

### حجاب ناقص



با وجود تمام این مشکلات، باز هم تقریباً برای اکثر آدم‌ها این نکته اهمیت دارد که همیشه به روشی در سطح اجتماع رفتار کنند که کرامت و حیثیت آنها هتک حرمت نشده و پاس داشته شود.

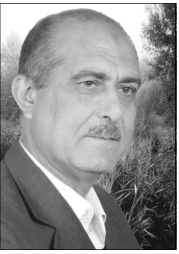
بنابراین بهتر است به چنین مواردی به عنوان یک بیماری فرهنگی قابل درمان نگریده شود تا یک سرطان فرهنگی لاعلاج، ضمن عینیت به این نکته که در راستای معالجه آن نیز صحیح به نظر نمی‌رسد که با نهادینه کردن یک بظرف‌های نوعی یونیفورمیت در سطح جامعه انتظار داشت همه افراد به یک شکل لباس بپوشند و به بهانه ی برطرف سازی مظاهر غیرفرهنگی به سلاخی اشخاص اهمنیتی داده نشود، زیرا که روشن است انسانها از روحیات و انگیزه های متنوعی چه در بعد کیفی و چه در بعد کمی برخوردار هستند و قاعدتاً طبیعی جلوه می‌نماید که نوع و جنس انتخاب آنها هم در زمینه پوشش و لباس متفاوت و شاید خاص و غریب باشد. منتهی وقتی که در یک جامعه یک نوع یونیفورمیت غالب می‌شود در حقیقت به این معناست که لباس پوشیدن قواعد و قوانین مشخص خود را دارد که بایستی توسط همگان رعایت گردد. حال اگر از طرف برخی افراد مورد توجه واقع نشود سبب می‌گردد که طرز لباس پوشیدن اینگونه افراد بیشتر به چشم بیاید که گاهی اوقات موجب می‌شود که گفته شود در میان مردم نوعی مدل خاص رایج شده است.

در کشورهای دیگر چون یونیفورمیت به مفهوم آنچه در کشور ما مد نظر است وجود ندارد و مردم هم به مدل های مختلف لباس می پوشند چندان به نظر نمی رسد مدلی خاص معمول شده باشد ولی در ایران چون پوشش بخش اعظمی از مردم مطابق آموزه های دینی است باعث می شود دیگران که غیر از این رفتار می کنند به گونه ای ناعادلانه نگریده شوند و سلیقه های آنان در مورد شیوه ی پوشش مورد بی احترامی قرار گیرد که چنین نگرشی، دیدگاه چندانی شایسته و محترمانه‌ای محسوب نمی شود و قطع به یقین پایه ی هر حرکت اصلاحی چیزی جز احترام متقابل نمی تواند باشد که بایستی بیش از هر نکته ی دیگری مورد توجه واقع شود.

اگر هدف این باشد که کمتر شاهد رواج مدل های نامانوس در میان افراد باشیم لازم است نگاه ها در این زمینه تغییر یابد و با نظر سنجی از این اشخاص ایده ال ها و نظرات آنان را نیز جویا شد و بر پایه خواسته های آنان ضمن ایجاد فرهنگ سازی های صحیح مدل هایی درخور و مناسب فضای شرعی و

### راهپیمایی اتحاد!

منوچهر حبیبی



نقشی در بروز ناآرامی و عملیات تروریستی در داخل اروپا و یا هر نقطه دیگری دارند. عملیات تروریستی که مرگبارترین آنها در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ در آمریکا علاوه بر تخریب ساختمان تجارت جهانی، به اظهار مقامات آمریکایی بیش از سه هزار تن قربانی گرفت و بعد عملیات تروریستی که در لندن ۵۰ کشته داد و در مادرید اسپانیا تا ۲۰۰ تن جان باختند و در پاریس منجر به مرگ ۱۷ تن و سه گروگانگیر شد و خبر برخورد با عملیات تروریستی در بلژیک نیز بعد از آن حکایت از نوعی کینه و دشمنی و انتقام جویی دارد که امروز در رأس آن گروه‌های تروریستی همچون القاعده، الشبیب، النصره، بوکوحرام، داعش، طالبان و چندین و چند گروه به اصلاح اسلام گرای تندرو قرار دارند. شکی نیست اولین انتقاد به دوگانگی در برخورد با حوادث و قربانیان است که ابزار می‌شود. مثلاً جنیدی پیش که در پاکستان پیش



