

# آوای دریا ۵۳

شنبه ۱۰ خرداد ۱۳۹۹  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

## هنر به درمان من کمک می کند

گزارش: زهره کرمی



فاطمه شیبانی تدریجی متولد ۱۸ دی ۱۳۶۳ دارای مدرک دکترای روانشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه است. در حدود ۵ سال پیش دچار بیماری ام.اس می شود، اما این بیماری مانعی جهت ادامه زندگی و پیشرفت او نشده بلکه دید او را نسبت به زندگی تغییر داده و بطوری که از رساله دکترای خود با وجود درگیری به این بیماری دفاع می کند.

سالمندی شکوفایی دوباره، نگرش به سالمندی از کودکی تا بزرگسالی، نسیمی در تنهایی، هوش معنوی و سلامت روان و ترجمه کتاب هنر درمان راهبردی از جمله تالیف های وی می باشد. فاطمه دارای دو فرزند دوقلو ده ساله به نام های آوا و آراد است.

اوقات فراغت خود را با کشیدن نقاشی، نوشتن کتاب و سبک بافی پر می کند و معتقد است که استفاده از هنر در درمان به او کمک کرده و حالت روانی او را در سلامت نگه داشته است.

۲۷ می روز جهانی "ام.اس" بیماری مدرنی که بیشتر زنان را هدف خود قرار داده، بهانه ای بود تا با این بانوی فرهیخته آشنا شوم و شما را به خواندن این گفت و گوی صمیمانه دعوت کنم.

ام اس چیست؟ از علائم این بیماری. روند درمان و... بگوئید؟

ام اس یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی است که مغز و نخاع را درگیر و پلاک هایی بر روی آن ایجاد می کند، که آنها عمدتاً یا حرکت فرد و یا بینایی آن را درگیر کرده و در بعضی ها علائم توامان دیده می شود. البته بستگی به این دارد که کدام قسمت مغز و یا نخاع درگیر باشد. آیا بیماری ترسناکی است؟

اگر قرار به ترس باشد بیماری سرماخوردگی هم کشنده می شود. هر اتفاق ساده ای اگر پشت بند آن ترس باشد، بدتر خواهد بود. اما یک بیماری محدود کننده است و باید این را بپذیریم که سبک تغذیه، سبک زندگی، رفتار ورزشی و حرکتی را تحت تاثیر قرار می دهد. اما اگر قرار باشد از آن بترسیم بیماری زودتر بر ما غلبه پیدا می کند.

چه کسانی ام اس میگیرند؟ آیا قابل کنترل است؟ ریشه ژنتیکی و وراثتی این بیماری هنوز شناخته نشده اما عوامل محیطی مختلفی می تواند در شکل گیری این بیماری و تشدید علائم دخیل باشد. استرس محیطی، اضطراب هایی که به فرد وارد می شود، خشم فرو خورده و احساس ناراحتی که داریم و نسبت به محیط اطراف بیان نکرده ایم، می تواند در شکل گیری ام اس نقش داشته باشد.

به طور کلی افرادی که به لحاظ شرایط روان شناختی مضطرب تر هستند و محیط پر تنش دارند بیشتر در معرض خطر هستند.

بله- قابل کنترل است و به راحتی و با انجام یک سری رعایت ها مثل استراحت به موقع، سبک غذا به موقع، ورزش اصولی و استفاده از داروهای تجویز شده کنترل می شود.

از روزهای شروع ام اس بگوئید، چند ساله بودید و چگونه شروع شد؟

حدود ۵ سال پیش ام اس در من شناخته شد. قبل از آن یک سری علائم جزئی را در خودم می دیدم، اما کسی آن را نمی پذیرفت و به اصرار خودم یک ام آر آی از مغز من انجام شد و پس از آن تشخیص ام اس داده شد.

نحوه شروع شدن این بیماری در من با درگیری پا بود و از نظر حرکتی، راه رفتن و تعادل مشکل پیدا کردم.

درمان خاصی انجام دادید؟ فرایند درمان نسبت به بقیه متفاوت بود.

در بندرعباس تشخیص این بیماری داده شد و دارو مصرف می کردم، اما در تهران پیش پزشکی رفتم که متاسفانه داروهایم را قطع کرد و روند درمان من بهم ریخت و دوست ندارم به آن روزها فک کنم...

در حال حاضر داروهای خاصی دارم که یک روز درمیان آنها را تزریق می کنم.

و از لحاظ تغذیه خیلی مراقب غذای خودم هستم و

غذاهایی با طبع گرم می خورم. استرس را در خودم کنترل می کنم.

ادامه تحصیل را چگونه انجام دادید؟

من رساله دکترای خود را در زمانی که درگیر ام.اس بودم گرفتم و دفاع کردم. دو بچه دو قلو داشتم، محل زندگی ام بندرعباس بود و من دانشگاه شهید بهشتی تهران بودم

با این حال همه این ها گذشت و خداوند قادر مطلق بسیار کمک می کند و در این ادامه تحصیل هسته حمایتی اطرافم خیلی کمک کردند. خانواده ام و علی الخصوص مادرم مراقب دوقلو ها بودند.

عکس العمل خانواده و اطرافیان پس از اینکه متوجه بیماری تان شدند چه بود؟

قاعدتاً بسیار ناراحت کننده است و سیر ام.اس پیشرونده است و کم کم قدرت و توان فرد را محدود می کند. خیلی سخت بود. یک سال اول فقط خودم و همسر و یکی از دوستان صمیمی ام می دانست و به کسی نگفتم. اما رفته رفته که علائم شدید شد، خانواده ام نیز فهمیدند. ام.اس مثل یک سوگ و فرآیند عزاداری است که باید بگذارید زمان آن طی شود. خانواده ناراحت بودند و دنبال درمان های مختلف بودند اما پس از آن این موضوع را پذیرفتند و بهم کمک می کنند.

با توجه به شافل بودن آن آیا در این زمینه برایتان مشکلی ایجاد شده است؟

چون به لحاظ حرکتی مشکل دارم محدودیت هایی را برایم ایجاد می کند. دانشگاه تدریس می کنم و اگر کلاس ساعت ۸ صبح باشد باید از ۶/۳۰ شروع به آماده شدن کنم و کم کم کارهایم را انجام دهم تا به موقع برسیم.

اینکه از لحاظ شغلی مساله خاصی ایجاد کند، این طور نبوده و نیست. من عاشق شغلم هستم و زمانی که با دانشجوهایم هستم و در دنیای بیرون قرار دارم بسیار برایم رغبت برانگیز است.

چطور توانستید بیماری را کنترل کنید؟

با مصرف داروهایی که پزشک معالج تجویز می کند و کنترل غذایی

عدم مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهایی که طبع سرد دارند. ورزش فوق العاده مهم است و نرمش های خاصی وجود دارد

و در راس همه اینها حالت روانی و استرس است که باید کنترل شود. شاید چیزی که در این حیطه به من کمک کرد که بتوانم خود را سرپا نگه دارم و با این بیماری مقابله کنم دانش اندکم از علم روانشناسی بود.

چطور داروهایتان را تهیه می کنید؟

داروهای من پوشش بیمه ای دارد. بخشی از آن را بیمه

تقبل می کند و بخشی را خودم می پردازم و معمولاً داروها راحت گیر می آید. داروهای دیگری هم هستند که پوشش صد در صدی بیمه دارند.

آخرین دارویی که تجویز می شود ریتوکسیماب (RITUXIMAB) که آن هم به راحتی در اختیار بیماران قرار دارد.

این بیماری از لحاظ همگیری در چه وضعیتی قرار دارد؟ ام اس یک بیماری است که با دنیای مدرن بیشتر می شود و هر چقدر اضطراب ها و استرس های دنیای مدرن بیشتر شود این بیماری هم رشد می کند و آمار آن را بالا می برد.

با توجه به ضعیف بودن سیستم ایمنی و قرار گرفتن در دوران کرونا اقدامات و محافظت هایی که یک بیمار ام.اس باید انجام دهد چیست؟

خطر ابتلا به کرونا همه را تهدید می کند اما افراد مبتلا به ام اس که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند باید بیشتر مراقب باشند و حد الامکان و تاجایی که مقدور است نباید از خانه خارج شوند و موارد بهداشتی، ضدعفونی و پروتکل های ایمنی را رعایت کنند.

فرد سالم چه کارهایی انجام دهد تا به این بیماری مبتلا نشود؟

ورزش را فراموش نکنند برنامه غذایی معتدل داشته باشند و در راس همه این موارد آرامش خود را حفظ کنند و به این اصل واقعا معتقد باشند که:

گرنگهدارمن آنست که من می دانم شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد

و خدایی که به شدت کافی است و همین نزدیکی است و مراقب همه ما است. اگر این موضوع را با جان و دل قبول داشته باشیم و بپذیریم قاعدتاً احتمال ابتلا به این چنین بیماری کمتر است.

حرف آخر

حرف آخرم دو سوبه است

یک سوی آن با فرد مبتلا است، نا امید نباشند. این اتفاق مثل اتفاق های دیگر در طول زندگی می افتد و پس می شود از آن استفاده بهتری کرد و نگاه قشنگ تری داشت. شاید بتوان زاویه های زیباتری را رو به زندگی و آفرینش باز کرد.

و حرف دیگرم با اطرافیان است که نترستند و نگران نباشند و در عین حال حس ترحم هر بیماری را اذیت می کند و بیماران ام اس به خاطر حس روان شناختی قضیه بیشتر ناراحت می شوند. افراد ام اسی ممکن است کار خاصی هم انجام نداده باشند اما انگار کوه کنده باشند، لازم است که اطرافیانمان این قضیه را درک کنند.

