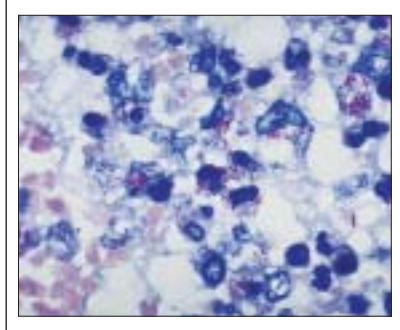
آژیر

سل در دنیای مدرن

در حقیقت این بیماری هرگز واقعاً از بین نرفت و در دهه گذشته به بسیاری از کشورها بازگشته است در حالی که در بعضی از آنها کاملاً از کنترل خارج شده است. در اروپای شرقی و آفریقا موارد مرگ و میر بر اثر توبرکولوسیس پس از ۴۰ سال رکود ناگهانی افزایش یافته است و بالاترین آمار نیز از جنوب شرقی آسیا گزارش شده است.

یکی از ویژگی‌های مهم این بیماری دوران کمون یا پنهان طولانی آن است. بسیاری از مردم حامل باکتری سل هستند بدون آنکه خود دچار نشانه‌هایی از بیماری باشند یا آن را به دیگران انتقال دهند. در این موارد چنانچه بدن شخص حامل دچار ضعف سیستم ایمنی شود در



معرض ابتلا به بیماری سل خواهد بود. از آنجا که در دهه‌های اخیر بیماری‌های مربوط به سیستم ایمنی مانند ایدز افزایش یافته‌اند در نتیجه زمینه برای فعالیت باکتری توبرکولوسیس در افراد مبتلا به چنین بیماری‌هایی فراهم شده است و این می‌تواند یکی از مهم‌ترین علل بازگشت بیماری به ظاهر منقرض شده سل به دنیای مدرن ما باشد. البته پزشکان و محققین معتقدند مردم نباید از توبرکولوسیس وحشت داشته باشند بلکه تنها کافی است نسبت به علائم آن هوشیار باشند تا با مشاهده این علائم بلافاصله تحت درمان قرار گیرند زیرا خوشبختانه توبرکولوسیس امروزه به راحتی قابل تشخیص و در یک دوره درمان دارویی شش ماهه کاملاً قابل درمان است. امروزه در اغلب موارد این بیماران پس از دو هفته اول شروع درمان دارویی به نحو محسوسی بهبود می‌یابند.

مهم‌ترین نشانه‌های این بیماری عبارتند از: سرفه‌های طولانی مدت، دفع خون هنگام سرفه، کاهش وزن بی دلیل، خستگی مفرط، تعریق شبانه، بالا رفتن دمای بدن. به منظور پیشگیری از خطر ابتلا به توبرکولوسیس ضمن تزریق واکسن «ب ث ژ» لازم است بدانید میزان پیشگیری این واکسن تنها ۷۰ درصد بوده و قطعی نیست. از این رو بهتر است سایر اقدامات ایمنی مانند دوری کردن از مناطق پرریسک را رعایت کنید.

بخش پایانی

تزئینات میوه‌ای روی پارچه

سپیده سلیمی

طرح میوه‌های گوناگون یکی از لوکس‌ترین و شاداب‌ترین موتیوها در دکوراسیون است. رنگ و فرم غنی میوه‌ها سال‌ها است که زینت‌بخش وسایل مختلف خانه بوده است، از گچبری‌های سقف و دیوار گرفته تا فرش، کاغذ دیواری و ظروف آشپزخانه مضمون میوه چنان تنوعی دارد که می‌توان مجموعه‌ای متفاوت و متناسب برای هر یک از فصول را با الهام از آنها فراهم آورد. مرکبات، به‌عنوان مثال، با رنگ‌های درخشان و خیره‌کننده موتیوی ایده‌آل برای آشپزخانه و یا فضای غذاخوری هستند که حسی از یک روز تابستانی درخشان را در هر زمان از سال در وجود ما زنده می‌کنند. سیب و گلابی با رنگ صورتی و سبز ملایمشان پالت رنگی غنی پاییز را به‌خاطر می‌آورند و برای روح بخشیدن به اتاق‌های شمالی فوق‌العاده مناسب هستند. طرح آلبالو و گیلاس با رنگ سرخ زیبا درخشش روزهای آفتابی تابستان را برای ما زنده می‌کنند.

