آژیر

آسپرین دارویی کم‌نظیر

سپیده سلیمی

بخش اول

هر روز میلیون‌ها نفر از ما برای رفع درد، تب یا سرماخوردگی آسپرین می‌خوریم. اما امروز پزشکان دریافته‌اند که این قرص‌های ریز سفید فواید اعجاب‌انگیز دیگری نیز دارند. دانشمندان اثبات کرده‌اند آسپرین می‌تواند برخی از تغییرات ناشی از بیماری آلزایمر بر روی مغز را به تاخیر بیندازد و یا حتی از آنها جلوگیری کند. تاثیر آسپرین در رقیق کردن خون نیز یکی دیگر از ویژگی‌های آن است که موجب می‌شود روزانه عده زیادی از مردم که سابقه حمله قلبی یا سکته دارند و یا در شرایط پرریسک هستند از آن استفاده کنند. آسپرین حقیقتاً دارویی کم‌نظیر است. این دارو اولین‌بار بیش از ۱۰۰ سال پیش توسط یک تولیدکننده دارویی آلمانی به نام شرکت بایر تحت عنوان یک مسکن ساخته شد اما از آن زمان تاکنون فواید و خواص فراوان دیگری برای آن کشف شده است.

■ **خوردن آسپرین می‌تواند:**

۱- مانع بروز لخته‌های خونی در رگ‌ها شود. این پدیده که حتی ممکن است در افراد جوان و سالم نیز پس از چند ساعت بی‌تحرکی و اغلب طی پروازهای طولانی‌مدت با هواپیما روی دهد با مصرف یک عدد قرص آسپرین ساعاتی قبل از پرواز قابل پیشگیری است.

هر سال بیش از ۳۰ هزار مسافر طی پروازهای طولانی‌مدت به این عارضه دچار می‌شوند که در مواردی حتی به مرگ منجر می‌شود. به همین دلیل انستیتوی سلامتی سازمان هواپیمایی در بسیاری از کشورها مصرف ۷۵ میلی گرم آسپرین را ساعاتی قبل از پرواز و سپس روزی یک عدد تا دو الی سه روز پس از پروازهای طولانی را جهت پیشگیری از این عارضه توصیه می‌کنند. به این ترتیب می‌توان احتمال بروز این عارضه را تا یک‌سوم کاهش داد. اما اگر قبلاً آسپرین نخورده‌اید یا چنانچه از مشکلات معده مانند زخم معده رنج می‌برید حتماً پیش از مصرف آسپرین با پزشک خود مشورت کنید.

۲- به موفقیت تلقیح مصنوعی (IVF) کمک می‌کند.

مطالعاتی که در آرژانتین انجام شد نشان می‌دهند خوردن آسپرین به صورت مداوم می‌تواند احتمال موفقیت در تلقیح‌های مصنوعی (IVF) را تا حد چشمگیری افزایش دهد. این امر به دلیل جریان بهتر خون در رحم روی می‌دهد که به افزایش شانس بارداری می‌انجامد.

دانشمندان کشف کردند زنانی که حین عمل IVF روزانه ۱۰۰ میلی گرم آسپرین می‌خوردند ۱۷ درصد بیش از سایرین احتمال بارداری دارند. پروفسور ایان کرافت رئیس موسسه خدمات باروری لندن می‌گوید: «آسپرین به طور گسترده به منظور ممانعت از ایجاد لخته‌های خونی در جفت مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضمن آنکه به رفع نشانه‌های مسمومیت بارداری نیز کمک می‌کند.» مسمومیت بارداری که بر اثر بالا رفتن فشار خون روی می‌دهد موجب بروز تورم در بافت‌های بدن و دفع پروتئین از کلیه‌ها در ادرار می‌شود.