## بارداری هفته به هفته

## هفته سیزدهم بارداری

به شما مادر عزیز تبریک می گوئیم که با تمام سختی ها و عوارض سه ماهه اول بارداری به خوبی آن را پشت سر گذاشتید. از این هفته به بعد کم کم علائمی مانند حالت تهوع و تکرر ادرار که شما را اذیت می کرد، از بین می روند. خبر خوشحال کننده دیگر این است که به علت افزایش خونرسانی به بافت ها شما احساس شادی بیشتری دارید و حتی میل جنسیتان افزایش پیدا می کند. بنابراین از این هفته به بعد از زندگی دوفره در کنار شریک زندگیتان و پدر فرزند دلبدتان لذت ببرید. به زودی شما سه نفره خواهید شد.

وضعیت بدن در هفته سیزدهم بارداری

از هفته ۱۳ بارداری به بعد علائم حاملگی تقریباً کم می شوند و یا به طور ناگهانی از بین می روند. بنابراین این امر کاملاً طبیعی است و نگران آن نباشید. از کوفتگی های قبلی نیز خبری نیست. رحم شما الآن به قدری بزرگ شده است که در زیر شکم به راحتی حس می شود. رحم در هنگام لمس کردن مثل یک توپ گرد و نرم است. با کم شدن تهوع و استفراغ غذا خوردن شما بهتر شده و رشد جنین هم بیشتر خواهد شد. همچنین از نظر روحی احساس بهتری خواهید داشت. بهتر است خرید های مربوط به فرشته کوچولوی خود را در این سه ماه انجام دهید.

اندازه شکم در این هفته:

رحم شما در حال حاضر به اندازه ای رشد کرده است که دیگر فضای لگن برای آن کافی نیست و به سمت شکم حرکت می کند. در نتیجه شکمتان بزرگتر می شود و بیشتر شبیه افراد باردار خواهید شد. بهتر است در این دوران با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و مقوی بصورت آهسته وزنانتان اضافه شود. در اپلیکیشن بارداری اوما، اطلاعات وزن خود را در قسمت نمودار وزن گیری وارد کنید تا بهتر در جریان نحوه وزن گیری در بارداری باشید.

حقایقی در مورد شما در هفته ۱۳

سوزش معده از ۶ تا ۷ ماهگی شروع می شود که به خاطر برگشت اسید معده در نتیجه تغییرات هورمونی بارداری هست.

طولانی ترین بارداری در آمار گزارش شده پزشکی ۳۷۵ روز (به جای ۲۸۰ روز) است.

از آنجا که جریان خون در دوران بارداری افزایش می یابد، گاهی خونریزی لثه نیز دیده می شود.

هفته ۱۳ بارداری چند ماهگی بارداری است؟

در هفته ۱۳، شما ۳ ماه است که باردار هستید.

خانم دکتر فاطمه ارشادی، متخصص زنان، زایمان و نازایی در مورد این هفته از بارداری اظهار کرد: در مورد اینکه تمام علائم بارداری با افزایش سن بارداری بهبود پیدا می کند و تهوع و استفراغ از بین می رود در مورد اکثر خانم ها صادق نیست در خیلی موارد تهوع و استفراغ تا هفته شانزدهم بارداری هم ادامه دارد.

اندازه جنین در هفته ۱۳ بارداری

در این هفته نی نی شما به اندازه هلو است

این هفته آخرین زمان برای انجام غربالگری مرحله اول بارداری است. بنابراین اگر هنوز آن را انجام نداده اید، عجله کنید. کودکان از اینکه به سه ماهه دوم یعنی هفته سیزدهم بارداری رفته اید بی خبر است. با خوشحالی درون رحم دست و پا می زند ولی ممکن است شما آن را حس نکنید. همچنین بند ناف به سرعت در حال حرکت به داخل شکم است. روده ها در حال ساختن پرز برای خود هستند تا به هضم غذای او بعد از تولد کمک کنند. پانکراس انسولین ترشح کرده و بیست جوانه دندان کوچک زیر لثه ها شکل گرفته است.

تغییرات جنین

بسته بودن پلکهای جنین در هفته سیزدهم بارداری چشم های جنین در این مرحله باز نیستند. پلکهایش برای محافظت در مقابل مواد ریز بسته شده اند.

تشکیل تارهای صوتی در هفته سیزدهم بارداری

در هفته سیزدهم بارداری صدای خنده، گریه و اولین کلمات با تشکیل تارهای صوتی شنیده می شود.

اندازه بزرگ سر در هفته سیزدهم بارداری

سر بزرگ جنین شروع به متعادل شدن نسبت با بقیه بدن می کند. در حال حاضر، سر او تقریباً نیمی از کل چارچوب بدن او می باشد.

حقایقی در مورد فرزند شما در هفته سیزدهم بارداری فرزند شما در این هفته حدود ۷.۴ سانتی متر طول دارد و تقریباً به اندازه یک آلو است و وزن آن حدود ۲۳ گرم است. جنین می تواند غذایی که مادر می خورد را مزه کند و این مسئله ممکن است بعدها در تمایلات غذایی او در زندگی تاثیر بگذارد. بنابراین در غذاهایی که مصرف می کنید دقت داشته باشید.

تارهای صوتی فرزند شما در این مرحله شروع به رشد می کنند.

توصیه ها در هفته سیزدهم بارداری

- می توانید از هم اکنون در کلاس های بارداری و آمادگی زایمان شرکت کنید. این کلاس ها بسیار پرفرودار هستند. همچنین از پزشک خود راهنمایی های لازم را کسب کنید. هدف کلاس ها این است که شما را بیشتر با مراقبت های بارداری و فرایند زایمان آشنا کند و مهارت های شما را برای زایمان بهتر و سالم تر افزایش دهد. بنابراین نسبت به این کلاس ها بی توجه نباشید و حتما در آن ها شرکت کنید. - اگر آدم گرم مزاجی هستید و زود گرمتان می شود از لباس هایی استفاده کنید که از پارچه های طبیعی مانند نخ و کتان درست شده اند. زیرا از این هفته به بعد ممکن است افزایش دمای بدن را نیز تجربه کنید.

علائم طبیعی در هفته سیزدهم بارداری

- در این هفته پوست شما بیشتر از قبل حساس می شود. به همین دلیل برای جلوگیری از آسیب به پوست از کرم های ضد آفتاب مناسب پوستتان حتی در خانه استفاده کنید تا از عوارضی مانند کلوآسما (رنگین شدن بیش از حد پوست یا همان لکه های بارداری) جلوگیری کند.

- بد نیست بدانید ۳ ماهه دوم جز بهترین قسمت های دوران بارداری از نظر راحتی و موارد دیگر می باشد، پس از این دوران لذت کافی را ببرید. ممکن است بعضی خانم ها علائم سه ماهه اول را تا چند هفته دیگر نیز داشته باشند.

سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری

سقط جنین به معنی افتادن بچه تا قبل از هفته بیستم بارداری است. بعد از هفته بیستم بارداری، در صورت از بین رفتن نوزاد از نظر پزشکی یک نوزاد مرده متولد می شود. احتمال سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری ده درصد می باشد. متأسفانه، با اینکه در بارداری دوم بعد از سقط احتمال سقط جنین مشخص نیست، اما مادر از نظر روحی و جسمی بیشتر از بارداری اول نگران است.

دلایل سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری:

سقط جنین در سه ماهه دوم بسیار نادر و اتفاقی غیر قابل انتظار می باشد. در صورت سقط در این زمان، خانم باردار در این حالت به توجه زیادی نیاز دارد و بارداری های بعدی او نیز در معرض خطر هستند. به طور کلی سقط در سه ماهه دوم به دلایل زیر اتفاق می افتد:

- مشکلات کروموزومی:

مشکلات کروموزومی یکی از مشکلات اصلی سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری است. اگرچه ممکن است این مشکلات در سه ماهه اول بارداری هم وجود داشته باشند، اما در سونوگرافی معمولی قابل تشخیص نیست. در بیشتر موارد، جنین خود به خود سقط می شود که در سه ماهه اول بارداری مشخص نمی شود.

- دهانه رحم نامناسب:

دهانه رحم نقش مهمی در بارداری ایفا می کند. پس از باردار شدن، دهانه رحم نرم می شود و بسته می ماند. بنابراین جنین داخل رحم در امان است تا زمانی که وقت زایمان فرا برسد. اگر دهانه رحم نامناسبی داشته باشید، در سه ماهه دوم بارداری دهانه رحم گشاد می شود و باعث سقط جنین خواهد شد.

دلایل دیگر سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری عبارتند از:

عفونت در اندام تناسلی

قلب معیوب جنین

ترومبوفیلی

کنده شدن جفت

هشدارها در هفته سیزدهم بارداری

در سه ماهه دوم چنانچه دچار علائم زیر شدید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید:

- تهوع و استفراغ شدید:

گاهی حالت تهوع به اندازه ای شدید است که باید به پزشک مراجعه کنید.

- خونریزی شدید:

ممکن است نشانه سقط جنین باشد.

- درد کمر یا شکم:

بیش از سه چهارم زنان باردار در طی این دوران و معمولاً در اواخر بارداری دچار کمردرد می شوند که چند ماه پس از زایمان بهبود می یابد. اما گاهی ممکن است نشانه باز شدن دهانه رحم جهت زایمان زود رس باشد. انقباضات بیشتر از ۶ بار در هر ساعت و طولانی یکی از نشانه های زایمان زود رس است.

- خروج مایه از واژن:

خروج مایه از واژن گاهی نشانه پارگی پیش از موعد کیسه آب (علائم پارگی کیسه آب جنین) و زایمان زود رس می باشد.

تغذیه در هفته سیزدهم بارداری

- کودک شما به سرعت در حال رشد است. بنابراین در انتخاب مواد غذایی مصرفی خود محتاط باشید. از ویتامین ها، مواد معدنی، مواد مغذی و کالری دار برای کمک به رشد بهتر کودک تان استفاده کنید. در نیمه دوم بارداری، شما تنها به ۳۴۰ کالری اضافه در روز احتیاج دارید. پس از پرخوری که منجر به اضافه وزن بیشتر و زایمان سخت تر می شود، جلوگیری کنید.

- از مصرف پنیرهای نرم خودداری کنید. از خوردن پنیر فتا، بری و . . . اجتناب کنید مگر این که برچسب شیر پاستوریزه روی آن زده شده باشد.

