

فیبک

ماهنامه اجتماعی فرهنگی

عشق و ظلم

سال ششم

شماره ۸۰

آذر ماه ۱۴۰۲

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

آلزایمر در کمین است



فیت عقل و خلافت



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



عشق و خلافت

ماهنامه اجتماعی فرهنگی

شماره ۸۰ آذر ماه ۱۴۰۲

■ صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی سایه سرفراز عشق

■ مدیر مسئول: شهلا اسلامی

■ سردبیر: دکتر مهرداد ناظری

■ دبیر تحریریه: مصطفی رفعت

■ تحریریه: سروناز بهبهانی، صنم بهاری، علیرضا نیاکان، بهار اسلامی، حمید ترابی گودرزی، محمد حسین زاده، زهرا نژادپرست، علی فیضی، تکتتم فروتن، مجتبا حدیدی، سعید جمالی

■ صفحه آرایی: ساناز طولابی

■ نشانی: تهران، خیابان ستارخان، خیابان شادمهر، بعد از چهارراه صالحیان، پلاک ۳۰۷، طبقه همکف - ماهنامه عشق و خلافت

■ تلفن تماس: ۰۲۱-۶۶۵۰۳۳۲۹

■ چاپخانه: امیر فاضل پارسیان



در این شماره می‌خوانید:

- ۴.....الزایمر در کمین است
- ۶.....فعالیت ورزشی و افزایش حجم مغز
- ۸.....چند ماده غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۰.....نشانه های احتمالی «زوال عقل جوانی»
- ۱۴.....خواص «زنجبیل» از دیدگاه طب سنتی
- ۱۶.....چند هشدار درباره تزریق ژل یا چربی به صورت
- ۱۸.....چند نکته درباره بیدار شدن از خواب شبانه
- ۱۹.....پیری مغز را معکوس کنید
- ۲۰.....اشتباهات بیماری
- ۲۲.....بالابودن کلسترول و زوال عقل
- ۲۴.....بی خوابی سالمندان و چند توصیه برای مقابله با آن
- ۲۶.....بهترین حالت خوابیدن که مغز را محافظت می کند
- ۲۷.....درباره بهبوددهنده های نان چه می دانید؟
- ۲۸.....دشمن قلب را بشناسید
- ۳۰.....گیاه خواری یا همه چیزخواری، مسئله این است!
- ۵۲.....کوهی از اندوه در این کتاب نهفته است
- ۵۶.....نگاهی به «باغ های معلق»
- ۵۸.....روایت معرفی «ویولون زن روی پل» در بین زندانیان شهر
- ۹۴.....چرا جوش می زنیم؟
- ۹۶.....احمد عطایی بر عهد نخستین خود وفادار مانده است
- ۹۸.....این افراد به بیماری قلبی مبتلا می شوند

آلزایمر در کمین است



نتایج تحقیقات جدید جالب است و مزایای شناختی منحصر بفرد نوشتن را در پیشگیری از زوال عقل و مهمترین بیماری آن، آلزایمر را نشان می‌دهد.

به نقل از هلت، نتایج این تحقیق برای جمعیت سالخورده‌ای که با از دست دادن حافظه خود در رنج و عذاب هستند و از دستگاه‌های دیجیتال بیش از حد استفاده می‌کنند، جالب است. همانطور که می‌دانید با طولانی شدن عمر، سلامت شناختی کاهش می‌یابد؛ اکنون زوال عقل بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده و از سال ۱۹۹۰ این میزان سه برابر شده و بیماری آلزایمر عامل اصلی آن است البته این ارقام تا سال ۲۰۵۰ تقریباً سه برابر خواهند شد.

طوفان پیری همراه با سونامی اختلالات شناختی، خانواده‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مراقبت از کسانی که از دست دادن حافظه متوسط تا شدید دارند، پس‌انداز و شغل افراد را می‌بلعد همچنین رفاه افراد مسن در حالی که مشتاق لذت بردن از دوران بازنشستگی خود هستند را از بین می‌برد. حتی سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی نیز تحت فشار موارد پیچیده زوال عقل قرار دارند و تشخیص زودهنگام و پیشگیری آن از اهمیت بالایی برخوردار است اما روش‌ها اغلب برای گروه‌های در حاشیه دور از دسترس باقی می‌مانند.

در عصر دیجیتال امروز، حجم فزاینده‌ای از نوشتن و ارتباطات نه از طریق قلم و کاغذ سنتی، بلکه با تایپ کردن بر روی دستگاه‌های الکترونیکی مانند رایانه، تبلت و تلفن‌های هوشمند رخ می‌دهد با این حال، نتایج تحقیقات در حال ظهور نشان می‌دهد ممکن است هنگام نوشتن کلمات و حروف با دست، مزایای شناختی و یادگیری منحصر بفردی وجود داشته باشد.

این تفاوت‌ها می‌توانند پیامدهای معنی‌داری داشته باشند، به‌ویژه برای افراد مسن‌تر که به دنبال ارتقای سلامت طولانی‌مدت مغز برای پیشگیری از زوال عقل هستند.

نتایج تحقیق کنونی، تفاوت‌های واضحی در الگوهای اتصال مغز بین نوشتن با دست و تایپ کردن را نشان داد.

محققان در نروژ فعالیت امواج مغزی ۳۶ دانشجوی دانشگاه را با استفاده از دستگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG) در حالی که ۱۵ کلمه ارائه شده روی صفحه را با دست می‌نوشتند یا تایپ می‌کردند مورد تحلیل قرار دادند.

تصویربرداری پیشرفته نحوه هماهنگی مغز آنان در مناطق مختلف در طول این دو کار را تجزیه

درک هنگام یادگیری مطالب کمک می‌کند. این افشاکاری‌ها در مورد تاثیرات عصب شناختی دستخط، پیامدهای قانع کننده‌ای برای افراد مسن نیز دارد.

زوال عقل با طولانی شدن عمر همراه با بیماری آلزایمر که شایع‌ترین شکل آن است، به شدت ادامه می‌یابد.

عوامل متعددی در سبک زندگی بر خطر ابتلا به زوال عقل تاثیر می‌گذارند اما بر اساس اجماع علمی، تحریک ذهنی از طریق یادگیری مهارت‌های جدید از جمله محافظت‌کننده‌ترین عوامل در نظر گرفته می‌شود.

فعالیت‌های شناختی چالش برانگیز مواد شیمیایی انتقال‌دهنده عصبی و فاکتورهای رشد را در مغز تحریک می‌کنند که ارتباطات بین نورون‌ها را تقویت کرده و کاهش شناختی را جبران می‌کند. تاثیر فزاینده زوال عقل، پیامدهای اجتماعی عمیقی نیز دارد.

گنجاندن نوشتن با دست در برنامه‌های روزمره افراد مسن چه از طریق کارت، نامه، یادداشت روزانه یا طراحی، می‌تواند پتانسیل ناشناخته‌ای را برای تمرین سیستم‌های کلیدی مغز ارائه دهد. این مورد ممکن است به حفظ اتصال عصبی که از سلامت شناختی پشتیبانی می‌کند نیز کمک کند.

به خصوص برای نوشتن پیچیده، ادغام هماهنگ بصری، فضایی و حرکتی می‌تواند شبکه‌های مغزی آسیب‌پذیر در زوال عقل را بیشتر از تایپ دیجیتال تقویت کند.

نتایج تحقیقات در مراحل اولیه باقی مانده است اما یافته‌های تا به امروز استدلال می‌کنند که ما نباید قلم و کاغذ قدیمی را به‌عنوان فناوری‌های منسوخ کنار بگذاریم.

وقتی نوبت به تغذیه مدارهای پیچیده‌ای می‌رسد که باعث یادگیری و یادآوری می‌شود، دستخط به‌طور شگفت‌انگیزی منحصر به فرد به نظر می‌رسد.

این مورد نشان می‌دهد که نوشتن در طول عمر، از سال‌های اولیه شکل‌گیری تا حفظ تناسب شناختی در اواخر بزرگسالی، پایه‌ای برای رشد ذهنی است.

بنابراین، در عصر دیجیتالی بی‌وقفه ما، به‌دنبال روش‌هایی برای برداشتن خودکار برای نوشتن باشید. سلامت مغز شما ممکن است از این تغییر ساده سود ببرد.

چه در پیشگیری از زوال عقل، بهبود عملکرد مدرسه یا کمک به رفاه عاطفی، علم نوظهور نشان‌دهنده تاثیرات ماندگار دستخط بر مغز و ذهن است.

و تحلیل کرد. یافته‌ها قابل توجه بود؛ نوشتن بر روی کاغذ فعالیت‌های به هم پیوسته‌ای را بین بسیاری از نواحی در هر دو طرف مغز فعال می‌کند که در اطراف لوب آهیانه‌ای یا لوب پاریتال متمرکز است و حس، حرکات دست و پردازش فضایی بصری را مدیریت می‌کند.

در مقابل، تایپ کردن فقط نواحی کوچک جدا شده مغز را فعال کرد. شبکه‌های پیچیده‌ای که توسط قلم و کاغذ قدیمی ایجاد شده‌اند، در مطالعات قبلی با یکپارچه‌سازی اطلاعات و تسهیل یادگیری و حافظه مرتبط بوده‌اند.

این موارد بر اساس نتایج تحقیقات قبلی از سال ۲۰۰۵ توسط دکتر ماریکه لانگ کمپ و همکارانش ارائه شد که تشخیص شخصیت و دقت املائی برتر را از تمرین حرکات دست بر روی کاغذ از اوایل کودکی نشان می‌دهد. کارشناسان این مزایا را به حلقه‌های بازخورد بصری، حرکتی و لمسی دقیقی که هنگام تشکیل حروف در صفحه ایجاد می‌شوند نسبت می‌دهند. این مورد کمک می‌کند تا شکل و توالی کاراکترها و کلمات را در مدارهای مغزی ما که با ادراک و زبان درگیر هستند، حک کنیم.

در مقایسه، فشار دادن کلیدهای یکنواخت روی صفحه کلید عمدتاً اعمال تکراری را با چند انگشت انجام می‌دهد. به گفته محقق ارشد این تحقیق، دکتر رود وان در ویل، این تحریک عصبی بسیار تنوع کمتری را فراهم می‌کند. وی توضیح می‌دهد که الگوهای حسی پیچیده دستخط در تایپ کردن وجود ندارد که مانع توسعه شبکه‌های دانش ضروری در مغز می‌شود. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد نوشتن یادداشت‌ها با دست تاثیر مثبتی بر درک، حفظ و توانایی ترکیب مفاهیم در مقایسه با یادداشت‌برداری دیجیتال دارد.

محققان پیشنهاد می‌کنند که پردازش دیداری-حرکتی پیشرفته از نوشتن شکسته به تقویت

مزایای شیر؛ از بهبود خواب تا پیشگیری از دیابت



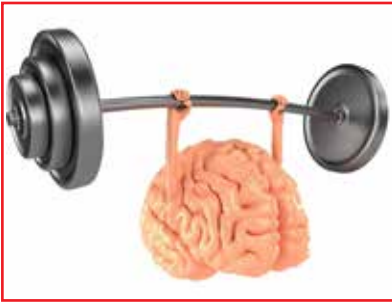
طور قابل توجهی غنی از تریپتوفان و یک بستر کلیدی برای تولید سروتونین و ملاتونین هستند که برای شروع و حفظ خواب مفید است. علاوه بر این، محصولات لبنی طیفی از ریز مغذی‌ها را فراهم می‌کنند که در سنتز ملاتونین از تریپتوفان نقش دارند و می‌توانند به اثر خواب‌آور کمک کنند. وی افزود: در میان منابع غذایی مختلف حاوی تریپتوفان، محصولات لبنی مانند شیر، پنیر دلمه، پنیرهای سفت و ماست به طور قابل توجهی سرشار از این اسید آمینه هستند. فرح‌بخش گفت: اگر فردی دچار بی‌خوابی‌های شبانه می‌شود و برای به خواب رفتن در شب دچار مشکل است، یک ساعت قبل از زمان خواب یک لیوان شیر به همراه کمی عسل میل کند؛ این نوشیدنی به بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

موجود در شیر، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد و با خنثی کردن سموم در شرایط آلودگی هوا، از دستگاه تنفس و قلب و عروق محافظت می‌کند. فرح‌بخش با بیان اینکه مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد، ادامه داد: نقش محافظتی لبنیات در ابتلا به دیابت نوع دو تا حد زیادی به مواد مغذی لبنیات مربوط می‌شود که یکی از آن‌ها پروتئین لبنیات است. وی بیان کرد: کیفیت خواب ضعیف و خواب ناکافی بر بخش بزرگی از جمعیت تاثیر می‌گذارد. با توجه به شواهد فزاینده‌ای که نشان می‌دهد خواب ضعیف یک عامل خطر رفتاری برای ایجاد بیماری‌های قلبی متابولیک است، این موضوع نگران‌کننده است. کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: محصولات لبنی به

مهم‌ترین منبع تامین کلسیم هستند و مصرف آن برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و پوست توصیه می‌شود. تنوع اجزای غذایی در شیر موجب شده است که با مصرف یک لیوان از آن در روز بتوان بخش عمده‌ای از مواد ضروری مورد نیاز بدن را تامین کرد. کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر آن روی سلامت استخوان‌ها، در تنظیم بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن مانند انعقاد خون، هدایت جریان عصبی، انقباض عضلات، فعالیت آنزیمی و کنترل فشار خون نقش دارد. وی عنوان کرد: مصرف روزانه و منظم منابع غذایی غنی از کلسیم مانند شیر و ماست کم‌چرب می‌تواند خطر بروز برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. ترکیبات طبیعی

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به اهمیت مصرف شیر گفت: دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر آن روی سلامت استخوان‌ها، در تنظیم بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن مانند انعقاد خون، هدایت جریان عصبی، انقباض عضلات، فعالیت آنزیمی و کنترل فشار خون نقش دارد. ندا فرح‌بخش، با اشاره به اجرای پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم از اول تا ۱۵ بهمن‌ماه اظهار کرد: پیام روز هشتم این پویش "روزانه دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر با مصرف لبنیات بیشتر" است. شیر یک غذای کامل است و به دلیل دارا بودن پروتئین با کیفیت بالا، انواع مواد معدنی و تعدادی از ویتامین‌ها، نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت انسان دارد. وی افزود: شیر و فرآورده‌های لبنی

فعالیت ورزشی و افزایش حجم مغز



پژوهش‌های پیشین را تایید می‌کند و نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای مغز هم مفید است. ورزش نه تنها به کاهش زوال عقل کمک می‌کند، بلکه در حفظ اندازه و حجم مغز - که با افزایش سن بسیار حائز اهمیت است - تاثیر مهمی دارد.

در همین زمینه گزارشی در سال ۲۰۲۲ منتشر شد که نشان می‌داد تنها ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز خطر آلزایمر را تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. متخصصان همچنین در زمینه مواردی که زوال عقل را تسریع می‌کنند هشدار داده‌اند. این موارد شامل مصرف الکل، کمبود ویتامین D، التهاب و استرس مزمن می‌شود.

قدم برداشتن به صورت روزانه، تاثیر مثبتی بر سلامت مغز می‌گذارد.

به گفته او، این مقدار بسیار کمتر از ۱۰ هزار قدم روزانه‌ای است که توصیه می‌شود و البته که ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از مردم هدف دست‌نیافتنی محسوب می‌شود.

متخصصان در این مطالعه به سراغ ۱۰ هزار و ۱۲۵ شرکت‌کننده رفتند که میانگین سنی ۵۲ سال داشتند. این افراد برای بررسی حجم مغز نسبت به میزان ورزش تحت اسکن مغزی ام‌آرآی قرار گرفتند. طبق این تحقیقات، افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند - چه پیاده‌روی، چه دویدن یا ورزش - و تحت تاثیر ورزش، ضربان نبض و تنفس آن‌ها حداقل برای ۱۰ دقیقه افزایش پیدا می‌کند، در نواحی مختلف مغز -مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است و ماده خاکستری که مسئول پردازش اطلاعات است- توده مغزی بیشتری دارند. این حجم بیشتر همچنین در بخش استخوان پس سری مغز (لوب اکسیپیتال)، بخش جداری و پیشانی هم دیده می‌شود.

بنابر گزارش ایندیبندنت، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: این تحقیق جدید،

فعالیت بدنی و ورزش فواید زیادی دارند و توصیه متخصصان و کارشناسان همواره این است که در میان کارهای روزمره دقایقی را به آن اختصاص دهیم.

تحقیقات جدید علاوه بر تایید مزیت‌های پیشین، از تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز خبر می‌دهد.

بنا بر مطالعه‌ای که ماه گذشته در مجله پزشکی بیماری آلزایمر منتشر شد، نتیجه تجزیه و تحلیل اسکن‌های مغزی بیش از ۱۰ هزار نفر این بود که احتمالاً ورزش منظم - حتی پیاده‌روی - با حجم بیشتر مغز مرتبط است.

حجم مغز با سلامت مغز مرتبط است و حجم کمتر مغز نشانه زوال شناختی است که می‌تواند به زوال عقلی منجر شود.

به گفته متخصصان، افزایش یا حفظ توده مغزی «اثرات محافظت‌کننده عصبی بالقوه» دارد.

دکتر «دیوید مریل»، مدیر مرکز سلامت مغز موسسه علوم اعصاب پاسیفیک که یکی از نویسندگان این تحقیق است، می‌گوید: ما به این نتیجه رسیده‌ایم که حتی میزان متوسط فعالیت بدنی مانند کمتر از ۴۰۰۰

نوشیدنی‌های ممنوعه در مصرف قرص‌ها

حاوی کافئین مصرف شود، برای سلامتی فرد خطرناک است.

نوشیدنی‌های ورزشی: پتاسیم موجود در نوشیدنی‌های ورزشی، در صورت مصرف همزمان نوشیدنی با بعضی از داروهای قلبی یا داروهای ضد فشارخون، می‌تواند خطرناک باشد.

چای سبز: چای سبز و نیز سایر خوراکی‌های حاوی ویتامین K مثل بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق‌کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد چون اثردهی آنها به شدت کاهش می‌یابد.

دوغ: دوغ هم اثراتی مشابه شیر دارد؛ بنابراین استفاده از آن هم با دارو توصیه نمی‌شود.

این نوشیدنی نیز حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند؛ پس به طور کلی آب گزینه بهتری برای خوردن قرص‌ها نسبت به سایر نوشیدنی‌ها است.

می‌ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی‌تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند و یا اینکه باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کند.

آب انار: در آب انار آنزیمی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضد فشار خون می‌شود.

شیر، شیرسویا و اسموتی‌های حاوی شیر: کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می‌کند. باید حداقل ۴ ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده‌اید، صبر کنید و سپس می‌توانید نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) بنوشید.

کافئین (قهوه، چای سبز و نوشیدنی‌های انرژی‌زا): مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می‌تواند تهدید جدی برای سلامتی محسوب شود. مثلاً، اگر از داروی آفدرین، آسم و آمفتامین استفاده شود و همزمان نوشیدنی

حتماً برای شما هم پیش آمده که برای مصرف قرص‌هایتان در بعضی شرایط به جای آب از سایر نوشیدنی‌ها استفاده کرده باشید، اما باید بدانید که هر نوشیدنی دیگری به جز آب به دلیل داشتن برخی خواص ممکن است با مواد تشکیل دهنده دارو در تداخل بوده و اثرگذاری دارو را کاهش دهد. نوشیدنی‌های معمولی از آب میوه‌ها گرفته تا نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه یا چای ممکن است اثربخشی داروهای خاصی را کاهش دهند و وضعیتی ایجاد کنند که تهدید کننده سلامت است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، خطرناک‌ترین نوشیدنی‌هایی که ممکن است برای استفاده از برخی داروهای خاص انتخاب کنید شامل موارد زیر است: آب گریپ فروت: آب گریپ فروت بر روی ۵۰ نوع داروی مختلف (از جمله داروهای استاتین) اثر منفی می‌گذارد. با توجه به اینکه اثر این آب میوه مرکباتی، بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی

خواب منظم، یکی از شاخص‌های سلامتی



نارکولپسی نیز خواب را مختل می‌کند. افراد مبتلا به نارکولپسی ممکن است به‌طور ناگهانی و بدون هشدار به خواب بروند و دچار خواب‌آلودگی شدید در طول روز و خواب پراکنده در شب شوند. عوامل تغذیه‌ای نیز می‌توانند در پر خوابی نقش داشته باشند.

برای مثال، تحقیقات اخیر سطوح پایین ویتامین B را با پر خوابی مرتبط دانسته است. طبق اعلام موسسه ملی بهداشت ایالات متحده، سوء مصرف مواد شامل الکل، تنباکو یا مواد مخدر غیرقانونی با پر خوابی مرتبط است. افراد مبتلا به چاقی یا سایر بیماری‌های مزمن نیز می‌توانند دچار پر خوابی شوند.

در نهایت، برخی داروها یا ترک یک دارو می‌تواند باعث پر خوابی شود. طبق گفته متخصصان دانشگاه هاروارد، داروهای بی‌خوابی باعث خستگی و گیجی شوند عبارتند از داروهای آلرژی، داروهای ضد افسردگی، داروهای اضطراب، قرص‌های فشار خون، شل‌کننده‌های عضلانی، داروهای تشنج یا صرع، داروهای پارکینسون و درمان‌های سرطان. اگر فکر می‌کنید داروهای تجویزی‌تان ممکن است باعث پر خوابی شود، هرگونه نگرانی را با پزشک خود در میان بگذارید و از داروهای بی‌خوابی که به شما کمک می‌کند بیدار بمانید، بدون تایید پزشک‌تان استفاده نکنید.

برای آن آماده کرد. اتاقی که در آن می‌خوابید باید خنک، تاریک، ساکت و راحت باشد.

■ قبل از خواب از چه چیزهایی باید اجتناب کرد؟

قبل از رفتن به خواب از کارهایی چون مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های حاوی کافئین، غذا خوردن و همچنین کار با وسایل الکترونیکی مانند گوشی اجتناب کنید، زیرا همه این موارد در خواب اختلال ایجاد می‌کنند.

■ از ورزش روزانه غافل نشوید
چندین پژوهش نشان می‌دهد که ورزش هوازی با کیفیت خواب بهتر مرتبط است. بنابراین فعالیت و تمرین بدنی را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. همچنین شما ممکن است به دلایل طبیعی زیر بیشتر از حد معمول نیاز به خواب داشته باشید:

افزایش فعالیت بدنی، استرس، جت‌لگ (پرواززدگی)، یا در حین و بلافاصله پس از بهبودی از بیماری یا جراحی. شرایط سلامت روان مانند افسردگی یا سابقه تروما در گذشته نیز می‌تواند باعث پر خوابی شود. این وضعیت در ۱۵ درصد از افراد مبتلا به افسردگی وجود دارد.

اختلالات خواب مانند آپنه خواب یا نارکولپسی نیز می‌توانند باعث پر خوابی شوند. آپنه خواب که شامل توقف مکرر تنفس در طول شب است، یکی از علل شایع پر خوابی است.

متخصصان همچنان بر نقش مدت زمان خواب در حفظ سلامتی و کمک به طول عمر تاکید دارند اما این مدت زمان خواب باید همراه با برنامه‌ای ثابت و پیوسته باشد. زیرا در مقایسه با مدت زمان خواب، نظم و پیوستگی خواب عاملی مهم‌تر در کاهش احتمال مرگ و میر است.

برای تنظیم مدت زمان خواب می‌توان به سادگی به سراغ یادآوری‌های آلارم گوشی برای به خواب رفتن و زنگ ساعت برای بیدار شدن در صبح رفت. اما آماده شدن برای به خواب رفتن خود اسلویی دارد که بیشتر از این‌ها زمان می‌برد.

به گزارش ایندپیندنت و به گفته متخصصان، برای برقرار کردن نظم در خواب می‌توان به این چند نکته توجه داشت:

■ در برنامه خوابتان نظم و ثبات را رعایت کنید

پایدار ماندن در زمان خوابیدن و بیدار شدن با ساعت زیستی (بیولوژیکی) به بدن کمک می‌کند تا در زمان مشخص احساس خواب‌آلودگی کند و بدین ترتیب به راحتی می‌خوابید.

■ زمانی را برای آرام کردن خودتان اختصاص دهید

کارشناسان توصیه می‌کنند برای آرام شدن به کارهایی مانند مراقبه، دوش آب گرم، مطالعه یا گوش دادن به موسیقی آرامش بخش بپردازید.

■ فضای خواب را آماده کنید

باید اتاق و محل خواب را از قبل

خواب خوب و مفید یکی از مهم‌ترین عوامل در بهبود سلامت بدن و عملکرد مغز به شمار می‌رود و به همین دلیل متخصصان در این حوزه‌ها تحقیقات بسیاری انجام داده‌اند. اما سوال این است که آیا یک خواب هشت ساعته خواب مفید محسوب می‌شود؟ مطالعه‌ای جدید، دیدگاه ما را درباره خواب خوب تغییر خواهد داد.

بنابر نتایج این مطالعه که در نشریه علمی خواب منتشر شد، بدن ما زمانی بیشترین بهره را از خواب خواهد برد که این خواب نه صرفاً طولانی که منظم و پیوسته هم باشد. در واقع هشت ساعت خواب عالی است اما شاید به تنهایی کلید سلامتی بیشتر نباشد.

متخصصان دانشگاه «هاروارد» و دانشگاه «موناش» در «ملبورن» استرالیا برای بررسی ارتباط بین مرگ و میر زودرس و الگوهای خواب، عادات خواب ۶۰ هزار نفر را دنبال کردند. طبق این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که منظم‌ترین خواب را داشتند یعنی سر ساعت مشخص به خواب رفتند و در زمان مشخصی بیدار شدند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های کاردیومتابولیک (نظیر حملات قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های گردش خون، دیابت، مقاومت به انسولین، فشار خون بالا و کبد چرب) قرار داشتند. البته

چند ماده غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن



مواد غذایی که حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، اسیدهای چرب و ترکیبات گیاهی هستند در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌ها نقش دارند.

مواد مغذی موجود در مرکبات، سبزیجاتی که برگ سبز دارند، ماهی‌های چرب و سایر سبزیجات، پاسخ و واکنش سلول‌های ایمنی را تقویت و با التهاب مضر و فشار اکسیداتیو مبارزه می‌کنند.

در ادامه به نقل از ایندپندنت به چند مورد از این مواد غذایی خواهیم پرداخت.

۱. مرکبات

مرکباتی مانند گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، لیمو و لیمو ترش از ویتامین سی سرشارند که باعث تقویت گلبول‌های سفید خون می‌شوند. گلبول‌های سفید در مبارزه با عفونت‌ها نقش مهمی دارند.

مرکبات همچنین از فلاونوئیدها (ترکیبات گیاهی ضدالتهابی) تشکیل شده‌اند که به تقویت سیستم ایمنی و بهبود بیماری‌ها کمک می‌کنند. فلاونوئیدهای موجود در مرکبات در التیام سرفه و ارتقای سلامت دستگاه گوارش نقش مهمی دارند.

۲. کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود. این سبزی چلیپایی سرشار از ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین سی، ای و آ است.

کلم بروکلی همچنین حاوی ترکیبات گیاهی متعددی است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند؛ از جمله سولفورافان که یک ضدالتهاب قوی است. کلم بروکلی را به صورت خام، بخارپز یا کمی پخته مصرف کنید تا مواد مغذی آن حفظ شود.

۳. شکلات تلخ

شکلات تلخ که از کاکائو به دست می‌آید، حاوی پلی‌فنل‌های بالایی است و همچنین ترکیبات گیاهی

با خواص ضدویروسی و ضدالتهابی دارد. رژیم غذایی سرشار از کاکائو به سیستم ایمنی بدن و میکروبیوم روده کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

۴. توت‌ها

توت‌های فرنگی، زغال اخته و تمشک سرشار از ویتامین سی و سایر مواد مغذی است که با بیماری‌ها مقابله می‌کند. توت‌ها هم حاوی پلی‌فنول هستند که اثرات ضدویروسی و ضدالتهابی دارند و به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

۵. ماهی چرب

ماهی‌های چرب از اسیدهای چرب امگا ۳، تریپتوفان (نوعی اسید آمینه)، تورین و پلی‌آمین سرشارند. این ترکیبات به تقویت و تنظیم سیستم ایمنی و افزایش تعداد باکتری‌های مفید در میکروبیوم روده کمک می‌کنند.

۶. فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، یعنی سی و آ است. این ماده غذایی همچنین حاوی بتا کاروتن است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود. فلفل دلمه‌ای قرمز ویتامین سی بیشتری نسبت به اکثر مرکبات معمولی دارد. فلفل دلمه‌ای همچنین دارای لیکوپن، رنگدانه گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است.

۷. چای

چای سبز و سیاه مقادیر بالایی از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها را دارند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

دارند.

۱۱. اسفناج و سایر سبزیجات که برگ سبز دارند

سبزی‌های برگ‌دار مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم، ویتامین سی بالایی دارند که یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با ویروس‌ها به شمار می‌رود.

۱۲. زردچوبه

ماده فعال موجود در زردچوبه کورکومین است که عامل ضدالتهابی، تقویت‌کننده سیستم ایمنی و ضدویروسی قوی به شمار می‌رود. کورکومین به تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی کمک می‌کند. سایر ترکیبات زردچوبه هم خواص ضدالتهابی دارند.

برای داشتن سیستم ایمنی قوی باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کنید. انواع شیرینی‌ها و مواد غذایی شیرین، الکل و همچنین فست‌فودها از جمله مواد خوراکی هستند که برای سیستم ایمنی بدن مضرند.

سیستم ایمنی، شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌هاست که با هم کار می‌کنند تا از شما در برابر بیماری‌ها دفاع کنند. سیستم ایمنی از ورود تهدیداتی مانند باکتری یا ویروس به بدن جلوگیری می‌کند.

سیستم ایمنی، یک گروه ضربت قدرتمند «جستجو و نابودسازی» است که عوامل بیماری‌زا در بدن را شناسایی کرده و از بین می‌برد.

بدن شما پروتئین‌هایی به نام آنتی بادی می‌سازد که سلول‌های غیر طبیعی یا خارجی را از بین می‌برند. آنها به پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می‌کنند.

شما در بدن خود همچنین پاسخ دیگری به نام «سیستم ایمنی با واسطه سلول» دارید که به پاتوژن‌هایی مانند باکتری‌ها و سلول‌های آلوده به ویروس نیز حمله می‌کند.

وقتی بدن دوباره آن عامل بیماری‌زا را می‌بیند، سابقه ثبت شده از مبارزه با عامل بیماری‌زا را به یاد می‌آورد و پیش از ایجاد بیماری، تهدید را از بین می‌برد.

چای سبز همچنین حاوی آنتی‌اکسیدانی است که عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها و همچنین التهاب را کاهش می‌دهد.

۸. آجیل و دانه‌ها

آجیل و دانه‌ها از ویتامین ای سرشارند. ویتامین ای در تولید آنتی‌بادی موثر است و از بدن در برابر اکسیداسیون محافظت می‌کند. بادام به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی موثر است زیرا حاوی ترکیبی از چربی‌ها و استرول‌های گیاهی است که در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد و با التهاب مبارزه می‌کند.

۹. سیر

سیر تازه له‌شده دارای بسیاری از ترکیبات حاوی گوگرد به همراه خواص ضدویروسی است. این ماده مغذی همچنین تحریک‌کننده سلول‌های تی (T) و لنفوسیت‌هایی است که با ویروس‌ها و بیماری‌ها مبارزه می‌کنند.

همچنین ترکیبات موجود در سیر، مسدودکننده مسیرهای التهابی در بدن هستند.

۱۰. ماست

ماست منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها به شمار می‌رود. پروبیوتیک‌ها با افزایش رشد باکتری‌های مفید و جلوگیری از باکتری‌های مضر در سیستم گوارش به عملکرد سیستم بدنی در مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کنند.

خوردن ماست ساده و بدون قند و شکرینگی افزوده بهتر است، زیرا ماست‌های طعم‌دار اغلب قند بالایی

خواص مصرف «نعناع فلفلی» از دیدگاه طب ایرانی

است و ضماد و خوردن آن برای زنبور گزیدگی مفید است. جانشین آن مرزنجوش و بادرنجبویه و مصلح آن گشنیز و کتیرا است.

نعناع فلفلی به صورت دم کرده قابل استفاده است. برای این منظور حدود ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ همراه با یک قاشق چایخوری از برگ خرد شده برای حدود ۱۰ دقیقه در فضای دربسته قرار داده می‌شود.

مقدار دوز متوسط مصرفی روزانه برگ‌ها ۳ تا ۶ گرم است. می‌توان سه تا چهار بار در روز هر بار یک فنجان چای تهیه شده را در بین وعده‌های غذایی مصرف کرد. دم کرده را به شکل گرم و نه داغ به صورت جرعه، جرعه مصرف می‌کنند. اسانس آن نیز هرگز نباید به صورت معمولی مصرف شود.

به دلیل اثر قاعده‌آوری این گیاه، مصرف زیاد آن در حاملگی ممنوع است.

مصرف همزمان اسانس این گیاه با داروهای مهارکننده کانال‌های کلسیمی ممکن است سبب کاهش اثر داروها شود. در مورد مصرف آن باید به نحوه مصرف دقت شود. برخی فرآورده‌های نعناع فلفلی، خوراکی نیستند.

در دوزهای درمانی اثرات خطرناک و یا عوارض جانبی از آن دیده نشده است، اما اسانس آن به دلیل داشتن برخی ترکیبات دارای کمی اثر حساسیت‌زایی است.

مصرف اسانس نعناع فلفلی در افراد حساس می‌تواند سبب بروز مشکلات گوارشی مثل دل درد و رفلاکس شود. در دوزهای زیاد و در موارد نادر می‌تواند منجر به راش‌های پوستی، سردرد، برادی کاردی، لرزش عضلانی و ناهماهنگی حرکتی شود. در مصرف موضعی نیز ممکن است باعث التهاب پوست شود.

مصرف آن در صورت انسداد مجاری صفراوی، التهاب کیسه صفرا، آسیب شدید کبدی، سنگ‌های صفراوی و مصرف موضعی بر روی صورت نوزادان و کودکان به خصوص در ناحیه بینی به دلیل احتمال بروز فلج تنفسی و مصرف خوراکی در حاملگی منع دارد.

نعناع فلفلی که در طب سنتی ایران با نام «سوسنبر» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، خارج کننده کرم شکم، رفع کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است.

گیاه نعناع فلفلی با نام علمی *Mentha X piperita L* شناخته می‌شود. نعناع فلفلی گیاهی علفی، پایا و دارای ساقه‌هایی بر دو نوع است. برگ‌های آن پوشیده از کرک است و از کلیه قسمت‌های هوایی این گیاه بوی معطر و مطبوع استشمام می‌شود، ولی اگر جویده شود علاوه بر بوی اسانس، احساس خنکی در مخاط دهان به وجود می‌آورد. رویشگاه امروزی آن اروپا و آمریکا است که اغلب به صورت کاشته شده یافت می‌شود و در ایران نیز کاشته شده است.

بخش مورد استفاده آن برگ گیاه است. اسانس آن اثر رفع اسپاسم روی عضلات صاف دارد. اثرات ضد ویروسی، ضد باکتریایی، حشره کشی، مدری، صفرا بری، رفع کننده نفخ و آرامبخشی نیز از آن مشاهده شده است.

این گیاه برای رفع مشکلات شبه کرامپی مجاری دستگاه گوارش و مجرای صفرا، رفع مشکلات هضم، و اسانس آن برای رفع مشکلات روده تحریک پذیر، نزله و التهاب مجاری تنفسی فوقانی مفید است. همچنین می‌توان به صورت موضعی برای دردهای عضلانی و عصبی از آن استفاده کرد. برگ‌های گیاه نعناع فلفلی در طب مردمی برای رفع تهوع، استفراغ، ناخوشی صبحگاهی (حالت تهوع و ناخوشی در زنان حامله)، عفونت‌های تنفسی، دردهای قاعدگی و سرماخوردگی مصرف می‌شود.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «سوسنبر» شناخته می‌شود و طبیعت آن گرم و خشک است. مدر، قاعده‌آور، خارج کننده کرم شکم، رفع کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است. با سرکه و روغن گل برای سردرد به کار می‌رفته

نشانه‌های احتمالی «زوال عقل جوانی»

داده بزرگ زیست‌پزشکی بیوانک انگلیس دنبال کردند.

بنابر گزارش «پیریونشن»، برخی از عوامل مرتبط با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل زودهنگام (زوال عقل جوانی) که در این مطالعه نام برده شده عبارتند از تنوع ژنتیکی، کاهش قدرت دست در گرفتن اجسام، سطح پایین‌تر آموزش رسمی، شرایط اجتماعی - اقتصادی نامطلوب، انزوای اجتماعی، کمبود ویتامین D، افسردگی، سکنه، اختلال شنوایی و بیماری قلبی.

پزشکان تاکید دارند که برای پیشگیری از زوال عقل از نظر فیزیکی، اجتماعی و فکری فعال باشید.

ورزش کردن، مطالعه کتاب، ارتباط با دوستان و اعضای خانواده و چکاپ سلامت گوش‌ها و شنوایی از اقدامات مهم در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل هستند و از همه مهمتر رعایت بهداشت خواب است و این درحالیست که بسیاری از افراد با افزایش سن به دلایل مختلف از خواب باکیفیت بی‌بهره هستند.



و حدود ۲۰۰ هزار نفر زیر ۶۵ سال با ابتلا به آلزایمر در سنین پایین‌تر.

به گزارش این مرکز، تخمین زده می‌شود که تا ۲۰۶۰ میلادی این تعداد تا ۱۴ میلیون نفر افزایش یابد.

بنابر این مطالعه که در JAMA Neurology منتشر شده، متخصصان برای درک عوامل خطر ابتلا به زوال عقل، داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار فرد زیر ۶۵ سال را با توجه به اطلاعات پایگاه

متخصصان مغز و اعصاب دانشگاه «اکستر» در انگلیس و دانشگاه «ماستریخت» هلند در یک مطالعه تازه به تاثیر برخی فاکتورهایی که در ایجاد زوال عقل زودرس و در سنین جوانی نقش دارند، پی برده‌اند.

زوال عقل زودهنگام یا به اصطلاح «زوال عقل جوانی»، زمانی رخ می‌دهد که فرد زیر ۶۵ سال به این بیماری مبتلا می‌شود و عملکرد سالم حافظه‌اش را از دست می‌دهد.

زوال عقل اصطلاحی کلی برای مجموعه‌ای از اختلالاتی است که به از دست دادن حافظه می‌انجامد و می‌تواند به حدی شدید شود که بر توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه تاثیر بگذارد. به گفته متخصصان، آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل به شمار می‌رود.

بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، حدود پنج میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در ایالات متحده به بیماری زوال عقل و آلزایمر ناشی از آن دچارند، از جمله پنج میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سن ۶۵ سال و بالاتر از آن

هوای سرد و چند باور غلط

را نزدیک بدنشان نگه دارد، مانند پارچه‌ای گرم یا پشم می‌تواند به اندازه کافی موثر باشد. یک لایه بیرونی بادگیر و ضدآب کمک می‌کند گرم بمانید.

■ نوشیدنی الکلی گرم نگه‌تان می‌دارد

مصرف الکل نه تنها مضر و سرطان‌زاست بلکه در فصل زمستان و سرما هم استفاده از این نوشیدنی‌ها می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

اگر الکل بنوشید، دیگر سرما و درد را احساس نمی‌کنید و ممکن است مدت زیادی بیرون بمانید که این وضعیت احتمال دارد به «سرمازدگی» یا «هیپوترمی» منجر شود.

■ در زمستان به کرم ضدآفتاب نیاز ندارید

چه تابستان باشد چه زمستان، کرم ضدآفتاب همیشه ضروری است. در واقع، انعکاس نور از برف و یخ می‌تواند ما را در معرض اشعه فرابنفش بیشتری قرار دهد. بدن در تابستان ملاتونین بیشتری تولید می‌کند و در زمستان حفاظ کمتری در مقابل اشعه فرابنفش دارد.

■ ۹۰ درصد گرمای بدن از سر خارج می‌شود

اشتباه است. سر از منبع خون سرشاری برخوردار است و بنابراین گرمای زیادی در مغز و پوست سر و عضلات اطراف پوست سر جریان دارد.

علاوه بر این، سر نسبت به سایر قسمت‌های بدن پایانه‌های عصبی بیشتری دارد و به محض قرار گرفتن در معرض سرما، بلافاصله احساسش می‌کنیم.



شویم زیرا سیستم ایمنی بدن را فعال و تقویت می‌کند. بدن ما برای حرکت ساخته شده است و هرچه بیشتر تحرک داشته باشیم به طور کلی، سالم‌تریم. اما اگر در فضاهای کوچک و بسته مانند رختکن یا نزدیک دیگران باشیم، ممکن است بیمار شویم یا به اصطلاح سرما بخوریم.

■ اگر در زمستان شنا کنید، ممکن است دچار عفونت گوش شوید

شنا یا به‌طور کلی قرار گرفتن در معرض آب می‌تواند سبب عفونت گوش خارجی (بیرونی) شود. اما این خطر در زمستان افزایش پیدا نمی‌کند و در زمستان و تابستان به یک اندازه احتمال دارد به عفونت باکتریایی دچار شوید.

پوشیدن چند لایه لباس کمک می‌کند گرم بمانید برای گرم شدن نیازی به چندلایه پوشیدن نیست. لباسی که عایق مناسبی داشته باشد و بتواند گرما

احتمالاً برایتان پیش آمده است حمام رفته‌اید و قصد دارید از خانه خارج شوید و معمولاً مادر نگران، می‌آید و گوشزد می‌کند که هوا سرد است و اگر بلافاصله بعد از دوش گرفتن بیرون بروید، مریض می‌شوید.

وقتی بحث فصل سرما پیش می‌آید، باورهای رایج غلط زیادی وجود دارد و روزنامه آنلاین «یواس‌ای تویدی» در مقاله‌ای بلند به برخی از این باورهای اشتباه پرداخته است.

آنچه در ادامه می‌آید چند باور غلط و رایج در مورد هوای سرد است که احتمالاً برخی از آنها را شنیده‌اید.

■ اگر موهایتان خیس باشد یا بعد از حمام از خانه بیرون بروید، مریض می‌شوید

این تصور اشتباه است. برخی مردم تصور می‌کنند که چون هوای بیرون سرد است، پس سرما می‌خوریم. اما دمای هوا واقعا باعث نمی‌شود که بیشتر یا کمتر بیمار شویم. آنچه اتفاق می‌افتد این است که در ماه‌های سرد سال بیشتر احتمال دارد در فضای بسته بمانیم و بنابراین، بیشتر احتمال دارد بیماری‌های ویروسی از اطرافیان به ما سرایت کند.

■ اگر در زمستان شنا کنید، بیشتر احتمال دارد سرما بخورید

این هم یک باور غلط است. در واقع هر گونه فعالیت بدنی سالم و ایمن سبب می‌شود که کمتر بیمار

ریسک ابتلا به سرطان با مصرف نمک دریا

ابتلا به سرطان‌ها را هم افزایش می‌دهند.

ایمانی به تبلیغات برای استفاده از نمک سبز، آبی، سرخ و ... اشاره کرد و گفت: این نمک‌ها گاهی از معادن و گاهی از آب دریا استخراج می‌شوند. گاهی برخی از این نمک‌ها مانند نمک آبی قیمت‌های بالایی هم دارند و حاوی املاحی هستند که مفید است اما فرد باید بتواند تشخیص دهد که این نمک آبی، واقعی و اصل است یا خیر؟ چون می‌توان با اضافه کردن رنگ به نمک آن را تغییر داد و قلب در تهیه این نمک‌ها بالا است از این رو اعتماد به نمک‌های رنگی سخت است و توصیه بر این است که افراد از نمک تصفیه شده ید دارد تایید شده توسط وزارت بهداشت استفاده کنند.

این متخصص تغذیه در خاتمه تاکید کرد: حذف کامل نمک از برنامه غذایی درست نیست و روزانه باید ۵ گرم نمک به بدن برسد؛ چون خیلی از سیگنال‌های عصبی بدن توسط سدیم مدیریت می‌شود و باید مصرف نمک را در حد تعادل نگه داشت. کودکان نباید به غذاهای شور و پرنمک عادت کنند؛ چراکه این رفتار را تا بزرگسالی هم ادامه خواهند داد.

(سوسیس و کالباس) و دودی به مقدار فراوان وجود دارد. در غذاهایی که در رستوران‌ها سرو می‌شود نیز نمک زیاد است.

وی تاکید کرد: برای مصرف نمک هم افراد باید نمک تصفیه شده یددار استفاده کنند و آن را در انتهای مراحل پخت به غذا اضافه کنند؛ چراکه بر اثر حرارت دیدن زیاد غذا، ید با بخارات غذا خارج می‌شود و میزان ید کاهش می‌یابد. به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نمک تصفیه شده ید دار یکی از مهم‌ترین منابع دریافت ید است.

وی در خصوص مصرف نمک دریا نیز بیان کرد: باید بدانیم که دریاها در روزگار فعلی با دریاهای زمان این‌سینا و سایر حکمای قدیمی تفاوت دارد؛ چرا که در حال حاضر در آب دریاها فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک، آلومینیوم و ... وجود دارد و بسیاری از فاضلاب‌ها وارد دریا می‌شود و آب دریا آلوده است. زمانی هم که آب دریا را جمع کرده و تیخیر می‌کنند تا نمک آن را خارج کنند، نمک به دست آمده هم حاوی فلزات مذکور است که اثرات بدی بر سلامت افراد می‌گذارد؛ بنابراین تا حد امکان نباید از نمک دریا استفاده کرد چراکه ریسک

توانایی پمپاژ کردن خون توسط قلب از بین می‌رود و بیمار دچار ادم یا احتباس مایعات می‌شود نیز موثر است بنابراین؛ مصرف نمک باید بسیار محدود شود.

وی افزود: بیماران دچار نارسایی کلیوی و بیماران کبدی که دچار آسیت (آب آوردگی شکم یا تجمع مایع در ناحیه شکم) هستند حتما باید سطح نمک دریافتی را کنترل کنند. از طرفی مصرف بالای سدیم سبب دفع کلسیم می‌شود و کسانی که دچار پوکی استخوان شده‌اند باید حد اعتدال را در مصرف نمک نگه دارند و غذاهای حاوی مواد نگه‌دارنده و دودی را از سفره خود حذف کنند و تا جایی که می‌توانند در منزل، خودشان غذا را تهیه کنند.

به گفته وی، در برخی سرطان‌ها نیز امکان دارد که سطح سدیم خون بالا برود به همین دلیل باید مصرف نمک کنترل شود.

این متخصص تغذیه بالینی با تاکید بر اینکه نمک در خیلی از مواد غذایی به عنوان نگه‌دارنده وجود دارد، توضیح داد: به عنوان مثال در غذاهای کنسروی و یا برخی غذاهای فریز شده به عنوان نگه‌دارنده استفاده می‌شود و در غذاهای فست‌فودی، فرآوری شده

متخصص تغذیه بالینی و هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره مصرف نمک دریا و نمک‌های رنگی که این روزها بیش از گذشته باب شده هشدار داد و تاکید کرد: تقلب در تهیه نمک‌های رنگی بالا است و از طرفی نمک دریا هم ریسک ابتلا به سرطان‌ها را افزایش می‌دهد بنابراین توصیه بر این است که افراد از نمک تصفیه شده ید دار تایید شده توسط وزارت بهداشت استفاده کنند.

دکتر حسین ایمانی، با اشاره به اینکه میزان مجاز مصرف نمک در روز حدوداً ۵ گرم یا یک قاشق چایخوری است، گفت: ماده موثره موجود در نمک که عامل اصلی بروز فشارخون شناخته می‌شود، سدیم است که از ۵ گرم (۵۰۰ میلی‌گرم) ۲۳۰۰ میلی‌گرم آن سدیم است که می‌تواند سبب بروز بیماری‌های قلبی _ عروقی و فشارخون بالا شود.

وی با تاکید بر اینکه مصرف بالای نمک با بیماری‌های زبادی در ارتباط است، تصریح کرد: مهم‌ترین بیماری فشارخون است که یکی از مهم‌ترین فاکتورهای زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و عروقی و گشاد شدن دریچه قلب است. همچنین در نارسایی احتمالی قلب که



راه درمان بیماران مبتلا به آرتروز چیست؟

در این موارد قابل انجام نیست. این فوق تخصص خاطر نشان کرد: قبل از تزریق PRP حتماً باید ملاحظاتی انجام شود مثلاً اینکه اگر بیمار دارویی مصرف می‌کند قطع شود و بعد از انجام PRP نیز نیاز است ملاحظاتی لحاظ شود که پزشک به بیمار توضیح خواهد داد. وی ادامه داد: PRP یک روش بسیار مناسب برای افراد مبتلا به بیماری آرتروز است چراکه از خون خود بیمار تهیه می‌شود و ماده دیگری به بدن بیمار اضافه نخواهد شد.



حاجی سیدابوترابی در پایان گفت: برای درمان آرتروز گزینه‌های دیگری همچون تزریق گاز اوزون و ژل هیالورونیک اسید وجود دارد اما تجربه ثابت کرده است که PRP معمولاً نتایج درخشان بسیاری در درمان آرتروز دارد.

وی تصریح کرد: چند نکته مهم این است که آرتروزی‌هایی معمولاً به PRP پاسخ مثبت می‌دهند که در موارد خفیف تا متوسطی قرار داشته باشند زیرا آرتروزی‌هایی که پیشرفته هستند قاعدتاً نیاز به عمل جراحی و تعویض مفصل دارند و روش PRP

این فوق تخصص درد بیان کرد: PRP دارای فاکتورهای رشد است و با تزریق در محل‌های مختلف باعث ترمیم آن نقطه می‌شود؛ به طور مثال PRP را در مفصل‌هایی که دچار آرتروز شده است تزریق می‌کنیم.

فوق تخصص درد گفت: یکی از راه‌های درمان آرتروز تزریق PRP است؛ برای تهیه PRP خون بیمار گرفته می‌شود و در شرایط کاملاً استریل در دستگاهی به نام سانتریفوژ قرار داده خواهد شد و در مرحله بعدی پلاکت و پلاسمای خون بیمار جدا می‌شود و مجدد تغلیظ می‌گردد که در نهایت ماده به دست آمده PRP نام دارد. محمدرضا حاجی سیدابوترابی اظهار کرد: یکی از راه‌های درمان آرتروز تزریق PRP است؛ برای تهیه PRP خون بیمار گرفته می‌شود و در شرایط کاملاً استریل در دستگاهی به نام سانتریفوژ قرار داده خواهد شد و در مرحله بعدی پلاکت و پلاسمای خون بیمار جدا می‌شود و مجدد تغلیظ می‌گردد که در نهایت ماده به دست آمده PRP نام دارد.

خواص «شوید» از دیدگاه طب سنتی



برای تهیه چای و دیگر فرآورده‌های جالینوسی برای مصارف داخلی به کار می‌رود. مقدار مصرف روزانه دانه‌ها ۳ گرم است. البته مصرف به این شکل در بارداری توصیه نمی‌شود. در برخی افراد واکنش‌های حساسیت‌زایی شامل خارش دهان و زبان، متورم شدن حلق، کهیر، استفراغ و اسهال وجود دارد. احتمال بروز سمیت نوری در افرادی که در مواجهه با عصاره گیاه تازه برداشت شده بوده‌اند نیز وجود دارد.

مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود. طبیعت شوید گرم و خشک است. مدر، افزایش دهنده ترشح شیر و باز کننده انسدادها است. گفته شده نشستن در جوشانده آن برای درد و بیماری‌های رحم مفید است. روغن آن را نیز برای خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند. همچنین از بین برنده تهوع ناشی از برگشت غذا است. برای سسکه بلغمی و ناشی از پر شدن معده مفید است. روغن گیاه شوید خواب آور است. ریختن عصاره شوید در گوش برای بیماری‌های گوش مفید است. مضرات خوردن زیاد شوید شامل ضعف قوه بینایی و کاهش اسپرم‌ها است و اثر تهوع‌آور نیز دارد و برای افراد گرم مزاج نیز مضر و ضرر آن به سر است. مصلح شوید، آب لیمو، سکنجبین، آبغوره و ترشی‌ها است. در افراد سرد مزاج مصلح آن قرنفل و دارچین و عسل و آب رازیانه است. برای مصرف دانه‌های کامل و میوه‌های له شده

شوید که در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، افزایش دهنده ترشح شیر و باز کننده انسدادها است. روغن آن را نیز برای رفع خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند. شوید با نام علمی *Anethum graveolens L* شناخته می‌شود. شوید گیاهی یکساله با ریشه‌های نازک با گل‌های کوچکی به رنگ زرد است. این گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای و جنوب روسیه است اما در اغلب نقاط جهان کاشته شده است و پراکندگی آن در کشور ما نیز در اکثر نقاط است. میوه خام خشک شده و با برگ‌های تازه و یا خشک شده آن به صورت خوراکی قابلیت مصرف دارد. میوه‌های گیاه بیشتر به دلیل وجود ترکیبات اسانس اثر ضد اسپاسم روی عضلات صاف دستگاه گوارش دارند. کاربرد تایید شده شوید نیز رفع مشکلات هاضمه است. در طب هندی برای رفع تنفس بدبو، آلودگی به کرم‌های انگلی، ناراحتی‌های دستگاه تنفسی و سیفلیس

چند راهکار برای پیشگیری از زخم پای دیابتی



مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه مشکلات پا یا زخم پای دیابتی یکی از عوارض بیماری دیابت است، بر لزوم مراقبت و کنترل پاها به عنوان یکی از فعالیت‌های روزانه ضروری بیماران دیابتی تاکید کرد.

دکتر محمدرضا سربازی بر ضرورت آشنایی بیماران دیابتی با نحوه بررسی و مراقبت از پاها تاکید کرد و گفت: آسیب عروق کوچک و بزرگ یکی از عوارض بیماری دیابت است که همزمان اندام‌های مختلف بدن نظیر چشم، قلب و کلیه را درگیر می‌کند. به گفته وی، بیماران دیابتی باید به صورت فصلی (هر سه ماه یک بار) به پزشک مراجعه کنند تا از نظر عوارض این بیماری از جمله سلامت پاها مورد بررسی قرار گیرند.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آسیب‌های عروقی و اختلالات حسی را از عوارض دیابت برشمرد که زمینه بروز زخم را در پای فرد مبتلا فراهم می‌کند که این زخم‌ها به راحتی ممکن است عفونی شوند.

سربازی خاطرنشان کرد: احتمال بروز زخم پا در افراد دیابتی سیگاری دارای تغذیه نامناسب و دیابت کنترل نشده افزایش می‌یابد. فشارخون بالا و چربی خون به ویژه کلسترول بالا نیز از دیگر عوامل خطر برای ابتلا به پای دیابتی است.

به گفته وی، سالمندان دیابتی که

تنها زندگی می‌کنند یا برنامه مراقبتی خوبی ندارند و افرادی که مشکل بینایی دارند از گروه‌های در معرض خطر پای دیابتی هستند و به مراقبت بیشتری در این زمینه نیاز دارند.

او به بیماران دیابتی توصیه کرد که همواره هوشیار باشند و با مشاهده هرگونه تغییر رنگ، کبودی، رنگ پریدگی، قرمزی یا سیاهی، زخم، تاول، میخچه و پینه در پاها، یا احساس درد، تورم و بدفرمی در پاها سریع به پزشک مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم برای آنان انجام شود. اقدامات ضروری برای جلوگیری از زخم پای دیابتی

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اهمیت معاینه روزانه پا در افراد دیابتی، گفت: تمام افراد دیابتی و مراقبان آنها باید آموزش چگونگی مراقبت از پاها را دریافت کنند.

وی تاکید کرد: برای پیشگیری از عوارض دیابت، باید قند و فشارخون در مبتلایان کنترل شود و طبق نظر پزشک معالج آزمایش‌های لازم انجام شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سربازی در ادامه به بیان نکات کلیدی برای مراقبت روزانه از پا در بیماران دیابتی پرداخت که به شرح زیر است:

هر روز پس از فعالیت روزانه پاها را خود را از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح بررسی کنید.

برای مشاهده کف پا و بین انگشتان می‌توانید از فرد دیگری کمک گرفته یا از آینه استفاده کنید.

هر روز پاها را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید سپس با دقت به ویژه بین انگشتان پا را با حوله نرم خشک کنید.

به منظور پیشگیری از خشکی پوست می‌توانید از کرم یا نرم‌کننده‌ها استفاده کنید ولی نباید بین انگشتان را چرب کنید.

با توجه به این که بیشترین مشکلات پا در بیماران دیابتی از یک زخم ساده شروع می‌شود، تغییر یا هر گونه ضایعه در پاها را باید جدی بگیرید و در اسرع وقت به پزشک معالج مراجعه کنید.

هر دو هفته یکبار پس از حمام کردن، ناخن‌های خود را با ناخن‌گیر کوتاه کنید. ناخن‌ها باید مستقیم کوتاه شود و از گرفتن گوشه‌های ناخن و زاویه دار کردن آن خودداری کنید.

همچنین برای کوتاه کردن ناخن از قیچی استفاده نکنید.

سعی کنید ناخن‌های پا با دقت کوتاه شوند و در صورتی که مشکل بینایی دارید از شخص دیگری برای کوتاه کردن ناخن‌های خود کمک بگیرید.

جوراب‌های خود را روزانه تعویض کرده و حتماً از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

به علت اختلالات عروقی و حسی، ممکن است متوجه حرارت شدید و سوختگی نشوید؛ بنابراین باید احتیاط کرده و از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر نوع وسیله

گرمایشی دیگر خودداری کنید. به منظور پیشگیری از سوختگی هنگام حمام کردن، باید دمای آب توسط فرد دیگری تنظیم شود.

کفش بیمار دیابتی باید راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن باشد.

از پوشیدن کفش‌های تنگ، نوک تیز، پاشنه‌دار یا کفش‌هایی که به هر شکلی به پا فشار وارد می‌کند خودداری کنید.

برای پیشگیری از مشکلات احتمالی پا، حتی روی فرش با پای برهنه راه نروید.

داخل منزل از کفش راحتی و دمپایی مناسب استفاده کنید.

قبل از پوشیدن کفش همیشه داخل کفش خود را چک کنید تا مطمئن شوید جسم خارجی در آن وجود ندارد یا کفی کفش آسیبی ندیده است.

برای حفظ گردش خون پاها در هنگام نشستن پاها را آویزان نکنید و آنها را بالاتر از سطح زمین (روی میز یا چهارپایه) قرار دهید.

پاها را برای مدت طولانی روی هم نیندازید.

هنگام استراحت انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید این ورزش به بهبود جریان خون پاها کمک می‌کند.

برای بهبود خون‌رسانی به پاها یک ورزش سبک مثل پیاده‌روی انتخاب کنید اما از ورزش‌های سنگین که باعث فشار روی پاها می‌شود مثل دویدن و پریدن خودداری کنید.

هنگام ورزش حتماً کفش مناسب بپوشید.

خواص «زنجبیل» از دیدگاه طب سنتی



باردار و نوزدان متولد شده نشان از عدم بروز عوارض تراتوژن دارد.

در تئوری به علت اثر ضد پلاکت زنجبیل، مصرف آن با داروهای ضد پلاکت، ضد انعقاد، هپارین و داروهای مشابه خطر خونریزی دارد.

در مقادیر درمانی و طول مدت مصرف کوتاه، عارضه ناخواسته‌ای از زنجبیل گزارش نشده است.

عوارض بروز کرده شامل مشکلات خفیف گوارشی مثل نفخ و سوزش سر دل بوده است.

گزارش شده که مصرف مقادیر بیش از ۶ گرم آن می‌تواند منجر به لایه‌برداری از سطح اپیتلیوم معده شود؛ بنابراین می‌تواند منجر به ایجاد زخم معده شود؛ از این رو مصرف مقادیر بیش از این مقدار با معده خالی درست نیست.

همچنین در برخی بیماران حساس التهاب پوستی در اثر تماس با گیاه بروز می‌کند. دوزهای بسیار زیاد زنجبیل می‌تواند منجر به سرکوب سیستم عصبی مرکزی و آریتمی قلبی شود. مصرف گیاه در اطفال زیر ۶ سال توصیه نمی‌شود.

به دلیل اثر صفراآوری زنجبیل در صورت وجود سنگ‌های صفراوی نباید مصرف شود. همچنین به دلیل امکان مهار سنتز ترومبوکسان در بیماران که خطر خونریزی دارند نباید به کار رود.

همچنین برخی منابع مصرف زنجبیل در دوران بارداری و شیردهی را ممنوع اعلام کرده‌اند. با این حال در مصرف گیاه در تهوع‌های صبح‌گاهی خانم‌های باردار تاکنون مشکلی در مورد جنین یا مادر گزارش نشده است.

طب هندی نیز برای بی‌اشتهایی عصبی، مشکلات هاضمه و التهاب حلق به کار می‌رود.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، طبیعت زنجبیل گرم و خشک است. این گیاه مقوی هاضمه، بازکننده انسدادهای کبدی، افزایش دهنده قوای جنسی، ملین، مقوی حافظه، کبد و معده است.

زنجبیل بادشکن، گرمی بخش، برنده بادهای غلیظ معده و روده، خشک کننده رطوبات و بلغم است. جهت اخراج خلط غلیظ به کار می‌رود و مواد غلیظ را لطیف می‌کند.

جهت ضعف اعضای دستگاه ادراری و قطره قطره آمدن ادرار، جهت انسدادهای کبدی ناشی از سرما یا رطوبت مفید است. مریای آن جهت تقویت دستگاه گوارش استفاده می‌شده است. زنجبیل مضر حلق است و مصلح آن عسل و روغن بادام است.

برای مصرف باید روی نیم تا یک گرم از ریزوم خرد شده (یک قاشق چایخوری از آن حدود سه گرم است) آب جوش ریخته و پس از ۵ دقیقه مصرف شود. مقدار متوسط مصرف روزانه به عنوان ضد تهوع و ضد استفراغ نیم تا دو گرم است.

برای ضد تهوع و استفراغ ناشی از انجام شیمی درمانی نیز مصرف یک تا نیم گرم از آن توصیه شده است. همچنین در درمان سوءهاضمه مصرف ۲ تا ۴ گرم از آن توصیه می‌شود.

برای تهوع ناشی از بارداری از زنجبیل استفاده می‌شده است و مطالعات انجام گرفته روی مادران

زنجبیل طبیعتی گرم و خشک دارد که مقوی هاضمه، بازکننده انسدادهای کبدی، ملین، مقوی حافظه، کبد و معده است.

زنجبیل گرمی بخش، برنده بادهای غلیظ معده و روده، خشک کننده رطوبات و بلغم است و جهت اخراج خلط غلیظ به کار می‌رود و مواد غلیظ را لطیف می‌کند.

زنجبیل با نام علمی *Zingiber officinale Roscoe* شناخته می‌شود؛ گیاهی چند ساله دارای ریزوم غده‌ای ناهموار و منشعب است که از آن ۳ یا ۴ ساقه یک ساله به ارتفاع حدود ۳۰ سانتی‌متر در هر سال خارج می‌شود؛ به طوری که مجموعاً به گیاه ظاهری شبیه نی می‌بخشد.

میوه آن نیز پوشینه و محتوی دانه‌های متعدد تیره رنگ با بوی مطبوع است و بخش مورد استفاده آن ریزوم خشک شده‌اش است.

این گیاه بومی آسیای جنوب شرقی است و در ایالات متحده آمریکا، هند، چین، برخی جزایر آمریکای مرکزی و مناطق دیگر حاره جهان کشت می‌شود.

کاربرد رسمی استفاده از زنجبیل در درمان سوءهاضمه، بی‌اشتهایی، جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از بیماری مسافرت، دریازدگی و پس از اعمال جراحی و بارداری است. در طب مردمی نیز به عنوان قابض، ضد نفخ و خلط آور مصرف می‌شده است.

در طب چینی برای درمان سرماخوردگی، تهوع، استفراغ و تنگی نفس به کار می‌رفته است. در

در سرمای زمستان از انگشتان پا غافل نشوید



دیابتی باید به‌ویژه مراقب پاهای خود باشند، زیرا افت دمای بدن می‌تواند برای آنها خطرناک باشد. استفاده از جوراب‌های مخصوص بیماران مبتلا به دیابت و بررسی مداوم پاها برای هرگونه نشانه‌های آسیب یا عفونت احتمالی، ضروری است.

۶. مراقبت از کودکان: اغلب کودکان نوپا، مخصوصاً اگر سرگرم بازی باشند، نمی‌توانند احساس درد یا سرمازدگی پاها را به‌خوبی بیان کنند.

پیش از بیرون بردن کودکان، مطمئن شوید که کفش و جوراب آنها نمدار یا خیس نیست و مرتب انگشتان پاهای آنان را برای نشانه‌های سرمازدگی احتمالی معاینه کنید. کودکان بیش از بزرگسالان نیاز به کفش و جوراب یدکی دارند.

در صورت مواجهه با هرگونه یخ‌زدگی یا سرمازدگی در انگشتان دست یا پا، لباس‌های خیس و زیورآلات فرد را به‌سرعت درآورید و به مراکز درمانی رجوع کنید. پزشکان هشدار داده‌اند که هیچگاه نباید عضو یخ‌زده بدن را با حرارت آتش یا بخاری گرم کرد یا محل یخ‌زده را ماساژ داد.

۲. لایه‌بندی جوراب‌ها: دولایه جوراب می‌تواند به حفظ دمای پاها کمک کند. لایه اول باید جوراب نازک و جذب‌کننده رطوبت باشد تا عرق پا جذب شود. لایه دوم باید جوراب ضخیم و گرم باشد. داشتن چند جفت جوراب یدکی برای تعویض در طول روز نیز می‌تواند مفید باشد. هر زمان احساس کردید جوراب شما نمدار است، آن را با جوراب خشک عوض کنید.

۳. مراقبت از پاها: عرق کردن پاها در جوراب‌های دولایه، چکمه و کفش‌های ضدآب زمستانی، خطر عفونت بین انگشتان پا را افزایش می‌دهد. پس از رسیدن به خانه، جوراب‌های خود را تعویض کنید و پاهای خود را خشک و تمیز نگه دارید. اگر قرار است تمام طول روز کار کنید، هرازگاهی پاها را از کفش بیرون آورید و آن‌ها را در هوای آزاد نرمش و ماساژ دهید تا گردش خون به راحتی در آن‌ها جریان یابد.

۴. اجتناب از قدم زدن بلندمدت در برف و یخ: راه رفتن طولانی‌مدت در برف و یخ می‌تواند به انگشتان پا فشار وارد کند و خطر یخ‌زدگی را افزایش دهد. در صورت امکان، مسیرهای کوتاه‌تر را انتخاب و در فواصل منظم استراحت کنید.

۵. محافظت از پاها در بیماران دیابتی: بیماران

حفاظت از پاها در زمستان به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت یا کودکان که توانایی بیان ناراحتی خود را ندارند، بسیار مهم است.

انگشتان یخ‌کرده را نادیده نگیرید. حفاظت از انگشتان پا در زمستان برای راحتی و جلوگیری از مشکلاتی مانند یخ‌زدگی یا التهاب ناشی از سرما، حیاتی است. زمانی که انگشتان پا از سرما بی‌حس شوند، خطر زمین خوردن و آسیب‌های جدی و شکستگی بالا می‌رود.

بنابر گزارش ایندپندنت، با این راهکارها می‌توانید از پاها و به‌ویژه انگشتان پا در هوای سرد زمستانی محافظت کنید.

۱. پوشیدن کفش‌های مناسب: کفشی را انتخاب کنید که مخصوص هوای سرد طراحی شده باشد. کفش‌های ضدآب و عایق، پاهای شما را گرم و خشک نگه می‌دارند که در شرایط برفی یا مرطوب ضروری است. اطمینان یابید که کفش‌های زمستانی شما سالم و بدون سوراخ باشند تا از ورود رطوبت جلوگیری شود. بهتر است کفش‌های زمستانی را پیش از استفاده، برای معاینه و تمیز کردن سالانه به کفایش بسپارید.

چند هشدار درباره تزریق ژل یا چربی به صورت



یک متخصص بیماری‌های پوست و مو هشدار داد که اگر قصد تزریق ژل یا چربی دارید، حتماً به پزشک متخصص و مراکز معتبر تایید شده وزارت بهداشت مراجعه کنید، زیرا مشکلات و عوارضی که توسط افراد غیرمتخصص بر جای می‌ماند، خطرناک و غیر قابل جبران است. دکتر فهیمه عبداللهی مجد با اشاره به علل و عارضه‌های تزریق چربی، اظهار کرد: تزریق چربی یکی از روش‌های جوانسازی است. وی با بیان این که با بالارفتن سن ممکن است حجم چربی بخشی از اعضای صورت و یا بدن کمتر شود، افزود: فرو رفتگی و یا کاهش حجم عضلات صورت از جمله نشانه‌های ظاهری بالاتر رفتن سن است.

وی با اشاره به این که تزریق مواد پرکننده و یا فیلرها از جمله روش‌های جوان‌سازی پوست است، گفت: فیلرها ممکن است ژل و یا چربی باشند.

وی با اشاره به این که برای تزریق چربی، چربی برخی از قسمت‌های بدن جدا می‌شود و به سایر قسمت‌های بدن که به آن نیاز داریم تزریق می‌شود، خاطرنشان کرد: این چربی‌ها با توجه به شرایط بدنی فرد از بخش‌هایی مثل ران‌ها، قسمت داخل بازو و یا شکم جدا می‌شود.

وی اضافه کرد: معمولاً برای تزریق چربی ابتدا فرد تحت بی‌حسی موضعی قرار می‌گیرد و در ادامه چربی اضافه می‌شود ولی در مواردی ممکن است این عمل با روش بی‌هوشی کامل انجام شود.

وی با تاکید بر این که تزریق چربی برای همه افراد مناسب نیست، توصیه کرد: تزریق چربی

باید با نظر پزشک متخصص انجام شود. این متخصص پوست و مو با اشاره به این که قبل از اقدام به تزریق ژل یا چربی باید فرد از نظر ابتلا به بیماری‌ها و داروهایی که مصرف می‌کند مورد ارزیابی قرار گیرد، افزود: مصرف بسیاری از داروها، ابتلا به برخی بیماری‌ها و یا حساسیت به داروهای بی‌حسی می‌تواند بر نتیجه درمان و یا ایجاد عارضه‌های بعدی اثر داشته باشد. وی درباره درمان افرادی که کاهش حجم چربی خفیف را تجربه کرده‌اند و یا نیاز به درمان‌های وسیع ندارند نیز توضیح داد: این روند برای این افراد ممکن است زمان‌بر باشد و معمولاً در مواردی استفاده می‌شود که نیاز به حجم بالاتری از پرکننده‌ها داشته باشیم.

عبداللهی ادامه داد: اگر برای حجم‌دهی قسمت‌های مختلف صورت مثل گونه‌ها، خط خنده و یا سایر قسمت‌ها نیاز به مواد پرکننده داشته باشیم، بهتر است از چربی طبیعی و مناسب بدن خود فرد استفاده شود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا روند تزریق ژل یا چربی دردناک است یا خیر؟ عنوان کرد: از مواد بی‌حسی موضعی برای تزریق استفاده می‌شود و فرد درد چندانی را حس نمی‌کند.

وی درباره عارضه‌های احتمالی تزریق ژل یا چربی نیز توضیح داد: به طور کلی هر عمل جراحی عارضه‌های مربوط به خود را دارد و در صورتی که در زمان مناسب و به پزشک متخصص مراجعه نشود، ممکن است عارضه‌های این فرآیند بیشتر هم شود.

وی تورم موضعی را یکی از عارضه‌های تزریق چربی یا ژل ذکر کرد و گفت: تورم برای بازه

زمانی یک تا دو ماهه (تا زمانی که چربی جذب پوست شود) طبیعی بوده و جای نگرانی وجود ندارد.

این متخصص پوست و مو به عارضه‌های غیرقابل جبران تزریق چربی و ژل اشاره کرد و افزود: اگر حین برداشت چربی از بدن بیش از حد نیاز چربی از بدن برداشته شود، احتمال آمبولی و یا انتقال چربی از طریق عروق خونی به سمت عروق ریوی وجود دارد و یا اگر در حین تزریق، این مواد وارد شریان‌های صورت شود، بسته به محل عروق این مواد می‌تواند به عروق خونی رسیده و ممکن است باعث کوری و یا حتی سکته‌های مغزی شود.

وی هشدار داد: اگر قصد تزریق ژل یا چربی دارید، حتماً به پزشک متخصص و مراکز معتبر مراجعه کنید؛ چرا که مشکلات و عوارضی که توسط افراد غیرمتخصص بر جای می‌ماند، خطرناک و غیر قابل جبران است.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی با بیان این که احتمال حساسیت به مواد بی‌حسی می‌تواند خطرآفرین باشد، تاکید کرد: تزریق ژل و چربی باید در مراکز مجهز و مورد تایید وزارت بهداشت و توسط پزشکان متبحر انجام شود.

وی خاطرنشان کرد: ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی‌هایی که در لایه‌های زیر پوست تزریق می‌شود، در ماه اول تا دوم جذب می‌شود و در عین حال چنانچه بیش از حد نیز چربی تزریق شود این حجم اضافه به عروق سطحی پوست فشار وارد کرده و باعث بروز نکروز و یا از بین رفتن پوست در این نواحی می‌شود.

چرا تاول می‌زنیم؟

نشانه‌های تاول باز: تاول باز در واقع تاولی است که ترکیده و پوست زیرین را نمایان کرده است. این وضع می‌تواند بسیار دردناک باشد. تاول‌های باز معمولاً دچار عفونت می‌شوند. اگر پوست اطراف تاول گرم‌تر شده است و چرک یا خطوط قرمز روی پوست اطراف تاول مشاهده می‌شود، احتمال عفونت هست. اگر فکر می‌کنید تاول عفونی دارید، حتماً به متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.

مایع داخل تاول چگونه عمل می‌کند؟ بر اساس گزارش ایندپندنت، مایع شفاف داخل تاول اصطکاک‌کافی که سرم نامیده می‌شود، از آب و پروتئین و کربوهیدرات‌هایی ساخته شده است که از رگ‌های خونی آسیب‌دیده نشت می‌کنند. این سرم عملکرد مهمی دارد زیرا با ایجاد بالشتک روی لایه زیرین پوست از آن محافظت می‌کند و باعث می‌شود لایه زیرین سریع‌تر بهبود یابد. بدین ترتیب در روند بهبودی پوست، مایع دوباره جذب می‌شود.

