

یادداشت

انتظارات از مشاوره ازدواج

مریم پور رحیمی

واقعیت این است که در دنیای امروز، پیچیدگی روابط، افراد و مسائل و مشکلات، نیاز به مشورت گرفتن از یک متخصص را پررنگ می‌کند. از سوی دیگر، نقش زنان و مردان در جامعه امروز بسیار متفاوت از گذشته است. همین مساله پایداری زندگی‌ها را کمتر کرده و برای سنجش میزان تفاهم و سازگاری بین دو نفر، نیاز به مداخلات علمی است، چون انتخاب همسر و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین تصمیمات در زندگی هر انسانی است. اما وقتی ما در مورد مشاوره ازدواج صحبت می‌کنیم منظور مشاوره‌ای است که در آن افراد مهارت‌هایی را قبل از زندگی یاد بگیرند تا بتوانند رضایت ناشویی خود را پس از زندگی حفظ کنند. چیزی که انتظار می‌رود در جلسات مشاوره ازدواج مورد بررسی قرار گیرد این است که سائین پذیرد زوجین، انتظاراتی که از زندگی مشترک و از همسر آینده خود دارند، شخصیت آنها، نحوه برقراری ارتباط آنها با یکدیگر و نحوه تجزیه و تحلیل مشکلات یا به عبارتی راهبردهای مقابله‌ای افراد و اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت زوجین مورد بررسی قرار گیرد. آنچه مسلم است در مورد ضرورت مشاوره ازدواج می‌توان گفت که تجربیات ما نشان داده است که دوزخ جوان که از آغاز یادگیری غلط و محدود وارد زندگی ناشویمی می‌شوند و برای خود بنایی رویایی و سراسر ایده‌آل تصویر می‌کنند، از آنجا که اطلاعاتشان از یکدیگر و از امکانات و توانایی‌های هم بسیار محدود و ناقص است و به‌سبب این وهم و خیال خواسته‌اند برای خود زندگی بسازند، پس از گذشت چند ماه یا حتی چند سال زندگی مشترک به فکر ارزیابی می‌افتند و درمی‌یابند آنچه تصور کرده‌اند باطل و بی‌حساب بوده است و این می‌تواند سبب شروع مشکلات جدی‌تری در زندگی‌شان شود و به‌زیبستی روانی آنها نیز تاثیر قرار دهد. در حال تشکیک و پهن‌بینی مرحله ناشویمی ازدواجی می‌تواند پیچیده‌ای است، چرا که ازدواج مستلزم از نو تعریف کردن افراد برای خود و توسط والدین‌شان است. در ازدواج زن و مرد نیاز دارند خود را در قالب نقش‌های جدید بپذیرند و می‌موسس بدون آگاهی از مسائل مختلف مربوط به زندگی ناشویمی و خصوصیات متفاوت زن و مرد اقدام‌پذیر نیست. بنابر مشاوره‌های ازدواجی می‌تواند موثر واقع شود که علاوه بر اینکه مهارت‌های فردی افراد را برای شروع زندگی مشترک ارتقا می‌دهد مولفه‌های شخصیتی دخیل در رضایت زوجین از زندگی و انتظارات آنها از زندگی مشترک را نیز مورد بررسی دقیق قرار دهد و آگاهی زوجین را از خود و از زندگی پیش رویشان افزایش دهد.