- فکر می کنید چرا پزشکان آن قدر اصرار دارند که کافئین زیاد نخورید دلایل زیر را بخوانید تا متوجه این موضوع شوید:

کافئین یک ترکیب شیمیایی است که باعث تحریک دستگاه اعصاب مرکزی می شود. این ماده در انواع مختلف غذا و نوشیدنی ها مثل شکلات، چای، نوشابه و حتی در برخی از داروها یافت می شود.

مصرف چهار فنجان قهوه در روز می تواند باعث اختلال رشد و در نتیجه پایین بودن وزن نوزاد هنگام تولد شود.

کافئین از جفت رد می شود و به جنین می رسد و نیز وارد شیر مادر شده و در زمانی که نوزاد شما شیرخوار است او را بی قرار و بی خواب می کند. همچنین باعث تشنگی و مصرف بیش از حد آب و دفع بیش از حد آب می شود و دفع این آب، دفع کلسیم را به همراه دارد. در نتیجه کیفیت دندان ها و استخوان های نوزادان دچار اختلال می شود. (مواد غذایی حاوی کلسیم در بارداری)

ورزش در هفته سیزدهم بارداری

- اگر می خواهید احساس بهتری داشته باشید، بهتر است فعالیت خود را کمی افزایش دهید. البته این فعالیت ها نباید شما را بیش از حد خسته کند و بهتر است با توصیه پزشک انتخاب شوند. بهترین ورزش ها در دوران بارداری پیاده روی و شنا هستند.

- یوگا نیز ورزش دیگری است که می تواند به شما در شاد کردن روحیه تان و آمادگی بیشتر برای زایمان کمک کند.

نکاتی برای پدرها در هفته سیزدهم بارداری:

از آنجایی که درباره تغذیه و حمل نوزادان در این ۹ ماه به طور مستقیم کاری نمی توانید انجام دهید، سعی کنید به کسی که این کار را می کند توجه بیشتری داشته باشید و تا می توانید دوست داشتنان را به او نشان دهید. او لیاقت این توجه را دارد.

در هنگام چکاپ همراه او باشید. او ممکن است درباره سابقه خانوادگی شما اطلاعات لازم را نداشته باشد و این سابقه برای بیماری های ژنتیکی جنین مهم است. بنابراین حضور شما نزد پزشک کمک زیادی می کند. همچنین حضور شما باعث دلگرمی و آرامش همسران می شود.

# اخبار بانوان

## اولین مدافع سلامت مبتلا به کرونا در هرمزگان درگذشت

"آرزو باهو" پرستار و مدافع سلامت بیمارستان کودکان بندرعباس به دلیل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ درگذشت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان در پیامی درگذشت "آرزو باهو" پرستار و مدافع سلامت بیمارستان کودکان بندرعباس به دلیل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را تسلیت گفت.

در متن پیام دکتر حسین فرشیدی آمده است:

"یکی از نیکان خانواده بزرگ سلامت هرمزگان به دیدار حق شتافت. شهادت همکار عزیزمان "آرزو باهو" پرستار و مدافع سلامت بیمارستان کودکان بندرعباس به دلیل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ ، موجب اندوه و تالم فراوان گردید. زبان و کلام در توصیف غم از دست دادن همکاری پرتلاش و پرستاری نمونه و دلسوز، قاصر است. اینجانب ضمن عرض تسلیت به خانواده، دوستان و به ویژه همکاران آن عزیز سفر کرده و جامعه پزشکی استان هرمزگان، برای خانواده ارجمندش شکیبایی و برای روح بلندش بهشت برین و رحمت واسعه الهی آرزو می کنم."

"آرزو باهو" ۴۳ ساله و از پرستاران پرتلاش بیمارستان کودکان بندرعباس بر اثر ابتلا به بیماری کرونا و بروز عارضه ریوی در شامگاه چهارشنبه ۷ خرداد ۹۹ به شهادت رسید. وی اصالتاً اهل فین هرمزگان و از پرستاران مطرح و نمونه هرمزگان که در چندین دوره مختلف به عنوان پرستار نمونه در عرصه ملی انتخاب شده بود. وی ۱۷ سال سابقه خدمت داشت که پیش از بیمارستان کودکان در بیمارستان شریعتی مشغول بود و سپس در بخش NICU بیمارستان کودکان به خدمت ادامه داد. از وی یک فرزند دختر به یادگار مانده است.

## از اهدای مدال قهرمانی آسیا تا قدردانی وزیر از مجاهدت

### اولین شهید مدافع سلامت هرمزگان

طی مراسمی با حضور معاون وزیر بهداشت و درمان، استاندار هرمزگان، نماینده مردم هرمزگان در مجلس و جمعی از مسئولان استانی، "اسلام جاهدی" ورزشکار هرمزگانی مدال طلای مسابقات آسیایی پاراکانوی خود را تقدیم به خانواده اولین شهید مدافع سلامت هرمزگان تقدیم کرد.

معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بنده در اینجا حاضر شدم تا سلام و قدردانی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را به خانواده اولین شهید مدافع سلامت هرمزگان برسانم. قاسم جان بابایی با بیان اینکه فداکاری این بانوی هرمزگانی برای تمامی آحاد جامعه کشور قابل تقدیر و ستایش است، اظهار کرد: وی عزت و آبروی جامعه پزشکی و درمانی است و به‌واقع به معنای حقیقی از خودگذشتگی را نشان داد. وی با اشاره به اینکه از زمان شیوع کرونا در کشور نیز بالغ بر ۱۰ هزار نفر از کادر درمانی نیز به کووید ۱۹ مبتلا شدند و درصدی از این جمعیت نیز جان خود را در راه خدمت صادقانه و فداکارانه از دست دادند، اضافه کرد: خانم باهو فردی فداکار و مجاهدی خستگی‌ناپذیر بود که به‌واقع در استان هرمزگان تمامی افراد از تلاش‌های بی‌وقفه وی نیز می‌گویند.

جان بابایی با بیان اینکه با وجود شیوع کرونا همچنین افرادی از کار خود پا پس نکشیده و از جان خود گذشتند تا سلامت جامعه را حفظ کنند، عنوان کرد: وی در یکی از سخت‌ترین بخش‌ها به نام NICU نیز خدمت می‌کرد و حساسیت کارش بسیار بالا بود.

وی ادامه داد: آرزو باهو شهید راه خدمت بوده و با سربلندی جان خود را تقدیم کرد و لحظه‌ای با وجود تمامی مشکلات پا پس نکشید. معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همچنین با تقدیر از اقدام پهلوانانه اسلام جاهدی در تقدیم مدالش به این خانواده، گفت: پهلوان واقعی همچنین ورزشکارانی هستند که مدال با ارزش و افتخاری که سال‌ها برای به دست آوردنش زحمت‌کشیده را تقدیم این خانواده کرد تا درسی از اخلاق و قدردانی را به جامعه بدهد و به وجود چنین ورزشکارانی افتخار می‌کنیم.

در ادامه نماینده مردم هرمزگان در مجلس گفت: از طرف مردم این ضایعه دردناک را به خانواده شهید باهو تسلیت عرض می‌کنم و اطمینان می‌دهم که این شهادت و مجاهدت هیچ‌گاه از آذهان مردم هرمزگان پاک نخواهد شد. احمد مرادی با بیان اینکه این شهادت افتخاری برای استان هرمزگان بود و تعهد و شاخص فداکاری یک پرستار هرمزگانی را به همگان ثابت کرد، تصریح کرد: نام باهو دیگر در استان هرمزگان ماندگار شد و درس بزرگی بود برای ما تا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی جان کادر درمان خود را به خطر نیندازیم. وی با اشاره به اینکه این کار بزرگ نشان داد کادر درمان از جان خود می‌گذرد تا سلامت جامعه حفظ شود، خاطر نشان کرد: اقدام ورزشکار هرمزگانی اسلام جاهدی برگ زرینی در دفتر ورزش هرمزگان بود و قابل تقدیر و واقعاً زبان در مقابل این حرکت

زبان کوتاه از کلامی است.

همچنین استاندار هرمزگان با بیان اینکه از دست دادن این مجاهد خستگی‌ناپذیر امری است سخت و دشوار، افزود: به‌واقع باید افتخار کنیم به وجود همچنین کادر درمانی که با روحیه مثال‌زدنی و فداکارانه اینچنین پشتوانه سلامت مردم هستند. فریدون همتی با اشاره به اینکه رسالت کادر درمان به‌درستی انجام‌شده است و همه مردم خود را در این ضایعه غم‌انگیز شریک می‌دانند، تصریح کرد: مردم باید پروتکل‌های بهداشتی و هشدار مسئولان را جدی بگیرند تا اینچنین شاهد از دست رفتن کادر درمان نباشیم. وی ادامه داد: تنها عامل در افزایش مبتلایان کرونا در استان هرمزگان عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی است که باید این موضوع بیش‌ازپیش جدی گرفته شود. استاندار هرمزگان در پایان اقدام پهلوانانه اسلام جاهدی ورزشکار هرمزگانی در اهدای مدال به خانواده اولین شهید مدافع سلامت حرکتی قهرمانانه و ارزش آن را بالاتر از هر عنوان بین‌المللی دانست. در پایان نیز اسلام جاهدی مدال طلای مسابقات آسیایی پاراکانو خود را تقدیم به خانواده شهید آرزو باهو اولین شهید مدافع سلامت هرمزگان تقدیم کرد.

"آرزو باهو" از پرستاران پرتلاش بیمارستان کودکان بندرعباس بر اثر ابتلا به بیماری کرونا و بروز عارضه ریوی در شامگاه چهارشنبه ۷ خرداد ۹۹ جان به جان‌آفرین تسلیم کرد. وی اصالتاً اهل فین هرمزگان و از پرستاران مطرح و نمونه هرمزگان که در چندین دوره مختلف به‌عنوان پرستار نمونه در عرصه ملی انتخاب‌شده بود و سابقه ۱۷ سال خدمت در دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان را داشت.

