

سال سوم / شماره ۹-۱۰ / نوروز ۱۳۹۴
۵۲ صفحه - ۳۰۰۰ تومان
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی

مجلهنامه

نیا نیا
سبز

نوروز در میان مسلمانان

شهرهایی که در دل تاریخ فرورفتند

تاثیر جنبه های گوناگون بازی بر سلامت کودکان

اهمیت فرهنگ سازی در کنار مناسب سازی معابر برای معلولان



Afshar
Printing
House

چاپ افشار

A0

تا

A4

✦ پلات رنگی و سیاه و سفید

✦ لمینیت مات و براق

✦ انواع قاب فلزی و استندهای تبلیغاتی

✦ پرینت و کپی رنگی لیزری

✦ اسکن و پرینت سیاه و سفید از

✦ اعلامیه ترحیم رنگی و سیاه و سفید

✦ تراکت ، کارت ویزیت ، فاکتور

✦ انواع صحافی " گالینگور ، فلزی و پلاستیک

چاپ دیجیتال

نشانی: کرج ، میدان شهدا ، نرسیده به سر بهار

تلفن: ۳۲۲۲۲۴۹۵ تلفکس: ۳۲۲۵۴۷۵۸

E-mail:Chap_afshar@yahoo.com



است. از این طریق کودک شهامت داخل شدن در اجتماع را کسب می کند و فرامی گیرد که چگونگی می توان در اجتماع زیست و مسئولیت پذیرفت. همچنین روشهای مختلف مبارزه با مشکلات و پیدا کردن راه حل همان مشکلات را می آموزد (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

بازی و رشد شفصیت

بانکر (۱۹۹۱) در تحقیقی دیگر تحت عنوان ورزش و تربیت بدنی در مدارس ابتدایی این مطلب را عنوان کرده است که فعالیت های بدنی سبب پدید آمدن عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان می شود. فعالیت های جستجو گرایانه، کودکان را برای گسترش مهارت های حرکتی که در ۷ تا ۱۰ سالگی اهمیت دارند، توانمند می کنند. بنابراین معلمان باید فرصت تجربه کردن را برای همه کودکان فراهم آورند.

بعضی از نظریه پردازان معتقدند که بازی کردن نقش دیگری نمایانگر کوشش کودک در کنار آمدن با

باشد، ولی چنین تضادهایی توجیه کننده غالب بازی ها نیست. (ماسن، کیگان، هوستن و کانجر، ۱۳۸۰)

در تحقیقی که بر روی میزان تاثیر برنامه بازی بر اضطراب کودکان دبستانی بستری در مراکز طبی کودکان تهران سال ۷۸ انجام شد، مشخص شد که بازی باعث کاهش شاخص های فیزیولوژیک و حالت اضطراب می شود. (ممی یانلو، الحافی و غفرانی، ۱۳۷۸)

نوع بازی کودکان و استفاده از ابزار و اسباب بازی های مختلف در شکل گیری شخصیت اجتماعی آنها نقش داشته و در پرورش و هوش هیجانی آنان موثر است. یکی از انواع هوش های میان فردی و درون فردی، هوش هیجانی است که قابلیت سازگاری فرد را با محیط

اجتماعی مشخص می سازد. قابلیت کنترل هیجانات از جمله خشم و برقراری ارتباط با سایر افراد، اعتماد به نفس، میزان تغییر و تحول و تجزیه و تحلیل از محیط، همچنین خودشناسی از جمله



محورهای هوش هیجانی به شمار می آید که از بدو تولد و پیش از آن یعنی دوران بارداری مادر شکل می گیرد. خانواده به خصوص مادران نخستین افراد مرتبط با کودکان در پرورش و رشد هوش هیجانی فرزندان هستند و با ایجاد امنیتی که در روابط اجتماعی را خود با دیگران به کودک می دهد، پایه های هوش هیجانی فرزندشان را می سازند از این رو رفتارها و ارتباطات وی با دیگران برای پرورش هوش

هیجانی کودکش بسیار مؤثرتر است. چنانچه مادران نتوانند ارتباط مناسبی با اجتماع و اطرافیان برقرار کنند؛ کودک نیز دچار کاهش اعتماد به نفس شده و براساس تصویری که از والدین خود می گیرد نمی تواند ارتباط مناسبی با اطراف برقرار نماید که باز خورد منفی این عملکرد او باعث کاهش کارایی خود او در آینده خواهد شد. از آنجا که از سن سه سالگی، رشد اجتماعی کودک شکل می گیرد، انجام بازی های گروهی در شکل گیری شخصیت و رشد هوش هیجانی وی کمک شایانی خواهد کرد (سیف، ۱۳۸۸).

بازی در شخصیت سازی و رشد کودک تاثیر فراوان دارد. بازی وسیله کسب تجربه های پر ارزشی است که کودکان در خلال آن از جهت احساسی، اجتماعی و روانی رشد می کنند و الگوهای رفتاری آنان در بازی شکل می گیرد. این الگوها در سراسر عمر کودک سر مشقی مفید برای او خواهد شد. کودک به مدد بازی الگوهای بیشمار و درهم پیچیده و ظریف زندگی آدمی را در می یابد. آن را تجربه و تمرین می کند و رابطه میان الگوها را می ستجد، تا آنها را فرا گیرد. از آن جهت که ناگزیر است در سنین بزرگسالی با آنها روبرو شود و در جامعه آدمیان زیست کند. (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

طبقه بندی بازی

ژان بیازه روان شناس سوییسی، بازیهای کودکان را به سه گروه طبقه بندی کرده است. این طبقه بندی از سایر طبقه بندی هایی که دیگران کرده اند، کاملتر و اساسی تر است.

۱. بازیهای که جنبه تمرینی دارند و از هر ساختاری بی بهره اند.

۲. بازیهای سمبلیک از یک سال و نیمگی آغاز می گردد و طی چند ماه به اوج خود می رسد، سپس رو به کاستی می نهد تا بالاخره نزدیک به ۹ سالگی به آخرین مرحله کاهش می یابد.

۳. بازیهای با قاعده که از سه و نیم سالگی آغاز می شود و چند ماه پس از ده سالگی به اوج می رسد. این بازی ها همچنان تا دوره نوجوانی و پس از آن در اوج باقی می مانند (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

اهمیت فرهنگ سازی در کنار مناسب سازی معايير برای معلولان

این مسئله در همه جای دنیا صادق است. انسان شهری تهی شده از محیط طبیعی، تبعید شده از محیط فرهنگی و گمشده در سازمان پیچیده‌ای که خود خلق کرده، بیش از پیش خود را درمانده احساس می‌کند. "شروع دوران مدرن که مترادف با دگرگونی عمده در شیوه‌های زیست و تولید بود و با چیرگی انسان بر طبیعت، شبکه حمل و نقل، بعد از سودآوری، مهمترین عنصری گردید که به شهر شکل داده و شهر توسط خیابانهای وسیع تسخیر گردید." تحمیل مقیاس حرکت سواره یا ماشین، بسیاری از فضاهای شهری را که محل زندگی اجتماعی بود به گذرگاه و توقفگاه ماشین بدل کرده است، بطوری که با فراموشی مقیاس‌های انسانی، حیات مدنی در فضاهای شهری کم‌رنگ یا حذف گردید.

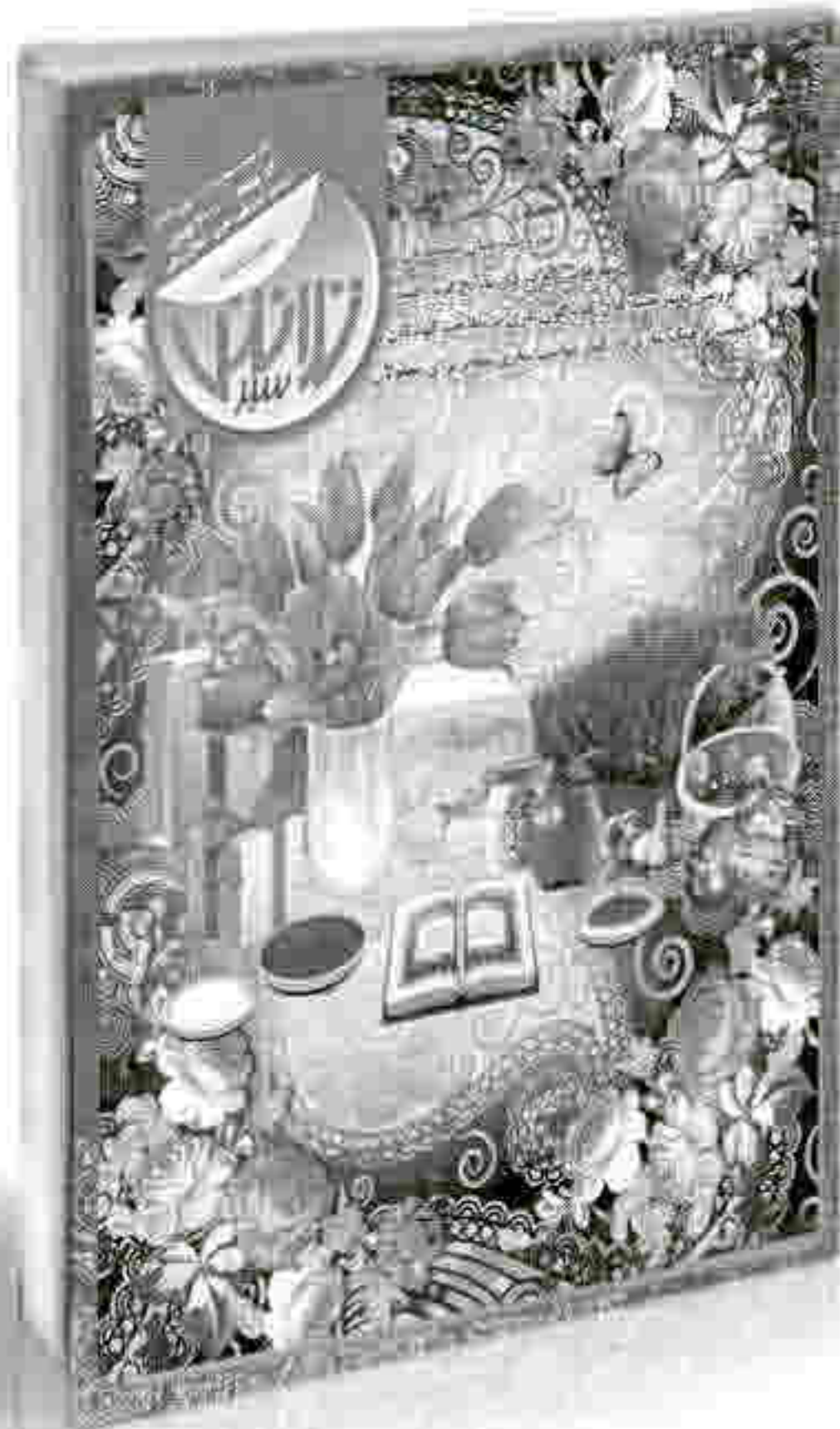
از این زاویه احیای حیات مدنی خصوصاً در عرصه فضاهای عمومی شهری مهمترین سرفصل اقدامات شهرسازانه‌ای تلقی می‌شود که در دهه‌های گذشته اکثر کارشناسان و علاقمندان جامعه شهری بدان پرداخته‌اند، به عبارت دیگر خروج از بن‌بست مدرنیته‌های دهه‌های گذشته، مستلزم حیات بخشیدن به

فضاهای عمومی شهری ارزیابی می‌شود؛ چرا که فضاهای عمومی بعنوان بخشی از عرصه عمومی، فضاهایی هستند که همگان حق دسترسی به آنها را داشته و بستر مشترکی برای نمایش تعامل اجتماعی اعضای جامعه هستند. فضاهایی که بیانگر فرهنگ شهری و زندگی جمعی بوده و بر آنها نیز تأثیر می‌گذارند. فضاهای عمومی در جهت منافع عموم مردم تأمین گردیده و توسط یک سازمان عمومی اداره می‌شوند. (والزر) در تعریف فضاهای عمومی می‌گوید "فضای عمومی فضایی است که در آن با غریبه‌ها سهیم هستیم، مردمی که اقوام، دوستان یا همکار ما نیستند؛ فضایی است برای سیاست، مذهب، داد و ستد، تفریح و ورزش؛ فضایی برای همزیستی مسالمت آمیز و برخوردهای غیر شخصی؛ فضای عمومی، زندگی جمعی، فرهنگ شهری و مباحث روزمره ما را بیان می‌کند." کاملاً مشخص است که در این زمینه خیابان‌ها و خصوصاً پیاده‌روها و پیاده‌راه‌ها و میادین شهری نقش مهمتری ایفا می‌کنند. لذا پیاده‌رو تنها یک مسیر عبور و مرور نیست، بلکه یک واقعیت اجتماعی و بخشی از عرصه عمومی است.

کرج کلان شهر مرکز استان البرز با بیش از ۴ میلیون نفر جمعیت ثابت و دارا بودن کیلومترها معبر پیاده رو دارای شرایط ویژه‌ای است. از سوی دیگر در همین کلان شهر و یاب به عبارت دیگر مادر شهر بیش از ۴ میلیون نفر زندگی می‌کنند. در همین زمینه نیز افراد و گروه‌های اجتماعی متعددی زندگی می‌کنند که هر یک از این گروه‌ها فضاهای شهری خاصی را طلب می‌کنند. در همین راستا توجه به قشری که حاشیه‌اند و عمدتاً فراموش شده، یعنی معلولین از اهمیت بالایی برخوردار است.

معلولیت به مثابه پدیده‌ای زیستی و اجتماعی واقعیتی است که تمام جوامع، صرف نظر از میزان توسعه یافتگی آنها، اعم از کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه با آن مواجه هستند. آمار نشان می‌دهد که هر ساله به تعداد معلولین افزوده می‌شود و خطر از هم پاشیدگی خانواده‌های آسیب دیده و یأس و سرخوردگی بر بسیاری از این معلولین سایه افکنده است.

فهرت طبیعت چون زلزله، آتشفشان، طوفان، سیل، خشکسالی و همچنین سهل‌انگاری‌های انسان در جامعه بصورت آتش سوزی‌ها،



نمایه مطالب

- سخن سردبیر ۴
- نوروز در میان مسلمانان ۶
- بررسی تاثیر جنبه های گوناگون بازی بر سلامت کودکان ۱۰
- اهمیت فرهنگ سازی در کنار مناسب سازی معابر برای معلولان ۲۰
- نگاهی به معلولیت و نگرش ها و باورهای اجتماعی ۲۲
- بررسی علل ترافیک های نفس گیر شهر کرج ۲۴
- بیماری دیابت وقتند بالا ۲۵
- گفتگو با توانیاب هنرمند آموزشگاه رصد کرج ۲۶
- اشکی که نبودش زندگیتان را مختل می کند! ۲۸
- این ۶ نکته را هرگز فراموش نکنید! ۳۱
- شهرهایی که در دل تاریخ فرو رفتند ۳۲
- شهری که دوبار در تاریخ لقب پایتخت فرهنگی گرفت! ۳۶
- خلاصه ای از کتاب درس های بزرگی که در سبیری آموختم ۳۸
- اروسی سازی هنر فراموش شده ۴۰
- میوه های شفا بخش ۴۲
- جوانه ها، مولتی و ویتامین های طبیعی ۴۳
- تازه های علم ۴۴
- هنرمندان معلول جهان ۴۶
- چرا نوزادان شست خود را می مکنند؟ ۴۷
- دختری که به پدرش زندگی بخشید ۴۸



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فبری، اطلاع رسانی
سال سوم / شماره ۹-۱۰ / نوروز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رصد کرج
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی

سردبیر:

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 لالته سبیر بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است. مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه لالته سبیر نیست.

سقوط از بلندی، مسمومیت‌ها، اپیدمی بیماری‌ها، عوارض بیماری‌های عصبی، رماتیسمی، ریوی، قلبی، بینایی، از جمله عوامل دیگری هستند که هر ساله میلیون‌ها نفر را به وادی هولناک معلولیت رهسپار نموده و از دایره زندگی عادی خارج می‌سازند. طبق تعریف "معلولیت اختلال در رابطه بین فرد و محیط است و این امر زمانی رخ می‌دهد که ناهنجاری و کمبود در ساخت یا کارکرد روانی و جسمی فرد به وجود آید به طوری که ادامه زندگی به شیوه‌ای عادی از او سلب و دامنه فعالیت فردی-اجتماعی وی از حالت طبیعی خارج شود". از آنجا که صدمات جسمی وارده بر افراد معلول می‌تواند آنها را از نظر روحی برای مدت‌های مدیدی تحت تأثیر قرار دهد، لذا پاسخ‌گویی به نیازها و مشکلات موجود برای معلولین نیازمند تلاش و توجه جدی‌تری است.

موضوع توجه به شرایط و وضعیت معلولین جسمی و حرکتی در فضای شهری و توجه بیشتر به خواسته‌ها و نیازهای آنان و توانمندسازی معلولین جهت مشارکت جدی و موثر در عرصه‌های اجتماعی، در کشور ما، به طور خاص و جدی پس از جنگ هشت

ساله با عراق شدت بیشتری به خود گرفت و از این زمان بود که کارشناسان و مهندسين و برنامه‌ریزان شهری به این مساله توجه خاصی نشان دادند که در ترسیم فضای شهری به مسائل و شرایط معلولین به عنوان قشری آسیب‌پذیر در جامعه توجه کنند. در این راستا تمهید شرایط مناسب شهری برای انطباق با وضعیت معلولین به منظور خارج شدن آنها از انزوای اجتماعی و سازگاری با محیط پیرامونشان از راهکارهای مهم می‌باشد.

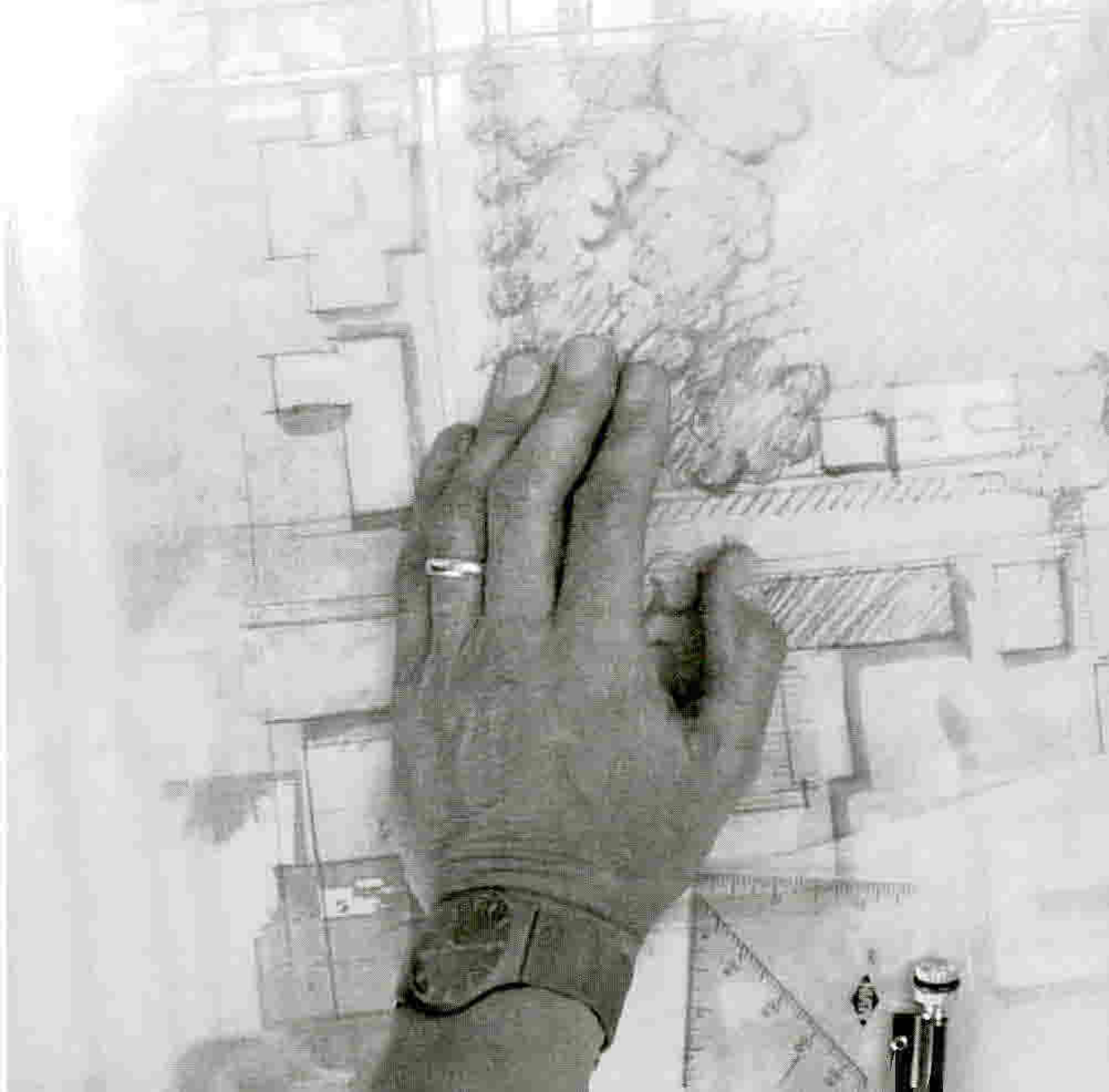
باید توجه نمود که روابط اجتماعی فرد با محیط اجتماعی پیرامونش پس از معلولیت، دستخوش تغییر و دگرگونی می‌شود. این مقوله به معانی، تفاسیر و داوروی ارزشی جامعه از این پدیده نیز مربوط می‌شود. در این زمینه تجارب، مشاهدات و منابع اطلاعاتی نشان می‌دهند که ارتباط اجتماعی با معلول شکل منطقی خود را از دست می‌دهد و معمولاً در دو حد افراطی: دلسوزیهای بی‌مورد و ترحم از یک طرف و طرد و عدم پذیرش اجتماعی و بی‌توجهی به حقوق فردی و اجتماعی آنان از طرف دیگر، قرار می‌گیرد. به واقع محدودیت‌های حرکتی، موانع شهری و معماری و به خصوص موانع اجتماعی، از

عواملی هستند که مشارکت افراد معلول در جامعه را با مشکل مواجه می‌سازند. این امر موجب از هم گسیختگی پیوند این گروه با جامعه می‌شود و در نهایت، تعامل اجتماعی منطقی و پذیرش اجتماعی معلولین در جامعه را با مشکل مواجه می‌سازد.

لذا باید توجه کرد که مناسب‌سازی محیط شهری، معلولین و افراد ناتوان جامعه را قادر خواهد ساخت تا با سهولت بیشتری به فضاهای شهری دسترسی پیدا کنند. در یک محیط شهری، گاه یک پله، یک گذرگاه باریک، یک مانع و حتی معبر ناهموار و یا خاکی ممکن است مانع از خروج معلولین و ناتوانان جسمی و حرکتی از منزل شود.

برای مثال، توجه به وضعیت پیاده‌روها، به عنوان واسطه و پیوند دهنده بین سایر فضاهای شهری از اهمیت بسیار زیادی برخوردار هستند. اگر به دقت به پیاده‌روهای امروزی تهران و به خصوص در معابر اصلی شهر مانند انقلاب و ولی عصر توجه کنیم، خط‌های ممتد و باریک قرمز یا زرد رنگی را می‌بینیم که در هنگام راه رفتن بر روی آنها، گاهی زبری آنها نیز کمی آزاردهنده است.

این خطوط باریک و ممتد که از موزائیک ساخته شده‌اند، همان معابری ویژه‌ای هستند که برای معلولین احداث شده، اما در این رابطه مشکلات عدیده‌ای به وجود آمده است که به نظر می‌رسد حرکت معلولین و به ویژه نابینایان بر روی این معابر را با مشکل مواجه کرده است. کیفیت نامطلوب این معابر ویژه، عدم اطلاع‌رسانی در مورد این معابر به معلولین، عدم اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی به عامه مردم در مواردی همچون حق تقدم و حتی اینکه این معابر ویژه معلولین هستند و مواردی از این دست باعث شده است که این معابر هم نتوانند حتی اندکی از مشکلات معلولین در فضای شهری بکاهند، در حالی که به نظر می‌رسد که در کشور های پیشرفته دنیا فضاهای شهری تا حد زیادی جهت استفاده معلولین بهسازی شده است، اما به نظر می‌رسد که در ایران این موضوع هنوز چندان مورد توجه قرار نگرفته است.



نگاهی به معلولیت و نگرش‌ها و باورهای اجتماعی

نویسندگان:

امیر حسین تقی زاد فرهمند (کارشناس ارشد علوم اجتماعی) معصومه نظری (کارشناس ارشد برنامه ریزی شهری)



به رغم پیشرفت‌های شگرف سالهای اخیر در حوزه علوم ژنتیک و مسائل بهداشتی، افزایش آمار معلولیت‌ها در جامعه، برنامه ریزان و ارائه دهندگان خدمات بهداشتی - درمانی در عرصه سلامت و بهداشت جامعه را ملزم نموده تا در زمینه پیشگیری از این معضلات سیاست‌گذاری‌های جدی و عملیاتی را اتخاذ نمایند. بدون شک تولد یک فرد معلول مجموعه وسیعی از افراد، سازمان‌ها و نهادهای متولی امر در جامعه را درگیر مسائل و مشکلات عدیده‌ای می‌نماید. بنابراین توجه هر چه بیشتر خانواده‌ها به موضوع معلولیت و تبعات منفی آن و تلاش در جهت ارتقای سطح آگاهی جامعه نسبت به این پدیده امری ضروری است.

شایان ذکر است بنا به دلایلی همچون ارتقای سطح فرهنگی جامعه، پیشرفت علوم بهداشتی و پزشکی (پیشگیری تا درمان) و افزایش آگاهی‌های عمومی و تخصصی و به طور خاص توجه جامعه جهانی در زمینه احقاق حقوق انسان‌ها موجب گردیده تا دقت نظر ویژه به معلولان در میان عموم افراد جامعه، جایگاهی خاصی را به خود اختصاص دهد. به طوری که امروزه برنامه‌ها و اقدامات مربوط به احقاق حقوق معلول یکی از شاخص‌های رشد فرهنگی و اجتماعی هر جامعه‌ای محسوب می‌شود.

باید پذیرفت که معلولیت مشکل جامعه بوده و باید شرایطی فراهم شود تا همه این افراد از حق

شهروندی برخوردار شوند.

دنیای متمدن امروز، مشکل معلول را مشکل جامعه دانسته و سازمان‌های مرتبط با معلولان در فرایندی همه گیر به سوی برنامه‌های اثرگذار با هدف عادی‌سازی این موضوع حرکت می‌کنند. نگاه به معلول در وهله نخست این تصور را ایجاد می‌کند که او نسبت به سایر افراد دارای محدودیت‌های بیشتری می‌باشد؛ حال آنکه اگر استعدادهای فراوان آدمی را بررسی کنیم یقیناً برداشت اولیه از این موضوع رنگ باخته و در خواهیم یافت که تشخیص اینکه چه کسی کم‌توان و یا توانمندتر است کار بس دشواری است. از سوی دیگر موضوع توانمندی و ناتوانی تنها به وجود و یا عدم وجود استعدادهای بالقوه مربوط نمی‌شود، بلکه به منصفه ظهور و به عمل درآمدن آنها نیز ملاک ارزیابی است توجه داشته باشید به مثالی که در اینجا بیان می‌گردد، در نظر داشته باشید فردی بدون قسمت و یا قسمتهایی از اعضای بدن را! این شخص با توجه به عدم برخوردار از نعمت دست، اما با پشتکار فوق العاده‌ای که در بسیاری از عزیزان معلول مشاهده می‌شود صاحب شغل و درآمد شده، همین فرد تشکیل خانواده داده و دارای فرزند می‌باشند و حالا مقایسه نمایید با فرد دیگری که از حواس سالم و امکانات لازم برای موفقیت برخوردار است اما برای نیل به مدارج علمی و شغلی تلاش نمی‌کند.

آن چه مسلم است وجود یک فرد معلول در خانواده نگرش‌های مختلفی را به همراه دارد به طور مثال در بعضی از خانواده‌ها نخستین واکنش والدین بعد از اطلاع از معلولیت فرزندشان ضربه روحی، شرمساری و بروز مشکلات خانوادگی است، البته در بعضی از موارد دیده شده که تولد کودک معلول در نهایت به استحکام بنای خانواده منجر شده که این مهم به عواملی همچون ثبات عاطفی، ارزش‌ها و

باورهای مذهبی و وضعیت اقتصادی والدین و نوع و شدت معلولیت مربوط می‌شود.

مطلب حاضر بر آن است که ضمن پرداختن کلی به تعریف مفهوم، انواع و علل دلایل کلی ایجاد معلولیت را بیان نموده و بخشی از اثرگذاری ناشی از نگرش‌ها (مثبت و منفی) نسبت به معلولین و بعضی فعالیت‌های موثر در این حوزه را تشریح نماید.

معلولیت مجموعه‌ای از اختلالات جسمی، حسی، ذهنی و روانی است که افراد را از ادامه زندگی مادی باز می‌دارد. محرومیت‌های که فرد بعنوان نتیجه اختلالات و ناتوانی‌های که تجربه می‌کند و مانع از انجام نقش اجتماعی می‌گردد.

معلولیت محرومیت و وضعیت نامناسب یک فرد که پیامد نقص و ناتوانی است و مانع از انجام نقشی می‌شود که برای فرد با توجه به شرایط سنی، جنسی، اجتماعی، فرهنگی نرمل و طبیعی تلقی می‌شود. (میرخوانی، ۴۷: ۱۳۷۸)

مفهوم معلولیت: از تعامل بین افراد ناتوان جسمی با موانع اجتماعی محیطی ناشی می‌شود و آنان را از مشارکت موثر و کامل در برابر دیگران باز می‌دارد و در تعریفی دیگر معلولیت نقص یا فقدان سلامت جسمانی یا روانی که به صورت مادرزادی یا در مسیر زندگی برای فرد ایجاد می‌شود و برای زندگی فرد (دائم یا موقت) محدودیت ایجاد می‌نماید البته در تعاریف جدید نیز دوران سالمندی، بارداری و بیماری‌های خاص از قبیل (سرطان، دیابت، هموفیلی، تالاسمی و مشابه آن) که برای شخص به طور موقت و در زمان معین محدودیت ایجاد می‌کند نیز معلولیت به شمار می‌آید.

علل معلولیت را به طور کلی می‌توان در سه حوزه ذیل تقسیم‌بندی نمود:

۱- ارثی و ژنتیکی: چنانچه معلولیت فرد به صورت ارثی به وی منتقل شده و یا به هر دلیل



بسیار مهم است، بدون شک معلولانی که همراهی و همکاری خانواده را به همراه دارند، در ایفای نقش های خود بخوبی می توانند عمل کنند.

حالت سوم زمانی است که نگرش بینی فرد معلول بر اجتماع بوجود آمده باشد.

