



رعد کرج
توانبخشی
آموزشی
مجتمع خیریه



شماره ثبت: ۵۸۲
تأسیس: ۱۳۸۱



ویژه معلولین جسمی و حرکتی بالای ۱۴ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم
شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج



شماره ثبت: ۵۸۲
تأسیس: ۱۳۸۱

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی



کرج، مهریلا، خیابان درختی، شماره ۱۸۱ ساختمان آپتوس، واحد ۴۳
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۶۹۰۰

آپتوس ایران



شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی

www.aptusiran.com, info@aptusiran.com



مبلان مهرگان



۳۲۸۱۹۱۹۲
۳۲۸۰۹۱۹۲

کرج، بلوار شهید چمران (شیمیایی) شمال میدان امام حسین (ع)

همشریان کرامی

همیاری کنید حمایت کنید

معلولین جسمی حرکتی بالای ۱۴ سال

را به ما معرفی کنید

تا از خدمات: توانبخشی-فیزیوتراپی-آموزشهای فنی حرفه ای
بهرمند شوند و شغل دلخواه و مناسب خود را انتخاب کنند

نشانی: کرج-گلشهرویلا-بلوار مصطفی خمینی

جنب پارک پدر-بن بست رعد-ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج

تلفن: ۳۴۲۳۹۱۵۵-۳۴۲۳۹۸۱۰

شماره حساب کمکهای مردمی، بانک ملی شعبه برغان کرج

۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵

شماره کارت ملی: ۷۸۹۰-۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۶۰۳۷



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تأسیس: ۱۳۸۱

www.radkaraj.com

emil:Radkaraj@yahoo.com



مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است. ۰۶۰-۳۳۳۳۳۰۶۰
مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز نیست.

صاحب امتیاز : مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج

مدیرمسئول : غلامرضا احمدی بیدا خوییدی

مدیراجرایی : احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا : انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی : مهدی خلخال زاده

نشانی : کرج-گلشهرویلا-بلوار مصطفی خمینی

جنب پارک پدر-بن بست رعد-ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج



بنام خالق یکتا

فصلنامه آموزشی، پژوهشی خبری، اطلاع رسانی سال نهم / شماره ۲۸ و ۲۹ / بهار و تابستان ۱۳۹۹

۲	یادداشت مدیر مسئول
۴	اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی
۱۰	کمک مومنانه
۱۰	موانعی که سد راه معلولان است
۱۳	کرونا ویروس
۲۰	اشعار کار آموزان رعد کرج
۲۲	دانستی هایی جالب درباره آتشفشان
۲۴	بازیهای آموزشی و تأثیر آن بر یادگیری
۲۷	اتیسم چیست؟
۳۰	« تا شقایق هست ، زندگی باید کرد »
۳۲	خواص گیاهان دارویی
۳۶	معلول ایرانی که ۱۳۰ اختراع دارد
۴۰	فلج اطفال چیست
۴۲	چرا قرص های ویتامین تأثیری ندارند و شاید بد هم باشند.
۴۶	« میوه ها و سبزی های شفابخش »
۵۰	ویلچر چیست؟
۵۲	«سیر تاریخی نگاه جهانی به حقوق معلولان»
۵۴	« صائب تبریزی »
۵۷	قهر کردن مردم در زندگی اجتماعی
۵۸	چگونه سر درد را درمان کنیم ؟
۶۲	عشق، شجاعت، امید، ایمان
۶۸	پارکها و مناطق گردشگری شهر کرج

یادداشت مدیرمسئول

میگویند هخامنشی هنر خود را از عیلامی ها آموخته اند و هر قومی با سلیقه خود زندگی میکرده و پادشاه هخامنشی جایگاه و مقرهای حکومتی مختلفی داشته که بسته به آب و هوای زمان کوچ میکردند، بعنوان مثال در زمستان به بابل و دشتستان و شوش و تابستان به همدان در دامنه کوه الوند و دو شهر دیگر هم که پایتخت آئینی هخامنشی بود یکی پاسارگاد و دیگری پارسه که تخت جمشید از اهمیت بالاتری برخوردار بود، به همین دلیل اسکندر مقدونی به این شهر حمله کرد و کاخ ها را به آتش کشید تا به ایرانیان بفهماند دوره فرمانروایی شما به پایان رسیده است، در سال ۵۵۸ قبل از میلاد پادشاه کوروش دوم در پارس و خوزستان آغاز شد و پایتخت هخامنشی به شوش منتقل می شود، در سال ۵۵۲ قبل از میلاد سپاه ایران تحت فرماندهی کمبوجیه دوم (دومین پادشاه هخامنشی) مصر را تحت قلمرو خود در میآورد و در سال ۴۹۰ قبل از میلاد جنگی بین ایران و روم رخ میدهد که در محلی بنام ماراتن حکومت هخامنشی شکست میخورد.

در سال ۳۳۴ قبل از میلاد اسکندر مقدونی به آسیا حمله میکند و سپاه هخامنشی در دره داردانیل شکست می خورد. در سال ۳۲۰ قبل از میلاد داریوش سوم کشته میشود و هگمتانه فتح میشود و تخت جمشید بوسیله اسکندر ویران و اسکندر بر قلمروی هخامنشی حاکم میگردد.

در همین سال (۳۲۰ ق م) پادشاهی سلوکیان بدست سلوکوس یکم در قسمت شرقی قلمرو اسکندر حکومت خود را بنیانگذاری میکند و در سال ۲۶۱ ق م سرزمین باختر توسط دیودوت یکم از حکومت سلوکیان جدا میشود و اعلام استقلال میکند که او نخستین دولت یونانی بلخ بود و تا سال ۶۴ ق.م حکومت کردند.



غلامرضا احمدی بیدا خویدی

مروری بر حکومت ایران از سال نهم پیش از میلاد

در سده نهم تا هفتم پیش از میلاد ماد ها بر ایران حکومت می کردند پادشاه ایران در آن دوران دیاکو نام داشت، بعد از مرگ دیاکو فرزند فرورتیش بنام هوخشتره جانشین وی شد و هوخشتره موفق شد یک سلطنت سراسری ایجاد کند و ایران بعنوان قدرتمندترین حکومت دنیا معرفی شود و بعنوان امپراطوری باستان نام گرفت؛ این حکومت تا پایان سال ۵۵۰ قبل از میلاد ادامه داشت که بعد از این در یک جنگ طولانی و سخت حکومت شاهنشاهی هخامنشی بر ایران حاکم شد و کوروش بزرگ با شکست مادها پادشاه هخامنشی را بنیاد نهادند. به پادشاهی رسیدن پارسی ها و دودمان هخامنشی یکی از رخداد های بزرگ تاریخ باستان رقم خورد، آن زمان جمعیت جهان ۱۱۲ میلیون نفر بوده که بیش از ۴۹ میلیون نفر تحت حکومت پارسی بوده است و حدود ۳۰ قوم مختلف تحت لوای حکومت پادشاهی هخامنشی زندگی میکردند و محدوده جغرافیایی حکومت هخامنشی از رود سند هند تا رود نیل تالیبی و رود دانوب در اروپا تا آسیای مرکزی بوده است.

در واقع از سال ۳۱۲ تا ۶۴ ق. م جمعاً حدود ۲۴۰ سال بر بخش های خاوری و باختری ایران فرمانروائی کردند (۱۷۰ سال بر سزمین های باختری و ۷۰ سال بر بخشهای خاوری)

در سال ۶۴ ق.م رومیان بر سلوکیان پیروز شدند و دوره سلوکیان به پایان رسید و اشکانیان با تصرف بخشهایی از ایران پادشاهی راه انداختند و حدود ۴۷۶ سال حکومت کردند که شاهان اشکانی از اشک یکم تا اشک پانزدهم و تا بیست و نهم بر این سرزمین حکومت کردند

در بین این حاکمان مهرداد با تسخیر بخشهایی از غرب تا عیلام و پارس و بابل و سلوکیه رفتار مقتدرانه ای همراه با متانت با مردم داشت و رعیت را محترم می شمرد و وجه خوبی نزد مردم پیدا کرده بود که در زمان وفات او مردم با احترام خاصی او را به خاک سپردند.

اشک چهاردم جنگی با رومیان کرد و پرچم آنرا تصرف کرد که بعد از چند سال پرچم را بازگرداند که ایتالیائیها خوشحال شدند، اشک بیست و نهم جنگهایی با رومیان کرد که در این جنگها رومیان گورستانهای ایران را ویران و استخوانهای مردگان را از قبرها بیرون آوردند و این رفتار موجب خشم ایرانیان شد و شرایطی برای صلح ایجاد کردند ولی رومیان نپذیرفتند و در جنگ مجدد ایرانیان بر رومیان پیروز شدند و نهایتاً چون جنگها پی در پی و خسته کننده شده بود قیصر روم صلح را پذیرفت و حاضر شد ۵۰ میلیون دینار رومی به ایران غرامت پرداخت کند.

در همین دوران اردشیر بابکان علیه اشکانها به پا خواست و بعد از ۴۷۰ سال حکومت اشکانیان را شکست داد و حکومت ساسانیان با پادشاهی اردشیر بابکان بر تخت نشست و از شهر گورتا - استخر و استهبان و شوش و خوزستان را مقرر حکومت خود قرارداد و آنگاه از تیسفون جنوب

فرات و بندر هرمز سیستان، هرات، بلخ و از جیحون گذشت تا سمرقند و بخارا، مرو، هیرکائید ارمنستان همه به پادشاهی ساسانی ملحق شد و با فوت اردشیر شاپور اول به پادشاهی رسید و در جنگ با رومیان و شکست آنها بخشهای حران، حلب، انتاکید، قونیه و سیواس را تصرف کرد، بعد از شاپور اول چندین شاه بر تخت نشستند که بعضی خیلی ضعیف بودند که یکی بهرام گور بود، سپس خسرو اول و هرمز شاه شد که هرمز بسیار مردم دار بود و رعیت را نوازش میکرد. در این مقطع تاریخی بهرام چوبین از سرداران فاتح هرمز برای مدتی کوتاه با خیانت حکومت را از دست ساسانیان خارج کرد ولی طولی نکشید که خسرو دوم با کمک رومیان سلطنت را از دست بهرام بیرون کشیدند. در نهایت آخرین پادشاه ساسانی خسرو پرویز بود که به خونخواهی قیصر قیصر دوم سوریه تا کیلکه، لیده و مصر را تصرف کرد و خسرو پرویز بدست پسرش گوات دوم (قباد) کشته شد و پس از او ۱۳ نفر بر ایران حکومت کردند که دو نفر از آنها ملکه بودند و در نهایت پس از ۴۰۰ سال با حمله تازیان در زمان یزدگرد سوم حکومت ساسانی به پایان رسید و با یورش اعراب به ایران حکومت منقرض شد و حدود دویست سال ایران حکومت ثابتی نداشت و بخش های مختلف توسط نمایندگان خلیفه های وقت اداره میشد که به دو قرن سکوت معروف است که خلاصه آن توسط عبدالحسین زرین کوب به رشته تحریر درآمده است.

در شماره بعدی فصلنامه ادامه دارد بخش بعد که از سال ۲۰۵ هجری قمری با حکومت طاهریان آغاز میشود شروع خواهد شد.

این مطلب ادامه دارد.....

غلامرضا احمدی بیداخویدی

اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی

دلا بسوز که سوز تو کارها بکند نیاز نیم شبی، دفع صد بلا کند
تو با خدای خود انداز کار و دل خوش دار که رحم اگر نکنند مدعی، خدا بکند
کاری نساخت ناله کزو خوش کنم دلی هان ای دعای نیم شبی، دست دست توست
«ولی دشت بیاضی» «حافظ»

اشاره:

«نیایش، یاد پروردگار و هم سخنی با وی است. نماز و عبادت، ابراز خشوع، خضوع و بندگی در مقابل آفریدگار یکتا و پرواز ملکوتی بندگان به سمت اوست. نقش تاثیر بخش و تحول آفرین نماز تا بدان حد است که می تواند مایه ی اصلاح تقوا، طهارت دل و بهبود روابط اجتماعی شود. از آن جایی که آثار اصلاحی و فواید فردی و اجتماعی نماز، پر شمار است، در فرهنگ اسلام از جایگاهی والا برخوردار شده؛ به طوری که پذیرش تمام اعمال به قبولی نماز در درگاه احدیت منوط گردیده است. از سوی دیگر نماز؛ نیایش عشق و شفافبخش جسم و روح است. بر پایه ی پژوهش های صورت گرفته، نماز را یارای آن هست که در کاستن از نگرانی و افسرده حالی بیماران به گونه ی ارزنده ای مؤثر افتد. در ضمن نماز با تقویت دستگاه ایمنی و دفاع یاخته ای تن قادر است نقش ارزشمندی در پیشگیری از ورود عوامل مهاجم و میکروب ها به بدن بر عهده گیرد. آیات قرآن که به منزله ی جزئی از ذکرهای نماز است و یا پس از آن خوانده می شود، می تواند تأثیرات درمانی حیرت آوری داشته باشد و وضو به عنوان آغازگر ورود به بارگاه الهی، اثرات درمانی عجیبی دارد.»
«انسان همچنان که به آب و اکسیژن نیازمند است، به خدا نیز محتاج است.»

(الکسیس کارل)

نیایش از مهم ترین آموزه های دینی است که در همه ی ادیان، از دیرباز تا کنون، مورد توجه اقشار گوناگون بوده است. به دیگر سخن نیایش، گوهر تمام ادیان بوده و دین منهای دعا، نه شایان تصور است و نه قابل تصدیق. «دعا و نیایش در کلیه ی ادیان و مذاهب، بس قدر دیده و پیوسته بر صدر نشسته است. نیایش، ضرورتی برای زندگی است؛ زیرا انسان گر چه پای بست زمین است، اما دل در آسمان دارد و همواره در آرزوی وصال می باشد. دل به گل نباید داد و خود را اسیر خاک نباید ساخت. باید پر

کشید و خود را بر کشید و زنگار از روح بر گرفت. باید از خاک به افلاک شد و با اکسیر دعا، مس وجود را به زر معبود پیوند زد و آسمانی شد. نیایش، پر این پرواز و کلید این ارتباط و ضرورت این سلوک است.

پیام نیایش این است که نباید به وضع موجود راضی بود. باید برخاست و گامی فرا پیش گذاشت. نیایش، آدمی را کمال گرا و آرمان خواه می کند و او را از اندک خواهی و راضی بودن به لذت و شادی های حقیر، می رهاند.

نیایش، در همه ی مظاهر طبیعت و تمام فرآورده های فکری و فرهنگی بشر از سینما، نمایش، موسیقی، سفال گری، مجسمه سازی، تصویرگری، نقاشی، شعر، ادبیات و سایر هنرهای زیبا جلوه گری می کند و در هر جلوه، کاروانی از دل ها را به خود مشغول می سازد و با خود به آسمان می برد.

نیایش با تار و پود کل هستی در هم آمیخته و تمام آفرینش در حال نیایش است. جلوه های نیایش در تمام شئون زندگی جاری است و پرداختن به نیایش در زندگی همان قدر ضرورت دارد که پرداختن به نیازهای تن کرد شناسی (فیزیولوژیکی) و جسمانی.

نیایش های به جای مانده از پیشوایان دین می تواند پاسخگوی خلاءهایی در زندگی امروز و هر روز ما باشد که بشر در عرصه ی معنویت احساس می کند و جایگزین تلاش های کاذبی شود که برای پر کردن این خلاءها از سویی به ظاهر عرفان های وارداتی و غیر توحیدی در جامعه ی ما رواج پیدا کرده و متأسفانه در حال گسترش است. از طرف دیگر، نیایش می تواند در خدمت صلح جهانی، عدالت و معنویت در دنیا قرار بگیرد. به نظر می آید هر کدام از این دلایل جهت بیان ضرورت توجه به نیایش و فراهم کردن فضای ذهنی و فرهنگی مناسب برای پرداختن بدین موضوع بسنده است.»

کاری نساخت کزو خوش کنم دلی
هان ای دعای نیم شبی، دست، دست توست

(ولی دشت بیاضی)

« دعا ، توانایی اعتراف به این حقیقت است که ما از همه چیز با خبر نیستیم یا چیزی یا فردی بزرگ تر و حکیم تر از ما هست که زندگی ما به دست اوست . دعا ، فرآیند پاکیزگی فکر ، احساس ، انگیزه ها و خواسته ها و کلا خالص کردن تمام وجود است که قلب را نیز در بر می گیرد . اشخاصی که این موهبت را آزموده اند ، از آرامش ژرفی که بعد از دعا به آنان دست می دهد ، به کلی مطلع هستند . دعا ، انسان را از کلیه ی مسائل دنیوی ، مادی، مشکلات و وابستگی های آن ها رها و بدین ترتیب دشواری های روانی فرد را مداوا می کند.

□ معجزات دعا درمانی



« دعا درمانی ، آمیزه ای از بینش های روان شناسی با توانایی دگرگویی دعاست . دعا درمانی به ما می آموزد که چه سان مؤثرانه به دعا پردازیم . بسیاری از افراد را یارای آن نیست که از راه رایزنی های سنتی و روان درمانی ، یاری بجویند . به رغم باور آنان به قدرت دعا ، باز هم نمی توانند بر دشواری های ویژه در زندگیشان فایق آیند . اساساً دعا جایگزین مشاوره و روان درمانی به حساب می آید. آدمی مرکب از جسم، خرد و روح است . کلا زمانی که در زندگی دچار سختی می شویم، وقتی سر تا پا بیمناک می گردیم و هنگامی که احساس خلاء کرده و آرمانی در زندگی را فاقدیم ، همه ی این ها نشانگر آن است که روحمان آسیب پذیر شده است . امکان دارد

تغییر اندیشه و کردارمان اثر بخش باشد ، اما اصولاً نیازمند چیزی باشیم که برای روح و روان ما نیرو ببخشد و دعا همان عامل نیرو بخش است . دعا ، ارتباط روح می باشد که به ما مدد می کند به منظور آگاهی و دگرگونی از معنویت خویش سود بجوییم ، بنابراین، دعا درمانی ، روشی اساسی جهت دست یابی به بصیرت های نهانی و قدرت روح در خدمت رشد فردی و بازسازی خود است . نیکوترین روش دعا درمانی ، دعای گروهی است ، به نحوی که افراد در دسته ای گرد هم آیند و دسته جمعی برای تندرستی و مشکلات هم نیایش کنند .

هر چند دعا بیش تر برای مسلمانان ملموس است ، لیکن طی سالیان پیاپی پژوهش های پُر شماری صورت گرفته که اثر دعا را در زندگی از نظر علمی نیز ثابت کرده اند . بررسی های مورد بحث به قدری فراوان است که نمی شود در چند سطر ، همه ی آن ها را یادآوری نمود. چکیده ی تمامی مطالعات پیش گفته این است که برخورداری از یک روش زندگی مذهبی و ارتباط با دعا و نیایش احتمالاً سبب افزایش تندرستی و بهبود امراض گردد . این گونه پژوهش ها که با سنجش مذهبیون و غیر مذهبی ها انجام یافته است ، می نمایاند که ناراحتی های قلبی - عروقی ، افسردگی ها ، پرفشاری خون، خطر ابتلا به مواد مخدر ، سیگار و مشروبات الکلی ، ارتباطات جنسی نامشروع ، امراض ریوی، اضطراب ها در کسانی که عنایت ویژه ای به دعا داشتند یا کمتر بوده یا مبتلایان سریع تر بهبود می یافتند و همچنین دعا درمانی ممکن است بیماری های پوست و مو ، ناراحتی های کلیوی، سرطان ها و امراض استخوانی را مداوا کند و ضمن افزایش روند تولید هموگلوبین و افزایش فاصله های خون گیری در افراد درگیر تالاسمی ماژور ، کیفیت زندگی ایشان را بهتر گرداند .

دعا در اعمال جراحی هم نقش بسزایی در بهبود بیمار دارد . در حقیقت در دعا درمانی ، اشخاص با دعا خوانی و ذکر و توسل به خدا ، دستگاه ایمنیشان را تقویت می کنند که همین مسأله به بهبود آن کمک بسزایی می کند . ولی علی رغم همه ی این آزمایش ها و تحقیقات به عمل آمده ، راز چگونگی اثر دعا بر صحت بیماران همچنان سر به مهر است ؛ رازی که در میان خطوط دعا و در کلمه به کلمه ی آیات وجود دارد و تمامی این ها از ذات مقدس الهی

می شود و در حقیقت این دعاها بخشی از اعصاب مغز را که در موقع دریافت هدایای مالی واکنش نشان می دهند، فعال می کند.

دکتر «نوری هیرو ساداتو»، از محققان مرکز مطالعات اعضا و جوارح در ژاپن راجع به پیامدهای این بررسی اظهار می دارد: پاداش های مالی و معنوی اگر چه با هم تفاوت دارند، اما در این مطالعه ثابت شده است هر دوی این پاداش ها، بخش عصبی خاصی از مغز را فعال می کنند و از این نظر به هم شبیه هستند. این پژوهنده ی ژاپنی می افزاید: نتیجه ی به دست آمده می تواند گام های نخست در مسیر تفسیر و ارزیابی رفتارهای اجتماعی پیچیده ی بشر همچون اِثار به دیگران به شمار آید.

«بر پایه ی پژوهشی که در سال ۱۹۹۳ بر روی ۱۰۰۰۰ کارمند دولتی در طول ۲۶ سال صورت گرفت، معلوم شد افراد متدین و با ایمان بسیار کمتر از کافران، به سبب ناراحتی های قلبی - عروقی جان می بازند. به موجب بررسی که در ۱۹۹۵ در یک دانشکده روی ۲۵۰ تن پس از جراحی قلب باز انجام پذیرفت، اینگونه نتیجه گرفته شد که آن گروه از اشخاصی که ارتباطات مذهبی و پشتیبانی اجتماعی داشته اند، ۱۲ بار کمتر از سایرینی که فاقد آن بوده اند، جان سپرده اند.

در تلاش جهت درک افسردگی حاصل از بستری شدن در بیمارستان، پژوهندگان یک دانشگاه ۱۰۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان را که عادت به انجام امور مذهبی همچون نماز و دعا داشته اند، از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ مورد بررسی قرار داده و دریافته اند که اینان خیلی بهتر از دیگران با مشکلات مربوط به تندرستی خویش رویاروی می گردند.

یک مرکز به تازگی هیأتی را به منظور تشخیص مزایا و فرایند ادغام داروهای متعارف با مداوای کرداری و شیوه های تمدد اعصاب برای معالجه ی پر فشاری خون، تشکیل داده است. این گروه دریافته اند که آمیزه ی این دو راهکار درمانی با همدیگر که نماز و دعا در زمره ی اجزای مهم آن بود، قادرست باعث کاستن از سرعت تنفس، ضربان قلب و فشار خون شخص شود.

دانشگاه مکزیکو سرگرم تحقیق بر روی قدرت دعا و نماز جهت درمان می گساران است. همچنین بررسی نیز پیرامون دعا و درمان در دانشگاه «باستیر» در حال انجام است.

یقیناً پیروی از یک شیوه ی زندگی مذهبی و

سرچشمه می گیرد. از همین روی، دعا وسیله ای برای شفاست و مردم از آن نیرو می گیرند. «به قول دکتر رضا شجاعی: «مشکلات بهداشت روانی از جمله گرفتاری های مهم رو به فزونی خانواده ها، سازمان ها و جوامع است. از سوی دیگر، همه روزه به شمار افرادی که باور دارند (معنویت) درمان روان رنجوری ها و درماندگی روحی آن هاست و همچنین متخصصانی که برای مداوای بیماری های روانی و بهداشت روان بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می شوند، افزوده می گردد. انسان امروز با آگاهی و بینش به این یقین رسیده است که بدون معنویت، تنها می ماند و به پوچی و درماندگی خواهد رسید.

بررسی های انجام یافته در زمینه ی مذهب و سلامتی نشان داده اند که دست کم برخی از انواع رفتارهای مذهبی با افزایش سطح روانی و جسمی ارتباط دارند.

دعا، رابط مستقیم انسان با خداست. خدا را صدا زدن و پاسخ شنیدن است. دست نیاز به سوی وی دراز کردن و از عالم غیب هدیه گرفتن است. دعا یک برنامه ی تربیتی و انسان ساز است (محمد آل اسحاق، ۱۳۷۵). توصیه می شود که هر مسلمان و هر انسانی رو به سوی خدا داشته باشد و دل به اجابت دعا ببندد و از رحمت الهی دلسرد نشود. «وَلَا تَیْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا یَأْیِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْکَافِرُونَ». وَ از رَحْمَتِ الهی مَایوس نَشوید، همانا کسی جز اهل کفر از رحمت الهی مَایوس نگردد. (سوره ی یوسف، آیه ۸۷) دعا از یک نظر علمی مستقل، عبادتی گرانبهاست که از آن به عنوان وسیله ی بر آمدن خواسته ها و سبب رسیدن به هدف ها یاد شده است. اخیراً بسیاری از پژوهشگران، اثر بخشی استفاده از دعا را افزون بر درمان های رایج برای حالت هایی همانند افسردگی، می بارگی و سایر وابستگی های دارویی، مشکلات زناشویی و بیماری های قلبی مورد بررسی قرار داده و آن را سودمند گزارش کرده اند. کوئینگ (۱۹۹۰) بر این باور است که انواع دعا و مراقبه می توانند تأمین کننده ی سلامتی باشند.»

پژوهشگران ژاپنی در جدیدترین بررسی خویش به تأثیر عجیب و سریع دعاهایی پی برده اند که بیشتر اوقات در برخورد با هم به صورت تعادل رد و بدل می کنند. در این تحقیق ثابت شد واکنش مغز انسان به این دعاها مشابه واکنشی است که در هنگام دریافت هدایای مالی حس

بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تغییرات سیانید مقابله کردند و «لاری دوسی»، پر آوازه ترین کارشناس دعا و درمان در جهان می گوید: «من به این آزمایش ها می بالم. چون از انسان ها تشکیل نشده است. شما می توانید صدها بار آن را تکرار کنید. این می تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا قادر است دنیا را دگرگون سازد.» «لاری دوسی» در کتاب «واژه های شفا بخش» خود، با همکاری هیأت مؤسسه ی ملی سلامت در واشنگتن، ۱۰۰ آزمایش که بیشترشان در متون روان شناسی به چاپ رسیده است، در مورد تأثیرات دعا و تجسم فکری بررسی کرده است. افزون بر نیمی از آزمایش های یاد شده بر روی رویش و سبز شدن جوانه ها تا التیام زخم ها تأثیراتی را نمایانده است.

- در چند آزمایش، داوطلبان تحریک یا تعویق رشد باکتری و قارچ را تجسم کرده و از فاصله ای ۱۵ مایل دورتر، به پیامدهای بسیار مثبتی دست یافتند.

- در بنیاد «دانش ذهن» در سن آنتونیو، تگزاس، پژوهندگان از ۳۲ آزمودنی، نمونه ی خون گرفته، گلبول های قرمز آنها را جدا کرده، نمونه ها را در اتاقی واقع در آن سوی ساختمان نهادند. سپس گلبول های سرخ را در محلولی که موجب ورم و ترکیدنشان می گردید، قرار دادند - روندی که دقیقاً ارزیابی شدنی است. بعد پژوهشگران از داوطلبان خواستند تا برای حفظ بعضی گلبول های قرمز دعا کنند و برای کمک به تجسم سازی آنها، تصاویر رنگی از این گلبول ها در اختیار آزمودنی قرار دادند. دعا و نیایش، روند ترکیدن گلبول های مزبور را به نحو شگفت آوری کند کرد.

- بر پایه ی مطالعه ی دیگری که در همان بنیاد اجرا شد، از داوطلبان در اتاقی در یک سوی ساختمان، درخواست گردید تا داوطلبان ساکن اتاقی دیگر در آن طرف عمارت را مجسم کنند تا آرامتر یا پر سر و صدا تر شوند. پیامدهای پژوهش، ظاهر ساخت که این تجسم سازی بر روحیه ی آزمودنی ها اثر چشمگیری داشته است

روحانی می تواند موجب بهبود و ارتقاء سلامتی شود. دینداران و مذهبیون معمولاً بسیار کمتر در پی خطراتی همانند سیگار، مشروبات الکلی و همبستری با ناشناسان می روند.

«راندولف بیرد»، متخصص قلب، مهم ترین و دامنه دارترین مطالعات مربوط به تأثیر دعا و شفاعت روی ۳۹۳ بیمار بستری شده در واحد مراقبت های بیماری رگ های تغذیه کننده ی قلب در بیمارستان عمومی سان فرانسیسکو به اجرا در آمده است. برای پاره ای از این بیماران توسط گروه های خانگی، دعا و نیایش هایی انجام یافته، ولی برخی از این دو، بی نصیب ماندند. تمام بیماران اعم از زن و مرد، تحت مراقبت های پزشکی همسان قرار گرفتند. بر اساس تحقیق یاد شده، نه پزشکان و پرستاران و نه خود بیماران نمی دانستند که دعا و نیایش برای کدام یک از بیماران صورت می گیرد. پیامدهای پژوهش مزبور بسی چشمگیر بوده سبب شگفتی شمار زیادی از متخصصان و دانشمندان قرار گرفت. نتایج مطالعه نمایانند آن گروه از بیمارانی که مراقبت های پزشکیشان با دعا و نیایش برای سلامتی شان آمیخته شده بود، به داروی کمتری نیازمند بوده و تجهیزات تنفسی به مدت زمان کمتری برای ایشان استفاده شده و وضعیت سلامتی آنها هم نسبت به سایر بیماران خیلی بهتر است. بیمارانی که برایشان دعا و نیایش صورت گرفت:

الف. بسیار کمتر از سایر بیماران به پادزیست (آنتی بیوتیک) نیاز پیدا کردند. (۳ بیمار در مقابل ۱۶ بیمار).

ب. خیلی کمتر از بیماران دیگر به ورم و آماس ریوی دچار شدند - وضعیتی که در آن ریه به خاطر تلمبه ی نادرست قلب، پر از مایع می شود (۶ بیمار در برابر ۱۸ بیمار).

ج. بسی کمتر از بیماران دیگر نیاز به فرو کردن لوله به درون گلو برای کمک به تنفس یافتند. (۰ بیمار در مقابل ۱۲ بیمار).

د. کمتر جان سپردند. (اما تفاوت از روی آمار مشخص نبود).

آزمایش های متعدد دیگر حتی بر روی گیاهان و جمادات انجام گرفت. در تحقیقی که بر روی ۱۳۱ آزمایش مهار شده بر روی درمان های معنوی و مذهبی صورت پذیرفت، مشخص شد گندم هایی که برای رشد آنها دعا شده بود،

به موجب این تحقیقات و تجربه ها، دعا و نیایش می تواند اشکال گوناگونی را دارا باشد. نتایج، نه فقط وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا کردند، بلکه برای زمانی که برای هیچ چیز مشخصی هم دعا می کردند، روی می داد.

رفتاری ساده جهت دعا و نمازخوانی، حس نافذی از تقدیس و یکدلی، نگرانی و دلسوزی برای موجود نیازمند، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم می کند. همچنین آزمایش ها نمایانده است که دعا و نیایش در موارد ذیل هم اثرگذار بوده است:

پرفشاری خون، زخم ها و جراحات ها، حمله های قلبی، سردرد و اضطراب

عوامل این آزمایش عبارت بوده اند از:

آب، آنزیمها، باکتری، قارچ، مخمر، گلبول های سرخ خون، یاخته ها (سلولها) ی سرطانی، یاخته های تنظیم کننده ی ضربان قلب، دانه ها، گیاهان، خزها، جلبکهای دریایی، حشره ها، موش ها و جوجه ها.

فرآیندهایی که تحت تأثیر دعا و نیایش بوده اند، عبارتند از:

فعالیت آنزیم ها، سرعت رشد گلبول های سفید خون، تغییر و دگرگونی باکتری ها، رویش و جوانه زنی دانه ها و بذرها، مختلف، سرعت یاخته های تنظیم کننده ی ضربان قلب، سرعت بهبود و التیام زخم ها، اندازه های توده ها (تومورها) و تیروئید، زمان لازم برای رهایی از بیهوشی، تأثیرات مستقلی مانند فعالیت الکترو پوستی پوست، مقدار تحلیل و خونکافت گلبول های سرخ و مقدار هموگلوبین.

اینکه فردی که دعا می کند، پیش کسی باشد که برای او دعا خوانده می شود یا نه، تأثیری در قدرت دعا ندارد. شما می توانید برای کسی که بسیار دور از شماست، دعا کنید و نتیجه بگیرید. هیچ چیز نمی تواند اثر دعا را متوقف سازد. در گردهمایی بوستون که تحت پشتیبانی مدرسه ی پزشکی هاروارد بود، یکی از شرکت کننده ها پیش بینی کرد که فقط در ۱۰ سال آینده از بیماران نه تنها در مورد سابقه ی پزشکیشان، بلکه راجع به نظام های اعتقادی

و مذهبی شان نیز پرسیده می شود. این روزها ایده بخشی از دور در حال بررسی است. دنیای رایانه و اینترنت آکنده از افرادی است که تقاضاهای خویش را برای گروه های دعا و نیایش ارسال کنند. آنانی که به شفابخشی از دور اعتقاد دارند، دقیقاً نمی دانند که چگونه عمل می کند، ولی نظریه های بسیار زیادی در این رابطه وجود دارد. عده ای می گویند این کار از طریق ارسال یک انرژی نافذ اما نامشخص به فرد نیازمند صورت می گیرد. سائرین، از جمله «دوسی» می گویند دانش فیزیک کوانتوم می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. در نبود اطلاعات موثق، این مسأله همچنان به صورت یک راز باقی خواهد ماند. توضیح نوع دیگر دعا و نیایش که در آن فرد بیمار برای درمان و بهبودی دعا می کند، از لحاظ علمی ساده تر است. با توجه به فواید بارز مراقبه (مدیتیشن) برای سلامتی - کاستن از فشار خون، کاهش مشکلات قلبی - چندان دشوار نیست که بینیم دعا و نیایش که کلا شبیه به مراقبه و تمدد اعصاب است، می تواند همان تأثیرات را تخفیف دهد.

پژوهش های نوین علمی حکایت از آن دارند که می توان از دعا به منزله ی درمان جایگزین به جای مراقبه، ورزش یا گیاهان طبی سود جست. بر حسب تحقیقی که روی ۹۱۰۰۰ تن در مرپلند به عمل آمد، معلوم شد کسانی که مرتباً به کلیسا می روند، تا ۴۹٪ کمتر از آنانی که بدین مکان مقدس قدم نمی گذارند، به خاطر امراض قلبی جان می سپارند و تا ۵۳ درصد کمتر اقدام



و دعا تقویت نمی کنیم و تجدید سازمان نمی دهیم؟!»

- مارسل بوازا، اسلام شناس معاصر سوئیس و یکی از مشهورترین پژوهندگان اروپایی می گوید: «نماز، یادآوری مستمر یگانگی و عظمت خداوند و ابراز اشتیاق برای راه یافت در مقام قرب الهی است. این تغییر، حالت دایمی باعث آن می گردد که امور عادی زندگی، آدمی را در خود غرق نکند.»

- نورمن ونیست گریسی: «دعا و نماز، بزرگترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی شناخته شده است.»

- روژه گارودی، فیلسوف و دانشمند معروف فرانسوی: «در نماز، انسان به خود باز می گردد و همه ی هستی را در وجود خویش احساس می کند و نماز، انسان با ایمان را به ستایش خدا و می دارد.»

- کنت. و. مورگان، دانشمند آمریکایی می گوید: «عبادت روزانه در واقع فریضه ای است که بشر در قبال رحمت بیکران الهی انجام می دهد و با ادای این فریضه از خالق متعال مدد می جوید تا در میان حیات و صحنه ی تنازع بقا پیروز گردد.»

- ویلیام جیمز معتقد است: «اگر نیرویی برای تحمل و پیش آمدها لازم باشد، بر اثر دعا و نماز به دست می آید.»

- دکتر توماس هایس اوپ می گوید: «مهم ترین مطلبی که من در طول چند سال تجربه به دست آورده ام، این است که بهترین وسیله برای درمان بی خوابی، نماز است، با این قید که من پزشکم و این سخن را می گویم که نماز بهترین وسیله ای است که تا کنون برای توسعه ی اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است که زمینه ی بی خوابی را برطرف می کند. به عبارت دقیق تر، مهم ترین وسیله ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان، نماز است.»

- «سیرل برت»، روان شناس انگلیسی با تأکید بر نظر ویلیام جیمز اظهار می دارد: «ما به واسطه ی نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای رسیدن به آن را نداریم.»

به خودکشی می کنند. در ضمن اینگونه افراد، فشارخون کمتری دارند.

بسیاری از پزشکان را باور بر این است که چنانچه پیش و بعد از جراحی یا قبل از آغاز یک دوره دارو برای بیمار، همراه با بیمارشان دعا کنند، می تواند در بهبودی بیمار اثرگذار باشد. ۳۰ مدرسه ی پزشکی در آمریکا، درس های تأثیر ایمان در پزشکی را ارائه می دهند. در میان دانشمندان غربی، شمار زیادی افراد معتقد به خدا و اهل ایمان هستند که درباره ی عبادت و تأثیر آن دیدگاه هایی ارائه کرده و بیشتر به جنبه های تأثیر روانی نماز توجه داشته اند.

- الکسیس کارل در کتاب «نیایش» پیرامون نماز و دعا می گوید: «دعا و نماز، کوششی است در آدمی برای رسیدن به خدا و صحبت کردن با موجودی نادیدنی که آفریننده ی همه چیز و حکمت اعلی است. دعا و نماز، عملی است که آدمی را در حضور خدا قرار می دهد.

نیایش، به آدمی نیروی تحمل غمها و مصائب را می بخشد و هنگامی که کلمات منطقی برای امیدواری نمی توان یافت، انسان را امیدوار می کند و قدرت ایستادگی در برابر رویدادها را به وی می دهد. نیایش علاوه بر اینکه آرامش به وجود می آورد، به طرز کامل و صحیحی در فعالیت های مغزی انسان، نوعی شگفتی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند.»

- دیل کارنگی، روان شناس معروف می گوید: «چرا همه روزه، نیروهای خویش را با نماز، حمد



موانعی که سد راه معلولان است

فرزام معماری، کارشناس ارشد میکروبیولوژی

سال‌هاست که روز - سوم دسامبر - از سوی سازمان ملل متحد روز جهانی معلولین نام گرفته است، هر سال شعاری برای این روز در نظر گرفته می‌شود و در سراسر کشورها زمانی برای برپایی مراسم و ارج نهادن به تجارب و توانایی‌های مردمی که با معلولیت‌های گوناگون دست و پنجه نرم می‌کنند، اختصاص می‌یابد.

گذشته از این‌که یک روز در سال زمانی ناکافی برای توجه ویژه به معلولان است، هدف از نامگذاری این روز اقدامی برای ارتقاء رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت‌های مختلف و افزایش آگاهی‌هایی بوده، که می‌بایست از مساله پیوستن افراد معلول در تمامی جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی منتج شود.

