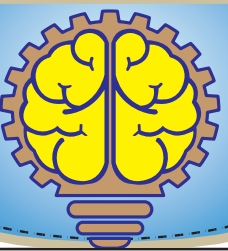


## ضرب المثل های جهانی

شکم کارگاه بدن است.

ضرب المثل سوندی

## اندیشه



### قسمت دوم و پایانی

### تبعیض طبقاتی - تحصیلی

دژبش / مدیرموسسه مشاوره شغلی و کاریابی هستی



بسیاری از کشورهای پیشرفته از خردسالی به کشف استعداد کودکان می پردازند و در سال های بعدی پرورش ها در راستای استعدادهای کشف شده صورت می گیرد. امروز با وجود اینکه تفاوت زیادی بین مدارس دولتی و غیردولتی دیده نمی شود اما به دلیل رفتارهای نادرست مدیران، معلمان و همچنین والدین در مدارس غیرانتفاعی، دانش آموزان مدارس غیرانتفاعی، خود را برتر از دانش آموزان مدارس دولتی می دانند. از مهمترین آثار منفی این رفتار ایجاد اعتماد به نفس کاذب در دانش آموزان غیرانتفاعی است که تصویر کاذبی از توانایی های خود دارند و وقتی وارد جامعه شده و با توانایی واقعی خود روبه رو می شوند، آسیب می بینند. در مقابل نیز دانش آموزان مدارس دولتی اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و به گونه دیگری نمی توانند به توانایی واقعی خود پی ببرند.

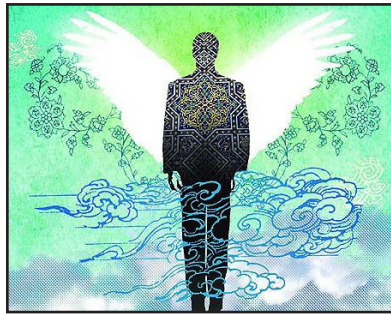
در بعضی مدرسه های غیرانتفاعی دیده می شود که برای تهدید به دانش آموزان می گویند که آنها را از مدرسه بیرون کرده و بایستی به مدارس دولتی بروند. این رفتار در جهت تخریب مدارس دولتی و شیوه ای کاملاً اشتباه است چون بیشترین دانش آموزان ما در مدارس دولتی تحصیل می کنند. مهمترین رسالتی که یک مدرسه در کنار کارهای آموزشی و پرورشی دارد، این است که اندیشیدن را به دانش آموزان بیاموزد. دانش آموزی برای جامعه مفید است که دارای اندیشه و قدرت تامل باشد. اما این پرسش در برابر دستگاه آموزش و پرورش ایران قرار دارد که در طول چندین سال تحصیلی در مدارس دولتی و غیرانتفاعی چقدر اندیشیدن را به دانش آموزان می آموزد و چقدر حفظ اندیشه های دیگران را؟

هنوز نرسیده ایم. مثلاً تاسیس مدارس غیرانتفاعی کار خوبی بوده و هست ولی به این نگرانی ها دامن زد که میاد این کار به گسترش شکاف طبقاتی بینجامد. در حالی که می بایست و می باید در کنار مدارس غیرانتفاعی که بیشتر مورد استفاده بخش های برخوردارتر جامعه است، امکانات برای مدارس دولتی نیز بیشتر و گسترده تر شود تا کیفیت آن بالاتر بیاید و بخش های کمتر برخوردار جامعه نیز از مدارس دولتی با کیفیت بهره ببرند. مدارس غیرانتفاعی در اواخر دهه ۶۰ احداث شدند تا به آموزش و پرورش کمک کرده باشند. امروز این مدرسه ها شهریه های سنگینی در مقاطع مختلف تحصیلی دریافت می کنند و در مقابل برخی برنامه ها و آموزش های ویژه از قبیل موسیقی، زبان های خارجی و غیره به دانش آموزان ارایه می دهند. برای برون رفت از مشکلات اقتصادی آموزش و پرورش برای گسترش مدارس غیردولتی پیشنهاد شده است. در حالی که کسانی که در این بخش سرمایه گذاری می کنند باید حداقل امکانات و تسهیلاتی را دارا باشند و مهمترین موضوع برای مدارس غیردولتی، صندوق حمایت از مدارس غیردولتی است که تاکنون محقق نشده است. اما علت اینکه والدین بدون در نظر گرفتن قیمت های حقیقی آموزشی چنین هزینه های سنگینی را برای آموزش های اولیه فرزندان خود می پردازند چیست و با وجود اینکه عده زیادی از آنها می دانند هزینه ای که می پردازند خیلی بیشتر از خدماتی است که دریافت می کنند، چرا هر سال استقبال از مدارس غیردولتی بیشتر می شود؟