زمانی که پوست ملتهب است، تاول با خون پر می‌شود. خون از عروقی می‌آید که بر اثر جراحت آسیب دیده‌اند و ممکن است عملکرد محافظتی مشابه با سرم داشته باشند. تاول‌ها در صورت عفونت کردن پر از چرک می‌شوند.

قسمت‌های دیگر بدن نیز ممکن است دچار تاول اصطکاک‌کافی شود. این تاول‌ها در لایه‌های بیرونی ضخیم‌تر پوست و معمولاً در کف دست‌ها، کف پاها و نواحی دارای پوست سخت ایجاد می‌شوند.

تاول‌های دیگری ممکن است در بدن بروز کنند که علت‌های دیگری دارند، از جمله:

گرما، سرما، آسیب تشعشع روی پوست، آفتاب‌سوختگی، سوختگی، سرمازدگی (پس از گرم کردن مجدد)

حالت نیشگون گرفتگی روی پوست، مانند زمانی که انگشت لای در کشو گیر می‌کند

واکنش به مواد حساسیت‌زا و محصولات شیمیایی مانند مواد شوینده

عفونت‌هایی مانند تب‌خال، آبله‌مرغان و زونا بیماری‌های پوستی مانند اگزما

علاوه بر این، برخی اختلال‌های خودایمنی نادر نیز موجب تاول زدن می‌شوند.

چرا تاول روی پا دردناک است؟ تاول روی پا دردناک می‌شود زیرا اپیدرم یا لایه بیرونی پوست که در مقایسه با لایه‌های زیرین حساسیت کمتری دارد، آسیب می‌بیند. لایه زیرین پوست یا درم، انتهای عصبی (محل گیرنده درد) بیشتری دارد. به همین دلیل، وقتی چیزی با آن تماس پیدا می‌کند، مایع تاول روی انتهای عصبی فشار می‌آورد و باعث درد می‌شود.

نشانه‌های تاول باز نشده یا حبابی: تاول مانند حباب روی پوست به نظر می‌رسد و ممکن است با یک تاول یا تعدادی از آنها مواجه شوید.

مایع داخل تاول گاهی شفاف و گاهی خونی است. تاول خونی ممکن است قرمز، سیاه یا بنفش به نظر برسد. تاول‌ها معمولاً به لمس کردن بسیار حساسند.

اغلب افراد عارضه ناخوشایند تاول زدن را تجربه کرده‌اند. تاول، عارضه پوستی حباب‌مانند و دردناک یا خورش‌آور و پر از مایع است.

نوع شایع تاول به علت اصطکاک پوست عارض می‌شود و با وجود آنکه می‌تواند در همه جای بدن ظاهر شود، بیشتر در پاها دیده می‌شود.

تاول ناشی از اصطکاک زمانی به وجود می‌آید که چیزی روی پوست شما به‌قدری ساییده شود که لایه روی سطح پوست را نازک کند، مانند زمانی که کفش تنگ به پا می‌کنیم. بدین ترتیب، لایه رویی یا همان بیرونی پوست از لایه زیرین جدا می‌شود. در نتیجه، بدن با ایجاد بالشتکی که مایع محافظ در آن است، واکنش نشان می‌دهد.

عوامل تاول اصطکاک‌کافی: هنگامی که چیزی پوست را تحریک یا زخمی کند، باعث ایجاد تاول می‌شود که به آن وزیکول (ریزکیسه) نیز می‌گویند. همانطور که گفته شد یک نوع رایج تاول، تاول اصطکاک‌کافی است.

تاول اصطکاک‌کافی روی پا بسیار شایع است به‌ویژه در افرادی مانند کوهنوردان و سربازان که مسافت زیادی را پیاده می‌روند.

عواملی که باعث ایجاد تاول اصطکاک‌کافی در پاها می‌شوند، عبارتند از:

پوست مرطوب، دمای نسبتاً زیاد، حمل چمدان یا کوله پشتی، فعالیت‌های بلندمدت، کفش نامناسب

انواع دیگر تاول‌ها کدامند؟ به غیر از تاول اصطکاک‌کافی که بر اثر ساییده شدن ایجاد می‌شود،



چند نکته درباره بیدار شدن از خواب شبانه



جلوی به خواب رفتن مجدد و آرامش تان را می‌گیرد.

لو به این نکته هم اشاره می‌کند که بیدار شدن از خواب در نیمه‌شب می‌تواند پیامد هماهنگ نبودن ساعت داخلی بدن با برنامه خواب باشد. ساعت داخلی بدن که به سیگنال شبانه‌روزی معروف است، نقش مهمی در حفظ خواب دارد. به گفته این کارشناس، دو عامل کلیدی، خواب ما را تنظیم می‌کند. یکی تایم اوایل شب که در این زمان فشار خواب و نیاز بدن به استراحت باعث می‌شود به خواب برویم و در حالت خواب بمانیم. عامل کلیدی دوم هم بعد از نصفه شب است.

به گفته لو، در شرایط ایده‌آل این دو عامل با هم کار می‌کنند تا فرد را در طول شب در خواب نگه دارند. اما اگر فشار خواب قبل از به خواب رفتن و شروع کامل سیگنال شبانه‌روزی کاهش یابد، به بیدار شدن فرد در نیمه شب منتهی می‌شود. بنابر گزارش ایندیندنت، به توصیه بنیاد خواب، برخی راه‌های تنظیم چرخه شبانه‌روزی بدن عبارتند از: بیدار شدن سر یک ساعت معین در روز، قرار گرفتن در معرض نور، تغییر زمان وعده‌های غذایی، مصرف مکمل‌های حاوی ملاتونین، ورزش در ساعات مختلف روز و مصرف مقدار متوسط کافئین هنگام صبح.

از خواب بیدار می‌شوید، ابتدا بهتر است در رختخواب بمانید و سعی کنید استراحت کنید و ببینید آیا می‌توانید دوباره بخوابید یا خیر. او پیشنهاد می‌کند روش‌هایی مانند آرام‌سازی تدریجی، تمرین‌های تنفسی، گوش کردن به صداهای چندبسامدی (نویز سفید) و روش‌های دیگر را که به آرامش کمک می‌کند، امتحان کنید و اگر بعد از ۱۰ یا ۱۵ دقیقه نتوانستید دوباره بخوابید، آن وقت از رختخواب بلند شوید. سعی کنید در یک جای آرام و راحت در خانه مثل کاناپه نشیمن بنشینید و فعالیتی آرام و کم‌تحرک‌تر مانند خواندن کتاب یا یک کار آرامش‌بخش مشابه انجام دهید تا زمانی که دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید و به رختخواب برگردید.

اگر نیمه‌شب ناگهان از خواب بیدار شدید، برای نگاه کردن به گوشی یا ساعت مقاومت کنید. به باور لو، بررسی زمان و ساعت وقتی نصف شب از خواب بیدار شده‌اید، یکی از رایج‌ترین اشتباهات است و دوباره خوابیدن را سخت می‌کند. او تاکید می‌کند دیدن ساعت استرس را افزایش می‌دهد و دوباره خوابیدن را دشوارتر می‌کند. علاوه بر این، اگر ساعت را از روی گوشی نگاه کنید، ممکن است با پیام‌های بیش از حد تحریک‌کننده روی گوشی مواجه شوید که بیشتر

افرادی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوند و دوباره به‌سختی به خواب می‌روند، می‌دانند که بی‌خوابی روز بعد عوارض بسیاری دارد.

بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) در سال ۲۰۲۰ بیش از ۱۷ درصد بزرگسالان در این کشور بیشتر روزها یا هر روز با مشکلات ناشی از بی‌خوابی درگیر بوده‌اند.

برخی از دلایل اختلال خواب عبارتند از استرس و اضطراب، ناراحتی یا درد، اختلالات محیطی مانند سروصدا، حرکت و دمای خیلی گرم یا خیلی سرد. اختلالاتی مانند آپنه خواب یا سندرم پای بیقرار هم می‌توانند باعث بیدار شدن افراد در طول شب شود.

دکتر «بیکوان لو»، کارشناس خواب در سانفرانسیسکو و مدیرعامل شرکت لوموس تک (LumosTech) که ماسک خواب هوشمند مناسب چرخه‌های شبانه‌روزی سالم تولید می‌کند به برخی دلایل بیدار شدن در شب و نیز راه‌حل‌های آن اشاره کرده است.

به باور لو، افسردگی به دلایل مختلف از خواب بیدار می‌شوند. از جمله اختلال در «چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن» که باعث خواب آشفته و بریده‌بریده می‌شود.

به گزارش فاکس نیوز، لو می‌گوید: وقتی نیمه‌شب

پیری مغز را معکوس کنید



محققان دریافته‌اند که افزایش mtd در مگس‌ها باعث می‌شود آنها عمر طولانی‌تری داشته باشند و این باعث شد که محققان حدس بزنند که بیان بیش از حد OXR1 در انسان ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند. گام بعدی شناسایی ترکیبات خاصی است که سطوح OXR1 را در طول پیری افزایش می‌دهند تا رژیم غذایی بر تمام فرآیندهای بدن شما تأثیر می‌گذارد. فکر می‌کنم این کار از تلاش‌ها برای پیروی از یک رژیم غذایی سالم حمایت می‌کند زیرا آنچه می‌خورید بیشتر از آنچه می‌دانید تأثیر می‌گذارد. نتایج این تحقیق در مجله Nature Communications منتشر شده است.

پنج زن، از جمله دو زن با همتایان ژنتیکی انسان را شناسایی کردند که به‌طور قابل‌توجهی بر طول عمر تحت محدودیت‌های غذایی تأثیر می‌گذارد. مشخص شد که OXR1 بر کمپلکس رتروم تأثیر می‌گذارد که برای بازیافت پروتئین‌ها و لیپیدهای سلولی و حفظ نورون‌ها حیاتی است. این مسیر برای محافظت از نورون‌ها تحت محدودیت‌های مواد مغذی حیاتی است. رتروم مکانیسم مهمی در نورون‌هاست زیرا سرنوشت همه پروتئین‌هایی را که وارد سلول می‌شوند، تعیین می‌کند. محققان دریافته‌اند که OXR1/mtd عملکرد رتروم را حفظ می‌کند و برای پیری سالم مغز و طول عمر طولانی مرتبط با محدودیت‌های غذایی ضروری است.

چربی آنها تأثیر بگذارد و نه لزوماً در مورد تأثیر آن بر مغز است. این تحقیق که با استفاده از مگس‌های میوه و سلول‌های انسانی انجام شد، نشان داد که چگونه محدودیت غذایی پیری را به تاخیر می‌اندازد و پیشرفت بیماری‌های عصبی را کند می‌کند. نتایج بررسی نشان داد: راهبردهایی مانند روزه‌داری متناوب یا محدودیت کالری که مواد مغذی را محدود می‌کنند، ممکن است سطوح این ژن را برای واسطه‌سازی اثرات محافظتی آن افزایش دهند. این ژن عامل مهم انعطاف‌پذیری مغز است که از پیری و بیماری‌های عصبی محافظت می‌کند. کارشناسان حدود ۲۰۰ گونه مگس را با زمینه‌های ژنتیکی و رژیم‌های غذایی مختلف اسکن کردند. آنها

محدودیت غذایی پیری مغز را کند می‌کند و طول عمر را افزایش می‌دهد. به نقل از ارث، دانشمندان مؤسسه باک به کشفی بزرگ در زمینه سلامت شناختی و پیری مغز دست یافته‌اند. این مطالعه بر روی نقش محدودیت‌های غذایی در کاهش زوال شناختی و افزایش طول عمر متمرکز بود. متخصصان پاسخ خاص نورونی را شناسایی کردند که با واسطه ژنی به نام OXR1 انجام می‌شود و با راهبردهایی مانند روزه‌داری متناوب و رژیم‌های غذایی کم کالری تقویت می‌شود. دکتر کنت ویلسون، محقق ارشد این تحقیق گفت: وقتی افراد مقدار غذای مصرفی خود را محدود می‌کنند، معمولاً فکر می‌کنند که ممکن است بر دستگاه گوارش یا تجمع

برخی از عادات شما علائم بیماری را تشدید می کند

اشتباهات بیماری

و سیگارهای الکترونیکی را کنار بگذارید و از دود دست دوم (قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران) نیز دوری کنید.

■ استرس دارید

هورمونی که بدن شما در هنگام استرس تولید می کند، برای سیستم ایمنی بدن مضر است. همچنین التهاب را افزایش می دهد که می تواند گرفتگی بینی شما را حتی بدتر کند. سعی کنید روی آرامش و ریکواری تمرکز کنید.

قبل از شیوع گسترده سرماخوردگی و آنفلوآنزا بهتر است برای مقابله با آن ها آماده شویم. این کار به ما کمک می کند تا در صورت ابتلا، بهتر روند درمان را پشت سر بگذاریم یا از سرایت بیماری به اطرافیانمان پیشگیری کنیم.

این آماده سازی می تواند شامل موارد زیر باشد: منابع و لوازم مورد نیاز را تهیه کنید - قبل از شروع فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا آماده باشید. دستمال کاغذی، صابون دست و ضد عفونی کننده دست به اندازه کافی تهیه کنید. همچنین ماسک های اضافی در دسترس داشته باشید زیرا ثابت شده است که در برابر انتشار ویروس ها از شما محافظت می کنند. در صورت مریض شدن فرزندان نیز برای گذران وقت در مواقعی که کودک دوران نقاهت و بهبودی از بیماری را می گذراند از کتاب های رنگ آمیزی، پازل ها و... استفاده کنید.

در صورت لزوم از وسایل یکبار مصرف استفاده کنید - اگر همه بیمار هستند و شرایط انتقال بیماری تا حدی شدید شده است به جای حوله دستی از دستمال کاغذی استفاده کنید. همچنین می توانید به جای استفاده از لیوان ها از لیوان های کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید و پس از یک بار استفاده، آن ها را دور بیندازید. با این کار کمتر احتمال دارد که میکروب ها را منتشر کنید.

شستن دست ها را جدی بگیرید - دست های میکروبی باعث گسترش سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شوند. دست های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون خوب بشویید.

ضد عفونی کنید - لازم نیست تمام روز را صرف اسپری کردن هر سطحی با مواد ضد عفونی کننده باشید. ممکن است نیاز باشد هر روز برخی از وسایلی را که زیاد لمس می شوند - مانند دستگیره های در، کنترل تلویزیون و تلفن ها - را ضد عفونی کنید.



خطر عوارض جانبی مانند اسهال و واکنش های آلرژیک را افزایش دهد. همچنین به یک مشکل بزرگ سلامت جهانی کمک می کند یعنی مقاومت آنتی بیوتیکی. این وضعیت زمانی است که باکتری ها به داروها عادت می کنند و اثر درمانی آنها را کاهش می دهند.

■ به اندازه کافی آب نمی نوشید

وقتی گلوئی شما درد می کند، بلعیدن مایعات کار راحتی نیست. اما وقتی هیدراته بمانید، می توانید مخاط خود را رقیق کرده و احتقان را از بین ببرید. همچنین نوشیدن آب می تواند سردرد را از بین ببرد. مطمئن شوید که مقدار زیادی آب می نوشید. برای تسکین بیشتر، یک نوشیدنی گرم مانند چای گیاهی مصرف کنید. تحقیقات نشان می دهد که می تواند به کاهش علائم سرماخوردگی مانند خستگی یا گلودرد کمک کند.

■ وعده های غذایی و میان وعده ها را حذف می کنید

ممکن است اشتهاهای زیادی نداشته باشید، اما مهم است که چیزی بخورید. کالری و مواد مغذی تبدیل به سوخت سلول های ایمنی می شود که به ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا حمله می کنند. سعی کنید یک کاسه سوپ مرغ بخورید. تحقیقات نشان می دهد که این غذا ممکن است در واقع برخی از علائم بیماری را تسکین دهد.

■ سیگار می کشید

سیگار به ریه های شما آسیب می رساند و گلو را تحریک می کند. این کار می تواند علائم سرماخوردگی شما را بدتر کند. بنابراین سیگار

وقتی بیمار هستید، می خواهید هرچه سریعتر بهبود پیدا کنید اما گاهی برخی از عادات شما ممکن است در واقع علائم بیماری تان را تشدید کند.

در هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا از این اشتباهات رایج اجتناب کنید تا بتوانید بهبودی خود را تسریع کنید.

در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از این عادات اشتباه خواهیم پرداخت.

■ خود را قوی نشان می دهید

در هنگام بیماری از روال معمول خود پیروی نکنید. بدن شما برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا به انرژی نیاز دارد. استراحت را در اولویت قرار دهید. برنامه های خود را لغو کنید و از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرید و در خانه بمانید. با این اقدام در کنار کمک به بهبودی بدنتان، از انتشار میکروب ها در محیط اطراف خود نیز جلوگیری خواهید کرد.

■ علائم آنفلوآنزا را نادیده می گیرید

معمولاً برای سرماخوردگی معمولی نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. اما اگر علائم آنفلوآنزا مانند تب بالا، بدن درد و خستگی دارید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشکان معمولاً یک داروی ضد ویروس برای شما تجویز می کنند.

■ به اندازه کافی نمی خوابید

نداشتن خواب کافی سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می کند که مبارزه با آن عفونت را برای شما سخت تر خواهد کرد. یک مطالعه نشان داد افرادی که کمتر از شش ساعت در شبانه روز می خوابند، چهار برابر بیشتر از افرادی که حداقل هفت ساعت می خوابند، دچار بیماری می شوند. بنابراین شب ها زود به رختخواب بروید و در طول روز چرت بزنید. اگر علائم بیماری شما را بیدار نگه می دارد، سرفه های شبانه را با کمی عسل تسکین دهید و برای کمک به تنفس راحت تر، از یک مرطوب کننده محیط استفاده کنید.

■ سریعاً سراغ آنتی بیوتیک می روید

این نسخه به شما احساس بهتری نمی دهد. آنتی بیوتیک ها فقط باکتری ها را از بین می برند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس ها ایجاد می شوند. تقریباً یک سوم نسخه های آنتی بیوتیکی غیر ضروری هستند. این می تواند

لباس‌هایی که قاتل شما هستند



جریان خون به مغز جلوگیری می‌کند. کفش پاشنه بلند: کمردرد را تشدید می‌کند. لباس‌های ضخیم: به دلیل وجود کنه‌های گرد و غبار می‌تواند آسم را تشدید کند. لباس تنگ: باعث سرگیجه و گردش خون ضعیف می‌شود.

به این زن اطلاع داد که اینطور نیست. مشکل به خاطر شلوار جین خیلی تنگی بود که مدام می‌پوشید. محققان چندین بیماری را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند ناشی از نحوه پوشیدن لباس‌هایمان باشد: کروات: کروات خیلی سفت، از

چنین نیست. همانطور که به نظر بعید است اما توضیح بروز این علائم می‌تواند مربوط به لباس شما باشد.

بیسفنول A، مواد پر و پلی فلوروآلکیل و غیره، عوامل شیمیایی متعددی در ترکیب منسوجاتی است که می‌پوشیم. ماندگاری این مواد در طبیعت و بدن می‌تواند باعث مشکلات متعدد سلامتی، بیماری تیروئید، مشکلات باروری و حتی سرطان شوند.

همچنین نگرانی‌هایی وجود دارد که می‌تواند ناشی از نحوه پوشیدن البسه باشد؛ موردی که در زن ۳۸ ساله بریتانیایی رخ داد می‌تواند مثالی در این زمینه باشد.

پاهای او به‌طور مزمن بی‌حس شدند و وی متقاعد شده بود که از اسکروز رنج می‌برد اما پزشک

تحقیق کنونی ارتباط شگفت‌انگیز بین لباس‌های شما و برخی بیماری‌ها را فاش کرد.

به نقل از ساینس، ممکن است ژاکت مورد علاقه شما دلیل همه بیماری‌های شما باشد؛ باورش سخت است اما نتایج تحقیق جدید از این ایده شگفت‌انگیز پشتیبانی می‌کند.

اگرچه برخی از بیماری‌ها نشانه آسیب‌شناسی است که گاهی اوقات می‌تواند جدی باشد اما می‌توانید توضیح خود را در کمند لباس نیز بیابند.

خارش ناگهانی، سرگیجه مکرر، بی‌حسی نگران‌کننده، همه این علائم نشان می‌دهد که شما به ویروس مبتلا شده‌اید و بدتر از آن این است، شما تصور می‌کنید در حال ابتلا به بیماری جدی هستید اما بر اساس نتایج تحقیقات دانشگاه هاروارد، لزوماً

دردهای ناشی از ام‌اس یکسان نیست

درد و فعالیت بدنی مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه نشان داد بیماری‌هایی که سطوح بالایی از درد گسترده با ویژگی‌های نوسانی پلاستیک را گزارش کردند، در مقایسه با افرادی که سطوح پایین‌تری داشتند، کمتر فعال بودند. این یافته‌ها اخیراً در مجله «درد» منتشر شده است.

ابو گفت: نیاز فزاینده‌ای برای در نظر گرفتن نوع دردی که بیماران ام‌اس تجربه می‌کنند قبل از ارائه برنامه ورزشی وجود دارد. او امیدوار است پزشکان و فیزیوتراپیست‌هایی که از افراد مبتلا به ام‌اس مراقبت می‌کنند، برنامه‌های ورزشی متناسبی را برای کمک به افرادی که با این نوع درد مبارزه می‌کنند، تنظیم نمایند.

گزارش می‌دهند که نوع سومی به نام «درد گسترده با ویژگی‌های نوسانی پلاستیک» یا WPNF، می‌تواند مانع ورزش درمانی برای افراد مبتلا به ام‌اس شود. «لیک‌ابو»، سرپرست این تیم تخصصی توضیح داد: درد گسترده با ویژگی‌های نوسانی پلاستیک یک درد مزمن است که توصیف دقیق آن می‌تواند چالش برانگیز باشد.

ابو در بیانیه خبری دانشگاه در تشریح این شرایط گفت در یک فرد مبتلا به ام‌اس، این نوع درد از سیگنال‌های پردازشی تغییر یافته در سیستم عصبی مرکزی ناشی می‌شود. بنابر اعلام نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در مطالعه جدید، تیم میشیگان ۹۳۸ فرد مبتلا به ام‌اس را در مورد سطوح روزانه



دردناک می‌نامند که بر اثر آسیب خاص در بافت‌ها ایجاد می‌شود. شکل دیگر درد نوروپاتیک است که به دلیل از بین رفتن غلاف محافظ میلین در اطراف اعصاب ایجاد می‌شود و مشخصه بیماری است.

ورزش کردن با این دو نوع درد هنوز امکان‌پذیر است اما گروهی از متخصصان دانشگاه میشیگان

مطالعات جدید نشان می‌دهد «درد» می‌تواند به اشکال مختلف برای افرادی که با «مولتیپل اسکروزیس» (ام‌اس) مبارزه می‌کنند، ظاهر شود و یک نوع آن می‌تواند در ورزش کردن نیز اختلال ایجاد کند.

یک دسته از دردهایی که بیماران ام‌اس تجربه می‌کنند، شرایطی است که نویسندگان این مطالعه آنها را

بالا بودن کلسترول و زوال عقل



محققان پیوند شگفت‌انگیزی بین کلسترول خوب و خطر ابتلا به زوال عقل یافتند. به نقل از هلت، محققان اظهار کردند که نوع و مقدار کلسترول ممکن است خطر زوال عقل را افزایش دهد. کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL-C) در سطوح بالا می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را در میان سالمندان و بزرگسالان مسن‌تر افزایش دهد. کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا که به دلیل اثر محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی به‌عنوان کلسترول خوب نیز شناخته می‌شود، ممکن است نقش متفاوتی در سلامت مغز داشته باشد. بر اساس نتایج تحقیق، سطوح بسیار بالای کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را حدود ۳۰ درصد افزایش دهد. گروه تحقیقاتی متوجه شد که سطوح بیش از حد کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا در افراد مسن غیرعادی به نظر می‌رسد و به رژیم غذایی مربوط نمی‌شود اما احتمالاً ناشی از یک اختلال متابولیک است. برای این مطالعه، ۱۸ هزار و ۶۶۸ شرکت‌کننده طی ۶ سال پیگیری شدند. افرادی که کلسترول خوب (HDL) به میزان ۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۲۰۷ میلی‌مول در لیتر)

ارشد این تحقیق، دکتر منیره حسین گفت: در حالی که می‌دانیم کلسترول خوب برای سلامت قلب و عروق مهم است، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برای درک نقش کلسترول خوب بسیار بالا در زمینه سلامت مغز به تحقیقات بیشتری نیاز داریم و ممکن است در نظر گرفتن سطح کلسترول خوب بسیار بالا در الگوریتم‌های پیش‌بینی خطر زوال عقل مفید باشد.

یا بالاتر داشتند، ۲۷ درصد بیشتر از افراد دارای سطوح طبیعی به زوال عقل مبتلا شدند. سطح نرمال یا دسته مرجع کلسترول خوب در این مطالعه ۴۰-۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۱۰۳-۱۵۵ میلی‌مول در لیتر) تعریف شد. شرکت‌کنندگان ۷۵ ساله و بالاتر نسبت به افرادی که سطوح ۴۰-۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر داشتند، ۴۲ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل بودند. محقق

چند مسکن طبیعی برای کاهش درد عضله

فلفل: کپسایسین، ماده‌ای که در فلفل یافت می‌شود و آرام‌بخش طبیعی ماهیچه‌ها به خصوص در کسانی است که از فیبرومیالژیا و آرتریت روماتوئید رنج می‌برند.

ویتامین D: افراد مبتلا به درد عضلانی و اسپاسم‌های منظم، اغلب از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. این ویتامین در قرص‌ها و مکمل‌ها وجود دارد ولی شما می‌توانید آن را از راه خوردن تخم مرغ، ماهی، شیر غنی شده و قارچ به بدن تان وارد کنید. نور خورشید راه طبیعی دیگر برای دریافت مقادیر کافی ویتامین D است.

منیزیوم: این ماده معدنی برای تغذیه حیاتی است زیرا عملکرد عضلانی و عصبی را بهبود می‌بخشد. کمبود منیزیوم اگرچه نادر است اما علائم اولیه آن شامل درد عضلانی است. این ماده معدنی در مواد غذایی از جمله موز، بادام، حبوبات و برنج قهوه‌ای یافت می‌شود. استراحت کافی: شاید بهترین و طبیعی‌ترین راه برای از بین رفتن درد عضلات، استراحت باشد. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می‌خوابید و مایعات به قدر کافی می‌نوشید. استفاده از کمپرس‌های سرد و گرم نیز می‌تواند به تسکین فوری عضلات کمک کند.



آب گیلان: آب گیلان برای مبارزه با التهاب و درد عضلانی به خصوص در دوندگان ماراتن مفید است. مطالعات نشان می‌دهد که خاصیت آنتی‌اکسیدانی این میوه به طور طبیعی به آرامش ماهیچه‌ها کمک می‌کند. اسانس زغال اخته: یکی از راه‌های شیرین و طبیعی برای آرام کردن ماهیچه‌ها، خوردن زغال اخته است. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این میوه قبل و بعد از ورزش به بهبودی وضعیت عضلات سرعت بیشتری می‌دهد. زغال اخته دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی است و نشان داده شده استرس اکسیداتیو و التهاب را کاهش می‌دهد.

انقباض شدید و غیرارادی یک عضله، اسپاسم عضلانی است که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله خستگی، بلند کردن اجسام سنگین، برخی بیماری‌ها مانند MS یا دیستروفی عضلانی بروز پیدا کند.

اسپاسم عضلانی می‌تواند در کوتاه یا طولانی مدت عضلات فرد را درگیر کند که یکی از روش‌های درمان آن، ماساژ درمانی است و در برخی موارد نیز به بیمار توصیه می‌شود که استراحت مطلق و طولانی مدت داشته باشد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه وزارت بهداشت، اگرچه استراحت، کشش‌های ملایم و ماساژ عضله می‌تواند درد ناشی از اسپاسم عضلانی را تا حدی کاهش دهد، با این حال هفت تسکین‌دهنده طبیعی عضلات نیز وجود دارد که شاید کمتر شناخته شده باشند: چای بابونه: بابونه یک گیاه باستانی است که برای درمان انواع بیماری‌ها از جمله اسپاسم عضله استفاده می‌شود. بابونه شامل ۳۶ نوع فلاونوئید است که خاصیت ضد التهابی دارند. شما می‌توانید اسانس بابونه را هنگام درد عضلانی، روی ماهیچه‌ها قرار دهید و از درد اسپاسم رها شوید. چای بابونه همچنین می‌تواند منجر به تسکین عضلات شکم شود.

راهی برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه



نتایج یک مطالعه بزرگ بین‌المللی نشان داد بیش از ۸۰ درصد از سیگاری‌ها یا سیگاری‌های سابق که سرطان ریه در مراحل اولیه تشخیص داده شده تا ۲۰ سال بعد همچنان زنده بودند.

این مطالعه به سرپرستی گروهی از پزشکان و متخصصان آمریکایی در نیویورک و با عنوان «سی‌تی‌اسکن با دز کم» (LDCT) برای غربالگری افرادی که در معرض خطر بالاتر سرطان ریه هستند، استفاده شد. این نوع اسکن می‌تواند به یافتن نواحی غیرطبیعی در ریه‌ها کمک کند.

نتایج این مطالعه ماه نوامبر گذشته در مجله «رادیولوژی» منتشر شد. به گفته متخصصان تنها ۱۶ درصد از بیماران مبتلا به سرطان‌های ریه، زود شناسایی می‌شوند و بیش از نیمی از افراد مبتلا به سرطان ریه تنها یک سال بعد از تشخیص جان خود را از دست می‌دهند.

دکتر «کلودیا هنشکی»، متخصص اصلی این مطالعه از دانشگاه «آیکان» نیویورک، موانع غربالگری برای این سرطان را بر می‌شمرد و می‌گوید: موانعی برای غربالگری وجود دارد که عمدتاً ناشی از این باور است که از تشعشعات بیش از حد استفاده می‌شود. وی با این حال این تضمین را می‌دهد که برای غربالگری سرطان ریه می‌توان از سی‌تی‌اسکن با دز کم (LDCT) استفاده کرد که این دز حتی کمتر از ماموگرافی است.

«سباستین کورود»، متخصص ریه و رئیس بخش ریه در بیمارستان «لیون» می‌گوید: با چنین رویکردی می‌توان از یک درمان صحبت کرد و تومور اولیه که موضعی است را به موقع برداشت.

■ سرطان ریه، عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان

بنابر اعلام یورونیوز، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که غربالگری در افراد در معرض خطر می‌تواند مرگ و میر ناشی از سرطان ریه را که علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان است، کاهش دهد چرا که این سرطان اغلب در مراحل پایانی تشخیص داده می‌شود زیرا علائم این نوع سرطان بدون درد و میزان آن اندک است. متاستازهای منتشر شده در بدن که در مراحل پیشرفته‌تر ظاهر می‌شود، درمان را پیچیده می‌کند.

مطالعات اخیر نشان داده است که سی‌تی‌اسکن قفسه سینه با دز پایین در تشخیص تومورهای

سیگار را ترک کنید: ترک سیگار علاوه بر اینکه یک اولویت اصلی برای مبتلایان به سرطان ریه است به حفظ فشار خون و ضربان قلب شما کمک می‌کند.

مواد مغذی بخورید: اولویت بعدی باید حفظ یک رژیم غذایی سالم برای بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد. یک متخصص در این زمینه توصیه کرده است: مصرف غذاهای مناسب به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید، قدرت خود را حفظ کنید و با عفونت‌ها مبارزه کنید.

وعده‌های غذایی کوچک را جایگزین وعده‌های غذایی بزرگ کنید: به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ و پر حجم در سه نوبت، چندین وعده غذایی کوچک هر سه یا چهار ساعت مصرف کنید. هر روزه بخش‌های کوچکی از غذاهای پرکالری مانند آجیل، پنیر و کره بادام زمینی مصرف کنید. همچنین از غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز بدون چربی، برنج قهوه‌ای، نان سبوس دار و کره بادام زمینی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

تحرک داشته باشید: ورزش کردن منظم می‌تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق و خو و حفظ وزن سالم بدن کمک کند. حتی مقدار کمی ورزش مانند پیاده روی یا انجام برخی حرکات کششی سبک برای سلامتی شما مفید است. یک سیستم حمایتی داشته باشید: علاوه بر سلامت جسمانی، حفظ سلامت روانی و عاطفی شما بسیار مهم است. صحبت کردن با یک مشاور یا سایر افرادی که با سرطان مبارزه می‌کنند و می‌توانند با احساسات شما ارتباط برقرار کنند، در این زمینه مفید است.

اولیه ریه بسیار موثر است و استفاده از آن، مرگ و میر ناشی از این سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. نتایج این تحقیق چندین کشور از جمله ایالات متحده، انگلیس و لهستان را متقاعد کرده است که برنامه‌های غربالگری را با هدف قرار دادن افراد سیگاری و یا سیگاری‌های سابق بالای ۵۰ سال اجرا کنند. سباستین کورود تأکید می‌کند: تا حد زیادی مهم‌ترین عامل خطر برای این نوع سرطان، نه تنها مقدار سیگار مصرف شده در سال، بلکه مهمتر از همه، طول مدت مصرف سیگار در زندگی است.

اداره عالی سلامت در فرانسه در سال ۲۰۲۲ برای انجام این نوع غربالگری نظر مساعد خود را اعلام کرد. این غربالگری از سال ۲۰۲۵ به‌عنوان بخشی از استراتژی ۱۰ ساله مبارزه با سرطان آغاز خواهد شد.

غربالگری شامل اسکن با دز کم از ریه‌ها هر دو سال یکبار است که با تصاویری که به‌زودی از سوی هوش مصنوعی تجزیه و تحلیل می‌شود، تلفیق می‌شود.

اگر سابقه سیگار کشیدن به مدت ۲۰ سال یا بیشتر را دارید غربالگری سرطان ریه را باید انجام دهید.

■ چند توصیه مفید

حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان ریه می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. کشف اینکه فردی مبتلا به سرطان ریه است ممکن است باعث تغییر در نحوه نگرش و مدیریت او نسبت به سلامتی‌اش شود در حالی که برخی نیز پذیرش عادات سالم جدید را چالش برانگیز می‌دانند.

در ادامه به چند توصیه سودمند در این زمینه خواهیم پرداخت:

بی خوابی سالمندان و چند توصیه برای مقابله با آن



او کم تحرکی و بی تحرکی را عاملی دیگر برای بدخوابی شبانه خواند و گفت: توصیه می شود حتما افراد در طول روز نیم ساعت تحرک داشته باشند و ورزش کنند. همچنین شام و غذای سنگین می تواند عاملی دیگر برای بدخوابی باشد. لازم است که شام سبک میل شود و فاصله شام تا خواب بیشتر از سه ساعت باشد. این متخصص طب سالمندی همچنین گفت: بهتر است که محل خواب را تغییر ندهید و در صورتی که در رختخواب بیشتر از ۲۰ دقیقه خوابتان نبرد، به سالن بازگردید و فعالیتی انجام دهید و سپس دوباره به رختخواب بازگردید. همچنین تاکید می شود که در رختخواب کتاب نخوانید و موبایل و تلویزیون نگاه نکنید؛ اتاق خواب برای خواب است نه فعالیت های اینچنینی. وی تاکید کرد که دوش آب گرم قبل از خواب می تواند خواب خوبی را رقم بزند. همچنین توصیه می شود که خودسرانه داروهای خواب آور مصرف نکنید و دارو حتما باید با نظر پزشک مصرف شود.

سالمندی متفاوت است، ادامه داد: در این دوران معمولا خواب سبک تر است و میزان نیاز به آن هم کمتر است و در عین حال هم افراد ساعت مشخصی برای خواب ندارند؛ اما لازم به ذکر است که مشاهده شده افرادی که در طول عمر شبها هفت ساعت می خوابند امکان ابتلا به آلزایمر در آنها کمتر است. وی با بیان اینکه سرحالی در طی روز می تواند حاکی از کفایت میزان خواب شب قبل باشد، افزود: ممکن است یک نفر با شش ساعت این سرحالی روز بعد را داشته باشد و یک نفر هم با میزانی کمتر یا بیشتر. این متخصص طب سالمندی با بیان اینکه ۸۰ درصد مشکلات خواب در دوران بازنشستگی معمولا با بهداشت خوب خواب برطرف می شود، گفت: مهم آن است که در طول روز نباید خوابید؛ چرت روزانه عامل اصلی اختلال خواب است. در عین حال اگر به هر دلیل نیاز به چرت روزانه بود، بهتر است در بازه زمانی ساعت یک تا چهار بعد از ظهر و کمتر از نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه باشد.

یک متخصص طب سالمندی ضمن تشریح علل موثر در بی خوابی سالمندان، در عین حال اختلال خواب را مشکلی شایع در این دوران خواند که تا ۸۰ درصد موارد با رعایت بهداشت خواب رفع می شود. دکتر احمد دلبری درباره اختلالات خواب در سالمندان گفت: اختلال خواب در دوره بازنشستگی و سالمندی بسیار شایع است و تقریبا ۶۰ درصد افراد از این مشکل رنج می برند. وی با بیان اینکه معمولا اختلال خواب در سالمندی مشکلی ثانوی از یک مشکل دیگر است، افزود: افراد دچار اضطراب، افسردگی، مبتلایان مشکلات ادراری یا درد زانو و دردهای عضلانی - اسکلتی و افراد دارای اختلالات حرکتی اغلب بیشتر درگیر مشکلات اختلال خواب هستند و به همین دلیل برای رفع مشکلات خواب باید به دنبال رفع مشکل اصلی باشیم. این متخصص طب سالمندی همچنین با بیان اینکه میزان نیاز افراد به خواب در دوران

خواص درمانی گیاه «شنبليله» از دیدگاه طب سنتی



مصرف شود می‌توان چندین نوبت در روز از آن استفاده کرد. برای درمان بی‌اشتهایی می‌توان دو گرم از دانه‌های خرد شده را همراه با مایعات، سه بار در روز پیش از غذا استفاده کرد.

به دلیل اثرات تحریکی بر رحم در بارداری نباید مصرف شود. همچنین به دلیل اثرات کاهنده قندخون در بیماران دیابتی در صورت مصرف همزمان با سایر داروهای کاهنده قندخون باید تحت نظر پزشک مصرف شود.

در صورت مصرف همزمان با داروهای جلوگیری کننده از ایجاد لخته خون یا از بین برنده آن (مانند هپارین و وارفارین) به دلیل احتمال افزایش خطر خونریزی، علائم خونریزی غیر عادی باید بررسی شود. همچنین در صورتی که همراه با سیاه‌دانه مصرف شود ممکن است سبب افت شدید قندخون شود. در صورت مصرف همزمان این دو علائم افت قندخون باید بررسی شود.

در برخی موارد واکنش‌های حساسیتی مانند آبریزش بینی، سرفه، غش، آنژیو و ادم صورت مشاهده شده است. مصرف مکرر فرم موضعی ممکن است باعث واکنش‌های حساسیت‌زا در پوست شود.

جهت بهبود تنگی نفس، سرفه، درد مزمن قفسه سینه، التهاب و درد رحم نیز مفید است. موجب تسهیل زایمان و خارج شدن مشیمه و پاکسازی رحم می‌شود. همچنین ضماد آن برای ریزش مو، کجی ناخن، تقویت مو و سوختگی مفید است. جای زخم را از بین می‌برد و لعاب تخم آن با روغن گل، ترک‌های ناشی از سرما را برطرف می‌کند. شستن سر با آن برطرف کننده شوره سر و مخلوط روغنش با شمع برای سوختگی و ترک ناشی از سرما مفید است.

همچنین برای بوی بد دهان مفید است. البته تهوع آور و مضر برای بیضه‌ها است و مصلح آن سکنجبین و جانشین آن تخم کتان است. برای مصرف و تهیه آن باید حدود نیم گرم از دانه‌های خرد شده را برای سه ساعت در آب سرد بخیسانید و پس از صاف کردن می‌توان آن را با عسل یا ترکیبات دیگر شیرین و مصرف کرد چون خود دانه‌ها به شدت تلخ هستند.

برای تهیه ضماد شنبليله نیز می‌توان ۵۰ گرم از دانه‌های پودر شده را به یک چهارم لیتر آب جوش اضافه کرد و پس از پنج دقیقه به صورت تخمیر تغلیظ کرد. مقدار مصرف خوراکی روزانه گیاه ۶ گرم است، چنانچه به صورت چای

گزینی جنین نیز دارند. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، کاربرد تایید شده آن در درمان بی‌اشتهایی، داروی کمکی در درمان هایپرکلسترولمی و هایپرگلیسمی در دیابت نوع دو، پیشگیری و درمان کوه گرفتگی و درمان التهاب پوست است. کاربرد غیر رسمی آن نیز به صورت خوراکی در نزله دستگاه تنفسی فوقانی، دیابت و همچنین برای افزایش ترشح شیرمادران به کار می‌رود. به صورت موضعی و به صورت ضماد برای التهابات موضعی، زخم‌ها و اکزما کاربرد دارد.

در طب چینی برای درمان دردهای ناشی از سرماخوردگی در ناحیه پایین شکم، ناتوانی جنسی و فتق و در طب هندی در تسکین تب، استفراغ، بی‌اشتهایی عصبی، سرفه، برونشیت و التهاب کولون (روده بزرگ) به کار می‌رود.

در طب سنتی با نام حلبه شناخته می‌شود و طبیعت آن گرم و خشک است. ملین، رقیق‌کننده اخلاط غلیظ، روان کننده ادرار و خون قاعدگی و مقوی ریه است. مدفوع را خوشبو و ادرار و عرق را بدبو می‌کند. جوشانده آن با عسل مسهل است. جهت بواسیر، درد کبد، زخم معده و روده و ضعف معده، دلیپچه و اسهال مزمن مفید است.

شنبليله گیاهی علفی با برگ‌های متناوب است که در طب سنتی با نام حلبه شناخته می‌شود و طبیعت آن گرم و خشک بوده و ملین، رقیق‌کننده اخلاط غلیظ، روان کننده ادرار و خون قاعدگی و مقوی ریه است.

شنبليله گیاهی بومی مناطق مدیترانه‌ای در محدوده بین چین و هند و از جنوب تا اتیوپی است و امروز در بسیاری از کشورها پرورش می‌یابد. در ایران این گیاه کمتر به حالت وحشی وجود دارد و در بیشتر نقاط کشور به طور وسیع کاشته می‌شود. بخش مورد استفاده آن دانه‌های رسیده و خشک شده است. عصاره الکلی دانه‌های این گیاه اثر کاهنده کلسترول خون و کبد دارد. همچنین عصاره آبی و الکلی دانه‌ها نیز باعث کاهش قندخون در افراد سالم و دیابتی شده و تعداد و قطر سلول‌های بتا لوزالمعده را نیز افزایش می‌دهد. دانه‌ها اثرات کاهش پراکسیداسیون چربی، افزایش گلوکوتائینون و کاهش آلفا توکوفرول خون را نیز از خود نشان داده‌اند. تجویز عصاره غنی از استروئیدهای دانه‌ها سبب افزایش اشتها و میزان غذا خوردن می‌شود. همچنین این عصاره باعث کاهش سطح کلسترول پلاسما می‌شود. نکته مهم این است که عصاره دانه‌ها اثر ضد لانه

بهترین حالت خوابیدن که مغز را محافظت می کند



دوره‌هایی با اکسیژن کم در طول خواب دارند، این مورد می‌تواند پاسخ‌دهنده را فعال کرده و به سیستم گلیمفاتیک آسیب برساند. بر اساس نتایج تحقیق ۲۰۲۰ منتشر شده در نشریه علوم مغز، سیستم گلیمفاتیک جریان مایع مغزی نخاعی را هدایت می‌کند بنابراین مغز نوسانات بزرگتری را در این جریان در هنگام خواب تجربه می‌کند با این حال، کارایی ریه‌های شما با افزایش سن کاهش می‌یابد که منجر به تنفس کم‌عمق‌تر می‌شود و می‌تواند تخلیه گلیمفاتیک شما را کاهش دهد.

استرس بر سیستم پاکسازی مغز شما تاثیر می‌گذارد و می‌تواند به مرور زمان منجر به تجمع مواد مضر شود. استرس مزمن در ایجاد آلزایمر که تشکیل پلاک این پروتئین‌های مضر بتا آمیلوئید است، نقش دارد. مصرف زیاد یا طولانی‌مدت الکل نیز می‌تواند پاکسازی گلیمفاتیک را کاهش دهد.

روزه‌داری متناوب می‌تواند سیستم گلیمفاتیک را تنظیم کند و روزه‌ها می‌توانند تخلیه مواد سمی مغز را افزایش دهند.

ورزش نه تنها سلامت شناختی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه حمل و نقل گلیمفاتیک را نیز ارتقا می‌دهد و از تخریب عصبی محافظت می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در برخی از انواع ماهی‌ها نیز برای سیستم پاکسازی مغز مفید هستند.

اگرچه افراد و حیوانات در موقعیت‌های متفاوتی می‌خوابند اما پژوهشی در سال ۲۰۱۵ در مجله علوم اعصاب به چگونگی تاثیر وضعیت بدن در طول خواب بر روی سیستم گلیمفاتیک پرداخت.

محققان با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری و مدل‌سازی پیشرفته بر روی موش‌های تحت بیهوشی، دریافتند که وضعیت خواب به پهلو در مقایسه با دراز کشیدن به پشت یا شکم، کارآمدترین حالت خوابیدن برای دفع مواد زائد است. این مورد نشان می‌دهد که وضعیت معمول خوابیدن به پهلو کارآمدترین حالت برای حمل و نقل گلیمفاتیک در طول خواب است.

بر اساس نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ در مجله بیماری آلزایمر منتشر شد، خوابیدن به پشت بیش از دو ساعت در شب در افراد مبتلا به بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون، آلزایمر و سایر انواع زوال عقل شایع‌تر است.

محققان پیشنهاد کردند که گرانش بر نحوه حرکت خون از مغز تاثیر می‌گذارد و موقعیت سر در هنگام خواب ممکن است بر میزان کارآمدی مغز در پاکسازی پروتئین‌ها تاثیر بگذارد.

مقاله‌ای در سال ۲۰۲۲ در نشریه مرزها در علوم اعصاب نشان داد که افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب ممکن است در سیستم گلیمفاتیک خود دچار مشکل شوند.

به ویژه، هنگامی که افراد مبتلا به آپنه خواب

مغز شما در طول روز کارهای زیادی انجام می‌دهد؛ خاطرات، احساسات و حدود ۶۰ هزار فکر ایجاد می‌کند.

به نقل از هلت، مغز، گرسنگی، ضربان قلب، تنفس و دمای بدن را تنظیم حتی زمانی که می‌خوابید، برای ایجاد خاطراتی از رویدادهای روزتان و بهبود توانایی خود برای انطباق با موقعیت‌های جدید و حفظ عملکرد سیستم ایمنی‌تان همچنان فعالیت می‌کند.

یافته نسبتاً جدید در میان محققان علوم اعصاب این است که مغز زباله‌های خود را در هنگام خواب نیز خارج می‌کند و بر اساس نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۰، سمومی که در مغز جمع می‌شوند در طول مرحله خواب با فرکانس آهسته که مرحله N۳ خواب نیز نامیده می‌شود، فیلتر می‌شوند. بنابراین، حتی اگر خواب را به‌عنوان زمان استراحت در نظر بگیریم، در واقع زمانی است که سیستم پاکسازی مغز - به نام سیستم گلیمفاتیک - سخت‌ترین کار را انجام می‌دهد.

اگر به اندازه کافی نخوابید، ماده مضر در مغز انباشته می‌شود که می‌تواند منجر به التهاب و زوال شناختی شود. وضعیت خواب نیز می‌تواند بر میزان کارآمدی مغز شما در پاکسازی این مواد زائد تاثیر داشته باشد. اگر می‌خواهید به‌طور موثر این سموم را از مغز خود در هنگام خواب حذف کنید، بهتر است به پهلو بخوابید.

درباره بهبوددهنده‌های نان چه می‌دانید؟



تار تاریک اسید مونوگلیسریدها، استئارویل، لاکتیلات و سوربیتان هستند که انواع و مقادیر مجاز قابل استفاده در نان در استاندارد ملی ایران ذکر شده است.

یاری در ادامه با بیان اینکه ترکیبات اسیدی و تنظیم‌کننده pH نیز که شامل اسید استیک، اسیدلاکتیک و اسید سیتریک است به خمیرنان اضافه می‌شود، ادامه داد: پودرمالت و فرآورده‌های آن از قدیمی‌ترین مواد بهبوددهنده پخت به شمار آمده و به منظور تسریع در فرآیند تخمیر به کار می‌روند، از طرفی بر ژلاتینه شدن نشاسته، قهوه‌ای شدن رنگ محصول و ایجاد طعم و بو تاثیر فراوانی دارد، مالت از غلات جوانه‌زده تهیه شده و به‌صورت آرد فعال و غیرفعال از نظر آنزیمی به کار می‌رود.

همچنین در محصولات صنایع پخت، زمانی از مالت با فعالیت آنزیمی بالا استفاده می‌شود که آرد دارای فعالیت آمیلازی کمی باشد ولی گلوتن در حد ضعیفی نباشد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی اضافه کرد: قندهای موجود بهتر تخمیر می‌شوند و بافت، رنگ، طعم، بو و مزه محصول بهبود می‌یابد؛ ضمن اینکه تسریع فرآیند تخمیر به دلیل وجود قندهای مختلف در آرد مالت، علاوه بر آن، فرآورده‌های حاصل از آرد مالت که از نظر آنزیمی فعال هستند، سایر کربوهیدرات‌ها را شکسته و در اختیار مخمر قرار می‌دهند، در نتیجه کیفیت محصول بهبود می‌یابد.

عضو هیئت علمی گروه تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: پودر مالت در لیست GRAS قرار دارد و محدودیتی برای مقدار استفاده از آن در نظر گرفته نشده است. لازم به ذکر است به‌کارگیری فرآیند تخمیر در تولید نان به‌ویژه نان‌های سنتی الزامی و مورد تاکید است و در صورت انجام فرآیند تخمیر، استفاده از بهبود دهنده در این نان‌ها ضرورتی ندارد.

می‌شوند، ال-سیستئین متداول‌ترین ترکیب احیاکننده است که افزودن آن به آردهای دارای گلوتن قوی موجب نرم شدن خمیر شده، خمیر راحت‌تر شکل گرفته و حجم محصول نیز افزایش می‌یابد.

عضو هیئت علمی دانشگاه درباره افزودن آنزیم‌ها در نان نیز توضیحاتی داد و گفت: این آنزیم‌ها برای نگهداری گاز در خمیر و نرمی بافت مورد استفاده قرار می‌گیرند، مقدار افزوده شده آن‌ها در محصولات نانوازی بسیار کم است و در بسیاری از کشورها، این ترکیبات به‌عنوان کمک فرآیند محسوب شده و نیازی به درج آن‌ها در روی برچسب محصول وجود ندارد.

وی افزود: بر اساس استاندارد ملی ایران آنزیم‌های مجاز برای افزودن به نان‌ها، آلفا-آمیلاز، گلوکز اکسیداز، پروتئاز و لیپاز هستند که از نظر ایمنی، استفاده از این آنزیم، مشکلی برای سلامت ایجاد نمی‌کند.

عضو هیئت علمی گروه تحقیقات تغذیه دانشگاه، ادامه داد: آنزیم‌های پروتئولیتیک نیز به‌طور معمول در تولید نان و محصولات تخمیر شده، استفاده نمی‌شوند ولی در شیرینی‌ها، بیسکویت و کوکی مورد استفاده قرار می‌گیرند، این آنزیم‌ها بر روی پروتئین‌های آرد گندم اثر کرده و موجب کاهش الاستیسیته گلوتن و کاهش چروکیدگی خمیر پس از قالب‌گیری و پهن کردن می‌شوند، طبق قوانین FDA، آنزیم پروتئاز می‌تواند در مقادیر مناسب از نظر تکنولوژیک در آرد استفاده شود و محدودیتی از نظر ایمنی و سلامت ندارد.

وی با اشاره به کارکرد امولسیون‌کننده‌ها در تهیه و تولید نان، توضیح داد: امولسیفایرها موجب کاهش واکنش سطحی بین فاز آب و چربی می‌شوند و استفاده از آن‌ها موجب کم شدن تورم نشاسته، زیاد شدن دمای ژلاتینه شدن، بهبود بافت، رنگ، حجم و تاخیر در بیانی می‌شود.

وی ادامه داد: متداول‌ترین امولسیفایرهای مورد استفاده در محصولات صنایع پخت شامل لسیتین، مونو و دی‌گلیسریدها، استرها

عضو هیئت علمی گروه تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اطمینان از سلامت نان توضیح داد و گفت: عوامل زیادی در ویژگی‌های گندم سالم برای تولید آرد، تاثیر دارند که برخی از آن‌ها از کنترل خارج است؛ بنابراین استفاده از برخی مواد برای اصلاح دکتر زهرا یاری با اشاره به اینکه بر اساس آمارها سالانه میلیون‌ها نفر بر اثر مرگ و میر ناشی از مواد غذایی ناسالم جان خود را از دست می‌دهند، اظهار کرد: تغذیه سالم ضامن سلامت جامعه است و عاملی بسیار مهم در سلامت جسمی و روانی افراد جامعه محسوب می‌شود.

وی با اشاره به اینکه عوامل بهبود دهنده، افزودنی‌های مجاز خوراکی هستند که به آرد یا خمیر افزوده می‌شوند تا کیفیت یا عملکرد پخت نان، بهتر شود، ادامه داد: ترکیبات بهبود دهنده که در صنایع پخت استفاده می‌شوند، گسترده‌اند و به‌طور کلی شامل مواد اکسیدکننده و احیاکننده، آنزیم‌ها، امولسیون‌کننده‌ها و ترکیبات اسیدی‌کننده هستند.

یاری گفت: مواد اکسیدکننده ترکیبات، اکسیداسیون گروه‌های گوگردی هستند که در نتیجه حجم خمیر را زیاد می‌کنند، معمول‌ترین ترکیب اکسیدکننده مورد استفاده ال-اسید آسکوربیک و نمک کلسیم آن است. اسید آسکوربیک یکی از افزودنی‌های قابل قبول برای بهبود خمیر نان است که از زمانی که مصرف برمات پتاسیم ممنوع اعلام شد، در واحدهای صنعتی و نانوازی که از مخلوط کن‌های دور سریع استفاده می‌کنند، مطرح شد، از اثرات افزودن اسید آسکوربیک به آرد می‌توان به تسریع در فرآیند رسیدن آرد، بهبود ویژگی‌های خمیر (افزایش جذب آب آرد و افزایش مقاومت خمیر، کاهش یا جلوگیری از سست شدن خمیر)، اصلاح و بهبود در نگهداری گاز و افزایش حجم محصول و بهبود در ویژگی‌های مغز و بافت داخلی محصول اشاره کرد.

وی با تاکید بر اینکه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، محدودیتی برای مصرف ترکیبات مذکور در نان در نظر نگرفته، ادامه داد: معمولاً مقدار مصرف آن ۱۰-۲۰۰ ppm بر اساس وزن آرد است.

او با اشاره به مواد احیاکننده به‌عنوان یکی دیگر از افزودنی‌هایی که به گندم اضافه می‌شود، افزود: عوامل احیاکننده با شکستن شبکه پروتئینی به تضعیف آرد کمک می‌کنند و با شکستن پیوندهای دی‌سولفید، آن‌ها را به پیوند سولفیدریل تبدیل می‌کنند، این ترکیبات موجب رسیدن و عمل‌آوری سریع‌تر خمیر، کاهش زمان مخلوط کردن و کاهش الاستیسیته خمیر

دشمن قلب را بشناسید



رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی‌حرکی، استرس کنترل‌نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از مواد غذایی که برای سلامت قلب مضرند، خواهیم پرداخت.

■ شکر، نمک، چربی

با گذشت زمان مصرف مقادیر زیاد نمک، شکر، چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. اگر نگران قلب خود هستید، بهتر است این خوردنی‌ها را از رژیم غذایی خود دور نگه دارید. با این حال به جای تمرکز روی یک غذای مضر، عاقلانه‌تر این است که روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید. اگر بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات مفید برای قلب، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم‌چرب استفاده می‌کنید، همچنان این مواد غذایی را نیز می‌توانید به میزان متعادل و کنترل‌شده مصرف کنید.

■ بیکن

بیش از نیمی از کالری بیکن از چربی اشباع شده است که می‌تواند لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال حمله قلبی یا سکته را بیشتر کند. بیکن، پر از نمک است که فشار خون را بالا می‌برد و باعث می‌شود قلب سخت‌تر کار کند. مقادیر زیاد سدیم (بخش اصلی نمک) نیز می‌تواند منجر به سکته مغزی، بیماری قلبی و نارسایی قلبی شود. نگهدارنده‌های اضافه‌شده به بیکن نیز با این مشکلات مرتبط هستند.

■ گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت گاو و ... ممکن است

احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد. ممکن است به این دلیل باشد که این گروه از مواد غذایی دارای چربی اشباع بالایی هستند که می‌تواند کلسترول را افزایش دهد. بنابر این توصیه می‌شود که مصرف گوشت قرمز خود را محدود و گوشت چرخ کرده بسیار کم چربی مصرف کنید.

■ نوشابه

داشتن مقادیر کمی شکر اضافه مضر نیست اما یک قوطی نوشابه بیشتر از آنچه متخصصان برای یک روز کامل توصیه می‌کنند، قند افزوده دارد. افرادی که نوشابه می‌نوشند بیشتر وزن اضافه می‌کنند و احتمال چاقی و دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری قلبی در آنها بیشتر است. در حالی که داده‌های علمی هنوز در مورد نوشیدنی‌های رژیمی مبهم است، برخی تحقیقات آنها را با افزایش وزن و سکته مغزی مرتبط می‌کند.

■ شیرینی‌ها

کوکي‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها را کمتر مصرف کنید. آنها معمولاً مملو از قند اضافه شده هستند که منجر به افزایش وزن می‌شود. آنها همچنین با سطوح بالاتر تری‌گلیسیرید مرتبط هستند و این فاکتور می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. ماده اصلی آنها معمولاً آرد سفید است که ممکن است قند خون را افزایش دهد و شما را بیشتر گرسنه کند.

■ گوشت‌های فرآوری شده

هات داگ، سوسیس و ... بدترین نوع گوشت‌ها برای قلب هستند. آنها مقادیر زیادی نمک دارند و بیشتر آنها حاوی چربی اشباع شده بالایی هستند. به جای گوشت‌های فرآوری شده می‌توانید از گوشت بوقلمون استفاده کنید با این حال در مصرف آن نیز زیاده‌روی نکنید.

■ برنج سفید، نان و پاستا

برنج، نان، ماکارونی و تنقلات تهیه شده از آرد سفید فاقد فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی سالم هستند. غلات تصفیه شده به سرعت به قند تبدیل می‌شوند که بدن شما آن را به عنوان چربی ذخیره می‌کند. رژیم غذایی سرشار از غلات تصفیه شده می‌تواند باعث ایجاد چربی شکم شود که مطالعات می‌گویند مرتبط با بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ است. سعی کنید حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو دوسر و گندم کامل تهیه کنید. هنگام خرید به دنبال عبارت ۱۰۰ درصد غلات کامل باشید.

■ پیتزا

اگر پیتزا را به طرز صحیحی درست کنید می‌تواند سالم باشد، اما بیشتر پیتزاها دارای مقادیر زیاد سدیم، چربی و کالری هستند که همگی می‌توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. در

صورت سفارش پیتزا، پنیر کمتری بخواهید و از پیرونی یا سوسیس که پر از نمک هستند صرفنظر کنید. برای مصرف سالم‌ترین پیتزا، خودتان آن را درست کنید.

■ الکل

مطالعات تایید می‌کند که نوشیدن الکل منجر به فشار خون بالا، نارسایی قلبی، سکته مغزی و افزایش وزن می‌شود.

■ کره

کره، سرشار از چربی اشباع شده است که می‌تواند کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال بیماری قلبی را تشدید کند. بهتر است کره را با روغن زیتون یا روغن‌های گیاهی جایگزین کنید.

■ ماست طعم دار و پرچرب

ماست می‌تواند یک منبع فوق‌العاده برای دریافت مواد مغذی باشد و خوردن منظم آن ممکن است از شما در برابر فشار خون بالا محافظت کند اما مراقب نوع خرید خود باشید. ماست‌های طعم‌دار مملو از قند اضافه‌شده هستند که با افزایش وزن، فشار خون بالا، التهاب و بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. برای سالم‌ترین انتخاب، ماست کم‌چرب ساده تهیه کنید.

■ سیب‌زمینی سرخ‌کرده

سیب‌زمینی‌های سرخ شده رستوران‌ها و فست‌فودها چربی و نمک زیادی دارند که خبر بدی برای قلب شماست. داده‌های یک مطالعه نشان داد افرادی که دو تا سه بار در هفته سیب‌زمینی سرخ کرده می‌خورند، احتمال مرگ زود هنگام بیشتری دارند. اگر قصد مصرف سیب‌زمینی سرخ کرده دارید، سعی کنید آن را با دیگران سهیم شوید و مقدار کمی از آن مصرف کنید. همچنین سعی کنید خودتان در خانه سیب‌زمینی سرخ کرده را با استفاده از روغن زیتون تهیه کنید.

■ مرغ سوخاری

سرخ کردن مرغ، کالری، چربی و سدیم را به یک غذای سالم اضافه می‌کند. مطالعات، غذاهای سرخ شده را با دیابت نوع ۲، چاقی و فشار خون بالا مرتبط دانسته‌اند که همگی احتمال نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. می‌توانید به جای سرخ کردن مرغ آن را در فر بپزید.

■ سوپ کنسرو شده

سوپ می‌تواند راهی آسان برای دریافت سبزیجات، پروتئین و فیبر بیشتر باشد. اما مراقب مواد ناسالم باشید. سوپ کنسرو شده اغلب مقدار زیادی سدیم دارد که می‌تواند باعث فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی شود.

هر سوپ خامه‌ای دارای چربی اشباع شده ناسالم است. اگر سوپ آماده می‌خرید، برچسب آن را برای حداقل نمک و چربی بررسی کنید.

التهاب معده و آلزایمر

بیش از ۶۰ درصد آنها در کشورهای فقیر و کمتر توسعه یافته زندگی می‌کنند.

انتظار می‌رود تعداد مبتلایان به زوال عقل در آینده افزایش یابد. همچنین گفته می‌شود زنان بیش از مردان به بیماری‌های زوال عقل مبتلا می‌شوند.

انجمن جهانی آلزایمر نیز تخمین زده است که تعداد افراد مبتلا به زوال عقل در ۲۰ سال آینده تقریباً دو برابر می‌شود. به گفته این انجمن در سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به این بیماری به ۷۸ میلیون و در سال ۲۰۵۰ به ۱۳۹ میلیون نفر خواهد رسید.

بتواند موارد ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.

با توجه به پیروی جمعیت جهان، انتظار می‌رود در ۴۰ سال آینده تعداد بیماران مبتلا به آلزایمر و زوال عقل سه برابر شود.

دکتر «پل براسارد»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه مک گیل در بیانیه‌ای گفته است که در حال حاضر روش‌های درمانی کمی برای این گروه از اختلالات و بیماری‌های ذهنی وجود دارد.

بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری زوال عقل مبتلا هستند که

بررسی کردند.

آن‌ها در این بررسی‌ها دریافته‌اند، افرادی که به نوعی عفونت شایع معده به نام «هلیکوباکتر پیلوری» مبتلا شده بودند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار گرفته بودند.

عفونت ناشی از این باکتری می‌تواند باعث سوءهاضمه، التهاب معده و زخم معده شود و گاهی نیز می‌تواند باعث ابتلا به سرطان معده شود. این باکتری همچنین می‌تواند به بافت معده و قسمت اول روده کوچک آسیب برساند.

متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه مک گیل امیدوارند که مطالعه آنها

پزشکان در یک سری آزمایشات جدید دریافته‌اند نوع شایعی از التهاب معده که بر اثر یک عفونت باکتریایی روی می‌دهد، افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را در پی دارد.

به نقل از یورونیوز، بر اساس مطالعه اخیر دانشگاه «مک گیل» در کانادا، باکتری «هلیکوباکتر پیلوری» که در معده دو سوم جمعیت جهان یافت می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

متخصصان در این آزمایش‌ها، اطلاعات سلامت بیش از چهار میلیون فرد بالای ۵۰ سال را بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۹ در بریتانیا

همه چیز درباره ام اس

علائم، درمان برای هر فرد متفاوت خواهد بود.

■ نرخ شیوع ام اس در نقاط مختلف جهان

بر اساس آخرین به‌روزرسانی در داده‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تخمین زده می‌شود که بیش از ۱.۸ میلیون نفر در سراسر جهان به ام اس مبتلا هستند.

همچنین بنا بر گزارش «هلث لاین»، اروپایی‌هایی که از نژاد مناطق شمالی این قاره هستند بدون در نظر گرفتن این نکته که در کجای کره زمین زندگی می‌کنند، با بالاترین خطر ابتلا به ام اس مواجه‌اند.

در عین حال به نظر می‌رسد که کمترین خطر ابتلا به این بیماری در میان افراد بومی آمریکایی، آفریقایی و آسیایی تبار است.

به علاوه کودکان هم ممکن است به ام اس مبتلا شوند و طبق گزارش انجمن ملی ام اس در آمریکا که تا سپتامبر ۲۰۲۲ به‌روزرسانی شده، حدود ۵۰۰۰ کودک و نوجوان در ایالات متحده با این بیماری زندگی می‌کنند و حدود ۱۰ هزار کودک نیز در سراسر جهان مبتلا به ام اس هستند.

■ چگونگی تشخیص بیماری

تشخیص بیماری ام اس چالش برانگیز است زیرا نشانه‌های بیماری اغلب مبهم هستند، می‌آیند و می‌روند و در افراد مختلف نیز متفاوتند.

بیمار فرق می‌کند.

این تفاوت‌ها می‌تواند به دلیل تفاوت هورمون‌هایی مانند استروژن یا عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی باشد. البته نشانه‌های ام اس از فردی به فرد دیگر متغیر است اما تشخیص نشانه‌های اولیه مانند تغییرات بینایی یا اختلالات حسی به فرد مبتلا و پزشک مربوطه امکان می‌دهد که آن را زودتر تشخیص دهد.

ام اس یک بیماری خود ایمنی است و در فرد مبتلا سیستم ایمنی، بدن را دشمن دانسته و با آن می‌جنگد. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن به سیستم عصبی مرکزی حمله می‌کند.

بنابر گزارش مرکز تخصصی «وری ول هلث»، در واقع در این بیماری التهابی، سیستم ایمنی بدن غلاف میلین (ماده چرب که مانند عایق سیم برق عمل می‌کند) را هدف قرار می‌دهد و به آن حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد. وظیفه این غلاف در انتقال پیام از سیستم عصبی مرکزی و سرعت انتقال پیام است.

مالتیپل اسکلروزیس بر عملکرد نواحی شناختی، عاطفی، حرکتی، حسی یا بینایی تأثیر می‌گذارد و در اثر حمله سیستم ایمنی فرد به مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) رخ می‌دهد.

با درمان دارویی در اوایل دوره بیماری می‌توان علائم ام اس را بهبود داد یا از پیشرفت آن جلوگیری کرد و بسته به شدت بیماری و



التهابی مزمن، ناتوان کننده و اغلب پیش‌رونده در سیستم اعصاب مرکزی با طیف وسیعی از علائم از تاری دید و بی‌حسی در اندام‌ها گرفته تا فلج دست‌ها و پاها، از دست دادن بینایی و مشکلات حرکتی، از مشخصه‌های بیماری «ام اس» است که به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر فراگیرتر شده و شاید این روزها افراد بیشتری را می‌شناسیم که این بیماری در آنها تشخیص داده می‌شود.

«ام اس» یا «مالتیپل اسکلروزیس» (MS) ممکن است در هر سنی رخ دهد اما معمولاً بزرگسالان بین ۲۰ تا ۴۰ سال را درگیر می‌کند. همچنین به نظر می‌رسد که زنان در قیاس با مردان، زودتر به این بیماری دچار می‌شوند. ام اس در زنان دو تا سه برابر بیشتر از مردان شایع است و نشانه‌ها، عوارض و پیشرفت بیماری هم اغلب بر اساس جنسیت

گیاهخواری یا همه چیزخواری، مسئله این است!



که رژیم گیاهخواری داشتند، بهبود وضعیت در سطح HDL، LDL، انسولین و وزن بدن که همگی با بهبود سلامت قلبی عروقی مرتبط است را به طور قابل توجهی نسبت به شرکت کنندگان همه چیزخوار تجربه کردند.

در این آزمایش، میانگین سطح پایه LDL برای گیاهخواران ۱۱۰.۷ mg/dL و برای شرکت کنندگان همه چیزخوار ۱۱۸.۵ mg/dL بود. در پایان مطالعه این میزان به ۹۵.۵ برای گیاهخواران و ۱۱۶.۱ برای همه چیزخواران کاهش یافت. سطح مطلوب LDL سالم، کمتر از ۱۰۰ است.

همچنین انسولین ناشتا در شرکت کنندگان گیاهخوار، حدود ۲۰ درصد کاهش پیدا کرد و وزن آن‌ها به طور متوسط ۴.۲ پوند بیشتر از دیگر شرکت کنندگان دچار کاهش شد.

Gardner که عضو انستیتوی قلب و عروق استنفورد است می‌گوید: شرکت کنندگان گیاهخوار (و تا حدی همه چیزخواران) سه کار مهم را برای بهبود سلامت قلب و عروق انجام دادند؛ آن‌ها چربی‌های اشباع شده را کاهش دادند، فیبر غذایی را افزایش دادند و وزن کم کردند.

او معتقد است که اگر چه بیشتر مردم رژیم گیاهخواری را انتخاب نمی‌کنند، اما باید آگاه باشیم که حرکت در جهت رژیم گیاهی می‌تواند سلامتی‌مان را بهبود بخشد. رژیم غذایی و گان می‌تواند مزایای دیگری مانند افزایش باکتری‌های روده و کاهش از دست دادن تومور را به همراه داشته باشد، که این امر روال پیری را در بدن کند می‌کند.

رژیم گیاهخواری و به فرد دیگر رژیمی دادند که علاوه بر سبزیجات و میوه‌ها در آن گوشت و فرآورده‌های حیوانی هم وجود داشت.

هر دو رژیم غذایی، سالم، سرشار از سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها و غلات کامل و فاقد قند و نشاسته تصفیه شده بودند. رژیم گیاهخواری کاملاً گیاهی بود و شامل گوشت یا محصولات حیوانی مانند تخم مرغ یا شیر نبود. رژیم غذایی همه چیزخوار شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، لبنیات و سایر غذاهای حیوانی بود.

در طول چهار هفته اول، ۲۱ وعده غذایی در هفته ارائه شد؛ هفت وعده صبحانه، هفت وعده ناهار و هفت وعده شام. برای چهار هفته باقی مانده، شرکت کنندگان خودشان وعده‌های غذایی‌شان را آماده کردند.

در طول این مدت، یک متخصص تغذیه برای ارائه پیشنهادات و پاسخ به پرسش‌های مربوط به رژیم‌های غذایی در طول این مدت آماده بود و با شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آن‌ها مصاحبه می‌کرد و گزارشی از غذایی که می‌خوردند را ثبت می‌کرد.

در مطالعه‌ای که بر روی دوقلوهای همسان، انجام شد، پژوهشگران دانشگاه استنفورد دریافتند که رژیم گیاهخواری در مقایسه با رژیم همه چیزخواری سلامت قلب و عروق را در مدت زمان کمتر از دو هفته بهبود می‌بخشد. در این مطالعه بیشترین تغییر در سلامتی افراد در ماه اول (چهار هفته اول) مشاهده شد.

پژوهشگران بیشترین بهبود را در طول چهار هفته اول تغییر رژیم دریافت کردند. شرکت کنندگانی

دانشمندان درباره فواید و مضرات رژیم گیاهخواری و همه چیزخواری انسان‌ها، به تحقیقات پیشین اکتفا نکردند و به تازگی در این باره تحقیق جدیدی را انجام دادند.

به نقل از ساینس دیلی، به تازگی دانشمندان برای آگاهی از فواید و مضرات گیاهخواری و همه چیزخواری آزمایشی را بر روی ۲۲ دوقلوی همسان انجام دادند.

این مطالعه برای اولین بار توسط Matthew Landry، دکتری و محقق سابق مرکز تحقیقات پیشگیری استنفورد که اکنون در دانشگاه کالیفرنیا، Irvine، مشغول به کار است انجام شد. همچنین، Catherine Ward محقق فوق دکتری در این مرکز، نویسنده اول این مطالعه است.

اگر چه به خوبی مشخص است که مصرف گوشت کمتر باعث بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود، اما مطالعات رژیمی اغلب به فاکتورهایی مانند ژنتیک، نوع تفکر و تربیت افراد و سبک زندگی آن‌ها وابسته است و همین فاکتورها به نتایج مختلفی منجر می‌شود. به همین دلیل، این بار دانشمندان برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر، آزمایش خود را بر روی دوقلوهای همسان انجام دادند، زیرا بر اساس گزارشات، دوقلوهای همسان اغلب در شرایط محیطی یکسان زندگی می‌کنند و سبک زندگی شبیه به یکدیگر را انتخاب می‌کنند.

در این مطالعه، شرکت کنندگان از میان افراد سالم، بدون بیماری‌های قلبی عروقی انتخاب شدند. پژوهشگران به یکی از دوقلوهای همسان

علائم سرطان پوست چیست؟



برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید تا او خال را بررسی کند. به توصیه متخصصان پوست، بهتر است کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید - در سایه بمانید و سر و بدنتان را بپوشانید - همچنین مرتب ضدآفتاب بزنید. داشتن پوست روشن، سابقه آفتاب سوختگی، قرارگیری بیش از حد در معرض نور فرابنفش، زندگی در نزدیکی خط استوا یا ارتفاعات، داشتن خال‌های زیاد یا غیرعادی، سابقه خانوادگی و سیستم ایمنی ضعیف از عواملی است که ممکن است خطر ابتلا به ملانوما را افزایش دهند.

