



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهیانه • اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۴
• فروردین ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



شادی سال نو، برای من برای تو

برای حمایت از کودکان خیریه بچه‌های آسمان در کنار ما باشید

شماره کارت بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

☎ ۴۳۶۱۳ (۰۲۱)

#۲۰۰ *۷۳۳ *

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی سرپرست





بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org



شادی سال نو، برای من، برای تو

در آستانه سال نو یک آرزو داریم، آن هم سلامتی و شادی همیشگی برای بچه های آسمان. گشتیم و بین سین های هفت سین، سیب را نماد آرزوی سلامتی و شادی انتخاب کردیم. این سلامتی زمانی کنار بچه های آسمان اطراق میکند که کمک های شما در چند روز منتهی به سال ۱۴۰۴ پشتوانه بچه های آسمان باشد. ما همچنان به همراهی شما نیازمندیم و منتظر قدم های گرمتان از نزدیک و انرژی های مثبت و خوبتان از راه دور هستیم. منظورم از راه دور میدونی چیه؟؟

اینکه نیت کنی بین انتقال های بانکی این روز هات که امیدوارم زیاد هم شده باشه، روی شماره حساب خیریه بچه های آسمان هم کلیک کنی تا عیدی که به آنها تقدیم میکنی، ارمغان روز های خوشی باشه.



فهرست مجله

۱. آغاز سال نو ۵
۲. پیام مدیر عامل ۶
۳. استایل و تیپ ۷
۴. داستان کوتاه ۹
۵. هفت سین ۱۰
۶. سگته مغزی ۱۳
۷. کاهش اکسیژن خون ۱۵
۸. عید فطر ۱۷
۹. داستان کوتاه ۱۸
۱۰. روز های پیش رو ۱۹
۱۱. درمان در هوای آلوده ۲۰
۱۲. قد نوزاد ۲۳
۱۳. معرفی فیلم ۲۷
۱۴. معرفی کتاب ۳۱



شادی سال نو، برای من، برای تو

برای حمایت از کودکان خیریه بچه های آسمان در کنار ما باشید
شماره کارت بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۵۷۳۱

بچه های آسمان
سرویس خیریه
نگهداری و توانبخشی
مادران و مربیان
☎ ۴۳۶۱۳ (۰۲۱)
#۲۰۰۵۰۷۳۳۳

○ سال ششم
○ شماره شصت و چهارم
○ فروردین ۱۴۰۴

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

پیام مدیر عامل موسسه خیریه بچه‌های آسمان به مناسبت سال نو

به نام خداوند هستی، خدای انسانها، خدای کودکان و خدای بچه‌های آسمان، درود و سلام بر شما که با حضورتان بر قلبهای کوچک و پاک این کودکان معصوم نور امید و رنگ شادی میبخشید. از طرف موسسه خیریه بچه‌های آسمان عید نوروز را به شما نیکوکاران عزیز، حامیان مهربان بچه‌های آسمان و تمامی کسانی که در مسیر خدمتگزاری به خلق و مخلوقات پروردگار گام برمیدارند شادباش عرض میکنم.

سال نو از راه رسیده است؛ در سالی که گذشت با کمکهای شما بسیاری از مشکلات را پشت سر گذاشتیم و با حضورتان بارها و بارها شاهد شوق و شادی قلبهای کوچک و مهربان این کودکان پاک بودیم، امیدوارم در این

سال همچون گذشته پشتیبان و تکیه گاه این کودکان معصوم باشید و بتوانیم گام‌های بلندی در جهت بهبود زندگی معلولین بی سرپرست برداریم. هر لبخند، هر لحظه شادی و هر دستاورد کوچک و بزرگ این کودکان، موهون عشق و سخاوت شماست. از صمیم قلب از تمامی شما که در این مسیر همراه ما بودید، سپاسگزارم. شما با کمک‌ها و حضورتان، نه تنها نیازهای مادی این کودکان را برطرف کردید، بلکه بسیاری از خلأهای عاطفی آنها را نیز رفع کردید و به آنها امید به فردایی بهتر را هدیه دادید.

در سال پیش رو، با توجه به شرایط اقتصادی موجود، چالش‌های بیشتری را پیش رو خواهیم داشت لذا کودکان ما بیش از هر زمان دیگری به حمایت و

همراهی نیاز دارند. از شما می‌خواهم که در این سال بیش از پیش هوای بچه‌های آسمان را داشته باشید. بیایید با همدلی و همکاری، دست در دست هم، سالی پر از امید و دستاوردهای زیبا بسازیم. در پایان، از تمامی شما که در این مسیر همراه ما هستید، بی‌نهایت سپاسگزارم. امیدوارم سال نو، سالی پر از برکت، سلامتی و موفقیت برای شما و خانواده‌های محترمتان باشد. به امید روزی که هیچ کودک معلولی در این سرزمین، تنها و بی‌پناه نباشد.

با احترام و سپاس فراوان،
مدیر عامل موسسه خیریه بچه‌های آسمان



استایل و تیپ

ما ۳ نوع استایل رایج بدنی را داریم که مطمئناً بدن شما هم در یکی از این ۳ گروه قرار می‌گیرد. استایل بدنی با اصطلاحات ضعف و قدرت توصیف می‌شود. بدن هر انسانی یک سری نقاط قوت و ضعف دارد که آن‌ها با هم خصوصیات بدنی شما را می‌سازند. شما می‌توانید ضعف‌ها و قدرت‌های بدنی خود را بشناسید و بدن خود را در یکی از این ۳ استایل قرار داده و طبق توضیحات، آن را پرورش دهید.

ما در این مقاله می‌خواهیم برای شما همراهان عزیز مجله پزشکی، در مورد استایل‌های بدنی توضیحات لازم را بیان کنیم و همچنین به شما کمک کنیم تا با استایل بدنی خود آشنا شده و راه‌های پرورش آن را بیاموزید. پس تا انتهای این مقاله همراه ما باشید برای ساختن بدنی زیبا.

یکی از استایل‌هایی که بشدت می‌تواند باعث حرص خوردن و حسودی اطرافیان شود استایل اکتومورف می‌باشد. عده‌ای که به قول خودشان با خوردن آب هم چاق می‌شوند، حسرت چنین استایلی را دارند این‌گونه افراد را می‌توانید در باشگاه‌ها هم مشاهده کنید وزن آن‌ها اصولاً زیر رنج میانگین وزنی قرار دارد و اصولاً افرادی لاغر اندام هستند. افراد با استایل اکتومورف، زیاد غذا می‌خورند اما وزن کمی دارند. زیرا این افراد سوخت‌وساز بدنی بسیار بالایی دارند.

ویژگی‌های استایل اکتومورف
• ظاهری لاغر اندام
• متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بسیار بالا

• قفسه سینه و باسن کوچکی دارند
• توده‌های چربی بدنی آن‌ها کم است
• براحتی سیر می‌شوند

- بسیار پراثرژی هستند
- ظاهری لاغر اندام با استخوان بندی ریزی دارند
- هر چیزی که هوس کنند را می‌توانند بخورند و نگران چاقی نباشند
- ماهیچه سازی در آن‌ها بسیار کندانجام می‌شود و نتیجه چشمگیری ندارد
- برای اضافه وزن همیشه دچار مشکل هستند
- بدنی باریک دارند

این افراد با این‌که غذای زیادی می‌خورند، لاغر اندامند. شاید این خصوصیت از نظر افرادی که عاشق خوردن، خوب به نظر برسد اما این‌که نمی‌توانند به راحتی ماهیچه بسازند از نظر افراد علاقمند به بدن سازی، یک مشکل اساسی به حساب می‌آید.

افراد مشهور با استایل اکتومورف
مرد: بروس لی، براد پیت، کریس راک، توبی مگوایر و ادوارد نورتن
زن: کیت ماس، کامرون دیاز، آدری هپبورن، سالیستافلو کهارت
نکات مهم تمرینی استایل اکتومورف
• تمرین‌های سنگین با تکرار ۱۰ تا ۵ بار
• اضافه کردن زمان استراحت برای اضافه وزن
• استفاده از وزنه‌های ترکیبی در تمرینات قدرتی
• حذف ورزش‌های هوازی تا جایی که امکان دارد

رژیم غذایی مناسب برای اکتومورف
• استفاده از غذاهای پر کالری سالم مانند آواکادو، کره بادام زمینی، کره گیاهی و غیره
• اگر نمی‌توانید در هر سه وعده غذایی خود، غذاهای پر کالری مصرف کنید، بهتر است وعده‌های غذایی خود را بالاتر ببرید و حجم غذا در وعده‌ها را کمتر کنید
• روزانه حدود ۶۰ درصد از غذای شما کربوهیدرات‌ها باشند
• مصرف شیر خود را به شدت افزایش دهید

- معجون‌هایی را با بستنی، شیر، گردو، فندق و کره بادام زمینی درست کنید و در میان وعده‌های هر روز خود قرار دهید
- می‌توان این استایل را متضاد استایل بدنی اکتومورف نامید. این افراد ظاهر بسیار بزرگ و چاقی را دارند که هنگامی که در آنالیز بدنی قرار می‌گیرند، مشاهده خواهید کرد که دارای ماهیچه‌های اندک اما حجم چربی بدنی زیاد هستند. این افراد نمی‌توانند براحتی کاهش وزن داشته باشند و اصولاً در رژیم‌های غذایی خود موفق نیستند و به نتایج خوبی نمی‌رسند.

ویژگی‌های استایل اندومورف
• این افراد به سادگی خسته می‌شوند
• در گرفتن رژیم‌های غذایی و انجام دوره‌های ورزشی اصولاً ناموفق اند
• وعده‌های غذایی آن‌ها بسیار سنگین است
• درشت اندامند
• توده چربی بدنی آن‌ها بسیار زیاد است
• در اشتیهای آنها حالت بی‌نظمی وجود دارد. گاهی بسیار پراشتیها و گاهی کم‌اشتیها می‌شوند
• نمی‌توانند براحتی وزن خود را کاهش دهند
• به دلیل این‌که بافت چربی آن‌ها بسیار بالاست در نتیجه بافت ماهیچه کمی را دارند

مرد: جان گودمن، جک بلیک، فیلیپ سیمور هافمن، لوتر واندروس، واین نایت
زن: جنیفر لوپز، اوپرا وینفری، جنیفر هاتسون، کوئین لطیفه، بیانکه نولس
نکات مهم تمرینی استایل اندومورف
• بهتر است ست‌های تمرینی خود را بالا ببرید و به ۱۵ تکرار در هر ست برسائید
• فاصله زمان استراحت بین ست‌ها ۳۰ ثانیه باشد
• ورزش‌های هوازی برای شما بسیار مناسب است
• برای کالری سوزی از وزنه‌های ترکیبی

استفاده کنید

- رژیم غذایی مناسب برای اندومورف بهتر است هر وعده غذایی شما کوچک باشد اندازه یک مشت
- تنها ۳۰ درصد از برنامه غذایی خود را به کربوهیدرات اختصاص بدهید
- غذاهای فرآوری نشده و غلات را در برنامه غذایی خود قرار دهید
- با خوردن سبزیجات خود را سیر نگه دارید
- مقدار آب بیشتری بنوشید
- از رژیم‌های فرعی و ناسالم بپرهیزید
- کالری روزانه خود را به ۶ وعده غذایی تقسیم کنید
- حدود ۲۰۰ گرم از کالری روزانه خود کم کنید

این استایل بدنی را می‌توان به راحتی شناسایی کرد. این گونه افراد وزن مناسبی دارند و بین دو استایل اندومورف و اکتومورف قرار دارند. در نتیجه می‌توانند هر دو ویژگی را داشته باشند. آنها اسکلت بزرگ‌تری دارند و در صد چربی بدنی شان اندک است. این نوع استایل خواهان بسیار زیادی دارد مخصوصاً در بین ورزشکاران.

