

□ قرص آهن و پیشگیری از منگولیس

زنانی که به طور ژنتیکی قادر به جذب اسید فولیک نیستند بیش تر از سایر زنان در معرض خطر به دنیا آوردن نوزاد منگول قرار دارند. به گزارش سازمان دارویی و غذایی (FDA) اگر این نظریه ثابت شود اسید فولیک حتی می تواند باعث جلوگیری از بیماری اسپاینایفیدا شود.

در گزارش چاپ شده آمده است مادرانی که در متابولیسم اسید فولیک مشکل دارند ۲۱۶ برابر بیش تر از دیگر مادران احتمال داشتن نوزاد منگول را دارند ولی دکتر چین هنری از سازمان دارویی و غذایی معتقد است این نتایج فقط قطعه ای از پازل حل معمای منگولیس را در جای خود می گذارد چرا که زنان بی شماری از بیماری ژنتیک عدم جذب اسید فولیک رنج می برند ولی درصد کمی از آن ها بچه های منگول دارند.

به نظر می رسد علاوه بر مشکل های ژنتیکی مسایل تغذیه ای نیز در این مسئله نقش دارد. اگر رژیم غذایی از اسید فولیک غنی باشد خطر منگولیس کاهش می یابد. اسید فولیک از مهم ترین اجزا در چگونگی کار DNA و در نتیجه سلول است، اسید فولیک یکی از انواع ویتامین B است که در سبزی هایی با برگ های

□ افزایش سن و خطرات بارداری

هزاران زن در مرز ۴۰ سالگی باردار می شوند و هیچ دلیلی برای این که زنی در این سنین نمی تواند یک بارداری مطلوب را پشت سر گذارد، در دست نیست.

کلید این موفقیت در یک رژیم خوب غذایی، تمرین های ورزشی سبک و مداوم و اجتناب از استعمال سیگار است. استراحت و خواب کافی نیز به گردش طبیعی خون در لگن کمک می کند.

تمام زنان باید از اسید فولیک^۱ استفاده کنند تا خطر به دنیا آمدن نوزادان غیر طبیعی کاهش یابد. پزشک با انجام سونوگرافی منظم در طی بارداری روند آن را ارزیابی می کند. آزمایشاتی چون آمینوستر^۲ در زنان باردار در مرز ۴۰ سالگی بسیار ضروری است.

● نقص ژنتیک

این را همه می دانند که بارداری در سنین بالا خطر به دنیا آوردن نوزادان با نقص ژنتیک را افزایش می دهد. در زنانی که زیر سن ۳۰ سال هستند، شانس به دنیا آمدن نوزاد منگول یک به ۲۰۰۰ است ولی در سنین ۴۵ سالگی این میزان به یک به ۳۰ افزایش می یابد. همچنین در این طیف سنی خطر به دنیا آوردن نوزادانی با سندرم ترنر^۳ و یا آنوپلویدی^۴ بیش تر است.

● فشار خون بالا

برگردان: کیانوش مصباح

□ باکتری سالمونلا و عفونت خون

مزه ی خاصی به آن بدهد. ولی اگر همین تخم مرغ خام یا نیمه پخته مصرف شود، می تواند تولید بیماری کند. مصرف کنندگان تخم مرغ باید از دانش کافی برای پیشگیری از این بیماری برخوردار باشند.

این میکروب پیش از این که حتما پوسته تخم مرغ شکل بگیرد، از طریق تخمدان های آلوده مرغ در آن وارد می شود. بیش تر انواع سالمونلا در مجاری گوارشی حیوانات و پرندگان زندگی می کنند و غذای آلوده باعث انتشار این بیماری می شود.

○ برای کاهش خطر چه می توانید بکنید؟

○ باید تخم مرغ ها را در یخچال نگهداری کنید و آن ها را تک تک و به طور کامل بپزید و خیلی زود مصرف کنید. نگهداری تخم مرغ در یخچال از افزایش و رشد باکتری ها جلوگیری می کند و با توجه به این که حرارت، سالمونلاهای موجود در تخم مرغ را کاهش می دهد حتما سقیده و زرده تخم مرغ نباید نیم پز باشد.

○ از مصرف تخم مرغ های کثیف و ترک خورده بپرهیزید.

○ ظروف و دست هایی که با تخم مرغ خام در ارتباط بودند را کاملاً با آب و مواد شوینده بشویید.

○ تخم مرغ پخته شده را خیلی زود بخورید و آن را بیش از دو ساعت نگه ندارید.

○ حتماً تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید.

○ از خوردن تخم مرغ خام در منزل، آب میوه فروشی ها و... بپرهیزید.

به یاد داشته باشید که سس ها و بستنی هایی که از مارک های معتبر خریداری می کنید، از تخم مرغ پاستوریزه درست شده است.

پانویست:

۱- تورم و قرمزی یک یا چند مفصل که با گرمی مفاصل، قرمزی پوست، آماس، درد و محدودیت حرکت خود را نشان می دهد.