از ۱۴۰ کودک و نوجوان دانش آموز و چندین معلم، قربانی تروریسم شدند، آیا چنین واکنش تند و جهانی صورت گرفت؟ آیا هم اکنون که خبر کشتار و قتل عام مجدد گروه ضد بشری بوکوحرام در شهر بفا نیجریه منتشر شده است و یک شهر سوخته و بیش از ۲۰۰۰ تن جان باخته‌اند، اروپا و آمریکا و دیگر کشورهای مدعی مبارزه با تروریسم چون روسیه و چین، چه اقدام مشترک و جدی انجام داده‌اند؟ نگاه دوگانه به هر معضل و مشکلی، پیامدهای متفاوت و چند گانه در پی دارد. برای نمونه چرا سرباز روسی که چند روز پیش یک خانواده ارمنی را قتل عام کرد تروریست معرفی نشد و چرا از وبلاگ نویسی که در عربستان محکوم به حبس و تحمل شلاق و

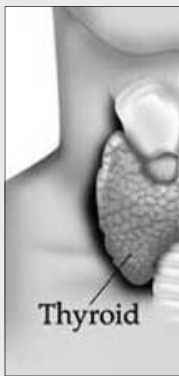
دختران رسمی دیگر کشورها پشایش تظاهرات کنندگان حرکت می‌کردند و گهگاه هم دست تکان می‌دادند. بی شک ایستادن برخی از این افراد در کنار هم، خود بحث برانگیز بود. چرا که برخی از این رهبران سیاسی، خود و یا به نوعی دولت و کشورشان در نقاظی از دنیا دست به اقداماتی زده‌اند

شاید است. اما این را نیز باید بداند که هر روز که می‌گذرد، در ذهن مردم جهان رخدادها و رویدادها مدام مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. یعنی مردم جهان ضمن محکوم کردن هر اقدام تروریستی و آدم کشی و اعلام انزجار از ایجاد خفقان، با هر مداخله خودسرانه از سوی هر کشور و دولتی در هر نقطه‌ای از جهان همچون لشکرکشی فرانسه در مالی نیز مخالفتند و آن را بخشی از علل بروز مشکل و تشکیل گروه‌های تروریستی می‌دانند.

پس این راهپیمایی، منجر به اتحاد بین جوامع مختلف فرانسه و همبستگی جهانی نمی‌شود، مگر با تغییر سیاست‌های یک جانبه گرایانه قدرتهای جهانی!

### کم کاری مادرزادی تیروئید چیست؟

در این بیماری غده تیروئید نوزاد مبتلا به کم کاری مادرزادی (از بدو تولد) کمتر از میزان طبیعی فعالیت می‌کند. غده تیروئید، هورمون تیروئید ترشح می‌کند که برای رشد مغز، اندام ها و استخوان ها، ضروری و حیاتی است. شایعترین علت عقب ماندگی ذهنی در کودکان کم کاری مادرزادی است که قابل تشخیص و پیشگیری است.



این بیماری در ابتدای تولد علامت مشخصی که به راحتی بتوان تشخیص داد ندارد و زمانی که علائم عقب ماندگی ذهنی ظاهر شود بی فایده است. بنابراین بهترین راه، بررسی تمام نوزادان (انجام آزمایش خون) در روزهای اول تولد است. پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی کودکان تنها در صورتی امکان پذیر است که در روزهای اول زندگی (۳ تا ۵ روزگی) تشخیص داده شده و بلافاصله درمان شود.

