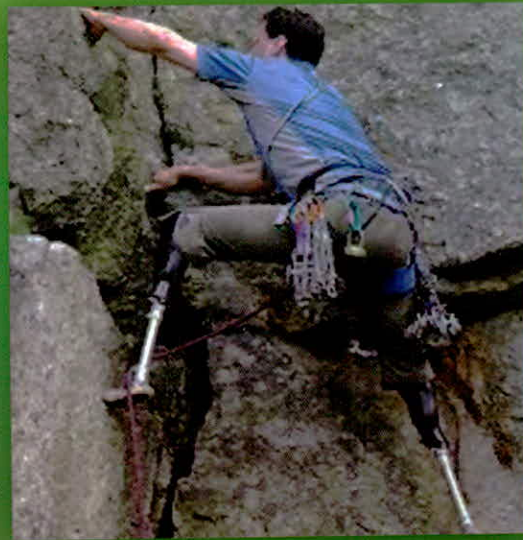


سال دوم / شماره ۵ / پاییز ۱۳۹۲
صفحه ۵۲ - ۳۰۰۰ تومان
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی



۱۲ آذر (سوم دسامبر)

سالروز جهانی معلولین گرامی باد



پیام دبیر کل سازمان ملل به مناسبت روز جهانی معلولان
خبرهای خوب از زبان رئیس سازمان بهزیستی
راهکارهای موفقیت در مصاحبه شغلی
روشهایی برای مقابله با استرس!
سنگ کلیه: یک خاطره دردناک
دریچه هایی به سوی موفقیت
آشنایی با پلاکتهای خون
قهرمان عرصه زندگی



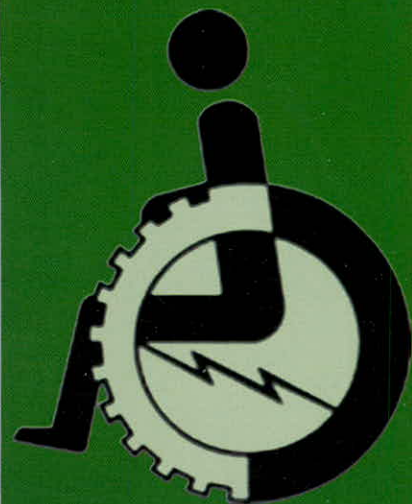
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

ارائه خدمات توانبخشی و انواع آموزش های فنی و حرفه ای
به توان یابان (معلولین) به صورت ۱۰۰٪ رایگان

وب سایت : www.radkaraj.com

ایمیل : info@radkaraj.com

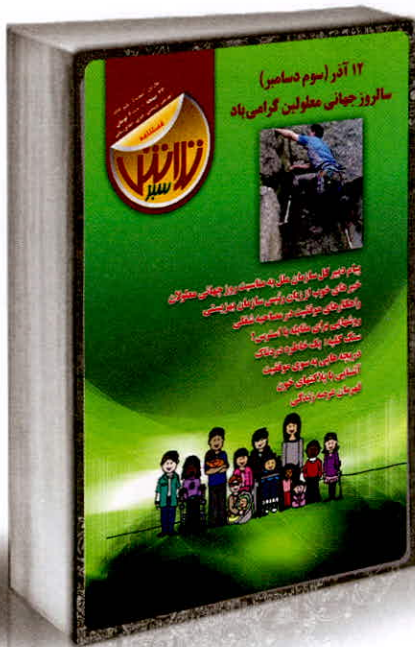
شماره ثبت : ۵۸۶ سال تأسیس : ۱۳۸۱



شماره حساب کمکهای مردمی بانک ملی ، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری
تلفن : ۳۲۲۸۱۸۶ - ۱۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰ تلفکس ۳۲۲۱۴۱۵۳



نمایه مطالب

- ۵ پیام دبیر کل سازمان ملل به مناسبت روز جهانی معلولان
- ۶ بزرگداشت روز جهانی معلولین در مجتمع رعد کرج
- ۸ سمینار بین المللی مراکز حرفه آموزی، توان بخشی و اشتغال توان یابان کاشان
- ۹ امام حسین علیه السلام طلایه دار ایثار و آزادگی همه انسانها
- ۱۲ قهرمان عرصه زندگی
- ۱۴ آشنایی با پلاکتهای خون
- ۱۸ سنگ کلیه: یک خاطره دردناک
- ۱۹ کتابخانه رعد کرج در یک نگاه
- ۲۰ روشهایی برای مقابله با استرس!
- ۲۲ ۲۶ مهارت برای مقابله با استرس
- ۲۴ خبر های خوب از زبان رئیس سازمان بهزیستی
- ۲۵ انسان های راستگو چه شکلی هستند؟
- ۲۷ برنج اسلحه ای برای جنگ با روتا و ویروس ها!!!
- ۲۷ پوستتان را در پاییز جلا دهید
- ۲۸ اصطلاح 'بوق سگ' از کجا آمده است و ریشه آن چیست؟
- ۳۰ اتفاق های تاریخی در حمام!!!
- ۳۲ از مرز نیستی تا حیاتی در سایه مهر مادری!
- ۴۰ در چپه هایی به سوی موفقیت
- ۴۱ ربانهای دوست نداشتنی!
- ۴۲ آشنایی با مروارید
- ۴۵ عطسه کردن مفید است
- ۴۶ راهکارهای موفقیت در مصاحبه شغلی
- ۴۸ خرید تلویزیون و ۷ نکته مهم
- ۵۰ اخبار ورزشی

زناباز



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فبری، اطلاع رسانی
سال دوم / شماره ۵ / پائیز ۱۳۹۲
صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی
سر دبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی
مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند
طراح و صفحه آرا:

حمید آذربیک
روابط عمومی:

زهرا شفیعی

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo.com

نظرات درج شده در فصلنامه لائش سبز بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است. مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه لائش سبز نیست.



مدیریت شهری و معلولیت

با وضعیت فعلی شهرهای ما تصور کنید شهروندی بخواهد با ویلچر از عرض خیابانی عبور کند چقدر زمان باید صرف کند تا راه عبوری بیابد؟

اگر این شهروند عزیز بخواهد از فضای پارک استفاده کند به هیچوجه امکان تردد وی با ویلچر در سطح پارک وجود ندارد و از خدمات شهری در این مورد بی بهره خواهد ماند. برای تردد در سطح شهر و عبور از خیابان ها و پیاده رو ها با پستی و بلندی های زیادی مواجه خواهد شد و اختلاف سطح سواره رو با پیاده رو مانع عبور وی می شود در حالیکه در قانون جامع حمایت از حقوق معلولان با صراحت دستگاه های اجرایی کشور از فرمانداری بخشداری و استانداری و شهرداری ها موظف به اصلاح شبکه معابر شده اند تا معلولین به راحتی بتوانند تردد کنند. برای استفاده از خدمات شهری هزینه های زیادی بر معلولان تحمیل می شود و متاسفانه به دلیل فقر اجتماعی صدای آنان بگوش مسئولین نمی رسد اگر پای صحبت این قشر بنشینیم متوجه می شویم که با معلولیت کنار آمده اند ولی با اجتماع نه؛ چون اجتماع آنطور که شایسته است آنها را پذیرانیست در حالیکه همهی ما موظف هستیم به هموعان خود کمک و یاری بدهیم به راستی خبر سقوط یک شهروند معلول در ایستگاه مترو خزانہ؟؟؟ را شنیدید که این معلول روشندل پس از سقوط جان به جان آفرین تسلیم و تعدادی از افراد جامعه و خانواده اش را داغدار می کند؟ اگر مروری به رفتار مردم در مواجهه با این حادثه تاسف بار داشته باشیم می بینیم مردم بی تفاوت از کنار او عبور می کنند و هیچ احساس مسئولیتی ندارند در حالیکه مسئولین ایستگاه بیشترین کمک را به وی کرده اند چرا رفتار مردم اینگونه است؟؟ به نظر میرسد ایران اسلامی که در کارهای خیر زبازند است هنوز تا رسالت واقعی فاصله زیادی دارد. فرهنگ سازی لازم است هنوز مسئولین درد ویلچر نشینان را نمی دانند. همه ساله روز جهانی معلولین (۱۳ آذر) توسط ارگانهای مختلف جشن گرفته می شود و به پاس تصویب قانون برنامه جهانی در ارتباط با معلولین که در سال ۱۹۹۲ میلادی در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، این قشر برنامه های متنوعی دارند ولی رسانه های ارتباط جمعی رسالت خود را در این زمینه بخوبی ادا نمی کنند و پوشش خبری ویژه ای برای این برنامه ها در نظر نمی گیرند.

آیا خبر اینکه دختری که با دستهایش ۱۸۶۶ پله برج میلاد را بالا رفت تا به نقطه فوقانی برج برسد را شنیدید و فکر می کنید آیا جز این است که به ماکه پا داریم و در سلامت کامل به سر می بریم پیام می دهد؟ هدف رسیدن به مقصد است و هیچ بهانه ای در کار نیست؟

ما با تاسیس مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج به عزیزان توان یاب یک پیام داریم آنهم این است که طبق آیه شریفه ۱۱ سوره رعد: (برای انسان تعقیب کنندگانی است که او را از پیش و پشت سر به امر خداوند محافظت می کنند بی تردید خداوند سر نوشت قومی را تغییر نمی دهد تا آنها وضع خود را تغییر دهند و چون خدا برای قومی بدی بخواهد آنرا بازگشتی نیست و جز خداکار سازی برای آنها نخواهد بود) پس باید بخواهید سر نوشتان تغییر کند که الحمدالله تاکنون اینچنین شده است و با اراده شما سر نوشت خوبی برایتان رقم خورده است.

به امید بهروزی، سعادت و سلامت آحاد جامعه به خصوص توان یابان

مدیر مسئول

غلامرضا احمدی بیداخویدی

پیام دبیر کل سازمان ملل به مناسبت روز جهانی معلولان

نیمی از تمامی معلولان در کشورهای توسعه یافته و بیشتر آنان در کشورهای در حال توسعه بیکار هستند.

دبیر کل سازمان ملل افزود: افراد معلول دیگر نیز نیمه بیکار هستند و هرگز دسترسی کامل به بازار کار نخواهند داشت و این وضعیت قابل کنکاش است.

وی با اشاره به این که افراد دارای معلولیت، توان ارایه کمک‌های ارزشمند به نیروی کار به عنوان کارفرما، کارآفرین و کارمند را دارا هستند، اظهار داشت: اما معلولان در جامعه با موانع زیادی روبرو می‌شوند که جلوی بهره‌برداری از توان بالقوه آنان را می‌گیرد.

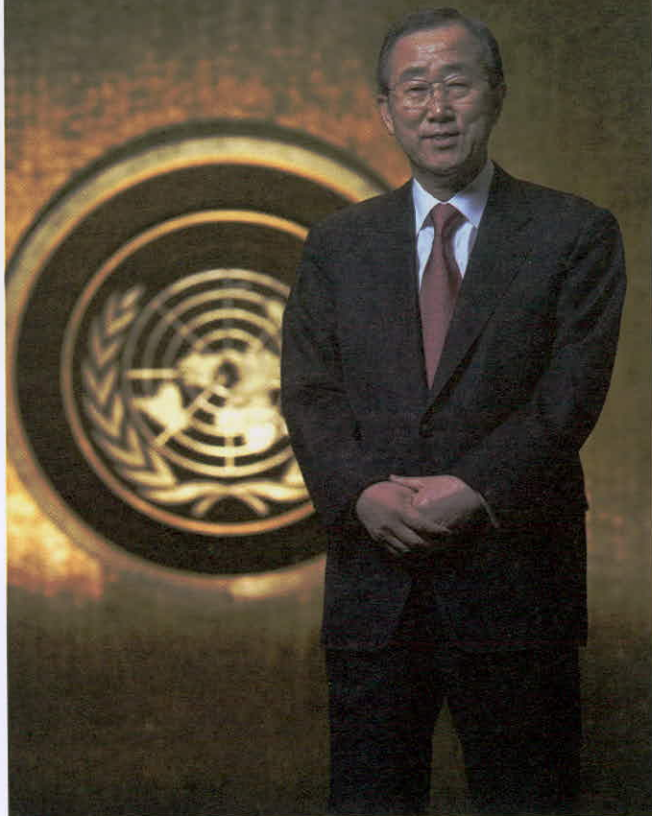
دبیر کل سازمان ملل مکان‌های شغلی غیر قابل دسترس، عملکردها و قوانین تبعیض آمیز آشکار و پنهان و اوضاع کاری نامطلوب را از موانع کار معلولان در جوامع اعلام کرد.

به گفته وی ایجاد تحول در محیط‌های کاری و پیشرفت در فن‌آوری‌های اطلاعات و ارتباطات به افراد دارای معلولیت، راهکارهای جدید جست‌وجوی شغل شایسته را ارایه می‌دهد.

بان کی مون با بیان این که بسیاری از کشورها، قوانین حمایتی از معلولان را در قوانین خود ندارند، افزود: کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت که انتظار می‌رود اوایل سال آینده به اجرا گذاشته شود، حق افراد دارای معلولیت را برای کار کردن و داشتن شغل بر اساس برابری با دیگران به رسمیت می‌شناسد.

وی افزود: این کنوانسیون بر حق کسب درآمد برای امرار معاش به وسیله شغلی که آزادانه انتخاب شده و کار در محیطی قابل قبول و قابل دسترسی برای معلولان تأکید می‌کند.

بان کی مون همچنین در این پیام بر تعهد جوامع برای دستیابی افراد معلول به حقوق برابر با سایر افراد جامعه و مشارکت اجتماعی آنان تأکید کرد.



دبیر کل سازمان ملل متحد در پیامی به مناسبت سوم دسامبر (۱۲ آذر) روز جهانی معلولان، خواستار تعهد جهانی برای مشارکت کامل معلولان در زندگی اجتماعی شد. به گزارش روز یکشنبه خبرنگار ایرنا، "بان کی مون" در این پیام یاد آور شد: روز جهانی معلولان به ما یادآوری می‌کند هر فرد معلول مستحق فرصت‌ها برای کار مولد تحت شرایط آزاد، برابر، ایمن و با منزلت انسانی است. وی تأکید کرد: در حال حاضر افراد معلول تقریباً در هر جامعه از فرصت‌های شغلی مناسب محروم هستند و برآوردهای جهانی نشان می‌دهد، حداقل



هیئت مدیره و مدیریت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج؛ در سمینار بین المللی مراکز حرفه آموزی، توان بخشی و اشتغال توان یابان کاشان

پروانه سپهری خواهر سهراب سپهری پرد ه برداری شد.

هدف از برگزاری این سمینار با توجه به رشد کمی موسسات حرفه آموزی در سراسر کشور و وجود مسائل و مشکلاتی همچون کمبود امکانات و عدم بهره مندی از نیرو های انسانی متخصص در مناطق محروم، و ضرورت ایجاد طرحی استاندارد شده و یکپارچه؛ برای بهره وری بهینه از خدمات ارائه شده به توان یابان در کلیه مراکز و همچنین اجرایی نمودن طرح های بلند مدتی چون ایجاد بسترهای مناسب عرضه و فروش محصولات در فضاهای داخل کشور و کشورهای خارجی و ارز آوری محصولات تولیدی توان یابان از طریق ایجاد شبکه ای منظم و سیستماتیک؛ در پر تو همراهی و تشریک مساعی کلیه موسسات حرفه آموزی سراسر کشور توافق شد تا از طریق برپایی این سمینار پاسخ مناسبی به نیازها و درخواستهای مراکز مختلف مخصوصا مرکزی که در مناطق محروم به ایفای نقش می پردازند ارائه شود.

باران مهر لیان بوشهر؛ دفتر فرهنگ معلولین قم؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد فاطمیه قم؛ مرکز آموزش فنی و حرفه ای معلولین جسمی حرکتی رضوان زاهدان؛ موسسه خیریه عطیه سبزوار؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری گیلان؛ مرکز توانبخشی سینا همدان در طول برگزاری سمینار ۳ کارگاه آموزشی با عناوین مدیریت مراکز مردم نهاد، برنامه ریزی آموزشی ویژه معلولین و کارگاه کار آفرینی و اشتغال با حضور کارشناسان برتر کشوری برگزار شد.

برگزاری نمایشگاه عکس از معلولین در صحنه های اجتماعی فرهنگی ورزشی در هتل سبز نیا سر و همچنین از تابلوی معرق با تصویر شاعر معاصر سهراب سپهری با حضور

سمینار بین المللی مراکز حرفه آموزی، توان بخشی و اشتغال توان یابان به همت دو موسسه نیکوکاری رعد الغدیر و کاشانه مهر و با حضور ۲۰ مرکز حرفه آموزی و توان بخشی کشور و مقامات ۵ کشور خارجی از ۲۸ تا ۳۰ آبان ماه در شهر سبز نیا سر برگزار شد.

مراکز شرکت کننده در همایش: مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج؛ کانون معلولین توانبخشی توان یابان یزد؛ مجتمع نیکوکاری توانیابان مشهد؛ انجمن حمایت از کودکان و نوجوانان توان یاب؛ موسسه نیکوکاری رعد الغدیر مرکزی (تهران)؛ انجمن ضایعات نخاعی هرمزگان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد زنجان؛ موسسه نیکوکاری توانیابان

موسی ابن جعفر(ع)، پیشوا؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرمان؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد طالقان؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد سنندج؛ موسسه نیکوکاری کاشانه مهر کاشان؛ موسسه نیکوکاری رعد الغدیر پاکدشت؛ موسسه نیکوکاری رعد الغدیر توان یابان فارس؛ موسسه خیریه

سمینار مراکز آموزشی و اشتغال زایی توان یابان سماوات

ENFA

با حضور هیئتهای از کشورهای ایران، روسیه، پاکستان، افغانستان، عراق، لبنان و ترکیه

موسسه نیکوکاری رعد کرج
موسسه نیکوکاری رعد طالقان
موسسه نیکوکاری رعد سنندج
موسسه نیکوکاری کاشانه مهر کاشان
موسسه نیکوکاری رعد الغدیر پاکدشت
موسسه نیکوکاری رعد الغدیر توان یابان فارس
موسسه نیکوکاری رعد کرمان
موسسه نیکوکاری رعد زنجان
موسسه نیکوکاری رعد اهواز
موسسه نیکوکاری رعد تبریز
موسسه نیکوکاری رعد مشهد
موسسه نیکوکاری رعد اصفهان
موسسه نیکوکاری رعد قزوین
موسسه نیکوکاری رعد گیلان
موسسه نیکوکاری رعد همدان
موسسه نیکوکاری رعد ایلام
موسسه نیکوکاری رعد لر
موسسه نیکوکاری رعد بوشهر
موسسه نیکوکاری رعد خوزستان
موسسه نیکوکاری رعد فارس
موسسه نیکوکاری رعد مازندران
موسسه نیکوکاری رعد گلستان
موسسه نیکوکاری رعد گچساران
موسسه نیکوکاری رعد یزد
موسسه نیکوکاری رعد خراسان جنوبی
موسسه نیکوکاری رعد خراسان رضوی
موسسه نیکوکاری رعد قزوین
موسسه نیکوکاری رعد اصفهان
موسسه نیکوکاری رعد گیلان
موسسه نیکوکاری رعد همدان
موسسه نیکوکاری رعد ایلام
موسسه نیکوکاری رعد لر
موسسه نیکوکاری رعد بوشهر
موسسه نیکوکاری رعد خوزستان
موسسه نیکوکاری رعد فارس
موسسه نیکوکاری رعد مازندران
موسسه نیکوکاری رعد گلستان
موسسه نیکوکاری رعد گچساران
موسسه نیکوکاری رعد یزد
موسسه نیکوکاری رعد خراسان جنوبی
موسسه نیکوکاری رعد خراسان رضوی

امام حسین علیه السلام طلایه دار ایثار و آزادگی همه انسانها



و این حقیر کمتر از آنم که بتوانم درباره بهترین مخلوق خدا که سومین اختر ولایت و امامت محسوب می‌شود مطلب بنویسم:

حسین بن علی علیه السلام وارث جمیع انبیاء و اوصیاء و معدن اسرار الهی و محبوب واقعی خداوند و بهترین شهادت آنقدر خداوند آن بزرگوار را دوست دارد که در روز نهم ذیحجه در صحرای عرفات اول رو به کربلا کرده و به حسین علیه السلام سلام می‌کند و سپس به عرفات توجه می‌نماید. در کتاب کامل الزیاره ابن قولویه از ابی ذرغفاری روایت شده است که فرمود پیامبر خدا حضرت محمد (صلی الله و علیه و اله) را دیدم که حسین بن علی علیه السلام را می‌بوسید و می‌فرماید: کسی که حسن و حسین و ذریه آنها را با اخلاص دوست داشته باشد آتش جهنم صورت او را نمی‌سوزاند ولو آنکه گناهانش به عدد ریگ های بیابان باشد.

درس آزادی به دنیا داد رفتار حسین

بذر همت در جهان افشاند افکار حسین

جان خود را در ره صدق و صفا از دست داد

زین سبب تا حشر باشد گرم بازار حسین

با قیام خویش بر اهل جهان معلوم کرد

تابع اهل ستم گشتن بود عار حسین

امام حسین علیه السلام آنقدر فضائل دارد که این حقیر حیران است کدام یک از آنها را بیان کند.

آیا از عفوش، کرمش، حلمش، مروتش،

حیایش، صبرش، غیرتش، فتوتش...
آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی باید چشید

چون ماه محرم است لازم و ضروری دانستم چند خطی درباره مصلحتهای واقعه کربلا بنویسم: در کار بزرگان و سیاستمداران دنیا نمیتوان سردر آورد بنا بر این بشر کوچکتر از آن است که بتواند آنچه را خداوند مصلحت دانسته درک کند لذا آنچه بنظر میرسید و باعث شده که واقعه کربلا اتفاق افتد بطور خلاصه بیان می‌شود:

۱- احیاء دین مبین اسلام و آشکار کردن حقیقت ایمان

۲- احقاق حق و ابطال باطل - همانطوریکه می‌دانید پیش از واقعه کربلا بود اثر ظاهر سازیها و حقه بازیها و روایات جعلی که توسط قوم منحوس اموی در جامعه اسلامی مطرح گردید حق و باطل کاملا در هم آغشته شد بطوریکه مسلمانان نمی‌توانند حق را از باطل تشخیص دهند و بارها حق بجای باطل و باطل به جای حق مطرح می‌شد لذا فداکاری امام حسین علیه السلام حق را آشکار و باطل را رسوا ساخت

۳- آن بزرگوار توانست با این کارش محبت خود را نسبت به خدا به حدی برساند که هیچ پیغمبری حتی حضرت ابراهیم خلیل که پس از خاتم انبیاء از همه پیامبران با فضیلتی بود کسب نماید.

خدای خواست امام حسین علیه السلام را به مقامی رفیع برساند که بی سابقه باشد محبت و رزی به پروردگار عالم سعادت است که برای هیچ کس مانند سالار شهیدان کربلا حسین بن علی علیه السلام پیش نیامد که بتواند از هر چه مورد علاقه اش میباشد را در راه دوست بدهد.

لذا پیامبر عظیم الشان اسلاتم حضرت محمد (ص) به فرزند دلبندهش حسین می‌فرماید: برای تونزد خدا درجه ایست که جز به سبب شهادت به آن نمی‌رسی.

۴- از مصالح خفیه در امضاء خداوند نسبت به قضایای کربلا برکاتی است که در دنیا و برزخ و قیامت شامل مومنین خواهد شد که یکی از آنها قرب حق و رقت قلب است تا قیام واقعه کربلا دلهای اهل ایمان را صید می‌کند. هر کس این قضا یا را بخواند یا بشنود دلش خاشع می‌شود. یعنی غفلتها کنار زده می‌شود و دل به خدا نزدیک می‌گردد. در پایان یادآوری می‌شود قیام امام حسین برای اجرای امر به معروف و نهی از منکر بود. که یک مکتب تعلیمی و تربیتی است که باید همیشه زنده بماند. امام صادق علیه السلام فرمود: کسیکه مکتب حسینی را دنبال کند و دلش برای مصیبت آن بزرگوار بدر آید در موقع مرگ فرحی نصیبش می‌شود که تا قیامت ادامه یعنی در عالم برزخ هیچ گونه هم و غمی ندارد.

عباس احمدی بیداخویدی

دیدنی های ایران اسلامی



قدیمی ترین مسجد ایران

مسجد جامع فهرج، قدیمی ترین مسجدی است که در ایران و شاید در دنیا با کمترین پیرایه ای دست نخورده باقی مانده است. این مسجد از بناهای قدیمی و کم نظیر فرهنگ و تمدن اسلامی است که بنا بر منابع مکتوب متعلق به قرن اول هجری است که در روستای فهرج (۲۵ کیلومتری جنوب شرقی یزد و در کنار راه اصلی یزد - بافق) قرار دارد.

نقشه مسجد بسیار ساده است؛ شبستانی با سه دهانه دارد که دهانه میانی بزرگتر از دو دهانه چپ و راست آن است. میان سرای کوچک مسجد، از جنوب به سه دهانه شبستان و از شرق و غرب هر یک به دو دهانه به هم راه دارد. پوشش صّفه ها همچون نیم گنبدی ساده است؛ درست مانند آن که یکی از گنبدهای ساسانی را به دو نیم کرده باشند. جای محراب اصلی شبستان، نخست یک تورفتگی راست گوشه بوده که بعدها محراب کاه گلی را درون آن کنده اند.

یکی از ویژگی های جالب این مسجد سه درنمای گلین است که با گچ بری روی دیوار شرقی نگاشته شده و با رنگ آخرباری تزیین شده است.

تک مناره این مسجد علاوه بر زیبایی چشم گیرش، جزو معدود مناره های گلینی است که در قرن پنجم ه.ق به مسجد اضافه شده است. مجموعه شهدای فهرج نیز در واقع یادگاری از اولین شهدای اسلام (سال ۳۲ ه.ق) در یزد است.

از جمله این شهدا می توان به «حویطب بن هانی» (خواهرزاده حضرت علی (ع)) و «عمر بن عاصم» اشاره کرد.

در قرن هشتم ه.ق امیر مبارزالدین محمد (سر سلسله حکومت آل مظفر) بقعه و ضریحی در این مکان ساخت و موقوفاتی بر آن مقرر کرد. امروزه در این مجموعه علاوه بر بقعه حویطب بن هانی، آب انبار و صّفه هایی در مجاورت آن دیده می شود.



کاروان سرای شاه عباسی

این کاروان سرا بنایی سنگی آجری و دارای بیش از ۳۰۰۰ متر مربع مساحت است. این کاروان سرا متعلق به دوران صفویه بوده و بین ۱۰۷۸ تا ۱۱۰۹ در زمان شاه سلیمان صفوی ساخته شده است و یکی از ارزشمندترین آثار دوره صفویه بوده که در مسیر جاده ابریشم قرار داشته است. این بنا در بخش مرکزی شهرستان کرج در استان البرز و در سمت جنوب شرقی میدان توحید قرار گرفته است.

این کاروانسرا در ابتدای ساخت برای کاروان ها و مرکب هایشان به عنوان مکان استراحت بوده و در اوایل دوران قاجاریه تبدیل به پادگان یا قلعه نظامی شد و در اواخر دوران قاجار نیز به عنوان مدرسه (موسوم به فلاح) از آن استفاده می شده است.

مساحت کل بنا ۳ هزار متر مربع و مساحت حیاط میانی ۹۰۰ متر مربع است. ورودی کاروانسرا نیز از ایوان شمالی است. پیرامون حیاط میانی آن ۲۱ حجره ایوان دار برای استراحت مسافران و پنج بارانداز برای نگهداری کالا و جایگزینی همراهان و نگهبانان کاروان ها در نظر گرفته شده است. در ساخت این بنا از سنگ، آجر، چوب و کاهگل استفاده شده است.