بعضی از خانواده ها معتقدند که همه مدارس شبیه هم هستند و در نهایت فرقی در آموزش وجود ندارد اما اگر فرزندان را در مدرسه غیرانتفاعی ثبت نام نکنیم فامیل و همسایه ها می گویند به بچه اش اهمیت نداد! همه فامیل غیرانتفاعی نوشته اند و از آنجایی که شهریه هر مدرسه ای بالاتر است نشان دهنده بهتر بودن آن است، ما هم گرانترین غیرانتفاعی را انتخاب کرده ایم تا نشان دهیم برای فرزندان اهمیت قائلیم. در برابر این سیل استقبال از مدارس غیردولتی، انگشت شمارند والدینی که معتقدند اگر فرزندان نشانی با مدارس غیرانتفاعی بروند ممکن است از بطن جامعه دور شود و نتوانند آنگونه که باید در دل جامعه رشد کنند. در مدارس غیرانتفاعی فضایی مصنوعی ایجاد می کنند و اغلب، احترام ها و نحوه برخورد تصنعی است و مانع از آزادی های عادی بچه ها می شود یعنی به زور می خواهند از یک نوجوان پرورش و شور، آدمی رسمی بسازند که چنین رفتاری خود موجب بروز ناهنجاری در شخصیت کودکان می شود و گاهی بچه ها تصور می کنند با دیگر بچه های همسن و سال خود خیلی فرق دارند. بعضی از خانواده ها به شدت از غیرانتفاعی، گریزان هستند و آن را برای شکل گیری شخصیت فرزند خود مناسب نمی دانند و نمره های برخی مدارس غیرانتفاعی را نمره های رودریاستی معلم با والدین می نامند. بحث تفاوت ها و وظایف مدارس دولتی و غیردولتی از گذشته در جوامع مختلف فرهنگی و اجتماعی مورد بحث بوده است و در چند سال اخیر این مباحث در سخنان برخی از فعالان سیاسی و نمایندگان مجلس هم دیده می شود. نوعی برداشت غلط در جامعه در مورد رایگان بودن آموزش و پرورش وجود دارد. درست است که دولت موظف است نیازهای آموزشی و پرورشی جامعه را فراهم کند ولی این به آن معنی نیست که مردم مسئولیتی در قبال آموزش و پرورش ندارند. آموزش باید در دسترس همگان باشد ولی وقتی امکانات کمتر از نیازهاست باید به راهکاری سنجیده و مطمئن برای حل مشکل رسید که

### تربیت قرآنی و مسئولیت انسان ها

محمد پارویی



زدتی و تعدی به حقوق دیگران بپرهیزند و با تسلیم نشدن در برابر شهوات و خواهش های نفسانی و ترک گناهان کوچک و بزرگ در راه رستگاری گام بردارند. همچنین خدای دانا به مدیران خانواده و مسئولان جامعه دستور می دهد که مواظب انکار، گفتار و رفتار اعضای تحت مسئولیت خود باشند.

به امر به معروف و نهی از منکر و فراهم ساختن محیطی پاک و خالی از هرگونه آلودگی و گناه، خود و خانواده خود و جامعه را در برابر گناهان حفظ و نگهداری کنند. از وظایف پدران به عنوان مدیر خانواده این است که بکوشند تا علاوه بر تامین وسایل آسایش و راحتی، بستر های لازم برای تغذیه روح و روان همسر و فرزندان خود، از سفره پر برکت قرآن را مهیا و محیطی ایجاد کنند تا افراد خانواده در پرتو نور قرآن و سنت پیامبر گرامی اسلام (ص) در راهی حرکت کنند که صراط مستقیم الهی باشد، نه راهی که خشم و غضب الهی و یا ضلالت و گمراهی به همراه داشته باشد. این آیه به مومنان گوشزد می کند که مومن بودن به تنهایی کافی نیست، بلکه باید ایمان را از خطرات مهمی که سبب ممکن است سبب ضعف و یا تهدید آن می شود، حفظ کرد و برای ساختن جامعه ای ایمانی، باید گام اول توسط خود انسان برداشته شود و سپس در حفظ ایمان خانواده و جامعه خود کوشیده شود. از نظر قرآن تربیت دینی فرزندان به

قرآن کتاب هدایت است. کتابی که به حق از جانب پروردگار متعال بر بنده اش حضرت محمد (ص) نازل شده است. قرآن نقشه راهی است برای انسان هایی که می خواهند راه سعادت را طی کنند و فلاح و رستگاری دنیا و آخرت را به دست آورند. از جمله مسایل تربیتی که در این کتاب سراسر نور مطرح شده است، وظیفه مومنان نسبت به «خود» و «خانواده» است. خداوند عزیز در کتابش خطاب به مومنان می فرماید: ای مومنان «خود» و «خانواده» خود را از آتشی که هیزم آن انسان ها و سنگ هاست حفظ و نگهداری کنید. آتشی که بر آن فرشتگانی خشن و سخت گیر گمارده شده اند و از آنچه خدا به آنان دستور داده است سرپیچی نمی کنند و آنچه را به آن مامورند، همواره انجام می دهند. (تحریم - آیه ۶)

