

گروه زندگی: ۸۸۷۵۷۷۵۸

#### سبک درست زندگی

#### فرمول درمان یکت بیماری زنانه



◀ دکتر مریم امین زاده متخصص زنان و زایمان و مدرس دانشگاه |

تغییراتی که در سبک زندگی امروز رخ داده است موجب شده افراد زودتر به برخی از بیماری‌های جسمانی مبتلا شوند که این دسته از بیماری‌های جسمانی با سبک زندگی به طور مستقیم در ارتباط است. یکی از بیماری‌هایی که زنان را تا قبل از دوره یائسگی مبتلا می‌سازد و تا حدودی می‌توان به تغییرات سبک زندگی امروز آن را ربط داد بیماری فیبروم است. فیبروم‌ها تومورهایی هستند که بافت ماهیچه‌ای دارند و معمولاً روی دیواره رحم رشد می‌کنند. فیبروم‌ها انواع مختلفی دارند که با علائم متفاوتی نیز در زنان بروز پیدا می‌کنند.

با توجه به اینکه برخی زنان کمتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند حتی با داشتن برخی علائم اولیه هم به این موضوع مشکوک نمی‌شوند و کمتر به انجام چکاپ‌های دوره‌ای تمایل نشان می‌دهند.

امروزه تحقیقات گسترده‌ای در زمینه بیماری فیبروم نشان می‌دهد فاکتور سبک زندگی در بروز این بیماری در زنان تأثیر گذار است.

همچنین روش‌های تغذیه‌ای نادرستی



که در زندگی امروز جایگزین روش‌های گذشته شده است بی‌تأثیر نخواهد بود. فاکتورهای دیگری چون ژنتیک، خونریزی‌های غیرطبیعی، احساس درد در ناحیه‌لگن، تکررادرار و... نیز عواملی هستند که باید آنها را جدی گرفت. مطالعات نشان می‌دهد زنانی که اضافه‌وزن دارند یا بیش از حد چاق هستند و این چاقی اضافه‌وزن در نتیجه سبک نادرست تغذیه‌ای است با ریسک بالاتری در بروز فیبروم مواجه هستند.

از این رو توصیه می‌شود برای کاهش ابتلا به این بیماری‌ها زنان در قدم نخست اصول تغذیه‌ای درستی را در پیش بگیرند همچنین باید سبک درستی از زندگی را برای خود و اعضای خانواده تعریف کنند. برای اینکه زنان کمتر به بیماری فیبروم مبتلا شوند یا روند افزایشی این بیماری را بهبود بخشند، لازم است در وعده‌های غذایی خود مقدار کمتری سبزی مصرف کنند و مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین را افزایش دهند البته با توجه به اینکه رشد این زائده روی رحم در زنان به طور واضح مشخص نیست اما می‌توان تا حدودی مانع از بروز چنین بیماری‌هایی‌شد.

از سوی دیگر یکی از عواملی که باعث بروز این بیماری در زنان می‌شود برهم خوردن تعادل هورمونی است زمانی که سطح دو هورمون استروژن و پروژسترون در بدن بالا می‌رود اغلب باعث پدید آمدن این بافت در رحم می‌شود بنابراین به زنان توصیه می‌شود هر ۶ ماه یکبار توسط پزشک متخصص تحت معاینه قرار گیرند تا از بروز این بیماری و نحوه درمان صحیح آگاهی لازم را پیدا کنند.

باید این مسأله را نیز متذکر شد اغلب فیبروم‌ها علامت خاصی ندارند و با انجام یکسری آزمایش لازم پزشک متخصص این بیماری را تشخیص می‌دهد بنابراین تحت درمان بودن و در پیش گرفتن اصول تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم تا حدودی مانع از پیشرفت این بیماری در زنان می‌شود.

### خود اتکایی

دکتر فرید فدایی

مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی

علم مدیریت و روانشناسی مثبت‌اندیشی به ما می‌گوید می‌توان تهدیدها را تبدیل به فرصت کرد. تاب آوردن در برابر تمایل به کاری با لذت فوری که نتیجه درازمدت ارزنده ندارد به معنی تقویت توانایی‌ها و تسلط بر نفس است. تهاجم دشمن در جنگ تحمیلی موجب همبستگی عمومی و تقویت هویت ایرانی – اسلامی و تقویت توانمندی‌ها و اثبات اِسن واقعیت بود که می‌توانیم روی پای خود بایستیم و آنچه را نیاز داریم بسازیم، از منابع خود با قناعت بهترین استفاده را ببریم و نیازی به دیگران نداشته باشیم:

**کهن خرقة خویش پیراستن**

در اثر تحریم آموختیم که به خود اتکا کنیم و گرچه با سختی اما با آبرومندی و بدون نیاز به قدرت‌های پوشالی حواجیح خود را بر آوریم:



**گزارشی از پایان اختلاف خونین یک مرد با همسرش که با گذشت گره خورد**

## از کابوس ۱۷ساله مرگ تا رؤیای شیرین آزادی

بود. جرم او قتل یک جوان بود چند لحظه پیشتر تا پایان زندگی‌اش باقی طناب دار به گردن متهم انداخته شد. مرد زیر لب با خدا حرف می‌زد و گوشه چشمی به دایی همسرش داشت. گره طناب را پشت گردنش پخوبی حس می‌کرد. ۱۷ سال کابوس این لحظه را دیده بود. همه منتظر اجرای حکم بودند، اما خورشید مهربانی و گذشت خیلی زود طلوع کرد و اوایی دم با گذشت از قصاص طناب دار را از گردن او باز کردند. زبان‌ش بند آمده بود و نمی‌توانست از چهارپایه پایین بیاید. خودش را به پای دایی همسرش انداخت و او را غرق بوسه کرد. شنیده بود که او برای گرفتن رضایت از خانواده همسرش در تلاش است، ولی باور نمی‌کرد از مجازات قصاص نجات پیدا کند. از شدت ضعف روی زمین نشست نگاهش به مرد دیگری بود که همزمان با او طناب دار به گردنش انداخته شده

بود. جرم او قتل یک جوان بود چند لحظه پیشتر تا پایان زندگی‌اش باقی طناب دار به گردن متهم انداخته شد. علی سیفی دایی قربانی جنایت که تلاش زیادی برای گذشت خانواده اولیای دم از قصاص کرد پرونده ۱۷ ساله این جنایت و رضایت اولیای دم را برای ما ورق زد. خواهرزاده‌ام اقلیم با هزاران امید و آرزو به خانه بخت رفت و در زندگی کوتاهی که داشت صاحب چهار فرزند شد. مدتی بود که آنها با هم اختلاف پیدا کرده بودند و پسر بزرگ او چند بار شاهد دعوی‌اشان بود. روز حادثه خانواده خواهرم با من تماس گرفتند و گفتند «اقلیم» خودکشی کرده است. سراسیمه خود را به خانه آنها رساندم. باز پرس ویژه قتل نیز به همسرش در تلاش است، ولی باور نمی‌کرد از مجازات قصاص نجات پیدا محل حضور داشتند. نمی‌توانستم باور کنم خواهرزاده‌ام خودکشی کرده باشد. صحنه بسیار دردناکی بود. دختر

خردسال او بالای جنازه مادرش گریه می‌کرد و بشدت گرسنه بود و او سعی می‌کرد تا از سینه مادرش شیر بخورد. این صحنه اشک همه مأموران و حتی باز پرس ویژه قتل را درآورد. همسر او خونسر در گوشه‌ای ایستاده بود و ادعا می‌کرد «اقلیم» خودکشی کرده است، اما باز پرس در خانه‌شان بعد از مشاهده آثار کبودی روی بدن و همچنین نحوه مرگ او اعلام کرد خواهرزاده‌ام به قتل رسیده است. او دستور بازداشت شوهرش را صادر کرد و جنازه برای بررسی بیشتر به پزشکی قانونی منتقل شد. وقتی پسر ۶ ساله‌اش به من گفت با را شاهد دعوی آنها بوده و پدرش قتل فرزندش را صادر کرد و جنازه برای مادرش بایین کار مخالف بود و همین موضوع باعث درگیری آنها شده بود، متوجه شدم این اختلاف پایان سیاهی یافته‌است.

این مرد ادامه‌داد: مرگ‌خواهرزاده‌ام

**دست طمع چو پیش کسان می‌کنی دراز**
پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش از مصرف‌کننده بودن کالاهای کشورهای دیگر به تولید فناوری و سپس به تولید علم رسیدیم. اکنون ذخایر ما را انبوه تولیدات کشورهای غرب و شرق تشکیل نمی‌دهد که در اثر تحریم آنها بلااستفاده شود و به علت نیاز به قطعات تحریمی از کار بیفتند یا در اثر باد و باران و بمباران از بین برود زیرا اکنون علم در یاخته‌های خاکستری قشر مغز نوجوانان ایرانی جای دارد.

