

خط مونتاژ ژبان، سال ۱۳۵۲

این تصویر تاریخی از خط مونتاژ خودروی ژبان در تهران، سال ۱۳۵۲ توسط برنو باربی ثبت شده است. ژبان از محبوب‌ترین خودروهای آن روزگار بود و به دلیل هندلینگ و سیستم تعلیق خاصش، به چپ‌نشدن شهرت داشت. در این تصویر، کارگران خودروسازی آن دوران را در حال مونتاژ این خودرو می‌بینید.



از تهران تا کابل با ۳ هزار تومان!

این آگهی تاریخی، سفر نوروزی از تهران به کابل را در نخستین روز فروردین ۱۳۵۴ روایت می‌کند. توری فراموش‌نشدنی که تنها با ۳هزار تومان بر گزار می‌شد و توسط یکی از آژانس‌های هواپیمایی خیابان عباس‌آباد تهران خیابانی که هنوز هم پر از آژانس‌های مسافرتی است، انجام شد.



۲عامل مهم آسیب به قرنیه

متخصصان بارها هشدار داده‌اند که استفاده زیاد از موبایل یا لپ‌تاپ و تبلت و... باعث بروز خشکی چشم در افراد می‌شود. فرهاد نجات، جراح و متخصص چشم هم در این باره هشدار می‌دهد و به همشهری می‌گوید: «خشکی چشم باعث خارش، سوزش و در نتیجه مالش مکرر و دست‌زدن به چشم می‌شود. این مسئله یکی از عوامل بروز قوز قرنیه است. به عبارتی زمان طولانی نگاه کردن به صفحه تجهیزات الکترونیکی به شکل غیرمستقیم خطر این بیماری را افزایش می‌دهد. او به آسیب حساسیت‌ها و آلرژی‌ها به چشم هم اشاره و عنوان می‌کند: افرادی که به گیاهان، خاک، بوی عطر و ادکلن، پر بالش، حیوانات خانگی و گیاهان آپارتمانی حساسیت دارند، علائمی پیدا می‌کنند که یکی از مهم‌ترین آنها خارشدن و مالیدن چشم‌هاست. همین خارش مکرر و مالش تهاجمی باعث پیشرفت قوز قرنیه می‌شود. به تأکید این متخصص حفظ رطوبت چشم، جلوگیری از مالش چشم و کنترل آلرژی می‌تواند نقش پیشگیرانه مهمی در سلامت قرنیه داشته باشد.

مراقب ستون فقرات باشید!

دردهای کمر و گردن دیگر محدود به میانسالان نیست و امروزه بسیاری از بیماران ۳۰ تا ۴۰ ساله به‌دلیل نشستن‌های طولانی، بی‌تحرکی و ضعف عضلات م‌کزی بدن دچار آسیب‌های جدی سستون فقرات می‌شوند.محمدحسین دلشاد، دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد با بیان این مطلب یکی از چالش‌های مهم در درمان را تأخیر در مراجعه عنوان می‌کند و می‌گوید: بسیاری از افراد درد خود را تا مراحل پیشرفته ناده می‌گیرند و زمانی مراجعه می‌کنند که دیسک بین‌مهره‌ای یا ریشه‌های عصبی تحت فشار قرار گرفته است. اگر درد تیر کشنده در پا یا دست، بی‌حسی اندام‌ها یا محدودیت حرکت بیش‌تر از ۲ هفته ادامه داشته باشد، فرد باید فوراً به پزشک مراجعه کند. او تأکید می‌کند: امروز با MRI، نوار عصب و عطله و تصویربرداری دینامیک می‌توان محل دقیق آسیب را شناسایی کرد و بیش از ۸۰ درصد بیماران هم نیاز به عمل جراحی ندارند و با استفاده از روش‌های مداخله‌ای بدون بیهوشی درمان می‌شوند.



رویکرد ویژه «پژواک» جنگ ۱۲روزه است

حمیدرضا افتخاری، دبیر جشنواره برنامه‌های رادیویی «پژواک»: جشنواره امسال که با شعار «پژواک حماسه ایستادگی» همراه است، فرصتی ارزشمند برای بررسی دقیق رشادت‌ها و دلاوری‌های جنگ ۱۲ روزه و بازتاب ابعاد مختلف این حماسه تاریخی است.