کاشانه

راهی برای مقابله با آلودگی خوشخواب

فرهیختگان گرچه به نظر تمیز می‌رسد، اما تشک خوشخواب یکی از محل های است که در صورت بی‌توجهی می‌تواند محل رشد باکتری باشد. در روزهای منتهی به آخر سال خنوبی از ما در حال و هوای خانه‌نگانی هستیم. بنابراین بهتر است از این فرصت برای پاک‌سازی و بوی خوشخواب‌ها هم بهره‌بریم. تازه کردن هوای تشک می‌تواند در داخل خانه یا خارج از آن صورت گیرد. همچنین این کار، در بیشتر روزهای سال برای زمستان بسیار زیبنده و در صورت وجود اشک و حشرات تخت می‌شود. برای این کار راه‌های مختلفی وجود دارد. ابتدا روختی‌ها را ملحفه‌ها و از روی تخت بردارید و به تشک اجازه دهید تا نفس بکشد. هر هفته این کار را حداقل یک ساعت بدون وجود چیزی روی تشک انجام دهید. لباس‌ها و ملحفه‌ها به بالش‌ها را و از روی تشک بردارید تا کاملاً در معرض هوا قرار گیرد. اگر امکان دارد پرده‌ها را کنار بزنید تا نور خورشید از پنجره روی تشک‌ها بتابد. فراموش نکنید فاصله زمانی مناسب برای شستن ملحفه‌ها و رو باش‌ها یک هفته و برای پتوها و سایر وسایل شستن، سه ماه است. با توجه به کیفیتی روکش تشک خود، آن را سه یک تا سه ماه شویید. اگر به گرد و خاک حساسیت دارید، تشک خود را جابرو بکشید. انجام دادن هفتگی یا ماهانه این کار سبب پاک شدن گرد و خاک می‌شود. بنابراین یک یا دو بار هوای تشک در ایرون از منزل عوض کنید. آن را به پایانه تمیز و خشک برید. مطمئن شوید که هوا آفتابی است. اگر می‌خواهید تشک را روی برقرار دهید، بین تشک و زمین ملحفه‌ای پهن کنید. یک تشک خیس نه تنها راحت نیست، بلکه محل مناسبی برای رشد قارچ‌هاست. تشک را حداقل به مدت سه تا چهار ساعت زیر آفتاب قرار دهید. اگر نمی‌توانید تشک را جابه‌جا کنید، یک روز گرم و خشک تمام پنجره‌ها را کنید.



چہرہ روز

سال‌ها در بخش‌های مختلف سازمان به‌زیستی مشغول به کار بوده و پیش از اینکه به‌عنوان نماینده سرگرم‌کباب آذربایجان و ریوی در قهرت شد، «امید» وارد مجلس شد، رئیس سازمان به‌زیستی بود. همان‌وقت هاشمی که تحصیلات پزشکی دارد، پس از ورود به مجلس به کمیسیون بهداشت و درمان رفته و حضورش در این کمیسیون نشان‌دهنده کمرنگ نبوده‌است. چندین بار در موضوعات بهداشتی و بهداشتی و مسائل درمان صحبت کرده و نیز در هم‌دوره به موضوع سوئیس و کالیباس اشاره کرد. او معتقد است که بازرسان سازمان غذا و دارو باید در کارخانه‌های تولید سوئیس و کالیباس مستقر شوند. هاشمی که چند روز قبل هم درباره تولید سوئیس و کالیباس اظهار نظر کرده و گفته بود: «سوئیس مرغ خشت‌خار است» با استفاده از خبر مرغ خشت‌خار داده بود، درباره مسائل طرح شده مبنی بر استفاده از خمیر مرغ در تولید کالیباس و سوئیس، هم‌گرم و کباب کوئیده، گفت: «به‌طور جدی نیاز است سازمان‌ها و دارو به این موضوع ورود و با متخلفان به صورت جدی برخورد کند». به گفته او، پرسه آزادسازی، تهیه و فراوری خمیر مرغ دارای ایراد است و سلامت مردم را تهدید می‌کند.



کارتون



فیروزہ مظفری

امپ رئیس جمهوری که تویترباز است!

