

سال نهم شماره ۳۰-۳۱
پاییز و زمستان ۱۳۹۹
صفحه ۷۱
آموزشی خیریه اطلاع رسانی



رعد کرج
توانبخشی
آموزشی
مجتمع خیریه



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



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی



کرج، مهرویلا، خیابان درختی، شماره ۱۸۱ ساختمان آپتوس، واحد ۳ و ۴
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۶۹۰۰

آپتوس ایران



شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی

www.aptusiran.com, info@aptusiran.com



همشهریان گرامی

همیاری کنید حمایت کنید

معلولین جسمی حرکتی بالای ۱۴ سال

را به ما معرفی کنید

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

نشانی: کرج- گلشهر ویلا- 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: ۷۸۹۰-۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۹۹۱۱-۶۰۳۷

www.radkaraj.com

emil:Radkaraj@yahoo.com



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تاسیس: ۱۳۸۱

مبلمان مهرگان



۳۲۸۱۹۱۹۲
۳۲۸۰۹۱۹۲

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



مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است. ۰۲۶-۳۳۳۳۰۶۰
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 پیدا خوییدی

مدیراجرایی : احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا : انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی : مهدی خلخالی 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 ۳۰-۳۱ پاییز و زمستان ۱۳۹۹

یادداشت مدیر مسئول	۲
فعالیت در رعد کرج	۴
مفهوم پذیرش	۶
پیشگیری از بروز معلولیت با روش های نوین ژنتیکی	۸
آشنایی با بیماریهای تنفسی	۱۰
بنام هستی بخش بی همتا	۱۶
اشعار کارآموزان رعد	۱۸
انواع عسل و خواص هر کدام	۱۹
خلاصه ای از شهادت حسن مجتبی (ع)	۲۷
تکنولوژیهای که به کمک معلولان می آید	۳۰
پنهان شده ام پشت لبخندی	۳۴
سکته مغزی	۳۵
مناسب سازی محیط، گشودن درهای جامعه روی معلولان	۴۶
گنجینه های زندگی	۵۱
ارز دیجیتال چیست؟	۵۸
۵ نکته درباره تاثیر کرونا بر افراد دارای معلولیت	۶۲
رژیم غذایی معلولین جسمی	۶۴
معلولیت مشکلی با هزاران راه حل	۶۶
هر آنچه باید درباره ورزش معلولین بدانید	۶۸
جدول	۷۱



غلامرضا احمدی بیدا خویدی

مروری بر حکومت ایران حکومت طاهریان:

در سال ۲۰۵ هجری قمری حکومت طاهریان توسط طاهر بن حسین ملقب ذوالیمینین تاسیس شد و تا سال ۲۵۹ هم ادامه داشت، بعد از او حکومت به پسرش عبدالله رسید که از سوی قانون منصوب شد و با ریشه کن کردن خوارج در سال ۲۱۶ هجری قمری نیشابور را از دیار خراسان مرکز حکومت قرار داد و از خلفای بعدی هم حمایت شد و بناهای زیادی در خراسان و نیشابور (کتابخانه، قنات، آبیاری و ...) ساخت و وقف مردم کرد. پس از وفات عبدالله فرزندش طاهر از واثق به حکومت خراسان رسید؛ در دوره حکومت طاهر خوارج بخشهای زیادی او را تصرف کردند و در دوره زمامداری محمد ابن طاهر از سال های ۲۲۸ تا ۲۵۹ ه ق - حسن ابن زید علوی در طبرستان (سال ۲۵۱) خروج کرد و بر اکثر بلاد گیلان و دیلم مستولی شد. از طرف دیگر یعقوب لیث هم بخشی از سیستان و خراسان را تصرف کرد و پوشنگ را که دارالسلطنه طاهریان بود تصرف کرد، در اینصورت قلمرو طاهریان تجزیه شد و محمد طاهریان توسط یعقوب لیث دستگیر و حکومت طاهریان سقوط کرد، خراسان در این دوره مورد توجه علویان بود و ورود امام هشتم به خراسان به این حضور افزود. با شکست طاهریان حکومت صفاریان تشکیل شد یعقوب لیث صفاری مردی عیار و جوانمرد که اصالتا اهل سیستان بود و زبان عربی را منع کرد و در کاخ همه با زبان فارسی سخن میگفتند، در دوران حکومت صفاریان بخشهایی از ایران، افغانستان، تاجیکستان، پاکستان تحت قلمرو ایشان بود و پایتخت صفاریان شهر زرنگ بود و او کرمان و شیراز و خراسان را تحت قلمرو خود داشت ولی در جنگ با

یادداشت مدیرمسئول

علویان طبرستان شکست خورد ولی برای سرنگونی حکومت بنی عباس به خوزستان لشکرکشی کرد و خوزستان را گرفت و به بغداد حمله کرد که شکست خورد ولی در این جنگ خودش هم زخمی شد و پس از بهبودی دوباره خوزستان را فتح کرد ولی در زمان حمله به بغداد و سرنگونی خلیفه مریض شد و از دنیا رفت که برادرش عمرولیث حکومت را در دست گرفت و فرمانروای سیستان و کرمان شد و در این زمان حکومت خراسان را از خلیفه بنی عباس طلب کرد و مقرر شد بعد از پیروزی بر امیراسماعیل سامانی حاکم خراسان او حاکم خراسان شود ولی در این نبرد شکست خورد و اسیر شد و حاکم و خلیفه بغداد او را به قتل رساندند که دوره حکومت سامانیان شروع شد و امیر اسماعیل سامانی از امرای منصوب به مامون در ماوراءالنهر به پاس خدمتی که در سرنگونی عمرولیث کرده بود حاکم خراسان شد (سال ۲۸۷ ه ق) سامانیان هم حاکمان مطیع خلیفه بودند و در این دوره زبان فارس بسیار رونق گرفت و شکوفائی زیادی داشت، ولی در امور دیوانی زبان عربی را بکار می بردند و این امکان را فراهم نمودند تا شاعران ایرانی همچون رودکی و دقیقی از نخستین کسانی باشند که بگونه ای از زبان ملی خود مطلب بنویسند که این زبان در دربار سامانی پذیرفته شد و تاکنون هم ادامه دارد. پادشاهان سامانی از سال ۲۷۹ ه ق تا ۳۸۹ ه ق بر ایران حکومت کردند، پس از سامانیان آل زیاد بر نواحی شمالی فرمان می راندند، قابوس ابن وشمیگر از پادشاهان این سلسله بود و حدود یکصد سال حکومت کردند و با ظهور آل بویه از صفحه روزگار محو گردیدند. آل زیاد یک سلسله زیدی مذهب از مناطق ساحلی دریای کاسپین بود، ابتدا در گیلان، طبرستان، گرگان و سپس در قسمت های شمالی البرز حاکم شده و در یک مقطع مردآویج اصفهان را فتح کردند و قصد حمله به بغداد را داشت و قصد کرد حکومت سامانی را برگرداند و مدائن را پایتخت خود قرار دهد پس از برگزاری جشن سده در اصفهان با اختلاف غلامان ترک و دیلم او را در حمام کشتند (در سال ۳۲۳ ه ق) بعد از مرد آویج وشمگیر و برادرانش را به اصفهان و ری آوردند که حکومت بدو بسپارند اما حکومت ولایت های عمده بدست آل بویه افتاد.

از اهالی عزجستان بود و در حکومت سلجوقیان لیاقت خود را نشان داد و سرانجام به اسارات خوارزم رسید. در واقع حکومت خوارزمشاهیان دست پرورده سلجوقیان بود. قطب الدین محمد مدت ۳۰ سال تحت اطاعت سلجوقیان حکومت کرد بعد پسرش آتسز بعد از او در سال ۵۲۳ ه ق به فرمان سنجر امارت خوارزم را گرفت و تا حیات سلطان سنجر نتوانست توسعه ای در قلمرو حکومت بدهد، سپس پسرش ایل ارسلان (در سال ۵۵۱ ه ق) امیر خوارزم شد و به مدت ۱۵ سال بعنوان پادشاه حکومت کرد و تا قسمتی از خراسان و ماوراء النهر را هم تسخیر کرد. سپس مغولان در تدارک توطئه افتادند و چنگیز خان با اتحاد با طوایف بدوی حرکت خود را آغاز کردند و در یک نگاه حکومت خوارزم شاهیان نابود شد و آنچه باقی ماند تپاهی و خرابی و نابودی و ویرانی و کشتار بود و کلاً تمدن را ویران کردند. وقتی چنگیز به تخت سلطنت بازگشت بخش عمده ای از ایران و آسیای میانه را تسخیر کرد و با خوارزمشاهیان همسایه شد و برای باز کردن راه تجارت چین با سلطان محمد خوارزمشاه مساعدت کرد ولی نامبرده با تدابیر خصمانه موجب خشم مغول را فراهم نمود و وی به ممالک اسلامی هجوم آورد و حمله مغول در پی قتل ۴۵۰ بازرگان مسلمان مغولی در شهر آترار شروع شد و اولین لشکر کشی او در سال ۶۱۶ ه ق به فرماندهی چنگیز خان بود که سلطان محمد خوارزمشاه در مواجهه با سپاه مغول از جوجی پسر چنگیز شکست خورد و تصمیم گرفت از مواجهه با چنگیز خودداری کند و چنگیز دو نفر از بزرگان خود را فرستاد تا سلطان محمد را دستگیر کنند و او سال بعد در حال مرگ بود، جلال الدین خوارزمشاه را به جانشینی خود برگزید و او در مدت ۱۰ سال در مقابل سپاهیان مغول ایستادگی کرد ولی در سال ۶۲۶ ه ق به امر اوگتای تا آن و فرماندهی جوماغون نوین لشکر کشی سنگین به قصد پایان دادن به حکومت خوارزمشاهیان انجام شد و شهرهای سمرقند، مرو، بامیان، هرات، طوس، نیشابور و گرگانج کاملاً ویران شد و مردم قتل عام شدند و در مرکز ایران، ری، قم، قزوین، همدان، مراغه، اردبیل مورد حمله قرار گرفت و چون خوارزمشاهیان مغولان را مردمانی پست می دانستند و به حمله آنان توجهی نکردند و عدم آرایش نظامی مناسب خوارزمشاهیان در شهرها و دخالت نابجای ترکان خاتون و قدرت نامحدود آنان علت سقوط و نابودی شهرهای ایران شد.

غلامرضا احمدی پیدا خودی

آل بویه

آل بویه ایرانی و شیعه بودن و ساکن مناطق دیلمان که جد آنها ابوشجاع بویه پسر فنا خسرو نام داشت که نسبت خود را به وزیر بهرام گور می رساند، سلطنت آل بویه بخصوص در زمان عضالدوله به اوج قدرت رسید و کم کم رو به انحطاط رفت که از سال ۳۲۱ ه ق شروع شد و تا ۴۴۸ ه ق ادامه داشت که حدود ۱۲۰ سال حکومت آل بویه بود و هفده تن از این خاندان بر تخت حکومت نشستند. ابن طقطقی از سال ۷۰۱-۶۶۰ در کتاب «الفخری فی الآداب السلطانیة و الدول الإسلامیة» می نویسد پیدایش آل بویه را هیچکس پیشبینی نمی کرد و حتی تصور جزئی هم نمیشد ولی دولت مذکور بر عالم چیره شد و مردم جهان را مقهور خود گردانید بویه ابتدا به شغل ماهیگیری مشغول بود که ۳ پسر داشت و هر سه به حکومت رسیدند و می گویند نسبت آل بویه به پادشاهان ساسانی می رسند - ماهنامه مکتب اسلام

غزنویان

غزنویان نخستین پایه های حکومتی خود را در شهر غزنین بنا نهادند بدین نام مشهور شدند و پدران او از خاندان ترک بوده اند که در خراسان زندگی می کردند و شهرت این حکومت به خازر فتوحاتی است که در هندوستان داشته است. سلجوقیان، خوارزمشاهیان، ایلخان مغول، تیموریان، صفویان، افشاریه، زندیه، قاجار، پهلوی در دوره آل بویه بزرگان دینی همچون شیخ صدوق، شیخ مفید، سید رضی و مرتضی، جایگاه رفیعی داشتند و نهایتاً به دلیل وضع اقتصادی دولت سقوط کرد.

سلجوقیان

پس از حکومت کوتاهی توسط غزنویان، سلجوقیان حاکم شدند. دودمان سلجوقیان یک دودمان غزسنی بودند که در سده پنجم تا ششم ه ق بر بخش های پهناور ایران نظیر آسیای صغیر، آسیای غربی نظیر ایران، افغانستان، شامات (سوریه)، ارمنستان فرمانروایی می کردند. موسس این سلسله طغرل بیک نام داشت که با شکست دادن سلطان محمود غزنوی در نیشابور بر تخت نشست و در زمان سلطان ملکشاه سلجوقی قلمرو حکومت به اوج خود رسید و از شرق تا ماوراء النهر و از غرب تا دریای مدیترانه امتداد داشت و وزیرانی چون عمیدالملک کندری و خواجه نظام الملک توسی حاکم را همراهی میکردند، نهایتاً در سال ۵۹۰ ه ق حکومت سلجوقیان منقرض شد و خوارزمشاهیان حکومت را بر دست گرفتند. نوشتکین غرچه غلامی

فعالیت در رعد کرج



بازدید جناب آقای جعفر شجاع کیهانی عضو هیئت علمی
فرهنگستان زبان و ادب فارسی
بهمراه جناب آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی
موسس و مدیر عامل مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی
رعد کرج
از محل و امکانات این مجتمع در تاریخ ۱۳۹۹/۰۵/۰۵



برگزاری آزمون عملی رشته خیاطی در محل مجتمع
خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج مورخ ۱۹/۰۶/۹۹ با
رعایت کامل موارد بهداشتی و پروتکل‌های وزارت بهداشت
آزمونگر محترم سازمان فنی و حرفه ای:
سرکار خانم حسن زاده
مربی محترم رشته خیاطی:
سرکار خانم ملکوتی
در زمان این آزمون جناب آقای مهندس غلامرضا
احمدی بیداخویدی موسس و مدیر عامل مجتمع
مجتمع آموزشی و توانبخشی رعد کرج و سرکار
خانم میرظفر جویان مدیریت محترم مجتمع از
این جلسه و نحوه برگزاری آن بازدید کردند .



ضد عفونی محیط
مجتمع آموزشی
توانبخشی رعد
کرج توسط هیئت
و گروه جهادی و آّم
روز سه شنبه
مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۶

*بانوان:

مقام اول: فاطمه بهمنی با ۷۲ امتیاز از تهران
مقام دوم: فاطمه سعادت نژاد با ۶۰ امتیاز از ارومیه
مقام سوم: سوگل غلام نژاد با ۵۷ امتیاز از بجنورد
*مردان:

مقام اول: محمدرضا رسولی با ۶۰ امتیاز از تهران
مقام دوم: محمد قلی تبار با ۵۷ امتیاز از سمنان
مقام سوم مشترک: محمد مهدی اجلال پور و ابوالفضل مهدی زاده با ۵۴ امتیاز از کرج
کلاس BC۴:

*بانوان:

مقام اول: مریم ملکی فلاح با ۸۸ امتیاز از شهریار
مقام دوم: زهرا کربعلی با ۶۷ امتیاز از اصفهان
مقام سوم: مهسا خدابنده با ۵۹ امتیاز از قزوین
*مردان:

مقام اول: فرشید استجلو با ۸۵ امتیاز از شهریار
مقام دوم: امین حاجی پور با ۷۷ امتیاز از بیرجند
مقام سوم: یوسف سیفی با ۷۵ امتیاز از اردبیل
گفتنی است رقابت های کلاس پزشکی BC۵ به دلیل به حد نصاب نرسیدن ورزشکاران برگزار نشد.

کسب مقام اول توسط
خانم مهدیه لطفی
در مسابقات مجازی
کشوری بوچیا

به گزارش وب سایت فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین، رقابت های مجازی رشته بوچیا با حضور ۱۶۰ ورزشکار از اردبیل، ارومیه، اصفهان، اهواز، بجنورد، بیرجند، تبریز، تهران، دامغان، دزفول، رشت، زنجان، سمنان، شهریار، شیراز، قزوین، قم، کرج، کرمان، کرمانشاه، گرگان، مشهد و یزد برگزار شد و ورزشکاران در ۴ کلاس پزشکی (BC۱ تا BC۴) با ارسال فیلم های خود در این مسابقات حاضر شدند.

نتایج این رقابت ها به شرح زیر است:

کلاس BC۱: *بانوان:

مقام اول: مهدیه لطفی با ۵۷ امتیاز از کرج (رعد کرج)
مقام دوم: هلیا حاجی آبادی با ۴۸ امتیاز از گرگان
مقام سوم: آتوسا ذوالقدر با ۴۷ امتیاز از قزوین
*مردان:

مقام اول: محمد زارع زاده با ۶۲ امتیاز از یزد
مقام دوم: مهرشاد نیکزاد با ۵۷ امتیاز از تهران
مقام سوم: محمد محمدی با ۵۵ امتیاز از تبریز
کلاس BC۲:

*بانوان:

مقام اول: سحر خزایی با ۵۲ امتیاز از شهریار
مقام دوم: ندا غایی با ۴۹ امتیاز از سمنان
مقام سوم: سائنا صادق پور با ۴۸ امتیاز از ارومیه
*مردان:

مقام اول: موسی رئوفیان با ۸۲ امتیاز از مشهد
مقام دوم: احسان طاهری با ۷۷ امتیاز از کرمان
مقام سوم: فرشید داغستانی با ۷۳ امتیاز از ارومیه
کلاس BC۳:



برگزاری آزمون عملی رشته قالببافی در محل مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج مورخ ۹۹/۰۶/۰۲ با رعایت کامل موارد بهداشتی و پروتکل های وزارت بهداشت آزمونگر محترم سازمان فنی و حرفه ای: سرکار خانم زمانی مربی محترم رشته قالببافی: سرکار خانم محمدی رهبری در زمان این آزمون جناب آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی موسس و مدیر عامل محترم مجتمع آموزشی و توانبخشی رعد کرج و سرکار خانم میرظفر جویان مدیریت محترم مجتمع از این جلسه و نحوه برگزاری آن بازدید کردند.





واژه پذیرش برای خیلی از ماها آشناست، اما آیا تا به حال به شفا و معجزه این موضوع در زندگی فکر کرده اید؟

پذیرش یعنی پذیرفتن و حمایت خودمان در همه لحظات و این شامل همه ابعاد وجود انسان است، جسمان، احساساتمان، افکارمان و رفتارمان روپاهایمان و... وقتی که شروع به پذیرش آنچه هم اکنون هستیم، می‌کنیم این اجازه را می‌دهیم که راجع به خودمان تامل کنیم و وارد یک زندگی جدید شویم همرا با حالتی جدید که قبلا وجود نداشت، زیرا در نپذیرفتن، ما در گیر و دار ستیز با واقعیت به سر می‌برسیم. ولی در پذیرفتن در دنیایی از تامل و فکر که می‌تواند منجر به تغییر شود. بنابراین خود پذیری در مفهوم درست آن یعنی به جای انکار، نادیده انگاشتن یا سرکوب کردن آن چیزهایی که در وجود خودتان نمی‌پسندید، صادقانه حقایق را در مورد واقعیت وجودیتان، بپذیرید. یکی از بزرگ‌ترین مفاهیم اشتباه که افراد در مورد خودپذیری به آن باور دارند این است که تصور می‌کنند خودپذیری یعنی هر چیزی را باید دوست داشته باشند و قادر به تغییر دادن هیچ چیز نخواهند بود. این باور نمی‌تواند برآمده از یک حقیقت باشد! زیرا ما ابتدا باید خود را همانگونه که هستیم با تمام نقاط قوت و ضعف خود بپذیریم، حتی همه آن بخش‌هایی از ما که در آینده نیاز به تغییر دارد و این نیاز را ما دریافته باشیم و وقتی پذیرفتیم سعی بر بهبود نقاط ضعفی کنیم که میتوانیم روی آن‌ها کار کنیم. زیرا پذیرش پله اول تغییر است. پیش شرط رشد و تحول است. هر گونه تغییر و پیشرفت فقط و فقط در صورت خودپذیری اتفاق می‌افتد. پذیرش به معنای پذیرفتن واقعیت صحیح یک موقعیت است، واقعیت برایمان خوشایند باشد یا نباشد! ابتدا باید پذیرفت. حالت پذیرش، همه چیز ما را در بر می‌گیرد حتی قضاوت‌های ما و احساس‌های ما در مورد خودمان. این نوع نگرش مهربانانه و صبورانه نسبت به خودمان باعث می‌شود که دوست و همراه خود باشم و با خود توافق

کنیم در رابطه با تمام احساس‌هایی که درونمان حس میکنیم چه خوب و چه بد و تمام نقاط قوت و ضعف و به خود کمک کنیم در جهت رسیدن به وضعیت دلخواه حال، آن افرادی که خود وجودیشان را پذیرفته‌اند، درک می‌کنند که واقعیت، حقیقت دارد و فرار از مشکلات، راه حلی برای آن نیست. اینگونه افراد همچنین درک می‌کنند که همزمان با پذیرش چیزهایی که دوست ندارند، می‌توانند آنها را تغییر داده یا بهبود بخشند. حتی در خصوص شرایط و موقعیت‌های بیرونی و دیگران باید قدرت پذیرش داشته باشیم، همه ما انسانها دارای احساس هستیم و گهگاهی ممکن است مورد حمله بعضی وقایع روزمره قرار گرفته و دچار تنش شویم، اتفاقاتی در دنیای ما به وقوع می‌پیوندد که انتظارش را نداریم، مثل مرگ‌ها، از دست دادن‌ها

، فریب‌ها، نیرنگ‌ها، تصادف‌ها، معلولیت‌ها و هزاران اتفاق دیگر. اگر دقت کرده باشید تمامی این اتفاقات در زندگی همه ما رخ داده است. و ما در برابر این‌ها دو راه داریم: بپذیریم و با پذیرش خود آرامش را به خودمان هدیه دهیم و احساس و روح خود را پالایش کنیم و تمرکز خود را روی بعد مثبت زندگی بگذاریم و از زندگی لذت ببریم. به خود بگوییم مشکلات هست ولی باید به مسیرمان ادامه دهیم نباید درجا بزنییم. راه دوم نپذیریم نپذیریم و با این احساسات جنگ داشته باشیم و انتقام، بدین گونه خودمان را دچار بحران روحی و احساسی کنیم و زندگی را زندگی نمی‌کنیم. چرا برخی خود را نمی‌پذیرند و در پذیرش دچار مشکل می‌شوند، بهتر است ابتدا با مفهوم درد و رنج کمی آشنا شویم:

فرق درد با رنج چیست؟

برخی از واقعیت‌ها در زندگی همراه با درد هستند. مثل جدایی عاطفی یا جدایی از یک دوست، مثل شکست در یک کسب و کار، مثل از دست دادن عزیزان، مثل نرسیدن به یک هدف مثل اخراج شدن از محل



و سپس پذیرش خود با تمام توانمندی‌ها و ناتوانی‌ها؛ و تمام امکانات و محدودیت‌هایمان و در آخر پذیرش دیگران، نقاط قوت و ضعفشان و تمام تفاوتی که با ما دارند

تمرین

بیاپید با هم به سراغ تمرین پذیرش ببریم
۱- یک قلم و کاغذ بیاورید.

۲- به این سوال یک جواب واقعی بده. آنچه واقعا هستی را بنویس نه آنچه دوست داری بعدا بشوی

من کی هستم؟

تا می‌توانی مفصل جواب بده. تا جایی که می‌توانی تمام جزئیات را بنویس. اسم و فامیلت، ملیت و دین و علاقه مندی‌هایت، ویژگی‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف، شرایط حال حاضر، شرایط خانواده‌ات، احساسی که به خود داری، فکریایی که در مورد خودت و دیگران داری. بعد از اینکه نوشتی بین کدام موارد با واقعیت مطابقت کامل دارد. حال بین کدام مورد در تو احساس خوبی ایجاد نمی‌کند. احتمالا این همان موردی است که در پذیرش آن مشکل داری. بهش فکر کن و سعی کن دروغی که در این مورد داری به خودت میگی رو پیدا کنی. یا علت فرار را از آن پیدا کن. بعد سعی کن بدون فرار بپذیریش. درد پذیرش را تحمل کن. خودپذیری را واقعیت ببخش و بین که چطور احساس سبکی و آرامش می‌کنی. ۳- به گذشته فکر کن. بین چه خاطرات تلخ و ناراحت کننده ای داری. بعد به این فکر کن که چه واقعیتی در این خاطره وجود دارد که تو داری ازش فرار می‌کنی. چه واقعیتی وجود دارد که از پذیرش آن سرباز می‌زنی. چه واقعیت‌هایی وجود دارد که تو ممکنه تا حالا بهش توجه نکرده باشی. اگر از طرف یک فرد بی طرف به ماجرا نگاه کنی چه واقعیتی را می‌توانی ببینی که شاید خودت آن را نمی‌دید. همین الان این واقعیت را بپذیر. و قبول کن که نمی‌توانی آن را تغییر دهی. پس برای آرامش خودت آنها را بپذیر. لذت خودپذیری بعد از انجام دادن آن، خودش را نشان می‌دهد. پس تا تجربه اش نکنی، نمی‌توانی آن را درک کنی.

زهرا پژوهنده / روانشناس

کار و مثل بیماری و خیلی اتفاقات دیگر در زندگی ... همه اینها همراه با درد هستند.

اما رنج چیست؟

همانطور که میدانیم روبرویی و مواجهه با درد اجتناب ناپذیر است. و وقتی اتفاق می‌افتد نمی‌توان از آن فرار کرد. اما رنج از اجتناب ما از مواجهه شدن با واقعیت‌های زندگی که درد وقتی پدید می‌آید که دائما دنبال فراری بیهوده از مواجهه با درد هستیم. ما رنج می‌کشیم زیرا از زندگی و درس‌های آن فرار می‌کنیم. چون پذیرفتن آرزوهایمان ساده تر از پذیرفتن واقعیت است.

انتخاب همیشه با شماست

با پذیرش درد آنچه نمی‌توانید تغییر دهید به آرامشی عجیب می‌رسید. و با پذیرفتن آن درگیر رنجی زجرآور و فرسایشی. البته تلاش برای تغییر آنچه می‌توانیم تغییر دهیم همیشه ستودنی است و هیچوقت نباید آن را اشتباه دانست. اما آنجایی که در موقعیتی از زندگی هستیم و می‌دانیم که نمی‌شود تغییری ایجاد کرد تنها و تنها راه برای زندگی با نشاط و یا حداقل قابل تحمل، پذیرش است. پذیرش خود، پذیرش دیگران و پذیرش آنچه تغییر داندی نیست. پس ما از پذیرش فرار می‌کنیم چون می‌خواهیم از درد اجتناب کنیم. چون نمی‌خواهیم درد پذیرش را تحمل کنیم و دوست داریم با توهمات مان زندگی کنیم. نمی‌توانیم مرگ رویاهایمان را ببینیم. چون می‌خواهیم واقعیت چیز دیگری باشد و آمادگی رویارویی با آن را نداریم. اما واقعیت نه به آمادگی ما کار دارد نه به آنچه دوست داریم و نه به آنچه که فکر می‌کنیم. او می‌آید و در زندگی جریان می‌یابد. با پذیرفتن واقعیت‌ها و کنار زدن دورغ‌هایی که به خود می‌گوییم، سوگ آغاز می‌شود. اما در نهایت این سوگ موجب تولدی دوباره می‌شود بنا براین خودپذیری نوعی توافق ما با خودمان است پذیرش به معنای قبول واقعیت، بدون قضاوت؛ شاید راهی به سوی زندگی توام با آرامش و شادمانی بیشتر باشد. پذیرشی که در سه سطح می‌تواند اتفاق بیافتد. در وهله ی اول پذیرش رنج‌های هستی، پذیرش از دست دادن‌ها، دوری‌ها و تنهایی‌ها، پذیرفتن پیری، بیماری و مرگ

پیشگیری از بروز معلولیت با روش‌های نوین ژنتیکی

دکتر مریم رفعتی متخصص ژنتیک و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با اشاره به پیشرفت‌های شگفت‌انگیز علم ژنتیک در دو دهه اخیر گفت: تا پیش از دو دهه قبل، به نظر می‌رسید که از تکرار بیماری‌ها و معلولیت‌ها در نسل‌های مختلف گریزی نیست و افراد بسیاری با انواع معلولیت‌ها و پیامدهای آن دست به گریبان بودند اما با پیشرفت علم ژنتیک به تدریج مشخص شد که بیش از ۷۰ درصد ناهنجاری‌ها و معلولیت‌ها علت ژنتیکی دارند. به گزارش پژوهشگاه ابن‌سینا، دکتر مریم رفعتی با اشاره به یک تحول بزرگ دیگر علم ژنتیک در چند سال اخیر افزود: تا همین چند سال قبل ما با محدودیت و نقطه‌ای بودن تکنیک‌ها مواجه بودیم، یعنی با آزمایش ژنتیکی تنها می‌شد یک یا دو قطعه از ژن را بررسی و تعیین توالی کرد. به همین دلیل باید برای بررسی بیماری‌های مختلف آزمایشات متعدد انجام می‌شد که بسیار زمان‌بر و پرهزینه بود. وی ادامه داد: برای نمونه، در گذشته بررسی بیماری تالاسمی به دلیل تک‌ژنی بودن ساده بود، اما در ناشنوایی بیش از ۲۰۰ ژن، در نابینایی بیش از ۳۰۰ ژن و در معلولیت‌های ذهنی بیش از هزاران ژن شناخته شده وجود دارند که در گذشته بررسی این تعداد ژن در عمل ناممکن بود اما در چند سال اخیر با شکل‌گیری تکنیک نسل جدید توالی‌یابی یا NGS تحولی بزرگ در این عرصه رخ داده است. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا ایران را یکی از پیشگامان منطقه در زمینه علوم و فناوری‌های ژنتیکی دانست و گفت: این تکنیک روز دنیا که با فاصله کوتاهی از مراکز مدت معتبر جهانی حدود پنج سال پیش توسط تیم ما به سرپرستی استاد پیش‌کسوت ژنتیک دکتر غفاری در ایران راه‌اندازی شد، ظرف مدت کوتاهی توانست با تشخیص علل معلولیت‌ها بسیاری از خانواده‌های در معرض خطر بروز معلولیت را از نعمت فرزند سالم بهره‌مند کند. رفعتی با اشاره به کاربردهای تکنیک‌های نوین ژنتیکی افزود: یکی از کاربردهای مهم ژنتیک در پیشگیری از معلولیت‌ها مربوط

پیشگیری از بروز معلولیت با روش‌های نوین ژنتیکی

منبع: تهران - ایرنا

به ازدواج‌های خویشاوندی است، آمارها نشان می‌دهد که به‌طور میانگین، حدود ۴۰ درصد ازدواج‌ها در ایران، فامیلی است و در برخی مناطق، به حدود ۸۰ درصد می‌رسد. نگرانی زیادی در خصوص فرزندان حاصل از ازدواج‌های فامیلی وجود دارد اما باید یادآور شد که خطر بروز معلولیت در فرزندان حاصل از ازدواج خویشاوندی، تنها ۲ برابر ازدواج‌های غیرعادی است. در ازدواج‌های غیرخویشاوندی خطر بروز ناهنجاری‌های ژنتیکی در فرزند حدود ۲.۵ تا ۳ درصد و در ازدواج‌های خویشاوندی حدود ۵ تا ۶ درصد است. اما همین میزان خطر را نیز می‌توان با مشاوره ژنتیک، انجام آزمایش توالی‌یابی و مقایسه نتایج توالی‌یابی زن و شوهر کاهش داد. این متخصص ژنتیک درباره روش‌های موجود پیشگیری از بروز معلولیت‌ها توضیح داد: به‌طور کلی ما توصیه می‌کنیم که مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج انجام شود، اگر پیش از ازدواج انجام نشد، پیش از اقدام به بارداری و اگر باز هم انجام نشده باشد، حتماً حین بارداری انجام شود. وی افزود: دو روش پیشگیری از بروز معلولیت‌ها با استفاده از تکنیک‌های





انجام شود تا زوجها به موقع برای مشاوره ژنتیک مراجعه کنند و حتی اگر در دوران بارداری مراجعه می‌کنند، در همان سه ماه نخست باشد که بتوان در صورت بروز بیماری در جنین، از تولد نوزاد مبتلا به معلولیت پیشگیری کرد. رفتگی با اشاره به برخی باورهای نادرست در میان عموم مردم بر اهمیت افزایش آگاهی عمومی در زمینه دستاوردهای ژنتیکی تأکید کرد و افزود: اغلب مردم فکر می‌کنند که خطر تولد فرزندان معلول در ازدواج‌های خویشاوندی حتمی است یا خیلی زیاد است، در حالی که همان‌طور که پیش‌تر گفتم، تنها حدود ۵ تا ۶ درصد خطر بروز معلولیت در فرزند حاصل از ازدواج فامیلی وجود دارد. این متخصص ژنتیک گفت: همچنین زوج‌هایی که خویشاوند نیستند، نباید خود را بی‌نیاز از مشاوره ژنتیک بدانند و در صورت وجود سابقه معلولیت در خانواده یا داشتن سقط مکرر و ناباروری زوج باید مشاوره ژنتیک انجام دهند.

وی تصریح کرد:

گاهی می‌بینیم که زوجها بیماری را به جنسیت نسبت می‌دهند، برای نمونه، دو دختر نابینا دارند و گمان می‌کنند اگر فرزند بعدی پسر باشد، نابینا نخواهد بود، در حالی که اگرچه ما برخی بیماری‌های وابسته به جنسیت در ژنتیک داریم که اتفاقاً اغلب در پسران بروز می‌کند، اما تشخیص این مسئله فقط در توان متخصص است و فقط متخصص ژنتیک می‌تواند با انجام مشاوره و آزمایشات لازم، این تشخیص را مطرح کند.