شعار روز معلولان در سال ۲۰۱۳ به این قرار بود «موانع را برداریم، درها را باز کنیم برای ایجاد جامعه‌ای فراگیر و متعلق به همه»، یقیناً این شعار بار معنایی فراوان و مثبتی را القا می‌کند و این سوال را در ذهن تداعی می‌کند که چه تعداد از این موانع برداشته شده است؟ بدیهی است تنها در صورت وجود پاسخی روشن و قانع کننده، جامعه معلولان قلباً پذیرای برنامه‌های این روز با شعاری نو در سال ۲۰۱۴ که «توسعه پایدار، نوید فناوری» است، خواهند بود، گذشته از این‌که موانع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بسیاری بر سر راه توسعه خدمات قابل ارائه به معلولان برای حذف و یا دست کم تقلیل محدودیت‌ها وجود دارد، موانعی ملموس در سطح شهر ساده‌ترین ترددهای روزمره جامعه معلولین را تحت تاثیر قرار داده است، این نوشتار تصمیم دارد تا معنای لغوی و نه اصطلاحی برداشتن موانع را از معابر محل گذر شهروندان و با تاکید بر جامعه معلولان بررسی نماید، چرا که ارتقای سایر خدمات جز در هموار کردن راه عبور این گروه از شهروندان برای حضور بیشتر در بطن جامعه نیست.

بسیاری از ما بارها وقتی برای انجام دادن امورات شخصی زندگی به اماکن مختلف نظیر مراکز خرید، مراکز میوه و تره‌بار، بانک‌ها، ادارات و ... مراجعه کرده‌ایم با صحنه زیر رو به رو شده‌ایم:

در ابتدای راه پله طولانی با ارتفاع پله‌های نامتناسب و با سنگ‌هایی با لبه تیز که حتی از دور نگاه را می‌خراشد با احساسی سرد و شاید شرمسار: «متشکرم، کافی است، باعث زحمت شدم جوان، بقیه را خودم خواهم رفت». پله‌ها را که به کمک هم‌نوعانش پشت سر می‌گذارد چالش‌های بعدی یکی بعد از دیگری نمایان می‌شود، چالش عبور از آستانه درها، چالش قامت آرایی در جلوی



خوب است رزمایش گسترده ای در کشور برای همدلی و کمک همدلانه به نیازمندان و فقرا اتفاق بیفتد که اگر بشود، خاطره خوشی را در اذهان به یادگار خواهد گذاشت. (مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

گاهی روزگار طوری میشود که عده ایی بشدت در تنگنای اقتصادی قرار می‌گیرند، اما دست‌های بی منت، عزت دار دیگران می‌شوند تا بخشی از آلام این افراد کاهش یابد، کشور ما بعلت شیوع بیماری کرونا در شرایط سختی قرار گرفته که در همین راستا در ماه مبارک رمضان در حرکتی همدلانه مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج به کمک چندی از خیرین خود جهت حمایت از خانواده‌های توانیابان عزیز این مجتمع اقدام به تهیه و توزیع ۲۰ بسته ی مومنانه کمک معیشتی شامل مقداری از اقلام مورد نیاز خانوار و نیز ۴۷ بسته گوشت قرمز و ۴۰ بسته مرغ نمود همچنین با همکاری مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد تهران تعداد ۵۲ عدد کارت خرید کالا بین خانواده‌های توانیابان عزیز جهت خرید کالا توزیع گردید، انشالله که این ایام سخت هرچه زود تر به پایان برسد و شرایط زندگی بصورت عادی باز گردد.



میز مرتفع خدمت و ... گاه ممکن است آسانسوری وجود داشته باشد تا لبخند کوتاه مدتی را برای او به ارمغان بیاورد، بالاخره می‌توان از آسانسور استفاده کرد و عرق ناخواسته شرم را بر جبین احساس نکرد، ویلچر را به سمت آسانسور می‌رانند، کمی از روی صندلی بلند می‌شود تا با دستانی که نشان از ترکش خمپاره دارد درب آسانسور را باز کند. درب آسانسور باز می‌شود. ویلچر را به داخل آسانسور هدایت می‌کند ولی درب آسانسور باریک‌تر از آن است که بتوان با آن صندلی در آن جای گرفت. چاره‌ای جز انصراف ندارد. یکی از کارمندان کارش را انجام می‌دهد، لیکن دو روز بعد باید مجدداً برای پیگیری شخصاً حضور یابد. با همان زحمت قبلی از آستانه در ورودی بیرون می‌آید و باز هم پله‌ها. دو نفر دیگر او را با صندلی پایین می‌آورند و او باز هم اندوهگین می‌شود.

باید عرض خیابان را رد کند تا سوار تاکسی شود و به خانه برگردد، به دیگران نگاه می‌کند که لایه لای اتومبیل‌ها می‌خزند تا به زحمت و با اندکی دلهره به آن طرف خیابان برسند، گاه گاهی قیژ قیژ صدای ترمز اتومبیل‌ها و بعد از عنایت شهروندان به یکدیگر برای یافتن مقصر، که آیا راننده تعجیل کرده یا عابر تاخیر! وسط بلوار نرده‌های بلند قد برافراشته‌اند.

کمی بالاتر پل عابر پیاده‌ای
با ظاهری شکیل چشم را
می‌نوازد، به سمت
پل می‌رود،
عرض

پله‌ها
کم است
و در ابتدای
هر کدام دو سه پله
سنگ و سیمان وجود
دارد که نه تنها برای او که با
ویلچر تردد می‌کند بلکه استفاده از



آن برای دیگر معلولان نیز مصائبی به دنبال دارد.

به خاطرات دوران ۸ سال دفاع مقدس فکر می‌کند زمانی که برای عبور همزمانش از میدان مین چه جان‌هایی که فدا می‌شد تا پلی انسانی جهت گذر به موقعیتی برای برتری بر دشمن فراهم شود و به پاهایش نگاهی می‌اندازد، در دل شادمان است که نبود پاهایش منجر به آزادی کشورش شد و آنها را بی‌جهت فدا نکرده است و در ظاهر خسته، چرا که دیگر توان حرکت ویلچر را ندارد، اما همت بلندش و آرمان‌های مقدسش به وی انرژی وافر داده است، تصمیم می‌گیرد تا جایی که نرده‌ها تمام می‌شوند برود.

حالا داستان سخت سوارشدن به تاکسی و باز هم نیاز به کمک دو نفر و معطلی دیگر مسافران با نگاه‌های سنگین‌شان ... از بیرون آمدن از منزل پشیمان می‌شود.

راه رفتن در خیابان‌های شهر شلوغ ساده نیست. پستی و بلندی و چاله‌ها، پله‌های کوتاه و بلند کم عرض، پیاده‌روهای گاه‌آ حفاری شده، نرده‌های وسط بلوارها، آسانسورهای کم تعداد و کوچک و غیراصولی و هزار مشکل دیگر باعث می‌شوند که نه تنها معلولان، بلکه تمام شهروندان سالم نیز از این دشواری‌ها بی‌نصیب نمانند.

حال این‌که جانبازان ۸ سال دفاع مقدس که با نقص عضو مواجه شده‌اند، روشندان که عصای سفید به دست دارند و یا حتی جوانانی که ممکن است در اثر یک سانحه دچار نقص عضو شده باشند و میله‌های سرد عصا همدم دستان گرم پر از جوانی و نشاطشان برای ترددهای روزمره شده است، چگونه می‌توانند نیازهای روزمره را در خیابان‌های شهر رفع و رجوع کنند، خودمعمایی است دشوار که حل آن نیازمند چاره‌اندیشی مسئولان ذیربط است. مصوباتی در نظام مهندسی، مسکن و شهرسازی و نهادهای مرتبط با توسعه شهری سال‌ها قبل به تصویب رسیده است و گویای این مطلب است که در کلیه طرح‌های عمرانی، شهرک‌سازی و مجتمع‌های مسکونی و ساختمانی سراسر کشور اعم از این‌که توسط دستگاه‌های دولتی و وابسته به دولت و شهرداری‌ها و یا بخش خصوصی تهیه گردند، رعایت ضوابط که شامل ضوابط برنامه‌ریزی و طراحی برای تسهیل حرکت معلولین در سطح شهر می‌باشد، الزامی بوده و کلیه مراجع مسئول تهیه، بررسی و تصویب و اجرای طرح‌های توسعه شهری، شهرک‌سازی و مجتمع‌های

البته در این میان یکی از نهادهایی که به وضوح فعالیت‌های چشمگیری را در تسهیل تردد معلولان گران‌قدر صورت داده است، پلیس راهنمایی و رانندگی است که از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به ارائه خدماتی نظیر مجاز ساختن بخشی از حاشیه معابر برای پارک اتومبیل‌های ویژه با پلاک معلولین و اختصاص جریمه در صورت پارک اتومبیل‌های با پلاک معمول، تجهیز خودروهایی با صندلی راننده گردان برای تسهیل در سوار و پیاده شدن بر ویلچر و ایجاد بستر قانونی برای تغییر وضعیت اتومبیل‌ها متناسب با وضعیت معلولیت فرد اشاره کرد.

از طرفی نگاه عموم جامعه نباید به این شکل باشد که معلولیت پدیده‌ای است که گریبانگیر عده‌ای خاص شده است و این عده خاص تحت هر شرایطی مجبورند خود را با این مشکل وفق دهند، غافل از این‌که مشکلات جسمی و حرکتی هر لحظه ممکن است در کمین هر کسی باشد؛ یعنی جدای از افراد دارای معلولیت و ناتوانی (مثل جانبازان و معلولین مادرزاد)، طیف گسترده‌ای از احاد جامعه مانند زنان باردار، کودکان، مادرانی که با کالسکه کودکان خود را جابجا می‌کنند، سالمندان و افرادی که دچار عارضه‌هایی چون رماتیسم، مشکلات قلبی، فرسایش مفاصل هستند در مواجهه با موانع فیزیکی و معماری در محیط‌های عمومی هستند و در نتیجه قاطعانه می‌توان گفت توسعه و ایجاد محیط‌های مناسب‌سازی شده و قابل دسترس، برای همه احاد جامعه لازم و ضروری است.

ای کاش معلولان به جای روزی میان ورق‌های تقویم و شعاری بر بیلبردهای تبلیغاتی، مکانی برای تردد ایمن در خیابان‌ها داشتند.



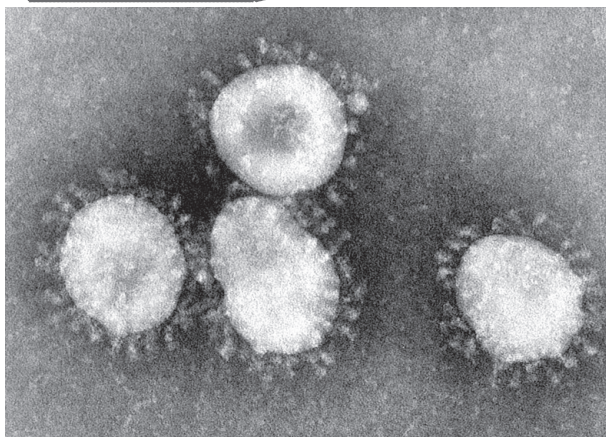
ساختمانی و مسکونی موظفند در مراحل مختلف تصویب و صدور پروانه و نظارت ضوابط مذکور را رعایت کنند.

قوانین موجود در نظام مهندسی را که ورق می‌زنیم اگر بتوانیم برای مثال وجود مطب متخصصین قلب و عروق را در طبقه‌های فوقانی مجتمع‌های خدماتی بدون آسانسور که شاید به دلیل چشم‌انداز بهتر این طبقات باشد و کوچکترین توجهی به جامعه مخاطب بیماران قلبی عروقی نشده باشد، نادیده بگیریم و یا حتی نهادهایی را در که عموماً ارباب رجوع کثیری را میزبان نیستند کنار بگذاریم، نمی‌توانیم آپارتمان‌ها، برج‌ها، بیمارستان‌ها، ساختمان‌های اداری نظیر بانک‌ها و صدها ابنیه را که در شهرهای استان کردستان ساخته می‌شوند بی‌آن‌که اصول و مقررات تصویب شده را رعایت کرده باشند و پایان کار نیز می‌گیرند نادیده بگیریم، چرا که نادیده گرفتن این ساخت و سازها در واقع نادیده گرفتن حقوق گروه بزرگی از شهروندان است، گذشته از این‌که دلیل معلولیت مادرزادی بوده است و یا در اثر سانحه و یا نقش آفرینی در دفاع مقدس و نائل آمدن به درجه رفیع جانبازی، این گروه از شهروندان نیز حقوقی دارند که باید طبق موازین مشخص شهرسازی دیده شود و تمام و کمال در جهت کاستن از مشکلات آنان استیفا شود.

در طراحی کلی ساختمان‌های عمومی و محیط شهری ضوابط و مقرراتی از قبیل هم سطح بودن ورودی ساختمان با پیاده‌رو، تعبیه علائم در محل عبور معلولان، عدم استفاده از کف پوش‌های لغزنده، ایجاد سطح شیب‌دار با شیب مناسب برای اتصال اختلاف سطوح، تعبیه پله با عرض کف مناسب، مسقف کردن سطوح شیبدار، لزوم تعبیه حداقل یک آسانسور قابل استفاده برای معلولان با ویلچر، ایجاد سرویس‌های بهداشتی مخصوص معلولان با استانداردهای موجود، نصب چراغ راهنمایی تحت کنترل معلولین در معابر پرتردد، تجهیز وسایل نقلیه عمومی به بالاتر مکانیکی، وجود علائم صوتی و بصری برای ناشنویان و نابینایان و ... به تصویب رسیده و عدم رعایت آنها تخلف از قانون به حساب می‌آید اما...

یا همان معدود به اصطلاح تسهیلاتی که در شهر برای عبور و مرور معلولان ایجاد شده است آن‌چنان غیراستاندارد است که یک شهروند سالم نیز نمی‌تواند به سهولت از آنها استفاده کند.





کروناویروس

کروناویروس‌ها

(نام علمی: Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها و زیر مجموعه کروناویریده هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را شامل می‌شود. کروناویروس‌ها در دهه ۱۹۶۰ کشف شدند و مطالعه بر روی آن‌ها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. این ویروس به‌طور طبیعی در پستانداران و پرندگان شیوع پیدا می‌کند، با این حال تاکنون هفت کروناویروس منتقل شده به انسان، کشف شده‌است. آخرین نوع آن‌ها، کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2)، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. کرونا ویروس پس از مدت کوتاهی تمام جهان را درگیر کرد.

نام‌شناسی

واژه «کروناویروس» از کلمه زبان لاتین «corōna» یا کلمه یونانی «κορώνη» به معنی تاج یا هاله گرفته شده‌است. این واژه به مشخصه ظاهری ویروس‌ها (شکل عفونی ویروس) که در زیر میکروسکوپ الکترونی دیده می‌شود، اشاره دارد که حاشیه‌ای از سطح بزرگ و پیازدار داشته و یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی، یا تاج خورشیدی است. از این رو کروناویروس را «ویروس تاج‌دار» نیز می‌نامند.

کشف

تخمین زده می‌شود که نزدیک‌ترین نیای مشترک (MRCA) تمامی کروناویروس‌ها تا ۸۰۰۰ سال قبل از میلاد وجود داشته‌است، اگرچه برخی از مدل‌ها تا ۵۵ میلیون سال یا بیشتر را نیز ذکر می‌کنند که این نشان از همبستگی طولانی مدت با خفاش‌ها دارد. [۹]

نخستین کروناویروس‌های کشف شده مورد مربوط به ویروس برونشیت عفونی مرغی بوده‌است. سپس دونوع انسانی ۲۲۹E (HCoV-229E) و اوسی ۴۳ (HCoV-OC43) که منجر به سرماخوردگی در انسان می‌شود نیز کشف شد.

ساختار

کروناویروس‌ها زیر مجموعه کروناویریده هستند. ساختار آنها نیز دارای یک ژنوم آر‌ان‌ای معمولی است. افرادی که هم‌زمان دارای بیماری دیگری باشند و کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس‌ها هستند. معمولاً شدت سرماخوردگی که کروناویروس عامل آن باشد بیشتر است. کرونا ویروس‌ها که پس از راینو ویروس‌ها بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می‌شوند. اگرچه کرونا ویروس‌ها بیشتر در حیوانات دیده می‌شوند، اما هفت نوع از آن‌ها دستگاه تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تشخیص اینکه علت بیماری کرونا ویروس باشد یا خیر کمی مشکل است، چرا که برخلاف راینو ویروس‌ها به سختی در آزمایشگاه رشد و نمو می‌کنند.

ساختار این ویروس از دو لایه تشکیل شده‌است؛ هسته این ویروس را مواد ژنتیکی و لایه بیرونی آن را تاج‌های پروتئینی تشکیل داده‌اند. پس از ورود به سلول میزبان، ذره ویروس بدون پوشش بوده و ژنوم آن وارد سیتوپلاسم سلول می‌شود. خانواده ویروس کرونا همیشه از گونه حیوانی به گونه دیگری منتقل شده‌است. این ویروس برای انتقال آسان‌تر ممکن است تکامل پیدا کند و موجب بیماری سخت‌تری شود

انواع کروناویروس

کروناویروس‌ها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که در چهار سرده (آلفاکروناویروس، بتاکروناویروس، دلتاکروناویروس، گاماکروناویروس)، ۲۲ زیرسرده و ۴۰ گونه جای می‌گیرند.

• کروناویروس انسانی

در گذشت. کشف بیماری اولین بار در آزمایشگاه Health protection agency در Colindale لندن به تأیید رسید. شیوع این کروناویروس به نام سندرم نارسایی تنفسی خاورمیانه (Middle East respiratory syndrome coronavirus MERS-CoV) شناخته شده است که به اختصار MERS-CoV خوانده می شود. [۱۸][۱۹] این ویروس موجب مرگ ۸۵۸ نفر در خاورمیانه شد.

• کروناویروس سندرم حاد تنفسی (SARS-CoV-2)

نوشتارهای اصلی: دنیاگیری ۲۰۱۹-۲۰ کروناویروس، کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ و گاه شمار دنیاگیری ۲۰۱۹-۲۰ کروناویروس در نهایت، در دسامبر ۲۰۱۹ نیز، برای اولین بار در شهر ووهان استان هوئی چین، پس از اینکه مردم بدون علت مشخصی دچار سینه پهلوی شدند و واکسن ها و درمان های موجود مؤثر نبودند، نوع جدیدی از کروناویروس با همه گیری در انسان شناسایی شد. از میان نخستین افرادی که به این ویروس آلوده شده اند، مشخص شد که دو سوم آنها با بازار عمده فروشی غذاهای دریایی هوانان، که در آن حیوانات زنده نیز به فروش می رسد، ارتباط داشته اند.

تا ۳۰ بهمن، این کروناویروس جدید، جان بیش از ۲۷۰۹ نفر را گرفته و بیش از ۷۳۰۳۳۲ نفر به این ویروس در ۸۰ کشور تأیید شده که از جمله در تایلند، کره جنوبی، ژاپن، تایوان، استرالیا، سنگاپور، نپال، ویتنام، اندونزی، آلمان، روسیه، فیجی، فرانسه، ایران و آمریکا مبتلا شدند. با عبور تعداد قربانیان ویروس کرونا از مرز ۱۰۰۰ نفر سازمان جهانی بهداشت برای بیماری ناشی آن نام رسمی انتخاب کرده است - کووید ۱۹ (COVID-۱۹) که اشاره ای دارد به «کرونا»، «ویروس»، «بیماری» و سال ۲۰۱۹ این نوع کرونا ویروس قبل از این همه گیری در انسان دیده نشده بود، برآوردهای نخستین نشان می دهد که درصد مرگ و میر این ویروس بین ۲ تا ۳ درصد مبتلا شدگان است.

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تند نفسی و گلودرد و آبریزش بینی است. اولین مبتلایان این بیماری در ووهان در بازار خوراک دریایی کار می کردند یا در آنجا حضور داشتند؛ ولی با توجه به گسترش بیماری در افرادی

از ۴۰ گونه مختلف خانواده کروناویروس، تاکنون هفت گونه منتقل شده به انسان کشف شده است که موجب بروز بیماری هایی همچون خانواده سرما خوردگی در انسان می گردند. گاهی برخی از کروناویروس ها به دستگاه تنفسی حمله می کنند و گاهی علائم خود را در روده و معده افراد نمایان می کنند. علائم ویروس کرونا در ریه، معمولاً در سرما خوردگی های معمول و نوعی سرما خوردگی ترشح آور به نام پنومونیا ظاهر می شود که معمولاً در بیشتر افراد با سرما خوردگی ملایمی همراه است. در این دسته چهار کروناویروس کشف شده است.

- ۲۲۹E-HCoV
- HCoV-OC۴۳
- HCoV-NL۶۳
- HCoV-HKU۱

این چهار نوع کروناویروس، به صورت مرتب در جمعیت انسانی ایجاد بیماری می کنند و باعث عفونت سیستم تنفسی در کودکان و بزرگسالان می شوند.

اما انواع دیگری از این ویروس هستند که با علائمی شدیدتر همراه می شوند؛ مانند سارس، مرس و کووید ۱۹.

• سارس

نوشتارهای اصلی: بیماری سارس و کروناویروس سارس

این ویروس که تصور می شود از خفاش در چین ناشی شده باشد در سال ۲۰۰۲ اپیدمی جهانی سارس را موجب شد که حدود ۸۰۰ نفر را به کام مرگ کشاند. سارس با نام علمی SARS-CoV موجب سندرم حاد و شدید تنفسی در میان مبتلایان شد.

• مرس

نوشتارهای اصلی: نشانگان تنفسی خاورمیانه و کروناویروس مرس

گونه ای جدیدتر از این ویروس در سپتامبر ۲۰۱۲ در مردی ۶۰ ساله در عربستان سعودی کشف شد که به مرگ بیمار انجامید. این مرد چند روز قبل از آن به دبی سفر کرده بود و دومین مورد در مردی ۴۹ ساله در قطر بود که او نیز

سفرهایی به چین داشته‌است. به گفته روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران تا ظهر سه‌شنبه ۵ فروردین ۱۳۹۹، تعداد ۲۴۸۱۱ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در کشور شناسایی شده که از این تعداد ۱۹۳۴ نفر جان باخته‌اند و همچنین ۸۹۳۱ نفر از مبتلایان به این ویروس تاکنون بهبود یافته‌اند.

• منشأ ویروس

منشأ ویروس‌های کرونا که در گذشته همه‌گیر شده بود، در حیوانات بود. ویروس سارس اول در خفاش شروع شد و بعد به گربه‌های ولگرد منتقل شد و بعد هم به انسان رسید. از سال ۲۰۱۴ تا کنون که ویروس مرس در خاورمیانه موجب مرگ ۸۵۸ نفر از ۲۴۹۴ بیمار مبتلا شد، از شتر به انسان رسیده بود. آخرین نوع آن، طبق تحقیقات پژوهشگران، پانگولین است. البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع نقشی داشته باشند.

• علائم اصلی بیماری کرونا

با توجه به نوع کروناویروس، علائم می‌تواند از نشانه‌های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. همچنین بیمار ممکن است سرفه‌های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. کروناویروس مرس، برخلاف سارس، نه تنها دستگاه تنفس بلکه ارگان‌های حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می‌کند. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده‌است که این مورد می‌تواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند.

علائم کرونا ویروس جدید که منجر به بیماری کووید-۱۹ می‌شود، معمولاً چند روز پس از آلوده شدن فرد به ویروس شروع می‌شود. اما در بعضی افراد ممکن است علائم کمی دیرتر ظاهر شوند. براساس آمارها و تحقیقات انجام شده علائم می‌توانند شامل: تب (در ۸/۴۳ درصد افراد هنگام پذیرش و ۷/۸۸ درصد افراد هنگام بستری)، سرفه خشک (در ۸/۶۷ درصد موارد)، اختلال تنفسی، احساس خستگی و درد عضلانی (در ۱۱ تا ۱۴٪ موارد)، اسهال (در ۳/۸ درصد موارد)

که با حیوانات در تماس نبودند سازمان جهانی بهداشت انتقال انسان به انسان را نیز مد نظر قرار داده‌است.

• در ایران

نوشتار اصلی: دنیاگیری کروناویروس در ایران

در ایران، در تاریخ ۲۹ بهمن ۱۳۹۸، به دنبال فوت ۲ بیمار با عوارض تنفسی در بیمارستان کامکار قم، شایعاتی دربارهٔ مرگ این بیماران به علت کروناویروس شکل گرفت. اما دانشگاه علوم پزشکی قم با تکذیب شایعات مربوط به مبتلا بودن این دو بیمار فوت‌شده به کروناویروس، اعلام کرد که تاکنون هیچ‌گونه شواهدی تشخیصی مبنی بر ابتلا به بیماری کرونا دیده نشده‌است. در تاریخ ۳۰ بهمن اولین موارد از کرونای جدید در شهر قم از طریق روابط عمومی وزارت بهداشت گزارش شد.

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت اعلام کرد که نتایج آزمایش اولیه ۲ مورد از موارد مشکوک را از نظر ابتلا به کروناویروس، مثبت گزارش شده‌است. بیمارستان کامکار قم نیز بعنوان محل قرنطینه و مراجعه بیماران و موارد مشکوک به کرونا مشخص شد. در همین روز، رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم اعلام کرد که در چهار روز گذشته شاهد گسترش بیماری‌های تنفسی در قم بودیم و طی این مدت ۲ نفر در یکی از بیمارستان‌های قم بر اثر بیماری تنفسی فوت کردند که امروز تست اولیه این دو فرد در مورد بیماری کرونا مثبت اعلام شد.

خبرگزاری ایلنا به نقل از منابع آگاه در ۳۰ بهمن ادعا کرد که شش نفر هم در حال حاضر به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بستری هستند که خانواده و نزدیکان این افراد در قرنطینه به سر می‌برند در ۲ اسفند، با اعلام رسمی فوت شدن چهار نفر، ایران پس از چین بیشترین تلفات ناشی از کروناویروس را داشته‌است.

تا روز نهم اسفند، ۱۶ کشور کانادا، لبنان، امارات، بحرین، کویت، افغانستان، عراق، عمان، پاکستان، گرجستان، چین، استونی، نیوزلند، بلاروس، بریتانیا و آذربایجان اعلام کرده‌اند که افرادی مبتلا به کروناویروس را شناسایی کرده‌اند که از مبدأ ایران آمده‌اند

در تاریخ چهارم اسفند، وزیر بهداشت اعلام کرد که یکی از فوتی‌ها در قم بازرگانی بود که

شده در خصوص مهار ویروس کرونا بی ثمر خواهد ماند و عملاً به ابتدای شیوع ویروس، باز خواهیم گشت.

• پیشگیری و درمان کروناویروس

تا کنون انواع مختلف کروناویروس باعث بیماری‌های همه‌گیر در انسان‌ها شده‌اند. کروناویروس سارس در سال ۲۰۰۳ منجر به نشانگان تنفسی حاد (سارس) شد که با مرگ بیش از ۷۰۰ تن در ۱۷ کشور همراه بود. کروناویروس مرس در سال‌های ۲۰۱۲، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ در خاورمیانه همه‌گیر شد (و بیماری حاصل از آن نشانگان تنفسی خاورمیانه نامیده می‌شود)؛ این ویروس تا کنون منجر به مرگ بیش از ۸۶۰ تن شده‌است. بیماری کرونای جدید نیز منجر به شیوع ۲۰۱۹-۲۰۲۰ کروناویروس شد که باعث مرگ صدها نفر شده‌است. این مقاله به مرور روش‌های پیشگیری و درمان عفونت‌های ناشی از کروناویروس (از جمله کرونای جدید) می‌پردازد.

• پیشگیری

جلوگیری از عفونت‌های جدید به‌منظور کاهش تعداد نمونه‌های جدید بیماری (محور عمودی نمودار) در هر زمانی، که بدان «سطح کردن منحنی» گفته می‌شود، به مراکز و کارکنان درمانی اجازه می‌دهد که همان تعداد بیمار را در یک بازه زمانی مشخص (محور افقی نمودار)، بهتر مدیریت و درمان نمایند. خط نقطه‌چین افقی، ظرفیت سیستم درمانی یک جامعه را نشان می‌دهد. از طرف دیگر، بالابردن ظرفیت خدمات درمانی همچون تعداد تخت‌های بیمارستانی، پرسنل و تجهیزات، که بدان «بالا بردن خط/سطح» نیز گفته می‌شود، می‌تواند به سیستم درمانی کمک کند تا از عهده افزایش نیاز و تقاضا برآید. [۹]

اگر تمهیدات انجام‌شده برای فرونشانی و کاهش انتشار عفونت کافی نباشد؛ به‌عنوان مثال، محدودیت‌های اجتماعی نظیر خانه‌نشینی و رعایت فاصله فردی، زودتر از موعد برداشته شوند، همه‌گیری‌های جهانی دوباره اوج خواهد گرفت. [۷][۱۰]

انواع مختلف کروناویروس هم امکان انتقال از حیوانات به انسان و هم امکان انتقال از انسانی به

باشند. به‌طور متوسط incubation period یا دوره نهفتگی علائم، چهار روز بوده‌است. کدورت یا اصطلاحاً Ground-glass opacity در سی‌تی اسکن قفسه سینه، در ۴/۵۶ درصد موارد دیده شده‌است. ۹/۱۷ درصد از بیماران با بیماری غیر شدید و ۹/۲ درصد از بیماران با علائم شدید، هیچگونه مشکلی را در رادیولوژی یا سی‌تی اسکن خود نشان ندادند. لنفوسیتوپنی یا کاهش تعداد لنفوسیت‌های در گردش خون در ۲/۸۳ درصد افراد در هنگام پذیرش، مشاهده شد. برخی از افراد هیچ علامتی ندارند، یا فقط علائم خفیف دارند. اما در افراد دیگر، COVID-۱۹ می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند ذات الریه، عدم دریافت اکسیژن کافی و حتی مرگ شود. این نشانه‌ها بیشتر در افرادی که مشکلات زمینه‌ای دیگری دارند، دیده می‌شود.

• نحوه انتقال بیماری کرونا

بسته به نوع کروناویروس، روش‌های انتقال آن متفاوت است. در برخی از موارد روش‌های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است. با این حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده‌است که افراد به مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده‌اند مانند افرادی که در بیمارستان‌ها با بیماران در ارتباط هستند. هنوز مشخص نیست که این بیماری نخستین بار از طریق جانوران به انسان منتقل شده‌است یا از طریق سطوح آلوده به ویروس.

• واکسن

اگرچه تلاش‌های بسیاری برای تولید واکسن این ویروس انجام شده‌است، اما هنوز واکسن یا داروی مخصوص ضد ویروسی برای ریشه‌کن کردن؛ درمان قطعی، جلوگیری یا مقابله با عفونت‌های ناشی از کروناویروس به‌طور عام وجود ندارد. محققان هوش مصنوعی دانشگاه MIT موفق شدند که آینده پاندمی یا همه‌گیری ویروس کرونا را پیش‌بینی نمایند و این پژوهشگران بر این باور هستند که در صورتی که قرنطینه یا فاصله‌گذاری اجتماعی یا به اصطلاح social distances در بسیاری از جوامع، زودتر از زمان خود از بین برود، قطعاً کلیه تلاش‌های انجام

جمله کسانی که برای خرید این محصولات به فروشگاه مراجعه می‌کنند) باید اصول بهداشتی را رعایت کنند؛ از جمله باید از تماس مستقیم دست با حیوانات یا گوشت خودداری کنند، از تماس دست با چشم، بینی یا دهان پرهیز کنند، و دست‌هایشان را مرتب بشویند یا ضدعفونی کنند. این قاعده شامل تمام انواع گوشت (از جمله پرندگان و ماکیان) و فضولات حیوانی نیز می‌شود.

• **پرهیز از مصرف گوشت خام یا نپخته:** مصرف گوشت نپخته می‌تواند به انتقال ویروس منجر شود.

• **دور انداختن دستمال پس از مصرف:** هر گاه از دستمال کاغذی برای پاک کردن صورت یا دست یا برای جلوگیری از پخش عطسه استفاده شد، باید این دستمال بلافاصله دور انداخته شود. دستمال‌های پارچه‌ای باید پس از هر بار مصرف به خوبی شسته شوند.

افرادی که به بیماری مبتلا هستند یا به آن مشکوک هستند باید از حضور در جمع خودداری کنند.

• ماسک

در خصوص کروناویروس جدید، سازمان جهانی بهداشت استفاده از ماسک N۹۵ (۹۵٪) را تنها برای آن دسته از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت (نظیر پزشکان و پرستاران) ضروری می‌داند که مشغول فعالیتی هستند که منجر به پخش شدن ترشحات مخاطی یک فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری می‌شود؛ نمونه‌های این فعالیت‌ها عبارتند از لوله‌گذاری تراشه، تنفس مکانیکی، تراکستومی، احیای قلبی ریوی، تنفس مصنوعی به روش دستی، و برونکوسکپی. در سایر حالات، ارائه‌دهندگان خدمات سلامت نیازی به استفاده از چنان ماسکی ندارند؛ اما در زمان ورود به اتاق بیماری که ابتلا به کروناویروس جدید در وی قطعی یا محتمل است می‌بایست از ماسک جراحی معمولی استفاده کنند.

کسانی که به این بیماری مبتلا هستند یا مشکوک به آن هستند نیز باید در زمانی که در مکان‌های شلوغ حضور دارند از ماسک جراحی معمولی استفاده کنند. اما زمانی که در یک اتاق تنها هستند نیازی به استفاده از ماسک ندارند. در چنین شرایطی بهتر است که تهویه اتاق تا حد امکان رعایت شود (مثلاً پنجره اتاق باز

انسان دیگر را داراست. شواهدی در دست نیست که نشان بدهد که کروناوی جدید از حیوانات خانگی به انسان قابل انتقال باشد. انتقال فرد به فرد بیماری از طریق قطره‌های ترشحات بینی و دهان که حاوی ویروس هستند صورت می‌گیرد؛ این قطره‌ها معمولاً پس از مسافتی کوتاه به پایین می‌افتند در نتیجه کروناویروس دارای ذرات معلق هواپخش نیست. [۱۱][۱۲] توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای پیش‌گیری از ابتلا به کروناویروس از این قرار هستند:

• راستاندارد اروپایی [۱۵]

• **تمیز کردن مرتب دست‌ها:** شستن دست‌ها با آب و صابون یا تمیز کردن دست‌ها با ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل می‌تواند این ویروس را از بین ببرد.

• **رعایت فاصله از دیگران:** رعایت فاصله دست کم ۱ متری از دیگران، به خصوص از کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند، امکان انتقال ویروس از طریق قطره‌های ترشحات بینی و دهان را کاهش می‌دهد.

• **پرهیز از تماس دست با چشم، بینی و دهان:** چنانچه دست شخصی به این ویروس آلوده شود، تماس دست با مخاطها می‌تواند منجر به انتقال بیماری بشود بنا بر این باید از تماس دست با مخاطها پرهیز کرد.

• **بهداشت تنفسی:** پوشاندن دهان و بینی در زمان سرفه یا عطسه می‌تواند از پخش شدن قطره‌های ترشحات که حاوی ویروس هستند جلوگیری کند؛ پوشاندن دهان و بینی در زاویه داخل آرنج روش توصیه شده‌است. پس از سرفه و عطسه بهتر است که دست‌ها شسته یا ضدعفونی شوند.

• **مراجعه به مراکز درمانی در صورت بروز علائم بیماری:** این علائم شامل تب، سرفه و عطسه، و مشکلات تنفسی هستند. با این حال اگر فرد تنها علائم خفیفی دارد و سابقه سفر یا زندگی در مکان‌هایی که این بیماری فراگیر بوده (مثل کشور چین در مورد کروناویروس جدید) ندارد، بهتر است که در منزل بماند و تا زمان بهبودی کامل به رعایت نکات بهداشتی بالا بپردازد.

• **رعایت احتیاطات در برخورد با حیوانات یا محصولات گوشتی:** کسانی که به هر نحو با گوشت یا محصولات گوشتی سروکار دارند (از

نگاه داشته شود.

سایر توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت در مورد ماسک از این قرار هستند.

• ماسک باید به‌طور کامل بینی و دهان را بپوشاند.

• در طول مدت استفاده، از تماس دست با ماسک پرهیز شود

• گذاشتن و برداشتن ماسک به روش صحیح انجام شود (از عقب و با استفاده از بندهای ماسک، نه از جلو و با تماس مستقیم دست با خود ماسک).

• پس از تماس دست با ماسک (مثلاً در زمان دور انداختن آن) دست‌ها شسته یا ضدعفونی شوند.

• هرگاه ماسک مرطوب شده باشد باید تعویض گردد.

• ماسک‌های یکبار مصرف پس از استفاده دور انداخته شوند.

• از استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای (چندبار مصرف) پرهیز شود.

استفاده از ماسک توسط عموم مردم (افراد غیر بیمار) توصیه نمی‌شود. از آنجا که انتقال این بیماری از فردی به فرد دیگر عمدتاً در فاصله نزدیک اتفاق می‌افتد، پوشیدن ماسک در خارج از فضاهایی که بیماران در آن هستند (مثل بیمارستان) مفید نیست.

• واکسن

برای کروناویروس مرس هنوز هیچ واکسنی وجود ندارد. تلاش‌هایی برای ساختن واکسنی علیه کروناویروس سارس انجام گرفته‌است اما واکسنی که برای انسان‌ها بی‌خطر و مؤثر باشد هنوز تولید نشده‌است. تلاش‌های زیادی برای ایجاد واکسنی برای کروناویروس جدید با توجه به ساختار دی‌ان‌ای آن در جریان است.

• بستگان و نزدیکان

توصیه سازمان جهانی بهداشت برای مراقبت از موارد خفیف‌تر بیماری در منزل شامل این موارد است.

• بیمار در اتاقی که تهویه کافی دارد نگاه داشته شود.

• میزان تحرک بیمار محدود نگه داشته شود و اطمینان حاصل شود که قسمت‌های مشترک منزل که در آن رفت‌وآمد دارد (مثل آشپزخانه یا

دستشویی) دارای تهویه کافی هستند.

• اگر افراد دیگر قادر نیستند که در اتاق جداگانه‌ای زندگی کنند، همیشه حداقل یک متر فاصله را با شخص بیمار حفظ کنند.

• تعداد افرادی که از بیمار نگهداری می‌کنند در حداقل ممکن باشد.

• به رعایت بهداشت دست‌ها توجه شود. از دستکش و دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست‌ها استفاده شود و هر دو پس از مصرف دور انداخته شود.

• اگر بیمار خلط دارد یا سرفه و عطسه می‌کند به وی ماسک جراحی داده شود تا در تمام زمان‌های ممکن از آن استفاده کند.

• کسی که از بیمار نگهداری می‌کند از یک ماسک که به خوبی روی صورت فیت می‌شود استفاده کند. از دست زدن به ماسک خودداری شود و پوشیدن و درآوردن آن از پشت سر با کمک بندها انجام شود.

• سطوحی که از طریق آن بیماری قابل انتقال است (نظیر دستگیره درها، البسه، ملحفه و غیره) با محلول سدیم هیپوکلریت ۰.۵ درصد (همان آب ژاول) به‌طور مرتب (دستکم روزانه) ضدعفونی شوند.