به‌کارگیری موتیوهای میوه به‌عنوان آکسان بیشترین تاثیرگذاری را دارد و از انباشتن فضای خانه با طرح‌های مختلف میوه باید پرهیز کرد زیرا در این صورت تاثیر موردنظر را نخواهند داشت.

مجموعه‌ای از ظروف تزئین شده با فرم‌ها یا طرح‌های میوه بر روی یک طاقچه یا طبقه، یک مجموعه رومیزی و دستمال سفره با طرح آلبالوهای سرخ یا پرده‌ای با طرح لیمو می‌تواند این تم را به نحوی ایده‌آل در فضای خانه ما ارائه کند. تکرار طرح موردنظر در گوشه‌ای دیگر از اتاق به‌صورت استنسیل‌های ظریف روی دیوار یا یک مجموعه زیرلیوانی و یا کوسن‌های روی مبل و صندلی می‌تواند نمای ما را کامل کند.

از طرح میوه با روش‌ها و تکنیک‌های گوناگون می‌توان در دکوراسیون منزل سود برد. گلدوزی کردن این طرح‌ها بر رومیزی، دستمال سفره، لوازم پارچه‌ای آشپزخانه مانند پیشبند و دستگیره‌ها و یا لبه پرده یا روتختی یکی از این روش‌ها است. در تصویر طرح گلدوزی شده گیلاس‌های سرخ را که با رنگ‌های غنی قرمز و زرشکی روی پارچه کتاب سفید ساتن‌دوزی شده‌اند ملاحظه می‌کنید. برق کوچکی که با نخ سفید روی گیلاس‌ها دوخته شده است به آنها حجم می‌بخشد.

یکی دیگر از تکنیک‌های مناسب برای این منظور استفاده از چاپ دستی و ساخت مهر است. می‌توانید با سبزیجاتی که بافت سفتی دارند مثل سیب‌زمینی و یا حتی یک قطعه اسفنج مهری با فرم دلخواهتان بسازید ضمن آنکه از مقطع بسیاری از میوه‌ها مانند سیب، گلابی، لیمو و پرتقال نیز می‌توان به‌عنوان مهری آماده استفاده کرد. در تصویر طرح سیب چاپ شده با رنگ سبز و صورتی بر روی روکش تشک‌ها و کوسن را ملاحظه می‌کنید که با فواصل مختلف و در تعداد متفاوت بر روی هر یک از بخش‌های صندلی و کوسن چاپ شده‌اند. پارچه‌های آماده بسیاری را نیز می‌توانید با طرح‌های گوناگون از میوه‌ها در بازار بیابید که ممکن است به‌عنوان پرده‌ای برای آشپزخانه، روکش صندلی‌های میز غذاخوری یا رومیزی مورد استفاده قرار دهید.

یکی دیگر از روش‌های مناسب جهت تزئین وسایل مختلف خانه از جمله دیوارها با حاشیه‌ای از طرح میوه تکنیک استنسیل است. استنسیل را می‌توانید خودتان با رسم طرح میوه مورد نظرتان بر روی یک قطعه طلق و یا حتی مقوا و بریدن آن با یک کاتر تیز تهیه کنید و سپس از آن برای ایجاد نقش میوه روی وسایل مختلف و حتی دیوار بهره بگیرید.

تکنیک مورد نظرتان را انتخاب کنید، طرح و رنگ‌های دلخواهتان را آماده نمایید و تابستان امسال منزلتان را با مجموعه‌ای از میوه‌های رنگارنگ و شاداب فصل بیارایید.

طرح زندگی

شاد زندگی کنید

ترجمه: مژگان عطایی

آیا تا به حال به آدم‌های شاد فکر کرده‌اید؟ به شرایط زندگی آنها و اینکه آنها چگونه زندگی می‌کنند اندیشیده‌اید؟ من مطمئن هستم که شما در اطراف خود دست‌کم یک نفر از این افراد موفق را می‌شناسید. آیا آنها در زندگی خود با حقایق و واقعیت‌هایی که ما با آنها برخورد می‌کنیم روبه‌رو نمی‌شوند؟ شاید آنها نکاتی را می‌دانند که ما از آنها بی‌اطلاع هستیم؟! اگر شما کنجکاو هستید که راز شادی و شادمانگی را بدانید و مایلید که راز موفقیت افراد شاد را بدانید به مطالب زیر دقت کنید:

۱- افراد شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند. آنها محل کار، زندگی و آنچه را که می‌خورند خود انتخاب می‌کنند. اگر شما تا حد امکان دست به این انتخاب‌ها بزنید در آن صورت مشاهده می‌کنید که این شما هستید که بر موقعیت‌ها و شرایط‌تان احاطه دارید نه آنها بر شما.

۲- افراد شاد به ارتباط بین مغز و بدن واقفند. آنها به خوبی می‌دانند که باید به هر دوی آنها توجه کرده و از آنها مراقبت کنند. غذای خوب، خواب کافی و ورزش کردن به ما در داشتن ذهنی سالم و شاد یاری می‌رساند.

۳- افراد شاد به زندگی به‌عنوان یک میدان برد و باخت نمی‌نگرند. آنها به زندگی به شکل یک آموزگار می‌نگرند و از آن چیز می‌آموزند. در زمان بروز مشکلات و سختی‌ها اگر اوضاع به نفع‌شان نباشد، آنها راه‌های متفاوت و مختلفی را می‌آزمایند. آنها می‌توانند اوضاع را تغییر داده و به نفع خود اصلاح کنند، اگر دچار مشکل شده و یا با شکست مواجه شوند سردرگم و درمانده نمی‌شوند زیرا آنها می‌دانند که راه‌های زیادی را در پیش‌رو دارند که می‌توانند به آنها عمل کنند.

۴- افراد شاد می‌دانند که در لحظه چگونه زندگی کنند. آنها به ارزش زمان حال واقفند. اتفاق‌های بد و ناگوار برای همه انسان‌ها رخ می‌دهد، اما چرا ما دوست داریم به آنها به صورت دائم و همیشگی بیندیشیم؟ ما باید اتفاق‌ها و تجربیات بد و ناگوار را به گذشته بسپاریم و به اتفاقات خوبی بیندیشیم که می‌توانیم در حال یا آینده بیافرینیم.

۵- افراد شاد می‌دانند که برخی از اتفاق‌ها در زندگی از کف ما خارج است. اگر به آینده با دید خوب و مثبت بنگریم و همزمان آمادگی رویارویی با بدترین و ناگوارترین شرایط را داشته باشیم، هیچ‌گاه در برابر شرایط ناگوار تسلیم نخواهیم شد.

۶- افراد شاد قدم‌به‌قدم و با طرح و نقشه زندگی خود را می‌آفرینند. آنها صرفاً منتظر روی دادن اتفاقات خوب در زندگی نیستند. آنها به اهمیت قدم‌های کوچک واقفند. آنها می‌دانند که وقتی کاری را آغاز می‌کنند در واقع نیمی از راه را رفته‌اند.

۷- افراد شاد می‌دانند که چگونه مشکلات و مسائل خود را از طریق آموختن از خطاها و اشتباه‌های خود و دیگران حل کرده و آینده‌نگر باشند. آنها می‌دانند که نباید کاری را نیمه‌کاره رها کنند بلکه باید با ادامه دادن به اشتباه‌های خود پی برده و آنها را اصلاح کنند. آنها با تمرکز بر هدف و توجه به نکات اساسی در زندگی پیش می‌روند. من به تعدادی از این توصیه‌ها عمل کردم و اکنون از قبل شادترم و احساس شادی می‌کنم. آنها را بیازمایید و ببینید که آیا آنچه که آنها انجام می‌دهند می‌تواند زندگی شما را نیز دستخوش تغییر سازد؟

با فرزندان

ژن پدر و مادر خوب یا بد نمی‌سازد

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

به نظر می‌رسد هر روز چیزی درباره جنبه‌هایی از طبیعت انسان کشف می‌شود که ربطی به ژن‌ها دارد. کتاب‌های بسیاری درباره گستره‌ای که ژن‌ها تعیین می‌کنند ما که هستیم منتشر شده است که می‌تواند ما را شگفت‌زده کند که آیا پدر و مادرها اصلاً با هم تفاوتی در این دارند که فرزندان‌شان چطور از کار درآیند. اما تفاوت بسیاری هست بین اینکه بگوییم ژن‌ها مهم هستند (که درست هم هست) و اینکه بنابراین پدر و مادرها با هم فرقی ندارند (که درست نیست). شکی نیست که کودکان میل به رشد در جهات معینی را به ارث می‌برند. بعضی بچه‌ها پرخاشگرتر از بقیه هستند در حالی که بعضی‌ها خجالتی‌تر از بقیه‌اند. بعضی بچه‌ها از نظر ژنتیکی به برون‌گرایی تمایل دارند و بعضی‌ها درون‌گراترند. اما تفاوت بزرگی بین این هست که بگوییم شخصیت کودک «تحت تاثیر» ژن‌هایش است تا اینکه بگوییم ژن‌ها شخصیت او را «مقدر» کرده‌اند. بگذارید از آنچه می‌خواهم بگویم تصویری به دست بدهم. همه ما افرادی را می‌شناسیم که استعداد چاقی دارند و دیگرانی را هم می‌شناسیم که خیلی خیلی غذا می‌خورند اما چاق نمی‌شوند. اما این موضوع به این معنا نیست که سرنوشت افراد گروه اول چاقی است و گروه دوم ناچار به لاغری مداد باقی می‌مانند. بلکه به این معنا است که گروه اول برای اینکه چاق نشوند باید از رژیم کم‌چربی‌تر پیروی کنند و نسبت به گروه دوم ورزش را جدی‌تر بگیرند. به همین ترتیب کسی که از لحاظ ژنتیکی مستعد کم‌رویی است می‌تواند اجتماعی بودن را یاد بگیرد اما این کار برای او بیشتر از کسی طول می‌کشد که ساختار ژنتیکی متفاوتی دارد. همین منطق در مورد پرورش کودکان هم صدق می‌کند. روشی که هر کودک طبق آن بار می‌آید، بر چگونگی طبیعت ژنتیکی او تاثیر می‌گذارد. مطمئناً مشکل است (اما نه غیرممکن) از کودکی که استعداد خجالتی بودن را به ارث برده، کودکی پرخاشجو بسازیم یا برعکس. اما اینکه کودکی که مستعد پرخاشگری است در زمین بازی قلدر باشد یا بازیکن هاکی معقولی باشد با این مشخص می‌شود که چگونه تربیت شده است نه از طریق ژن‌هایش. محیط مشخص می‌کند تمایل ژنتیک کودک به کم‌رویی با کناره‌گیری دردناک او از سایرین بروز یابد یا فقط نسبت به سایر کودکان کم‌حرف‌تر باشد. کودکانی که به صورت ژنتیک پرخاش‌جو هستند نیاز به کمک والدین‌شان دارند تا یاد بگیرند چگونه پرخاشگری خود را کنترل کنند و کودکانی که به کم‌رویی گرایش دارند به تشویق بیشتری نیاز دارند تا بر خجالتی بودن خود غلبه کنند. به عبارت دیگر، تجلی نهایی خلق و خوی ژنتیک فرزند شما بستگی به چگونگی پرورش او دارد نه فقط به DNA او.