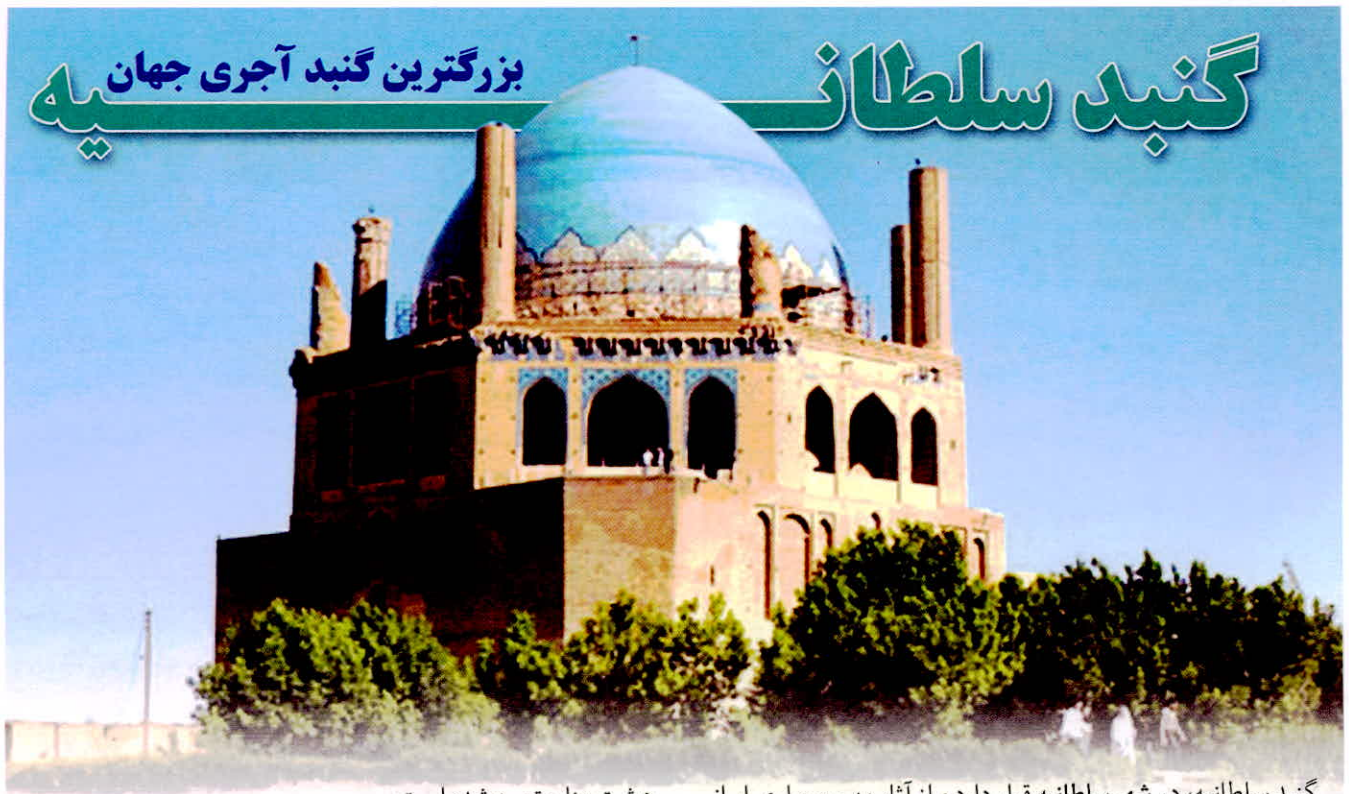
این اثر با معماری زیبای خود از چهار شتر خان و بار انداز تشکیل شده بود که پس از تغییر کاربری به چهار سالن تبدیل شده است و هم اکنون این فضا جهت استفاده عموم و برگزاری مراسم و جشن ها تدارک دیده شده است.

این کاروانسرا در ۲۲ فروردین ماه سال ۱۳۵۶ با شماره ۱۳۶۸ در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد.

۵ سال بهره برداری کاروانسرای شاه عباسی طول کشیده است و یک میلیارد تومان برای کاروانسرای شاه عباسی توسط بخش خصوصی هزینه شده است و باز شدن درب این کاروانسرا بدون شک در ارتقای فرهنگ ایرانی اسلامی تاثیر بسزایی خواهد داشت.

گنبد سلطان

بزرگترین گنبد آجری جهان



هشت مناره تعبیه شده است.

دومین فضای آرامگاه اولجایتو، فضای تربتخانه است که به شکل مستطیل با طول ضلع ۱۷/۶۰ متر و عرض ۷/۸ متر و با ارتفاع ۱۶ متر، محراب مجموعه را در خود جای داده است.

سردابه سومین فضای گنبد سلطانی است که ورودی آن در ایوان جنوبی تربتخانه قرار دارد. در وسط آن محل قبر و در طرفین آن دو فضای کوچک وجود دارد.

گنبد سلطانی از نظر تزیینات، بسیار غنی بوده و در آن تزیینات مختلف گچ بری، کاشی کاری، کتیبه نویسی، تزیینات رنگ و نقاشی، تزیینات سنگی و چوبی، در نهایت دقت و زیبایی اجرا شده است. تزیینات گچ بری در سقف ایوان های ۲۴ گانه طبقه دوم بنا، از زیباترین نمونه های گچ بری در بناهای اسلامی به شمار می آید.

در آرامگاه سلطانی، برای نخستین بار در تاریخ معماری اسلامی، در سطح پیچیده و مفصل از هنر کاشی کاری استفاده شده است.

مقید بودن مسلمانان به تشخیص دقیق زمان برای انجام مراسم مذهبی را می توان سبب ایجاد ساعت آفتابی در اسکلت گنبد سلطانی دانست، باین طریق اگر نور از سوراخ گنبد اصلی بتابد زمان اذان ظهر است، نوری که از پنجره های بزرگ می تابد مبین ساعت و نور پنجره های کوچک حدود دقیقه را مشخص می ساخت، به احتمالی طرح هشت ضلعی بنای گنبد سلطانی نیز به خاطر ایجاد چنین ساعتی بوده است.

از جمله مهمترین آثاری که به تقلید از گنبد سلطانی پدید آمده، می توان از گنبد کلیسای سانتاماریا دلفیوره در شهر فلورانس نام برد که بیش از صد سال بعد از آن ساخته شده است.

گنبد و شهر سلطانیه در سال ۲۰۰۵ میلادی در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.

گنبد سلطانیه، در شهر سلطانیه قرار دارد و از آثار مهم معماری ایرانی و اسلامی به شمار می رود. شهر سلطانیه پایتخت آن زمان ایلخانیان بود و ساخت گنبد سلطانیه به دستور العجایتو پادشاه مغول، معروف به سلطان محمد خدابنده در سال ۷۰۲ هجری قمری آغاز و طی ۱۰ سال (در سال ۷۱۲ هجری قمری) به اتمام رسید.

بعضی از تاریخ نویسان نوشته اند سلطان محمد خدابنده این گنبد و بنای عظیم را بنا کرد که اجساد ایمه اول و سوم شیعیان یعنی علی و حسین را از آرامگاههای خود به آنجا منتقل کند ولی به علت خوابی که دید از این عمل منصرف شد.

دالان های تو در تویی در سردابه گنبد سلطانیه موجود است که حدس زده می شود برای اجرای مراسم خاصی به کار می رفته است. حتی حدس می زنند که سلطان محمد خدابنده پس از مدتی از اسلام روی برگردانده و دوباره به اصل خود برگشته و شمن شده و این دالان ها و فضاها برای اجرای مراسم مذهبی خاص پس از مرگ وی بوده است. البته جسد وی نیز به جای دفن در سردابه، در کوه های اطراف دفن شده است.

گنبد سلطانیه، بزرگترین گنبد آجری جهان که از دور به رنگ نیلگون در پهنه دشت فراخ سلطانیه دیده می شود، گنبدی عظیم و یک پوشش است که از بی نظیرترین گنبد های یک پوشش زیبا به شمار می آید.

گنبد سلطانیه بنایی است هشت ضلعی که طول هر ضلع آن ۸۰ گز است. بدنه اصلی گنبد سلطانیه و تمام ساختمان آن با آجر ساخته شده و گنبد با روکش کاشی های فیروزه ای و لاجوردی و به شیوه معرق کاری تزیین شده است.

گنبد سلطانیه نخستین گنبد دو جداره در جهان است که نمی توان نمونه ای قدیمی تر از آن در جهان یافت. ضخامت گنبد ۱۶۰ سانتی متر و فضای خالی بین دو پوسته ۶۰ سانتی متر است.

در زوایای اضلاع ۸ ضلعی در طبقه سوم (پشت بام) گنبدخانه،

قهرمان عرصه زندگی



به سراغ یکی دیگر از برجسته های قشر معلول آمده ام. لبخندی که همیشه روی لبهای هانیه است من را کنجکاو کرد تا بخواهم بیشتر از او و خانواده اش بدانم. معلولیت او هیچ مانعی برای ادامه تحصیل و کسب موفقیت هایش نبوده کسب رتبه اول استان تهران پایه چهارم ابتدایی در مسابقات حفظ قرآن، رتبه سوم در رشته بوچیا (ورزش معلولین جسمی حرکتی)، رتبه اول شهر تهران در مسابقات علمی درس تاریخ و رتبه دوم جشنواره فرهنگی هنری باور در بخش داستان و چاپ کتابهای (تولد دوباره و قهرمان عرصه زندگی) و... از موفقیت های او به شمار می آیند، اما به نظر من امید و انگیزه هانیه برای کسب موفقیت های بیشتر و مبارزه با مشکلات بزرگترین موفقیت او بوده است.

تلاش سبز: لطفا به طور کامل خودتان را معرفی کنید؟
هانیه عرب متولد ۱۳۶۹/۷/۲۴ دارای معلولیت

جسمی و حرکتی از نوع سی پی با ۹۵ درصد معلولیت جسمی و در حال حاضر دانشجوی ترم ۷ رشته حقوق هستم مقطع کارشناسی.

تلاش سبز: از چه زمانی دچار معلولیت شده اید؟
شش ماهه به دنیا آمدم و همین تولد زود هنگام بود که موجب نرسیدن اکسیژن به مغز و فلج مغزی ام شد.

تلاش سبز: در مدت تحصیل همیشه رتبه اول را کسب کرده اید، با هوش و استعدادی که داشتید آیا در خانه کسی کمکتان می کرد؟

بله مادرم بزرگترین کمک من در منزل بود. مطالب درسی را می گفتم، او یادداشت می کرد و برای اینکه کمتر وقتم هدر رود درس ها را از من می پرسید و در مواقعی که مشکل داشتم برایم توضیح می داد.

تلاش سبز: موضوع داستانتان که در جشنواره باور موفق به کسب رتبه دوم شد، چه بود و جرقه نوشتنش چطور در ذهنتان شکل گرفت؟
اسم داستان (دختری با موهای قهوه ای) بود که موضوعی کودکانه و تخیلی داشت. با تشویق های دبیران ادبیات از جمله خانم زهره اعتضاد و خانم آرام به نوشتن آن اقدام کردم.

تلاش سبز: بار اول چطور متوجه شدید که قدرت داستان نویسی دارید؟
با مطالبی که در کلاس درسی ارائه می دادم و راهنمایی و تشویق معلم های مدرسه و پدر و مادرم.

تلاش سبز: چگونه در رفت و آمد به مدرسه پدر و مادر همراهیتان می کردند؟

با توجه به مشکلات سرویس و بعد مسافت، باید ۴ صبح از خواب بیدار شده و از منزل خارج می شدیم یک ساعت و نیم در راه بودیم تا به محلی که راننده سرویس مشخص کرده بود برسیم. دو مسیر را با وسیله نقلیه عمومی طی می کردیم و بعد من سوار سرویس میشدم و حدود ساعت ۳ بعداز ظهر نیز مادرم باز در مکانی که راننده مشخص کرده بود منتظر می ماند و حدود ساعت ۴ و ۳۰ دقیقه بعداز ظهر ما به منزل می رسیدیم. متاسفانه از جهت سرویس دهی رفت و آمد با ما همکاری نمی شد و پدر و مادرم مجبور بودند هر روز مسافتی مرا همراهی کنند.

تلاش سبز: هر روز به مدرسه می رفتید؟ یا بعضی روزها؟
بله هر روز شاید در مدت سال تحصیلی بدون غیبت.

تلاش سبز: از تفریح ها و بازی های دوران کودکیتان بگویید؟
من اصلا در دوره کودکی بازی نداشتم فقط وسایل فکری و توانبخشی بود که به عنوان ساعت تفریح و بازی من استفاده می شد. به خاطر مشکلات و ناتوانی هایی که داشتم نمی توانستم از وسایل تفریحی پارک ها و مکان های تفریحی استفاده کنم و باز هم متاسفانه در اینچنین مکان ها حقوق و نیاز های ما در نظر گرفته نمی شد.

تلاش سبز: در ارتباط با هم سن و سال های خودتان که معلولیتی نداشتند، مشکلی نداشتید؟

در دوره راهنمایی زمانی که من به موسسه زبان انگلیسی می رفتم دانش آموزان چون می دانستند من نمی توانم بنویسم و نیاز به جزوه آنها دارم بعد از اتمام کلاس سریع از کلاس خارج می شدند که من از جزوه

قهرمان عرصه زندگی



(قهرمان عرصه زندگی) امیدوارم بتوانم بخشی از واقعیت های زندگی معلولین را به تصویر بکشم و از توانمندی های آنان سخن بگویم. این مهم نیست که دیگران درباره تو چگونه فکر می کنند مهم این است که تو خود را چگونه می بینی! این داستان را تقدیم به همه کسانی می کنم که توانایی های خود را باور کردند و به انهایی که تاثیر پذیرند.

و با نوشتن (کتاب تولدی دوباره) آواز زندگی را بخوان، گر چه دلی پر درد داری. در میان دریای موج زندگی ایستادگی کن، اگر چه تیغ های تیز سرنوشت زخم های عمیقی را بر روح ایجاد کردند. در ساز زندگی نت های عشق و محبت را بیاموز حتی به آنان که گلبرگ های احساس را زیر پا می گذارند و وجود ارزشمندت را نادیده می گیرند. در میان رود پر خروش زندگی امیدوار و پرنشاط باش اگر چه سنگ های ناامیدی مسیر عبورت را مسدود کنند.

تلاش سبز : آیا رشته حقوق مورد علاقه شما بود یا اینکه به دلیل محدودیت هایی این رشته را انتخاب کردید؟

حقیقتاً انتخاب رشته حقوق الویت سوم من بود و الویت اول من رشته ادبیات بود، چون عاشقانه این رشته را دوست داشتم و با روحیات من بیشتر سازگار بود تا رشته حقوق، ولی چون رشته ادبیات را در دانشگاه مجازی نداشت رشته حقوق را انتخاب کردم. اما در حال حاضر با نوشتن داستان کوتاه و دل نوشته، که هاله ای از ادبیات است، با لطافت ادبی قوانین سخت حقوق را نرم و لطیف می کنم.

تلاش سبز : آرزو های گمشده؟

می گوید خورشید با طلوعش امید دوباره ای به زندگی می دهد؛ برای همین و بلاگم را خورشید تابان آرزو ها نامیدم.

میگوید صبح شروع دوباره ای برای رسیدن به موفقیت است. میگوید مادر ایستگاه امید فرزند است و می نویسد هر ثانیه فرصت تازه ای است برای شکفتن گل توانایی، پس امیدوار باش و در تاریکی چراغی بیفروز.

تلاش سبز : نا گفته های هانیه؟

به امید روزی که همه انسان ها در کمال آرامش و امیدواری در کنار هم زندگی کنند. امید مانند ترانه ای است که باید آن را مرتب با خود زمزمه کرد و می خواهم به تمام دوستانم بگویم که اگر هر چیزی بخواهند، می شود. و از پدر و مادر عزیزم که در هیچ شرایطی تنهایی نگذاشتند و مشوق اصلی من در تمام کارهایم بودند و هستند تشکر ویژه ای داشته باشم. به امید روزی که بتوانم ذره ای از زحماتشان را جبران کنم.

شفیعی

آنها کپی نگیرم و معلم کلاس با این که می دانست من استعداد و حافظه لازم را دارم می گفت کل مطلب روی تخته را حفظ کن، ولی حجم بالای مطالب این اجازه را به من نمی داد و من از این بر خورد ها ناراحت می شدم. ولی در دوره پیش دانشگاهی هم مسئولان مرکز و هم دانش آموزان بر خورد بسیار خوب و منطقی با من داشتند.

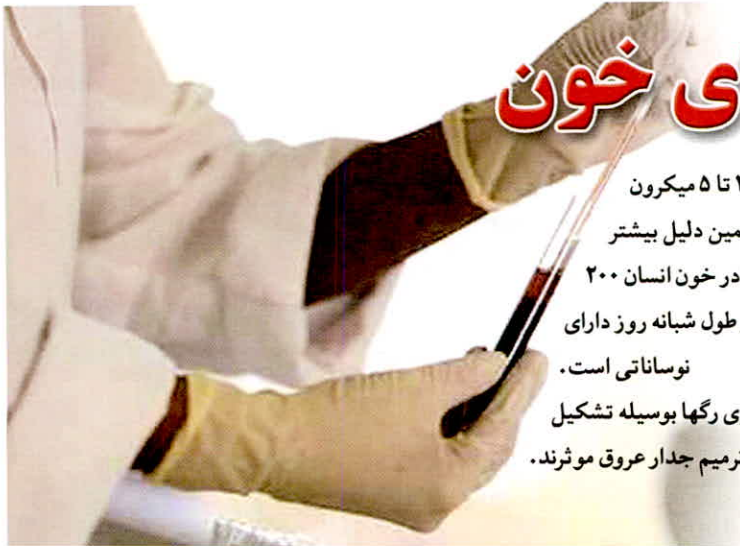
تلاش سبز : با همه سختی هایی که پشت سر گذاشتید چطور تصمیم گرفتید ادامه تحصیل بدهید و به موفقیت های خودتان اضافه کنید؟

عشقی که به درس داشتم من را مجاب کرد همه سختی ها را به جان بخرم در حال حاضر دانشجوی ترم ۷ رشته حقوق دانشگاه نور طوبی تهران هستم که دانشگاهی مجازی است. من در منزل درسهای بسیار سخت حقوق را با (دی وی دی) مطالعه می کنم و فقط برای امتحان به دانشگاه می روم و امتحان می دهم و و گاهی اوقات برایم سوالاتی پیش می آید ولی نمی توانم به رفع آنها اقدام کنم. هر چند دانشگاه کلاس حضوری برای رفع اشکال دارد، ولی شرایط محیطی (رفت و آمد و پله و ...) برای حضور من مناسب نیست. الان که می بینم علیرغم تمام مشکلات توانسته ام تا این سطح ادامه تحصیل بدهم بی نهایت خوشحالم و موقعیت کنونی ام را مدیون لطف خدا و صبر پدر و مادر عزیزم می دانم.

تلاش سبز : موفقیت دیگری که در سال ۹۲ کسب کردید چاپ کتاب

قهرمان عرصه زندگی بود، هدفتان را از نوشتن بیشتر توضیح دهید؟
بله حرفهای نا گفته دلم را در کتاب هایم چاپ کردم. با نوشتن داستان

آشنایی با پلاکتهای خون



پلاکتهای عناصر پلاسمایی هستند به شکل کروی یا تخم مرغی که ۲ تا ۵ میکرون قطر دارند. پلاکتهای انسان و پستانداران فاقد هسته هستند و به همین دلیل بیشتر محققین آنها را تشکیلات غیر سلولی می‌پندارند. تعداد پلاکتهای در خون انسان ۲۰۰ هزار تا ۴۰۰ هزار در هر میلی متر مکعب است که این تعداد نیز در طول شبانه روز دارای نوساناتی است. پلاکتهای در عمل انعقاد خون نقش دارند و در جلوگیری از خونریزی رگها بوسیله تشکیل توده پلاکتی و کمک به ترمیم جدار عروق موثرند.

سافتمان پلاکتهای

پلاکتهای اجسام کروی یا بیضوی کوچکی هستند که از قطعه قطعه شدن سیتوپلاسم سلولهای بزرگی به نام مگاکاریوسیت در مغز استخوان حاصل می‌شود. پلاکتهای فاقد هسته هستند و با وجود این چون در مهره داران پست سلولهای هسته‌داری به نام ترومبوسیت معادل پلاکتهای می‌باشند پلاکتهای را ترومبوسیت نیز می‌نامند عمر متوسط پلاکتهای ۸ الی ۱۱ روز است. هر پلاکت توسط غشایی غنی از گلیکوپروتئین محصور شده و بررسیها بیانگر وجود آنتی ژنهای گروههای خونی در غشای پلاکتهای می‌باشد.

در نمونه‌های خونی رنگ آمیزی شده پلاکتهای دارای یک ناحیه محیطی به رنگ آبی روشن به نام هیالومر و یک ناحیه بنفش مرکزی به نام گرانولومر می‌باشند. ناحیه هیالومر حاوی دسته‌ای از میکروتوبولها در زیر غشا و تعدادی میکروفیلانمنت میباشد. اجزای اسکلت موجود در ناحیه هیالومر به تغییر شکل پلاکت و ترشح محتویات گرانولهای آن کمک می‌کند. گرانولها حاوی یون کلسیم، سروتونین، فیبرینوژن، فاکتور رشد مشتق از پلاکت و پروتئینهای دخیل در انعقاد خون می‌باشند.

پلاکتهای، اجزای کوچک مسطحی هستند که در خون وجود دارند و از بقیه سلولهای خونی بسیار کوچک ترند. این ساختارها حاوی آنزیمهایی هستند که باعث انعقاد خون می‌شوند و وظیفه اصلی آنها جلوگیری از خونریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. علامت Plt در آزمایش خون نشان دهنده تعداد پلاکتهای در هر میلی لیتر مکعب خون است و عدد مربوط به آن معمولاً بزرگترین عدد برگه آزمایش خون است

غیر از کنترل انعقاد خون، از میزان پلاکت برای بررسی روند بهبود نارسایی مغز استخوان و بیماریهای خونی هم استفاده می‌شود.

مقادیر طبیعی: پلاکت بین ۱۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار در هر میلی متر مکعب خون برای بزرگسالان طبیعی است. در نوزادان این مقدار کمی بیشتر است.

محدوده خطر: پلاکت زیر ۵۰ هزار یا بیشتر از یک میلیون غیر طبیعی است و نیازمند توجه خاص است

چه چیزهایی پلاکت را کاهش می‌دهد؟

بزرگ شدن طحال، خونریزی شدید و مصرف پلاکت، لوسمی یا سرطان خون، ترومبوسیتوپنی، انواع وراثتی کمبود پلاکت، انعقاد منتشر خون در داخل رگها، شیمی‌درمانی بعد از سرطان، عفونت و نارسایی مغز استخوان باعث کاهش پلاکت می‌شوند. عدم تولید پلاکت می‌تواند به خاطر مشکلات استخوانی نیز باشد.

چه چیزهایی پلاکت را افزایش می‌دهد؟

بیماری آرتریت روماتوئید، کم‌خونی فقر آهن، مشکلات بعد از برداشتن طحال، بعضی سرطانها و بیماریهای ژنتیکی خاص باعث افزایش مقدار پلاکت می‌شوند.

نکاتی در رابطه با پلاکت خون

- ورزش شدید و قدرتی باعث افزایش میزان پلاکت می‌شود.
- در هنگام قاعدگی مقدار پلاکت خون کمی کاهش پیدا می‌کند.
- قرص‌های ضد بارداری باعث بالا رفتن مقدار پلاکت می‌شوند.
- داروی استامینوفن پلاکت را کاهش می‌دهد.

اجزای دیگر آزمایش خون

به غیر از اجزای اصلی آزمایش خون مثل مقدار پلاکت، گلبول سفید و قرمز، هموگلوبین، مقادیر دیگری

MCV یا mean corpuscular volume

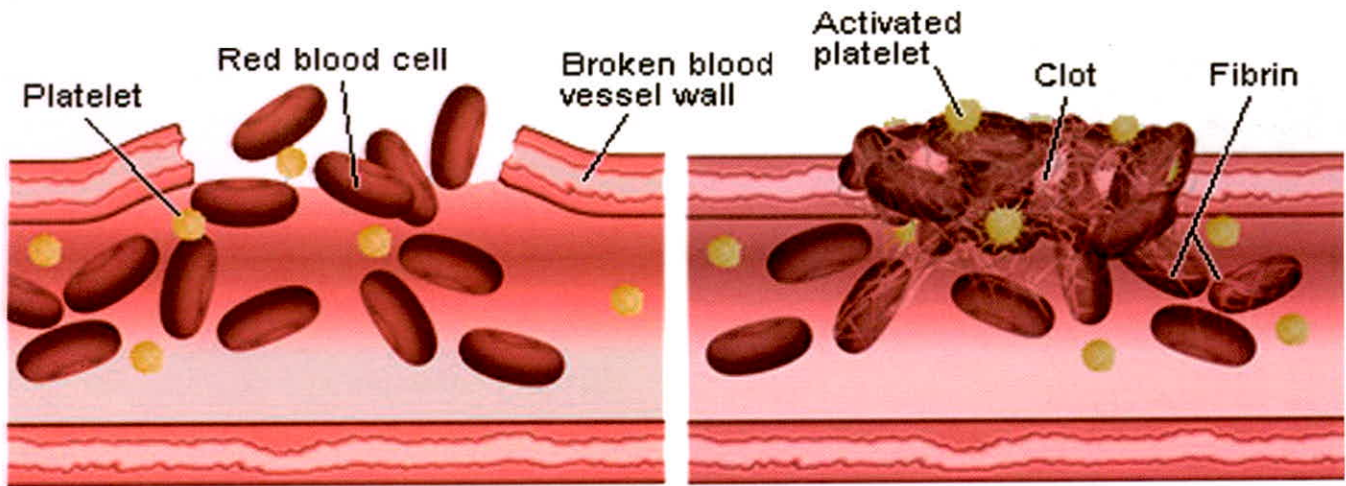
MCH یا mean corpuscular hemoglobin

MCHC یا corpuscular hemoglobin concentration

mean وجود دارند که همه مربوط به گلبول قرمز و اندازه و شکل و مقدار هموگلوبین آن هستند. مقادیر متفاوت هر کدام از اینها می‌تواند نشان دهنده نوع خاصی از کم‌خونی باشد.

چگونگی انجام آزمایش خون

آزمایش خون یکی از ساده‌ترین روشهای آزمایشی است. با پیشرفت تکنولوژی و وجود دستگاههای جدید معمولاً پس از چند دقیقه می‌توان پاسخ این آزمایش را دریافت کرد.



درون پلاسما آزاد می‌کنند. از شکسته شدن پلاکتها ماده‌ای به نام سروتونین (۵- هیدروکسی تریپتامین) به خون آزاد می‌شود این ماده خاصیت انقباض رگی را دارد. بنابراین پلاکتها نه فقط از طریق هموار کردن انعقاد خون بلکه از طریق انقباض رگی نیز از خونروشی جلوگیری می‌کنند.

فون چگونه منعقد می‌شود؟

انعقاد خون عملی است که برای جلوگیری از اتلاف خون در هنگام ایجاد زخم صورت می‌گیرد. خون در محل بریدگی منعقد می‌شود و سدی را پدید می‌آورد که مانع خروج خون می‌شود. حتی زمانی که خون در داخل بدن نیز از درون رگها خارج شود، منعقد می‌شود. عمل انعقاد شامل تشکیل لخته است که از مایع خون که در این حالت به آن سرم گفته می‌شود جدا می‌شود.

اولین اتفاقی که متعاقب آسیب رگ های بدن رخ می‌دهد، انقباض این رگ ها است.

انقباض عروق آسیب دیده و کم شدن قطر آنها باعث می‌شود میزان خونریزی بلافاصله متعاقب آسیب کاهش چشمگیری پیدا کند. پلاکت ها سلول های بسیار کوچک و بدون هسته ای هستند که به تعداد نسبتاً زیاد در خون وجود دارند و همراه با خون در همه رگ های بدن گردش می‌کنند. وجود پلاکت های سالم و فعال، برای انعقاد خون به خصوص در آسیب سرخرگ های بدن که با خونریزی زیادی همراه است، ضروری است.