توزیع رنگ‌ها نامتناسب است. اندازه: ملانوما معمولاً بزرگ‌تر از خال معمولی است و در بیشتر اوقات بیش از شش میلی‌متر قطر دارد. تغییر شکل: به گفته متخصصان پوست، در صورت مشاهده خال جدید یا هرگونه تغییری در خال‌های موجود، باید به پزشک مراجعه کنید. خونریزی/خارش: سایر نشانه‌هایی که باید مراقب آن‌ها باشید عبارتند از خال‌های متورم و دردناک، خونریزی یا خارش خال. در صورتی که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید

سرطان‌ها هم مهم است. نشانه‌هایی که باید در مورد خال‌هایتان به آنها دقت کنید عبارتند از: شکل نامنظم: سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS) می‌گوید خال‌های معمولی گردند و حاشیه صاف و رنگی یکنواخت دارند. اما ملانوما، تومور ناشی از سلول‌های ملانین‌دار که تومور پوستی محسوب می‌شود، غالباً نامنظم است، ممکن است دو نیمه باشد و هر نیمه شکلی متفاوت و حاشیه‌ای ناهموار داشته باشد. رنگ مختلط: خال معمولی معمولاً تک‌رنگ است اما ملانوما غالباً ترکیبی از دو یا چند رنگ دارد یا

با توجه به افزایش موارد ابتلا به سرطان پوست در نقاط مختلف جهان در سال‌های اخیر، ضرورت دارد بدانیم نشانه‌های مهمی که با دیدن آن‌ها باید به متخصص پوست مراجعه کنیم، کدامند؟ به نقل از ایندیبندنت، داده‌ها نشان می‌دهد که میزان ابتلا به سرطان پوست در افراد بالای ۵۴ سال از دهه ۱۹۹۰ تقریباً دو برابر افزایش یافته است و در سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ از هر ۱۰۰ هزار نفر، حدود ۶۲ نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند. کارشناسان تشخیص به‌موقع را کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری می‌دانند، نکته‌ای که در مورد سایر

دارویی که لبها را آبی می‌کند



در خون باعث آبی شدن پوست، ناخن‌ها یا لب‌های فرد می‌شود. این وضعیت اغلب در ارتباط با استفاده از داروهای اکسیدکننده خاص دیده می‌شود. با درمان سریع، تغییر رنگ پوست بیمار طی یک ساعت به طور کامل فروکش کرد.

مصرف ناپروکسن با الکل ممکن است در برخی افراد تداخل دارویی منفی دیگری ایجاد کند. در یک گزارش موردی در سال ۲۰۱۴ زنی در اوایل دهه ۴۰ خود پس از درمان با ناپروکسن برای سرماخوردگی فصلی دچار متهموگلوبینی شد. ۲۴ ساعت قبل از بستری شدن در بیمارستان، زن چهار داروی دیگر و کمی بیش از یک فنجان الکل ۲۰ درصد مصرف کرده بود. این زن با موفقیت با داروی متیلن بلو درمان شد.

از آنجایی که ناپروکسن می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود و الکل مانع از فعالیت آنزیمی می‌شود که به گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند اکسیژن را با موفقیت در سراسر بدن انتقال دهند، محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده از ناپروکسن ممکن است بیماران وابسته به الکل را در معرض خطر متهموگلوبینی قرار دهد.

اگر بعد از مصرف هر نوع دارویی متوجه ایجاد لب‌های آبی شدید یا پزشک خود صحبت کنید. اگر علائم دیگری مانند مشکلات تنفسی، درد قفسه سینه، تعریق بیش از حد، سرگیجه، درد یا بی‌حسی در اندام‌ها یا هر علائم نگران‌کننده دیگری را تجربه کردید، به دنبال مراقبت‌های پزشکی اورژانسی باشید.

نیز به‌طور بالقوه می‌توانند این عارضه جانبی را داشته باشند.

ناپروکسن احتمالاً جایی در خانه شما دارد که معمولاً برای کاهش دردهای مرتبط با دردهای قاعدگی یا انواع مختلف آرتрит استفاده می‌شود. این دارو را می‌توان به صورت خوراکی به شکل قرص، کپسول، ژل مایع و غیره مصرف کرد. ناپروکسن می‌تواند عوارض جانبی مختلفی داشته باشد که از خفیف تا نادر متغیر است. عوارض جانبی رایج‌تر شامل سردرد، سوءهاضمه یا آروغ زدن و سایر موارد است و ایجاد لب‌های آبی عارضه جانبی نادر در نظر گرفته می‌شود.

علاوه بر لب‌ها، ناپروکسن همچنین می‌تواند ناخن‌های دست یا پوست فرد را وادار کند تا رنگ آبی به خود بگیرد. خدمات بهداشت ملی (NHS) هشدار می‌دهد که چنین عوارض جانبی می‌تواند نشان دهنده یک واکنش آلرژیک شدید به دارو باشد و نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد.

ناپروکسن همچنین ممکن است در صورت تداخل دارویی منفی باعث آبی شدن لب‌ها، پوست یا ناخن‌های دست شود. در یک گزارش موردی در سال ۲۰۰۶، محققان مردی در اواخر ۴۰ سالگی را بررسی کردند که به افسردگی مبتلا شده بود و پس از مصرف مقدار زیادی از داروهای مختلف، از جمله ۲۰ قرص ناپروکسن، دچار متهموگلوبینی شد. متهموگلوبینی که گاهی اوقات به عنوان سندرم کودک آبی نیز شناخته می‌شود، وضعیتی بالقوه کشنده است که در آن کمبود اکسیژن

لب‌های آبی می‌تواند هشدار از هیپوترمی (فرودمایی)، کمبود اکسیژن یا نشانه‌ای از برخی بیماری‌ها باشند، با این حال، این تغییر رنگ می‌تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها نیز ایجاد شود.

به نقل از هلت، داروهایی که شامل این تغییر می‌شوند، بتا بلوکرها، داروهایی هستند که برای کنترل فشار خون بالا مصرف می‌شوند و به‌طور مشابه، نتایج تحقیقات نشان داده است که لب‌های آبی می‌تواند یکی از عوارض جانبی آمیودارون نیز باشند، دارویی که برای کمک به جلوگیری از آریتمی قلبی تجویز می‌شود.

البته داروهای تجویزی تنها داروهایی نیستند که می‌تواند باعث آبی شدن لب‌های ما شوند. داروهای بدون نسخه (OTC) به ویژه ناپروکسن

دوری از سرطان با راهکارهای ساده

(AICR)، توسط دانشمندان دانشگاه نیوکاسل بریتانیا انجام شد. این مطالعه شامل تجزیه و تحلیل داده‌های ۹۴ هزار و ۷۷۸ بزرگسال بریتانیایی با میانگین سنی ۵۶ سال، با استفاده از اطلاعات گزارش شده در مورد رژیم غذایی و ورزش، همراه با شاخص توده بدن (BMI) و اندازه‌گیری دور کمر بود. شرکت‌کنندگان بر اساس پایبندی آنان به هفت توصیه از ۱۰ توصیه اصلی ارزیابی شدند. به دلیل محدودیت داده‌ها، برخی از توصیه‌ها مانند اجتناب از مکمل‌های ضد سرطان و رعایت دستورالعمل‌های پزشکی تشخیص پس از سرطان از مطالعه حذف شدند.

تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این موارد شامل محدود کردن مصرف گوشت قرمز به سه وعده در هفته، پرهیز از نوشیدنی‌های شیرین و حفظ رژیم غذایی غنی از فیبر است. فعالیت بدنی منظم، دستیابی به وزن مناسب و به حداقل رساندن مصرف فست فود نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. نکته قابل توجه، پرهیز کامل از مصرف الکل به‌عنوان یکی دیگر از مراحل مهم در پیشگیری از سرطان خواهد بود.

این تحقیق با هدف ارزیابی اثربخشی دستورالعمل‌های قلبی ایجاد شده توسط صندوق تحقیقات سرطان جهانی (WCRF) و موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان

کنید که این کار را انجام دهند. برای شروع یک یا دو رفتار را انتخاب کنید. هنگامی که آنها را حذف کردید، به سراغ بقیه بروید. هر روز فعالیت بدنی و حرکت را وارد زندگی خود کنید. زمان حضور در مقابل تلویزیون و رایانه را محدود و سعی کنید بیشتر بایستید.

از رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید. وعده‌های کوچکتر را انتخاب، آهسته‌تر غذا بخورید و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.

نتایج تحقیق جدید برخی از گزینه‌های کلیدی در سبک زندگی را شناسایی کرده است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های خاص را

محققان برخی از سبک‌های زندگی را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند خطر سرطان را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. رعایت بیشتر توصیه‌های پیشگیری از سرطان که سبک زندگی سالم را تشویق می‌کند، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها و برخی سرطان‌های خاص را کاهش می‌دهد.

رفتارهای سالم می‌توانند به بهبود سلامت شما و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها همچنین بیماری‌های قلبی، سکته، دیابت و پوکی استخوان کمک کنند و حتی تغییرات کوچک می‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد؛ بنابراین کنترل سلامتی خود را به دست بگیرید و دوستان و خانواده خود را نیز تشویق

پیشگیری از آنفلوانزا با چند نکته کلیدی



آنفلوانزا است و مادران تا دو هفته پس از زایمان، افراد دارای نقص سیستم ایمنی، افراد زیر ۱۸ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند، افراد چاق که توده بدنی آنها مساوی یا بالاتر از ۴۰ است، کودکان زیر پنج سال به ویژه کودکان زیر ۲ سال

توصیه‌های مهم برای پیشگیری از آنفلوانزا بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی، دکتر سربازی در ادامه سخنان خود برای پیشگیری از ابتلا و کنترل شیوع آنفلوانزا توصیه‌های زیر را مطرح کرد:

افراد از تماس دست‌ها با چشم‌ها، دهان و بینی خودداری کنند. دست‌ها به طور مکرر با آب و صابون شسته شود و یا از مواد ضدعفونی کننده استفاده شود. در محل سکونت، محل کار و اماکن تجمعی به تهویه مناسب و مطلوب توجه شود. گروه‌های در معرض خطر و آسیب‌پذیر واکسن آنفلوانزا را سالانه تزریق کنند. فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود و از تماس با افراد مبتلا خودداری شود.

در صورت ابتلای یکی از افراد خانواده به آنفلوانزا، ضمن رعایت بهداشت و شست و شوی دست‌ها، هنگام مواجهه با بیمار از ماسک استفاده شود. وسایل و سطوح مشترک به ویژه در زمانی که یکی از افراد خانواده بیمار است، به طور مکرر تمیز و گندزدایی شود. از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات بویژه لاشه پرندگان و حیوانات تلف شده خودداری شود.

وی به افراد توصیه کرد که در طول مدت بیماری ضمن پرهیز از حضور در اماکن عمومی و تجمعات حتماً از ماسک یک‌بار مصرف استفاده کنند.

مدیرگروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت، خاطرنشان کرد: آنفلوانزا یک بیماری خود محدود شونده است و بهبودی به سرعت رخ می‌دهد. اما بسیاری از بیماران برای یک هفته یا بیشتر، کاهش قوای جسمانی یا انرژی را تجربه می‌کنند.

او با بیان این که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا و بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارد، اظهار کرد: در صورتی که فرد مبتلا دارای سیستم ایمنی آسیب‌پذیری باشد با تشخیص پزشک ممکن است از داروهای ضدویروسی برای وی تجویز شود.

وی، همچنین بر استراحت در منزل و نوشیدن آب و مایعات کافی در هنگام بیماری تأکید کرد. سربازی گفت: همه گروه‌های سنی ممکن است به بیماری مبتلا شوند، اما برخی گروه‌ها به عنوان گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند که عبارتند از:

سالمنندان، ساکنان و کارکنان آسایشگاه‌ها، افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، دیابت، بیماری‌های کلیوی، کبدی و...، مبتلایان به بیماری‌هایی که سیستم تنفسی را مختل می‌کنند نظیر بیماری‌های احتقانی (بیماری انسدادی ریه در سیگاری‌ها)، صدمات نخاعی، اختلالات صرعی، اختلالات عصبی عضلانی، خانم‌های باردار که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع

مدیرگروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با تأکید بر اهمیت رعایت مسایل بهداشتی در پیشگیری از آنفلوانزا، گفت: آنفلوانزای فصلی یک بیماری حاد تنفسی ناشی از ویروس آنفلوانزا است که به آسانی انتقال می‌یابد.

دکتر محمدرضا سربازی با اشاره به تفاوت آنفلوانزا با سرماخوردگی، تب و سرفه را به عنوان علائم کلیدی این بیماری برشمرد و سردرد، گلودرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی و گاهی استفراغ و اسهال را از سایر نشانه‌ها عنوان کرد.

به گفته وی، در کودکان ممکن است نشانه‌های گوارشی علامت غالب باشد.

سربازی با اشاره به راه‌های انتقال بیماری، تصریح کرد: ویروس آنفلوانزا از طریق قطرات حاوی ویروس (Droplet) در هنگام عطسه، سرفه و صحبت کردن بیمار مبتلا در هوا منتشر می‌شود و افرادی که در فاصله نزدیک این قطرات را تنفس می‌کنند به بیماری مبتلا می‌شوند.

وی افزود: تماس غیرمستقیم از طریق دست آلوده به ویروس آنفلوانزا از سطوح و وسایل آلوده و سپس دست زدن به مخاط بینی، چشم و دهان نیز موجب انتقال بیماری می‌شود. سربازی تأکید کرد: برای پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری، همه افراد باید علاوه بر رعایت آداب بهداشتی، هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانند و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویند.

چگونه ذهن را جوان نگه داریم؟



را آسان تر کند.

■ موسیقی گوش دهید

گوش دادن به موسیقی نه تنها می تواند به شما کمک کند تا هوشیارتر شوید، بلکه می تواند حافظه و خلق و خوی شما را نیز تقویت کند. یک دلیل برای این موضوع آن است که یک ارتباط ریاضی برای موسیقی و ارتباط یک نت با دیگری وجود دارد. مغز شما باید برای درک این ساختار کار کند. این وضعیت به ویژه برای موسیقی هایی که برای اولین بار می شنوید، صادق است.

■ ورزش کنید

ورزش کردن به همان اندازه که برای بدن شما مفید است، برای مغز شما نیز مفید است. ورزش مهارت های استدلال و تفکر شما را تقویت می کند، زیرا جریان خون را به مغز شما افزایش می دهد. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه یک روز در میان ورزش کنید.

■ بخندید

استرس می تواند مغز شما را وادار به ترشح هورمونی به نام کورتیزول کند که باعث می شود نتوانید به وضوح فکر کنید. با گذشت زمان، سطوح بالای استرس می تواند باعث ایجاد مشکل در یادگیری و حافظه شما شود. یک راه سرگرم کننده برای محافظت از مغزتان این است که خوب بخندید. خندیدن می تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به سلامت مغز شما کمک کند.

■ به اندازه کافی بخوابید

اگر به اندازه کافی نخوابید، حتی یک کار ساده می تواند تلاش ذهنی بیشتری نسبت به قبل نیاز داشته باشد. همچنین تمرکز کردن برای شما بسیار سخت تر خواهد بود و ممکن است متوجه شکاف هایی در حافظه کوتاه مدت خود شوید. برای شاداب ماندن، هر شب هفت تا ۹ ساعت بخوابید.

■ مراقب آنچه می خورید باشید

هرچه کالری بیشتری دریافت کنید، احتمال از دست دادن حافظه بیشتری می شود. دلیل آن مشخص نیست اما (BMI شاخص توده بدنی) بیشتر در میانسالی با سلامت ضعیف مغز در مراحل بعدی زندگی مرتبط است. تغییرات کوچک، مانند تغییر از شیر کامل به بدون چربی، به کاهش کالری کمک می کند. پزشک یا متخصص تغذیه می تواند به شما در تهیه برنامه غذایی که برای شما مناسب است، کمک کند.

است که سعی کند همه چیز را با هم مخلوط کند. تغییر در روال هر روزه، توانایی مغز شما را برای یادگیری اطلاعات جدید و نگه داشتن آن ها افزایش می دهد. یک دستور غذای جدید را امتحان کنید یا قسمت دیگری از شهر خود را کاوش کنید.

■ مهارت جدیدی یاد بگیرید

وقتی یک مهارت یا موضوع جدید یاد می گیرید، مغز شما مسیرهای جدیدی را بین سلول های متعدد خود ایجاد می کند. ممکن است سعی کنید مهارت یا سرگرمی جدیدی را یاد بگیرید. اگر در ابتدا سخت به نظر می رسد، تسلیم نشوید. هر چه فعالیت جدیدتان سخت تر باشد، برای مغزتان بهتر است.

■ روی یک چیز در یک زمان تمرکز کنید

فقط به این دلیل که می توانید همزمان پیامک ارسال کنید، تلویزیون تماشا کنید و شبکه های اجتماعی خود را بررسی کنید، به این معنی نیست که انجام همزمان چند فعالیت برای شما خوب است. وقتی مغز شما با چندین جریان اطلاعات به طور همزمان برخورد می کند، باید همه آن ها را غربال کند. این کار تمرکز، مدیریت حافظه و تغییر از یک چیز به چیز دیگر را برای شما دشوارتر می کند. بنابراین در هر زمانی توجه خود را تنها به یک فعالیت معطوف کنید.

■ مدیتیشن کنید

مدیتیشن می تواند به بهبود فشار خون بالا یا کلسترول بالا کمک کند (هر دوی این عارضه ها می توانند شانس ابتلا به آلزایمر را در شما افزایش دهند). مطالعات نشان می دهد که مدیتیشن می تواند تمرکز، حافظه و توانایی شما در انتخاب کلمات، تقویت و تغییر از یک فکر به فکر دیگر

حفظ سلامت مغز برای به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری های مغز و اعصاب همچون آلزایمر امری ضروری است.

متخصصان تاکید دارند که با اقداماتی چون ورزش منظم و خواب کافی می توان سلامت مغز و حافظه را بهبود بخشید.

در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند توصیه برای حفظ سلامت مغز و کمک به تقویت آن، خواهیم پرداخت.

■ برای دوست یابی وقت بگذارید

شناخت افراد جدید مغز شما را تقویت می کند. این مجموعه از مهارت های ذهنی شامل حافظه کوتاه مدت، قدرت کنترل عوامل حواس پرتی و توانایی متمرکز ماندن است. گوش دادن به دیدگاه دیگران و تلاش برای قرار دادن خود به جای او، مغز شما را به فکر کردن به روش های جدید سوق می دهد.

■ بیرون بروید

طبیعت اثر آرام بخش دارد و می تواند استرس را کاهش دهد - حتی اگر فقط از پنجره به بیرون نگاه می کنید. وقتی زمانی را در خارج از منزل می گذرانید، به مغز خود از جریان مداوم داده ها و محرک هایی که در طول روز دریافت می کند استراحت می دهید. این وضعیت به آن اجازه می دهد تا توانایی تمرکز خود را مجدداً راه اندازی کند، بنابراین ممکن است احساس خلاقیت بیشتری داشته باشید و بهتر می توانید مشکلات را حل کنید.

■ روال خود را کنار بگذارید

خوردن صبحانه یکسان هر روز یا رانندگی در همان مسیر تا محل کار، هیچ اشکالی ندارد. انسان ها مخلوق عادت هستند. اما برای مغز شما خوب

چند راهکار حفظ تعادل قند خون

را افزایش دهد. کاهش کیفیت خواب حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد. برای بهبود تعادل قندخون سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه را تجربه کنید. ورزش کافی: بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مطالعات نشان می‌دهد که استراحت و عدم فعالیت برای مدت حداقل ۷ روز سبب اختلال در متابولیسم قندخون می‌شود. ورزش باید در توانبخشی بیماران دیابتی برای کاهش میزان قندخون مورد استفاده قرار گیرد. ورزش نیاز به انسولین را در بیماران وابسته به انسولین کاهش می‌دهد. ورزش منظم در بیماران دیابتی اساس درمان است.

مانند یک عدد سیب لذت می‌برید، سعی کنید به طور هوشمندانه آن را با پروتئینی مانند ماست یونانی ترکیب کنید. این ترکیب ساده می‌تواند منجر به پایداری قندخون شود. لذت بردن از میوه‌ها: میوه‌ها منبع عالی از کربوهیدرات‌ها هستند. مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در سیب زمینی شیرین و مصرف میوه‌های غنی از فیبر برای بهبود فرایند هضم و بهبود سطح قندخون مفید است. بهبود کیفیت خواب: تعادل قندخون و حفظ وزن در محدوده سالم، فقط منوط به رژیم غذایی نیست. مطالعات نشان داده‌اند که خواب ضعیف می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و چاقی

زرده تخم مرغ، آووکادو و روغن زیتون دارید. اجتناب از تحمل گرسنگی: وقتی وعده‌ها را جا می‌اندازید و معده برای مدت طولانی خالی می‌ماند، باعث افزایش تولید هورمون مرتبط با پرخوری یعنی "گرلین" می‌شود. گرلین باعث می‌شود به طور ناخواسته به دنبال غذای بیشتر باشید. سعی کنید فاصله بین وعده‌ها بیشتر از ۴ تا ۵ ساعت نشود. حتی اگر از صبحانه متنفر هم هستید باز سعی کنید صبح‌ها چیزی میل کنید؛ مثلاً ماست، کره بادام زمینی، چند قطعه سیب و یا شیر سویا. مصرف پروتئین: پروتئین‌ها نیز مانند چربی جذب قند را در خون کاهش می‌دهند. اگر از یک خوراکی شیرین

آگاه بودن درباره تاثیر مواد غذایی بر قند خون برای همه افراد به خصوص کسانی که از چاقی و دیابت رنج می‌برند، اهمیت زیادی دارد. افت یا افزایش قندخون، هر دو خطرناک بوده و منجر به کاهش حساسیت به انسولین، نوسانات خلقی، استرس، سردرد و افسردگی می‌شوند. این در حالی است که در پیش گرفتن شش عادت سالم، می‌تواند منجر به حفظ تعادل قندخون شده و باعث بهبود سلامت شما در طولانی مدت شود: مصرف چربی‌های سالم: مصرف چربی‌های سالم مانع افزایش قندخون می‌شود. برای ثبات قندخون، شما نیاز به مصرف چربی‌هایی از جمله روغن نارگیل، دانه‌های چیا، آجیل،

چند نکته درباره سرطان پانکراس

جراحی برای برداشتن تومور اگر بیماری از پانکراس به سایر اندام‌ها پخش نشده باشد، می‌تواند سرطان را درمان کند. جراح تا حد امکان پانکراس طبیعی را دست نخورده نگه می‌دارد. متأسفانه در سرطان پانکراس، سلول‌های سرطانی معمولاً تا زمان تشخیص از پانکراس پخش می‌شوند.

پرتو درمانی

پرتودرمانی از پرتوهای پر قدرت برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند. در مورد سرطان لوزالمعده، بیمار احتمالاً پرتودرمانی را پنج روز در هفته به مدت چند هفته دریافت خواهد کرد. پرتودرمانی همچنین ممکن است به عنوان راهی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی که پس از جراحی در ناحیه باقی می‌مانند نیز موثر باشد. پرتودرمانی می‌تواند به تسکین درد یا مشکلات گوارشی ناشی از تومورهای بزرگ کمک کند.

سیگار کشیدن، سن (معمولاً در افراد بالای ۴۵ سال تشخیص داده می‌شود)، دیابت، پانکراتیت مزمن به دلیل جهش ژنتیکی، سیروز کبدی، سابقه خانوادگی این بیماری، جنسیت (در مردان شایع‌تر از زنان است)، چاقی، مواد شیمیایی خاص و نژاد است.

این بیماری چگونه تشخیص داده می‌شود؟

شناسایی این بیماری در مراحل اولیه ممکن است سخت باشد. پزشک ممکن است تومور کوچکی را در طول یک معاینه معمولی نبیند یا احساس نکند. برای کمک به تشخیص، ممکن است آزمایش‌های تصویربرداری مانند سونوگرافی یا سی تی اسکن انجام دهید. ناحیه سبز نشان داده شده در یک سی تی اسکن ممکن است نشانه سرطان در پانکراس و کبد باشد. این تصویربرداری‌ها همچنین به پزشک شما کمک می‌کند تا مناسب‌ترین درمان را انتخاب کند.

عمل جراحی

زردی، حالت تهوع، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی، ضعف و افسردگی باشد. با این حال، این علائم ممکن است ناشی از بیماری‌ها و مشکلات دیگر نیز باشند، بنابراین مهم است که بدون ارزیابی و معاینات کامل و دقیق پزشکی، عجولانه نتیجه‌گیری نکنید. از آنجایی که پزشکان به ندرت سرطان لوزالمعده را در مراحل اولیه آن که درمان آسان‌تر است شناسایی می‌کنند، این بیماری یکی از کشنده‌ترین سرطان‌ها است. حدود ۹ درصد از افراد مبتلا به سرطان پانکراس حداقل پنج سال پس از تشخیص این بیماری زندگی می‌کنند. نرخ بقا نمی‌تواند پیش‌بینی کند که چه اتفاقی برای هر فرد رخ می‌دهد.

علل ابتلا به این بیماری چیست؟

کارشناسان علت دقیق سرطان پانکراس را نمی‌دانند. جهش‌های ژنی خاصی می‌توانند باعث آن شوند. سایر عوامل خطر شامل

سرطان لوزالمعده یا پانکراس زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های بدخیم (سرطانی) در این غده مهم بدن رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند و در نقاط مختلف آن پخش می‌شوند. به نقل از «وب ام دی»، پانکراس اندامی لوله‌ای شکل است که در پشت شکم و پشت معده قرار دارد. این عضو بدن دو وظیفه اصلی دارد: ساخت شیره‌های گوارشی (به نام آنزیم‌ها) که به تجزیه غذا کمک می‌کند و ساخت هورمون‌هایی - از جمله انسولین - که استفاده بدن از قند و نشاسته را کنترل می‌کند.

علائم این بیماری چیست؟ افراد اغلب در مراحل اولیه این بیماری علائمی ندارند اما با رشد و گسترش سرطان، درد اغلب در قسمت فوقانی شکم ایجاد می‌شود و گاهی اوقات به پشت نیز سرایت می‌کند. درد ممکن است بعد از غذا خوردن یا دراز کشیدن تشدید شود. علائم دیگر این بیماری نیز ممکن است شامل

راهکاری برای مقابله با کم‌ تحرکی کودکان

فعالیت بدنی سبک آسیب رفتارهای کم‌تحرک را در کودکان معکوس می‌کند.

به نقل از ارث، بر اساس مطالعه‌ای که دکتر اندرو آگباجه از دانشگاه اکستر انگلستان انجام داد، فعالیت بدنی سبک این پتانسیل را دارد که خطرات مرتبط با افزایش سطح کلسترول ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک در دوران کودکی را معکوس کند.

این تحقیق بینش‌های جدیدی در مورد تأثیرات طولانی‌مدت رفتار بی‌تحرک بر سلامت کودکان نشان می‌دهد.

کارشناسان داده‌ها را بررسی کردند و ۷۹۲ کودک ۱۱ تا ۲۴ ساله را ردیابی کردند.

نتایج نشان داد که زمان بی‌تحرکی انباشته از دوران کودکی می‌تواند سطح کلسترول را تا اواسط دهه بیست تا ۶۷ درصد افزایش دهد.

این آمار نگران‌کننده بر ارتباط کلسترول بالا و دیس

لیپیدمی (اختلال چربی خون) از سنین پایین با مشکلات شدید سلامتی، از جمله مرگ زودرس و مشکلات قلبی مانند آترواسکلروز تحت بالینی و آسیب قلبی تأکید می‌کند.

محققان دریافتند که بر خلاف باور عمومی و دستورالعمل‌های موجود، فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در مبارزه با این خطرات است.

فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی طولانی، کارهای خانه، شنا یا دوچرخه‌سواری تا پنج برابر بیشتر در ارتقای سلامت قلب و کاهش التهاب در جوانان مؤثر هستند.

این تحقیق بر روی اندازه‌گیری شتاب‌سنج زمان بی‌تحرکی، فعالیت بدنی سبک و فعالیت بدنی متوسط تا شدید در سنین ۱۱، ۱۵ و ۲۴ سالگی متمرکز بود. متخصصان به‌طور مکرر کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا، کلسترول لیپوپروتئین

با چگالی کم، تری‌گلیسیرید و کلسترول تام را در سنین ۱۵، ۱۷ و ۲۴ سالگی اندازه‌گیری کردند. معیارهای اضافی از جمله توده چربی کل بدن، توده عضلانی، گلوکز خون ناشتا، انسولین نیز در نظر گرفته شد.

زمان بی‌تحرکی در طول دوره ۱۳ ساله افزایش یافت، در حالی که فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت.

قابل ذکر است که افزایش کلسترول تام بدون توجه به تغییرات چربی بدن مشاهده شد و به‌طور متوسط چهار ساعت و نیم فعالیت بدنی سبک روزانه از کودکی تا بزرگسالی باعث کاهش سطح کلسترول تام می‌شود.

دکتر آگباجه گفت: این یافته‌ها بر اهمیت سلامتی باورنکردنی فعالیت بدنی سبک تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که می‌تواند کلیدی برای جلوگیری از افزایش کلسترول و دیس‌لیپیدمی از ابتدای زندگی

باشد.

ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در این زمینه است؛ بنابراین شاید زمان آن رسیده است که سازمان بهداشت جهانی دستورالعمل‌های خود را در مورد ورزش دوران کودکی به روز کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی سبک ممکن است قهرمانی ناشناخته باشد و زمان آن فرا رسیده است که جهان شعار «به‌طور متوسط ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید» را با «حداقل سه ساعت در روز فعالیت بدنی سبک» جایگزین کند. فعالیت بدنی سبک به نظر می‌رسد پادزهر اثر فاجعه بار بی‌تحرکی در جمعیت جوان باشد.

این مطالعه در مجله **Clinical Endocrinology & Metabolism** منتشر شده است.



آنفلوآنزا یا کووید، کدامیک خطرناکتر است؟



که بیماران کووید-۱۹ نسبت به مبتلایان به آنفلوآنزا ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ و میر قرار داشتند که معادل حدود هشت مرگ اضافی به ازای هر ۱۰۰ نفر در گروه کووید-۱۹ در مقایسه با افراد مبتلا به آنفلوآنزا است.

نتایج بر اهمیت واکسیناسیون برای کووید-۱۹ و هم برای آنفلوآنزا، به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی تاکید کرد زیرا می‌توانند از بیماری‌های شدید پیشگیری کنند و خطر بستری شدن در بیمارستان و مرگ را کاهش دهند.

نتایج تحقیق کنونی در **The Lancet Infectious Diseases** منتشر شده است.

توجه به این نکته ضروری است که خطرات سلامتی پس از ۳۰ روز اول عفونت بیشتر است. بسیاری از افراد پس از ترخیص از بیمارستان فکر می‌کنند که مبتلا به کووید-۱۹ یا آنفلوآنزا شده‌اند و این مورد ممکن است برای برخی افراد صادق باشد و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که هر دو ویروس می‌تواند باعث بیماری‌های طولانی‌مدت شوند.

عفونت کووید طولانی‌مدت بسیار بیشتر از کووید به مشکلی بهداشتی تبدیل شده است و آنفلوآنزای طولانی‌مدت بسیار بیشتر از آنفلوآنزا مشکل سلامتی تلقی می‌شود.

نتایج این تجزیه و تحلیل نشان داد

تنفسی شود.

این مطالعه که اثرات بلند مدت کووید-۱۹ و آنفلوآنزا بر سلامتی را مقایسه کرد، نشان داد که بیماران بستری شده در بیمارستان برای هر یک از این بیماری‌ها با خطر افزایش مرگ، بستری مجدد و مشکلات سلامتی مختلف تا ۱۸ ماه پس از عفونت مواجه هستند و بیشترین دوره خطر فراتر از ۳۰ روز اول پس از عفونت اولیه است. محقق ارشد این تحقیق، اپیدمیولوژیست بالینی در دانشگاه واشنگتن گفت: این مطالعه آمار بالای مرگ و میر و از دست دادن سلامتی پس از بستری شدن در بیمارستان با کووید-۱۹ یا آنفلوآنزای فصلی را نشان می‌دهد.

آنفلوآنزای طولانی به‌عنوان خطری برای سلامت عمومی محسوب می‌شود.

به نقل از ارث، از زمان شیوع کووید-۱۹، تحقیقات فراوانی بر توانایی این ویروس در تأثیرگذاری بر سیستم‌های اندامی مختلف تاکید کرده‌اند که منجر به وضعیتی به نام کووید طولانی می‌شود و با مشکلات سلامتی مداوم و اغلب ناتوان‌کننده مشخص می‌شود.

یافته‌های اخیر دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس نشان داده است که بستری شدن در بیمارستان به دلیل آنفلوآنزای فصلی نیز می‌تواند منجر به اثرات طولانی‌مدت و مضر سلامتی، به ویژه بر روی ریه‌ها و مجاری



کدام تنقلات را نباید با معده خالی مصرف کرد



هنگام تهیه وعده‌های غذایی در صبح، مقداری میوه و سبزیجات تازه را برش بزنید و با خود به محل کار ببرید.

به گفته الیزابت شاو، متخصص تغذیه، ممکن است در مورد اینکه آیا می‌توانید میوه‌ها را با معده خالی میل کنید یا نه در اینترنت اختلاف نظر وجود داشته باشد اما مورد نگران‌کننده‌ای نیست، اگر به‌طور کلی فرد سالمی هستید.

سایر میان وعده‌های سالم و در عین حال مغذی که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید، برش‌های خیار یا هویج با هوموس، آجیل مخلوط، کره بادام زمینی روی نان تست سبوس‌دار، تخم مرغ آب‌پز، آووکادو روی نان تست قهوه‌ای، بلغور جو دوسر یا پنیر با کراکر است.

قبل از نوشیدن قهوه با معده خالی در مورد آن فکر کنید. برای انتخاب نوشیدنی از چیزی سبک و مغذی مانند آب نارگیل یا حتی آب سبزیجات استفاده کنید. آب ساده نیز موثر است.

اگر هر یک از این تنقلات را از فروشگاه خریداری کردید، نکته مهم این است که برچسب را مرور کنید، به دنبال مواد افزودنی مانند مواد نگهدارنده، نمک و قند باشید و انتخاب‌های آگاهانه داشته باشید. ممکن است کمی کار آگاهی لازم باشد تا تنقلات واقعا سالم را از سایر خوراکی‌های فرآوری شده نه چندان سالم حذف کنید.

دلیلی نیست که چرا میان وعده‌های رژیمی ایده بدی برای معده خالی هستند.

فریب بسته‌بندی‌هایی که این تصور را به شما می‌دهند که چیزی سالم مصرف می‌کنید را نخورید. بسته‌های میان وعده‌های رژیمی همچنان مواد غذایی فرآوری شده هستند. وی خاطر نشان کرد: به علاوه، کوکی‌ها و سایر مواد غذایی از این قبیل با آرد تصفیه شده تهیه می‌شوند که با افزایش وزن، مقاومت به انسولین و التهاب روده مرتبط هستند.

هر چیزی که فرآوری شده است با افزودن مواد نگهدارنده مانند نمک، شکر و سایر مواد برای افزایش ماندگاری و افزایش طعم همراه است. اینها می‌توانند به سرعت کالری اضافه کنند، به خصوص اگر تصمیم دارید معده خود را با بسته‌های میان وعده پر کنید.

از آنجایی که اکثر این بسته‌های رژیمی به‌عنوان خوراکی‌های کوچک به بازار عرضه می‌شوند، گزینه شما ممکن است خرید بیش از یک بسته این مواد از فروشگاه باشد به هر حال، دلیل اصلی مصرف تنقلات این است که شکم غرغرو خود را سیر کنید، با این حال، حتی بدون اینکه متوجه شوید، کالری دریافتی روزانه خود را افزایش می‌دهید.

به زبان ساده، پرهیز از مصرف هر خوراکی که پردازش شده باشد بهترین راه خواهد بود و این مورد ممکن است شامل بسته‌بندی میان وعده برای خود قبیل از ترک خانه برای آن روز باشد.

معده خالی معمولاً دلیلی برای احساس ناراحتی، مه مغزی و مشکل در تمرکز است. به نقل از هلت، شما ممکن است در اواخر صبح یا اوایل بعدازظهر، صدای غرغر شکم خود را احساس کنید که نشان دهنده نیاز به مصرف غذاست و پس از آن ممکن است نتوانید به چیزهای دیگری فکر کنید. برخلاف تصور برخی افراد، مصرف میان وعده آنقدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. آنها یک مورد عالی برای کاهش انرژی هستند و حتی ممکن است از پرخوری شما در وعده غذایی معمول بعدی جلوگیری کنند.

انتخاب محبوب برای میان وعده، آن دسته از وعده‌های غذایی رژیمی بسته‌بندی شده‌ای هستند که می‌توانیم به وفور در پمپ‌بنزین‌ها، خواربارفروشی‌ها یا فروشگاه‌ها پیدا کنیم. ما در مورد کیک، چیپس و غیره صحبت می‌کنیم، با این حال، به گفته کارشناسان تغذیه، اینها انتخاب‌های ضعیفی برای معده خالی هستند.

هدف از میان وعده‌ها این است که از یک وعده خوراکی کوچک برای گذراندن بقیه روزتان استفاده کنید اما میان وعده‌های رژیمی واقعا مشکل گرسنگی را کاهش نمی‌دهند.

همانطور که جولی والش، متخصص تغذیه توضیح داد: مشکل برخی از چیپس‌ها این است که مواد مغذی زیاد و فیبر زیادی در آنها وجود ندارد؛ بنابراین شما چیزی دریافت نمی‌کنید که سیر شوید با این حال، این تنها

۱۰ نشانه مخفی ابتلا به بیماری تیروئید



اثرات هورمون تیروئید (تیروکسین) در رشد و تکامل مغز و رشد و نمو و عملکرد تعداد دیگری از غدد درون ریز بسیار مهم و ضروری است. اگر به هر علتی هورمون تیروئید در بدن تولید نشود یا تولید آن کم باشد، بیماری کم کاری تیروئید به وجود می آید و عوارض مختلفی در بدن هوبدا می شود که این عوارض در سنین مختلف متفاوت هستند.

اختلالات غده تیروئید بدون اینکه افراد از آن اطلاعی داشته باشند تعداد زیادی را درگیر می کند. کم کاری یا پرکاری تیروئید بر سلامت عمومی بدن از جمله وضعیت خلق و خو، سوخت و ساز بدن، باروری، سلامت قلب و ... تاثیر می گذارد و این مهم است که علائم این اختلالات که گاهی اوقات نادیده گرفته می شوند را بشناسیم.

عدم درمان بیماری های تیروئیدی عوارض بسیار مهم و جدی، همچون عقب ماندگی ذهنی در نوزادان، کوتاهی قد در کودکان و نوجوانان، اختلالات هورمونی شدید، اختلالات چربی های خون و مشکلات روحی _ روانی در جوانان و میانسالان و نارسایی قلبی و حتی مرگ در میانسالان و سالمندان دارد. همچنین اختلالات تیروئیدی می تواند بر عملکرد اکثر ارگان ها و غدد بدن تاثیر گذار باشد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ۱۰ نشانه مخفی ابتلا به بیماری تیروئید شامل موارد زیر است:

درد عضلانی و درد مفاصل: درد عضلات و مفاصل می تواند نشانه ای از مشکلات تشخیص داده نشده تیروئید باشد. در واقع درد یک

ضخیم، خشک و پوسته پوسته می شود. در مبتلایان به این بیماری یک علامت منحصر به فرد دیگر هم وجود دارد؛ از دست دادن موهای ابرو. در پرکاری تیروئید ریزش موی شدید رخ می دهد به علاوه اینکه پوست نیز به شدت تحریک پذیر خواهد شد.

سندرم روده تحریک پذیر: بیوست و اسهال و ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر می تواند نشانه ای از مشکلات تیروئید باشد. بیوست شدید یا طولانی مدت و بیوستی که به درمان های معمول پاسخ نمی دهد با کم کاری تیروئید ارتباط دارد.

قاعدگی بی نظم و مشکلات باروری: این دو علامت نیز در بیماران با مشکلات تیروئید شایع است. دوره های قاعدگی سنگین، طولانی و دردناک با کم کاری تیروئید رابطه دارد.

مبتلایان به پرکاری تیروئید، قاعدگی های سبک تر و تجربه قاعدگی به ندرت را دارند. زنان مبتلا به کم کاری تیروئید ناباروری و سقط های مکرر را نیز تجربه

علامت شایع اما فراموش شده مشکلات تیروئید است. افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، ممکن است این دردها را به خصوص در دست ها و پاها حس کنند. همچنین سندرم تونل کارپ و درد و تورم در کف دست از علائم دیگر است. مبتلایان به پرکاری تیروئید نیز از ضعف و درد در دست ها به خصوص بازوها رنج می برند.

ناراحتی و درد در گردن: درد در گردن یا بزرگ شدن آن می تواند نشان دهنده مشکلات تیروئید باشد. سایر علائم عبارتند از احساس تورم در گردن، ناراحتی در بستن یقه لباس ها، مشکلات بلع و صدای گوش خراش، بزرگ شدن گواتر می تواند نشانه ای از هر دو اختلال کم کاری و پرکاری تیروئید باشد.

تغییرات پوستی: ریزش مو، تغییر در بافت مو و تغییرات در پوست مشکلات تشخیص داده نشده تیروئید را ثابت می کند. در مبتلایان به کم کاری تیروئید، موها اغلب شکننده و خشک می شوند و به راحتی می ریزند. پوست نیز

می کنند. سابقه خانوادگی بیماری های تیروئید و اختلالات خود ایمنی: اگر مشکلات تیروئید در خانواده شما موروثی باشند، شما بیشتر در معرض ابتلا به آنها قرار دارید.

کلسترول بالا: کلسترول بالا به خصوص زمانی که با رژیم غذایی، ورزش و داروهای کاهنده کلسترول درمان نمی شود، می تواند نشانه ای از ابتلا به کم کاری تیروئید باشد.

افسردگی و اضطراب: تغییرات ناگهانی در خلق و خوی با اختلالات تیروئید رابطه دارد. کم کاری تیروئید معمولاً با افسردگی مشخص می شود؛ در حالی که در پرکاری تیروئید، شایع ترین علامت روانی، اضطراب، حملات هراس و بیماری دو قطبی است. افسردگی که به دارو پاسخ نمی دهد، می تواند نشانه ای از اختلال تیروئید تشخیص داده نشده باشد.

تغییرات وزن: این نوع تغییرات وزن و کاهش وزن سریع می تواند نشانه هر دو اختلال کم کاری و پرکاری تیروئید باشد. مشکل در پایین آوردن وزن می تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد. در پرکاری تیروئید نیز ممکن است با وجود خوردن همان مقدار غذای قبل یا حتی بیشتر از آن وزن تان پایین بیاید.

خستگی: احساس خستگی وقتی بعد از ۷ تا ۸ ساعت خواب، بیدار می شوید، ولی قادر نیستید فعالیت های روزمره تان را شروع کنید، می تواند نشانه های مشکلات تیروئید باشد. در پرکاری تیروئید هم ممکن است فرد دچار بی خوابی شود و همین باعث خسته ماندن شما در طول روز شود.

نشانه‌های حمله قلبی در مردان



حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به قلب مسدود می‌شود و دلیل آن، لخته شدن خون در عروق کرونر است که خون را به قلب می‌رساند. به نقل از «وری ول هلت»، در حالی که هر دو گروه زنان و مردان دچار حمله قلبی می‌شوند، این عارضه در مردان شایع‌تر است. با آگاهی داشتن از نشانه‌های حمله قلبی در مردان می‌توانید در صورت وقوع خطر به موقع با

اورژانس تماس بگیرید. مردان اغلب با احساس ناراحتی در قفسه سینه، درد بالای بدن، تنگی نفس یا عرق سرد مواجه می‌شوند که البته زنان را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما علاوه بر این‌ها مردان نشانه‌هایی دارند که با زنان متفاوت است. نشانه‌های حمله قلبی در مردان عبارتند از: فشار قفسه سینه، درد یا ناراحتی که در مرکز قفسه سینه رخ می‌دهد. این فشار و ناراحتی بیش از چند دقیقه طول می‌کشد یا طی یک چرخه فروکش می‌کند و سپس دوباره بیشتر می‌شود. سرگیجه، آریتمی یا ضربان قلب سریع یا نامنظم، تنگی نفس بدون ناراحتی قفسه سینه یا همراه با ناراحتی، درد، سفتی یا بی‌حسی در ناحیه بالای کمر مانند یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده همچنین علامت‌هایی مانند درد در بازوی چپ، عرق سرد ریختن و ناراحتی معده یا سوءهاضمه در حمله قلبی مردان شایع است. حمله قلبی خاموش: به گزارش ایندیندنت، همه حملات قلبی نشانه‌های یکسانی ایجاد نمی‌کنند.

برخی حملات قلبی نسبت به حمله قلبی شایع، درد کمتر یا اثرات جزئی‌تری ایجاد می‌کنند. حمله‌های قلبی که درد شدید قفسه سینه رایج ایجاد نمی‌کنند موارد زیر را شامل می‌شوند: حمله قلبی یا آنفارتکوس میوکارد: این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون در یکی از عروق کرونر اصلی تا حدی مسدود شود. این حمله قلبی کوچک، انتقال خون حاوی اکسیژن به عضله قلب را محدود می‌کند اما معمولاً باعث آسیب شدید قلب نمی‌شود. حمله قلبی یا آنفارتکوس میوکارد خاموش: در برخی موارد حمله قلبی با علامت‌های ناشناخته یا بدون هیچ علامتی رخ می‌دهد. این حمله قلبی خاموش نامیده می‌شود و بین ۲۰ تا ۵۰ درصد از حمله‌های قلبی را تشکیل می‌دهد. علامت‌های حمله قلبی در برخی موارد ممکن است نادیده گرفته شوند یا با شرایط دیگر اشتباه گرفته شوند. حتی اگر لخته خون در شریان‌ها به خودی خود حل شوند، بازهم می‌توانند آسیب جبران‌ناپذیری ایجاد کنند و خطر حمله قلبی شایع را افزایش دهند.

علت خشکی و درد مفاصل در سرما چیست؟

وقتی فشار هوا در سرما پایین می‌آید، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در محل مفاصل ممکن است منبسط شوند که به بروز درد مفصلی منجر می‌شود. به نقل از ایندیندنت، در حالی که هوا رو به سردی می‌رود، ممکن است متوجه شده باشید که بدن‌تان کمی بیشتر درد می‌کند. در مطلبی که در ادامه می‌آید پزشکان می‌گویند که چرا و چگونه هوای سرد بر بدن‌تان اثر می‌گذارد و در فصل زمستان برای کاهش درد چه کارهایی می‌توانید انجام دهید. دکتر «سارا لی»، متخصص فوریت‌های پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه «میرلند» به فاکس نیوز دیجیتال می‌گوید: این تصور رایج وجود دارد که هوا بر درد ماهیچه استخوانی مزمن تاثیر می‌گذارد، یک فرضیه این است که وقتی فشار هوا در سرما پایین می‌آید، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در محل مفاصل ممکن است منبسط شوند که به بروز درد مفصلی منجر می‌شود.

کاهش پیدا می‌کند و این کاهش جریان خون ممکن است درد و خشکی مفاصل را در پی داشته باشد. کاهش فشار هوا - به نظر می‌رسد بین کاهش فشار هوا و درد مفاصل ارتباط وجود داشته باشد و برخی افراد به تغییرات فشار در هوای سرد و بارانی حساس‌ترند. هارل می‌گوید: کاهش فشار هوا به انبساط بافت‌ها از جمله ماهیچه و تاندون منجر می‌شود که افزایش درد در فضاهای محصور مانند مفاصل را در پی دارد. افزایش حساسیت عصب‌ها - افراد مبتلا به درد مفاصل و آرتروز عصب‌های حساس‌تری دارند. به گفته هارل، غضروف‌های ساییده شده در اثر آرتروز این عصب‌های حساس را بی‌حفاظ‌تر می‌کنند. هوای سرد به افزایش حساسیت این عصب‌ها و در نتیجه، درد بیشتر می‌انجامد. رطوبت بالا - هارل می‌گوید به نظر می‌رسد که افزایش رطوبت هوا

اما علت واقعی این دردها چیست؟ «رایان ای هارل»، جراح ارتوپد و متخصص عارضه‌های مفصلی لگن و زانو، می‌گوید سرما و هوای بارانی با درد و مفاصل خشک و دردناک همراه است. در حالی که پژوهش در این زمینه همچنان ادامه دارد، فرضیه‌هایی در مورد علت اثرگذاری سرما بر مفاصل و افزایش درد وجود دارد. افزایش غلظت مایع زلاله‌ای (سینوویال) - مایع زلاله‌ای در مفاصل قرار دارد و مفصل را به اصطلاح روغن کاری می‌کند. تصور بر این است که در هوای سردتر، مایع زلاله‌ای غلیظ‌تر و از لزجی و روانی‌اش کاسته می‌شود؛ بنابراین، مفاصل خشک و دردناک می‌شوند. انقباض رگ‌ها - با تغییر دما، بدن تلاش می‌کند دمایش را حفظ کند که سبب انقباض رگ‌ها می‌شود. به گفته هارل، با انقباض رگ‌ها، جریان خون به ماهیچه‌ها و مفاصل

بایدها و نبایدهای مصرف قهوه در دوران بارداری



اگرچه تحقیقات انجام شده در مورد مصرف قهوه نشان می‌دهد که این ماده غذایی برای بدن ضرر ندارد و حتی با خواص کاملاً مطلوبی برای سلامتی همراه است اما با این حال مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود و تنها مصرف کم تا متوسط آن توصیه می‌شود. قهوه پرمصرف‌ترین نوشیدنی در سراسر جهان (با مصرف متوسط روزانه بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین، معادل تقریباً چهار فنجان) است. قهوه منبع اصلی کافئین است اما در بیشتر جمعیت‌ها نوشیدنی‌های دیگر مانند چای و نوشابه‌ها یا غذاهایی مانند شکلات نیز می‌توانند در دریافت کافئین فرد نقش داشته باشند. در طول بارداری اما چندین تغییر فیزیولوژیکی رخ می‌دهد که سرعت متابولیسم کافئین را به دلیل کاهش فعالیت آنزیم کبدی بویژه در سه ماهه سوم کاهش می‌دهد. از آنجایی که کافئین می‌تواند آزادانه از جفت عبور کند و جنین قادر به متابولیسم مولکول نیست، جنین متناسب با سطوح مصرفی مادر در معرض کافئین و متابولیت‌های آن قرار می‌گیرد. دستورالعمل‌های فعلی سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین یا دو تا سه فنجان قهوه در روز را در دوران بارداری توصیه می‌کنند. به گفته برخی محققان، عادات نوشیدن قهوه تاحدودی ژنتیکی است و مجموعه خاصی از ژن‌های متنوع بر مقدار قهوه‌ای که می‌نوشیم اثر می‌گذارد. نتایج تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان می‌دهد که هیچ تغییری در خطر سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس یا تأثیر بر سن حاملگی مرتبط با مصرف محدود قهوه نیست. اگرچه هر دو تجزیه و تحلیل ارتباط بین افزایش مصرف قهوه و وزن بیشتر هنگام تولد را نشان داده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در واقع آنالیز ژنتیکی نشان می‌دهد مصرف قهوه در دوران بارداری بی‌خطر است؛ با این حال این مطالعه تنها به برخی از پیامدهای نامطلوب بارداری توجه داشته است و ممکن است مصرف کافئین بر دیگر جنبه‌های مهم رشد جنین تأثیر بگذارد؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با آنفلوآنزا

دهند، یاد بگیرند و به یاد بیاورند که دفعه بعد چگونه از شما در برابر این بیماری‌ها محافظت کنند.

■ آیا تغییر سبک زندگی به تقویت سیستم ایمنی کمکی می‌کند؟

بله. عادات بد سلامتی می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را کندتر کند. به همین دلیل است که پزشکان از شما می‌خواهند که تغییرات خاصی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

برای شروع، استرس خود را کاهش دهید، این مهمترین تغییری است که می‌توانید ایجاد کنید. جریان ثابت هورمون‌های استرس باعث می‌شود که بدن شما نتواند از شما در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت کند. تکنیک‌های تمدد اعصاب، ورزش روزانه و تکنیک‌های مدیریت استرس همگی می‌توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

کار بعدی که می‌توانید انجام دهید، داشتن خواب کافی است. برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود هر شب به هفت تا ۸ ساعت خواب نیاز دارید.

همچنین ورزش کردن هم به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

این تاکتیک‌ها همچنین سطح IgA شما را افزایش می‌دهد؛ پروتئینی در سیستم ایمنی بدن که با عفونت‌ها مبارزه می‌کند. این پروتئین به دور نگه داشتن تهدیدها از بدن شما کمک می‌کند و هر عامل بیماری‌زا که وارد بدن می‌شود را از بین می‌برد.

در نهایت، رعایت بهداشت را به یک عادت تبدیل کنید. هیچ چیز به اندازه قدرت شستن مکرر دست‌ها برای دور نگه داشتن میکروب‌ها، موثر نیست.

■ چه واکسن‌هایی باید بزنیم؟

تقریباً همه بزرگسالان و کودکان باید واکسن کووید ۱۹ و واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند به ویژه سالمندان و هر کسی که سیستم ایمنی آنها به دلیل بیماری‌هایی مانند HIV یا سرطان ضعیف شده است. نوزادان زیر شش ماه واکسن دریافت نمی‌کنند.

واکسن کزاز خود را هر ۱۰ سال یک بار به روز کنید. همچنین اگر شغل پرخطری دارید (مانند کار در بیمارستان) واکسن هپاتیت A و B را نیز دریافت کنید.

اگر به دنبال راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستید تا به آنفلوآنزا مبتلا نشوید، ایده بسیار خوبی است چون پزشکان همواره توصیه می‌کنند وقتی سیستم ایمنی درست کار کند و سالم باشد، می‌تواند به بدن در جلوگیری از ابتلا به این بیماری کمک کند. به نقل از مجله تخصصی «وب‌ام‌دی»، با این توصیف اگر سیستم ایمنی بدن خود را تقویت نکنید، بیشتر احتمال دارد که به این بیماری مبتلا شوید.

داشتن اطلاعات کافی و کاربردی در زمینه فعالیت‌های سیستم ایمنی بدن و روش‌های تقویت آن برای هر فردی در هر شرایط زندگی و سنی سودمند است.

■ سیستم ایمنی بدن چیست؟

به زبان ساده، سیستم ایمنی شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌ها است که با هم کار می‌کنند تا از شما در برابر بیماری‌ها دفاع کنند. سیستم ایمنی از ورود تهدیداتی مانند باکتری یا ویروس به بدن شما جلوگیری می‌کند.

سیستم ایمنی، یک گروه ضربت قدرتمند «جستجو و نابودسازی» است که عوامل بیماری‌زا در بدن را شناسایی کرده و از بین می‌برد.

■ سیستم ایمنی بدن چگونه عمل می‌کند؟

بدن شما پروتئین‌هایی به نام آنتی‌بادی می‌سازد که سلول‌های غیرطبیعی یا خارجی را از بین می‌برند. آنها به پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می‌کنند.

شما در بدن خود همچنین پاسخ دیگری به نام «سیستم ایمنی با واسطه سلول» دارید که به پاتوژن‌هایی مانند باکتری‌ها و سلول‌های آلوده به ویروس نیز حمله می‌کند.

وقتی بدن دوباره آن عامل بیماری‌زا را می‌بیند، سابقه ثبت شده از مبارزه با عامل بیماری‌زا را به یاد می‌آورد و پیش از ایجاد بیماری، تهدید را از بین می‌برد. این همان چیزی است که باعث می‌شود واکسن‌ها برای بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، سرخک، ابله مرغان یا هپاتیت موثر واقع شوند. این واکسن‌ها دارای مقدار کمی از عامل بیماری‌زا اما بی‌ضرر هستند، بنابراین سلول‌های ایمنی شما می‌توانند واکنش نشان

اقدامات اورژانسی در مواجهه با برق گرفتگی



عضو هیئت علمی طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی، گفت: سوختگی با برق می‌تواند مشکلات زیادی را به دنبال داشته باشد، بنابراین برق گرفتگی را جدی بگیرید و در اولین فرصت بیمار را به مراکز درمانی برسانید.

دکتر افشین امینی با اشاره به اینکه یکی از مهمترین مواردی که می‌تواند به مصدوم دچار برق گرفتگی کمک کند، مهارت کافی فرد کمک کننده است، اظهار کرد: در صورتی که فاقد مهارت کافی هستید عدم ورود به منطقه خطر منطقی‌ترین و مفیدترین کار شماست.

او داشتن مهارت کافی در برق گرفتگی‌ها را مهمترین فاکتور کمک به مصدوم عنوان کرد و افزود: یادتان باشد اگر وارد منطقه‌ای شدید که در آن محل برق گرفتگی وجود دارد، قبل از اینکه به سمت مصدوم بروید ابتدا منبع برق را قطع کنید.

این عضو هیئت علمی دانشگاه یادآوری کرد: در گام اول باید منبع اصلی برق قطع شود چرا که در غیر این صورت، فردی که قصد کمک دارد هم در معرض خطر است ضمن اینکه صدمات بیشتری را هم متوجه مصدوم خواهد کرد.

وی با اشاره به این موضوع که اگر دسترسی به منبع برق ندارید به طور مثال منبع برق تیر برق شهری است، توضیح داد: در این مواقع جدا کردن ارتباط فرد با منبع برق می‌تواند کمک کننده باشد.

وی با تاکید بر اینکه باید ابتدا یاد بگیرید که روش‌های مراقبت از خود در برق گرفتگی‌ها چگونه است، اضافه کرد: اگر به سراغ منابع برق می‌روید حتما باید مجهز به دستکش مقاوم به رسانا باشید.

امینی هشدار داد: با لوازم ایمنی در محل‌هایی که احتمال برق گرفتگی وجود دارد آشنا باشید و بدانید چه نوع دستکش و کفشی را باید بپوشید.

وی تاکید کرد: در گام اول اتصالات را شناسایی کنید، به طور مثال اگر قرار است میله بلند فلزی را حمل کنید ابتدا باید ارتفاع آن را تا سیم‌های برق محاسبه کنید، چرا که در صورتی که میله آهنی با سیم‌های تیربرق تماس پیدا کند بدون شک دچار برق گرفتگی خواهید شد.

این عضو هیئت علمی طب اورژانس دانشگاه

امینی در پاسخ به این سوال که در صورت مواجهه با فردی که دچار برق گرفتگی شده چه اقدامی ضروری است؟ ادامه داد: در گام اول منبع برق را قطع کنید و اگر نمی‌دانید منبع برق گرفتگی کجاست، از این موضوع که شما در معرض خطر نیستید مطمئن شوید، به طور مثال اگر جریان برق در همه جا منتشر شده باید از کفش‌ها و دستکش‌های عایق استفاده کنید.

وی ادامه داد: اگر لوازم مقاوم در برابر برق ندارید، می‌توانید از چوب خشک استفاده کنید و فرد را از منبع برق جدا کنید، این کار منجر به این می‌شود که مدت زمان برق گرفتگی کمتر شده، سوختگی به حداقل برسد و اختلال در ریتم قلب نیز کاهش یابد. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه اگر فردی در اثر برق گرفتگی دچار اختلال در ریتم قلب و کاهش هوشیاری شد باید ضمن حفظ خونسردی اقدامات اورژانسی احیا را برای فرد انجام دهید، تاکید کرد: اگر مصدوم دچار سوختگی شد و هوشیار است به او چیزی نخورانید و اجازه دهید فرد در حالت استراحت مطلق باشد.

استفاده از پمادهای سوختگی موضعی توصیه دیگر این عضو هیئت علمی دانشگاه در مواجهه با سوختگی ناشی از برق گرفتگی بود. وی تاکید کرد: در اسرع وقت با اورژانس تماس بگیرید یا بیمار را به اولین مرکز بیمارستانی برسانید.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی وی، تاکید کرد: سوختگی با برق می‌تواند مشکلات زیادی را به دنبال داشته باشد بنابراین؛ برق گرفتگی را جدی بگیرید و در اولین فرصت بیمار را به مراکز درمانی برسانید.

علوم پزشکی شهیدبهبشتی، ادامه داد: اگر روی پشت بام میله فلزی بلندی را جابه‌جا می‌کنید خیلی مراقب باشید که این میله به سیم‌های برق شهری برخورد نکند.

امینی یادآوری کرد: ارزیابی دقیقی نسبت به اتصالات برقی داشته باشید.

وی با اشاره به اینکه دستکش‌های مقاوم در برابر رسانا را برای کمک به فرد دچار سانحه برق گرفتگی باید بشناسید، ادامه داد: این موضوع هم که کفش شما خیس نباشد در مواجهه با اتصالات برقی و یا فردی که دچار برق گرفتگی شده اهمیت دارد، چرا که به محض برقراری اتصال حتما دچار برق گرفتگی خواهید شد.

او با تاکید بر اینکه پروسه برق گرفتگی دارای ورودی و خروجی است، هشدار داد: اگر با دو دست یک منبع را بگیرید حتما برق شما را خواهد گرفت ولی اگر دو دست شما به هم متصل باشد، چون تنها یک ورودی وجود دارد، احتمال برق گرفتگی کمتر است.

وی گفت: به شرایط اطرافتان توجه داشته باشید، اگر هوا بارانی و همه جا خیس شده یا بر اثر باد و طوفان تیربرقی دچار آسیب شده باشد، دقت کنید که یک ورودی و خروجی داشته باشید به طور مثال اگر روی دوپای خود ایستاده‌اید، روی یک پا بایستید، شما در این حالت تنها یک ورودی دارید و احتمال برق گرفتگی به شدت پایین خواهد آمد. وی ادامه داد: در شرایطی که هوا بارانی و یا اطراف محل برق گرفته خیس است، فورا هر دو پا را به هم بچسبانید و اجازه ندهید دو ورودی داشته باشید و خروج نداشته باشید، این موضوع منجر به این مسئله خواهد شد که احتمال برق گرفتگی شما به حداقل برسد.

چند ماده موثر برای بهبود گردش خون در بدن

یافت می‌شود. مراقب دوز مصرفی کپسایسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سوزش سر دل، حالت تهوع و نفخ می‌شود.

کوئرستین: یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلا به آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

پودر چغندر قرمز: حاوی نیترات است. نیترات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. اکسید نیتریک به استراحت رگ‌های خونی کمک کرده و میزان خون را نیز در آنها افزایش می‌دهد.

دارچین: مصرف این ادویه باعث تولید اکسید نیتریک و کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف دارچین می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند.

سیر: حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی قدرتمندی به نام آلیسین است که ممکن است به بهبود جریان خون کمک کند. کسانی که طعم سیر را دوست ندارند می‌توانند مکمل‌های آن را خریداری کنند.

کورکومین: نوعی آنتی‌اکسیدان است که در ادویه زردچوبه وجود دارد. مصرف کورکومین باعث بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود.



اکسید نیتریک می‌شوند. اکسید نیتریک رگ‌های خونی را شل کرده و باعث بهبود جریان خون می‌شود. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند که مردم بیش از ۳ گرم در روز از EPA و DHA از طریق مکمل‌ها و منابع غذایی دریافت نکنند.

کپسایسین: این ترکیب در فلفل وجود دارد و ممکن است جریان خون را از طریق کاهش آسیب‌های رادیکال‌های آزاد و التهاب، افزایش سلامت عروق، کاهش سطح کلسترول، کاهش شیمیایی التهابی در رگ‌های خونی بهبود بخشد.

بسیاری از مردم مکمل‌های کپسایسین را مصرف می‌کنند اما این ترکیب در فلفل قرمز نیز

در روز نیاز دارند. ویتامین B₃ در محصولات حیوانی و گیاهی از جمله تخم مرغ، ماهی سالمون، گوشت مرغ، گوشت گوساله، آووکادو، خرما، گوجه فرنگی، سبزیجات تیره رنگ، غلات کامل وجود دارد.

آهن: بدن برای ساخت هموگلوبین به آهن نیاز دارد. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را به عضلات منتقل می‌کند. بدن همچنین از آهن برای ساخت بافت‌های همبند از جمله آنهایی که در رگ‌های خونی وجود دارند، استفاده می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳: آلفا-لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA) اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که باعث افزایش ترشح

جریان خون سالم، اکسیژن و مواد مغذی حیاتی را به سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن منتقل می‌کند؛ بنابراین ضروری است با اتخاذ راهکارهایی به بهبود جریان خون کمک کنیم.

در مقابل، گردش خون ضعیف علائمی از جمله بی‌حسی و سوزن سوزن شدن اندام، سردی دست و پاها، تورم شکم، مشکلات گوارشی، خستگی، گرفتگی عضلات پا، درد مفاصل، درد قفسه سینه و در نهایت سردرگمی را به همراه خواهد داشت. مصرف داروهای بهبود دهنده گردش خون ممکن است به گردش خون ضعیف کمک کند؛ با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز باعث بهبود جریان خون خواهد شد. بنابر اعلام دفتر ارتقای آموزش و سلامت وزارت بهداشت، ۹ مکمل، ویتامین و ماده غذایی موثر بر بهبود گردش خون در بدن شامل موارد زیر است:

ویتامین B₃: این ویتامین به افزایش عملکرد رگ‌های خونی و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. همچنین باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. التهاب در رگ‌های خونی منجر به بروز تصلب شرایین می‌شود. فراموش نکنید که مصرف بیش از حد ویتامین B₃ توصیه نمی‌شود. بزرگسالان به ۳۵ میلی‌گرم ویتامین

سیستم‌های فیلتر هوا از بیمار شدن جلوگیری می‌کنند؟

اما فناوری‌های تصفیه هوا ممکن است گران باشد، بنابراین منطقی است که مزایا را در مقابل هزینه‌ها سنجیده و توانایی‌های فعلی چنین فناوری‌هایی درک کنیم.

نتایج این تحقیق نشان داد که حداقل شواهدی وجود دارد که از اثربخشی این فناوری‌ها در محافظت از افراد در برابر عفونت‌های تنفسی یا گوارشی در هوا حمایت می‌کند. البته هیچ مدرک محکمی پیدا نشد که نشان دهد فناوری‌های تصفیه هوا احتمالاً از مردم در محیط‌های واقعی محافظت می‌کنند.

مطالعه انجام شده در محیط‌هایی مانند مدارس و خانه‌های مراقبت، به بررسی اثربخشی فناوری‌های تصفیه هوا در دنیای واقعی پرداختند. پروفیسور هانتز گفت: پاک‌کننده‌های هوا برای فیلتر کردن آلاینده‌ها از هوای عبوری از آنها طراحی شده‌اند.

زمانی که همه‌گیری کووید شیوع پیدا کرد، بسیاری از شرکت‌ها و دولت‌ها نصب این نوع فناوری را در تلاش برای کاهش ذرات ویروسی موجود در هوا در ساختمان‌ها و فضاهای کوچک بررسی کردند

داخل خانه استفاده می‌شوند.

این تحقیق بر روی فناوری‌هایی مانند فیلتراسیون هوا، چراغ‌های میکروبوکس و یونیزه کننده‌ها متمرکز بود. بر اساس نتایج تحقیق کنونی، عملکرد این سیستم‌ها کمتر از انتظارات است. محققان این تحقیق، پروفیسور پل هانتز و دکتر جولی برینارد از دانشکده پزشکی نورویچ بودند و این تحقیق به‌عنوان بخشی از تحقیقات دانشکده علوم پزشکی و بهداشت و درمان در بریتانیا رهبری شد.

این گروه با تجزیه و تحلیل ۳۲

بر اساس نتایج تحقیق دانشگاه انگلیا شرقی در بریتانیا، سیستم‌های فیلتر هوا که در کاهش شیوع عفونت‌های ویروسی در داخل خانه بسیار مهم تلقی می‌شوند، ممکن است آن‌طور که قبلاً تصور می‌شد مؤثر نباشند.

به نقل از ارث، سیستم‌های فیلتر هوا در همه‌گیری کووید-۱۹ به‌عنوان ابزاری بالقوه برای کاهش انتشار ویروس در داخل خانه توجه بسیاری را به خود جلب کردند.

آنها همچنین برای مدیریت آلرژی، آسم و سایر بیماری‌های تنفسی با حذف آلرژن‌ها و آلاینده‌ها از هوای

یبوست مزمن؛ مشکلی شایع میان کودکان



وجود دارد آن را طبیعی تلقی کرده و به دنبال بررسی و درمان نیستند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، گفت: درباره درمان کودکان با یبوست مزمن باید به چند نکته اشاره کرد که اولین موضوع طول مدت درمان است؛ به این معنی که حداقل برای درمان یبوست سه ماه و گاهی درمان‌های طولانی‌تر لازم است.

این متخصص گوارش کودکان با اشاره به اثر مصرف داروهای ملین در تبلی روده، اضافه کرد: رژیم غذایی و آموزش دفع، نقش موثری در موفقیت درمان دارد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی خاطر نشان کرد: کودکان مبتلا به یبوست باید به صورت دوره‌ای توسط پزشک متخصص بررسی شده و در صورت شکست درمان بررسی‌های لازم تکمیلی انجام شود.

علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه خانواده‌ها باید با علامت‌ها و نشانه‌های این بیماری و نکات مهم در درمان آشنا شوند، تاکید کرد: بیشتر کودکانی که مبتلا به یبوست مزمن هستند دچار بیماری زمینه‌ای نبوده و یبوست در آنها به عنوان مشکلی ثانویه مثل اختلالات تغذیه‌ای، ترس از دفع یا تغییرات محیطی تحمیل شده است.

به گفته حسینی، اصلی‌ترین نشانه‌های یبوست دفع سخت یا دفع مدفوع قطور یا فواصل طولانی بین دفع در کودک است.

وی در ادامه، دردهای مزمن شکمی، بی‌اشتهایی ایجاد توده‌های شکمی و حتی بی‌اختیاری دفع مدفوع را از دیگر نشانه‌های ثانویه ابتلا به یبوست دانست و افزود: متأسفانه گاهی بعضی از اعضای خانواده دچار یبوست می‌شوند و با تصور به اینکه این الگوی دفع در افراد دیگر خانواده هم

شایع در تمام سنین بویژه در کودکان است، اظهار کرد: این بیماری آنچنان زندگی کودکان و خانواده آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد که نیاز به مراجعات مکرر و درمان‌های طولانی مدت دارد. وی افزود: از هر چهار مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، یک نفر مبتلا به بیماری یبوست مزمن است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه

فوق تخصص گوارش کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه از هر ۴ مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، یک نفر مبتلا به بیماری یبوست مزمن است، گفت: کودکان مبتلا به یبوست باید به صورت دوره‌ای توسط پزشک متخصص بررسی شوند.

دکتر امیر حسین حسینی با اشاره به اینکه یبوست از بیماری‌های بسیار

پا در هر کفشی نکند

کوچک پا را آلوده می‌کند. کفش‌هایی که کل پا را می‌پوشانند مانند پوتین‌های سنگین یا کفش‌های ورزشی، محیط بهتری برای رشد قارچ فراهم می‌کنند. اما در کل، هر کفشی که قابلیت تنفس را از پا بگیرد محیط مناسبی برای رشد باکتری و قارچ است.

■ **علائم ابتلا به قارچ پا**
خارش، پوسته‌پوسته شدن بین انگشتان پا که بیشتر در فضای بین انگشتان چهار و پنج است

پوسته‌پوسته شدن کف پا و کناره‌های پا، تاول‌های کوچک یا متوسط در قسمت داخلی پا، بوی نامطبوع، ضخیم شدن پوست، تغییر رنگ پوست؛ پوست سفید یا زرد یا سبز به نظر می‌رسد، یک رگه سفید یا زرد در یک طرف ناخن، پوسته‌پوسته شدن زیر ناخن، لکه‌های سفید روی سطح ناخن، آسیب دیدن یا خراب شدن ناخن، شکاف برداشتن یا ضخیم شدن ناخن

اما نام این بیماری نباید شما را به اشتباه بیندازد که گمان کنید خطر فقط در کمین ورزشکاران است.

■ **کجای پا؟**
عفونت در نواحی گوناگون پا رخ می‌دهد.

تینا پدیس به علت وجود قارچ‌های درماتوفیت ایجاد می‌شود و برای رشد به کراتین نیاز دارد. معمولاً از بین انگشتان پا شروع می‌شود و به‌ویژه در فضای بین انگشتان چهار و پنج پا دیده می‌شود.

تینا پدیس ممکن است به طرفین پا و کف پا نیز گسترش یابد. همچنین، ممکن است به پاشنه پا نیز سرایت کند. در برخی موارد، تینا پدیس همراه با عفونت قارچی کشاله ران، دست‌ها، ناخن‌ها و ... است.

اونیکومیکوزیس که بر اثر فعالیت ارگاناسم‌هایی مانند درماتوفیت‌ها و مخمر و کپک رخ می‌دهد، ممکن است یک ناخن یا ناگشت یا چند ناخن را درگیر کند. معمولاً اونیکومیکوزیس ناخن بزرگ و ناخن

این کفش‌ها که روزانه شاید ده‌ها نفر آن‌ها را به پا کنند، ممکن است منبع ابتلا به عفونت قارچ پا باشند. قارچ پا، همان‌طور که از نامش پیداست به بروز عفونت‌های قارچی در پاها اطلاق می‌شود. قارچ‌هایی که برای رشد به کراتین نیاز دارند ممکن است لایه‌های بیرونی پوست، مو، یا ناخن پا را آلوده کنند.

■ **عفونت قارچی پا فقط مخصوص ورزشکاران نیست**

به گزارش «مدیکال نیوز تودی»، عفونت قارچی پا معمولاً به «تینا پدیس» (Tinea Pedis) گفته می‌شود که با نام‌های «عفونت پای ورزشکار» یا کرم حلقوی پا نیز شناخته می‌شود و اغلب به عفونت پوستی پا یا انگشتان پا اشاره دارد. اگر فردی مبتلا به عفونت قارچی ناخن باشد، احتمالاً «اونیکومیکوزیس» است که با عنوان «تینا اونگویوم» نیز شناخته می‌شود. ورزشکاران به‌علت به پا داشتن طولانی‌مدت کفش یکی از گروه‌های در خطرند

عفونت‌های قارچی پا ممکن است حتی در کمین افرادی باشند که به نظافت و بهداشت پا و کفش اهمیت می‌دهند، آن هم در جایی که شاید هرگز فکرش را نکرده‌اند: اتاق پرو و کفش‌فروشی‌ها.

افراد معمولاً به بهداشت وسایل شخصی اهمیت می‌دهند، اما گاهی خطر در جایی است که کمتر به آن توجه می‌کنیم مانند فروشگاه‌های لباس که پر است از وسایل و لباس‌های نو که به چشم بسیار تمیز می‌آیند.

کارشناسان درباره خطرهای پوشیدن لباس‌های نو شسته‌نشده هشدار داده‌اند اما درباره کفش‌های پوشیده‌نشده یا به ظاهر نو چطور؟ در اغلب فروشگاه‌هایی که پیراهن‌های بلند مجلسی یا لباس عروس عرضه می‌کنند، نمونه‌هایی برای مشتری‌ها فراهم شده است که لباس مورد نظرشان را با انواع کفش‌های پاشنه‌تخت یا پاشنه‌بلند بپوشند و بسجند.