آموخته‌ها اکنون در دانشگاه‌ها به جوانان مشتاق دیگر تعلیم داده می‌شود و ابشاری از دانش پدید می‌آید که در مسیری که دین و ایمان معین کرده است برای رفاه این جهانی و رستگاری آن جهانی به جریان درمی‌آید.
چند بار از سوی دادگاه تجدید نظر و دیوانعالی کشور نقض شد و سرانجام بعد از گذشت ۱۷ سال شه‌رپور ماه سال جاری حکم قصاص تأیید و برای اجرا به دایره اجرای احکام داد‌گستری ایلام ارسال شد. سرانجام لحظه‌ای که منتظر آن بودیم فرارسید. در سال‌های اخیر بارها به این موضوع فکر کردم که سر نوشت بچه‌های خواهرم چه می‌شود؟ آنها بعد از مرگ مادرشان و زندانی شدن پدرشان روز‌های سختی را سپری کرده بودند. آنها برای امرار معاش میان خانه‌شان دیواری کشیده بودند و نیمی از خانه را اجاره داده بودند و با پول این اجاره به سختی زندگی می‌کردند. یک بار وقتی به خانه‌شان رفتم از دیدن وضعیت زندگی آنها بشدت متقلب شدم. آنها نیازمند سایه‌ای بودند که بتواند حمایت‌شان کند، پرستو دختر کوچک خانواده که در زمان قتل خردسال بود از خواهر و برادرهایش نگهداری می‌کرد. ۱۷ سال بود که پدرشان را از دست داده بودند کسی هم نمی‌توانست جای پدر را برای آنها پر کند. به همین خاطر تصمیم گرفتم رضایت دیگر اولیای دم را بگیرم و از آنها درخواست کنم تا از قصاص گذشت کنند. کار بسیار سختی بود. اقلیم ۶ خواهر و ۴ برادر داشت. مدتها تلاش کردم و با همه آنها صحبت کردم. به آنها گفتم این بچه‌ها سرپناه می‌خواهند و می‌توانیم با گذشت از قصاص اجازه دهیم سایه‌اش بالای سر بچه هایش باشد تا شاید بتواند مرهمی بر زخم‌های آنها و همچنین پایانی بر سختی‌های آنها باشد. اگرچه در این میان بسیاری از اقوام نزدیک به پسرانش به افسردگی شدید مبتلا شد. او صحنه دلخراش مرگ مادر را دیده بود. چندی بعد پزشکی قانونی اعلام کرد آثار کبودی و درگیری روی بدن مقتوله مشاهده شد و او به قتل رسیده است. بعد از مرگ خواهر زاده‌ام و زندانی شدن پدرشان بچه‌های آنها آواره و بشدت منزوی شدند. جلسات محاکمه در دادگستری ایلام بر گزار شد و متهم همواره ادعا می‌کرد نقشی در مرگ همسرش نداشته است اما من و ۱۰ خواهرزاده دیگرم اطمینان داشتیم او همسرش را به قتل رسانده و باید به مجازات برسد. سرانجام بعد از چند سال دادگاه مراسم قصاصه برگزار کرد و ما به همراه ۵۰ نفر از بستگان در دادگاه حاضر شدیم و بر گناهکار بودن او قسم یاد کردیم. پس از مدتی قاضی حکم قصاص صادر کرد، ولی این حکم

ضربه روحی بزرگی بر فرزندانش وارد کرده بود-به طوری که یکی از پسرانش به افسردگی شدید مبتلا شد. او صحنه دلخراش مرگ مادر را دیده بود. چندی بعد پزشکی قانونی اعلام کرد آثار کبودی و درگیری روی بدن مقتوله مشاهده شد و او به قتل رسیده است. بعد از مرگ خواهر زاده‌ام و زندانی شدن پدرشان بچه‌های آنها آواره و بشدت منزوی شدند. جلسات محاکمه در دادگستری ایلام بر گزار شد و متهم همواره ادعا می‌کرد نقشی در مرگ همسرش نداشته است اما من و ۱۰ خواهرزاده دیگرم اطمینان داشتیم او همسرش را به قتل رسانده و باید به مجازات برسد. سرانجام بعد از چند سال دادگاه مراسم قصاصه برگزار کرد و ما به همراه ۵۰ نفر از بستگان در دادگاه حاضر شدیم و بر گناهکار بودن او قسم یاد کردیم. پس از مدتی قاضی حکم قصاص صادر کرد، ولی این حکم

**دست طمع چو پیش کسان می‌کنی دراز**
پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش از مصرف‌کننده بودن کالاهای کشورهای دیگر به تولید فناوری و سپس به تولید علم رسیدیم. اکنون ذخایر ما را انبوه تولیدات کشورهای غرب و شرق تشکیل نمی‌دهد که در اثر تحریم آنها بلااستفاده شود و به علت نیاز به قطعات تحریمی از کار بیفتند یا در اثر باد و باران و بمباران از بین برود زیرا اکنون علم در یاخته‌های خاکستری قشر مغز نوجوانان ایرانی جای دارد.

