

سال هفتم ، شماره ۱۸
تایستان ۱۳۹۶
صفحه ۳۴
آموزشی ، پژوهشی ، خبری ، اطلاع رسانی
۵۰۰۰ تومان



همشهریان گرامی

همیاری کنید حمایت کنید

معلولین جسمی حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

را به ما معرفی کنید

تا از خدمات: توانبخشی - فیزیوتراپی - آموزشهای فنی حرفه ای

صد در صد رایگان

بهرمند شوند و شغل دلخواه و مناسب خود را انتخاب کنند

آدرس: میدان آزادگان، خیابان برغان، خیابان شهید جباری
خیابان شهید محمدی، جنب مدرسه مکه مکرمه

تلفن: ۳۲۲۱۴۱۵۰ - ۳۲۲۱۴۱۵۲

تلفکس: ۳۲۲۱۴۱۵۳

شماره حساب کمکهای مردمی، بانک ملی شعبه برغان کرج
۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵

شماره کارت ملی: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰

شماره کارت ملت: ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۳۴۶۱-۱۸۳۹

غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیرعامل

www.radkaraj.com

emil: Radkaraj.com



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تاسیس: ۱۳۸۱



سال هفتم ، شماره ۱۸

تابستان ۱۳۹۶

۴۴ صفحه

۵۰۰۰ تومان

آموزشی ، پژوهشی ، خبری ، اطلاع رسانی

صاحب امتیاز :

مجتمع خیریه آموزشی ، توانبخشی رعد کرج

مدیر مسئول :

غلامرضا احمدی بیداخویدی

زیر نظر شورای سردبیری

درآمد حاصل از چاپ نشریه صرف امور خیریه

مجتمع رعد کرج می شود

نشانی :

کرج - خیابان برغان - کوچه لطیف جباری - کوچه محمدی - مجتمع

خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

تلفن

۳۲۲۲۸۱۸۶

فاکس

۳۲۲۱۴۱۵۲

ایمیل

www.radkaraj.com

چاپ

چاپ کهکشان

بما تملس بگیرد . منتظر مقالات دیدگاهها، پیشنهادها

و نظرات ارزشمند شما هستیم.

- تحریقه دررد ، تلخیص و ویرایش مطالب ارسالی مجاز است.
- مسئولیت مطالب و آنگهی ها به عهده نویسنده و سفارش دهنده است .
- چاپ مطالب و تصاویر مجله مجاز نمی باشد.
- مطالب دریافت شده باز پس داده نمی شوند.

۴	یادداشت مدیر مسئول
۵	زندان دنیا
۶	اندیشه های زهرآگین پیرامون سالمندی !
۸	تنهایی دردناک سالمندان !
۱۰	کاربرد طب سنتی در بیماری های سالمندان
۱۶	وقتی که داغ عزیزان مان را به دل داریم !
۲۰	خنده درمانی چیست؟
۲۲	آلرژی در فصل بهار
۲۳	اطلاعاتی جالب در مورد زیتون
۲۴	دیابت چیست ؟
۲۶	خواص و ویتامین های موجود در انواع سبزیها و میوه ها
۳۰	خواص جالبی از بلوط که تا کنون نشنیده اید!
۳۳	بازی های آموزشی و تأثیر آن بر یادگیری
۳۵	آشنایی با هنر معرق کاری

یادداشت مدیر مسئول

بنام حی داور



غلامرضا
احمدی بیداخویدی

ما را چه شده که مقدسات دینی و مذهبی، امانتداری، کمک به محرومان، حفظ ارزشهای دینی و اسلامی و انسانی، حفظ بیت المال و پاکدستی را زیر پا میگذاریم و ارزشهای دینی، ضد ارزش و ضد ارزشهای دینی و مذهبی بعنوان یک ارزش و روشنفکری تلقی میشود؟

در زمان رژیم پهلوی مردم مسلمان ایران از بی بند و باری و فساد و فحشا و چپاول اموال و دارائی های ایران، نوکری آمریکا و ابر قدرت ها و حکومت یک عده بی کفایت بر کشور و مردم و بی توجهی به شعائر دینی و مذهبی به ستوه آمدند و با رهبریت پیر فرزانه حضرت امام خمینی در مبارزه ای خستگی ناپذیر به مدت قریب به ۱۴ سال در بیست و دوم بهمن ۱۳۵۷ موفق شدند حکومت شاهنشاهی ایران را ساقط و با رای آری خود در ابتدای سال ۱۳۵۸ حکومت جمهوری اسلامی ایران را جایگزین کنند و بلافاصله با حکم حضرت امام خمینی دولت موقت تشکیل شد و حکومت جمهوری اسلامی رسماً کار خود را آغاز کرد ولی از آنجائیکه آمریکا و اسرائیل و سایر ابر قدرتها از این پیروزی ناخورسند بودند تلاش های مستمر خود را در راستای ساقط کردن حکومت اسلامی شروع کردند و با تحمیل جنگی هشت ساله بر کشور و مردم ما را در فشارهای روحی و روانی و اقتصادی قرار دادند از طرفی با ترور دانشمندان و فرهیختگان کشور و مسئولین رده بالائی که مغز متفکر ایران نو پای اسلامی بودند سعی در انحلال حکومت داشتند ولی در هر ترور، مردم مصمم تر از قبل مقاومت کردند و در نهایت با هدیه جوانان انقلابی و جنگی و مردان مرد جنگ پیروز شد و حکومت پابرجا ماند ولی آیا بعد از قریب ۴۰ سال از پیروزی مردم و استمرار حکومت جمهوری اسلامی ایران مردم ما به خواسته های خود که برای آن انقلاب کردند رسیده اند یا خیر؟

قطعا اگر از جوانان سال ۵۷ و سالخوردگانی که در قید حیات هستند سوال شود جواب مثبتی دریافت نخواهید کرد.

چرا که بی بند و باری و اهانت به مسائل دینی و امانتداری، دزدی از بیت المال و چپاول دارائیهای ایران توسط عده ای مختلفی به قدری زیاد شده است که همه را به ستوه آورده. دشمن بعد ناکامی در ترورها و جنگ، حال به عرصه جنگ نرم روی آورده است و با القاء فرهنگ غربی تمدن (تجدد) جوانان ما را به بیراهه میبرد امروز بسیاری از مردمی که جوان دارند نگرانند که چگونه فرزندان خود را از این بلاهای خانمانسوز تجدد و بی بند و باری و فساد و اعتیاد مصون بدارند.

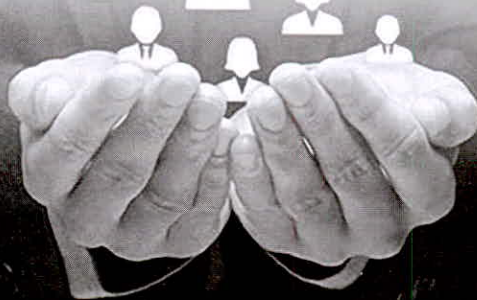
مسئولین رد بالای کشوری چه میکنند در ارتباط با فرهنگ و ارشاد چه کرده اند چرا دختران ایران اسلامی و زنان اینقدر بی محابا بی بند و بار شده اند و در انتظار مردم عریان میشوند، خود را عرضه میکنند و به ریش دین و مذهب میخندند، چرا مردم روزه دار کمتر مورد مهر و محبت قرار میگیرند و روزه داری یک ضد ارزش برای نسل امروز شده است.

چرا نماز خواندن در ادارات و مکانهای عمومی کمرنگ شده است، در تالارها و رستورانها نماز خواندن بی معنا شده است.

به سفری که به یکی از شهرهای غربی داشتم در یک رستوران جویای نمازخانه شدم و با کمال ناباوری شنیدم نمازخانه نداریم (کی نماز میخونه)

به راستی یک شهر توریستی و ظاهراً مذهبی جهت جذب مشتری بیشتر باید اینگونه رفتار کنند که در زمان شنیدن صدای آذان صدای موسیقی را به حدی بالا ببرند که صدا آذان را نشنوند و صراحتاً بگویند (کی نماز میخونه) و یا زنها برای رسیدن به آزادی (آزادی دلخواه خودشان) به راحتی حاضرند در معابر عریان شوند و به اصطلاح چهارشنبه های سفید طراحی کنند و به حجاب اعتراضی کنند.

چه کسی در این موارد تحقیق و تفحص کرده و برنامه ما برای اسلامی کردن جامعه و حکومت چیست؟ امروزه مدیران سالم و دست پاک جایگاه کمتری در ادارات دارند و مسئولین هیچ اراده قوی بر سالم سازی ادارات و سازمانها و انقلاب اداری ندارند. به راستی ما را چه شده است؟



زندان دنیا

منم این عاشقه رنجور و خسته
 منم، زندانی زندان دنیا
 به کج خاز، تنهایی نشسته
 چه گویم من به جز آه و حسرت
 ز تازیانه‌ها، دستم شکسته
 ز بانم در دهن باز، بسته
 رهایم کن از این دارکافتات
 ملک از دوری کشته خسته
 امیدم کنی (کارآموز کلاس محصل قلم مجتمع رصد کرج)

سالهای انتظار

یاد کنید مرا
 سالهای انتظار
 بلند آسمان جایگاه من است
 سالهای عمر به چنند؟
 یاد کنید مرا
 بگذران نامی بماند
 زیستن را بنجد
 کذران ده؛ بیست؛ یا که...
 از تو یادکاری بماند
 اینها مهم نیست
 می خواهم اثری بر جای منم
 تا تلاش هست؛ امید هست
 تا جریان دریای امیدم می درخشد
 تا که گل آرزوهایم زنده اند

می خواهم اثری بیافرینم

مضمون: حاجی میرزایی؛ (کارآموز کلاس محصل قلم مجتمع رصد کرج)

اندیشه های زهر آگین پیرامون سالمندی!



ترجمه ی: ا. آذری

اگر فکر می کنید که سالموردگی به مفهوم درد، رنج، ناتوانی، از کار افتادگی یا بیماری است، پس در گذشته به سر می برید. بررسی مهم انتشار یافته در سال ۲۰۰۲ نشان داد افرادی که از جنبه ی منفی به پیری می نگرند، عمرشان به طور میانگین ۱/۲۷ سال کم تر از کسانی است که دیدگاه شان به سالمندی خوش بینانه است. از آن به بعد، مطالعات دیگری حاکی از وجود چندین ارتباط بین برداشت مربوط به پیری و بهداشت کلی و تندرستی بوده است. مثلاً به موجب یکی از پژوهش های یاد شده، کسانی که دارای دیدگاه مثبتی به سالموردگی هستند، به احتمال زیاد از نظر جسمانی فعال می مانند که خود بخش عمده ای از پیری دلخواه به شمار می آید. با این وصف، آنانی که به سالمندی بد بینانه می نگرند، از حیث جسمی چندان فعال نبوده و احتمالاً دوران پیری «ناموفقی» دارند. سایر مطالعات این پیامد را به دست داده است که نظرات مبنی بر سالموردگی بر حافظه، تندرستی، میل به زیست و رضایت کلی از حیات اثر می نهد.

توقعات شما درباره ی سالمندی بر چگونگی واکنش بدن تان نیز در برابر فشار روحی (استرس) اثر بخش است به ویژه موقعی که تأثیر تنش بر قلب مؤثر باشد. در می یابید که پیری در سراسیمه است و وقتی تحت فشار روانی قرار دارید، قلب تان متلاطم است و به عنوان یک تغییر ناگهانی و زود گذر جزئی، با توجه به اوضاع کلی، در مقابل فشار روحی واکنش نشان می دهد.

برداشت های شما از سالموردگی در نحوه ی زندگی تان هم اثر می گذارد. مثلاً چنان چه بر این باور باشید که عمل کرد مغز ناگزیر به علت کهولت تحلیل می رود، دروغ محض است - احتمال دارد از فراگیری کاربرد رایانه خود داری کرده و به این وسیله خویشتن را از چندین وسیله ی با ارزش آموزشی محروم سازید، با مردم در تماس نباشید و فکر یافتن فعالیت ها و علایق جدید را از سر بدر کنید و همان طور که می دانید تمام این ها راهنما های پیری مطلوب اند. تمام این عوامل، دور باطلی ایجاد می کنند. هر گاه بیندیشید که پیری به معنی سستی و ناتوانی است و تندرستی و حافظه ی شما به خاطر باورتان، ضعیف تر می شود، صرفاً آن عقیده ی اشتباهی را تقویت نموده و به بروز مشکلات بیش تری می انجامد.

نتیجه

نظرات شما با توانی که دارد بدن تان را به طوری برنامه ریزی می کند که عمل کردش همان گونه می شود که فکر می کنید.

تعدیل کردن برداشت های تان از کهولت

کام پیاده روی خود را انتخاب کنید

بر حسب پژوهش صورت گرفته راجع به ۴۷ زن و مرد سالم با سن به طور متوسط ۷۰ سال معلوم شد آن هایی که به طور نامحسوسی پیام های منفی درباره ی سالموردگی از (روان رنجوری پیری گرفته تا وابستگی و بیماری) دریافت کرده و سپس گام بر می دارند، به همان سرعت پیش از گرفتن پیام، حرکت می نمایند. برعکس، آنانی که در زمینه ی پیری پیام های مثبتی هم چون خرد، زیرکی و کام یابی

توصیه‌هایی ساده برای حفظ سلامت سالمندان

همه ما شخص مسن و کهنسالی را در خانواده مان داریم، با دادن این مطلب به آنها به سلامتی شان کمک کنیم.

- روزانه بطور مرتب ورزش کنید، پیاده‌روی بسیار مفید است.
- با دوستانتان مشاعره نمایید، جدول حل کنید و یا بازی های فکری انجام دهید.
- به صورت سالانه، معاینات دوره‌ای دندانپزشکی را انجام دهید.
- از جرت زدن های روزانه خودداری کنید و یا تعداد آن را کم کنید.
- برای خارج کردن جرم، گوشتان را دستکاری نکنید.
- وسایلی که همیشه از آن استفاده می کنید مانند عینک یا کلید را در یک جای مشخص قرار دهید.
- در فواصل زمانی، حداقل ۲ ساعت یکبار، اقدام به تخلیه ادرار کنید.
- ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز بنوشید.
- به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید و برای دیگران بازگو نمایید.
- حداقل دو ساعت قبل از خواب ورزش نکنید تا باعث اختلال خواب نشود.
- از لیز نبودن کفپوش حمام اطمینان حاصل نموده و از پادری های پلاستیکی مخصوص کف حمام استفاده نمایید.
- تغذیه سالمندان
 - از جوانه غلات مانند: جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش که سرشار از ویتامین های گروه ب و ویتامین ث می باشند، استفاده نمایید.
 - در یک ساعت معین در شب به رختخواب بروید و یک ساعت معین در صبح بیدار شوید.
 - از خوابیدن در محیط های پر سر و صدا و در نور زیاد خودداری کنید.
 - مصرف دو تا سه بار ماهی در هفته می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و آلزایمر را کاهش دهد.
 - دندان های مصنوعی را شب ها هنگام خواب از دهان خارج نمایید و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید.
 - افراد مسن به نسبت بیشتری به سرطان دهان مبتلا می شوند. لذا به کلیه افراد جامعه به ویژه سالمندان توصیه می شود در صورت مشاهده هر گونه زخم یا تغییر رنگ مخاط دهان که بدون علت مشخص و بدون درد که حداقل بیش از دو هفته طول کشیده و بهبود نیافته است، سریعا به دندانپزشک مراجعه کنند. - طرز نشستن و ایستادن خود را اصلاح کنند و از وسایل کمکی جهت نشستن، ایستادن و انجام امور روزانه استفاده نمایند.
 - افراد مسن در معرض بیماری های مزمن مانند انواع سرطان، پروستات و بیماری های گوارشی هستند. این سرطان ها به استخوان ها نیز دست اندازی کرده و فرد دچار درد کمر یا لگن می شود که باید با مراجعه به پزشک، تحت بررسی و درمان قرار گیرند.
 - افراد مسن با نظر پزشک متخصص از کفش مناسب استفاده نمایند.

به دست می آورند، ۹ درصد تند تر راه می روند، این تغییر ممکن است جزئی به نظر آید، ولی مطالعات دیگر حاکی است که سرعت پیاده روی، روش مفیدی برای سنجش سلامت کلی و کارکرد جسمانی تان به حساب می آید. علاوه بر این، بررسی ها سرعت پیاده روی را به خطر پذیرش در آسایشگاه سالمندان و مرگ و میر افراد پیرتر مرتبط می دانند. معمولاً سرعت پیاده روی انسان با توجه به سن، بین ۹ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد، بنابراین، هر نوع افزایشی از این بابت، پسندیده است.

حواص خود را جمع مسن ترها بکنید

سن شمار زیادی از نویسندگان، رهبران ارکستر، بازیگران، گزارشگران، معلمان و دور اندیشان نامدار، بیش از ۷۰ سال است. نمونه هایی از این قبیل، کسانی را شامل می شود که مسیر فعالانه ای را برای سالیان آتی شان می جویند. مواظب زبان تان باشید.

به جای این که فراموشی خویش را ناشی از «کهن سالی» بدانید، آن را تغییر ناگهانی و زود گذر بیندازید که نشان دهنده فشار روانی بسیار زیاد شماسست و نمایانگر آن است که در وهله ی اول توجه کافی نداشته اید. در ۲۰ سالگی که نام کسی را از یاد می برید، مربوط به پیری نمی دانستید. غیر از این است؟ طی بررسی اصلی به عمل آمده دربارهی ۲۳۰ فرد شصت ساله، مشخص شده افرادی که مشکل شان از لحاظ تکمیا برخی کارها همانند گرفتن ناخن های پا یا نیم مایل پیاده روی را به حساب «پیری» می گذارند، به اغلب احتمال دچار التهاب مفاصل، بیماری قلبی و ضعف شنوایی می شوند تا آن هایی که مشکلات شان را به علل دیگر نسبت می دهند.

از سن و سال چهره های شاخص سیاسی کشورتان با خبر شوید.

چه بسا اوقات سن این گونه اشخاص بیش از ۶۵ سال است که هر آینه سالم بوده و توانایی شان به اندازه ای باشد که بتوانند مملکتی را اداره کنند، یقیناً قادرید که به تندرستی و نیروی بسنده جهت اداره ی یک زندگی پر ثمر و فعالانه دست یابید.

گیرنده ی تلویزیون را از اتاق خواب و اتاق نشیمن بیرون آورید.

در حقیقت آن را کاملاً خاموش کنید. معلوم می شود که هر چه پیران از این وسیله بیش تر استفاده کنند، تلقی شان از عهد سالمندی بدتر می گردد. علتش این است که وابستگی این دسته از آدم ها به وسیله ی مورد بحث، جنبه ی منفی دارد. مطابق پژوهشی، شرکت کنندگان بین ۶۰ تا ۹۰ ساله ای که هفته ای به طور متوسط ۲۱ ساعت تلویزیون تماشا کرده بودند، مشخص شد پیران اغلب تحت فشار اصلی چیزی بوده یا کلاً کنار گذاشته شده اند، به طوری که یکی از شرکت جویان در خاطرات تماشای تلویزیون اش چنین نوشته است: «حس می کنم ما از یاد رفته ایم یا اصلاً وجود خارجی نداریم.» در مجموع به استناد بررسی صورت گرفته کم تر از ۲ درصد از بازیگران ساعات پر بیننده را افرادی تشکیل می دهد که ۶۵ سال یا بیش تر دارند.

پی نوشت: Reader's Digest, Long Life 2014

تنهایی دردناک سالمندان!

۱. آذری

اشاره:

«رابیندرانات تاگور»، فیلسوف و سراینده‌ی نامور هند دریکه چکامه‌ی حماسه‌ و احساسه‌ چنین می‌گوید: «زندگه‌ آتشگه‌ دیرنده‌ پابرجاست / گرش آفریزی، هله‌ هایش از کران تا به کران پیداست. / گرش خاموش بگذری / این گناه از ماست! دریکه کلیت، انسان در مرحله‌ی پیری به تکامل می‌رسد و به یک مفهوم، بزرگ می‌شود و به همین نسبت، جهان کوچک، پاینده‌ و خلود، در خمود و خموش، نومیدی، نابوری، سکوت و سکون نخواهد بود. ما صورت مسخ شده‌ای این جاودانگه‌ را در افسانه‌ی «گلوکوس» یکه از قهرمانان اساطیری یونان می‌بینیم. «هنگامه‌ که گلوکوس به نابوری، دم سردی و بی‌تفاوتی مردم روبه‌رو شد، برای اثبات پاینده‌گی، خود را به دریا افکند و از آن پس یکه از خدایان دریایه‌ شد و وی بدین سان جاودانگه‌ را با چنین جنبه‌ پیوند داد.»



خیل عظیمی از کارشناسان را باور بر این است تنهایی یکی از عمده ترین علل پیدایی بیماری های جسمی و روانی در میان سالخوردگان و از عوامل اثر بخش در درگذشت شان قلمداد شده است.