ویژگی‌های استایل مزومورف

- ساختمان بدنی آن‌ها کاملاً به صورت متقارن است
- سرشانه‌های پهنی دارند
- کمر آن‌ها باریک است
- بافت چربی کمی دارند
- بافت ماهیچه‌ای براحتی دیده می‌شود
- با ورزش کردن می‌توانند ماهیچه بسازند
- چربی سوزی برای آن‌ها براحتی اتفاق می‌افتد

افراد مشهور با داشتن استایل مزومورف مرد: سیلستر استالونه، بروس ویلیس، آرنولد شوارتزنگر، جرج کلونی، مارک والبرگ

زن: تینا ترنر، آنجلا بست، جنیفر گارنر، هال بری، آنا کورنیکوا

نکات مهم تمرینی استایل مزومورف

- بهتر است ست های تمرینی خود را به ۱۲ تکرار برسانید
- بین هر ست تمرینی خود ۱ دقیقه استراحت کند
- تمرینات هوازی را انجام دهید اما در انجام آن‌ها زیاده‌روی نکنید
- رژیم غذایی مناسب برای مزومورف
- ۴۰ تا ۶۰ درصد از دریافتی روزانه خود را کربوهیدرات قرار دهید
- هر وعده غذایی آن به اندازه حجم یک مشت باشد
- ۶ وعده غذایی در روز مصرف کنید
- برای این که ماهیچه‌های خود را حفظ کنید، تا می‌توانید کالری‌هایی مانند شیر و تخم‌مرغ مصرف کنید
- ممکن است به این نتیجه برسید که استایل شما جزو هیچ‌کدام از این استایل ها قرار ندارد. درست است! شما نمی‌توانید دقیقاً شبیه این استایل باشید بلکه برای

رسیدن به این استایل‌ها ممکن است نیاز به انجام ورزش‌های خاصی داشته باشید یا خودتان را به راحتی میان پر خوری و بی تحرکی رها کنید.

- با شناخت ویژگی‌های خود می‌توانید بفهمید بیشتر در کدام استایل قرار دارید.
- اگر شما یک اکتومورف قد کوتاه هستید، باید بدانید این بسیار خوب است چون شما می‌توانید در رشته سوار کاری بسیار پیشرفت کنید. یا اگر یک اندومورف هستید، می‌توانید به سمت رشته‌های کشتی بروید و نتایج خوبی را دریافت کنید. ممکن است شما جزو استایل خاصی باشید اما با ورزش و رژیم غذایی مناسب خود را به استایل دیگری برسانید که این موضوع بسیار جای تحسین دارد البته باید این تغییر استایل به سمت پیشرفت و بهتر شدن باشد.

منبع: <https://majalepezeshki.ir/>



صدای مادر

دیشب خواب پریشونی دیده بودم. داشتم دنبال کتاب تعبیر خواب می‌گشتم که مامان صدا زد امیر جان مامان بپر سه تا سنگ بگیر.

اصلاً حوصله نداشتم گفتم: من که پریروز نون گرفتم.

مامان گفت: خوب دیروز مهمون داشتیم زود تموم شد. الان هیچی نون نداریم.

گفتم: چرا سنگگ، مگه لواشی چه عیبی داره؟

مامان گفت: می‌دونی که بابا نون لواش دوست نداره.

گفتم: صف سنگگ شلوغه. اگه نون می‌خواهید لواش می‌خرم.

مامان اصرار کرد سنگگ بخر، قبول نکردم.

مامان عصبانی شد و گفت: بس کن تنبلی نکن مامان حالا نیم ساعت بیشتر توصف وایسا.

این حرف خیلی عصبانیم کرد. آخه همین یه ساعت پیش حیاط رو شستم. دیروز هم کلی برای خرید بیرون از خونه علاف شده بودم. داد زد: من اصلاً نونوایی نمی‌رم. هر کاری می‌خوای بکن!

داشتم فکر می‌کردم خواهرم بدون این که کار کنه توی خونه عزیز و محترمه اما من که این همه کمک می‌کنم باز هم باید این حرف و کنایه‌ها رو بشنوم. دیگه به هیچ قیمتی حاضر نبودم برم نونوایی.

حالا مامان مجبور میشه به جای نون برنج درسته کنه. این طوری بهترم هست. با

خودم فکر کردم وقتی مامان دوباره بیاد سراغم به کلی می‌افتم رو دنده لج و اصلاً قبول نمی‌کنم.

اما یک دفعه صدای در خونه رو شنیدم. اصلاً انتظارش رو نداشتم که مامان خودش بره نونوایی. آخه از صبح ده کیلو سبزی پاک کرده بود و خیلی کارهای خونه خسته اش کرده بود. اصلاً حقش نبود بعد از این همه کار حالا بره نونوایی.

راستش پشیمون شدم. کاش اصلاً با مامان جرو بحث نکرده بودم و خودم رفته بودم. هنوز هم فرصت بود که برم و توی راه پول رو ازش بگیرم و خودم برم نونوایی اما غرورم قبول نمی‌کرد.

سعی کردم خودم رو بزمن به بی خیالی و مشغول کارهای خودم بشم اما بدجوری اعصابم خورد بود.

یک ساعت گذشت و از مامان خبری نشد. به موبایلش زنگ زدم صدای زنگش از تو آشپزخونه شنیده شد. مامان مثل همیشه موبایلش رو جا گذاشته بود. دیر کردن مامان اعصابمو بیشتر خورد می‌کرد.

نیم ساعت بعد خواهرم از مدرسه رسید و گفت: تو راه که می‌اومدم تصادف شده بود. مردم می‌گفتند به یه خانم ماشین زده. خیابون خیلی شلوغ بود. فکر کنم خانمه کارش تموم شده بود.

گفتم: نفهمیدی کی بود؟

گفت: من اصلاً جلو نرفتم.

دیگه خیلی نگران شدم. یاد خواب دیشبم افتادم. فکرم تا کجاها رفت. سریع لباسامو پوشیدم و راه افتادم دنبال مامان.

رفتم تا نونوایی سنگگی نزدیک خونه اما مامان اونجا نبود. یه نونوایی سنگگی

دیگه هم سراغ داشتم اما تا اونجا یک ساعت راه بود و

بعید بود مامان اونجا رفته باشه هر طوری بود تا اونجا رفتم، وقتی رسیدم، نونوایی تعطیل بود. تازه یادم افتاد که اول برج‌ها این نونوایی تعطیله.

دل‌م نمی‌خواست قبول کنم تصادفی که خواهرم می‌گفت به مامان ربط داره. اما انگار چاره‌ای نبود.

به خونه برگشتم تا از خواهرم محل تصادف رو دقیق تر بپرسم.

دیگه دل تو دل‌م نبود. با یک عالمه غصه و نگرانی توی راه به مهربونی‌ها و فداکاری‌های مامانم فکر می‌کردم و از شدت حسرت که چرا به حرفش گوش نکردم می‌سوختم. هزار بار با خودم قرار گذاشتم که دیگه این اشتباه رو تکرار نکنم و همیشه به حرف مامانم گوش بدم وقتی رسیدم خونه انگشتم رو گذاشتم روی زنگ و با تمام نگرانی که داشتم یک زنگ کشدار زدم.

منتظر بودم خواهرم در رو باز کنه اما صدای مامانم رو شنیدم که داد زد: بلد نیستی درست زنگ بزنی؟ تازه متوجه شدم صدای مامانم چقدر قشنگه ...

یه نفس عمیق کشیدم و گفتم الهی شکر و با خودم گفتم قول‌هایی که به خودت دادی یادت نره.

هفت سین

سرخ و شاد باشی مثل ماهی قرمز

وقتی به این ماهی‌ها نگاه می‌کنی یاد چی میوفتی؟

جنب و جوش تمام نشدنی میبینیم که برای یک زندگی هر چند کوتاه تلاش می‌کنند

ماهی قرمز سفره هفت سین ما نماد مهر، پیروزی، عشق و شادی می‌افتیم درست مثل بچه‌های آسمان

این بچه‌ها هم مانند ماهی‌های قرمز، با چشمان درخشان و قلب‌های پر امید بوی خوش زندگی می‌دهند.

قلب هاشون مثل ماهی قرمز سفره ما کوچولو و پاک

اگر همه ما مهر بیشتری برای آن‌ها بخواهیم، می‌توانیم دنیایی پر جنب و جوش تر برای آن‌ها بسازیم تا هیچ بچه معلولی تنها نباشد

در این سال نو، آرزو کنیم که هر لبخند کودکان‌های که می‌زنند، به پیروزی و شادی ختم شود

زایشی نواز مهر و محبت

سنجد سفره عید، نمادی زیبا از فرزاندگی و زایش است. وقتی به این میوه خوشمزه نگاه می‌کنیم، یاد می‌گیریم که زندگی همیشه فرصتی برای آغاز دوباره و رشد است. مانند سنجد، بچه‌های آسمان هم به زایشی از مهر و محبت نیاز دارند تا بتوانند در مسیر درست زندگی گام بردارند.

سنجد سفره عید، نمادی از فرزاندگی و زایش

وقتی نگاش میکنی، به معنیش که فکر میکنی، یاد میگیری که زندگی همیشه فرصتی برای آغاز دوباره و رشد است. اصل مطلب اینه که بچه‌های آسمان هم به زایشی نواز مهر و محبت نیاز دارند تا بتوانند در مسیر زندگی گام‌های محکم تری بردارند.

سمنو بچه در دونه سفره هفت سین

هیچ وقت از قافله عقب نمی‌مونه و پای ثابت سفره ماست چون نماد چیزی که همه ما در نهایت از زندگی می‌خوام.

نماد خیر و برکت که ما رو یاد آرزوهای خوب میندازه، هوس میندازت مثل مزه

شیرینی که داره، تلخی‌های زندگی از یادت میره.

بیایید این برکت را با بچه‌های آسمان تقسیم کنیم. بچه‌ها وقتی حال زندگیشون پر از برکت میشه که بدونند عشق و حمایت شما زور بازوی اون‌ها در برابر سختی‌هاست

در کنار هم سختی‌ها، آسان می‌شود

سرکه هیچ وقت طعم ای نبود که ما با چشیدنش بگیم به به.

ولی باهاش احتیاط میکنیم و کنار میام چون نماد پذیرش ما در برابر ناملایمته،

باید بپذیرم که هست، به ما یادآور میشه که زندگی همیشه در دستان ما نیست و گاهی باید با مشکلات کنار بیایم.

درست تصویری که بچه‌های آسمان به ما نشان می‌دهند، که حتی در سخت‌ترین لحظات هم می‌شه دور هم جمع بشیم و از هم حمایت کنیم.

توی سفره هفت سین وقتی به سرکه نگاه کردی، یاد بیاریم که چه قدر می‌تونیم در کنار هم، با عشق و امید، سختی‌ها رو آسان کنیم

عشق همیشه برنده است

سنبل با اون همه قشنگی که داره معلومه که باید نماد عشق و گذشت از ناراحتی‌ها باشه

عشق همیشه برنده است! سنبل نشونه اینه که حتی بعد از روزهای غم و ناراحتی، می‌شه دوباره با امید و شوق به زندگی ادامه داد و نو شد.

با شروع فصل بهار یک آغاز جدید برای بچه‌های آسمان رقم بزنیم که دل خوشی و آرامش وجه مشترک آغاز و پایان سال باشد

این سیب هم برای تو

به به! نوروز و سفره هفت سین نصف بیشتر قشنگی خودش مدیون سیب.