روز مادر
ملکه جشن‌های جهان

محبوب اربابی

در بین روزها و جشن‌های خاص در جهان، روز مادر جایگاه ویژه‌ای دارد و در همه کشورها تقریباً به یک شکل برگزار می‌شود: همه تلاش می‌کنند با دادن هدیه‌ای مادر خود را خوشحال کنند. هر چند در تمامی کشورها عده‌ای در این مورد هم‌عقیده‌اند که روز مادر به نمایشی صرفاً مادی تبدیل شده و هدف اولیه آن فراموش شده است. تاریخ و سنن برگزاری این جشن در کشورهای جهان متفاوت اما اصل آن در همه جا یکسان است: روز مادر برای بزرگ و کوچک موقعیتی است برای ابراز عشقی که نسبت به مادر خود دارند...

■ **روز مادر در آلمان**

بیش از ۷۵ سال است که روز مادر در دومین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. در این روز استثنایی اهدای گل بسیار اهمیت دارد... گل‌فروش‌ها این روز را «بی‌وقفه» کار می‌کنند! فرزندان از صبح کارهای خانه را انجام می‌دهند. ابتدا یک صبحانه عالی برای مادر به رختخواب می‌آورند، سپس او را به گردش می‌برند و با یک «شام خوب» روز را به پایان می‌رسانند.

■ **آمریکا**

آمریکایی‌ها در ابتدای قرن بیستم دومین یکشنبه ماه مه را رسماً روز مادر نام نهادند و در خلال جنگ جهانی اول آن را گسترش دادند. در این روز فرزندان به نزد مادر، مادربزرگ یا خاله خود می‌روند. کارت تبریک جایگاه ویژه‌ای دارد. کارت‌ها روی لبه شومینه یا روی بوفه ردیف می‌شوند با یک پیام اصلی روی همه آنها: «برای بهترین مادر، مادربزرگ یا خاله...» یا «دوستت دارم مادر...». صبحانه در رختخواب نیز جزیی از مراسم است. در این روز، مامان حق دارد تا ظهر بخوابد!

■ **مکزیک**

مکزیکی‌ها همیشه روز ۱۰ مه را برای مادران جشن می‌گیرند! آنها به مادرشان هدیه بسیار عجیبی می‌دهند: serenata. در نیمه شب ۹ مه جوان‌ها دور هم جمع می‌شوند و شروع به اجرای موسیقی خانه به خانه می‌کنند. آنها با گیتار آهنگ ویژه این روز را می‌نوازند و منتظر می‌مانند تا مادر عزیزشان در را به روی آنها باز کند، سپس آب میوه می‌نوشند و به خانه دیگری می‌روند و نغمه‌های شبانه را به افتخار مادر از سر می‌گیرند. معمولاً اجرای مراسم از ۱۱ شب تا ۶ صبح ادامه می‌یابد و به‌طور متوسط جوانان به ۱۷ خانه سر می‌زنند!

■ **اسپانیا**

جشن مادر اولین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. این روز موقعیتی است برای اهدای هدایای فراوان به مادر، به ویژه رفتن به رستوران با خانواده. مادر در این روز آشپزی نمی‌کند. رستوران‌ها نیز با اهدای یک شاخه گل به مادران، در این جشن سهیم می‌شوند! در این کشور بسیار کاتولیک ماه مه، ماه مریم مقدس نیز است. در دهکده‌های دورافتاده، اسپانیایی‌ها اغلب برای رفتن به کلیسا گل می‌چینند و گل‌ها را به مریم مقدس سمبل مقام مادری هدیه می‌دهند.

■ **انگلستان**

انگلیسی‌ها چهارمین یکشنبه بهار را برای مادران جشن می‌گیرند. Simnel Cake شیرینی مخصوص این روز است. دسته گل و کارت تبریک هدیه‌ای است که مادران حتماً از آن بهره‌مند می‌شوند.