جمعی از سازمان های پشتیبانی از پیران ساکن بریتانیا اعلام داشتند گوشه ی عزلت گرفتن در زمره ی بارزترین علل پیدایش امراض گونه گون در بین سالخوردگان شمرده می شود. پژوهش های صورت گرفته در این قلمرو می نمایاند انزوا مبتلا شدن به افسرده حالی را افزون ساخته و موجب تقلیل جنبش بدنی و ترغیب ایشان به بر خورداری از خوراک های سالم می گردد. آمارهای انتشار یافته در این مورد حکایت از آن دارد که در حدود یک دهم سالمندان بسیار منزوی بوده و از این نابسامانی در رنج و عذابند.

بر همین اساس، این گونه مؤسسات عقیده دارند تنهایی باید به منزله ی مشکلی جدی جهت اجتماع منظور شود. این در حالی است که تنها یک پنجم افراد از رابطه ی میان تنهایی و ابتلا به امراض جسمی مطلع اند.

صحیح است که بسیاری از اشخاص از تأثیرات روحی و روانی تنهایی آدمیان باخبرند، لیکن صرفاً تعداد اندکی از آن ها اعتقاد دارند این وضع احتمالاً عوارض جسمی داشته و به ظهور مرض می انجامد.

گفتنی است که جمع کثیری از پیران به خاطر تنهایی به گونه ای در منازل شان زندانی شده اند و قادر نیستند با دوستان یا اعضای خانواده شان دیدار کنند و به اغلب احتمال به افسردگی های شدید دچار می گردند. کمبود فعالیت بدنی و رعایت پرهیز غذایی سالم در ردیف معضلاتی است که این دسته از اعضای اجتماع گرفتار آند.

بررسی های دانشمندان حاکیست تنهایی به شدت روی دستگاه ایمنی (دفاعی) و سلامت قلبی و عروقی سالخوردگان اثر منفی می نهد و بی ارتباطی اجتماعی از جمله ی مهم ترین دلایل ابتلای یک فرد سالمند به آلزایمر شمرده می شود.

از همین روی، افزون بر اشکالاتی که توأم با افزایش سن در بین سالمندان ایجاد می گردد، گوشه گیری را هم باید به عنوان مشکلی جدی که سیاست گذاران امر سالمندان هستند، و پیامدهای جبران این دسته می نهد نیز در انگلستان ثابت سالمندان بیش از ۷۵ می زینند و تقریباً یک شدیدا تنها حس می کنند.

می کند بر سنگ خارا داغ تنهایی اثر بیستون خاموش شد تا کوهکن از پا افتاد

«صائب تبریزی»

حدود یک پنجم سالخوردگان حداکثر هفته ای یک دفعه دوستان، اعضای خانواده یا همسایه های شان را نمی بینند. در عین حال تقریباً یک دهم شان به همین ارتباطات اجتماعی آن هم کمتر از ماهی یک مرتبه، نایل می گردند.

لذا شماری از سازمان های پشتیبان سالمندان بر این باورند که باید برای حال این معضل راه حل هایی اندیشیده شود. ممکن است بر پایی نشست هایی به منظور آشنا ساختن سالخوردگان با هم یا حمایت همسایگان از اینان را برای آن باشد که تا اندازه ای به بهبود شرایط زندگی نامبردگان یاری رساند. گروهی از پژوهشگران بر این اعتقادند که تنهایی در حال گسترش است و تأثیرات ویران ساز آن در محدوده ی فزینده ی و استعمال دخانیات می باشد، لیکن متأسفانه خیلی از کسان به این موضوع باور ندارند. در یک نظر سنجی که روی فزون تر از ۲۲۰۰ تن صورت گرفته شده بود، تنها یک پنجم مردم تصور می کردند تنهایی احتمالاً به پیدایی امراض جسمی در یک شخص می انجامد و تندرستی اش را به مخاطره می افکند. لازم به یادآوری است که سازمان بهداشت جهانی، تأثیرات مخرب تنهایی را بیش از سیگار و در حد فزینده مطرح ساخته است.

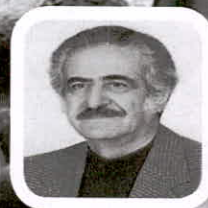
چندی قبل تحقیقاتی در ۱۴۸ کشور جهان و روی ۳۰۰ هزار نفر انجام شد که نشان می داد اشخاصی که زندگی اجتماعی گسترده ای ندارند و ارتباط زیادی با دوستان و آشنایان شان بر قرار نمی سازند به احتمال ۵۰ درصد بیش تر ممکن است نسبت به افراد اجتماعی تر دچار مرگ زود هنگام گردند. زنانی که احساس تنهایی می کنند، به احتمال ۷۶ درصد بیش از سایر زنان ممکن است در آینده دچار بیماری های قلبی شوند.

دل از درد جدایی می کشداهی و می گوید که تنهایی عجب دردبست، وای از درد تنهایی

«هلالی جغتایی»



کاربرد طب سنتی در بیماری های سالمندان



داشت .

روزانه یک تا سه قاشق کوچک از آن را بخورید .
(برای بیماران مبتلا به مرض قند ، مناسب نیست .)

◀ سنگ چینی (جین سنگ)

سنگ چینی (جین سنگ) داروی تقویتی مناسبی برای سالمندان است . هرچند سیازو کار (مکانیسم) تأثیر ریشه ی جین سنگ تا به حال کاملاً مورد پژوهش قرار نگرفته و کشف نگردیده است ، اما بهره مندی مدام از داروهای حاوی جین سنگ ، در سالخوردگان ، موجب فعال تر شدن و احساس تعادل فزون تر در آن ها می شود .

گیاه یاد شده به صورت قرص و شربت در داروخانه ها و فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی در دسترس است .

◀ روش مصرف

به دفترک (بروشور) داخل جعبه رجوع شود .

◀ سیر

فراغنه ی مصر ، سیر می خوردند تا جوان بمانند . سیر ، از زمان های دیرین برای طول عمر ، درمان سفتی (تصلب) چند گانه (ام اس) و کاستن از میزان فشار خون مصرف می شده است . استفاده از سیر تازه یا قرص یا پوشینه (کپسول) آن فرق نمی کند . بررسی های علمی دو تأثیر را در سیر به اثبات رسانده اند: مصرف سیر به اندازه ی کم سبب تقویت معده و روده می شود . این اثر برای افراد سالمند که در پی مصرف سیر ، خویشتن را با نشاط تر و تندرست تر حس می کنند ، بسی سودمند و مناسب است .

اثر دیگر آن گشاد کردن عروق و ضد انقباض بودن آن است . عروق ، به ویژه در پاها، پشت چشم ها و مغز بازتر می شوند ، یافت ، بهتر تغذیه شده و از پیری زودرس پیشگیری می گردد . پس به منظور چشم گیری و درمان روند فرسودگی دستگاه عروقی و بهبود عوارض آن نظیر افزایش فشار خون ، اختلالات

تدوین و نگارش : ا . امیردیوانی

در دوران کهنسالی ، عملکرد بدن کندتر شده و سستی ، بی اشتهاپی ، عدم تمایل به نوشیدن ، تقلیل فعالیت قلب ، فرسودگی و سایر اشکالات همچون بی خوابی و نارسایی های هضم ، سبب تنزل حال عمومی شخص می شود . طب سنتی با داروهای آزموده شده ، ممکن است موجب تقویت سالخوردگان و کاهش ضعف و ایجاد تعادل در ایشان گردد .

از جمله ی امراض متداول مردان در این دوره ، بزرگ شدن پروستات است . امکان دارد فرد ، در انواع خوش خیم آن تا پایان عمر با مشکل خاصی رویاروی نشود ، اما در اقسام بدخیم احتمالاً به ناراحتی های چشمگیری گرفتار شده و حتی سبب بروز سرطان می گردد . از همین رو ، با پیدایش نخستین نشانه های ناراحتی مثل مشکل دفع ادرار باید به پزشک مراجعه شود تا درباره ی شیوه ی درمانی مناسب برای بیمار تصمیم گیری گردد . در این جا هم طب سنتی با ارائه ی داروهای شیمیایی خواهد بود .

◀ تقویت عمومی

◀ روغن تخم بولاغ اوتی (شاهه آبی)

از دیر زمان در طب سنتی روغن بولاغ اوتی به منزله ی داروی ضد پیری زودرس به کار می رفته و به تازگی اثر آن از نظر علمی نیز ثابت شده است . روغن موجود در تخم تازه ی بولاغ اوتی دارای مقدار فراوانی ویتامین « ای » و مواد مؤثر شبه هورمونی می باشد که دقیقاً هنوز نشناخته نگشته اند . بنابراین ، می توان روغن تخم گیاه یاد شده را داروی نباتی ضدپیری زودرس نام نهاد .

◀ شیوه ی تهیه و مصرف

۵۰ گرم تخم بولاغ اوتی را در هاون بکوبید و صد گرم عسل طبیعی خالص را به آن اضافه نمایید . چنان چه در شیشه را محکم ببندید و در یخچال قرار دهید تا یک ماه می شود نگه

یک دوره ی درمانی بین شش تا هشت هفته روزی دو فنجان چای بنوشید . (بیماران مبتلا به مرض قند از شیرین کردن چای خودداری ورزند .)

چای داروش

این چای هم جهت تقویت قلب کهنسالان سودمند است . طرز تهیه و مصرف

یک قاشق چایخوری انباشته از گیاه را در یک چهارم لیتر آب سرد بریزید و بگذارید به مدت ده تا دوازده ساعت بماند . بعد آن را صاف کنید . روزی دو فنجان چای شیرین شده را به صورت ولرم و جرعه جرعه بنوشید .

ادویه ها

به منظور بهبود عملکرد دستگاه گردش خون ، که ارتباط مستقیم با شیوه ی تغذیه دارد و برای تسهیل هضم غذاها ، طب سنتی به کهنسالان پیش نهاد می کند که خوراک شان را با ادویه ی فراوان تهیه کنند . به همین قصد باید از انواع ادویه های تند همچون فلفل سیاه و سبز ، خردل ، زنجبیل ، جوز هندی و ترب استفاده نمود .

قطره و شربت زالزالک

این دو ماده که در دارو خانه هستند ، مثل چای آن از داروهای مناسب برای تقویت سالمندان شمرده می شوند .

شیوه ی مصرف

به دفترک (بروشور) درون جعبه مراجعه کنید . (این داروها حاوی الکل اند .)

آمیس استخوان و مفاصل

چای مریم گله (اسکلاره)

این چای از دیرباز ، داروی اثر بخشی برای درمان امراض مفصلی به حساب می آمده است . پژوهش های پزشکی هم به اثبات رسانده اند که این گیاه برای درمان آرتروز و بیماری های التهابی مفاصل فایده دارد . از آن جایی که داروهای کاملاً مؤثری جهت امراض یاد شده موجود نیست ، می توان از گیاهان دارویی به منظور کاستن از ناراحتی های بیمار سود جست . مواد مؤثر گیاه مزبور ، سبب کاهش التهاب و افزایش فعالیت در بافت همبند می شود .

مسلماً کشف سازو کار (مکانیسم) اثر این گیاه مستلزم بررسی های گسترده تری است ، اما قطعاً با مصرف این چای می توان دردهای ناشی از آرتروز را تقلیل داد . چند هفته بعد از مصرف این چای ، درد بیمار به طرز چشم گیری کاهش می یابد .

خواب ، ضعف عمومی و تقلیل قدرت ، مصرف سیر ، مفید خواهد بود .

شیوه ی مصرف

روزانه دو جبه سیر تازه (همراه با نان و کره) بخورید و یا داروهای آماده ی آن را طبق شیوه نامه ی دفترک (بروشور) دارو مصرف نمایید .

درخت معبد (جینکو)

درخت معبد (جینکو) ، که در ردیف درختان محبوب در معابد آسیای شرقی است ، حاوی مواد مؤثری بر دستگاه گردش خون است و موجب گشادگی عروق می گردد ، به ویژه در کهنسالان سبب بهبود گردش خون در مغز و افزایش قدرت اندیشه می شود . تغییرات دستگاه گردش خون حاصل از تصلب شرایین را با این گیاه دارویی می توان متوقف ساخت .

جهت درمان اختلال خواب در سالخوردگانی که در برابر داروهای رایج خواب آور و آرام بخش ، واکنش عصبی بروز می دهند ، این دارو مفید و مناسب است . عوارض جانبی ندارد و به کاهش فشار خون نمی انجامد .

طریقه ی مصرف

به دفترک (بروشور) درون جعبه ی دارو رجوع شود .

قلب در دوران کهنساله

چای زالزالک

برای قلب افراد سالمند ، هیچ چیز بهتر از چای درمانی با شکوفه های زالزالک نیست . تغییرات تدریجی در عضله ی قلب ، تصلب شرایین و کم کاری دستگاه گردش خون موجب ایجاد مشکلات متعددی در سالمندان می شود . کاهش توانایی جسمی ، بی قراری عصبی ، تپش قلب ، تنگی نفس و افزایش فشار خون جزو این ناراحتی ها به حساب می آیند . شکوفه ی زالزالک ، سبب تقلیل این ناراحتی ها می گردد و تأثیر پیشگیری کننده هم دارد ، بدون شک نباید انتظار تأثیر فوری دارو را داشته باشید . فقط بردباری و تحمل و مصرف طولانی مدت آن به کامیابی چشم گیری می انجامد . مصرفش در طولانی مدت نیز هیچ عارضه ای جنبی در بر ندارد .

روش تهیه و مصرف

دو قاشق چایخوری شکوفه ی زالزالک را در فنجان آب جوش بریزید و حرارت دهید . بعد از جوشیدن به مدت ده دقیقه آن را دم کرده و صاف کنید . بنا به ذائقه می توانید با عسل یا شربت سنجد شیرین مخلوط نمایید تا تأثیرش نیز بیش تر شود . در





◀ چای مخلوط گل پامچال و بادیان رومی (انسون)

برای درمان برونشیت مزمن سالخوردگان، که در طب سنتی آن سرفه‌ی سالمندی نام دارد، گل پامچال مؤثر و مفید است. این گونه سرفه به علت کم کاری قلبی هویدا می شود که سبب برگشت خون به ریه‌ها می گردد و شخص به سرفه های تحریکی مبتلا می شود. گل پامچال باعث دفع خلط و کاهش سرفه می گردد و هم زمان گردش خون را سهولت می بخشد. ویژگی خفیف ادراک آور بودن آن موجب دفع مایعات اضافی از بدن می شود. چای آمیخته با گل پامچال همراه با بادیان یا رازیانه، داروی بسیار مناسبی برای درمان سرفه به شمار می آید. اگر گیاه نعل اسبی را نیز به ترکیب فوق بیفزایید، تقریباً برای مداوای همه ی انواع سرفه های حاصل از سرما خوردگی در سالمندان مناسب خواهد بود:

◀ ریشه ی گل پامچال

- ۲۰ گرم گل پامچال
- ۱۰ گرم گرد (پودر) تخم رازیانه
- ۵ گرم گرد (پودر) تخم بادیان
- ۵ گرم برگ پاخوری
- ۱۵ گرم

◀ طرز تهیه و روش مصرف

دو قاشق چایخوری از مخلوط گیاهی را با یک چهارم لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن، آن را با عسل شیرین نمایید. در صورت لزوم روزی دو فنجان چای داغ بنوشید. (بیماران مبتلا به مرض قند، از شیرین کردن چای

◀ روش مصرف

به دفترک (بروشور) درون جعبه رجوع کنید.

◀ چای قاصدک

مصرف چای قاصدک جهت سالخوردگان مبتلا به آرتروز توصیه شده است. استفاده ی طولانی مدت آن، مخصوصاً در اوایل بهار و پاییز، پی آمد های رضایت بخشی به دست می دهد.

توجه: اشخاصی که معده ی بس حساسی دارند، امکان دارد بر اثر مصرف طولانی قاصدک دچار درد معده شوند که در این صورت باید درمان را فوراً قطع کنند و در صورتی که به التهاب یا انسداد مجاری صفراوی دچارند، از مصرف قاصدک بپرهیزند.

◀ شیوه ی تهیه و مصرف

دو قاشق چایخوری گیاه و ریشه ی قاصدک را در یک چهارم آب بریزید و حرارت دهید تا بجوشد. بعد از یک دقیقه جوشیدن، ده دقیقه دم کرده و سپس صاف کنید. روزی دو فنجان چای شیرین نشده بنوشید. در دوره های درمانی پاییزه و بهاره به مدت چهار تا هشت هفته هر روز صبح و شب، یک فنجان چای شیرین نشده را میل کنید.

چای کندش دوره ی درمانی با چای کندش هم جهت درمان آرتروز فایده دارد.

◀ روش تهیه و مصرف

یک قاشق چایخوری پر از گیاه را در یک چهارم لیتر آب سرد بریزید و بگذارید ده تا دوازده ساعت بماند. در یک دوره ی زمانی بین سه تا شش هفته روزی یک فنجان چای شیرین نشده را صبح و شب بنوشید.

◀ سرفه ی دوران سالمندی

در دوران کهنسالی

عملکرد بدن کندتر شده و سیستم ایمنی، به اشتباه، عدم تمایل به نوشیدن، تقلیل فعالیت قلب، فرسودگی و سایر اشکالات همچون به خواب و ناراحتی های

هضم، سبب تنزل حال عمومی شخص می شود. طب سنتی با داروهای آزموده شده، ممکن است موجب تقویت سالخوردگان و کاهش ضعف و ایجاد تعادل در ایشان گردد

بیمای های پروستات

هر چند پروستات در زمره ی دستگاه ادراری شمرده نمی شود، ولی تغییرات آن که در مردان بیش از ۵۰ سال خیلی متداول است، سبب پیدایش ناراحتی هایی می شود که شباهت فراوانی به امراض مثانه و کلیه دارد.

بزرگی پروستات یا تورم آن به علت عفونت، مجرای ادرار را مسدود می کند و موجب پیدایش مشکلاتی در دفع ادرار می گردد. بیشتر اوقات این بزرگی، خوش خیم است، اما باید برای تشخیص احتمالی سرطان، به وسیله پزشک متخصص انجام پذیرد. در اغلب موارد انجام عمل جراحی ضروری است. غالب مردان از این عمل جراحی بسیار هراسانند و با سهل انگاری از معاینات پزشکی به موقع دوری می گزینند، لیکن با مصرف چای های گیاهی اثر بخش مخالفتی ندارند. جای شگفتی نیست که فروشندگان با معرفی گیاهان بی ضرر به عنوان اکسیرهای مردانه به کامیابی های زیادی نایل می گردند. به عنوان مثال به تازگی شکوفه ی بیدمشک، تمام اقسام امراض پروستات حتا سرطان را مداوا می کند. در ابتدا تهیه کردن آن خیلی دشوار بود، چون توسط بعضی از اشخاص، احتکار و به بهای گران به فروش می رسید. کیفیت آن هم بسی نامطلوب بود و در نمونه های عرضه شده برگ چندی مشاهده نمی شد بلکه بخش اعظم آن چوب های خشک و ساقه هایی بود که به شیوه ی صحیحی خشک نشده بودند. درباره ی قیمت آن هم بهتر است چیزی نگوییم. لکن واقعاً این گیاه چه ویژگی هایی دارد؟ پژوهش های علمی که بتوان در مورد آن داوری کرد تا به امروز صورت نپذیرفته است. بی شک گزارش هایی مبنی بر بهبود وضع ادرار بیماران وجود دارد، اما این مورد که چای بیدمشک قادر به درمان بزرگ شدگی پروستات باشد، تا به حال به اثبات نرسیده است.

بنابراین، بدون رایزنی با پزشک از مصرف چای بیدمشک بپرهیزید. امراض پروستات باید به وسیله ی پزشک درمان شوند. بی تردید می توان به یاری داروهای خانگی آزموده شده، چای ها و حمام های گیاهی و خوردن تخم کدو، که مدبر است، از معالجات دارویی پشتیبانی کرد.

چای بولاخ اوتی

بولاخ اوتی پیوسته در طب سنتی جایگاه خاصی داشته است. حتا در پزشکی نوین هم آن را به عنوان ادرار آور می شناسند. در چای های مخلوط که برای دوره های درمانی بهاره و پاییزه مصرف می شوند نیز از گیاه مذکور استفاده می گردد.

توجه: کسانی که دچار «ادم» (احتباس مایعات) ناشی از کم کاری قلبی و کلیوی می باشند، طبق دستور سازمان بهداشت انواع چای ها و چای های درآمیخته ی مدبر را نباید به مقدار زیاد و در دراز مدت استفاده کنند. این گیاهان مشتمل اند بر بولاخ اوتی، برگ درخت غان، دم اسب، اُرتسیفون (نوعی چای هندی ویژه ی مثانه و کلیه)، علف طلائی و آنونیس. لطفاً پیش از مصرف گیاهان یاد شده، با پزشک خود به مشورت بپردازید.

روش تهیه و مصرف

دو قاشق چایخوری برگ بولاخ اوتی را با یک چهارم لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کرده و صاف کنید. در یک دوره ی درمانی بین سه تا چهار هفته، روزانه دو فنجان چای شیرین شده بنوشید.