حال اگر این تعامل منجر به نگرش مثبت گردد، موضوعاتی نظیر ایجاد زمینه برای مشارکت های اجتماعی فرد معلول، بهره گیری از توان فرد معلول در برنامه های اجتماعی و ارائه خدمات حمایتی به خانواده فرد معلول را به همراه خواهد داشت و اگر تعامل به طور مناسب ایجاد نگردد و بار نگرش منفی به همراه داشته باشد عدم پذیرش معلول توسط جامعه، بی توجهی نسبت به نیازها و نیز غفلت از حقوق انسانی معلول را به همراه خواهد داشت، همچنین عدم همکاری کافی در برنامه ریزی های مربوط به معلولان و عدم حمایت لازم از خانواده در زمینه امور فرد معلول از دیگر آثار زیان بخش نگرش منفی خواهد بود، البته در این خصوص باید به نقش آموزش و پرورش و نهادهای اجتماعی در برنامه ریزی برای اصلاح و تغییر نگرش های اجتماعی نسبت به معلولان، به عنوان وظیفه ای خطیر و بی بدیل اذعان نمود.

البته خاطرنشان می سازد برای اینکه در هر یک از سه حالات فرض شده فوق الذکر بتوان به یک نگرش مثبت در فرد معلول و جامعه ای که با آن در ارتباط است دست یافت، ضروری است نکاتی هر چند کوتاه ولی بسیار اثرگذار و کلیدی را در تعاملات روزانه رعایت نمود که رئوس آن به شرح ذیل است:

صریح و صادق بودن، احساسات خود را بیان کردن، دستیابی به زمینه مشترک و نکات مشابه - اظهار همدلی و همدردی - شنونده خوبی بودن - محترم شمردن احساسات طرف مقابل - توجه ویژه به عزت نفس - سعی در ایجاد فرصت کارآفرینی برای فرد معلول.

تبیین و بررسی نمود که البته میزان این تعامل به عواملی هم چون نوع و شدت معلولیت، جنسیت، شخصیت فرد معلول و ... بستگی دارد.

لازم است که اشاره گردد تعامل فرد معلول در سه قالب قابل بررسی است در زمانی که فرد معلول به دنبال ایجاد تعامل درونی منطقی با خود (Ego) می باشد اگر براساس تعالیم دریافتی و نحوه ارتباط با محیط پیرامون خود دچار نگرش مثبت شده باشد به عزت و خودباوری، اعتماد به نفس و روحیه قوی برای فعالیت، شناخت توانمندی های خود، پذیرش منطقی محدودیت های خود، انتظار معقول از دیگران و سازگاری اجتماعی نایل آمده و در صورت ایجاد نگرش منفی در خود، دچار ضعف در خودپنداری، ضعف اراده و احساس حقارت شده، به توانمندی های خود کم توجهی نموده و در نهایت در امور شخصی خود دچار وابستگی شدید خواهد شد.

حالا اگر همین تعادل بین فرد معلول و خانواده ایجاد گردد با عنایت به اینکه خانواده اولین محیط رشد هر فرد محسوب می شود، حال اگر در این تعامل، فرد معلول دارای نگرش مثبت باشد، پیامدهایی هم چون تقویت احساس رضایت مندی، کاهش فشارهای روانی و ایجاد آرامش در خانواده، همدلی و بهبود روابط در خانواده، تدارک روابط اجتماعی مناسب تر و بهتر، امید به بهبود شرایط، را به دنبال خواهد داشت و اگر میان خانواده و معلول نگرش منفی غالب باشد، فرد معلول حالاتی نظیر؛ احساس گناه و تقصیر، اضطراب و نگرانی نسبت به موقعیت خود و خانواده، وابستگی در امور شخصی و احساس بی کفایتی را به دنبال خواهد داشت.

البته در انتهای این قسمت تأکید مجدد می گردد که نقش خانواده نیز در حرکت معلولان

دیگری از بدو تولد وجود داشته باشد علت معلولیت ارثی یا مادرزادی تلقی می شود

۲- بیماری ها: چنانچه معلولیت در اثر بیماری های مسری و غیرمسری یا کهولت به وجود آمده باشد علت معلولیت تلقی می شود. مانند: بیماری هایی از قبیل ام اس، انواع سرطان ها، بیماری های مزمن روانی، بیماری قلبی و عروقی و دیابت و ...

۳- حادثه: اگر فرد بر اثر حوادث ناشی از کار، جنگ، سوانح طبیعی (زلزله، سیل و ...) تصادفات یا هر حادثه ای دیگری معلول شود، معلولیت وی ناشی از حادثه تلقی می گردد.

انواع معلولیت را نیز می توان به اشکال ذیل طبقه بندی نمود:

- ۱- ضایعات نخاعی، فلج اطفال، ام اس، ضعف عضلانی و فلج مغزی می شود
- ۲- قطع عضو
- ۳- ذهنی و روانی
- ۴- بینایی
- ۵- شنوایی و گفتاری
- ۶- چند معلولیتی

با توجه به مطالب مطرح شده به نظر می رسد که اکنون با نگاه آگاهانه تری می توان در خصوص نگرش و اثرگذاری ناشی از آنها توضیحاتی را بیان نمود.

البته در ابتدا باید به این نکته مهم توجه ویژه داشت که امروزه با توجه به رشد و توسعه علوم اجتماعی، انسانی و پزشکی، نگهداری گروهی معلولان جای خود را به نگهداری بر اساس نوع معلولیت با رویکرد اجتماعی و پزشکی داده است و بر اساس است که نوع نگرش های مثبت و یا منفی اعضای خانواده و پس از آن سایر افراد نسبت به معلول، نوع و روند تکاملی و تعاملی فرد معلول را با محیط پیرامونی خود و سایر افراد مشخص می کند که این موضوع را می توان در فرایندی شامل جامعه، خانواده و فرد معلول

بررسی علل ترافیک های نفس گیر شهر کرج

افرادی مجبور بودند که با اتومبیل به محل کار مراجعه کنند از پارکینگهای عمومی استفاده نمایند. امروزه در تمامی شهرهای دنیا با احداث این پارکینگ ها در نقاط پرجمعیت، مردم ساکن در هسته مرکزی از ازدحام اتومبیل رنج نمی برند و در معابر با عرض کم هم مشکل تردد به صورت حاد به چشم نمی خورد. چرا که مردم با اتومبیل بدون توقف در معبر، به داخل پارکینگ های شخصی و یا عمومی رفته و معبر بصورت لحظه ای هم اشغال نخواهد شد.

بحث بعدی تخلف های عدیده ای است که توسط برخی رانندگان صورت می گیرد و به هیچ وجه امکان ردیابی متخلفین نیست. نویسنده مقاله خود شاهد راننده ای بود که از دو تقاطع پی در پی با وجود قرمز بودن چراغ پی محابا عبور کرد و رفت و آمد را برای چند لحظه مختل نمود. اگر در تقاطع های پررفت و آمد دوربین های ثبت تخلف وجود داشته باشد و به رانندگان هشدار داده شود، قطعاً از اینگونه تخلفات پرهیز خواهند کرد. اگر در تقاطع با تابلوهای تبلیغاتی قوانین را به مردم گوشزد کنند و بصورت پیوسته در شبکه های تلویزیونی بجای تبلیغ چیپس و پفک، پلیس با مردم سخن بگوید، قطعاً تاثیرگذار خواهد بود. چرا مدیران شهری مردم و شهر را رها کرده اند؟ چه زمانی باید مردم را از این همه گرفتاری برهانیم. در طرح تفصیلی دو معبر اصلی شهر (شهید بهشتی حد فاصل میدان امام تا میدان شهداء و خیابان آزادی رجائی شهر از فلکه اول تا سیزدهم) صرفاً پیاده راه است. آیا در صورتی که در ابتدا و انتهای این معابر پارکینگ عمومی احداث شود و این معابر صرفاً در اختیار مردم پیاده قرار گیرد، مردم لذت بخش نخواهد بود که بصورت پیاده جهت خرید و حتی تفریح در این دو مسیر قدم بزنند؟

تجمع ملک شهرداری در ابتدای خیابان شهید بهشتی و میدان شهدا با ملک شرقی که متعلق به بخشی خصوص است، بهترین گزینه جهت احداث پارکینگ عمومی و دو طبقه تجاری جهت هزینه های ساختمان است. امیدواریم با توسعه شهر، خدمات شهری را هم در خور شان و منزلت مردم افزایش دهیم.

غلامرضا احمدی بیداخویدی



امروزه با توسعه فیزیکی شهرها و افزایش تراکم ساختمانی و به تبع آن افزایش جمعیت، رفت و آمد اتومبیل ها در شهر موجب کندی حرکت می شود و بعضاً مردم ساعتها در ترافیک های سنگین گرفتار می شوند و وقت گرانبهای آنان هدر می رود.

سوال این است که آیا عرض معابر متناسب با جمعیت است یا خیر؟ آیا باز هم باید عرض سواره روها را افزایش دهیم و یا محدودیت تردد ایجاد کنیم؟

جواب این است که اگر فرهنگ سازی شود که مردم از اتومبیل به خوبی استفاده کنند، نیازی به تعریض سواره روها نیست. اگر در این حدی که به سواره توجه می شود به پیاده ها هم توجه می شد ارزشمند بود، امروزه در محدوده مرکزی و قدیمی شهر کلیه کسبه و مالکان اماکن خدماتی از صبح با اتومبیل به محل کار مراجعه می کنند و در مقابل محل کسب یا کمی آنطرف تر پارک کرده و تا شب این فضا در اشغال اتومبیل آنان است؛ قاعدتاً مردمی که به این اماکن جهت خرید و یا انجام کارهای روزمره خود مراجعه می کنند به صورت دویله و یا سوبله توقف می کنند و اکثر اوقات خیابانی که چهار خط عبوری دارد یک خط آن جهت تردد مردم باز است (دو خط که توسط کسبه از قبل اشغال شده در طرفین خیابان دویله هم توسط مشتری ها و یک خط عبوری باقی خواهد بود) و مشاهده می شود عرض معبر کمبود ندارد، این سهل انگاری مسئولین و قانونمندان نبودن استفاده از خیابان است که مردم عبوری را دچار مشکل کرده است.

اگر یک خط جهت توقف مردمی که موقتاً برای خرید و انجام خدمات مراجعه می کنند در نظر گرفته شود، آنان به هیچوجه دویله توقف نخواهند کرد و مسیر باز خواهد ماند. این موضوع با استقرار پارکبان و یا پارکومتر میسر است که کسبه و صاحبان موسسات خدماتی دیگر با اتومبیل به محل کار و کسب خود نخواهند آمد و اتومبیل خود را در منزل پارک کرده و با وسایط عمومی و یا پیاده به محل کار مراجعه می کنند (این عمل دو حسن دارد اول اینکه محل پارک برای مردم آزاد خواهد شد، دوم پیاده رفتن بخشی از مسیر کسبه و صاحبان حرف موجب ورزش آنان خواهد شد و به سلامتی مردم شهر هم توجه شده است).

بدون شک مدیریت توقف های کنار خیابان ضروری، اجتناب ناپذیر و بسیار مفید است. هسته مرکزی شهر کرج مثل خیابان امیری - فاطمیه - چالوس - ادهم - برغان و... به راسته تجاری و خدماتی (بامجوز یا بدون مجوز) تبدیل شده است. و به تناسب این تغییر کاربری فکری برای پارکینگ نشده و مردم هم حاضر نیستند بدون اتومبیل به محل کسب خود مراجعه کنند. لذت ضرورت دارد شهرداری از محل عوارض پارکینگ و سایر درآمدهای خود به عنوان پشتیبان پارکینگهای عمومی احداث کند تا پس از استقرار پارکبان و یا نصب پارکومتر اگر

بیماری دیابت و قند بالا



بیماری قند یا دیابت یکی از شایعترین بیماریهای متابولیکی است. علامت مشخصه آن میزان قند خون بالای ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر در حالت ناشتا است و قند خون ۲ ساعت بعد از غذا بالای ۲۰۰ می باشد. از دیگر نشانه های آن پر خوری و پرنوشی است. دیابت در اثر کاهش تولید انسولین در بدن یا کم شدن اثر انسولین در بدن یا کم شدن اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی حاصل می شود (انسولین باعث می شود قند یا مهمترین منبع انرژی در بدن مورد استفاده قرار گیرد). دیابت سه دسته است: نوع ۱: کمبود انسولین در بدن وجود دارد و برای کنترل قند باید حتما انسولین تزریق شود. دیابت نوع ۲: انسولین به طور نسبی کاهش یافته و مقاومت انسولین وجود دارد. دیابت نوع ۳: بارداری

شروع این بیماری در چه سنی شایع تر است؟

دیابت نوع ۱: بیشتر در بچه و نوجوانان دیده می شود.
دیابت نوع ۲: در سنین بزرگسالی و کودکان چاق بروز می کند.

علائم و نشانه های این بیماری چیست؟

در نوع ۱: پراداری - پرنوشی - پر خوری - کاهش وزن و در نوع شدید تر کمای دیابت.

در نوع ۲: اکثرا بدون علائم و بیمار با عوارض دیابت مثل فشارخون و اختلال بینایی و درگیری کلیوی مراجعه می کنند.

چه کسانی بیشتر در معرض این بیماری هستند؟

در نوع ۱: در هر کودکی و یا نوجوانی می تواند اتفاق بیافتد در صورتی که سابقه خانوادگی نوع ۱ وجود داشته باشد احتمال آن بیشتر است.

در نوع ۲: در افراد چاق و سابقه خانوادگی دیابت بیشتر دیده می شود.

آیا عوامل ژنتیکی در بروز این بیماری موثر است؟

در نوع ۱: نقش عوامل ژنتیکی کم رنگ است.
در نوع ۲: عوامل ژنتیکی نقش بیشتری دارد.

مادران ناقل بیماری دیابت آیا نقشی در اثرگذاری سلامت فرزند خود دارند؟ (منظور انتقال ژن ناقل)

در دیابت نوع ۱ احتمال درگیری نوزاد بیشتر از نوزادانی است که مادران غیر دیابتی دارند.

راه های درمان

دیابت نوع فقط با تزریق انسولین قابل کنترل است و در دیابت نوع ۲ می توان از قرص های ضد دیابت استفاده کرد و رعایت رژیم غذایی در هر نوع دیابت ضروری است.

آیا پیش گیری دیابت نوع ۲ امکان پذیر است؟

بارعایت رژیم اصول زندگی در برخی موارد دارویی قابل پیشگیری است

روش های نگره داری از داروهای مصرفی؟

داروهای خوراکی ضد قند دیابت مانند سایر داروها و در مورد داروهای تزریقی (انسولین) باید حتما در دمای ۸ درجه سانتی گراد نگهداری شود.

اگر این بیماری به موقع تشخیص داده نشود چه عوارضی را به دنبال خواهد داشت؟

اگر دیابت نوع ۱ به موقع تشخیص داده نشود به سمت کمای دیابت پیشرفت می کند، در مورد دیابت نوع ۲ بیمار با عوارض دیابت مثل کاهش بینایی، فشارخون، بیماریهای قلبی، بیماری عروقی، مغزی، بیماری کلیوی مراجعه می کند.

اگر کنترل دقیق و منظم صورت نگیرد چه عواقبی خواهد داشت؟

در صورت عدم کنترل کاهش قند خون در محدوده نرمال در بیماران دیابتی بیماری عروقی، سکته قلبی، سکته مغزی، نابینایی و مشکلات چشمی، بیماری کلیوی و عصبی ایجاد می شود.

راه تشخیص میزان قند خون بالا و پایین چیست؟

بهترین راه تشخیص اندازه گیری قند خون از طریق آزمایش و گلوکومتر در بیماران در معرض خطر می باشد.

چه توصیه ای برای تغذیه این بیماران دارید؟

همه غذاهای می توانند بخورند بجز شیرینی ها، غذاهای کربن هیدرات و میوه های شیرین محدودتر از سایر مواد غذایی هستند.

منع مصرف چه داروهای توصیه می شود؟

داروهای حاوی کورتون شایع ترین داروهایی هستند که باعث افزایش قند خون می شوند و بیماران دیابتی باید پزشک خود را مطلع سازند.

آیا این بیماران در انجام فعالیت های روزمره و یا فعالیت های ورزشی محدودیت دارند؟

این بیماران هیچ محدودیتی برای انجام کارها و یا فعالیت ورزشی ندارند و بیمارانی که دچار عوارض قلبی و عروقی شدند ورزش محدودتری باید انجام دهند و در موارد قند بالای ۲۰۰ و قند کمتر از ۷۰ ورزش توصیه نمی شود

چه ورزش هایی برای کنترل این بیماری مناسب است؟

همه ورزش ها بخصوص پیاده روی ۵ روز در هفته هر بار نیم ساعت، جهت کنترل بیماری و جلوگیری از عوارض این بیماری توصیه می شود.

چه راه کارهای برای جلوگیری از مبتلا شدن به این بیماری توصیه می شود؟

برای افرادی که چاق هستند ۵ روز در هفته، روزی ساعت ورزش داشته باشند، رژیم غذایی کم کالری و کم چربی داشته باشند.

انجام آزمایشات جهت کنترل و بررسی نیز حتما باید انجام شود.



شرکت در کلاس های تئاتر، اعتماد به نفس را بالا برده است

برگزار نمی شد، محروم بودم. البته باید بگویم با تمام این مشکلات بودن با بچه ها را بسیار دوست داشتم.

الهه تا چند سال پیش دختری خجالتی بود. به دلیل مشکل در تکلم، در اکثر مواقع سکوت اختیار می کرد، تا جایی که یکی از آموزگاران جدید مدرسه گمان کرده بود او به طور کلی قادر به سخن گفتن نیست. مادر الهه در این سال ها هم از او مراقبت کرده و هم دوست خوبی برایش بوده است. تکالیف او را انجام می داد و می نوشت چرا که الهه نمی توانست این کارها را به راحتی انجام دهد. با این حال همه تکالیف و دروس را خودش فرا می گرفت و نمره های خوبی نیز در کارنامه اش بود و از نظر هوش و استعداد یادگیری در سطح قابل قبولی بود. هر چند پزشک معالج او معتقد

نام کردم. مدت ها بود دنبال چنین فضایی می گشتم که الهه بتواند با افرادی که مشکل مشابه او را دارند، آشنا شود و بداند که تنها نیست. الهه که در مدارس معمولی تا مقطع دیپلم تحصیل کرده است. می گوید: "مشکل من مادرزادی است. اما از کلاس چهارم ابتدایی که روی صندلی چرخ دار نشستم، متوجه شدم که مشکلی جدی دارم. مشکلاتی که در مدرسه عادی با آنها دست به گریبان بودم، بسیار بود. علی رغم همکاری بسیار مدیر مدرسه و کمک بچه ها، تردد از مدرسه تا خانه و در محیط مدرسه، دشوار بود. تنها فرد معلول من بودم و این موضوع ناراحت می کرد. همه ی دخترهایی که دور و برم می دیدم، سالم بودند و من به دلیل وضعیت جسمانی، حتی از شرکت در کلاس هایی که در طبقه همکف

الهه را دوبار در مجتمع آموزشی - تیکوکاری رعده کرج و در گروه نمایش دیدم. دختری جوان که روی صندلی چرخ دار است و علاقه ی فراوانی به تئاتر دارد. الهه بیست سال دارد و مدت سه سالی می شود به عضویت رعده کرج در آمده است.

او در خانواده ای نسبتاً کوچک زندگی می کند و یک برادر کوچک تر دارد. هر چند کمی در تکلم دچار مشکل است، اما اعتماد به نفس بالایی که شرکت در کلاس های گوناگون و برقراری روابط اجتماعی با هم سالانش به او داده، سبب شده با روی باز و بدون خجالت با ما سخن بگوید و مشکلاتش را باز گو کند.

مادر الهه می گوید: "چند سال پیش، تبلیغات موسسه ی رعده کرج به دستم رسید و پس از پیگیری، الهه را در این آموزشگاه ثبت

بود که نباید زیاد به او فشار آورد، زیرا تعادلش را از دست خواهد داد. به همین دلیل خود و مادرش چندان تمایلی به پیگیری ادامه‌ی تحصیل در دانشگاه نداشتند.

الهه در دوکلاس ورزش و تئاتر موسسه‌ی رعد شرکت می‌کند. از سال گذشته دو نمایش در موسسه رعد اجراء شده که الهه در هر دو شرکت داشته است؛ یکی با عنوان: "عشق، معلول و غیر معلول نمی‌شناسد" و دیگری راجع به موانع و مشکلات پیش روی معلولان. او

می‌گوید: "کلاس‌های این جا را خیلی دوست دارم. دو روز در هفته همراه با مادرم به این جا می‌آیم. اوایل که با این موسسه آشنا شدم، به قدری خجالتی بودم که حتی یک کلمه هم حرف نمی‌زدم. اعتماد به نفسم به شدت پایین بود. حدود یک سال طول کشید تا با بچه‌ها و اساتید گرم گرفتم دوستان خوبی پیدا کردم. یادم است استاد کلاس تئاتر به شوخی می‌گفت باید با انبردست دهان الهه را باز کرد و حرف کشید"

فرهنگ سازی برخورد با معلولان، به عهده‌ی رسانه‌هاست. مادر الهه در خصوص نگاه مردم و برخورد آن‌ها در اجتماع می‌گوید: "درست است که برخی نگاه‌های ترحم آمیز در کوچه و بازار، معلولان و خانواده‌هایشان را ناراحت می

کند. اما شاید ما هم انتظار و توقع زیادی از آن‌ها داریم. همه که فرزند معلول در خانه ندارند تا با مشکلات ما آشنا باشند. از طرفی نمی‌توان در طول روز برای تک تک عابران و رهگذران توضیح داد که معلولان چه مشکلاتی دارند و چه برخوردهایی نادرست است. به نظر من فرهنگ سازی این موارد به عهده‌ی رسانه‌ها و صدا سیما است."

او در خصوص اعتماد به نفس پایینی که الهه تا چند سال پیش داشته می‌گوید: "گاهی با خودم فکر می‌کنم که شاید ما خودمان دلیل اعتماد به نفس پایین او بوده‌ایم. شاید ۱۲ سال حضور میان دانش آموزان معمولی و تحصیل در مدرسه‌ای که همه‌ی دانش آموزان از سلامت جسمانی کامل برخوردار بودند. سبب شده بود که او اعتماد به نفس خود را از دست بدهد."

مادر الهه که اولین بار با دیدن اعتماد به



نفس دخترش در اجرای نمایش جلوی همه شگفت زده شده است، می‌گوید: "پس از نمایش با خودم گفتم کاش زودتر با این مرکز آشنا می‌شدم. در این محل به معلولان بسیار توجه می‌شود. و حضور در کلاس‌های آموزشی موسسه رعد و ارتباط با افراد دچار معلولیت، سبب پیشرفت و ترقی معلولان می‌شود. توجه کم به معلولان سبب شده بسیار

منزوی و گوشه گیر شوند و تنها در محیط خانه میان خانواده شان اعتماد به نفس داشته باشند. این معلولان هم جزء افراد این شهر هستند و همان قدر از امکانات و توجه سهم دارند که دیگر شهروندان. متأسفانه این امر میان مسئولان نادیده انگاشته می‌شود"

الهه در خانه اکثراً تلویزیون نگاه می‌کند و کتاب می‌خواند. کتاب‌های زمانیکه را خیلی دوست دارد. دلش می‌خواهد تنها بیرون برود اما بدون کمک نمی‌تواند. تکان دادن ویلچرش تا حدودی

راحت است. اما ویلچرهایی که چرخ بهتری دارند و برای تردد در سطح شهر و روی آسفالت خیابان، مناسب هستند قیمت بسیار بالایی دارند.

مادر الهه در پایان ضمن تشکر از مدیر مجموعه رعد؛ خانم ظفرجویان که توجه ویژه‌ای به معلولان و شرایط آنان دارند، می‌گوید: "مشکلات زیاد است، خیابان‌های شهر برای تردد ویلچر مناسب نیست. مسئولان باید این مسائل را هم در نظر بگیرند همه اقشار فضایی در رسانه‌ها و صدا سیما دارند چیز معلولان و جانبازان که قشر عظیمی از کشور را تشکیل

می‌دهند. پیشنهاد من این است که برنامه‌هایی تهیه شود که در آن به مشکلات و معضلات معلولان پرداخته شده، دلایل گوشه نشینی و انزوای آن‌ها در جامعه شناسایی شود و پیشرفت‌هایی که داشته‌اند به عموم ارائه شود تا معلولان نیز با دیدن ترقی هم نوعان خود، اعتماد به نفس دو چندان پیدا کنند".
گردآورنده: نسترن کیوان پور

روان شناسان دوره کودکی را دوره بازی کردن کودک می دانند. بازی کودک ابتدا با اشیاء است و سپس شامل انسان ها می شود. از سن ۳ و ۴ سالگی کودک به تدریج به بازی های گروهی و اجتماعی رو می آورد. در این گونه بازی ها کودک رفتار با دیگران را تمرین می کند و با اصول زندگی جمعی و چگونگی رفتار با دیگران به تدریج آشنا می شود و این به رشد اجتماعی و اخلاقی او کمک می کند. بازی حس کنجی، ابتکار و خلاقیت کودک را برمی انگیزد و به رشد ذهنی او کمک می کند. همچنین بازی از لحاظ جسمی موجب هماهنگی عضلات و اعضای بدن می شود و در نتیجه حرکات بدنی طفل را به بهترین وجه ممکن شکل می دهد. بازی باعث نیرومندی کامل و رشد صحیح جسمانی می گردد. از طریق بازی حواس دیگر کودک مثل لامسه، بینایی، توازن و تعادل به کار افتاده و مهارت های لازم را برای کودک ایجاد می کند. پس به خاطر داشته باشیم که شغل کودک مخصوصاً از ۴ تا ۷ سالگی بازی است (زارع، ۱۳۸۷).

تعریف بازی

کاترین گاروی معیارهایی را که غالب مشاهده گران در تعریف بازی به کار می برند فهرست کرده است:

۱. بازی خوشایند و لذتبخش است.
۲. بازی هیچ هدف بیرونی ندارد. انگیزش های کودک ذهنی هستند و متوجه هیچ گونه هدف عملی نیستند.
۳. بازی خودجوش و داوطلبانه است و بازیگر خود آن را انتخاب می کند.
۴. بازی کردن مستلزم درگیری فعالانه بازیگر است.

غالب نویسندگان مانند گاروی تاکید می کنند که بازی فعالیتی داوطلبانه و خودجوش است که هیچ هدف واقعی ندارد (ماسن، کیگان، هوستون و کانجر، ۱۳۸۰).

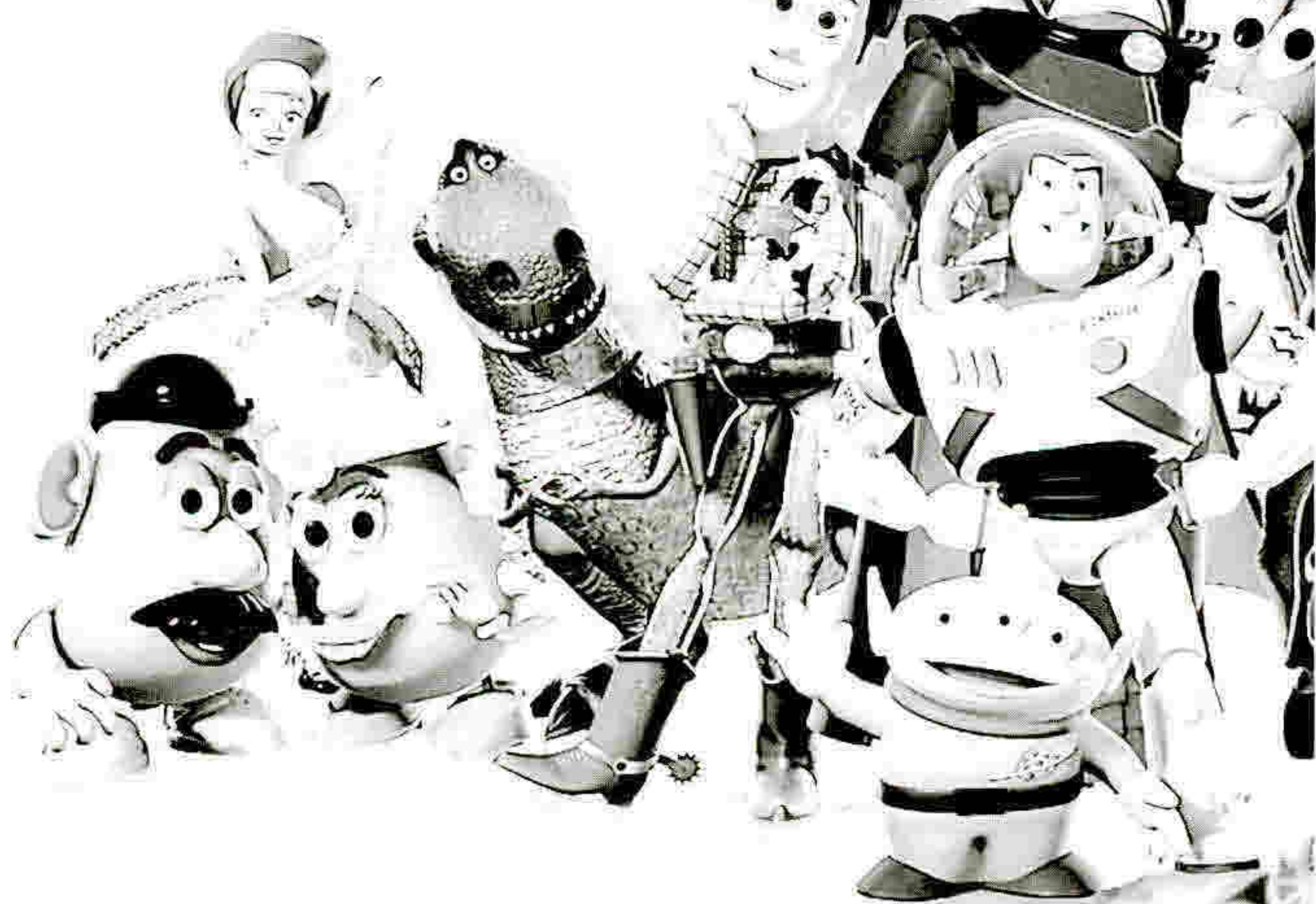
بازی و رشد جسمانی

بازی به عنوان یکی از ابتدایی ترین رفتارهای حرکتی کودک مطرح است. کودک از طریق بازی، به نتایج مهمی دست می یابد. زیرا انجام بازی های ساده و ابتدایی، جرقه ای برای رسیدن به مهارت ها و اجزای ورزشی پیچیده هستند و در نتیجه، باعث

پیشرفت در رشد حرکتی می شوند. بنابراین، به نظر می رسد که توجه به نقش بازی ها در همه جنبه های رشد و تکامل کودک و از آن جمله رشد حرکتی، خصوصاً در دوران کودکی و نوجوانی، حائز اهمیت است. از تعریف رشد و تکامل حرکتی نیز چنین بر می آید که بازی، به عنوان عملکرد متقابل بین انسان و محیط در زمان معین و مشخص، می تواند تغییراتی را در رفتار حرکتی انسان ایجاد کند. پس با توجه به نقشی که بازی ها به عنوان ابزار تربیتی ارزنده، در رشد و تکامل انسان دارند، بررسی چگونگی آثار آنها در رشد حرکتی به عنوان یکی از جوانب رشد عمومی، دارای اهمیت فراوانی است.