پلاکت ها در محل آسیب، مستقیماً به دیواره رگ ها می‌چسبند. تجمع پلاکت ها به تشکیل توده کوچکی می‌انجامد که در صورت جزیی بودن آسیب، می‌تواند جلوی خونریزی را بگیرد، اتفاق مهم تری که متعاقب اتصال پلاکت ها رخ می‌دهد، فعال شدن آنها و آزاد شدن موادی است که باعث پیشرفت مراحل بعدی انعقاد خون می‌شوند. تجمع پلاکت ها، باعث شکل گیری ساختاری موسوم به میخ پلاکتی بر روی منطقه آسیب دیده می‌شود. این ساختار امکان قطع خونریزی های کوچک را در مدت زمانی اندک و بدون درگیر شدن واکنش های پیچیده انعقادی، فراهم می‌آورد. پس از اتصال پلاکت ها به دیواره رگ، آزاد

لازم است که معمولاً آن را در یک لوله آزمایش که با ماده ضدانعقاد خون پوشیده شده است جمع‌آوری کنند (برای انجام این آزمایش حدود ۵ تا ۷ میلی‌لیتر از خون وریدی سیاهرگی)

برای ترکیب شدن بهتر ماده ضدانعقاد با خون، موقع خون‌گیری و کمی بعد از آن، لوله را تکان می‌دهند. در طی انجام آزمایش باید از هر اتفاقی که موجب تخریب سلول‌های خونی می‌شود جلوگیری کرد. بعد از انجام آزمایش باید مدتی روی محل خون‌گیری فشار آورد تا خون بند بیاید.

در موارد کم‌خونی شدید هم، خون‌گیری برای انجام آزمایش خون مشکلی ایجاد نمی‌کند. برای کسانی که از سوزن یا مشاهده خون ترس دارند، باید تمهیدات ویژه در نظر گرفت.

بهترین زمان برای انجام آزمایش خون صبح و در شرایط طبیعی بدن است. استرس، فعالیت بدنی شدید و یا خون‌ریزی حاد می‌تواند نتایج آزمایش را کمی تغییر دهد.

عوامل موثر بر تعداد پلاکتها

تعداد پلاکتها در خون محیطی در روز زیاد و در شب کاهش می‌یابد؛ این امر احتمالاً به میزان کار و استراحت بستگی دارد. پس از کار سنگین بدنی تعداد پلاکتها در خون انسان ۳ تا ۵ برابر بیشتر می‌شود.

منشا تشکیل پلاکتها

در مغز استخوان سلولهایی به نام سلولهای مادر یا ریشه‌ای چند ظرفیتی وجود دارد که دو نوع سلول از آنها جدا می‌شود. سلولهای رده لنفوئیدی که لنفوسیت‌های B و T را می‌سازد و سلولهای رده میلوئیدی که این سلولها از آن جهت که در محیط کشت قادر به تشکیل کلنی هستند به نام واحدهای کلنی ساز (CFU) شناخته می‌شوند و یک دسته از سلولهای کلنی ساز که رده مگاکاریوسیتی را می‌سازد (CFU-Meg) در نهایت پلاکتها را بوجود می‌آورند.

عملکرد پلاکت‌های فون

پلاکت‌های خون در خونروشی به سرعت شکسته شده و عاملهایی را که در انعقاد نقش داشته و موادی را که باعث انقباض لخته می‌شوند به

شدن یک سری مواد از آنها به همراه عملکرد فاکتور هایی که از بافت های آسیب دیده آزاد می شوند، واکنش های زنجیره ای رخ می دهند که نتیجه آنها تبدیل مولکول محلول در آب فیبرینوژن به یک پروتئین رشته ای غیر محلول در آب به نام فیبرین است. رشته های فیبرین به صورت مقاطع قرار گرفته و یک شبکه توری مانند را پدید می آورند سلول های خون به خصوص گلبول های قرمز در این شبکه توری گیر می کنند و آنچه در آخر کار به دست می آید، همان لخته خون است که محل آسیب دیده رگ را می پوشاند.

برای تبدیل شدن فیبرینوژن به فیبرین، چندین واکنش یکی پس از دیگری رخ می دهند. حداقل سیزده فاکتور برای تحقق انعقاد خون به طور طبیعی مورد نیاز هستند. کمبود یا ناکارای بودن هر یک از آنها می تواند به اختلال در لخته شدن طبیعی خون بیا نجامد. به عنوان مثال هموفیلی A و B که دو بیماری ارثی خونریزی دهنده هستند، به ترتیب به علت کمبود فاکتور های هشت و نه رخ می دهند. هر چند مسیر واکنش های انعقاد خون پیچیده به نظر می رسد، ولی همین تعدد فاکتور های دخیل در این فرآیند، امکان تنظیم و کنترل آن را در سطوح مختلف فراهم می کند.

مکانیسم انعقاد

سیستم انعقاد خون با فعال شدن فاکتور XII یا VII اینها هم موجب فعال شدن پروتئینی به نام ترومبین می گردند. تشکیل ترومبین یک حادثه بحرانی در روند انعقاد خون تلقی می شود. ترومبین مستقیماً قطعات پپتیدی را از زنجیره های آلفا و بتا مولکول فیبرینوژن می شکند و ایجاد منومر های فیبرینی می کند که متعاقباً به صورت یک لخته فیبرینی پلی مریک بسیار منظم در می آیند. به علاوه ترومبین به عنوان یک محرک فیزیولوژیک بسیار قوی برای فعال شدن پلاکتها عمل می کند. پلاکتها در حضور یون کلسیم، پروترومبین را به ترومبین تبدیل می کنند و همین باعث افزایش مقدار ترومبین و در نتیجه شدت واکنشها می گردد. نقطه پایان این واکنشها، ایجاد پلیمر فیبرین است که هنوز قوام کمی دارد اما برهمکنشهای الکتروستاتیک ما بین مولکولهای منومر فیبرین مجاور، باعث استحکام آن می شود.

پایدار شدن نهایی لخته خون با فعال شدن فاکتور XIII یا همان فاکتور پایدار کننده فیبرین صورت می گیرد که شامل ایجاد پیوند کووالانسی ما بین اسید آمینه های لیزین با گلوتامین بین زنجیره های آلفا و ۷ مجاور هم در مولکولهای فیبرین می باشد. نیز فاکتور XIII می تواند یک مهار کننده فیزیولوژیک فیبرینولیز را به لخته فیبرین با پیوند کووالانسی متصل می کند و در نتیجه لخته مربوطه در مقابل اثر لیزکنندگی پلاسمین حساسیت کمتری خواهد داشت. چنانچه در طی تشکیل لخته، پلاکت باشد، لخته ایجاد شده کاملاً جمع یا منقبض می شود و علت آن انقباض یک پروتئین پلاکتی است.

مهار کننده های طبیعی انعقاد

آنتی ترومبین: IIIa ترومبین به صورت یک به یک جمع شده و آن را از فعالیت باز می دارد.

کو فاکتور II هپارین:

این نیز به عنوان مهارکننده ترومبین می باشد، کمبود ارثی این، می تواند موجب ترامبوز شود.

آلفا ماکروگلوبین:

جنس گلیکوپروتئین است و ترومبین را از فعالیت باز می دارد.

پروتئین C:

وجود نیاز به ویتامین K دارد که بوسیله ترومبین فعال شده و موجب انعقاد می شود.

پروتئین S: به عنوان کوفاکتور همراه پروتئین C عمل می کند و برای وجودش، نیاز به ویتامین K است.

فیبرینولیز طبیعی

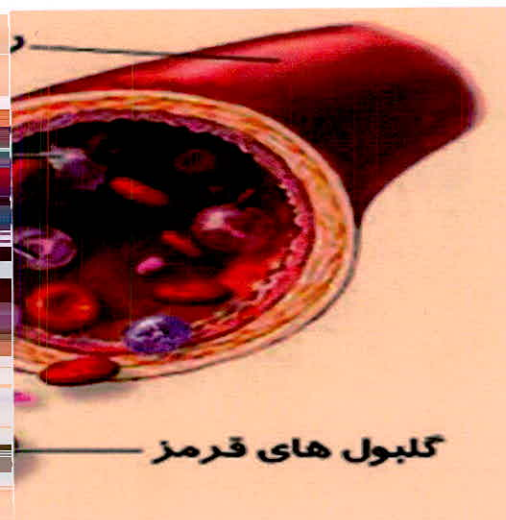
تشکیل لخته باعث قطع خونریزی از عروق صدمه دیده و مجروح می شود اما نهایتاً باید برای برقراری مجدد جریان خون، لخته ایجاد شده از سه راه برداشته شود. این عمل با حل شدن لخته بوسیله سیستم فیبرینولیتیک انجام می شود. آنزیمی به نام پلاسمین بطور متوالی برخی پیوندها را در مولکول فیبرین شکسته و باعث آزاد شدن محصولات پپتیدی و در نتیجه حل شدن لخته می شود.

مکانیسمهای متعددی می توانند در ایجاد پلاسمین فعال دخیل باشند که در همه آنها فاکتورهای خاص انعقاد موجب تبدیل این پروتئین از شکل غیر فعال به فعال می شود یعنی پلاسمینوژن به پلاسمین

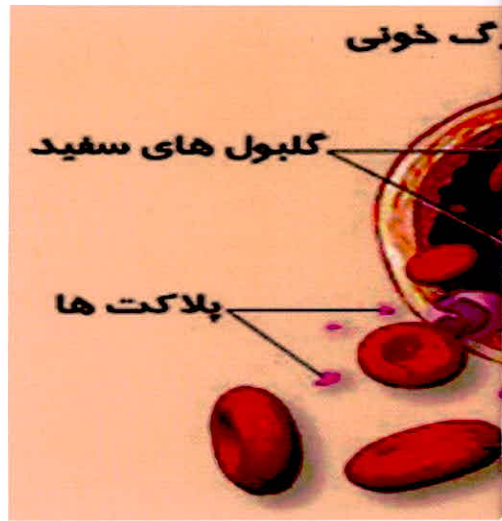
افتلالات پلاکتها

کاهش تعداد پلاکتها را ترومبوسیتوپنی می نامند که با اختلالات انعقادی همراه می باشد. در بیماری پورپورای ترومبوسیتوپنیک که کاهش تعداد پلاکتها همراه با شکنندگی عروق می باشد باعث پیدایش لکه های آبی تا سیاه در سطح بدن می شود.

توقف خونریزی به تشکیل توده پلاکتی اولیه و ایجاد لخته پایدار فیبرینی بستگی دارد. چگونگی بررسی و شناخت واکنشهای شیمیایی که از تحریک اولیه خونریزی تا تشکیل نهایی لخته پایدار موجب هموستازی می شوند بیشترین اهمیت دارد. بنابراین نخست باید از چگونگی وقوع طبیعی واکنشهای متوالی اطلاع حاصل نمود و بعد بر اساس فاکتور یا فاکتورهای خاص مسئول، نوع ناهنجاری را مشخص کرد ایجاد لخته حاصل برهم کنشهای متوالی، منظم و پیچیده بین گروهی از پروتئینهای پلاسمای پلاکتها خون و مواد آزاد شده از بافتها می باشد. که نقش آنها در بند آمدن خونروی و حفظ حالت هموستاز بدن می باشد.



گلبول های قرمز



اطلاعات اولیه

در سالهای اخیر تحقیقات زیادی بر روی تمام جوانب سیستم انعقاد خون انجام گرفته و با دستیابی فزاینده به فاکتورهای خالص انعقادی، امکان مطالعه مستقیم برهم کنشها و شرایط انجام آنها، برای هر فاکتور خاص فراهم شده است. از آن طریق، برهم

کنشهای جدیدی مشخص شده است که از آن جمله می توان به واکنشهای متقاطع که مسیرهای داخلی و خارجی انعقاد را بهم مربوط می کنند و حلقه های مهم فیدبک منفی و مثبت که در مراحل مختلف روند آبشاری انعقاد موثراند اشاره نمود. همچنین در چند سال گذشته، برای بسیاری از فاکتورهای انعقادی، DNA مکمل از راههای DNA نو ترکیب مربوطه تهیه شده و ساختمان اولیه اسیدهای آمینه آنها تعیین شده است.

بیماری های انعقاد فون

انعقاد طبیعی خون، با تعادل فیزیولوژیک بین فاکتور های پیش انعقادی و فاکتور های ضدانعقادی ایجاد می شود. روند انعقاد خون، پیچیده و جالب است و مولکول ها و ساختار های فراوانی در ارتباط با آن هستند همان طور که انعقاد صحیح و به موقع خون، باعث بقای زندگی و ممانعت از اتلاف بیش از حد خون می شود، جلوگیری از انعقاد بی مورد خون هم دارای اهمیت فوق العاده زیادی است

به علاوه هنگامی که به هر علتی یک لخته خون در بدن تشکیل می شود بلافاصله باید واکنش هایی در جهت حل کردن لخته و ترمیم ضایعه احتمالی فعال شوند. در یک فرد سالم، همه این فرآیند ها و واکنش ها در حال تعادل هستند. خون بی دلیل لخته نمی شود، در صورت نیاز به فرآیند انعقاد خون، واکنش های مربوطه به سرعت انجام شده و خون به موقع لخته می شود و سپس ظرف مدت زمانی منطقی و مطلوب، لخته تشکیل شده تحلیل می رود و همه چیز به جای اولش برمی گردد

انحراف از مسیر های طبیعی در همه این موارد، به بروز بیماری ها و عوارضی می انجامد که در مقوله بیماری های انعقاد خون یا هموستاز مورد بحث قرار می گیرند.

علائم شایع

پتشی (لکه های کوچک، گرد، بدون برجستگی و به رنگ قرمز مایل به ارغوانی در پوست تمایل به کبودشدگی) خونریزی در دهان

خون دماغ

قاعدگی های شدید یا طولانی وجود خون در ادرار

علل مادرزادی

تولید کم یا ناقص پلاکت ها در مغز استخوانی - عفونت حاد -

- مصرف آسپرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
- مصرف داروهایی چون کینیدین، داروهای گوگردار، داروهای ضد دیابتی خوراکی، نمک های طلا، ریفامپین و غیره
- بزرگی طحال -
- انتقال خون
- مصرف الکل -
- پره اکلامپسی -
- بیماری های دیگر از جمله لوپوس اریتماتوی سیستمیک، کم خونی، لوسمی، سیروز و غیره -
- مواجهه با اشعه ایکس -

پیشگیری

اجتناب تا حد ممکن از داروهایی که عامل خطرزا هستند. در مورد بیماران مبتلا به ترومبوسیتوپنی از آسیب پرهیزید و در صورت وقوع، دنبال درمان باشید.

عواقب مورد انتظار

در موارد حاد به خصوص در کودکان، اکثراً ظرف ۲ ماه بهبود می یابند. در موارد مزمن ممکن است فروکش و عود وجود داشته باشد. بعضی خود به خود بهبود می یابند.

عوارض احتمالی

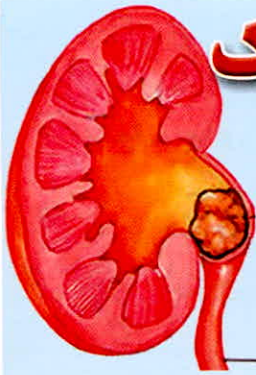
سکته مغزی (خونریزی مغزی) از دست دادن شدید خون عوارض جانبی دارو درمانی

تشخیص و درمان

تشخیص با توجه به علائم بیمار و نتیجه آزمایش خون که نشانگر تعداد پلاکت ها است گذاشته می شود. در بعضی موارد درمانی لازم نیست و اجازه داده می شود تا ترومبوسیتوپنی سیر خود را طی کند. سایر برنامه های درمانی بسته به علت زمینه ای فرق می کنند و شامل موارد زیر است:

- قطع داروی مضر در ترومبوسیتوپنی ناشی از دارو
- جراحی برای برداشتن طحال (اسپلنکتومی) در موارد دایمی
- انتقال پلاکت برای بیماران مبتلا به ترومبوسیتوپنی مزمن

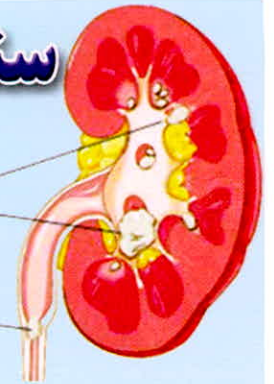
سنگ کلیه: یک خاطره دردناک



خاطره یک درد شدید و ناتوان کننده، چیزی است که نگرانی دائمی از تکرار این وضعیت را در ذهن بیمارانی که یک بار به مصیبت سنگ کلیه گرفتار شده‌اند؛ زنده نگه می‌دارد. اما نباید نگران باشید؛ با روشهای ساده درمانی طب سنتی، هم درد به راحتی درمان می‌شود و هم عامل ایجاد درد، یعنی سنگ کلیه.

سنگ کلیه

سنگ گیر کرده در حالب



انواع سنگ کلیه:

۱- سنگ های کلسیمی: حدود ۷۵-۸۰ درصد سنگ های کلیوی را تشکیل می دهند و به طور عمده از جنس اگزلات کلسیم و با شیوع کمتر از جنس فسفات کلسیم هستند.

۲- سنگ های شاخ گوزنی Struvite: معمولاً در زمینه عفونت های مزمن به وجود می آیند.

۳- اسید های اسید اوریک

۴- سنگ های سیستئینی

عوامل زمینه ساز سنگ کلیه:

الف) کمی تحرک

به ویژه در بی حرکتی های شدید مثل بیماران بستری، بیماران دچار ضایعات نخاعی و باعث افزایش برداشت کلسیم از استخوان ها می شود. این مساله از سویی باعث تحلیل تدریجی .. استخوان ها و بروز پوکی استخوان می شود و از سوی دیگر، کلسیم اضافه ای که به این ترتیب وارد خون می شود؛ سطح کلسیم ادرار را افزایش داده زمینه را برای تشکیل سنگ های کلیوی فراهم می کند.

ب) مشکلات تغذیه ای

۱- مصرف غذاهایی که دفع ادراری اگزلات را زیاد می کنند: آجیل های بوداده، انواع شکلات، چای، نوشابه های کولا، اسفناج، بادام زمینی و

۲- مصرف زیاد نمک: باعث دفع ادراری کلسیم می شود

۳- مصرف زیاد پروتئین های حیوانی (انواع گوشت، لبنیات و تخم مرغ): این مواد غذایی، دفع کلسیم، اگزلات و اسید اوریک را افزایش می دهند و احتمال تشکیل هر نوع سنگ کلسیمی و اسید اوریک را زیاد می کنند.

۴- مصرف کم فیبر: یا به زبان ساده همان غذاهای گیاهی؛ چرا که مصرف زیاد میوه و سبزیجات کاهش خطر تشکیل سنگ های کلیوی را به دنبال دارد.

ج) کم شدن حجم ادرار

به دلیل فعالیت های سنگین، تعریق زیاد، روزه داری و ...

د) مصرف الکل

ه) بیبوست

که بدون تردید از مهمترین دلایل شیوع سنگ های کلیوی است که متأسفانه تقریباً هیچ گاه به آن توجه نمی شود.

ی) عفونت های مزمن کلیوی

زمینه را برای تشکیل سنگ های شاخ گوزنی فراهم می آورند.

س) سایر علل

مثل پرکاری تیروئید و بعضی بیماری های نادر ژنتیکی

علامت سنگ های کلیوی:

بیماران مبتلا به سنگ های کلیه معمولاً با دوره های درد شدید، پیچشی و متناوب که هر چند دقیقه یک بار می گیرد و ول می کند، مراجعه می کنند. درد ابتدا در ناحیه پهلوها و پشت، درست پایین دنده‌ها، ظاهر می شود که به تدریج به کشاله ران و ناحیه تناسلی انتشار می یابد و با دفع سنگ، درد بیمار متوقف می شود. بیماران به دلیل فعالیت دستگاه عصبی خود مختار اکثر بیماران خون در ادرار دارند که ممکن است میکروسکوپی باشد و تنها با آزمایش ادرار مشخص شود یا کاملاً ادرار، کدر یا تیره رنگ به نظر می آید. این علامت به دلیل ایجاد انسداد در مسیر خروج ادرار به وجود می آید. بنابراین تا وقتی که سنگ، مسیر ادراری را به طور نسبی یا کامل دچار انسداد نکند؛ می تواند بدون علامت باشد و این به آن معناست که ممکن است بسیاری از ما سنگ کلیه داشته باشیم ولی از آن بی خبر باشیم. همچنین ممکن است سنگ های کلیوی به صورت دوره ای به وجود بیایند؛ حل و دفع شوند و سنگ های جدیدی تشکیل شوند بدون آنکه شخص از آنها اطلاعی داشته باشد. در این گونه موارد شخص ممکن است گهگاه احساس سنگینی، یا درد های خفیف کلیوی داشته باشد.

آیا لازم است دفع سنگ کلیه را به چشم دید ؟

انتظار بسیاری از بیماران آن است که سنگ کلیه دفع شود و اگر چنین اتفاقی نیفتد فکر می کنند که درمان نشده اند؛ در حالی که تصور به این دلیل نادرست است. اثر بخشی داروها اکثراً به صورت حل کردن سنگ است و لذا دفع سنگ عملاً احساس نخواهد شد.

آیا ماء الشعیر در درمان سنگ کلیه مفید است ؟

یکی از عقاید رایج در عموم مردم، اصرار به مصرف ماء الشعیر برای دفع سنگ کلیه است. در این رابطه دو نکته قابل ذکر است:

۱- آنچه که به عنوان ماء الشعیر در شیشه های نوشابه در مغازه ها عرضه می شود، نسبتی با ماء الشعیر طبی ندارد. ماء الشعیر طبی به زبان ساده لعاب از جوشاندن جوی پوست کنده است که کاربردهای درمانی زیادی دارد.

۲- جو طبعی سرد و خشک دارد؛ بنابراین نوشابه های ماء الشعیر اگر هم اثری در دفع سنگ کلیه داشته باشند؛ تنها برای افراد بسیار گرم مزاج قابل استفاده اند و برای سایرین می توانند عوارض مختلفی به جای بگذارند. لذا بهتر است عموم بیماران از مصرف آنها خودداری کنند.



کتابخانه رعد کرج در یک نگاه

ان الله یغیره ما بقوم حتی یغیر ما بانفسهم
 همانا خداوند حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانیکه خود آن قوم
 حالشان را تغییر دهند. **سوره رعد آیه ۱۱**

اغلب بچه ها به کتاب های رمان و روانشناسی بیشتر علاقه نشان می دهند روزانه ۱۵ الی ۲۰ نفر برای گرفتن کتاب به کتابخانه مراجعه می کنند.

تقریباً با تمام بچه های رعد کرج آشنا هستم و کاملاً آنها را درک می کنم و راهنماییشان می کنم که چه کتاب هایی با روحیاتشان سازگار تر است. وقتی در کنار بچه ها هستم به زندگی امیدوار می شوم.

نباید چون توان یاب (معلول) هستیم از زندگی لذت نبریم. هر کجا جمله جالبی می بینم سعی می کنم آن را به دیوار کتابخانه بزنم تا آن انرژی که من از آن جمله می گیرم به بچه های دیگر هم همان انرژی را منتقل کنم.

هم اکنون این کتابخانه دارای: ۲۲۰ جلد کتاب تاریخی، ۲۰۸ جلد کتاب روانشناسی، ۳۱۱ جلد کتاب دینی و مذهبی و ۲۸۴ جلد کتاب رمان و داستان است.

در نهایت آرزو می کنم این کتابخانه کوچک با کمک خیرین توسعه یابد و از خداوند متعال سپاسگزارم که توفیق خدمت به هموعان خودم را به من عطا کرد و برای همه کسانی که خالصانه در این مجتمع زحمت می کشند آرزوی موفقیت می کنم.

شفیعی

گاهی روز های به یادماندنی زندگی، رایگان به روزگار سپرده می شوند. گاهی قشنگ ترین باورهایمان اشتباهی خط خطی می شوند. ما سال ها دلمان را به این راضی کردیم که گذشت زمان، زهر سختی ها را می برد و لحظات را شیرین می کند.

گفتگوی ما را با یکی دیگر از توانیابان موفق مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج که خود چکیده ای از فعالیتش را بازگو میکند را می خوانیم:

به نام تنها فالق بی همتا

زهره ضیایی هستم عضو توانیابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج. در سن ۶ سالگی بر اثر افت فشار خون تشنج کردم و ۳ ماه تمام در کما بودم؛ بعد گذشت ۳ ماه به هوش آمدم اما سمت راست بدنم ضعیف تر از سمت چپ شده بود.

از طریق بهزیستی در تاریخ ۱۳۸۴ به عنوان کار آموز در کلاس گلیم بافی، خیاطی و نقد ادبی شرکت کردم. به رعد معرفی شدم و حدود ۳ سال در کارگاه خیاطی مشغول به کار بودم؛ و در حال حاضر در همین مجتمع خدمت می کنم و مسئول کتابخانه در مجتمع رعد کرج هستم.

زمانی که مسئول کتابخانه شدم ۸۱ نفر عضو بودند ولی هم اکنون ۱۷۳ نفر زیر پوشش کتابخانه هستیم.

روشهایی

برای

مقابله با

استرس!

می‌شود. زیرا اشتیاق، خود مستقیماً با عوامل قابل کنترل شما در ارتباط است. آنچه غیرقابل دسترسی است شما را مشتاق می‌کند. اگر شما همسران را به خاطر داد زدن سرزنش می‌کنید پس تنها راه حل این است که همسران صدایش را پایین بیاورد. که در این حالت اشتیاق و استرس هر دوی شما افزایش می‌یابد زیرا شما نمی‌توانید تاثیر زیادی روی صدای همسران داشته باشید.

مسئولیت احساسات خود را قبول کنید :

خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران بسیار کار ساده‌ای است. ولی سعی کنید که هیچ وقت با دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آنها رفتار کنید باعث می‌شود که آنها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند. سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر شما

احساسات خود را باور کنید:

هیچ وقت به خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می‌دهید احساس کنید. (جلوی احساس خود را نگیرید). نگویید: من الان نباید دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیر این صورت آن احساسات به زودی بر شما غلبه می‌کنند. اگر شما قبول کنید که استرس دارید یک قدم جلو هستید و بهتر می‌توانید بر آن غلبه کنید.

اما زمانی که شما مسئولیت کار خود را قبول کردید آن وقت فاکتور سرزنش کردن از بین می‌رود. و شما با واقعیت روبه‌رو شده و قربانی دیگران نمی‌شوید و می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید لذا مسئولیت شما باعث می‌شود تا نسبت به احساسات خود کاری انجام دهید. اگر شخصی باعث اضطراب شما می‌شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می‌توان کرد که این احساس از بین برود. این موضوع را با سرزنش کردن آنها بدتر نکنید. همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید، نه راجع به شخص به خصوص.

نفس کشیدن :

زمانی که اضطراب وجود شما را فرا می‌گیرد، ناخودآگاه نفس‌های کوتاه می‌کشید. این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و سکوت است که اینها خود باعث صدمه زدن به گفت‌وگو می‌شود. بنابراین در این مواقع نفس‌های عمیق بکشید، این کار باعث کاهش اضطراب می‌گردد.

استراحت کوتاه‌های بکنید :

از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می‌کند. البته نیازی به سفرهای بلندمدت نیست بلکه یک استراحت کوتاه مدت تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هورمون‌های مخالف و ضدحالت‌های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکس شدن بدن می‌شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی جهت مقابله با مشکل به شما می‌دهد. حتما سعی کنید بعد از استراحت مشکل را با طرف مقابل بازگو کنید در غیراین صورت فقط وقفه‌ای در مشکل به وجود آمده

است بدون آنکه مشکل شما بر طرف گردد.

انعطاف پذیر باشید :

استرس غیرقابل اجتناب است و مانند طلوع و غروب خورشید اتفاق می‌افتد. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. نرم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد نشانه‌های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علائق خود دیگران را در



در غیر این صورت آن مشکل به شکل فجیع تری تکرار خواهد شد.

اگر شخصی را می‌شناسید که زود عصبانی می‌شود به او بگویید که موضوع زیر را بخواند.

اضطراب و استرس شیمیایی :

۳ مورد ذکر شده زیر باعث استرس و اضطراب شده و شما باید از آنها دوری کنید.