چای مخلوط بولاخ اوتی و برگ درخت غان

مصرف این چای ادرار آور برای افزایش حجم ادرار در بیماران

مثلاً به ناراحتی های پروستات سودمند است. بیماری که معده ی بسیار حساسی دارند، ممکن است با مصرف طولانی مدت قاصدک، دچار درد معده شوند که در این صورت باید درمان را فوراً قطع نمایند.

برگ بولاخ اوتی	۲۰ گرم
برگ درخت غان (توس)	۱۰ گرم
غلاف لوبیا	۱۰ گرم
ریشه و گیاه قاصدک	۱۰ گرم
دم اسب	۱۰ گرم
اُرتسیفون	۱۰ گرم

طرز تهیه و استفاده

دو قاشق چایخوری از مخلوط گیاهی را با یک چهارم لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کرده و صاف کنید. در یک دوره ی درمانی بین سه تا چهار هفته ای، روزی دو فنجان چای شیرین نشده بنوشید.

درمان با تخم کدو پزشکان متخصص مجاری ادرار، مصرف تخم کدو را برای درمان بزرگی پروستات، مفید می دانند. احساس عدم تخلیه ی کامل مثانه، کاهش می یابد، جریان ادرار قوی تر می شود و تأخیر در شروع جریان آن به وجود نمی آید. مقدار اندکی ادرار به مثانه بر می گردد و از احساس فشار در مثانه و مجاری ادراری کاسته می گردد و یا کاملاً از بین می رود. عضله های مثانه قوی تر می شوند و روند بزرگ شدن پروستات کندتر یا متوقف می شود. درباره ی کوچک شدن پروستاتی که دچار بزرگی خوش خیم شده باشد، یافته های معینی موجود نیست.

مصرف طولانی مدت تخم کدو هیچ عارضه ی جنبی به همراه ندارد. تهیه ی چای تخم کدو توصیه نمی شود. بهتر است آن را از داروخانه بخرید چرا که کدوهای پرورشی، مواد اثر بخش بیش تری از کدوهای کاشته شده در باغچه های خانگی دارند.

روش مصرف

به طور منظم، روزانه سه بار پنج تا ده عدد تخم کدو را به خوبی بجوید و بخورید.

Sebal serrulata Dr

این دارو که شکل هومیوپاتیک نخل کوتاه است به سبب اثرات مطلوبی که بر بیماری های پروستات و مشکلات دفع ادرار دارد، به داروی خانگی محبوبی بدل شده است. در طب سنتی آن را سوندهومیوپاتیک می نامند. تأثیرات آن مناسب بودن این نام را به اثبات می رساند.

شیوه ی استفاده

روزی سه تا پنج دفعه، سه تا پنج قطره از دارو را در مقدار کمی آب بریزید و میل کنید. (این دارو حاوی الکل است.)

حمام گل یونجه و دم اسب

هنگام بروز امراض مربوط به پروستات، استفاده از حمام های متناوب با این دو گیاه دو مرتبه در هفته به منزله ی راهکار محافظتی توصیه می گردد. عصاره های آماده با کیفیت عالی را می توان از داروخانه به دست آورد. (لطفاً به چگونگی مصرف آن توجه شود)، خودتان هم قادر به تهیه ی آن هستید.

طریقه ی تهیه ی حمام گل یونجه

پانصد گرم گل یونجه را در سه لیتر آب بریزید و حرارت دهید تا بجوشد. بعد از سی دقیقه دم کشیدن، آن را صاف کنید و به آب حمام (وان) بیفزایید.

روش مصرف هر دو مکمل حمام

دمای مناسب برای حمام، ۳۸ درجه ی سانتی گراد و زمان مطلوب حدود پانزده دقیقه است. بعد از حمام، ساعتی استراحت



قند میوه یا شکلات برای افراد مسن که شب‌ها حدود ساعت سه بامداد از خواب بر می‌خیزند و دیگر نمی‌توانند بخوابند، توصیه می‌شود. این گونه به نظر می‌آید که تقلیل گلوکز در مغز موقع خواب، سبب بیدار شدن ایشان می‌گردد. با مصرف مقدار اندکی فروکتوز (قند میوه) یا شکلات، آن‌ها بلافاصله مجدداً به خواب می‌روند.

▶ طرز مصرف

در صورت لزوم قدری شکلات یا قند میوه کنار بسترتان داشته باشید، اگر از خواب بیدار شدند، مقداری از این مواد را میل کنند. بی‌تردید قند میوه سریع‌تر از شکلات است. (مبتلایان به مرض قند باید با پزشک‌شان به رایزنی بپردازند.)

▶ به اشتباهی در دوران سانس خوردگی

▶ چلی گیاه هزاربرگ

همه‌ی بخش‌های این گیاه دارای مواد تلخ‌اند. برای درمان معده‌ی خسته، تبیل و مشکلات گوناگون دستگاه گوارش هیچ چیز بهتر از این گیاه نیست. گیاه یادشده بر روده‌ها و کیسه‌ی صفرا هم اثر مطلوبی دارد و سبب افزایش شیریه‌ی صفراوی می‌شود.

بهتر است چای آن را به شیوه‌ی سرد تهیه کنید. توجه: در صورت ابتلا به زخم‌های معده و دوازدهم از مصرف گیاه مذکور اجتناب کنید.

▶ طریقه‌ی تهیه و مصرف

یک قاشق چایخوری پر گیاه هزار برگ خردشده را در یک فنجان آب سرد بریزید و بگذارید شش تا هشت ساعت بماند. آنگاه آن را صاف کنید. پیش از هر وعده غذا یک فنجان چای را بدون شیرین کردن و تقریباً گرم بنوشید.

▶ حریبه‌ی زغال‌اخته

در بستر توصیه می‌شود.

▶ به خواب در دوران کهسالی

▶ جای مخلوط شکوفه‌ی زلالک و بادرنجبویه

این چای آمیخته، به منظور آماده کردن سالخوردگان برای خوابیدن توصیه می‌شود: شکوفه‌ی زلالک - ۱۵ گرم برگ بادرنجبویه - ۱۰ گرم شکوفه‌های بهار نارنج - ۱۰ گرم ریشه‌ی سنبل‌الطیب - ۱۰ گرم

▶ طرز تهیه و مصرف

دو قاشق چایخوری از مخلوط گیاهی را با یک دوم لیتر آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کرده و صاف کنید. به هنگام شام یا نیم ساعت پیش از خواب یک فنجان چای را بدون شیرین کردن و به صورت گرم بنوشید.

▶ قهوه‌ی خلس

سالمندانی که داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش، حتی به میزان زیاد، برای شان چندان اثر ندارد، مجازند از قهوه به منزله‌ی ماده‌ی خواب‌آور سود جویند. معمولاً داروها عوض آرام کردن آنان، موجب تحریک و هراس‌شان می‌گردد. چنان‌چه بی‌قراری و اختلال خواب به علت نارسایی عروق مغزی باشد، چنین حالتی بروز می‌کنند. داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور سبب کاهش فشار خون و نرسیدن خون بسنده به مغز می‌شوند. در چنین مواردی، قهوه قادر است داروی آرامش‌دهنده و خواب‌آوری اثر بخش باشد.

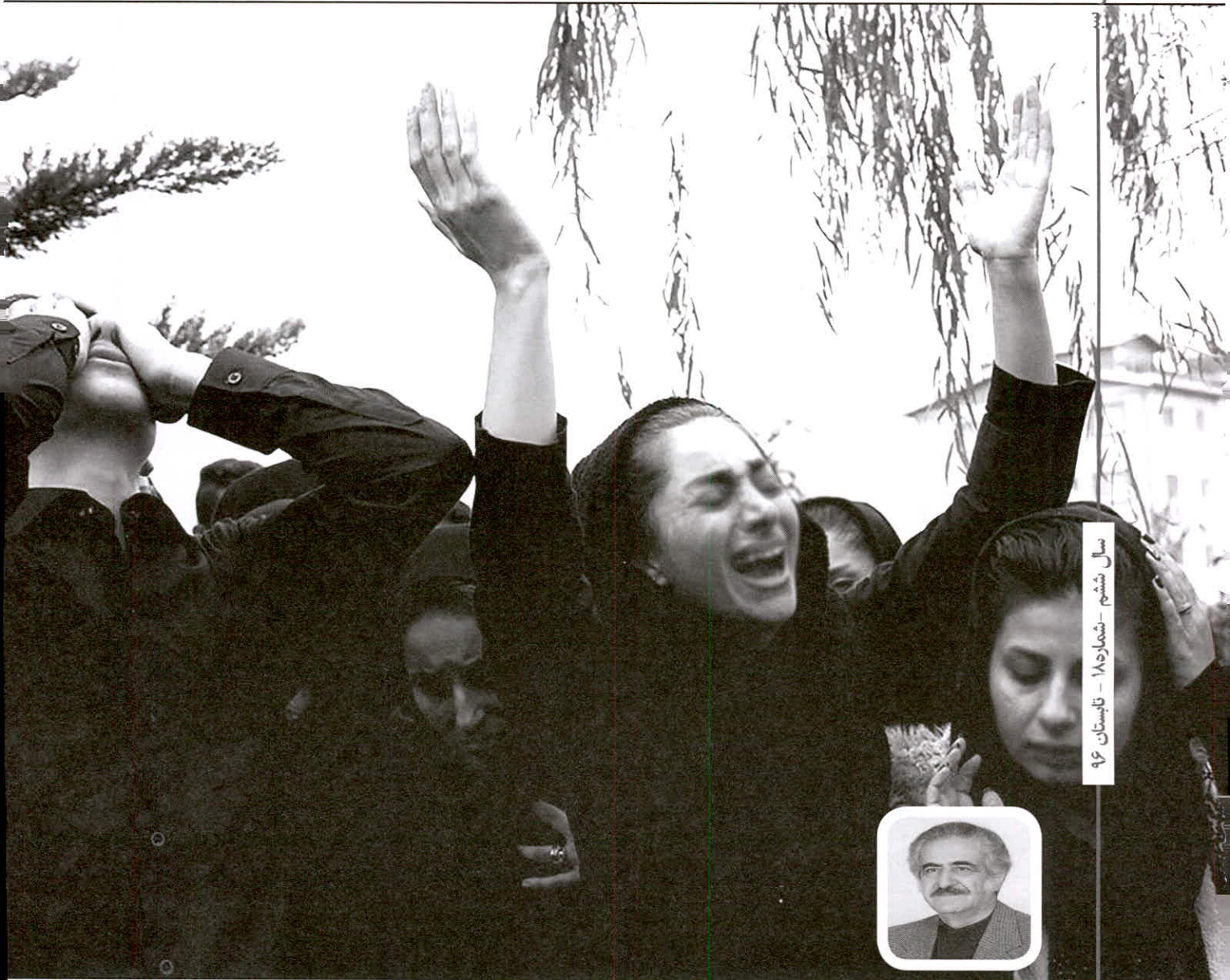
شیوه‌ی مصرف

پیش از خواب، فنجان‌ی قهوه بنوشید.

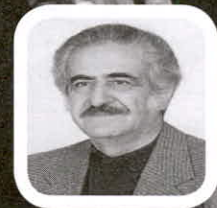
▶ قند میوه (فروکتوز) یا شکلات

روان‌شناسی سوگواری

وقتی که داغ عزیزان مان را به دل داریم!



سال ششم - شماره ۱۸ - تابستان ۹۶



۱. امیردیوانی

در وحشت مرگ، بیم تنهایی نیست
یاران عزیز، آن طرف بیش ترند
مرگ سیاوش است بیا ناله سر کنیم
سهراب مرده است به رستم خبر دهیم
روشن شود هزار چراغ از فتیله ای
یک داغ دل بس است برای قبیله ای
هزار سال گذشت از وقایع مجنون
هنوز مردم صحرا نشین، سیه پوشند
حرف بزن، بغض مرا باز کن
دیر زمانی است که بارانی ام

« بگذار هرچه زودتر مرگ فرا رسد، چرا که از زندگی خسته شده ام. آخر به چه چیز این حیات دل خوش باشم؟ کدام صفا و یک رنگی، کدام پایداری مردانه، کدام شرافت و پاک دامنی، کدام قدس و تقوایی

که داد جوانان در پی آنند، کدام سایه ی نیک بختی، کدام اشک مودت، کدام خاطره ی نیکویی های گذشته، کدام اثر دوستی، این جهان را آن ارزش می دهد که ترکش ملالی در پی نداشته باشد؟ همه جا ترس، فرمان روایی می کند. همه جا پستی و دورویی حکم فرماست. همه جا. همه به جز مردمی مردمی پست و دورو نیستیم، خداحافظ ای دنیا، خدا حافظ!

آخرین نوشته ی پیش از مرگ آندره شینه، شاعر و رمان نویس فرانسه
سایه ای بود و پناهی بود و نیست
شانه ام را تکیه گاهی بود و نیست
سخت دل تنگم، کسی چون من مبادا
سوگ حتی قسمت دشمن مبادا!
هراس بیپرده از مرگ و نیستی!

« اغلب مرگ را در تقابل با زندگی می پندارند. این نگرش سفید و سیاه به مرگ و زندگی، دارای آثار مهمی است که امکان دارد نگاه مان

دمادم چشم به راه بازگشت متوفاست و ضمناً از چنین احتمالی هم هراسان است. این موضوع نمایان گر وجود اندیشه های دوسوگرایی (*Ambivalence*) راجع به جان باختن پیش از فوت وی است. آنانی که دارای سوگ یاد شده اند، غالباً موقع صحبت از متوفا از زمان حال سخن می گویند: « پدرم عاشق کوه نوردی است » و در جهت انکار فقدان از رفتن به آرامگاه او و تهیه ی سنگ مزار برایش دوری می گزینند. (پور افکاری، ۱۳۷۳)

۲- سوگ مفرط (*Exaggrated*) : در بازتاب سوگ افراطی، آدمی به احساس های خرد کننده گرفتار شده و از رفتارهای ناسازگارانه توسل می جوید. پیدایش غمگینی در قالب افسردگی اصلی (*Majordepression*) و تشویش به صورت هراس و ترس مرضی حکایت از سوگ افراطی دارد. بنابراین، یکی از عمل کردارهای مهم رایزنان مرتبط با مراجعان سوگوار این است که ارزیابی های ضروری را از مراجعین معمول دارند تا در صورت وجود دل واپسی، افسردگی اساسی و جز این ها، مداخلات لازم را به اجرا در آورند.

۳- سوگ مزمن (*Chronicgrief*) : واکنشی است که بیش از اندازه به درازا می انجامد و اصلاً به پیامد رضایت بخش نمی انجامد. در تحت چنین شرایطی، هر آینه شخص نسبت به وضع خویش آگاه باشد، لکن بازتاب مزمن، به خودی خود خاتمه نمی یابد و فرد احساس می کند که این وضع تداوم داشته و هم چنان ناتمام مانده است.

۴- سوگ درنگیده (*Delayedgrief*) : در این بازتاب، احتمال دارد شخص به هنگام روبه رویی با فقدان، واکنش، عاطفی نمایان سازد. ولی درجه ی شدت واکنش کم تر از اهمیت فقدان باشد. اگر فرد در آینده با فقدان دیگری رویاری شود، علائمی را می نمایاند که از شدت فزون تری برخوردار است.

۵- سوگ پوشیده (*Masked grief*) : در چنین سوگی، اشخاص نشانه ها و رفتارهایی را می آزمایند که مشکلاتی برایشان به وجود می آورد. لکن مشخص نیست که این بازتاب ها با موضوع فقدان مربوط است. چنان چه کسی احساسات خویش را آشکار نسازد، امکان دارد سوگ ابراز نشده به صورت دیگری عیان گردد.

را نه تنها به حیات بلکه به مرگ دگرگون سازد. مرگ، متضاد زندگی نیست، همان طور که درجه های متفاوتی از نور و تاریکی را به وجود می آورد و نه در تاریکی مطلق تصویری دیده می شود و نه در روشنایی مطلق، مرگ نیز از ابتدا در تار و پود زندگی تنیده شده است. وقتی مرگ و زندگی را از هم دیگر مجزا بدانیم، ترس شدیدی از عدم وجود ما را در بر می گیرد، ترسی که به انکار مرگ می انجامد و این منکر شدن در تمام ابعاد زندگی نفوذ می کند. در واقع انکار مرگ به انکار زوایای مهمی از حیات منتهی می گردد. امروزه افراد بیش از پیش به انکار مرگ می پردازند و گمان می کنند چنان چه به مرگ نیندیشند و از کلیه ی مظاهر و جلوه های آن دوری جویند، فزون تر به زندگی پرداخته و روزگار بهتری خواهند داشت ولی این اسلوب پندار، ما را به هدفی نمی رسانند. »

این خط جاده ها که به صحرا کشیده اند
یاران رفته با قلم پا کشیده اند
سنگ مزارها همه سر بسته نامه هاست
کز آخرت به مردم دنیا کشیده اند
می روی و گریه می آید مرا
اندکی بنشین که باران بگذرد

اشعار

« سوگ : این واژه شامل احساس ها و کردارهایی است که در پی ضایعه ی فقدان پدیدار می گردد. هر چند فقدان به درگذشت عزیزان و دل بندان گفته می شود، ولی سوگ احتمالاً واکنشی در برابر گسست پیوند زناشویی، قطع عضوی از بدن و از کف دادن شغل نیز به شمار می رود. گر چه قاعدتاً کار بست و اصطلاح سوگ و عزاداری هم سان است، لیکن به مفهوم ژرف تر به فرایند انحلال سوگوار می گویند که بر حسب آن شخص با فقدان، سازگار می شود.

همان گونه که یادآوری گردید، سوگ و فقدان با چه بسا از رخدادهای زیستی توأم است. هر آینه سوگ به شکل حل نشده بر جا مانده، آرامش و شفای فرد با درنگ رویاری می شود و امکان ندارد هیچ گاه انجام نیابد.

باز تاب هایی که در مقابل سوگ به عمل می آید، ممکن است بهنجار یا نابهنجار و پیچیده باشد. سوگ بهنجار، گستره ای از نشانه ها را در بر می گیرد که خیلی متنوع و گسترده است.

این علامت ها را می شود به چهار دسته بخش کرد :

۱- نشانه های عاطفی (*Feeling*) : همانند اندوه، خشم، احساس گناه، نگرانی، خستگی، کرختی و پریشانی.

۲- علامت های جسمانی (*Physical*) : نظیر خالی بودن معده، احساس فشار در قفسه ی سینه، تنگی نفس، ضعف عضلانی و تشنگی دهان.

۳- نشانه های شناختی (*Cognitive*) : مثل ناباوری، توهم و احساس حضور متوفا.

۴- علامت های کرداری (*Behavioral*) : هم چون اختلال در خواب، حواس پرتی، بی قراری، اختلال در اشتها، آه کشیدن و حفظ اشیای شخص در گذشته.

انواع سوگ

۱- سوگ بیماری زا (*Pathologic*) : در این بازتاب که افزون بر ۶ ماه بعد از فقدان پدید می آید، به رغم اطلاع کامل باز مانده، میل به انکار فقدان هست. شخص داغ دار



ما نیست لکن تو هم نباید به خاطر اختلاف نظری که با او داشتی، خود را نبخشی و سرزنش کنی! »

۳ - چانه زنی

چانه زنی عبارت است از تلاش شخص جهت دست یابی به مجموعه ای از توافقات یا آرزوی برگشت به گذشته برای انجام وظیفه ای که صورت نداده است، مثلاً شخص می گوید: « کاش فرصتی داشتم و می توانستم به گذشته باز می گشتم و فلان کار را برای مادرم می کردم! »

واکنش مناسب

به عنوان همسری حمایت گر به چانه زنی هایش گوش دهید. درست است که این چانه زنی ها ماهیتاً ناشدنی اند اما نباید این را بی پرده به او اظهار دارید. از دیدگاه وی به قضیه نگرینسته و درکش کنید. در حقیقت به این طریق می کوشد نگرانی و حزنش را بکاهد و به گونه ای آرامش برسد. هم چنین تلاوت قرآن کریم یا پخش آن می تواند فضای آرامی برای همسران مهیا سازد.

۴ - افسردگی

هنگامی که تلاش های شخص برای جبران ناکامی ها از طریق چانه زنی به نتیجه نمی رسد و این مفهوم که دیگر کاری از دستش ساخته نیست در ذهنش نقش می بندد، دچار افسردگی می گردد. به واقع سوگواری به قدری انسان را دل تنگ می کند که دیگر نیرویی برایش باقی نمی ماند و عواطف، نگرش ها و رفتارهای فرد دست خوش افسردگی قرار می گیرد.

واکنش مناسب

نخست به نشانه ی افسردگی شناخت بسنده بیابید تا از کردارهایش دچار سوء برداشت نشوید. در صورتی که همسران بهانه گیر شده و نسبت به همه چیز نگرش منفی دارد، دل واپس نباشید چرا که این حالت موقتی بوده و با پشت سر نهادن مرحله ی افسردگی تدریجاً تعدیل می گردد. در مورد تفسیرهای اشتباه و اغراق آلودش از مسایل با وی جرو بحث نکنید. هر چه فزون تر با اندیشه ها و کردارش ستیزه کنید، او عزلت گزین تر می گردد، مواظب باشید در این دوران رابطه اش را با دوستان و آشنایان نگسلید. کارشناسان را نظر بر این است که اشخاص مذهبی کم تر به افسردگی مبتلا می شوند. پس سعی کنید رفتارهای دینی اش را تقویت کنید. حواس تان را به برنامه ی غذایی و ورزشی اش نیز جمع کنید. فرزندان را از وضع همسران آگاه سازید تا از دگرگونی کردار و دیدگاهش مضطرب نشوند.