سوزان ایزاک، مربی معروف انگلیسی، در این باره می گوید: "فعالیت های کودکان که اغلب به شکل بازی در می آیند، کلید حقیقی رشد و تکامل همه جانبه آن ها هستند. "بازی به بهترین نحو باعث به وجود آمدن این عامل ها می شود: چابکی، سرعت، دقت، عکس العمل، قدرت، استقامت، هماهنگی بین اعصاب و عضلات و بدین ترتیب، بازی به کودکان و نوجوان امکان می دهد تا آنان با مهارت و آمادگی جسمانی بیشتری که ناشی از رشد مناسب جسمی و حرکتی است، در رشته های مختلف ورزشی شرکت کنند (شیخ، باقرزاده و یوسفی، ۱۳۸۲).

بازی، اولین رفتار حرکتی است که کودکان علاقه دارند به آن بپردازند. کودک از طریق بازی به نتایج مهمی دست می یابد. در بازی، کودک پیش از آن که از راه تفکر چیزی بیاموزد، از راه لمس و مشاهده آن را یاد می گیرد. اجرای بازی های ساده و ابتدایی، وسیله ای برای کسب مهارت ها و اجزای ورزشی پیچیده به شمار می روند و در نتیجه، باعث پیشرفت در رشد ادراکی - حرکتی می شوند. در واقع، آن دسته از بازی های پایه و



خشکی چشم به علت کاهش یا فقدان مزمن اشک و رطوبت سطح چشم ایجاد می شود. این وضعیت ممکن است سبب تحریک و ناراحتی خفیف ولی دائمی و یا التهاب قسمت قدامی چشم شود.

شایع اما آزار دهنده؛

اشکی که نبودش زندگیتان را مختل می کند!



می تواند احتمال آسیب به چشم ها و از بین رفتن ظرفیت های بینایی را با خود به همراه داشته باشد. مایع شستشوی چشم یا اشک مصنوعی تسکینی برای این عارضه است اما باید بازنگری به شیوه زندگی و به ویژه تغذیه مان هم داشته باشیم!

چرا این بیماری با شدت پیشرفت کرده است؟ کافی است دلایل سندروم چشم های خشک را لیست کنیم!

پیری جمعیت: پیری غدد اشک را از کار می اندازد. آلودگی، آلرژی، التهاب ملتحمه، استعمال دخانیات، تغییرات آب و هوایی و... همه و همه عواملی هستند که می تواند باعث در هم شکستن لایه اشک بشوند. این لایه از چشم هایمان محافظت می کند.

کار با کامپیوتر: این فعالیت تعداد دفعات پلک زدن را کاهش و احتمال ابتلا به خشکی چشم را افزایش می دهد.

بیماری های خود ایمنی: مشکلات اشکی عمدتاً به دلیل بیماری هایی مانند شوگر و اینفلیوئنزا می شوند. گذاشتن لنز و تماس طولانی مدت آن با چشم را از یاد نبرید.

تغذیه کم تنوع و یکنواخت

زمانی که لایه اشک بی اثر می شود. سندروم چشم های خشک به علت ناهنجاری در ترکیب اشک ها به علت ناکافی بودن تولید

بیماران دچار پارکینسون که تعداد دفعات پلک زدنشان کم است، اشک به مقدار زیادی تبخیر شده و سطح چشم خشک می شود. خشکی چشم گاهی یک علامت بیماری سیستمیک مثل لوپوس، آرتریت روماتوئید یا سندروم شوگر است. استفاده طولانی از لنز تماسی نیز از علل دیگر است.

در مطالعات اخیر استعمال دخانیات نیز جزء عوامل موثر در خشکی چشم شناخته شده است. پس همین الان سیگار را ترک کنید! این بیماری معمولاً وضعیتی در حال پیشرفت است که بسته به علت آن ممکن است قابل درمان نباشد ولی با تمهیداتی می توان علائم سوزش، تحریک و احساس جسم خارجی را برطرف نمود و پاک کرد.

راه های درمان

قطره اشک مصنوعی و پمادهای مرطوب و چرب کننده معمولاً در درمان این وضعیت استفاده می شوند. در یک تحقیق مشخص شد یک هفتم فرانسوی ها مبتلا به خشکی چشم هستند و بر همین اساس تخمین زده می شود که ۹ میلیون فرانسوی به خشکی چشم یا سندروم چشمهای خشک مبتلا هستند.

این در حالی است که کمبود اشک باعث بروز ناراحتی هایی می شود، این عارضه

احساس خشکی، سوزش، خراشیدگی و کاهش دید گذرا (معمولاً با چند بار پلک زدن برطرف می شود) از علائم خشکی چشم هستند. پزشک ممکن است برای تأیید بیماری میزان اشک را اندازه گیری کند.

در بعضی بیماران گاهی خشکی زیاد چشم باعث تحریک بیش از حد جزء آبکی اشک شده و منجر به آبریزش می شود. گاهی نیز بیمار احساس می کند جسمی خارجی در چشمش وجود دارد. در این بیماری اشک به میزان کافی و یا با ترکیب مناسب تولید نمی شود، همچنین ممکن است به دلیل وضعیت غیر طبیعی پلک ها و یا ترکیب نامناسب اشک به سرعت تبخیر شود.

علل خشکی چشم متفاوت است و بسیاری از اوقات با افزایش سن در برخی افراد (به ویژه خانم ها) میزان ترشح اشک کم شده و علائم این بیماری ایجاد می شود، گاهی ممکن است از عوارض داروها مثل ترکیبات آنتی هیستامین، داروهای ضد افسردگی، ضد فشار خون و... نیز خشکی چشم حاصل شود.

این بیماری ممکن است در جاهای گرم و خشک، باد خیز و پرگرد و غبار نیز ایجاد شود و البته از دلایل دیگر می توان به کم پلک زدن نیز اشاره کرد. مثلاً به هنگام کار مداوم با رایانه یا



غدد اشک (که اشک را می سازند) روی می دهد.

مایع اشکی که چشم هارا می پوشانند، آنها را مرطوب می کند و از آنها محافظت می نماید، از سه لایه تشکیل شده است:

۱. خارجی ترین لایه، لایه ای مایع است که تبخیر طبیعی اشک ها را کاهش می دهد و از چشم ها در مقابل تهاجمات خارجی (گرد و غبار، آلرژن ها) محافظت می کند.

۲. بعد از آن لایه آبی قرار دارد که سطح چشم را آبرسانی می کند و می شوید لکه های روی سطح چشم را پاک می کند و غبار را می زداید.

۳. در نهایت لایه حفاظت قرار دارد که سطح قرنیه را التیام می دهد و در مقابل عوامل عفونی از چشم محافظت می کند.

خشکی چشم و علائم همراه آن:

خشکی چشم این علائم را با خود به همراه دارد: احساس سوزش، خارش و ناراحتی، قرمزی چشم، احساس وجود شن در چشم، حساسیت به نور شدید، احساس خستگی، احساس ناراحتی در چشم، ناراحتی و مشکل برای قرار دادن لنز.

خشکی چشم چگونه درمان می شود؟

درمان سندروم چشم های خشک بر پایه ریختن قطره اشک مصنوعی در چشم قرار دارد. این قطره به میزان قابل توجهی تسکین

بخش است اما فرد مبتلا باید تغذیه اش را نیز به منظور رساندن تمام عناصر ضروری برای ساختن اشک خصوصا آنتی اکسیدان ها و امگا ۳ اصلاح کند.

وظیفه لایه اشکی چیست؟

هنگام پلک زدن، لایه ای از اشک بر سطح چشم پخش می شود و سطح چشم را صاف می سازد.

داروها:

تعداد زیادی از داروها (چه داروهای تجویز شده توسط پزشکان و چه داروهایی که بدون نسخه در دسترس می باشند) می توانند باعث خشکی چشم شوند. از جمله فراوان ترین و پرمصرف ترین داروها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

داروهای مدر (ادارار آور) در درمان پرفشاری خون

مهار کننده های گیرنده بتا در درمان بیماری های قلبی یا پرفشاری خون (نظیر پروپرانولول، متوپرولول و کارودیلول)

داروی ضد حساسیت

قرص های خواب آور، داروهای اعصاب، مسکن ها (ایزوتریتینوئین، اکوتان) A فراوردهای ویتامین

از آنجا که در اغلب موارد قطع دارو امکان پذیر نیست لذا باید خشکی چشم را تحمل کرد یا علائم را توسط قطره های چشمی به

حداقل رسانند.

از طرفی مبتلایان به خشکی چشم به عوارض جانبی داروهای چشم از جمله قطره های چشم مستعد هستند. به عنوان مثال، مواد نگهدارنده موجود در قطره های چشمی از جمله اشک مصنوعی می تواند موجب سوزش چشم در این افراد گردد. البته برای این افراد می توان قطره های چشمی بدون مواد نگهدارنده تجویز کرد.

خشکی چشم چگونه تشخیص داده می شود؟

چشم پزشکان در برخورد با این علائم پس از معاینه چشم ها معمولا خشکی چشم را تشخیص می دهند.

سوالاتی در باره ی خشکی چشم

اشک چیزی فراتر از آب ساده است. اشک، مخلوط پیچیده ای از آب، چربی ها، پروتئین ها، مواد معدنی، مواد ضد باکتری و عوامل رشد است. این مخلوط، سطح چشم را نرم و شفاف می سازد و دید خوب بدون آن امکان پذیر نیست.

اما گاهی اشک چشم ها خشک شده و مشکلاتی در چشم ایجاد می کند. در این مقاله کوشیده ایم با کمک متخصصان چشم به سوالات رایج در این زمینه پاسخ گوئیم.

آیا خشکی چشم به سرعت برطرف می شود؟

خشکی چشم در بیشتر موارد، یک بیماری مزمن است و هدف از درمان آن کاهش و از بین

بردن علایم است.

آیا ممکن است که بیمار، مبتلا به خشکی

چشم باشد، اما اشک ریزش هم داشته باشد؟

بله! دلیل آن این است که اشک به صورت‌های متفاوتی تولید می‌شود. در ترشح پایه به آرامی و یکنواخت تولید می‌شود و چشم مرطوب می‌ماند، اما در ترشح تحریکی، اشک به میزان زیاد و در پاسخ به احساسات تولید می‌شود.

در ترشح تحریکی در مقایسه با ترشح پایه، اشک بیشتری با چربی کمتر ترشح می‌شود. هنگامی که چشم به دلیل خشکی تحریک می‌شود، غده اشکی با ترشح تحریکی، اشک بسیار زیادی را ترشح می‌کنند. اشک ترشح شده از مجاری اشکی سرازیر شده و از پلک‌ها نیز جاری می‌شود. از آن جایی که کیفیت چنین اشکی پایین است، خشکی چشم را برطرف نمی‌کند و فقط سبب تولید اشک بیشتر می‌شود.

آیا افزایش سن در ایجاد خشکی چشم دخیل است؟

با افزایش سن، تولید پوست و مو کاهش می‌یابد هنگامی که فرد قادر به ترشح کافی اشک نباشد چشم به راحتی آسیب می‌بیند.

آیا خشکی چشم در دو جنس یکسان دیده می‌شود؟

خشکی چشم در زنان بیشتر است، به ویژه پس از دوران یائسگی که ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی باشد.

چه بیماری‌هایی با خشکی چشم همراهند؟

خشکی چشم در بیماری‌های روماتیسمی مثل آرتریت روماتوئید، لوپوس، اسکلرودرما و سندروم شوگرن، بلغاریت (التهاب لبه پلک‌ها)، روزاسه (بیماری است که با قرمزی و برجسته، ضخیم شدن عروق صورت و ضخیم شدن پوست بینی همراه است) و اختلالات پوستی دیگر دیده می‌شود. در سندروم شوگرن، خشکی چشم به همراه خشکی دهان و التهاب مفاصل دیده می‌شود.

آیا خشکی چشم می‌تواند در اثر عوارض

جانبی داروها ایجاد شود؟

بله، انواع داروهای شایع که می‌توانند موجب "خشکی چشم" شوند شامل داروهای افزایش دهنده ادرار، داروهای ضد فشار خون، آنتی هیستامین‌ها و ضد احتقان‌ها (شامل قرص‌های سرما خوردگی)، داروهای خواب‌آور، داروهای ضد افسردگی، داروهای



وسایل گرم‌کننده داخل منزل، اختلال در عمل پلک‌ها، واکنش آلرژیک به قطره‌های چشمی یا پمادها، فاصله زمانی نسبتاً طولانی بین هر بار پلک زدن در زمان تمرکز روی یک چیز مانند کامپیوتر، رانندگی یا خواندن مطلب اشاره کرد.

اشک‌های مناسب برای چشم چند نوع اند و چه خصوصیتی دارند؟

- * بطری‌های اشک مصنوعی حاوی ماده موثر و همین‌طور ماده نگه‌دارنده برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها هستند.
- * ژل‌های چشمی که با توجه به خاصیت خود، موجب ماندگاری بیشتر در چشم و احتیاج کمتر به استفاده مکرر از دارو می‌شوند.
- * قطره‌های چشمی که بدون ماده نگهدارنده ساخته شده‌اند و در نتیجه برای گروه‌های ذیل بهترین انتخاب محسوب می‌شوند.
- افرادی که به مواد نگهدارنده داخل قطره‌های چشمی حساسیت دارند.
- افرادی که به طور مکرر و با فاصله زمانی کوتاه در طول روز باید از قطره‌ای چشمی استفاده کنند.

- پس از اعمال جراحی روی قرنیه چشم به خصوص در عمل

جراحی برای اصلاح عیوب انکساری چشم از این قطره‌های چشمی استفاده می‌شود، زیرا ماده نگهدارنده می‌تواند موجب آسیب قرنیه شود.

این قطره‌ها به علت نداشتن ماده نگهدارنده و برای جلوگیری از بروز آلودگی در بسته بندی خاص طراحی شده‌اند، به نحوی که حاوی قوطی‌های کوچک شامل نیم میلی لیتر (هشت قطره) اشک مصنوعی هستند. قطره‌های اشک مصنوعی بدون مواد نگهدارنده علاوه بر کاهش خطر حساسیت چشم‌ها و تحمل بهتر بیماران، همراه با لنزهای تماسی نیز قابل استفاده هستند.

تجویزی برای درمان جوش (آکنه) و برخی از مسکن‌ها مانند مورفین هستند.

برخی از داروها ممکن است سبب کاهش ترشح اشک شوند و از آنجایی که استفاده از بعضی داروها ضروری است، خشکی چشم باید تحمل شده و یا با اشک مصنوعی درمان شود.

چه عوامل دیگری در خشکی چشم موثرند؟

از دلایل دیگری می‌توان به باز بودن بیش از حد پلک‌ها (که در بیماری‌های تیروئید دیده می‌شود و سبب تبخیر بیشتر اشک می‌شود)، تحریک‌کننده‌های محیطی مانند دود سیگار، نور خورشید، باد، رطوبت کم، ارتفاع زیاد

نام نیکو گر بماند ز آدمی به گزو ماند سرای زرنگار

«پیشگامان کارهای خیر و عام المنفعه را از یاد نبریم»



ایرانیان از دیرباز در امور خیر پیش قدم بوده اند و آرزوی ما این است که این پیشگامی ادامه داشته باشد. هنگامی که در کرج قدم می‌زنم و در محدوده مرکزی بوستان های جهان شهر بوی عطر یاس را احساس کرده و ترنم سبز درختان سر به فلک کشیده را می‌بینم، ناخودآگاه یاد حاج محمد صادق فاتح یزدی در ذهنم تداعی می‌شود. فاتح از خاندان اعراب بحرینی بوده و جدش در سال ۱۱۷۰ ه. ق از بحرین به کرمان آمد و سپس به یزد مهاجرت کرد و در محله عرب های شهر یزد سکنی گزید. محمد صادق فرزند مرحوم حاج محمد تقی عرب و نوه مرحوم حاج محمد حسین عرب بود و جد این خاندان مرحوم حاج محمد باقر عرب نام داشت. این خاندان از ابتدا به کار تجارت مشغول بودند. محمد صادق در ایام جوانی و در اوضاع و احوال بی ثبات کشور در دوران حکومت سلسله قاجار (مظفرالدین شاه) همراه پدر به حجره رفت و به توصیه وی که گفته بود که «اگر قصد تجارت داری باید مشق سیاق را بیاموزی» (حسابداری آنروز)، در سال ۱۲۸۰ به مکتب خانه رفت و درس سیاق را آموخت. اشتیاق او باعث شد که برای آموزش گاهی بعد از آن که کلاس درس تمام می‌شد پشت درب کلاس بالاتر می‌ایستاد و ادامه دروس جلسه بعدی را گوش می‌کرد. وقتی معلمش متوجه این موضوع شد او را در کلاس های پی در پی پذیرفت. او با فراگیری کامل مشق سیاق باعث جلب اطمینان پدرش شد تا جایی که پدرش حجره تجارت را به او سپرد و خود به سرکشی گاه و بی‌گاه اکتفا کرد. محمد صادق دانش سیاق و صداقت را سرمایه خود قرار داد و تجارتخانه پدر را رونق بخشید.

در آن زمان تجار ایرانی علاوه بر تجارت به کارهای عام المنفعه هم اهتمام داشتند. به عنوان مثال مرحوم حاج معین التجار بوشهری در سال ۱۳۱۴ هزینة اجرای آب لوله کشی مرقد امام علی (ع) را پرداخت کرد و خود اجرای آن را برعهده گرفت (در آن سال هنوز تهران آب لوله کشی نداشت). محمد صادق به تجارت قند و چای و پارچه و سایر ملزومات زندگی مردم مشغول بود. این ملزومات از هندوستان به بندر عباس و از آنجا به یزد که مرکز تجارت ایران بود حمل میشد. حمل و نقل کالاهای آن روز با شتر و اسب صورت می‌گرفت. وی در حین تجارت با مرحوم حاج محمد غضنفر آشنا شد و پس از مدتی آشنایی و جلب اعتماد وی، دخترش را به همسری انتخاب کرد.

در زمان حکومت ناصرالدین شاه و بروز قحطی دو مرتبه به اتفاق سایر تجار مقدار زیادی گندم (قریب سه خروار) از رفسنجان خریداری کرده و ضمن حمل به یزد بین مردم توزیع کردند که این اقدام جمع کثیری از مردم را از ناپودی نجات داد.

محمد صادق در سال ۱۳۰۰ شمسی که تجارت بین هندوستان و بیرجند رونق داشت، به بیرجند مهاجرت کرد. در آنجا فرش های دست بافت روستائیان را خریداری می‌کرد و ضمن صدور به هندوستان ارزاق مورد نیاز مردم را وارد می‌کرد. او در سال ۱۳۰۲ به مشهد مهاجرت کرد و ضمن خرید حجره ای به کار تجارت ادامه داد. عمده کالای وارداتی از هند چای بود که نام خود وی روی جعبه های چای درج می‌گردید چند سالی نگذشت که وی به یکی از تجار خوشنام مشهد معروف شد و به عضویت اتاق تجارت آن شهر درآمد. محمد صادق در این مدت به سبب علاقه ای که به کشاورزی داشت دنبال زمین مناسبی می‌گشت و در آخر در بحرآباد مشهد باغ بزرگی خریداری کرد و به کشاورزی مشغول شد. چون پایتخت کشور ایران تهران بود و وی برای مراودات باید به تهران سفر می‌کرد. در سال ۱۳۱۲ به تهران مهاجرت کرد و در خیابان رشت ساکن شد و حجره ای هم در بازار خرید و به کار تجارت ادامه داد ولی

این نکته را هرگز فراموش نکنید!



ورزشکاران علاوه بر تمرین و افزایش آمادگی جسمانی باید به برنامه غذایی خود نیز توجه ویژه ای داشته باشند و مواد مورد نیاز بدن را دریافت کنند.

مواد غذایی خاصی هستند که علاوه بر فواید مختلفی که دارند می توانند کارایی ورزشی را نیز افزایش دهند، ورزشکاران بهتر است از ۶ نوع غذا حتما استفاده کنند تا بتوانند بهتر ورزش کنند.

این مواد غذایی عبارتند از:

۱- ماهی سالمون

این ماهی امگا ۳ دارد و برای قلب مفید است. خوردن این ماهی احتمال ضربان قلب نامنظم را کاهش می دهد. از میزان تری گلیسیرید بدن می کاهد. انجمن سلامت آمریکا پیشنهاد کرده است که مصرف حداقل ۲ بار در هفته از این ماهی میتواند مفید باشد. مطالعات محققان ژاپنی نشان داده است که مصرف امگا ۳ موجود در روغن ماهی به مدت ۸ هفته میتواند کارایی ورزشی را افزایش دهد و از فشاری که به ورزشکاران به هنگام ورزش کردن می آید، بکاهد.

۲- چای سبز

چای سبز و سیاه هر دو دارای ریز مغذی هایی هستند که مفید است. چای سبز آنتی اکسیدانی به نام پلی فنول است. گفته می شود که چای سبز از میزان کلسترول و تری گلیسیرید در بدن می کاهد. در مطالعات انجام شده در دانشگاه واسلا ژاپن به مدت ۱۰ هفته ورزشکاران استقامتی مورد مطالعه قرار گرفتند. بررسی ها نشان داد نوشیدن چای سبز باعث افزایش مصرف چربی ها بدن به عنوان سوخت در زمان ورزش می شود.

۳- بلغور جو دو سر

طبق گزارش انجمن سلامت آمریکا، بلغور جو دو سر حاوی فیبرهای قابل حل است. مصرف این بلغور باعث کاهش کلسترول LDL خون می شود و احتمال ابتلا به بیماری های قلب را کاهش می دهد. خوردن نصف فنجان بلغور جو دو سر حدود ۴ گرم فیبر قابل حل وارد بدن می کند انجمن سلامت آمریکا پیشنهاد داده است که هر فرد روزی ۲۵ گرم فیبر دریافت کند. مطالعات انجام شده در دانشگاه ایالتی پن نشان داده است مردان ورزشکاری که در وعده صبحانه بلغور جو دو سر می خورند می توانند بیشتر ورزش کنند و قند خون آنها تنظیم شود.

۴- گیلان

گیلاس حاوی نوعی آنتی اکسیدان است که به آن آنتوسیانین گفته می شود. این آنتی اکسیدان فوایدی از جمله جلوگیری از ایجاد تومور، افزایش توانایی بصری و افزایش سلامت قلب دارد. مطالعات انجام شده بر روی زنان جوان و میانسال به مدت ۱۸ سال نشان داده است که مصرف گیلان ۳۳ درصد از احتمال حمله قلبی کاهش می دهد. ضمناً خوردن آب گیلان باعث کاهش درد عضلات در دوندگان استقامت می شود.

۵- موز

موز حاوی پتاسیم است. خوردن موز باعث کاهش فشار خون می شود. هنگامی که ماعرق می کنیم پتاسیم از بدن خارج می شود. در حالی که ما برای جلوگیری از اسپاسم عضلانی به آن احتیاج داریم. یک موز به طور متوسط ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد و خوردن آن برای تجدید قوا بعد از ورزش مفید است. خوردن موز قبل از ورزش نیز مفید است زیرا کربوهیدرات مورد نیاز بدن را تامین می کند. مطالعات انجام شده در دانشگاه ایالتی آپالچین نشان داده است که موز منبع خوبی برای تامین پتاسیم بدن دوچرخه سواران است.

۶- کینوا

کینوا نوعی از غلات و سرشار از فیبر است. کینوا حاوی ویتامین و پروتئین نیز هست که برای بدن ورزشکاران لازم است. خوردن این ماده غذایی در وعده صبحانه مفید می باشد. می توان کینوا را با برنج مصرف کرد. کینوا باعث کاهش کلسترول خون شده و از ایجاد بیماری های قلبی جلوگیری می کند. کینوا جزو معدود مواد غذایی است که ۹ آمینو اسید اصلی را دارد. آمینو اسیدها برای جلوگیری از کاهش حجم عضلات و ریکاوری بعد از ورزش لازم هستند.

شهرهایی که در دل تاریخ فرو رفتند

شهر سوخته (ایران)

شهر سوخته نام بقایای شهری باستانی کشورمان است که در ۵۶ کیلومتری زابل و در حاشیه جاده زابل-زاهدان در شرق ایران در استان سیستان و بلوچستان واقع شده است. این شهر کهن روی آبرفت‌های مصب رودخانه هیرمند به دریاچه هامون و زمانی در ساحل آن رودخانه بنا شده بود. دوره بنای این شهر بزرگ با دوره برنز تمدن جیرفت مقارن است و ایرانیان در حدود ۶۰۰۰ سال پیش در این شهر زندگی می‌کرده‌اند. گفته می‌شود شهر سوخته پیشرفته‌ترین شهر جهان قدیم بوده است و حتی بسیار پیشرفته‌تر از دولت شهر گرت که سینه‌ها در کتاب خود از آن یاد کرده است.

در سی و هشتمین اجلاس یونسکو در تاریخ ۲۲ ژوئن ۲۰۱۴ شهر سوخته به عنوان میراث جهانی یونسکو ثبت گردید. این محوطه باستانی هفدهمین اثر تاریخی ایران در فهرست یونسکو محسوب می‌شود که با برخورداری از قدمت ۵۰۰۰ ساله هم‌اکنون به عنوان یکی از پیشرفته‌ترین شهرهای باستانی دنیا شناخته می‌شود.

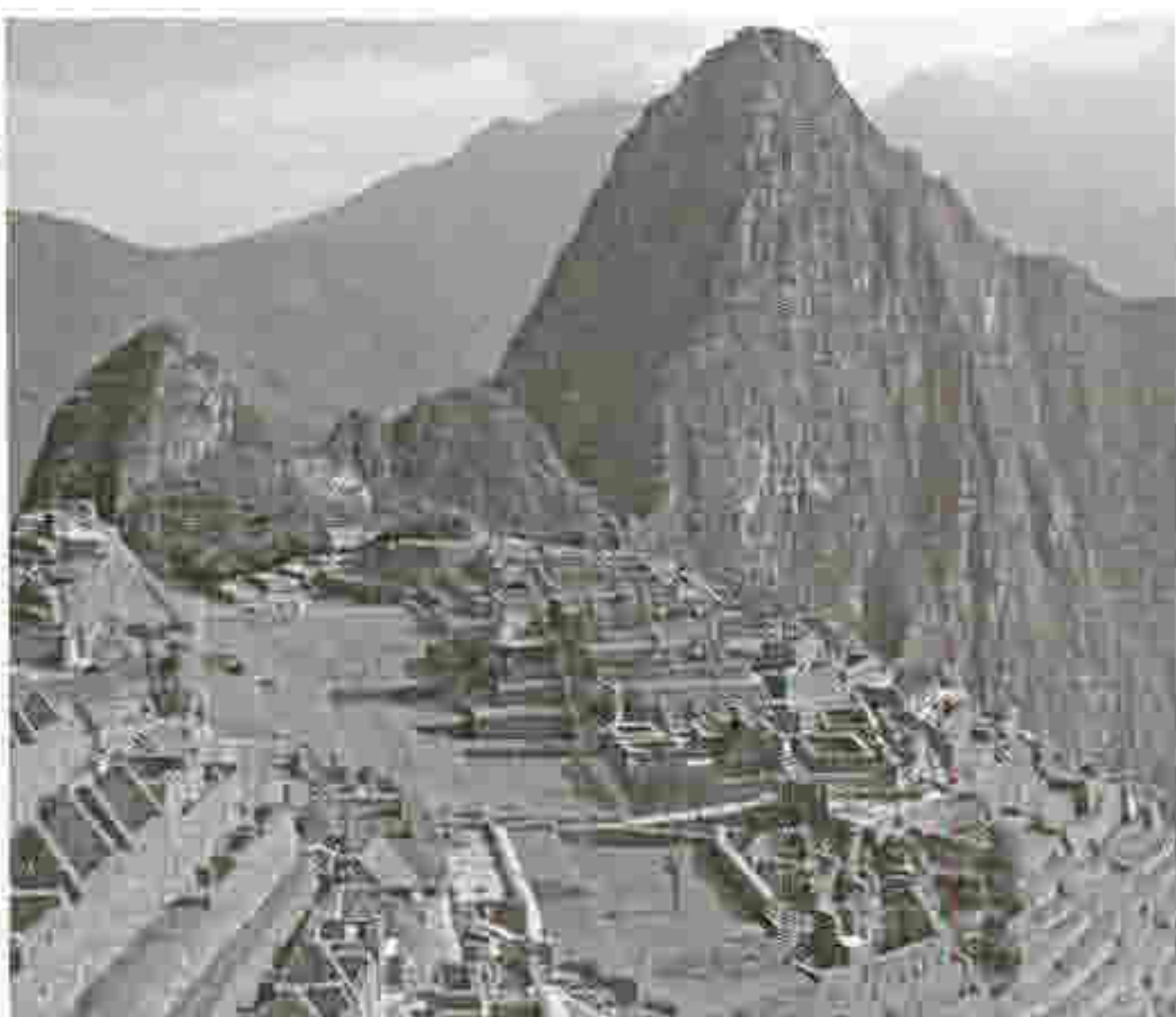


ماچو پیچو (پرو)

«ماچو پیچو» که از آن به عنوان شهر گمشده «اینکا»ها نام برده می‌شود، حدود سال ۱۴۵۰ میلادی در ارتفاعات امپراتوری اینکاها ساخته شد. این دژ در ۵۰ مایلی «کوسکو» پایتخت اینکاها قرار دارد و به همین دلیل هرگز مانند سایر شهرهای اینکاها پیدا و ویران نشده است. در طول قرن‌ها، جنگل‌های اطراف این مجموعه رشد کرده و آن را پوشانده است و به همین دلیل از نظرها پنهان مانده است و تنها عده معدودی از وجود آن اطلاع داشته‌اند. در بیست و چهارم ژوئیه سال ۱۹۱۱ میلادی، «ماچو پیچو» بوسیله «هیرام بینگهام»، تاریخ‌شناس آمریکایی در یک سخنرانی در دانشگاه ییل به دنیای غرب معرفی شد. او به وسیله راهنمایی محلیانی که گهگاه به سایت مراجعه می‌کردند به آنجا هدایت شد. «ماچو پیچو» به عنوان میراث جهانی یونسکو در سال ۱۹۸۳ میلادی به ثبت رسید و به عنوان یک شاهکار خالص معماری و نشانه‌ای منحصر به فرد از تمدن اینکاها اکنون به عنوان یکی از عجایب هفتگانه جدید شناخته می‌شود.

پترا - شهری در دل سنگ (اردن)

«پترا» شهری تاریخی در کشور پادشاهی اردن است که پایتخت حکومت باستانی «نَبَطی‌ها» بوده است. این شهر باستانی در ۲۶۲ کیلومتری جنوب شهر عمان پایتخت اردن و در غرب راه اصلی بین این شهر و بندر عقبه واقع شده است. پترا شهری است که کاملاً در دل کوه و در تخته سنگهایی به رنگ گل سرخ یا رنگ صورتی تراشیده شده است. کلمه پترا به زبان یونانی به معنی صخره است و چون این شهر باستانی تماماً در سنگ (صخره) کنده شده است آنرا پترا نامیده‌اند. پایان حکومت نَبَطی‌ها و خرابی پایتخت شهر پترا به دست رومیان در سال ۱۰۵ میلادی بوده است، قشون رومیان در سال ۱۰۵ میلادی سرزمین نَبَطی‌ها را محاصره می‌کنند و آب را



شاید تصور این که شهری بتواند گم شود کار سختی باشد، اما این دقیقاً همان اتفاقی است که برای چندین و چند شهر در طول تاریخ روی داده است. شهرهایی که روزگاری سکونت‌گاه پررونقی برای بشر بودند، اما به دلایل گوناگون در تاریخ و زمان گم شده و قرن‌ها بعد مجدداً توسط باستان‌شناسان کشف شدند.