ژنتیکی امکان‌پذیر است، یکی پیش از بارداری به روش PGD و دیگری در دوران بارداری با نمونه‌گیری از جنین و بررسی ژنتیکی نمونه است. انجام روش PGD یا تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی مستلزم انجام لقاح آزمایشگاهی یا IVF است. یعنی جنین‌ها باید در آزمایشگاه تشکیل شوند، یک سلول از هر جنین برداشته و بررسی ژنتیکی انجام شود و در انتها جنین‌های سالم و بدون جهش به رحم زن منتقل شوند. بنابراین، این روش محدودیت‌هایی مثل ضرورت انجام لقاح آزمایشگاهی و صرف وقت و هزینه دارد، اما این حسن را دارد که دیگر خطر بروز معلولیت‌ها در جنین وجود ندارد. رفتگی افزود: روش دیگر، پیشگیری در دوران بارداری است. در این روش، زوجی که قبلاً مشاوره ژنتیک انجام داده‌اند و خطر بروز بیماری یا بیماری‌هایی در فرزند آنها مطرح شده است، به صورت طبیعی باردار می‌شوند و در اوایل بارداری، یعنی هفته یازدهم یا دوازدهم برای انجام آزمایش ژنتیکی مراجعه می‌کنند. از جنین نمونه‌برداری می‌شود و پس از بررسی جهش شناخته شده در خانواده، اگر جنین سالم تشخیص داده شد، بارداری ادامه می‌یابد و اگر نه، بر اساس مقررات موجود کشور در زمینه سقط جنین درمانی، اقدام خواهد شد. البته این روش هم محدودیت‌هایی دارد. برای نمونه، ممکن است برخی به لحاظ اخلاقی و اعتقادی ختم بارداری را نادرست بدانند و همچنین برخی از بیماری‌ها در زمره اندیکاسیون‌های سقط درمانی نیستند و بنابراین، نمی‌توان نسبت به ختم بارداری اقدام کرد. در چنین مواردی، بهتر است از روش اول، یعنی تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی جنین استفاده شود. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این‌سینا با اشاره به امکانات موجود در کشور گفت: خوشبختانه امروزه این تکنیک‌های پیشرفته در کشور در دسترس است و ما دیگر نیازی نداریم که مثل چند سال قبل نمونه‌ها را برای بررسی به خارج از کشور بفرستیم و هزینه‌های زیادی به خانواده‌ها تحمیل کنیم. تقریباً تمام بیماری‌هایی که جهش ژنتیکی آنها شناخته شده است، امروزه در کشور ما قابل بررسی و پیشگیری است. اما باید در این زمینه اطلاع‌رسانی کافی

الف) پنومونی

ب) ادم ریه

ج) آمبولی ریه

د) آسم

ه) بیماریهای تنفسی ناشی از کرونا



الف) ویروس کرونا

هر کس می تواند مبتلا به پنومونی شود حتی افراد سالم هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. با این وجود میکروب ها بیشتر در افراد با نقص ایمنی و افراد مسن یا در نوزادان به دلیل اینکه ریه ها وسیستم دفاعی ضعیفتری دارند بیشتر باعث بیماری می شوند. بنابراین پنومونی در سنین ابتدایی و انتهای زندگی بیشتر دیده می شود.

سایر مواردی که میتواند سیستم دفاعی ریه ها را تضعیف سازد شامل:

سیگار، تنباکو عفونت های ویروسی و بعضی داروها هم باعث تضعیف سیستم ایمنی و بیماری های جدی میشوند مانند داروهایی که در درمان کانسر کاربرد دارند. عمل جراحی هم میتواند باعث آسیب پذیر شدن افراد شوند. به همین علت هست که پنومونی در بیمارانی که قبلا به دلایل دیگر در بیمارستان بستری بودند پیشرفت می کند.

تعریف: به التهاب بافت ریه که یک یا دوطرف قفسه سینه را درگیر میکند، پنومونی یا عفونت ریه گفته می شود که ممکن است بوسیله باکتری، قارچ و ویروس یا در اثر استنشاق مواد شیمیایی و حساسیت زا ایجاد شود.

پنومونی چیست؟

پنومونی در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود. عفونت بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه را درگیر می کند و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده هوا به ریه ها را درگیر می کند. بخش

آشنایی با بیماری تنفسی

چگونه متوجه شویم مبتلا به پنومونی بوده ایم؟ اگر فردی به پنومونی مبتلا شده باشد بطور حتم علائمی از بیماری را داشته اما به علت تشابه علائم با سایر بیماری ها ممکن است با آنها اشتباه شود.

علائم شایع عبارتند از:

- ۱- سرفه، گاهی اوقات همراه با خلط زرد، سبز و یا به همراه رگه های خونی.
- ۲- تنگی نفس ۳- درد قفسه سینه، که با نفس کشیدن تشدید می شود.
- ۴- تب ۵- لرزهای گهگاهی ۶- کاهش اشتها ۷- ضعف ۸- تعریق بیش از حد ۹- تنفس سریع و ضربان قلب سریع ۱۰- تهوع و استفراغ و اسهال

درمان پنومونی چگونه است؟

هایی از ریه که دچار عفونت شده است توسط مایع پر می شود. این مایع حاوی گلبول های سفیدی است که با عفونت مقابل می کند.

دلایل پنومونی چیست؟ منشا پنومونی از کجاست؟ پنومونی توسط ویروس ها، باکتری ها و قارچ ایجاد می شود. ویروس ها، باکتری ها و قارچ در ریه های افراد سالم وجود ندارند. گاهی اوقات توسط جریان خون و قطرات ریز آب موجود در هوای تنفسی به ریه ها منتقل می شوند. منبع این میکروب ها افرادی هستند که با سرفه و عطسه کردن باعث انتشار میکروب ها موجود در قطرات تنفسی خود می شوند. چه کسی مبتلا به پنومونی می شود؟

(مانند قطع سیگار) واکسن میتواند از ابتلا به برخی از انواع پنومونی جلوگیری نماید. افراد در معرض خطر (افراد مسن) توصیه به تزریق واکسن های آنفولانزا می شوند.

پ) ادم ریه

ادم ریه چیست؟

حالتی است که در آن مقداری مایع بطور غیر عادی در ریه تجمع پیدا می کند. این حالت نشان دهنده اختلال شدید کار قلب می باشد.

علت این بیماری چیست؟

در نارسایی قلب، مقدار خونی که از قلب خارج می شود کاهش می یابد و سبب پرخونی در ریه ها می شود یعنی مقدار خونی که وارد ریه ها می شود از مقدار خونی که خارج می شود کمتر است. این حالت سبب ورود مایع از خون به داخل آلوئل ها می شود و ادم ریه ایجاد می گردد

درمان اصلی پنومونی آنتی بیوتیک می باشد. بیشتر افراد با استراحت در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند، اما افراد با بیماری شدیدتر باید در بیمارستان بستری شوند تا سطح اکسیژن خون آنها تحت نظر باشد و مایعات بصورت سرم به آنها تجویز گردد. با وجود اینکه بیشتر افراد، حال عمومی بهتری پیدا می کنند. اگر بیماری بسیار شدید باشد، حتی با بهترین شیوه درمان ممکن است منجر به مرگ بیمار شود.

در صورت ابتلا به پنومونی چه کنیم؟ داروهایی که پزشکتان تجویز می کند، به موقع مصرف نمایید و دوره درمان آنتی بیوتیک را کامل کنید. شما ممکن است در اتاقی مجهز به مرطوب کننده ای که رطوبت هوا را افزایش می دهد و ریه های آزرده را تسکین می بخشد، حال بهتری داشته باشید.

در عرض چه مدت علائم تخفیف می یابد؟



بیماریهای

علائم:

معمولا شب هنگام چند ساعت پس از دراز کشیدن بوجود می آید و قبل از آن شخصی دچار بی قراری اضطراب و عدم توانایی در به خواب رفتن می شود، احساس خفگی، سرد و مرطوب شدن دستها، کمبود شدن ناخن ها، تیره شدن رنگ پوست و سرفه های مداوم همراه با مقادیر زیادی خلط. در زمان ادم ریه باید خیلی سریع و اورژانسی انجام شود در غیر این صورت بیمار در اثر خفگی فوت می کند.

هدف از درمان:

هدف از درمان، ایجاد آرامش جسمی و روانی بهبود وضعیت تنفسی بیمار و بهبود عملکرد قلبی و عروقی است که داروهای تجویز شده در جهت کاهش حجم

بیشتر علائم مانند: درد قفسه سینه و تب، در عرض چند روز تخفیف می یابد، سرفه معمولا ۲ تا ۳ هفته طول می کشد تا برطرف شود. ولی خستگی و ضعف ممکن است ماه ها زمان ببرد تا به طور کامل برطرف گردد. اگر علائم شما در حد انتظار بهبود نیافت و یا چنانچه بیماری عود کرد، به پزشک مراجعه کنید.

پیشگیری:

میکروب های مسبب پنومونی بسیار شایع هستند و پیشگیری از آنها دشوار می باشد با این وجود پیشگیری از اعمالی که به سیستم دفاعی ریه ها آسیب می رساند، می تواند کمک کننده باشد.

خونی ریه ها می باشد. داروهایی مانند ادراآور و تجویز اکسیژن به بیمار کمک می کند تا مایع اضافی دفع شود.

آموزش زمان ترخیص و خود مراقبتی:

داروهای تجویز شده را به موقع مصرف کنید و از نگرانی در مورد مشکلات بپرهیزید.

*از مصرف غذاهای نفاخ مثل حبوبات و غذاهای شور دوری کنید و غذاهای پر فیبر مثل کاهو و سبزی استفاده کنید.

*در مواقعی که دچار تنگی نفس می شوید در حالت نیمه نشسته و در صورت امکان پاها آویزان قرار گیرد و از اکسیژن استفاده نمایید. (جهت منزل کپسول های اکسیژن تهیه شود)

*از فعالیت هایی که تنگی نفس را در شما تشدید می کند خود داری کنید.

*از بیرون رفتن در هوای سرد مکان های شلوغ و هوای آلوده خود داری کنید.

*فعالیت متناسب با شرایط بدین خود همراه با استراحت داشته باشید.

*رژیم غذایی کم نمک، کم چرب را رعایت کنید و از خوردن غذاهای کنسرو شده اجتناب کنید.

*از نوشیدن مایعات به مقدار فراوان خود داری کنید.

*از مصرف الکل، تنباکو و سیگار اجتناب کنید.

*هر روز در یک مدت معین وزن خود را کنترل کنید.

(سرفه خشک و کوتاه، شکایات از خستگی، افزایش وزن، تنگی نفس در زمان فعالیت تورم پاها، تجمع مایع در شکم، افزایش تعداد بالش مورد نیاز در هنگام خواب ممکن است از نشانه های زودرس ادم ریه باشند در صورت مشاهده با هر یک از این موارد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.)

چه آمبولی ریه

تعریف آمبولی:

به انسداد یک یا چند شریان ریوی به وسیله لخته خون چربی و یا تعداد سلولهای

توموری آمبولی ریه می گویند.

شرح بیماری:

آمبولی ریه وجود لخته خون یا چربی (به ندرت) در یکی از شریان هایی که به بافت ریه ها خون رسانی می کنند. لخته خون در ابتدا در یکی از وریدهای عمقی اندام تحتانی یا لگن یا خود قلب شکل می گیرد. آمبولی چربی معمولاً از ناحیه یک شکستگی استخوانی تشکیل می شود. لخته خون یا آمبولی چربی از طریق جریان خون و با عبور از قلب به یکی از شریانهای مشروب کننده بافت ریه راه یافته و در آنجا مستقر می گردد. این پدیده سبب انسداد شریان مذکور و در نتیجه کاهش توانایی تنفس، گاهی تخریب بافت ریه در همه سنین ممکن است رخ دهد ولی در بزرگسالان شایع تر است.

علائم شایع:

کوتاهی تنفس ناگهانی، غش کردن و یا حالت غش پیدا کردن، درد قفسه سینه، سرفه (گاهی همراه با خلط خونی)، تنگی ضربان قلب، تب خفیف قبل از بروز علائم فوق معمولاً تورم و درد اندام تحتانی وجود دارد.

علل:

لخته شدن خون در وریدهای عمقی این حالت هر زمان که خون در داخل ورید تجمع یافته و به خوبی جریان نداشته باشد می تواند ایجاد شود.

عوامل تشدید کننده:

سن بالای ۶۰ سال، هر گونه آسیب یا بیماری مستلزم استراحت طولانی در بستر، نشستن در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی در بستر، نشستن در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی مثلاً طی مسافرت با هواپیما، جراحی اخیر، نا رسایی احتقانی قلب، اختلالات ریتم قلب، کم خونی، شکستگی لگن یا استخوان ران، چاقی، استعمال دخانیات، بارداری، مصرف قرصهای ضد بارداری به خصوص در خانمهای سیگاری

عوامل احتمالی:

پیشگیری و اقدامات خود مراقبتی:
 ۱- از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.
 ۲- در طی دوره نقاهت از جوراب کشی (جوراب ضد واریس) استفاده کنید، (چه در هنگام استراحت، در بستر و چه در زمان برخاستن از بستر)
 ۳- پس از جراحی هر چه سریعتر حرکت اندام های تحتانی و راه رفتن را شروع کنید.
 ۴- از استعمال دخانیات به خصوص در خانمهای ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند خودداری کنید.

۵- در طی سفرهای طولانی هر ۱ الی ۲ ساعت یک بار ایستاده و راه بروید.
 ۶- از نشستن به حالتی که ساق ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.

۷- در هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از رانها قرار بگیرد.

۸- در هنگام خوابیدن پاها را بالاتر از سطح بستر قرار دهید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تا هنگام بر طرف شدن علائم التهابی ناشی از لخته شدن خون در بستر استراحت نمایید. در طی استراحت در بستر اندامهای تحتانی را بطور مرتب حرکت دهید تا به جریان یافتن خون در آنها کمک کنید. (رژیم غذایی خاصی نیاز نیست) در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانوادهتان دارای علائم آمبولی ریه باشید، این حالت یک اورژانس است و با بروز یکی از علائم درد قفسه سینه، سرفه همراه با خلط خونی، کوتاهی نفس، درد ساق پا، حتما به پزشک مراجعه نمایید.

۵) آسم

آسم اختلالی است که در آن گاهی تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد، علائم و شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد سرفه، خس خس سینه و تنگی

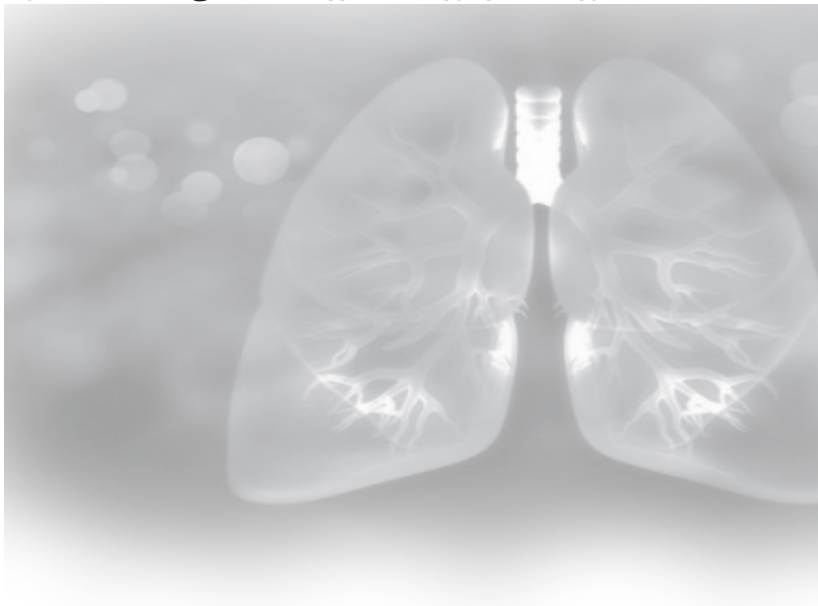
مرگ سریع الوقوع در اثر یک لخته بزرگ که بیش از پنجاه درصد جریان خون ریه ها را مسدود کند، خونریزی شدید داخل ریه در اثر لخته های کوچک.

درمان:

بررسی های تشخیص ممکن است شامل رادیوگرافی قفسه سینه، اسکن ریه، انژیو گرافی ریه، نوار قلب، سمع قلب و ریه و آزمایشهای خون جهت اندازه گیری عوامل انعقادی و زمان پروترومبین باشد.

هدف درمانی عبارت است از:

از حفظ عملکرد قلب و ریه در حد قابل قبول (تا برطرف شدن لخته ها) و جلوگیری از عود آمبولی، جراحی ممکن است به منظور بستن ورید بزرگ منتهی به قلب و



ریه (وریداجوف) یا قرار دادن یک صافی در داخل آن برای جلوگیری از عبور لخته ها به سمت قلب لازم باشد.

داروها:

داروهای ضد انعقاد (لخته) در جهت جلوگیری از گسترش لخته و ایجاد دوباره آن تجویز می شود. و سطح داروهای ضد انعقاد باید به طور مرتب اندازه گیری شود تا اطمینان حاصل شود سطح آنها در حد مطلوب و بی خطر است، تجویز اکسیژن در صورت نیاز و آنتی بیوتیک ها در موارد آمبولی عفونی.

نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند. برخی از ورزشکاران حرفه ای مبتلا به آسم هستند و طی ورزش شدید کمی احساس تنگی نفس می کنند. در حالی که برخی افراد حین ورزش معمولی دچار حمله شدید آسم شده و نیاز به درمان اورژانسی پیدا می کنند. به هر حال همه مبتلایان به آسم در این نکته مشترک هستند، که مجاری هوایی در آنها به صورت غیر طبیعی متناوباً تنگ می شود، بیشترین موارد آسم در حوالی پنج سالگی تشخیص داده می شود به همین دلیل بیشتر افراد تصور می کنند که آسم بیماری کودکان است. در بیشتر موارد آسم در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت پذیر مجاری هوایی ایجاد می شود. ولی در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم منجر به تغییرات دائمی می شود، مجاری تنفسی آسیب می بیند و بصورت برگشت ناپذیر و تنگ باقی می ماند. در اثر این تغییر ظرفیت تنفسی کاهش می یابد، ممکن است سرفه و خس خس سینه در شرایط عادی وجود نداشته باشند ولی تستهای تنفسی کاهش توانایی ریه در خروج هوا را نشان می دهند. اگر باریک شدن مجاری تنفسی شدید باشد، حتی فعالیت های ساده مانند بالا رفتن از پله ها ممکن است موجب تنگی نفس شود. تغییرات دائمی راه های هوایی فقط در برخی افراد مبتلا به آسم رخ می دهد، ممکن است شدید بودن بیماری، طولانی بودن مدت ابتلا و عدم درمان آسم با داروهای ضد التهابی علت آن باشد. برخی مطالعات نشان می دهد که در افرادی که آسم خفیف دارند، احتمال آسیب دائمی و کاهش عموماً ریه کمتر است.

تشخیص:

تنگ شدن مجاری تنفسی و تنگی نفس که چند دقیقه، چند ساعت و حتی چند روز طول می کشد می تواند نشان دهنده آسم باشد. حالت متغیر بیماری به تشخیص آن از سایر بیماریها ریوی مانند: برونشیت، مزمن

و آمفیزم کمک می کند. تستهایی نیز وجود دارند که به تشخیص بهتر کمک می کنند: تست الرژیک-اسپیرومتری (تست عملکرد ریه)، آزمایش گازهای خونی، عوارض آسم، کاهش توانایی فعالیت بدنی و ورزش کردن، کمبود خواب، باریک شدن دائم راه های هوایی (برونش ها)، بستری شدن در بیمارستان، سرفه دائمی، مشکل تنفسی

درمان:

در درمان دارویی، دارو ها به دو گروه عمده تقسیم می شوند: گروه اول داروهای هستند که موقع حمله آسم باید مصرف شوند، مثل اسپری سالبوتامول که به وسیله آن بایستی سریعاً برونش باز شود. توصیه می شود که هر بیماری همیشه اسپری سالبوتامول را همراه داشته باشد و بهتر است با آسم مصرف شوند و چنانچه مشکل بیمار با اسپری بر طرف نشود، حتماً به بیمارستان مراجعه کند. گروه دوم داروهای هستند که باعث جلوگیری از حمله آسم می شوند، مانند: داروهای کورتون، انواع داروهای خوراکی گشاد کننده برونش و اسپری های ترکیبی که اگر درست مصرف شوند، کم عارضه ترین انواع داروها می باشند. در مورد اسپری باید گفت: که انواع اسپری به هیچ عنوان باعث عادت کردن نمی شود، ولی حتماً باید به صورت صحیح استفاده شوند. آموزش به بیمار: باید سعی کنند که در معرض عفونت های ویروسی قرار نگیرند، از تماس با آلرژن ها و مواد محرک و آلاینده که زمینه حساسیت را ایجاد می کنند پرهیز کنند، تنگی نفس را جدی بگیرند و از مصرف دخانیات و الکل پرهیز

*بیماران و اعضای خانواده باید اطلاعات لازم در زمینه بیماری را داشته باشد.
 *اتاق بیمار باید از سایرین مجزا شود و تهویه مناسب داشته باشد.
 *تماس های فرد بیمار با سایر افراد خانواده به ویژه افراد پر خطر و سالمند باید به حداقل برسد.
 *فاصله یک متر با سایر افراد در شرایط اضطراری رعایت گردد، باید تهویه مناسب داشته باشد.
 *کسی که مراقبت بیمار را بر عهده دارد حتما از ماسک استفاده کند و در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود.
 *ماسک و دستمال های کاغذی مورد استفاده بیمار باید در یک ظرف درب دار جمع آوری و بصورت مجزا دفع گردند.
 در صورت بروز علائم شدید و هشدار دهنده تنفسی حتما به پزشک مراجعه شود
 در این موارد خطر ابتلا به پنومونی شدید و سندرم نارسایی حاد تنفسی و وخیم شدن وضع بیمار وجود دارد.

پیشگیری از ویروس کرونا:

بیماری کرونا ویروس در بسیاری از موارد یک بیماری خود محدود شونده شبیه آنفولانزا می باشد، برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، همان کارهایی را انجام دهید که برای پیشگیری از سرماخوردگی انجام می دهید:
 ۱- از دست دادن با یکدیگر پرهیز کنید.
 ۲- دستان خود را چند بار در روز بمدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید، اگر آب و صابون در دسترس شما نیست استفاده از یک ضد عفونی کننده با پایه الکل توصیه می شود.
 ۳- با دستان کثیف چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
 ۴- موقع عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و بعد دستمال را دور بیندازید.
 ۵- اشیایی را که در طول روز لمس می کنید ضد عفونی کنید، برای ضد عفونی سطوح دارای تماس مشترک، از مواد شوینده و سپس آب ژاول ۱٪ استفاده کنید.

مهران سخایی

کارشناس فیزیوتراپی . کاردرمانی

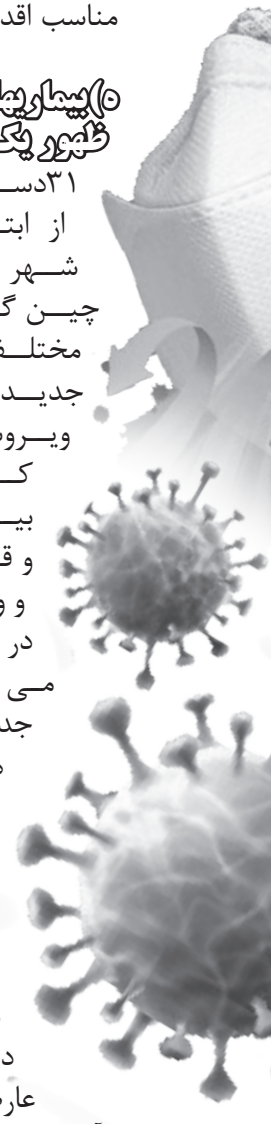
کنند و با توجه به این که اگر درمان آسم جدی گرفته شود، بیماری قابل کنترل است. با مشاهده اولین علائم آسم به پزشک مراجعه کنند و نسبت به درمان مناسب اقدام نمایند.

هیباتریهای تنفسی ناشی از کرونا ویروس ظهور یک ویروس جدید

۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ میلادی، موارد متعددی از ابتلا به بیماری تنفسی شدید در شهر ووهان از استان هوبای کشور چین گزارش شد که بعد از بررسی های مختلف مشخص شد یک کرونا ویروس جدید عامل این بیماری است. کرونا ویروس ها گروهی از ویروس ها هستند که معمولا بروز بیماری های مشترک بین انسان و حیوانات می شوند. تا کنون و قبل از ویروس جدید، ۶ گونه از ویروس و ویروس عامل SARS سبب ایجاد بیماری در انسان شده بودند که مهمترین آنها می باشد، هنوز منشا دقیق حیوانی ویروس جدید مشخص نشده است و MERS هنوز واکسن و داروی اختصاصی ندارد. علائم بیماری کرونا ویروس می تواند متفاوت باشد: بیماری دارای علائم متنوع بوده و می تواند خود را بصورت یک سرماخوردگی نشان داده و یا حتی به سمت بیماری شدید تنفسی و مرگ پیش برود. در بسیاری از موارد بیماری بدون عارضه و خفیف، دارای علائمی شبیه به آنفولانزا می باشد.

شامل:

تب خفیف، ضعف، آبریزش بینی، گلودرد اما گاهی علائم هشدار دهنده وجود دارد که شامل تنگی نفس، افزایش ترشحات خلط یا خونریزی، همچنین تغییر وضعیت روانی یعنی گیجی و بیحالی می باشد. در موارد خفیف اگر فرد مبتلا بیماری زمینه ای و مزمن نداشته باشد، ضمن مشورت با پزشک، درمان شامل تغذیه مناسب، مصرف مایعات فراوان و استراحت کافی در منزل و درمان های علامتی است.





بنام هستی بخش پی همتا

کمبود مایحتاج عمومی و موردنیاز مردم مواجه شد و دولتهای منتخب مردم هم حمایتی از تولید داخلی نکرده و در این اثناء دلالتی که اغلب ارتباطی با بزرگان داشتند مبادرت به واردات بی رویه کالاهای مورد نیاز مردم و بعضا لوکس با ارز دولتی نمودند و این موجب شد هر ساله قیمت ارز که بدلیل تحریم و عدم معامله با سایر کشورها و صادرات با محدودیت مواجه شود و قیمت ارز روبه افزایش نهاد و قیمت اجناس که اکثرا وابسته به ارز بودند هر ساله و بلکه هر ماهه با شیب تند بسمت بالا حرکت کرد تا جائیکه قدرت خرید اکثریت مردم بسیار کم شد و مردم بسمت فقیر شدن نزدیک تر شدند و دلالتی و طبقه اشراف که حالا وابسته به طیف حاکمان هستند بر ثروتهای نامشروعشان افزوده شد. کارخانجات مهم کشور بودند بدلیل عدم حمایت دولت تعطیل و یا ورشکسته شدند. صنعت اتومبیل سازی ما روز به روز بی کیفیت تر و گرانتر شد و تقریبا مردم ما مجبور شدند یک اتومبیل تولید داخل را با چندین برابر قیمت اتومبیل خارجی و با کیفیت بسیار پایین تر خریداری کنند و با کمال تأسف دولتهای منتخب مردم هیچ ارزشی برای مردم قائل نبودند و تمامی نواقص را بگردن تحریم انداختند در حالیکه اگر این تهدیدات تحریم

بهترین سرمایه انسان عمر است انسانها باتلاش و پشتکار و درایت میتوانند از سرمایه خود (عمر) به نحو احسن بهره برداری کنند و اندوخته خوبی برای دنیا و آخرت خود ایجاد کرده تا در دنیا رفاه نسبی جهت زندگی خود و خانواده فراهم آورند و در آخرت هم با اندوخته ای که در دنیا فراهم نموده اند مورد رحمت و مغفرت خداوند قرار گیرند. ملت ایران برای رهایی از بی عدالتیها و فساد و فحشاء با رهبری حضرت آیت الله امام خمینی مقدمات سرنگونی حکومت شاهنشاهی رافراهم آوردند و مبادرت به ایجاد جنبشی با نام انقلاب اسلامی کردند که حاصل آن براندازی رژیم شاهنشاهی و تغییر حکومت به جمهوری اسلامی با رای اکثریت مردم بود و در ابتدای راه و تشکیل حکومت جمهوری اسلامی امام خمینی توصیه نمودند که نگذارید حکومت بدست نا اهلان بیفتد و اگر عالم دینی فاسد شود عالم را فاسد خواهد کرد البته نزدیک به ده سال اول عمر جمهوری اسلامی، تمام هم و غم مردم و دولت مبارزه با تجاوز گری بود که تا دندان مسلح و با حمایت تقریبا تمامی کشورها به سرکردگی آمریکا قصد براندازی جمهوری نوپای اسلامی را داشتند و با پشتکار و حمایت جدی همه مردم در نهایت کشور متجاوز عراق شکست خورد و یک وجب از خاک این سرزمین پهناور بدست اشغالگران نیفتاد. در دوران پس از جنگ که دوران سازندگی نام گرفت بدلیل گرایش تعدادی از سردمداران به غرب و آمریکا اکثر صنایع کشور بجز صنایع نظامی که نیروهای مسلح اعم از سپاه و ارتش به این باور رسیدند که بدون تلاش داخلی نمیتوان تجهیزات فراهم کرد و تلاش خود را با چند برابر کردند و به پیشرفتهای زائد الوصفی رسیدند ولی سایر صنایع رو به انحطاط رفت و تولید داخلی تقریبا متوقف شد و بدلیل سود خوب سوداگران کشور به واردات وابسته شد از طرفی با تحریم کشورمان توسط آمریکا و حامیان این قلدر که کشورهای اروپایی بودند کشور با

کنند آیا به راستی نمیتوانستیم برای خودکفائی خودمان همت کنیم و مایحتاج عمومی مردم را تولید و در راستای رفاه و آسایش مردممان همت مضاعف داشته باشیم؟ آیا یادتان رفته در مدت ۸ سال دفاع جانانه سلحشور ارتش و سپاه و نیروهای مردمی با وجود تحریم تسلیحاتی

آنچه برای دفاع از کیان مملکت نیاز بود خودمان

تو لید کردیم و توانستیم با تمام مشکلات یک وجب از خاک گلگونمان را بدست دشمن ندهیم؟ در حالیکه دشمن اصلی ما صدام حسین نبود بلکه امریکا و اسرائیل و انگلیس و فرانسه و آلمان و... بودند که با سلاحهای پیشرفته تولید خودشان با ما میجنگیدند.

پس اگر بخودمان بیائیم و اجازه ندهیم مردم مسلمان شیعه علی ابن ابیطالب ایران اسلامی در فقر و تنگدستی زندگی کنند میتوانیم وابسته شدن مرزهایمان از واردات کالاهای خارجی تمامی مایحتاج مردم را در داخل تولید کنیم و با راه اندازی کارخانجات و کارگاههای تولیدی به اقتصاد رونق و مردم را از بیکاری نجات دهیم فقط کافی است که بخواهیم این سرمایه عظیم مردم و جوانان که عمر است و این عمر بدست ما حاکمان در حال نابودی است حفظ کنیم و غیرت ایرانی ما اجازه ندهد برده بیگانگان و دشمنان دین و مذهب باشیم. باید اطمینان داشته باشیم میتوانیم بدون وابستگی به خارج و دشمنان اسلام بهترین زندگی را برای مردم بسازیم.

غلامرضا احمدی بیداخویدی

راه فرصت تبدیل کرده بودیم اکنون کشوری آباد و مرفه داشتیم. باید عرض کنم اگر شما در جزیره ای که فاقد سرپناه و امکانات

زندگی باشد گیر

افتاده باشید و شب در کنار ساحل در انتظار آذوقه و کمک باشید

توان دارید بدون بمانید؟ مگر میدانید تا چند روز و یا ماه

و حتی سال کمک میرسد و کسی برای نجات شما به این جزیره خواهد آمد؟ پس عقل حکم میکند خودتان برای زنده ماندن و زندگی کردن

در محیط جدید تلاش کنید و با توکل به خداوندی که حافظ و شاهد و ناظر اعمال ماست محیط زندگی

را برای خودتان مناسب سازی کنید و حداقل های زندگی را با امکانات موجود ایجاد نموده و این راه

اویزه گوشتان کنید که فقط خودم میتوانم راه نجات و رفاه را بیابم و حتی میتوانم این جزیره را به محیطی برای جذب دیگران تبدیل کنم.

و بدون فوت وقت و بیدرنگ از این تهدیدی که برایم پیش آمده فرصت خوبی ایجاد نمایم.

برای خود سرپناهی بسازم در جهت تهیه غذا تلاش و همت کنم قطعاً موفق خواهم شد این راعرض کردم که بگویم بعد از انقلاب اسلامی

کشورهای متخاصم و زورگو و قلدر مترصد این بوده اند که با تحریمها و به انزوا بردن این کشور پهناور و متمدن و توانمند ما را به زانو درآورده و ما را مطیع اوامر خودشان کنند تا بتوانند این کشور را به راحتی چپاول کرده و مردم ما را برده خودشان

اشعار کار آموزان رعد کرج

خدایا من عاشقت هستم؛ فقط خودت
 میتوانی کمکم کنی؛ پروردگارا تو را به
 مهربانیت، بزرگیت و عظمتت قسمت میدهم
 چیزی را که تقدیرم نوشتی، قدرت قبول
 کردنش را هم به قلبم عطا کن...

الهی آمین

فاطمه ساعتچی (عضو محفل قلم)

مهتاب عقده ی خورشید است! آفتاب که
 غروب میکند، مهتاب طلوع میکند.

فاطمه زهدی (عضو محفل قلم)

خداوند هم عاشق است!
 من می گویم اصلا عشق مخصوص خداست.

یدالله صفایی (عضو محفل قلم)

میدانی چه چیز حال دل مرا خوب میکند؟

صدای خنده های تو...
 خنده هایی که گونه هایت را زیبا می کند و
 دیدن اشک شوقت که بخاطر خنده های
 زیباییت از گونه ات سرازیر می شود، حال دل
 مرا در این هوای باران پاییزی زیباتر می
 کند. می دانم زندگی بالا و پایین هایی دارد،
 ولی تو لبخندت را از دیگران پنهان نکن
 شاید حال خوب خیلی از ما آدمها باشد.

جائیه شعبانی
عضو محفل قلم

آتش

فاطمه پیروزی (عضو محفل قلم)

مثل همیشه بعد از
 ورزش، برای خوردن صبحانه
 راهی منزل شدم. اما هرچقدر جلو میرفتم
 متعجب تر می شدم. به سمت مامور آتش
 نشانی که کپسول آتش نشانی را حمل میکرد، رفتم!
 و پرسیدم چه اتفاقی افتاده؟ رو بهم کرد و گفت شما
 اهالی اون خونه رو می شناسید؟
 به جایی که اشاره کرده بود، نگاه کردم. اشک هایم سرازیر
 شد. زمزمه کردم که صاحب ان خانه منم! رو بهم کرد و گفت:
 متاسفم به دلیل نشستی گاز خونه، آتش گرفته!
 با بغض به خونه سوخته نگاه کردم. خونه ای که در اون بزرگ
 شدم. خندیدم؛ گریه کردم؛ شادی و غم داشتم و حالا اون خونه با
 تمام تلخی و شیرینی هایش در حال سوختن بود. آهی از ته دل
 کشیدم و چشمانم را بستم. با ضربه ای که به شونه ام خورد
 از جا پریدم. مادرم بود و با اخم پرسید: چرا جواب نمیدی؟
 ترسیدم! با ناراحتی پرسیدم مامان خونه سوخت؟! با
 عصبانیت گفت: خداکنه! و همون جور که زیر لب غر
 میزد از اتاق خارج شد. همه جای اتاق رو بادقت نگاه
 می کردم. وقتی خیالم راحت شد که تمام اتفاق
 های که دیدم خواب بود، زیر لب زمزمه کردم
 خدایا شکر...