• تضمین عملکرد درست سیستم ایمنی

پزشکان توصیه می‌کنند برای تضمین کارکرد درست سیستم ایمنی بدن برای مقابله با این ویروس ورزش انجام شود و سیگار ترک گردد. استفاده از پروتئین، فیبر، ویتامین و مواد معدنی کافی ضروری است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه به سالم خوردن، ورزش منظم و خواب کافی و خودداری از الکل و مواد مخدر کرده‌است.

• درمان

هیچ داروی ضد ویروس مشخصی برای این بیماری تأیید نشده‌است و درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. نشانه‌های بیماری (نظیر تب) صرفاً با مراقبت حمایتی کنترل می‌شود. در موارد شدید، درمان می‌تواند شامل درمان‌های حمایتی از اعضای حیاتی بدن نیز بشود. سازمان جهانی بهداشت توصیه‌های درمانی مشروحی برای بیماران بستری مبتلا به عفونت حاد تنفسی (SARI) مشکوک به عفونت

اقدام‌های لازم برای پیشگیری و کنترل سرایت بیماری به دیگران است؛ این شامل اقدامات احتیاطی در برابر انتشار بیماری از طریق قطرات، تماس مستقیم، و ریزقطره‌هایی است که در حین پروسه‌های بالینی نظیر احیای قلبی ریوی آزاد می‌شوند.

- قدم بعدی، انجام اقدامات حمایتی است. در بیمارانی که اختلال تنفسی پیدا کرده‌اند، اکسیژن باید به حدی داده شود که غلظت اکسیژن خون به بالای ۹۰٪ برسد. اگر بیمار علائم شوک ندارد از تزریق مایعات تنها به مقدار محدود باید بهره برد. اگر بیمار عفونت هم پیدا کرده‌است می‌بایست از داروی ضد میکروب مناسب (نظیر آنتی‌بیوتیک مناسب در موارد سپتیمی) استفاده کرد. استفاده از کورتیکواستروئیدها در مواردی که بیماری فقط ویروسی است توصیه نمی‌شود مگر آنکه دلیل دیگری برای استفاده از آن‌ها وجود داشته باشد.

- در ادامه بیمار تحت مراقبت دقیق قرار می‌گیرد تا در صورت بروز علائم نارسایی ارگان‌های حیاتی، اقدام لازم صورت بگیرد. همچنین درمان بیماری‌های دیگری که به‌طور همزمان وجود دارند به شکل مناسب ادامه می‌یابد.

- آگاه ساختن بیمار و همراهانش از میزان وخامت بیماری و پیش‌آگهی آن ضروری است.

- بیماران باید از نظر ابتلا به عفونت‌های خونی بررسی و در صورت نیاز درمان شوند.

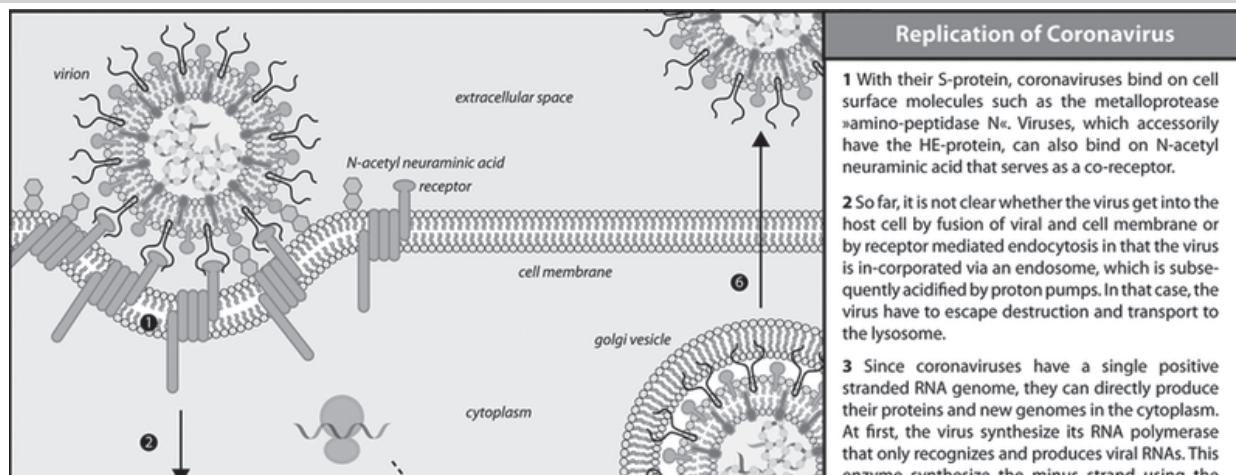
- تشخیص قطعی ابتلا به کروناویروس نیز باید با کمک آزمایش پی‌سی‌آر روی دو نمونه انجام شود که یکی از مجاری تنفسی فوقانی (نظیر حلق یا بینی) تهیه شده باشد و دیگری از مجاری تنفسی تحتانی (نظیر خلط یا نمونه‌گیری در حین شست‌وشوی ریه).

SARS-CoV-2 منتشر کرده‌است. سازمان جهانی بهداشت همچنین توصیه کرده داوطلبان در کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده برای آزمودن مؤثر بودن و ایمنی درمان‌های احتمالی شرکت کنند. بعضی داروها از سوی مقامات کره ای و چینی توصیه شده‌است. آزمایش بسیاری از ضدویروس‌ها بر بیماران مبتلا به بیماری کروناویروس شروع شده از جمله اسلتامیویر، لوپیناویر/ریتوناویر، گان‌سیکلوویر، فاوپیراویر، بالوکسایر ماربوکسیل، اومیفنوویر، اینترفرون آلفا ولی در حال حاضر داده‌ای برای پشتیبانی از استفاده از آنها وجود ندارد. کره‌ای‌ها لوپیناویر/ریتوناویر یا کلروکین و نسخه هفتم دستورالعمل چین اینترفرون، لوپیناویر/ریتوناویر، ریباویرین، کلروکین و/یا اومیفنوویر را توصیه می‌کنند. شعبه پکن کمیسیون ملی بهداشت چین توصیه کرده در غیاب داروی تأیید شده برای این بیماری از لوپیناویر/ریتوناویر به عنوان بخشی از برنامه‌های درمانی استفاده شود. چند کارآزمایی بالینی هم برای استفاده از داروی رمدسیویر در حال انجام است. در کشورهای چین و ایتالیا، یک دوره درمانی تجربی با توسیلیزومب برای کنترل کروناویروس در حال انجام است.

درمان موارد جدی عفونت بهتر است که در بیمارستان انجام شود اما سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که وقتی درمان بیمارستانی میسر نیست یا خطرناک است (مثلاً وقتی که تخته‌های بیمارستانی موجود نیست یا بیمارستان از پذیرش بیمار خودداری می‌کند) باید به درمان بیمار در منزل نیز توجه ویژه نشان داد.

مطابق توصیه سازمان جهانی بهداشت، درمان موارد شدید بیماری شامل موارد زیر است.

- قدم اول در درمان موارد شدید بیماری، اجرای



اشعار کار آموزان رصد کرج

ایست... نرو...

خدا...خدا...خدا...مشتی بسه دیگه ! کجاس این خدایی که میگی؟! اصلا مارو به حساب بنده هاش میاره! به چیه این زندگی دلمون خوش باشه؟!

مش حیدر که توی اتاقک سوزنبانی خودش روی صندلی نشسته بود، از فلاسک برای غلامعلی چای ریخت و روی میز گذاشت؛ چپقش رو روشن کرد و گفت: هوار کردی ! دلت خالی شد؟ چرا کفر میگی جوون؟؟ پنجاه سال از خدا عمر گرفتم؛ سردی و گرمی روزگار رو هم زیاد چشیدم؛ میشه نمیشه هم زیاد دیدم ولی هیچوقت به کار خدا و حکمتش شک نکردم. به توهم که نه نگفتن!

تا حالا صبر کردی ،بازم صبر کن؛ بلاخره نوبت وام توهم می رسه! میدونم چقد پابند نذر ادا نشدت هستی! یه سفر حج به مادرت بدهکاری! غلام با ناراحتی و با چشمانی اشک آلود ، به تابلوی کوچیک منجوق دوزی شده ی روی دیوار نگاه کردو آهسته طوریکه انگار با خودش حرف می زد، گفت : وقتی مادری نباشه که بفرستیش حج، اون وام به چه درد می خوره!!

مش حیدر پکی عمیق به چپقش زد و از پنجره اتاقک به بیرون نگاه کرد و گفت: غلام بیا بین بیرون چه منظره ایه! تموم ده زیر پاته ! دیدن این همه سرسبزی ،درختای میوه، هوشع های کندم،زمینای پر برکت... پسر جان همه ی اینا شکر داره...

غلام یادته ده سال پیش تو ، اصغر و کریم و رحیم با بقیه پسرای ده، زیر اون تک درخت بید مجنون کنار چشمه ، هفت سنگ بازی می کردید...من همیشه از این بالا تماشاتون می کردم ؛ تو از همه فرزتر بودی.

لبخندی زد و ادامه داد:بیا بین.. حالا نوه ی من با بچه های شماها زیر اون درخت بازی می کنن...ای روز کار...

زنگ تلفن به صدا دراومد.مش حیدر گوشی رو برداشت. به او اطلاع دادند که دپ قطار مسافرتی

همزمان حرکت کردند و یک ساعت دیگه باید اهرم ریل جابجا میشد.

هنوز گوشی تلفن دست مشت بود و خداحافظی نکرده بود، که صدای داد و فریاد بچه ها بلند شد. علی داد میزد: مش حیدر محمد بدجور زمین خورده! میگه نمیتونه راه بره.

مش حیدر از اتاقک بیرون رفت و با صدای بلند گفت :بچه ها تکنونش ندید ، دارم میام.

به غلام که پشت سرش بود نگاه کردو در حالی که به طرف بچه ها می رفت، گفت: خیر ببینی جوون. امروز تو ده کسی نیست. همه رفتن سر زمین. تو که بلدی اهرم رو تکنون بدی.اینجا باش تا برگردم.

غلام از جلوی در، دستی به پیرمرد تکان داد و جواب داد: خیالت تخت مشت...هستم تا بیای. پیرمرد با صدای بلندتری گفت: یادت نره سر ساعت اهرم ریل رو عوض کنی؟! من محمدرو میبرم شهر، زود برمیگردم...

بارها این اتفاق افتاده بود. از اونجاییکه پدر غلام ،دوست و همکار مش حیدر بود،غلام خم و چم کار سوزنبانی رو خوب یاد گرفته بود.

پیرمرد رفت و غلام تنها موند. به ریل قطار نگاهی کرد.اهرم رو حرکت داد. به اطراف چشم انداخت. به داخل اتاقک رفت. ساعت دیواری اتاق، ساعت یازده صبح رو نشون می داد. روی تختخواب دراز کشید و چشمانش رو بست. با صدای علی چشمانش رو باز کرد.

نیم ساعت گذشته بود. حسابی بهم ریخته بود. خدا می دونست اگه علی صداش نمیکرد شاید خواب می موند و کار از کار میگذشت. علی به طرف اتاقک می دوید. راه مسجد ده رو تا بالای ریل قطار دویده بود. نفس نفس می زد و غلام رو صدامی کرد.

همزمان باهم به جلوی در اتاقک رسیدن. علی بعد از اینکه کمی نفس تازه کرد، گفت: حاج وقا و آقا معلم گفتن تا ساعت دوازده حتماً خودت رو به بانک شهر برسونی برای وام! اگه نری نوبت عقب میوفته !

چیزی رو که شنیده بود باور نمیکرد. علی رو به داخل اتاقک برد و روی صندلی نشوند و از اون خواست حرفش رو دوباره تکرار بکنه!

داشت به آرزوش می رسید. از این خبر بیشتر مبهوت شده بود تا خوشحال!

همین یک ساعت پیش بود که از خدا بد می گفت و اگر مش حیدر حواسش رو پرت نمیکرد، منکر وجود خدا هم میشد!

اونقدر غرق در افکارش بود که حتی متوجه رفتن علی هم نشده بود. به ساعت دوباره نگاه کرد. عرق سردی روی پیشونیش نشست. قطار تو راه بود و باید برای عوض کردن ریل تو ساعت مقرر، صبر می کرد. کاش به مش حیدر قول نداده بود. اگه تا ساعت دوازده خودش رو به بانک نمیرسوند، وامی رو که مدتها انتظارش رو می کشید، از دست می داد، با نگاه همیشه منتظر مادر چیکار می کرد؟ باید ریسم می کرد. درمونده شده بود.

یکی دوبار به قصد ترک اونجا به طرف در رفت ، ولی انگار کسی مانعش میشد و می گفت: ایست... نرو...

چیکار باید می کرد؟! فکر اینکه با عوض نشدن به موقع خط ریل قطار، چه اتفاقی می افتاد، اذیتش می کرد. تا اون موقع اینطوری سر دوراهی گیر نکرده بود. عصبی شده بود و به شانسش لعنت می فرستاد توی اون موقعیت تنها خدا رو می دید که میتونست کمکش کنه!

صدایی اومد. باور نمی کرد. صدای مش رحیم بود که اومدنش رو به غلام خبر می داد.

صدای زنگ تلفن اومد. بی اراده به طرف تلفن رفت و گوشی رو برداشت. صدا میگفت یکی از قطارها به علت اشکال فنی به ایستگاه برگشته بود.

دیگه چیزی نشنید. اشک تو چشمانش جمع شده بود؛ برگشت و به تابلوی منجوق دوزی شده خیره موند. انگار کسی تو قلبش می گفت بنده ی من به وجود من دل خوش کن.

فاطمه فهیمی (کارآموز رعد کرج)

سالهای انتظار

یاد کنید مرا
بلند آسمان جایگاه من است
سالهای انتظار
یاد کنید مرا
سالهای عمر به چند؟
زیستن را بخند
بگذار نامی بماند
از تو یادگاری بماند
گذران ده؛ بیست؛ یا که...
اینها مهم نیست
می خواهم اثری بر جای نهم
تا تلاش هست؛ امید هست
تا جریان دریای امیدم می درخشد
تا که گل آرزوهایم زنده اند
می خواهم اثری بیافرینم

معصومه حاجی میرزایی؛
(کارآموز کلاس محفل قلم مجتمع رعد کرج)

زندان دنیا

منم این عاشقه رنجور و خسته
به کنج خانه ، تنهایی نشسته

منم، زندانی زندان دنیا
ز تازیانه ها ، دستم شکسته

چه گویم من به جز آه و حسرت
زبانم در دهان باز، بسته

رهایم کن از این دار مکافات
ملک از دوری گشته خسته

امید ملکی
(کارآموز کلاس محفل قلم مجتمع رعد کرج)

یاق

چشم‌ت را که دور می بینم ساعت را به عقب می کشم جای‌ت را تازه می کنم، عطسه می کنم، پشت سرت هم عطسه می کنم.

می دانم تو در هر صورت از اینجا می روی و من همچنان دوستت دارم مثل دوران عاشقی ام. دل نوشته ای که خواندید از یکی از شاعران و ترانه سراهای البرز همایه‌روزی نکو متخلص به بی قلم متولد اردیبهشت ۱۳۴۹ خورشیدی زاده شده در محله امیریه تهران می باشد او حدود ۸ سال پیش به طور ناگهانی دچار بیماری صعب‌العلاج گشت روزهای بسیار سختی را سپری نمود دوران شیمی درمانی که سخت‌ترین مرحله زندگی وی بود اما او با توکل به آقا امیر المومنین ایستاد و مبارزه کرد وی دچار بیماری ام اس بیماری خونی هموفیلی دیابت و لوپوس گردید.

از ۱۳ سالگی دستی به قلم داشته و به نوشتن شعر و داستان مشغول بود اولین کتاب او در سال ۸۸ به نام غزلگریه های شبانه به چاپ رسید از او ۱۲ مجموعه شعر له چاپ رسیده که رمان سالهای بی تو رمانی است سراسر هیجان از لحظه به لحظه نویسنده او در سخت‌ترین شرایط مجموعه شعر به خاطر مادرش را در بیمارستان به رشته تحریر در آورده او معتقد است هیچ صعبی وجود ندارد که علایی برای آن نباشد او همچنین مشغول به کشیدن تابلوهای رنگ و روغن پتینه و سیاه قلم می باشد کارهای سفال نیز در کارنامه فعالیت های وی قرار دارد.

با وجود اینکه ام اس، باعث شده به یک چشم این شاعر و نویسنده ضربه وارد شود او همچنان به فعالیت خود ادامه می دهد او از همه کسانی که به نحوی با بیماری دست و پنجه نرم می کنند خواست که ایستاده باشند و هرگز خم نشود او واکر ویلچر و روزهای، بسیار سختی را سپری کرد و اکنون نیز با عصا حرکت می کند اما همچنان شعارش این است درختان ایستاده می میرند او تمام موفقیتش و این که توانست قول سرطان را شکست دهد را مدیون مادرش می داند و او را نگاه خدا بر روی زمین وی با نگاه مادرش روز را آغاز می کند و با صدای آرام مادر شب را آغاز می کند وجودش و ایستادگی اش را از مادرش می داند برای این نویسنده آرزوی سلامتی و بهترین ها را داریم. علی مدد

توانیاب همایه‌روزی

خواب

خواب تمام شیطنت های سرکوب شده ام
خواب آرزوهایم
خواب انرژیهای خفته ام
به پاس داشتن تو، ای پاهای چوبی
در این آسمان بیرنگ
در این هوای سرد
در این چهار دیواری اتاقم
خواب تو را دیدم
خواب تمام انرژیها و خواسته های سرکوب شده ام

معصومه حاجی میرزایی
کارآموز مجتمع خیریه رعد کرج

دانستی هایی جالب درباره آتشفشان

فوران توده های بزرگی از خاکستر در ایسلند در اثر فعال شدن یکی از آتشفشانهای خفته این منطقه موجب شده است نشریه علمی لایو ساینس گزارشی درباره حقایق و رویدادهای بزرگی که به واسطه آتشفشانها به وجود آمده اند انتشار کند. در حال حاضر در حدود ۱۵۰۰ آتشفشان سرتاسر کره زمین را پوشانده اند و برخی از آنها به صورت متوالی و برای سالها فوران کرده و می کنند. این پدیده زمانی رخ می دهد که سنگهای مذاب یا ماگما تحت فشار و با سرعت به سمت بالا حرکت کرده و بخش ضعیفی از پوسته زمین را شکافته و به خارج راه پیدا کنند. مخازن زیرزمینی ماگماها می توانند برای صدها سال در زیر زمین مخفی باقی بمانند و سپس به شکلی دور از انتظار و ناگهانی فوران کنند. نشریه لایو ساینس در پی فوران آتشفشانی در ایسلند پس از ۲۰۰ سال خاموشی و در اواخر روز پنجشنبه که منجر به فوران مقادیر زیادی آب داغ، خاکستر و سنگ ریزه شده و بسیاری از پروازهای فرودگاه های اروپایی را با اختلال مواجه کرد گزارشی از ۱۱ نکته درباره آتشفشانهای جهان منتشر کرده است.

۱. سنگهای متخلخل آتشفشانی تنها سنگهایی هستند که از توانایی شناور بودن بر روی آب برخوردارند. این سنگها معمولا خاکستری و مملو از حفره های حباب مانند هستند که در اثر خروج سریع و پرفشار گازهای داغ از میان سنگها به وجود می آیند.

حدود ۲۲ میلیون تن دی اکسید سولفور را به خارج از زمین انتقال داد که این ماده به چرخه مواد زمین وارد شده و حرارت جهانی را حداقل ۰٫۵ درجه سلسیوس کاهش داد.

۷. آتشفشانها توانایی رشد کردن دارند. با انباشته شدن گدازه ها و خاکسترها لایه های جدیدی به آتشفشان افزوده شده و ارتفاع آن را افزایش می دهند. این یکی از شیوه های رایجی است که کوه ها بر اساس آن ساخته می شوند.

۸. آتشفشانها می توانند منقرض شوند. زمانی که دانشمندان اعلام می کنند از این پس آتشفشانی هرگز فوران نخواهد کرد، در واقع انتظار منقرض شدن و نابود شدن آتشفشان وجود دارد. آتشفشانهایی که در حال حاضر فعال نیستند اما احتمال فعال شدن آنها وجود دارد آتشفشانهای خفته خوانده می شوند.

۹. فشار مستقیم برخی از فورانهای آتشفشانی می تواند منجر به شکل گیری مخازن ماگمایی شود که در هم فرو می ریزند و حفره های عظیم و کاسه مانندی به نام "کالدرا" به وجود می آورند.

۱۰. بزرگترین آتشفشان موجود بر روی زمین، آتشفشان Mauna Loa واقع در هاوایی است. این آتشفشان یکی از پنج آتشفشان موجود در هاوایی است که در ارتفاع سه هزار و ۹۶۲ متر بالاتر از سطح دریا قرار گرفته است. جزایر هاوایی در واقع به واسطه نقاط داغ و فعال آتشفشانی به وجود آمده اند.

۱۱. آتشفشانها باعث رنگین تر شدن غروب خورشید می شوند، زمانی که آتشفشان "Kasatochi" در سال ۲۰۰۸ فوران کرد مردم سرتاسر جهان شاهد رنگمایه های فوق العاده زیبای نارنجی و سرخ رنگی در غروب خورشید بودند. این رویداد دیدنی ناشی از انتشار ذرات خاکستر در اتمسفر زمین است که باعث شکست بیشتر پرتوهای خورشیدی در آسمان می شوند.



۲. نیرومندترین آتشفشانهای جهان ابرآتشفشان نام دارند. انفجار یک ابرآتشفشان می تواند بارانی از آتش را تا مسافت هزاران مایل بر زمین بباراند و منجر به ایجاد تغییرات آب و هوایی شود. تغییراتی از قبیل کاهش دمای هوا که در نتیجه آزادسازی چندین تن خاکستر در اتمسفر زمین به وجود می آید. این هیولاهای دسته های وحشتناک خود را هر چند صد هزار سال یکبار رو می کنند. یکی از بزرگترین آنها در پارک ملی "Yellowstone" قرار دارد و دانشمندان نیز اعلام کرده اند انفجار این آتشفشان نزدیک است.

۳. بزرگترین انفجار آتشفشانی تاریخ به کوه "تامبورا" واقع در جزیره "سامباوا" در اندونزی تعلق دارد. انفجار و فوران این آتشفشان در سال ۱۸۱۵ منجر به مرگ ۱۰۰ هزار انسان شد. اندونزی از بیشترین تعداد آتشفشانهای فعال تاریخ در حدود ۷۶ آتشفشان برخوردار است.

۴. بیشتر آتشفشانها در لبه صفحه های تکتونیکی رخ می دهند، صفحه های بزرگ سنگی که سطح زمین را تشکیل داده اند. اما برخی از آتشفشانها از جمله ابرآتشفشان "Yellowstone" بر روی مناطقی دیگر به نام مناطق داغ یا فعال آتشفشانی قرار گرفته اند که ماگماها در این مناطق مسیر خود را به آرامی از اعماق به سمت سطح زمین باز می کنند.



۵. ایسلند مشهور به سرزمین آتش و یخ بر فراز آتشفشانهای نواری نیمه اقیانوسی اطلس قرار دارد. آخرین فوران آتشفشان "Eyjafjallajökull" در آوریل ۲۰۱۰ در برابر فواران قدرتمند آتشفشان Skaptar در سال ۱۷۸۳ بسیار کوچک به نظر می آید، این انفجار آتشفشانی تمامی منابع کشاورزی و شیلات جزیره را نابود کرده و منجر به قحطی شد که جان یک پنجم از مردم جزیره را گرفت.

۶. انفجار سال ۱۹۹۱ آتشفشان Pinatubo در فیلیپین از انفجار Skaptar نیز سخت تر بود. این انفجار از

بازی‌های آموزشی و تأثیر آن بر یادگیری

اشاره:

ایجاد موقعیت‌های یادگیری تعاملی، روش‌های مطلوب آموزش و پرورش به شمار می‌آید. پژوهشگران و دانشمندان در حوزه آموزش و پرورش، ارزش‌های والای «تعاملی بودن محیط‌های آموزشی» را پیوسته مطرح و بر آن تأکید کرده‌اند. این محیط‌ها شامل موقعیت‌هایی هستند که در آن‌ها دانش‌آموزان به جای اینکه گیرندگان غیرفعال اطلاعات از منابع آموزشی باشند، خود به طور مستقیم در فرایند یادگیری شرکت فعالانه دارند.

یکی از موقعیت‌های تعاملی بین شاگرد و معلم، «بازی‌های آموزشی» است که در بطن خود، دارای هدف آموزشی است؛ یعنی انتقال نکته‌ای خاص، برجسته کردن قابلیت‌های ویژه با تعمیق مهارت‌ها. در مقاله حاضر، ضمن ارائه تعریف بازی آموزشی، تأثیر این بازی‌ها در یادگیری دانش‌آموزان بررسی شده است.

* سرآغاز

یکی از فعالیت‌های لذت بخش و سازنده برای همه، خصوصاً برای کودکان و نوجوانان، بازی است. کودکان از طریق بازی‌ها که با هیجان همراه است، زندگی در دنیای آینده را تمرین می‌کنند. ویژگی‌های هر بازی و فایده‌های آن در رشد همه جانبه قوای ذهنی، جسمی، شخصیتی و اجتماعی کودک باعث شده است توجه تعداد زیادی از دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به چگونگی نقش آن در امر آموزش کودکان معطوف شود. بازی برای درمانگران وسیله مناسبی است تا به دنیای کودکان راه یابند و آن را بهتر بشناسند و به مشکلات آنان پی ببرند.

بازی آموزش است و کودک از طریق بازی‌ها مهارت‌های گوناگونی کسب می‌کند. بازی بهترین وسیله‌ای است که از طریق آن می‌توان بسیاری از مفاهیم را آموزش داد (مقدم و ترکمان، ۱۳۸۱). بازی‌های آموزشی از جمله راهکارهایی هستند که استفاده از آن‌ها برای فعال کردن متعلمان و ایجاد خلاقیت در آن‌ها، یکی از مباحث اصلی و تخصصی حوزه آموزشی را تشکیل می‌دهد. بازی آموزشی یکی از موقعیت‌های یاددهی - یادگیری به شمار می‌رود و فعالیتی است سازمان یافته و همراه با قوانین مشخص که در آن دو یا چند دانش‌آموز برای رسیدن به اهداف آموزشی از قبل تعیین شده، در ارتباط با هم قرار می‌گیرند. بازی تحمیلی نیست و باید معیارهایی داشته باشد.

نخست آنکه متناسب با ویژگی‌ها، نیازها و توانایی‌های کودکان باشد؛ دوم، به تقویت و دقت و تمرکز و عکس‌العمل به موقع و پرورش خلاقیت توجه داشته باشد؛ سوم، فعالیت‌ها و رفتارهای موجود در بازی، تعبیر منطقی (معنی و مفهوم) داشته باشد؛ چهارم، بین بخش‌های مختلف بازی رابطه منطقی وجود داشته باشد؛ پنجم، به گونه‌ای طراحی شود که بر اعلام برنده و بازنده تأکید زیادی نشود (افروز، ۱۳۸۹). اینکه از چه زمانی نظر متفکران به اهمیت بازی در رشد کودک جلب شده است.

تاریخ مشخصی ندارد، ولی شاید فلاسفه یونان از جمله افلاطون، از اولین کسانی باشند که به ضرورت و نقش بازی در رشد کودک توجه کرده‌اند در بین مریبان، شاید برجسته‌ترین کسی که به مطالعات منظم در زمینه بازی و اهمیت آن در تربیت کودک پرداخته است، فروبل باشد. از اواخر قرن ۱۹ به بعد، تحقیقات بسیار وسیعی در این زمینه انجام شده و روان‌شناسان نظرات متعددی در این باره داده‌اند (مهرجو، ۱۳۹۰).

* بازی‌های آموزشی

بازی‌های آموزشی می‌توانند به عنوان رسانه‌ای مفید و کارآمد در سطوح رسمی و غیررسمی مورد استفاده معلمان قرار گیرند. هدف غایی این بازی‌ها فقط تفنن یا پرکردن اوقات فراغت نیست، بلکه چنین بازی‌هایی، در ضمن ایجاد لحظاتی لذت بخش و فرح‌انگیز برای مخاطبان، با فراهم ساختن تجربه‌هایی نزدیک به تجربه‌های دست اول، یادگیری سریع‌تر و پایدارتر را سبب می‌شوند (امیر



از پژوهشی با عنوان تأثیر استفاده از بازی‌های آموزشی بر انگیزش دانش آموزان ۹ تا ۱۱ ساله به این نتیجه رسیدند که بازی‌های آموزشی بر چهار مؤلفه انگیزشی توجه، ارتباط، اعتماد و رضایت تأثیر دارند. گرین و بولیر (۲۰۰۳) انجام بازی را عاملی برای بهبود بخشی، توجه و فعالیت‌های بصری ذکر می‌کنند.

بازی آموزشی خوب، تفکر و برنامه‌ریزی را در دانش آموزان تشویق می‌کند (ذوفن و لطفی‌پور، ۱۳۸۰). براساس نظریات پیاژه و ویگوتسکی، بازی اصلی‌ترین عامل رشد شناختی کودک و یکی از روش‌های فکری قابل دسترس برای خردسالان است. کودکان در قالب بازی با درک واقعیت‌ها و کنترل مهارت‌های شخصی به تعادل دست می‌یابند (انگجی و عسکری، ۱۳۸۵).

* تأثیر بازی‌های آموزشی بر مغز

پژوهش‌ها درباره مغز، به چگونگی تأثیر یادگیری بر مغز و مهم‌تر اینکه کدام نوع یادگیری مغز را تغییر می‌دهد، پرداخته‌اند. تجربه‌های جدید بر رشد دارینه‌ها (دندریت‌ها) تأثیر می‌گذارند. ریشه دارینه‌ها در پاسخ به تمایلات که یادگیرنده با آن مواجه می‌شود، رشد و شکل آن را تغییر می‌دهد. تعامل با محیط ممکن است موجب جوانه زدن شاخه‌های دندریتی جدید در سراسر مغز شود. رشد مغزی پس از تولد به شاخه شاخه شدن و جوانه زدن دارینه‌ها اسناد داده می‌شود که در پاسخ به تجربه اتفاق می‌افتد (برنرگر و ریچاردز، ۲۰۰۲). بازی‌های آموزشی می‌توانند شیوه‌ای فعال و برانگیزاننده برای دانش آموزان باشند تا به مرور آنچه یاد گرفته‌اند، بپردازند. بازی‌های آموزشی می‌توانند عامل اساسی برای افزایش اندازه پی‌یاخته (نورون) و ارتباطات سیناپسی در مغز باشند. این رشد به‌ویژه تحت تأثیر تحریک جنبشی، تفکر انتقادی و حل مسأله قرار دارد.

مزایای بازی آموزشی

۱. پاداش ذاتی دارد؛ چون شاگردان بازی را دوست دارند و از روی میل و رغبت در آن شرکت می‌کنند.
۲. موقعیت‌های پیچیده زندگی را که عناصر آن از زندگی واقعی گرفته شده‌اند، به شیوه‌ای ساده و قابل فهم نمایش می‌دهد.
۳. انگیزه یادگیری ایجاد و توجه و علاقه فراگیرندگان را جلب می‌کند.
۴. از یکنواختی و کسالت باری محیط‌های یاددهی - یادگیری می‌کاهد و جوی شاد و زنده را شکل می‌دهد. در برخی از بازی‌ها فراگیرندگان بدون این‌که خود احساس کنند به تمرین و تکرار مفاهیم

تیموری، ۱۳۸۷). حضور فعالانه متعلمان در فرآیند یادگیری، مستلزم فراهم‌سازی شرایط و زمینه مناسب در محیط آموزشی است.

به عقیده متخصصان حوزه‌های آموزش و پداگوژی، استفاده از بازی‌های آموزشی در فرآیند تدریس، از جمله راهکارهایی است که زمینه لازم را برای افزایش فعالیت‌های یادگیری متعلمان فراهم می‌سازد.

از دیدگاه این متخصصان، بازی‌های آموزشی بر خلاف تصور رایج، به کودکان و دنیای آن‌ها منحصر نمی‌شود، بلکه با تغییر در عناصر یا نحوه بازی، قابلیت استفاده برای آموزشی در تمامی شرایط سنی را دارند. ضمن آنکه استفاده از بازی به متعلمان و فرآیند یادگیری منحصر نیست، بلکه در فرآیند یاددهی نیز امکان و به عبارت دقیق‌تر، ضرورت طراحی و به کار بستن آن‌ها احساس می‌شود (حقانی، ۱۳۸۵).

بازی‌های آموزشی خوب بیشتر بر تفکر و برنامه‌ریزی تأکید می‌کنند تا حفظ کردن مطالب. دانش آموزانی که در یادگیری مفاهیم موجود در نوشته‌ها و متون چاپی با مشکل روبه‌رو هستند بازی‌ها را درک می‌کنند و غالباً اعتماد به نفس خود را از راه نقش آفرینی توسعه می‌دهند.

امروزه اهمیت و ارزش بازی در دوران کودکی به وسیله پژوهش‌های گسترده مورد توجه قرار گرفته است. بازی روی رشد جسمی، عاطفی، ذهنی، آموزشی، اخلاقی، شخصیتی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد و ارزش تشخیصی و درمانی نیز دارد (مقدم، ۱۳۸۶).

زارع و همکاران (۱۳۸۸) از تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که بازی آموزشی نمرات املای دانش آموزان را افزایش می‌دهد. کلین و فری تاگ (۱۹۹۱)



یا مهارت‌های دشوار می‌پردازند.

۵. مربیان با ایجاد ارتباط‌های اجتماعی از طریق بازی، علاوه بر آموزش مفاهیم شناختی، به بعضی از اهداف آموزشی، یادگیری عاطفی و نگرشی نیز دست می‌یابند. به علاوه، آموزگاران با شرکت دادن دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی و تدارک وسایل لازم برای بازی می‌توانند به اهداف بیشتری نایل شوند. بازی آموزشی خوب می‌تواند ضمن ایجاد تفریح و هیجان برای فراگیرندگان، چگونگی ارزیابی مخاطرات، برخورد اتفاق‌ها و مسائل جدید، تفکر منطقی و انجام تصمیم‌گیری‌ها را آموزش دهد. (امیر تیموری، ۱۳۸۷).

برای افزایش تأثیرات بازی‌های آموزشی در کلاس توصیه می‌شود به این نکات توجه کنید:

۱- دانش‌آموزان را در برنامه‌ریزی‌های اولیه و تدارک چنین فعالیت‌هایی شرکت دهید؛ بدین صورت که دانش‌آموزان خودشان نقش خود را در بازی برگزینند و هرچه بیشتر در این باره تبادل نظر کنند.



۲- منابعی را که به عنوان مواد اصلی مورد نیاز هستند، تدارک ببینند. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان باید به اطلاعات و واقعیت‌هایی که بر اساس آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند دسترسی داشته باشند.

۳- وقت به اندازه کافی داشته باشید. برای اجرای بسیاری از بازی‌ها زمانی چند برابر ساعت کلاسی لازم است.

۴- در صورت تمام نشدن بازی، محلی را برای نگهداری وسایل در نظر بگیرید.

۵- پس از اتمام بازی، وقت کافی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید تا واکنش‌های خود را نسبت به بازی ابراز کنند و بین تصمیمات فردی و نتایج بازی و آنچه در دنیای واقعی وجود دارد، مقایسه‌ای صورت دهند.

۶- از تکراری شدن بازی جلوگیری کنید. اگر بازی خاصی را یکبار برای دانش‌آموزان مطرح کرده‌اید،

بار دیگر آن را ارائه نکنید.

۷- اهمیت پیچیدگی بازی را در نظر بگیرید. بازی باید چنان مهیج و جالب باشد که به تفکر و جست و جو نیاز داشته باشد و نتوان به راحتی به جواب آن دست یافت.

بنابراین، بازی نباید ساده، بی‌تحرك و بی‌هدف باشد. پیچیدگی و جذابیت آن باید در حدی باشد که توجه همه را جلب کند.

نتیجه‌گیری

بازی عمده‌ترین شکل فعالیت کودک و مناسب‌ترین آن برای بروز و رشد استعداد و خلاقیت او به شمار می‌رود. بازی نقش بزرگی در زندگی و رشد کودک دارد. ضمن بازی بسیاری از خصوصیات مثبت در او پرورش می‌یابد. آغاز رشد آفرینندگی و خلاقیت در کودکان، در سنین آمادگی و پیش از دبستان است. در این سن، فعالیت کودک نسبت به دوران خردسالی تغییر می‌یابد و روابط جدیدی میان تفکر و عمل وی پدید می‌آید و احساس نشاط و سرزندگی بعد از بازی می‌تواند راهگشای حل بسیاری از مشکلات باشد.

بازی با گشودن مسیری نو در یادگیری می‌تواند نقش بارزی در بهبود زندگی ایفا کند و در کمک به معلمان برای مدیریت بهتر کلاس، راندمان آموزشی را نیز افزایش دهد. بازی در رشد آفرینندگی نقش فعالی دارد و موجب حرکت و به کارگیری ذهن در کسب تجربه و حل مسأله می‌شود. برانگیختن ذوق و علاقه شاگرد به وسیله بازی، تفکر همگرا را در ذهن سبب می‌شود.

معلم در انتخاب بازی باید دقت لازم را داشته باشد تا آن را با توجه به سطح آگاهی و مهارت شاگرد و منطبق با موضوع درس انتخاب کند، زیرا شاگرد زمانی اعتماد به نفس لازم را داراست که مهارت کافی را به دست آورده باشد.

آگاهی از انواع بازی‌ها و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری از طریق بازی، در تعلیم و تربیت کودکان مفید است.

لذا لازم است مربیان تربیتی با فراهم کردن امکانات و ابزارهای مناسب آموزشی - پرورشی، برای غنی‌سازی ابعاد فکری و شکوفایی استعدادهای شاگردان گام بردارند. اخذ نتایج تربیتی مطلوب از بازی، به میزان زیادی به کاردانی مربی و آموزگار، آشنایی او با خصوصیات سنی و ویژگی‌های خردسالان، رهبری صحیح و مطابق با اسلوب بازی‌های گوناگون وابسته است.

اتیسم چیست؟

- هیچ صحبتی به شما نشان نمی دهد.
- نمی خندد یا صدای دیگری از خودش در نمی آورد.
- برای به دست آوردن اشیا کاری نمی کند.
- برای خودش هم لبخند ندارد.
- تلاش نمی کند با انجام کاری در شما جلب توجه ایجاد کند.
- هیچ علاقه ای به بازی هایی مانند دالی موشه نشان نمی دهد.

اتیسم نوعی اختلال رشدی است. علائم این اختلال تا پیش از ۳ سالگی بروز می کند و علت اصلی آن ناشناخته است. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. اتیسم بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تاثیر می گذارد. کودکان و بزرگسالان اتیستیک، در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی مشکل دارند.