الف) نیکوتین :

این ماده هم در کوتاه مدت باعث آرامش شده ولی در درازمدت به فرد صدمه می‌زند. اگرچه کشیدن یک سیگار در همان لحظه باعث آرامش می‌گردد ولی ضربان قلب را افزایش داده و نفس‌ها را کوتاه می‌کند و ضررهای بیشمار دیگری نیز دارد.

ب) کافئین :

از این داروی محرک دوری کنید به جای قهوه از یک نوشابه دیگر با کافئین کمتر مثل چای استفاده کنید.

ج) شکر :

غذاهای شیرین باعث افزایش گلوکز می‌شود. می‌توانید از غذاهایی با شکر کمتر استفاده کنید مثل انواع نان سیوس دار.

به دست آوردن نیازهایشان کمک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سفرهای دور و دراز نیست فقط به صحبت‌های دیگران گوش دهید و توجه داشته باشید که این روش به خوبی باعث کاهش استرس می‌گردد.

راجع به مشکل بعد از وقوع آن صحبت کرده و بحث کنید :

این موضوع را اگر با موضوع قبلی یعنی انعطاف پذیری ادغام کنید می‌توانید افراد مضطرب را کنترل کنید. شما حتما باید بعد از یک اتفاق تنش‌زا (بعد از آرام شدن) راجع به آن صحبت کنید

از دیگران راجع به عکس العمل‌های خودتان در هنگام استرس سؤال کنید :

شما حتما باید این کار را بکنید زیرا در موقع استرس متوجه بسیاری از مسائل و رفتارهایی که از شما سر می‌زند نیستید و فراموشی کوتاه مدت اجازه بازیابی مسائل را به شما نمی‌دهد. همچنین اطلاع یافتن از رفتارهایتان می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. اگر دیگران بگویند که شما در هنگام استرس فریاد می‌زنید، به خود آمده و خواهید دانست که باید استرس خود را کاهش داده و سپس به گفت‌وگو بپردازید.

به فداوند توکل کنیم

توکل به خدا یکی از راههای کاهش استرس است. وقتی انسان یاد خدا را در دل خود زنده نگهدارد و ارتباط روحی و معنوی بین خود و خدا برقرار کند، به آرامش عمیق، همراه با خشنودی می رسد و با توکل به خدا از هرگونه استرس و اضطراب و فشار روانی رها می شود.

عوامل استرس زا را کم کنیم

عوامل بی شماری ممکن است باعث استرس ما شوند. که باید این عوامل استرس زا را شناخته و سعی کنیم از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.

از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم

بی اطلاعی و نادیده گرفتن حوادث و وقایع اطرافمان، دلیل بر شادی و عدم وجود مشکل نیست. گاهی اوقات آن چه ما بعلت عدم آگاهی از اصل موضوع در ذهن خود تصور می کنیم، بسیار بدتر و ناراحت کننده تر از آن چیزی است که واقعا اتفاق افتاده است

از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم

از نشانه های پریشانی در خود از قبیل سردرد، آشفتگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و ... مطلع باشیم. زیرا این علائم می توانند نشانه های

استرس باشد که باعث اختلالات جدی تر از قبیل: زخم معده، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و باشند.

برنامه های زندگی را اولویت بندی کنیم

از راههای دیگر کاهش استرس، برنامه ریزی و الویت بندی کارها است. هنگامی که با انبوهی از مشکلات بطور همزمان روبه رو هستیم، به آسانی در مقابل آنها به زانو در آمده و از حل آنها عاجز می شویم و بررسی آنها به ما این امکان را می دهد که به هرکاری در زمان و مکان خود رسیدگی کنیم، بهتر است که طرحها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانیم.

به موقع از فانه خارج شویم

اگر به موقع از خانه خارج شویم، می توانیم بسیاری از تنش ها و استرس های خود را کم کنیم و همچنین از بروز مشکلات احتمالی بعدی جلوگیری کنیم.

وقت خود را تنظیم کنیم

کارهای روزمره خود را به ترتیب اهمیت و مدت زمان آنها یادداشت کنیم، با این کار در می یابیم وقت خود را چگونه تنظیم کنیم تا همیشه کارهایمان به موقع انجام شود و دچار استرس نشویم. اگر وقت کافی برای انجام تمام فعالیت های مورد نظر و مهم خود نداریم، شاید بیش از حد و بیهوده تلاش می کنیم.

برای مقابله با استرس ها یا فشارهای روانی، راهکارهای مختلفی وجود دارد که شیوه مدیریت صحیح، آنها را به ما می آموزد. با رعایت و بکارگیری این روشها، می توانیم علاوه بر حل یا کم کردن مشکلات به آرامش پایدارتری دست یابیم و استرس خود را کنترل کنیم:

۲۶ مهارت برای مقابله با استرس

از شر وسایل اضافی خلاص می شویم

از شر وسایل اضافی و بی مصرف خلاص می شویم و اطراف خود را خلوت کنیم. وسایل اضافی و به درد نخور و شلوغی محیط می تواند استرس زا باشد.

شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم

برای کاهش استرس بهتر است خواب کافی داشته باشیم بدن انسان برای تجدید قوا به خواب کافی و لذت بخش نیاز دارد. شب به موقع بخوابیم و تا دیروقت بیدار نباشیم. هنگام خواب بهتر است به سمت چپ خود بخوابیم و نفس عمیق بکشیم. در این حالت سوراخ راست بینی تحریک و سمت راست بدن فعال تر می شود. زیرا سمت راست، قسمت فعال بدن است.

صبح زود از خواب بیدار شویم

سعی کنیم صبح ها، حتی روزهای تعطیل زود از خواب بیدار شویم. در این صورت ساعت زیستی بدن ما منظم می شود و طبق برنامه خاصی زمان خواب و بیداری ما را تنظیم می کند. در نتیجه پس از مدتی هنگام بیدار شدن، احساس بهتری خواهیم داشت.

عادت های استرس زای خود را عوض کنیم

ما از عادت های خوب و بد خود اطلاع داریم و آنها را خوب می شناسیم. می توانیم آنها را که موجب آزار روحی ما می شوند را

ترک کنیم. یا اگر ترک آنها مشکل است سعی کنیم از حال و هوای آن عادت خود را خارج کرده یا مسیر فکر خود را تغییر دهیم

از معاشرت با افراد استرس زا بپرهیزیم

از ارتباط با افرادی که سبب استرس ما می شوند دوری کنیم. یا اگر دوری کردن از این افراد برایمان مشکل است، می توانیم ارتباط خود را با او در جمع برقرار کنیم.

از رقابت با دیگران فودداری کنیم

رقابت با دیگران در کار، شغل، مقام، زندگی و مخصوصاً "تجملات و ظواهر، می تواند یکی از منابع اجتناب ناپذیر استرس یا فشار روانی باشد شاید هم افرادی را بشناسید که کار می کنند تا حسادت و خشم دیگران را برانگیزانند ولی در واقع استرس حاصل از حسادت و رقابت، به خود فرد تحمیل می شود.

از تکنولوژی درست استفاده کنیم

وسائلی مانند موبایل، کامپیوتر،... باعث می شوند که طی یک روز بیش از حد کار و فعالیت انجام دهیم و گاهی همین وسایل باعث استرس میشوند. قبل از خرید وسایل و تجهیزات جدید مطمئن شویم که این وسایل به پیشرفت موقعیت فعلی ما کمک می کند.

به چشمان فود استراحت بدهیم

آیا مدت طولانی به تلویزیون یا مانیتور نگاه می کنیم؟ باید به چشمان خود استراحت دهیم هر چند کم در این زمان به فضای سبز، آسمان یا درختان خیره شویم. اگر در دسترس نیستند می توانیم یک عکس یا پوستر بر روی دیوار نصب کنیم که بیشتر رنگ های آبی و سبز در آن به کار رفته باشد. این رنگها بسیار آرام بخش هستند.

مشکلات را بپذیریم

باید پذیرفت که برخی اوقات شرایط طاقت فرسایی در زندگی پدید می آید و کاری نیز از دست ما بر نمی آید. در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن موقعیت، بار عاطفی مشکل را کم کنیم.

ورزش کنیم

یکی دیگر از راههای کاهش استرس ورزش کردن است. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران از استرس و افسردگی کمتری نسبت به دیگران برخوردارند. همچنین برنامه تمرینات هوازی باعث بهبود حالات افسردگی، اضطراب، آشفتگی فکری و خستگی شدید می باشد. یک پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان استرس را بطور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می دهد.

قدم بزیم

در تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۲ انجام گرفته، آمده است افرادی که ۴ بار در هفته پیاده روی می کنند، استرس کمتری دارند و راحت تر می خوابند.

بطور صحیح تنفس کنیم

تنفس صحیح باید به این صورت باشد: دم دادن هوا به ریه ها یک شماره، نگهداشتن نفس چهار شماره، بازدم بیرون فرستادن هوا از ریه ها دو شماره.

به تغذیه فود برسیم

خوردن مناسب بسیار مهم است. زیرا انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و کمتر دچار حالت عصبی یا فشار روانی می شویم. همیشه از مواد غذایی سبوس دار، میوه، ترکیبات کربوهیدرات، سبزیجات و حبوبات ثابت ماندن اندازه قند خون شده و کمتر خسته می شویم. از مصرف زیاد نمک، چربی، خوراکی های سرخ شده و مواد قندی ساده که به آزاد شدن اپی نفرین کمک و باعث عدم مقاومت بدن در برابر فشار روانی می شود خودداری کنیم. به مقدار کافی آب بنوشیم و از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه های گازدار تا حد امکان پرهیز نماییم.

با آرامش غذا بفوریم

در هنگام غذا خوردن بهتر است از عجله کردن، گوش دادن به رادیو یا خواندن روزنامه مخصوصاً "خبرهای استرس زا بپرهیزیم".

روابط اجتماعی فود را گسترش دهیم

هنگامی که تحت استرس یا فشار روانی هستیم، بطور غریزی تمایل داریم که به گوشه تنهایی پناه ببریم. کاری اشتباه تر از این وجود ندارد، چون گوشه گیری باعث می شود تا حواس خود را بیشتر روی مشکلات و افکار منفی متمرکز کنیم که به جای حل آن به تشدید استرس کمک می کند.

هیجانان سرکوب شده فود را تفریه کنیم

متخصصان معتقدند عمل ساده افشای خود باعث تسکین فشار روانی می شود. نوشتن احساساتمان در دفترچه یا صحبت کردن در نوار کمک می کند تا فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل، شروطی و منطقی تدریجاً راه حل مشکلاتمان بیندیشیم.

مثبت بیندیشیم

مثبت فکر کردن باعث آرامش فکر می شود، که این امر می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام بوجود آمدن استرس اتفاق می افتد، مقابله کند، بسیاری از استرس هایی که تجربه می کنیم از احساسات منفی اطرافمان ناشی می شوند. اندیشیدن به اشخاص یا چیزهایی که به آنها عشق می ورزیم آثار خوبی را برجای می گذارد.

روی موضوع آرامش بفش تمرکز کنیم

اگر افکارمان به دام اوضاع و احوال نگران کننده ای اسیر شد، سعی کنیم با انحراف افکار روی موضوع های آرام بخش مانند یادآوری خاطرات لذت بخش و یا دقت در تصاویر زیبا، از افکار منفی دوری کنیم.

به زمان حال فکر کنیم

دکتر (ژان بور سینکودر) می نویسد: اگر بتوانیم ذهن خود را چنان پرورش دهیم که امیدها و آمال خود را کنار گذاشته و در موقع مناسب به سراغ تک تک آنها برویم، به آرامش ذهنی دست خواهیم یافت.

خبر های خوب

از زبان رئیس سازمان بهزیستی



همایون هاشمی، رئیس سازمان بهزیستی کشور در گفتگو با خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا) با تاکید بر اینکه بخش اعظمی از فعالیت های این مجموعه به حوزه دحمایت و سازماندهی افراد نیازمند باز میگردد، اظهار کرد: بر اساس وظایف ذاتی و تکالیف قانونی سازمان، یکی از وظایف بهزیستی رسیدگی به حوزه نیازمندان و محرومان است.

رئیس سازمان بهزیستی با تاکید بر اینکه ظرف چند روز آینده کار گروهی به منظور افزایش یارانه مراکز و مستمری افراد نیازمند در سال جاری تشکیل خواهد شد گفت: در صددیم همچون سال گذشته ۲۰ درصد یارانه و مستمری مددجویان بهزیستی را افزایش و طرح مربوطه را از آبان ماه آغاز کنیم.

هاشمی با تاکید بر اینکه در دو سال اخیر جزو معدود دستگاه هایی بوده ایم که عملکرد هوشمندانه در این حوزه داشته ایم و با رصد نیازها، برنامه ریزی های لازم را انجام می دهیم، تصریح کرد: در قانون هدفمندی یارانه ها نیز علاوه بر پرداخت یارانه مستقیم، بسته های حمایتی برای نیازمندان در نظر گرفته شده است.

وی با تاکید بر اینکه این مباحث از طریق اعضای شبکه مددکاران افتخاری همچون نمایندگان مجلس شورای اسلامی و اعضای هیئت دولت در حال پیگیری است، عنوان کرد: حوزه فقر زدایی نیازمند فعالیت های زیادی است بنابراین در سال جاری کار گروهی را به منظور تدوین برنامه جامع و مدون در این حوزه تشکیل داده ایم.

رئیس سازمان بهزیستی در تکمیل این بخش از سخنان خود گفت: بر اساس برخی استانداردهایی که باید به آن ها دست پیدا کنیم و مدل های دقیقی که طراحی خواهیم کرد در تلاشیم تا به موضوعی فقرزدایی بیش از گذشته بپردازیم.

هاشمی ادامه داد: این موضوع قبل از اینکه وظیفه یک نهاد خاص باشد وظیفه آحاد جامعه است و دولت در کنار آحاد مردم باید به موضوع معیشت و

فقر زدایی بپردازد که سازمان هایی همچون بهزیستی به عنوان نمایندگان دولت در این حوزه، انگیزه های لازم به منظور ورود به عرصه و خدمت را در اختیار دارد. وی تصریح کرد: بدین منظور توزیع خدمات مستقیم همچون بن و یارانه، مستمری، لوازم و هزینه های زندگی در حوزه های مختلف، کمک لوازم توانبخشی می تواند در این بخش به عنوان کمک معیشتی تلقی شود.

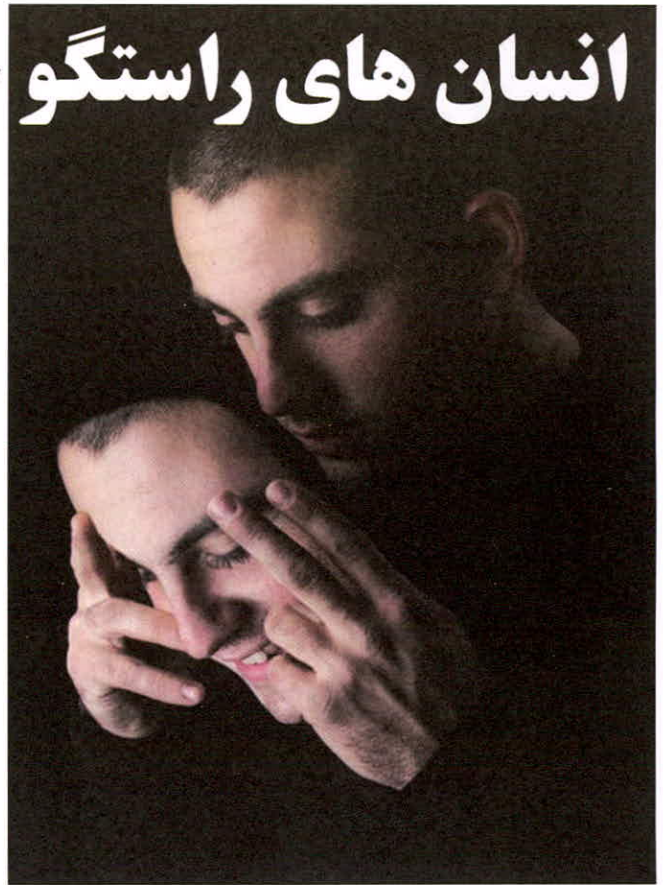
رئیس سازمان بهزیستی افزود: در صددیم تا علاوه بر مباحث معیشتی، امسال نیز همچون سال گذشته بحث زیارت جامع هدف خودمان را آغاز کنیم و نخستین گروه از زائران را در قالب تتر های معنوی آبان ماه به مشهد مقدس اعزام کنیم.

هاشمی در بخش دیگری از سخنان خود عنوان کرد: بنا داریم در آینده نزدیک کار گروهی را به منظور افزایش یارانه مراکز و مستمری افراد نیازمند در سال جاری تشکیل بدهیم که همچون سال گذشته از محل منابع دولتی و قانونی آن را تامین و در آبان ماه این طرح را اجرایی کنیم.

وی با تاکید بر اینکه سال گذشته شاهد رشد ۲۰ درصدی یارانه و مستمری افراد نیازمند بودیم، تصریح کرد: این امر در آن شرایط سخت بودجه ای یک اقدام خوب و مناسب بوده که انجام شد و در حال حاضر نیز مستمری و یارانه مراکز سازمان بهزیستی عقب افتادگی ندارد و ما هر سال توانسته ایم رقم ۲۰ درصد را رشد بدهیم و امسال نیز این کار را انجام خواهیم داد.

هاشمی خاطر نشان کرد: مجموعه در حال حاضر در حوزه خدمات یارانه، مستمری، حمایت های موردی مستقیم، کمک توانبخشی و لوازم و هزینه های تحصیلی از سه میلیون و ۶۰۰ هزار خانوار حمایت مستقیم می کند که این اقدامات از پرداخت موردی لوازم کمک توانبخشی و هزینه های تحصیلی گرفته تا پرداخت مستمری و یارانه نگهداری در مراکز را شامل می شود.

انسان های راستگو چه شکلی هستند؟



دلیل مشکلات تربیتی، به ویژه در حریم خانواده خویش در آغاز رشد و سنین کودکی بدین حالت گرفتار شده است.

انسان ها ذاتاً «دروغگو به دنیا نمی آیند، بلکه عوامل محیطی است که سرانجام، آدمیزاد را به موجودی صادق یا دروغگو تبدیل می کنند، اینکه افراد دروغگو به چند دسته تقسیم می شوند و چگونه می توان به نشانگان دروغ در آنها پی برد، بحث جالب و جذابی است.

گاهی انسان ها اتفاقی و از سر ناچاری دروغ می گویند و معمولاً چنین دروغگویی هنگام بیان مطالب غیرواقع، دستپاچه شده و نشانه های فیزیکی آشکاری را بروز می دهند.

مواقعی هست که آدمیزاد، بنا بر عادت های نادرست دروغ می گوید و هر چند چنین افرادی از سر عادت و روزمرگی دروغ می گویند، با بررسی تناقض کلامی آنان، به راحتی می شود به دروغ شان پی برد.

زمان هایی هست که برخی افراد، از روی تعمد و سوابق دروغ به گونه ای ماهرانه و حرفه ای دروغ می گویند. این افراد به دلیل تکرار دروغ، در اصل مهارت شبیه سازی حق و باطل یا به عبارتی ترکیب واقعیت های غیرمرتبط با باطل مدنظر خویش را پیدا می کنند.

دروغگویان حرفه ای و باسابقه، نهایت تلاش خویش را می کنند تا با کمترین نشانه های فیزیکی، بیان غیرواقعی خویش را مطرح کنند؛ بنابراین، چنین دروغگویی در نگاه اول، خونسرد به نظر آمده و با اعتماد به نفس خاصی، مطالب دروغ خویش را بیان می کنند.

هرچند دروغگویان حرفه ای و باسابقه، تلاش می کنند، هنگام طرح مطالب غیرواقعی خود را خونسرد نشان دهند، ولی با تداوم رفتارهای اجتماعی متفاوت از طرف آنها و دقت در حرکات ماهیچه ای صورت آنها و خنده های قلبی شان، به راحتی قابل تشخیص برای کارشناسان و افراد آگاه در حوزه روانشناسی خواهند بود.

در میان تیپ های گوناگون دروغگو، دروغگویان حرفه ای، بیشترین لطمات را بر محیط اجتماعی وارد آورده و به دلیل خصلت تعمد در بیان ماهرانه مطالب غیر واقع، صدمات جبران ناپذیری بر اجتماع وارد می کنند.

دروغگویان حرفه ای به دلیل خلأهای روانی و اجتماعی مهمی که داشته اند، از هوش و تخصص خویش تنها و تنها در راستای عوام فریبی و در نتیجه جلب توجه دیگران بهره برداری می کنند و به دلیل همین انگیزه سیر ناشدنی، برای تظاهر سازی های مشابه با حق مهارت های بالایی به دست می آورند؛ بنابراین، اگر چنین دروغگویی بر سرنوشت دیگران چیره شوند، مسیر رشد اخلاقی آنها را نیز به بیراهه هدایت می کنند.

دروغگویان حرفه ای به دلیل کهنتری های روانی اجتماعی گذشته خویش، نگرش سلیقه ای و دل بخواهی به امور دارند و اگر بر مقدرات دیگران دست یابند یا اینکه فرصت خودنمایی آنها، دوام بیشتری داشته باشد، صدمات جبران ناپذیری بر باورهای جوامع وارد کرده و باعث تزلزل اخلاق اجتماعی و سرانجام نابودی دیگران و خودشان خواهند شد.

دانستن این موضوع که می توانید به همسر خود اعتماد کنید، حس امنیت فوق العاده ای به شما خواهد داد، چرا که او در همه حال با شما صادق است. از طرف دیگر چنانچه در ترس دائمی از دروغ گفتن همسرتان زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست که در زندگی خود بیاسایید و همواره در تنش، تردید و انزجار خواهید بود.

اثرات درازمدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد به نفس شما و نیز زندگی مشترک مخرب خواهد بود. یکی از مخرب ترین راه هایی که زوج ها می توانند عشق، شور و صمیمیت در زندگی خود را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است.

پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد، به معنای جست و جوی کسی است که با خودش صادق باشد و اعمال و گفتارش با یکدیگر، همخوانی داشته باشد.

یک همسر صادق:

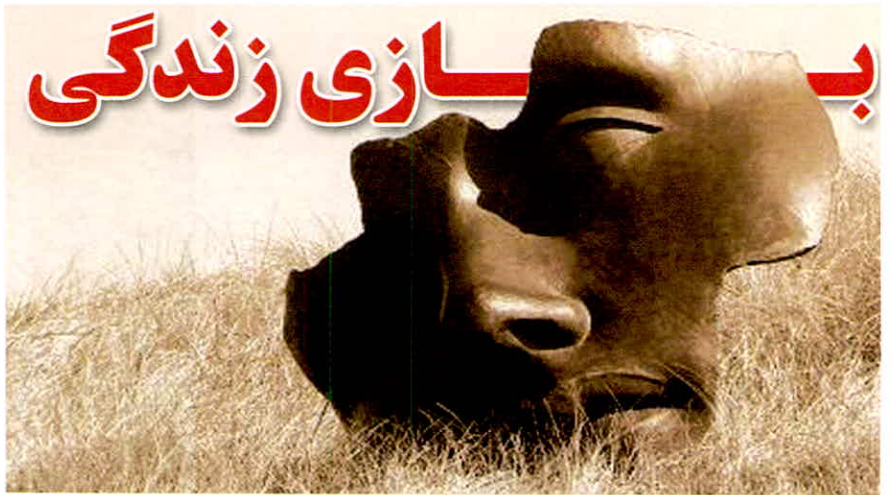
هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد. این طور نیست که به دلیل دفاع از خود، فقط آنچه را شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید.

بدون اینکه مجبور باشید با سیاست یا با زور، حقیقت را از او بشنوید، خودش تمام حقایق را با شما در میان خواهد گذاشت. هنگامی که همسرتان به طور دائم و همیشگی با شما صادق است، به طور طبیعی به او اعتماد خواهید کرد.

از کجا بفهمیم چه کسی صداقت دارد؟

دروغ به عاملی روانی گفته می شود که فردی را وادار به بیان مطالبی خلاف واقعیت ها می کند. آدم دروغگو در اصل بیماری است که به

بازی زندگی



بیشتر مردم زندگی را عرصه پیکار و نبرد می دانند در حالی که زندگی صحنه جنگ نیست بلکه عرصه بازی است. هر چند بدون آگاهی از قانون معنویت نمی توان در این بازی برنده شد. زندگی، بازی بزرگ دادوستد است، زیرا آنچه آدمی بکارد همان را درو خواهد کرد.

به قول حافظ:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو

یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو
یعنی هر آنچه در عمل یا سخن از خود بروز
دهد به خود او باز خواهد گشت.

اگر نفرت بورزد، نفرت دریافت خواهد کرد و اگر عشق بورزد عشق خواهد ستاند. اگر صداقت داشته باشد با اوصادق خواهند بود و اگر دروغ بگوید به او دروغ خواهند گفت. همچنین قوه تخیل در بازی زندگی نقش بزرگی دارد. هر چیزی که انسان در خیال خود تصویر

هرآنچه آدمی عمیقاً احساس یا به طور واضح مجسم می کند به ذهن نیمه هوشیار اثر می گذارد و در زندگی او ظاهر می شود.

ذهن هوشیار: ذهن آدمی است و زندگی را همان طور که هست میبیند و بیماری، فقر و... را مشاهده می کند و به ذهن نیمه هوشیار تاثیر می گذارد.

ذهن نا هوشیار: یعنی ذهن الهی است که درون هر انسان وجود دارد و قلمرو آزمون های پروردگار است.

در نهایت این کمال است که به صورت آرمانی و دست نیافتنی در ذهن هوشیار جلوه می کند. اما بسیاری از انسان ها غافل از تقدیر خود برای چیز هایی در زندگی تلاش می کنند که از آن، آنها نیست و اگر به دست نیاورند احساس شکست به آنها دست خواهد داد. اگر به خواست خداوند چیزی حق انسان باشد نمی تواند آن را از دست بدهد. در بازی زندگی از قدرت و تاثیر کلام نمی توان غافل شد. افراد زیادی هستند که با کلام نابخردانه خود زندگی خود را دست خوش مصیبت کرده اند. شما از سخنان خودمورد قضاوت قرار خواهید گرفت و از سخنان شماست که حکم صادر خواهد شد.

جایی هست که جز تو هیچ کس نمی تواند آن را پر کند و کاری هست که جز تو هیچ کس قدرت انجامش را ندارد.

نرگس فلاح

دانشجوی ارشد روانشناسی

کند دیر یا زود در زندگیش نمایان می شود. فردی را می شناسم که همیشه از بیماری فرزندش می ترسید و انقدر به بیماری فرزندش می اندیشید که عاقبت فرزندش به آن بیماری مبتلا شد و فوت کرد (در واقع این شخص قربانی خیال پردازی خود شد).

برای پیروزی در بازی زندگی باید نیروی خیال مان را آموزش دهیم. کسی که به قوه خیال خود آموخته باشد که تنها نیکی را تصور کند و خوبی را ببیند خواهد توانست به همه خواسته های دلش برسد.

از نظر فروید:

ذهن انسان ۳ بخش دارد: نیمه هوشیار، هوشیار و ناهوشیار:

ذهن نیمه هوشیار: بدون مسیرو بدون جهت است و توان فهم و استنباط ندارد و هر فرمانی به آن بدهیم همان را اجرا می کند.

آینه ها

و شکست و باز خودش را در تکه های شکسته شده می دید. فرشته گفت: شکسته های دلت را می بینی؟! این آینه تجسم دل تو بود؛ و ادامه داد: می دانم هیچ گریزی از سختی های ملال آور دنیا نیست ولی بزرگترین حامی تو خداوند است. استقامت را بیشتر کن زیرا که خداوند هر لحظه نگاهش به توست.

فاطمه فهیمی

فرشته آینه ای به دستش داد و اشکهایش را با حریر دستانش پاک کرد. لبخندی زد و گفت: خودت را درونش نگاه کن و بعد آینه را بشکن.

با توجه به فرشته نگاه کرد!

