

زنان شاخص

صدیقه دولت آبادی (۱۲۶۱-۱۳۴۰)



صدیقه دولت آبادی روزنامه‌نگار ایرانی و از فعالان انقلاب مشروطه و جنبش زنان در ایران است. او از بنیانگذاران انجمن مشروطه‌خواهان انجمن مخدرات وطن بود. همچنین، بعداً از نخستین فعالان حقوق زنان در ایران شد و نخستین نشریه زنان به نام «پارسی» را به نام زبان زنان منتشر کرد. دولت‌آبادی در سال ۱۲۶۱ خورشیدی در اصفهان به دنیا آمد. پدرش حاج میرزا هادی دولت‌آبادی و مادرش خاتمه بیگم نام داشت. پدرش از روحانیان متجدد آن زمان محسوب می‌شد. صدیقه دولت‌آبادی تحصیلات خود را در فارسی و عربی در تهران آغاز نمود، سپس تحصیلات متوسطه را در دارالفنون ادامه داد. پانزده ساله بود که با دکتر اعتضادالحکما ازدواج کرد، ولی ازدواجشان با شکست مواجه شد. در سال ۱۲۹۶ شمسی به همت او یکی از اولین دبستان‌های دخترانه، به نام «مکتب شریعات» تأسیس شد. صدیقه دولت‌آبادی در روز ۶ مرداد سال ۱۳۴۰ هجری شمسی در سن ۸۰ سالگی در تهران درگذشت. عده‌ای مقبره وی را پس از انقلاب ۱۳۵۷ ویران کردند.

برای خریدن وسایل خانه عجله نکنید

داشتن یک خانه شخصی برای اولین بار اتفاق مهمی است. دوست دارید هر چه سریع‌تر به خانه خود بروید و داشتن یک خانه برای خودتان را تجربه کنید؟ شما به جایی برای نشستن، خوابیدن و غذا خوردن نیاز دارید، بنابراین باید ابتدا چیزهایی که نیاز دارید را تهیه کنید. داشتن یک خانه منحصر به فرد و زیبا به یکباره اتفاق نمی‌افتد و نیازمند زمان، پشتکار و تمایل به زندگی در خانه‌ای بی‌نقص است. برای این هدف فقط لازم است مناسب‌ترین وسایل را انتخاب کنید.

بنابراین حتی اگر با وسایل وسوسه‌برانگیزی روبرو شدید، در لحظه تصمیم نگیرید، چرا که در غیر این صورت با آپارتمانی نه چندان دلچسب و با وسایلی گاه بی‌مصرف مواجه شوید.

همه وسایل خانه را با هم نخرید
این احتمال وجود دارد که با آمدن به خانه تازه، وسایلی هم از قبل داشته‌اید را به همراه بیاورید. این وسایل می‌تواند یک میز راحتی یا میزناهارخوری باشد. طبیعی است که شما چیزهایی مثل قهوه‌ساز، صندلی راحتی، میز پذیرایی یا حتی تخت نداشته باشید و قابل درک است که بخواهید هر چه زودتر خانه را از وسایلی پر کنید.

اما خریدن یکبارها وسایل خانه یک اشتباه بزرگ و حتی پرهزینه است. بهترین کار این است که فهرستی از وسایل مورد نیاز خود تهیه کنید و به ترتیب اهمیت آنها را خریداری کنید. اگر به شدت نیاز به یک میز راحتی دارید، این نیاز به معنای خریدن میز ناهارخوری، میز پذیرایی، صندلی و خردهریزهای دیگر در همان زمان نیست. بهتر است تا به یک خانه خالی وارد شوید تا اینکه با عجله وسایلی اشتباه بخرید.

فضاهای خالی را به سرعت پر نکنید
عجله در خریدن وسایل خانه قطعاً منجر به پشیمانی می‌شود. این قانون فقط در مورد مبلمان صادق نیست، فرش، لوستر، چراغ و وسایل تزئینی را هم شامل می‌شود. چیدمان یک خانه شبیه کنار هم قرار دادن قطعات یک پازل است. در

هماهنگ می‌کند و با استفاده از آنها موج‌های مثبت به ما می‌رسند. شاید وسیله تزئینی چیزی باشد که در سفری خانوادگی پیدا کرده‌اید یا خرت و پرت‌های قدیمی که با یک دوست خریده بودید. این واقعا مهم نیست که هر وسیله چه تاریخچه‌ای دارد، تا زمانی که وسایلی خانه انعکاس دهنده زندگی و سیر روزهای گذشته شما باشد. وقتی فقط از یک فروشگاه خرید می‌کنید، وسایلی که می‌خرید نشان دهنده سبک زندگی شما نیستند، بلکه انعکاس دهنده سبک فکری و هنری مدیر فروشگاه هستند.