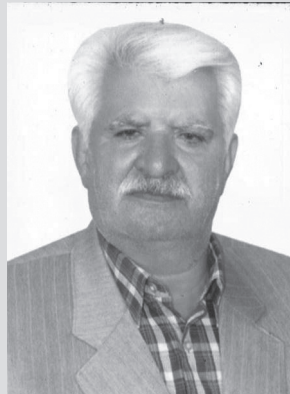
یا آلودگی (از جمله بال و اعضای حشرات) پاک شود. برخی از تولید کنندگان عسل را بسته بندی کرده و یا خودشان می فروشند یا آن را برای فروش به فروشندگان دیگر می فرستند. این محصول عسل خام و فیلتر نشده است اما اکثر تولید کنندگان عسل را پاستوریزه می کنند تا مخمر موجود در آن از بین برود و باعث صاف شدن و ماندگاری بیشتر شود.

سپس عسل را فیلتر کرده تا حباب های هوا و بقایای کوچکتري که طی صاف کردن از بین نمی روند را پاک کنند. این فرآیند باعث می شود عسل برای مشتریان شفاف و جذاب به نظر برسد. این محصول همان عسل فرآوری شده ای است که در اکثر فروشگاه ها یافت می شود. از آنجا که گرده فواید سلامتی دارد؛ اغلب طی پاستوریزاسیون و فیلتراسیون از بین می رود. بسیاری از تولید کنندگان از این مراحل فراتر می روند و آن عسل «اولترافیلتراسیون» نامیده می شود.

در این شرایط تقریباً تمام گرده ها و مواد مغذی عسل از بین می رود. برخی حتی ممکن است شربت ذرت با فروکتوز بالا یا سایر شیرین کننده ها را برای افزایش عملکرد و کاهش هزینه هایشان به آنها اضافه کنند. این محصول ممکن است تحت عنوان عسل فروخته شود اما در واقع فقط یک شیرین کننده با طعم عسل می باشد بنابراین تمایز بین بیش از ۳۰۰ نوع عسل دشوار است و به اطلاعات بیشتری نیاز دارد که در ادامه به معرفی چند نوع از آن ها و فوایدشان خواهیم پرداخت.

با انواع عسل موجود در دنیا آشنا شوید :
انواع عسل در درجه اول براساس نوع گلی که شهد از آن جمع شده طبقه بندی می شوند. به عنوان مثال وقتی شیشه ای را با عنوان «عسل اکالیپتوس» یا «عسل یونجه» می بینید، این بدان معناست که منبع شهد این عسل همان اکالیپتوس و یونجه می باشد.

عسلی را که فقط از یک منبع تهیه می شود



انواع عسل و خواص هر کدام

انواع عسل و خواص هر کدام برای همه ما پیش آمده که برای تهیه یک کیک یا شیرینی؛ احتیاج به شکر یا عسل داریم که برای خریدن آن ها اقدام می کنیم. مسلماً برخی از افراد ارزان ترین کیسه شکر و عسل را برمی دارند اما برخی شناخت بهتری دارند و قیمت را بعد از کیفیت قرار می دهند پس شناخت کافی از انواع عسل مسئله ی موثری است. انواع و اقسام عسل هایی که می توانید بخرید تقریباً نامحدود است و تقریباً عسل ها از لحاظ طعم، بافت و فواید سلامتی متفاوت هستند. اگر می خواهید از عسلی که استفاده می کنید نهایت لذت را ببرید،

انواع عسل چگونه تولید میشود؟

زنبورهای عسل شهد گل را جمع می کنند و دوباره به کندوی خودشان برمی گردانند. گرده ها از طریق دهان و از زنبورهای کارگر به زنبورهای دیگر منتقل می شوند و هر کدام آنزیم مهمی را بدان اضافه می کنند که شهد را تجزیه و خاصیت ضد قارچی، ضد التهابی و ضد باکتری به آن می افزایند و سپس به عنوان قند های ساده (در درجه اول فروکتوز و گلوکز) در لانه زنبوری، جایی که زنبورهای کارگر آن را پخش می کنند، ذخیره می کنند. گردش هوا و گرمای طبیعی باعث تبخیر بیشتر آب موجود در ترکیب می شود. زنبورها شانه عسل را با موم می پوشانند.

زنبورداران یا پردازنده ها عسل را استخراج کرده و کمی صاف می کنند تا قطعات موم

عسل « تک گل » یا « گونه ای » می نامند در حالی که اگر عسلی از شهد بیش از یک نوع گل تولید شود به عسل « چند گل » معروف است. بافت، شیرینی و خاصیت درمانی، دارویی عسل تا حد زیادی به منبع گل آن بستگی دارد. بعضی از عسل ها عطر و طعم ملایمی دارند در حالی که برخی دیگر کاملاً قوی هستند. برخی از آن ها برای بهبود زخم یا مبارزه با عفونت بهترین هستند در حالی که برخی دیگر برای درمان فشارخون بالا یا گلو درد مفید می باشند.

۱ - عسل شبدر

عسل شبدر عسلی است که از شهد گیاه شبدر تهیه شده و اکنون در بسیاری از مناطق جهان برداشت می شود. این عسل عطر و طعم ملایم تر و رنگ روشن تری نسبت به عسل طبیعی معمولی دارد. این عسل برای پخت کیک، سس و چاشنی ها بسیار خوشمزه است.

عسل شبدر دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است و حاوی مقادیر زیادی فلاونول (مناسب برای پشتیبانی از عملکرد ریه و قلب) و اسید های فنولیک (مناسب برای پشتیبانی از سیستم عصبی) می باشد.

۲ - عسل گندم سیاه

گل های گندم سیاه اغلب به رنگ تیره هستند و همین موضوع شهد و عسل این گل را نیز به رنگ قهوه ای تیره تبدیل می کند. این عسل برای طعم دار کردن محصولات گوشتی انتخابی خوب است و یکی از بهترین عسل ها برای پخت گوشت است.

عسل گندم سیاه خواص آنتی اکسیدانی دارد و به دلیل قدرت ضد باکتریایی شناخته شده است به طوری که گفته می شود در برابر درمان برخی از سخت ترین عفونت ها مانند استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی سیلین موثر هستند. همچنین یک انتخاب عالی برای درمان سرفه و گلو درد است و همچنین به کاهش سطح کلسترول کمک می کند و می تواند برای مراقبت از زخم و پوست کارایی داشته باشد.

۳ - عسل افاقیا

عسل افاقیا یکی از بهترین انواع عسل هاست. این نوع عسل نسبت به عسل های معمول رنگ روشن تری دارد و تقریباً شفاف به نظر می رسد، دارای رایحه ای مانند گل و شیرین است. عسل افاقیا دارای فروکتوز زیاد و گلوکز کمی است بنابراین یکی از معدود عسل هایی است که اکثر بیماران دیابتی می توانند با خیال راحت از آن مصرف کنند. عسل افاقیا سرشار از فلاونوئید است. اعتقاد بر این است که آنتی اکسیدان ها می توانند به مبارزه با بیماری های قلبی و حتی برخی از انواع سرطان کمک کنند. همچنین در برابر تعدادی از باکتری های مقاوم نیز موثر است زیرا مواد تشکیل دهنده آن به آرامی پراکسید هیدروژن (اسیدی که دیواره سلول های باکتریایی را می شکند) آزاد می کنند. برخی از افراد به دلیل قدرت ضد باکتریایی از عسل افاقیا به عنوان یک درمان یا پیشگیری از آکنه و سایر بیماری های پوستی نیز استفاده می کنند.

۴ - عسل زیرفون

عسل زیرفون زرد کم رنگ می باشد و بوی معطر با طعم خوشایند و شکل خمیری شکل دارد و خاصیت ضد اسپاسم داشته و آرام بخش است و بر روی سیستم اعصاب اثر مثبت می گذارد. این عسل برای رفع بی خوابی بسیار موثر و می توان از آن به عنوان شیرین کننده استفاده نمود.

۵ - عسل مانوکا

این عسل از شهد درخت مانوکا تهیه می شود و خواص آنتی باکتریایی فوق العاده آن ثابت شده است. این عسل بیشتر از طعم دلپذیرش مزایای دارویی و درمانی دارد. مطالعات نشان داده است که عسل مانوکا یک درمان بسیار موثر برای زخم می باشد. از این عسل به دلیل خواص ضدباکتریایی و توانایی حفظ محیط مرطوب و اسیدی برای ترمیم و بهبود سلول های جدید، غالباً برای بهبودی سوختگی و حتی زخم های دیابتی استفاده می شود.



۸ - عسل آویشن

عسل آویشن از گیاه و گرده افشانی زنبور بر گل آویشن به وجود می آید؛ در واقع این عسل از فرآوری شدن شهد گل های آویشن توسط زنبور عسل حاصل می شود که درمان کننده بسیاری از بیماری ها است و دارای ویتامین های A ، B و E می باشد. از خواص عسل آویشن می توان به بهبود تنگی نفس و آسم، بهبود سرفه و گلو درد، بهبود های مفصلی، بهبود سر درد و میگرن اشاره کرد.

۹ - عسل توپلو

عسل توپلو ممکن است شیرین ترین عسلی باشد که تاکنون چشیده باشید. این یکی از ملایمترین و گرانتزین انواع عسل در جهان است. عسل توپلو دارای رنگ ملایم روشنی است که مقدار زیاد فروکتوز آن باعث طعم بسیار شیرینش شده است. این عسل به عنوان سس برای سرو کباب استفاده می شود و در تهیه بستنی نیز کاربرد دارد. عسل توپلو همانند عسل گل های وحشی اساسا دارای اثرات ضد باکتری و آنتی اکسیدانی حاصل از مصرف هر نوع عسل خام و فیلتر نشده است.

۱۰ - عسل چند گل

عسل طبیعی چند گیاه به دلیل داشتن آنزیم های گوارشی از قبیل آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و... به هضم غذا کمک می کند. این نوع عسل دارای طعم و خواص مجموعه

از دیگر کاربردهای عسل مانوکا میتوان به کاهش التهاب در مبتلایان به سندروم روده تحریک پذیر، کولیت اولسراتیو، آکنه و به طور بالقوه بیماران مبتلا به فیروز کیستیک اشاره کرد. این عسل همچنین برای درمان گلو درد و حفظ سلامت دهان و دندان پیشنهاد می شود.

۶ - عسل کنار

عسل کنار یا عسل سدر یکی از مقوی ترین عسل ها است که می توانید بخورید. عسل کنار برای تقویت قوای جنسی بهترین گزینه است. در روش های طبیعی درمان امراض، خواص عسل کنار تاثیر بسیار زیادی بر درمان زخم های دستگاه گوارش به ویژه روده و معده دارد.

۷ - عسل گل وحشی

عسل گل های وحشی عسلی است که از شهد همان گل توسط زنبور عسل تولید می شود. بسته به منطقه ای که کندوها در آن مستقر باشند عسل متفاوتی از لحاظ رنگ، طعم و مزه برداشت می شود. این عسل معمولا به رنگ زرد مایل به قهوه ای می باشد. فواید این عسل برای سلامتی متنوع است اما در درجه اول خواص آنتی اکسیدانی و مهارکنندگی سرفه دارد. بسیاری بر این باورند که مصرف آن یک روش خوب برای مبارزه با آلرژی های فصلی موضعی است که اغلب توسط گل های وحشی که عسل از آن منبع است، ایجاد می شود.

ای از گیاهان هستند که زنبور از آنها تغذیه کرده و ارزش غذایی و درمانی بالایی دارد.

۱۱ - عسل گون

عسل گون کاملاً زرد رنگ بوده و ظاهر آن شبیه عسل های معمولی است و انواع مختلفی دارد. این نوع عسل برای درمان پوکی استخوان، پا درد، کمردرد و درد مفاصل و تقویت اعصاب و دستگاه گوارش مفید است.

۱۲ - عسل کوهستان

عسل کوهستان یک عسل ارگانیک، با خواص دارویی و درمانی و بسیار لذیذ است که خواص کم نظیری مانند تقویت بدن، بهبود زخم معده، ضد نفخ گوارش، اشتهای آور، درمان ورم لوزتین، درمان کم خونی، ضد انگل، درمان رفع گاز شکم، درمان آسم و... دارد.

۱۳ - عسل ریحان

این نوع عسل تنها از یک نوع گل تهیه می شود و رنگ روشنی دارد. عسل ریحان سرشار از ویتامین های A، K، کلسیم و مواد معدنی دیگر می باشد و خاصیت ضد عفونی و ضد باکتریایی قوی داشته و به بهبود دردهای میگرنی، بهبود سرگیجه کمک می کند.

۱۴ - عسل گشنیز

عسل گشنیز عطری قوی و بسیار معطر دارد. در میان انواع عسل می توان عسل گشنیز را ضد سرطان نامید. عسل گشنیز باعث دفع سموم بدن شده و اشتهای آور بوده و سبب تقویت معده، رفع سوءهاضمه می شود. خواص دیگر این عسل عبارتند از: نرم کننده سینه، تب بر، مفید برای بیماری های عفونی مانند سرخک و آبله، برطرف کننده آفت دهان، تقویت لثه.

۱۵ - عسل جعفری

این نوع عسل انرژی زا و بسیار مقوی بوده و تقویت کننده مغز و حافظه، قطع کننده اخلاط لزج، کاهش دهنده نفخ، برطرف کننده ناراحتی های کبدی و طحال و دیابت می باشد.

۱۶ - عسل هویج

عسل هویج به رنگ زرد تیره بوده و عطر مطبوعی دارد و از گل های سفید چتردار هویج وحشی یا پرورشی تهیه شده و در آشپزی بیشترین کاربرد را دارد.

۱۷ - عسل زرشک

عسل زرشک از عسل های بهاره است و به رنگ زرد طلایی با عطر مطبوع و طعم شیرین دلچسب است که از شهد گل های درخت زرشک در ادریهشت و خرداد تولید می شود. عسل زرشک عسل دارای خواص دارویی زیادی مانند تصفیه خون، کاهش فشار خون، درمان مشکلات کبدی و تنظیم قند خون می باشد.

۱۸ - عسل سیب

این نوع عسل زرد کم رنگ، دارای طعم شیرین و عطری بی نظیر است که دارای ۳۲ درصد گلوکز و ۴۲ درصد فروکتوز می باشد؛ از عسل سیب به دلیل عطر و طعم شیرین می توان در صنعت شیرینی پزی استفاده نمود.

۱۹ - عسل درخت ترشک

عسل درخت ترشک براساس نام آن نامگذاری نشده است. نام آن از منبع اصلی اش یعنی درختان چوب ترش گرفته شده است. این عسل در واقع طعمی شیرین، کره ای و کمی ترش دارد که همانند کارامل است و برای مصرف با نان تست یا مافین بسیار خوشمزه است. مزایای سلامتی عسل درخت ترشک مانند سایر انواع آن اهمیت بسیاری دارد. این عسل خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد که می تواند به حفظ سلامت عمومی بدن کمک کند. این عسل نیز همانند عسل گل های وحشی به مبارزه با علائم آلرژی کمک خواهد کرد.

۲۰ - عسل شکوفه پرتقال

عسل شکوفه پرتقال سبک و ملایم بوده که طعم میوه ای دارد. بسیاری از تولید کنندگان، عطرها و طعم های مصنوعی را به آن اضافه می کنند پس اگر هنگام باز کردن درب آن بوی عطر بیش از حدی احساس کردید مطمئن باشید که به آن موادی افزوده شده است.

ضد تهوع و ضد سرماخوردگی و... است.

۲۳ - عسل مریم گلی

این عسل به طور گسترده در همه جا یافت می شود. عسلی سبک و به رنگ روشن است که در روندی بسیار آهسته توسط زنبورها تولید می شود و بنابراین اغلب محصولات تجاری را با این عسل مخلوط می کنند تا از سفت شدن سریع آن پیشگیری کنند. اعتقاد بر این است که علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی طبیعی برای هضم غذا نیز مفید است.

۲۴ - عسل اکالیپتوس

این عسل به طور گسترده در سایر نقاط دنیا تولید می شود. بو، طعم و مزه ای همانند اکالیپتوس دارد و کاملاً گیاهی و تا حدی دارویی است. رنگ این عسل بسته به درخت یا درختچه ای که عسل از آن برداشت می شود می تواند متفاوت باشد. این عسل یک انتخاب خوب برای مقابله با التهاب و کمک به بهبودی زخم است. همانطور که می دانید قطره های تند اکالیپتوس به احتقان و سرفه کمک می کنند بنابراین برای کسانی که سرماخوردگی یا با آنفولانزا مبارزه می کنند گزینه ای خوب است.

۲۵ - عسل لیندن

این عسل تحت عنوان عسل آهک و عسل باسوود نیز شناخته می شود. رنگ زرد روشن و طعمی خوشمزه دارد و عطر و بوی آن گیاهی است. به دلیل قطع درختانی که از آن برای تهیه این عسل استفاده می شود، یافتن آن بسیار دشوار شده است. اغلب از این نوع عسل برای سرماخوردگی و برونشیت، خواص آرام بخشی و سم زدایی بدن استفاده می شود. مصرف این عسل به همراه دمنوش گیاهی به خوابی راحت کمک می کند.

۲۶ - عسل آفتاب گردان

این عسل از گرده گل آفتاب گردان تولید می شود و بسیار مقوی و انرژی زا است و باعث تقویت حافظه، نرم شدن سینه و رفع

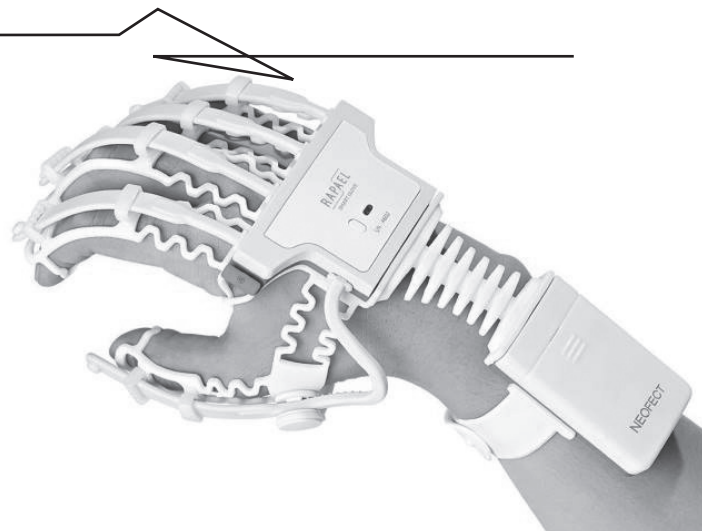
عسل شکوفه پرتقال همانطور که در بخش بهداشت و سلامت نمناک می خوانید دارای خواص آنتی اکسیدانی طبیعی بسیاری با خواص ضدالتهابی است که از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می کند. این عسل یک افزودنی خوب برای هر رژیم غذایی سالم جهت محافظت در برابر آسیب رادیکال های آزاد است که می تواند باعث بیماری های مزمن شود.

۲۱ - عسل یونجه

عسل یونجه نوعی از عسل است که از شهد و گرده گل های مدیکاگو ساتیوا ساخته می شود. عسلی که از این گیاه تهیه می شود مزایای زیادی برای سلامتی دارد، باعث تشدید فعالیت های پروبیوتیکی می شود، ویژگی های ضد عفونی کننده و آنتی باکتریایی دارد، ضد آکنه است، به تعادل سطح قند خون کمک می کند، مانع از هیپوگلوسمیا می شود و داروی طبیعی خوبی برای پوست، سرفه و گلودرد است.

۲۲ - عسل مرکبات

عسلی خوش طعم است که از شهد شکوفه ی درختان مرکبات مانند لیمو، بهار نارنج، پرتغال و ... تولید می شود. این عسل طعم مطلوبی دارد و می توان گفت که از خوش مزه ترین عسل هاست. بوی کمی دارد و دارای مقادیر فراوانی از آنتی اکسیدان ها، پتاسیم، بتاکاروتن و فیبر های محلول هستند که به سلامت بدن کمک می کنند. عسل مرکبات تاثیر بسیار زیادی بر زیبایی و سلامت پوست، مو و ناخن دارد. این عسل ضد اسپاسم، آرام بخش اعصاب، ضد اضطراب، مقوی حافظه، انرژی زا،



بوده و برطرف کننده میگرن می باشد و خواص دیگری مانند ضد تشنج، رفع ناراحتی های عصبی و هیستری، ضد اسپاسم و آرام بخش دارا است.

۳۱ - عسل چهل گیاه

عسل طبیعی چهل گیاه از طریق نوشیدن شهد عسل گل های متفاوتی که توسط زنبور عسل انجام می گیرد، به دست می آید. در فصل بهار و تابستان که گیاهان مختلف در یک منطقه زیاد می رویند، زنبور شهد گیاهان و گل های مختلف را به عسل چهل گیاه تبدیل می کند. عسل طبیعی چهل گیاه روی کاهش فشار و قند خون اثر می گذارد و گردش خون را تنظیم کرده و باعث تقویت دستگاه ادراری شود. برای درمان زخم هایی که به دلیل بیماری های ویروسی در بدن شکل می گیرند، می توانید از عسل چهل گیاه استفاده کنید. مصرف این عسل به درمان بیماری پوکی استخوان کمک کرده و باعث تنظیم گلبول های قرمز می شود و به درمان کم خونی کمک می کند.

۳۲ - عسل اوپیین

این عسل دانه های بسیار ریز، رنگ کمی زرد و بوی معطر، ملایم و خوشایندی دارد و برای درمان سرگیجه، اضطراب و بی خوابی مفید است. این عسل برای افرادی که مبتلا به ناراحتی های قلبی هستند و در صورت وجود اسپاسم، تپش قلب و آنژین صدری مورد استفاده قرار می گیرد.

۳۳ - عسل آووکادو

عسل آووکادو حتی اگر از شهد شکوفه های آووکادو نیز تولید شده باشد اما طعم آووکادو را ندارد. بافت آن کمی شبیه آووکادو له

ناراحتی های حنجره، صاف کردن ریه می شود و به تسکین سرفه و سرماخوردگی و برای خنثی کردن سم کمک می کند.

۲۷ - عسل سیاه دانه

از شهد گل های سیاه دانه عسلی با رنگی کهربایی تولید می شود که خواص درمانی فراوانی دارد و تقویت کننده مغز، اعصاب و حافظه می باشد. این نوع عسل بیماری هایی مانند رماتیسم، کبد، شکم درد، یبوست را درمان کرده و باعث فعال شدن حافظه و رشد کودکان می شود.

۲۸ - عسل گل پنبه

این عسل ترکیبی از شهد گل و همچنین شهد گیاهی (عسلک) است که رنگ روشنی دارد. خواص ضدباکتریایی عسل پنبه، آن را از سایر انواع عسل متمایز می سازد. این عسل جانشین خوبی برای شکر در آشپزی و شیرینی پزی می باشد.

۲۹ - عسل زول

عسل زول یکی از عسل های خاص درمانی می باشد که دارای خواص دارویی فراوانی است. طبع این عسل کاملاً گرم است و برای افرادی که دارای سردی مزاج هستند کاملاً مناسب می باشد. عسل زول از بین برنده عفونت های دستگاه گوارش و تقویت کننده معده بهبود روند تنفس کاهش دهنده درد مفاصل و استخوان ها از بین برنده کم خونی و کاهش دهنده قند خون است و در درمان دردهای مفصلی و کمردرد مؤثر است، تقویت کننده دستگاه گوارش و تصفیه کننده خون است، مؤثر در کاهش اوره است و انرژی زا می باشد، سیستم ایمنی بدن را در برابر استرس افزایش می دهد، مفید در درمان آب مروارید، بند آورنده خونریزی و ضد میکروب می باشد.

۳۰ - عسل سنبل

عسل سنبل یکی از بهترین انواع عسل ها می باشد که از شهد گیاه سنبل تولید می شود و رنگ زرد طلایی و عطر ملایم دارد. عسل سنبل بی خوابی را درمان می کند، ضد کرم معده و روده



ادراری و معده استفاده می شود. عسل قاصدک به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به سلامت روده و دستگاه گوارش شناخته شده است.

۳۷ - عسل بلوط

عسل بلوط رنگ قهوه ای تیره و چسبنده دارد و طعم کمی تلخ دارد. این عسل برای افراد کم خون، خسته و ضعیف مفید است و افرادی که می خواهند اضافه وزن پیدا کنند می توانند این نوع عسل را مصرف کنند.

۳۸ - عسل گولزا

عسل گولزا رنگ پرتقالی روشن دارد، و با طعمی ضعیف و دانه های متوسط تقریباً هیچ بو خاصی ندارد. از کاربردهای آن استفاده این عسل در صنایع غذایی، برای تولید عسل همراه با مخمر می توان نام برد.

۳۹ - عسل بابونه

عسل بابونه یکی از بهترین عسل ها در جهان می باشد که مصرف روزانه این عسل برای سلامتی شما بسیار مفید است. این عسل می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند و آنتی اکسیدان را برای جلوگیری از رادیکال های آزاد فراهم کند. طعم و مزه دلچسب آن به شما کمک خواهد کرد که آن را در وعده های غذایی خود جای دهید. این عسل چنانچه پیش از این هم در مطالب قبلی بهداشت و سلامت نمناک اشاره داشتیم به کاهش ورم ها، تب، میگرن، سردرد، آرتروز، حساسیت، ضد درد، کاهش پسیوریازیس، اسپوندلیت آنکلوزان، دردهای دوران پرودی و ناراحتی های زنانه و یائسگی، آلرژی ها، فشار خون، دردهای استخوانی کمک می کند.

۴۰ - عسل اکلیل کوهی

این عسل رنگ تقریباً سفید و بوی خوشایند و لطیف و طعم ضعیف دارد و برای افرادی که ناراحتی کبدی دارند بسیار مناسب بوده و در رابطه با نارسایی کبدی، سنگ های صفراوی و سیروز کبدی به کار می رود. این عسل به افرادی که خسته، دچار حالت عمومی نامساعد، ضعیف و دارای

شده است اما رنگ آن کهربایی تیره است و طعم کره ای دارد که برای پخت عالی است. عسل آووکادو خواص ضد باکتری قوی دارد و اغلب به عنوان یک مرطوب کننده پوستی در ترکیب با سایر محصولات استفاده می شود. این عسل گاهی اوقات برای افرادی که کم خونی دارند پیشنهاد می شود.

۳۴ - عسل بلوبری

این عسل یک انتخاب عالی برای مصرف روزانه شما در وعده صبحانه است زیرا عسلی سبک با عطر و طعم دلپذیر و کمی ملایم است. خواص آنتی بیوتیکی داشته و بر اساس برخی مطالعات، در درمان برخی از بیماری های مزمن موثر است.

۳۵ - عسل خلنگ

عسل خلنگ از شهد گل های گیاه مفید دارویی خلنگ با نام علمی *Erica cornea* تولید شده که دارای رنگ قهوه ای تیره نیز می باشد. این عسل بسیار چسبنده و طعم مخصوصی دارد و به کاهش ورم مثانه و پروستات کمک کرده و عفونت ادراری را از بین می برد. این عسل مدر است و برای افراد مبتلا به روماتیسم مفید می باشد. مصرف عسل خلنگ ضد تورم و تصفیه کننده خون می باشد و درمان کننده دردهای مجاری ادراری است.

۳۶ - عسل قاصدک

این عسل انتخابی خوب برای یک میان وعده سالم است زیرا بسیار خوشمزه می باشد. این عسل رنگی طلایی دارد و کاملاً سفت است. عطر و بوی آن ترکیبی دلپذیر از گل های بهار است. عسل قاصدک به سختی یافت می شود زیرا زیاد تولید نمی شود. عسل قاصدک دارای طعم قوی می باشد و به رنگ زرد طلایی است و از لحاظ شکل ظاهری دانه های چسبناک دارد. این نوع عسل دارای ۳۶ درصد گلوکز و ۴۲ درصد فروکتوز می باشد. این عسل بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد و در درمان زخم موثر بوده و در مبارزه با بیماری های مانند قلب، کلیه، مثانه، دستگاه

۴۴ - عسل هدر

این عسل بالاترین میزان اسیدهای فنلی را داراست و برای پیشگیری از آسیب سلولی که می تواند توسط رادیکال های آزاد در بدن ایجاد شود مفید است. عسل هدر می تواند به مقابله با بیماری های قلبی و سرطان کمک کند.

۴۵ - عسل پونه ی کوهی

رنگ عسل پونه ی کوهی قهوه ای تیره است. بوی معطر و طعم بسیار قوی و شکل غلیظ دارد؛ معمولا از این نوع عسل در تمام بیماری های عفونی به دلیل خاصیت ضد عفونی کنندگی قوی آن استفاده می شود؛ همچنین به عنوان محرکی علیه خستگی، نوعی خاصیت انرژی زایی دارد.

۴۶ - عسل آجیل ماکادامیا

این عسل از مغز ماکادامیا گرفته شده است و طعمی منحصر به فرد دارد.

۴۷ - عسل صنوبر

عسل صنوبر که از درخت صنوبر که از تیره درختان کاج می باشد تولید می شود. این نوع درخت برای زنبور عسل شهد گل ندارد اما روی برگ های خود همواره شیره هایی دارد که اضافات تغذیه موجودات ریزی مثل شته می باشد. زنبور عسل در تولید عسل جنگلی به شیره این درختان برخورد کرده و از آن ها تغذیه می کند. عسل صنوبر رنگ قهوه ای تیره و بوی شدید و معطر و طعمی دلپذیر دارد و یک ضد عفونی کننده عالی برای دستگاه تنفسی می باشد که بیماری برونشیت را درمان می کند. از عسل صنوبر می توان برای درمان سرماخوردگی استفاده نمود.

۴۸ - عسل پالماتو

عسل پالماتو به دلیل محتوای بالای فروکتوز، دیر متبلور می شود به این معنا که مقدار کمتری گلوکز دارد و می تواند از محلول بودن خارج شود. این محصول می تواند تا مدتی پس از قرار گیری در قفسه های فروشگاه بدون آنکه قوام یابد، سالم بماند.

گردآورنده : فضل الله سلمانی

منابع : نماناک

کار و فعالیت فکری شدید هستند توصیه می شود. عسل اکلیل کوهی، برای معده و روده بسیار سودمند است و از نفخ شکم، تخمیر و کولیت ها جلوگیری می کند.

۴۱ - عسل اسپرس

عسل اسپرس، به رنگ سفید و بدون بو و حالتی خامه ای مانند دارد. می توان به جای شکر از این عسل استفاده کرد زیرا طعم خنثی دارد و باعث تغییر مزه مواد غذایی نمی شود.

۴۲ - عسل اسطوخودوس

عسل اسطوخودوس از شهد گل های اسطوخودوس بدست می آید، دارای طعم و بوی بسیار دلنشین و خواص منحصر به فردی دارد. از این عسل برای پیشگیری از سرطان و پیشرفت آن استفاده می شود. از این نوع عسل برای درمان سوختگی، نیش حشرات، زخم های عفونی استفاده می شود. این عسل ضد باکتری و ضد عفونی کننده بوده و سبب کاهش ناراحتی های ریوی، کاهش سردردهای میگرنی می شود و به افراد داری بی خوابی توصیه می شود.

۴۳ - عسل سرتلاپی

این عسل تقریبا شفاف است و به عنوان ماده ای برای کباب کردن و پخت و پز استفاده می شود. همچنین به دلیل داشتن طعم عجیب و درعین حال شیرینش بسیار محبوب است. این عسل به طور گسترده در دسترس است. فواید سلامتی مشابه با عسل های دیگر دارد اما خواص ضد باکتریایی آن قابل توجه است.



کنند ولی کسی اجابت نکرد عی ابن حاتم که شاهد کم توجهی مردم بود از انان خواست امام را همراهی کنند وعده ای اجابت کردند ولی امام که میدانست این پذیرش از روی صدق نیست از انان خواست بسوی نخيله (پادگانی بود) بروند که انها حرکت کردند ولی درنیمه راه اکثرا راه را تغییر دادند وبه نخيله نرفتند.

لذا امام مجتبی که این وضع را دید مجبور شد با معاویه صلح کند تادر زمان مناسب با او برخورد نماید وملاحظه میکنید باوجودیکه صلح نامه بین امام مجتبی ومعاویه امضاء شد بازهم مترصد کشتن امام بود ونهایتا به جعهده همسر امام وعده داد که اگر این زهر را به حسن ابن علی بدهی واورابکشی تورا به عقد پسر خودم درمیآورم وجعهده نیز چنین کرد وحضرت را در یکی از سالهای ۴۰ یا ۵۰ یا ۵۱ بازهر شهید کرد وبه سراغ معاویه رفت که من به وعده ام وفا کردم اینک نوبت توست که مرابه عقد پسرت درآوری ولی معاویه گفت: زنی که شوهر خود آنهم حسن ابن علی را بکشد لایق پسر من نیست روایت است که حضرت از چگونگی مرگ خود باخبر بوده و وقتی از ایشان میخواهند.