اگر آزمایش و تشخیص و درمان نوزاد به موقع انجام شود از بروز عقب ماندگی ذهنی پیشگیری به عمل می‌آید و در صورتی که آزمایش، تشخیص و درمان با تأخیر انجام شود با عوارض جبران ناپذیر مغزی از جمله عقب ماندگی ذهنی روبرو می‌شویم. علامت کم کاری تیروئید: بی قراری، خواب آلودگی، پف آلود بودن نوزاد، گریه غیرطبیعی آیا می‌دانید درمان این بیماری چگونه است؟ درمان کم کاری مادرزادی تیروئید در صورتی که به موقع تشخیص داده شود به راحتی امکان پذیر است و نیاز به اقدامات بیمارستانی پرهزینه و بستری شدن ندارد. درمان قابل دسترس و با مصرف یک نوع قرص خوراکی روزانه انجام می‌شود. آیا می‌دانید که آزمایش خون چگونه انجام می‌شود؟ برای انجام آزمایش به مقدار بسیار ناچیز از خون نوزاد (سه قطره خون) از پاشنه پا نیاز است و این آزمایش به راحتی صورت می‌گیرد و هیچ ضرری برای والدین شما ندارد. این آزمایش در مراکز بهداشتی درمانی انجام می‌شود. ۳/۲۲۱۱

لاله عالی - کاردان بهداشت خانواده مرکز بهداشت مهرنجان

**آگاهی احضار مهم**  
**(مربوط به دادگاه با فرض وجود کفرخواست)**  
دادگاه عمومی و انقلاب شهرستان دیلم به موجب کفرخواست شماره - در پرونده کلاسه ۳۰۲-۹۹۸۷۷۲۶۷۰۰۹۹۸ برای دانال جهانیان و مهدی خواجه گیری به اتهام خیانت در امانت تقاضای کفر نموده که رسیدگی به موضوع به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۱۸ تعیین گردیده است. با عنایت به مجبوع امکان بودن و عدم دسترسی به متهم و در اجرای مقررات مواد ۱۱۵ و ۱۸۰ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کفری مراتب یک نوبت منتشر تا متهم جهت دفاع از اتهام انصافی و از ادعای خود دفاع نماید. بدیهی است در صورت عدم حضور، مطابق مقررات رسیدگی قضایی به عمل خواهد آمد. ۱۷۰۵۳

رئیس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان دیلم ۱۳۹۳/۱۲/۱۸

### علمی - فرهنگی ده پیشنهاد برای ایجاد تفکر مثبت

تک تک چیزهای خوبی را که در زندگی از آنها برخوردار هستید بشمارید و همیشه به جای این که روی نداشته‌های خود تمرکز کنید، نسبت به داشته‌های خود سپاسگزار باشید.  
۷- لیخند بزیند. آنگاه خواهید دید که همه ی دنیا نیز به شما لیخند خواهد زد. لیخند به شما خوشحالی خواهد داد و هرکس با دیدن لیخند برروی لب شما، خوشحال خواهد شد.  
۸- در مسیر کارتان، خوش رفتار باشید. توجه کرده اید؛ در حالت راه دادن به کسی در جاده موجب ایجاد احساس مثبت بین دو طرف خواهد شد. این عمل نیک را تمرین و تکثیر کنید. حتی اگر مورد لطف راننده‌های قرار گرفتید شما حلقه آخر نباشید لطفا!!!  
۹- از سختی‌ها تجربه بیاندوزید. به خاطر داشته باشید که سختی‌ها و گرفتاریها فرصت‌های خوبی هستند تا شما خودتان را بیشتر بشناسید، همچنین باعث می‌شوند دیگران را شناخته و یاد بگیرد که چطور از عهده ی زندگی خود برآید هر چند اینگونه درس‌ها، درس‌های ناخوشایندی هستند. ۱۰- فعال باشید.