سیب، نماد زیبایی و تندرستی زیبایی که به جرات میتونم بگم بچه‌های آسمان به مقدار کافی دارا هستند

اما تندرستی و سلامتی بچه‌های آسمان بستگی به این داره تویی که داری این متن میخونی چقدر سلامتی این بچه‌های معلول بی‌سرپرست برات اهمیت داره این بچه‌ها شایسته بهترین‌ها هستن

جسم و روح در کنار هم قشنگ میشه. همچنان که سیر به تقویت سلامت ما کمک می‌کند، موسسه خیریه "بچه‌های آسمان" نیز با عشق و فعالیت‌های خود در نگهداری از کودکان معلول بی‌سرپرست، سلامتی و امید را به زندگی آنان می‌آورد. با حمایت شما، میشه دنیایی راز مهربانی سرشار کرد. میشه به این بچه‌ها امید داد که شما عزیزان تا ابد راز نهران سلامتی آنها هستید

گره سبزه من به نیت تو

از بچگی یادمه روز سبزه بدر که می‌رسید هر کدوم از ما به نیت و آرزویی



این سیب هم برای تو



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست



سمنو بچه در دونه سفره هفت سین



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست

آیا همه افراد بعد از سکته مغزی، تکلم خود را از دست می دهند؟

عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله محل سکته مغزی، شدت آسیب به مغز و زمان درمان. بنابراین، این سوال پیش می آید که چه عواملی موجب می شوند برخی از بیماران قادر به حفظ توانایی های گفتاری خود باشند، در حالی که دیگران مشکلات جدی پیدا می کنند

محل آسیب مغزی در سکته مغزی نقشی حیاتی در تعیین اینکه فرد دچار مشکلات گفتاری می شود یا نه، دارد. مغز انسان از دو نیمکره تشکیل شده است: نیمکره چپ و نیمکره راست. نیمکره چپ مغز مسئول بسیاری از عملکردهای زبانی است و آسیب به این ناحیه می تواند به شدت بر توانایی صحبت کردن تاثیر بگذارد. برای مثال، اگر سکته در ناحیه ای از مغز به نام کورتکس زبانی که در نیمکره چپ

سکته مغزی یکی از بزرگ ترین چالش ها برای سلامت انسان است که می تواند تأثیرات شدیدی بر روی توانایی های جسمی و ذهنی فرد بگذارد. یکی از نگرانی های رایج در میان کسانی که سکته مغزی را تجربه کرده اند، از دست دادن توانایی تکلم است. این اختلال در گفتار، که به آن آفازیا گفته می شود، می تواند دامنه ای از مشکلات را شامل شود، از ناتوانی در یافتن کلمات گرفته تا مشکلات پیچیده تر در فهم یا بیان جملات کامل

آفازیا یکی از شایع ترین عوارض سکته مغزی است، اما نکته مهم اینجاست که همه افراد مبتلا به سکته مغزی، از دست دادن تکلم را تجربه نمی کنند. این که یک بیمار دچار مشکلات گفتاری شود یا نه، به

تصور کنید بعد از سکته مغزی، نتوانید کلمات را به درستی بیان کنید؛ این کابوس برای بسیاری از بیماران و خانواده هایشان واقعیت ترسناکی به نظر می آید. اما آیا واقعاً همه کسانی که سکته مغزی می کنند، از دست دادن تکلم را تجربه می کنند؟ حقیقت این است که نه! بسیاری از افراد با درمان و توان بخشی صحیح، می توانند به تکلم خود بازگردند. در این محتوا می خواهیم پرده از این راز برداریم که چرا برخی بیماران با مشکلات جدی تکلم مواجه می شوند و دیگران نه. همچنین، خواهید دید که چگونه روش های نوین درمانی می توانند به شما کمک کنند تا دوباره صدایتان شنیده شود. برای آگاهی بیشتر از این موضوع مهم و کاربردی، با ما همراه باشید



باخت نمیدیم چون شمارو داریم. خلاصه که ممنون از اینکه وقتی تماس گرفتیم در کمترین زمان نیاز های ما رو برطرف کردین، ممنون که توی تمام شلوغی ها و گرفتاری ها به دیدن ما اومدین، داوطلبانه و بدون هیچ چشم داشتی، هر کاری از دستتون برمیومد کردین. بچه های آسمان را مثل بچه خودتون دوستید.

عیدتان مبارک، روز های پیش رو سبز

، روی شماره حساب خیریه بچه های آسمان هم کلیک کنی تا عیدی به آنها تقدیم میکنی، ارمغان روز های خوشی باشه.

سال نو مبارک

چه زود گذشت. ما یکسال بیشتر همدیگه رو داشتیم، یکسال بیشتر خندیدیم، یکسال دیگه غصه تو غصه منم بود و سعی کردیم باز گشای گره های همدیگه باشیم، برای همدیگه تلاش کردیم، تلاش تلاش تاخم به ابروی هیچکس نیاد. نمیخوایم بگیم سختی معنا نداشت، داشت ولی ما بچه های آسمان به قول شما با معرفت ها، باخت ندادیم.

که توی دل داشتیم یه گره به سبزه عید می زدیم

که باز هم بتونیم شادی و سرزندگی رو همراه قدم های پیش رو کنیم

من می گم بیایم یه گره اضافی تر برای بچه های آسمان بزنینم

گره کوری که هیچکس نتونه باز کنه، اگه اینطور بشه عجب عیدی به نیکویی به سر بشه

گره ای به نیت سلامتی، خنده از ته دل، آرامش بی انتها، برکت، روشنائی و... کلی چیز های قشنگ دیگه برای بچه های آسمان

حالا شما واسه این عزیزان بنویسید چه سهمی توی سبزه عید شما داشتند؟

راستی سیزدتون به در

سیب سلامتی

شادی سال نو، برای من، برای تو

اما سیب سلامتی و شادی بیشتر برای بچه های آسمان

در آستانه سال نو یک آرزو داریم، آن صاحبخانه شدن سلامتی و شادی در آسایشگاه بچه های آسمان.

گشتیم و بین سین های هفت سین، سیب را نماد آرزوی سلامتی و شادی انتخاب کردیم. این سلامتی زمانی کنار بچه های آسمان اطراق میکنه که کمک های شما در چند روز منتهی به سال ۱۴۰۴ پشتوانه بچه های آسمان باشد. ما همچنان به همراهی شما نیازمندیم و منتظر قدم های گرمتان از نزدیک و انرژی های مثبت و خوبتان از راه دور هستیم. منظورم از راه دور میدونی چیه؟؟ اینکه نیت کنی بین انتقال های بانکی این روز هات که امیدوارم زیاد هم شده باشه

گره سبزه من به نیت تو

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معاونین بی سرپرست

قرار دارد، رخ دهد، احتمال ابتلا به آفاز یا بسیار بیشتر خواهد بود در مقابل، اگر سکته مغزی در نیمکره راست مغز اتفاق بیفتد، تأثیرات آن بر گفتار کمتر خواهد بود، مگر اینکه آسیب‌های جدی به نواحی خاصی که به درک زبان و پردازش آن مربوط هستند، وارد آید. این بدین معنی است که برخی افراد با آسیب‌های محدودتر می‌توانند بدون از دست دادن تکلم خود به زندگی ادامه دهند، در حالی که دیگران با مشکلات گفتاری شدید مواجه می‌شوند

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر احتمال از دست دادن تکلم پس از سکته مغزی تأثیر می‌گذارد، شدت آسیب است. سکته‌های مغزی می‌توانند از نوع ایسکمیک (جایی که جریان خون به بخشی از مغز متوقف می‌شود) یا هموراژیک (خونریزی در مغز) باشند. سکته‌های ایسکمیک به طور معمول باعث آسیب‌های محدودی در مغز می‌شوند، در حالی که سکته‌های هموراژیک می‌توانند آسیب‌های گسترده‌تری ایجاد کنند

هرچقدر آسیب به مناطق مغزی که مسئول زبان هستند بیشتر باشد، احتمال از دست دادن تکلم نیز افزایش می‌یابد. به همین دلیل، افرادی که سکته مغزی شدیدتر و وسیع‌تری داشته‌اند، بیشتر در معرض اختلالات گفتاری قرار دارند. در مقابل، بیمارانی که سکته‌های خفیف‌تری را تجربه کرده‌اند، می‌توانند با درمان‌های مناسب، توانایی تکلم خود را حفظ کنند یا به تدریج آن را بازیابند. یکی از عوامل کلیدی که می‌تواند بر بهبود توانایی تکلم تأثیرگذار باشد، زمان شروع درمان است. تحقیقات نشان داده‌اند که هرچه سریع‌تر درمان برای بازیابی توانایی‌های گفتاری آغاز شود، احتمال بهبود بیشتر است. پس

از سکته مغزی، مغز به مرور زمان سعی می‌کند مسیرهای عصبی جدیدی برای جبران آسیب‌های وارد شده بسازد. این فرآیند که به آن نئوپلاستیک یا جبران‌سازی عصبی گفته می‌شود، می‌تواند به بازیابی گفتار کمک کند

اگر در اثر سکته مغزی قدرت تکلم خود را از دست دادید لازم است به یک پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید و اگر پس از مشاوره با ایشان در صورت نیاز به جراحی باید به جراح مغز و اعصاب مراجعه کرد. دکتر سید مصطفی احمدی، بهترین جراح مغز و اعصاب در خراسان رضوی تجربه و تخصص زیادی در استفاده از روش‌های نوین درمانی دارند که می‌تواند به بیماران مبتلا به آفاز یا کمک زیادی کند

امادر بسیاری از موارد، بیماران با آغاز زودهنگام درمان‌های توان بخشی، از جمله گفتار درمانی، می‌توانند پیشرفت‌های قابل توجهی در توانایی تکلم خود داشته باشند. این درمان‌ها معمولاً شامل تمرینات برای تقویت عضلات صحبت، بهبود توانایی در فهم زبان و استفاده از کلمات صحیح می‌شوند

یکی از جنبه‌های کمتر مطرح‌شده در مورد از دست دادن تکلم بعد از سکته مغزی، تأثیرات روانی و اجتماعی آن است. اختلالات گفتاری می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس فرد، احساس انزوای اجتماعی و حتی افسردگی شوند. افراد مبتلا به آفاز یا ممکن است در ارتباط با دیگران دچار مشکل شوند و احساس کنند که قادر به بیان افکار و احساسات خود نیستند. این امر می‌تواند بر روابط اجتماعی و شغلی آن‌ها تأثیر بگذارد و کیفیت زندگی را کاهش دهد

در چنین شرایطی، درمان‌های روانی

نیز می‌توانند به بیماران کمک کنند تا با مشکلات روانی ناشی از سکته مغزی مقابله کنند و در عین حال راه‌هایی برای حفظ ارتباط با اطرافیان پیدا کنند

تشخیص سریع و دقیق سکته مغزی می‌تواند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از از دست دادن تکلم داشته باشد. در بسیاری از موارد، اقدامات اولیه مانند تجویز دارو برای جلوگیری از آسیب بیشتر به مغز، می‌تواند خطرات و عوارض ناشی از سکته را کاهش دهد. همچنین، مراقبت‌های ویژه و نظارت مستمر بر وضعیت بیمار در مراحل ابتدایی می‌تواند از ایجاد مشکلات گفتاری جلوگیری کند

با استفاده از روش‌های پیشرفته تصویربرداری، پزشکان می‌توانند آسیب‌های مغزی ناشی از سکته را به سرعت شناسایی کرده و برنامه درمانی مؤثری را برای بیمار طراحی کنند. این امر به ویژه در بیمارانی که دچار سکته‌های ایسکمیک شده‌اند، بسیار حیاتی است

در نهایت، می‌توان گفت که آفاز یا یا از دست دادن تکلم بعد از سکته مغزی، یک عارضه شایع است، اما نه اجتناب‌ناپذیر. عوامل مختلفی از جمله محل آسیب مغزی، شدت سکته، زمان آغاز درمان و روش‌های توان بخشی می‌توانند تأثیر زیادی بر بروز یا عدم بروز مشکلات گفتاری داشته باشند. هرچه درمان سریع‌تر آغاز شود، احتمال بهبود و بازیابی توانایی تکلم بیشتر است. بنابراین، تشخیص سریع و آغاز درمان‌های مناسب می‌تواند کمک شایانی به بازگشت توانایی‌های گفتاری بیماران کند و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد

منبع: <https://majalepezechki.ir/>

چگونه در خانه متوجه کاهش اکسیژن خون شویم؟

دقیق نیست و این امر ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند انگشتان کثیف، لاک ناخن و گردش خون ضعیف در اندام‌ها باشد. خوانش طبیعی پالس اکسی‌متر معمولاً بین ۹۵ تا ۱۰۰ درصد است. مقادیر کمتر از ۹۰ درصد پایین در نظر گرفته می‌شوند

علل هیپوکسمی چیست؟

مواردی وجود دارد که بر روی میزان اکسیژن دریافتی بدن تأثیر می‌گذارند که در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره خواهیم کرد

باید در هوای تنفس‌شده اکسیژن کافی وجود داشته باشد

ریه‌ها باید قادر به استنشاق هوای حاوی اکسیژن و بازدم دی‌اکسید کربن باشند

جریان خون باید قادر به گردش خون

سطح اکسیژن خون آزمایش‌ای بی‌جی است و برای این آزمایش، نمونه خون از شریان‌ها، معمولاً از مچ دست گرفته می‌شود که این روش بسیار دقیق است اما ممکن است کمی درد داشته باشد. اکسیژن شریانی طبیعی تقریباً ۷۵ تا ۱۰۰ میلی‌متر جیوه است. مقادیر کمتر از ۶۰ میلی‌متر جیوه، معمولاً نشان‌دهنده نیاز به اکسیژن اضافی است

راه آسانتر اما با خطای بیشتر، اندازه‌گیری اشباع اکسیژن خون با استفاده از پالس اکسی‌متر است. پالس اکسی‌متر که شبیه یک گیره کوچک است با قرار گرفتن بر روی انگشت اشاره، میزان اکسیژن خون را به طور غیرمستقیم و با جذب نور از طریق نبض شخص اندازه می‌گیرد. پالس اکسی‌متر به اندازه آزمایش‌ای بی‌جی

با شیوع کرونا و وروس، یکی از علائم خطرناک، کاهش سطح اکسیژن خون است که در صورت اقدام دیر هنگام، بیمار جان خود را از دست خواهد داد. همانطور که می‌دانید تمامی فعالیت‌های حیاتی ما نیاز به اکسیژن دارد و کم شدن ناگهانی آن، آسیب‌های زیادی به بدن وارد می‌سازد. از آنجایی که در شرایط بحرانی کووید-۱۹ شناسایی هر علائمی می‌تواند حیاتی باشد ما تصمیم گرفتیم در این مقاله شما همراهان عزیز مجله پزشکی را با نشانه‌های کاهش اکسیژن خون آشنا سازیم. پس برای حفظ سلامت خود و عزیزانتان ما را تا انتهای مقاله همراهی کنید

بدن برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارد و این وظیفه خون است که اکسیژن را به تمام اندام‌های حیاتی بدن، سلول‌ها و بافت‌ها منتقل کند. وقتی خون ما اکسیژن کافی نداشته باشد، درواقع دچار اختلالی هستیم که هیپوکسمیا نام دارد. در این مقاله شما را با چند نشانه هشداردهنده هیپوکسمیا یا کاهش سطح اکسیژن خون آشنا خواهیم کرد و در مورد اقدامات لازم، گفتگو خواهیم کرد و توصیه اکید ما به شما همراهان این است که هیچ نشانه‌ای را نادیده نگیرید مخصوصاً علائم در ارتباط با دستگاه تنفسی

هیپوکسمی چیست؟

افت اکسیژن خون (هیپوکسمی)، کاهش میزان اکسیژن خون به ویژه در شریان‌ها است. هیپوکسمی نشانه مشکلی مرتبط با تنفس یا گردش خون است و ممکن است منجر به علائم مختلفی از جمله تنگی نفس شود. کارآمدترین روش برای کنترل



عید فطر، فرصتی برای تقسیم شادی و کمک به همدیگر در مسیر زندگی است.

با پرداخت فطریه و کفاره، حامی ۴۰۰ کودک معلول بی سرپرست آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان باشید



در کنار بچه های آسمان، بهار مهربانی را کامل کنیم

با اهدای فطریه و کفاره خود سهمی در مسیر نگهداری، درمان و توانبخشی آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان داشته باشیم

فطریه سادات - بانک سامان: ۰۵۲-۱-۰۰۰۱-۸۶۷۰-۶۲۱۹

فطریه - بانک پاسارگاد: ۵۷۳۱-۰۰۰۴-۲۹۱۹-۵۰۲۲

کفاره - بانک رفاه: ۳۳۲۵-۲۳۳۴-۶۳۱۵-۵۸۹۴

شکل بگیرند. همچنین، قضاوت، حافظه و بینش فرد ممکن است مختل شوند
رنگ آبی لب ها، لاله گوش و/یا بستر ناخن ه

این شرایط که به نام سیانوز شناخته می شود، نشانه ای از هیپوکسمی شدید است که نشان می دهد سلول های بدن به میزان کافی خون اکسیژن دار دریافت نمی کنند. سیانوز باید بسیار جدی گرفته شود و فرد مراقبت های پزشکی فوری دریافت کند

احساس سوزش
اگر هیپوکسمی مشکلی طولانی مدت باشد، بدن ممکن است بیش از حد گلبول های قرمز تولید کرده و این شرایط موجب افزایش غلظت خون و محدود شدن توانایی آن برای عبور از رگ های خونی کوچک تر شود. این ممکن است موجب بروز علائم اضافه از جمله احساس سوزش در اندام های انتهایی مانند بینی و انگشتان، زنگ زدن در گوش و خارش شود

تنفس سریع
تاکی پنه اصطلاح پزشکی است که به تنفس سریع و کم عمق اشاره دارد. کمبود اکسیژن یا دی اکسید کربن بیش از حد در بدن از دلایل شایع این شرایط است. همچنین، برخی مشکلات سلامت می توانند موجب آن شوند. تاکی پنه یک بیماری نیست اما علامتی از تلاش بدن برای اصلاح مشکلی دیگر است

مشکلات بینایی
علائم کمبود اکسیژن در چشم ها شامل تاری دید، سوزش، آبریزش بیش از حد و احساس خراشیدگی، شبیه به وجود شن می شوند. موارد خفیف به طور معمول به تورم در لایه اپیتلیال قرنیه و تاری دید موقت منجر می شوند

نظر می رسد خواب بیشتر هم کمکی به آن ها نمی کند. سریع تر از دیگران یا مداوم خسته شدن، علامت کاهش سطح اکسیژن خون است
سریع شدن ضربان قلب
تند شدن ضربان قلب نشان می دهد که قلب شما به سختی کار می کند تا اکسیژن را به تمام قسمت های بدن برساند، زیرا مقدار آن کافی نیست. اگر قبلاً هرگز علائم اضطراب را تجربه نکرده اید و بدون نشانه های دیگر اضطراب ضربان قلب شما تند می شود، ممکن است دچار هیپوکسمیا شده باشید

تنگی نفس
البته که کمبود اکسیژن به این معناست که شما در تنفس دچار مشکل هستید. هنگامی که در تنفس و دریافت اکسیژن مشکل دارید، خون هم اکسیژن کافی ندارد. افرادی که دچار کمبود اکسیژن خون هستند معمولاً تنگی نفس را گزارش می کنند، صرف نظر از اینکه فعالیت سنگین انجام داده باشند یا نه

سردرد و سردردگی
سردرد به تنهایی نشانه نگران کننده کمبود اکسیژن در خون نیست اما همراه با گیجی، سرگیجه و عدم هماهنگی، می تواند نشانه کاهش سطح اکسیژن باشد. وقتی خون فاقد اکسیژن کافی است، تمرکز و هماهنگی بدن دشوار است و منجر به سردرد و گیجی می شود

حس سرخوشی یا حتی توهم
در حالت هیپوکسمی ممکن است حس سرخوشی در فرد شکل بگیرد و می تواند شبیه مسمومیت به نظر برسد. ممکن است تغییراتی در ظاهر، رفتار، میزان و تداوم گفتار، خلق و خو یا حتی توهم و باورهای غیر عادی درباره زمان، مکان یا مردم در فرد

در ریه ها، جذب اکسیژن و حمل آن به تمام بدن باشد
بروز مشکل در هر یک از این موارد ممکن است منجر به هیپوکسمی، به ویژه در شرایط شدیدتر مانند همراه شدن هر کدام از این موارد با ورزش یا بیماری شود. هنگامی که میزان اکسیژن خون پایین تر از سطح مشخصی قرار گیرد، ممکن است تنگی نفس، سردرد و سردردگی یا بی قراری را در پی داشته باشد که در ادامه مقاله مهمترین نشانه های کمبود اکسیژن را بیان خواهیم کرد
ضعف یا سرگیجه

یک علامت شایع کاهش سطح اکسیژن خون، ضعف یا سرگیجه است. بیشتر افراد سرگیجه را برای لحظه ای کوتاه تجربه کرده اند. با این حال، افرادی که اکسیژن کافی در خون ندارند، معمولاً متوجه می شوند که این اتفاق به طور روزانه، طی تغییر نور یا فعالیت شدید رخ می دهد. عضله می تواند مدت محدودی سوخت را بدون اکسیژن بسوزاند، اما این روند به طور نامحدود دوام ندارد؛ بنابراین کاهش سطح اکسیژن به صورت مزمن، باعث ضعف عضلانی می شود که این ضعف عضله معمولاً به تنهایی رخ نمی دهد و با تنگی نفس همراه است. از آنجا که خون، اکسیژن را به همه جای بدن شما می رساند، ضعف یا سرگیجه سریع نشانه این است که خون اکسیژن کافی به تمام نقاط بدن نمی رساند

خستگی
خستگی مزمن نشانه اصلی عدم دریافت اکسیژن مورد نیاز بدن از طریق خون است. احساس خستگی انواع مختلفی دارد، اما خستگی همراه با هیپوکسمیا مزمن و بی پایان است. برخی افراد معمولاً احساس می کنند که در نیمه روز دیگر توان ندارند و به

صدر اعظم آغا محمدخان

در زمان آغا محمد خان قاجار، شخصی از حاکم شهر خود که با صدر اعظم نسبت داشت، نزد صدر اعظم شکایت برد صدر اعظم دانست حق با شاکی است گفت: اشکالی ندارد، می توانی به اصفهان بروی.
مرد گفت: اصفهان در اختیار پسر برادر شماس است.
گفت: پس به شیراز برو.
او گفت: شیراز هم در اختیار خواهر زاده شماس است.
گفت: پس به تبریز برو.
گفت: آنجا هم در دست نوه شماس است.
صدر اعظم بلند شد و با عصبانیت فریاد زد: چه می دانم برو به جهنم.
مرد با خونسردی گفت: متأسفانه آنجا هم مرحوم پدر شما حضور دارد.