مهمترین نشانه‌های ابتلا

به «پار کینسون»

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ضمن تشریح مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به پار کینسون، گفت: علت ابتلا به بیماری پار کینسون ناشناخته است اما، عوامل محیطی یا ژنتیکی در ابتلا به این بیماری بی‌تاثیر نیست.

دکتر فرزاد اشرفی درباره ماهیت بیماری پار کینسون، اظهار کرد: این بیماری، بیماری تخریب کننده مغز است و بعد از آلزایمر دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می‌آید. وی با اشاره به افزایش سن امید به زندگی در جامعه، خاطر نشان کرد: از این رو آمار شیوع این بیماری رو به افزایش است.

اشرفی با تاکید بر اینکه نشانه‌های پار کینسون معمولا بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود اشاره کرد. این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلا به پار کینسون است، تصریح کرد: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتريت و یا التهاب مفصل اشتباه گرفته می‌شود، در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پار کینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد.

لرزش، کندی حرکات و سفتی اندام از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به پار کینسون است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: مشخصا فردی که دچار سفتی اندام است معمولا با نشانه‌های دیگری مثل بی‌خوابی، درد مفاصل و حتی یبوست مواجه می‌شود. وی با تاکید بر اینکه علت ابتلا به بیماری پار کینسون ناشناخته است، ادامه داد: عوامل محیطی و یا ژنتیکی در ابتلا به این بیماری بی‌تاثیر نیست؛ به این شکل که اگر فردی دچار پار کینسون باشد امکان اینکه فردی دیگری در همان خانواده به این بیماری مبتلا شود ۱۵ درصد است.

او درباره علل محیطی ابتلا به پار کینسون نیز توضیح داد: مسمومیت با حشره کش‌ها و یا سموم دفع آفات نباتی می‌تواند از نظر محیطی فرد را مبتلا کند و یا مسمومیت با برخی از فلزات سنگین، الکل اتیلیک، منوکسید کربن نیز احتمال ابتلا به پار کینسون را افزایش می‌دهد.

اشرفی با بیان اینکه پار کینسون لزوما با لرزش همراه نیست، ادامه داد: مبتلایان به پار کینسون اختلالات غیرحرکتی هم دارند، این افراد معمولا دچار افت فشار خون می‌شوند. وی با بیان اینکه بیماری پار کینسون بیماری پیشرونده است، ادامه داد: بر اساس شرایط بیمار دارو درمانی آغاز می‌شود، ضمن اینکه افرادی که به صورت خودسرانه از دارو خصوصا داروهای روان استفاده می‌کنند، بیش از سایرین مستعد ابتلا به این بیماری هستند.

ویروس‌ها چگونه وارد بدن می‌شوند؟



ویروس‌ها به‌خودی‌خود تکثیر نمی‌شوند. آن‌ها برای بقا و ادامه حیات، بدن فرد را آلوده می‌کنند تا بتوانند نسخه‌های بیشتری از خود بسازند. بنابراین، چرخه زندگی ویروس را می‌توان به این صورت توصیف کرد: ورود به داخل سلول، تولید ویروس بیشتر، خارج شدن و تکرار این روند.

به نقل از «کانورسیشن»، ورود به داخل یک سلول یا ورود ویروسی، بخشی از چرخه‌ای است که در تولید واکسن از آن استفاده می‌شود، زیرا واکسن‌ها این ورود ویروسی را هدف قرار می‌دهند و همچنین مانع جهش سلول‌ها به گونه‌های جدید می‌شوند.

ویروس‌ها برای ورود به بدن از راه‌های گوناگون عمل می‌کنند. به‌عنوان مثال از راه هوا، نشستن روی غذا یا تماس با غشای مخاطی و همچنین از راه تزریق به بدن راه پیدا می‌کنند.

ویروس‌ها معمولا ابتدا سلول‌های میزبان را در نزدیکی محل ورود- سلول‌های پوشاننده مجرای تنفسی برای ویروس‌های معلق در هوا- آلوده می‌کنند.

سپس یا در آنجا می‌مانند یا اینکه در سراسر بدن میزبان پخش می‌شوند.

ویروس‌ها قندها یا پروتئین‌های خاص را روی سلول میزبان پیدا می‌کنند و به آن‌ها می‌چسبند. هر ویروس فقط با یک ضربه وارد ژنوم سلول می‌شود و اگر سیستم ورود آن به سلول درست کار نکند، با خطر غیرفعال شدن روبه‌رو خواهد شد.

پس از اینکه ویروس به سلول میزبان متصل شد، مولکول‌های خاص- روی سطح سلول یا درون سیستم باز یافت سلول- پروتئین‌های پوششی ویروسی را برای ورود فعال می‌کنند. برای مثال، می‌توان به کووید-۱۹ اشاره کرد که به علت جهش سارس-کوو-۲ به وجود آمد. در این بیماری نیز پروتئین‌ها فقط با تغییر غشای سلولی به ژنوم ویروس اجازه عبور می‌دهند.

البته ویروس‌های گوناگون برای این کار از ترفندهای متفاوتی استفاده می‌کنند. پروتئین‌های ویژه ویروسی به ادغام غشای ویروس و سلول کمک و هسته ویروسی را داخل سلول رها می‌کنند. در این مرحله که ژنوم ویروسی داخل سلول شده است، تکثیر ویروس آغاز می‌شود.

برخی ویروس‌ها از سلول میزبان فقط به مثابه ماشین تکثیر استفاده می‌کنند در حالی که برخی دیگر از سلول‌ها ماشین‌های تکثیر خودشان را حمل می‌کنند و از بعضی

بخش‌های سلول میزبان بهره می‌گیرند. بنابر اعلام ایندپندنت، بدن افراد یک سیستم دفاعی چندلایه در برابر ویروس‌ها دارد. اما به‌طور کلی، تصور بر این است که دستگاه ایمنی بدن که واکنش پادتن نامیده می‌شود در وهله اول از ایجاد عفونت جلوگیری می‌کند. پادتن‌ها بخشی از ویروس را که به سلول‌ها متصل می‌شود هدف قرار می‌دهند.

این مورد نه تنها درباره واکسن کووید-۱۹ صدق می‌کند، بلکه بسیاری از مصونیت‌ها در برابر آنفلوآنزا- چه از راه واکسن و چه در دستگاه ایمنی طبیعی بدن- را نیز شامل می‌شود. با این حال، برخی از پادتن‌ها به‌جای جلوگیری از اتصال ویروس، روی دستگاه و فرایند ورودی ویروس اثر می‌گذارند. در واقع، پادتن‌ها از عملکرد کامل ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند.

ویروس‌ها به‌سختی می‌توانند از دست چنین پادتن‌هایی بگریزند، اما تولید چنین پادتن‌هایی از راه واکسن زدن دشوار است.

به همین دلیل، توسعه پادتن‌هایی که ورود سلول را مهار کنند هدف اصلی تلاش‌ها در تولید نسل بعدی واکسن‌ها است.

یکی از موضوع‌های مهم این است که دریابیم چه وقت ویروس گونه‌های دیگر جانوران برای انسان خطرناک است. این امر بسیار مهم است، زیرا ویروس‌ها ابتدا، پیش از آنکه در انسان شناسایی شوند در جانورانی مانند خفاش و خوک یا برخی پرندگان ظاهر می‌شوند، اما معمولا مشخص نیست کدام ویروس و به چه شکل در انسان همه‌گیری ایجاد می‌کند.

به نظر کارشناسان، ویروس‌ها به‌گونه‌ای تغییر می‌کنند که راحت‌تر بتوانند به سلول‌های انسانی متصل شوند، مانند ویروس‌های آنفلوآنزا که به سلول‌های بینی و گلو متصل می‌شوند. با این حال، ویروس‌های کرونا مانند سارس-۲، کوو-۱۹، این ایده را زیر سوال می‌برند، زیرا برخی ویروس‌های کرونا به سلول‌های انسانی متصل می‌شوند، اما تنها تعداد کمی از آن‌ها می‌توانند به راحتی میان افراد انتقال یابند.

راهکارهای طب ایرانی برای کنترل دیابت



بیدمشک و یا دم کرده آنها برای گرم مزاجان مفید است.

میرغضنفری اظهار کرد: مصرف ماءلجن ساده و یا ماءلجن کاسنی برای افراد با مزاج گرم و خشک و ماء الجبن افیمونی یا زنجبیلی برای سردمزاجان توصیه می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، وی یادآور شد: افراد مبتلا به دیابت اگر می‌خواهند دیابت خود را کنترل کنند و مصرف دارو را به حداقل برسانند، باید در کنار رعایت تدابیر تغذیه‌ای، ورزش کنند، خواب مطلوبی داشته باشند و از استرس دوری کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در پایان تصریح کرد: طب سنتی هم در استدلال چگونگی بروز دیابت و هم در چگونگی درمان دیابت به صورت اختصاصی و متناسب با مزاج می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

قطعا و حتما شخص دیابتی نباید داروهای شیمیایی و خوراکی و تزریقی خود را قطع و یا به صورت سرخود کم کند.

بلکه باید تدابیر طب سنتی را رعایت کرده و همزمان قندخون خود را کنترل کند و اگر قند او در حال کاهش بود می‌تواند زیر نظر متخصص دز داروهای خود را کاهش دهد.

خود نیز فعال شده و باعث تخریب غیرقابل بازگشت بافت‌های بدن می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی ایرانی با بیان اینکه حکمای طب ایرانی دیابت را دو نوع دیابت سرد و دیابت گرم می‌دانند و برای هر کدام درمان‌ها و توصیه‌های خاصی دارند، تاکید کرد: بسیار اهمیت دارد که هر فرد با مراجعه به پزشک متخصص طب سنتی مزاج خود را بشناسد تا سبک زندگی متناسب با مزاج فرد به او داده شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، افزود: احتمال اینکه دیابت سرد در افراد با مزاج سرد رخ دهد، بسیار بیشتر است و گرم مزاجان اصولا به دیابت گرم مبتلا می‌شوند.

او با بیان اینکه سرد مزاجان مبتلا به دیابت باید از مصرف غذاهایی با مزاج سرد خصوصا در فصل سرما و اقلیم‌های سرد پرهیز کنند، گفت: خوراکی‌های رو به گرمی مثل شوید، دارچین و زیره، کنگر، کرفس، شنبلله، انجیر، سیب گلاب، خوراکی‌های انرژی‌زا مثل بادام و گردو که در طب سنتی برای دیابت هم توصیه شده در صورتی که حساسیت نداشته باشند، برای این افراد مفید است.

وی ادامه داد: مصرف نیلوفر، عناب، تخم هندوانه، گیاه و عرق کاسنی، عرق بید، عرق

یک پزشک و متخصص فیزیولوژی با بیان اینکه امروزه سبک زندگی ماشینی باعث شده تا بیماری‌هایی همچون دیابت شیوع پیدا کند، گفت: این بیماری عوارض زیادی را برای فرد ایجاد کرده و به ارگان‌های بدن همچون کلیه‌ها، کبد، چشم و سایر اعضا آسیب می‌زند. دکتر میرغضنفری با اشاره به شیوع بیماری دیابت و آسیب آن به ارگان‌های حیاتی بدن، به تدابیر طب ایرانی در کنترل بیماری دیابت اشاره کرد و گفت: بحث ژنتیک در ابتلا به دیابت اهمیت زیادی دارد اما برخی افراد حتی با وجود زمینه ژنتیکی مبتلا نمی‌شوند چون سبک زندگی سالمی دارند و برعکس برخی با وجود اینکه زمینه ژنتیک ندارند، به دلیل عدم رعایت اصول سبک زندگی سالم خصوصا غذا، خواب مناسب و ورزش به این بیماری مبتلا می‌شوند.

وی ادامه داد: گاهی گفته می‌شود که دیابت یک بیماری خود ایمنی است؛ اما باید به این نکته توجه داشت که سیستم ایمنی بدن به تنهایی و به خودی خود تحریک نمی‌شود؛ بلکه وجود مواد غیر طبیعی در بدن که خود شخص باعث تجمع آنها می‌شود باعث تحریک سیستم ایمنی شده، این سیستم حالت افسار گسیخته پیدا می‌کند و برای دفع این سموم بر علیه بافت‌ها و سلول‌های

عواملی که متابولیسم را کند می‌کند



پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است چیزی وجود داشته باشد که بتوانید به جای آن دارو استفاده کنید.

■ کاهش کربوهیدرات‌ها

مطمئناً کاهش کربوهیدرات‌های ناسالم می‌تواند به شما در مدیریت وزن و سوزاندن سریعتر چربی کمک کند اما بدن شما برای ساختن انسولین به آنها نیاز دارد. اگر همیشه از کربوهیدرات کم استفاده کنید، این هورمون کلیدی را کمتر می‌سازید. در نتیجه متابولیسم شما متوقف می‌شود و به اندازه گذشته کالری نمی‌سوزانید.

کاری که می‌توانید انجام دهید: کربوهیدرات‌های خود را از میوه‌ها، سبزیجات و غلاتی که سرشار از مواد مغذی هستند مانند سیب زمینی شیرین و آرد گندم کامل دریافت کنید. آنها متابولیسم شما را کنترل می‌کنند.

■ شب‌گرد بودن

شب‌گردی چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن شما را به هم می‌زند. این تغییرات می‌تواند منجر به متابولیسم کند و مشکلات دیگری مانند دیابت و چاقی شود. کاری که می‌توانید انجام دهید: ساعت بدن خود را تنظیم کنید. با پزشک خود در مورد حل این عارضه و روش‌های بهبودی مشورت کنید.

■ تغییر زمان غذا خوردن

«زمان» غذا خوردن به اندازه نوع مواد غذایی که می‌خورید، مهم است. نادیده گرفتن وعده‌های غذایی یا خوردن یک لقمه در حال حرکت باعث ایجاد مشکل می‌شود.

کاری که می‌توانید انجام دهید: آب کافی در طول روز بنوشید. همچنین می‌توانید غذاهایی که به طور طبیعی غنی از آب هستند مانند هندوانه یا خیار، بیشتر بخورید.

■ کافئین زدایی

کافئین باعث افزایش متابولیسم می‌شود و در صورت مصرف زیاد محصولاتی که کافئین زدایی شده‌اند، کافئین را که موتور متابولیک شما را به کار می‌اندازد از دست خواهید داد. با این حال به یاد داشته باشید که باید در مصرف کافئین هم محتاط بود چون برخی تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه می‌تواند بر سطح قند خون تأثیر بگذارد. بنابراین اگر دیابت دارید، ممکن است لازم باشد تا مصرف آن را محدود کنید. کارهایی که می‌توانید انجام دهید: اگر نمی‌توانید مصرف کافئین را مدیریت کنید، روی توصیه‌های دیگر تمرکز کنید. عوامل زیادی می‌توانند به متابولیسم شما کمک کنند.

■ کمبود کلسیم

کلسیم یک ماده مغذی کلیدی برای متابولیسم سریع است. با این حال، بسیاری از مردم آن را به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. کاری که می‌توانید انجام دهید: می‌توانید کلسیم را از طریق مصرف شیر و لبنیات دریافت کنید. همچنین از طریق مصرف بسیاری از غذاها نیز می‌توان کلسیم دریافت کرد.

■ داروها

برخی داروها می‌توانند متابولیسم شما را کاهش دهند. اینها شامل بسیاری از داروهای ضد افسردگی و برخی از داروهای ضد روان پریشی است که پزشکان برای درمان اسکیزوفرنی تجویز می‌کنند. بسیاری از داروهای دیگر مانند داروهایی که ضربان قلب را کاهش می‌دهند نیز می‌توانند چنین تأثیری داشته باشند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید: اگر فکر می‌کنید داروهای‌های شما ممکن است مشکل ساز باشند، به

کمک می‌کند تا ثابت بماند. وقتی شب‌ها بیدار بمانید، برای بدنتان سخت‌تر می‌شود که از انرژی به خوبی استفاده کند که می‌تواند احتمال ابتلا به شرایطی مانند دیابت و چاقی را بیشتر کند.

آنچه می‌توانید انجام دهید: بیشتر بزرگسالان به ۷-۹ ساعت خواب در طول شبانه روز نیاز دارند. اگر روزانه این مقدار نمی‌خوابید، یک هفته آن را امتحان کنید و ببینید چقدر احساس بهتری خواهید داشت.

■ رژیم‌های غذایی سخت

نحوه کاهش وزن مهم است. اگر به اندازه کافی غذا نمی‌خورید، متابولیسم شما به آرامی تغییر می‌کند. رژیم‌های غذایی سخت به خصوص زمانی که ورزش می‌کنید به بدن شما می‌آموزد که به کالری کمتر بسنده کند. این وضعیت می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد، زیرا بدن شما به سختی آن کالری را از دست می‌دهد که کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند.

کاری که می‌توانید انجام دهید: اگرچه ممکن است بیشتر طول بکشد اما برنامه کاهش وزن خود را به جای شدید، واقع‌بینانه تنظیم کنید.

■ نمک دریا

نمک دریا مورد علاقه بسیاری از افراد است. نمک دریا فاقد ید است که تیروئید برای مدیریت متابولیسم به آن نیاز دارد.

کاری که می‌توانید انجام دهید: تنها کمی نمک خوراکی یددار این نیاز را برآورده می‌کند. همچنین می‌توانید از یک غذای غنی از ید مانند میگو نیز استفاده کنید.

■ کم آبی بدن

بدون H₂O کافی، متابولیسم شما می‌تواند متوقف شود. برخی مطالعات نشان می‌دهد که به بدن در سوزاندن انرژی کمک می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود. در هر دمایی، آب همچنین به سیر شدن شما کمک می‌کند، بنابراین کمتر غذا می‌خورید.

متابولیسم به این معناست که چگونه بدن شما غذا را به انرژی تبدیل می‌کند.

تغذیه کلید متابولیسم است. مسیرهای متابولیسم تکیه بر مواد مغذی دارد که برای تولید انرژی تجزیه می‌شوند. این انرژی به نوبه خود توسط بدن برای تولید پروتئین‌های جدید و ... مورد نیاز است. مواد مغذی ضروری انرژی و مواد شیمیایی ضروری که بدن خود نمی‌تواند سنتز کند را تأمین می‌کنند.

غذا مواد مختلفی را مهیا می‌کند که برای ساخت، نگهداری و ترمیم بافت‌های بدن و همچنین عملکرد مناسب آن به کار می‌رود.

در ادامه به نقل از «وب ام دی»، به چند مورد از عواملی که متابولیسم را کند می‌کنند، خواهیم پرداخت.

■ ژن‌های شما

اگر بدن شما در سوزاندن کالری هنگام استراحت یا خواب کند است، احتمالاً این ویژگی را از والدین خود و از طریق ژن‌هایتان دریافت کرده‌اید. کاری که می‌توانید انجام دهید: از آنجایی که نمی‌توانید ژن‌های خود را تغییر دهید، روی عادات خود تمرکز کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت متابولیسم، ورزش بیشتر است. به دنبال راه‌هایی باشید که فعالیت‌های روزانه خود را بیشتر کنید.

■ هورمون‌ها

تغییر در هورمون‌های شما می‌تواند مصرف انرژی بدن شما را کند، کند که می‌تواند شما را خسته کند. برخی از شرایط مانند کم کاری یا پرکاری تیروئید و دیابت، بیماری‌های هورمونی هستند که بر متابولیسم شما تأثیر می‌گذارند. همچنین استرس نیز در این زمینه موثر است. کارهایی که می‌توانید انجام دهید: اگر شرایط خاص پزشکی دارید به درمان خود ادامه دهید و استرس خود را نیز کاهش دهید.

■ کم خوابی

خوب خوابیدن به متابولیسم شما

عشق مرکز دنیای شاعر است

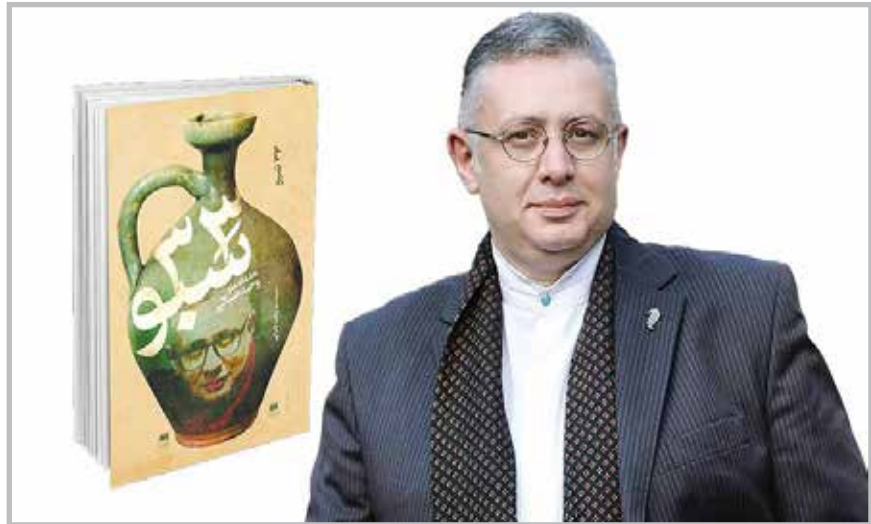
تأثیر گذاشته و هیچ وقت نتوانستم صرفاً یک نگاه عاشقانه به آدم‌های اطرافم به دور از در نظر گرفتن اجتماع و سیاست داشته باشم. به هر حال این محبوب را در کمال این که یک آدم حقیقی می‌تواند باشد اما همواره استعاره‌ای از وطن در آن است. جالب است که وقتی این مجموعه ۳۳ سبو را می‌نوشتیم با حسی عاشقانه نوشتیم اما هر کسی خواند از آن برداشت سیاسی — اجتماعی داشت و دیدم این ناخودآگاه من است که دارد می‌نویسد، بی‌آن که خودم متوجه باشم، البته ناگفته نماند مجموعه‌های دیگری غیر از این مجموعه دارم که اشعار عاشقانه دارد. این مجموعه هفتمین مجموعه و غیرسیاسی‌ترین مجموعه من است.

■ **آیا در قالب‌های دیگر هم شعری سرودید؟**
«شعر آستان» سبکی بود که من مبدع و خالقش بودم. دو مجموعه «ندیمه نورد» با مقدمه دکتر قدمعلی سرامی و «عباخوان» در این زائر نوشته شد که تلفیق شعر و داستان در وضعیتی پسامدرنیستی است که منتقدان بسیاری بر آن نقد و نظر نوشته‌اند.

■ **چرا در غالب‌های غزل، مثنوی و... اشعاری سرودید؟**

من با غزل شروع کردم اما فضای بسته غزل در قافیه‌پردازی و این که نمی‌توانی زیست حقیقی خودت را در حوزه شعر کلاسیک ارائه بدهی، مشکل ایجاد می‌کند. در دهه ۷۰ شعرای غزل‌پرداز زیادی داشتیم که سعی کردند جهان معاصر را در قالب غزل نمایش بدهند اما موفق نشدند. البته یک اتفاق خوبی هم افتاد و توانستند تا حدی گفتمان درونی مستبدانه غزل را تغییر دهند ولی ما از فرمول کلاسیک در غزل بیشتر از ۶۰ قافیه نداریم پس نمی‌توانیم فراتر برویم. اگر هم بخواهیم کلمات تازه را وارد کنیم، ناهماهنگی آشکاری دیده می‌شود. در واقع طنز می‌شود که اتفاقاً طنزپردازان از همین مسأله استفاده می‌کنند.

■ **جایگاه موسیقی در شعر تا کجاست؟**
معتقدم شعر باید موسیقی داشته باشد. موسیقی، سمفونی واژه‌هاست. واژه‌ها باید چنان کنار هم چیده شوند که خیال‌ورزی و موسیقی درونی یک ارکستر بزرگ به نظر بیاید، نه این که مارشی باشد که واژه‌ها با آن مارش بخوانند. شعر کلاسیک مارش را می‌زند، گروه کر دارد، می‌خواند و از آن مارش نمی‌شود عدول کرد اما در شعر آزاد (سپید) واژه‌ها خودشان سمفونی زندگی خود را می‌نوازند و اتفاقاً سرودن شعر سپید یا شعر آزاد خوب بی‌نهایت سخت‌تر از غزل است، چون در غزل نظم حاکم است. حداکثر شعر است و حداقل آن نظم است زیرا ردیف، قافیه و وزن دارد اما در آن سوی ماجرا یا شعر است یا هیچ چیز نیست.



می‌کند. ما می‌بینیم که گابریل گارسیا مارکز، زاده آمریکای جنوبی است و داستان‌هایش در همان اقلیم و روستاهای اطراف زادبومش روایت می‌شود. در این ۱۳ سالی که ادبیات خلاق تدریس کردم، یکی از تأکیدهایی که در کلاس داشتم این بوده که دانشجویان خصوصاً خصوصیات زندگی و زادبوم و اقوام و نیاکان‌شان را درست ببینند، چرا که اگر نتوانند درک کنند و دقیق ببینند، نمی‌توانند زیبایی‌های شهر خود را ببینند. وقتی من شهر خود و حتی خانه‌ای را که در آن زندگی می‌کنم، نتوانم درست ببینم و خود و ریشه‌هایم را کشف نکنم، چگونه می‌توانم در فضایی دیگر تجربه غنی کسب کرده و شعر بسرایم. در حقیقت عشق من به زادبومم نه فقط به دلیل وجود سبلان، زیبایی‌ها و بیلاقی بودن اردبیل است بلکه به واسطه این است که شاید اگر در کویر هم زندگی می‌کردم، کویر را این گونه می‌دیدم. به طوری که مدتی در فاصله ابوقو و یزد زندگی کردم. آن ستاره‌های شب کویر آن قدر برایم زیبا بود که توانستم در اشعارم از آنها استفاده کنم، یعنی بحث درست زندگی کردن و درست دیدن است.

■ **قالب اشعار شما سیاسی و اجتماعی است. با توجه به روحیه حساس و لطیفی که دارید، چرا اشعار عاشقانه سرودید؟**

می‌گویند حافظ سه نوع محبوب در اشعارش داشته؛ یک محبوب اصیل که در ذهن اوست. یک محبوب واقعی که در دنیای واقعی با او ارتباط داشته و یک محبوب عرفانی. حال محبوب در نسبت من وطن است. من تن را وطن می‌دانم. ما از وطن اول خود، یعنی بطن مادر جدا افتاده‌ایم و این فراق همواره با ماست. من نمی‌توانم وطن و تن را از هم جدا کنم. البته بعد از دهه ۷۰ فعالیت‌های روزنامه‌نگاری‌ام روی زیست شاعران‌هام به شدت

هنرمندانی که در آثارشان، زادگاه و وطن‌شان را نمایش می‌دهند جاودان‌ترند، چرا که در تک‌تک المان‌ها، نشانی از آنها خواهد ماند. وحید ضیائی در تازه‌ترین سروده‌اش به نام «۳۳ سبو»، خودش را اردبیل و از او دانسته به طوری که مخاطب با خواندن اشعار این مجموعه، اردبیل را زنده تجسم می‌کند. اتفاق ناب این مجموعه حضور تمام‌قد خود شاعر در تمام اشعار است، با همه هویت، شخصیت، رفتار و تجربه‌هایش.

مخاطب، ضیائی را با اشعار عاشقانه و اجتماعی می‌شناسد که در لفافه سخن می‌گوید. با این که رنگ قالب اشعار مجموعه به سرخی عشق است اما باز هم شاهد اتفاقات اجتماعی در درون اشعار هستیم. در حقیقت وجه تمایز این اثر با دیگر آثار ضیائی این است که در حین این که عشق، مرکز دنیای شاعر است و تصویرسازی دقیق آن نشان از تجربه‌های شاعرانه‌اش دارد، او این بار تصمیم گرفته زندگی زیسته و نزیسته را با مخاطبش به اشتراک بگذارد. در ادامه با دکتر وحید ضیائی به گفت‌وگو می‌نشینیم.

■ **در اغلب اشعار شما عرق به وطن، خاصه زادگاه تان اردبیل دیده می‌شود. توضیحی در این خصوص بفرمایید؟**

یکی از دغدغه‌های اصلی‌ام چه در حوزه شعر و چه در حوزه داستان همیشه این بوده که شرایط بومی و جغرافیایی خودم را در نظر بگیرم، چون شخصیتم برگرفته از این زادبوم است. متأسفانه امروزه بحث مهاجرت مطرح است که نوستالژی غربتی را به همراه دارد و در نهایت به جدایی شاعر از زادبومش می‌انجامد. در تهران امروز داریم که هر کس به هر دلیلی که از شهرش بریده و به تهران پناه برده، دلش می‌خواهد که در مجموعه بزرگ تهران تعریف شود به همین دلیل اصلتش را نفی

قدر کاغذها و کتابها را بدانیم



تولید کاغذ تحریر در خاورمیانه برسد.

فرجی در حاشیه بازدید خبرنگاران از این کارخانه، با اشاره به ویژگی‌های منحصر به فرد چوب و کاغذ مازندران، گفت: بخش عمده ماشین‌های ما آلمانی، اتریشی، کانادایی است اما یکی از دغدغه‌ها، این است که تجهیزات و ماشین‌آلات کارخانه ۲۷ سال است به‌روزرسانی نشده؛ در حالی که اگر دولت حمایت‌های بهتر و ویژه‌تری داشته‌باشد می‌توانیم با تجهیز ماشین‌ها، تولیدات خود را افزایش دهیم.

از آنجا که برای تامین قطعات به دلیل تحریم‌های ظالمانه علیه ایران مشکل اساسی داریم، این حمایت در نهایت به نفع تولید کشور خواهد بود.

وی همچنین با اشاره به طراحی اولیه این کارخانه مبنی بر استفاده از چوب صنوبر نیز گفت: باید برای مصرف شش ماه، دپوی چوب داشته‌باشیم اما عملاً به دلیل اجرایی شدن طرح تنفس جنگل چنین امکانی فراهم نشده‌است.

فرجی واردات چوب را نیز یکی دیگر از مشکلات این مجموعه دانست و گفت: بخش عمده چوب‌ها بیشتر از روسیه وارد می‌شود اما سیستم پوست‌کنی در این کشور وجود ندارد، از آنجا که برای تولید کاغذ تحریر حدود ۷۵ درصد باید از چوب استفاده شود، به‌صورت جدی در این بخش مشکل داریم.

رئیس‌جمهور و وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و تأکید مداوم بر حل مسأله کاغذ، موجب شد تا سایر حلقه‌های خارجی مرتبط با کاغذ از جمله مصرف‌کنندگان نیز به اهمیت مسأله واقف شوند. قطعا نقش دولت در فرهنگ استفاده از کاغذ داخلی هرچند نسبی نیز کتمان‌ناپذیر است.

اگرچه نمی‌توان ادعا کرد همه مسائل و مشکلات کارخانه‌های تولید کاغذ برطرف شده و ما از واردات بی‌نیاز هستیم اما باید گفت حل مسائل و مشکلات این حوزه تنها از عهده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برنخواهند آمد و سایر ارکان دولت شامل وزارتخانه‌های نیرو، صمت، اقتصاد و... نیز باید به میدان بیایند و در کنار بانک‌ها و موسسات مالی، نمایندگان مجلس به ماندگار شدن این تلاش دولت سیزدهم همت بگذارند.

کارخانه چوب و کاغذ مازندران در حالی رسیدن به خودکفایی در تولید کاغذ کتاب‌های درسی را جشن گرفت که با مسائل و مشکلات مختلفی دست و پنجه نرم می‌کند. رفع این مشکلات به داشتن روحیه جهادی در همه ارکان دولت و حتی در میان جامعه مصرف‌کنندگان نیاز دارد.

حل مسائل و مشکلاتی که به‌گفته حمیدرضا فرجی، مدیرتولید کارخانه چوب و کاغذ مازندران، موجب می‌شود کارخانه با سرعت بیشتری بر مدار تولید حرکت کرده و به ظرفیت تعریف شده برای تولید تحریر در بزرگ‌ترین کارخانه

از واردات، خاموش شده‌بود و اولویت دومش که تولید کاغذ فلوتینگ و لاینر بود، به طور جدی دنبال می‌شد.

از دو سال گذشته با تأکیدات ویژه رئیس‌جمهور، تولید کاغذ تحریر در کشور رنگ و بوی دیگری به خود گرفته‌است.

پروژه تولید کاغذ تحریر داخلی در کشور از ابتدای دولت سیزدهم با تشکیل کارگروه کاغذ و نشر زیر نظر معاون اول رئیس‌جمهور و با حضور وزرای دخیل در این حوزه و کارشناسان و فعالان عرصه تولید، کلید خورد.

کارگروهی که بسیاری از تصمیمات آن جرعه اصلی تولید را در کارخانه‌های فعال از جمله چوب و کاغذ مازندران روشن کرد. در این میان حضور رئیس‌جمهور، معاون اول رئیس‌جمهور و پس از آن وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزیر صمت و دیگر متولیان در کارخانه‌های تولید داخل موجب شد هم موانع و مشکلات پیش روی تولید احصا و هم داشته‌های موجود برای برداشتن یک‌گام بلند ارزیابی شود.

علاوه بر این در سایه این حضور، تعامل و همدلی میان مسئولان دولت و مدیران کارخانه‌ها ایجاد شد که هم زمینه‌ساز رسیدن به یک وفاق جمعی و روحیه جهادی برای رساندن تولید از صفر به حد قابل قبول شد و هم شناخت بیشتری از این صنعت و باید و نبایدهایش را برای دولتمردان ایجاد کرد. این شناخت با پیگیری‌های

خودکفایی کاغذ داخلی یکی از وعده‌های دولت سیزدهم بود؛ وعده‌ای که در سایه هدایت رئیس‌جمهور و راهبری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی محقق شد و نورامید را در دل اهالی نشر روشن کرد.

با توجه به هزینه‌های سربار واردات کاغذ و خروج ارز از کشور، این موضوع در توسعه سهم خودکفایی کشور باتوجه به تأکیدات رهبر معظم انقلاب نقشی به‌سزا دارد.

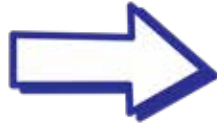
شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده کاغذ در ایران با ظرفیت مجموعاً ۱۷۵ هزار تن شامل ۹۰ هزار تن کاغذ روزنامه و چاپ و تحریر و ۸۵ هزار تن کاغذ فلوتینگ فعالیت می‌کند.

این مجموعه سال ۱۳۷۶ باهدف کاهش وابستگی کشور به واردات کاغذ، کاهش خروج ارز از کشور، ایجاد اشتغال و رونق اقتصادی در منطقه و کشور تاسیس شد.

چراغ امیدی که این کارخانه روشن کرد، اگرچه در سال‌های نه‌چندان دور تا مرز خاموشی پیش رفت اما در دولت سیزدهم به مشعل پرفروغی تبدیل شد که گرمای آن نه‌تنها تنور چاپ کتاب‌های درسی را روشن کرد، بلکه امیدی نیز در دل ناشران به وجود آورد.

خط تولید اول کارخانه‌ای که با هدف تولید کاغذ تحریر راه‌اندازی شده‌بود، سال‌ها به دلیل سیاست‌های نادرست برخی دولتمردان و حمایت‌های یکطرفه

نگاهی به کتاب «پوتین قرمزها»



پایداری، که در این قریب به ۴۰ سال بعد از جنگ، هر بار که دست در کشکول پر و پیمان گنج‌های جنگ کرده، لعل و گوهر از آن بیرون آورده و این کتاب نیز از آن قاعده مستثنا نیست و چنین است پاداش مردان با اخلاص؛ اگر خدا بخواهد!

■ بازجویی‌های مرتضی

بشیری از افسران عراقی
کتاب پوتین قرمزها از ۳۶ فصل و یک مقدمه تشکیل شده که فاطمه بهبودی در مقدمه این کتاب به نحوه نگارش اثر، موانع و مشکلات پیش روی خود در این زمینه اشاره می‌کند. در فصل‌های ابتدایی به روایت قسمتی از بازجویی‌های مرتضی بشیری از افسران عراقی در ایران می‌پردازد، سپس زندگی شخصی او و نحوه ورودش به جبهه و نقش او در جنگ تحمیلی را شرح می‌دهد. این اثر در قالب اول شخص و از زبان مرتضی بشیری روایت می‌شود و نحوه فعالیتش در ستاد جنگ روانی و نیز مراحل بازجویی از اسرای عراقی را برای شما به تصویر می‌کشد.

همین روایت جلسات بازجویی یکی از جذابیت‌های خاطرات بشیری است که گاهی در خلال شرح این خاطرات، رویدادهای تاریخی نیز بیان می‌شود که فجایع اتفاق افتاده در جنگ تحمیلی را به وضوح نشان می‌دهد. از جمله این موارد می‌توان به بازجویی از محمدرضا جعفر عباس الجشعمی، سرهنگ دوم نیروی مخصوص، فرمانده تیپ کماندویی سپاه هفتم و حضور او در ام‌الرصاص اشاره کرد.

و چندم قانع شدند که هیچ شفایی برای مرض مزمن‌شان نزد ما نیست و سوراخ دعا جای دیگر نیست و رفت و من ماندم و کتاب به هدیه گرفته‌ام که زودتر برسیم خانه و بعد از رتق و فتق امور منزل بروم سراغش؛ اگر خدا بخواهد!

کتاب را حوالی نصف‌شب دست گرفتم و تا حوالی اذان صبح دستم بود و قصه‌اش از وسط معرکه شروع می‌شود و بعدها برمی‌گردد به کودکی و نوجوانی و ایام مبارزات و درس خواندن و خدمت رفتن قهرمان قصه که همگی قبل بهمین ۵۷ اتفاق افتاده و با بی‌نظمی راوی وقایع مهم زندگی قهرمان، لابه‌لای بازجویی‌هایی که از اسرای ارشد عراقی در خلال جنگ می‌کند می‌شود. گرچه انتظار این بود که خط سیر قصه در عین رفت و برگشت‌ها حفظ می‌شد.

فضای ساده بی‌آلایش و صاف و ساده دهه شصتی در لابه‌لای متن جاریست و خبری از چفت و بست‌های امنیتی که جزو ملزومات زیست در امروزمان هست، نیست. مثل قصه جالب انتقال ده اسیر عراقی با رتبه عالی به تهران برای تهیه گزارش تلویزیونی برای مثلا مقابله با کاری که عراقی‌های با اسرای خردسال ما کرده بودند و این‌که مرتضای قصه ما آنها را بی‌هیچ ستر و حجابی برداشته برده شاه‌عبدالعظیم برای زیارت و برگشتنی یکی‌شان را گم کرده است! و خدا، خدای دل‌های پاک و صاف است و به شرط اخلاص، هر ماجرابی به خیر ختم می‌شود؛ اگر خدا بخواهد! بلند باشد سایه مرتضی سرهنگی روی سر ادبیات

بازجو و مدیرمسئول جنگ روانی قرارگاه خاتم‌الانبیاء. به تشکر دست محمود را به گرمی بیشتری فشردم و با کتابی که ناخواسته و از غیب روزی‌ام شده بود، پله‌های دفتر نظارت را یکی دو تا سریدم پاسین که زودتر برسیم سر کارم تا قبل پایان ساعت کاری، چند گره از کار خلق خدا باز شود؛ اگر خدا بخواهد!

و تا رسیدم، گرفتار پیرمرد پرحاشیه‌ای شدم که از بدو استخدامم در شهرداری در ۱۳۸۶ هی دارد می‌رود و می‌آید و انتظار گشوده شدن گرهی را دارد که شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در سال ۱۳۷۵ با همراهی اداره اوقاف در ملکی در دور دست‌ترین نقطه ممکن به مرکز شهر انداخته و در همه این سال‌ها باورش نشده که شهرداری هیچ اختیار مثبت و منفی‌ای نسبت به زمینی که صاحب‌حی و حاضر دارد ندارد و خدا گواه است که ساعت کار به سر رسید و او همچنان داشت مرا نصیحت می‌کرد و لابلایش حرف توی حرف می‌آورد که بیا و مردانگی کن و کار من و ۷۷ نفر دیگر را که شرکت تعاونی سرمان کلاه گذاشته را راه بینداز و آن قدر نرفت که همه همکاران رفتند و آبدارچی و مسئول دفتر و نگهبان و خدم و حشم هم و من ماندم و پیرمرد پرحاشیه و نگهبان دم در ورودی شهرداری و ساعت شد ۴ و جناب‌شان بالاخره برای بار هزار

پنجشنبه سر ظهر، بعد هرگز رفته بودم دفتر نظارت بر انتخابات برای انجام کاری و روز آخر هفته بود و برخلاف ساعات آخر روز آخر کاری، سرم بسیار شلوغ بود و به بعدازظهر فکر می‌کردم که زنگ تلفن‌ها و دینگ پیام‌ها دیگر نخواهند آمد و شاید این هفته توانستم پیشنهادهایم برای پایان‌نامه چند ماه خاک خورده‌ام را نظم و ترتیبی بدهم و بفرستمش برای استادم تا مگر یکی از کارهای نیمه تمامم تمام شوند؛ اگر خدا بخواهد!

کارمان که در دفتر تمام شد، چایی دومان را هم سر کشیده بودیم و دوازدهم شال و کلاه می‌کردم برگردم اداره خودمان که محمود صدایم کرد و یک دسته کتاب گرفت مقابلم که «یکی را به انتخاب خودت سوا کن» و یادم آورد آن دویستی‌ای را که برای هرکسی که کتاب ازم امانت بخواهد می‌خوانم و تاکید کرد که «هر کدام را که برداشتی مال خودت باشد. یعنی که امانت نیست!» (ما رنج در این کتاب بردیم بسی / معشوقه نیک ماست در هر نفسی / گویند به عاریت ده، خوانیم / معشوقه به عاریت نداده‌ست کسی)

از چهار گزینه پیش رو، دو تایش را قبل‌تر دیده بودم و سومی چنگی به دل نمی‌زد و گزینه آخر «پوتین قرمزها» بود از سوره مهر نوشته فاطمه بهبودی، حاصل گفت‌وگوی او با مرتضی بشیری،

آیا «سرگذشت استعمار» همان کتاب تاریخی مطلوب ماست؟



همین تکرار، خواننده را (خصوصاً نوجوان کم‌حوصله را) خسته می‌کند. موقع خواندن کتاب وقتی به جلد پنجم رسیدم و دیدم دوباره قرار است کریستف کلمب آمریکا را کشف کند به‌طور جدی سرخورده شدم و از خودم پرسیدم «چرا دوباره باید از اول تا آخرش را طی کنم؟» درضمن این دسته‌بندی جغرافیایی و رفت و برگشت تاریخی باعث می‌شود نظم تاریخی منظمی در ذهن خواننده نوجوان شکل نگیرد؛ نکته‌ای که به‌نظرم پاشنه آشیل آموزش تاریخ است. نوجوان‌ها اطلاعات پراکنده و متعدد تاریخی دارند اما نداشتن فهم دقیق از علت و معلول حوادث و سیرهای تاریخی، موجب می‌شود تحلیل تاریخی نداشته باشند یا اساساً به تحلیل‌های غلط و متفاوتی برسند و توهم دانستن پیدا کنند.

■ شاید نوجوان ۱۳ساله نداند که شرق کجاست و غرب کجا گذشته از این موارد کتاب هیچ تصویری ندارد. چه تصویر به معنای طرح گرافیکی مرتبط بین صفحات، چه به معنای تصویری که با استفاده از کلمات در ذهن خواننده ساخته می‌شود. مکان‌های جغرافیایی در این کتاب فقط یک اسم هستند، مثلاً نویسنده بارها در مورد تفاوت بین کمپانی هندشرقی و هند غربی صحبت می‌کند، آیا به این فکر کردیم که شاید نوجوان ۱۳ساله نداند که شرق کجاست و غرب کجا؟ هند دقیقاً در کجای جهان قرار دارد؟ چرا استعمارگران ناچار شدند آفریقا را دور بزنند؟ علاوه بر نداشتن تصویر جغرافیایی، شخصیت‌ها نیز هیچ تصویری ندارند.

■ آیا سرگذشت استعمار همان کتاب تاریخی مطلوب ماست؟ پس از مطالعه بقیه جلد‌های مجموعه، تازه متوجه نظام کلی آن شدم. هر جلد از کتاب به‌صورت جغرافیایی به بخشی از سرزمین‌های استعمارشده می‌پردازد. برای مثال، یک جلد در مورد آفریقا است، یک جلد در مورد هند و جلد‌های پایانی هم به‌طور اختصاصی به ایران می‌پردازد. حجم هر جلد و همین‌طور هر فصل کم است و همین خواندن کتاب را ساده می‌کند که برای نوجوان‌ها هم جذاب است. زبان کتاب روان است و شما برای فهم جملات دچار مشکل نمی‌شوید و بسیار سریع‌تر از آن چیزی که فکرش را می‌کنید، پیش می‌روید. نویسنده تلاش کرده در هر چند فصل به‌دنبال یک شخصیت خاص برود، مثلاً چند فصل ماجرای کریستف کلمب را روایت می‌کند، چند فصل از یک برده سیاهپوست که الماسی را زخم پایش پنهان کرده می‌گوید و همین موجب می‌شود شما احساس کنید با داستان‌های کوتاه پیوسته مواجه هستید. انسجام کتاب در جلد‌های پایانی بیشتر هم می‌شود.

■ این کتاب، مطلوب نوجوانان است؟

اما به دلایلی هنوز هم پاسخم به پرسش ابتدای این بخش منفی است. سرگذشت استعمار یک کتاب تاریخی مطلوب نوجوانان نیست. اولین نکته منفی قابل توجه تقسیم‌بندی جغرافیایی اتفاقات است. فکر کنید شما به‌عنوان مخاطب کتاب، یک‌بار داستان استعمار آفریقا را می‌خوانید و روایت را از قرن ۱۵ تا ۱۹ دنبال می‌کنید. اما وقتی سراغ جلد بعدی می‌روید (که قرار است ماجرای استعمار کشور دیگری را روایت کند) دوباره در نقطه اول هستید؛ در همان قرن ۱۵!

دوباره کریستف کلمب آمریکا را کشف می‌کند، دوباره کشتی ماژلان دنیا را دور می‌زند و ... به نظر

پیدا کرده بود و حوزه هنری قصد داشت طرحی برای ترویج مجموعه ارائه کند. بی‌محابا گفتم: «این کتاب‌ها را هیچ نوجوانی نمی‌خواند. نه داستان دارد، نه طرح گرافیکی، نه حتی نقشه. برای چه باید سراغ چنین چیزی بیاید؟» و مجموعه تاریخ ترسناک رامثال زدم که چنین ایده‌ای را به محصولی مناسب نوجوانان تبدیل کرده و توضیح دادم که چطور برای جذابیت تاریخ از طنز و کاریکاتور و انواع واقسام جذابیت‌ها بهره برده و بیرون آمد؛ البته این مطلب به همین جا ختم نمی‌شود و قرار نیست در انتها بگویم که مجموعه سرگذشت استعمار برای نوجوانان مناسب نیست. اتفاقاً برعکس.

■ هیس‌طوری، تولد دوباره سرگذشت استعمار

آشنایی با هیس‌طوری باعث شد باور کنم یک کتاب فارغ از متن می‌تواند تولد دوباره‌ای داشته باشد. من هم مثل بسیاری از دانش‌آموزها از ویرترین اپلیکیشن شاد به کانال هیس‌طوری رسیدم. در درجه اول عنوان کانال و بازی با کلمه «هیس‌توری» و «هیس‌طوری» برایم جالب بود. همان ابتدا کنایه اسم را گرفتم، تاریخی که کسی از آن حرف نمی‌زند. هیس‌طوری!

محتوای کانال، طرح‌های گرافیکی و کلیپ‌هایی بود که نکات کوتاهی در مورد تاریخ استعمار بیان می‌کرد. از نظرم بی‌نهایت جذاب بودند.

کانال را برای معلم تاریخ مدرسه‌مان فرستادم و گفتم که حتماً از آن استفاده کند. نمی‌دانم دقیقاً چه زمانی متوجه شدم هیس‌طوری درحقیقت همان «سرگذشت استعمار» است که سروشکل تازه‌ای پیدا کرده و لباس‌های نوجوان‌پسندتری پوشیده است. بعدتر وقتی تلاش چند نوجوان برای شرکت در پویش هیس‌طوری و علاقه‌شان به خواندن کتاب سرگذشت استعمار را دیدم، احساس کردم که هیس‌طوری در کار خودش موفق بوده است.

«سرگذشت استعمار» مجموعه‌ای ۱۵جلدی اثر مهدی میرکیایی است که نخستین جلد آن حدود چهار سال پیش منتشر شد. این مجموعه تلاش کرده با زبانی ساده برای نوجوانان تاریخ استعمار و نحوه شکل‌گیری جهان جدید را روایت کند. ماجرای که از حدود قرن ۱۵ میلادی در اسپانیا و پرتغال آغاز می‌شود و تا دوره قاجار در ایران ادامه می‌یابد.

حدود یک سال پیش، حوزه هنری کودک و نوجوان پویش «هیس‌طوری» را براساس این مجموعه کتاب آغاز کرد؛ پویشی که نام آن از عنوان کتاب هم مشهورتر شد و شاید جانی دوباره به این مجموعه داد. این یادداشت سرگذشت استعمار است. در مورد این‌که چطور یک کتاب می‌تواند فراتر از کتاب باشد.

■ «هیچ نوجوانی این کتاب رو نمی‌خونه!»

کتاب سرگذشت استعمار را سال ۹۸ در یک گوشه کتابفروشی سوره مهر پیدا کردم، احتمالاً آن زمان هیچ‌کس غیر از ناشر و من از وجود چنین کتابی اطلاع نداشت. دنبال کتابی علمی برای نوجوان‌های کلاس نهم بودم. ایده‌ام این بود که بچه‌های کتابخوان در همین سن و سال، کم‌کم باید به سمت کتاب‌های غیرداستانی مخصوص خودشان سوق داده شوند و به نظر می‌رسید که سرگذشت استعمار می‌تواند کتاب مناسبی برای اجرای چنین ایده‌ای باشد. بعد از خواندن بخش‌هایی از کتاب، اولین سؤالی که از خودم پرسیدم این بود «چطوری باید بچه‌ها رو راضی کنم چنین چیزی رو بخوندند؟» در نگاه اول کتاب، قلاب قابل توجهی برای نگه‌داشتن بچه‌ها نداشت. نکات مختلفی در ذهنم بود که باعث می‌شد مطمئن شوم هیچ‌طور نمی‌توانم بچه‌های کلاس را وادار به خواندن این کتاب کنم و کنارش گذاشتم. چند سال بعد سه جلد کتاب به ۱۵جلد افزایش

کوهی از اندوه در این کتاب نهفته است



بعد از مدتی از او می‌خواهیم به خانه خودش برگردد. حالا عده‌ای یک‌جا را گرفتند و ما می‌گوییم با هم کنار بیایند! خورشاهیان گفت: دانش و ثروت اندازه دارد و در یک مقیاسی ما خودمان را دانشمند یا ثروتمند می‌دانیم. اما ظلم در هر مقیاسی رخ بدهد ظلم است. ما می‌توانیم نسبت به بچه‌های مان ظالم باشیم و بچه‌های ما نسبت به همدیگر می‌توانند ظالم باشند. پس ظلم در هر مقیاسی ظلم است اما ثروت و دانش در هر مقیاسی دانش و ثروت نیست.

■ باید این کتاب را با تأمل بیشتری خواند

این محقق ادبی گفت: طی بیش از ۷۵ سال، اتفاقاتی در فلسطین رخ داده که این نوع اتفاقات در کشورهای دیگر به‌طور مثال برای سیاهپوست‌ها رخ داده است اما درباره سیاهپوست‌ها فیلم‌های بسیاری ساخته شده چون به آنها ظلم بسیار زیادی شده است و زمانش هم قرن‌ها طول کشیده است. ما در این کتاب شخصیت‌هایی را می‌بینیم اعم از کودک، مادر، روزنامه‌نگار اسرائیلی و... که همه درگیر هستند و می‌دانند ظلمی در حال رخ دادن است. خورشاهیان ادامه داد: بنابراین این که اساساً از نظر تاریخی فلسطین را با صلح گرفتند یا درگیری اینجا محلی از اعراب ندارد چون به‌طور مثال یک زن فلسطینی برای درمان رفته اما به دلیل این دیوار نمی‌تواند برگردد. وی گفت: این کتاب را نباید بخوانیم برای این که فلسطین را درک کنیم بلکه با خواندن این کتاب خودمان را بهتر می‌توانیم درک کنیم و ببینیم چه چیزی در حال رخ دادن است. باید داستان‌های کتاب رویدادی به وقت دیوار را با تأمل بیشتری خواند.

می‌برند.

■ عمق ظلم اسرائیل

وی اضافه کرد: این ترجمه از من وقت زیادی برد و ۶۰ درصد کتاب را بازآفرینی کردم. در شش داستان اولیه کتاب تلاش کردم به زبان نویسنده بسیار نزدیک شوم تا اندوه موجود در داستان‌ها به مخاطب منتقل شود، چراکه مخاطب عام باید مجاهدت زیادی داشته باشد تا انتهای کتاب را بخواند و با عمق ظلم اسرائیل آشنا شود. آل کثیر گفت: اعراب با این که استعداد داستان‌نویسی خوبی دارند اما نسبت به ایرانی‌ها حرفی برای گفتن نداشتند اما امروزه اتفاقات خوبی در حال رخ دادن است و به‌طور مثال در عمان داستان‌های خوبی نوشته می‌شود که در جوایزی مانند بوکر برنده می‌شوند. در عراق هم اتفاقات خوبی در داستان‌نویسی رخ داده که ما تلاش کردیم در بنیاد افرا آن را چاپ کنیم.

■ بهانه‌ای برای حرف زدن درباره فلسطین

هادی خورشاهیان در ادامه به نقد و بررسی کتاب رویدادی به وقت دیوار پرداخت و افزود: این کتاب بهانه‌ای است که درباره فلسطین حرف بزنیم. چین و آمریکا هم دیوار ساختند اما آن دیوارها با این دیوار در فلسطین کاملاً متفاوت است. گفته می‌شود یهودی‌ها در ابتدا آواره بودند در حالی که این مبنای تاریخی ندارد. طبق اسناد ۶ درصد فلسطینی‌ها زمین‌هایشان را فروختند و بقیه چنین کاری نکردند و امروز می‌بینیم که حتی اختیار آب، برق، گاز و اینترنت غزه دست صهیونیست‌هاست. وی افزود: خانواده هر فردی برایش عزیز است اما فرض کنید اگر فردی از شهرستان به خانه ما بیاید بالاخره

آثار در حوزه مقاومت را بررسی می‌کردیم. وی افزود: برخی از آثار توسط خود نویسندگان برای ما فرستاده می‌شد و برخی آثار را نیز خودمان انتخاب می‌کردیم. یک خانم فوق‌لیسانس ادبیات عربی از خوزستان با ما تماس گرفت و گفت: کتابی با عنوان «چهره یک فلسطینی» اثر سناء شعلان را ترجمه کرده است که این کتاب جایزه جهانی قدس را گرفت و ما نتوانستیم آن را منتشر کنیم چون نیاز به ویراستاری بسیار زیادی داشت. ولی من دیدم سناء شعلان ۶۰ مجموعه داستانی دارد که ۲۰ عنوان آن جایزه گرفته است. بعد با ایشان ارتباط گرفتم و به من پیشنهاد شد این کتاب را ترجمه کنم.

■ منشأ طوفان الاقصی

آل کثیر درباره کتاب رویدادی به وقت دیوار گفت: این دیوار حائل بین فلسطین و اسرائیل، آن قدر در زندگی فلسطینی‌ها حضور دارد که از یک مکان و زمان فراتر رفته و تبدیل به جنگ، کینه و نفرت شده است. منشأ طوفان الاقصی هم این دیوار است. کوهی از اندوه در این کتاب نهفته است و اگر این کوه به مخاطب منتقل شود، مخاطب می‌فهمد فلسطینی‌ها چه رنجی

مرتضی حیدری آل کثیر گفت: کوهی از اندوه در کتاب «رویدادی به وقت دیوار» نهفته است و اگر این کوه به مخاطب منتقل شود، مخاطب می‌فهمد فلسطینی‌ها چه رنجی می‌برند. کتاب رویدادی به وقت دیوار اثر سناء شعلان، نویسنده فلسطینی‌الصل در کتابخانه پارک‌شهر نقد و بررسی شد. در این نشست نقد و بررسی مرتضی حیدری آل کثیر، مترجم کتاب و هادی خورشاهیان به‌عنوان منتقد سخنرانی کردند.

■ تشکیل بنیاد افرا

حیدری آل کثیر در ابتدای این نشست درباره ترجمه کتاب رویدادی به وقت دیوار توضیحاتی را ارائه کرد و گفت: من از سال ۹۵ به‌صورت جدی فعالیت خود را در حوزه شعر و داستان مقاومت آغاز کردم و بعد از مهاجرت از خوزستان به تهران روی موضوع مقاومت جهان متمرکز شدم. درآمد به هفت زبان زنده دنیا اتحادیه‌ای را تشکیل دادیم که کاملاً مردم‌نهاد است. در این راستا سفرهایی به سوریه، لبنان و عراق داشتیم و با نقاط مختلف این کشورها آشنا شدیم. این فعالیت‌ها در ادامه به تشکیل بنیاد افرا منتهی شد که برای بررسی ادبیات مقاومت تبدیل شد و ما با سفر به کشورها،

روایت استمرار تبعیض، ترور و تعدی



از روز نکبت تا همین امروز، هرگز قطع نشده است. بررسی پیوستگی این سه «ت» (تبعیض، ترور و تعدی که به گمان من اولی ریشه و دو تای بعد، ابزارهای گسترش اسرائیل بوده اند) یا حتی شعار دادن درباره آن، به چشم من هیچ وقت در آن مواضع رسمی و غیرمکتوب یکدست و تکثیر شده، نیامده و نگنجدیده است و برای همین هم که شده، نوشتن چنین متنی جا دارد.»

جایگاه اسرائیل در منظومه غرب، قابل تأمل و دال بر پیامدهایی است. اطلاعات تاریخی و سندی آن هم خواندنی است.»
کتاب متاستاز اسرائیل را کوروش علیانی نوشته، نشر جام جم در زمان مدیریت مهدی قزلی آن را منتشر کرده و محمدکاظم کاظمی هم ویراستاری این اثر را به عهده داشته است.

فضای مجازی در این روزها پر شده از انتشار تصاویر، اخبار و البته تحلیل پیرامون موضوع مهمی که جهان را تحت تأثیر قرار داد؛ ماجرای همیشه خونین فلسطین و اسرائیل. درباره «طوفان الاقصی» و حمله حماس به اسرائیل، تحلیل‌های زیادی در فضای مجازی منتشر شد. این تحلیل‌ها هم از سوی آدم‌های بلد و کارشناس مسائل خاورمیانه و به خصوص مسائل فلسطین و اسرائیل بوده و هم از سوی نابلدانی که مغرضانه تحت تأثیر اخبار، عکس‌ها و هیجان‌های فضای مجازی بیان شده است. هرچه هست همه این واکنش‌ها نشان می‌دهد ماجرای فلسطین همچنان یکی از مسائل مهم جهان است که اخبار آن هزارچندی به مناسبت‌های مختلف سرتیتر رسانه‌های جهان و ترند فضای خبری است. در موارد اینچنینی چه خوب است برای تشخیص سره از ناسره به دنبال مطالعه منابع موثق باشیم تا هم آنچه جهان را به واکنش واداشته بشناسیم و هم بتوانیم در تحلیل‌های مختلف با دستی پر به خودمان و صافی ذهنمان رجوع کنیم.

■ شناخت ریشه‌های و تاریخی اسرائیل

کوروش علیانی، نویسنده و پژوهشگر حوزه فلسطین در این کتاب فارغ از شعارها و هیاهوها، در پی شناخت ریشه‌های و تاریخی مسأله اسرائیل برآمده و با یک سلسله روایت تاریخی که از ۱۴۰ سال پیش شروع می‌شود و تا زمان نگارش کتاب در سال ۱۳۹۹ ادامه دارد، می‌کوشد تکوین و تشکیل این دولت را پیگیری کند. البته در مورد اسرائیل کتاب‌های زیادی به زبان فارسی نوشته و منتشر شده اما مبنای آنها بیشتر درباره نمادهای یهودیان به ویژه یهودیان ساکن فلسطین اشغالی یا بیان و روایت جنایت‌های رژیم صهیونیستی است که بیشتر با هدف تهییج طیف خاصی از مخاطب نگاشته شده است. کوروش علیانی اما دست به نگارش کتابی زده که نتیجه حدود دو دهه مطالعه و پژوهش او درباره اسرائیل و صهیونیسم است. او در مقدمه کتابش در خصوص انگیزه‌های نوشتن این اثر گفته است: «این کتاب یک روایت تاریخی است که در پی بررسی یک موضوع خاص است و موضوع خود را دنبال می‌کند و آن موضوع پیوستگی - ناپیوستگی تبعیض، ترور و تعدی در طول زمان در موجودیتی است که خودش را اسرائیل می‌نامد. من سال‌ها در این زمینه و به طور کلی درباره اسرائیل خوانده‌ام؛ انواع خبرهای متنی و تصویری را دنبال کرده‌ام، هزاران قطعه عکس و صدها فیلم را سر فرصت دیده‌ام و بررسی کرده‌ام و هر چه گذشته است، بیشتر به این نتیجه رسیده‌ام که پیوستگی ترور، تعدی و تبعیض از سال‌ها قبل

■ رسیدن به پاسخی عالمانه

«متاستاز اسرائیل» به گفته محمدکاظم کاظمی، ویراستار اثر، کتابی مؤثر است برای آگاهی‌بخشی و رسیدن به پاسخی عالمانه برای دوگانگی که جامعه ایران در موضوع اسرائیل به آن دچار است. این کتاب علاوه بر این که فارغ از شعارها و هیاهوها، در پی شناخت ریشه‌های و تاریخی مسأله اسرائیل برآمده، دو ویژگی مهم دیگر دارد؛ نخست این که نویسنده با عنصر «روایتگری» که در همه اجزای آن حضور دارد اثری جذاب و خواندنی ارائه داده و ملال‌آوری مطالعه مباحث تاریخی و سیاسی را گرفته و به این صورت، داستان آدم‌ها و نهادهای دخیل در این پروژه را بر اساس اسناد تاریخی بازگو می‌کند.

دوم این که نویسنده بر پایه منابع و مدارک پیش می‌رود و البته بیشتر این منابع خارجی و حتی شمار زیادی از آنها، عبری است. یعنی منابعی دست اول که حتی یافتن‌شان با این همه سانسوری که بر این ماجرا در سطح جهان حاکم است، کاری سخت و دشوار است. این کتاب بر کتاب‌های دیگری که در ایران درباره این موضوع نوشته شده است، مبتنی نیست و به ناچار از داوری‌های گاه غیردقیق و هیجانی به دور است. این قضیه خواننده کتاب را خاطر جمع می‌کند پیشداوری‌ای در کار نیست. چون حقیقت این است که ما در بسیاری امور و از جمله درباره اسرائیل، دچار پیشداوری هستیم.

■ کتاب قابل تأمل

در چند روز گذشته ناشران، کتاب‌های بسیاری در خصوص اسرائیل و صهیونیسم معرفی کرده‌اند تا هم وسط این آشفته بازار کتابی بفروشند و هم قدمی در ترویج یک اقدام فرهنگی بردارند. برای من اما افرادی که کتابی را پیشنهاد می‌دهند هم مهم است؛ هم به سبب صرفه‌جویی در وقت و هم هدر ندادن پول برای یک کتاب بد، آن هم در این اوضاع گرانی کتاب. از این رو در میان معرفی‌های کتاب، پیشنهاد دکتر فاضلی را با اطمینان خواندم. محمد فاضلی، جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه که تلاش می‌کند در همه اتفاق‌های روز، کتاب خوب همان حوزه را معرفی کند، در ماجرای فلسطین و اسرائیل کتاب «متاستاز اسرائیل» را معرفی کرد و در صفحه شخصی‌اش نوشت: «نگاه این کتاب به

بهره‌گیری از قانون تفنگ چخوف!



کرد. نویسنده از این خاطره در لحظات اضطراب راوی حتی در سن بزرگسالی در پیشبرد روایت استفاده می‌کند. کم‌کم این جانمایی یک قرارداد و نشانه می‌شود بین نویسنده و خواننده که هرگاه لحظه اضطراب بود، خرده‌ماجرای چاه تکرار می‌شود و هرگاه لحظه احساسی و عاطفی رخ داد، گوشواره‌های طلائی مادر پا به عرصه داستان می‌گذارد. آنچه یحیی را از دیگر زندگی‌نامه‌ها جدا می‌کند، روایت داستان‌گونه و دخالت عناصر داستانی در اثر است. کتاب یحیی اگر رمان بود، شخصیت اصلی آن یحیی و شخصیت‌های فرعی و مکمل آن در دوران کودکی و نوجوانی راوی، مادر یحیی و آقای زمانی (همسایه خانه اصفهان) و در مقطع جوانی و بعد از ازدواج، مهرشاد همسر راوی هستند. این شخصیت‌های مکمل گاهی در نقش راهنما و استاد راه مسیر زندگی راوی را روشن می‌کنند. در چند صحنه نویسنده از سه‌ضلعی مادر، گوشواره و آقای زمانی برای ماجراپردازی استفاده می‌کند و گاهی نیز ضلع ماجرای چاه به این سه‌ضلعی اضافه می‌شود و خواننده را در صحنه خاص احساسی قرار می‌دهد. وابستگی شدید یحیی به مادر در فصول مختلف کتاب و در مواقع حساس مثل تصادف ماشین قابل مشاهده است. در دو صحنه راوی از فرط بی‌خوابی و خستگی چشمش گرم می‌شود و در هر دو مورد مادر و آقای زمانی که در قید حیات نیستند، او را نجات می‌دهند. هر فصل از کتاب برای خودش در حکم داستان کوتاه مستقلی است که به صورت غیرخطی با ایجاد تعلیق، شامل عناصر آغاز، میانه و پایان است. نویسنده در بند اول فصل هیجان و تعلیق به خواننده تزییق می‌کند و در بندهای بعدی هنرمندانه به بخشی از روایت که از فصل قبل ناگفته و مغفول مانده اتصال می‌زند و دوباره در انتهای فصل به بند اول گره می‌خورد. اگرچه لازم به ذکر است این تکنیک در همه فصول رعایت نشده و از بعد روایتی فصل‌ها یک‌دست نیست و بعضی فصل‌ها صرفاً از روایت‌های خطی داستانی گزارشی فراتر نرفته است.

حضور راوی در حوادث مختلف از قبل از انقلاب تا پیروزی و بعد از آن در قائله کردستان و سرکوب کومله‌ها بسیار چشمگیر است. شاید بتوان گفت این کتاب به گونه‌ای سفرنامه هم باشد. سیدیحیی رحیم‌صفوی دور دنیا را می‌چرخد تا در کردستان و آبادان و خرمشهر آرام بگیرد. نهایتاً خواننده در سفر زندگی شخصی راوی با همسفر او، خانم مهرشاد آشنا می‌شود که هر دو در ولایت‌مندی و ایمان و رشادت از هم سبقت می‌گیرند و از خود یک سبک زندگی زیبا که نیاز جوان امروزی است، باقی می‌گذارند.

مقدمه اگرچه مشتمل نمونه خروار است و اگر در خانه کس است، یک حرف بس است، با پذیرش این واقعیت که بخش زیادی از رشادت‌ها و نقاط عطف مهم زندگی سرلشکر صفوی از کودکی تا آزادسازی خرمشهر در این کتاب آمده است اما مقاطع بعدی زندگی راوی، یعنی بعد از عملیات بیت‌المقدس، مغفول مانده و هنوز جا دارد تا زندگی‌نامه کامل شود. شاید جلد دومی از این کتاب بتواند این کمبود را برطرف کند.

از بعد داستانی می‌توان ساعت‌ها در مورد کتاب یحیی صحبت کرد. نویسنده علاوه‌بر نمایش نقش آفرینی راوی، هنر ادبی و داستان‌نویسی خودش را هم به رخ خواننده می‌کشد. تنها با خواندن اولین فصل می‌توان دریافت نه‌تنها با یک مستندنویس مواجه هستیم، بلکه با قلم و کلمات یک نویسنده کاردرست که به تمام جزئیات داستانی مسلط و مجهز است، سروکار داریم. آقامیرزایی با جزئیاتی نظیر فرهنگ عامه، سبک زندگی، آداب و رسوم و اعتقادات مذهبی نظیر زیارت امام رضاع) و روابط خانوادگی به فضاسازی و باورپذیری روایت کمک کرده است و توانسته خواننده را از لحاظ حسی و عقلی با راوی همراه کند. او با بهره‌گیری از قانون تفنگ چخوف، داده‌ها را در نقطه‌ای از داستان طوری می‌کارد که بعدتر در صحنه دیگری به نحو احسن از آن برداشت کند. مثلاً در همان ابتدای فصل اول خواننده با گوشواره‌های سکه نیم‌پهلوی مادر راوی آشنا می‌شود و با آن ارتباط برقرار می‌کند و این گوشواره‌ها در فواصل بعدی روایت بارها در لحظات خاص و تأثیرگذار، در فضاسازی و شخصیت‌پردازی به داد نویسنده می‌رسد.

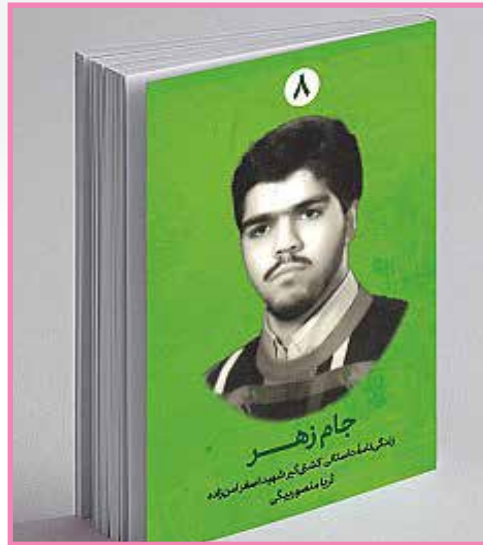
از دیگر خاطرات و ماجراهایی که در کودکی راوی رخ داده و به کار نویسنده آمده، می‌توان به ماجرای تلخ گرفتار شدن در چاه اشاره

کشور ما که درست بعد از گذشت تنها چند ماه از پیروزی انقلاب اسلامی دستخوش حمله و تجاوز بی‌رحمانه رژیم بعث عراق شده است، باید در عرصه ادبیات پایداری و مقاومت و حوزه دفاع‌مقدس تمام هم و غمش را برای ثبت خاطرات سرداران و قهرمانان جبهه و جنگ تحمیلی صرف کند و این قهرمانان را به نسل جدید بشناساند.

سرلشکر سیدیحیی رحیم‌صفوی یکی از همین سردارانی است که در عرصه تاریخ شفاهی دفاع‌مقدس سه کتاب به نام ایشان به رشته تحریر درآمده است. کتاب «یحیی» نوشته محمدعلی آقامیرزایی آخرین کتابی است که در سال ۱۴۰۰ در نشر مرزوبوم به چاپ رسیده است. کتاب یحیی، روایتی است مستند که در زیرمجموعه ادبیات جنگ و تاریخ شفاهی و زندگی‌نامه قرار می‌گیرد. نویسنده در مقدمه می‌نویسد: «خوشحالم در کاری گروهی، کتابی متولد شده که فرماندهی را از ورای جنگ، با روایتی انسانی به خواننده معرفی می‌کند.» در واقع ما یحیایی را در این کتاب می‌خوانیم که نویسنده شناخته و درک کرده. بدیهی است هر نویسنده دیگری نیز با شنیدن مصاحبه راوی یحیایی را که خودش درک کرده به خواننده می‌شناساند. کتاب یحیی در ۴۰۶ صفحه، شامل ۲۷ فصل است که مانند دیگر زندگی‌نامه‌ها تصاویر راوی در مقاطع مختلف زندگی در فصل آخر درج شده است.

از ابعاد مختلف می‌توان این کتاب را مورد بررسی قرار داد. نگارنده این سطور سعی دارد در این نوشته از دو بعد زندگی‌نامه و عناصر داستانی به کتاب یحیی بپردازد. ابتدا از جنبه زندگی‌نامه باید گفت مسلماً هیچ زندگی‌نامه‌ای نمی‌تواند جامع و کامل باشد. بلکه صرفاً مقاطع مهم و حساس زندگی راوی را بیان می‌کند. با این

شهادت؛ بعد از قطعنامه ۵۹۸!



بعد از هشت سال جنگ و آن همه هزینه‌های گزافی که داده بود، نتوانسته بود حتی یک وجب از خاک ایران را به چنگ بیاورد. این موضوع انگاری خیلی برایش گران تمام شده بود و می‌خواست در نبرد نابرابری که به وجود آورده بود، تمام زورش را بزند بلکه خودش را برنده جلوه دهد. حرص و طمع قدرت و کشورگشایی او را دچار جنون کرده بود. در یک چشم بر هم زدن جنگنده‌های عراقی نیروهای ایرانی را به خاک و خون کشیدند. عراق که حسابی توانسته بود نیروهای ایرانی را غافلگیر کند، نیروهای پیاده‌اش را به طرف مرزها هدایت کرده بود تا از میان زخمی‌ها و رزمنده‌هایی که مهماتی برایشان نمانده بود، کلی اسیر جمع کنند و با خودشان ببرند. حوالی منطقه‌ای که ما مستقر بودیم، یک بیمارستان صحرایی بود که من و اصغر به اتفاق مددکارهایی که هنوز در جبهه بودند، زخمی‌ها را به آنجا منتقل کردیم. اصغر کنار کادر درمان ماند تا در معالجه بیماران به آنها کمک کند اما من از آنجا بیرون آمدم تا به کمک زخمی‌ها بروم. مسافت زیادی از بیمارستان صحرایی فاصله نگرفته بودم که ناگهان صدای انفجار مهیبی، زمین زیر پایم را لرزاند. به سمت صدا برگشتم. عراقی‌ها بیمارستان را کوبیده بودند.»

■ کتاب‌های دیگر

پیش از این توسط انتشارات شهید کاظمی کتاب دوینده خاکی (شهید اصغر منافی زاده)، کتاب نخسایبی‌ها (شهید سجاد عفتی)، کتاب برف و باروت (شهید سیدمصطفی میرشاکلی)، کتاب از دوینده تا سربند (شهید انوشیروان رضایی)، کتاب شمع بی‌صدا آب می‌شود (شهید ابراهیم اسمی) و شاهرخ‌نامه (شهید شاهرخ ضرغام) منتشر شده بود.