منبع: www.gahoe-health

سالمونلا از انواع باکتری های متحرک گرم منفی است که به میزان بسیاری در حیوانات به خصوص خوک و طیور وجود دارد. سالمونلا را می توان در آب، خاک، حشرات، سطوح کارخانه های سطوح آشپزخانه، مدفوع حیوانات، گوشت خام، مرغ و جوجه خام، غذاهای دریایی خام و تخم مرغ خام یافت.

بعضی از انواع سالمونلا سبب عفونت خون (سپتیسمی) می شوند و یا تیفوئید ایجاد می کنند ولی انواع دیگر سالمونلا نشانه های خفیف تری از بیماری را به وجود می آورند. نشانه های حاد این بیماری، تهوع، استفراغ، دل پیچه، اسهال، تب و سردرد است. نشانه های آرتریت^۱ سه تا چهار هفته بعد از نشانه های حاد بیماری، خود را نشان می دهد این بیماری که مدت بحران آن چهار تا ۴۸ ساعت است، به وسیله آزمایش مدفوع تشخیص داده می شود.

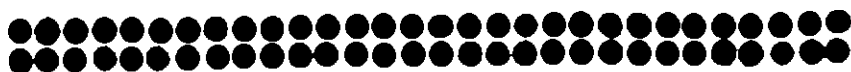
○ چه افرادی بیش تر به این بیماری مبتلا می شوند؟

این بیماری در تمام افراد امکان بروز دارد ولی در افراد مسن و شیرخواران و کسانی که بر اثر بیماری دیگری ناتوان شده اند، با نشانه ها جدی تری همراه است. آرتریت^۲ در مواردی خاص، ممکن است خود را با عفونت خون نشان دهد که در این صورت معالجه آن مشکل است.

افرادی که به ایدز مبتلا هستند، ۲۰ بار بیش تر از بقیه افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. نقطه شروع این بیماری معمولاً از رستوران هاست ولی می تواند از بیمارستان ها، زندان ها، خوابگاه های دانشجویی و دیگر مکان های عمومی نیز انتشار یابد.

○ چگونه تخم مرغ آلوده می شود؟

جالب است بدانیم که سالمونلوزیس که به وسیله تخم مرغ تولید می شود از مهم ترین معضلات بهداشتی در ایران و اکثر کشورهای جهان است. باکتری سالمونلا می تواند در تخم مرغ وارد شود بدون این که در ظاهر آن، علائم غیر طبیعی به وجود بیاورد و یا بوی تعفن و



اضطراب

را خنثا کنند، پیاپی دست به عملی می‌زنند که ضرورت ندارد مانند شستن دست‌ها، بارها و بارها.

علت پیدایش اضطراب می‌تواند افسردگی، اختلال‌های روانی مانند شیذوفرنی و یا اختلال‌های پاتولوژیک مانند پرکاری غده تیروئید باشد.

معالجه

اختلال‌های اضطرابی را می‌توان به وسیله روان‌درمانی یا دارو درمانی و یا تلفیقی از این دو معالجه کرد که از این میان تلفیق دارو درمانی و روان‌درمانی، اغلب بهترین نتیجه را داده است.

در روان‌درمانی می‌توان از روش‌های تجربه‌روانی سنتی که به وسیله فروید انجام می‌شد، استفاده کرد ولی بیش‌تر پژوهش‌های انجام شده بر «CBT» (ادراک - رفتار درمانی) تأکید دارند. در این روش افکار خود و پهرانگر غیرعقلانی که به طور معمول در زیر تنش نهفته است، تعدیل می‌شود.

«CBT» به شخص مضطرب کمک می‌کند تا تنش خود را به وسیله به نمایش در آوردن تدریجی موقعیت اضطراب‌آور از بین ببرد.

برای مثال، فردی به نام «جو» از کابوس‌های شبانه رنج می‌برد. این کابوس‌ها ریشه در تضاد وحشتناکی داشت که طی آن، او با ماشین به یک فرد پیاده برخورد کرده بود. بعد از این حادثه «جو» از رانندگی ابا داشت به گونه‌ای که سوار ماشین هم نمی‌شد، بنابراین مدت بسیاری طول می‌کشید تا او به محل کارش برسد.

روان‌درمانگر برای معالجه «جو» ابتدا عکس‌هایی از اتومبیل را به وی نشان داد و سپس «جو» به عنوان مسافر، سوار ماشینی شد که همسرش رانندگی آن را بر عهده داشت و در آخر او در یک پارکینگ مترو مدتی رانندگی کرد و با این روش توانست اثرات بحران را مرحله به مرحله کاهش دهد تا به صفر برسد.

بیش‌تر انواع اضطراب‌های شناخته شده، به ضد افسردگی‌هایی که سطح سروتونین را افزایش می‌دهد، پاسخ می‌دهند اما مصرف این داروها، عوارض جانبی همچون ناراحتی معده، سردرد و بی‌خوابی را به دنبال دارد، البته گیاهان دارویی هم توانسته‌اند در معالجه اضطراب، جایی برای خود باز کنند ولی نباید فراموش کرد که مصرف هر دارویی حتماً داروی گیاهی باید با مشورت پزشک انجام گیرد.

