

سال اول / شماره اول / شنبه ۱۶ اسفند ۱۳۹۳
RASEKHOON.NET / ۶ جمادی الاولی ۱۴۳۶

مجله فصل الحوزه

سر دبیر: میر سعید فرج پور

بیش از ۳۰۰ مقاله و مطلب در موضوعات:



زیارت



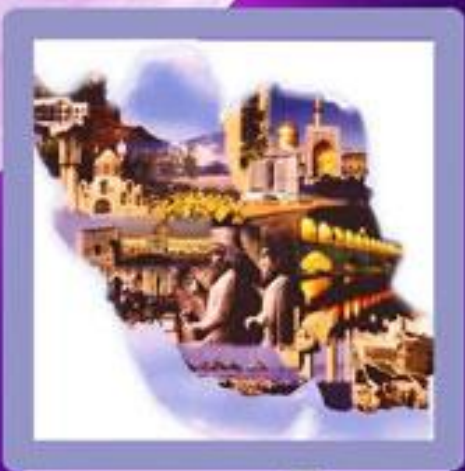
فناوری و اطلاعات



پزشکی و سلامت



نظامی



ایران شناسی



زنگ تفریح



مجله فصلی انجمن

راسخون

شماره ۱



شناسنامه

نام اثر: " مجله فصلی انجمن راسخون "

قالب : PDF

تعداد صفحات: ۳۳۰ صفحه (۹۲۲۹۴ حرف)

تاریخ انتشار: ۱۶ اسفند ۱۳۹۳

محل انتشار: انجمن راسخون

تهیه و تدوین: میر سعید فرج پور

تشریح ویژه از : جناب آقای سید رسول ایمانی و روابط عمومی سایت راسخون



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هت کلیل در گنج حلیم

اولین شماره "مجله فصلی راسخون" به فضل خداوند
آماده گردیده است که تقدیم شما بزرگواران می گردد.
امید است مطالب مجله مورد توجه شما قرار گیرد و توانسته
باشیم اقدامی هر چند ناچیز در جهت انتشار علم و دانش
انجام داده باشیم.

انشاءالله با راهنمایی های شما عزیزان بتوانیم هر
شماره از مجله را از شماره قبلی آن پربارتر و غنی تر ارایه
دهیم.

با احترام

سر دبیر مجله:

میر سعید فرج پور



فهرست

دین

یک آیه

معجزه ای از قرآن (جسد فرعون)

برخی از شخصیت های قرآنی (آدم ، آذر ، ابراهیم ، ابلیس ، ابولهب ، جبرئیل ، احمد ، ادريس ، اسحاق ، اسراییل ، اسماعیل ، الیاس ، الیسع ، ایوب ، تبع ، جالوت ، داود ، ذولقرنین ، ذوالکفل ، زکریا ، زید ابن حارثه ، سلیمان بن داود ، صالح ، فرعون ، طالوت ، عزیز ، عمران ، عیسی)

ضرب المثل قرآنی (معادل ضرب المثل های فارسی در قرآن)

آموزش نماز (نماز یومیه ، مستحبات نماز ، تعقیبات نماز ، نماز جماعت ، نماز جمعه ، نماز مسافر ، نماز آیات ، نماز میت ، نمازهای مستحبی ، نافله روزانه ، نماز شب)

آشنایی با رشته علوم قرآن و حدیث (تاریخچه ، واحد های درسی ، وضعیت رشته در ایران و...)

معرفی کتاب درباره قرآن (پاسخ به شبهات نوجوانان)

داستان هایی از زندگانی حضرت محمد (ص)

داستان هایی از زندگانی حضرت علی (ع)

یک حدیث

آدرس سایت های مذهبی



ادامه فهرست

رایانه ، فناوری اطلاعات ، تلفن همراه

اینترنت (تعریف ، تاریخچه، وارد شدن به اینترنت، isp ، telent ، MuD ، ftp)

وبگاه (سایت های : ثابت، پویا، پرتال، متحرک استاتیک و نیمه دینامیک، مجهز به سیستم محتوا)

ترفندهای گوگل کروم (هفت ترفند و آموزش جالب و مفید)

ترفندهای ویندوز ۸.۱ (پنج ترفند و آموزش جالب و مفید)

معرفی رشته علوم کامپیوتر (تاریخچه ، واحد های درسی ، وضعیت رشته در ایران و...)

سیستم عامل های موبایل (سیمبین ، ویندوز موبایل ، پالم ، OSX ، لینوکس ، اندروید)

معرفی نرم افزار اندروید (معرفی و آموزش نرم افزار **photo lab**)

ترفندهای اندروید (مجموعه از ترفندها و آموزش های جالب و مفید)

معادل فارسی کلمات کامپیوتری

ادامه فهرست

پزشکی و سلامت

بیماری های واگیر شایع (تب خال، کرم آسکاریس، سیاه سرفه، کیست هیداتیک، سل، گلودرد چرکی، سرماخوردگی)

بهداشت عمومی (روش صحیح شانه زدن و نگهداری از مو، بوی بد دهان، کاهش چین و چروک و ...)

تنظیم خانواده (دستورالعمل ملی مراقبت آموزشی، کاهش مرگ و میر کودکان نارس، داروها در حاملگی و شیردهی و ...)

تغذیه (کلسیم، ویتامین ها در سلامتی موثرند، تاثیر منیزیم بر کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی و ...)

کمک های اولیه (روش اندازه گیری ضربان، خارج شدن یا بیرون افتادن دندان، تنفس مصنوعی، کمک های اولیه)

پوست و مو (مدت تاثیر هر بار تزریق بوتاکس، کرم ضد آفتاب، افتادگی پیشانی، ابرو و صورت، تزریق چربی)

طب ورزش (ورزش و یوکی استخوان، اصول پیاده روی صحیح، فعالیت بدنی و سلامتی و ...)

طب سنتی (نقش طب سوزنی در درمان چاقی، آویشن باغی، یک گیاه با خواص زیاد، تاریخچه طب سنتی ایران)

معرفی رشته پزشکی (تاریخچه، واحدهای درسی، وضعیت رشته در ایران و ...)

هنر

پندها و جملات قصار

ضرب المثل های ایرانی با معنی (به ترتیب حروف الفبا)

گزیده اشعار (ظهیرالدوله، ملک الشعرای بهار، اسحق شهنازی، شاطر عباسی صبوحی _ ابوالقاسم حالت و ...)

داستان های کوتاه (تاثیر شگفت انگیز قرآن بر روح ما، نمره نقاشی، کیس ازدواج، بخشندگی کوروش کبیر و ...)

معرفی رشته مدیریت فرهنگی و هنری (تاریخچه، واحدهای درسی، وضعیت رشته در ایران و ...)



ادامه فهرست

قدرت نظامی کشورها

ایالات متحده آمریکا (نیروی انسانی، بودجه، تعداد تجهیزات زمینی، تعداد تجهیزات هوایی و...)

روسیه (نیروی انسانی، بودجه، تعداد تجهیزات زمینی، تعداد تجهیزات هوایی و...)

چین (نیروی انسانی، بودجه، تعداد تجهیزات زمینی، تعداد تجهیزات هوایی و...)

جمهوری اسلامی ایران (نیروی انسانی، بودجه، تعداد تجهیزات زمینی، تعداد تجهیزات هوایی و...)

ایران شناسی

استان آذربایجان شرقی (جغرافیا، تاریخ، جاذبه های گردشگری، جاذبه های تاریخی، طبیعت و ...)

استان اردبیل (جغرافیا، تاریخ، جاذبه های گردشگری، جاذبه های تاریخی، طبیعت و ...)

زنگ تفریح

پیامک خنده دار و سرکاری

آیا می دانستید

دین



دین، واژه ای است عربی که در معاجم و کتب لغت معانی بسیاری برای آن ذکر شده است مانند: ملک و پادشاهی، طاعت و انقیاد، قهر و سلطه ، پاداش و جزاء، عزت و سرافرازی ، اکراه و احسان، همبستگی، تذلل و فروتنی، اسلام و توحید، عادت و روش، ریاست و فرمانبرداری و ...

در آیات قرآن نیز به معانی لغوی دین اشاره شده است و کلمه دین در آیات بکار رفته است و در هر آیه ای معنای مخصوص خودش را دارد. چنانکه خداوند می فرماید: «هو الذی ارسل رسوله بالهدی و دین الحق، صف ، ۹» که در این آیه دین به معنی کیش و شریعت آمده است و یا می فرماید: «فاعبدالله مخلصاً له الدین، زمر ، ۲» و در اینجا دین به معنای توحید و یگانگی می باشد . همین موارد استعمال واژه دین در قرآن می تواند به عنوان راهی برای شناسایی و به دست آوردن تعریف دین از دیدگاه اسلام شمرده شود که «دین عبارت است از اطاعت، گرایش، فرمانبرداری و تسلیم در برابر حقیقت» که در این صورت، با معانی لغوی نیز سازگاری خواهد داشت.

یک آیه

آیه ۱۱۵ سوره مؤمنون

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید.

این آیه حامل دو پیام از پیام‌های سه‌گانه قرآن به بشریت است:

نخست اینکه عالم را آفریدگاری است. این صدای خود اوست که با ما سخن می‌گوید و چه برهانی بر وجود او از این بهتر که صدای گرم و مهربان او را بشنویم. اوست که با پرسشی عتاب آمیز ما را شراب امید می‌دهد. دوم اینکه آن پروردگار دانا و حکیم و رحیم ما را برای یک دوره کوتاه زندگی که منتهی به مرگ می‌شود نیافریده، زیرا این کاری عبث و بیهوده خواهد بود و حاصلی از وجود ما بر نخواهد خواست. اما پیام سوم که کار نیکو کردن است از ذوق همین بشارت جاودانگی نشأت می‌گیرد.

کانت که نخست تیغ برکشید و همه برهان‌ها را باطل خواند و گردن زد. در پایان، صدای متین و مطمئن درون انسان‌ها را که چون پادشاهی مقتدر فرمان به انجام کار نیک و پرهیز از هر کار بد می‌دهد بهترین دلیل بر وجود جاودانگی می‌شناسد که اگر زندگی جاوید در پیش نبود همه ارزش‌های اخلاقی از اعتبار می‌افتاد. والت ویتمان در کتاب خوشه‌های علف، می‌گوید: دوست علمی من، شبی پس از بحث طولانی با این سخن به گفتگوی ما پایان داد که:

چکیده و نتیجه آنچه ما از علوم کهنه و نو، و مکاشفات عمیق و زمین‌شناسی‌ها و تاریخ‌ها و ستاره‌شناسی‌ها، نظریه تکامل و اصول ماوراءالطبیعه و همه معارف دیگر می‌دانیم، این است که ما و کائنات همه به پیش می‌رویم، آهسته می‌تازیم و بی‌شک روی به بهتری داریم.

و زندگی، این راه بی‌پایان و این سپاه بی‌انتهای بی‌هیچ درنگ به پیش می‌رود و به هنگام به انتها می‌رسد دو جهان ما و نژاد آدمیان و روح و کی‌هان‌های بی‌شمار که در زمان و مکان گسترده‌اند همه به فراخور حال خود در بند مقصودی هستند، همه بی‌شبهه به جایی می‌روند.

معجزه ای از قرآن

فَالْيَوْمَ نُنَجِّكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً وَإِنَّ كَثِيرًا
مِّنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ

جسد فرعون



هنگامی که فرانسوا میتران در سال ۱۹۸۱ میلادی زمام امور فرانسه را بر عهده گرفت، از مصر تقاضا شد تا جسد مومیایی شده فرعون را برای برخی آزمایشها و تحقیقات از مصر به فرانسه منتقل کند.

جسد فرعون به مکانی با شرایط خاص در مرکز آثار فرانسه انتقال داده شد تا بزرگترین دانشمندان باستان شناس

به همراه بهترین جراحان و کالبد شکافان فرانسه، آزمایشات خود را بر روی این جسد و کشف اسرار متعلق به آن شروع کنند.

رئیس این گروه تحقیق و ترمیم جسد یکی از بزرگترین دانشمندان فرانسه به نام پروفسور موریس بوکای بود، او بر خلاف سایرین که قصد ترمیم جسد داشتند، در صدد کشف راز و چگونگی مرگ این فرعون بود.

تحقیقات پروفسور بوکای همچنان ادامه داشت تا اینکه در ساعات پایانی شب نتایج نهایی ظاهر شد بقایای نمکی که پس از ساعت ها تحقیق بر جسد فرعون کشف شد دال بر این بود که او در دریا غرق شده و مرده است و پس از خارج کردن جسد او از دریا برای حفظ جسد، آن را مومیایی کرده اند. اما مسئله غریب و آنچه باعث تعجب بیش از حد پروفسور بوکای شده بود این مسئله بود که چگونه این جسد سالمتر از سایر اجساد، باقی مانده در حالی که این جسد از دریا بیرون کشیده شده است.

برخی از شخصیت های قرآنی

۱. **آدم:** که در قرآن کریم به عنوان اولین انسان از نسل انسان های فعلی معرفی شده و به عنوان آدم ابوالبشر شناخته شد. در سوره های بقره، اعراف، انبیا، حجر، طه، ص، بنی اسرائیل، کهف در محورهای زیر سخن به میان آمد: الف. آفرینش آدم؛ ب. سجده فرشتگان و اعراض ابلیس؛ ج. فریب آدم توسط ابلیس و رانده شدن از بهشت؛ د. توبه آدم.

۲. **آذر:** در آیه ۷۲ سوره انعام نام او آمده است. در مورد این که آذر چه کسی بود؟ اختلاف نظر وجود دارد. برخی می گویند نام پدر ابراهیم - علیه السلام - آذر بوده. برخی دیگر بر این باورند که آذر نام عموی ابراهیم بوده که بعد از مرگ پدرش سرپرستی ابراهیم را بر عهده داشته. حکایت مجادله ابراهیم با پدرش در شش سوره نقل شده: سوره مریم، آیات ۴۱ تا ۵۰؛ سوره انبیا، آیات ۵۱ و ۵۲؛ و سوره های شعرا، صافات، زخرف، و ممتحنه.

۳. **ابراهیم:** در بین پیامبران اولوالعزم داستان ابراهیم در ۲۱ سوره از قرآن در حول محورهای زیر بررسی شده: مجادله ابراهیم با آذر، دشمنی او با بتها و شکستن بتها، داستان به آتش افکندن ابراهیم توسط نمرود و...

۴. **ابلیس (شیطان):** در بسیاری از آیات قرآن داستان ابلیس مورد اشاره قرار گرفت که اهم آن در مورد اعلام مخالفت با دستور خداوند و دشمنی با انسان می باشد.

۵. **ابولهب:** کنیه یکی از عموهای پیامبر که نامش عبدالعزی بوده که یکبار در سوره مَسَد نام او آمده است و همسر او ام جمیل خواهر ابوسفیان بود. [۱]

جبرئیل: ملک مقرب الهی و واسطه وحی. نام جبرئیل سه بار در قرآن کریم آمده: بقره، ۹۰ - ۹۱؛ تحریم آیه ، ۴. صفات جبرئیل در قرآن: ۱. روح القدس در سوره نحل؛ ۲. روح الامین در آیه ۱۹۳ شعراء؛ ۳. شدید الغوی در سوره نجم؛ ۴. روح الامین در سوره مبارکه شعراء

۶. **احمد:** اسمی از اسامی پیامبر - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - که یکبار در قرآن مجید در سوره مبارکه صف آیه ۱۶ آمده است.

۷. **ادریس:** نام یکی از پیامبران است که نام مبارکش دو بار در قرآن کریم آمده: آیه ۷۵ سوره مریم، آیه ۸۵ سوره انبیاء.

۸. **اسحاق:** در قرآن کریم راجع به بشارت تولد اسحاق به ابراهیم، آیاتی وجود دارد و نام او در ردیف انبیاء ذکر شده است.

۹. **اسرائیل:** لقب یعقوب ابن اسحاق، که نام او با این عنوان یک بار در آیه ۷۷ آل عمران یاد شده است، بنی اسرائیل از نوادگان یعقوب هستند که همه اسباط دوازده گانه را شامل می شود زیرا او دوازده فرزند داشت که بنی اسرائیل نوادگان اویند. [۲]

۱۰. **اسماعیل:** در قرآن مجید نام اسماعیل ۱۱ بار تکرار شده که می توان به قضیه بشارت تولد اسماعیل به ابراهیم و دستور قربانی او و قضیه بنای کعبه و کمک به ابراهیم در سوره های بقره، ابراهیم، انعام، مریم و صاد اشاره کرد.

۱۱. **الیاس:** دو بار نام این پیامبر در قرآن کریم ذکر شده: الف. انعام، آیه ۸۵؛ ب. صافات، آیه ۱۳.

۱۲. **الیسع:** نام او هم دوبار در قرآن کریم ذکر شده: انعام، ۸۶؛ ص، ۴۸.

۱۳. **ایوب:** در لغت عبری به معنای بازگشت کننده می باشد، در قرآن مجید گویا به این معنا لحاظ شده. از ایوب ۴ بار در قرآن کریم سخن به میان آمده که قرآن کریم او را به خاطر صبر و شکیبایی در برابر آزمایشات الهی می ستاید و او را دارای عزم و اراده عالی می داند.

۱۴. **تبع:** در دو مورد در قرآن مجید به این واژه بر می خوریم: دخان، ۳۶؛ قاف، ۱۳. در این که مراد از تبع چیست؟ اختلاف نظر وجود دارد. علامه طباطبایی (ره) می فرماید: تبع از پادشاهان بود که در یمن می زیسته و نام او اسعد ابوکرب بوده. [۳] اما تفسیر نمونه ادعان می دارد که تبع یک لقب عمومی برای پادشاهان یمن بوده، مانند کسری برای سلاطین ایران، ولی ظاهر این است که قرآن در خصوص یکی از پادشاهان یمن سخن گفته است. [۴]

۱۵. **جالوت:** در آیات ۲۴۷ الی ۲۵۲ بقره. قضیه کشته شدن جالوت به دست داود مورد بررسی قرار گرفته است.

۱۶. **جبرئیل:** ملک مقرب الهی و واسطه وحی. نام جبرئیل سه بار در قرآن کریم آمده: بقره، ۹۰ - ۹۱؛ تحریم آیه ، ۴. صفات جبرئیل در قرآن: ۱. روح القدس در سوره نحل؛ ۲. روح الامین در آیه ۱۹۳ شعراء؛ ۳. شدید الغوی در سوره نجم؛ ۴. روح الامین در سوره مبارکه شعراء.

حضرت داوود

۱۷. **حضرت داود:** نام این پیامبر ۱۶ بار در قرآن مجید ذکر شده که محورهای بحث قرآن در مورد داود عبارتند از: ۱. پیروزی داود بر جالوت و کشته شدن جالوت توسط داود (بقره / ۲۵۲).

۲. مقام داود: به حضرت داود کتاب آسمانی داده شده و از انبیاست آیات ۱۶۱ نساء و ۵۷ انبیاء گویای آن است.

۳. طبق آیه ۷۵ از سوره انبیاء پرندگان و کوهها در تسخیر داود بودند واز صدای خوشی برخوردار بود.

۴. بنابر آیه ۸۰ از سوره انبیاء و آیه ۱۲ از سوره سبأ خداوند آهن را برای داود نرم ساخت و به او صفت زره سازی آموخت.

۵. آزمایش شدن داود، سوره ص، آیه ۱۶ - ۲۵.

۱۸. **ذو القرنین:** نام ذوالقرنین سه بار در قرآن کریم ذکر شده است. در این که ذوالقرنین نام چه کسی بوده است؟ در بین علما اختلاف وجود دارد. که مشهورترین نظریه آن است که ذوالقرنین همان (کوروش کبیر) پادشاه هخامنشی می‌باشند. سرگذشت ایشان در سره کهف، آیه ۸۲ - ۹۶ مطرح شد.

۱۹. **ذو الکفل:** دو بار در قرآن مجید آمده: انبیا، ۸۵؛ ص، ۴۸. در قرآن مجید راجع به سرگذشت ذو الکفل چیزی بیان نشده جز آن که بعضی از مفسرین آیات ۲۴۴ - ۲۴۵ از بقره را مربوط به او دانسته‌اند، لکن با توجه به این که در سوره انبیاء و ص نام او در ردیف انبیاء قرار گرفته می‌توان گفت که او از انبیا است.

۲۰. **زکریا:** سرگذشت حضرت زکریا در چهار سوره ۱. آل عمران، ۳۷ - ۳۸؛ ۲. انعام، ۸۵؛ ۳. مریم، ۲ - ۷؛ ۴. انبیاء، ۸۹ ذکر شده است.

۲۱. **زید ابن حارثه:** پسر خوانده پیامبر(ص) در آیه ۳۷ از سوره مبارکه احزاب به قضیه طلاق همسرش و ازدواج پیامبر(ص) با همسرش اشاره شده است.

۲۲. لفظ سامری: این لفظ سه بار در سوره طه در قرآن مجید ذکر شده و داستان وی بر حسب قرآن مجید از این قرار است که: موسی برای گرفتن تورات به مدت چهل روز به کوه طور رفت، سامری از این غیبت استفاده کرده و قوم موسی را فریفت و برای آنها مجسمه‌ای به صورت گوساله ساخت و در درون آن لوله‌هایی تعبیه کرد که وقتی باد از آن لوله‌ها می‌گذشت بانگی شبیه بانگ گاو تولید می‌شد. [۵]

زید ابن حارثه: پسر خوانده پیامبر در آیه ۳۷ از سوره مبارکه احزاب به قضیه طلاق همسرش و ازدواج پیامبر با همسرش اشاره شده است

۲۳. **سلیمان بن داود:** نام سلیمان هفده بار در قرآن کریم ذکر شده که در سوره‌های بقره، نساء، انعام، انبیا، نمل، سبأ و ص می‌باشد. طبق فرموده قرآن کریم همه چیز حتی جن و شیاطین در تسخیر او بودند.

۲۴. **شعیب:** نام او ده بار در خلال سوره‌های اعراف، هود، شعراء، عنکبوت ذکر شده، در سوره حفص آیات ۲۲ - ۲۸ قضیه ازدواج موسی - علیه السلام - با دختر شعیب و پناه بردن موسی به او ذکر شده است.

۲۵. **صالح:** نام حضرت صالح ۸ بار در قرآن مجید آمده: اعراف، ۷۱ - ۷۵؛ هود، ۳؛ شعراء، ۱۴۶؛ نمل، ۴۶؛ معجزه صالح - علیه السلام - ناقه او بوده و داستان ناقه صالح در آخر سوره شمس بدون ذکر نام آن حضرت آمده است.

۲۶. فرعون: فرعون علم جنس و لقب پادشاهان مصر قدیم می‌باشد. پس از فتح مصر تو کمبوجیه پادشاه ایران ۲۶ سلسله از پادشاه بر مصر حکومت کردند که هر یک از افراد آن سلسله‌ها را فرعون و مجموعه آنها را فراعنه می‌نامیدند. لکن در تاریخ سه تن از فراعنه معروفند:

۱. فرعون زمان حضرت یوسف که در تاریخ و تفاسیر اسلامی به (ریان بن ولید) نامیده شده.

۲. فرعون که در زمان تولد حضرت موسی می‌زیسته، که در تاریخ اسلامی به (قابوس بن مصعب) معروف می‌باشد.

۳. فرعون زمان خروج حضرت موسی - علیه السلام - که در تاریخ با نام ولید بن مصعب ذکر شده. وی در سال ۱۴۱۹ قبل از میلاد می‌زیسته و بعد از پدر خود رامسس دوم به پادشاهی رسید. [۶]

۲۷. طالوت: نام طالوت در آیات ۲۴۸ - ۲۵۲ از سوره بقره و سرگذشت او در این آیات ذکر شده است. طالوت را مفسرین لقب شاول نخستین پادشاه بنی اسرائیل دانسته‌اند. و گفته طالوت به علت طول قد به طالوت ملقب شده است.

۲۸. عزیز: نام عزیز فقط یک بار در قرآن مجید در سوره توبه آیه ۳۱ آمده است. برخی از مفسرین قضیه‌ای را که در آیه ۲۶۱ بقره یادآوری شد به عزیز نسبت داده‌اند. برخی نیز حکایت آیه ۲۴۴ بقره را به او منسوب می‌دانند. [۷]

۲۹. عمران: در قرآن مجید پدر مریم معرفی شده است و در سوره تحریم خداوند تصریح می‌نماید که مریم فرزند عمران است. نام عمران در سوره آل عمران آیه ۲۱ - ۳۰ و تحریم آیه ۱۲ آمده است.

حضرت عیسی

۳۰. عیسی: یکی از پیامبران اولوالعزم است و نام او در قرآن به دو عنوان ذکر شده است: ۱. به عنوان عیسی ۲۵ بار؛ ۲. به عنوان مسیح ده بار. که در سراسر این قضایا که مربوط به او می‌باشند به تولد او و معجزات و پیشگویی او اشاره شده اما در آیه ۴۸ آل عمران و ۱۵۶ نساء تصریح دارد که عیسی نمرده و زنده است و بر عقیده به صلیب کشیده شدن او خط بطلان کشید.

پی نوشت ها :

[۱] . خزائلی، محمد، اعلام قرآن، تهران، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۱، ص ۱۲۰.

[۲] . همان، ص ۱۲۱.

[۳] . المیزان، ج ۱۸، ص ۱۴۸.

[۴] . تفسیر نمونه، ج ۲۱، ص ۱۹۵.

[۵] . اعلام قرآن، ص ۳۸۵ - ۳۸۹.

[۶] . اعلام قرآن، ص ۴۸۲.

[۷] . همان، ص ۴۵۷.

ضرب المثل های قرآنی

آب آبادانی می آورد.

«و جعلنا من الماء کلّ شیء حیّ؛ و هر چیز زنده‌ای را از آب قرار دادیم.» (سوره انبیاء، آیه ۳۰)

آشپز که دو تا شد، آش یا شور می‌شود یا بی‌نمک.

«لو کان فیهما ءالهة الا الله لفسدتا؛ اگر در آسمان و زمین جز الله خدایان دیگری بود، فاسد می‌شدند نظام جهان به هم می‌خورد.» (سوره انبیاء، آیه ۲۲)

از تو حرکت از خدا برکت.

«و من یهاجر فی سبیل الله یجد فی الارض مراغماً کثیراً و سعة؛ کسی که در راه خدا هجرت کند، جاهای امن فراوان و گسترده‌ای در زمین می‌یابد.»

(سوره نساء، آیه ۱۰۰)

از آنجا مانده و از این جا رانده.

«خسر الدنیا و الآخرة؛ در دنیا و آخرت زیان دیده است.» (سوره حج، آیه ۱۱)

از ترس قالب تهی کردن.

«کالذی یغشی علیه من الموت؛ که گویی می‌خواهند قالب تهی کند.» (سوره احزاب، آیه ۱۹)

هر گلی بزنی به سر خودت زده‌ای.

«ان احسنتم احسنتم لأنفسکم؛ اگر نیکی کنید به خودتان نیکی می‌کنید.» (سوره اسراء، آیه ۷)

هفت جان دارد.

«فمثله کمثل الکل؛ مثل او همچون سگ است.» (سوره اعراف، آیه ۱۷۶)

ماه زیر ابر پنهان نمی‌ماند.

«الان حصص الحق؛ اکنون حقیقت آشکار شد.» (سوره یوسف، آیه ۵۱)

ما را به خیر و شما را به سلامت.

«لکم دینکم و لی دین؛ دین شما برای خودتان و دین من برای خودم.» (سوره کافرون، آیه ۶)

گربه دستش به گوشت نمی‌رسید، می‌گفت گوشت بو می‌دهد.

«بل کذبوا بما لم يحيطوا بعلمه ؛ این منکران انکار چیزی را می‌کنند که علمشان به او احاطه نیافته.» (سوره یونس، آیه ۳۹)

کوه به کوه نمی‌رسد، آدم به آدم می‌رسد.

«و جاء اخوة يوسف فدخلوا عليه فعرفهم و هم له منكرون ؛ و برادران یوسف آمدند و بر او وارد شدند. او آنان را شناخت ولی آنان او را نشناختند.» (سوره یوسف، آیه ۵۸)

عجله کار شیطان است.

«فوكزه موسى ففضى عليه قال هذا من عمل الشيطان ؛ پس موسی مشتی به او زد و او را کشت. گفت این کار شیطان است.» (سوره قصص، آیه ۱۵)

به دعای گربه سیاه، باران نمی‌بارد.

«و ما دعاء الكافرين الا فى ضلال ؛ و دعای کافران جز در گمراهی نیست (و مستجاب نمی‌شود)» (سوره رعد، آیه ۱۴)

اگر علی ساربان است می‌داند شتر را کجا بخواباند.

«الله اعلم حيث يجعل رسالته ؛ خداوند آگاه‌تر است که رسالت خویش را کجا قرار دهد.» (سوره انعام، آیه ۱۲۴)

بی‌گدار به آب نزن.

«و لاتلقوا بایدیکم إلى التهلكة ؛ و خود را با دست خود به هلاکت نیندازید.» (سوره بقره، آیه ۱۹۵)

یک دست صدا ندارد.

«و اعتصموا بحبل الله جميعا و لا تفرقوا ؛ و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید.» (سوره آل عمران، آیه ۱۰۳)

آموزش نماز

تکبیره الاحرام



"نماز" با گفتن "الله اکبر" آغاز می شود، گفتن "الله اکبر" در آغاز نماز به معنای جدایی از غیر خدا و پیوستن به او است. اعلام بزرگی پروردگار و دوری جستن از تمام قدرتهای دروغین است.

با این تکبیر به حریم نماز وارد می شویم و برخی کارها بر ما حرام می شود. هنگامی که نماز را شروع می کنیم باید متوجه باشیم که چه نمازی را می خوانیم؛ مثلا نماز ظهر است یا عصر و آن را تنها برای اطاعت فرمان خداوند بجا آوریم که این همان "نیت" است و از اجزای اصلی نماز به شمار می آید.

هنگام گفتن "الله اکبر" مستحب است، دستها را تا مقابل گوشها بالا ببریم. پس از گفتن "الله اکبر" سوره حمد را می خوانیم:

بسم الله الرحمن الرحيم

(الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ)

پس از سوره حمد، یک سوره دیگر از قرآن را می خوانیم به عنوان نمونه، می توان سوره توحید را خواند: سوره توحید

بسم الله الرحمن الرحيم

(قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ)



پسرها و مردها باید در نماز صبح ، نماز مغرب و نماز عشا، حمد و سوره را (در رکعت اول و دوم) بلند بخوانند ولی دخترها و بانوان، اگر نامحرم صدای آنان را نشنوند می توانند بلند بخوانند و در نماز ظهر و نماز عصر همه باید حمد و سوره را آهسته بخوانند.

انسان باید نماز را یاد بگیرد که غلط نخواند و کسی که اصلا نمی تواند صحیح آن را یاد بگیرد، باید هر طور که می تواند بخواند و بهتر آن است که نماز را به جماعت بجا آورد.

رکوع نماز

رکوع نماز-پس از تمام شدن حمد و سوره سر به رکوع خم می کنیم و دستها را به زانوها می گذاریم و می گوئیم:

"سبحان ربی العظیم وبحمده"

و یا می گوئیم: "سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله"

سجده نماز

سپس سر از رکوع برداشته (می ایستیم) و آنگاه به سجده می رویم و هفت عضو بدن؛ یعنی پیشانی، کف دو دست، سر زانوها و نوک انگشتان بزرگ پا را بر زمین گذاشته و می گوئیم:

"سبحان ربی الاعلی وبحمده"

یا "سبحان الله" را سه مرتبه تکرار می کنیم.

در سجده نماز، باید پیشانی را روی خاک یا سنگ یا چیزهای دیگری از زمین بگذاریم. هنگام نماز خواندن سجده بر چیزهایی که از زمین می روید و برای خوراک و پوشاک انسان مصرف نمی شود نیز صحیح است. مهر نماز که بیشتر در بین ما معمول است، در حقیقت قطعه خاک پاکیزه ای است که نمازگزار همراه خود دارد تا برای سجده، پیشانی را روی آن بگذارد.

سجده دوم نماز

پس از سجده اول ، می نشینیم و بار دیگر به سجده رفته و سجده دوم را مانند سجده اول بجا می آوریم. با تمام شدن سجده دوم، یک رکعت نماز به پایان می رسد؛ یعنی تا بدینجا، رکعت اول نماز را خوانده ایم، بنابراین بطور خلاصه، رکعت اول نماز عبارت است از:

۱- تکبیره الاحرام (گفتن "الله اکبر" در آغاز نماز).

۲- قرائت (خواندن حمد و سوره).

۳- رکوع و ذکر آن.

۴- دو سجده و ذکر آنها.

رکعت دوم نماز

پس از تمام شدن رکعت اول نماز، بدون آن که صورت نماز به هم بخورد و یا فاصله ای ایجاد شود، از جا برخاسته، بار دیگر می ایستیم و حمد و سوره را به همان ترتیبی که در رکعت اول نماز گفته شد، می خوانیم.

قنوت نماز

در رکعت دوم نمازهای روزانه، بعد از تمام شدن حمد و سوره و قبل از رکوع، مستحب است، دستها را روبروی صورت گرفته و دعایی بخوانیم؛ این عمل را "قنوت" گویند. در قنوت نماز می توان این دعا را خواند:

"ربنا آتنا فی الدنيا حسنةً و فی الآخرةً حسن و قنا عذاب النار"

پیامبر خدا (ص) فرمود: "کسی که قنوت نمازش طولانی تر باشد، حسابرسی او در روز قیامت راحت تر است".

پس از قنوت، رکوع و سجده ها را مانند رکعت اول بجا می آوریم.

تشهد نماز

در رکعت دوم هر نماز، پس از تمام شدن سجده دوم باید در حالی که رو به قبله نشسته ایم "تشهد" نماز را بخوانیم؛

یعنی بگوییم:

"اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له و اشهد ان محمدا عبده ورسوله اللهم صل على محمد وال محمد"

سلام نماز

تا اینجا رکعت دوم نماز هم تمام می شود و اگر نماز دو رکعتی باشد؛ مانند نماز صبح، بعد از تشهد، با گفتن سلام، نماز را تمام می کنیم؛ یعنی می گوییم:

السلام عليك ايها النبي ورحمة الله وبركاته

السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اکنون نماز صبح را فرا گرفتیم و چنانچه نمازی که می خوانیم سه رکعتی یا چهار رکعتی باشد، باید در رکعت دوم نماز، بعد از خواندن تشهد، بدون آن که سلام نماز را بگوییم، بایستیم و رکعت سوم نماز را بخوانیم.

رکعت سوم نماز

رکعت سوم نماز هم مانند رکعت دوم است، با این تفاوت که در رکعت دوم نماز باید با حمد و سوره بخوانیم، ولی در رکعت سوم، سوره و قنوت ندارد و فقط "حمد" را می خوانیم و یا به جای حمد، سه مرتبه می گوییم:

"سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ"

پس اگر نماز مغرب می خوانیم، باید بعد از سجده دوم (در رکعت سوم) تشهد بخوانیم و با سلام، نماز را پایان دهیم.

رکعت چهارم نماز

اگر نمازی که می خوانیم چهار رکعتی باشد؛ یعنی: نماز ظهر یا نماز عصر یا نماز عشا؛ پس از سجده ها (در رکعت سوم) بدون آن که تشهد یا سلام را بخوانیم، می ایستیم و رکعت چهارم را مانند رکعت سوم انجام می دهیم و در پایان نماز؛ یعنی پس از سجده دوم می نشینیم و تشهد و سلام را می خوانیم و نماز را تمام می کنیم.

خلاصه نماز

اکنون که چگونگی نمازهای روزانه بیان شد، یاد آوری این نکته لازم است که؛ آنچه در نماز خوانده می شود و یاد گرفتن آنها لازم است، تنها بیست جمله می باشد، پس یادگیری نماز را دشوار ندانیم، و این دستور زندگی ساز اسلام را کوچک نشماریم بلکه با چند ساعت صرف و چند مرتبه تکرار این جملات، به آسانی می توان نماز را فراگرفت. برای توجه بیشتر، با حذف جمله های تکراری، بیست جمله واجب نماز را یاد آور می شویم:



- ۱- "اللَّهُ أَكْبَرُ"
- ۲- بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
- ۳- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
- ۴- الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
- ۵- مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ
- ۶- إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ
- ۷- اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ
- ۸- صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ
- ۹- غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ
- ۱۰- قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

"اللَّهُ أَكْبَرُ": "خداوند از هر کس و هر چند بزرگتر است."
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: "بنام خداوند بخشنده مهربان."
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ: "ستایش، مخصوص پروردگار جهانیان است."
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: "خدای بخشنده و مهربان."
مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ: "صاحب روز پاداش (قیامت)."
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ: "تنها تو را می پرستیم و تنها از تو کمک می خواهیم."
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ: "ما را به راه راست هدایت فرما."
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ: "راه آنان که به آنها نعمت دادی."
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ: "نه راه کسانی که بر آنها خشم شده است."
وَلَا الضَّالِّينَ: "و نه راه گمراهان."

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ: "بگو اوست خدای یکتا."



- ۱۱- اللَّهُ الصَّمَدُ
- ۱۲- لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ
- ۱۳- وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ
- ۱۴- سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ
- ۱۵- سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ
- ۱۶- أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
- ۱۷- وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
- ۱۸- اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ
- ۱۹- سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
- ۲۰- السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

اللَّهُ الصَّمَدُ : "خدای بی نیاز".
لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ: "خدایی که نه فرزند کسی است و نه فرزندی دارد".
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ: "وهیچ کسی، همتای او نیست".
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ: "پروردگار بزرگ من پیراسته و منزّه است و او را ستایش می کنم".
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ: "پروردگار من از همه کس بالاتر و منزّه است و او را می ستایم".
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ: "گواهی می دهم که جز آفریدگار، خدایی نیست و یکتا و بی همتاست و شریک ندارد".
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ: "گواهی می دهم که محمد (ص) بنده و فرستاده خداوند است".
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ: "خداوند! بر محمد و خاندان او درود فرست".
سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ: "خداوند از هر عیبی پاک و منزّه است و حمد و سپاس مخصوص خداوند است و جز او پروردگاری نیست و خدا بزرگتر و برتر از هر چیز است".
السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ: "سلام و رحمت و برکات پروردگار بر تو باد ای پیامبر".
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ: "سلام بر ما (نمازگزاران) و بر بندگان نیکوکار خداوند".
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ: "سلام و رحمت و برکات خداوند بر شما (مؤمنین) باد".
زَبْنَا اتْنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ: "پروردگارا! هم دنیا و هم در آخرت، به ما نیکی عنایت فرما و ما را از عذاب آتش جهنم نگه دار".

۱- اگر نمازگزار پیش از آنکه به مقدار رکوع خم شود و بدنش آرام گیرد عمداً ذکر رکوع را بگوید، نمازش باطل است.

۲- اگر پیش از تمام شدن ذکر واجب، عمداً سر از رکوع بردارد نمازش باطل است.

۳- واجب است نمازگزار بعد از رکوع بطور کامل بایستد و سپس به سجده برود و چنانچه عمداً بطور کامل نایستد نمازش باطل است.

۴- اگر کسی پیش از آنکه پیشانی اش به زمین برسد و آرام گیرد، عمداً ذکر سجده را بگوید، نمازش باطل است و چنانچه از روی فراموشی باشد باید دو باره در حال آرام بودن، ذکر را بگوید.

۵- نمازگزار باید بعد از تمام شدن ذکر سجده اول بنشیند تا بدن آرام گیرد و دو باره به سجده رود.

۶- اگر نمازگزار پیش از تمام شدن ذکر، عمداً سر از سجده بردارد نمازش باطل است.

۷- بهتر است در نماز بر خاک قبر امام حسین (ع) سجده کنیم که یادآور جهاد و شهادت برترین انسانها، در راه مکتب اسلام است و این عمل، هر روز به ما درس ایثار و فداکاری می دهد.

۸- سجده برای غیر خدا حرام است؛ چرا که سجده حالت بندگی انسان است و عبادت و بندگی تنها در پیشگاه پروردگار و به دستور او صحیح است.

برخی از مستحبات نماز

۱- پس از تمام شدن قرائت و قبل از رکوع، مستحب است "الله اکبر" بگوییم.

۲- بعد از برخاستن از رکوع، مستحب است "الله اکبر" بگوییم و بهتر است این جمله را هم بگوییم: "سمع الله لمن حمده".

۳- قبل از سجده ها و بعد از آنها، مستحب است "الله اکبر" بگوییم.

۴- بین دو سجده مستحب است بگوییم:

"استغفر الله ربی واتوب الیه"

۵- در پایان هر رکعت و هنگام برخاستن برای رکعت بعد، مستحب است بگوییم: "بحول الله وقوته اقوم واقعد".

از آغاز تا پایان نماز باید از این کارها که نماز را باطل می کند بپرهیزیم:



- ۱- خوردن و آشامیدن.
- ۲- روی از قبله برگرداندن.
- ۳- سخن گفتن.
- ۴- خندیدن.
- ۵- گریستن.
- ۶- بهم زدن صورت نماز. مثل راه رفتن.
- ۷- کم یا زیاد کردن اجزای اصلی نماز؛ مانند رکوع.

تعقیب نماز

تعقیب نماز، ادامه دادن حالت عبادت است بعد از نماز.

مستحب است انسان، بعد از نماز، مقداری مشغول گفتن ذکر و خواندن دعا و قرآن شود و لازم نیست دعاها را به عربی بخواند و از بهترین تعقیبها، برای همه نمازها، تسبیحات معروفی است که پیامبر اکرم (ص) به دختر گرامیش حضرت زهرا (ع) آموخت و به "تسبیحات حضرت زهرا" معروف است، و آن عبارت است از:

الله اکبر..... ۳۴ مرتبه

الحمد لله..... ۳۳ مرتبه

سبحان الله..... ۳۳ مرتبه

و نیز مستحب است، سجده شکر بجا آوریم؛ یعنی به قصد شکر نعمتهای پروردگار، به سجده رفته و صد مرتبه یا سه مرتبه و یا یک مرتبه بگوییم: "شکراً لله".

نماز جماعت

یکی از مراسم پرشگوه و با عظمت اسلامی، "نماز جماعت" است.



نماز جماعت تجلی وحدت مسلمانان و تشکل آنان در هر صبح و شام است. در روایات اسلامی برای شرکت در نماز جماعت، ثواب بسیاری شمرده شده است، تا جایی که اگر تعداد نمازگزاران، بیش از ده نفر باشد، ثواب آن قابل شمارش نیست. در احکام اسلامی نیز به مسائل بسیاری بر می خوریم که حکایت از اهمیت بسیار زیاد نماز جماعت دارد و در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم:

- ۱- شرکت در نماز جماعت برای همه کس مستحب است، به خصوص برای همسایه مسجد.
 - ۲- سزاوار نیست که انسان بدون عذر نماز جماعت را ترک کند.
 - ۳- شرکت نکردن در نماز جماعت، از روی بی اعتنائی جایز نیست.
 - ۴- مستحب است، انسان، صبر کند که نماز را به جماعت بخواند.
 - ۵- نماز جماعت، از نماز اول وقت، که به تنهایی خوانده می شود برتر است، هرچند نماز جماعت اول وقت خوانده نشود.
 - ۶- نماز جماعتی که مختصر خوانده می شود، از نماز طولانی که به جماعت نیست، بهتر است.
 - ۷- وقتی که جماعت برپا می شود، کسی که نمازش را به تنهایی خوانده مستحب است دو باره به جماعت بخواند.
- با توجه به مسائلی که بیان شد، به اهمیت نماز جماعت پی می بریم. پس بکوشیم تا از اجتماع هر روز مسلمانان جدا نمانیم و از ثواب بسیار زیاد آن محروم نشویم.

احکام نماز جماعت

- ۱- در نماز جماعت، یک نفر با تقوا که نماز را بطور صحیح می خواند، به عنوان امام جماعت، پیشاپیش جمعیت ایستاده و قبل از دیگران نماز را شروع کرده و دیگران در نماز از او پیروی می کنند.
- ۲- کمترین افراد برای تشکیل نماز جماعت، دو نفر می باشد که یک نفر "امام جماعت" و دیگری "مأموم" است.
- ۳- در رکعت اول و دوم نماز، وقتی که امام جماعت حمد و سوره را می خواند. بر دیگران لازم نیست، حمد و سوره را بخوانند بلکه به قرائت امام گوش فرا می دهند ولی بقیه اعمال نماز را باید انجام دهند.
- ۴- مأموم نباید پیش از امام، نماز را شروع کند و کارهای نماز مانند رکوع و سجده را هم نباید جلوتر از او انجام دهد.
- ۵- مأموم نباید جلوتر از امام جماعت باشد، بلکه کمی عقب تر می ایستد.
- ۶- فاصله بین امام و مأموم وصف ها نباید زیاد باشد.
- ۷- اگر برای نماز جماعت، اذان و اقامه گفته باشند، بر مأموم، خواندن آنها مستحب نیست.

نماز جمعه

یکی از نمازهایی که باید به جماعت خوانده شود و به تنهایی نمی توان خواند، نماز بسیار با عظمت جمعه است.

نماز جمعه زیباترین گردهمایی هفتگی مسلمانان و عالی ترین عبادت سیاسی هر هفته خداپرستان است.

در این نماز، امام جمعه نمازگزاران را به تقوا و پاکدامنی توصیه می کند و آنها را با مسائل سیاسی و اقتصادی جهان اسلام آگاه می سازد.

حضرت امام خمینی (قدس سره) در باره اهمیت این اجتماع باشکوه، چنین نگاشته اند:

"نماز جمعه و دو خطبه آن، از مراسم بزرگ مسلمانان است؛ مانند مراسم حج. واقفان که مسلمانان از وظایف مهم سیاسی - اسلامی خود در این مراسم غفلت کرده اند. اسلام با تمام آموزش، دین سیاست است و این مطلب برای هر کس که آگاهی کمی از احکام حکومتی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی اسلام داشته باشد آشکار است و هر کس گمان کند که دین از سیاست جداست فرد نادانی است که نه اسلام را شناخته و نه سیاست را".

احکام نماز جمعه

- ۱- نماز جمعه دو رکعت است (مانند نماز صبح) و دو قنوت مستحبی دارد؛ یکی در رکعت اول، قبل از رکوع و دیگری در رکعت دوم، پس از رکوع.
- ۲- نماز جمعه، اول ظهر روز جمعه و به جای نماز ظهر خوانده می شود.
- ۳- خواندن دو خطبه، توسط امام جمعه، قبل از نماز، واجب است.
- ۴- وقتی که امام جمعه، خطبه های نماز جمعه را می خواند، بر شرکت کنندگان واجب است، به خطبه ها گوش دهند، و سخن گفتن به هنگام ایراد خطبه ها مکروه است، بلکه اگر به سبب سخن گفتن، نتواند به خطبه ها گوش دهد، سکوت لازم است. همچنین هنگام ایراد خطبه ها، خواندن نماز مستحبی یا کتاب و روزنامه و انجام دادن کارهایی که مانع گوش دادن به خطبه ها است، خلاف است.
- ۵- اگر کسی به خطبه اول یا هر دو خطبه نرسد، بازهم، شرکت در نماز جمعه فضیلت دارد و جایگزین نماز ظهر می شود.

نماز مسافر

- ۱- انسان باید در سفر، نمازهای چهار رکعتی را دو رکعت (شکسته) بخواند، به شرط آنکه مسافرتش از هشت فرسخ که حدود ۴۵ کیلومتر است کمتر نباشد.
- ۲- اگر مسافر از جایی که نمازش تمام است، مثل وطن حد اقل، چهار فرسخ می رود و چهار فرسخ برمی گردد، نمازش در این سفر هم شکسته است.
- ۳- اگر انسان به جایی سفر کند و بخواهد در آن جا ده روز یا بیشتر بماند باید نماز را تمام بخواند و چنانچه کمتر از ده روز می ماند نمازش در آنجا شکسته است ولی در بین راه هنگام رفتن یا برگشتن از سفر، نماز را باید شکسته بخواند.
- ۴- در وطن باید نماز را تمام بخواند، هر چند کمتر از ده روز در آنجا بماند مثلاً از مسافرتی برگشته و چند روزی در وطن می ماند و دو باره به مسافرت می رود.
- ۵- وطن، شهر یا روستایی است که انسان برای زندگی همیشگی خود اختیار کرده است، خواه در آنجا به دنیا آمده باشد و وطن پدر و مادرش باشد، یا خودش آنجا را برای زندگی اختیار کرده است.
- ۶- اگر انسان به جایی سفر کند و نداند در آنجا ده روز می ماند یا نه، اگر با همین حال سی روز در آنجا بماند، پس از سی روز باید نماز را تمام بخواند.

نماز آیات

نماز آیات-وقتی خورشید یا ماه بگیرد یا زلزله ای رخ دهد، بر خدا پرستان است که به خدای خود پناه آورده، دو رکعت "نماز آیات" بجا آورند. گزاردن چنین نمازی کنایه از این است که اینگونه حوادث نشانه هایی از قدرت الهی و نظم و حساب دقیق عالم طبیعی است.

خواندن این نماز، انسان را از خرافات و خیال های بیهوده باز می دارد و متوجه آفریدگار هستی می نماید و همچنین سبب فرونشستن ترس و دلهره و آرامش دل ها می شود.

چگونگی نماز آیات

نماز آیات دو رکعت است و در هر رکعت پنج رکوع دارد و قبل از هر رکوع حمد و سوره خوانده می شود و یا سوره ای را پنج قسمت کرده و قسمت اول را قبل از رکوع اول، بعد از حمد می خوانیم و به رکوع می رویم، سپس از رکوع برخاسته و بدون خواندن حمد قسمت دوم آن سوره را می خوانیم و به رکوع می رویم، پس از رکوع قسمت سوم آن را می خوانیم و باز به رکوع می رویم سپس می ایستیم و همچنین تا رکوع پنجم و سپس به سجده می رویم و رکعت دوم را هم به همین ترتیب بجا می آوریم.

اکنون به عنوان نمونه، نماز آیات را به شکل کوتاه آن با تقسیم سوره "اخلاص" بیان می کنیم:

- با گفتن "الله اکبر" نماز را شروع می کنیم.

- بعد از تکبیر، سوره حمد را می خوانیم و پس از حمد "بسم الله الرحمن الرحيم" را می گوییم.

- سپس به رکوع می رویم (در تمام رکوع ها باید ذکر رکوع گفته شود).

- از رکوع سر بر می داریم و بدون آنکه سوره حمد را بخوانیم، می گوییم: "قل هو الله احد".

- بعد به رکوع دوم می رویم.

- پس از رکوع دوم می خوانیم: "الله الصمد".

- باز به رکوع می رویم.

- پس از رکوع سوم می خوانیم: "لم یلد ولم یولد".

- باز به رکوع رفته، پس از رکوع چهارم می خوانیم:

"ولم یکن له کفواً احد".