روزهای پیش رو سبز

چه زود گذشت. ما یکسال بیشتر همدیگر رو داشتیم، یکسال بیشتر خندیدیم، یکسال دیگه غصه تو غصه منم بود و سعی کردیم بازگشای گره های همدیگر باشیم، برای همدیگر تلاش کردیم، تلاش تلاش تا خم به ابروی هیچکس نیاد. نمیخوایم بگیم سختی معنا نداشت، داشت ولی ما بچه های آسمان به قول شما با معرفت ها، باخت ندادیم.
باخت نمیدیم چون شما رو داریم. خلاصه که ممنون از اینکه وقتی تماس گرفتیم در کمترین زمان نیاز های ما رو برطرف کردین، ممنون که توی تمام شلوغی ها و گرفتاری ها به دیدن ما اومدین، داوطلبانه و بدون هیچ چشم داشتی، هر کاری از دستتون برمیومد کردین. بچه های آسمان را مثل بچه خودتون دوستید.
عیدتان مبارک، روزهای پیش رو سبز





درمان های خانگی در مواجهه با هوای آلوده کدامند؟

چند روز است که تعدادی از شهرهای کشور در رنگ قرمز شاخص آلودگی هوا مانده اند و این یعنی زنگ خطری برای سلامت همه گروه های کم خطر و پرخطر. شاید نتوان به راحتی جلوی آلودگی هوا را گرفت اما می توان با راهکارهایی این شرایط خطرناک را تا حدودی کنترل کرد. بهترین راه موجود ماندن در خانه و قرار نگرفتن در فضای آزاد است که با شرایط کاری هر فرد، نمی توان آن را بعنوان راهکاری صد در صد در نظر گرفت. در طب سنتی با توجه به خواص مواد غذایی برای هر شرایطی توصیه هایی وجود دارد که گاهی می توانند بسیار اثربخش باشند همانطور که در مقاله بیماری ها و آلودگی هوا ذکر کردیم، شاخص آلودگی هوا اثر مستقیمی بر روی سلامت ما دارد. ذرات معلق سمی ناشی از آلودگی هوا می توانند آسیب های متعددی را به سلامت دستگاه تنفسی و قلبی عروقی وارد کنند. می توان با استفاده از روش های مختلف تا حدودی با آلودگی هوا مقابله کرد. مادر این مقاله می خواهیم برای شما همراهان عزیز مجله پزشکی از روش های خانگی و ساده ای بگوییم که در این شرایط بحرانی می توانند کمک کننده باشند. پس برای داشتن زندگی سالم تر، ما را تا انتهای مقاله همراهی کنید

اینکار نه تنها باعث پاکیزگی مجاری گلو و دهان شده بلکه به دفع سموم از کلیه ها هم کمک می کند. استفاده از چای به دلیل تفویلین موجود در آن می تواند مجاری ریوی را باز کرده و ترشحات ریوی جمع شده را به بیرون ریه انتقال دهد. استفاده از شکلات

تلخ هم در روزهای آلوده موثر است. استفاده حداکثر ۳ لیوان شیر و خوردن لبنیات به کودکان توصیه می شود. ضمن اینکه شیر داغ به عنوان یک مایع گرم کمک می کند تاثیر آلایندہ ها در بدن کمتر شود و برونش های ریه توان بهتری برای انتقال اکسیژن پیدا کنند و اکسیژن بیشتری توسط خون به اندام بدن برسد

مهمترین آنتی اکسیدانها ویتامین های E, C, بتا کاروتن، سیلنیوم و روی می باشند. این مواد مغذی به دلیل خواص آنتی اکسیدانی که دارند به طور موثری از بروز التهابات جلوگیری کرده و موجب غیرفعال شدن رادیکال های آزاد موجود در هوای آلوده می شوند. منابع غذایی حاوی ویتامین E را میتوان جزء یکی از بهترین های تغذیه مناسب در هنگام آلودگی هوا دانست



مانند گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی قوی در روزهای آلوده باید بیشتر مصرف شوند

روغن زیتون حاوی الفاتوکوفرول که یک نوع از ویتامین E است؛ نقش موثری در بهبود وضع تنفس دارد. این روغن علاوه بر توکوفرول اسید چرب غیر اشباعی از نوع MONO دارد که خاصیت کاهش دهندگی التهاب را دارد. اگر در روزهای معمولی از روغن مایع گیاهی معمول استفاده می کردید در روزهایی که هوا آلوده است حتما روغن زیتون را برای مصارف پخت غذا مصرف کنید و حتی سالاد را بیشتر از معمول با روغن زیتون و لیموی تازه خوش طعم کنید تا همه افراد خانواده از آن مصرف کنند

واقعا مهم نیست چه نوعی از سبزی و میوه، مهم مصرف روزانه و افزایش مصرف است اغلب سبزی ها و محصولات گیاهی تازه، غنی از آنتی اکسیدان هستند و می توانند عوارض آلودگی هوا را کاهش دهند. سبزیجات را تازه بخورید ولی سیب زمینی، هویج، شلغم و چغندر و سایر محصولات که غده ای هستند را قبل از پخت به همان اندازه ای که در غذا می ریزید خرد کرده و بمدت ۲۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا میزان نیترات هایی که از خاک ممکن است در آن تجمع داشته باشد وارد آب شود بعد آب را دور بریزید و سبزی ها را برای پخت و یا مصرف خام بکار ببرید

در میان میوه ها سیب، سرب را جذب می کند و مانع رسیدن آسیب به سلول های بدن می شود. پرتقال، لیمو، گریپ فروت، هویج، انبه، کدو تنبل، فلفل سبز، اسفناج، انواع کلم، گوجه فرنگی، کیوی و غلات سبوس دار هم این خاصیت را دارند. بر اساس

تحقیقات میدانی، کلم بروکلی؛ به طور خاص تنفس را راحت تر می کند. حتمادر هر وعده غذایی شامل صبحانه، نهار و شام یک نوع یا بیشتر سبزی و محصولات گیاهی تازه و میوه مصرف کنید

تحقیقات نشان داده که خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدان فیتواستروژن ها بطور موثری آسم و آلرژی را کاهش داده و گونه ای از فیتواستروژن در بعضی از غذاها مانند بذر کتان یا بزرک وجود دارد. اسید های چرب امگا ۳ در بذر کتان علاوه بر اینکه ریسک مبتلا شدن به آسم را کاهش می دهد برای کسانی که بیماری عروقی قلب دارند خاصیت پیشگیری کننده دارد. روزانه مقداری از بذر را در غذاها مانند سوپ و سالاد اضافه کنید. آسیاب شده این بذر راحت تر استفاده می شود ولی آنرا برای حفظ اثر درست موقع مصرف آسیاب کرده و یا مقداری را برای چند روز آسیاب و در یخچال در ظرف بسته نگه دارید. تخم کتان را از عطاریهایی که قابل اعتمادتان هستند خریداری کنید. تخم کتان قهوه ای روشن و شفاف و کمی از زیره بزرگتر است

سیر و پیاز دارای آنتی اکسیدانهای قوی هستند که نقش مهمی در کاهش خطر رادیکالهای آزادی که از هوای محیط وارد بدن می شوند دارند. اشعه ماورای بنفش، دود ناشی از سیگار و کلا آلایندہ های هوا از طریق ریه وارد بدن شده و رادیکالهای آزادی که در اثر ورود آنها به سیستم حیاتی ما ایجاد می شود. کلا سیستم ایمنی و سلامت ما را در معرض خطر قرار می دهد. آنتی اکسیدان ها می توانند این خطر را کاهش دهند سیر با خاصیت آنتی اکسیدانی خود از بروز التهاب در سینوس ها و آلرژی های مرتبط جلوگیری می کند

ماهی آب پز یا تنوری غنی از اسیدهای

چرب امگا ۳ و سلنیوم همچون کیلکا، کولی، ساردین، خال مخالی، قباد، سالمون، شاه ماهی، قزل آلا (حتی انواع پرورشی) و ماهی های آزاد در کنار میگو می توانند از اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور آلایندہ ها بکاهند و مصرف آن به مبتلایان آسم، تنگی نفس و مشکلات قلبی و التهابی توصیه می شود

لیکوپن موجود در بعضی از غذاها مانند گوجه فرنگی نقش حفاظتی موثری برای ریه و تنفس و کاهش آسم دارند. به جای اینکه مصرف پاستا و ماکارونی را زیاد کنید، سس گوجه فرنگی آن را زیاد کنید. مطمئن شوید که رب یا سس گوجه فرنگی تقلبی نباشد در صورت عدم اطمینان بهتر است خودتان با گوجه فرنگی سس درست کنید و یا از گوجه فرنگی در صبحانه و نهار و شام استفاده کنید

آب انار، چای سبز، چای سفید و قهوه به دلیل داشتن ترکیبات فلاونوئیدی به دفاع بدن در برابر عوامل اکسیدکننده که از طریق آلودگی هوا وارد بدن می شوند کمک می کند و خوراکی های پر چرب، پر پروتئین و غذاهای فرآوری شده آماده می توانند سرعت اکسیداسیون و افزایش رادیکال های مضر آزاد را در بدن بالا ببرند

بروکلی و جوانه های آن در کاهش عوارض هوای آلوده نقش مهمی در سبزیجات پیدا کرده اند یک تحقیق جدید که در مجله تحقیقاتی پیشگیری از سرطان چاپ شده نشان داده که نوشیدن نصف فنجان نوشابه جوانه بروکلی خطر زیانهای ناشی از اکرولین و بنزین را کاهش می دهد. دانشگاه جان هاپکینز و تعداد دیگری اراستیتوهای مراقبت از سلامت نقش مصرف بروکلی را در کاهش خطرات

قد نوزاد، نگرانی پنهان والدین

متر است. قد نوزاد پسر معمولاً از قد نوزاد دختر هنگام تولد بلندتر است. البته قرار نداشتن قد نوزاد در این بازه، همیشه نگران کننده نیست و نمی تواند نشان دهنده مشکل جدی برای نوزاد باشد

قد بچه سالم از یک الگوی رشد نرمال و مشخص پیروی می کند. یکی از موارد که در الگوی رشد مورد ارزیابی قرار می گیرد، رشد قد نوزاد در بازه های زمانی مختلف است. با کمک نمودار الگوی رشد می توان از روند طبیعی افزایش قد نوزاد آگاه شد. الگوی رشد در کودکان با توجه به جنسیت آن ها متفاوت است. در جدول زیر نحوه محاسبه قد نوزادان و کودکان طبیعی آمده است

شده است. بخش های مختلف متن، براساس مهمترین دغدغه های والدین تنظیم شده است؛ تا از این طریق به اساسی ترین سوالات در مورد قد نوزاد پاسخ دهیم. در طول متن جدول های مربوط به قد نوزاد قرار داده شده است تا اطلاعات به طور دقیق و طبقه بندی شده در اختیار شما قرار گیرد. اگر شما هم نگران قد نوزاد خود هستید، این مقاله را از دست ندهید

قد نوزادان یکی از معیارهای مهم سلامت رشد نوزاد است. سازمان بهداشت جهانی برای قد استاندارد نوزادان، داده هایی مشخص کرده است که ارزیابی قد طبیعی نوزاد را ممکن ساخته است. قد خوابیده نوزاد هنگام تولد بین ۴۵،۷۲ سانتی متر تا ۵۵،۸۸ سانتی متر است و متوسط قد نوزاد تازه متولد شده ۵۰،۸ سانتی

سنجش قد نوزاد، مهمترین راهکار برای پیشگیری از مشکلات رشد کودک است. این امر اهمیت قد نوزاد را در سنجش سلامت او نشان می دهد. خوشبختانه روشهای پزشکی معتبری برای اندازه گیری قد وجود دارد. اما بهتر است، والدین نیز نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند. زیرا می توان با انجام اقداماتی ساده در دوران بارداری به نرمال بودن قد نوزاد کمک کرد. کوتاهی یا بلندی غیرعادی نوزاد همیشه نگران کننده نیست. اما داشتن اطلاعات کافی می تواند از بسیاری عوارض جدی تر در آینده جلوگیری کند

این مقاله به بررسی قد نوزاد در زمان تولد و ماه های بعد از آن می پردازد. مطالبی مانند میانگین قد نوزاد براساس جنسیت و الگوهای رشد بیان

مهمی که در هنگام مصرف غلات باید در نظر داشته باشیم، این است که وقتی از غلات برای تهیه نان استفاده می کنیم، حتماً میبایست عمل تخمیر خمیر نان بدون دخالت جوش شیرین انجام شده باشد. زیرا بطور طبیعی آنزیمی به نام فیتاز در غلات موجود است که بر اثر عمل تخمیر خمیر نان فعال می شود و اسید فیتیک را تجزیه می کند. اگر تخمیر صورت نگیرد، فیتاز فعال نمی شود، در نتیجه اسید فیتیک با روی ترکیب شده و فیتات روی را تشکیل می دهد. در این صورت روی جذب نمی شود و سیستم ایمنی بدن دچار مشکل خواهد شد

منبع: <https://majalepezechki.ir>

ویتامین های C, E، کاروتنوئیدها، پلی فنول ها از آنتی اکسیدان های مهم هستند

• سبزی ها و میوه های تازه، منابع غنی ویتامین C هستند. حساسیت این مواد به حرارت، نور و PH محیط بالاست؛ مثلاً با افزودن جوش شیرین به غذا، ویتامین موجود در این مواد غیر فعال می شود. از این رو بهتر است میوه ها و سبزیجات را تازه مصرف کنید

• روغن سویا، آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن های گیاهی، غنی ترین منابع ویتامین E هستند. ویتامین های E نسبت به شرایط طبخ مقاومت بیشتری دارند

مردم ایران از دیر باز با مشکل کمبود روی در بدن خود مواجه بودند که یکی از مهم ترین این عوامل اسید فیتیک (فیتات) موجود در غلات است. نکته

آلودگی هوا تایید کرده اند استفاده از نوشیدنی با جوانه برو کلی روزانه نیم فنجان به مدت ۱۲ هفته توانسته است خطر آلودگی بنزن و اکرویلین موجود در هوای آلوده را بشدت کاهش دهد چند توصیه دیگر

• خوردن آنتی اکسیدان ها راهی برای مقابله با عوارض آلودگی هوا است

• افرادی که کمبود کلسیم دارند، بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می گیرند

• تغذیه متعادل و مناسب با در دسترس قرار دادن مواد مغذی که هر یک به طریقی بافت های بدن را در برابر آثار مخرب ذرات آلاینده یاری می کنند، نقش موثری در حفظ سلامت بدن دارد

• اگر غذای ما از نظر آنتی اکسیدان ها غنی باشد، احتمال وقوع استرس های اکسیداتیو هم کاهش می یابد.