۵ - پذیرش

پذیرش نه به مفهوم احساس رضایت و خرسندی که به معنی قبول مرگ عزیز برای ایجاد انطباق و سازگاری می باشد. در این وهله بر طبق معمول نشانه های برجما مانده ی افسردگی مرتفع می شود و الگوی زندگی و خواب فرد به حالت طبیعی باز می گردد.

واکنش

شرایط را در محیط خانه به نحوی فراهم سازید که وی قادر باشد در این مرحله با آسایش خاطر با خود و خدای خویش خلوت کند و برای آرامش روح عزیز از دست رفته اش به دعا

یکی از عوارض سوگ مزبور، بیماری تقلیدی (*Facsimile illness*) است، یعنی بروز نشانه های بیماری متوفا در بازمانده. به طور کلی سوگ پوشیده به صورت نشانه های جسمی یا رفتارهای نامعمول و ناسازگارانه بروز می کند.

۶ - سوگ انتظاری (*Anticipatory grief*) : واکنشی است که قبل از مرگ متوفا ظاهر می شود. واکنش سوگ پیش از فقدان، اجتناب ناپذیر است که قاعدتاً با پیدایی فقدان پایان می گیرد. «

همه رفته اند از این دشت خراب

جای پای می هم از آن تن ها نیست

چشم بر هم بزنی از ما نیز

دشت خالی است، ولی تنها نیست

مراحل سوگ

فرد سوگوار از نظر روانی مراحل زیر را می آزماید که با عنایت به نسخ شناسی (*typology*) اشخاص به طور مثال برون گرا یا درون گرا بودن، جنسیت، سن، چونی (چگونگی) رخداد و انسان از دست رفته، تفاوت می کند و دارای شدت و ضعف است. لیکن طبعاً و بر پایه ی یافته های روان شناسی، مرحله ی ذیل فرآیند تجربه ی سوگواری را می نمایاند که معمولاً در تمام کسان ردیابی شده است:

۱ - انکار فقدان

« در این وهله، بازمانده، واقعه ی از دست دادن فرد و نزدیکانش را باور نمی کند و آن را منکر می شود. مثلاً می گوید: « اطمینان دارم که زنده است » یا « ممکن نیست. مگه می شه. او نمی میره! » نخستین واکنش انکار شاید چند ساعت یا چند روز طول بکشد. ماندن در این وضع شاید بعدها خطرناک شود!

واکنش مناسب

در این مرحله نیز نباید با انکار وی مخالفت ورزید و هم نباید تأییدش کنید. چرا که در هر دو صورت، سبب تثبیت آن می شود.

۲ - خشم

در این مرحله شخص از یادآوری بگو مگوها و مباحث ناخوشایندی که با متوفا داشته، از خودش عصبانی می گردد یا از عدم بیان احساسات و آرزوهایش با وی احساس گناه شدید می کند. حتی گاهی نسبت به سایرین نیز خشمگین می شود، به طور مثال فرض می کند دیگران سبب از دست رفتن عزیزش شده اند یا خویشتن را عامل مرگ وی می انگارد!

واکنش مناسب

نباید احساس گناه او را نادیده بگیرید یا صراحتاً به وی بگویید که رفتارش نابخردانه است بلکه باید فرصتش دهید غضبش را بر زبان آورد و با فراهم ساختن بستری مناسب بدو امکان بروز هیجاناتش را بدهید، به طور مثال چنان چه افسوس می خورد و می گوید: « اگر می دانستم از دستش می دهم، سر فلان موضوع به هیچ وجه با وی مشاجره نمی کردم! » برایش شرح دهید: « حق داری ناراحت باشی اما امکان دارد دعوا و مشاجره بین همه پیش بیاید و همگان مجازیم عقایدمان را بیان کنیم و احتمال دارد در این میان بحث و مجادله ای نیز به وجود آید. هر چند وی الان بین

- ۱ - سوگواری بیش از ۴۰ روز اختلال روانی محسوب می شود.
- ۲ - به خود حق بدهید که احساس عصبانیت، اندوهگینی، ناراحتی و بسیاری از احساسات ناراحت کننده ی دیگر دارید.
- ۳ - در زمینه ی احساسات تان با سایرین صحبت کنید.
- ۴ - احساسات و نگرانی تان را ابراز و هر وقت خواستید بگریید.
- ۵ - مراقب وضعیت جسمی خویش باشید. وقتی فرصت کردید استراحت کنید و چیزی بخورید.
- ۶ - زمانی را برای امور شخصی هم چون رسیدگی به بهداشت و مراقبت شخصی خویش اختصاص دهید.
- ۷ - ارتباط تان را با اطرافیان حفظ کنید و با بستگانی و کسانی که همدردتان هستند، در تماس باشید.
- ۸ - به خود سخت نگیرید و به علت عصبی و پرخاش گر بودن خوشتن را ملامت نکنید.
- ۹ - احساسات و عواطف تان را از هر راهی که قادرید ابراز نمایید و چنان چه دوست دارید و می توانید بنویسید، نقاشی کنید، بگریید، دست به دعا بردارید، قرآن بخوانید، عصبانی شوید، داد بزنید و غم سنگین تان را بیرون بریزید.
- ۱۰ - لوازم شخصی و یادگاری هایی از فرد یا افراد از دست داده را نگه دارید و همراه خود داشته باشید. در صورتی که تسکین می یابید، می توانید با اینان صحبت کنید و برای شان نامه بنویسید یا در حق شان دعا کنید.
- ۱۱ - خاطراتان باشد بهبود آثار عاطفی حادثه، نیازمند زمان زیادی است. توقع نداشته باشید فوراً به وضع سابق بر می گردید.
- ۱۲ - زندگی شما پس از این اتفاق تغییر خواهد کرد و احتمال دارد ناچار شوید مجدداً و از صفر آغاز کنید یا مجبور به انجام کارهایی باشید که تا کنون نکرده اید. از لحاظ روحی خود را برای این تغییر آماده سازید.
- ۱۳ - شما تا مدت ها در وضعیت بحرانی خواهید ماند. این بحران ممکن است عوارضی را در زندگی تان پدیدار سازد، نظیر مشکلات مالی و خانوادگی و این عوارض و معضلات امکان دارد موقتی باشد و با تدبیر صحیح حل شود. بنابراین از اخذ تصمیمات مهم برای آینده مانند دست کشیدن از کار، انتخاب محل جدید زندگی و مهاجرت بپرهیزید.
- ۱۴ - حادثه ی ناگواری که پشت سر نهاده اید، ممکن است عوارض روانی و رفتاری ویژه ای را در پی داشته باشید. پس اگر حس می کنید قادر به مقابله با این معضلات نیستید، به متخصصانی از قبیل پزشک، مدد کار، روان شناس، روان پزشک یا رایزن رجوع کنید.

بیشتر

- گفتنی است که در نگارش مقاله ی پیش رو، افزون بر دانسته های شخصی، از منابع ذیل نیز تا حدی سود جسته ام:
- ۱ - رزاقی، رضا، «مشاوره ی سوگ»، تهران، سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۷۸، صص ۷-۹.
 - ۲ - رثوفی، زینب، «داغ را بر دل غم بگذار!»، تهران، روزنامه ی همشهری، ش. ۶۲۶۲.
 - ۳ - صائمی، رضا، «وقتی عزیزمان دیگر نیست»، تهران، روزنامه ی جام جم، ش. ۲۵۷۵.

پردازد یا مثلاً واجبات دینی اش را انجام دهد از جمله خواندن قرآن، نماز قضا و»

نقش پای رفتگان هموار سازد راه را مرگ را داغ عزیزان برمن آسان کرده است آن چه باید اطرافیان داغ دار بدانند «مسلمانی که دل بندی را از کف داده اند، از اوضاع و احوال معمولی و بخردانه ی روحی - روانی بهره مند نیستند و نزدیکان شان باید با کردار و واکنش درست به سازگاری و مشکل گشایی شان مدد می کنند.

برخی اوقات نداشتن اطلاع بسنده و کاربرد روش های ناصحیح و غیر علمی توسط اطرافیان فرد مصیبت دیده، وضع را بدتر می کند و فرآیند گذر از مرحله ی سوگ را به تعویق می افکند. بنابراین، نزدیکان یاد شده باید به نکات ذیل عنایت کرده و بدان عمل کنند:

- ۱ - به افراد اجازه دهید در صورت امکان جنازه ی عزیزان شان را ببینند.
- ۲ - فرصت سوگواری و گریه زاری را برای داغداران فراهم سازید.
- ۳ - سعی کنید مصیبت زده ها را گرد هم جمع کنید تا با هم عزاداری کنند.
- ۴ - به شخص اجازه و فرصت سخن گفتن بدهید لکن در صورت تمایل نداشتن، او را مستقیماً به صحبت وادار نکنید.
- ۵ - از سکونت بیمناک نشوید. لیکن به تدریج و آرام بکوشید به بهانه های گوناگون به افراد ساکت نزدیک شوید، ابراز حمایت و کمک کنید یا از آنان در امور مدد بجویید.
- ۶ - بازماندگان (به ویژه در حوادث) بیش تر نیاز دارند داستان فاجعه را به کرات بازگو کنند. شما می توانید با پرسش های به جا، مناسب و با استفاده از راه کارهای متناسب گوش دادن هم چون توجه داشتن، نگرستن و تکرار جمله ها، این فرآیند و تخلیه ی هیجانی ایشان را تداوم بخشید.
- ۷ - ازدادن قول و وعده های بی جا شدیداً بپرهیزید. امکان دارد بهترین جمله این باشد: «درست است که اوضاع مثل سابق نمی شود، لیکن مانند الان هم نمی ماند.»
- ۸ - داغ داران ممکن است احساسات و واکنش های متفاوت و گاه عجیبی بنمایانند. همه ی این احساسات و واکنش ها را بپذیرند و واکنش منفی نشان ندهید.
- ۹ - بکوشید از وابستگی فرد به خوشتن خودداری ورزید.
- ۱۰ - شرکت در مراسم مذهبی و دعا در حفظ سلامت روانی حادثه دیدگان نقش چشم گیری داراست.
- ۱۱ - تا سرحد امکان اعضای خانواده و به ویژه کودکان را از یک دیگر جدا نکنید.
- ۱۲ - شرایط و فرصتی را برای بازی کردن و سرگرم شدن برای کودکان فراهم سازید.
- ۱۳ - داغ دیده را تا ۴۰ روز تنها نگذارید.»

توصیه های ضروری به داغ دیدگان

«ممکن است هفته ها و ماه های پس از مصیبت با مواردی همانند غمگینی، افسردگی، درماندگی و ناتوانی، بی علاقه ی به کارهای سابق و بی حوصلگی روبه رو شوید. امکان دارد توصیه های زیر در مراحل سخت به شما یاری کند:

خنده درمانی چیست؟



افزایش پلاکت های خون و فشار خون میشود، خنده درمانی میتواند در درمان مشکلات گوارشی و بالا رفتن قدرت جذب ویتامین ها و هضم مواد غذایی نقش بسزایی داشته باشد و میتواند یکی از راه های درمان یبوست نیز به شمار رود، خنده به افزایش اکسیژن بدن کمک میکند که در نتیجه، این عمل باعث بهبود سریع زخم ها و عملکرد بهتر و سریعتر مغز میشود، یکی از عادات غلط ما ایرانیان این است که میگوییم نباید در جمع خندید در صورتی که شرایط خندیدن انسان ها در جمع بیشتر و بهتر است همچنین خنده یک واکنشی است که در انسان ها سرایت می کند و باعث بهتر شدن روابط اجتماعی میشود، پس بهتر است همیشه بخندید تا هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی سلامتی خود را تضمین کنید، یادمان نرود که خندیدن به مراتب آسانتر از گریه کردن است و نیاز به دلیل و موقعیت خاص ندارد.

برخی از دانشمندان نیز خنده را به طوفان مغزی تشبیه کرده اند و معتقدند که خنده نقش شوک عصبی خفیف را بر روی مغز ایفا می کند. از آن جا که مغز حیاتی ترین ارگان بدن است و بر فعالیتهای جسمانی و روانی کنترل دارد، هرگونه تغییر ثبتي در عملکرد آن می تواند بر عملکرد کل بدن تاثیر داشته باشد. زمانی که ما می خندیم، مقدار بسیار زیادی از اکسیژن را به طرف سلول های بدن به ویژه سلول های مغزی می فرستیم. مغز در حدود یک پنجم از کل اکسیژن مورد نیاز بدن را به تنهایی مصرف می کند بنابراین زمانی هم که مغز با خونی که از مقدار تکسیژن بیشتری برخوردار است تغذیه می شود عملکرد بهتری در مقایسه با زمانی که کمتر اکسیژن می گیرد پیدا می کند و در نهایت همه عملکردهای ذهنی و بدنی ما بهبود می یابند. پژوهش های بالینی معتبر ارزش خنده را با توجه به فواید آن، به طرز چشمگیری نمایان ساخته و به گسترش «بذله گویی درمانی» در فرانسه و سایر کشورها منجر شده است. در این شیوه با استفاده از بازیگران کمدی، نوارهای ویدیویی سرگرم کننده و دیگر ابزارهای شوخ طبعی، به درمان بیمارانی یاری می رسانند که به امراض مزمنی

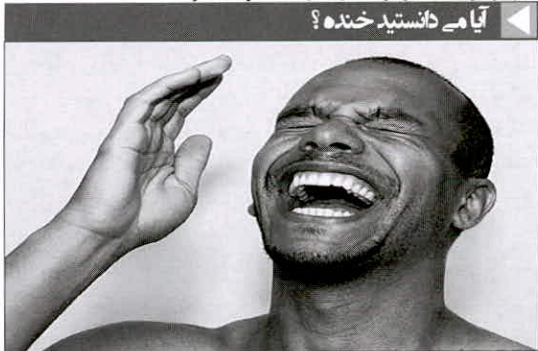
نتایج تحقیقات نشان میدهد که خنده یکی از بهترین داروهاست، خنده میتواند تمام ژن های انسان را فعال کند، در تحقیقاتی که یک دانشمند ژاپنی درباره خنده درمانی انجام داده است نتیجه حاصله چنین بوده که ژن ها در حالت تغییر ناپذیر به سر میبرند ۹۰٪ از ژن های ما در حالت غیر فعال هستند و در تولید پروتئین نقش بسیار کمی دارند که برای فعال شدن نیاز به محرک دارند، خنده یکی از این محرک هاست که میتواند انرژی درون *DNA* را تحریک کرده و در درمان بسیاری از بیماری ها به ما کمک کند، پس میتوان خنده درمانی را یکی از راه های کم هزینه و بی خطر برای درمان بیماری ها در نظر گرفت.

طی آزمایشاتی که بر روی افراد دیابتی انجام شد متوجه شدند که خنده درمانی مقدار گلوکز موجود در خون انسان را پایین میآورد و باید این را بدانید که گلوکز معیار اصلی برای مشخص شدن بیماری دیابت است، در تحقیقات حاصله دریافتند که ۲۳ ژن قابل فعال شدن میباشد که ۱۸ عدد از این ژن ها مسئول واکنش های ایمنی عصبی و چرخه سلولی میباشد، در حال حاضر پزشکان در اغلب کشورهایی که جمعیت آنها بیشتر از سالمندان تشکیل شده است خنده درمانی را برای سالمندان توصیه میکنند چرا که از اکثر بیماری ها در سن بالا جلوگیری کرده یا اگر بیمار باشند آنها را مداوا میکند و همچنین مانند داروهای شیمیایی عوارض مصرف ندارد، در بسیاری از کشورها مراکز خنده درمانی که در این مراکز کمدین ها به مردم آموزش میدهند که چگونه خنده ای عمیق و از ته دل داشته باشند البته مغز انسان تفاوت خنده واقعی و عمیق را از خنده مصنوعی تشخیص نمیدهد اما خنده عمیق تاثیر بیشتری نسبت به خنده مصنوعی دارد. در لحظه ای که شما میخندید ۱۵ عضله صورت شما منقبض میشود.

خنده باعث کاهش استرس، درد و افزایش سطح انرژی بدن میشود، خنده با کاهش سطح ترشح هورمون های استرس باعث بهبود کارکرد مغز و بالا رفتن سطح ایمنی بدن میشود، استرس به عنوان یکی از عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن شناخته شده و باعث



نام دارد. خندیدن باعث افزایش ترشح این مواد می شود. محققان در دانشگاه سربلند به این نتیجه رسیده اند که خنده داروی بسیاری از بیماری هاست و چنان چه این حالت به اندازه طبیعی در بشر بوجود آید هرگز بیماری رشد نخواهد کرد.



- ۱ - در بهبود روابط انسان ها موثر است. عمر طولانی می کند. سن افراد را کمتر نشان می دهد.
- ۲ - موجب خروج گاز دی اکسید کربن از بدن می شود و جذابیت ایجاد می کند. خنده شادی می آورد؛ همان طور که شادی؛ خنده به دنبال دارد.
- ۳ - قدرت یادگیری را افزایش می دهد. در بسیاری از کلاسهای درسی و آموزشی؛ خندیدن و خندانیدن یادگیری را بیشتر می کند.
- ۴ - خنده نوعی تخلیه روانی است و تنش ها و احساسات سرکوب شده را رها می سازد
- ۵ - خندیدن؛ دوییدن بدون تحرک است. خندیدن موجب می شود تا به دندان هایمان توجه کنیم؛ و در نظافت آن کوشا باشیم. با خندیدن دوستانمان بیشتر می شود.
- ۶ - خنده موجب ریزش اشک از چشمان می شود که این خود نوعی واکنش بدنی است و فشار خون مغزی کمی کاهش پیدا می کند.
- ۷ - پنج دقیقه خندیدن از ته دل موجب می شود افراد تا ۵ ساعت درد کمتری را احساس کنند.
- ۸ - خندیدن چین و چروک صورت را از بین می برد و بهترین کرم برای پوست صورت است.
- ۹ - خنده نشانه اعتماد به نفس؛ سلامت روان و احساس امنیت است
- ۱۰ - خنده خستگی را بر طرف می کند و چهره را زیباتر می کند. چهره خندان همیشه در ذهن می ماند.
- ۱۱ - خنده در برابر عصبانیت مثل آب روی آتش است. خوب است بدانیم که تبسم و لبخند نوعی درایت و باهوشی است و به قول یک ضرب المثل فرانسوی؛ جدی ترین آدم ها کسانی هستند که می خندند و می توانند بخندانند. خداوند برای غلبه بر مشکلات ۳ شیوه را در اختیار انسان قرار داده است: خواب؛ امید و خنده...

منابع:

آسان طب - مرکز مشاوره و راهنمایی واحد کرج - پارسینه - برترینها

گرفتار شده اند. بذله گوئی درمانی در مداوای بیماران سرطانی (که به طرز محسوسی افسرده اند) اهمیت و اعتبار خاصی دارد و روند درمان آن ها را سرعت می بخشد. بر پایه این راهکار درمانی، تاثیر مراقبه، ژرف اندیشی و تجسم، بیش از حد افزایش یافته و به عنوان روشی برای تقویت دستگاه دفاعی بدن، به بیماران سرطانی آموخته می شود. تحقیقات علمی نشان می دهد در حالی که افسردگی به دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری آسیب می رساند خنده با کاهش کورتیزول افزایش فعالیت سلولهای کاهنده در افزایش سیتوکینین، دستگاه ایمنی را تقویت می کند.

وقتی شخص می خندد وجودش از احساساتی مثل آلودگی، گرما، رهایی و سرحالی آکنده می شود و این ها همان احساساتی هستند که در بردارنده مفهوم احساس سلامتی اند.

هیچ ورزشی نمی تواند مثل خنده بیشتر عضلات بدن را به جنبش در آورد. یک دقیقه خندیدن برابر با چهل مرتبه نفس کشیدن است. همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از پیاده روی صبحگاهی را در بردارد.

خنده با کاهش و زدودن احساسات منفی نقش مهمی در پیشگیری از حملات قلبی دارد و نوعی ماساژ قوی برای قلب است.

پژوهش ها نشان داده است که خندیدن از بروز انواع سکته ها و لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند.

متخصصان اعلام کرده اند کسانی که لبخند بر لب دارند علاوه بر آن که از شکیبایی بیشتری برخوردارند قدرت بسیاری نیز برای حل مشکلات خود می یابند و بدین ترتیب روحیه یاس که منجر به بروز انواع بیماری ها می شود از بین خواهد رفت. برخی دیگر از صاحب نظران معتقدند داشتن لبخند بر لب بیانگر نوعی آرامش و تخلیه فشار در افراد است و کسانی که هیچ گاه خنده بر لب ندارند نه تنها در مواجهه با هر حرکتی بلافاصله عصبانی شده و از خود واکنش نشان می دهند بلکه فشار خون آنها نیز افزایش خواهد داد.