- سپس رکوع پنجم را بجا آورده، سر از رکوع برداشته و به سجده می رویم.

- پس از سجده دوم، یک رکعت دیگر، مانند رکعت اول بجا می آوریم و با تشهد و سلام، نماز را تمام می کنیم.

قنوت نماز آیات

در نماز آیات هم خواندن قنوت مستحب است و زمان آن، در رکعت دوم، بعد از تمام شدن سوره، قبل از رکوع پنجم، است.

نماز بر میت

نماز بر میت-هرگاه مسلمانی، از دنیا برود، پس از انجام غسل و کفن، باید بر او نماز بخوانند، این نماز ممکن است توسط یک نفر خوانده شود و یا افرادی آن را به جماعت بخوانند.

چگونگی نماز میت

میت را باید روبروی نمازگزار طوری قرار دهند که وقتی برای نماز رو به قبله می ایستد، سر میت طرف راست نمازگزار باشد.

این نماز رکوع و سجده و تشهد و سلام ندارد و تنها، پنج تکبیر و چند ذکر و دعاست. بدین ترتیب که نمازگزار با نیت و گفتن "الله اکبر" نماز را شروع می کند.

سپس می گوید:

"اشهد ان لا اله الا الله وان محمداً رسول الله"

بعد از آن، تکبیر دوم را می گوید و بعد می خواند:

"اللهم صل على محمد وال محمد"

وبعد از تکبیر سوم باید بگوید:

"اللهم اغفر للمؤمنين والمؤمنات"

وبعد از تکبیر چهارم می گوید:

"اللهم اغفر لهذا الميت"



وبعد تکبیر پنجم را بگوید و با گفتن تکبیر پنجم، نماز هم تمام می شود.

نماز میت اگر به همین مقدار خوانده شود، کافی است، گرچه بهتر است دعاها و ذکرهای مفصل آن خوانده شود.

نمازهای مستحبی

چنانکه گذشت، نمازهای مستحبی بسیار است و در این نوشته نمی گنجد، ولی از آنجا که عاشقان مایلند در اوقات فراغت، به مستحبات بپردازند، برخی از آنها را می آوریم: ناگفته نماند که به نماز مستحبی "نافله" نیز می گویند.

نافله های روزانه

نافله نماز صبح: دو رکعت پیش از نماز صبح.

نافله نماز ظهر: هشت رکعت (چهار رکعت نماز دو رکعتی) پیش از نماز ظهر.

نافله نماز عصر: هشت رکعت، پیش از نماز عصر.

نافله نماز مغرب: چهار رکعت، بعد از نماز مغرب.

نافله نماز عشا: دو رکعت بعد از عشا (نشسته خوانده می شود).

در بین این نمازها، نافله نماز صبح و نافله نماز عشا ثواب بیشتری دارد و سفارش زیادتری نسبت به آنها شده است.

نماز شب

نماز شب یازده رکعت است که از نیمه شب تا اذان صبح خوانده می شود و ثواب بسیار دارد، طریقه خواندن نماز شب بدین ترتیب است:

هشت رکعت (چهار نماز دو رکعتی) به نیت نافله شب.

دو رکعت به نیت نماز شفع.

یک رکعت به نیت نماز وتر.



آشنایی با رشته علوم قرآن و حدیث دانشگاه امام صادق

پیشینه رشته:

قرآن کریم و احادیث منقول از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم السلام) در همه فرق اسلامی به عنوان اصلی ترین منبع شناخت معارف و آموزه های دینی شناخته می شود. مطالعه و بررسی این منابع از صدر اسلام تا کنون یکی از مهم ترین دانش های دینی به حساب می آید. تفسیر قرآن کریم، جمع آوری و صحت روایات، تاریخ قرآن کریم و احادیث و ... از جمله موضوعاتی است همواره مورد مطالعه دانشمندان اسلامی بوده است و سابقه ای به عمر اسلام دارد. لکن این دانش با تأسیس دانشگاه، برای نخستین بار به صورت رشته دانشگاهی در سال ۱۳۱۳ در دانشکده معقول و منقول (دانشکده الهیات امروزی) دانشگاه تهران تدریس گردید و امروزه نیز در دانشگاه های دیگر تدریس می شود. این رشته در دانشگاه بیشتر با محوریت بررسی های تاریخی و علوم حاشیه ای در حوزه قرآن و حدیث شکل گرفته است.

موضوع رشته:

این رشته در دانشگاه بیشتر با محوریت بررسی های تاریخی و علمی شکل گرفته است که وظیفه آنها بررسی مسائل محتوایی و شکلی حوزه قرآن و حدیث. در این رشته به موضوعاتی همچون تفسیر قرآن کریم، روش های فهم قرآن کریم، تاریخ قرآن کریم و احادیث، روش های بررسی صحت اسناد روایات و ... پرداخته می شود. این نوع از بررسی ها تأثیر مستقیمی در فهم صحیح و برداشت های بدون انحراف از منابع دینی دارد. فقها که وظیفه استنباط احکام الهی از منابع دینی را بر عهده دارند یکی از مهم ترین مصرف کنندگان مستقیم تولیدات علمی این رشته هستند.

دروس، گرایش ها و مقاطع تحصیلی رشته:

دوره تحصیلی در رشته علوم قرآن و حدیث مانند سایر رشته های دانشگاه امام صادق علیه السلام، به صورت کارشناسی ارشد پیوسته می باشد که به صورت پنج سال کارشناسی و دو سال کارشناسی ارشد تعریف شده است. دانشجویان در طول دوره تحصیلی کارشناسی ارشد پیوسته حدود ۲۳۰ واحد را می گذرانند.

دانشجویان این رشته همانند دیگر دانشجویان دانشگاه امام صادق علیه السلام، علاوه بر دروس تخصصی، حدود ۸۰ واحد دروس در دیگر حوزه‌های معارف اسلامی (فقه، اصول فقه، دوره مطالعاتی آثار استاد شهید مطهری، تفسیر و تدبر در قرآن کریم، زبان عربی (قواعد و مکالمه عربی)، تاریخ اسلام و ...) و همچنین زبان انگلیسی را در طول تحصیل می‌گذرانند.

از جمله دروس تخصصی این رشته در این مقطع می‌توان به تاریخ قرآن کریم، تاریخ حدیث، تفاسیر موضوعی (تفسیر اخلاقی، تفسیر اجتماعی، تفسیر عرفانی، تفسیر فلسفی و ...) روش‌های تفسیری، معناشناسی، زبان‌شناسی و ... اشاره نمود.

دانشگاه امام صادق علیه السلام، در مقطع دکترای تخصصی رشته علوم قرآن و حدیث نیز دانشجو می‌پذیرد. دوره دکتری در این رشته از دو بخش آموزشی و پژوهشی تشکیل شده است. با این توضیح که دوره دکتری این رشته، بصورت ناپیوسته است و برای ورود به مقطع دکتری، از داوطلبان به صورت کتبی و مصاحبه شفاهی آزمون به عمل می‌آید. طول دوره آموزشی در مقطع دکتری، چهار نیمسال تحصیلی و حداکثر دوره پژوهشی به منظور نگارش رساله پس از امتحان جامع، چهار نیمسال تحصیلی است. افزون بر این، هر ساله، بخش مهمی از دانش‌آموختگان این رشته در مقطع دکتری دانشگاه‌های کشور جهت ادامه تحصیل پذیرفته می‌شوند.

کارکردها و توانمندسازی‌های رشته:

دانشگاه امام صادق علیه السلام که با رویکردی تلفیقی به تولید دانش می‌نگرد، بخشی از رشته‌های خود را به عنوان رشته مادر و مبنایی برای تبیین پایه‌های این رویکرد تلفیقی قلمداد می‌کند. بر این اساس برنامه‌های این رشته به گونه‌ای طراحی شده است که دانشجویان به صورت آکادمیک و علمی با قالب‌ها و محتواهای دینی آشنا شوند و دیگر حوزه‌های دانش در دانشگاه و خارج از آن از محصولات این دانش برای تولیدات خود بهره ببرند. بنابر این در این رشته تلاش می‌شود برنامه‌های آموزشی به گونه‌ای سامان یابد که دانش‌آموختگان این دانشگاه بیشتر در حوزه‌های پژوهشی و مطالعاتی توانمند گردند.

بر این اساس از جمله فعالیت‌های علمی امکان‌پذیر توسط دانش‌آموختگان این رشته می‌توان به تدریس در دانشگاه‌ها، ورود به عرصه‌های فرهنگی و فعالیت‌های پژوهشی در مؤسسات مربوطه اشاره نمود. البته بخشی از دانش‌آموختگان این رشته جذب فعالیت‌های اجرایی و فرهنگی نظیر مدیریت قرآنی و دینی نیز می‌شوند هرچند این نوع از فعالیت‌ها در اولویت دانشگاه نیستند.

معرفی گروه علوم قرآن و حدیث:

رشته علوم قرآن و حدیث یکی از رشته‌هایی است که تحت نظر دانشکده الهیات، معارف اسلامی و ارشاد اداره می‌شود. این رشته در سال ۱۳۶۷ به عنوان یکی از گرایش‌های رشته الهیات و معارف اسلامی جایگزین رشته معارف اسلامی و تبلیغ شد و در سال ۱۳۸۴ از گرایش به یک رشته مستقل تغییر وضعیت یافت.

در طی این سال‌ها ریاست این گروه بر عهده آقای دکتر احمد پاکتچی پژوهشگر برجسته حوزه قرآن و حدیث، تاریخ، زبان‌شناسی و معناشناسی بوده است. در حال حاضر، گروه علوم قرآن و حدیث دارای ۵ عضو هیأت علمی (متشکل از سه دانشیار و دو استادیار) می‌باشد.

معرفی دانشکده الهیات معارف اسلامی و ارشاد:

دانشکده الهیات، معارف اسلامی و ارشاد یکی از دانشکده‌های پر سابقه دانشگاه امام صادق علیه السلام است. رشته معارف اسلامی و تبلیغ به همراه دو رشته دیگر، معارف اسلامی و علوم سیاسی، و معارف اسلامی و اقتصاد اولین رشته‌های این دانشگاه را تشکیل می‌دادند. لکن با عنایت به پاره مشکلات ساختاری و محتوایی در سال ۱۳۶۷ این رشته به رشته الهیات، معارف اسلامی و ارشاد با سه گرایش فقه و اصول، فلسفه و کلام اسلامی و علوم قرآن و حدیث تغییر یافت و رشته معارف اسلامی و فرهنگ و ارتباطات جایگزین معارف اسلامی و تبلیغ شد.

تا قبل از این تغییر رشته معارف اسلامی و تبلیغ به عنوان یک بخش و نه یک دانشکده، با مسؤولیت حجت الاسلام و المسلمین سید هاشم رسولی محلاتی اداره می‌شد. اولین ریاست این دانشکده را حجت الاسلام و المسلمین عبدالحسین معزی بر عهده گرفت. در سال ۱۳۶۹ مسؤولیت دانشکده را حضرت آیه الله سید حسن سعادت مصطفوی عهده‌دار گردیدند. ریاست دانشکده از سال ۱۳۷۸ تا سال ۱۳۸۲ بر عهده دکتر بیوک علیزاده، و از سال ۱۳۸۲ تا پایان سال ۱۳۸۷ بر عهده حجه الاسلام و المسلمین دکتر مصباحی مقدم بوده است. از ابتدای سال ۱۳۸۸ ریاست دانشکده به جناب دکتر رضا محمدزاده واگذار گردید.

در راستای توسعه فعالیت‌های پژوهشی در این دانشکده، در سال ۱۳۸۱ نشریه علمی - پژوهشی نامه حکمت با موضوع فلسفه دین و معرفت‌شناسی تدوین و منتشر شد و از سال ۱۳۸۸ با موضوع تخصصی فلسفه دین و نام جدید پژوهشنامه فلسفه دین منتشر می‌شود. انجمن علمی دانشجویی این دانشکده نیز از جمله تشکلهای علمی فعال دانشگاه است که بارها موفق به کسب رتبه‌های برتر در میان انجمن‌های علمی سراسر کشور شده است.

کتابی برای شبه‌زدایی درباره قرآن از ذهن جوانان

دارای پنج بخش «پرسش‌های کلی»، «پرسش‌های تفسیری»، «دانستنی‌ها»، «احکام شرعی» و «چند پرسش دیگر» است و شبهات و سؤالات نوجوانان و جوانان را درباره قرآن و دلایل نزول کتاب الهی پاسخ می‌دهد. در این کتاب شبهات و سؤالاتی که درباره قرآن و دلایل نزول کتاب الهی ممکن است بر ذهن نوجوانان و جوانان خطور کند، مطرح و با زبانی ساده پاسخ داده شده است یعنی افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند تصویر نسبتاً جامعی نسبت به اسلام به دست خواهند آورد و به شناخت خوبی از مسائل گوناگون دین اسلام می‌رسند.

دلیل استفاده از ضمیر «ما» برای خدا در قرآن

در بخش پرسش‌های تفسیری این کتاب سؤالی مبنی بر اینکه چرا با وجود اینکه خدا فرد است در قرآن به کرات آمده است که «ما چنین کردیم و ما چنین می‌کنیم» آمده که نویسنده در پاسخ به این سؤال آورده است: استفاده از کلمه «ما» نشان دهنده عظمت و قدرت خداست. همان‌طور که وقتی پادشاه‌ها و فرمانرواها درباره خود سخن می‌گویند از ضمیر «ما» استفاده می‌کنند، خدا هم که پادشاه حقیقی جهان و یگانه فرمانروای واقعی هستی است، هنگام سخن گفتن از ضمیر «ما» استفاده می‌کند. همچنین از آنجا که خدا کارهای خود را به وسیله فرشته‌ها انجام می‌دهد مثلاً وحی را به وسیله فرشته‌ها نازل می‌کند در آیه‌هایی که سخن از انجام چنین اموری به میان می‌آید از ضمیر «ما» استفاده شده است.

در بخش دانس تنی‌های این کتاب نیز می‌خوانیم: اولین سوره‌ای که بر پیامبر(ص) نازل شد سوره «علق» و آخرین سوره‌ای که بر ایشان نازل شد سوره «نصر» بود. سوره مبارکه «حمد» نیز دوبار بر پیامبر(ص) یک بار در مکه و یک بار در مدینه بر پیامبر(ص) نازل شد.

در بخش دیگری از این کتاب درباره دلایل تقسیم‌بندی قرآن به ۳۰ جزء و ۱۲۰ حزب می‌خوانیم: معلم‌های قرآن کریم مجبور بودند که در هر جلسه مقدار معینی را به شاگردهای خود بیاموزند و با نظم خاص و زمان‌بندی مشخصی پیش بروند؛ از این رو آنها را به ۳۰ جزء و ۱۲۰ حزب تقسیم کردند تا خیلی راحت و بهتر بتوانند این کتاب را آموزش دهند. البته این تقسیم‌بندی به تلاوت‌کننده‌های قرآن هم کمک شایانی کرده است زیرا آنها هم می‌توانند برای تلاوت قرآن برنامه‌ریزی کنند و بر اساس جزء یا حزب هر روز مقدار معینی از قرآن را بخوانند.

واحد کودک و نوجوان مؤسسه انتشارات قدیانی کتاب «۷۵ پرسش و پاسخ درباره قرآن» با موضوع پرسش و پاسخ دینی با نسل نو تألیف «غلامرضا حیدری‌ابه‌ری» را در ۹۶ صفحه چاپ و روانه بازار نشر کرده است.



داستان‌هایی از زندگی حضرت محمد (ص)

صدقه بدون پول

پیامبر (ص) فرمودند: بر هر مسلمانی در هر روز صدقه لازم است .
برخی از اصحاب سوال کردند: یا رسول الله! چه کسی طاقت و توان این کار را دارد .
حضرت برای رفع ابهام فرمودند: بر طرف کردن موانع راه مردم، صدقه است . راهنمایی جاهل، عیادت بیمار، امر به معروف ونهی از منکر و جواب سوال، صدقه است و باین حساب همگان می توانند صدقه بدهند .
اکبری، محمود، برگ های زرین، ص ۱۲۲

پربرکت ترین مال

حضرت امام صادق (علیه السلام) می فرماید : پیراهن رسول خدا (صلی الله علیه وآله) کهنه شده بود ، مردی خدمت رسول خدا (صلی الله علیه وآله) آمد و دوازده درهم به حضرت هدیه داد . حضرت به علی (علیه السلام) فرمود : این دوازده درهم را بگیر و برای من پیراهنی بخر تا بپوشم .

علی (علیه السلام) فرمود : به بازار رفتم و پیراهنی به دوازده درهم برای حضرت خریده ، آن را نزد پیامبر بردم ، پیامبر (صلی الله علیه وآله) نگاهی به آن انداخت ، فرمود : برای من جز این محبوب تر است . گمان می بری که صاحبش این داد و ستد را به هم بزند و اقاله کند ؟ علی (علیه السلام) گفت : نمی دانم ، پیامبر (صلی الله علیه وآله) فرمود : ببین اگر قبول کرد به هم بزن .

نزد صاحب مغازه رفته ، گفتم : پیامبر (صلی الله علیه وآله) این پیراهن را نمی پسندد و از آن ناخشنود است ، پیراهن ارزان قیمتی را می خواهد ، این معامله را به هم بزن .

صاحب مغازه دوازده درهم را به من باز گرداند و من آن را برای رسول خدا (صلی الله علیه وآله) بردم ، حضرت همراه من روانه بازار شد تا پیراهنی بخرد ، در طول راه نگاهش به کنیزی افتاد که در راه نشسته ، گریه می کند ، حضرت فرمود : ترا چه شده ؟ گفت : خانواده ام چهار درهم به من دادند تا آنچه را نیاز دارند بخرم ، چهار درهم گم شد و من جرأت بازگشت به سوی آنان را ندارم .

حضرت ، چهار درهم به او عطا کرد و فرمان داد که به سوی خانواده اش بازگردد آنگاه به بازار آمد و پیراهنی به چهار درهم خرید و پوشید و خدا را سپاس گفت .

پیامبر (صلی الله علیه وآله) از بازار بیرون رفت که ناگاه مردی را عریان دید که می گوید : اگر کسی مرا بیوشاند خدا او را از لباس بهشت خواهد پوشانید ! حضرت پیراهن تازه خریده را از تن بیرون آورد و به نیازمند پوشانید سپس به بازار برگشت و با چهار درهم باقی مانده پیراهنی دیگر خرید و پوشید و خدا را سپاس گفت و به سوی منزلش بازگشت .

در مسیر راه آن کنیز را دید که هنوز میان راه نشسته ، به او فرمود : چرا نزد خانواده ات بازنگشتی ؟ گفت : رفتنم به تأخیر افتاده می ترسم به خانه باز گردم و مورد آزار قرار بگیرم ، پیامبر (صلی الله علیه وآله) فرمود : همراه من بیا و مرا نزد خانواده

ابوجهل و درخواست از پیامبر اکرم (ص)

در ضمن احتجاجی که عده‌ای از مشرکین قریش با پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله کردند، ابوجهل گفت: در این جا سخن دیگری نیز هست، مگر تو اینطور نمی‌گویی که قوم موسی وقتی تقاضا کردند خدا را آشکار ببینند بوسیله صاعقه‌ای آتش گرفتند اگر تو پیغمبری، ما نیز می‌خواهیم تا ما را بسوزاند. زیرا آنچه ما می‌خواهیم عظیم‌تر است از خواسته قوم موسی، چون آنها ایمان داشتند ولی تقاضای دیدن آشکارا نمودند ولی ما می‌گوییم ایمان نمی‌آوریم مگر خدا را با ملائکه بیاوری تا به چشم خود ببینیم.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله در جواب او فرمود: ابوجهل داستان ابراهیم خلیل را نمی‌دانی آنگاه که خداوند او را بر فراز ملکوت آسمانها برد؟ این آیه از قول پروردگار اشاره به همان است وَ كَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ لِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ (۶/۷۵) و بدینسان ملکوت آسمانها و زمین را به ابراهیم می‌نمایانیم تا از اصحاب یقین گردد.

خداوند دیده او را نیروی بخشید وقتی بر فراز آسمان بالا رفته بود تمام اهل زمین کسانی که آشکار بودند و هم اشخاصی که پنهان بودند می‌دید، در آن حال مرد و زنی را مشاهده کرد که مشغول عمل ناشایستی هستند، آنها را نفرین نمود همان دم هلاک شدند، باز دو نفر دیگر را دید ایشان را نیز نفرین نموده به هلاکت رسیدند. برای سومین بار دو نفر را به همان حال مشاهده کرد، نفرین نمود آنان نیز هلاک شدند. در مرتبه چهارم که دو نفر دیگر را دید، باز هم خواست نفرین کند که خطاب رسید: ابراهیم از نفرین کردن بندگان خودداری کن (فانی انا الغفور الرحيم الجبار الحليم) من خدای بخشنده مهربانم جبار و بردبارم آنها را در حال معصیت که می‌بینم اما هرگز برای تسلی خشم خود کیفر نمی‌کنم چنانکه تو می‌کنی پس زبان از نفرین بازدار. تو بنده‌ای هستی که برای انذار و ترسانیدن مردم مبعوث شده‌ای شریک در ملک خدا نیستی و بر من نیز حکومت نداری. بندگانم در نزد من از سه حال خارج نیستند آنان که معصیت می‌کنند عجله در کیفر آنها نمی‌کنم اگر توبه کردند من نیز گناهان ایشان را می‌بخشم و پرده‌پوشی می‌کنم یا اینکه دسته‌ای از معصیت کاران را مهلت می‌دهم چون می‌دانم از صلب آنان فرزندان مومنی بوجود می‌آیند با پدر و مادر کافر مدارا می‌نمایم تا این فرزندان بوجود آیند، آنگاه که منظور حاصل شد کیفرم آنها را فرا گیرد و به بلا گرفتار می‌شوند. اگر این دو نبود (توبه و فرزندان صالح) کیفری که برای آنها آماده کرده‌ام شدیدتر از خواسته تو است که هلاکت شوند. زیرا عذاب من تناسب با جلال و کبریایم دارد. پس ای ابراهیم مرا با بندگان خود واگذار. من به آنها از تو مهربانترم. بین من و آنها فاصله مشو. من جباری حلیم و دانایی حکیمم با تدبیر و علم، قضا و قدرم را درباره آنها اجرا می‌کنم. پیغمبر صلی الله علیه و آله به ابوجهل فرمود: ترا نیز خدا مهلت داده تا از صلبت عکرمه فرزندی صالح بوجود آید. او عهده‌دار قسمتی از کارهای مسلمین خواهد شد اگر نه این بود عذاب بر تو نازل می‌شد. همینطور نیز سایر قریش. آنها را مهلت می‌دهد چون می‌داند بعد از این ایمان می‌آورند، بواسطه کفر فعلی از سعادت آینده ایشان را محروم نمی‌کند و یا اینکه از آنها فرزندان مومنی بوجود خواهد آمد، عذاب پدر را به تاخیر می‌اندازد تا فرزندش به سعادت برسد. اگر این نبود بر همه شما عذاب نازل می‌گردید.

فرزند شهید

این هشام می نویسد: اسماء دختر عمیس ، همسر عبدالله بن جعفر گفته است : روزی که جعفر در جنگ موته به شهادت رسید، پیامبر صلی الله علیه و آله به خانه ما آمد. من تازه از کار خانه ، شست و شو و نظافت بچه ها فارغ شده بودم ، به من فرمود: فرزندان جعفر را پیش من آور. آنان را پیش آن حضرت بردم ، بچه ها را در آغوش گرفت و شروع به نوازش آنان کرد، در حالی که اشک از دیدگان آن بزرگوار سرازیر بود. من پرسیدم : ای رسول خدا، پدر و مادرم فدایت باد. چرا گریه می کنی ؟ مگر درباره جعفر و همراهانش به شما خبری رسیده است ؟ فرمود: آری ، آنها امروز به شهادت رسیدند.

فضیلت سجده

مردی به رسول خدا صلی الله علیه و آله عرض کرد، دعا کنید که خدا مرا به بهشت برد. فرمودند: من دعا می کنم ، اما تو مرا با این امر کمک کن که دعای من مستجاب شود، و آن زیاد سجده کردن و سجده های طولانی کردن است.

علاقه پیامبر صلی الله علیه و آله به قرآن

رسول اکرم صلی الله علیه و آله علاقه شدیدی به قرآن داشت بطوری که عادت آن حضرت چنین بود که اگر کسی یک آیه قرآن را در نزد ایشان می خواند. حضرت آیه بعد را به دنبال آن می خواند و از طرفی آن حضرت منبع محبت بود. روزی یک نفر مهدور الدم یعنی کسی که به خاطر جرمی حکم قتلش را صادر کرده بودند به امام علی علیه السلام متوسل شد و عرض کرد: یا علی! چه کنم تا پیامبر صلی الله علیه و آله مرا ببخشد؟

امیر مؤمنان علیه السلام به او فرمود: به حضور پیامبر صلی الله علیه و آله برو و این آیه (۹۱ سوره یوسف) را تلاوت کن: قَالُوا تَاللّٰهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللّٰهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ (۱۲ یوسف/۹۱) گفتند به خدا، خداوند تو را بر ما برتری داد، و ما خطاکار بودیم.

به خدا سوگند، خداوند تو را بر ما تقدم داشته و ما خطاکار بودیم.

پیامبر صلی الله علیه و آله بی درنگ آیه بعد (۹۲ سوره یوسف) را قرائت فرمود:

قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللّٰهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (۱۲ یوسف/۹۲) [یوسف] گفت امروز سرزنشی بر شما روا نیست، خداوند شما را می آمرزد و او مهربان ترین مهربانان است.

امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست خداوند شما را می بخشد و او مهربانترین مهربانان است.

و قرائت این آیه، از طرف رسول خدا صلی الله علیه و آله به منزله حکم عفو آن حضرت از آن شخص گنهکار محسوب گشت.

(*)

(*) - مهر تابان، صفحه ۸۴ به نقل علامه طباطبائی. حکایتهای شنیدنی، جلد ۲، صفحه ۱۶۱.

داستان‌هایی از امام علی (ع)

امر به معروف

روزی علی (علیه السلام) در شدت گرمای بعد از ظهر به طرف منزل آمدند، زنی را دید که بر در خانه ایستاده است، به حضرت علی (علیه السلام) عرض کرد: شوهرم به من ستم می‌کند، تهدید می‌کند قسم یاد کرده من را بزند. حضرت فرمودند: صبر کنید شدت گرما تخفیف پیدا کند به خواست خداوند با تو می‌آیم و به کارت رسیدگی خواهم کرد، زن با نگرانی و ناراحتی عرض کرد: با طول غیبت من از منزل خشم شوهرم شدیدتر می‌شود و کار سخت‌تر می‌شود، حضرت با شنیدن این سخن سر فرو برد و چند لحظه فکر کرد.

پس از آن سر برداشت و فرمود: بخدا قسم بدون کمترین تاخیر باید حق مظلوم گرفته شود، این سخن را گفت و پرسید: منزلت کجا است؟ با زن حرکت کرد تا در خانه‌اش رسیدند.

در خانه حضرت ایستاد و از بیرون در با صدای بلند سلام کرد، جوانی از خانه بیرون آمد حضرت به وی فرمود: از خدا بترس، تو زنت را ترسانده‌ای او را از منزل بیرون کرده‌ای، جوان با خشونت و با بی ادبی گفت: کار همسر من به تو چه ربطی دارد؟ بخدا قسم برای گفته تو زخم را آتش خواهم زد.

علی (علیه السلام) از شنیدن سخنان جوان که از خودسری و قانون شکنی او حکایت می‌کرد سخت بر آشفت، شمشیر از نیام کشید و فرمود: من تو را امر به معروف و نهی از منکر میکنم و فرمان الهی را ابلاغ می‌نمایم، تو با من از گناه سخن می‌گویی و از امر حق سرپیچی می‌کنی، در این بین سخن آن حضرت با آن جوان رد و بدل می‌شد، کسانی که از آن کوچه عبور می‌کردند، اطراف علی (علیه السلام) جمع شدند و به عنوان امیر المومنین به آن حضرت سلام میکردند، جوان آن حضرت را شناخته بود از سلام مردم متوجه شد که با شخص اول مملکت سخن می‌گوید، تکان خورد و به خود آمد و با شرمندگی سر را بطرف دست علی (علیه السلام) فرود آورد و گفت: یا امیر المومنین از لغزش من در گذر، به خدا قسم امرت را اطاعت می‌کنم و حداکثر تواضع را نسبت به همسرم معمول خواهم داشت.

حضرت شمشیر خود را در غلاف فرو برد و به زن نیز توصیه کرد که با شوهرت طوری رفتار کن که در چنین کارهایی خشونت‌ی وارد نشود

اگر آنچه پدرت می بیند بینی گریه نمی کنی

شخصی به نام حبیب بن عمر می گوید: به عیادت حضرت امیر علیه السلام در همان بیماری که از دنیا رفت رفتم ، نگاهی به جراح (سر) آن حضرت انداختم و گفتم :

یا امیرالمؤمنین این زخم شما چیز (مهمی) نیست ، و بر شما خوفی نیست ، حضرت فرمود: ای حبیب به خدا قسم من همین ساعت از میان شما می روم .

ام کلثوم دختر حضرت با شنیدن این جمله گریان شد، حضرت فرمود: دخترم چرا گریه می کنی ؟ جواب داد: بابا شما فرمودی همین ساعت از من جدا می شوی ، حضرت فرمود: دخترم گریه نکن ، به خدا قسم اگر آنچه پدرت می بیند بینی گریه نمی کنی !

حبیب گفت : عرض کردم یا امیرالمؤمنین شما چه می بینی ؟ حضرت فرمود: ملائکه آسمان و پیامبران را می بینم که کنار یکدیگر ایستاده ، همگی منتظرند مرا در آغوش بگیرند و اینک این برادرم محمد صلی الله علیه و آله و سلم است که نزد من نشسته و می فرماید:

(یا علی) بیا آنچه در مقابل تو است از حالتی که تو در آنی بهتر است .
راوی گوید: از منزل خارج نشدم تا آنکه حضرت از دنیا رفت .

فردا صبح امام مجتبی علیه السلام بر منبر رفت و پس از حمد و ثنای الهی فرمود: ای مردم شب گذشته قرآن نازل شد (شب بیست و سوم رمضان) و در این شب عیسی بن مریم به آسمان برده شد و در همین شب یوشع بن نون کشته شد و در این شب امیرالمؤمنین (ع) از دنیا رفت .

به خدا قسم از اوصیاء و نه کسانی که بعد از او (علی علیه السلام) می آیند، بر او در وارد شدن به بهشت سبقت نگیرند.
هر گاه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم او را به جنگ می فرستاد، جبرئیل در طرف راست ، و میکائیل در طرف چپ او را یاری می دادند.

علی علیه السلام از عدالت می گوید

عده ای از دوستان علی علیه السلام به حضور حضرت رسیدند و گفتند:

- چنانچه افراد سیاست و انحصار طلبها را با پول راضی کنی ، برای پیشرفت امور شایسته تر است . امام علی علیه السلام از این پیشنهاد خشمگین شد فرمود:

- آیا نظرتان این است به کسانی که تحت حکومت من هستند ظلم کنم و حق آنان را به دیگران بدهم و با تزییع حقوق آنان یارانی دور خود جمع نمایم ؟ به خدا سوگند! تا دنیا وجود دارد و آفتاب می تابد و ستارگان در آسمان می درخشند، این کار را نخواهم کرد. اگر مال ، از آن خودم بود آن را به طور مساوی تقسیم می کردم ، چه رسد به اینکه مال ، مال خداست .

سپس فرمود:

- ای مردم ! کسی که کار نیک را در جای نادرست انجام داد، چند روزی نزد افراد نا اهل و تاریک دل مورد ستایش قرار می گیرد و در دل ایشان محبت و دوستی می آفریند؛ ولی اگر روز حادثه بدی برای وی پیش بیاید و به یاریشان نیازمند شود، آنان بدترین و سرزنش کننده ترین دوستان خواهند شد



یک حدیث

خداوند می فرماید: هر کس فرصت برای گرفتن وضو پیدا کند و وضو نگیرد به من جفا کرده و هر کس وضو بگیرد و نمازی نخواند باز هم به من جفا کرده... و اگر نماز خواند و دعایی کرد و من آن دعا را استجابت ننمودم من به او جفا کردم..

" رسول خدا (ص) "

(دلال الامامه و کنز العمال ، ج ۷ ، ص ۲۲۵)



آدرس سایت های مذهبی

آستان مقدس حضرت معصومه(س)	آستان مقدس امامزاده صالح (س)	آستان قدس رضوی	روشنگری
مرکز اسلامی امام علی (ع) وین	آستان مقدس احمدی و محمدی(ع)	مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور	شبکه تبلیغ
دائرة المعارف فقه اسلامی	پایگاه اطلاع رسانی حوزه	مرکز اسلامی انگلیس	تا شهدا
یا زهرا	انعکاس	شهادی دستگرد قزاق	رهپویان معروف
پایگاه تخصصی اطلاع رسانی ذاکرین اهل بیت امام علی(ع)	قطعه ۲۶	آستانه مقدس امام زاده علی- مشهد اردهال	موجود
تعمیر سر	مرکز اطلاع رسانی غدیر	بچه شیعه	الکوتر
قاف	دکوراسیون به سبک دفاع مقدس	مرکز الاشعاع الاسلامی	عقیق
نوبین فا	شبکه رافد للتنمية الثقافية	پایگاه حدیث	پایگاه خبری تحلیلی بقیع
Duas	نور آسمان	دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم	شبکه اجتهاد پایگاه تخصصی حقوق فقه و اقتصاد اسلامی
شبکه محبی و انصار الامام المهدي صلوات	سایت عمومی و تخصصی مداحی	مهدوی کودکان	مهندس طلبه
در انتظار یار	رقیه خاتون	سراج اندیشه	پایگاه الشیعه
آستان مقدس امام زاده محمد هلال بن علی(ع)	جامعه القرآن الکریم	سربند های خاکی	IslamiCity
Quran Recitation	صفحه قرآن کریم	پایگاه امام علی (ع)	شبکه الامام القائم (عج)
پایگاه اینترنتی معاونت فرهنگی تربیتی موسسه امام خمینی(ره)	Al Islam	شبکه السراج فی الطريق الی الله	روز وصل
یاسین مدیا	چادر خاکی	پایگاه فرهنگی بشیران	شیعه ها
صلاة	آستان مقدس عبدالعظیم حسنی(س)	پایگاه بزرگ قرآنی طه	مجمع جهانی اهل بیت
سایت امام علی (ع)	Islum Pure	تبیان	راسخون
سایت فرهنگی بصیر	حسینی شهید حاج حسین خرازی	آهستان	جامع فرهنگی مذهبی فلاح
حوزه هنری قم	موسسه خیریه امام هادی(ع)	پایگاه اسلامی معرفی مذهب حقه شیعه	مهدی یار
آخر الزمان و ظهور مهدی (عج)	متقین	مرکز فرهنگی دانشگاهی امام خمینی(ع)	احادیث ۱ - گنجینه ی آموزه های مذهبی
صدای میقات	لیلة القدر	شجره طیبه صالحین	پایگاه جامع عاشورا
	دانشنامه موضوعی ثقلین	خورشید آل یاسین	موسسه قرآن ونهج البلاغه

زیرت عاشورا	مركز تحقیقات قائمیه اصفهان	یادواره شهدای کومله	صوفیه شناسی
سایت جامع ایرانیان بلژیک	سبک زندگی	نشر نخعی(عان)	پایگاه فرهنگی سرباز
گروه اینترنتی رهروان ولایت	کانون علمی فرهنگی مشکات	فرهنگی مذهبی آفاق	جوان انقلابی
طاووس	نور المهدی	کلمه در مشکات 1001 ولایت	پایگاه علمی فرهنگی محمد(ص)
رهروان شهدای خرم آباد	با حجاب	نینوا	سایت خبری دفتر امور فرهنگی
گنج جنگ	خورشید شیعه	وب سایت فرهنگی مذهبی ثقلین	سایت کیوتر حرم
مجاهدت	پایگاه فرهنگی مذهبی کربلا	سایت رسمی مهدیه وادقان	پایگاه اطلاع رسانی فرهنگ ایثار و شهادت
پایگاه فرهنگی مذهبی نصر ۱۹	کیوتران زمینی	گروه سایبری ترویج حجاب	پایگاه فرهنگی مذهبی سلم
اصلاح سبک زندگی	فرهیختگان تمدن شیعه	جامع فرهنگی مذهبی شهدای کازرون	کاروان دل
کانون فرهنگی هنری شهدای مسجد روستا وادقان	مجمع قاریان قرآن کریم هیئت مهدیون	گروه کوهنوردی شهید ورکش	آموزش آنلاین قرآن Quran Learning online
اسلامی	عشق مهدی	مسجد نت	تواین
باب الحرم	پایگاه فرهنگی هنری زوارین	دانلود بهترین تلاوت های جهان	سبک زندگی اسلامی
shia word کلام شیعه	پایگاه دانلود مداحی بیت الحسین (ع)	تبیان مهدویت	بسیج دانشجویی دانشگاه آزاد بوبین زهرا (س)
پایگاه اطلاع رسانی ذاکراهل بیت امیر عباسی	پایگاه فرهنگی مذهبی مهدی موعود	مجله اینترنتی سبک زندگی	عین صاد
پرتال جنبش اسلامی	قبیله منتظر	مداحان فارس	جنبش معراج
حرف آخر	عماریون	سربازان اسلام	انجمن خیریه و حمایت از مصدومین شیمیایی
ذاکرن ۱۲	12014	رسانه چی ها	موسسه جهادی
پایگاه فرهنگی حلما	سایت توبه	گمنام کربلا	حکمت سرا
جای شهدا	صحن خاکی	مسجد النبی (ص) قلعه شهرستان بهار	قرارگاه فرهنگی هدنا
اسرا تی وی	باران معرفت	ولایت رمز پیروزی	کانون فرهنگی هنری سبحان
تنزیل - قرآن کریم با مکان جستجو و ترجمه گویا	مبارز کلیپ	دانش آموز مسلمان	تارنمای مداح اهل بیت حسین عباسی مقدم
پایگاه اطلاع رسانی عروج	قاوم ، رسانه جبهه مستضعفین	صلای عشق - مجمع فرهنگی ادبی تسنیم	کاملترین معجم قرآن کریم
سپاه مهدوی پیروان موعود	اربعین حسینی	ندای یک بسیجی عاشق	سایت فرهنگی اجتماعی قرن ما
عاشقان عاشورایی	یاس مدیا ، مرجع سخنرانی مذهبی	آسمانی ها	دو طفلان زینب
حوزه علمیه سیادت مشهد مقدس	قلمداد ، سرای اهل قلم اندیشه و هنر	طلبه جوان	دین مصفا
نه دی هشتاد و هشت	گروه مذهبی محدثه	کانون نخبه	طائران ملکوت یادمان ۴۸ شهید طاهر آباد کاشان

عفاف و حجاب	اصحاب الشهداء	رهرو کلیپ	پایگاه جامع ، فرق ، ادیان و مذاهب
سایت جامع مهدویت	رجویسم	آوای قرآن : دانلود تلاوت قرآن	جبهه فرهنگی عهد ما
شهادت شهر ورزشه	صلای عشق - آموزش مداحی	پایگاه اطلاع سانی سروان شهید لطیف رنجبری	محفل امید وصال
ذکر عطش	ادب العباس	ستارگان کویر شهرستان کاشان	مرکز تعلیمات اسلامی واشنگتن
شهید شاعری	خادم الشهداء	بیان معنوی	فاراقلیط
مهدتون	... یاد یار مهربان	دوست قرآنی	مدها مَتان
گروه فرهنگی مرصاد	منتظران منجی	گروه فرهنگی سنگر	سرباز آخر
تخریبچی ۶۸	شجره طیبه صالحین	مرکز دارالقرآن خانه کارگر	شهید همت

امام علی علیه السلام فرمودند: خردمندترین مردم کسی است که به عواقب و فرجام کار بیشتر بنگرد. غیر العکم و ثمر الکلم، ج 2، ص 184

- مقالات
- اخبار
- انجمن ها
- ادامه...
- چند رسانه ای
- نرم افزار
- فروشگاه
- گالری تصاویر
- موبایل
- مسابقات
- پرسش و پاسخ
- کارت پستال
- پیامک
- مشاوره
- آثار سینمایی
- پایگاه ها
- احادیث
- کتابشناسی
- بازی آنلاین
- وبلاگ
- تقویم تاریخ
- ویژه نامه
- مشاهیر
- فیض آنلاین
- پرنندگان ایران

لینک های اصلی

فصلی

www.rasekhoon.net

تمام مسلمانان با هم برادر و برابرند و باید همه آنها زیر پرچم اسلام و توحید باشند.
امام خمینی(ره)

رایانه ، فناوری اطلاعات ، تلفن همراه



مجله فصلی RASEKHOON.NET
انجمن

اینترنت



اینترنت قوی ترین ابزاری است که تا کنون برای مبادله ی اطلاعات اختراع شده است . این مجموعه به هم پیوسته رایانه ها که به واسطه ی خطوط تلفنی با هم مکالمه می کنند ، به وژه از چند سال پیش بعد از شگفت آوری رشد کرده است . با مطالعه ی این تحقیق خواننده هم با تاریخچه ی پدید آمدن اینترنت آشنا می شوید و هم به دلایل گسترش سریع آن پی خواهیم برد و در همین قدم اول در خواهیم یافت که چرا این پدیده که وجودش را مدیون پیشرفت تکنولوژی است امروزه در حوزه های کاملاً متفاوتی همچون سیاست ، اخلاق ، آزادی ، عقیده ، و بیان و حتی امنیت ملی و بین المللی مبانی جدی را دامن زده است و شما با مطالعه ی این مطالب می توانید به راحتی وارد دنیای اینترنت شوید . اینترنت چیست ؟ اینترنت شی ء ای مادی و قابل لمس کردن نیست . اینترنت یک اشتراک است . موجودی دیجیتالی که به درخواست تجربه ی انسان حرکت می کند و می تواند انواع اطلاعات و دانستنی ها را در دسترس ما قرار دهد . از ساختار اتم کربن گرفته تا نتایج مسابقات اسب دوانی . اینترنت چیزهایی مانند نرم افزار ، موسیقی ، تصاویر چند رسانه ای فیلم و متن را در شکل ابزارهای الکترونیکی در اختیار ما می گذارد . اینترنت امکان ارتباط پویا و باز را برای مکالمه ی تعداد زیادی از مردم در یک زمان فراهم می کند.

صرف مفهوم اینترنت می تواند ذهن ما را دچار سردرگمی کند اما شجاع باشید به اینترنت مانند بی نهایتی که باید آن را فتح کنید نگاه نکنید به آن عنوان یک راه حل ارزان برای ارسالنامه هایتان نگاه کنید یا یک راه ساده برای رزرو بلیط تئاتر یا وسیله ی بی زحمتی برای رسیدن به یک معامله ی مطلوب یا به اصطلاح شیرین . اینترنت مجموعه ی لایه لایه هایی از فن آوری و خدمات است که برای ایجاد چیزی که همه می توانند از آن استفاده کنند به تدریج روی هم جمع شده است . ویژگی فرهنگی اینترنت باز بودن فضای آن و نبود موانع معمول و ضرورت های تجاری است . اینترنت یک ساختار بی پایان ، عملی ، آزاد و غیر قابل محدود کردن است . اما موضوعاتی هستند که پیش از اینکه بخواهید وارد این فضای خالی دیجیتالی بشوید باید مورد توجه قرار بگیرند ، آنچه که بهترین اهمیت را دارد زمان است . اینترنت یک اجتماع شگفت آور از انسانها ست : دانشمندان ، برنامه نویسان ، رایانه ، سازمانهای دولتی ، گروه های سیاسی ، گروه های خود یاری ، افرادی که دارای نقض عضو هستند ، طراحان لباس ، موسیقی دانان ، هنرمندان و هر کس دیگری که فکرش را بکنید . این بدان معناست که شما می توانید هر جور و با هر کسی و تحت هر شرایطی و هر عنوانی که بخواهید ، صحبت کنید ، بحث کنید ، کنجکاو باشید ، گستاخ باشید یا دوست داشتنی ؛ و نیز تحقیر آمیز و یا تحریک آمیز رفتار کنید البته اگر می خواهید این کارها را بکنید ، لازم است که زمان و مسئولیت های اجتماعی خود را د نظر بگیرید زمان در دنیای کنونی ، بر خلاف اینترنت نا محدود نیست .

زبان اینترنت به یاد داشته باشید که همانند دانشی ، زبان نیز توانایی است و اگر شما بخواهید زبان معمولی خود را حفظ کنید هضم زبان اینترنتی و دنیای رایانه می تواند بسیار مشکل باشد مانده همه ی انواع ارتباطات شما باید زبان آن را بدانید به خوبی ارتباط برقرار کنید اما با دانستن اندکی از آن نیز احتمالاً موفق به انجام

این کار خواهید شد . صورت عظیمی اصطلاحات ، معادل ها و اختصاراتی وجود دارد که ممکن است کاملاً شما را گیج کند . اینترنت فرهنگ لغت خود را دارد . در عین حال وقتی شما مقصود و نقطه نظر آن را بفهمد متوجه خواهید شد که این فرهنگ لغت به هیچ وجه ترسناک نیست . بخش عمده ی زبان اینترنت توضیح معادل های دیجیتالی مطالبی است که ما در طی سالها در دنیای معمول خودمان که دنیای پیوسته است انجام داده و می دهیم اینترنت آخرین سیستم ارتباطی دیجیتالی است خودمان که دنیای پیوسته است انجام داده و می دهیم بازدهی یک برنامه به متناسب بودن زبان برنامه نویسی با کاری که آن برنامه باید انجام دهد بستگی دارد خوبی شبکه این است که شما می توانید از منابع و خدماتی که در هر یک از اجزای سازنده ی شبکه موجود است استفاده نید این پدیده جدیدی نیست شما می توانید هر سیستم بین شبکه ای را اینترنت بنامید اما خود اینترنت چیز دیگری است اینترنت یک سیستم بین شبکه ای است برای ارتباطات جهانی که از خطوط تلفن و انواع شبکه های رایانه ای ساخته شده است این شبکه های متصل به هم به دلیل اینکه عوامل مشترکی دارند و به شبکه های متفاوت اجازه ی همکاری با یکدیگر را می دهند تبدیل به یک سیستم بین شبکه ای شده اند IMP یعنی رابطه های پردازشگر شیغام وسیله ای اختصاص برای قرار کردن ارتباط بود که رایانه را به خط تلفن وصل می کرد و می توانست از راه دور این اتصال را ممکن سازد . اختراع اینترنت زمینه را برای موقعیت های جدید تجاری متعددی بوجود آورد . از کابلی گرفته تا فرستنده ها و همه نوع جعبه های سیاه .

قلمرو سرویس دهنده ها همه ی خدمات اینترنت بر پایه ی سرویس دهنده گیرنده کار می کنند البته لزوماً همه از قوانین مشابهی برای دسترسی به فایل ها استفاده نمی کنند تعدادی از قلمرو های خصوصی را تصور کنید که تصمیم گرفته اند با هم کار کنند اما هر کدام از رسم و رسوم خود پیروی می کند ، در اینترنت با رجوع به بخش توصیف منابع همیشه می توانید فهمید که مشغول استفاده از کدام سرویس دهنده ی مشخص هستید آیا از GOPHER سرویس می گیرید یا از FTP یا HTTP نام سرویس دهنده ، راهی را که از طریق آن یک رایانه کارش را انجام می دهد مشخص می کند . وجود همین نام در رشته اطلاعات مبادله شده باعث می شود که رد و بدل اطلاعات به درستی انجام گیرد .

دزدان رایانه ای و ویروس ها دزدان رایانه ای از وارد شدن در سایت های خصوصی لذت می برند . این سایت ها اغلب توسط نرم افزارهای پیچیده ای به نام دیوار آتشین محافظت می شوند . کلیدهای دسترسی به سرویس دهنده های خصوصی ماهواره رمزار هستند و سرگرمی دزدان ایانه ای نیز شکستن همین رمزهاست . برای آنکه نشان دهند که موفق به شکستن رمز شده اند این دزدان از خود ردپایی به جا می گذارند بعضی اوقات این ردپا ها با مزه اند ولی بعضی وقت ها نیز خیلی جدی هستند شبیه به دیوار نویس ها اما از نوع دیجیتالی متأسفانه خرابکاری در اینترنت به سرشکنان محدود نمی شود اینترنت یک راه عبور و مرور برای پخش برنامه های نرم افزاری بدخیمی که به قصد آسیب زدن نوشته شده اند است اینکه یک برنامه عملاً چقدر آسیب می رساند ، چندان مهم نیست مهم این است که باید از ویروسها بیشتر از آنچه باید باشد است اما به هر حال این

ماجرا خیلی خیلی آزردهنده است . دو نکته درباره ی اسامی : در اینترنت هم اسم وجود دارد و هم منابع ویژه . نشانگرهای منابع یکسان چیزهایی را مثل گروه های خبری یا یک فایل را مشخص می کنند بر روی وب (web) کا اینها بیشتر شبیه به آدرس هایی است که برای مقصدهای ارتباطی تعبیه شده است چیزی شبیه به نقشه ی جاده ها از اینکه دو شیوه ی مختلف برای بازگو کردن یک چیز وجود دارد تعجب نکنید این نامگذاری دو گانه بعضاً ناشی از مسائل زبانی است و بعضاً نیز به تاریخ بر می گردد . به یاد بیاورید اغلب شما می توانید چیزهای زیادی را درباره ی یک سایت در اینترنت از روی اسم قلمرو آن یاد بگیرید این اطلاعات به شما می گویند که به چه نوع سایتی دسترسی دارید برای مثال http شروع آدرسی در شبکه مربوط به سرویس دهنده های جهانی وب است برای همه ی آدرس های اینترنتی یک اسم قلمرو وجود دارد که قسمتی است که پس از علامت a در یک آدرس پست الکترونیکی می آید و اشاره به اسم سرویس دهنده دارد پس از ن کد یک قلمروی رده ی بالاتر به همراه یک نقطه و یک کد و یا سه حرفی می آید اغلب در انتها یک کد دو حرفی مربوط به کشور اضافه می شود . نه قلمروی رده ی بالا وجود دارد که مشخص کننده ی نوع میزبان ها هستند gov یعنی دولتی int به معنی بین المللی ، net یعنی سازمان شبکه ای ، co مشخص کننده ی یک شرکت یا مؤسسه تجاری است ، com یک شرکت آمریکایی است . mil ارتشی است edu یا ac معرف مؤسسه ها دانشگاهی هستند و org که ناظر بر انواع سازمان های غیر تجاری است قلمروهای بین المللی دو حرف از اسم کشورها هستند مثل pl برای لهستان و uk برای انگلستان zw برای زمبابوه و یا kz برای قزاقستان و ir برای ایران .