پانویس:

1. Phobic
2. Post traumatic stress disorder
3. Obsessive-compulsive
4. Cognitive Behavioral Trapy

منبع: By: Ronald Pies(MD)

ما در عصر اضطراب زندگی می‌کنیم. در این دوره که بحران‌های تنش‌زا بسیار معمول است، زندگی هرگز روی آرامش به خود نخواهد دید.

امروزه بیش‌تر مردم با اضطراب زندگی می‌کنند. اگر این تنش برای مدتی طولانی ادامه یابد، می‌تواند مسائل روزمره زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. اما خوشبختانه در دو حوزه‌ی روان‌درمانی و دارو درمانی، می‌توان به جنگ این معضل رفت.

اضطراب چیست؟

متخصصان اعصاب و روان تلاش می‌کنند که میان ترس و اضطراب مرزی قائل شوند. به عقیده‌ی آنان، ترس تجربه‌ای است که وقتی شخصی، اسلحه‌ای را رو به شما نشانه می‌گیرد، به آن دست می‌یازد و اضطراب احساسی است که باعث می‌شود هنگام ایستادن در آسانسور، بدون دلیل عرق سرد کنید.

بنابراین می‌توان ترس را پاسخی واقعی به یک تهدید واقعی دانست، در حالی که اضطراب، پاسخی غیرواقعی به یک تهدید غیرواقعی است.

البته گاهی اضطراب، دلیلی قانع‌کننده دارد، مانند ملاقات با یک شخص مهم برای نخستین بار و یا یک سخنرانی پراهمیت، ولی در مورد بسیاری از مردم، اضطراب اختلالی است که باید به طور کامل معالجه شود.

انواع اضطراب

روان‌شناسان، اضطراب را به پنج نوع طبقه‌بندی کرده‌اند که تمام این انواع، حاکی از جوابگو نبودن اجتماع، خانواده، محیط کار و دیگر حوزه‌های مهم زندگی به نیازهای عاطفی است. این دسته‌بندی عبارت است از:

1. اضطراب عمومی: این نوع اضطراب نشانه خاصی ندارد و در بیش‌تر مواقع به میزان اندکی دیده می‌شود.
2. اضطراب فوبیک^۱: این اضطراب، تنها در، موقعیت‌های خاصی ظهور می‌کند مانند ترس از گذشتن از پل، سوار شدن به هواپیما و ترس از تاریکی.
3. آسیب روانی بعد از اختلال‌های اضطرابی^۲: این نوع اختلال بعد از تهدیدهای جدی که زندگی را به مخاطره می‌اندازد، به وجود می‌آید مانند تجاوز به عتف، سیل، جنگ، بمباران، غربت، مهاجرت و...

4. اختلال وحشت و هراس: این نوع اختلال به گونه‌ای ناگهانی به وقوع می‌پیوندد. چنان که شخص افسرده و گرفته به نظر می‌آید. سپس این حالت‌ها به نشانه‌های فیزیولوژیک چون شوک، تعریق، لرزیدن، گیجی و... ختم می‌شود.

5. اختلال اضطراب - وسواس^۳: این اختلال بد علت افکار عودکننده، ناخوانده است و به خنثا شدن نیاز دارد. افراد مبتلا به این اختلال برای آن که افکار مزاحم



سبز پهن مانند اسفناج و کاهو، و در بيشن، تن ماهی و تخم‌مرغ بافت می‌شود و به تازگی ثابت شده می‌تواند از نقص مادرزادی لوله عصبی مانند بیماری اسپینا بیفیدا جلوگیری کند.

سندرم داون یا منگولسم نقصی ژنتیکی است که علاوه بر عقب افتادگی ذهنی نقص‌های فیزیکی چون صورت پهن و صاف و چشم‌های کج را به دنبال دارد. مبتلایان به این بیماری بیش‌تر از دیگران در معرض خطر بیماری‌های قلبی و چشم و گوش هستند و کلاً درگیر مشکل‌های جسمی و روحی زیادی هستند.

فشار خون بالا در طول مدت بارداری برای مادر و جنین بسیار خطرناک است. در چنین سبب اختلال می‌شود و در مادر تولید مسمومیت حاملگی^۵ می‌کند و می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را به قلب، کلیه‌ها و مغز وارد آورد و یا حتی موجب مرگ مادر شود.

یکی از مسائلی که بارداران مسن با آن مواجه هستند گسترش فیبروز است که ایجاد دردسر می‌کند زیرا جنین نمی‌تواند به خوبی رشد کند. ناکارایی جفت که وظیفه‌اش رساندن مواد غذایی و اکسیژن جریان خون مادر به جنین است در بارداران ۴۰ ساله به بالاتر بیش‌تر دیده می‌شود. همچنین بارداری خارج از رحم و دیابت در سنین بالا افزایش خواهد یافت.