چرا اتیسم مهم است؟

تعداد افراد اتیسم از سال ۱۹۸۰ میلادی تا کنون شدیداً در حال افزایش است. در ایران کودکان و افراد زیادی که دارای این اختلال هستند اغلب از حمایت کافی برخوردار نیستند و دسترسی آن ها به مراقبت های بهداشتی، خدمات توان بخشی و آموزشی محدود است. آن ها همچنین با چالشی بزرگ در رابطه با برچسب و تبعیض در جامعه رو به رو هستند و از آزار، انزوا و تضییع حقوق اساسی خود رنج می برند.

معرفی علائم و نشانه های زود هنگام اتیسم

علائم و نشانه های هشدار دهنده ی زیادی وجود دارد اما به طور معمول اختلال حول مهارت های اجتماعی، مشکل گفتار و زبان، مشکلات ارتباطی غیر کلامی و رفتارهای انعطاف ناپذیر می چرخد.

در حال حاضر محققان به این نتیجه رسیده اند که والدین می توانند نشانه های اتیسم را خیلی زود و در کمتر از ۴ ماهگی نوزاد تشخیص دهند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ارزیابی هایی را در این زمینه انجام داده است. در این جا برخی از نشانه هایی که ممکن است کودک از خود نشان دهد، با هم مرور می کنیم.

تا سه ماهگی

تشخیص زود هنگام اتیسم می تواند یک تفاوت چشمگیر در روند بهبود ایجاد کند. به همین دلیل است که هرچه زودتر بتوان این اختلال را مشخص کرد، درمان متفاوت و البته موثری را می توان به کار گرفت. تا سه ماهگی علائمی که باید به آن ها توجه کنید از قرار زیر است:

- به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.
- با چشمش اشیایی که در حال حرکت هستند را دنبال نمی کند.
- اشیا را گرفته و نگه نمی دارد.
- به آدم ها نمی خندد.
- غان و غون نمی کند و حرف های بی ربطی که قبل از زبان باز کردن به کار می برد.
- به چهره های جدید توجهی نشان نمی دهد.

تا ۸ ماهگی

- سرش را به سمت صدایی که شنیده بر نمی گرداند.

تا ۲۳ ماهگی



- نمی تواند راه برود.
- بیش از ۱۵ کلمه نمی تواند صحبت کند.
- از اسم های دو کلمه ای نمی تواند استفاده کند.
- به نظر نمی رسد که کاربرد اشیای خانه مانند تلفن، چنگال، قاشق و ... را بداند.
- کارها و حرف ها را تقلید نمی کند.
- نمی تواند یک اسباب بازی چرخ دار را هول دهد.
- دستورالعمل های ساده را دنبال نمی کند.
- علائم و نشانه ها در کودکان بزرگتر هم چنان که کودکان بزرگتر می شوند،

علائم هم متنوع تر می شوند. علائم و نشانه های هشدار دهنده زیادی وجود دارد اما به طور معمول اختلال ها حول مهارت های اجتماعی، مشکل گفتار و زبان، مشکلات ارتباطی غیر کلامی و رفتارهای انعطاف ناپذیر می چرخد.

• علائم ناشی از مشکلات اجتماعی، زبانی و حرکتی
• علاقه ای به دیگران و اتفاق هایی که در کنارش می افتد، ندارد.

• مدت زمان زیادی به حرکت یک پنکه یا چرخ اسباب بازی نگاه می کند.

• نمی داند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کرده یا بازی کند.

• با هرگونه تغییر برنامه مشکل دارد.

• به صحبت دیگران گوش نمی دهد.

• ترجیح می دهد در دنیای خودش زندگی کند.

• به جای پاسخ دادن به سوال، آن را تکرار می کند.

• خود را سوم شخص خطاب می کند.

• از تماس چشمی پرهیز می کند.

• از حرکات صورت بدون مطابقت با آن چه می گوید استفاده می کند.

• واکنش های غیر منتظره به مناظر، بو یا صدا نشان می دهد و ممکن است به صدای بلند حساس باشد.

• از زبان بدن نمی تواند استفاده کند.

• از یک روال روتین پیروی می کند.

دل نوشته های مادران دارای فرزند اتیسم

ا. پسر من از ابتدای شیرخوارگی حالتی داست که من مادر را راضی نمی کرد، مثلاً می دیدم که بچه ها هنگام شیر خوردن به مادرشان لبخند می زنند ولی پسر من این لبخند را نداشت و چیزی که جلب توجه می کرد این بود که نسبت به درد تا سن ۹ ماهگی واکنش مناسبی نداشت. همه اینها از سن ۱۰ ماهگی برطرف شد و تمام و کمال فرزندم از لحاظ احساسی، رفتار طبیعی و حتی خیلی بهتر از طبیعی داشت، فقط در سن یک و نیم سالگی به علت تکرار یک حرکت مثلاً در را باز و بسته کردن کمی مشکوک بودم ولی آنقدر در تمام مراحل رشد طبیعی بود که هیچ شکی مبنی بر وجود اختلال در او نکردم. متأسفانه پسر من در سن ۲۲ ماهگی به

یکباره به یک بیماری خونی نادر و لاعلاج یا بهتر بگویم صعب العلاج دچار شد و به طرز وحشتناکی در بیمارستان طبی و امام خمینی تهران به مدت ۳۳ روز بستری شد. تزریق های مدام و خونگیری های پی در پی و عملیات درمانی فوق العاده سنگین همه باعث شد تا پسر من بعد از اتمام بستری، تغییر کند و حدود ۵ ماه بعد از مرخص شدن در حالی که ما تقریباً به خاطر شرایط خونی پسر قرنطینه و ممنوع ملاقات بودیم، تشخیص اتیسم را گرفتیم.

کودکم نسبت به معاینه شدن حالت تهاجمی داشت و نسبت به اسمش واکنش نشان نمی داد. در کلام پیشرفت نمی کرد و تقریباً در دنیای خودش فرو رفته بود. همسر و اطرافیان این مسئله را انکار می کردند ولی من که قبلاً راجع به اتیسم مطالعه مختصری داشتم می دانستم که یک جای کار دارای مشکل است.

بنابراین ابتدا نزد روانپزشک رفتم و ایشان مشکوک به اتیسم شدند و بعدارزیابی صورت گرفت و گفتند اتیسم خفیف است ولی اگر توانبخشی صورت گیرد می تواند از طیف خارج شود باز نزد روانپزشک اطفال دیگری رفتم و ایشان هم گفتند اتیسم با عملکرد بالا می باشد. البته نزد پروفیسور هم رفتم و ایشان هم حرف های امیدوار کننده ای در زمینه اتیسم فرزندم زدند و آن را خیلی خفیف تشخیص دادند.

با دانستن تمام مشکلات، دوست نداشتم به خاطر آینده مبهم بچه های اتیسم، پسر من را در این طیف قرار داشته باشد. متأسفانه به خاطر عدم آگاهی محیط اجتماعی نسبت به اتیسم، خیلی احساس تنهایی و خستگی می کردم. مسیر درمان نامشخص بود و راه طولانی، برای همین بیشتر در یک ابهام بودم ولی وقتی خودم دست به کار شدم و مطالعه کردم و در گروه های مختلف اتیسم عضو شدم و با والدین اتیسم صحبت کردم بیشتر و بهتر با مسئله کنار آمدم و خوشبختانه با یک تیم و گروه آموزشی - درمانی آشنا شدم و کار توانبخشی پسر من را شروع کردیم. ابتدای کار سخت بود ولی بالاخره توانستیم مسیر درمان را روشن کنیم و به پیشرفت پسر کمک کنیم.

خواسته های شما به عنوان یک مادر دارای کودک متفاوت چیست؟

• اولین خواسته ی من اطلاع رسانی درست در جامعه است. من فقط انتظار دارم همانگونه که تالاسمی شناخته شده است، اتیسم هم شناسایی شود.

• دومین خواسته ی من پوشش دهی بیمه برای





خود باشم ولی برای رهایی فرزندم از اتیسم هیچگاه نمی خواستم برای خود باشم. چرا فرزندم در مکان هایی مثل بازار یا سوپرمارکت دچار آشفتگی می شود؟

کودکان دارای اتیسم دنیا را به شکلی متفاوت درک می کنند و گاه نحوه ی احساس آن ها از محرک های پیرامونشان بسیار بزرگ نمایی شده و شدید است. این احساسات نوع عملکردها و رفتارهای آن ها را در محیط پیرامونشان تحت تاثیر قرار می دهد. ممکن است محرک های موجود در فضایی مانند بازار و یا سوپرمارکت برای او بیش از اندازه ی تحملش باشد، او نمی تواند صداهای مختلف را از یکدیگر تفکیک کند، موسیقی و همه ی مردم برای او در یک ترکیب واحد آزار دهنده هستند و محرک های بصری در محیط اطراف نیز برای او زیاد و مختلف هستند.

بوهای حاصل از وجود اشیا و اقلام مختلف موجود در بازار و فروشگاه نیز بالاتر از توان تحملی این افراد هستند. سعی کنید که خریدهای خود را در صورت همراه داشتن فرزندان در ساعات خلوت فروشگاه ها و یا از مغازه های کوچک و محدود انجام دهید. در غیر این صورت سعی کنید فرزندان را کمتر به چنین محیط های پر تحرکی ببرید و بیشتر خرید ها را خودتان به تنهایی انجام دهید. سعی کنید کودکان را برای چنین فضایی آماده کنید. برای افزایش میزان تحمل او سعی کنید از وسایلی که باعث انحراف توجه او می شود (مثلا یک اسباب بازی مورد علاقه) استفاده کنید.

گردآوری: شیراز از

نماینده انجمن اتیسم ایران - البرز

منابع:

- روزنه و موضوعات حسی در اتیسم
- دکتر صمدی
- انجمن اتیسم ایران - البرز
- سایت شفابخش

هزینه های توان بخشی است.

• سومین خواسته من پذیرش این بچه های اتیسم با سطح عملکرد بالا در مدرسه های عادی با وجود مربی سایه می باشد.

ب. فرزندم اتیسم است. او یک انسان است. انسانی که از بسیاری از نعمت ها محروم است. خواست خدا این چنین است و من راضی ام به رضای او. من با او خوشم و دوستش می دارم.

نگاهش کم است ولی من مدام با دستانم صورتش را به سمت خود می گیرم.

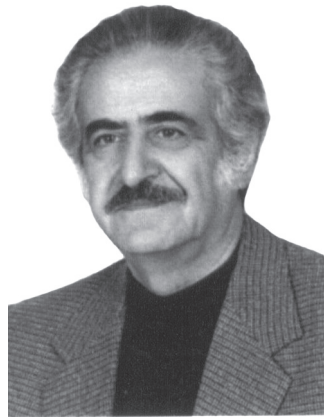
کلامش اندک است ولی من به همان چند کلمه هم قانعم و خوش حالم.

گاهی بی قرار و عصبانی می شود ولی زودگذر است. مهم این است که می گذرد و سریع فراموش می کند. مادری ام فرق دارد زیرا فرزندم اتیسم است. در سکوت خانه روی مبل نشسته است من هم مانند او دلم نمی خواهد در آن لحظه حرف بزنم، دوست دارم فقط نگاهش کنم. خدایا این چه عشقی است که در دل من نهاده ای. او به من نگاه می کند من به او، ناگهان به سمتش می روم و در آغوش می کشم و با او حرف می زنم.

لبخندی به من می زند و گوشه چشمش چینی از خنده می افتد. من خشنودم که توانسته ام او را بخندانم ولی در یک لحظه ناگهان دستش به حالت اینکه بس است تکان می دهد و از جایش بلند می شود. ارتباطش در همین حد است. زیاد دوست ندارد چشم در چشم شود چون اتیسم نمی گذارد ولی من باز به سمتش می روم و از پشت در آغوشش می کشم.

شانه هایش را به حالت رهایی از دستان من به عقب تکان می دهد و به اتفاق فرار می کند. من کوتاه نمی آیم و می بینم روی تخت دراز کشیده و به دیوار روبه رو نگاه می کند. کنارش می روم دراز می کشم. برایش شعر دلخواهش را می خوانم خوش حال می شود و می خندد و با من هم خوانی می کند.

من در پوست خود نمی گنجم که بالاخره موفق شدم با او دوست شوم ولی باز در اوج شادی من، دستانش را روی دهانم می گذارد و با اشاره و کلمه به من می گوید نخوانم و ساکت شوم. ای اتیسم بدان که روزی فرزندم را از تو دور می کنم. شاید آن روز من پیر و فرسوده شوم ولی مهم عاقبت به خیری فرزندم است. من با اتیسم یاد گرفتم از خود بگذرم، از جوانی و روزهایی که می توانستم برای



« تا شقایق هست، زندگی باید کرد »

در بیشتر موارد، انواع سرطان ها در سنین ۵۵ یا فزون تر بروز می کنند و جالب اینکه یک سوم سرطان هایی که در سال ۲۰۰۳ به مرگ انجامیده اند، بر اثر عواملی بوده اند که در شیوه ی زندگی آدمیان نقش داشته اند که یا باید مهار می گشتند یا از آنها اجتناب می شده است. خانم جسیکا وینگ ۳۰ ساله ی فیلمساز از تندرستی کامل برخوردار بود تا زمانی که دریافت به سرطان پیشرفته ی قولون (روده ی بزرگ) دچار شده است و به چه حالی افتاد! او ناچار گردید درمان های پیاپی را، که بسیار دشوار به نظر می آمد، برتابد، ولی سرانجام قادر شد با روش های مداوا کنار بیاید و از عهده ی مشکلات بیماری برآید تا حدی که مرض یاد شده، دیدگاه وی را به زندگی به کلی دگرگون ساخت.

جسیکا که در عنفوان جوانی بسر می برد و یکسره به کار و تلاش سرگرم بود، روزی دریافت دستگاه گوارش اش مانند سابق عمل نمی کند، تا جایی که نشانه های مربوط به اختلال روده در وی کاملاً آشکار شد. پزشکان نخست گمان بردند به عفونت انگل ژیا ردیا مبتلا گشته یا به نشانگان (سندرم) روده ی تحریک پذیر دچار گردیده است. ولی پس از انجام قولون بینی (کولونوسکوپی) پزشکان متوجه شدند، توده (تومور) ی بسیار بزرگ، روده های او را مسدود کرده است.

جسیکا در این باره می گوید: « شنیدنش خیلی دشوار بود. از همه بدتر این که این وضع به کلی دور از تصور بود. من تنها سی سال داشتم. در خانواده ی ما پیشینه ی سرطان وجود نداشت. ۱۰ سال بود که گیاهخوار بودم. تصور نمی کردم روند زندگی ام بدانگونه باشد که به من خبر دهند در مرحله ی چهارم کولون قرار دارم. پس باور کنید پذیرش آن بس تحمل

ناپذیر بود و حتی حالا کاملاً دشوار به نظر می آید!

در پی تشخیص، پزشکان نخستین شیوه ی درمان را جراحی ندانستند، چون اشکالاتی که در شکم من وجود داشت، خیلی زیاد بود و در نتیجه برآن شدند که تحت شیمی درمانی قرار بگیرم. شش ماه پس از شیمی درمانی، عمل جراحی رویم انجام پذیرفت.

هنگامی که آدمی بیمار می شود، بیشتر از هر چیز به پشتیبانی روانی و فکری نیازمند است. برایم بسیار جالب بود که اطرافیانم تا این حد به من علاقه مند بودند و حمایت می کردند. از خویشاوندانم توقع پشتیبانی داشتم، ولی با نهایت شگفتی دریافتم که همه ی یاران و همتایانم سعی و تلاش خویش را به کار بستند و هیچ گامی پس نهند.

آنان می کوشیدند برایم میهمانی ترتیب دهند یا مرا سرگرم سازند تا بلکه بیماری از یادم برود. به خاطر ندارم که در آن عهد، احدی فراموشم کرده باشد. شاید اگر یکی از دوستانم در بند سرطان اسیر می شد، اینقدر وقتم را صرفش نمی کردم. تمام زندگی ام، دستخوش این بیماری هولناک شده بود. هنگامی که به سرطانی شدنم پی بردم، غفلتا همه ی زندگانی ام بر روی مراقبت های پزشکی تمرکز یافت. اهداف حیاتم کوتاه مدت گردید و باردیگر به فکر هدف های درازمدت نبودم.

زندگی ام روی افراد خانواده، نامزدم و تمامی نزدیکانم متمرکز شده بود. مدام پیرامون آینده ی شغلی ام نگران بودم و هرچه می کوشیدم ذهنم را از این مسأله دور کنم، ناشدنی بود. من پیوسته در مورد پیشه و آینده ام به سختی می اندیشیدم، ولی سرطان، درس نیکویی به من داد به طوری که متوجه شدم دیگر لازم نیست در این مورد که ۲ سال آینده کجا خواهم بود و چه وضعی خواهم داشت، این قدر دله ره داشته و ذهنم را از زمان حال دور سازم.

به باورم راحت تر آن است که با حقایق زندگی کنیم، زیرا کسی از آینده خبر ندارد. یکی از دشوارترین احساساتی که من داشتم، احساس گناه بود. زیرا گمان می کردم خانواده ام را به دردمرند انداخته و نامزدم را حسابی درگیر بیماری خود کرده ام. وانگهی، نامعین بودن وضع زندگی ام مرا شدیداً عذاب می داد. لیکن همه ی اطرافیانم چنان به مهربانی با من برخورد می کردند که تمام این مراحل به خوبی سپری می گردید.

یکی از مؤثرترین توصیه هایی که به من شد، شرکت در گروه های پشتیبانی بود. این

در آنجا دریافتند که سرطان به ستون فقرات و لگن خالصه ام نیز چنگ انداخته است. برآن شدند که گردنم تحت پرتودرمانی (رادیوتراپی) قرار بگیرد و در نتیجه به مدت یک ماه ناچار شدم از اتل مخصوص گردن استفاده کنم. مشکل بار آمده با این شیوه درمانی از بین رفت و من دیگر درد زیادی در گردنم احساس نمی کردم.

استخوان درد، جانفرساترین دردی بود که می کشیدم. طوری شد که تا ۳ هفته قادر به انجام هیچ کاری نبودم. وقتی از این وسیله سود می جستم، نمی توانستم سرم را برگردانم و به این سو و آن سو بنگرم و گاه رهگذران از من می پرسیدند آیا تصادم کرده ام و من مایل نبودم بدانها بگویم سرطان دارم. بی تردید نشانه های بیماری مخصوصاً در پی شیمی درمانی به کلی آشکار بود و بعد از مدتی همگان پی بردند من به چه مرضی مبتلایم.

از همه بالاتر این که دیگر قادر به کار کردن نبودم. بیشتر کارهایم با رایانه انجام می شد ولی متأسفانه نمی توانستم تا مدتی پشت آن بنشینم. حتی قادر نبودم به تلویزیون تماشا کنم. یارای زیاد راه رفتن یا پیاده روی را نداشتیم زیرا امکان نداشت گردنم را حرکت دهم و در نتیجه همیشه احتمال تصادم وجود داشت. من که آدم فعالی بودم و بیشتر وقتم خارج از منزل می گذشت، اکنون اجبار داشتم مدت های مدیدی در خانه بمانم که کار بسیار دشواری بود. پرتودرمانی در برطرف ساختن درد گردنم بسیار مفید واقع گردید و هم زمان با شیمی درمانی، هر سه هفته یک مرتبه از درمان های ویژه ای نیز بهره می جستم که در تقویت استخوان هایم بی نهایت اثر داشت.

حالا ناراحتی های استخوانی ام تا حدود زیادی مرتفع شده و حتی به شنا و یوگا می پردازم. قایقرانی هم می کنم و اصلاً محدودیتی در بین نیست. برایم اهمیت حیاتی دارد که حس کنم با افراد عادی فرقی ندارم. می کوشم به زندگی ام تداوم ببخشم. ابداً به عوامل بازدارنده نمی اندیشم و به هیچ وجه برایم مهم نیست که در آینده چه روی می دهد. از آتیه هراسان نیستم، چرا که احدی نمی داند چه پیشامدی خواهد شد. مهم، حال است و باید فعلاً زنده باشم.

گروه ها کمک خوبی به من کردند. یکی از آنها ویژه ی افراد سرطانی ۲۰-۳۰ سال بود و من از همین طریق با همسالانم ارتباط یافتم. وقتی آدمیان تجربه های همسان و مشابهی داشته باشند، احساس بهتری دارند، چون آن وقت در می یابند که تنها ایشان نیستند که بدین مرض دچارند و این بیماری برای همه محدودیت جسمی و روحی به وجود نمی آورد. هر چقدر هم افراد تندرست بتوانند به شما یاری رسانند، باز هم قادر نیستند دریابند که فرد سرطانی چه روزها و شب های طاقت فرسایی را پشت سر می نهد، اما شرکت در گروه های همسال که گرفتاری مشابه دارند، به انسان آرامشی می بخشد که توصیف ناپذیر است.

پس از پذیرش تدریجی بیماری، همراه با خانواده ام بر آن شدیم راجع به سرطان روده اطلاعات فزون تری به دست آوریم. در نتیجه مقاله ها، کتاب ها و گزارش های گوناگونی را مطالعه کردیم. من به توصیه ها و گفته های پزشک معالجم اعتماد کامل داشتم، چرا که می دانستم وی تمام دوران زندگی اش را صرف تحصیل دانش و اخذ تجربه درباره ی جراحی سرطان کرده است.

همه ی پرسش هایم را از او به عمل می آوردم و هیچ نکته ای را پوشیده نمی گذاشتم. ولی گهگاه، برای مشغول کردن فکر و ذهنم، به سراغ سایر مجله ها می رفتم، تا به بیماری نیندیشم.

هرچقدر بخواهیم سرطان را از یاد ببریم، مشکلات جسمی آن از خاطر نرفتنی است. در همان دوره ی نخست بیماری، ناراحتی های روده ای من خیلی فراوان بود. مدام به گرفتگی (کرامپ) معده دچار می شدم که بسیار رنج می داد. در انتخاب مواد غذایی، محدودیت های زیادی داشتم، مخصوصاً که روده هایم مسدود شده بود. کمرم به شدت درد می کرد و فوق العاده کم توان شده بودم.

شکمم پشت سرهم نفخ می کرد. پس از مدتی که جراحیم کردند و تمام توده (تومور) را برداشتند، حالم خیلی بهتر شد. دوماه بعد از جراحی، معلوم شد که سرطان به استخوان و مغز چنگ اندازی (متاستاز) کرده و گسترش یافته است.

گردنم شدیداً درد می کرد، تا حدی که مرا برای انجام برش نگاری محوری رایانه ای (اسکن) استخوان، به مرکز تصویربرداری فرستادند.

خواص گیاهان دارویی

• گیاه دارویی: ترشک

خواص گیاهان دارویی-یکی از گیاهان دارویی، گیاه ترشک است، این گیاه در مناطق معتدل کشور ما رویش دارد و از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر از آن استفاده می شده است. گرچه در رابطه با مسائل غذایی از آن استفاده های فراوانی می شده؛ ولی اکنون این استفاده کاهش یافته است و در عوض موارد درمانی این گیاه افزایش پیدا کرده و در همه زمینه ها از آن استفاده می شود و هیچگونه عارضه ای ندارد. در میان عشایر مرسوم است که از دانه های این گیاه استفاده می کنند.

• طریقه استفاده از گیاه دارویی ترشک:

نحوه ی استفاده از گیاه دارویی ترشک، هم به این ترتیب است که دانه های گیاه ترشک را می کوبند و بعد از مرطوب کردن در محل درد و مفاصل می گذارند و به عنوان مُسکن از آن استفاده می کنند. گیاه ترشک منبع ویتامین C است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامین C دارند این گیاه می تواند برای آنها منبع ویتامین C باشد. علاوه بر آن، گیاه ترشک دارای آهن و فسفر کافی نیز می باشد. همچنین این گیاه دارویی اشتها آور و تصفیه کننده و هضم کننده بسیار خوبی می باشد و به خاطر خاصیت تصفیه کنندگی اش برای کسانی که دارای جوشهای موضعی و پوستی هستند بسیار مفید خواهد بود.

این داروی گیاهی (ترشک) به خاطر داشتن اسید اکسولید نباید زیاد و بطور مداوم مورد مصرف قرار گیرد، زیرا برای مثانه و کلیه می تواند مضر باشد. برای استفاده موضعی از این داروی گیاهی اگر برگ یا دانه ی له شده، پخته شده یا جوشانده آن روی دملها گذاشته شود به راحتی درمان می گردد.

• گیاه دارویی مریم گلی

خواص گیاهان دارویی - گیاه مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰۰ سال پیش به وجود این گیاه دارویی پی برده و از آن استفاده می کرده اند از جمله ابوعلی سینا در کتابهای خود به این گیاه دارویی اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است. این گیاه دارویی ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش

قند خون استفاده می شود. این گیاه دارویی (مریم گلی) در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گلهای سفید زیبایی می دهد، بصورت خوشه ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد. این گیاه دارویی آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین یک داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت قرقره استفاده شود، جوشهای داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می کند.

همچنین برای زخمهایی که بر اثر واریس به وجود می آید بسیار مؤثر است. در آنژیم و انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می شود. از جوشانده این گیاه برای ضماد و جوشهای بدن استفاده می شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.

• گیاه دارویی سریش

خواص گیاهان دارویی-مورد استفاده گیاه سریش بیشتر بدلیل چسبنده بودنش است. البته این گیاه علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد. از دانه های این گیاه، روغنی گرفته می شود که در بعضی از تصلبهای شریانی مورد استفاده قرار می گیرد. از برگهای این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه های این گیاه که به صورت غدد پنجه ای است به عنوان چسب استفاده می شود.

ریشه این گیاه دارویی (سریش) گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتیهای کبدی، خشونت خلق و ناراحتیهای معده از آن استفاده می کنند. ریشه این گیاه را می سوزانند و از سوخته آن در جهت واله آور استفاده می کنند.

از ریشه این گیاه دارویی (سریش) جوشانده غلیظی درست می کنند که برای درمان جوشها بسیار مفید می باشد زیرا خاصیت ضد عفونی کننده دارد. این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می روید و فصل گل دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.

• گیاه دارویی گل گاو زبان

خواص گیاهان دارویی- یکی دیگر از گیاهان دارویی گیاه گل گاوزبان است. این گیاه در حال حاضر هم به صورت صنعتی کشت می شود و هم به صورت خودرو در طبیعت وجود دارد و یکی از گیاهان مفید و مؤثر برای بعضی از بیماریهاست.

مصارف دارویی گیاه گل گاو زبان بصورت محلی بدین صورت است که گلهای آبی این گیاه را خشک کرده و دم کرده ی آن را مورد استفاده قرار می دهند. در سرماخوردگی به عنوان معرق و افزایش دهنده فشار خون مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین این گیاه خاصیت آرام بخشی نیز دارد.

-گیاه گل گاوزبان، اگر با دو گیاه دیگر مثل سنبله تیو و لیمو امانی دم کرده و خورده شود، برای خانمهای حامله بسیار مفید و تقویت کننده است.





-این گیاه در مورد بیماریهای دستگاه تنفسی و حتی در رابطه با برونشیت، سرفه، زکام و آبریزش بینی می تواند داروی مؤثری باشد.

-این گیاه دارویی (گل گاو زبان) همچنین ادرارآور و معرق است لذا برای کلیه، مثانه و بطور کلی برای مجاری ادراری داروی مفیدی است.

-این گیاه دارویی باعث کاهش تب می شود و در تمام موارد تب مثل سرخک، مملک، آبله، کهیر و تبهای دیگر می تواند مفید باشد.

این گیاه در تمام مناطق رویش دارد و دارای چندین گونه است و فصل گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت ماه تا پایان خرداد ماه است.

• گیاه دارویی جوشیر (جاشیر)

خواص گیاهان دارویی- جوشیر صمغی است که از گیاهی به همین نام گرفته می شود.

-این گیاه یکی از داروهایی است که برای بیماریهای کلیوی استفاده می شود. ادرار آور است و حتی در مواردی بند آمده ها را باز می کند و قطره قطره ادرار کردن که از مشکلات مجاری ادراری است توسط این گیاه قابل درمان است و بطور کلی باز کننده ی مجاری ادرار می باشد.

-مقوی سیستم دستگاه عصبی است. برای سرد مزاجها، داروی خوبی است که در رابطه با لقوه و رعشه استفاده می شود.

-از سرشاخه های این گیاه دارویی به صورت سبزیهای خوراکی استفاده می شود. از کوبیده ی برگ و عصاره آنها برای درمان دندان درد استفاده می شود.

-از عصاره ریشه آن استفاده های صنعتی می شود مثل تهیه مواد آرایشی یا تهیه مُسکن.

-این گیاه مثل بعضی از گیاهان، گیاهی سمی است بنابراین مقدار مصرف، زمان مصرف و دوره درمانی آن باید توسط پزشک تعیین شود.

این گیاه را همراه مرزن جوش استفاده می کنند زیرا مرزن جوش عوارضی را که این گیاه می تواند بوجود آورد تعدیل کرده یا کاهش می دهد.

-این گیاه اصولاً در ارتفاعات رویش دارد و دارای گلهای زرد با ساقه های بلند است.

• گیاه دارویی: چای کوهی

خواص گیاهان دارویی- این گیاه در مناطق مختلف ایران، دارای اسامی مختلفی است. این گیاه خواص متعددی دارد. بسیار خوش عطر و بو و لذیذ است و می تواند جایگزین خوبی برای چای عصارانه یا ظهر باشد. -از خواص دارویی این گیاه، مدرد بودن آن است و همین خاصیت برای شستشوی مجرای ادراری (کلیه و مثانه) می باشد.

-این گیاه برای سیستم دستگاه عصبی خاصیت آرام بخش دارد.

-این گیاه در ارتفاعات کم و متوسط رویش دارد و در بیشتر مناطق ایران دیده می شود و فصل رویش آن

اواسط اردیبهشت تا اواخر خرداد است.

-همچنین این گیاه از داروهایی است که باعث سقط جنین در زنان باردار می شود.

• گیاه دارویی گل نسترن

خواص گیاهان دارویی- این گیاه به خاطر ظرافت و عطرش به صورت اهلی در خانه ها پرورش پیدا می کند.

گل نسترن از دسته گلهایی است که موارد درمانی متعددی دارد. خود گل نسترن در عوارض پوستی مورد استفاده قرار می گیرد. از روغن دانه این گیاه به عنوان شاداب کننده پوست و تقویت کننده پیاز مو استفاده می شود. هم گل این گیاه و هم دانه آن منبع ویتامین C است.

-ثمر این گل بعد از ریختنیش به صورت گرد و قرمز رنگ پیدا می شود که اصولاً کاربرد دارویی دارد و بیشتر به صورت دم کرده از آن استفاده می شود. همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

-گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت شروع می شود و تا آخر پائیز ادامه دارد. نحوه استفاده صحیح از آن بدین گونه است که بعد از چیدن، گلها باید در جای مناسبی خشک شوند تا بو، عطر و خاصیت دارویی آن از بین نرود و اگر قرار است که بعد از ریختن گلبرگها از دانه این گیاه استفاده شود باید ناخالصی های آن را از بین برد و بصورت خالص مورد استفاده قرار داد.

• گیاه دارویی: ثعلب

خواص گیاهان دارویی- گیاهی با گلهای آبی واژگون است. از پیاز این گیاه بعد از خشک و پودر کردن برای بستنی سازی استفاده می شود زیرا این گیاه دارای مواد نشاسته ای می باشد.

-این گیاه دارویی در موارد ناراحتیهای تنفسی مثل سرفه های شدید و حتی در موارد سیاه سرفه و آسم و تنگی نفس مورد استفاده قرار می گیرد.

-گلهای این گیاه نوش خوبی برای زنبور عسل است و با له کردن و خوردن گل آن، ماسک خوبی برای صورت تهیه می شود.

-معمولاً محل رویش این گیاه داخل باغها و بیشه هاست و زمان گل دهی آن از اواخر فروردین تا اواخر



خرداد است.

-این گیاه پیازی دارد که پیاز آن مورد استفاده است.

• گیاه دارویی نناع

خواص گیاهان دارویی-نناعی که به عنوان سبزی خوردن مصرف می کنیم با نناعی که به صورت خودرو در کوه می روید متفاوت است. البته از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه هم هستند و از نظر بو، طعم و مزه تقریباً نزدیک به هم هستند ولی از نظر موارد درمانی آنچه که در کوه می روید غنی تر و مؤثر تر است.

-البته خوردن نناعی که پرورش داده می شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می گیرد با غذای روزانه مخصوصاً غذای ظهر توصیه می شود.

-در مواردی که ناراحتیهای معده وجود دارد این نناع تازه و تمیز نه تنها معده را ناراحت نمی کند بلکه درمان کننده ی ناراحتی معده هم می باشد.

اصولاً اگر ما همراه غذا از سبزیهای تازه به خصوص سبزیهایی که رویش آنها به صورت خودرو می باشد استفاده کنیم قطعاً نتایج خوبی خواهیم داشت.

-نناع کوهی یا نناع فِری از نظر کاربرد و خواص از نناع معمولی که به صورت کشت استفاده می شود بسیار عالی تر، قوی تر و مؤثرتر است. این داروی گیاهی برای موارد سیستمهای عصبی مثل بیخوابی،

کم خوابی و ناراحتیهای شبانه یک داروی موثر است. ضد اضطراب، ضد هیستری و همچنین مقوی معده است و همچنین برطرف کننده ناراحتیهای معده و روده به

صورت اعم از گازهای روده و معده و چه ترش کردن و آرخ زدن می باشد.

-همچنین این گیاه داروی خوبی برای سکسکه است و با خوردن یک مقدار خشک این دارو سکسکه می تواند مهار و کنترل شود.

این گیاه در دامنه ها و در ارتفاعات متوسط رویش دارد. بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرمهایی که برای پوست ساخته می شود مورد استفاده قرار می گیرد.

این گیاه، گلهای ریز و آبی رنگی دارد و قسمتهای مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ساقه آن است.

• گیاه گل پروانه (گل ارغوانی)

خواص گیاهان دارویی- این گل انواع مختلفی دارد و زیستگاه آن در دشت و کمی هم در ارتفاعات متوسط و پایین است. بوی عطر خوبی دارد و نوش خوبی برای زنبور عسل است.

کاربرد درمانی آن در موارد ناراحتیهای تنفسی به خصوص سرفه و برونشیت و آسم و حتی از نوع ناراحتیهای تنگی نفس می باشد و بازدهی آن بسیار عالی است.

-در خارج از دم کرده و جوشانده ی این گیاه برای شستشو استفاده می شود.

-این گیاه می تواند جراحات و زخمهای سطحی را درمان کند و به خاطر ماده خوشبو و نناع مانندی که مُنتل هست و در آن وجود دارد در موارد سوختگی از این گیاه استفاده می شود.

-نوع دیگر گل ارغوانی از نظر درمانی همان خواص را

دارد ولی از نظر ظاهر متفاوت است. این گل ضمن اینکه گلهای قرمز و ارغوانی رنگی دارد درون آن گلهای آبی رنگی هم مشاهده می شود که این گلهای آبی رنگ از داخل گلهای قرمز رنگ بیرون می آید.

برای درمان سردردهای گرم قبل از غذا آلوی تازه یا خشک استفاده شود.

۲. بوئیدن عطر بالنگ سردرد را برطرف می کند.

۳. مالیدن روغن بالنگ نیز مفید می باشد.

۴. انبه برای انواع سردرد مفید است عصر و شب بعنوان شام میل شود ولی در خوردن آن افراط نشود چون باعث سوءهاضمه و فاسدشدن خون می گردد و بچه ها به امراض پوستی دچار می شوند.

۵. بادام تلخ را کوبیده با سرکه مخلوط نموده در محل درد بگذارید.

۶. برای درمان سردردهایی که ناشی از فشارخون است ابتدا آلو را خیس نموده سپس با حرارت ملایم پخته مقداری تهرندی مخلوط نموده میل شود.

۷. برگ، چوب و ریشه زیتون ۴۰ گرم در یک لیتر آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده سر را ماساژ دهید.

۸. برای تسکین سردرد ۳ گرم برگ و ریشه درخت زیتون را در ۱۰۰ سی سی آب جوشانده سپس مزه کنند.

۹. سنجد میل شود مخصوصاً سردردهایی که علامت مشخصی ندارند.

۱۰. عنب روزی ۵ دانه به مدت ۱۴ روز میل شود.

۱۱. سردردهایی که ناشی از صفرا باشد عنب، هلیله زرد، هلیله کابلی، تهرندی، بنفشه، سپستان و تخم خیار از هر کدام ۵ گرم در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده صاف نموده روزی ۳ فنجان میل شود.

۱۲. برای سردردهای ناشی از سوءهاضمه عنب، بنفشه و گل پنیرک از هر کدام ۲ گرم جوشانده با ترنجبین شیرین کنید میل شود.

درمان سر درد و سرگیجه به روش طب سنتی و گیاهی

۱۳. برگ درخت گلابی ۳ گرم در ۱۰۰ سی سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده با عسل شیرین نموده میل شود. این نوشیدنی برای سردردهایی که علامتهای مشخصی ندارد مفیداست.

۱۴. سردردی که در اثر بالابودن فشار خون باشد از شربت آلبیمو با کمی گلاب استفاده شود.

۱۵. برای سردردهای عصبی لیموترش را به صورت

کافی است در مدت زمانی که به تبخال مبتلا هستند از خوردن خوراکی‌هایی مانند بادام زمینی و انواع خوراکی‌های تشکیل شده از آن مانند کره بادام زمینی و شیرینی بادام، عدس، آجیل، گندم، کاکائو و جو پرهیز کنند. مصرف این مواد غذایی حتی اگر اندک باشد موجب تحریک تبخال شده و موجب افزایش حساسیت و درد در بیمار می‌شود.

تا می‌توانید شیر بخورید

در صورتی که به دلایل مختلف مثل استرس یا اضطراب دچار بیماری تبخال شدید نوشیدن شیر و مصرف ماست و خامه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. بهتر است در تمامی وعده‌های غذایی خود از شیر یا ماست استفاده کنید. علاوه بر این استفاده از گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی و مصرف باقلا از دیگر مواردی است که به درمان و تسریع روند درمان تبخال کمک می‌کند.

خاصیت ضدویروسی گل همیشه بهار

گل همیشه بهار از دیگر داروهای طبیعی و گیاهی برای درمان تبخال به‌ویژه تبخال دهانی است. شست و شوی تبخال با کمک عصاره همیشه بهار علاوه بر آن‌که به کنترل و از بین رفتن ویروس‌ها کمک می‌کند موجب تسریع روند درمان در بیمار نیز می‌شود. این مرهم علاوه بر خاصیت ضدویروسی موجب کاهش درد و سوزش تبخال نیز می‌شود. برای تهیه این عصاره کافی است ۳ قاشق از گیاه خشک شده گل همیشه بهار را در ۲ لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان از این عصاره باقی بماند، سپس محل تبخال را با کمک پنبه و عصاره این گیاه شست و شو دهید.

چگونه از تبخال پیشگیری کنیم؟

وی توصیه کرد: برای پیشگیری از بروز تبخال و جلوگیری از انتقال تبخال با سایر افراد بهتر است از روبوسی و تماس پوستی با افراد مبتلا به تبخال خودداری کرد. همچنین از وسایل مشترک استفاده نباید کرد و مرتب دست‌ها را شست و شو داد. افرادی که تبخال دارند از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و تماس با چشم‌ها باید خودداری کنند.

عوامل ایجاد کننده تبخال کدامند؟

گونه‌های معینی از ویروس هرپس باعث تبخال می‌شود. ویروس هرپس سیمپلکس معمولاً در صورت، تبخال ایجاد می‌کند. این ویروس مسئول ایجاد تبخال‌های تناسلی است. با این حال هر دو نوع ویروس می‌توانند هم در ناحیه صورت و هم در دستگاه تناسلی تبخال ایجاد کنند. زمانی تبخال به شما سرایت می‌کند که با شخصی که دارای ضایعه فعال است تماس بگیرید. استفاده مشترک از ظروف غذا، تیغ و حوله می‌تواند باعث سرایت تبخال شود. هنگامی که یک بار به تبخال مبتلا می‌شوید، ویروس در سلول‌های عصبی پوست تان نهفته باقی می‌ماند و ممکن است دوباره به صورت عفونتی فعال در همان محل اول یا نزدیک به آن ظاهر شود. در این صورت ممکن است در محل قبلی، احساس خارش یا برآمدگی کنید.

کرد آورنده: فاطمه فهیمی

کمپرس در محل درد بگذارید.

۱۶. برای سردردی که در اثر زیادی صفرا باشد از شربت نارنج استفاده شود.

۱۷. برای جلوگیری از سردرد پوست نارنج را در سرکه خیس نموده صاف کرده به شقیقه‌ها بمالید.

۱۸. برای سردردهایی که علامت مشخصی ندارند از آب نارنج بعنوان چاشنی غذا استفاده شود.

۱۹. برای درمان سرگیجه روزی سه قاشق شربت نارنج میل شود. گل زالزالک ۲ گرم در ۱۰۰ سی‌سی آب‌جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم‌کرده یک ساعت قبل از خواب بنوشید برای سرگیجه که منشأ عصبی دارد مفید می‌باشد.

۲۰. برای درمان سرگیجه برگ، چوب و ریشه زیتون ۴۰ گرم را در یک لیتر آب‌جوش دم‌کرده سپس سر را ماساژ دهید.

۲۱. روزی ۵ دانه عناب به مدت ۱۴ روز میل شود، برای سرگیجه مفید می‌باشد.

۲۲. برای درمان سرگیجه از شربت آلبیمو استفاده شود.

راهی موثر و جالب برای درمان تبخال

افراد مبتلا به تبخال برای تسریع بهبود این بیماری کافی است در مدت زمانی که به تبخال مبتلا هستند از خوردن خوراکی‌هایی مانند بادام زمینی و انواع خوراکی‌های تشکیل شده از آن مانند کره بادام زمینی و شیرینی بادام، عدس، آجیل، گندم، کاکائو و جو پرهیز کنند. تبخال یکی از بیماری‌های شایع در میان انسان‌هاست که عموماً با سوزش، خارش و تب همراه است. این بیماری معمولاً با بروز ضایعات پوستی به‌ویژه در ناحیه لب‌ها، لثه و زبان در بدن دیده می‌شوند. استرس، عفونت مجرای تنفسی و هیجان ناگهانی از عوامل بروز تبخال‌های دهانی است. برخی از روش‌های درمانی خانگی این بیماری را مرور می‌کنیم.

بهبود تبخال با روغن چای

استفاده از روغن چای تأثیر زیادی در پیشگیری از انتقال بیماری تبخال به سایر قسمت‌های عضو درگیر از قبیل لب و جدارهای درونی دهان دارد. برای پیشگیری از توسعه تبخال در بخش‌های دیگر دهان کافی است روغن چای را با پنبه روی تبخال بمالید و این کار را ۳ تا ۴ بار در روز تکرار کنید.

چه غذاهایی نخورید

افراد مبتلا به تبخال برای تسریع بهبود این بیماری

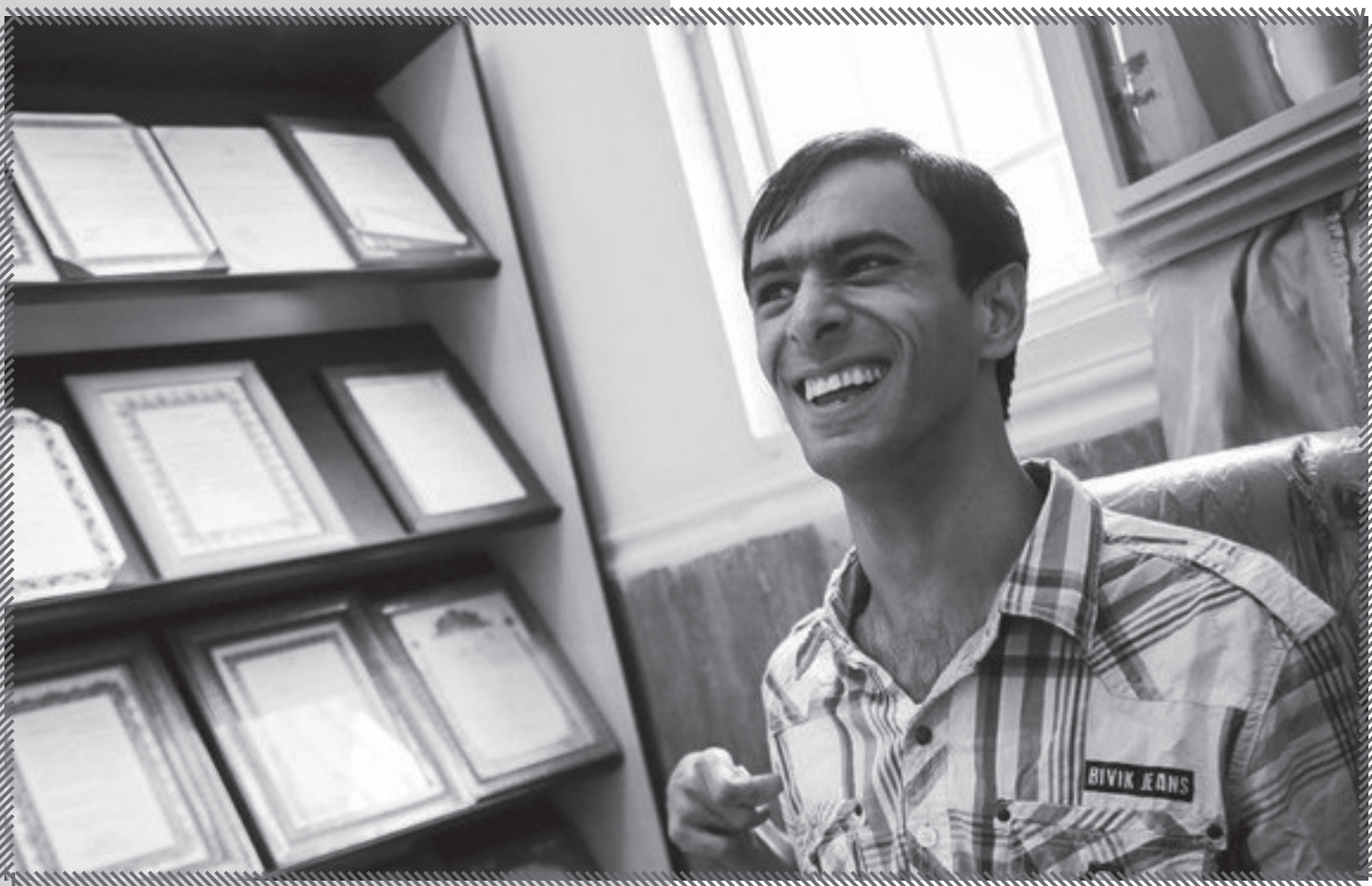


معلول ایرانی که ۱۳۰ اختراع دارد گزارش از: باشگاه خبرنگاران جوان

اختراعاتی که امیر از هرکدامشان که اسم می برد نمی توانیم تناسبی بین آنها با شرایطش پیدا کنیم اما او کنار همه حرفهایش می خندد و یک جمله را مدام تکرار می کند: «این که چیزی نیست».

من یک ببر مردادی هستم
معرفی امیر با یک جمله آغاز می شود که آن را با افتخار می گوید: «من مردادی هستم، مرداد سال ۶۵، حالا فکر کن مردادی باشی و سال ببر هم به دنیا بیایی، دیگر ببینید چه می شود!» این جمله امیر آدم را یاد فیلم سوپر استار می اندازد، اما زندگی امیر خیلی فیلم تر از این حرف هاست. امیر می گوید باید زیاد از او سوال کنیم چون همه چیز را خلاصه می کند. با لبخند تلخی از دنیا

امیر رضایی مخترعی است که با وجود ابتلا به بیماری فلج مغزی توانسته ۱۳۰ اختراع کاربردی را ثبت کند. انتهای یک راهرو کوتاه اتاق کوچکی است که پسری با لباس چهارخانه روشن، شلوار جین و موهای شانه زده آنجا نشسته است. پسری که وقتی می خواهیم وارد اتاقش شویم با زحمت نیم خیز می شود و با لبخند تحویلمان می گیرد. سعی می کند مودب روی صندلی بنشیند تا مصاحبه را آغاز کنیم و لرزش دستانش را کنترل می کند. دستهایی که حتی نمی توانند یک لیوان آب



آمدنش تعریف می کند؛ انگار امیر دوست دارد قبل از هر چیز درباره معلولیتش صحبت را آغاز کند. امیر ۳۰ فانیه دیر به دنیا آمد، و در این ۳۰ فانیه نتوانست نفس بکشد، و همین ۳۰ فانیه لعنتی باعث شده فلج مغزی شود. خانواده امیر وقتی پسرشان یک ساله می شود می فهمند پسرشان معلول است؛ آنقدر اوضاع امیر وخیم بوده که حتی نمی

را برای خودش بردارند، چه برسد به اینکه حتی یک پیچ را سفت کنند. اما از درودیوار این اتاق تقدیرنامه می بارد.

تقدیرنامه هایی که منظم کنارهم چیده شدند و رویشان اسم «امیر رضایی» بزرگ نوشته شده تا بیشتر باورمان شود پسر ۲۸ ساله و معلولی که روبرویمان نشسته توانسته ۱۳۰ اختراع داشته باشد.

مقام کشوری دارم.

اوایل دانشجویی خوش می گذشت، ولی به مرور خسته شدم چون رفت و آمد برایم بسیار سخت بود. این خستگی امیر را نا امید نکرد و توانست ۷ ترمه درسهایش را تمام کند و از دانشگاه خلاص شود، اما وقتی تعجب ما را می بیند بلافاصله می گوید: «این که چیزی نیست من می خواستم ۶ ترمه تمام کنم.» درس خواندن و دانشگاه رفتن امیر با وجود ناتوانی جسمی اش هنوز برایم سوال است که می گوید: «من روی زمین درس می خوانم و کتابهایم را ورق می زنم. در دانشگاه هم آخر ترم جزوه دوستانم را می گرفتم.

روابط عمومی من بسیار خوب بود و دوستان خوب زیادی داشتم. در دانشگاه زمانی که آسانسور خراب می شد بچه ها با خوشحالی من را کول می کردند و به طبقات مختلف می بردند.» با اینکه خیلی ها از ادامه تحصیل امیر حرف می زنند اما امیر هیچ وقت دیگر دلش نخواست به برای ادامه تحصیل به دانشگاه برود و به قول خودش نخواست و قتش را تلف کند چون کارهای مهم تری دارد.

راه را از ۷ سالگی پیدا کردم
امیر ۱۳۰ اختراع ریز و درشت دارد که وقتی از از آنها می پرسیم بر می گردد به ۱۹ سال پیش تا همه چیز را از صفر تعریف کند: «۷ ساله بودم که یک روز از خواهرم پرسیدم مخترع یعنی چه؟ خواهرم گفت یعنی کسی وسیله ای را تولید کند که قبلا وجود نداشته. آن موقع توی آن سن و سال برای خواهرم مقال زدم مثلاً جاروبرقی که خودش آشغال ها را جمع کند؟ و بعد خواهرم حرفم را تایید کرد.

دو سال پیش در یک مقاله اینترنتی خواندم که چین جاروبرقی در آمریکا تولید شده است چیزی که من در ۷ سالگی دنبالش بودم.» امیر از ۷ سالگی از مخترع ها خوشش می آمده و به قول خودش هنوز هم شأن و شخصیت خاصی برایشان قائل است. تا اینکه یک روز تصمیم می گیرد ابتدا نیازهای خودش را برطرف کند.

امیر معلول است و نیازهایی دارد که برای هر آدم عادی بدیهی است اما برای اونه، پس فکرش را کار انداخت و وقتی دید غذا خوردن برای معلولانی هم جنس او بسیار دشوار است؛ یک قاشق الکترونیکی اختراع کرد تا بتواند به معلولین غذا بدهد. امیر دوست داشت اختراعاتش را ثبت کند. پس روی چیزهای بزرگتری دست گذاشت و دلش خواست چیزی بسازد که نیاز همه مردم باشد. دومین اختراع امیر «قفل هوشمند» است. قفلی که هیچ

توانسته سرش را تکان بدهد پس به همین خاطر از یک سالگی پایش به فیزیوتراپی باز می شود تا ۱۳ سال برای انجام کوچکترین حرکتی نیاز به تمرین های سخت داشته باشد.

امیر تا ۱۴ سالگی به فیزیوتراپی می رفت تا اینکه می توانست راه برود. راه رفتن شاید بدیهی ترین کاری باشد که آدم های عادی انجام می دهند و از بچه های یک ساله هم بر می آید، اما امیر برای بدست آوردن بدیهی ترین حرکت ۱۳ سال تلاش کرده تا دکترها راه رفتنش را یک معجزه بدانند. راه رفتن برای بیماران فلج مغزی یا به اصطلاح CP یک آرزوی دست نیافتنی است که امیر توانسته به آن برسد.

در دانشگاه بچه ها کولم می کردند

آقای ببر ۹ ساله به مدرسه رفته و به قول خودش نه اینکه به خاطر فیزیوتراپی باشد، بلکه به خاطر کمبود مدارس معلولین مجبور شده دو سال دیرتر به مدرسه برود و با خوشحالی می گوید که هیچ فرقی بین کتاب هایشان با بچه های عادی نبوده است. تمام امتحانات نهایی شان هم مشترک بوده و تنها تفاوتشان با بچه های عادی این بود که تعداد دانش آموزان مدرسه بسیار کم بود و در مدرسه افرادی وجود داشتند که در رفت و آمد به آنها کمک می کردند.

امیر یادی هم از دوستان قدیمش می کند و از معلولیت هایشان می گوید و نسبت معلولیتشان را با خودش می سنجد: «در در دبیرستان رشته ریاضی را بسیار دوست داشتم اما معلولین، فقط می توانند رشته علوم انسانی بخوانند. چون تئوری است و نیاز به کمک کسی ندارد؛ به خاطر همین انسانی خواندم و در دانشگاه مدیریت دولتی قبول شدم.» وقتی درست حدس می زنم که چه سالی وارد دانشگاه شده از اینکه فکر نکرده ام پشت کنکور مانده بسیار خوشحال می شود و مدام تاکید می کند:

«من مستقیم از مدرسه به دانشگاه رفتم.» در دانشگاه همکلاسی ها همه هوای امیر را داشته اند و به شدت تحت تأثیرش بودند. کمکش می کردند و آخر ترمی به او جزوه می دادند تا امیر خیالش از درس خواندن راحت باشد. دانشگاه رفتن برای امیر خیلی هم آسان نبوده و هیچ دلش خوشی از صندلی چوبی های دانشگاه که نشستن را برایش سخت می کرده ندارد. «مسئول پژوهشگاه دانشگاه، رابطه اش با من بسیار خوب بود و خیلی مرا دوست داشت و یک جورهایی مرا افتخار دانشگاه می دانست، چون فهمیده بود که من به خاطر اختراعاتم کلی

برنامه نویسی مثل آب خوردن است آنقدر که برای اطمینان مجبور می شوم سوال پیچش کنم، اما او با حوصله همه سؤالات را جواب می دهد و فقط می گوید: «من هر چیزی را که بخواهم اول مقدماتش را



از کسی آموزش می بینم و بعد خودم می روم ته و تویش را در می آورم. من بیشتر وقتم پای کامپیوتر می گذرد و مدام در حال یاد گرفتن هستم.» از ۱۳۰ اختراع امیر ۳۰ تایش برای معلولین است. از ماشینی که کنار در گذاشته تا کفش هوشمندی برای ناشنوایان، که با سیستم وایبره آنها را از خطر آگاه می کند. امیر یک شمع هم اختراع کرده که به تقویت عضلات شکم بیماران CP کمک می کند تا بتوانند از طریق آن بهتر صحبت کنند.

از زینت المجالس شدن بدم می آید
دلم می خواهد پرونده اختراعات امیر را ببندم و بروم سراغ خودش، امیر آنقدر شخصیت جذابی دارد که آدم بخواهد بی خیال حرف زدن درباره اختراعاتش شود و به خودش برسد. پسری که ۱۳۰ اختراع دارد و مدام تلفنش برای دعوت شدن

دزدی را راه نمی دهد.

امیر از این اختراعاتش بسیار خوشحال است و با افتخار می گوید: «کشور آلمان که بهترین قفل های جهان را می سازد به خاطر این قفل برایم دعوتنامه فرستاد. ببینید دیگر چه کار کردم که آلمانی ها که خودشان در جهان بهترین هستند اختراع را خواستند.» قفل امیر خاصیت های عجیب و غریبی دارد، که او با هیجان خاصی نحوه کار قفل را توضیح می دهد: «این سیستم را می توان روی هر قفلی سوار کرد. اگر کلید مجاز وارد شود قفل باز می شود. اما اگر غیر مجاز باشد قفل دوم فعال می شود، بعد از سارق فیلمبرداری شده و با ۲۰ نفر تماس گرفته می شود و این درخواست غیرمجاز را مطرح می کند، بعد فیلم ثبت شده را به صاحبخانه می فرستد. قفل دوم هم به هیچ وجه باز نمی شود، حتی صاحبخانه نیز نمی تواند آن را باز کند و فقط شرکت سازنده باید بیاید و آن را باز کند.» دوست نداشتم آلمانی ها از یک معلول مخترع ایرانی تجلیل کنند

امیر قفل هوشمند را خیلی دوست دارد، آنقدر که همین الان با یک اسپانسر هماهنگ شده تا مشابه این قفل را برای خودرو بسازند. اما وقتی می پرسیم برای این قفل هوشمند جایزه هم گرفته می گوید: «جایزه؟ همان اول گفتند برو ۵۰۰ هزار تومان بیاار تا برایت قبتش کنیم.»

امیر از آلمان دعوتنامه داشته تا کلا خودش و خانواده اش به آنجا بروند؛ اما از طرفی عرق ملی اش نگذاشته برود، از سوی دیگر هم می ترسد برای کشورش بد تمام شود که آلمانی ها از یک معلول مخترع ایرانی تجلیل کنند. به همین خاطر قید خارج رفتن را زده و به اتاق ساده ای در یک سرای محله بسنده کرده است. از تمام اختراعاتی هم که انجام داده فقط یکی را خودش استفاده می کند: یک ماشین-موتور کوچک که کنار اتاقش پارک شده و امیر هر روز سوارش می شود و در خیابان ها تردد می کند.

از چندماه پیش هم آقای حسینی آمده و می خواهد با امیر در ساخت قفل هوشمند خودرو همراه شود و هزینه هایش را پرداخت کند وگرنه هیچ کدام از اختراعات امیر تولید انبوه نشده اند. برایم سوال می شود که امیر چطور با ناتوانی که دارد این اختراعات را انجام داده که سریع جواب می دهد: سوار کردن قطعات و کارهای عملی را بیشتر با کمک پدرش انجام می دهد و امیر مغز متفکر ماجراست و تمام تحقیقات و طراحی ها را انجام می دهد. باور نکردنی است، اما برای امیر

هایشان با حرفهای امیر سربه راه شدند اما بالاخره بعضی هم نشدند.

دلم می خواهد بهشتی شوم
به قول خودش با خدا خیلی رفیق است و کلی هم
قهر و آشتی باهم دارند، اما هیچ وقت سر خدا به
خاطر معلول بودنش غر

نمی زند، چون فکر می کند خودش این موضوع
را خواسته است و خدا از هر چیزی مبری است. می
گوید: «اگر معلول نبودم الان سرکوبه علاف ایستاده
بودم یا اینکه یک آدم سالم معمولی معمولی می
شدم، اما همین معلول شدن باعث شده که احساس
نیاز کنم و همین نیاز برای ساختن وسایل مورد نیازم
تشویق کند تا اینکه تبدیل به یک مخترع شوم.»
امیر همه چیز را به این خوبی تحلیل می کند. با
همین چیزهاست که وقتی می گویم خواسته ای
از کسی نداری می خندد و می گوید: از مردم و
مسئولین ندارم و برایمان یک داستان جالب تعریف
می کند:

یک روز پادشاهی کسی را زندانی می کند. بعد
شب که می خوابد یکهو از خواب می پرد و می
رود زندانی را از زندان آزاد

می کند. وقتی آزاد کرد از زندانی می پرسد از من
چیزی نمی خواهی؟ و زندانی جواب می دهد: بی
انصافی است که از تو چیزی بخواهم، وقتی خدایم
نصفه شب تو را برای آزادی من از خواب بیدار
کرد. من هم همه چیز را از خدا می خواهم. آدمها
وسیله اند اما فقط می خواهم خدا کمک کند تا
آدم مهمی شوم. از ۷ سالگی دعا کرده ام کمک کند
بهشتی شوم. من بهترین طبقه بهشت را می خواهم
پس کمک کند که بتوانم به آن برسم.»

امیر خیلی خوب حرف می زند، حتی اگر مجبور
شویم برای فهمیدن حرفهایش چندبار از او بخواهیم
تکرار کند. او سعی

می کند برای ادای کلماتش بیشتر تلاش کند. وقتی
با ماشین عجیبش همراهی مان می کند می گوید:
اینجا پست دهن پرکنی دارم که فقط اسم است. اما
امیر واقعا بیکار است بی هیچ و شغل و درآمدی
با کلی اختراع ریز و درشت که هیچ کدام برایش
چیزی همراه نداشته است. امیر دوست دارد از خدا،
از خانواده اش، از آقای حسینی که پشتیبان مالی اش
شده، و از تمام کسانی که برایش زحمت کشیده اند
تشکر کند؛ بعد هم فرمان ماشینش را می پیچد و
دوباره سمت اتاقش می رود.

به این همایش و آن برنامه زنگ می خورد اما
هنوز هیچ درآمدی ندارد و پدرش زندگی را می
چرخاند. حتی تمام هزینه های امیر و خرج و
مخارج کارهایش را پدرش به عهده دارد.

پدر امیر راننده سابق ماشین سنگین بوده و حالا
بعد از سالها کارکردن یک بنگاه معاملات ماشین
سنگین دارد. وقتی از امیر می پرسم که خانواده ات
نمی گویند این ۱۳۰ اختراع چه سودی برایت داشته
که ادامه می دهی؟ لحظه ای سکوت می کند و می
گوید: «چرا گفته اند. گفته اند تو خیلی خوبی و
آفرین که توانستی این کارها را انجام دهی اما این
ها هیچ کدام برایت آب و نان نشده.»

وقتی از اوضاع مالی خانواده اش می پرسیم مقال
جالبی می زند: «در این دنیا از میلیارد و کارگر
پرسی وضع مالی ات چطور است هردو می
گویند خوب نیست. خانواده ما متوسط است در
تامین هزینه های اولیه مشکلی نداریم، اما هزینه
های فائویه مانند اختراعات من خب تامینش خیلی
سخت است»

امیر بارها به این مجلس و آن همایش رفته و کلی از
او تقدیر و تشکر شده اما این زینت المجالس شدن
گاهی خسته اش کرده طوریکه یکبار سیم کارتش را
سوزانده که از دست این تماس ها خلاص شود.
او می گوید: «تلفنم ۲۴ ساعته زنگ می خورد و
مدام دعوت می کنند. تازه نبودید این آخری در
همایشی شرکت کردم که آنجا برای خودم کلی
ابهت داشتم. اصلا موضوع همایش خودم بودم.
برایم کلی هم بنر زده بودند اما وقتی این همایش
ها تمام می شود همه خداحافظی می کنند و نخود
نخود هرکه رود خانه خود و تا همایش بعدی سراغم
را هم نمی گیرند. آنقدر با من تبلیغات شده و شعار
داده اند که نگو، اما فقط حرف و فقط تبلیغات
که پشتش چیزی نیست. یکبار خسته شدم و تلفنم را
عوض کردم اما بعد از ۶ ماه دوباره پیدایم کردند
با خودم گفتم حتما نتوانسته کسی جایم را بگیرد،
ولش کن بگذار بروم حداقل ۴ نفر من را ببینند
و به زندگی امیدوار شوند.» یکی از برنامه های
روزانه امیر ملاقات با بچه هایی است که معلولیت
های مشابه او دارند. بسیاری از خانواده ها، بچه
هایشان را می آورند تا با دیدن او، امید به زندگی
پیدا کنند». امیر می گوید: «من بهشان می گویم
بین تو سر هرکسی را بخواهی شیر به مالی سر من
را نمی توانی، هرکسی هم که تو را درک نکند من
تو را درک می کنم، پس تو نمی توانی دورم بزنی
چون بسیاری از آنها معلولیت را سپر بلا می کنند
که پشتش هرکاری می خواهند انجام دهند.» خیلی

فلج اطفال چیست



فلج اطفال یک بیماری بسیار مسری است که بر اثر حمله یک ویروس به سیستم عصبی ایجاد می شود و احتمال ابتلا به این بیماری در کودکان زیر ۵ سال بیشتر از بقیه است. این بیماری ناشی از عفونت با ویروس پولیو (Poliovirus) است، این ویروس دارای ۳ سابت تایپ است و تا قبل از انجام واکسیناسیون جهانی علیه ویروس پولیو، سابت تایپ ۱ این ویروس، ۸۵ درصد موارد این بیماری را شامل می شد. ویروس پولیو از دسته اترو ویروس ها (Enterovirus) و از خانواده پیکورناویریده (Picornaviridae) است.

علت و طریقه ابتلا به فلج اطفال

ویروس پولیو تنها از انسان به انسان منتقل می شود و راه انتقال این بیماری (دهانی - دهانی) و یا (مدفوعی - دهانی) در مناطقی که دسترسی محدود به آب دارند دیده می شود. علاوه بر این، ویروس فلج اطفال می تواند توسط مواد غذایی آلوده، آب و یا تماس مستقیم با فرد آلوده گسترش پیدا کند و زنان باردار یا افرادی که سیستم بدنی ضعیفی دارند مثل مبتلایان به اچ آی وی و کودکان بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس هستند همچنین بروز این بیماری در افرادی که واکسینه نشده اند بیشتر است.

این ویروس یا از طریق تماس مستقیم فرد به فرد و یا از طریق تماس با خلط آلوده دهان یا بینی بیمار و یا از طریق تماس با مدفوع آلوده منتقل می شود، این ویروس از طریق دهان یا بینی وارد بدن شده و در حلق و مجرای گوارشی تکثیر می شود و از طریق خون و مایع لنف در تمام بدن پخش می گردد از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری ۵ تا ۳۵ روز و به طور میانگین ۷ تا ۱۴ روز طول می کشد اما بیشتر افراد علائمی ندارند.

علائم بالینی بیماری

دوره این ویروس از زمان برخورد فرد با ویروس تا شروع علائم پیش درآمد (علائم شبه آنفلوآنزا) بین ۹ تا ۱۲ روز می باشد و تا زمان ایجاد فلج بین ۱۱ تا ۱۷ روز طول می کشد این ویروس را همچنین می توان تا حداکثر ۱۹ روز قبل از ایجاد فلج از مدفوع بیماران جدا کرد البته آسیب به اعصاب می تواند یک عمر طول بکشد. تظاهرات بالینی عفونت با ویروس پولیو از یک بیماری ناپیدا و غیر مشخص تا فلج شدید و مرگ متغیر است. حداقل ۹۵ درصد از موارد عفونت ناپیدا و غیر مشخص و بدون علائم بالینی می باشند و تنها بوسیله جدا کردن ویروس از مدفوع و یا گلو و یا از طریق افزایش سطح آنتی بادی های سرمی تشخیص داده می شوند.

علائمی که ۱ تا ۱۰ روز طول می کشند، عبارتند از:

تب - گلودرد - سردرد - استفراغ - خستگی - درد و یا گرفتگی کمر - درد و یا گرفتگی گردن - درد و یا سفتی دست ها و پا گرفتگی عضلانی - حساسیت عضلانی

تاریخچه واکسیناسیون

تا قبل از انجام واکسیناسیون جهانی، اپیدمی های این بیماری در

ماه های تابستان و بخصوص در نواحی حاره نیمکره شمالی رخ می داد، در سال ۱۹۵۲، یعنی ۳ سال پیش از آنکه اولین واکسن بر ضد این بیماری تأیید شود، ۲۱۰،۰۰۰ مورد کودک مبتلا به فلج اطفال در آمریکا به ثبت رسید. میزان بروز این بیماری در آمریکا پس از شروع واکسیناسیون با استفاده از واکسن غیرفعال شده پولیو (IPV) (inactivated polio vaccine) در سال ۱۹۵۵ و پس از آن با استفاده از واکسن زنده خوراکی پولیو در سال ۱۹۶۰ میزان ابتلا به این بیماری کاهش چشمگیری یافت. آخرین مورد فلج اطفال در آمریکا ناشی از ویروس وحشی پولیو در سال ۱۹۷۹ رخ داد.

انواع واکسن ها

دو نوع واکسن جهت پیشگیری از این بیماری وجود دارد.

• واکسن تزریقی: این واکسن اولین واکسنی بود که بر ضد فلج اطفال تهیه

OPV)) صورت می‌گیرد.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال جهت نوزادان: واکسن خوراکی به ترتیب در بدو تولد، ۲ ماهگی، ۴ ماهگی، ۶ ماهگی، ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی به کودک خورانده می‌شود.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال جهت کودکان زیر ۷ سال که به‌موقع مراجعه نکرده‌اند: واکسن خوراکی به‌ترتیب در بدو مراجعه، یک ماه، دو ماه و شش ماه تا یک سال پس از اولین نوبت و همچنین در ۶ سالگی به کودک خورانده می‌شود.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال جهت کودکان ۷ ساله و بالاتر که به‌موقع مراجعه نکرده‌اند: واکسن خوراکی به‌ترتیب در بدو مراجعه، یک ماه، دو ماه و شش ماه تا یک سال پس از اولین نوبت به کودک خورانده می‌شود.

درمان

درمان مشخصی وجود ندارد. در تعداد کمی از بیماری‌ها پزشک تا این حد در ایجاد بهبودی ناتوان است، اینکه بیمار خواهد توانست قدرت عضلانی خود را به دست آورد یا نه، به میزان آسیب سیستم عصبی بستگی دارد و پزشک در این مورد کار زیادی نمی‌تواند انجام دهد. داروی ضد ویروسی خاصی بر ضد ویروس پولیو هنوز در دسترس نیست. در صورت فلج عضلات تنفسی، حمایت تنفسی با استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) پیش از آنکه هیپوکسی ایجاد شود لازم است. این حمایت معمولاً وقتی حجم حیاتی (vital capacity) به کمتر از ۵۰ درصد کاهش یابد آغاز می‌شود.

این مقاله صرفاً جهت اطلاع بیشتر خواننده نسبت به بیماری فلج اطفال و راه‌ها انتقال و درمان آن تهیه گردیده شده به امید روزی که جهان عاری از هرگونه بیماری باشد.

شد. این واکسن از ویروس کشته شده و غیر فعال شده پولیو تهیه شده بود و تزریقی بود.

این واکسن را بنام IPV نیز می‌شناسند که خلاصه شده Inactivated polio vaccine می‌باشد.

• واکسن خوراکی: این واکسن چند سال بعد از واکسن تزریقی تهیه شد و حاوی ویروس زنده ضعیف شده بود. این واکسن را بنام OPV که خلاصه شده oral polio vaccine نیز می‌نامند.

واکسن خوراکی پولیو به دلایلی که در زیر ذکر می‌شود بر واکسن تزریقی ترجیح داده شد:

• ایجاد ایمنی گوارشی بهتر (better intestinal immunity)

• واکسیناسیون غیر فعال افراد از طریق انتقال ویروس ضعیف شده بین افراد

• سادگی مصرف

• هزینه کمتر تهیه

البته یکی از عوارض واکسن خوراکی، ایجاد فلج ناشی از ویروس ضعیف شده پولیو واکسن (vaccine-associated paralytic poliomyelitis) می‌باشد. از سال ۱۹۶۱ تا سال ۱۹۸۹ به‌طور متوسط سالانه ۹ نفر در آمریکا دچار عارضه فلج ناشی از ویروس ضعیف شده واکسن می‌شدند به همین دلیل در سال ۱۹۹۹ تغییری در سیاست واکسیناسیون فلج اطفال در آمریکا به وجود آمد و واکسن تزریقی جایگزین واکسن خوراکی گردید بدین ترتیب از ۸-۱۰ مورد فلج ناشی از واکسن ویروس ضعیف شده پولیو جلوگیری بعمل آمد.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال در کشور ایران

بر اساس برنامه ایمن سازی همگانی کودکان مصوب کمیته کشوری ایمن سازی وزارت بهداشت و درمان که از اول سال ۱۳۷۳ به اجرا درآمد، واکسیناسیون در کشور ایران بر ضد فلج اطفال با استفاده از واکسن زنده خوراکی پولیو (live oral polio vaccine)





پیرترقی‌ی ویتامین‌ها در دنیای شایع به هم باشد.

برای لینوس پاولینگ اوضاع وقتی رو به وخامت نهاد که روال عادی صبحانه‌اش را تغییر داد. او سال ۱۹۶۴ در سن ۶۵ سالگی شروع به افزودن ویتامین ث به آب پرتقال صبحانه‌اش کرد. این کار مثل اضافه کردن شکر به کوکاکولا بود، و او -از صمیم قلب و گاهی با شدت و حدت- اعتقاد داشت که کار خوبی می‌کند.

صبحانه‌های او پیش از این چیزی نبود که بشود درباره‌شان نوشت. تنها نکته‌شان این بود که هر روز صبح زود پیش از آن‌که برای کارش به مؤسسه فن‌آوری کالیفرنیا برود، و حتی آخر هفته‌ها هم اتفاق می‌افتادند. او خستگی‌ناپذیر بود و کارش مفید و پربار بود.

به دنبال مرگ نوزادی در فرانسه، دولت فروش مکمل ویتامین دی را «ممنوع می‌کند»

گیاه‌خواری، همه‌چیزخواری و باورهای رایج

برای نمونه او در سن ۳۰ سالگی، با تلفیق ایده‌هایی از شیمی و مکانیک کوانتومی، راه بنیادین سومی را پیشنهاد کرد که اتم‌ها بر آن اساس در مولکول‌ها کنار هم نگه داشته می‌شدند. بیست سال بعد، تحقیقات او درباره این‌که پروتئین‌ها (قطعات سازنده تمام حیات) چگونه در کنار هم قرار می‌گیرند به فرانسیس کریک و جیمز واتسون کمک کرد تا ساختار دی‌ان‌ای را در ۱۹۵۳ کشف کنند.

سال بعد، به خاطر بصیرت‌های پاولینگ درباره نحوه پیوند مولکول‌ها با همدیگر جایزه نوبل شیمی به او اهدا شد. همان‌طور که نیک لین، متخصص زیست‌شیمی از کالج دانشگاه لندن، در کتاب اکسیژن سال ۲۰۰۱ خود می‌نویسد «پاولینگ ... غول علم قرن بیستم بود، و کارهایش شیمی مدرن را پایه‌گذاری کرد».

اما بعداً روزهای ویتامین ث از راه رسید. پاولینگ در پرفروش‌ترین کتاب سال ۱۹۷۰ خود، چگونه طولانی‌تر زندگی کنیم و احساس بهتری داشته باشیم، استدلال می‌کند که چنین افزودنی می‌تواند سرماخوردگی را درمان کند. او روزانه ۱۸،۰۰۰ میلی‌گرم (۱۸ گرم) از آن را مصرف می‌کرد، که ۵۰ برابر مقدار مجاز پیشنهاد شده روزانه است.

در ویرایش دوم این کتاب، او آنفولانزا را به فهرست بیماری‌های با درمان ساده افزود. هنگامی که اچ‌آی‌وی در طول دهه‌ی ۱۹۸۰ در آمریکا شیوع پیدا کرد، او ادعا کرد که ویتامین ث می‌تواند آن را هم درمان کند.

در سال ۱۹۹۲، ایده‌های او در روی جلد مجله تایم تحت عنوان: «قدرت واقعی ویتامین‌ها» عرضه شد. از آن‌ها به عنوان درمان برای بیماری‌های قلبی و عروقی، آب مروارید و حتی سرطان صحبت شده بود. مقاله ادعا کرده بود: «حتی از همه این‌ها مهم‌تر این‌که ویتامین‌ها می‌توانند از آسیب‌های طبیعی سال‌خوردگی جلوگیری کنند».

خرید و فروش مولتی‌ویتامین‌ها و دیگر مکمل‌های غذایی، همانند شهرت پاولینگ بسیار بیشتر شد. اما آوازه علمی او به سوی دیگری رفت. به مرور زمان، ویتامین ث، و بسیاری از مکمل‌های غذایی دیگر، از پشتیبانی علمی بهره‌مند نشدند. در حقیقت، پاولینگ با هر قاشق سرپری از مکمل که به آب پرتقال خود می‌افزود، به احتمال زیاد به جای کمک کردن به بدن خود به آن آسیب می‌زد. ثابت شده که ایده‌های او نه تنها اشتباه بودند بلکه در نهایت خطرناک بودند.

پاولینگ نظریه خود را بر این واقعیت پایه‌گذاری کرده بود که ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان است، یعنی رشته‌ای از مولکول‌ها که شامل ویتامین ای، بتاکاروتن و اسید فولیک است. تصور می‌شود که فواید آن‌ها از این واقعیت ناشی می‌شود که آن‌ها مولکول‌های بسیار واکنش‌پذیری به اسم رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند.

در ۱۹۵۴، ربکا گرشمن که آن زمان در دانشگاه روچستر نیویورک بود، برای اولین بار این مولکول‌ها را به عنوان یک خطر محتمل شناسایی کرد - فکری که توسط دنهام هارمن، از آزمایشگاه داور فیزیک پزشکی دانشگاه برکلی در سال ۱۹۵۶ توسعه پیدا کرد، و استدلال می‌کرد که رادیکال‌های آزاد ممکن است باعث زوال، بیماری و در نهایت کهولت سلولی شوند.

در طول قرن بیستم، دانشمندان به شکل پیوسته‌ای بر پایه‌ی ایده‌های او پیش رفتند و طولی نکشید که اقبال گسترده‌ای پیدا کردند.

نحوه‌ی کار آن این‌گونه است. این روند با میتوکندری آغاز می‌شود، که موتورهای احتراق کوچکی درون سلول‌های ما هستند. داخل پوسته درونی آن‌ها

غذا و اکسیژن به آب، دی اکسید کربن و انرژی تبدیل می شوند. این تنفس است، یعنی مکانیسمی که به تمام مجموعه های حیاتی نیرو می بخشد.

آسیاب آبی نشت دار

اما ماجرا این به این سادگی نیست. علاوه بر غذا و اکسیژن، جریان ممتدی از ذرات با بار منفی به نام الکترون هم لازم اند. همانند یک جریان درون سلولی سرازیر که به مجموعه ای از آسیاب های آبی نیرو می دهد، این جریان در میان چهار پروتئین حفظ می شود، که هر کدام در پوسته درونی این میتوکندری جاسازی شده اند، و به تولید محصول نهایی نیرو می دهند: انرژی.

این واکنش به هر کاری که ما انجام می دهیم انرژی می دهد، اما یک روند ناکامل است. مقداری نشتی الکترون از سه تا از آسیاب های آبی سلولی وجود دارد که هر کدام قادر به واکنش دادن با اکسیژن مولکول های مجاور هستند. نتیجه ای این یک رادیکال آزاد است، یعنی یک مولکول اساسا واکنشی با یک الکترون آزاد.

رادیکال های آزاد به منظور به دست آوردن ثبات با ویران کردن ساختارهای اطرافشان، با جدا کردن الکترون ها از مولکول های حیاتی مانند دی ان ای و پروتئین ها به منظور ایجاد تعادل در بار خودشان، انتقام می گیرند. هارمن و بسیاری دیگر فرض کردند که هرچند در مقیاس حیرت آور کوچکی، این تولید رادیکال های آزاد می تواند عوارض بسیاری بر تمام بدن ما تحمیل کند و باعث جهش های ژنتیکی شود که منجر به سال خوردگی و بیماری های مرتبط با سن مانند سرطان شود.

مختصر این که اکسیژن نفس زندگی است، اما بالقوه می تواند ما را پیر و فرتوت کند و حتی منجر به مرگ شود.

اندکی پس از آن که رادیکال های آزاد به پیری و بیماری ربط داده شدند، آن ها دشمنانی به نظر رسیدند که باید از بدن هایمان پاک سازی شوند. برای نمونه در ۱۹۷۲ هارمن نوشت: «ممکن است انتظار برود که کم کردن [رادیکال های آزاد] در یک موجود زنده منجر به یک نرخ کاهنده در تخریب بیولوژیکی با همراهی افزایش سال های زندگی سالم و مفید باشد. امید می رود که [این نظریه] منجر به آزمایش های پربار با هدف افزایش دادن طول عمر با سلامت انسان شود».

او درباره ی آنتی اکسیدان ها صحبت می کرد، مولکول هایی که الکترون ها را از رادیکال های آزاد می پذیرند و به این وسیله این تهدید را منتشر می کنند. و بذریه آزمایش هایی که او امیدشان را داشت کاشته شد، پرورش داده شدند و در طول چند دهه بعدی تکرار شدند. اما ثمر کمی به بار آوردند.

برای نمونه در دهه ی ۱۹۷۰ و با ورود به دهه ۱۹۸۰ برای موش های بسیاری - حیواناتی که در آزمایشگاه ها از آن ها استفاده می کنیم - آنتی اکسیدان های مکمل مختلفی در رژیم غذایی یا از طریق تزریق مستقیم در جریان خون شان تجویز شدند. حتی برخی به شکل ژنتیک اصلاح شدند تا کد ژنتیکی برای آنتی اکسیدان های خاص از موش های آزمایشگاهی اصلاح نشده فعال تر باشد.

اگرچه روش ها متفاوت بود اما نتایج تا حد زیادی مشابه بودند: زیاد بودن آنتی اکسیدان ها نه آسیب های سال خوردگی را تسکین می داد و نه از هجوم بیماری پیش گیری می کرد.

آنتونیو انریکز از مرکز ملی پژوهش قلب و عروق اسپانیا در مادرید می گوید: هرگز واقعا ثابت نشد که آن ها طول عمر را افزایش می دهند، یا باعث بهبود عمر آدمی می شوند. موش ها خیلی به مکمل ها اهمیت نمی دهند

انسان ها چطور؟ بر خلاف خویشاوندان پستاندار کوچکتر ما، دانشمندان نمی توانند اعضای جامعه را به آزمایشگاه ها ببرند و در حالی که هر عامل خارجی که می تواند در انتها نتایج را تحت تأثیر قرار دهد را کنترل می کنند، سلامت آن ها را در طول دوران زندگی شان زیر نظر بگیرند. اما کاری که می توانند بکنند این است که آزمایش های بالینی دراز مدت ترتیب دهند.

قضیه بسیار ساده است. ابتدا گروهی از مردم با سن، مکان و شیوه زندگی مشابهی را پیدا کنید. در مرحله دوم آن ها را به دو زیرگروه تقسیم کنید. یک نیمه مکمل هایی را که علاقه به امتحان شان دارید دریافت می کنند، در حالی که بقیه یک قرص خالی - یک قرص قند، یک دارونما می گیرند. در مرحله سوم، و به شکل حیاتی برای پیش گیری از تبعیض غیرعمدی، تا پس از پایان آزمایش هیچ کس نمی داند که به هرکسی چه چیزی داده شده است؛ حتی آن هایی که بر این درمان نظارت می کنند. این شیوه که به نام یک آزمایش کنترل شده بی طرف مضاعف شناخته می شود، استاندارد طلایی پژوهش های دارویی است. از دهه ۱۹۷۰ آزمایش های بسیاری مانند این بودند که تلاش می کردند کشف کنند چه میزان مکمل آنتی اکسیدان برای سلامت و بقای ما لازم است. نتایج به هیچ وجه امیدبخش نیستند.

برای نمونه در سال ۱۹۹۴ آزمایشی زندگی ۲۹،۱۳۳ نفر فنلاندی را در دهه ی پنجاه عمرشان زیر نظر گرفت. همه سیگار می کشیدند، اما فقط به بعضی از آن ها مکمل بتاکاروتن داده شده بود. در این گروه بروز سرطان ریه ۱۶ درصد افزایش پیدا کرده بود. نتیجه ی مشابهی در زنان یائسه در آمریکا یافت شد. پس از ۱۰ سال مصرف هر روزه اسید فولیک (یک نوع ویتامین ب) خطر سرطان پستان آن ها به نسبت

زنانی که این مکمل را دریافت نمی‌کردند ۲۰ درصد افزایش پیدا کرد.

اوضاع از این هم بدتر می‌شود. مطالعه بیش از ۱۰۰۰ نفر سیگاری سنگین که در سال ۱۹۹۶ منتشر شد ناگزیر تقریباً دو سال زودتر پایان داده شد. پس از تنها چهار سال استفاده از مکمل بتاکاروتن و ویتامین آ، ۲۸ درصد افزایش در نرخ سرطان ریه و یک افزایش ۱۷ درصدی در تعداد مرگ‌ها وجود داشت.

این‌ها اعداد ناچیز و بی‌اهمیتی نیستند. در مقایسه با دارونما (پلاسیبو)، هنگامی که این دو مکمل داده می‌شد هر سال ۲۰ نفر بیشتر می‌مردند. در طول چهار سال این آزمایش، این میزان برابر با ۸۰ مرگ بیشتر است. همان‌طور که نویسندگان در آن زمان نوشتند: «یافته‌های فعلی دلایل کافی برای بازداشتن از مصرف مکمل بتاکاروتن و ترکیب بتاکاروتن و ویتامین آ ارائه می‌کند».

ایده‌های کشنده

البته این مطالعات قابل توجه داستان را به شکل کامل بازگو نمی‌کند. مطالعاتی وجود دارند که فواید مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را نشان می‌دهند، به ویژه هنگامی که جمعیت نمونه به یک رژیم غذایی سالم دسترسی ندارند.

اما بنا بر یک بررسی از سال ۲۰۱۲ که نتیجه ۲۷ آزمایش بالینی ارزیابی تأثیر آنتی‌اکسیدان‌های مختلف را ثبت کرده بود، وزن شواهد به نفع‌شان نیست. تنها هفت مطالعه گزارش کردند که استفاده از مکمل‌ها منجر به نوعی از خواص سلامتی مکمل‌های آنتی‌اکسیدان می‌شود که شامل کاهش خطر بیماری عروق قلبی و سرطان پانکراس است. ده مطالعه هیچ فایده‌ای ندید - مانند این بود که به همه بیماران قرص قند داده باشند (البته که این طور نبود). ۱۰ مطالعه دیگر باقی مانده بود که بسیاری از بیماران را در وضعیت قابل اندازه‌گیری بدتری پس از تجویز آنتی‌اکسیدان یافتند، که شامل افزایش بروز بیماری‌هایی مانند سرطان‌های ریه و پستان بود.

انریکز می‌گوید: «این نظریه که [مکمل] آنتی‌اکسیدان درمانی معجزه‌آسا است کاملاً کنار گذاشته شده است». لینوس پاولینگ تا حد زیادی از این که نظریه‌های خودش می‌توانند کشنده باشند ناآگاه بود. در ۱۹۹۴ پیش از انتشار تعداد زیادی از آزمایش‌های بالینی در مقیاس وسیع، او به خاطر سرطان پروستات مرد. مطمئناً ویتامین ث نوش‌دارویی که او سرسختانه تا آخرین نفس ادعا می‌کرد نبود. اما آیا باعث بالاتر رفتن مخاطره

می‌شد؟

ما هرگز با اطمینان نخواهیم دانست. اما با توجه به آن چند مطالعه که آنتی‌اکسیدان‌های بیش از اندازه را با سرطان مرتبط کرده‌اند، مطمئناً دور از ذهن نیست. برای نمونه یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۰۷ از مؤسسه ملی سرطان آمریکا دریافت است که احتمال مرگ از سرطان پروستات مردهایی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند در مقایسه با آن‌هایی که مصرف نمی‌کردند، ۲ برابر بیشتر است. و در سال ۲۰۱۱ مطالعه مشابهی بر ۳۵،۵۳۳ مرد سالم دریافت که مصرف مکمل‌های ویتامین ای و سلنیوم سرطان پروستات را ۱۷ درصد افزایش داده بود.

از زمانی که هارمن نظریه بزرگ خود را درباره رادیکال‌های آزاد و پیری مطرح کرد، جدایی شسته و رفته آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد (اکسیدان‌ها) رو به زوال گذاشته و مشمول مرور زمان شده است.

آنتی‌اکسیدان تنها یک نام است و نه یک تعریف مشخص از طبیعت. ویتامین ث، مکمل مورد علاقه پاولینگ، را در نظر بگیرید. در اندازه صحیح، ویتامین ث رادیکال‌های آزاد با بار بسیار را با پذیرش الکترون‌های آزادشان خنثی می‌کند. این یک شهید مولکولی است که با گرفتن ضربه‌ها به خودش از همسایگی سلولی خود حفاظت می‌کند.

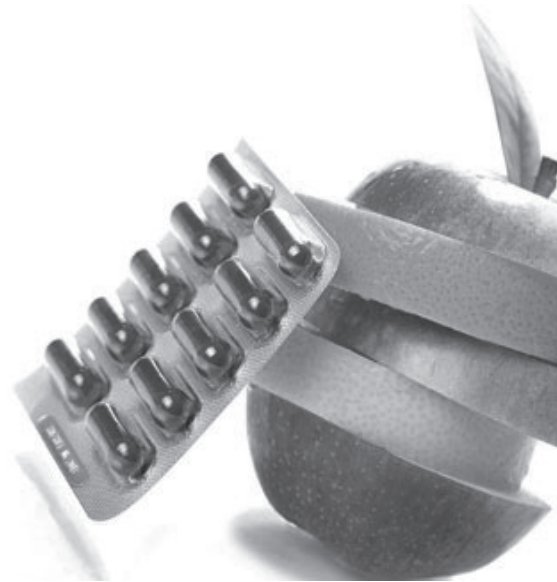
اما با پذیرش یک الکترون، ویتامین ث خودش به یک رادیکال آزاد تبدیل می‌شود که قادر به آسیب رساندن به پوسته‌های سلولی، پروتئین و دی‌ان‌ای است. همان‌طور که شیمی‌دان غذایی ویلیام پورتر در سال ۱۹۹۳ نوشت: «ویتامین ث [حقیقتاً یک ژانوس دو سر است، یک دکتر جکیل و آقای هاید، ترکیب متناقضی از آنتی‌اکسیدان‌ها».

خوش‌بختانه در شرایط عادی رژیم ردوکتاز ویتامین ث می‌تواند ویژگی آنتی‌اکسیدانی ویتامین ث را برگرداند. اما اگر ویتامین ث بسیار زیادی وجود داشته باشد که این به سادگی نتواند تولید را ادامه دهد چه؟ این گونه ساده‌سازی یک بیوشیمی پیچیده خودش مشکل‌ساز است، اما آزمایش‌های بالینی بالا چند نتیجه محتمل را ارائه می‌کنند.

تفرقه بینداز و حکومت کن

آنتی‌اکسیدان‌ها یک روی تاریک دارند. و با شواهد رو به افزایشی مبنی بر این که خود رادیکال‌های آزاد برای سلامت ما ضروری هستند، حتی روی خوب آن‌ها همیشه مفید نیست.

ما حالا می‌دانیم که رادیکال‌های آزاد اغلب به عنوان پیام رساننده مولکولی استفاده می‌شوند که سیگنال‌ها را از یک منطقه سلول به منطقه دیگر ارسال می‌کنند. در این نقش، نشان داده شده است که آن‌ها هنگامی که یک سلول رشد می‌کند، هنگامی که به دو سلول تقسیم می‌شود و هنگامی که می‌میرد، قدرت‌شان تغییر می‌کند. رادیکال‌های



آزاد در هر مرحله‌ای از زندگی سلول، حیاتی هستند. بدون آن‌ها، سلول‌ها ممکن است به شکل غیر قابل کنترلی به رشد

و تقسیم ادامه دهند. کلمه‌ای برای

این وضعیت وجود دارد: سرطان.

ما همچنین ممکن است بیشتر در معرض عفونت‌هایی از بیرون باشیم. هنگامی که از جانب یک باکتری یا ویروس ناخواسته تحت فشار هستیم، رادیکال‌های آزاد به شکل طبیعی به تعداد بیشتری تولید می‌شوند و به عنوان یک بوق خاموش برای سیستم ایمنی ما عمل می‌کنند. در پاسخ، سلول‌های پیش‌تاز پدافند ایمنی ما - ماکروفاژها و لنفوسیت‌ها - شروع به تقسیم و عملیات اکتشافی درباره‌ی مشکل می‌کنند. اگر این یک باکتری باشد، آن را، مانند یک من که یک شبح آبی را می‌خورد، قورت می‌دهند.

این در دام افتاده است اما هنوز نمرده است. برای تغییر آن، رادیکال‌های دیگر یک بار دیگر به عمل فراخوانده می‌شوند. آن‌ها داخل سلول ایمنی، برای کاری که به خاطر آن بدنم اند استفاده می‌شوند: برای آسیب رساندن و کشتن. مزاحم متلاشی می‌شود.

از ابتدا تا انتها یک واکنش ایمنی سالم بستگی به این دارد که رادیکال‌های آزاد برای ما و درون ما وجود داشته باشند. همان‌طور که ژائو پدرو مگلانس و جورج چرچ متخصصان ژنتیک در ۲۰۰۶ نوشتند: «همان‌طور که آتش خطرناک است و با این حال انسان نحوه استفاده از آن را یاد گرفته است، اکنون به نظر می‌رسد که سلول‌ها مکانیسم‌ها را برای کنترل و استفاده از رادیکال‌های آزاد [تکامل داده‌اند]. به عبارت دیگر آزاد سازی خودمان از رادیکال‌های آزاد با آنتی‌اکسیدان‌ها فکر خوبی نیست. انریکز می‌گوید: شما بدن را در مقابل برخی عفونت‌ها بی دفاع رها خواهید کرد.

خوش‌بختانه بدن شما سیستمی دارد تا بیوشیمی درونی شما را در حد امکان پایدار نگه دارد. برای آنتی‌اکسیدان‌ها، این عموماً شامل تصفیه کردن هر چیز اضافه‌ای از خون به ادرار برای دفع است. کلوا ویلانوا از مؤسسه پلی‌تکنیک ملی مکزیکو سیتی در

یک ای میل می‌گوید: «آدم‌ها به توالی می‌روند». لین می‌گوید: «ما در متعادل کردن چیزها عالی هستیم بنابر این اثر [استفاده از مکمل‌ها] هر کاری که بکنید ملایم است، که باید برای آن سپاسگذار باشیم». بدن‌های ما برای متعادل کردن خطر اکسیژن از همان زمانی که اولین میکروب‌ها شروع به استنشاق این گاز سمی کردند انتخاب شده‌اند. ما نمی‌توانیم میلیاردها سال تکامل را با یک قرص ساده تغییر دهیم.

هیچ کس انکار نخواهد کرد که ویتامین ث برای یک سبک زندگی سالم حیاتی است، همان‌طور که تمام آنتی‌اکسیدان‌ها چنین‌اند، اما اگر توصیه‌های پزشک را دنبال نکنید، وقتی گزینه رژیم غذایی سالم در اختیارتان هست، این مکمل‌ها به ندرت پاسخ یک زندگی طولانی خواهند بود. ویلانوا می‌گوید: «تجویز آنتی‌اکسیدان تنها هنگامی موجه است که کمبود واقعی یک آنتی‌اکسیدان خاص مشهود باشد. بهترین گزینه برای دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق غذاست چون حاوی ترکیبی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با هم کار می‌کنند».

لین می‌گوید: «به‌طور کلی نشان داده شده که رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات برای شما خوب هستند. همیشه نه، اما به‌طور کلی توافق وجود دارد که این گونه است». هرچند اغلب فواید چنین رژیم غذایی به آنتی‌اکسیدان‌ها نسبت داده شده اما ممکن است این فواید برخاسته از یک تعادل سالم پرو-اکسیدان‌ها و دیگر ترکیباتی باشد که نقش‌شان هنوز کاملاً درک نشده است.

پس از دهه‌ها رمزگشایی از بیوشیمی بی‌قاعده رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها، صدها هزار داوطلب، و میلیون‌ها پوند صرف شده در آزمایش‌های بالینی، بهترین نتیجه‌ای که دانش قرن بیست و یکم برای ارائه کردن دارد، در کلاس درس یک دانش‌آموز هم یافت می‌شود.



«میوه‌ها و سبزی‌های شفابخش»

اگر می‌خواهید درمان درد خود را بیابید و بدانید چه میوه‌ای برای آن خوب است، با ما همراه شوید.

جالب است بدانید که میوه‌ها خواص بسیاری از جمله خواص ضدپیری دارند و نه تنها می‌توانند سبب زیبایی پوست و تناسب اندام فرد مصرف‌کننده شوند، بلکه می‌توانند روند پیری را در او عقب انداخته و حتی انواع بیماری‌ها را درمان کنند.



مشکلات مفرط :

دلیل خستگی مفرط معمولا کم‌خونی است، یعنی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان تجمع هموگلوبین در خون کاهش یابد. کم‌خونی سبب اکسیژن‌رسانی کم‌تر شده و به دنبال خود ضعف، رنگ‌پریدگی و خستگی را به دنبال می‌آورد. مصرف موادغذایی غنی از آهن و ویتامین‌ها b۱۲ مثل اسفناج، بادام، عدس، لوبیا قرمز و گوشت گاو و گوسفند می‌تواند درمان این درد باشد.

مشکلات پوستی :

محیط، نور آفتاب، آلودگی هوا و سیگار می‌تواند سبب آسیب دیدگی پوست شود. برای آنکه از بروز اولین چروک‌ها پیشگیری کنید و پوست خود را صاف و شفاف نگه دارید، بهتر است مواد غذایی غنی از ویتامین C، a و e و سلنیوم مصرف کنید. مصرف انگور، آواکادو، پیاز، تربچه، بادام و چای سبز می‌تواند به سلامت پوست و برطرف شدن مشکلات پوستی کمک کند.

مشکلات مربوط به مو:

برای آنکه موهایی محکم و زیبا داشته باشید، بهتر است موادغذایی غنی از آهن و ویتامین a مثل آلو یا کلم چینی بخورید. گوشت گاو، میگو، اسفناج و بادام از آنجا که حاوی روی و آهن هستند بسیار مفیدند. روی طول عمر خود را افزایش داده و نه تنها مانع از ریزش سریع آن می‌شود، بلکه محرک رشد مجدد موهاست.

واریس:

موادغذایی حاوی ویتامین C، مس و ترکیبات فنولی از بروز واریس پیشگیری می‌کنند. به افرادی که مبتلا به واریس هستند توصیه می‌شود لیمو، گردو و چای سبز مصرف کنند.

*مشکلات خواب داشتن :

خواب خوب خود کلید اصلی داشتن تناسب اندام، پوست درخشان، چشمان براق و... است. برای داشتن خوابی خوب بهتر است موادغذایی حاوی قندهای طبیعی مصرف کنید تا تعادل گلیسمی در خون شما برقرار شود. از جمله مواد غذایی توصیه شده می‌توان به کشمش، غلات کامل، لوبیا قرمز، عدس و آلو اشاره کرد.

ضعف حافظه :

ویتامین e، منیزیم و ویتامین b می‌تواند جلوی ضعف حافظه را بگیرد. مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین ویتامین e، C و سیلیسیوم گیاهی می‌توانند سبب افزایش حافظه شوند. از جمله موادغذایی توصیه شده برای بالا بردن حافظه گیاه جینسینگ، کلم سبز و کلم پیچ، گردو، گندم کامل، انبه، میگو، تخم آفتاب گردان و جعفری است.

زرده تخم مرغ هم غنی‌ترین ماده غذایی حاوی کولین است. کولین به ارگانیسم در تبدیل چربی به اسیتیلکولین کمک می‌کند و نقشی مهم در مکانیسم حافظه دارد.

بیماری‌های قلبی:

معمولا به کسانی که مبتلا به ناراحتی‌های قلبی‌اند توصیه می‌شود موادغذایی حاوی چربی‌های اشباع مثل کره، پنیر، همبرگر

و... مصرف نکنند چون چربی اشباع سبب بالا

رفتن کلسترول خون می شود. در عوض بهتر است مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب منوی غیراشباع، فلاونوئیدها و فیبر مصرف کنند. این ترکیبات در برخی روغن ها مثل روغن زیتون و برخی مواد غذایی و میوه ها مثل انگور، خربزه، آواکادو، بروکلی، ماهی ساردین، صدف و چای سبز موجود است.

بیماری های چشمی:

حتما شنیده اید که می گویند برای پیشگیری از ضعیف شدن چشم هویج بخورید. جالب است بدانید تمام میوه ها و سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین های a، c، e و لوتنین هستند و می توانند سبب وضوح دید شوند. به جز هویج، توت فرنگی، تخم مرغ، زردآلو، چغندر و کدوتنبل هم قدرت دید شما را افزایش می دهد.

ناراحتی های استخوانی:

پوکی استخوان یا دیگر بیماری های استخوانی مربوط به پیری می شوند. مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین d می تواند از مبتلا شدن به این بیماری ها پیشگیری کند. به همین دلیل توصیه می شود مواد غذایی نظیر بروکلی، اسنجاج، شیر، ماست، روغن زیتون،

نارگیل و شاه ماهی مصرف کنید.

مشکلات گوارشی:

مصرف مواد غذایی حاوی فیبر مثل میوه و سبزیجات و نوشیدن حداقل ۱/۵ لیتر آب در روز به هضم و دفع راحت تر کمک می کند. در صورتی که دچار سنگینی معده یا سوزش هستید، بهتر است مواد غذایی اسیدی مثل پنیر، گوشت قرمز و مرکبات را از برنامه غذایی خود حذف کنید. مصرف میوه هایی مثل انگور، موز، گندم کامل و برنج قهوه ای می تواند مفید باشد.

مشکلات مفصلی:

التهابات و درد مفاصل از جمله بیماری های است که لازم است به خاطر آن به پزشک مراجعه کنید. مصرف میوه و سبزی های غنی از آنتی اکسیدان ها مثل گردو، غلات و ماهی های چرب می تواند از بروز این ناراحتی ها پیشگیری کند. سیب، آواکادو، دانه گندم کامل و روغن زیتون هم مفید است.

بر دانستنی های میوه ای تان پیفزایی:

هر نوع میوه ای دارای یک خاصیت درمانی است و هیچ چیز بی حکمت افریده نشده است با این مطلب می خواهیم بر دانستنی های شما درباره خواص انواع میوه ها و ویژگیهای آنان بیافزاییم



ضد التهابی دارند. اگر می‌خواهید به این زودی‌ها پیری در خانه‌تان را نزنند نیز انگور را دریابید. به خاطر اینکه همین ترکیبات پولیفنولی اثرات پیری را به تاخیر انداخته و از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری به عمل می‌آورد. فروکتوز موجود در این میوه و فیبرهای آن باعث از بین بردن یبوست هم می‌شود.

البته نمی‌توان انگور را یک میوه ملین دانست اما تا حدودی از یبوست جلوگیری می‌کند. در نهایت اینکه میزان مواد معدنی، ویتامین A و ویتامین B موجود در این میوه از آن یک میوه کامل و مغذی ساخته است. پس زود به زود خودتان را یک خوشه انگور مهمان کنید! البته افرادی که روده‌های حساسی دارند نباید زیاد هسته انگور بخورند چون در هضم و دفع آن دچار مشکل می‌شوند.

■ ■ ■ کیوی

زیر آن پوست قهوه‌ای پرزدار کمی تا نیمه‌ای خشن دنیایی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها انتظارتان را می‌کشد. کیوی منبع فوق‌العاده ویتامین C می‌باشد که حتی گوی سبقت را از پرتقال نیز ربوده است.

■ ■ ■ ارزش غذایی

۱۰۰ گرم کیوی
۵۵ کالری دارد با
۸۴ گرم آب، ۱۴
گرم گلوکسیدها،
۲/۸ گرم فیبر،
۲۹۰ میلی‌گرم
پتاسیم، ۹۵
میلی‌گرم
ویتامین C،
۳۵ میلی‌گرم
کلسیم، آهن

و منیزیم. گوشت سبز رنگ و شیرین یا ترش

اگر میوه دم دست باشد مصرف آن نیز بیشتر خواهد شد. از ما می‌شنوید به جای شکلات و تنقلات و غیره همیشه یک سبد میوه روی میزتان باشد تا نیازی نباشد برای گاز زدن به یک سیب یا خوردن خوشه‌ای انگور تا در یخچال بروید، این را می‌گوییم چون خیلی‌ها با یخچال قهرند (شما بخوانید تنبل‌اند و حوصله ندارند در آن را باز کنند و خودشان را به خوردن میوه دعوت کنند). برای همین هم بهتر است میوه دم دست باشد. این مواد غذایی خدادادی سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که سلامتی شما را تضمین می‌کنند. با ما باشید تا با دنیای پرخاشیت چند میوه آشنایتان کنیم.

■ ■ ■ انگور

بعد از موز، انگور یکی از میوه‌های پرکالری است که انواع کاملاً رسیده آن بسیار شیرین و سرشار از قند می‌باشد. انگور یکی از آن میوه‌های قدیمی است و بعد از پرتقال پرکشت‌ترین میوه جهان محسوب می‌شود.

■ ■ ■ ارزش غذایی

۱۰۰ گرم انگور ۷۲ کالری دارد با ۸۱ گرم آب، ۱۷ گرم گلوکسید (قند)، ۰/۷ گرم فیبر، ۲۵۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۸ میلی‌گرم کلسیم و ۲۰ میلی‌گرم فسفر. انگور یعنی ترکیباتی به نام پلی‌فنول‌ها. این ترکیبات به خاطر داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی از اهمیت بالایی برخوردارند. پلی‌فنول‌ها اکسایش کلسترول بد را کاهش داده و به این ترتیب از مشکل تصلب شرایین (گرفتگی عروق) پیشگیری می‌کنند. برای همین هم قلبتان سالم می‌ماند. البته انگور خاصیت دیگری هم دارد که به قلب خدمت می‌کند. اینکه از انباشتگی پلاکت‌ها جلوگیری کرده و به همین دلیل هم خطر لخته شدن خون که منجر به گرفتگی عروق می‌شود را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این ترکیبات پولیفنولی انگور خاصیت





بهتر است انار تازه مصرف کنید تا شربت و آب انار. همان قلب‌های سفید که در هر کدام از دانه‌های انار وجود دارد برای خودشان گنجینه‌ای از خواص محسوب می‌شوند. سال‌هاست که انار را سمبل حیات و باروری می‌دانند. در هر انار بیش از صدها دانه وجود دارد. از قرن‌های پیش در مشرق زمین برای رنگ کردن فرش از پوست و آب این میوه استفاده می‌شود و حتی جوهر سیاه نیز از این میوه تهیه می‌کنند.

ارزش غذایی

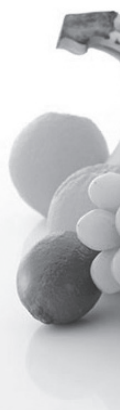
در ۱۰۰ گرم انار ۶۳ کالری وجود دارد با ۸۰ گرم آب، ۱۵ گرم گلوکید، ۳ تا ۳/۵ گرم فیبر، ۲۶۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۲ میلی‌گرم فسفر و ۲۰ میلی‌گرم ویتامین C. انار هم یکی از آن میوه‌هایی است که خواص آنتی‌اکسیدانی قوی‌ای دارد. در واقع می‌شود گفت که خواص آنتی‌اکسیدانی این میوه حتی بیشتر از چای سبز نیز می‌باشد. برای همین هم مصرف آن باعث کاهش میزان کلسترول خون، جلوگیری از تصلب شرایین، کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. این میوه سرخ برای جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات و سینه و حتی کولون نیز موثر است.

به خاطر اینکه حاوی خواص ضدالتهابی است و از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. مصرف منظم انار می‌تواند شما را از مشکلات مغزی مانند آلزایمر نجات دهد به خاطر اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. اگر می‌خواهید دچار زکام نشوید و سرفه امانتان را نبرد انار را دریابید. به خاطر اینکه حاوی ویتامین B۶ (تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن)، آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات ضدباکتریایی و ضدویروسی است. باید بدانید که نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد انار می‌تواند با عفونت‌های ادراری نیز مقابله کند.

یک عدد کیوی نیازتان به ویتامین C را تامین می‌کند. حالا که کم‌کم به روزهای سرد سال نزدیک‌تر می‌شویم لازم است که بیشتر به فکر تقویت سیستم ایمنی بدنتان باشید و ویتامین C به راحتی از پس این کار بر می‌آید. برای همین هم شما را از ابتلا به برخی از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و همچنین خستگی نجاتتان می‌دهد. کیوی به دلیل داشتن ویتامین C و عناصر مغذی دیگر یکی از میوه‌هایی محسوب می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. برای همین هم مصرف منظم آن باعث پیشگیری از برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن می‌شود. این میوه سرشار از پتاسیم است حتی بیشتر از موز. برای همین هم خدمت زیادی به سلامت قلب



و سیستم قلبی عروقی‌تان می‌کند. این ماده معدنی نقش مهمی در انقباض عضلات دارد بنابراین به تنظیم ضربان قلب و حرکات بدن و همچنین هضم غذا کمک می‌کند. همین پتاسیم اجازه نمی‌دهد که کلسیم بدن از طریق ادرار دفع شود. در نتیجه از تشکیل سنگ کلیه و ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. اگر از استرس و خستگی زیاد در عذاب هستید نیز کیوی را دریابید به خاطر اینکه میزان بالای منیزیم آن شما را سرحال می‌آورد و استرس‌هایتان را از بین می‌برد. این میوه سرشار از فیبر است و به دفع راحت کمک می‌کند.



ویلچر چیست؟

همه ما افرادی را دیده ایم که به دلایل مختلف مجبور به استفاده از ویلچر هستند. ویلچر سهم زیادی را در زندگی آن ها دارد چرا که رفت و آمدهایشان را مدیون ویلچر هستند. در واقع ویلچر عضو بسیار مهمی از زندگی آنان به شمار می آید. به همین دلیل مهندسان پزشک توجه خاصی به طراحی ویلچرهای جدید دارند. در بسیاری از بیماران مبتلا به اختلال حرکتی داشتن ویلچر مناسب جزء اصل زندگی این افراد است.

با توجه به تنوع فراوان ویلچرها و وسایل جانبی آن در حال حاضر تجویز ویلچر در کلینیکهای خاص انجام می شود. در کشور ما کارشناسان کاردرومانی در این زمینه اطلاعات لازم را در اختیار بیماران قرار می دهند. در اینجا به نکاتی در انتخاب ویلچر مناسب اشاره می کنیم:

هدف از تجویز ویلچر

- ۱) به حد اکثر رساندن تحرک فرد بطور مستقل
- ۲) پیشگیری یا به حداقل رساندن بد فرمی ها یا آسیبهای مختلف در اندامها مثل زخم بستر، خم شدن مفاصل، بد شکلی مفاصل
- ۳) به حداکثر رساندن عملکرد فرد
- ۴) بهبود تصور فرد از بدن خودش
- ۵) حداقل رساندن هزینه و مشکلات نگهداری ویلچر

انواع فریم (چارچوب)

بیشترین نوع ویلچر مورد استفاده، نوع خم شو (تاشو) است. ویلچرهائی که تا شونده نیستند محکمتر بوده و دیرتر خراب می شوند اما جابجائی ویلچر مشکل است. ویلچرهای تاشو قابل جابجا کردن می باشند اما سنگین تر بوده، زودتر خراب می شوند و حرکت دادن آنها انرژی بیشتری لازم دارد.

دستگیره

به حلقه ای که با آن ویلچر را به جلو می رانیم hand rim یا دستگیره می گوئیم. هر چه

دستگیره بزرگتر باشد، جلو بردن ویلچر راحت تر است. دستها نیز باید تحرک بیشتری داشته باشند، اگر دستگیره کوچک تر شود با حرکت کمتر دست، ویلچر به میزان بیشتری جلو می رود اما نیروی بیشتری لازم است و فشار بیشتری به دست وارد می شود لذا دستگیره های کوچک در ویلچرهای مسابقه استفاده می شوند.

چرخ جلو

انواع مختلف چرخ جلو وجود دارد. چرخهای کوچک که از جنس پلاستیک سفت است در جاهای صاف مناسب می باشند.

صندلی

صندلی از جنسهای مختلفی مثل برزنت یا وینیل ساخته می شود. نوع ساخته شده از وینیل گرم بوده و باعث تعریق می شود. انواع داکرون و نایلون سبکتر بوده و باعث ایجاد تعریق کمتری می شوند.

زاویه نشیمنگاه صندلی نیز اهمیت دارد. در حالت معمولی این زاویه ۱۰-۰ درجه است. اما در ویلچرهای ورزشی تا ۲۰ درجه است. هرچه زاویه بیشتر باشد، پایداری فرد بر روی ویلچر بیشتر می شود اما احتمال ایجاد زخم بستر نیز زیادتر می شود.

بالشتک ها

در هر ویلچری بسته به مشکل بیمار باید از بالشتک مناسب استفاده کرد. انواع آن شامل: ابر، ژل و کیسه های هوایی است که خود این انواع نیز دسته های گوناگون دارد. باید بالشتک طوری تنظیم شود که انحنای کمری که بصورت طبیعی وجود دارد حفظ شود.

پشتی

تنظیم پشتی بر اساس میزان کنترل لازم و تحرک فرد انجام می شود. هر چه پشتی بالاتر باشد، حمایت بیشتری از کمر و پشت به بیمار داده می شود اما تحرک فرد کمتر می شود. برخی از ویلچرها دارای قابلیت خم شدن پشتی می باشند.

محل قرارگیری

اهمیت محل قرارگیری پا در حفظ تعادل، داشتن وضعیت مناسب و حفظ پا از آسیب و ضربه است. قرار گرفتن مچ پا باعث کاهش فشار بر ناحیه ران و باسن می شود. بیشترین نوع مورد استفاده انواع متحرک است تا فرد بتواند در تحرک آزادی بیشتری داشته باشد. در صورتی که در خم شدن زانو مشکلی وجود داشته باشد از انواع خاص آن استفاده می شود.

ویلچر موتوری

برخی از بیماران نیازمند ویلچر موتوری می باشند. این نوع ویلچر به دو نوع کلی تقسیم می شوند یک نوع که موتور داخل ویلچر است و نوع دیگر که می توان در صورت لزوم موتور را بر روی ویلچر سوار کرد یا آنرا جدا کرد.

اسکوتر

در افرادی که قدرت حرکتی کمی دارند مثل بیمارانی که سائیدگی شدید مفصل دارند، بیماران قلبی یا حتی افراد مبتلا به ام اس از اسکوتر استفاده می شود. اسکوتر بصورت سه چرخه موتوردار است و حتی قابل استفاده در منزل نیز می باشد.

اندازه ویلچر

اندازه ویلچر بسیار مهم است و باید توسط کارشناسان کاردرمانی تنظیم شود. بعنوان مثال بزرگ بودن ویلچر می تواند باعث خم شدن ستون فقرات (اسکولیوز) یا تشدید آن گردد. محل قرارگیری ساعد هدف از گذاشتن آن حفظ تعادل و پایداری فرد است. همچنین فردی که دچار ضایعه نخاعی است باید هر ۲۰ دقیقه بمدت ۲۰ ثانیه خودش را بلند کند تا از ایجاد زخم بستر پیشگیری بعمل آید. داشتن دسته باعث کاهش فشار به مهره های کمری شده و اگر فردی کمر درد دارد حتما باید از ویلچر دسته دار استفاده کند.

انواع مختلف آن شامل:

نوع ثابت، نوع قابل جدا شدن، نوع کوتاه برای کارهای پشت میز و ... است.

ترمز

ترمز یکی از مهمترین بخشهای ویلچر است که مرتباً باید کنترل شود. در غیر این صورت می تواند باعث ایجاد خطرات مختلفی برای بیمار شود. انواع مختلف ترمز وجود دارد، برخی با فشاردادن قفل می شوند و برخی با کشیدن برخی از آنها در درجات مختلف تنظیم می گردد. در افرادی که دستها قدرت کمتری دارند می توان از ترمز با دسته بلند استفاده کرد. وسیله ای بنام کمک ترمز نیز وجود دارد که اجازه حرکت یکطرفه به ویلچر می دهد و می تواند به بالا رفتن از شیب کمک کند.

ضد واژگونی

برای آنکه ویلچر از عقب واژگون نشود چرخهای کوچکی به عقب ویلچر وصل می شود.

انواع چرخها:

اتصال محور رینگ توسط اسپوک یا مگ است. دو نوع عمده چرخها "اسپوک دار" و "مگ Mag نامیده می شود. نوع مگ بخاطر ساخته شدن چرخ از منیزیم به این نام نامیده شد ولی در حال حاضر اکثراً از لاستیک ساخته می شوند. نوع مگ بسیار مقاوم است و نیاز به نگهداری کمتری دارد اما سنگین تر از اسپوک است اما نوع اسپوک سبکتر است و اما نیاز به تنظیم دارد.

تایر

سه نوع تایر وجود دارد: تیوب دار، بدون تیوب و توپر. نوع تیوب دار سبک بود و برای اکثر مواقع انتخاب مناسبی است. نوع بدون تیوب سنگین تر است ولی برای مکانهای صاف مثل داخل بیمارستان مفید است اما در مکانهای ناهموار استفاده از آن دشوار است اما پنچر نمی شود.

زاویه چرخ

زاویه چرخها را کامبر camber می گویند. هر چه زاویه بیشتر باشد (چرخها خم باشند) ویلچر پایدارتر است و امکان زمین خوردن کمتر است و جلو بردن ویلچر راحتتر می شوند اما تایر زودتر خراب می شود بنابراین اکثراً در ویلچرهای مسابقه این زاویه را زیادتیر می کنند.



«سیر تاریخی نگاه جهانی به حقوق معلولان»

مقدمه

نگاه حاکمان به جامعه ی معلولان با ملاحظه ی سیر تاریخی آن نگاهی فاقد مبنای اخلاقی و حقوقی بوده و معلولان را جز مطرودین جامعه به حساب آورده مانع حضور آنان در اجتماع شده و به دلیل نقص جسمی آنان را مغضوب به شمار می آورند و همواره موجی از تنفر و تمسخر نسبت به آنان ایجاد می کردند.

در مرور سیر تاریخی این نگاه غلط به عنوان یک نمونه ی بارز نگاه رایش سوم رهبر آلمان نازی « هیتلر » اشاره کنیم و به اعتقاد او انسان های ناقص الخلقه جایگاهی در پیشرفت جامعه ی بشری نداشته، بلکه عامل ایستایی آن هستند و در یک جمله: حذف فیزیکی و عدم توجه به معلولین همیشه مد نظر حاکمان بوده است.

در دهه های اخیر، تلاش های بسیاری در جهت تغییر نگاه جامعه ی بشری در سایه ی پیشرفت های مادی و تکنولوژیک صورت گرفته است. به معلولین در جوامع پیشرفته ی امروز جمعی از فعالین عرصه ی حقوق فردی و اجتماعی تلاش دارند ضمن تدوین و تصویب قوانین لازم و برای استیفای حقوق معلولین، شرایط را برای حضور این قشر نه چندان قلیل را در جامعه فراهم سازند.

بررسی کنوانسیون حقوق معلولین: با نگاه به سوابق قانون گذاری در خصوص حقوق معلولین در جهان در حال حاضر فقط پنجاه کشور به عنوان اعضای سازمان ملل متحد دارای قوانین خاص در حمایت از معلولان هستند و این از باب نگاه ویژه به این قشر از جامعه ی بشری نه به عنوان یک موفقیت کامل که به عنوان یک جهش به جلو قابل تأمل است که از میان ۱۸۷ کشور عضو سازمان ملل فقط این ۵۰ کشور مترقی به تدوین مقررات ویژه ی معلولین توجه داشته اند و همین خود خمیر مایه ای گشته تا افکار عمومی جهان در قالب تشکیل یک کمیسیون با نگاه رعایت حقوق بشری تحت عنوان کنوانسیون حقوق معلولین در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ در مجمع عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از بزرگترین گروه اقلیت جهان (حدوداً ۶۵۰ میلیون نفر معادل ۱۰ درصد از جمعیت جهان) شروع به فعالیت نمایند.

با این تفصیل و این که هدف نویسنده از این مقاله اشاره به اهمیت موضوع اخیر در مقیاس جهانی است و بررسی جامع حقوقی این موضوع مجال دیگری

را می طلبد. اصول کلی آورده شده در کنوانسیون مطرو؟

که از طرف کلیه ی اعضا ی پذیرفته شده، در ۳ بخش عمده به عنوان رویه حقوقی ثابت عبارتند از:

- (۱) اصل برابری فرصت ها (۲) اصل توانایی مشارکت
- (۳) شامل سازی (توجه به حقوق زنان و کودکان)

همانگونه که در مقدمه ذکر شد نگاه تاریخی جامعه ی بشری به قشر معلولان یک نگاه اساطیری به فقدان اخلاقی بر این اساس که جز ترحم، حقی دیگر برای آنان قائل نگردیده است و نهایت آن یک وسیله ی کسب ثواب و خیرخواهی در جهت ادای ترحم به این جامعه خلاصه شده بود.

اما همزمان با پیشرفت جامعه ی بشری و کارآمدی آن در بهبود و توسعه ی زندگی اجتماعی و اقتصادی بشر. این موهبت نصیب گردید تا به سمت دانش حقوق اجتماعی و آن هم توجه به حقوق بشری و فراگیر شدن جهت یک نگاه بین المللی به سمت تدوین و مشارکت در تحقق این کنوانسیون را شاهد باشیم که در سال ۲۰۰۶ و در مجمع عمومی سازمان ملل با ترکیب ۵۰ ماده ی اصلی و ۱۸ ماده ی پروتکل الحاقی به منحصه ی ظهور و به امضای بیش از ۸۴ کشور از حیث الحاق به آن محقق الوصول گردد که خود به دنبال یک قانون خاص جهانی مورد قبول جامعه ی بشری واقع گردد.

است؛ بدین صورت که یک نگرش جهانی الزاماً در بعد عملیاتی آن در سطح ملی بایستی در محدوده ی جغرافیایی و سیاسی هر کشور مد نظر قرار گیرد. (۵) نقش اقشار معلول در تدوین کنوانسیون: یکی دیگر از نکات برجسته ی این کنوانسیون حضور شماری از معلولان نخبه که خود از اندیشمندان و صاحب نظران بین المللی هستند در تدوین و نگارش آن می باشد در واقع جوهره ی فکری آن ناشی از جنس افراد در برگیرنده می باشد.

(۶) اولین پیمان نامه ی جهانی در هزاره ی سوم: با توجه به تدوین قانون در سال ۲۰۰۶ اولین تصمیم جهانی به عنوان یک کنوانسیون و میثاق نامه ی بین المللی به امضای بیش از ۸۴ عضو رسیده است و این یک امتیاز ارزشی محسوب می شود.

(۷) القاء روح امید به کشورهای فقیر: با توجه به اینکه بیش ترین معلول متعلق به کشورهای فقیر و عقب افتاده ی جامعه ی جهانی است و این کنوانسیون در سطح بین المللی ایجاد تعهد به جامعه بین المللی را به این قشر معطوف می دارد. در این مقاله به طور خلاصه سابقه ی تاریخی و اهداف کلی و نگاه بین المللی به جامعه ی معلولان را بیان نمودیم هر چند جای تأسف است که حتی کشور ما به عنوان عضو ناظر تا کنون تقاضای عضویت در این کنوانسیون را ننموده است. امید است چنین امری در آینده ی نه چندان دور برای جامعه ی معلولین ممکن الوصول گردد.

نویسنده: دکتر علیرضا محمدی

(دکتری حقوق خصوصی و عضو هیأت علمی دانشگاه)

اهداف کلی این کنوانسیون:

توجه به تساوی و عدم تبعیض، زنان معلول، کودکان معلول، ارتقای آگاهی ها، در دسترس بودن حق زندگی، به رسمیت شناختن تساوی در برابر قانون، دسترسی به عدالت، آزادی و امنیت، رهایی از شکنجه، عدم مجازات نسبت به معلولان، دفاع از موجودیت فرد، حق شرکت در اجتماعات، آزادی ابراز عقیده، حق تحصیلات، توانمند سازی و توان بخشی، کار و اشتغال، تفریح و ورزش به عنوان اهداف کلی در مقدمه ی کنوانسیون قید و تصریح شده است.

ویژگی های کنوانسیون:

(۱) رویکرد انسانی: فرد معلول در این کنوانسیون انسانی است چون سایر افراد بشر و تعریف شده است که تنها خواهان فرصت برابری اجتماعی و احقاق حقوق خود است.

ماده ی یک کنوانسیون بیانگر توسعه ی آزادی های فردی و اجتماعی و داشتن حق مساوی از جهت برخورداری از امتیازات قانونی و حمایت قانون و افزایش احترام و حرمت ذاتی آنان و نهایتاً توجه به کرامت انسانی است.

(۲) جامعیت کنوانسیون: یعنی دربرگیرنده ی همه ی ابعاد و وجوه اساسی زندگی معلولین از حیث مادی و معنوی آن می باشد و خواهان توجه قانون گزاران در تدوین قوانین خاص معلولان در جمیع ابعاد (مادی و معنوی) می باشد.

(۳) توجه ویژه به زنان و کودکان: در این کنوانسیون با تخصیص موادی به زنان و کودکان به عنوان اقشاری که بیشترین آسیب اجتماعی را در طول

تاریخی تحمل نموده اند عنوان بخش مترقی این کنوانسیون در جهت رعایت حقوق فردی و جمعی آنان؟ نظر واقع شده است. (۴) انطباق پذیری ملی: بدین معنا که کنوانسیون دارای یک شعار و اندیشه ی اجرایی جهانی و ملی



**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 پایي**

«صائب تبریزی»

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 الگویی 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 ویجیتا ، از ایالت کانزاس ، موهای پرپشت 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 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 پدربزرگ 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 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 می پندارد .

در سال ۱۹۸۸ رابرت ۴۸ ساله شد . از همین رو یک سال دست از کار کشید و سفر به دور دنیا را آغاز کرد . پریدن از پل در کالیفرنیا شنا با کوسه ها ، موج سواری و مانند این ها در زمره تفریحات او شمرده می شد . 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 می گوید: « بعد از تشخیص بیماری ، پزشک به من و مارگیلی توصیه کرد که نباید بچه دار شویم

لوری لی در مطب پزشک را باز کرده و می کوشد خونسردی اش را حفظ کند . ولی لختی نمی گذرد که نشانه ای از بیم و هراس در چهره اش هویدا می شود . البته این حالت گذراست و بار دیگر آرامش در سیمایش نقش می بندد . وی هر دو دیت 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 مارك می نشیند و شگفت زده می گوید: « چه خبر است ! این همه برگه ؟ » بعد اضافه می کند: « من اینجا برای مردن آمده ام و باید تمام این ها 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 پیش 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 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

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

- آزمایش برای اینکه ببینم آیا می توانم يك اهدا کننده باشم؟

پدرش يکه 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 مریضی را ندارد و می تواند يکی از کلیه هایش را اهدا کند. در يك لحظه ۳۰ سال احساس گناه از دل پدر زایل شد. اینک رابرت می توانست با خیال راحت به آغوش مرگ پناه ببرد. دخترش صحیح و سالم بود و خطری جانش را تهدید نمی کرد.

روز ۲۳ اکتبر پزشکان کلیه های از کار افتاده رابرت را در آوردند. يکی از آنها ۸ کیلو و دیگری ۶ کیلو وزن داشت. وزن يك کلیه طبیعی به مراتب کمتر است. از آن به بعد وی يك 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 ۳۰:۵ 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 خواباندند و آمپول های درون وریدی را به آنان تزریق کردند. نیم ساعت بعد که لوری لی را با چرخك (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 خبر سازد؛ ولو اگر خبر ناگواری باشد.

سه طبقه پایین تر لوری لی با مادر و نامزدش خداحافظی کرد. قطره های اشك در چشمانش جمع

. بنابراین نوزاد دختری به نام لیسل را به فرزندى قبول کردیم».

از این عمل، مدتی نگذشته بود که مارگیلی باردار شد و در ۱۹۶۹ لوریلی متولد شد. رابرت گفت: «از آن به بعد ۳۱ سال را با این خیال سرکردم که خود را مسؤول زندگی آتی دخترم می دانستم». لوری لی بدون تشویش از این مرض رشد می کرد. وی به زندگی عشق و علاقه داشت، به شدت سرگرم کار و فعالیت بود و پدر و مادرش را به حد پرستش دوست می داشت. از نظر او پدرش آدم نازنینی بود که گاهی به وی اجازه می داد به جای شام چند عدد دونات (نوعی شیرینی) بخورد یا اینکه او و خواهر ناتنی اش را به شما و اسکیت بازی ببرد. همواره به دخترش می گفت: «برای هر چیزی از من اجازه بگیر. سعی کن برای انتخاب و تصمیم گیری، فکر خودت را به کار اندازی».

بنابراین يك سال و نیم پیش پزشکان گفتند که وی با اهدای کلیه، امکان دارد بیشتر زنده بماند. لوری لی بی درنگ داوطلب این کار شد. 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 نمی شد، از لحاظ سازگاری گروه خونی بهترین بود. پدرش به وی تاکید کرد که نباید آزمایش بدهد. در صورتی که معلوم می شد او نیز به این مرض مبتلاست، در بیمه اش اثر می گذاشت و ممکن بود زندگی اش را هم تحت تأثیر قرار دهد. رابرت می گفت: ترجیح می دهد با دیالیز به زندگانی اش ادامه دهد. ولی لوری لی خبر داشت که پدرش از اتصال به آن دستگاه بیزار است. رابرت می گفت که: منتظر يك اهداکننده فوت شده می ماند، ولی دخترش عقیده داشت که این کار شاید سال ها طول بکشد.

پدر از هر وسیله ای که می توانست برای بازداشتن دخترش سود می جست، لیکن دختر جوان حاضر نبود دست از عقیده اش بردارد. وی می گفت: «اما تو نمی توانی رأی مرا عوض کنی». وی پیوسته اظهار می داشت: «این حداقل کاری است که می شود انجام داد. کار خیلی بزرگی نیست که جلویش را بگیری».

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، کابوسی 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 شکافکی 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 زند. کلیه بعد از پیوند به بدن رابرت، کوچک و کبود دیده می شد، ولی ناگهان بزرگ تر شد و رنگ آن به صورتی گرایید. به این ترتیب لبخند حاکی از رضایت برلبان جراح نقش بست. همه چیز خوب پیش می رفت.

ولی پرسش مهم همچنان برجا بود. آیا کلیه کار می کرد؟ در ساعت ۵: ۲۴ 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 چطور 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. پزشکی برایش تویح داد که عمل جراحی موفقیت آمیز بوده است. سپس گفت: «الان کلیه تو به خوبی در بدن پدرت کار می کند». دختر جوان به سختی می توانست حرف

بزند. گلویش به سبب لوله هوایی که هنگام عمل جراحی در آن فرو رفته بود، می سوخت. موقع صحبت با پزشک، حتی دیدگانش را از هم نگشود، ولی گوش هایش که خوب می شنیدند، لبخند رابر 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 سُرْم 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 سُرْم 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 هرحال 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 نزند. 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 مایل با دچرخه ثابت رکاب می زند و امیدوارانه می گوید که زندگی زیباست!

قهر کردن مردم در زندگی اجتماعی



ایت جوان ما خیلی اوقات از جامعه طرد میشود در حالیکه وظیفه ما جذب است نه طرد! هیچکس ذاتاً نمیخواهد آدم بدی باشد و یا به بیراهه برود ولی یک اتفاق موجب میشود که فردی که در سنین حساس قرار دارد از مسیر درست خارج شود و این عمل موجب سرزنش وی خواهد شد در صورتیکه ما که اولیاء او هستیم که باید مؤاخذه بشویم چون با رفتار خود موجب خروج این ععزیز از مسیر درست زندگی شده و خسارت سنگینی به روح و روان او وارد کرده ایم قهر جوانان با خودشان بسیار ناخوشایند است!!

به راستی وقتی جوانی با خودش قهر کند چه اتفاقی می افتد؟ در واقع پیش درآمود این قهر تنبیه پدر و مادر است چون این جوان برای تنبیه پدر و مادرش با خودش قهر میکند خود را به دامان افراد ناسالم می اندازد و این افراد که منتظر چنین جوانانی هستند بلا فاصله او را غرق در موارد افیونی میکنند و به محض حضور ای ن جوان در کنار چنین افرادی چنان او را مست مواد میکنند که فرصت فکر کردن را از او گرفته و به طریقی خانواده با یک شوک جدی مواجه میشود که تا به خود بیاید جوانش غرق در مواد شده و تا زمانی که خودش اراده نکند نمیتواند از این دام خارج شود ایکاش جوانان ما با خودشان قهر نکنند که موجب خسارت جبران ناپذیر میشود و این خسارت تا ابد بصورت مهری بر پیشانی جوان خواهد بود و نهایتاً کمرنگ خواهد شد عزیزان نوجوان و جوان باید بدانند قهر در هر صورت مرموم است.

و انسان در تنهای و ظلمت ناشی از کینه تبدیل به موجودی می شود که الطاف الهی از آن دور و رحمت و کرامت جای خود را به بخل و حسد می دهد. حرف آخر اینکه ملک الهی ملک محبت است و در این ملک جز مهر و محبت در درگاه الهی جایز نباشد.

متداول است که مردم ما در پاره ای از اوقات با یکدیگر قهر میکنند و گاهی این قهر کردن ها مدت های زیادی به درازا میکشد تا جایی که دیگر طرفین روی برگشت ندارند. و هر چه این موضوع طولانی تر میشود بازگشت آن هم سنگین تر است این در حالیست که پیامبر اکرم (ص) میفرمایند: لا هجرة فوق ثلاث (قهر بیش از سه روز روا نیست) ولا هجرة بعد ثلاث (بعد از سه روز قهر بودن جایز نیست)

و روایتهای مشابه که قهر کردن از نگاه اسلام جایز نیست و بطور کاملتر پیامبر مکرم اسلام میفرمایند: از یکدیگر نبرید و با هم قهر نکنید و با هم دشمنی نورزید و نسبت به یکدیگر حسادت نورزید و ای بندگان خدا با هم برادر باشید بر هیچ مسلمانی روا نیست که بیش از سه روز با برادرش قهر کند لذا طبق احادیث ذکر شده قهر کردن به هیچ وجه جا نیست حال قهر کردن ها چند نوع است در خانواده: قهر مردان با همسران- فرزندان با پدر و مادر- پدر و مادر با فرزندان و خدای نا کرده قهر پدر و مادر ها در خانواده با والدین پیر و مسن خود.

در جامعه افراد با دوستان و همکاران خود و فرزندان با خودشان قهر میکنند که این نوع قهر بسیار خطرناک است

یک نوع قهر نیز وجود دارد که قهر مردم با مسئولین است یا قهر مردم با مشارکت در اداره شهر، کشور که این قهر تبعات منفی زیادی در بر دارد. در قهر مردان با همسران و یا همسران با مردان موجب میشود کانون خانواده متزلزل شود و فرزندان این قهر و آشتی را موجه جلوه بدهند و در آینده به راحتی یا یکدیگر قهر کنند و به راحتی از یکدیگر جدا شوند و از هم گسیختگی خانواده موجب بی بندوباری و نابسامانی خواهد شد.

در قهر فرزندان با اولیاء و بالعکس به جهت اینکه فرزندان به پناهگاه نیاز دارند ممکن است به دامن افراد و دوستان ناباب و به بیراهه بروند و این بی راهه به ضرر جوانان خواهد بود و جامعه امروزی که مستعد حوادث ناخوشایند و جبران ناپذیر است میتواند به راحتی جوانان و نوجوانان ما را به سمت و سوئی هدایت کند که زمانی متوجه این اتفاق میشویم که برای بازگشت به حالت عادی هزینه و زمان زیادی نیاز دارد از همه مهمتر ضربات روحی وارده به جوانان و اولیاء جبران ناذیر خواهد بود و

ترجمه ی : ا. امیر دیوانی چگونه سر درد را درمان کنیم ؟

فشار جهت خلاصی فوری از سر درد
نقاط دردناک در پشت گردن تان را بیابید .
• آن ها را به مدت هشت تا ده دقیقه با دو
انگشت محکم بفشارید .
• فشار را قطع کنید و محل را ماساژ دهید .

درمان فوری ، تسکین آنی

این گونه مداوا های ساده بدون نیاز به دارو ،
سر درد شما را آرام می کنند . یکی از آن ها را
برگزینید و چنان چه فایده نداشت ، یکی دیگر
یا هر دو راه را با هم بیازمایید . هنگامی که
درد موقتا تسکین یافت ، می توانید از شیوه
های دراز مدت سود بجویید .

مالش نقاط ویژه

احتمال دارد سر دردتان ناشی از گرفتگی در
ناحیه گردن ، شانه ها و عضله های زیرین
کمر باشد . دردناک ترین نقاط کمر و جوانب
گردن تان را بیابید ، بالای شانه ها ، خطی که
به گردن می رسد و نیز روی دو کتف ، درست
در زیر شانه ها را تقریبا بین ۸ تا ۱۰ ثانیه
فشار دهید . آن گاه فشار را متوقف ساخته
و آن ناحیه را دایره وار ماساژ دهید . جهت
آسودگی بیش تر ، این نواحی را با مرهم های
گیاهی حاوی فلفل هندی مالش دهید . معمولا
این شیوه ی ساده سبب آرامش فوری می شود
و هر گاه هر روز به این امر مبادرت ورزید ،
از پیدایش سر درد های بعدی پیش گیری می
کند .

کاربرد گیاهان دارویی

برای آرامش بخشی ، یا یاری به خواب
آسوده و یا درمان سر درد ، می توان از گیاهان
گوناگونی بهره گرفت . ۷۵ میلی گرم « کاوا کاوا »
یا ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم « سنبل الطیب » که به
هر دو شکل پوشینه (کپسول) هستند ، مفید
است . می توان این گیاهان را به تنهایی یا با
۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی گرم میوه ی رازک و گل ساعتی
را آمیخته و مصرف کرد . هر بار کاربرد این
گیاهان به تسکین درد می انجامد . بهره مندی
روزانه آن ها در پیش گیری اثر دارد .

همگان تنش را آزموده ایم . ولی شماری از
ما به گونه ای با آن رویاروی می شویم که
به سر دردهای عصبی می انجامد . عضله های
سر و گردن را منقبض می کنیم ، شانه ها را
سفت نگه می داریم و آرواره ها را به یک
دیگر می فشاریم . نفس های کوتاه می کشیم
و اکسیژن بسنده به تن مان نمی رسانیم .
شما می توانید عوض برتافتن درد ، سر درد
های عصبی خویش را مهار کنید . ما این شیوه
های چند جهتی را در طول پنجاه سال مداوای
سر دردهای بیماران را یافته ایم و طی نوشتار
پیش رو ، رهنمودهای آنی برای رفع سر دردها
عرضه داشته ایم . همان ها کفایت می کنند .
هر جا به درد سر مبتلا شدید ، می توانید از
آن ها بهره برید . لیکن به شما یادآوری می
کنیم که به سایر توصیه های مان ، که طی
آن ها علل سر دردتان بیان شده و راه کار های
پیش گیری از سر دردهای بعدی آموزش داده
شده نیز عنایت نمایید .

منظور تبعیت از توصیه های ما ضروری
است دگرگونی های ساده ولی پیوسته در روش
زندگی خویش پدید آورید . هر هفته صرفا
دو شیوه ی تازه به کار بندید ، این راه کارها
را هر چه تدریجی تر صورت دهید ، امکان
تداوم در انجام شان فزون تر خواهد بود
و به نیکوترین وجه از شر سر دردتان رها
خواهید شد .





پایین قفسه سینه بنهید، طوری که کف دست ها زیر قفسه سینه و انگشت ها روی ناف باشند. ضمن انجام این تمرین، دستان را به همین حالت رها کنید.

با بینی نفس عمیق بکشید و بگذارید قفسه ی سینه به کلی منبسط شود. بعد از دو تا سه دقیقه هوا را کاملاً از دهان بیرون دهید و همچنان که هوا را از ناحیه ی شکم بیرون می دهید تا پنج بشمارید. آن گاه هوا را با سه شماره با دهان به بیرون ببرید. سعی کنید مدت زمان دم را به ۴ ثانیه و بازدم را به ۱۲ ثانیه برسانید. این تمرین را به مدت ۴ تا ۱۰ دقیقه عملی سازید. امکان دارد در حالت نشسته یا ضمن پیاده روی نیز بدین تمرین مبادرت ورزید.

هوای سکونت گاه خویش را تصفیه کنید

اثر بخش ترین راه کار تصفیه ی هوای درون اتاق، نصب دستگاه تولید یون منفی در جایی است که زمان زیادی در آن به سر می برید، که احتمالاً اتاق خواب تان است. یون های منفی، مولکول های هوایی اند که الکترون اضافی دارند و از طریق از بین بردن ذرات نا سالم هوا، آن را پاکیزه می کنند.

راه دیگر تصفیه ی هوا اتاق، خرید صافی (فیلتر) هپا (مؤثر در جذب ذرات ریز هوا)، یا صافی اولپا (با نفوذ پذیری اندک) است. چنان چه در مکانی زندگی می کنید که در آن لوله های حاوی هوای گرم قرار دارد، باید آن ها را سالی یک دفعه تمیز کرده و صافی های

بویدن رایحه خوش

آموخته ایم که رایحه درمانی در چه بسا از مبتلایان به سردردهای تنشی سبب کاستن از درد می گردد. مقدار ۱-۲ قطره عصاره ی نعناع و عصاره ی اکالیپتوس را با ۱/۲ یا یک قاشق چای خوری الکل درآمیزید و ۵-۱۰ قطره از محلول به دست آمده را با پنبه روی شقیقه ها و پیشانی بمالید، یا یک قسمت عصاره ی اکلیل کوهی را با ده بخش روغن گیاهی مخلوط کنید و با آن شقیقه ها را ماساژ دهید. در سرتاسر زمانی که این قبیل رایحه ها به شما آرامش می بخشند، چشمان خود را ببندید و راحت بنشینید یا دراز بکشید.

تنفس بهتر و دایمی

سر درد عصبی غالباً نشانگر آن است که اکسیژن کافی به بدن شما نمی رسد. موقعی که بر اثر نگرانی، تنش و در پی واکنش ستیز یا گریز، نفس های تند و سطحی می کشید، به پُر نفسی دچار می گردید. با این وضع، مقدار دی اکسید کربنی را که هنگام بازدم بیرون می دهید، می افزایش دهد. پاره ای پژوهندگان را باور بر این است که دی اکسید کربن به بدن شما مدد می کند اکسیژن مصرف نماید. لذا کمبود ماده ای یاد شده دست یابی بدن را به اکسیژن دشوار می سازد. ناکافی بودن اکسیژن نیز به عدم تعادل میزان اکسیژن منتهی می شود. هوای پاک دارای ۲۱ درصد اکسیژن است، لیکن هوای آلوده ی شهرها، بیش تر اوقات، اکسیژن بسیار کمتری دارند.

نفس های عمیق بکشید

کشیدن نفس عمیق باعث رسیدن اکسیژن بسنده به تن تان می گردد، حتی آن هنگام که در گیر تنش هستید و همین حالت سبب می شود از شدت و دفعات سردردهای به طرز چشم گیری کاسته شود. این تمرین را دست کم روزی دو بار انجام دهید.

به پشت دراز بکشید، زانوان را خم کرده و اندکی با فاصله قرار دهید. دستان را در

ضروری قرارشان دهید .

نگهداری گل و گیاه در خانه و محل کار ، آلودگی هوای محیط را می‌کاهد . انجمن « گیاه در خدمت هوای پاک » در دیوید سون ویل واقع در مریلند ، توصیه می‌کند جهت برخورداری از هوای سالم لااقل دو گیاه در فضایی به مساحت ده متر مربع قرار دهید . بهترین گیاهان برای تصفیه هوا ، گیاه گلدانی صبر زرد (آلوناورا) ، نخل آرکا ، سرخس بوستونی ، داوودی ، نخل خرما ، پاکوتاه ، پاپیتال یا عشقه ، فیکوس ، فیلودندرون ، پوتوس ، گندمی و دراسنای خط دار می‌باشند .

در صورتی که پنجره‌ها را حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در روز باز بگذاریم ، آلودگی درون اتاق را از میان می‌برد . لکن هر آینه در شهری با هوای بسیار آلوده زندگی می‌کنید ، بر عکس ، پنجره‌ها را باز نگذارید .

آب کافی به بدن تان برسانید

رساندن آب بسنده به عضله‌ها ، گرفتگی آن‌ها را ، که سر درد های عصبی در پی دارند ، تقلیل می‌دهد . در ضمن آب کافی سبب می‌شود جریان خون به اکسیژن کافی دست یابد . افزایش جذب آب ایجاب می‌کند که میزان رطوبت خانه حدوداً بین سی و پنج تا پنجاه و پنج درصد باشد . در صورتی که هوای داخل خانه خشک است (یکی از نشانه‌های آن وجود الکتریسیته ی ساکن است) ، یک دستگاه بخور بخیرید و روزانه ۸-۱۰ لیوان آب تصفیه شده بنوشید .

بافت های مخاطی خشک و ملتهب سبب ایجاد سر درد های عصبی می‌گردند . جهت پاک کردن مجاری بینی از محلول‌هایی به منظور رقیق ساختن مخاط بینی استفاده کنید . ضمناً می‌توانید این محلول را آماده بخیرید و یا با ترکیب نصف قاشق چای خوری نمک خوراکی ، بدون ید و کمی جوش شیرین و ۲۵۰ سی سی آب معدنی ولرم ، آن را درست کنید . محلول حاصل را در ظرف افشانه (اسپری) بریزید و در حالی که یکی از سوراخ های بینی را با دست بسته اید ، در سوراخ دیگر بپاشانید و در عین حال نفس تان را بالا بکشید . در

مواقع مورد نیاز دست بدین عمل زنید . در عادات تغذیه ی خود دگرگونی هایی انجام دهید .

رژیم های غذایی کارشناسان تغذیه ، بدن انسان را طوری تقویت می‌کند که بار دیگر به تنش هایی که به سر دردهای عصبی می‌انجامد ، مبتلا نگردند . مقدار زیادی سبزی ها و میوه های طبیعی و غلات سبوس دار بخورید . از خوردن چربی های نا سالم پرهیزید . (به برچسب روغن هیدروژنه روی روغن ها عنایت کنید) ، الکل ، کافئین و نمک را از رژیم غذایی خویشتن حذف کنید ، چرا که موجب بی اثر شدن مواد غذایی ضروری می‌گردند .

مکمل های مناسب برگزینید

در صورتی که روزی دستکم پنج وعده میوه و سبزی مصرف نمی‌کنید ، روزی یک مولتی ویتامین توأم با مولتی میترال (مواد معدنی مورد نیاز بدن) بخورید . ضمناً باید از اسید های چرب بیش تری استفاده کنید تا از التهاب عضله ها جلوگیری کند و از درد عضلانی که عامل سر درد های عصبی است ، رهایی یابید . به بیماران توصیه می‌شود روزانه چهار دفعه ۶۰۰ میلی گرم اسید چرب ئی پی او ۴۰۰ میلی گرم اسید چرب دی ایچ اِ بخورید و آن گاه مقدار آن را به ۳ مرتبه در روز بکاهید . منیزیوم معدنی نیز که باعث سستی ماهیچه ها می‌شود ، در بسیاری از بیماران از سر درد های عصبی پیش گیری می‌کند . روزی ۵۰۰ میلی گرم منیزیوم گلیسینه ، نوعی منیزیوم که به خوبی جذب عضله ها می‌شود ، بخورید .

هنگام تغذیه ، تمرکز کنید

از غذا خوردن به منزله ی بهانه ای برای آرام گرفتن سود جویید . در حین غذا خوردن به مطالعه بپردازید و تلویزیون تماشا نکنید . اندیشه تان را بر جویدن خود متمرکز کنید . هر لقمه از غذا را خوب مزه مزه کنید . پشت میز بنشینید و غذا بخورید نه در خودرو یا روی مبل . حدوداً ۳۰ دقیقه از وقت تان را به

تاسی دقیقه به این صورت ورزش کنید .

آرامش

فرا بگیرید حتی به مدت ساعتی ۳۰ ثانیه ، توجه تان را کاملاً به چیزی غیر از آن چه در فکرتان است جلب کنید . این عمل به شما یاری می کند بهتر کار کنید و بهتر بخوابید . هنگامی که سرگرم انجام کاری هستید ، به پایگاه های اطلاع رسانی (سایت های) مورد علاقه تان در اینترنت سری بزنید یا بایستید و بدن تان را بکشید . برای آن که تمرین آرام بخشی از حیات روزمره ی شما شود ، دو یا سه بعد از ظهر در هر هفته به هر فعالیتی که دوست دارید مثل مطالعه ، باغبانی و آواز خوانی رو کنید .

شیوه های عمیق تر آرام سازی همانند مراقبه به شما مددی می کند که طرق سالم تری جهت رویارویی با تنش پیدا کنید .

طب سوزنی

مطابق نظر سازمان بهداشت جهانی ، طب سوزنی روش مؤثری در مداوای سر درد های شدید و مزمن است زیرا موجب آزاد شدن نیروهای انباشته شده ی موجب تنش می گردد . ما به این پیامد رسیده ایم که طب سوزنی یا بلافاصله اثر گذار است یا ابتدا تأثیر ندارد . پس در صورتی که به دنبال نخستین معالجه ، سر درد تان آرام گرفت ، تا سه تا پنج هفته ، هفته ای یک دفعه به متخصص طب سوزنی رجوع کنید .

متخصصان سر و جمجمه ، سر و استخوان خاجی (محل تلاقی ستون مهره ها و لگن خاصره) را دست ورزی (همیوپاتی) می کنند تا مایع مغزی - نخاعی را متعادل سازند .

دست ورزی انسداد های واقع در دستگاه عصبی را می گشاید و تنش های عضلانی - استخوانی را ، که عامل یا تشدید کننده ی سر درد های عصبی است ، می کاهد .

منبع

Natural Health Magazine

تغذیه اختصاص دهید . غذا خوردن شتابان به تشدید دلواپسی ، که خود سبب سر درد های عصبی است ، منتهی می شود .

حساسیت های غذایی تان را باز شناسید

قاعدتاً حساسیت های غذایی موجب درد سر های عصبی می گردند . برای این که دریابید به چه ماده غذایی نیازمندید ، این گونه مواد را تا یک ماه از برنامه ی غذایی خویش حذف کنید . آن ها عبارتند از : پنیر ، مرکبات ، ذرت ، لبنیات فرآوری شده ، ماهی ، بنشن (نخود ، لوبیا ، عدس . . .) ، گوشت ، چاودار ، قند ، شکر و گندم (مشتمل بر مواد غذایی تهیه شده از آرد گندم مانند نان و ماکارونی می شود) .

بعد هر سه یا پنج روز یک بار ، یکی از آن ها را دو دفعه به برنامه ی غذایی تان وارد نمایید . متوجه باشید که کدام سر درد های عصبی در شما پدید می آورد . هرگاه این طور باشد ، آن را برای همیشه از برنامه ی غذایی خویش حذف کنید و اگر چنین نشد ، آن را مجدداً به همان ترتیب هر سه یا پنج روز یک بار بخورید تا تن تان بار دیگر بدان خو بگیرد .

به تنش های خویشتن عناية کنید

با کاستن از نگرانی ، جلوی پیدایی سر درد های عصبی را بگیرید . برای این منظور ، هر روز منظمآ ورزش کنید و از شیوه های آرام سازی استفاده کنید . ورزش بهترین راه جهت خلاصی از تنش است که سبب می شود آسوده تر بخوابید که به سهم خود عاملی جهت تسکین تنش است .

به قدری ورزش کنید تا عرق تان در آید

ضمن معاینه های بالینی دانستیم مرتب از شدت و تعدا دفعات سر درد های عصبی می کاهد . با دو چرخه سواری ، دو ، شنا یا پیاده روی سریع لا اقل پنج روز در هفته سعی کنید به اوج ضربان قلبی تان برسید ، تا جدی که نتوانید به راحتی صحبت کنید و تقریباً بیست

از کسی می گویم که الهام بخش میلیون ها انسان در سراسر جهان است.

عشق، شجاعت، امید، ایمان



زمانی که با مشکل مواجه می شود، ناراحت نمی شود و غصه نمی خورد، بلند می شود و دوباره شروع می کند بزرگ ترین ویژگی نیک این است که به راحتی می گوید زندگی اش خنده دار است.

والدین نیک انسان های مؤمنی بودند از کشور یوگوسلاوی. زمانی که اقوام اون ها به دلیل خفقان حکومتی شروع به مهاجرت به استرالیا کردند. آن ها باهم توی ملبورن آشنا شدند و ازدواج کردند. زمانی که مادر نیک باردار بود به علت اینکه پرستار اطفال بود خیلی روی دوران بارداری خودش کنترل داشت. متخصص های زیادی می رفت. پدر نیک به او دلداری داد که نگرانی های تو بی دلیله!

تو نه سیگار می کشی نه مشروبات الکلی مصرف می کنی! حتی قرص مسکن نمی خوری! نگران چی هستی! پیش بهترین پزشکان شهر میروی! اما حس مادرانه ای به او می گفت مشکلی در راه است. به همسرش می گفت امیدوارم بچه ای ما کاملاً سالم باشد دکترها به او گفتند که فرزند تو پسر است! هیچ کس درباره ی نقض عضو به او نگفته بود، بالاخره ۴ دسامبر ۱۹۸۲ فرا رسید نیک به دنیا آمد. مادر از دکتر پرسید، بچه سالم است؟ دکتر نگاهی به چشمان مادر کرد و سکوت کرد. دکتر با خود گفت، آخه بهش چی بگم! صدای گریه ی نیک که آمد، مادر خیالش راحت شد که بچه زنده است.

یکی از پرستاران تا وضع ظاهری نیک رو دید ترسید. و بچه رو دور پارچه ای پیچید! مادر نیک تجربه ی فراوان در امور پرستاری بچه ها داشت، از چهره ی پرستاران فهمید مشکلی وجود دارد. تیم پزشکی نگران بود. مادر با التماس پرسید، ایا مشکلی پیش آمده؟ پزشک از جواب به او تفره رفت. باز هم مادر اصرار کرد. دکتر گفت: فوکاملیا. مادر نمی تونست بپذیرد که بچه ناقص العضو است. پدر نیک رو صدا کردند و بچه را به او نشان دادند. پدر زد زیر گریه!

بچه من دست نداره! پرستار با شرمندگی گفت،

نه دست، نه پا!

پدر نیک از حال رفت. وقتی که به حال آمد دید حالا همه دارند گریه می کنند.

مادر نمی خواست نیک را ببیند. گفت او را از کنار من ببرید.

پدر اصرار داشت که مادر نیک رو ببینید، اما مادر حاضر نبود.

جای جشن تولد همه عزا گرفته بودند.

پدر مادر نیک با خود گفتند، اگر خدا مهربانه، پس چرا رضایت داده چنین موجودی به دنیا بیاید؟!

نیک فرزند نخست خانواده بود. مادر توقع داشت همه به او تبریک بگویند، گل بفرستند، هدیه ای بفرستند. اما هیچ کس از به دنیا آمدن فرزند

نیک خوشحال بود، دوستان قدیم خودش رو دوباره می‌دید. مادر دیگر سرکار برنگشت برای پرستاری از نیک و مراقبت از بچه‌ها قید کار را زد. پدر و مادر نیک آرزوی خودشان که داشتن پسری رویایی بود را از او پنهان می‌کردند. خب نیک تمام این موضوعات را می‌فهمید.

پدرش نمی‌توانست آینده روشنی را برای نیک تصور کند، مادرش می‌گفت آیا کسی به او شغل می‌دهد؟ پدرش می‌گفت شغل؟! آیا اصلاً در مدرسه راهش می‌دهند؟ مادرش می‌گفت وای کی به این زن می‌ده! پدرش گفت: زن؟! این بتونه زنده بمونه هنر کرده!

پدر و مادرش خیلی نگران آینده‌اش بودند، روز به روز آینده وحشتناک تری رو پیش بینی می‌کردند. دوستانشون به آنها پیشنهاد دادن که نیک رو به پرورشگاه بسپارند. اما اصلاً نمی‌توانستند چنین کاری رو انجام بدهند. آنها نیک رو دوست داشتند. پدر بزرگ و مادر بزرگ نیک خواستند او را نگه دارند، اما پدر نیک خیلی فکر کرد و گفت مسئولیت تربیت و بزرگ کردن نیک وظیفه‌ی آنها نیست. و خودشان با تمام سعی و تلاش این کار رو انجام می‌دهند. پدر نیک از مادر او خواست یه قولی بدهد. «بیا نیک رو به عنوان یک آدم عادی حساب کنیم. اگر برای آرون سخت می‌گیریم باید برای نیک هم سخت بگیریم. اگر نمره‌ی بدی بیاره، نباید دلمون به حالش بسوزه، باید تلاش کنه تا موفق باشه. او هیچ مشکلی نداره.» مادر این شرط رو قبول کرد و این آغاز حرکت نیک بود. او عادی بود.

اوضاع همیشه بهتر می‌شه، فقط یه شرط داره، نگرش خودت رو عوض کن «توی دل هر تهدید، فرصتی است».

هیچ حادثه‌ای بی دلیل رخ نمی‌دهد، حتی قصه‌ی بی دست و پا بودن نیک. کافیه ایمان داشته باشی، کافیه بی دریغ تلاش کنی، از هر حادثه فقط این جمله رو بفهمی، توی دل هر حادثه یه فرصته!

نیک می‌گوید زمانی بچگی اصلاً فکر نمی‌کردم معیوب باشم. اصلاً نگران متفاوت بودن نبودم. بزرگ شدم فهمیدم خدا اگر چیزی از کسی بگیرد، چیزهای بسیار دیگری به او می‌دهد.

بدون دست و پا خوشحال نبود. ساله بعد نیک به مدرسه رفت و با مشکلات بسیاری روبرو شد، فقط می‌توانست با مادرش درد و دل کند، چون مادرش عاشق او بود. مادر با او گریه می‌کرد، پا به پای نیک اشک می‌ریخت و از این موضوع ناراحت بود. اما ایمانی که ته دل او بود، می‌دانست حکمتی در خلقت فرزندش وجود دارد، روزی حکمت خدا را خواهیم فهمید.

نیک زمانی که فهمید مادرش نمی‌توانسته در بدو تولد آن رو بغل کند خیلی ناراحت بود، اما به او حق داد، احساس می‌کرد دوست داشتنی نیست. احساساتش جریحه دار شده بود، اما یادش آمد که چقدر پدر و مادرش برایش زحمت کشیده‌اند. مادر و پدرش عشق خودشان رو به آن ثابت کردند.

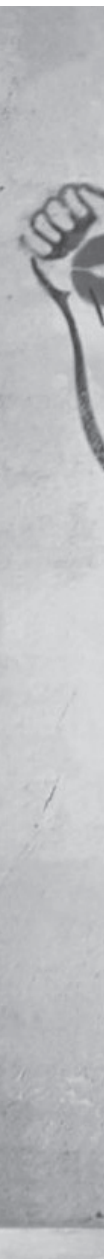
نیک می‌گوید: خیلی‌ها از من می‌پرسند تو چطوری غذا می‌خوردی؟

من در جواب آنها می‌گفتم یک پدر و مادر مهربان به او غذا می‌دادند.

مادر نیک در استرالیا به پرستاری مشغول بود و پدرش حسابدار.

عموی نیک به خانواده او نامه داد که اگر به آمریکا بیایید زندگی بهتری خواهید داشت. عموی نیک مشاور املاک بود. پدر نیک تصمیم گرفت به آمریکا مهاجرت کند، اما مادر نیک نگران نیک ۱۰ ساله و برادر ۴ ساله‌ی نیک، آرون و خواهر ۲ ساله نیک، میشل بود. پدر او را متقاعد کرد، در سال ۱۹۹۴ پا به آمریکا گذاشتند. تحصیل و شیوه‌ی تدریس در آمریکا با استرالیا بسیار متفاوت بود، آنجا تلاش بیشتری می‌طلبید. وضع مالی پدر خوب نبود تا خانه‌ای جداگانه برای آنها بگیرد، عموی نیک از آنها خواست تا به خانه‌ی او بیایند. ۱۱ نفر در یک خانه!!

پدر نیک از مادرش خواست که سرکار نرود و پرستاری ۳ فرزند خودشان و ۴ فرزند عمو آرون باشد، مادر قبول کرد. پدر دنبال بیمه‌های درمانی بود، اما هزینه‌ها در کالیفرنیا وحشتناک بود. روزی وکیل پدر به او نامه داد به خاطر مشکل نقض عضو نیک امکان اقامت شما در آمریکا و گرفتن پاسپورت بسیار کم است. چهارماه بیشتر در آمریکا نبودند و دوباره به استرالیا برگشتند!



نیک فهمید در معامله با خدا هرگز ضرر نیست!

خدا به نیک عزمی جزم داد! اراده‌ی قوی!

نه دست دارد، نه پا. طبل می‌زنه، اسکیت بازی می‌کنه، فوتبال بازی می‌کنه، موج سواری می‌کنه! اسب سواری! باورم نمی‌شه فیلمی از نیک دیدم که اسب سواری می‌کنه! اسب سواری در جنگل و دشت! یعنی امکان داشتن اسب رم کنه و بره! با دندوناش افسار اسب رو نگه داشته بود. نیک تایپ می‌کنه، در هر دقیقه ۴۰ کلمه! با موبایل خودش شماره میگیره، بسیار تلاش کرد تا بتونه با چونه موبایل رو گرفت و پس از بارها تمرین تونست! با موبایلش اس ام اس میزنه، ای میل میده.

نیک وقتی که روی زمین افتاد اول دردسر بود. دوست نداشت در موقع

بلند شدن کسی به او کمک کند! دوست داشت خودش بلند شود. از پدر و مادرش کمک نمی‌خواست. می‌خواست خودش روی پاهایش بایستد.

مادرش یه بالشت روی زمین می گذاشت. بالشت رو با سرش تکیه گاه می کرد و بلند می‌شد. نیک بالشت رو انداخت کنار. باید سرش مثل فولاد می‌شد. سرش رو می‌چسبند به دیوار. به هر زحمتی بود بلند می‌شد. به قول نیک سر و کله‌ی یک گاو رو پیدا کرده بود. نیک روز به روز قوی تر می شد. روز به روز پرتوان تر. مادر هر وقت می‌توانست زانوی غم به بغل می‌گرفت و باخودش فکر می کرد بعد از من چه کسی به نیک غذا خواهد داد؟ اگر من تصادف کنم بمیرم چه به سر نیک خواهد آمد؟

نیک می گوید: زمانیکه می‌بینم بچه‌ای به حرف پدر و مادرشون در مورد روابطش، در مورد مواد مخدر و دوست‌هایش، نگرانی دارند و آنها با پدر و مادر با بدی رفتار می‌کنند، می‌رنجم عقل هم موهبت است، هم عذاب.

چوب تپل مرغی شکل!

زایده‌ی کوچک پای چپ نیک! واقعاً پای نیک حساب می‌شه. به عنوان اهرم استفاده‌ای ضربه زدن، نوشتن، گرفتن اجسام! برای نواختن پیانو! پای چپ نیک فقط ۲ تا انگشت دارد. ابتدای تولد به هم چسبیده بود که دکترها درستش کردند.

خدا به آن دو تا انگشت داد تا دنیا رو تکان بره. زمانیکه دیدم نیک کنترل قایق موتوری را با دو انگشت در دست داشت، واقعاً به باور راسخ نیک ایمان پیدا کردم. اگر ما جای پدر و مادر نیک بودیم چه عکس‌العملی داشتیم؟

تا حالا چند تا داستان از بچه‌هایی که در شب توی سرما و برف شنیدین که آن‌ها رو گذاشتن جلوی درب یه خونه، جلوی درب یه یتیم‌خونه! ما جای پدر و مادر نیک بودیم از آن چطوری مراقبت می‌کردیم؟

زندگی نیک یه زندگی شگفت‌انگیزه. کی فکر شو می‌کرد پدر و مادری که نگران آینده‌ی شغلی نیک بودن، حالا خود کفا شده و کلی آدم آورده سرکار! حالا دارد به تمام مردم دنیا هدف را سرمشق می‌دهد.

بزرگ کردن چنین مردی کار ساده و آسانی نبود. خیلی سختی کشیدن. اما نیک تمام مدت به مشکلات خندید. نه تنها یک لحظه ناراحتی پدر و مادرش رو چند برابر که نکرد بلکه همیشه آنارو خندوند.

زندگی نیک خیلی پرمجراست. زندگی شما چی؟ قصه‌ی نیک هنوز تمام نشده، تازه شروع شده، نوشتن فصل اول





حالا دیگه محدود نخواهی بود. سهراب سپهری زیبا گفته، چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید. اگر جایی که هستی رو نمی‌پسندی، اگر جایی که هستی آن چیزی نیست که تو خواستی، مانع و محدودیت رو بیرون از خودت جست و جو نکن. مشکل تویی! تو!

نیک در دوران بچگی قبل از خواب از خدا می‌خواست که به او دست و پا بدهد، شب خواب می‌دید که خدا به او دست و پا داده، در مورد این خواب‌هاش فقط یک جمله می‌گوید: «من خودم را نپذیرفته بودم»

۱۰ سالگی

زمانیکه نیک به سن ۱۰ سالگی رسید دوستاش می‌پرسیدن «تو چرا دست و پا نداری؟» نیک فقط در تنهایی می‌رفت و گریه می‌کرد. این سوالات انقدر ادامه داشت که اطرافیان نیک از بچه‌های هم سن و سال خودش به بزرگترهای فامیل انتقال پیدا کرد.

۱۰ سالگی سنی بود که برای نیک

زندگی خودت رو همین حالا آغاز کن. به قول نیک قصه‌ی زندگی خودت رو قشنگ بنویس حالا این قصه‌ی قشنگ را زندگی کن!

«آدم فضایی»

برادر خواهر نیک هرگز او را مسخره نکردند، بلکه او را همینطور که هست پذیرفتند. بچه‌های فامیل به نیک می‌گفتند آدم فضایی! توی خیابون می‌پرسیدن چی شده! چرا تو اینطوری شدی؟! هر وقت کسی می‌گفت به نیک آدم فضایی نیک سریع ادای آدم فضایی رو درمی‌آورد و حالا همه رو می‌خندوند. نیک تنهایی خودش را با خدای خودش تقسیم کرد. تنها نبود دوستان زیادی داشت. اما به خدای خودش به عنوان همسفر خوب نام می‌برد.

روز اول مدرسه پدر در گوش نیک گفت: پسرم نگران نباش! خدا اشتباه نکرده!

نیک تو گفته‌های درونی با خودش می‌گفت: خدایا اگه فقط یک دست، فقط یک دست به من می‌دادی! چه کارها که نمی‌کردم!

زمانیکه سر میز شام قرار می‌گرفتند، زمان سپاسگزاری نیک از همه سپاسگزارتر بود. نیک عاشق خانواده‌ی خود بود. اما در دوره‌ی مدرسه تنها بود!

نیک فکر می‌کرد اگر بدن آن مثل بقیه بود فرقی در زندگی‌اش داشت. اما مشکل خیلی از ما این است که تا محدود نشویم، تا به بن بست نخوریم، تا فقر و تنگ دستی سراغ ما نیامد، تا بدهی و قرض و قوله بالا نیاریم به فکر چاره‌ای برای بهتر شدن نمی‌گردیم.

شاید اگر نیک مانند یک شخص سالم دست و پا داشت هرگز در موقعیت و موفقیت کنونی خودش نبود. وقتی می‌بینم که نیک ساز می‌زنه، آواز می‌خونه، بسیاری از ورزش‌ها رو به خوبی انجام می‌ده، عکس می‌گیره، موبایل داره، کتاب می‌نویسه، تایپ انجام می‌ده، خب مگه قرار بود توی زندگی با دست و پا کاری غیر از این انجام بده؟ مگر ما این کارها رو ما انجام نمی‌دیم؟ صبح می‌ریم سرکار، اونم می‌ره سر کار، در طول روز با صدها نفر برخورد داریم، با ۱۰ نفر صحبت می‌کنیم. اونم این کارو انجام می‌ده، ایمیل کاری می‌فرستیم تلفن می‌زنیم، ناهار می‌خوریم اونم این کارها رو انجام می‌ده! عصر برمی‌گردیم از سرکار به خونه، خب نیک هم همین کار رو می‌کنه!

شاید نیک به جایگاهی درست در نگرش خودش رسید، بدنش هیچ اشکالی نداشت، نگرش آن در ابتدا ایراد داشت! اشکال در نگاه ماست! نیک حد و مرز ندارد.

ذهن است که حد و مرز و حصار دارد. هر وقت از قید و بند شکل ظاهری بدن خودت رها شدی،

نیک یک راز را پیدا کرده بود. راز سخنرانی. تنها برگ برنده‌ی او برای ایجاد ارتباط حرف زدن بود. با دوستان خودش حرف می‌زد، از تجربه‌هایش می‌گفت. کم کم حرف‌های آن روی آدم‌ها تأثیر گذاشت.

عادت آغوش

سخنرانی نیک برای ۳۰۰ دانش آموز! نیک از احساسات و ایمان خود برای اونا صحبت کرد، از مشکلات خودش، از اینکه نور ایمان در دل او هرگز خاموش نشد. حالا زمانی بود که تمام معلمان و دانش‌آموزان اشک می‌ریختند. نیک از دشواری‌های زندگی بدون دست و پا صحبت کرد. یکی از دانش‌آموزان دست خودش رو بلند کرد و از نیک تقاضا کرد که روی صحنه بیاید و نیک را در آغوش بگیرد! حالا دیگر همه داشتند گریه می‌کردند. خود نیک هم به گریه افتاد. دانش آموز به نیک گفت «تا به حال هرگز کسی به من نگفته بود که من، همینطوری که هستم خواستنی‌ام. هرگز کسی نبود که مرا همینطوری که هستم دوست داشته باشد. تو زندگی من و عوض کردی نیک! تو واقعاً زیبایی! نیک به این موضوع پی برد که واقعاً چیزی دارد که می‌شه اونا رو با دیگران تقسیم کند! متفاوت بودن نیک، کمک کرد، تا به دیگران کمک کند!

حالا نیک در مدارس، بیمارستان‌ها، کلیساهای یتیم‌خانه‌ها، استادیوم ورزشی، اجتماعات گوناگون سخنرانی می‌کرد. شکل و شمایل استثنایی فرصتی بود از سمت خدا تا عشق بی دریغ خودش رو نثار مردم کند. به هر جا که می‌رفت عشق و امید رو در دل مردم می‌انداخت. او مردم رو می‌خندوند، بهشون یادآوری می‌کرد که برای چه به این دنیا آمده‌اند. حکمت خلقت خودش رو یافت.

سخنرانی‌های نیک تازه فراگیر شده بود، او برای سخنرانی به شهرهای دیگر دعوت می‌شد تا به مردم امید دهد که هنوز به دنبال راه زندگی خود بگردند. او اشتیاق رو به آن آدم‌ها می‌داد. به مردم یاد می‌داد که رشد و شکوفا شدن در هر شغلی امکان پذیر است.

روزی پدر و مادر نیک از او خواستند که به خاطر شرایط سخت خودش، شیوه‌ی زندگی خودش رو

سوال شد، آیا در آینده کسی با من ازدواج می‌کند؟ فرزند داشتن پیشکش، آیا من به چشم کسی می‌آیم؟ چه کسی به من کار می‌ده؟ خرج خودم رو از کجا بیارم؟!

نیک می‌گوید: «تمام این سوالات فقط با یک اتفاق از بین رفت، وقتی تصمیم گرفتم با خودم بگم، من اینم! خودم رو پذیرفتم!»

بازکردن سر صحبت

نیک خیلی اوقات خودش در مدرسه رو به تنهایی می‌گذراند. روی ویلچر، گوشه‌ی حیاط. همکلاسی‌های او گمان کردند که او معلولیت ذهنی هم دارد! نیک عزم خودش رو جزم کرد که سر صحبت با همکلاسی‌هایش باز کنه. هر چه بیشتر با او نا صحبت می‌کرد زودتر پذیرفته می‌شد در جمع انا. نیک تمام تلاش خودش رو کرد تا با همه دوست شود رفته رفته همه با او صمیمی شدند، حالا نوبت به سخنرانی در انجمن مدرسه بود. بعد از سخنرانی‌های زیاد برای بچه‌ها در مورد مشکلات خودش و پشت سر گذاشتن اونا، نیک به کلیسا دعوت شد.

نیک در سخنرانی‌های مردم رو به پیدا کردن هدف عمده‌ی خودشون در زندگی دعوت کرد. خیلی وقتها از اونا خواست قلم و کاغذ بردارند و فهرستی از فعالیت‌های مورد علاقه‌ی خودشون تهیه کنند از اونا پرسید با انجام دادن چه کاری می‌تونن زمان رو فراموش کنن؟ اطرافیان تو در چه کاری از تو تعریف می‌کنند؟ بقیه چه ویژگی خوبی در تو می‌بینند.

پیدا کردن راه زندگی

نیک سخنرانی جالبی در مورد پیدا کردن راه زندگی دارد.

«همه‌ی ما با دست خالی و وعده‌های بسیار به دنیا می‌آیم. ما با بسته‌های هدایا به دنیا آمدیم. قرار است این بسته‌ها را این جا باز کنیم. حالا اگر در حین انجام دادن کاری غرق آن کار بشی، معلومه تو رو برای او کار ساخته‌اند! اگر به آن کار مشغول بشی، دیگران برای کار تو ارزشی بسیار قایل می‌شوند. بابت این کار، مزد خوبی خواهی گرفت»

خوندي هم کار کردی؟
آیا حاضری روزهای امتحان او به جای او سرکار
حاضر بشی تا او امتحانات خودش را به خوبی
پشت سر بگذاره؟
در برابر هم نوعان خودت چقدر حاضری فداکاری کنی؟
آیا تمایلی به ایثار داری؟

تا به حال برای چند نفر شغلی راه انداختی؟
یادت می‌یاد قدیم به خاطر نداشتن سابقه کار
هیچکس به تو اعتماد نمی‌کرد؟
آیا امروز حاضری به یک جوان اعتماد کنی و
ریسک کنی و موقعیت آن آدم رو در جامعه درک
کنی؟

اگر سن شما آنقدری هست که دختر و پسر
جوان داشته باشید از زمان ازدواج خودتان به
خاطر بیارید. یادتان بیاید پدر همسر شما به
شما اعتماد کرد و بدون اینکه خانه و ماشین
داشته باشید دخترش را به شما سپرد تا
خوشبختش کنید، الان حاضرید به خواستگار
دخترتون کمک کنید و ملاک ازدواج با دخترتون
رو ماشین و خونه ندونید؟ می‌دونم اینها موارد
لازمه‌ی زندگی است، اما شما هم در ابتدای
زندگی نداشتید.

گرد آورنده: بهرام پور



عوض کنه! آنها بهش پیشنهاد کار حسابداری در
یک شرکت رو دادند! نیک واقعا ریاضیاتش قوی
بود اما از کودکی شیفته‌ی این بود که ایمان و
امید رو با بقیه تقسیم کند! نیک عاشق این بود
که به مردم دلگرمی بده. نیک هدف حقیقی
خودش رو پیدا کرد. حالا فهمید که خدا برای
چی آن رو آفریده.

نیک و دانیل

روزی که نیک در یک کلیسا قرار بود سخنرانی
کند، ناگهان پیرمردی نزد نیک رفت و نوزادی
که در بغل او بود رو به نیک نشان داد. نیک
منقلب شد. دانیل! دانیل هم مثل نیک بود، نه
دست و نه و پیرمرد خوشحال بود که نیک را
می‌بیند و از او کمک می‌خواست که دانیل را
مثل او تربیت کند. نیک نگران و ناراحت شد از
آینده‌ی پیش روی دانیل. اما با خود گفت، قرار
نیست دانیل سختی‌های من را بکشد.

نیک از والدین خودش خواست تا با پدر و مادر
دانیل ارتباط برقرار کنند و تجربه‌های تربیت
نیک را در اختیار آنها قرار دهند. نیک به دنبال
تاثیر گذاشتن در زندگی دانیل بود. نیک از
چالش‌ها و سختی‌های پیش روی دانیل واهمه
داشت اما با خود گفت من توانستم، دانیل
بهتر از من می‌تونه. نیک تنها کسی بود که در
دنیا دانیل را درک می‌کرد. نیک دوست نداشت
رفتارهایی که در کودکی با نیک انجام شده با
دانیل انجام شود. دست انداختن بچه‌ها، داخل
بازی راه ندادن‌ها، نگاه‌های عجیب. اما در دلش
باز پرتو نور ایمان شکل گرفت.

خدا بی دلیل نیک را سر راه دانیل قرار نداده. تا
به حال به کسی که اخلاقش، رفتارش، شکلش،
ظاهرش، معلولیت خودش مثل ما باشه سر
راهمون قرار گرفتند؟ چقدر بهش کمک کردیم.
آیا درکش کردیم؟ دوست داشتیم بهشون کمک
کنیم؟

مثلا کسی که کارمند اداره‌ی فلان است و
دانشجوی رشته‌ی مهندسی و ترم پایانی دانشگاه
است، آیا همکار خودش که تازه به دانشگاه راه
پیدا کرده رو راهنمایی می‌کنه که اشتباهات
خودش را انجام نده؟
چقدر سختی کشیدی برای اینکه هم درس

پارکها و مناطق گردشگری شهر کرج دهکده ورزشی چهارباغ:

دهکده ورزشی چهارباغ یکی از جاذبه های گردشگری کرج است که دارای امکانات ورزشی مختلف نظیر زمین گلف- مسیر دوچرخه سواری- استخر و سونا- بازی فوتبال دستی و دارت- مانژ- زمین تنیس- والیبال و بسکتبال- مسیر سوارکاری-بیلیارد و اسکوتر است. خدمات رفاهی آن شامل رستوران- بوفه- سوئیت- سالن جشن- سالن کنفرانس و مجتمع مسکونی است. محیط زیبا و سرسبز با آلاچیق آدرس: بعداز عوارضی کرج- قزوین- پل کردان- چهارباغ- به طرف دهکده ورزشی چهارباغ



نمایشگاه صنایع دستی کرج در کاروانسرای شاه عباسی کرج:

نمایشگاه صنایع دستی در کاروانسرای شاه عباسی کرج تقریباً هرساله در این شهرستان برگزار می شود و به تدریج جزء یکی از جاذبه های گردشگری کرج درآمده است.

بسیاری از چشم اندازهای بنای تاریخی کاروانسرای شاه عباسی که پیش از این یا در حال تعمیر بود و یا مثل آب نمای میان حیاط کاروانسرا، مدتها می شد که از آن استفاده ای نمی شد، ظاهری مناسب و زیبا یافته است.

ماکت زیبایی نمای کلی کاروانسرای شاه عباسی کاروانسرا که به تعبیری از آن به عنوان قلب ۴۰۰ ساله کرج یاد می شود، در زیرگذر طاق کاروانسرا قرار داده شده، توجه و حس زیباشناسانه بسیاری از دیدارکنندگان را بر می انگیزد.

فواره آب نما در میان حوضچه میانی حیاط کاروانسرا، طراوتی بهاری و فضایی دلنشین در میان صنایع دستی به نمایش گذاشته شده، ایجاد کرده است. سراجی، منبت، معرق، انواع ساز از جمله چنگ، نقاشی ایرانی و گلیم از جمله آثار به نمایش در آمده در این نمایشگاه به شمار می روند.

و مثل همیشه تابلوهای تجسمی هنر ابداعی هنرمند کرجی با عنوان «کارادل» اثر «حبیب الله دلشکیب» که با تردستی فراوان فرهنگ و آیین قدیم تاریخ ایران را خلق کرده زینت بخش نمایشگاه صنایع دستی است. این تابلوها تنها هنر ابداعی هنرمندان کرجی به شمار نمی رود، چه اینکه زیورآلاتی مرکب از دو هنر منبت و معرق با هنرمندی ظریفی توسط «لیلا اصلی» خلق شده که طرفداران زیادی در نمایشگاه صنایع دستی دارد.

لیلا اصلی، سازنده این زیورآلات می گوید: چون آثار منبت و معرق بسیار گران است این زیورآلات را طراحی کردم تا هنر ایرانی با قیمتی مناسب وارد خانه ها شود و مردم بیش از پیش با این هنر آشنا شوند.

مجسمه هایی با لباسهای تاریخی، ملی، محلی و سنتی که ترکیبی از فرهنگ و هنر را در معرض دید عموم قرار داده از دیگر جاذبه های نمایشگاه صنایع دستی کرج به شمار می رود.

موزه عجایب هفتگانه نصر جاده کرج - چالوس:

آدرس موزه نصر: کرج - کیلومتر ۱۴ جاده کرج، چالوس- جنب رستوران پامچال

باغ لاله گچسر:

جشنواره لاله ها (جشنواره گلهای لاله) یکی از مهمترین جاذبه های گردشگری کرج به شمار می رود که هرساله در اردیبهشت ماه (حدوداً ششم تا ۱۸ اردیبهشت) در کیلومتر ۵۳ جاده کرج - چالوس- روستای گرماب بخش آسارا (نزدیک گچسر) در باغ لاله این روستا برگزار می شود و صدها هزار گردشگر را به سوی خود جذب می کند.

باغ گلها کرج:

باغ گلها در سال ۱۳۸۴ توسط سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری کرج در عرصه ای به وسعت ۳۰ هزار متر مربع بنا شد و در آن بیش از ۳۰۰ گونه گیاهی از جمله کروپسیس- میخک- ساکولنت- یاس هلندی- ارغوان- پیچ اناری و ... به نمایش گذاشته شده است که بخشهای مختلفی دارد:

۱- محوطه پرچین های تو در تو (لابیرنت)

۲- کلکسیون رز

۳- آمفی تئاتر رو باز

۴- قفس پرندگان

۵- آلاچیق-رستوران-کافی شاپ

۶- آبشار

فروش گل و گیاه از دیگر قسمتهای این باغ به شمار می رود.

آدرس: کرج - میدان امام حسین- مجتمع تفریحی شهید چمران- باغ گلها

رودخانه کرج و سد امیر کبیر:

رودخانه کرج از کوههای سر به فلک کشیده رشته کوههای البرز در شمال کشور ایران سرچشمه گرفته و در انتها به دریاچه نمک واقع در نزدیکی شهر قم وارد می شود. این رودخانه قبلاً تمامی باغات شهر کرج و منطقه بیلاقی سرحد آباد و شهر شهریار و ساوجبلاغ را آبیاری می کرد ولی در چند سال اخیر به دلیل رشد بی رویه در کلان شهر تهران میزان عمده آب این رودخانه برای مصرف شرب به تهران منتقل می شود. سد امیر کبیر (سد کرج) که در مقیاس جهانی یکی از بزرگترین سدهاست اولین سد چند منظوره ایران محسوب می گردد. سد امیر کبیر در شمال شهر کرج و در ۲۵ کیلومتری محور کرج به چالوس واقع شده و دریاچه این سد که به و سیله رودخانه پرآب کرج تغذیه می گردد یکی از مهمترین مرکز طبیعی پرورش ماهی قزل آلا، رنگین کمان و نمونه نادر خال قرمز است که امکانات مطلوبی را جهت ورزش مفرح و پر طرفدار ماهی گیری فراهم آورده است.

آبهای خروشان رودخانه کرج با ترنمی دلنشین در پای سلسله کوههای پیر البرز و در پشت بلندی دیوارهای سد امیر کبیر، دریاچه ای باشکوه و خیره کننده پدید آورده که هر از گاهی قایقی روی سطح درخشان و آبی رنگ آن سوار بر امواج، می رقصند. سد کرج موسوم به سد امیر کبیر در ۲۵ کیلومتری محور کرج - چالوس در سال ۱۳۳۷ شمسی به عنوان اولفاطمه فهیمی، [۱۴:۳۸ ۱۳، ۰۴، ۱۷]

این سد چند منظوره ایران ساخته شد و با جمع شدن آب رودخانه کرج در پشت این سد و ایجاد دریاچه ای زیبا، بهترین و زیباترین استراحتگاه و منطقه توریستی کرج را شکل داد.

این سد و دریاچه آن، کاربردهای فراوانی از تامین آب شرب شهر تهران و آب کشاورزی دشتهای جنوب کرج و مهار آبها و جلوگیری از خسارتهای ناشی از طوفان و سیلهای احتمالی رودخانه خروشان کرج تا استفاده های گردشگری و تفریحی و ورزشی و حتی تولید

انرژی برقی را داراست.

گفته می شود سد کرج برای کمک به شبکه سراسری برق به ویژه در ساعات اوج مصرف سالانه ۱۵۰ هزار مگاوات ساعت انرژی «برق-آبی» تولید می کند.

اما به نظر می رسد طبیعت زیبا و چشم انداز کم نظیر این سد به ویژه سطح درخشان دریاچه آن، علاقمندان بیشتری را به سوی خود جذب کرده است. دریاچه سد کرج پس از طی مسافتی نه چندان طولانی در محور کرج - چالوس به مسافران و گردشگرانی که با ماشین از این جاده عبور می کنند، رخ می نماید و این صحنه اغواکننده پس از چند دقیقه در پشت پرده های خاکستری رنگ صخره های نوک تیز و بزرگ، ناپدید شده و دوباره در پیش چشمان



نمایان می شود.

دامنه های شیب دار سلسله جبال البرز در آن سوی دریاچه کرج که تا آسمان بی کرانه اوج گرفته و تلالو اشعه های خورشید عالم تاب بر سطح آب دریاچه که همچون الماسی ارزشمند در آغوش کوه کهنسال البرز می درخشد، چشم اندازی خلق کرده که چشمها را مسحور خود می کند.

ایجاد این دریاچه موجب پدید آمدن آب و هوایی فرح بخش و مطلوب و منطقه ای گردشگری بسیار جذاب، شده و از این روست که در ایام نوروز و تعطیلات رسمی کشور این منطقه مملو از گردشگرانی می شود که می خواهند دمی را در کنار فضای آرام و فرح انگیز دریاچه و طبیعت سرسبز اطراف آن بیاسایند

بر بالای سر جاده و تونل بزرگ و طویل کندوان را نام برد.

پاراگلایدر:

پاراگلایدر یکی از جاذبه های گردشگری کرج است. بعد از تهران، شهر کرج اکنون به لحاظ شمار پرنده ها و فعالیت در این رشته مقام دوم در کشور را دارد.

باغ سیب مهر شهر:

باغ سیب مهرشهر یکی از جاذبه های گردشگری سرسبز و وسیع کلانشهر کرج به شمار می رود که به مثابه ریه تنفسی برای این شهرستان عمل می کنند.

باغ سیب مهرشهر کرج با حدود ۴۰۰ هکتار وسعت در نزدیکی کاخ مروارید شمس سابق در جنوب غربی این شهر واقع است و اکنون توسط بنیاد مستضعفان اداره می شود. این باغ که قدمت آن به دوران رژیم سابق بازمی گردد، دارای درختانی کهنسال و چشم اندازی زیبا است.

باغ سیب مهرشهر به رغم داشتن مالکان حقیقی و حقوقی جز سرمایه های طبیعی شهر کرج محسوب می شود.

باغ سیب مهرشهر در کنار باغ جهانشهر کرج تنها سرمایه های زیست محیطی کرج هستند.

درخت تاریخی روستای همه جا کرج:

با قدمتی چند صد ساله و قطر ۱۰ متر، قابلیت ثبت در آثار طبیعی کشور را داراست.

این درخت تاریخی، کهنسال، قطور و قدیمی در ارتفاعات این روستا در میان اهالی به نام درخت «آقادر» مشهور شده است.

درختی به همین نام در روستای ولایت رود که یکی دیگر از روستاهای بخش آسارا کرج به شمار می رود، وجود دارد.

این درخت تاریخی، کهنسال، تنومند، زیبا و پرابهت که حتی به نظر می رسد هزاران سال قدمت داشته باشد از نوع درخت «اورس» در ضلع شمالی روستای «همه جا» واقع شده است.

این درخت که همچنان سرسبز است می تواند به عنوافاطمه فهیمی، [۱۴، ۱۳، ۰۴، ۱۷]

ین سد چند منظوره ایران ساخته شد و با جمع شدن آب رودخانه کرج در پشت این سد و ایجاد دریاچه ای زیبا، بهترین و زیباترین استراحتگاه و منطقه توریستی کرج را شکل داد.

این سد و دریاچه آن، کاربردهای فراوانی از تامین آب شرب شهر تهران و آب کشاورزی دشتهای جنوب کرج و مهار آبها و جلوگیری از خسارتهای ناشی از طوفان و سیلهای احتمالی رودخانه خروشان کرج تا استفاده های گردشگری و تفریحی و ورزشی و حتی تولید



غار یخ مراد:

غار یخ مراد واقع در کیلومتر ۶۰ محور کرج به چالوس در روستای کهنه ده یکی از دیدنی های منطقه کرج است که از نظر زمین شناسی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و می تواند تفرجگاهی مناسب جهت سیاحان، کوهنوردان و خانواده ها باشد.

ارتفاعات و پیست بین المللی اسکی دیزین:

از معروف ترین و مشهورترین ارتفاعات ایران و جهان است که در شمال کرج واقع گردیده است. این ارتفاعات که در زمستان و بهار پوشیده از برف است مهمترین پیست اسکی کشور و منطقه خاورمیانه را در خود جای داده و همه ساله پذیرای تعداد زیادی از توریست های داخلی و خارجی جهت ورزش مفرح اسکی است.

همچنین پیست اسکی روی چمن در فصل تابستان طرفداران زیادی را به سمت دیزین جلب می نماید. در تابستان نیز ارتفاعات پوشیده از انواع گل های وحشی و گیاهان دارویی و همچنین دارای هوای خنک است. لازم به ذکر است که یکی از مهمترین و مجهزترین امکانات رفاهی و تفریحی شامل هتل و رستوران و تله کابین و تله اسکی در این ارتفاعات وجود دارد.

جاده کوهستانی کرج به چالوس:

جاده کوهستانی و پر پیچ و خم چالوس یکی از نادر ترین جاده های کوهستانی در جهان است. نمونه آن در جهان جاده ای است در کشور اروپایی سوییس که در میان کوه های آلپ قرار گرفته و مسافت آن نصف طول جاده کرج به چالوس است.

از دیدنی های این جاده می توان طبیعت مختلف آن را نام برد که در یک زمان دارای طبیعت خشک، برفی و سرسبز با ابرهای فرو رفته در دل کوه های البرز است. از دیگر دیدنی های آن قرار گرفتن صخره های عظیم

پارک امیرکبیر:

پارک امیرکبیر واقع در ابتدای مسیر جاده کرج - چالوس به وسعت پنج هزار متر مربع در سال ۱۳۷۰ به بهره برداری رسیده است.

پارک چمران کرج:

پارک چمران کرج به وسعت ۳۷ هکتار بزرگترین و زیباترین پارک حاشیه رودخانه با درختهای سرسبز و انبوه خود منظره جنگلهای باشکوه را در ذهن تداعی می کند. این پارک دارای محوطه بازی ، باغ گلها و همچنین مجموعه سینما تئاتر ارشاد کرج است.

پارک علم و فناوری دانشگاه تهران شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج

پارک علم و فناوری دانشگاه تهران شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج در مهرماه سال ۱۳۸۸ فعالیت خود را در ساختمان دو طبقه ای در پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران آغاز کرده است.

پارک علم و فناوری دانشگاه تهران، یکی از معتبرترین و کارآمدترین مراکز علمی و پژوهشی است که در راستای حمایت از کسب و کارهای دانش محور، از طریق برقراری تعامل میان صنعت و دانشگاه دانش را به ثروت تبدیل می کند.

پارک علم و فناوری دانشگاه تهران شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج به آدرس کرج، میدان امام حسین، خیابان شهید خراسانی، در جنوبی پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران، ساختمان علم و فناوری واقع شده است.

ایمیل این پارک utcan.ut.ac.ir Roshd [a]



انرژی برقی را داراست.

گفته می شود سد کرج برای کمک به شبکه سراسری برق به ویژه در ساعات اوج مصرف سالانه ۱۵۰ هزار مگاوات ساعت انرژی «برق-آبی» تولید می کند.

اما به نظرمی رسد طبیعت زیبا و چشم انداز کم نظیر این سد به ویژه سطح درخشان دریاچه آن ، علاقمندان بیشتری را به سوی خود جذب کرده است. دریاچه سد کرج پس از طی مسافتی نه چندان طولانی در محور کرج - چالوس به مسافران و گردشگرانی که با ماشین از این جاده عبور می کنند، رخ می نماید و این صحنه اغواکننده پس از چند دقیقه در پشت پرده های خاکستری رنگ صخره های نوک تیز و بزرگ، ناپدید شده و دوباره در پیش چشمان نمایان می شود.

دامنه های شیب دار سلسله جبال البرز در آن سوی دریاچه کرج که تا آسمان بی کرانه اوج گرفته و تلالو اشعه های خورشید عالم تاب بر سطح آب دریاچه که همچون الماسی ارزشمند در آغوش کوه کهنسال البرز می درخشد، چشم اندازی خلق کرده که چشمها را مسحور خود می کند.

ایجاد این دریاچه موجب پدید آمدن آب و هوایی فرح بخش و مطلوب و منطقه ای گردشگری بسیار جذاب، شده و از این روست که در ایام نوروز و تعطیلات رسمی کشور این منطقه مملو از گردشگرانی می شود که می خواهند دمی را در کنار فضای آرام و فرح انگیز دریاچه و طبیعت سرسبز اطراف آن بیایند.

پارکهای دیدنی شهر کرج پارک ایران زمین:

فاز دوم پارک ایران زمین با مساحت دو هکتار، دارای ۷۵۰ متر مربع زمین بازی، کتابخانه ، نمازخانه، سرویس بهداشتی، زمین بازی کودکان و فضای سبز در میدان اسبی در منطقه یک کرج در اسفند سال ۸۸ به بهره برداری رسید.

پارک پرندگان چهارباغ کرج:

پارک پرندگان چهارباغ کرج بزرگترین نمایشگاه پرندگان زینتی و کمیاب در خاورمیانه با دو هزار گونه پرنده نادر از ۶۵ کشور جهان است. نمایشگاه پرندگان چهارباغ با مساحتی بالغ بر ۱۰ هزار متر مربع (در طبقات) دارای سالنهای سرپوشیده - برکه و جزایر متعدد به عنوان یک مرکز علمی- آموزشی و تفریحی به منظور نگهداری از گونه های نادر و روبه انقراض طراحی و ساخته شده است.

کتابخانه مجهز پرنده شناسی و بزرگترین کلکسیون کبوتران و ماکیان زینتی جهان از جمله بخشهای این پارک است.

آدرس: کرج - اتوبان کرج - خروجی کردان - شهر چهار باغ- نبش گلستان پنجم