روایت ایستادگی مامان بغدادی

پای صحبت‌های یکی از بانوان فعال در معراج‌الشهدا در جنگ ۱۲روزه



روایت حضور در معراج شهدا در جنگ ۱۲روزه

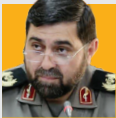
مکت

اغلب خانواده‌های شهدای جنگ ۱۲روزه از محبت و دلداری خادمان معراج‌الشهدای بهشت زهرا(س) به خوبی یاد می‌کنند. یکی از این خادما، مامان بغدادی بود. خودش می‌گوید: «آن روز قرار بود به محل کارم سواحد بازار گران سیاه بروم، اما همکاران گفتند امروز نیا... برو بهشت زهرا(س). ظرف‌های شربت و گلابی که برای جشن غدیر آماده کرده بودم را با خود بردم گلزار شهدا. دیدم چه محشر کبری به پا شده است. گفتند نیرو برای همراهی خانواده‌های شهدا کم است. از من خواستند که کمک کنم. کار خیلی سختی بود. اغلب شهدا هم پیکرشان تکه تکه شده بود اما با خودم گفتم شهدا زنده‌اند. خودشان کمک می‌کنند. اولین پیکری که دیدم، پیکر دختری جوان بود. آرام و زبیا. چهره معصوم این دختر به من قوت قلب داد برای شروع این کار سخت. «مامان بغدادی چون خودش چند تن داغ دیده بود در معراج‌الشهدا(س) خواستش به خانواده‌های شهدا و مخصوصاً مادران و همسران شهدا بود. زیر پال و پر آنها را می‌گرفت و بسا کلام مهربانش آرام‌شان می‌کرد. روی صورت‌شان گلاب می‌پاشیدو دلداری‌شان می‌داد. سخت‌ترین قسمت، مربوط به کودکان بود. همان‌جا تابوت‌های کوچک ساخته شد. خودش می‌گوید: «رایان ۴ماهه را با داستان خودم داخل تابوت گذاشتم... انگار دنیا روی سرم خراب شد. یا وقتی مادر شهیدان ساداتی پرسید: عروس من را دیدید؟ به او گفتم خیلی زیبا بود. یکی از اقوام شهید به من گفت، چطور می‌گویی خیلی زیبا بود. او که تکه تکه شده بود. گفتم زیبایی شهادت را دیدم... زیبایی سیر را.» از آن روز لقب «مامان بغدادی» براو ماند؛ لقبی که خانواده‌های شهدا با عشق به او دادند.



دفاع مقدس؛ تلفیقی از عقلانیت و معنویت

سردار مهدی امیریان، مدیرعامل موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس: دفاع مقدس حق حیات به کشور ما داد و هویت‌سازی آن ناشی از زیست رزمندگان آن دوران است. برای الگوبری از دفاع مقدس باید بدانیم کدام اقدامات آنان قابلیت الگوسازی دارد. این دفاع تلفیقی از عقلانیت و معنویت است.



حاج رمضان؛ رفیق بزرگوار من



«اسمع، افهم، یا هَلْ أَنْتَ عَلَی الْعَهْدِ الَّذِیْ فَارَقْتَنَا عَلَیْهِ؟»

توی صحن آینه حرم حضرت معصومه(س)،

پشت رواقی که قرار بود شهید محمد سعید ایزدی معروف به حاج رمضان رادفن کنند، هُرم آفتاب چنان کاشی‌های حرم را سوزانده بود که گرما جورابم را رد کرد و از مسیر استخوان‌هایم تا مغز سرم را داغ می‌کرد. چند ساعت سر پا ایستادن، وسط ازدحام چندده هزار نفر آدم‌هایی که برای تشییعش آمده بودند و تن‌هایی که چند بار کوبانده بودم به در و دیوار، بی‌تابم کرده بود. پشت همان دری که مردهای سیاه‌پوش با ماسک‌های مشکی روبه‌رویش ایستاده بودند و نمی‌گذاشتند کسی وارد مراسم تدفین توی رواق شود، چهارزانو پهن شدم روی زمین. دست گذاشتم زیر چانه‌ام و به صدای میکروفونی گوش دادم که تازه وصلش کرده بودند: «حاجی به حضرت زهرا(س) و روضه‌اش خیلی علاقه داشت. بذارید قبل از آخرین سنگ لحد، این روضه رو بخونیم، خوش به حالت که توی سجده نماز شب شهیدت کردن.» دستم را روی صورت‌م گذاشتم و ماجراهای این ۱۲روزه را از ذهن گذراندم. صبح روز قبل توی آشپزخانه، توی فنجان چای می‌ریختم و با صدایی که خودم هم واضح نمی‌شنیدمش خطاب به حاجی گفتم: «خاملت گفتم حاجت می‌دی. نمی‌دونم از جانب خودش گفته یا واقعاً توی زندگی از ت چیزی دیده. دوست دارم پیام مراسم تشییعت، بینم چه کار می‌کنی؟» همین قدر عوامانه و شاید هم بی‌ادبانه. نیم‌ساعت بعد توی مسیر کارم یکی از دوستان زنگ زد: «بیای بریم قم؛ تشییع شهید ایزدی؟» چه شده بود که بین چندصد دوست و آشنا به من زنگ زده بود، نمی‌دانم. بعداً هم هر چه پرسیدم جواب درستی نداد. حاج رمضان مسئول فلسطین سپاه قدس، شاگرد سلوکی میرزا اسماعیل دولایی که وصیت کرده بود کنار استادش دفن شود، همان مرد کرمانشاهی با چشم‌های درشت و ریش سیاه سفید، همان که به‌قول کاربر عرب «سال‌ها غم خوار یتیمان فلسطینی و لبنانی بوده» حاجتم را داده بود و زل آفتاب مرا رسانده بود کنار خودش. مداح می‌گفت: «رفیق نیمه‌راه من خداحافظ» و من تکرار می‌کردم: «رفیق بزرگوار من خداحافظ. راست می‌گفتی. شما حاجت می‌دین.»