کلینیک سلامت

چرا عضلات دچار گرفتگی می‌شوند؟



فرهیختگی لابد برای شاه‌مهی پیش آمده که در میان خواب و غلغله کار روزانه، در هنگام ورزش و... به ناهاده جار انقباض عضلات شدیدی شود و از درد به خودتان بپیچید. گاهی خالصی از درد، در زمان کوتاهی امکان پذیر است و گاهی سردی دفع در مجربو به استفاده از دارو و رژیم یا ماساژ می شود. کشیدگی ماهیچه‌ها، از دای، جراث، بیماری های همچون فلج مغزی و MS و همین طور واکنش به سمومی خاص مثل استرکچر و آسیب‌ها یا باعث از اسامی ماهیچه‌ها می شود. اگر شخصی به صورت متناوب گرفتگی عضلانی داشته باشد، ممکن است بر اثر سوءتغذیه یا تمرین ورزشی بیش از حد باشد. اغلب در انتهای یک مسابقه دو، دو و ورزشکاران بر اثر از دست دادن الکترولیت‌ها، اسامی، دچار گرفتگی و درناکی می شوند. تهوع و استفراغ بیش از حد هم می تواند باعث اسامی ماهیچه‌ها شود. کانون توجهات در درمان اسامی ماهیچه‌ها متناوب عضلانی بر جذب آب است. افرادی که جذب آب صحیح ندارند، بیشتر در معرض گرفتگی عضلانی هستند. مسئله‌ها دیگر هم نشان می دهد که از دست دادن کلسیم و منیزیم هم منجر به اسامی ماهیچه‌ها می شود. اگر گرفتگی متناوب باشد، فر باید رژیم غذایی خود را با غذاهای کلسیم و منیزیم دار و مکمل‌های معدنی کامل کند. اگر به همین کارها اسامی خاتمه نیافت، در فر باید به مکرر مراجعه کند تا لایل ممکن دیگر از راز پی کند. قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص مثل سموم و آفت کش ها ممکن است سبب سمومیت اسامی که منجر به اسامی ماهیچه‌ها می شود. نوع دیگری از اسامی ماهیچه‌ها گرفتگی معده است که ممکن است بر اثر بیماری های عفونی معده باشد.

خسارت‌های زلزله مکرر در ترکیه

زله‌های مکرر در شهرستان آواجیری
منطقه چابک قطع در سواحل دریاژه آژده
ترکیه به موجب خسارت به ۲۸۸ واحد مسکونی و
زخمی شدن هشت نفر شد که حال سه نفر از
آنها وخیم گزارش شده است. مردم محلی نیز با
ادامه زمین‌لرزه‌ها در این منطقه مجبور شدند
که شب گذشته با یرون از منازل خود سهری
کنند. در روز صبح نیز از زلزله شدید منطقه را
۵/۴ کیلومتر در شرق و ۵/۲ کیلومتر در جنوب
و ۵/۲ کیلومتر غرب داد. به گفته کارشناسان، گسل
موجود در منطقه که ادامه آن به شهر استانبول
می‌رسد، فعال شده و این زلزله‌های مکرر در
این منطقه می‌تواند به وقوع بپیوندد. مدیریت
بازاریا و حوادث غیرمترقبه ترکیه اعلام کرد که
این زلزله اغلب در مناطق نزدیک ساحل و
در داخل آب‌های دریاژه آژده داده شد. در پی
این زلزله‌ها، برخی منازل شهری و تعدادی واحد
مسکونی روستایی نیز خسارت دید و یک واحد
سجده روستایی تخریب شده است.



عکس: حسین افخمی

عکس نوشت

تهران خیابان
خرم شهر
زمستان ۱۳۹۵

مدیر مسئول و سرپرست	سید وحید علیی	دفتر مدیر مسئول	۶۶۳۴۸۰۱۶	پیامک	۱۰۰۰۰۱۳۸۸۳۳۰
صاحب امتیاز	دانشگاه آزاد اسلامی	سازمان آگهی ها	۶۶۳۳۴۰۹۶۹۱۸	فکس	۶۶۷۴۶۰۵۵۱۶ - ۶۶۷۴۶۰۴۷
تحریریه	۱۸۲ - ۶۶۷۴۶۰۱۸۲	چاپ	سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی	رابط عمومی	۶۶۷۴۶۰۴۹۹

{ فرقی مجتہدان }

تبریز	اصفهان	مشهد	شیراز	تهران
TABRIZ	ISFAHAN	MASHHAD	SHIRAZ	TEHRAN
04 ↑	-7 ↓	08 ↓	13 ↑	-1 ↓
				

رسول اکرم (ص): کلام

صبر نصف ایمان است و یقین تمام ایمان. **معموم (ع)**

۵:۳۳	اذان صبح	۱۷:۳۹	غروب آفتاب
۶:۵۸	طلوع آفتاب	۱۷:۵۸	اذان مغرب
۱۲:۱۸	اذان ظهر	۲۳:۳۶	نیمه شب شرعی

حافظانہ

کتابخانه عمومی مسجد جامع کربلا

عقبت جنگ نوزاد طلوع
احمد زوی

گزارش روز

گفت‌وگو با فرمانده عملیات اَبعلی در ریزش بهمن هفته گذشته

هیچ امیدی به زنده ماندن کسی نداشتیم

مجید ۴۱ ساله پس از ۱۳ ساعت گرفتار شدن زیر بهمن، سالم ماند



فرناز استادنوبری
خبرنگار گروه مردم

اینکه بتوانی دره را تشخیص دهی، همین شد که برخی خودروها در این بهمن سنگین به دره فرو رفتند و در میان همه کسانی که در دره جان سپردند تنها یک نفر پس از ۱۳ ساعت از زیر برف زنده بیرون آمد که به قول امدادگرانی که او را راجه دادند: «بیشتر به معجزه‌ای شبیه بود.»