■ **ایتالیا**

در ایتالیا روز مادر دومین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. ماه مه، ماه بزرگداشت مریم مقدس و مقام مادری است. بچه‌ها در این ماه در مدرسه کارهای دستی (دسته گل، نقاشی و...) درست می‌کنند و به افتخار مادرشان شعر و سرود می‌خوانند. در رادیو و تلویزیون، مردم صدای خوانندگان بزرگ (انریکو کروزو، آرامندوتا جولی و...) را می‌شنوند که به افتخار مقام مادر می‌خوانند! در چند سال اخیر، به مناسبت روز مادر همچنین روز زن، ۸ مارس هر سال، گل‌فروشان با فروش دسته گل‌هایی که قسمتی از پول آن صرف کمک به سازمان‌های خیریه می‌شود در پیشگیری و درمان سرطان‌های خاص زنان سهیم می‌شوند.

■ **برزیل**

برزیلی‌ها در دومین یکشنبه ماه مه از مادرانشان قدردانی می‌کنند. این روز موقعیتی است برای مهمانی‌های بزرگ خانوادگی که همه مادران یک فامیل را دور هم جمع می‌کند (مادران، مادربزرگ‌ها، مادرزن‌ها و مادرشوهرها، عروس‌ها و...). توجه و احترام نسبت به مقام مادر متنوع است (ترانه‌ها، اشعار، هدایا...). در این روز، برانگیختگی احساسات به حدی است که برخی از مادران به پهنای صورت اشک می‌ریزند.

■ **بلژیک**

روز مادر معمولاً دومین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. بلژیک در این مورد از آمریکا تقلید کرده است. اما تاریخ برگزاری روز مادر در همه مناطق بلژیک یکی نیست. مثلاً در برخی مناطق بلژیک روز مادر ۱۵ اوت، روز ماری (Marie) برگزار می‌شود.

■ **جمهوری چک**

روز مادر که دومین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود در زمان «انقلاب مخملی» و سقوط کمونیست دوباره احیا شد یعنی از زمان تقسیم چکسلواکی به دو کشور چک واسلواکی. در دوره کمونیسم چکسلواک‌ها تنها روز زن (۸ مارس) را جشن می‌گرفتند و روز مادر به سیاهچال فراموشی سپرده شده بود. چک‌ها اکنون زمان از دست رفته را جبران می‌کنند. به افتخار مادر، فرزندان از کلاس اول تا آخر دبیرستان جشن کوچکی در مدرسه برگزار می‌کنند و با اهدای شیرینی، هدیه و گل مادران را غرق در شادی می‌کنند.

■ **مجارستان**

روز مادر مانند بسیاری از کشورها اولین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. در زمان رژیم کمونیستی این جشن بخشی از ابراز هویت مجارها بود. در مدرسه بچه‌ها کاردستی‌های مخصوص درست می‌کنند و شعرهای زیبا حفظ می‌کنند. شعر مادر (mama) ساندور پتوفی (sandor petofi) قهرمان میهن‌پرست و یکی از بزرگترین شاعران مجار قرن نوزدهم اغلب قلب مادران این کشور را به لرزه می‌اندازد! شهرها در این روز شور و حال دیگری می‌یابند با بارانی از گل ریتم آهنگ کنسرت‌ها تئاترهای خیابانی و رقابت‌های ورزشی گوناگون که هنگام اجرای آنها از کل خانواده‌ها دعوت می‌شود.

■ **مراکش**

روز مادر آخرین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. متاسفانه در محله‌های فقیرنشین که زنان با مشکلات فراوان زندگی روزمره دست به گریبان هستند اغلب بدون توجه به این روز از آن می‌گذرند. با این وجود وزارت آموزش ملی این جشن را با حساسیت خاصی برگزار می‌کند و معلمان را مجبور می‌کند که نقش خود را در این زمینه ایفا کنند. بچه‌ها که نسبت به برگزاری جشن حساس‌تر هستند خلاقیت‌های خود را برای خوشحالی مادر به کار گرفته و کارت تبریک‌های زیبا ساخته و شعر می‌گویند.

