



مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است. مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه ۰۲۶-۳۲۲۲۰۶۰ فصلنامه تلاش سبز نیست.

صاحب امتیاز : مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج
مدیرمسئول : غلامرضا احمدی پیدا خویدی
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 یازدهم / شماره ۳۸-۳۹ پاییز و زمستان ۱۴۰۱

- یادداشت مدیر مسئول ۲
- از تمام زندگی تان لذت ببرید ! ۳
- اختلال وسواس فکری عملی و راهکارهای درمان آن ۵
- معرفی معلول موفق ۱۰
- ۵ روش ساده برای درمان سرفه با عسل ۱۰
- درمان زخم معده با مصرف عسل طبیعی ۱۳
- آرتروز چیست؟ ۱۴
- زندگینامه استاد محمود فرشچیان ۲۸
- توزیع غذای نذری ۳۱
- مراسم افطاری ۳۲
- اردوی یک روزه مجتمع رعد کرج ۳۶
- بازدید کارشناسان توانبخشی سازمان بهزیستی ۳۷
- برگزاری مسابقات بوچیا ۴۲
- برگزاری مسابقات دارت ۴۴
- برگزاری مسابقات شطرنج ۴۷
- برگزاری مسابقه والیبال نشسته ۵۰

یادداشت مدیر مسئول

بشناسند و نسبت به احقاق حقوقشان اقدام شایسته ای اجرا کنند به راستی این مردم به کجا می روند ، رفتار امروز تعدادی از مهندسين تحصيلکرده من را به یاد رفتار انسانهائی انداخت که زمان رحلت رسول خدا (ص) چنان بی حرمتی به ساحت مقدس پیامبر اسلام (ص) روا داشتند که حاض نشدند پیکر رسول خدا (ص) را تشييع کنند و بخاک بسپارند و بلافاصله به رهبری عمر و ابوبکر و ... ب سقیفه رفتند و برای بدست آوردن رهبری و حکومت بعد از پیامبر توطئه کردند و فراموش کردند که رسول الله (ص) در غیر خم با قرائت خطبه ی غدیر حضرت علی (ع) را به جانشینی خود تعیین کرده بودند ، در حالیکه همه افراد آن زمان خطبه غدیر را شنیده بودند و قبول داشتند که رسول خدا (ص) فرموده بودند:

مَنْ كُنْتُ مَوْلَاهُ فَهَذَا عَلِيٌّ مَوْلَاهُ اللَّهُمَّ وَالِ مَنْ وَالَاهُ وَ عَادَ مَنْ عَادَاهُ وَ انْصَرُ مَنْ نَصَرَهُ وَ اخْذَلْ مَنْ خَذَلَهُ ((هر که من مولا و فرمانروای اویم علی مولای او است، خدایا دوست بدار آن کس که او را دوست دارد، و دشمن دار آن کس که او را دشمن دارد.))

و بلافاصله از دین فاصله گرفتند و حتی حاضر نشدند تفسیر قرآن را از زبان حضرت علی (ع) و بکار بگیرند و گفتند همین قرآن را قبول داریم و تفسیرش را نمی خواهیم و حاکمیت را از علی (ع) گرفتند و خودشان حاکمیت را تصرف کردند و حتی دختر رسول خدا را آزار و به شهادت رساندند ، چقدر رفتار مردم امروز شبیه مردمان آن زمان است و به دلیل ناراضیتی از حاکمیت فعلی به پیامبر و کشور ایران و سرود ملی ایران پشت می کنند و کشوری که برا حفظ و حراست تمامیت ارضی آن بیش از ۲۰۰،۰۰۰ نفر شهید شده اند و قریب ۴۰۰،۰۰۰ نفر جانباز شده اند حال افرادی که از این سفره ارتزاق می کنند و درآمد های کلان دارند به این شهداء و جانبازان پشت می کنند و از خانواده آنان هم شرم نمی کنند .

آیا این رفتار های هنجار شکنانه افراد ناشی از ضعف مدیریت کشور و خیانت به بیت المال است و یا ضعف در ارشاد مردم و روشنگری نهاد های مسئول است و یا ریشه در مدیریت دشمنان بر مردم و بخصوص قشر جوان است ؟ آیا در مدارس و دانشگاه های ما ایشار و فداکاری بزرگ مردان عرصه جنگ و دفاع از خاک و ناموس مردم روشنگری شده است و یا دلیل این همه بی اعتنائی و بی حرمتی ه نتیجه نتیجه تدریس معلمان و مدرسان بی تهمد و خائن به مرز و بوم و کشور و اسلام است ؟ ای کاش نهاد هایی مسئول این رفتار ها را واکاوی کنند و ریشه آن را شناسایی نمایند و جلو این بی بند و باری و حرمت شکنی ها را بگیرند .

غلامرضا احمدی بیداحمدی
مدیر مسئول



غلامرضا احمدی بیداحمدی

بنام یگانه هستی بخش عالم

امروز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ در جلسه مجمع عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان البرز شرکت کردم و علاقمند هستم مشاهدات خود را بعرض برسانم :

طبق عرف تمامی جلسات ابتدا کلام خدا قرائت شد (کلامی که توسط رسول الله بر مردم نازل شد) و پس از اعلام برنامه توسط مجری درخواست ذکر صلوات شد ولی از بین ۶۱۰ نفر اعضاء حاضر کمتر از ۵۰ نفر صلوات بر محمد و آل محمد را قرائت کردند تا جایی که مجری گلایه کرد که چرا صلوات نمیفرستید ؟ تمامی صندلی های سالن اصلاح بذر پر از جمعیت تحصيلکرده و مهندس بود که از دانشگاه های ایران فارغ التحصيل شده اند و از این تعداد افراد فرهیخته ! خانم هائی هم حضور داشتند که از بدو ورودشان کاملاً اروپایی و با سر برهنه وارد جلسه می شدند و در صندلی ها جلوس می فرمودند ، انگار به زعم خودشان انقلابی رخ داده و به راحتی حجاب را کنار گذاشته و با آرایش و موهای ششوار کشیده در جمع حضور پیدا کرده بودند .

حسب برنامه های رسمی سرود جمهوری اسلامی ایران از تریبون پخش شد ولی باز هم تعداد اندکی از جای برخاستند و سرود را قرائت کردند ، تعدادی افراد متعهد با تعجب نظاره گر این بی حرمتی به سرود میهن اسلامی بودند ، حتی آنهایی که به این سرود بی احترامی می کردند نگاههایی همراه با اعتراض به سایرین که از جای برخاسته بودند و سرود را قرائت می کردند داشتند، این در حالیست که این افراد برای استیفای حقوق و تعیین تکلیف بودجه سالانه نظام مهندسی وارد این مجمع شده بودند بسیار جای تعجب بود که این ها انتظار داشتند مسئولین سازمان حقوقشان را به رسمیت

درد یک دوست قدیمی را بپذیرید - حال یک دوست قدیمی را بپذیرید. امتحانش ضرر ندارد. الان، همین الان تلفن را بردارید و به یک دوست قدیمی زنگ بزنید. به این ترتیب هر دوی شما از یک لذت ارزان زندگی لذت خواهید برد.

هدیه های قدیمی و پاک کاری ها - هدیه های قدیمی که گرفته اید نگاه کنید، عکس های خاطره انگیز هم بد نیست. یاد آوری روزهای خوش هم زیباست از قدیم گفته اند وصف العیش نصف العیش.

آشپزی کنید - آشپزی کردن یکی از راه هایی است که به آرامش و لذت می انجامد. اگر برای کسانی که دوستشان دارید آشپزی کنید، لذتتان را دو برابر خواهد کرد.

پاشکال ها شرعی کنید - مشکلات زندگی تمامی ندارد پس اگر با آنها شوخی کنید شادی هایتان هم تمامی نخواهد داشت. البته فراموش نکنید منظور از شوخی این نیست که خودتان را سرکوب کنید و به باد تمسخر بگیرید.

در درخت پالایه ای که تیره چری آپ هم هست - در درخت پالایه ای که تیره چری آپ هم هست پروری که چری راه پروری می خندید باور کنید لذت بخش است. اگر شک دارید امتحان کنید.

در دانه های لسته کنید - یکی از عادت های بد برخی از ما این است که بهترین لباس ها، غذاها، تفریحات، پول ها و حتی احساساتمان را برای روز مبادا نگه می داریم. زیاد بگو دوستت دارم. از آنچه در اختیار داری استفاده کن و آن را برای روز مبادا ذخیره نکن.

به خردتای چای پیچیده - چرا به خودتان جایزه نمی دهید! طی یک روز عادی همه ما مطمئناً موفقیت های کوچکی به دست می آوریم. شاید بالاخره موفق شده باشید با یک مشتری سرسخت برخورد کنید، یک فروش کرده باشید، یا کسی در کارتان تحسینتان کرده باشد. البته اینها موفقیت هایی نیست که ارزش ندارد برایش مهمانی بگیرید اما چرا نباید لحظه ای را برای جشن گرفتن این موفقیت های کوچک خود اختصاص دهید؟ این تجربه را با کس دیگری در میان بگذارید، با یک ناهار خوشمزه به خودتان پاداش دهید و یا این که با یک شاخه گل، یک بستنی خوشمزه، یک لباس مخصوص خانه ارزان و شیک، یک بسته پفک، پاستیل و از خودتان قدردانی کنید....

از تمام زندگی تان لذت ببرید!



سیده صغری میرظفر جویان

لذت بردن از زندگی با پول راحت تر است اما برای لذت بردن اگرچه پول لازم است اما کافی نیست. حتی برخی پا را فراتر گذاشته اند و معتقدند برای لذت بردن از زندگی حتی پول هم لازم نیست. اگر کمی و فقط کمی بخواهیم از زندگی لذت ببریم و نگاهمان را کمی بهتر کنیم بسیاری از لذت ها نه وقت زیادی می خواهد و نه پول زیادی. پس منتظر تغییرات زیاد در یک روزی که معلوم نیست کی باشد نباشیم... در کوچک ترین اتفاقات عظیم ترین تجارب بشر نهفته است. باور کنید...

در این یادداشت شما را با چند روش ارزان برای لذت بردن از زندگی آشنا می کنیم

بزرگی گفته است، «هدر رفته ترین روز، روزی است که در آن نخندیده باشید». واقعاً درست است. هیچوقت نباید آنقدر سرتان مشغول باشد که وقت برای خندیدن نداشته باشید یا آنقدر فرد جدی باشید که لبخند نزنید. در عوض، دور و بر خود را با آدم های شوخ و بامزه پر کنید تا همیشه خنده بر لبانتان باشد.

تعمیر زیبایی - هر روز ما به اشکال و مدل های مختلف با زیبایی روبه رو می شویم. واقعاً جای خجالت است که خیلی از آدم ها آنقدر به این زیبایی ها عادت می کنند که دیگر به تحسین آن نمی پردازند. توصیه ما این است که به آدم ها، گیاهان، اسباب و اثاثیه اطرافتان، ساختمان ها و ... دوباره نگاهی بیندازید و برای تحسین آن لحظه ای زمان بگذارید...

== شکر گزینگی == هر روز افراد زیادی به ما محبت می کنند. قدر دانی و تشکر از آنها نه تنها خستگی را از تن ایشان به در می کند باعث لذت و شادی خود شما هم می شود.

- موقع پیاده شدن از تاکسی از راننده تشکر کنید.
- از همکاران به خاطر همکاری و همراهی تشکر کنید.
- از ریاستان بابت کار خوبی که برایتان انجام داده تشکر کنید.
- از مادر یا همسران به خاطر غذای خوشمزه تشکر کنید.
- از خدا تشکر کنید.

== دیدن فیلم و خواندن رمان های جذاب و شیرین ==
== راه های استراحت == این تفریحی است که با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. تفریحی که ثروتمندان و فقرا در آن شریک اند. اما هر کدام به وسع و سطح سواد و درک هنری خودشان.

== پارک و دل طبیعت بروید == طبیعت مسکنی بسیار قوی برای استرس و فشارهای زندگی مدرن است. خوردن ناهار در پارک، سر زدن به گلخانه ها یا تماشای غروب خورشید چند ایده ساده برای لذت بردن از طبیعت است.
 یکی از بهترین سرگرمی های روزهای گرم سال این است که شام را بردارید و به همراه اعضای خانواده به نزدیک ترین پارک محل بروید.

== پارچه ها را با دوستی با بچه ها کودک ==

درونتان را هر چند در خواب عمیق باشد بیدار می کند و به یادتان می آورد که وقتی نوزاد بودید روزی ۳۰۰ بار می خندیدید اما این روز ها هفته ای یک لبخند می زنید!

== به دیگران کمک کنید == هر کاری از دستتان بر می آید برای اطرافیان انجام دهید. لازم نیست پول خرج کنید شنیدن درد دل یک دوست، همکار و یا همسفر اتوبوس، حمل کردن خرید های یک فرد مسن و هر چه از دستتان بر می آید. لذت کمک کردن به دیگران را از خودتان نگیرید.

== محیط نظارتی را دور کنید == اگر بیرون خود را مرتب کنید درونتان هم مرتب می شود. اتاق، محل کار، راه پله های ساختمان، کوچه و ماشینتان را تمیز کنید و بعد از اتمام کار از تمیزی لذت ببرید.

== به صبحها و شبها بیدار شوید == آیا روزهایتان همیشه در عجله برای بیرون زدن از خانه است؟ آیا شب ها فقط تلویزیون را خاموش می کنید و به رختخواب می روید؟ تنظیم یک برنامه برای روزها و شب ها بسیار فایده بخش است. مثلاً صبحها تنظیم کنید که یک ساعت زودتر بیدار شوید و آن زمان را برای کار کردن روی خودتان بگذرانید، مثلاً کتاب خواندن، چیز نوشتن یا ورزش کردن. شب ها هم قبل از رفتن به رختخواب زمانی را به این فکر کنید که روزتان را چگونه گذرانید.

کرده آورنده: سیده صفوی میر ظفر چای



اختلال وسواس فکری عملی و راهکارهای درمان آن



فرزانه حسینی

آن است که روش مغز برای وادار کردن ما به انجام کاری است تا آن اضطراب را متوقف کند. اضطراب ما را برمی انگیزاند تا توجه خود را بر حل مشکل متمرکز کنیم. چون فرد مبتلا به وسواس برای خنثی کردن افکارش و کاهش دادن احساس های اضطرابی همراه با آنها در انجام دادن این اعمال احساس اجبار دارد. اعمالی که برای متوقف کردن افکار وسواسی انجام می دهد که به آنها بی اختیاری ها (وسواس عملی) گفته می شود. بی اختیاری ها می توانند به شکل افکار یا رفتار ظاهر شوند که به صورت الگوی ثابت و انعطاف نا پذیر هستند که فرد معتقد است انجام آنها برای کاهش اضطرابش ضروری است. بی اختیاری ها به طور کلی حتی از نظر فردی که آنها را انجام می دهد ماهیتی افراطی دارند.

وسواس های عملی متداول شامل افراط در موارد زیر می شوند:

شستن دست ها، حمام کردن، آراستگی، تمیز کردن خانه افراد دارای این نوع وسواس، حس شدیدی به اینکه میکروب ها ممکن است در چه جایی پنهان شده باشند، دارند و حساسیت شدیدی به آلودگی دارند. برای افراد دارای این وسواس غیر طبیعی نیست که هنگام برخورد با دیگران از دست دادن با آنها، اجتناب کنند. آنها از راههایی هوشمندانه در داخل و خارج از اماکن عمومی برای اجتناب از دستگیره ها استفاده می کنند. دست زدن به پول نگرانی متداول دیگری برای این افراد است. افراد دارای وسواس عملی شستن و تمیز کردن، اغلب پس از فکر به اینکه با چیزی آلوده شده اند، دست ها و بازوها یا کل بدن را می شویند. تشریفات خانه داری نیز در میان زنان وسواسی رایج است که شامل جارو کردن مکرر و تمیز کردن افراطی آشپزخانه یا حمام می شود.

چک کردن (وارسی)

برخی افراد اشیاء را مکرراً برای حصول اطمینان وارسی می کنند. بخاری ها، در ها، پنجره ها، قفل ها، اجاق گاز و سایر وسایل خانه به طور متداول وارسی می کنند. اشیایی که شاید یکبار وارسی کفایت می کند اما افراد وسواسی چند بار وارسی انجام می دهند تا راضی شوند همه چیز ایمن هست. نوع دیگری از این رفتار وسواسی، فرد بدن خود را وارسی می کند تا مطمئن شود هیچ جراحت یا بیماری آشکاری ندارد یا ممکن است به طور مداوم به پزشک مراجعه کند برای حصول اطمینان مجدد از این که حالشان خوب است. پرسیدن مکرر برای اطمینان بخشی مجدد، رفتاری متداول برای فردی که وسواس اطمینان خواهی دارد می باشد.

تکرار

تکرار شامل رفتارهایی می شود که فرد بارها آن را انجام

یک اختلال روانی است که در آن فرد افکار خاصی OCD را به طور مکرر تجربه obsessions: زابا نام وسواس فکری می کند یا نیاز به انجام مکرر اعمال خاصی با نام احساس می کند تا حدی compulsions: وسواس عملی که باعث موجی از پریشانی یا اختلال در عملکرد عمومی فرد می شود.

وسواس شکلی از اضطراب است که از افکار ناخواسته و مزاحمی تشکیل شده است که دامنه ای از افکار آزار دهنده تا ترسناک، نفرت انگیز و حتی به طور ناراحت کننده ای عجیب و غریب را در بر می گیرد. از آنجا که بیرون کردن این افکار از ذهن بسیار دشوار هستند به آنها افکار وسواسی گفته می شود. اغلب افکار وسواسی شامل نگرانی ها، واکنش ها، دلوپسی ها و ترس های نسبتاً طبیعی می شوند که بیشتر از حد معمول ظاهر می شوند. یک فرد وسواسی، قدرت برآورد احتمال به وقوع پیوستن افکارش در دنیای واقعی را از دست می دهد. معمولاً هر چه فرد بیشتر در مقابل چنین افکاری مقاومت کند، آنها قدرتمند تر و ناراحت کننده تری می شوند.

موضوعات متداولی که افکار وسواسی حول آن ها شکل می گیرد عبارتند از :

پاکیزگی، میکروب ها و آلودگی ها

امنیت، اطمینان

کمال، درستی، نظم، دقت

نیاز به ذخیره کردن یا جمع آوری اشیاء (احتکار)

پرخاشگری، خشونت

مسایل غیر اخلاقی، جنسی، انحراف

اینها موضوعاتی هستند که همه افراد به آنها فکر می کنند، درباره آنها خبرهایی می شنوند و می خوانند، در مورد آنها آموزش می بینند و دارای تجربه های شخصی از آنها هستند. هرچند وسواس پاسخ مضطربانه ای است که به آسانی تحریک می شود، به طور وسیع تری شدت می یابد و بسیار بیشتر از نگرانی های طبیعی به طول می انجامد. این افکار، پاسخ اضطرابی مغز و بدن را فعال می کنند. دلیل آزارنده بودن اضطراب تا این حد



جنسی یا سایر رفتارهای غیر اخلاقی یا کفر آمیز دارند. بنابراین آیین های فکری، کنش های ذهنی هستند که با هدف خنثی یا بی اثر کردن افکار قبلی به کار می روند تا از بروز این افکار جلوگیری کنند. این افکار شامل درخواست بخشش، چانه زدن با خدا، به طور ذهنی گفتن چیزی متضاد با افکار خطرناک .

رفتارهای بی اختیار اغلب به شیوه ای منطقی با افکار وسواسی مرتبط می شوند. یعنی فردی که دارای ترس وسواسی از میکروب یا آلودگی است، دارای وسواس های عملی در شستن یا تمیز کردن خانه است.

داشتن افکار وسواسی مربوط به امنیت با چک کردن وسواسی قفل درها و پنجره ها همراه می شود. داشتن افکار وسواسی در مورد رفتار غیر اخلاقی اغلب با نماز خواندن وسواس گونه انجام می شود. با این حال، گاهی هیچ گونه ارتباط منطقی میان وسواس فکری و عملی وجود ندارد. این مسئله به خصوص درباره وسواس عملی شمارش چیزها یا تکرار کلمات یا عبارات مشاهده می شود که فرد آن قدر کلمات یا عبارات را تکرار می کند تا به این احساس برسد که این کارها را طبق نظم و کاملاً درست انجام داده است.

اگرچه به نظر می رسد وسواس های عملی در همان لحظه وقوع اضطراب را کاهش می دهند و فرد را آرام می کنند، اما در واقع مدارهای مغزی وسواس را فعال و تقویت می کنند. هر قدر فرد بیشتر درگیر اعمال وسواسی می شود، مدارهای مغزی آن عادت، قویتر می شوند.

آیا من مبتلا به وسواس هستم؟

شدت علائم وسواس دامنه گسترده ای دارد. وسواس در برخی افراد تا حدی شدید است که آنها ساعات بسیاری از روز را به طور کامل تحت تسلط آن سپری می کنند. در برخی از افراد شدت علائم وسواس به قدری خفیف

می دهد تا زمانی که احساس کند آن فعالیت را دقیقاً انجام داده است. این رفتارها عموماً با کاهش احساس ناراحتی همراه هستند تا ترس.

فعالیت های تکراری متداول عبارتند از لباس پوشیدن و درآوردن آنها، بستن دکمه ها و باز کردن آنها، قدم گذاشتن به درون اتاق و بیرون رفتن از اتاق، باز کردن و بستن درها و قفسه ها، نوشتن و خواندن برای چندین بار، انجام فعالیت های روزمره با تعداد دفعات مشخص به عنوان مثال روشن و خاموش کردن مداوم لامپ ها. نیاز به نظم و کامل بودن

کسانی که دارای وسواس در زمینه نظم یا کمال هستند، اغلب مدیریت زمان بیشتری را در مقایسه با سایرین صرف انجام تکالیف می کنند، چرا که عملکرد آنها به دلیل نیاز به تعیین درست محتوا، هجی کردن یا محاسبات، کندتر می شود. هنگامی که تمرکز این افراد روی نظم باشد ممکن است نیاز به ترتیب دقیق اشیایی نظیر کاغذ ها و اوراق، مقاله ها، جای وسایل خانه، لباس های کمدهو..... باشد.

احتکار

محتکران چیزهایی را نگه می دارند که سایرین با اندکی درنگ آن را دور می ریزند. معمولاً اشیای احتکار شده عبارتند از: روزنامه ها، مجلات، جعبه ها، ظروف خالی غذا.... اغلب آنها معتقدند که این اشیاء ارزشمند هستند و در آینده از آنها استفاده خواهند کردند.

پرداختن به آیین های فکری

آیین های فکری اغلب توسط افکار یا تصاویر آزار دهنده ای راه انداز طی می شوند که افراد در مورد احتمال انجام صدمه زدن، مصیبت، پرخاشگری، خشونت، اعمال

می کنید و با این شیوه هیچ وقت وسواس و اضطراب شما کم نخواهد شد.

در این گام شما یاد می گیرید به جای اجتناب از وسواس های خود با آنها به مرور روبرو شوید. این مهمترین تکنیک شناختی رفتاری برای درمان وسواس است. این تکنیک به مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP) معروف است.

در فرایند مواجهه و جلوگیری از پاسخ، شما با منبع افکار وسواسی خود روبرو می شوید بدون اینکه اعمال وسواسی را انجام دهید. به عنوان مثال: اگر وسواس شستشوی دست دارید، وقتی به دستگیره درب سرویس بهداشتی عمومی دست می زنید، نباید دستانتان را بشویید. پس از مدتی که این کار را انجام دهید، اجبار برای شستن دستها بعد از دست زدن به دستگیره درب دستشویی، به تدریج ناپدید می شود. با این روش یاد می گیرید که برای خلاصی از اضطراب نیازی به انجام آداب تکراری ندارید و تا حدی روی افکار وسواسی و رفتارهای جبری، کنترل پیدا می کنید.

البته مقابله با اضطراب های شدید در ابتدای کار، دشوار است، به همین دلیل این کار را با اضطراب های کوچکتر آغاز کرده و همینطور در نردبان ترس بالا می رویم. ابتدا با موقعیتهایی که کمترین شدت ترس را به همراه دارند مواجه می شوید و هنگامی که اضطراب ناشی از آن موقعیت را تحمل کردید، به مرحله بعد رفته و با چالش دشوارتری مواجه می شوید.

به زبان ساده تر انجام تمرینات مواجهه و جلوگیری از پاسخ باید برای شما اینقدر سخت نباشد که نتوانید آن را انجام دهید.

در حین مقاومت جهت انجام رفتار اجباری، روی احساس اضطراب خود متمرکز شوید. شاید بر این باورید که با این کار، احساس ناخوشایندتان تداوم می یابد تا در نهایت عمل جبری را انجام دهید. در حالی که این طور نیست، با تمرکز روی احساس خود، اضطرابتان ناپدید خواهد شد. متوجه می شوید که کنترلتان را از دست نمی دهید و در صورت رعایت نکردن برخی از آداب، مشکلی ایجاد نمی شود.

تمرین کنید

هر چقدر بیشتر تمرین کنید، پیشرفت بیشتری خواهید کرد. به آرامی پیش بروید تا بتوانید احساسات خود را مدیریت کرده و در آنها غرق نشوید. بدانید که در حین مواجهه با ترس هایتان، حس ناخوشایندی و اضطراب را تجربه خواهید کرد ولی این احساسات موقتی هستند. هر وقت که با محرکها مواجه می شوید و با آنها کنار می آید، اضطرابتان کاهش یافته و کنترل بیشتری روی افکارتان پیدا می کنید.

گام سوم: افکار وسواسی را به چالش بکشید

همه ما، گاهی وقت ها افکار اضطراب آوری را تجربه می کنیم که باعث آشفتگی ما می شوند. ولی اختلال

است که آنها می توانند این علائم را حتی از دید افراد نزدیک به خودشان پنهان کنند و وقت زیادی از آنها را هم نمی گیرد.

بهترین انتخاب برای هر فرد مبتلا به وسواس آن است که بتواند یک درمانگر شناختی رفتاری مجرب در حوزه ERP پیدا کند. این فرد به شما کمک خواهد کرد تا به هدف کاهش نشانه های وسواس دست بیابید و به برنامه ریزی مجدد مغزتان برای به دست آوردن نتایج طولانی مدت بپردازید.

در ادامه مراحل درمان وسواس در رویکرد شناختی رفتاری را توضیح می دهیم.

گام اول: محرکها را بشناسید

گام اول در مدیریت علائم اختلال وسواس، شناسایی محرکهای این علائم است. این محرکها معمولا شامل موقعیت و برخی از افکار است. مثلا فردی که وسواس شستشو دارد رفتن به دستشویی موقعیتی است که فکر آلودگی یا نجس بودن را در او ایجاد می کند. پس فهرستی از محرکها و افکار وسواسی حاصل از آنها تهیه کنید. شدت ترس یا اضطرابی که در هر موقعیت در شما ایجاد می شود را مشخص و از کم به زیاد رتبه بندی کنید. پس از نوشتن موقعیتها، وسواس های عملی یا فکری راهکارهایی که برای از بین بردن اضطراب، انجام می دهید را یادداشت کنید.

شناسایی محرکها، به پیش بینی وسواس های عملی شما کمک می کند. با پیش بینی این وسواسها، قبل از انجام آنها، قادر به کنترلشان خواهید بود. برای مثال اگر رفتار جبری شما شامل بررسی بسته بودن قفلها، پنجرهها یا خاموش بودن وسایل برقی است؛ می توانید بستن در یا خاموش کردن وسایل را با دقت و توجه بیشتری در همان بار اول انجام دهید.

گام دوم: مقاومت در برابر انجام وسواس عملی را یاد بگیرید

معمولا افراد وسواسی از موقعیتهایی که باعث تحریک افکار وسواسی آنها می شود اجتناب می کنند. در کوتاه مدت این روش مناسبی به نظر می رسد اما هر قدر بیشتر اجتناب کنید، اضطراب شما کم نخواهد شد. و شما فقط وسواس های عملی خود اضطرابتان را کم





وسواس، مغز را روی افکار اضطراب آور خاصی متمرکز می‌کند که بارها و بارها در ذهن تکرار او می‌شوند. هر قدر که افکار تان اضطراب و تنش بیشتری ایجاد کنند، به احتمال بیشتری آنها را سرکوب می‌کنید. ولی معمولا سرکوبی افکار اثر موقتی دارد و تلاش در این جهت، اثر معکوسی به همراه دارد؛ و مجددا سر و کله ای افکار وسواسی پیدا می‌شود.

با انجام روش های زیر، می توانید با افکار وسواسی خود مقابله کنید.

افکار وسواسی خود را یادداشت کنید

می‌توانید افکار تان را روی کاغذ بنویسید یا روی موبایل تایپ کنید به نوشتن خواسته‌های وسواس گونه ادامه دهید و افکار تان را دقیقاً ثبت کنید؛ حتی اگر این افکار حاوی عبارت یا خواسته‌های تکراری هستند.

با نوشتن آنها می‌فهمید که چقدر افکار وسواسی تکراری دارید. بارها و بارها افکار و خواسته‌های تکراری را بنویسید. نوشتن آنها باعث می‌شود تا قدرت این افکار کم شود.

نوشتن افکار، سخت‌تر از فکر کردن به آنهاست، پس احتمال کم شدن افکار وسواسی افزایش خواهد یافت. دوره نگرانی اختلال وسواس را بسازید به جای سرکوب کردن افکار و اعمال وسواسی به زمان بندی آنها پردازید. در طول شبانه روز زمان هایی را (مثلا دو زمان ده دقیقه ای) به افکار وسواسی خود اختصاص دهید. می‌توانید اسم این زمان را «وقت وسواس» بگذارید. در این زمان ها می‌توانید کاملاً غرق در افکار وسواسی خود شوید.

در طول دوره «وقت وسواس» فقط روی افکار یا خواسته‌های منفی متمرکز شوید. نیازی به تلاش برای اصلاح این افکار در طول این دوره نیست. در پایان زمان «وقت وسواس»، چند نفس عمیق بکشید، افکار وسواسی را رها کرده و به فعالیت‌های روزمره خودتان پردازید. در ادامه روز سعی کنید به افکار وسواسی خود توجهی نکنید. در طول روز، هر زمان که افکار به ذهن تان می‌رسند، آنها را یادداشت کرده و تا در دوره «وقت وسواس» به آنها فکر کنید.

افکار وسواسی یا مزاحم خود را ضبط کنید

عبارت، جمله یا داستان وسواسی را به همان شکلی که به ذهن تان می‌رسند، تکرار کنید.

صدای ضبط شده را بارها و بارها در طول بازه زمانی ۴۵ دقیقه‌ای در طول روز گوش کنید، بطوری که گوش کردن به این وسواس‌ها باعث ایجاد تنش در شما شود. با مواجهه مستمر با نگرانی و وسواس به تدریج، اضطراب تان کاهش می‌یابد. سپس می‌توانید همین تمرین را برای فکر وسواسی دیگری تکرار کنید.

گام چهارم: کمک بگیرید

هنگامی که احساس تنهایی و عجز پیدا می‌کنید، اختلال

وسواس، اوج می‌گیرد؛ بنابراین باید سیستم حمایتی قدرتمندی ایجاد کنید. هر چقدر بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کنید، احساس آسیب پذیری کمتری پیدا خواهید کرد. صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها و افکار وسواسی با فردی فهمیده، تهدید آمیز بودن این افکار را کاهش می‌دهد.

با خانواده و دوستان خود در ارتباط بمانید

افکار و اعمال وسواسی آنقدر زندگی و وقت شما را تلف می‌کنند که ممکن است باعث منزوی شدن شما بشود و تنهایی و انزوا باعث تشدید علائم شما می‌شوند. به همین دلیل سرمایه گذاری روی خانواده و دوستان اهمیت پیدا می‌کند. در مورد نگرانی‌ها و خواسته‌هایتان به طور رو در رو با عزیزان تان صحبت کنید. این کار از تهدید آمیز بودن این افکار می‌کاهد.

گام پنجم: مدیریت استرس

با این که استرس ریشه اختلال وسواس نیست، ولی می‌تواند باعث تحریک بروز علائم یا تشدید آنها شود. به همین دلیل مدیریت استرس باید جزو بخشی از برنامه شما برای درمان وسواس باشد.

روش‌های آرام‌سازی را تمرین کنید

مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و سایر روش‌های آرام‌سازی به کاهش استرس و تنش کلی و مدیریت افکار وسواسی کمک می‌کنند. برای رسیدن به بهترین نتیجه، به تدریج یک روش آرام‌سازی را تمرین کنید.

گام ششم: سبک زندگی خود را تغییر دهید

سبک زندگی متعادل و سالم، نقش بزرگی در تسکین اضطراب

سبک زندگی متعادل و سالم، نقش بزرگی در تسکین اضطراب

بازگشت درمان کند. در بسیاری از شرایط وسواس واکنش ناهشیار به برخی از آسیب های فرد در گذشته است. در چنین شرایط تنها راه درمان وسواس درمان روانپوشی است.

درمان شناختی رفتاری

که در وسواس های خفیف یا تسکین وسواس های با ریشه فیزیولوژیک کاربرد دارد

چگونه به فرد مبتلا به اختلال وسواس کمک کنیم؟

نحوه واکنش شما به علایم وسواس نزدیکان، غر زدن و انتقاد کردن، می تواند باعث تشدید اختلال آنها شود؛ در حالی که برقراری فضای آرام و حمایت گر به تسریع فرایند درمان آنها کمک می کند.

در صورتی که یکی از نزدیکان شما به وسواس مبتلاست توصیه های زیر می تواند در روند بهبودی او مفید باشد. از انتقاد کردن اجتناب کنید به خاطر بسپارید که رفتارهای وسواسی در فرد مبتلا به وسواس، علایم بیماری او هستند و او عمدا یا برای لجبازی این کارها را انجام نمی دهد.

فرد مبتلا به وسواس را سرزنش نکرده و نگویید که از آداب وسواسی دست بکشد او قادر به پیروی از خواسته های شما نیست و فشار برای متوقف کردن این آداب، فقط باعث تشدید آنها می شود.

تا حد امکان با مهربانی و صبورانه، رفتار کنید فرد مبتلا باید با سرعت مناسب خودش وسواس خود را کنار بگذارد.

در انجام آداب وسواسی، با فرد مبتلا به وسواس همراهی نکنید. همراهی با قواعد وسواسی فرد مبتلا یا کمک به اجرای آداب و اعمال وسواسی، باعث تقویت این رفتارها می شود. به جای اعمال وسواسی، از خود فرد حمایت کنید.

ارتباطات مثبت و شفافی را با فرد مبتلا برقرار کنید

ارتباطات اهمیت زیادی دارند. پس باید میان حمایت از فرد، همراهی نکردن با او در انجام قواعد وسواسی و عدم آشفته نمودن او به تعادل برسید.

شوخی کنید

در مورد جنبه های بامزه علایم وسواس عزیزتان، شوخی کنید و با هم بخندید تا راحت تر بتواند از این اختلال جدا شود. باید محترمانه شوخی کنید و از شوخی زننده اجتناب کنید.

اجازه ندهید که اختلال وسواس زندگی خانوادگی شما را مختل کند. در مورد مقابله با علایم فرد مبتلا، با هم مشورت کنید. تا حد امکان زندگی خانوادگی طبیعی را دنبال کنید و محیطی با حداقل میزان استرس را فراهم کنید.

گرد آوری کننده:

فرزانه حسینی کارشناس ارشد روانشناسی



و کنار آمدن با اعمال، ترس ها و نگرانی های وسواسی دارد.

به طور مرتب ورزش کنید

ورزش کردن، درمان طبیعی و اثربخش اضطراب است. برای گرفتن بیشترین نتیجه مثبت، سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر به فعالیت ایروبی (هوازی) بپردازید.

به اندازه کافی بخوابید

اضطراب و نگرانی باعث بی خوابی می شود، به علاوه فقدان خواب هم، افکار و احساسات اضطرابی را تشدید می کند. هنگامی که به اندازه کافی استراحت می کنید، راحت تر می توانید تعادل هیجانی خود را حفظ کنید. تعادل هیجانی عاملی کلیدی برای مقابله با اختلالات اضطرابی مثل اختلال وسواس است.

از مصرف الکل و نیکوتین اجتناب کنید

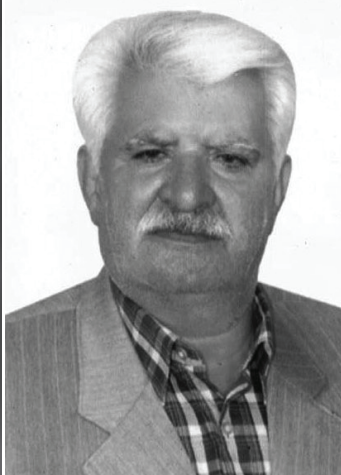
الکل به طور موقت، اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد ولی با از بین رفتن اثر آن، علایم اضطراب باز می گردند. مصرف سیگار هم آرام بخش به نظر می رسد ولی نیکوتین موجود در آن، محرک قدرتمندی است. مصرف سیگار، علایم اضطراب و وسواس را تشدید می کند.

روان درمانی وسواس

دارو درمانیکه معمولا برای وسواس ها با ریشه های فیزیولوژیک کاربرد دارد.

روان درمانی پویشی

که می تواند وسواس را به صورت ریشه ای و بدون



درمان سرفه با عسل روش ساده برای

درمان سرفه با عسل یکی از بهترین روش‌های می باشد که قرن‌هاست برای درمان سرفه و سرماخوردگی استفاده میشود. ما در این مقاله ۵ روش ساده برای درمان سرفه با عسل را بیان می‌کنیم. سرفه یکی از رفتارهای معمولی بدن برای رفع هرگونه گرفتگی و تحریک در گلو یا مجراهای هوای بالایی است و بیشتر بدلیل عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در سیستم تنفسی، استرس، گرد و غبار، گرده گلها، استعمال دخانیات، حساسیت‌های محیطی و تحریکات دیگر ایجاد میشود.

سرفه خشک و سرفه مخاطی دو نوع سرفه‌ای هستند که مردم را تحت تاثیر قرار میدهند. خارش یا سوزش از روی زخم در گلو، سردرد، درد سینه، گرفتگی تنفسی و... برخی علائمی هستند که هنگام سرفه بروز میدهند.

ویژگی‌های روش‌های درمان سرفه با عسل

بجای استفاده از داروهای آزاد داروخانه یا شربت سرفه، روش‌های درمان طبیعی را امتحان کنید که به‌طور موثر و بدون عوارض جانبی سرفه شما را تسکین میدهند. بنابراین، در این مقاله ما همه چیز را درباره‌ی چگونگی عملکرد عسل در درمان سرفه می‌آموزیم. بیایید شروع کنیم...

رفع سرفه‌های خونی با عسل طبیعی

سرفه کردن‌های خونی یک نشانه بیماری عفونی است که از راه‌های بینی، گلو، راه‌های هوایی و ریه‌ها به وجود می‌آید. جدی گرفتن بروز این بیماری در فرد بسته به میزان و مدت خون‌ریزی سرفه دارد که نباید نادیده گرفته شود.

یک درمان طبیعی برای مقابله با این بیماری مخلوط چای گزنه، گل ماهور و بومادران تهیه کرده و با عسل مخلوط کرده. روزانه تا سه فنجان بنوشید.

درمان سرفه با عسل طبیعی

در اینجا به یک سری از خواص عسل طبیعی اشاره خواهیم کرد که به شما در تسکین سرفه کمک میکنند. عسل خواص ضد باکتری و ضد میکروبی دارد که به

معرفی معلول موفق
خواستن توانستن است
نام و نام خانوادگی: مسعود نادری

مسعود از توانیابان مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج می باشد که فعل خواستن را با تمام وجود صرف کرده است، مسعود نادری به جامعه نشان می دهد که معلولیت پایان راه نیست و باید ادامه داد و حرکت کرد .

مسعود با تکیه و همراهی مادر مهربان خود به مدت ۱۰ سال است که بعنوان خود اشتغالی فروشنده صنایع دستی معلولین و توانیابان مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج در سطح کرج فعالیت میکنند که با این کار هم خود را نسبت به دیگران خودکفا کرده هم کمک خرج خانواده هم می باشد بقولی این جمله را که

(نه بار خاطر است بلکه یار شاطر) را برای همه ما تداعی نموده است وبه نظر من بزرگ ترین هدف دیگر مسعود نادری که در حال فعالیت می باشند همانا بالا بردن آگاهی جامعه نسبت به تغییر مثبت نگاه کردن به قشر معلولین است . در پایان آرزوی سلامتی برای مسعود نادری و تمام معلولین ایران زمین و جهان را از درگاه خداوند مهربان آرزومندیم.





را با حدوداً ۲۰۰-۲۵۰ گرم آب جوش پر کنید و بهم بزنید تا زمانی که عسل و دانه های فلفل به خوبی در آب حل شوند.

۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید و پس از یک بار دیگر هم زدن بنوشید.

به خوردن این نوشیدنی، یک یا دو بار در روز ادامه دهید تا زمانی که از مخاط آلوده و در نتیجه سرفه راحت شوید.

*** توجه:**

همچنین میتوانید فلفل قرمز و پودر زنجبیل به میزان یک چهارم قاشق چایخوری از هر کدام، سرکه سیب و عسل هر کدام به میزان یک قاشق غذاخوری و دو قاشق غذاخوری آب را با هم مخلوط کنید. خوب به هم بزنید و این شربت را روزانه سه بار مصرف کنید.

یا میتوانید یک چهارم قاشق چایخوری پودر دارچین را با یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده، خوب بهم بزنید و روزی ۲-۳ بار مصرف کنید.

روش ۲۳: (درمان سرفه با عسل و لیمو)

لیمو دارای اسید سیتریک و ویتامین C میباشد که ایمنی بدن را قدرت بخشیده و با عفونت ها مقابله میکند. این ترکیب در درمان سرفه شما و عوارض آن بسیار موثر است.

دو قاشق غذاخوری آب لیموی تازه را با یک قاشق غذاخوری عسل خام در کاسه ای کوچک مخلوط کنید. خوب بهم زده و میل کنید.

برای تاثیر بیشتر، کمی فلفل قرمز و یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به این مخلوط آب لیمو-عسل اضافه کنید.

به مصرف این مخلوط بصورت چند بار در روز ادامه دهید.

توجه:

یا میتوانید دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل، سه قاشق غذاخوری آب لیموی تازه و یک چهارم پیمانه (حدود پنجاه گرم) عسل خام را در تابه بریزید. آن را حرارت دهید تا روغن نارگیل آب شود، سپس از روی حرارت بردارید. در ظرف در دار آن را نگهداری کنید و هر بار برای رفع سرفه لازم داشتید یک قاشق غذاخوری از آن را بصورت گرم مصرف کنید.

پاکسازی باکتری ها یا هرگونه آلودگی که منجر به سرفه میشود کمک میکند.

خاصیت آنتی اکسیدانی دارد که به دفاع از بدن در برابر عفونت کمک میکند.

بخاطر گرانبوی و چسبندگی اش مانند یک لایه محافظ عمل کرده که در پوشاندن و تسکین غشاء مخاطی کمک میکند. خواص ضد التهاب و آرام بخشی دارد که گلوی ضخمی و تحریک شده توسط سرفه را تسکین مینماید.

با مواد مغذی لازم بدن و آنزیم هایی که به توانبخشی سیستم ایمنی و رفع سرفه کمک زیادی میکنند غنی شده است.

به عنوان یک مسکن طبیعی برای سرفه عمل کرده که شما را از سرفه و علائم آن راحت میکند.

چگونه از عسل برای درمان سرفه استفاده کنیم؟

اینجا چندی از بهترین روش های استفاده از عسل برای تسکین سرفه را برای شما آورده ایم. شاید سوال شما هم این باشد که برای سرفه چی خوبه؟ در این مقاله ۵ داری طبیعی داریم.

روش ۱: (عسل)

عسل گلوی تحریک شده را تسکین داده و غشای مخاطی را برای صاف کردن سرفه میپوشاند.

به مقدار یک قاشق غذاخوری عسل خام را، ۱ تا ۳ بار روزانه مصرف کرده تا زمانی که به سرفه غلبه کنید.

برای درمان سرفه شبانه، شب ها قبل از خواب یکبار مصرف کنید تا هم از سرفه و هم از آشفته شدن خوابتان راحت شوید.

برای درمان سرفه کودکان، به آنها یک قاشق چایخوری یا غذاخوری عسل خام بدهید.

روش ۲: (عسل با فلفل)

فلفل سیاه به تمیز کردن مخاط و با گرفتگی های سینه کمک میکند، همچنین تمام آلودگی هایی که راه ریه ها را بسته اند از بین برده و به سرفه پایان میدهد.

۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه ساییده شده را با ۱ قاشق غذاخوری عسل خام در یک لیوان مخلوط کنید. آن

همچنین میتوانید آب نصف یک لیمو را با یک قاشق چایخوری عسل در یک فنجان آب گرم مخلوط کنید. خوب بهم زده و برای از بین بردن سرفه بنوشید. یا حتی، تنها با مخلوط کردن آبلیمو با عسل خالص و خوردن آن این مشکل تنفسی را حل کنید.

روش ۴: (عسل به همراه سیر)

سیر دارای آنزیم هایی است که سیستم ایمنی را تقویت کرده و سرفه شما را تسکین میبخشند. خواص ضد میکروبی و دفع آلودگی دارد که از ایجاد عفونت در بالای سیستم تنفسی جلوگیری میکند.

سه حبه سیر ریز شده و یک قاشق چایخوری پونه کوهی را به یک فنجان آبجوش اضافه کنید. خوب بهم زده و به مدت پنج دقیقه روی حرارت ملایم بجوشانید و سپس از روی حرارت بردارید. آن را صاف کنید و بگذارید چند دقیقه خنک شود، سپس یک قاشق غذاخوری عسل خام به آن اضافه کنید. ترکیب سیر و عسل را روزانه دو بار مصرف کنید تا کاملاً سرفه شما بهبود یابد.

* توجه:

یا میتوانید به سادگی یک حبه سیر را له کرده و سه قطره روغن زیتون و یک قاشق چایخوری عسل به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و دو بار در روز مصرف کنید. ضمناً، ترکیب پیاز و عسل هم به خوبی سرفه را درمان میکند، فقط کافی است مقدار یک و نیم قاشق چایخوری آب تازه پیاز را با یک قاشق چای خوری عسل خام اضافه کنید. خوب بهم بزنید و این مخلوط را دو بار در روز مصرف کنید.

روش ۵: (درواق سرفه پا عسل و شیرین بیان)

خواص ضد التهاب و دفع کننده آلودگی شیرین بیان، مخاط آلوده را شل و در نتیجه مجرای تنفسی را برای حل مشکل باز میکند.

یک قاشق غذاخوری از هر کدام ریشه شیرین بیان، زنجبیل تازه خرد شده، میوه گل رز، بابونه، مریم گلی و دارچین را به همراه دو پیمانه آب در ماهیتابه بریزید.

آن ها را بجوشانید و از روی حرارت بردارید. بگذارید تا بیست دقیقه خیس بخورند.

صافشان کنید و با اضافه کردن یک پیمانه عسل خالص در تابه ای دیگر بهم بزنید.

دوباره روی حرارت گذاشته و خوب بهم بزنید تا به ۳۰۰ درجه ی فارنهایت (تقریباً ۱۵۰ درجه سانتی گراد) برسد سپس از روی حرارت بردارید.

این مخلوط را در قالب های کوچک مناسب آبنبات بریزید و بگذارید سرد شود.

سپس از قالب ها خارج کرده و در پودر گیاه شکر برگ بیندازید.

آن ها را در ظرف دربسته دور از معرض هوا نگهداری کنید و هرگاه از سرفه یا گرفتگی رنج میبرید استفاده کنید.

بهترین عسل برای درمان سرفه کدام است؟

میتوانید از عسل گون، عسل کتیرا، عسل مرکبات، عسل گشنیز، عسل آویشن یا هر نوع عسلی که در رفع مشکل به شما کمک کند استفاده کنید. فقط به دو نکته دقت کنید:

۱- عسل از شهد طبیعی گل و گیاه باشد (کاملاً طبیعی باشد) و از عسل های تغذیه ای و مصنوعی استفاده نکنید.

۲- عسل خام باشد و هیچ حرارتی به آن داده نشده باشد.

برای کودکان عسل مرکبات جایگزین مناسبی است.

نگاتی درباره درواق سرفه پا عسل:

شما میتوانید به کودکان (بالای دو سال) برای درمان سرفه عسل بدهید. به آنها برای رفع سرفه شبانه و خواب آسوده تر، قبل از خواب مقدار نیم یا یک قاشق چایخوری عسل بدهید.

اگر شما از تب، خس خس سینه، سرفه های شدید یا در حال وخیم شدن، نشانه های سرماخوردگی یا آنفولانزا رنج میبرید با پزشک خود برای تشخیص و درمان صحیح مشورت کنید.

میتوانید از اسپری یا قطره های بینی هم استفاده کنید که محلول هایی نمک دار در محفظه ای قوری مانند هستند به همراه یک دستگاه بخور برای مرطوب نگاه داشتن هوا و همچنین سرپا نگهداشتن سر شما جهت راحت شدن از سختی های ناشی از سرفه در هنگام خواب.

همچنین میتوانید قبل از نوشیدن، یک قاشق چای خوری عسل را به یک فنجان چای گیاهی اضافه کنید.

اگر به شهد یا گرده گل حساسیت دارید پس از استفاده از عسل برای درمان هرگونه مشکلی خودداری کنید.

مقدار زیادی آب و مایعات سالم دیگر (اساساً مایعات گرم) مثل آب جوشیده گرم شده، جوشانده های گیاهی، قهوه، سوپ و ... مصرف کنید تا سرفه و گرفتگی را از بین ببرید.

دوشهای بخار و آب داغ یا کمپرس های گرم یا بخورهای گیاهی را برای نرم کردن مخاط آلوده و در نتیجه پاکسازی سرماخوردگی و سرفه امتحان کنید.

از تمام خوراکی هایی که سرفه شما را تحریک میکنند (مثل خوراکی های خشک) بپرهیزید.

مخلوطی از یک قاشق چایخوری از عسل و سرکه بهمراه مقدار کمی کره تهیه کنید، آن را به طور منظم دو بار در روز مصرف کنید تا سرفه شما درمان شود.

در حال حاضر این همه چیزی است که درباره درمان سرفه با عسل وجود دارد.

آیا شما روش های دیگری برای درمان سرفه با عسل میشناسید؟ در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.

میشناسید؟ در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.

میشناسید؟ در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.

میشناسید؟ در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.

گردآورنده: فضل اله سلمانی

درمان زخم معده با مصرف عسل طبیعی

که هنوز مشخص نیست این باکتری همچنین می تواند باعث تحریک تولید اسید معده و آسیب رساندن و التهاب بافت های معده و در نهایت ایجاد زخم معده شود.

نشانه های زخم معده

زخم معده باعث احساس سوزشی در ناحیه شکم و پشت قفسه سینه می شود که هنگام خالی بودن معده می تواند دردناک باشد. از دیگر نشانه ها عبارت اند از:

• یک درد ناخوشایند در وسط یا بالای معده در بین غذا و یا در شب

• سوزش سر دل

• نفخ

• تهوع و استفراغ

در موارد شدید، علائم عبارتند از:

• مدفوع سیاه رنگ (نتیجه خونریزی داخلی)

• استفراغ خونی

• کاهش وزن

• درد شدید شکم

زخم معده یا اولسر پپتیک آسیبی است که در دیواره معده ایجاد می شود. پزشکان بر این باور بودند که سبک زندگی پر استرس و رژیم غذایی نامناسب باعث ایجاد زخم معده می شود. بعدها مشخص شد عدم توازن بین مایعات هاضمه (هیدروکلریک اسید و پپسین) باعث زخم معده می شود. در این مقاله از آهوتا درمان زخم معده با عسل را بررسی می کنیم و خواهیم گفت چگونه این عارضه را می توان با عسل درمان کرد.

چه چیزی باعث زخم معده می شود؟

پزشکان معتقدند که سبک زندگی پر استرس همراه با رژیم غذایی ضعیف موجب زخم معده می شود. تحقیقات نشان می دهند بیشتر زخم معده ها به دلیل عفونت مرتبط با باکتری مارپیچ شکلی با نام هلیکوباکتر پیلوری هستند. این باکتری می تواند به سلول های معده بچسبد و مکانیزم دفاعی معده را ضعیف تر کند. به دلایلی



نگاتی برای درمان موثر درد معده با عسل

ضروری برای بدن و اندک ویتامین های A، B1، B2، B6، E و فولات است. عسل به عنوان یک ضد باکتری در درمان زخم ها موثر است.

برای درمان این عفونت ها از آنتی اسیدها و آنتی بیوتیک ها استفاده می شده است اما امروزه این باکتری ها به سرعت در حال مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها هستند. الکل، سیگار، غذاهای تند، چای و قهوه از تحریک کننده هایی هستند که باید از آن ها اجتناب کرد چون این توانایی را دارند که وضعیت زخم معده را بدتر کنند.

خوردن چندین وعده غذا در طول روز به جای سه وعده غذای بزرگ می تواند کمک کننده باشد، چنین کاری از تولید بیش از اندازه اسید معده جلوگیری می کند. رژیم غذایی سرشار از فیبر و با کربوهیدرات کم و سبزیجاتی از جمله کلم و بروکلی می توانند به بهبود زخم معده کمک

عسل، مدت طولانی است که بعنوان مواد غذایی مغذی مطرح می باشد. همچنین ممکن است به طور موثر درد شکم را درمان کند. عسل از زنبورهایی که مواد مغذی را بر روی گل ها جمع آوری می کنند، تولید می شود. بنابراین یک هدیه شیرین از طبیعت محسوب می شود. امروزه عسل نه تنها یک ماده مغذی بلکه ماده ای برای زیبایی و همچنین می تواند برای درمان زخم معده با عسل کاربرد داشته باشد. اگر شما عسل را نادیده بگیرید، مواد شفابخش و گرانبهای آن را از دست داده اید. بنابراین درباره عسل و نحوه درمان درد معده با عسل بیشتر بدانید.

عسل مخلوطی از قندها و سایر مواد حاوی گلوکز، قند، میوه و مقدار زیادی ویتامین است. تا ۷۵٪ کربوهیدرات

کنند. همچنین نوشیدن آب زیاد می تواند زخم معده را تسکین دهد.

درمان زخم معده با عسل طبیعی

عسل ماده ای است ملین و کمک کننده به هضم غذاها که مصرف اندک، ولی دائمی آن برای فعالیت طبیعی دستگاه گوارش توصیه شده است. عسل با داشتن آهن و منگنز بالا به عمل هضم غذا کمک می کند و از ترشح اسید اضافی معده ممانعت می کند. عسل با سایر خواصی که دارد، به طور غیر مستقیم باعث تنظیم ترشح شیره معده می شود و به عنوان یک مرهم موجب التیام زخم های معده می شود. در واقع اثر التیامی عسل روی زخم های معده به علت ایجاد آرامش عصبی در فرد مصرف کننده عسل است.

با توجه به ترکیب عسل، باکتری ها نمی توانند در محیط خود زنده بمانند. عسل نیز درمان مناسبی برای کشتن باکتری پیلوری (علت اصلی زخم های گوارشی) شناخته شده است. طبق تحقیقات اخیر می توان درمان زخم معده با عسل را درمان این عارضه دانست. محققان آزمایش عسل بر روی باکتری ها را با استفاده از بیوپسی زخم معده، برای تأیید فرضیه های خود انجام دادند. نتیجه این آزمایش نشان داد که عسل، رشد باکتری را مهار می کند. افرادی که به دنبال درمان های خانگی بوده اند تصدیق کرده اند خوردن یک قاشق عسل خام به همراه یک چهارم قاشق پودر دارچین به صورت روزانه می تواند به درمان بیماری های معده کمک کرده و زخم معده را ریشه کن کند.

درمان سایر مشکلات دوره معده با عسل

بهبود زخم معده با عسل و زردچوبه

عسل و زردچوبه به شما کمک می کند تا به طور موثر درد معده را درمان کنید. زردچوبه در برابر زخم معده و زخم های ملتهب موثر است، بنابراین این عنصر محبوب از مدت هاست که برای درمان درد معده استفاده می شود. مواد لازم: ۳ قاشق غذاخوری عسل خالص، ۵۰ گرم زردچوبه تازه

طرز تهیه: زردچوبه تازه را آسیاب کنید.

زعفران و عسل را در ۲۰۰ میلی لیتر آب گرم مخلوط کنید.

برای بهبود درد معده، روزانه بطور مداوم از این ترکیب مصرف کنید. عطر زردچوبه و شیرینی عسل خوردن آن را آسان می کند. اگر با پودر زردچوبه مشکل دارید می توانید روغن زردچوبه را جایگزین کنید.

بهبود زخم معده با عسل و آویشن

برای تسکین درد معده ۵ گرم آویشن را در ۴۰۰ سی سی آب جوش دم کرده بعد از هر وعده غذایی یک فنجان با

عسل شیرین نموده و بنوشید.

بهبود زخم معده با عسل و تمشک

برای درمان سوزش معده ۳۰ تا ۵۰ گرم برگ تمشک را در یک لیتر آب جوش ۱۰ تا ۲۰ دقیقه دم کرده پس از سرد شدن با عسل شیرین نموده، نیم ساعت بعد از هر غذا یک فنجان بنوشید.

بهبود سوء هاضمه (دوره هضمی) با عسل و دارچین

اگر پودر دارچین با دو قاشق غذاخوری عسل قبل از غذا مصرف شود، اسیدی شدن معده را کاهش می دهد و سنگین ترین وعده های غذایی را هضم می کند.

گرد آورنده: فضل اله سلمانی



ملیحه مولوی زاده

آرتروز چیست؟ چه نرمش‌هایی مناسب برای پیشگیری از آرتروز می باشد؟

آرتروز چیست؟

آرتروز به معنی التهاب مفاصل است. التهاب یکی از واکنش های طبیعی بدن نسبت به بیماری ها و یا آسیب ها است و شامل ورم، درد، خشکی و گرفتگی می شود. التهاب هایی که برای مدت طولانی باقی می ماندند و یا به صورت مکرر عود می کنند (از جمله در آرتروز) می توانند منجر به آسیب دیدن بافت های بدن شوند.

مفصل جایی است که دو یا چند استخوان به هم وصل می شوند، مانند زانو و پا لگن. بخشی از استخوان که در مفصل با استخوان دیگر درگیر می شود با ماده ای اسفنجی به نام غضروف پوشیده شده است که باعث می شود استخوان به راحتی و بدون درد حرکت کند. در مفاصل مایعی لغزنده به نام مایع سینوویال ترشح می شود که این



سن: خطر ابتلا به آرتروز (ورم مفاصل) با افزایش سن، افزایش می یابد.

جنسیت: به طور کلی آرتروز در زنان شایعتر از مردان است.
چاقی: اضافه وزن باعث ایجاد فشار بیشتر به مفاصلی که وزن بدن را تحمل می کنند شده و خطر ابتلا به آرتروز را بالا می برد.

عوامل مرتبط به محیط کار: برخی از مشاغل مستلزم انجام حرکت های تکراری و یا بلند کردن اجسام سنگین می باشند. انجام حرکت های تکراری و یا بلند کردن اجسام سنگین می توانند منجر به افزایش فشار و یا آسیب به مفاصل و در نتیجه بروز آرتروز شوند.

آرتروز تا چه میزان شایع است؟

آرتروز بسیار شایع است. تخمین زده می شود که بیش از ۷۰ میلیون آمریکایی (یعنی از هر سه نفر یک نفر) به نوعی از ورم مفاصل و یا درد در مفاصل رنج می برند. این بیماری یکی از عمده دلایل از دست دادن زمان مفید کاری و یا حتی از کار افتادگی می باشد. آرتروز می تواند افراد را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد اما با این حال میزان شیوع آن در افراد مسن بیشتر است.

تشخیص آرتروز چگونه است؟

آرتروز معمولاً با گرفتن یک شرح حال از علائم و یک معاینه پزشکی توسط پزشک تشخیص داده می شود. در برخی موارد برای تشخیص آرتروز از تکنیک های تصویر برداری نیز استفاده می شود. در برخی موارد پزشک ممکن است برای تشخیص برخی از انواع آرتروز برای شما آزمایش خون، ادرار و یا مایع مفصلی تجویز کند. این آزمایش ها می توانند به تعیین نوع آرتروز شما کنند. همچنین این آزمایش ها می توانند به رد کردن احتمال ابتلای شما به سایر بیماری های مشابه کمک کند.

ماده مفصل را تغذیه کرده و اصطکاک آن را کم می کند. استخوان ها با بافت های طناب مانند بسیار قوی به نام رباط به هم متصل می شوند. رباط ها به ثبات استخوان ها کمک می کنند. عضلات و تاندون ها نیز از مفاصل پشتیبانی کرده و باعث می شوند شما بتوانید حرکت کنید.

در آرتروز، یک یا چند منطقه از یک مفصل ملتهب شده که باعث بروز درد، سفتی و گاهی اختلالات حرکتی می شود. برخی از انواع آرتروز ها بر سایر بخش های بدن از جمله پوست و ارگان های داخلی تاثیر می گذارند.

علائم آرتروز چه چیزهایی هستند؟

بیش از ۱۰۰ نوع آرتروز مختلف وجود دارد. انواع

مختلف آرتروز، علائم متفاوتی دارند و این علائم در افراد مختلف شدت های متفاوتی دارد. به طور کلی آرتروز هیچ علائمی را خارج از خود مفصل ایجاد نمی کند. برخی از انواع آرتروز می توانند باعث احساس خستگی، تب، بثورات جلدی و علائم التهاب مفصل شوند.

علائم التهاب مفصل به خودی خود می تواند شامل موارد زیر باشد: درد/ورم/سفتی/حساسیت به لمس/قرمزی/داغ شدن

علل آرتروز چه چیزهایی هستند؟

انواع مختلف آرتروز وجود دارد و علت بسیاری از آنها ناشناخته است. از طرفی می توان گفت علت بسیار مختلفی برای آرتروز می تواند وجود داشته باشد. محققان در حال بررسی تاثیر ژنتیک و تاثیر سبک زندگی در بروز آرتروز هستند. اگرچه ممکن است علت اصلی و دقیق آرتروز شناخته نشده باشد اما با این حال می توان گفت که آرتروز عوامل خطر متعددی دارد که می توانند خطر ابتلا به این اختلال را افزایش دهند. این عوامل خطر عبارتند از:

درد ناشی از آرتروز را کم کند. حتی چند کیلو کاهش وزن هم تأثیرات مهمی در کم کردن علائم بیماری دارد. اگر وزن متعادل دارید باز هم کم کردن وزن میتواند در کاهش علائم بیماری به شما کمک کند.

چه نوع ورزشی خوب است

نیازی نیست که به ورزشگاه بروید یا تجهیزات خاصی برای ورزش بخرید. ساده‌ترین تمرین اغلب بهترین است. شما باید سعی کنید سه نوع تمرین اصلی را انجام دهید: تمرینات کششی به کاهش درد و تیر کشیدن عضلات کمک می‌کند و باعث می‌شوند که مفاصل شما خیلی خوب حرکت کنند

تمرینات تقویتی به ماهیچه‌ها کمک می‌کند تا از مفاصل بهتر حمایت کنند و موقع حرکت آنها را در موقعیت مناسب نگه دارند. اگر عضلات ضعیف باشند، مفاصل سست و دردناک می‌شوند.

تمرینات تناسب اندام به ما کمک می‌کند تا قلبمان سالم بماند. این نوع ورزش به سادگی پیاده‌روی است فقط کمی بیشتر و سریعتر از حد معمول انجام می‌شود.

در قسمت زیر لیست کاملی از ورزشهای مفید برای آرتروز در سال ۲۰۱۱ آورده شده است، اگر این ورزش‌ها به طور مداوم انجام شوند باعث کاهش درد آرتروز خواهند شد. این برنامه کامل تمرینات ورزشی آرتروز است که شامل کشش، تقویت و استراحت می‌شود

دقت شود

قبل از هر چیز این موارد احتیاطی را رعایت کنید: ابتدا باید با متخصص طب فیزیکی خود کار کنید، مطمئن شوید که این تمرینها برای شرایط شما مناسب هستند و شما آنها را به درستی انجام می‌دهید. نسخه دقیق، همراه با تعداد دقیق ست‌ها و تکرارهایی که باید انجام دهید، ممکن است بر اساس شرایط ستون فقرات، شرایط پزشکی دیگری که ممکن است داشته باشید و تناسب بدنی شما متفاوت باشد.

ورزش دشمن آرتروز نیست، حتی بر عکس انجام ورزش برای آرتروز بسیار مناسب است، زیرا مفاصل را به حرکت در می‌آورد. تنها باید بدانیم چه ورزش‌هایی انجام بدهیم. ورزش دشمن آرتروز نیست، حتی بر عکس انجام ورزش برای آرتروز بسیار مناسب است، زیرا مفاصل را به حرکت در می‌آورد. تنها باید بدانیم چه ورزش‌هایی انجام بدهیم.

آیا ورزش آرتروز را تشدید می‌کند؟

در تمام طول زندگی، انجام ورزش باعث بالا رفتن بهداشت زندگی و سلامت می‌شود. ورزش از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. با این وجود، انجام ورزش ممکن است باعث پیدایش بعضی از بیماری‌ها از جمله آرتروز شود، استفاده بیش از حد از مفاصل ممکن است به آنها شوک و فشار وارد کند. بنابراین باید ببینیم ورزش‌های مختلف چه ارتباطی با آرتروز دارند.

درمان آرتروز چگونه است؟

هدف اصلی درمان آرتروز تسکین درد و افزایش توانایی حرکت و قدرت آن مفصل است. گزینه‌های درمانی می‌توانند شامل دارو، ورزش، کیسه‌های آب گرم و سرد، استفاده از اورتزهای حفاظت‌کننده از مفاصل و یا عمل جراحی باشند. در برخی موارد پزشک برای درمان آرتروز شما مجبور به استفاده از چند روش درمانی می‌شود.

آیا می‌توان از آرتروز پیشگیری کرد؟

هر چند پیشگیری از ابتلا به آرتروز امکان‌پذیر نیست اما می‌توانید با رعایت نکات زیر خطر ابتلا به آن را کم کنید:

وزن متعادل داشته باشید.
ورزش کنید. عضلات قوی می‌توانند حفاظت و حمایت بهتری از استخوان‌ها انجام دهند.
در محیط کار از لوازم استاندارد استفاده کنید و سعی کنید در نشستن، ایستادن و بلند کردن اجسام از تکنیک‌ها و حالت‌های درست استفاده کنید.
رژیم غذایی سالم داشته باشید. رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک کند.

چشم انداز آرتروز برای افراد مبتلا به آن چگونه است؟

با تشخیص زودهنگام آرتروز، اکثر موارد ابتلا می‌توانند مدیریت شوند و از میزان درد و ناتوانی آنها کاسته شود. از طرفی تشخیص زودهنگام و اقدام برای درمان آن می‌تواند از آسیب‌های بافتی ناشی از ورم مفاصل جلوگیری کنند

تغییر روش زندگی Lifestyle

از مهمترین روش‌های کاهش علائم آرتروز تغییر دادن روش زندگی است. مهمترین آنها عبارتند از:

- * کم کردن سطح فعالیت‌های بدنی
- * استفاده کمتر از پله و زمین‌های شیب دار در آرتروز زانو و مفصل ران
- * استفاده از توالت‌های صندلی دار در آرتروز زانو و مفصل ران
- * خوابیدن در بستر کمی سفت در آرتروز ستون مهره
- * بلند نکردن اجسام سنگین
- * یاد گرفتن طرز صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین

ورزش

انجام نرمش‌های کششی و تقویتی میتواند تا حد زیادی قابلیت انعطاف مفاصل را حفظ کرده و آنها را قوی نگه دارد تا بتوان از عهده انجام فعالیت‌های روزمره برآمد. شنا و پیاده روی از نرمش‌های خوب هستند. آرتروز هر مفصل نرمش‌های مخصوص به خود دارد که با یاد گرفتن آنها میتوان تا حدود زیادی درد را کاهش داد

کاهش وزن

اگر چاق هستید کم کردن وزن میتواند تا حد زیادی

سواری، پرش، ورزش مبارزه‌ای، گلف، تنیس و ورزش‌های مناسب: پیاده روی، شنا.

شانه

ورزش‌هایی که نباید انجام داد: ورزش‌های با راکت، ورزش‌های مبارزه‌ای، تیراندازی، گلف، قایقران و ورزش‌های مناسب: پیاده روی، شنا، دوچرخه‌سواری و غواصی

آرنج

ورزش‌هایی که نباید انجام داد: ورزش‌های با راکت، ورزش‌های مبارزه‌ای، پرتاب نیزه، تیراندازی و ورزش‌های مناسب: تمام ورزش‌های دیگر

مفصل دست

ورزش‌هایی که نباید انجام داد: ورزش‌های با راکت، بوکس، کاراته، اسب سواری و ورزش‌های مناسب: همه ورزش‌های دیگری که زیاد به دست فشار نمی‌آورند.

مفصل پا

ورزش‌هایی که نباید انجام داد: مارا تن، دوی استقامت، پرش و ورزش‌های مناسب: تمام ورزش‌های دیگر با استفاده از کفش مناسب

ورزش برای آرتروز گردن

انجام ورزش‌های گردن از اهمیت بالایی برخوردار است، در صورتی که این ورزش‌ها به شیوه‌ی صحیح انجام داده شوند، می‌توانند دامنه‌ی حرکتی، انعطاف و قدرت ستون فقرات گردنی را افزایش دهند. با افزایش انعطاف در گردن، خواهید دید که به تدریج دامنه‌ی حرکتی گردن شما نیز افزایش پیدا می‌کند و هنگام حرکت دادن گردن کمتر احساس خشکی در عضلات گردن خود می‌کنید. همچنین گرم کردن بدن پیش از ورزش دیسک گردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در ادامه با دلایلی آشنا می‌شوید که باید به خاطر آن‌ها ورزش‌های گردن را انجام دهید:

درمان درد گردن
درمان خشکی و گرفتگی گردن
درمان آسیب شلاقی گردن (ضربه ناگهانی به گردن در هنگام تصادف)

درمان آرتروز گردن
درمان گیرافتادگی یا تحت فشار بودن یکی از شاخه‌های عصبی در گردن
قوی کردن گردن با تقویت عضلات گردنی
افزایش حجم عضلات گردنی

درمان کشیدگی یا آسیب رباط‌ها در گردن
درمان کشیدگی یا آسیب تاندون‌ها در گردن
بهبود وضعیت قرارگیری سر و گردن
افزایش انعطاف‌پذیری گردن
داشتن گردنی با ظاهر جوانتر
بیدار شدن از خواب بدون داشتن گردن درد

* چه ورزش‌هایی خطر ایجاد آرتروز را دارند؟

ورزش‌هایی که انجام بیش از حد آنها ممکن است، باعث آرتروز شود عبارتند از: ورزش‌های گروهی همراه با توپ مانند فوتبال، هندبال، راگبی و بسکتبال و همچنین رشته‌هایی مانند اسکی، تنیس، اسکواش، دوومیدانی، جودو، کاراته و وزنه‌برداری البته نباید فراموش کرد که انجام متعادل این ورزش‌ها فوایدی به همراه دارد. آرتروز نباید در هیچ شرایطی باعث شود که ورزش نکنیم. تنها باید بدانیم که کدام ورزش مناسب‌تر است و آن را انتخاب کنیم، شدت آن را متعادل کنیم و میزان و زمان ورزش را با توانایی خود منطبق سازیم.

ورزش برای آرتروز لازم است، زیرا مفاصل را به حرکت در می‌آورد و ماهیچه‌ها و تاندون‌هایی را که مفاصل را در بر گرفته‌اند ورزش می‌دهد. ورزش برای ساختار غضروف‌ها مفید است. طبق مطالعات محققان سوئدی انجام مداوم ورزش متعادل باعث بالا رفتن کیفیت غضروف‌های زانو می‌شود. بنابراین باید به پیاده روی ادامه دهیم و مفاصل را ورزش دهیم. باید ورزشی را انتخاب کرد که زیاد به مفاصل فشار نمی‌آورد، مانند پیاده روی، شنا، ژیمناستیک آبی، یوگا و بهتر است از انجام ورزش‌هایی همچون تنیس، پیاده روی سریع و اسکی خودداری کرد، همچنین انجام تایچی چون بسیار توصیه شده است. محققان کلونلند اوهایو به این نتیجه رسیدند که افرادی که از آرتروز مزمن رنج می‌رند با انجام ۱۰ هفته تایچی چون، احساس درد کمتری خواهند داشت.

پاتریشیا آدلر، مدیر این تحقیقات می‌گوید: حرکات این هنر رزمی چینی به کاهش دردها کمک می‌کند و گردش خون در بافت‌ها را آسان‌تر می‌کند. همچنین تایچی چون ماهیچه‌ها و تاندون‌های اطراف مفاصل را قدرتمند می‌کند. اگر افزایش وزن دارید بهتر است وزن کم کنید. وزن زیاد فشار بر روی غضروف‌ها را افزایش می‌دهد و آرتروز را تشدید می‌کند. به علاوه تحقیقات نشان داده‌اند که کم کردن وزن باعث کاهش درد می‌شود. اگر سه بار در هفته به مدت یک ساعت ورزش کنید، احساس درد باز هم کمتر خواهد شد.

*** چه ورزش‌هایی برای چه مفاصلی مناسب هستند؟**

زانو

ورزش‌هایی که نباید انجام شود: فوتبال، شمشیربازی، راگبی، پیاده روی، ورزش‌های مبارزه‌ای، تنیس و ورزش‌های مناسب: پیاده روی بر روی زمین صاف، دوچرخه‌سواری، شنا

مفصل ران

ورزش‌هایی که نباید انجام شوند: ورزش‌های با توپ، اسب سواری، پرش، ورزش‌های مبارزه‌ای و ورزش‌های مناسب: پیاده روی، شنا، دوچرخه‌سواری، غواصی، قایقرانی

مفصل کمر

ورزش‌هایی که نباید انجام داد: دوچرخه‌سواری، اسب

در ادامه به موارد زیر می پردازیم:

- ۱- حرکات کششی برای بازیابی دامنه حرکتی در ستون فقرات گردنی
- ۲- تمریناتی برای تقویت عضلات گردن

حرکات کششی برای بازیابی دامنه حرکتی در ستون فقرات گردنی

در ادامه با روش های درمان دیسک گردن بدون جراحی و حرکات کششی مخصوص گردن آشنا می شوید. در صورتی که از خشکی و گرفتگی گردن یا گیرافتادگی یا تحت فشار بودن یکی از شاخه های عصبی در گردن خود رنج می برید، انجام ورزش دیسک گردن می تواند موجب بهبودی و تسکین درد شما شوند.

این تمرینات به افزایش انعطاف پذیری در گردن و تسکین علائم دیسک گردن شما کمک می کنند. به خاطر داشته باشید که در صورتی که درد گردن شما به علت گیرافتادگی یا تحت فشار بودن یکی از شاخه های عصبی در گردن (رادیکولاپتی گردن) است، لازم است این تمرینات را فقط تحت نظارت و طبق توصیه پزشک یا مربی یا فیزیوتراپیست خود انجام دهید.

هر چه قدر که گرفتگی و درد گردن شما بیشتر باشد، لازم است که این حرکات را آرام تر انجام دهید. شما باید تا جایی حرکت را ادامه دهید که کشش را در گردن خود احساس کنید، اما نباید هرگز گردن خود را تا جایی حرکت دهید که موجب احساس درد شود. رعایت این نکته خصوصا در صورتی که شما به آرتروز گردن مبتلا هستید بسیار اهمیت دارد. حرکت دادن و حفظ انعطاف پذیری عضلات گردن برای بیماران مبتلا به آرتروز گردن بسیار اهمیت دارد. اهداف تمرینات کششی گردن عبارتند از:

کشش عضلات گردن**افزایش انعطاف پذیری****بازیابی دامنه حرکتی کامل گردن****فعال نگه داشتن مفاصل گردن در بیماران مبتلا به****آرتروز و فرسایش ستون فقرات گردنی****افزایش دامنه حرکتی گردن****کاهش گرفتگی و خشکی گردن****کاهش درد و التهاب گردن**

توانایی انجام دادن کارهای روزمره بدون درد و گرفتگی گردن (برای مثال، حرکت دادن گردن برای دیدن نقطه کور در هنگام رانندگی، بدون آنکه گردنتان بگیرد یا درد داشته باشد).

پیشگیری از گردن درد و درد در بالای کمر در پایان روز و بعد از چندین ساعت کار کردن با کامپیوتر در ستون فقرات گردنی، هدف ما افزایش دامنه حرکتی در موارد زیر می باشد:

خم کردن گردن به سمت جلو (نزدیک کردن چانه به قفسه سینه)

خم کردن گردن به سمت عقب (مانند زمان نگاه کردن به سقف)

خم کردن جانبی گردن (نزدیک کردن گوش راست به

شانه ی راست یا گوش چپ با شانه ی چپ)
چرخش گردن (چرخاندن گردن به طرفین)

همیشه در هنگام انجام حرکات کششی گردن به خاطر داشته باشید که نفس عمیق بکشید. این نکته بسیار مهم است و به ریلکس شدن عضلات گردن در هنگام حرکت دادن آن ها در جهات مختلف حرکتی کمک می کند و بدین ترتیب شما بهتر می توانید دامنه حرکتی خود را افزایش دهید.

اولین ورزش آرتروز گردن

- خم کردن گردن به جلو است (نزدیک کردن چانه به قفسه ی سینه). در ابتدا سر خود را پایین بیاورید و سعی کنید چانه ی خود را تا جای ممکن به قفسه ی سینه ی خود نزدیک کنید. سپس به آرامی سر خود را بلند کنید و به طرف بالا بگردید و به سقف نگاه کنید و سعی کنید گردن خود را تا جای ممکن خم کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. تمرین خم کردن گردن به جلو و عقب برای افرادی که از کشیدگی عضلات کناری ستون فقرات گردن رنج می برند، بسیار مفید است. درد ناشی از کشیدگی این عضلات در پشت گردن احساس می شود.



- حرکت بعدی، خم کردن گردن به طرفین است. سعی کنید گوش راست خود را تا جای ممکن، به شانه ی سمت راست خود نزدیک کنید. هنگام انجام دادن این حرکت نباید سر یا گردن خود را بچرخانید. سپس سر خود را بالا بیاورید و حرکت را در سمت دیگر انجام دهید، یعنی سعی کنید...



گوش چپ خود را به شانه ی چپ خود نزدیک کنید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.

- حرکت بعدی، چرخش گردن است. در حرکت باید در ابتدا سر خود را تا جای ممکن به سمت راست بچرخانید و سعی کنید چانه ی شما به موازات شانه ی شما برسد. هنگام

انجام تمرین را متوقف کنید. و حتما با پزشک خود مشورت کنید. در نهایت به خاطر داشته باشید که هنگام انجام این حرکات نفس عمیق بکشید و عضلات خود را بعد از هر حرکت ریلکس کنید. همچنین به منظور درمان دیسک گردن باید از برخی از ورزش ها در طول دوره درمان اجتناب شود.

تمریناتی برای تقویت عضلات گردن

در این قسمت می خواهیم در مورد سیستم تمرینی صحبت کنیم که موجی تقویت عضلات گردن شما می شود. این تمرینات باعث قوی شدن گردن شما می شوند. این تمرینات موجب تقویت عضلات (paraspinal) عضلات کنار ستون فقرات) و عضلات suboccipital (عضلات زیر پس سری که گروهی از عضلات گردن هستند که در ناحیه زیر استخوان پس سری قرار گرفته اند) می شوند.

تمرینات ایزومتریک به تمریناتی گفته می شود که موجب انقباض استاتیک عضله می شود اما در ظاهر مفصل مربوطه هیچ حرکتی ندارد. به زبان ساده تر در این تمرینات، طول عضله هیچ تغییری نمی کند. با انجام تمرینات ایزومتریک گردن می توانید عضلات گردن خود را تقویت کنید. به مرور زمان شما می توانید میزان فشار وارده در این تمرینات و مدت زمان انجام آن را افزایش دهید.

- کف دستان خود را روی پیشانی خود بگذارید و سر و دستان خود را به سمت یکدیگر فشار دهید. این حالت را ۵ ثانیه نگه دارید و سپس عضلات خود را شل کنید. این تمرین را ۳ بار تکرار کنید.



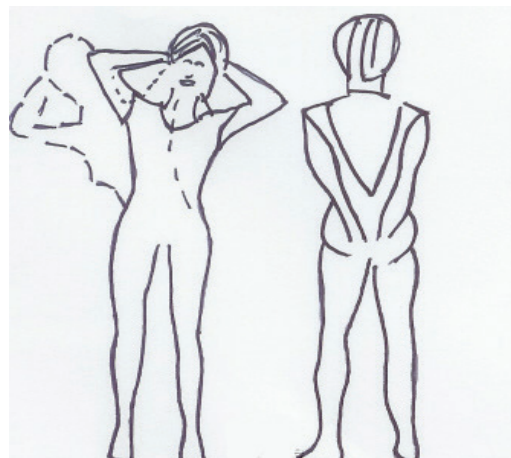
- برای حرکت بعدی، دست خود را یک طرف سر خود بگذارید و فشار دهید، با عضلات گردن خود در جهت مقابل فشار دست، نیرو وارد کنید و در مقابل فشار دست مقاومت کنید. این حرکت را بر سمت دیگر نیز انجام دهید. هر حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید و هنگامی که ۵ ثانیه تمام شد، عضلات خود را به آرامی شل کنید.



انجام دادن این حرکت، سر خود را به سمت بالا نبرید. برای ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس حرکت را در سمت دیگر انجام دهید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



- برای انجام حرکت بعدی، ابتدا بایستید و پاهای خود را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید و دستان خود را پشت سر خود قرار دهید. سعی کنید به سمت راست خم شوید و در هنگام خم شدن توجه کنید که باید با قسمت بالای کمر خود به طرفین خم شوید و نباید با پایین کمر یا لگن خود خم شوید. سعی کنید تا جایی خم شوید که آرنج دست چپتان کاملاً به طرف سقف باشد. بین ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس این حرکت را در طرف دیگر انجام دهید.



بایستید و پاهای خود را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید. دستان خود را پشت کمر خود ببرید و در هم قلاب کنید و سعی کنید دستان خود را به سمت پایین (به سمت زمین) بکشید. نفس عمیق بکشید و سعی کنید در حالی که دستانتان را به سمت پایین می کشید، روی پنجه‌ی پای خود بیایستید و به طرف سقف نگاه کنید. ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس دوباره به حالت اولیه بازگردید و عضلات خود را شل کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. به خاطر داشته باشید که تمرینات کششی گردن باید همیشه به آرامی و با ملایمت انجام شوند. خصوصاً افرادی که از گردن درد حاد ناشی از گرفتگی عضلات گردن یا گیر افتادگی شاخه‌های عصبی در گردن، رنج می‌برند باید توجه داشته باشند که تمامی حرکات ورزش آرتروز گردن را به آرامی انجام دهند. در هنگام انجام تمرینات، هر زمان که احساس درد یا تیر کشیدن ناگهانی در گردن خود کردید،

دارند، مانند کشش، که سفتی و خشکی عضلات را کاهش می دهند.

۲ - تمرینات قدرتی که باعث شکل گرفتن توده عضلانی در اطراف مفاصل می شوند و فشار وارده به مفاصل را کاهش می دهند.

۳ - فعالیت های هوازی، مانند راه رفتن، شنا کردن و دوچرخه سواری که باعث بهبود عملکرد قلب، ریه و ماهیچه ها می شوند.

تمرینات ورزشی زیر باعث کشش و تقویت عضلات پیرامون مفصل شانه می شوند:

۱- کشش شانه به سمت بالا

این تمرین باعث پیشرفت دامنه حرکتی در مفصل شانه ها و کشیدگی عضلات می شود. انجام این تمرین به طور مرتب به تسهیل انجام فعالیت های روزانه شما مانند برداشتن لوازمی که در قفسه ها هستند، کمک می کند.

این تمرین را به صورت زیر انجام دهید:

به پشت دراز بکشید. یک دسته جارو یا یک عصا را با هر دو دست نگه دارید و شانه ها را از هم باز کنید.

دسته جارو یا عصا را به آرامی بر روی ران های خود بگذارید.

دسته جارو یا عصا را به آرامی به بالای قفسه سینه، سپس بالای سر ببرید تا جایی که تقریباً بتوانید کف زمین بالای سر خود را لمس کنید. بازوهایتان را تا جایی که می توانید صاف نگه دارید.

دست ها را پائین بیاورید یا عصا را به آرامی به ران هایتان برسانید. این تمرین را در ۳ دوره ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید.

با انجام این تمرین، باید کششی ملایم را در شانه ها، پشت و سینه خود در هنگامی که بازوها را به سمت بالا می کشید، حس کنید.



۲- کشش و چرخش شانه

به سمت بیرون

این تمرین نیز به دسته جارو یا عصا نیاز دارد. این حرکت ورزشی، باعث بهبود انعطاف پذیری در مفاصل شانه می شود.

مراحل زیر را دنبال کنید:

به پشت دراز بکشید.

بازوها را به طرفین باز کنید، آرنج ها را خم کنید و دستانتان را به عرض شانه ها باز کنید و عصا را به بالای قفسه سینه ببرید.

عصا را به سمت چپ بکشید تا در شانه چپ خود احساس کشش کنید.

به موقعیت اول خود برگردید.

این تمرین را در سمت راست بدن خود نیز تکرار کنید.

این تمرین را در ۳ دوره ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید.

۳- تمرین چرخش کتف برای آرتروز شانه

این حرکت چرخشی، باعث افزایش دامنه حرکتی شانه ها می شود. برای انجام این تمرین، حرکات زیر را انجام دهید:

- دستان خود را در پشت سرتان قلاب کنید. سعی کنید سرتان را به سمت عقب خم کنید و به طور همزمان با دستان خود در برابر این حرکت مقاومت کنید و در جهت مخالف نیرو وارد کنید. این حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید و هنگامی که ۵ ثانیه تمام شد، عضلات خود را به آرامی شل کنید.



- در آخرین حرکت تقویت عضلات گردن، شما باید دست راست خود را روی گیجگاه سمت راست سر قرار دهید. سعی کنید گردن خود را به سمت راست بچرخانید (چانه به سمت شانه‌ی سمت راست بچرخد) و با دست خود در برابر این حرکت مقاومت کنید. این حرکت را بر سمت دیگر نیز انجام دهید. هر حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید و هنگامی که ۵ ثانیه تمام شد، عضلات خود را به آرامی شل کنید.



انجام دادن ورزش های گردن باعث می شود که عضلات گردن شما قوی شوند و احتمال بروز کشیدگی تاندون ها و رباط های گردن و در نتیجه ابتلا به گردن درد بسیار کمتر می شود. وقتی عضلات گردن شما ضعیف هستند، بیشتر مستعد آسیب دیدن بر اثر فعالیت های عادی و روزمره هستید. انجام تمرینات تقویتی عضلات گردن، نه تنها موجب قوی شدن عضلات گردن می شود، بلکه موجب می شود که گردن شما ظاهر سالم تر و ورزیده تری پیدا کند و عملکرد ورزشی شما نیز بهبود یابد. در صورتی که این تمرینات را به شیوه ی صحیح انجام دهید از بروز آرتروز گردن و فرسایش ستون فقرات گردنی پیشگیری می کنید. پس حتی در صورتی که به گردن درد مبتلا نباشید نیز، انجام دادن این تمرینات برای شما مفید است.

هفت تمرین ورزشی برای آرتروز شانه

مفید ترین تمرینات ورزشی برای آرتروز عبارتند از:

۱ - تمریناتی که دامنه حرکتی و انعطاف پذیری زیادی

۷- تقویت عضلات موضعی برای آرتروز شانه

تقویت عضلات موضعی در بهبود وضعیت کلی بدن تاثیر گذار می باشد و باعث حرکت بهتر شانه ها در تمام جهات می شود. این تمرین ها به یک نوار لاستیکی ورزشی نیاز دارند که می توانید در فروشگاه های کالاهای ورزشی خریداری کنید.

این تمرین را به صورت زیر انجام دهید:

راست بایستید و شانه ها را به عقب ببرید. حلقه نوار لاستیکی را به دور یک جسم محکم و عمودی بیندازید و سر دیگر نوار را با دست خود بگیرید. شانه های خود را شل کرده و آرنج هایتان را به دو طرف خم کنید.

آرنج هایتان را به عقب بکشید به طوری که به کتف ها فشار وارد شود اگر باند لاستیکی، استحکام ندارد، یک گامی به عقب برداشته و یا انتهای حلقه نواری را دور دستان خود بپیچانید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید این تمرین را در ۳ دوره ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید.

نکات ایمنی

آرتروز، مشوق و محرکی برای انجام تمرینات ورزشی می باشد پس، مراقب باشید که این تمرینات، آسیبی به شما وارد نکنند. در صورت داشتن آرتروز، این نکات را در هنگام ورزش کردن رعایت کنید تا آسیبی به شما وارد نشود. قبل از انجام هر تمرین ورزشی، برای به حرکت درآوردن جریان خون در کل بدن، خود را گرم کنید. گرم کردن شامل ۱۰ دقیقه پیاده روی تند و یا انجام یک فعالیت هوازی سبک می باشد.

با انجام این تمرینات، باید تا جایی که می توانید کشش را در شانه های خود حس کنید، اما نباید این کشش باعث درد شود. اگر انجام یک حرکت خاص، آسیبی به شما وارد کرد، بلافاصله آن را قطع کنید. اگر درد چند ساعت پس از تمرین نیز ادامه پیدا کند، باید به پزشک مراجعه کنید. اگر با انجام تمرینات ورزشی، شانه ها ورم می کنند، از کمپرس یخ برای کم کردن التهاب استفاده کنید. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) می توانند مفید باشند.

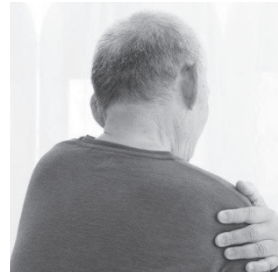
تمرینات ورزشی مضر برای آرتروز شانه

از انجام تمریناتی که به عضلات شانه ها فشار می آورند یا باعث وارد شدن فشار بیش از حدی بر روی آنها می شود، دوری کنید زیرا ممکن است منجر به آسیب شوند. بعضی از حرکات کششی برای برخی افراد و نه همه، ممکن است دردناک یا ناراحت کننده باشند، بنابراین همیشه در طول انجام تمرینات ورزشی به صدای بدن خود گوش کنید.

برای بعضی افراد، تمرینات ورزشی شانه مانند فشار دادن یا بلند کردن وزنه های سنگین، برای مفاصل شانه هایشان، می تواند خیلی سخت باشد. با این حال، انجام ورزش های سبک برای ساختن عضلات شانه ضروری هستند.

ورزش های هوازی برای سلامت جسمی و ذهنی لازم و ضروری است. افرادی که علائم شدید آرتروز دارند، می

بایستید و دستانتان را در طرفین بدن خود قرار دهید. شانه هایتان را به سمت گوش هایتان ببرید و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. به آرامی کتف هایتان را به یکدیگر نزدیک کنید و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. کتف ها را به سمت پایین بکشید و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



۴- ورزش پاندولی

ورزش پاندولی به کاهش درد و شل شدن ماهیچه های شانه، کمک می کند و شامل مجموعه ای از حرکات زیر است:

به جلو خم شوید و یک دست خود را بر روی یک صندلی بگذارید تا تعادل خود را از دست ندهید. از بازوهایتان استفاده کنید تا درد کمتری داشته باشید. دست دیگر خود را به سمت پایین آویزان کنید. با تکان دادن پاها و باسن، دست آویز خود را به عقب و جلو و از یک سمت به سمت دیگر به صورت دورانی بچرخانید. این تمرین را ۳۰ بار در هر جهت و یک بار در روز انجام دهید.

۵- تکیه به در برای کاهش علائم آرتروز شانه

تکیه به در، به کشش ماهیچه های شانه و استحکام مفاصل کمک می کند. این تمرین را به صورت زیر انجام دهید: روبروی یک در بایستید و هر دو دست خود را به بالای سر خود بکشید.

دست خود را روی چهارچوب در بگذارید. به آرامی به سمت جلو خم شوید تا فشار نرمی را در شانه های خود احساس کنید. برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

۶- پرس در

پرس در، به استحکام مفاصل شانه کمک می کند. این تمرین را به صورت زیر انجام دهید: جلوی در بایستید و یک آرنج را در زاویه راست نگه دارید به طوری که انگشت شست دست، به سمت سقف باشد. پشت مچ دست خود را به چهارچوب در فشار دهید. برای ۵ ثانیه در این حالت بمانید. با کف دست خود و سمت دیگر چهارچوب در، این حرکت را تکرار کنید. با هر سمت در، ۳ دوره ۱۰ تایی از این تمرین را انجام دهید.



حرکت زانوی ۹۰ درجه

روی تشک دراز بکشید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است پاشنه‌های پای خود را به باسن نزدیک کنید. سر و قسمت پایین کمر را ثابت نگه دارید. سعی کنید زانوی خود را همانند تصویر نگه دارید. پای خود را در این حالت نگه دارید و تا ۵ بشمارید و با پای دیگر هم تکرار کنید و این تمرین را برای هر پا ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این تمرین کششی باعث کاهش درد آرتروز کمر می‌شود.

حرکت کشش یک زانو در شکم

روی تشک دراز بکشید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است پاشنه‌های پای خود را به باسن نزدیک کنید. حالا زانوی راست خود را به سمت شانه سمت چپ ببرید و همانطور که در تصویر نشان داده است با دست فشار دهید و از ۱ تا ۷ بشمارید و با پای دیگر هم تکرار کنید و این تمرین را برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید. این تمرین نیز برای کاهش درد آرتروز موثر است.

حرکت کشش دو زانو در شکم

روی تشک دراز بکشید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است یک بالش زیر سر خود بگذارید. شما می‌توانید این تمرین آرتروز را روی تخت هم انجام دهید. پاشنه‌ی پای خود را نزدیک به باسن نگه دارید و زانوهای خود را با دست نگه دارید و از ۱ تا ۱۰ بشمارید و ۱۰ بار تکرار کنید. این هم یکی از تمرینات ورزشی آرتروز کمر است که درد ناحیه ۵، ۴، ۳ را کاهش می‌دهد.

حرکت کشش ستون فقرات با آرنج نود درجه

روی سطح صاف، تخت یا تشک دراز بکشید و دستهای خود را زیر سرتان بگذارید. حالا سر خود را بالا ببرید و با آرنج خود حمایت لازم را فراهم کنید تا فشار کمتری روی آرتروز کمر یا سیاتیک وارد شود. از ۱ تا ۳ بشمارید و ۱۰ بار تکرار کنید. این یکی دیگر از تمرینات کاهش درد آرتروز است.

حرکت کشش ستون فقرات با دست باز

روی سطح صاف یا تشک دراز بکشید و دستان خود را فشار دهید و با پشت خود یک قوس درست کنید (به طرفین حرکت نکنید، کمر باید صاف باشد). از ۱ تا ۳ بشمارید و ۵ بار تکرار کنید. فقط توجه داشته باشید - اگر در قسمت پایین کمر احساس درد می‌کنید، این تمرین را انجام ندهید. این هم یکی دیگر از ورزش‌های مناسب برای کاهش درد آرتروز کمر است.

حرکت تعادلی دست و پای مخالف

روی شکم دراز بکشید؛ سر خود را روی زمین بگذارید حالا دست راست خود را تا بالای سر و پای چپ خود را تا آنجا که می‌توانید بلند کنید. همین کار را با دست چپ و پای راست نیز انجام دهید، از ۱ تا ۳ بشمارید و ۵ بار تکرار کنید. این تمرین نیز برای کاهش تسکین درد آرتروز کمر مفید است.

توانند تمرینات ملایمی را جایگزین ورزش های عادی خود کنند مثلا آب درمانی را جایگزین ورزش شنا کنند. آب درمانی مزایایی مشابه شنا دارد با این تفاوت که فشار کمتری بر روی شانه وارد می شود.

افراد مبتلا به علائم خفیف آرتروز، می توانند ورزش های هوازی را به همان شکل مرسوم خود انجام دهند. نوع مناسب تمرینات ورزشی و مقدار تکرار این تمرینات، از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به شدت علائم آرتروز فرد و دیگر عوامل مانند مقدار توده عضله در اطراف مفصل آسیب دیده، بستگی دارد.

فیزیوتراپی باید توانایی این را داشته باشد که با ارائه یک برنامه ورزشی مناسب، بیمار را مداوا کرده و درباره انجام تمرینات خاصی که فرد باید از انجام آنها اجتناب کند، توضیح بدهد.

تمرینات مناسب برای آرتروز کمر**حرکت دور کردن زانوها**

ابتدا روی تشک به پهلو دراز بکشید و دستان خود را همانطور که در عکس نشان داده شده است بکشید. حالا زانوهای خود را بدون حرکت دادن کمر از همدیگر دور کنید و به حالت عادی نفس بکشید. در همین وضعیت از ۱ تا ۵ بشمارید و به حالت شروع برگردید و ۱۰ بار تکرار کنید. این تمرین را صبح‌ها قبل از خوردن هر نوع غذا انجام دهید. این تمرین به کاهش درد آرتروز کمک می‌کند.

حرکت کشش پا

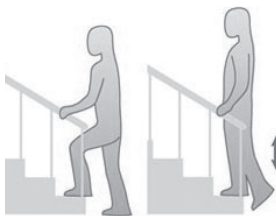
روی تشک دراز بکشید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است پاشنه‌های پای خود را به باسن نزدیک کنید. سر و قسمت پایین کمر را ثابت نگه دارید حالا یکی از پاهای خود را صاف کنید و تا جایی که می‌توانید آن را بکشید. این تمرین را برای پای دیگر تکرار کنید، چندین بار برای هر پا انجام دهید. این تمرین کششی برای آرتروز کمر موثر است.



و نژاد نیز می‌تواند در بروز این بیماری دخیل باشند. اگر دچار آرتروز زانو هستید تمرینات زیر که برای درمان این مشکل تهیه شده اند موجب تقویت عضلات حمایت کننده زانو و افزایش انعطاف پذیری در این ناحیه می شود. با صرف چند دقیقه در روز آرتروز زانو را با ورزش درمان کنید، این تمرینات گذشته از اینکه درد زانو را تسکین می دهد به شما کمک می کند تا از زانوی سالم برخوردار شوید.

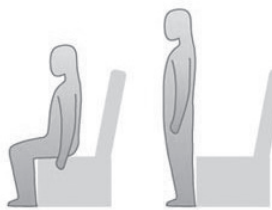
۱) بلند شدن روی پله (Stair Step-Ups)

پای چپ را روی پله قرار دهید و با دست محافظ یا نرده ی پله را بگیرید. با پای چپ بر روی پله بلند شوید تا صاف بایستید بدون اینکه پای راست روی پله قرار گیرد. ۲ ثانیه توقف کنید و به حالت اول باز گردید و پای راست را روی پله ی پایینی قرار دهید بطوری که هیچ وزنی روی پای چپ نباشد. این حرکت را (بلند شدن روی پای چپ) ۶ بار تکرار کنید. حال پای خود را عوض کنید و تمرین را تکرار کنید. در صورتی که انجام ۶ مرتبه این حرکت برای یک پا مشکل است هر ۳ حرکت یک بار پا را تعویض کنید.



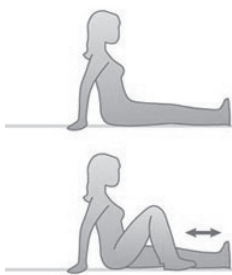
۲) بالا و پایین (Up and Downs)

بر روی یک صندلی صاف و بدون دستی بنشینید و دست ها را در کنار بدن قرار دهید تا در حالت مساوی و متعادل قرار گیرند در حالی که کف پاها روی زمین قرار دارد. به آرامی بر روی پاها بلند شوید تا بدنتان در راستای قائم قرار گیرد. چند ثانیه در حال ایستاده قرار بگیرید و سپس دوباره به آرامی بنشینید. این تمرین را به مدت حدود یک دقیقه تکرار کنید. در صورتی که بلند شدن از صندلی برای شما مشکل است می توانید یک بالش کوچک روی نشیمن صندلی قرار دهید. دقت کنید در حین بلند شدن نشستن نباید زانوها جلوتر یا کنار پنجه ی پاها رود.



۳) خم کردن زانو (Leg Flexes)

روی زمین بنشینید و پاها را در مقابل خودتان دراز کنید و در کنار هم قرار دهید. برای حمایت بدن، دست ها را در پشت بدن روی زمین قرار دهید. پاشنه ی پای راست را روی زمین بکشید و به سمت باسن ببرید تا حدی که در ناحیه ی ران احساس کشش کنید. در این حالت ۵ ثانیه توقف کنید و پا را با آرامی به حالت اول باز گردانید سپس چند ثانیه استراحت کنید. این تمرین را ۱۰ بار



حرکت کششی دو دست و دو پا

روی شکم خود دراز بکشید همانطور که در تصویر نشان داده شده است سر خود را همراه با دو دست و پاها بلند کنید. از ۱ تا ۳ بشمارید، سعی کنید ۵ بار آنرا تکرار کنید. این تمرین جزء تمرینهای تقویتی است و برای کاهش درد آرتروز کمر موثر است.

حرکت چرخش زانوها به طرفین

این یکی از بهترین ورزشها برای کاهش درد آرتروز کمر است. روی سطح صافی مثل تشک دراز بکشید، همانطور که در تصویر نشان داده شده است زانوها را خم کنید. حالا هر دو زانوی خود را به یک طرف بکشید تا وقتی که دیگر درد آرتروز یا درد دیگری احساس نکنید، این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید و بعد از ۱۰ روز این تمرین را افزایش دهید. نکته: این تمرین را در هر دو طرف انجام دهید.

حرکت کشش زانو و دست مخالف

روی کمر خود دراز بکشید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است با دست چپ پای راست خود را بکشید. نگه دارید و از ۱ تا ۱۰ بشمارید و همین کار را با دست راست و پای چپ انجام دهید. ۱۰ بار تکرار کنید و هر روز آنرا افزایش دهید.

حرکت کشش پهلوها

بایستید و کمر خود را صاف بگیرید همانطور که در تصویر زیر نشان داده شده است دستها باید کنار بدن را لمس کنند. حالا دست راست را به سمت راست بکشید و تا زانو برسائید سپس دست چپ را به سمت چپ و تا زانو بکشید. ۱۵ بار تکرار کنید.

حرکت لمس انگشتان دست و پا ایستاده

بایستید و به جلو خم شوید تا بتوانید دست خود را به زمین برسائید. ۱۵ بار تکرار کنید توجه داشته باشید - وقتی کمر خود را صاف کردید کمر خود را به طرف بالا و پایین نکشید. این برنامه تمرینی درد کمر ناشی از آرتروز و سیاتیک را تسکین می دهد؛ این تمرین، قسمتهای S۱، C۶، C۵، C۴، C۳ و S۲ کمر را تحت پوشش قرار می دهد.

درمان آرتروز زانو با ورزش

آرتروز مفصل زانو، شایع ترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن می باشد. میزان ابتلا در خانمها نسبت به آقایان بیشتر است. آرتروز یک بیماری تخریبی در مفصل است که از آن به بیماری مفصلی پیشرونده یاد می شود. از این بیماری به نامهای استئوآرتریت و استئوآرتروز نیز یاد می کنند.

تخریب پیشرونده مفصل در جامعه ما به نام آرتروز معروف است. با توجه به اینکه بیماری با افزایش سن پیشرفت می کند به آرتریت پیری نیز معروف است. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی

تکرار کنید. تمام مراحل را برای پای دیگر انجام دهید.

۴) غلتک زانو (Knee Rolls)

بر روی زیر انداز یا یک پد ورزشی به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را در کنار بدن روی زمین بگذارید و به بالا نگاه کنید. زانوها را با هم و به آرامی به سمت راست بیندازید تا جایی که در پهلو و پشت احساس کشش کنید. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس با آرامی به حالت اول باز گردید و زانوها را به سمت چپ بیندازید. این تمرین را ۱۰ بار متناوباً انجام دهید.

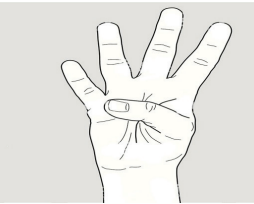


دست خود را صاف نگه دارید به طوری که انگشت شست شما رو به بالا قرار گرفته باشد، انگشتان دست خود را تک به تک به سمت کف دست جمع کنید و هر انگشت را



چند ثانیه نگه دارید این حرکات را برای دست بعد نیز به همین ترتیب انجام دهید.

دست چپ خود را صاف نگه دارید به طوری که انگشتان دستتان مسقیم و صاف قرار گرفته باشد، انگشت شست خود



را به سمت کف دستان خم کنید و تا آنجا که می توانید بکشید و چند ثانیه نگه دارید سپس انگشت را به حالت اولیه خود باز گردانید این تمرین را ۱۰ بار برای هر دو دست خود تکرار کنید.

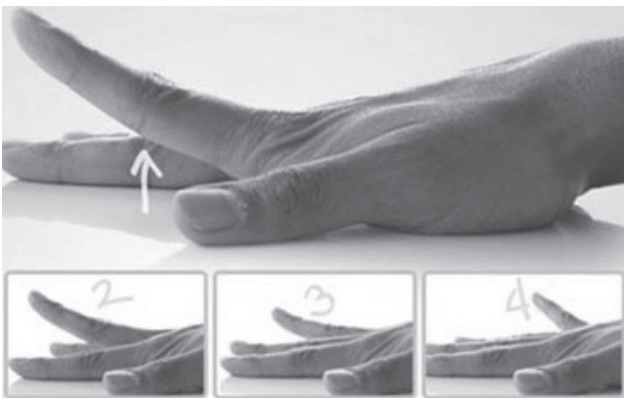
دست چپ خود را باز کنید و سپس تمام انگشتان خود را به داخل خم کنید تا شبیه به حرف o انگلیسی شود، این حالت را تا چند ثانیه نگه دارید سپس انگشتان خود



را باز کنید و تمرین را تکرار کنید؛ این تمرین را برای هر دو دست انجام دهید، شما می توانید این ورزش را تا زمانی که آستانه درد قرار نگرفته اید تکرار کنید.

دست خود را روی یک میز قرار دهید، انگشت شست خود را رو به بالا نگه دارید سپس چهار انگشت دست خود را به طور همزمان به طرف کف دست خود خم کنید و این وضعیت را تا چند ثانیه نگه دارید. این تمرین را ۱۰ بار برای هر دست خود تکرار کنید.

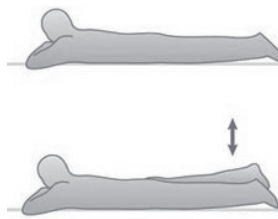
کف دست چپ خود را روی میز قرار دهید، سپس هر یک از انگشتان دستتان را به آرامی بلند کنید و چند ثانیه نگه دارید این حرکت را یک الی دو بار بر روی انگشتان هر دست خود تکرار کنید.



این تمرین باعث تقویت مچ دست و تسکین درد در افراد می شود؛ دست چپ خود را صاف نگه دارید، دستتان را از مچ خم کنید به طوری که کف دست رو به بدن قرار

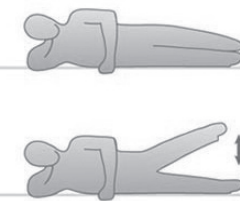
۵) به پشت بلند کردن ران (Hip Extensions)

به شکم بر روی یک پد ورزشی دراز بکشید و پاها را در کنار هم قرار دهید و دست ها را جهت حمایت بدن زیر چانه قرار دهید. به زمین نگاه کنید. حال پای راست را بحالت صاف به پشت ، حدود ۵ تا ۱۰ سانتیتر از روی زمین بلند کنید چند ثانیه توقف کنید و پا را بحالت اول باز گردانید. ۵ بار این تمرین را تکرار کنید و تمرین را برای پای چپ نیز انجام دهید.



۶) بلند کردن پهلویی پا (Leg Lift)

بر روی یک پد ورزشی به پهلو دراز بکشید و برای حمایت دستتان را در زیر سر قرار دهید. پاها را صاف کنید و با آرامی پای بالایی را بلند کنید تا پاها از هم باز شود. تا جایی باز کنید که احساس ناراحتی نکنید. چند ثانیه در این حالت توقف کنید و سپس با آرامی به حالت نخست باز گردید. این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید و در مرحله ی بعد به پهلو مقابل دراز بکشید و همین تمرین را برای پای دیگر انجام دهید.



تمرینات پیشنهادی برای بهبودی آرتروز دست

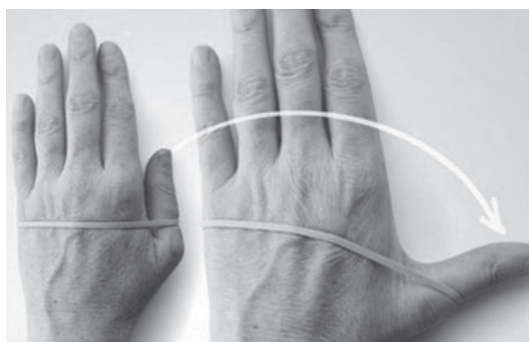
دست خود را مشت کنید؛ شما می توانید این تمرین آسان را در هر زمان و هر موقعیتی انجام دهید، انگشت شست خود را داخل نگه دارید و دست چپ خود را مشت کنید و تا ۳۰ ثانیه صبر کنید نیازی به فشار دادن انگشتان خود ندارید، بعد به آرامی دست خود را باز کنید تا انگشتان به حالت اولیه خود باز گردد و دوباره این کار تکرار کنید. تمرین را ۱۰ بار برای دست چپ و ۱۰ بار بر روی دست راست خود انجام دهید.



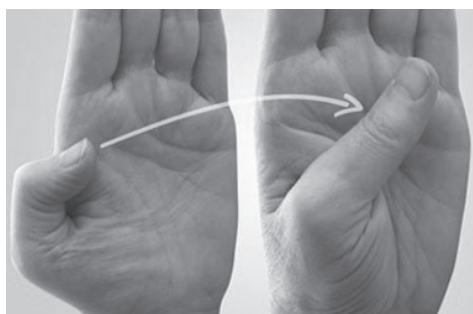
برای هر دست انجام دهید؛ می‌توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد و اگر مفصل انگشت شست شما آسیب دیده است، این حرکت را نباید انجام دهید.



کف دست خود را روی سطح میز قرار دهید و مطابق تصویر یک کش پلاستیکی را دور دست خود بیندازید، طوری که از پایین انگشتان و پشت دست بگذرد سپس به آرامی انگشت شست خود را تا جایی که می‌توانید از سایر انگشتان دور کنید و دقت کنید که انگشتان دیگر در کنار هم باشند. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید؛ این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید؛ شما می‌توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد.



برای ایجاد کشش، کف دست خود را صاف و به طور عمودی نگه دارید سپس انگشت شست خود را به طور صاف، به سمت داخل کف دست ببرید و بکشید، به طوری که فقط مفصل پایینی شست حرکت کند؛ دست خود را ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

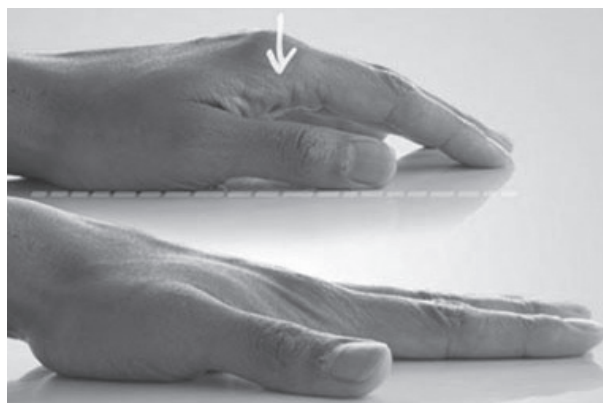


توجه داشته باشید اگر احساس درد و خشکی در انگشتان دست خود می‌کنید، قبل از ورزش آنها را گرم کنید. این کار باعث می‌شود راحت‌تر حرکت و ورزش کنند.



گیرد و به کمک دست راستان نگه دارید و به آرامی فشار دهید تا زمانی که در ناحیه مچ و بازوی خود احساس کشش کنید این تمرین را ۱۰ بار بر روی هر دست تکرار نمایید.

این حرکت باعث کاهش درد و بهبود حرکت دست‌ها می‌شود؛ ابتدا دست خود را روی یک سطح صاف مثل میز قرار دهید سپس کف دست خود را کاملاً به سطح میز بچسبانید، بدون اینکه فشاری به مفاصل انگشتان وارد شود، یعنی نباید خیلی دست خود را فشار دهید تا درد بگیرد؛ ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید؛ این حرکت را حداقل ۴ بار برای هر دست خود انجام دهید.



این حرکت، باز کردن دستگیره درب و نگه داشتن وسایل را در دست‌ها بدون اینکه بیفتند، آسان می‌کند. یک توپ نرم پلاستیکی را در کف دست خود بگیرید و تا جایی که می‌توانید آن را فشار دهید؛ چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس رها کنید؛ این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید. شما می‌توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی وجود داشته باشد و اگر مفصل انگشت شست شما آسیب دیده است، این حرکت را نباید انجام دهید.



این حرکت ورزشی عضلات انگشتان دست شما را قوی می‌کند؛ یک توپ اسفنجی نرم را با سر انگشتان دست خود فشار دهید؛ ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید؛ این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار

قوی بودن قوس کف پا مانع از چرخش بیش از حد مچ پا به سمت داخل می‌شود.

دورسی فلکشن (حرکت قسمت پشتی پا به طرف ساق پا) به وسیله بند مقاومتی. در این تمرین انگشتان پا به سمت بدن کشیده می‌شود و بدین طریق موجب فعال شدن عضلاتی می‌گردد که از قسمت جلویی مچ پا محافظت می‌کنند.

پرش جانبی. این حرکت مهم برای دوندگان مفید است و به آنها کمک می‌کند تا قسمت پایین تنه خود را تقویت کنند. پریدن از یک سمت به سمت دیگر موجب تثبیت عضلات اطراف مچ پا می‌گردد.

راه رفتن بر روی پاشنه پا. این تمرین عضلاتی را به حرکت درمی‌آورد که از ناحیه جلوی مچ پا محافظت می‌کنند و همچنین کف پا را نیز تقویت می‌کند. این تمرین را می‌توان با استفاده از کفش یا بدون آن انجام داد.

چرا جوانان باید درباره پیشگیری، علائم، عوامل خطر، درمان آرتروز و کارهایی که نباید انجام دهند بدانند؟

۱ - علائم آرتروز تا حدودی در افراد جوان متفاوت است به گفته دکتر یونیس، در جوانان، آرتروز به طور معمول بر اثر بار اضافه روی مفاصل زانو، باسن و مچ ایجاد می‌شود زیرا این مناطق بیشتر تحت تاثیر حوادث ورزشی و فشار ناشی از چاقی قرار می‌گیرند. اگرچه علایم آرتروز بسته به مفصل مبتلا می‌تواند متفاوت باشد ولی به توصیه او باید حواستان به علایم مکانیکی آرتروز مانند درد، قفل کردن، صدا دادن به خصوص در زانو باشد. نشانه دیگر آن تداوم و بدتر شدن درد مفصل است که پس از استراحت یا استفاده از داروهای ضد التهابی بهبود پیدا نمی‌کند. یکی از عواملی که شیوع کمتری داشته و در جوانان دیده می‌شود تغییر شکل مفصل است. به گفته دکتر یونیس «این مساله در طول زمان رخ می‌دهد و تبدیل به آرتروز پیشرفته تر می‌شود. ولی در بعضی افراد این بدتر شدن به شکل زانو یا پای ضرب دری knock-knees یا پاهای پرنانزی bow-legged همزمان با بدتر شدن آرتروز مشاهده می‌شود.

۲ - باید برخی از عوامل خطر را در آرتروز را کنترل کنید اگر سابقه آرتروز در خانواده خود دارید احتمال ابتلای شما به آن بیشتر است. به گفته دکتر یونیس «اگر جوان هستید و به طور مداوم زانو درد دارید و پدر بزرگ و مادر بزرگتان مفاصلشان را جایگزین کرده اند - بهتر است به یک ارتوپد مراجعه نمایید چون احتمال ابتلا به آرتروز زودرس در شما وجود دارد.» وزن سالم یکی از بهترین راه های پیشگیری از آرتروز است. چاقی بزرگترین خطر قابل اصلاح برای این بیماری است. اضافه وزن باعث افزایش

برای گرم کردن دست‌ها، از یک پد گرماده استفاده کنید و یا این که ۱۰ دقیقه دست‌ها در ظرف حاوی آب گرم قرار دهید. برای گرم شدن بهتر دست‌ها می‌توانید کمی روغن به دست‌های خود بمالید. سپس یک جفت دستکش پلاستیکی بپوشید و دست‌های خود را چند دقیقه در آب گرم قرار دهید. بازی کردن با گل رس یا بتونه نقاشی، دامنه حرکت انگشتان دست را افزایش می‌دهد و همزمان دست‌های شما را قوی می‌کند.

همچنین می‌توانید از خمیربازی کودکان برای این کار استفاده کنید. سعی کنید با استفاده از سر انگشتان دست، اشکال مختلفی با این خمیرها درست کنید.

برای دستیابی به نتیجه مطلوب تمرینات را به طور روزانه انجام دهید، توجه داشته باشید در صورتی که با انجام این تمرینات احساس درد در شما افزایش یافت حتماً از ادامه تمرینات خودداری کنید و در اولین فرصت با پزشک یا یک فیزیوتراپ صحبت کنید تا تمرینات خاص و یا روش‌های درمانی مناسب را برایتان تجویز کند.

ورزش‌های مخصوص آرتروز مچ پا

ورزش می‌تواند کمک کند تا مچ پایتان بدون درد، قوی و انعطاف‌پذیر شود. ورزش‌های مناسب مچ پا عبارتند از: ساق پا ایستاده (تمرین پایه و ابتدایی). این تمرین به تثبیت مفاصل مچ پا کمک کرده و موجب تقویت ساق پا نیز می‌گردد. همچنین این تمرین موجب فعال شدن عضلاتی می‌شود که از مفصل مچ پا حمایت می‌کند.

ساق پا ایستاده (چرخش خارجی). در این تمرین با چرخش پاها به سمت خارج، زاویه قرارگیری کف پاها را تغییر دهید. این تمرین عضلات مختلفی در ساق پا را درگیر می‌کند. این وضعیت، قوس کف پا را بیشتر کرده و افزایش قوس کف پا به جلوگیری از چرخیدن مچ پا کمک می‌کند.

ساق پا ایستاده (چرخش داخلی). چرخش کف پا به سمت داخل به درگیر شدن و تقویت بخش‌های مختلف پاها کمک کرده و موجب حمایت از مچ پا می‌شود.

کشش عضله آشیل (زردپی) مچ پا. درحالی‌که کف دست‌های خود را بر روی دیوار گذاشته‌اید به سمت جلو تکیه کنید و پاشنه پا را بر روی زمین نگاه دارید. شما می‌توانید در تاندون آشیل و ساق پا، کشش را احساس کنید. این تمرین را ۳ بار تکرار کرده و در هر بار تکرار، این حرکت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ نمایید.

پلاننار فلکشن (حرکت قسمت کف پای به طرف پشت ساق پا) به وسیله بند استقامتی. استفاده از بند مقاومتی به تقویت عضلات قوس کف پا کمک می‌کند.

برای آرتروز پیشرفته، بیماران ممکن است بخواهند با پزشک خود مشورت کرده و در مورد تعویض مفصل شان تصمیم گیری کنند. این کار ممکن است باعث بهبود زندگی به خصوص در مبتلایان به آرتروز مفصل ران شود. « برای بسیاری از جراحان آستانه تعویض مفصل ران از نظر سنی بسیار پایین تر از تعویض مفصل زانو است. تعویض مفصل ران یک امر کاملاً طبیعی است.

پزشکان در مورد برخی درمان ها هشدار می دهند:

با این حال هر درمانی که در موردش شنیده اید ارزش انجام دادنش را ندارد. دکتر یونیس در مورد برخی درمان ها هشدار می دهد مثل:

تزریق ژل: به گفته او کارساز نیست

پلاسمای غنی از پلاکت: توسط بیمه پوشش داده نمی شود و در بسیاری از موارد شواهدی برای کارکرد درست آن وجود ندارد.

او اضافه می کند که درمان جدید دیگری با عنوان تزریق سلول ها بنیادی هم در حال انجام است که هنوز شواهد و مدارک کافی برای اثبات تاثیر آن وجود ندارد.

۵- برای پیشگیری و مقابله با آرتروز این گونه ورزش کنید

البته به این معنی نیست که باید ورزش را کلاً کنار بگذارید. « ورزش برای حفظ بهبود ورم مفاصل بسیار مهم است، چرا که باعث تقویت عضلات اطراف مفصل مبتلا شده، دامنه حرکت را گسترش داده و به کنترل وزن کمک می کند. منظور ما فقط ورزش با شدت بالا برای افراد مبتلا به آرتروز است. با این وجود هنوز هم می توانید ضربان قلب خود را بالا برده و متابولیسمتان را افزایش دهید البته با ورزش های ملایم تر مانند شنا، دوچرخه سواری، تمرینات به معنی تمرینات مقاومتی کل بدن و تمرینات دایره ای، می توانید مقاومت بدن را بالا ببرید.

چشم انداز آرتروز برای افراد مبتلا به آن چگونه است؟

با تشخیص زودهنگام آرتروز، اکثر موارد ابتلا می توانند مدیریت شوند و از میزان درد و ناتوانی آنها کاسته شود. از طرفی تشخیص زودهنگام و اقدام برای درمان آن می تواند از آسیب های بافتی ناشی از ورم مفاصل جلوگیری کنند.

منابع:

مجله دکتر سلام

سایت بیتوته

سایت خبرگزاری سلامت

سایت اقتصاد آنلاین - صفحه سلامت

سایت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)

www.elmevarzesh.com

نویسنده مقاله: شفاجو انتشار ۱۳۹۸ Webmd سایت

فشار بر مفاصل شده و سبب می شود که غضروف ها سریعتر از حالت عادی تحلیل بروند. زانو ها و مچ پا به خصوص مستعد ابتلا به آرتروز در اثر چاقی هستند زیرا باید وزن بدن را تحمل نمایند. آرتروز زانو معمولاً در افراد جوان تر هم دیده می شود حتی در دهه ۳۰ و اواخر دهه ۲۰ سالگی. مچ پا حساسیت زیادی به وزن دارد زیرا مفصلی بسیار کوچک است که باید تمام وزن بدن را تحمل کند. فعالیت و ورزش. بر اساس مقاله ای که در سال ۲۰۱۴ در مجله پزشکی بالینی منتشر شد: آرتروز و اختلالات اسکلتی نشان می دهد که ورزشکاران نسبت به افراد معمولی به طور متوسط بیشتر مستعد ابتلا به صدمات مفصلی هستند. در نتیجه بیشتر در معرض خطر آرتروز قرار می گیرند. ورزشکاران خیلی بیشتر از مفاصل خود استفاده می کنند و احتمال پارگی غضروف در آن ها بیشتر است.

۳- آرتروز مفصل ران معمولاً زودتر رخ می دهد Hip osteoarthritis

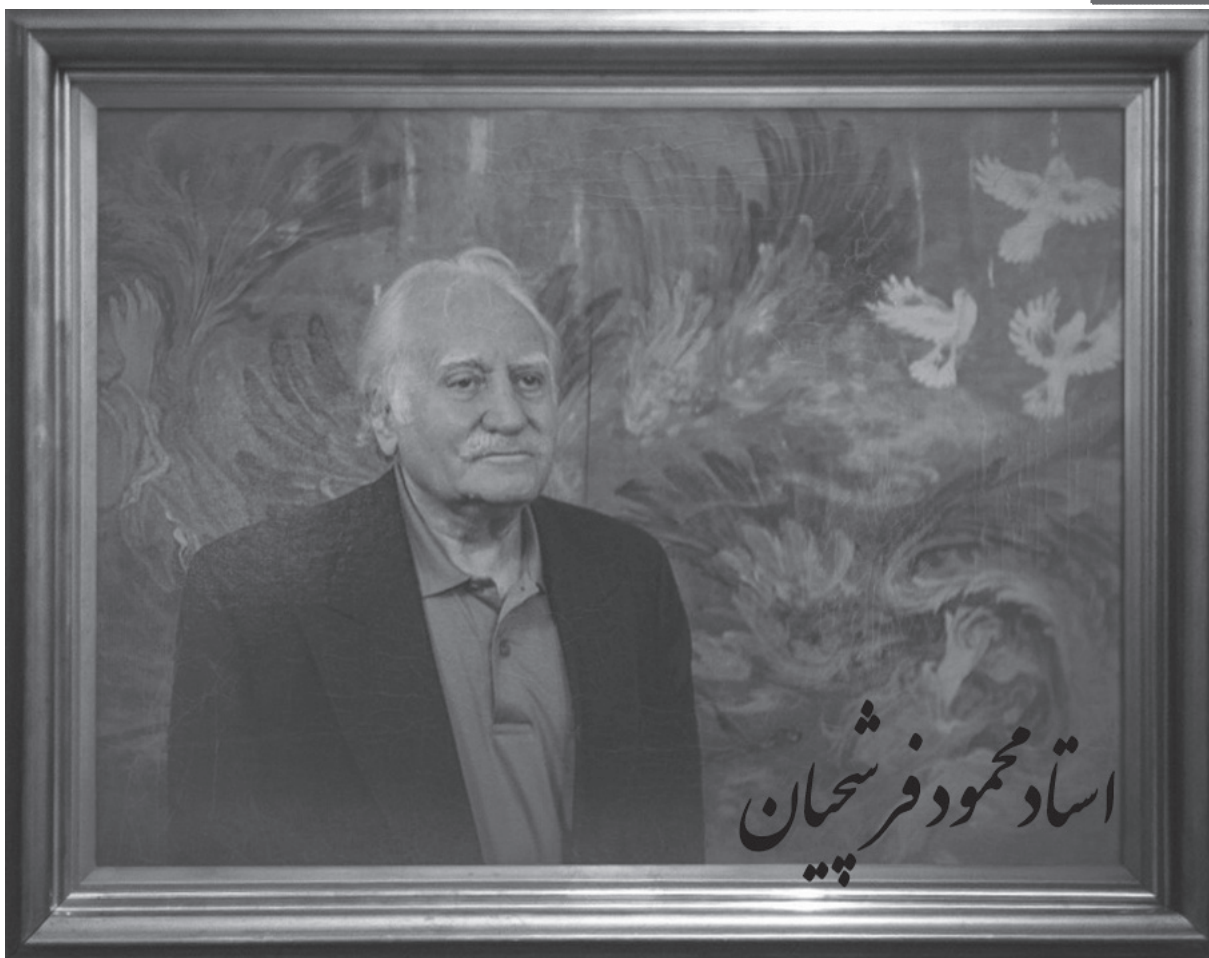
برخی از افراد با *دیسپلازی مفصل ران متولد می شوند، با یک شکل غیر طبیعی مفصل ران که آن ها را در معرض خطر ابتلا به آرتروز مفصل ران قرار می دهد. به گفته دکتر یونیس از آن جایی که استخوان ران آنقدر که باید عمق ندارد، حرکت با آن مثل رانندگی با ماشینی است که لاستیکش خارج از محور باشد و سبب می شود که پوشش غضروفی آن سریع تر از بین برود. افراد مبتلا به آرتروز مفصل ران ممکن است شروع بروز علائم را در اواخر دهه ۲۰ یا اوایل دهه ۳۰ عمرشان تجربه کنند.

*دیسپلازی مفصل ران (Hip dysplasia): در کودکان، دیسپلازی مفصل ران معمولاً دیسپلازی تکاملی مفصل هیپ (Developmental Dysplasia of the Hip:DDH) نامیده می شود. دیسپلازی مفصل ران به این معنی است که این مفصل شکل نادرستی دارد یا حفره ای ران در جایگاه صحیح خود قرار ندارد تا سراسر استخوان ران را پوشانده و حمایت نماید و موجب فرسودگی و صدمه ای بیشتر در تمامی نقاط مفصل ران می شود.

۴- برای درمان آرتروز گزینه های زیادی پیش رو دارید

هیچ درمانی برای آرتروز وجود ندارد، اما راههای اثبات شده زیادی برای مدیریت درد وجود دارد. به گفته دکتر یونیس « قطعاً در ابتلا می خواهید روش های محافظه کارانه و متداول را امتحان کنید که شامل کاهش وزن، درمان های فیزیکی، طب سوزنی یا نسخه های ضد التهابی می شود. « اگر این روش ها کمکی نکرد می توانید از درمان های ذیل استفاده کنید

تزریق کورتیزون cortisone ولی بیماران جوان باید با احتیاط در مورد استفاده از این روش عمل کنند چون در طول زمان ممکن است باعث تجمع رسوب در مفصل و ایجاد سایش در غضروف باقی مانده شود. برای بیماران جوان تزریق زیاد کورتیزون ایده آل نیست ولی برای استفاده هر از گاهی خوب است.



زندگی‌نامه استاد محمود فرشچیان

هنرهای زیبای دانشگاه تهران برگزیده شد. محمود فرشچیان، هم‌اکنون در نیوجرسی آمریکا ساکن است و سفرهای دوره‌ای و فصلی به ایران دارد.

فیلم مستندی نیز با عنوان عشق پرداز به کارگردانی حمید کاویانی و با حضور عزت‌الله انتظامی، پرویز پورحسینی و با صدای زیبا بروفه در نکوداشت او ساخته شده‌است که در آیین رونمایی کتاب پنجم او به نمایش درآمد. محمود فرشچیان سه فرزند به نام‌های علی‌مراد، لیلا و فاطمه دارد. علی‌مراد فرشچیان در ایالت فلوریدا آمریکا مشغول طبابت می‌باشد و لیلا در شغل تحلیلگر رفتار در ایالت نیوجرسی ساکن است و فاطمه فرزند دیگر محمود فرشچیان که دندانپزشک بود در دهه ۶۰ به سازمان مجاهدین خلق ایران پیوست و سال ۱۳۶۷ در عملیات فروغ جاویدان کشته شد.

امبرتو بالدینی، به ایتالیایی: Umberto Baldini استاد فقیه تاریخ هنر و رئیس دانشگاه بین‌المللی هنر فلورانس ایتالیا معتقد بود برای

محمود فرشچیان (زاده ۴ بهمن ۱۳۰۸) نقاش ایرانی است. او برای ساخت آثار با مضامین شیعی شهرت دارد. برخی از آثار او توسط وزیران امور خارجه ایران به عنوان هدیه به سفر او و وزرای کشورهای خارجی اهدا شده‌است. آثار او در بسیاری از شهرهای جهان مانند پاریس، نیویورک، و شیکاگو به نمایش گذاشته شده‌است. در سال ۱۳۹۳، نشان افتخار جهادگر عرصه فرهنگ و هنر به وی اهدا شد.

زندگی‌نامه :

پدر محمود فرشچیان که نماینده فرش اصفهان بود، او را به کارگاه نقاشی میرزا آقا امامی برد و امامی به استعداد فرشچیان در زمینه نقاشی پی برد. فرشچیان پس از آموزش نزد او و عیسی بهادری و دانش آموختگی از مدرسه هنرهای زیبای اصفهان، برای گذراندن دوره هنرستان هنرهای زیبا به اروپا سفر کرد و چندین سال به مطالعه آثار هنرمندان غربی در موزه‌ها پرداخت. بنا بر گفته خودش، در اروپا اول کسی بود که با بسته‌ای از کتاب و قلم وارد موزه می‌شد و آخر از همه از موزه خارج می‌شد. پس از بازگشت به ایران، فرشچیان کار خود را در اداره کل هنرهای زیبای تهران آغاز کرد و به مدیریت اداره ملی و استادی دانشکده



دریافت باطنی یا درونی کار فرشچیان دیدی ژرف‌نگر لازم است و صبوری زمان‌گیر؛ و فرشچیان در حوزه نقاشی ایرانی یک نقطه عطف و پدیده‌ای شگرف به‌شمار می‌آید.

از فرشچیان نقل شده که چون از امام هشتم شیعیان برای دست معیوبش شفا گرفت خادم افتخاری حرم وی شده‌است. استاد منیژه آرمین در کتاب «کیمیاگران نقش - زندگی‌نامه داستانی هفت نقاش» مطالب جالبی درباره زندگی استاد گرانقدر خویش نوشته است.

سبک

فرشچیان بنیان‌گذار مکتب خود در نقاشی ایرانی است که پایبند به شکل کلاسیک همراه با استفاده از تکنیک‌های جدید برای توسعه دامنه نقاشی ایرانی است. او به این شکل هنر، روح جدیدی بخشید و آن را از رابطه همزیستی تاریخ با شعر و ادبیات تغذیه کرد تا استقلالی به این هنر بدهد که پیش از آن کمتر داشت. نقاشی‌های قدرتمند و نوآورانه او پویا و گسترده و پر از جنب و جوش هستند، با تلفیقی جذاب از عناصر سنتی و مدرن، که ترکیبات سبک منحصر به فرد او در نقاشی هستند. برخی از توانایی‌های او احساس فوق‌العاده خلاقیت، نقوش متحرک، خلقت فضای‌های گرد و منحنی، خطوط نرم و قدرتمند، و خلقت رنگ‌های موج هستند. آثار فرشچیان یک ترکیب دل‌انگیز از اصالت و نوآوری است. آثار او از شعر کلاسیک، ادبیات فارسی، قرآن، کتاب‌های مقدس مسیحیان و یهودیان، و همچنین تخیل عمیق خود او تأثیر گرفته‌است. فرشچیان نقش مهمی در معرفی هنر ایران به صحنه بین‌المللی هنر ایفا کرده‌است. او دعوت شد تا در دانشگاه‌های متعدد و مؤسسات هنری صحبت کند. شش کتاب و مقالات متعددی در مورد آثار وی منتشر شده‌است.

موزه محمود فرشچیان

موزه محمود فرشچیان که بیش از ۵۰ اثر از او را در خود جای داده‌است سال ۱۳۸۰ در مجموعه ۱۱۰ هکتاری کاخ سعد آباد افتتاح شد.

دانشگاه محمود فرشچیان

در ۳۰ مهر ۱۳۹۷ دانشگاه محمود فرشچیان با عنوان کامل «دانشگاه هنرهای اسلامی - ایرانی استاد فرشچیان» به‌عنوان زیر مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی افتتاح شد. و همین حالا هم در حال فعالیت زیر نظر دانشگاه آزاد اسلامی است.

آثار دربارہ فرشچیان

- نگار جاویدان: زندگی و آثار استاد محمود فرشچیان، نوشته امیر رضایی نبرد
- در کارگه خیال: بررسی جایگاه خیال در آثار استاد محمود فرشچیان، نوشته امیر رضایی نبرد.

کتابها

- نقاشی برای کتاب شاهنامه فردوسی
- نقاشی از قهرمانان بزرگ شاهنامه
- نقاشی دیوان حافظ
- نقاشی برای رباعیات عمر خیام

منتخبی از جوایز

- ۱۳۹۳: نشان افتخار جهادگر عرصه فرهنگ و هنر
- ۱۳۸۵: برگزیدگان چهاردهمین جشنواره رادیو و تلویزیون استان اصفهان [۱۷]
- ۱۳۸۰: چهره ماندگار
- ۱۳۷۹: انضمام نام هنرمند در فهرست روشنفکران قرن بیست و یکم
- ۱۳۷۴: مدال طلای جشنواره بین‌المللی هنر، آمریکا
- ۱۳۷۲: نشان درجه یک هنر
- ۱۳۶۴: تندیس طلایی اسکار ایتالیا
- ۱۳۶۳: نشان هنر نخل طلایی ایتالیا
- ۱۳۶۳: تندیس طلایی اروپایی هنر، ایتالیا
- ۱۳۶۲: دیپلم آکادمیک اروپا، آکادمی اروپا، ایتالیا
- ۱۳۶۱: دیپلم لیاقت دانشگاه هنر، ایتالیا
- ۱۳۶۰: مدال طلای آکادمی هنر و کار، ایتالیا
- ۱۳۵۲: جایزه اول وزارت فرهنگ و هنر، ایران
- ۱۳۳۷: مدال طلای جشنواره بین‌المللی هنر، بلژیک
- ۱۳۳۱: مدال طلای هنر نظامی، ایران

گفتارهای پیرامونی

- فرشچیان در مرداد ۹۷ یادداشتی به مناسبت درگذشت عزت‌الله انتظامی نوشت که در آن آمده است: «هیچگاه خاطرات گرمی با تو بودن را از یاد نمی‌برم و بدان در قلب‌های همه هندوستان مقام محترمی داری، روانت شاد و در بهشت برین همجوار رحمت‌های پر عطف و خاص الهی باشی. استاد انتظامی عزیز از راه دور اشک‌های سوگوارانه خود را بدرقه راهت دارم.
- فرشچیان در سال ۱۳۸۴ پس از دیدن آثار نقاشی حسین نوری در یادداشتی آورده است: «آقای حسین نوری، در مقابل عظمت روح تو ای هنرمند عزیز، با تمام وجود سر تعظیم فرود می‌آورم.

برخی آثار

- تابلوی «ضامن آهو»: طرحی از شمایل امام رضا
- تابلوی «پنجمین روز آفرینش»: در این تابلو همه مخلوقات زمینی و آسمانی به ستایش پروردگار مشغولند.
- تابلوی «ابراهیم نبی»: تابلوی ابراهیم ع در آتش، گلستان شدن آتش بر ابراهیم (ع)
- تابلوی «عصر عاشورا»: فرشچیان در مورد نحوه طراحی این اثر می‌گوید:
- «سه سال پیش از انقلاب روز عاشورا مادرم مرا نصیحت کرد و گفت: به روضه گوش کن تا چند کلمه حرف حساب بشنوی؛ و من با ایشان گفتم: من اول در اتاقم کاری دارم بعد خواهم رفت. حال عجیبی به من دست داد. وارد اتاق شدم، قلم را برداشتم و تابلوی عصر عاشورا را شروع کردم. قلم را که برداشتم تابلویی شد که الآن هست بدون هیچ تغییری». این اثر توسط او به موزه آستان قدس رضوی اهدا شد.
- تابلوی «شمس و مولانا»: که از یکی از اشعار مولانا الهام گرفته شده است. رنگ‌های خاصی در نقاشی استفاده شده است تا ارتباط عرفانی و معنوی که بین مولوی و شمس وجود داشته را برجسته کند.
- تابلوی «ستایش»: به گفته وی این تابلو برداشتی از مفهوم آیه «يَسْبُحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ» است.
- تابلوهای آسمان چهارم و شام غریبان: که روز یکشنبه ۱۵ شهریور ۱۳۹۴ در مجموعه فرهنگی تاریخی سعدآباد رونمایی شد.
- تابلوی «یتیم نوازی علی»؛ با نام اصلی «پناه»، مهربانی و یتیم‌نوازی علی بن ابیطالب را سوژه اصلی کار قرار داده است.
- طراحی پنجمین ضریح حرم امام رضا
- طرح ضریح جدید مقبره حسین بن علی در کربلا اثر فرشچیان است که با مهارت استادان طلاکار و نقره‌کار ایران به اجرا درآمده و در سال ۱۳۹۱ در قم رونمایی و

بین کارآموزان مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج
در ماه مبارک رمضان در تاریخ ۲۰ فروردین ۱۴۰۱

توزیع غذای نذری



بازدید آقای الهی از صنعتگران استان البرز روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۳



مراسم افطاری







بازدید سرکار خانم یآوری و جناب آقای صالحیان به نمایندگی مدیران مراکز حرفه
آموزی معلولین جسمی و حرکتی استان البرز از امکانات و تجهیزات مجتمع خیریه آموزشی
و توانبخشی رعد کرج در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۸



بازدید دکتر غلامرضا راموز
مدیر درمان، بیمه و سلامت شهرداری کرج
روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۸



کسب مقام اول انتخابی
کشوری در رشته کشتی
در استان البرز توسط آقای
غلامرضا بخشی، توانخواه
مجتمع خیریه آموزشی
توانبخشی رعد کرج را تبریک
عرض می نمایم.

با آرزوی موفقیت روزافزون.

اردوی یک روزه مجتمع رعد کرج

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج اردوی تفریحی و سیاحتی یک روزه ای را در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۳ راس ساعت ۹ صبح به اتفاق توانیابان و خانواده هایشان با اتوبوس راهی باغ شدند، این اردو در باغ جناب آقای مهندس ظهوری در مهرشهر کرج انجام گرفت که در فضایی بسیار زیبا و صمیمی برپا شد. ایاب و ذهاب و اردو برای توانیابان رایگان بوده است. توانیابان عزیز صبحانه و ناهار را در باغ صرف کردند. اعضاء تیم والیبال مجتمع رعد کرج همراه خود توپ و تور آورده بودند و به صورت دوستانه با هم مسابقه دادند. هزینه ملزومات امور و ناهار پرسنل و کرایه اتوبوس مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ تومان شده است. بازگشت از اردو ساعت ۵ بعد از ظهر با اتوبوس انجام گرفت.





بازدید کارشناسان محترم توانبخشی سازمان بهزیستی

طی بازدیدی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ که کارشناس محترم توانبخشی بهزیستی استان البرز سرکار خانم سپه سالار و کارشناس محترم توانبخشی بهزیستی شهرستان کرج سرکار خانم جباریک از امکانات توانبخشی و کلاس های آموزشی و نوع خدمات مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج پس از عادی سازی فعالیت و برگزاری کلاس ها به صورت حضوری با رعایت پروتکل های بهداشتی داشتند نظرات خود را نسبت به نحوه ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی اعلام نمودند. در این بازدید نسبت به ارائه خدمات و توجه ویژه به توانخواهان و لزوم استفاده از تمامی امکانات جهت به ثمر رساندن و هموار کردن راه بابت پیشرفت و راهکارهای موفقیت بیشتر توانخواهان تبادل نظر گردید.



برگزاری مراسم عید سعید غدیر خم
مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج
روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۶





باشگاه نوآفرینی
توسکانو برگزار می کند
۳۱ خرداد تا ۲ تیر ۱۴۰۱
ساعت ۱۲ الی ۱۹
سومین
جسواره
کارآفرینی
کشاورزی

کرج، جاده محمدشهر، جنب شهرک آموزشی
خیابان شهید همت، مرکز آموزش
عالی امام خمینی (ره)، کتابخانه و
مرکز نوآفرینی کشاورزی توسکانو

tuskano.club
۰۲۳۲۱۸۲۸۱

حضور مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

در سومین جشنواره کارآفرینی کشاورزی
که از تاریخ ۳۱ خرداد الی ۲ تیر ۱۴۰۱
توسط باشگاه نوآفرینی توسکانو برگزار گردید

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

جشنواره ی بانوان کارآفرین



با هنرنمایی پانزده بانوی کارآفرین
• با حضور خیره ی شمس
• با حضور هنرمندان بهزیستی



• سه شنبه تا پنج شنبه
• ۱۴۰۱/۳/۳۱ الی ۱۴۰۱/۴/۲
• ساعت ۱۲ تا ۱۹



• جاده ی محمدشهر، خیابان همت، آموزشگاه
عالی امام خمینی (ره)، باشگاه نوآفرینی
توسکانو
• @tuskano_club

بازدید کارشناسان محترم اداره کل آموزش فنی
و حرفه ای استان البرز
سرکار خانم خجسته و سرکار خانم روستایی
در روز سه شنبه مورخ ۷ تیر ۱۴۰۱
از مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج



برگزاری مجمع عمومی عادی هیئت امانا
مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج
در روز سه شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۱



طی بازدیدی در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۲ که جناب آقای قاسمیان (کارشناس محترم مراکز روزانه بهزیستی کشور) و جناب آقای اسماعیلی (رییس محترم گروه توانبخشی) به همراه سرکار خانم اکبری و سرکار خانم سپه سالار کارشناسان محترم توانبخشی استان البرز از امکانات توانبخشی و کلاس های آموزشی و نوع خدمات مجتمع خیریه آموزشی ، توانبخشی رعد کرج داشتند نظرات خود را نسبت به نحوه ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی اعلام نمودند. در این بازدید نسبت به ارائه خدمات و توجه ویژه به توانخواهان و لزوم استفاده از تمامی امکانات جهت به ثمر رساندن و هموار کردن راه بابت پیشرفت و راهکارهای موفقیت بیشتر توانخواهان تبادل نظر گردید.



برگزاری مسابقات بوچیا به مناسبت گرامیداشت هفته بهزیستی

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج اقدام به برگزاری مسابقه بوچیا بین توانخواهان رشته بوچیا مجتمع رعد کرج در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ نمود



برگزاری مراسم عید سعید غدیر خم

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج
روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۶



برگزاری مسابقات شطرنج به مناسبت گرامیداشت هفته بهزیستی

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج اقدام به برگزاری مسابقه شطرنج بین توانخواهان رشته شطرنج مجتمع رعد کرج در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ نمود.



برگزاری مسابقات بوچیا ؛ به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش و روز ملی پارالمپیک



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج با حمایت هیئت ورزش جانبازان و معلولین استان البرز به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش و روز ملی پارالمپیک اقدام به برگزاری مسابقه بوچیا بین توانخواهان رشته بوچیا مجتمع رعد کرج در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ در سه گروه نمود؛

الف: عقیل رضی پور و محمد مهدی اجلال پور (بازی با رمپ مخصوص بوچیا)

ب: مهدیه لطفی ، آمانج کرمی، اکرم اسدی و الهه زارع رفیع

ج: فائزه درایش ، فاطمه عباسی، سمیه پور قاسم و زهرا قاسملو

و مهدیه افشار مؤند و هدیه نصیری به عنوان اعضای جدید به رقابت درون گروهی پرداختند. در این مسابقات سرکار خانم سپه سالار، کارشناس محترم توانبخشی استان البرز نیز حضور داشتند.

در مراسم اهدای جوایز به نفرات برگزیده؛ آقای مهندس احمدی بیداخویدی موسس و مدیر عامل محترم مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

آقای براتی رئیس هیئت ورزش جانبازان و معلولین استان البرز

آقای شجاعی مسئول امور فنی هیات ورزش معلولین و جانبازان استان البرز

در کنار خانم کمال زاده و آقای کلهر مریبان زحمت کش رشته بوچیا استان البرز حضور داشتند.





برگزاری جشن سالگرد ۲۱ سال فعالیت

مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج چهارشنبه ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱



برگزاری مسابقات دارت

به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش و روز ملی پارالمپیک مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعده کرج با حمایت کمیته دارت استان البرز به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش و روز ملی پارالمپیک اقدام به برگزاری مسابقه دارت بین توانخواهان رشته دارت مجتمع رعده کرج در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰ در بخش آقایان و بانوان (ایستاد و نشسته) نمود که نفرات برتر عبارتند از:

آقایان :

مقام اول : حسن مسجدی

مقام دوم : حسام قلاوند

مقام سوم: محمد محمد

آبادی

بانوان :

مقام اول : صدیقه ناصر

شریعتی

مقام دوم : آسیه طالبی

مقام سوم : زهرا احمدی

نشسته با ویلچر :

مقام اول : معصومه نوروزی

مقام دوم : سمر وحدتیان

مقام سوم : زهرا قاسمپور

در مراسم اهدای جوایز به نفرات برگزیده خانم میر ظفر جویان مدیر محترم مجتمع رعده کرج در کنار جناب آقای اسفندیاری رییس محترم انجمن دارت استان البرز و سرکار خانم حیدری، مربیان زحمتکش رشته دارت مجتمع رعده کرج حضور داشتند.

برگزاری کارگاه انگیزشی و توانمندی

توسط آقای امیر هوشنگ آقامیری

در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰

در مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعده کرج









برگزاری مسابقات شطرنج به مناسبت گرامیداشت ایام فجر

با همراهی جناب استاد سید نوید نقیبی هاشمی
استاد شطرنج

در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج
روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷



برگزاری مسابقات پینگ پنگ به مناسبت گرامیداشت ایام فجر

در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۸



برگزاری مسابقات بوچیا؛ به مناسبت گرامیداشت ۱۲ آذر؛ روز جهانی معلولین



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلولین اقدام به برگزاری مسابقه بوچیا بین توانخواهان رشته بوچیا مجتمع رعد کرج در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ نمود و برگزیدان به شرح ذیل می باشد:

- مقام اول : آمانج کرمی
- مقام دوم مشترک : سمیه پورقاسم ، اکرم اسدی ، محمد مهدی اجلال پور
- مقام سوم مشترک : مهدیه لطفی ، زهرا قاسم لو
- مقام چهارم مشترک : فائزه درایش ، امیر رضا اعرابی، فاطمه عباسی



برگزاری مسابقات دارت به مناسبت گرامیداشت ۱۲ آذر روز جهانی معلولین

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج با حمایت کمیته دارت استان البرز به مناسبت روز جهانی معلولین اقدام به برگزاری مسابقه دارت بین توانخواهان رشته دارت مجتمع رعد کرج در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ در بخش آقایان و بانوان نمود که نفرات برتر عبارتند از :



برگزاری مسابقات دارت به مناسبت گرامیداشت ۱۲ آذر : روز جهانی

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج با حمایت کمیته دارت استان البرز به مناسبت روز جهانی معلولین اقدام به برگزاری مسابقه دارت بین توانخواهان رشته دارت مجتمع رعد کرج در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ در بخش آقایان و بانوان نمود که نفرات برتر عبارتند از :



برگزاری مسابقه والیبال نشسته به مناسبت گرامیداشت ایام فجر در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰

سال یازدهم ، شماره ۳۸ - ۳۹ پاییز و زمستان ۱۴۰۱



برگزاری مسابقه والیبال نشسته به مناسبت گرامیداشت ایام فجر

در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج
روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰



برگزاری مسابقات دарт به مناسبت
گرامیداشت ایام فجر
در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج
روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹



برگزاری مسابقات دارت ویژه معلولین جسمی
حرکتی انتخابی تیم استان البرز

در دو مرحله

در مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج
با حمایت کمیته دارت استان البرز

و هیئت ورزشی جانبازان و معلولین استان البرز
مرحله اول : در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

مرحله دوم : در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵

در بخش آقایان و بانوان

با ۱۸ نفر شرکت کننده در دو گروه اصلی و آزاد ؛



نفرات برتر در مرحله اول عبارتند از:

آقایان :

مقام اول : کاوه مسکینی

مقام دوم : غلامرضا بخشی

مقام سوم: علی رحیمی

مقام چهارم : عباس یوسفی

بانوان :

مقام اول : آسیه طالبی

مقام دوم : معصومه نوروزی

مقام سوم : ماه بانو رحیمی

مقام چهارم : عالیبه کریمی



نفرات برتر در مرحله دوم عبارتند از:

آقایان :

مقام اول : عباس یوسفی

مقام دوم : کاوه مسکینی

مقام سوم: علی رحیمی

مقام چهارم : غلامرضا بخشی

بانوان :

مقام اول : ماه بانو رحیمی

مقام دوم : آسیه طالبی

مقام سوم : معصومه نوروزی

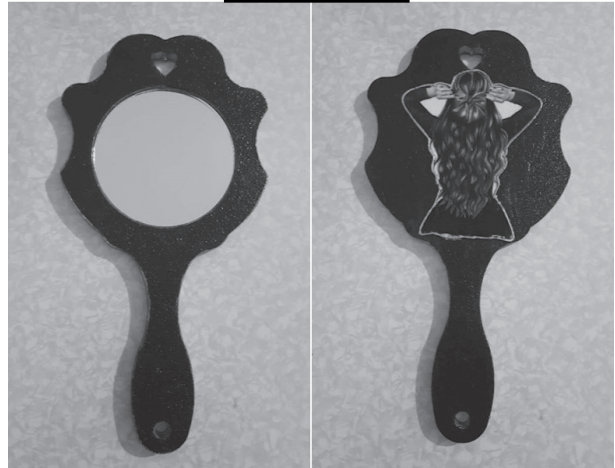
مقام چهارم : عالیبه کریمی

ناصر شریعتی

سال یازدهم ، شماره ۳۸ - ۳۹ پاییز و زمستان ۱۴۰۱



شیوا نساجی نابلو فرش



محمد محمد آبادی

دکوپاژ



آتنا ابراهیم زاده



لیلا حاجیلو



آتنا ابراهیم زاده



قالی بافی



زهرا قاسمیپور



آسیه طالبی



الهه زارع رفیع



یداله صفایی



معرق شاهرخ غفوری



علی محمدی

مجموعه شعر و دل نوشته

زمین و آسمان

فاطمه ساعقی

انتشارات نظری

ISBN: 978-622-209-929-9

انتشارات نظری

اربابان امانت

قصه خوانابه چشم

فاطمه فهیمی

انتشارات نظری

دیباچه

(تاریخچه خط ، کتاب ، چاپ و نشر)

فاطمه فهیمی

انتشارات نظری

تهله آفتاب

فاطمه فهیمی

زهره حسنی

زهره حسنی

درخت آرزوها



نقاشی

زهرا مختاری



محمد رضا کاظمی



زهرا قاسملو