## فرو رفتن ناخن در گوشت از علل تا درمان آن

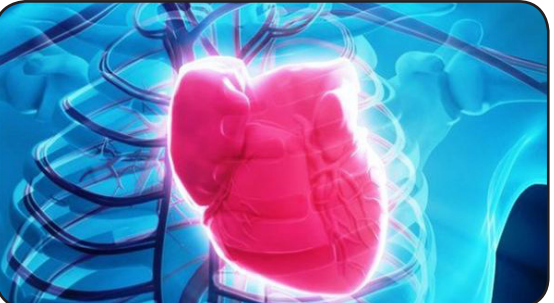


اکثر بیماریانی که به علت مشکلات پا به پزشک مراجعه می کنند، دچار فرورفتگی ناخن پا به داخل انگشت یا اونیکو کریپتوز هستند. فرورفتگی ناخن زمانی رخ می دهد که پوست اطراف ناخن توسط صفحه ناخن کنار آن سوراخ می شود و به دنبال آن آبشاری از فرایندهای حضور جسم خارجی، التهاب و عفونت خواهیم بود. فرورفتگی ناخن به سه گروه دسته بندی می شود: خفیف، متوسط و شدید. موارد خفیف با تورم چنین ناخن، قرمزی (اریتم) و درد حین فشار دادن مشخص می شود.

وقتی ناخن پا رشد میکند و در گوشت ناخن فرو میرود باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی خواهد شد، بافت نرم دور ناخن انگشت را درگیر میکند و باعث عفونت و تورم و التهاب آن می شود به این عارضه اونیکو کریپتوز می گویند. درمان های مختلفی برای این عارضه وجود دارد. برای پیشگیری از شدت یافتن آن بهتر است با روش های موثر درمانی به رفع آن پردازید. فرورفتگی ناخن پا در انگشتی یا اونیکو کریپتوز (onychocryptosis) بیش از همه شست و شوی با آب گرم و صابون، کارگذاری نوار پنبه ای یا نغ دندان زیر لبه ناخن فرو رفته و استفاده از آتل شباری (gutter splinting) با یا بدون کارگذاری ناخن آکریلیک، رویکردهای جراحی عبارتند از، کشیدن ناکامل ناخن یا برداشت کامل ناخن یا بدون فنولیزاسیون (phenolization).

روشن های دیگر عبارتند از، سوزاندن ماتریکس ناخن با کمک الکتروکوتر، رادپوفرکوتسی و لیزر دی اکسید کربن. کشیدن ناکامل ناخن و به دنبال آن استفاده از فنولیزاسیون یا برداشت ماتریکس ناخن، به یک میزان در درمان موثر است. کشیدن ناکامل ناخن همراه با فنولیزاسیون، در مقایسه با برداشت جراحی ناخن بدون فنولیزاسیون در پیشگیری از عود علامت بیماری، اثربخش تر است، اما با افزایش مختصر در عفونت پس از عمل همراه است. حدود ۲۰ درصد از بیمارانی که به علت مشکلات پا به پزشکان خانواده مراجعه می کنند دچار فرورفتگی ناخن پا به داخل انگشت یا

## اگر این علائم را دارید قلبتان را بررسی کنید



تنگی نفس هنگام دراز کشیدن و همچنین تنگی نفس به صورت حمله های شبانه از علائم نارسایی قلبی به شمار می آید. نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود. به دنبال نارسایی قلبی، احتقان (احساس خفگی یا فشار در ریه ها) و پر خونی وریدهای ریوی، ایجاد می شود.

این گزارش به بیماران توصیه کرده است که نمک مصرفی در مواد غذایی به یک گرم در روز محدود کنند به آن معنا که هنگام طبخ و صرف غذا نباید به آن نمک اضافه شود. برای خوش طعم کردن غذاها می توان از آلبلیمو، گیاهان معطر مثل میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کرد. همچنین باید از مصرف مواد غذایی با سدیم فراوان شامل گوشت نمک سود شده، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سس ها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها، خودداری شود. بیماران باید تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر و حجم آن را کمتر کنند و از مصرف