پانویس:

۱. از انواع ویتمین B₁₂ فولیک اسید.
۲. گرفتن مایع آمینوتیک که در اطراف جنین است از روی شکم. بدین وسیله با بدین کروموزوم‌های مایع آمینوتیک می‌توان از نقص‌های مادرزادی کروموزومی جنین چون منگولسم و اسپینا بیفیدا و هم چنین از نقص‌های متابولیک جنین آگاه شد.
۳. Turner syndrome نقص ژنتیک در زنان این زنان فقط یک کروموزوم X دارند. بنابراین ظاهر زنانه دارند بدون این که تخمدان داشته باشند. کوتاه هستند و از بهره هوشی پایینی برخوردارند.

۴. aneuploidy
۵. eclampsia

پاپ اسمیر چیست؟

آزمایش پاپ اسمیر تنها روش غربالگری و شناسایی سرطان در جهان است که وقوع سرطان رحم و مرگ و میر ناشی از آن را کاهش داده است. این آزمایش روشی برای شناساندن سلول‌های دهانه رحم و واژن است و می‌تواند تورم، عفونت، سلول‌های غیرطبیعی و سرطان را شناسایی کند. این آزمایش توسط جورج ن. پاپانیکولا نخستین بار در سال ۱۹۴۱ تجربه شد.

○ چرا انجام پاپ اسمیر مهم است؟

با انجام این آزمایش سلول‌های غیرطبیعی مشخص می‌شود. این سلول‌ها در صورت درمان نشدن تبدیل به سلول‌های سرطانی می‌شوند ولی با انجام این آزمایش از بسیاری از سرطان‌های دهانه رحم پیشگیری خواهد شد. از ویژگی‌های این آزمایش، سریع، ارزان و بدون درد بودن آن است.

○ آزمایش پاپ اسمیر از چه زمانی باید گرفته شود؟

دخترانی که به ۱۸ سالگی رسیده‌اند و زنانی که فعالیت جنسی دارند می‌توانند مورد این آزمایش قرار

گیرند. حتی خانم‌های مسن نیز، باید به طور مرتب این آزمایش را انجام دهند.

در مورد دفعات این تست بهتر است با پزشک یا ماما مشورت کنید تا با توجه به شرایط، زمان را تعیین کنید ولی انجام آن حداقل سالی یک بار لازم است. زمانی که رحم‌شان خارج شده است (عمل هیستریکتومی انجام داده‌اند) نیز باید در مورد ادامه انجام پاپ اسمیر با پزشک مشورت کنند. اگر هیستریکتومی به علت معالجه سرطان یا جلوگیری از انتشار سلول‌های سرطانی بوده است، سلول‌های ناحیه انتهایی کانال واژن، هنوز نیازمند بررسی است تا پزشک بتواند تغییرات سلول‌ها را ارزیابی کند. ولی اگر هیستریکتومی به علت غیرسرطان مانند فیبروز انجام شده است، به تست پاپ اسمیر نیازی نیست.

○ چه زمانی برای انجام این آزمایش مناسب است؟

بهترین زمان برای انجام آزمایش، روز دهم تا بیستم از اولین روز آخرین پریود است. ۴۸ ساعت قبل از پاپ اسمیر، باید از استعمال زل، قرص واژینال یا کرم خودداری شود زیرا این موارد می‌تواند سلول‌های

غیرطبیعی را پنهان کند.

○ سلول‌های غیرطبیعی چه معنایی دارد؟

باید خاطرنشان کرد که معنای سلول‌های غیرطبیعی، سلول‌های سرطانی نیست، بلکه غیرطبیعی بودن سلول‌ها به ما یادآوری می‌کند که مسئله را پیگیری کنیم. هدف پاپ اسمیر نشان دادن تغییرات است و همیشه این تغییرات می‌تواند به مثابه زنگ خطری عمل کند. بسیاری از زنانی که در مراحل اولیه بیماری به این زنگ خطر پاسخ مناسب دادند، اکنون زندگی خود را مروهون آن می‌دانند. البته نکته‌ای که باید حتماً به ذهن سپرد، این است که این آزمایش فقط یک آزمایش تشخیصی است. اگر خانمی نشانه‌های دیگر سرطان را دارد ولی پاپ اسمیرش مثبت است، باید حتماً زیر نظر پزشک آزمایش‌های دیگر را انجام دهد تا به نتیجه واحدی دست یابد.

منبع:

1. altavista
2. yahoo

عفونت مثانه

«صبح موقع ادرار کردن دردی را در بدتم احساس کردم. درد در طی روز زیادتر شد تا این‌که متوجه شدم ادرارم کاملاً تغییر رنگ داده.» این سخنان زنی ۲۸ ساله است. «هنوز فکر می‌کردم که تغییر رنگ به علت آب‌میوه یا نغال‌اخته است که امروز نوشیدم و خوردم ولی بعد متوجه شدم رنگ صورتی ادرار به علت وجود خون است که از نشانه‌های عفونت مثانه به شمار می‌رود.» این عفونت زمانی رخ می‌دهد که باکتری Ecoli که در مدفوع وجود دارد، داخل مثانه می‌شود. cystitis از متداول‌ترین نوع عفونت لوله‌های ادراری است. از هر پنج زن لااقل یک نفر در طول مدت زندگی به این بیماری دچار می‌شود.