## برادری در رشت خواهرش را به آتش کشید

پسر جوان در اقدامی ناموسی در محله سلیمانداراب رشت اقدام به آتش زدن خواهرش زد. در شرایطی که افکار عمومی از حادثه وحشتناک قتل رومینا اشرفی ۱۴ ساله در تالش رنجیده است، اکنون شنیده‌ها حکایت از آن دارد که چنین جنایتی هفته گذشته در محله سلیمانداراب رشت رخ داده است. بر اساس شنیده‌ها، برادر مقتول به دلیل دعوای ناموسی خانه و خواهر خود را به آتش می‌کشد که مقتول به دلیل جراحات وارده ناشی از سوختگی بالای ۹۰ درصد پس از یک هفته بستری بودن در بیمارستان روز گذشته جان می‌سپرد.

دستگیری برادر مقتول

گفته می‌شود برادر مقتول که عامل این اتفاق وحشتناک است در حال حاضر دستگیر شده و پرونده در جریان است.

## برگزاری رویداد تعاون ایونت به صورت آنلاین

سرپرست معاونت فناوری واحدهای فناور مرکز رشد جهاددانشگاهی هرمزگان از برگزاری رویداد تعاون ایونت به صورت آنلاین خبرداد.

حمید یاسی پور گفت: هدف از برگزاری این رویداد ایفای نقش در حوزه کارآفرینی و کسب و کارهای تعاونی و استفاده از ایده‌های کاربردی در محور ذکر شده است. وی عنوان کرد: رویداد تعاون ایونت با همکاری اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان برگزار می‌شود. یاسی پور تصریح کرد: برای ایجاد اکوسیستم کارآفرینی در حوزه تعاون بایستی این چنین رویدادهایی برگزار شود تا به ایجاد شبکه‌سازی و به اشتراک گذاشتن تجربیات افراد موفق در زمینه تعاون منتهی شود. سرپرست معاونت فناوری واحدهای فناور مرکز رشد جهاددانشگاهی بیان کرد: مجموعه جهاددانشگاهی با دارا بودن مرکز رشد و مرکز نوآوری و شکوفایی و مأموریت‌هایی که در حوزه توسعه نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها و نیز کارآفرینی‌ها در حوزه‌های مختلف در استان به عهده گرفته است به دنبال آن است که برای شکل‌گیری اکوسیستم‌هایی که باید به صورت تخصصی دنبال شود. در حال برگزاری رویدادها به شکل‌های مختلف می‌باشد که بتواند به هدف اصلی خود در چرخه صحیح کارآفرینی برسد. یاسی پور در پایان گفت: رویداد تعاون ایونت در تاریخ ۱۳ خرداد ماه سالجاری به صورت مجازی برگزار خواهد شد.

## پرونده ثبت جهانی بندرلنگه به عنوان شهر گلابتون

### دوزی تهیه می‌شود

مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: پرونده ثبت جهانی بندرلنگه به عنوان شهر گلابتون تهیه می‌شود. رضا برومند در بازدید از مرکز صنایع دستی شهرستان بندرلنگه، با بیان این مطلب گفت: سال گذشته بندرلنگه به عنوان شهر ملی گلابتون انتخاب شد که این انتخاب گام مثبتی برای معرفی جایگاه صنایع دستی و فرهنگ و هنر این استان بود. وی با اشاره به اینکه اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان به دنبال بالا بردن شاخص‌ها برای تسهیل در کسب عنوان جهانی است، افزود: بر همین اساس مستندات و پرونده بندرلنگه به عنوان شهر گلابتون دوزی برای ثبت جهانی در یونسکو تهیه شده است. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان ادامه داد: طی ماههای

آینده، یک ایمن صنایع دستی برای معرفی هر چه بیشتر این رشته در یکی از میدان‌های اصلی این شهر جانمایی و نصب می‌شود. وی با اشاره به اینکه یکی از اقدامات دیگر اداره کل نصب تابلوهای گردشگری است، افزود: برای شناسایی اماکن و مسیرهای گردشگری تابلوهای راهنمای گردشگری دو زبانه جهت ارائه خدمات مطلوب به مسافران و گردشگران نصب می‌شود. برومند ادامه داد: همچنین بروشور و کتابچه دوزبانه (فارسی - انگلیسی) برای معرفی بیشتر این شهر و رشته آماده شده که به زودی چاپ و منتشر می‌شود. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اضافه کرد: تمام تلاشمان در تحقق این امر است که شهر بندرلنگه به عنوان شهر جهانی گلابتون دوزی انتخاب شود. گلابتون دوزی نوعی رودوزی سنتی است که با نخ «گلابتون» انجام می‌شود و شهر بندرلنگه به واسطه هنرمندان بیشماری که در این رشته دارد از معروفیت بیشتری برخوردار شده است.

## یک قایق دراگون بوت در محوطه ساحلی پشت استانداری

### بندرعباس در آتش سوخت

یک فروند قایق از تیم دراگون بوت هرمزگان در آتش سوخت تا مشکلات ورزش اول هرمزگان بیشتر از گذشته شود.

مسئول روابط عمومی هیات قایقرانی هرمزگان گفت: یکی از سه قایق رشته دراگون بوت صبح امروز به دلایل نامعلوم در حوضچه قایقرانی بندرعباس بطور کامل در آتش سوخت.

فهیمة قرائی پور افزود: این آتش سوزی ۸۰ میلیون تومان خسارت بر جای گذاشت. وی گفت: نبود یک فضای اختصاصی برای قایقرانی و نداشتن یک حصار مناسب برای نگهداری تجهیزات این رشته ورزشی از مشکلات این رشته قایقرانی در استان است. مسئول روابط عمومی هیات قایقرانی هرمزگان گفت: رشته دراگون بوت در هرمزگان بیش از ۳۰۰ ورزشکار آقا و خانم دارد که پیش از این با وجود سه قایق مشکلات فراوانی برای در اختیار گذاشتن این قایق‌ها داشتیم و اکنون به فاجعه تبدیل شد. قرائی پور گفت: این قایق‌ها وارداتی بود و در کشور تولید نمی‌شود. وی افزود: تاکنون چندین مکان توسط مسئولان برای تمرینات قایقرانی در نظر گرفته شده است که هیچ کدام از این اماکن فضای اختصاصی قایقرانی نبوده و مشکلاتی از جمله نداشتن برق، آب، سالن، رختکن و سرویس بهداشتی بوده و پس از پیگیری‌های فراوان حتی اجازه دیوارکشی (فنس کشی) نیز داده نشد. مسئول روابط عمومی هیات قایقرانی هرمزگان در پایان گفت: رشته قایقرانی هرمزگان با داشتن ملی پوشان زیادی و کسب مدال‌های فراوان در سال‌های اخیر به ورزش اول هرمزگان تبدیل شده است، اما نداشتن یک پیست مناسب بزرگ‌ترین دغدغه ورزشکاران این رشته ورزشی است.

## مسلم عاشوری رئیس هیئت کونگ فو شهرستان بندرعباس:

### درخشش بانوان کونگ فو کار بندرعباسی در مسابقات

### مجازی خوش درخشیدند

مسلم عاشوری رئیس هیئت در این باره گفت: باشیوع وپروس کرونا و ادامه داشتن آن برای آمادگی جسمانی ورزشکاران و تقویت روحیه آنها تصمیم به برگزاری مسابقات مجازی گرفتیم که با استقبال بی نظیر بانوان کونگ فو کار مواجه بود.دوی در ادامه بیان کرد: با کمک مسئول برگزاری مسابقات بانوان شهرستان بندرعباس سرکارخانم سهیلا صبوری استاد برجسته استان و همراهی اعضای هیئت رئیسه توانستیم بعد از برگزاری مسابقات مجازی آقایان مسابقات بانوان را به نحو مطلوب برگزار کنیم که رضایتمندی کامل ورزشکاران و خانواده‌های آنها را به همراه داشت. دمسلم عاشوری در پایان گفت: نتایج مسابقات مجازی کونگ فو بانوان شهرستان بندرعباس به شرح ذیل است: در بخش نونهالان از باشگاه هفت تیر آتنا اروانه مقام اول ، سحرناز شهرکی مقام اول ، نازنین فاطمه گردکانی مقام اول ، تینا علی نسب مقام دوم - از باشگاه بازنشستگان کشوری نازنین فاطمه حسین زاده مقام اول ، نیایش رحمانی مقام اول ، سدنا انصاری مقام اول - از باشگاه نخل آب دایانا گل مرادی مقام اول و یلدا ارژنگ مقام دوم را کسب نمودند. در بخش نوجوانان از باشگاه هفت تیر فاطمه گردکانی مقام اول ، نرجس خوشنود مقام اول ، هنگامه امامدادیان مقام دوم ، مهلا رستاخیز مقام دوم ، مانده حیدریان مقام دوم ، سحر مسافری مقام اول ، عارفه دهقانی مقام دوم ، از باشگاه بازنشستگان کشوری مهرناز شهرکی مقام اول ، از باشگاه نخلاب مطهره رنجبری مقام دوم ، لیا سالار حسینی مقام اول را کسب نمودند. در بخش جوانان از باشگاه هفت تیر فاطمه سرتمکی مقام اول ، پرنیان برگزیده مقام اول ، از باشگاه بازنشستگان کشوری سنگرزاده مقام اول ، زهرا احمدی مقام دوم ، نگار رحمانی مقام دوم ، از باشگاه نخلاب سما کهن سالاری مقام اول و در بخش بزرگسالان فاطمه پناهلو مقام اول و الهام سالاروند مقام دوم را کسب نمودند.