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت گفت: برنامه‌های طرح پزشکی خانواده در روستاها و شهرهای با جمعیت کمتر از ۲۰ هزار نفر درحال اجراست. زیرساخت‌های لازم مانند نظام ارجاع الکترونیک در این مناطق برای ارجاع بیماران در قالب ۶۴ شبکه اجرایی شده است. مشکلات هم‌مرله‌ای بررسی و ارزیابی و برطرف خواهد شد.



میثم محمدی، رئیس انجمن علمی کار درمانی از فعالیت ۴هزار و ۸۳۵ کاردرمانگر در کشور خبر می‌دهد و می‌گوید: با توجه به شرایط استانداردهای بین‌المللی و جمعیت کشور، ۱۰ برابر در این حوزه کمبود داریم و تقریباً یک‌دهم استاندارد جهانی هستیم. این خلأ باید به‌صورت سیستماتیک جبران شود.

درمان بی‌خواهی کودکان راه دارد؟

کنترل تغذیه و فعالیت روزانه: فعالیت بدنی کافی در طول روز به خواب عمیق‌تر در شب کمک می‌کند.از دادن خوراکی‌های حاوی کافئین مانند شکلات در ساعات پایانی روز خودداری کنید.

■ ایجاد یک برنامه خواب منظم و آرام‌بخش: تعیین ساعت خواب و بیداری ثابت حتی در روزهای تعطیل، به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کند.

■ آموزش خواب مستقل: کودکان باید یاد بگیرد خودش بخوابد. نه اینکه هر شب در تخت پدر و مادر بخوابد یا والدین را مجبور کند که شب در اتاق او بخوابند. والدین تمیزات چند دقیقه کنار او بمانند تا آرام نشوند، اما بعدش باید اتاق را ترک کنند. اگر کودک بیدار شد، باید بدون بردن او به تخت والدین، کمک کرد که در تخت خودش آرام بگیرد.

■ آمادهمسازی محیط خواب: اتاق خواب کودک باید تاریک، ساکت و با دمای مناسب باشد. استفاده از یک چراغ خواب با نور ملایم می‌تواند به کاهش ترس از تاریکی کمک کند.

■ قانون «نه» به صفحه نمایش: حداقل یک تا ۲ساعت قبل از خواب، استفاده از همه وسایل الکترونیکی را برای کودک ممنوع کنید.



۴ بار در هفته

اگر اختلال خواب کودک ۴ بار و بیشتر در هفته برای یک ماه و بیشتر تکرار شد باید از روانپزشک کمک گرفت



بدخوابی فرشته‌ها

چرا کودکان دچار بی‌خواهی شبانه می‌شوند و راه کمک به آنها چیست؟

بیان درست احساسات، نگرانی‌ها و دردهایشان را ندارند و همین باعث می‌شود نشانه‌های بی‌خواهی در آنها گاه پنهان بمانند.

چطور بفهمیم کودک‌مان بی‌خواب شده؟

به‌گفته دکتر دهقانی، «اگر اختلال خواب کودک بیش‌تر از ۲بار در هفته تکرار شود و بیش‌تر از یک‌ماه ادامه پیدا کند و همچنین باعث خستگی، تحریک پذیری، مشکلات تمرکز یا افت عملکرد تحصیلی او شود، یا کودک برای خوابیدن نیازمند والدین، تلویزیون یا گوشی باشد، در این صورت می‌گوییم کودک دچار بی‌خواهی (Insomnia) است و نیاز به بررسی و درمان دارد. به‌گفته روانپزشکان، بی‌خواهی کودک یعنی یا خوابش دیر شروع می‌شود یا در طول شب بارها بیدار می‌شود و نمی‌تواند بدون کمک دیگران بخوابد و این موارد روی حال و روزش در طول روز تأثیر می‌گذارد.