جعهده را از خانه اش بیرون کند میفرمایند هنوز که جرمی مرتکب نشده لذا درمیابیم صلح با معاویه هم امان نامه برای ادامه حیات حضرت نبود ودشمن در هر حال دشمنی خودرا ابراز وعملی خواهد کرد. امام حسین علیه السلام تا زنده بودن معاویه به صلح برادرش پایبند بودوهنگامیکه معاویه مرد ویزید بر تخت خلافت نشست از امام خواست حکومت اورا مشروع بداند وبا او بیعت کند که امام به اونوشت تو لایق حکومت نیستی وباتو بیعت نخواهم کرد ودر ۲۸ رجب سال ۶۰ هجری بسوی مکه حرکت کرد وحدود ۴ ماه در مکه زندگی کرد که دراین مدت نامه های زیادی از سوی مردم کوفه به ایشان نوشته شد که ما از دست ظلمهای یزید بستوه آمده ایم وشما بیا ومارا نجات بده که شرح ماجرا در ادامه خواهد آمد ولی برای اطمینان از درخواست کوفیان امام مسلم ابن عقیل رافرستاد که تحقیق کند چقدر مردم همدل هستند پس از اینکه مسلم همدلی مردم را تأیید کرد در هشتم ذیحجه وقبل از اینکه باخبر شود مسلم را به شهادت رسانده اند حج رانیمه تمام رهاکرد وبسوی

حسرت مجتبی

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليك يا ابا عبدالله وعلى الارواح التي حلت
بفنائك

خلاصه ای از شهادت امام حسن مجتبی بعد از شهادت پدر بزرگوارشان علی ابن ابیطالب پس از شهادت علی ابن ابیطالب دوره امامت امام حسن مجتبی شروع شد ولی معاویه ضمن دشمنی با ایشان وگماردن جاسوسانی در درون لشکر وی دشمنی خودرا بصورت مخفیانه ادامه میداد وبا وعده های مالی جاسوسان را ترغیب مینمود که تمامی حرکات حضرت را به او گزارش دهند تا جائیکه برای کشتن حضرت جایزه های دوپست هزار درهم تعیین کرده بود وبارها بسمت انحضرت تیرهایی پرتاب کردند ولی چون ایشان زره برتن داشت زخمی نشدند.

ونهایتا در روز ۲۶ ربیع الاول صلح نامه ای را بامعاویه امضاء کردند ودلیل اصلی این صلح این بود که خود حضرت فرمودند بخدا قسم من از ان جهت کار را به معاویه سپردم که یآوری نداشتم ودر دستگاه خلافت خودم همه جاسوس معاویه ودشمن من بودند واگر یآوری میداشتم شبانه روز بامعاویه میجنگیدم تا خهداوند میان من واو حکم کند.

مردم وفرماندهان حضرت به ایشان خیانت کردند وطبق حيله معاویه اکثرهمراهان امام مجتبی جاسوس معاویه بودند وطبق وعده معاویه قرار بود هرکس امام را به شهادت برساند ۲۰۰۰۰۰ درهم بستاند ازطرفی شما را امیر لشکر خود خواهم کرد وبا این روش اکثر منافقان را همراه خود ساخت به نحوی که درحین نماز امام مجتبی از امرای لشکر خودش بسوی ایشان تیر پرتاب میکردند ولی موفق نشدند به ایشان آسیب برسانند در واقع منافقان در ظاهر به امام اظهار ارادت میکردند ودرباطن دشمنی وعناد داشتند وبامعاویه بودند . درنهایت معاویه باقصد جنگیدن بسوی حضرت لشکرکشی کرد وحضرت بالای منبر از مردم درخواست کرد که بامعاویه مبارزه

کوفه حرکت کرد ولی یزیدیان قبل از رسیدن امام به کوفه مسلم را به شهادت رساندند.

با وجود اینکه سیدالشهداء میدانست عزیمت او به کوفه و سرزمین کربلاء با اهل و عیال و خاندانش موجب کشته شدن و شهادت آنها خواهد شد چرا بسمت کوفه حرکت کرد و اصلاً چرا در زمانیکه همه در حال انجام فریضه حج بودند حج را نیمه تمام گذاشت و بسوی سرزمین کربلا حرکت کرد؟ پس از شهادت امام حسن مجتبی (ع) که در مقابل معاویه کوتاه آمد و بر علیه او قیام نکرد و انهم دلائل منطقی خودش را دارد که خلاصه آن در بالا ذکر شد وقتی خبر هلاکت معاویه به مردم کوفه رسید و یزید امور خلافت را برعهده گرفت در مورد یزید مردم به شک افتادند که در حال جمع آوری بیعت با یزید سر باز زدند و اعلام کردند السلام از بیعت با یزید سر باز زدند و اعلام کردند که اگر تاکنون با معاویه مدارا کردیم و ساز نبرد با او را ننواختیم بخاطر صلاح جامعه بوده هر چند که با اعمال و رفتار و حکومت او اصلاً موافق نبوده ایم.

او را صالح برای حاکمیت بر جامعه اسلامی نمیدانستیم ولی باتو یزید اصلاً موافقتی ندارم و بلافاصله از مدینه خارج و بسوی مکه حرکت کردند و مدت نزدیک به چهار ماه در مکه ماندند و با مسلمانان در مورد بی کفایتی و ظلمها و فسق و فجور و خوشگذرانی و عیاشی یزید گفتگو و مسلمانان و زائرین خانه خدا را آگاه ساختند در این مدت مردم و بزرگان کوفه طی طومارها و نامه هائی از حضرت درخواست کردند که بسوی ما بیا و ما را ارشاد کن زیرا از حکومت یزید بیزاریم و پیشوائی نداریم و از تو درخواست میکنیم بسوی ما بیائی تا خداوند بوسیله تو ما را گرد حق جمع کند در مرحله اول ۱۲۰۰۰ نامه که بعضاً چندین امضاء داشت بسوی حضرت ارسال شد و این نامه روز دهم ماه مبارک رمضان بدست فرزند حضرت زهرا سلام الله علیه رسید و مجدداً دو روز بعد یکصد و پنجاه نامه فرستادند و نامه سوم را چنین نوشتند: منتظر شما هستیم بشتاب. بشتاب. بشتاب. و در مرحله چهارم نامه هائی نوشتند که باغها سرسبز شده و میوه ها رسیده و سربازان آماده یاری تو هستند و ما در انتظاریم امام حسین (ع) پس از ملاقات نمایندگان کوفیان که هانی و سعید بودند جوابیه ای نوشتند.

وقید کردند که پسر عموی خودم مسلم ابن

عقیل و قیس ابن مسهر صیداوی را بعنوان نماینده های تام الاختیار بسوی شما میفرستم اگر نظر شما و بزرگان شما با مرقومه ها مطابقت داشت بسوی شما خواهیم آمد پس از مطلع شدن یزید از آمدن مسلم و قیس به کوفه مترصد کشتن اندو برآمد که مسلم از موضوع آگاه شد و نامه ای بسوی امام حسین نوشت و اوضاع کوفه و مخاطره آمیز بودن آنرا توضیح داد و عرض کرد یا ابن رسول الله اوضاع بسیار خطرناک است و مردم از دست یزید در خطرند و ظاهراً درخواست کرد بسوی کوفه نیائید.

ولی امام حسین وقتی از ظلم و جور و ستم یزید بر مردم مطلع شد در حالیکه در هشتم ماه ذیحجه سال ۶۰ برای اعمال حج محرم بود بلافاصله اعمال عمره را بجا آورد و از احرام خارج شد و به اتفاق خاندان نبوت و یارانیکه داشتند مکه را بسوی کربلا و عراق ترک کردند یزید که از موضوع مطلع شد نعمان ابن بشیر حاکم کوفه را عزل کرد و عبید الله ابن زیاد را که حاکم بصره بود با حفظ سمت به حکومت منصوب نمود مردم که از حرکت امام حسین بسوی عراق مطلع شدند علت را جویا شدند که چرا باین عجله و در حالیکه در موسم حج هستیم با نیمه تمام گذاشتن اعمال حج بسوی کوفه میرویی؟ و چرا با خانواده عازم شدید؟

امام حسین خطبه ای قرائت کردند و فرمودند: انگیزه اصلی از قیام من و حرکت بسوی کوفه اصلاح در سرزمین اسلامی. ارائه معالم دین و امنیت مظلومان و عمل به احکام اسلامی و سننهای خداوند است که خدا میداند همه مبتنی بر امر به معروف و نهی از منکر است و میفرمایند: در جهت احیاء سنت و از میان بردن بدعت از هیچ تلاشی فروگذاری نمیکنند. اکنون که اسلام در مسیر انحراف و نابودی قرار گرفته و سنت پیامبر مرده است و بدعتهای ناپسند زنده شده. میدانم قیام در این شرائط موجب ریخته شدن خون عده ای از پاکان خواهد شد ولی ثمراتی مهمی به دنبال خواهد داشت که یکی از این ثمرات بیداری ملت مسلمان و توجه پیدا کردن به حکومت باطل است.

میگویند امام حسین و یارانش نزدیک یازده روز در راه بودند تا به کوفه برسند و یازده منزل توقفهای کوتاه داشته اند و در طول مسیر افرادی هم به امام ملحق شده اند و در یکی از منازل



فرزدق که با مادرش عازم حج بود امام را ملاقات کرد و امام از احوالات کوفه پرسش کرد و فرزدق در جواب فت مردم کوفه به ظاهر باتو هستند ولی شمشیرها برعلیه تو خدا میداند در طول مسیر گماشته های ابن زیاد به تفتیش مردم میپداختند و افراد مشکوک را بقتل میرساندند و حدود چهار هزار نفر مامور اطراف کوفه گمارده بودند تا کروان امام حسین وارد نشود در بدو خروج از مکه حاکم مکه عمرو ابن سعید برادر خود را مامور کرد تا امام حسین را برگرداند که به درگیری منجر شد و نتوانستند امام را منصرف کنند و یزید به عبیدالله ابن زیاد نامه نوشت که حسین در حال عزیمت به کوفه است باگماردن جاسوسان و ماموران لحظه به لحظه حرکتش را بمن گزارش بده و جاسوسانت مراقب باشند .

و هر کس قصد جنگ داشت با او جنگید و او را بکشید امام حسین در دهه اول ماه محرم سال ۶۰ هجری وارد سرزمین نینوا شد که در آن زمان این منطقه نامهای گوناگونی داشت ولی امام که از نام واقعی صحرائیکه قرار ملاقات با خدا راداشت آگاه بود نامهایی را شنید تا نام کربلاء که متوجه شد مکان استقرارش و نبرد با خصم همین نقطه است که کنار رود فرات قرار داشت از طرفی یزید لشکر سنگینی را اعزام کرده بود که با سید و سالار شهیدان مقابله کند روز نهم محرم که لشکر یزید قصد حمله به لشکر امام حسین راداشت با اعزام ابوالفضل العباس یکروز مهلت گرفتند و جنگ به روز دهم موكول شد و در آن شب هم امام مجددا تاکید کردند که این لشکر مترصد کشتن من است شماها بدانید بماندن در رکاب من کشته میشوید لذا میتوانید در تاریکی شب بروید و هر یک از شما بدهی دارید حق دیگران برگردنش است حق ماندن در لشکر من را ندارد اول باید حق مردم را بدهید بعد در رکاب من شمشیر بزنید که نهایتا صبح روز دهم محرم سال ۶۰ هجری آن واقعه حزن انگیز که آسمان وزمین عزادار شدند اتفاق افتاد ولی شهادت سید الشهداء و یاران و فرزندانش و اسارت خواهر مصیبت دیده و طفلان موجب احیاء و زنده شدن دین اسلام و سنتهای رسول الله شد

والسلام علیک ورحمت الله وبرکاته
غلامرضا احمدی بیداخویدی

تکنولوژی‌هایی

که به کمک

معلولان می‌آید



مطابق با دست چپ یا راست طراحی می‌شود و محل قرارگیری دکمه‌ها بر اساس راست و چپ بودن دست متفاوت است. هم چنین دکمه‌های بزرگتری روی آنها قرار گرفته است. دستیار کیبورد؛ روی کیبورد سوار می‌شود و هنگامی که فرد یک حرف را فشار دهد، برای جلوگیری از خطا در تایپ، حروف دیگر غیر فعال می‌شوند. ماوس‌هایی که تنها با حرکت سر و یا تنها با حرکت چشم کنترل می‌شوند.

۲= Dot

Dot را می‌توان اولین ساعت هوشمند جهان دانست که مشخصات را به صورت زبان بریل به نابینایان نشان می‌دهد. این ساعت هوشمند به فرد نابینا کمک می‌کند که در هر زمانی به پیام‌ها و توییت‌ها و حتی کتاب‌ها و مجلات دسترسی پیدا کند. در این ساعت سیستم پیرفته‌ای به کار رفته است که شامل چندین نقطه بر روی صفحه نمایش گرد این ساعت زیبا است که با توجه به حروف بالا و پایین می‌روند که ۴ حرف مخصوص بریل را تشکیل دهند. این ساعت به وسیله‌ی بلوتوث به گوشی هوشمند متصل می‌شود و پیام‌ها را برای فرد نابینا به شکل خط بریل تبدیل می‌کند.

۳= معن خوانایی انگشتی

این وسیله‌ی کوچک انگشتی به افراد معلول

تکنولوژی و پیشرفت‌های عرصه فناوری همواره به کمک افرادی آمده که از اختلالات بینایی، گفتاری، حرکتی و دیگر معلولیت‌ها رنج برده‌اند. صدها نمونه از این نوع اپلیکیشن‌ها و ابزارها در بازار وجود دارد که این افراد با استفاده از آنها می‌توانند کارهای روزانه و عادی خود را به مراتب راحت‌تر انجام دهند. ضرورت آشنایی با فناوری‌های حوزه معلولان نخستین دلیل آن است که در میان افراد دارای معلولیت، هستند عده زیادی که خود با این فناوری‌ها به حد کافی آشنایی ندارند. بویژه دانش‌آموزان دارای معلولیت، ممکن است به دلایل مختلف، از جمله بی‌تجربگی خود یا کم‌سوادی والدین، اطلاع چندانی درباره فناوری‌های حوزه معلولان نداشته باشند. ما با آگاهی نسبت به این حوزه ممکن است بتوانیم در مواجهه با این افراد، آنها را با دنیای فناوری‌های مرتبط با معلولیت آشنا کنیم و قدمی در مسیر تحول کیفی زندگی‌شان برداریم. دلیل دوم هم این است که اصولاً عدم آگاهی جامعه نسبت به مختصات و چند و چون این فناوری‌ها در بسیاری مواقع باعث می‌شود افراد ناخواسته، مانعی را سر راه استفاده افراد دارای معلولیت از این فناوری‌ها ایجاد کنند. مثلاً یک طراح سایت یا اپلیکیشن، لازم است برای استفاده بهینه معلولان، استانداردهای مشخصی را در طراحی‌هایش اعمال کند و در صورتی که به این موضوع آگاهی نداشته باشد، نرم‌افزار طراحی شده توسط وی، قابل استفاده برای معلولان نخواهد بود و ایجاد مشکل خواهد نمود. از همین رو بهتر است ابعاد مختلف این فناوری‌ها را بشناسیم تا دسترسی معلولان به فناوری‌ها را دچار مشکل نکنیم.

۱= ماوس و کیبورد؛

کیبورد مخصوص معلولینی که از یک دست خود می‌توانند استفاده کنند. این کیبوردها

شما متصل شود و به وسیله -رابط کاربری ساده ای که برایش طراحی شده، امکانات فراوانی را در اختیار کاربرش قرار دهد. کاربر نابینا قرار است به کمک این ابزار دیگر نیازی به خارج کردن گوشی از جیبش نداشته باشد. این ابزار از طریق بلوتوث به نرم افزاری که برای همین کار بر روی گوشی نصب شده متصل میشود و کاربر میتواند درست مثل آنچه در ساعت‌های هوشمند اتفاق می افتد، با استفاده از فرمانهای صوتی و لمسی، گوشی را کنترل کند. کاربران نابینا قادر خواهند بود به کمک WEWALK از ابزارهایی نظیر قطب‌نما، سرعتسنج و ... استفاده کنند. این ابزار همچنین میتواند از امکان GPS که بر روی همه گوشیهای هوشمند تعبیه شده هم استفاده کند و به این ترتیب نابینایان خواهند توانست بدون نیاز به مراجعه به گوشی، به وسیله WEWALK مسیریابی هم بکنند. امکان درخواست تاکسی آنلاین هم از دیگر قابلیت‌های WEWALK است. این ابزار میتواند به حساب اوبر و لیفت کاربر که مشخصاتش در گوشی وارد شده متصل شود و فرمانهای صوتی کاربر را دریافت کرده و برایش از این دو کمپانی که امکان ارسال تاکسی آنلاین را فراهم میکنند، تاکسی سفارش دهد.

۵ - Live Transcribe

نرم افزاری که به کمک ناشنویان می آید. برای هر فردی که در شنیدن مشکل دارد یا کاملاً ناشنوا است، می‌توان یک راه ارتباطی با دیگران ایجاد کرد. این امر به ویژه در صورتی که یک طرف مکالمه زبان اشاره را نمی‌فهمد، بسیار مفید است. این ویژگی، که به همراه اندروید پای ۹ و Pixel Phones ارائه می‌شود، شامل یک رونویسی زنده است که گفتار را در زمان واقعی به متن تبدیل می‌کند. همچنین دارای یک تقویت کننده صدای قابل تنظیم است که به کسانی که کاملاً ناشنوا نیستند کمک می‌کند تا از تلفن‌های خود به عنوان یک سمعک با فناوری بالا استفاده کنند. این فناوری به ۷۰ زبان ارائه می‌شود و یک کمک شگفت انگیز برای ناشنویان است.



کمک می‌کند که به راحتی بتوانند متن‌ها و جملات و حروف یک کتاب یا مجله و یا حتی یک متن را به راحتی بخوانند. این گجت همچنین می‌تواند متون را ترجمه کند. کار با آن بسیار راحت است. تنها کافیست گجت را به دور انگشت خود ببندید و انگشت خود را بر روی حروف و متن مورد نظر قرار دهید. این جا است که گجت به وسیله ی دوربین کوچکی که دارد می‌تواند متون و حروف را اسکن کند و به یک پیام صوتی تبدیل کند. همچنین سنسوری دارد که با لرزشی خفیف ابتدا و انتهای خط را مشخص می‌کند. همچنین علایم نگارشی را.

۶ - We Walk

We walk در واقع یک عصای کوچک است که به عصای سفید فرد نابینا وصل میشود و قادر است با استفاده از فناوری مافوق صوت، موانع و پستی بلندیهای پیش رو را به کاربر نابینا اطلاع دهد. این البته تمام ماجرا نیست. حتماً میدانید که از این دست محصولات زیاد در ایران ما هم تولید شده اما تفاوت WEWALK با محصول مشابهی که در ایران و برخی کشورهای دیگر تولید شده در این است که این ابزار در حقیقت از فناوریهای پوشیدنی نظیر ساعت‌های هوشمند الگوبرداری کرده تا امکانات فراوانی را در اختیار کاربر خود بگذارد. WEWALK میتواند به گوشی اندروید یا IOS

صوتی نیز در آن وجود دارد که فرد دیگر هیچ نیازی به استفاده از انگشتانش نداشته باشد.

۸- گجت Liftware Steady Start for Tremor Hand

این گجت به افراد دارای پارکینسون کمک میکند که در هنگام غذا خوردن لرزش دستانشان کمتر شود. این گجت که در واقع یک قاشق محسوب می شود دارای یک دسته ی تثبیت کننده لرزش و سری قاشق مانند است. دسته ی تثبیت کننده لرزش شامل سنسورهای لرزش گیر است که میتواند تا ۷۰ درصد لرزش دست یک فرد مبتلا به پارکینسون را کاهش دهد.



۹- دستکش سخنگوی Ayoub

خانم Hadeel Ayoub یک دستکش سیاه و سفید ساخته است که می تواند آن را بر روی دست خود قرار دهد، سپس او بر روی مچ دستش یک دکمه را فشار می دهد و یک بلندگوی کوچک پیام او را در هوا پخش می کند. این دستکش البته بسیار سیستم پیچیده ای دارد و گمان نمی رود که به مرحله تولید انبوه برسد اما به عنوان یک شروع خوب می تواند به کسانی که قدرت تکلم ندارند کمک زیادی بکند. آنها می توانند متن خود را بنویسند و با زدن دکمه ای متن را به صدا تبدیل کنند.

کافیست نرم افزار را اجرا کنید و صفحه ی نمایشگر را مشاهده کنید .

۶- KinTrans Hands

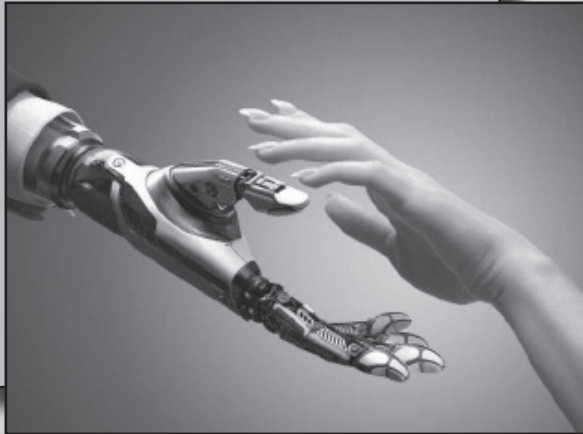
KinTrans Hands در واقع می تواند زبان اشاره را به صدا یا متن تبدیل کند و برعکس. این دستگاه از دوربین و میکروفون سه بعدی بهره می برد و نشان داده شده که در ترجمه حدود ۹۸٪ دقیق است. این امر با استفاده از هوش مصنوعی ویژه که می تواند با گذشت زمان یاد بگیرد و پیشرفت کند، ممکن شده است. این می تواند بزرگترین کمکی باشد که تا به حال افراد ناشنوا گرفته اند.

۱۰- تاکیت

تاکیت در واقع یک وسیله ابداعی برای کمک به افرادی است که از اختلالات کلامی و زبانی رنج برده و در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. این وسیله تلفظ های فهم ناپذیر را به کلمات قابل درک تبدیل کرده و موجب می شود با وجود اختلال کلامی فرد، اطرافیان بتوانند به درستی متوجه منظور و نیت او شوند. یکی از مزیت های مهم تاکیت این است که به هر زبانی کار می کند. این وسیله در ابتدا الگوهای کلامی فرد را شناسایی کرده و یاد گرفته و یک دیکشنری کلامی شخصی ایجاد می کند، در ادامه تلفظ های فهم ناپذیر را شناسایی و مشخص کرده و به این ترتیب فرد می

۷- گوشی sesame phone

این روزها گوشی های همراه نیاز عادی هر فرد و به ویژه افراد معلول به حساب می آیند؛ اما گوشی های عادی نمی توانند برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند، چندان مؤثر و مفید باشد. بر همین اساس گوشی sesame که نیازی به لمس کردن ندارد، برای افراد معلول ساخته شده است. این گوشی به گونه ای طراحی شده که با حرکات سر و با کمک دوربین جلوی خود کار می کند. بر این اساس فرد معلول بدون اینکه از انگشت خود استفاده کند، فقط با حرکات سر، کارهای معمول در گوشی همچون تماس گرفتن و موسیقی پخش کردن را انجام می دهد. کنترل



تواند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند.

۱۱ = نقشه مکان پایی خدمات

برای افرادی که معلولیت ندارند، پلکان های متحرک مخصوص ویلچر و اتاقک های قابل دسترسی این صندلی ها چندان موضوع مهمی به حساب نمی آید. بسیاری از مکان های عمومی نیز مجهز به این تسهیلات نیستند. همین مسئله باعث ناراحتی و زحمت آن دسته از افرادی می شود که باید با ویلچر در سطح شهر رفت و آمد کنند. فرد معلول با نصب این اپلیکیشن روی گوشی هوشمند خود درباره وجود این پله ها و اتاقک ها در مکان های عمومی مثل رستوران ها، هتل ها، فروشگاه های زنجیره ای و ... اطلاعات به دست می آورد. این نقشه همچنین مکان های عمومی دارای این تسهیلات را رتبه بندی کرده و با علامت ستاره نشان می دهد که کدام محل خدمات بیشتری ارائه می کند. در این صورت فرد معلول حق انتخاب بیشتری پیش روی خود خواهد دید.

۱۲ = گوشیهای Sesame

این روزها گوشی های همراه نیاز عادی هر فرد و به ویژه افراد معلول به حساب می آیند اما گوشی های عادی نمی توانند برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند چندان موثر و مفید باشند. بر همین اساس گوشی Sesame که نیازی به لمس کردن ندارد، برای افراد معلول ساخته شده است. این گوشی به گونه ای طراحی شده که با حرکات سر و با کمک دوربین جلوی خود کار می کند. بر این اساس فرد معلول بدون این که از انگشت خود استفاده کند، فقط با حرکات سر، کارهای معمول در گوشی همچون تماس گرفتن و موسیقی پخش کردن را انجام می دهد. کنترل صوتی نیز در آن وجود دارد که فرد دیگر هیچ نیازی به استفاده از انگشتانش نداشته باشد.

منابع: مجله الکترونیکی دنیای تراشه = پایگاه
خبری راه برترین ها

سلام بر استاد عزیزم

مقاله اول
یا حـق

پنهان شده ام پشت لبخندی

پنهان شده ام
پشت لبخندی

که خیلی درد دارد خیلی زیاد من
پرتشنگ ترین. مغز دنیا را دارم روی جعبه
من نوشته در دمای ۳۰ درجه نگه داشته
شود دوراز دست بچه ها ورودت را به
عارضه ی مغزی خوش آمد می گویم
حال می گویم حال خوب یعنی
کسی جایی انظرفتر و شاید بسیار دور
نشسته و برایت ارزوی خیر و شادی
بخواهد و تو ناگهان پر کشیدن مرغ
امین را حوالی دلت احساس می
کنی حال خوب یعنی که تو باشی
وزندگی جریان خود را طی کند همین
روزها دست از کلافه گی هایم بر
خواهم داشت همین روزها خوب خوب
خواهم شد یک خاص دست نیافتنی

یا علی مدد
هماپهروری نکو
شاعر بی قلم زمستان ۹۹

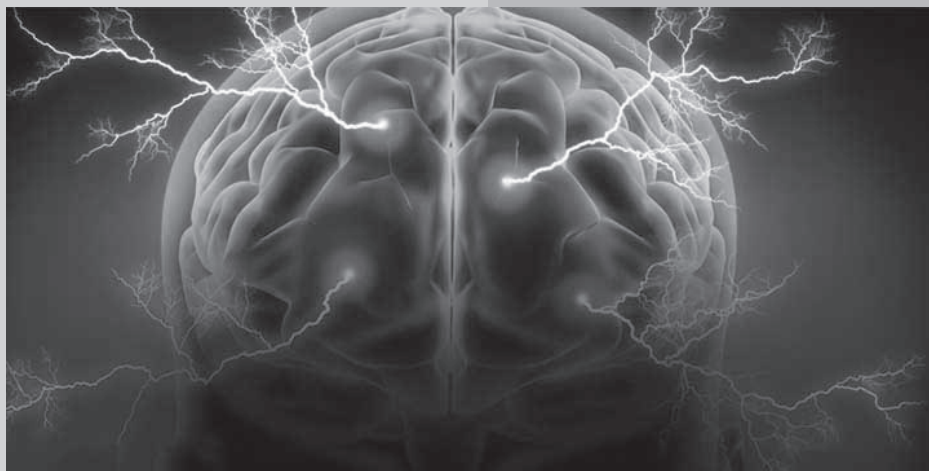
نمی دانم مادرم مهتاب مرا کی کجا در پناه کدام
سیاره شوم مرا زایدمادرم مهتاب چه قدر غصه
مرا خورد کدام سیاره چادرش را بر سر من
کشید که پرتاب شدم و مدام از مدار زندگی
خارجم نمی دانم چه طور در تلاطم این زندگی
پرتاب شدم از مادرم مهتاب می پرسم اما او نیز
جوابی برای من هرگز نخواهد داشت و هیچگاه
نشانی ستاره بخت مرا به من نشان نداد.
خوب من شنیده ام کسانی شبیه و به شکل مرا
کنار پنجره فولاد می دهند شفا و من منتظر اینم
که روزی ساعتی کنار پنجره فولادت شفا بگیرم.

شکسته ام می فهمی

به انتهای بودنم انتهای بودن اما اشک نمی ریزم

....





سکته مغزی

همانند حمله قلبی یک فوریت پزشکی است، که در این شرایط باید فوراً و بدون تعلل با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید. اگر فردی مشکوک به سکته مغزی باشد، باید سریعاً اقدام کرد، چرا که سرعت درمان تأثیر قابل توجهی در نتیجه درمان سکته مغزی دارد. عوارض سکته مغزی از عوارض خفیف و گذرا مثل تاری دید تا عوارض فلج کننده کامل و یا حتی مرگ را در بر می‌گیرد. بر اساس آمار جهانی سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر در جهان به حساب می‌آید.

علائم سکته مغزی چیست؟

نشانه‌ها و علائم سکته مغزی بسته به محل و میزان آسیب، متفاوت است. سکته مغزی معمولاً باعث همی‌پلژی (فلج یک نیمه بدن) در سمت مخالف آسیب می‌شود و ممکن است بیمار دچار عوارض دیگری مانند اختلال در بلع، مشکلات حسی، مشکلات روانی و عاطفی و اختلالات درکی نیز بشود. اختلالات تعادلی و وضعیتی نیز از عوارض شایع سکته‌های مغزی است. چنانچه برای مشکل بی‌حرکتی بیمار اقدامات درمانی موثر انجام نشود، مشکلات ثانویه‌ای مانند زخم‌های فشاری، عفونت ریه و یبوست به وجود خواهد آمد. سکته مغزی یک بیماری غیر پیش‌رونده است که علائم آن ابتدا شدید است ولی با گذشت زمان و درمان مناسب کاهش پیدا می‌کند. سکته مغزی تأثیرات فراوانی بر

سکته مغزی مهمترین عامل معلولیت در ایران است سکته مغزی عارضه‌ای بسیار جدی و مرگبار است که در اثر اختلال خون‌رسانی به قسمتی از بافت مغز که ناشی از انسداد رگ مغزی به وسیله یک لخته خونی و یا پارگی یکی از عروق تغذیه کننده آن قسمت بافت مغز می‌باشد. سکته مغزی چیست و چگونه اتفاق می‌افتد؟ به بیان دیگر اگر خون‌رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد، این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می‌نامند. علت سکته مغزی می‌تواند به خاطر مواردی مانند بسته شدن یا پاره شدن یکی از رگ‌های خون رسان مغز ایجاد شود. سکته مغزی تغییراتی در عملکرد مغز است که معمولاً حاد بوده و به دلیل آسیب دیدن یا کشته شدن سلول‌های مغز رخ می‌دهد. تغییرات صورت گرفته باعث ایجاد دگرگونی‌هایی در عملکرد نرمال فرد می‌شوند. برای مثال، ممکن است فرد دیگر نتواند حرف بزند یا دست یا پای خود را حرکت دهد. سکته مغزی عمدتاً به دلیل کاهش یا توقف جریان خون‌رسانی به سلول‌های مغز رخ می‌دهند. گاهی اوقات به سکته مغزی، حمله مغزی یا حادثه قلبی عروقی (CVA) هم گفته می‌شود. این نوع سکته خیلی شبیه به حمله قلبی است، تنها تفاوت آن این است که در مغز اتفاق می‌افتد. ضربه مغزی یا سکته مغزی

زندگی یک فرد می‌گذارد. این ضایعه ممکن است باعث ناتوانی فرد برای مدت طولانی شود و مشکلات فیزیکی، روانی و اجتماعی پیچیده‌ای برای او ایجاد کند. علائم سکته مغزی به این بستگی دارند که چه قسمتی از مغز و چه مقدار از بافت مغز درگیر شده‌اند. معمولاً علائم سکته مغزی به طور ناگهانی بروز می‌کنند (در عرض چند دقیقه یا یک ساعت) و معمولاً این علائم با هیچ‌گونه دردی همراه نیستند. ممکن است علائم به صورت گذرا ظاهر شوند، یا کاملاً از بین بروند، و یا در طول چندین ساعت بدتر شوند. هنگامی که نشاه‌ها در زمان کوتاهی (کمتر از ۲۴ ساعت) به طور کامل از بین بروند، به این وضعیت سکته مغزی ایسکمیک گذرا (TIA) گفته می‌شود. یک سوم تمامی سکته‌های مغزی در طول خواب اتفاق می‌افتند، بنابراین افراد اولین بار بعد از بیدار شدن متوجه علائم می‌شوند؛ چنین وضعیتی، تعیین زمان وقوع سکته مغزی را دشوار می‌کند. شایع‌ترین علائم سکته مغزی که امکان دارد رخ دهند عبارتند از:

(۱) ضعف در دست یا پای یک طرف از بدن، و یا هر دوی آن‌ها

این وضعیت از ضعف بسیار خفیف تا فلج شدن کامل را در بر می‌گیرد. ممکن است در یک طرف بدن یا قسمتی از آن احساس سوزن سوزن شدن یا لمس شدن کامل وجود داشته باشد.

(۲) ضعف در عضلات صورت

ممکن است صورت شل شده یا کج به نظر بیاید. از آنجا که بیمار قادر به کنترل حرکت لب‌ها و زبان‌ش نیست، حرف زدنش نامفهوم می‌شود.

(۳) مشکل تکلم

بیمار نمی‌تواند صحبت کند، حرف‌هایش بسیار نامفهوم هستند، یا وقتی حرف می‌زند کلمات مشکلی ندارند اما مطالبی که می‌گوید بی‌معنی هستند. گفتاردرمانی

سکته مغزی می‌تواند به بیمار کمک کند.

(۴) مشکلات هماهنگی

احتمال دارد حرکات بیمار ناهماهنگ به نظر رسیده و توتلو بخورد یا برای راه رفتن یا بلند کردن اجسام مشکل داشته باشد.

(۵) گیجی

ممکن است بیمار نتواند تعادل خود را حفظ کند یا احساس گیجی کند یا مشکل بلع داشته باشد.

(۶) مشکلات بینایی

گاهی اوقات بیمار دچار مشکلات بینایی می‌شود، مانند دوبینی، از دست دادن دید جانبی (کناری)، یا نابینایی. (معمولاً تاری دید به تنهایی جزء علائم سکته مغزی نیست).

(۷) سردرد ناگهانی

ممکن است یک سردرد شدید و ناگهانی بدون هیچ مقدمه‌ای بروز کند.

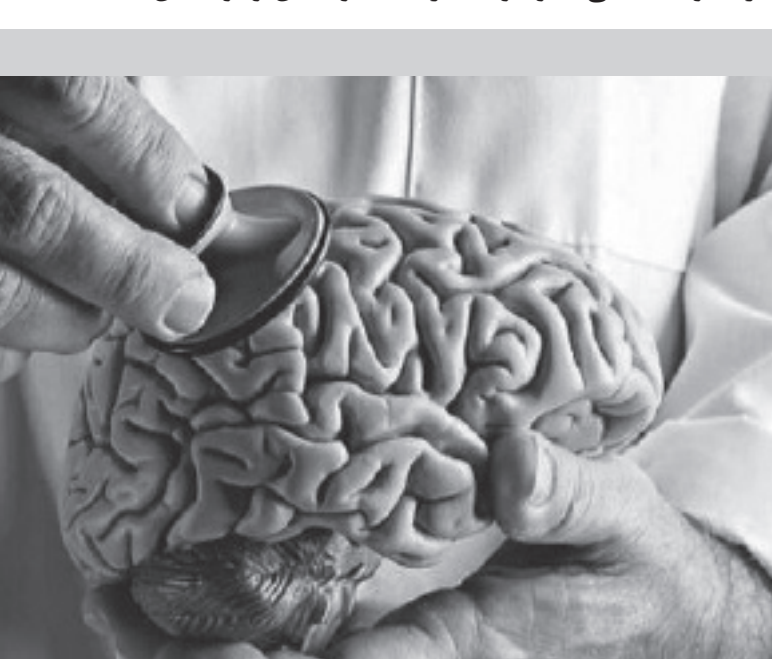
(۸) از دست دادن هوشیاری

ممکن است بیمار بی‌هوش شود یا به هوش آوردن سخت شده و فوت کند.