■ **چین**

روز مادر در تقویم چینی‌ها ثبت نشده است. با این وجود جوانان شهرهای بزرگ از دهه ۹۰ در برگزاری این جشن شرکت می‌کنند. آنها برای مادرانشان دومین یکشنبه ماه مه را (مانند آمریکا) جشن می‌گیرند، به روشی کاملاً غربی! بعضی گل هدیه می‌دهند (که تا چند سال پیش آن را زائد و غیرضروری می‌دانستند). چینی‌ها بعد از ۳۵ سالگی دیگر برای مادرشان جشن نمی‌گیرند! این جشن مختص نسل جوان است... سالخوردگان در هر حال از طرف فرزندان خود بسیار مورد احترامند و قرن‌ها است که هر روز از آنها قدردانی می‌شود.

■ **دانمارک**

روز مادر در دومین یکشنبه ماه مه برگزار می‌شود. گل و جعبه شکلات نسبت به تمام هدایای دیگر برتری دارد! برخلاف کشورهای دیگر، این روز در شهرهای کوچک بیشتر برگزار می‌شود تا شهرهای بزرگ! این روز موقعیتی است برای خارج شدن از خانه و غذا خوردن در رستوران به همراه خانواده...

■ **ساحل عاج**

در این کشور روز مادر را مانند فرانسه در آخرین یکشنبه ماه مه برگزار می‌کنند. خانواده‌های مرفه این جشن را با شکوه خاصی برگزار می‌کنند. بچه‌ها با گروه‌های دوستانشان (هم‌محله‌ای‌ها، هم‌شاگردی‌ها و...) یک مهمانی تشکیل می‌دهند که همه مادران به همراه بچه‌ها در آن شرکت می‌کنند... در مورد کودکان محروم‌تر، آنها می‌توانند به مادرشان هدیه‌ای بدهند با همکاری برنامه تلویزیونی Ahouan که چهارشنبه‌ها بعدازظهر پخش می‌شود. این برنامه در طول یک هفته به بزرگداشت مادران اختصاص دارد. بچه‌ها به همراه مادرانشان، از قبل ثبت‌نام می‌کنند. هنگام ورود فرزندان هدیه‌ای دریافت می‌کنند که بلافاصله آن را به مادرشان تقدیم می‌کنند. در طول برنامه که تقریباً ۳ ساعت طول می‌کشد بچه‌ها سرود و دکلمه می‌خوانند....

■ **سوئیس**

سوئیسی‌ها دومین یکشنبه ماه مه را برای مادرانشان جشن می‌گیرند.

■ **فرانسه**

در فرانسه اولین بار ناپلئون روزی را به گرامیداشت مادران اختصاص داد و پس از تغییراتی که در طول زمان در تاریخ و نحوه برگزاری این روز به‌وجود آمد ژنرال دوگل رسماً آخرین یکشنبه ماه مه را برای برگزاری آن تعیین کرد. هر سال در فرانسه شهرداران، نمایندگان یا اعضای شورای شهر مدال‌هایی را برای مادران خانواده‌های پرجمعیت تعیین می‌کنند:

مدال طلا، هنگامی که تعداد فرزندان ۸ نفر یا بیشتر باشد.

مدال نقره، هنگامی که فرزندان ۶ یا ۷ نفر باشند.

مدال برنز، زمانی که خانواده دارای ۴ یا ۵ فرزند است.

■ **کامرون**

تاریخ برگزاری روز مادر در این کشور نیز مانند فرانسه است. فعالیت‌های مدرسه‌ای کودکان کامرونی مانند دوستان فرانسوی‌شان است (نقاشی، کاردستی و...). مادران مانند بسیاری از کشورهای آفریقایی از احترام ویژه‌ای برخوردارند. کامرون جامعه مادرسالاری است که زنان در آنجا بسیار فعال، موثر و متحد هستند. شاید به همین دلیل است که آنها اهمیت بسیاری برای این روز قائل هستند.

■ **کانادا**

کانادا نیز دومین یکشنبه ماه مه را برای مادران جشن می‌گیرد. در این کشور نیز فرزندان با گل، کارت تبریک و آوردن صبحانه مادر در رختخواب، از مادران قدردانی می‌کنند.