معالجه‌ی این بیماری بسیار مهم است چرا که در صورت عدم درمان، کلیه‌ها عفونت می‌کنند و در نهایت از کار می‌افتند.

● چرا خطر بیماری در زنان بیش تر است؟

هنوز کاملاً مشخص نیست که چرا عفونت مثانه در زنان بیش تر از مردان به چشم می‌خورد ولی کوتاهی مجرای ادرار (لوله‌ای که ادرار را از مثانه به خارج از بدن هدایت می‌کند) و نزدیکی آن به مقعد، می‌تواند باعث شود تا باکتری‌های موجود در روده‌ی بزرگ در مثانه هم دیده شوند و در صورت ابتلا به این عفونت احتمال دارد عفونت‌های دیگری هم به آن اضافه شوند.

در صورتی که نشانه‌های عفونت مثانه در شما هست

کافئین، غذاهای ادویه دار و الکل است که خود، محرکی برای مثانه به شمار می‌رود.

باید توجه داشت در موارد استثنایی ممکن است بیماری هیچ نشانه‌ای از خود بروز ندهد.

نشانه‌های بیماری عبارتند از:

- درد و سوزش در هنگام ادرار.

- احساس دفع ادرار در صورتی که در هر بار، فقط چند قطره ادرار از مثانه خارج شود.

- تکرر ادرار در شب.

- درد در قسمت تحتانی پشت و شکم.

- بوی بد ادرار.

- ادرار تیره و غیر شفاف.

- خون در ادرار.

- از نشانه‌های دیگر: تب، استفراغ، لرز، مقاربت دردناک و خستگی را می‌توان نام برد.

● شرایطی که خطر عفونت مثانه را افزایش می‌دهد:

- بارداری، زیرا فلدر طبیعی واژن تغییر می‌کند.

- سن بالا.

- سطح بهداشت پایین.

- بیماری قند.

- شرایطی که در آن، کار سیستم ایمنی بدن متوقف شود.

- وقتی تخلیه کامل ادرار از مثانه مشکل شود.

قبل از این که مسئله جدی شود حتماً به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها می‌تواند عامل بیماری‌های دیگری چون تومور مثانه، سنگ حالب، عفونت مجرای ادرار و... باشد.

پزشک با توجه به تاریخچه، علایم بیماری، آزمایش ادرار و کشت قادر به تشخیص افتراقی است.

عفونت مثانه به وسیله‌ی آنتی بیوتیک ریشه‌کن خواهد شد و نشانه‌های بیماری معمولاً چندی پس از معالجه از بین خواهند رفت.

البته باید دوره‌ی درمان را با آنتی بیوتیک ادامه داد تا بیماری کاملاً از بین برود. بعضی از پزشکان توصیه می‌کنند تا بررسی گسترده‌ای بر روی کسانی که بیش از دو تا سه دفعه در سال به این بیماری دچار می‌شوند انجام گیرد، زیرا ممکن است این اشخاص از بیماری‌های دیگر و یا حتی ناهنجاری‌های مادرزادی در رنج باشند.

● پیشگیری

برای پیشگیری بهتر است ادرار را به هر شکل که می‌توانیم رقیق کنیم. نوشیدن آب و مایعات به میزان زیاد آسان‌ترین راه حل است.

بهتر است از آب میوه استفاده شود، چرا که مواد موجود در آب میوه و مکمل‌های ویتامین ث رشد میکروب را متوقف می‌کند.

به علاوه، در هر عفونت بهترین راه، اجتناب از

قنادی تیفانی

با بیش از ۴۰ سال سابقه کار

مراسم عقد، عروسی و جشن تولد شما را بامتنعترین شیرینی‌ها و انواع کیکها در مدل‌های جدید جاودانه می‌سازد.

آدرس: خیابان بهبودی نبش نصرت

تلفن: ۶۰۳۳۸۱۶

خانه موی ایران



اولین مؤسسه ترمیم مو در ایران

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۰۹۹۹۹

از یکسده تا دو تا یکسده هزار تری می‌روش بین اسکن آمریکا بدون عمل جراحی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۹۹۹۹۹
پلیس، جنب سینما آفریقا، طبقه سوم

توضیح و پوزش:

۱- در شماره‌ی ۱۶ مجله بقیه‌ی مطلب زنان: تشابه یا تنوع در صفحه‌ی ۲۷ به اشتباه در صفحه‌ی ۵۲ چاپ شده است ضمناً بقیه‌ی مقاله‌ی مشارکت زنان در مدیریت، چالش سال ۲۰۰۰ که در صفحه‌ی ۵۱ آمده است نیز در صفحه ۲۸ قرار دارد. این اشتباه در صفحه‌آرایی و تنظیم صفحات صورت گرفته است.
۲- ترجمه‌ی مطلب رهبرانی که بر همسرانشان ستم کردند چاپ شده در صفحه‌ی ۶۰ مجله شماره‌ی ۱۵- از ماهنامه‌ی الزمان‌الجدید توسط آقای سید محسن ساری صورت گرفته است.