شهرهای گمشده، سکونت‌گاه‌هایی واقعی بودند که بنا به دلایلی چون جنگ، بلایای طبیعی، تغییرات آب و هوایی و یا از دست دادن شرکای تجاری خود متروک و به تدریج در زمان فراموشی و قرن‌ها بعد توسط باستان‌شناسان کشف شدند. در زیر نگاهی خواهیم داشت به مهمترین و جذاب‌ترین شهرهای گمشده در تاریخ بشریت.

تروآ (ترکیه)

شهر افسانه‌ای تروآ که بواسطه حماسه ایلیاد هومر به شهرت رسیده است هم‌اکنون در شمال غربی کشور ترکیه قرار دارد و در واقع محلی است که جنگ تروی در آن روی داد. محوطه باستانی تروآ دارای چندین لایه خرابه است که قدمت آن به اواخر قرن ۱۳ پیش از میلاد بازمی‌گردد. برای سالیان طولانی گمان می‌شد شهر تروآ همچون آتلانتیس شهری خیالی است اما «هاینریش شلیمان»، باستان‌شناس آلمانی، به سال ۱۸۷۰ به حفاری در محل پرداخت و چندین شهر بنا شده بر روی یکدیگر یافت و در آنجا دیوارهای دفاعی درست همانطور که هومر توصیف کرده بود نیز کشف شد. همچنین جواهراتی نیز در این محوطه کشف شده است که به جواهرات هلن نسبت داده شده‌اند. در ابتدا گمان می‌شد این جواهرات مکشوفه گم شده است اما در حقیقت آنها توسط اتحادیه جماهیر شوروی در جریان جنگ جهانی به سرقت رفته‌اند و هم‌اکنون در موزه پوشکین نگهداری می‌شوند. همچنین باستان‌شناسان دریافته‌اند که این شهر در حدود سال ۳۰۰۰ قبل از میلاد ساخته شده است و چندین و چندین بار ویران شده است و هر بار شهر جدید بر روی خرابه‌های شهر دیگر بنا می‌شده است.



به روی ساکنان شهر می‌بندند و سرانجام بعد از مدتی آن شهر را اشغال می‌کنند و به حکومت تبّطی‌ها خاتمه می‌دهند. در سال ۶۳۶ میلادی عرب‌ها توانستند شهر پترا را از نفوذ رومی‌ها برهانند اما زلزله‌ای که در سال‌های ۷۲۶ و ۷۴۸ به این شهر وارد آمد، ساکنان پترا را وادار کرد تا به مناطق اطراف کوچ کنند. امروزه آثار این شهر باستانی پرشکوه در میان کوه به عنوان یادگاری از دوران تبّطی‌ها به جا مانده که از مراکز مهم گردشگری کشور اردن به شمار می‌آید. این شهر تاریخی که از سال ۱۹۸۵ در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد در سال ۲۰۰۷ به عنوان یکی از عجایب هفتگانه جدید شناخته شد.



انگکور (کامبوج)

شهر انگکور به عنوان پایتخت امپراطوری خمیر بین قرن ۹ تا ۱۵ پس از میلاد رونق داشت. در سال ۱۴۳۱ میلادی سربازان تایلندی به شهر انگکور هجوم آوردند و آن را ویران کردند. ویرانه شهر به حال خود رها شد و به تدریج گیاهان و درختان در اطراف شهر رویدند و آن را در خود پنهان ساختند تا این که ۱۵۰ سال پیش دوباره کشف شد. در سال ۱۸۵۰ میلادی یک مأمور فرانسوی به قصد میانبر هنگام سفر به این منطقه راه خود را از میان جنگل متراکم و گرمسیری کاه‌بوج کوتاه کرد و در کمال حیرت با ویرانه‌های یک شهر باشکوه روبرو شد؛ طولی نکشید که باستان‌شناسان برای جستجو و بازسازی این شهر که به شهر معبدها مشهور است از راه رسیدند. این شهر دارای بیش از هزار معبد کوچک و بزرگ بوده است که این شهر تاریخی را به عنوان بزرگترین اثر تاریخی مذهبی جهان معرفی کرده است. بسیاری از این معابد مرمت نشده‌اند و این محوطه جهانی یونسکو سالانه پذیرای بیش از یک میلیون علاقه‌مند از سراسر جهان است.



شهرهایی که در دل تاریخ فرو رفتند

ممفیس (پایتخت مصر باستان)

ممفیس یا منف پایتخت باستانی پادشاهی کهن مصر باستان از آغاز پیدایش تا ۲۲۰۰ پیش از میلاد بود. پس از آن در پادشاهی نو در سراسر دوران باستان به مرکزی اداری بدل گشت. ویرانه‌های منف امروزه در ۲۰ کیلومتری جنوب قاهره در کرانه باختری نیل و در ۱۵ کیلومتری جنوب قاهره و در نزدیکی اهرام قرار گرفته است. بقایای این شهر تاریخی در سال ۱۹۷۹ در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شد. هرودوت ساخت این شهر تاریخی را به ۳۱۰۰ سال پیش از میلاد نسبت می‌دهد. دوران شکوفایی ممفیس با برپایی اسکندریه به سر آمد و اهمیتش پس از این شهر قرار گرفت. با روی کار آمدن روم باز هم ممفیس پس از اسکندریه دومین شهر مهم مصر بود. وضعیت تا پدید آمدن شهر فسطاط در (۶۴۱ میلادی) به همین ترتیب بود اما به تدریج شهر رو به فراموشی سپرده شد و سنگ‌های این شهر برای ساخت زیستگاه‌هایی در گرداگردش به کار برده شد.



پالانکه (مکزیک)

شهر باستانی پالانکه از شهرهای کهن مربوط به تمدن مایا بوده که امروزه بقایای آن در جنوب مکزیک وجود دارد. قدمت شهر پالانکه به قرن هفتم میلادی باز می‌گردد. با این حال پس از دوره‌های درخشانی ناگهان مانند سایر شهرهای مایا، بدلیل نامعلومی متروکه شد. ساکنان این شهر به توحی مرتفع و کوهستانی پناه بردند و زمانی که اسپانیایی‌ها به آن سرزمین رسیدند عملاً با یک شهر باشکوه ولی خالی از سکنه روبرو شدند. این شهر باستانی با



پالمیرا - عروس صحرا (سوریه)

پالمیرا در زمان کهن یکی از مهمترین شهرهای سوریه مرکزی بوده است و یک شهر گذرگاهی اساسی برای مسافران صحرای سوریه محسوب می‌شده است و آن را با نام عروس صحرا می‌شناختند. در اواسط قرن اول میلادی، پالمیرا که شهری متمدن و زیبا بود در مسیر اتصال امپراطوری پارسی، هند، چین و امپراطوری روم بود و در این دوره زمانی ساکنان عرب شهر آداب و رسوم و طرز لباس پوشیدن اشکانیان ایرانی و همچنین یونانی‌ها و رومی‌ها را آموختند. مسلمانان در سال ۶۳۶ به رهبری «خالد ابن ولید» وارد این شهر شدند و قلعه‌ای را بر فراز کوه مشرف به شهر ساختند اما پس از گذشت زمانی و از سال ۸۰۰ ساکنین آن به تدریج شروع به ترک شهر کردند.



پمپئی - شهری زیر خاکستر (ایتالیا)

ویرانه‌های پمپئی در نزدیکی ناپل در ایتالیا واقع شده است. در آن آثاری از بناها و مردم شهر باستانی پمپئی که بر اثر آتشفشان کوه وزوو ویران شده به چشم می‌خورد. پیش از این تصور می‌شد مردم این شهر به خاطر گازهای سمی حاصل از آتشفشان کشته شده‌اند اما پژوهش‌های دیگر نشان داد آنها به خاطر حرارت بالا جان باخته‌اند. برخی دیگر نیز بر پایه نامه‌هایی که ۲۵ سال پس از این ماجرا نوشته شده به این نتیجه رسیدند که مردم به خاطر استنشام خاکسترهای آتشفشان خفه شده‌اند.

این شهر پس از آتشفشان، زیر چهار تا شش متر خاک و خاکستر به مدت ۱۵۰۰ سال مدفون شد و به صورت کاملاً اتفاقی در سال ۱۵۹۹ میلادی کشف شد. این شهر تاریخی که جزو میراث جهانی یونسکو محسوب می‌شود با بیش از دو میلیون و پانصد هزار بازدیدکننده در سال یکی از جاذبه‌های مهم ایتالیا به‌شمار می‌آید.



چشم‌انداز جنگلی بسیار زیبا و همچنین معماری منحصر به فرد خود یکی از گنجینه‌های مکزیکی محسوب می‌شود. این شهر دارای معابد و بناهای سنگی عظیم است، اما مساحتی به نسبت کمتر از سایر شهرهای معروف مایاها دارد. بخش‌های زیادی از ماهیت تاریخی این شهر را از رمز گشایی سنگ نبشته‌های بدست آمده در کشفیات باستان شناسی دریافته‌اند. این شهر باستانی از سال ۱۹۸۷ در وارد فهرست میراث جهانی یونسکو شده است.



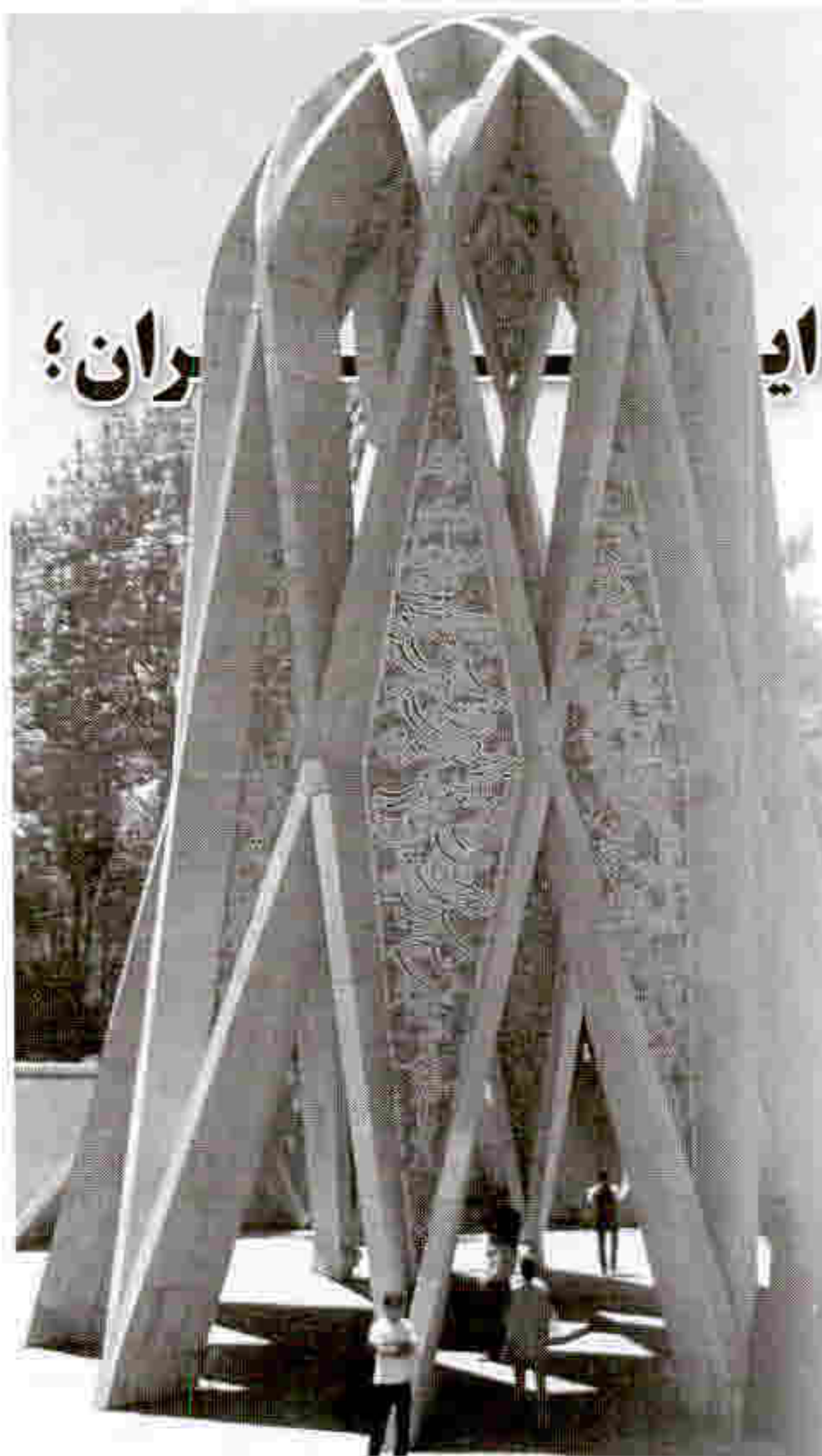
افسوس (ترکیه)

افسوس یکی از شهرهای ایونیا در آناتولی باستان بوده است که امروز ویرانه‌های آن به عنوان مرکز گردشگری و باستان‌شناسی در سه کیلومتری جنوب شهر سلجوق استان ازمیر کشور ترکیه قرار دارد. جاذبه‌های گردشگری این شهر، همه ساله جهانگردان بسیاری را به این منطقه جذب می‌کند. «افسوس» میزبان یکی از هفت کلیسای آسیا در کتاب «مکاشفه یوحنا» در «عهد جدید» بوده است و شاید انجیل یوحنا در این محل به رشته تحریر درآمده باشد. همچنین بسیاری بر این باورند اصحاب کهف در این شهر زندگی می‌کردند و در غاری نزدیک به آن، سالهای بسیار به خواب رفته‌اند. کشف بسیاری از اسناد مربوط به مسیحیت و مذاهب پیشین، «افسوس» را در زمره مهم‌ترین بقایای تاریخی قرار داده است.



سفری به ژرفای قدمت ایران - - - - - ایران؛

شهری که دوبار در تاریخ لقب پایتخت فرهنگی گرفت!



نیشابور از شهرهای مهم خراسان بزرگ و استان خراسان رضوی در شمال شرق ایران در دامنه کوه بینالوند قرار گرفته است.

ریوند - نیسایه - ابرشهر - نیشابور - شهر فیروزه - البلاد خراسان - شهر شاد از نام های قدیمی نیشابور است.

در دوره ساسانیان به فرمان شاپور اول تاسیس و در زمان خلافت عمر بن خطاب فتح شد. نیشابور برای بار نخست در دوره طاهریان و بار دوم در اوایل دوره سلجوقیان به عنوان پایتخت فرهنگی ایران شناخته شد.

اوج شکوفایی و شهرت این شهر با ورود اسلام به خراسان تا دوره حمله مغول بود. در دوران طلایی اسلام یکی از بزرگترین مراکزی بود که دانشمندان، شاعران، صوفیان و دیگر بزرگان در این شهر رشد کردند. ۲۵ فروردین و ۲۸ اردیبهشت در تقویم ایران به نام دو تن از مشاهیر جهان اهل نیشابور یعنی محمد عطار و عمر خیام نام گذاری شده است.

از نیشابور همواره به عنوان یکی از مهم ترین و بزرگترین شهر تمدن و فرهنگ اسلامی یاد می شود. مسلمانان بخصوص تعدادی صحابه در این شهر مسجد های بزرگ بنا کرده اند.

نیشابور یکی از مراکز علم و دانش اسلامی

نوآوری در دوران طلایی مخصوصا در دوره خلافت عباسیان بود گرچه حمله مغول و تاثیرات پس از آن به عنوان ضربه رکود کننده در تاریخ نیشابور و در پی آن تمدن اسلامی ایران مطرح بوده است.

در همین دوره نیشابور از مراکز تصرف اسماعیلیه در ایران و در دوره هایی از تاریخ اسلامی در علوم و توسعه آن جایگاهی ممتاز داشت.

توجه دانشمندان بزرگ به این شهر و اقامت در آن، نیشابور را به یکی از مهم ترین مراکز علمی این دوره بدل کرد، نیشابور در گذشته به وفور نعمت، جمعیت فراوان، عمارت های بسیار با شکوه، معادن فیروزه، کاروان سراهای متعدد از جمله کاروان سرای شاه عباس، رونق تجارت، کثرت مدارس، خانقاه ها، مساجد، کلیساها، تعدد دانشمندان و دیگر بزرگان مشهور بوده است و دارای بنا های تاریخی و مذهبی بسیاری است که قابلیت گردشگری دارند.

طبیعت بسیار زیبای نیشابور و بسیاری از مراکز گردشگری این شهر چندین بار بواسطه زلزله ویران گشت. از نظر اقلیمی نیشابور دارای لطافت هوا و خاکی با کانی های نادر در خراسان و ایران است.

داشتن موقعیت جغرافیایی، امکانات، اقتصاد، تجارت و فرهنگ شرایط ویژه ای فراهم آورده که نیشابور را بدان مرحله از گستردگی رساند که دوران بیش از مغولان آبادترین شهر خراسان و یکی از بزرگترین شهر های ایران و جهان باشد.

پیش و پس از ورود به اسلام به ایران این شهر از مراکز بزرگ مسیحیان ایران (نسطوری ها) و اصلیت کلیمیان بود و در عین حال پایتخت زرتشتیان به شمار می رفت.

در حال حاضر نیشابور بعنوان یکی از فعال ترین های استان خراسان رضوی در صنعت و اقتصاد و دومین قطب صنعتی استان خراسان رضوی به شمار می رود.

نیشابور یکی از قدیمی ترین و پایدارترین شهر های ایران و خراسان است که در راه جاده ابریشم قرار داشته است و بر پایه پژوهش های باستان شناسی قدمت شهر نشینی و پایگیری این شهر به دوره ساسانی و دوران نیشابور در هزاره سوم پیش از میلاد است.

از لحاظ وضعیت اقتصادی دارای ارتباط تجاری با دره سند در پاکستان و منطقه بین النهرین بوده است و قدیمی ترین منطقه تاریخی و باستانی خراسان بزرگ است. اسلام دین اول نیشابور و زبان اکثریت مردم این شهر کهن فارسی است. البته زبان ترکی خراسان، کردی کرمانجی و عربی نیز در نیشابور رایج است.

در خصوص این شهر از منظر صنایع دستی نیز باید گفت؛ هنرهای رایج در نیشابور عبارت از: سفالگری - قالی بافی - نمد مالی - فرت بافی است.

اقتصاد این شهر نیز بر پایه؛ کشاورزی - دامپروری - کاشی کاری - پنبه - باقلا - صیفی جات - میوه های گوناگون و فراورده های دامی استوار است و مهم ترین فراورده های آن را غلات (گندم - جو - ذرت) تشکیل می دهند. البته اگر در نوزد به این شهر سفر می کنید سوغاتی را فراموش نکنید. سوغات معروف این شهر کهن ریواس و شربت ریواس می باشد.

گرد آورنده: مریم ابراهیم آبادی

اساسی ورزش به شمار می روند که به عنوان کنش متقابل بین انسان و محیط در زمان معین و مشخص، بتوانند تغییراتی را در رفتار حرکتی انسان ایجاد کنند. در صورتی که گاروی ۲ بازی را فعالیتی لذتبخش می داند که کودک را شاد می کند (گاروی، ۱۹۹۰).

"پین" و "ایساک" (۲۰۰۲) بیان می کنند، هر نوع حرکتی که فرد انجام می دهد، به نوعی خود را درگیر فرایند ادراکی - حرکتی می بیند. فرایند توانایی های ادراکی - حرکتی، حسی است و بیشتر با همکاری حرکات ارادی رشد و توسعه می یابند. متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی معتقدند، امکان دارد، همه فعالیت های حرکتی که به صورت ارادی صورت می پذیرند، در روند یادگیری شناختی

بگیرد و از آن ها در قالب برنامه های ورزشی، برای تقویت، بهبود و اصلاح مهارت های ادراکی - حرکتی و توسعه مهارت های ورزشی استفاده کند. پرداختن به این موضوع موجب می شود که کودکان از رشد جسمانی مناسبی برخوردار شوند و مهارت های حرکتی خود را براساس مبنای نظری و اصولی که در یادگیری این مهارت ها حاکم هستند، زیر نظر کارشناس تربیت بدنی آزموده توسعه و پیشرفت دهند. لازم به توضیح است که برای انجام موفقیت آمیز حرکات و مهارت ها، باید به تفاوت فردی شاگردان در آموزش توانایی های ادراکی - حرکتی توجه کرد.

بنابراین، معلمان و مربیان می توانند با استفاده از آزمون های ادراکی - حرکتی

همچنین مشارکت در بازی های امدادی و رقابتی در قالب برنامه درس تربیت بدنی در مدرسه ها، فرصت هایی برای کودکان فراهم می آورد تا به رشد توانایی های خود بیفزایند. علاوه بر این، شرکت در بازی ها با اهداف متنوع آن رضایت خاطر کودکان را فراهم می آورد و آنها از مشارکت در این بازی ها لذت می برند. متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی بیشتر به شرکت کودکان در بازی هایی تاکید ورزیده اند که ساختار رسمی ندارند و برای رشد توانایی های ادراکی - حرکتی کودکان موثرند و فرصت هایی را برای کودکان فراهم می آورند. بنابراین، پرداختن به این موضوع اهمیت دارد که ایا طراحی بازی ها در برنامه های تربیت بدنی مدرسه ها برای دسترسی به این هدف ها به



حرکات تاثیر نداشته باشند، ولی توانایی های ویژه ای چون تعادل، چابکی، انعطاف پذیری و جوه مشترکی دارند که در پیشرفت توانایی هایی حیطه ادراکی اثر می گذارند (پین ایساک، ۲۰۰۲). این متخصصان تعادل را به حالتی از توازن اندام های بدن بین نیروهای مخالف تعریف می کنند. همچنین چابکی را توانایی جابه جایی جرم بدن در کوتاه ترین زمان ممکن می دانند. بنابراین، بررسی چگونگی آثار بازی در رشد ادراکی - حرکتی به عنوان یکی از جوانب رشد عمومی اهمیت فراوان دارد (نوربخش و رضوانی اصل، ۱۳۸۴).

مگیل (۱۹۷۹) درباره ارزش شناسایی توانایی های ادراکی - حرکتی می گوید که شناخت این توانایی ها، مربی، معلم یا درمانگر را قادر می سازد تا مبنای نظری اجرای این مهارت ها را فرا

وضعیت تعادل و چابکی موجود در کودکان را که زیربنای تمام فعالیت های ورزشی است، تعیین و نارسایی های آنان را شناسایی کنند و در صورت نیاز به رفع آن ها اقدام ورزند. از آنجایی که فقر حرکت در دوران حساس رشد، آثار جبران ناپذیری بر جای می گذارد، برای همه کودکان مهم است که در طول این دوره ها، تجربه های حرکتی مفیدی به خصوص به شکل بازی در محیط خود داشته باشند. معلمان باید تجربه های حرکتی مورد نیاز کودکان را متناسب با سن آن ها به شکل بازی های گوناگون و متنوع فراهم آورند. این بازی ها به کودکان فرصت می دهد تا توانایی های ادراکی - حرکتی را بررسی و تمرین کنند، بر محیط خود حاکم شوند و به توانایی های خود اعتماد کنند. شرکت در بازی های انفرادی و گروهی،

درستی طرح ریزی شده اند. (نوربخش و رضوانی اصل، ۱۳۸۴) تحقیقات در داخل کشور، اهمیت بازی ها را بر تحول فیزیکی و ذهنی کودکان نشان داده اند. کردی (۱۳۷۹) نتیجه گرفت که بازی های رایج در جنوب شهر تهران، زمینه های مناسبی را برای کسب توانایی های ادراکی - حرکتی به خصوص سرعت چابکی و تعادل کودکان ۹ تا ۱۰ ساله فراهم می آورد. یوسفی (۱۳۸۲) نیز دریافت که بازی های دبستانی بر مهارت های ادراکی - حرکتی دختران پایه سوم دبستان به خصوص تعادل، سرعت، هماهنگی و دقت حرکتی تاثیر مثبت دارند. نتیجه تحقیق سلمان (۱۳۷۱) نیز نشان داد که بازی ها و فعالیت های بدنی در تسریع تحول ذهنی کودکان ۳ تا ۹ ساله نقش اساسی دارند (سلمان، ۱۳۷۱). همچنین تحقیقات دیگر

بهار فصل رویش حس تازه:

به طلوع خورشید نگاه کن هر طلوع فرصتی است برای پرواز به سوی خوبی ها و هر بهار پوی است به سوی خدای مهربان از طراوت بازان بهاری لذت می بریم اما چقدر طراوت را به زندگی یکدیگر هدیه می کنیم از رویش گل ها لذت می بریم اما چقدر برای اندیشه های نو تلاش می کنیم از آواز پرنده لذت می بریم اما چقدر ترانه دلننگی یکدیگر را می شنویم.

ای خالق لفظه زیبای زندگی در آستانه سال جدید

آینه را برای پاکی دل، ماهی را برای سرزندگی و جاری شدن در لحظه ها، سیب را برای سلامتی جسم، سکه را برای برکت مال و بی نیازی از مردم، سبزه را برای شادمانی روح، سمنو را برای تقسیم لحظه های شیرین، قرآن را برای پشتیبانی در خطر و تعالی روح، شمعی به روشنی ماه برای هدایت، بارانی به زلالی قلبی مهربان برای شستن غم از دل غمناک و نشانیدن گل لیخند بر صورت ماه دیگران و فرصتی برای خانه تکائی روح به جای جسم، و انگیزه ای برای شروعی تازه برای همه ی جهانیان به قلب همه انسان ها هدیه کن.

هر بهار طلوع سبز است برای رویش یک حس تازه و هر حس تازه تولد روح جدید توست و پرواز است به سوی سربلندی و سعادت و هر بهار طلوع روشنی است برای لمس تازه ترین حس زندگی که نزدیکی دلها و چیدن گل محبت است، روح عزیزم تولدت مبارک

ندای درون:

دستان سبز نیایشم را به سوی آسمان بی کران رحمت می گشایم و ندای درونیم را با تو که تنها خالق دقیقه های ارزشمند هستیم می باشی نجوا می کنم چون می دانم تو بهترین همدم کوچه تنهایی ام هستی.

خدایا من حسرت زندگی در کنار مردمی را می خورم که الماس درخشان توانایی ام را نادیده نگیرند، هر چند برایم تحمل درد های جسمی کافی است، اما با حریر لطیف صبری که در وجودم نهاده ای باید با تیغ های تیز باور غلط مردم شهر مبارزه کنم تا نگین روشن وجودم صیقل بخورد. اگر چه از نبرد یادستان پر زور زندگی خسته ام، اما تیرهای تیز مشکلات را به این امید می پذیرم که خورشید عدالت ظهور کند و با دستان گرمش بدر دشمنی را از روی زمین برچیند و با رایحه دل نشین صلح و عطر خوش برابری قلب نا آرام همگان را نوازش دهد.

اگر چه از پرسیه در کوچه سرد سرتوشت دلگیرم ولی فانوس ایمانم را با کمی اعتماد می افروزم و همچون پرستویی سبکیال به سویت می ستایم و تو با نسیم خوشبوی صبری که نمی دانم از بهار کدامین باغ به ارمغان آوردی به صدف شکسته قلم آرامشی دوباره می بخشی سپس شاپرکی از آسمان در نجوایی عاشقانه به من می گوید که تا رویش جوانه سبز عدالت باید همچنان به انتظار بنشینم.

خلاصه ای از کتاب درس های

درس اول: همیشه شکرگزار باشیم

فقر به من یاد داد که زیر تابش خورشید همه چیز بر وفق مراد نیست در مقابل خورشید هم به من یاد داد که فقر همه چیز نیست و بدانیم آنچه بدست می آوریم گذران زندگی می کنیم و با آنچه می بخشیم، زندگی می کنیم) و به این معتقد باشیم که شخصیت انسان در آسایش و آرامش رشد نمی کند، بلکه فقط از طریق تجربه و آزمون درد و رنج است که روح انسان قوی می شود و انگیزه هایش برانگیخته می شود و به موفقیت دست می یابد پس بدانید که هر چیزی که مرا نکشد، قوی ترم می کند.

درس دوم: بدانیم همگی مانند زنجیر یکدیگر تسلیم هستیم

شما متوجه خواهید شد مفید بودن و از صمیم قلب به دیگران کمک کردن خیلی سریع باعث رشد و بهبود زندگی خودتان خواهد شد. یاری رساندن به دیگران فعلیتی است که بیشتر ما از آن لذت می بریم چرا که نوع بشر موجودی دلسوز و با شفقت است. این را بدانیم که به هر کسی نمی توانیم کمک کنیم.

درس سوم: گوش کنیم تا پیاموزیم سخن گفتن در قلمرو دانش و گوش دادن در قلمردی حکمت است.

بین گوش دادن شنیدن تفاوت وجود دارد من می توانم حرف های فرد دیگری را بشنوم و تمام کلمات او را تکرار کنم بدون اینکه فهمیده باشم واقعا چه می گوید مثل یک طوطی! اما گوش دادن واقعی مستلزم آن است که حرف های فرد مقابل را بفهمیم و درک کنیم.

درس چهارم: بزرگترین موهبت رادارک کنی

خیلی خوب است که از شما درخواستی بشود، اما، ازان بهتر زمانی است که بدون درخواست دیگران و از روی درک خودتان، عطا کنید. من بر این باور هستم که بهترین راه برای کمک کردن به انسان ها این است که فقط باعث رنج و آزار یکدیگر نشوند.

درس پنجم: هر جا امید را یافتیم، آن را پرورش دهیم

امید احساسی است که پرواز می کند و برفراز روح و روان مان می نشیند و ترانه هایی بدون کلام می خواند و هرگز باز نمی ایستد. هر جا

زندگی هست، امیدم هم هست، امید و خوشبختی با هم هستند. انسان های امیدوار، شادتر، انعطاف پذیرتر و هدفدارتر هستند. از عزت نفس بالاتری برخوردارند و حتی از خودشان بهتر مراقب می گند. از بزرگ ترین ضروریات خوشبختی آن است که، کاری برای انجام دادن، کسی برای عشق ورزیدن و چیزی برای امید داشتن داشته باشیم.

درس ششم: بدانیم که استقامت دندان های امید را تیز می کند

و زندگی هنر کشتی گرفتن است و نه هنر رقصیدن، کافی است روی پاهایتان بایستید، لازم نیست گام های زیبا بردارید. استقامت یک مسابقه طولانی نیست، بلکه تعداد زیادی مسابقه کوتاه یکی پس از دیگری است.

درس هفتم: جسارت داشته باشیم که فودمان باشیم

وقتی به معمولی بودن خودمان پی می بریم و آن را ارزش می فهمیم، خودمان و کائنات را بیشتر دوست خواهیم داشت و این جوهر یک روح سالم. جسور بودن به معنای ترس بودن نیست جسارت هنگامی به کار می آید که شما از انجام دادن کاری هراس داشته باشید ولی مجبور باشید که آن را انجام دهید پس اقدام می کنید. بعضی اوقات جسارت عمل آگاهانه ای برای انکار ترس است گاهی نیز جسارت باعث می شود که در نا امید کننده ترین شرایط، فعالانه به دنبال امید بگردیم. در زمان حال زندگی کردن هم جسارت می خواهد چون ما بیشتر وقتمان را صرف تدارک دیدن برای آینده می کنیم.