اسم ها می توانند به نظر ساده باشند مثل این abc.com و www یا وحشتناک باشند در کنار اسم قلمروها آدرس های دیگری هم هستند در یک پست الکترونیکی برای مثال قسمت چپ علامت (a) اسم استفاده کننده است . رایانه محلی مسئول تحویل دادن نامه در این بخش است . خود اینترنت اداره کننده تحویل پیام یا فایل به بخش از آدرس است که سمت راست علامت a قرار دارد و دو طرف (a) همه نوع جزئیات مربوط به یک آدرس می تواند وجود داشته باشد و به همین دلیل بعضی از آدرس های اینترنت می توانند به نظر خیلی بلند و پیچیده بیایند . جزئیات آدرس مشخص کننده ی راهی است که رایانه به وسیله ی آن شما را مستقیماً به آنچه بخواهید پیدا کنید راهنمایی می کند این موضوع کمی شبیه ه یک سیستم فهرست در یک کتابخانه است با طبقه بندی ها و زیر گروه ها درست مثل یک سیستم قابل رایانه ای بزرگ به همین دلیل بعضی از آدرس ها شامل یک چنین رشته ای از مطالب است . سیستم های عامل ، بسیار خوب ، یک سیستم پیچیده و گسترده از رایانه ها داریم که می توانند با استفاده از یک رشته کوه های عبور بر روی خطوط تلفن با هم ارتباط برقرار کنند همه ی اینها با هم یک گنجینه ی عظیم دانش و اطلاعات را ایجاد می کنند که هر کس می تواند به آن دسترسی پیدا کند . اینترنت فقط به این دلیل که ساده نیست نمی تواند ساده باشد اما کار با آن ساده است . تنوع زیاد مطالب و وسایل بر روی اینترنت به مرور زمان مجموعه ای را تشکیل داده که با هم کار می کنند اما باز هم ضروری است که شما با تجهیزات اینترنتی بهتر آشنا شوید .

اسامی میزبان ایستگاه های کار unix رایج ترین شکل خدمات رسان میزبان بر روی اینترنت هستند unix به بزرگی یا کوچکی حروف حساس است (یعنی برای یونیکس B با b فرق دارد) و با حروف بزرگ و کوچک مثل دو حرف متفاوت رفتار می کند . این سیستم عامل اغلب اشکالات عجیب و غریب زیادی را باعث می شود فکر نکنید چون چیزی را نوشته اید بی غلط است . حتماً کارتان راه می افتد همیشه بزرگی یا کوچکی حروف را وقتی که یک اسم فایل میزبان را مشخص می کنید بررسی کنید .

ورودی های سیستم شخصی در ادارات عموماً کسانی را پیدا می کنید که از دستگاه های خود با اسم کاربر یا عنوان آن بخشی از اداره به علاوه ی یک شماره یا نام های توافق شده ی دیگری نام می برند . اگر این رایانه ها به هم متصل شوند و تشکیل یک شبکه محلی را با ساختار سرویس دهنده / گیرنده بدهند سرویس دهنده از این اسامی برای فهمیدن این که چه چیزی کجاست و کی چه کسی است استفاده می کند البته رایانه ها از اسامی واقعی استفاده نمی کنند اما اسم ها را به رشته های کاملاً ملال آور اعداد تبدیل می کنند در اینجا نیز نکته ی اصلی آن است که اسامی و در نتیجه اعداد برای هر دستگاه و کاربر مشخص و منحصر به فرد هستند .

وقتی به اینترنت متصل می شوید دستگاه شما به پردازش هایی مشغول می شود تا شما را به سرویس دهنده و از طریق آن به اینترنت وصل کند .

شما به یک رایانه احتیاج دارید

اینترنت مجموعه ای از سرویس دهندهها و وسایل سرویس گیرنده است که در یک سیستم اشتراکی با استفاده از مودم ها و خطوط تلفن معمولی یا خطوط تلفن دیجیتالی اختصاصی مثل ISDN کار می کنند بزرگ ترین مشکل این اینترنت آن است که هنوز هم به یک رایانه برای استفاده از آن احتیاج دارید این متأسفانه چیزی است که شما باید بپذیرید مسلماً روزی خواهد رسید که دستگاههای تلویزیون نیز بتوانند این کار را انجام دهند اما اگر تا آن موقع صبر کنید دیگر به احتمال زیاد نخواهید توانست از آن استفاده کنید و نه خیلی به دردتان خواهد خورد اما چه نوع رایانه ای کدام رایانه برای اینترنت بهترین رایانه است ؟ پاسخ این است : رایانه ی دیگران این ارزان ترین و مناسب ترین نوع رایانه ای است که می شود برای اینترنت از آن استفاده کرد . از این طریق شما می توانید از سر و کله زدن و وارد شدن به جزئیات خسته کننده دوری و در ضمن در قبض تلفن خود صرفه جویی کنید در حقیقت بیشتر استفاده کنندگان اینترنت از این روش استفاده می کنند . یعنی در محل کار خود یا در دانشگاه از اینترنت استفاده می کنند این بهترین روش برای شروع کار است مقدار زیادی RAM بگیرد .

اگر برای وارد شدن به اینترنت فقط می توانید روی امکانات خودتان حساب کنید به مقداری پول یا یک کارت اعتباری احتیاج دارید چزی حدود یک میلیون تومان البته اگر امکان خرید تجهیزات بهتری دارید لذت بیشتری خواهید برد چه مقدار RAM و دیسک گردان .

وقتی روی وب هستید قادر خواهید بود چندین سند وب را که پر از تصاویر تمام رنگی و جذاب هستند باز کرده و به سادگی چاپ کنید اگر ۳۲ مگا بایت RAM داشته باشید اگر ۱۶ مگا بایت RAM دارید زندگی در اینترنت بسیار خسته و افسرده کننده و یکنواخت خواهد شد در نتیجه تا جایی که می توانید RAM بیشتری تهیه کنید .

کدام سیستم عامل سیستم عامل (OS) کنترل کننده رفتار رایانه است همان چیزی که به رایانه می گوید پس از اینکه روشنش کردید چه کار کند . کنترل سر و وضع صفحه ی نمایش دسترسی به یک دیسک گردان و مانند اینها همه به عهده ی سیستم عامل است سسم عامل همچنین طریقه ذخیره ی فایل ها بر روی دیسک گردان ها را کنترل می کند و برای شما امکان پیدا کردن آن چیزی که دنبالش هستید را فراهم می آورد .

نرم افزارهای کاربردی

نرم افزارهای کاربردی برنامه های رایانه هستند که تحت سیستمعامل عمل می کنند و کار مشخصی را انجام می دهند یک رایانه و سیستم عاملش می توانند بدون برنامه کاربردی به راه بیفتند اما برنامه های کاربردی نمی توانند بدون سیستم عامل اجرا شوند برنامه های کاربردی ممکن است کارپردازش متن ، کارهای بانکی ، طراحی صفحه آرای ، فرستادن و گرفتن پیام های الکترونیکی را انجام دهند یا به شما یاد بدهند که چگونه باید تایپ کرد آنها به سیستم عامل برای کنترل رایانه و اطمینان حاصل کردن از وجود همه ی چیزهایی که برای کارکردن لازم دارند وابسته اند . اگر می خواهید نرم افزار اضافه ای بخرید اول مطمئن شوید که آن نرم افزار برای سیستم عامل رایانه ی شما نوشته شده است اگر کامپیوتر شما mac است خریدن نرم افزار word for windows فقط پول دور ریختن است اگر یک mac کهنه دارید دنبال خریدن photoshop5.5 نروید زیرا مسلماً این نرم افزار روی رایانه ی شما کار نخواهد کرد زیرا برنامه های کاربردی و سیستم عامل ناسازگار هستند شبیه به این که یک تلویزیون را در آمریکا بخرید و انتظار داشته باشید که در اروپا کار کند یا ر موتور دیزل بنزین بریزید .

وارد شدن به اینترنت

چیزی که به آن احتیاج دارید وسیله ای است که با آن بتوانید وارد اینترنت شوید شما می توانید این کار را از طریق یکی از این سه راه انجام دهید راحت ترین روش این است که شرکت خود را وادار کنید برای شما این کار را بکنند که همچنین ارزان ترین راه نیز هست .

راه دیگر آن است که شما یک ISDN برای خودتان اجاره کنید که البته به طرز شگف انگیزی سریع و نیز گران قیمت است و می توانید به طور دائم به یک نقطه ی دسترسی به اینترنت متصل باشید در این صورت شما دیگر نیازی به مودم ندارید اما به یک کار ISDN نیاز دارید که به محتویات رایانه شما اضافه شود یا می

توانید از یک مودم برای اتصال به یک فراهم کننده ی سرویس اینترنت که دارای نقطه ی دسترسی است استفاده کنید هر راهی را که انتخاب کنید مجبورید که هزینه ی اجاره ی دسترسی به اینترنت را بپردازید .

اجاره ی یک خط ISDN فقط هنگامی موجه است که مشا وظیفه داشته باشید .

دسترسی به اینترنت را برای خانواده ها هضم تجاری فراهم آورید و یا اگر خیال دارید عمر خود را در اینترنت سپری کنید .

نقاط دسترسی به اینترنت نقاط دسترسی به اینترنت در تعداد دسترسی هایی که می توانند در یک زمان ایجاد کنند متفاوتند و همچنین کارایی آنها را کنترل ترافیک ورودی ها و خروجی ها با یکدیگر متفاوت است .

POP به رایانه ای موبوط می شود که فراهم کننده دسترسی شما به اینترنت است و شما می توانید با آن تماس بگیرید و از آن طریق به اینترنت وارد شوید این یکی از واژه های کوچکی است که شما باید سعی در فهمیدن آنها داشته باشید چرا که این کلمه بخشی از فرهنگ لغت اینترنت است نقاط دسترسی به اینترنت رایانه هایی هستند که معمولاً خیلی قوی تر از رایانه ی شما بوده و یک نقطه ی ارتباط عمومی بین بخش هایی از یک شبکه محلی و شبکه های دیگر در محل های دیگر ایجاد می کنند در سرتاسر دنیا هزاران نقطه ی دسترسی وجود دارد از یک نقطه ی کوچک وضعیت گرفته تا نقاط عظیم همه این نقاط می توانند از TCP / ip یک ضرورت مهم فن آوری است که مانند تپش قلب اینترنت را حفظ می کند و همهی جنبه های محاسبه و ارتباط را در کنار هم نگاه می دارد .

به اندازه ی کافی POP بگیرید : کار کردن با ک ارائه کننده ی سرویس اینترنت (ISP) که نقاط حضور زیاد یا یک شماره چند تایی ندارد اگر شما در شیراز زندگی می کنید و مشترک یک isp از کرج که فقط دو تا pop دارد زیرا همه چیز کند و خسته کننده خواهد بود .

یک ISP چه چیزی را باید فراهم کند

یک ارائه کننده ی سرویس اینترنت دارای رایانه ها مردم ها و خطوط تلفن است افرادی را که در استخدام دارد که از رایانه سر در می آورند ISP برای شما یک محدوده ی زمانی (عموماً بر پایه ماه) برای دسترسی به این منابع تعریف می کند و همچنین تعدادی نرم افزارهای تنظیم رایگان نیز به شما می دهد . دست کم ISP های خوب این کارها را انجام می دهند یک ارائه کننده ی سرویس خوب باید دست کم دسترسی به اطلاعات را با سرعت ۲۸۸۰۰ PPS را فراهم کند رایانه ی شما و رایانه های ISP به وسیله ی خطوط تلفن با یکدیگر صحبت می کنند و هر کدام از یک مودم ، برای ارتباط پیام های بین خودشان استفاده می کنند یک ضریب کابر به مودم ها در حدود ۱۲ به یک حداقل چیزی است که باید به شما ارائه دهند در غیر این صورت شما زندگی خود را با سبز شدن علف زیر پای خودتان سپری خواهید کرد و هر وقت مودم شما شماره POP را می گیرد فقط صدای بوق اشغال را خواهید شنید این هم دلیل هم دلیل دیگری است که مردم فکر

می کنند اینترنت پرسد و صدا و کند است مثل خیلی چیزهای دیگر این مشکلات ناشی از فن آوری نیست بلکه نتیجه ی کمبود فن آوری است نقش ISP در پیکر بندی : پیکر بندی یا تنظیم نرم افزار IP / ICP به شکلی بالا که برای رایانه ی شما قابل فهم باشد و تنظیم مودم و شماره تلفن ISP از اصلی ترین کارها برای موفقیت آمیز بودن ماجرا جویی شما در اینترنت است .

اگر شما یک رایانه ی آثاری یک Amiga یا یک acorn دارید انتخاب سرویس بسیار مهم است نرم افزارهای اینترنت که به درد این ماشین ها بخورد خیلی زیاد نیستند در واقع برای آنکه بتوانید از این رایانه ها برای دسترسی به اینترنت استفاده کنید ارائه دهنده ی سرویس شما باید تقریباً به یک معجزه ی دیجیتالی دست بزند .

ارائه دهنده های سرویس های بین المللی علاوه بر ارائه کنندگان معمولی سرویس شرکتی نیز هستند که در عین حالی که شما را به اینترنت وصل می کنند سرویس ویژه ای نیز ارائه می دهند آنها به خصوص برای دسترسی بین المللی بسیار مفید هستند چون pop های بسیاری دارند . کامپیوتر سرور AOL شناخته ترین سرویسهای بین المللی کامپیوتر سرور AOL هستند سرویسهای منطقه ای بیشتری نیز مثل شبکه ی مایکروسافت وجود دارند و دیگر شبکه های کوچکتری که به گروههای خیلی خاص سرویس می دهند . هر ارائه کننده ای سرویس هزینه ماهیانه ای از شما می گیرد و همچنین ممکن است هزینه ای نیز بابت تنظیم سیستم از شما طلب کند ببینید در قبال این هزینه چه خواهید گفت توجه داشته باشید مدت مجاز شما برای استفاده از نقطه حضور محدود نباشد . همینطور اگر به سرویسهای کامپیوتر سرور یا AOL احتیاج ندارید ارائه کننده ی سرویس را انتخاب کنید که شما دسترسی نامحدود به شبکه با یک نرخ ثابت ماهیانه می دهد . البته اگر ارائه دهنده های سرویس این نوع سرویس این نوع سرویس را به شما پیشنهاد می دهند تعداد زیادی از ارائه کنندگان سرویس نرخ پیشنهادی دسترسی بسیار ارزانی دارند اگر شما قصد ندارید فقط هر جمعه در میان آن هم فقط ساعت ۳/۵ صبح حق دسترسی به اینترنت را داشته باشید که نرخ آنها هم خیلی ارزان نیست همچنین باید پشتیبانی های ممکن را هم بررسی کنیم اگر شما می توانید اطمینان داشته باشید که پس از یک تنظیم اولیه دیگر به مشکلی برای ورود به اینترنت بر نخواهید خورد دیگر برای پدرنذاخت هزینه ی تنظیم کار درستی نیست .

اگر به ارائه دهنده ی سرویس پول می دهید بهتنظیم سیستم شما را به طور مستمر کنترل کند برای این است که او دسترسی شفاف و فارغ از نگرانی ای برای شما فراهم کند البته پس از آن شما باید در وابستگی طولانی به آن ارائه کننده ی سرویس به سر ببرید ولی می توانید به راحتی به این نتیجه برسید که پس از مدتی خودتان از عهده ی این کار بر خواهید آمد وقتی با دنیای جدیدتان آشنا شدید ممکن است که دیگر هیچ وقت به کمک احتیاج پیدا نکنید شما ارائه دهنده های سرویس یک دوره ی آزمایش رایگان را برای یکی دو ماه عرضه می کنند .

منابع اینترنت آشنایی با منابع اینترنت قدم بعدی است آنها پروتکل های سیستم خاص زیادی هستند که IP / tcp وظیفه انتقال دادنشان را دارد .

شبکه آرا هیچ گاه به عنوان یک ابزار به کار گرفته نشد بلکه به عنوان زمینه ای برای انجام سایر کارها مورد استفاده قرار خواهد گرفت وقتی طراحان ابزار و ادوات رایانه ای مطمئن شدند که اساس این شبکه به خوبی کار می کند شروع به استفاده از شبکه برای چیزهای دیگر کردند مثل فرستادن پیام ها از یک نقطه به نقطه دیگر این ابتدای پست الکترونیکی بود کار دیگری که آنها سعی در انجام آن داشتند استفاده از رایانه ها به عنوان شبیه ساز پایانه ها برای بعضی از دستگاههای کنترل از راه دور بود .

درباره ی Telnet

پس از اینکه شبیه ساز پایانه شکل گرفت قدم بعدی کار کردن با همه ی رایانه های متصل شده به طور یکسان بود تا بتوان فایل های دیجتالی را به سهولت رد و بدل کرد یادمان نرود که رایانه ها از سیستم های عامل متفاوتی استفاده می کردند بنابراین این کار ابداً پیش پا افتاده نبود برای انجام این کار بود که ftp متولد شد اما قبل از آن لازم است به telnet یکی از لایه های اساسی اینترنت بپردازیم بعد از پست الکترونیکی telnet قدیمی ترین سرویسهای بر روی اینترنت است امروزه telnet یک پروتکل است که به شما اجازه می دهد تا با استفاده از اینترنت وارد رایانه ی دیگران شوید بنابراین شما هزینه ی تماس مستقیم را نمی پردازید و درست مثل دیگر کاربران پایانه ای که به آن ماشین وصل شده اند به حساب می آیند این بسیار مفید است زیرا اگر باهوش باشید می توانید از telnet استفاده کنید تا محدودیت ها را نادیده بگیرید و به جاهایی مانند گروه های خبری شخصی وارد شوید telnet رابطی است شبیه یک تابلوی خبری که هم در دسترس عموم است و هم سیستم های شخصی می توانند از آن استفاده کنند.

چگونگی استفاده از telnet

telnet برای اتصال از برنامه های کاربردی استفاده می کند زیرا اساساً نوعی شبیه ساز پایانه است و روزهایی را به یاد می آورد که کاربران با پایانه های گنگی کار می کردند که تنها چشم اندازی از درون رایانه ای که در جای دیگری قرار داشت بود اگر به کلمه ی عبور نیاز باشد ، قاعدتاً آدرس پست الکترونیکی به جای کلمه ی عبور کفاف خواهد داد که باید یک اجازه و یک کلمه ی عبور بگیرید وقتی موفق شدید به یک سایت وارد شوید می توانید از ftp برای پیاده کردن و بازیابی فایل ها استفاده کنید شما اکنون می توانید به وسیله جستجوگر وب خود سایت های telnet دسترسی پیدا کنید .

MuD ها

telnet یکی از شیوه های معمولی برای متصل شدن به آن چیزی است که ابعاد چند کاربر MuD نام دارد . منشأ MuD ها را باید در بازی های رایانه ای جستجو کرد و بیشتر آنها از بازی سیاه چاله واژدها مشتق شده

اند اینها بازی های دو سویه هستند لزوم ایجاد MuD از اینجا ناشی شد که طراحان بازی های رایانه ای درصدد ساختن بازی هایی بر آمدند که در آن واحد چند بازیکن داشت MuD ها همچنین برای تحصیل و آموزش مفید هستند اما هنوز به طور گسترده از آنها برای این کار استفاده نشده است .

سرویس دهنده های ftp

قدمت ftp چندین سال بیشتر از وب است و بخش عمده ای از هسته ی مرکزی اینترنت به شمار می آید اولین وسیله های اشتراکی در سیستم های بین شبکه ای گسترده از یک پروتکل انتقال فایل استفاده می کردند تا از ایمنی انتقال فایلها از یک ماشین به یک ماشین دیگر اطمینان حاصل کنند ftp هنوز هم گسترده ترین روش برای جابجایی فایلها بزرگ در اینترنت است اگر چه کمترین میزان توجه عمومی را به خود جلب کرده است در آنجا خزانه ای از گنجینه های متعدد و با ارزش از سایت های ftp وجود دارد که در کنار هزاران چیز دیگر انواع امکانات نرم افزاری به صورت رایگان یا به شرط در اختیار گذاشتن نتایج حاصل از استفاده از آنها قابل دسترسی است البته مراقب ویروس ها و خطا ها باشید سایت های ftp توسط کلمه رمز محافظ شده اند و نیاز به اسم ورود رمز دارند اما خیلی از آنها نیز باز هستند و می توانید همچون یک کاربر ftp گمنام وارد آنها شوید با این کار می توانید با استفاده از آدرس پست الکترونیکی خود به جای کلمه رمز فایل های خود را جابجا کنید اما در اکثر موارد حتی احتیاج به این حداقل اسم ورود و کلمه ی رمز هم ندارید برای مثال دانشگاه ها در طول روز و عصر مقدار زیادی ترافیک کاربری دارند اما در نیمه شب این مقدار تراکم کمتر است اگر همه ی کار های شما وقت گذرانی است این کار را هنگامی انجام دهید که مزاحم کسی نیستید .

جسجو کردن در سایتهای ftp

شما به یک نرم افزار سرویس دهنده ی ftp نیاز دارید روان ورود از یک بسته ی نرم افزاری به بسته ای دیگر متفاوت است بنابراین تا وقتی مطمئن نشده اید که می خواهید زحمت دسترسی مستقیم را بکشید با استفاده از جسجو گر وب خود از سایت ftp دیدن کنید از روال ورود به سایت های ftp پیروی کنید و منتظر باشید که با دیدن یک چنین منظره هایی بر روی رایانه ای خود متحیر و وحشت زده شوید شما با مجموعه ای از زیر شاخه ها با هزاران فایل روبرو خواهید شد و برای پیدا کردن آن چیزی که می خواهید باید به جستجو بپردازید یک شروع خوب می تواند بازدید از همه ی فایل های کمکی فایل های فهرستی و چیزهایی باشد که شبیه به اطلاعات در مورد سایت هستند این کار به شما کمک می کند که زمانم جستجو را کوتاه کنید و مکن است که شما ایده های خوبی برای استفاده از منابع خوبی برای استفاده از این منابع سایت نشان می دهد بسیاری از فایل های ftp به صورت فایل های فشرده انبار شده اند به همین علت ممکن است هنگامی است که آنها از حالت فشرده خارج کردید با فایل های بزرگی مواجه می شوید مطمئن شوید که فضای دیسک کافی برای این کار را دارید همچنین خیلی از سایت های ftp زمان دسترسی و تعدا افرادی را که در آن واحد از آن استفاده می کنند محدود کرده اند.

وبگاه



وب سایت اصطلاحاً به مکانی در اینترنت گفته می شود که یک صفحه یا تعداد بیشتری از صفحات را در خود جا داده است. به بیان دیگر به مجموعه ای از صفحات در اینترنت که متعلق به مکان خاصی هستند، اصطلاحاً وب سایت گفته می شود.

محتویات وب سایت ها عموماً بر روی کامپیوتری به نام سرور قرار دارد و مجموعه ای از سرورها، شبکه جهانی وب را تشکیل می دهند. هر سرور می تواند یک یا تعداد بیشتری از سایت ها را درون خود جای دهد.

همانند دنیای واقعی که هر انسانی برای خود یک نام منحصر بفردی دارد، در دنیای مجازی یا اینترنت نیز اوضاع به همین منوال است. هر سرور (یا کامپیوتر) برای آنکه از سرورهای دیگر متمایز شود و نیز هر وب سایت برای آنکه از وب سایت های دیگر متمایز شود، توسط یک شماره شناسایی منحصر بفرد یا IP مشخصی می شود

انواع سایت

سایتها بر اساس کاربرد و نوع برنامه نویسی به چند دسته تقسیم می شوند که عبارت است از :

سایتهای ثابت (Static Website):

این سایتها یکبار طراحی می شوند و اطلاعات مورد نیاز در داخل آنها قرار می گیرد و پس از آن برای تغییر در آنها نیاز به یک طراح حرفه ای یا نیمه حرفه ای سایت است. زبان برنامه نویسی اینگونه از سایتها غالباً HTML و Java Script هستند که در نوع توسعه یافته تر از CSS نیز بهره گرفته می شود.

از آنجا که حجم کمتری از کد در طراحی سایتهای ثابت استفاده می شود سرعت بارگذاری (Loading) بالایی دارند. علاوه بر این کاهش حجم کدها که باعث خوانایی بیشتر سایت توسط رباتهای جستجوگر می شود از یک سو و کاهش زمان بارگذاری از سوی دیگر سبب بهتر شدن وضعیت آنها از لحاظ امتیاز دهی موتورهای جستجو یا همان "رنکینگ" می شود. سایتهای ثابت قیمت طراحی پایین تری را نیز عمدتاً نسبت به سایر سایتها دارند.

عدم امکان ایجاد تغییر در این نوع از سایتها توسط افراد عادی علاوه بر افزایش امنیت سبب بهره مندی از گرافیک و ظاهری زیبا می شود چرا که همه چیز ثابت است از جمله متون و اندازه تصاویر و همچنین همه عناصر مکان مشخص و ثابتی را دارند در نتیجه می توان برای محل قرار گرفتن هر یک از اجزاء بهترین تصمیم را گرفت.

اما از طرفی نیز عدم امکان ایجاد تغییرات توسط افراد عادی سبب می‌شود تا امکان بروز رسانی سایت توسط صاحبان و مدیران سایت صلب شود.

نکته: سایتهای ثابت (Static) برای افراد، شرکتها و سازمانهایی مناسب است که حداکثر یک یا دو بار در سال نیازمند به تغییر در محتوای سایت هستند.

سایتهای پویا (Dynamic Website): محتوای سایتهای داینامیک بعد از طراحی توسط افراد عادی که دسترسی به سیستم مدیریت محتوای سایت را داشته باشند قابل تغییر است. زبان برنامه نویسی وبسایتهای پویا میتواند براساس نیاز متفاوت باشد اما عمدتاً از زبانهای ASP، ASP.Net و PHP استفاده می‌شود و از زبانهای کمکی CSS و Silver light و یا Ajax برای ایجاد قابلیت‌های ویژه نیز بهره گرفته می‌شود.

در اینگونه از سایتهای ابتدا اسکلت سایت توسط طراح ایجاد می‌شود و سپس محتوا توسط مدیران سایتهای تغییر می‌کند مانند فرم قراردادی که یکبار توسط فردی ایجاد می‌شود و توسط افراد دیگری بارها تکمیل می‌شود، از این رو طراح نسبت به محل قرار گرفتن و اندازه دقیق متون و تصاویر و سایر عناصری که بعداً توسط مدیران سایتهای تغییر می‌کند اطلاع ندارد بنابراین چاره‌ای ندارد جز اینکه همه حالات را در نظر بگیرد و اینکار سبب می‌شود تا حدودی از گرافیک و جلوه سایت کاسته شود.

یکی از مزایای سایتهای داینامیک این است که هیچ محدودیتی برای ایجاد، تغییر یا حذف مطالب، تصاویر و صفحات و غیره وجود ندارد.

با توجه به اینکه در سایتهای پویا از زبانهای برنامه نویسی پیشرفته استفاده می‌شود امکانات زیادی در آنها قابل ایجاد است مانند ایجاد صفحات هوشمند، فرمها و جستجوهای پیچیده.

استفاده زیاد از کدها سبب کند شدن بارگذاری سایت و امتیاز آن در موتورهای جستجو می‌شود.

نکته: سایتهای پویا برای افراد، شرکتها و سازمانهایی مناسب است که بیش از دو بار در سال نیاز به تغییر در محتوای سایت را دارند.

پرتال ها (Portal): پرتال ها سایتهای پویای جامعی هستند که چند هدف خاص را در یک سایت دنبال می‌کنند به عبارت دیگر مجموع چند سایت پویا که برای رسیدن به هدفی خاص در کنار هم قرار گرفته اند را می‌توان پرتال نامید. به عنوان مثال پرتال خبری می‌تواند از چند سایت داینامیک تشکیل شده باشد که هر یک امکانات خاصی چون عضو گیری، انتشار اخبار، انتشار تصاویر، نظر سنجی و ... را در اختیار مدیران آن قرار دهد.

تمام ویژگی‌های یک سایت پویا می‌تواند در یک پرتال نیز صدق کند.

نکته: معمولاً پرتالها توسط سازمانها، گروهها و شرکتهای خریداری می شوند. به دلیل نیاز به بروز رسانی بخشهای مختلف اداره آنها توسط یک فرد بسیار مشکل است مگر آنکه به چشم یک کار حداقلی پاره وقت به آن نگاه شود.

سایتهای متحرک استاتیک و نیمه داینامیک (Static and Dynamic Flash Website):

سایتهای فلش یا متحرک دو نوع استاتیک و نیمه داینامیک هستند و توسط نرم افزارهای خاصی ایجاد می شوند در برخی موارد از XML یا Action Script برای ایجاد قابلیت های تغییر یا هوشمندی در این سایتهای بهره گرفته می شود.

به طور کلی سایتهای فلش ثابت (استاتیک) غیر قابل تغییر می باشند و مانند سایتهای ثابت یکبار توسط طراح ایجاد می شوند و برای تغییر آن نیاز است تا افراد به صورت حرفه ای یا نیمه حرفه ای از دانش طراحی فلش برخوردار باشند.

اما سایتهای فلش نیمه داینامیک یا نیمه پویا مانند سایتهای پویا عمل می کند و قابل تغییر هستند اما تغییر در آنها به سادگی سایتهای پویا نیست و وسعت ایجاد تغییرات نیز بسیار محدودتر است.

از مزایای وب سایتهای فلش جذابیت آنهاست. گرافیک زیبا و انیمیشن های جذاب. اما از معایب عمده آنها میتوان به عدم خوانده شدن اطلاعات موجود در آنها توسط ربات های جستجوگر و عمدتاً سرعت بسیار پایین بارگذاری اشاره کرد.

نکته: سایتهای فلش برای افراد و گروهها یا شرکتهای سازمانهایی مناسب است که نیاز به تبلیغات ندارند و عموم کاربران با آنها آشنا هستند مانند خوانندگان، سیاستمداران، بازیگران و گروههای موسیقی، هتلهای معروف، مکانهای توریستی.

سایتهای مجهز به سیستم مدیریت محتوا (Content Management Systems):

سایتهای مجهز به سیستم مدیریت محتوا که در اصطلاح به CMS که مخفف Content Management System است مشهورند، وبسایتهایی از نوع پرتالها یا سایتهای پویا هستند که برای مصارف خاص توسط طراحان حرفه ای و یا شرکتهای طراحی حرفه ای ایجاد میشوند.

تمام مزایا و معایب مربوط به سایتهای پویا در مورد سایتهای مجهز به سیستم مدیریت محتوا صدق می کند.

البته در نظر داشته باشید که سایتهای پویا و پرتالها نیز مجهز به سیستم مدیریت محتوا هستند اما آنچه که در CMSها متفاوت است طراحی آنها و سیستمهای مدیریت محتوای آنها برای مصارف خاص است.



از مزایای سیستمهای مدیریت محتوا نسبت به سایر سایتهای داینامیک می توان به آماده بودن و جامع بودن آنها اشاره کرد. از این رو اغلب اینگونه از سایتها در کمتر از ۳ روز کاری قابل نصب و استفاده هستند.

طراحی سایتهای CMS مانند یک خط تولید محصول است و از آنجا که طراح باید نمونههای محدودی را به صورت انبوه تولید کند سعی در رعایت تمام اصول امنیتی، گرافیکی، موارد مربوط به رنکینگ و امتیاز موتورهای جستجو و سایر موارد موثر می کند.

با توجه به مزیتهای آنها به تمامی افراد، سازمانها و شرکتهایی که شرایط داشتن سایتهای داینامیک را دارند توصیه می شود تا ابتدا به دنبال سیستمهای مدیریت محتوای مخصوص به کار خود بگردند و در صورتی که پیدا نشد به طراحی سایتهای پویا روی بیاورند.





ترفندهای مرورگر کروم

ساخت اپلیکیشن از وبسایت های مورد علاقه

شاید دوست داشته باشید آیکن یک وبسایت را همواره روی دسکتاپ خود داشته باشید و دوست نداشته باشید برای مراجعه به وبسایت مورد علاقه تان مجبور به باز کردن مرورگر باشید.

برای این کار کافیسیت به وبسایت مورد نظرتان بروید و سپس بر روی دکمه ابزار گوگل کروم کلیک کنید. حالا گزینه More tools و سپس Create application shortcuts را انتخاب کنید. به این ترتیب می توانید یک شورتکات از وبسایت مورد علاقه تان بر روی دسکتاپ، تسک بار و یا منوی استارت ایجاد کنید که با باز کردن آن تنها یک صفحه جداگانه ی سایت مورد نظرتان را باز می کند و خبری از مرورگر و امکانات اضافی آن نیست.



پین کردن صفحات در مرورگر گوگل کروم

حتماً چندین سایت هستند که شما روزانه و یا حتی هر ساعت چندین بار آنها را چک می کنید. این سایت ها می توانند سایت های خبری مورد علاقه شما، سایت های اجتماعی یا سرویس دهنده های ایمیل باشند. توصیه می کنیم این نوع سایت ها را به شکل تب های پین شده داشته باشید، برای این کار کافیسیت روی تب مورد نظر کلیک کرده و گزینه Pin tab را بزنید.

پر کردن خودکار فرم ها در مرورگر گوگل کروم

برای این کار برنامه های زیادی وجود دارند اما آسان ترین راه استفاده از قابلیت پیش فرض مرورگر گوگل کروم است. کافیسیت به قسمت Settings بروید.

سپس عبارت Autofill را در قسمت جستجو وارد کنید و Manage Autofill settings را انتخاب کنید و از آنجا می توانید مشخصات مورد نظرتان را وارد کنید.

نمایش دکمه home در مرورگر گوگل کروم

هر مرورگر یک یا چند صفحه Home یا همان صفحه خانگی دارد. اگر علاقمند هستید این دکمه را روی نوار ابزار گوگل کروم نیز داشته باشید تا بتوانید با فشار دادن یک دکمه یک وبسایت خاص را باز کنید. به Settings بروید و گزینه Show home button را فعال کنید. از همانجا می توانید صفحه خانگی خود را نیز با فشردن گزینه Change تغییر دهید.

محاسبات و تبدیل واحدها در نوار مرورگر گوگل کروم

نوار آدرس کروم تنها یک آدرس بار ساده نیست و نام عادی هم ندارد؛ Omnibox نامی است که برای این نوار در نظر گرفته شده است چرا که این نوار قابلیت های مخفی ویژه ای نیز دارد. اگر قصد دارید یک محاسبه عددی کوتاه انجام دهید کافیست در نوار Omnibox شروع به تایپ کنید و جواب به صورت جادویی نمایش داده می شود. قابلیت های این نوار به همینجا ختم نمی شود چرا که می توانید تبدیلات واحد را نیز انجام دهید.



تسک منیجر در مرورگر گوگل کروم

حتماً می دانید علت کند شدن مرورگر بعضاً صفحات بسیار سنگین و یا افزونه های مخرب و سنگین هستند. اگر می خواهید بدانید دقیقاً چه چیزی مرورگر کروم شما را کند کرده است کافیست با کلیک روی گزینه Tools عبارت Task manager را پیدا کنید.

این قابلیت به شما نشان می دهد که هر وبسایت باز شده یا افزونه دقیقاً چه مقدار از حافظه رم را اشغال کرده و چند درصد از سی پی یوی شما را استفاده می کند. با انتخاب هر مورد و انتخاب End process می توانید پروسه مورد نظر را ببندید.

بازکردن تب های بسته شده اخیر در مرورگر گوگل کروم

برای این کار کلیدهای ترکیبی Ctrl+Shift+T روی کیبوردتان فشار دهید. با چند بار فشردن تمامی تب هایی را که قبلاً بسته بودید در جای قبلی خود باز خواهد شد.

ترفندهای ویندوز ۸.۱



غیرفعال کردن صفحه قفل در ۸

همانطور که می دانید زمانی که شما سیستم خود را ری استارت یا لوگ اوت (Log Out) یا لوگ این (Log In) می کنید ویندوز یک صفحه به نام صفحه قفل یا lock screen به شما نشان می دهد. از نظر ظاهری این صفحه مشکلی ندارد اما به ازای هر بار راه اندازی سیستم خود با این صفحه روبرو شده و مجبورید برای لوگ این شدن (Log In) کلیدهای بیشتری را فشار دهید که همین قضیه می تواند فرصت زیادی را از شما بگیرد. اما جای نگرانی وجود ندارد اگر چه شرکت مایکروسافت فعال کردن این تنظیم را مخفی کرده است اما ما به شما نشان خواهیم داد تا چگونه آنرا به صورت کامل غیرفعال کنید.

این تنظیم در ویرایشگر Group Policy واقع شده است. برای اجرای رابط کاری این ویرایشگر، کافی است در ویندوز ۸ در صفحه شروع یا همان Start Screen دستور gpedit.msc را تایپ کرده و سپس کلید enter را فشار دهید. بعد در رابط Group Policy مسیر Computer Configuration\Administrative Templates\Control Panel\Personalization را طی کرده و سپس روی گزینه ای با نام "Do not display the lock screen" دابل کلیک کنید. بعد از این کار گزینه Enabled را انتخاب کرده و روی دکمه Ok کلیک کنید. کل کار همین بود. حال هر زمان که شما سیستم خود را ری استارت، لوگ اوت (Log Out) یا لوگ این (Log In) کنید شما به جای صفحه Lock Screen صفحه ای با نام Login Screen را خواهید دید. البته Login Screen نیز صفحه ای است که در شرایط خاصی نمایان می شود. همچنین اگر شما این عملیات را با حذف صفحه شروع یا همان Start Screen انجام دهید شما می توانید بعد از لوگ این شدن به صورت مستقیم به میزکار خود یا همان Desktop نیز لوگین شوید. درست مانند نسخه های قبلی ویندوز.

جلوگیری از باز شدن فایل ها در رابط مترو

اگر تازه شروع به کار با ویندوز ۸ کرده باشید شاید وقتی برای اولین بار روی یک فایل تصویری در Windows Explorer دابل کلیک کنید کمی تعجب کنید چرا که ویندوز به جای باز کردن آن فایل در محیطی مانند Windows Picture Viwer آنرا با استفاده از یکی از برنامه های موجود در رابط بصری و پیشرفته مترو باز می کند. به طور کلی ویندوز در حالت پیشفرض کلیه تصاویر، موزیک ها، ویدئوها را با استفاده از برنامه های



موجود در رابط مترو باز می کند. این قضیه حتی در صورتی که فایل های مورد نظر را از میزکار یا همان Desktop خود نیز باز کنید صدق می کند. خب حالا ما یک راهکار داریم.

برای جلوگیری از این کار کلید ویندوز روی صفحه کلید را فشار داده تا به رابط مترو دسترسی پیدا کنید سپس عبارت Default Programs را تایپ نموده و کلید Enter را فشار دهید. بعد روی پیوندی که با عبارت Set your default programs مشخص می شود کلیک کنید.

سپس در رابط کاربری ظاهر شده و در بین لیست برنامه های نصب شده از این رابط ، برنامه Windows Photo Viewer را انتخاب کرده و سپس روی تنظیم Set this program as default کلیک کنید. تا به عنوان برنامه پیشفرض برای فایل های تصویری در نظر گرفته شود. برای فایل های ویدئویی نیز می تواند برنامه Windows Media Player یا هر برنامه پخش کننده ویدئوی دیگر را انتخاب کنید. به طور کلی در رابط Default Programs شما می توانید برای اجرای فایل ها، برنامه مورد علاقه خود را تنظیم کنید.

البته لازم به یادآوری است که شما همچنین می توانید از برنامه هایی که خودتان آنها را نصب کرده اید نیز استفاده کنید.

افزودن آیکن به دسکتاپ

برخلاف ویندوز ۷ که آیکن Computer جهت دسترسی سریع در منوی Start قرار داشت، در ویندوز ۸ در صفحه Start این ویژگی وجود ندارد و خبری از آیکن Computer نیست. در صورتی که علاقه مند به اضافه کردن این آیکن به صفحه Start و همچنین صفحه دسکتاپ ویندوز ۸ خود هستید، در این ترفند به نحوه انجام این کار خواهیم پرداخت.

برای افزودن آیکن Computer به صفحه Start:

ابتدا در قسمت جستجوی موجود در صفحه Start عبارت Computer را وارد نمایید.

اکنون بر روی آیکن آن راست کلیک کرده و گزینه Pin to Start را انتخاب کنید.

با این کار Computer به صفحه Start ویندوز سنجاق خواهد شد.

اما برای افزودن آیکن Computer به صفحه دسکتاپ:

ابتدا بر روی فضای خالی از صفحه دسکتاپ راست کلیک کرده و Personalize را انتخاب کنید.

از قسمت سمت چپ پنجره باز شده، بر روی Change desktop icons کلیک نمایید.

در پنجره جدید، گزینه Computer را فعال نموده و بر روی دکمه OK کلیک کنید.



با این کار آیکن Computer را بر روی صفحه دسکتاپ خود خواهید داشت.



غیرفعال کردن SmartScreen Filter در ویندوز

در ویندوز ۸ به هنگام نصب برنامه‌های مختلف پنجره‌ای با عنوان SmartScreen Filter ظاهر می‌شود که حاوی پیامی امنیتی برای نصب نرم‌افزار است. برای تأیید این عمل بایستی بر روی More Info و سپس Run anyway کلیک کنید. در این ترفند به معرفی نحوه غیرفعال کردن این پیام آزاردهنده خواهیم پرداخت تا بتوانید بدون دردسر برنامه‌های مختلف را بر روی ویندوز نصب کنید.

برای این کار:

ابتدا کلیدهای ترکیبی Win+R را فشار دهید تا پنجره Run باز شود.

اکنون عبارت Control Panel را وارد کرده و Enter بزنید تا وارد Control Panel ویندوز شوید.

اکنون وارد System and Security و سپس Action Center شده و در قسمت سمت چپ بر روی Change SmartScreen settings کلیک کنید.

پنجره‌ای با عنوان Windows SmartScreen باز می‌شود. اکنون گزینه Turn off Windows SmartScreen را انتخاب کرده و بر روی OK کلیک کنید.

با این کار این قابلیت غیرفعال خواهد شد.

برای بازگردانی آن کافی است مجدد همین مسیر را طی کرده و این بار گزینه اول را انتخاب کنید.

8 Disable UAC on Windows حذف نماد سپر امنیتی از روی Shortcut های ویندوز

به Control Panel ویندوز مراجعه کنید و در قسمت بالا سمت راست همان قسمتی که گزینه View By وجود دارد گزینه Large Icons را انتخاب کنید (این گزینه به صورت پیش فرض بر روی Categories تنظیم شده است)

سپس بر روی آیکن Administrative Tools کلیک کرده و در صفحه ای که باز میشود Local Security Policy را اجرا و از انتخابهای موجود در سمت چپ، به ترتیب به مسیر Local Policies/Security Options رفته و در کادر مقابل بر روی سومین مورد از آخر (تصویر) دابل کلیک کرده و گزینه ی Disable را انتخاب و OK کنید و برای اعمال تغییرات یکبار سیستم خود را ریستارت کنید و شاهد حذف نماد سپر از روی شورتکاتهای ویندوز باشید .

معرفی رشته علوم کامپیوتر



علوم کامپیوتر یکی از کلاسیک ترین رشته ها در گروه رشته های کامپیوتر است که بر مبنای و اصول کامپیوتر تاکید بسیار دارد. علوم کامپیوتر پل ارتباطی دانش کامپیوتر و ریاضی است و مهمترین هدف آن دستیابی به بهترین الگوریتم های موجود (روش های حل مسأله) در کمترین زمان و با کمترین خطا و بیشترین دقت است. به عبارت دیگر هدف این رشته تربیت گروهی متخصص کامپیوتر است که با دید ریاضی تر و منطقی تر به حل مسائل مطرح شده در علوم کامپیوتر یا ریاضی پردازند.

تاریخچه

یافته های اولیه از چیزی که بعدها علوم کامپیوتر نامیده شد مربوط به قبل از اختراع کامپیوتر است، زمانیکه ماشین هایی مانند چرتکه برای محاسبه کارهای عددی قرن ها قبل اختراع شد. در حوالی دهه ۴۰ همچنانکه ماشین های محاسباتی توسعه داده می شد، واژه کامپیوتر اختراع شد. وقتی معلوم شد که کامپیوتر تنها برای محاسبات کارایی ندارد رشته علوم کامپیوتر به صورت رشته ای دانشگاهی در دهه ۶۰ میلادی گسترش یافت که با استقبال دانش آموزان رو برو شد.

علوم کامپیوتر

کاربردها در علم رایانه

۱. یک تعریف رسمی برای محاسبات و محاسبه پذیری و اثبات مسائلی که غیرقابل حل و سخت است.
۲. مفهوم زبان برنامه نویسی ابزاری برای بیان دقیق اطلاعات تحلیل پذیر در سطوح مختلف انتزاع است. کاربردها خارج از علم رایانه
۱. موجب بوجود آمدن انقلاب دیجیتال شد که به عصر اطلاعات فعلی منجر شد.
۲. در رمزنگاری شکسته شدن کد انیگما کمکی اساسی برای پیروزی متفقین در جنگ جهانی دوم شده است.
۳. محاسبات علمی مطالعه پیشرفت ذهن و بررسی ژنوم انسانی در پروژه ژنوم انسانی را ممکن ساخت.

زیر شاخه ها

این رشته دارای چهار حیطه محاسبات علمی، نظریه الگوریتم ها، سخت افزار، سیستم های اطلاعاتی است. محاسبات علمی در زمینه برنامه ریزی خطی، غیرخطی، آنالیز عددی و نرم افزار در ریاضی است؛ یعنی در این گرایش کاربرد ریاضیات در کامپیوتر مطالعه می شود.

نظریه الگوریتم ها به بررسی راه های مختلف حل مسئله به یاری روش های بهینه تر، سریعتر و بهتر می پردازد. به عبارت دیگر هدف این گرایش پیاده سازی و بهینه کردن الگوریتم است.

معماری یا ساختار کامپیوتر نیز در حیطة سخت‌افزار مطالعه می‌شوند و سیستم‌های اطلاعاتی هم به مدیریت پروژه‌های نرم‌افزاری و سیستم‌های اطلاعاتی پرداخته است .

نظریه الگوریتم‌ها به بررسی راه‌های مختلف حل مسئله به یاری روش‌های بهینه‌تر ، سریعتر و بهتر می‌پردازد . به عبارت دیگر هدف این گرایش پیاده‌سازی و بهینه کردن الگوریتم است.

معماری یا ساختار کامپیوتر نیز در حیطة سخت‌افزار مطالعه می‌شوند و سیستم‌های اطلاعاتی هم به مدیریت پروژه‌های نرم‌افزاری و سیستم‌های اطلاعاتی پرداخته است .

تسلط و علاقه به ریاضیات شرط اول موفقیت در رشته علوم کامپیوتر است و دانشجوی این رشته باید بتواند با استدلال ریاضی با مسائل برخورد نماید . در ضمن باید اطلاعات عمومی خوبی داشته و حتی پس از فارغ‌التحصیلی به مطالعه و تحقیق پشت نکند چون در طی تحصیل تنها اطلاعات پایه‌ای و کلی را فرا می‌گیرد و برای حضور در بازار کار باید خود تلاش کند و اهل مطالعه و تحقیق باشد.

موقعیت‌های شغلی فارغ‌التحصیل علوم کامپیوتر شباهت بسیاری با مهندسی کامپیوتر گرایش نرم‌افزار دارد اما در کل نقش فارغ‌التحصیل این رشته به عنوان مدیر و هماهنگ کننده بسیار مهم و قابل توجه است. فردی که مسئول انتخاب راه‌حل مسائل و حل آنها همچنین تقسیم الگوریتم‌ها در بین مهندسين نرم‌افزار و در انتها جمع کردن قسمت‌های توزیع شده می‌باشد.

تفاوت با مهندسی کامپیوتر

بسیاری از اشخاص مهندسی نرم افزار را با علم کامپیوتر یکی می دانند. این دید بسیار محدود کننده و غلط است. در واقع مهندسی نرم افزار را می توان مستقل از علم کامپیوتر دانست. هر چند پیش نیاز کاری مهندسين نرم افزار آشنایی با علوم کامپیوتری است اما اساسا، علم کامپیوتر با تئوریها و روش هایی سر و کار دارد که به کامپیوترها و سیستم های نرم افزاری مربوط می شود، در حالی که مهندسی نرم افزار با مسائل عملی تعیین مشخصات، تحلیل، پیاده سازی و تولید نرم افزار سر و کار دارد. البته بدیهی است که مهندسی نرم افزار و علم کامپیوتر رابطه تنگاتنگی با هم دارند و پیشرفت در علم کامپیوتر نیاز به پیشرفت علم نرم افزار را می طلبد. داشتن برخی از علوم کامپیوتر برای مهندسين نرم افزار ضروری است(همان طور که دانش فیزیک برای مهندسين الکترونیک ضروری است).

در حالت ایده آل، کل مهندسی نرم افزار از تئوری های علم کامپیوتر ساخته می شود، اما واقعیت چیز دیگری است. مهندسين نرم افزار اغلب باید از رهیافت های ذهنی برای توسعه نرم افزار استفاده کنند و احتمالا ایده ای که تا به حال شکل نگرفته را عملی کنند. تئوری های علم کامپیوتر را همیشه نمی توان به مسائل واقعی پیچیده ای اعمال کرد که نیازمند راه حل های نرم افزاری اند.

در واقع مهندسين نرم افزار بايد مسائل پيچيده واقعي را با تفكر نرم افزاري مبتني بر علم كامپيوتر حل كنند. اين گونه مسائل واقعي كاملا با تئوري هاي علم كامپيوتر در تناقض است و در اين ميان وظيفه مهندسين نرم افزار تحليل و رفع تناقضات مسئله با علوم كامپيوترى و ايجاد سيستم نرم افزاري مبتني بر علم كامپيوتر مى باشد.

به طور مثال ساخت يك نرم افزار اتوماسيون ادارى كه قرار است تمامى سيستم هاي يك سازمان بزرگ از جمله سيستم حسابدارى، توليد، فروش، انباردارى وغيره را پياده سازى نمايد، نياز به داشتن دانش مهندسى نرم افزار دارد. چنين سيستمي را نمى توان با تئورى و منطق كامپيوترى پياده سازى نمود چون اين گونه سيستم ها نياز به تحليل هاي تشريحي دارند كه با علوم كامپيوتر كه فقط قادر با حل مسائل منطقي است كاملا در تضاد مى باشد.

علوم كامپيوتر در ايران

اين رشته در سال ۱۳۵۸ و در مقطع كارشناسى به عنوان يك رشته مادر، وارد دانشگاه تهران شد. اما در سال ۱۳۶۵ با راه اندازى دو شاخه مهندسى كامپيوتر، اين رشته از ليست رشته هاي انتخابى دانش آموزان در كنكور حذف شد. با اين حال نقش و اهميت اين رشته به حدى است كه برنامه ريزان ما را مجبور كرد تا دوباره در سال ۱۳۷۷، اين رشته را در مقطع كارشناسى راه اندازى نمايند.