ماه	قد نوزاد و کودک پسر	قد نوزاد و کودک دختر
۰	۴۶/۳-۵۳/۴	۴۵/۶-۵۲/۷
۱	۵۱/۱-۵۸/۴	۵۰-۵۷/۴
۲	۵۴/۷-۶۲/۲	۵۳/۲-۶۰/۹
۳	۵۷/۶-۶۵/۳	۵۵/۸-۶۳/۸
۴	۶۰-۶۷/۸	۵۸-۶۶/۲
۵	۶۱/۹-۶۹/۹	۵۹/۹-۶۸/۲
۶	۶۳/۶-۷۱/۶	۶۱/۵-۷۰
۷	۶۵/۱-۷۳/۲	۶۲/۹-۷۱/۶
۸	۶۶/۵-۷۴/۴	۶۴/۳-۷۳/۲
۹	۶۷/۷-۷۶/۲	۶۵/۶-۷۴/۷
۱۰	۶۹-۷۷/۶	۶۶/۸-۷۶/۱

عوامل موثر بر قد بچه تازه متولد شده

رشد قد نوزاد از دوران جنینی شروع می شود. بنابراین پدر و مادرها بهتر است تلاش خود را از همین دوران آغاز کنند. عوامل ژنتیکی و محیطی بسیاری بر قد نوزاد موثر است. وضعیت مادر به دلیل ارتباط جسمی و روحی که با نوزاد دارد، بر رشد نوزاد از جمله قد او تاثیر بسزایی دارد. در جدول زیر به عوامل موثر بر قد نوزاد اشاره شده است:

عوامل موثر بر قد بچه تازه متولد شده	توضیحات
خواب و تغذیه مناسب مادر در دوران بارداری	استفاده از تمام گروه های غذایی مخصوصا و اینکه مادر خواب کافی داشته باشد بسیار مهم است.
انجام آزمایشات و مراقبت های پزشکی در دوران بارداری	مراجعه به موقع به پزشک، والدین را از سلامت مادر و جنین آگاه می کند
عدم استعمال دخانیات و الکل	سیگار به جفت آسیب وارد می کند و الکل و مواد مخدر مانع رشد قد جنین می شوند
استرس	فشار عصبی و اضطراب بر رشد قد نوزاد تاثیر منفی دارد
ژنتیک	قد والدین بخصوص پدر بر قد نوزاد موثر است
هورمون ها	هورمون رشد، تیروئید و جنسی بر رشد استخوان ها تاثیر دارد

در برخی منابع سن مادر و فصل تولد نوزاد نیز به عنوان عامل تأثیر گذار بر قد نوزاد بیان شده است. اما این موضوع تنها در حد نظریه است و از نظر علم پزشکی تایید نشده است.

دلایل و عوامل بیرونی کوتاهی و رشد کم قد نوزاد

کوتاهی قد نوزاد هنگام تولد در بسیاری از موارد، پس از مدتی برطرف می شود. اما اگر این موضوع در ماه های بعدی همچنان ادامه پیدا کرد، نیاز به بررسی پزشکی دارد. در این شرایط، متخصص اطفال سابقه قد نوزاد را بررسی می کند. سپس براساس آن می تواند در مورد قد نوزاد نتیجه گیری نماید. گاهی نیز آزمایشات مختلفی انجام می دهد و در صورت نیاز داروهای خاصی تجویز می کند.

اما بطور قطعی نمی توان در مورد کوتاهی قد نوزاد در آینده اظهار نظر کرد. نشانه های زیر عواملی هستند که ما را به پاسخ این سوال که چرا نوزاد قد نمی کشد، می رسانند.

- سابقه وراثتی در خانواده

- وضعیت تغذیه و شیر مادر نوزاد

- اختلال در رشد قد نوزاد براساس منحنی نرمال رشد



ارتباط قد نوزاد با بیماری ها و اختلالات

رشد زیاد قد نوزاد یا کوتاهی غیر طبیعی آن می تواند نشانه اختلال یا بیماری باشد. در جدول زیر به بیماری هایی که بر رشد قد نوزاد تاثیر دارند، اشاره شده است:

علل تاثیرگذار بر قد بلند بودن غیر عادی نوزاد	دلایل موثر بر قد کوتاه بودن غیرعادی نوزاد
اختلال در غده هیپوفیز	نارسای های احتقانی قلب
برخی بیماری های ارثی	فیبروزیکستیک
تجمع هورمون رشد در بدن	مشکلات مربوط به سوءجذب
-	کم کاری تیروئید
-	بیماری های مربوط به روده و معده
-	کمبود هورمون رشد

راهکار افزایش قد بچه تازه متولد شده

اگر چه هشتاد درصد قد کشیدن نوزاد تحت تاثیر ژنتیک است اما با تغییر سبک زندگی، می توان به افزایش قد کودک امیدوار بود. بخشی از اقدامات تأثیر گذار بر قد نوزاد به مراقبت های دوران بارداری مربوط می شود و بخشی دیگر به بعد از تولد نوزاد وابسته است. این راهکار ها به شرح زیر است:

مراقبت های پیش از زایمان برای رشد قد نوزاد:

مراقبت های پیش از زایمان در سلامت مادر و نوزاد نقش بسزایی دارند. مادر این مراقبت ها را پیش از ورود به دوران بارداری شروع می کند. مهمترین مراقبتهای لازم برای رشد قد نوزاد قبل از اقدام به حاملگی عبارت است از:

- تغذیه و رژیم غذایی مادر: مهم ترین عامل تأثیر گذار بر رشد قد و تکامل نوزاد، تغذیه مناسب مادر است. زیرا وجود برخی مواد مغذی در برنامه غذایی مادر، اهمیت بالایی دارد. در جدول زیر مواد غذایی مورد نیاز مادر جهت رشد قد نوزاد آورده شده است:

مواد مورد نیاز	منابع موجود	توضیحات
فولات و اسید فولیک	غلات غنی شده-سبزی های تیره و برگ دار- مرکبات-لوبیا خشک-نخود-عدس	در رشد مغز و نخاع نوزاد موثر است. از زایمان زودرس جلوگیری می کند و تولد کودک کم وزن پایین را کاهش می دهد.
کلسیم	لبنیات- کلم بروکلی و کلم پیچ-آبمیوه ها و غلات مخصوص صبحانه	تقویت و رشد استخوان ها و دندان های نوزاد- به عملکرد صحیح سیستم گردش خون و عصبی و عضلانی کمک می کند.
D ویتامین	ماهی های چرب مانند سالمون-شیر غنی شده-آب پرتقال	استحکام و رشد استخوان ها و دندان های کودک
پروتئین	گوشت بدون چربی-مرغ-تخم مرغ-غذاهای دریایی-لوبیا-نخود-آجیل-دانه ها و محصولات سویا	به رشد نوزاد در طول بارداری کمک می کند.
آهن	گوشت قرمز بدون چربی-مرغ-ماهی-غلات صبحانه غنی شده با آهن-لوبیا - سبزیجات	از کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می کند و مانع تولد نوزاد کم وزن و زایمان زودرس و افسردگی پس از زایمان می شود.
مکمل ها	-	احتمال تجویز مکمل توسط پزشک در کنار رژیم غذایی مناسب وجود دارد.

-مراقبت های پرشکی مادر پیش از اقدام به بارداری: مراقبت پزشکی تضمینی برای افزایش قد نوزاد نیست. اما توصیه های پزشکی می تواند موثر باشد. لازم به ذکر است که این پیشنهاد به معنی استفاده خودسرانه از داروهای تبلیغی نمی شود. هرگونه اقدام پزشکی و مصرف دارو با هدف افزایش قد نوزاد پیش از حاملگی، باید با نظارت پزشک انجام شود.

راهکار برای کمک به رشد نوزاد تازه متولد شده:

اقدامات لازم جهت رشد قد شیرخوار تازه متولد شده به شرح زیر است:

-تغذیه از طریق شیر مادر

-کیفیت مراقبت والدین از نوزاد

-ایجاد محیطی آرام و به دور از استرس برای کودک

-خواب کافی نوزاد شیرخوار

-مراقبت های پزشکی

تأثیر نوع تغذیه بر قد کودک تازه متولد شده

شیر مادر برای تغذیه نوزاد بهترین انتخاب است. تغذیه کودک با شیر مادر نه تنها سبب رشد طبیعی او از جمله افزایش قد می شود، بلکه نوزاد را از بیماری ها و عفونت ها ایمن می کند. در حالی که شیر خشک فاقد این مواد مغذی است و معمولاً چاق کننده است. از طرفی بدن نوزاد، شیر مادر را به راحتی می پذیرد اما ممکن است نسبت به شیر خشک واکنش نشان دهد. طبق تحقیقات نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، به طور میانگین، رشد قد مناسب تری نسبت به سایر نوزادان دارند.

تأثیر برنامه غذایی مادر بر رشد قد نوزاد

تغذیه مادر شیرده، برای افزایش قد نوزاد بسیار اهمیت دارد. این موضوع در ۶ ماه نخست زندگی نوزاد اهمیت بیشتری دارد. زیرا تنها منبع تغذیه برای نوزاد در این دوران شیر مادر است.

مادران با داشتن یک برنامه غذایی مناسب، سلامت خود و نوزادشان را با هم تامین می کنند. گنجاندن تمام منابع غذایی طبیعی در این برنامه ضروری است. همچنین دوری از مصرف مواد فرآوری شده و اسیدی هرگز فراموش نشود. در جدول زیر گروه های غذایی مختلف و تأثیر هر یک بر قد نوزاد شرح داده می شود:

منابع غذایی مختلف	تأثیر منابع غذایی بر قد نوزاد
پروتئین های موجود در گوشت، تخم مرغ، حبوبات، دانه های سویا	پروتئین عاملی که بر هورمون های رشد نقش مهمی دارد
میوه ها و سبزیجاتی مانند اسفناج که حاوی ویتامین و آهن هستند	ویتامین های A و D در رشد قد نوزاد حیاتی هستند
کلسیم موجود در لبنیات مخصوصاً شیر و ماست	کلسیم سبب رشد استخوان ها می شود
آجیل های حاوی چربی های سالم، پروتئین، انواع ویتامین ها و امگا۳	این مواد مغذی و امگا۳ در سلامت استخوان موثر هستند

زمان مراجعه به پزشک جهت اندازه گیری قد نوزاد

اندازه گیری رشد نوزاد که شامل قد نیز می شود بصورت منظم با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک امکان پذیر است. به جهت اهمیت رشد کودک، قد نوزاد از بدو تولد تا ۶ سالگی اندازه گیری می شود. با توصیه پزشک، کودکان در نخستین سال زندگی خود حداقل ۷ بار به پزشک اطفال مراجعه می کنند تا سلامت عمومی و رشد نوزاد تحت نظر باشد.