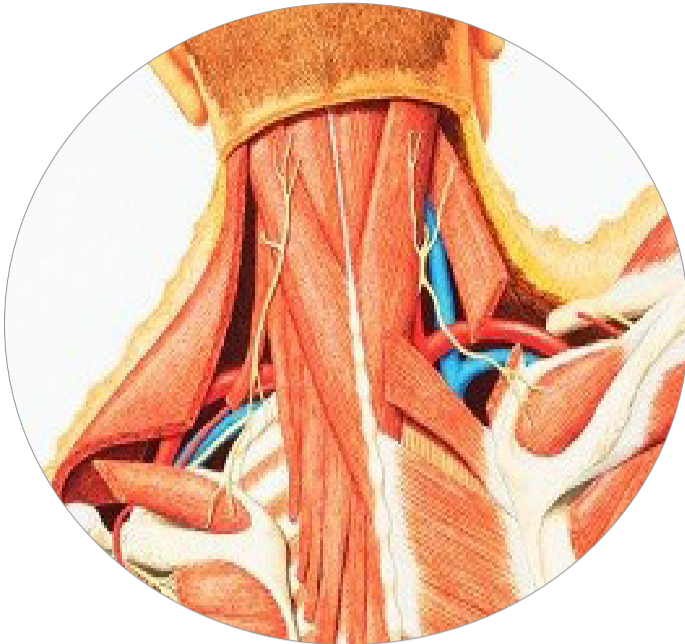
شروع بازی، الزاما قرار نیست تا جای درست را برای هر قطعه پیدا کنید. بهترین راه برای چیدن پازل، داشتن یک طرح چیدمان قبل از شروع کار است. به این ترتیب می‌توانید بهترین تصمیم را بگیرید که هر کدام قطعات در جای مناسب خود قرار داده شوند. داشتن برنامه و صرف زمان کافی در موقع خرید این فایده را دارد که احتمال خریدن جنس اشتباه و نامناسب را کاهش می‌دهد. پس عجله را کنار بگذارید تا پشیمان نشوید.

همه وسایل مورد نیاز را از یک فروشگاه نخرید
یکی از قوانین اساسی خرید کردن این است که همه چیز را از یک فروشگاه نخرید، نه مبلمان و نه لوازم تزئینی. برای تزئین هر اتاق باید زمان مخصوص خودش را صرف کرد ولی این با خریدن از یک فروشگاه و این اتفاق نمی‌افتد. وسایلی جانبی و تزئینی فضای خانه را با روحیه ما

آپارتمان خود می‌شوید، باید حتما طول عمر و کیفیت وسایلی را در نظر بگیرید. به عنوان مثال، وقتی یک میز راحتی می‌خرید باید از کیفیت آن مطمئن باشید. خریدن وسایلی با کیفیت نازل، به این معناست که به زودی نیاز به جایگزین خواهند داشت و همین در آینده یعنی هزینه‌های تازه. نه و لخرج باشید و نه خسب. اگر می‌توانید وسایلی بخرید که کیفیت خوبی دارند، این کار بکنید. وسایلی بی‌کیفیت را تشخیص دهید و فهرستی از چیزهایی که باید کیفیت لازم را داشته باشند، تهیه کنید.

آپارتمان خود می‌شوید، باید حتما طول عمر و کیفیت وسایلی را در نظر بگیرید. به عنوان مثال، وقتی یک میز راحتی می‌خرید باید از کیفیت آن مطمئن باشید. خریدن وسایلی با کیفیت نازل، به این معناست که به زودی نیاز به جایگزین خواهند داشت و همین در آینده یعنی هزینه‌های تازه. نه و لخرج باشید و نه خسب. اگر می‌توانید وسایلی بخرید که کیفیت خوبی دارند، این کار بکنید. وسایلی بی‌کیفیت را تشخیص دهید و فهرستی از چیزهایی که باید کیفیت لازم را داشته باشند، تهیه کنید.

آپارتمان خود می‌شوید، باید حتما طول عمر و کیفیت وسایلی را در نظر بگیرید. به عنوان مثال، وقتی یک میز راحتی می‌خرید باید از کیفیت آن مطمئن باشید. خریدن وسایلی با کیفیت نازل، به این معناست که به زودی نیاز به جایگزین خواهند داشت و همین در آینده یعنی هزینه‌های تازه. نه و لخرج باشید و نه خسب. اگر می‌توانید وسایلی بخرید که کیفیت خوبی دارند، این کار بکنید. وسایلی بی‌کیفیت را تشخیص دهید و فهرستی از چیزهایی که باید کیفیت لازم را داشته باشند، تهیه کنید.