درس هشتم: مس شوخ طبعی می تواند زندگی مان را نجات دهد.

وقتی آدم های شاد می میرند، زندگی از شادی و خنده دست می کشد ولی وقتی می خندند دست از جدی بودن می کشد. لطیفه ای که ممکن است باعث رنجاندن کسی شود لطیفه نیست و اگر بخواهید آن را توجیه کنید دیگر گفتنی نیست. شوخی طبعی واقعی، یک نوع شوخی مقبولانه و بی غل و غش است. حرف هایی تحقیر آمیز و مسخره کردن و دست انداختن نیست این مساله ثابت شده است که خنده از میزبان تنش ها کم می کند و باعث ایستادگی دردهای جسمی و روحی می شود.

بزرگی که در سیری آموختم

درس نهم: به دیگران آزادی عمل دهیم:

تنها نیرویی که بشر باید خواهان آن باشد، سلطه و نفوذ بر وجود خودش است. یکی از بهترین راه‌های توانمند کردن دیگران کمک کردن به آنها است تا اراده آزاد خود را درک کنند و یاد دادن به آنها که چگونه اختیار اراده شان را در تصمیم‌گیرهای روزانه شان به کار ببرند. من برده گذشته‌ام نیستم، بلکه ارباب آینده‌ام هستم. در هر شرایطی که قرار دارم به دلیل تصمیمات و انتخاب‌های خودم است. من به طور مستمر با افکار و تصمیماتم، واقعیت را رقم می‌زنم، هرکاری که الان انجام می‌دهم، فکر می‌کنم؛ احساس می‌کنم و تصمیم می‌گیرم واقعیتی را که در آینده در آن زندگی خواهیم کرد رقم می‌زنم.

درس دهم: ایمان داشته باشیم

ما انسانها موجوداتی با تجربه معنوی نیستیم، بلکه موجوداتی معنوی با تجربه‌ی انسانی هستیم. «ایندیراگانندی» گفته است: هدف از زندگی ایمان داشتن، امید داشتن و تلاش کردن است. تحقیقات نشان داده است که دعا و افکار خوب خوب و مثبت می‌تواند در بهبود کسانی که از بیماری رنج می‌برند موثر واقع شود تا خیلی سریع‌تر بهبود یابند و من شخصا نتایج شگرف تصورات مثبت را تجربه کرده‌ام. «البرت انیشتین» گفته: فقط به دوشیوه می‌توان زندگی کرد یکی این که هیچ چیز را معجزه تلقی نکنیم و دیگری این که همه چیز را معجزه بدانیم.

درس یازدهم: بدانیم که انگیزه معجزه می‌کند.

انسانی که به هیچ چیز ایمان ندارد انگیزه و محرکی ندارد. انگیزه داشتن، یعنی پیدا کردن محرکی برای انجام دادن کاری به شکل معین و خاص. انگیزه عزم ما را قوی کرده و ما را به طرف انجام دادن عمل سوق می‌دهد. وقتی ایمان دارید، انرژی زیاد دارید، همچنین ایمان به شما صبوری می‌بخشد و به شما نیرویی می‌دهد که بتواند در چهارچوب انگیزه تان آینده را ببینید. «اپیکتوس» فیلسوف رومی گفته: ابتدا به خودت بگو که می‌خواهی چه بشوی و بعد کاری را که باید انجام دهی انجام بده.

درس دوازدهم: مهربان باشیم

هر انسانی سرشتی پاک و خوب دارد، اگر به ندای درونش گوش دهد و براساس آن عمل کند، می‌تواند در دنیا بسیار مفید واقع شود. کار زیاد پیچیده‌ای نیست، گوش دادن به ندای درون، جسارت می‌خواهد. اگر برای کسی دیگر چراغ روشن کنی راه خودت هم روشن می‌شود. مهربان بودن نیست به دیگران، نه تنها دنیا را برای همه‌ی ما قابل تحمل‌تر می‌کند، بلکه حسی بهتری هم به خودمان می‌دهد. مردم مهربان بیشتر هدف مهربان دیگران قرار می‌گیرند. «هنری جیمز» می‌گوید: سه چیز در زندگی انسان اهمیت دارد: اول مهربان بودن، دوم مهربان بودن، سوم مهربان بودن. «خلیل جبران»: عطوفت و مهربانی نشانه ضعف و ناامیدی نیست بلکه تجلی قدرت است.

درس سیزدهم: برای یافتن آرامش خودمان را باید رها کنیم.

اشتباه کردن خیلی مهم نیست، مگر اینکه مرتب آن را به یاد آورید. وقتی به این درک برسیم که نمی‌تونیم به عقب برگردیم و گذشته را تغییر دهیم، ولی همیشه می‌توانیم پیش برویم و آینده را عوض کنیم گامی بلند به سمت روشن فکری برداشته ایم. «مادر تورا» گفته است: سکوت درباره همه چیز نگرش جدید به ماعطامی کند و برای ارتباط با روح به سکوت نیاز داریم. «ماهاتماگانندی» گفته در حالت سکوت، روح راهش را در پرتو چراغی روشن تر پیدا می‌کند و در سکوت است که ماهیت افکار گول زنده و اغفال کننده به شکلی شفاف و بلوری هویدایمی شود.

درس چهاردهم: بدانیم عشق الیتام بخش است.

مهم نیست چقدر ببخشیم، مهم این است که بخشش ما چقدر با عشق همراه است. یکی از مهمترین حقایق این است که عشق نقطه مقابل ترس است. یاد گرفتیم برای زنده ماندن به عشق نیاز داریم درست همان طوری که به غذا و آب احتیاج داریم، نه تنها نیاز داریم به ما عشق بورزند، بلکه خودمان هم باید در مقابل عشق بورزیم و یکی از بهترین راه‌های ابراز عشق، کمک کردن به دیگران است. معلم کسی است که بیشترین بهره را از درس‌ها می‌گیرد و معلم واقعی خودش از دیگران درس می‌گیرد
گرد آورنده: هستی سلیمانیان

اروسی سازی

هنر فراموش شده

استان کردستان به علت آب و هوای خوبی که دارد محل رویش درختان گوناگونی مانند گلابی، گردو، کیکم و سنجد است و این امر باعث شده که مردم این دیار به هنر چوب و کار به چوب اهمیت زیادی دهند.

هنر نازک کاری استادان و هنرمندان بزرگی مانند استاد مجید نعمتیان، استاد عباس پسر استاد نجارباشی، استاد عبدالحمید نعمتیان، استاد بهزادیان و استاد نعمت الله محمودی را به خود دیده است.

هنر نازک کاری هنری ریزه کاری و نقش و نگار است که این هنر از گذشته دور تا به حال نقش ویژه ای در میان افراد داشته و انتظار می رود که در آینده دور پر رونق تر شود روز به روز بر زیبایی آن افزوده شود.

هم اکنون در سراسر دنیا هنر نازک کاری کردستان شناخته شده است و سنندج را به عنوان خالق این هنر زیبا می شناسند.

هنر چوب ریشه در زندگی مردمان این دیار دارد و بر اصولی استوار است که هم زمان با آداب و سنن و محیط زیست استان تولد و رشد یافته است، کار با چوب به طور عمده به شش رشته نجاری، نازک کاری، نجاری نازک کاری، منبت کاری، معرق کاری و خاتم کاری تقسیم می شود که هر کدام زیبایی خاص خود را دارد یکی از رشته های کهن و زیبای کار با چوب، نجاری نازک کاری یا اروسی سازی است.

صنعت نجاری هنگامی که با هنر طراحی و ظرایف نازک کاری تلفیق شود حاصل آن پدیده ای زیبا و جذاب است که اروسی یکی از این پدیده هاست، اروسی به درهایی اطلاق می شود که به حالت کشویی و از پائین به بالا باز می شود.

هنر اروسی سازی پیوندی بین نازک کاری چوب، شیشه بری و نجاری و طراحی است، در این هنر، هیچ میخ و چسبی به کار نمی رود و همه ی نقش و نگارهای آن به وسیله اتصالات ظریف چوب (کام و زبانه) به هم وصل می شوند، برای این کار ابتدا طرح اولیه با اطلاعاتی از هندسه و مثلثات روی کاغذ تهیه می شود و سپس با دقت و ظرافت فراوان چوب ها بریده می شود و شیشه ها با مهارت خاصی کنار هم چیده می شود و همه ی اتصالات با فنون زیبای نجاری به هم متصل می شوند.

انواع نقش های اروسی

اروسی ها دارای نقش های متعددی است که دو نوع آن بیشتر از همه در استان کردستان رایج و متداول بوده است، نقش اسلیمی و متداول، گره چینی.

نقش اسلیمی و متداول

در توضیح نقش اسلیمی باید گفت همان طور از اسم آن پیداست نقشی است که در اکثر کشورهای اسلامی رایج است و خارجیان آن را به مردم مسلمان نسبت می دهند و نقش اصلی آن را از گیاهان گرفته اند و در نقش های قالی و نقاشی های مختلف نیز دیده می شود.



حاج محمد صادق فاتح یزدی

از فکر کشاورزی هم فارغ نبود. در سال ۱۳۱۷ یا ۱۳۱۸ روستای حاجی آباد کرج به پلاک ثبتی ۱۵۶ را خریداری کرد و در روزهای پایانی سال ۱۳۲۱ در محضر اسناد رسمی ۵۲ تهران سند ملک به نام او انتقال یافت (ظاهراً ثمن معامله ۳/۹۲۲/۲۲۲ ریال بوده است). این روستا که حدود چهارصد هکتار بود با قطعه بندی و شهرسازی مدرن به دست محمد صادق به جهان شهر (جهان نام همسر فاتح بوده است) تبدیل شد و در سال ۱۳۳۴ خودش هم به کرج نقل مکان نمود و در یکی از باغات جهان شهر ساکن شد و مستقیم بر باغداری و کشاورزی نظارت داشت، او در این قریه کارخانجات زیادی از جمله: وطن - نساجی شاهی - اقبال یزد - روغن نباتی جهان - روغن موتور جهان - چای جهان - کارخانجات جهان چیت - شرکت سهامی چای تنکابن - شرکت چای ایران - پشم بافی جهان و شرکت سهامی کتیرای ایران را تأسیس کرد و هزاران نفر کارگر در این کارخانه ها و شرکت ها مشغول بکار شدند.

او در ابتدای تفکیک و تقسیم بندی روستا (جهانشهر) به فکر احداث خانه برای کارگران و کارمندان خود بود و محله «چهارصد دستگاه» را برای کارگران و «کوی کارمندان» را برای کارمندان خود در نظر گرفت. این ایده به حدی برای داخل و خارج کشور تازگی داشت و ارزشمند بود (این که یک صاحب کار و کارفرمائی به فکر خانه برای کارکنانش باشد). در زمان افتتاح این خانه ها پادشاه بلژیک و همسرش حضور یافتند.

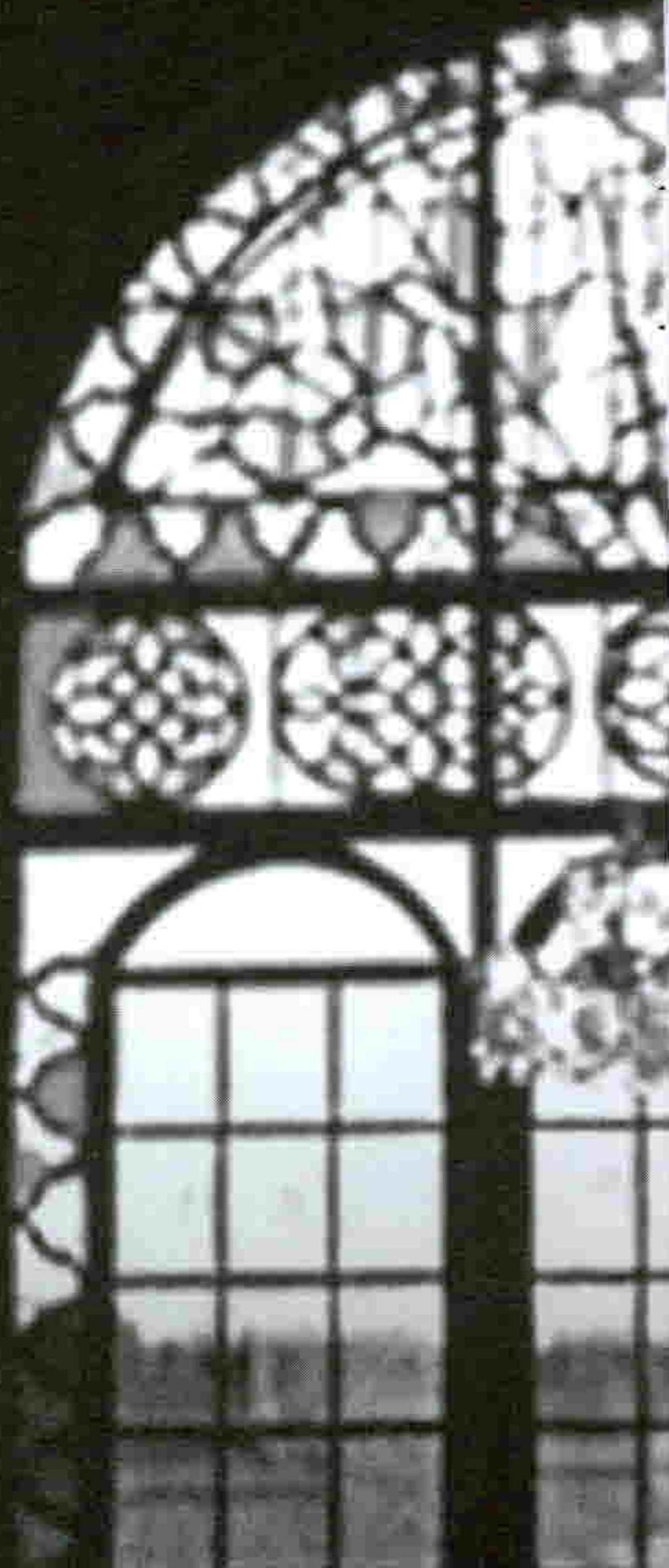
محمد صادق عرب یزدی در سال ۱۳۱۴ نام خود را به محمد صادق فاتح یزدی تغییر می دهد و آن را در روزنامه آن زمان آگهی می کند.

مرحوم فاتح یزدی در زمان تفکیک روستای حاجی آباد مراکز عام المنفعه ای در نظر گرفته بود که بسیار با ارزش است. علاوه بر خانه های مسکونی برای کارگران و کارمندان، مسجد جامع چهارصد دستگاه، بیمارستان شیر و خورشید آن زمان (شهید مدنی)، آموزشگاه فنی و حرفه ای فاتح (که برای آموزش فرزندان کارگران و کارمندان در نظر گرفته بود)، آموزشگاه پرستاری، خوابگاه دانشجویان، پرورشگاه، آسایشگاه، باشگاه ورزشی (که هنوز دایر است)، مدارس متعدد (راهتمانی - دبستان)، تعدادی مرکز آموزشی در تهران و شهرهای دیگر از آثار به یادماندنی حاج محمد صادق فاتح یزدی است. شعار فاتح: «عزت در قناعت و ذلت در طمع» بوده است.

او همواره برای مردم کار ایجاد می کرد تا نان بازوی خود را بخورند هرگز تکدی گری را دوست نداشت و اشتغال مردم دغدغه ی اصلی او بود.

اگر مردم توانمند و صاحب مکنت کشور ما همچون فاتح یزدی به فکر اشتغال هم وطنان خود باشند و به جای کمک های مالی به افراد بیکار و جویای کار به آن ها بیاموزند چگونه کسب درآمد کنند، این اقدام با ارزش تر از کمک مالی است. بانیان مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج که با هدف آموزش و اشتغال عزیزان معلول تأسیس شده و بی منت به این قشر خدمات ارائه می کند، تلاش دارند با چراغ راه قرار دادن تعالیم ائمه اطهار (ع) و بهره گرفتن از تجربیات به جای مانده نیکمردانی چون مرحوم فاتح یزدی، راه را برای ایجاد فرصت های شغلی و زندگی مستقل معلولین جسمی و حرکتی فراهم کند.

غلامرضا احمدی بیداخویدی



نقش جقه

جقه در معنای درخت سرو است که مظهر آزادی است و شکل تقریبی آن را به صورت درخت سرو فرض می‌کنند و سر نقش به صورت خمیده است و بدین معناست که مرد آزاده و آزاد فقط در مقابل معبود سر تسلیم فرود می‌آورد، این نقش در استان کردستان بسیار دیده می‌شود و اکثر شیشه‌های آن به رنگ قرمز رنگ است در کل شهرستان فقط یک نمونه رنگ آبی وجود دارد.

استادان قدیمی اروسی‌ساز

در شهرستان سنندج به اروسی توجه خاصی شده است و به فراوانی در این راه زحمت کشیده‌اند که بارزترین آنها در هر دوره به ترتیب زمانی که می‌زیستند عبارتند از استاد محمد نجارباشی (قطارچیانی) سازنده اروسی منزل سالار سعید (موزه سنندج)، استاد نعمت الله پدر مرحوم استاد مجید نعمتیان سازنده اروسی ۳ لگنه ضلع غربی منزل آصف و استاد نجارباشی سازنده اروسی ۴ لگنه منزل وکیل.

هم‌اکنون چون هزینه‌ی نصب و تولید اروسی بالا رفته و کاری پر طاقت است کسی به آموختن آن روی نیاروده و فقط استاد نعمت‌الله محمودی به آموزش آن همت گمارده است و بسیاری از اروسی‌های گذشته را که در حال نابودی بوده ایشان مرمت و بازسازی کرده است.

اروسی‌های قدیمی

در سنندج اروسی‌های زیادی وجود داشته است که به مرور زمان اکثر آنها از بین رفته است و هم‌اکنون می‌توان از اروسی ارزنده‌ای مانند اروسی ۷ لگنه موزه سنندج و اروسی‌های عمارت آصف، عمارت خسروآباد و منزل وکیل، منازل آقایان گله‌داری و غیائی یاد کرد که هنوز پا برجاست.

در منازل قدیمی سنندج با توجه به سلیقه صاحب منزل و معمار ساختمان، اروسی‌های گوناگونی ساخته شده است و یا حداقل کتیبه در ورودی را به صورت اسلیمی درست می‌کردند.

گره چینی

این نقش دارای نقوش هندسی شکل است که به مرور زمان در دنیای اسلام رایج شده و در کاشی‌کاری‌ها و آجرنماها کاربرد فراوانی دارد و کل کار با هندسه و مثلثات آمیخته شده است.

اکثر نقش‌های اروسی در انواع مختلف ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۴ گره ساخته می‌شود که در استان کردستان ۱۶ رایج و ۲۴ نادر است، هر یک از نقش‌های اصلی که شامل نقش اسلیمی و گره چینی است خود دارای نقش‌هایی فرعی است که در این میان، نقش جقه اهمیت بیشتری از بقیه دارد.

میوه های شفا بخش

عناب

عناب درختچه ای است متوسط با برگ های کشیده و ریز که در زمستان برگ ریز می شود. منشأ این گیاه به چین و آسیا بر می گردد گرچه بعد ها به طور نامعلومی پراکنده شده و امروز در بخش های گسترده ای از نقاط مختلف زمین دیده می شود. عناب میوه ای با طبع معتدل و مرطوب است.

میوه عناب

میوه عناب دارای خواص طبی متعددی است و در مکاتب طب سنتی کشورهای مختلف جایگاه ویژه ای برای کمک به سلامت نو درمان بیماری ها دارد. عناب از میوه های بسیار مفید است که علاوه بر خواص تغذیه ای دارای موارد استفاده زیادی به عنوان یک گیاه دارویی است.

این میوه که می توان درخت آن را در هند و جنوب چین و حتی اروپا پیدا کرد در هر منطقه ای دارای اسامی منطقی

است در هند و پاکستان آن را ایناب و در شرق آسیا آن را خرما چینی یا خرما هندی می نامند.

درخت عناب شبیه درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی برخی از مناطق ایران مانند خراسان یافت می شود. در شرق آسیا عناب های بزرگی به اندازه خرما و بارنگ های مختلف از جمله مشکی و قرمز بعمل می آید. در بریتانیا عناب را به صورت خشک شده و یا بصورت آب نبات های طعم دار همراه با چای عصر میل می نمایند، در کره و چین و تایوان شربت شیرین میوه عناب را مورد

استفاده قرار می دهند.

در برخی مناطق از عناب برای تهیه سرکه استفاده می شود و در آفریقا داز آن کیک درست می کنند.

عناب کنسرو شده و چای با طعم عناب نیز در جهان استفاده می شود اما در ایران، پاکستان و هندوستان عناب را بیشتر به صورت خشک شده استفاده می نمایند ولی جالب است بدانید که در بسیاری از نقاط دنیا میوه تازه آن به صورت سبز استفاده می شود که البته طعم بسیار خوبی هم دارد.



ارزش تغذیه ای:

همچنین دارای پروتئین، کربوهیدرات، کلسیم، فسفر، آهن، کاروتن، یتامین، ریوفلا رین، نیامین و فلور می باشد در ضمن حاوی پکتین به عنوان (کلسیم پکنات) به عنوان فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است محتوای چربی کل میوه عناب بالا است بنابراین متخصصین تغذیه می توانند عناب را به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه نمایند.

فواص دارویی عناب:

- ❖ جلوگیری از آبریزش بینی
 - ❖ ضد سرفه می باشد
 - ❖ برطرف کننده آسم و تنگی نفس
 - ❖ کاهش دهنده حرارت بدن
 - ❖ کاهش دهنده چربی خون
 - ❖ حافظه را تقویت می کند
 - ❖ کم اشتهایی را بر طرف می کند
- برای جلوگیری از التهاب و آبریزش بینی توصیه می شود و استفاده از آن باعث تصفیه و تولید خون می شود و برای رفع خارش بدن بسیار موثر است، عناب تب بر بوده، جوشانده آن برای کسانی که بواسیر دارند بسیار مفید است

- ❖ شستشو دهنده ی سلول های مغزی
- ❖ کاهش دهنده ی حرارت بدن است (تب بر)
- ❖ کاهش دهنده ی چربی خون است

- ❖ مقوی مغز است
- ❖ آرام کننده اعصاب
- ❖ تصفیه کننده ی خون می باشد
- ❖ ضد سرفه می باشد (آسم و تنگی نفس را بر طرف می کند)
- ❖ خواب آور است و بی خوابی را بر طرف می کند.
- ❖ جوشانده پوست درخت عناب داروی ضد اسهال است
- ❖ حافظه را تقویت می کند
- ❖ کم اشتهایی را بر طرف می کند
- ❖ دستگاه هاضمه را تقویت نمی کند

گرد آورنده: هستی سلیمیان



آیا این درست است که می‌گویند جوانه غلات از خود دانه غنی‌تر است؟ آیا جوانه‌ها از نظر ارزش تغذیه‌ای بر یکدیگر برتری دارند؟ مزیت اصلی هر جوانه در چیست؟ پودر جوانه در مقایسه با جوانه تازه مزیتی هم دارد؟ آیا جوانه‌ها سهمی در تغذیه کودکان یا سالمندان دارند؟

دانه جوانه زده غنی‌تر است

اما چرا می‌گوئیم غلات یا حبوبات جوانه زده مفیدترند؟ طی جوانه زدن، نشاسته، پروتئین و چربی‌های موجود در دانه به واحدهای کوچکتری تجزیه می‌شود و قابلیت هضم و جذب بهتری پیدا می‌کند. در این فرآیند میزان ویتامین و املاح معدنی دانه‌هایی همچون کلسیم، فسفر، منیزیم، ویتامین‌های گروه B و تا سه برابر و حتی بیشتر افزایش می‌یابد، اما از کالری و کربوهیدرات آن دو برابر کاسته می‌شود، البته لازم است بدانید کاهش کالری به معنای حذف کالری نیست.

اگر در صد گندم ۴۰۰ کالری انرژی نهفته باشد در همین میزان جوانه آن ۲۰۰ کالری انرژی وجود دارد و مصرف یک فنجان جوانه می‌تواند تامین‌کننده بخش عمده‌ای از نیاز روزانه بدن ما باشد.

هر جوانه ۱۰۰۰ مزیت دارد

جوانه گندم

ارزش غذایی چهار قاشق غذا خوری جوانه گندم معادل یک کف دست نان است. این جوانه نسبت به گندم رادیکال‌های E بیشتری دارد و به واسطه سلنیوم، منیزیم و ویتامین E بیشتر و سه برابر ویتامین B نسبت به دانه، تا ۱۲ برابر ویتامین آزاد مضر بدن را حذف می‌کند و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش فعالیت‌های مغزی و غدد جنسی می‌شود.

جوانه‌ها

مولتی ویتامین‌های طبیعی

یونجه به جهت داشتن ساپونین موجب کاهش کلسترول بد خون شده و از سختی و رسوب عروق می‌کاهد. کلسیم بالای آن برای استخوان‌سازی کودکان در حال رشد مفید است و دو برابر اسفناج آهن دارد. به یاد داشته باشید که این جوانه تا حدودی نفاخ و ملین است.

جوانه عدس

شستشو دهنده کلیه‌ها و افزایش انرژی است و به دلیل پروتئین زیاد، خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. بد نیست بدانید عدس قرمز در مقایسه با انواع دیگر آن آهن و کلسیم بیشتری دارد.

جوانه نفود

پروتئین زیادی دارد و سرشار از فسفر و کلسیم است و میزان مواد معدنی آن پنج برابر دانه نخود است.

جوانه‌ها در تغذیه سالمندان

گاهی سالمندان به دلیل احساس تنهایی بی‌اشتها می‌شوند. در واقع تنهایی عاملی است که سالمند علاقه‌ای برای تهیه و طبخ غذا برای خود نداشته باشد. البته گاهی تاثیر برخی داروها یا افزایش سن هم سبب کم شدن اشتها به غذا می‌شود.

گاهی هم برخی سالمندان به دلیل پرهیز غذایی مجبور به

سمنو، سوهان و حلیم به شرطی که با جوانه گندم تهیه شده باشد تا حدودی خواص این جوانه را دارد.

جوانه ماش

خاصیت بارز این جوانه برطرف کردن خستگی و رخوت است. باعث ازدیاد شیر مادران شده و ادرار آور خوبی است. سموم بدن را دفع کرده و صفرا بر است. این جوانه به دلیل خاصیت غذایی بالا، فرد گرسنه را زود سیر می‌کند. میزان اسید فولیک و پتاسیم آن بسیار بالاست و مصرف آن برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و پرفشاری خون توصیه می‌شود، اما کسانی که اسیداوریک یا نقرس دارند باید در مصرف آن محتاط باشند.

جوانه شبدر

کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است. باعث تنظیم هورمون‌های بدن می‌شود، برای آرامش اعصاب مفید است، گرفتگی و بدخلقی را که از علائم یائسگی است بهبود بخشیده و تصفیه‌کننده خون و تقویت‌کننده کبد می‌باشد.

جوانه یونجه

به دلیل دارا بودن منگنز و کروم در ساخت انسولین بدن نقش مهمی داشته و عرب‌ها آن را سلطان جوانه‌ها می‌نامند. جوانه

استفاده از خوردنی‌های کم چرب و کم شیرین با حداقل نمک هستند و همین عامل موجب بی‌مزه یا بد مزه شدن غذای آنان می‌شود. براین اساس برای آن‌که سالمندان دچار سوء تغذیه نشوند، باید از مواد غذایی مقوی و مغذی استفاده کنند و بهترین توصیه به آنان اضافه کردن جوانه گندم، ماش، عدس به غذاهایشان است.

جوانه‌ها با وجود حجم کم، اشتها آور خوبی بوده و انرژی و پروتئین از دست رفته را جبران می‌کنند. بسیاری از پزشکان مصرف جوانه‌ها را برای کاهش تورم، افسردگی و حتی استرس و بسیاری از مشکلات کبدی به سالمندان توصیه می‌کنند.

جوانه‌ها در غذای کودک

اما بیشترین سوالی که خانواده‌ها از متخصصان و کارشناسان علوم غذایی می‌پرسند این است که آیا می‌توان در غذای مکمل کودک از جوانه‌ها استفاده کرد؟

در منابع جدید علمی در مورد استفاده از جوانه بخصوص جوانه گندم در رژیم غذایی کودک اختلاف نظر فراوان وجود دارد. آنچه مورد تایید استادان انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر است، استفاده از گندم و فرآورده‌های آن به بعد از هشت ماهگی کودکی موکول شده است.

توصیه می‌شود برای بچه‌های بین دو تا پنج سال جوانه گندم را به ماست اضافه کنید. اگر هم کودک بالای پنج سال دارد، جوانه‌ها را به سالاد او بیفزایید. بهتر است جوانه عدس و ماش به سبب هضم آسان‌تر، مقوی و مغذی‌تر بودن در سوپ، آش، پوره و فرنی کودک استفاده شود. مصرف جوانه همراه با سالاد یا ساندویچ خانگی، میان وعده‌ای مناسب برای تمام افراد بخصوص دانش‌آموزان است.

گردآورنده: مصطفی جهانانیده

تازه‌های علمی



خواب باعث بلوغ مغز نوزاد می‌شود

خواب نقش مهمی در رشد مغز نوزاد ایفا می‌کند به خصوص اگر یادگیری قبل از خواب نوزاد باشد.

منفعت چرت زدن در مورد بزرگسالان مورد مطالعه قرار گرفته بود و اکنون اهمیت خواب برای ساختار مغز نوزاد شناخته شد. خواب زیاد برای نوزاد ضروری است زیرا باعث بلوغ مغز او می‌شود. تیم دانشگاه شقیلد یک آزمایش انجام داده است که بسیار آموزنده است؛ این تیم تحقیقاتی ۲۰۰ نوزاد ۶ ماه تا یک سال را در یک دوره صبح گاهی مورد آزمایش قرار دادند تا بدانند چرت زدن در نوزادان چه تاثیری دارد.

نتایج نشان داد درست قبل از چرت زدن نوزاد حتی اگر به مدت کوتاه آموزش داده شود، خیلی بهتر می‌تواند در مغز خود ذخیره کند و این آموخته‌ها حداقل یک روز در مغز او باقی می‌ماند.

این مشاهدات تایید می‌کند چرت زدن برای نوزاد مفید است؛ زمانی که نوزاد خسته است و نیاز به خواب دارد هنوز پذیرای دریافت اطلاعات و ذخیره کردن آنها است.

آموزش نوزاد درست قبل از خواب می‌تواند به رشد، پیشرفت و یادگیری نوزاد کمک کند.

دانش‌آموزان کم خواب و درس ریاضی

کم خوابی یا دیر خوابیدن کودکان در عملکرد تحصیلی آنان به خصوص درس



ریاضی تأثیر می‌گذارد.

مجموعه‌ای از مطالعات انجام شده در ارتباط با خواب کودکان محصل توسط یک تیم از دانشگاه مک گیل در مونترال انجام شد و محققان ارتباط خواب محصلان را با درس ریاضیات و درس زبان آنها مورد بررسی قرار دادند.