پنجشنبه‌ای که گذشت برای مجری مصانعی راه به شکل دیگری گدشت و همین طور برای تیم امدادسانی ابعلی و رئیس مرادی در معاون عملیات حاضر حال احمر و فرمانده عملیات ابعلی، خبر رسید در منطقه مبارک آباد حدفاصل ابعلی تا امامزاده هاشم بهمن آمده و چند خودرو ریز بهمن مانده و سه خودرو نیز به دره سقوط کرده‌اند. نه‌آمرای بود از اینکه چند نفر در خودروهای داخل دره بوده‌اند نه کسی می‌دانست خودروهای دیگر حامل چند سرنشین بودند. قهرمان می‌دانست دره‌های ۱۵ درجه ریز صفر هیچ کس بیش از چهار پنج ساعت خارج از خودرو دوام نمی‌آورد.

مرتضی مرادی پور درباره آن ساعات به فرهیختگان «می گوید: «زمانی که به محل رسیدیم سفیدی بیش از حد چشم را می زد. عملیات راه سازی خودروهای زیر بهمن کنار جاده با موفقیت انجام شد و مصدومان سرپایی مداوا شدند. «او ادامه داد: «خبر دادن دیک کامیون ایسوزو، یک لکسوز، یک سمند و یک بنز در دره سقوط کرده و زیر بهمن گرفتار شد است. با توجه به دمای پایین و پتین و اینکه سرنشینان احتمالا از خودرو بیرون افتاده اند احتمال می رفت کسی زنده نمانده باشد با این حال بلافاصله اقدامات راه سازی شروع شد. «او همچنین می گوید: «نتیم عملیاتی در دره حضور پیدا کرد. تنها چیزی که مشخص بود چرخ های خودروها بود که از بهمن بریزن مانده بود. همه خودروها وارونه در ته دره جاشوخی کرده بودند و معلوم نبود سرنشینان ساعات قبل را چگونه گذرانده بودند. «مرادی پور همچنین می گوید: «راننده بنز و لکسوز متأسفانه جان خود را از دست داده بودند. بیکر هر دو نفر را به آمبولانس انتقال دادند. یک سمند که از خودروهای امدادی هلال احمر بود به داخل دره سقوط کرده بود و متأسفانه محمد طلوعی مقدر در آن سمند بود و جان سپرد. «او به این سبب دستگاه های زنجیاب را به محل انتقال دادند، ادامه می دهد: «با استفاده از دستگاه زنده یابی مشخص شد یک نفر زنده زیر بهمن وجود دارد. تجسس ها ادامه داشت ولی هیچ نشانی از کسی پیدا نمی شد. هیچ آمیدی به زنده پیدا کردن فردی نداشتیم ولی آلارم دستگاه همان شاکر از آن بود که یک نفر زنده است، فرمانده عملیات ایلعلی با این اینکه امدادگران تمام سعی خود را برای پیدا کردن آنچه دستگاه نشان می داد انجام دادند ادامه می دهد: «ساعت تقریباً هشت صبح جمعه بود که موفق به پیدا کردن جسم بیهوش مجید ۴۱ ساله شدیم. «او می گوید: «بلافاصله امداد رسانیاتان را ورتانس مشغول امداد به او شدند. «مرادی کاملاً بیهوش بود و پس از مجرای گرفتن در آمبولانس به قسمت مراقبت های ویژه «ای سی یو» بیمارستان سوم شعبان دره ماندون منتقل شد.»



د. رمضانعلی زاده که ۱۳
اعت زیر بهمن گرفتار بوده و
سمت‌های مختلفی آسیب
،، اگرچه در بخش آی سی یو
ری است اما به گفته سوپروایزر
بخش بیمارستان حال او روبه
د.د بوده و خطر رفع شده است.