گل‌ها توجه کنید. روح خود را با صحنه‌های زیبای طبیعت پیروانید. برای دیدن یک باغ زیبا وقت بگذارید یا حتی خودتان آن را ایجاد نمایید. اگر فرصت ندارید چند شاخه گل بخرید و از زیبایی آن لذت ببرید.  
۵- تنها شونده و گوینده خیرهای خوب باشید.  
اگر با دیدن اخبار بد در تلویزیون یا روزنامه ذهنتان ملو از چیزهای بد و ناخوشایند می‌شود هرگز به اخبار گوش ندهید و اگر واقعه مهمی اتفاق بیفتد که نیاز باشد شما هم از آن با خبر شوید حتما یک نفر آن را به شما خواهد گفت.  
۶- شکرگزار باشید.

**پروانه صالحی - کارشناس مامایی ستاد مرکز بهداشت شهیدپروان**

۳/۲۲۸۶

برای حذف برنامه‌ها از فهرست اخیر در حافظه اندروید نیز می‌توانید همچون گذشته از روش خارج کردن از صفحه و فشار روی آیکون بستن در بالا سمت راست کمک بگیرید.  
تغییر دیگری که در این بخش مشاهده می‌شود نبود گزینه clear all برای بستن همزمان تمام برنامه‌های فعال است.  
یکی دیگر از تغییراتی که شاید در نگاه اول متوجه آن نشوید، مربوط به ری استارت شدن دستگاه شماست.  
در نسخه‌های پیشین اندروید با ری استارت شدن دستگاه، فهرست برنامه‌های اخیر پاک می‌شد، اما در آپ نبات چوبی این فهرست حفظ می‌شود و پس از ری استارت کردن دستگاه نیز می‌توانید با مراجعه به برنامه‌های اخیر، نسبت به فراخوانی مجدد هریک از آنها اقدام کنید.



های اخیر در اختیار شما قرار خواهد گرفت. البته این فهرست نیز دستخوش تغییراتی بوده و برنامه‌ها به صورت فهرستی روی هم قرار گرفته برای شما به نمایش در می‌آیند. شما می‌توانید با حرکت دادن فهرست بین برنامه‌ها حرکت کنید و با فشار روی هر برنامه آن را فراخوانی کنید.

۱- به خاطر داشته باشید که شما در انتخاب آنچه که دریافت می‌کنید، مختار هستید. شما آزاد هستید که بگویید نصف لیوان پر است و یا خالی. روی چیزهایی که به خاطر آنها خوشحال هستید، تمرکز کنید. پنج مورد از چیزهایی را که هر روز به خاطرشان خوشحال می‌شوید و شکرگزارید را بنویسید.  
۲- زندگی همواره در حال گذر است. لحظات ناخوشایند همواره وجود دارند، به خود بگویید این لحظات نیز خواهند گذشت. مسلماً شما ناراحتی‌هایی در هفته گذشته داشته‌اید که الان فراموش کرده اید. همیشه بگویید الان فرصت فکر کردن به این ناخوشی‌ها را ندارم و فردا به این موضوع فکر می‌کنم. فردا مشکل دیروز به یادتان نمی‌آید.  
۳- در زمان حال زندگی کنید. گذشته تغییر نخواهد کرد و آینده هم هنوز فرا نرسیده است. این موضوع را در ذهن خود بنا بگذارید که امروز ممکن است آخرین روز شما باشد چون یک روز این طور خواهد شد! زندگی خیلی کوتاه است از هر روز خود حداکثر استفاده را داشته باشید هر کاری می‌توانید انجام دهید چرا که زمان در حال گذر است.  
۴- به طبیعت به عنوان یک منبع نامتناهی لذت، بنگرید. لذت‌های اطراف خود را درجهان در بایید به عنوان مثال به آواز پرندگان گوش فرا دهید، خود را در معرض آفتاب گرم قرار دهید، از نسیم خنک لذت ببرید، به بو و رنگ خوش

**آخرین برنامه های آب نبات چوبی**

● مهندس زهره یزدانی - کارشناس فناوری اطلاعات شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