آموخته‌ها اکنون در دانشگاه‌ها به جوانان مشتاق دیگر تعلیم داده می‌شود و ابشاری از دانش پدید می‌آید که در مسیری که دین و ایمان معین کرده است برای رفاه این جهانی و رستگاری آن جهانی به جریان درمی‌آید.

#### پیام روز

### چاره اندیشی برای چالش های نوظهور



با توجه به تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی و تکنولوژیک پدیده آمده در کشور طی سه دهه اخیر با پیشرفت‌های علمی جهان، فاصله نسلی بین نسل‌های جدید و گروه‌های سنی بالاتر یا نسل‌های قدیم‌تر هر چه بیشتر افزایش یافته‌است به نحوی که درک مناسب از یکدیگر ندارند. این چالش نوظهور باعث شرایط ناخوشایند برای هر دو نسل اولیا و فرزندان شده است. نسل جدید با استفاده از شبکه‌های ارتباطی جدیدتر هر روز الگوهای جدیدتر و روش زندگی متفاوتی را اقتباس کرده و مورد بهره‌وری قرار می‌دهند به نحوی که با اولیای خود کمتر وارد بحث‌های متقابل، دوستانه و صمیمی می‌شوند. وضعیت یاد شده همچنین بر شبکه‌های ارتباطی همسایگان نیز تأثیر گذاشته است، به این گونه که نسل جوان به ظاهر و در قالب معمول آن ارتباط زنده و عینی کمتری با خانواده خود و همسایگان پیدا کرده است.

این چالش نوظهور به شکلی انزوای طبیعی و عینی برای نسل جدید ظاهر کرده است. از این رو نسل مورد نظر و جوانان، نیازمند دریافت مشاوره‌های حضوری و واقعی هستند به نحوی که پل ارتباطی بین دو نسل مجدداً شکل بگیرد و هر چه بیشتر و سریع‌تر ایجاد شود. در غیر این صورت عمق انزوا روندی افزایشی به خود می‌گیرد و در این فضا هم نسل جوان و هم اولیا به اشکال مختلف متضرر می‌شوند و حتی ممکن است به اختلالاتی چون افسردگی مبتلا شوند و به رفتارهای غیر اصولی روی بیاورند.

بنابراین نظام برنامه‌ریزی همواره باید نظارت پیوسته‌ای به این حرکت و تظاهر جدید داشته باشد.

تغییرات رفتاری، فرهنگی و اجتماعی جوانان در شرایط حاضر با توجه به گستردگی وسایل ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است و نیاز به سرمایه‌گذاری بیشتر، مشاوره‌های اختصاصی‌تر و به کارگسیری افراد با تجربه‌تر در این زمینه دیده می‌شود. بنابراین علاوه بر وسایل خبری، مشاوره‌های خانواده نیز باید تداوم داشته باشد و از این طریق واز دیدگاه جامعه شناختی می‌توان به سلامت خانواده و اصلاح ارتباط بین دو نسل دست یافت.



مدیر عامل انجمن اوتیسم ایرانیان از برگزاری دو همایش آموزشی خبر داد

## آموزش، زاویه دیگری رو به دنیای اوتیسم

استان انجام شد.

سعیده صالح غفاری با بیان اینکه یکی از اهداف مهمی که انجمن اوتیسم ایرانیان دنبال می‌کند این است که به این اختلال به شکل علمی و منسجم در ایران پرداخته شود افزود: رایزنی‌هایی را این انجمن با سازمان‌های ذربط داشته است با جلب حمایتگری این سازمان‌ها بتوانیم به شکل استاندارد به اختلال اوتیسم در سطح کلی بپردازیم تا این طیف از اختلالات بخوبی در سطوح مختلف خود را نشان دهد.