در تمام دنيا، رشته علوم كامپيوتر به عنوان «مادر» علم كامپيوتر، يكي از ارکان غيرقابل انكار علوم و صنايع شان محسوب مى شود. چرا كه كارشناس اين رشته، با داشتن پايه تئورى قوى، مى تواند با ابداع روشهاي جديد، با نوشتن برنامه هاي جامع و مفيد، كمك مؤثرى براى مهندسان كامپيوتر باشد.

اين رشته كه در واقع يك رشته ميان رشته اى است در مقطع كارشناسى ارشد جزء رشته هاي شناور به حساب مى آيد كه داوطلبان مى توانند علاوه بر رشته خود در آزمون اين رشته نيز شركت نمايند. البته دانشجويان رشته هاي كامپيوتر و رياضى مشتري هاي اصلى اين رشته به شمار مى آيند ولى اين رشته توانسته است با توجه به ويژگي هاي خاص خود داوطلبانى را از رشته هاي ديگر نظير برق نيز جذب نمايد.

سیستم عامل های موبایل



یکی از مهم ترین ویژگی های موبایل های امروزی نوع سیستم عامل موبایل است. یعنی برای انتخاب یک موبایل، بهتر است داشتن یا نداشتن سیستم عامل، هم در نظر گرفته شود. بعضی از موبایل ها به اصطلاح سیستم عامل ندارند. چنین موبایل هایی از یک پلت فرم ساده استفاده می کنند و به جز مواردی محدود و استثنایی، نمی توانند از هیچ نرم افزاری پشتیبانی کنند.

پرکاربردترین پلت فرم برای گوشی های بدون سیستم عامل جاوا است. به طوری که تا امروز تعداد گوشی های جاوا از مجموع گوشی های سیمبین بیشتر بوده است. جاوا نسخه های بسیار فراوانی دارد و همه شرکت های سازنده موبایل با توجه به سلیقه و نیاز مشتری از آن استفاده می کنند.

در مجموع چهار سیستم عامل برای موبایل تعریف شده که عبارتند از سیمبین (Symbian)، ویندوز موبایل (Windows Mobile)، پالم (Palm) و لینوکس (Linux) و البته اندروید تازه وارد.

سیستم عامل سیمبین

سیمبین سیستم عاملی است که توسط شرکت انگلیسی Symbian، برای تجهیزات سیار (mobile) طراحی شده است و با سیستم عامل های دیگری مانند Windows Mobile، Palm OS و لینوکس رقابت می کند. شرکت سیمبین در ژوئن ۱۹۹۸ در انگلستان تأسیس شد. سهامداران این شرکت در آغاز، شرکت های Psion، نوکیا، اریکسون، ماتسوشیتا و موتورولا بودند. در سپتامبر ۲۰۰۳، موتورولا سهام خود را به شرکت های Psion

و نوکیا فروخت. در جولای ۲۰۰۴ نیز سهام Psion توسط نوکیا، پاناسونیک، زیمنس و سونی اریکسون خریداری شد. در نتیجه این شرکت در حال حاضر در مالکیت شرکت‌های اریکسون، نوکیا، ماتسوشیتا (پاناسونیک)، زیمنس، سونی اریکسون و سامسونگ است.

پلتفرم‌های مختلفی براساس سیمبیا طراحی شده است که شامل پلتفرم‌های باز مانند Nokia, UIQ سری شصت، هفتاد و نود، و پلتفرم‌های بسته مانند NTT DoCoMo هستند. انعطاف‌پذیری این سیستم‌عامل به آن امکان می‌دهد روی انواع گسترده‌ای از تجهیزات موبایل پیاده‌سازی شود. بزرگ‌ترین ویژگی این سیستم‌عامل، طراحی آن برای تجهیزات کوچک دستی با منابع محدود است که می‌تواند ماه‌ها و سال‌ها روی آن اجرا شود.

به علت محدود بودن منابع حافظه در چنین تجهیزاتی، از روش‌های مختلفی برای استفاده بهینه از آن‌ها استفاده شده است. برنامه‌نویسی سیمبیا، رویدادگرا (event-based) است و CPU زمانی که برنامه‌های کاربردی مستقیماً با یک رویداد ارتباطی نداشته باشند، خاموش می‌شود. به این نوع برنامه‌نویسی، active objects گفته می‌شود. چنانچه از این روش‌ها به خوبی استفاده شود، مدت کارکرد باتری نیز افزایش پیدا می‌کند. به همین علت برای دستیابی به این ویژگی‌ها از زبان ++C برای برنامه‌نویسی و توسعه این سیستم‌عامل استفاده شده است؛ هر چند بسیاری از تجهیزات با پلتفرم سیمبیا می‌توانند به وسیله زبان‌های دیگری چون Python, PL، ویژوال بیسیک، Simkin و Perl نیز برنامه‌نویسی شوند.

انواع سیمبیا بر حسب موبایل و نیاز آن متفاوت است. اسمارت‌فون‌های سری ۶۰ یکی از انواع سیستم‌عامل‌های سیمبیا است که از این سری تا به حال ورژن‌های ۶، ۶/۱، ۷، ۸، ۸/۱ و ۹ تولید شده. سری دوم، اسمارت‌فون‌های سری ۸۰ هستند که تعداد نرم‌افزارهای آنها به اندازه سری ۶۰ نیست. اسمارت‌فون‌های سری ۹۰ برای گوشی‌های خاصی طراحی شده که از لحاظ سیستم‌عامل، امکانات بسیاری را به کاربر ارائه می‌دهد، اما مانند سری ۸۰ در پشتیبانی از برخی نرم‌افزارها مشکل دارد. آخرین سری اسمارت‌فون‌های UIQ هستند که این سیستم‌عامل بیشتر برای گوشی‌های قلم‌دار کاربرد دارد.

سیستم عامل ویندوز موبایل

ویندوز موبایل ۲ زیر مجموعه Pocket PC و Smart Phone دارد. از جمله نسخه‌های سیستم‌عامل ویندوز موبایل می‌توان به Windows Mobile 3002 se، Windows Mobile 2003، Windows CE، 0.5، Windows Mobile 6 و ۱،۶ Windows Mobile اشاره کرد.

ویندوز موبایل‌های نسخه Pocket PC که به اختصار آن را PPC می‌نامند قوی‌ترین و بیشترین نرم‌افزارهای ممکن را نسبت به سایر سیستم‌عامل‌ها پشتیبانی می‌کند. نسخه اسمارت‌فون ویندوز موبایل هم از پشتیبانی نرم‌افزاری خوبی برخوردار است ولی قدرت آن در مقایسه با نسخه PPC کمتر است.

ویژگی‌های ویندوز موبایل:

- قابلیت نصب net frame work که فعلاً آخرین ورژن آن برای موبایل ۲ می‌باشد، هیجان ویژه‌ای به آن می‌دهد. این قابلیت، دریچه‌ای بسیار بزرگ برای برنامه‌نویسان باز می‌کند که بتوانند با تمام زبان‌های net. برای گوشی خود برنامه بنویسند. تازه این اول راه است!!

- پشتیبانی از زبان‌های java, c++, c هم تیر آخر برای تمام زبان‌هاست. یعنی از لحاظ برنامه‌نویسی، هیچ زبانی نیست که نتواند در Windows Mobile استفاده بشود. در ضمن قابلیت استفاده از بانک‌های اطلاعاتی، جای هیچ تفاوتی بین کامپیوتر و گوشی را در زمینه برنامه‌نویسی نمی‌گذارد.

- از نظر کارکردن و عادت کردن به Windows Mobile، زمانی که به آن عادت کردید، به شدت احساس راحتی می‌کنید و واقعا حس می‌کنید که قبلاً چقدر محدود بوده‌اید!!

- برنامه‌های کاربردی و مجانی بسیاری هم در اینترنت قابل پیدا شدن هستند و اگر برنامه‌نویس نیستید، با صرف اندکی وقت می‌توانید برنامه مورد احتیاجتان را پیدا کنید. اگر هم اندکی برنامه‌نویس باشید، به کمک محیط قدرتمند Visual Studio و شبیه‌ساز موبایل آن، (چه خودتان گوشی ویندوز موبایل داشته باشید یا نه) می‌توانید برای آن برنامه بنویسید و در شبیه‌ساز قدرتمند VS آن را آزمایش کنید.

- پشتیبانی قوی و قدرتمند گول نرم‌افزاری از این سیستم‌عامل و open source کردن symbian و java و همین‌طور عرضه سیستم‌عامل open source دیگری به نام android توسط google (که Microsoft به شدت از آن می‌ترسد!) شرایط را برای این OS بهتر از گذشته خواهد کرد. چون مسلمانان رقابت بین این محصولات به نفع مشتری است و نکته مثبت در این رقابت این است که ممکن است در جنگ، یک حریف از بین برود، ولی Microsoft هیچ وقت بی‌خیال نمی‌شود، در ضمن از بقیه رقبا خیلی جلوتر است.

البته ورژن‌های customize شده لینوکس هم برای موبایل وجود دارد که واقعا کار با آنها سخت است و حتی لینوکس بازها هم آن را توصیه نمی‌کنند.

- شرکت‌های سازنده تلفن همراه که از windows mobile روی گوشی‌های خود استفاده می‌کنند، شرکت‌های بسیار بزرگ و معتبری هستند که از شرکت‌های معمولی یا حتی با تولید بالا مثل nokia بهترند!

- چون windows mobile در ایران به شدت غریب است و به گفته یکی از نمایندگان گوشی imate خریداران ما، یا آدم‌های مایه‌دارند یا حرفه‌ای، گوشی‌های ویندوز دار به شدت با کلاس هستند و مخصوصاً

لوگوی ویندوز روی گوشی، جلوی هر فردی خود نمایی خواهد کرد و تیر خلاص برای با کلاس جلوه دادن شما را خواهد زد!!!

معایب ویندوز موبایل:

* Microsoft به شدت شرکتی انحصار طلب است. پس آنها شرایط را در جهت بهتر شدن عوض می کنند و شما در تغییرات ویندوز تاثیری ندارید. ولی در تمام سیستم عامل های دیگر چون open source هستند شما میتوانید برای خودتان سیستم عامل بسازید و ... هر چند که open source در دراز مدت که افراد آن را گسترش میدهند برای خیلی ها سود خواهد داشت، ولی در این مدت بیشتر از ۱۰ ساله که کلی آدم در حال گسترش لینوکس هستند چه خیری به ما رسیده که حالا رو سیستم عامل موبایل که تازه open source شده اند خیری به ما برسد!

* چون در ایران روی ویندوز موبایل کم کار شده، برنامه های مجانی (هر چند کافی هستند) خیلی پیدا نمی شود و باید در سایت های خارجی به دنبال آنها باشید و اگر برنامه ای پولی پیدا شد، (باز به خاطر فعالیت کم ایرانی ها) crack آن سخت پیدا می شود!!

* مدت به نسبت زیادی (حدود ۱ ماه) windows mobile عادت کنید. ولی امان از دست وقتی که روون شدید!!

* چون ویندوز پولی هست، شما مجبورید پولی اضافه بابت گوشی خود بپردازید. (مثل notebook ها)

سیستم عامل پالم

یکی از پیشتازان صنعت PDA ، شرکت Palm است. بعد از پیدایش Microsoft، استفاده کاربران از Palm به شدت کاهش یافت و همه به محصولات جدید روی آوردند. به این ترتیب Microsoft شهرت بیشتری پیدا کرد و در حال حاضر بیشتر کاربران تنها از Windows به عنوان یک سیستم عامل برای PDA نام می برند.

سیستم عامل پالم هم نرم افزارهای ویژه خودش را پشتیبانی می کند و در بیشتر موارد نرم افزارهایی که در سیستم عامل ویندوز موبایل پشتیبانی می شوند، نسخه پالم هم دارند. به طور کلی تعداد نرم افزارهایی که برنامه نویسان برای ویندوز موبایل Pocket PC تولید کرده اند، از تمام نرم افزارهای ساخته شده برای سایر سیستم عامل ها بیشتر است.

سیستم عامل OSX

این سیستم عامل توسط شرکت Apple و برای استفاده بر روی iPhone طراحی شده و هسته اصلی آن از Mac OS گرفته شده است. با توجه به استفاده محدود این سیستم عامل تنها در گوشی‌های iPhone طبیعی است که رونق چندانی در بازار ندارد و مورد توجه کاربران نیست. سهم این سیستم عامل تنها ۱/۳٪ از کل بازار است.

سیستم عامل لینوکس

لینوکس سیستم عامل جدیدی است و به همان دلیل نرم‌افزارهای زیادی برای این سیستم عامل در بازار وجود ندارد. رواج و محبوبیت سیستم عامل‌ها، فقط به توانایی‌ها و ویژگی‌های نرم‌افزاری بستگی ندارد. پشتیبانی شرکت‌های تولیدکننده سخت‌افزار هم در محبوبیت و رواج این سیستم عامل‌ها موثر است. بر اساس آمارها نزدیک به ۶۷ درصد از سیستم عامل‌های موبایل سیستم عامل سیمبین است. پس از آن ویندوز موبایل ۱۵ درصد و پالم و لینوکس هم در مجموع ۱۸ درصد سهم دارند.

و اما اندروید

Android به زبان ساده سیستم عاملی است برای دستگاه‌های موبایل و گوشی‌های هوشمند که توسط بیش از ۳۰ کمپانی معروف پشتیبانی می‌شود. اندروید اوپن سورس است و توسعه دهندگان می‌توانند با استفاده از Android SDK برنامه‌های مختلفی برای این سیستم عامل بنویسند. در واقع اندروید بستری را فراهم می‌کند تا برنامه نویسان بتوانند هرچه سریعتر و بهتر برنامه‌هایی بسازند که از تمام ویژگی‌های یک گوشی هوشمند استفاده کند. اندروید به معنای واقعی "باز" (Open) است، یعنی برنامه نویس می‌تواند از تمام قدرت یک تلفن همراه استفاده کند. اندروید امکان استفاده از توابع داخلی گوشی موبایل همچون شماره گیری، فرستادن SMS یا استفاده از دوربین گوشی را به برنامه نویسان می‌دهد تا بتوانند اپلیکیشن‌های قدرتمند و کاربردی برای کاربران بسازند.

تمام برنامه‌ها برای اندروید یکی اند. اندروید فرقی میان یک برنامه third-party و توابع هسته سیستم عامل در اجرا نمی‌گذارد و هر دو می‌توانند دسترسی مساوی به قابلیت‌های گوشی داشته باشند. گوشی‌هایی که سیستم عامل اندروید را خواهند داشت به کاربران اجازه می‌دهند تا از تمام قابلیت‌های یک گوشی هوشمند بهره ببرند. کاربران این گوشی‌ها به معنای واقعی می‌توانند دستگاه خود را بر اساس سلیقه خود تغییر دهند و محیط سیستم عامل گوشی خود را سفارشی و شخصی سازی کنند. حتی کاربران می‌توانند برای گوشی تعیین کنند که عکس‌هایشان با چه برنامه‌ای باز شود.

معرفی نرم افزار اندروید



Pho.to Lab PRO به شما ابزارهای لازم برای ساخت و ویرایش کامل تصاویر بر روی گوشی های هوشمند اندروید را می دهد. برنامه فوق آزمایشگاهی حرفه ای برای ویرایش و افکت گذاری بر روی عکس های شماست. توسط این نرم افزار می توانید عکس هایی بسیار زیبا و حرفه ای و در عین حال جالب خلق کنید. نرم افزار دارای بیش از ۴۰۰ افکت و طرح هنری برای ویرایش عکس های شماست. این افکت ها و طرح ها شامل انواع قالب های آماده عکس، اسکین های صورت، قاب های زیبا و عکس های کارتونی جالب هستند. شما می توانید عکس خود یا عکس دوستان و آشنایان را وارد نرم افزار کرده و در قالب های آماده جاگذاری کنید. در این نسخه به طور کامل ظاهر برنامه عوض شده است و به شکل جدید طراحی شده است. در این نسخه مشکلات گالری به طور کامل برطرف شده است.

دانلود Pho.to Lab PRO از راسخون

آموزش تصویری Pho.to Lab PRO در راسخون

ترفند های اندروید

۱. در هر قسمت، بازی و یا اپلیکیشنی که هستید با گفتن **OK Google** به جستجو بپردازید

یکی از مزیت‌های بزرگ اندروید سازگاری کامل آن با سرویس‌های گوگل است. در آخرین نسخه‌های اپلیکیشن Google Search قابلیت‌های اضافه شده که می‌توانید در هر قسمت از دستگاه اندرویدتان، حتی درون اپلیکیشن‌ها با گفتن عبارت **OK Google** به جستجو بپردازید. برای فعال‌سازی این امکان طبق زیر عمل کنید:

ابتدا به اپلیکیشن **Google Settings** و یا **Google Search** بروید. در قسمت **Search and Now** به منوی **Voice** بروید و پس از آن به منوی **Ok Google Detection** رفته و گزینه‌ی **From any screen** را فعال کنید. حالا با ۳ بار تکرار عبارت **OK Google** صدای شما تشخیص داده می‌شود.

۲. با بالا بردن سرعت انیمیشن‌ها روح تازه‌ای به دستگاه اندرویدتان بدمید

یکی از بزرگ‌ترین شکایت‌ها از اندروید کندی و تاخیر آن است. این اتفاق شاید از کم‌کاری گوگل در قبال اندروید باشد و یا شاید عدم استفاده‌ی صحیح از دستگاه اندرویدی. به هر حال اگر احساس کندی و تاخیر در دستگاه خود می‌کنید با این ترفند می‌توانید عملکرد آن را بهبود بخشید و با سرعت بیشتری به گشت و گذار درون اندروید بپردازید. گوگل برخی تنظیمات مخصوص توسعه‌دهندگان را مخفی کرده و ابتدا باید به این تنظیمات دسترسی پیدا کنید. مراحل زیر را دنبال کنید:

ابتدا به قسمت تنظیمات مراجعه کنید و بخش **About Phone** یا همان درباره‌ی دستگاه را باز کنید. سپس ۷ بار روی **Build Number** ضربه بزنید تا منوی مخفی مخصوص توسعه‌دهندگان برایتان نمایش داده شود. برای مراجعه به این منو به صفحه‌ی اصلی تنظیمات رفته و به قسمت **Developer Options** مراجعه کنید. حال مقدار **Windows transition scale** و **Transition animation scale** و **Animator duration scale** را بر روی **x۵** قرار دهید یا به کلی آن‌ها را خاموش کنید.



۳. دستگاه گمشده‌تان را ردیابی، قفل و یا پاک‌سازی کنید

android trick device manager

گم شدن تلفن هوشمند یکی از بدترین اتفاقاتی است که می‌تواند رخ بدهد. این دستگاه‌ها حاوی اطلاعات شخصی و مهمی هستند که اگر به دست شخص ناباب بیفتند می‌توانند به مشکل بزرگی تبدیل شوند.



نرم افزارهای زیادی وجود دارند که می توانند گوشی را ردیابی کنند اما وقتی گوشی گم می شود دیگر این نرم افزارها به کمک تان نخواهند آمد؛ چراکه باید قبل از گم شدن این نرم افزارها را روی دستگاه تان نصب کنید. گوگل برای این مشکل چاره اندیشیده و می توانید با این ترفند از مکان فعلی دستگاهتان با خبر شوید و حتی اطلاعات آن را پاک کنید. حتی اگر گوشی خود را در خانه گم کردید می توانید با گزینه Ring زنگ گوشی خود را به صدا در بیاورید. اگر جی پی اس دستگاهتان در کامل ترین حالت قرار داشته باشد ردیابی آن دقیق تر صورت می گیرد. مراحل زیر را دنبال کنید:

مطمئن شوید که Android Device Manager روی دستگاهتان نصب است. از طریق کامپیوتر به این لینک مراجعه کنید. و از منو گوشی خود را انتخاب کنید. حالا می توانید زنگ آن را به صدا در بیاورید یا آن را قفل کنید و یا اطلاعات آن را پاک کنید. اگر Ring را انتخاب کنید گوشی شما به مدت ۵ دقیقه با بلندترین صدای ممکن زنگ خواهد خورد و برای متوقف کردن آن باید کلید Power را بفشارید.

۴. در صفحه ی قفل موسیقی را به عقب و یا جلو ببرید

android trick music

اگر اهل موسیقی باشید حتما دیده اید که هنگام پخش موسیقی تصویر صفحه ی قفل دستگاهتان به تصویر آلبوم تغییر می کند و می توانید موسیقی را متوقف کنید و یا ادامه دهید. هم چنین می توانید به موسیقی قبلی و بعدی بروید؛ اما امکان جلو و عقب بردن موسیقی در حالت عادی وجود ندارد و با این ترفند می توانید این کار را انجام دهید. مراحل زیر را طی کنید:

وقتی موسیقی در صفحه ی قفل در حال پخش است یکی از سه کلید موجود را برای مدتی بفشارید و سپس می بینید که نواری ظاهر می شود. حال می توانید عمل مورد نظر را انجام دهید.

۵. ویجت ها را به صفحه ی قفل خود بیاورید

Dashclock

ویجت ها یکی از برترین نقاط مثبت اندروید بوده اند و هستند و خیلی از کاربران به دنبال زیبا کردن صفحات خود با ویجت ها هستند. از نسخه ی ۴ اندروید این امکان وجود داشته که می توانید در صفحه ی قفل دستگاه هم از ویجت ها استفاده کنید. با این کار می توانید دسترسی سریعی به اخبار و اطلاعات مهم پیدا کنید و DashClock Widget یکی از بهترین ویجت ها برای صفحه قفل است. برای این کار مراحل زیر را طی کنید:

ابتدا به تنظیمات رفته و به قسمت Security یا همان امنیت مراجعه کنید. سپس تیک Enable widgets را بزنید. حال به صفحه‌ی قفل مراجعه کنید و با کشیدن انگشت از چپ به راست یا همان سوییپ کردن می‌بینید که علامت + ظاهر می‌شود. با انتخاب این گزینه می‌توانید لیستی از ویجت‌ها را مشاهده کنید و از آن‌ها در این صفحه استفاده کنید.

۶. مکان‌یابی را در حالت کم‌مصرف قرار دهید

اگر نیاز زیادی به اطلاعات و موقعیت مکانی ندارید می‌توانید با این ترفند از مصرف باتری توسط جی‌پی‌اس بکاهید. اندروید دارای سه تنظیم مختلف برای مکان‌یابی می‌باشد. این سه تنظیم شامل High accuracy, Battery saving و Device only هستند. برای انجام این کار مراحل زیر را دنبال کنید:

به تنظیمات دستگاه رفته و Location را انتخاب کنید. حال به Mode بروید و حالت مورد نظر خود را انتخاب کنید که گزینه‌ی Battery saving در مصرف باتری شما توسط جی‌پی‌اس صرفه‌جویی خواهد کرد.

۷. به دلخواه تنظیم کنید که با فشردن کلید Home چه اپلیکیشنی باز شود

android trick home launcher

در دستگاه‌هایی با کلیدهای مجازی کشیدن کلید خانه به بالا باعث باز شدن Google Search می‌شود. در برخی از دستگاه‌ها که کلید فیزیکی دارند می‌توانید با چند ثانیه نگاه‌داشتن این کلید به Google Search دسترسی پیدا کنید. نرم‌افزاری با نام Home Button Launcher وجود دارد که با آن تعریف می‌کنید که با حرکات گفته شده چه اپلیکیشنی باز شود. با این کار می‌توانید در هر قسمتی از اندروید به اپلیکیشن مورد نیازتان دسترسی پیدا کنید. برای این کار مراحل زیر را انجام دهید:

برنامه‌ی Home Button Launcher را دانلود و نصب کنید. حال کلید Home را به بالا بکشید و یا بفشارید و سپس Home Button Launcher را به عنوان پیش‌فرض انتخاب کنید و از منویی که در گوشه‌ی بالا وجود دارد گزینه‌ی Add را انتخاب کرده و سپس اپلیکیشن‌های مورد نظرتان را انتخاب کنید تا با این حرکت باز شوند.



معادل فارسی کلمات کامپیوتری



فصلنامه علمی زبان ادب فارسی

array : آرایه (۲۲)

array processor : آرایه پرداز (۲۳)

Artificial Intelligenc (AI) : هوش مصنوعی (۲۴)

assemble : همگذاری کردن (۲۵)

assembler : همگذار (۲۶)

assembly : همگذاری (۲۷)

assembly language : زبان همگذاری (۲۸)

assembly language program : برنامه به

زبان همگذاری

assembly program : برنامه همگذاری (۳۰)

asynchronous learning : یادگیری ناهمزمان (۳۱)

attachment : پیوست (۳۲)

authorization : اجازه (۳۳)

authorized user : کاربر مجاز (۳۴)

automaton : خودکاره (۳۵)

back up (1) : پشتیبان (۳۶)

back up (2) : پشتیبان گرفتن (۳۷)

backbone : مازه (۳۸)

acceptance test : آزمون پذیرش (۱)

access : دستیابی (۲)

accumulator : انباشتگر (۳)

Active Server Page (ASP 2) : صفحه فعال

کارساز، صفک

acyclic : ناچرخه‌ای (۵)

adaptive maintenance : نگهداری وفقی (۶)

add-in : درافزا (۷)

add-on 2 : برافزا (۸)

adder : جمع‌زن (۹)

address : نشانی (۱۰)

addressability : نشانی پذیری (۱۱)

addressee : مخاطب (۱۲)

addressing : نشانی دهی (۱۳)

alpha test : آزمون الف (۱۴)

alt (key) : دگرساز (کلید) (۱۵)

anonymous FTP : قاپ بی‌نام (۱۶)

applet : برنامهک (۱۷)

Application Server Provider (ASP) : (۱۸)

رساننده خدمات کاربردی، رخک

application package : بسته کاربردی (۱۹)

application program : برنامه کاربردی (۲۰)

Arithmetic-Logic Unit (ALU) : واحد

حساب و منطق

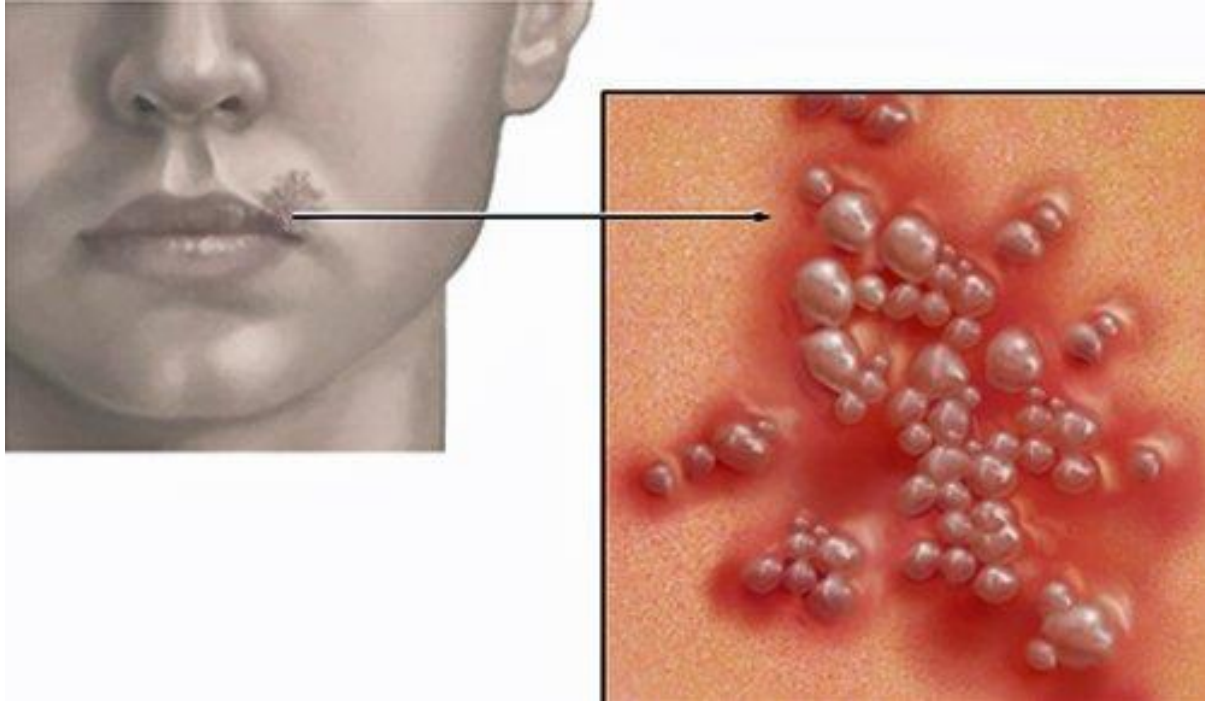


پزشکی و سلامت



بیماری های واگیر شایع

تب خال



تب خال عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری و شایع که بوسیله ویروس هرپس سیمپلکس رخ می دهد تبخال گاهی با زرد زخم اشتباه گرفته میشود.

در این بیماری، معمولاً لبها، لثه ها و ناحیه دهان، ندرتاً قرنیه، و گاهی ناحیه تناسلی گرفتار میشوند.

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به تب خال

تب، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، فشارهای روحی و روانی، صدمات به لب یا جراحی های روی نواحی دهان و لب، قاعدگی، سوء تغذیه، مراجعه به دندانپزشکی که معمولاً دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز میشود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید از جمله شرایطی هستند که فرد را مستعد بروز تب خال می کند

علائم بیماری تب خال: پیدایش تاولهای بسیار کوچک و دردناک معمولاً در اطراف دهان، و گاهی روی ناحیه تناسلی. این تاولها گروهی ظاهر میشوند و در اطراف هر کدام یک حلقه قرمز وجود دارد. داخل این تاولها مایع وجود دارد اما پس از مدتی تاولها خشک شده و ناپدید میشوند. اگر چشم نیز دچار عفونت شود، علایمی چون درد و قرمزی چشم، احساس این که در چشم چیزی وجود دارد، حساسیت به نور، و اشک ریزش بروز میکنند بهبود خود به خودی در عرض چند روز تا یک هفته و گاهی بیشتر اتفاق می افتد عود تبخال امری معمول است. ویروس برای تمام عمر در بدن باقی میماند اما معمولاً در حالت خفته قرار دارد.

برای درمان بیماری:

- ۱- مایعات خنک بنوشید یا بستنی یخی بجوید تا ناراحتی کمتر شود.
 - ۲- در ۲۴ ساعت اول پس ظاهر شدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را تا حدود یک ساعت روی محل قرار دهید. این کار ممکن است باعث تسریع بهبودی شود.
 - ۳- به هیچ وجه چشم دچار عفونت هرپسی را ننماید
 - ۴- برای پیشگیری از عود مجدد بیماری، زمانی که قرار است مدت زیادی را در بیرون از خانه بگذارید، روی لبهای خود پماد اکسید روی یا کرم ضدآفتاب بمالید.
 - ۵- استفاده از کرم ضد ویروس آسیکلوویر و قرار دادن لایه نازکی از آن با استفاده از گوش پاک کن بر روی تب خال هر شش ساعت در بهبود آن موثر است.
 - ۶- دستکاری نکردن ضایعات یکی از راههای درمان بیماری است
 - ۷- از خود درمانی چشم دچار عفونت با ویروس هرپس اجتناب کنید
 - ۸- در این حالت مسواکی نو برای شستشوی دندانها انتخاب کنید و بعد از بهبود بیماری حتماً آن را دور بیندازید.
 - ۹- مصرف لبنیات و سیب زمینی به دلیل دارا بودن لیزین باید افزایش یابد و از خوردن شکلات، کاکائو، غلات، بادام زمینی و ژله خودداری کنید.
 - ۱۰- در نهایت ورزش، تمدد اعصاب و دور کردن افکار منفی و کاهش فشار عصبی واسترس در درمان و پیشگیری از تب خال موثرند
- اگر در موقع زدن تب خال این شرایط را داشتید به پزشک مراجعه نمائید: ۱. ظاهر شدن ضایعاتی روی پوست ناحیه تناسلی، شبیه آنچه در اطراف دهان زده است.
- اگر یکی از موارد زیر همراه با تبخال رخ دهد: علائم عفونت باکتریایی ثانویه، مثل تب، وجود چرک به جای مایع روشن در داخل تاولها، سردرد، و درد عضلانی.
- نکاتی درباره تبخال ناحیه تناسلی عفونت اعضاء تناسلی و نواحی مقعد با ویروس تبخال ساده یکی از شایعترین بیماریهای مقاربتی است. علائم ۴ تا ۷ روز بعد از تماس جنسی شروع می شود که ابتدا به صورت سوزش موضعی است. مدت کوتاهی بعد از آن تاولهای کوچک پر از مایعی بروز می کنند که در صورت پارگی زخمی می شوند. این زخمها دردناک هستند و پوست ختنه گاه، نوک و جسم آلت در مردان و لبهای فرج، کلیتوریس، مهبل، و دهانه رحم در زنان ظاهر می شوند.

تاول‌ها ۳ تا ۵ روز باقی می‌مانند و طی ۱۰ روز با گذاشتن اثر زخم یا بدون آن ناپدید می‌شوند. هنگام عفونت، غدد لنفاوی کشاله ران ممکن است متورم و دردناک شوند. علائم عمومی مثل تب و کوفتگی ممکن است با این عفونت همراه باشند. بعد از بهبودی ویروس در عقده‌های عصبی ناحیه مخفی می‌شود و در فواصل زمانی مختلف پوست را دوباره عفونی کند. حملات عود بیماری ممکن است توسط تب بالا، بیماری، آفتاب سوختگی، یا فشارهای روحی برانگیخته شوند.

درمان بیماری تب خال

برای درد ناشی از تبخال مسکن‌هایی مثل آسپیرین و استامینوفن مناسب هستند. کمپرس با سرم نمکی (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب تسکین‌دهنده است و به پاکیزه نگه داشتن تاول‌ها کمک می‌کند. پزشک داروی آسیکلوویر را به صورت موضعی یا خوراکی تجویز خواهد کرد. این دارو در کاهش شدت علائم در عفونت‌های اولیه و ثانویه مؤثر است .

علت بوجود آورنده بیماری تب خال: عفونت با ویروس هرپس که به پوست تهاجم میکند و غالباً پیش از ایجاد عفونت فعال، تا ماه‌ها یا سالها در آنجا باقی می ماند ویروس از طریق تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می یابد. تاولها و زخمهای تبخال تا زمانی که بهبود نیافته باشند مسری هستند، چه در موقع اولین بروز تبخال و چه در بروز مجدد آن

برای پیشگیری از بیماری تب خال باید :

از تماس فیزیکی با افرادی که ضایعات فعال دارند خودداری کنید. به هنگام تبخال، برای جلوگیری از انتقال ویروس، دستان خود را مرتب بشویید. با مالیدن روزانه داروی آسیکلوویر می توان بیماری درمن کرد .



کرم آسکاریس

آسکاریس مشهورترین کرم حلقوی است که بعد از کرمک بالاترین نسبت آلودگی را در سطح جهان دارا می باشد. کرمی است بزرگ و گرد شبیه

کرم خاکی ، به رنگ زرد که در درون روده کوچک بسر می برد و اندازه آن بین ۳۵ . ۱۵ سانتیمتر است.

کرم‌های گرد در لوله گوارش رشد می‌کنند این انگل‌ها مسری بوده و در همه سنین دیده می‌شوند، ولی در کودکان شایع‌ترند.

عوارض آسکاریس

وجود تعداد زیاد کرم آسکاریس ، مهاجرت و یا تجمع آنها در روده‌ها گاهی سبب ایجاد عوارض شدید می‌شود. این عوارض عبارتند از انسداد روده‌ها ، ابتلای کیسه صفرا ، آپاندیسیت و سوراخ شدن روده‌ها. علایم انسداد روده ها شامل درد ناگهانی و پیچش شکم همراه با استفراغ و مشاهده انسداد در عکس برداری است

سیر تکاملی

اگر تخمهای بوسیله میزبان ضمن غذا یا آب خورده شود، به طرف معده حرکت می‌کند و در آنجا لاروها از تخم بیرون می‌آیند و به داخل سیاهرگها یا عروق دیواره روده نفوذ می‌نمایند.

سپس به طرف کبد و قلب و ریه به گردش در می‌آیند ظرف چند روز لاروها به داخل راهها یا گذرگاههای هوایی آمده از نای ، مری و معده مجدداً به طرف روده حرکت می‌کنند.

در روده به صورت کرم رسیده و بالغ در می‌آیند. برای تکمیل و اتمام دوره زندگی کرم روده میزبان واسطه لازم نیست.

علائم را به دو مرحله تقسیم کرد :

۱ - مسیر حمله و مهاجرت لارو

عبور لاروها از کبد بر این عضو تأثیر می‌گذارد و گاهی باعث بزرگی و دردناکی آن می‌شود ، جایگزینی آنها در ریه ، ناراحتی های تنفسی ایجاد می‌کند علائم آن عبارتند از سرفه های خشک ، تنگی نفس و تب. این مسیر بیشتر از دو هفته طول نمی‌کشد .

در طی مهاجرت ریوی ، لارو ممکن است با تولید حساسیت میزبان سبب بروز تظاهرات آلرژیک مانند حملات آسمی گردد .

۲ - مرحله استقرار کرم بالغ در روده

علائم معمولی این مرحله درد ناحیه شکم ، بی‌اشتهایی و سوءهاضمه می‌باشد علائم دیگر شامل بیخوابی ، تشویش و ساییدن دندانها هنگام خواب است . شایعترین شکایت بیماران مبتلا به آسکاریس ، درد مبهم شکمی است .

نکاتی در باره انگل آسکاریس

۱، تشخیص دقیق بر دیدن تخم در مدفوع یا دفع کرم بالغ استوار است

۲، آسکاریس در مناطق معتدل و گرم شایعتر است

۳، در مناطقی که بهداشت ناکافی است شیوع فراوانی دارد .

۴، بیشترین در سن ۵ تا ۹ سال یعنی کودکان سنین دبستان و قبل از دبستان دیده می شود

۵، شیوع آلودگی در دختر و پسر تقریباً یکسان است

۶، طبقات فقیرتر شهری و روستا بدلیل بهداشت نامناسب بیشتر مبتلا می شوند

۷، در صورتی که یک فرد خانواده مبتلا شود بقیه هم مبتلا می شوند .

۸، در مناطقی که از کود انسانی در مزارع سبزیجات استفاده می شود ، آلودگی در تمام سنین از مصرف سبزیجات آلوده ایجاد میشود

۹، تخمها به نور مستقیم خورشید و گرما حساسند

پیشگیری و کنترل انگل آسکاریس : موثرترین راه کنترل انگل آسکاریس تأمین بهداشت عمومی ،تأمین آب بهداشتی و سالم ، دفع مناسب فضلاب و رعایت اصول زیر می باشد

۱ - دفع بهداشتی مدفوع و جلوگیری از آلودگی خاک ، بخصوص در اطراف محل بازی و ورزش کودکان

۳ - محفوظ نگه داشتن غذاها از آلوده شدن با فضولاتی که امکان دارد به تخم انگل آلوده باشند .

۴ - کوتاه کردن مرتب ناخن ها بخصوص در کودکان، و جلوگیری از وارد کردن دست به دهان در کودکان

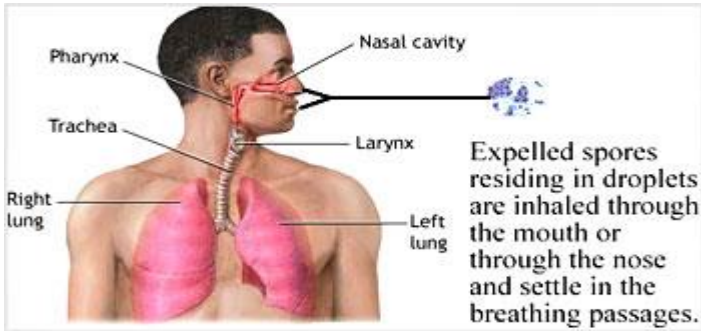
۵ - از آنجا که انسان میزبان نهایی آسکاریس می باشد تشخیص و درمان افراد آلوده نه تنها موجب بهبود آنان می شود ، بلکه اقدام موثری در جهت قطع زنجیره انتقال بیماری است.

اصول کلی درمان

۶- نواحی مقعد و تناسلی را حداقل روزی دوبار با صابون و آب گرم بشویید

۷- در صورت امکان همه لباسهای راحتی ، لباسهای خواب ، زیر پوشها و حوله های آلوده را که توسط فرد مبتلا استفاده شده بجوشانید

در صورت تشخیص آلودگی به آسکاریس درمان در منزل امکان پذیر بوده و شامل داروهای ضد کرم مانند مبندازول و لوامیزول و سایر مراقبتهای بهداشتی زیر نظر پزشک است.



سیاه سرفه

سیاه سرفه یکی از خطرناک ترین بیماری های کودکان بخصوص در سنین زیر یک سال است. این بیماری توسط

یک باکتری به نام بوردتلپرتوسیس ایجاد می شود. این باکتری سبب انسداد مجاری هوایی توسط ترشحات مخاطی (موکوس) می گردد.

این بیماری شدیداً مسری بوده و شدت عارضه در این بیماری در ریه ها و به شکل التهاب مجاری هوایی می باشد

علائم و نشانه ها :

علائم : این بیماری با علائم سرماخوردگی شروع می شود که شامل آبریزش بینی، قرمزی و آبریزش چشم ، تب خفیف و سرفه خشک می باشد .

پس از ۲-۱ هفته سرفه های خشک تبدیل به سرفه خلط دار می شود . در طول سرفه های پشت سرهم که به بیمار دست می دهد بیمار دچار قرمزی حتی سیاه شدن می شود . کودکان درانتهای سرفه های خود دچار تنفس تندتند به همراه ایجاد صدایی فریاد مانند می شوند .

سرفه های شدید منجر به استفراغ در کودکان و سختی نوشیدن مایعات و خوردن غذا می شود . سرفه ها برای هفته ها می تواند ادامه یابد . در بزرگسالان و نوجوانان علائم خفیف تر است به طور شایع کودکان ۲ هفته علائم سرماخوردگی ، ۲ هفته علائم توأم با سرفه شدید و ۲ هفته هم دوره نقاهت را می گذرانند که ۲ هفته دوره نقاهت گاهی تا ماهها طول می کشد .

عوامل افزایش دهنده خطر

• افراد واكسینه نشده

• همه گیری های اواخر زمستان و بهار گسترش باکتری ها باعث افزایش شدت بیماری زایی آنها می گردد.

• شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

• بارداری

پیشگیری و کنترل بیماری سیاه سرفه : تزریق واکسن مؤثرترین روش حفاظت در برابر سیاه سرفه است در کشور ما از دوماهگی واکسن سیاه سرفه به نوزادان در قالب واکسن ثلاث در خانه های بهداشت و پایگاه های

بهداشتی بصورت رایگان تزریق می شود این واکسن می تواند نوزاد را علیه سه بیماری دیفتی، کزاز و سیاه سرفه ایمن کند این واکسن در ۵ نوبت داده می شود .

این واکسن در دو ، چهار، شش، هجده ماهگی زده می شود و در ۶ سالگی آخرین نوبت واکسن تزریق می شود. واکسن سیاه سرفه ممکن است بعد از تزریق در کودکان با عوارضی همراه باشد از جمله :

درد محل تزریق، تورم و قرمزی و واکنش های سیستمیک مثل تب، گریه مداوم ، گیجی و استفراغ، بسیار به ندرت دیده می شود. این عوارض در طی چند ساعت پس از تزریق واکسن مشاهده می شوند و خود بخود و بدون بر جای گذاشتن عارضه ای پایدار برطرف می شوند.

به مادران توصیه می شود برای کاهش این عوارض به کودک قطره استامینوفن بدهند میزان قطره بستگی به وزن بچه دارد به این ترتیب که اگر کودک ۱۰ کیلوگرم وزن داشته باشد به او ۲۰ قطره استامینوفن هر ۶ ساعت داده می شود.

همچنین ممکن است از هر ۱۷۵۰ نفر دچار تشنج شود. تشنج معمولاً ۴۸ ساعت پس از تزریق واکسن رخ می دهد و خود به خود محدود شونده است و تقریباً در تمام موارد در کودکان تب دار دیده می شود. این عارضه در کودکانی که سابقه فامیلی تشنج دارند بیشتر رخ می دهد.

موارد منع مصرف واکسن

سیاه سرفه: سابقه فامیلی تشنج- سابقه فامیلی عوارض به دنبال واکسن- سابقه فامیلی مرگ ناگهانی نوزاد- در کودکانی که یک بیماری عصبی زمینه ای شناخته شده یا مشکوک دارند.

نکته مهم : واکسن سیاه سرفه نبایستی پس از پایان ۵ سالگی تزریق شود .

نخستین اقداماتی که شما می توانید در زمینه سیاه سرفه انجام دهید:

۱- اگر مشکوک به سیاه سرفه در کودک هستید، هر چه سریعتر با پزشک تماس بگیرید

۳- اگر مشکوک به سیاه سرفه در کودک هستید تا قبل از مشاوره با پزشک، از رفتن وی به مدرسه ممانعت کنید

۴- اگر کودک دچار حملات سرفه قطاری شده ، او را مستقیم بنشانید و کمی به جلو خم کنید، سپس ظرفی را زیر دهان وی قرار دهید تا بتواند خلط خود را خارج کند.

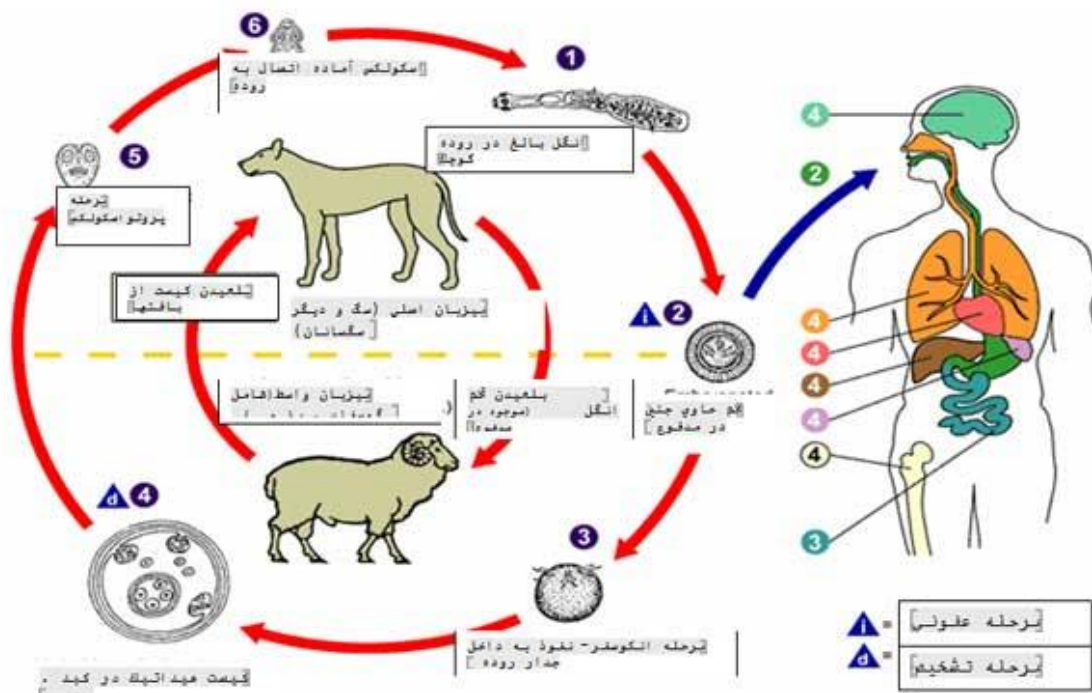
۵- سعی کنید کودک را آرام نگهدارید زیرا اضطراب و وحشت، حملات سرفه را بدتر می کند. همچنین کودک را تشویق کنید تا خلط خود را خارج کند زیرا این کار به پاک سازی مجاری تنفسی کمک می کند

۶- اگر کودک به دنبال یک حمله سرفه استفراغ کرد، پس از آن کمی غذا و مایعات به وی بدهید تا به این ترتیب مواد ضروری و مایعات به بدن وی برسد

۷- تا زمان بهبود کامل اجازه بازی های سنگین به کودک ندهید زیرا فعالیت زیاد مجدداً حملات سرفه را تحریک کرده و وی را خسته می کند

۸- کودک را از دود سیگار و هوای آلوده دور نگه دارید

کیست هیداتیک چیست؟



بیماری کیست هیداتیک یکی از خطرناکترین بیماریهای قابل انتقال از حیوانات به انسان است و از هیداتیس به معنی یک قطره آب است بیماری توسط نوزاد یک انگل روده ای سگ که وارد بدن انسان و دام می شود بروز می کند.

کرم بالغ در روده سگ و نوزاد در بدن انسان و حیوانات اهلی نشخوارکننده زندگی می کند.

عامل ایجاد بیماری مرحله نوزادی انگل اکینوкокوس گرانولوزوس است.

اهمیت بیماری کیست هیداتیک:

پراکندگی انگل در سطح جهان وسیع بوده ولی شایعترین مناطق درگیر ساحل مدیترانه، جنوب روسیه، ایران، استرالیا و بلغارستان میباشد. میزبانان اصلی آن گوشتخواران بویژه سگ سانان هستند اما انگل در سایر حیوانات اهلی و وحشی از جمله گاو، گوسفند، روباه، خوک و شتر نیز دیده می شود

چرخه زندگی انگل کیست هیداتیک :

چرخه زندگی این انگل بین سگ سانان و گیاهخواران تکمیل می شود. کرم بالغ در روده کوچک گوشتخواران مخصوصاً سگ ها زندگی می کند و تخم های خود را از طریق مدفوع به محیط بیرون می رساند. تخم های دفع شده در مدفوع سگ بلافاصله برای دام و انسان آلوده کننده است.

گوسفند، گاو و بز نیز به هنگام چریدن و خوردن علف های آلوده تخم های اکینوкок را همراه علوفه آلوده وارد دستگاه گوارش خود می کنند و تخم ها پس از ورود به دستگاه گوارش میزبان باز شده و جنین قلابدار به درون بافت روده مهاجرت نموده و از طریق عروق روده یا مجاری لنفاوی، به کبد می رسند.

تعدادی از آنها در کبد می مانند و تعدادی به ریه می رسند، تعداد کمتری نیز به سایر ارگانها مانند کلیه، طحال، عضلات و مغز حمل می شوند در این مرحله انگل پس از استقرار در بافت شروع به رشد و نمو کرده و طی چند ماه کیست های در اندازه های مختلف ایجاد می کنند حال در صورتی که سگ سانان از احشاء آلوده به این کیست نشخوار کنندگان تغذیه نمایند دوباره سیکل بیماری تکرار می شود

علائم بیماری کیست هیداتیک :

پس از بلع تخم هر اندامی از بدن می تواند محلوبوجود آمدن کیست باشد و بسته به اینکه در چه اندامی کیست ایجاد شده اختلال در عملکرد همان عضو را داریم.