(۹) مشکل در دیدن اشیاء در یک سمت بدن در برخی موارد دیده شده است که فرد نمی‌تواند اشیای موجود در یک سمت بدن را ببیند و اگر سرش را به آن سمت بچرخاند متوجه آن اجسام نمی‌شود.

(۱۰) اختلالات زبان و تفکر

از آن بدتر اختلالات زبان و تفکر است. در این حالت شخص حرف‌های دیگران یا مطالب نوشته شده را متوجه نمی‌شود و قادر به خواندن و نوشتن





خونی که از کنار ناحیه سوراخ شده می‌گذرد، خون وارد شده به مغز همراه با تجزیه شدنش، سلول‌های مغز را نیز تخریب می‌کند. اگر خون زیادی نشت کند، می‌تواند کم باعث افزایش فشار در مغز شود، زیرا مغز در محفظه جمجمه محصور است و جایی برای افزایش حجم بافت مغز وجود ندارد. به همین دلیل افزایش حجم خون نشت کرده، با وارد کردن فشار به بافت مغز، آن را فشرده کرده و نواحی مهمی از مغز را می‌کشد. معمولاً خطر سکته‌های مغزی خونریزی دهنده جدی‌تر از سکته‌های مغزی ایسکمیک است. ۳۰ تا ۵۰٪ از افرادی که دچار این نوع سکته می‌شوند، فوت می‌کنند. در اینجا هدف درمان، توقف یا جلوگیری از خونریزی به درون بافت مغز است. دلیل سکته مغزی خونریزی دهنده دلیل سکته مغزی خونریزی دهنده شامل موارد زیر است:

- فشار بالا که موجب تضعیف عروق خونی می‌گردد.
 - سخت شدن رگها (تصلب شرایین) که عروق مغزی را شکننده می‌کند.
 - آنوریسم یعنی ضعیف شدن یک نقطه در دیواره عروق که می‌تواند پاره شود.
 - ضربه مغزی
 - مصرف بی‌رویه مشروبات الکلی
- چه افرادی در خطر سکته مغزی هستند؟
- سکته مغزی مشکلی جدی است که هر ساله بسیاری به آن دچار می‌شوند و پس از ناراحتی قلبی و سرطان، سومین علت مرگ محسوب می‌شود.

نیست. او حتی نمی‌تواند افکار خود را بیان کند و گاهی دچار اختلال حافظه و یادگیری می‌شود.

(۱) مشکلات عاطفی

مشکلات عاطفی از دیگر مواردی است که در بعضی از افراد دچار سکته مغزی دیده می‌شود. سکته مغزی می‌تواند باعث احساس ترس، اضطراب، عصبانیت، غمگینی و سوگ در خود فرد یا حتی اطرافیان شود. سکته مغزی به طور کلی موجب آسیب نواحی‌ای از مغز می‌شود که قسمت‌های مختلف بدن را کنترل می‌کنند، ولی نواحی دیگر مغز می‌توانند تا حدی کار نواحی آسیب دیده را جبران کنند. بیشتر مبتلایان قادر خواهند بود تعداد زیادی از مهارت‌های از دست رفته خود را بازیابند. البته بعضی‌ها پس از سکته مغزی دچار مشکلات پایداری می‌شوند ولی بیش از نیمی از مبتلایان قادر خواهند بود پس از سکته مغزی توانایی مراقبت از خود را بازیابند.

دلایل سکته مغزی

دو دلیل اصلی بروز سکته مغزی، دلایل ایسکمیک (انسدادی) و خونریزی دهنده نام داشته و به رگ‌های خونی موجود در مغز مربوط می‌شوند.

(۱) سکته مغزی ایسکمیک

سکته مغزی ایسکمیک هنگامی رخ می‌دهد که خونرسانی به مغز به دلیل تشکیل لخته خون متوقف می‌شود. ۸۵ درصد تمامی موارد سکته‌های مغزی به این دلیل رخ می‌دهد. انسداد شریان می‌تواند داخل و یا اطراف مغز رخ دهد. همچنین لخته‌های خونی می‌توانند توسط جریان خون از دیگر نقاط بدن به مغز آورده شوند.

(۱) علل سکته مغزی ایسکمیک

علل سکته مغزی ایسکمیک عبارتند از:

- رسوب چربی و ایجاد پلاک‌هایی در شریان‌های گردنی
- اختلالات قلبی که منجر به تشکیل لخته‌های خونی می‌گردد.

(۲) سکته مغزی خونریزی دهنده (ناشی از خونریزی) چنانچه یک رگ خونی ضعیف که مسئول خون‌رسانی به مغز است پاره شود، سکته مغزی خونریزی دهنده اتفاق می‌افتد. با بروز چنین وضعیتی، علاوه بر کاهش جریان

صدمه‌های مغزی ناشی از سکته مغزی یکی از دلایل رایج ناتوانی بزرگسالان به شمار می‌آید. اشخاص مسن‌تر بیش از دیگران در معرض سکته مغزی قرار دارند، اگرچه هر فردی در هر سنی، حتی کودکان، نیز می‌توانند قربانی این عارضه مهلک باشند. عوامل خطر ساز در بروز سکته‌های مغزی عبارتند از: فشار خون بالا، کلسترول بالا، تنگی عروق، دیابت، بیماری‌های قلبی، کشیدن سیگار، مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌های الکلی، بی‌حرکی، چاقی و مصرف قرص‌های ضدبارداری. فشار خون بالا مهم‌ترین عامل در بروز سکته‌های مغزی است. پژوهش‌ها نشان داده است که کنترل فشار خون باعث کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی بروز سکته‌های مغزی می‌شود. افراد سیگاری نیز ۲ برابر سایر افراد دچار سکته می‌شوند، ولی ۲ تا ۵ سال پس از ترک سیگار شیوع سکته در هر دو گروه به یک میزان خواهد بود. خطر ابتلا در افراد دیابتی وابسته به انسولین نیز ۲ تا ۶ برابر سایرین است. عوارض بعد از سکته مغزی چیست؟ تقریباً یک مورد از هر چهار مورد سکته مغزی منجر به مرگ می‌شود و بیمارانی که جان سالم به در می‌برند نیز، از عوارض طولانی مدت ناشی از صدمه‌های مغزی رنج می‌برند. برخی از بیماران پس از سپری شدن مدتی طولانی، استقلال پیشین خود را بازمی‌یابند، حال آن که متأسفانه بسیاری هرگز به طور کامل بهبود نمی‌یابند و به ناچار تغییراتی را در شیوه و سبک زندگی خود ایجاد می‌کنند و یا تا حدی به اطرافیان وابسته می‌شوند. از دیگر عوارض سکته مغزی این است که حدود نیمی از قربانیان سکته مغزی برای انجام فعالیت‌های روزانه و مراقبت از خود به شکلی به اطرافیان وابسته هستند. راه‌ها و روش‌های درمان سکته مغزی روش‌های درمان سکته مغزی به نوع سکته و این که برای مثال کدام بخش از مغز صدمه دیده است و دلیل سکته مغزی چه بوده است بستگی دارد. تمرینات ورزشی برای درمان سکته مغزی ممکن است نیاز باشد که از طریق انجام

تمرینات ورزشی که برای کمک به افزایش هماهنگی و قدرت بدنی شما طراحی شده‌اند، مهارت‌های حرکتی‌تان را تقویت کنید. اغلب از آموزش قابلیت‌های حرکتی نیز استفاده می‌شود تا شما را قادر سازد که در حین راه رفتن از عصا یا واکر استفاده کنید. همچنین ممکن است از محدودیت درمانی هم بهره گرفته شود، چون در این روش استفاده از اندام‌های درگیر نشده محدود می‌شود تا بتوانید بر روی بهبود عملکرد اندام‌های درگیر عوارض سکته کار کنید. هنگامی که می‌خواهید گرفتگی عضلاتان را کاهش دهید، می‌توانید از متد درمان دامنه حرکتی و تمرینات ورزشی استفاده کنید. گاهی اوقات نیز بیماران می‌توانند از فعالیت‌هایی که با کمک دستگاه‌های پیشرفته انجام می‌شوند بهره بگیرند.

دارو برای درمان سکته مغزی

سکته مغزی اکثر اوقات با دارو درمان می‌شود. نقش اصلی این داروها جلوگیری از تشکیل لخته‌های خونی و از بین بردن این لخته‌ها، پایین آوردن فشار خون و کاهش میزان کلسترول است.

ضرورت جراحی برای درمان سکته مغزی

خونریزی

در صورت ورم کردن مغز، انجام عمل جراحی برای از بین بردن ورم و کاهش احتمال خونریزی مجدد در سکته‌های خونریزی دهنده ضرورت می‌یابد. از آنجایی که مغز نمی‌تواند سلول‌های جدیدی را جهت جایگزینی سلول‌های آسیب دیده تولید کند، بهبود بیمار به توانایی مغز در سازمان‌دهی سلول‌های سالم و جبران سلول‌های از دست رفته بستگی دارد، این توانایی را در اصطلاح نوروپلاستی سیتی گویند. فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی فیزیوتراپی سکته مغزی با ارائه راهنمایی‌های کاربردی و تخصصی به یاری بیمار می‌آید. متخصصین فیزیوتراپی غالباً در تعامل با دیگر اعضای گروه درمان سکته مغزی نهایت تلاش خود را جهت رفع عوارض ناشی از سکته مغزی به کار می‌بندد. بیمار باید پس از دریافت درمان‌های اولیه هر چه زودتر انجام یک برنامه درمانی توانبخشی را تحت نظر یک فیزیوتراپ آغاز کند. معمولاً در

شش ماه کاملاً متوقف نمی‌شود، بلکه طی روند تدریجی تا مدت دو سال ادامه می‌یابد. مثلاً ممکن است فرد سکتته‌ای به دلیل اختلال غیرقابل برگشت سیستم عصبی، حین راه رفتن دچار لنگیدن هم باشد، اما می‌توان با افزایش مسافت پیاده‌روی از میزان معلولیت کاست. سکتته مغزی می‌تواند باعث ضعف یا فلج نیمی از بدن و مشکلات تعادل شود. فیزیوتراپی کمک می‌کند که تا حد ممکن کنترل ماهیچه‌ها و حرکت فرد به حالت عادی بازگردد. فیزیوتراپی خیلی زود به دنبال سکتته مغزی در منزل یا بیمارستان آغاز می‌شود. اگر فرد توانایی جابه‌جایی نداشته باشد، فیزیوتراپ از وضعیت مناسب آنها در تخت اطمینان حاصل می‌کند و وضعیت آنها را به طور منظم تغییر می‌دهد تا از خشک شدن ماهیچه‌ها و مفاصل جلوگیری کند. اگر فردی که دچار سکتته مغزی شده است نمی‌تواند روی تخت یا صندلی بنشیند، فیزیوتراپ به او کمک می‌کند تا تعادل خود را حفظ کند. پس از این مرحله شخص می‌تواند با کمک بایستد و به آرامی راه برود. درمان اندام‌های ضعیف یا فلج با حرکات کوچک و ساده آغاز می‌شود. با پیشرفت شخص و قوی‌تر شدن او حرکات پیچیده‌تر، آزمایش می‌شوند و او تشویق می‌شود تا هر دو سمت بدنش را به کار بگیرد. این کار از استفاده بیش از اندازه از سمت سالم جلوگیری می‌کند. درمان گرفتگی عضلات این بیماران تلفیق انجام حرکات نرمشی و مصرف داروهای ضداسپاسم می‌باشد. در صورتی که گرفتگی عضلات رفع نشود انتخاب آخر جراحی خواهد بود که روی مغز یا روی عضلات و مفاصل صورت می‌گیرد. جراحی موجب از بین رفتن درد و بازبازی برخی از حرکات می‌شود. به یاد داشته باشید که درد خود را به پزشک اطلاع دهید تا برای برطرف کردن آن راهی پیدا کند. البته روش‌هایی وجود دارند که با امتحان کردن آنها می‌توانید درد خود را کاهش دهید. مثلاً استفاده از کیسه آب گرم و نرمش‌های سبک، موجب کاهش درد می‌شوند. اندام‌های ضعیف یا فلج را با قرار دادن در وضعیت

صورتی که بیمار از نظر وضعیت بالینی ثبات داشته باشد، پزشک ظرف ۴۸ ساعت پس از بروز سکتته مغزی او را به یک فیزیوتراپ ارجاع می‌دهد. مدت زمان و طول درمان سکتته مغزی بعضی افراد ظرف چند روز از اثرات سکتته مغزی بهبود می‌یابند، اما برای اکثر افراد بهبودی به تدریج و در طول دوره توانبخشی حاصل می‌شود. بخش اعظم بازبازی توانایی‌های عملی در سه ماه اول پس از بروز سکتته مغزی رخ می‌دهد. اکثر افراد، با بهره‌گیری از راهنمایی‌های ارائه شده، می‌توانند تا دست کم یک سال پس از بروز سکتته به بهبود توانایی‌های خود در زمینه انجام کارهایی که نیازمند توانایی‌های عملی هستند و همچنین ظرفیت هوازی (ایروبیک) خود ادامه دهند. پس از آن سرعت پروسه بهبودی کاهش می‌یابد، اما معمولاً برای دوره‌ای طولانی همچنان ادامه پیدا کند. عموماً پس از مرخص شدن از بیمارستان نیز برنامه توانبخشی از طریق برگزاری جلسات فیزیوتراپی در خانه یا در یک کلینیک فیزیوتراپی سرپایی ادامه می‌یابد.

نشانی فیزیوتراپ‌ها

فیزیوتراپ‌ها دقیقاً برای ارزیابی مشکلات حرکتی یا از دست دادن توانایی‌های حسی که می‌تواند در نتیجه یک سکتته مغزی رخ دهد آموزش می‌بینند. فیزیوتراپ از طریق بازآموزی حرکتی، برای آموزش مجدد قابلیت‌های حرکتی و فعالیت‌های عملکردی مانند بلند شدن از حالت نشسته، راه رفتن و استفاده از دست درگیر عوارض سکتته تلاش می‌کند.

هدف از فیزیوتراپی چیست؟

هدف از فیزیوتراپی در مراکز توانبخشی، دادن برنامه‌های مدون و طراحی شده جهت تسریع روند بهبودی بیمار است که طی شش ماه نخست پس از بروز سکتته مغزی، بدن حداکثر پاسخ را به درمان‌های فیزیوتراپی بدهد. پس در این مدت باید تلاش پیگیر و متمرکز جهت بازگشت اعمال مختل شده سیستم عصبی انجام گیرد تا معلولیت و ناتوانی فرد سکتته کننده برطرف شود. البته باید توجه داشت که بازگشت اعمال بدن پس از گذشت

مناسب یا با استفاده از آتل‌های مخصوص می‌توان در مقابل درد محافظت کرد. درد شانه که به علت تحمل وزن ناشی از دست فلج به وجود می‌آید را می‌توان با قرار دادن دست روی یک بالش یا بالا نگه داشتن آن کنترل کرد. چرا فیزیوتراپی بعد از سکته مغزی ضرورت دارد؟ فیزیوتراپی بعد از سکته مغزی به دلایل زیر مهم است:

۱. انعطاف پذیری سیستم عصبی بعد از سکته هدایت شده و کنترل شده نیست. فیزیوتراپیست خاصیت انعطاف پذیری (نروپلاستیسیته) سیستم عصبی بعد از آسیب را در جهت صحیح هدایت می‌کند.
۲. در زمان‌های اولیه آسیب (به ویژه شش ماه اول)، نروپلاستیسیته بیشتر است.
۳. فیزیوتراپیست باعث بهبود انعطاف پذیری در مفاصل (جهت جلوگیری از کوتاهی‌های عضلانی و خشکی مفاصل به علت بی‌حرکتی) براساس اصول علمی می‌گردد.
۴. درمان فیزیوتراپی براساس ارزیابی‌های اولیه و مجدد بیماران صورت می‌گیرد. از نظر یک فیزیوتراپیست هر بیمار سکته مغزی منحصر به فرد بوده و به درمان خاص خود نیاز دارد.
۵. فیزیوتراپیست به دلیل آگاهی از آناتومی عضلات اندام‌های فوقانی، تحتانی و تنه نقش مهمی در تنظیم یک برنامه درمانی موثر دارد.
۶. ارزیابی قدرت عضلات اندام‌ها به صورت فعال، به فیزیوتراپیست این امکان را می‌دهد که با توجه به وضعیت بیمار، او را از یک سطح پایین‌تر به یک سطح بالاتر ارتقاء دهد.
۷. فیزیوتراپیست به دلیل آشنایی با علم نورواناتومی، نوروفیزیولوژی و علوم اعصاب با دیدگاه علم کنترل حرکتی (Motor Control) به بیمار می‌نگرد. علم کنترل حرکتی علاوه بر سیستم عضلانی، اهمیت ویژه‌ای برای سیستم عصبی در نظر می‌گیرد.
۸. فیزیوتراپیست موفق، برنامه اصلی خود را با توجه به وضعیت بیمار بر آموزش‌های حرکتی و تمرینات متمرکز می‌کند. سطح تمرینات با پیشرفت بیمار گسترده‌تر می‌شود.
۹. فیزیوتراپیست با شناختی که از کل مفاصل بدن و نوروفیزیولوژی دارد، وضعیت‌های صحیح ایستادن و راه رفتن را به بیمار و همراهان او آموزش می‌دهد.

چرا که آموزش‌های غلط منجر به الگوهای حرکتی ناصحیح می‌گردد و در نهایت باعث اختلال در میزان بهبودی و کیفیت آن می‌شود.

۱۰. فیزیوتراپیست‌ها با تجربه‌ای که در درمان بیماران سکته مغزی دارند، نحوه انجام تمرینات عملکردی را با توجه به شرایط بیمار به او آموزش می‌دهند. تمرینات عملکردی باعث به کارگیری مفاصل بیشتری در یک عمل خاص می‌گردد و به تدریج با پیشرفت بیمار، سرعت تمرین و سطح آن افزایش می‌یابد.
۱۱. با توجه به این که در بسیاری از موارد ترمیم و بازسازی مغزی بعد از تروما و آسیب عروقی، از یک الگوی هدفمند پیروی نمی‌کند و گاهی با ایجاد پدیده‌ای بنام اسپاستیسیته (Spasticity) الگوهای غلطی را در اندام‌ها ایجاد می‌کند، فیزیوتراپیست با آگاهی از این مسئله از همان ابتدای درمان تا حد زیادی این حالت نامناسب را کنترل می‌کند.
۱۲. تنظیم یک برنامه منظم جهت افزایش هماهنگی (Coordination) و تعادل (Balance) میان گروه‌های عضلانی در وضعیت‌های مختلف که با توجه به شرایط و پیشرفت بیمار تغییر می‌یابد.
۱۳. تاکید بر ایجاد حرکات ارادی و افزایش سرعت عمل همراه با حداکثر دقت
۱۴. گسترش حرکات ارادی از طریق تحریکات کلامی-بینایی و تفسیر حرکت قبل از انجام آن
۱۵. ایجاد انگیزه لازم و افزایش اعتماد به نفس از طریق تشویق با تحریک سیستم‌های هیجانی مغز

کدام عوامل بر کیفیت فیزیوتراپی در سکته مغزی موثر است؟

عوامل موثر بر میزان کیفیت درمان فیزیوتراپی در بیماران سکته مغزی، عبارتند از:

۱. تاکید بر انجام تمرین (Exercise) طبق نظر فیزیوتراپیست
۲. آموزش صحیح تمرینات به بیمار و همراهان او طبق نظر فیزیوتراپیست
۳. درمان‌های دارویی طبق نظر متخصص مربوطه
۴. میزان همکاری بیمار
۵. تکرار تمرینات در منزل توسط بیمار و با همکاری خانواده فرد

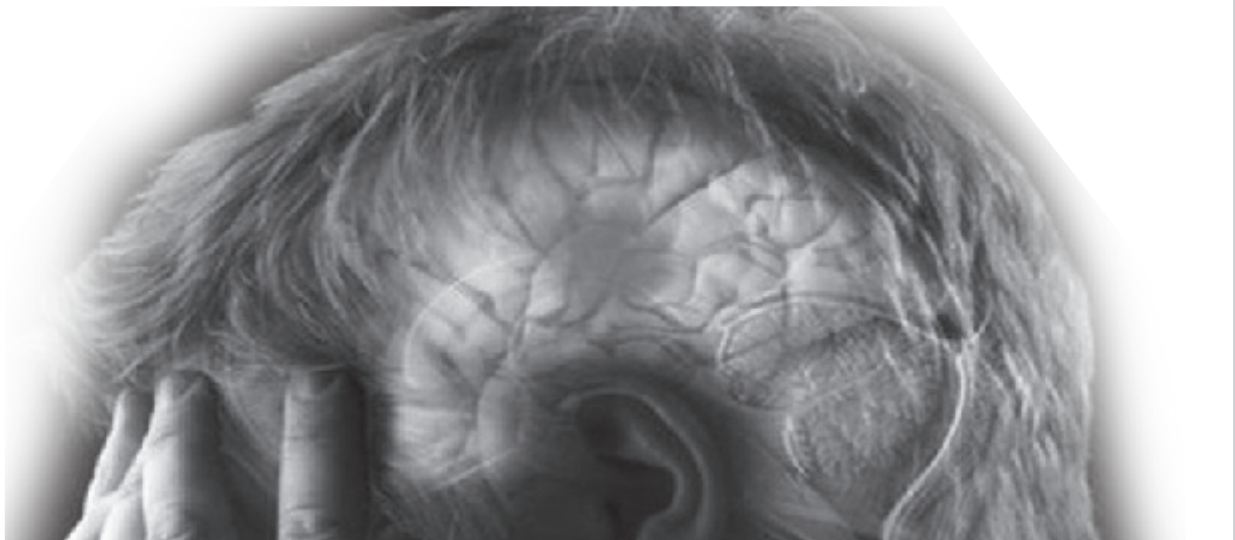
بیماران سکته مغزی در ادامه شرح داده شده اند. تحریک مغناطیسی مغز (TMS) تحریک مغناطیسی مغز یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین مدالیته‌های درمانی در فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی است.

تحریک مغناطیسی مغز، درمانی کاملاً ایمن و غیر تهاجمی برای توانبخشی پس از سکته مغزی به شمار می‌آید. در این روش با اعمال تحریک مغناطیسی بر شبکه‌ها و ساختارهای آسیب دیده بهبود چشمگیری در وضعیت بیمار ایجاد می‌شود. TMS عملی سرپایی است که نیاز به بستری شدن یا بیهوشی ندارد، بیمار به خوبی آن را تحمل می‌کند و معمولاً با هیچ اثر جانبی نیز روبه‌رو نمی‌شود. بیمار در جلسه TMS روی صندلی مخصوص می‌نشیند. در نخستین جلسه اقدامات متعددی انجام می‌شود تا اطمینان حاصل گردد که سیم پیچ TMS به درستی روی سر بیمار قرار می‌گیرد. سپس سیم پیچ تا ناحیه پیشین مغز بیمار رو به جلو آورده می‌شود و درمان آغاز می‌گردد. بیمار در طول درمان مجموعه‌ای از صداهای کلیک مانند می‌شنود و زیر سیم پیچ ضربه‌های کوچکی را احساس می‌کند. این روش درمانی معمولاً در چند جلسه تقریباً ۴۰ دقیقه‌ای، هر هفته ۵ روز به مدت ۴ تا ۶ هفته انجام می‌شود. البته تعداد جلسه‌ها به پاسخ بیمار به درمان بستگی دارد. یک سمت مغز پس از سکته مغزی بیش فعال می‌شود و بار بیش از اندازه بر مدارهای آن تحمیل می‌شود. توصیه می‌کنیم درمان TMS را امتحان

۶. انگیزه و اراده بیمار
 ۷. سطح آسیب و میزان توانایی مغز جهت بازسازی مجدد
 ۸. سن و وزن بیمار
 ۹. وجود یا عدم اختلالات عضلانی-اسکلتی و بیماری‌های مفصلی
 ۱۰. وجود یا عدم بیماری قلبی-عروقی، بیماری تنفسی و بیماری‌های دیگر
 ۱۱. زمان کافی و طولانی فیزیوتراپی
 ۱۲. روحیه فرد و تلاش برای بهتر شدن
 ۱۳. میزان امید به زندگی

متخصص فیزیوتراپی با در نظر گرفتن نیازهای بیمار در موارد زیر به بیمار کمک می‌کند:

۱. تهیه برنامه مراقبت از بیمار به منظور بهبود شرایط و پیشگیری از عارضه‌های طولانی کننده دوران بهبود
 ۲. ارائه توصیه‌هایی مفید در خصوص حالت اندامی صحیح در زمان نشستن یا دراز کشیدن و وقفه بین زمان‌های حرکت
 ۳. تعیین زمان مناسب برخاستن از بستر بیماری و شروع به راه رفتن کردن و در صورت لزوم تعیین وسایل و تجهیزات لازم برای حرکت کردن یا حمایت از بیمار
 ۴. تشویق بیمار به مشارکت فعال در جلسه‌های فیزیوتراپی جهت بازآموزی الگوی طبیعی حرکت
 ۵. ارائه درمان‌هایی برای تقویت اعضای بدن و آموزش شیوه مجدداً حرکت دادن بدن با حداکثر استقلال ممکن
 روش‌ها و نحوه فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی شماری از روش‌های درمانی و نحوه فیزیوتراپی





کنید تا به احتمال زیاد بتوانید دیگر بار تعادل بین دو سمت مغز را به حالت طبیعی برگردانید. ورزش‌های توانبخشی مفید جهت درمان سکته مغزی در ادامه ورزش‌های توانبخشی که برای درمان ضربه مغزی و سکته مغزی مفید است را توضیح خواهیم داد. دامنه حرکتی غیرفعال

در این روش در عوض آن که بیمار به اراده خود بدنش را حرکت دهد، نیرویی خارجی برای به حرکت درآوردن بخشی از بدن اعمال می‌شود. برای مثال بیمار با بازوی قوی بازوی ضعیف یا فلج را حرکت می‌دهد، متخصص یا پرستار دست یا پای آسیب دیده را حرکت می‌دهد یا بدن توسط دستگاهی به حرکت واداشته می‌شود. دامنه حرکتی غیرفعال به معنای نگر داشتن مفصل‌ها و جلوگیری از گرفتگی مفصل

تمرین‌های کششی

بیمار غالباً پس از سکته مغزی با گرفتگی عضلانی یا شل شدن عضلات، افزایش تونوس عضلانی، مواجه می‌شود. انجام مداوم و منظم حرکتهای کششی از گرفتگی مفصل و کوتاه شدن عضله‌ها جلوگیری می‌کند. کشش دستی گاهی اوقات کافی نیست و بیمار باید برای کشش بهتر عضله‌ها و مفصل سفت و گرفته آتل ببندد.

تمرین‌های تحمل وزن

بیماران غالباً با این دسته از تمرین‌های توانبخشی پس از سکته مغزی آشنا نیستند، اما در واقع این تمرین‌ها بسیار مهم هستند. انجام تمرین‌های تحمل وزن برای تقویت عضله‌های ضعیف و کاهش تونوس عضلانی افزایش یافته در اثر حمله مغزی مفید است و مانع تحلیل استخوان می‌شود. چنانچه بیمار پس از سکته

می‌کند تا دست را بالاتر ببرد یا این که بیمار دست ضعیف را با دست قوی بالا می‌برد. با تمرین‌های دامنه حرکتی فعال کمکی می‌توان دست و یا پای را تقویت کرد که هنوز دامنه حرکتی کامل خود را به دست نیآورده است.

تمرین‌های مقاومتی یا تقویتی

در توانبخشی سکته مغزی غالباً فعالیت‌هایی تقویتی مورد استفاده قرار می‌گیرد که حرکت دادن بخشی از بدن در برابر مقاومت را شامل می‌شود. این نوع تمرین‌ها به تدریج و مرحله به مرحله بار بیشتری را جهت تقویت عضله‌ها به آنها تحمیل می‌کند. وسایل مختلف متعددی مانند کش، دمبل، کش لوله‌ای تراباند، خمیر مخصوص و دستگاه‌های ورزشی وجود دارد که می‌توان برای تقویت عضلات از آنها استفاده کرد.

کمک می‌کند. گرفتگی مفصل زمانی رخ می‌دهد که تغییرات ساختاری در بافت‌های نرم به وجود آید، برای نمونه حرکت در اثر گرفتگی یا کوتاه شدن عضله‌ها و تاندون‌ها محدود شود. تمرین‌های دامنه حرکتی غیرفعال را حتی در صورت فلج کامل انجام دهید، چرا که انقباض متلاشی شدن پوست، تحریک بافت، بروز درد، کاهش جریان خون را به دنبال دارد و حتی در صورت بازیابی عملکرد عضله مانع حرکت دست یا پا می‌شود.

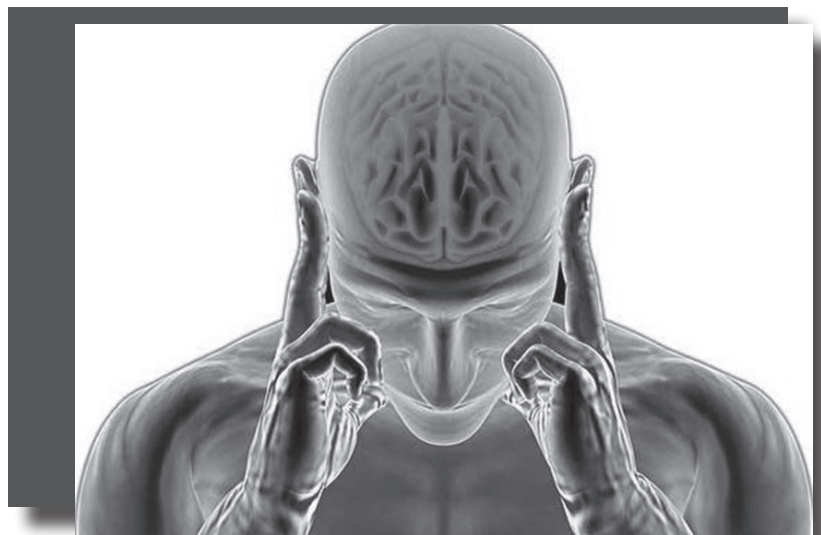
دامنه حرکتی فعال کمکی (AAROM)

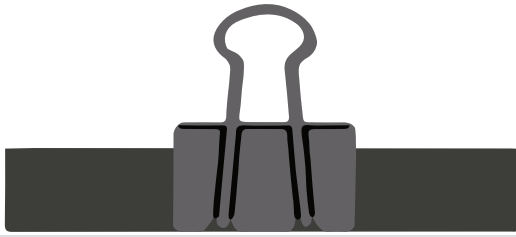
در این تمرین‌ها حرکت عضو ضعیف با کمک انجام می‌شود. عضو ضعیف اگرچه حرکت می‌کند، اما نمی‌تواند به تنهایی تمام حرکت را انجام دهد. برای مثال بیمار دست را تا ارتفاع مشخصی، در حد توان خود، بلند می‌کند و متخصص به وی کمک

دادن دست و پا به شیوه‌ای هماهنگ، متمرکز می‌شود. مهارت‌های حرکتی ظریف چابکی و فرزی دست برای برداشتن اشیاء، غذا خوردن، بستن دکمه، نوشتن و فعالیت‌های گوناگون دیگر ضروری است. تمرین‌های حرکتی ظریف به بیمار کمک می‌کند تا بتواند دستان خود را برای استفاده مناسب از اشیاء ظریف به شیوه‌ای بهتر به کار بگیرد. حرکت درمانی بر اساس ایجاد محدودیت این روش توانبخشی پس از سکته مغزی که گاهی اوقات درمان بر اساس کاربرد اجباری نیز نامیده می‌شود، محدود ساختن حرکت‌های سمت قوی بدن و به فعالیت واداشتن سمت ضعیف‌تر را شامل می‌شود. درمان سکته مغزی با بیوفیدبک بیوفیدبک که با نام نوروفیدبک نیز شناخته می‌شود یک روش درمانی غیرتهاجمی و غیردارویی برای بازآموزی سلول‌های مغزی است. بیوفیدبک به هر روشی گفته می‌شود که طی آن شما حرکتی انجام می‌دهید و سپس تأثیرات آن را بلافاصله مشاهده می‌کنید. به عنوان یک مثال ساده، خندیدن روبه‌روی آینه نوعی بیوفیدبک محسوب می‌شود. شما عضلات صورت خود را منقبض می‌کنید، آینه نیز فیدبک یا بازخورد این عمل شما را نشان می‌دهد و در واقع بازخورد انقباض عضلات صورت شما، همان خندیدن است. در روش درمانی بیوفیدبک به بیماران آموزش داده می‌شود که با استفاده از سیگنال‌های به دست آمده از بدنشان، سلامت

قربانیان سکته مغزی غالباً تعادل مناسبی ندارند، به همین دلیل یکی از نخستین مواردی که بیمار باید در توانبخشی سکته مغزی فرا بگیرد، توانایی حفظ تعادل در حالت نشسته است. تمرین‌های تعادلی در حالت نشسته بر تقویت عضله‌های مرکزی یا ساختمان عضلانی بدن متمرکز می‌شود؛ حال آن که تمرین‌های تعادلی در حالت ایستاده توانایی بیمار را در ثابت ایستادن و راه رفتن یا انجام فعالیت‌های روزانه بدون از دست دادن تعادل بهبود می‌بخشد. انجام این تمرین‌ها در جلوگیری از افتادن و زمین خوردن بسیار مؤثر است. مهارت‌های حرکتی درشت تمرین‌های هماهنگی مرتبط با مهارت‌های حرکتی درشت بر حرکت‌های هماهنگ عضله‌های بزرگ، یعنی مواردی چون راه رفتن، پرتاب کردن و حرکت

مغزی بخواهد تمام وزن بدن را روی پای قوی‌تر بیندازد، تراکم استخوان پای ضعیف‌تر به تدریج رو به کاهش می‌گذارد. پیامد تحلیل رفتن یا شکننده شدن استخوان افزایش احتمال خطر شکستگی است. تمرین‌های تحمل وزن باید هم برای دست و هم پا انجام شود. موبیلیزاسیون یا متحرک سازی کتف سکته مغزی غالباً تأثیر نامطلوبی را بر عضله‌های متصل به کتف یا اسکاپولا به جا می‌گذارد. این عضله‌ها یا ضعیف می‌شوند یا تونوس عضلانی‌شان افزایش می‌یابد و شل می‌شوند. اگر استخوان کتف نتواند به خوبی حرکت کند، بیمار نمی‌تواند دست را بالای سر برد. با انجام تمرین‌های متحرک سازی، کتف به حرکت در می‌آید یا حرکت آن تسهیل می‌گردد تا دامنه حرکتی شانه حفظ شود یا افزایش یابد و از بروز درد جلوگیری شود. تمرین‌های تعادلی و بهبود راه رفتن

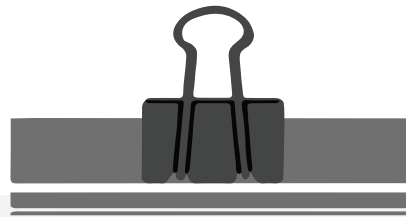




می‌بخشد برای بیماران مختلف متفاوت است. اصول کاردرمانی برای بیماران سگته مغزی یکی از اصول کاردرمانی بیماران سگته مغزی، انجام تمرینات کششی و تقویتی روی مفاصل و تاندون عضلات برای حفظ دامنه حرکتی مفاصل و کم کردن سفتی عضلات است که با این کار می‌توان میزان معلولیت بیماران را کم و به استقلال آنان کمک کرد. یکی دیگر از اصول مهم در کاردرمانی افراد سگته مغزی، و اصولاً توانبخشی این بیماران تأکید بر استفاده از سمت مبتلاست. بنابراین از همان ابتدا باید به بیمار تأکید کرد که سعی کند از دست و پای سمت مبتلای خود استفاده کند، حتی اگر این کار با سختی و دشواری و به صورت ناشیانه انجام شود، که برای این کار، می‌توان مثلاً سمت سالم بیمار را مهار کرد و او را مجبور کرد که از سمت مبتلا استفاده کند. البته برای شروع این کار باید با استفاده از یکسری تکنیک‌های خاص کاردرمانی، سمت مبتلا را برای حرکت کردن آماده کرد. انجام این کار باید توسط یک کاردرمان صورت پذیرد و بعد از اندکی بهبود می‌توان این کار را به خانواده بیمار آموزش داد. سعی شود تمرینات کاردرمانی مبتنی بر وضعیت‌های عملکردی و همسو با فعالیت‌های روزمره زندگی بیمار باشد؛ یعنی این که مثلاً اگر هدف ما دادن حالت‌ها و وضعیت‌های مختلف به بیمار است باید از سطوح پایین‌تر که نشستن است شروع کنیم و بعد سراغ سطوح بالاتر یعنی دو زانو ایستادن برویم.

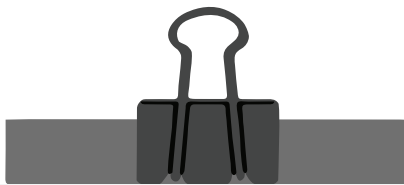
وضعیت‌های عملکردهای روزمره شرح داده شده در بالا عبارتند از:

۱. حفظ تعادل در وضعیت نشسته
۲. دراز کردن دست و گرفتن اشیا



خود را بهبود دهند. متخصصین طب فیزیکی از روش بیوفیدبک برای بیماران سگته مغزی استفاده می‌کنند تا به آن‌ها کمک کنند دوباره عضلات فلج خود را به حرکت دریاورند. نقش کاردرمانی در درمان سگته مغزی سگته مغزی یک فوریت پزشکی است که در صورت عدم تشخیص و درمان فوری می‌تواند باعث آسیب دائمی عصبی، ایجاد عوارض و مرگ شود. سگته مغزی یکی از اختلالات عملکردی پیچیده است که با آسیب به مغز به وجود می‌آید و منجر به اختلال در نورون محرکه فوقانی می‌شود و سبب فلج یا ضعف در یک طرف بدن (شامل: تنه، اندام‌ها و گاهی اوقات نیز صورت و ساختارهای دهانی سمت مقابل نیمه آسیب دیده مغز) می‌شود. علاوه بر فلج حرکتی، یکسری از اختلالات عملکردی از جمله اختلالات حسی، اختلالات درکی، نقص‌های بینایی، تغییرات شخصیتی و عقلانی و مجموعه پیچیده‌ای از اختلالات گفتاری و زبانی را نیز به همراه دارد.

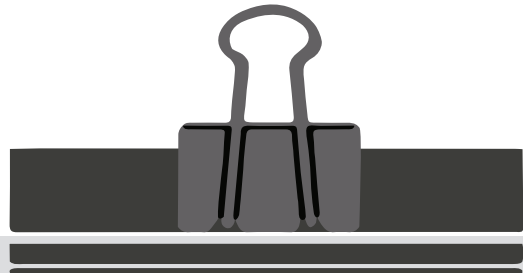
تقریباً ۵۰ درصد کسانی که از سگته مغزی جان به در می‌برند، دچار مشکلات و اختلالات حرکتی دائمی در زمینه حفظ تعادل در حالات و وضعیت‌های مختلف و عدم توانایی جهت ایستادن و راه رفتن به تنهایی و بدون کمک گرفتن از دیگران و همچنین عدم توانایی جهت انجام فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل لباس پوشیدن، غذا خوردن، حمام رفتن و ... هستند. بیماران سگته مغزی برای غلبه بر این مشکلات و نقایص، نیازمند برنامه‌های توانبخشی از جمله کاردرمانی در همان روزهای ابتدای سگته هستند؛ به طوری که درمان‌های کاردرمانی این عدم استقلال و وابستگی را به حداقل می‌رساند. با این حال، حدود و میزانی که کاردرمانی، پیامدهای پس از سگته مغزی را بهبود



سازمان جهانی سکتة مغزی گزارش کرده است حدود ۵ درصد از افرادی که به کووید ۱۹ نسبتاً شدیدی مبتلا شده‌اند و در بیمارستان بستری می‌شوند دچار عارضه بعدی سکتة مغزی می‌شوند. ۸۰ درصد از این سکتة مغزی ناشی از کووید ۱۹ از مدل سکتة مغزی ایسکمیک بوده و سکتة مغزی هموراژیک موارد کمتری را شامل شده است. افراد مبتلا به کرونایی که دچار سکتة مغزی شده‌اند معمولاً سن بالایی داشته‌اند و معمولاً در اثر عواملی مثل تصلب شرایین، فشار خون بالا و فیبریلاسیون دهلیزی دچار سکتة مغزی شده‌اند. برای جلوگیری از سکتة‌های مغزی ناشی از بیماری کرونا تجویز داروهای ضدانعقادی، داروهای ضدالتهابی و ضدویروسی توصیه شده است. با توجه به جدید بودن سکتة مغزی در اثر کرونا تحقیقات و بررسی‌های آتی جزئیات بیشتری را نشان خواهد داد. امیدوار هستیم هم توصیه‌های پیشگیری از مبتلا شدن به کووید ۱۹ را جدی بگیرید و هم در صورت مبتلا شدن نکات درمانی و بهداشتی گوناگون را رعایت بفرمایید.

منتشر شده توسط: تیم

تحریریه پزشکی



۳. برخاستن از روی صندلی

۴. حفظ تعادل در وضعیت ایستاده و بالاخره راه رفتن

این عملکردهای پایه را باید در مورد هر بیمار ارزیابی کرده و تمرینات عملکردی مناسب را با توجه به وضعیت بیمار، طراحی و اجرا کرد. در مراحل اولیه ممکن است استفاده از برخی وسایل کمکی مثل واکر به‌ویژه در مورد راه رفتن، ضرورت پیدا کند. اصل مهم در انجام این تمرینات تکرار زیاد است، چون با تکرار زیاد است که مغز می‌تواند تا حدودی عملکرد منطقه آسیب‌دیده ناشی از سکتة را جبران کند. مطلب دیگر در کاردرمانی بیماران سکتة مغزی، مشارکت اطرافیان در توانبخشی بیمار است. کاردرمان باید نحوه انجام تمرینات را به اطرافیان بیمار آموزش دهد تا با این کار آنها را در درمان بیمار سهیم کند، زیرا تمرینات کاردرمانی و توانبخشی زمانی موفق است که با شدت بالا و تکرار زیاد انجام شود و در این صورت است که بهبود حاصل می‌شود. بر این اساس، نباید تمرینات کاردرمانی فقط مختص به زمان بستری بودن بیمار در بیمارستان باشد بلکه تمرینات باید در منزل نیز توسط کاردرمان و اطرافیان ادامه یابد.

مدت زمان توانبخشی

مدت زمان توانبخشی و طول درمان سکتة مغزی شما به شدت و میزان آسیب‌های وارد شده بستگی دارد. بعضی از بیماران خیلی زود بهبود می‌یابند در حالی که بعضی دیگر به ماه‌ها فیزیوتراپی نیاز دارند. برنامه توانبخشی سکتة مغزی شما، که مخصوص خودتان طراحی می‌شود، بسته به سرعتتان در بازآموزی توانایی‌های عملی و مهارت‌های از دست رفته و سایر توانایی‌ها و مهارت‌های دیگری که نیاز به کار و تمرین دارند تغییر می‌کند. بعضی افراد بسیار سریع‌تر از دیگران به درمان جواب می‌دهند که این امر اغلب به شدت علائم بیمار مربوط می‌شود. سکتة مغزی در اثر کرونا

مناسب سازی محیط، گشودن درهای جامعه روی معلولان

بسیاری از مشکلات این قشر از جامعه حل می‌شود. همچنین برای یافتن روش مناسب سازی معابر، در ابتدا مشکلات شبکه معابر و ارتباطی پیاده و سواره در منطقه مورد بررسی برای افراد معلول شناسایی و به تفکیک در مورد معابر درجه ۱، ۲، و ۳ در بخش‌های مسائل مربوط به خصوصیات فیزیکی و موانع بررسی می‌شوند و سپس راهکارهای بهسازی و نوسازی به صورت جداگانه و به عنوان ضوابط و توصیه‌ها بیان می‌شود. در زمینه تجهیزات شهری نیز مشکلات مهم ترین تجهیزات مورد استفاده شامل ایستگاه اتوبوس، تلفن عمومی، سطل زباله و صندوق پست، آب خوری و درنهایت علائم شهری و نورپردازی شناسایی و درنهایت ضوابط و توصیه‌های طراحی مناسب این تجهیزات بیان می‌شود و در طراحی و مناسب سازی تجهیزات به اصول برابری در استفاده، انعطاف پذیری و استفاده ساده که از اصول طراحی همه شمول است، توجه شده است. ضوابط و توصیه‌های مناسب سازی معابر و تجهیزات شهری برای سه گروه عمده افراد معلول شامل جسمی حرکتی، نابینای حسی حرکتی، و ناشنوای حسی حرکتی بیان می‌شود، به همین ترتیب در مورد فضاهای دسترسی به ساختمان (شامل مسیر دسترسی، پله و رامپ و بازشوها) و پارک‌ها نیز مشکلات شناسایی و راه‌حل‌های مناسب مشخص می‌شود. سیاست‌ها و قوانین مناسب سازی محیط در سیاست‌های کلی نظام که مرجع صدور آن مقام معظم رهبری است در بند ۱۱ بخش شهرسازی و بند ۹ بخش ایثارگران به تاریخ ۱۳۸۹/۱۱/۲۹ رعایت نیاز و آسایش جانبازان و معلولان در طراحی فضای شهری و اماکن عمومی خواسته شده است که مناسب سازی بناها و مراکز خدمات عمومی، معابر شهری، مراکز اداری، تفریحی و ورزشی و وسائط نقلیه عمومی با وضعیت جسمی جانبازان و ناتوانان جسمی و حرکتی، منطبق بر معیارهای مطلوب باشد. همچنین هیات وزیران در تاریخ ۱۳۸۰/۳/۱۰ در قالب برنامه جامع حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت مواد ۲ و ۳ دستگاه‌های متولی را مکلف کرده است

مناسب سازی محیط، گشودن درهای جامعه روی معلولان شاید وقتی با دوپای سالم و چشمانی بینا از خیابان‌های شهر گذر می‌کنیم و از خدمات و امکانات عمومی بهره می‌گیریم، کمتر متوجه استاندارد نبودن این فضاها شویم و حتی به ذهن مان هم نرسد که استفاده از این فضاها برای معلولان اگر نگوئیم ناممکن اما سخت دشوار است. سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۱ توانبخشی را اولین پاسخ به ناتوانی و معلولیت تعریف کرده است که به سه مرحله توانبخشی پزشکی، حرفه‌ای و اجتماعی قابل تقسیم است، یکی از مسائلی که در توانبخشی اجتماعی بررسی می‌شود، مناسب سازی معابر و اماکن شخصی و اجتماعی و ابزار فرد معلول برای کم کردن مشکلات روزمره او است که می‌تواند در خودکفایی و بهبود روانی معلول و بازگرداندن او به زندگی نقشی مهم داشته باشد. برای دستیابی به راه‌حل‌های مناسب سازی، شناخت مشکلات محیط شهری در ارتباط با فرد معلول از جمله مسائل شبکه معابر شهری و تجهیزات آنها نخستین مساله است که با مناسب سازی آن برای فرد معلول،





ناوگان حمل و نقل عمومی را انجام دهند و اعطای پایان کار ساختمان ها و اماکن عمومی از جمله مجتمع های مسکونی، تجاری، اداری، درمانی و آموزشی را مشروط به رعایت ضوابط مناسب سازی و دسترسی پذیری معلولان کند. همچنین بر اساس این آیین نامه به منظور اجرای تصمیم های ستاد در سطح استان و شهرستان، بر تشکیل ستادهای هماهنگی و پیگیری مناسب سازی و شهرستانی تاکید شده است که در استان بوشهر دبیرخانه هماهنگی و پیگیری مناسب سازی با ریاست استاندار در سطح استانی و فرمانداران در سطح شهرستانها تشکیل شده است. مناسب سازی محیط، گشودن درهای جامعه روی معلولان معلولان حسی و حرکتی، نابینا و ناشنوای استان بوشهر بارها توانایی های خود را در عرصه علم و تحصیل، ورزش و فعالیت های اجتماعی به اثبات رسانده اند و با اینکه مجبور بوده اند همزمان با محدودیت های ریز و دشت بجنگند، در عرصه استانی و ملی درخشیده اند



در صدور مجوز مناسب سازی با رعایت قوانین و مقررات مربوط، ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای افراد دارای معلولیت، استانداردهای مناسب سازی را در شرایط و الزامات صدور مجوز لحاظ کنند. براساس این مواد وزارت راه و شهرسازی موظف است در همه طرح های آماده سازی و اجرای مجتمع های مسکونی به صورت انبوه و نیز طراحی و اجرای شهرهای جدید، ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای افراد دارای معلولیت را رعایت کند. التیماتوم دولت به دستگاه های اجرایی برای مناسب سازی علاوه بر این هیات وزیران ۱۷ آذرماه ۹۸ آیین نامه اجرایی ماده ۳ حمایت از حقوق معلولان را تصویب و دستگاه های اجرایی را مکلف به مناسب سازی معابر و فضاهای شهری برای دسترسی معلولان کرد. براین اساس همه دستگاه های اجرایی باید تا سه سال آینده برای دسترسی پذیری معلولان به خدمات، ساختمان های خود را مناسب سازی کنند و شهرداری ها و دهیاری ها در ارتباط با مناسب سازی و دسترسی پذیری محیط، معابر، اماکن و وسایل حمل و نقل عمومی و مبلمان شهری اقداماتی مانند هم سطح سازی معابر، نصب خط هدایت نابینایان در پیاده روها، تامین محل ویژه توقف خودروی افراد دارای معلولیت، نصب چراغ های راهنمای مجهز به علائم صوتی ویژه افراد نابینا و کم بینا در تقاطع و مناسب سازی پایانه ها، ایستگاه ها و



کند بنابراین همیشه برای انجام کارهایم با همراهی اعضای خانواده مراجعه می‌کنم. شهروند ویلچرنشین بوشهری گفت: با اینکه ماشین مناسب معلولان دارم و فقط با خودرو شخصی در شهر تردد می‌کنم اما در بسیاری از بانک‌ها بیمارستان‌ها و ادارات فضای مناسب تردد ویلچر در نظر گرفته نشده است. وی ادامه داد: خطرهای زیادی یک فرد معلول ویلچری را برای عبور از خیابان تهدید می‌کند در حالی که افراد عادی دغدغهای در این زمینه ندارند، از بی احتیاطی راننده تا سکوی بین لاین رفت و برگشت خیابان گرفته و چاله‌های پیاده‌رو که خطر واژگونی ویلچر را در پی دارد. فاطمه دختر معلول بوشهری است که برای هر بار خارج شدن از خانه و قدم به خیابان گذاشتند نیاز به همراهی مادر یا برادرش دارد. او بیان کرد: در برخی از خیابان‌ها تا مسیر زیادی پل یا رابطی برای ورود به خیابان وجود ندارد و همراهان من برای جابه‌جایی ویلچر به دردمر می‌افتند. اجرای مناسب سازی محیط معطل در امروز و فرداها رئیس انجمن معلولان استان بوشهر به عنوانی مسئولی که از نزدیک با مشکلات زندگی معلولان در شهرهای بوشهر آشنا است، عنوان کرد: مشکل معلولان برای حضور در شهر تنها خیابان و پیاده‌رو نیست بلکه بخش بزرگی از مشکلات معلولان مربوط به استفاده از امکاناتی مانند عابر بانک‌ها و درمانگاه‌ها است این درحالی است دستورالعمل کشوری در زمینه مناسب سازی محیط ابلاغ شده است، دستگاه‌های مختلف در قبال آن امروز و فردا می‌کنند.

که این امر لزوم توجه به استاندارد سازی خیابان‌ها را ضروری می‌سازد تا شهرسازی نامناسب به قیمت کناره‌گیری این گروه از عرصه فعالیت‌های اجتماعی جامعه تمام نشود. وقتی از دید معلولان، سالمندان و افراد ناتوان به فضاهای شهری همچون خیابان‌ها، پارک‌ها، درمانگاه‌ها، بانک‌ها، فروشگاه‌ها، حمل و نقل عمومی و بسیاری دیگر از زیرساخت‌ها نگاه کنیم ناهمواری‌های بی‌دلیل شهر و تجربه دشوار این قشر از جامعه خوبی لمس می‌شود. جمعیت معلولان زیر پوشش بهزیستی استان بوشهر در زمان حاضر ۲۴ هزار و ۴۷۳ نفر است که ۱۰ هزار و ۳۱ نفر مربوط به معلولان جسمی حرکتی است و باید به این جمعیت سالمندان و برخی از بیماران را نیز اضافه کرد، با اینکه نوع نگاه به معلولان نسبت به گذشته تغییر کرده است و پیوسته بر مشارکت اجتماعی این گروه توانمند در کنار سایر افراد جامعه تاکید می‌شود اما فضاهای شهری نامناسب سد بزرگی در برابر این ایده زیبا است. دردمرهای معلولان بوشهر برای تردد در معابر احمد جوان نابینای بوشهری است کمتر از ۴۰ سال سن دارد اما کمتر به تنهایی از خانه بیرون می‌آید، او که با عصای سفید مسیر خود را پیدا می‌کند از ناهمواری‌های بی‌شمار پیاده‌روهای بوشهر گلایه کرد و گفت: حتی در پیاده‌روهایی که مسیر ویژه نابینایان طراحی شده است نیز گاهی بدون توجه به وجود این مسیر، چاله یا حفاری وجود دارد یا مسیر به درخت منتهی می‌شود. وی ادامه داد: به عنوان فردی نابینا وقتی در معابر حرکت می‌کنم با قطع مسیر هیچ تصویری از آن ندارم و متوجه نمی‌شوم قطع شدن این مسیر به دلیل حفره، درخت و تغییر نوع سرامیک است یا خطری مرا تهدید می‌کند. عیسی از معلولان حرکتی بوشهر بالا و پایینی پیاده‌روها را مهمترین مشکل در استفاده از فضاهای شهری عنوان کرد و افزود: پیاده‌روها در هر چند متری یک جا پله می‌خورد که اگر معلول به تنهایی بیرون برود باید منتظر بماند تا کسی پیدا شود و به او کمک

ثبت احوال و موارد این چنینی از چراغی به عنوان چراغ قرمز برای تردد معلولان استفاده شود تا معلولان برای عبور از خیابان نیازمند دیگری نباشند و با خیال آسوده تردد کنند. وی گفت: اکنون در شهرهای اصفهان و تهران به این امکان توجه و در برخی معابر این چراغ نصب شده است، نصب این چراغ اهمیت زیادی دارد زیرا مواردی از تصادف با معلولان در بوشهر وجود دارد که رانندگان بی توجه به اینکه سرعت معلول در عبور از عرض خیابان کم است با او برخورد کرده است. رئیس انجمن معلولان استان بوشهر افزود: این انجمن ۳۰ سال است فعال است و چند سال است در حال پیگیری مناسب سازی فضای شهری برای معلولین است و با شرکت در جلسات ستاد مناسب سازی معابر استانی و شهرستانها به طور مرتب گزارش ارائه می دهد اما مسئولان با دلایلی مانند نبود اعتبار امروز و فردا می کنند و وعده می دهند. مناسب سازی شتاب گرفته اما کافی نیست نوری صادقی از اقدام شایسته سازمان برنامه و بودجه برای سرعت گیری مناسب سازی یاد کرد و گفت: این سازمان برای اداراتی که اقدام به مناسب سازی فضای خود برای معلولان کند ۳۰ نمره اختصاص می دهد که این سبب شده است که بسیاری از ادارات به این سمت حرکت کنند و شرایط به نسبت چهار سال گذشته خیلی بهتر شده است. وی افزود: با پیگیری هایی که شده ۷۰ دستگاه اجرایی بازسازی صورت گرفته است و تا حدی مناسب سازی شده است. با اینکه مجلس در سال ۹۷ لایحه جامع حمایت از معلولان را تصویب کرد و یک بخش از آن به مناسب سازی فضای شهری برای معلولان پرداخته است و هیات دولت نیز بخشنامه در این زمینه را به همه دستگاهها ابلاغ کرد اما اقدام لازم و کافی صورت نگرفته است و معلولان به خاطر خطراتی که آنها را تهدید می کند کمتر در اجتماع حضور می یابند. وی ادامه داد: با وجود اینکه در شهرهای استان بوشهر نمادهایی مانند تابلوهای ویژه تردد

مسعود نوری صادقی گفت: مشکل دیگر معلولان بویژه ویلچری ها سد معبر در پیاده روها است که مغازه ها فضای زیادی از پیاده رو را اشغال می کنند تا جایی که در مواردی عبور و مرور برای افراد سالم هم مشکل است و ما همواره در این زمینه با شهرداری بحث داریم. وی ادامه داد: مشکل دیگر ایستگاه های اتوبوس شهری است که هیچکدام برای استفاده معلولان بویژه ویلچری ها مناسب نیست، داخل اتاقکها طوری طراحی شده که جایی برای قرار گرفتن ویلچر نیست و معلول مجبور است در بیرون بایستد همینطور این اتاقکها به پیاده رو راه ندارد و معلولان نمی توانند به اتاقکها وارد شوند. نوری صادقی بیان کرد: فروشگاه های بزرگ نیز ورودی مناسبی ندارند و این مورد حتی در برخی از شعبه های فروشگاه زنجیره ای که سبد خانواده معلولان از آن تامین می شود نیز رعایت نشده است. وی نبود تقاطع در برخی از خیابان های بوشهر را از دیگر مشکلات معلولان حرکتی برشمرد که امکان عبور ویلچر از خیابان را سلب می کند. رئیس انجمن معلولان استان بوشهر تاکید کرد: اداره ها در مناسب سازی امکانات شهری از مناسب سازی سنتی و ایجاد شیب به سمت مناسب سازی مدرن حرکت کنند که هم استفاده از آن آسان تر است و هم هزینه چندانی ندارد، طوریکه در کنار پلکان نرده گذاشته شود و بالابر برقی به آن متصل شود تا هم معلولان و هم سالمندان و افراد ناتوان با قرار گرفتن روی آن در ارتفاع مناسب با عابر بانک قرار گیرند یا وارد ادارات و فروشگاهها شوند. وی افزود: مساله دیگر که نیاز به توجه دارد این است که مناسب سازی معابر تنها ویژه معلولان نیست اما مناسب سازی فضاهای شهری باید فراگیر شود زیرا سالمندان، افراد معلول، زنان باردار، بیماران که کمردرد دارند و بسیاری موارد دیگر نیز در استفاده از محیط های شهری در زمان حاضر مشکل دارند. الزام نصب چراغ قرمز معلولان در مکان های پر تردد نوری صادقی پیشنهاد کرد: حداقل در فضاهای پر تردد و محل های حساس که مکان تردد معلولان است مانند سازمان بهزیستی، تامین اجتماعی،

معلولان و مسیرهایی به این منظور دیده می‌شود که نشان دهنده این است که معلولان در شهر فراموش نشده‌اند اما این امکانات آنقدر فراوان نیست که این شهروندان را با خیالی آسوده راهی خیابان‌های شهر کند. مسئول دبیرخانه هماهنگی و پیگیری مناسب‌سازی در اداره کل بهزیستی استان بوشهر گفت: جلسات ستاد مناسب‌سازی با ریاست استاندار و در شهرستان‌ها با ریاست فرمانداران برگزار و وضعیت فضای شهری بررسی، نیاز سنجی و اولویت سنجی و با نظارت دفتر فنی استانداری اقدام می‌شود. مژگان آل بهبهانی با اشاره به اقداماتی نظیر نصب تابلوهایی با محویت معلولان و ایجاد مسیر پایدوت تردد معلولان گفت: در ۲ سال اخیر اتفاقات مثبتی صورت گرفته است اما بحث پیاده‌روها و معابر مشکلات زیادی داریم و نمی‌توان گفت در این زمینه اقدامات زیادی انجام شده‌است زیرا کاستی‌ها فراوان است. اصلاح معابر، آغاز فراگیری مناسب‌سازی در بوشهر آل بهبهانی گفت: در زمینه اختلاف ارتفاع در پیاده‌روها در سال ۹۷ در جلسه ستاد مناسب‌سازی مصوب شد که سازه‌هایی که همسطح سازی را در پیاده‌رو رعایت نکرده باشند باید تخریب و اصلاح شوند و پرداخت جریمه ریالی در این زمینه محلی ندارد این در حالی است که در گذشته بر اساس کمیسیون ماده ۱۰۰ شهرداری سازنده می‌توانست جریمه این تخلف را پرداخت کند. وی بیان کرد: سامانه‌ای با عنوان معبر راه‌اندازی شده‌است که افراد می‌توانند فضاهای نامناسبی که مشاهده کرده‌اند یا در عبور از آنها با مشکل مواجه بوده‌اند را گزارش کنند. مسئول دبیرخانه هماهنگی و پیگیری مناسب‌سازی در اداره کل بهزیستی استان بوشهر افزود: این سامانه کشوری است و پیگیری در آن خیلی سریع صورت می‌گیرد به این نحو که مشکل فوری اعلام و زمانی را برای پیگیری و اصلاح آن تعیین می‌شود که گام موثری در مناسب‌سازی معابر شهری است. آل بهبهانی از خیابان بیمارستان شهر برازجان مرکز شهرستان دشتستان استان بوشهر به عنوان نمونه موفق از مناسب‌سازی کامل و

استاندارد یادکرد که در معرض توجه مسئولان کشوری قرار گرفته است و ادامه داد: این خیابان به عنوان پایلوت با الگوگیری از سبک مناسب‌سازی کشور ژاپن نوسازی شده‌است که الگوی مناسبی برای استان بوشهر و کشور است. مسول دبیرخانه هماهنگی و پیگیری مناسب‌سازی در بهزیستی بوشهر به همکاری مناسب شهرداری و بهزیستی در این زمینه اشاره کرد و گفت: با اینکه وضعیت خیابان‌ها تا حدی بهبود یافته است اما هنوز مسائل و مشکلات معلولان برای حضور در فضای شهری فراوان است. ضرورت تعامل بیشتر دستگاه‌های اجرایی برای مناسب‌سازی محیط مدیر حمل و نقل و ترافیک شهرداری بندر بوشهر بیان کرد: برای ترویج فرهنگ مناسب‌سازی نیاز به هماهنگی و تعامل بیشتر دستگاه‌های اجرایی است ولی با برنامه ریزی‌های انجام شده امیدواریم این روند با سرعت بیشتری انجام شود به نحوی که برای این قشر مشهود باشد. اصغر صابر گفت: شهر مطلوب شهری است که پاسخگوی نیازهای شهری هر طیفی از شهروندان از کودکان و سالمندان و کم توانان و ناتوانان جسمی گرفته تا افراد سالم و تندرست باشد، شبکه‌های شهری، اجتماعی و فرهنگی و ارتباطی آن برای همه شهروند از هر نوع و طیفی تعریف شده باشد و هیچ کس با هیچ ویژگی خاصی خارج از دایره شهر قرار نگیرد. وی، ساماندهی احداث بیش از ۳۰ گذر ویژه تردد





گنجینه های زندگی

« و خداوند شما بندگان را آفرید، سپس شما را می میراند و بعضی را به سن پیری و انحطاط می رساند: سالمندی، مصیبتی جانکاه نیست که به آن با دیدی منفی بنگریم و برایش متأسف باشیم. این دیدگاه که آدمی، پیری و سالمندی را تنها از دید ضعف قوا و انحطاط بدن یا ضعف دید و گوش و دیگر حواس مورد توجه قرار دهد، اشتباهی بس بزرگ است. ارزش سالمندی تا بدان جاست که رسول اکرم صلی الله علیه و آله، سالمندان را مایه برکت، و وجود آنان را در میان خانواده و جمع، همانند پیامبر در میان امت به شمار آورده اند. سالمندی، مرحله ای از مراحل عمر، همراه با زیبایی هایی است که بیشتر افراد به دلیل ناآگاهی یا نداشتن زمینه مناسب، با نگرانی و تأسف با آن برخورد می کنند و به آن حساسیت نشان می دهند. سالمندی، دوران برداشت محصول زندگی است که آدمی حاصل تلاش و فعالیت سال های عمر دراز و طولانی خود را در پیش رو می یابد.

* مزایای سالمندی

سالمندی، هم از لحاظ فردی و هم از لحاظ اجتماعی مزایایی دارد. احساس کمال و پختگی، احساس بی نیازی از دیگران، بردباری در برابر مشکلات، داشتن اوقات فراغت برای سیر به سوی کمال، و نیز مجال رسیدگی به خود و ارزیابی خویش، از جمله مزایای فردی، و حرمت و احترام، عزیز بودن در خانواده، مورد احترام بودن در میان جمع، امر و نهی های ارشادی، توجه مردم به او به عنوان منبع فکر و اندیشه، و نیز مورد مشورت

توان یابان، طرح اختصاص پارکینگ ویژه جانبازان و معلولان، بهسازی همه پیاده روهای شهر و ایجاد مسیره های دسترسی مناسب با نصب موزاییک های شیاری و پولکی و حذف زوائد فیزیکی ویژه نابینایان، مناسب سازی ورودی تعدادی از پارک های سطح شهر و احداث پارک ویژه معلولان به مساحت یکهزار متر مربع در خیابان پاسارگاد را از اقدامات شهرداری بوشهر در این زمینه برشمرد. صابر تاکید کرد: این اقدامات برای تسهیل حرکت و خدمات رسانی به ناتوانان جسمی و حرکتی و نابینان صورت گرفته است و شهرداری ایجاد زمینه برای رفت و آمد آسان و انجام فعالیت های اجتماعی این افراد را وظیفه خود می داند. با وجود آغاز مناسب سازی شهر در چند سال اخیر کماکان معلولان بوشهری باید ناهمواری ها و فراز و نشیب معابر و فضاهای شهری را بپیمایند تا بتوانند از خدمات و امکاناتی بهره مند شود که برای افراد تندرست بی هیچ دغدغه ای به دست می آید. با وجود قدمت مباحث در محور حمایت از معلولان و ساخت شهر به گونه ای که برای این قشر نیز دسترس پذیر باشد، بوشهر مانند بسیاری از شهرهای کشور در گام های اولیه این مهم است و با این ضعف زیر ساختی حضور اجتماعی معلولان مهجور مانده است.

منبع: بوشهر - ایرنا



قرار گرفتن، از جمله مزایای اجتماعی سالمندی است. از دیدگاه اسلام، موی سپید سالمند همانند نوری است که نباید آن را از بین برد. امام علی علیه السلام می فرماید: «اثر پیری و موی سپید را از بین نبرید که آن خود نور و جلاست». این نور تنها برای دنیا و تنها در این سرای نیست. پیامبر صلی الله علیه و آله هم می فرماید: «کسی که مویش در اسلام سپید گردد، در روز قیامت برای او نوری و جلایی خواهد بود»

* سالمندی؛ کمال و ورزیدگی

سالمندی، نشان دهنده کمال آدمی است. آدمی پس از عمری تلاش و بندگی خداوند، قدم در مرحله ای می نهد که می تواند از فرصت و موقعیت جدیدش در راه تکمیل و تکامل و درست اندیشیدن استفاده کند و موقعیت خود را در جامعه و خانواده محکم تر سازد. او می تواند چنان در معنویت غرق شود که درجاتی عالی یابد و حتی مایه نجات گروهی از گمراهی و عذاب گردد. سالمندان، دنیایی از تجربه ها و آگاهی ها را به همراه دارند و می توان گفت تاریخی متحرک هستند. اینان در تصمیم گیری ها و حل مسائل و دشواری ها، ورزیده و با تجربه شده اند و روز به روز بر تجربه هایشان افزوده شده و آن ها را پربارتر و کامل تر ساخته است.

* ارزش سالمندی

سالمند، انسانی پراج و گران قدر است؛ از آن بابت که عمری را در راه اسلام و مکتب به سر آورده و گنجینه های از تجربه ها و آگاهی ها به شمار می آید. او در دوران زندگی سردی و گرمی بسیار چشیده است و می تواند برای جامعه خیر و سعادت پدید آورد. سالمند قادر است برای جامعه فکر و اندیشه تولید کند که حاصل آن، پربار کردن زندگی و حتی افزایش تولید مادی است. سردی و گرمی هایی که او در طول زندگی چشیده، می تواند وسیله ای برای هموار کردن راه زندگی اعضای کم سال تر جامعه به شمار آید. همه ابعاد وجودی او، درس سازندگی است. وجود او در جامعه، غنیمتی است برای همگان و تجربه ها و دانش هایش روشن کننده راه زندگی و چراغی فرا راه سعادت جامعه است.

* سالمندی؛ دوران تجدید صفات

آدمی به هر میزان که سالخورده تر می شود، تصور روشن تری از زندگی به دست می آورد؛ راه و روش زندگی را بهتر فرا گرفته و متوجه لغزش ها و اشتباه های گذشته می شود. در دوران سالمندی، بسیاری از حالات و صفات تجدید و احیا می شود و نقاط مثبت و منفی بسیاری بروز و ظهور پیدا می کند. اصولاً دوران سالخوردگی، با نوعی بیداری همراه است که سالمندان در آن فرصت می یابند گذشته و آینده را در نظر مجسم کنند و همه آنچه بوده و خواهد بود را به صحنه آورند. این حالت ها ممکن است افراد را شاد یا ناراحت کند. در این سنین، تازه آدمی متوجه می شود که لذت ها چه زود فانی شدند و روزهای جوانی به چه سرعتی گذشتند و از دست رفتند.

* فکر و احساس سالمندان

سالمندان، فکر و اندیشه ای خاص دارند که ناشی از دیده ها، شنیده ها و تجربه هایی است که در طول مدت زندگی به دست آورده اند. برخی این اندیشه را در خود می پروراندند که به پختگی و کمال رسیده اند، اندیشمند و صاحب رأی اند و می توانند الگوی دیگران باشند. اینان احساس می کنند که افرادی بی حساب نیستند و مورد شور و مشورت قرار می گیرند. برخی نیز احساس می کنند که از سوی فرزندان و خانواده خویش طرد شده اند و جامعه آنها را قبول ندارد. سالمندانی که راه ارتباطی میان خود و خدا را نمی یابند، در روزگار پیری، احساس پوچی و بی خاصیتی دارند و گمان

گوناگون است. زوال جوانی و فرو افتادن آدمی در پیری و سالمندی، به صورت ناگهانی و یک باره نیست، بلکه صورت تدریجی دارد. آنها آهسته آهسته وارد این مرحله می شوند و روز به روز بر ضعف شان افزوده می گردد و به تدریج بستری و گرفتارشان می کند. همچنین بیماری های روانی بسیاری هستند که سالمندان از آن رنج می برند. برای درمان این بیماری ها، تنها نباید به تجویز داروهای مختلف اکتفا کرد، بلکه شایسته است فرد سالمند خواسته های جوانی خود را به دور انداخته و بیشتر از خود مراقبت کند و اطرافیان نیز بکوشند تا موجبات آسایش و راحتی او را فراهم آورند.

* نقش سالمندان در خانواده

در یک خانواده متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست، راهنما یا کدخدایی را ایفا می کنند که کارشان امر و نهی، هدایت و ارشاد و تنظیم سیاست کلی خانواده است. فرزندان از آنها پیروی کرده و شیوه زندگی را می آموزند. سالمندان، پاسدار ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید، می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند، و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند، اخلاق و ادب را به آنها بیاموزند و حفظ و حراست از دستاوردها را به آنان آموزش دهند. سالمندان، همانند نگاهبانی هستند که امور و جریان های داخل شونده و بیرون رونده را تحت مراقبت دارند و تلاش می کنند خانواده در مسیر صواب هدایت شود.

* فاصله نسل ها

از مسائل مهم عصر کنونی، فاصله میان جوانان و سالمندان است. مخالفت سالمندان با نسل جدید، به صورت بدبینی، تحقیر و گاه دشمنی و حمله است و مخالفت جوانان با آنها، به صورت مقاومت در برابر سالمندان و طغیان در برابر امر و نهی آنهاست. نخواستگی و تجددطلبی جوانان از یک سو، و پای بندی سالمندان به سنت ها از سوی دیگر، زمینه را برای درگیری ها و آسیب پذیری ها فراهم می کند. برای از میان بردن این فاصله و داشتن محیطی آرام و با صفا، باید دست جوانان



می کنند که نمی توانند منشأ اثر باشند و این، احساس آزردهنده را برای آنان پدید می آورد.

* تظاهرات سالمندی

سال های پیری را می توان سال های متانت و آرامش دانست. سالمندی که عمری کار کرده و مسئولیت بسیاری را پذیرفته و به انجام رسانده است، اکنون در نزد وجدان احساس رضایت می کند؛ اما سالمندانی نیز هستند که قرار و آرام خود را از دست داده و بر گذشته خود ناراحت و متأسف اند، به ویژه اگر عمر را به بیهودگی گذرانده باشند. زود رنجی و نازک دلی، رکود و خمودی یا سرگرم شدن به کار و برنامه ای که حاصل ارزنده ای ندارد، تعصب در گفتار و عمل که گاه خود مانعی بزرگ برای ایجاد تفاهم و اشتراک فکری آنهاست و نیز رعایت آداب و رسومی که ممکن است بی ریشه بوده یا از گذشتگان به ارث رسیده و در آنان پایدار شده باشد، از جمله تظاهراتی است که در وجود افراد پیر و سالمند بروز و ظهور می کند.

* سالمندی؛ دوران هجوم بیماری ها و عارضه ها

سالمندی، دوران هجوم بیماری ها و عارضه های گوناگون است؛ چنان که می توان گفت سالخوردگی، آشیانه بسیاری از مرض ها و زمینه های نامناسب زندگی و هجوم بیماری های

در دست سالمند قرار گیرد تا هر دو از وجود یکدیگر بهره برند. شناخت علل زمینه ساز ایجاد اختلافات، شناخت طبیعت دو نسل و انتخاب راه مناسب برای نزدیک کردن دو نسل به یکدیگر، در ایجاد این محیط آرام و باصفا بسیار مؤثر است.

* توانایی های سالمندان

سالمندان به ظاهر پیر و ناتوان شده اند و به عبارتی به مرحله باز نشستگی رسیده اند، اما واقعیت این است که این افراد، توانایی های بسیاری دارند که به تناسب سن و امکان می توانند آنها را مورد استفاده و بهره برداری قرار دهند. بسیاری از این افراد برای نسل جوان افرادی مهم و قابل اعتمادند که می توانند به تربیت جوانان پرداخته و مشکلات و مسائل آنان را حل کنند. سالمندان باتجربه ها و اندوخته هایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری دهند و شادی و طراوت در زندگی به وجود آورند. تدابیری که سالمندان برای زندگی در پیش می گیرند و تلاش هایی که در زندگی به کار می برند، بسیار مهم و ارزنده است.

* نیاز جامعه به سالمندان

جامعه و نسل جوان، به هدایت و ارشاد نیاز دارد تا بتواند در مسیر صحیح زندگی گام بردارد. سالمندان از این جهت که صاحب آگاهی ها و اطلاعات فراوان هستند، می توانند با فراهم آوردن موجبات هدایت و ارشاد جوانان، جامعه ای را از سقوط در سراشیبی انحطاط و زوال حفظ کنند. سالمندان، گنجینه هایی از تجربه های زندگی را به همراه دارند و می توانند برای نسل جوان، مشاور و راهنمای خوبی باشند. آنان با استفاده از خطرات شیرین و تلخ زندگی خود یا حتی آنچه از دیگران دیده یا شنیده اند، می توانند به راهنمایی افراد پرداخته و با گذشت و صفای خود، به انتقال ارزش های سنتی بپردازند و وظیفه نسل جوان را در مورد آینده زندگی و مردم روشن کنند.

* برکت وجود سالمندان

وجود سالمندان مایه برکت جامعه است. آنها، اختلاف ها و درگیری هایی را که در محیط

خانواده ها پدید می آید، کج روی ها و انحراف هایی که در جامعه انسانی رخ می نماید و روابط تیره و نابه سامانی که در جامعه ها وجود دارد را با بیان و مراقبت خود از میان برده و به حل و رفع دشواری ها می پردازند. سالمندان، راهنما و رهبر همه اند و نه تنها نسل جوان، که گاه میان سالان هم به رهبری آنها نیازمندند. اختلاف ها به دست آنها رفع و حل می شود و تجربه های آنها ارزنده و کارساز، و طرز فکر و اندیشه شان جهت دهنده و رهایی بخش است. جوان نمی تواند مدعی شود به علت بالا بودن سطح علم و مدرک تحصیلی، از سالمند بالاتر و برتر

است. اگر ارزش وجودی آنها و آگاهی هایشان را همواره در نظر داشته باشیم، چه برکتی بالاتر از برکت این نسل و چه



نعمتی برتر از نعمت وجود سالمندان.

* خواسته های سالمندان

سالمندی برای همگان است و خواه ناخواه خواسته هایی را به همراه دارد که باید بسیاری از آنها برآورده شود. جنبه های انسانی درباره سالمندان نباید فراموش شود، به ویژه احترام به شخصیت آنان که امری ضروری است. سالمندان معمولاً خواستار احترام اند و می خواهند مورد توجه و عنایت باشند. اگر دستور دادند، به آن توجه شود و دیگران، امر و نهی آن ها را پذیرا باشند.

* موقعیت سالمندان در دنیای صنعت

در دنیای غرب، بیشتر سالمندان جایگاه شایسته ای ندارند و مشکلات مالی، عاطفی، روانی و جسمی فراوانی گریبانگیر آنهاست. در آنجا وضعیت زندگی به گونه ای است که به آن امیدوار نیستند. به سر بردن در تنهایی و انزوا به علت دوری از خانواده و فرزندان، وضعیت روانی و روحیه آنان را به شدت متأثر کرده است؛ به گونه ای که برخی از آن ها در خانه سالمندان، بیمارستان ها یا اتاق انفرادی شان غریبانه می میرند و کسان و خویشانشان، حتی در دفن و تشییع آنها شرکت نمی کنند. در غرب اخلاق ها و رفتارها به گونه ای است که به سالمندان بی اعتنایی می شود و این کمبود، جزئی از فرهنگ و تمدن آن دیار گشته است. اقدامات دولت هم درباره آنها فریب کارانه و ظاهر سازی است و گاه برای آنان مشکل آفرین نیز می شود.

* راز بی عزتی سالمندان در دنیای فناوری

بی عزتی سالمندان در دنیای غرب و بی احترامی به آنان، دلایل گوناگونی دارد که از جمله آنها می توان به طرز فکر در دنیای صنعت برای ارزشمندی انسان اشاره کرد. در دنیای صنعت و فناوری، به هر میزان که توان تولید انسان بیشتر باشد، ارزش و احترام او زیاده است؛ البته این امری است که در اندیشه اسلامی جنبه حیوانی دارد. تولید کننده نبودن سالمندان و نوع تفکر نسل جوان در این زمینه، وابسته نبودن به مکتب و مذهبی انسان گرا و نیز کمبود مهر و محبت، سببی برای رعایت نکردن حقوق و شئون سالمندان در این گونه جوامع می باشد و حاصل آن هم این است که چنین جوامعی، در سیه روزی و بدبختی و در شرایط سختی زندگی را می گذرانند.

* سالمندان در دنیای سنتی

در جوامع سنتی، سالمندان موقعیت شایسته ای در خانواده و اجتماع دارند. افراد جامعه برای ایشان ارزش قائل اند و آن ها را رئیس و داور خویش می شناسند. نقش کلی پیران در محیط خانواده و اجتماع، نقش رئیس، معلم و راهنماست. در جوامع سنتی، پدربزرگ و مادر بزرگ، هسته مرکزی تشکیلات فAMILI هستند. آنها در نزد

احترام اطرافیان به آنان، موجب رضایت خاطر و شادابی آنهاست، به خصوص از آن بابت که در سایه آن احساس امنیت می کنند و میدانی برای تلاش و فعالیت خود می یابند. در صورتی که خواسته های آنها با احترام برآورده شود، ریشه بسیاری از عصبانیت ها در سالمندان می خشکد و عواطفشان بیشتر و محبت شان به اطرافیان افزون تر خواهد شد و تحمل و مدارای زیاده تری در خصوص رفتار دیگران از خود نشان می دهند.

* نیازهای عاطفی سالمندان

برای حفظ سالمندان از عوارض گوناگونی که در سر راهشان است، باید آنها را در شرایط محیطی مناسبی قرار داد که وجود عواطف گرم و مهرورزی، و نیز احترام و قدرشناسی از جمله شرایط مهم به وجود آمدن چنین محیطی است. حرمت گذاری بر سالمندان به ویژه در محیط خانواده، قدرشناسی و سپاس گذاری از تلاش ها و فعالیت های آنان و سرمایه گذاری های مادی و معنوی شان



درباره نسل جدید و جامعه، تنها نگذاشتن آنان، برقراری ارتباط و ایجاد تفاهم با ایشان، هم دردی با آنان و گوش سپردن به دردها و سخن هایشان، در اولویت قرار دادن مسائل آنها و حل هر چه سریع تر مشکلاتشان، نادیده گرفتن خطاهایی که ممکن است از آنها سر بزنند، محبت به آنان و حمایت از آنها، از جمله وظایفی است که تک تک افراد خانواده در مقابل سالمندان و برای به وجود آوردن محیطی گرم باید به اجرا در آورند.

فرزندان و نوه‌ها محترم‌اند و وجودشان در آن محیط، نقش کدخدایی را دارد که امور به دست او سر و سامان می‌گیرد. تصور اطرافیان در مورد سالمندان این است که وجود آنها در خانه همچون شمعی است که محیط زندگی را روشن می‌کند و موجبات ثبات و شادمانی اعضای خانواده را فراهم می‌آورد. این جوامع، هم نشینی سالمندان را برای خود غنیمتی می‌شمارند و تصورشان این است که دیدن فرد سالمند، آدمی را به یاد خدا می‌اندازد.

* جایگاه سالمندان در اسلام

اسلام به جامعه سالمندان با نظر احترام و تکریم می‌نگرد و با همه توجهی که به جوانان دارد، با سالمندان به شیوه‌ای رفتار می‌کند که افراد جامعه، وجود آنان را بی‌ارزش و بی‌مقدار نپندارند. حمایت از سالمندان، از اموری است که مورد توصیه اسلام و ارزش به شمار می‌آید. در اسلام سالخورده‌گی نشانه و نماد تجربه و دانایی است و سالخورده‌گان از مقام اجتماعی شگفتی برخوردارند، به ویژه از آن جهت که آنها گنجینه‌ای از دانش‌ها، تجربه‌ها، معلومات و اندیشه‌ها به حساب می‌آیند. از این رو باید مورد دلجویی، محبت و احترام قرار گیرند و شخصیت‌شان گرامی داشته شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: به پیران و بزرگان خود احترام کنید و بر کوچک‌تران خود رحمت و عنایت داشته باشید.

* ضرورت ارتباط با سالمندان

وجود افراد سالمند در جامعه غنیمت است و آدمی قدر آنها را هنگامی می‌شناسد که خود فرد بزرگسال یا پدر و مادر شود و به جایگاه این افراد پی‌ببرد. بر این اساس، ارتباط با سالمندان با نسل جوان، امری ضروری است. جوان ناگزیر است در مسیر زندگی، روش درست و استواری داشته باشد و این هدف قابل دسترسی نیست، مگر اینکه آدمی راه خود را پخته و استوار سازد و از تجربه‌های آنها بهره‌گیرد که عمری این راه و برنامه را پیموده‌اند. بسیاری از افتادن

ها، سقوط‌ها و انحطاط‌ها به دلیل نادانی است و جوان به علت قدرت و غرور، راه بهره‌گیری درست از آن را نمی‌شناسد و زندگی با سالمندان، جلو این سقوط‌ها و انحطاط‌ها را می‌گیرد. جوان با بهره‌مندی از تجربه‌های سالمندان می‌تواند نتیجه و حاصل عمر را غنا ببخشد و از مسیر اصلی خود منحرف نشود.

* وظایف جوانان در برابر سالمندان

جوانان برای برقراری ارتباطی شایسته و نیکو با سالمندان، باید با وظایف خود آشنا شده و آنها را به بهترین شکل ممکن اجرا کنند. پذیرش و تحمل سالمندان، به ویژه پدر و مادر سالمند و حفظ و نگهداری آنها با صبر و بردباری، رعایت حرمت سالمند که سرباز زدن از آن نوعی تخطی از فرمان الهی است، بهره‌مندی از تجربه‌های آنها و نیز مهرورزی و رفع مشکلات آنها، از جمله وظایفی است که جوانان در خصوص سالمندان بر عهده دارند تا بتوانند زندگی آینده خود را بر پایه مشارکت آن پیران فرزانه پی‌ریزی کنند و با استفاده از تجربه‌های ایشان، به آرامش و موفقیت در زندگی برسند.

* وظایف مردم در مورد سالمندان

در یک جامعه متعادل و اسلامی، مردم در مورد سالمندان وظایف و مسئولیت‌هایی دارند که باید به آنها توجه کنند. احساس مسئولیت در قبال سالمندان، رعایت احترام آنها و پاسداری و حمایت از منافع و مصالح ایشان، برآورده کردن توقعات و پذیرفتن آنان با رویی گشاده، قدرشناسی از آنها و ارج نهادن زحماتشان، مشارکت دادن ایشان در امور زندگی و جامعه، رعایت اصول انسانی در برخورد با آنها و گرامی داشتن مقام ارزشمند سالمندان، وظایفی است که سرپیچی از آنها، نه تنها موجب خشم خداست، بلکه نظام حیات را هم دگرگون می‌کند. کوچک شمردن سالمندان ضمن آنکه نوعی نادانی به شمار می‌آید، در واقع نوعی خراب کردن بنایی است که آدمی خود در آن رشد یافته است.



* خانه سالمندان

خانه سالمندان به صورت و شکل جدید، ره آوردی از غرب و حاکی از عدم احساس مسئولیت درباره انسان و ارزش های او و بینشی صرفاً مادی در مورد اوست. نسل جوان غرب برای رفاه و آسایش خود، سالمندان را که عمری در تولید و تلاش بوده اند، از خود طرد کرده و به سرای سالمندان می برند. اسلام ضمن تأسف از این مسئله، می کوشد موجباتی را پدید آورد که سالمندان در خانه و در کنار فرزندان زندگی کنند که عمری به تربیت و پرورش آنها همت گماشته و سرمایه عمر و جوانی خود را در آن راه گذاشته اند. در اسلام اداره سالمندان به عهده فرزندان است و آنها باید با نهایت قدرشناسی و عزت این کار را انجام دهند. تأسیس خانه سالمندان، از دو اندیشه رفاه و آسایش اطرافیان و رفاه و آسایش سالمندان ریشه می گیرد؛ البته دور داشتن سالمندان از محیط خانواده، در حقیقت محروم کردن آنها از مصاحبت ها و محبت های بی دریغ است.

* پذیرش سالمندی

دنیا چون پلی است بر گذر که مراحل عمر را یکی پس از دیگری بر روی آن خواهیم گذراند. همان گونه که دوران جنینی، کودکی و جوانی را پشت سر می نهیم، دوران پیری و کهولت را هم تجربه خواهیم کرد. بازنشستگی و سالمندی، مرحله ای خاص از زندگی انسان است و سازگاری شخص با شرایط و عواقبی را می طلبد که در این مرحله برای آدمی پدید می آید. دوران سالمندی را هم می توان چون دوران جوانی و میانسالی زیبا کرد و بدون هیچ گونه ناراحتی و مشکلی آن را گذراند. یافتن وضع موجود، خوش بینی به آینده، پذیرش واقعیت سالمندی، نترسیدن از بازنشستگی و توجه به زیبایی های سالمندی، و نیز ایجاد نوعی سرگرمی و شغل برای خویش، از جمله توصیه هایی است که رعایت آنها، پذیرش سالمندی را آسان می کند.

نویسنده: زهرا رضاییان

منبع: ماهنامه گلبرگ ، مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما

ارز دیجیتال چیست؟

ارز دیجیتال یا رمز ارز (Cryptocurrency) شکل خاصی از پول دیجیتال است که بر پایه علم رمزنگاری ایجاد شده است. بیشتر ارزهای دیجیتال برای بهره‌مند شدن از ویژگی‌های اساسی مانند غیرمتمرکز بودن، شفافیت و تغییرناپذیر بودن از بلاک چین استفاده می‌کنند. ماهیت غیرمتمرکز ارزهای دیجیتال به این معنی است که هیچ نهاد، گروه یا سازمانی آن‌ها را کنترل نمی‌کند. کریپتوکارنسی‌ها را می‌توان به صورت مستقیم و بدون دخالت هرگونه واسطه‌ای در اینترنت به شخص دیگری ارسال کرد. یعنی برای ارسال ارزهای دیجیتال به یکدیگر نیازی به افتتاح حساب بانکی، استفاده از خدمات بانک‌ها یا هر سازمان واسطه دیگری نخواهید داشت. رمزارزها همانند ریال و دلار پول‌هایی هستند که با سازوکار مختلفی ایجاد و توزیع می‌شوند. فرایند خلق برخی از این پول‌ها مانند بیت کوین با ماینینگ انجام می‌شود و برای تعدادی دیگر از آن‌ها، تمامی سکه‌ها از قبل به صورت استخراج شده در شبکه قرار می‌گیرند. ارزهای دیجیتال بر روی فناوری دفترکل توزیع شده ساخته شده‌اند که یکی از محصولات مهم آن، فناوری بلاک چین است. بلاک چین‌های عمومی که اکثر ارزهای دیجیتال از آن استفاده می‌کنند، قابلیت مشاهده تمامی تراکنش‌ها را چه برای افرادی که در شبکه حضور دارند و

چه برای افراد خارج از شبکه فراهم می‌کند. از دید بسیاری بیت کوین اولین ارز دیجیتال حقیقی یا رمز ارزی است که ایده آن سال ۲۰۰۸ در وایت‌پیپر بیت کوین منتشر و اولین سکه‌های آن در سال ۲۰۰۹ استخراج شد؛ هرچند پیش از بیت کوین نیز تلاش‌های زیادی برای ساخت یک ارز دیجیتال صورت گرفته بود. ایده شکل‌گیری ارزهای دیجیتال از دو مشکل بزرگ «اعتماد به شخص ثالث» و «دوبار خرج کردن» ریشه می‌گیرد. هنگامی که شما از بانک‌ها برای انتقال پول و نگهداری آن استفاده می‌کنید، در واقع به آن بانک اعتماد کرده‌اید. حتی اگر کلی‌تر به ماجرا نگاه کنید، اعتماد برای پیش بردن بسیاری از کارهایتان ضروری است.

مشکل دوبار خرج کردن در سیستم‌های مالی که توسط سرورهای مرکزی با بررسی موجودی‌ها حل شده بود، جلوی افراد را از خرج کردن دوباره‌ی مقدار مشخصی پول می‌گرفت. این راهکار به صورت غیرمتمرکز در بیت کوین ارائه شد و تمامی افراد با بررسی تاریخچه تراکنش‌ها می‌توانستند از تقلب کردن سایرین جلوگیری کنند. بیت کوین به عنوان اولین پول الکترونیکی عرضه شد که توانسته بود مسئله اعتماد و دوبار خرج کردن را حل کند. دیگر نیاز نبود افراد برای انتقال و نگهداری پول به شخص، سازمان، گروه و یا بانکی اعتماد کنند.

مسئله اعتماد نیز نه تنها در انتقالات پولی، بلکه در بسیاری از امور دیگر برای انسان‌ها به یک عاری از اعتمادی که بیت کوین ارائه داده بود، در سایر فعالیت‌های انسانی نیز به کار گرفته شد. رفته رفته ارزهای دیجیتال برای حل دغدغه‌های متفاوتی به وجود آمدند. به عنوان نمونه اتریوم خود را بستری برای توسعه برنامه‌های مختلف و اجرای قراردادهای هوشمند معرفی کرد و ریپل با نگاه خوشبینانه نسبت به بانک‌ها، بر روی تجدید ساختار ارتباطات بین بانکی و ارائه سیستم پرداختی پرسرعت و کم‌هزینه متمرکز شد.





نمی‌توانید آن را برگردانید و این کار تنها در صورتی امکان‌پذیر خواهد بود که گیرنده مایل به انجام این کار باشد. اما این شیوه در بانک‌ها متفاوت است. اگر شما به اشتباه پولی را به حساب شخصی دیگر انتقال داده باشید، در نهایت با پیگیری قضایی می‌توانید آن را پس بگیرید. اما اگر بیت کوین یا ارز دیجیتال دیگری را اشتباهاً به آدرس دیگری بفرستید، باید بیخیال آن شوید! دومین ویژگی منحصر بفرد ارزهای دیجیتال ناشناس بودن یا نیمه ناشناس بودن آنهاست.

آدرس کیف پول‌ها که همان نقش شماره کارت یا شماره حساب را در حساب‌های بانکی دارند، شامل اطلاعات هویتی شما نمی‌شوند. این آدرس‌ها که از رشته عبارات حروف و اعداد تشکیل شده‌اند را تنها با بررسی تاریخچه تراکنش‌ها و تحلیل‌های عمیق می‌توان به هویت افراد پیوند زد. البته برخی ارزهای دیجیتال پیگیرگریز و حریم خصوصی محور مانند مونرو، زی‌کش و گرین طوری طراحی شده‌اند که شناسایی هویت را خیلی سخت و تقریباً غیرممکن می‌کنند.

سومین ویژگی رمزارزها جهانی یا فرامرزی بودن آنهاست. ارسال پول به نقاط مختلف دنیا ممکن است با سیستم‌های فعلی تا چندین روز طول بکشد ولی ارزهای دیجیتال این کار را در عرض چند دقیقه می‌توانند انجام دهند. ارزهای دیجیتال محدودیت مرزی نمی‌شناسند و آنها را می‌توان از هر نقطه‌ای در دنیا به نقطه دیگر فرستاد. چهارمین ویژگی امنیت ارزهای دیجیتال است.

امروزه توکن‌های بسیاری بر روی بستر ارزهای دیجیتالی مانند اتریوم، ایاس و ترون ساخته شده‌اند که از قدرت بلاک چین‌های اصلی برای اجرای تراکنش‌هایشان بهره می‌گیرند. رمزارزها چگونه کار می‌کنند؟ رمز ارزها برای اجرای تراکنش‌های خود، مدل‌های مختلفی را به کار می‌گیرند. به عنوان نمونه بیت کوین از مدل اثبات کار استفاده می‌کند که طی آن استخراج‌کنندگان یا ماینرها تراکنش‌ها را تایید می‌کنند.

این مدل‌های مختلف در بلاک چین‌ها که با نام «الگوریتم‌های اجماع» یا سازوکارهای توافق جمعی شناخته می‌شود، نحوه به اتفاق نظر رسیدن مشارکت‌کنندگان شبکه را در مورد تایید کردن یا نکردن یک تراکنش در شبکه تعیین می‌کنند. تراکنش ارزهای دیجیتال به صورت هم‌تا به هم‌تا (P2P) عمل می‌کند و براساس مدل استفاده شده، نیاز به واسطه‌ها را از بین می‌برد. مسئولیت نظارت بر شبکه ارزهای دیجیتال و تامین امنیت آن توسط نودها تامین می‌شود. نودها در شبکه‌های مختلف به روش‌های مختلفی انتخاب می‌شوند. برای مثال در بیت کوین، استخراج‌کنندگان یا ماینرها هستند که این مسئولیت را بر عهده دارند، در ایاس و ترون درباره انتخاب این نودها رای‌گیری می‌شود و در شبکه‌های اثبات سهام، هر کسی که بخشی از سکه‌هایش را در شبکه به صورت سهام قفل کرده باشد، می‌تواند در مورد تراکنش‌ها تصمیم‌گیری کند.

ارزهای دیجیتال چه تفاوتی با پول‌های معمولی دارند؟

برخی ویژگی‌های منحصر به فرد سبب ایجاد تمایز بین ارزهای دیجیتال و پول‌های معمولی شده است. البته تمام این ویژگی‌ها در همه ارزهای دیجیتال وجود ندارد و می‌توان استثنائاتی را نیز مشاهده کرد. اولین ویژگی ارزهای دیجیتال غیرقابل برگشت بودن تراکنش‌هاست. اگر انتقال ارز دیجیتالی را انجام دهید و تراکنش شما تایید شود، دیگر

خود توکن‌ها نیز به دو دسته توکن‌های اوراق بهادار و توکن‌های کاربردی تقسیم می‌شوند.

ارزهای دیجیتال مشهور

در حال حاضر بیش از ۲,۲۰۰ ارز دیجیتال در بازار وجود دارد که بیشتر آن‌ها پروژه‌های مرده یا رها شده هستند. در طول تاریخ ۱۰ ساله ارزهای دیجیتال، برخی از آن‌ها از همان ابتدای ورود به بازار جایگاه خود را در رده‌های بالای جدول ارزشمندترین‌ها حفظ کرده‌اند. بیت کوین

بیت کوین مشهورترین و قدیمی‌ترین ارز دیجیتال است که همیشه در کانون توجهات قرار داشته است. از زمان ساخت این ارز دیجیتال توسط ساتوشی ناکاموتو بیش از ۱۰ سال می‌گذرد و از آن زمان تاکنون جایگاه نخست را بین ارزهای دیجیتال از دست نداده است.

اتریوم

ایده اتریوم در سال ۲۰۱۳ توسط ویتالیک بوتترین مطرح شد. عرضه اولیه سکه آن در سال ۲۰۱۴ به وقوع پیوست و شبکه آن در جولای ۲۰۱۵ راه‌اندازی شد. اتریوم از همان ابتدا با ایده‌های نوآورانه ظاهر شد. ارز دیجیتال این پلتفرم اتر (ether) نام دارد و از اتریوم برای ساخت توکن می‌توان استفاده کرد.

ریپل

ریپل پلتفرم متن‌بازی است که برای انجام تراکنش‌های ارزان و سریع طراحی شده است. این سیستم پرداختی در سال ۲۰۱۲ عرضه شد و از پول‌های رایج در شبکه خود پشتیبانی می‌کند. ریپل بر روی همکاری با بانک‌ها و توسعه سیستم پرداختی خود تمرکز کرده و کوین آن اکس‌آرپی (XRP) نام دارد.

لایت کوین

لایت کوین با هدف پرداخت‌های سریعتر، با اعمال تغییراتی بر روی کدهای بیت کوین توسط چارلی لی ساخته شد. این ارز دیجیتال با نام نقره دیجیتال شناخته می‌شود.

این امنیت در مبادلات درون شبکه‌ای توسط قدرت هش به اشتراک گذاشته شده توسط افراد (در سیستم‌های اثبات کار) تامین می‌شود. از طرفی سیستم رمزنگاری کلید عمومی و کلید خصوصی این امکان را به اشخاص می‌دهد که خودشان کنترل پول‌های دیجیتالشان را بر عهده بگیرند و شخص دیگری نتواند به آن‌ها دسترسی پیدا کند. پنجمین ویژگی که رمزارزها را نسبت به پول‌های معمولی متمایز کرده، انحصاری نبودن آن‌هاست. افراد برای اینکه بتوانند از شبکه‌های ارز دیجیتال مختلفی مانند بیت کوین، اتریوم، لایت کوین و غیره استفاده کنند، نیازی نیست از شخص یا گروه و سازمانی اجازه بگیرند. آن‌ها می‌توانند کل تاریخچه تراکنش‌ها را دانلود کرده و خودشان بدون نیاز به کسب اجازه اقدام به ارسال یا دریافت ارز دیجیتال کنند.

انواع ارز دیجیتال

ارزهای دیجیتال به جز بیت کوین را می‌توان به دو دسته آلت کوین‌ها و توکن‌ها تقسیم کرد. آلت کوین‌ها یا همان کوین‌ها هر کدام بلاک چین مخصوص خودشان را دارند. بخشی از کوین‌ها از کدهای اولیه بیت کوین ساخته شده‌اند و یا به اصطلاح فورکی از بیت کوین هستند. این‌ها با اعمال اصلاحات جزئی در متغیرهایی مانند تعداد سکه‌ها، الگوریتم استخراج، زمان ایجاد بلاک‌ها و غیره از بیت کوین به وجود آمده‌اند. برخی کوین‌های دیگر مانند اتریوم، ریپل و ویوز شبکه خود را بدون استفاده از کدهای بیت کوین ساخته‌اند. این بلاک چین‌ها اغلب برای کاربردهای بیشتری به جز پول دیجیتال ایجاد شده‌اند.

توکن‌ها دسته دیگری از ارزهای دیجیتال هستند که بر بستر یک پلتفرم مانند اتریوم یا ویوز و ایاس ساخته می‌شوند. آن‌ها بلاک چین جداگانه‌ای ندارند و برای اجرای تراکنش‌های خود از قدرت بلاک چین اصلی کمک می‌گیرند. توکن‌ها طی عرضه اولیه سکه یا همان ICOها در ازای تامین سرمایه جمعی به سرمایه‌گذاران اعطا می‌شوند. توکن‌ها کاربردهای مخصوص خودشان را دارند و نمی‌توان آن‌ها را به چشم یک ارز دید.

نسبت به سیستم‌های مالی سنتی بدین بودند نیز به سمت ارزهای دیجیتال متمایل شوند. سوالات متداول درباره ارزهای دیجیتال

ارز دیجیتال چیست؟

ارزهای دیجیتال شکل خاصی از پول هستند که بر پایه علم رمزنگاری ساخته شده‌اند. ویژگی مهم آن‌ها غیرمتمرکز بودن، شفافیت و تغییرناپذیری بلاک چین آن‌هاست که در اغلب این ارزها، چنین خصوصیتی مشاهده می‌شوند. ارزهای دیجیتال چگونه کار می‌کنند؟ تقریباً تمام ارزهای دیجیتال بر بستر بلاک چین کار می‌کنند. با این حال هر یک از آن‌ها بلاک چین را به طریق متفاوتی پیاده‌سازی کرده که در سازوکارهای اجماع این مورد مشاهده می‌شود.

چگونه ارزهای دیجیتال را بخریم یا بفروشیم؟ ارزهای دیجیتال را می‌توان از طریق صرافی‌های آنلاین داخلی خریداری کرد و یا به فروش رساند. برای این کار نیاز به گذراندن عملیات احراز هویت دارید.

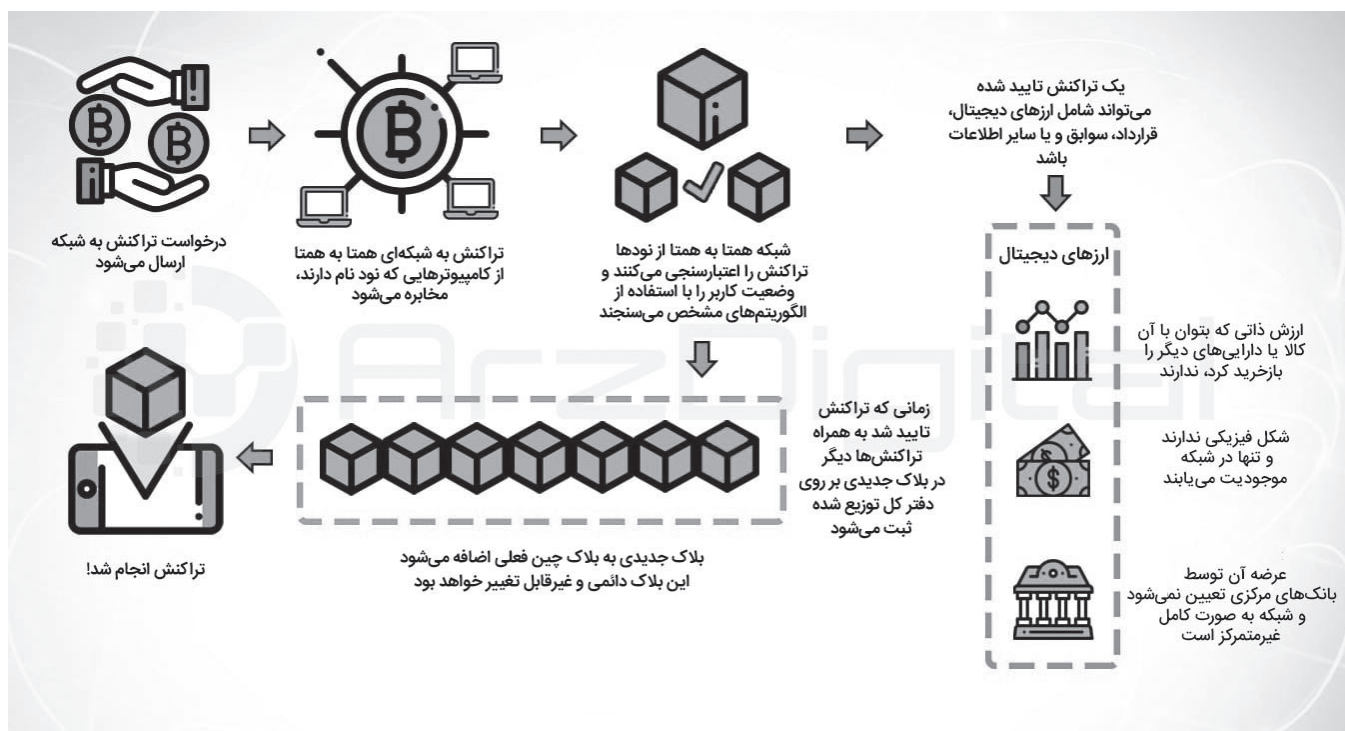
نویسنده: نیما ملک پور

و یکی از قدیمی‌ترین آلت کوین‌هاست.

بیت کوین کش

یکی از فورک‌های معروف بیت کوین که با اعمال تغییر بر روی اندازه بلاک‌ها در سال ۲۰۱۷ به وجود آمد. بیت کوین کش در سال ۲۰۱۸ به دو زنجیره ABC و SV تقسیم شد، به طوریکه زنجیره ABC با نام بیت کوین کش به فعالیت خود ادامه داد. دلیل محبوبیت ارزهای دیجیتال ارزهای دیجیتال به دلیل بازار پرنوسان‌شان، فناوری که در آن‌ها به کار رفته و همچنین ایده‌های آزادی‌خواهانه‌ای که دارند، به سرعت بین مردم به محبوبیت بالایی دست یافتند. بازار ارزهای دیجیتال به دلیل نوپایی آن‌ها، نوسانات زیادی دارد و ممکن است در یک روز قیمت یکی از آن‌ها تا چندصد درصد رشد کرده و یا چند ده درصد ریزش کند.

فناوری به کار رفته در ارزهای دیجیتال با به کارگیری علم رمزنگاری که پایه آن ریاضیات است، امکان تقلب را از افراد می‌گیرد و سیستم‌های پرداختی را در جهت راستگویی تشویق می‌کند. علاوه بر این، جنبه آزادی‌خواهانه و کنار گذاشتن واسطه‌ها باعث شده تا افرادی که



۵ نکته درباره تاثیر کرونا بر افراد دارای معلولیت



آنان روبه انزوا و خانه نشینی می روند.

البته حق طبیعی هر فرد معلولی، برخورداری از مسکن، حمل و نقل، خدمات اجتماعی و بهداشتی، فرصت های شغلی و آموزشی، زندگی اجتماعی و فرهنگی و نیز تسهیلات ورزشی و تفریحی است.

اما محقق نشدن همه این امکانات در جامعه فعلی باعث شده تا آنان نتوانند از فرصت های برابر زندگی همانند افراد عادی، بهره مند شوند. فرد معلول از احساس نقص عضو خود خوشحال نیست اما می خواهد با هر امکاناتی که در اختیار دارد توانایی هایش را به جامعه اثبات کند.

البته با وجود تمام این مشکلات، در شرایط کنونی شاهد حضور پر رنگ قشرهای مختلف معلولان در کارهای گروهی مانند تئاتر، ورزش های مختلف و کارهای هنری در مراکز گوناگون هستیم.

معلول کسی است که بر اثر نقص جسمی و ذهنی کارایی خودش را در فعالیت های اقتصادی و اجتماعی و یا در حوادث و مسایل مختلف از دست می دهد.

بعد از اینکه فرد معلول، وضعیت خود را پذیرفت و با معلولیتش کنار آمد، باید نهایت احترام را به او گذاشت و استقلال لازم را به وی داد.

افراد سالم باید از ترحم نسبت به این قشر به شدت خودداری کنند، تشویق و تقویت روحیه خودباوری از جمله مهمترین اصول و عناصری است که باید در افراد معلول از

معلولان یکی از قشرهای آسیب پذیر جامعه هستند که از سالهای متمادی تاکنون با مشکلات و چالش های فراوانی مواجه بوده اند، مشکلاتی که هزاران راه برای حل آنها وجود دارد. بر اساس شاخص های جهانی، ۱۰ درصد جمعیت هر کشور را معلولان تشکیل می دهند و در نتیجه بیشترین افراد در وضعیت و شرایطی هستند که نمی توانند همانند انسان های عادی در جامعه زندگی کنند. همچنین بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، روزانه ۲۲۰ هزار معلول بر اثر دلایل گوناگون به جمعیت معلولان در جهان اضافه می شود. ایران نیز این قاعده مستثنی نیست به گفته کارشناسان و روانشناسان، بیشتر آنان از نظر هوشی کمبودی نداشته یا از نظر استعدادها ممکن است اشکالی در کارشان نباشد اما مشکلاتی که در دیدن، شنیدن و حرکت این افراد وجود دارد، سبب خواهد شد که نتوانند از هوش و استعداد خود بهره مناسبی بگیرند.

البته اشکالاتی که در رفتار و برخورد معلولان وجود دارد، بخاطر نوع مواضع و برخوردهایی است که دیگران با او دارند.

از سوی دیگر، معلولان با داشتن مسایلی مانند مشکل بیان و دشواریهای کنترلی، دستشان می لرزد، نمی توانند درست بنویسند و یا درست راه بروند.

این مساله موجب بروز مشکلات در زندگی برای آنان شده و زمینه را برای نابسامانی در زندگی و رفتار فراهم می سازد.

کارشناسان اجتماعی و حتی جامعه شناسان نیز معتقد هستند که معلولان به دلیل دست و پنجه نرم کردن با معلولیت های گوناگون از وضعیت شغلی، تحصیلی و رفاهی کاملی برخوردار نیستند و در نتیجه بیشتر

این مساله نیز بیشتر از هر چیز دیگری به خانه نشینی این افراد کمک کرده و در نتیجه تعدادی از آنها شاید تا مدت های زیادی از منزل بیرون نیایند.

آسانسورهای ویژه معلولان در بیشتر اماکن عمومی شهر تعبیه نشده و جابه جایی ویلچر در پله ها بسیار مشکل است.

گاهی اوقات نیز باید مدت زمانی را برای سوار شدن در آسانسورهای معمولی منتظر بمانند تا از میزان افراد عادی متقاضی سوار شدن کاسته شود و در نتیجه این مساله آنها را هم با مشکل مواجه می کند.

امیدواریم دستگاهها و از جمله شهرداریها همکاری لازم را جهت مناسب سازی بیشتر اماکن و معابر داشته باشند تا شاهد کاهش مشکلات معلولان، سالمندان و کودکان باشیم.

به هر شکل، معلولیت محدودیت نیست و هیچ یک از این مسایل یاد شده که بیشتر معلولان در شرایط فعلی با آن دست و پنجه نرم می کنند مانع از ادامه زندگی آنان نیست چرا که روح بلند آدمیت فراتر از هر معلولیتی است.

سوی مردم و جامعه تقویت شود. آنها همانند افراد عادی دارای هیجانات مختلف هستند و باید سلامت روان آنها با دیدگاه و اقدامات مثبت بیش از گذشته تقویت و ارتقا یابد.

افراد معلول می توانند با وجود نقص در جسم خود به انجام کارهای هنری مانند سفالگری، خیاطی، نقاشی، منبت کاری، قالببافی بپردازند.

ادامه تحصیل، از جمله مهمترین مسایلی است که می تواند زمینه رشد و پیشرفت را برای معلولان جسمی و حرکتی در اجتماع ایجاد کند.

در حال حاضر، معلولان جسمی، حرکتی با مشکلات اندامی، معلولان حسی که شامل نابینایان و ناشنوایان هستند و معلولان ذهنی در جامعه زندگی می کنند. جامعه بیش از هر بخش دیگری باید امکانات مورد نیاز را برای برخورداری از یک زندگی نسبتا آسان و بدون دغدغه برای افراد معلول فراهم کند.

اما از نگاهی دیگر، مکان های عمومی در کشور وحتى در سطح پایتخت مانند پارک، فضاهای سبز و معابر به طور کامل برای تردد آسان آنها با ویلچر و عصا مناسب سازی نشده است.



رژیم غذایی معلولین جسمی



اداراری و سنگ‌های کلیوی
جلوگیری می‌کند.

فردی دارای معلولیت جسمی است که توانایی مراقبت یا انجام کارهای ضروری زندگی خود را به علت نقص عضو نداشته باشد و زندگی اجتماعی او دچار نقصان شده باشد. معلولیت‌های فیزیکی از طیف وسیع و متنوعی برخوردارند ناتوانی‌های فیزیکی مشکلاتی را در امر تغذیه افراد به وجود می‌آورد، از جمله اینکه:

- ۱ - ممکن است این افراد به دلیل ناراحتی‌های روحی برای غذا خوردن تلاش کافی انجام ندهند. یا به دلیل مشکلات حرکتی برای تهیه مواد غذایی و مهیا کردن آن دچار مشکلات بسیاری شوند.
- ۲ - ممکن است این افراد در مراکز خاصی نگهداری شوند و نارضایتی از غذای ارائه شده و ارتباط نامطلوب با مددکار اجتماعی و محیط سرو غذا به افسردگی و متعاقب آن بی‌اشتهایی آنان منجر شود که در نهایت به کاهش دریافت مواد غذایی و سرانجام سوءتغذیه منجر شود.

مشکلات تغذیه‌ای معلولان جسمی:

۱ - سوءتغذیه:

درجه و شدت سوءتغذیه باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد و مکمل‌های پرانرژی و مولتی ویتامین و مینرال برای درمان این‌گونه افراد در نظر گرفته شود.

۲ - از دست دادن آب بدن:

یک مشکل عمده معلولان از دست دادن آب بدن است که در اثر مایعات کافی دریافت نکردن یا بی‌میلی به نوشیدن یا نداشتن حس مطمئن در این اشخاص روی می‌دهد. علاوه بر آن، ممکن است این اشخاص به تنهایی قادر به نوشیدن نباشند که باید به طور عمده به آنها آب داد. زیرا دریافت مایعات به میزان کافی از عفونت‌های

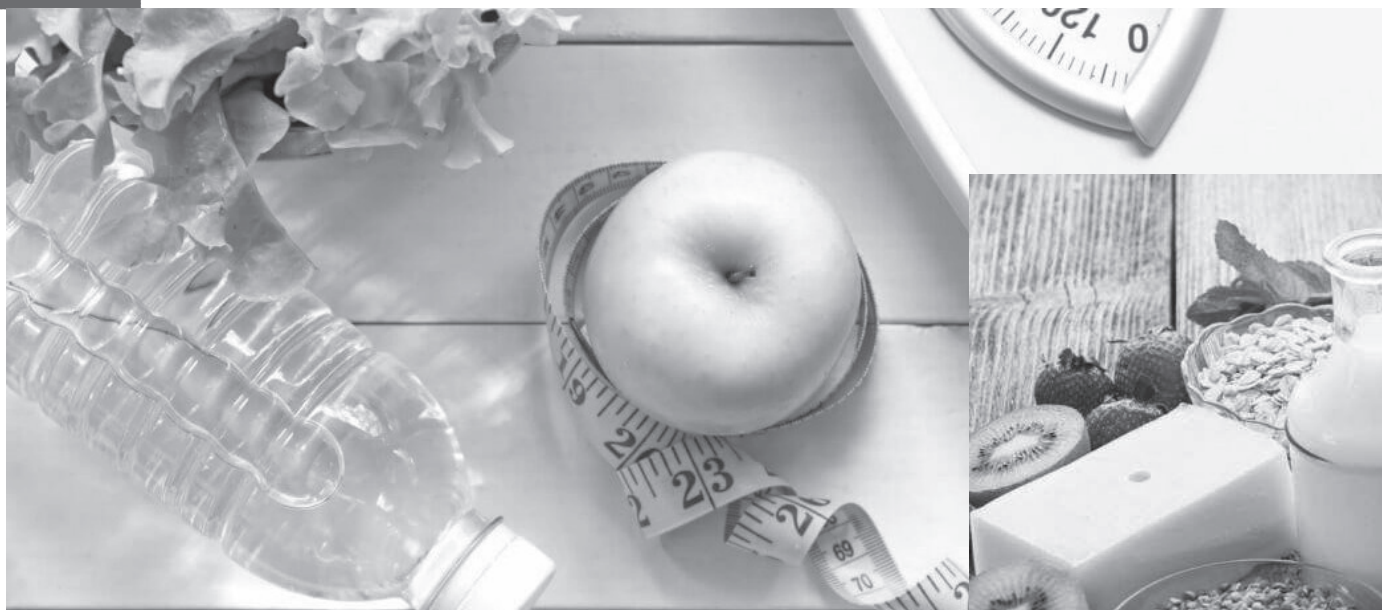
۴ - کمبود ویتامین‌ها:

در این بیماران استفاده همیشگی از غذاهای نرم و پرهیز از مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه به کمبود ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین C منجر می‌شود.

۵ - چاقی:

در میان معلولان کنترل وزن بخش مهمی از مراقبت‌های





۱ - دریافت فراوان مایعات به میزان دو تا سه لیتر در روز

۲ - منظم کردن زمان دفع مدفوع: که در این حالت می‌توان برای تحریک عمل دفع از آب ولرم و ماساژ شکم استفاده کرد.

۳ - استفاده از مقادیر کافی فیبر غذایی در برنامه رژیم روزانه

۴ - استفاده از میوه‌های هسته‌داری مثل هلو، گیلان و زردآلو و مصرف آب آلو در صبح ناشتا در درمان یبوست موثرند.

در کنار تمامی مشکلات ذکر شده می‌توان با بهبود وضعیت تغذیه‌ای و کیفیت غذا این مشکلات و آسیب‌های ثانویه را به حداقل رساند. به طور مثال، در مراکز خاص نگهداری این افراد به کیفیت و ظاهر غذا توجه ویژه‌ای شود. علاوه بر آن، محل صرف غذا باید دل‌پذیر باشد تا سبب افزایش اشتها شود و غذاها به صورت گرم و با تزئینات آرایه شود تا میل به خوردن را افزایش دهد و در کنار آن طراحی‌های ویژه‌ای روی وسایل غذاخوری معلولان صورت گیرد. برای مثال، از لیوان‌های نی‌دار استفاده شود تا بیمار به تحرک وادار شود و حس استقلال و اعتماد به نفس پیدا کرده و بتواند تا حدی بدون کمک دیگران غذاایش را مصرف کند.

تغذیه‌ای را به خود اختصاص می‌دهد. زیرا ممکن است این افراد از یک سو به دلیل نداشتن پرخوری و از سوی دیگر، به دلیل نداشتن تحرک کافی دچار چاقی شوند. از این رو رژیم غذایی باید با دقت تنظیم شود تا مواد مغذی مورد نیاز این افراد بدون دریافت کالری اضافی هر روز مورد مصرف آنان قرار گیرد.

۶ - یبوست:

اغلب اشخاص مبتلا به معلولیت فیزیکی به دلیل کاهش قدرت تحرک و کاهش توانایی عضلات دچار کاهش حرکات روده‌ای و متعاقب آن اختلال در دفع و یبوست می‌شوند.

۷ - مصرف مقادیر بالایی از داروهای ملین: این افراد اغلب به دلیل ابتلا به یبوست از مقادیر زیادی داروهای ملین استفاده می‌کنند که به اختلال در جذب مواد غذایی و در طولانی مدت به کمبود تغذیه‌ای منجر می‌شود. از طرف دیگر، به علت وابستگی به این داروها، حرکات طبیعی روده کاهش پیدا کرده و یبوست دائمی پیدا می‌کنند و تنها با مصرف این داروها می‌توانند دفع مناسبی داشته باشند.

برای پیشگیری از یبوست رعایت نکات زیر ضروری است:

نویسنده: حمید صالحی

معلولیت، مشکلی با هزاران راه حل

معلولان یکی از قشرهای آسیب پذیر جامعه هستند که از سالهای متمادی تاکنون با مشکلات و چالش های فراوانی مواجه بوده اند، مشکلاتی که هزاران راه برای حل آنها وجود دارد. بر اساس شاخص های جهانی، ۱۰ درصد جمعیت هر کشور را معلولان تشکیل می دهند و در نتیجه بیشترین افراد در وضعیت و شرایطی هستند که نمی توانند همانند انسان های عادی در جامعه زندگی کنند. همچنین بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، روزانه ۲۲۰ هزار معلول بر اثر دلایل گوناگون به جمعیت معلولان در جهان اضافه می شود. ایران نیز این قاعده مستثنی نیست به گفته کارشناسان و روانشناسان، بیشتر آنان از نظر هوشی کمبودی نداشته یا از نظر استعدادها ممکن است اشکالی در کارشان نباشد اما مشکلاتی که در دیدن، شنیدن و حرکت این افراد وجود دارد، سبب خواهد شد که نتوانند از هوش و استعداد خود بهره مناسبی بگیرند.

البته اشکالاتی که در رفتار و برخورد معلولان وجود دارد، بخاطر نوع مواضع و برخوردهایی است که دیگران با او دارند.

از سوی دیگر، معلولان با داشتن مسایلی مانند مشکل بیان و دشواریهای کنترلی، دستشان می لرزد، نمی توانند درست بنویسند و یا درست راه بروند.

این مساله موجب بروز مشکلات در زندگی برای آنان شده و زمینه را برای نابسامانی در زندگی و رفتار فراهم می سازد.

کارشناسان اجتماعی و حتی جامعه شناسان نیز معتقد هستند که معلولان به دلیل دست و پنجه نرم کردن با معلولیت های گوناگون از وضعیت شغلی، تحصیلی و رفاهی

کاملی برخوردار نیستند و در نتیجه بیشتر آنان روبه انزوا و خانه نشینی می روند.

البته حق طبیعی هر فرد معلولی، برخورداری از مسکن، حمل و نقل، خدمات اجتماعی و بهداشتی، فرصت های شغلی و آموزشی، زندگی اجتماعی و فرهنگی و نیز تسهیلات ورزشی و تفریحی است.

اما محقق نشدن همه این امکانات در جامعه فعلی باعث شده تا آنان نتوانند از فرصت های برابر زندگی همانند افراد عادی، بهره مند شوند. فرد معلول از احساس نقص عضو خود خوشحال نیست اما می خواهد با هر امکاناتی که در اختیار دارد توانایی هایش را به جامعه اثبات کند.

البته با وجود تمام این مشکلات، در شرایط کنونی شاهد حضور پر رنگ قشرهای مختلف معلولان در کارهای گروهی مانند تئاتر، ورزش های مختلف و کارهای هنری در مراکز گوناگون هستیم.

معلول کسی است که بر اثر نقص جسمی و ذهنی کارآیی خودش را در فعالیت های اقتصادی و اجتماعی و یا در



در حال حاضر، معلولان جسمی، حرکتی با مشکلات اندامی، معلولان حسی که شامل نابینایان و ناشنوایان هستند و معلولان ذهنی در جامعه زندگی می کنند. جامعه بیش از هر بخش دیگری باید امکانات مورد نیاز را برای برخورداری از یک زندگی نسبتاً آسان و بدون دغدغه برای افراد معلول فراهم کند.

اما از نگاهی دیگر، مکان های عمومی در کشور وحتىی در سطح پایتخت مانند پارک، فضاهای سبز و معابر به طور کامل برای تردد آسان آنها با ویلچر و عصا مناسب سازی نشده است.

این مساله نیز بیشتر از هر چیز دیگری به خانه نشینی این افراد کمک کرده و در نتیجه تعدادی از آنها شاید تا مدت های زیادی از منزل بیرون نیایند.

آسانسورهای ویژه معلولان در بیشتر اماکن عمومی شهر تعبیه نشده و جابه جایی ویلچر در پله ها بسیار مشکل است.

گاهی اوقات نیز باید مدت زمانی را برای سوار شدن در آسانسورهای معمولی منتظر بمانند تا از میزان افراد عادی متقاضی سوار شدن کاسته شود و در نتیجه این مساله آنها را هم با مشکل مواجه می کند.

امیدواریم دستگاهها و از جمله شهرداریها همکاری لازم را جهت مناسب سازی بیشتر اماکن و معابر داشته باشند تا شاهد کاهش مشکلات معلولان، سالمندان و کودکان باشیم.

به هر شکل، معلولیت محدودیت نیست و هیچ یک از این مسایل یاد شده که بیشتر معلولان در شرایط فعلی با آن دست و پنجه نرم می کنند مانع از ادامه زندگی آنان نیست چرا که روح بلند آدمیت فراتر از هر معلولیتی است.



حوادث و مسایل مختلف از دست می دهد.

بعد از اینکه فرد معلول، وضعیت خود را پذیرفت و با معلولیتش کنار آمد، باید نهایت احترام را به او گذاشت و استقلال لازم را به وی داد.

افراد سالم باید از ترحم نسبت به این قشر به شدت خودداری کنند، تشویق و تقویت روحیه خودباوری از جمله مهمترین اصول و عناصری است که باید در افراد معلول از سوی مردم و جامعه تقویت شود. آنها همانند افراد عادی دارای هیجانات مختلف هستند و باید سلامت روان آنها با دیدگاه و اقدامات مثبت بیش از گذشته تقویت و ارتقا یابد.

افراد معلول می توانند با وجود نقص در جسم خود به انجام کارهای هنری مانند سفالگری، خیاطی، نقاشی، منبت کاری، قالبیافی پردازند.

ادامه تحصیل، از جمله مهمترین مسایلی است که می تواند زمینه رشد و پیشرفت را برای معلولان جسمی و حرکتی در اجتماع ایجاد کند.

هر آنچه باید درباره ورزش معلولین بدانید

نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. ورزش معلولین را به سطح جامعه می‌کشاند و آنان را مستقل می‌سازد، امروزه افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیتهای اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده‌اند.

ورزش معلولین:

زمانی که اختلالی بین رابطه فرد و محیط ایجاد گردد، می‌گوییم فرد دچار معلولیت شده است. یا به عبارتی دیگر می‌توان گفت فرد دچار یک سری اختلالات جسمی، ذهنی، اجتماعی یا ترکیبی از آن‌ها شده است که در زندگی و مجموعه رفتارهای او تأثیر سو داشته است. همه این عوامل به گونه‌ای موجب شده‌اند فرد در زندگی طبیعی اش دچار اختلال شود.

اهداف «ورزش کردن برای معلولین»

- ۱ - جلوگیری از معلولیت بیشتر و پیشگیری از آن
- ۲ - جلوگیری از افسردگی در معلولین و ایجاد یک زندگی با نشاط و پر شور و شوق برای آن‌ها. همچنین جلوگیری از پیری زودرس
- ۳ - بالابردن امید به زندگی در معلولین
- ۴ - کمک کردن به آن‌ها برای افزایش ارتباط اجتماعی و ایجاد محیطی برای ارتباط با دوستان و همسن و سالان
- ۵ - ایجاد اعتماد به نفس در معلولین برای یک زندگی شاد و مرفه
- ۶ - آگاهی دادن به مردم از وجود ورزش معلولین و چگونگی انجام آن
- ۷ - ایجاد محلی مستقل و زیبا و پر امکانات برای معلولین جهت ورزش کردن
- ۸ - دادن پست‌های اداری و مدیریت مجموعه‌های ورزشی به خود معلولین

فواید «ورزش کردن معلولین»

- داشتن عضلات و استخوان‌های محکم‌تر
- هماهنگی بهتر دست‌ها و پاها
- کاهش استرس و بهتر شدن خلق و خو

- داشتن احساس به نسبت به خود
- افزایش اعتماد به نفس
- بهتر شدن کیفیت زندگی
- جلوگیری از پیشرفت مشکلات و بیماری‌ها
- جلوگیری از پیدایش زخم بستر
- کارکرد بهتر دستگاه گوارش
- جلوگیری از ایجاد پوکی استخوان و کاهش روند پوکی استخوان
- بی‌تردید انجام ورزش‌های بدنی مستمر و متناسب، میزان برخورداری معلولین از سلامتی و کاهش عوارض ثانویه معلولیت را کاهش می‌دهد.

تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش بر «سلامتی معلولین»

در دنیای امروز که همواره همه چیز رو به پیشرفت است و در کنار آن روزانه بر تعداد معلولین اضافه می‌شود، نیاز به وجود یک ورزش برای سلامتی آن‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. این نیاز امروزه برای بشر به یک چالش تبدیل شده چرا که باید متناسب با نیازهای امروزی و ابداع روش‌های جدید صورت گیرد. این ورزش‌ها باید متناسب با دانش و تکنولوژی روز پیشرفت کنند. با اینکه سال‌هاست مردم در رابطه با معلولین قطع نخاعی این باور و عقیده را دارند که آن‌ها نمی‌توانند هیچگونه تحرک و فعالیتی داشته باشند یا این‌که ورزش برای آن‌ها تأثیری ندارد، در صورتی که این اشتباه محض است. پزشکان معتقدند که حتی اگر برای بیمار شرایطی پیش بیاید که نتواند به اندازه یک سال هیچگونه تحرک و فعالیتی داشته باشد باز هم می‌تواند با انجام ورزش‌های ملایم و آسان سطح سلامتی بدنش را افزایش دهد.

در ادامه به معرفی ورزش‌هایی که برای معلولین مناسب است می‌پردازیم:

ورزش‌های قدرتی و هوازی برای معلولین دو ساعت و نیم در هفته به انجام ورزش‌های هوازی بپردازید. ورزش‌های قدرتی باعث قوی‌تر شدن قلب و تقویت آن می‌شوند. معلولینی که علاقه مند به ورزش‌های قدرتی هستند می‌توانند از ورزش‌های زیر استفاده کنند.

- پیاده روی سریع
- هل دادن خود روی صندلی چرخدار

که به قدرت بالاتنه شان کمک کند، بسیار ضروریست چرا که آن ها را از بروز آسیب های احتمالی دور می کند. برای انتخاب بهترین گزینه برای ورزش چنین افرادی سعی کنید با یک پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید. اگر بر روی صندلی های چرخ دار می نشینید یا از آن ها استفاده می کنید، هنگام تمرین سعی کنید از ترمزها و پایدار کننده های مناسب برای ثابت کردن صندلی یا نیمکت ورزشی استفاده کنید. برای این کار شاید شما به باندهای ولکرو یا چسبنده در سائزهای گوناگون برای بستن وزنه به مچ یا دست یا پایدار کردن تنه نیاز داشته باشید. این کار برای حفظ موقعیتتان هنگام ورزش بسیار مفید است.

ورزش هایی که می توان با چرخ ویلچر انجام داد:

- والیبال
- بسکتبال
- بدبینتون

برنامه ورزشی مناسب برای معلولین:

- ۱ - برنامه ورزشی خوب است که بر مبنای ورزش های هوازی، مقاومتی، تعادل و انعطاف باشد.
- ۲ - ورزش های هوازی را به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته انجام دهید.
- ۳ - اگر شما معلول هستید، می توانید یک دوره ۵ تا ۱۰ دقیقه ای را طی کنید و در نهایت به ۳۰ دقیقه برسید.
- ۴ - سختی ورزش برای رسیدن به نتیجه مطلوب باید تحمل گردد و در صورتی که احساس راحتی کردید،



• جمع آوری برگ ها

دو روز در هفته به ورزش های تقویتی بپردازید انجام چنین ورزش هایی برای معلولین سبب شده تا ماهیچه های آن ها کم کم تقویت شود. در این ورزش همواره سعی کنید ماهیچه هایی را که کمتر مورد استفاده قرار می گیرند را ورزش دهید. معلولین می توانند ورزش های تقویتی زیر را انجام دهند:

- دراز و نشست
- شنا
- بلند کردن وزنه

ورزش مناسب برای معلولین نخاعی

بسیاری از صاحب نظران در این باره فرموده اند که ورزش یا فعالیت جسمانی معلولین نخاعی، حتی در سطح ملایم و متوسط (چیزی در حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) ولی پی در پی می تواند آن ها را از بسیاری از عوارض ثانویه معلولی و سو بیماری بزداید.

ورزش های رایج در افراد معلول نخاعی

- دو میدانی
 - شنا
 - وزنه برداری
 - تنیس روی میز
 - بسکتبال با ویلچر
 - والیبال نشسته
 - تیراندازی
 - تیر و کمان
 - شمشیر بازی
 - بولینگ
- فواید فعالیت های جسمی و ورزشی مستمر بعد از آسیب های نخاعی
- ۱ - کاهش خطر مرگ های زودرس، بیماری های قلبی و فشارخون، عوارض تنفسی، دیابت و برخی از انواع سرطان ها
 - ۲ - بهبود قدرت عضلانی، افزایش میزان تحمل و توان حرکتی، اعتماد به نفس و خواب بهتر
 - ۳ - کمک به کاهش احساس اضطراب، دلتنگی، افسردگی و استرس
 - ۴ - کمک به کنترل وزن و دردهای عصبی مزمن
- ورزش مناسب برای ویلچر نشینان
برای معلولان ویلچر نشین انجام ورزش هایی



های سبک و زمان کوتاه (از ۵ تا ۱۵ دقیقه) و به صورت یک روز در میان آغاز کنید. همینطور که کار را آغاز می کنید، به آن عادت کرده و انجام فعالیت ها برای شما آسان تر می گردد به همین دلیل لازم است که شدت آن ها را به مرور زمان افزایش داد. هدف شما باید این باشد که حداقل یک فعالیت متوسط را طبق یک برنامه منظم و مستمر داشته باشید.

۴ - معلولین ضایعه نخاعی باید توجه کنند که کلاس بندی پزشکی - ورزشی آن ها از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است که قبل از انجام هرگونه ورزش و فعالیت بدنی و قبل از پرداختن به هر عملی، ابتدا وضعیت کلاس بندی خود را مشخص کنند تا بطور دقیق سطح ضایعه آنها مشخص شود و نتیجه بهتری از تلاش خود بگیرند.

۵ - به ورزشکاران معلول خصوصا ضایعه نخاعی ها توصیه می شود که قبل از انجام هر گونه تلاش و قبولی زحمتی برای رسیدن به درجات بالا و قهرمانی، حتما با مربیان کارآموده مشورت نموده تا متناسب با وضعیت و شرایط جسمی خود ورزش مورد علاقه را انتخاب و به آن بپردازند.

۶ - مراقب علائم خطر از جمله سردرد، درد قفسه سینه، درد مفاصل یا گرفتگی عضلات باشید. این درد و ناراحتی می تواند بیانگر فشار زیادی باشد که شما بر بدن خود تحمیل کرده اید. همچنین این علائم می تواند نشانه هائی از عوارض جدی از جمله اتونومیک دیس رفلکسی یا ضایعات دیگر باشند. در این صورت باید این عوارض و اخطاهای بدنی را جدی گرفته و به سرعت ورزش های بدنی و تمامی فعالیت ها را متوقف کنید و آنچه که باعث ایجاد مشکل یا عارضه شده را دریابید.

ورزش معلولین در خانه

اگر معلولیت شما به صورتی است که می توانید در خانه اقدام به ورزش کنید پس تجهیزاتی از این قبیل را تهیه کنید:

- تجهیزات وزنه زدن
- وزنه دست و مچ
- باندهای الاستیک
- تشک ورزشی
- توپ ورزشی در انواع اندازه ها و وزن ها

منبع: دکتر سلام، بیتوته

شدت ورزش را زیاد کنید.

۵ - ماهیچه ها و قدرت عضلانی با ورزش کردن زیاد می شود.

۶ - عضلات پا، پشت، بازو و سینه را زیاد ورزش دهید تا قدرت عضلانی شما افزایش یابد و سبب تقویت ماهیچه ها در آن قسمت گردد.

۷ - ورزش باید ۲ تا ۳ بار در هفته و با یک روز استراحت در بین آنها، انجام شود.

۸ - برنامه ورزشی باید برای ۱ تا ۲ تمرین، ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار شود.

۹ - انعطاف پذیری را می توانید روزانه انجام دهید.

۱۰ - این برنامه فراگیر، دامنه حرکت عضلات و مفاصل را پایدار می کند و حداقل چهار بار تکرار در هر عضله باید صورت گیرد، به خصوص عضلات کوچکی که در ورزش های مقاومتی کار می کنند. در صورت انجام دقیق آن در دراز مدت تاثیر شگرف آن را در عضلات خود مشاهده خواهید کرد.

۱۱ - به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ورزش های کششی را انجام دهید.

نکات و توصیه های ایمنی برای ورزش کردن معلولین:

- ۱ - برای تاثیر بهتر و عوض شدن حال و هوا و روحیه فرد، بهتر است معلولین ورزش ها را با شور شوق انجام دهند. میزان انگیزه معلولین برای شرکت در ورزش های همگانی یا فردی بسیار مهم است. معلول باید از انجام این ورزش ها لذت ببرد.
- ۲ - قبل از انجام هرگونه ورزش یا فعالیت بدنی یا هر گونه تغییر در روند برنامه های قبلی، با پزشک متخصص خود مشورت کنید.
- ۳ - فعالیت های جسمی را بطور مکرر و با فعالیت