به یک ویزیتور با تجربه نیازمندی

۶۴۳۷۹۶۴

نشر مادر پیشنهاد می‌کند:

جوانان و ازدواج

دختر خانم محترم، آقا پسر عزیز
✓ ازدواج از روی احساس چه مضراتی دارد؟
✓ آگاهانه قدم بردارید تا در عمل انجام شده قرار نگیرید!
✓ خواستگاران واقعی چه مشخصاتی دارند؟
✓ صد نکته باریک‌تر از مو به شما می‌آموزد!
✓ چه رفتاری با همسر آینده‌تان باید داشته باشید؟

اینها و صدها مطلب تازه و آموزنده دیگر را در کتاب جوانان و ازدواج بخوانید

از شهروند و کتابفروشی‌ها تهیه فرمائید.

نوشته: ۱- کیهان‌نیا

تلفن: ۸۷۷۵۸۳۰

آموزشگاه بانو وزیری

شیرینی‌پزی، آش‌پزی، شمع‌سازی، مدیریت خانه، خیاطی بدون الگو، با اخذ ۶ دیپلم

تلفن: ۲۲۱۵۵۶۷ - ۲۲۳۲۰۵۲

نشر مادر تقدیم می‌کند

نوجوانان چه می‌گویند؟



۱- با نوجوانان مشکل گفتاری و رفتاری دارید؟
۲- حرف همدیگر را نمی‌فهمید؟
۳- پس از کمی گفتگو کارتان به مشاجره می‌کشد؟
۴- زیاده‌خواه است. درس نمی‌خواند و...؟

نوشته: ۱- کیهان‌نیا

تلفن: ۸۷۷۵۸۳۰

از شهروند و کتابفروشی‌ها تهیه فرمائید.

روایت زنان از تعلیق ...

بقیه از مقاله‌ی ۳۹

قراری حس می‌شود. اما نویسنده آنچنان با مهارت قصه را در تعلیق هدایت می‌کند که گاه حتا عکس و نقیض قصه را هم می‌تواند ادامه دهد، به شکلی که انگار قصه در بدو وقوع آن نوشته می‌شود و نویسنده قبل از عمل داستانی روایت می‌کند. مانند این آیه‌ی قرآن که «کن فیکون» و خدا گفت بشود و شد، که خدا در این جا هم راوی است و هم کننده. یعنی جریان روایت مهم‌تر از عمل داستانی است در این حین است که نویسنده امکانات هر نوع قصه‌ای اعم از جنائی، پلیسی، سوبزکتیو و رئال را می‌پرورد: «به هر حال می‌شه گفت که بخشی از گیتی که در من راوی نهفته شده یا در حقیقت به وعده گذاشته شده، حکم می‌کنه که دزدی پشت پنجره نایستاده باشه، چون ممکنه که از این طریق روایت متن به کلی به سمت یک قصه پلیسی منحرف بشه به همین دلیل بهتره که باور کنیم که واقعاً کسی پشت پنجره نبوده، بلکه این حس حضور چیزی کاملاً درونی بوده، منظور از درونی یعنی واقعاً درونی، یعنی چیزی مربوط به درون گیتی...»
اونچه که مسلم گیتی مطمئن بود که اگر چشمانش

را ببیند و با تمام وجود روی حس حضور شخص ثالث تمرکز کنه، می‌تونه مسیر روایترو از تبدیل شدن به یک متن پلیسی به سمت یک متن فرض کنید درون‌گرا(سوبزکتیو) منحرف کنه. ص ۹ و ۱۰
توطئه‌گری زنانه که به زبان مرموز، آب زیرکاه و گاه قلابی نویسنده منجر می‌شود. در جای جای ترندهای این قصه دیده می‌شود. مضمون قصه، مضمونی حسی و زنانه است هرچند که نویسنده تأکید می‌کند، حس خاتم قراری با حاملگی تفاوت دارد. اما صورت دیگری از همین احساس است. خاتم قراری دارای نوعی ویار زنانه نسبت به محیط است در این داستان طرح قصه به پس زمینه رانده شده و اجرایی زبانی - روایی اهمیت پیدا کرده است. به طوری که در نهایت ما در خلال بازی‌های نویسنده با طرحی استحاله یافته منتج از طرح نخستین روبه‌رو هستیم. از بین رفتن روایت خطی و غیر از این راوی سعی می‌کند، منطق جدیدی از روابط علت و معلولی برای ذهن وهم آلود خود بترشد، مصر بودن نویسنده نسبت به این مسئله گاه منجر به رگه‌هایی از طنز شده است. نویسنده آنقدر با یک عمل داستانی بازی می‌کند که بی‌مصرف جلوه داده شود. نویسنده مدام از موضوع اصلی طفره می‌رود و به دفعات این مسئله را تکرار می‌کند یا سعی می‌کند با توضیح واضحات، مسئله‌ای غیرقابل قبول را

قبول جلوه دهد، توضیحی شدن و کش‌دار شدن لحن از این جمله است.