کیست های ریوی و کبدی شایع تر هستند. علائم این بیماری از درد ساده در محوطه راست شکمی گرفته تا تنگی نفس، سرفه های خشک، عفونتهای ثانویه بدنبال پاره شدن کیست در اعضای داخلی و شوک آنافیلاکسی متغییر است گاهی تعداد این کیست ها به حدی در کبد افزایش می یابند که موجب از کار افتادن کبد خواهد شد که در صورت درمان نشدن منجر به مرگ می شود.

علائم این بیماری بستگی به محل استقرار کیست (کبد، ریه، مغز، استخوان)، بزرگی کیست و موقعیت کیست دارد. به عنوان مثال در مغز و چشم سریعاً ایجاد علامت می کند در حالیکه در کبد سالها طول می کشد تا ایجاد علامت نماید.

در حال حاضر جراحی کیست های هیداتیک در انسان تنها راه اساسی معالجه بیماری است اما این بیماری به راحتی از طریق جلوگیری از کشتار دام به روش غیر بهداشتی، کنترل تعداد سگهای ولگرد، درمان مستمر

سگهای گله، جلوگیری از ورود سگهای ولگرد به زمینهای کشاورزی و آموزش همگانی مردم به پیشگیری و کنترل این بیماری قابل پیشگیری است.

نکات ساده پیشگیری از این بیماری:

- ۱- رعایت بهداشت فردی و محیط
 - ۲- ضد عفونی نمودن سبزیجات با توجه به اینکه سبزیجات، صیفی جات و میوههای بوته دار زمینی مثل توت فرنگی از عمده ترین فاکتورهای آلودگی به تخم این انگل می باشند حتما باید قبل از مصرف به خوبی با آب شستشو گردیده و برای اطمینان از جدا شدن تخم انگل از سبزیجات، چند قطره مایع ظرفشویی به داخل ظرف شستشو اضافه شود، سبزیجات چند لحظه در داخل آب تکان داده شود تا آب کف نماید.
- نکته :

یکی از اشتباهاتی که در موقع شستشوی سبزیجات وجود دارد این است که بعد از شستشو، کل ظرف محتوی سبزیجات را روی آبکش میریزند که با این کار تخمهای انگل ته نشین شده در داخل ظرف دوباره روی سبزیجات پخش میشود، باید سبزیجات را از سطح آب برداشته شوند و آب باقیمانده دور ریخته شود.

۳- در صورتی که سگ دارید داروهای ضد انگلی به سگها داده و برای آنها شناسنامه تهیه نمایید و هر چند وقت یکبار آنها به دامپزشک ببرید

۴- اگر کشتار دام مثل قربانی کردن و نذری دارید در صورت مشاهده کیست های کبدی در گاو و بخصوص گوسفند هرگز آنها را پاره نکنید چون باعث کیست هیداتیک چشمی در انسان میشوند و همچنین کبد حیوان را بطور بهداشتی دفن کنید چون اگر سگی این احشاء آلوده را بخورد دوباره سیکل انگل تکرار می گردد.

۵- محصور نمودن مزارع و جلوگیری از ورود سگ ها به آنها

۶- عدم تماس با سگ ها

بیماری بروسلوز یا تب مالت

بیماری تب مالت (بروسلوز) میکروبی واگیردار مشترک بین انسان و دام است که از گاو، گوسفند و یا بزهای آلوده به انسان انتقال می یابد. این بیماری به نام 'دیوید بروس' پزشک اسکاتلندی کاشف این بیماری بروسلوز و به علت مشاهده اولین مورد در جزیره مالت، بیماری تب مالت نامیده گرفته است.

تب مالت شایعترین بیماری مسری در کشور ما تب مالت و سل است که به ترتیب ۳۰۰ نفر و ۶ هزار نفر به آن مبتلا هستند.

تب مالت از جمله شایع ترین بیماری های واگیردار در کشور ما به شمار می رود به طوری که به گفته دکتر ایرج خسرونیا رییس انجمن متخصصان داخلی تعداد ۳۰۰ نفر به آن مبتلا هستند.

به رغم شیوع این بیماری در کشورما، خوشبختانه تعداد کمی به آن مبتلا هستند؛ این بیماری از سالیان قبل به صورت بومی در ایران وجود داشته و اکنون بیشتر در مناطق کردنشین و لرستان شایع است.

تب مالت در صورتی که به موقع تشخیص داده و درمان شود، به سرعت در ۱۰ تا ۱۵ روز درمان می شود و جلوی انتقال آن به افراد دیگر گرفته می شود.

اما اگر تشخیص و درمان آن با تاخیر مواجه شود به گفته خسرونیا درمان آن حتی ممکن است تا حدود ۳ ماه به طول انجامد.

مهمترین راه ورود میکروب عامل بروز تب مالت به بدن حیوان از طریق دستگاه گوارش است که به وسیله علوفه آلوده و زباله به حیوان سرایت می کند و سبب شیوع بیماری می شود. همچنین این بیماری از طریق مصرف شیرآلوده به صورت خام و فرآورده های شیری آلوده مانند پنیر تازه، سرشیر، خامه و بستنی به انسان سرایت می کند.

این بیماری در دام ها به صورت سقط جنین و در انسان به صورت تب ظاهر می شود.

● علایم تب مالت

مهمترین علامت این بیماری تب بین ۳۸ تا ۴۰ درجه است که با احساس سرما یا لرز همراه باشد. دردهای عضلانی و استخوانی، سر درد، تعریق شدید به ویژه در هنگام شب، ضعف و خستگی، بی اشتها، لاغری و افسردگی، بزرگ شدن کبد و طحال نیز از جمله علایم تب مالت به شمار می رود.

در صورتی که این بیماری مزمن شود، حالاتی مانند خستگی های دایمی، دردهای عضلانی، کمردرد، یبوست، کاهش وزن، افسردگی و ناتوانی جنسی نیز به تدریج ظاهر و مزمن می شود.

تب مالت به لحاظ ویژگی های عامل مولد آن که نوعی میکروب است، به بیماری هزار چهره معروف است، بنابراین شناخت، مبارزه و ریشه کنی آن با دشواری های خاصی همراه است.

یکی از دلایل شیوع این بیماری در کشورما عدم رعایت اصول بهداشتی در بین برخی روستائیان و دامداران است؛ کشاوری و دامپروری با زندگی روستایی و عشایری مردم ما بسیار آمیخته است. هنوز آغل و چادر دام ها در کنار اتاق و چادر صاحبان آنها دایر می شود و به محض تولد دامی جدید، کودکان خردسال آنها را در آغوش می گیرند و نوازش می کنند.

هنوز لبنیات محلی غیرپاستوریزه در روستاها و حتی شهرها خریدار فراوان دارد و همین امر به عنوان عامل دیگری در انتشار این بیماری همچنان حتی در بین افراد تحصیلکرده جامعه خودنمایی می کند.

● عوارض تب مالت

بیماری تب مالت عوارض متعددی دارد که از جمله آن می توان التهاب مفاصل را به عنوان شایع ترین عارضه این بیماری برشمرد.

کبد و کیسه صفرا نیز در اثر این بیماری متاثر می شوند؛ کبد همیشه در بیماری تب مالت درگیر می شود و معمولا بزرگ می شود.

التهاب کیسه صفرا ناشی از بروسلوز نیز یکی دیگر از عوارض نادر این بیماری است.

حالاتی مانند تهوع، استفراغ، کاهش وزن، یبوست، اسهال و درد شکم نیز از جمله عوارضی است که دستگاه گوارش را درگیر می کند.

علائم بروسلوز شامل کم خونی، کاهش پلاکت ها، کاهش سلول های سفید خون و اختلالات انعقادی نیز از عوارض این بیماری به شمار می رود.

التهاب پوشش داخلی قلب (اندوکاردیت) در کمتر از ۲ درصد بیماران بروسلوزی اتفاق می افتد و شایع ترین عارضه ای است که سبب مرگ این بیماران می شود.

تب مالت همچنین سبب بروز سردرد و افسردگی در بیشتر بیماران می شود؛ سندرم های عصبی شامل التهاب پرده های مغزی و اختلالات اعصاب محیطی نیز در بروسلوز دیده شده است.

بروز مشکلات پوستی مانند راش های سرخکی شکل یا کهیری شکل و خارش دار، بروز اختلالات کلیوی، عوارض چشمی مانند التهاب صلبیه، شبکیه و اعصاب بینایی از دیگر عوارض این بیماری به شمار می رود.

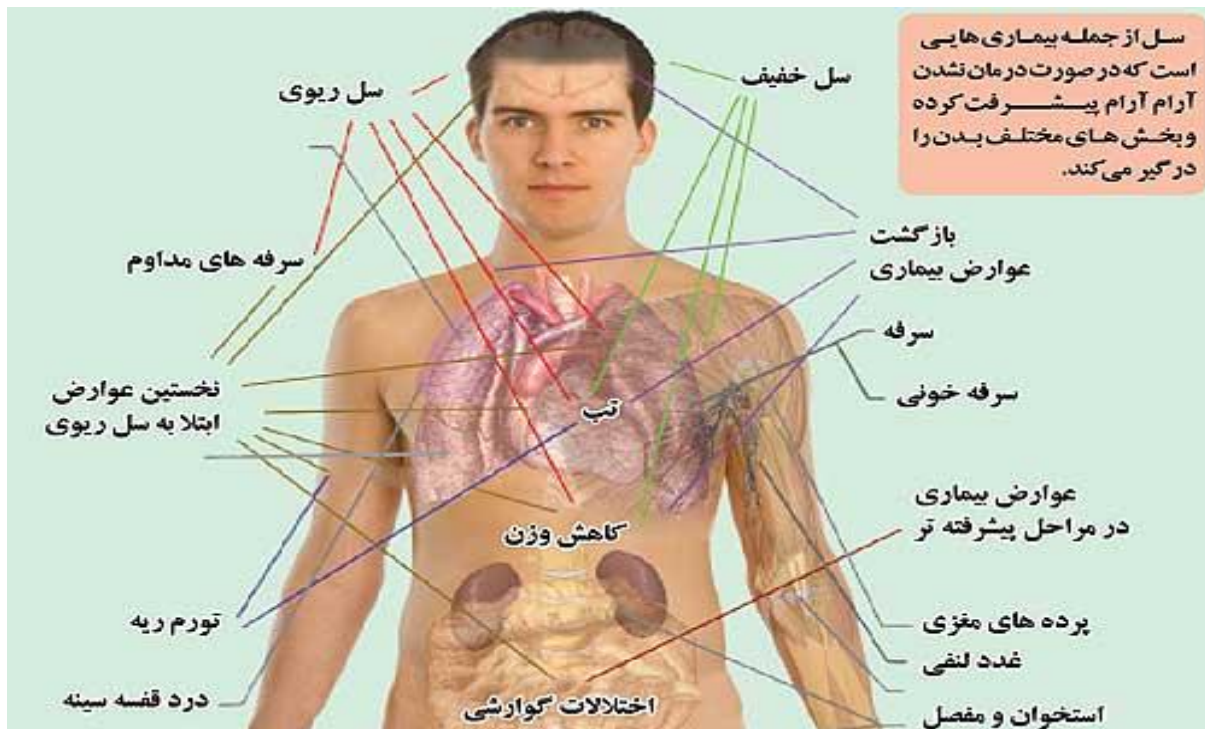
● راه های پیشگیری

مصرف شیر و لبنیات پاستوریزه و عدم تماس با حیوانات آلوده به تب مالت از عمده ترین راه های پیشگیری از ابتلا به این بیماری به شمار می رود.

عدم مصرف شیر دامی که تازه سقط جنین کرده و به ابتلا به این بیماری مشکوک است، شستن ظروف مخصوص دوشیدن شیر، ضدعفونی کردن اصطبل های آلوده، واکسیناسیون دام ها علیه این بیماری، مصرف گوشت حیوانات مبتلا به این بیماری به صورت کاملا پخته شده

و رعایت کامل اصول بهداشتی در دامداری ها از دیگر راه های پیشگیری از این بیماری است.

آشنایی با بیماری سل



سل یک بیماری عفونی واگیر می باشد. بیماری سل از سال های بسیار دور وجود داشته و افراد بسیار مشهوری نیز در دنیا به این بیماری مبتلا شده اند. این بیماری از قدیم در کشور ما شناخته شده بود. در گذشته به اشتباه تصور می کردند که نفرین کسی و یا شدت غم و غصه علت اصلی ابتلا به بیماری سل است. در کتاب های غربی به این بیماری توبرکولوز (Tuberculosis) و به اختصار «تی بی» (TB) گفته می شود.

بیماری سل یکی از مهمترین بیماریهای عفونی قرن حاضر می باشد که توانائی درگیر نمودن کلیه ارگان های بدن را دارد ولی ریه ها بیشتر به سل مبتلا می شوند.

از سال ۱۹۸۲ همه پزشکان دنیا معتقد بودند که این بیماری تا سال ۲۰۰۰ کنترل و بحث آن فقط محدود به کتب پزشکی خواهد بود، ولی این امید ده سال بیشتر به طول نینجامد، به طوری که در سال ۱۹۹۳ این بیماری از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک فوریت جهانی اعلام می گردد.

بروز ۱۰ میلیون مورد جدید سل و درمان تنها دو سوم از آنها که متأسفانه در بیش از ۵۰ درصد موارد درمان ناقص بوده، عمق فاجعه را در این سالها نشان می دهد.

بروز سه همه گیری از این بیماری در دو دهه اخیر دور نمای کنترل این بیماری را در آینده نزدیک بسیار مبهم نشان می دهد. ایجاد همه گیری بیماری ایدز و متعاقب آن سل مقاوم به دارو، جهان کنونی را با تمام پیشرفت های عظیم در علم پزشکی از نظر کنترل بیماری سل، بیش از یک قرن به عقب برگردانده است. امروزه در دنیا هر ساله بیش از ۸ میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند و تاکنون یک سوم مردم جهان بدون آنکه احساس بیماری کنند به میکروب این بیماری آلوده شده اند.

عامل بیماری سل چیست ؟

میکروبی میله ای شکل (شبهه مداد) و بسیار کوچک به اندازه $3/000000$ متر وارد بدن شما شده که تنها توسط میکروسکوپ دیده می شود. به این میکروب میله ای شکل «باسیل سل» می گویند. باسیل سل چون بسیار کوچک می باشد ، به راحتی در هوا شناور می ماند . چون عامل این بیماری میکروب می باشد ، لذا ممکن است این بیماری از شما به افراد سالم منتقل گردد.

سل چگونه از بیمار به فرد سالم منتقل می شود ؟

میکروب سل به صورت ذرات ریز وارد هوا شده و نظیر سرماخوردگی منتقل می شود . این ذرات در صورتی که مبتلا به سل ریوی باشید توسط سرفه ، عطسه ، صحبت ، خنده و یا فریاد شما ، ایجاد و در هوا پخش می شوند . یک سرفه می تواند ۳۰۰۰ ذره میکروبی وارد هوا نماید و ۵ دقیقه صحبت کردن نیز همین تعداد ذره تولید می کند و عطسه نیز تعداد بیشتر ایجاد می نماید.

این ذرات میکروبی چون بسیار کوچک هستند ، در هوای موجود در هر فضای بسته برای مدت طولانی می توانند به طور معلق باقی بمانند. میکروب سل در خلط کاملاً خشک شده و یا در گرد و غبار معلق پس از ۸ تا ۱۰ روز از بین می رود. این میکروب در خاک سرد و سایه دار حداقل ۶ ماه زنده مانده و در خلط در حال پوسیدن و تجزیه ، هفته ها و ماهها مقاومت دارد. لذا هوای اطاق آلوده شده به میکروب سل توسط شما ، می تواند حتی در زمان غیاب شما نیز موجب انتقال بیماری گردد.

زمانی که فرد سالم در هوای آلوده به این ذرات میکروبی تنفس کند، میکروب سل را وارد ریه خود کرده و این میکروب خود را در عرض ۴۸ ساعت به نقاط مختلف بدن می رساند. ولی بعد از آن بدن دفاع کرده و اجازه گسترش و فعالیت را به میکروب سل نمی دهد. جهت انتقال بیماری سل ، تماس های طولانی و ورود تعداد زیاد میکروب سل نیاز است .انتقال میکروب سل از شما به اطرافیان بستگی به سه عامل واگیر بودن بیماری سل شما ، محیطی که تماس در آن اتفاق می افتد و مدت زمان تماس دارد. بهترین راه برای توقف انتقال، دوری شما از اطرافیان و شروع درمان دارویی می باشد.

شروع درمان دارویی در کاهش انتقال بیماری بسیار موثر می باشد به طوری که واگیری بیماری سل شما را سریعاً بعد از دو هفته از شروع درمان حتی در صورت مثبت بودن آزمایش خلط شما کاهش داده و در طول زمان مصرف دارو ادامه خواهد داد.

افرادی که به مدت طولانی در تماس نزدیک با بیماران مسلول واگیر می باشند بیشترین میزان خطر ابتلاء به سل را دارا هستند.

تماس نزدیک بیمار معمولاً با اعضای خانواده، هم اطاقی ، دوستان و همکاران رخ می دهد. این افراد به دلیل تماس با میکروسکوپ سل، در معرض خطر ابتلاء به عفونت سل می باشند.

مکان های پر ازدحام ، کوچک ، سر بسته ، کم نور ، بدون تهویه مناسب و مرطوب بهترین شرایط را برای تسهیل انتقال عفونت ایجاد می کنند.

تابش مستقیم آفتاب در عرض ۵ دقیقه باسیل سل را از بین می برد. لذا در کشورهای گرمسیر تماس مستقیم اشعه آفتاب روش مناسبی برای از بین بردن میکروب سل است . به همین دلیل گسترش و سرایت بیماری بیشتر در خانه ها یا کلبه های تاریک اتفاق می افتد.

آیا تمام افرادی که با میکروب سل آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند ؟

خیر. ورود میکروب سل به ریه ها مساوی با ابتلاء به سل نیست ، چون سیستم ایمنی بدن در مقابل این میکروب دفاع کرده و اطراف آن را یک دیواره محکم دفاعی کشیده و آن را غیرفعال و خفته می کند . لذا در این حالت در اکثر موارد فرد حتی متوجه ورود میکروب به بدن خود و این دفاع بدن در ریه های خود نمی شود. به خاطر همین است که تاکنون یک سوم مردم به این میکروب آلوده شده اند ولی خود از این موضوع اطلاع ندارند.

تنها در ۱۰٪ موارد این دیواره دفاعی به دلائل مختلف تخریب شده و میکروب های خفته و غیرفعال سل بیدار شده و شروع به تکثیر می کنند . در این زمان به دلیل فعالیت شدید میکروب سل بیمار دچار علائم بیماری سل می شود و در این مرحله به این فرد «بیمار مسلول» می گویند . پس فرد آلوده شده به میکروب سل (عفونت یافته) بیمار نبوده و کاملاً سالم می باشد. این فرد حتی میکرووب سل به دیگران منتقل نمی کند و احساس ناخوشی نیز نمی کند . رادیوگرافی ریه این افراد نیز کاملاً طبیعی خواهد بود. ولی این افراد تست پوستی سل (تست توبرکولین) مثبت دارند.

چه افرادی بیشتر ممکن است مبتلا به سل شوند؟

گروهی از افراد جامعه نسبت به دیگران بیشتر در معرض ابتلا به بیماری سل هستند. این گروه از افراد را می توان به دو دسته تقسیم کرد، یک گروه افرادی هستند که بیشتر در معرض تماس با میکروب و گرفتن عفونت سل هستند و گروه دیگر افرادی را شامل میشوند که دچار عفونت شده اند و شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری دارند.

گروه اول شامل :

– فرد در تماس نزدیک و مستمر با بیمار مبتلا به سل ریوی واگیر

– جوامع کم درآمد با خدمات بهداشتی ضعیف

– اشخاص متولد شده در مناطقی از جهان که بیماری سل شایع می باشد.

- افرادی که به مدت طولانی در مراکز خاص نگهداری می شوند (نظیر زندان ها و آسایشگاه های سالمندان ، پناهگاهها و ...)
- افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی
- گروههای دیگری از افراد جامعه که شیوع بالای بیماری سل دارند (نظیر کارگران مهاجر از کشورهای با شیوع بالا یا افراد بی خانمان)
- افرادی که تماس شغلی با بیماران مبتلا به سل دارند
- گروه دوم شامل :
- افراد مبتلا به عفونت HIV (ایدز).
- افرادی که در دو سال اخیر مبتلا به عفونت سل شده اند.
- افرادی که معتاد به مواد مخدر تزریقی هستند.
- افرادی که سابقه درمان ناکافی سل دارند.
- افرادی که در موقعیت های خاص طبی نظیر موارد زیر هستند :
- دیابت (بیماری قند)- بیماری سیلیکوز
- درمان طولانی با داروهای کورتن
- مصرف داروهای پیوند اعضاء (کاهنده سیستم ایمنی)
- سرطان سر و گردن
- سرطان خون و غدد لنفاوی
- نارسائی مزمن کلیوی
- پائین بودن وزن بدن (%۱۰ یا بیشتر زیر میزان ایده آل)
- عفونت HIV (ایدز)، معتادان به مواد مخدر تزریقی ، عفونت در دو سال اخیر با میکروب سل
- افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) ۲ تا ۴ برابر افراد عادی مستعد به پیشرفت عفونت سل می باشند. بخصوص بیماران دیابتی وابسته به انسولین که به خوبی کنترل نمی شوند بیشتر در معرض خطر هستند.
- سل کدام عضو بدن را مبتلا می کند و انواع آن کدام است ؟

این بیماری قادر است تمام اعضای بدن را مبتلا کند . بیشترین عضوی که در بدن مبتلا می شود ریه ها (شش ها) می باشند . لذا سل ریوی شایعترین نوع سل است. در صورتی که سل اعضای دیگر بدن را به جز ریه ها درگیر کند به آن سل خارج ریوی گفته شده که تحت نام همان عضو درگیر نامیده می شود. نظیر سل غدد لنفاوی یا سل استخوان یا سل ادراری یا سل مغز (مننژیت سلی) و غیره و ...

انواع سل ریوی کدام است ؟

در سل ریوی اغلب خلط ایجاد می شود. اگر در آزمایش میکروسکوپی خلط بیمار میکروب سل مشاهده شد به آن سل ریوی خلط مثبت و اگر میکروب سل مشاهده نشود به آن سل ریوی خلط منفی می گویند .

آیا تمام انواع سل مسری بوده و به اطرافیان منتقل می شود؟

خیر . تنها بیمار مبتلا به سل ریوی خلط مثبت می تواند میکروب را در هوا پخش کرده و بیماری را به اطرافیان منتقل نماید. لذا در اکثر موارد سل ریوی خلط منفی و انواع سل خارج ریوی مسری نبوده و به دیگران منتقل نمی شوند.

بیماری افراد مبتلا به سل ریوی خلط مثبت تا چه زمانی به اطرافیان سرایت می کند؟

بیماری این افراد از زمانی که دچار سرفه و خلط شده اند تا ۲ هفته از شروع درمان دارویی ضد سل برای اطرافیان خطر سرایت دارد. بعد از آن این افراد هیچگونه خطری برای اطرافیان ندارند.

علائم انواع سل کدام است ؟

بیماری سل خود را به هر شکل ممکن است نشان دهد. در کشور ما که این بیماری شیوع نسبتاً زیادی دارد در بسیاری از موارد در تشخیص بیماری ، باید سل را به خاطر داشت . بیماری سل ممکن است شبیه بیماریهای دیگر تظاهر نماید. این تظاهرات ممکن است شبیه بیماریهای دیگر نظیر ذات الریه برونشیت ، آبسه ریوی ، سرطان و عفونت های قارچی باشد.

بیمار مبتلا به بیماری سل می تواند دارای علائم عمومی ، ریوی یا وابسته به ارگان های دیگر بدن و یا ترکیبی از این موارد باشد.

علائم و نشانه های عمومی

بیماری سل معمولاً ایجاد علائم بیماری می نماید ، ولی بسیاری از بیماران حتی آنهایی که بیماری پیشرفته دارند، علائم خفیف و آهسته ای داشته که ممکن است به طور معمول در نظر گرفته نشود. تعدادی از بیماران مبتلا به سل خارج ریوی نیز در حقیقت ممکن است بدون علامت باشند. معمولاً باید در بیماران یا افراد بدون علامت که علائم خفیف یا غیرواضح دارند، از طریق بررسی سابقه تماس، رادیوگرافی غیرطبیعی ریه ، واکنش مثبت تست سل و یا کشت مثبت میکروب سل پی به بیماری برد.

تعدادی از بیماران ممکن است در ابتدا برای مدت چند هفته تا چند ماه احساس خستگی ، بی اشتهاپی ، کاهش وزن ، ضعف عمومی ، تعریق شبانه بخصوص در نیمه فوقانی بدن ، قاعدگی نامنظم یا تب های خفیف نمایند. این علائم و نشانه ها اغلب در زمان فعالیت کاری شدید یا استرس های هیجانی تشدید می گردند.

سل در بیماران دیگر ممکن است به صورت یک بیماری تب دار حاد، به همراه لرز و علائم عمومی شبیه آنفولانزا بروز نماید. در این حالت بیماران تا زمانی که احساس می کنند ، این علائم مربوط به یک عفونت ساده نظیر سرماخوردگی بوده و خودبخود برطرف می شود ، به پزشک مراجعه نمی نمایند. علائم حاد ممکن است طولانی و مزمن شوند.

گاهی اوقات علائم عمومی غیراختصاصی به صورت تب بدون علت مشخص ، تنها تظاهرات بیماری سل می باشد. برای تشخیص معمولاً یک سری بررسی های تخصصی نظیر رادیوگرافی و تصویرنگاری های متعدد از قفسه سینه ، نمونه برداری از ضایعات ، کشت از نمونه های ریه ، پرده ریه و قلب، کبد و صفاق انجام می شود که ممکن است بیانگر نتایج غیرطبیعی باشد.

در بعضی از مواقع نمونه برداری و کشت مغز استخوان و حتی جراحی شکم برای تشخیص لازم می گردد.

علائم و نشانه های سل ریوی و پرده ریه

سل ریوی به طور مشخص همواره با یک سرفه مختصر آغاز می شود. این علامت به طور آهسته در بیش از سه هفته شدت یافته منجر به تولید خلط چسبنده یا چرکی می گردد. در برخی از موارد رگه های خونی در خلط وجود دارد. گاهی اوقات یک درد مبهم و یا شدید در قفسه سینه احساس می شود.

تنگی نفس شایع نیست اما معمولاً وجود آن بیانگر درگیری شدید ریه ها ، تجمع مایع فراوان در فضای پرده های ریه و یا همراهی با بیماریهای قلبی ریوی دیگر می باشد . تعدادی از بیماران علائم خود را شبیه علائم و نشانه های آنفولانزا و سرماخوردگی شدید نظیر سرفه های خلط دار، تب ، لرز ، درد عضلانی و تعریق ، برونشیت حاد یا ذات الریه تجربه می نمایند.

جمع شدن آب در ریه معمولاً یک طرفه است و ممکن است همراه درد قفسه سینه با کیفیت خرد کننده باشد. بسیاری از بیماران مبتلا به این نوع سل که به آن سل پرده ریه می گویند ، علائم عمومی مختصر دارند.

علائم و نشانه های سل خارج ریوی

۱- سل غدد لنفاوی :

بیماری سل ممکن است هر یک از غدد لنفاوی بدن را درگیر نماید . سل عدد لنفاوی گردن و فوق ترقوه شایع می باشد. علائم شامل بزرگی غدد لنفاوی و یا احتمالاً خروج چرک از ضایعه می باشد. معمولاً بیمار به دلیل ایجاد یک توده در گردن سریعاً متوجه آن شده و جهت تشخیص مراجعه می نماید. تخلیه خود بخودی از

این غدد ممکن است دیده شود. جهت آزمایش تشخیص می توان از مایع چرکی کشیده شده توسط سوزن یا نمونه برداری جراحی و یا مایع تخلیه شده از محل خروج چرک استفاده کرد .

۲- سل ادراری تناسلی :

به دنبال یافته هایی نظیر عفونت عود کننده ادراری با کشت منفی از نظر میکروب های بیماریزای شایع ، وجود بدون دلیل خون در ادرار، تب های عود کننده بدون منشأ مشخص یا شواهدی در عکس کلیه ها دال بر علائم غیرطبیعی در لگنچه های ، لگن ، میزراه یا مثانه بخصوص اگر نواحی متعددی از درگیری وجود داشته باشد، باید سل ادراری تناسلی را در نظر گرفت .

مردان ممکن است بیماری را به صورت یک برجستگی تسبیح مانند در مجرای برنده اسپرم در لمس، مجرای ترشحي در کیسه بیضه یا سفتی پروستات تجربه نمایند. در زنان ممکن است تظاهرات به صورت قاعدگی نامنظم یا قطع کامل آن، بیماریهای التهابی لگن یا نازائی باشد.

تشخیص به طور معمول توسط کشت های مکرر از نمونه های اولین ادرار صبحگاهی یا براساس آزمایش های کشت و بافت شناسی از نمونه های آسیب شناسی به دست می آید.

۳- سل استخوان و مفاصل :

درگیری استخوانی معمولاً به صورت التهاب مفاصل و عفونت استخوان دیده می شود . تب و درد موضعی در درگیری استخوان شایع می باشد. مهره های تحتانی قفسه سینه و مفاصلی که وزن زیادی را تحمل می نمایند معمولاً درگیر می گردند. در برخی از موارد این ضایعات در عکس برداری های معمولی نیز دیده نمی شود. نیمی از این بیماران سابقه درگیری ریوی نیز ندارند. بیماری استخوانی سل اکثراً در سنین کهولت دیده می شود.

۴- سل مغز و اعصاب :

رفتار غیرطبیعی ، سردرد و تشنج نشان دهنده مننژیت سلی می باشد و اکثراً به دلیل انتشار خونی ایجاد می شود. مننژیت اکثراً در نوزادان و کودکان کم سن و سال به صورت نخستین عارضه اولین عفونت سلی دیده شده ، اما ممکن است در هر گروه سنی دیگر نیز رخ دهد.

۵- سل صفاق (روده بند):

سل شکمی یا صفاق خود را به صورت تجمع آب در محوطه شکم و تب نشان داده و گاهی اوقات در لمس شکم حالت خمیری شکل داشته و یا حاوی توده خواهد بود .

۶- سل منتشر (ارزنی):

انتشار خونی (سل ارزنی) می تواند در هر سنی رخ دهد . بیماری ممکن است به صورت حاد به همراه تب، تنگی نفس و سیاهی انتهای دست و پا و لبها بروز نموده و یا به صورت یک بیماری مزمن به همراه علائم عمومی خود را نشان دهد.

تشخیص بیماری سل چگونه است ؟

تشخیص بیماری سل ریوی در قدم اول در افراد مشکوک (بیش از سه هفته سرفه داشته و یا خلط خونی دارند) سه نوبت آزمایش خلط می باشد.

در آزمایشگاه سل با بررسی خلط در زیر میکروسکوپ می توانند میکروب سل را مشاهده نمایند. اگر میکروب سل در آزمایش خلط مشاهده نشد آنگاه پزشک با عکس برداری (رادیوگرافی) از ریه های بیمار می تواند پی به وجود بیماری سل در بیمار ببرد. انواع سل دیگر را می توان با آزمایش ادرار، آب جمع شده در ریه ها و یا شکم و نمونه برداری از غدد لنفاوی و دیگر ضایعات شناسایی کرد.

برای آزمایش خلط چه باید کرد؟

ترشحات بینی و بزاق خلط نبوده بلکه خلط عبارت است از موادی که از ریه ها بعد از یک سرفه عمیق خارج می شود . شما می توانید راهنمایی لازم را در خصوص چگونگی جمع آوری نمونه خلط از مسئولین آزمایشگاه بپرسید . افرادی که مشکوک به سل ریوی می باشند باید حداقل سه آزمایش بر روی نمونه خلط انجام دهند. بهتر است که این سه نمونه خلط به شکل سه نمونه خلط صبحگاهی در سه روز متفاوت جمع آوری گردد.

باید از تحویل ترشحات بینی ، گلو و یا بزاق که نمونه های نامناسب می باشند پرهیز نمایید. توصیه می شود مراحل زیر را جهت تهیه یک نمونه خلط خوب به ترتیب زیر انجام دهید :

۱- نظافت و شستشوی دهان توسط آب جوشیده سرد شده

۲- رفتن به فضای باز مثلاً حیاط و بدور از افراد دیگر

۳- تنفس عمیق سه بار پشت سرهم

۴- بعد از سومین تنفس عمیق ، سرفه محکم و سعی در خارج کردن خلط از عمق ریه ها

۵- خروج خلط به اندازه یک قاشق مرباخوری در داخل ظرف تحویلی توسط آزمایشگاه

۶- ماندن در فضای باز تا زمانی که سرفه متوقف گردد.

در صورتی که نمی توانید خلط خود را خارج نمایید تنفس بخار آب و شربت های خلط آور ممکن است در تحریک تولید خلط موثر باشند. در این حالت چندین تنفس طبیعی در بخار مرطوب انجام داده ، سپس یک

دم عمیق کشیده و سرفه محکم نمایید ، سپس خلط خود را پس از خارج کردن از عمق ریه به داخل ظرف جمع آوری نمونه بریزید.

معمولاً جهت جمع آوری نمونه خلط توسط سرفه های عمیق ۱۵ دقیقه زمان لازم است . به دلیل این که ایجاد خلط از این طریق بسیار آبدکی و نظیر بزاق می باشد باید در این رابطه به آزمایشگاه تذکر لازم را بدهید. نمونه خلط باید در ظروف مورد اطمینان که توسط آزمایشگاه در اختیار شما گذاشته شده جمع آوری نمایید . مشخصات شما و تاریخ جمع آوری باید بر روی بدنه آن الصاق شده باشد . ظرف را در یک کیسه پلاستیکی تمیز قرار داده و آن را سریعاً به آزمایشگاه برسانید. نمونه های خلطی که بیش از ۲۴ ساعت نگهداری شده اند مناسب نیستند.

برای آزمایش ادرار چه باید کرد ؟

ابتدا باید محل خروج ادرار را با آب و صابون به خوبی شستشو دهید . نمونه وسط ، اولین ادرار صبحگاهی جهت آزمایش مناسب می باشد. معمولاً حداقل ۳ نمونه ادرار صبحگاهی در سه روز متفاوت در ظروف استریل جداگانه توصیه شده توسط آزمایشگاه ، جهت بررسی وجود میکروب سل نیاز می باشد . به دلیل این که آنتی بیوتیک ها باعث مهار رشد میکروب سل در ادرار می شوند ، مناسب است که بیمار قبل از دادن نمونه آنتی بیوتیک مصرف نکرده باشد.

نمونه هایی که کمتر از ۴۰ میلی لیتر بوده و یا بیش از ۲۴ ساعت نگهداری شده باشند برای کشت مناسب نخواهند بود .

آیا بیماری سل درمان پذیر است ؟

بلی . اگر شما نکات درمانی توصیه شده در این کتاب را به خوبی رعایت نمایید، خوشبختانه امروزه با داروهای موجود در بازار نزدیک به ۱۰۰٪ بهبودی کامل پیدا می نماید . اکثر داروهای ضد سل خوراکی بوده و نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد.

شما می توانید در منزل داروهای خود را مصرف کرده و بعد از مدت کوتاهی به کار قبلی خود بازگردید.

اصولی را که باید در درمان دارویی بیماری سل خود رعایت نماییم تا بهبودی یابیم کدامند ؟

۱- حتماً تمام انواع داروهای تجویز شده را مصرف نمایید.

۲- از کم و زیاد کردن خودسرانه مقدار هر یک از داروها با هر بهانه ای پرهیز نمایید.

۳- نظم در مصرف داروها را رعایت نمایید و آنها را به همان روشی که توسط مسئولین مربوطه توصیه شده مصرف نمایید (مثلاً اگر باید داروها را هر روز مصرف نمایید آن را حتماً رعایت نمایید)

۴- طول دوره درمانی را که حداقل ۶ ماه است ، کاملاً رعایت نمایید و مصرف داروها را به بهانی اینکه بهبودی حاصل کرده و دیگر نیازی به ادامه داروها نیست ، بطور خودسرانه قطع نکنید.

اگر اصول درمان سل را رعایت نکنیم چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

اگر شما حتی یکی از موارد ذکر شده در بالا را رعایت نکنید ، تعدادی از میکروب های سل زنده مانده و در نقاط دور دست ریه ها پنهان می شوند . این میکروب های زنده قوی تر شده و نسبت به داروهای ناقص مصرف شده مقاومت پیدا می کنند . بطوری که این میکروب ها بسیار خطرناکتر و کشنده تر از میکروب های معمولی سل خواهند بود.

این میکروب های قوی در زمان کوتاهی تکثیر پیدا کرده و فرد را مجدداً دچار بیماری می کنند . با این تفاوت که این بار مبتلا به بیماری سل مقاوم به داروها شده و داروهای قبلی در مورد او دیگر موثر نبوده و به دلیل نبودن داروی دیگر ضد سل، محکوم به مرگ خواهد بود. لذا رعایت نکات فوق و عدم سهل انگاری در این رابطه بخصوص برای بیماران مسلول ریوی جنبه حیاتی دارد. متأسفانه این بیماران علاوه بر ابتلای مجدد ، اطرافیان خود را به سلی مبتلا خواهند ساخت که هرگز درمان نمی شوند . لذا مسئولیت اطرافیان بیمار، در رعایت نکات درمانی بیمار خود ، برای حفظ سلامت ایشان نیز بسیار حائز اهمیت می باشد.

مسئولین جهت رعایت اصول درمانی توسط بیمارانی که ممکن است این نکات را رعایت نکنند چه تمهیداتی در نظر گرفته اند ؟

برای اینکه احتمال عدم رعایت یکی از این اصول توسط شما به حداقل برسد، مسئولین بهداشتی یک ناظر درمانی را برای نظارت بر مصرف داروها ، به شما توصیه می کنند.

ناظر بهداشتی درمان شما ، زمان معینی را در روز مشخص می کند که در آن ساعت شما باید به مرکز بهداشتی نزدیک منزل خود بطور روزانه مراجعه کرده و داروی خود را در مقابل این ناظر بهداشتی مصرف نمایید . در برخی مواقع ممکن است ناظر به محل سکونت شما آمده و داروهای همان روز را به شما داده تا در مقابل او بلع نمایید. به این روش «درمان کوتاه مدت با نظارت مستقیم» و یا به اختصار داتس (DOTS) می گویند .

درمان بیماری سل چگونه است ؟

اگر شما قبلاً به دلیل ابتلاء به بیماری سل داروهای ضد سل مصرف نکرده اید ، به مدت حداقل ۶ ماه ، از ۴ نوع داروی خوراکی مخصوص درمان سل که به صورت قرص و کپسول می باشند ، برای شما تجویز خواهند کرد . این داروها را شما می توانید به راحتی با نظارت یک فرد دیگر استفاده نمایید . لذا نیازی به بستری شدن در بیمارستان و یا آسایشگاه نخواهد بود.

در صورتیکه شما قبلاً به دلیل ابتلا به بیماری سل به مدت ۶ ماه داروهای ضد سل مصرف کرده باشید ، برای شما به مدت حداقل ۸ ماه ، از ۵ نوع داروی مخصوص درمان سل که به صورت خوراکی و تزریقی می باشند ، تجویز خواهند کرد .

ممکن است در ابتدا تعداد زیاد داروها که ممکن است به حدود نه تا ده قرص و کپسول در روز برسد، کمی برای شما غیر منتظره و ناراحت کننده بنظر آید ، ولی این نکته را باید در نظر داشت که استفاده از تمام آنها برای بهبودی شما لازم بوده و تاکنون بسیاری از بیماران به راحتی همین تعداد دارو را روزانه مصرف کرده و بهبودی کامل یافته اند.

اسامی داروهای ضد سل کدام است ؟

قوی ترین داروی ضد سل «ایزونیازید» نام دارد که به صورت قرص سفید رنگ در دواندازه کوچک و بزرگ ساخته می شود. قرص کوچک یکصد میلی گرمی بوده و قرص بزرگتر سیصد میلی گرمی است. این دارو تنها در بیماری سل استفاده می شود. بر روی یک طرف قرص بزرگ حروف لانین d.P مشاهده می شود. حداکثر میزان مصرف این قرص که توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی برای افراد ۶۰ کیلوگرم وزن تجویز می شود یک قرص بزرگ (۳۰۰ میلی گرمی) بطور روزانه است. این قرص را باید همراه دیگر داروهای ضد سل یک ساعت قبل و یا ۲ ساعت بعد از غذا با آب مصرف کرد. قرص و یا شربت های سفید رنگ ضد اسید معده (آنتی اسید) که حاوی آلومینیوم می باشند نباید در زمان مصرف داروهای ضد سل بخصوص ایزونیازید استفاده نمود، چون موجب می شود اثر داروی ضد سل کاهش یابد.

داروی قوی دیگر ضد سل «ریفامپین» نام دارد که به صورت کپسول تمام قرمز و یا دو رنگ قرمز و آبی و قطره در ایران وجود دارد. کپسول قرمز سیصد میلی گرمی و کپسول دو رنگ یکصد و پنجاه میلی گرمی می باشد. این دارو در بیماری های دیگر نیز مصرف می شود. حداکثر میزان مصرف این کپسول که توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی برای افراد بالای ۶۰ کیلوگرم وزن تجویز می شود دو کپسول قرمز رنگ (۳۰۰ میلی گرمی) بطور روزانه است . این کپسول را باید همراه دیگر داروهای ضد سل یک ساعت قبل و یا ۲ ساعت بعد از غذا با آب مصرف کرد. این کپسول موجب نارنجی رنگ شدن ادرار، لباس زیر و ترشحات بدن و یا لنز چشمی می شود.

داروی دیگری که در درمان سل مصرف می شود «تامبوتول» است که به صورت قرص خاکستری رنگ با طرفین کمی محدب و برجسته (۴۰۰ میلی گرمی) در ایران ساخته می شود. این دارو تنها در بیماری سل استفاده می شود. حداکثر میزان مصرف این قرص که توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی برای افراد بالای ۶۰ کیلوگرم وزن تجویز می شود ۳ یا ۴ قرص (۴۰۰ میلی گرمی) بطور روزانه است . این قرص را باید همراه دیگر داروهای ضد سل یک ساعت قبل و یا ۲ ساعت بعد از غذا با آب مصرف کرد.

داروی ضد سل دیگر «پیرازینامید» بوده که به صورت قرص سفید رنگ (۵۰۰ میلی گرمی) در ایران موجود است. این قرص از نظر اندازه و ظاهر شبیه قرص بزرگ (سیصد میلی گرمی) ایزونیازید می باشد. به همین دلیل در برخی موارد به اشتباه این دو دارو به جای هم مصرف می شوند و موجب عوارض بسیار خطرناک خواهند شد. لذا توصیه می شود در مصرف این دو دارو دقت کافی نمایید.

تنها اختلاف ظاهری این دو دارو بر روی نوشته لاتین d.P بر روی یک طرف قرص ایزونیازید می باشد. بطوری که در دو طرف قرص پیرازینامید ساده بوده و هیچ حروفی نوشته نشده است. این دارو نیز تنها در بیماری سل استفاده می شود.

حداکثر میزان مصرف این قرص که توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی برای افراد بالای ۶۰ کیلوگرم وزن تجویز می شود ۳ یا ۴ قرص (۵۰۰ میلی گرمی) بطور روزانه است. این قرص را باید همراه دیگر داروهای ضد سل یک ساعت قبل و یا ۲ ساعت بعد از غذا با آب مصرف کرد.

داروی دیگر ضد سل «استرپتوماپسین» است که به صورت آمپول (ویال) تزریقی یک گرمی در ایران موجود است. این دارو در اکثر موارد به عنوان داروی پنجم در درمان بیمارانی استفاده می شود که قبلاً به مدت حداقل ۶ ماه دارو مصرف کرده اند. این دارو تنها به صورت عضلانی در باسن تزریق می شود. این دارو در بیماریهای دیگر نیز مصرف می شود.

حداکثر میزان مصرف آن که توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی برای افراد بالای ۶۰ کیلوگرم وزن تجویز می شود یک آمپول یک گرمی بطور روزانه برای حداکثر ۲ ماه می باشد. در بیماران بالای ۶۰ سالگی، دو سوم آمپول (۷۵۰ میلی گرم) روزانه مصرف می شود.

قرص ویتامین ب ۶ داروی ضد سل نیست، ولی در برخی از موارد مصرف آن را به همراه قرص ایزونیازید توصیه می کنند.

داروهای ضد سل را در طی درمان چگونه استفاده می کنند؟

اگر شما قبلاً داروهای ضد سل مصرف نکردید، باید در آغاز درمان به مدت ۲ ماه، چهار داروی ایزونیازید، ریفامپین، اتامبوتول و پیرازینامید را به طور روزانه مصرف نمایید. سپس به مدت ۴ ماه تنها از داروهای ایزونیازید و ریفامپین استفاده کنید. این دوره درمانی که حداقل ۶ ماه خواهد بود باید بطور کامل و منظم مصرف گردد.

در صورتیکه شما قبلاً به دلیل ابتلاء به بیماری سل به مدت ۶ ماه داروهای ضد سل یاد شده را مصرف کرده باشید، باید در آغاز درمان مجدد به مدت ۲ ماه، از ۵ داروی ایزونیازید، ریفامپین، اتامبوتول، پیرازینامید و استرپتوماپسین به طور روزانه مصرف کرده سپس بر حسب توصیه پزشک و یا مسئولین بهداشتی داروها را با میزان کمتری به مدت حداقل ۸ ماه مصرف نمایید.

چگونه می توان پی برد که بیمار در حین درمان در حال بهبودی است ؟

علاوه بر اینکه شما در چند هفته اول درمان احساس بهبودی می کنید ، تب قطع شده و اشتهاى شما زیاد خواهد شد. بطوری که در این زمان ممکن است افزایش وزن نیز پیدا کنید. لذا توزین ماهانه و افزایش وزن نشانه پیشرفت بهبودی می تواند باشد. اما ممکن است این افزایش وزن در تمام افراد مشاهده نشود. از طرف دیگر سرفه های شما کم و یا قطع شده و خلط شما کم می گردد.

اما برای اطمینان از سیر بهبودی بیمار مسلول ریوی در حین درمان ، بهترین راه آزمایش خلط می باشد. به همین خاطر به شما توصیه می شود در پایان ماه دوم ، ماه پنجم و پایان دوره درمانی خود، آزمایش خلط انجام دهید . در اکثر موارد در آزمایش خلط پایان ماه دوم درمان شما دیگر میکروب سل دیده نخواهد شد.

جهت بهبودی کامل خود ، چه نکاتی را باید در مصرف داروها رعایت کرد ؟

- ۱- دستورات دارویی توصیه شده توسط پزشک و یا مسئولین بهداشتی را به موقع و مداوم اجرا نمایید.
- ۲- طول درمان بیماری شما حداقل ۶ ماه است ، در طی این مدت داروها را به هیچ عنوان خودسرانه قطع نکنید.
- ۳- به خاطر تعدد داروها و کاهش احتمال فراموشی مصرف آنها، مناسب است کلیه داروها را با فاصله چند ثانیه از هم در صبحگاه قبل برخواب (یک ساعت قبل از صبحانه) و یا در شب قبل از خوابیدن (دو ساعت بعد از شام) به همراه آب فراوان بلع نمایید ، مگر اینکه پزشک سل شما ، و یا مسئولین بهداشتی نحوه مصرف دیگری را توصیه کرده باشند.
- ۴- چون نظم در درمان بسیار حائز اهمیت است مناسب است جهت جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها ، یک نفر از مسئولین بهداشتی، آشنایان و یا اعضاء خانواده بر مصرف و بلع دارو توسط شما نظارت کامل و مستقیم داشته باشند. جدول مصرف روزانه دارو را می توانید از مرکز بهداشتی مربوطه بخواهید. با تکمیل خانه های این جدول بطور روزانه، ناظر درمان شما می تواند متوجه تکمیل دوره درمان بیمار خود شود و احتمال خطا را به حداقل می رساند.
- ۵- در صورتیکه داروها را خودتان به تنهایی مصرف می کنید مناسب است جهت کاهش احتمال اشتباه در مصرف داروها ، قرص و کپسول مصرفی هر روز را در بسته های جداگانه قرار داده و هر روز یکی از بسته ها را باز و مصرف نمایید.
- ۶- در صورت عدم تحمل مصرف هم زمان داروها باید با پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی مربوطه مشورت نمایید.
- ۷- در صورت بروز تهوع خفیف می توانید داروها را قبل از خواب مصرف نمایید.

۸- از مصرف داروهای ضد اسید معده (آنتی اسید) نظیر شربت و یا قرص حاوی آلومینیوم جداً پرهیز نمایید . چون این داروها موجب می شود که داروهای ضد سل اثر خود را از دست بدهند.

۹- آمپول ، قرص های خوراکی و یا کاشنی پیشگیری از حاملگی ، در زمان مصرف داروهای ضد سل اثر خود را از دست می دهند . لذا باید در حین مصرف داروهای ضد سل از روش های دیگر پیشگیری نظیر کاندوم و یا دستگاه داخل رحمی (آی یو دی) IUD استفاده نمایید.

۱۰-هیچگاه به توصیه های افراد غیر مسئول و ناوارد در رابطه با بیماری خود و درمان آن توجه نکنید. تمام اطلاعات و یا راهنمایی های لازم را از پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی کسب نمایید.

۱۱-جهت کمک به تقویت ایمنی بدن و تسریع بهبودی در حین درمان از مواد غذایی پرپروتئین نظیر گوشت و لبنیات بیشتر استفاده نمایید.

قبل از آغاز درمان چه نکاتی را باید در نظر داشت ؟

قبل از مصرف داروها باید نکات زیر را به پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی متذکر شوید.

۱- داشتن سابقه بیماری خاص دیگر نظیر (بیماری قند یا دیابت- نارسایی کلیه - بیماری های کبدی - اعتیاد به مواد مخدر- بیماریهای خونی - صرع یا تشنج - نقرس - کاهش شنوایی و یا بینایی - سابقه قبلی ابتلاء به سل - بیماری ایدز - سرطان - پیوند اعضا - بیماریهای نقص ایمنی بدن و...)