می‌رود تا این که اتفاقی غیرمنتظره مسیر سرنوشت او را تغییر می‌دهد؛ دوران تحصیلات دانشگاهی او با تجاوز صدام به خاک ایران مقارن می‌شود و او تصمیم می‌گیرد به اتفاق چند نفر از همکلاسی‌هایش به جبهه برود. به محض این که اصغر پایش را به خاک جبهه می‌گذارد، قطعنامه ۵۹۸ امضا و آتش‌بس اعلام می‌شود. مادر اصغر هنگامی که قوم و خویش و همسایه‌ها پسرش را خوش‌قدم خطاب می‌کنند، از خوشحالی در پوست خودش نمی‌گنجند.

■ مثل نوشیدن جام زهر

کام خانواده اصغر حسابی شیرین می‌شود و خودشان را آماده می‌کنند با خوشحالی و آغوشی گرم به استقبال پسرشان بروند. در همان گیر و دار امام خمینی (ره) اعلام می‌کنند که برای ایشان پذیرش قطعنامه مثل نوشیدن جام زهر بوده است. با این حال مادر اصغر بسیار خوشحال است که به زودی پسرش به سلامت برمی‌گردد و خانه‌شان بساط سور و سات پهن خواهد شد. اما صدام که به تعهدات خودش پایبند نبود، درست در همان زمانی که هنوز اصغر در جبهه بود، شلمچه را بمباران شیمیایی می‌کند و در آن بمباران اصغر شهید می‌شود.

در بخشی از این کتاب آمده است: «تازه چانه‌ام گرم شده بود که صدای جنگنده‌های عراقی را شنیدیم؛ مثل کرکس‌هایی گرسنه در آسمان جولان می‌دادند. اصغر از جایش پرید و با عجله از سنگر بیرون رفت و از بیچه‌ها خواست پناه بگیرند، هم‌زمان صدای انفجار در جای جای منطقه پیچید و صدای اصغر لابه‌لای آن صداها گم شد. صدام حتی به تعهدی که خودش آن را امضا کرده بود هم پایبند نبود. می‌خواست به هر طریقی که شده زهرش را به ایران بریزد؛ چون

کتاب «جام زهر» به قلم ثریا منصوربیگی، زندگی‌نامه داستانی شهید کشتی‌گیر اصغر امن‌زاده است که با همکاری فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران و انتشارات شهید کاظمی منتشر شده است.

■ آینده‌ای روشن برای اصغر

کتاب «جام زهر» به روایت مادری پیش می‌رود که از بدو تولد فرزندش، خودش را به هر آب و آتشی می‌زند تا بتواند ولو با تحمل درد و رنج‌های زیاد، پسرش اصغر را طوری مورد حمایت خود قرار بدهد تا آینده روشنی برای او رقم بخورد. پسری که زیر پر و بال مادر و پدری شریف، تبدیل به جوانی می‌شود که در بین فامیل و آشنا اسوه ادب و اخلاق است. پدر اصغر که بارها در مسابقات کشتی داخلی و خارجی توانسته بود مدال قهرمانی را از آن خود کند، بعد از مدتی مربی باشگاه کشتی‌گیری می‌شود و اصغر را از همان سن کم وارد ورزش کشتی می‌کند. اصغر هم نه به صورت حرفه‌ای بلکه به خاطر علاقه‌ای که به کشتی دارد، غروب‌ها همراه پدر و برادرش به باشگاه می‌رود و تمرین می‌کند.

■ حمایت‌های بی‌دریغ مادر

اصغر تمام مراحل تحصیلی‌اش را با موفقیت پشت سر می‌گذارد و با تلاش زیاد و حمایت‌های بی‌دریغ مادرش می‌تواند در دانشگاه و در رشته زبان انگلیسی قبول شود. از آنجا که اصغر از همان کودکی به رشته پزشکی علاقه داشته، ضمن ثبت‌نام در دانشکده زبان واقع در شهرری، به مادرش قول می‌دهد در طول سال تحصیلی علاوه بر پشت سرگذاشتن رشته تحصیلی که در آن قبول شده است، خودش را برای کنکور سال آینده آماده کند و بتواند به رؤیای دیرینه‌اش جامه عمل بپوشاند. همه چیز به خوبی پیش

نگاهی به «باغ‌های معلق»

که می‌توانست به آنها نویسنده‌گی آموخت و بعد گذاشت خودشان روایت‌های‌شان را بنویسند. در واقع عالمی با این کار، این حرف را بیان کرد که اتفاقاً جنگ چهره زنانه «دارد».

قطعا راویان این کتاب، زمانی که خاطرات چهار سال محاصره را می‌نوشتند، بار دیگر جنگ را تجربه و زندگی می‌کردند؛ خاطراتی که آنها با آن زندگی کردند و درگیر شدند و ما صرفاً آنها را می‌خوانیم. شاید اگر جهان عرب با هم متحد بودند، روزگاری این چنین را تجربه نمی‌کردند. ذهنم سر می‌خورد به سمت یکی از آثار نزار توفیق قبانی، شاعر فقید سوری: «سراغ اعراب لباس تمدن بر تن دارند و روح جاهلیت در کالبد».

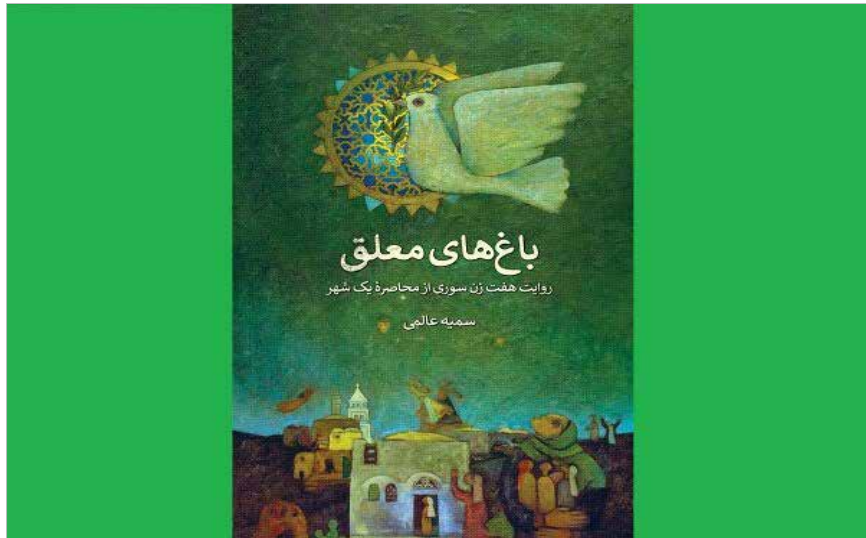
اگر این‌طور نبود شاهد صحنه‌های حزن‌انگیز در خاورمیانه نبودیم که هر که از راه می‌رسد، خنجری بر پهلویش آنها بزند و برود؛ بی‌آن‌که صدای ناله‌ای از آنها بلند شود. «چهار سال محاصره دو شهرک شیعه‌نشین «نبل» و «الزهرا» (از فروردین ۱۳۹۱ تا بهمن ۱۳۹۴) خاطرات مشترکی را که پر از رنج بود برای ساکنانش به ارمغان گذاشت. هریک از روای‌ها سرنوشت متفاوتی داشت.

برای همین وقتی هر روایت را می‌خوانیم، دریچه تازه‌ای از ماجرای محاصره آنها توسط تکفیری‌ها به روی ما باز می‌شود. با این اوصاف، آنها به آزادی امیدوار بودند. به زندگی دوباره و دور از جنگ. نشان به این نشان که در باغچه‌های‌شان سبزی و نهال می‌کاشتند و سند خانه‌های‌شان را به همراه داشتند.

■ بار سنگین نان آوری به دوش زنان!

به گواه تاریخ در زمان اتحاد و منازعه، زنان به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین گروه‌های جامعه بیشترین تأثیر را پذیرفته‌اند؛ چه آن زمان که برای ختم غائله و دعوای‌های اغلب میان اقوام و خانواده‌های خود وجه‌المصالحه قرار می‌گیرند و تحت قوانین نانوشته از جمله خون‌بس، پا به خانه بخت می‌گذارند و چه زمانی که با همه وجود برای تأمین معیشت خانواده، بخشی از بار سنگین نان آوری را به دوش می‌کشند. در جنگ‌ها و مصیبت‌های پس از آن نیز، این زن‌ها هستند که بیشترین صدمه‌ها را می‌بینند. علاوه بر آن، زنان مجذانه در تلاش‌اند که سهم مهمی در پیشرفت و آبادانی میهن خود داشته باشند.

این موضوع هم برای کشور ما صدق می‌کند و هم برای سایر کشورها. بنابراین اگر بگویم زن قلب میهن است پریراه نگفته‌ام. زنان کتاب باغ‌های معلق نشان دادند که نقش حیاتی را برای زنده نگه‌داشتن شهرشان ایفا کردند. شاید اگر این روایت‌ها مکتوب نمی‌شد، با گذر زمان به فراموشی سپرده می‌شد. آنها نوشتند تا بر واژه‌های «فراموشی» و «تحریف» خط هاشور زده باشند.



پس را از خانه‌های‌مان بیرون می‌گذاشتیم، عالمی همراه با اعضای خانواده‌اش راهی سوریه شد. او فرزندانش زمانی وارد شهر «دمشق» شدند که هنوز می‌توانستند جنگ را حس کنند. در و دیوار ساختمان‌ها، جاده‌ها و آدم‌ها، نشانه‌ای از جنگ با خود به همراه داشتند. زخم‌های روحی و جسمی آدم‌های شهر کاملاً آشکار و درمانش سخت بود. او شهرها و مناطق مورد هدفش را با تمامی خطراتی که هر لحظه با آن مواجه بود با دقت تمام مشاهده کرد و از دل آن روایت‌های ناب زنانه‌ای را بیرون کشید.

کتاب دارای هشت بخش است؛ شش روایت، یک پیش از روایت و در پایان یک یادداشت از یکی از روای‌های کتاب. گرچه در عنوان فرعی کتاب «روایت هفت زن سوری از محاصره یک شهر» درج شده اما در فهرست کتاب نام شش روای را مشاهده می‌کنیم.

روایت‌هایی که هر کدام قالب و حرف خاص خودشان را دارند. «سماح» زنی حدوداً ۳۰ ساله، اولین زنی بود که مؤلف کتاب با او به گفت‌وگو پرداخت اما هر چه تلاش کرد نتوانست قصه‌ای مکتوب از او دریافت کند. از دست دادن همسرش برای او قابل‌هضم نبود.

سماح حتی شهادتین همسرش را از پشت تلفن شنید و همین‌طور آخرین نفس‌هایش در این دنیا. عالمی تصمیم می‌گیرد به عده‌ای از زن‌ها نوشتن یاد بدهد تا شاید بتوانند به این طریق حرف‌های نگفته و بغض‌های نترکیده را بیرون بریزند.

■ کاری که سوتلانا آلكسويچ نکرد!

عالمی کاری کرد و سوزهای را انتخاب کرد که حتی سوتلانا آلكسويچ در «جنگ چهره زنانه ندارد» هم انجام نداد. او به‌دنبال راویان زن رفت. تا جایی

جنگ‌ها ادبیات و هنر دارند و کشورهایی که جنگ را تجربه کرده‌اند، بعد از جنگ شروع می‌کنند به روایت این واقعه تلخ. ادبیات جایی است که می‌توان رنج‌ها و امیدها را به‌خوبی در آن منعکس کرد. دوربین‌ها قادر نیست رنج‌ها، نفرت‌ها و امیدهای مردان و زنان جنگ‌زده را نشان دهد اما کلمات این قدرت را دارد. کلمات از بطن هر انسانی برمی‌خیزد. «باغ‌های معلق» اثر سمیه عالمی که توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ رسیده، از این دست کارهاست. روی جلد کتاب این عنوان فرعی را مشاهده می‌کنیم: «روایت هفت زن سوری از محاصره یک شهر». این عنوان فرعی به‌همراه طرح جلد کتاب، تا حدود زیادی به مخاطب نشان می‌دهد که با چه نوع کاری مواجه خواهد شد. طرح جلدی که اثر استاد سلیمان منصور، نقاش فلسطینی متولد رام... است.

پیرمردی که فلسطین را به دوش می‌کشد و آوارگی طولانی‌مدت مردم فلسطین را در درون خود به استعاره دارد. وقتی نقاشی‌های او را نگاه می‌کنیم، سادگی خانه‌ها و حالت سنتی شهر بدون برج‌ها و خانه‌های بلند را می‌بینیم.

باغ‌های زیتون و پرتقال و زنانی با لباس‌های محلی و کیبوترهای آزاد در حال پرواز می‌بینیم که همه این تصاویر به‌نوعی یادآور فلسطین آزاد و دوران کودکی نقاش است. اینها را گفتم تا نقیبی زده باشم به اتفاقات این روزهای شهر مظلوم غزه. این که چطور این نقاشی برای طرح جلد کتاب باغ‌های معلق انتخاب شده، ماجرای جالبی دارد که می‌توانید در کتاب بخوانید.

■ زخم‌های روحی و جسمی آدم‌های دمشق

زمانی که کرونا نحوه زندگی در تمام جهان را تغییر داده بود و شاید به‌سختی و با هزار ترس و لرز

خانواده، محور اصلی کتاب «مهربان تر از مرگ» است



داشت. خروجی کار در پردازش ذهنی، خود را در قالب فرم نشان می‌دهد و به همین دلیل هر هنرمندی بهتر است ابتدا نگاه خود را پرورش دهد و بعد به سراغ خلق اثر هنری برود.

■ زبان محاوره، زبان درون خانوادگی است

این نویسنده با توجه به این که زبان نگارش کتاب «مهربان تر از مرگ»، زبان محاوره است، بیان کرد: دلیل استفاده من از زبان محاوره این بود که بتواند با ذهن مخاطب امروز قرابت معنایی داشته باشد.

اعتقاد و تلقی من این است که محور این داستان خانواده است و جایی که ما با زبان محاوره و بی‌تکلف صحبت می‌کنیم، کانون گرم خانواده است و من احساس کردم زبان محاوره، زبان درون خانوادگی است.

همچنین شعر، ابزاری قوی برای کوتاه کردن روایت‌های رمان است و امضای خاص من در این رمان آوردن اشعاری در لابه‌لای متن کتاب است.

پروانی در پایان گفت: بُعد روانشناختی در این کتاب پررنگ‌تر است و برای این که جذابیت کار کم نشود از دوبرهه زمانی و دو گروه شخصیت اصلی استفاده کردم. گفتنی است، برنامه جلد دوم هر هفته دوشنبه‌ها ساعت ۱۸ به صورت زنده از ketab.tv پخش می‌شود. همچنین علاقه‌مندان می‌توانند برنامه را از آرشیو این تلویزیون مشاهده کنند.

برنامه گفت‌وگومحور جلد دوم از شبکه کتاب با حضور دکتر ناصر پروانی، شاعر و نویسنده کتاب «مهربان تر از مرگ» پخش شد. ناصر پروانی در این برنامه گفت: کتاب «مهربان تر از مرگ» هفدمین اثر بنده با صدای بهروز رضوی توسط ایران صدا به کتاب صوتی تبدیل شده است. این کتاب، رمانی اجتماعی و دارای مضمونی عاشقانه در زندگی خانوادگی است. همچنین با اشاره به برخی مسائل پزشکی، اتفاق‌هایی در جریان داستان رخ می‌دهد که جذابیت آن را برای مخاطب بیشتر می‌کند.

■ مبتنی بر واقعیت جامعه امروز

وی افزود: در مسیر داستان، پیوند قلب اتفاق می‌افتد و تأثیر زیادی بر روند حوادث داستان دارد به خصوص مشکلاتی که در زندگی زوج‌های جوان دیده می‌شود.

داستان در ابتدا با یک موضوع کاملاً عاشقانه شکل می‌گیرد و ممکن است مفهوم دوست داشتن و علاقه، پس از مدتی در زندگی زناشویی تغییر کند؛ البته این واقعیتی است که در جامعه امروز ما دیده می‌شود و به همین دلیل داستان این رمان را می‌توان مبتنی بر واقعیت جامعه امروز دانست.

این شاعر بیان کرد: در کتاب «مهربان تر از مرگ» سعی کردم روی مفاهیم اخلاقی مانند گذشت و همکاری زوج‌های جوان تأکید کنم و تأثیر حسادت، مقایسه و دخالت اطرافیان در روند زندگی را با قلمی رمان گونه نشان دهم.

همچنین در این رمان توانستم نشان دهم که روابط خانوادگی با رعایت قوانین و چارچوب‌هایی می‌تواند از روابط عاشقانه پیشی بگیرد.

■ در رمان با پردازش ذهنی روبه‌رو هستیم

پروانی با اشاره به تفاوت نگارش رمان و شعر، تصریح کرد: جنس نوشتن رمان با شعر از نظر فضا سازی بسیار متفاوت است.

ما در رمان با پردازش ذهنی روبه‌رو هستیم و پیاده کردن آن بر روی کاغذ نیاز به زمان دارد ولی شعر، جوششی مطلق است که تراوشات ذهنی شاعر را در لحظه نشان می‌دهد.

او در ادامه گفت: در هر جایی که هنر به بند کشیده نشود و برای هنر مرز مشخصی تعریف نکنیم، خروجی بسیار خوبی خواهیم

وقت زیادی برای ثبت و ضبط خاطرات فرماندهان جنگ نداریم

جدیدترین آثار انتشارات ۲۷بعثت شامل کتاب‌های «بالا تر از ارتفاع»، «تیم سربازها»، «مثل هاجر»، «نقطه تسلیم»، «قلب زمین مال ماست» و کتاب دیجیتال «فرماندهان پیروز» رونمایی شد. سردار حسن حسن‌زاده، فرمانده سپاه حضرت محمد رسول... (ص) در این مراسم گفت: ما زمان خیلی کم داریم! همه فرماندهان جنگ، نخبگان انقلاب و مقاومت هستند. این نخبگانی که وقتی امروز شاهد موفقیت‌های روزافزون آن در دنیا هستیم و امروز تبدیل به یک فرهنگ شده و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین راهبرد جهان اسلام در مقابله با استکبار جهانی و رژیم صهیونیستی قابل لمس است به شکلی که امروز در اروپا، آمریکا و آفریقا هزاران نفر به خیابان می‌ریزند و از رفتارهای رژیم صهیونیستی و جنایاتش در غزه اظهار نفرت می‌کنند، این حرکت به برکت رشادت و مجاهدت‌های فرماندهان دفاع مقدس رقم خورده است.

■ روایت شهدا، لغزش قلم روی کاغذ نیست

حسن حسن‌زاده گفت: هر کتابی که درباره دفاع مقدس تهیه می‌شود، کار ارزشمندی است اما فقط یک تار از این فرش خوش‌نقش، اثرگذار و با عظمت جاویدان است. حال اگر بتوانیم در تهران که بیش از ۲۴ هزار شهید دارد، آثار برجسته هنری خلق شود که مهم‌ترین آن کتاب است، سایر آثار را هم تولید کنیم، شاید آن موقع بتوانیم بگوییم این فرش را به‌طور کامل رنگ‌آمیزی کرده‌ایم. با این رنگ‌آمیزی، نقش آن، گره‌ها و تارو پود آن را به نسل جوان منتقل و با ارزش‌های دفاع مقدس و مقاومت آشنا کنیم.

او ادامه داد: امروز روایت شهدای دفاع مقدس، مقاومت و مدافع حرم در کتاب‌ها تنها لغزش قلم روی کاغذ نیست. این تلاش‌ها تنها بخشی از ایثار، جهاد، شهادت، صبوری، استقامت، ایمان و فداکاری انسان‌هایی است که ما مدیون و مرهون آنها هستیم.

■ نوشتن از فرماندهان، بسیار دشوار است

مسعود دهنمکی، کارگردان و پژوهشگر جنگ در رونمایی از آثار جدید انتشارات ۲۷بعثت گفت: فکر کنم نسبت من در این رونمایی قدری ناهمگون باشد، چون کسانی که در برنامه حضور دارند یا درباره‌شان کتاب نوشتند یا جزو پژوهشگران و نویسندگان کتاب‌ها هستند.

زحمت کتاب «نقطه تسلیم، خاطرات شفاهی فرمانده بسیجی محمود امینی» را حسین بهزاد، به‌عنوان پژوهشگر و تدوینگر آن بیشتر کشید اما نسبت من با حاج امینی بعد از ۳۰، ۴۰ سال هنوز نسبت فرمانده و نیروست؛ به‌طوری که او هنوز به من زنگ می‌زند و دستور می‌دهد و هنوز آن مسئولیت سازمانی خودش را فراموش نکرده است.

روایت معرفی «ویولون زن روی پل» در بین زندانیان شهر



محترم اما اکثراً خمار جمع سر جنبانند که «آره» و شیخ ادامه داد «این حسین آن شهید شرفخانلوست» و مددجویان محترم که داشت کم کم چرتشان جر می خورد، از شوق دیدار آدمی به این مهمی! کف مرتبی زدند و به این سان، خفته‌ها هم بیدار شدند و تیر خلاص را وقتی خوردند که شیخ گفت «حاج حسین! که لابد او را در تلویزیون هم دیده‌اید، معاون شهردار خوی هم هست!» و کف دوم، مرتب‌تر و بلندتر و طولانی‌تر ختم شد!

ترمز تذکر را نمی‌زد، شیخ تا تشریح عنوان پایان نامه در دست دفاع هم جلو می‌رفت لابد. رفتم پشت تریبون و اول کار، گفتم با این که این سومین بار است پایم به زندان باز شده، اما آرزو دارم دیدار بعدی ما بیرون از این برج و بارو باشد و به‌زودی زود. آرزویی که کف سوم را در پی داشت و جان‌ها را آماده شنیدن از تجربه عمو خسرو کرد. برای‌شان یکی دو صفحه از فصل اول کتاب را که نحوه و میزان و شدت آهنگ مصرف راوی را آن هم در ظهر روز ۱۸ ماه مبارک شرح می‌دهد، خواندم و ترجمه و توضیح پیوستش کردم و حالا چهار پنج نفر از آخر مجلسی‌ها که خمیازه یادشان رفته بود، دو زانو شدند از شگفتی میزان مصرف این آدم در یک وعده!

و شرح دادم که این آدم با این مشخصات و این شدت مصرف، یک روز برگشت و شما در اوقات اکثراً فراغت‌تان در زندان، کتاب را بخوانید بلکه تجربه خسروانی خسرو باباخانی را تکرار کنید. جلسه که تمام شد، یکی‌شان آمد و می‌گفت فوق دیپلم ادبیات است، با کاغذکی در دست که رویش اسم دو کتاب را نوشته بود و می‌خواست سری بعد که آمدیم برایش بیاوریم.

حرفش عین موشک نقطه‌زن درست به جایی که باید، می‌خورد. قرار زندان رفتن مان چهارشنبه بود و از قضا آن‌روز همه آنها که جواز امضای ذیل اوراق شهرداری خوی را داشتند به جهت ماموریتی از پیش گفته نشده، از شهردار و باقی معاونان به‌غیر از من، عازم ارومیه بودند و نه می‌شد هماهنگی‌های حفاظتی ورود به زندان را به روزی دیگر موکول کرد و نه می‌شد تبلت و اینترنت برد داخل اندرگاه که حین جلسه، زیر اوراق و مکاتبات صادره و وارده به شهرداری را امضای الکترونیکی کرد و نه می‌شد جلسه را نرفت!

الغرض قرارمان ساعت ۱۰ صبح بود و اداره غلغله بود و هی دم به دقیقه هادی و رئیس زندان و بقیه همراهان که هادی برای‌شان مجوز ورود به بند گرفته بود، زنگ می‌زدند و باران قشنگی هم می‌بارید و کار و امضا و خط و ربط را رها کردم و گازش را گرفتم تا زندان. افسر نگهبان قبل «قفل دوم» به طرز تفتیش عقاید گونه‌ای پرسید: «اصلاً شما که به‌خاطر کتاب آمده‌ای زندان، شغل چیست؟» و سرسری گفتم «بهترین کاری که تاکنون داشته‌ام، کتاب خواندن بوده!» و بعدش تفتیش بدنی شدم که عاری از هر گونه تیزی، تلخکی، موبایل و... بروم تو. کتابخانه‌های عمومی خوی و زندان، یک کتابخانه مشترک دارند. داخل بند عمومی و جلسه با زندانیان خلاف سنگین بند ۲ در محوطه همان کتابخانه بود. شعبان خلیلی که دیرسالی است رفیقیم و کارمند زندان است، قرآن حزین و قشنگی خواند از آیات سوره دهر و روحانی زندان که آخوند مسجد محل‌مان هم هست، آمد مرا معرفی کند، گفت که «همه‌تان لابد اسم پادگان شهید شرفخانلو را شنیده‌اید!» و مددجویان

دو هفته پیش وقت در معیت حضرت والی جدید شهر و تنی چند از مسئولان شهرستان رفته بودیم بازدید زندان مرکزی شهر و از قضا هادی درستی، رئیس اداره کتابخانه‌های عمومی شهرستان هم با ما بود.

همانجا ایده برگزاری جلسه معرفی کتاب در زندان برای زندانی‌ها به‌طور همزمان جرقه زد در ذهن هادی و من و بی‌آن‌که نور و کورسویی از جرقه تولید شده را نشان کسی از کت و شلوارپوشان رسمی عصا قورت داده جمع همراه بدهیم، بازدید را برگزار کردیم و هر کس سر در گریبان خویش، برگشت سر کار خود و یکی دو روز بعدش که من و هادی هم را دیدیم، گشتیم بین کتاب‌های خوانده و نخوانده‌مان تا گزینه مناسب پیدا کنیم برای زندان و جمع زندانیانی که در داخل برج و باروی زندان به آنها «مددجویان محترم» می‌گویند. خیلی طول نکشید که رسیدیم به «ویولون زن روی پل» و این کتاب از هر حیث مناسب محیط زندان بود. راوی کتاب، عموخسرو که در خورجین سوابقش هر تر و خشکی را باهم داشت در ویولون زن روی پل که جام‌جم آن را در عهد مهدی قزلی چاپ کرده و الان روی پله چاپ سی‌ام ایستاده از راه رفته‌ای به انتهای ظلمت سخن گفته و تجربه‌ای شخصی و زیسته از هرمان و نیستی را روایت کرده است.

حسن کتاب این است که اولاً راوی قلم قدرتمندی در روایت کردن و حافظه پرقوه‌ای در به‌یاد آوردن جزئیات اعتیاد ۳۰ ساله‌اش دارد و ثانیاً تا ته همه تاریکی‌های حول و حوش اعتیاد را رفته و زیسته و برگشته و در کتابش از یک راه رفته حرف می‌زند و چون خودش و تجربه‌اش هر دو اصل جنسند،

اگر پدر یا برادرتان این کتاب را خواند؛ نگران نباشید!

خواننده دهه‌های پنجاه و شصتی سنتی، مدام نگران باشند مبدا کتاب را پدر یا برادرش به دست گرفته و بخواند.

در پایان این گفتار، به عنوان کسی که سال‌ها از عمر و روزهای شبابش را در مرکز درمان ناباروری معروف تهران و کشور مشغول به کار و خدمت بوده، می‌گویم: این ۲۰ روایتی که زهرا قدیانی در «دوجان» نوشته است، تنها گوشه بسیار کوچک و مختصری از حوادث، مشکلات و سختی‌هایی است که صدها و هزاران زن نابارور، سخت‌بارور، زانی با مشکل بارداری ناخواسته، اهداکنندگان تخمدان، رحم‌های اجاره‌ای و... با آن دست‌به‌گریبانند. به همین جهت مصرانه و مشفقانه از خانم نویسنده می‌خواهم جلد و فصل‌های دوم، سوم، چهارم و... دوجان را برای مشتاقان قلم و سبک نوشتارش و نیز به احترام زنان رنج‌کشیده‌ای که به شدت نیاز به همدردی و مکتوب شدن دردهای‌شان دارند تا از این گذر، چسب‌زخمی بر جراحات روحی و جسمی‌شان بنشینند، بنگارد؛ باشد که در این وانفسای شعار مضحک و استحال شده «زن، زندگی، آزادی»، زنان رنج و دردکشیده جامعه ما بدانند در مسیر سخت پیش‌رو تنها نیستند و همه، از جمله نویسندگان و جماعت فرهنگی در کنار کادر بهداشت و درمان کشور به دنبال افزایش شأن و کرامت انسانی و حقوق انسانی - اسلامی آنها هستند.

همچنین باید از انتشارات جام‌جم و آقای مهدی قزلی نیز که مقدمات انتشار این کتاب و البته چند کتاب و روایت خواندنی دیگر را مهیا کرده، تشکر کرد. امیدواریم که این روند، با قدرت در این انتشارات، ادامه پیدا کند.



پشت میز تحریر و لپ‌تاپش بنشیند و به سوژه و چندچون کتاب جدیدش فکر کند!

دو جان اما، این‌طور نبود. در فصل‌فصل کتاب، جای پای دونده و پرانگیزه زهرا قدیانی رد انداخته و صدای هن‌وهن نفس‌هایش که حکایت از احوالات نیمه‌دوران بارداری دارد، خواننده را وادار به تحسین او می‌کند. خودش در مقدمه چنین می‌گوید: «من در دل ماجرا بودم. در حالی این دریای کرانه ناپدید را توصیف می‌کردم که خود در میان امواج، این سو و آن سو می‌شدم. در گروه‌های مجازی، بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، مطب‌ها، آزمایشگاه‌ها و مراکز سونوگرافی زنان باردار و داستان‌های‌شان را می‌یافتم. می‌دیدم‌شان، می‌خواندم‌شان و می‌شنیدم‌شان. با آنها می‌خندیدم، گریه می‌کردم، مضطرب می‌شدم و تسلا می‌یافتم.»

من به عنوان خواننده‌ای که مدت‌ها بود تشنه کتابی وزین و جذاب و اصطلاحاً حال‌خوب‌کن بود، وقتی این قسمت از مقدمه کتاب را خواندم، با تمام وجود حس کردم نویسنده برای من خواننده ارزش و احترام زیادی قائل است، چون برای شیرین و اشباع کردن نیاز من به خواندن کتابی کامل، زحمت زیادی کشیده است در حالی که خودش باردار بوده و با مقتضیات خاص این دوران دست و پنجه نرم

پشت میز تحریر و لپ‌تاپش بنشیند و به سوژه و چندچون کتاب جدیدش فکر کند!

دو جان اما، این‌طور نبود. در فصل‌فصل کتاب، جای پای دونده و پرانگیزه زهرا قدیانی رد انداخته و صدای هن‌وهن نفس‌هایش که حکایت از احوالات نیمه‌دوران بارداری دارد، خواننده را وادار به تحسین او می‌کند. خودش در مقدمه چنین می‌گوید: «من در دل ماجرا بودم. در حالی این دریای کرانه ناپدید را توصیف می‌کردم که خود در میان امواج، این سو و آن سو می‌شدم. در گروه‌های مجازی، بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، مطب‌ها، آزمایشگاه‌ها و مراکز سونوگرافی زنان باردار و داستان‌های‌شان را می‌یافتم. می‌دیدم‌شان، می‌خواندم‌شان و می‌شنیدم‌شان. با آنها می‌خندیدم، گریه می‌کردم، مضطرب می‌شدم و تسلا می‌یافتم.»

من به عنوان خواننده‌ای که مدت‌ها بود تشنه کتابی وزین و جذاب و اصطلاحاً حال‌خوب‌کن بود، وقتی این قسمت از مقدمه کتاب را خواندم، با تمام وجود حس کردم نویسنده برای من خواننده ارزش و احترام زیادی قائل است، چون برای شیرین و اشباع کردن نیاز من به خواندن کتابی کامل، زحمت زیادی کشیده است در حالی که خودش باردار بوده و با مقتضیات خاص این دوران دست و پنجه نرم

برای «دوجان» به قلم زهرا قدیانی که مخاطبانش رو به گسترش است اگر پدر یا برادرتان این کتاب را خواند؛ نگران نباشید!

بی‌اغراق می‌گویم، خواندن «دوجان» جان تازه‌ای به وجودم تزریق کرد. بعد از مدت‌ها خانه‌نشینی و سروکله زدن با بچه‌ها و روزمرگی‌های شیرین و تلخ زندگی، کتاب دوجان آن قدر حس خوبی برایم به همراه داشت که نه فقط از خواندنش لذت بردم، بلکه بعد از پایان کتاب حس شادی و نشاط داشتم؛ شاد از این که بعد مدت‌ها خواندن کتاب‌های با موضوع و نوشتار تقریباً مشابه و کسل‌کننده، سرانجام از داخل صف کتاب‌های قطور و نازک داخل کتابخانه گوشه پذیرایی، کتابی را یافتم که حال دلم را خوب کرده بود؛ نه به این دلیل که نوشتار و نگارش فصل‌ها و سطورش فاخر و ناب باشد؛ که بود.

نه به این دلیل که داستان‌هایش یکی از یکی جذاب‌تر باشد؛ که بود. نه به خاطر تنوع و تعدد فصل‌ها؛ که بود، همه این دلایل بود اما آنچه حس شادی و لذت را به من القا می‌کرد، این بود: من وقتم را برای خواندن کتابی صرف کرده بودم که نویسنده‌اش برای نوشتن آن زحمت زیادی کشیده است. نه این که بگویم باقی نویسنده‌ها قلم جادویی دارند، روی کاغذ که می‌گذارند خودش رمان و داستان خلق می‌کند؛ نه، ولی خیلی از کتاب‌هایی که خوانده یا ناخوانده کنار گذاشته‌ام، بی‌تعارف این‌طور با من حرف می‌زدند که نویسنده‌شان زحمت زیادی برای تراز شدن کتاب و خوش شدن ذائقه خواننده نکشیده؛ ساعت‌ها و روزها نشسته و از انبار به هم ریخته و گردوخاک گرفته تصورات و تخیلات ذهنی‌اش، سطوروی استخراج کرده، در ویراست نهایی دستی به سروصورت لغات، کلمات و جملات کشیده و در نهایت با طرح جلد گران‌قیمتی آن را روانه بازار کرده تا خوانندگان باتخفیف و بی‌تخفیف آن را بخرند و او دوباره

قیمت تمام‌شده جنگ را ادبیات مشخص می‌کند

دوست داشتم و یکی دو نکته از حرف‌هایش را با شما در میان می‌گذارم: یک روزی عراقی‌ها مرا از سلول انفرادی بیرون آوردند و به یک خانه ویلایی بردند. گفتند این اتاق مال توست. اتفاقی بود با امکانات کامل: بالش، ملحفه، رادیو، تلویزیون، سیگار، تلویزیون، میوه و... خیلی خوشحال شدم. گفتم لابد می‌خواهند ما را اینجا نگاه‌دارند. گاهی می‌آمدم در حیاط قدم می‌زدم. یک خانه‌ای هم بود که چندتا دختر آنجا رفت‌وآمد داشتند. متصدی آنجا کسی بود به اسم ابوفرح. یک روزی در همان خانه ویلایی به من گفتم: من حامل پیغامی برای تو هستم و آن این است که اگر تو فقط یک دقیقه به تلویزیون بغداد بیایی و بگویی این ایران بود که به عراق حمله کرد ما همه کار برای تو انجام می‌دهیم.

حتی سفارتخانه‌های ما در همه جای دنیا آماده‌اند که از تو پذیرایی کنند؛ ولی ما پیشنهاد می‌کنیم که به پاریس بروی چون آنجا دست ما خیلی باز است. ابوفرح گفت این هم خانه شهردار بغداد است و اینها دخترهای شهردار هستند و هرکدام را بخواهی برایت می‌گیریم. گفتم اگر یک خلیبان عراقی در ایران این کار را انجام دهد، شما به او چه می‌گویید؟ گفت می‌گوییم خائن! گفتم چرا می‌خواهی از من، برای مملکت یک خائن بسازی؟! گفت بیا برو در سلول انفرادی!

■ قیمت تمام‌شده جنگ را ادبیات مشخص می‌کند

مدیر دفتر ادبیات پایداری حوزه هنری گفت: نکته دیگری که برایم تعریف کرد این بود که گفت وقتی در سلول انفرادی بودم دیدم سرباز نگهبان از پارچ آب‌یخ، آب ریخت در لیوان و سر کشید. باقیمانده آب در لیوان را می‌خواست دور بریزد اما وقتی دید من نگاه می‌کنم گفت: می‌خوری؟ گفتم: بله می‌خورم! لیوان را به من داد و من دو قلمپ آب خنک خوردم. در این ۱۸ سال فقط دو قلمپ آب خنک خوردم و آن هم ته‌مانده لیوان سرباز نگهبان عراقی بود. اینها قیمت جنگی است که برای ما تمام شده است و این قیمت را ادبیات مشخص می‌کند.

سرهنگی خاطر نشان کرد: پنجم فروردین در حوزه هنری بودم. مرتضی آوینی هم از خرمشهر برگشته بود و آنجا بود. باران آمده بود و او همان پیراهن لی و اورکتش را به تن داشت. گفتم کی از خرمشهر برمی‌گردید؟ گفت خیلی کار داریم.



جنگ را راه‌انداختند و من رفتم آنجا را دیدم. هنوز بعد از ۸۰ سال دارند کار می‌کنند. حتی بوسنی‌هایی که جنگ داخلی داشتند. ارتش بوسنی یک انجمنی را برای حفظ دستاوردهای جنگ درست کرد.

■ نویسنده یا جنایتکار جنگی

در سارایوو کنفرانس خاطرات جنگ داشتند که در آنجا صحبت‌هایی درباره خاطرات سارایوو شد. من رفتم آنجا و صحبت‌هایی درباره ادبیات جنگ ایران کردم. آنجا یک نکته‌ای را به من گفتند که من خدمت شما عرض می‌کنم. در بوسنی هر کس خاطراتش از جنگ را بنویسد، دادگاه لاهه، آنها را به‌عنوان جنایتکار جنگی احضار می‌کند و به زندان می‌اندازد و اینها می‌نویسند و به زندان می‌روند. مثل ژنرال راسل گریچ که کتاب «صد و یک خاطره» را نوشت و سه سال به زندان رفت و چند سال پیش هم فوت کرد. ما این کتاب را به فارسی ترجمه کردیم.

■ یادی از خلیبان حسین لشکری

وی افزود: چند روز پیش با یک آزاده‌ای صحبت می‌کردم، می‌گفت عراقی‌ها چند روز در را بسته بودند و ما نمی‌توانستیم بیرون برویم. بخار آبی که روی شیشه پنجره نشسته بود، یکی از بچه‌ها از فرط تشنگی رفته بود آن بخار آب را می‌مکید. این قیمت‌ها باید مشخص شود تا بدانیم این چراغی که بالای سر شماست به چه قیمتی تمام شده است؟ یک‌بار با خلیبان حسین لشکری مهمان لشکر زرهی اهواز بودیم. شب در اقامتگاه نشسته بودیم و ایشان صحبت می‌کرد. من صحبت‌هایش را

در فصل ششم برنامه «فرزندان خمینی» از پنج کتاب‌چاپی و شش کتاب‌صوتی جدید رونمایی شد.

کتاب‌های «راه سفید» زندگی‌نامه داستانی شهید لشکر فاطمیهون (ابوزینب) از زبان همسر به قلم فاطمه سادات کیایی، «عشق چرا ندارد» زندگی‌نامه داستانی شهید مدافع حرم محمد صاحب‌کرم از زبان همسر به قلم مریم شیدا، «سوقی» خاطراتی از زبان ایرانیان بازگردانده شده از عراق، به قلم شاهدخت حیدری، «پس از دیوار» برشی داستانی از زندگی آزاده عباس برهانی به قلم سیدمحمد فاطمی و «توحید منی» زندگی‌نامه داستانی دانشجوی شهیدحمید زرگوشی از زبان مادر به قلم کبری باقری از جمله این کتاب‌ها بود. عناوین کتاب‌های صوتی نیز عبارت بودند از: پیامبر بهشت، هفت‌شاخ، دل من هیچ، او مرگ را کشت، با تو می‌مانم و اسیر الواتان.

■ اتحادیه نویسندگان جنگ

مرتضی سرهنگی در مراسم رونمایی از تولیدات جدید انتشارات روایت فتح گفت: نوشتن از جنگ در همه جای دنیا سنت است. بعد از جنگ جهانی دوم، آلمانی‌ها، گروهی به نام گروه ۴۷ ایجاد کردند. اعضای این گروه تعدادی از سربازها و نویسندگان بودند. سربازهایی که یک زمانی گرسنه، در لابه‌لای ویرانه‌های آلمان، به دنبال تکه‌ای نان می‌گشتند، برای دو کتاب جایزه نوبل گرفتند؛ یکی در ۱۹۶۷ بود برای کتاب «عقاید یک دلگ» نوشته هانس شنیر و یکی هم برای کتاب «طبل حلبی» نوشته گونتر گراس در سال ۲۰۰۰. اینها چرا نوشته می‌شود؟ روس‌ها بعد از پایان جنگ، اتحادیه نویسندگان

شاهنامه کتاب مردم و عامه است

نقاشیهای قهوه‌خانه‌ای

دکتر عبدالمجید حسینی راد



که افراد با داشتن مدرک دکترای آکادمیک مانند بنده وقت صرف مطالعه و بررسی آن می‌کنند، چون دارای معانی ژرف و غنی است. توده مردم باید با محتویات شاهنامه آشنا شوند و بدانند از هر جهت، حتی برای سرگرمی، چه کتاب جذاب و جالبی است. شاهنامه انگار یک نمایشنامه بسیارعالی است. هیچ‌کس از خواندن آن خسته نمی‌شود. منتها اینها باید در رسانه‌ها بیان و بازگو شود تا توده مردم و عموم توجه‌شان به شاهنامه جلب شود.

■ وظیفه اهالی ادبیات در قبال شاهنامه و شخصیت جناب فردوسی چیست؟

وظیفه اهالی ادبیات و فرهنگ است که با نگرش نو و به روز، به نشر و پخش مفاهیم شاهنامه بپردازند. به ویژه دوستانی که فقط ادبیات خوانده‌اند، نگاه و بررسی صرف ادبی به شاهنامه را کنار بگذارند و به پژوهش‌های ارزنده میان‌رشته‌ای که راجع به شاهنامه صورت گرفته، بپردازند. بنده کتابی دارم به نام «داستان باستان» که در آن ۴۰ داستان و گفتار از شاهنامه به زبان ساده و روان و به سبکی مناسب ساخت فیلم کوتاه و نمایشنامه نوشته‌ام. هنرمندان سینمایی خوب است اینها را دستمایه ساخت فیلم برای نوجوانان و مردم کنند. مطمئن هستم می‌شود فیلم‌های دیدنی و دارا بار ارزشی از آنها تولید کرد. بنده به سهم خودم نهایت تلاش و کوشش را برای گسترش شاهنامه‌خوانی و شاهنامه‌پژوهی به کار بسته‌ام و حتی بر اساس مفاهیم تاریخی شاهنامه فیلمی کوتاه به نام ناسوخ را ساخته و همه هزینه آن را از صفر تا صد پرداخته‌ام. همچنین کتاب پنجاهای شاهنامه را برای استفاده عموم نوشته‌ام که اتفاقاً مورد استقبال عامه مردم قرار گرفته و به چاپ ششم رسیده‌است.

که بزرگ‌ترها نقل می‌کرده‌اند، نشسته‌اند و گاه نیز به استراحتگاه‌ها و چایخانه‌ها و قهوه‌خانه به نقالی نقالان گوش دل سپرده و در دنیای خیال خویش، همراه رستم دستان می‌شده‌اند، به جنگ با مهاجمان ایران رفته و گاه ایرانی با احساس، سوار بر توسن خیال رخس آرزو را زین می‌کرده و می‌تاخته به جنگ بدی‌ها و دیوها و هنگامه‌های تنگی و سختی یا درمواقع جنگی و مردی، گرز بر فرق مهاجم کوفته و خود را گبو، گودرز و بیژن پنداشته و درزندگی مردی و راستی پیشه کرده، چرا که از نقال شنیده در شاهنامه آمده: به گیتی به از راستی نیست.

عموم ایرانیان به ورزش‌های پر ارج باستانی و پهلوان‌ساز به تشویق شاهنامه روی آورده‌اند؛ هنگامی که خوانده‌اند:

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی آید و کاستی

ارتباط شاهنامه با عامه مردم از آغاز بر قرار بوده و همین مردم شاهنامه را از تطاول روزگار و از جمله یورش ویرانگر مغول حفظ کرده و سینه به سینه به نسل‌های بعد منتقل کرده‌اند. شاهنامه کتاب مردم و عامه است.

شاهنامه مردمی‌ترین کتاب است. از این مردم و شاهنامه می‌توان برای انجام کارهای بزرگ کشور استفاده کرد. عامه ایرانیان و توده ملت هنگامی که از دیو پلید استعمار می‌شنود که کشورش تهدید به حمله نظامی می‌شود، بی‌اختیار دندان خشم بر هم ساییده و می‌غرد: چو ایران نباشد تن من مباد بدین مرز و بوم زنده یک تن مباد اگر سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم شاهنامه با عموم مردم ایران عجین شده و حفظ این انس و علاقه مهم است.

■ برای ایجاد و حفظ این ارتباط عموم مردم با شاهنامه چه باید کرد؟

کارهای جالب و متعددی می‌توان و باید انجام داد. نخستین و مهم‌ترین کار همین است که مردم این زمانه هم بدانند شاهنامه مهم است و مطالب مفید و علمی در آن وجود دارد. رسانه‌ها باید در پخش و نشر مطالبی که بنده و امثال بنده انجام می‌دهند، بکوشند. امروزه بسیاری از عموم مردم جامعه، افراد دانشگاه رفته هستند. این گروه عظیم باید از طریق رسانه‌های جمعی مطلع شوند که شاهنامه افسانه و قصه نیست و دوران آن نگذشته است. شاهنامه کتابی است

وقتی صحبت از ادبیات کلاسیک می‌شود، بیش از هر چیز، ذهن‌مان به سمت شاهنامه حکیم فردوسی، گلستان و بوستان سعدی و دیوان حافظ شیرازی می‌رود. در روزگاری که شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های تصویری بخش قابل توجهی از وقت و ذهن ما را اشغال کرده، گفت‌وگو درباره شاهنامه و اهمیتش، شاید دریچه نویی روی مخاطبان باز می‌کند. با دکتر محمد رسولی که عاشقانه برای ترویج شاهنامه و ادبیات کهن تلاش می‌کند، درباره همین موضوع به گفت‌وگو نشستیم.

■ چرا شاهنامه؟

زیرا در بررسی شاهنامه متوجه شدم و این را نوشته و گفته‌ام که:

چون محتویات شاهنامه به هیچ وجه منافات با مبانی دینی ما و آموزه‌های پیشرفته فقه پویای مترقی شیعه ندارد.

چون شاهنامه پر از حکمت و نکات اخلاقی و پندها و اندرزهای بسیار مفید است.

چون شاهنامه سبب انسجام ملی می‌شود.

چون شاهنامه کمک به همبستگی ملی می‌کند.

چون شاهنامه علم تاریخ است و علم تاریخ مورد تأیید بزرگان است.

چون شاهنامه کتاب بی‌مانند در جهان است و پرداختن به آن سبب اعتماد به نفس ملی و نیز نشانه عظمت و نبوغ ایرانی است و در آن گذشت، ایثار، از خودگذشتگی و خصایص بزرگ اخلاقی ترویج می‌شود.

چون شاهنامه نشان می‌دهد تمدن انسانی از شرق برخاسته و انسانیت و خوبی‌ها از اینجا بوده‌است.

چرا شاهنامه؟ چون در حالی که همه شیاطین چشم طمع به ایران دوخته‌اند، شاهنامه وحدت ما را حفظ می‌کند و روحیه پاسداری از میهن و حفظ ارزش‌ها را تقویت می‌کند.

چون شاهنامه، شاه کتاب است و کتابی خوب است.

■ چرا ارتباط عامه مردم با شاهنامه، مهم است؟

ارتباط شاهنامه با عامه مردم اهمیت فراوانی دارد؛ چون دلیل ماندگاری آن در طول تاریخ به دلیل وجود همین رابطه‌اش با عموم و عامه مردم بوده‌است؛ چنان‌که مردمان در طول این هزار سال بر سر میادین و کوی و بازار و کوچه و معبر، پای داستان و قصص شاهنامه

درباره کتاب «عروج از تشک کشتی» گزیده وصیت‌نامه شهدای کشتی‌گیر کشور

مجاللی پیدا می‌کند که «اساساً جانبازی در مسیر حق یعنی دست کشیدن و خالی شدن از هر چه نفس را به رسوب کردن و بازنشستن فریب می‌دهد و اوج گرفتن به سوی حیاتی جاودانه که همه‌چیز است و تعالی و کمال»، تئوری تصویری را دیدید؟ شهید بسیار چیزها را در رزمگاه و بزمگاه از نزدیک دیده و لمس کرده و ذهن و قلبش، پر از تصاویر بکر شده‌است. وقتی خطاب به مادرش می‌نویسد: «خود را در مقابل زحمات شما و محبت‌هایتان در عدم می‌بینم». شهید رزم‌دیده، با قلبی آرام و شفاف و نترس می‌نویسد: «حیاطی که در تهران هست به خانواده‌هایی که عده‌شان زیاد، بدون درآمد، یا کم درآمد، که احتیاج مبرم به مسکن دارند، کلاً به آن خانواده‌ای که حلی‌نشین باشد و نمونه‌اش را تلویزیون گاهی نشان می‌دهد، بدهید!»؛ به این می‌گویند یک نوشته اساسی؛ یک پراتیک بی‌تیک.

وصیت‌ها، آخرین دریافت‌های از صافی تجربه گذشته رزمنده شهید است، وقتی شهیدی توصیه می‌کند «منشا گناهان بزرگ، گناهان کوچک هستند». بعضی از شهدا روی حرف‌های بزرگ مکتب هم کامنت می‌گذارند: «همه ما از او هستیم و به سوی او برمی‌گردیم. چه بهتر و چه سعادت‌مندتر این‌که انسان از راهی به سوی معشوق برود که رضایت او را جلب کند». شهید گاهی استدلال لطیف می‌کند: «خدا را فراموش نکنید؛ زیرا عالم به غیبت است و جهان محضر خداست.

نمی‌شود که در محضر خدا، خدا را فراموش و معصیت کرد.» شهید گاه استنتاج لطیف می‌کند: «آن زندگی که انسان زنده باشد و زیر بار دشمن فرو رود، آن مرگ است و آن مرگی که انسان زنده باشد و در راه غلبه بر دشمن بمیرد آن زندگی حقیقت است.» رزمندگان در «عالم شهادت» زیست می‌کردند و همه‌چیز برایشان ملموس همچون گل محمدی بوده‌است: «خدا! یا! در این لحظات آخر مرا از درگاهت مایوس مگردان» و همان شخص شخص شهید در ادامه می‌نویسد: «نگذارید اسلحه‌ام را گرد و غبار بگیرد. همیشه باید اسلحه در حال شلیک به دشمن باشد.» در اتمسفر جبهه، توقع یک پسر ۱۷ ساله از خودش چیست؟ «هیئات که ۱۷ سال از عمرم گذشت و هنوز اندر خم یک کوچه‌ام» و اینها را من دارم بازنویسی می‌کنم که ۳۷ سالم است.



شخص را فردی می‌کند شخیص و سپس شهید. این تزکیه، تصعید یا همان کاتارسیس، رزمنده بعداً شهید را به مقامی می‌رساند که خودش را گناهکار می‌داند: «رحم کن به بنده‌ای که خالص نشده و با کوله‌باری از گناه به سوی می‌آید.» و شهید دروغ نمی‌گوید. مرگ، مسأله اصلی شهید است: «خداوند! تو شاهد باش که دوست ندارم در بستر بمیرم» و شهید در نوشتارش تصویر دارد، تصاویر و اجزای شکل‌دهنده این تصاویر را ببینید: خون، رگ، پرچم، قله. شهید گاهی روی لبه ایمان، و مطمئن نبودن به خود راه می‌رود، وقتی می‌نویسد: «در این لحظه که قلم را به دست گرفته و مطالبی را به نام وصیت‌نامه می‌نویسم، به هیچ عنوان اطمینان ندارم که شهید می‌شوم... ولی چه کنم جز او کسی را ندارم تا به روی صفحات سیاه زندگانی‌ام خون خورشیدی رنگ شهادت را بلغزاند.»

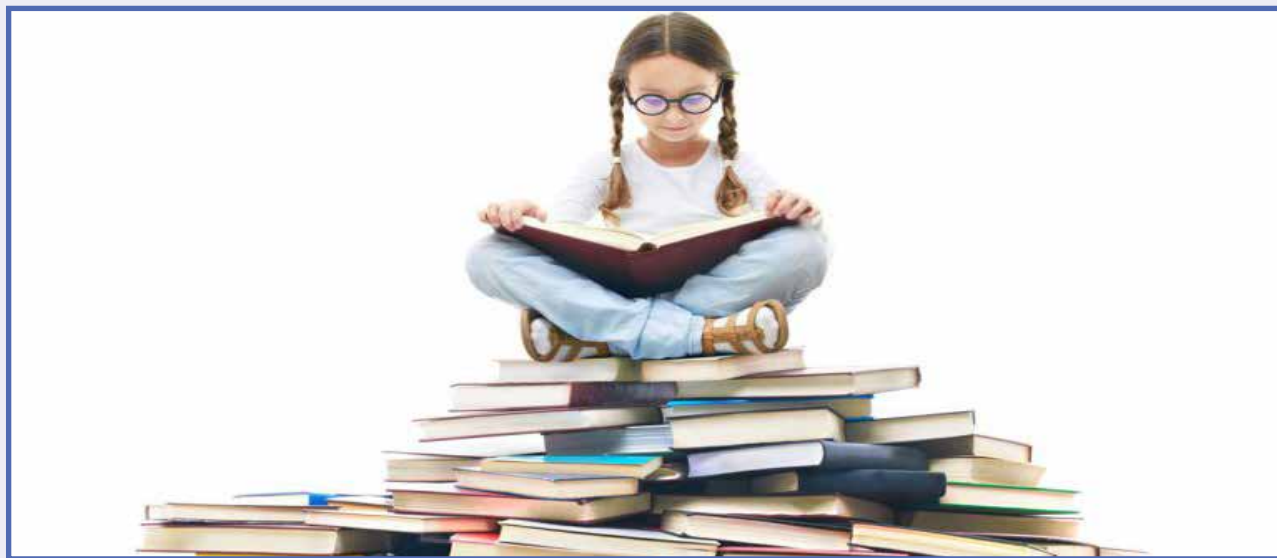
شهید به قول ادبیاتی‌ها گاهی از قاعده زرین نگو نشان بده استفاده می‌کند، و چه خالصانه می‌نویسد: «و شمایی که تاکنون موفق نشده‌اید به جبهه بیایید، ای کاش می‌آمدید و به چشم می‌دیدید در اینجا ملاک‌ها و معیارها چقدر با دنیای مادی فرق دارد». سادگی حس و حال را ببینید: «حال من خیلی خوب است هر بدی از من دیده‌اید مرا حلال کنید.» اتمسفر، علاوه بر «انسان‌سازی»، انسان‌آگاهی، و خودآگاهی می‌کند و تضاد که بن‌مایه هستی است رخ می‌نماید: «خیلی خوشحال باشید چون من آگاهانه و با خلوص نیت این راه را پذیرفته‌ام. به امید غلبه مستضعفین بر مستکبرین جهان.» گاه در میانه وصیت‌نامه، بحث تئوریک هم

«عروج از تشک کشتی» در ژانر وصیت‌نامه‌نویسی، مفید، لذت‌بخش، و سازنده است. سازنده شبیه تک‌نوازی‌های محمدرضا لطفی، خوش‌مزه و با پرنسیپ برای روح و روان مخاطب. کتاب، شروعی سهمگین و توفانی دارد؛ «من چیزی ندارم اگر هم داشته باشم به کسانی بدهید که احتیاج دارند.»

ادبیات اکثر رزمنده‌های شهید، در تشک حماسه، ورز داده شده‌اند؛ «اگر دین محمد(ص) با خون من برجا می‌ماند، پس ای گلوله‌های داغ! مرا در برگیرید» و «ای دنیا! بدان که شهادتم را بر سینه تاریخ خواهم کوبید.»

ادبیات اکثر رزمنده‌های شهید در تقابل با دنیاپرستی، ورز داده شده. یعنی اتمسفری که جنگ گنج‌پرور پرورنده و راننده، رابطه‌هایی عاشقانه بین شهدا و باری تعالی به‌وجود آورده که آنها را از فریب دنیاخوردن رها کرده‌است. این موقعیت‌های وجودی (Situations)، در این پوزیشن‌ها رخ می‌دهند؛ «همه را ترک گفتم زیرا عشق من به تو ای خدا از همه آنها مهم‌تر است. اینجا دیگر پای گاد در میان نیست؛ مسأله اساسی شهدا، ... است. این موقعیت‌های وجودی و مرزی، ذهن بیشتر رزمنده‌های شهید را شفاف، بی‌پارازیت، پارتیزانی، سراسر است و پاکیزه کرده‌است و همه از منبع لایزال دعا برای تسکین دردها و رنج‌هایشان بهره می‌برند. اتمسفر، اکثر را به سادگی بعد از پیچیدگی رسانده‌است، عمل رزم، مغز آنها را فولادین و آبدیده کرده و قلب آنها را نرم و لطیف. پیشانی یکی از وصیت‌نامه‌ها را ببینید: «به نام خداوندی که جان داد و سپس آن را می‌ستاند.» اتمسفر،

اول عاشق شوید، بعد کتاب بخوانید!



بیت از سعدی را می‌خوانید و لذت می‌برید، فکر می‌کنید که او در این بیت، بخشی از عاطفه و احساس شما را که در ذهن‌تان بوده، نوشته است. حالا خیال کنید این یادداشت تا ۷۰۰ سال بعد از آن فرد ادامه پیدا کند و روی احساسات اثر بگذارد.

■ حس ریاست با تعیین کتاب!

این شاعر همچنین درباره یکی دیگر از مزایای کتاب خواندن گفت: یکی از لذت‌بخش‌ترین نکاتی که باعث شد من کتاب خواندن را تداوم بدهم این بود که در مراودات روزانه، خیلی قادر به انتخاب افراد نیستم؛ یعنی با چه کسی گفت‌وگو و نشست و برخاست کنم ولی کتاب این امکان را به من می‌دهد که با آدم‌های متفاوتی مواجه شوم.

یکی از معجزات کتاب این است که به من اختیار مطلق انتخاب دلخواه را می‌دهد. هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.

■ جرقه‌ای برای خواندن کتاب

طریقی به معضلات کم توجه شدن افراد به خواندن کتاب اشاره کرد و افزود: یکی از مشکلاتی که باعث شده ما نگران کتاب خواندن باشیم، نبود افرادی است که نمی‌توانند در موقعیت درست فرد را توصیه کنند و او را به قلاب بیاندازند و با خود حمل کنند.

همه افراد لحظه‌های تنهایی و سرخورده یا عاطفی و شورانگیز را دارند؛ وقتی من با چنین افرادی روبه‌رو می‌شوم شعری متناسب با موقعیت او می‌خوانم و جرقه‌ای در فرد برای خواندن کتاب ایجاد می‌شود.

معمول و روزمره است؛ اول عاشق شوید و بعد کتاب بخوانید.

■ قهرمان شجاع

رضایی از خاطره اولین باری که کتاب در دست گرفت، صحبت کرد و گفت: اولین کتابی که خواندم به نام قهرمان شجاع در پنج سالگی بود. من مدرسه نمی‌رفتم اما خواندن و نوشتن بلد بودم. بزرگ‌تر که شدم کتاب‌های کتابخانه پدرم را خواندم.

لذت خواندن کتاب همانند لذت عاشقی کردن است و ابتدا باید آن را تجربه کنیم و سپس از آن لذت ببریم و آن را درک کنیم. من و جدایی از کتاب؟ خدا نکند!

■ چرخه ۳۰ ساله کتاب خواندن

غلامرضا طریقی، نویسنده و شاعر نیز در بخش دیگر نشست صحبت خود را با یک خاطره از دوران کودکی‌اش شروع و عنوان کرد: نمی‌دانم چه اتفاقی در من رخ داد که خواندن کتاب در خانه را به بازی با بچه‌ها در کوچه ترجیح دادم و چه رازی در این نهفته است که ۳۰ سال چرخه کتاب خواندن را ادامه داده‌ام و هنوز هم نمی‌توانم تصور کنم که از این چرخه بیرون بیایم. من چرا دل به تو دادم که دلم می‌شکنتی؟

■ یک بیت از سعدی

وی افزود: چگونه می‌شود یک نفر ۷۰۰ سال پیش یک یادداشت برای گروهی از افرادی که هم دوره‌اش هستند، گذاشته باشد و تک‌تک آن افراد با خواندن یادداشت احساس کنند که مخاطب این متن واقع شده‌اند. وقتی شما یک

احسان رضایی در نشست «لذت خواندن» که به میزبانی فروشگاه سوره مهر برگزار شد، درباره تفاوت کتاب خواندن نسل قدیم و جدید گفت: خواندن دیروز نسبت به امروز تغییر پیدا کرده، همان‌طور که شرایط دیروز نسبت به امروز دچار تفاوت و دگرگونی‌هایی شده است. من با دانش‌آموزان و دانشجویان در ارتباطم و می‌بینم که آنان کتاب‌های قطور و چند جلدی را می‌خوانند و از خواندن این کتاب‌ها و رفتن به دنیای آن لذت می‌برند.

■ علاقه به ادبیات داستانی

وی توضیح داد: بخشی از فروش بازار کتاب داستانی ما مربوط به ادبیات فانتزی است و مخاطب این کتاب‌ها دانش‌آموزان دبیرستانی یا دانشجویان سال اول و دوم هستند؛ همین نسلی که می‌گوییم دائم گوشی در دست دارند و غرق در فضای مجازی هستند، به ادبیات داستانی علاقه دارند و کتاب‌های چند جلدی را در کنار تماشای فیلم و شنیدن پادکست‌های متفاوت می‌خوانند. دنیای کلمات، دنیایی است که می‌توانی خودت باشی.

■ دنیای کلمات

فعال حوزه کتاب درباره دنیای نویسندگان عنوان کرد: خواندن، نوشتن و دنیای کلمه، از مکان‌هایی است که در آن احساس زنده بودن می‌کنیم؛ به این معنی که همه چیز در آنجا واقعی است و کلمات بار معنایی خود را دارد؛ شرافت، شرافت است و شجاعت، شجاعت. دنیای کلمات دنیایی است که می‌توانیم در آن زندگی کنیم و این یک تجربه متفاوت با زندگی

زن ایرانی در حاشیه نیست!



کانون ادبی راوی گیلان با همکاری کتابخانه خاتم‌الانبیا، ششمین جلسه نقد و بررسی کتاب را، با محوریت رمان «جامانده از پسر» برگزار کرد. این جلسه با حضور مرضیه نفری نویسنده اثر، فاطمه‌السادات مدنی منتقد، زینب‌السادات میرپور مجری-کارشناس و با همراهی جمعی از نویسندگان و علاقه‌مندان به کتاب و کتابخوانی در کتابخانه خاتم‌الانبیا برگزار شد.

■ داستان زندگی مردی به نام سالار

در ابتدای این جلسه، زینب‌السادات میرپور، ضمن معرفی نویسنده و دیگر آثار او به نام‌های «شب‌های بی‌ستاره» و «مجموعه داستان‌های شاید عشق باشد شاید عادت» به خلاصه ماجرای کتاب مورد نقد پرداخت و گفت: «جامانده از پسر داستان زندگی مردی به نام سالار است که به دلیل اختلافاتی که با آذر (همسرش) دارد، او و پسر و دخترش را ترک می‌کند.

به دلایلی به زندان می‌افتد و بعد از آزادی، به پیشنه‌ها دوستش ذبیح، وارد دارودسته اسماعیل هفت‌خط می‌شود. میرپور سپس افزود: «داستان در اواخر دوره پهلوی و در منطقه ورامین، پل باقرآباد روایت می‌شود و سالار در اولین قرارش با اسماعیل هفت‌خط، متوجه تیر خوردن سهراب، پسر خود می‌شود و ادامه‌ماجرای او به مداوا کردن و مخفی کردن سهراب و البته مشخص شدن حق و باطل می‌گذرد.»

■ تجربه نزیسته درباره یک لات قمارباز

نفری در پاسخ به سؤال میرپور در مورد موانع پیش‌رو در خلق این اثر گفت: «یک سوم از کتاب را که نوشتم، احساس کردم دیگر پیش نمی‌رود. با این‌که کتاب‌های مختلفی در مورد فرهنگ عامه، فرهنگ قهوه‌خانه و... خوانده بودم اما تجربه نزیسته‌ام راجع به شخصیت سالار که یک لات قمارباز بود، باعث می‌شد کار پیش نرود.»

■ ۷۵۰۰ نویسنده زن

فاطمه‌السادات مدنی، منتقد جلسه صحبت خود را با اشاره به تحول عظیم ادبیات بعد از انقلاب ۵۷ تاریخچه مختصری در خصوص زنان نویسنده ارائه داد و افزود: شمار نویسندگان زن قبل از انقلاب انگشت‌شمار بوده اما پس از انقلاب تاکنون به ۷۵۰۰ نفر رسیده، بنابراین می‌توان انقلاب اسلامی ایران را نقطه جوشی برای بروز استعداد زنان دانست. این منتقد، در مورد جامانده از پسر گفت:

«همان ابتدای کتاب، خواندن جمله «قصه، قصه پدر و پسر» ما را به شاهنامه و کهن الگوی پسرکشی می‌برد.»

وی سپس از نفری در مورد سرنوشت شخصیت سهراب و چرایی زنده ماندن او پرسید و نفری پاسخ داد: «سهراب نماد رشد و بالندگی انقلاب است و می‌خواهد انقلاب را به نتیجه برساند. زنده ماندن او به معنای زنده ماندن مسیر و انقلاب است. به همین خاطر نخواستم مانند سهراب شاهنامه کشته شود.»

■ همیشه قرار نیست پسر به دنبال پدر

نفری در این جلسه، به نقش پررنگ جوانان در برهه‌های حساس کشور اشاره کرد و با توجه به شخصیت سالار و سهراب گفت: «همیشه قرار نیست پسر به دنبال پدر برود، گاهی برعکس است. بیشتر مبارزان ما در دفاع مقدس کم‌سن و سال هستند. در صحبت‌های امام و رهبری هم تأکید روی جوانان است.»

■ وقتی زال با پدرش سام هم‌هویتی ندارد

در ادامه، مدنی ضمن اشاره به ساحت و کارکردهای سیمرغ در شاهنامه، به بررسی نقش سیمرغ در شاهنامه و کتاب پرداخت و توضیح داد: «وقتی زال با پدرش سام هم‌هویتی ندارد و به خاطر سرزنش بزرگان در دامنه کوه با سیمرغ زندگی می‌کند؛ سیمرغ، پری به او می‌دهد تا هر بار مشکلی پیش آمد آن را آتش بزند و سیمرغ حاضر شود. در اینجا هم سالار، هر جا مشکل دارد به یاد مادرش سیمرغ می‌افتد.»

نفری نیز شخصیت سیمرغ را نشأت گرفته از

حال و هوای مادرانه خویش دانست و درباره دیگر شخصیت‌های زن داستان گفت: «در داستان‌ها به ما القا شده که زن ایرانی بدبخت و هیچ کاره است. این طور نیست، زن می‌تواند مثل آذر کسی را بدبخت کند و می‌تواند مثل عالیه باشد و مسیر تکامل را نشان بدهد.»

■ درباره شخصیت اسد و فرشته

در اواخر جلسه مجری-کارشناس، ضمن اشاره به آیین‌های مذهبی ذکر شده در کتاب از جمله «بنی اسد» در مورد این آیین سنتی در پیشوا و ارتباط آن با واقعه ۱۵ خرداد ۴۲ در پل باقرآباد توضیحاتی داد.

منتقد در پاسخ به سؤال میرپور درباره دیگر شخصیت‌های داستان پاسخ داد: «از جمله شخصیت‌هایی که اگر در داستان نمی‌آمدند هم اتفاقی برای اثر نمی‌افتاد شخصیت اسد و فرشته بود. شخصیت آذر هم با آن همه عصیان، بعد از دیدن پسرش زود کوتاه آمد.» مدنی صحبت‌های پایانی خود را به نقد شخصیت سهراب اختصاص داد و گفت: «سهراب بعد از زخمی شدن، خانه‌نشین می‌شود و دیگر از او خبری نیست.

با توجه به داستان رستم و سهراب و با توجه به روضه حضرت علی اکبر (ع) دوست داشتیم که این شخصیت پررنگ‌تر ظاهر می‌شد.»

لازم به ذکر است کانون ادبی راوی گیلان از آذرماه سال ۹۹ فعالیت خود را آغاز کرد. در کارنامه فعالیت‌های اعضای این کانون که جمعی از بانوان استان گیلان حضور دارند، نگارش رمان، داستان کوتاه، جستار، یادداشت نقد کتاب و برگزاری جشنواره‌های استانی و کشوری به چشم می‌خورد.

عرفان‌های نوظهور، خدای ذهنی را می‌خواهند، نه خدای واقعی



نشست نقد و بررسی کتاب «دست به گریبان عشق» با همکاری مجموعه تم استوری و کتابخانه مرکزی پارک‌شهر تهران برگزار شد. این نشست به‌صورت همزمان از تلویزیون اینترنتی کتاب پخش شد.

■ عرفان‌های نوظهور منکر حضور خدا هستند

حجت‌الاسلام مسلم گریوانی، نویسنده اثر با اشاره به مطالعه تطبیقی عشق در عرفان اسلامی و شبه‌عرفان‌های نوپدید در کتاب دست به گریبان عشق، گفت: تعریف عرفان‌های نوپدید سخت است؛ چون شخصیت‌ها و جریان‌های متعددی است که در دوره مدرن از سال ۱۹۶۰ به بعد در پی تحولات مدرنیسم، شکل گرفته‌اند. این تحولات، شیئونات مختلف زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده.

دعاوی این عرفان‌ها که معمولاً شخص محور است و اشخاص کاریزما و برخی از شبه‌جریان‌های علمی معاصر تحت عنوان تفکر جدید، آن است که مکاتب، مذاهب و مشارب کهن و قدیمی برای درمان رنج‌های انسان معاصر ناکارآمد است؛ شاید به این دلیل که مکاتب گذشته مسأله کارآمدی نداشته و مسأله‌شان حقانیت بوده است.

انسان امروز به اعتبار تحولات و قطع شدن رابطه انسان با آسمان، یک‌جورهایی رابطه معنوی‌اش با خدا قطع شده، همان‌طور که نیچه گفت خدا مُرد و منظورش این بود که کارکرد خدا از بین رفته است و منکر حضور خدا بود و نه وجود

خدا؛ این ویژگی همه مذاهب، ادیان جدید و عرفان‌های نوظهور است که دنبال چیزی بودن است تا امید و نشاط ببخشد.

■ تعبیر اَشو درباره فیلسوفان

ویژگی دیگر این جریان‌ها و عرفان‌ها این است که تجربه‌محور است. عرفان ما پشتوانه فلسفی و نظری دارد ولی آنها از این موضوع فراری‌اند و حتی بسیار متحورانه درباره فلسفه صحبت می‌کنند.

اشو، تحصیلات فلسفی دارد اما می‌گوید فیلسوفان، سگان تاریخ‌اند! این تجربه محوری بر پایه تجربیات شخصی است درحالی‌که عرفان اسلامی، روش شهود را انتخاب می‌کند.

خیلی از ما تجربیات معنوی و شخصی زیادی داریم مثل اولین باری که چشم‌مان به کعبه افتاد یا امثال آن. گاهی ممکن است در نگاه به طبیعت، حس حیرت و معنویت به ما دست بدهد؛ این حس در عرفان‌های نوظهور به‌صورت روشمند، محور فعالیت‌های‌شان می‌شود.

این تجربیات را هم در قالب مکتب و مذهب ارائه می‌کنند. اینها یک‌سری آموزه‌های مشترک دارند که کلیدی‌ترین و پرتکرارترین اصولی مذهبی‌شان مسأله عشق است.

اشو در جایی می‌گوید: مریدی نزد من آمد و گفت خدا کجاست؟ گفتم: نگرد که خدا نیست؛ خدا همین جاست؛ خدا خودت هستی؛ خدا خودم هستم... این پریشان‌گویی نتیجه آن انکار مبانی است. آیا واقعا حضور خدا را از وجود خدا می‌شود منفک کرد؟

مگر راه دیگری غیر از قلب برای شناخت خدا وجود دارد؟

دکتر حمیدرضا مظاهری‌سیفی، منتقد این نشست ضمن بیان این‌که این کتاب از نظر ظاهری جذاب است و جنبه‌های زیبایی‌شناسانه در آن به‌خوبی روایت شده، گفت: در این کتاب، از ارجاعات کمی بهره برده شد. دومین نکته این‌که تناقض‌هایی در عرفان‌های نوظهور وجود دارد اما نگار این تناقض‌ها در این کتاب و برای نویسنده هم حل نشده است.

برای نمونه در این اثر به جایگزین شدن خود فرد با ایمان به خدا در عرفان‌های نوپدید اشاره شده اما در بخشی دیگر از خداگرای انسان‌محور سخن به میان آمده است که به نظر می‌رسد عبارت خودگرای انسان‌محور به واقعیت نزدیک‌تر باشد. همچنین در جایی آقای گریوانی نقدی را با عنوان انحصارگرایی در شناخت قلبی خداوند به عرفان‌های نوظهور مطرح کرده است و حال آن‌که مگر راه درست دیگری غیر از قلب برای شناخت خدا وجود دارد؟ آیا با حس می‌خواهیم خدا را بشناسیم؟ اصلا قلمرو و کارکرد براهین منطقی به آنجا نمی‌رسد.

ایمان در حقیقت، چشمی است که در قلب باز می‌شود برای شناخت خدا. در ادامه نویسنده کتاب عنوان کرد: این عرفان‌ها منکر خدای متشخص است اما مرتب درباره خدا حرف می‌زند. آنها خدای ذهنی را می‌خواهد و نه خدای واقعی؛ چون به‌دنبال تعالی نیست و فقط درصدد کسب آرامش است. در این عرفان‌ها خدا ابزاری برای رسیدن انسان به انسان است.

سبد خرید آقایان پر کتاب‌تر؛ سبد خرید بانوان به‌گزینه‌تر



«تکتا» یا همان تصویر کتاب ایران، نتیجه حاصل‌شده از داده‌کاوی رفتار مشتريان سي‌وچهارممين نمايشگاه بين‌المللي كتاب تهران در بخش مجازي است. اين نتايج به اندازه برشي از جامعه مي‌تواند بينش‌ها و بصيرت‌ها را نسبت به صنعت نشر ايران، افزايش دهد. مطالعه و فهم رفتار مخاطبان بخش مجازي سي‌وچهارممين نمايشگاه بين‌المللي كتاب تهران براي سياست‌گذاران، فعالان صنعت نشر و مخاطبان امر مهمي به‌شمار مي‌رود و قابليت تصويربخشي به داده‌ها براي مخاطبان عمومي را به همراه دارد. تکتا روايتي از شکوه و پيشرفت اين سال‌هاي صنعت نشر ايران است.