همانطور که می‌دانید نسخه جدید سیستم عامل اندروید (اندروید ۵ معروف به آب نبات چوبی) تغییرات زیادی نسبت به نسخه‌های پیشین این سیستم عامل داشته است. یکی از این تغییرات قابل توجه، دکمه دسترسی به فهرست برنامه‌هایی است که به تازگی اجرا شده‌اند و همچنین عملکرد این فهرست در نمایش برنامه‌های اخیر است. برخلاف نسخه‌های پیشین اندروید، برای دسترسی به فهرست برنامه‌های اخیر در اندروید ۵ آیکونی را که شبیه دو مستطیل در دل یکدیگر باشد، پیدا نخواهید کرد؛ زیرا این آیکون برای هماهنگی بیشتر با دیگر آیکون‌های جدید آب نبات چوبی (آیکون دایره برای نمایش صفحه اصلی و آیکون مثلث برای برگشت به عقب) به شکل یک مربع ساده طراحی شده است. با فشار روی آیکون، فهرستی از برنامه‌ها

### بیماری‌ها و رژیم غذایی آنها

**بواسیر:** نوعی واریس (متسع شدن) وریدهای (سایه‌رگ) مجرای مقعد است. در حدود نیمی از افراد بالای ۵۰ سال در مرحله ای از زندگی خود دچار بواسیر می‌شوند. در اکثر افراد بواسیر بدون علامت است ( و فرد متوجه وجود آن نمی‌شود) و در بقیه افراد به صورت خونریزی از مقعد (همراه با اجابت مزاج یا در پایان آن)، گاهی درد) در اثر بروز گاهی عفونت یا لخته در ورید، احساس عدم تخلیه کامل روده و با لمس برجستگی در مقعد در زمان طهارت تظاهر می‌کند.

**دستورات غذایی:** خوشبختانه با رعایت توصیه‌های پزشکی و درمان‌های طبی و رعایت رژیم غذایی اکثر موارد بواسیر تحت کنترل درآمده و نیازی به جراحی پیدا نمی‌کنند. مهمترین اصل در کنترل بواسیر دفع بیوسفت و اصلاح عادت مزاجی است. برای رسیدن به این هدف کافی است مصرف میوه و سبزیجات و در کل فیبر غذایی را افزایش داد (۲ تا ۳۰ گرم فیبر در روز). میزان کافی مایعات بنوشید (حداقل ۸ لیوان آب). به مصرف مواد محرک و بیوسفت از خودداری کنید (از جمله قهوه، چای پررنگ و ...).

**ایران گیهان - کارشناس پرستاری**

### چگونه از قلب خود مراقبت کنیم؟

قلب یکی از مهم ترین و حیاتی ترین اعضای بدن است که در مرکز قفسه سینه و کمی متمایل به چپ قرار گرفته است. قلب مانند تلمبه، خون، اکسیژن، دارو و مواد غذایی را از طریق رگهایی به نام کرونر به تمام قسمت‌های بدن می‌رساند. در صورت تجمع چربی در دیواره رگهای قلب، رگ تنگ شده و جریان خون به بافت قلب کاهش می‌یابد.

**علائم گرفتگی:** یکی از علائم اصلی، درد قفسه سینه می‌باشد که به گردن، فک، شانه منتشر می‌شود. تنگی نفس، عرق سرد، تهوع و استفراغ و گیجی نیز وجود دارد.  
**عوامل خطر زا:** چربی خون بالا، فشار خون بالا، سن بالا، مصرف سیگار، زندگی بدون تحرک، بیماری قند. رعایت موارد زیر به سلامت قلب کمک می‌کند: رژیم غذایی: نان سنگک، بربری، نان جو، غذاهای آب‌پز، حبوبات و میوه جات و سبزیجات بیشتر استفاده شود. ورزش: قدم زدن، دوچرخه سواری، شنا استخدام: از آب گرم استفاده شود، حمام طولانی نباشد سیگار: استعمال سیگار را متوقف نمایید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید. ۳/۲۲۸۷

**لیلا موسوی**