۲- لیست کاملی از داروهای دیگری که هم اکنون مصرف می کنید . (داروهای ضد سل اثر بسیاری از داروهای دیگر را کاهش می دهند)

۳- حاملگی

عوارض داروهای سل کدام است و در صورت بروز چه باید کرد ؟

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مصرف داروها را فوراً قطع کرده و سریعاً به پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی مربوطه مراجعه کنید:

۱- ایجاد زردی در سفیدی چشم ها (تمام داروها را قطع کنید)

۲- اشکال در دیدن (قرص اتامبوتول را قطع کنید)

۳- وزوز گوش و یا کاهش شنوایی (آمپول استرپتومايسين را قطع کنید)

۴- استفراغ ، گیجی و درد شکمی بسیار شدید (تمام داروها را قطع کنید)

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، مصرف داروها را ادامه داده و در اسرع وقت به پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی مربوطه اطلاع دهید :

- ۱- خارش بدن
- ۲- ایجاد لکه پوستی
- ۳- درد مفاصل
- ۴- احساس گزگز یا بی حسی در پاها و یا دست ها
- ۵- تهوع ساده
- ۶- درد مختصر در ناحیه معده
- ۷- بی اشتهايي

نکته مهم:

رنگ نارنجی ادرار و دیگر ترشحات بدن به دنبال مصرف کپسول ضد سل ریفامپین ایجاد شده که طبیعی بوده و احتیاج به مراجعه به پزشک ندارد.

جهت جلوگیری از انتقال میکروب سل به اطرافیان خود چه باید کرد ؟

یادآوری می گردد که اگر مبتلا به سل ریوی هستید، میکروب سل توسط شما از طریق سرفه، عطسه ، خنده و صحبت کردن در فضای اتاق پراکنده می شود . اگر مبتلا به سل غیر ریوی (خارج ریوی) هستید، از نظر انتقال میکروب سل و مسری بودن برای اطرافیان خود مشکلی ایجاد نمی کنید.

توجه :

در صورتیکه مبتلا به سل ریوی از نوع واگیر هستید، قدرت سرایت بیماری شما معمولاً پس از دو تا سه هفته از شروع درمان دارویی ضد سل از بین می رود ، لذا نکات زیر در مورد کاهش انتقال میکروب سل از شما به اطرافیان ، تنها در اوایل شروع درمان سل توصیه می شود :

- ۱- در صورتیکه بیشتر سرفه می کنید واگیردارتر از دیگر بیماران هستید. لذا توصیه می شود در محیط های بسته کمتر صحبت ، خنده، عطسه و یا سرفه نمایید.
- ۲- در چند هفته اول درمان دارویی باید همواره بخصوص در فضاهای بسته از ماسک بینی – دهانی چند لایه غیر کاغذی استفاده نمایید.
- ۳- باید به هنگام سرفه و یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی پاکیزه بپوشانید.

- ۴- خلط خود را پس از خارج کردن از دهان در پاکت یا دستمالی ریخته و سپس آن را بسوزانید. لذا باید از انداختن خلط در معابر و زمین ، چه در خانه و چه در بیرون جداً خودداری نمایید.
- ۵- هوای اتاق آلوده به میکروب سل حتی در زمان غیاب شما نیز خطر سرایت دارد. لذا نکات ایمنی را باید در هر حالت رعایت گردد.
- ۶- اتاق شما باید رطوبت کم داشته و آفتابگیر و با تهویه مناسب بوده بطوریکه جریان هوا از داخل ساختمان به داخل اتاق و از داخل اتاق به فضای باز بیرون ساختمان باشد.
- ۷- نور مستقیم آفتاب در کشتن میکروب سل بسیار موثر است ، لذا توصیه می شود اتاق شما طوری انتخاب شود که حداکثر زمان آفتاب گیری را داشته باشد.
- ۸- البسه ، ظروف غذا ، در و دیوار اتاق ، نقشی در انتقال میکروب سل ندارند. لذا نیازی به جدا سازی آن نبوده و آنها را می توان بطور معمول نظافت و شستشو کرد . ولی توصیه می شود که از تکاندن السه و ملحفه بیمار قبل از شستشو خودداری کنید.
- ۹- در صورت ریختن خلط بر روی سطوح اشیاء و یا کف زمین مناسب است کمی ماده ضدعفونی نظیر ساولن و یا مایع سفید کننده البسه (نظیر وایتکس) بر روی آن ریخته و آن را طبق معمول تمیز نمایید.
- ۱۰- مناسب است شما بیشتر از حالت عادی نظافت فردی را رعایت نمایید.
- ۱۱- کودکان نسبت به عفونت سل حساس هستند ، لذا توصیه می شود از نزدیک شدن به آنها و یا ورود اطفال به داخل اتاق خود جداً جلوگیری کنید.
- ۱۲- در صورتیکه از اطرافیان شما کسی دچار سرفه طولانی مدت است ، حتماً او را جهت معاینه به پزشک معرفی نمایید.
- ۱۳- در صورتیکه با کودکی زیر شش سال در یک منزل زندگی می کنید ، او را به مسئولین بهداشتی معرفی نمایید تا تحت درمان دارویی پیشگیری از ابتلاء به سل قرار گیرد.
- هم اکنون درمان سل برای بیمار چقدر هزینه دارد؟
- کلیه خدمات مبارزه با سل اعم از تشخیص ، آزمایش خلط ، رادیوگرافی ، ویزیت پزشک ، دارو ، پیگیری و کنترل اطرافیان بیمار در سراسر کشور از طریق مراکز بهداشتی به طور رایگان ارائه می شود.
- لذا بیمار هیچگونه وجهی بابت ارائه این خدمات در طور درمان خود نمی پردازد.

گلودرد چرکی



گلودرد چرکی وجود ترشحات سفید چرکی بر روی لوزه‌های کامی است. مهمترین عاملی که باعث گلودرد چرکی می‌شود و نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی پیدا می‌کند باکتری از خانواده استرپتوکوک است.

گلو درد چرکی عفونت گلو و لوزه‌ها به وسیله باکتریهای از نوع استرپتوکوک می‌باشد که به نام گلو درد نوع استرپتوکوکی شناخته می‌شود.

گلودرد استرپتوکوکی از طریق تماس نزدیک با فرد بیمار منتقل می‌شود. گرچه برای تایید ابتلای فرد به گلودرد استرپتوکوکی، لازم است آزمایشی موسوم به کشت حلق انجام گیرد. اما معمولاً بدون این آزمایش، موارد احتمالی گلودرد استرپتوکوکی را می‌توان از روی نشانه‌ها تشخیص داد. مصرف آنتی بیوتیک می‌تواند برای فرد مبتلا به گلودرد استرپتوکوکی مفید باشد.

آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که باکتری‌ها را از بین می‌برند. این داروها اغلب برای پیشگیری از بروز عوارضی نظیر تب رماتیسمی استفاده می‌شوند و کمتر برای کاستن از دوره بیماری مصرف می‌شوند.

گلودرد استرپتوکوکی بدون درمان معمولاً چند روز باقی می‌ماند. درمان با آنتی بیوتیک معمولاً باعث می‌شود تا نشانه‌ها ۱۶ ساعت زودتر ناپدید شوند. دلیل اصلی درمان با آنتی بیوتیک، کاستن از احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک‌تر است. مثلاً، نوعی بیماری قلبی به نام تب رماتیسمی یا تجمع چرک در گلو موسوم به ورم پشت حلقی. مصرف آنتی بیوتیک در بازه زمانی ۹ روز از شروع بروز نشانه‌ها بیشترین کارایی را دارد.

نشانه‌های گلو درد چرکی چیست؟

۱- گلو درد و سوزش در ناحیه گلو به خصوص در هنگام قورت دادن غذا

۲- تب

۳- تورم و دردناک شدن غدد لنفاوی در ناحیه گردن

۴- احساس خستگی و کوفتگی بدن

۵- لوزه‌ها متورم شده و اغلب با نقاط چرکی پوشیده می‌شوند.

۶- ناحیه سقف دهان قرمز رنگ و ملتهب می شوند .

* توجه : سرفه ، گرفتگی صدا، آبریزش بینی از نشانه های گلو درد چرکی نبوده و بیشتر ویروسی می باشد .

نحوه انتقال گلودرد چرکی چیست ؟

انتقال عفونت استرپتوکوکی از طریق ریز قطرات ، هنگام عطسه و سرفه در فرد دارای گلو درد چرکی صورت می گیرد

مدت زمان دوره کمون (دوره پنهان) چه مدت می باشد ؟

دوره کمون (از زمانی که عفونت وارد بدن می شود تا زمانیکه علائم دیده می شود) این بیماری ۱-۳ روز می باشد .

جهت تشخیص نوع استرپتوکوک می توانیم از گلو یک نمونه کشت گرفته شود .

بعد از ۲ روز جواب قطعی کشت آماده می شود .

درمان گلودرد چرکی نوع استرپتوکوکی چیست :

۱- درمان یا به صورت تزریقی و یا به صورت خوراکی است .

اگر درمان بصورت تزریقی باشد یک دوز پنسیلین تزریقی و در صورت درمان به صورت خوراکی به مدت ۱۰ روز پنی سیلین خوراکی تجویز می شود .

طول مدت بیماری گلو درد چرکی چند روز می باشد ؟

در صورت مصرف آنتی بیوتیک ۲۴ ساعت بعد از شروع مصرف آنتی بیوتیک علائم کاهش می یابد .

اما در صورتی که آنتی بیوتیک جهت بیمار شروع نشود علائم ممکن است چند هفته به طول بینجامد .

قابل توجه والدین محترم :

در صورت بروز گلو درد در کودکان تا ۲۴ ساعت از رفتن به مدرسه خودداری شود.

در صورتی که درمان گلو درد چرکی به صورت ناکامل و یا درمان با آنتی بیوتیک انجام نشود عواقب آن چه می باشد ؟

۱- تب روماتیسمی

۲- آسیب به کلیه ها

۳- آسیب به قلب

تب روماتیسمی چیست ؟

تب روماتیسمی یک مشکل بسیار جدی است که می تواند به دنبال درمان نامناسب گلو درد چرکی و یا عدم دریافت آنتی بیوتیک ایجاد گردد .

علائم تب روماتیسمی شامل نشانه های زیر می باشد :

۱- نارسایی دریچه های قلب

۲- درد و تورم مفاصل

۳- حرکات غیر ارادی بدن

۴- تب

۵- راشهای پوستی

تب روماتیسمی معمولاً ۲-۵ هفته بعد از عفونت گلو ایجاد می شود .

آسیب به کلیه ها چگونه است ؟

از عوارض دیگر گلو درد چرکی صدمه به کلیه ها می باشد که این مشکل ۱۰ روز بعد از عفونت استرپتوکوکی درمان نشده خود را نشان می دهد که ممکن به نارسایی موقت و یا دائم کلیه بینجامد .

نشانه های آن شامل :

۱- کاهش میزان ادرار

۲- ادرار تیره رنگ

۳- ورم خفیف اطراف چشم ها

۴- خستگی

چگونه از عوارض عفونت استرپتوکوکی جلوگیری نماییم ؟

۱- جهت تشخیص به پزشک مراجعه نماییم و از خود درمانی بپرهیزیم .

۲- در صورت تجویز آنتی بیوتیک تزریقی قبل از تزریق حتماً تست پنی سیلین انجام شود .

نکته :

در صورت سابقه ی حساسیت به پنی سیلین حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید .



۳- توجه داشته باشید در صورتیکه از آنتی بیوتیکها ی خوراکی استفاده می کنید

طول مدت درمان ۱۰ روز می باشد دارو را طبق دستور پزشک و سر ساعت مشخص شده مصرف کنید . اگر علائم بیمار شما در ابتدای درمان بهبود یافت طول مدت درمان را کامل کنید .

۴- در صورتی که پزشک تشخیص دهد عامل ایجاد گلو درد ویروسی است نیاز به درمان با آنتی بیوتیک نمی باشد . لذا جهت جلوگیری از مقاومت میکروبی به پزشک پیشنهاد تجویز آنتی بیوتیک ننمائید .

۵- افرادی که دچار تب روماتیسمی شده اند باید جهت پیشگیری از مشکلات بعدی تا ۴۰ سالگی و یا تا پایان عمر طبق نظر پزشک به صورت دوره های مشخص از آنتی بیوتیک ها استفاده نمائید .

مروری بر سرماخوردگی



سرماخوردگی که عفونت دستگاه تنفس فوقانی نیز نامیده می شود توسط بیش از ۲۰۰ نوع ویروس ایجاد می گردد. این ویروس ها به سلول های فرش کننده بینی و گلو حمله می کنند و در آنجا تکثیر پیدا می کنند.

شایع ترین راه انتقال این ویروس ها تماس دست با شیء آلوده به ویروس یا دست دادن با فرد آلوده به ویروس سرماخوردگی است. حتی اگر فرد علائم سرماخوردگی نداشته باشد. بعد از آلوده شدن تماس دست با چشم و بینی باعث انتقال ویروس های سرماخوردگی می گردد.

اگر چه ویروس سرماخوردگی می تواند توسط سرفه کردن و عطسه کردن فرد مبتلا هم منتقل گردد.

علائم سرماخوردگی:

- درد عمومی بدن و تب ضعیف

- گلو درد یا احساس سوزش در گلو

- عطسه؛ آب ریزش صاف بینی

- گرفتگی بینی

- ریزش اشک

– احساس پری در گوش‌ها

– سرفه خشک یا به همراه ترشحات سفید و روان

– احساس خستگی عمومی

علائم سرماخوردگی معمولاً یک هفته طول می‌کشد. یادتان باشد در صورت بروز علائم بالا بیماری شما سرماخوردگی ویروسی می‌باشد و نیاز به تجویز هیچگونه آنتی‌بیوتیک از جمله تزریق پنی‌سیلین ندارید.

پیشگیری:

با راه‌های ذکر شده زیر می‌توانید از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنید.

۱- دست‌های خود را مرتباً بشوید؛ خصوصاً بعد از دست دادن با افراد و بعد از تماس با سطوح عمومی، گوشی تلفن، درها، میزها و ... اشیایی که همه افراد آنها را لمس می‌کنند. سعی کنید به صورت‌تان خصوصاً چشم‌ها و بینی دست نزنید

۲- مصرف مداوم میوه؛ سبزیجات و انواع سالاد را فراموش نکنید. دریافت کافی پروتئین و ویتامین‌ها باعث تقویت سیستم ایمنی شما در مقابل ویروس‌ها می‌گردد.

۳- از تماس طولانی با افرادی که سرماخوردگی دارند اجتناب کنید.

۴- با دوری از عوامل استرس‌زا سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

۵- هوای محل زندگی خود را مرطوب نگه دارید. (با استفاده از دستگاه بخور و یا جوشیدن یک کتری).

درمان سرماخوردگی:

۱- استفاده از ویتامین C در بعضی از مردم می‌تواند مسیر بهبودی را تسریع کند اما حتی در این مورد اختلاف نظر وجود دارد. استفاده از مایعات گرم و سوپ گرم بصورت موقت می‌تواند گرفتگی بینی و درد گلو را تسکین بدهد.

بهترین درمان سرماخوردگی بالا بردن قدرت دفاعی سیستم ایمنی با تغذیه مناسب، مایعات گرم، استراحت، دوری از استرس می‌باشد. هیچ دارویی نمی‌تواند مستقیماً به ویروس‌های سرماخوردگی حمله کند. و آنتی‌بیوتیک‌ها هم فقط بر روی باکتری‌ها موثر هستند و نه ویروس‌ها.

در یک عفونت سرماخوردگی ساده نیاز به تجویز و مصرف هیچگونه آنتی‌بیوتیک وجود ندارد. بنابر این وقتی دچار سرماخوردگی می‌شوید از پزشکان درخواست تجویز آنتی‌بیوتیک نکنید مگر آنکه به تشخیص پزشک دچار یک عفونت ثانویه شده باشید.

۲- سیگار نکشید:

سیگار کشیدن به همراه سرماخوردگی شما را در معرض ابتلا به برونشیت و یا سینه پهلو قرار می دهد.

۳- به مقدار زیاد مایعات غیر الکلی استفاده کنید . خصوصاً مایعات گرم گلو درد را تسکین می دهد و ترشحات را رقیق می کند و احتقان بینی را بهبود می بخشد. یادتان باشد مصرف کافئین (قهوه) و نوشیدنیهای الکلی باعث دهیدراته شده شما می شود و سیر بهبودی شما را به تأخیر می اندازد.

۴- برای کاهش التهاب گلو یک قاشق چایخوری نمک را داخل یک لیوان آب گرم حل کنید و هر ۴ ساعت غرغره کنید.

۵- به مقدار زیاد استراحت کنید، در واقع شرایط عمومی شما میزان فعالیت تان را تعیین می کند.

۶- جهت بهبودی تب، کوفتگی و درد بدن از استامینوفن و یا بروفن استفاده کنید.

۷- نفس هوای مرطوب و گرم باعث کاهش التهاب مجاری تنفسی شما می شود. برای اینکار از یک کتری روی گاز با درجه حرارت ملایم و یا دستگاه بخور استفاده کنید.

نکات مهم:

اگر علائم سرماخوردگی شما ظرف یک هفته تا ۱۰ روز بهبود پیدا نکرد یا یکی از علائم زیر را پیدا کردید به مرکز بهداشت و درمان مراجعه کنید.

- ترشحات زرد از بینی

- درد اطراف چشمها و یا دردناک بودن اطراف چشم در لمس

- تورم دردناک غدد لنفاوی اطراف گردن

- سرفه های خلط دار زرد رنگ

- سردرد های شدید

- تنفس دردناک ، تنگی نفس و یا کوتاهی تنفس

- تب بیش از ۵/۳۸ درجه سانتی گراد بیش از دو روز

- وجود لکه های سفید رنگ روی گلو یا لوزه ها

- خستگی غیر طبیعی و طولانی مدت

بهداشت عمومی

روش صحیح شانه زدن و نگهداری از مو



آسیبهای مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو باعث تخریب و شاخه شاخه شدن آن می شود. و موخوره شایعترین اختلال ناشی از صدمات فیزیکی و شیمیایی وارد شده به ساقه مو است این اختلال به طور تجربی از راه برس زدن های خشن و ممتد موهای طبیعی بوجود می آید.

دستکاری موها، خارش موی سر و استفاده زیاد از سشوار باعث موخوره می شود. همچنین نور آفتاب، سایش و مالش مداوم مو نیز در ایجاد موخوره موثر است.

بهتر است از ترکیبات ملایم و غیرمحرک در شست و شوی موی اده کنید تا موی شما دچار موخوره نشود.

عوامل ایجاد موخوره استفاده از رنگ مو و مواد آرایشی است و برای جلوگیری از واردآوردن آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی به مو بهتر است نکات زیر را رعای کوتاه نگه‌داشتن موها و استفاده از آنها نمایید :

آرایش و پیرایش مو برای بهره مندی از موهای سالم و زیباتر همواره مورد توجه همگان به ویژه جوانان بوده است. اگر شما جزو افرادی هستید که از ریزش مو رنج می برید در شانه یا برس زدن موهای خود به این نکات توجه کنید موهای خیس را هیچگاه شانه نکنید اجازه دهید موی شما با دمای محیط خشک شود و تا آنجا که امکان دارد از کاربرد سشوار خودداری کنید، اگر گهگاه مجبور به استفاده از سشوار هستید از کمترین درجه حرارت آن استفاده کنید .

شانه شما بهتر است پلاستیکی با دندان‌های درشت و نرم باشد ضمن اینکه استفاده از شانه بهتر از برس زدن است اگر مجبور به استفاده از برس هستید نوک دندان‌های آن گرد و برس نرم باشد.

محکم بستن گیره سر و کش یا بافتن سفت موها نیز موجب افزایش ریزش مو می شود بنابراین لازم است نحوه شانه کردن، بستن و آرایش مو را طوری انتخاب کنید که کمترین کشش روی تار موها باشد، همچنین بهتر است شکل و جهت شانه کردن و فرق باز کردن موهای خود را مرتباً تغییر دهید و از تماس طولانی و شدید مو با نور شدید آفتاب پرهیز کنید.

رنگ کردن موها نیز یکی از شایع ترین شیوه های آرایش مو هم در مردان و هم در زنان است. از رنگ مو برای تیره کردن موهای سفید، پوشاندن آنها و روشن کردن موهای تیره یا تغییر رنگ مو استفاده می شود. رنگ موها به چهار گروه رنگ موی تدریجی، موقت، نیمه دائم و دائم تقسیم می شوند.

رنگ موهای تدریجی بیشتر توسط مردان استفاده می شوند و بعد از رنگ موهای دائمی با احتمال ایجاد حساسیت و واکنش آلرژیک در پوست همراه هستند، بنابراین بهتر است قبل از کاربرد این دو گروه رنگ مو، حتماً روی پوست آزمایش شوند.

البته به نظر می رسد آزمایش تمام انواع رنگ مو دو روز قبل از کاربرد آنها به صورت مالیدن مقداری از آن روی سطح داخلی پوست بازو یا ساعد روزی دو بار و به مدت دو روز لازم باشد، در صورتی که قرمزی، خارش و تحریک پوست ایجاد نشد می توان از آن رنگ مو با خیال راحت استفاده کرد.

دقت کنید دیگر شیوه های آرایشی مانند صاف کردن یا فر دادن موها را همزمان با رنگ کردن به کار نبرید همچنین به علت خشک و شکننده شدن موهای رنگ شده پس از هر بار شستشوی موی سر از نرم کننده نیز استفاده کنید.



بوی بد دهان قابل درمان است



بوی بد دهان با توجه به تاثیرات اجتماعی آن از جمله مشکلاتی است که مورد توجه بوده و با یافتن علت آن بایستی در صدد رفع آن بر آمد. مشکل بوی بد دهان می تواند راهنمای خوب جهت یافتن بیماری هایی باشد که زمینه ساز آن بوده اند و می توان به درمان بیماری زمینه پرداخت.

بوی بد دهان از موارد شایع بین افراد است و اغلب خود فرد هم متوجه آن نیست زیرا با آن تطبیق پیدا کرده است.

برای معالجه بوی بد دهان باید علت آن شناخته شود و اشکالات حفره دهان یکی از علت های اصلی بوی نامطبوع دهان می باشد.

بوی بد دهان عمدتاً به وسیله گازهای سولفوردار از قبیل سولفید هیدروژن، متیل مرکاپتان و دی میتل سولفید مرکاپتان و دی میتل سولفید ایجاد می شود.

غذاها و پروتئین هایی که در دهان باقی می ماند توسط میکروگانیسم ها به ترکیبات سولفوردار تبدیل می شوند. محل تجمع این مواد در بین دندان ها و در قسمت پشتی و خلفی زبان می باشد. از طرفی هوای تنفس شده ای که در حین بازدم بیرون داده می شود از ریه برونش، نای، حنجره حلق بینی یا دهان می آید و بوی حاصل از تنفس از این مسیر می تواند منشاء بگیرد.

همچنین بو با منشاء دستگاه گوارش و یا در هنگام آروغ زدن نیز به مشام می رسد.

چند نمونه از بوهای مختلفی که ممکن است از دهان و تنفس متصاعد شود عبارتند از:

تنفس دهانی - پیری - رادیوتراپی - تب بالا - کم آبی - افسردگی - ترس اضطراب - هیجان مصرف زیاد ادویه جات - انسفالیت - تومور - صدمات مغزی - داروها - نارسایی قلبی - کم خونی - تعریق زیاد - اسهال یا استراخ - کمبود هورمون و ویتامین ها.

جهت یافتن علت بوی دهان معاینات دقیقی از حفره دهان و حلق شامل دندان زبان لثه لوزه و کام سینوس ها و حفره بینی گاه رفتن عکس کشت میکروبی حال آزمایش های دیگر انجام می گیرد

همچنین اختلالات گوارشی مانند اختلال در مری و معده در افرادی که مرتباً ترش می کنند و یا عفونت ها و آبسه های ریوی، التهاب حفره بینی، سینوزیت (التهاب سینوس ها)، رنیت (التهاب مخاط بینی) و التهاب ناحیه حلق مثل گلودردهای چرکی نیز سبب بوی بد دهان شود.

بیماریهای لته نظیر پیوره، التهاب لته، لقی و پوسیدگی دندانها هم از شایعترین علل بوی بد دهان است .

همچنین تجمع میکروارگانیسرها و تخمیر قندها در محل پوسیدگی و موارد دیگر نیز سبب بدبویی دهان می شود.

ایجاد بار زبانی به علت کاهش اصطحکاک زبان با اطراف دهان نیز موجب بدبویی دهان است و کشیدن مسواک بر روی زبان باردار یکی از راههای برطرف کردن بار زبان و کاهش بوی بد دهان می باشد.

همچنین مصرف زیاد ادویه جات ، نارسایی قلبی ، کم خونی ، ناراحتی دستگاه گوارش ، کمبود ویتامین ، التهاب سینوس ها و مشکلات دهان و دندان و تب بالا از عوامل بوی بد دهان هستند.

دوباره تکرار می کنیم که میکروارگانیسرها غذاها و پروتیین هایی را که در دهان باقی می مانند به ترکیبات سولفوردار تبدیل می کنند و با رشد و تکثیر در عقب زبان و حفره های لته باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند.

ترکیباتی به نام پلی فنول در چای وجود دارد که باعث توقف رشد باکتری های مسبب بوی دهان می شود.

و در انتها یادآور می شویم افرادی که از بوی بد دهان رنج می برند باید حتما به پزشک مراجعه کنند تا باتشخیص مناسب علل بوجود آورنده این بیماری در آنها رفع شود.

پای دیابتی



توصیه هایی برای مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

توصیه هایی که بیماران دیابتی در مورد پاهایشان باید به خاطر داشته باشند:

- بیماران باید در هنگام استحمام، دمای آب را با آرنج خود تست کنند. پس از شستن پاها با یک حوله نرم پاها، به ویژه بین انگشتان آن ها را خوب خشک کنند.

- نواحی خشک و ترک خورده پوست را باید به آرامی سمباده کشید.

- ناخن ها را باید به صورت منظم گرفت و ناخن های ضخیم را باید سوهان کشید.

- از پدهای سیلیکونی روی انگشتان، جهت ممانعت از فشار روی سطح پشتی انگشتان در کفش باید استفاده کرد. استفاده از کفی های مناسب نیز توصیه می شود.

- جوراب های فشاری (جوراب واریس) که جای انگشتان در آنها بریده است توصیه نمی گردد، چون خطر کاهش خون رسانی به انگشتان پا را در بردارند.

معاینه پا

- روزانه پاها را از نظر قرمزی، تاول، بریدگی، تغییر حرارت (گرمی یا سردی)، تورم و از دست رفتن حس بررسی نمایند (خود بیمار یا یکی از اعضای خانواده، با مشاهده مستقیم پاها و یا مشاهده پاها در آینه).
- چرک را از زیر ناخن ها پاک کنند، ولی نه با چاقو یا سایر وسایل تیز. ناخن ها را صاف کوتاه کنند و از سمباده جهت از بین بردن میخچه ها و پینه ها پس از شستن استفاده نمایند.
- هیچ گاه از داروهای میخچه بدون مشورت پزشک استفاده نکنند.
- کفی طبی را بدون تجویز پزشک استفاده نکنند و هیچگاه بدون جوراب کفش نپوشند.
- پاهای خود را در هوای سرد با جوراب های نخی یا پشمی گرم بپوشانند.
- هیچ وقت پابرهنه راه نروند، به ویژه روی سطوح داغ.
- کفش هایی بپوشند که کاملا اندازه و مناسب پا باشند. ترجیحا از کفش های چرمی که امکان تبادل هوا دارند، استفاده کنند و اجازه دهند تا بین پوشیدن ها، کفش خشک شود.
- کفش های نوک باریک یا نوک باز یا دمپایی نپوشند.
- کفش های نو باید به تدریج پوشیده شوند. روز اول، یک ساعت پوشیده شوند، سپس روزی یک ساعت به پوشیدن کفش ها اضافه کنند تا به تدریج یک روز کامل کفش پوشیده شود.
- هرگاه امکان داشت کفش ها را درآورند و در بین روز دوره های مکرر استراحت برای پاها در نظر بگیرند. هر ۵ ساعت کفش ها را درآورند.
- برای خرید کفش عصرها اقدام کنند.
- هیچ گاه بطری داغ، کمپرس گرم و لامپ گرمازا را نزدیک پاها قرار ندهند.
- از پوشیدن جوراب های لاستیکی و فشاری، به ویژه سوراخ دار که لبه ها و درزهای سفت دارند، یا پوشیدن جوراب های معمولی ولی تنگ، خودداری کنند.
- سیگار نکشند.
- در هر ویزیت، پزشک پای آن ها را معاینه کند.

راه های شگفت انگیز برای کاهش چین و چروک



۱ - به پشت بخوابید

آکادمی پوست آمریکا (AAD) اخطار می دهد که خوابیدن پی در پی شبانه در بعضی از حالت ها منجر به "خط خواب" میشود (چین و چروک هائی که در سطح پوست نقش میبندند و تا هنگام برخاستن از خواب ناپدید نمیشوند).

خوابیدن به پهلو باعث افزایش چین و چروک در گونه ها و چانه میشود، در حالی که به رو خوابیدن باعث شیار ابرو میشود. AAD می گوید برای کاهش تشکیل چین و چروک ، به پشت بخوابید.

۲ - مصرف ماهی بیشتر — به خصوص ماهی قزل آلا

نه تنها ماهی قزل آلا (به همراه دیگر ماهی های آب سرد) یک منبع بزرگ از پروتئین است یعنی یکی از بلوک های بزرگ تشکیل دهنده پوست، بلکه یک منبع عالی از اسید چرب ضروری به نام امگا ۳ میباشد. دکتر نیکلاس پریکون متخصص پوست دانشگاه ییل، به سایت WebMD می گوید که اسیدهای چرب ضروری، پوست را تغذیه میکند، آن را فربه و جوان نگه میدارد، به کاهش چین و چروک کمک میکند.

۳ - چشمان خود را تنگ نکنید - هنگام مطالعه عینک بزنید!

AAD می گوید حرکت تکراری صورت، مانند تنگ کردن چشم، که فشار زیادی به عضلات صورت می آورد، شیاری را در زیر سطح پوست ایجاد میکند. این شیار سرانجام تبدیل به چین و چروک می شود. چشم ها را کشیده نگه دارید : هنگام نیاز، از عینک مطالعه استفاده شود. استفاده از عینک آفتابی ، می تواند پوست اطراف چشم را از آسیب محافظت کند و مانع جمع شدن چشم شود.

۴ - زیاده روی در اسیدهای آلفا هیدروکسی (AHA)

این اسیدهای طبیعی میوه، لایه بالائی سلول های مرده پوست را جدا میکند، ظهور خطوط و چین و چروک را می کاهد به ویژه در اطراف چشمها. شواهد جدید نشان می دهد که در غلظت های بالاتر، AHAs ممکن است به تحریک تولید کلاژن کمک کند.

۵ - جابجائی قهوه با کاکائو

در یک مطالعه منتشر شده در شماره ۲۰۰۶ از مجله تغذیه ، محققان دریافتند که کاکائو حاوی سطوح بالایی از دو فلاونول های غذایی است (epicatchin and catechin) که پوست را از تخریب های نور خورشید محافظت میکند، گردش خون به سلول های پوست را بهبود می بخشد ، روی خشک شدن پوست تاثیر میگذارد، و باعث میشود پوست هم نرم و صاف بنظر برسد و احساس شود.

۶ — صورت خود را بیش از حد نشوئید

به گفته متخصصان پوست در دانشگاه مرکز پزشکی مریلند، شیر آب، پوست را از سد طبیعی روغن ها و رطوبت خود که محافظ در برابر چین و چروک هستند محروم میکند. شستن بیش از حد پوست باعث از بین بردن محافظ آن میشود. مگر صابون شما حاوی مرطوب کننده های محافظ پوست باشد، از پاک کننده های صورت به جای صابون استفاده کنید.

۷ — ویتامین C موضعی را امتحان کنید

مطالعات در دانشگاه تولان از دیگر افراد ، نشان داده است که ویتامین C می تواند تولید کلاژن را افزایش دهد ، در برابر آسیب ناشی از اشعه UVA و UVB محافظت کند، مشکلات تجمع رنگدانه در پوست را اصلاح کند، و شرایط التهابی پوست را بهبود ببخشد. با این حال ، ممکن است نکته آن در استفاده از ویتامین C باشد. تا به امروز ، بیشترین امتیاز به تحقیق در مورد اسید آسکوربیک- ال به عنوان قوی ترین ماده برای رفع چین و چروک داده شده است.

۸ — مصرف بیشتر سویا

تحقیقات نشان می دهد که سویا ممکن است به محافظت در برابر آسیب های فتوژنیک خورشید و یا بهبود برخی از آنها کمک کند. در یک مطالعه چاپ شده در مجله اروپایی تغذیه، گزارش شده که یک مکمل مبتنی بر سویا (و آندسته از موادی که شامل ویتامین ها ، پروتئین ماهی ، و عصاره چای سفید ، هسته انگور ، و گوجه فرنگی هستند) ساختار پوست و استحکام آنرا پس از شش ماه بهبود بخشیده است.

۹ — عملکردن به اصول مراقبت از یک پوست مناسب

اگر واقعا می خواهید پوست شما جوان بنظر برسد ، با ملزومات آن شروع کنید. قبلا این توصیه ها را شنیده اید، اما در اینجا تکرار میشود :

• از خورشید اجتناب کنید

• از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید

• سیگار نکشید

• از مرطوب کننده ها استفاده کنید

تنظیم خانواده

دستورالعمل ملی مراقبت آغوشی

DHS : بررسی سلامت و دموگرافیک

EBM : شیر دوشیده شده پستان

IMR : میزان مرگ و میر نوزاد

MOH : وزارت سلامت

PHC : مراقبت بهداشت اولیه

RH : سلامت تولید مثل

SCUS : نجات کودکان

SNL : حفظ زندگی نوزادان

UNICEF : صندوق حمایت از کودکان

WHO : سازمان سلامت جهان

مقدمه :

توانایی نوزاد برای بقاء و رشد در دوره نوزادی و در دوره شیر خوارگی به طور چشمگیری با وزن زمان تولد بستگی دارد. نوزادان با وزن تولد پایین مهمترین فاکتور دخالت دهنده در مورتالیتی و موربیدیتی نوزادان می باشند.

بین ۸۰-۴۰ درصد مرگ های نوزادی در کودکان با وزن تولد پایین اتفاق می افتد. در مقایسه ، بچه هایی با وزن تولد پایین ، نسبت به بچه هایی با وزن تولد طبیعی خطر مرگ و میر بیشتری دارند. در ایران ۵۰٪ از کل مرگ شیرخواران کمتر از یک سال در دوره نوزادی اتفاق می افتد. .

تقریباً ۱۰٪ از بچه های متولد شده کم وزن هستند که آسیب پذیری بیشتری دارند و به طور چشمگیری مرگ و میر بالایی دارند. (IMR/۱۲/۸ به ازای ۱۰۰۰ تولد زنده بر اساس زیچ سال ۱۳۸۶) مراقبت از نوزادان کم وزن نیاز به توجه ویژه ، به خصوص توجه به تنظیم دما، تغذیه ، اقدامات بهداشتی ، تشخیص سریع و درمان عفونت دارد.





مراقبت آغوشی یک روش مراقبتی برای تثبیت نوزادان کم وزن می باشد. به منظور ایجاد تسهیلاتی برای استقرار و گسترش KMC به عنوان یک روش مراقبتی برای نوزادان با وزن تولد پایین و پایدار مورد توجه قرار گرفته و دستورالعمل های KMC برای کارکنان سلامت در ایران تدوین شده است. آموزش در KMC توسط مربیان واجدا شرایط که دوره آموزشی مناسب را گذرانده اند ، هدایت می گردد.

۲) هدف اصلی

به منظور آسانی به کارگیری KMC ، برای نوزادان کم وزن تثبیت شده می باشد .

۳) هدف

به منظور تهیه راهنمایی که به افراد برای استقرار مراقبت آغوشی مادرانه به عنوان یک روش موثر و ایمن برای نوزادان با وزن تولد پایین در همه سطوح مراقبتی کمک می نماید.

۴) KMC

مراقبت مادرانه ، یک روش موثر برای پاسخ به نیاز های گرما ، تغذیه با شیر مادر ، محافظت از عفونت نوزاد ، تحریک ، امنیت و عشق می باشد. در این روش نوزادان کم وزن از طریق ارتباط پوست با پوست با مادر / جانشین ، مراقبت می شوند. یک روش قوی و آسان برای ارتقاء سلامت و بهبود نوزادان نارس به خوبی نوزادان رسیده ، می باشد.

ابعاد کلیدی آن عبارتند از :

- ارتباط زودهنگام ، مداوم و طولانی مدت پوست با پوست بین مادر و نوزاد
- تغذیه انحصاری شیر مادر
- در بیمارستان شروع میشود و می تواند در منزل ادامه پیدا کند
- روشی ملایم و موثر است که از بیقراری نوزاد که به طور روتین در بخش های شلوع در مورد نوزادان کم وزن تجربه می شود جلوگیری میکند

۵) فواید KMC

- به باقیماندن دما در درجه حرارت مناسب در نوزاد کمک میکند.
- شیر دهی از پستان را بهبود می بخشد و شیر دهی با مقدار بیشتر و مدت طولانی تری صورت می گیرد .
- به خاطر بهبود وضعیت تغذیه و کاهش نیاز برای اتلاف هزینه برای درجه حرارت بدن ، وزن گیری و رشد نوزاد سریع تر می شود.



- کاهش استفراغ نوزاد به دلیل ریفلاکس گاسترو_ازوفاگال به وجود می آید.
- به دلیل کاهش تکرار حملات آپنه ای ، تنفس نامنظم و هیپو ترمی ، مرگ ومیر نوزادان کم وزن کاهش پیدا می کند.
- عفونت کمتر و یا در صورت عفونت ، شدت آن کمتر می شود .
- اعتماد به نفس مادر در مراقبت از نوزادش و بهبود ارتباط عاطفی افزایش پیدا می کند .
- مدت بستری در بیمارستان برای مادر و نوزاد کمتر می شود . (ترخیص زودتر)
- کاهش هزینه برای مراکز سلامت و مادر به دلیل اینکه تجهیزات کمی لازم است و ارزانتر از مراقبت انکوباتوری می باشد.
- با پرسنل پرستاری کمتر ، مراقبت تعداد بیشتری از نوزادان کم وزن امکان پذیر است.

۶) چگونگی انجام KMC

۶,۱ زمان شروع KMC

توصیه می شود که همه نوزادان کمتر از ۲۵۰۰ گرم می توانند KMC را شروع کنند .

• به محض اینکه نوزاد تثبیت شد.

• توجه ویژه ای به وضعیت هر مادر شود.

توجه : حداقل همه نوزادان زیر ۲۰۰۰ گرم باید KMC شوند.

۶,۲ معیار های ورود به KMC

• تمایل مادر برای انجام KMC

• نوزاد باید وضعیت تثبیت شدهای داشته باشد

o بیماری اصلی وجود نداشته باشد مانند : سپتی سمی ، پنومونی ، مننژیت ، دیسترس تنفسی و تشنج

o نوزادانی که برای آنها آنتی بیوتیک به خاطر شک به عفونت شروع شده است می توانند به محض تثبیت

وضعیت نوزاد KMC را شروع نمایند.

KMC o منقطع تا هنگام تثبیت کامل

• نوزادان زیر فوتوتراپی ممکن است جهت دریافت KMC منقطع ، ارزیابی شوند.

همه نوزادان نارس با وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم ، به نزدیک ترین مرکز با خدمات KMC یا سطوح بالاتر مراقبتی اعزام شود

۶,۳۰ قرار گیری KMC

• مراحل قرار گیری KMC

مرحله ۱ - جوراب ، پوشک و یک کلاه به نوزاد بپوشاند .

مرحله ۲- نوزاد را بین پستان ها قرار دهد .

مرحله ۳- نوزاد با پارچه نخی به قفسه سینه مادر حفظ شود.

مرحله ۴- یک پتو یا شال اضافی برای گرمای بیشتر انداخته شود.

مرحله ۵- آموزش مادر برای پوشیدن یک تاپ جلو باز

مرحله ۶- آموزش مادر به نگه داشتن عمودی نوزاد در حین نشستن و راه رفتن

مرحله ۷- پیشنهاد به مادر برای نگه داشتن نوزاد در تماس پوست به پوست مداوم و ۲۴ ساعته (یا کمتر اگر KMC منقطع انجام میشود) در روز .

مرحله ۸ _ پیشنهاد به مادر برای خواب در وضعیت نیمه نشسته به منظور باقی ماندن نوزاد در وضعیت عمودی .

۶,۴ تغذیه در KMC

تغذیه با شیر مادر

• شیر پستان مادر تنها غذای انتخابی برای همه نوزادان است.

• همه نوزادان KMC هر چه سریع تر و به طور انحصاری بر اساس تقاضا از سینه مادر تغذیه شوند.

• تغذیه نوزادانی که قادر به مکیدن نیستند به طور مکرر با شیر دوشیده شده ، در ابتدا با فنجان یا در وضعیت قطعی با لوله بینی/معدی صورت می گیرد.

• هنگامیکه رفلکس مکیدن به وجود آمد ، این روش ها با قرار دادن نوزاد بر روی سینه مادر برای مدت کوتاه تکمیل میشود.

• هر زمان مکیدن نوزاد خوب شد نوزاد باید انحصاراً پستان مادرش را مک بزند .

راه چاره های تغذیه ای:

• برای مادرانی که اچ آی وی (HIV) مثبت هستند ، بر اساس سیاست و دستورالعمل تغذیه کودکان و نوزادان روشهای تغذیه ای مختلف با آنها مشاوره شود .

۶،۵ مراقبت از نوزاد در طی KMC

پیشگیری از عفونت :

• شستن دستها

قبل و بعد تغذیه نوزاد

قبل و بعد تعویض پوشک

بعد از دستشویی

• تمیز و پاک کردن روزانه نوزاد (سر تا پا)

• اطمینان از اینکه پوشک نوزاد تمیز است .

• اطمینان از اینکه همه فنجان ها و وسایل تغذیه ای قبل و بعد از تغذیه تمیز هستند .

• اقدامات پیشگیری از عفونت استاندارد را به کار بگیرند.

کنترل :

• کنترل علائم حیاتی دو بار در روز ، و تکرار آن هر زمان که لازم باشد.

• ثبت تغذیه های داده شده در یک جدول زمان بندی شده

• کنترل رشد به وسیله گرفتن روزانه وزن _ حداقل ۱۰ گرم /روز باید وزن گیری نمایند . اگر وزن گیری ضعیف است علل احتمالی مانند مقدار ناکافی شیر و تکرار تغذیه و همچنین عفونت ، می تواند از علل احتمالی باشد.

ایمن سازی :

• ایمن سازی نوزاد بر اساس جدول زمان بندی شده ملی انجام شود

(۷) حمایت عاطفی و فیزیکی

برای اینکه KMC موفقیت آمیز باشد ، مادران ، اعضا فامیل و کارکنان باید در مورد استفاده از این روش متقاعد شوند . مادر /جانشین که KMC انجام می دهند نیاز به حمایت های زیر دارند .

۷،۱ حمایت از پرسنل سلامت

• توضیح مفهوم KMC به مادر و نشان دادن عملی به مادر

• توضیح فواید KMC

• یک پارچگی اعضای فامیل مانند پدر ، پدربزرگ ، عمه ها ، خاله ها و دیگر اعضای فامیل ، بسته به وضعیت فرهنگی .

• کمک به مادران در مورد هر مشکل ، تغذیه و مراقبت از نوزاد

• صحبت و ارتباط روزانه با مادران در مورد هر مشکلی که آنها ممکن است داشته باشند و تشویق مداوم آنها به ادامه KMC

• تشویق مادران و اعضای خانواده برای بیان نگرانی ها و پرسیدن سوالات

• تهیه پیام های بهداشتی آموزشی و بالا بردن آگاهی برای حساس کردن خانواده ها و جامعه در مورد KMC ، ارتقاء تغییرات رفتاری ، و ایجاد تقاضا برای مراقبت مادرانه به صورت یک روتین برای نوزادان با وزن تولد پایین .

• تسهیلاتی برای شناسایی مدل های نقش پذیری مراقبت مادرانه در جامعه (مدلینگ) برای کاهش

خجالت و احساس مسخرگی

• فراهم کردن حمایت فیزیکی و روحی دائم

۷,۲ حمایت از اعضای فامیل

تشویق اعضای خانواده به موارد زیر :

• حمایت هم در خانه ، هم در بخش KMC

• گاهی نوزاد را برای اینکه مادرش استراحت نماید KMC دهد.

• حمایت مادر به ادامه مراقبت آغوشی در منزل

۸- معیار های ترخیص از بخش KMC

ترخیص از تسهیلات اگر :

• وزن گیری مداومی ایجاد شود : ۱۰ گرم/روز در ۳ روز متوالی

• نوزاد حداقل به وزن تولد دوباره برسد و حداقل، وزن ۱۵۰۰ گرم داشته باشد .

• هم مادر و هم نوزاد با KMC مدارا کرده باشند

• وضعیت نوزاد تثبیت باشد.

• درجه حرارت بدن نوزاد تثبیت باشد

• نوزاد بیماری دیگری نداشته باشد.

• مادر توانایی تغذیه با شیر پستان و دوشیدن شیر از پستان را داشته باشد .

• مادر این روش را قبول کند و خواهان ادامه مراقبت آغوشی در منزل باشد و از طرف خانواده اش حمایت شود.

۹ - دستورالعمل هایی برای پی گیری بعد از ترخیص از واحد KMC

پی گیری طبق برنامه زمان بندی شده

• یک نوزاد که وزنش کمتر از ۱۸۰۰ گرم است در نزدیک ترین مرکز بهداشتی / بخش KMC ، هر هفته تا زمانی که وزنش به ۱۸۰۰ گرم برسد دیده شود .

• هر وقت وزن نوزاد به ۱۸۰۰ گرم رسید ، پی گیری متوالی در نزدیک ترین مرکز بهداشتی / بخش KMC هر ۲ هفته یک بار انجام شود تا وزن نوزاد به ۲۵۰۰ گرم برسد .

مراقبت در طی ویزیت پی گیری

• وزن کردن نوزاد

• گرفتن تاریخچه از مادر برای ویزیت

اگر او مراقبت آغوشی را در منزل ادامه می دهد

مدت ارتباط پوست با پوست

چگونه او به نوزاد وضعیت مراقبت آغوشی می دهد

اگر تب یا پایین بودن درجه حرارت و جود داشته باشد چگونه برخورد می کند

چگونه نوزاد تغذیه می شود.

آیا نوزاد علائمی از عدم تحمل KMC را نشان می دهد؟ (نوزاد خیلی فعالیت دارد و احساس ناراحتی میکند)

آیا علائم خطر در نوزاد وجود دارد؟

• ارزیابی فیزیکی از نوزاد صورت گیرد .



• آموزش به مادر در مورد علائم خطر نوزاد.

• در مورد تجربیات و مشکلاتی که مادر را برای ادامه مراقبت آغوشی نگران کرده بحث شود و مادر حمایت شود

• تا آنجاییکه امکان دارد مادر و خانواده برای ادامه مراقبت آغوشی حمایت شود

• تاریخ ویزیت بعدی مشخص شود

• تشکر از مادر برای آمدن

• ۱۰- معیارهایی برای پذیرش مجدد:

پذیرش مجدد نوزاد در بیمارستان اگر :

• وزن گیری کمتر از ۱۰ گرم / روز در دو ویزیت متوالی

• کاهش وزن

• علائم خطر _ بیماری داشته باشد

• مادر به دلیلی که لازم بوده KMC را ادامه نداده و نوزاد کمتر از ۱۸۰۰ گرم وزن دارد

معیار هایی برای قطع KMC

قطع KMC نوزاد وقتی :

• وزن نوزاد به ۲۵۰۰ گرم میرسد

• مادر تمایلی برای ادامه KMC ندارد

• مادر بیمار است یا توانایی انجام KMC را ندارد.

• نوزاد بیمار است

• نوزاد KMC را تحمل نمی کند (خیلی حرکت میکند و ناراحت است)

جدول ۱: مقدار ی از شیر (یا مایع) مورد نیاز به ازای کیلو گرم

وزن تولد	هر تغذیه	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روزهای ۱۳-۶	روز چهاردهم
۱۴۹۹-۱۰۰۰ ml/kg	هر ۲ ساعت ml/kg	۶۰ ml/kg	۸۰ ml/kg	۸۰ ml/kg	۱۰۰ ml/kg	۱۱۰ ml/kg	۱۸۰-۲۰۰ ml/kg
مساوی یا بزرگتر از ۱۵۰۰ گرم	هر ۳ ساعت						

جدول ۲: مقدار تقریبی شیر پستان مورد نیاز هر تغذیه بر اساس وزن و سن

وزن تولد	تعداد تغذیه ها	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روزهای ۱۳-۶	روز چهاردهم
۱۰۰۰ g	۱۲	۱۵ ml	۱۷ ml	۱۸ ml	۱۹ ml	۱۰ ml	۱۱-۱۶ ml	۱۷ ml
۱۲۵۰ g	۱۲	۱۶ ml	۱۸ ml	۱۹ ml	۲۱ ml	۱۲ ml	۱۹-۱۴ ml	۲۱ ml
۱۵۰۰ g	۸	۱۲ ml	۱۵ ml	۱۷ ml	۱۹ ml	۲۱ ml	۲۳-۲۳ ml	۲۵ ml
۱۷۵۰ g	۸	۱۴ ml	۱۸ ml	۲۰ ml	۲۲ ml	۲۴ ml	۲۶-۴۲ ml	۴۵ ml
۲۰۰۰ g	۸	۱۵ ml	۲۰ ml	۲۳ ml	۲۵ ml	۲۸ ml	۳۰-۴۵ ml	۵۰ ml

روش های ساده برای کاهش آمار مرگ نوزادان زودرس

هر سال یک میلیون و یک صد هزار نوزاد در سراسر جهان به دلیل تولد زودرس جان خود را از دست می دهند. پژوهش تازه‌ی سازمان بهداشت

جهانی حاکی از آن است که با روش‌هایی ساده می‌توان از مرگ این انسان‌های کوچک جلوگیری کرد.

سالانه به طور متوسط ۱۳۰ میلیون کودک در سراسر جهان متولد می‌شوند. به نقل از سازمان بهداشت جهانی از این تعداد ۱۵ میلیون نوزاد زود هنگام متولد می‌شوند. این سازمان با همکاری بیش از ۱۰۰ پژوهشگر و دانشگاه‌هایی از سراسر جهان گزارش تازه‌ای در مورد آمار مرگ این نوزادان در نقاط مختلف جهان تهیه کرده است.