■ از جرابي اهميت نمايشگاه كتاب تا درباره بسته‌هاي ارسالي

تکتا در نخستين شماره همراه پاسخ به اين پرسش که چرا گزارش اين رويداد با اهميت است؟ در چهار فصل با عناوين داستانيک نمايشگاه مجازي كتاب ۱۴۰۲، تحليل رفتار كتاب‌دوستان، ناشران و کتابفروشي‌ها و درباره بسته‌هاي ارسالي تنظيم شده است. مقايسه تعداد خريداران كتاب در نمايشگاه‌هاي مجازي، ميزان فروش، مقايسه تعداد كتاب‌هاي فروش‌رفته در نمايشگاه‌هاي مجازي، مقايسه تعداد عناوين عرضه‌شده كتاب در نمايشگاه‌هاي مجازي، پيش‌بينی ارزش برآوردي چاپ رسمي كتاب در سال ۱۴۰۲، ارزش كل فروش مجازي و فيزيكي در سي‌وچهارممين نمايشگاه كتاب تهران، ارزش فروش بخش مجازي سي‌وچهارممين نمايشگاه كتاب تهران، متوسط ارزش خريده هر فرد در بخش مجازي، تعداد كتاب‌هاي عرضه‌شده در نمايشگاه توسط فروشندهگان در هر بازه قيمتي، تعداد كتاب‌هاي خريداري شده در نمايشگاه توسط خريداران

حقيقي در هر بازه قيمتي، نقشه پراکندهي استان محل سکونت خريداران كتاب در نمايشگاه مجازي، نمودار سني خريداران نمايشگاه، داده‌هاي خريداران نمايشگاه مجازي از نظر جنسيت، دسته‌بندي محتوايي كتاب‌هاي فروش‌رفته، پرمخاطب‌ترين گروه‌هاي موضوعي نمايشگاه، بيشترين زيرموضوعات مورد علاقه مخاطبان، آمار كتاب‌هاي فروش‌رفته به تفكيك تآليف و ترجمه، پرفروشنده‌ترين عناوين در چهارممين نمايشگاه مجازي كتاب براساس تعداد نسخه فروش‌رفته، پرمخاطب‌ترين اشخاص با نقش اصلي (مؤلف، شاعر، مترجم، بازنويس) در چهارممين نمايشگاه مجازي كتاب، اطلاعاتي درخصوص تعداد ناشران و کتابفروشي‌هاي حاضر در نمايشگاه و دلایل حضور کتابفروشي‌ها در اين دوره از نمايشگاه، نقشه پراکندهي فروشندهگان (ناشر و کتابفروشي) حاضر در نمايشگاه، نمودار توزيع فروشندهگان (ناشر و کتابفروشي) حاضر در نمايشگاه به تفكيك مرکز و ساير شهرهاي استان، کتابفروشي‌هاي ممتاز، تعداد كتاب‌هاي فروخته‌شده در کتابفروشي‌ها، داده‌هايي از تمرکززاوي و تلاش براي حرکت به سمت عدالت اجتماعي و... برخي از عناوين داده‌هاي ارائه‌شده در اولين شماره تکتاست که با ارائه تصاویر و نمودارهاي مختلف همراه شده است.

■ مسير تازه تحليل‌ها با روايتي تصويري از صنعت نشر

پرمخاطب‌ترين كتاب، نويسنده و گروه موضوعي در نمايشگاه و اطلاعات خريداران نمايشگاه به تفكيك جنسيت، تنها چهار بخش از روايت تکتا در نخستين شماره از تصوير كتاب ايران است. در ادامه داده‌هاي تکتا در اين بخش‌ها را مي‌خوانيم. به روايت تکتا، حجت‌الاسلام محسن عباسي ولدي پرمخاطب‌ترين نويسنده در بخش مجازي سي‌وچهارممين نمايشگاه بين‌المللي كتاب تهران بوده است. گروه موضوعي کودک و نوجوان نيز بيشترين مخاطب را به خود جذب کرده، همچنين داده‌هاي تکتا از اين حکايت دارد که سبد خريد آقایان پر کتاب‌تر و سبد خريد بانوان به‌گزینه‌تر است. داده‌کاوي بخش مجازي نمايشگاه سي‌وچهارم، اطلاعات جالبي را در اختيار فعالان و علاقه‌مندان به اخبار صنعت نشر قرار داده است؛ اطلاعاتي که مي‌تواند تحليل‌ها را به مسيرهاي تازه‌اي هدايت کند. بر اساس روايت تکتا كتاب‌هاي

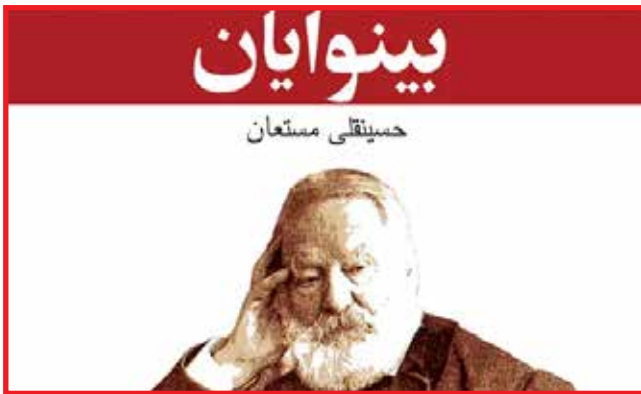
کتابخانه نيمه‌شب، مهارت‌هاي زندگي، ستاره‌هاي چيدني نيستند، خاتون و قوماندان، تکه‌هايي از يک کل منسجم، حکمت جاودانه، کهکشان نيستي، ترجمه الغارات، تسنيم؛ تفسير قرآن کریم و حضرت حجت عج از ديگر کتاب‌هاي پرمخاطب نمايشگاه مجازي چهارم بود. ۱۰۰ عنوان كتاب پرفروشنده بخش مجازي نمايشگاه مجموعاً بيش از ۷۶ هزار نسخه فروش داشته‌است. ۲۸ درصد اين عناوين را بيش از يک ناشر به بازار انديشه ايران وارد کرده‌اند. درمیان اين نويسندگان، آثار حجت‌الاسلام محسن عباسي ولدي ۸۸۱۱ نسخه به فروش رفته و او رکورددار پرمخاطب‌ترين پديداور است و پس از آن مهدي ميرکيايي، علي صفائي حائري، مرتضي مطهري، سيدعلي خامنه‌اي، غلامرضا حيدري ابهري، کلر ژوبرت، سيد محمدحسين راجي، محمدرضا حدادپور جهري، مت هيگ، فئودور داستايفسكي، عبدا... جوادي آملی، ناصر کشاورز، حسين فتاحي و مزگان شيخي در رده‌هاي بعدي قرار گرفته‌اند.

روايت تکتا در بخشي ديگر نشان مي‌دهد گروه کودک و نوجوان با جذب ۳۹.۱۸ درصد مخاطب و فروش ۲۵۱ هزار و ۸۳۷ نسخه كتاب، پرمخاطب‌ترين گروه موضوعي در اين نمايشگاه بوده است. ادبيات با ۵۰.۱۵ درصد و فروش ۲۱۲ هزار و ۲۵۹ نسخه كتاب، دين با ۵۷.۱۳ درصد و فروش ۱۸۵ هزار و ۸۴۵ نسخه كتاب و علوم اجتماعي با ۹۵.۱۲ درصد و فروش ۱۷۷ هزار و ۳۲۰ نسخه كتاب، رتبه‌هاي بعدي را به خود اختصاص داده‌است. چهار گروه پرمخاطب اول ۱۵.۱ درصد از ۱۳ گروه موضوعي بعدي بيشتر فروش داشته‌است.

■ سبد خريد آقایان پر کتاب‌تر؛ سبد خريد بانوان به‌گزینه‌تر

براساس آنچه در تکتا آمده، بانوان با حساسيت و دقت بيشتر و مردان تعداد بيشتري كتاب مي‌خرند. طبق تحليل‌هاي صورت گرفته از نمايشگاه مجازي چهارم، مردان با خريد ۸۶۹ هزار و ۸۶۷ نسخه كتاب در مقايسه با زنان با خريد ۴۹۹ هزار و ۸۵۷ نسخه كتاب، به طور متوسط ۵.۱ كتاب بيشتر خريده‌اند. در روايتي ديگر نيز تصويري از سن و سال خريداران ارائه شده که براساس آن ۹۲ درصد خريدها از سوي جوانان و ميانسالان انجام شده است. از اين رو جوانان ۲۰ تا ۴۰ سال، حدود ۷۴ درصد و ميانسالان ۴۱ تا ۶۰ سال، حدود ۱۸ درصد جمعيت خريداران را تشكيل دادند.

چند سطر کوتاه درباره شاهکاری بلند



بینوایان

حسینقلی مستعان

معانی بلندی را که با بینوایان قطره قطره در قلم جاری گشت، جای دیگری پیدا کنم. به این امید سراغ داستان‌های دیگر می‌روم که شاید جمله‌ای در آنها مرا به یاد بینوایان بیندازد. هرچند بینوایان را در ذهنم جای ندامت تا با گذشت ایام از خاطرم برود، بلکه آن را به گنجینه دل سپردم تا گذر ایام آن را زنده‌تر کند. امیدوارم روزی مسیرم به گورستان پرلاشز بیفتد، نه به این خاطر که سر مزار مشاهیر آن بروم، بلکه شاید «در گوشه‌ای خلوت، پای یک دیوار کهنه، و زیر یک درخت سُرخدار، که عشقه‌ها به تنه آن پیچ خورده و بالا رفته‌اند، سنگ قبری را ببینم که آب، آن را سبزفام کرده و هوا سیاه رنگ. قبری که علف‌های بلند اطرافش را گرفته‌اند و زمینش نمناک است.» امیدوارم کنار آن قبر بی‌نام، بنشینم و از خطوط بی‌نقشش راه آسمانی زیستن را پیدا کنم...

شمعدان نقره‌ای راه آسمانی شدن را نشان می‌دهد. با ژاور، مردی که بین قانون زمینی و وجدانی آسمانی زمین‌گیر می‌شود... و چقدر افسوس می‌خورم! کاش از جامعه‌شناسی، سیاست، تاریخ و فلسفه چند کلمه‌ای می‌دانستم تا بینوایان را آن‌گونه که باید، بشناسم. کاش راه و رسم انسان شدن را یاد گرفته بودم تا در بینوایان آن را مرور می‌کردم. بعد از بینوایان، خواندن و نوشتن برایم سخت شده‌است. فهمیده‌ام کلمات وزنی دارند که درک‌شان برایم دشوار است. شاید رمان‌های زیادی بعد از بینوایان بخوانم اما گمان نمی‌کنم شعله‌ای را که این کتاب در وجودم روشن کرد، بار دیگر احساس کنم. شاید به داستان‌هایی برسم که در پیرنگ، شخصیت‌پردازی، دیالوگ‌ها و تمام عناصر داستانی از بینوایان بالاتر باشند اما فکر نمی‌کنم دریای

سرچشمه‌ای رسیده‌ام که شوق دریاها را از من گرفته‌است. دیگر رمان را با بینوایان تفسیر می‌کنم. با بینوایان ژانرها برایم معنا می‌شود. بعد از بینوایان، ژانر اجتماعی را با تکه نانی می‌شناسم که بینوایی گرسنه را زندانی محکوم به اعمال شاقه می‌کند و فقر را با کودکانی گرسنه می‌فهمم که در سرمای زمستان، در خرابه‌ها هم جایی برای خوابیدن ندارند. با ژانر عاشقانه، دلدادگی را به یاد می‌آورم که دستش را سپر گلوله‌ها می‌کند تا خراشی بر صورت محبوب نیفتد. رمان‌های حماسی را با کوچه‌شانورری و سنگر خونینش، زندان بی‌پاک و از خود گذشته‌اش به ذهن می‌سپارم و دلاوری را در دستان کوچک پسر بچه‌ای پابرنه می‌بینم که در تیررس دشمن، مرگ را به سخره می‌گیرد و همبازی آن می‌شود. و در چشمان منتظر یک مادر، تراژدی را معنا می‌کنم، آنگاه که آرزوی در آغوش کشیدن دخترش را به گور می‌برد. و شمع پدران‌های روشنی‌بخش وجودم می‌کنم که بی‌صدا آب می‌شود تا شمعدان‌های نقره در قلب انسان‌ها باقی بماند. با بینوایان، شخصیت‌پردازی را نیز به خاطر می‌سپارم. با ژانر والژان... مردی که از سیاهی زندان، به روشنائی آسمان می‌رسد و از پوسیدگی، زندگی را پیدا می‌کند. با میریل، پیرمرد مهربانی که در دو

«کتابی که خواننده در این لحظه زیر نظر خویش دارد، سرتاسرش، با همه کم و کاستی‌هایش، حرکتی است از بدی به سوی نیکی... از شب به سوی روز... از پوسیدگی به سوی زندگی... از دوزخ به سوی آسمان... / بخشی از بینوایان» چند کلمه‌ای که در ادامه می‌خوانید نه نقد کتاب است و نه تحلیل آن. تنها احساس مخاطبی است که ادبیات را با این کتاب شناخته‌است. نوشتن درباره کتاب‌ها و فیلم‌ها را به این امید شروع کردم که بتوانم روزی درباره بینوایان چیزی بنویسم. اما حالا که این شاهکار را بعد از سه سال به پایان رساندم، تمام تجربیات و تمریناتم را برای نوشتن، از خاطر برده‌ام. با وجود این اما می‌نویسم؛ نه به این خاطر که بر مخاطبی که این کتاب را نخوانده تأثیری بگذارم تا سمت خواندنش برود. حتی نمی‌خواهم برای خوانندگان این کتاب چیزی را یادآوری کنم. می‌نویسم تا شاید این چند کلمه، آبی بر آتش درونم باشد. تاریخچه رمان را نمی‌دانم، اما انگار رمان به وجود آمد تا چنین شاهکاری خلق شود. با بینوایان هنر به رستگاری رسید. همه رمان‌های تاریخ را نخوانده‌ام و تردیدی نیست که آن قدر عمر نخواهم کرد که همه آنها را بخوانم اما انگار سیراب شده‌ام. گویی به

چگونه از طریق علم می‌توان ثروتمند شد؟

طریق مجوزها یا فروش آن ایجاد کند.
ارتقاء و تخصص: همواره در زمینه خود به روز باشید و به دنبال راه‌هایی برای بهبود و تخصص بیشتر باشید. این می‌تواند شامل شرکت در کنفرانس‌ها، انتشار مقالات یا کسب مدارک تخصصی باشد.

و متخصصان با استفاده از دانش خود شرکت‌ها یا محصولات نوآورانه‌ای را راه‌اندازی کرده‌اند. این می‌تواند شامل تأسیس یک استارت‌آپ، مشاوره یا توسعه محصول باشد.
اختراع و حقوق مالکیت فکری: اگر یک ایده یا اختراع جدید دارید، ثبت اختراع می‌تواند از آن محافظت کند و منبع درآمدی از

شامل توسعه محصولات جدید، فرایندها یا راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات باشد.
شبکه‌سازی و همکاری: با دیگران در زمینه‌تان ارتباط برقرار کنید. شبکه‌سازی می‌تواند منجر به فرصت‌های شغلی، همکاری‌های تحقیقاتی و حمایت مالی شود.
کارآفرینی: بسیاری از دانشمندان

تحصیل و یادگیری مستمر: ابتدا، دانش و مهارت‌های خود را در زمینه‌ای که به آن علاقه دارید افزایش دهید.
این کار می‌تواند شامل تحصیلات دانشگاهی، کارآموزی، دوره‌های آنلاین یا خودآموزی باشد.
تحقیق و نوآوری: ایده‌ها و فرصت‌های جدید را جستجو کنید. نوآوری در علم می‌تواند

۹ تکنیک برای متقاعد کردن مخاطب

حتی قبل از اینکه شروع به فکر کردن راجع به سخنرانی خود کنید، کمی زمان بگذارید تا مخاطبانان را درک کنید. علایق آن‌ها چیست؟ با چه مشکلاتی روبرو هستند؟ از چه نوع زبانی استفاده می‌کنند؟ هر چه بیشتر در مورد آن‌ها بدانید، سخنرانی بهتری خواهید داشت.

۶) اشتیاق خود را نشان دهید

نشان دادن اشتیاق، از قوی‌ترین راه‌ها برای جذب مخاطب و صحبت کردن با اعتماد به نفس است. وقتی در مورد چیزی صحبت می‌کنید که واقعاً به آن اهمیت می‌دهید، مشخص خواهد شد. چشم‌انداز برق می‌زند، لحن‌تان تغییر کرده و سطح انرژی شما بالا می‌رود. اشتیاق شما مسری می‌شود و دیگران را برمی‌انگیزد تا همان هیجان و اشتیاق شما را احساس کنند.

نمی‌توان اشتیاق را جعل کرد. مردم می‌توانند تشخیص دهند که شما واقعاً در مورد یک موضوع هیجان‌زده هستید یا خیر. بگذارید مخاطبان شما را واقعی ببینند.

۷) بپذیرید که اشتباهات اتفاق می‌افتند

هیچ کسی بی نقص نیست. همه ما گاهی نکته‌ای را فراموش کرده یا رشته افکار خود را از دست می‌دهیم. این بخشی از انسان بودن است. اشتباه کردن تا زمانی که آن را با خونسردی و شوخ طبعی مدیریت کنید، اشکالی ندارد. مخاطبان می‌دانند که شما یک انسان هستید و شرایط را درک خواهند کرد.

۸) از اصطلاحات پیچیده استفاده نکنید

یکی از بزرگترین اشتباهات سخنرانان این است که پیام خود را بیش از حد پیچیده می‌کنند. آن‌ها از اصطلاحات سخت، جملات طولانی و ایده‌های پیچیده استفاده می‌کنند که مخاطبان را گیج خواهند کرد.

مؤثرترین سخنرانی‌ها، ساده، واضح، مختصر و قابل درک هستند.

هنگام آماده کردن سخنرانی خود، سادگی را هدف قرار دهید. ایده‌های پیچیده را تبدیل به مفاهیمی قابل درک کنید. از زبان ساده‌ای استفاده کنید که مخاطب شما به راحتی بتواند آن را درک کند.

۹) خود را باور داشته باشید

مهم‌ترین اصل برای صحبت کردن با اعتماد به نفس، خودباوری است. شما باید به توانایی خود در ارائه یک سخنرانی عالی، ارتباط با مخاطبان خود و تأثیرگذاری با استفاده از کلماتان ایمان داشته باشید.

بدون این باور، تمام تکنیک‌های موجود در جهان از شما سخنران با اعتماد به نفسی نخواهند ساخت. پس خودتان را باور داشته باشید.



یک روایت می‌تواند طرز فکر و احساس ما را تغییر دهد.

قصه‌گویی یا داستان‌سرایی فقط برای فیلم‌های پرفروش یا قبل از خواب کودکان نیست. بلکه به عنوان ابزار قدرتمندی شناخته می‌شود که می‌تواند سخنرانی‌های شما را جذاب‌تر، به یادماندنی‌تر و متقاعدکننده‌تر کند.

وقتی داستانی را تعریف می‌کنید، مخاطبانان را با خود به سفر می‌برید، با او ارتباط عاطفی ایجاد کرده و پیام خود را قابل ارتباط‌تر می‌کنید.

با استفاده از این ۹ تکنیک متقاعدکننده و با اعتماد به نفس صحبت کنید

۴) فقط به کلمات خود توجه نکنید

ما اغلب فکر می‌کنیم که یک سخنرانی با اعتماد به نفس تنها مربوط به کلماتی است که از آن‌ها استفاده می‌کنیم. اما این تنها بخشی از معادله است.

ارتباط غیرکلامی، نقش مهمی در درک دیگران از ما و پیام ما دارد. چیزهایی مانند زبان بدن، حالات چهره و حتی نحوه لباس پوشیدن می‌تواند به طور قابل توجهی بر درک مخاطب از ما تأثیر بگذارد.

به عنوان مثال، حفظ ارتباط چشمی می‌تواند به مخاطب نشان دهد که شما مطمئن و صادق هستید.

حالات مختلف بدنی می‌توانند بر کلماتان تأکید کرده و به شما کمک کنند تا افکار خود را به طور مؤثرتری بیان کنید. ایستادن با حالت مناسب می‌تواند اعتماد به نفس را القا کند، حتی اگر استرس داشته باشید.

۵) مخاطبان خود را بشناسید

درک این که با چه کسی صحبت می‌کنید، الزامی است. شناخت مخاطب است که پیام، لحن و حتی زبان بدن شما را تعیین می‌کند.

صحبت کردن با اعتماد به نفس می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. این کار فقط در مورد آنچه بر زبان خود می‌آورید نیست، بلکه نحوه بیان هم اهمیت ویژه‌ای دارد.

در ادامه، چند تاکتیک ذکر شده‌اند که می‌توانند به شما کمک کنند با کلمات خود مردم را وادار به گوش دادن صحبت‌هایتان کنید.

۱) قدرت مکث را دستکم نگیرید

صحبت کردن با اعتماد به نفس به معنای سریع صحبت کردن نیست. در عوض، رعایت سرعت و ریتم مناسب و استفاده از قدرت سکوت و مکث اهمیت زیادی دارد.

مکث، لحظه‌ای تفکر برای شنوندگان شما فراهم می‌کند و به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا کلمات و ایده‌های شما را هضم کنند.

اما مشکل اینجاست که سکوت ما را آزار می‌دهد. به همین دلیل، برای کنترل سرعت صحبت خود باید تمرین کنید.

سعی کنید که از مکث به صورت استراتژیک در سخنرانی خود برای تأکید بر نکات و ایده‌های کلیدی استفاده کنید.

۲) تمرین کنید

نباید اهمیت تمرین را نادیده بگیرید.

از استرس به عنوان منبعی برای انگیزه استفاده کنید. جلوی آینه سخنرانی کنید، صدای خود را ضبط کرده و مشکلات را پیدا کنید یا حتی از دوستان خود نظر و راهنمایی بخواهید.

با گذشت زمان، تمرین به شما کمک خواهد کرد تا به توانایی‌های گفتاری خود اعتماد کنید. یاد می‌گیرید که چگونه اعصاب‌تان را کنترل کنید، صدای خود را برای تأکید تنظیم کرده و از زبان بدنتان به طور مؤثر استفاده کنید.

۳) بر هنر داستان‌سرایی تسلط داشته باشید

دانشمندان علوم اعصاب دریافته‌اند که شنیدن

«خرده عادت»، کلید طلایی برای رسیدن به موفقیت



«خرده عادت» راهی مطمئن برای رسیدن به هدف‌های کوچک و بزرگ است و به تقویت و پایدار کردن رفتارهای مثبت و توسعه مهارت‌ها کمک می‌کند. استفاده از این راهکار طلایی برای نسل نوجوان و جوان در ایجاد انگیزه برای داشتن آینده‌ای روشن و پربار غیرقابل انکار است. «تسرین امامی» کارشناس تکنولوژی آموزشی و مشاوره تحصیلی و خانوادگی درباره این کلید طلایی می‌گوید.

■ آهسته و پیوسته تا موفقیت

شاید بارها و بارها این حرف‌ها را شنیده باشید. چه بسا حرف‌های دل خودتان هم باشد. اما برای آن که قدم در راه حل کردن این موضوع بگذارید قبل از هر چیز باید باور داشته باشید از قدیم گفته‌اند: «سنگ بزرگ علامت نزدن است». یعنی هدف باید متناسب با توانایی باشد و اگر هدفی بزرگ‌تر از حد توان را نشانه بگیریم به ثمر رساندن آن کاری دشوار و یا غیر ممکن خواهد بود. شاید یکی از راه‌های رسیدن به هدف متناسب با توانایی به قول معروف حرکت آهسته و پیوسته باشد، همان طور که می‌گویند: «رهره آن نیست که گه تند و گهی خسته رود / رهره آن است که آهسته و پیوسته رود».

«تسرین امامی» کارشناس تکنولوژی آموزشی و مشاوره تحصیلی و خانواده از خرده عادت‌ها می‌گوید. راهکاری مناسب برای رسیدن به اهدافی که در زندگی پیش روست و کوچک و بزرگ هم ندارد.

■ خرده عادت‌ها

«خرده عادت‌ها، عاداتی کوچک و ساده اند که به آسانی قابل اجرا بوده و در طول زمان می‌توانند منجر به تغییرات بزرگ و مثبت در زندگی شوند». در واقع این راهکار مناسب یک رفتار مثبت بسیار کوچک است که به دلیل کوچک بودن، افراد خود را قادر به انجام آن می‌بینند و در نتیجه هر روز خود را موظف می‌کنند که هر طور شده است آن را انجام دهند و در انجام آن به هیچ وجه احساس ضعف و ناتوانی نمی‌کنند؛ بنابراین با وجود این خرده عادت‌ها خود را در رسیدن به اهداف کوچک و بزرگ توانمند می‌بینند و چه بسا به بزرگ‌ترین اهدافشان نیز به راحتی دست پیدا خواهند کرد.

■ موضوعات مختلف در زندگی و خرده عادت‌های مرتبط با هر موضوع

موضوعات مختلفی در زندگی افراد وجود دارند که شاید خیلی ساده به نظر برسند، اما با این وجود و با اینکه بارها و بارها برای رسیدن به اهداف ریز و درشت تصمیم گرفته‌اند و حتی برنامه‌ریزی‌های متعددی نیز داشته‌اند، اما در کمال ناباوری

شکل‌گیری هستند. خرده عادت‌ها با استفاده از هدف‌های کوچک و قابل دسترس به تدریج به تقویت و پایدار کردن رفتارهای مثبت و توسعه مهارت‌ها کمک می‌کنند.

■ روش‌هایی برای ایجاد خرده عادت‌ها در نوجوانان

از آن‌جا که نقش خرده عادت‌ها برای رسیدن به هدف‌های حتی بزرگ در زندگی بسیار مؤثر و قطعی است استفاده از این راهکار طلایی برای نسل نوجوان و جوان در ایجاد انگیزه برای داشتن آینده‌ای روشن و پربار غیرقابل انکار است؛ بنابراین دانستن روش‌های مناسب برای ایجاد خرده عادت‌ها در نوجوانان و جوانان بسیار توصیه می‌شود و چه بسا آینده هدفمند آنان را نیز تضمین خواهد کرد.

■ شناسایی هدف

با نوجوانان در مورد اهداف و آرزوهای آن‌ها صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید که یک هدف کلی انتخاب کنند.

■ شکستن هدف به هدف‌های کوچکتر

هدف کلی را به قسمت‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. مثلاً اگر هدف اصلی تقویت سلامت فیزیکی است، یک خرده عادت می‌تواند «هر روز ۵ دقیقه پیاده‌روی» باشد.

سادگی و قابلیت انجام مطمئن شوید که خرده عادت‌ها به گونه‌ای ساده و قابل انجام باشند تا نوجوان از انجام آن‌ها ناامید نشود.

■ پیگیری و ثبت نتایج

یک برنامه یا یادداشت‌برداری برای ثبت پیشرفت‌ها داشته باشید.

دستیابی به اهداف حتی کوچک ساده نیست و از آن‌جایی که خرده عادت‌ها این مسئله را ممکن می‌سازند ذکر چند مثال که اکثریت افراد در زندگی به آن مبتلا هستند می‌تواند موضوع را ملموس‌تر کند و تجربه موفق را پیش رو بگذارد. سلامت فیزیکی

هر روز ۵ دقیقه ورزش کردن

هر روز یک لیوان آب در اول صبح نوشیدن

به جای آسانسور از پله استفاده کردن

سلامت در تغذیه

هر روز خوردن یک میوه

شروع روز با صبحانه سالم و مقوی

جلوگیری از نوشیدن نوشابه‌های گازدار

سلامت ذهنی

هر روز ۵ دقیقه تأمل یا مدیتیشن

نوشتن لیستی از سه چیز مثبت در هر روز

هر روز ۱۰ دقیقه کتاب خواندن

یک واژه یا جمله جدید یاد گرفتن در روز

نوت‌برداری از موارد جدید یاد گرفته شده

ارتباطات

هر روز به یک نفر یک پیام مثبت ارسال کردن

کنترل خشم و کاهش استرس (هر روز دو مورد را

کنترل کنید، بعد به دفعات بیشتر کنید)

■ توسعه مهارت با شگرد خرده عادت

«امامی» که بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس و مشاوره در آموزش و پرورش و ارتباط با دانش آموزان را دارد با تأکید بر نقش خرده عادت‌ها در رسیدن به اهداف این راهکار را در افزایش و توسعه مهارت‌ها به ویژه در نسل نوجوان بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: «ایجاد خرده عادت‌ها برای نوجوانان می‌تواند بسیار مؤثر باشد، زیرا در این سن، ساختارهای ذهنی و عادت‌ها در حال

تسلط پیدا کردن به جهان نوجوان سخت است

و محترم است. به نظر من، مضمون اصلی و محور اصلی کتاب، وفاداری است؛ وفاداری به وطن، وفاداری به دوست، وفاداری به خانواده و حتی گاهی در نقطه مقابلش خیانت به برادر. در آوردن این مفهوم، آن هم برای مخاطب نوجوان کار دشواری است. نکته غریبی که در این کتاب وجود دارد این است که جنگ، نوجوانان ما را بالغ کرد. معنای جنگ، نه تنها تفنگ در دست گرفتن بود، بلکه بلوغی بود که در رابطه عماد و مریم وجود داشت. این کتاب جزو معدود مواردی است که داستان شخصیت نیست و داستان، درباره وضعیت است، درباره موقعیت زمانی و مکانی چند روز ابتدای جنگ، آن هم زمانی که جنگ هنوز به طور رسمی آغاز نشده بود. وقتی با داستان وضعیت روبه‌رو هستیم، چیزی که می‌تواند داستان را سرپا نگه دارد، ریتم و ضرباهنگ است. ریتم یعنی این که مضمون بتواند جای جای داستان تکرار شود و معنای ضرباهنگ این است که هر چه سرعت این تکرارها بیشتر می‌شود، سرعت روایت داستان هم بالا می‌رود؛ طوری که در فصل‌های پایانی داستان، این سرعت بسیار بالاست. زمانی که ریتم داستان در حال افتادن است، نویسنده ماجرای تازه‌ای را آغاز می‌کند. من به شخصیت مادر علاقه داشتم؛ به خصوص رابطه و وابستگی بین مادر و پدر که پنهانی نبود و این مسأله، داستان را به جنس داستان‌های الان نزدیک می‌کند. یکی دیگر از نکات مثبت کتاب این است که به یکی از انواع پیرنگ‌های داستان کلاسیک وفادار است، در حقیقت یک داستان فرار است؛ البته با یک تبصره که ما بتمن قضیه را نداریم. این کتاب، کتاب‌آرایی خوبی دارد، برای مثال دیالوگ‌هایی که بر محور لهجه و گویش نوشته شده، پر رنگ شده‌اند و خواندن را راحت می‌کنند اما روی جلد کتاب مفهومی است و همین مسأله باعث که از کار نوجوان دور شود.

■ آیا می‌شود این داستان را اقلیمی حساب کرد یا نه؟!

پاسخ این سؤال به این معناست که کتاب، فرهنگ و زادبوم منطقه‌ای را که داستان در آنجا می‌گذرد به مخاطب بشناساند، خیر، با این تعریف ما چنین چیزی داخل کتاب نداریم، فقط درباره خرم‌چینی مطالبی آمده است؛ البته به نظر من در این کتاب، شناساندن اقلیم به خواننده کار کردی ندارد؛ زیرا نویسنده به وضعیت توجه دارد.

درباره جنگ و اتفاق‌های آن آگاهی داشته باشند. کار دفاع مقدس، بسیار مشکل است؛ زیرا باید تلاش کنی از یک سری کلیشه‌ها دور باشی و در ضمن، داستان را طوری بنویسی که برای نوجوان جذاب باشد. به طور مثال مسأله‌ای که داخل کتاب به‌عنوان تجزیه‌طلبی و پان‌عربیسم بیان شد، هنوز هم مسأله هست و جذابیت دارد.

■ داستان شما فقط ماجرا و قصه نبود، من در کتاب شما دنبال مضمون بودم و آنچه به چشم می‌خورد، بحث پان‌عربیسم بود؟
بحث پان‌عربیسم برای کار نوجوان سنگین بود و من سعی داشتم کار حالت کلیشه‌ای و شعاری پیدا نکند. به همین علت نوشتن این کتاب برای من کمی سخت شده بود. در این کتاب می‌خوانیم با این که عماد عرب بود، چطور به مهران کمک می‌کند او به روستایش برسد؛ البته این را هم بگویم که عماد و مهران هر دو ایرانی بودند و عماد از عرب‌زبانان ایرانی بود. امیدوارم داستان طوری نباشد که خواننده احساس کند نویسنده انسانی است که فقط شعار می‌دهد.

■ شما در داستان تان به کدام شخصیت علاقه‌مند هستید؟

به مریم. البته در داستان، آن طور که باید به شخصیت مریم پرداخته نشد. او شخصیتی است که درسکوت کارهایش را پیش می‌برد و اهدافش را دنبال می‌کند. بعد هم به شخصیت عماد علاقه دارم.

■ آیا رمان بعدی را درباره نوجوان می‌نویسید؟! اگر نه، باز هم درباره نوجوان رمان می‌نویسید؟ لطفا چالش‌های نوشتن رمان نوجوان را بفرمایید.

نوشتن رمان نوجوان چالش‌های زیاد دارد، لابه‌لای این که شما باید سرعت داشته باشید، باید شخصیت هم خلق کنید و دغدغه و دنیای نوجوان را بسازید. نوجوانان الان، هم دنیای خاص و هم منطبق خاص خودشان را دارند. اگر ایده خوبی داشته باشیم، دوست دارم در رده سنی نوجوان دوباره کار کنم؛ اما بی‌شک کار بعدی من در حوزه تاریخ است. البته نوشتن رمان نوجوان به بازخوردی که از این رمان می‌گیرم بستگی دارد.

■ این کتاب را دوست داشتم در ادامه مهدی کفاش درباره این کتاب گفت: این کتاب را دوست داشتم. چون قابل تامل



جلسه نقد و بررسی کتاب «کتابخانه‌های کوکام» در حوزه هنری قم با حضور نویسنده؛ فاطمه جدیدی و منتقد؛ مهدی کفاش برگزار شد. در این نشست مجری - کارشناس؛ رویا حسینی با این سؤال به استقبال مهمانان رفت:

■ ایده اولیه داستان شما از کجا شکل گرفت؟!

فاطمه جدیدی گفت: در حقیقت ایده اولیه این داستان از تمرین‌های کلاسی به ذهنم رسید. در این کلاس‌ها که آقای اشتری استاد بنده بودند، تاکید داشتند در چند سوژه و برای سنین مختلف در ژانرهای مختلف طرح داشته باشیم تا مشخص شود برای چه مخاطبی طرح بهتری آماده می‌شود. طرح اولیه من نایخته و مختصر بود و کم‌کم با تحقیق‌ها و بررسی بیشتر، تکمیل شد. زمانی که طرح، تقریباً شکل خودش را پیدا کرد، نوشتن را شروع کردم.

■ چرا نوجوان؟

در کل حوزه نوجوان برای من جذاب است. من قبلاً هم با نوجوانان کار کرده بودم، البته در زمینه‌های دیگر، این رده سنی برای من همیشه جذاب و دوست‌داشتنی بود و احساس می‌کردم می‌توانم در این حوزه پیشرفت کنم. حال این که بتوانم موفق باشم یا نباشم مسأله دیگری است و من در این زمینه ادعایی ندارم. البته علاقه‌مندم در این زمینه به صورت متمرکز کار کنم.

■ چرا شما رمان اول تان را با موضوع دفاع مقدس انتخاب کردید و چه دغدغه‌ای داشتید؟!

زاویه دید من این است که دفاع مقدس برای یک برهه تاریخی خاص نیست و ما همواره در حال دفاع هستیم و نیاز داریم بچه‌ها و نوجوانان

دوربرگردان در زندان

که سرباز شده است» پسری که پدرش شهردار مزارشریف افغانستان بوده و چشم به دنیایی باز کرده که حمله شوروی‌ها، آنها را از مکتب و مقام و رفاه کنده و پرت کرده در اردوگاه مهاجران غیرقانونی افغانی در فلکه دوم گلشهر مشهد. پسری که حسرت درس خواندن داشته و روزگار به مرادش نچرخیده و هیچ‌گاه نتوانسته در مدرسه کاشانی که سر محله‌شان بوده درس بخواند و لات شده و فنون اراذلی را تا آنجا جلو رفته که برای خودش لقب و عنوان و نوچه و دسته و دم و دستگاه به هم زده و اسمش لرزه به اندام لات و لوت‌های باقی شهرها و محله‌ها انداخته و از «سلیمان» گنده لاتی ساخته که نگو و نپرس.

و هی وسط حرف‌ها اشاره می‌کردم به عکس روی بنر پشت سرم که عکس سلیمان بود که دست انداخته دور گردن حاج قاسم و مددجویان محترم هی هر دفعه انگشت حسرت به دهان که آدمی به این سابقه درخشان را چه به سلفی گرفتن با سردار؟ و جابه‌جا اشاره به دعا و توصیه مادرش می‌کردم که هی در گوش سلیمان می‌خواند که «پسرم هر کاری هم که کردی، نگذار نماز به گردنت بماند...».

و جمع کردم صحبت‌ها را با این فراز که بزرگ‌ترین فرصت درزندگی سلیمان آنجا خودش رانشان که داد که خدا یک دوربرگردان جلوی اتوبانی که او را با سرعت ۱۶۰ اسمت قهقرا می‌برد، سبز کرد و دعای مادر و نمازها کمک کردند تا لات محله کاشانی، معکوس بکشد و از دوربرگردان دور بزند و به این ترتیب، معرفی یکی از خوش‌خوان‌ترین کتاب‌های دوره مدیریت مهدی قرلی بر انتشارات جام‌جم را درز گرفتیم.



و مرده مادرشان یک کف مرتب بزنند. کف دوم و سوم را به سلامتی بغل دستی‌ها و خانم‌های چشم انتظار مددجویان محترم در بند طلب می‌کنم که رساتر و بلندتر و ممتدتر است.

می‌گویم: «تحمّل زندان، امروز روز، سخت‌تر از ده بیست سال پیش است. چرا؟ چون قبلا مردم معتاد گوشی و شبکه‌های اجتماعی نبودند و زندان فقط دوری از کوچه و خیابان و خانه بود اما الان که عامه مردم گرفتار فجای‌اند، صبر برداشتن و نکاویدن گوشی‌همراه، زجر علی‌حده است» وانگار که جانانی‌بودم که سخن از زبان ایشان می‌گفتم؛ کف‌چهارم راغراتر ختم کردند.

تیرم به هدف نشسته بود و همان یک زخم که از ایشان شکافته بودم، کار خودش را کرد و خمیازه‌ها به توجه بدل شد که ببینند این آدم یک لاقبایی که معلوم نیست از کجا پیدایش شده و می‌گوید: «خدا اگر بهتر از کتاب داشت، آن‌را ظرف برای معجزه همیشگی بهترین پیغمبرش می‌کرد» چه می‌گوید.

بنا داشتم کتاب دوربرگردان سیدزهییر مجاهد را معرفی کنم. کتاب «روایت سرباری است

مادر، برنامه را دو وجهی چیده‌ایم برای زندانیان محترم. یک نمایش خیابانی که زحمت اجرایش را حمیدرضا حاجی‌رستملو خواهد کشید و بعدش من دقیقی راجع به کتابی با موضوع محور مقاومت که قضا را ربط مستقیم دارد به فضای جرم و الواطی، حرف خواهیم زد. مخاطب امروزمان هم زندانیان جرایم مالی، اقتصادی‌اند و یک سر و گردن با آن مددجویان محترمی که در دو نوبت قبل دیده‌ایم توفیر دارند.

حمید با حاج آقای زندان هماهنگ است که حرف حاجی تمام شده و نشده، بیاید وسط معرکه و نمایشش را اجرا کند. برای ارتباط‌گیری بیشتر، جدا از ما مهمان‌ها رفته نشستیم دم در حسینیه قاطی زندانی‌ها. موضوع تئاترش درد و دل یک معتاد متجاهر از همه جا رانده است که بالاخره توانسته پول تاکسی و خریدن یک شاخه گل را جور کند و بیاید سر قبر مادرش.

حالا نوبت من است که منبر را تحویل بگیرم و جای اشک، خنده بیآورم روی لب‌ها. از سری‌ها قبل یاد گرفته‌ام که مزاج مددجویان محترم با کف و سوت و هورا سازگارتر است و لذا می‌خواهم که همان اول کار به افتخار زنده

امسال بار چهارمی بود که پایم به زندان باز می‌شد. یک‌بارش را با حضرت والی که در اولین روزهای امارت‌شان کج کردند سمت هلفدونی و ما درالتزام رکاب‌شان بودیم و سه‌بار بعد از آن تاریخ، درخدمت دوستان اهل کتاب برای معرفی کتاب «مددجویان محترم».

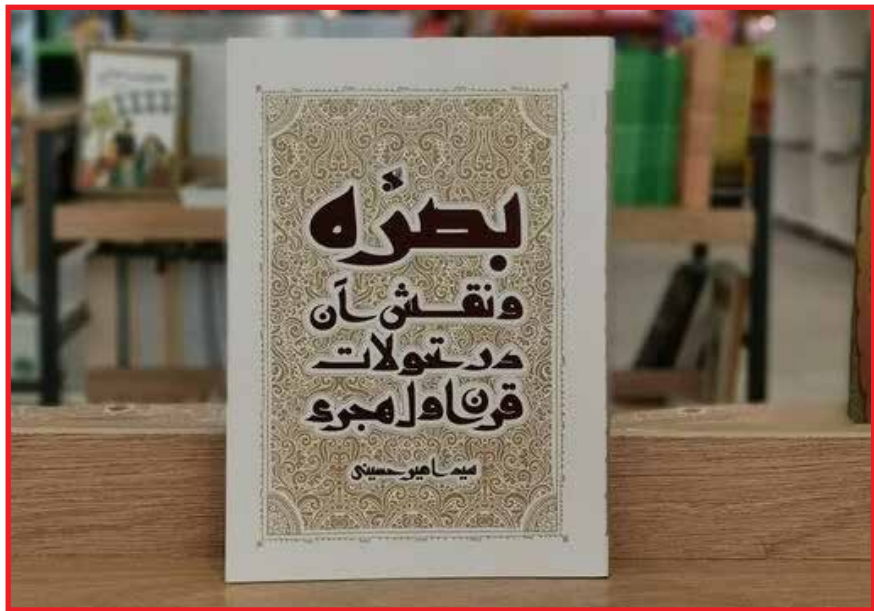
مددجویان محترم عنوانی است که رئیس و روحانی زندان، وقتی می‌خواهند مجلس را آماده و گرم کنند و تحویلیم دهند، زندانیان در بند را با آن می‌خوانند تا از زهر ماجرا کاسته شود و فضا بکشند و صد البته که زندان، گور زندگان است به‌قول یوسف نبی؟ و مگر با این صناعت‌ها تلخی و سردی از در و دیوار اندر زگاه می‌رود؟

دیوارهای زندان، از در که داخل می‌شوی سردند. چه در زمستان سوزناک باشی چه در طراوت اردیبهشت. غرض این که حوالی عید سال نوی مسیحی در اول ژانویه هم هست و از سری‌های پیشین که دم‌خور اهل بند بوده‌ام، می‌دانم زندانی مسیحی هم در جمع داریم و حواسم هست دو زندانی غیر هم‌کیش را به تبریکی بنوازم و اصولا ورود چیزی غیر از کتاب، همراهان ممنوع است. چه برسد به این که بخوای مثلا کاج و ریشه و هدیه بیآوری برای آن جوانک ارمنی اهل ارومیه که گرفتار زندان خوی شده یا آن سیاه آفریقایی اهل گینه که به خاطر برداشتن کلاه چند نفر از همشهری‌های ما سر از دوسداق‌خانه مرکزی خوی درآورده و در این مدت، ترکی و فارسی را عین بلبل بلد شده و خدا خواهی بود وقتی هنوز بیرون بود زبان‌مان را نمی‌دانست که اگر می‌دانست لابد کلاه نصف اهل خوی را برمی‌داشت.

به مناسبت سالگرد شهادت حاج‌قاسم که عدل افتاده روی روز

رونمایی از چند کتاب خواندنی با موضوع لشکر ۴۱ ثارا...

کتاب «بصره در تیررس»؛ نبرد لشکر ۴۱ ثارا... در عملیات‌های کربلای ۴ و ۵ پژوهش اسنادی توسط آقای عباس میرزائی و با نظارت مهدی خداوردی تألیف شده است. کتاب در دو بخش سازمان یافته است. بخش اول نقش لشکر ۴۱ ثارا... در کربلای ۴ و بخش دوم کتاب به نقش لشکر در کربلای ۵ می‌پردازد. وی به کتاب «صبح روز بیست و چهارم» اشاره و بیان کرد: این کتاب، نبرد لشکر ۴۱ ثارا... در عملیات والفجر ۸ است که با قلم آقای عباس میرزائی و نظارت علمی مهدی خداوردی تألیف شده است. این کتاب به صورت روایت اسنادی است و روایت ۴۱۰ فرمانده و رزمنده لشکر ۴۱ ثارا... در عملیات والفجر ۸ است. سردار نائینی در خصوص اطلس نقش استان کرمان در دوران دفاع مقدس گفت: اطلس نقش استان کرمان در دوران دفاع مقدس اولین اطلسی است که به‌منظور ارائه نقش استان‌ها در دوران هشت ساله دفاع مقدس منتشر می‌شود.



■ **اشک؛ رمز آسمانی شدن حاج قاسم**
در ادامه حجت‌الاسلام سعادت، نماینده ولی فقیه در لشکر ۴۱ ثارا... با تأکید بر این که حاج قاسم بزرگی و عظمتش از اشک سرچشمه می‌گیرد، تصریح کرد: تمام فضائلی که از حاج قاسم و لشکر ثارا... صحبت و سخن گفته می‌شود، حرف و سخن بالاترین و برترین همین اشک و گریه است. اشکی که در تهجد و زنده‌داری و در مناجات ریخته می‌شود. هم‌رزم حاج قاسم با اشاره به درخواست حاج قاسم از ابومهدی برای برپایی روضه در اتاق جلسات گفت: یکی از دوستان‌مان تعریف می‌کند در منزل ابومهدی در بغداد بودیم که جلسات در آنجا تشکیل می‌شد. اتاق بزرگی بود که نمازمان را می‌خواندیم و سفره می‌انداختند. دیدم حاج قاسم غرق در نقطه‌ای از یک جایی از اتاق شد که یک منبر کوچکی در آن گوشه گذاشته بودند. ناگهان گفت ابومهدی این منبر برای چیست؟ گفت حاج قاسم برای زمانی که فضا هست یا مناسبتی از اهل بیت است، دعوت می‌کنیم و روی این منبر می‌آید و برای ما روضه می‌خواند. حاج قاسم گفت چرا الان روضه‌خوان نمی‌گویید که بیاید یک مطلب یا روضه بخواند؟ ایشان گفت حاج قاسم الان مناسبت نیست. گفت نه روضه‌خوان مناسبتی نیست. چند روزی که هستیم یک طلبه دعوت کنید که هرروز بعد از نماز بیاید برای من مطلب بخواند. ابومهدی گفت چشم. یک طلبه خوش صدایی گفت که می‌آید هرروز بعد از نماز روی منبر می‌رفت و به عربی مقتل خوانی می‌کرد و حاج قاسم هم که عربی بلد بود، می‌نشست و ناله می‌کرد.

که در رابطه با شهید سلیمانی در مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس وجود دارد، اشاره کرد و گفت: از شهید سلیمانی ۱۵۵۰ سند صوتی (نوار کاست) از دفاع مقدس داریم. بخشی از این صوت‌ها مربوط به جلسات طرح‌ریزی عملیات‌ها و بخشی مکالمات بی‌سیم و هدایت آنهاست. علاوه بر این حدود ۶۰۰ نوار کاست در سطح قرارگاه از شهید حاج قاسم سلیمانی داریم که در جلسات حضور داشته و روی طرح‌های عملیاتی و مانورها نظر می‌دهند. وی افزود: علاوه بر اسناد صوتی ۲۶ دفتر راوی از راویان همراه شهید سلیمانی ۴۶ گزارش عملیاتی از لشکر ۴۱ در دوران دفاع مقدس داریم.

■ تولید ۶ اثر پژوهشی اسنادی از لشکر ۴۱ ثارا...

سردار نائینی گفت: اطلس لشکر ۴۱ ثارا... هم اولین اطلسی است که به‌منظور ارائه کارنامه یکی از یگان‌های سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، در طول دوران هشت‌ساله دفاع مقدس منتشر می‌شود. این اطلس با نظارت آقای محسن رشید تألیف شده است. وی به کتاب «معمار حرم» اشاره کرد و گفت: این کتاب در ۹ فصل صرفاً بازگوکننده نقش شهید حاج قاسم سلیمانی در شکل‌گیری ستاد توسعه و بازسازی عتبات عالیات نیست بلکه خواننده با مطالعه این اثر با شخصیت شهید حاج قاسم سلیمانی در طول سه دوره تأثیرگذار یعنی دوران انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و جریان مقاومت آشنا می‌شود. رئیس مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس اظهار کرد:

مراسم رونمایی از پنج کتاب لشکر ۴۱ ثارا... با حضور سردار علی فضلی، حجت‌الاسلام اسماعیل سعادت نژاد مسئول وقت نماینده ولی فقیه در نیروی قدس سپاه پاسداران، سردار احمد غلامپور، سردار حسین علایی، سردار فتحیان و سردار علی محمد نائینی و نویسندگان و پژوهشگران برگزار شد.

در ابتدای این مراسم سردار علی محمد نائینی، رئیس مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس با اشاره به جای خالی شهید والامقام حاج قاسم سلیمانی در این مراسم، گفت: اگر پیگیری و نظارت ایشان نبود و اگر کمک ایشان در تکمیل و تدقیق این آثار نبود، امروز این آثار اسنادی و تاریخی به ثمر نمی‌رسید. وی یکی از اقدامات ماندگار و ابتکاری شهید سلیمانی را تاریخ شفاهی والدین شهدا مطرح کرد و توضیح داد: از سال ۱۳۹۳ با ۲۷ هزار خانواده شهید گفت‌وگو شده است. در دفاع مقدس ۱۸۰ هزار شهید داشته‌ایم با لحاظ خانواده‌های چند شهید تعداد پدران و مادران شهدا ۱۷۰ هزار نفر برآورد شده است. در سال ۱۳۹۳، ۵۰ درصد والدین شهدا فوت کرده بودند. الان این عدد تقریباً به ۷۰ درصد رسیده است. ۱۰۰۰ کلیپ به‌عنوان چشم و چراغ برای پخش در تلویزیون از مصاحبه‌ها تاکنون تولید شده است.

■ **۱۵۵۰ سند صوتی از شهید سلیمانی در دوران دفاع مقدس**
مشاور فرمانده کل سپاه به اسناد و مدارکی

چند کار ضروری که برای رسیدن به موفقیت هر روز باید انجام دهید



همه ما آرزوی موفقیت در شغل، ثبات مالی، روابط رضایت‌بخش و سلامت روانی خود را داریم. با این حال، پیشرفت در این حوزه‌ها اغلب علیرغم تلاش و انگیزه زیاد، کند یا متوقف به نظر می‌رسد. چیزی که نادیده گرفته می‌شود، ایجاد چند عادت کلیدی روزانه ضروری است که برای پیشرفت حیاتی هستند.

موفقیت می‌تواند برای بسیاری از افراد در زندگی و کار دور از دسترس باشد. اما پرورش اقدامات مثبت کوچک روزانه در پنج رکن آمادگی جسمانی، تقویت خود، ارتباطات حمایتی، مدیریت زمان و پول، و ایجاد انعطاف پذیری، با گذشت زمان و در درازمدت نتیجه خود را نشان می‌دهد. به تدریج این عادت‌های موفقیت را نهادینه می‌کنیم و نتایج مثبت آن را خواهیم دید. اجرای تنها چند مورد از آن‌ها می‌تواند در طول زمان به مزایای باورنکردنی منجر شود. در این مطلب به چند مورد از کارهایی که باید در طول روز انجام دهید می‌پردازیم که به طور قابل توجهی باعث بهبود عملکرد و سلامتی شما خواهند شد.

تناسب اندام را در اولویت قرار دهید

ورزش مداوم، تغذیه مناسب و خواب کافی بنیان عملکرد بالا را تشکیل می‌دهند. تنها ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تمرین روزانه هوازی و عضله سازی منجر به افزایش تمرکز، اعتماد به نفس و انضباط فردی می‌شود. همه این‌ها به معنای موفقیت در کار و زندگی شخصی با افزایش واضح ظرفیت ذهنی، سطح انرژی، تاب آوری استرس و قدرت اراده است.

مراحل خاصی مانند آماده سازی کیف ورزشی در شب قبل، آماده کردن پروتئین‌ها و سبزیجات سالم در روزهای تعطیل، و ایجاد یک روتین استراحت عصرگاهی می‌تواند حفظ تناسب اندام را بسیار در دسترس‌تر کند. به مدت دو هفته سکون و بی تحرکی را کنار بگذارید و این رویه جدید به یک اعتیاد مفید و سازنده تبدیل می‌شود. نکته چیست؟ یک بدن سالم از یک طرز فکر سالم و مصمم پشتیبانی می‌کند.

■ اختصاص زمان برای خودسازی روزانه

چه مطالعه باشد، چه گوش دادن به پادکست‌ها، چه شرکت در یک دوره آنلاین و چه داشتن مکالماتی که باعث تهییج و آموزش می‌شوند، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تا یک ساعت را صرف یادگیری کنید.

خودآموزی منظم شما را در معرض ایده‌های الهام بخش قرار می‌دهد، دانشی برای به کارگیری در شغل و روابط شما می‌سازد و ذهن شما را باز نگه می‌دارد.

حوزه‌های هدف که می‌خواهید در آن‌ها رشد

کنید، مانند زبان جدید، رهبری، مهارت‌های ریاضی یا هوش هیجانی را شناسایی کنید. از زمان رفت و آمد یا استراحت در برنامه کاری خود برای گوش دادن به درس‌های صوتی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که روزانه تنها ۱۵ دقیقه قبل از خواب کتاب‌هایی در مورد اهداف توسعه شخصی بخوانید. این فعالیت‌های ورودی به طور منظم قابلیت‌های شما را در طول سال‌ها گسترش خواهند داد.

■ ایجاد و حفظ یک حلقه اجتماعی حمایتی

انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند. کسانی که با آن‌ها معاشرت می‌کنیم ذهنیت، فرصت‌ها، سیستم‌های پشتیبانی و دسترسی ما به منابع را شکل می‌دهند. به طور هفتگی برای دوستان موجود وقت بگذارید و در عین حال آگاهانه با آن‌هایی که در جنبه‌های مورد نظر شما در زندگی جلوتر هستند دوست شوید.

چت‌های ویدیویی را طوری برنامه ریزی کنید که ارتباطات را با دوستان‌های قدیمی که اکنون از شما دور هستند حفظ کنید، فعالیت‌های منظم را با دوستان نزدیکتان هماهنگ کنید و برای ملاقات با مشاوران و همکاران جدید به رویدادهای شبکه سازی یا مراسمی که افراد متنوعی در آن‌ها حضور دارند بله بگویید. روابط با کیفیت استرس را کاهش می‌دهند، رضایت را تحقق می‌بخشند و مسئولیت پذیری و الهام مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت شخصی را فراهم می‌کنند.

■ توسعه مهارت‌های موثر در زمینه مدیریت

زمان و پول

تسلط بر نحوه صرف ساعت‌ها و درآمدهایتان به صورت روزانه برای رسیدن به اهداف ضروری است. با حسابرسی شروع کنید. هدررفت‌های

مالی مانند اشتراک‌هایی که استفاده نمی‌کنید یا خریدهای گران قیمت لوازم کم استفاده را شناسایی کنید.

سپس، سیستم‌ها و روال‌هایی برای بهینه سازی این منابع ارزشمند ایجاد کنید. از تایمرها و برنامه‌های زمانی استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید که کارها به درستی زمان بندی شده اند. پیش از اینکه هزینه آزاد پول نقد در دسترس‌تان باشد، امکان انتقال خودکار بخشی از درآمدها را در حساب‌های سرمایه گذاری و پس انداز ایجاد کنید. بودجه‌های شخصی که با ارزش‌ها و اولویت‌هایتان همسو هستند را تعیین کنید و به آن‌ها پایبند باشید. نظارت بر اتلاف پول و هدایت هوشمندانه توجه، انرژی، و سرمایه‌ها فوق العاده موثر است.

■ پرورش تاب‌آوری ذهنی و هوش هیجانی

چالش‌ها و شکست‌ها با وجود بهترین برنامه ریزی‌ها اجتناب ناپذیر هستند. فشار نیز با افزایش مسئولیت پذیری و رهبری در محل کار همراه است. توسعه سازگاری، مدیریت استرس و درک آرام با تجربیات دیگران برای مقابله با مشکلات و ادامه رشد حیاتی است.

عادت‌های روزانه مانند یادداشت برداری برای پردازش احساسات، مدیتیشن برای ایجاد قدرت ذهنی، تمرین با خود حرف زدن مثبت و پنج نفس عمیق قبل از واکنش نشان دادن، در طول زمان طرز فکر غیرقابل تغییری ایجاد خواهند کرد. همچنین، تقویت هوش هیجانی با درک نیازها و انگیزه‌های افراد در تعاملات شخصی، باید یک رویه مادام العمر باشد. تاب آوری و همدلی بسیار موثر بوده و ارتباط با دیگران را بسیار در دسترس‌تر می‌کند.

چند راز ناگفته از موفقیت آدم‌های تاثیرگذار و فرهیخته



آدم‌های تاثیرگذار و فرهیخته، ویژگی‌هایی دارند که جذابیت آنها را بیشتر می‌کند و در واقع آنها رازهایی برای موفقیت خود دارند. برخی افراد کمالات و فرهیختگی را به حدی رسانده‌اند که می‌توانند الگوی بسیاری از آدم‌ها باشند. اما آن‌ها چه می‌کنند که اینگونه جذاب و تاثیرگذارند؟

برخی فقط حضورشان کافی است تا تأثیری پاک‌نشده بر ذهن دیگران بر جای بگذارند. رفتار آن‌ها ممکن است از نظر برخی ترسناک یا تهدیدکننده باشد، اما حقیقت آن است که این افراد رفتاری پالایش‌شده و اندازه دارند که بسیاری حسرت‌شان را می‌خورند. در این مطلب با ما همراه باشید تا ۹ راز این افراد را با شما درمیان بگذاریم.

۱. استاد آداب معاشرت هستند

افراد فرهیخته اغلب با مجموعه‌ای خاص از شیوه آداب معاشرت و ارزش‌ها بزرگ شده‌اند، اما آدم معاشرت را می‌توان در هر سنی آموخت. برخلاف دیگران که ممکن است رسمیت را غیرضروری یا دست‌وپاگیر بدانند، این افراد ارزش زیادی برای این رموز رفتاری قائل هستند. معنایش این نیست که آن‌ها مغروراند یا به دیگران نگاه از بالا به پایین دارند، بلکه آن‌ها می‌دانند که رفتارهای خوب و احترام می‌تواند تأثیرات بسیار ماندگاری روی دیگران داشته باشد.

این تصور که این افراد نگاه از بالا به پایین دارند از آنجایی ناشی می‌شود که بعضی فکر می‌کنند قوز کردن پشت میز غذا و تلاش برای چپاندن لقمه‌های بزرگ در دهان کار بسیار بانمکی است و آن‌هایی که این رفتار را ندارند خیلی سختگیر و حوصله‌سرب هستند.

اما به ما اعتماد کنید این رفتارهای غیرمتمدنانه می‌تواند نظر هر کسی را درباره شما تغییر دهد. آدم‌های فرهیخته ممکن است صندلی‌شان را به

یک فرد مسن یا باردار بدهند، یا بعد از شرکت در یک مهمانی به میزبان پیغام دهند و تشکر کنند، یا در تبریک سال نو و تولد پیش‌قدم شوند. این افراد به خوبی فهمیده‌اند که آداب معاشرت مهم است و به آن پایبند می‌مانند.

۲. مدام در حال کسب دانش هستند

یکی از ویژگی‌های مشترک در میان افراد فرهیخته آن است که آن‌ها هم در تعامل با دیگران ادب را رعایت می‌کنند و هم مدام به دنبال کسب دانش هستند. آن‌ها روشن‌فکرانه عمل می‌کنند و آماده‌اند که هر رویکرد تازه‌ای را با آغوش باز بپذیرند. حتی اگر این دیدگاه با نظرات‌شان تفاوت داشته باشد.

وقتی شخصی عقایدی را مطرح می‌کند که با نظرات آن‌ها در تضاد است، آن‌ها خیلی کنجکاوانه و مودبانه به آن گوش می‌دهند و هرگز صحبت شخص را قطع نمی‌کنند؛ بنابراین یادگرفتن یک نکته تازه در هر روز را دستکم نگیرید.

کسب دانش فقط به معنای خواندن کتاب‌های زیاد یا حرف زدن نیست بلکه منظور از آن فهم جهان اطراف و استفاده از این فهم برای اثرگذاری روی دیگران است.

۳. قدردان ظریف‌کاری‌ها هستند

افراد فرهیخته اغلب قدر چیزهای ظریف‌تر را در زندگی می‌دانند. معنایش این نیست که مادی‌گرا یا ولخرج هستند بلکه معنایش آن است که کیفیت را به کمیت ترجیح می‌دهند؛ بنابراین این افراد شکارچیان برچسب یا خوره‌های مد و برند نیستند. بلکه لباس‌های خوش‌دوخت قدیمی یا چیزهای تک و منحصربه‌فرد را ترجیح می‌دهند. آن‌ها علاوه بر لباس، به کیفیت، مبلمان قدیمی، غذای تزئین‌شده، اتاقی که با ذائقه شخصی دکوراسیون شده است یا یک قطعه هنری که هزاران حرف دارد، علاقه دارند. آن‌ها می‌دانند که این ظریف‌کاری‌ها - حال چه اشیاء مادی، چه تجربه‌ها و روابط - نه‌تنها کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند بلکه بازتابی از ذائقه و فرهیختگی ما هستند.

برای همین است که افراد فرهیخته و بی‌غل‌وغش را اغلب در گالری‌ها و نمایشگاه‌ها، درحال یاد گرفتن یک فعالیت جدید یا تحسین یک اثر هنری می‌توان یافت.

تمجید آن‌ها از صناعت هنری و چیزهای ظریف را ناشی از تظاهر ندانید. این فقط یکی از چندین راهی است که این افراد اثرات ماندگار روی دیگران می‌گذارند.

۴. همدلی اصیل

فرهیختگی را با آریستوکراسی یا اشرافی‌گری یا بی‌دردان مرفه که حس همدلی ندارند، اشتباه نگیرید. شما می‌توانید فرهیخته و پیچیده و همزمان دلسوز و همدل باشید. به تبلیغات منفی تلویزیون و سینما که افراد فرهیخته را معمولاً افرادی بی‌رحم و پول‌پرست نشان می‌دهد، توجه نکنید. در قلب فرهیختگی یک کیفیت ساده و عمیق نهفته و آن همدلی واقعی و اصیل است.

افراد فرهیخته قدرت دلسوزی را درک می‌کنند و سطوح بالایی از هوش عاطفی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند با دیگران پیوندهای قوی برقرار کنند. آن‌ها با قلبی گشوده به دیگران گوش می‌دهند (کلام دیگران را قطع نمی‌کنند یا زیرچشمی به گوش‌شان نگاه نمی‌کنند) و همیشه آماده‌اند که خودشان را به جای دیگران بگذارند.

آن‌ها در قضاوت دیگران سریع عمل نمی‌کنند بلکه به دنبال فهم دیگران و همدلی کردن با آن‌ها هستند. ظرفیت فهم واقعی دیگران باعث می‌شود که آن‌ها نیرویی مغناطیسی داشته باشند.

۵. تحت فشار مقاوم هستند

زندگی همیشه برای ما داستان‌های پیش‌بینی‌نشده دارد، اما چگونگی واکنش ما به این سختی‌ها و استرس‌هاست که هویت واقعی ما را تعریف می‌کند. آدم‌های فرهیخته این نکته را دریافته‌اند و تحت فشار سطوح ستودنی‌ای از اعتماد به نفس را نشان می‌دهند.

آن‌ها نمی‌گذارند موقعیت‌های سخت آن‌ها را بشکنند یا بر قضاوت آن‌ها سایه بیندازد. هر اتفاقی که بیفتد آن‌ها خونسرد و منسجم هستند و شفاف‌اندیشی‌شان را حفظ می‌کنند.

توانایی حفظ شخصیت در زیر آتش به آن‌ها کمک می‌کند تا از میان موقعیت‌های پیچیده و سخت مسیریابی کنند و همچنین اثری ماندگار را روی اطرافیان آن‌ها به جا می‌گذارند. عزیزان آن‌ها می‌دانند که اگر این شخص احساس فروپاشی کند یا واکنشی عمل کند، هیچ ترکیبی آن‌ها را تهدید نمی‌کند. بودن در کنار این افراد برای دیگران قدرتبخش است.

۶. ارتباطات تأمل‌شده دارند

آن‌ها منظورشان از گفتگو صرفاً کسب لذت یا سپری کردن زمان با گفتگوهای روزمره نیست. آن‌ها فکرشده و با بصیرت گفتگو می‌کنند.

چند نشانه افراد ذاتاً باهوش بر اساس علم روانشناسی

از خود نشانه‌های از عزت نفس پایین نیست، بلکه نشانه‌های واضح از تعهد آن‌ها به رشد و یادگیری شخصی است.

۶. برای ارتباطات عمیق ارزش قائلند

افراد بسیار باهوش اغلب کیفیت را بر کمیت ترجیح می‌دهند، به خصوص وقتی صحبت از روابط به میان می‌آید. این افراد درک می‌کنند که ارتباط واقعی فراتر از گفتگوهای سطحی است و همین ارتباطات است زندگی ما را غنی کرده و به آن معنا می‌بخشد.

۷. همیشه به دنبال تجربیات جدید هستند

افراد باهوش بسیار بالا تشنه تجربه‌های جدیدند. آن‌ها از وضعیت موجود راضی نیستند و دائماً به دنبال ایده‌ها، مکان‌ها و ماجراهای جدید هستند. این افراد می‌دانند که زندگی یک سفر مستمر در مسیر یادگیری و رشد است و مشتاق هستند که از آن نهایت استفاده را ببرند.

۸. متوجهند که چقدر نمی‌دانند افراد بسیار باهوش به شدت از وسعت چیزهایی که نمی‌دانند آگاه هستند. این درک آن‌ها را دل‌سرد نمی‌کند، بلکه حس کنجکاوی و تمایل آن‌ها را برای یادگیری بیشتر تقویت می‌کند. فروتنی و ولع آن‌ها نسبت به کسب دانش، نشانه روشنی از هوش آنهاست.

۹. همه چیز را زیر سوال می‌برند مهم‌ترین چیزی که باید در مورد افراد بسیار باهوش درک کرد، تمایل آن‌ها به زیر سوال بردن همه چیز است. آن‌ها یک کنجکاوی و شک ذاتی دارند که وادارشان می‌کند خرد پذیرفته‌شده را به چالش بکشند و عمیق‌تر به کاوش بپردازند. این تلاش بی‌وقفه برای درک است که آن‌ها را متمایز می‌کند.



دارند، در افکار خود متعصب نیستند و در عوض این قابلیت را دارند که رفتار خود را با موقعیت‌های جدید تنظیم کنند. این افراد می‌توانند داده‌های جدید را دریافت کنند، بر اساس آن حرکت کنند و تصمیماتی بگیرند که به آن‌ها کمک می‌کند به طور مؤثرتری در زندگی حرکت کنند. توانایی آن‌ها در سازگاری و تکامل، گواهی بر چابکی و انعطاف ذهنی آنهاست.

۵. تفکر خودانتقادی دارند افراد بسیار باهوش نه تنها از دنیای اطراف خود انتقاد می‌کنند بلکه اغلب بزرگترین منتقد خود نیز هستند. آن‌ها این توانایی ذاتی را دارند که اشتباهات خود را بپذیرند و از آن‌ها درس بگیرند، نه اینکه اشتباهاتشان را نادیده بگیرند یا دیگران را سرزنش کنند.

این ویژگی ریشه در تمایل آن‌ها برای رشد و بهبودی شخصی‌شان دارد. آن‌ها می‌دانند که مسیر رشد با اشتباهات هموار شده است و هر قدم اشتباه فرصتی است برای یادگیری و بهتر شدن. به خاطر داشته باشید که انتقاد

است. افراد بسیار باهوش از گشاده‌فکری خود به عنوان ابزاری برای سنجش همه گزینه‌ها و سپس نتیجه‌گیری آگاهانه استفاده می‌کنند.

۲. همواره کنجکاو هستند آن‌ها همیشه سؤال می‌پرسند و مشتاق کسب اطلاعات بیشتر در مورد طیف گسترده‌ای از موضوعات هستند. به عبارت دیگر کنجکاوی‌شان سیری‌ناپذیر است. همین کنجکاوی بی‌حد و مرز و مداوم است که اجازه می‌دهد افراد بسیار باهوش ایده‌ها و دیدگاه‌های متفاوت را در کار خود اعمال کنند.

۳. از خلوت کردن با خود لذت می‌برند

افراد بسیار باهوش اغلب از وقت‌گذرانی در تنهایی لذت می‌برند. این به دلیل ضداجتماعی بودن آن‌ها نیست بلکه به این خاطر است که تنهایی به آن‌ها فضای برای فکر، تامل و کندوکاو در دنیای درونی‌شان را می‌دهد.

۴. بسیار انعطاف پذیرند یکی دیگر از نشانه‌های هوش زیاد، سازش‌پذیری است. آن‌ها در انطباق خود با تغییرات مهارت

باهوش و زرنگ بودن با ذاتاً بسیار باهوش بودن یکی نیست. هوش ذاتی تنها به میزان دانش شما بستگی ندارد، بلکه نحوه استفاده از آن دانش هم مهم است.

روانشناسان نشانه‌های خاص افراد بسیار باهوش را آشکار کرده‌اند که بعضی از آن‌ها ممکن است آن‌طور که انتظار دارید واضح و روشن نباشند.

تشخیص این نشانه‌ها می‌تواند به شما در درک بهتر افراد اطرافتان کمک کند. به علاوه شاید کمی از این نشانه‌ها را هم در خودتان بیابید.

۱. با فکر باز به مسائل نگاه می‌کنند

یکی از نشانه‌های افراد باهوش بسیار بالا بر اساس روانشناسی این است که پذیرای عقاید و افکار نو یا متفاوت هستند. آن‌ها متعصبانه تنها نظرات خود را دنبال نمی‌کنند بلکه مشتاق کشف زوایای مختلف، ایده‌های جدید و راه‌حل‌های جایگزین هستند.

با این حال، این بدان معنا نیست که به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در واقع، کاملاً برعکس

با نگاهی به کتاب «فاطو و پری دریایی» رئالیسم وهمی در روستا



وضع بهتری دارد. گل‌بس، دختری چوپان است که مراوداتش با اهالی از جنس بومی و روستایی است. مواجهه مردمان با بیماری و مشکل گل‌بس مختص روستاست. در شهر این نوع برخورد دخالت در زندگی شخصی نام دارد. در «دو چشم کوچک خندان» نوعی دیگر از تاثیرگذاری خرافات را بر زندگی یک خانواده می‌بینیم. کودکی متولد شده که سری بزرگ و چشمانی خندان دارد و دهاتی‌ها معتقدند بدیمن‌وقدم است. نویسنده ضمن خلق یک شخصیت گروتسک فضایی وهم‌انگیز ساخته است.

در داستانی که عنوان کتاب از آن گرفته شده، این مؤلفه‌ها به اوج می‌رسد. در فاطو و پری دریایی، حمدمو به دریا رفته و بازنگشته‌است اما فاطو حتی در پی غیبت ۲۰ ساله شوهرش باز منتظر اوست. تمام عوامل از طبیعت جنوب گرفته تا باورها طوری درهم تنیده شده که در اقلیم دیگری اصلاً داستان شکل نمی‌گرفت. در شمال ایران هم دریا و خطراتش هست اما فرهنگ جنوب این داستان را می‌سازد و فرهنگ شمال داستان گیلهمرد را. مهم این است که بدانیم ما یک داستان مستقل از محیط نداریم که صرفاً برایش به‌دنبال خانه بگردیم. روستا جان می‌دهد برای خلق فضای وهمی. در برخی از داستان‌های فقیری که نام برده شد، فضای وهم‌آلود ترسیم شده و روستا از پس پرده‌های مه‌آلود دیده می‌شود.

اعتقادات، روابط و مناسبات میان افراد و... حال اگر همین عوامل در روستا باشد می‌توان گفت داستان روستایی شکل گرفته اما توجه داشته باشید این‌که فقط مکان داستان اقلیم یا روستایی خاص باشد نمی‌توان آن را به این نوع نسبت داد. اگر این عوامل در آفرینش داستان تاثیر داشته و تعداد آنها به میزان قابل‌تأملی باشد، آن‌گاه داستان روستایی شکل گرفته است. مکان داستان هرچه مشخص‌تر، ارزش مطالعاتی آن بیشتر است. لامکان و لازمانی امروزه در داستان‌ها، به‌خصوص داستان‌های رئال امتیاز محسوب نمی‌شود. در میان هم‌روزگاران ما محمود دولت‌آبادی را نمی‌توان از ادبیات اقلیمی و روستایی حذف کرد. «جای خالی سلوچ» رمانی است که فقط در روستایی حوالی خراسان می‌تواند پدید آید.

■ «امین فقیری» از اولین نویسندگان داستان روستایی

در کنار دولت‌آبادی، امین فقیری جزو اولین نویسندگان داستان روستایی است. او پیش از انقلاب داستان‌هایی درباره مشکلات روستاییان نوشت که بسیار مورد توجه قرار گرفت. سال‌ها بعد از میان ۱۲ کتاب او گزیده‌هایی در کتاب «فاطو و پری دریایی» جمع شد. برخی از این داستان‌ها به معنای درست روستایی هستند. در داستان «همسایگان» مؤلفه‌های زیادی از روستا وجود ندارد اما «گل‌بس دیگه نمی‌لرزی»

شرایط مختلف اجتماعی و سیاسی، اعتقادات مذهبی، کوچ‌های دسته‌جمعی، شکست در جنگ و غلبه فرهنگی قوم پیروز، همواره بر جریان ادبیات تأثیرگذار بوده است. نمونه تاثیرگذاری شرایط بر هنر و بعدها بر ادبیات کهن زن‌سالاری در پارینه‌سنگی بوده که در دوره یکجانشینی جای خود را به مرد داده است.