با فرزندان

بچه‌ها هر چه می‌بینند یاد می‌گیرند

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

اغلب پدر و مادرها درجه آگاهی فرزندانشان را از آنچه خود انجام می‌دهند یا می‌گویند کمتر از آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد برآورد می‌کنند. فکر می‌کنم ما آنقدر عادت کرده‌ایم که وقتی می‌خواهیم فرزندانمان به ما گوش بدهند، توجهی به ما نداشته باشند که فراموش کرده‌ایم وقتی ترجیح می‌دهیم حرفمان را نشنوند چقدر نزدیک ایستاده‌اند و به حرف‌هایمان گوش می‌دهند. اما وقتی به‌نظر می‌رسد کودکان در افکار خود غوطه‌ور شدند استعداد بیشتری نسبت به زمانی دارند که سعی می‌کنند شش دانگ حواسشان را جمع کنند. ممکن است وقتی با همسرتان درباره بی‌ثباتی مالی خانواده صحبت می‌کنید فکر کنید دختر یا پسرتان کاملاً در کتاب نقاشی‌اش غرق شده و حتی صدای شما را نمی‌شنود اما او همه چیز را می‌گیرد حتی اگر بخشی از آن خارج از قدرت فهم او باشد. حتی اگر بر مکالمه شما فضای اضطراب و تنش حاکم باشد او مطمئناً با زیرکی این موضوع را هم درمی‌یابد. این طور فکر نکنید که فقط وقتی در خانه هستید بچه‌ها رفتار شما را زیر نظر می‌گیرند. آنها بیرون از خانه هم رفتار شما را به دقت نگاه می‌کنند و از آن یاد می‌گیرند. وقتی در خواروبارفروشی در صف صندوق ایستاده‌اید، وقتی در رستوران غذا سفارش می‌دهید، یا در فرودگاه با بقیه مسافرین حرف می‌زنید بچه‌ها شما را تحت‌نظر دارند. اگر مودب، مهربان و صمیمی باشید این امکان هست که فرزند شما هم همین‌طور بار بیاید. اگر وقیح، تندخو و خشک باشید بچه این برخورد را راه مناسب برای واکنش نسبت به مردم خواهد دانست. کودک شما با نگاه کردن به رفتار شما یاد می‌گیرد چطور در مقابل دیگران واکنش نشان بدهد. یادگیری از طریق مشاهده در دوران کودکی و بلوغ ادامه دارد. با این حال هر چه کودکان بزرگ می‌شوند استعداد آنها برای تقلید آشکار از والدینشان کمتر می‌شود و بیشتر به سمت تقلید به روش‌های ظریف‌تر پیش می‌روند. با اینکه به‌نظر می‌رسد پدر و مادر در ذهن فرزندان بزرگتر کمترین جا را به خود اختصاص می‌دهند نوجوان یا جوان کاملاً آگاه است که شما چطور اوقات فراغتتان را می‌گذرانید، چطور بین کار و زندگی خانوادگی تعادل ایجاد می‌کنید، چطور خود را سرگرم می‌کنید و چگونه هیجان‌ها را تحمل می‌کنید. مخصوصاً نوجوانان از این لذت می‌برند که تفاوت‌های بین آنچه والدینشان می‌گویند با آنچه واقعاً عمل می‌کنند را کشف کنند. اگر فرزند شما ببیند که شما در مقابل مشکلات مثلاً به الکل پناه می‌برید، سخنرانی‌های شما درباره خطرات الکل کوچک‌ترین تاثیری بر رفتار نوجوان شما نخواهد داشت. این گفته‌ها به این معنی نیست که بچه‌ها همواره کپی برابر اصل والدینشان از آب درمی‌آیند. درست است که پدر و مادر مهمترین نقش را در الگوی کودک بازی می‌کنند اما در این الگو تنها نیستند؛ بچه‌ها از سایر اعضای خانواده، همسالان و از برنامه‌های تلویزیون هم چیز یاد می‌گیرند.