آمار جمع‌آوری شده در این گزارش وضعیت نگران‌کننده‌ی نوزادان زودرس را به تصویر می‌کشد. به طور متوسط از ده نوزاد یکی پیش از پایان هفته ۳۸ بارداری و با این حساب پیش از موعد متولد می‌شود. بیش از ۸۵ درصد از تولدهای پیش‌هنگام، در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد.



دومین دلیل مرگ نوزادان زودرس

از ۱۵ میلیون نوزاد زودرسی که سالانه در جهان متولد می‌شوند، به طور متوسط یک میلیون و ۱۱۹ هزار نوزاد یا ۹ / ۱۱ درصد قادر به ادامه‌ی زندگی نیستند و جان خود را از دست می‌دهند. جوی لون، یکی از نویسندگان این گزارش به خبرگزاری آلمان می‌گوید: «تولد زودرس پس از عفونت ریه دومین علت متداول مرگ نوزدان است.»

نگران‌کننده‌ترین آمار مربوط به مالاوی، کشوری در جنوب شرق آفریقا است. در این کشور از هر ۱۰۰ نوزاد زودرس ۱۸ نوزاد زنده نمی‌مانند. در روسیه سفید این رقم به متوسط ۴ / ۱ درصد کاهش پیدا می‌کند.

این کشور در گزارش سازمان بهداشت جهانی از این نظر در بهترین موقعیت قرار دارد. در این گزارش به آمار مرگ نوزدان زودرس در ایران اشاره‌ای نشده است.

وزارت بهداشت ایران مدعی است که آمار تولد نوزادان زودرس در ایران ۱۰ درصد و با این حساب کمتر از رقمی است که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است.

اما به گفته دکتر صدیقه حنطوش‌زاده، دبیر چهارمین همایش سراسری مشترک انجمن علمی پریناتولوژی و نوزادان ایران، تولد زودهنگام شایع‌ترین علت مرگ نوزدان در ایران است. صدیقه حنطوش‌زاده در این همایش که تابستان سال ۱۳۹۰ برگزار شد آمار مرگ و نوزادان زودرس در ایران را ۲۰ تا ۲۵ نوزاد در ۱۰۰۰ تولد زنده عنوان کرد.

توصیه‌های برای مادران باردار

در آلمان از ۱۰۰ کودک به طور متوسط ۹ نوزاد زودهنگام متولد می‌شوند. این رقم هرچند پایین‌تر از میانگین متوسط سازمان بهداشت جهانی است اما با توجه به آمار کشورهای پیشرفته رقم بالایی به شمار می‌رود.

بالا بودن سن مادر یا بیماری‌های ناشی از رفاه اجتماعی از جمله فشار خون بالا یا سیگاری بودن مادر اغلب دلیل تولد پیش از موعد نوزدان زودرس در آلمان است.

افزایش آمار بارداری‌های چند قلو در این کشور نیز خطر تولد پیش از هنگام را افزایش داده‌اند. پروفیسور اولریش گمبروخ از کلینیک دانشگاه بن در این مورد می‌گوید: «لقاح مصنوعی دلیل افزایش آمار تولد نوزادان چند قلو در آلمان است.»

پروفیسور گمبروخ که عضو هیئت مدیره جامعه پزشکان زنان در زمینه داروهای پزشکی است توضیح می‌دهد: «از آنجا که خانم‌ها با سن بالا اغلب با کمک لقاح مصنوعی باردار می‌شوند این آمار افزایش یافته است.»

پژوهشگرانی با سازمان بهداشت جهانی همکاری کردند معتقدند که با روش‌های موثر و کم هزینه می‌توان آمار مرگ نوزادان زودرس به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش داد.

یکی از این روش‌ها آموزش مادران در مورد شیوه‌های مناسب گرم نگه‌داشتن نوزاد زودرس است. روش دیگر تزریق آمپولی در دوران بارداری است که تنها یک دلار قیمت دارد و احتمال عفونت ریه نوزادان زودرس را کاهش می‌دهد.

در کشورهای پیشرفته و در صورت بارداری در سنین بالا نیز به مادران توصیه می‌شود توجه بیشتری به سلامت خود داشته باشند، از سیگار کشیدن پرهیز کند و در صورت داشتن فشار خون بالا با رژیم غذایی مناسب خطر تولد پیش از هنگام نوزاد را کاهش دهند.

داروها در حاملگی و شیردهی

هرماده ای که زن حامله می خورد یا با آن تماس پیدا می کند ، می تواند بر روی جنین اثر بگذارد. از جمله شایعترین علل تجویز داروها در حاملگی میتوان به اختلالات گوارشی ، عفونی ، پوستی ، روانی و درد اشاره کرد. علل خارجی نظیر داروها یا مواد شیمیایی مسبب ۱۰ درصد از نقایص هنگام تولد هستند.

سازمان غذا و دارو ایالات متحد (FDA) نوعی سیستم تقسیم بندی برای داروها در دوران حاملگی ارایه داده است که در این سیستم داروها به گروههای X , C , D , A , B تقسیم بندی می شوند و گروه X تراژون ترین داروها را شامل می شود.

آنتی بیوتیک ها

پنی سیلین ها

مشتقات پنی سیلین (آموکسی سیلین و آمپی سیلین) در دوران بارداری بی خطر هستند. مصرف پنی سیلین ها در دوران شیردهی مشکلی ایجاد نمی کند.

سفالوسپورینها

این داروها در بارداری بدون خطر هستند.

مترونیدازول

مترونیدازول برای انسانها کارسینوژن نیست وسبب اختلالات جنین نمی شود. ولی برخی اعتقاد دارند که بهتر است از مترونیدازول بعد از سه ماهه اول بارداری استفاده شود. مترونیدازول در شیردهی بدون خطر است. البته توصیه می شود که به دنبال تجویز دوز ۲ گرمی دارو ، شیردهی برای ۲۴ - ۱۲ ساعت قطع شود.

آمینوگلیکوزیدها

تجویز این داروها به مادر با افزایش خطر اتوتوکسیسیته در جنین همراه است ، بنابراین بهتر است در عفونتهای گرم منفی شدید از آن استفاده شود. آمینوگلیکوزیدها در دوران شیردهی منع مصرف ندارند.

کوتریموکسازول

تماس با این دارو در سه ماهه اول بارداری مختصری بر خطر ایجاد نقایص هنگام تولد (بویژه نقایص قلبی عروقی) می افزاید. برخی مطالعات بر افزایش خطر ابتلا جنین به نقایص لوله عصبی خبر داده اند. بهتر است این دارو در سه ماهه اول بارداری استفاده نشود. در نوزادان این دارو می تواند باعث افزایش هیپر بیلیروبینمی شود. بنابراین بهتر است نزدیک به زمان وضع حمل استفاده نشود. در دوران شیردهی این دارو مشکلی ایجاد نمی کند.

نیتروفورانتوئین

در بیماران مبتلا به کمبود G6PD نیتروفورانتوئین می تواند سبب آنمی همولیتیک شود. بهتر است این دارو نزدیک به ترم استفاده نشود. این دارو در دوران شیردهی منع مصرف ندارد.

اریترومایسین

اریترومایسین و آزیترومایسین به عنوان جایگزین پنی سیلینها استفاده می شوند. مصرف این داروها در شیردهی بلامانع است.

تتراسیکلینها

این داروها میتوانند سبب رنگی شدن دندان و اختلالات اسکلتی شوند. در مورد استفاده از این داروها در بارداری باید خطرات و فواید در برابر هم سنجیده شود. سیاه زخم از جمله مواردی است که در آن فایده مصرف داکسی سیلین بر عوارض آن می چربد.

کینولونها

کینولونها از جمله سیپروفلوکساسین بر روی غضروف در حال رشد (در حیوانات) اثر توکسیک دارند. بنابراین بجز در موارد شدید نباید از این داروها در دوران حاملگی استفاده کرد.

داروهای مربوط به شکایتهای تنفسی فوقانی

آنتی هیستامینها

بیشتر آنتی هیستامینها در دوران حاملگی بدون خطر هستند، اما برم فنیرامین با افزایش خطر ناهنجاری جنین همراه است. از جمله آنتی هیستامینهای بی خطر در دوران حاملگی می توان به کلرفنیرامین ، کلماستین ،

دیفن هیدرامین و داکسیلامین اشاره کرد. در مورد آنتی هیستامینهای جدیدتر (آستمیزول ، سیتیزین ، لوراتادین) اطلاعات کافی در دست نیست، بنابراین بهتر است به عنوان خط دوم درمان از آنها استفاده شود.

دکنژستانها

بیشتر دکنژستانهای خوراکی داروهای سمپاتومیمتیک هستند. از این داروها میتوان به پسودوافدرین ، فنیل افرین و فنیل پروپانولامین اشاره کرد. مصرف پسودوافدرین در سه ماهه اول بارداری با گاستروشنزی همراه بوده است.

داروهای ضد سرفه

این داروها نظیر کدئین و دکسترومتورفان در حاملگی بی خطر هستند.

داروهای ضد آسم

آسم شایعترین بیماری تنفسی مزمن در دوران حاملگی است که می تواند سبب زایمان زودرس ، کاهش وزن نوزاد ، ... شود. تمامی بیماران باید سالانه واکسن آنفولانزا دریافت کنند.

بتاآگونیستها

این داروها نظیر آلبوتروپول ، تربوتالین و متا پروترنول استنشاقی خط اول درمان آسم حاد هستند. آگونیستهای استنشاقی گیرنده بتا در دوران حاملگی و شیرخوارگی بدون خطر هستند. تمامی این داروها میتوانند سبب تاکی کاردی و دیگر اثرات قلبی عروقی شوند. این اثرات معمولا خفیف و خودمحدود هستند.

گلوکوکورتیکوئیدها

استروئیدهای استنشاقی (بکلومتازون) نیز خط اول درمان آسم هستند که تراژون نیستند و در دوران شیردهی نیز می توان استفاده کرد. گلوکوکورتیکوئیدهای سیستمیک میتوانند خطر شکاف لب و کام را تا ۵ برابر افزایش دهند.

تئوفیلین

تئوفیلین تراژون نیست و میتوان در دوران شیردهی نیز از آن استفاده کرد.

کرومولین سدیم

کرومولین سدیم استنشاقی در دوران حاملگی و شیردهی بی خطر است.

داروهای موثر بر بیماریهای گوارشی

داروهای ضد تهوع و استفراغ

آنتی هیستامینها

در دوران حاملگی می توان از آنتی هیستامینهایی نظیر دیفن هیدرامین، دیمن هیدرینات، هیدروکسی زین، پرومتازین برای درمان تهوع و استفراغ استفاده کرد.

داروهای آنتی دوپامینرژیک

نظیر پروکلپرازین، متوکلوپرامید، کلرپرومازین، پرفنازین، دروپریدول، هالوپریدول در مقایسه با آنتی هیستامینها عوارض مادری بیشتری ایجاد می کنند و ممکن است با افزایش مختصر خطر نقایص هنگام تولد همراه باشند. بهتر است از پروکلپرازین یا متوکلوپرامید به عنوان داروهای خط اول از این دسته استفاده شود. این داروها در شیردهی بدون خطر هستند البته باید نوزاد را از نظر سداسیون تحت نظر داشت.

داروهای ضد ریفلاکس

آنتی اسیدها خط اول درمان و بدون خطر هستند. آنتی هیستامینهای H₂ (بجز نیزاتیدین) در دوران حاملگی و شیردهی بدون مشکل هستند. میتوان از داروهای پیش برنده نظیر متوکلوپرامید استفاده کرد. در ارتباط با سیزاپراید اطلاعات کمی وجود دارد. سوکرافیت ممکن است سبب بهبود علائم شود. مصرف میزوپروستول در دوران بارداری ممنوع است. بهتر است از مهارکننده های پمپ پروتون در بارداری استفاده نشود.

مسکن ها

داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

آسپیرین

براحتی از جفت عبور می کند و مصرف آن در سه ماهه اول بارداری با گاستروشنزی همراه است. دوز بالای آسپیرین با جدا شدن زودرس جفت همراهی دارد. بهتر است از آسپیرین در دوران شیردهی استفاده نشود.

ایندومتاسین و ایبوپروفن

می توانند سبب تنگی مجرای شریانی شوند و بنابراین نباید بعد از هفته ۳۲ بارداری مورد استفاده قرار گیرند. همچنین بعد از سه ماهه اول می توانند سبب الیگو هیدرآمیونیوس شوند (تأثیر مستقیم روی کلیه جنین). از این دو دارو می توان در شیردهی استفاده کرد.

استامینوفن

(در دوزهای معمول) در دوران حاملگی و شیردهی بی خطر است. این دارو مسکن انتخابی برای انواع دردها است.

مسکن های اپیوئیدی

تمامی این داروها از جفت عبور می کنند. مصرف این داروها نزدیک به زمان وضع حمل می تواند سبب دپرسیون نوزاد شود.

داروهای موثر بر بیماریهای روانی

داروهای ضد افسردگی

داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای سبب مالفورماسیون نمی شوند ، اما در دوران حاملگی بهتر است از نورتریپتیلین ، دزی پرامین ، آمی تریپتیلین و ایمی پرامین استفاده کرد. اما در مورد استفاده از آمی تریپتیلین و ایمی پرامین در دوران شیردهی هشدار داده شده است.

فلوکستین

خطر مالفورماسیون های جنینی را افزایش نمی دهد ولی فلوکستین و دیگر SSRI ها با اختلال در تطابق نوزاد (شامل دشواری تنفس ، سیانوز در هنگام شیر خوردن و لرزش) همراه هستند. تاثیر فلوکستین بر روی شیرخوار نامشخص است و می تواند سبب نگرانی باشد.

پاروکستین

مصرف این دارو می تواند با افزایش خطر نقایص قلبی همراه باشد. همچنین در سه ماهه سوم ، خطر ایجاد هیپرتنشن پایدار ریوی در نوزاد افزایش می یابد. بنابراین در دوران حاملگی نباید از این دارو استفاده شود.

داروهای ثابت کننده خلق

داروهای ثابت کننده خلق، لیتیوم ، والپروات و کاربامازپین تراژن هستند.

لیتیوم

مطالعات جدید ارتباط لیتیوم با آنومالی ابشتاین را زیر سوال برده اند. لیتیوم سبب هیدرآمیوس (در نتیجه دیابت بی مزه در جنین) نیز می شود. از لیتیوم نباید در دوران شیردهی استفاده شود.

والپروات سدیم و کاربامازپین

این داروها با افزایش خطر ایجاد نقایص لوله عصبی همراه هستند. در صورت استفاده از این داروها باید در سه ماهه دوم سونوگرافی هدفمند انجام شود و غربالگری از نظر آلفافیتوپروتئین سرم مادر صورت گیرد.

داروهای ضد اضطراب

ممکن است بنزودیازپین ها با افزایش خطر ایجاد شکاف لب همراه باشند. تاثیر این داروها بر روی شیرخوار نامشخص است و می تواند سبب نگرانی باشد.

داروهای آنتی سایکوتیک

داروهای ضد سایکوز مانند بوتیروفنون ها (هالوپریدول) و فنوتیازین ها بدون خطر هستند. بهتر است هالوپریدول در شیردهی استفاده نشود.

ویتامین ها و املاح

فولات از وقوع NTD می کاهد و ممکن است سبب کاهش اختلالات دستگاه قلبی عروقی و ادراری نیز شود. آهن هماتوکریت در زمان زایمان و ۶ هفته بعد از آنرا بالاتر می برد.

بر اساس برخی مطالعات کلسیم سبب کاهش میزان بروز هیپر تنشن بارداری و پره اکلامپسی می شود.

در موارد کمبود روی تجویز آن می تواند بر وزن و دور سر نوزاد بیافزاید.

تنها ویتامین تراتوژن ویتامین A است این ویتامین در دوز بیش از ۱۰۰۰۰ واحد در روز تراتوژن است و می تواند سبب آنومالیهای ستیغ عصبی در جمجمه شود. بهتر است روزانه بیش از ۵۰۰۰ واحد مصرف نشود.

داروهای ضد تشنج

فنی توئین می تواند سبب سندرم هیدانتوئین جنینی شود که با آنومالی های سری صورتی ، اندامها ، تاخیر در رشد و تکامل نوزاد مشخص می شود. از این دارو می توان در دوران شیردهی استفاده کرد.

کاربامازپین اختلالاتی شبیه فنی توئین ایجاد می کند و علاوه بر آن خطر اسپینا بیفیدا را نیز افزایش می دهد.

فنوباریتال اختلالاتی شبیه به سندرم هیدانتوئین ایجاد میکند و علاوه بر آن سبب اختلالات قلبی و شکاف دهان و صورت نیز می شود.

والپروات سدیم میتواند سبب اسپینا بیفیدا در ناحیه لومبوساکرال ، اختلالات قلبی ، شکاف دهان و صورت و اختلالات ادراری تناسلی شود. از این دارو در شیردهی میتوان استفاده کرد.

داروهای ضد انعقاد

وارفارین تراتوژن است و به راحتی از جفت عبور میکند. وارفارین میتواند سبب هیپوپلازی بینی، آتروفی دو طرفه اپتیک ، نابینایی و عقب افتادگی ذهنی شود.

هپارین (رگولر و با وزن مولکولی کم) به مقدار زیاد از جفت عبور نمی کند و تراژون نیست. از داروهای ضد انعقاد می توان در شیردهی استفاده کرد.

داروهای ضد سردرد

سوماتریپتان به نظر تراژون نمی آید.

از بتابلوکرها و بسیاری از داروهای ضد افسردگی برای پیشگیری از سردرد استفاده می شود و به نظر میرسد که در دوران حاملگی و شیردهی بی خطر باشند.

مصرف غیر قانونی داروها

نیکوتین از جریان خون رحمی جفتی می کاهد و بر خطر زایمان زودرس ، LBW بودن نوزاد و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار می افزاید.

الکل می تواند سبب سندرم جنین الکلی شود که با تغییرات سری جمجمه ای و اختلال در تکامل شناختی مشخص می شود.

اپیوئیدها استفاده از اپیوئیدها (غیر قانونی) می تواند با اختلال رشد جنین ، مرگ جنین در داخل رحم و محرومیت نوزاد همراه باشد.

مصرف کوکائین در دوران حاملگی با افزایش خطر جدا شدن جفت ، PROM و LBW بودن نوزاد همراه است.

آمفتامین ها از جمله شایعترین داروهائی هستند که مورد سوء استفاده قرار می گیرند. در برخی مطالعات افزایش بروز شکاف کام و لب به دنبال مصرف این داروها در دوران حاملگی ذکر شده است. در ارتباط با تاثیر آمفتامین ها بر روی رشد جسمانی و تکامل رفتاری و هوشی در دراز مدت نگرانی وجود دارد.



مفهوم تنظیم خانواده

تنظیم خانواده عبارت از آن است که در یک خانواده، پدر و مادر به دلخواه خود

و بر پایه آگاهی و بینش و تصمیم گیری مسئولانه با به کار بردن یکی از روشهای

پیشگیری از بارداری، تعداد فرزندان خود را با توجه به امکانات اقتصادی و قدرت جسمی و روانی خود تنظیم کنند و بدینوسیله در توسعه اجتماعی کشور نیز سهیم شوند. همه خانواده ها حق دارند آگاهانه و آزادانه تصمیم بگیرند چند فرزند و با چه فاصله زمانی داشته باشند. اولین بچه شان کی به دنیا بیاید و آخرینشان چه زمانی متولد شود. از روشهای پیشگیری استفاده کنند یا نه و از چه روشی بهره ببرند.

برای کاهش میزان حاملگی ناخواسته، افراد نیاز به مشاوره درست و آموزشهای صحیح از سوی پرسنل بهداشتی دارند تا بتوانند در نهایت، خودشان روشهای پیشگیری از بارداری را متناسب با وضعیت بدنی خود انتخاب کنند. سیاست تنظیم خانواده نوعی سیاست برنامه ریزی جمعیتی است که خانواده ها همسو با امکانات بالقوه جامعه و نیازهای برنامه ریزی شده اجتماعی تعداد فرزندی که مایلند به طور ارادی بیاورند را دارا هستند.

تنظیم خانواده مجموعه اقداماتی است که افراد و زوجها را یاری میدهد تا از داشتن فرزند ناخواسته جلوگیری کنند و فاصله بین فرزندان را خود تنظیم نمایند.

آموزش و مشاوره، تامین وسایل جلوگیری از حاملگی و دسترسی آسان به آن و کمک به کسانی که دچار ناباروری هستند و آموزش خانواده ها درباره فرزندان از جمله خدماتی هستند که بهداشت باروری را شامل میشوند. شناخت روشهای مختلف جلوگیری از بارداری و آگاهی نسبت به مزایا و معایب هر روش میتواند خانواده را برای انتخاب مناسب ترین روش در پیشگیری از حاملگی ناخواسته راهنمایی کند.

تنظیم خانواده به معنی پیشگیری از حاملگی های ناخواسته ای برای تأمین سلامت خانواده و اجتماع در قالب مفاهیم زیر است:

۱- محدود کردن تعداد فرزندان ۲- پیشگیری از بیماریهای دوران جنینی ۳- پیشگیری از انتقال ناهنجاریهای ژنتیکی ۴- جلوگیری از عوارض حاملگی و زایمانهای مکرر برای مادر ۵- درمان نازایی فراهم آوردن زمینه مساعد برای تأمین سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی اعضاء خانواده از یک طرف و رسیدن به یک ساختار سنی مناسب جمعیتی و تأمین سلامت اجتماع از طرف دیگر می باشد.

اسلام و تنظیم خانواده

اسلام به زندگی انسان از زاویه وسیعی که تمام مصالح عالی بشریت را با توجه به کلیه جنبه ها و هدفهای زندگی که تکامل جسم و روان و بقاء انسان می باشد نگریده و با منطق واقع بینی بطرز شایسته ای احتیاجات اساسی او را در چهارچوب یک زندگی دسته جمعی به شکلی تنظیم نموده و دستورالعمل حیات را بنحوی مقرر کرده است که به بهترین وجهی هدف بقاء نوع انسان تأمین گردد.

با وجود اینکه دین مبین اسلام ازدواج را امری پسندیده شمرده، لیکن بی چون و چرا بر افراد تحمیل نکرده است. مجرد را در هر شرایطی گناه ندانسته و مجازاتی نیز برای آن تعیین نموده است. شریعت اسلامی با بیش از یک میلیارد پیرو در سطح جهان به کسی که به علل جسمانی اقتصادی و اجتماعی قادر به انجام وظایف زناشویی نیست ازدواج را تحصیل نمی کند.

حال ببینیم نظر اسلام درباره تنظیم خانواده چیست؟ گر چه مقام مذاهب بزرگ هر گونه جریان طبیعی را ناشی از اراده و خواست خدا می دانند لیکن در تفسیر چگونگی رابطه و اثر اراده خدا و جزئیات طبیعی و خواست و اراده انسان بین مذاهب اختلافاتی مشهود است.

اهداف تنظیم خانواده:

- کاهش مرگ و میر مادران به علل ناشی از بارداری و مسائل مربوط به آن و تأمین سلامت آنان (زایمان های متعدد خطر مرگ و میر مادران را افزایش می دهد).

- کاهش مرگ و میر کودکان و سالم به دنیا آمدن آنان و جلوگیری از ایجاد بیماریهای ژنتیکی و ناهنجاریهای مادرزادی

- جلوگیری از زایمان های زود هنگام و دیر هنگام (حاملگی برای مادران قبل از ۱۸ سالگی و بعد از ۳۵ سالگی توصیه نمی شود)

- جلوگیری از سوء تغذیه مادران و کودکان، با فاصله گذاری مناسب بین فرزندان

- فراهم کردن زمینه مساعد برای تأمین سلامت جسمانی و روانی کل خانواده

- جلوگیری از حاملگی های ناخواسته و نهایتاً جلوگیری از سقط جنین های غیرقانونی

- کاهش رشد جمعیت

بنابراین ملاحظه می شود که یکی از اصلی ترین محورهای برنامه های تنظیم خانواده ارتقای سلامت مادر و کودک از طریق آگاهی رسانی به جامعه و تسهیل دسترسی به خدمات تنظیم خانواده در بخش های دولتی و خصوصی بوده است. قابل ذکر است در حال حاضر ۱۰ روش پیشگیری از بارداری در کلیه مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت به صورت رایگان به مردم ارائه می گردد.

اثرات تنظیم خانواده بر بهداشت

۱- اجتناب از حاملگیهای ناخواسته و وقوع تولدهای دلخواه

۲- ایجاد تغییر در تعداد کل متولدین توسط هر مادر

۳- فاصله گذاری با ایجاد تفاوت در فواصل بین حاملگیها

۴- زمان بندی یا ایجاد تغییرات در زمان وقوع تولد خصوصاً اولین و آخرین تولد در ارتباط با سن والدین خصوصاً سن مادر

پیام مهم در تنظیم خانواده

۱- دختران قبل از سن ۱۸ سالگی به دلیل حفظ سلامتیهایشان نباید باردار شوند همچنین از نظر فیزیکی زنان آمادگی لازم جهت باردار شدن را تا سن ۱۸ سالگی ندارند. کودکانی که از مادران کمتر از ۱۸ سال متولد شده اند، عموماً زودتر از موقع مقرر به دنیا آمده، در هنگام تولد وزن آنان کم می باشد و امکان مرگشان در

سال اول زندگی بسیار زیاد است. علاوه بر آن سلامت مادرانشان نیز در خطر می باشد. در جوامعی که دختران در سنین پائین ازدواج می کنند زوجها باید با استفاده از برنامه های تنظیم خانواده، اولین بارداری را حداقل تا سن ۱۸ سالگی به تعویق اندازند.

۲- بعد از سن ۳۵ سالگی نیز بارداری و زایمان سلامت را به خطر می اندازد. اگر زنی بیش از ۳۵ سال داشته و ۴ بار یا بیشتر زایمان کرده باشد، حاملگی بعدی خطری جدی برای خود او و نوزاد متولد شده اش خواهد بود.

۳- برای حفظ سلامت مادر و نوزاد، قبل از آنکه مادر دوباره باردار شود، والدین باید صبر کنند تا فرزند کوچکشان لااقل دو ساله شود یکی از بزرگترین خطراتی که سلامت و رشد کودک زیر ۲ سال را تهدید می کند، تولد نوزاد جدید است. زیرا تغذیه با شیر مادر بطور ناگهانی متوقف می شود و مادر فرصت تهیه غذای کمکی برای فرزند کوچک خود را ندارد.

۴- بعد از هر حاملگی و زایمان، دو سال طول می کشد تا بدن مادر بهبود کامل یابد بنابراین مادرانی که بین زایمانهایشان لااقل دو سال فاصله را رعایت نکنند، خطر بیشتری سلامت آنها را تهدید می کند.

اهداف تنظیم خانواده

کاهش مرگ و میر مادران به علل ناشی از بارداری و تامین سلامت آنان

کاهش مرگ و میر کودکان از طریق جلوگیری از رشد و تکامل نابهنجار جنین و کاهش بیماریهای ژنتیکی.

جلوگیری از سوء تغذیه مادران و کودکان با فاصله گذاری مناسب بین فرزندان

پرهیز از بدنیا آمدن کودک ناخواسته که خود به خود کاهش سقط های عمدی را بدنبال دارد.

داشتن فرزند به تعداد دلخواه و تعیین تعداد آنان با توجه به شرایط حاکم بر خانواده

برخورداری خانواده از سطح زیستی معقول

برخورداری افراد از تعلیم و تربیت بهتر

بهبود وضع مالی خانواده

تضمین ثبات خانواده

تامین بهتر خدمات و تسهیلات عمومی توسط مسئولین برای افراد جامعه

افزایش مشارکت زنان در فعالیتهای اقتصادی و اجتماعی

کاهش رشد جمعیت و هماهنگی آن با توسعه اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی جامعه

انواع روشهای پیشگیری از بارداری



روش های جلوگیری از بارداری را میتوان به ۴ گروه عمده تقسیم نمود:

۱- روشهای طبیعی : منقطع ، ریتم

۲- روشهای مکانیکی : کاندوم، دیافراگم ، اسفنج ، کلاهک ، IUD

۳- روشهای طبی : قرص ، آمپول

۴- روشهای جراحی : توبکتومی ، وازکتومی

قرصهای ترکیبی

توضیح روش : یکی از بهترین و مطمئن ترین روشهای جلوگیری از بارداری ، مصرف قرص های ترکیبی (حاوی استروژن و پروژسترون) است که به دو شکل یک مرحله ای (LD و HD) و سه مرحله ای (تری فازیک) موجود می باشد ، مصرف این قرص ها هر روز بوده ، که در بسته های ۲۱ عددی در دسترس هستند .

مکانسیم عمل:

۱- جلوگیری از تخمک گذاری

۲- تاثیر بر مخاط داخلی رحم

۳- ایجاد اشکال در ورود اسپرم به داخل رحم به دلیل افزایش ضخامت موکوس

۴- جلوگیری از لقاح از طریق تاثیر بر حرکات لوله های رحم

مزایا :

اثر بخشی بالا (۹۹/۹ درصد)

برگشت سریع باروری پس از قطع روش

منظم شدن ، کاهش درد و خونریزی قاعدگی

کاهش بروز کیست های تخمدان

کاهش بروز بیماریهای خوش خیم پستان ، سرطانهای رحم و تخمدان

افزایش تراکم استخوانها

عیب ها :

نامناسب بودن برای افراد فراموشکار



نیاز به تهیه (بلیستر) جدید در هر دوره قاعدگی

مناسب نبودن برای مادران شیرده در ۶ ماه اول بعد از زایمان

عوارض شایع :

افزایش وزن

لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی ها

حساسیت پستانها

سردردهای خفیف

تهوع

این عوارض در عرض ۲-۳ کاهش یافته و یا از بین می رود.

موارد منع مصرف مطلق :

شک یا اطمینان به وجود حاملگی

دیابت با بیماریهای عروقی

فشار خون بالا (۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه و بالاتر)

بیماری فعال یا مزمن کبدی

بیماریهای دریچه ای قلب

شک به وجود سرطان پستان ، ابتلا و سابقه آن.

خونریزی های رحمی بدون علت مشخص

سردرد راجعه شامل میگرن با علائم عصبی موضعی

موارد منع مصرف نسبی :

افسردگی خیلی شدید

مصرف ریفامپین یا گریزو فولوین

میگرن بدون علائم عصبی

مشکلات گوارشی که جذب قرص را مختل می کند.

فشار خون بین ۱۶۰/۱۰۰ تا ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه

واریس بدون سابقه ترومبوفلیت

زمان شروع استفاده از قرص :

شروع قرص برای بار اول در ۵ روز اول قاعدگی و برای اطمینان بیشتر روز اول خونریزی قاعدگی شروع شود ، قرص در ساعت خاصی از شبانه روز تا پایان بسته ۲۱ عددی خورده می شود . مصرف بسته بندی پس از یک فاصله هفت روزه آغاز خواهد شد .

در مادران غیر شیرده مصرف قرص ۳ هفته پس از زایمان خواهد بود.

مصرف این قرصها را میتوان در پنج روز اول بلافاصله بعد از سقط آغاز نمود.

موارد فراموشی قرص LD و HD:

فراموشی یک قرص : خوردن قرص فراموش شده به محض به یادآوردن

فراموشی ۲ قرص : خوردن ۲ قرص در ۲ شب متوالی و خوردن بقیه مطابق معمول و استفاده از یک روش کمکی دیگر تا یک هفته .

فراموشی بیش از ۲ قرص : خوردن بقیه قرص ها (روزی یک عدد) ادامه یافته و به مدت یک هفته از روش کمکی دیگری نیز استفاده شود و بلافاصله پس از اتمام بسته ، بسته بعدی (بدون فاصله هفت روزه) آغاز می گردد

فراموشی مصرف قرص تری فازیک :

فراموشی یک قرص در کمتر از ۱۲ ساعت : خوردن قرص فراموش شده

فراموشی یک قرص پس از ۱۲ ساعت : قرص فراموش شده خورده نشده ولی مصرف بقیه قرص ها طبق برنامه ادامه می یابد حتماً باید روش کمکی دیگر (مثل کاندوم) نیز به منظور جلوگیری از بارداری تا پایان بسته استفاده شود.

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مصرف کننده فوراً به بیمارستان ارجاع میشود:

۱- درد شدید در قسمت بالای شکم

۲- درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی

۳- تورم یا درد شدید در یک پا

۴- مشکلات چشمی (تاری دید ، دوبینی)

نکات مورد توجه

مصرف قرص های ترکیبی پس از زایمان و در دوران شیردهی به دلیل تاثیر آنها بر روی شیر مادر توصیه نمی شود.

از مصرف قرص ها به صورت یک شب در میان یا یک ماه در میان یا هنگام ضرورت خودداری کنید چون خطر حاملگی وجود دارد.

چون مصرف داروهای مانند آنتی بیوتیکها ، داروهای ضد صرع ، ابتلا به اسهال و استفراغ شدید اثر قرص را کم می کند ، در این موارد باید علاوه بر قرص ها از روش دیگری مثل کاندوم نیز استفاده شود.

محدودیت زمانی و سنی خاص از نظر مصرف قرص وجود ندارد و تحت نظر پزشک ، یا کلینیک تنظیم خانواده تا سالها می توان از همین روش استفاده کرد.

در صورت استفراغ به فاصله ۲-۱ ساعت بعد خوردن یک قرص از یک بسته دیگر خورده شده و مصرف مرتب بقیه قرصهای بسته اصلی در زمان مقرر ادامه می یابد.

قرص پروژسترونی دوران شیردهی

(مینی پیل)

توضیح روش : قرصهای شیردهی ، قرصهای حاوی پروژسترون تنها هستند . این قرصها دارای مقدار کمی هورمون پروژسترون ، از یک دوم تا یک دهم میزان هورمون قرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری می باشند . این قرصها حاوی استروژن نیستند ، از همین رو به نامهای قرصهای حاوی پروژسترون تنها یا مینی پیل خوانده می شوند ، که مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان می توانند از آن استفاده کنند .

مکانیسم عمل:

۱- دشوار نمودن اسپرم به رحم به دلیل افزایش غلظت ترشحات دهانه رحم

۲ - جلوگیری از تخمک گذاری ماهانه

۳- تاثیر بر مخاط داخلی رحم

مزایا :

نداشتن اثر منفی بر کمیت و کیفیت شیر مادر

افزایش مدت زمان شیردهی

قابل استفاده در مادران شیرده با موارد منع مصرف استروژن

عارضه شایع :

خونریزی نامرتب رحمی این عارضه معمولاً در ماههای اول مصرف دیده شده و ۲ تا ۳ ماه پس از آغاز مصرف از بین رفته و یا کاهش می یابد .

موارد منع مصرف مطلق :

خونریزی غیر طبیعی رحمی

اختلالات مزمن یا حاد کبدی (تومور ، هیپاتیت و ...)

ابتلا به سرطان پستان

موارد منع مصرف نسبی :

چاقی شدید

سابقه سرطان پستان

فشار خون بالا

مصرف هم زمان داروهای ضد تشنج و ریفا مپین

سابقه حاملگی خارج رحم

زمان شروع استفاده از قرص شیردهی:

در صورت قاعده نشدن و تغذیه انحصاری شیر خوار با شیر مادر : ۶ هفته پس از زایمان

قاعده شدن و تغذیه انحصاری شیر خوار با شیر مادر : مصرف قرص در یکی از پنج روز اول و ترجیحاً روز اول قاعدگی

چگونگی استفاده از قرص:

هر بلیستر لاینسترویل ، دارای ۲۸ قرص بوده که باید هر شب یک عدد از آن راس ساعت معین خورده شود.

شروع مصرف بسته بعدی قرص ، بلافاصله پس از پایان بسته قبلی است.

بین دو بسته قرص نباید هیچ فاصله زمانی وجود داشته باشد.

موارد فراموشی :

فراموشی یک قرص تا ۳ ساعت مسئله ای نبوده و ضمن خوردن قرص فراموش شده ، آموزش و تاکید برای خوردن قرصهای بعدی در ساعت مقرر لازم است.

فراموشی یک قرص بیش از سه ساعت : خوردن قرص فراموش شده و مصرف بعدی قرص در ساعت همیشگی همراه با ۲ روز استفاده از کاندوم در صورت نزدیکی.

فراموشی دو قرص (۲ روز) : خوردن قرص ها یکجا و استفاده از یک روش مکمل دیگر تا ۷ روز.

فراموشی بیش از ۲ قرص و داشتن نزدیکی محافظت نشده در عرض ۷۲ ساعت اخیر : تجویز روش اورژانس پیشگیری از بارداری و نیز مشاوره برای انتخاب یک روش مناسب دیگر .

موارد قابل توجه :

بین ۲ بسته قرص هیچ فاصله زمانی نباید وجود داشته باشد و شروع مصرف بسته بعدی قرص ، بلافاصله پس از پایان بسته قبلی است.

قرص ها هر شب و راس ساعت معین خورده شود.

قرص های شیردهی یک انتخاب مناسب است ، برای زنانی که شیردهی دارند و می خواهند روش خوراکی پیشگیری از بارداری داشته باشند .

این قرص ها باعث کاهش تولید شیر مادر نمی شود .

مگسترون

(روش تزریقی پیشگیری از بارداری)

توضیح روش : یک روش تزریقی پیشگیری از بارداری است که حاوی ماده موثره دیو مدروکسی پروژسترون استات بوده و سه ماه از بارداری پیشگیری مینماید.

مکانیسم عمل:

جلوگیری از تخمک گذاری،

دشوار نمودن رسیدن اسپرم به رحم از طریق افزایش غلظت ترشحات دهانه رحم،

تاثیر بر مخاط داخلی رحم (اندومتر) .

مزایا :

اثر بخشی بالا،



آسانی استفاده،

فاصله های استفاده نسبتا طولانی مدت،

کاهش ابتلا به سرطان های آندومتر و تخمدان، (PID)، کم خونی، فیبروم رحم، اندومتريوز، (EP)،
کانديديازيس واژن، (PMS)، درد زمان قاعدگی

قابل استفاده در هر دوره سنی،

افزایش شیر مادر،

تداخل نداشتن باتماس جنسی،

عدم نیاز به قطع مصرف قبل از اعمال بزرگ جراحی،

مناسب برای بیماران تشنجی (عدم مصرف همزمان کاربامازپین و فنی توین).

عیب ها :

تاخیر در بازگشت باروری

لزوم تزریق در فاصله زمانی سه ماهه

عدم پیشگیری از بیماری های مقاربتی از جمله ایدز

احتمال افزایش وزن

آمنوره

عارضه شایع :

۱- اختلالات قاعدگی (از آمنوره تا خونریزی نامرتب)

۲- افزایش وزن

موارد منع مصرف مطلق :

بارداری،

سرطان پستان،

خونریزی واژینال بدون علت مشخص،

اختلالات شدید انعقادی،



سابقه تومور(آدنوم) کبدی ناشی از مصرف هورمون های استروئید جنسی،

ترومبوز آمبولی و یا سابقه آن،

سابقه سکته مغزی،

فشار خون کنترل نشده،

دیابت کنترل نشده،

دیابت با ضایعه عروقی و یا ابتلای دیابت به مدت ۲۰ سال یا بیشتر از آن.

موارد منع مصرف نسبی :

بیماری کبدی

بیماری شدید قلبی

تمایل به برگشت سریع باروری

مشکلات مرتبط با تزریق (ترس ، ...)

افسردگی شدید

فشار خون کنترل شده

دیابت کنترل شده

مول

چاقی

زمان شروع استفاده از مگسترون:

در یکی از پنج روز اول قاعدگی و تا یک هفته از روش کمکی مانند کاندوم استفاده میشود.

چگونگی استفاده از مگسترون :

تزریق هر سه ماهه (۲ هفته زودتر یا دیرتر)

تکان شدید آمپول یا ویال برای ایجاد سوسپانسیون یکنواخت ،

تزریق عضلانی (بالای عضله بازو یا باسن) و عمیق (با سر سوزن بلند) بدون ماساژ دادن محل تزریق

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها:

خونریزی شدید یا طولانی (دو برابر شدن مقدار و یا مدت زمان قاعدگی)

سررد شدید همراه با تاری دید

زردی چشم و پوست

تاخیر قاعدگی (در فردی که حین استفاده از DMPA قاعدگی مرتب داشته است.)

افزایش فشار خون (در حدی که نیازمند درمان باشد.)

موارد قابل توجه در پیگیریها و مراجعه های بعدی:

تاخیر بیش از دو هفته و وجود قاعدگی ماهانه در طول استفاده از روش: بررسی احتمال بارداری و تذکر به استفاده از یک روش دیگر تا قاعدگی بعدی

تاخیر بیش از دو هفته و آمنوره به دلیل تزریق آمپول: تزریق پس از دریافت پاسخ منفی بارداری

قطع قاعدگی (آمنوره): عادی، بی خطر و بی ارتباط با حاملگی

لکه بینی یا خونریزی بین دوره ها: عادی، شایع و بی خطر

خونریزی قاعدگی شدید یا طولانی (مقدار خونریزی یا مدت آن دو برابر معمول): نادر، مهم و نیازمند توجه.

آی-یو-دی

توضیح روش : یک وسیله کوچک حاوی مس است که در داخل رحم کار گذاشته شده و تا ده سال از بارداری پیشگیری میکند.

مکانیسم عمل:

۱، ایجاد التهاب در حفره رحم و صدمه به اسپرم،

۲، اختلال در حرکات لوله های رحمی و جلوگیری از انتقال اسپرم و رسیدن آن به تخمک.

مزایا :

اثر بخشی بالا ۹۹/۲ درصد

برگشت باروری پس از خروج

مدت اثر طولانی

نیاز نداشتن به یادآوری روزانه



عدم تاثیر بر شیردهی

نداشتن آثار و عوارض هورمونی

قابل استفاده در اوایل منوپوز

عدم تداخل با تماس جنسی

تداخل نداشتن با مصرف داروها

عیب ها :

۱- لزوم کارگذاری و خروج توسط فرد دوره دیده،

۲- امکان خروج خود به خود،

۳- عدم پیشگیری از انتقال بیماری های منتقله از راه تماس جنسی،

۴- لزوم معاینه دوره ای.

عارضه شایع :

افزایش خونریزی و درد زمان قاعدگی و برخورد با آن،

خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی ها و برخورد با آن،

افزایش ترشحات و برخورد با آن.

موارد منع مصرف مطلق :

حاملگی یا شک به آن،

سابقه PID با بستری در بیمارستان،

آنومالی رحم،

نقص سیستم ایمنی،

نئوپلازی درمان شده سرویکس،

فیبروم با شکل غیر طبیعی رحم،

خونریزی شدید قاعدگی یا آنمی،

خونریزی واژینال تشخیص داده نشده،

اختلال انعقادی،

سابقه EP،

احتمال بدخیمی دستگاه تناسلی،

پاپ اسمیر غیر طبیعی،

درفاصله زمانی تشخیص و درمان مول،

نداشتن سابقه زایمان،

سل لگنی.

موارد منع مصرف نسبی :

۱، سابقه PID بدون بستری در بیمارستان،

۲، داشتن شریک های جنسی متعدد ،

۳، بیماریهای دریچه ای قلب نیازمند پروفیلاکسی،

۴، سابقه یا ابتلای اخیر به STI's،

۵، اندومتريت پس از زایمان یا سقط عفونی در سه ماهه گذشته،

۶، سرویسیت و واژینیت درمان نشده.

زمان شروع استفاده از آی یو دی:

در زمان قاعدگی در پنج روز اول قاعدگی،

۶ پس از زایمان (طبعی ، سزارین) ۶ هفته پس از زایمان،

پس از سقط یا کورتاژ غیر عفونی زیر ۱۲ هفته در ۵ روز اول پس از سقط ،

سقط بالای ۱۲ هفته پس از ۶ هفته ،

مادران شیردهی که قاعدگی آنها برنگشته است (۶ هفته پس از زایمان با اطمینان از عدم بارداری).

هشدارها:

۱، دیده نشدن و لمس نشدن نخ آی یو دی،

۲، تاخیر قاعدگی،



۳، حاملگی داخل و خارج رحمی

پیگیری :

۱، مراجعه های پیگیری (پس از ماه اول و سپس هر ششماه)،

۲، مراجعه پس از ۱۰ سال برای خروج و گذاشتن آی یو دی جدید.

بستن لوله های رحمی

(توبکتومی)

توضیح روش : بستن لوله در زنان یک روش دائمی جلوگیری از بارداری است که در آن لوله های رحمی بسته میشود.

مکانیسم عمل:

با بسته شدن لوله های رحمی از برخورد تخمک با اسپرم جلوگیری می شود و لقاح صورت نمی گیرد .

مزایا :

دائمی بودن

اثر بخشی بالا

عدم نیاز به یاد آوری و مراجعه مکرر

نداشتن عارضه برای سلامتی فرد استفاده کننده روش در دراز مدت

تاثیر نداشتن در روابط جنسی

کاهش ابتلا به سرطان تخمدان

عیب ها :

نیاز به عمل جراحی

پر هزینه و دشوار بودن عمل جراحی برگشت باروری

تذکرات بعد از عمل توبکتومی:

یک سری دستورات و توصیه های کلی است که بایستی بعد از هر عمل جراحی رعایت شود بعنوان مثال :

تمیز و خشک نگهداشتن محل بخیه

حمام کردن روزانه و.....

نداشتن رابطه زناشویی حداقل تا یک هفته

خودداری از برداشتن اجسام و اشیای سنگین تا یک هفته.

عوارض غیر شایع:

۱- احتمال تغییر میزان قاعدگی

۲- افزایش احتمال حاملگی خارج از رحم (در صورت وقوع بارداری)

۳- خطرات سایر اعمال بیهوشی

مراجعه به متخصص زنان در صورت بروز هر کدام از این عوارض

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها :

۱- تب بالاتر از ۳۸ درجه ،

۲- درد و تورم محل عمل و خروج چرک و خون از آن تا یک هفته ،

۳- درد شکمی که بدتر شده یا از بین نرود ،

۴- اسهال

۵- از حال رفتن

مراجعه به بیمارستان در صورت بروز هر کدام از علائم فوق .

بستن لوله های اسپرم بر

(وازکتومی بدون تیغ جراحی)

توضیح روش : وازکتومی (بستن لوله های اسپرم بر در مردان) ، آسانترین و موثرترین روش پیشگیری از بارداری است که بدون تیغ جراحی و معمولا کوتاهتر از ۲۰ دقیقه انجام میگیرد .

مکانیسم عمل:

بسته شدن لوله های اسپرم ، از ورود اسپرم به مایع منی جلوگیری مینماید ، در این حالت مایع منی فرد بدون اسپرم بوده و لقاح صورت نخواهد گرفت.

مزایا :



اثر بخشی بالا (نزدیک به ۱۰۰٪)

دائمی بودن

نداشتن اثر منفی بر قدرت مردانگی، میل جنسی و صفت های ثانویه مردانه،

عدم نیاز به یادآوری و مراجعه مکرر،

نداشتن عارضه برای سلامتی،

تاثیر نداشتن بر حجم و ظاهر مایع منی و کیفیت تماس جنسی،

چاق نشدن،

عدم تداخل با تماس جنسی،

افزایش لذت جنسی،

اثر بخشی بیشتر، نیاز کمتر به مراقبت های قبل و پس از عمل.

عوارض شایع :

درد،

سوزش،

کبودی مختصر،

در ناحیه عمل که تا یک هفته رفع می شوند.

تذکرات بعد از عمل وازکتومی:

– استراحت تا یک روز،

– آب نزدن به محل عمل تا دو روز،

– نداشتن تماس جنسی تا ۴ روز،

– پوشیدن شورت تنگ و یا بیضه بند و انجام ندادن کار های سنگین تا یک هفته

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها :

۱، تب بیش از ۳۸ درجه تا ۴ هفته بویژه در هفته اول،

۲، درد شدید و عدم پاسخ به مسکن،

۳، خروج خون و چرک از محل زخم،

۴، تورم بیش از حد اسکروتوم.

موارد قابل توجه در پیگیریها :

بهتر است فرد وازکتومی شده ، یک هفته پس از عمل برای معاینه محل عمل به پزشک مربوطه مراجعه نماید.

فرد وازکتومی شده باید سه ماه بعد از عمل از نظر نبودن اسپرم در مایع منی (آزو اسپرمی) آزمایش شود لازم است در این مدت و تا اخذ نتیجه آزمایش ، یک روش مطمئن جلوگیری از بارداری (مانند کاندوم) مورد استفاده قرار گیرد .

برای پیگیری و اطمینان از موفقیت کامل عمل ، انجام آزمایش بعدی با فاصله زمانی یک ماه از آزمایش اول (چهار ماه پس از عمل) ضروری است .

کاندوم

توضیح روش : کاندوم یک وسیله پیشگیری از بارداری از جنس لاتکس است . کاندوم تنها روشی است که علاوه بر پیشگیری از بارداری از انتقال بیماریهای قابل انتقال از تماس جنسی نیز پیشگیری مینماید.

مکانسیم عمل:

جلوگیری از ریختن مایع منی به داخل واژن و ممانعت از رسیدن اسپرم به تخمک.

مزایا :

جلوگیری از انتقال بیماریهای منتقله از راه تماس جنسی (STIs/HIV/AIDS)

کاهش خطر بروز سرطان دهانه رحم

قابل استفاده در هر گروه سنی

کمک به جلوگیری از انزال زود رس

آسانی استفاده و نداشتن عوارض موضعی و عمومی

نداشتن آثار هورمونی

قابل استفاده بلافاصله پس از زایمان

نداشتن اثر بر شیردهی

عیب ها :

ایجاد حساسیت به کاندوم

لزوم استفاده پس از نعوظ

کاهش لذت جنسی به دلیل کاهش حس لمس

احتمال خارج شدن یا پاره شدن آن

موارد منع مصرف کاندوم :

حساسیت به لاتکس و بروز خارش در هر کدام از زوجین

ناهنجاری های دستگاه تناسلی مرد

نکته های قابل توجه در مصرف کاندوم:

استفاده از یک کاندوم جدید در هر بار نزدیکی،

مشاهده و اطمینان از سالم بودن کاندوم باید پیش از مصرف آن ،

لزوم کشیده شدن به روی آلت در حالت نعوظ و قبل از انجام نزدیکی.

لزوم خروج کاندوم بلافاصله پس از انزال.

عدم استفاده از لوبریکانتها (وازلین ، روغن های نباتی گیاهی و ..) بدلیل افزایش احتمال آسیب به کاندوم و پاره شدن آن.

توجه حین استفاده از کاندوم به سوراخ نشدن آن با ناخن، انگشت یا انگشتر.

توجه به باقی نماندن کاندوم در واژن پس از انزال.

استفاده نکردن از کاندومهای شکننده تاریخ گذشته، تغییر شکل، تغییر رنگ یافته و یا کاندوم با بسته بندی داخلی صدمه دیده.