چند لحظه پیش بود که به خاطر دل شکسته اش از خدا آرامش خواسته بود و خدا هم فرشته ای برایش فرستاد؛

فرشته دو باره حرفش را تکرار کرد. وقتی به آینه نگاه کرد، نا غافل آینه از دستش رها شد

برنج اسلحه ای برای جنگ با روتا ویروس ها!!



بر ناهار و شام، در وعده صبحانه نیز استفاده می شود.

برای نخستین بار این پروتئین خالص شده توسط گروه دیگری از محققان بر کودکان بنگلادشی آزمایش شد. نتایج آزمایش (Gastroenterology) منتشر شده، نشان می دهد که این پروتئین به طور قابل توجهی اسهال را بدون نشان دادن عوارض جانبی در این کودکان کاهش داده است.

ورم معده و روده سالانه جان ۷۰۰ هزار نوزاد را در جهان می گیرد و این مرگ و میرها عمدتاً در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد. التهاب روده سبب اسهال و استفراغ می شود و از دست دادن آب بدن صدمات جبران ناپذیری را به بدن وارد می کند.

این روش جدید در مقایسه با واکسن، بسیار آسان بوده و برای اجرای آن به پرسنل پزشکی نیازی نیست.

همچنین تولید این آنتی بادی ها از طریق کشت ساده برنج بوده و نامحدود و بسیار ارزان است.

به گفته محققان اگر اثر بخشی این روش در بیماران تایید شود، می توان از آن در بسیاری از گونه های ویروسی در گردش در جهان استفاده کرد.

برنج، غذای اصلی مردم ژاپن است که علاوه

گروهی از محققان ژاپنی موفق به تولید یک نوع برنج شده اند. این برنج مقادیر زیادی آنتی بادی دارد که می توانند یک بخش مشترک از تمامی روتا ویروس ها را شناسایی کنند. این آنتی بادی ها در برابر حرارت و محیط اسیدی معده مقاوم بوده و توانایی حل شدن دارند.

به گفته محققان در درون آبی که برای پختن این نوع برنج استفاده می شود، مقادیر کافی از آنتی بادی وجود دارد که می تواند برای کاهش اسهال در موش ها، قبل یا در طول اسهال و استفراغ مورد استفاده قرار گیرد.

پوستتان را در پاییز جلا دهید



با فرارسیدن فصل پاییز و هوای سرد، پوست و مو آمادگی برای خشک شدن را دارد بنابراین باید مراقبت های ویژه در این فصل صورت گیرد.

دکتر احمد نیکخو: متخصص پوست، مو و زیبایی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: با تغییر فصل مطمئناً تغییراتی در پوست و موی شما ایجاد خواهد شد و همزمان با شروع فصل پاییز پوست و مو آمادگی برای خشک شدن را دارد و منجر به ظاهری پژمرده خواهد شد، بنابراین باید

کننده تان اضافه کنید

این متخصص پوست و مو زیبایی تصریح کرد: بهتر است کمتر و در حد معمول دست و صورتتان را با آب و صابون بشویید و بعد از هر بار شست و شوی با کرم های مناسب چرب و مرطوب کنید.

وی در پایان توصیه کرد: باید در فصول سرد محیط خانه را مرطوب نگه داشته و همیشه یک کتری پر از آب بر روی بخاری یا شوفاژ خود قرار دهید.

مراقبت های لازم را انجام داد

وی افزود: بهتر است در این فصل محصولات آرایشی که در تابستان استفاده می کردید را عوض کرده و از مرطوب کننده ها مصرف کنید.

وی در خصوص خشک شدن دست ها اظهار داشت: در این عارضه باید کرم مرطوب کننده قوی استفاده کرد و در صورت خارش زیاد در پوست خود می توانید ۱۰ قطره روغن اوکالیپتوس، آلوورا و نعناع را به مرطوب



اصطلاح بوقِ سگ

از کجا آمده است و ریشه آن چیست؟

بازار وابسته به درهای اصلی و نگهبان بازار بود. این نگهبانان از سر شب (دم اذان مغرب) تا دم صبح (بعد از اذان صبح) موظف به پاسداری از بازار بوده و مرتباً در طول بازار در حال گشت زنی بودند. اما از آنجا که بازار بزرگ و امکان بازبینی همه جای آن غیرممکن بود، نگهبانان، سگانی درنده و گیرنده داشتند که به «سگ بازاری» موسوم بودند. این سگان غیر از مربی خود هر جنبنده‌ای را مورد هجوم قرار داده و پاچه می‌گرفتند. از این رو با نزدیک شدن مغرب و بسته شدن درهای بازار و طبعاً رها شدن سگهای بازاری، نگهبانان در بوقی بزرگ که از شاخ قوچ ساخته می‌شد و صدایی پرتنین و گسترده داشت می‌دمیدند که یعنی در حال باز کردن سگان و رها کردنشان در بازار هستیم. زودتر حجره‌ها را تعطیل کرده و از بازار خارج شوید. به این بوق که سه بار با فاصله زمانی مشخصی نواخته می‌شد «بوق سگ» می‌گفتند. این بود که مشتری آخر شب نیز جاننش پای خودش بود! یعنی هرکس با شنیدن بوق سگ از بازار خارج و ممکن بود مورد هجوم سگان درنده بازاری قرار بگیرد. حال هرگاه کسی تا دیروقت به کار مشغول باشد و یا دیر به خانه برگردد می‌گویند تا بوق سگ کار کرده یا بیرون از خانه بوده است.

همچنین افرادی را که زود عصبی شده و پیش از پرس و جو و کشف حقیقت به پرخاش می‌پردازند را سگ بازاری می‌گویند که قدرت تشخیص دزد از بازاری را نداشت و بی علت پاچه افراد را می‌گرفت.

«بوق سگ»، یکی از اصطلاحاتی است که تقریباً دیگر کسی ریشه و منشاء آن را به یاد ندارد. بوق سگ از اصطلاحات بازاری است و منظور از بکاربری آن، تا دیر وقت کار کردن می‌باشد. مثلاً گفته می‌شود: «تا بوق سگ کار می‌کنم و فلان و بهمان» یا «بچه که نباید تا بوق سگ بیرون از خونه باشه که...!» در همه این جملات بوق سگ دلالت بر مفهوم دیر وقتی و زمان طولانی از حد بیرون دارد.

اما ریشه آن: می‌دانید که بازار در ایران از جایگاه خاصی برخوردار بوده و هست. بازارهای ایرانی که خاص فرهنگ ایران است معمولاً شامل دو محور اصلی عمود بر هم بود که در وسط بهم رسیده و «چهارسوق» اصلی یا بزرگ را می‌ساختند. بازار بسته به بزرگی و کوچکی اش و تعداد بازاریان شاغل در آن می‌توانست چندین چهارسوق فرعی و کوچک نیز داشته باشد. اما ورودی و خروجی این بازارها منحصراً از دو سر محورهای اصلی بود. با این تعریف بازارهای سنتی ایرانی دارای چهار مدخل می‌شود که درهای اصلی در انتهای دو محور اصلی واقع بوده و با درب‌های بزرگ چوبی بسته می‌شد.

حفاظت از این بازارها البته کاری مهم و درخور توجه بود. اگرچه هر حجره با دری چوبی بسته می‌شده است. اما این درها از امنیت مطلوبی برخوردار نبوده و به راحتی می‌توانستند شکسته شوند. از این رو امنیت

نزدیک تر از من

خدا در لا به لای شاخ و برگ است
خدا مانند دریاها قشنگ است
خدا انسان را از گل ها سرشته
خدا تمام شعرها را نوشته
خدا خالق پرهای پرنده است
خدا در دل گریه ها و خنده است
خدا نزدیک تر از من به من و توست
خدا را جور دیگر می توان جست

حسین فاطمه

دیدمت بار دگر، شیدا شدم
در خزان بودم و با بوی شما
در دلم گفتم، خدایا او که بود
گفت او حسین فاطمه است
از دل تاریکی ها پیدا شدم
مثل گلهای بهاری وا شدم
که ز عشقش این چنین رسوا شدم
تا شنیدم من پر از غوغا شدم

عشق و انتظار

عشق یعنی صبر درد و انتظار
عشق یعنی گریه از فقدان یار
عشق یعنی دین صدها خزان
به امید آنکه بر گردد بهار
عشق، ایمان، آرزو و آرمان
عشق یعنی اول و پایان کار
عشق یعنی با خدا بودن در اوج
عشق را در روح و جان محکم شمار

معلول علت

به من میگن تو معلولی همیشه
آره من معلولم، هستم که باشم
آره من معلولم، چشمی ندارم
آره من معلولم، گوشی ندارم
آره من معلولم، محدود نیستم
آره من معلولم، معلول علت
تمام ادما معلول هستند
خداوندا (ملک) را کن تو یاری

باشه از من که چیزی کم نمیشه
آره من معلولم که بی پا، پاشم
کاری به چشم و هم چشمی ندارم
که و قتم را سر غیبت بزارم
در این دنیا حرص و جوشی ندارم
و در درگاه او مسدود نیستم
همان علت که هست خالق ملت
و در اعمال خود مسئول هستم
در آن راهی که تو خود دوست داری

امید ملکی (کار آموز مجتمه آمکوزشی نیکوکاری رعد کرج)



اتفاق های تاریخی در حمام !!!

برخی از رویدادهای تاریخی در حمام ها اتفاق افتاده که به برخی از آنها نگاهی گذرانی اندازیم

حمام فین کاشان

یکی از مهم ترین رویدادهای تاریخی ایران، یعنی واقعه قتل امیرکبیر در حمام فین کاشان اتفاق افتاده است. حمام فین که در گوشه‌ای از باغ فین واقع شده و به قتلگاه امیرکبیر شهرت دارد و از دو حمام بزرگ و کوچک تشکیل شده است. تاریخ ساخت حمام کوچک به عصر صفویه مربوط است و همراه با بنای اولیه باغ ایجاد شده است. با ساخت حمام بزرگ در دوره فتحعلی شاه قاجار، حمام بزرگ به حمام سلطنتی معروف و به رجال دولتی و افراد مهم جامعه اختصاص داده شد. در مقابل، حمام کوچک به حمام خدمه نام گرفت و توسط افراد عادی جامعه مورد استفاده قرار گرفت.

نکته قابل توجه این است که هر دو حمام، کامل و دارای تمام ویژگی‌ها و نشانه‌های معماری گرمابه‌های سنتی است. حمام فین سال ۱۳۱۴ جزو آثار ملی ایران به ثبت رسید؛ این مجموعه همچنین سال ۲۰۱۱ در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. در هر یک از حمام‌ها قسمت‌هایی شامل ورودی، گرمخانه، آب‌نما، خزینه و محل نظافت سرینه (رختکن) به چشم می‌خورد. کانال‌هایی برای تعویض آب خزینه‌ها و حوضچه‌ها در کف حمام‌ها وجود دارد.

• دیوار حمام‌ها با عایق رطوبتی مخصوصی - ماسه آهک یا ساروج - پوشانیده شده است

قتل در حمام اصفهان

سال‌ها قبل از مرگ امیرکبیر در حمام باغ فین، مرداویج زبیری، یکی از بزرگ‌ترین رجال طبرستان و دیلم که مدت‌های متمادی با سامانیان و سپاهیان خلیفه عباسی برای دستیابی به قدرت در

جنگ بود در حمامی در اصفهان به دست غلامانش به قتل رسید. در تاریخ آمده وقتی مرداویج به سلطنت رسید در اصفهان رفتار بسیار سختی با اهالی اصفهان داشت و از آنان مال فراوانی نیز گرفت و حتی فرمان داد برای او تختی از زر بسازند و با این اعمال هراس او در دل مردم افتاد. همین سختگیری‌ها زمینه قتل او را به دست غلامانش فراهم کرد، به این صورت که روزی در حمام توسط چند نفر از غلامانش با شمشیر به قتل رسید

حمام‌ها فقط محل استحمام نبود، بلکه یکی از ارکان مهم یکجانشینی شهری و روستایی به شمار می‌رفت. مردم هم پس از شست‌وشوی بدن از گرمخانه خارج و در سردخانه آنجا محل بحث و مناظره و کسب اخبار و البته کشیدن قلیان و نوشیدن چای بود.

قتل تاریخی در حمام سرخس

فضل بن سهل سرخسی ملقب به «ذوالریاستین» و وزیر سیاستمدار و باکفایت مامون عباسی سال‌ها بر مسند وزارت خلیفه تکیه داشت و چون ریاست شمشیر و قلم به عهده او بود به این دلیل به ذوالریاستین مشهور شد. وی در انتصاب امام رضا(ع) به ولیعهدی و دعوت آن حضرت به خراسان نقش بسزایی داشت و خود را از دستداران اولاد علی(ع) قلمداد می‌کرد. همچنین دارای کمالات بسیار بود و بخصوص در نجوم و استخراج احکام مهارتی تمام داشت، چنان‌که قتل خود را استخراج کرده بود، اما سرانجام مامون به او بدگمان شد و پنجشنبه دوم شعبان سال ۲۰۲ یا ۳۰۲ هجری قمری هنگامی که در سرخس به حمام رفت، «غالب سعودی اسود» به تحریک مامون به اتفاق عده‌ای پنهانی به حمام ریختند و او را به قتل رسانیدند. البته مامون قصد



از مرگ رابعه آگاهی یافت بر سر مزار او خودکشی کرد.

حمام مهنه خراسان

حمام‌ها فقط محل استحمام نبود، بلکه یکی از ارکان مهم یکجانشینی شهری و روستایی به شمار می‌رفت. مردم هم پس از شست‌وشوی بدن از گرمخانه خارج و در سردخانه (بنیه) نشسته و به گفت‌وگو می‌پرداختند. آنجا محل بحث و مناظره و کسب اخبار و البته کشیدن قلیان و نوشیدن چای بود. مناظره ابوسعید ابوالخیر با شیخ الرئیس ابوعلی سینا در حمام مهنه خراسان شنیدنی است. وقتی ابوسعید ظرف آبی را که در دست داشت در فضا رها کرد ظرف در هوا معلق ماند، سپس از ابوعلی سینا پرسید مگر شما فلاسفه عقیده ندارید که هر جسم متمایل به مرکز خود (زمین) است (قوه جاذبه) پس چرا ظرف در هوا معلق ماند؟ ابوعلی فکری کرد و در جواب شیخ گفت: آری، ما معتقدیم که هر جسم متمایل به مرکز خود است، اما آن چیزی که ظرف را در هوا معلق داشته است اراده شماست.

از ماماشور تا مرده‌شور

در کتاب «مشت‌مالی» نوشته دکتر باستانی پاریزی آمده: در زمان کریمخان زند یکی از خان‌های روستایی به شیراز آمده بود و کریمخان گفته بود او را در بازار و مسجد و حمام وکیل بگردانند. ظهر موقع ناهار خان روستایی به کریمخان گفت این همه خشت روی هم گذاشته‌ای که چه شود؟

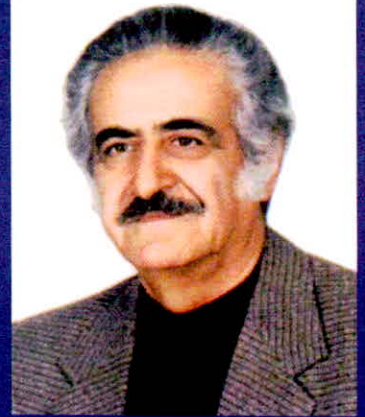
کریمخان جواب داد برای شست‌وشوی بدن که پاک شود. خان پرسید شما هر چند وقت به حمام می‌روی؟ کریمخان گفت: ماهی یکبار. روستایی خندید و گفت: معلوم می‌شود که جناب خان مرغابی شده و الا آدمی که آن‌قدر در آب نمی‌رود. کریمخان پرسید: پس تو هر چند وقت خودت را می‌شویی؟ در سراسر عمر دوبار، یک بار قابله ما را می‌شوید و یک بار مرده‌شور.

داشت امام رضا(ع) و فضل را با هم در حمام سرخس به قتل برساند، اما امام به توطئه مامون پی برد و به سرخس نرفت. قتل فضل در حمام باعث شد مامون دنبال راه دیگری برای قتل امام بگردد و به همین دلیل ایشان را مسموم کرد.

اما در حمام سرخس قتل دیگری نیز اتفاق افتاده. اواسط قرن ششم هجری که «نصیرالدوله شاهنشاه غازی رستم» پادشاهی مازندران را در دست داشت پسرش «گرده بازو» که مدتی به رسم گروگان در خدمت سلطان سنجر سلجوقی بود به دست دو نفر از اسماعیلیان در حمام سرخس به قتل رسید و نصیرالدوله این قتل را به اشاره سلطان سنجر می‌دانست و او را ملحد خواند و تا زنده بود انتقام خون فرزندش را از اسماعیلیان ساکن الموت می‌خواست..

حمام بلخ

حمام تاریخی بلخ نیز شاهد قتلی بر در و دیوارهای خشتی خود بوده است؛ قتل رابعه بلخی که او را مادر شعر فارسی نام نهاده‌اند. رابعه هم عصر شاعر بنام ایرانی رودکی بود. عطار نیشابوری در مقاله بیست‌ویکم الهی‌نامه در مورد رابعه و مرگ تراژیکش نوشته: رابعه تنها دختر امیر بلخ بود و به زبان‌های فارسی و عربی شعر می‌سروده و در شمشیربازی و سوارکاری ماهر بود. رابعه شیفته غلام برادرش بکتاش شد، اما دختر پادشاه هرگز نمی‌توانست با غلام ازدواج کند و این را ننگ و عار می‌دانستند و چون برادرش حارث از این عشق آگاهی یافت دستور داد تا بکتاش را حبس کنند و فردای آن روز رابعه را به حمام ببرند، در حمام رگ‌های دست رابعه را زدند و به دستور حارث در حمام را با گچ پوشاندند. خون کم‌کم از دستان رابعه خارج می‌شد و او انگشت در خون خود می‌زد و بر دیوارهای حمام شعر می‌نوشت. فردا که در حمام را باز کردند رابعه بی‌جان افتاده بود و دیوارهای حمام با خون و شعر رابعه رنگین شده بود و اینچنین مرگ تراژیک رابعه در میان آتش و خون و اشک رقم خورد. در تاریخ آمده وقتی بکتاش



از مرز نیستی تا حیاتی در سایه مهر مادری!

مسوولیت ها را به گردن نهاده بود. (جیم مورگان) در دلش می گوید: (باید از نفر دیگری هم قدر دان باشم).

به همسرش (ماری) چشم می دوزد و خطاب به حاضران می گوید: (اکنون می خواهم زنی را به شما معرفی کنم که زندگی دخترم را نجات داده است!)

نشانه های اولیه مرض (دوراتی) مهم و جدی به نظر نمی رسید و کسی بدان توجهی نمی کرد. نخستین علامت بیماری در یک بعد از ظهر سال ۱۹۹۴ بروز کرد. (جیم) می خواست موهای دخترش را بشوید که وی سرش را از بین دست های پدر عقب کشید و گفت: (به موهایم دست نزن، سرم درد می گیرد!)

(مورگان) یعنی (جیم)، همسرش (دوراتی) و پسرک پنج ساله شان (پاتریک) به طبقه زیرین خانه آمده و وارد تالار پذیرایی می شوند، تمام مهمانان به افتخار شان کف می زنند. (جیم مورگان) به چشم های آنان می نگرد و به یاد می آورد که تا چندی پیش دست یابی به چنین توفیقی، یگانه آرزویش در زندگی بود! (جیم مورگان) به میکروفن نزدیک می شود و از میهمانان سپاسگزاری می کند. آنگاه به دخترش (دوراتی) نظر می افکند و تمام مرارت های را که خانواده اش طی این سه ماه برتافته بودند، به خاطر می آورد. در این مدت رویدادی رخ نمود که آنان را هراسان ساخت. ولی چون (جیم مورگان) سخت سرگرم انجام کارهای خویش بود، همسرش کلیه ی

پزشکان را باور بر این بود که دخترک حداکثر تا پنج سالگی زنده می ماند، ولی مادرش بر آن شد که خود را از هر جهت به مخاطره افکند!

سال ۱۹۹۴ است. این شامگاه جشنی برپا شده است و سراسر تالار بزرگ را بادکنک های رنگین آذین بسته اند. صدها تن از میهمانان مشتاقانه گرد هم آمده اند تا کام یابی مردی به نام (جیم مورگان) را که به نمایندگی موسسه یمعظمی برگزیده شده است، شادمانه جشن بگیرند.

پیش خدمتی به طبقه بالا گام می نهد و با انگشت تلنگری به در اتاق (جیم مورگان) میزند و می گوید: (آقای مورگان، حالا شما باید سخنرانی کنید. همه منتظرند!)

وی پاسخ می دهد: (چند دقیقه به من مجال دهید.)

از جا بر می خیزد و به طرف تختی روان می شود که همسرش روی آن نشسته است. همسر او (ماری) دختر بچه سه ساله شان - (دوراتی) - را بغل کرده است. حلقه سیاه رنگی دور چشمان دخترک را پوشانده و پوست چهره اش همانند گچ، سفید شده است!

(جیم مورگان) از وی می پرسد: (مایلی با ما به طبقه پایین بیایی؟)

در این حال، موهای قهوه ای رنگ دختر را نوازش می کند. دختر کوچولو، سرش را به نشانه رضایت تکان می دهد. پدر که قد بس بلندی دارد، (دوراتی) را در آغوش می کشد و دخترک سرش را روی شانه پدر می نهد. موقعی که همه اعضای خانواده ی





(ماری) پاسخ داد: (نه، هیچ گاه چنین چیزی پیش نیامده است).

ولی برای اطمینان بیش تر، پزشک دستور داد که از سر (دوراتی) تصویر برداری سه بعدی صورت گیرد. (ماری) فکر می کرد که این کار زیاد طول می کشد، اما برعکس، تمام مراحل به فوریت انجام پذیرفت و پس از پنج دقیقه، تصویر بردار از سر دختر کوچولو به پایان رسید. (جیم) دخترش را از روی دستگاه مربوط بلند کرد و وقتی می خواستند از آنجا بروند، صدای متصدی دستگاه را شنیدید که گفت: (برای تان آرزوی موفقیت و نیک روزی دارم!)

بعد از آن (ماری) عازم خانه شد تا حمام برود و (جیم) در بیمارستان کنار بستر دخترش نشست. اتاق (دوراتی) ساکت و آرام بود و دخترک بلافاصله خوابید. در این موقع پزشکی در اتاق ظاهر شد.

وی با اشاره دست (جیم) را به اتاق خصوصی فراخواند و گفت: (در مغز دوراتی غده ای هست).

(جیم مورگان) نتوانست جلوی اشک هایش را بگیرد و بی اختیار شروع به گریستن کرد. در این حال، پزشک، دستش را روی شانه او گذاشت و کوشید آرامش کند. غده بد خیمی که در مغز (دوراتی) وجود داشت، از نوع شایعی در بین کودکان بود. هر سال ۴۰۰ کودک بدین مرض گرفتار می شوند. غده مزبور که به اندازه یک لیموست، در مغز به وجود می آید و باعث اختلال تعادل و حرکت می گردد. در ضمن یاخته هایش بر ساقه مغز اثر می نهد و تنظیم تنفس و ضربان قلب را

شده بودند که اشکالی در بین است و دخترشان به مرضی خاص گرفتار شده است! در اواسط تابستان آن سال، (ماری) دخترش را به مطب همان پزشک برد و این دفعه به وی اظهار داشت: (باز به من نگویند که بیماری (دوراتی) سرماخوردگی است. ببینید چقدر لاغر شده و روز به روز هم حالش بدتر می شود.) و در حالی که اشک در چشمانش حلقه می زد، افزود: (می ترسم دخترم از دستم برود!)

بعد از آن روز، دخترک را برای پاره ای آزمایش ها در بیمارستان خواباندند. سه روز بعد پزشک جدیدی وارد اتاق (دوراتی) شد و از مادر دخترک پرسید: (آیا دختر شما، از حیث تعادل هم مشکلی داشته است؟ یعنی هرگز شده که بتواند تعادلش را حفظ کند؟)

لیکن (جیم) ایدا متوجه نشد که ممکن است این شیوه کودکانه، نمایشگر وجود مرضی باشد. به همین علت، بدان وقعی ننهاد...

مدتی بعد یعنی در نخستین ماه تابستان آن سال، (دوراتی) مدام دچار حالت تهوع می شد. یکی از پزشکان متخصص کودکان، این حالت را نتیجه سرما خوردگی دانست و توصیه کرد که به او بیشتر خوراکی های مایع بدهند. ولی چند هفته که سپری شد، حال (دوراتی) رو به وخامت نهاد و چشم هایش بی حال شدند. هر دفعه که غذا می خورد، بلافاصله استفراغش می گرفت. وزنش خیلی کم شده بود. اوایل تقریباً هفده کیلوگرم وزن داشت، لکن تدریجاً پانزده و بعد دوازده کیلوگرم شد. حالا (جیم) و (ماری) مطمئن





دختر در مانده اش بکند. نومییدی بر وجود (ماری) چیره گشت. کارش تنها راه رفتن در راهروهای بیمارستان شده بود. تا شب چنین می کرد! یک زن و شوهری را دید که دخترشان در سانحه رانندگی مجروح گشته بود. آن روز با نگرستن به چهره های شدیداً اندوهگین و اشک ریز آنان دریافت که فرزندشان به کام مرگ فرورفته است!

در این موقع (ماری) به دیوار تکیه داد و غفلتاً حقیقتی در ذهنش جرقه زد: (تا زمانی که دوراتی نفس در سینه دارد، نباید نا امید شویم!)

(ماری) مصمم شد چند کتاب داستان برای دخترش بخرد و هنگامی که وی هشیار شد، برایش بخواند. به کتاب فروشی که رفت، ناگهان چشمش به کتابی افتاد که درباره چگونگی مبارزه با بیماری سرطان بود. نویسنده این کتاب بود که ده سال پیش پزشکان به وی یاد آورنده بودند که به سرطان ریه مبتلا شده و سی روز بعد خواهد مرد؛ ولی

آمد. وی آخرین تصویر مغز (دوراتی) را بررسی کرده و متوجه شده بود که بار دیگر در نقاطی از مغز، یاخته های سرطانی رشد کرده اند. رو پدر و مادر (دوراتی) کرد و گفت: (سرطان در نخاع دوراتی هم پخش شده است. زندگی اش شدیداً در معرض خطر است!)

چند ساعت توام با گریه، ناله، دعا و توسل پدر و مادر (دوراتی) سپری شد. بعد از ظهر آن روز، آن دو دکتر (جادوک) و یک پزشک متخصص مغز و اعصاب دیگر موسوم به (راجرپاکر) دیدار کردند. پزشکان بر آن شدند که پنج داروی بسیار قوی به مقدار مصرف زیاد برای دخترک تجویز کنند. استفاده از این داروهای قوی، دخترک را تا مرز نیستی می کشاند. به این ترتیب شیمی درمانی شروع شد. (دوراتی) می بایست پنج ماه تحت این عمل و نیز پرتو درمانی واقع می شد. با این همه، پزشکان گمان می کردند که بر اثر بهترین مراقبت ها و درمان ها، ممکن بود فقط تا پنج سال به زندگی ادامه دهد.

(جیم) کنار بالین دخترش نشست. (دوراتی) هنوز بی هوش بود. (جیم) که مردی متکی به نفس و همواره معتقد بود؛ به قدری توان داشت که قادر بود سرنوشت خویش را مهار کند، حالا حس می کرد نا توان است و هیچ کاری از عهده اش بر نمی آید که برای

نیز، که از وظایف این سه بخش از مغز می باشد، مختل می سازد. غده مذکور در مغز (دوراتی) بزرگ شده و حتی مسیر ورود مایع نخاعی - مغزی را که به وسیله مغز تولید می گردد، مسدود ساخته بود. تجمع این مایع در مغز موجب فشرده شدن ساقه مغز در انتهای جمجمه شده بود. چنان چه این فشار شدید به همین وضع باقی می ماند، ضربان قلب (دوراتی) متوقف می شد.

بنابر این تصمیم گرفته شد که روز بعد (دوراتی) را در بیمارستان ملی (واشنگتن) تحت عمل جراحی قرار دهند. یک جراح متخصص مغز و اعصاب به نام (ویلین چادوک)، انجام جراحی را پذیرفت.