نمونه تأثیر سیاست بر شکل‌گیری یا تقویت یک جریان ادبی جداشدن جلال آل‌احمد از حزب توده است. جلال به‌دنبال اختلاف نظرگاه با حزب توده و مبارزه با پهلوی، به دیدگاه جدیدی به نام «غرب‌زدگی» رسید. او و همفکرانش احتمالاً عامل بدبختی مردم را در شهر و مظاهر تمدن می‌دانستند. بنابراین برای مقابله با غرب سراغ ثبت و زنده‌نگه‌داشتن سنت‌های دیرینه رفتند و ادبیات اقلیمی و بوم‌نگاری قوت یافت. آل‌احمد با نوشتن اورازان و تات‌نشین‌های بلوک زهرا پرچمدار این نوع ادبیات بود. غلامحسین ساعدی، سیمین دانشور، بزرگ علوی، صادق چوبک، حسینقلی مستعان و... نیز در ادبیات اقلیمی و روستایی قلم زده‌اند. اما هر نوشتاری را که در دهی می‌گذرد نمی‌توان ادبیات روستایی نامید. بهتر است روستایی‌نویسی را زیرگونه ادبیات اقلیمی بدانیم. در ادبیات اقلیمی باید ویژگی‌های یک منطقه به‌خوبی جانمایی شود. از ویژگی‌های جغرافیایی تا فرهنگی مثل لباس، لهجه،

چند عادت افرادی که بدون نیاز به تلاش زیاد موفق می‌شوند



موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است. اگر عاشق کاری باشید که انجام می‌دهید، موفق خواهید بود.

این طرز فکر بسیاری از افراد موفق است. آن‌ها نگرش مثبت خود را حفظ کرده و چالش‌ها را یک فرصت می‌بینند. افراد موفق می‌دانند که موفقیت به همان اندازه که به تلاش بستگی دارد، به نگرش و ذهنیت نیز وابسته است.

۸) روی خود سرمایه‌گذاری می‌کنند
ممکن است که سرمایه‌گذاری روی خود مستقیماً به کار مرتبط نباشد، اما با این وجود یک عادت اساسی افراد موفق است.

افراد موفق، رشد شخصی، یافتن منابعی برای یادگیری مهارت‌های جدید و کسب دانش را در اولویت قرار می‌دهند.

آن‌ها می‌دانند که سرمایه‌گذاری روی خودشان بهترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانند انجام دهند.

۹) تعیین حد و مرز بین کار و زندگی شخصی بسیاری از افراد موفق مرزهای مشخصی را بین کار و زندگی شخصی خود تعیین می‌کنند.

آن‌ها از اهمیت استراحت و آرامش برای افزایش بهره‌وری و موفقیت آگاهی دارند.

افراد موفق می‌دانند که چه زمانی دیگر ایمیل‌های خود را چک نکرده و از اوقات خوش با عزیزانشان لذت برده یا سرگرمی‌های خود را دنبال کنند.

۱۰) شکرگزاری

ممکن است که این مورد کمی متفاوت به نظر برسد، اما شکرگزاری یک عادت مهم افراد موفق است.

افراد موفق اغلب برای قدردانی و یادآوری چیزهای خوب زندگی خود وقت می‌گذارند. این عادت ساده می‌تواند دیدگاه شما را تغییر دهد، شادی را افزایش داده و در نهایت منجر به موفقیت بیشتر شود.

نمی‌کنند. در عوض، به طور منظم استراحت کرده و ذهن خود را شارژ کنند. این کار به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با انرژی و چشم‌اندازی تازه به وظایف خود بازگردند.

۴) برای روابط خود ارزش قائل هستند
پشت هر فرد موفق، شبکه‌ای از افراد حامی و الهام‌بخش وجود دارد. این شبکه می‌تواند شامل اعضای خانواده، دوستان یا مربیانی باشد که در مواقع ضروری توصیه و تشویق ارائه می‌کنند.

افراد موفق اهمیت پرورش این روابط را درک کرده و زمان و انرژی خود را صرف ایجاد ارتباطات معنادار می‌کنند.

از این گذشته، موفقیت فقط در مورد دستیابی به اهداف نیست. افرادی که هنگام موفقیت در کنارشان هستند هم نقش مهمی در زندگی‌تان دارند.

۵) پذیرش شکست
هیچ‌گاه شکست‌های بزرگ خود را فراموش نکنید. اما این شکست‌ها هستند که به شما درس‌های ارزشمندی می‌دهند.

افراد موفق، شکست را پایان دنیا نمی‌دانند، در واقع از آن استقبال می‌کنند. آن‌ها درک می‌کنند که شکست بخشی جدایی‌ناپذیر از مسیر خود به سوی موفقیت است. از طریق این شکست‌ها و لحظات سخت است که بیشترین چیزها را می‌آموزند.

بنابراین، به جای غوطه‌ور شدن در ناراحتی هنگام شکست، از اشتباهات خود درس گرفته و با اراده و استقامت بیشتری به جلو می‌روند. آن‌ها می‌دانند که هر شکست آن‌ها را یک قدم به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

۶) خودکارسازی وظایف و تفویض اختیار
نگاهی به زندگی کارآفرینان و مدیرعامل‌های موفق جهان بیندازید. متوجه خواهید شد که آن‌ها خود را درگیر کارهای معمولی نمی‌کنند. در عوض، سیستم‌هایی را راه‌اندازی کرده‌اند که کارهای تکراری را برای آن‌ها انجام می‌دهد.

آن‌ها از فناوری برای آزاد کردن با ارزش‌ترین دارایی خود، یعنی زمان استفاده می‌کنند.

زمانی که اتوماسیون کافی نباشد، تفویض اختیار می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که بهتر است زمانشان صرف استراتژی سطح بالا و تفکر خلاقانه شود. بنابراین، وظایف خود را به اعضای تیمشان که مهارت‌های مورد نیاز را دارند، می‌سپارند.

این کار، نه‌تن‌ها کارایی کلی را افزایش می‌دهد، بلکه با دادن مسئولیت به دیگران، به آن‌ها فرصت رشد می‌دهند.

۷) حفظ ذهنیت مثبت

همه می‌خواهند موفق باشند، اما فکر کردن به کار بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر می‌تواند دل‌سردکننده باشد. ما اغلب موفقیت را با سخت‌کوشی یکی می‌دانیم. در حالی که این فرضیه اشتباه نیست، اما لزوماً افراد موفق بیش از حد کار نمی‌کنند.

در واقع، آن‌ها در نحوه مدیریت کار و زندگی خود مهارت زیادی دارند. موفقیت، چیزی بیشتر از کار و تلاش زیاد است.

ر ادامه، به بررسی چند عادت افراد موفق که لزوماً سخت کار نمی‌کنند، می‌پردازیم.

این عادات می‌توانند دیدگاه شما را نسبت به موفقیت و حتی زندگی‌تان تغییر دهند.
(اولویت‌بندی وظایف

هنگامی که چندین کار را به صورت همزمان انجام می‌دهید، احساس خستگی و استرس بر شما غلبه خواهد کرد. در نتیجه، در روز به کارهای کمتری می‌رسید.

افراد موفق هوشمندانه کار می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که چگونه وظایف خود را به طور مؤثری اولویت‌بندی کنند. آن‌ها روی انجام وظایفی که مهم هستند و بیشترین ارزش را برای کار و زندگی آن‌ها به وجود می‌آورند، تمرکز می‌کنند.

آن‌ها به جای این که زمان خود را صرف کاری کنند که ارزش کمی دارد، روی کارهایی تمرکز می‌کنند که نتایج قابل توجهی به همراه خواهند داشت.

۲) می‌دانند چه زمانی «نه» بگویند
در ابتدا، نه گفتن می‌تواند باعث شود که احساس ناراحتی کنید. با گذشت زمان، مشخص خواهد شد که تعیین این مرزها نه‌تن‌ها برای ما مفید است، بلکه برای کسانی که با آن‌ها کار می‌کنیم هم مزایایی دارد.

افراد موفق می‌دانند که نمی‌توانند همه کارها را انجام دهند. آن‌ها از نه گفتن در مواقع لزوم ترسی ندارند. افراد موفق خودخواه یا تنبل نیستند، اما محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را درک می‌کنند.

دادن پاسخ مثبت به همه چیز، به معنای نه گفتن به چیز دیگری است. گاهی اوقات، این چیز دیگر می‌تواند مهم‌تر باشد.

۳) استراحت کافی

استراحت می‌تواند بهره‌وری و خلاقیت شما را بهبود بخشد.

افراد موفق، استراحت را به عنوان یک مؤلفه مهم در موفقیت خود می‌دانند.

آن‌ها برای ساعت‌ها خود را به میزهایشان زنجیر

۵ درس مهم زندگی که مردان اغلب خیلی دیر یاد می‌گیرند



اجتناب از گفتگوهای دشوار و فقدان زبان بیان نیازهای روانی یا درخواست کمک در زندگی به جلو می‌روند. با این حال سرکوب احساسات، ارتباطات صمیمی را محدود می‌کند. ناکامی در برقراری ارتباط صادقانه باعث ایجاد رنجش و آسیب به روابط می‌شود.

در مراحل بعدی زندگی، از آنجایی که پیوندهای اجتماعی معنای بیشتری دارند، ناتوانی در بیان احساسی یا ارتباط صمیمانه با دیگران، بسیاری از مردان را ناکام می‌گذارد. آن‌ها خیلی دیر درمی‌یابند که پذیرفتن آسیب‌پذیری، گفتن حقایق، فعالانه گوش کردن، حل تعارضات از طریق گفتگو، و تقویت در دسترس بودن عاطفی، پیوندهای سالم‌تر و مفیدتری را با همسر، خانواده، دوستان و جامعه پرورش می‌دهد.

۵. برای رشد شخصی هرگز دیر نیست نوسازی و پیشرفت در هر سنی با پذیرش انعطاف پذیری به جای مقاومت در برابر جزر و مدهای تغییر زندگی آشکار می‌شود. هر چالش یا کمبود جدیدی که بر آن غلبه کنیم ما را غنی می‌کند. سرمایه‌گذاری‌های شکست خورده درس‌های جدیدی به ما می‌آموزند و انسان از طریق گسترده‌های بینش و تجلی‌های رشد، از نسخه‌های گذشته خود فراتر می‌رود.

مردان در موارد بسیار به چشم‌اندازها و الگوهای قدیمی بسیار فراتر از سودمندیشان تکیه می‌کنند. با این حال، با گشودن ذهن به روی دیدگاه‌ها و تغییرات مختلف، مسیرهای جدیدی از هدف و شادی خود را نشان خواهند داد.

انگاره از طریق افزایش وزن، فرسودگی شغلی، کاهش سطح انرژی، بی‌خوابی و نوسانات عاطفی ظاهر می‌شود.

برخی این حقیقت را تنها به‌واسطه یک تشخیص یا علامت هشداردهنده شدید متوجه می‌شوند، اما تصور کنید که اگر از همان ابتدا به این مسائل توجه می‌شد چه نشاط و آرامش درونی به‌وجود می‌آمد.

۳. وقت‌گذرانی با دوستان و خانواده ارزشمندتر از کار و پول است در طول سال‌های کاری، بسیاری از مردان با دنبال کردن ترفیع شغلی، بستن معاملات یا جمع‌آوری ثروت و دارایی تحلیل می‌روند. آن‌ها از دست دادن مناسبت‌های خانوادگی، هم‌نشینی با دوستان نزدیک یا اوقات فراغت را منطقی می‌دانند، زیرا مشاغلشان به تلاش و تمرکز بی‌وقفه نیاز دارد.

با این حال در سال‌های آتی زندگی، از دست دادن این لحظات باکیفیت می‌تواند حسرت بر جای بگذارد. زمان هرگز قابل بازیابی نیست و مردان در نهایت متوجه می‌شوند که روابط و تجربیات مشترک غنابخش زندگی هستند، نه مقام یا اشیاء جمع‌آوری شده.

کار کردن امرار معاش را ممکن می‌سازد، با این حال باید بلندپروازی را با حفظ پیوندهای معنی‌دار متعادل کنیم. آن معامله آتی همیشه منتظر خواهد بود، اما عزیزان و عمر محدود ما ممکن است چنین نباشند.

۴. هوش عاطفی و ارتباط مهم است بسیاری از مردان با سرکوب احساسات،

مردان در فصول مختلف زندگی خود از درک برخی حقایق مهم پیرامون روابط، سلامت، تعادل، مهارت‌های عاطفی و ... ناتوان هستند.

در ادامه به بررسی پنج بینش اساسی می‌پردازیم که بسیاری از مردان خیلی دیر متوجه می‌شوند و آگاهی از آن‌ها می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر کیفیت زندگی‌شان بگذارد.

۱. روابط مستلزم تلاش و سازش مداوم هستند مردان اغلب همسر، خانواده و دوستی‌های نزدیک خود را بدیهی می‌پندارند و قدران آن‌ها نیستند. آن‌ها فرض می‌کنند که این پیوندها بدون نیاز به توجه، همدلی و مصالحه پایدار خواهند ماند. اما روابط سالم نیازمند تلاش مداومند و نمی‌توانند به طور مستقل رشد کنند. بدون تعامل فعال، آن‌ها فرسوده و شکننده می‌شوند.

اگرچه این کار مستلزم آسیب‌پذیری و انتقادپذیری است، اما تلاش و سازش، به تقویت روابطی منجر می‌شود که به زندگی ما معنا می‌بخشند. هر چه زودتر از این درس استفاده کنیم، ارتباطاتمان غنی‌تر می‌شود.

۲. سلامت و خودمراقبتی باید قبل از اینکه خیلی دیر شود در اولویت قرار گیرند خیلی اوقات مردان به بدن و سلامت روان خود توجه نمی‌کنند و این‌طور می‌پندارند که جوانی یا شانس به‌طور نامحدودی از آن‌ها محافظت می‌کند. رژیم‌های غذایی ناسالم، نادیده گرفتن سطوح رو به رشد استرس و ایده رژیم خودمراقبتی از این جمله است. با این حال، در حدود میانسانی، پیامدهای این رفتارهای سهل

می خواهید موفق شوید؟ خشمگین شوید!



از آن‌ها پرسیده شد که آیا رأی داده‌اند و به چه کسی رأی داده‌اند. مشارکت‌کنندگانی که گفته بودند اگر نامزدشان برنده نشود خشمگین می‌شوند، بیش‌تر احتمال داشت که رأی بدهند، اما خشم اثری روی گزینه انتخابی‌شان نداشت. لنچ می‌گوید: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که خشم تلاش برای کسب اهداف مطلوب را افزایش می‌دهد و اغلب منجر به دستیابی به موفقیت‌های بزرگ می‌شود.»

لنچ می‌گوید: اثر خشم در تشویق افراد برای رسیدن به موفقیت و تکرار کسب موفقیت در رسیدن به اهداف در موقعیت‌هایی چالش‌برانگیزتر، مرتبط‌تر بود. مشخص شد که خشم در موقعیت‌هایی که هدف در آن به سادگی به دست می‌آید با احتمال دستیابی به موفقیت همبستگی کم‌تری داشت. مثلاً در بازی ویدیویی کم‌چالش که هدف ساده‌تری بود خشم با رسیدن به هدف همبستگی کم‌تری داشت. لنچ همچنین می‌گوید: با اینکه خشم با افزایش احتمال موفقیت و کسب امتیازات بیش‌تر مرتبط بود، اما در برخی مواقع تعجب یا میل نیز با افزایش دستیابی به هدف مرتبط بود. این تحقیق نشان می‌دهد احساساتی که اغلب منفی دانسته می‌شود مثل خشم، بی‌حوصلگی و غم می‌توانند مفید باشند. «مردم اغلب ترجیح می‌دهند که از احساسات مثبت بیش‌تر از احساسات منفی به عنوان ابزاری برای رسیدن به موفقیت استفاده کنند و بیش‌تر تمایل دارند که احساسات منفی را نامطلوب و ناسازگار بدانند.»

بر موانعی که بر سر راهش قرار دارد فائق بیاید. محققان برای فهم بهتر نقش خشم در دستیابی به اهداف روی ۱۰۰۰ مشارکت‌کننده تحقیق کردند. آن‌ها سه آزمایش انجام دادند. در هر آزمایش آن‌ها تلاش کردند که یک واکنش احساسی (شامل خشم، تعجب، میل یا غم) یا وضعیت خنثای احساسی را در افراد ایجاد کنند و بلافاصله آن‌ها را با یک موقعیت چالش‌برانگیز مواجه کنند.

در یکی از آزمایش‌ها به مشارکت‌کنندگان تصاویری نشان داده شد که قصدشان ایجاد واکنش‌های عاطفی شدید یا خنثی بود و بعد از آن‌ها درخواست شد که یک جدول کلمات متقاطع را حل کنند.

در آزمایش دوم، هدف دستیابی به امتیازات بالا در یک بازی ویدیویی اسکی بود که دو حالت داشت: یکی پرچالش و یکی کم‌چالش.

در طی همه این آزمایش‌ها، خشم توانایی افراد در دستیابی به هدف را در مقایسه با کسانی که در وضعیت خنثی قرار داشتند، افزایش داده بود. در برخی از موارد، خشم یا باعث افزایش امتیاز یا باعث واکنش سریع‌تر شده بود. در یکی از آزمایش‌ها نیز باعث شده بود که فرد برای موفقیت دست به تقلب بزند.

محققان داده‌های مجموعه‌ای از مطالعات مربوط به انتخابات سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ در آمریکا را نیز بررسی کردند. قبل از انتخابات ریاست جمهوری از مشارکت‌کنندگان پرسیده شده بود که اگر نامزد محبوب‌شان انتخاب نشود چقدر خشمگین می‌شوند. بعد از انتخابات

یک نویسنده، گفت: برخی یافته‌ها نشان می‌دهد که خشم، تلاش برای کسب اهداف مطلوب را افزایش می‌دهد و اغلب منجر به دستیابی به موفقیت‌های بزرگ می‌شود.

بنا بر یافته‌های پژوهش‌های روان‌شناسی خشم، انگیزه‌بخشی قوی برای دستیابی به موفقیت‌های چالش‌برانگیز در زندگی است.

نویسنده ارشد یک مطالعه که اخیراً به بررسی ارتباط احساسات با موفقیت پرداخته است، می‌گوید: «مردم اغلب باور دارند که بودن در وضعیت شادی ایدئال است و اکثر آن‌ها دستیابی به خوشحالی را هدف اصلی زندگی‌شان می‌دانند.»

هیتر لنچ می‌گوید: «این ایده که احساسات مثبت برای سلامت روانی و خوشحالی ایدئال هستند در روان‌شناسی احساسات به وفور دیده شده است، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مخلوطی از احساسات شامل احساسات منفی از قبیل خشم می‌توانند به نتایج بهتری منجر شوند.»

نظریه کارکردگرایانه احساسات که ده‌ها سال است مطالعه می‌شود، می‌گوید همه احساسات، خوب یا بد، واکنش به رویدادهایی در محیط زندگی شخص هستند و هدف از آن‌ها افزایش هشیاری فرد در موقعیتی است که نیازمند واکنش فرد است.

هر احساسی یک پاسخ متفاوت را فرا می‌خواند. مثلاً غم نشان می‌دهد که فرد نیازمند کمک و حمایت عاطفی سایرین است؛ درحالی‌که خشم می‌گوید که فرد نیاز دارد اقدامی انجام دهد و

سر قبری می‌رفتم که به اسم خودم بود!

به صورت شبانه‌روز وقت زیادی می‌گذاشتم و از آقای فلاح خواهش می‌کردم به محل کار من در سازمان اسناد ملی تشریف بیاورند و با هم صحبت کنیم و ایشان هم همراهی می‌کردند. روزهای بلند بهار و تابستان بود. گاهی از ساعت ۲ تا ساعت ۷ عصر گفت‌وگوها ادامه داشت. کل گفت‌وگوها آنجا و در اتاق شخصی من انجام شد. سعی می‌کردم تا جلسه بعد که آقای فلاح را می‌بینم صوت‌ها را پیاده کنم چون برای من سؤال پیش می‌آمد و دوباره از ایشان می‌پرسیدم. این‌طور نبود که کار را تلنبار کنم و یک سال دیگر از ایشان سؤال ببرم. به همین دلیل کار سریع‌تر پیش می‌رفت. ایشان همراهی خوبی داشتند و تلاشی دو نفره بود و زودتر به نتیجه رسید.

■ روایت اسارت محسن فلاح
آزاده جانباز، محسن فلاح در ادامه این نشست گفت: در نقد و بررسی به ما گفتند که این کتاب، قهرمان‌ساز است. این کتاب کلا عاطفی است و عاطفی نوشته شده است. خواهر من و محمود قوامی و دو آزاده‌ای که در انتهای کتاب من صحبت کرده‌اند از نظر عاطفی حرف زده‌اند. وی در روایت اتفاقی که برایش افتاده بود، افزود: شهید دیگری را به جای من دفن کردند. عراقی‌ها در ابتدای اسارت، لباس من را درآوردند و کنار انداختند. ما در منطقه دشت‌عباس بودیم و در این منطقه شب‌ها، سرد است. بنده‌خدایی سردش بوده، لباس من را می‌پوشد و بعد شهید می‌شود. کسی که آن شهید را برمی‌دارد، مرا می‌شناخته و می‌بیند من افتاده‌ام. دقیق می‌شود و می‌بیند آتیکت و کارت‌های شناسایی به اسم من است. من در چهارم فروردین اسیر شدم و در دوازده فروردین در شهریار و در محله ما تشییع جنازه‌ای به اسم من در جریان بود. شباهت ظاهری وجود داشته و فقط به لباس اکتفا نشده بود. پدر من

دکتر محبوبه شمشیرگرها نیز در این نشست گفت: من به موضوع خاطرات و خاطره‌خوانی علاقه بسیار زیادی داشتم. پیش از این که به دانشگاه بروم و بعد از آن هم همین‌طور بود و زیاد کتاب می‌خواندم؛ به‌ویژه در زمینه خاطرات جنگ مطالعه زیادی داشتم و سال‌ها بود خاطرات کسانی را که اسیر شده بودند، می‌خواندم. من از سال ۱۳۸۵ در سازمان اسناد و کتابخانه ملی مشغول شدم و بعد از مدتی به‌عنوان عضو هیأت علمی آنجا پذیرفته شدم و زمینه کار من پژوهش بود. من همچنان به خواندن کتاب خاطرات علاقه‌مند بودم و به‌طور تصادفی در سفر راهیان نور با آقای فلاح آشنا شدم و دیدم روایت‌هایی را در اتوبوس می‌گویند. ویژگی روایت‌های ایشان و لحن گفتاری‌شان طوری بود که متوجه شدم جوانان همراه ما و دانشجویان خوش‌شان می‌آید و استقبال می‌کنند.

■ روایت‌های جذاب
یک بار خواب بودم و از صدای خنده دوستان بیدار شدم. دقت کردم و دیدم چه روایت‌های جالبی دارند و من تا به حال اینها را نشنیده‌ام. همان‌جا با ایشان صحبت کردم و پرسیدم کسی اینها را نوشته است که گفتند نه. من در آن زمان تازه قلم به دست گرفته بودم و گفتم اگر مایل باشید من آمادگی دارم که این کار را انجام بدهم.

■ کار من سفارشی نبود
دکتر شمشیرگرها افزود: این کار سفارش حوزه هنری یا جای دیگری نبود و کاملاً دلی بود. من آن سال از رساله دکتری دفاع کردم و به استراحت ذهنی نیاز داشتم و فرصت خیلی خوبی بود و قبل از این که وارد عرصه پژوهشی سنگینی شوم، این کار را که برای من بسیار جالب بود، شروع کردم.

■ گفت‌وگوها در محل کار

کرده بودند. در ستاد مشترک به سالن دعوت کردند و زیاد بودیم. در ردیف اول نشستیم و سردار حاج‌قاسم سلیمانی آمد و پیش ما نشست. سردار سلیمانی آن زمان این‌طور معروف نبود. من ایشان را قبلاً در جبهه دیده بودم. احوالپرسی کردیم و نشستیم.

■ گریه حاج قاسم سلیمانی بر مزاری که نام مرا داشت

یک نفر آمد و گفت سردار! آن شخصی که به شما معرفی کردم ایشان است. گفت: عجب، پس شما را یک‌بار دفن کرده‌اند! این‌طور احوالپرسی کردیم و بعد از مراسم، سردار دست مرا گرفت و گفت بیا برویم. وارد اتاق شدیم و صحبت کردیم و به من گفت می‌شود یک بار من را سر قبر آن شهید ببری؟ گفتم بله. گفت کی؟ گفتم همین الان. ساعت ۲ حرکت کردیم و رفتیم. گفت نه به هیچ‌کس نگو. کلاه‌های خاکی سر سردار بود. سردار سلیمانی سر قبر آن شهید نیم ساعت گریه کرد. سردار رفت و بعد از چند ماه دوباره زنگ زدند و گفتند سردار سلیمانی می‌خواهد با شما صحبت کند. گفتند آماده‌ای که دوباره با هم سر قبر آن شهید برویم؟ باز هم آمد. من آن زمان در شهریار بودم. ما سال ۱۳۸۴ به شهریار رفتیم. سردار سلیمانی بعد از سه بار آمد و به من گفت می‌شود به خانه شما بیاییم؟ رفتیم و پدر من خیلی مریض بود. چند سکنه کرده بود. بار دوم که به خانه ما آمد به صورت سجده وار پای مادر ما را بوسید و احوالپرسی کرد.

■ چرا خاطرات را نمی‌نویسی؟
ایشان به من گفتند چرا خاطرات را نمی‌نویسی؟ گفتم نوشته‌ام. اما هیچ‌کسی نیست که سازماندهی کند که خانم دکتر شمشیرگرها قول دادند که می‌نویسم و به چاپ می‌رسانم. زحمت زیادی کشیدند.

■ آشنایی در راهیان نور

کتاب «چه کسی لباس مرا پوشید» خاطرات آزاده جانباز محسن فلاح است که به قلم دکتر محبوبه شمشیرگرها نوشته شده و توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است. این کتاب روایت رزمنده‌ای است که فروردین سال ۱۳۶۱ در عملیات فتح‌المبین به اسارت نیروهای بعثی درمی‌آید و لباس‌هایش در محل اسارت جا می‌ماند.

چند روز بعد، پیکر شهیدی به خانه محسن فلاح آورده می‌شود که کاملاً شبیه او بوده و لباس‌های او را به تن داشته. مدتی بعد، نامه‌ای از طرف صلیب سرخ و از عراق به خانواده می‌رسد که نشان می‌دهد محسن زنده است اما پذیرش این موضوع از طرف خانواده‌ای که محسن را به خاک سپرده بودند، راحت نبود. در نشستی با حضور راوی و نویسنده این کتاب به همت تم‌استوری در کافه کتاب زیتون به بررسی حاشیه‌هایش پرداختیم. در ابتدای این نشست، جانباز محسن فلاح (راوی کتاب) گفت: به مادرمان می‌گفتم عزیز؛ به او گفتم عزیز جان! منم... دیدم بنده خدا ضعیف شده. یک دندان در دهان ندارد. بنده خدا ۱۰ سال انتظار من را کشیده بود و ۱۳ سال انتظار برادر شهیدم را و در آخر جنازه برادرم آمد. وقتی نگاهش کردم زانوهایم سست شد و زمین خوردم. خودم را سینه‌خیز کشیدم روی پاهایش و هی داد زدم که ما چه بلایی به سر تو آوردیم؟ چه کار کردیم با تو؟

قهرمان اصلی، مادرم بود حلقه گل به گردنم انداختند و من حلقه را انداختم گردن مادرم، قهرمان اصلی اینها هستنند نه ما. ایشان تا چهار سال بعد از پدرم بودند و سال ۹۲ به رحمت خدا رفتند. سردار حاج قاسم سلیمانی یک‌بار به دیدارشان آمدند که پدرم بود و یک‌بار آمدند که پدرم نبود. من سپاهی بودم، افسران ارشد را برای یک مراسم خاطره‌گویی دعوت



گفت چه می گفت؟ می گفت ولم کنید؟!... گفتم: بله.

■ تا برگشتم، محسن رفته بود

مادرم اطمینان داشت. مادر و خواهرم در چهلیم این شهید می خواستند به تهران بروند. مادرم را از محله ما در شهریار سوار ماشین می کند و به تهران می آورد. برادرم نیش دانشگاه شریف زندگی می کرد. مادر مرا با ماشینش می برد و سر و کوچه محل زندگی برادرم پیاده می کند. مادرم می گفت: سر و گردن و موها کاملا تو بودی. در طول راه، خواهرم به مادرم می گفت عزیز! بین محسن است... وقتی پیاده شده بودند، مادرم یک ۱۰۰ تومانی به او می دهد بلکه به این بهانه چهره اش را ببیند ولی او صورتش را نشان نمی دهد و می گوید من افتخاری شما را آورده ام، من هم پسر هستم. مادرم می گوید تا در رابستم وبه خواهرت نگاه کردم و برگشتم، دیدم نیست!... مادرم این روایت را تعریف می کرد و خواهرم گریه می کرد. خواهرم از این ماجرا دچار افسردگی شدید شد. خواهرم می گوید من چند بار او را دیده ام.

همه او را دیدند! در پایان مراسم که خواستیم از مردم تشکر کنیم، گفتیم این شخصی که اینجا بود کجاست؟ یکی گفت برای من چایی گذاشت؛ یکی گفت من را به بالای مجلس تعارف کرد؛ یکی گفت جایش را به من داد. همه یک چیزی از این آدم گفتند و ما تعجب می کردیم که چرا از او عکس و فیلم برداشتیم.

■ من محسن فلاح هستم!

دو شب بعد من در خواب دیدم. فکر می کردم خودم را در آینه می بینم ولی گفت نترس! من هستم. من بودم که به جشن ازدواج شما آمدم. گفتم تو که هستی؟ گفت من محسن فلاح هستم... گفتم محسن فلاح من هستم! گفت حالا من هم باشم چه می شود؟! گفتم چرا خودت را نشان نمی دهی؟ گفت راضی ام. دنبال من نیاید. من به این راضی ام. من از خواب بیدار شدم. صدای اذان صبح می آمد. مادرم داشت لباس می شست. گفتم عزیز می دانی مهمان پریشبی که بود؟ گفت آره؛ همین شهید بود. محسن بود... مادرم به او می گفت محسن. گفتم در خواب می دیدمش. مادرم

فرد است.

■ سر قبری می رفتم که به اسم خودم بود!

محسن فلاح با اشاره به این که این تردیدها تا الان هم وجود دارد، گفت: سنگ قبر به نام من تا سال ۹۴ روی قبر شهید بود چون تا زمانی که مادرم زنده بود، اجازه نمی داد سنگ را عوض کنند. می گفت این مراد من است. این به من حاجت می دهد. وقتی مادرم فوت کرد، من خواستم سنگ را عوض کنند؛ چون بالای سر قبری می رفتم که به اسم خودم بود! هر بار خسته و کوفته از مأموریت آمده ام، آن شهید به خواب من آمد و گفت من این طور راضی و راحتم. من سه مادر دارم. یک مادرم حضرت زهرا؟ س؟ است که شب های جمعه دورش می نشینم. یک مادرم «عزیز» است که برای من گل می آورد و بالای سر من می نشیند و قرآن می خواند و یک مادر هم مادر خودم است که می گوید کجایی پسر؛ من به این راضی ام.

■ همه شهید را دیدند!

شهید در شب ازدواج ما هم آمد و

می گفت من سه بار صورتش را پاک کردم و هر سه بار دیدم محسن است و شک نکردم. عموی من می گفت بیشتر از ۱۰۰ بار روی جنازه را باز کردیم و خیلی ها دیدند و حتی یک نفر هم شک نکرد.

■ تو محسن نیستی!

عموی من چهار سال است که فوت کرده و تا این اواخر هر بار من را می دید، می گفت ما محسن را مؤید و مؤکد دفن کردیم! منظورش این بود که تو چه کسی هستی که اینجا نشستهای؟! خیلی ها می آمدند و از من اطلاعات خودشان را می پرسیدند. که من چه کسی هستم؟ پسر من چه کسی است؟ خانواده من چه کسی هستند؟ خانه ما کجاست؟ و بعد می گفتند محسن جان اطلاعاتت دقیق است ولی خودت دقیق نیستی! این ماجرا جزو عجایب جنگ است. این که شهیدی را به جای کسی بیاورند، زیاد اتفاق افتاده است ولی از اینجا به بعد و این موضوع که شهیدی باشد که قابل شناسایی باشد و همه صد درصد تاییدش کنند و نفر اصلی برگردد و به نفر اصلی شک کنند، منحصر به

سعی کردم خواننده‌ام احساس ضرر نکند

بر فرم سخن گفت و اشاره کرد: به همین علت، محتوای رمان هم توانسته برای مخاطب به خوبی ارائه شده و باورپذیر باشد.

■ شیما جوادی: سعی کردم کاری کنم که خواننده احساس ضرر نکند

شیما جوادی، نویسنده ماتروشکا در این نشست گفت: سختی‌های نویسندگی ربطی به مخاطب ندارد و مهم‌ترین وظیفه یک نویسنده این است که داستانش را به خوبی روایت کند. این داستان، کاستی‌هایی دارد اما اولین رمان من است و کوشیده‌ام اصولش را رعایت کنم. من قبل از هر چیز یک خواننده حرفه‌ای کتاب بوده‌ام و سعی کردم کاری کنم تا خواننده احساس ضرر نکند. وی افزود: من نسبت به کارم حساسم و وسواس دارم و وقتی تحقیق می‌کردم، مطالعاتی درباره منافقین داشتم و خیلی آزاردهنده بود. حکایت منافقین، سراسر پوچی است اما به خوبی روی اعصاب آدم راه می‌رود. جوادی ادامه داد: ایده اولیه رمانم خیلی متفاوت بود و هر چه جلوتر رفت از من فاصله گرفت. آدم‌های داستانم قرار نبود سیاسی و امنیتی باشند و تمام تمرکز روی بعد روان‌شناسانه شخصیت رمان بود. سیاست‌زدگی بزرگ‌ترها می‌تواند دنیای سراسر تردید را برای فرزندان‌شان بسازد. دلم می‌خواست «سودا»ی (شخصیت اصلی رمان) درب و داغان را نشان بدهم و سازمان وقتی می‌خواهد آدم‌های‌شان را انتخاب کند، سراغ کسانی می‌رود که نه قلب دارند و نه احساس. وی تصریح کرد: این داستان اولم است و تلاش کردم بهترین اثر را عرضه کنم. در انتهای این نشست، شیما جوادی تعدادی از کتاب‌ها را برای حاضران، امضا کرد. این کتاب به تازگی توسط انتشارات کتابستان با ویراستاری الهام بیگلری منتشر شده است.

ژله‌ای ساخته است

راضیه تجار گفت: ورود نویسنده به این داستان خوب بوده و به خوبی هم تمام شده. گرچه شخصیت داستان متزلزل است، چون پدر و مادرش منافق بوده‌اند. این دختر در طول مسیر داستان می‌خواهد مادام شبیه مادر باشد و انگیزه‌هایش به سمت و سوی او برود و چنین شخصیتی نمی‌تواند محبوب باشد. نویسنده به درستی شخصیتی ژله‌ای ساخته و این حس مدام دیده می‌شود. شخصیت‌ها در رمان باید سیر تحولی داشته باشند و خانم جوادی توانسته این سیر تحولی را نشان بدهد. وی تصریح کرد: هوشمندی نویسنده در پیرنگ مهم است و جوادی توانسته پیرنگ را به خوبی پیش ببرد. خوش‌آغازی رمان هم مهم است و این ویژگی و قلاب خوب برای خواننده را در این رمان می‌بینیم. جوادی به عنوان یک زن نویسنده توانسته از بو و رنگ هم به خوبی در داستانش بهره ببرد.

■ نیما اکبرخانی: از خواننده ماتروشکا لذت بردم

نیما اکبرخانی، نویسنده و ویراستار داستانی انتشارات کتابستان معرفت نیز در این نشست، گفت: بین علما در ادبیات اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد که کارکرد ادبیات چیست. برخی می‌گویند اولین کارکرد ادبیات، لذت است، وقتی این لذت باشد، محتوا در جان مخاطب می‌نشیند. وقتی برای اولین بار ماتروشکا را خواندم همین لذت بود که نظرم را جلب کرد. وی افزود: منافقین فارغ از یک گروه سیاسی یا امنیتی، یک فرقه هستند و عجیب است که هیچ گروهی در دنیا نتوانسته تا این حد طولانی و مستمر علیه یک کشور معتبر از اعضای سازمان ملل دشمنی کند. شهید لاجوردی هم به این موضوع در زندان و سال ۱۳۵۲ اشاره کرده بود. اکبرخانی به تسلط نویسنده



ادبی ما قدر این زحمات را بدانند.

■ قصه‌گویی، ویژگی زنان است

تجار با اشاره به نقش زنان پس از پیروزی انقلاب اسلامی افزود: مهم است که خانم‌ها بعد از انقلاب حضور جدی‌تری در جامعه دارند و قلم دست می‌گیرند و می‌نویسند و کارهای‌شان با استقبال بیشتری روبه‌رو می‌شود. قصه‌گویی هم ویژگی زنان است که باعث موفقیت‌شان شده است. غیر از این که از دولت‌ها توقع داریم از جوانان حمایت کنند، خودمان در فضای ادبیات هم باید احساس مسئولیت کنیم و حامی جوانان باشیم. وی ادامه داد: روز اولی که خانم جوادی به کلاس آمدند، یک دلنوشته آوردند و به تدریج رو به رشد بودند و کارشان قوی شد. خواندن این رمان از خانم جوادی باعث اعجابم شد. حجم این کتاب گرچه می‌شد کمتر باشد اما خوشبختانه اثری نیست که آب به آن بسته شده باشد. تجربه‌های زیبایی در این اثر است و خوشبختانه نویسنده اجازه داده تا سوزهای پخته شود و این از محسنات کار است. معلوم است که این رمان بارها بازنویسی شده و این سوزها منافقین خیلی جای کار دارد.

■ نویسنده به درستی شخصیت

نشست رونمایی از رمان «ماتروشکا» نوشته شیما جوادی در کتابفروشی کتابستان تهران با حضور تعدادی از اهالی داستان و ادبیات برگزار شد.

■ راضیه تجار: من، تکثیر شده در آثار دیگران هستم

راضیه تجار، داستان‌نویس و مدرس داستان‌نویسی در ابتدای این نشست گفت: کسانی که ادبیات را دوست دارند، قوم و خویش هستند و گاهی بعد از مدتی کسانی از این اهالی را هم می‌بینند که خون‌شان، همدیگر را می‌کشند. وی افزود: من از خواندن این رمان لذت بردم. از سال ۶۷ تا امروز کلاس داستان‌نویسی داشته‌ام و وقفه‌ای هم نینداخته‌ام، چون ستون خیمه زندگی‌ام همین کلاس‌هاست. با خودم می‌گویم اگر چند کتاب هم کمتر بنویسم در عوض مهم این است که تکثیر شده در آثار دیگران هستم و باعث افتخارم است. این عضو انجمن قلم ادامه داد: رویای کودکی من این بود که بین بچه‌ها آبنبات‌های رنگی تقسیم کنم و بعدها فهمیدم که می‌خواسته‌ام کلمات را بین افراد تقسیم کنم. ما می‌کشیم عشق‌مان را بین افراد تقسیم کنیم. من حال شیما جوادی را درک می‌کنم که سال‌ها تلاش کرده و حالا نتیجه تلاشش را می‌بیند. امیدوارم جامعه

استفاده دولت از الگوی کتابشهر

پرداخت حقوق نیروهای خود و حق اجاره اداره می‌شود. اجاره نیز پلکانی اضافه شده نه براساس تورم؛ البته حق اجاره در دومین سال دوبرابر تعیین شده که به‌طور طبیعی بیش از تورم سالانه است. اجاره در قالب سهم مشارکت محاسبه می‌شود. هدف از حمایت پلکانی، تحقق ماندگاری است. اسماعیلی ادامه داد: بحث دیگر، راهبری است. بنابراین بر راهبری مدیریت شعب تمرکز کردیم؛ به‌عبارت دیگر به حوزه مرکز تأمین و بخش کتاب ورود نکردیم؛ حتی فروشگاه‌داری هم نکردیم بلکه به مشاوره، راهبری و تأسیس کتابفروشی تمرکز کردیم. تأکید بر این شیوه، موجب شد تا سازمان تبلیغات، رویکرد مجموعه را سختگیرانه ارزیابی کند.

■ **حفظ اعتبار «نشان تجاری» کتابشهر**
وی با بیان این‌که حفظ اعتبار «نشان تجاری» کتابشهر، هدف اصلی در راهبری مدیریت شعب است، افزود: پیدا کردن شریک برای اداره شعب کتابشهر خیلی دشوار بود بسیاری از افراد مشغول در فروشگاه‌ها، سابقه فعالیت در کتابفروشی نداشتند؛ پس آورده اصلی کتابشهر، افزودن ۳۰ نفر به ناوگان کتابفروشی است. برخی شعب کتابفروشی نیز فعالیت خوبی نداشتند که به تغییر کارگزار منجر شد.

■ **جریان نقدینگی**
وی ادامه داد: درحالی‌که یکی از جذابیت‌های کسب‌وکارها، جریان نقدینگی است اما با توجه به این‌که سازمان تبلیغات اسلامی، مأموریت کاسبی و تأسیس شرکت ندارد، نقدینگی در اختیار کارگزاران است. علاوه بر این کارگزاران با ناشران و بخش‌ها نیز در ارتباط هستند و انتخاب کتاب نیز در اختیار آنهاست. البته درمجموعه سامانه کارشناسی وجود دارد برای این‌که چه کتاب‌هایی عرضه نشود.

مدیرعامل مجموعه کتابشهر افزود: درمجموع عرضه ۳۰۰ عنوان کتاب از بزرگان انقلاب اسلامی مانند حضرت امام خمینی (ره)، رهبر معظم انقلاب اسلامی، شهید مطهری و شهید بهشتی، شهید صدر، آیت‌الله جوادی آملی، علامه مصباح، شهید آوینی، آقای حائری شیرازی و آقای علی صفایی‌حائری را الزام کردیم. در مدل «کتابشهر» تصدیگری حداقلی است و اختیار در حداکثر ممکن قرار دارد؛ البته اجرای آن برای افرادی که دخل و خرج فروشگاه را در اختیار دارند، دشوار است.

مجموعه کتابشهر، تأمین مکان مناسب را یکی از چالش‌های اصلی تأسیس کتابفروشی ارزیابی کرد و افزود: تصور ابتدایی جمع جدید به مجموعه کتابشهر بعد از تجربه حضور در یک انجمن صنفی، دسترسی به بهترین مکان‌ها برای تأسیس کتابفروشی بود؛ درحالی‌که این‌طور نبود؛ به‌عنوان مثال تصمیم‌مان برای توقف فعالیت شعبه بهارستان تغییر کرد و این شعبه با این توضیح که در تهران شعبه دیگری نداریم، حفظ شد. اسماعیلی همکاری بخش استان‌های سازمان تبلیغات اسلامی به‌غیر از چند منطقه را چندان مطلوب ندانست و گفت: استان کرمان از نمونه‌های برتر در همکاری با مجموعه کتابشهر برای تأسیس کتابفروشی است. وی با تأکید بر اهمیت مکان جغرافیایی برای تأسیس کتابفروشی ادامه داد: از مجموع ۱۲ کتابفروشی‌های کتابشهر که پیش از دور جدید فعالیت داشتند، فقط شعبه زاهدان در موقعیت مناسبی تأسیس شده است. درمجموع این ۱۲ کتابفروشی براساس ضرورت مدیریتی حفظ شده نه این‌که موقعیت جغرافیایی آنها مطلوب باشد. چند ملک فروشگاه‌های از جمله در رشت، خرم‌آباد و دماوند را مدیران تبلیغات شهر از مجموعه کتابشهر پس گرفت.

■ **چیستی الگوی کتابشهر**
اسماعیلی درباره چیستی الگوی کتابشهر که نظر مسئولان دولتی را جلب کرد، گفت: اتصال ظرفیت دولتی به ظرفیت مردمی، ویژگی اصلی الگوی کتابشهر است؛ البته پیشتر این شیوه در دیگر مجموعه‌ها اجرایی شده بود. وی با طرح این پرسش که آیا کتابشهر در فضای کسب و کار موفق است یا نه؟ بیان کرد: برای پاسخ به این پرسش، ابتدا باید موفقیت را تعریف کنیم. معتقدیم کتابفروشی باید یکی از کانون‌های فرهنگی و اجتماعی شهر باشد؛ به‌عبارت دیگر کتابفروشی باید به یک جریان فرهنگی شهر تبدیل شود. ماندگاری و ثبات، دومین شاخص است.

■ **حمایت از کتابفروشی‌ها**
مدیرعامل مجموعه کتابشهر درباره سازوکار حمایت از کتابفروشی‌های مجموعه کتابشهر گفت: حمایت از کتابفروشی‌ها، پلکانی است و شرکا باید بعد چند سال با وجود تغییرات مدیریتی در حوزه کتاب باقی بمانند و توانایی فعالیت مستقل را داشته باشند. این الگو اجرایی شده و برخی کتابفروشی‌ها با وجود

نشست «چرایی الگو بودن کتابشهر» با حضور علی‌محمد اسماعیلی، مدیرعامل مجموعه کتابشهر و جمعی از اهالی رسانه و نشر برگزار شد.

اسماعیلی، بررسی عملکرد مجموعه کتابشهر را مستلزم توجه به اقتضائات، هویت، مدل کسب‌وکار، شرایط فعالیت آن و این‌که آیا دولتی است یا خصوصی، دانست و با اشاره به تجربه ۱۷ ساله خود در حوزه توزیع و فروش کتاب در فضاهای مختلف فروشگاه‌های خصوصی و غیرخصوصی گفت: بعد از ورود به مجموعه کتابشهر تلاش کردم از تجربه‌های کسب شده استفاده کنم؛ علاوه بر این سعی کردم همه مطالباتی را که پیشتر در مقام مطالبه‌گر مطرح می‌کردم، اعمال کنیم. وی افزود: مدل‌های مختلف کتابی و غیرکتابی بررسی شد اما با توجه به این‌که فعالیت در حوزه کتاب باید با توجه به ویژگی‌های خودش تعریف شود و مهم‌تر این‌که جزئی از سازمان تبلیغات بودیم و هستیم، یعنی وابستگی به حاکمیت؛ بنابراین شرایطی به مجموعه مترتب می‌شود؛ به‌عنوان مثال برخی فعالان فرهنگی از همکاری با مجموعه حذر می‌کنند و با رفت‌وآمد مسئولان، علاوه بر تغییر سیاست‌ها و رویکردها، کسب‌وکار فعالان فرهنگی نیز دستخوش تغییر می‌شود. در این شرایط سخت، برای اجرای طرح فعلی کتابشهر با مشکل مواجه بودیم.

■ **شراکت با بخش مردمی**
مدیرعامل مجموعه کتابشهر درباره شیوه عمل این مجموعه بیان کرد: اساس فعالیت در مجموعه کتابشهر، شراکت با بخش مردمی است؛ به این ترتیب که سرمایه از سازمان تبلیغات و کار از بخش مردمی. وی با اشاره به آغاز فعالیت کتابشهر در فصل و مدیریت جدید گفت: فعالیت جدید مجموعه کتابشهر زمانی آغاز شد که در برخی شهرهای کشور، نشان تجاری «کتابشهر» به اصطلاح سوخته بود و در برخی شهرها نیز اصلاً وجود نداشت و برای مردم شناخته شده نبود.

■ **تأمین مکان مناسب**
اسماعیلی ادامه داد: از مجموع ۲۴ شعبه کتابشهر، ۱۲ شعبه در فصل جدید فعالیت مجموعه ایجاد شده است. یکی از مسائل در آغاز فعالیت جدید، حفظ ۱۲ فروشگاه قبلی بود که طی ۱۰ سال تأسیس شده بودند. مدیرعامل

پلی سفید و روشن تا آسمان

در برنامه کاری ایشان وجود نداشت. حتی در ایام عید نوروز از طرف بنیاد شهید مرکز یک قطعه سکه طلای بهار آزادی به عنوان عیدی به همه کارکنان از جمله برای شخص ایشان در نظر گرفته و ارسال می‌کردند که حاج آقا آن را نمی‌گرفتند و اذعان می‌نمایم که در طول همکاری، حتی یک ریال به عنوان حقوق و پاداش یا عیدی دریافت نکردند و از دریافت سکه معذور بودند.

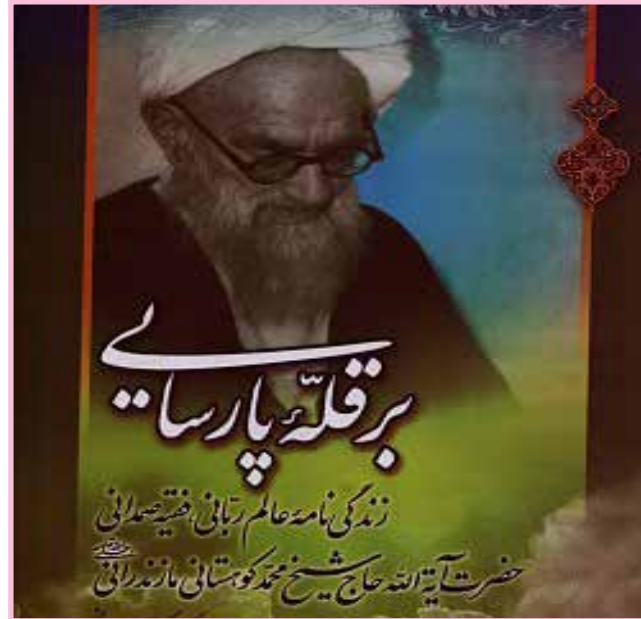
■ سرکشی به خانواده شهدا
گسترده‌گی و پراکندگی بنیاد شهید سوادکوه بسیار است و از روستاها و شهرهای زیادی از جمله سوادکوه مرکزی، سوادکوه شمالی شامل شهرستان زیراب، شیرگاه و روستاهای لفور و کل روستاهای دودانگه از بندرج و فریم صحرا تحت پوشش بوده و تعداد شهدای گلگون کفن و کیوتران سرخ‌فام مهاجر بالغ بر ۵۰۰ شهید سعید فقید تحت پوشش بنیاد شهید سوادکوه می‌شدند.

در تمام یادواره‌ها از خواندن نماز میت و تشییع جنازه و تدفین و مراسم خاکسپاری و برگزاری مراسم سوم و هفتم و چهلم و همچنین برگزاری اولین و دومین و حتی سومین سالگرد به امامت و زعامت و سخنرانی آیتا... رسکتی برگزار می‌گردید. ایشان بالغ بر دوهزار خطابه و منبر داشتند که بدون چشمداشت مادی و فقط فی‌سبیل... انجام می‌دادند و با توجه به کهولت سن، به هیچ عنوان ابراز خستگی نمی‌کردند. ایشان همواره اعتقاد قلبی و اذعان داشتند که ما همه ملت، مدیون خون پاک شهیدان و خانواده معظم شهدا هستیم. ایشان علی‌رغم دوری راه روستاها و پراکندگی و گستردگی آنها به خانواده معظم شهدا سرکشی می‌کردند و از هیچ کوششی برای رفع گرفتاری‌های آنها فروگذار نمی‌کردند و این کار به طور دائم در برنامه هفتگی‌شان قرار داشت.

آن‌طور که در ابتدای کتاب معلوم است، تقریظ‌های آیتا... حاج شیخ محمدباقر لائینی، آیتا... حاج شیخ شرفالدین نظری و آیتا... حاج شیخ یحیی صادقی مازندرانی بر این کتاب، ارزش علمی و استنادی آن را بالا برده است.

■ نه به سکه طلای بهار آزادی
در بخشی از کتاب درباره فعالیت‌های اجتماعی آیتا... رسکتی در دوران انقلاب و رفتار ایشان در جایگاه رئیس بنیاد شهید سوادکوه به نقل از آقایان حاج محمد حامدی و حاج موسی راستگو آمده است: شخصیت مرحوم آیتا... رسکتی ابعاد گوناگونی داشت، به خصوص در زمینه فعالیت‌های اجتماعی خدمتگزاری ایشان به مردم ستودنی بود. در کارنامه ایشان چندین مرتبه اعزام به اتفاق هیأتی از علما و بازاریان، اصناف، کارمندان و مدیران دستگاه‌های اجرایی به ویژه در معیت حضرت آیتا... نظری از ناحیه ستاد کمک‌رسانی به جبهه‌های نبرد حق علیه باطل مازندران و با مدیریت مرحوم حاج محمد شکوهی و حاج منصور یوسفی و اینجانب (نگارنده کتاب) دیده می‌شود. من توفیق همراهی با این مرکب و کاروان نور را جهت بررسی کمبودها و درخواست‌های تدارکاتی برای رزمندگان عزیز و پشتیبانی از آنها در منطقه جنگی جنوب و غرب کشور و جمع‌آوری کمک‌های مردمی در قالب کاروان راهیان نور و همچنین حمایت و کمک‌رسانی و بازدید از زلزله‌زدگان استان گیلان روستای بره سر از توابع دیلمان که تخریب صد درصدی شده بود، داشتم. خدمات آیتا... رسکتی مخصوصاً در تصدی ریاست بنیاد شهید سوادکوه بسیار چشمگیر و درخور تقدیر و تشکر است.

جالب توجه است در مدت چهار سال یعنی سال‌های ۱۳۶۱ تا ۱۳۶۴ هیچ‌گونه دریافت حقوق یا پاداش یا تحت عنوان حق‌الزحمه



و تازه با تصویری از آیتا... دیده می‌شد. کنجاو شدم و ماجرا را پرسیدم. نسخه‌ای از کتاب «برقله دیانت» را هدیه داد تا بیشتر و بهتر با زندگی آیتا... رسکتی، چهره مشهور سوادکوه آشنا شوم.

■ کتابی برای پاسداشت آیتا...
«برقله دیانت» را حاج عطا... رسکتی که برادر آیتا... است، نوشته و در ساری با کمک انتشارات ماتيسا به دست چاپ سپرده است. حاج عطا... که خود بازنشسته مخابرات است، در آستانه سومین سالگرد ارتحال برادر، دست به قلم شده تا با جمع‌آوری روایات و خاطرات بازمانده از آیتا...، نام او را بیش از پیش، ماندگار کند. او در ابتدا به زندگی برادر پرداخته و سپس خاطراتی را به روایت خود و سایر دوستان و آشنایان جمع‌آوری و تقریر کرده است. او در مقدمه نسبتاً طولانی کتابش به این نکته اشاره کرده است که به فرموده رسول مکرّم اسلام (ص) کسی که سرگذشت و تاریخ مؤمنی را بنگارد، بی‌گمان او را احیا کرده است... اقدام حاج عطا... همبرهمنی منوال بوده و خواسته‌اند زندگی یکی از علما را برای آیندگان ثبت و ضبط کنند.

برای اولین بار وارد مسجد جامع شهر پل سفید شدم. بارها از کنارش رد شده بودم اما وقت نماز نبود تا داخلش شوم. این بار اما صدای اذان ظهر شنیده می‌شد و من درست، مقابل در مسجد بودم. پله‌ها را پایین رفتم و از در چوبی و قدیمی شبستان که داخل شدم، حس خوب مسجدی باصفا با نمازگزاران پر تعداد به جانم ریخت.

فرش‌های دست‌بافت قدیمی با مهرهایی تمیز و مرتب و پیرمردها و جوانانی که در صف‌های منظم نشسته بودند تا اذان و اقامه گفته شود. بعد از نماز در گوشه‌ای از حیاط مسجد، تصاویری روی دیوار نظرم را جلب کرد. نزدیک‌تر رفتم. عکس‌هایی از روحانی باصفا و صمیمی شهر، این بخش از مسجد را در حالی زینت داده بود که مزار عالمی ربانی نیز به چشم می‌خورد؛ مزار آیتا... حاج شیخ ولی... رسکتی با سنگی مرمرین و زیبا. نشان یکی از برادران آیتا... را در خیابان اصلی شهر گرفتم و به مغازه‌ای ساده و قدیمی رسیدم که کیسه‌های برنج، نشان می‌داد کسب و کارش چیست. حاج آقا رسکتی در حالی برایم از برادر گفت که روی میز کارش، چند جلد کتاب داغ

تجربیاتم به درد معلم‌ها می‌خورد

«کتاب را بخوانید و ایرادات مهم‌تر را بگیرید.» ولی من دلم نیامد این جواب را برای آن دختر بنویسم. عذرخواهی کردم و نوشتم من مسئول نیستم و اگر می‌خواهید شماره انتشارات جام‌جم را به شما بدهم که ایشان گفتند نه، همین توضیحات کافی است، اما یکی از ویژگی‌های خوب این کتاب، همین عکس روی جلد است.

■ تمام دانش‌آموزان، کتاب شما را خوانده‌اند؟

می‌توانم بگویم بیشترشان خوانده‌اند. خبر دارم که حداقل دو نفر از این بچه‌ها امروز آموزش و پرورش هستند.

معلمان زمان‌ماکه هم‌سن و سال شما هستند به مخفی کردن زندگی خود از دانش‌آموزان اصرار داشتند. شما هم چنین حسی داشتید؟

من هر جا که ضرورتی احساس می‌کردم از زندگی‌ام می‌گفتم ولی این طور نبود که بنشینم و داستان تعریف کنم. یعنی در ماجراهایی که تعریف می‌کردم سعی داشتم حتما در دنباله‌اش نتیجه‌گیری باشد.

مثلا در مورد این که روش خواندن بچه‌ها با هم فرق می‌کند، من از اختلاف روش درس خواندن دو پسر می‌گفتم که در یک محیط و در یک مجموعه و با یک تربیت، دو روش متفاوت دارند. یکی از دانش‌آموزان من که پزشک است وقتی کارت عروسی‌اش را برایم آورد، پشت در کلاس ایستاد و گفت شما یک جمله به من گفتید و خیلی به درد من خورد. شما گفتید: «دنبال این نباشید که آدم بی‌عیب پیدا کنید. دنبال این باشید که عیب‌های طرف مقابل را بشناسید و ببینید می‌توانید با آن عیب‌ها زندگی کنید یا نه؟!» وقتی کتاب من به دست خانم اعزامی که ناشر است رسید و کتاب را خواند یک ویژگی خوب از من معرفی کرد و گفت شما می‌توانید آدم‌ها را باشکالاتی که وجود دارد، بپذیرید.

بود و یک ماجرا را نوشتم و جریان نوشتن و نامه‌ها با آن تماس تلفنی شروع شد. در این رابطه که دنیایت را خودت می‌سازی، بنابراین هر جا که بروی آسمان همین رنگ است. یک روایت از شرایط روحی من بود که با آن تماس خوشحال شده بودم.

■ برخی عقیده دارند نوشته‌ها در نظرات شبکه‌های اجتماعی و نامه لحن ندارد و شاید افراد را دچار سوءتفاهم کنند ولی نظر شما برعکس است و می‌گویید در نوشته راحت‌تر منظور خود را بیان می‌کنید...

شاید به دلیل این که بسیار حساس هستم این طور فکر می‌کنم. احساس می‌کنم در نوشتن منطقم غلبه می‌کند و حرفم را راحت‌تر می‌زنم.

■ در مورد عکس روی جلد کتاب صحبت کنیم؛ ظاهراً یکی از این بچه‌ها بعدها به چاپ عکسش اعتراض کرده بود!

بله، یکی از بچه‌ها اعتراض کرد. ابتدا خود من هم موافق گذاشتن عکس نبودم. به جایی رسید که آقای قزلی گفتند طراحی روی جلد در محدوده وظایف شما نیست و ما تصمیم می‌گیریم؛ البته این حرف را زدن تا من را آرام کنند. من می‌گفتم باید رضایت اینها را بگیریم و ایشان گفتند: اگر امروز به خانمی که دو تا بچه دارد زنگ بزنیم و بگوییم می‌خواهیم عکس شما را روی جلد بگذاریم، ندیده مخالفت خواهد کرد.

گفتند مسئولیتش با من است. فقط یک نفر که تصویرش در این عکس چندان واضح نیست به من پیام داد و گفت: خانم جوادی چاپ کتاب‌تان را تبریک می‌گویم ولی بهتر بود که برای انتشار عکس اجازه می‌گرفتید! به آقای قزلی گفتم من نمی‌توانم جوابی ندهم، به این موضوع چه باید گفت؟ ایشان جواب خوبی دادند و گفتند بگویید:

می‌رساندم. کم پیش می‌آمد که برای دلم بنویسم و در گوشه‌ای نگهداری کنم یا پاره کنم و دور بریزم. هر چه نوشته‌ام مخاطب داشته است.

■ نوشتن از چه زمانی شروع شد؟ چه زمانی حس کردید که می‌توانید حرف‌های‌تان را با نوشتن بزنید.

فکر می‌کنم از اوایل دهه ۷۰ بود. در ارتباط با آموزش و پرورش، نوشتن من به سال‌های ۱۳۸۴ به بعد برمی‌گردد. من در دوران سفر بسیار می‌نوشتم به ویژه در ارتباط با مدارس ایرانی نامه‌نگاری‌های زیادی داشتم. ولی پیش از آن یا نمی‌نوشته‌ام یا یاد نمی‌آید. بعد از سفر به انگلیس احساس کردم که می‌توانم نامه را تصحیح کنم و در نوشتن خطای کمتری دارم و حس کردم نامه ماندگاری دارد.

در برخورد‌های کلامی سوءتفاهم زیاد پیش می‌آمد ولی در نوشتن سوءتفاهم‌ها به حداقل می‌رسد. چون می‌شود به طور مستند گفت که من این را نوشته‌ام و خواسته من این است. عادت نوشتن در دو سال تنهایی‌ام در انگلیس به من کمک زیادی کرد که بهتر و بیشتر بنویسم. وقتی به ایران آمدم نامه‌نگاری‌ام خوب شده بود و از هر کسی که دلخور می‌شدم برایش نامه می‌نوشتم. آن زمان با ایمیل آشنا نشده بودم و بلد نبودم. هنوز هم بلد نیستم چون به دنبالش نرفته‌ام ولی برای نوشتن، تایپ یاد گرفتم. من از هر نامه‌ای که می‌نوشتم یک نسخه کپی می‌گرفتم. در انگلیس کلی پول کپی دادم. در آنجا مطلبی با عنوان «هر جا بروی آسمان همین رنگ است» نوشتم که در کیهان چاپ شد. وقتی در انگلیس بودم یکی از بچه‌های مدرسه سپند با من تماس گرفت و بعد از آن تماس جریان نامه‌نگاری ما با هم شروع شد. ایشان اکنون پزشک است. ایشان یادی از من کرده بود و برایم شیرین و دلچسب

وقتی خانم جوادی را برای گفت‌وگو درباره کتاب «زندگی پای تخته سیاه» به کافه کتاب زیتون دعوت کردم، ذوق دیدار و هم‌کلامی با ایشان به شیرینی‌های دیگری نیز آمیخته شد. دو معلم دیگر از همکاران پیشکسوت و همچنین همسر و خواهر و چند دانش‌آموز قدیمی خانم جوادی هم سر میز حاضر شدند و یک عصرانه دلنشین را رقم زدند.

خاطرات خانم‌ها آهنی و بخارایی از دوران تدریس‌شان هم خواندنی بود که امیدوارم تدوین کنند و به دست چاپ بیایند. این شما و این لذت خواندن متن گفت‌وگو با یک خانم معلم دوست‌داشتنی.

■ چه شد که تصمیم به نوشتن گرفتید؟

من در بیان خواسته‌هایم به صورت کلامی ضعیف هستم. بهتر از حرف زدن، می‌نویسم و با نوشتن منظورم را راحت‌تر و کامل‌تر به مخاطب می‌رسانم. فرزند یکی از همکاران من تعجب می‌کرد و می‌گفت چرا مادر من در طول ۳۰ سال فقط در ۲ مدرسه درس داده است ولی خانم جوادی در ۹ مدرسه مشغول بوده است. چون من انتخاب می‌کردم زیرا ضعفی در ارتباط‌گیری کلامی داشتم و نمی‌توانستم خواسته‌هایم را بگویم و پیشنهاد بدهم و از این رو هر چه مدیر می‌گفت اطاعت می‌کردم و وقتی شرایط طوری بود که نمی‌توانستم ادامه بدهم به جای این که حرفم را بزنم ترجیح می‌دادم، نباشم.

■ در حقیقت شما به نوشتن پناه برده‌اید.

بله، نوشتن برای من فضای پناه بردن است.

ولی لازم بود این نوشته‌ها به مخاطبش برسد.

می‌رساندم. در هر جایی که احساس می‌کردم این متن می‌تواند موثر باشد به طریقی آن را به مخاطب

قانون ۵ ساعت؛ قانونی که زندگی شما را تغییر می‌دهد

و سردرد ضربان‌دار، اغلب ما به دنبال ریموت تلویزیون هستیم تا یک صفحه از کتاب تولستوی. اما قاعده ۵ ساعت سه «گام اولیه» دارد.

■ هر چه می‌توانید یاد بگیرید

کتاب چاپی خواندن فقط یکی از روش‌های یادگیری است، اما تنها روش یادگیری نیست. درحقیقت، اگر از خواندن لذت نبرید، بعید است که چیزی هم یاد بگیرید.

امروز پادکست، کتاب صوتی و رادیو همگی روش‌هایی عالی برای گذران یک‌ساعت‌تان هستند. علاوه بر آن، اینترنت مملو از مقالات آموزشی، سرگرمی و تئوریک‌کننده افکار است که قابل‌هم‌تر از کتاب‌های قطور و سنگین هستند.

■ تجربه کردن

ارتقای خویش‌تن همیشه به معنای پر کردن ذهن از حقایق نیست. موفق‌ترین آدم‌ها در زندگی آن‌هایی نبودند که ناگهان به یک گنجینه جادویی در جنگل برخوردند، بلکه آن‌هایی بودند که آزمون و خطا کردند و بارها و بارها شکست خوردند.

تیم هارفورد، در کتابی با عنوان «سازگاری: چرا موفقیت همیشه با شکست شروع می‌شود»، می‌گوید موفقیت یعنی ما «ابتدا ایده‌های تازه را جستجو و چیزهای تازه را امتحان کنیم و بعد همین‌طور که پیش می‌رویم بازخوردها را جستجو کنیم و از خطاهایمان یاد بگیریم.» چیز تازه‌ای را امتحان کنید. چیز متفاوتی را امتحان کنید. وقتی تجربه می‌کنیم، هم خوش‌گذرانی می‌کنیم و هم چیزهای زیادی یاد می‌گیریم.

■ بازاندیشی

شکست فقط تاجایی ارزشمند است که بتواند باعث بهبود آینده شود. به قول ساموئل بکت «دوباره تلاش کن. دوباره شکست بخور. این بار بهتر شکست بخور.» هر شکستی متفاوت است و هر شکستی از شکست قبلی به پیروزی نزدیک‌تر است. روش‌های متفاوتی برای تفکر وجود دارد. برای برخی بازاندیشی و تفکر در قالب نوشتن خاطرات روزانه، یادداشت‌های روزانه یا ۱۰ دقیقه نشخوار فکری حاصل می‌شود.

برای بقیه ممکن است به معنای بارها صحبت کردن درباره رویدادها و موشکافی آنچه رخ داده است باشد. وقتی درباره روزها و خطاهایمان فکر می‌کنیم، شکست را به تجربه‌ای آموزنده تبدیل می‌کنیم. پس چرا نمی‌آید قاعده ۵ ساعت را امتحان کنیم؟ کمترین فایده‌اش این است که در دوره‌های بعدی خانوادگی آدم جالب‌تری خواهید بود. در بهترین حالت می‌تواند به درآمد شما بیفزاید.



مردان در مقایسه با زنان ۵۰ برابر بیشتر اوقات فراغت دارند.

■ قانون ۵ ساعت

اما در کل اغلب آدم‌ها چندساعتی وقت اضافه دارند که به کارهایی که دوست دارند اختصاص دهند. بیشتر از نیمی از جمعیت این زمان را به تلفن‌هایشان اختصاص می‌دهند. اما این‌ها آن‌هایی نیستند که داستان‌های کارآفرینی، اختراع و موفقیت‌شان در آینده به گوش برسد. در چند دهه اخیر یک صنعت خانگی پا گرفته که به بررسی و مرور ارزش‌های میلیونرهای «خودساخته» می‌پردازد. یکی از یافته‌های کلیدی این صنعت خانگی مفهوم «قاعده ۵-ساعت» است.

این قاعده درباره صرف یک ساعت از روز برای یادگیری، تفکر و بازاندیشی است. این کار را ۵ روز در هفته انجام می‌دهیم (که قاعده ۵-ساعت را می‌سازد).

این قانون به بنجامین فرانکلین برمی‌گردد که لاقلاً یک ساعت از هر روزش را به طور خاص به یادگیری چیزی تازه اختصاص می‌داد. او صبح زود بیدار می‌شد تا مطالعه کند و بنویسد. او حتی باشگاه هنرمندان و تجربه‌کنندگان خودش را نیز راه‌اندازی کرد. خیلی‌ها از جمله ایلان ماسک، بیل گیتس و اوپرا وینفری امروز از این قاعده پیروی می‌کنند.

ایده پشت این قضیه آن است که اختصاص یک ساعت از روز به آموزش ذهن را تمرین می‌دهد، مهارت‌هایتان را بهبود می‌بخشد و باعث تمرین نظم و انضباط در حدی عالی می‌شود. در مورد آموزش، قاعده ۵-ساعت مهارت و دانش را در ما ارتقا می‌دهد.

■ چطور این ساعت را بگذرانیم؟

حتی اگر بپذیریم که خردی در پشت این قاعده وجود دارد باز هم پذیرش آن دلهره‌آور است. بعد از یک روز کاری طولانی با چشمانی خسته

چرا قاعده ۵ ساعت را امتحان نمی‌کنید؟ کمترین فایده‌اش این است که در دوره‌های بعدی خانوادگی آدم جالب‌تری خواهید بود و در بهترین حالت می‌تواند به درآمد شما بیفزاید.

هر روز از ۲۴ ساعت، یا اگر خیلی اهل حساب‌و‌کتاب دقیق هستید، از ۱۴۴۰ دقیقه تشکیل شده است.

یک آدم معمولی در جهان ۸ ساعت می‌خوابد (هلندی‌ها بیشترین و سنگاپوری‌ها کمترین ساعت خواب در شبانه‌روز را دارند). ۱۶ ساعت زمان بیداری برای خرج کردن وجود دارد (البته این‌که می‌گویند در خواب چیز یاد بگیرید را فراموش کنید).

باید آن ۷-۸ ساعتی که در طی روز سخت مشغول کار هستیم را (البته هلندی‌ها کمتر از بقیه ما کار می‌کنند) از این مقدار کم کنیم؛ بنابراین می‌ماند ۹ ساعت زمان باقی‌مانده در شبانه‌روز.

بخش زیادی از این ۹ ساعت صرف اداره زندگی می‌شود: خرید، کارهای خانه، کار بدون دستمزد (مثل مراقبت و نگهداری از دیگران) و خوردن و نوشیدن. البته که تفاوت‌های فرهنگی در این بین تفاوت زیادی ایجاد می‌کنند. مثلاً داده‌های وبسایت Our Word in Data نشان می‌دهد که «مردم در فرانسه، یونان، ایتالیا و اسپانیا در مقایسه با سایر کشورهای اروپایی زمان بیشتری را به غذا خوردن اختصاص می‌دهند.» آمریکایی‌ها کمترین زمان را (۶۳ دقیقه) در روز به خوردن و نوشیدن اختصاص می‌دهند.

شگفت‌آور نیست که کار بی‌دستمزد و مراقبت و نگهداری از دیگران نیز بین جنسیت‌های مختلف تفاوت‌های چشمگیری دارد. بر طبق وبسایت OECD، «در سراسر جهان، زنان ۲ تا ۱۰ برابر بیشتر از مردان در کار نگهداری بی‌دستمزد از دیگران هستند.» بنابراین اوقات آزاد جنسیت‌ها نیز با هم تفاوت دارد. مثلاً در نروژ و نیوزیلند تفاوت قابل‌اغماض است. اما در پرتغال و هند،

چند عادت میلیاردرهای خودساخته را بشناسید



اکثر ثروتمندان خودساخته هستند و ثروت خود را از طریق ترکیبی از کار سخت، تحصیل و سرمایه‌گذاری به دست آورده‌اند. تیم کورلی، نویسنده و کارشناس ثروت، سال‌ها با صدها میلیونر مصاحبه کرده است تا عادات و طرز فکر آن‌ها را بیاموزد. تحقیقات او به این نتیجه رسید که ۲۰ درصد از میلیونرها علیرغم داشتن درآمد طبقه متوسط، اولین میلیون دلار خود را در اواسط تا اواخر ۳۰ سالگی به دست آوردند. آن‌ها با صرفه‌جویی و پس‌انداز و سرمایه‌گذاری منظم حدود ۲۰٪ یا بیشتر از درآمد خود ثروت‌اندوزی کردند.

حدود ۲۸ درصد از میلیونرها برای ثروتمند شدن ریسک‌های زیادی کرده‌اند. آن‌ها درگیر کارهای پرمخاطره و با پاداش بالا بودند. این افراد انتخاب می‌کنند که ورزشکار، نوازنده، کارآفرین یا بازیگر حرفه‌ای شوند. اکثر آن‌ها موفق نمی‌شوند، اما کسانی که موفق می‌شوند، به مراحل بالایی

از موفقیت دست می‌یابند. میانگین دارایی خالص آن‌ها ۷.۴ میلیون دلار است. بیش از ۳۰ درصد از مردم با پیروی از مسیر معمول بالا رفتن از نردبان شرکت و رسیدن به سمت‌های مدیریتی میلیونر شدند. این مدیران به طور متوسط پس از ۲۲ سال ۳.۴ میلیون دلار درآمد دارند.

در حرفه خود، افراد موفق دارای قدرت فوق‌العاده انعطاف‌پذیری هستند؛ توانایی بازگشت به عقب در هنگام زمین خوردن، سرسختی ذهنی برای غلبه بر طرد شدن، هوش هیجانی برای دیدن گذشته مخالفان و اعتماد به نفس برای باور به خود در حالی که هیچ‌کس دیگری این کار را انجام نمی‌دهد. چهره‌های موفق قبل از اینکه به رسمیت عمومی، کسب ثروت و مشاغل پردرآمد پی ببرند، بر شکست‌ها غلبه می‌کنند.