تحقیقات دانشمندان نشان می دهد خنده بهترین درمان برای افرادی به شمار می رود که دوران بهبودی پس از سکته قلبی را می گذرانند زیرا فشار خون آنان را کاهش می دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی، محققان اتریشی در پژوهشی دریافتند که خنده درمانی افرادی که سکته کرده اند سبب کاهش فشار خون می شود. بدن ما به طور طبیعی مجهز به موادمشیمیایی ضد دردی است که در صورت لزوم برای تخفیف درد از مغز آزاد می شود و آندورفین

آلرژی در فصل بهار

مکرر قرار گرفتن است.

علائمی که آلرژی از خودشان به شما نشان میدهند خود به دکتر واقعی هستند که سه ابزار مهم به ما نشا میدهند:

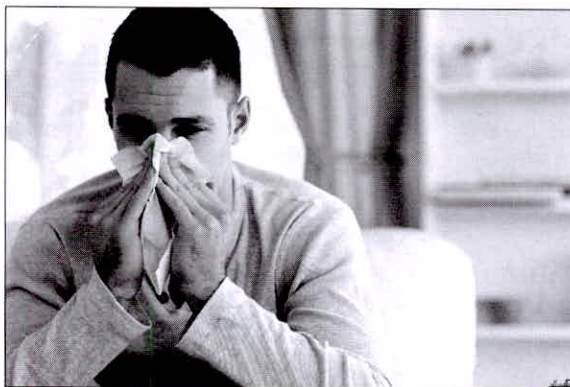
جلوگیری، پرهیز و در نهایت دارو درمانی

جلوگیری

جلوگیری از آلرژی واقعا سخت است و کار میبرد و حتی ممکن است شما نتوانید آلرژی و حساسیت خود را به طور کامل تحت کنترل در آورید. اما راههایی وجود دارند که به شما کمک می کنند تا با آنها کنار بیایید و با آن زندگی کنید. از هر چیزی که موجب بروز حساسیت در شما می شود، دوری کنید به عنوان مثال اگر نسبت به موی حیوانات حساسیت دارید، از ورود حیوانات به اتاق خوابتان جلوگیری کنید. همچنین می توانید از رو تختی ها مخصوص ضد حساسیت استفاده کرده، ملحفه ها و پتو را در آب داغ شستشو بدهید تا مواد حساسیت زا از بین بروند.

همچنین می توانید از یک دستگاه تصفیه هوا در داخل اتاق استفاده کنید. پاکیزه نگه داشتن اتاق کودک و کل منزل، قراردادن اسباب بازی ها و عروسک های پشمالو در جعبه و تمیز کردن و گردگیری مستمر اتاق نیز می توانند مواد حساسیت زا را از کودک مبتلا به آلرژی دور نگه دارند. اگر شما یا فرزندتان نسبت به یک ماده غذایی حساسیت دارید، همیشه برچسب مواد غذایی را چک کنید تا از مواد و اجزای تشکیل دهنده آن ماده غذایی آگاه باشید. به خاطر داشته باشید که علائم آلرژی نباید موجب عجز و درماندگی شما بشود. پزشک معالج به شما خواهد آموخت تا با آلرژی ها ارتباط برقرار کرده، از بروز آن ها جلوگیری کنید. ممکن است نوزادانی با زمینه مساعد ژنتیکی برای ابتلا به آلرژی به دنیا بیایند. بسیاری از آلرژی ها، به صورت ارثی، توسط ژن ها از پدر و مادر به کودک انتقال یابد. علائم آلرژی می توانند در سنین خرد سالی، کودکی، نوجوانی یا بزرگسالی بروز کنند و این در حالیست که اغلب آلرژی ها در سنین بزرگسالی بهتر شده و کاهش پیدا می کنند. بسیاری از افراد آلرژی های غذایی را پشت سر می گذارند، اما آلرژی های دیگر می توانند در تمام عمر انسان را همراهی کنند. بسیاری از اوقات تشخیص سرماخوردگی از آلرژی بسیار سخت است، زیرا علائم هر دو می توانند شبیه به هم باشند. اگر علائم سرما خوردگی شما بیش از دو هفته طول کشید به احتمال زیاد شما دچار آلرژی شدید.

بین سرماخوردگی و آلرژی تفاوت هایی وجود دارد که شما می توانید در هنگام بروز علائم به دنبال آن ها باشید. در هنگام بروز علائم حساسیتی بینی و چشمان شما دچار خارش می شود. در صورتی که در سرماخوردگی چنین حالتی بوجود نمی آید. همچنین خلط فرد در هنگام بروز آلرژی مانند آب شفاف است، اما در سرما خوردگی مایل به زرد بوده، غلیظ و تیره تر است. اگر شما عطسه می کنید، خارش دارید و به خس خس سینه دچار شده اید یا اغلب بعد از خوردن یک ماده غذایی خاص دچار بیماری می شوید، به احتمال زیاد دچار آلرژی هستید و باید از مصرف آن ماده غذایی خودداری کنید.



با نزدیک شدن بهار ایا فکری برای ایمنی بدنتان در مقابل آلرژی بهار کرده اید؟ درست است!! روزها شروع به بلند شدن و گرمتر شدن کرده اند و باد بهاری با ملایمت میوزد و بیشتر پرندگان دور هم جمع شده اند. درختان شکوفه داده اند و چمن ها شروع به رشد کرده اند. این زمانست که ممکن است شما شروع به خاراندن چشمانتان کنید تا جایی که متورم و قرمز شوند.

اگر آب ریزش پیدا کرده اید و احساس خفگی میکنید، اگر مدام عطسه میکنید و در تمام طول روز چرت میزنید و شپها هم با دهان نفس میکشید، ممکن است که شما به رایج ترین نوع آلرژی که اغلب به آن تب یونجه میگویند دچار شده باشید و علت آن اصولا گرد و خاک و گرده افشانی گیاهان میباشد.

به هر حال تب یونجه فقط یکی از فعل و انفعالاتی است که توسط فاکتور شرایط محیطی یا غذا مردمی را که سیستم ایمنی حساسی دارند مبتلا میکند و ممکن است که برای فرد مبتلا سوزش های شدید و دردناک به بار بیاورد. این آلرژی در درجه نخست میتواند از شرایط محیطی باشد که در آن زندگی میکنید به طوری که شما در یک مکان دیگر این احساس را ندارید. دلیل حدود ۴۰ درصد از آسم ها آلرژیک است و عوامل اصلی تحریک آن عبارتند از: غذا، گرد و خاک و گرده افشانی گیاهان بعلاوه نیش و یا گزیدن حشرات و اثرات به جا مانده از آن و فضولاتی که از سوسکها در حمام باقی میمانند.

علائم آلرژی را عبارتند از:

شیر گاو، تخم مرغ، بادام زمینی، گندم، سبوس، میگو، خرچنگ، صدف، که در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشد و فرد به یک دو یا همه این غذاها حساسیت نشان دهد.

مواد حساسیت زا برای سیستم ایمنی بدن بسیار خطرناکند و ممکن است به صورت تورم و خارش و یا ممکن است به صورت گرفتگی و دل درد شدید بروز کند که این درد به حد زیادی میتواند وحشتناک و دردناک باشد. بسیاری از مردم در درمان آلرژی ناموفق هستند و درد و رنج زیادی را متحمل میشوند تا جایی که در موارد اورژانسی حتی مرگ هم دیده شده است در صورتیکه میتوانستند با یک تزریق ساده از تمام این عوارض جلوگیری کنند.

مواردی که در آلرژی باید مد نظر داشت این است که:

- ۱- آلرژی میتواند تغییر کند.
- ۲- آلرژی میتواند به بقیه موادی هم که حساس نبودیم نفوذ کند و بدن حساسیت نشان بدهد مثل عطر، سیگار کشیدن و یا حتی ممکن است همین مواد باعث کمتر شدن نشان بشود.
- ۳- آلرژی ممکن است که موروثی باشد.
- ۴- هیچ دوفنری راههای درمان یکسانی ندارند چرا؟ چون پیدایش آلرژی نیاز به دو عامل زمینه ژنتیکی و در معرض عوامل محیطی آلرژی زا به طور

اطلاعاتی جالب در مورد زیتون

قادر به شناسایی خواهند بود. بنابراین توصیه می‌شود از خرید زیتون‌های سیاه فاقد مجوز بهداشتی و فله‌ای خودداری کنید.

زیتون سبز مطمئن تر است

رنگ میوه‌ها به صورت طبیعی مربوط به فلاونوئیدها و رنگدانه‌هایی است که همگی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و رنگ‌های مختلف زرد و نارنجی، سبز و قرمز، بنفش و سیاه و... سبزی‌هایی مثل فلفل دلمه‌ای که رنگ‌های مختلفی دارد، نمی‌توانیم بگوییم که هیچ کدام برتری خاصی نسبت به دیگری دارد.

در واقع این رنگ‌ها ترکیبات کاروتنوئیدی مختلفی هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌شان نسبت به یکدیگر به مقدار بسیار ناچیزی متفاوت است. از آنجا که تغذیه علم تنوع است، بهتر است انواع مختلفی از مواد متفاوت در برنامه غذایی افراد استفاده شود.

زیتون هم مثل همان فلفل دلمه‌ای است و سبز و سیاهش تفاوت تغذیه‌ای چندانی با هم ندارند و به شرطی که رنگ سیاه زیتون به دلیل دستکاری‌های صنعتی و غیرمجاز نباشد، می‌توان گفت زیتون سیاه و سبز هیچ تفاوت محسوسی با هم ندارند؛ اما چون حرف و حدیث‌ها و تردیدهایی درباره زیتون‌های سیاه شنیده شده شاید بهتر باشد از رنگی که مطمئنیم دستکاری نشده، استفاده کنیم.

قسمت رنگ‌شده زیتون نه تنها خواص تغذیه‌ای خود را تا حد زیادی از دست داده، که این نوع زیتون ممکن است برای گروه‌های آسیب‌پذیر (کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده، مبتلایان به بیماری‌های خاص) سمی و خطر آفرین باشد.

انواع زیتون سیاه

زیتون‌های سیاه هم ۲ نوع دارند: یک نوعشان به صورت ژنتیک سیاه هستند و در روند رسیدن از سبز به سیاه تبدیل می‌شوند. نوع دیگر زیتون‌هایی هستند که در صنعت، با ترکیبات شیمیایی آهن‌دار سیاه می‌شوند که مصرف این نوع زیتون سیاه توصیه نمی‌شود. در واقع زیتون سیاه طبیعی به دلیل روغن بیشتری که دارد، طعم مطلوب‌تری هم نسبت به زیتون سبز دارد اما اگر زیتونی باشد که به صورت صنعتی سیاه شده باشد، مصرفش چندان توصیه نمی‌شود.

البته سیاه کردن زیتون به صورت صنعتی به معنی غیرمجاز بودنش نیست. برخی از زیتون‌های سیاه که در بسته‌بندی‌های استاندارد هستند، به همین شیوه سیاه شده‌اند که البته استفاده از ترکیبات آهن برای تیره کردن زیتون‌ها، روی بسته‌بندی‌شان درج شده است. این نوع زیتون‌ها در صورت استفاده موقت، مشکلی برای فرد ایجاد نخواهند کرد اما بعضی‌ها اعتقادی به افزودنی‌ها و دستکاری‌های انسانی در مواد غذایی ندارند و این کار را نمی‌پسندند و ترجیح می‌دهند از نوع اصیل خوراکی‌ها استفاده کنند گردآورنده: فاطمه فهیمی کارآموز مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج



زیتون جزو خوش خوراک‌ترین و مفیدترین خوردنی‌های همراه با غذا است. زیتون علاوه بر این که لذت غذا خوردن را چندین برابر می‌کند، از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است که حفظ سلامتی انسان را در برابر برخی ناخوشی‌ها تضمین می‌کند. همانطور که می‌دانید خداوند تعال در قرآن کریم به میوه زیتون قسم خورده است و این نشانه‌ای برای ما انسانهاست که به راحتی از کنار این میوه قرآنی گذر نکنیم. در ادامه این گزارش مطالبی مفید در رابطه با زیتون و فواید آن در اختیار شما قرار می‌دهیم.

زیتون سبز با سیاه فرقی نمی‌کند!

زیتون سبز و سیاه تفاوت چندانی با هم ندارند. هر دوی این زیتون‌ها، با وجود تفاوت رنگی که دارند، با هم یکسان هستند. اما نکته قابل ذکر در مقایسه زیتون سیاه و سبز این است که زیتون‌های سیاه کمی روغنی‌تر هستند و از آنجا که بخش عمده‌ای از ارزش غذایی زیتون مربوط به روغن آن است، می‌توان گفت زیتون‌های تیره از این نظر غنی‌تر هستند. به طور کلی، روغن زیتون یکی از روغن‌های بسیار مطلوب است و عنصر تعیین‌کننده‌ای در درجه‌بندی زیتون‌ها به شمار می‌آید.

البته بخشی از ترکیبات زیتون به صورت محلول در آب هستند و خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد میکروبی دارند. مسلماً زیتون تیره به دلیل خاستگاهش ظاهر و شاید کمی طعم متفاوتی با زیتون سبز داشته باشد اما از لحاظ ارزش غذایی، غیر از مقداری کاروتنوئید که نسبت به زیتون سبز بیشتر دارد، تفاوت قابل‌ذکری ندارد. پس مصرف‌کنندگان بسته به ذائقه خود، می‌توانند هر نوع زیتونی که دوست دارند، میل کنند.

چگونه زیتون سیاه می‌شود؟

زیتون رنگ‌های متفاوتی چون سبز، زرد، قرمز، بنفش و سیاه دارد که مهم‌ترین نوع رنگی آن زیتون سبز و سیاه است. زیتون سبز و سیاه دو نوع متفاوتند و بر خلاف تصور عامه زیتون سیاه از رسیدگی کامل زیتون سبز به دست نمی‌آید.

زیتون سیاه به دلیل ظاهر زیبا و بازارپسندی مطلوب، قیمت بالایی داشته، در مقایسه با زیتون سبز حاوی مواد مغذی و روغن بیشتری بوده و هر عدد آن حاوی هفت کالری انرژی است.

این زیتون به دلیل نیاز به شرایط آب و هوایی خاص و نوع خاک در کشور ما قابلیت رشد خوبی ندارد و کشورهایی چون اسپانیا و ایتالیا تولیدکنندگان اصلی آن هستند.

به دلیل آن که واردات زیتون سیاه اصل از کشورهای مذکور پرهزینه و فاقد صرفه اقتصادی است، برخی سودجویان با خرید زیتون سبز معمولی و فرآوری آن با ترکیبات آهن‌داری چون سولفات آهن، گلوکینات یا لاکتات آهن و گاهی براده آهن محصول را سیاه کرده و با قیمت بالایی در بازارهای کشور به فروش می‌رسانند.

متأسفانه تشخیص اصل یا تقلبی بودن این محصول توسط افراد عادی تقریباً غیرممکن است و تنها افراد متخصص با انجام آزمایش‌های مربوطه

دیابت چیست؟



برروی جذب قند ندارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد.

دیابت حاملگی: حدود ۴٪ از کل بانوان در طول زمان بارداری موقتاً به این نوع دیابت مبتلا می شوند.

پنج پایه کنترل دیابت

آموزش:

امروزه دیگر شکی باقی نمانده است که افراد دیابتی تنها در صورتی موفق به کنترل دیابت خود خواهند شد که در مورد اصول پایه درمان دیابت که در ادامه خواهند آمد، آموزش های لازم را دیده باشند. در واقع آموزش را می توان به طور قطع به عنوان مهم ترین پایه درمان دیابت به حساب آورد.

مطابق استاندارد فدراسیون بین المللی دیابت (IDF)، هر فرد دیابتی باید در سال ۱۵ ساعت آموزش ببیند. ناگفته نماند که آموزش حتی در حد ۱ ساعت هم تاثیر چشمگیری در شما خواهد داشت.

شرکت در کلاس های آموزشی دیابت، برای شما کلیه شرایط را فراهم می سازد. به شما فلسفه دیابت را یاد می دهد. به شما اصول تغذیه صحیح را می آموزد. به شما یاد می دهد که چگونه می توان با داشتن یک رژیم نسبتاً آزاد، قند را کنترل نمود. به شما انگیزه می دهد که ورزش کنید. شما را توانمند می سازد که گام بردارید و موفق شوید.

اگر خودتان دیابت دارید، مطمئن باشید که بعد از شرکت در این کلاسها، انسان دیگری خواهید شد. اگر پدر و یا مادرتان دیابت دارند، مطمئن باشید، پس از شرکت در کلاس هم از جهت روحی و هم از جهت جسمی بهبود خواهند یافت.

تغذیه:

شاید بیشترین نگرانی و سؤال افراد دیابتی مربوط به نوع تغذیه آنها باشد. تغذیه صحیح نه تنها به کنترل بهتر قند خون

دوره دیابت بیشتر بدانیم:

دیابت بر اثر قطع تولید انسولین و یا عدم کارکرد مناسب آن در بدن به وجود می آید. انسولین هورمونی است که مواد غذایی قندی و نشاسته و... را در بدن به انرژی تبدیل می نماید. تاکنون علت بروز این بیماری کشف نشده است ولی گمان می رود که زمینه مساعد ژنتیکی و عوامل محیطی همچون چاقی و بی تحرکی در ابتلا به این بیماری نقش موثری داشته باشد. پزشک متخصص می تواند با آزمایش قند خون ناشتا (FBS) و یا قند خون دو ساعته (OGTT)، که معیاری از عملکرد لوزالمعده و ترشح انسولین می باشند، تعیین کند که آیا شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید و یا به طور کامل به دیابت مبتلا گشته اید. در صورتی که آزمایش قند خون ناشتا ی شما، عددی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد نشانگر آن است که شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید و چنانچه این رقم ۱۲۶ یا بیشتر از آن باشد بیانگر ابتلای کامل دیابت است. در آزمایش قند خون دو ساعته، ابتدا به صورت ناشتا و سپس دو ساعت بعد از نوشیدن ۷۵ گرم پودر گلوکز، میزان گلوکز موجود در خون شما اندازه گیری می شود. چنانچه نتیجه این آزمایش عددی بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ باشد، بیانگر دیابت پنهان و اگر ۲۰۰ یا بیشتر از آن باشد، ابتلایتان به دیابت را نشان می دهد.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: در این دسته از مبتلایان، تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود، در نتیجه قند موجود نمی تواند وارد سلولها شده و انرژی بدن را تامین نماید و همین مسئله افزایش شدید قند خون را سبب می شود. حدود ۵٪ تا ۱۰٪ کل دیابتی ها، مبتلایان نوع ۱ تشکیل می دهند.

دیابت نوع ۲: در این دسته از مبتلایان، بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود در این حالت انسولین ترشح شده تاثیری

علایم ابتلا به دیابت



به سرعت شمار ماشین تشبیه کرد. اگر ماشینی سرعت شمار نداشته باشد تنها باید با تکیه بر حس شخصی و تا حدی تجربه، رانندگی کرد که صد البته کاری بسیار خطرناک است. بدون اندازه گیری شخصی قند خون شما نمی توانید از اثر غذاها و یا ورزشهای مختلف بر روی قند خونتان با خبر شوید و به همین خاطر نوسانات قند خون در شما بیشتر خواهد بود. این اندازه گیری به شرطی که با آموزش های لازم همراه شود نه تنها این نوسانات، بلکه معدل قند خون (آزمایش هموگلوبین) را نیز به طور چشمگیری کاهش خواهد داد. کنترل مطلوب دیابت افراد دیابتی علاوه بر کنترل قند و هموگلوبین A1C باید چربی و فشار خون خود را هم در محدوده هدف نگهداری کنند. در مورد این اهداف کنترلی حتما با پزشک خود مشورت کنید.

اهداف کنترلی قند و هموگلوبین A1C در افراد دیابتی در سنین مختلف از کودکی تا بزرگسالی

سن	مقادیر هدف قند خون	
	قبل از غذا	هنگام خواب
کمتر از ۶ سال	۱۰۰-۱۸۰	۱۱۰-۲۰۰
۶-۱۲ سال	۹۰-۱۸۰	۱۰۰-۱۸۰
۱۲-۱۸ سال	۸۰-۱۳۰	۸۰-۱۵۰
بالای ۱۸ سال	۸۰-۱۳۰	۸۰-۱۵۰

سن	مقادیر هدف فشار خون
در هر سن	کمتر از ۱۳۰ / ۸۰

سن	مقادیر هدف چربی خون		
	LDL	HDL	تری گلیسرید
در هر سن	کمتر از ۱۰۰	بیشتر از ۵۵	بیشتر از ۴۵
		مردان	تری گلیسرید
		زنان	کمتر از ۱۵۰

(مخصوصاً قند خون ۲ ساعت بعد از غذا) بلکه به کم کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی و نیز کنترل چربی و فشار خون کمک قابل توجهی می کند. نکته قابل توجه این است که تغذیه صحیح هم برای پیشگیری و هم کنترل دیابت مؤثر می باشد.

ورزش

کمترین اثر مثبت ورزش در افراد دیابتی کاهش قند خون در کوتاه مدت است. ولی ورزش اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد از جمله کاهش مقاومت بدن به انسولین که در نتیجه آن عملکرد انسولین در بدن و قند خون در دراز مدت نیز بسیار بهتر کنترل می شوند. ورزش (مخصوصاً ورزش های هوازی) همچنین باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون می گردد که در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. ورزش نیز همانند تغذیه در پیشگیری از دیابت بسیار تأثیر دارد.

داروها

داروها در جای خود اهمیت بسیار زیادی در درمان دیابت دارند ولی نباید فراموش کرد که درمان های غیر دارویی از جمله ورزش و رژیم غذایی نیز باید همزمان با مصرف داروها انجام شوند تا درمان به شکل مطلوب تری صورت پذیرد. داروهای تجویز شده می تواند شامل قرص یا انسولین باشد. در دیابت نوع ۱، از همان ابتدای تشخیص، انسولین تجویز می شود ولی در دیابت نوع ۲ کنترل قند عموماً با قرص شروع می شود که این داروها با افزایش دادن ترشح انسولین از لوزالمعده و نیز کاهش مقاومت به انسولین به کنترل قند خون کمک می کنند. ولی در نظر داشته باشید که یکی دیگر از پله های کنترل قند در افراد دیابت نوع ۲ می تواند انسولین باشد. در این نوع دیابت هر چقدر انسولین زودتر شروع شود، از عوارض نامطلوب دیابت می تواند جلوگیری کند.

اندازه گیری شخصی قند خون

اهمیت اندازه گیری قند خون با دستگاه در منزل را شاید بتوان

خواص و ویتامین های موجود در انواع سبزیها و میوه ها

۱. امیردیوانی
نروید بر زمین هرگز گیاهی

که نوشته ست بر برگش دوایی
« نظامی »

خواص و ویتامین های موجود در انواع سبزیها و میوه ها			
ردیف	نام سبزی	ویژگی های درمانی	سرشار از ویتامین های
۱	اسفناج	عصاره ی اسفناج جهت پیشگیری از بروز پیوره و تقویت لته ها مفید است . ضد سرطان و ملین بوده و گویچه ها (گلبولهای) سرخ خون را می افزاید .	«آ» ، «ب» ، «ت» و «کا»
۲	باقلا	مقوی ، ادرار آور (مدر) ، مسکن دردها و ضد شکم روش (اسهال) .	«آ» ، «ب» ، «ت» و «ث»
۳	بادمجان	ادرار آور (مدر) و ملین است و به منظور مداوای زخم معده تجویز می شود .	
۴	پیاز	برای درمان ضعف اعصاب و بی خوابی تجویز می شود . غذا را زود هضم می کند . ضد سرماخوردگی و ادرار آور است . برای معالجه ی ناراحتی های سینه مخصوصاً سل مفید می باشد و در درمان عوارض کبدی و سنگ مثانه اثر دارد . باید دانست که پیاز پوست کنده ، میکروب فزون تری را از هوا به خود می گیرد .	«آ» ، «ب» و «ت»
۵	پونه	برای تسکین اعصاب ، رفع سسکسه ، تشنج و اسهال مفید بوده و محرک قوه ها ضمه است .	
۶	تراب	برای بواسیر ، سل ، سیاتیک ، درد اعصاب ، روماتیسم ، سنگ مثانه ، آنژین و احتقان خون مفید است و ضد سرفه و ادرار آور می باشد . ترب سیاه ضد اسکوربورت است .	«آ» و «ب»
۷	تره	ضد کم خونی ، ملین و ادرار آورست و برگ تره برای مداوای اگزما و زخمهای چرکی فایده دارد .	
۸	جعفری	ضد شکم روش (اسهال) و ضد سرطان ، مدر ، ضد عفونی و تصفیه کننده ی خون بشمار می رود .	«آ» و «ب»
۹	جو	مخصوص تقویت بنیه است .	«آ» ، «ب» و «ت»
۱۰	چغندر	برای بیماری های قلبی ، کبد ، تنظیم فشار خون و نقرس مفید است . اشتها آور و مقوی هم می باشد .	«آ» ، «ب» و «ت»
۱۱	سیب زمینی	نیرو بخش ، هضم و جذب آن آسان ، برای معده ، کبد ، روده و مرض قند مفید بوده و مناسب پرهیز غذایی (رژیم) لاغری است .	«ت»
۱۲	سیر	ضد عفونی کننده ی میکروبیهای معده و دستگاه تنفسی ، ضد اسهال ، برای درمان برنشیت ، گریپ، سل و وبا مفید است . فشار خون را پایین می آورد . ضد روماتیسم ، نقرس ، ادرار آور ، دشمن کرم کدو ، ضد فراموشی و کند ذهنی می باشد .	«ب» و «ت»
۱۳	شلغم	تقویت کننده ی نسوج مختلف ، چربی خون را خنثی می کند ، مدافع خوبی در برابر میکروبها و برگش زیاد کننده ی گویچه ها (گلبولهای) سرخ خون است . یاخته های عصبی را هم تقویت می کند .	«ب» و «ت»

۱۴	کلم	تصفیه کننده ی خون ، معالج کرم معده و ضد عفونی کننده ی روده ها است . برگ کلم پاکیزه روی ورمهای روماتیسمی اثر شفا بخش دارد .	«آ» ، «ب» و «ث»
۱۵	کاهو	هضم آن آسان و برای پرهیز غذایی (رژیم) لاغری فایده دارد .	«ب۱» و «ای۱»
۱۶	کدو	هضم آن آسان ، ادرار آور و مناسب برنامه ی غذایی لاغری است .	«آ»
۱۷	گوجه فرنگی	برای درمان نفرس ، روماتیسم ، اسکوبورت ، سرطان و کم خونی مفید است .	«آ» ، «ب» ، «ث» و «کا»
۱۸	گندم	نیرو بخش است . جوانه ی گندم برای جلوگیری از سقط جنین و رشد دستگاه تناسلی مفید می باشد . سرشار از ویتامین «ای» و «ب-۶» است . سبوس گندم ، ویتامین «ب-۱» دارد .	«ب» و «د»
۱۹	لوبیا سبز	تقویت کننده ی قلب است .	«ب» و «ث»
۲۰	مارچوبه	مدر است و ریشه ی پخته ی آن برای بیماران قلبی ، امراض صفراوی و طحال فایده دارد .	«آ» و «ث»
۲۱	نخود فرنگی (نخودسبز)	به عنوان تب بر ، ازدیاد شیر بانوان شیرده و جهت تغذیه ی عمومی روزانه معمول است و از آب ، پروتئین ، هیدراتهای کربن و مقداری املاح معدنی برخوردار می باشد .	«ب» ، «ث» و «د»
۲۲	نعناع	ویژه ی بیماران تنفسی و امراض قلبی، ملین ، ضد عفونی کننده و برای رفع سردرد مفید بوده و دم کرده ی آن آرامبخش اعصاب است .	
۲۳	هویج	برای مرض قند ، امراض کلیوی ، زخم و ورم معده ، زخم روده ، فشار خون و سوء هاضمه مفید است . هویج دارای یک ماده ی ضد عفونی کننده و تصفیه کننده ی خون است ، دافع تشنگی و امراض مثانه ، ضد اسهال ، اشتها آور ، مدر و ضد کرم و یبوست می باشد .	«آ» ، «ب» ، «ث» و «کا»

خواص و ویتامین های موجود در انواع میوه ها

ردیف	نام میوه	ویژگی های درمانی	سرشار از ویتامین های
۱	آلبالو	ملین ، ادرار آور ، ولی اگر زیاد مصرف شود ، هضمش دشوار است .	
۲	آلو بخارا	برای ذهن ، اعصاب ، معده ، روماتیسم ، تصلب شرایین و ورم کلیه مفید بوده و ملین است .	
۳	ازگیل	برای درمان اسهال ، اختلالات روده ، تنظیم عمل روده ها و رفع التهاب آنها مفید است .	«ب» و «ث»
۴	انار	مقوی معده ، کبد ، قابض و ضد اختلالات امقایی است .	«ث»

خواص جالبی از بلوط که تا کنون نشنیده اید!



جفت بلوط خواهد بود. این گیاه دارای خاصیت آنتی‌باکتریالی بسیار قوی می‌باشد. برای تهیه محلول شست‌وشو از جوشانده پوست درخت استفاده می‌شود. بدین منظور ۱۵ گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم تقلیل یابد. از این جوشانده می‌توان به عنوان محلول شست‌وشو استفاده کرد یا آن را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کرد. این محلول همچنین خون مردگی را درمان می‌کند و اگرما را از بین می‌برد. برای درمان بیماری‌های پوستی در وان حمام که در آن جوشانده پوست درخت بلوط را ریخته‌اید، به مدت ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

چنانچه مقداری برگ درخت بلوط تازه را کوبیده و له شده آنرا بر جراحات و زخمها ضمد نمایند از پیشرفت و وسعت جراحات و زخم جلوگیری کرده و در درمان و التیام آنها اثری فوری دارد.

اگر مقداری برگ خشک شده درخت بلوط را سوزانده و آنرا نرم ساییده و بر روی زخمهای بدخیم و کهنه نظیر خوره و جذام پاشند موجب بهبود و التیام اینگونه زخمها می‌شود. چنانچه مقداری پوست نازک روی دانه ی بلوط که به جفت معروف است را نرم ساییده و با مقداری آب میل کنید در بهبود زخمهای معده و روده بی نظیر و موجب التیام زخمها و جراحات داخلی می‌گردد.

خوردن روزانه چند عدد شاه بلوط پودر شده که با شربت به و شربت سیب مخلوط شده باشد علاوه بر چاق شدن و تقویت قوه باه به عنوان پادزهری موثر جهت رفع اثرات زهر سموم نیز مصرف آن تجویز و توصیه می‌شود.

چنانچه مقداری از پوست درخت بلوط را پخته و شب موقع خواب آنرا بر سر ببندند و صبح آنرا باز کرده و سر را با گل سرسوی بشویند از ریزش موها جلوگیری کرده و ریشه ی مو را محکم می‌گرداند و موجب سیاه شدن مو نیز می‌گردد.

گردآورنده: فاطمه فهیمی کارآموز مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

درخت بلوط درختی بلند و قطور است که ارتفاع آن تا حدود ۷ متر می‌رسد. این گیاه سطح وسیعی از دشتهای و کوههای کازرون را پوشانیده است. دارای برگهای بیضوی دندانه دار و نوک تیز است. گل های آن به صورت سنبله ای آویزان است. میوه آن که در پیاله ی چوبین قرار دارد، دارای پوست چوبی است. علاوه بر این روی مغز بلوط پوست نازک شیری رنگی نیز وجود دارد که بعد از خشک شدن قهوه ای تیره می‌شود. این پوست به جفت موسوم است. جفت ماده ای گس و تلخ و دارای بویی مخصوص است. مردم قدیم کازرون و به خصوص روستای دوان جفت را به دو گونه خشک می‌کردند. گونه ای از آن را که به وسیله آتش خشک می‌کنند جفت لوی می‌گویند و گونه ای دیگر آن که در آفتاب خشک می‌شود به جفت کلگ موسوم است. جفت کلگ نسبت به جفت لوی دارای مزه تلخ تر و از نظر خاصیت دارویی دارای اهمیت بیشتری است.

مزاج: همه اعضای بلوط سرد است.

از میان اعضای این گیاه تنها جفت و برگ آن است که مورد استفاده طبی قرار می‌گیرد. مردم از دانه های آن نوعی نان به نام ختک درست می‌کردند. نان ختک از نظر مواد غذایی بعد از گندم قرار دارد که در مواقع قحط سالی بارها مردم را از گرسنگی و مرگ نجات داده است.

جفت قابض است. آب صاف کرده ی خیسانده ی آن را جهت رفع اسهال استفاده می‌کنند. علاوه بر آن برای رفع ناراحتی های معده مفید است. جوشانده ی آن برای برگرداندن غذای ناگواری که در معده مانده و باعث درد شده ، بسیار موثر است. به این صورت که چند دقیقه بعد از نوشیدن این جوشانده بیمار استفراغ کرده، درد آرام می‌گیرد. آب جفت جدار معده و روده را که لغزنده شده و باعث اسهال مداوم می‌شود ، پاک می‌کند و آن را از لیزی می‌رهاند. اگر کوبیده جفت را در مخلوطی از روغن و موم عسل ضمد کنند و بر زخم بگذارند زخم التیام می‌یابد. جوشانده جفت همراه با برگ مورد مایع ضد عفونی کننده ی مفیدی است. معمولاً زنان از آن برای شست و شوی خود از آن بهره می‌برند. همچنین کوبیده برگ آن که در سایه خشک شده باشد، اگر روی زخم کهنه پاشند و به اصطلاح آن را خشک بند کنند، مفید است. همچنین دود برگ بلوط برای پایین آمدن تب تاثیر دارد. پوست درخت بلوط اثر غیر قابل انکاری در رفع خنثروی ها دارد و ترشحات ادرار را افزایش می‌دهد وضد عفونی می‌کند.

برای بلوط خواص بسیاری از دانشمندان و پزشکان قدیم ذکر شده است.

پوست و برگ درخت بلوط دارای تانن، قند، اسید گالیک، اسید مالیک، کوئرستین، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است. بخش مورد استفاده این گیاه شامل پوست درخت، برگ و

بسیار گسترده و گوناگون است. در این زمینه، متخصصان ارتوپدی و جراحان عصبی-عضلانی با همکاری یکدیگر، اقدام به طراحی و ساخت ابزارهای نوینی کرده‌اند. این ابزارها با استفاده از مواد پلاستیکی، فلزی و کامپوزیتی ساخته می‌شوند. هدف اصلی از استفاده از این ابزارها، کاهش درد، بهبود دامنه حرکتی و بازسازی ساختار طبیعی مفاصل است.

یکی از ابزارهای نوین، پروتز مفاصل است. این پروتزها با استفاده از مواد پلاستیکی و فلزی ساخته می‌شوند و جایگزین مفاصل آسیب‌دیده می‌شوند. پروتز مفاصل می‌تواند به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد کمک کند. همچنین، پروتز مفاصل می‌تواند به بازسازی ساختار طبیعی مفاصل کمک کند.

از دیگر ابزارهای نوین، پروتز اندام تحتانی است. این پروتزها با استفاده از مواد پلاستیکی و فلزی ساخته می‌شوند و جایگزین اندام تحتانی آسیب‌دیده می‌شوند. پروتز اندام تحتانی می‌تواند به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد کمک کند.



از دیگر ابزارهای نوین، پروتز اندام فوقانی است. این پروتزها با استفاده از مواد پلاستیکی و فلزی ساخته می‌شوند و جایگزین اندام فوقانی آسیب‌دیده می‌شوند. پروتز اندام فوقانی می‌تواند به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد کمک کند.

از دیگر ابزارهای نوین، پروتز مفاصل است. این پروتزها با استفاده از مواد پلاستیکی و فلزی ساخته می‌شوند و جایگزین مفاصل آسیب‌دیده می‌شوند. پروتز مفاصل می‌تواند به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد کمک کند.

از دیگر ابزارهای نوین، پروتز اندام تحتانی است. این پروتزها با استفاده از مواد پلاستیکی و فلزی ساخته می‌شوند و جایگزین اندام تحتانی آسیب‌دیده می‌شوند. پروتز اندام تحتانی می‌تواند به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد کمک کند.



زیست‌شعبه پروتزها

آشنایی با هنر معرق کاری



سال ششم - شماره ۱۸ - تابستان ۹۶

میشد. در آن زمان شیوه ی معرق کاری در مقایسه با امروز متفاوت بود بدین صورت که ابتدا طرح مشخص شده را روی چوب پیاده می کردند و بعد به وسیله کارد مخصوص (مغار) محل قرار گرفتن نقشها را روی شی مورد نظر مطابق طرح میکنند سپس نقشها را از چوب های رنگی که به وسیله اره دوربری می کردند در محل مقرر قرار می دادند. نخستین تابلوی موجود در رابطه با اشباع نقش های کنده شده به وسیله ی چوب های رنگی، تابلویی است با طرح دو سوار کار که در سال ۱۳۱۳ توسط احمد رعنا ساخته شد و تابلویی دیگر اثر عباس شه میرزادی با نقش یک زن که مربوط به سال ۱۳۱۴ می باشد. تا سال ۱۳۳۴ اجرای معرق با همان ۵ رنگ محدود انجام می شد تا اینکه محمد طاهر امامی در پی تنوع رنگ بیشتری در معرق و بکارگیری مواد شیمیایی رنگی به جای چوب زمینه شد و به عنوان نمونه روی یک راکت تنیس میز، بصورت معرق نقشهایی با استفاده از مواد یافته شده بوجود آمد و بدین ترتیب در پی شناسایی گوناگونی رنگ، انواع چوبهای صنعتی شناخته شد.

تابلوی مرغ و آشیانه در سال ۱۳۴۲ توسط محمد طاهر امامی ساخته شد که مرغ آن کاملاً برجسته و از جنس صدف بود که به معرق تمام

تعریف

معرق به معنی وصله ، تکه تکه و رگه رگه می باشد و اصولاً به هر چیز رگه در معرق گویند. ولی مفهوم معرق چوب ایجلا نقشه است که از دوربری و تلفیق چوبهای رنگی و مصالح دیگر مثل فیبر، خاتم، فلز، صدف روی زمینه چوب یا رنگ پایه استر می باشد.

تاریخچه معرق

هنر معرق کاری در قرن ششم هجری در دوره سلجوقی متداول شد و در قرن هشتم هجری در دوره صفویه به اوج شکوفایی خود رسید. معرق روی چوب شباهت بسیاری با معرق کاشی دارد. وجه تشابه این دو رشته در شیوه کار میباشد که در هر دو مورد، نقش ها از ترکیب قطعات رنگی جنس مورد نظر شکل می گیرد.

هنر معرق چوب در آغاز برای تزیین سطح میز، بوفه و در بکار برده میشد و تنها نقشهای اسلیمی با ۵ رنگ چوب آبنوس، فوفل، گلابی، سنجد، توت مورد استفاده قرار می گرفت و گاه برای تنوع از خاتم هم استفاده

تا به راحتی با دست سفت شود تا در زمان کار کردن تیغه هر بین بست و کمان جدا نشود. نکته حائز اهمیت اینجاست که نباید پیچ خروسک را با گاز انبر و انبر دست سفت کرد زیرا پیچ ظریف است و هرز می گردد بهترین روش برای باز بسته کردن پیچ استفاده از موشی است. اگر قوس منحنی کمان اره کوچکتر از اندازه شی باشد می توان یک کمان اره را به دو سر کمان اضافه کرد و باعث بلند تر شدن کمان اره می شود و براحتی می توان با آن برای برش زدن قطعات بزرگ از آن استفاده کرد. معمولاً برای اینکه عمر کمان بیشتر شود بعد از اتمام کار یک قسمت پیچ خروسک را باز کرده و کمان را آزاد می کنیم تا کمان به حالت اولیه برگردد

۴- تیغه اره موئی:

ابزاری است که با اتصال بر روی کمان می توان قطعاتی از چوب و فلز و خاتم و... را با آن برش زد. طول تیغه ۱۳ سانتیمتر و ضخامت آن بستگی به شماره آنها دارد

نوعی که در معرق استفاده می شود نوع می باشد:

۱- چوب بر (یا ملخی) ۲- فلز بر
اختلاف چوب بر و فلز بر در فرم دندانهای آنهاست. در اره موئی چوب بر دندانهای آن به صورت متناوب قرار دارد یعنی به ازای هر دو دندان یک دندان فضای خالی وجود دارد اما در فلز بر دندانها پشت سر هم قرار دارد. فضای خالی بین دندانها در اره موئی چوب بر باعث می شود خاک اره در حین برش به پائین ریخته شود و فضای بین دندانها با خاک اره پر نشود اما در فلز بر به علت اینکه فلز بافت محکمی دارد پشت سر هم دندانها دارد.

اره موئی با شماره های مختلفی در بازار وجود دارد که بیشترین استفاده ای که در معرق چوب دارد صفر و ۲ صفر است.

اره چوب بر دو نوع می باشد ۱- تایفون که به رنگ مشکی می باشد
۲- تمپو که به رنگ نقره ای می باشد

اره موئی تایفون نسبت به تمپو در برابر شکستن مقاومت بیشتری دارد ولی نسبت به تمپو کند تر است نام دیگر اره موئی چوب بر یا ملخی می باشد

طریقه بستن تیغه بر روی کمان:

برای بستن باید موارد زیر را رعایت کرد
لبه دندانهای تیغه به سمت پائین یا به سمت دسته باشد. یک طرف تیغه را بین بست و کمان قرار می دهیم و تیغه را روی پیچ قرار می دهیم. چون دو تا پیچ موازی هم هستند اگر تیغه روی دو پیچ قرار گیرد بصورت صاف و موازی بسته می شود بعد از اینکه یک سمت پیچ را سفت کردیم با دست یاغ کمان بند کمان را جمع می کنیم و تیغه را در سمت دیگر کمان وبست قرار داده و پیچ را سفت می کنیم تیغه نباید شل و سفت بسته شود که در هر دو صورت باعث شکستن تیغه می شود اگر سفت بسته شود تیغه داغ میکند و می شکند و اگر شل باشد در هنگام برش توی کار گیر می کند و می شکند.

۵- موشی: وسیله ای است چوبی یا پلاستیک فشرده که یک شکافی در وسط آن به ضخامت خروسک وجود دارد و جهت باز و بسته کردن خروسک کمان بکار میرود.

۶- چکش: وسیله ایست که تشکیل شده است از فولاد که در وسط آن یک سوراخ بیضی شکل وجود دارد که دسته ای به آن نصب می شود و برای کوبیدن میخ بکار می رود و در معرق کاری از نوع ۱۰۰ گرمی استفاده می شود

۷- گاز انبر: وسیله ای است فلزی شامل دو دسته و دو لبه قوس دار که دسته های آن به یکدیگر متصل است. از این وسیله برای در آوردن میخ از محلی که چوبها را موقتاً به هم متصل کرده است استفاده می شود و معمولاً از شماره ۶ در معرق کاری استفاده می شود.

۸- سوهان: وسیله ای است که برای سائیدن قطعات نا صاف و کج که امکان رنده شدن ندارد استفاده می شود در ضمن از سوهان جهت تیز کردن ابزارهای فلزی استفاده می شود.

نوع سوهان:

۱- سوهان گرد ۲- نیم گرد ۳- تخت ۴- نیم تخت ۵- سه گوش ۶



برجسته معروف شد.

در سال ۱۳۰۹ هجری شمسی استاد حسین طاهر زاده بهزاد و گروهی از هنرمندان نام آور هنرهای سنتی از سراسر کشور در تهران مدرسه صنایع مستظرفه را ایجاد کردند و سر انجام این اداره کل در سال ۱۳۴۶ به اداره کارهای هنری تغییر نام داد و در سال ۱۳۵۴۷ به عنوان یکی از واحدهای دفتر پژوهش و آفرینش، ادامه کار داد و در سال ۱۳۶۲ با تاسیس رسمی اداره آموزش این اداره کل، فراگیری هنرهای سنتی برای عموم بصورت رایگان شروع به کار کرد.

انواع معرق از نظر زمینه:

• معرق زمینه چوب

• معرق زمینه رنگ (پلی استر)

معرق چوب هنری است که هم به صورت تزیینی (تابلویی) و هم به صورت کاربردی مورد استفاده قرار می گیرد. که انواع کاربردی آن عبارت است از ۱- صفحه میز ۲- جام درب ۳- پارکت، راه پله، سقف و غیره

انواع مورد نیاز معرق:

۱- میز کار: وسیله ای است که کلیه عملیات کارگاهی بر روی آن انجام می گیرد و جنس رویه (سطح) میز کار از چوب می باشد ولی پایه میز کار می تواند از چوب یا فلز باشد ارتفاع میز کار ۸۰ تا ۹۰ سانتیمتر است ولی طول و عرض میز بستگی به تعداد افراد و اندازه کارگاه دارد.

۲- پیشکار: قطعه چوب مستطیل شکلی است که برای ثابت نگه داشتن قطعات هنگام برش بکار میرود.

جنس پیشکار معمولاً از نیویان چند لایه و mdf می باشد. که بهترین نوع پیشکار mdf است زیرا به خاطر سبکی بودن سطح آن چوب براحتی روی پیشکار حرکت می کند. مناسبترین ابعاد پیشکار عرض ۱۰- ۱۵ سانتیمتر و طول ۳۰- ۲۰ سانتیمتر می باشد. روی پیشکار شکافی وجود دارد که به آن ترمه می گویند. البته ترمه برای افراد چپ دست در جهت راست و برای راست دست در جهت چپ می باشد. پیشکار بوسیله سه عدد پیچ یا میخ بر روی میز کار نصب میشود. برای نصب پیشکار بر روی میز از انتهای ترمه تا تبه میز به اندازه یک مشت بسته باید فاصله داشته باشد. برای برش ابتدا و انتهای قطعات و برش قطعات کوچک از انتهای ترمه استفاده می شود.

عملت وجود ترمه در پیشکار عبارت است از:

۱- کنترل و ثابت نگه داشتن کمان در هنگام برش ۲- سهولت برش ۳- جلوگیری از انحراف تیغه

۳- کمان اره: وسیله ای است فلزی و منحنیه شکل u یا نعل اسب و جنس آن از فولاد نرم است کمان اره به دو صورت لوله ای و نواری یا تسمه ای وجود دارد.

کمان اره از سه قسمت تشکیل شده است که عبارت است از:

۱- بدنه ۲- پیچ خروسک و بست ها ۳- دسته

بدنه کمان باید قدرت انعطاف و برگشت پذیری خوبی برخوردار باشد به این صورت که وقتی دو سر کمان را به داخل جمع می کنیم و آن را رها می کنیم به جای اصلی خود باز گردد.

معمولاً محل اتصال بست و کمان را با سنباده کامل صاف می کنیم

چار گوش

۹- چوب ساب: تیغه ای فلزی که دسته ای به آن متصل است و از این وسیله برای برداشتن بار از روی چوب به کار می رود تفاوت چوب ساب و سوهان د را این است که آج سوهان ریز تر است و به صورت سرتاسری است ولی آج چوب ساینده ریزتر و بصورت تک تک است.

۱۰- پیچ دستی یا گیره دستی: وسیله ای است فلزی که تشکیل شده از یک میله ای اصلی و دو بازو که یکی متصل به میله اصلی و دیگری در متحرک می باشد و در بالای میله متحرک پیچ با دسته پلاستیک فشرده یا چوبی وجود دارد که باعث محکم شدن قطعه کار می شود. طول پیچ دست از ۱۵ تا ۲۰۰ سانتیمتر متفاوت است از این وسیله برای پرس کردن تابلو بکار می رود.

۱۱- لیسه: قطعه فلزی است که انعطاف پذیری دارد و جهت پرداخت ثانویه در معرق زمینه چوب بعد از سنباده دیسکی استفاده می شود که توسط آن خشهای سنباده دیسکی گرفته می شود.

کاردرک قطعه فلزی است که برای بتونه کاری دور و پشت تابلو و پخش نمودن چسب بر روی تخته سه لایی استفاده می شود.

۱۲- گونیا: وسیله ای است که از جنس چوب و فلز آلومینیوم ساخته می شود و از آن برای کنترل گونیا بودن کار و کشیدن خطوط عمود استفاده می شود.

۱۳- موکت بر یا تیغ کاتر: وسیله ای است که برای جدا سازی مدل از چوب رنگی کاربرد دارد.

۱۴- دریل: برای سوراخ کردن چوب استفاده می شود و از سه قسمت سر مته و بدنه و دسته تشکیل شده است. دو نوع است ۱- دستی ۲- برقی

۱۵- اهر دست: ه برای بریدن قطعات چوب استفاده می شود.

۱۶- اهر عمود بر یا اهر چکشی: برای بریدن انواع قوسها و منحنیها و برش نئو پان و چند لایی بکار می رود. طول تیغه آن ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر است و تیغه چوب بر و ففز بر *mdf* بر وجود دارد.

۱۷- تراز: وسیله ای است که برای همسطح کردن تابلو قبل از ریختن رنگ روی تابلو استفاده می شود تا از عدم شیب دار بودن سطح کار اطمینان حاصل شود.

۱۸- ماشین پوست یا دستگاه پولیش یا سنباده گردان:

دستگاهی است به طول ۴۵ سانتیمتر که از سه قسمت زیر تشکیل شده است

۱- دسته ۲- بدنه ۳- صفحه پرداخت کننده.

از این دستگاه برای پرداخت اولیه و هم سطح کردن تابلو بکار می رود همچنین کله نم و پوست بره به آن وصل میشود.

۱۹- سنباده لرزان: دستگاهی است که جهت پرداخت ثانویه و برای از بین بردن خشهای سنباده دیسکی بکار میرود و دارای صفحه مستطیل شکل است و به سمت جلو و عقب حرکت می کند

اسامی دستها و وظایف آن:

۱- دست برش ۲- دست هدایت

۱- هر دستی که کمان اهر مویی را جهت برش در دست گرفته باشد دست برش نامیده میشود که در راست دستها دست راست دست برش و در چپ دستها دست چپ دست برش میباشد.

وظایف دست برش:

۱- در جای خود ثابت بماند و به جلو و عقب و طرفین حرکت نکند.

۲- طول برش را رعایت کند: استفاده از تمامی دندانهای تیغ در زمان برش که باید از تمامی طول اهر استفاده کند.

۳- سرعت برش را رعایت کند: به معنای رعایت یک سیکل عمل رفت و برگشت با یک زمان مشخص است.

دست هدایت: دستی که کمان در دست ندارد و با آن قطعه چوب را هدایت می کند دست هدایت گویند که در راست دستها دست چپ دست هدایت و در چپ دستها دست راست دست هدایت می باشد.

وظایف دست هدایت:

۱- خنثی کردن نیروی برگشت کمان: به این معنی که در زمان برش

کاری زمانی که تیغه به سمت بالا حرکت می کند به جهت آن که جسم مورد نظر همراه با تیغه به سمت بالا حرکت می کند به جهت آنکه جسم مورد نظر در جای خود ثابت باشد نیرویی از جانب دست هدایت به جسم وارد می شود تا جسم در جای خود ثابت بماند.

۲- هدایت به سمت تیغه: دست برش همیشه در جای خود ثابت است و حرکت رفت و برگشت دارد و برای اینکه عمل برش صورت گیرد باید جسم مورد نظر به سمت تیغه حرکت کند.

۳- ایجاد گام برش: به معنای یک سیکل عمل رفت و برگشت است. هر گاه عمل برش را انجام میدهیم شیارهای عمودی را در سطح چوب مشاهده می کنیم که هر یک از این فواصل را گام برش گویند. پس گام برش در یک جسم باید دارای فاصله مساوی باشد. یعنی نیروی پیش برنده به سمت تیغه برابر باشد.

توانایی آماده سازی طرح معرق کلی

تمرینهای برش کاری:

بعد از آشنا شدن با وظایف دستها و ابزار وسایل کار معرق باید تمرینات مربوط به برش را آغاز نماییم.

مراحل برش

۱- خط صاف ۲- منحنی ۳- زیگزاک یا منحنی ۴- دایره

ابتدا به وسیله خطکش بر روی تخته سه لایی چند خط افقی کشیده سپس از روی خط شروع به برش زدن مینماییم باید توجه داشت که در هنگام کشیدن خط با مداد یا خودکار خط نازک رسم کنیم تا در موقع برش بتوانیم کاملاً از روی خط برش بزنیم و خطای برش به وجود نیاید بعد از اینکه خطوط را برش زدیم آنها را مورد بازبینی قرار داده و بررسی میکنیم وقتی دو تکه بریده شده در کنار هم قرار میدهیم نباید شکاف و یا فضای خالی بین آنها وجود داشته باشد. برای رسم خطوط صاف ابتدا فاصله خط حدود ۱ سانتیمتر و سپس فاصله خطها را کمتر میکنیم و برش میزنیم چون هر چه فاصله خطها کمتر باشد قدرت برش را بالاتر می برد.

لازم به ذکر است برای برش چوبها کمان و یا دست برش باید ثابت باشد و تنها کمان به سمت بالا و پایین برود و به وسیله دست هدایت زمینه کار باید حرکت داشته باشد و به سمت تیغ اهر حرکت نماید مثل چرخ خیاطی که سوزن آن ثابت و پارچه به سمت سوزن حرکت میکند. برای جلوگیری از شکسته شدن تیغه در عمل درجا زدن باید کمان را به صورت رفت و برگشت با سرعت منظم و متناوب به سمت بالا و پایین حرکت داد و بعد چوب را در جهت برش چرخاند اگر کمان را حرکت ندهیم و تیغه در جای خود ثابت باشد و بعد

تکه چوب را در جهت برش بچرخانیم تیغه میشکند

برش منحنی

بعد از اینکه خطوط صاف را برش زدیم برش منحنی را آغاز میکنیم. روی تخته سه لای خطوط منحنی را رسم کرده و شروع به برش میکنیم ابتدا شکل شماره ۱ را روی سه لایی رسم کرده برش میزنیم در این برش حرکت برش ما یکنواخت به سمت راست یا چپ میباشد. برشی که میزنیم نباید شکستگی یا موج داشته باشد و خط منحنی باید صاف برش زده شود. سپس شکل شماره ۲ یا حرکت موجی را روی سه لایی رسم کرده و شروع به برش زدن مینماییم منحنی ها را به سمت چپ و راست برش میزنیم باید توجه داشت که دست برش در جای خود ثابت است و تنها کمان در جای ثابت خود به سمت بالا و پایین حرکت میکند و دست هدایت وظیفه حرکت قطعه چوب به طرفین را بر عهده دارد. بدین صورت که کمان را به طور ثابت در جای خود به سمت بالا و پایین حرکت داده یا در اصطلاح معرق کارها درجا میزنیم و قطعه چوب را متناسب با بالا و پایین رفتن تیغه در جهت مورد برش به آهستگی میچرخانیم. در انجام این حرکت باید دقت عمل را با تمرین زیاد بالا ببریم چون کوچکترین اشتباه باعث شکسته شدن تیغه میشود.

شکل شماره ۱ شکل شماره ۲

برش زیگزاک یا زاویه دار: روی تخته سه لایی شکل زیگزاک یا زاویه را رسم کرده سپس شروع به برش زدن می نماییم. برش خط شیبدار را که تمام کردیم به لبه زاویه که رسیدیم باید عمل درجا زدن را انجام

پهن کردن کاغذ روی تخته سه لا با یک خط کش فلزی روی کاغذ می کشیم تا حباب ایجاد شده در زیر کاغذ گرفته شود و کاغذ چروک نشود. برای اطمینان از اینکه دیگر هوایی در زیر طرح نمانده باشد، یک کاغذ یا روزنامه روی طرح قرار می دهیم و با دستمال یا پارچه روی آن می کشیم تا طرح چروک نشود.

۲- انتخاب زیر کار:



زیر کار مورد استفاده در معرق معمولاً نوع سه باشد

۱- تخته چند لا ۲- نئوپان ۳- کلاف

اگر ابعاد کار کوچک باشد می توان از تخته چند لا و نئوپان برای زیر کار استفاده کرد. لازم به ذکر است که نئوپان به خاطر سنگینی کمتر از تخته چند لا مورد استفاده قرار می گیرد. اما اگر ابعاد زیر کار بزرگ باشد از کلاف استفاده می شود. بدین صورت که ابتدا چوبهای دور و داخل کلاف را توسط دستگاه کندگی می کنیم تا تمام چوبها به یک ضخامت درآیند. (۳-۵/۲) و بهتر است که این چوبها از جنس چوب سوزنی برگ باشند چون درصد کشیدگی آن کمتر از پهن برگان است.

سپس چوبهای دور کلاف را بصورت اتصال زیانه به هم اتصال میدهم و سپس داخل کلاف را به اندازه ۱۰-۱۵ سانتیمتر به وسیله شبکه یا تخته سه لا به اندازه دستگاه پرس گرم پرس مینماییم. بعد از پرس شدن چسبهای اضافی دور کلاف را با سوهان یا چوب ساب بر میداریم ضمناً تخته سه لایی که جهت کلاف مورد استفاده قرار میگیرد باید از دوام بالایی برخوردار باشد تا در برابر فشارهای ناشی از پلی استر مقاوم باشد.

۳- خرد کردن مدل بعد از انتخاب زیر کار مناسب تخته سه لایی که طرح را

روی آن چسبانیده ایم کاملاً گونیا مینماییم. وقتی مطمئن شدیم کاملاً گونیا شده طرح را به قسمتهای کوچکتر تقسیم مینماییم سپس این قطعات را به وسیله میخ روی زیر کار ثابت می کنیم آنگاه یکی از قطعات را انتخاب نموده و آن را بر حسب طرح مورد نظر دوربری میکنیم وقتی تمام طرح برش داده شد، آنگاه چوبهای رنگی مورد نظر را انتخاب می نماییم. اگر تابلوی زمینه چوب باشد ابتدا زمینه را روی چوب مورد نظر به وسیله چسب چوب متصل میکنیم و شروع به برش زدن می نماییم (افراد راست دست در جهت عقربه های ساعت و افراد چپ دست در خلاف جهت عقربه های ساعت دوربری می نماییم) بعد از برش زدن چوب زمینه الگو یا مدل را به وسیله کاتر (چوب رنگی) جدا می نماییم و به جای مدل قرار میدهم و بدین ترتیب برای اجزای کار همین روش را تکرار میکنیم تنها در رنگ و نقش و نوع چوب تفاوت دارد و گرنه از نظر نحوه کار تمامی قسمتها یکسان است. برای ثابت نگه داشتن معرق قطعات چوب رنگی بریده شده در کنار یکدیگر از روش خال چسب زدن استفاده می نماییم بعد از اینکه تمام قسمتها را برش زدیم باید کار پرس انجام دهیم.

۴- پرس کردن: دو نوع پرس داریم. ۱- پرس گرم ۲- پرس سرد
۱- پرس گرم: به وسیله دستگاه پرس انجام میشود که در این پرس دما و فشار برای پرس لازم است و چسبی که برای پرس استفاده میشود چسب گرم میباشد.

۲- پرس سرد: چسب چوب را با پودر رنگی مورد نظر که به رنگ چوبها نزدیک است مخلوط کرده سپس چسب را بر روی زیر کار به وسیله کاردک یا قلم مو پخش میکنیم و طرح مورد نظر را روی آن قرار میدهم

دهیم اگر در هنگام درجا زدن برش هم انجام دهیم نوک زاویه گرد میشود و تیز در نماید. برای جلوگیری از شکسته شدن تیغه در عمل درجا زدن باید کمان را به صورت رفت و برگشت با س رفت و برگشت با سرعتی منظم و متناوب به سمت بالا و پایین حرکت داد و بعد چوب را در جهت برش چرخاند اگر کمان را حرکت ندهیم و تیغه در جای خود ثابت باشد و بعد تکه چوب را در جهت برش بچرخانیم تیغه میشکند. برای برش زاویه افراد باید از هر دو دست چپ و راست تمرین داشته باشند تا عمل در جا زدن را در هر دو سمت پراحتی انجام دهند.

برش دایره بعد از اطمینان پیدا کردن از برش نوک تیز یا زاویه دار برش دایره را تمرین می کنیم. بدین صورت که به وسیله شابلون دایره ای را روی تخته سه لایی رسم کرده و برش را بصورت یک خط صاف تا لبه دایره شروع می کنیم سپس شروع به برش زدن دایره مینماییم. برای برش دایره بهتر است افراد راست دست در جهت خلاف عقربه ساعت و افراد چپ دست در جهت عقربه های ساعت برش بزنند. در برش دایره دست برش ثابت و عمل بالا و پایین رفتن کمان را بر عهده دارد و با دست هدایت چوب را به سمت تیغه حرکت می دهیم و عمل برش زدن را انجام می دهیم.

در هنگام برش کمان باید به صورت کاملاً عمود و ۹۰ درجه نسبت به بدنمان حرکت کند. در غیر این صورت لبه ی زیرورو دایره ای که برش داده ایم به یک اندازه در نماید. قطعه برش داده شده نباید کوچکتر یا بزرگتر از رویه کار باشد. در پایان برای تشخیص اینکه کاملاً عمود برش زده ایم دایره برش داده شده را داخل کار قرار می دهیم اگر به راحتی در داخل کادر بچرخد (دایره از داخل کار بزرگتر یا کوچکتر نباشد) یعنی درست برش زده ایم.

برش دایره را چندین بار تکرار می کنیم تا جایی که مطمئن شویم عمود بری را کاملاً یاد گرفته ایم بعد از کسب مهارت در زمینه ی برش دایره نوبت به دولا بری میرسد. برای تمرین ابتدا روی تخته سه لا رسم می کنیم و آن را برش می دهیم. الگو را روی چوب رنگی بوسیله چسب چوب میچسبانیم بعد از خشک شدن چسب چوب کار را برش می دهیم. نکته - باید توجه داشت که افراد راست دست در جهت عقربه ساعت و افراد چپ دست خلاف جهت عقربه ساعت برش می زنند.

در حین برش باید دقت کرد کمان کاملاً عمود در دست گرفته شود تا هر دو قطعه هم اندازه درآید بعد از اتمام برش به وسیله ی تیزک یا کاتر دو قطعه را از هم جدا کرده و قالب را به جای الگو قرار می دهیم اگر قالب از الگو بزرگتر باشد داخل جای الگو جا نمیروند و یا اگر از الگو کوچکتر باشد فضای خالی اضافه ایجاد می شود در این صورت برای کسب مهارت لازم در این قسمت باید تمرینات مراحل قبل را تکرار کرد تا طریقه صحیح دست گرفتن کمان و عمود برش زدن را بیاموزیم. تا در انجام کار اصلی دچار مشکل نشویم. نکته- البته در انجام کار اصلی برای قراردادن الگو روی قطعه چوب رنگی استفاده از میخ سایه به جای چسب چوب توصیه می شود. چون باعث میشود حین کار در اثر فشار دست و کمان الگو روی چوب سر نخورد و از آن جدا نشود. ولی باید دقت داشته باشیم طوری میخ را روی چوب بکوبیم تا اثری از آن بر جای نماند.

مراحل اجرایی یک طرح معرق

۱- طرح یا نقشه

ابتدا طرح یا نقشه مورد نظر را انتخاب کرده و به اندازه مورد دلخواه درمی آوریم. در انتخاب طرح معرق هیچگونه محدودیتی نیست به راحتی می توان از طرح های

مختلفی چون گل و مرغ، اسلیمی، مینیاتور، رئال، نقاشی رنگ روغن و آبرنگ و... استفاده کرد. بعد از انتخاب شدن طرح باید تخته سه لایی به اندازه ابعاد طرح تهیه کرد و بهتر است که از تخته سه لایی سفید ایرانی دو طرف سالم استفاده شود. سپس مقداری چسب فوری روی سه لایی ریخته و به وسیله کاردک کاملاً آن را روی تخته سه لا پخش می کنیم بطوری که تمامی سطح تخته سه لا را چسب گرفته باشد. البته باید توجه داشت که مقدار چسب نباید زیاد باشد و کاملاً بصورت تخت پخش شود زیرا در غیر این صورت باعث چروک شدن کاغذ می شود سپس طرح مورد نظر را از گوشه کار و از قسمت عرض روی تخته قرار می دهیم. همزمان هنگام

خوبی رنده میشوند و به اصطلاح نجاران خوش بوم میباشند. از طرف حلقه های رویش در این گونه ها کاملاً مشخص و پهنای آن باریک و متوسط است. رنگ چوب سوزنی برگان بین سفید خالص و زرد روشن تا نارنجی و گاهی ارغوانی، متغیر است کار با این نوع چوبها تقریباً آسان است ولی در برخی از آنها وجود صمغ مانع از این آسانی میشود ارتفاع این دسته از درختان از ۲۰ تا ۳۵ متر و قطر آنها از ۱۰ تا ۵۰ سانتی متر متغیر است. لازم به ذکر است در گونه ای بنام درخت سکویا "درخت غول" ارتفاع آن ۱۱۰ متر و قطر آن ۱۲ متر مشاهده شده است) این گروه از درختان به نام های سوزنی برگان، همیشه سبز، رزین داران یا صمغ داران و مخروط داران معروف است.

ب) پهن برگان
این گونه درختان عموماً در نوار پهن و نامنظمی از مناطق گرم و مرطوب جهان و همچنین در مناطق معتدل نیمکره شمالی می رویند و دارای ویژگیهایی به شرح زیر میباشند:
ترکیب ظاهری پهن برگان معمولاً بصورت درختان بزرگ یا درختچههایی به اشکال مختلف میباشند.

تنه آنها از ارتفاع معینی منشعب شده و شاخه های کم و بیش قطوری را تشکیل میدهند که میزان انشعابات شاخه ها بر شرایط اکولوژیکی و دیگر عوامل رویش گیاهان بستگی دارد.

چوب پهن برگان دارای بافت و ساختمان بسیار متفاوتی است که از سست ترین و سبک ترین چوبها تا سنگین ترین و سخت ترین و رنگین ترین چوبها در میان آنها وجود دارد. در اکثر پهن برگان رنگ بیرون چوب و درون چوب با یکدیگر تفاوت دارد و کاملاً قابل تشخیص است وجود ترکیبات آهن و سلسیم و... در خاک مناطق مناطق رویش پهن برگان سبب تنوع رنگ در چوب این گیاهان شده است و این گوناگونی رنگ از قرمز تا قهوه ای با سایه روشنهای متفاوت مشخص میشود. ارتفاع این دسته از درختان گاهی به ۵۰ تا ۷۰ متر و قطر آنها نیز گاهی به بیش از ۲ متر میرسد. چوب اکثر پهن برگان به علت تراکم بافت دارای الیاف سخت و سنگینی است و در مقابل ابزار کار و نیروی مکانیکی مقاومت بیشتری نشان میدهد. اغلب چوبهای زینتی و گرانبهای جهان مثل فوفل و آبنوس از این گونه اند به این گروه سخت چوبان و خزان کنندگان نیز می گویند.

خواص ماکروسکوپی یا ساختمان ظاهری چوب:

۱- پوست: نقش حفاظت از تنه درختان را به عهده دارد.
۲- کامبیوم یا لایه زاینده چوب: سلولهایی که بین پوست و چوب وجود دارد و باعث تولید چوب و افزایش قطر تنه درختان میباشد فعالیت کامبیوم در ماههای سرد سال غیر فعال میشود درجه حرارت لازم جهت فعالیت کامبیوم ۷ الی ۱۰ درجه سانتیگراد میباشد.

چوب برون: به قسمتی از چوب اطلاق میشود که بعد از کامبیوم و در اطراف چوب درون قرار گرفته است و دارای سلولهای زنده که فعالیت فیزیولوژیکی درخت را تامین میکند. رنگ چوب برون عموماً روشن است که به خاطر داشتن مواد نشاسته ای و قندی میباشد و به همین دلیل است که قارچها و حشرات به آنها آسیب می رسانند. چوب برون شیره را از ریشه به برگها انتقال میدهد.

چوب درون: بعد از مدتی که عمر درخت می گذرد سلولهای میانی چوب فعالیت فیزیولوژیکی آنها از بین می رود و انبار ذخیره مواد استخراجی میشود. همه چوبها چوب درون دارند ولی گاهی رنگ چوب درون با چوب برون هم رنگ میباشد و قابل تشخیص نمی باشد عموماً رنگ چوب درون تیره تر از چوب برون است و دوام آن هم بالاتر از چوب درون است.

معزج چوب

دارای بافت نرمی است که در مرکز تنه و شاخه قرار دارد.

چوب بهاره و تابستانه:

چوب بهاره: در آغاز فصل رویش تشکیل میشود و سرعت رشد آن زیاد بوده و دارای سلولها با حفره درشت و دیواره نازک است و رنگ آن روشن می باشد.

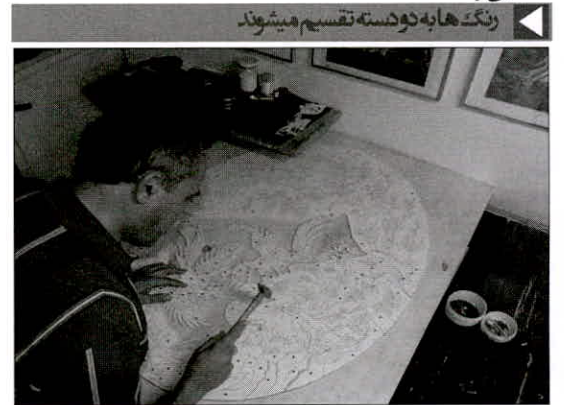
چوب تابستانه: در اواخر دوره رویش تشکیل می شود و سرعت رشد آن کم است و سلول های آن دارای دیواره ضخیم و حفره کوچک است و رنگ آن به خاطر دیواره ضخیم تر تیره تر از چوب بهاره است. عمدتاً بخش تاریک و

سپس روی طرح ابتدا نایلون و سپس پارچه یا پتو قرار میدهیم علت استفاده از پارچه یا پتو این است که چوبهایی که در معرق استفاده میکنیم ضخامت آنها یکسان نیست و پتو یا پارچه سطح تابلو را هم سطح میکند سپس روی پتو یک چند لایه به اندازه تابلوی معرق شده میگذاریم بعد از آن قید یا چوب رو و زیر تابلو قرار میدهیم بدین صورت دو چوب درست روی هم قرار بگیرند و بعد از آن دو پیچ دستی را به دو قسمت قید میندیم و محکم میکنیم قابل ذکر است که تعداد قید بستگی به اندازه تابلو دارد حدوداً با فاصله ۳۰ سانتیمتر قید یا چوب قرار میدهیم علت استفاده از چسب رنگی این است که زیر رنگ سفیدک نرزد و کار زشت جلوه ندهد.

۵- دوربری کناره های تابلو:

بعد از پرس شدن اگر دارای اضلاع ناصاف باشد کناره های کار را گونیا میکنیم و بعد به وسیله دستگاه آن را رنده میکنیم و دور تابلو را قاب میکنیم. ۶- پرداخت تابلو: بعد از پرس و دوربری کناره های تابلو مرحله پرداخت و کار رنگ انجام میدهیم.

شناسایی رنگ ها:



۱- رنگهای اصلی ۲- رنگهای فرعی
رنگهای اصلی عبارتند از: زرد، آبی، قرمز
رنگهای فرعی عبارتند از: سبز، بنفش، نارنجی و تمام رنگهایی که با سه رنگ اصلی ترکیب میشوند.

رنگهای اصلی و فرعی دو تا با یکدیگر متضادند رنگ قرمز با سبز، زرد با بنفش و آبی با رنگ نارنجی متضاد هستند. این رنگها، مکمل یکدیگر هستند علت تضاد در این رنگها این است که هیچ اثری از رنگ متضاد در رنگ مقابل به چشم نمی خورد مثلاً در رنگ آبی هیچ اثری از رنگ نارنجی دیده نمیشود و بالعکس. بطور کلی رنگهای اصلی و فرعی به سه دسته تقسیم میشوند:

۱- رنگهای گرم ۲- رنگهای سرد ۳- رنگهای خنثی
۱- رنگهایی که ترکیبی از قرمز داشته باشند جزء خانواده رنگهای گرم می باشد مثل نارنجی، زرد، قهوه ای و...
۲- رنگهایی که ترکیبی از آبی داشته باشند جزء رنگهای سرد هستند مثل سبز، فیروزه ای و...
۳- رنگهای سیاه و سفید جزء رنگهای خنثی هستند.

چوب

۱- تعریف علمی چوب:

چوب ماده ایست جامد و سلولزی، ناهمگن و از هر سو نایکسان که طبیعتی پیچیده دارد.

- تعریف چوب صنعتی: به چوبی گفته میشود که مصرف صنعتی داشته باشد: مانند آزاد، گردو، ملج، راش، بلوط، ممرز، افرا، توسکا.

- تعریف چوب غیر صنعتی: چوبهایی که مصرف صنعتی ندارند مانند سنجد، مرکبات، پسته، زیتون، گلابی.

۱- طبقه بندی انواع درخت:

الف) سوزنی برگان

به گروهی از درختان اطلاق میشود که دارای ترکیب ظاهری مخروطی، میوه مخروطی شکل، تنه های مستقیم و بلند داشته باشند، چوب این دسته از گیاهان روشن بوده و نسبتاً سبک، نرم و بدون نقش میباشند به

روشنی که در یک حلقه رویش مشاهده می شود مربوط به اختلاف رنگ چوب بهاره و تابستانه است. به مجموعه چوب بهاره و تابستانه یک حلقه رویش می گویند که هر کدام از آن نشان دهنده یک سال عمر درخت است.

برش یا بعلاده کله چوب:

۱- برش عرضی: برشی که عمود بر محور تنه درخت باشد. در برش عرضی خواص ماکروسکوپی چوب را می توان مشاهده کرد. این برش کمترین استفاده را در معرق دارد. ۲- برش مماسی: برشی که مماس بر دایره سالیانه و یا عمود بر پره های چوبی و در طول الیاف درخت زده می شود. پره های چوبی در برش مماسی نقش چشمک به وجود می آورد. ۳- برش شعاعی: برشی که عمود بر دایره سالیانه و یا مماس بر پره های چوبی و در طول الیاف درخت باشد. پره های چوبی در برش شعاعی نقش پرگسی را به وجود می آورد. برش شعاعی و مماسی جزء برش طولی می باشد و بیشترین استفاده در معرق را دارد.

سختی چوب:

بستگی به نوع چوب و ساختمان آنها دارد و به دو دسته نرم و سخت تقسیم می شوند.

قابلیت رز شدن چوب ها:

چوبها با سختی متوسط قابلیت ااره شدن بهتری از خود نشان می دهند و چوبها با سختی زیاد به هنگام بریدن با مشکلات برش همراه است و چوبهای نرم زیر دندان های ااره متلاشی می شود. قابلیت رنده شدن چوب ها:

هر چه چوب همگن تر و راست تار تر باشد قابلیت رنده شدن آنها بهتر است. چوبهای گره دار و در هم تار به راحتی رنده نمی شوند.

۱- نقش چوب:

نقوش چوب از عوامل متعددی می باشد که عبارتند از:

۱- دایره سالیانه ۲- پره چوبی ۳- تغییر راستا و جهت الیاف ۴- مواد رنگی
۲- دایره سالیانه: اختلاف رنگ بین چوب بهاره و تابستانه ایجاد نقش های زیبایی می نمایند به طوری که در برش شعاعی به صورت نوارهای تاریک و روشن موازی مشخص می شوند. و در برش مماسی دایره سالیانه تشکیل منحنی های متحدالمرکز تیره و روشن را می دهد.
۲- پره های چوبی: در صورتی که باریک باشد نقشی به وجود نمی آید (شمشاد، صنوبر، انجیلی) ولی در چوبهایی که دارای پره های پهن هستند بر حسب برش چوب نقش زیبایی را به وجود می آورد در برش شعاعی پره های چوبی نقش پر مگسی به وجود می آورد.
تعریف پره های چوبی: نوارهایی هستند متشکل از یک یا چند سلول که از پوست تا مغز و عمود بر دایره سالیانه امتداد دارند کار آن ذخیره مواد غذایی است.

۳- نقوش ناشی از تغییر راستا و جهت الیاف

۱- نقوش پروسن: هنگامی که در درخت ایجاد میشود که تعداد زیادی از جوانه ها قبل از چوبی شدن کامل در اثر آتش سوزی و یخبندانهای دیرس از بین بروند. این جوانه ها از بین رفته نقش پروسن را به وجود می آورند که در چوبهای مثل افرا، کیکم، سنجد و توت وجود دارد. از نظر ظاهری پروسن بصورت برآمدگیهای در چوب تنه دیده میشود.
۲- نقوش لوب: که در چوب گردو دیده می شود و در حد واسط ریشه و ساقه درختان به وجود می آید که در اثر بی نظمی در الیاف کنده درخت ایجاد می گردد و از نظر ظاهری نیز برآمدگی به شکل غده در درخت ظاهر میشود.

۴- نقوش حاصل از مواد رنگی: مواد رنگی اگر بطور یکنواخت انتشار یابند نقشی را به وجود نمی آورند و تنها رنگ چوب را مشخص میکند ولی عدم یکنواختی در انتشار مواد رنگی باعث ایجاد نقش زیبایی در چوب میشود.

کلید شناسایی چوب ها:

۱- رنگ چوب ۲- بافت چوب ۳- بوی چوب ۴- طعم چوب
۱- رنگ چوب: علی رغم تشابه زیادی که در رنگ بعضی گونه ها وجود دارد می توان در شناسایی چوب ها به کار رود. باید توجه داشت اگر چوبها در هوای آزاد قرار بگیرند رنگ چوب تغییر می کند و عموماً تیره رنگ

میشود که این تغییر به خاطر اکسید شدن ترکیبات معدنی موجود در چوب به وجود می آید و اگر چوب روشن در معرض نور خورشید قرار گیرد به رنگ قهوه ای در می آید و اگر در معرض باران یا رطوبت زیاد قرار گیرد رنگ خاکستری پیدا میکند از این رو نمیتوان بصورت دقیق در تشخیص چوبها استفاده کرد. در چوبهای طبیعی و سالم به جز رنگهای خاکستری، آبی و سبز بقیه رنگها وجود دارد. البته با توجه به اینکه تشابه زیادی که بعضی از گونه ها وجود دارد در بعضی از موارد در تشخیص چوبها به ما کمک می کند برای مثال چوب گردو از خاکستری تا قهوه ای مایل به سیاه، کرات به رنگ صورتی قابل تشخیص میباشد.

بافت چوب:

۱- چوبهای ریز بافت: نمدار، گلایی، صنوبر، شمشاد
۲- چوب درشت بافت: کرات، اقاچیا، ملج، اوجا
۳- چوبهای ساده: که فاقد هرگونه نقش و نگار می باشند مثل ممرز، شمشاد، عناب، انجیلی، نمدار
۴- چوب منقوش: گردو، ملج، آزاد
۵- چوب صدفی: تعدادی از چوبها دارای جلاء و درخشندگی می باشند ون، آزاد
۶- چوب مات: تعدادی از چوبها مات هستند مثل نمدار، بید
۷- چوب لکه دار: راش، چنار

بوی چوب: ناشی از وجود مواد استخراجی قرار در چوب است. اکثراً در دیواره سلولهای چوب درون مواد استخراجی ذخیره میشوند و با توجه به اینکه مواد استخراجی معمولاً فرار هستند از این رو چوب تازه قطع شده ابتدا دارای بو هستند و پس مدتی بوی خود را به تدریج از دست میدهند به همین دلیل است که در چوب تازه قطع شده بوی چوب محسوس تر میباشد. تشخیص چوبها به وسیله بو همیشه میسر نیست ولی بعضی از چوبها دارای بوی خاصی هستند که به وسیله آنها می توان به شناسایی چوبها کمک کرد. مثلاً چوب کاج بوی رزین می دهد اما بیشتر چوبها در اثر گذشت زمان به تدریج بوی خود را از دست می دهند.

چوبهای مورد استفاده در معرق عموماً از این گونه ها چوب بوده و به دلیل آن که زیر پلی استر سفیدک زده و لکه هایی ایجاد می نمایند از آنها در معرق استفاده نمی شوند مثل سرخدار، زرد آلو، پسته، زیتون.

خصوصیات چوبهای مورد استفاده در معرق

۱- خشک باشد ۲- فاقد ترک خوردگی باشد ۳- فاقد پوسیدگی باشد
۴- ضخامت مناسب را برای کار داشته باشد مناسبترین ضخامت چوب برای معرق ۳-۲ میلیمتر می باشد.

معرق زمبیه رنگ:

به معرفی گفته می شود که زمبیه یا فضای خالی از رنگ و طرح اصلی آن از چوب باشد

طریقه کار کردن معرق زمبیه رنگ:

ابتدا طرح مورد نظر را انتخاب کرده و طرح را روی سه لایه می چسبانیم برای چسباندن طرح بر روی سه لایه بهتر است از چسب فوری استفاده شود. چسب را روی سه لایه ریخته سپس توسط کارتک چسب را به صورت یکنواخت روی سه لایه خش می کنیم بطوریکه تمام سطح تخته سه لایه را چسب گرفته باشد. لازم به ذکر است که مقدار چسب نباید زیاد باشد زیرا باعث چروک شدن طرح می شود. سپس از یک سمت طرح را روی سه لایه قرار داده و به آرامی طرح را روی سه لایه قرار می دهیم بعد از آن روزنامه یا کاغذ روی طرح قرار داده و با پارچه روی آن می کشیم تا کاملاً طرح به سه لایه چسبند سپس بعد از خشک شدن طرح را گونیا کرده (برای گونیا کردن علاوه بر اینکه دو تا طول و دو تا عرض باید به یک اندازه باشد دو تا قطر هم به یک اندازه باشد) بعد از گونیا کردن طرح زیر کار مناسب برای آن انتخاب کرده سپس شروع به خرد کردن می کنیم و قطعات خرد شده را با میخ به زیر کار ثابت می کنیم سپس یکی از قطعات را شروع به دوربری می کنیم و بدین ترتیب بقیه قطعات را دوربری می کنیم. سپس الگو یا مدل های برش زده را روی چوب رنگی مورد نظر قرار داده و چوبهای رنگی را دوربری می کنیم بدین صورت برای تمامی اجزای کار همین روش را تکرار می کنیم بعد از تمام شدن کل طرح آن را روی زیر کار پرس می کنیم سپس آن را قاب کشیده و بعد از آن عملیات رنگ آمیزی را روی تابلو انجام می دهیم

سنان

سنان

سه نان، بیشتر از یک نان

روز خود را با وعده‌ای سالم و کامل به پایان برسانید.



شام سه نان

سه نان برای هر وعده‌ی شما پیشنهاد ویژه دارد. شام آخرین وعده‌ی غذایی مهم است که باید به صورت کامل و سبک باشد تا به حفظ سلامت جسم و آرامش شبانه منجر شود. نان پیتای سه نان به دلیل داشتن فیبر، مواد معدنی و تخمیر کامل، هضم غذا را آسان می‌کند و می‌تواند شام سالم و کاملی را برای شما فراهم کند.



شماره ثبت: ۵۸۶
تأسیس: ۱۳۸۱

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم
شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۹۹۳۷-۶۰۳۷
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج
و یا شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت
شماره کارت ۱۸۳۹-۳۴۶۱-۳۳۷۹-۳۱۰۴
بنام غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیر عامل

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

بصورت ۱۰۰٪ رایگان

R
A
D
K
A
R
A
J

کرج- میدان آزادگان- خیابان برغان- خیابان شهید جباری- کوچه شهید محمدی

تلفکس: ۳۲۲۱۴۱۵۳ ۰۲۶

تلفن: ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲ ۰۲۶

وب سایت: WWW.RADKARAJ.COM

ایمیل: INFO@RADKARAJ.COM