وی با بیان این‌مطلب که متأسفانه در تشخیص اولیه این اختلال ضعف‌هایی وجود دارد افزود: در مراکز بهداشتی، درمانی، خانه‌های سلامت، بیمارستان‌ها و متخصصان اطفال هیچ گونه تعریفی برای غربالگری این طیف از اختلالات دیده نشده‌است از این رو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید

برای شناسایی این طیف از اختلالات برنامه‌ریزی منسجمی ترتیب دهد تا با همکاری انجمن، فعالیت‌های زیادی صورت گیرد و دانش و آگاهی خانواده‌ها در این زمینه افزایش پیدا کند.

بلوغ کودکان مبتلا به اوتیسم آگاهی کافی در این زمینه پیدا و کارشناسان زیادی همکاری خود را اعلام کردند. وی در ادامه با اشاره به استقبال خانواده‌ها از برگزاری چنین دوره‌های آموزشی بیان کرد: بسیاری از خانواده‌ها تمایل داشتند این روند ادامه پیدا کنند و اطلاع‌رسانی در این زمینه افزایش یابد تا آگاهی‌شان بالا رود. با توجه به احساس نیاز خانواده‌ها در این زمینه قرار است با همکاری دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی اویل دی ماه سال جاری یک کارگاه دو روزه آموزشی با پنل‌های شناسایی این اختلال از سوی انجمن اوتیسم ایرانیان برگزار شود. همچنین در راستای اطلاع‌رسانی جامع و افزایش آگاهی لازم به خانواده‌ها مکاتباتی با برخی از شرکت‌ها صورت گرفته است تا از طریق ارسال پیامک با علائم اولیه مشکلات رفتاری در دوران بلوغ کودکان اوتیسمی آشنا شوند. مدیر عامل این انجمن با اشاره به این موضوع که نیاز است برای اطلاع‌رسانی بیشتر در برخی از شهرستان‌ها دفاتر نمایندگی تأسیس شود ادامه داد: شهرستان‌هایی چون ارومیه، کاشان، همدان و... در خواست تأمین دفتر نمایندگی انجمن دارند تا خانواده‌های فرزندان اوتیسمی از شهرستان‌های خود خدمات لازم را دریافت کنند و از این برنامه بهره‌مند شوند. بنابراین اقدامات اولیه برای تشکیل دفاتر از طریق همکاری با وزارت کشور و استانداری‌های

این برنامه‌های آموزشی که با همکاری دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی با انجمن اوتیسم ایرانیان برپا می‌شود در راستای بالا بردن آگاهی خانواده صورت می‌پذیرد.

سعیده صالح غفاری مدیر عامل انجمن اوتیسم ایرانیان در خصوص برنامه‌های مدون آموزشی که از سوی انجمن اوتیسم برای خانواده‌های دارای فرزند اوتیسمی برگزار می‌شود در گفت‌وگو با خبرنگار گروه زندگی گفت: با توجه به نیاز سسنجی‌های انجام شده بالغ بر ۲۰۰ خانواده را که فرزندان اوتیسمی‌شان به سن بلوغ رسیده‌اند، شناسایی کرده و برای داشتن اطلاعات لازم و دانش و آگاهی کافی سعی کرده‌ایم تعریف تخصصی از بلوغ داشته باشیم. از این رو انجمن اوتیسم ایرانیان تلاش‌های بسیاری در راستای شناساندن علائم بلوغ و مشکلات رفتاری و اخلاقی در این دوران داشته است. مدیر عامل انجمن اوتیسم ایرانیان در ادامه افزود: با توجه به اینکه خانواده‌های این کودکان اعلام نیاز کرده بودند برنامه‌هایی به صورت مدون و آموزشی برای خانواده‌ها اجرا کردیم، همچنین انجمن اوتیسم ایرانیان با همکاری دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی نخستین پنل بلوغ را در قالب برگزاری میز گرد به اجرا گذاشت، مرکز تحقیقات اعصاب اطفال نیز همکاری خود را آغاز کرد با برگزاری این پنل ۲۰۰ خانواده نسبت به حساسیت‌های دوران

مه‌دی شایگان: برگزاری میزگردهای تخصصی و پنل‌های آموزشی مدون از سوی انجمن اوتیسم ایرانیان باعث شده است تا ۲۰۰ خانواده در سراسر کشور که عضو این انجمن هستند نسبت به حساسیت‌های موجود در دوران بلوغ فرزندان مبتلا به اوتیسم اطلاعات و آگاهی لازم را کسب کنند.



◀ سعیده صالح غفاری مدیر عامل انجمن اوتیسم ایرانیان