صداهای ناهنجار در گردن را جدی بگیرید

صدای قرچ قرچ گردن از نظر پزشکی کریپتوس، یعنی شنیدن یا حس کردن صداهایی نظیر تق تق، قرچ یا ترق ترق در پوست یا مفاصل، نامیده می‌شود. کریپتوس نشان دهنده تجمع هوایی است که در فضای فشرده‌ای در مفصل یا بافت زیر پوستی محصور شده است. زمانی که تاندون یا عضله روی سطح استخوانی سر می‌خورد، باعث ایجاد صدایی نظیر صدای ترکیدن بادکنک می‌شود. در گردن این مورد زمانی رخ می‌دهد که مفاصل با چرخاندن گردن، سر می‌خورند. این امری طبیعی است. اگر صدای قرچ قرچ گردن با درد همراه بود، با پزشک خود مشورت کنید تا در صورت وجود مشکلاتی غیر طبیعی، تشخیصی صورت گیرد. این می‌تواند نشانه وجود آسیب دیدگی در رباط ها و یا برخی از غضروف های شل شده، باشد. بیماران دیگری که به التهاب تاندون و یا بورسیت مبتلا هستند نیز تجربه صداهایی نظیر قرچ قرچ گردن را داشته اند، اما اگر صدای قرچ قرچ یا ساییده شدن ناهنجارتر بود، ممکن است نشانه تغییراتی باشد که به دلیل آرتروز یا استئوآرتریت در مفاصل ایجاد شده است. کاهش دامنه حرکتی، سردرد، درد عضلانی و حساسیت به لمس، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن بازو، قرمزی پوست از علائم و نشانه های آن است. تا زمانیکه مراقبت های پزشکی مناسب را دریافت نکرده اید، گردن خود را ثابت و بی حرکت نگه دارید و از حرکات ناگهانی بپرهیزید.

پس وقت بگذارید و اجازه دهید وسایلی تزئینی و جانبی به مرور زمان یا به خانه شما بگذارند. **نابید هر چیزی را ارزان خرید** اغلب کسانی که به اولین آپارتمان خود نقل مکان می‌کنند، کم هزینه بودن وسایلی برایشان مهم است و به همین دلیل به دنبال وسایلی ارزان قیمت می‌گردند. قطعاً راهایی برای تزئین خانه با ارزان‌ترین قیمت وجود دارد، با این حال حتی اگر پول مسئله مهمی برای شماست، اما باید کیفیت را به خصوص برای اقلام بزرگ مدنظر قرار دهید. برای اینکه شما وارد اولین



یکی از راه های مهم برای مراقبت از سکنه مغزی شامل پیشگیری، به خصوص برای افراد در معرض خطر است. هر سکنه مغزی قابل پیشگیری نیست اما برخی از عوامل خطر قابل پیشگیری، شناخته شده است که می‌توان با تغییر در شیوه زندگی و عادات از بروز سکنه مغزی پیشگیری کرد.

کاهش فشار خون: کنترل فشار خون یکی از ساده ترین و البته موثرترین راه های کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی است. این در مورد کسانی که سابقه خانوادگی فشار خون دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال اگر یکی از والدین فشار خون بالاتر از ۹۰/۱۴۰ دارد، بقیه افراد خانواده باید تحت غربالگری فشار خون قرار گیرند. حتی اگر هزینه خرید دستگاه کنترل فشار خون بالا باشد، باز هم ارزش پیگیری وضعیت سلامت را دارد.

فعالیت فیزیکی: انجام ورزش های منظم، بازی های ورزشی، رفتن به باشگاه یا حتی پیاده روی در کشورهای توسعه یافته با کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی گره خورده است. فعالیت



پروین اعتصامی

بمقصدی نرسی تاری نیممائی مدار بیم ازین اسب بی فسار و لگام هر آن فروغ که از جسم تیره میطلبی ز جان طلب که بارواح زنده‌اند اجسام مگوی هر که کهن جامه شد ز علم تهیست که خاص نیز بسی هست در میان عوام به نیک جامه چو بیدانشی مناز که خلق ترا، نه جامه نیک ترا، کنند اکرام چو گرگ حبله گر اندر لباس چوپان شد شبان بگوی که تا چشم پوشد از اغنام چو وقت کار شود، باش چابک اندر کار چو نوبت سخن آید، ستوده گوی کلام

پیشگیری از بروز مشکلات مغزی با این توصیه ها

از اثرات مضر سیگار کشیدن پس از قطع سیگار در طول زمان می‌تواند معکوس باشد. اغلب، ترک سیگار بزرگسالان، توصیه عمومی ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مثل پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری در هر هفته است.