وی جهت در آوردن غده می بایست پشت جمجمه (دوراتی) را می گشود تا بتواند به مخچه دست بیابد. آن گاه ناچار می شد تا جایی که ممکن بود را از روی ساقه مغز و مخچه بر دارد و راه عبور مایع مغزی - نخاعی را باز کند.

پنج ساعت پس از انجام عمل جراحی، دکتر (چادوک) از اتاق عمل خارج شد و به اتاق انتظار رفت تا پدر و مادر (دوراتی) را ببیند. به آنان گفت: (همه چیز خیلی خوب به نظر می آید. امیدوارم مشکلی پیش نیاید.)

جراح همه قسمت های مشهود غده را خارج کرده بود. بدین ترتیب گویی از خطر مرض، بسیار کاسته شده و (دوراتی) بهتر قادر می شد با بیماری سرطان پیکار کند.

(ماری) و (جیم) شتابان به بخش مراقبت های ویژه رفتند. سر (دوراتی) با باند بسته شده بود و چند دستگاه که بوق می زدند و سر و صدا تولید می کردند، کنار تختش قرار داشت و لوله هایی از آن به بدن دخترک وصل بود. (ماری) صورتش را به دختر بی هوش نزدیک کرد و نجوا کنان در گوش وی گفت: (تو دخترک بی باک و مبارزم هستی. باید با بیماری شدیداً دست و پنجه نرم کنی تا به کلی بهبود یابی!)

در این حال (جیم) و (ماری) در آرامش و تاریکی شب، دست های سست و بی حس دخترشان را در دستانشان گرفتند. دو روز بعد دکتر (چادوک) به اتاق (دوراتی)





تشخیص را نپذیرفته و تسلیم نشده بود و به شدت تقلا می کرد تا زنده بماند. ضمنا می کوشید سلامت بدن خود را مجددا بدست آورد. یکی از کارهایی که در این زمان صورت می داد، این بود که روزی ده گرم ویتامین (ث) مصرف می کرد. وقتی که (ماری) این بخش از کتاب را خواند، فوراً کاغذ یادداشتی برداشت و رویش چنین نوشت: (زوزی ده گرم ویتامین ث)

(ماری) کتاب های دیگری هم راجع به مرض دخترش خرید و تمام وقتش را صرف مطالعه آن ها می نمود و سعی می کرد از راه این مطالعات و بررسی ها در یابد بین تغذیه و دستگاه ایمن سازی چه رابطه ای هست که در بدن (دوراتی) را چنان قوی کرده تا بتواند بر بیماری سرطان چیره گردد؟ این پرسشی بود که ذهن (ماری) را به خود مشغول ساخته بود. تقریباً دو هفته بعد از عمل جراحی، (دوراتی) به هوش آمد.

(ماری) بر آن شده بود قدرت، استقامت و

امید دخترش را افزون سازد، برنامه ای را برای تامین این هدف ترتیب داد. هر روز کنار تخت دخترش دراز می کشید و دستش را گرداگرد تن نحیف دخترش حلقه می کرد و می کوشید با سخنان خود، امید و اطمینان از تداوم حیات را در وجود وی محکم و پایدار نگاه دارد. به طور مثال از (دوراتی) می پرسید: (دوراتی)، عزیزم. در بزرگی می خواهی چه کاره شوی؟) دخترک پاسخ می داد: (می خواهم ژیناستیک یاد بگیرم و در مسابقه ها شرکت جویم.)

مادر سوال می کرد: (دوست داری چندسال زندگی کنی؟) او در جواب اظهار می داشت: (صد سال!)

یک پزشک متخصص توده شناسی در کودکان موسوم به دکتر (نیکلسون) پیش نهاد کرد که شیمی درمانی را هر چه زودتر شروع کنند. (ماری) خبر داشت بیمارانی که تحت شیمی درمانی واقع می شوند، دچار حالت تهوع می گردند و امکان ابتلای شان به بیماری های عفونی خیلی افزایش پیدا می کند. از همین روی، (ماری) برای این مقاومت فرزندش را افزون سازد، به او ویتامین (ث) می خوراند. پزشک ها گفتند تا وقتی که مصرف ویتامین (ث) خطر در پی نداشته باشد، استفاده از آن بی ضرر است.

(ماری) همین طور شربت های نیروزا و

ویتامین دار برای دختر بیمارش (دوراتی) می خرید و آن را با شکلات در می آمیخت تا دخترک راحت تر بنوشد.

(دوراتی) هر روز از شربت های تقویتی می خورد و روز به روز اضافه وزن می یافت. در آخرین ماه تابستان، پزشکان به پدر و مادر (دوراتی) گفتند که می توانند فرزند خود را به خانه برند.

قرار شد از آن به بعد، هر سه هفته یک بار، بچه را برای شیمی درمانی به بیمارستان بر گردانند.

بی گیری هایی که (ماری) انجام داده بود، وی را قانع کرد که راه های متعددی جهت مبارزه با بیماری سرطان هست. روش هایی که امکان داشت در کنار درمان های دارویی و شیمیایی موثر باشند. او فوراً فهرستی از تمام ویتامین ها و مکمل های غذایی را که به نظر می آمد، در مداوای سرطان اثر داشته باشند، تهیه کرد. پیوسته در این موارد با پزشکان رایزنی می کرد و نظرشان را جویا می شد. البته آن ها کارهای (ماری) را تایید نمی کردند، اما از ادامه آن هم ممانعت به عمل نمی آوردند. زیرا معتقد بودند تا زمانی که (دوراتی) تحت درمان دارویی است، و مصرف آن ویتامین ها و مکمل ها زیان بخش نیست.

در دومین ماه پاییز ۱۹۹۴، تصویر برداری از مغز دخترک نشان داد که غده ها دارند جمع و کوچک می شوند. حال دیگر وزنش ثابت مانده و رنگ اندکی روی گونه هایش دیده می شد. در واقع، پزشک ها نیز از این بهبودی حیران بودند. می گفتند که او شیمی درمانی را خیلی خوب تحمل کرده و به شیوه شگفت انگیزی بهتر شده است! با این وجود، قرار شد که پرتو درمانی را در زمستان شروع کنند.

در ضمن (ماری) می کوشید با سایر پدر مادرانی که فرزندانشان دچار این مرض شده بودند، آشنا شده و از این اطلاعاتی درباره بیماری یاد شده به دست آورد. روزی در سالن انتظار بیمارستان، چشم (ماری) به پسر بچه ای افتاد که روی سرش علامت بخیه هایی دیده می شد. جای بخیه های سر (دوراتی) هم بعد از عمل، عینا همین گونه بود. مادر آن پسر بچه توضیح داد که پسرش تحت پرتو



درمانی بوده و بیماری اش رو به بهبود است. ولی به رغم پیش رفت درمان ها، مشکلی برای پسرک ایجاد شده بود. به این معنی که درس ها را به سختی فرا می گرفت. از این روی، وی را به کلاس بچه های کند ذهن منتقل ساخته بودند. بدتر از همه این که، بچه دیگر نمی توانست حالات، تعجب و خشم را از خویشتن بنمایاند! گویی احساسات وی از صفحه وجودش زدوده شده بود!

(ماری) به دختر خود - (دوراتی) - نگریست. آیا امکان داشت پرتو درمانی، چنین مشکلی را برای دختر او هم پیش بیاورید؟ معمولاً بچه های کمتر از ۳ سال را شیمی درمانی نمی کنند، زیرا تاثیرات این شیوه های مداوا، رشد مغز را مختل می سازد. پزشک ها گفتند: از آنجایی که سن (دوراتی) سه سال و نیم است، احتمال دارد ضریب هوشی اش بعد از پرتو درمانی، ۲۰ نمره کم شود. چون در این هنگام است که یک کودک مفهوم اساسی فراگیری زبان و اعداد را در ذهن خود درک می کند. در این میان، بسیاری از اطرافیان (دوراتی) از خود پرسیدند که آیا این درمان ها بر شخصیت وی هم اثر خواهد نهاد؟ در واقع نجات زندگی (دوراتی) چه بهای گزافی را در پی داشت؟!

(ماری) با خود اندیشید که شاید بهتر باشد شروع پرتو درمانی را به تاخیر افکنند. وی می دانست این کار احتمالاً خطر ناک می شد. لیکن از جهت دیگر، (دوراتی) به شیمی درمانی و سایر معالجه ها، واکنش مساعدی نشان داده بود. بنابراین (ماری) به این نتیجه رسید که چنانچه پرتو درمانی را به تعویق بیندازند، (دوراتی) بزرگ شده و مغزش رشد کافی کرده و آثار سوء جانبی و زیان بار پرتو درمانی بر مغزش کاهش خواهد یافت.

ولی "جیم" پدر "دوراتی" بیم از آن داشت که اگر پرتو درمانی را آغاز نکنند، دخترشان را از دست بدهند و وی نتواند از این مهلکه جان بدر برد. او "ماری" چندین هفته روی این موضوع با هم بحث و مجادله کردند. بعد از آن، شبی "جیم" در جلسه ای حضور یافت که مربوط به بیماران بود که از خطر سرطان رها شده بودند. ایشان به اتفاق خانواده هایشان در

این برنامه شرکت جسته بودند. زنی گفت پسرش که اکنون هیجده ساله بود، در دوران کودکی به سرطان دچار شد و بعد از پرتو درمانی از مرگ نجات یافت.

موقعی که "جیم" آن زن را دید، سراپای وجودش غرق سرور شد و احساس کرد پسر آن زن، جوان بلند بالا و خوش سیمایی بود. به سخنان همسرش "ماری" اندیشید. اکنون حرف های وی در نظرش منطقی و حقیقی می آمد. سپس با خود فکر کرد: "دختر من نیز می تواند مانند این پسر، سالم و زیبا باشد."

چند روز بعد "ماری" به بیمارستان رفت تا از پزشکان بخواهد پرتو درمانی را به تأخیر اندازند. زیرا غده های مغزی "دوراتی" به شیمی درمانی واکنش بس مثبتی نمایانده بود. پزشکان پذیرفتند که پرتو درمانی را یک سال به تعویق افکنند. وانگهی، تصمیم گرفتند شیمی درمانی با استفاده از داروهای بس ضعیف تر را، که برای نوزادان مناسب بودند، در مورد "دوراتی" ادامه دهند.

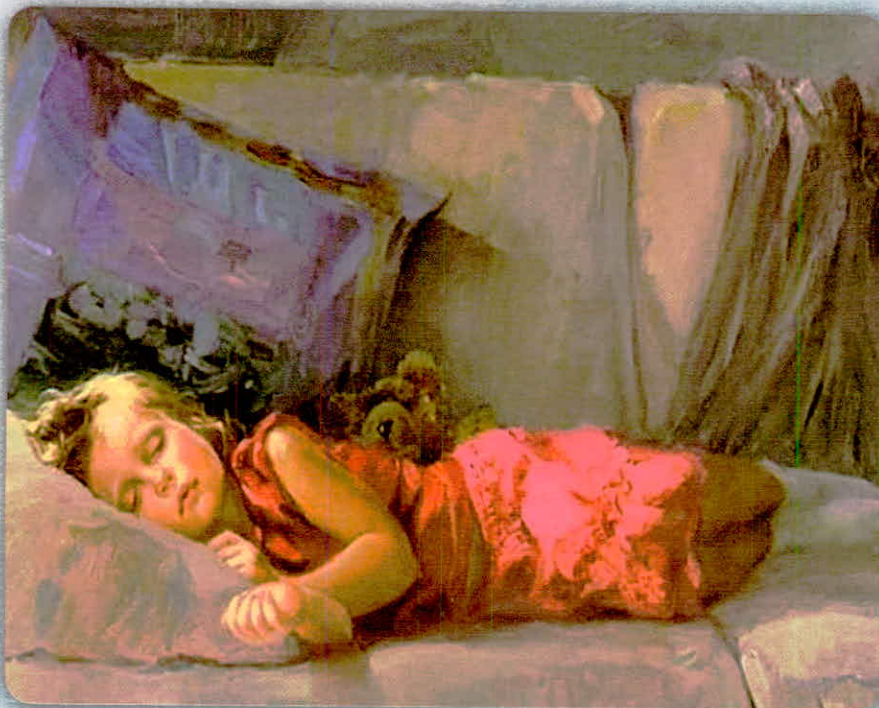
طی پنج ماه بعد، "ماری" با جدیت سعی داشت تا تندرستی فرزندش را حفظ کند. وزن او ثابت مانده امام کاربرد داروهای شیمیایی، موجب کندی واکنش در کودک شده بود. گذشته از این، موها و مژه هایش می ریختند و دخترک پیوسته دچار تهوع می شد. مدتی بعد گوش چپ "دوراتی" ناشنوا گردید! اگر شیمی

درمانی ادامه می یافت شاید این حالت تشدید می شد. اکنون روح دخترک همراه با جسمش رو به نابودی می رفت. "ماری" به همسرش گفت: "دخترمان دارد آهسته آهسته از دست مان می رود!"

ان دو پزشک به گفت و گو نشستند و به او اظهار داشتند که به علت مشکلات پیش آمده میل دارند شیمی درمانی ادامه نیابد. "جیم" بیان داشت: "چه فایده ای دارد که "دوراتی" زنده بماند، اما همه توانایی ها و روحیه یک آدم عادی را از دست بدهد؟"

پزشک شرح داد که شیمی درمانی و پرتو درمانی، موثرترین شیوه برای نجات زندگی وی است. به اعتقاد باید این مداواها را دنبال کرد. حتی ماگه پدر و مادری را که نمی گذارند فرزندشان تحت این قبیل درمان ها قرار گیرند، به دادگاه می کشانیم تا مجوز کسب کنیم!

کمی مکث کرد و سپس گفت: "لکن درباره دوراتی، قضیه فرق می کند. شیمی درمانی را قطع می کنیم. شما هم می توانید زیر نظرش





بگیرید. در صورتی که توده موجود در مغزش باردیگر رشد کند، ناچاریم بلافاصله پرتو درمانی را از سر بگیریم.

"ماری" در حالی که نفس راحتی کشید، قول داد: "خیلی خوب، اگر هر اشکالی پیش آمد، اورا فوری به بیمارستان می رسانیم. هر سه ماه یک دفعه نیز برای تصویربرداری می آوریم."

به محض اینکه پزشک از اتاق خارج شد، پدر "دوراتی" با خود گفت که خطر بزرگی را قبول کرده اند...

طی هفته های بعد، حال ظاهری "دوراتی" بسیار بهتر شد و چشمانش فروغ یافت. حالت های شخصیتی وی نیز مجدداً به وضع طبیعی برمی گشت. یک روز بعد از ظهر، دخترک روی نیمکتی کنار استخر منزل شان نشسته بود. غفلتاً تبسمی بر چهره نشانند و به صدای بلند گفت: "مامان دنیا بسیار زیباست." بعد سرگرم بازی و دویدن شد. زن و شوهر همواره آرزومند بودند که فرزندشان

مانند بچه های دیگر شاد باشد و به بازی بپردازد.

ولی یک روز در اوایل پاییز سال ۱۹۹۵، "ماری" متوجه شد که روی پای دخترک، جای زخمی هست. "دوراتی" هنگام راه رفتن تلوتلو می خورد و تعادلش را از دست می داد.

در آن زمان، پنج ماه از قطع شیمی درمانی می گذشت. "جیم" و "ماری" دخترشان را به بیمارستان رساندند و منتظر نتیجه ی تصویربرداری ها شدند. بعد از مدتی پزشک، آنان را به دفتر خود فرا خواند و گفت: (در تصاویر مشخص شده است که غده جدیدی در مغز دخترتان رشد کرده است. این غده روی مخچه او رشد کرده و در نتیجه سبب شده بود قادر به حفظ تعادلش نباشد.)

(ماری) در حالی که به پهنای صورتش اشک می ریخت، با خود اندیشید: (خدایا، چه اشتباهی کرده ام!)

حالا دیگر رویش نمی شد که به صورت همسرش نگاه کند. اگر دخترشان از دست می رفت، یقیناً (جیم) او را مقصر می شمرد و سرزنش می کرد. با این وجود، سعی کرد حواسش را جمع کند تا ببیند پزشک چه چاره ای می اندیشد. وی به نرمی و ملاحظت گفت: (دلهره نداشته باشید، ما حالا در شرایط مطلوبی به سر می بریم. دوراتی بزرگتر شده و مغزش رشد فزون تری کرده

است اکنون پرتو درمانی اثرر تخریبی کمتری بر روی او خواهد داشت.)

(ماری) حالا برای نخستین بار در این مدت به چهره همسرش نظر انداخت و هیچ نشانی از خشم و عصبانیت در سیمایش ندید. در خلال یک ماه به بعد، (دوراتی) را پنج روز در هفته تحت پرتو درمانی قرار دادند. در این بین، (ماری) هر روز از آن شربت تقویت کننده که خود درست می کرد، به دخترک می داد و هر شب هم با او حرف می زد و می پرسید: (دخترم، می خواهی چند سال عمر کنی!؟)

(صدسال، مامان)

با این همه، والدین بیم از آن داشتند که پرتو نگاری بر شخصیت و روحیه دخترک تاثیر گذارد. آیا بعد از این معالجات، دخترک عشق، عاطفه و مهر را از یاد می برید!؟

سپس یکی از دوستان نزدیک (ماری) دخترشان را برای خرید بیرون برد. به یک فروشگاه که رفتند، دخترک روی انگشتان پاهایش، خود را بلند کرد و به تماشای یکی از ویتترین ها که ویژه جواهرات بدلی بود، سرگرم شد. سپس به یکی از سنجاق سینه ها که به شکل قلب بود، اشاره کرد و گفت: (می خواهم این قلب را برای مادر بخرم و به وی بگویم که این قلب من است و من قلبم را به او اهداء می کند. به این ترتیب قلبم پیوسته به وی خواهد بود!!)

یک روز تابستانی، شش ماه پس از جلسه پرتو درمانی، (دوراتی) به اتاق بازی کودکان بیمارستان دوید و دست دوستانش را گرفت و سرگرم بازی شد. بچه ها در آن اتاقی که انباشته از توپ های پلاستیکی بود، مشغول بازی گردیدند.

آن شب (جیم) و (ماری) برای مدت طولانی کنار تخت (دوراتی) ایستادند. دخترک خواب بود و پدر و مادرش در سکوت، چهره وی را تماشا می کردند. آن شب یعنی هیجدهمین روز تابستان ۱۹۹۶، (دوراتی) کوچولو پنج ساله می شد. اکنون (دوراتی) شش ساله است. تصویر برداری نشان داده که هیچ اثری از سرطان در مغزش نیست!

مترجم ابوالفضل امیر دیوانی



خزان زندگی

بر اساس واقعیت

۷ ماهه به دنیا اومد تو به خانواده متوسط انگار زندگی از روز اول با سمیه بنای ناسازگاری گذاشته بود. سمیه از اول متوجه این موضوع شده بود که کسی از وجودش خوشحال نیست. مادرش تو شالیزار کار می کرد و پدرش روی دریا. محیط خونه هیچ وقت گرم نبود و سمیه که از ظاهر زیبایی هم برخوردار نبود در میان خواهر و برادرها جایگاهی نداشت. انگار یه وصله ناجور بود یا یه تیکه اضافه تو خونه که هیچ کس لازمش نداشت. با تمام این بی مهری ها بزرگ شد. بزرگ و بزرگتر، حالا دیگه شکل مشکلاتش هم فرق کرده بود. خواهر برادرهای کوچکتر از او ازدواج کرده و صاحب فرزند شده بودند، ولی سمیه همچنان تو خونه پدر بود. شده بود سربار و نون خور اضافی؛ تصمیم گرفت که کار کند و کمک خرج خونه باشد. با مادرش به شالیزار می رفت و روی زمین های مردم کار می کرد.

یه روز غروب که از زور خستگی پاهاشو به زمین می کشید و به خونه برمی گشت همه همه عجیبی دم خونه دید.

خودش را جمع و جور کرد و وارد خونه شد باورش نمی شد! همه جیغ می زدند پدر و برادرش به طرز عجیبی توی دریا کشته شده بودند. سمیه نمی دانست که از مرگ پدر و برادرش ناراحت باشه یا از آینده مبهم خودش؛ خوب می دونست که مادر با او مهربان نیست و بعد از این نامهربان تر هم خواهد شد. سمیه که روزهای سختی را پیش رو داشت از ته دل ضجه می زد و صورت می خراشید.

مراسم عزاداری که تمام شد حدس سمیه درست از آب درآمد. مادر با سمیه سر ستیز داشت. سمیه تصمیم گرفت به تنها خواستگارش جواب مثبت بده. بعد از ازدواج بدون هیچ جهیزیه ای روانه تهران شد. همسرش یه اتاق تو زیرزمین یه خونه ویلایی اجاره کرده بود. وقتی سمیه وارد خونه شد، صاحبخونه فکر کرده بود که وسایلشون تو راهه به همین دلیل تصمیم گرفته بود برای نهار دعوتشون کنه. صاحبخونه شب هم همین کار رو کرد و دو روز به این منوال ادامه داشت تا متوجه شد که هیچ اثاثی در کار نیست با کمک صاحبخانه و همسایه های دیگه مختصر وسایلی برای زندگی سمیه و شوهرش فراهم شد. روزها از پس هم می رفتند و سمیه هرروز عشق بیشتری به زندگی می بخشید درآمد شوهرش بیشتر شده بود؛ وسایل زیادی تهیه کرده بودند، اما دیری نپائید که همسرش سر ناسازگاری گذاشت، آخه سمیه بچه دار نمی شد. دوا و درمان های مختلف هیچ اثری نگذاشت. هر روز فحاشی و کتک کاری، همیشه بدنش کبود بود، آنقدر این وضعیت ادامه پیدا کرد که

صاحبخانه تخلیه خونه را درخواست کرد. همسر سمیه اعتیاد پیدا کرده بود و هرروز بیشتر در این منجلا ب فرو می رفت. تمام وسایلی که تهیه کرده بودند کم کم از دست رفت. همسر سمیه تزریقی شده بود و از کار اخراج شد. وضعیت سخت و بدی بود. یک روز که تو خونه نشسته بود و از فکر کتک های که خورده بود عضلات بدنش منقبض شده بود، بهش خبر دادند که شوهرش دچار برق گرفتگی شده و در بیمارستان سوانح و سوختگی بستری شد. سریعاً خودشو به بیمارستان رساند و با صحنه ای روبرو شد که فاجعه بود. هردو دست و هر دو پا همسرشو قطع کرده بودند. تازه بازم امید یه زنده بودنش نبود. سمیه از همون لحظه تصمیم گرفت که پرستاری شوهرشو بکنه. همیشه می گفت شاید حکمت خدا از بچه دار نشدن من همین بوده؛ همسر من مثل یه بچه به من احتیاج داره. بعد از چندین ماه همسرش از بیمارستان مرخص شد. سمیه تصمیم گرفت به کمیته امداد بره و از اونها درخواست کمک کنه. به روستای خودش برگشت و با کمک کمیته امداد خونه ای تهیه کرد. شوهرشو مثل یک نوزاد ترو خشک می کرد. هم کار می کرد و هم به شوهرش می رسید. این اواخر همش سر سجاده بود و با خدا راز و نیاز می کرد. خیلی ضعیف و لاغر شده بود. تمام استخوانهایش از زیر پوستش معلوم بود. یه روز که خیلی خسته شده بود، از هوش رفت همسرش همش ازش می خواست که حلالش کنه ولی سمیه بی هوش روی زمین افتاده بود. خواهر و برادرانش خبردار شدند و یه تاکسی کرایه کردند و سمیه رو که دیگه مثل یک بچه ۱۰ ساله شده بود و هیچ وزنی نداشت لای پتو پیچیدند و فرستادنش تهران به آدرس خونه همان صاحب خانه ای که همیشه همدم سمیه بود. مرد صاحبخانه وقتی با این منظره روبه رو شد از این همه بی مهری روزگار دلش به درد آمد. با کمال خوشرویی از سمیه استقبال کرد. زن صاحبخانه برای سمیه سوپ درست کرد و بهش قول داد. که هرچه زودتر به بیمارستان برسوندش. سمیه گریه می کرد و می گفت بهترین روزهای عمرش را با این همسایه مهربون گذرونده و هیچ کس به اندازه این خانواده به او محبت نکرده. فردای اون روز سمیه را به بیمارستان بردند. چند روزی بستری بود. سرطان همه جای بدنش را گرفته بود. امروز که این مطلب را می خونید پنج سال میشه که از مرگ سمیه می گذرد. همسرش دوباره معتاد به کراک شده و سرچهارراه ها گدایی می کنه. سمیه خیلی تلاش کرد که به زندگی روح ببخشه ولی این دنیای کوچیک گنجایش روح بزرگ او را نداشت.

روحش شاد و یادش گرامی. نویسنده: نرگس فلاح

تقدیم به همه خوبان

پرسیدم...، چطور، بهتر زندگی کنم؟

با کمی مکث جواب داد: گذشته ات را بدون هیچ تأسفی بپذیر، با اعتماد، زمان حالت را بگذران، و بدون ترس برای آینده آماده شو. ایمان را نگهدار و ترس را به گوشه ای انداز. شک هایت را باور نکن، و هیچگاه به باورهایت شک نکن.

زندگی شگفت انگیز است، در صورتیکه بدانی چطور زندگی کنی. پرسیدم، آخر...، و او بدون اینکه متوجه سؤال شود، ادامه داد: مهم این نیست که قشنگ باشی...، قشنگ این است که مهم باشی! حتی برای یک نفر. کوچک باش و عاشق... که عشق، خود می داند آئین بزرگ کردنت را.. بگذار عشق خاصیت تو باشد، نه رابطه خاص تو با کسی. موفقیت پیش رفتن است نه به نقطه پایان رسیدن...

داشتم به سخنانش فکر می کردم که نفسی تازه کرد و ادامه داد... هر روز صبح در آفریقا، آهویی از خواب بیدار می شود و برای زندگی کردن و امرار معاش در صحرا می چرد، آهو میدانند که باید از شیر سریعتر بدود، در غیر اینصورت طعمه شیر خواهد شد، شیر نیز برای زندگی و امرار معاش در صحرا می گردد، و می داند باید از آهو سریعتر بدود، تا گرسنه نماند... مهم این نیست که تو شیر باشی یا آهو...، مهم اینست که با طلوع آفتاب از خواب برخیزی و برای زندگی، با تمام توان و با تمام وجود شروع به دویدن کنی...

به خوبی پرسشم را پاسخ گفته بود ولی می خواستم باز هم ادامه دهم و باز هم به...، که چین از چروک پیشانیش باز کرد و با نگاهی به من اضافه کرد: زلال باش...، زلال باش...، فرقی نمی کند که گودال کوچک آبی باشی، یا دریای بیکران، زلال که باشی، آسمان در تو پیداست.

دو چیز را همیشه فراموش کن: خوبی که به کسی می کنی و بدی که کسی به تو می کند. دنیا دورو است: یک روز با تو و یک روز علیه تو روزی که با توست مغرور مشو و روزی که علیه توست مایوس نشو، چرا که هر دو پایان پذیرند.

به چشمانت بیاموز که هر کسی ارزش نگاه ندارد به دستانت بیاموز که هر گلی ارزش چیدن ندارد به دلت بیاموز که هر عشقی ارزش پرورش ندارد.

در دنیا فقط ۳ نفر هستند که بدون هیچ چشمداشت و منتی و فقط به خاطر خودت خواسته هایت را بر طرف میکنند، پدر و مادرت و نفر سومی که خودت پیدایش می کنی، مواظب باش که از دستش ندهی و بدان که تو هم برای او نفر سوم خواهی بود.

چشم و زبان، دو سلاح بزرگ در نزد تواند، چگونه از آنها استفاده می کنی؟ مانند تیری زهرآلود یا آفتابی جهانتاب، زندگی گیر یا زندگی بخش؟

بدان که قلبت کوچک است پس نمی توانی تقسیمش کنی، هرگاه خواستی آنرا بیخشی با تمام وجودت ببخش که کوچکش جبران شود. هیچگاه عشق را با محبت، دلسوزی، ترحم و دوست داشتن یکی ندان، همه اینها اجزاء کوچکتر عشق هستند نه خود عشق.