# زنجره نا تمام زن کشی مرد جوانی در رودان با اسلحه شکاری ، همسرش را کشت



زن ۲۲ ساله ای در دهستان آبنما رودان با شلیک گلوله اسلحه شکاری از سوی همسرش، جان خود را از دست داد. همسری که پس از ارتکاب قتل، از صحنه متواری شد. دوشنبه بود و سکوت ظهرگاهی. کوچه و پس کوچه های روستا خلوت بود و کسی نمی دانست که در یکی از این خانه ها، زن جوانی نیاز به کمک دارد و تا دقایقی دیگر کشته می شود. تا اینکه صدای شلیک گلوله، سکوت روستا را شکست. اهالی سراسیمه وقتی به خانه ای که تیراندازی در آن رخ داده بود رفتند با پیکر غرق در خون زن جوانی روبرو شدند که نامش کوثر است و مدت ها بر اثر اختلاف با همسرش، نزد مادرش زندگی می کرد.

بازگشت به خانه با صورت کبود محمد یکی از اهالی روستا در خصوص این حادثه گفت: "کوثر و مجید حدود ۶ سال گذشته با هم ازدواج کردند که ثمره آن، دو دختر ۴ و ۶ ساله است و حدود ۴۵ روزی بود که کوثر به علت اختلافات خانوادگی از روستای خراچی به خانه مادرش در روستای آبنما آمده بود."

دل تنگ و بی قرار دخترانشان بود که نزد مادر شوهرش در خراچی بودند اما از زندگی مشترک نیز به ستوه آمده بود و مانند دو همسر قبلی مجید، قصد جدایی داشت. وی با میانجیگری بزرگان، به امید دیدن فرزندانش به همراه همسر راهی خراچی شد.

تقریباً یک هفته قبل از حادثه، مجید و برادرش به بهانه صلح و آشتی، کوثر را راضی کردند به منزل برگردد، او توانست در چند دقیقه دخترانش را ببیند و آنها در آغوش بگیرد اما متأسفانه در این دیدار، بحث آنها بالا گرفت و کوثر با صورت کبود به منزل پدریش در آبنما برگشت.

دیداری خونین نگران آینده دو فرزندشان بودیم، با دو طرف صحبت کردم و قرار بر این شد باز آنها باهم حرف بزنند و به سر زندگی شان بگردند.

زن جوان آن روز به منزل خاله اش رفته که نزدیک خانه پدر و مادرش بود.

ساعت ۱۰ و نیم دوشنبه ۵ خرداد ماه، مجید به آنجا رفت و بیرون از منزل باهم حرف زدند اما این دیدار منجر به دعوا و درگیری لفظی بین آنها شد و مجید با عصبانیت از محل دور شد تا آنکه در ساعت ۱۲ و نیم با اسلحه شکاری به محل برگشت."

کوثر به همراه دختر خاله هایش در خانه بودند که پس از شنیدن صدای در، به درون حیاط رفت، اما با دیدن

همسرش که لوله اسلحه به طرفش گرفته بود شوکه شد، از ترس با فریاد و جیغ به درون خانه دوید، در آن لحظه کسی فکر نمی کرد که او برای کشتن همسرش به این جا آمده باشد بلکه می خواهد با تهدید اسلحه، کوثر را مجبور به برگشتن به خانه کند. اما لحظه ای بعد زن جوان در یکی از اتاق ها غرق در خون شد...

وی با عصبانیت، بدون اعتنا به فریاد و خواهش اطرافیان، اولین گلوله را به سمت همسرش که در حال فرار بود شلیک کرد ولی به چارچوب در ورودی منزل برخورد کرد، او به سمت زن دوید و گلوله دوم را شلیک کرد که متأسفانه این بار به کوثر برخورد کرد و نقش بر زمین شد. فرار از صحنه جرم

خانواده کوثر با شنیدن صدای شلیک گلوله اول، با دلهره و اضطراب از خانه بیرون آمدند تا ببینند صدا از کجا بود که در همان لحظه مجید اسلحه به دست را دیدند که آشفته و پریشان در حال خارج شدن از منزل بود.

"باورشان نمی شد که مجید چنین کاری کرده باشد، هر چند او در خرید و فروش مواد مخدر بود ولی هیچوقت به

همسرش که لوله اسلحه به طرفش گرفته بود شوکه شد، از ترس با فریاد و جیغ به درون خانه دوید، در آن لحظه کسی فکر نمی کرد که او برای کشتن همسرش به این جا آمده باشد بلکه می خواهد با تهدید اسلحه، کوثر را مجبور به برگشتن به خانه کند. اما لحظه ای بعد زن جوان در یکی از اتاق ها غرق در خون شد...

وی با عصبانیت، بدون اعتنا به فریاد و خواهش اطرافیان، اولین گلوله را به سمت همسرش که در حال فرار بود شلیک کرد ولی به چارچوب در ورودی منزل برخورد کرد، او به سمت زن دوید و گلوله دوم را شلیک کرد که متأسفانه این بار به کوثر برخورد کرد و نقش بر زمین شد. فرار از صحنه جرم

خانواده کوثر با شنیدن صدای شلیک گلوله اول، با دلهره و اضطراب از خانه بیرون آمدند تا ببینند صدا از کجا بود که در همان لحظه مجید اسلحه به دست را دیدند که آشفته و پریشان در حال خارج شدن از منزل بود.

"باورشان نمی شد که مجید چنین کاری کرده باشد، هر چند او در خرید و فروش مواد مخدر بود ولی هیچوقت به

ذهنمان خطور نمی کرد که دست به قتل بزنند. برادر کوثر به همراه چند نفر دیگر سد راه فرار او شدند اما مجید در یک لحظه غفلت خانواده پا به فرار گذاشت، کوثر در همان لحظه اصابت گلوله، جانش را از دست داده بود."

تشکیل پرونده قتل پس از تایید مرگ توسط کادر اورژانس، پرونده قتل تشکیل و پای پلیس به این منزل باز شد. ماموران بلافاصله در صحنه جنایت حضور یافتند و در تحقیقات اولیه متوجه شدند قاتل به خاطر اختلافاتی که با خانواده همسرش داشته مرتکب این جنایت شده که پس از تیراندازی با اسلحه شکاری از محل گریخته است.

"جسد کوثر در ساعت حدود ۲ و نیم ظهر به سردخانه بیمارستان علی بن ابی طالب رودان منتقل شد."

خانه ابدی زن جوان، سه شنبه گذشته در آرامستان آبنما به خاک سپرده شد. دلش آرزوهای زیادی داشت و می خواست برای به دست آوردنش تلاش کند اما همسرش، با شلیک گلوله خشم، به زندگی او خاتمه داد. تلاش پلیس برای دستگیری قاتل ادامه دارد.

## خواب شب

موبایل و آیفون را کم کنید و تلویزیون و رادیو را با صدای کم استفاده نمایید. برخی از نوزادان با شنیدن صدای بلند نه تنها از خواب می پرند، بلکه تا مدت ها گریه می کنند و به خواب نمی روند و بی تابی می کنند. این ناشی از ترسیدن نوزاد از صدای بلند است. در این هنگام توصیه می شود مادر، نوزاد خود را در آغوش بگیرد و با محبت با او صحبت نماید، برایش شعر بخواند و شرایط را طوری فراهم کند که نوزاد احساس امنیت و آرامش کند. در آن هنگام است که نوزاد می تواند دوباره به خواب راحت برود.

"استفاده از گیاه بابونه" در طب سنتی گل بابونه را به عنوان تسکین دهنده گریه کودک معرفی می کنند. همچنین از این گل برای تسکین درد بیماری هایی نظیر درد دندان در آوردن، گوش درد، قولنج، اسهال و اضطراب نیز استفاده می شود.

نسیم جعفری - روانشناس کودک

دهند. تذکر: اگر چه روغن اسطوخودوس یا اسانس آن برای خواب راحت نوزاد بسیار مناسب است، اما ممکن است برخی نوزادان به این گیاه حساسیت داشته باشند. بنابراین به والدین توصیه می شود که ابتدا مقدار بسیار اندکی از آن را استفاده کنند. چنانچه در نوزاد حساسیتی ایجاد نکرد، می توانند مقدار بیشتری را استفاده کنند.

"عادت دادن نوزاد به خوابیدن در یک زمان مشخص" اگر چند شب متوالی، نوزاد خود را به خوابیدن در یک ساعت مشخص عادت دهید ساعت خواب او منظم می شود و خود به خود نوزاد با رسیدن به آن زمان مشخص، احساس خواب آلودگی می کند.

"کم سروصدا بودن محیطی که نوزاد خوابیده است"

اگر نوزاد بیش از حد به صدای بلند حساس است، سعی کنید محیط خانه را هنگامی که نوزاد خواب است آرام نگه دارید. صدای زنگ

اگر به هر دلیلی تمایل ندارید که نوزاد خود را شب ها و قبل از خواب به حمام ببرید، مثل ترس از سرماخوردگی نوزاد، می توانید قبل از خواب بالش و وسایل رختخواب نوزاد را به اسانس اسطوخودوس آغشته کنید. لازم به ذکر است که باید ملحفه ای تمیز روی بالش آغشته شده به اسطوخودوس بیندازید و سپس نوزاد خود را روی آن بخوابانید. تماس مستقیم پوست نوزاد با اسطوخودوس و اسانس آن ممکن است حساسیت هایی برای او ایجاد کند. اسانس اسطوخودوس آرامش بخش خوبی برای القای خواب به نوزاد محسوب می شود.

"ماساژ دادن نوزاد" بازی کردن با دست و پای نوزاد و انجام حرکات کششی به همراه ماساژ دادن او (ماساژ دادن نوزاد می تواند با چرب کردن بدن او همراه باشد) می تواند نوزاد را خسته کند و خواب را به او القا نماید. بنابراین والدین می توانند زمان کمتری را برای خواباندن نوزاد اختصاص

در خواب شب علاوه بر آرامشی که پس از خواب کافی شبانه برای نوزاد حاصل می شود، یادگیری بهتر و تعامل بیشتر با محیط نیز برای او ایجاد می گردد.