بیمارستان سینا تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران علائم نارسایی قلبی را در گزارشی چنین عنوان کرده است: - تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله های شبانه. - سرفه خشک یا مرطوب وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، گچی، خستگی و اضطراب افسردگی، تعریق بی قراری، سیاه شدن لب ها و ناخن ها، پوست سرد و رنگ پریده. - ادرار شبانه و ورم دست ها و پاها که به صورت گود گذار باشد. - افزایش وزن به تجمع مایع در بدن، بزرگی کبد، مشکلات گوارشی مثل بی اشتها،

## علائم بالا بودن قند خون



دید تار  
 عدم تمرکز  
 خشکی لب  
 لاغری  
 عفونت های برگشت پذیر  
 مشکلات شکمی  
 بهبود آهسته زخم ها  
 خستگی همیشگی  
 تشنه شدن زیاد  
 پوست خشک همراه با خارش  
 گرسنگی همیشگی  
 افزایش وزن  
 مشکلات عصبی  
 تخم مرغ، کلم بروکلی، توت ها، خشکبار، سیب، گریپفروت و موز از غذاهای پابین برخوردارند و پاپا کرن، سیب زمینی پخته، دونات قند بالایی در بدن ایجاد میکنند. باید سعی کنید میزان قند غذاهایی که میل می کنید را بدانید تا با دقت بیشتری بتوانید قند بدن خود را کنترل کنید.

ما با خوردن غذا قند را به بدنمان می رسانیم و این قند مرتباً در بین سلول هایمان توزیع می شود. بالا بودن قند در بدن زمانی رخ می دهد که بدن نتواند گلوزکر یا همان قند را به درستی مصرف کند. اگر این اتفاق برای مدت طولانی مثلاً برای ماه ها حتی سال ها رخ دهد، می تواند به ارگان های بدن آسیب جدی وارد کند. در افراد دیابتی قند خون می تواند به دلایل متعددی بالا رود: درمان سرخود افت قند خون (هیپوگلیسمی) تکرار ادرار

اندریکاسیون های درمان فرورفتگی ناخن عبارت است از درد یا عفونت شدید، انیکوگریپوز (بدشکل شدن یا انحنا یافتن ناخن)، یا پارونیشی (التهاب چین ناخن) مزمن و مکرر، کنترااندیکاسیون های درمان جراحی عبارتند از حساسیت به بی حس کننده های موضعی (مثلاً لیدوکائین [زایلوکائین]، بیوپوکائین [مارکائین])، استعداد به خونریزی شناخته شده یا بارداری (در صورت مصرف فل). گزینه های مختلفی برای درمان محافظه کارانه و جراحی وجود دارد که باید به بیمار پیشنهاد شده و خطرات، منافع، درمان های جایگزین و ترجیح بیمار در نظر گرفته شود.

عوامل خطر مستعدکننده برای فرورفتگی ناخن یا، متمثل بر مکانیک های آناتومیک و رفتاری هستند. فشار حین راه رفتن، پوشیدن کفش و چاقی (در صورت وجود) سبب نفوذ بیشتر ناخن پا شده و شرایط را بدتر می کند. برخی از صاحب نظران عقیده دارند که در ناخن های نازکتر و صاف تر و نیز ناخن های دارای چین ناخن پهن تر، خطر فرورفتگی ناخن بیشتر است، اما این مساله هنوز به اثبات نرسیده است. در یک مطالعه مورد شاهدهی که در آن ۴۶ بیمار حضور داشت، تفاوتی در شکل آناتومیک ناخن پا در بیماران مبتلا به فرورفتگی ناخن و افراد غیرمبتلا مشاهده نشد.

ضربات مکرر (مثلاً دویدن، شوت کردن) یا ترومای ناآگاهانه ای که به انگشت شست پا، وارد می شود، ممکن است از عوامل آغازگر باشند. بدون این که شواهد مستحکمی وجود داشته باشد، تصور می شود استعداد ژنتیکی و سابقه خانوادگی، تعریق بیش از حد و بهداشت نامناسب پا، احتمال فرورفتگی ناخن را افزایش دهند. دیابت، چاقی و اختلالات تیروئید، قلب و کلیه که می توانند سبب ادم اندام تحتانی شوند نیز ممکن است این احتمال را افزایش دهند. در دوران نوجوانی، پا بیشتر عرق می کند که سبب نرم شدن پوست و ناخن ها شده، شکافدار شدن آن را تسهیل می کند. این امر سبب تشکیل خار ناخن (اسپیکول) می شود که می تواند وارد پوست اطراف ناخن شود. در افراد مسن، تشکیل اسپیکول ممکن است به یک مشکل مزمن تبدیل شود زیرا در این افراد به علت کاهش تحرک و اختلال دید، توانایی مراقبت از ناخن ها کاهش می یابد. علاوه بر این فرآیند طبیعی سالخوردگی سبب ضخیم شدن ناخن ها شده، کوتاه کردن