بعضی نوزادان در ابتدا قدبلند هستند اما در سنین بالاتر سرعت رشد قدشان کاهش می یابد. یا بالعکس با قدی کوتاه متولد می شوند و با افزایش سن، قد آن ها رشد طبیعی پیدا می کند. در این صورت جای نگرانی وجود ندارد. اما اگر این افزایش یا کاهش قد برای مدت طولانی ادامه داشت و کودک نسبت به همسالان خود رشد غیرطبیعی پیدا کرد، بهتر است به پزشک متخصص اطفال مراجعه شود.

در این حالت پزشک سابقه خانوادگی و ژنتیکی کودک را بررسی می کند. سپس در صورت نیاز با انجام آزمایش یا تجویز دارو به درمان کودک می پردازد.

جان سخت کیست؟

عملکرد امروز نمایش خانگی روی دیگر سکه و نقطه مقابل عملکرد تلویزیون است که به شکلی افراطی اقدام به سفیدنمایی کرد و موضوعاتی را به نمایش گذاشت که تا این حد گل و بلبل در واقعیت جامعه وجود نداشت و از جایی به بعد با گسترده شدن اینترنت و شبکه نمایش خانگی بسیاری از مخاطبان خود را از دست داد. در ادامه شبکه نمایش خانگی نیز مسیر خلاف تلویزیون را در پیش گرفت و در اقدامی افراطی به بهانه همسویی با مردم و به نمایش گذاشتن واقعیت ها، همان بی فایده بودن رخداد تلویزیون را در قالبی دیگر تکرار کرد

قسمت های متأخر دو سریال «جان سخت» و «تاسیان» نه فقط غافلگیرکننده که بشدت تلخ و

غمبار بود، به طوری که با واکنش انتقادی برخی مخاطبان و طرفداران این مجموعه ها همراه شد. البته این واکنش ها بیشتر درباره قسمت چهاردهم سریال جان سخت بود. تماشای این قسمت های تراژیک در ایام نوروز که با حال و هوای شادی گره خورده، تلخی تماشای این قسمت ها را بیشتر کرد و این مسأله را در کانون بحث و گفت و گو قرار داد که یک اثر نمایشی تا کجا و چقدر می تواند تلخ و گزنده باشد و آیا کارگردان می تواند حجم تلخی یک صحنه را به اندازه ای بالا ببرد که موجب رنجش و آزار ذهن و روان مخاطب شود.

به گزارش ایران، این پرسش بویژه با توجه به شرایط روانی جامعه و

فشارهای ناشی از بحران های اقتصادی و معیشتی، پررنگ تر هم می شود. به این معنا که آیا با این میزان از اضطراب، التهاب و فشارهای روانی که بر جامعه حاکم است، این میزان از اندوه یا خشونت، سلامت روانی جامعه را تهدید نمی کند؟ آیا این اندازه تراژیک بودن، ضرورت دراماتیک دارد و آیا می توان به بهای جذابیت های نمایشی و ملزوماتش، ذهن مخاطب را درگیر تنش ها و التهاب های اضافه قرار داد. در این گزارش تلاش کردیم به تأثیر روانی سریال های ملتهب بر سلامت روانی و اجتماعی جامعه بپردازیم

نورون های آینه ای و نمایش های خانگی

ریحانه عابدنیا، روانشناس و منتقد سینما، بر این باور است که گرایش جهانشمولی با عنوان گرایش به خشونت و تنبیه در انسان ها وجود دارد و دلیل آن باور جمعی میان انسان ها به



واسطه آموزه‌های اجتماعی است که از طرق مختلف به آنها منتقل شده و این باور در آنها به وجود آمده که جهان بر محور عدل بنا شده است؛ موضوعی که در واقعیت این گونه نبوده و مادر هیچ کجای جهان عدل مطلق را نمی‌بینیم.

بنابراین وقتی که انسان‌ها با هر میزان و در هر زمینه‌ای با بی‌عدالتی مواجه می‌شوند، گرایش به تنبیه در آنها بیدار می‌شود و در ادامه دست به تنبیه یا خشونت می‌زنند تا بتوانند آن باور را محقق و ایجاد عدالت کنند

او در ادامه می‌افزاید: طبیعتاً در جامعه‌ای مانند ایران که این بی‌عدالتی بیشتر است، گرایش آدم‌ها به تنبیه و خشونت نیز بیشتر خواهد شد، چرا که موارد زیادی با باور فکری آنها مغایرت دارد و باعث می‌شود میل به خشونت و تنبیه در وجود آنها بیشتر شود

به گفته این روانشناس، نوعی سلول در ساختار مغز انسان‌ها با عنوان «نورون‌های آینده‌ای» وجود دارد که نقش بسیاری در ارتباط برقرار کردن

انسان با جهان پیرامون و سایر انسان‌ها دارد که مانند آینده عمل کرده و هر تصویری را که مقابل خود مشاهده کنند ذخیره کرده و ناخودآگاه تمایل به انجام و تکرار آن دارند. چرا که نورون‌ها تمایزی میان مشاهده و عمل قائل نمی‌شوند، بنابراین زمانی که انسان چیزی را مشاهده کند، این نورون‌ها به نوعی در مغز عمل می‌کنند که گویی انسان این عمل را تجربه کرده است.»

ترویج خشونت یا همسویی با مردم؟ این سینما تراپیست اظهار می‌کند: «نکته‌ای که در خصوص فیلم و سریال‌های شبکه نمایش خانگی وجود دارد نیز ترویج همین خشونت و تأثیر آن بر نورون‌های مغزی انسان است که آنها را در شرایط تجربه تمام این بزهکاری‌ها قرار می‌دهد و به واسطه تماشای آثاری با مضمون خشونت، جنایت و... میل به خشم و تنبیه در مخاطبان بالا می‌رود. این در حالی است که نیاز است آثار ساخته شده از منظر روانشناسی و جامعه‌شناسی مورد

بررسی قرار گیرند تا کمترین آسیب را متوجه مخاطبان کنند.»

این منتقد سینما بر این باور است که فیلمسازان نمایش خانگی به دنبال ساخت آثار باکیفیت و تأثیرگذاری لازم بر جامعه هدف نیستند، بلکه به نوعی تعمداً و بدون در نظر گرفتن نیاز اصلی مخاطبان، به واسطه ترویج خشونت صرفاً به دنبال دیده شدن و تأمین منافع مالی خود هستند و معمولاً این توجیه را دارند که جامعه ما نیز متشکل از همین خشونت‌هاست بنابراین نیاز است تا بدانند که قرار نیست به بهانه تولید آثار فرهنگی، به وجود خشونت در جامعه دامن بزنند؛ بلکه باید به دنبال راهکاری برای کاستن آن و ارائه آن به مخاطبان باشند. با اینکه انسان امروزی به واسطه داشتن اینترنت و... به خوبی از اتفاقات رخ داده در جامعه آگاه است و نیازی به یادآوری آن با ساخت آثار خشونت بار نیست عابدین تصریح می‌کند: «عملکرد امروز نمایش خانگی روی دیگر سکه و نقطه

مقابل عملکرد تلویزیون است که به شکلی افراطی اقدام به سفیدنمایی کرد و موضوعاتی را به نمایش گذاشت که تا این حد گل و بلبل در واقعیت جامعه وجود نداشت و از جایی به بعد با گسترده شدن اینترنت و شبکه نمایش خانگی بسیاری از مخاطبان خود را از دست داد. در ادامه شبکه نمایش خانگی نیز مسیر خلاف تلویزیون را در پیش گرفت و در اقدامی افراطی به بهانه همسویی با مردم و به نمایش گذاشتن واقعیت‌ها، همان بی‌فایده بودن رخداد تلویزیون را در قالبی دیگر تکرار کرد

به بیان این روانشناس صحبت این نیست که خشونت در آثار نمایش خانگی نمایش داده نشود، کما اینکه در فیلم‌ها و سریال‌ها در نقاط دیگر جهان نیز همواره به آن پرداخته شده و واقعیت‌های جامعه به نمایش در آمده است، اما در پایان راهکار را نیز ارائه داده و به مخاطب می‌گویند که از این رفتارها کدام کارآمد است و کدام ناکارآمد و اینکه مخاطب با چه

نگرشی می‌تواند موفق‌تر باشد. بنابراین باید این مهم در نظر گرفته شود که نمایش خانگی نیز مانند سینما قابلیت ترمیم، آموزش و درمآنگری دارد و نیاز است تا از این فضا به شکلی کارشناسانه‌تر به نفع مخاطب استفاده شود

ضرورت رده‌بندی سنی «محمد رضا لطفی» کارگردان و منتقد سینما با اشاره به نسبت خشونت در آثار نمایش خانگی با آسیب‌های اجتماعی، می‌گوید: «صنعت تصویر در ایران اصولاً وابسته به موج است به گونه‌ای که در نگاهی به سینمای قبل از انقلاب و سینمای «کلاهمخملی‌ها» در آن دوران، تا «سینمای اکشن» در دهه شصت و موج سینمای کودک در دهه هفتاد، خواهیم دید که تولیدکنندگان آثار تصویری تحت تأثیر این موج بودند و زمانی که می‌دیدند یک فیلم یا سریال با هر عنوان مورد استقبال مخاطبان قرار گرفته است، در اقدامی مشابه، به گونه‌ای موازی کاری کرده و اقدام به ساخت آثاری مشابه

با همان مضمون می‌کردند و آنقدر این موضوع تکرار می‌شد تا جایی که دیگر مخاطب از آن خسته شده و به نوعی کار را پس می‌زد تا موجی دوباره به راه بیفتد.»

او در ادامه می‌افزاید: «همانگونه که شاهدیم تلویزیون نیز از این مهم مستثنی نبود و در آثار تولید شده در آن، در دوره‌ای شاهد گل کردن و پخش پشت سرهم سریال‌های آپارتمانی بودیم و در دوره‌ای نیز شاهد ساخت و پخش سریال‌های ملودرام و بعد سریال‌های تاریخی بودیم، به همین دلیل است که می‌گوییم صنعت فیلم و سریال مافارغ از هر تفکری با هدف ذائقه‌سازی برای مخاطبان، متأسفانه تابع موجی حاکم در آن دوران است.» به گفته این کارگردان، شبکه نمایش خانگی که اتفاقاً عمر طولانی هم ندارد و چند سالی است به صنعت تصویر ورود کرده نیز مانند تلویزیون و سینما عمل کرده و شاکله ساخت فیلم و سریال در آن، ریشه در موضوع خشونت و پرداختن گسترده به این



مهم دارد و شاهدیم که خشونت در فیلم و سریال‌ها نیز از جایی آغاز شده و در ادامه کاملاً سلسله‌وار تحت عنوان «لات گرافی» ادامه پیدا کرده و اتفاقاً مورد استقبال مخاطبان قرار گرفته است. همان‌طور که می‌بینیم شاکله اصلی نمایش خانگی خشونت و لات‌بازی است و درست در نقطه مقابل آن سینمای ما کم‌دی است و تمام تلاش خود را می‌کنند تا از حاشیه حداقلی مخاطب بهره ببرند

لطفی ادامه می‌دهد: شاید بزرگترین مشکل ما این نیست که چنین آثاری ساخته شوند یا نشوند، چرا که خارج از اختیار ما بوده و چه بخواهیم و چه نخواهیم سوار بر موج حاضر که همان به تصویر کشیدن خشونت است، ساخته خواهند شد. موضوع مهم این است که در خصوص ساخت این دست آثار و نیز تماشاگران و جامعه هدف سریال‌های حاوی خشونت، در تمام جهان رده‌بندی سنی وجود دارد؛ نکته مهمی که سال‌هاست در ایران مغفول مانده و به آن پرداخته