نیست؛ کودکان هم گرفتار آن می‌شوند حتی باید زودتر و جدی‌تر پیگیری شود، چون کودکان، به‌خصوص کودکان زیر ۷سال، توانایی

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار

بی‌خواهی یا خواب بی‌کیفیت فقط مشکل بزرگسالان

چرا کودکان دچار بی‌خواهی می‌شوند؟

پزشکان تأکید دارند که هر بی‌خواهی‌ای اختلال محسوب نمی‌شود و جای نگرانی ندارد ولی اگر نشانه‌های بی‌خواهی در کودک بیش‌تر از ۴هفته طول کشید و فعالیت‌ها و توانایی‌های او را تحت‌تأثیر قرار داد، حتماً باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان یا روانپزشک عمومی کمک گرفت. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک در این زمینه به همشهری می‌گوید: «بی‌خواهی در کودکان دبستانی و پیش‌دستانی (حدود ۹تا ۱۱سال) یکی از شایع‌ترین مشکلات خواب است و دلایل آن در بیش‌تر موارد ترکیبی از عوامل رفتاری، محیطی و هیجانی است. نه صرفاً جسمی.» به‌گفته دکتر دهقانی اضطراب، ترس از تاریکی، وابستگی به والدین موقع خوابیدن، برنامه خواب نامنظم، استرس‌های محیطی یا خانوادگی، تغذیه نامناسب در طول روز، عوامل محیطی مثل دمای نامناسب اتاق، نور زیاد و صداهای بلند، استفاده از وسایل الکترونیکی مثل تبلت و تلفن همراه در ساعات نزدیک خواب و همچنین عوامل جسمی و پزشکی (مثل آلرژی، آسم، رفلاکس معده، خارش پوستی، سندروم پای بی‌قرار، آپنه) مهم‌ترین علت‌های بی‌خواهی در کودکان هستند.

۷خاصیت عجیب آب انار

آب انار صرفاً یک آبنمیه لذتبخش و گسوارا با طعم ملس نیست، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی است که به مبارزه با التهاب و آسیب سلولی می‌پردازد و ترکیبات مکرر ش هم می‌تواند به بهبود رشد و مغز و روده کمک کند. درباره خواص جالب این میوه که این روزها بیشتر در دسترس است بیشتر بخوانید.

- سلامت قلب:** مطالعات نشان داده که نوشیدن حدود ۲۹۵میلی لیتر آب انار روزانه، عدد بالای فشار خون (سیستولیک) را حدود نواحده کاهش می‌دهد.
- کاهش التهاب:** آب انار حاوی پونیکالاجین‌ها و سایر ترکیبات با خواص ضدالتهابی است و برخی مطالعات هم نشان داده که ممکن است به کاهش برخی از نشانگرهای التهاب کمک کند.
- ریکاووری ورزشی:** آب انار ممکن است اسقامت را در طول تمرینات طولانی‌تر بهبود بخشد و به کاهش درد عضلانی کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار همچنین ممکن است به گشادشدن رگ‌های خونی کمک کنند و باعث شوند اکسیژن و مواد مغذی بیشتری در طول ورزش به عضلات شمارسند.
- با عفونت مقابله می‌کند:** مطالعات متعددی نشان داده‌اند که دهانشویه‌های تهیه شده با انار می‌توانند باکتری‌های مرتبط با بیماری لثه را کاهش دهند. مطالعه دیگری هم نشان داد که آب انار برای افراد مبتلا به کووید-۱۹ مفید است.
- تقویت سلامت مغز:** آب انار سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که از سلول‌های عصبی در برابر آسیب محافظت می‌کند. این آبنمیه و همچنین خود میوه انار حاوی ترکیبی به نام یورولیتین A است که امکان دارد از سلامت مغز پشتیبانی و در برابر زوال عقل و بیماری آلزایمر محافظت کند.
- مفید برای روده:** آب انار ممکن است با عمل به‌عنوان یک پروبیوتیک، از سلامت روده پشتیبانی کند. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که این ماده رشد باکتری‌های خوب مانند بیفیدوباکتریسوم و لاکتوباسیلوس را افزایش باکتری‌ها مضر را کاهش می‌دهد.
- مدیریت قند خون:** بررسی مطالعات نشان داد که نوشیدن آب انار قند خون ناشتا و سطح انسولین را کاهش می‌دهد. همچنین به‌نظر می‌رسد که نحوه پاسخ بدن به انسولین را بهبود می‌بخشد.