محققان خواب کودکان ۷ تا ۱۱ ساله را مورد بررسی قرار دادند و توسط اکتی گرافی که یک دستگاه سنجش خواب است چند روز دانش‌آموزان را تحت نظر داشتند.

یکی از محققان گفت: به نظر ما بی‌خوابی بر روی عملکرد محصلان در مدرسه و مهم‌تر از آن بر روی درس ریاضی و زبان اثر می‌گذارد.

نتایج نشان دادند کیفیت خواب و تعادل در خواب بین مدت زمان خواب واقعی و زمان صرف شده در تخت‌خواب با نتایج بهتری همراه است و نتایج خوبی برای درس‌های ریاضی و زبان دارد.

خواباندن کودک در ابتدا، کار آسانی نیست اما باید به طور منظم آنها را در ساعتی مشخص خواباند؛ وقتی معلم یا والدین متوجه می‌شوند کودک در درس‌ها ضعیف شده است این منعکس کننده مشکلات خواب دانش‌آموز است. در واقع کودکانی که کمبود خواب دارند ذهن آنها درست عمل نمی‌کند و در صورت مشاهده ضعیف شدن کودک در درس باید به غیر از معاینه معمولی توسط پزشک، به خواب کودک نیز توجه کرد.

ورزش، بدن را در سنین بالا جوان نگه می‌دارد

فعالیت فیزیکی منظم جوانان با بالا رفتن سن آنها بدنشان را به مدت طولانی همانطور جوان نگه می‌دارد.

محققان کالج کینگز لندن در مطالعاتی که داشتند گفتند علاوه بر ژنتیک و رفتارهای شخصی هر فرد، فعالیت بدنی نیز اثرات مفیدی در حفظ بدن و جلوگیری از پیری دارد.

در این مطالعه محققان انگلیسی از افراد ۵۵

تا ۷۹ سال که به طور منظم تا این سن ورزش می‌کردند آزمایشهایی گرفتند و آنها را از نظر ظرفیت تنفسی، سلامت قلب و عروق، قدرت عضلانی، تراکم استخوان، عملکرد غدد درون ریز، سلامت روان، مشکلات ادراکی (مغز) و... ارزیابی کردند.

مشخصه مهم سن در تمام گروه‌ها حداکثر مصرف اکسیژن است اما در این آزمون، سن شرکت کننده‌ها مشخص نشد.

این افراد سالمند دارای پارامترهای (قلبی، تنفسی، عضلانی،...) مشابه با بسیاری از افراد جوان‌تر بودند. به عبارت دیگر محققان توضیح دادند: رابطه بین سن و عملکرد فیزیکی، و عدم فعالیت بدنی تأثیر بسزایی در جوان ماندن یا پیر شدن بدن دارد اما برای یک پیری سالم داشتن، جوانان باید از سنین جوانی تا سنی که می‌توانند ورزش کنند تا بدن آنها دیرتر پیر شود.

هویج کلسترول بد را کاهش می‌دهد

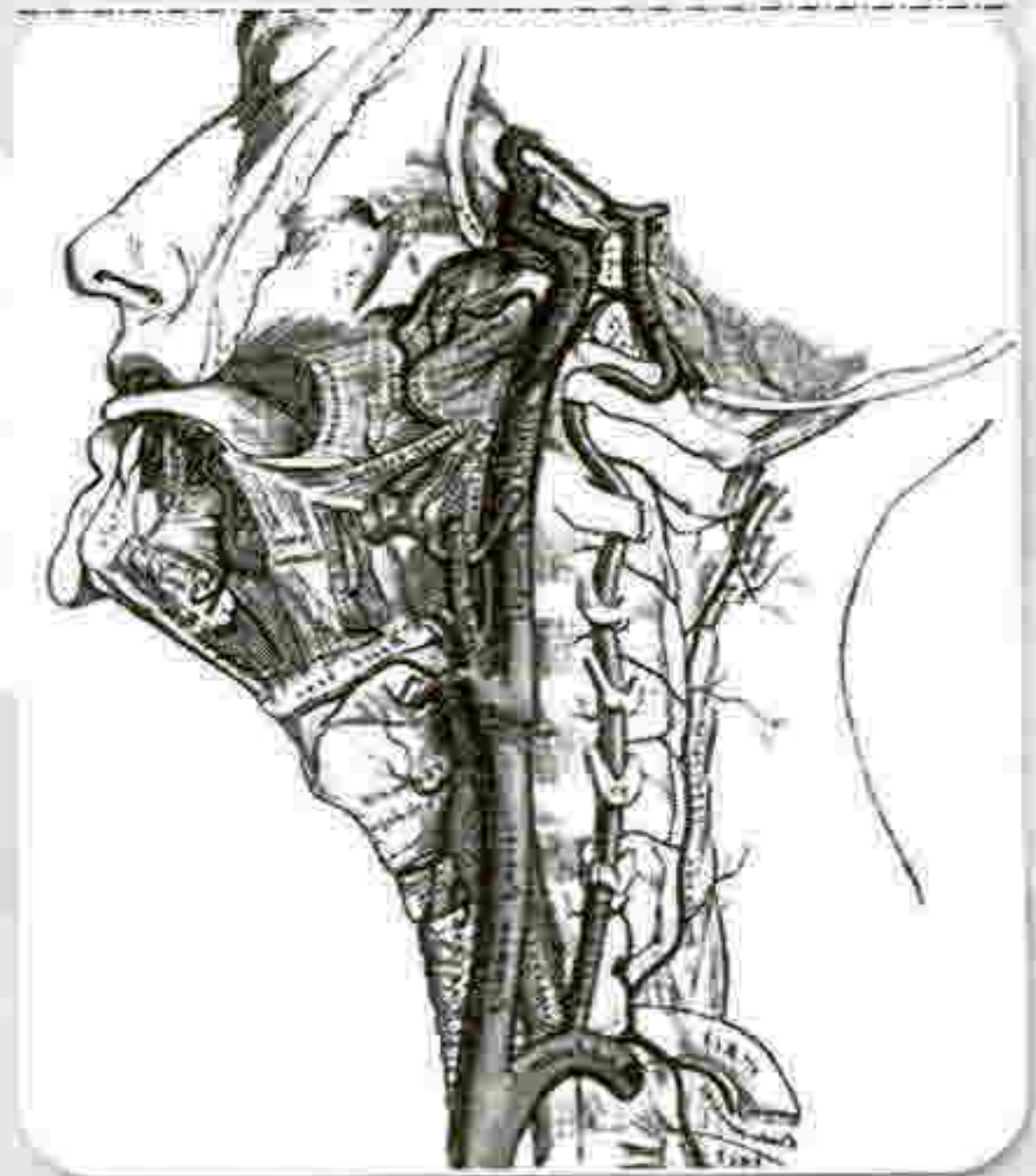


مزایای هویج بسیار هستند از جمله برای دستگاه گوارش و سلامت پوست مفید است و ضد کلسترول بد است.

همانطور که می‌دانیم مزایای هویج بی‌شمار است از جمله برای دستگاه گوارش و سلامت پوست مفید است، همچنین ضد کلسترول بد است. سبزیجات غنی از پتاسیم، آهن، فیبر (حدود ۲.۶ گرم/۱۰۰ گرم) و کالری (۳۶ کیلوکالری/۱۰۰ گرم) است. همچنین می‌تواند به محتویات بتاکورتین (۱۰ میلی‌گرم/۱۰۰ گرم) اشاره کرد؛ در صورتی که خام خورده شود باعث فعال شدن روده می‌شود و پخته آن اسهال و استفراغ را کند می‌کند.

هویج برای بینایی مفید است، بتا کاروتن آن باعث تولید ملانین می‌شود و خوردن یک یا دو هویج در روز باعث کاهش کلسترول بد می‌شود. هویج باید رنگ روشن داشته باشد و سفت باشد، سعی کنید بیش از یک هفته هویج را در یخچال نگه ندارید؛ در موقع پخت هویج برای اینکه طعم خوبی داشته باشد بهتر است کمی جعفری تازه، دانه زیره سیاه، زردچوبه و فلفل قرمز شیرین و یک قاشق مرباخوری دارچین یا کاری به آن اضافه کنید؛ در صورتی که غذاهای شیرین دوست دارید می‌توانید هویج را با کمی آب لیمو، شکر و آب بپزید.

آلودگی هوا و افزایش خطر سکته مغزی



بر اساس تحقیقات جدید آلودگی هوا خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. محققان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند که آلودگی هوا خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. تحقیقات جدید نشان داد که میزان بالای ذرات ریز آلودگی هوا منجر به تنگ شدن (کاروتید) شریان‌ها شده که ممکن است خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش دهد. در کنار گردن، در قسمت چپ و راست دو شریان بزرگ است که خون غنی از اکسیژن را به مغز می‌رساند. شما می‌توانید زمانی که انگشت اشاره را در زیر زاویه فک خود قرار می‌دهید این شریان را احساس کنید. تنگی کاروتید خطرناک است زیرا می‌تواند جریان خون به مغز را کاهش دهد. اگر جریان خون به مغز قطع شود، سکته مغزی رخ می‌دهد.

رسوب کلسترول، چربی، کلسیم و دیگر مواد در طول دیواره شریان کاروتید شایع‌ترین علت تنگی کاروتید است.

تنگی کاروتید به معنی تنگ شدن و بسته شدن شریان کاروتید در ناحیه گردن می‌باشد.

شریان کاروتید خون مغز را تأمین می‌کند؛ این انسداد ثانویه به رسوب چربی به صورت پلاک در شریان با نام آترواسکلروز می‌باشد.

رسوب با تجمع چربی در لایه داخلی جدار رگ که به تدریج موجب نامنظمی، تنگی و سرانجام انسداد می‌گردد.

این پلاک به نوبه خود می‌تواند موجب تشکیل لخته و جابجایی به سمت مغز و ایجاد سکته مغزی (Stroke) می‌شود.

سکته مغزی موجب قطع جریان خون به یک ناحیه مغز و در نتیجه نرسیدن مواد غذایی و اکسیژن و در نهایت آسیب پایدار به سلولهای مغز می‌شود.

سکته مغزی عامل مهمی برای ناتوانی و مرگ بیماران است و تنگی کاروتید یکی از علل آن می‌باشد.

محققان نتایج آزمون غربالگری قلبی و عروقی را از بیش از ۳۰۰ هزار نفر در «نیویورک»، «نیوجرسی» و «کانکتیکات» بررسی کردند.

افرادی که در مناطق با بالاترین میزان آلودگی هوا زندگی می‌کردند، در مقایسه با افرادی که در مناطق با آلودگی هوای کمتر بسر می‌بردند؛ ۲۴ درصد بیشتر با تنگی کاروتید مواجه شدند.

محققان بر ذرات آلودگی کمتر از قطر ۲.۵ میکرومتر که نوعی از ذرات معلق در هوا به نام ذرات ریز متمرکز شدند.

این ذرات رایج‌ترین نوع از آلودگی هوا هستند که از منابعی مانند آگروز ماشین و سوزاندن چوب یا زغال سنگ ایجاد می‌شوند.

این تحقیقات در نشست سالانه در کالج

آمریکایی قلب و عروق (ACC) در «سن دیگو» برگزار شد و همچنین نتایج آن در مجله کالج آمریکایی قلب و عروق به به انتشار رسید. بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی هر سال آلودگی هوا در فضای باز و سرپوشیده حدود ۸ میلیون مرگ زودرس به همراه دارد.

خطر سرطان در دختران زنان سیگاری افزایش می‌یابد

زنان بارداری که سیگار می‌کشند، نمی‌دانند که خطر ابتلا سرطان در دختران آنها با این عمل افزایش می‌یابد.

زنان بارداری که سیگار می‌کشند خطر ابتلا به سرطان در دختران آن افزایش می‌یابد.

در تحقیقات جدید که در دانشگاه ملی استرالیا روی زنان انجام شد، نشان داد زمانی که زنان باردار سیگار می‌کشند، دختران خود را در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان تخمدان و پستان در مراحل بعدی زندگی خود قرار می‌دهند.

دکتر «آلیسون بیهی» رئیس این تحقیق اظهار داشت که قاعدگی زودرس در این زنان افزایش یافته و آنها را در معرض سرطان باروری و افزایش هورمون مانند استروژن قرار می‌دهد.

وی افزود: ما می‌دانیم که در معرض قرار گرفتن مادر در استرس مانند سیگار کشیدن می‌تواند در دراز مدت بر روی سلامت کودک تأثیر بگذارد.

این پژوهش‌ها کمک می‌کند تا مادران بیشتر خطرات ناشی از سیگار کشیدن بر روی جنین خود را درک کنند.

سیگار کشیدن در دوران بارداری معمولاً با خطرات بهداشتی برای کودکان از جمله کاهش وزن هنگام تولد، کاهش ظرفیت ریه، آسم و چاقی مرتبط است.

سیگار کشیدن در دوران بارداری معمولاً با خطرات بهداشتی برای کودکان از جمله کاهش وزن هنگام تولد، کاهش ظرفیت ریه، آسم و چاقی مرتبط است.

چاقی مرتبط است.





متوسط روزانه در تمام روزهای هفته و دست کم ۵ روز در هفته است که با کاهش خطر بیماری های مزمن مثل بیماری های عروق کرونر و دیابت همراه است (سارس، بلیروویان باک، ۱۹۹۸). در نوجوانان این میزان بیشتر و دست کم ۶۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط تا شدید روزانه یا دست کم ۵ روز در هفته توصیه شده که با توجه به این که کودکان برخلاف بزرگسالان ورزش را به طور متناوب و منقطع با فواصل استراحت انجام می دهند، توصیه می شود مقداری از فعالیت جسمی به مدت دست کم ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید باشد (ولک و کورین، ۲۰۰۰).



به ترتیب تاثیر فعالیت های بدنی منتخب، ورزشکار بودن و دوره های پیش دبستانی، تمرین های منتخب را بر پیشرفت عملکرد ادراکی - حرکتی نشان داده اند (آقایی، ۱۳۷۷؛ شیولسون، ۱۹۸۸؛ عربی، ۱۳۷۸ و فلاح یخدانی، ۱۳۷۶). تحقیقات خارج از کشور نیز، تاثیر مثبت برنامه های تربیت بدنی مانند بازی ها و فعالیت های جسمانی را بر توسعه توانایی های ادراکی - حرکتی کودکان پیش دبستانی و دبستانی در افزایش تعادل و چابکی نشان داده اند (هاتزیتاکی، زیسی، کولواس و کیومورتزوغلو، ۲۰۰۲؛ روج، ۲۰۰۲؛ لام و شیلر، ۲۰۰۱؛ متنی، ۱۹۹۹؛ کیومورتزوغلو، دری، مرتزانی و وزتزیس، ۱۹۹۷؛ کیومورتزوغلو، دری، زتزیس و تئودوراکیس، ۱۹۹۸). در مطالعه موسکاشن و مطالعات دیگر نشان داده شده است که

با توجه به توصیه های فوق، مطالعات مختلف نشان می دهد که میزان فعالیت کودکان و نوجوانان جوامع مختلف کمتر از حد استاندارد برای حفظ سلامتی است (هوسی، گورملی و بل، ۲۰۰۱؛ سانتوس، گوراوریپرو، ۲۰۰۳) و همچنین از میزان فعالیت از کودکی تا نوجوانی کاسته می شود (گاواری، گاکومونی و برنارد، ۲۰۰۳؛ رادوچ، بوندرسون و درکوپ، ۲۰۰۴، ۶) بررسی های مختلفی در مورد ارتباط بین مدت زمان تماشای تلویزیون، بازی های رایانه ای و فعالیت های نشسته با چاقی دوران کودکی انجام شده، که در بیشتر این بررسی ها

فعالیت جسمی دوران کودکی و نوجوانی و همچنین میزان فعالیت ورزشی سازمان یافته دانش آموزی در مدرسه با فعالیت فیزیکی و آمادگی جسمانی دوران بزرگسالی ارتباط دارد (جانز، دانسون و ماهونی، ۲۰۰۰؛ هوسی، گورملی و بل، ۲۰۰۱).

در سال های اخیر فعالیت جسمی به نحو چشمگیری در کودکان و نوجوانان کاهش یافته و به جای آن دیدن تلویزیون و بازی های رایانه ای و استفاده از اینترنت بیشتر شده است (شولر، ۲۰۰۴). میزان فعالیت پیشنهادی برای بزرگسالان مدت ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت



هنرمندان
معلول
جهان:

روزی خواهد رسید که آثارم رستاخیزی به پا خواهد کرد

عیان نشدن کم شنوایی از مکالمات اجتناب می‌کرد. وی اوایل بیماری از سمعک استفاده می‌کرد، اما در دوره ای که سمفونی نهم را ساخت کاملاً ناشنوا بود.

اتواسکلرورریس نوعی کری در گذشته بود که اثر غم‌انگیزی داشت، بخصوص اینکه این بیماری اغلب جوانان را قربانی خود می‌کند. به احتمال زیاد بتهوون از این نوع کری رنج می‌برده؛ علت این بیماری سفت شدن غیر منتظره سه استخوانی است که امواج صوتی را از حفره مبانی عبور می‌دهد.

بهرحال بتهوون نشان داد معلولیت نمی‌تواند باعث شود شاهکارهای هنر انسانی خلق نگردد. وقتی از او پرسیدند آیا فکر می‌کنی آیندگان قدر آثار شما را خواهند دانست؟ او جواب داد: روزی خواهد رسید که آثارم رستاخیزی به پا خواهد کرد. بله این رستاخیز حتی بعد از دو قرن همچنان بتهوون را در دنیای موسیقی بی‌همتا نگه داشته است. **گرد آوری: مصطفی جهان‌دیده**

بتهوون را می‌توان رابط نسل کهن دنیای موسیقی و دوره جدید دانست. وی همچون پل مستحکمی است که عصر باروک و کلاسیک را به دوره رمانتیک و مدرن وصل می‌کند و بی‌شک نمی‌توان بنای این پل عظیم را به دست معماری جز او سپرد.

موسیقی او از آن عصر و مکان خاصی نیست. او جهان را دعوت به شنیدن می‌کند و دعوت به برابری او روح خسته انسان را از بند می‌رهاند و آنگاه که با نوای او همراه می‌شویم عروجی به ما هدیه می‌کند که فراتر از خاک و تن ما است و این عروج چیزی جز باور خود وی نیست. او در نامه به گوته می‌نویسد: «موسیقی یگانه چیزی است که می‌تواند از این جهان خاکی وارد جهانی شود که فراتر از آن است، که ما انسان‌ها را احاطه کرده و هرگز انسان نمی‌تواند بر چنین جهانی جز با موسیقی تسلط پیدا کند».

در ۲۸ سالگی شنوایی بتهوون رو به نقصان گذاشت، او از این موضوع رنج می‌برد و برای

نام بتهوون در دنیای موسیقی بی‌همتا است و او را شکسپیر جهان موسیقی لقب داده‌اند. همان‌طور که میکل آنژ را در هنرهای تجسمی و شکسپیر را در هنرهای دراماتیک غایت کمال دانستند، در دنیای موسیقی او به این جایگاه رسیده بود. بتهوون را نمی‌توان صرفاً یک آهنگساز متعلق به یک دوره خاص قلمداد کرد. تاثیر آثارش بعد از گذشت سالها کماکان بر مکاتب مختلف هنری و فکری اروپا و جهان دیده می‌شود.

او در موسیقی اش هیچ حرفی را بی دلیل نمی‌زند و زیاده نمی‌گوید ولی آنگاه که سخنی برایمان دارد به سادگی از آن تمی گذرد. بتهوون استاد بسط و گسترش ایده‌های کوچک و ساده است و چنان این ایده‌ها را پر بال می‌دهد که انسان را انگشت به دهان می‌گذارد، البته اجرای این ایده‌ها در قالب موسیقی آن دوران اجرایی نمی‌شد؛ برای همین بتهوون برای ساخت آثارش راهی جز تغییرات اساسی در ساختار فرم‌ها و ارکستر نداشت.



چرا نوزادان شست خود را می‌کنند؟

یک روانشناس می‌گوید: مکیدن شست، زبان، انگشتان، پستانک، گوشه‌ی پتو یا قطعه‌ای از پارچه از عاداتی هستند که در شیرخوارگاه مشاهده می‌شود و به کودک احساس آرامش و خوشحالی می‌دهد.

«علی سلیمانی» در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: این کار در شیرخوارگان عملی کاملاً طبیعی است اما ادامه‌ی آن پس از دوران شیرخوارگی و مرحله‌ی دهانی دال بر اختلال حرکتی است. وی افزود: معمولاً مشاهده‌ی این عادت پس از پنج یا شش سالگی غیر عادی تلقی می‌شود.

این روانشناس در رابطه با عوارض مکیدن شست گفت: اگر عمل مکیدن شست طولانی باشد، تغییر فرم دندان‌ها و سقف دهان می‌شود یعنی بتدریج دندان‌های بالا و سقف دهان می‌شود یعنی به تدریج دندان‌های بالا و سقف دهان به طرف جلو و بالا می‌روند.

وی تصریح کرد: در نتیجه این عمل دندان‌های پائین به علت فشار انگشت به طرف داخل و پائین می‌روند و در نتیجه بین دندان‌های فک بالا و پائین در جلو دهان فاصله می‌افتد. و کودک نمی‌تواند غذاهای سفت مانند مواد پروتئینی را خوب جویده و خرد کند.

سلیمانی در رابطه با علل این کار، افزود: محرومیت کودک از مکیدن شیر مادر در بدو تولد، از شیر گرفتن کودک پیش از موعد مقرر، روش

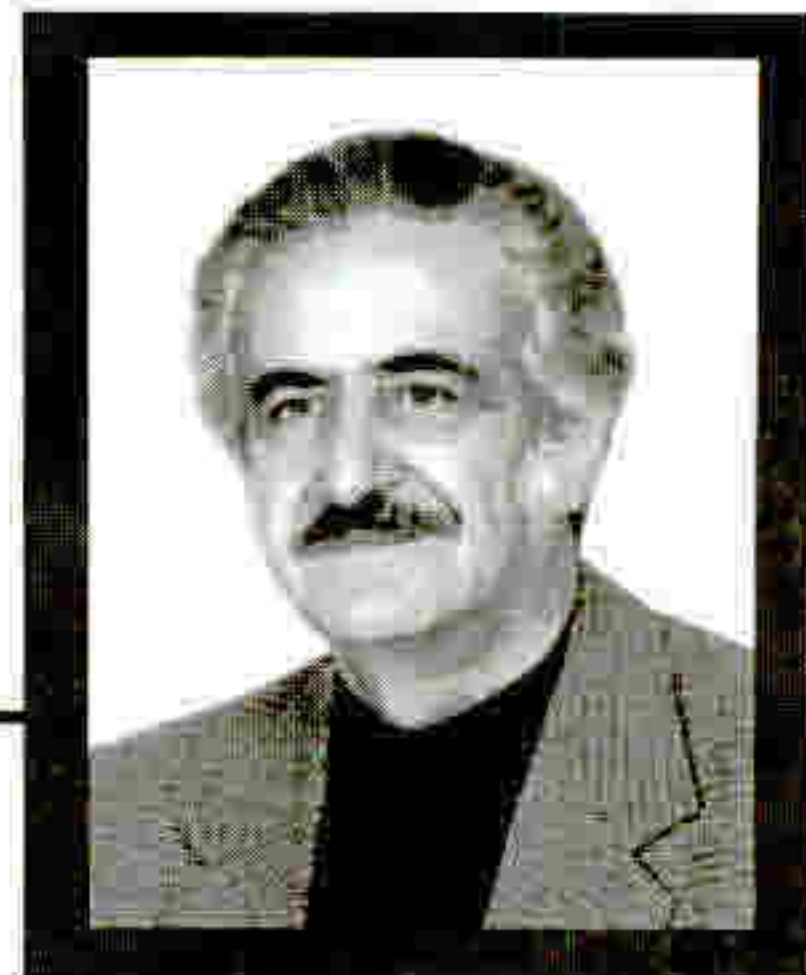
غلط پرستاری از کودک، بازگشت به دوران کودکی در اثر فشار و خستگی روانی، مانند کودک جدید و توجه بیش از حد والدین به نوزاد می‌تواند از جمله این کار از سوی شیرخوار باشد.

وی ادامه داد: مکیدن گاهی ناشی از پرخاشگری فرد در مقابل فشار روانی جهت تنش زدایی و عمل مکیدن میان کودکانی که زودتر از موعد متولد می‌شوند یا حین تولد وزن آنها کمتر از حد نرمال باشد، دیده شده است.

این روانشناس در رابطه با راه‌های درمان این کار خاطر نشان کرد: این عارضه چنانچه به کشمکش میان کودک و والدین منجر نشود تدریجاً اصلاح می‌شود.

وی یادآور شد: در این زمینه باید والدین را آگاه کرد که این یک عادت طبیعی است و یا مختصر مراقبت مشکل برطرف می‌شود و تنبیه، تذکر و تحقیر کودک نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه موجب تشدید رفتار می‌شود و مقابله با آن از طریق مالیدن مواد بد مزه و تلخ به انگشتان یا استعمال دستکش‌های مختلف و یا بی‌حرکت کردن آرنج و بستن آنها نه تنها تأثیری ندارد بلکه ممکن است وضعیت را نامطلوب کند و ضربه‌ی عاطفی دیگری بر طفل وارد کند.

گردآورنده: مصطفی جهان‌دیده



قلبم را دادم، کلیه ام را هم می دهم! دختری که به پدرش زندگی بخشید

نمی خواهم که گردد ناخن من بند در جایی

مگر گاهی که خاری را برآرم از کف پای
« صائب تبریزی »

حتی آزمایش های روانی را نیز گذرانده ام. «
مارک به شوخی می گوید: « او می بایستی
این مراحل را سپری می ساخت ».

شیلد می گوید: « اگر ادعا کند که هیچ
پیشامدی روی نخواهد داد، دروغ گفته است.
این هشتصدمین جراحی کلیه است که وی
انجام داده است، ولی در ضمن چهارمین عمل
با استفاده از روش لاپاراسکوپی شمرده می
شود. مزیت شیوه یاد شده این است که عوض
ایجاد شکاف ۲۵ سانتی متری بر روی جداره
شکم، تنها خراشی جزئی بر روی آن به وجود
می آورند.

بنابراین لوری لی همچنان می تواند بعدها
الگوی شود. وی می افزاید که با همه این ها
اگر اتفاق غیرمنتظره ای روی دهد، او شکمش
را به سبک قدیم باز خواهد کرد تا نجاتش
دهد.

لوری لی به دکتر شیلد چشم می دوزد و می
گوید: « من به شما اطمینان دارم ». رابرت
رایت، پدر لوری لی به عنوان دبیر دبیرستانی
در ویچیتا، از ایالت کانزاس، موهای پر پشت و
بلندی داشت و اتحادیه معلمان را هدایت می
کرد. سپس خط مشی خود را تغییر داد و به
مقام نایب رئیسی رسید و در اداره اتحادیه از
نظر هوش زیرکی و قاطعیت شهرت یافت.
وی به جای نظریه چشم در مقابل چشم و
دندان در برابر دندان، به نظریه سر در مقابل
چشم و قلب در برابر دندان معتقد بود. حتی
این شعار را روی فنجان قهوه اش نوشته بود.

پدر و پدر بزرگ رابرت، هر دو به علت
نارسایی کلیه در ۳۷ سالگی از میان رفته
بودند. در آن زمان افزون بر ۶۰۰ هزار نفر در
کشور دچار بیماری کلیه بودند. هنگامی که در
۲۸ سالگی، آزمایش های ساختزادی
(ژنتیکی)، وجود این بیماری را در او ثابت

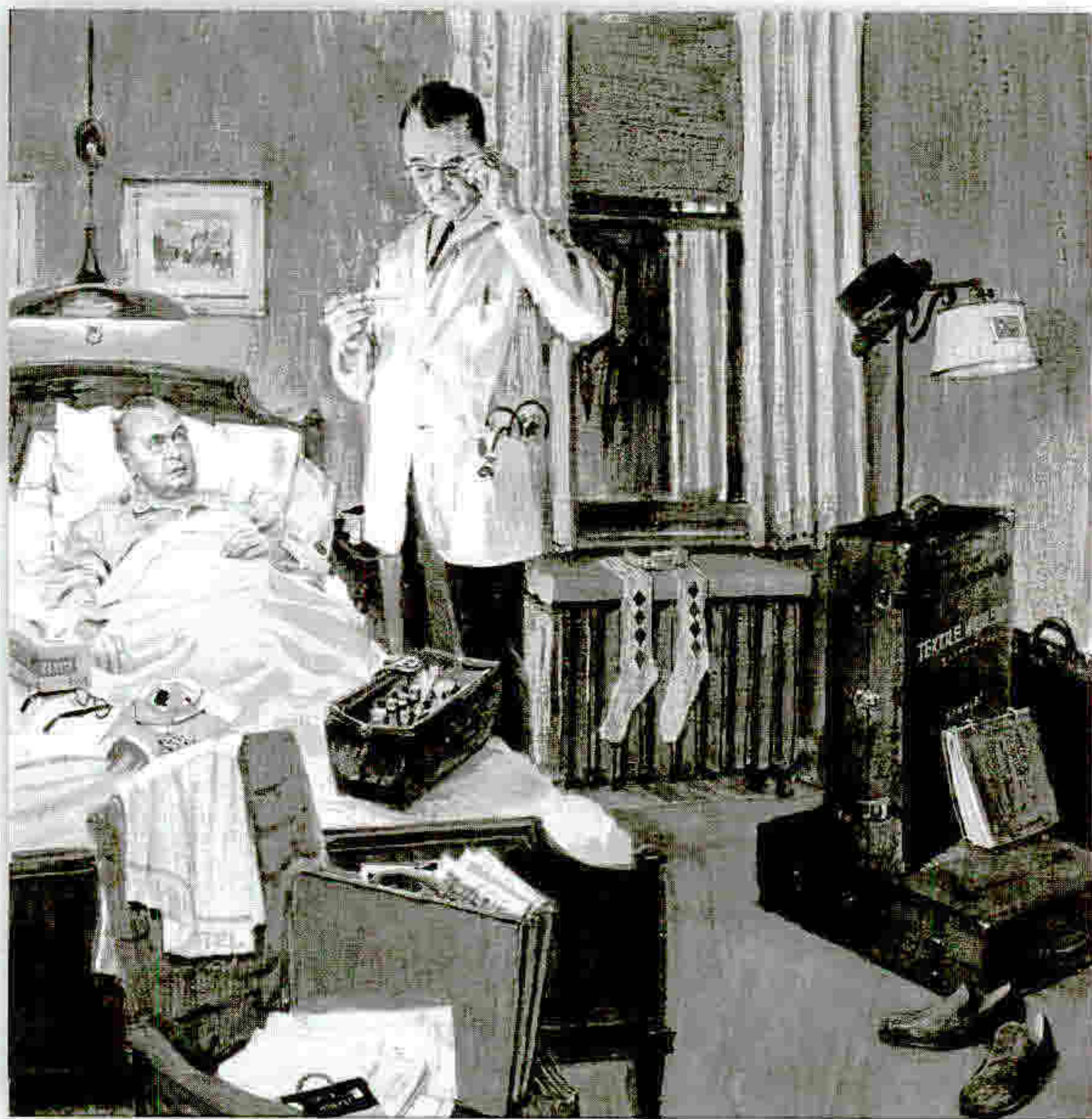
آمده ام و باید تمام اینها را کامل کنم؟ «
این دختر ۳۲ ساله مأمور پرداخت وام
مسکن به یک دلیل آنجا حضور یافته بود که
زندگی پدرش را نجات بخشد. تا چند روز
دیگر کلیه چپش را به پدرش هدیه خواهد
کرد. مادرش (مارگیلی) می گفت وی از مدت
ها پیش قلب خویش را به پدرش تقدیم کرد.
بی تردید اگر ضرورتی ایجاب می کرد، او بیش
از این ها دست به فداکاری می زد!

