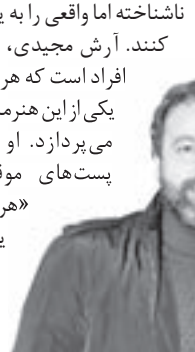


موسوی | اینستاگرافی و وقت گذراندن در صفحه‌های مختلف هم این روزها برای خودش عادتی شده است؛ تا آن حد که گاهی افراد و صفحه‌هایی را دنبال می‌کنیم که از هیچ هم پوشالی‌ترند؛ منظورم را لابد متوجه شده‌اید! نمونه‌اش صفحه اینستاگرام دو پسر ایرانی ساکن در ترکیه که دولت این کشور بنا به دلایلی، که بی‌ربط به ولگردی آن‌ها در

همین فضای مجازی هم نبوده، آن‌ها را از خاکش اخراج کرده است. به همین دلیل بسیاری از هنرمندان سینما، تلویزیون و تئاتر کشورمان در پست‌های موقت صفحات خود، پویشی به راه انداخته و از صفحه‌هایی را دنبال کنند که حقیقتاً ارزش دیدن دارند و هنرمندان



ناشناخته اما واقعی را به یکدیگر معرفی کند. آرش مجیدی، یکی از همین افراد است که هر روز به معرفی یکی از این هنرمندان ناشناخته می‌پردازد. او در یکی از پست‌های موقتش نوشته: «هر روز زیبا، زیبا کسی است که صفحه او ارزش

دنبال کردن دارد، ولی به دلیل تناسبات مضحک فضای مجازی و اینستاگرام، زیبایی و هنر او کمتر در این فضا دیده می‌شود.» به‌راستی نرم‌افزار اینستاگرام درست مانند آشپزخانه است که باید سعی کنیم فقط خوراک‌های سالم و مقوی را در آن نگهداری و طبخ کنیم. همچنین باید از نگهداشتن آشغال‌ها که عامل اصلی انواع بیماری‌ها هستند، به‌شدت پرهیز کنیم. ●

موزی‌های مدرسه رو

فصل سرما باعث شیوع بیشتر شپش در دانش‌آموزان می‌شود

معصومه متین‌نژاد | شش‌پند نام شپش احتمالا شما را به یاد دوران پاره‌پاره سنگی و زمانی که از بهداشت خبری نبود، می‌اندازد ولی اشتباه می‌کنید؛ چرا که هر ساله با شروع فصل مدارس و سرما، شپش‌ها هم شال و کلاه می‌کنند و به مدرسه می‌روند و حضور فعالشان را بین دانش‌آموزان پیش از هر جای دیگر به نمایش می‌گذارند. البته مهدهای کودکان هم از حضور این میهمان ناخوانده بی‌نصيب نیستند. این موضوع هم هیچ ربطی به جنس و مو و نژاد و ملیت ندارد و پایین شپش و بالای شپش هم نمی‌شناسد. به‌طور مثال همین پار سال بود که خبر شیوع این انگل فرصت طلب در بین مدارس بالای شهر تهران، همه را شوکه کرد. ابتلا به شپش موی سر فقط مخصوص کودکان هم نیست؛ هر چند بیشترین میزان آلودگی را می‌توان بین کودکان چهار تا یازده ساله مشاهده کرد، یعنی چیزی نزدیک به ۶۰ درصد موارد گزارش شده. همچنین آمارهای رسمی نشان می‌دهد که ابتلا به شپش از پسران است؛ رقمی حدود ۹۰ درصد و این موضوع هم به دلیل موهای بلند و نوع پوشش آن‌هاست که

باعث می‌شود که مدت‌ها حضور شپش‌ها از چشم بزرگ‌ترها پنهان بماند. به این موضوع احساس نزدیکی زیادی را که دختر بچه‌ها با هم دارند و باعث می‌شود گاهی لوازمی مانند کل سر، پنس یا شانه‌شان را با هم به اشتراک بگذارند، اضافه کنید.

در صورتی که با بداندیکه خطر ابتلا به شپش همیشه در کمین است، به‌ویژه اگر بچه‌ها در سینه‌ها هم داشته باشند، باید مراقب باشید. ابتلا به آن هم نه ترس دارد و نه خجالت. فقط باید آن را هر چه سریع‌تر بشناسید و در صورت ابتلا بدون درنگ نیست و نابودشان کنید. دکتر سرور الزمان فامیلی، متخصص پوست و مو، در این باره به ما اطلاعاتی می‌دهد که به‌طور حتم مطالعه آن مفید و مؤثر خواهد بود.

هر شپش روزانه ۱۰ تخم می‌گذارد. تخم‌ها بعد از ۸ تا ۱۰ روز بی‌ز می‌شوند. ۱۰ روز بعد از تخم‌ها به بالغ می‌شوند و حدود ۴ تا ۶ هفته عمر می‌کنند. ولی اگر به هر دلیلی تخم‌ها تا یک ماه باز نشوند، دیگر باز نخواهند شد. شیوع شپش در مناطق شهری معمولاً بیشتر از روستاها گزارش می‌شود. زمانی که شیوع شپش در جامعه زیاد باشد، حتی سندلی اتوپوس و تاکسی هم در انتقال و انتشار آن نقش دارند.

شپش‌ها جاهای تاریک و گرم را دوست دارند؛ به همین دلیل در موی سر، جایی نزدیک به جمجمه زندگی می‌کنند؛ منطقه‌ای که شامل گردن تا قسمت بالای سر و شقیقه‌هاست.

اگر فردی برای اولین بار به شپش سر مبتلا شود، خارش پس از ۲ تا ۶ هفته بعد از عفونت بروز می‌کند، ولی در ابتلاهای بعدی، خارش بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد شروع می‌شود. قرمزی، عفونت، پوسته‌ریزی، به‌ویژه در پشت سر و گوش، مختصری بی‌قراری، بزرگی غدد لنفاوی و عفونت‌های میکروبی ثانویه از علائم شایع شپش سر است.

مناسب‌ترین برخورد با وجود آنچه گفته شد، نباید خیلی نگران باشی؛ چرا که این مشکل با



شیوع شپش در مدارس مختلف

درمان صحیح و به‌وقت بلافاصله برطرف خواهد شد. طرح این موضوع هم فقط رنگ خطری است که شما یادتان باشد دست‌کم هفته‌ای یک‌بار موهای خودتان را کودکانتان را به‌ویژه اگر مدرسه‌ای یا مهد کودکی هم باشد، کنترل کنید. یادتان باشد که شامپو کردن معمولی باعث از بین رفتن یا پیشگیری از شپش نخواهد شد و نیاز است که پس از تشخیص بدون درنگ درمان را شروع کنید. در صورتی که شدت ابتلا هم زیاد باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. استفاده از شامپو پرمترین و لیندان و کوتاه کردن مو - نیازی به تراشیدن مو نیست - برای از بین بردن شپش مؤثر است. اگر درمان شپش به خوبی انجام نشود، امکان بازگشت دوباره آن وجود دارد.

در کنار استفاده از شامپو برای رشک‌زدایی، باید از شانه‌های دندان‌ریز استفاده کرد. آغشته کردن موها به سر که این کار را تسریع می‌کند. در صورت ابتلا حتماً اطرافیان فرد آلوده را مطلع کنید، چون این درمان باید گروهی و خانوادگی انجام شود تا امکان سرایت دوباره از بین برود، ولی نیازی به جداسازی افراد آلوده نیست.

منشأ دردهای انتشاری، گردن است

پیام‌ک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

یک ارتوپد مراجعه کنید تا تصویر برداری انجام دهد و درمان‌های تخصصی را برایتان شروع کند.

۰۹۱۵۴۲۴۹۴۸۰... پیام‌ک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

یک ارتوپد مراجعه کنید تا تصویر برداری انجام دهد و درمان‌های تخصصی را برایتان شروع کند.

۰۹۱۲...۷۶۶... مردی سی و سه ساله هستم. چند وقتی است که استخوان‌های انگشتان دستم در می‌گیرد، به‌ویژه دست راستم. ممنون می‌شوم راهنمایی‌ام کنید. اطلاعاتی که از خودتان دادید، بسیار کم و سطحی است؛ به‌طور مثال نگفته‌اید که انگشتان سرد و متورم هم می‌شوند یا نه؛ یا در در کدام انگشتان بیشتر است. این مشکل در شما می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد. به‌طور مثال دردهای دست که یک طرفه است و در انگشت حلقه، وسط و کوچک احساس می‌شوند، معمولاً از عوارض آرتروز گردن است و چون سن شما زیاد نیست، احتمال می‌دهم که درد مربوط به گردن یا مچ دستتان باشد. در مچ، عصبی قرار دارد که وقتی روی آن فشار زیادی وارد شود انگشتان به‌ویژه انگشت دوم دست درناک می‌شود. این دردها معمولاً در شب‌ها تشدید می‌شوند. بنابراین لازم است که به یک ارتوپد مراجعه کنید تا برایتان تصویر برداری یا نوار عصبی تجویز کند. با این دو روش، علت اصلی درد مشخص می‌شود و می‌توان درمان قطعی را برایتان دنبال کرد.

۰۹۱۷...۵۴۸... چند هفته است که درد شدید در ناحیه کتف، دست، شانه و گردن دارم. به‌اندازه‌ای که درد به پشت سرم هم می‌رسد. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

دردهایی که به کتف، دست، شانه و گردن کشیده می‌شوند، معمولاً دردهای انتشاری هستند که منشأ آن‌ها گردن است و در کسانی که اجسام سنگین بلند می‌کنند، سرشان را زیاد پایین نگه می‌دارند یا شب‌ها متکای بلندی زیر سرشان می‌گذارند، بیشتر دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنم از انجام تمام کارهایی که گفته شد، پرهیز کنید و شب‌ها هم فقط از یک متکای کوچک که گودی گردنشان را پوشش دهد، استفاده کنید. مصرف مسکن‌های کم‌خطر هم هر ۱۲ ساعت یکی بدون تجویز پزشک تا چند روز اشکال ندارد، ولی بعد حتماً باید به

۰۹۱۹...۷۴۷... با سلام. خانم سی‌ساله‌ای هستم که چهار سال است استخوان دردم‌پا در دو کمر دردم‌پا نامنم چه باید بکنم. اطلاعاتی که درباره خودتان و مشکلاتان داده‌اید، بسیار کم و سطحی است. با وجود این، دادن یک آزمایش عمومی برایتان ضروری است. پس به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا بعداً شرح حال گرفتن برایتان یک آزمایش معمولی بنویسد. نگران نباشید؛ در صورتی که مشکل خاصی وجود داشته باشد، حتماً شما را به یک متخصص ارجاع خواهد داد؛ در غیر این صورت درمان‌های لازم را برایتان تجویز می‌کند. ●

یادداشت

حجت‌الاسلام محمدهادی مشیری | استاد حوزه و دانشگاه

این هم جواری را قدر بدانیم

قدردانی از فرصت به‌وجود آمده برای خدمت به مردم، از آن توصیه‌هایی است که در سیره اهل بیت (ع) هم جایگاه ویژه‌ای دارد و این بزرگواران هر زمان از این حیث، فرصتی برایشان ایجاد می‌شد، به‌سرعت به آن پاسخ می‌دادند. اینکه برای ما مشهودی‌ها هم در تمام طول سال، به‌ویژه در این روزها این فرصت را برای خدمت‌رسانی ایجاد شده، از آن نعمت‌های الهی است که اگر قدردانش نباشیم، به‌طور حتم سلب خواهد شد؛ مسئولیتی که خداوند به اهل بیت (ع) آن را برای ما در نظر گرفته‌اند تا هم از ثواب دنیوی و هم اخروی‌اش بهره‌مند شویم. شاید خیلی از ما ندانیم که خدمت‌رسانی به مردم در احادیث و روایات ارج و قربی بیشتری از به‌جا آوردن مستحبات دارد و هر چه مقام معنوی فرد خدمت‌شونده بالاتر باشد، ارزش خدمت‌رسانی نیز بیشتر می‌شود. بنابراین لازم است از اندک فرصتی که برای میزبانی پیدا می‌کنیم، نهایت استفاده را ببریم؛ نکته‌ای که نباید فراموشش کنیم و نه ناچیزش پنداریم. این یک اصل است ولی باید چند نکته ضروری را هم در این بین از نظر نیندازیم. شهرمان بدانیم و از انجام هیچ کاری دریغ نکنیم. ●

آب را از سر چشمه بنوشید

همه ما کم‌وبیش در کتاب‌های تاریخ دوران تحصیل، اطلاعاتی درباره حوادث و وقایع صدر اسلام خوانده‌ایم که بسیار محدود و ناقص هم بوده‌اند. اما جدا از این مسئله و به‌عنوان یک مسلمان، متأسفانه اطلاعات بیشتر ما درباره دینمان، رهبری آن و علل و عواملی که باعث شده تا این دین تا این اندازه در دنیا فراگیر شود، بسیار ناچیز است. تاریخ صدر اسلام پر از فراز و فرودهایی است که ما آشنایی با هر یک از آن‌ها، ما را به شناخت دقیق‌تری از این دین خواهد رساند و متأسفانه برای ما ملت کتاب‌نخوان هم تنها منبعی که برای این کار

وجود دارد، همین کتاب‌هاست. از این رو و در آستانه سالروز رحلت نبی مکرم اسلام (ص) و شهادت مظلومانه دو فرزند بزرگوارشان «چند سی سی کتاب» فرصت را مغتنم شمرده و یک پیشنهاد خوب برایتان دارد؛ کتاب سیره رسول الله، تألیف رسول جعفریان. این کتاب برای شما حکم آب سرچشمه را دارد و بیشتر از آنکه تاریخ‌نگاری و روایت و گزارش حوادث صدر اسلام باشد، تحلیلی بر این وقایع است تا به شما شناخت عمیق‌تری از پیامبر اسلام بدهد. این کتاب را انتشارات «دلیل ما» در ۷۸۲ صفحه با قطع وزیری و به قیمت ۳۰۰۰ تومان (آخرین چاپ منتشر کرده‌است.



روزنامه شهرامید روزنامه

شنبه ۱۳۷۷...۵۴۸... پیام‌ک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

۰۹۱۷...۵۴۸... چند هفته است که درد شدید در ناحیه کتف، دست، شانه و گردن دارم. به‌اندازه‌ای که درد به پشت سرم هم می‌رسد. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

دردهایی که به کتف، دست، شانه و گردن کشیده می‌شوند، معمولاً دردهای انتشاری هستند که منشأ آن‌ها گردن است و در کسانی که اجسام سنگین بلند می‌کنند، سرشان را زیاد پایین نگه می‌دارند یا شب‌ها متکای بلندی زیر سرشان می‌گذارند، بیشتر دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنم از انجام تمام کارهایی که گفته شد، پرهیز کنید و شب‌ها هم فقط از یک متکای کوچک که گودی گردنشان را پوشش دهد، استفاده کنید. مصرف مسکن‌های کم‌خطر هم هر ۱۲ ساعت یکی بدون تجویز پزشک تا چند روز اشکال ندارد، ولی بعد حتماً باید به

۰۹۱۹...۷۴۷... با سلام. خانم سی‌ساله‌ای هستم که چهار سال است استخوان دردم‌پا در دو کمر دردم‌پا نامنم چه باید بکنم. اطلاعاتی که درباره خودتان و مشکلاتان داده‌اید، بسیار کم و سطحی است. با وجود این، دادن یک آزمایش عمومی برایتان ضروری است. پس به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا بعداً شرح حال گرفتن برایتان یک آزمایش معمولی بنویسد. نگران نباشید؛ در صورتی که مشکل خاصی وجود داشته باشد، حتماً شما را به یک متخصص ارجاع خواهد داد؛ در غیر این صورت درمان‌های لازم را برایتان تجویز می‌کند. ●

۰۹۱۲...۷۶۶... مردی سی و سه ساله هستم. چند وقتی است که استخوان‌های انگشتان دستم در می‌گیرد، به‌ویژه دست راستم. ممنون می‌شوم راهنمایی‌ام کنید. اطلاعاتی که از خودتان دادید، بسیار کم و سطحی است؛ به‌طور مثال نگفته‌اید که انگشتان سرد و متورم هم می‌شوند یا نه؛ یا در در کدام انگشتان بیشتر است. این مشکل در شما می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد. به‌طور مثال دردهای دست که یک طرفه است و در انگشت حلقه، وسط و کوچک احساس می‌شوند، معمولاً از عوارض آرتروز گردن است و چون سن شما زیاد نیست، احتمال می‌دهم که درد مربوط به گردن یا مچ دستتان باشد. در مچ، عصبی قرار دارد که وقتی روی آن فشار زیادی وارد شود انگشتان به‌ویژه انگشت دوم دست درناک می‌شود. این دردها معمولاً در شب‌ها تشدید می‌شوند. بنابراین لازم است که به یک ارتوپد مراجعه کنید تا برایتان تصویر برداری یا نوار عصبی تجویز کند. با این دو روش، علت اصلی درد مشخص می‌شود و می‌توان درمان قطعی را برایتان دنبال کرد.

۰۹۱۷...۵۴۸... چند هفته است که درد شدید در ناحیه کتف، دست، شانه و گردن دارم. به‌اندازه‌ای که درد به پشت سرم هم می‌رسد. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

دردهایی که به کتف، دست، شانه و گردن کشیده می‌شوند، معمولاً دردهای انتشاری هستند که منشأ آن‌ها گردن است و در کسانی که اجسام سنگین بلند می‌کنند، سرشان را زیاد پایین نگه می‌دارند یا شب‌ها متکای بلندی زیر سرشان می‌گذارند، بیشتر دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنم از انجام تمام کارهایی که گفته شد، پرهیز کنید و شب‌ها هم فقط از یک متکای کوچک که گودی گردنشان را پوشش دهد، استفاده کنید. مصرف مسکن‌های کم‌خطر هم هر ۱۲ ساعت یکی بدون تجویز پزشک تا چند روز اشکال ندارد، ولی بعد حتماً باید به

۰۹۱۹...۷۴۷... با سلام. خانم سی‌ساله‌ای هستم که چهار سال است استخوان دردم‌پا در دو کمر دردم‌پا نامنم چه باید بکنم. اطلاعاتی که درباره خودتان و مشکلاتان داده‌اید، بسیار کم و سطحی است. با وجود این، دادن یک آزمایش عمومی برایتان ضروری است. پس به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا بعداً شرح حال گرفتن برایتان یک آزمایش معمولی بنویسد. نگران نباشید؛ در صورتی که مشکل خاصی وجود داشته باشد، حتماً شما را به یک متخصص ارجاع خواهد داد؛ در غیر این صورت درمان‌های لازم را برایتان تجویز می‌کند. ●

۰۹۱۲...۷۶۶... مردی سی و سه ساله هستم. چند وقتی است که استخوان‌های انگشتان دستم در می‌گیرد، به‌ویژه دست راستم. ممنون می‌شوم راهنمایی‌ام کنید. اطلاعاتی که از خودتان دادید، بسیار کم و سطحی است؛ به‌طور مثال نگفته‌اید که انگشتان سرد و متورم هم می‌شوند یا نه؛ یا در در کدام انگشتان بیشتر است. این مشکل در شما می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد. به‌طور مثال دردهای دست که یک طرفه است و در انگشت حلقه، وسط و کوچک احساس می‌شوند، معمولاً از عوارض آرتروز گردن است و چون سن شما زیاد نیست، احتمال می‌دهم که درد مربوط به گردن یا مچ دستتان باشد. در مچ، عصبی قرار دارد که وقتی روی آن فشار زیادی وارد شود انگشتان به‌ویژه انگشت دوم دست درناک می‌شود. این دردها معمولاً در شب‌ها تشدید می‌شوند. بنابراین لازم است که به یک ارتوپد مراجعه کنید تا برایتان تصویر برداری یا نوار عصبی تجویز کند. با این دو روش، علت اصلی درد مشخص می‌شود و می‌توان درمان قطعی را برایتان دنبال کرد.

۰۹۱۷...۵۴۸... چند هفته است که درد شدید در ناحیه کتف، دست، شانه و گردن دارم. به‌اندازه‌ای که درد به پشت سرم هم می‌رسد. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

دردهایی که به کتف، دست، شانه و گردن کشیده می‌شوند، معمولاً دردهای انتشاری هستند که منشأ آن‌ها گردن است و در کسانی که اجسام سنگین بلند می‌کنند، سرشان را زیاد پایین نگه می‌دارند یا شب‌ها متکای بلندی زیر سرشان می‌گذارند، بیشتر دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنم از انجام تمام کارهایی که گفته شد، پرهیز کنید و شب‌ها هم فقط از یک متکای کوچک که گودی گردنشان را پوشش دهد، استفاده کنید. مصرف مسکن‌های کم‌خطر هم هر ۱۲ ساعت یکی بدون تجویز پزشک تا چند روز اشکال ندارد، ولی بعد حتماً باید به