راه هایی برای خواباندن کوچولوها:

"حمام کردن نوزاد قبل از خواب شب"

نوزاد طی حمام کردن خسته شده و با سرعت بیشتری به خواب عمیق فرو می رود. همچنین آب گرم نه تنها نوزاد را آرام می کند، بلکه عضلات او را ریلکس می کند. اگر مادر بتواند طی استحمام، با آب گرم نوزاد را ماساژ هم بدهد برای نوزاد بسیار مطلوب می باشد. همچنین مادران خوش ذوق می توانند روغن اسطوخودوس را و بعد از حمام کردن به بدن نوزاد خود بمالند. این روغن نوعی شل کننده و ریلکس کننده طبیعی است که سبب القای خواب به نوزاد می شود. لازم به ذکر است که شامپوی معروف و رایجی که از قدیم برای نوزادان و کودکان استفاده می شود، از این روغن دارد.

# قتل در خانه پدری

## روایت اختصاصی از قتل رومینا اشرفی ۱۳ ساله

عامل مهم دیگری که او به آن اشاره می‌کند، باورهای فرهنگی است. می‌گوید: «متأسفانه نهادهای فرهنگی ما در این زمینه یا ساکتند یا به طور غیرمستقیم موضوعات خاصی را تبلیغ می‌کنند. مانند تبلیغ چندهمسری یا کودک همسری. مثلاً در خیابان ممکن است بیلبوردهایی را ببینید که روی آن نوشته بی‌حجابی زن به دلیل بی‌عزتی شوهر یا پدر و برادر اوست! این نوعی تبلیغ خشونت است که زن را به عنوان برده‌ای در دست مرد می‌پندارد که مرد باید به او امر و نهی کند. در واقع زن را مصلوب‌الاختیار می‌داند و مرد را تام‌الاختیار.

به هر حال در چنین تبلیغاتی وقتی یک مرد به عنوان ولی یک زن معرفی می‌شود، ممکن است چنین خشونت‌هایی را در برخی مردان تشدید کند. ضمن اینکه اصولاً خشونت خودش را بازتولید می‌کند».

او درباره کودک همسری می‌گوید: «براساس آمار در ایران بیش از ۳۰ هزار کودک همسری داریم و متأسفانه برخی از مسئولین از جمله یکی از نمایندگان زن مجلس اخیراً از این موضوع دفاع کرده بودند. نتیجه این دفاعیات همین اخبار ناگواری است که هر روزه شاهدش هستیم. علاوه بر آن ما به یک تجدید نظر جدی در بازنگری قانون نیاز داریم».

ورود دادستانی به قتل رومینا

معاون امور اجتماعی بهزیستی گیلان در پی قتل کودک ۱۳ ساله تالشی اعلام کرد: «به دلیل ماهیت جرم، دادستان مطابق با ماده ۵ قانون حمایت از کودک و نوجوانان به‌عنوان مدعی‌العموم ورود پیدا کرده است و بهزیستی نیز به عنوان سازمان دولتی مدافع حقوق کودکان، تمام تلاش‌های خود را جهت احقاق حقوق حقه کودک را جزء وظایف ذاتی خود می‌داند».

رضا جعفری افزود: «بهزیستی از همه ظرفیت‌ها و امکانات جهت تحقق این مهم استفاده خواهد کرد و در عین حال به دلیل ماهیت جرم و درگیری عاطفی و روانی و اجتماعی سایر اعضای خانواده، با هماهنگی دادستان نسبت به انجام حمایت‌های روانی-اجتماعی از سایر اعضای خانواده برای کاهش آسیب‌های روانی خواهد پرداخت».

وی گفت: «اورژانس اجتماعی شهرستان تنها پس از وقوع قتل از طریق مراجع رسمی در جریان واقعه قرار گرفت که عملاً کاری جهت حمایت از کودک مطابق با شرح وظایف رسمی و مصرح خود نمی‌توانست انجام دهد و چه بسا تماس با خط ۱۲۳ اورژانس اجتماعی قبل از بروز می‌توانست سرنوشت بهتری را برای کودک و خانواده ایشان رقم بزند که این خود نگاه فرهنگ مسئولیت‌پذیری از سوی همه آحاد جامعه را یکبار دیگر به همگان گوشزد می‌کند».

معاون امور اجتماعی بهزیستی گیلان تأکید کرد: «قتل دختر ۱۳ ساله توسط پدر در شهرستان تالش نمونه‌ای از نقض آشکار حقوق کودک توسط فردی است که بیشترین انتظار حمایت و پشتیبانی از او در جهت رشد، تربیت و پرورش صحیح کودک به دلیل فقر آگاهی و وجود باورهای متعصبانه بوده است که سبب جریحه‌دار شدن احساسات مردم شده است».

جعفری گفت: «خشونت‌هایی که در محیط خصوصی و چهاردیواری خانه و به دور از نظارت نهادها صورت می‌گیرد و چه بسا بسیاری از موارد گزارش نمی‌شود و به همان نسبت فرصت مداخله جهت جداسازی کودک از محیط آسیب و صدمه‌زننده به حیات کودک و انجام حمایت‌های لازم، به خوبی صورت نمی‌گیرد».

وی اضافه کرد: کودک‌آزاری یکی از آسیب‌های شایع در همه جوامع اعم از توسعه‌یافته یا در حال رشد است و کودکان در همه خانواده‌ها، فارغ از ویژگی‌های طبقاتی، درآمدی، تحصیلاتی، قومی و مذهبی، به دلیل وابستگی جسمی و مالی به سرپرستان، احساس تملک از سوی والدین نسبت به کودکان، عدم آگاهی والدین از شیوه‌های تربیتی، مشکلات زمینه‌ای مانند وجود تنش‌ها و اختلافات خانوادگی، ابتلا به سوءمصرف مواد و اختلال روانی در معرض مخاطرات انواع کودک‌آزاری اعم از جسمی، روانی، عاطفی، جسمی، غفلت و بی‌توجهی جنسی هستند.

رو تربیت می‌کردن که به یه جوون پناه نیاره. منم به خاطر انسانیت اونو فراری دادم. وقتی باباش رو دستگیر کردن، گفته اگه بیام بیرون زن و پسر کوچیکم می‌کشیم. حتی تهدید کرده بیاد بیرون من رو هم می‌کشد».

عموی رومینا هم به من زنگ زد و تهدیدم کرد با گلوله منو می‌زنه. سه چهار روزه رومینا رو دفن کردن اما حتی نتونستم سر قبرش برم. دختر خاله‌شم به من پیام داد و گفت قبل از اینکه شما فرار کنید پدر رومینا برانش مرگ موش خریده بود و بهش گفته بود خودشو بکشد. نمی‌دونم چقدر درسته. این پدر و دختر کلاً با هم اختلاف داشتن.

همون موقع که به دنیا اومده پدرش ناراحت بوده که چرا پسر نشده. اینا رو خود رومینا به من گفت. "

خواهر بهمن: رومینا پاک بود

خواهر بزرگ بهمن، همان کسی که رومینا به خانه‌اش پناه برده بود به «سازندگی» می‌گوید: «رومینا یه دختر پاک و معصوم بود. فکر نکردم با داداشم فرار کرده، برام مثل این بود که یه دختر بی‌کس رو پناه دادم. منم مثل دسته گل نگاهش داشتم. حتی پسر رو چند روز فرستادمش جای دیگه، گفتیم این دختر امانته اینجا. به داداشم گفتیم هر وقت رسمی زنت شد بیا، غیرتم قبول نمی‌کرد باهم باشن».

خواهر بهمن اما پرده از رازهایی برمی‌دارد، رازهایی مگو که متأسفانه قابل انتشار نیست و اثبات آنها سخت. موضوعی که موجب می‌شود وقتی پدر رومینا به دنبالش می‌آید، خواهر بهمن سیلی محکمی به گوش پدر رومینا می‌زند. او از رازهایی که رومینا پیش او بوده می‌گوید: «می‌گفتم با مادرت تماس بگیر، قبول نمی‌کرد. می‌گفت نمی‌خوام هیچ‌کدومشون رو ببینم. به پدری که ده بار داس گذاشته پای گلوئی من چی باید بگم آجی».

او به سن و سال رومینا هم اشاره می‌کند: «من به رومینا گفته بودم که سنت کمه، ۱۳ سالته، ببرم تحویل بابات بدم، یکی دو سال بمون بعد ما میایم خواستگاری. اما می‌گفت من راضیم خودمو بکشم اما برنگردم خونه. هرکاری کردم قبول نکرد. اگه یه درصدی می‌دونستم باباش این کارو می‌کنه، به خدا قسم خودمو می‌کشتم اما به باباش تحویلش نمی‌دادم».

با لباس عقد کشته شد

حالا چند روزی هست که رومینا در خاک خفته. پدر در بازداشت است و مادرش سیاه‌پوش و عزادار. مادری که هیچ حرفی از او مطرح نیست و حتی در اعلامیه‌ی عجیبی که برای مجلس ختم رومینا منتشر شده هم هیچ نام و نشانی از او نیست. یکی از اقوام رومینا اما از حال و هوای مادرش به «سازندگی» می‌گوید: «مادرش حالش خوب نیست، ه

ر روز می‌ره سر خاکش. از شوهرشم انگار شکایتی نکرده، درگیر مراسم هفت رومینان. پدرش خیلی سختگیر بود. من شنیده بودم تهدیدش کرده بود که اگه خودکشی کنه بهتر از اینه که بخواد زن این پسره بشه. البته بعضیا میگن به خاطر سنی بودن بهمنه، اما من اینو از خانواده نشنیدم، به نظرم مخالفتشون دلیل دیگه‌ای هم داشته که خصوصیه. رومینا خیلی از پدرش می‌ترسید، آخرشم که برگشت خونه با همون لباس عقد کشته شد».

خشونت در جامعه بازتولید می‌شود

این اولین باری نیست که دخترکی کم‌سن و سال، قربانی خشونت خانگی و ناموسی می‌شود؛ قتلی که که براساس قانون چون به دست پدر اتفاق افتاده است،

او قصاص نمی‌شود و قصاص تبدیل به دیه و تعزیر خواهد شد. علیرضا شریفی یزدی، جامعه‌شناس، در تحلیل وقوع و تکرار چنین حوادثی به «سازندگی» می‌گوید: «مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد از قتل‌ها در ایران، قتل‌های ناموسی هستند؛ اما به دلیل ملاحظات خانوادگی و محیطی با چنین نامی در مجامع قضایی ظهور پیدا نمی‌کنند.