دکتر چاک شیلد در اتاق معاینه برای لوری
می گوید که چه شرایطی در انتظارش است.
وی می افزاید به احتمال زیاد همه چیز رو به
راه می شود. دختر جوان تمامی آزمایش ها را
پشت سر نهاده است. او سرش را به نشانه
تصدیق تکان می دهد و بیان می دارد: « من

لوری لی در مطب پزشک را باز کرده و
می کوشد خونسردی اش را حفظ کند. ولی
لختی نمی گذرد که نشانه هایی از بیم و هراس
در چهره اش هویدا می شود. البته این حالت
گذراست و باز دیگر آرامش در سیمایش نقش
می بندد. وی هر دودست خویش را روی
پیشخوان می گذارد، نفسی می کشد و
می گوید:

« من لوری لی رایت هستم و آمده ام تا دکتر
شیلد را ببینم.

منشی، دسته ای برگه (فرم) به او می دهد.
لوری در اتاق انتظار روی صندلی بین مادر و
نامزدش (مارک) می نشیند و شگفت زده
می گوید: « چه خیر است! این همه برگه؟ »
بعد اضافه می کند: « من اینجا برای مردن



کرد، پزشک معالجش گفت که امکان دارد وی نیز در ۳۷ سالگی جان ببازد. برای همین خاطر، رابرت بر آن شد که حداکثر سود را از عمرش ببرد. در آن هنگام، همسرش مارگالی بر این باور بود که شوهرش به جای مبارزه با بیماری، آن را مسخره می‌پندارد.

در سال ۱۹۸۸ رابرت ۴۸ ساله شد. از همین روز یک سال دست از کار کشید و سفر به دور دنیا را آغاز کرد. پریدن از پل در کالیفرنیا، شنا با کوسه‌ها، موج سواری و مانند این‌ها در زمره تفریحات او شمرده می‌شد. ولی پیوسته اسیر بیم و هراس بود، به ویژه ترس از مرگ به سبب بیماری و محکومیت به زندگی که با آن قرین بود. رابرت می‌گوید: «بعد از تشخیص بیماری، پزشک به من و مارگالی توصیه کرد که نباید بچه دار شویم. بنابراین نوزاد دختری به نام لیسل را به فرزندی قبول کردیم.»

از این عمل، مدتی نگذشته بود که مارگالی بازدار شد و در ۱۹۶۹ لوریلی متولد شد. رابرت گفت: «از آن به بعد ۳۱ سال را با این خیال سرکردم که خود را مسوول زندگی آتی دخترم می‌دانستم.»

لوری لی بدون تشویش از این مرض رشد می‌کرد. وی به زندگی عشق و علاقه داشت، به شدت سرگرم کار و فعالیت بود و پدر و مادرش را به حد پرستش دوست می‌داشت. از نظر او پدرش آدم نازنینی بود که گاهی به وی اجازه می‌داد به جای شام چند عدد دونات (نوعی شیرینی) بخورد یا اینکه او و خواهر ناتنی اش را به شنا و اسکیت بازی ببرد. همواره به دخترش می‌گفت: «برای هر چیزی از من اجازه بگیر. سعی کن برای انتخاب و تصمیم‌گیری، فکر خودت را به کار اندازی.» بنابراین ناگفته نماند که در این میان، لیسل و دومین همسر رابرت، یعنی کارن هم آماده

اهدای کلیه هایشان بودند.

اگر لوری لی، از راه ارث به این بیماری دچار نمی‌شد، از لحاظ سازگاری گروه خونی بهترین بود. پدرش به وی تاکید کرد که نباید آزمایش بدهد. در صورتی که معلوم می‌شد او نیز به این مرض مبتلاست، در بیمه اش اثر می‌گذاشت و ممکن بود زندگی اش را هم تحت تأثیر قرار دهد.

رابرت می‌گفت: ترجیح می‌دهد با دیالیز به زندگانی اش ادامه دهد. ولی لوری لی خبر داشت که پدرش از اتصال به آن دستگاه بیزار است. رابرت می‌گفت که: منتظر یک اهداکننده فوت شده می‌ماند، ولی دخترش عقیده داشت که این کار شاید سال‌ها طول بکشد.

پدر از هر وسیله‌ای که می‌توانست برای بازداشتن دخترش سود می‌جست، لیکن دختر جوان حاضر نبود دست از عقیده اش بردارد. وی می‌گفت: «اما تو نمی‌توانی رأی مرا عوض کنی.» وی پیوسته اظهار می‌داشت: «این حداقل کاری است که می‌شود انجام داد. کار خیلی بزرگی نیست که جلویش را بگیری.»

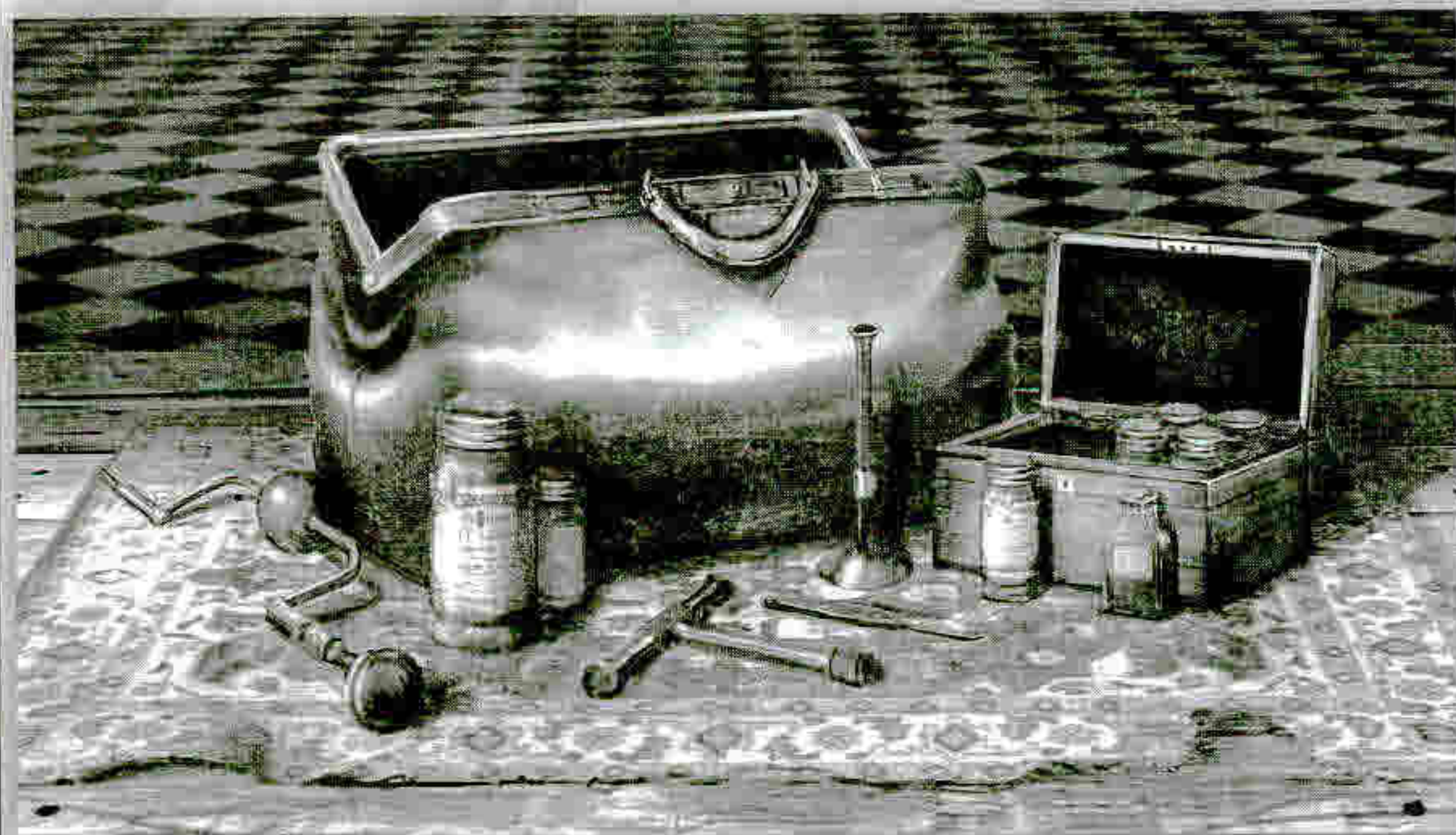
در فوریه سال ۲۰۰۱ رابرت و کارن از سفری به جنوب اقیانوس آرام برگشتند. لوری لی با مژده‌ای با این عنوان که: «من آزمایش داده‌ام.» در فرودگاه به استقبال آنان رفت. رابرت پرسید: «چه آزمایشی؟»

- آزمایش برای اینکه ببینم آیا می‌توانم یک اهداکننده باشم؟

پدرش یکه خورد. آن شب تا سحر گریه کرد. صبح که شد، هراسان و ترسان با بیمارستان تماس گرفت تا از نتیجه آزمایش با خبر شود.

معلوم شد لوری لی، این مرضی را ندارد و می‌تواند یکی از کلیه هایش را اهدا کند. در یک لحظه ۳۰ سال احساس گناه از دل پدر زایل شد. اینک رابرت می‌توانست با خیال راحت به آغوش مرگ پناه ببرد. دخترش صحیح و سالم بود و خطری جانش را تهدید نمی‌کرد.

روز ۲۳ اکتبر پزشکان کلیه‌های از کار افتاده رابرت را در آوردند. یکی از آنها ۸ کیلو و دیگری ۶ کیلو وزن داشت. وزن یک کلیه طبیعی به مراتب کمتر است. از آن به بعد وی یک روز در میان چهار ساعت تحت عمل



دیالیز قرار می گرفت. دستگاه در آن زمان زنده اش نگه می داشت، اما بعد کلیه لوری لی می بایستی به فریادش برسد.

در ساعت ۵:۳۰ دقیقه بامداد روز ۱۲ نوامبر، لوری لی و پدرش برای انجام عمل جراحی عازم مرکز پزشکی منطقه ای شدند. رخسار لوری لی پریده رنگ به نظر می آمد. وی شب پیش تنها چهار ساعت چشم روی هم گذاشته بود. رابرت هم سراسیمه و آشفته حال بود. او نیز به زحمت خفته بود. نمی توانست چشم از دخترش بردارد. با خودش می گفت: « چقدر زیبا و فریباست! »

پرستاران هر دو را در اتاقی روی تخت خوابانندند و آمپول های درون وریدی را به آنان تزریق کردند. نیم ساعت بعد که لوری لی را با چرخک (صندلی چرخدار) بیرون بردند، رابرت شوریده و وحشت زده روی تخت دراز کشیده بود. او از همسرش خواهش کرد همین که به هوش آمد، وی را از حال و وضع دخترش با خیر سازد؛ ولو اگر خبر ناگواری باشد.

سه طبقه پایین تر لوری لی با مادر و نامزدش خداحافظی کرد. قطره های اشک در چشمانش جمع شده بود. لوری لی ساعت ۷ بامداد روی تخت جراحی قرار گرفت. زیاد به فکر مردن نبود، گرچه دکتر شیلد، احتمال رخداد آن را بعید می دانست، لکن اندیشه ای وی را از درون می خراشید و آن اینکه ناکامی و شکست عمل جراحی برای پدرش، به منزله محکومیت وی به مرگ بود. ولی باید دانست که مدتی به طول می انجامد تا کلیه ای جدید به کار افتد.

او چند روز پیش هنگام بازگشت پدرش از

آخرین دیالیز به وی گفته بود: « اگر چنین چیزی رخ دهد، گابوسی بیش نخواهد بود. »

پدر خیلی خوشحال بود. همان گونه که گفته شد از دیدگاه دختر، عدم موفقیت در جراحی، رمز محکومیت پدر شمرده می شد. دکتر شیلد، دستکش های مخصوص جراحی را به دست کرد و به اتفاق گروه جراحی سرگرم عمل شد. آنها بعد از ایجاد شکافی بر روی شکم، دوربین فیلمبرداری کوچکی را به درون بدن لوری لی فرستادند و مسیرشان را جزء به جزء به سوی کلیه چپ او گشودند.

در اتاق جراحی مجاور، گروه جراحی دیگری به سرپرستی دکتر اسمیت منتظر بود تا کلیه دختر جوان را به تن پدرش پیوند زنند. کلیه بعد از پیوند به بدن رابرت، کوچک و کبود دیده می شد، ولی ناگهان بزرگ تر شد و رنگ آن به صورتی گرانبه به این ترتیب لبخند حاکی از رضایت بر لبان جراح نقش بست. همه چیز خوب پیش می رفت.

ولی پرسش مهم همچنان برجا بود. آیا کلیه کار می کرد؟ در ساعت ۲۴:۵ دقیقه که کلیه جدید ادرار را دفع کرد، جواب دریافت شد. اندکی بعد از ساعت ۱۴، اسمیت به بخش آی.سی.یو. (بخش مراقبت های ویژه) قدم نهاد. جایی که رابرت بر روی تخت، کاملاً به هوش آمده بود. وی با پافشاری هرچه تمام تر می گفت: « می خواهم بدانم که حال دخترم چگونه است؟ » دکتر اسمیت جوابی داد که پدر انتظارش را می کشید: « لوری لی در بخش مراقبت های بعد از عمل (ریکاوری) به هوش آمده و حالش خوب است. » در واقع دختر جوان سست و بی حال بود و از درد شدیدی رنج می کشید. دختر جوان به سختی

می توانست حرف بزند. گلویش به سبب لوله هوایی که هنگام عمل جراحی در آن فرورفته بود، می سوخت. موقع صحبت با پزشک، حتی دیدگانش را از هم نگشود، ولی گوش هایش که خوب می شنیدند، لبخند را بر لبانش آوردند.

نخستین دفعه ای که رابرت دخترش را می بیند، روز بعد از عمل جراحی است. او از آی.سی.یو. به سوی اتاق جدیدی می رود. لوری لی سُرَم به دست خودش را ۲۵ گام به جلو می کشد. رابرت از روی چرخک (ویلچر) بر می خیزد تا به دیدن دخترش برود. پرستار به وی گوشزد می کند که باید به اتاقش بازگردد. وی می گوید: نه لازم است تا دخترش را ببیند. پس سُرَم و لوله آن را به دست می گیرد و به بالای راهرو می رود. در این هنگام دخترش را می بیند، می بوسد و می گوید که از رنجوری اش غمین است. چون دخترش نمی توانست آرامبخش قوی بخورد، علاجی جز تحمل درد ندارد.

لوری لی رو به پدر کرده و می گوید: « بله، حالا حالم بهتر است. » . آنگاه به شوخی می گوید که شنیده است پدر خودش را برای یک میهمانی بزرگ مهیا می کند. حاضران در اتاق به خنده می افتند. بعد می گوید که اگر می دانست جراحی چقدر دردناک است، احتمالاً بیشتر می ترسید ولی اما به هر حال تن به این عمل داد. نمی فهمد که از چه رو مردم او را شجاع می دانند. وی به زبان می آید: اگر دست به این کار زدم، دلیلش ساده است و آن اینکه در غیر این صورت پدرم در میان ما نبود. او سزاوار این هدیه است. »

رابرت لبخند می زند و با تماشای دخترش که به اتاق بر می گردد، چشم هایش اشکبار می شود. دختر جوان گام های کوتاه بر می دارد و می کوشد تا دردش را پنهان سازد. رابرت ناچارست روزی ۲۹ قرص بخورد تا بدنش کلیه را پس نزنند. وی به این موضوع اهمیت نمی دهد و می گوید این هم بخش دیگری از زندگی است. این روزها حالش به نسبت بهتر است و روزی شش فایل با دوچرخه ثابت رکاب می زند و امیدوارانه می گوید که زندگی زیباست!



عید نوروز و جشن سال نو خورشیدی یکی از جشن های مهم در بین کشورهای مسلمان نشین است. این جشن که با آغاز فصل بهار و بیداری طبیعت آغاز می شود همان حرکتی است که از یک فرهنگ ملی سرچشمه گرفته و سرانجام در مارچ ۲۰۱۱ به یک "نماد جهانی" و میراث فرهنگی بشر مبدل گشت. به همین منظور به جایگاه نوروز در بین اقوام و ملل گوناگون مسلمان می پردازیم.

نوروز در میان مسلمانان

نوروز در تاجیکستان

جشن نوروز برای مردم تاجیکستان بویژه بدخشانیان تاجیکستان جشن ملی نیاکان است که برای مدت سه روز برگزار می شود. آن ها از این مراسم به عنوان رمز دوستی و زنده شدن کل موجودات یاد می کنند و این جشن به نام "خیدیر ایام" یعنی جشن بزرگ معروف است.

مراسم گل گردانی: پیش از فرا رسیدن نوروز کودکان تاجیکستان با برگزاری مراسم "گل گردانی" به دیگران پیغام می رسانند. این مراسم یک هفته پیش از نوروز، یعنی در اوایل دهه دوم ماه مارچ از سوی گروهی از کودکان که در دست، گل های سیه گوش، بایچیچک یا نوروزی دارند، اجرا می شود.

این کودکان به هر منزل مسکونی نزدیک شده و با قرائت شعرهای فارسی، فصل بهار را به صاحبان آن خاندان شادباش می گویند.

در پاسخ به تبریکات کودکان، صاحب خانه ها به آن ها مقداری گندم، نخود، نمک و انواع دیگر محصولات غله یا شیرینی اهدا می کنند و کودکان با جمع آوردن عیدی خود این مواد را به منزل یکی از دوستان می برند و صاحب منزل برای آن ها غذای نوروزی آماده می کند.

چهارشنبه سوری (آتش پرک): "آتش پرک" از دیگر آیین های نوروزی است. سه مشعل از چوب درخت سرو روشن می شود و مردم، بخصوص جوانان و دختران از بالای شعله ی آتش می پرند و بدین وسیله کینه و کدورت و غم و درد خود را بیرون می کنند.

در نخستین روز نوروز مراسم "جفت براران" صورت می گیرد و به این دلیل از نوروز به عنوان عید بهار و آغاز کشت و کار برای کشاورزان نام می برند. گل گشت، تفریح در پارک ها، خرید، برگزاری مراسم فرهنگی و کشتی های محلی از دیگر برنامه های تاجیک ها برای گرامیداشت نوروز به شمار می رود.

مردم تاجیکستان به ویژه بدخشانیان تاجیک در ایام عید نوروز خانه تکانی می کنند. در این سرزمین پختن شیرینی ویژه و غذاهای متنوع جزو رسوم این روزهاست. همچنین برگزاری دیگر تفریحات نیز در این ایام به شادی آن می افزاید و یکی از غذاهای معروف این ایام "باج" نام دارد که در این غذا کله و پاچه گوسفند را با گندم، پخته و دیگران را به آن مهمان می کنند.



نوروز در آذربایجان

عید نوروز در جمهوری آذربایجان اهمیت ویژه ای برای مردم این سرزمین دارد. نوروز به عنوان عید رسمی و ملی مردم مسلمان آذربایجان در بین مردم ارزش خاصی دارد. پس از استقلال جمهوری آذربایجان در ۱۸ اکتبر ۱۹۹۱ عید نوروز از خانه ها به محله ها و سپس به میادین شهرها گسترش یافت و تبدیل به یک آیین و مراسم رسمی شد. دولت آذربایجان، به مناسبت این عید، ۸ روز تعطیل رسمی اعلام کرده است.

اهالی آذربایجان بعد از پایان چله ی کوچک خود را برای استقبال از عید نوروز که از آن به عنوان عید صلح و دوستی و وحدت و یکپارچگی یاد می شود، آماده می کنند: طبق آیین های باستانی، آن هایی که قهر هستند آشتی می کنند و قهر و کینه از میان برداشته می شود. در آذربایجان، عید نوروز، جایگاه مهمی در اعتقادات و فال ها دارد به طوری که در شب چهارشنبه سوری، دختران نورسیده در دل خویش فال گرفته و مخفیانه پشت دروازه ی نیمه بازی به انتظار می ایستند و اگر در این هنگام حرف خوب و موافقی بشنوند آرزویشان برآورده شده و اگر حرف نامناسبی بشنوند نیت شان عملی نمی گردد. بنابراین بر مبنای آیین عید نوروز، مردم از بدگویی و حرف نامناسب دوری می جویند که این خود نشان دهنده ی یک فرهنگ نیک و انسانی است.

مجموعه درمانی آموزشی خیریه رعد کرج

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم

شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت

شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۹۳۴۶۱۱۸۳۹

غلامرضا احمدی پیدا خویدی مدیر عامل



سلمان مرگن

نمایندگی آراکس، آنجلا و رافل



کرج، بلوار شهید چمران (شیمیایی)

شمال میدان امام حسین (ع)

۳۲۸۰۹۱۹۲ - ۳۲۸۱۹۱۹۲

دی 2015-Dec-Jan

۲۶	۱۹	۱۲	۵	۲۵	شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶	۲۶	یکشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۷	دوشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۸	سه شنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۹	چهارشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳۰	پنجشنبه
۱	۲۵	۱۸	۱۱	۳۱	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

مهر 2015-Sep-Oct

۲۵	۱۸	۱۱	۴	۲۴	شنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵	۲۵	یکشنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶	۲۶	دوشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۷	سه شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۸	چهارشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۹	پنجشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳۰	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

تیر 2015-Tir

۲۷	۲۰	۱۳	۶	۲۴	شنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۵	یکشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۶	دوشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۷	سه شنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۸	چهارشنبه
۱	۲۵	۱۸	۱۱	۲۹	پنجشنبه
۲	۲۶	۱۹	۱۲	۳۰	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

فروردین 2015-Mor-Far

۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۵	شنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۶	یکشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۷	دوشنبه
۱	۲۵	۱۸	۱۱	۲۸	سه شنبه
۲	۲۶	۱۹	۱۲	۲۹	چهارشنبه
۳	۲۷	۲۰	۱۳	۳۰	پنجشنبه
۴	۲۸	۲۱	۱۴	۳۱	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

بهمن 2015-Behm

۲۳	۱۷	۱۰	۳	۲۱	شنبه
۲۴	۱۸	۱۱	۴	۲۲	یکشنبه
۲۵	۱۹	۱۲	۵	۲۳	دوشنبه
۲۶	۲۰	۱۳	۶	۲۴	سه شنبه
۲۷	۲۱	۱۴	۷	۲۵	چهارشنبه
۲۸	۲۲	۱۵	۸	۲۶	پنجشنبه
۲۹	۲۳	۱۶	۹	۲۷	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

آبان 2015-Aban

۲۳	۱۶	۹	۲	۲۰	شنبه
۲۴	۱۷	۱۰	۳	۲۱	یکشنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴	۲۲	دوشنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵	۲۳	سه شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶	۲۴	چهارشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۵	پنجشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۶	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

مرداد 2015-Mordad

۲۳	۱۷	۱۰	۳	۲۱	شنبه
۲۴	۱۸	۱۱	۴	۲۲	یکشنبه
۲۵	۱۹	۱۲	۵	۲۳	دوشنبه
۲۶	۲۰	۱۳	۶	۲۴	سه شنبه
۲۷	۲۱	۱۴	۷	۲۵	چهارشنبه
۲۸	۲۲	۱۵	۸	۲۶	پنجشنبه
۲۹	۲۳	۱۶	۹	۲۷	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

اردیبهشت 2015-Ardibehst

۲۶	۱۹	۱۲	۵	۲۳	شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶	۲۴	یکشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۵	دوشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۶	سه شنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۷	چهارشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۸	پنجشنبه
۱	۲۵	۱۸	۱۱	۲۹	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

اسفند 2015-Esfand

۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۱	شنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۲	یکشنبه
۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۳	دوشنبه
۲	۲۵	۱۸	۱۱	۲۴	سه شنبه
۳	۲۶	۱۹	۱۲	۲۵	چهارشنبه
۴	۲۷	۲۰	۱۳	۲۶	پنجشنبه
۵	۲۸	۲۱	۱۴	۲۷	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

آذر 2015-Azar

۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۰	شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۱	یکشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۲	دوشنبه
۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۳	سه شنبه
۲	۲۵	۱۸	۱۱	۲۴	چهارشنبه
۳	۲۶	۱۹	۱۲	۲۵	پنجشنبه
۴	۲۷	۲۰	۱۳	۲۶	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

شهریور 2015-Shahrivar

۲۸	۲۱	۱۴	۷	۲۰	شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۲۱	یکشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲۲	دوشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۲۳	سه شنبه
۱	۲۵	۱۸	۱۱	۲۴	چهارشنبه
۲	۲۶	۱۹	۱۲	۲۵	پنجشنبه
۳	۲۷	۲۰	۱۳	۲۶	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

خرداد 2015-Mor-Avr

۲۳	۱۷	۱۰	۳	۲۱	شنبه
۲۴	۱۸	۱۱	۴	۲۲	یکشنبه
۲۵	۱۹	۱۲	۵	۲۳	دوشنبه
۲۶	۲۰	۱۳	۶	۲۴	سه شنبه
۲۷	۲۱	۱۴	۷	۲۵	چهارشنبه
۲۸	۲۲	۱۵	۸	۲۶	پنجشنبه
۲۹	۲۳	۱۶	۹	۲۷	جمعه

روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱
روزهای تعطیل: ۱۳۰۱/۰۱/۰۱ تا ۱۳۰۱/۰۱/۰۱

مردم قزاقستان، نوروز را اعتدال بهاری می‌دانند و بر این باورند که در این روز ستاره‌های آسمانی به نقطه ابتدایی می‌رسند و همه جا تازه می‌شود و روی زمین شادمانی برقرار می‌شود. نوروز برای قزاق‌ها بسیار مقدس بوده و اگر در این روز باران یا برف بیارد آن را به فال نیک گرفته و معتقدند سال خوبی پیش رو خواهند داشت.

در شام‌گاه تحویل سال تا پاسی از نیمه‌شب، صاحبخانه دو عدد شمع در بالای خانه‌اش روشن کرده و فردایش خانه‌تکانی می‌کند. چون مردم قزاق باور بر این دارند که تمیز بودن خانه در آغاز سال نوباعت می‌شود افراد آن خانه دچار بیماری و بدبختی نشوند. در شب نوروز دختران روستایی قزاق با آخرین گوشت باقیمانده از گوشت اسب که "سوقیم"



نام دارد غذایی به نام "اویقی آش" همراه با آویز می‌پزند و از جوان‌هایی که دوستشان دارند پذیرایی می‌کنند. آنان نیز در مقابل به دختران آینه و شانه و عطر هدیه می‌کنند که آن را "سلت اتکیر" می‌نامند و به معنی علاقه‌آور می‌باشد.

در عید نوروز جوانان یک اسب سرکش را زین کرده و عروسکی که ساخته‌ی دست خودشان است با آویز رنگوله‌ای به گردنش در ساعت سه صبح که ساعتی معین از شب قزیر است رها نموده تا از این طریق مردم را بیدار نمایند. عروسک در حقیقت نمادی از سال نو است که آمدن خود را سوار بر اسب به همه اعلام می‌کند. همچنین پختن غذایی به نام نوروزگورژه (آش) که تهیه آن به معنی خداحافظی با زمستان و غذاهای زمستانی است و از هفت نوع ماده غذایی تهیه می‌شود در این ایام جزو آیین‌ها و رسوم این سرزمین می‌باشد.

مسابقات معروفی نیز در این ایام در قزاقستان برگزار می‌شود که مهمترین آن‌ها "قول توزاق" است که بین گروه‌های مرد و زن برگزار می‌شود. اگر برنده زن‌ها باشند قزاق‌ها معتقدند آن سال خوب و پربرکت

است، اما اگر مردها پیروز شوند آن سال نامساعد خواهد بود. از دیگر مسابقات می‌توان به "کوکپار" برداشتن بز از مکانی مشخص توسط سواران، آودار یسیاق، قیزقوو و آلتی باقان اشاره نمود. در عصر نوروز نیز مسابقه آیتیس آغاز می‌شود که مسابقه شعر و شاعری است.

نوروز در ترکمنستان

در ترکمنستان طبق رسم قدیم و جدید، دوبار در سال جشن نو گرفته می‌شود. یکی از این جشن‌ها با استناد به تقویم میلادی که به تایید سازمان ملل رسیده به عنوان جشن جهانی (سال نو) شناخته می‌شود و دیگری برگزاری عید نوروز به نشانه‌ی احیای دوباره آداب و رسوم دیرینه‌ی مردم ترکمنستان است.

عید نوروز در ترکمنستان جشن کشاورزانی است که آذوقه مردم را تامین می‌کنند و به همین دلیل کشاورزان دامنه‌های کوه "کپه داغ" و کناره‌های آمودریا با عظمت خاصی نوروز را جشن می‌گیرند. به اعتقاد مردم ترکمنستان، زمانی که جمشید به عنوان چهارمین پادشاه پیشدادیان بر تخت سلطنت نشست، آن روز را نوروز نامید.

پس از استقلال کشور ترکمنستان رییس جمهوری این کشور به منظور احیای رسم دیرین کشور که از نسل‌های پیش وجود داشته، سال نو را «نوروز» اعلام نمود. امروز عید نوروز به عنوان جشن ملی به رسمیت شناخته شده است. آن‌ها در این روزها با پختن غذاهای معروف نوروزی مانند: نوروز کچه، نوروز بامه، سمنی (سمنگ) و اجرای بازی‌های مختلف توسط جوانان ترکمن حال و هوای دیگری به این جشن و شادی می‌دهند.

نوروز در قرقیزستان

عید نوروز در قرقیزستان تنها یک روز، آن هم در روز اول یا دوم بهار است. اگر حوت ۲۹ روز باشد اول حمل و اگر ۳۰ روز باشد در روز دوم عید نوروز برگزار می‌شود. مراسم جشن این روز را در شهرها دولت تدارک می‌بیند و در روستاها بزرگان و ریش سفیدان در برگزاری آن دخالت دارند. در شهرها در میادین بزرگ و در روستاها در صحراهای سرسبز، این جشن برگزار می‌شود.

در قرقیزستان در این روز پختن غذاهای معروف قرقیزی مثل بش بارماق، مانته برسک، و کاتما مرسوم است که به صورت رایگان بین حاضران در جشن پخش می‌شود که نماد کمک و همدلی است. در قرقیزستان در این روز افزون بر جشن، برگزاری یک سری مسابقات از قبیل سوارکاری و غیره نیز مرسوم است و به گونه چشمگیری در این روز مسابقات دنبال می‌شود و جوایز ارزنده‌ای به نفرات برتر داده می‌شود.