در اینجا ۱۰ عادت افراد ثروتمند آورده شده است:

زندگی فروتنانه: بسیاری از میلیونرها متواضعانه زندگی

می‌کنند و ثروت خود را از طریق سبک زندگی تجملاتی یا مصرف‌گرا بودن آشکارا به نمایش نمی‌گذارند. آن‌ها ممکن است با ماشین‌های معمولی رانندگی و در محله‌های پایین زندگی کنند.

صرفه‌جویی مهم است: یکی از ویژگی‌های رایج در بین میلیونرها صرفه‌جویی است. آن‌ها تمایل دارند مراقب مخارج خود باشند، در خریدهای خود به دنبال ارزش باشند و از بدهی‌های غیرضروری اجتناب کنند.

سرمایه‌گذاری عاقلانه: میلیونرها معمولاً سرمایه‌گذاری بلندمدت را بر مخارج کوتاه‌مدت ترجیح می‌دهند. آن‌ها بر ایجاد ثروت از طریق سرمایه‌گذاری در سهام، اوراق قرضه و املاک و مستغلات تمرکز می‌کنند.

کمتر از حد توان خود زندگی کنید: میلیونرها اغلب کمتر از درآمد خود خرج می‌کنند و فضایی برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری باقی می‌گذارند. آن‌ها از افزایش بیش از حد هزینه‌های مالی اجتناب

می‌کنند. روحیه کارآفرینی: بسیاری از میلیونرها صاحبان مشاغل یا افراد خوداشتغال هستند که از طریق کارآفرینی کنترل سرنوشت مالی خود را به دست گرفته‌اند.

تحصیلات و کار سخت: تحصیلات، سختکوشی و تعهد به یک حرفه، عوامل کلیدی در جمع‌آوری ثروت در طول زمان هستند.

روابط اجتماعی: ایجاد شبکه‌ای از روابط حمایتی و مربیان می‌تواند برای موفقیت شغلی و ایجاد ثروت بسیار مهم باشد.

سواد مالی: میلیونرها تمایل به کسب سود مالی دارند و در مورد سرمایه‌گذاری، مالیات و امور مالی شخصی آگاهند.

ارزش‌ها را به نسل بعدی منتقل کنید: بسیاری از میلیونرها متعهدند که به فرزندان خود مسئولیت‌های مالی را آموزش دهند و ارزش‌های سختکوشی و صرفه‌جویی را القا کنند.

چند نقطه قوت کسانی که در فقر بزرگ شده اند

بسیار ارزشمند تاب آوری روانی برخوردار کردند.

به لطف همین موضوع است که می‌تواند سخت کار کنید و انضباط خود را حفظ کنید. شما زمانی هیچ گزینه‌ی دیگری جز این در اختیار نداشتید.

اما یک روز یا شاید هم حالا می‌توانید خودخواسته این مهارت را به کار بگیرید، نه به این خاطر که مجبور هستید مخارج خود را تأمین کنید، بلکه به این دلیل که شما آزادانه تصمیم گرفته اید که می‌خواهید به هدفی دست یابید و هیچ چالش جلودارتان نخواهد بود.

۴- همدل اند

رشد کردن در محیطی با چالش‌های مالی اغلب به این معنا است که شاهد مشکلات اطرافیان تان بوده اید.

شما دیده اید که والدین تان چند شغل داشتند، همسایه هایتان با مشکلات مشابهی دست و پنجه نرم می‌کردند و دوستان تان برای تأمین مخارج خود دست به تصمیمات دشواری می‌زدند.

دیدن این شرایط می‌تواند بسیار دشوار و ناراحت کننده باشد. اما در عین حال، این امر باعث شکل گیری یک حس همدلی و درک عمیق در شما می‌شود.

وقتی کسی از مشکلات مالی خود صحبت می‌کند، شما با او نه صرفاً همدردی، بلکه همدلی می‌کنید، یعنی می‌توانید خود را جای او بگذارید و درکش کنید، چون خودتان همان شرایط را تجربه کرده اید. این امر شما را به شنونده‌ای بهتر، دوستی حمایتگر و همکاری دلسوز تبدیل می‌کند.

درک شما از تجربه‌های انسانی، از تعاملات سطحی فراتر می‌رود، امری که به شما این امکان را می‌دهد که با دیگران در سطحی عمیق ارتباط برقرار کنید.

این ویژگی باعث می‌شود همدلی از یک احساس صرف تبدیل به ابزاری قدرتمند برای ایجاد روابط معنادار و جامعه‌ای حمایتگر شود.



پژوهش یا حتی شغل‌هایی که به تجزیه و تحلیل مقادیر زیادی اطلاعات نیاز دارند، مورد استفاده قرار گیرد؛ و این امر مهارت شگت انگیزی محسوب می‌شود چرا که شما را تبدیل به فردی مشکل گشا، مدبر و کاردان می‌کند که با سخت شدن وضعیت، دست از تلاش نمی‌کشد.

۳- تاب آوری روانی بالایی در زمان سختی دارند

اگر با چالش‌های مالی بزرگ شده باشید، سختی‌های زندگی برای شما شکل متفاوتی خواهند داشت. چنین افرادی به جای اینکه به مشکلات به چشم یک مانع نگاه کنند، آن را فرصتی برای بالا بردن تاب آوری روانی خود می‌بینند.

در شرایطی که همیشه راه حل سریعی در اختیار نباشد، فرد در مواجهه با چالش‌های پیش رو مهارت پیدا می‌کند.

مثلاً خرابی ماشین به طور حتم اتفاق خوشایندی نیست، اما وقتی مشکل حل و تمام شد، می‌توانید به عقب برگردید و به خودتان افتخار کنید که توانستید راه حلی پیدا کنید.

چه اینکه خودتان یاد گرفتید که چطور تعمیرش کنید و چه اینکه از فرد دیگری کمک گرفتید.

بدون شک موقعیت‌های بسیار دیگری شبیه به این برایتان پیش آمده که ناخواسته با آن‌ها مواجه شدید، اما همان‌ها شما را از ویژگی

نگاه شما تبدیل به چیزهای خارق العاده و استثنایی شود. منظور نه صرفاً شاکر بودن، بلکه توانایی دیدن زیبایی در چیزهای ساده‌ی زندگی است و اینکه بتوانید الهام بخش دیگران باشید تا آن‌ها هم همانگونه باشند.

۲- مدبر و کارداند

رشد کردن در محدودیت مالی به این معنا است که شما این امکان را ندارید که هر مشکلی را با پول حل کنید. در چنین شرایطی شما مهارت زیادی در پیدا کردن راه حل پیدا می‌کنید، مثل تعمیر کردن یک وسیله‌ی خراب به جای خریدن یک نوی آن.

یا استفاده از وسایل دست دوم صرفاً ترغیبی برای صرفه جویی مالی نیست، بلکه مهارتی است که از دل ضرورت به وجود آمده، چیزی که کمبود را تبدیل به فرصتی برای خلاقیت می‌کند.

در اختیار نداشتن یک حساب بانکی پر از پول باعث شکل گیری مهارت تحقیق و تفکر انتقادی هم می‌شود. شما گزینه‌های مختلف را به دقت بررسی می‌کنید، بهترین فرصت‌ها را شکار می‌کنید و به دنبال تخفیف هستید.

مسئله صرفاً بر سر پول نیست. بلکه منظور این است که قدر قران به قران پول تان را بدانید.

پیدا کردن جایگزین‌های رایگان، مأموریت هر روزی شما است. این مهارت می‌تواند در زمینه‌ی

بزرگ شدن با محدودیت‌های مالی چالش‌های خود را دارد. با این حال، در این مشکلات مزایایی نهفته است که شخصیت فرد را به شکلی منحصر به فرد و قدرتمند شکل می‌دهد.

آن‌هایی که با مشکلات مالی مواجه بوده اند، مسیری را طی کرده اند که به آن‌ها تاب آوری روانی، تدبیر و کاردانی و درکی عمیق از ارزش‌های واقعی زندگی بخشیده است.

در ادامه از چندنقطه قوت کسانی خواهیم گفت که در فقر رشد کردند.

۱- قدر چیزهای کوچک را می‌دانند بزرگ شدن بدون پول زیاد باعث می‌شود بتوانید لذت درون گنجینه‌های کوچک زندگی را پیدا کنید.

این امر مثل مناسبت‌های خاص و ویژه مانند سال نو می‌ماند؛ به طوری که اگر هر روزه بود، دیگر قدرش را نمی‌دانستید. اما اگر مجبور باشید تمام سال را برایش انتظار بکشید، وقتی بالاخره فرا برسد، نهایت استفاده را از آن می‌برید.

همینطور اگر نتوانید غذای حسابی‌ای برای خودتان بخرید، به سینما بروید یا حتی هر زمان که دل تان خواست مرخصی بگیرید، فوراً ارزش بسیار زیادی برایتان پیدا می‌کند، چون برای شما چیز نادر محسوب می‌شود.

این طرز فکر در مورد چیزهای غیر مادی هم صدق می‌کند. مثلاً شام خانوادگی فرصتی نه صرفاً برای غذا خوردن، بلکه برای جمع شدن به دور هم و گرمای داشتن همبستگی‌ای است که فراتر از آن غذای روی میز است.

همینطور پیاده روی در پارک هم فرصتی نه صرفاً برای ورزش کردن، بلکه برای غرق شدن در زیبایی طبیعت است، چیزی که شما یاد گرفته اید آن را چیزی پیش پا افتاده و کم ارزش نبینید و قدرش را بدانید؛ بنابراین این نوع طرز فکر باعث می‌شود چیزهای معمولی در

شجاعت در برابر قضاوت‌ها و داوری‌ها

■ کدام یک از صفات تاریک را در وجودتان دارید؟

وزیری افزود: انسان امروز قدرتمند است و می‌تواند برای جان دیگری در صدها کیلومتر آن طرف‌تر تصمیم بگیرد. اما با وجود ظهور ابزارهای جنگی آن صفات تاریک شخصیتی مانند خودشیفتگی، دغل‌بازی و... در انسان ته‌نشین شد. از خودتان سؤال کنید کدام یک از صفات تاریک را در وجودتان دارید؟

■ همه انسان‌ها خود را محق می‌دانند

وزیری عنوان کرد: این کتاب یک مستند مشهود و دقیق است. ما می‌خواهیم بدانیم بازیگران اصلی این قصه زمانی که مدام در حال تغییر بودند روی کدام یکی از صفات تاریک متمرکز می‌شدند. آیا براساس خرد تصمیم گرفتند؟ البته نباید نقش جبر را هم روی تصمیم‌گیری‌ها در نظر گرفت. وی افزود: ما باید از دید مادری که در مقابل یک جبر قرار گرفته و تصمیم‌هایی داشته به این کتاب نگاه کنیم چون انسان دارای پیچیدگی است و ممکن است هر کدام از ما در شرایط گوناگون تصمیم‌های مختلفی بگیریم. از سوی دیگر همه انسان‌ها خود را محق می‌دانند و برای انتخاب‌های‌شان دلالی دارند. منتقد اثر اظهار کرد: من در این کتاب مشکلات مادری که در مقابل یک جبر قرار گرفته را می‌بینم که در برابر واژه‌ای به نام طلاق است. این کتاب برای ما بازنمایی خودمان در قصه است و ممکن است هر کدام از ما اگر به جای قهرمان قصه باشیم انتخاب دیگری کنیم. وی با بیان این که کسانی که به خودشان اجازه می‌دهند دیدگاه‌های دیگر را ببینند به حقیقت نزدیک می‌شوند، افزود: در سوره والعصر بیان می‌شود انسان همواره در خسر و زیان است و لازم است در برابر مشکلات صبوری کند. به‌رحال خوشحالم که این کتاب به‌عنوان حکایت درد یک مادر منتشر شده است و او جسارت این را داشته که خود را در معرض داوری بگذارد. گرچه رنج خوب نیست اما رنج، دانشگاه بزرگی است.

■ برای شخصیت زن داستان گریه و بغض نکنید

مژگان بیتانه، راوی اثر در بخش دیگری از این نشست گفت: هدف من در بیان روایت‌ها این بوده که فرزندم بداند که من چگونه زیسته‌ام. برای شخصیت زن داستان گریه و بغض نکنید

سی‌وچهارمین نشست نقد کتاب بزرگسال کتابخانه مرکزی پارک‌شهر به نقد و بررسی کتاب «مرا پیدا کن» اختصاص یافت. این نشست باحضور مژگان بیتانه، راوی اثر؛ معصومه رامهریزی، نویسنده کتاب و شهرام وزیری، روان‌شناس بالینی و عضو هیأت علمی دانشگاه به‌عنوان منتقد درسالن جلسات کتابخانه مرکزی پارک‌شهر تهران برگزار شد. کتاب مرا پیدا کن روایت زندگی مژگان بیتانه و شرح فراق یک مادر و بازگویی قصه زندگی او و داستان واقعی از عشق، وصال و در پایان غم هجران و جدایی است. قصه بسیاری از عشق‌های ناکام که آغازی آتشین دارد اما با دنیایی از بی‌مهری و نفرت به پایان می‌رسد. کتاب مرا پیدا کن به قلم معصومه رامهریزی توسط انتشارات آوای کتاب‌پردازان منتشر شده است.

■ خودشیفتگی انسان

شهرام وزیری، منتقد اثر در ابتدای این نشست، نکات خود را درباره کتاب مرا پیدا کن ارائه کرد و گفت: انسان وقتی برای نخستین بار با خودش مواجهه کردید، متوجه شد نمی‌تواند از خود حفاظت کند در نتیجه دسته‌جمعی به استقبال خطرات می‌رفت و به همین دلیل بشر در معرض نابودی قرار گرفت. اینجا انسان تلاش کرد منشی به نام خودشیفتگی درست کند و از این طریق از این که در معرض نابودی قرار بگیرد، بترسد و فرار کند. وی ادامه داد: خودشیفتگی انسان ادامه یافت اما رازی نبود که پنهان بماند و همه انسان‌ها برای فرار از خطرات، جان خود را اولویت قرار دادند. پس ماکیاولیسم رواج یافت یعنی همان دغل‌بازی. انسان یاد گرفت که به هموعان دیگرش بگوید مثلاً اگر به جنگ یا استقبال خطر نمی‌رود به دلیل حفظ مثلاً شهر و... باشد. پس انسان یاد گرفت دیگری را قانع کند که برحق است.

■ چرا تو برحق هستی؟

این روان‌شناس افزود: در ادامه همه انسان‌ها دغل‌بازی را فهمیدند و دست خود را خواندند و انسان باز در خطر قرار گرفت. اینجا انسان ویژگی جدیدی را کشف کرد و آن وقت هنگام دغل‌بازی از انسان دیگر می‌پرسید چرا تو برحق هستی؟ اینجا باز انسان‌هایی بودند که این قواعد را نمی‌پذیرفتند و به همین دلیل قواعد قهری تدوین شد. انسان به خودش حق داد تا دیگری را شکنجه بدهد برای این که قواعد خودش حفظ شود.

شما دیگران را صرفاً درک نمی‌کنید، بلکه مشکلات آن‌ها را با تمام وجود احساس می‌کنید، امری که باعث می‌شود بتونید حمایت و تشویقی خالصانه داشته باشید.

۵- وجدان کاری بالایی دارند

بزرگ شدن با محدودیت‌های مالی باعث نهادینه شدن وجدان کاری بالا در سنین پایین در فرد می‌شود. شما شاهد تلاش سرخانه‌ی خانواده‌ی خود برای تأمین خرج بوده اید و این امر الگوی شما در طرز نگاه تان به کار و زندگی بوده است. شاید بعضی‌ها دستیابی به موفقیت را چیز پیش پافتاده‌ای ببینند، اما شما ارزش سختکوشی و استقامت را درک می‌کنید. هر دستاوردی، هر قدر هم که کوچک، گواهی بر تعهد شما است.

شما یاد گرفته اید که موفقیت نه یک حق، بلکه نتیجه‌ی تلاش مداوم و قاطعانه است.

این وجدان کاری به نیروی پیش برنده‌ی شما در تلاش‌های حرفه‌ای و شخصی تان بدل شده است. چه به دنبال محقق کردن هدفی شغلی باشید و چه به انجام رساندن پروژه‌های شخصی، شما با همان قاطعیتی تلاش می‌کنید که یاری‌گر خانواده تان در عبور از چالش‌های مالی بود؛ و شاید از همه مهم‌تر اینکه، شما می‌دانید که مسأله فقط بر سر رسیدن به مقصد نیست، بلکه مهم مسیری است که طی می‌کنید و درس‌هایی که در راه آن می‌گیرید.

۶- سواد مالی دارند

رشد کردن با محدودیت‌های مالی ممکن است کمک کند از سواد مالی برخوردار شوید. شاید از سن کم مجبور بوده اید صرفه جویی کنید، مخارج تان را اولویت بندی کنید و تصمیمات اقتصادی استراتژیکی بگیرید.

یا شاید هم یاد گرفته باشید که ارزش پول را بدانید، آن را عاقلانه خرج کنید، از هدر رفتن آن مطمئن شوید و تا جایی که می‌توانید نهایت بهره را از آن ببرید.

یا از همه بهتر اینکه شاید شرایط این امکان را به شما داده که متوجه شوید پول چیز شیطانی‌ای نیست، باور اشتباهی که بسیاری از مردم به آن اعتقاد دارند. شما فهمیده اید که پول چیزی ضروری است که شما حق برخورداری از آن را دارید و می‌توانید هر طور که مایل باشید، به شکل صحیح یا غلط از آن استفاده کنید.

لازم به ذکر است که این امر همیشه مثبت نیست، چرا که گاهی کسانی که در فقر بزرگ شده اند حس کمبود با آن‌ها می‌ماند و هرگز هیچ مقدار پولی برای آن‌ها کافی نخواهد بود، به همین دلیل تمام زندگی خود را برای به دست آوردن هر چه بیشتر پول با مشکل رو به رو می‌سازند، یا وقتی پول بیشتری به دست می‌آورند، توانایی حفظ آن را ندارند و از دستش می‌دهند.

راوی را به حرف بیاوریم که زیبایی روایتش دیده شود

مخاطب نشان دهم.

■ مرا بیچاره کردید!

فهمیدیم چند ماه از ورود چند نفر از ترکمنستان شوروی می‌گذرد و خبری از آنها نیست. در این مدت یا باید به کشورهای دیگر می‌رفتند یا به کشور خودشان برمی‌گشتند.

آن روزها خبر می‌رسید بی‌حجابی و فساد اخلاقی در مشهد دارد زیاد می‌شود. گشت و نظارت را بیشتر کردیم و چند زن و مرد ترکمنی را در یک خانه اجاره‌ای با چند حلقه فیلم ویدئویی و مشروبات الکلی گرفتیم.

وقتی پرونده آنها را به دادگاه بردیم گفتند نوارها را بررسی کنیم و بنویسیم توی نوارها چه است. کار را به پیرمرد پاسداری که سن و سالی از او گذشته بود سپردم. به او گفتم در یکی از اتاق‌ها فیلم‌ها را بازبینی کند و دو سه سطر از محتویات آنها بنویسد.

کارها پیش می‌رفت که بچه‌های گشت چند نفر از اتباع خارجی را همراه چند بومی محل در حال رقص و آواز و فحشا دستگیر کردند. بازجویی از آنها ادامه داشت که زن پیرمرد بازمی‌نویسد.

شاکلی بود و می‌گفت چه بلایی سر همسرش آوردیم. پیرزن می‌گفت همسرش آن مرد سابق نیست. می‌گفت دو ماهی می‌شود به مسائل زناشویی بی‌علاقه شده و به او نزدیک نمی‌شود. بعد از رفتن او، پیرمرد را صدا زدم. به او گفتم همسرش می‌گوید عشق و عاشقی از بادش رفته و بی‌خیال مسائل زناشویی شده است. گفتم: مرا بیچاره کردید.

یه کاری دادید دستم که از خیلی چیزها سیر شدم... می‌گفت محتویات فیلم‌ها غیرقابل تعریف است و مانده چه چیزی به دادگاه بنویسد.

وقتی داشت می‌رفت گفتم: «اگر میشه این کار را ازم بگیرد و نذارید بیشتر از این آخر و عاقبتم به خطر بیفته.» کار را به یک نفر دیگر سپردیم و پیرمرد رفت دل زنش را به دست بیاورد.

غیر از من و جدای از من نیست و ما ایران هستیم و در این کار سعی کردم گوشه‌هایی از کرمانشاه، بافت و معماری آن و شهرهای دیگر دیده شوند.

هر کاری که بتواند بخشی از آنچه خود راوی دارد و اقلیم زیست‌بوم را نشان دهد، آن لحن سعی می‌کند خود را خیلی زیباتر بنمایاند.

ما در طول جنگ آرزوها و حسرت‌های زیادی داشته‌ایم پس ما باید این موارد را در نوشته خود به مخاطب بشناسانیم و «مقاومت مردمی» شاید نزدیک‌ترین نمود به حوزه «حماسه» است.

این نویسنده با توجه به روایت اول شخص برای برقراری ارتباط بی‌واسطه بین مخاطب و راوی در این کتاب، افزود: روایت اول شخص صمیمیت و زیبایی خاصی در همذات‌پنداری و ارتباط با مخاطب برقرار می‌کند.

ما با مثلی روبرو هستیم که اضلاع آن متشکل از نویسنده، راوی و ناشر است.

این کتاب همان‌گونه که راوی آن خوب صحبت می‌کند باید به مذاق خواننده کتاب هم خوب و دلنشین باشد. وی ادامه داد: اولین مواجهه خواننده در خواندن هر کتابی با نثر و زبان روان آن است.

من سعی می‌کنم در مصاحبه، که یک گفت‌وگوی هدفمند دو طرفه است، سؤالاتی هدفمند از راوی بپرسم که خواننده به یک نتیجه معقول برسد و اگر راوی‌ها ممکن است مسأله‌ای را بیان نکنند، آن وظیفه ماست که سؤالاتی درست از آنها بپرسیم. ما باید راوی را به حرف بیاوریم که زیبایی آن داستان دیده شود.

ناطق در پایان گفت: درک زیبایی بسیار لذت‌بخش است که پیشینه و تاریخ کشور ما آن را ثابت کرده‌است. همان‌طور که نیچه می‌گوید: «خوب جنگیدن هنر است.» و چقدر این جمله زیبا و به دفاع مقدس ما نزدیک است. من به عنوان نویسنده کتاب «خانه امن» موظف هستم بهرام نوروزی‌ها و خوب جنگیدن‌شان را به



محتوایی همکاران‌مان در نیروی انتظامی برخوردار بودیم و اگر مسأله‌ای به دلیل این صداقت و صراحت راوی پیش می‌آمد، با توضیح مناسب آنها را متقاعد می‌کردیم که هیچ مسأله و مشکلی در این گفتار نیست.

به همین دلیل یکی از ویژگی‌های قابل توجه این کتاب بیان صریح راوی در بازگویی خاطرات خود از وقایع جنگ است.

این نویسنده با اشاره به آوردن نام پدر و مادر سردار بهرام نوروزی در مقدمه کتاب، گفت: یکی از مواردی که من در کارهای خود سعی می‌کنم انجام دهم، این است که خانواده این عزیزان را خوب نشان دهم. اینها فرزندان پدر و مادرهای ویژه‌ای هستند که شاید دیگر نسل‌شان تکرار نشود.

برای من مهم است که بهرام نوروزی از چه پدر و مادری به این درجه نایل شده‌است.

ناطق عنوان کرد: این موارد باعث می‌شود خواننده متوجه شود شخصی که من خاطرات آن را نوشتم، کسی

برنامه گفت‌وگو محور «جلد دوم» از شبکه کتاب با حضور ساسان ناطق، نویسنده کتاب «خانه امن» از انتشارات سوره مهر پخش شد.

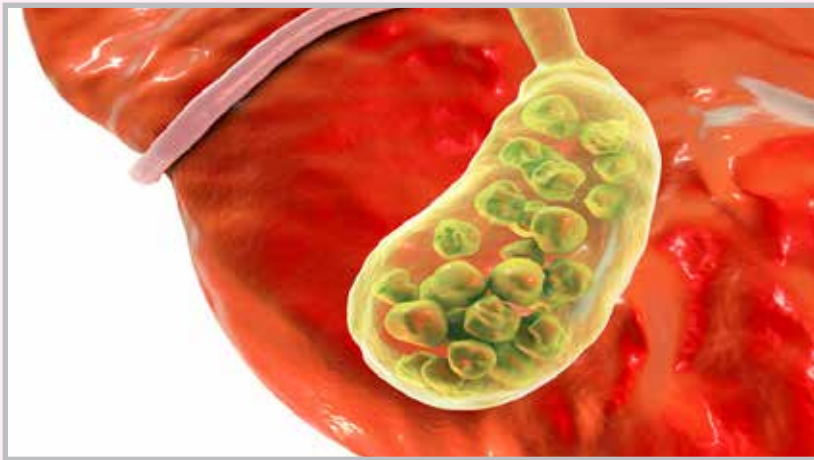
ناطق درباره روایت کتاب خود، بیان کرد: این کتاب خاطرات سردار سرتیپ دوم پاسدار، بهرام نوروزی از اعضای کمیته انقلاب اسلامی و فرماندهان نیروی انتظامی است. روایت این کتاب سال ۱۳۹۸ از سوی دفتر مطالعات تحقیقات عقیدتی - سیاسی فراجا به ما واگذار شد که ایده بسیار خوبی بود.

وی ادامه داد: یکی از ویژگی‌های کتاب خانه امن بیان صریح بهرام نوروزی در روایت خاطرات خود است. طبیعتاً بخش اعظمی از نویسندگان می‌دانند مصاحبه یک گفت‌وگوی دو طرفه است و زمانی که این اتفاق می‌افتد و هر دو طرف به خوبی یکدیگر را می‌شناسند، کار به خوبی پیش می‌رود.

«صداقت» واژه اصلی است که باید هم در نویسنده و هم در راوی وجود داشته‌باشد.

ما در نوشتن این کتاب از مشورت

مواد غذایی که سلامت کیسه صفرا را تهدید می‌کند



صفرا می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند که به محض احساس مشکل در ناحیه صفرا، به پزشک مراجعه شود و با محدود کردن مواد غذایی تحریک‌کننده، علائم بیماری تا درمان جدی کنترل شود. با این حال، حتی اگر قرار نباشد به سنگ صفرا دچار شوید، رژیم غذایی سالم، کم چرب و کم کلسترول با میزان متوسط تا بالای فیبر برای سلامت عمومی بدن شما لازم است. میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، گوشت بدون چربی، مرغ ماهی، محصولات لبنی کم چرب و ... همگی غذاهای سالم برای کیسه صفرا و سراسر بدن شما هستند. مصرف بیشتر غلات سبوس دار نیز می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. در این میان مصرف جو بیشتر از سایر غلات توصیه می‌شود اما با این حال مصرف گندم سبوس‌دار نیز به پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند. روغن زیتون روغن سالم تری تلقی می‌شود زیرا نسبت به سایر روغن‌ها چربی اشباع نشده بیشتری دارد. همچنین میزان چربی اشباع شده روغن زیتون از کره کمتر است. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن قهوه خطر سنگ صفرا را در میان زنان و مردان کاهش می‌دهد. در یک مطالعه نشان داده شد زنانی که حداقل یک وعده بادام زمینی در روز می‌خورند ۲۰ درصد کمتر از سایرین ناچار به برداشتن کیسه صفرا با جراحی می‌شوند. بنابر اعلام دفتر ارتقای آموزش و سلامت وزارت بهداشت فراموش نکنید نوشیدن آب فراوان در طول روز به همراه کاهش استرس نیز به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند.

وظیفه کیسه صفرا نگه داری مایع زرد رنگ صفراست. این مایع به هنگام ورود مواد غذایی به معده از کبد ترشح می‌شود و سپس از طریق مجرای به کیسه صفرا انتقال می‌یابد. این مایع به هضم چربی‌ها در بدن کمک می‌کند. برخی از افراد با خوردن غذاهای تحریک‌کننده، دچار مشکلات کیسه صفرا از جمله سنگ‌های صفراوی می‌شوند. اما بر خلاف کبد، کبد و کلیه‌ها، اغلب افراد در صورت ابتلا به مشکلات کیسه صفرا از آن بی‌اطلاع هستند. سنگ کیسه صفرا در درصد کمی از مردم با علائمی از قبیل درد شکم، تهوع، نفخ، استفراغ، بروز می‌کند. هنگامی که علائم سنگ صفرا مکرر و عود کننده باشند، درمان معمولی، جراحی و برداشتن کیسه صفرا است. ۵ ماده غذایی که سلامت کیسه صفرا را به خطر می‌اندازد: گوشت پرچرب: مصرف گوشت پرچرب، سبب افزایش عملکرد کیسه صفرا و افزایش تولید صفرا می‌شود که این فرآیند با التهاب صفرا همراه است. مصرف ماهی و حبوبات به جای گوشت قرمز توصیه شده است. غذاهای سرخ شده: غذاهای سرخ شده و چرب سبب تحریک و التهاب کیسه صفرا می‌شوند. غذاهای اسیدی: مصرف زیاد غذاهای اسیدی مانند مرکبات و قهوه، علاوه بر التهاب کیسه صفرا، روی معده نیز اثر مخربی دارند. محصولات لبنی پرچرب: محصولات لبنی پرچرب مانند خامه و شیر گاو، از مهم‌ترین مواد تحریک‌کننده کیسه صفرا هستند. غذاهای تصفیه شده: هر محصول تولید شده از آرد گندم و شکر تصفیه شده، مانند نان سفید، انواع شیرینی و پاستا، سبب تحریک کیسه

«سیر مطالعاتی» می‌تواند به مطالعه کمک کند

سیر مطالعاتی مسأله مهمی است که به طور هدفمند به آن پرداخته نشده‌است. هر کس به فراخور علاقه و دیدگاه خود کتاب‌هایی معرفی می‌کند و به مطالعه می‌پردازد. در صورتی که سیر مطالعاتی نباید صرفاً بر پایه علاقه باشد بلکه باید از یک نظم و نظام نیز برخوردار باشد. به منظور اطلاع بیشتر در مورد سیر مطالعاتی گفت‌وگویی با محسن پرویز، نویسنده، منتقد و عضو هیأت مؤسس انجمن قلم ترتیب دادیم.

■ سیر مطالعاتی تا چه اندازه لازم است؟

یکی از نکاتی که می‌تواند به مطالعه افراد کمک کند تبعیت از سیر مطالعاتی است. این که بگوییم سیر مطالعاتی لازم است یا خیر را بهتر است جور دیگری طرح کنیم. جذاب‌تر و بهتر است که بپرسیم این افرادی که مطالعه پراکنده دارند به هدفشان زودتر می‌رسند و سریع‌تر رشد و تعالی پیدا می‌کنند یا افرادی که یک سیر مطالعاتی مناسب دارند؟ طبیعتاً با داشتن سیر مطالعاتی راحت‌تر و بهتر می‌توان به هدف رسید البته مطالعه بدون سیر مطالعاتی بی‌نتیجه نیست چون افرادی هم که مطالعه آزاد داشته‌باشند به دانش‌شان افزوده می‌شود. وقتی یک عده از متخصصان کتاب‌هایی به ما پیشنهاد می‌دهند مثل این است که راهی را باز کردند و ما به دنبال آنها می‌رویم و حرکت ما راحت‌تر خواهد بود و ما به نتیجه بهتری می‌رسیم تا این که بخواهیم خودمان در مسیری نامشخص و سنگلاخ حرکت کنیم. تفاوت داشتن و نداشتن سیر مطالعاتی مثل آموزش دیدن با یا بدون مربی است. مربی به حوزه مورد نظر اشراف دارد و آموزش همراه مربی موثرتر خواهد بود. علاوه بر این تبعیت از سیر مطالعاتی یک نوع صرفه‌جویی در زمان است و سوالات فرد هم بهتر پاسخ داده می‌شود و درکی جامع‌تر از موضوع پیدا خواهد کرد.

■ شاخصه‌های سیر مطالعاتی مفید کدامند؟

در این زمینه چند نکته پیشنهاد می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. مسأله اول جامع و مانع بودن است. به عنوان مثال اگر کسی بخواهد در حوزه‌هایی مانند ادبیات، داستان، فلسفه و شعر مطالعه داشته‌باشد، باید مطالعات به سه بخش مقدماتی، متوسطه و عالی تقسیم شود. به عبارت دیگر باید یک سطح‌بندی در مطالعه انجام شود و به عنوان مثال کسی که هیچ‌گونه آشنایی با مبحث ندارد، از دوره مقدماتی شروع به مطالعه کند.

ادبیات گمانه‌زن تلاش برای آفرینشی بدیع



من هم شنیده‌ام که اصطلاح Speculative fiction اولین بار در سال ۱۸۸۹ مطرح شد و «هاین لاین» آن را معروف کرد. آکادمی فانتزی ایران هم در سال ۱۳۸۲ اصطلاح فارسی «ادبیات گمانه‌زن» را به جای عبارت فرنگی آن جایگزین کرد.

این دسته ادبی که بخش وسیعی از داستان‌ها را در برمی‌گیرد، تعبیر گسترده‌ای رابه همراه داشته. صاحب‌نظران مؤلفه‌های متعددی برای ادبیات گمانه‌زن مطرح کرده‌اند که گاهی محل اختلاف شده‌اند.

برای شناخت این دسته بیاید از اینجا شروع کنیم: نویسنده درباره امری که در زمان اکنون نمی‌تواند اتفاق بیفتد، سؤال فرضی را مطرح می‌کند. سپس طرح داستان براساس سؤال «چه می‌شد اگر...» منعقد شده؛ حدس و گمان با تخیل دست به دست داده و جهان داستان، رویدادها و شخصیت‌ها آفریده می‌شوند. کار نویسنده جایی سخت می‌شود که باید رویدادهای عادی داستان را هم بسازد، چون آنها شبیه اموری که دیده و شنیده‌ایم نیستند. حتی گاهی زبان جدیدی هم برای داستان‌شان می‌سازند مثل جی. آر. آر. تالکین.

گونه‌های ادبیات گمانه‌زن

تقسیم‌بندی ژانری در این دسته تقریباً جدید و در حال به‌روزرسانی است. علمی - تخیلی، فانتزی،

وحشت، آرمانشهری، پادآرمانشهری و... رami توان گونه‌های ادبیات گمانه‌زن دانست اما آنها به همین تعداد محدود نمی‌شود، ضمن آن که گاهی از تلفیق دو گونه زیرگونه‌هایی مثل فانتزی - علمی - تخیلی و... پدید می‌آید. مارگارت اتوود استاد بلامنازع این داستان‌ها با کتاب «آدمکش کور» و «سرگذشت ندیمه» دوبار جایزه ادبی من بوکر را به دست آورده است.

بهتر است نظریات او را در این زمینه جدی بگیریم. اتوود خیلی سختگیر است و به‌سادگی داستانی را به گروه گمانه‌زن‌ها راه نمی‌دهد؛ مثلاً ژانر وحشت اگر در زمان حال و به صورت عادی بتواند روی دهد دیگر گمانه‌ای نیست. پس دو شاخصه را پیدا کردیم: آینده‌نگری و مسائل فراطبیعی. گمانه‌زنی در هر ژانر به شکلی ویژه خودش اتفاق می‌افتد، در برخی گونه‌ها خواننده درباره رویدادها با دلایل عقلی حدس می‌زند و در برخی براساس روابط علت و معلولی بر ساخته خیال نویسنده. گاهی شخصیت‌ها هم چیزی نمی‌دانند و همراه ما دارند گمانه‌زنی می‌زنند.

تکیه بر پیشرفت علم

در گونه علمی - تخیلی داستان با تکیه بر پیشرفت علم نوشته می‌شود. فرض بر این است دستاوردی در دانش، صنعت، تکنولوژی و... محقق شده و تخیل بر آن مبنا سوار می‌شود. دو زیرگونه علمی - تخیلی سخت و نرم در اینجا پدید می‌آید که در نوع سخت توجه داستان بیشتر بر دستاوردهای علم یا شبه‌علم است اما زیرگونه علمی - تخیلی نرم به تأثیری که آن دستاوردها بر روابط انسانی و جامعه می‌گذارد، می‌پردازد. گونه سوم فانتزی است که بر سرش دعوای بیشتری است.

تودوروف، روایت‌شناس فرانسوی، فانتزی را لبه مرز داستان واقع‌گرا و شگفت می‌داند، ولی دیوید لاج (نویسنده و منتقد ادبی) می‌گوید در زبان تودوروف کلمه فانتزی چنین معنایی دارد و در زبان ما معنایش آن‌طور نمی‌شود.

بنابراین لاج، پا را از روی ترمز برداشته و هرداستانی را که با واقعیت نمی‌خواند فانتزی می‌نامد. این تعریف کمی دقیق‌تر است: داستانی که تعدادی از خوانندگان آن را واقع‌گرا بدانند و تعدادی نه، مثلاً اگر در داستانی پری وجود داشته باشد، عده‌ای بگویند واقعا پری در این داستان

بوده و برخی بتوانند براساس داده‌های داستان تحلیل کنند شخصیت یک چیزیش می‌شده که پری تصور می‌کرده! در اغلب داستان‌های فانتزی موجودات عجیب و غریب وجود دارد اما آنها مواد کافی نیستند. زیرا در گونه غریب، شگفت و تمثیلی هم ممکن است این موجودات را داشته باشیم.

تعریف اتوود از فانتزی‌ها

باز برویم سراغ خانم اتوود: روایت‌هایی که تحت هیچ شرایطی امکان وقوع آنها در دنیای مانیست در دسته فانتزی قرار می‌گیرند. با این تعریف‌ها مسخ کافکا، فانتزی درستی است چون هیچ بشری در دنیای ما نمی‌تواند حشره شود، آن هم آن قدر عجیب. بخش عمده ادبیات گمانه‌زن با آینده‌پژوهی گره خورده است. به خصوص در دسته علمی - تخیلی، آرمانشهری و پادآرمانشهری. نویسندگانی که به آینده جهان فکر می‌کنند و خوب یا بد آن را می‌سازند. در ادبیات، آرمانشهری یا اتوپیا، دنیا سراسر خوشی و انسان سرخوش و خوشبخت است.

روی دیگر سکه داستان پادآرمانشهری یا ویران شهری (دستوپایی) است؛ آنجا فرض می‌شود عوامل شر بر جهان حاکم شده‌اند و انسان بدبخت است و دنیا را شرارت برداشته، مثل «پیانوی خودنواز» از کورت وونه‌گات.

داستان ویران شهری می‌تواند با گونه آپوکالیپسی یا آخرالزمانی همپوشانی داشته باشد. گاهی تشخیص ژانر در این دسته کار دشواری می‌شود. به همین دلیل که گونه‌ها در هم تلفیق می‌شوند. اساساً نویسندگان هم‌روزگار ما تن به قید و بند یک ژانر نمی‌دهند، چون می‌خواهند داستان را بنویسند پس نشانه‌هایی از دو یا چند گونه در آثارشان هست.

مسأله داستان، تعداد مؤلفه‌های یک گونه و آن مؤلفه‌هایی که روایت را پیش می‌برند؛ ژانر کلی اثر را مشخص می‌کند.

گمانه‌زن در ایران

امروزه در ایران نویسندگان جوانی هستند که به نگارش داستان‌هایی در این گونه دست زده‌اند. همچون مصطفی رضایی کلورزی که در ۱۳۹۹ با رمان «زایو» آغاز کرد و با «ایدا» ادامه داد.

یادداشتی برای درد این روزها؛

من، شعر حافظ و غزه در یک روز معمولی



داشتیم. امام ما را به آنجا رساند که اجنبی‌ها جرأت چپ نگاه کردن به مملکت‌مان را نداشته باشند. هرچند که خیلی‌ها بعد از رفتن او چپ کردند و راهشان افتاد سمت اجانب. دنیای ما آدم‌ها جای عجیبی است. جایی که در آن قواعد فیزیک هم اعتبار چندانی ندارد و فشار ماست بر مو ده‌ها برابر بیشتر از فشار موشک بر پوست. ارتفاع، حجم و شدت هم در فرمول‌های سیاست‌مالیده مهم نیست. من خیلی از سیاست سر در نمی‌آورم ولی تا جایی که می‌دانم، ایرانی‌جماعت همواره به آزادگی معروف بوده و عزتش را فدای منفعتش نکرده است. این روزها هم می‌گذرد و سیاهی مثل همیشه می‌ماند برای ذغال. باور ندارید از دیو سبید پای در بند برسید که در همین یکی دو قرن گذشته صدها ماجرای نفسگیر کوچک و بزرگ را در پایتخت دیده و دلش پر از داغ ناگفته‌هاست. ناگفته‌هایی که اگر فوران کنند، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود و خیلی‌ها باید ماست‌های‌شان را کیسه کنند. به ته یادداشت نرسیده بودم که صاحبکارم با عتاب و خطاب آمد بالای سرم و فریاد زد: «پس کی می‌خوای اون دیوار روبه‌رو رو سفید کنی؟ اگه این جوری قراره بیای سر کار، اصلاً از فردا نیا. من به مردم قول دادم. نشه، آبروم می‌ره». ماله را برداشتم و افتادم به جان دیوار تا زشتی‌هایش را ببوشانم و آبروی صاحبکارم نرود. خدا کند در روز حساب خدا هم روی کچی‌ها و زشتی‌های ما ماله بکشد تا صاف و سفید وارد محکمه عدل الهی شویم.

نمی‌گذاشت به درد خودم بمیرم. بیچاره دلم با سند و مدرک می‌گفت که دنیا باید جلوی این همه وحشیگری و جنایت را بگیرد. راستش را خواهید حکم هم صادر کرد ولی متأسفانه مدتی است که معاونت بین‌المللی اجرای احکام دل، تعطیل است و کک دول جهان نمی‌گردد. آسان از این دل که روزی هزار دفعه می‌سوزد و به خاکستر می‌نشیند. سینه از آتش دل، در غم جانانه بسوخت / آتشی بود در این خانه، که کاشانه بسوخت. غرق در افکار خودم بودم که رسیدیم به میدان حضرت ولی عصر عجل... تعالی فرجه‌الشریف و من باید پیاده می‌شدم. از ایستگاه که آدمم بیرون، چشمم افتاد به دیوارنگاره دور میدان که آن‌هم برای خودش روضه‌ای بود. بعد از ورود به محل کار، گشتی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی زدم. استوری و توییت‌های متعددی از بازیگرهای کشور در کانال‌ها، گروه‌ها و صفحات حقیقی و حقوقی دست‌به‌دست می‌شد که حقیقتاً اغلب‌شان دفاع درست و درمانی از حقوق مردم فلسطین نکرده بودند. انگار یکی به همه این بزرگواران گفته که به این جنایت واکنش نشان بدهید. چراکه اگر این دردمندی حال واقعی‌شان بود، چند روز پیش باید به ظلم ظالم و جور صیاد واکنش نشان می‌دادند. در لایه‌لای و بگردی گل‌های تیم ملی به قطر را هم نگاه کردم ولی علی‌رغم حس وطن‌دوستی زیادم، حالی برای خوشی کردن در وجود پیدا نشد. خوشبختانه حال ما ایرانی‌ها که یک امام خمینی (ره)

سرصبحی کنار اتوبان سوار یک خودروی عبوری شدم. دل و دماغ گرم گرفتن با راننده و چاق‌سلامتی نداشتم. فقط حین نشستن یک سلام خشک و خالی کردم و نگاهم را کوک زدم به کف اتوبان. راننده با نگاهی پر از پرسش من را برانداز کرد و پرسید: «داری میری راهپیمایی؟». زورکی خنده‌ای انداختم گوشه لبم و جواب دادم: «نه! دارم میرم سر کار». مسیرم خیلی طولانی نبود. سه چهار دقیقه بعد رسیدیم به مترو و من پیاده شدم. در مسیر نسبتاً طولانی سطح به عمق باز رفتم توی فکر. دوباره اخبار مربوط به بیمارستان المعمدانی فلسطین و شهیدای مظلومش مثل خوره افتاد به جانم. دوست نداشتم باور کنم ولی حقیقت داشت؛ شب قبل، درست در همان دقایقی که من برای برادرزاده هشت‌ساله‌ام به‌خاطر از بر کردن غزل حافظ دست می‌زدم، کودکان غزه زیر آوار دست و پا می‌زدند. لحظات دشوار غزه دل هر آدمی را به‌درد می‌آورد و البته که دردش برای ما بچه مسلمان‌ها بیشتر است. به محوطه اصلی ایستگاه که رسیدم، چشمم افتاد به ریل‌های ساکت قطار و خط زردی که حریم امن مسافرهاست. رد شدن از خط زرد کاری ندارد ولی آن طرف خط معلوم نیست چه اتفاقی برای متمدین بیفتد. با خودم گفتم کاش غیرت مسلمان‌ها هم خط زرد داشت؛ بگذریم! خیلی طول نکشید که قطار آمد و جمعیت نه‌چندان زیاد مسافرها یکی‌یکی سوار شدند. دلم کلاه خودش را قاضی کرده بود و

چرا جوش می‌زنیم؟

می‌شود. این نوع آکنه‌ها همچنین ممکن است در افرادی ظاهر شود که در سه ماه اول بارداری قرار دارند یا وارد دوران یائسگی شده‌اند.

■ فشار و استرس

استرس نیز سطح هورمون‌ها را تغییر می‌دهد و به بروز آکنه کمک می‌کند.

کورتیزول یکی از هورمون‌های اصلی استرس است. وقتی با استرس مواجه می‌شوید، بدن بیش از حد معمول کورتیزول تولید می‌کند. کورتیزول سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و باعث التهاب در سراسر بدن از جمله در پوست می‌شود. بدین ترتیب، آکنه تحریک و بدتر می‌شود.

■ ژنتیک

عوامل ژنتیکی نیز باعث بروز آکنه‌ها می‌شوند. بنا بر یافته‌های پژوهشی، اگر پدر و مادر شما هر دو آکنه داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که شما نیز گرفتار آکنه شوید، در سال‌های نوجوانی آکنه در بدن شما شدیدتر باشد یا اینکه در بزرگسالی به آن مبتلا شوید.

■ داروها

برخی از داروها به ویژه آن‌هایی که حاوی هورمون هستند در ایجاد آکنه نقش دارند. برخی از این داروها عبارتند از: داروهای پیگیری از بارداری، تستوسترون یا تیروئید.

■ بیماری‌های زمینه‌ای

برخی بیماری‌های زمینه‌ای نظیر چاقی، دیابت، فشار خون بالا و کلسترول زیاد نیز از عوامل ایجاد یا تشدید آکنه در بدن هستند. اختلال غدد درون‌ریز، دوره‌های نامنظم عادت ماهانه و افزایش یا کاهش سریع وزن نیز در ظاهر شدن جوش‌ها بی‌تاثیر نیست.

■ سیگار کشیدن

سیگار کشیدن ممکن است باعث تغییراتی در پوست شود که شکل قرار گرفتن روغن‌های طبیعی روی صورت را تغییر می‌دهد. این آکنه‌ها در برخی زنان به شکل جوش‌های بزرگ و کیست‌مانند در سراسر بدن نمایان می‌شوند.

■ رژیم غذایی

با توجه به یافته‌های پژوهشی، رژیم غذایی بر ایجاد یا تشدید آکنه‌ها اثر مستقیم می‌گذارد. مصرف مواد غذایی شیرین که قند خون بدن را به سرعت افزایش می‌دهند و همچنین شیر و دیگر

هنگام انتخاب کرم یا اسپری ضدآفتاب به موارد زیر توجه کنید: لوازم آرایش دارای برچسب میزان محافظت در برابر آفتاب یا اسپای (SPF)، محصولات غیرعطری، ضدآفتاب حاوی روی، اسید لاکتیک یا چای سفید، ضدآفتاب‌های سبک و بدون روغن

■ رشد موهای زائد صورت یا از بین بردن آن‌ها

آکنه ریش در اطراف موهای صورت بروز می‌کند. دلیلش هم این است که ریشه مو چربی و سلول‌های مرده و باکتری‌های اطرافش را به دام می‌اندازد و همین امر تمیز کردن پوست زیرین را سخت‌تر می‌کند. رفع موهای زائد در این مواقع موجب ایجاد آکنه می‌شود.

■ مواد شیمیایی موجود در لباس

یکی از علت‌های پدید آمدن جوش در سراسر بدن یا بخش‌های حساس آن مواد شوینده است. مواد شیمیایی موجود در شوینده‌ها باعث تحریک پوست یا حتی واکنش‌های آلرژیک می‌شود که به آن درماتیت تماسی یا تحریک پوستی می‌گویند.

■ کندن جوش‌ها یا دست زدن به آن‌ها

برخی افراد پوست روی آکنه را می‌کنند و همین امر باعث بدتر شدن آن می‌شود. این کار می‌تواند روی صورت شما لک یا زخم همیشگی به وجود آورد. اگر نمی‌توانید جلوی این عادت را بگیرید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

تماس طولانی و اصطکاک پوست با مواد خارجی تماس طولانی بین پوست و برخی عوامل خارجی ممکن است به بروز آکنه منجر شود. آلودگی، گرما و عرق روی دست در اثر تماس با گوشی و به‌دنبال آن تماس با صورت می‌تواند آلودگی را به پوست منتقل کند.

از موارد دیگر می‌توان به سربند، کلاه، لباس‌های تنگ و ماسک صورت اشاره کرد. در طول همه‌گیری کووید-۱۹، افراد زیادی دچار آکنه ناشی از ماسک شدند.

■ هورمون‌ها

هورمون‌ها و تغییرات هورمونی از دیگر عوامل ایجاد آکنه و جوش هستند. در این مورد، چیزی که احتمالاً به ذهن خطور می‌کند هورمون‌های دوره نوجوانی است. اما باید بدانیم که تغییرات هورمونی در سن بالاتر نیز می‌تواند باعث ایجاد آکنه شود.

آکنه هورمونی به دوران عادت ماهانه نیز مربوط

آکنه یا جوش صورت در هر سنی ممکن است بر پوست اثر بگذارد. در برخی موارد نیز ظاهر شدن این جوش‌ها شخص را متعجب می‌کند. این آکنه‌ها ممکن است در پی عرق کردن در باشگاه، عوامل ژنتیکی، استرس یا حتی در سفر بروز کند. به نقل از «وریول هلت»، بسته شدن منافذهای پوست باعث بروز انواع جوش می‌شود از جمله: جوش‌های سرسیاه: شامل نقاط سیاه کوچک داخل منفذ پوست

جوش‌های سرسفید: برجستگی‌های سفید یا گوشتی‌رنگ هستند

پاپول‌ها یا سفیددانه‌ها: زمانی بروز می‌کنند که چربی و باکتری‌ها و سلول‌های مرده به عمق پوست می‌روند

پوست‌چول یا جوش‌های چرکی: این جوش‌ها مانند پاپول‌ها اما حاوی موارد زردرنگ هستند ندول‌ها و کیست‌ها یا جوش‌های بسیار عمیق: لک‌هایی با نفوذ عمیق که باعث زخم شدن پوست می‌شوند

■ جوش‌ها به چه علت ظاهر می‌شوند؟

برخی از علت‌های بروز جوش‌های آکنه ارتباط مستقیم با پوست و نحوه مراقبت از پوست دارد. برخی دیگر به بهداشت و سلامت بدن یا دیگر علت‌های پزشکی مرتبطند و برخی نیز به سبک زندگی فرد بستگی دارند.

■ محصولات مراقبت از پوست، آرایشی و محصولات مربوط به مو

برخی از محصولات آرایشی یا مراقبت از پوست و همچنین برخی از محصولات مراقبت از مو موجب بروز آکنه پوستی می‌شوند.

آکنه‌های ناشی از این محصولات معمولاً به‌صورت برجستگی‌های ریز روی گونه‌ها یا چانه یا پیشانی است که اغلب جوش‌های سرسفید را شامل می‌شود.

برخی جوش‌ها حتی چند ماه پس از مصرف مواد آرایشی ظاهر می‌شوند. در این صورت، دریافتن اینکه علت اصلی جوش‌ها لوازم آرایش بوده است یا خیر دشوار است. در هر صورت، استفاده از لوازم آرایش برای پنهان کردن آکنه‌ها باعث بدتر شدن آن‌ها می‌شود.

■ ضدآفتاب

گرچه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای پوست ضروری است اما برخی از این کرم‌ها ممکن است باعث بروز جوش صورت شود. بنابراین در انتخاب و تهیه آن‌ها باید برخی موارد را رعایت کنیم.



نتیجه مطلوب حاصل نشد، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

در مورد استفاده از لوازم آرایشی و مراقبتی بهتر است از محصولات استفاده کنید که پوست را تحریک نمی‌کنند. همچنین، برس‌ها و پدهای مخصوص صورت را همیشه تمیز کنید. صورت‌تان را دو بار در روز با پاک‌کننده ملایم بشویید. بعد از تعریق زیاد نیز پوست را پاک کنید.

رژیم غذایی سالم نیز در درمان یا کم کردن آکنه‌ها موثر است.

کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف این مواد غذایی را محدود کنید:

قند و مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا، شیر و دیگر فرآورده‌های محصولات لبنی، چربی‌های اشباع‌شده، غلات صبحانه که حاوی شکر است، فست‌فود (غذاهای آماده رستورانی)

آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند که آب فراوان بنوشیم و اسیدهای چرب امگا ۳ که از طریق غذا یا مکمل‌های غذایی به دست می‌آیند و میوه و سبزیجات به‌وفور مصرف کنیم.

■ مسافرت

در برخی موارد، مسافرت و جابه‌جایی‌های طولانی ممکن است باعث بروز آکنه یا تشدید آن شود. هوای درون هواپیماها خشک است و اگر پوست خشکی دارید، این مسئله می‌تواند باعث بروز آکنه شود زیرا پوست در چنین مواقعی برای مقابله با خشکی، چربی بیش از حد تولید می‌کند.

هنگامی که در سفر هستید، ممکن است با خواب نامناسب، پرواززدگی، مصرف غذاهای ناسالم یا شرایط استرس‌زا روبه‌رو شوید. همه این عوامل به سهم خود در ایجاد و تشدید آکنه دخیل هستند.

■ روش‌های درمان آکنه

بنابر اعلام ایندپندنت، با توجه به نوع جوش و مقدار آن، می‌توان از روش‌های درمانی مختلف استفاده کرد: از شست‌وشو با بنزوئیل پراکسید برای از بین بردن باکتری‌های مولد آکنه گرفته تا داروهای موضعی رتینوئید برای باز کردن منافذ پوست. اما اگر در صورت استفاده از این روش‌ها

■ شکلات

بسیاری بر این باورند که شکلات موجب ایجاد آکنه یا تشدید آن می‌شود. اما کارشناسان می‌گویند شکلات به‌خودی‌خود باعث آکنه نمی‌شود بلکه مواد تشکیل‌دهنده آن مانند شیر و شکر که اغلب به شکلات‌های تجاری اضافه می‌شود، باعث آکنه می‌شود.

■ عادت‌های خوابیدن

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواب نامناسب و نامطلوب باعث التهاب پوست می‌شود که عامل شناخته‌شده آکنه است. خواب ناکافی با بسیاری از بیماری‌های التهابی بدن مرتبط است.

فعالیت‌هایی که باعث تعریق می‌شود

فعالیت‌هایی مانند ورزش کردن، گذراندن وقت در فضای آزاد در هوای گرم و کار کردن در محیط گرم باعث تعریق زیاد و مسدود شدن منافذ پوست و در نتیجه باعث ایجاد آکنه می‌شود.

یوگا؛ ورزشی مفید برای افراد مبتلا به صرع

نشست زیرا تصور می‌شود این دو جزء کلیدی، واکنش آرام‌بخشی ایجاد می‌کند.

محققان دریافتند: افرادی در گروه یوگا در مقایسه با افراد گروه یوگای ساختگی، بیشتر احتمال دارد که انگ درک شده خود از این بیماری را کاهش دهند. آنان همچنین دریافتند احتمال کاهش بیش از ۵۰ درصدی دفعات تشنج در افراد گروه یوگا، بیش از چهار برابر بیشتر از افرادی بود که یوگای ساختگی انجام می‌دادند.

علاوه بر این، افراد گروه یوگا بیش از هفت برابر افراد گروه یوگای ساختگی تشنج نکردند. همچنین کاهش قابل توجهی در علائم اضطراب برای افرادی که یوگا انجام می‌دادند در مقایسه با افرادی که یوگا انجام نمی‌دادند، وجود داشت.



یوگای ساختگی شامل تمرین‌هایی بود که همان تمرین‌های یوگا را تقلید می‌کردند اما به شرکت کنندگان دستورالعملی درباره دو جزء کلیدی یوگا یعنی تنفس آهسته و هماهنگ، توجه به حرکات و احساسات بدن در طول تمرین داده

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، یوگا ممکن است برای افراد مبتلا به صرع با کاهش دفعات تشنج و اضطراب همراه باشد.

به نقل از مدیکال دیالوگز، برای این تحقیق، محققان افراد مبتلا به صرع را با میانگین سنی ۳۰ سال در هند بررسی کردند.

محققان ۱۶۰ نفر را شناسایی کردند که معیارهای تجربه احساس انگ ناشی از این بیماری را داشتند. شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط یک تشنج در هفته داشتند و حداقل دو داروی ضد تشنج مصرف می‌کردند.

در این تحقیق، محققان به‌طور تصادفی شرکت‌کنندگان را برای دریافت یوگا درمانی یا یوگا درمانی ساختگی تقسیم کردند.

احمد عطایی بر عهد نخستین خود وفادار مانده است



آیین بزرگداشت حاج‌احمد عطایی، ناشر پیشکسوت با حضور جمعی از اهالی نشر و فرهنگ در سالن اجتماعات کتابخانه مرکزی پارک شهر برگزار شد. در این مراسم، مصحف شریف با دستخط رهبر معظم انقلاب از سوی محمدعلی قندهاری، مدیر انتشارات انقلاب اسلامی به احمد عطایی تقدیم شد.

رهبر انقلاب در حاشیه این قرآن مرقوم کرده‌اند: احمد عطایی بر عهد نخستین خود وفادار مانده است

«بسم... الرحمن الرحیم / اهدا به مناسبت همت و تلاش مومنان در نشر کتاب.

سیدعلی حسینی خامنه‌ای ۱۴۰۲.۸.۲۵»

اخلاص، گمنامی و استقامت؛ ویژگی احمد عطایی

دربندای این نشست میثم نیلی گفت: پیام این جلسه تجلیل از ارزش‌هایی است که حاج‌احمد عطایی واجد آن ویژگی‌ها بودند و هستند. وی با اشاره به ویژگی‌های این تجلیل، عنوان کرد: پیشکسوت بودن در حرفه نشر طی این سال‌ها دلیل اول است؛ سال ۱۳۷۱ به اقتضای فرمان مقام ولایت در موضوع ته‌اجم فرهنگی با همسنگرانش به میدان آمدند و کار خود را شروع کردند و اکنون به این ثمرات رسیدند. ویژگی دوم در انقلابی بودن شخص ایشان و همسنگرانش است؛ فقط شخصا انقلابی نبودند بلکه ناشر آثار انقلابی تمامی نویسندگان انقلاب بودند که این ویژگی ستودنی است. نیلی در ادامه به هنگام عمل کردن را از ویژگی‌های شخصی حاج احمد عطایی و فعالیت فرهنگی وی دانست و گفت: وی کلی با موضوعات برخورد نمی‌کند، بلکه به آنچه نیاز جامعه بود و هست سریعاً پاسخ می‌دهد و این اتفاق در ناشرانی که در حوزه پژوهشی کار می‌کنند کاری دشوارتری است و از قبل باید برای آن پیش‌بینی‌هایی داشته باشند. اتصال به عالم ربانی و حرکت در صراط مستقیم انقلاب، همچنین دوری از گروه‌ها و مجموعه‌های دارای عوجاج و انحراف فکری از ویژگی‌های این نشر است که همیشه در مسیر انقلاب و امامین انقلاب حرکت کرده است. مدیرعامل مجمع ناشران انقلاب اسلامی با بیان این که اخلاص، گمنامی و استقامت در این مسیر را نیز می‌توان از ویژگی‌های ایشان و همکاران‌شان در انتشارات دانست، افزود: ایشان در این سال‌ها مرارت‌های زیادی کشیدند اما دوام آوردند، مشکلات را به سختی پشت سر گذاشتند و قدرتمندتر از دیروز هستند.

به گفته وی، توجه این سال‌های انتشارات قدر ولایت به موضوع تاریخ معاصر و تاریخ انقلاب

مؤمنان در دین عمل می‌کنند، عمل از روی رغبت و پذیرش است و نه از روی اجبار. خداوند، نعمت اطاعت را پس از رسالت قرار داده است به این معنا که خداوند هیچ رسولی را نفرستاده مگر این که نعمت اطاعت را به او داده تا دیگران از او پیروی کنند و نسبت به پیام و رسالتش پذیرش داشته باشند.

وی با بیان این که این ویژگی بسیار مهم، در شخصیت حاج‌احمد عطایی، بسیار بارز است، گفت: ایشان زمانی که احساس می‌کند وظیفه‌ای دارد و باید اقدام کند، از روی رغبت و اختیار به صورت فرمانبردار در آن مسیر پیش‌تاز و پرچم‌دار می‌شود و این ویژگی موجب شده تا توجه و عمل به کار فرهنگی در این دوره اهمیت پیدا کند. احمدوند با بیان این که موسسه فرهنگی «قدر ولایت» سعی می‌کند محصول فرهنگی و غذای روح زائر و پوینده مسیر انقلاب را به اقتضای شرایط مختلف و نیاز مخاطب تدارک و فراهم کند، گفت: به نوبه خودم از حاج‌احمد عطایی و مجموعه دوستان پرتلاش و مخلص و گمنام ایشان، آرزوی توفیق و اثربخشی بیشتر در اثرهایشان را آرزو مندم و ان شاء... بتوانیم در کنار این بزرگواران خدمتگزار باشیم و وظایفمان را انجام دهیم.

آخرین سخنران این آیین، احمد عطایی، مدیر انتشارات قدر ولایت بود. وی با بیان این که بنده خودم را قابل این توصیفات و آنچه در این مراسم مطرح شد، نمی‌دانم، گفت: گرچه با برگزاری این مراسم، بار سنگین‌تر شد اما دعای خیر کنید تا بتوانیم این بار را تحمل کنیم و مسیر را با قوت و جهتگیری بهتر ادامه دهیم و آثار را تقویت کنیم و موفق شویم در خدمت ارزش‌های انقلاب اسلامی باشیم.

اسلامی افزایش پیدا کرده است؛ در گذشته مخاطب این نشر، نسل دانشجو و طلبه بودند اما طی سال‌های اخیر توجه ویژه به کودک و نوجوان داشته است و توجه به معارف تاریخی، بصیرت‌بخش و ایمانی و قرآنی به زبان کودک و نوجوان در کارهای این انتشارات دیده می‌شود.

حاج احمد عطایی، پرچمدار دغدغه‌های رهبری در بخش دیگر این مراسم، صفارهرندی نیز در سخنانی با گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی، گفت: حاج احمد عطایی، قدر ولایت را دانسته و آثار ارزشمندی را در حوزه انقلاب اسلامی منتشر کرده است، مضمون قالب بر شخصیت وی پاسداری از انقلاب اسلامی است و این پاسداری هر روز یک اقتضا دارد و اقتضای امروز فرزندان نکه داشتن مشعل دانایی و تعهد است.

صفارهرندی ادامه داد: کاری که ایشان شروع کرد، ایجاد انتشارات و جهت‌دهی به آن نبود، بلکه می‌خواستند کاری برای احیای امر الهی که بخش عمده آن در پرتو آگاهی‌بخشی است، انجام دهند و به این نتیجه رسید که کتاب چاپ کند سپس تصمیم گرفت انتشارات خود را تاسیس کند. صفارهرندی در ادامه با بیان این که افرادی که هدایت به امر الهی را انجام می‌دهند باید اهل صبر و یقین باشند، گفت: بدون صبر و یقین نمی‌توان راه حق را ادامه داد. بسیاری از کسانی که شروع خوبی داشتند اما در میانه راه کم آوردند یا در یقین تزلزل کردند یا اهل صبر و بردباری نبودند.

■ احساس وظیفه و اقدام عاجل

در ادامه این آیین، یاسر احمدوند، معاون فرهنگی وزیر ارشاد به مهم‌ترین ویژگی شخصیت حاج‌احمد عطایی اشاره کرد و گفت: آنچه

کتابم زبانی داستانی دارد اما مستند است



«ساعت قرار» نوشته حسین زکریائی عزیزی با سخنرانی حجت‌الاسلام عبدالعلی گواهی، غلامحسین دربندی، گلعلی بابایی و جمعی از اهالی ادبیات و رسانه و مولف اثر در سرای کتابخانه کتاب و ادبیات ایران رونمایی شد.

■ ساعت قرار؛ اثری مستند با زبانی داستانی

در ابتدای این نشست زکریائی عزیزی با اشاره به این که کتاب «ساعت قرار» به روایت خاطرات آن دسته از فرماندهان شهید و بسیجیان آفریننده حماسه‌های ویژه در سال‌های دفاع مقدس می‌پردازد که تاکنون میان مردم ناشناخته بوده‌اند، گفت: میان سال‌های ۷۸ تا ۸۴ که در صفحه جنگ روزنامه جمهوری اسلامی فعالیت می‌کردم، مصاحبه‌های بسیاری با فرماندهان جنگ از جمله حاج احمد کاظمی، سردار سلیمانی و ... انجام دادم و در این گفت‌وگوها به خاطرات این بزرگان درباره دیگر فرماندهان جنگ پرداختم. شخصا به مستندسازی در جنگ اعتقاد دارم و با این که کتابم، زبانی داستانی دارد، اما مستند و حاصل همان گفت‌وگوهایم با فرماندهان جنگ است. من زیباترین خاطرات این افراد را تبدیل به داستان کردم.

■ «ساعت قرار» بیست و هشتمین کتابم است

این نویسنده و پژوهشگر عرصه ادبیات دفاع مقدس با بیان این که تلاش کرده داستان‌ها را به صورت مختصر بیان کند، ادامه داد: شاید با این شیوه مخاطب شخصیت یک شهید را کاملا نشناسد، اما می‌تواند در ذهن او جرقه‌ای ایجاد کند تا به جست‌وجوی شناخت هرچه بیشتر آن شهید مدنظر بپردازد. حدود ۱۰ سال پیش کتاب «گفت‌وگوی ناتمام» را درباره نماز شهدا منتشر کردم و بعد از این وقفه «ساعت قرار» که بیست و هشتمین کتابم است، روانه کتابفروشی‌ها شد. تفاوت این اثر با دیگر کتاب‌های من در همین برخوردار بودنش از زبان داستانی است.

■ ضرورت افزایش تولید در حوزه ادبیات دفاع مقدس

حجت‌الاسلام گواهی نیز در این نشست به سابقه آشنایی خود با مولف کتاب اشاره کرد و گفت: کسانی که دغدغه مالی دارند، برای کار سراغ عرصه فرهنگ نمی‌روند، اما ایشان از جوانی با دغدغه‌هایی ارزشمند وارد این حوزه شده و در آن ثابت قدم مانده است.

قبل از جنگ هم گروهک‌های تکفیری شهرهای ما را اشغال کردند و جنایات مختلفی را شکل دادند. شهید صیاد شیرازی توانست با فرماندهی خود شهرهای مختلف را آزاد کند. وی با اشاره به کتاب «جنگ قبل از جنگ: برگرفته از خاطرات امیر سرتیپ مصطفی گودینی» بیان کرد: زمانی به دیدار ایشان رفتم و متوجه وضعیت بد جسمانی‌اش شدم. ایشان بیان کرد که بارها در فرآیند جنگ صدمه دیده و از شکنجه‌های وحشتناکش گفت. باید به سیده فاطمه طالقانی هم اشاره کنم که کودک سه ساله‌ای بود و در اصفهان به دست منافقان به آتش کشیده شد. اینها جنایاتی است که باید بیان شود.

■ ترسیدم اما در دلم آرامش را حس کردم

در بخش دیگر این نشست گلعلی بابایی ضمن تقدیر و تشکر از مولف کتاب «ساعت قرار» بیان کرد: من ۵۸ ماه از دوران نوجوانی و جوانی‌ام را در دفاع مقدس گذراندم و با نیمی از شهدایی که در کتاب خاطرات آنها آمده، مانوس بودم. در سوره فصلت آمده که «کسانی گفتند: پروردگار ما خداوند یگانه است! سپس استقامت کردند.» در متن عربی این آیه کلماتی آورده شده که نشان می‌دهد نتیجه مقاومت پیروزی است.

در جنگ احزاب به پیامبر(ص) گفته می‌شود که ما بر دل دشمنان تو خوف انداختیم. در آیه دیگری در سوره احزاب هم مشابه این پیام آمده است. این نویسنده حوزه دفاع مقدس ادامه داد: من و شعبان احسان‌پور در ۱۸ سالگی در هورالعظیم از شب تا صبح در کمین بودیم. پشه‌ها ما را اذیت می‌کردند اما آرامش داشتیم. من یک مسافت ۷۰۰ متری را در اینجا طی کردم و تمام وسایلم را انداختم، ترسیدم اما در دلم آرامش را حس کردم.

■ مردم شهر ابوعمار، او را نمی‌شناسند!

گواهی ادامه داد: من با سه شهید در کتاب «ساعت قرار» مانوس بودم؛ شهید ابوعمار فرمانده سپاه مریوان که البته فامیلی ایشان افتخاریان بود و به ابوعمار معروف شد. ایشان آمد در نمازخانه صحبتی کرد و من را هم به محور جانوران مریوان اعزام کردند. وقتی اسم ابوعمار را می‌آوردند مردم صلوات می‌فرستند و عشق و علاقه مردم به او مثال زدنی است. عجیب است که مردم خود شهر ابوعمار شاید چندان ایشان را نمی‌شناسند. وی در ادامه به آشنایی‌اش با شهید بصیر که خاطراتی از او در کتاب «ساعت قرار» روایت شده، اشاره کرد و ادامه داد: من در هفته تپه و در عملیات کربلای ۵ با ایشان آشنا شدم. در آنجا او گفت که من هیچ چیزی نمی‌خواهم فقط گروهان و دست‌های من باید روحانی داشته باشد. درباره این مسائل در دفاع مقدس قلم‌فرسایی نشده است. خانواده ایشان همه یا در جنگ فعال بودند یا شهید شده بودند. شهید بصیر در زمان جنگ تحمیلی بچه‌های کوچک زیادی داشت و زندگی سختی را می‌گذراند اما روی اعتقادات خود راسخ بود.

■ سردار سلیمانی، تفکر مقاومت را صادر کرد

امیر غلامحسین دربندی نیز در بخش دیگری از این نشست با بیان این که ما قبل از جنگ هم جنگ داشتیم، بیان کرد: استکبار جهانی گروهک‌های تروریستی ایجاد کرده بود که در شهرهای مختلف جهان آشوب به پا کنند. در همین راستا بود که سردار سلیمانی دو کشور را از دهن اژدهایی مانند داعش بیرون کشید و تفکر مقاومت را صادر کرد.

این افراد به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند



نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افرادی که نسبت به دیگران خصومت دارند و بدبین هستند در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند و این خصوصیات اخلاقی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند.

به نقل از هلث، افراد بدبین تمایل به بی‌اعتمادی به ماهیت و انگیزه‌های دیگران دارند و معتقدند که انگیزه آنان فقط منافع شخصی است. بدگمانی با بدبینی و تحقیر آمیز بودن نیز مرتبط است. در حالی که مدت‌هاست خصومت با مشکلات قلبی مرتبط شده است اما این پژوهش یکی از اولین تحقیقاتی است که آن را با بدبینی مرتبط می‌کند.

پژوهش کنونی شامل ۱۹۶ نفر بود و سه نوع خصومت از لحاظ عاطفی، رفتاری و شناختی را مورد بررسی قرار داد.

محقق ارشد این تحقیق، الکساندرا تی تایرا اظهار کرد: خصومت با بدگمانی، بیشتر جنبه شناختی دارد و شامل باورها، افکار و نگرش‌های منفی در مورد انگیزه‌ها، مقاصد و قابل اعتماد بودن دیگران است، بنابراین می‌توان آن را بدگمانی، عدم اعتماد یا باورهای بدبینانه نسبت به دیگران در نظر گرفت.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که تمایل بیشتر به درگیر شدن در خصومت همراه با بدگمانی که به نظر می‌رسد به فضای سیاسی و بهداشتی امروز بسیار مرتبط است می‌تواند نه تنها برای پاسخ‌های کوتاه‌مدت استرس، بلکه برای سلامت بلندمدت ما نیز مضر باشد. در این میان، خصومت رفتاری به صورت پرخاشگری کلامی یا فیزیکی و خصومت عاطفی به صورت خشم مزمّن ظاهر می‌شود.

در شرایط سالم، افراد به عوامل استرس‌زا عادت می‌کنند و با آنها سازگار می‌شوند.

تایرا توضیح داد که اساساً، وقتی چندین بار در معرض یک چیز قرار می‌گیرید، تازگی آن مورد از بین می‌رود و به اندازه دفعه اول واکنش بزرگی در برابر آن نشان نخواهید داد. وی افزود: این رفتار، پاسخی سالم است اما نتایج پژوهش ما نشان می‌دهد که تمایل بیشتر به خصومت همراه با بدگمانی ممکن است از این کاهش پاسخ در طول زمان جلوگیری یا آن را مهار کند. به عبارت دیگر، سیستم قلبی عروقی به یک استرس‌زا دوم نیز مانند اولی پاسخ می‌دهد که رفتاری ناسالم است زیرا به مرور زمان بر سیستم قلبی عروقی ما فشار بیشتری وارد می‌کند.

به افراد شرکت‌کننده در این مطالعه آزمون‌های شخصیتی همراه با

آزمون پاسخ به استرس آنان داده شد. نتایج نشان داد که نه خصومت عاطفی و نه رفتاری با پاسخ استرس بالاتر مرتبط نیست.

وی می‌گوید: این مورد به این معنی نیست که خصومت عاطفی و رفتاری برای شما بد نیست، فقط ممکن است از طرق دیگری بر سلامت یا رفاه شما تاثیر بگذارد، با این حال، افرادی که خصومت به همراه بدبینی بیشتری داشتند، پاسخ استرس بالا و پایداری نشان دادند. وی افزود: امیدوارم که نتایج پژوهش کنونی آگاهی در مورد پیامدهای بالقوه بدبینی برای سلامتی را افزایش دهد.

شاید دفعه بعد که فردی درباره انگیزه‌ها، مقاصد یا قابل اعتماد بودن بهترین دوست خود، یک همکار یا حتی یک سیاستمدار فکری منفی کند، دوباره در مورد این دیدگاه بیاندیشد.



بازار وکیل