مطالعات همچنین نشان می‌دهد تعداد قابل توجهی از جمعیت مردم ایران به یک یا چند اختلال روانی دچارند و میزان مراکز که این موارد را درمان می‌کنند هم بسیار اندک است. حرفم این است که اختلالات روانی نقش مهمی در بروز چنین حوادثی دارند؛ به ویژه اضطراب و ناتوانی در کنترل خشم. روشن است که اگر کسی سلامت روان داشته باشد، حتی در مقابل فجیع‌ترین کارها هم دست به چنین اعمال وحشتناکی نمی‌زند. حتماً این فرد یک یا چند اختلال روانی را با خودش حمل می‌کند».

گزارش اختصاصی «سازندگی» از ماجرای قتل فجیع رومینا، دختر ۱۳ ساله تالشی به دست پدرش، به روایت بهمن، جوان ۲۸ ساله‌ای که دخترک با او فرار کرده بود و همچنین برخی از اقوام نزدیک آنها

مریم لطفی: «از موقعی که رومینا ۹ سالش بود، از همون موقع عاشقم بود. البته منم دوستش داشتم، بعد از چند وقت ارتباطمون تلفنی شد، وقتی که ۱۱ سالش شده بود. دو سال تلفنی حرف زدیم. توی همین دو سال به من گفته بود که پدرم منو اذیت می‌کنه. بعد از یه مدت هم به من گفت بیا دنبالم منو با خودت ببر. به من پناه آورده بود. من بهش گفتم سنت کمه، اما قبول نکرد. منم یه نفر رو فرستادم سراغ پدرش که بهش بگم دوستش دارم. اما پدرش گفت من به سنی جماعت دختر نمی‌دم. جرم من فقط اهل تسنن بودنمه». این‌ها را بهمن می‌گوید؛ بهمن خاوری ۲۸ ساله، اهل روستای حویق در تالش. همان جوان عاشق‌پیشه‌ای که می‌گوید دخترک را فراری داد.

داستان رومینا را از هر طرف که بخوانی سیاه است؛ دختر ۱۳ ساله‌ی تالشی که به سودای عشق مردی ترک خانه کرد و بعد که پدر او را پیدا کرد، در خواب با داس سرش را برید. به همین کوتاهی و سیاهی و تلخی. دخترکی که قرار بود با قربانی کودک‌همسری باشد و با قربانی خشم افسارگسیخته و بی‌منطق پدر. دخترکی که تقدیر، رنگ زندگی را برای او برنتابید و پیش از ۱۴ سالگی دست سرد مرگ به دست سنگی پدر بر گردنش نشست.

حالا بهمن، همان جوان عاشق‌پیشه، ناراحت است و این روزها دل پری دارد؛ می‌گوید: «وقتی یه پیرمرد ۷۰ ساله‌ی پولدار میاد یه دختر ۲۰ ساله رو عقد می‌کنه، چون پول داره جرم نیست. اما منی که این دختر رو دوست داشتم و می‌خواستم نجاتش بدم جرمه؟ وقتی رومینا رو فراری دادم بردمش خونه خواهر بزرگم. حداقل پنج شش روزی پیش ما بود. پدرش هم به هزار در زد و رفت شکایت کرد».

رومینا می‌گفت باباش کتکش می‌زده و موهاشو می‌کشیده. حتی به من گفته بود که پدرش معتاده و شیشه می‌کشد. پدرش از دست من شکایت کرده بود که آدم‌ریایی کردم. از پاسگاه به من زنگ زن، گوشی رو دادم به رومینا، خودش به مامورا گفت که چون بهمن رو دوست داشتم باهاش فرار کردم. بعد پدرش رفت آگاهی استاراً شکایت کرد. اونا سه روز دنبال من بودن. منم ترسیده بودم. بعد باباش قرار گذاشت بیاد من و رومینا رو عقد کنه. اما همه‌ش نقشه بود و پلیس خبر کرده بود. همه چیزم زیر سر شوهرخاله رومینا بود. به پدرش گفته بود دخترتو بگیر بکش ولی به یه سنی نده».

آن‌طور که بهمن ادعا می‌کند حتی عموی رومینا هم پیشنهاد قتل او را با پدرش مطرح کرده بود: «تو فامیلشون پدرشو تحریک کرده بودن که دخترش رو بکشد». اما ماجرا وقتی دلخراش می‌شود که در بین مردان خانواده رومینا، سن او و ماجرای ازدواج او در کودکی محلی از اعراب ندارد.

بهمن در مورد خانواده رومینا می‌گوید: «من اصلاً فکرمش رو هم نمی‌کردم که پدرش بخواد همچین کاری بکنه. اگه یه درصد این فکرو می‌کردم رومینا رو برنمی‌گردوندم پیششون. مطمئنم اگه من نمی‌رفتم دنبال رومینا خودکشی می‌کرد. همون روزی که پدرش نقشه عقد ما رو کشیده بود که بتونه ما دو تا رو بگیره، مادرش رو تهدید کرده بود که حتماً بیاد وگرنه می‌کشتم. مادرشم از رو ترس قبول کرده بود. اومد رومینا رو بغل کرد گفت ای‌شالا خوشبخت بشی. اما مامورا اومدن و ما رو بردن آگاهی. رومینا گفت نمی‌خوام برگردم خونه، اما اونا قبول نکردن. بعد من رفتم دادگاه و تبرئه شدم».

بهمن از روز حادثه می‌گوید: «وقتی از دادگاه برگشتم خونه یکی به من زنگ زد گفت رضا اشرفی، پدر رومینا زنشو با گلوله زده. من شوکه شدم. همون موقع خود رضا اشرفی اومده بود پشت خطم. اما بعد که من بهش زنگ زدم جواب نداد. بعد به گوشم رسید که با داس گردن دخترشو زده. انگار می‌خواستنه تو خواب خفه‌ش کنه، به یه بهونه‌ای زنشو فرستاده بوده حموم، درم از پشت قفل می‌کنه. بعد می‌ره سراغ دختر

. رومینا چقدر اصرار کرد به خونه برگردوننش. اما مامورای آگاهی گفتن چون سنش کمه باید این کارو بکنیم. اما همون روز که رومینا برگشت خونه باباش کشتش. "

بهمن قبول دارد که سن رومینا کم بوده و شاید آماده‌ی ازدواج نبوده است؛ با این حال می‌گوید: «خانواده باید جوری بچه

# با سر آشپز = شیرینی ناپلئونی



شیرینی ناپلئونی یک شیرینی با تاریخچه فرانسوی و تلفظ Mille-Feuille به معنی هزار برگ است. چون از خمیر چند لایه تولید میشود. جز شیرینی های سنتی فرانسه و هم خانواده شیرینی های لایه ای میلقو است.

یکی از شیرینی های معروف و محبوب در ایران، شیرینی ناپلئونی است که از لایه های نازک خمیر هزارلا و خامه قنادی تهیه میشود. رویه آن با خرده ها نان شیرینی پوشیده شده و با پودر قند تزیین میشود. همچنین برای پوشاندن رویه آن از کاکائو، آجیل خرد شده و آپسینگ هم استفاده میشود

مواد لازم:

خمیر هزارلا

پودر پسته به مقدار لازم

خامه زده شده یک پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا فر را روشن کنید و درجه ی فر را روی صد و هشتاد درجه بگذارید بیست دقیقه روشن باشد تا خوب گرم شود.

قبل از شروع شیرینی پزی روی سطح کار آرد بپاشیم تا خمیر به سطحمان نچسبد بعد خمیر هزار لا را روی سطح آرد پاشی شده بگذارید و روی خمیر هم آرد بپاشید توجه کنید بهتر است آرد را الک کنید و بعد روی خمیر و سطح کار بپاشید.

خمیر هزار لایه را باید با وردنه چند بار صاف کنید یعنی روی خمیر که بصورت یکپارچه است وردنه کشیده و آن را باز کنید و دوباره آن را لوله کنید و رویش وردنه بکشید و در هر مرحله که خمیر را بسته و دوباره باز می کنید روی خمیر کمی آرد بپاشید و بعد با وردنه به طول نیم تا یک سانت (هرچه قدر دوست دارید ضخامت شیرینیتان باشد) صاف کنید. کار وردنه کشی را سریع انجام دهید تا خمیر گرم نشود و خشک بماند. حالا با چاقو یا کاتر پیتزا بر ، دور خمیر را برنید ولی اضافه خمیرهایی که بریدید را دور نریزید .

کاسه ای ابتدا خمیر های اضافی را با دست خرد کنیم بعد با چاقو یا پشت قاشق به سطح بالای شیرینی ضربه بزنید تا بریزد بعد با یک چاقو شیرینی را از بغل نصف کنید بعد روی یک شیرینی خامه ی زده شده بزیم بعد نیمه ی دیگر شیرینی را بالایش میگذاریم و روی لایه ی بالایی هم خامه مالی کنیم  
حالا خرده خمیرهایی که در کاسه داریم را روی شیرینی ها بریزیم و برای تزیین روی آن پودر پسته بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

در این مرحله خمیر را به اندازه ای که میخواهیم از وسط برش بزیم معمولا مستطیل هایی به اندازه ی هشت سانت. کاغذ شیرینی را روی سینی فر قرار دهید و رویش آرد پاشیده و خمیر برش زده و اضافه خمیرها را روی آن گذاشته در فر بگذارید سینی فر بهتر است ده دقیقه قبل از آشپزی در یخچال خشک شود.  
سینی را در فر با دمای ۱۸۰ درجه بیست دقیقه باشد تا خمیر بپزد. بعد از ۲۰ دقیقه که خمیر را بیرون آوردیم بگذارید خشک شود بعد در

## ام اس در زنان - نشانه ها و علائم ام اس

پایین ممکن است در این علائم نقش داشته باشد. علائمی که زنان را تحت تاثیر قرار می دهد مشکلات قاعدگی، نشانه های مرتبط با بارداری و مسائل مربوط به یائسگی می باشد.