خلافت عثمانی که ترکیه امروزی بخشی از آن امپراطوری بزرگ اسلامی به شمار می‌رود عید نوروز را به عنوان یکی از معدود ایام به شکل باشکوهی جشن می‌گرفت. در این روز حکیم‌باشی، معجون مخصوصی که (نوروزیه) نامیده می‌شد برای پادشاهان و درباریان خلافت عثمانی تهیه می‌کرد که گفته شده است این معجون از چهل نوع ماده مخصوص تهیه می‌شده که شفابخش بسیاری از بیماری‌ها و دردها بوده و باعث افزایش قدرت بدنی می‌شده است. مردم این سرزمین، نوروز را آغاز بهار طبیعت و شروع تجدید حیات و طراوت در جهان و برخی روز مقدس در کنار شب قدر و شب برائت (برات) و برخی عامل اتحاد و همبستگی و حتا آن را زادروز حضرت علی (ع) و تعیین ایشان به خلافت و سالروز ازدواج ایشان با حضرت فاطمه زهرا (س) دانسته‌اند.



نوروز تا نخستین سال‌های تشکیل جمهوری ترکیه در میان ترکان این کشور نیز کشور برگزار می‌شد، اما به تدریج این مراسم اهمیت بیشین خود را از دست داد، تا مدت‌ها در مناطق گردنشین و در پاره‌ای از مناطق شمال، رسم و آئین نوروز موجودیت خود را حفظ کرد. اما در چند سال اخیر دولت ترکیه با عنایت به سیاست همگرایی با کردها علاقمندی خود را به برگزاری این عید به صورت ملی اعلام کرده است تا جایی که وزارت آموزش و پرورش ترکیه در اواسط ژانویه ۲۰۰۵ طی بخشنامه‌ای به مراکز آموزشی این کشور، خواهان برگزاری آیین‌های ویژه عید نوروز به عنوان عید رسمی شد.

مردم ازبکستان نیز هر سال، اول بهار را به عنوان عید نوروز، جشن می‌گیرند. نوروز در بین ازبک‌ها از خانه‌تکانی آغاز می‌گردد. زنان و دختران، وسایل خود را از خانه‌ها بیرون آورده و آن را در آفتاب پهن می‌کنند تا بوی آفتاب نوروزی به خانه و کاشانه‌ی آن‌ها دمیده و هوای آن را گوارا سازد. بعضاً طبق، بشقاب و یا کوزه و کاسه شکسته خود را دور افکنده، دیگ‌ها را از آب باران بهاری پر می‌کنند تا باشد که تمام سال رزق خانواده آن‌ها فراوان باشد. آن‌ها از شیر گندم نوری رسته به طور دسته‌جمعی و با سرود و ترانه، سمنک‌های تنوری می‌پزند.

مردم ازبک، نوروز را با عبور لک‌لک‌ها تشخیص می‌دهند و بعضی‌ها فال پرنده می‌بینند و پیشگویی‌ها می‌کنند. در این روزها دختران، قفل‌ها را به اشخاص معتبر و سیراولاد (دارای فرزند زیاد) می‌دهند که بگشایند تا بختشان گشاده گردد. زن‌های بی‌فرزند برای حامله شدن بر لب آب روان می‌نشینند و کلوخ در آب می‌اندازند و دعا می‌کنند. جوانان در مرغزارها، گشتی می‌گیرند و در بُزکشی‌ها شرکت می‌ورزند.

نوروز در پاکستان

در پاکستان نوروز را "عالم‌افروز" یعنی روز تازه رسیده که با ورود خود جهان را روشن و درخشان می‌کند می‌نامند. در این کشور گروه‌ها و دسته‌های گوناگون دینی و اجتماعی در صفحات اول تقویم‌های خود به تفسیر و توضیح نوروز و ارزش و اهمیت آن می‌پردازند و این تقویم را در پاکستان (جنتری) می‌نامند. در ایام نوروز مردم مسلمان پاکستان از گفتار نامناسب پرهیز نموده و با نوازش و احترام و اخلاص از همدیگر نام می‌برند. همچنین سرودن اشعار نوروزی به زبان‌های اردو،

دری و عربی در این ایام مرسوم است که بیشتر در قالب قصیده و غزل بیان می‌شود.

پاکستانی‌ها بر این باورند که مقصد نوروز، امیدواری، و درامن و صلح و آشتی نگهداشتن جهان اسلام و عالم انسانیت است تا آن جا که آزادی و آزادی، خوشبختی و کامیابی، محبت و دوستی و برادری و برابری همچون بوی خوش گل‌های بهاری در دل و جان مردمان جایگزین می‌گردد. (لدو) گلاب حامن، رس ملایی، کیک، برفی، شکرپاره، کریم‌رول و سوهان حلوا از جمله شیرینی‌های معروف پاکستانی‌هاست که مردم در ایام نوروز به مهمانان خود هدیه می‌کنند.

این ارتباط مثبت وجود داشته است (کوون و تاکر، ۲۰۰۲؛ ارلاک، برانچ و سوام، ۲۰۰۳؛ شولر، ۲۰۰۴). (دره و همکاران، ۱۳۸۱)

ظرفیت حرکتی کودک همزمان با رشد یافتگی فیزیولوژیکی و همچنین براساس چگونگی تعامل با اطرافیان که به میدان تحولی کودک نظم، جهت و انسجام می دهد، متحول می شود. حرکت شرایطی را برای کودک فراهم می سازد که براساس آن می تواند به اکتشاف دنیای پیرامونش بپردازد. جنسن (۲۰۰۲) معتقد است که فرد می تواند مجموع توانایی های مغزی خود را به یاری حرکت مورد بهره برداری قرار دهد یا توانمندی هایی را به منصف ظهور برساند. از این رو، در نظر گرفتن جنبه های حرکتی و تحلیل آن ها، برای درک رشد توانایی های ذهنی ضروری است (دادستان، ۱۳۷۹).

بازی به عنوان وسیله ای مطمئن برای رشد کودکان، عضلات را نیرومند می کند. استخوان ها را محکم و استوار می نماید و بالاخره باعث تقویت حواس پنجگانه بویژه حس بساوایی و حس بینایی می شود (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

بازی و رشد ذهنی

توانایی های ذهنی امکان ندارد که از توانایی

های حرکتی پایه جدا باشند. بنابراین، مطالعه این گونه حرکت ها و فراهم ساختن امکان پرورش و رشد آن ها سبب تقویت و حتی ترمیم توانایی های ذهنی می شود. از نظر پیازه، رشد کودک بستگی بسیار به دستکاری و دخل و تصرف او در محیط و پیرامونش و تعامل با آن دارد. وی معتقد است که آگاهی از طریق اجرا حاصل می شود (اسلاوین، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۵)، پس برای آموزش و تغییر توانایی ذهنی کودکان باید به تقویت و غنی سازی محیط آنان قبل از ورود به دبستان مبادرت ورزید، زیرا کودکان ضمن جستجو در محیط، با رویدادهایی روبه رومی شوند که علاقه آنان را جلب می کند. آن ها به ویژه تحت تاثیر رویدادهایی قرار می گیرند که نسبتا تازگی دارند، یعنی رویدادهایی که با تجربه های قبلی آنان، کاملا منطبق نباشند.

پس وظیفه آموزش پیش دبستانی افزودن توانایی است تا دانایی، زیرا کودک در آغاز اندیشه کاملا منطقی ندارد و لازم است مراحل فراهم آورد که طی سپری کردن آن مراحل، فکر منطقی کودک گسترش یابد. ذهن کودک وقتی به خوبی تحول می یابد که فعال باشد.

کودک فقط چیزهایی را خوب فرا می گیرد که از راه مشاهده، تعمق، تجربه و فعالیت شخصی آموخته باشد. در این میان بازی های کودکان (بازی های سازمان یافته و هدایت شده و بازی های آزاد) نقش بی بدیل در تسریع و تقویت توانایی هایشان ایفا می کند (پیازه، ۱۹۶۴؛ اسمیلنسکی، ۱۹۶۸؛ پاپالیوالدز، ۱۹۹۲). ویگوتسکی معتقد است که بازی منبعی هدایت کننده برای رشد ذهنی کودکان پیش دبستانی است (ویگوتسکی به نقل از کمپیل، ۲۰۰۸). چامسکی نیز معتقد است که ساختارهای شناختی، از تلاش های کودک در برخورد با محیط و درک آن پدید می آید (چامسکی به نقل از کرین ترجمه خوی نژاد و رجایی، ۱۳۸۴).

پژوهشگران معتقدند که تکالیف متفاوت، توانایی های کودکان را به شیوه های گوناگون پرورش می دهند و تجربه آن ها می تواند بر آهنگ رشد تاثیر شگرف داشته باشد (گلمن، ۲۰۰۰؛ اوورتون، ۱۹۹۸).

رشد حرکتی و شرکت فعال کودک در بازی های گوناگون حرکتی، اساس رشد عاطفی - اجتماعی، روانی - حرکتی و شناختی



عراق و بویژه بغداد که سال‌ها مرکز خلافت‌های متعدد و مقتدر اسلامی بوده است یکی دیگر از کشورهای اسلامی است که برخلاف سایر کشورهای عربی، عید نوروز را از دیرباز تاکنون به شکل باشکوهی جشن می‌گیرد. دولت به مناسبت عید نوروز پنج روز تعطیل رسمی اعلام می‌کند و بیشتر مقام‌های عالی کشور بویژه کردهای شافعی مذهب مراسم ویژه نوروز را پررنگتر از دیگر اقوام برگزار می‌کنند. درباره سابقه عید نوروز در عراق باید گفت که از نخستین روز تاسیس حکومت کنونی عراق، در این کشور نوروز تعطیل رسمی بوده و یکی از اعیاد و روزهای مهم عراق محسوب می‌شده است. در زمان حکومت صدام حسین با وجود این که وی دشمنی سرسختانه‌ای با آیین‌های غیرعربی داشت، اما مراسم عید نوروز را بسیار باشکوه برگزار می‌کرد.



کردهای شافعی مذهب عراق در نوروز رسم دارند که اگر کسی در طول سال عزیزش را از دست داده باشد، در خانه خود می‌ماند و اقوام و دوستانش برای به اصطلاح "ابلاغ" جای خالی عزیز از دست رفته‌اش به دیدن وی می‌آیند. در عراق اقوام دیگری نیز وجود دارند که همانند کردها نوروز را جشن می‌گیرند. این قوم ایزدی‌ها یا یزیدی‌ها هستند که بیشتر در شمال عراق زندگی می‌کنند.

نوروز در زنگبار

در زنگبار به مراسم عید نوروز، "نوروزی" گفته می‌شود. زنگبار، در سواحل شرقی قاره آفریقا قرار دارد و آریایی‌ها از دوران هخامنشی با این

بخش از آفریقا در رفت و آمد بازرگانی بوده‌اند. در زمان‌های کهن، بویژه پس از یورش تازیان به ایران زمین، گروه بزرگی از مردم شیراز به زنگبار، کوچ کردند و از همان زمان‌ها، آیین‌های آریایی مانند نوروز را نیز با خود به همراه بردند و اینک سال‌هاست که نوروز جشنی شناخته‌شده به نام "نوروزی" در زنگبار می‌باشد.

در پایان سده ۱۹ و ابتدای سده بیستم، دولت انگلستان جزیره زنگبار را به تصرف خود درآورد و برای پیشبرد بخشی از کارهای فنی در آن جا، گروهی از پارسیان هند را که در "گجرات" هندوستان زندگی می‌کردند استخدام و به آن جا فرستاد و به این ترتیب ۱۵۰ خانواده پارسی نیز در زنگبار ماندگار شدند و در آن، همه‌ساله جشن ملی نوروز را برپا داشتند.

نوروز در مصر

مصر از جمله کشورهای کهن و تمدن‌های درخشان بشر است که چندین خلافت اسلامی مقتدر از جمله فاطمیان را در خود پرورش داده است. در مصر نیز جشنی سالانه به نام "نیروز" برگزار می‌شود که به عربی به آن "النیروز" می‌گویند. این جشن هر سال در بین قبطی‌های مصر در اول خزان برگزار می‌شود که روز آغاز سال در تقویم قبطیان است. در مورد سابقه این جشن برخی معتقدند که یادگاری از دوره تسلط هخامنشیان بر مصر است، اگر چه خود قبطیان با تعصب تمام آن را مربوط به مصر باستان می‌دانند.

نوروز عربی با نوروز آریایی از نظر زمان برگزاری تفاوت‌هایی دارد ولی در اصل و ریشه با آن یکسان است. مصریان جشن نوروز را از آریایی‌ها گرفته و با همان نام و آداب و سنن برگزار می‌کنند. نوروز مصری هر سال با آغاز

فصل زراعی و زمانی که رود نیل طغیان کرده و زمین‌های اطراف خود را سیراب می‌کند آغاز می‌شود. به عبارت دقیق‌تر روز اول ماه توت که یکی از ماه‌های مصر باستان است روز نخست نیروز قبطیان محسوب می‌شود.

مؤلف کتاب (صبح‌العشی) می‌گوید: «نوروز که یکی از مشهورترین اعیاد مصر است از ایران باستان گرفته شده و به آن نام (نیروز قبطی) داده‌اند. این عید با همان نام و آداب و سنن عجمی در مصر برگزار می‌شود. مصریان در این روز شادی کرده، آتش می‌افروزند و آب بر روی یکدیگر می‌پاشند که از مراسم ایرانیان به مراتب مفصل‌تر است.»

بررسی تاثیر جنبه های گوناگون بازی بر سلامت کودکان

مکیده



بر اساس نظریات انجمن ملی تعلیم و تربیت نوجوانان، مهم ترین تمرینات دوران کودکی، بازی است. بازی فعالیتی است که در آن کودک رشد صحیح خویش را نشان می دهد و در بازی ها رشد و نمو کودکان در تمام زمینه ها به حرکت در می آید. انجمن ملی آموزش کودکان کم سن، استفاده وسیع از پروژه ها، بازی، کاوش، کار گروهی، مراکز یادگیری و موارد مشابه را توصیه کرده اند (اسلاوین؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵؛ به نقل از سنه، سلمان و آقازاده، ۱۳۸۷). بازی بر جنبه های مختلف رشد کودکان همچون جسمانی، ذهنی، عاطفی، شناختی، اجتماعی و شخصیتی تاثیر دارد و در این مقاله به بررسی پژوهش های انجمنی در این زمینه ها پرداخته شده است. نویسنده: دکتر امیررضا چایچی

ژان پیازه روان شناس سوئسی، بازی های کودکان را به سه گروه طبقه بندی کرده است. این طبقه بندی از سایر طبقه بندی هایی که دیگران کرده اند، کاملتر و اساسی تر است.

بازی ها برای درمان کودک، وسیله خوبی در دست درمانگران خواهد بود. درمانگر می تواند با بررسی انواع بازی ها و مشاهده کودک هنگام بازی به دنیای او وارد شود و او را بهتر بشناسد و به مشکلات رفتاری وی پی ببرد.

کودکان و نوجوانان، با تمام وجودشان به بازی عشق می ورزند و در این راه، علاوه بر تامین سلامتی و نشاط خود، احساسات عالیه انسانی خویش را شکل می بخشند، ملزم به رعایت قانون می شوند و احترام متقابل، حسن تعاون، هم فکری و بالاخره پایداری و میل به رقابت در آنان تقویت می شود (توربخش و رضوانی اصل، ۱۳۸۴).

بر اساس نظریات انجمن ملی تعلیم و تربیت نوجوانان، مهم ترین تمرینات دوران کودکی، بازی است. بازی فعالیتی است که در آن کودک رشد صحیح خویش را نشان می دهد و در بازی ها رشد و نمو کودکان در تمام زمینه ها به حرکت در می آید. انجمن ملی آموزش کودکان کم سن، استفاده وسیع از پروژه ها، بازی، کاوش، کار گروهی، مراکز یادگیری و موارد مشابه را توصیه کرده اند (اسلاوین؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵؛ به نقل از سنه، سلمان و آقازاده، ۱۳۸۷).

کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به اندرت یک جا می نشینند. نیازی به

صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست. به اندازه کافی فعال هستند. مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیر فعال شدند. وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع می شود و بازی های کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را می گیرد. تخمین زده شده که در بسیاری از کشورها چه توسعه یافته و چه در حال توسعه کودکان بیش از جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی به جای بگذارد. فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان می شود. فعال بودن بصورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوان ها، عضلات و مفاصل سالم می شود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم می کند. بازی، ورزش و سایر فعالیت های بدنی، این فرصت را به جوانان می دهد که ابراز وجود کنند،

خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند. همچنین اینها کمک می کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود. انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم می تواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغ کسب می شوند بیشتر در طول زندگی باقی می مانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند. از طرف دیگر، زندگی غیر سالم مثل غیر فعال بودن، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی پذیرفته شوند، بیشتر در دوران بزرگسالی باقی می مانند (پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران، ۱۳۸۶).



او را تشکیل می دهد (فلاول، ۱۹۸۸). ارتباط و تعامل این جنبه ها به سادگی در رفتار حرکتی کودکان مشاهده می شود. نخستین خودشناسی و خودآگاهی کودک، شناخت بدن و حرکاتش است. بنابراین فعالیت های حرکتی - ادراکی کودک در دوره پیش دبستانی، پایه و وسیله ای برای کشف دنیای پیرامون، برقراری روابط با اشیا و افراد و تعاملات عاطفی و هیجانی است (رمضانی نژاد، ۱۳۸۲). در واقع، می توان گفت که آموزش و تجربه از جمله تعاملات اجتماعی هستند که سبب تسریع رشد همه جانبه کودک می شوند (دورس، ۱۹۹۷؛ فلاول، میلر و میلر، ۱۹۹۳).

برنامه های حرکتی و بازی های هدفمند همراه با سایر فعالیت های تربیتی و پرورشی بستری مناسب برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی و شناختی در دوره پیش دبستانی است. حرکت وسیله ای برای برقراری ارتباط و آموزش است و با آن می توان مفاهیم اولیه مانند وزن، جهت یابی، شکل، کمیت و کیفیت، زمان و مکان و در مجموع ادراک فضا را به کودکان آموزش داد، زیرا آموزش نظری برای کودکان



سنین پیش دبستانی خسته کننده است، ضمن آنکه کودکان این سنین در نیم دوره پیش عملیاتی هستند و درک مفاهیم نظری بدون عمل برای آنان میسر نیست و زمان بر است. طی سالیان گذشته، ارتباط میان فعالیت بدنی و حوزه شناختی، یعنی اندیشه و عمل، مورد توجه محققان قرار گرفته است و مشخص شده که توانایی خوب آندیشیدن تا چه حد در انجام دادن مهارت های حرکتی موثر است (جنسن، ۲۰۰۲).

امروزه، روان شناسان دیدگاه گسترده از جهان کودک و آنچه در آن می گذرد و تأکیدی خاص بر آموزش و پرورش دوران کودکی و نقش آن در آینده افراد دارند. یافته های بلوم نشان می دهد، که در حدود ۵۰ درصد از رشد هوشی کودک از بدو تولد تا چهارسالگی، در حدود ۳۰ درصد از چهارسالگی تا هشت سالگی و ۲۰ درصد باقی مانده در فاصله هشت تا هجده سالگی شکل می گیرد (مهجور، ۱۳۷۰). مطالعات نشان داده اند که در کودکانی با بهره هوشی کمتر از ۷۰، ارتباطی جزئی اما مثبت میان هوش و توانایی حرکتی وجود دارد. همچنین، دیده شده است که شرکت در فعالیت های بدنی و بازی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت داشته است (اقازاده، ۱۳۸۶). از این گذشته، موفقیت در مهارت های حرکتی ممکن است برخی افراد را برای تلاش بیشتر جهت موفقیت در کوشش های دیگری مانند کاوش ذهنی تحریک کند. بسیاری از افراد، به ویژه کودکان دبستانی تمایل بسیار به شرکت در فعالیت های بدنی از خود نشان می دهند. بنابراین، وقتی که فعالیت های بدنی به عنوان وسیله ای برای آموزش موضوع های آموزشی به کار می روند؛ در اغلب موارد، علاقه به یادگرفتن به میزان بسیار افزایش می یابد (اقازاده و تورانی، ۱۳۸۴).

پژوهشگرانی مانند کفارت، هارتمن و جین ایزر، حرکت و فعالیت را اساس یادگیری و پایه ای برای تحول ذهنی می دانند. آنان تفکیک ناپذیری نیروهای روانی و جسمانی را در به اجرا در آوردن هر گونه الگوی حرکتی آن هم در مراحل اولیه آموزش، به منزله یک اصل انسانی مورد تأکید قرار می دهند (کفارت، هارتمن،



چین ایرز؛ به نقل از مشرف جوادی، ۱۳۶۷).

همفبری در تحقیقی نشان داده است که هرگاه مفاهیم دستور زبان را از طریق بازی های آموزشی و غیر آموزشی به کودکان بیاموزیم، آنها در مقایسه با گروهی که همین مفاهیم را از طریق آموزش سنتی و رسمی می آموزند، به طور معنادار پیشرفت بیشتری نشان می دهند. این آزمایش براساس این فرضیه طرح شده است که شرکت کودکان در بازی ها سبب انگیزش آنها در یادگیری مفاهیم خواندن و دستور زبان خواهد شد (همفبری به نقل از مهجور، ۱۳۷۰).

جروم برونرمی گوید نقش بازی برای رشد مهارت های ذهنی اساسی است (برونر، جولی و سیلوا، ۱۹۷۶). کودکان در بازی می توانند بدون دخالت دیگران تجربه بیندوزند و در این

مساله را دیده بودند (سیلوا، برونر و جنوا، ۱۹۷۶).

بازی امکان تجربه و تعامل های مستقیم با عوامل محیطی را برای کودک فراهم می کند. بازی نه تنها بر رفتارهای هوشمندانه و قابل مشاهده کودک اثر دارد، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او تاثیر غیر قابل انکار دارد. (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

بازی و رشد عاطفی

نقش هایی که برای بازی ها در نظر گرفته می شود، روشن می کند که بازی ها به هر صورت که آرایه شوند تاثیر مثبت بر کودکان می گذارند، خواه این تاثیر در سازندگی زندگی عاطفی کودکان باشد، خواه در رشد شناختی کودک (مهجور، ۱۳۷۰). بازی نه فقط بر رشد توانایی

باید توجه داشت که بطور کلی محیطی که کودک در آن زندگی می کند و نوع تجربه هایی که بدست می آورد و چیزهایی که یاد می گیرد، در کیفیت بروز عواطف کودک بسیار موثر است. (سایت هنرجو، ۱۳۸۸).

بازی و رشد شناختی

یکی از فرضیه های روان شناسی رشد این است که بازی رشد هوشی را تسریع می کند. در تایید این فرضیه مطالعاتی شده است که نشان می دهد کودکانی که هیچ نوع اسباب بازی ای نداشتند و امکانات کمی برای بازی دارند از لحاظ شناختی از همسالان خود عقب ترند. علاوه بر این، فرزندان خانواده های کم درآمد کمتر در بازی نقش بازی کردن شرکت می کنند تا کودکان طبقه متوسط. بنابراین، بعضی از



ضمن توانایی های پیچیده ای کسب کنند. بازی با کاغذ و مداد رنگی مهارت های کودک را در نقاشی بارز می کند، بازی با مکعب های چوبی به کودک چیزهایی درباره مکانیک می آموزد. بازی با اشیاء به کودک راه های مختلف کاربرد اشیاء را می آموزد. برای مثال، در مطالعه ای، کودکان که با تعدادی چوب و گچ رنگی بازی می کردند "مساله ای" را حل کردند که مستلزم به هم وصل کردن دو چوب بود تا بتوانند گچ را از جعبه بیرون آورند. کارایی و سرعت این کودکان به همان اندازه کودکانی بود که قبلا حل این

های شناختی کودکان، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او نیز اثری غیر قابل انکار دارد (پاپالیوالدز، ۱۹۹۲؛ زیگلر، ۱۹۹۸؛ کمپیل، ۲۰۰۸). میان ۳ تا ۷ سالگی، کودک عواطف خود را آشکار ابراز کرده، به تدریج عواطف خود را شناسایی می کند. مسلما بروز ناگهانی خشم و ترس کودکان میان ۳ تا ۷ ساله امری است عادی و ترس کودکان این گروه سنتی به علت نیروی تخیل بسیار فعال آنان است. دیگر اینکه مرتبا با اوضاع و موقعیت های تازه ای روبرو می شوند که برای آنان نا آشنا است.

روان شناسان معتقدند که یکی از دلایل این عقب ماندگی نشانگر آن است که کودکان در خانواده های کم درآمد کمتر بازی کرده اند، بازی هایشان چندان پیچیده نبوده است و نسبت به کودکان طبقه متوسط تنوع کمتری داشته است.

از طرف دیگر، بعضی از مردم شناسان گزارش داده اند که در بعضی از فرهنگ ها در بین کودکان بازی نقش بازی کردن رواج ندارد، هرچند که در غالب فرهنگ ها کودکان بازی های نمادی می کنند.



اگر بپذیریم که بازی برای رشد هوشی اهمیت دارد، در این صورت آشنا کردن کودکان با بازی و مراحل بازی یکی از عواملی است که رشد شناختی را تسهیل می‌کند. فیلیس لوستاین که یکی از مبلغان مزایای بازی است برنامه‌ای ترتیب داد تا خانواده‌های کم‌درآمد به اسباب بازی دسترسی پیدا کنند. به مادران آموخته شد که چگونه با فرزندانشان و اسباب بازی آن‌ها بازی کنند. در این برنامه اسباب بازی وسیله است برای تحریک و تشویق کنش متقابل بین مادر و کودک؛ با توجه به اینکه از آن که تحریک کلامی و روابط محبت آمیز رشد شناختی را تسهیل می‌کند، شاید نتایج موفقیت آمیز این برنامه بیشتر ناشی از این جنبه بازی باشد تا صرفاً وجود اسباب بازی‌ها.

اسباب بازی‌های مناسب به کودکان قبل از دبستان کمک می‌کند تا رفتار اجتماعی مطلوب بیاموزند. کودکان خانواده‌های محرومی که در برنامه‌های سرآغاز "شرکت کرده بودند در تلویزیون برنامه‌ای را تماشا کردند که رفتارهای مطلوب مثل کمک کردن، مشارکت و همکاری را تشویق می‌کرد. در بعضی کلاس‌ها اسباب بازی‌ها، آدمک‌ها و عروسک‌هایی بود که به شخصیت‌های آنان

برنامه تلویزیون شباهت داشتند. در سایر کلاس‌ها اسباب بازی‌هایی بود که ارتباطی با آن برنامه تلویزیون نداشتند. هنگامی که اسباب بازی‌ها، مکمل برنامه تلویزیون شد، کودکان آن دسته از رفتارهای اجتماعی را که آموخته بودند به کار بستند؛ ظاهر اسباب بازی‌ها به آنان کمک کردند تا رفتارهایی را که آموخته بودند به کار بندند.

هر چند که این مطالعات و نظایر آن نشان می‌دهند که می‌توان به طور موثری از اسباب بازی و والدین و معلمان و برنامه‌های تلویزیون

در کنار هم برای پیشبرد رشد شناختی کودکان مدد گرفت، در حال حاضر شواهد کمی در دست است که نشان دهد که صرفاً در دسترس بودن اسباب بازی به رشد شناختی یا اجتماعی کودکان محروم کمک می‌کند. (ماسن، کیگان، هوسترن و کانجر، ۱۳۸۰)

بازی و رشد اجتماعی

احساسات کودک به وسیله بازی بروز پیدا می‌کند و تنش‌ها و اضطراب‌های او از این طریق کاهش می‌یابد. به اعتقاد روان‌شناسان، بازی در کودکان معادل صحبت کردن در بزرگسالان است، بنابراین نمی‌توان بازی را منحصر به دوره کودکی دانست، بلکه بازی در تمام عمر انسان با اشکال مختلف وجود دارد. بازی در سلامت کودک و رشد اجتماعی او نقش بسزایی دارد؛ به طوری که ثابت شده بازی می‌تواند یک نوع تجربه رقابت برای کودک باشد، پذیرش پیروزی و شکست را به او آموزش دهد، همچنین الگوبرداری، ایزاز وجود، نحوه ارتباط با دیگران و کشف محیط اطراف خود را به او بیاموزد. بازی در رشد ذهنی کودک تاثیر دارد؛ یادگیری زبان، تقویت هوش



و آموزش مفاهیم (یادگیری اشکال، فضا و حجم) از جمله این تاثیرات است. همچنین بازی سبب رشد عاطفی کودک می‌شود به عبارتی با بازی حس برتری جویی کودک ارضاء می‌شود. بازی کردن کودک سبب تقویت ارتباط کودک با والدین می‌شود به شرط این که پدر و مادر در بازی آنها مشارکت کنند و در حین بازی سعی کنند مسوولیت پذیری و اصول اخلاقی و تربیتی را به فرزندشان آموزش دهند (دستجردی، ۱۳۸۸).



شرکت می کنند، به علاوه این کودکان وقتی به سنین ۱۵ و ۱۸ سالگی برسند در فعالیت های ورزشی بیشتر از سایر همسالان خود شرکت می کنند. دکتر رز ریچاردز محقق دانشگاه اوتاگو، سرپرست این پژوهش نتیجه گرفت که تشویق کردن کودکان و نوجوانان به ورزش کردن و افزایش تحرک و جنب و جوش جسمی تضمینی مهم برای حفظ سلامت و رشد آنهاست (سایت تبیان، ۱۳۸۸).

بازی برای کودک معادل مطالعه بزرگسالان، وسیله ای برای بیان احساسات کودکان و کشف روابط و ارضای آنان، انواع بازی و اسباب بازی،

بازی بیشتر در دوران کودکی، ضامن سلامت دوران بزرگسالی است. متخصصان روان شناسی اطفال تاکید دارند، کودکانی که در دوران طفولیت فرصت بیشتری برای بازی کردن دارند در سنین بالاتر سبک زندگی پر تحرک تر و فعال تری را در پیش می گیرند. نتایج یک پژوهش جدید نشان داد وقتی به کودکان فرصت های بیشتری داده می شود که بتوانند در منزل بازی کنند با بالا رفتن سن، کودکان تمایل بیشتری به جنب و جوش و فعالیت بیشتری در طول زندگی پیدا می کنند. این پژوهش از سوی محققان استرالیایی در دانشگاه اوتاگو در شهر



واژه ها و کلمات و جمله های کودکان است. کودکان معمولا میان دو تا سه سالگی بازی با دیگران را آغاز می کنند. اما اگر استعداد ذاتی و علاقه اجتماعی آنان رشد نیافته باشد، با دیگران سازگار نخواهند شد و علاقه ای به حفظ روابط اجتماعی و شرکت در بازی کودکان نخواهند داشت. کودک از طریق بازی و همانند سازی و تقلید از رفتارهای بزرگسالان نه تنها رفتارهای اجتماعی را تمرین می کند، بلکه باز فرصتی است برای اصلاح و گسترش شیوه های رفتاری کودکان، بخصوص رفتار اجتماعی آنان

سیدنی انجام گرفته است محققان هزار نفر از متولدین شهر دو نیدن در این کشور را از زمان تولدشان در سال های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۳ تحت مطالعه و بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق با عنوان پژوهش سلامت و رشد چند رشته ای، ارایه شده است. این پژوهشگران دریافتند کودکانی که در سنین ۷ تا ۹ سالگی می توانند در منزل بازی های مختلف مانند بالا رفتن از درخت و بلندی ها، دوچرخه سواری، توپ بازی و انواع تفریحات کودکان دیگر را تجربه کنند در بزرگسالی بیشتر در فعالیت اجتماعی و خلاقانه