پیشگیری از بیماری های قلبی:

بیماری های قلبی و سکنه مغزی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. مشکلات ریتم قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی یک عامل خطر عمده برای سکنه مغزی محسوب می‌شود، اگر بدون درمان رها گردد. معاینات منظم قلبی، استفاده از داروها و تغییرات سبک زندگی خطر ابتلا به سکنه های مغزی ناشی از بیماری های قلبی را کاهش می‌دهد.

مدیریت دیابت:

به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و بیماری های عروقی مغز کمک کند. دیابت یک اختلال سوخت و ساز قند خون است و ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیاز به مدیریت دقیق سطح قند خون دارند که معمولاً با انسولین درمانی این کار انجام می‌شود. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیاز به مدیریت مصرف غذا، کنترل وزن و گاهی دارو درمانی برای حفظ سطح مطلوب قند خون دارند. ناگفته نماند که با توجه به آمارهای انجمن دیابت آمریکا، خطر ابتلا به سکنه مغزی در مبتلایان به دیابت یک و نیم برابر بیشتر از جمعیت عمومی است.

حذف الکل:

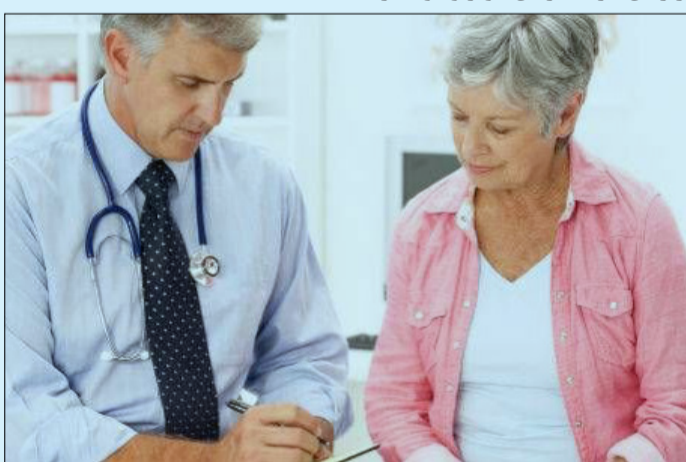
نوشیدن الکل حتی به میزان کم یا متوسط با افزایش فشار خون، خطر ابتلا به رایج ترین نوع سکنه مغزی یعنی سکنه مغزی ایسکمیک را افزایش میدهد.

دوری از استرس:

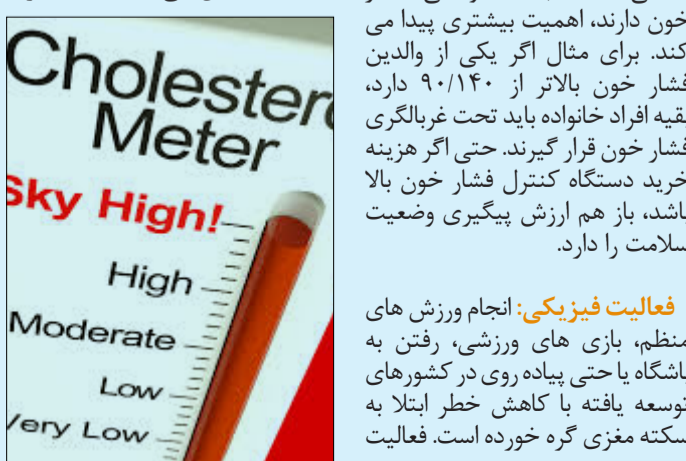
استرس می‌تواند یک عامل خطر عمده سکنه مغزی باشد و انهم با افزایش فشار خون، بیماری های قلبی، مدیریت اضطراب و استرس اغلب شامل یک رویکرد جامعه به رفتار و واکنش های احساسی است. استرس قابل اندازه گیری نیست و نیاز به یک رویکرد بلند مدت برای کنترل بهینه دارد.

کاهش سطح کلسترول:

کلسترول بالا می‌تواند به بیماری های قلبی و بیماری عروق مغزی کمک کند. این معمولاً در نتیجه یک رژیم غذایی با انواع چربی ناسالم بالا رخ می‌دهد. پایین آوردن کلسترول به یک رژیم غذایی با چربی متوسط، ورزش با شدت متوسط و گاهی دارو درمانی نیاز دارد.



دست دادن وزن با رژیم غذایی و ورزش به تنهایی دشوار باشد، گاهی اوقات، مکمل های کاهش وزن و یا جراحی برای کاهش وزن کمک کننده است.



Cholesterol Meter Sky High! High Moderate Low Very Low