دریچه هایی به سوی موفقیت

- ۱- به مردم بیش از آنچه انتظار دارند بدهید و این کار را با شادمانی انجام دهید.
- ۲- با مرد یا زنی ازدواج کنید که عاشق صحبت کردن با او هستید. برای اینکه وقتی پیرتر می شوید، مهارت های مکالمه ای مثل دیگر مهارت ها خیلی مهم می شوند.
- ۳- همه آنچه را که می شنوید باور نکنید، همه آنچه را که دارید خرج نکنید و یا همان قدر که می خواهید نخواهید.
- ۴- وقتی می گوئید: دوستت دارم. منظورتان همین باشد.
- ۵- وقتی می گوئید: متاسفم. به چشمان شخص مقابل نگاه کنید.
- ۶- قبل از اینکه ازدواج کنید حداقل شش ماه نامزد باشید.
- ۷- به عشق در اولین نگاه باور داشته باشید.
- ۸- هیچ وقت به رؤیاهای کسی نخندید. مردمی که رؤیا ندارند هیچ چیز ندارند.
- ۹- عمیقاً و با احساس عشق بورزید. ممکن است آسیب ببینید ولی این تنها راهی است که به طور کامل زندگی می کنید.
- ۱۰- در اختلافات منصفانه بجنگید و از کسی هم نام نبرید.
- ۱۱- مردم را از طریق خویشاوندانشان داوری نکنید.
- ۱۲- آرام صحبت کنید ولی سریع فکر کنید.
- ۱۳- وقتی کسی از شما سوالی می پرسد که نمی خواهید پاسخ دهید، لبخندی بزنید و بگوئید: چرا می خواهی این را بدانی؟
- ۱۴- به خاطر داشته باشید که عشق بزرگ و موفقیت های بزرگ مستلزم ریسک های بزرگ هستند.
- ۱۵- وقتی کسی عطسه می کند به او بگوئید: عافیت باشد.
- ۱۶- وقتی چیزی را از دست می دهید، درس گرفتن از آن را از دست ندهید.
- ۱۷- این سه نکته را به یاد داشته باشید: احترام به خود، احترام به دیگران و مسئولیت همه کارهایتان را پذیرفتن.
- ۱۸- اجازه ندهید یک اختلاف کوچک به دوستی بزرگتان صدمه بزند.
- ۱۹- وقتی متوجه می شوید که اشتباهی مرتکب شده اید، فوراً برای اصلاح آن اقدام کنید.
- ۲۰- وقتی تلفن را بر می دارید لبخند بزنید، کسی که تلفن کرده آن را در صدای شما می شنود.
- ۲۱- زمانی را برای تنها بودن اختصاص دهید. یک دوست واقعی کسی است که دست شما را بگیرد و قلب شما را لمس کند.

آنتونی رابینز

رَبانهای دوست نداشتنی!

رَبان‌های رنگی بیماری‌ها را تحت عنوان رَبان‌های هشداردهنده یا یادآوری‌کننده می‌نامند، زیرا ما با دیدن آنها یاد یک بیماری خاص می‌افتیم. رایج‌ترین کاربرد این رَبان‌های رنگی «آگاهی دادن درباره سلامت» است.

رَبان‌های رنگی در واقع سمبل نگرانی‌های بشر یا آگاهی‌دهنده و یادآوری‌کننده موضوع یا بیماری خاصی هستند. این بیماری‌ها اغلب به عنوان بیماری‌های مهم و تاثیرگذار بر جمعیت‌های انسانی در نظر گرفته می‌شوند.

بیشترین استفاده از رَبان‌های رنگی برای آگاهی دادن در زمینه بیماری‌ها و سلامت عمومی است. شناخته شده‌ترین این رَبان‌ها به رنگ‌های مشکی و قرمز می‌باشند که ممکن است بارها آن‌ها را در مناسبتهای مختلف دیده باشید. رَبان مشکی علامت سوگواری است و رَبان قرمز، نشانه بیماری ایدز می‌باشد.

هرکدام از رَبان‌ها به رنگ‌های مختلف مطرح‌کننده یک یا چند بیماری می‌باشند و برخی هم ممکن است شرایط متعددی را مطرح نمایند.

برخی از مهم‌ترین این رنگ‌ها به شرح زیر است:

- ۱- رَبان شفاف مرواریدی: - نشانه سرطان ریه
- ۲- رَبان سفید: - نشانه آگزوستوز متعدد ارثی.
- ۳- رَبان با نمای شبیه گورخر: - بیماری‌های نادر (در اثر عوامل ژنتیکی و غیرژنتیکی)
- تومورهای سرطانی و عصبی - غددی
- بیماری اهلرز دانلوس
- ۴- رَبان زرد: - سرطان استخوان، پیشگیری از خودکشی، اندومتربوز
- ۵- رَبان شبیه پازل: - اوتیسم
- ۶- رَبان با نمای ابر: - فتق مادرزادی دیافراگم

آیا میدانید

رَبان‌های رنگی هر کدام نماد چه بیماری هستند

رَبان‌های رنگی در واقع سمبل نگرانی‌های بشر یا آگاهی‌دهنده و یادآوری‌کننده موضوع یا بیماری خاصی هستند.

اغلب به عنوان بیماری‌های مهم و تاثیرگذار بر جمعیت‌های انسانی در نظر گرفته می‌شوند.

بیشترین استفاده از رَبان‌های رنگی برای آگاهی دادن در زمینه بیماری‌ها و سلامت عمومی است.

شناخته شده‌ترین این رَبان‌ها به رنگ‌های مشکی و قرمز می‌باشند که ممکن است بارها آن‌ها را در مناسبتهای مختلف دیده باشید.

رَبان مشکی علامت سوگواری است و رَبان قرمز، نشانه بیماری ایدز می‌باشد.

هرکدام از رَبان‌ها به رنگ‌های مختلف مطرح‌کننده یک یا چند بیماری می‌باشند و برخی هم ممکن است شرایط متعددی را مطرح نمایند.

۷- رَبان آبی:

- میلیت عرضی

- کودک آزاری

- توبروز اسکروز

- سندرم استیونس جانسون

- سرطان روده بزرگ

- سندرم خستگی مزمن

- ترک اعتیاد

- بیماری استخوان شکننده

۸- رَبان نیلی:

- آلودگی با استافیلوکوک اورئوس

(نوعی باکتری بیماری‌زا) مقاوم به

آنتی‌بیوتیک

۹- رَبان آبی روشن:

- سرطان پروستات

- انتقال خون بین دوقلوها (نوعی

مشکل خطرناک در بارداری‌های دوقلو)

۱۰- رَبان سبز یشمی:

- هپاتیت ب

- سرطان کبد

۱۱- رَبان بنفش:

- انواع سرطان به طور عمومی

- کرون و کولیت

- مسمومیت با مواد مخدر

- سارکوئیدوز

- لوپوس

- سندرم شوگرد

- سکتة مغزی

- فیبروز کیستی (Fibrosis)

- بیماری آلزایمر

- سرطان پانکراس

۱۲- رَبان با رنگ اسطوخودوس:

- صرع

۱۳- رَبان بنفش روشن:

- اختلالات خوردن (بی‌اشتهایی

عصبی و پرخوری عصبی)

- سرطان معده

- سرطان مری

- پرفشاری خون ریوی

۱۴- رَبان صورتی و آبی:

- سرطان سینه در مردان

- سرطان التهابی سینه

- ناباروری

۱۵- رَبان نارنجی:

- لوسمی

- مولتیپل اسکلروزیس (MS) یا ام

اس

- سوء تغذیه

- اختلال بیش‌فعالی با کمبود توجه

۱۶- رَبان قرمز:

- ایدز

- سوء استفاده مواد

- واسکولیت

- بیماری قلبی

- رَبان رنگی بیماری

۱۷- رَبان خاکستری:

- اختلال شخصیت مرزی

- دیابت

- سرطان مغز

- آسم

۱۸- رَبان سیاه:

- عزاداری

- ملانوم

۱۹- رَبان صورتی

- سرطان سینه

۲۰- رَبان سبز

- آسیب پس از ضربه مغزی

- فلج مغزی

- بیماری سلیاک

- بیماری لایم

- پیوند عضو

- سرطان کلیه

- حفاظت از محیط زیست

۲۱- رَبان آبی تیره

- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

- بیماری کیست کلیه

- سرطان تخمدان

- میاستنی گراویس

- اختلال اضطراب

- اختلال استرس پس از حادثه

(PTSD)

۲۲- رَبان بنفش:

- لنفوم هوچکین

۲۳- رَبان طلایی:

- سرطان‌های دوران کودکی

۲۴- رَبان قرمز و طلایی:

- کمبود پلاکت وابسته به ایمنی در

نوزادان

۲۵- رَبان بنفش و قرمز:

- میگرن مزمن

۲۶- رَبان قرمز تیره و عاجی:

- سرطان‌های سر و گردن

آشنایی با مروارید



مروارید از عجایب طبیعت بوده، در اعماق اقیانوس‌ها رشد کرده و بدون نیاز به تراش و صیقل از زیبایی خاصی برخوردار است. رنگ مروارید اغلب سفید است ولی ممکن است به رنگ‌های صورتی و زرد و سبز و آبی و قهوه‌ای و سیاه نیز دیده شود.

مروارید یا در، گوهری است معمولاً سفید و درخشان که در درون برخی از نرم‌تنان دوکفه‌ای مانند صدف مروارید به وجود می‌آید. شکل مروارید اغلب نزدیک به کره است. هرچند به شکل‌های دیگر مانند گلابی و دکمه و حتی شکل‌های نامنظم هم دیده می‌شود. درشتی آن به درشتی دانه خشخاش تا تخم کبوتر است. در سال ۱۹۳۴ میلادی مرواریدی به قطر ۱۳ سانتی‌متر در فیلیپین پیدا شد که وزن آن حدود ۶/۳۷ کیلوگرم بود.

مروارید توسط جانور نرم‌تنی به نام صدف تولید می‌شود. این نرم‌تن برای محافظت از خود به کمک ماده‌ای که از بدنش ترشح می‌شود، پوسته (صدف) سخت و محکمی می‌سازد و داخل آن زندگی می‌کند.

زمانی که یک جسم خارجی مانند ذره‌ای شن یا یک موجود ریز دریایی وارد صدف می‌شود و با بدن نرم و حساس آنها تماس پیدا می‌کند، باعث تحریک و خارش بدن نرم‌تن می‌شود. جانور برای تسکین خود لایه‌هایی مرکب از ماده آلی شاخی کونچولین و بلورهای کلسیت یا آراگونیت را به دور جسم خارجی ترشح می‌کند. از این لایه‌های هم‌مرکز رفته رفته مروارید شکل می‌گیرد. جنس مروارید با جنس دیواره درون صدف یکسان است.

انواع مختلف مروارید

مرواریدهای طبیعی: این مرواریدها بدون دخالت انسان به صورت طبیعی رشد کرده و به وجود می‌آیند که امروزه به دلیل آلودگی آب اقیانوس‌ها و صید بیش از حد صدف‌ها، کمیاب بوده و در نتیجه بسیار گران‌بها هستند. این دسته از مرواریدها تقریباً به طور کامل از (Nacre کربنات کلسیم و مواد پروتئینی) درست شده‌اند. مروارید در خلیج فارس و اقیانوس هند و استرالیا صید می‌شود. در حال حاضر حدود ۸ هزار گونه متفاوت صدف شناسایی شده که فقط ۲۰ گونه از آنها می‌توانند مروارید پرورش دهند.

مرواریدهای پرورشی: مرواریدهایی هستند که انسان به نحوی در رشد و پرورش آنها دخالت دارد و بر خلاف مرواریدهای طبیعی تنها از یک لایه خارجی Nacre درست شده‌اند و هسته مرکزی آن از جنس کفه سخت صدف می‌باشد. از آنجایی که این دسته از مرواریدها با کمک انسان درست شده‌اند تماماً از جنس Nacre نبوده و زمان بسیار کوتاه‌تری صرف تولید و پرورش آنها توسط صدف شده است، در نتیجه از قیمت‌های بسیار کمتری نسبت به مرواریدهای طبیعی برخوردار هستند.

در قرن بیستم پرورش مروارید نیز رایج شد. برای تهیه مروارید پرورشی (که گاه مروارید مصنوعی نیز نامیده می‌شود) با سوراخ کردن پوسته صدف، یک قطعه مروارید بسیار کوچک را در درون صدف قرار می‌دهند تا جانور لایه‌هایی به دور آن ایجاد کند. مرواریدهای پرورشی به دو گروه مهم آب شور و آب شیرین و هریک به سه دسته تقسیم می‌شوند.

مرواریدهای پرورشی آب شور که در اقیانوس‌ها به وجود می‌آیند، شامل:

- ۱- مرواریدهای پرورشی Akoya که به قطر ۲-۱۱ میلی‌متر هستند.
- ۲- مرواریدهای پرورشی تاهیتی که به قطر ۸-۱۴ میلی‌متر هستند.
- ۳- مرواریدهای پرورشی دریای جنوب که به قطر ۲-۱۸ میلی‌متر هستند.



مرواریدهای پرورشی آب شیرین که در رودخانه‌ها، سدها و مرداب‌ها رشد می‌کنند، شامل:

- ۱- مرواریدهای پرورشی آب شیرین چین
- ۲- مرواریدهای پرورشی آب شیرین ژاپن
- ۳- مرواریدهای پرورشی آمریکا و کشورهای دیگر هستند.

مرواریدهای پرورشی آب شیرین می‌توانند اندازه‌ای به قطر ۴ تا ۱۱ میلی‌متر داشته باشند.

عوامل تأثیرگذار در کیفیت و قیمت مرواریدها

مرواریدها چه از نوع طبیعی و چه از نوع پرورشی می‌توانند، همانند سنگ‌های رنگی به رنگ‌ها و کیفیت‌های مختلفی در بازارهای جهانی یافت شوند که تأثیر به‌سزایی در قیمت آن‌ها دارد. ۷ عامل بر بهای مرواریدها تأثیرگذار است که عبارتند از:

اندازه

مرواریدهای بزرگ‌تر نسبت به نوع کوچک‌تر از قیمت بیشتری برخوردارند.

شکل

مرواریدها می‌توانند به اشکال متفاوتی



تشکیل شوند ولی مرواریدهای گرد و غلطان از اشکال دیگر گران بهاترند.

رنگ

به دلیل آن که مرواریدها توسط گونه‌های مختلفی از صدف‌ها تشکیل می‌شوند و محل پرورششان متفاوت است، دارای رنگ‌های مختلفی هستند. برای مثال مرواریدهای Akoya با رنگ سفید و هاله صورتی و یا



مروارید تاهیتی با رنگ بادمجانی از نمونه رنگ‌های گرانبهای مرواریدهای پرورشی هستند.

ملا

اگر مرواریدی از کیفیت و ضخامت Nacre خوبی برخوردار باشد، جلای آن مروارید هم افزایش می‌یابد.

کیفیت سطحی مروارید

هرچه سطح مروارید عاری از مشکلات سطحی باشد از کیفیت بهتری هم بهره‌مند بوده و در نتیجه از جلای بهتری برخوردار خواهد بود.

کیفیت و ضخامت Nacre

کیفیت و ضخامت Nacre باعث افزایش جلا، استحکام و زیبایی مروارید می‌شود.

همه‌انگ

در مرواریدهای رشته‌ای باید از نظر اندازه، رنگ و جلا یک همه‌انگ و هارمونی خوبی وجود داشته باشد. مرواریدهای پرورشی بر حسب میلی‌متر و مرواریدهای طبیعی بر حسب Grain اندازه‌گیری می‌شوند. یک قیراط برابر ۴ Grain است.

مروارید و روش‌های گوناگون بهسازی آن

مرواریدها توسط گونه‌های مختلف صدف تشکیل و رشد می‌کنند و می‌توانند از نظر شکل، رنگ و کیفیت متفاوت باشند. مرواریدها از نظر رنگی به روش‌های متفاوتی رنگ‌زدایی شده و یا رنگ می‌شوند تا هاله متفاوت رنگی آن‌ها از بین رفته و هم‌رنگ شوند.

از روش‌های متفاوت بهینه‌سازی رنگ در مرواریدها می‌توان به رنگ کردن آن‌ها توسط مواد آلی و شیمیایی (Dyeing)، تغییر رنگ آنها توسط پرتوافکنی (Irradiation)، رنگ‌زدایی (هاله‌های رنگی مرواریدها توسط مواد شیمیایی رنگ‌بر (Bleaching) و یا پوشاندن سطحی مرواریدها با مواد رنگی (Coating) اشاره کرد.

با پیشرفت علم در صنعت جواهرات به ویژه در صنعت؛ رشد، تولید و بهینه‌سازی مرواریدها از دانش تخصصی بهره گرفته و تشخیص ۷ فاکتور تأثیرگذار در قیمت مرواریدها و شناسایی و جداسازی مرواریدهای طبیعی از نمونه‌های پرورشی و بدلی و مرواریدهای آب شور از آب شیرین و یا نمونه بهسازی شده آنها، مستلزم بهره‌مندی از تخصص و دانش روز و دستگاه‌های مخصوص آزمایشگاهی بوده و اشتباه در کارشناسی می‌تواند از نظر مالی بسیار حایز اهمیت باشد.

روش‌های مراقبت از مروارید

مرواریدها از سختی پایینی برخوردار بوده و به همین دلیل باید در نگه‌داری آن‌ها دقت و از برخورد آن‌ها با اجسام سخت‌تر جلوگیری کرد. به همین علت آن‌ها را با جواهرات دیگر در یک مکان نگه‌ندارید.

مرواریدها متخلخل بوده و موادی مانند چربی، اسید و حتی عرق بدن را به خود جذب می‌کنند. به خاطر داشته باشید مرواریدها نباید با مواد آرایشی، عطر، اسپری مو و حتی عرق

بدن تماسی داشته باشند چون باعث تغییر رنگ مروارید و یا حتی فاسد شدن آن‌ها می‌شود. بهتر است بعد از هر بار مصرف آن‌ها را با دستمال نرم تمیز کرده و به تنهایی در جای خود قرار دهید. از شستشوی مرواریدها با مواد شوینده، قرار دادن آن‌ها در معرض بخار جداً خودداری نمایید.

بین مرواریدهایی که به صورت رشته می‌باشند باید حتماً گره‌هایی وجود داشته باشد تا از سایش مرواریدها به یکدیگر جلوگیری شود. به همین علت رشته‌های مرواریدهای طبیعی و پرورشی با کیفیت خوب دارای گره‌هایی مابین مرواریدها هستند.

تولید مروارید و ترکیب شیمیایی آن

زمانی که دانه‌های ماسه در اثر تلاطم آب دریا، راه نفوذی خود را به بدن نرم تن می‌یابند. جانور که نمی‌تواند خود را از آن‌ها خلاص کند شروع به ترشح ماده‌ای از غدد اپیتلیال به دور آن‌ها می‌نماید.

عواملی مانند حرکات بستر دریا، طوفان در سطح آب یا ورود سیلاب‌ها به دریا که جریان‌ات شدیدی به وجود می‌آورند، نشست زمین، خزها و حیوانات کوچک آرامش را در اعماق دریا به هم زده و شرایط مناسب جهت تشکیل هسته مروارید بوجود می‌آورند.

پيله کرم‌هایی از گونه cestodes خود را به گوشت نرم تن متصل می‌نمایند که می‌تواند بعدها به مروارید تبدیل شود. برای تشکیل مروارید، لارو باید توسط سلول‌های اپیتلیال که ماده مرواریدی را ترشح می‌کنند محاصره شود.

هنوز مشخص نشده که چرا بعضی از لاروها به مروارید تبدیل می‌شوند و بعضی دیگر نمی‌شوند اما این احتمال وجود دارد که لارو هنگام نفوذ به درون صدف، تعدادی از





گوناگونی و نقائص در شکل مروارید

عوامل موثر در تغییر شکل مروارید عبارتند از:

✓ چسبندگی، دانه مرواریدی کوچک در هنگام رشد به مرواریدی بزرگتر می‌چسبد و کیسه مروارید در اطراف هر دو به ترشح مواد مرواریدی ادامه می‌دهد.

✓ هنگامی که مروارید به درشتی و وزن مشخصی می‌رسد در کیسه جنینی ته نشین می‌شود، درون عضله یا ارگانی جای می‌گیرد و فشاری مداوم به اطراف وارد می‌سازد. چون ماده مرواریدی به صورت مایع ترشح می‌شود فشار وارده توسط مروارید باعث می‌شود که ترشح و رسوب‌گذاری به‌طور یکنواخت انجام نشود.

✓ گاهی اتفاق می‌افتد که ترشح ماده آلی هم‌زمان با تولید کربنات کلسیم صورت گرفته باعث تجزیه شیمیایی آن می‌شود و تاول‌های داخلی بوجود می‌آیند.

✓ حرارت و مقدار نمک موجود در آب نیز عواملی هستند که می‌توانند در ترشح منظم مواد مرواریدی در درون کیسه جنینی موثر باشند.

دوام و استحکام مرواریدها

نگین ساخته شده از مرجان سختی ۴/۵ و مروارید ۳/۵ را دارا می‌باشد. مروارید علی‌رغم سختی کم حتی اگر بر روی کف سیمانی بیفتد به آسانی شکسته یا خراب نمی‌شود زیرا بلورهای کربنات کلسیم سمند شده یا ماده ژلاتینی کانچولین، قشری حفاظتی به دور آن ایجاد می‌کند. این قشر از شدت تاثیر ضربه می‌کاهد و هر چقدر این لایه ضخیم‌تر باشد، خاصیت حفاظتی آن نیز بیشتر خواهد بود. خراش‌های سطحی را نیز می‌توان با صیقل دادن از بین برد.

۳- اگر مقدار پلانکتون موجود در آب زیاد باشد، مرواریدها زمینه‌ای از سبز روشن خواهند داشت مانند مرواریدهای استرالیایی.

۴- حرارت آب دریا نیز باعث افزایش سرعت اعمال متابولیسم در بدن حیوان شده و لایه‌های کربنات کلسیم ضخیم‌تر می‌گردد و به این دلیل بدون توجه به رنگ، شدت درخشش کاهش یافته و مروارید به صورت نیمه مات دیده می‌شود. به‌طور کلی رنگ مروارید می‌تواند همه نوع زمینه رنگین از سفید پاک تا سیاه را شامل شود. مروارید سیاه رنگ به علت عدم زمینه رنگی دیگری تشکیل می‌شود.

دو عامل اصلی ایجاد رنگ عبارتند از:

- تاثیر نور محیط بر سطح مروارید و تغییراتی که در آن بوجود می‌آید.



عوامل رنگ‌زاکه در بستر دریا وجود دارند.

دلایل ایجاد بعضی از رنگ‌ها به قرار زیر

است:

صورتی: به دلیل تداخل پرتوهای نور در لایه‌های درونی.

سفید، نقره‌ای: در نتیجه بازتاب نور از لایه‌های درونی.

زرد، ارغوانی مایل به زرد و سیاه: به دلیل وجود عوامل رنگ‌زا در آلبومین بستر مروارید پرور.



سلول‌های اپیتلیال را با خود به درون قشر داخلی برده، کیسه جنینی را تشکیل دهد. همین نظم در مورد نفوذ دانه‌های ماسه یا سایر مواد به درون صدف‌ها وجود دارد. گاهی نیز وجود کیست در بدن جانور باعث ایجاد مروارید می‌شود.

ترکیب شیمیایی مروارید بر حسب منشأ تشکیل آن می‌تواند متغییر باشد.

اگر مرواریدی را از وسط به دو نیمه بشکنیم و مقطع آن را با میکروسکوپ الکترونی مطالعه کنیم، بلورهای زیادی از آراگونیت در لایه‌های بسیار نازک خواهیم دید که بی‌شبهت به مقطع تنه یک درخت و دایره‌های رشد آن نیست.

رنگ مروارید

اصولا در ایجاد رنگ مروارید چهار عامل اصلی را می‌توان سهیم دانست:

۱- وجود کانی نمک در آب دریا که بستگی به نوع خاکستر دریا دارد. مثلا فلز آهن رنگ قهوه‌ای، آزوریت رنگ آبی و اسمیتسونیت رنگ خاکستری به مروارید می‌دهد. مرواریدهای کرم یا حتی طلایی رنگ، اغلب درصد زیادی کربنات منیزیم با اکسید آهن و آلومینیوم دارند. مرواریدهای سفید درصد ناچیزی کربنات منیزیم داشته و تقریبا فاقد اکسید آهن یا آلومینیوم هستند.

۲- درصد شوری آب در رنگ موثر است. در آب‌های بسیار شور، رنگ مرواریدها همیشه کرم است.





عطسه کردن مفید است



این واقعیت که سرفه و عطسه باعث گسترش بیماری می‌شوند، حقیقتی انکار ناپذیر است و باید به افراد، به خصوص کودکان آموخت که در موقع عطسه کردن، با دستمال جلوی دهان و بینی خود را بپوشانند.

عطسه و حساسیت

چنانچه تعداد عطسه در حد متعادل باشد، نیازی به انجام اقدامات پیشگیرانه وجود ندارد و بهتر است بدن را در کاربرد دستگاه دفاعی خود آزاد گذاشت. اما در صورتی که تعداد زیاد عطسه باعث آزار فرد شود باید با داروهای ضد حساسیت آن را درمان کرد، چرا که یکی از علایم حاصل از آلرژی، عطسه است.

عطسه‌های پیایی و پشت سر هم معمولاً نشانه وجود آلرژی است، اما تک عطسه‌ها معمولاً نشان از سرماخوردگی دارد. به علاوه در سرماخوردگی ترشحات بینی زرد رنگ است، در صورتی که در آلرژی، بی‌رنگ و رقیق است.

رابطه عطسه و سگته مغزی

پژوهشگران آمریکایی اعلام کردند که افرادی که دچار سگته مغزی می‌شوند، ممکن است برای مدت کوتاهی توانایی عطسه کردن را از دست بدهند. به گفته محققان مرکز عطسه در بصل النخاع قرار دارد و پس از سگته مغزی ممکن است نیمی از بصل النخاع برای مدتی از کار بیفتد و به همین علت، عمل عطسه کردن نیز انجام نمی‌شود.

در این حالت احساس نیاز به عطسه، در فرد به وجود می‌آید، اما عمل غیر ارادی، عطسه کردن انجام نمی‌شود و همین امر بیمار را رنج می‌دهد. معمولاً این بیماران حداکثر یک سال پس از سگته مغزی توانایی عطسه را دوباره به دست می‌آورند.

است. زمانی که عصب بینایی به شدت تحریک و مردمک چشم نسبت به نور عکس‌العمل نشان داد، منقبض می‌شود، این فرآیند بر عصب جمجمه‌ای عطسه اثر گذاشته و سبب عطسه کردن می‌شود.

برخی از محققان معتقدند که افرادی که دارای آلرژی هستند، استعداد بیشتری نسبت به عطسه در مقابل نور خورشید دارند. در یک بررسی وقتی آلرژی افراد مذکور درمان گردید، از عطسه کردن آنها هم در مقابل نور کاسته شد.

عطسه و شخصیت

بر اساس مطالعات انجام شده از سوی یک دانشمند آمریکایی، نحوه عطسه کردن می‌تواند نکته‌های زیادی در رابطه با شخصیت افراد بازگو کند.

این آزمایش شامل مطالعه روی صداهای مختلفی است که مردم به هنگام عطسه کردن از خود تولید می‌کنند. نتایج این مطالعه که ۵۴۷ داوطلب در آن شرکت کردند، نشان می‌دهد شخصیت‌های مختلف به شکل‌های گوناگون عطسه می‌کنند. دکتر پاتی وود که این پژوهش را انجام داده می‌گوید ۴ نوع عطسه کردن مختلف وجود دارد که مطابق با شخصیت افراد است.

طبق این بررسی‌ها افرادی که با صدای بلند عطسه می‌کنند، تمایل دارند که رهبران و رؤسای با نفوذ و خوب باشند، آنهایی که ملایم تر عطسه می‌کنند، عموماً شخصیت آرام تر، وفادار و وابسته‌تری دارند، کسانی که هنگام عطسه کردن جلوی دهان خود را می‌گیرند بسیار موقر و متعادل هستند و بالاخره آخرین نوع عطسه که در این پژوهش آمده، مربوط به افرادی است که سریع عطسه می‌کنند که این افراد اغلب شخصیت تند و تیزی دارند.