مشکلات قاعدگی از علائم خاص ام اس در زنان در زنان مبتلا به MS ممکن است علائم مربوط به بیماری در طول دوره پرودی افزایش پیدا کند که ممکن است به دلیل کاهش سطح استروژن باشد. علائمی مثل افسردگی، ضعف، عدم تعادل و خستگی پررنگ ترین علائمی است که در دوره پرودی تشدید می شود.

علائم مربوط به بارداری تحقیقات نشان داده که MS تاثیر روی بارداری ندارد. به این معنا که این بیماری بارداری و تولد فرزند سالم شما را تحت تاثیر قرار نخواهد داد. بر این اساس حتی علائم MS عموماً در طول بارداری بخصوص ۶ ماه پایانی بهبود پیدا می کند اما ممکن است بعد از زایمان مجدد عود کند.

یائسگی از علائم خاص ام اس در زنان در برخی از زنان، علائم MS بعد از یائسگی بدتر می شوند. همانند علائم قاعدگی ممکن است به علت کاهش میزان استروژن این اتفاق بیافتد. ممکن است هورمون درمانی به این بیماران کمک می کند اما این درمان که به HRT معروف است ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه، بیماری قلب و سکتة مغزی را افزایش دهد.

کنترل و درمان علائم ام اس در زنان تفاوت در علائم بیماری ام اس در زنان و مردان به تفاوت در سطح هورمون های آن ها بر می گردد. در هر صورت ام اس در زنان و مردان قابل کنترل بوده و می توان علائم آن را کاهش داد. برای مثال رعایت تغذیه مناسب، ترک دخانیات، ورزش کردن مداوم و پایبند بودن به مصرف داروهای درمانی در بلند مدت از اصول اولیه در کنترل بیماری است.

افراد مبتلا که برای درمان اقدام نمی کنند مشکلات حرکتی را بیشتر از دیگران تجربه می کنند. فرآیند درمان به تناسب نیازهای بیمار و شدت بیماری ممکن است با انواع داروها نظیر اینترفرون، گلاتیامر استرات، ناتالیزوماب، میتوکسانترون، فومارات دی متیل و... صورت بگیرد. در طب سنتی برای درمان این بیماری از خوراکی هایی نظیر زعفران، گیاه جنسینگ، گیاه گزنه، گیاه خرفه، گیاه شاهدانه استفاده می شود. همچنین استفاده از روش سلول های بنیادی و روش آوزون و اکسیژن تزایی از انواع درمان های موجود برای این بیماری است. در این حین توجه به وضعیت روانی بیمار، کمک به او برای کاهش استرس و رفتار و نحوه صحیح برخورد با بیماران ام اس از اهمیت بیشتری برخوردار است.

دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند.

بی حالی و افسردگی از علائم بیماری ام اس مبتلا به بیماری آزاردهنده ای نظیر MS. علاوه بر آسیب جسمی می تواند ابزاری برای شکنجه روحی فرد باشد. بسیاری از مبتلایان به ام اس، احساس افسردگی، تحریک پذیری و تغییرات خلق و خو را یکی از مشکلات رایج خود بیان می کنند.

افسردگی یکی از نشانه های بیماری ام اس است همچنین از علائم شایع بیماری ام اس می توان به این علائم اشاره کرد:

عدم هماهنگی بین کلمات در سخن گفتن سنگینی سر و بدن دیر هضم شدن غذا حساس و زود رنج شدن دیدن کابوس در برخی موارد

علاقه به خوردن غذاهای سردی بخش (اسیدی) مانند لبنیات مخصوصاً ماست و بستنی در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار عدم تحمل هوای گرم و آب گرم عدم تحمل آب سرد و هوای سرد

افسردگی و خودکوری انزوا طلبی و گوشه گیری ندانستن تعادل و لرزش هنگام حرکت

باری نکردن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن سرما سرما شدن استخوانهای بدن خصوصاً پاها.

چه کسانی در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار دارند؟ به طور کلی علاوه بر افراد عصبی و پراسترس بیشتر دو گروه اشخاص با رفتارهای غلط خود را در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار می دهند که شامل:

-افراد حساس و زودرنج به ام اس مبتلا می شوند این نوع افراد عموماً اشخاصی هستند فوق العاده حساس، زودرنج و عصبی و با کمترین ناملایمات از حالت عادی خارج شده و تعادل خود را از دست می دهند و ساعت ها فکر خود را مشغول کرده و به خود و دیگران پيله می کنند.

-افراد با طبع سردی به ام اس مبتلا می شوند افرادی هستند که از نظر ژنتیک دارای طبع سردی بوده و مدام از غذاهای سردی بخش (غذاهایی با pH اسیدی) به حد وفور استفاده می کنند و علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمبر هندی، ماست، قره قورت و امثالهم دارند.

علائم خاص بیماری MS در زنان علائم خاص این بیماری در زنان به نظر مربوط به سطح هورمون هاست. نوسانات هورمون های زنان و تستوسترون

این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید.

علائم مهم و اولیه بیماری ام اس کدامند؟ سرگیجه

این بیماران معمولاً در مستقیم حرکت کردن مشکل دارند. در واقع این عدم تعادل در کنترل حرکات معمولاً با پیشرفت تخریب سلول های عصبی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. به همین خاطر است که بسیاری از مبتلایان به MS برای راه رفتن نیاز به عصا دارند.

کاهش حافظه از علائم بیماری ام اس کاهش و ضعف حافظه، ناتوانی در تمرکز، صحبت کردن و مشکلات زبانی از اختلالات رایج در نتیجه ی پیشرفت MS است که البته خیلی وقت ها می تواند از علائم شروع این بیماری باشد.

اختلالات جنسی از علائم بیماری ام اس در بیماران مبتلا به ام اس در مراحل شدید، اختلالات جنسی یکی از شایع ترین اختلالات در نظر گرفته می شود.

این وضعیت که در بیشتر اوقات عرضه ای غیر قابل پیشگیری است، خیلی وقت ها یکی از علائم ابتلا به MS در نظر گرفته می شود.

اختلال در کنترل ادرار و مدفوع یکی از علائم ام اس بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع در بیماری MS دور به انتظار نیست. تقریباً ۸۰ درصد بیماران مبتلا به MS در کنترل ادرار و مدفوع خود مشکل دارند. این افراد معمولاً از احساس دفع ادرار مکرر و ناگهانی در عذاب هستند. مشکل آزاردهنده دیگر در این افراد، اسهال مداوم و اختلال کنترل تخلیه روده است.

دوبینی و تاری دید از علائم ام اس دوبینی یا همان اختلالات بینایی به دلیل حمله ی بیماری ام اس به سیستم عصبی و تاثیر بر روی عصب بینایی به وجود می آید و به طور شایع در مبتلایان به بیماری ام اس دیده می شود.

گزگز و مورمور شدن انگشتان بی حسی از نشانه های ام اس بی حسی و مورمور شدن مداوم که معمولاً صورت و دست ها و پاها را درگیر می کند، عرضه ی شایع بیماران مبتلا به MS است که به علت آسیب و تخریب سلول ها عصبی در مغز و نخاع ایجاد می شود. پاها شایع ترین بخش بدن برای بروز این عرضه اند.

بی حسی انگشتان بی حسی انگشتان یکی از نشانه های بیماری ام اس ضعف و گرفتگی عضلات از علائم بیماری ام اس است اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزاردهنده ی ام اس است. این اسپاسم ها معمولاً شدیداً دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر

شیوع بالای علائم ام اس در زنان نگرانی های زیادی را درباره علل و درمان این بیماری ایجاد می کند. بیماری MS یکی از بیماری های دستگاه ایمنی است که منجر به آسیب مغز و نخاع می شود. ام اس از جمله اختلالات عصبی شناختی است و بیشترین آسیب را بر عصب های بدن وارد می کند. شایع ترین سنین ابتلا به ام اس از ۲۰ تا ۴۰ سالگی است که ۷۰ درصد مبتلایان را شامل می شود. بنابراین لازم است که زنان جوان بیشتر درباره این بیماری بدانند و بتوانند از عود آن پیشگیری کنند.

اطرافیان نیز در مقابل باید رفتار صحیح با بیماران ام اس را بدانند.

ام اس یک بیماری است که اثر مستقیم بر روی سیستم عصبی دارد و کاهش حافظه، سرگیجه، اختلالات جنسی و افسردگی از علائم بیماری ام اس هستند. چه نشانه هایی علائم ام اس هستند؟ علائم ام اس چیست؟

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به ام اس هستند؟ نشانه های اولیه و مهم بیماری ام اس کدامند؟ پاسخ این سوالات و همه چیز در مورد بیماری ام اس را در ادامه این بخش از سلامت آوای دریا می خوانید.

بیماری ام اس چیست؟ مولتیپل اسکلروز (MS) یک بیماری مزمن است که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد، علائم آن از خفیف و متناوب تا شدید و دائمی می تواند خسته یا ناتوان کننده باشد در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای MS نیست، اما بسیاری از داروها و درمان های جایگزین در دسترس هستند. درمان MS معمولاً علائم بیماری را هدف قرار می دهد، زیرا علت آن شناخته شده نیست و علائم MS ناشی از فروپاشی ارتباط بین مغز و اعصاب است برای همین درمان کامل این بیماری فعلاً غیرممکن است و تنها تحقیقات و مطالعات انجام شده توانسته راههای برای کنترل و درمان علائم بیماری ام اس نتیجه بخش باشد پس با این اوصاف نسخه های پیشنهادی این بخش از سلامت نمناک روش ها و گیاهانی را معرفی می کند که برای درمان و کنترل علائم بیماری مولتیپل اسکلروزیس مفید خواهد بود.

این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده ( مغز و نخاع ) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند. پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند، که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود و در نتیجه فرمانی که از مغز صادر می شود براحتی به اعضا و ماهیچه ها نمی رسد و کار براحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده کل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقاً