری. ها؟ درست متوجه شدم؟» خیلی قشنگ در چنین لحظه‌ای می‌بینید که فرزندان به شما می‌گویند آره همینطور است.

### سر حرف باز می‌شود

در چنین لحظاتی احتمال بسیار زیاد وجود دارد سر حرف باز شود. اما چند گزینه پیش روی ماست می‌توانیم به عنوان یک والد بگوییم: «و هوام من مطمئن می‌توانیم ایده‌ای پیدا کنیم که هر دو حس خوبی در مورد آن داشته باشیم و همین صحبت ذهن او را به چالش می‌طلبد تا به دنبال راه حلی بگردد. شاید رو به شما بگوید: «می‌توانم لباس گرم همراه خود ببرم و اگر سرد شد بپوشم» در این لحظه شما فقط می‌توانید او را تشویق بکنید و بگویید: «چه راه حل فوق‌العاده‌ای!»

### تیم خانواده

وقتی بچه‌ها احساس دیده شدن می‌کنند و حس می‌کنند که پدر و مادر با آنها در یک تیم هستند نه در تیم مقابل و زمانی که شما از آنها می‌خواهید که در حل مسأله همکاری کنند، اتفاقات خوبی می‌افتد.

### ذهنیت‌های والد

گاهی وقت‌ها درخواست‌های ما ناشی از ذهن کنترلگر ماست. یعنی ذهنیت والد کنترلگر در ما فعال می‌شود. همانطور که در پدر و مادر ما فعال می‌شد و ما را از اشتباهات بر حذر می‌داشت؛ اما مشکل اینجاست که وقتی این ذهنیت فعال می‌شود، فرزند ما به ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، کودک غضبناک، کودک عصبانی، کودک تکانشگر و کودک بی‌انضباط پناه می‌برد.

### بودن یا نبودن

اگر بتوانیم متوجه باشیم که گاهی مسأله احساس دیده شدن است و گاهی واقعا مسأله سلامت در میان است. در چنین مواردی بهتر است رک و مستقیم به او بگوییم من مادر تو هستم و وظیفه‌ام محافظت از توست و حالا محافظت یعنی پوشیدن کاپشن. الان تو دوست داری که تصمیم‌های خودت را بگیری و حس خوبی از اینکه مادری داشته باشی که به تو بگوید چی برای تو مناسب است، نمی‌گیری.

### مجبور نیستی

به شکل دیگری هم می‌توان این احساس را بیان کرد وقتی که فرزند ما می‌گوید من آن کاپشن را نمی‌پوشم، بگوییم: «درکت می‌کنم در واقع دو واقعیت وجود دارد اگر بیرون می‌روی باید کاپشن بپوشی و می‌توانی به خاطر این موضوع از دست من عصبانی باشی. ولی مجبور نیستی که پوشیدن آن را دوست داشته باشی»

### او را به رسمیت می‌شناسیم

به این ترتیب در یک تصمیم یکجانبه تجربه کودک را هم به رسمیت می‌شناسیم. در اینجا تلاش نمی‌کنیم که فرزند را متقاعد کنیم یک واقعیت وجود دارد و آن این است که هوا سرد است و چیزی که منطقی به نظر می‌رسد: پوشیدن کاپشن است.

### حدود را مشخص کنید

در این حالت او را متقاعد می‌کنیم که پوشیدن کاپشن مهم است و حدی برای اطاعت از دستورات وجود دارد. پس از آن از احساسات فرزندمان صحبت می‌کنیم. آن را به میان می‌آوریم و آنها را به رسمیت می‌شناسیم این تصمیم من است و این هم احساسات فرزندم است در واقع حق با هیچکس نیست و دو واقعیت وجود دارد.

در مقام یک انسان والدین آنقدری که به احساس پذیرفته شدن اهمیت می‌دهند، آن تصمیم خاص برایشان مهم نیست

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۰ آذر ماه ۱۳۶۳ (برابر با ۷ ربیع الاول ۱۴۰۵ اول دسامبر ۱۹۸۴) نقل شده است.

مبادلات بازرگانی ایران و آلمان گسترش می یابد

سرویس اقتصادی - دکتر «گونوالد» مدیرکل اتاقهای بازرگانی و صنایع آلمان و سخنگوی دولت سابق این کشور، در یک مصاحبه مطبوعاتی به پرسشهای خبرنگاران ایرانی پیرامون روابط بازرگانی ایران و آلمان پاسخ گفت. وی ابتدا در مورد انگیزه سفرش به ایران گفت: ما مجموعاً ۴۲ اتاق بازرگانی در سراسر دنیا داریم و اتاق بازرگانی ایران و آلمان با ۵۶۰ عضو که ۵۵ درصد آنها ایرانی و ۴۵ درصد آلمانی هستند، یکی از مهمترین این اتاقهاست.

مدیرکل اتاقهای بازرگانی آلمان در خصوص عدم توازن در روابط بازرگانی دو کشور گفت: یکی از اهداف ما این است که بتوانیم در راه توسعه صادرات ایران به آلمان همکاری نمائیم و عدم تعادل بازرگانی بین دو کشور را کاهش دهیم زیرا این اتاق علائق هر دو طرف را مد نظر دارد و فقط در جهت توسعه صادرات آلمان فعالیت نمیکند (!) **۲۵ هزار شماره تلفن در مناطق محروم واگذار شده است** چاه بهار - بمنظور ارائه خدمات مخابراتی به مستضعفین از ابتدای سال جاری تاکنون بیست و پنج هزار شماره تلفن به مناطق محروم کشور واگذار شده و پانزده هزار شماره نیز تا پایان سال جاری واگذار خواهد شد.

معاون شرکت مخابرات ایران در امور نگهداری و بهره برداری که به چاه بهار سفر کرده است، در گفتگویی ضمن اعلام این مطلب افزود: از سوی شرکت مخابرات ایران ششصد میلیون ریال اعتبار جهت حفظ و مرمت جادههای مخابراتی در اختیار وزارت راه و ترابری قرار گرفته است که این امر خود جهت بهره برداری منطقی از این جادهها بسیار موثر خواهد بود.

مقدار تولید واکسن و سرم در موسسه رازی در آبانماه

وزارت کشاورزی اعلام کرد: موسسه واکسن و سرم سازی رازی طی آبان ماه سال جاری مقدار ۱۴ میلیون و ۴۷۴ هزار و ۲۳۲ دز واکسن مورد مصرف دام و ۸۳/۲۸۸۰۰۰ دز واکسن مورد مصرف طیور تولید کرده است. همچنین موسسه مذکور طی مدت یاد شده اقدام به تولید ۳۴۸۱۱۰۰ عدد قرص تترازی و ۱۱۹ عدد شیشه محلول تیرو رازی و ۴۶۲۳۳۸۰ دز واکسن های مورد مصرف پزشکی و... تولید کرده است.

**تجدید نظر تیم ملی فوتبال ایران نسبت به ترک مسابقات** با عذرخواهی رسمی مقامات برگزار کننده هشتمین دوره مسابقات جام ملت های آسیا از هیأت اعزامی ایران به سنگاپور، تیم ملی فوتبال جمهوری اسلامی ایران در این مسابقات شرکت میکند.

به گزارش روابط عمومی سازمان تربیت بدنی به دنبال استفاده از پرچم پیشین ایران در پوسترهای این مسابقات که مورد اعتراض شدید و تهدید به ترک مسابقات از سوی هیأت اعزامی قرار گرفت، کنفدراسیون فوتبال آسیا و فدراسیون فوتبال سنگاپور رسماً از اشتباه غیر عمد خود از مقامات ایرانی عذرخواهی کردند.

۷ تن از اشرار مسلح در سنجند به هلاکت رسیدند

ارومیه - خبرنگار اطلاعات: به گزارش قرارگاه حمزه سیدالشهداء (ع) نیروهای جان برکف اسلام در هفته اخیر طی یک عملیات پیروزماندانه در منطقه سنجند، موفق شدند ۷ نفر از اشرار را به هلاکت برسانند و ۲۰ نفر دیگر از آنان را زخمی کنند که جنازه های کشته شدگان به دست نیروهای اسلام افتاده است. در این عملیات، هیچگونه آسیبی به رزمندگان اسلام نرسیده و مقادیری اسناد و مدارک درون گروهي و وسائل نظامی به دست رزمندگان اسلام افتاده است.

قاب امروز



لیگ قایقرانی آب های آرام در دریاچه مجموعه ورزشی آزادی - عکس: ترانه بازدری- ایسنا

سرایه

از تن چو برفت جان پاک من و تو  
خشتی دو نهند بر مغاک من و تو  
و آنگاه برای خشت گور دگران  
در کالبدی کشند خاک من و تو  
خیام

پند بزرگان

اندیشیدن به پایان هر چیز،  
شیرینی حضورش را تلخ  
می کند. بگذار پایان غافلگیرت  
کند، درست مانند آغاز.

پابلو پیکاسو

امروز در تاریخ

برکناری محمدعلی فروغی از نخست وزیر

رضاشاه پهلوی، دهم آذر ماه ۱۳۱۴ به شکلی غیرمنتظره، محمدعلی فروغی را متهم به مساعدت و حمایت از بستگان کرده و او را از نخست وزیری برکنار کرد. پس از برکناری فروغی، رضاشاه تلاش کرد به تدریج ایران را از نفوذ انگلستان خارج کند. دو روز پس از آغاز تجاوز نظامی انگلستان و روسیه به ایران در شهریور ۱۳۲۰ همین فروغی که طرف بی مهری و خشم رضاشاه بود را نخست وزیر کردند که ترتیب تسلیم ایران و کنار رفتن رضاشاه و به شاهی رسیدن پسر او، محمدرضا را داد.

اجلاس سران متفقین در تهران پایان یافت

سران آمریکا، شوروی و انگلستان، یکم دسامبر سال ۱۹۴۳ به مذاکرات مهم چهار روزه خود در تهران پایان دادند. آنها ژنرال دوگل، رهبر فرانسه آزاد را به این کنفرانس دعوت نکرده بودند زیرا میان دوگل و چرچیل صمیمیت قلبی وجود نداشت. دوگل سال بعد، در آذرماه، به تنهایی از تهران و مسکو دیدن کرد.

بررسی نهایی لایحه قانونی مطبوعات

دهم آذر ۱۳۳۱ جلسه نهایی بررسی لایحه قانونی مطبوعات در خانه دکتر مصدق، رئیس دولت وقت تشکیل شد و ایرادهای وارده برطرف شد. این ضابطه پس از براندازی ۲۸ مرداد ابطال و دو سال بعد از آن (سال ۱۳۳۴) یک قانون «محدود کننده» مطبوعات جایز را گرفت که این قانون هم در سال ۱۳۵۸ توسط شورای انقلاب لغو شد.

انتشار اندیشه نافرمانی مسالمت آمیز گاندی

یکم دسامبر سال ۱۹۱۹ روز انتشار اندیشه «نافرمانی مسالمت آمیز (مبارزه منفی)» مهاتما گاندی است که آن را به منظور رسیدن به هدف سیاسی ابتکار کرده است. وی این روش مبارزه را از ششم نوامبر سال ۱۹۱۳ به آزمایش گذارده بود و در این روز بر پایه آن نخستین راهپیمایی گسترده را در آفریقای جنوبی برگزار کرد.

www.iranianshistoryontoday.com

۲۹۸۰

سودوکو

۲	۹		۱	۸	
	۸		۴		۶
			۵		
۴	۲		۵	۳	
	۹			۵	
	۸		۱	۴	۹
			۳		
۲			۷	۶	
	۶	۳	۱	۴	

غلامحسین باغبان

طراح جدول

۲۹۷۹

پاسخ

۱	۶	۸	۴	۲	۳	۵	۷	۹
۵	۷	۹	۱	۶	۸	۴	۲	۳
۴	۲	۳	۵	۷	۹	۱	۶	۸
۸	۱	۶	۳	۹	۴	۲	۵	۷
۲	۴	۵	۸	۱	۷	۳	۹	۶
۳	۹	۷	۶	۵	۲	۸	۱	۴
۷	۸	۱	۲	۳	۶	۹	۴	۵
۶	۵	۴	۹	۸	۱	۷	۳	۲
۹	۳	۲	۷	۴	۵	۶	۸	۱

۶۴۹۲

شرح لغت

اثر نمایشی	کتاب شهید مطهری	ل	کلمه، واژه	خداوند	فلز گرانبها	بازاریاب
چخوف	مطهری	ل	بهشت شاداد	پول ترکیه	مسئول آیدار خانه	
ب						
کینه سخت!				خدا حافظی بیگانه		
				نوگ کوه		
		آرامگاه				خواب کودگانه
		دشوار				
شگرد کشتی			کمانی شکل			
غذای ساده			دو رویی			
ع				شهر افغانستان		
میزان خالصی				درخت خرما		
اعتماد				برنج ساده		
		آزادی عمل				
		واژگون				
نشانه بیماری			گوش داد			
ضمیر غایب						
جلوی زین اسب			بی رنج میسر			
دارای رنگ غلیظ یا تند			نمی شود			
پ						
بیلاق تهران						
مرکز کردستان						
سی						

پاسخ ۶۴۹۲