نشده است. این در حالی است که عمده مخاطبان شبکه نمایش خانگی در کشور را رده سنی نوجوان به خود اختصاص داده‌اند

لزوم تغییر نگرش در ساخت آثار نمایشی به اعتقاد این کارگردان و منتقد سینما، در نگاه ایده‌آل گرایانه سازندگان این آثار باید به دنبال موضوعاتی جز خشونت برای جذب مخاطبان باشند و جذابیت‌های بصری دیگری را در نظر بگیرند یا در صورت پرداختن به خشونت راهکارهایی را برای مصون ماندن مخاطبان خود بخصوص مخاطب کودک و نوجوان در این آثار در نظر بگیرند که معمولاً این اتفاق نمی‌افتد. اما آنچه که واقعیت دارد این موج خشونت میان مخاطبان امروز طرفدار دارد و شبکه نمایش خانگی و حتی سینما نه تنها در خصوص ساخت و پرداخت موضوعات پیشرو نیستند، بلکه به نوعی پیرو هستند، از این رو این‌گونه نیست که موضوعی را در جهان ذهنی خود ترسیم کرده به

تصویر بکشند و به مخاطبان القا و سلیقه‌سازی کنند، بلکه صرفاً به این امر توجه می‌کنند که مخاطب چه چیزی را دوست دارد و به همان می‌پردازند

در نتیجه موضوع ساخت و ارائه آثار موضوع عرضه و تقاضاست و تازمانی که مخاطبان از آن استقبال نکنند و متقاضی نباشند، در ادامه چنین آثاری ساخته و عرضه نخواهند شد. بنابراین نمی‌توان صورت مسأله را پاک کرد، بلکه باید به دنبال راهکار باشیم و چاره این است که مخاطبان این فیلم و سریال‌ها درجه‌بندی سنی شوند؛ امری که با دستور و اجبار نمی‌توان آن را عملی کرد، بلکه نیاز به فرهنگ‌سازی دارد که قطع به یقین در این حالت خشونت در فیلم و سریال‌ها کمترین آسیب را متوجه مخاطبان خواهد کرد



خانواده تیپو که نگارش و انتشار آن از سال ۱۹۲۰ تا سال ۱۹۴۰ طول کشید اثر برجسته روژه مارتن دوگار، نویسنده فرانسوی است. او توانست در سال ۱۹۳۷ برنده جایزه نوبل ادبیات شود و موسسه نوبل به خاطر قدرت و صداقت هنری و همچنین کشمکش‌های انسانی که در رمان خانواده تیپو به خوبی نشان داده، این جایزه را به مارتن دوگار اهدا کرده است. ما نیز در کافهبوک این رمان بزرگ را در لیست کتاب‌های پیشنهادی خود قرار داده‌ایم و به شکل جدی مطالعه این رمان را پیشنهاد می‌کنیم.

مارتن دوگار که خود را پیرو راه تالستوی می‌داند در هنگام گرفتن جایزه نوبل سخنرانی مهمی انجام می‌دهد که بخشی از آن چنین است:

رمان‌نویس واقعی کسی است که می‌خواهد همواره در شناخت انسان پیشتر برود و در هر یک از شخصیت‌هایی که می‌آفریند زندگی فردی را آشکار کند، یعنی نشان دهد که چگونه هر موجود انسانی نمونه‌ای است که هرگز تکرار نخواهد شد. به گمان من، اگر اثر رمان‌نویس بخت جاودانگی داشته باشد به یمن کمیت و کیفیت زندگی‌های منحصر به فردی است که توانسته است به صحنه بیاورد. ولی این به تنهایی کافی نیست. رمان‌نویس باید زندگی کلی را نیز حس کند، باید اثرش نشان‌دهنده جهان بینی خاص او باشد. اینجا نیز تالستوی استاد همه رمان‌نویسان است. هر یک از آفریده‌های او همواره بیش و کم در اندیشه هستی و ماوراء هستی است، و شرح زندگانی هر کدام از این موجودات بیش از آنکه تحقیقی درباره انسان باشد پرسش اضطراب‌آمیزی است درباره معنای زندگی.

در رمان خانواده تیپو هم، دوگار توانسته است با خلق زندگی‌های منحصر به فرد، رمانی جاودانه بنویسد. در ادامه با خلاصه و معرفی کتاب با ما همراه باشید.

خلاصه کتاب خانواده تیپو خانواده تیپو یک رمان چهار جلدی است که در هفت بخش اصلی نوشته شده است. اسامی این هفت بخش عبارت است از: دفترچه خاکستری - ندامتگاه - فصل گرم - طبابت - سورلینا - مرگ پدر - تابستان ۱۹۱۴ - سرانجام.

داستان کتاب شرح زندگی دو خانواده کاملاً متفاوت است که زندگی آن‌ها از طریق پسرهای خانواده به هم گره خورده است. از این دو خانواده یکی پیرو مذهب کاتولیک و دیگری پیرو مذهب پروتستان است. تمرکز کتاب نیز بر دو شخصیت از خانواده تیپو به نام‌های آنتوان و ژاک است.

پدر آنتوان و ژاک فردی خشک و مقرراتی است که توجه ویژه‌ای به مذهب دارد. دوست دارد در نگاه همه فردی باایمان و مذهبی جلوه کند و خزانه‌دار اتحادیه امور خیریه کاتولیک‌ها نیز می‌باشد. او همچنین موسس و مدیر بنیاد حفظ و حراست اخلاق جامعه است و بسیار روی رفتار پسرانش حساس است. می‌خواهد پسرانش چهره او را برجسته‌تر کنند و به شهرت او بیفزایند. به همین خاطر هنگامی که با رفتار عصیانگرانه پسر کوچک‌ترش یعنی ژاک روبه‌رو می‌شود تصمیم‌های سختی می‌گیرد.

شخصیت ژاک به گونه‌ای است که احتیاج به سرکشی و عصیان دارد. نیاز دارد که دیده شود و شخصیت خود را به همگان نشان دهد. نیاز دارد که به خودش ثابت کند هست، وجود دارد و تسلیم فشارهای

کاش که دلم خشک نشود! می‌ترسم که زندگی دل و احساساتم را سرد و سخت کند.

بیرونی چه از طرف خانواده و چه از طرف جامعه نشده است و نخواهد شد. برادرش آنتوان، این شیوه رفتار را غریزی می‌داند و اعتقاد دارد که بدجنس بودن برادرش از روی عمد نیست و او فقط خودش است.

در مقابل ژاک که به شکل تمام‌قد در مقابل زندگی ایستاده است، آنتوان را داریم. کسی که سبک زندگی او به کل متفاوت است. می‌توان گفت آنتوان همراه زندگی است. شخصیتی که راه طبابت را پیش گرفته و همواره دوست دارد منطقی فکر کند، منطقی عمل کند و منطقی زندگی کند. آنتوان در بیشتر مواقع حمایتگر ژاک بوده و قصد دارد به گونه‌ای راه درست زیستن را به او یاد دهد کتاب با یک عصیان از سوی ژاک شروع می‌شود. روابط بین کاتولیک‌ها و پروتستان‌ها از سمت کلیسا به شدت نفی می‌شد و طبیعتاً پدر خانواده به هیچ وجه تمایل ندارد که ژاک با دانیل، پسر خانواده پروتستان فونتانتن دوست باشد و یا اصلاً با آن خواننده رفت و آمد داشته باشد. اما در ابتدای کتاب می‌بینیم که ژاک و دانیل از خانه فرار کرده‌اند و تصمیم دارند مسیر متفاوتی برای زندگی انتخاب کنند. فکر فرار از دست خانواده و تنهایی که در آن محیط گریبانگیر ژاک و دانیل است و همچنین علاقه شدید به همدیگر باعث نزدیکی بیشتر آن‌ها شده است اما این تازه شروع داستان پرفراز و نشیب کتاب است دو جلد اول رمان خانواده تیپو روی ژاک و آنتوان تمرکز دارد و خواننده با طور کامل با شخصیت‌های این دو نفر آشنا می‌شود. در جلد سوم کتاب به سمت اتفاقات فرانسه پیش از جنگ جهانی اول کشیده می‌شود و ماجنبه‌های سیاسی و تاریخی رمان را مشاهده می‌کنیم. در بخش هفتم کتاب - یعنی تابستان ۱۹۱۴ - اسامی

راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeaseman.org

پرداخت از طریق تلفن همراه:

#۷۳۳*۲۰۰# #۷۲۴*۱۲۴#

پرداخت از طریق اپلیکیشن های پرداخت:



ستاره یک



آپ



اوانو



۷۲۴

مراجعه به دفاتر بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



دیدگاه های ژاک و آنتوان به بیشترین حد خود می رسد و بدون تردید در درون ما هم باعث ایجاد کشمکش های زیادی می شود. اینکه آیا راه انتخابی ژاک درست است یا آنتوان. زمانی که بحث جنگ و دفاع از وطن باشد، انسان ها به شیوه های مختلفی واکنش نشان می دهند و انتخاب یک مسیر در این زمینه به هیچ وجه شوخی نیست.

در نهایت باید اشاره کنم که رمان خانواده تیپو به شکلی ساده نوشته شده است اما همان طور که آلبر کامو هم اشاره می کند پس از تفکری آشکار به جنبه های عمیق آن پی خواهید برد. مطالعه این اثر جاودانه را که ابوالحسن نجفی به شکل بسیار عالی ترجمه کرده است به هیچ وجه از دست ندهید.

منبع: <https://kafebook.ir/>

بیان شده است و خواننده صرفا با یک رمان اجتماعی یا سیاسی و یا حتی عاشقانه روبه رو نیست. خواننده با رمانی روبه رو است که به زندگی واقعی شباهت دارد که می تواند از آن بسیار یاد بگیرد.

در این رمان رشد و تکامل شخصیت های اصلی کتاب، بلوغ فکری آن ها و همچنین مسیری که انتخاب می کنند به حدی دقیق و زیبا بیان شده است که پس از پایان کتاب می توان به وضوح دو سبک زندگی را مشاهده کرد. سبک زندگی ژاک و سبک زندگی آنتوان. شناخت شما از ژاک و آنتوان آنقدر عمیق می شود که می توانید در مسیر زندگی خود تصمیم بگیرید که آیا می خواهید به سبک ژاک برخورد کنید و یا با شیوه آنتوان پیش بروید.

ژاک و آنتوان در زمینه های مختلفی در رمان با هم اختلاف نظر دارند اما شاید زیباترین و تاثیر گذارترین قسمت رمان خانواده تیپو بخش مربوط به زمان پیش از جنگ باشد. جایی که تفاوت

واقعی زیادی آورده شده که هر کدام به نحوی در وقایع جنگ جهانی اول نقش ایفا کرده اند. تابستان ۱۹۱۴ طولانی ترین بخش کتاب است که می توان آن را هسته اصلی رمان دانست. در این بخش با جنبه هایی از شخصیت های اصلی کتاب مواجه می شویم که پیش از آن ممکن است متوجه آن ها نشده باشیم.

درباره رمان خانواده تیپو خانواده تیپو بی نظیر است و به احتمال بسیار زیاد پس از مطالعه، آن را در لیست سه کتاب برتری که خوانده اید قرار خواهید داد. رمانی که زندگی را به شکل کلی پیش روی شما به نمایش می گذارد و تقریبا هر احساسی را که لازم باشد در شما زنده می کند. رمانی که به جرات می توان گفت هر گز فراموش نخواهید کرد.

این رمان به موضوعات مختلفی از جمله دین و مذهب، سیاست، فلسفه زندگی، انقلاب و جنگ اشاره می کند و در قالب یک داستان منسجم شما در خود غرق می کند. تمام موضوعات کتاب به خوبی



معرفی کتاب کافه بوک

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