عطسه کردن از جمله مواردی است که خرافات زیادی در رابطه با آن وجود دارد تا جایی که برخی از افراد به محض عطسه کردن، فال حافظ می‌گیرند!

بعضی‌ها پس از یک عطسه از لفظ «صبر آمد» استفاده می‌کنند و بعضاً کار خود را به تعویق می‌اندازند، کفش‌های خود را لنگه‌به‌لنگه می‌پوشند یا در کفش‌های خود نمک می‌ریزند!

اما در اینجا باید یادآور شویم که عطسه اساساً یک مکانیسم دفاعی طبیعی بدن است و نه تنها بد نیست (به جز زمانی که یک لیوان چای داغ در دست دارید!)، بلکه عطسه کردن فواید زیادی هم برای جلوگیری از ورود اجسام خارجی به راه‌های تنفسی دارد.

در حقیقت وجود یک جسم خارجی به راه‌های تنفسی و حرکت مژه‌های موجود در مخاط بینی پیامی را به مغز می‌رساند که موجب عطسه می‌شود، این عکس‌العمل بیشتر تحت کنترل حس لامسه است تا چشایی.

زمانی که عطسه روی می‌دهد، قفسه سینه شدیداً منقبض می‌شود، به این ترتیب مقدار زیادی هوا به سرعت از طریق بینی عبور می‌کند و به این ترتیب به پاک کردن مجاری بینی از مواد خارجی کمک می‌کند.

عطسه و نور

مکانیسم ایجاد عطسه، بین همه مردم جهان یکسان نیست، به شکلی که تنها ۲۵ درصد مردم هنگام نگاه کردن به خورشید یا قرار گرفتن در معرض نور شدید، عطسه می‌کنند که به «عطسه ناشی از نور» معروف است. دانشمندان در این خصوص نظریات گوناگونی ابراز داشته‌اند. بر اساس یکی از معمول‌ترین نظریه‌ها، عصب جمجمه‌ای عامل عطسه، به طریقی با عصب بینایی مرتبط

راهکارهای موفقیت در مصاحبه شغلی



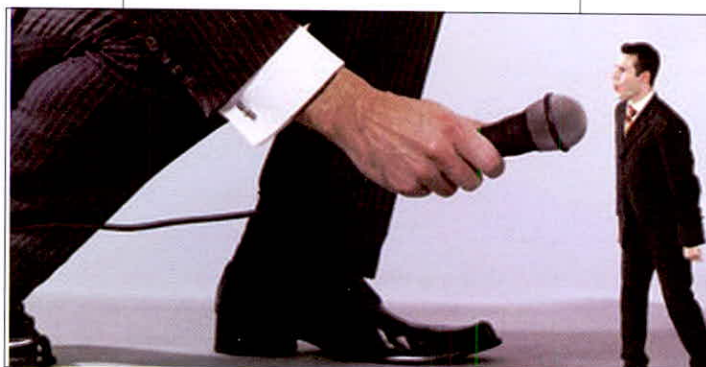
و به نظر می‌رسد با تکنیک‌هایی چون مشاهده و یا آزمایش ممکن است بتوان رفتار اجتماعی افراد را در گروه‌های کوچک بطور مستقیم و واقعی‌تر بررسی کرد، اما در گروه‌های بزرگتر، هنگامی که مقایسه نسبتاً دقیق رفتار گروه‌ها با یکدیگر مطرح می‌شود باید مقیاس‌های دقیق و قابل اطمینان برای مقایسه و سنجش افراد با یکدیگر یافت که در مجموع "مصاحبه" در بیشتر موارد به این هدف ایده آل نزدیکتر است.

سلامت ذهنی

شاید این عنوان در نظرتان مضحک باشد، اما لحظه‌ای تامل کنید. اساس شروع یک کار

موفق داشتن روحیه ای عالی، انگیزه و امید است. وجود ذهنی پرمشغله، نداشتن تمرکز کافی در هنگام کار، تداخل مشاغل مختلف، خستگی، آشفتگی های ذهنی و بسیاری از موارد دیگر که به افسردگی ختم می شوند از عوارض فقدان ذهنی سالم و روحیه ای مثبت هستند. چگونه با وجود ذهنی ناآرام و بی ثبات می توان به ادامه کار و مهمتر از آن به تداوم زندگی امید داشت. بنابراین گام نخست برای شروع همکاری وجود سلامت و روحیه ذهنی است که شما را از ابتلا به بسیاری از معضل ها مصون می دارد.

اصولا اغلب انسانها دیدگاهی منفی درباره آزمون دارند. اما هنگامی که به آمادگی لازم رسیدید، دیگر استرس چه معنایی می تواند داشته باشد، براساس تحقیقات به عمل آمده ترس از موفق نشدن علت اصلی شکست است. در واقع شما کاملاً آمادگی لازم را دارید، اما از شدت دلهره و استرس نمی توانید پاسخی



مناسب بیابید به همین دلیل اغلب افرادی که در شرایط عادی بسیار آماده و با تجربه ظاهر می شوند تنها به دلیل فشارهای هیجانی و توقعات بالا از ادامه راه بازمی مانند.

امروزه مصاحبه شغلی یکی از پردغدغه ترین پدیده هایی است که قشر جوان با آن مواجه است. در واقع به بیان دیگر مصاحبه متداولترین وسیله بررسی تجربی در روانشناسی فردی و همچنین در بخش های کاربردی، است. اگرچه رفتار اجتماعی افراد فقط به طور غیر مستقیم، بر مبنای عکس العمل آنها به سوالات سنجیده می شود

بسیاری از افراد به دلایل مختلف از جمله فقدان سرمایه کافی نمی توانند به طور مستقل به تجارت بپردازند. برخی هم در شرکت یا موسسه ای خاص مهارت هایشان را نشان می دهند. اما برای ورود به مراکز اشتغال باید از سد "مصاحبه" گذشت. مطالب زیر چکیده ای از فنون مصاحبه است که از مقالات مختلفی انتخاب شده است.

آیا مصاحبه واقعا نمایش مهارت ها و تواناییهای شماست ؟ یا دقایقی پراسترس که تنها به رهایی می اندیشید ؟ اگر از دیدگاه روانشناسانه به این قضیه بنگریم، مصاحبه بهترین زمان برای نمایش تواناییهایی است که به واسطه

سالها تمرین به دست آمده است. در مصاحبه نه تنها می توانید ماهیت واقعی خودتان را نشان دهید، بلکه آنرا به منزله پلی برای رسیدن به موفقیت هم می توان تصور کرد. اگر بخواهیم از زاویه دیگری بنگریم می توانیم مصاحبه شونده را همانند ورزشکاری فرض کنیم که دقیقاً در مرحله نهایی است و تنها یک گام به آنسوی پل موفقیت فاصله دارد. گذشتن از این پل و صدها پل دیگر که بخشی از زندگی شما را تشکیل می دهد تنها با اراده خودتان عبور پذیر است، پس با تمام نیرو گام نهایی را پشت سر بگذارید و عبور کنید.

ملاقات با رئیس جدید

شاید حساس ترین بخش مصاحبه همین قسمت باشد. ورود به دفتر رئیس و آغاز مصاحبه، همیشه به خاطر داشته باشید. اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و با آرامش کامل به سوالات پاسخ دهید. سر موقع در محل مصاحبه حاضر شوید. اینکار تا حد زیادی از استرس شما می کاهد. آراستگی ظاهری، مکث و تامل هنگام مصاحبه، حالت چهره و بسیاری از نکات به ظاهر معمولی در مصابه می تواند تاثیرگذار باشد.

ارائه رزومه

مهمترین فعالیتهای کاری و شرح تجربیات شما در رزومه ثبت می شود. و به ترتیب اولویتها سعی کنید مهمترین مدارک تحصیلی و مراکزی که در آنها مشغول به کار بوده اید را بنویسید. شاید در نگاه اول ارائه رزومه تنها لیستی بلند پایه از فعالیتهای شما را نشان دهد، و کارفرما به مهارت عملی شما اکتفا کند. بنابراین باید به همان اندازه که رزومه خود را مرتب و منظم ارائه می دهید، مهارتتان هم فوق العاده و بی نقص باشد.

مهارت

در مورد مهارتهایتان با علاقه صحبت کنید. احتیاجی به توضیحات اضافه نیست. کارفرما به راحتی و در نگاه اول به ماهیت وجود شما و تواناییهایتان پی خواهد برد، اما از اینکه شخصیت تان کاملا آشکار شود، نگران نشوید. به نشانه بی میلی وقفه های کوتاه و مکث نکنید. شما برای هر پاسخ نیاز به چند ثانیه زمان دارید. آمادگی ارائه مهارتهایتان را داشته باشید تا وقتی آنها شرح حالی از شغلتان را خواستند، ارائه دهید. موقعیت تان را در ذهن کارفرما در جایگاه فردی با صفات ویژه، تثبیت کنید. کارفرمایان مسایلی دارند که نیاز به حل آنها توسط

کارمندانی با مهارتهای ویژه است. در توصیف مناسب صفاتتان مؤثر عمل کنید.

مثبت بیاندیشید

مصاحبه کننده تمایل به شنیدن بهانه ها یا احساسات بد در مورد یک تجربه منفی را ندارد. اگر آنها در مورد رتبه یا نمره پایین، تغییر ناگهانی شغل یا نقص سابقه تان جويا شدند، حالت دفاعی به خود نگیرید. در عوض توجه تان را به حقایق و واقعیات و آنچه شما از تجربه تان یاد گرفتید، متمرکز

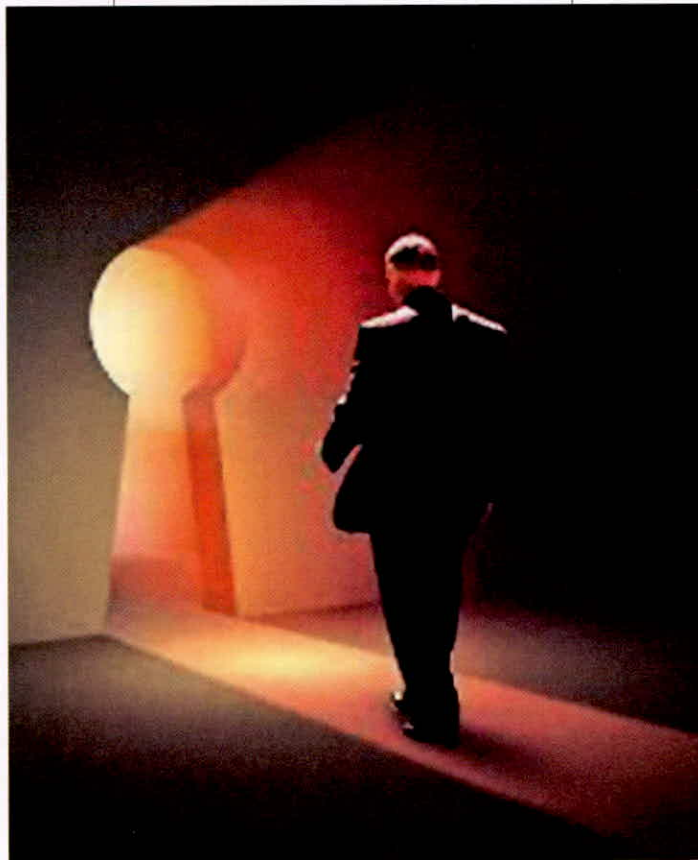
آمادگی

پیش از آغاز یک مصاحبه باید همه جوانب را در نظر بگیرید. سوالات کارفرما اغلب با ذکر مشاغل قبلی و میزان مهارت شروع می شود. بنابراین شما نیز باید از قبل پاسخهایی آماده داشته باشید و با اطمینان و اعتماد به نفس کامل پرسشها را پاسخ دهید. می توانید بگویید برای توسعه و یا پیشنهاد طرحهای جدید شرکت شما را برای همکاری انتخاب نمودم. بدین ترتیب انگیزه و میزان شایستگی های شما در همین ارتباط اول که نخستین گام برای موفقیت است آشکار خواهد شد.

مفاهیم ارزشها

بسیاری از افراد تحصیل کرده به دلایل مختلف نمی توانند به شغل دلخواه و مورد نظر خود برسند، در چنین شرایطی برای رسیدن آرمانهایشان و امید به کسب جایگاهی متناسب با رشته تحصیلی، به ادامه تحصیل می پردازند. این وقفه ممکن است در شرایطی خاص برخی از آنان را به هدفشان نزدیک کند، اما در مورد اکثریت هیچگاه این اتفاق رخ نمی دهد. تلفیق دانش و مهارت راهکاری شایسته برای حل این معضل است.

در بسیاری از مصاحبه ها نیز اغلب نه تنها به مدرک دانشگاهی می نگرند، بلکه به تجربیات شما نیز نگاهی اجمالی می اندازند. بنابراین ترکیب دانش و مهارت در رشته ای فنی، نه تنها موجب کسرشان شما نمی شود بلکه بر ارزشهای شما نیز می افزاید. مثلا ترکیب مدرک مدیریت و مهارت زبان از جمله ویژگیهایی است که اغلب کارفرمایان در جستجوی افراد شایسته برای احراز پست های ویژه هستند. بدین ترتیب مهارتهایتان را افزایش دهید و به دنبال کلیدهای گوناگون برای گشودن قفل های دشوار باشید. و به خاطر داشته باشید هر آنچه که شما بخواهید همانطور خواهد شد.



کنید. همیشه به نیمه پر لیوان بنگرید و افکار منفی را از خود دور کنید. افکار منفی نه تنها تمرکز و اعتماد به نفس شما را از بین می برند، بلکه باعث شکست و به دنبال آن احساس دلزدگی از محیط کار نیز می شوند. در روانشناسی اصلی وجود دارد که نشان دهنده مفهوم برتر تاثیر منفی بر روحیه مثبت است. در واقع ما به اتفاقات منفی بیش از وقایع مثبت می اندیشیم. این رویداد کاملا غریزی است و بازتابی منفی در تمام وجود افراد ایجاد می کند.

خرید تلویزیون و ۷ نکته مهم



بامزه ای برای افزایش هزینه حمل متناسب با تعداد طبقات آپارتمان پیدا کرده اند و از شما می خواهند مبلغ بیشتری پرداخت کنید. تا حالا باید یاد گرفته باشید که چه جوابی به آنها دهید!

۲- تلویزیون های جدید مجهز به DVB

زمان زیادی از شروع پخش شبکه های تلویزیونی به شکل دیجیتال می گذرد. این یک روش عالی برای تماشای تصاویر تلویزیونی با کیفیت چشم نوازتر است و اصلا منطقی نیست که خودتان را از چنین نعمتی محروم کنید. حالا تولید کننده ها هم خودشان را با الهه مهربان تکنولوژی وفق داده اند و محصولاتی عرضه می کنند که به گیرنده مجهز است.

با اینکه گیرنده های دیجیتال قیمت خیلی زیادی ندارند اما خرید یک تلویزیون جدید بدون DVB کار عاقلانه ای نیست. خودتان را به انجام کارهای شسته و رفته عادت دهید و مطمئن شوید که تلویزیون صفحه باریک جدیدتان به گیرنده دیجیتال مجهز است.

۳- ولفرمی های فرد به دردنفور

وقتی تلویزیون جدیدتان را از نمایندگی تحویل بگیرید باز هم باید صبر پیشه کنید.

۵۰۰ هزار تومان خرج روی دستتان می گذارد. غیر این یکسری قوانین هم وجود دارد که باید موقع خرید رعایتشان کنید.

و اما این ۷ آیم که هرگز نباید فراموش کنیم کدامند؟

۱- هزینه حمل و نصب رایگان

تقریبا تمام تولید کننده ها برای مشتری هایشان امتیازات ویژه ای در نظر می گیرند. هزینه حمل و نصب رایگان ابتدایی ترین آنهاست. با اینحال بعضی از نمایندگی ها همچنان علاقه خود را به کسب سودهای خرد و پیش پا افتاده حفظ کرده اند.

آنها با شما طوری رفتار می کنند تا خیال کنید انتقال کالا از انبار به فروشگاه و از فروشگاه به منزل شما از سخت ترین کارهای موجود روی کره خاکی است و هیچ کس غیر از خودشان قادر به انجام آن نیست.

بعد از شما می خواهند پس از پرداخت مبلغ خرید به خانه بروید و منتظر فرستاده ویژه شان بمانید. این فرستاده جعبه کوچک و باریک تلویزیون را چند ساعت بعد جلوی خانه تحویل می دهد. بعضی هایشان حتی فرمول

ما به بازار می رویم و همچنان از حضور پر رنگ تلویزیون های هوشمند تعجب می کنیم. این تلویزیون ها احتمالا یک روز به جایگاه واقعی خود دست پیدا می کنند؛ شاید صد هزار سال بعد!

از آخرین مرتبه ای که به سراغ بازار تلویزیون های صفحه باریک رفته ایم، زمان زیادی می گذرد. در این مدت اتفاقات زیادی افتاده و حتی می توانیم بگوییم بازار به شکل کامل پوست انداخته است. با اینکه چندتایی تلویزیون LCD هنوز در یک گوشه دلگیر از فروشگاه به چشم می خورند، باید قبول کنیم که عمر آنها به پایان رسیده است.

فروشنده ها فعلا ترجیح می دهند بهترین محل فروشگاه را به تلویزیون های سه بعدی اختصاص دهند؛ جایی که نور در ایده آل ترین شکل ممکن است. با کمک تصاویر پرزرق و برق تبلیغاتی تلاش می شود سه بعدی ها جلوه ای اغراق شده داشته باشند.

با این حال قیمت ها همچنان مهمترین عامل بازدارنده هستند تا نمونه های LED از بخت و اقبال مساعدی برخوردار شوند. یک تلویزیون LED خوب حدود یک میلیون و

قدم بعدی زنگ زدن به شرکت است. با اینکه عملیات خارج کردن تلویزیون از داخل جعبه و نصب آن کار چندان پیچیده ای نیست تولید کننده ها ترجیح می دهند این کار توسط نصاب مورد اعتماد آنها انجام شود.

بعد از حدود ۲۴ ساعت این فرد به شما مراجعه خواهد کرد و تمام کارهایی که خودتان هم توانایی انجامشان را داشتید، مو به مو تکرار می کند. این فرد در ادامه تلاش خواهد کرد شما را به اهمیت تجهیزاتی مثل محافظ برق، میز تلویزیون، پایه های دیواری، آنتن جانبی یا بسته ویژه تمیز کردن تلویزیون تشویق کند. همه این وسایل واقعا به درد شما نمی خورد و تنها سود بیشتری عاید نصاب می کند. حالا که این نوشته را می خوانید، «نه گفتن» را یاد بگیرید.

۴- فریدهای بعدی

وقتی تلویزیون جدید خریده اید؛ برای ولخرجی های بعدی هم آمادگی دارید. خریدهای بعدی می تواند یک پخش کننده DVD یا بلو - ری باشد یا سینمای خانگی! چرا که نه!

ما توصیه می کنیم چنین خریدهایی را به ۲۴ ساعت بعد موکول کنید. این کار باعث می شود زمان بیشتری برای فکر کردن داشته باشید. اگر پخش کننده قبلی تان از خروجی HDMI پشتیبانی نمی کند و تصاویر همچنان با کابل های AVI به تلویزیون ارسال می شود، پس خرید پخش کننده جدید ولخرجی به حساب نمی آید.

خرید سینمای خانگی تنها به این شرط توصیه می شود که موجودی حساب های بانکی تان جوابگوی یک محصول جدید با قابلیت پخش بلو - ری باشد.

سینماهای خانگی DVD حالا از مد افتاده اند. مدام این جمله را برای خودتان تکرار کنید تا ملکه ذهنتان شود: «بقیه لوازم جانبی هم باید ساخت کارخانه تلویزیون باشند.» این کار علاوه بر اینکه از نظر ظاهری تصویر معقول تری را به نمایش می گذارد، باعث می شود تا ویژگی های همگام سازی شده توسط کارخانه تولیدکننده را از دست ندهید.



آنها محصولاتشان را طوری طراحی می کنند تا عملکرد هماهنگی داشته باشند. مثلا می توانید با کنترل تلویزیون، پخش کننده بلو - ری را هم کنترل کنید.

۵- تلویزیون های هوشمند به درد نفور

ما به بازار می رویم و همچنان از حضور پررنگ تلویزیون های هوشمند تعجب می کنیم. این تلویزیون ها احتمالا یک روز به



جایگاه واقعی خود دست پیدا می کنند؛ شاید ۱۰۰ هزار سال بعد! اتصال به اینترنت، تبادل اطلاعات، دسترسی به شبکه های اجتماعی و به اشتراک گذاشتن محتواهای هیجان انگیز همیشه وسوسه کننده است اما با سرعت و محدودیت هایی که اینترنت فعلی ما با آن روبرو است، کدام یک از این ویژگی ها در



واقعیت هم در دسترس هستند؟ هیچ کدام! پس تلویزیون های هوشمند نخرید یا لاقط نگذارید قابلیت های هوشمند تنها متر و معیار انتخاباتان باشد.

۶- نسل جدید تلویزیون ها

نسل جدید تلویزیون ها با اسم رمز HD Ultra تازه ترین موهبت الهه تکنولوژی به ماست و بسیار خرسندیم که آنها اینقدر زود سر از بازار داخلی درآورده اند. وقتی برای اولین بار یکی از آنها را از نزدیک امتحان می کنید، احساس خواهید کرد تلویزیون ها از اول اختراع شده اند. بعد از اینکه ویژگی های هولناک چنین تلویزیونی دست و دلتان را لرزاند بهتر است عنایتی هم به یک نکته کوچک اما ضروری داشته باشید: بهای این تلویزیون ها در حال حاضر با قیمت یک پژو ۲۰۶ صندوق دار برابر است!

۷- آنچه باید درباره ورودی - خروجی بدانید

ممکن است در ابتدا خیلی برایتان اهمیت نداشته باشد. فقط وقتی متوجه می شوید چه کلاهی سر خودتان گذاشته اید که تعداد پورت های تلویزیون جدیدتان جوابگوی نیازهایتان نباشد.

هر تلویزیون صفحه باریک جدید به تعدادی ورودی و خروجی مجهز است که به شما اجازه می دهد وسایل جانبی مثل پخش کننده (DVD یا بلو - ری)، گیرنده دیجیتال، سیستم های صوتی، پخش کننده های دیجیتال، کنسول های بازی یا حافظه های فلش را به آن متصل کنید.

اگر با کیفیت ترین تلویزیون بازار را بخرید که تولید کننده در تعداد پورت های آن خساست به خرج داده، در حقیقت پولتان را دور ریخته اید. از همان اول محل پورت ها را بررسی کنید و مطمئن شوید به حداقل ۳ ورودی HDMI، دو ورودی USB و یک ورودی AVI یا کامپوننت مجهز باشد. محل قرارگیری این پورت ها باید به نحوی باشد که پس از نصب دستگاه همچنان دسترسی به آنها ساده و بی دردسر انجام شود. شما که نمی خواهید برای وارد یا خارج کردن یک فلش ساده خودتان را شکنجه کنید؟

قوی ترین مرد دارای معلولیت جهان

۵ کیلوگرم رکورد دنیا را جابجا کرد



در جریان برگزاری آخرین روز از رقابت قهرمانی کشور وزنه برداری جانبازان و معلولین که با نظارت IPC برگزار شد، سیامند رحمان، ملی پوش طلایی پارالمپیک لندن، بار دیگر رکورد شکنی کرد.

وی با ثبت رکورد ۲۸۱ کیلوگرم موفق شد ضمن کسب عنوان نخست دسته ۱۰۷+ کیلوگرم، جایگاه اول جهانی را نیز به خود اختصاص دهد.

وی در حرکت اول وزنه ۲۷۰ کیلوگرم را با موفقیت بالای سر برد و در انتخاب دوم نیز توانست رکورد ۲۷۷ کیلوگرم را ثبت کند و به این ترتیب یک کیلوگرم رکورد جهان را که پیش از این ثبت شده بود، ارتقا دهد.

در سومین و آخرین حرکت، رحمان با انتخاب وزنه ۲۸۱ کیلوگرم و ثبت آن، موفق شد رکورد جهان را ۵ کیلوگرم جابجا کند.

با شرکت ۹۷ ورزشکار از سراسر کشور؛

یازدهمین دوره مسابقات باشگاهی

تنیس روی میز معلولین برگزار شد



در این رقابت ها ۱۲ تیم در دو گروه ایستاده و نشسته با هم به رقابت پرداختند.

آقای مهدی آرمندنیا، رئیس انجمن تنیس روی میز جانبازان و معلولین در خصوص این رقابت ها گفت: این رقابت ها طی دو روز و در ورزشگاه شهید هرندی پیگیری شد که نتایج آن به صورت جداگانه در دو بخش ایستاده و نشسته اعلام شد.

وی افزود: در بخش نشسته ورزشکاران در دو گروه ۳ و ۴ تیمی و به صورت دوره ای با هم رقابت کردند که در پایان و پس از برگزاری ۱۳ مسابقه تیمی، تیم بنیاد شهید تهران به عنوان اول دست یافت و تیم موسس مالی و اعتباری عسگریه و شهرداری تبریز به ترتیب دوم و سوم شدند.

رئیس انجمن تنیس روی میز اعلام کرد: در بخش ایستاده نیز رقابت ها در یک گروه ۵ تیمی و به صورت دوره ای انجام شد و پس از انجام ۱۰ مسابقه تیم مبین وان تهران قهرمان شد و تیم های گالوانیزه ممتاز گیلان و تیم خوزستان به ترتیب دوم و سوم شدند.

نتایج رقابتهای مختلف لیگ بسکتبال با ویلچر



طی روزهای ۲۰ تا ۲۲ آذر ماه رقابت های لیگ بسکتبال با ویلچر در دسته های مختلف پیگیری شد.

دور سوم رقابت های مقدماتی لیگ برتر در گروه ب، به میزبانی آلومینیوم سازی اراک برگزار و نتایج زیر بدست آمد:

همیاری زنجان ۷۶ / ایثار قم ۶۱

شهرداری آمل ۶۸ / ایثار قم ۶۵

همیاری زنجان ۵۹ / شهرداری آمل ۵۸

شهرداری آمل ۵۸ / آلومینیوم سازی اراک ۷۴

آلومینیوم سازی اراک ۶۲ / همیاری زنجان ۶۶

آلومینیوم سازی اراک ۵۶ / ایثار قم ۷۰

دوستان، همسایگان و همشهریان

در همسایگی شما، در کنار شما مجتمعی است به نام رعد که به توان یابان (معاونین) جسمی و حرکتی آموزش های رایگان فنی و حرفه ای ارایه می کند. آموزش هایی که در اغلب موارد برای این خواهران و برادران شما منجر به اشتغال پایدار می شود. بانیان و گردانندگان این مجتمع می خواهند شما را نیز در نیات معنوی یک کار خیر شریک کنند. شریک شدن در کار خیر یا نیکو کاری فقط و فقط کمک مالی نیست و شما که هنر یا تخصصی دارید و کاری برای باز توانی بچه های رعد از شما بر می آید به ما بپیوندید وساعتی، روزی یا هفته ای را در اختیار رعد بگذارید. به همه دست ها برای یاری نیاز داریم.

مخصوصا متخصصین توانبخشی، کار درمانی، فیزیوتراپی، طب ورزشی و! برای سهولت کار و هر گونه هماهنگی می توانید به نشانی و شماره تلفن های مجتمع رعد در شناسنامه نشریه مراجعه کنید.





پرج عظیمیه

آرشیتهکت : مهندس محمود نجاری سی سی

تلفکس : ۰۲۱ - ۶۶۹۴۷۹۱۴ ، ۶۶۴۳۵۰۰۷
تهران
کرخ : ۰۲۶ - ۳۳۵۲۳۰۳۵

آدرس پروژه : کرخ ، عظیمیه ، بلوار شریعتی

مهندسين مشاور سی سی