متغیر بودن اسم‌ها ناشی از متغیر بودن هویت شخصیت است به عبارتی اسم‌ها در موقعیت‌های مختلف استحاله پیدا می‌کنند.

به نمونه‌ای از غریب گردانی‌های نویسنده از فرایند توصیف توجه کنید:

«خوشبختانه شوهرش مثل یک فیل روی تختخواب خوابیده، به کار بردن صفت فیل نه به دلیل شباهت شوهر خاتم قراری به فیل ونه به دلیل حس ناخوشایند احتمالی خاتم قراری به همسرش، بلکه دقیقاً به خاطر نوع خوابیدن آقای قراری که چنین کلمه‌ای به کار برده شده.» ص ۹
توصیفات دقیق، علمی و ریاضی‌وار نویسنده از این جمله است به طوری که برای توصیف وجود شخص ثالث در شکم گیتی می‌گوید: «شاید بشه با عکس کاردیوگرافی دیدش.»

شاید پایان‌بندی این قصه در ابتدا کمی سطحی و بی‌مزه به نظر برسد، اما انگار نویسنده می‌خواهد از همه‌ی داستان‌هایی که پایان‌بندی غافلگیرانه‌ای دارند، غریب گردانی کند و به نوعی هم خصیصه سرکار گذاشتن خواننده را تکمیل کند و هم چرخه‌ی بی‌پایان بازی‌های داستان را ادامه دهد و باز بگذارد. □

صدف

مجموعه ورزشی ممتاز

بهداشت و پاکیزگی و خدمات بیشتر

● حرف اول صدف

- بزرگترین استخر چهارفصل روباز در خاورمیانه
- بزرگترین سالن بدنسازی در ایران
- بزرگترین محوطه سونا و جکوزی در ایران
- بزرگترین رستوران و بوفه محل استراحت در ایران
- کارت پیش فروش با تخفیف ویژه

- بانوان: ۹ صبح الی ۱۶/۳۰ تمام ایام هفته
- آقایان: ۱۷/۳۰ الی یک بامداد تمام ایام هفته

مسیر ۱: خیابان کردستان، چهارراه ASP به طرف غرب. شهرک والفجر. صدف
نشانی:
مسیر ۲: ملاصدرا، انتهای شیخ بهایی جنوبی. شهرک والفجر. صدف

فاکس: ۸۰۵۱۳۶۳

تلفن: ۴ - ۸۰۵۱۳۶۲

مجله‌ی حقوق زنان آگهی می‌پذیرد ۶۴۳۷۹۶۴

مطب سوزنی

ترک اعتیاد

درمان دردهای مزمن، یبوست

کمردرد، چاقی و آکنه

۹۳۹۴۷۴ - ۰۹۱۱۲۱۹۱۴۲۹

دورا کلین

با ۳۰ سال تجربه در فست‌فودهای مبلمان - موکت - فرش

در خدمت بهداشت فانه و محل کار گرانتر - مطمئن‌تر

۸۴۰۸۳۹۵ - ۸۴۰۸۳۹۶



هما آشیان رایانه

با ما جهت حراست از اطلاعات با ارزش خود مشاوره فرمایید.

ما آماده‌ایم تا با ارائه خدمات ویژه کامپیوتری شما را:

- در انتخاب سخت‌افزار و نرم‌افزار مناسب و با قیمت مناسب.

- طراحی کلیه سیستم‌های اداری و تجاری.

- آموزش کاربران کامپیوتر در کلیه سطوح به صورت خصوصی.

- درک صحیح از توانایی‌های کامپیوترتان.

- ارائه کننده تجهیزات حرفه‌ای گرافیک و انیمیشن.

یاری رسانیم.

شرکت هما آشیان رایانه

تهران، خیابان ایرانشهر

جنوبی، کوچه نمازی، پلاک

۲۲، واحد ۱۱.

تلفن و نمابر: ۸۸۴۸۷۱۷

بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

بخارا مجله‌ای است فرهنگی و هنری که در آن مقالات و نقدها و خبرهای مربوط به ادبیات و هنر ایران و جهان منتشر می‌شود.

مجله فرهنگی و هنری بخارا با مقالاتی از نویسندگان، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر ایران منتشر می‌شود.

نثاری از:

ایرج افشار - عزت‌الله فولادوند - عبدالحسین آذرنگ - شفق سعد - احمدرضا

حمدی - فریدون مشیری - عمران صلاحی - هرمز همایون‌پور - داریوش شایگان -

پرویز ورجاوند - سیمین بهبانی - انور خامه‌ای - مینو مشیری - جلال ستاری -

نفر آریان - هاشم رجبزاده - سیدفرید قاسمی - یحیی نکاء - طوبی ساطعی -

احمدعلی همایون کاتوزیان - شاهرخ مسکوب - جمشید ارجمند - خسرو ناقد -

شرف خراسانی - سیروس شمیسا - بیژن ترقی - سودابه اشرفی - محمد قهرمان -

ریده رازی - فرخ تمیمی - مفتون امینی - شارلوت گریگوریان - پرویز کلانتری و...

شرایط اشتراک:

های اشتراک سالانه مجله بخارا در داخل کشور شش شماره با احتساب هزینه پست

واژه هزار تومان است. متقاضیان می‌توانند وجه اشتراک را به حساب جاری

۳۵۲۲ بانک صادرات شعبه ۷۷۴ اوایل خیابان میرزای شیرازی به نام علی

دهباشی واریز کنند و اصل برگه را با ذکر نشانی دقیق (با قید کد پستی) به نشانی:

تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵ ارسال کنند.

تلفن و فاکس: ۸۷۰۷۱۳۲

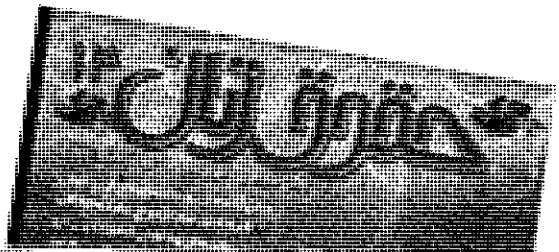
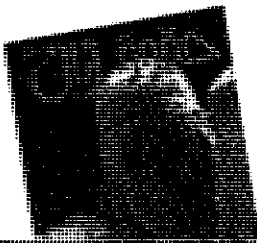
نام و نام خانوادگی:

نشانی:

.....

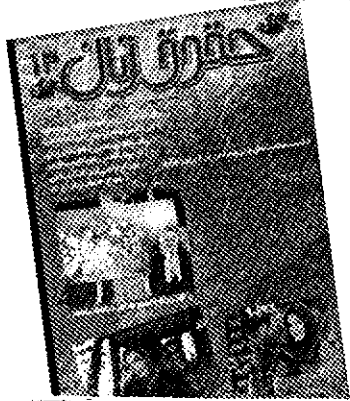
.....

.....



دوره‌ی سال اول و دوم مجله‌ی حقوق زنان با جلد زرکوب

علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه‌ی مجله‌های یک و دو هر کدام، مبلغ سه هزار تومان به حساب جاری شماره ۱۳۹۲۰ بانک ملی ایران، تهران، شعبه‌ی امیرآباد (کد ۱۲۸) قابل پرداخت در شعب بانک ملی ایران در سراسر کشور) به نام مجله‌ی حقوق زنان واریز و قبض آن را همراه با نشانی دقیق، کد پستی و تلفن خود به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۳۱۴۵۰۳۶۳ بفرستند. هزینه‌ی پستی به عهده‌ی مجله‌ی حقوق زنان است.



مشاوره رایگان

زندگی برای همه‌ی ما پر از فراز و نشیب است. گاهی که دلمان از غصه‌ها می‌گیرد و سختی‌ها محاصره‌مان می‌کنند... با خود می‌گوییم کاش جایی و کسی بود که حرف‌هایمان را می‌شنید، به پای واگویی‌ها و درد دل‌هایمان می‌نشست و با راهنمایی‌هایش در طی این مسیر پر از فراز و نشیب یاریمان می‌کرد. ما آماده‌ایم توانمان را به کار گیریم تا شنونده‌ای مهربان و صمیمی و راهنمایی امین برای شما باشیم. سؤال‌های خود را درباره‌ی مسائل حقوقی برایمان بفرستید. کارشناسان ما نیز روزهای یکشنبه‌ی هر هفته شنونده‌ی حرف‌ها، مسائل و مشکلات شما هستند. ضمناً مشاوره‌های حقوقی در دفتر مجله‌ی حقوق زنان برای خوانندگان مجله به طور رایگان ارائه می‌شود.

● قبل از مراجعه با تلفن: ۶۲۳۷۹۶۴ نمابر: ۶۲۳۴۲۶۰ تماس بگیرید.

یک خبر خوب!

- ✓ چشم‌انتظار معجزه نباشید، تفاهم در زندگی زناشویی راه و روشی دارد که چندان سخت نیست
- ✓ چگونه از بگومگوهای مخرب به تفاهم و یكدلی برسیم
- ✓ با آموختن فنون گفتگو و گله‌گذاری از اختلافات جلوگیری کنید.

صد نکته باریک‌تر از مو، که شما را به وادی تفاهم هدایت می‌کند

اینها همه در کتاب تفاهم آمده است.

نوشته ۱ - کیهان‌نیا

بزودی وارد بازار کتاب خواهد شد.