موارد قابل توجه در پیگیریها و مراجعه های بعدی:

مراجعه برای دریافت بسته بعدی کاندوم به فاصله ۳-۴ هفته.

بررسی دقیق رضایت از روش، شکایت ها و چگونگی استفاده از کاندوم در هر مراجعه.

بررسی آگاهی فرد از روش اورژانس پیشگیری از بارداری و آموزش در صورت نیاز.

بررسی داشتن قرصهای روش اورژانس پیشگیری از بارداری و تحویل به متقاضی در صورت نیاز.

تغذیه



کلسیم

این ماده ی معدنی فواید بسیار زیادی دارد که از جمله ی آن استخوان سازی، کمک به کاهش وزن، و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده و کلسترول است. تحقیقات نشان داده است که ۱۰۰۰ میکروگرم کلسیم تا ۷٪ کلسترول لیپوپروتئین پر چگالی (که کلسترول خوبی است) را در بدن افزایش می دهد.

ثابت شده است که کلسیم در سلامت استخوانها به ویژه برای افرادی که تا به حال دچار شکستگی استخوان شده اند، آلزایمر را در بدن کند کند. بسیار تاثیرگذار است. کلسیم باعث می شود که دوباره دچار شکستگی استخوان نشوید.

بهتر است که کلسیم مصرفی خود را با ویتامین D ترکیب کنید که آن هم برای حفظ سلامت استخوانها و سلامت کلی بدن بسیار مفید است. گرچه نور خورشید بهترین راه برای جذب ویتامین D است، محققان دانشگاه هاوارد دریافته اند که در عرض جغرافیایی ۴۰ درجه نور خورشید به اندازه کافی برای ساخت ویتامین D در بدن قدرت ندارد. به همین دلیل برای این منظور نیز می توانید از مکمل استفاده کنید.

دوز مصرفی: ۵۰۰ میکروگرم سترات کلسیم به اضافه ی ۱۲۵ IU ویتامین D دوبار در روز

وجود کلسیم برای انجام بسیاری از اعمال بدن ضروری است؛ مثل تنظیم ضربان قلب، انتقال پیام های عصبی، تحریک ترشح هورمون ها، انعقاد خون و مهمتر از همه ساخت استخوان های بدن و حفظ سلامتی آنها .

کلسیم در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و به علت اینکه بدن قادر به ساخت آن نیست، بایستی به مقدار کافی از راه غذا دریافت شود. حتی بعد از تکمیل و توقف رشد طولی استخوان های بدن (یعنی بعد از دوران رشد) بایستی به مقدار لازم دریافت شود، زیرا از راه های مختلفی از بدن دفع می شود؛

مثلاً از طریق عرق، ریزش مو، تجدید پوست و ناخن، ادرار و مدفوع.

کلسیمی که در طی روز از بدن دفع می شود، بایستی از طریق غذا دوباره تأمین شود.

منابع غذایی کلسیم عبارتند از: شیر، ماست، پنیر و سایر مواد لبنی، ماهی مثل ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین، بادام، کشمش، سبزیجاتی مثل رونا، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، جعفری.

وقتی کسی نتواند از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم را برای رفع نیازهای خود دریافت کند، از کلسیم موجود در استخوان ها (منبع ذخیره کلسیم) استفاده می کند که باعث کاهش استحکام استخوان ها می شود. چنین فردی نیاز به دریافت مکمل کلسیم یا غذاهای غنی شده با کلسیم دارد.

اینکه به چه مقدار مکمل کلسیم نیاز داریم تا کمبود آن را جبران کنیم، بستگی به مقدار دریافت آن از غذاهای مختلف دارد.

کلسیم موجود در طبیعت به شکل ترکیب با سایر مواد وجود دارد. ترکیبات مختلفی از کلسیم در مکمل های آن وجود دارد؛ مثل کربنات کلسیم، سیترات کلسیم و فسفات کلسیم. هر کدام از این ترکیبات، مقادیر متفاوتی از کلسیم را دارا هستند.

* نکته مهم: برای اطلاع از میزان کلسیم خالص موجود در مکمل، حتماً برچسب آن را بخوانید تا متوجه شوید برای رفع نیازتان باید چه تعداد قرص مصرف کنید.

بسیاری از افراد سؤال می کنند چه نوع مکمل کلسیمی را باید مصرف کنند؟

بایستی متذکر شوم بهترین مکمل آن است که نیازهای فرد را با توجه به میزان تحمل فرد، قیمت و در دسترس بودن آن تأمین کند.

در انتخاب و خرید مکمل کلسیم بایستی موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱، حتماً تحت نظارت داروسازی های معتبر بوده و طبق مقادیر استاندارد باشد. هرگز مکمل هایی را که دارای نام های معتبر دارویی نیستند، خریداری و مصرف نکنید زیرا بعضی از این مکمل های غیراستاندارد، حاوی مقادیر خیلی بالا و سمی کلسیم هستند.

۲، بیشتر مکمل های کلسیم به راحتی در بدن جذب می شوند. اگر میزان جذب و محلولیت مکمل در بروشور آن مشخص نبود، برای تعیین میزان محلولیت آن طبق روش زیر عمل کنید:

مکمل کلسیم را (به شکل قرص یا کپسول) برای مدت ۳۰ دقیقه در مقدار کمی آب گرم قرار دهید و گاهی آن را هم بزنید. اگر در طی این مدت قرص یا کپسول حل نشد، نشان می دهد در معده نیز حل نخواهد شد.

مکمل های کلسیم به شکل مایع و جویدنی، بهتر در معده حل می شوند زیرا قبل از ورود به معده تجزیه می شوند.

کلسیم چه از طریق غذا و چه به شکل مکمل، زمانی بهتر جذب می شود که چندین بار در طی روز و هر بار به مقدار ۵۰۰ میلی گرم یا کمتر مصرف شود. ولی با این همه دریافت یک جای آن، بهتر از این است که هرگز مصرف نشود.

۳، مصرف مکمل های کلسیم در بعضی افراد عوارض جانبی مثل یبوست و گاز معده را ایجاد می کند. اگر با مصرف مایعات و فیبر غذایی فراوان این مشکل رفع نشد، نوع مکمل خود را تغییر دهید. مثلاً به جای سیترات کلسیم، کربنات کلسیم را مصرف کنید.

همچنین باید مقدار مکمل مصرفی را به تدریج افزایش دهید. مثلاً هفته اول، فقط روی ۵۰۰ میلی گرم مصرف کنید، سپس به آرامی مقدار مصرف مکمل را افزایش دهید.

۴، اگر دارو مصرف می کنید، با پزشک خود و یا دکتر داروساز در مورد تداخل مکمل کلسیم با آن دارو مشورت کنید. بعنوان مثال مکمل کلسیم، جذب آنتی بیوتیک تتراسایکلین را کاهش می دهد. همچنین با جذب آهن نیز تداخل دارد. بنابراین مکمل کلسیم و مکمل آهن نبایستی همزمان با هم مصرف شوند. فقط به طور استثنائی، می توان مکمل آهن را با سیترات کلسیم یا ویتامین C مصرف کرد، زیرا حالت اسیدی دارند.

سایر داروهایی را که با معده خالی مصرف می شوند، نباید با مکمل کلسیم دریافت کرد.

۵، مکمل های کلسیم دارای سایر املاح و ویتامین ها نیز هستند.

مطالعات مختلف نشان داده دریافت کم کلسیم باعث کاهش توده استخوانی و افزایش شکستگی استخوان می شود.

ولی دریافت کم کلسیم یکی از عوامل کاهش توده استخوانی است. سایر عوامل تأثیرگذار بر روی کاهش استحکام استخوانی بدن شامل کاهش استروژن، عدم فعالیت بدنی، کشیدن سیگار، مصرف الکل یا سایر بیماری ها و درمان های پزشکی است. اگر این عوامل وجود داشته باشند، حتی با مصرف کلسیم فراوان نمی توان از شکستگی استخوان جلوگیری کرد.

۱، DRI (مقدار دریافت غذایی توصیه شده) کلسیم برای افراد بالغ ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است که این میزان بستگی به سن، جنس و شرایط فرد دارد. به عنوان مثال در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان میزان نیاز به کلسیم بیشتر است.

یک واحد لبنیات حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم را تأمین می کند. یک واحد لبنیات برابر یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵ گرم پنیر است.

افرادی که به مقدار کافی کلسیم را از راه غذا دریافت نمی کنند، برای رفع نیازشان بایستی مکمل کلسیم مصرف کنند.

در مصرف مکمل کلسیم بایستی به این نکته توجه داشت که مقدار عنصر کلسیم موجود در مکمل را در نظر بگیریم نه مقدار کل مکمل را. مثلاً یک قرص کربنات کلسیم ۵۰۰ میلی گرمی، فقط ۲۰۰ میلی گرم کلسیم خالص دارد. بنابراین فرد با مصرف این قرص فقط ۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می کند نه ۵۰۰ میلی گرم. کلسیم در روده کوچک جذب می شود، ولی تمام کلسیم مصرف شده، جذب نمی شود. مقدار جذب کلسیم بستگی به عوامل زیر دارد:

– محیط اسیدی روده

– مقدار ویتامین D بدن

– مقدار استروژن بدن

– نوع مکمل کلسیم

انواع مکمل های کلسیم:

یکی از عوامل مهم در جذب کلسیم، میزان محلولیت مکمل کلسیم در بدن است. سعی کنید همیشه مکمل های استاندارد و مورد اطمینان را مصرف کنید تا بدانید چه میزان عنصر کلسیم دارند و چه مقدار در بدن حل می شوند.

۱، سیترات کلسیم: مکمل کلسیم در محیط اسیدی بهتر جذب می شود، پس سیترات کلسیم بهتر از سایر مکمل ها جذب می شود، زیرا اسیدی است. این مکمل نیاز به اسید معده زیادی برای جذب ندارد و می توان آن را در هر موقع از روز و حتی با شکم خالی مصرف کرد. اما این مکمل معمولاً کلسیم کمی دارد، بنابراین بسته به نیاز فرد برای تأمین کلسیم بیشتر بایستی تعداد قرص بیشتری مصرف کرد.

۲، کربنات کلسیم: بیشتر مکمل های کلسیمی از این نوع هستند. این مکمل برای جذب بهتر نیاز به مقدار زیادی اسید معده دارد. بنابراین بایستی بعد از وعده غذایی مصرف شود.

۳، گلوکونات کلسیم و لاکتات کلسیم: این نوع مکمل ها، کلسیم کمی دارند. بنابراین برای رفع نیاز به کلسیم بایستی تعداد قرص های بیشتری مصرف کرد.

۴، کلسیم سخت (Coral calcium): این نوع مکمل کلسیم غیر از حفظ سلامت استخوان ها، در سایر بیماری ها نیز مصرف می شود. این مکمل بیش از ۲۰۰ نوع بیماری را درمان می کند که شامل بیماری های قلبی،

سرطان، دیابت و... است. البته این یافته صدرصد تأیید شده نیست. این نوع مکمل فقط کربنات کلسیم دارد و به دلیل قلیایی بودن، مسمومیت اسیدی بدن را خنثی کرده و آن را از بین می برد.

* هشدار در مورد مصرف مکمل های کلسیم:

روزانه بیشتر از ۲۵۰۰ میلی گرم عنصر کلسیم (نه خود قرص) را مصرف نکنید



ویتامین ها در سلامتی مو موثر هستند

این یک حقیقت است که وقتی موهای ما خوش فرم و حالت هستند، احساس خوشایندی به ما دست می دهد که همین امر باعث می شود ما نهایت تلاش خود را برای مراقبت از موهای خود به کار ببریم .

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که با رادیکال های آزادی که فرآیند پیرشدن را جلو می اندازد و یا ریسک ابتلا به بیماری ها را بالا می برد ، مبارزه می کنند.

رادیکال هایی که آنتی اکسیدان ها با آنها مبارزه می کنند از کجا می آیند؟ بسیاری از آنها در محیط اطراف ما یافت می شوند که به وسیله آلودگی هوا، خورشید و یا دود سیگار تولید می شود. مادامی که موهای شما هر روز در محیط اطراف در معرض اینها هستند، مراقبت از آنها در مقابل این مواد بسیار مهم است. اولین راه برای دفاع از موها در مقابل این موارد آنتی اکسیدان هایی نظیر ویتامین های A, C, E است.

عناصر کمیاب از جمله مس و آهن در رشد و سلامت موها نقش بسیار مهمی دارند.

مس برای تشکیل هموگلوبین و نیز برای حمل اکسیژن در گلبولهای قرمز خون ضروری است. کمبود مس می تواند موجب تضعیف ساقه مو و باعث ریزش مو گردد. آهن متابولیسم طبیعی را در بدن حفظ می نماید.

کار اصلی آهن حمل اکسیژن در هموگلوبین گلبول های قرمز خون است.

کمبود آهن میتواند موجب کم خونی شده و می تواند منجر به بروز طاسی یا ریختگی مو شود. افزودن مقدار مقدار مناسب مس به رژیم غذایی می تواند جذب آهن را بهتر کرده، سلامت سیستم قلبی – عروقی را حفظ کرده و از سیستم ایمنی محافظت نماید.

کمبود آهن یکی از علل ریزش مو به شمار می آید. فقر آهن با کمبود بعضی از ویتامین ها دست در دست هم داده و منجر به ریزش مو می شوند.

در مورد ایجاد شوره معتقدند که کمبود ویتامین A موجب تولید شوره می شود . همچنین، کمبود سلنیوم و مس نیز می تواند موجب ایجاد شوره گردند.

سلنیوم در شامپوهای ضد شوره استفاده می شود. کمبود اسید های چرب ضروری می تواند موجب بروز شوره شود. بنابراین استفاده از روغن های حاوی امگا ۳ می تواند در کاهش شوره موثر باشد.

کمبود کلسیم هم در خاکستری شدن تدریجی موها دخیل است.

اثرات ویتامین A بر مو :

ویتامین A نه تنها در رشد مو بلکه در حفظ و سلامت آن نیز نقش دارد. ویتامین A رتینوئیک اسید داخل فولیکول مو را متعادل می کند. با اینکه بیشتر در مواد آرایشی بهداشتی مخصوص پوست استفاده می شود، نقش بسزایی در سلامت مو دارد.

برای تقویت مو می توان به دو صورت از این ویتامین A استفاده کرد : به صورت خوراکی یا به صورت محلول که با آن سر را ماساژ می دهند.

ویتامین A برای برطرف کردن و حتی جلوگیری از مشکلات مو و سر از قبیل شوره، مو و ضخیم شدن پوست سر ضروری است.

همچنین ویتامین A نقش مهمی به عنوان آنتی اکسیدانی دارد که در تولید سببوم پوست سر مفید است، سببوم باعث شادابی و درخشندگی موها می شود. کمبود ویتامین E باعث خشکی و شکنندگی موها می شود، همچنین کمبود این ویتامین با تخریب سلول ها منجر به ریزش مو و شوره سر می شود.

ویتامین A برای تولید چربی در پوست ضروری است. این ویتامین همچنین برای پیشگیری از مشکلات پوست سر و مو مثل شوره، خشک شدن موها و ضخیم شدن پوست سر که همگی می توانند منجر به ریزش زودرس موها شوند، حیاتی است. بنابراین استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین A از جمله سبزیجاتی مثل کلم، هویج و تخم مرغ، توصیه می شود.

اثرات ویتامین B6 بر مو :

ویتامین B6 یا پیرید و کسین یک ویتامین محلول در آب است که در سال ۱۹۳۴ کشف شد. ساختار پیچیده آن از چندین ویتامین ساخته شده است. سه فرم رایج آن پیریدوکسین، پیریدوکسال و پیریدوکسامین است.

این ویتامینها در عملکردشان قابل مقایسه اند و اکثر اوقات در واکنش ها به هم تبدیل می شوند. به عنوان کوآنزیم در حدود ۱۰۰ واکنش حیاتی شیمیایی در بدن ما نقش دارد که شامل متابولیسم پروتئین و متابولیسم گلیکوژن می باشد.

همچنین در متابولیسم روی نقش مهمی بازی می کند که جزئی از اپیدرمیس است.

خاصیت ضد التهابی B6 توسط مهار فعالسازی NF – KB انجام می شود.



این ویتامین با سرکوب و مهار NF – KB از پاسخ ماکروفاژها به التهاب جلوگیری می نماید و باعث تنظیم فاکتورهای التهابی می شود.

اثرات ویتامین B8 بر مو :

-کاهش ریزش مو :

یکی از عوامل اصلی ریزش مو کمبود بیوتین است. به همین دلیل مصرف بیوتین برای نگه داشتن میزان بیوتین بدن در سطح کافی توصیه می شود.

-تحریک رشد موی جدید :

پس از متوقف کردن پروسه ی ریزش مو، نیاز به رشد موهای جدید است. بیوتین در این زمینه نیز موثر است. بیوتین منافذ پوست سر را باز می کند و نیز به طور چشم گیری گردش خون پوست سر را افزایش می دهد. بیوتین مکانیسم های تولیدی را در فولیکول مو تحریک می کند. در نتیجه این ویتامین به افزایش رشد مو کمک می کند.

-کاهش آسیب های مو :

آسیب های مو از قبیل مو خوره ف نازک شدن مو و خشکی و وز شدن آن ها موجب ریزش مو می شوند. بیوتین با تحریک ترشح چربی مو از این موارد جلوگیری می کند.

-بهبود تولید پروتئین ها :

بیوتین می تواند تولید پروتئین ها را در بدن بهبود بخشد. همان طور که می دانید پروتئین بنیاد اصلی در ساختار مو است همچنین آنزیم های تحریک کننده رشد مو نیز از جنس پروتئین هستند پس شما می توانید با مصرف بیوتین قدرت و سلامت موهای خود را افزایش دهید.

-توزیع مواد مغذی به مو :

بیوتین می تواند رسیدن مواد مغذی به فولیکول مو را افزایش دهد.

در افرادی که مکمل بیوتین برای رفع ریزش مو استفاده میکردند این طور مشاهده شده که بیوتین موجب :

کاهش ریزش مو

ضخیم شدن موهای نازک شده

قوی و سالم شدن مو

در بیشتر موارد درخشان شدن مو شده است.

اثرات ویتامین B9 بر مو :

همان طور که اشاره شد B9 در خون سازی و ساخت هموگلوبین نقش مهمی دارد، نقش هموگلوبین حمل اکسیژن از ریه ها به بافت های بدن از جمله مو است.

موهای قوی و سالم وابسته به خون رسانی خوب و اکسیژن کافی است.

کمبود ویتامین B9 باعث کاهش خون رسانی و اکسیژن رسانی به مو شده و ساقه ی مو آسیب دیده و رشد آن کند می شود. پس کمبود آن موجب ریزش مو می شود.

بدون فولیک اسید بدن نمی تواند برخی از آمینواسید ها که سازنده های اصلی پروتئین ها هستند را بسازد. همان طور که می دانید ساختار مو ۱۰۰٪ پروتئین است، پس مقادیر کافی ویتامین B9 برای رشد طبیعی موهای سالم نیاز است.

فولیک اسید به همراه ویتامین B12 و ویتامین B6 مقدار هموسیستئین خون را کم می کنند . هموسیستئین یک محصول جانبی در تبدیل آمینواسید متیونین به سیستئین است. سطح بالای هموسیستئین از این تبدیل می کاهد در نتیجه تولید سیستئین کاهش می یابد.

در بخش های بعد راجع به نقش موثر این آمینو اسید در سلامت مو خواهیم خواند.

کمبود ویتامین B9 موجب کاهش تقسیم سلولی در فولیکول مو می شود در نتیجه رشد مو کاهش می یابد. همچنین کاهش این ویتامین موجب سفید شدن زودرس مو نیز می شود.

اگر موهایتان نازک و شکننده شده، ریزش مویتان افزایش پیدا کرده و در عین حال عصبی و آشفته اید و از سوزش معده رنج می برید، بهتر است خطر کمبود این ویتامین را نیز در نظر بگیرید.

اثرات ویتامین B12 بر مو

فقر آهن و کمبود ویتامین B12 دست در دست هم موجب کم خونی می شوند و کم خونی یکی از شایع ترین علل ریزش مو است. برای داشتن موی کامل و سالم به یک میزان کافی از این ویتامین نیاز است.

در هر دوره ی زمانی در جوامع مختلف ۱۵ درصد افراد دچار کمبود ویتامین B12 هستند. ویتامین B12 به طور طبیعی در منابع حیوانی یافت می شود.

اگر شما گیاه خوار هستید و از مواد گوشتی استفاده نمی کنید ممکن است در معرض کمبود B12 باشید. در این مواقع می توانید مصرف مکمل را در نظر بگیرید.

ویتامین B12 همچنین در پیشگیری از سفید شدن زودرس موها موثر است.

کمبود ویتامین B12 و کم خونی در کنار عوامل دیگری مثل کم کاری تیروئید موجب سفید شدن مو می شود

اثرات ویتامین C بر مو :

کم خونی فقر آهن یکی از علت های اصلی ریزش موهاست که برای رفع آن، مصرف مواد غذایی غنی از آهن توصیه می شود. ویتامین C نیز موجب افزایش جذب آهن شده و از آن طریق بر ریزش مو اثر می گذارد. در نتیجه توصیه می شود به طور روزانه از میوه ها و سبزی ها در وعده های غذایی خود استفاده کنید.

کمبود ویتامین C موجب کدری و نازک شدن مو می شود و درخشندگی مو را کم می کند.

همانطور که ذکر شد ویتامین C برای ساخته شدن کلاژن الزامی است. کلاژن برای تقویت رشد مو لازم است.

در محصولات تخصصی مراقبت از مو سپیژن از ترکیباتی خاص و ویتامین های E و C جهت افزایش جذب مواد موثره استفاده شده است. به کارگیری لیپوزوم ها جهت افزایش جذب یکی دیگر از ویژگی های محصولات سپیژن می باشد.

اثرات ویتامین D بر مو :

ویتامین D یک ویتامین ضروری برای رشد سلول است و کمبود ویتامین D میتواند با ریزش موی منتشر مرتبط باشد شکل فعال ویتامین D3 می تواند کراتینه شدن اپیدرم را با القاء تمایز نهایی، تنظیم کند و موش های دارای کمبود گیرنده ی ویتامین D به اختلالات منجر به طاسی پس از بلوغ مبتلا می گردد.

در موش ها نشان داده شده است که آنالوگ های ویتامین D3 بر روی کراتینوسیت ها برای شروع چرخه ی فولیکول مو و تحریک رشد مو، اثر گذاشتند. گزارش شده که بالا بودن میزان سلنیوم خون (سلنیوز) باعث ریزش مو ها می گردد.

اثرات ویتامین E بر مو :

ویتامین E گردش خون در بدن را بهبود بخشیده و رشد و تشکیل عروق خونی جدید که به رشد موها کمک می کنند را تشدید می نماید. به علاوه این ویتامین یک انتی اکسیدان قوی است.

باز کردن یک کپسول ویتامین E و استفاده از ژل می تواند از ریزش مو و تاسی جلوگیری کند.

پروتئین ها از جمله مواد غذایی مورد نیاز برای سلامتی موها هستند. کمبود شدید پروتئین ، اسید های چرب و انرژی ناشی از گرسنگی مزمن و یا رژیم های سخت نیز می تواند منجر به ریزش مو شود.

گفته می شود که ویتامین E به رشد موها و پیشگیری از ریزش موها کمک می نماید.

مکانیسم اثر این ویتامین بر تقویت موها هنوز به طور دقیق شناخته نشده است، یکیا ز دلایل احتمالی این است که ویتامین E به رشد عروق خونی و مویرگ های خونرسان به ریشه موها کمک می نماید و زمانی که مویرگ ها افزایش یابند جریان خون بهتر می شود.

افزایش رشد مو: از آن جا که ویتامین E می تواند سبب بهبود رشد و توسعه مویرگ ها و عروق خونی گردد می تواند به رشد موها کمک نماید و در بسیاری از افراد رشد موها را در بسیاری از افراد تسریع می نماید .
ماساژ سر با روغن ویتامین E و حفظ رژیم غذایی سالم رشد مو را افزایش می دهد. البته برای اثر بیشتر از مکمل های ویتامین E نیز استفاده میشود. مکمل ویتامین E اکسیژن خون را افزایش میدهد و گردش خون را بیشتر می کند.

جلوگیری و درمان موخوره :

احتمالا متداول ترین مشکل مو، موخوره است. راه حل آن ویتامین E است. شامپوهایی که حاوی ویتامین E هستند به رفع موخوره و موی آسیب دیده که به دلیل استفاده زیاد از سشوار و اتو رنگ کردن و فر کردن مو است کمک می کنند.

استفاده از نرم کننده های غنی از ویتامین E بعد از مصرف شامپو به رفع موخوره کمک می کند.

البته می توان به جای آن از روغن ویتامین E استفاده کرد که داخل مو نفوذ می کند و آن را شاداب می کند.

بهبود خشکی مو :

ویتامین E می تواند برای موهای خشک و آسیب دیده مفید باشد و مصرف مقادیر کم ویتامین E در روز موهای خشک را بهبود خواهد داد و ساقه موها را تقویت خواهد نمود.

همواره راه بهتر آن است که مقادیر ویتامین E را در رژیم غذایی خود افزایش دهید ولی برای افرادی که مو و پوست سرشان بسیار خشک است استعمال خارجی روغن حاوی ویتامین E نیز مفید است.

براقی موها :

استفاده روزانه از روغن ویتامین E تا مو را از ریشه تا نوک ساقه مرطوب و شفاف نگه میدارد. همچنین با افزایش سیبوم سر باعث درخشندگی بیشتر موها می شود.

مصرف منیزیم مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می دهد

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند نتایج یک تحقیق نشان داده است که بین مصرف منیزیم و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و عوامل دیگر ارتباط زیادی وجود دارد و هر چه دریافت این ماده‌ی معدنی از طریق مواد غذایی بیشتر باشد قلب سالم‌تر بوده و عمر بیماران قلبی طولانی‌تر می‌شود.

محققین می گویند هر چه میزان دریافت منیزیم بیشتر باشد خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در بیماران قلبی نیز کمتر می‌شود.

منیزیم یک ماده‌ی معدنی ضروری برای بدن است که در بیشتر واکنش‌های آنزیمی شرکت دارد. این ماده‌ی معدنی فشارخون را کاهش می‌دهد و نقش موثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون ایفا می‌کند. بیماری فشارخون یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

این پژوهش روی ۷۲۱۶ زن و مرد ۵۵ تا ۸۰ سال انجام شده است. محققان قصد داشتند اثرات پیشگیرانه‌ی رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای را روی بیماری‌های قلبی و مرگ و میر ناشی از آن بررسی کنند.

شرکت‌کننده‌ها باید رژیم مدیترانه‌ای (با مصرف آجیل و روغن زیتون) می‌داشتند و یا اینکه چربی کمتر مصرف می‌کردند.

در طول چهار سالی که این پژوهش به طول انجامید حدود ۲۷۷ مورد بیماری قلبی عروقی، سکته‌ی قلبی و مغزی و همچنین ۳۲۳ مورد فوت مشاهده شد. ۸۱ مورد به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۱۳۰ مورد به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند.

محققان مشاهده کردند یک سوم شرکت‌کننده‌های این پژوهش که منیزیم زیادی مصرف کرده بودند ۳۴ درصد کمتر از بقیه فوت کردند. همچنین در بیماران قلبی که منیزیم بیشتری دریافت کرده بودند میزان مرگ و میر ۵۹ درصد کمتر گزارش شد. این افراد به میزان ۳۷ درصد کمتر از سرطان جان خود را از دست دادند.

منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می‌شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می‌توان مقدار کافی آن را تامین کرد.

منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از: دانه‌ها، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج و ...، غلات سبوس دارو حبوبات مثل لوبیا و سویا و تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می‌شود.

توجه داشته باشید برای هر کیلوگرم از وزنتان لازم است که روزانه ۶ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنید.

نتایج این تحقیق در آرشیو نتایج مجله Journal of Nutrition موجود است.

پیش از این معلوم گشته بود که دریافت کم منیزیم ، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکتته های قلبی می شود.

همچنین مطالعات انجام شده در بیمارانی که به سکتته ی حاد قلبی مبتلا شدند که استفاده فوری از منیزیم پس از سکتته ی قلبی سبب کاهش مرگ و میر بیماران می شود.

منیزیم در تنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند . مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم ، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.

بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری و آن را کنترل کنید.



مصرف زیاد ویتامین ها خطرناک است

بسیاری افراد گمان می کنند با مصرف مکمل های ویتامینی سلامتشان را تقویت می کنند، اما بررسی های علمی این نظر را تایید نمی کنند. محققین پزشکی عنوان می کنند که مصرف بیش از حد ویتامین ها می تواند منجر به بروز بیماری های متعددی شود که در برخی موارد ماهیت خطرناکی دارند و حتی ممکن است موجب مرگ افراد شوند.

گرچه مصرف مقادیر کافی ویتامین برای داشتن بدن سالم و جلوگیری از بروز برخی بیماریها کاملاً ضروری است استفاده از مقادیر زیاد می تواند گاه به بیماریهای خطرناک منجر شود.

دکتر پل اوفیت رئیس بخش بیماری های عفونی در بیمارستان کودکان فیلادلفیا بر خطرات مصرف ویتامین ها تاکید می کند.

اوفیت در طول دو دهه گذشته بررسی ها را منتشر کرده است که بیانگر رابطه میان مصرف مکمل های ویتامینی و مشکلات بهداشتی بوده اند، از جمله افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان یا بیماری قلبی.

اوفیت می گوید گرچه درست که ما برای زنده ماندن به ویتامین ها نیاز داریم، مصرف دوزهای بالای ویتامین ها به طور غیرطبیعی ممکن است به طور متناقضی با کار دستگاه ایمنی تداخل کند.

به گفته اوفیت سازمان غذا و داروی آمریکا ویتامین های موجود در بازار - حتی مکمل هایی را که دارای دوزهای "بسیار بالای" ویتامین هستند- را تحت نظارت ندارد- زیرا یک لایحه مربوط به سال ۱۹۷۴ مانع از چنین نظارتی است.

او می نویسد: “در نتیجه مصرف کنندگان نمی‌آند که مصرف دوزهای بالای ویتامین‌ها ممکن است خطر سرطان و بیماری‌های قلبی را در آنها بیفزاید و طول عمرشان را کوتاه کند؛ آنها نمی‌دانند مشکل‌شان مصرف یک چیز خوب در مقادیر بیش از حد زیاد برای مدت بیش از حد طولانی است.”

متخصصان تغذیه می‌گویند بهترین راه دریافت ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر زیاد میوه و سبزی است.

افراد فقط در مواردی باید مکمل‌های ویتامینی مصرف کنند که یا مقادیر کافی ویتامین‌ها را از طریق غذا دریافت نمی‌کنند یا دارای نیاز اضافی (مثلا در دوران بارداری) هستند، و در مورد دوز مناسب ویتامین مورد نیازشان باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

گفته‌های دکتر پل اوفیت در نیویورک تایمز منتشر شده است .

زنان و مردان هر دو به مصرف مقادیر زیادی ویتامین روی آورده‌اند ولی اکثر آنان از عوارض ناشی از مصرف این مواد اطلاعی ندارند.

همه ویتامین‌ها به یک اندازه خطرناک نیستند و برخی ویتامین‌ها به علت ویژگی خاص مولکولی خود بیش از دیگر ویتامین‌ها موجب بروز بیماری می‌شوند.

از جمله ویتامین‌هایی که در چربی حل می‌شوند به‌علت آنکه می‌توانند در اعضای مختلف بدن تجمع پیدا کنند ممکن است به مرور زمان خطرهایی را برای بیماران به وجود آورند.

با این حال محققان می‌گویند، بیماری‌های خطرناکی نیز ممکن است در صورت مصرف ویتامین‌ها به وجود آیند که از جمله آنها می‌توان به شکل‌گیری سرطان‌های پیشرونده پروستات اشاره کرد .



کمبود ویتامین D

ویتامین دی به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک کرده و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود.

کمبود ویتامین دی در کودکان باعث نرمی استخوان‌ها و بیماری راشی تیسم می‌شود که به صورت تغییر شکل استخوان‌های ستون فقرات، لگن و انحنای پاهای دیده می‌شود .

در کودکانی که دچار کمبود ویتامین دی هستند، ملاحظه دیرتر بسته می‌شود. دندانهای آنها دیرتر ظاهر و زودتر فاسد می‌شود. بزرگسالان هم ممکن است به علت کمبود ویتامین دی دچار نرمی استخوان بشوند که باعث درد مزمن استخوانها بخصوص در ناحیه کمر و پشت و خستگی مزمن می‌شود.

درافراد بزرگسال کمبود ویتامین دی زمینه برای پوکی استخوان فراهم می شود.

چرا کمبود ویتامین D ایجاد می شود؟

به هر دلیلی که فردی از نور آفتاب محروم شود ، دچار کمبود این ویتامین می شود. نور آفتاب وقتی به پوست بدن می تابد ، ماده ای که در زیر پوست وجود دارد می تواند ویتامین مورد نیاز بدن را بسازد. کمبود ویتامین دی در شهرها بیشتر از نواحی روستایی دیده می شود.

دود، گردوغبار ، آلودگی هوا ، هوای ابری و استفاده از کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن نور آفتاب به پوست بدن شده و در نتیجه ویتامین دی ساخته نمی شود.

افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند، افراد ناتوان که قادر به حرکت نیستند و نمی توانند در معرض نور خورشید قرار گیرند و افرادی که تمام سطح بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار میگیرند.

کمبود ویتامین D در افراد زیر متداول تر است:

- افرادی که بالای ۵۰ سال هستند.
- افرادی که خیلی کم در برابر خورشید هستند.
- افرادی که مشکلات کلیه و یا سایر بیماری ها جذب مواد معدنی را برای آنها سخت کرده است.
- افرادی که پوست تیره ای دارند.
- افرادی که با مصرف لاکتوز مشکل دارند.
- افرادی که گیاهخوار هستند.
- کودکانیکه فقط شیرمادر دریافت می کنند.

منابع غذایی ویتامین D :

بهترین منبع ویتامین دی نور مستقیم آفتاب است. در اثر تابش اشعه خورشید به پوست ویتامین دی در پوست تولید می شود .

نور آفتاب از پشت شیشه این خاصیت را ندارد. روغن کبد ماهی که بصورت دارو مصرف می شود نیز منبع غنی ویتامین دی می باشد.

چگر ، تخم مرغ ، کره و شیر و ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، کپور ، قزل آلا ، ساردین هم منابع خوبی از ویتامین دی هستند.

در صورتی که شیر غنی شده با ویتامین دی در دسترس باشد، بخشی از ویتامین مورد نیاز بدن را تامین می کند.

بر طبق یافته‌های مطالعات اخیر کمبود دریافت ویتامین دی در دوران بلوغ باعث توقف رشد و نیز افزایش بروز چاقی در دوران بلوغ بویژه در دختران می‌شود.

چندین سال است که اثرات سوء کمبود ویتامین دی در افراد بالغ شناخته شده است و همان طور که می‌دانید کمبود و فقدان ویتامین دی در بزرگسالان با بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، سرطان و چاقی در ارتباط است.

نتایج به دست آمده از مطالعه اخیر حاکی از آن است که کمبود ویتامین دی سبب ایجاد توده بدنی بالا و کوتاهی قد دختران در اوج دوران رشدشان می‌شود.

در این مطالعه محققان میزان ویتامین دی دختران جوان ۱۶-۲۲ ساله را با یک آزمایش خونی ساده اندازه‌گیری کردند. آنها در ضمن برای تعیین اثر کمبود ویتامین دی روی سلامتی زنان جوان میزان چربی بدن و قد افراد مورد مطالعه را اندازه‌گیری کردند.

بر طبق نتایج به دست آمده، شیوع کمبود ویتامین دی در جوانان مورد مطالعه اگرچه در منطقه‌ای آفتاب خیز زندگی می‌کردند، حیرت‌آور بود.

در این مطالعه شاخص توده بدنی و همچنین چربی ناحیه شکمی در افراد با کمبود ویتامین دی در مقایسه با زنان جوان با سطح طبیعی ویتامین دی بالاتر بود و به عبارت دیگر در خانم‌های جوان که از کمبود ویتامین رنج می‌بردند شیوع چاقی بویژه چاقی شکمی بیشتر بود.

از طرف دیگر نتایج این مطالعه نشان داد دختران در سنین بلوغ با میزان ویتامین دی طبیعی نسبت به همسالان خود که از کمبود ویتامین دی رنج می‌برند، بلند قدتر هستند.

اهمیت دریافت ویتامین دی در تامین قدرت استخوانی در زنان میانسال و مسن بویژه پس از یائسگی به اثبات رسیده بود، ولی مطالعه اخیر این اهمیت را در دوران بلوغ نیز تاکید می‌کند لذا بر این اساس می‌توان گفت مصرف کافی ویتامین دی نه تنها یک فاکتور مهم در حفظ سلامتی افراد مسن است بلکه در رشد و سلامت جوانان نیز دارای اهمیت بسیار است.

از طرف دیگر در معرض آفتاب بودن به تنهایی بویژه بدلیل عدم دریافت مستقیم نور خورشید در خیلی از موارد، تضمین کننده دریافت کافی ویتامین دی حاوی ویتامین دی مصرف شود

چقدر ویتامین D باید دریافت کنید؟

میزان مصرف ویتامین D در زیر پیشنهاد داده شده است. دریافت این میزان ویتامین D از طریق رژیم غذایی به کمک مکمل‌ها و یا رژیم غذایی تنها برای حفظ سلامتی شما کافی می باشد.

– ۶۰۰ IU در روز برای افراد بین ۱ تا ۷۰ سال

– ۸۰۰ IU در روز برای افراد بالای ۷۰ سال

بعضی از متخصصان معتقدند این مقدار بخصوص برای افرادی که در خطر آرتروز هستند، بسیار کم است. برای تخمین ویتامین D مورد نیازتان با پزشک مشورت نمایید.

البته مصرف زیاد ویتامین D لازم نبوده و حتی می تواند مضر باشد. محققین اخطار می دهند که مصرف بیشتر از ۴۰۰۰ IU در روز می تواند بصورت بلقوه خطرناک بوده و میزان بیشتر از ۱۰۰۰۰ IU در روز با آسیب های کلیه و بافت‌ها همراه است.

مصرف زیاد ویتامین D می تواند باعث از دادن اشتها، ادرار پی در پی و کاهش وزن شود. همچنین میزان زیاد ویتامین D می تواند باعث ایجاد مشکلات کلیوی و قلبی شود.

البته در مقادیر نرمال بنظر می رسد ویتامین D عوارض جانبی کمی داشته باشد. مصرف روزانه بیشتر از ۴۰۰۰ IU ویتامین D می تواند خطراتی را به همراه داشته باشد.

ویتامین D می تواند با خیلی از داروها از جمله داروهای که برای فشارخون بالا و مشکلات قلبی تجویز می شوند، تداخل داشته باشد. اگر روزانه دارو مصرف می کنید، قبل از دریافت مکمل‌های ویتامین D با پزشکتان مشورت نمایید.

نکته عملی:

با توجه به اهمیت کمبود ویتامین D در بروز چاقی و نیز کوتاهی قد در دوران بلوغ که خود باعث شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی در سال‌های آتی عمر می شود، اندازه‌گیری ساده این ویتامین در خون برای افراد در معرض خطر می تواند مفید باشد.

دریافت کافی لبنیات بویژه از نوع کم چرب آن از دوران کودکی تاثیر قابل توجهی در جلوگیری از بروز کمبود این ویتامین ضروری خواهد داشت.

نقش روی در بدن

روی (Zin ؛ Zinc) یک ماده معدنی کمیاب است که انسان برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. روی در میان مواد معدنی کمیاب از لحاظ مقدارش در بدن در رده دوم پس از آهن قرار دارد. روی در سلول‌ها در سراسر

بدن یافت می شود. روی برای فعالیت مناسب دستگاه ایمنی ضروری است. روی در تقسیم سلولی، رشد سلولی، ترمیم زخم، و تجزیه کربوهیدراتها در بدن نقش دارد.

روی همچنین برای حس بویایی و چشایی لازم است. در دوران بارداری، نوزادی و کودکی بدن برای رشد و نمو به روی نیاز دارد.

یک بازبینی اخیر بوسیله کارشناسان درباره مصرف مکمل های روی نشان داد:

– هنگامی که روی دست کم برای ۵ ماه مصرف شود، ممکن است خطر دچار شدن به سرماخوردگی را کاهش دهد.

– مصرف مکمل های روی در طول ۲۴ پیش از شروع علائم سرماخوردگی ممکن است طول مدت سرماخوردگی و شدت علائم را کاهش دهد.

• منابع غذایی

مواد غذایی پرپروتئین حاوی مقادیر بالایی روی هستند. گوشت گاو و گوسفند بیشتر از گوشت ماهی حاوی روی هستند. بخش های قرمز گوشت مرغ نسبت به بخش های سفید بیشتر حاوی روی است.

سایر منابع خوب برای روی مغزهای خوراکی، غلات کامل، حبوبات و مخمر است.

میوه ها و سبزی ها منابع خوبی برای روی نیستند، زیرا روی در پروتئین های گیاهی به اندازه روی از پروتئین های حیوانی جذب نمی شود. بنابراین رژیم های غذایی کم پروتئین و گیاهی مقدار کمی روی دارند.

روی در اغلب مکمل های مولتی ویتامین و مینرال وجود دارد. این مکمل ها ممکن است حاوی گلوکونات روی، سولفات روی یا استات روی باشند.

روی همچنین ممکن است در برخی از داروهای بی نسخه مانند قرص های مکیدنی سرماخوردگی، اسپری یا ژل های بینی وجود داشته باشد.

• نیاز روزانه افراد به روی

بررسی های انجام شده نشان می دهد که نیاز خانم ها به این عنصر مهم و ضروری، روزانه حداقل ۱۰ میلی گرم و نیاز آقایان روزانه حداقل ۱۲ میلی گرم است. بیشتر دیده می شود که مقدار مصرف روی بسیار کمتر از مقدار مورد نیاز است.

مراکز تغذیه ی کشور آلمان و آمریکا توصیه می کنند که برای پیشگیری از امراض حاصل از کمبود روی، خانم ها باید روزانه ۱۲ میلی گرم و آقایان ۱۵ میلی گرم روی مصرف کنند. اصولاً دوز ۱۵ میلی گرم در روز

را حد متوسط دریافت روی می دانند. دوز درمانی توسط روی روزانه حدوداً ۵۰ میلی گرم است. تامین روی به صورت ترکیب " گلوکونات روی " برای بدن بسیار خوب و قابل تحمل است و به خوبی جذب می شود.

توجه داشته باشید، افرادی که برای مدت طولانی روزانه ۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم روی مصرف می کنند، می توانند دچار اختلال در جذب آهن و مس شده و به کمبود این دو املاح در بدن دچار شوند. حتی دیده شده است کسانی که روزانه ۲ گرم روی به مدت طولانی خورده اند، علائمی مثل استفراغ ، تهوع ، دردهای شکمی و تب را نشان داده اند.

افرادی که دچار ناراحتی هایی کبدی و روده ای هستند، بایستی قبل از مصرف مکمل های روی، حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

غلظت روی در پوست و چشم بیشتر از سایر اندام های بدن است. مصرف روی در سوختگی ها، اعمال جراحی و بهبود زخم های بدن ضروری است. روی باعث بهبود هر چه سریع تر زخم ها می شود و کمبود روی بهبود زخم ها را به تعویق می اندازد؛ به ویژه در بیماران دیابتی این نکته حائز اهمیت است؛ زیرا همان طور که می دانید یکی از مشکلات بیماران دیابتی ، زخم های پا و عفونت این زخم ها است که حتی می تواند به قطع عضو هم منجر شود. بنابراین وجود روی کافی در برنامه ی غذایی این افراد بسیار مهم است. مصرف روی در ترمیم سوختگی ها، زیاد بوده و به طور معمول در خون بیماران دچار سوختگی، کمبود روی مشاهده می شود و با دادن روی اضافی می توان، بهبود و ترمیم زخم را تسریع کرد. این مسئله حتی در سوختگی های درجه ۳ به دنبال مصرف محلول ها و ترکیبات حاوی روی به اثبات رسیده است و هم اکنون نیز از این ترکیبات (مانند پماد زینک اکساید و ...) استفاده می شود.

به عبارتی روی به عنوان ترمیم کننده ی بافتی و پوستی شناخته شده است. افرادی که از آگزما و حساسیت زجر می برند، به طور معمول دارای روی کمتری در خون خود هستند و می توان با دادن ۳۰ میلی گرم روی (که معادل ۲۰۰ میلی گرم گلوکونات روی است) بهبود آنها را تسریع کرد.

نکته دیگر در مورد مصرف روی در بیماران دیابتی این است. میزان عنصر روی در لوزالمعده افراد سالم دو برابر دیابتی هاست که می تواند نشانه دهنده نقش آن در تولید انسولین باشد. مشاهده شده است که کمبود روی در خون باعث کاهش انسولین می شود. کمبود روی به صورت مزمن و دائمی صدمه ی بزرگی به سلول های بتا در لوزالمعده که انسولین ترشح می کنند، می زند و در سنین بالا، افرادی که به مدت طولانی مدت دچار کمبود روی هستند، ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند.

به طور کلی می توان گفت که در خون اکثر افراد دیابتی ، کمبود روی دیده می شود و متأسفانه دفع روی در ادرار آنها مشاهده می شود، بنابراین رساندن روی اضافی به بدن بیماران دیابتی ضروری است.



فقر روی به ویژه در دیابتی ها ، زخم های مزمن ورید پا را ایجاد می کند که گاهی منجر به قطع انگشتان پا می شود. با دادن روی اضافی ، نه تنها زخم های دیابتی ها زودتر ترمیم می شود، بلکه سطح سیستم ایمنی بدن نیز افزایش می یابد.

به دنبال افت سیستم ایمنی در اثر کمبود روی ، بیماری های خود ایمنی مثل آرتريت روماتوئید ، لوپوس ۱ ، شوگر ۲ ، پسوریازیس ۳ و ... افزایش می یابد.

• علائم کمبود روی

علائم کمبود روی شامل این موارد است:

عفونت های مکرر، هیپوگنادیسم (اختلال کارکرد جنسی) در مردان، ریزش مو، بی اشتهايي، مشکلات در حس بویایی و چشایی، زخم های پوستی، کند شدن رشد، مشکلات دید در تاریکی، طول کشیدن ترمیم زخم ها

۱- زخم های طولانی مدت

۲- ریزش مو، اختلال در رشد ناخن ها و پوسیدگی دندان ها

۳- اختلالات باروری و کاهش میل جنسی

۴- اسیدوز خفیف در خون

۵- کندی رشد بچه ها

۶- خشکی پوست و اگزما

۷- عفونت های مکرر

۸- کاهش اشتها

۹- اختلالات حس بویایی ، بینایی و چشایی (تشخیص ندادن طعم غذاها)

۱۰- نداشتن تمرکز حواس

۱۱- زخم معده

۱۲- اختلال در جذب ویتامین A در بدن

• کمبود روی چه بیماریهایی را موجب می شود ؟

کمبود روی در مردان و زنان موجب اختلال در باروری می شود. اغلب مردان و زنان ناباور که جهت درمان مشکل خود اقدامات زیادی انجام داده اند، باید مسئله ی کمبود روی را نیز در نظر گرفته و نسبت به رفع آن اقدام کنند.

نقصان روی در بدن خانم های باردار می تواند منجر به رشد ناکافی و کند جنین و یا زایمان زودرس می شود. یکی از علل میوم رحم و کیست پستان در خانم ها، کمبود روی می باشد و دیده شده است که با تجویز روی بهبودی در آنها حاصل شده است. همچنین دیده شده است که در خانم هایی که دچار عفونت های قارچی دستگاه تناسلی می شوند و به هیچ درمان منظم دارویی جواب نمی دهند، تجویز روی به مقدار کافی، باعث بهبودی آنها شده است.

همچنین نقش روی در بهبود ریزش مو به اثبات رسیده است و امروزه کمبود روی را از علل مهم ریزش مو می دانند، که البته بایستی سایر علل ریزش مو مانند کمبود ویتامین ها ، کم خونی و ... را نیز باید مد نظر قرار داد.

* کمبود روی در کودکان همراه با بی اشتهایی ، اختلال چشایی در طعم غذا، پیکا (حالتی شبیه ویا حاملگی)، بی حالی، غش، اختلال رفتاری و وقفه در رشد است. همچنین در نوجوانان به صورت تاخیر در بلوغ جنسی و ظاهر نشدن صفات ثانویه ی جنسی بروز می کند.

* کمبود روی در افراد مسن ، اختلال تعادل در هنگام راه رفتن ایجاد می کند که با تجویز داروی روی قابل درمان است.

* روی در تشکیل هموگلوبین نقش دارد و در مواردی تجویز روی همراه دیگر نیازها، این عارضه را درمان می کند. روی در رشد فیزیکی بدن موثر است. همچنین کوتاهی قد و کمبود وزن در کودکان ایرانی با تجویز روی قابل درمان است و باید دریافت روی به مقدار کافی توسط مادر در دوران بارداری و شیردهی مدنظر قرار گیرد.

جذب روی آسان نبوده و دفع آن نیز به سختی صورت می گیرد ، به همین دلیل در تجویز روی و استفاده از آن باید این مسئله را در نظر گرفت. به علت آنکه روی در قسمت ابتدایی روده ی کوچک جذب می شود، پروتئین در جذب آن دخالت دارد و لازم است کمبود پروتئین در افراد دچار نقص روی درمان شود.

• عوارض جانبی مکمل های روی

در صورت مصرف مقادیر بیش از حد زیاد مکمل های روی اسهال، دل پیچه، و استفراغ معمولا در طول ۳ تا ۱۰ ساعت پس از مصرف رخ می دهد. این علائم مددت کوتاهی پس از توقف مصرف مکمل روی برطرف می شود.

افرادی که از اسپری‌های و ژل‌های بینی حاوی روی استفاده می‌کنند، ممکن است در معرض عوارض جانبی مانند از دست دادن حس بویایی قرار گیرند.

• مقدار مجاز توصیه شده روی

مقدار مجاز توصیه شده غذایی (RDA) برای روی بر حسب سن و جنس متفاوت است.

• مواد غذایی که حاوی روی هستند

منابع غنی روی شامل جگر، گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، ماهی، میگو، تخم مرغ، شیر و لبنیات، غلات سبوس دار، آجیل، بادام زمینی، مخمر، گردو، عدس، انواع لوبیا، تخمه کدو و سایر انواع تخمه هاست.

به طور تقریبی در هر گرم گوشت ۳ تا ۵ میلی گرم روی وجود دارد. نان سفید، چربی‌ها و شکر فاقد روی هستند.

با خوردن هر ۱۰۰ گرم عدس یا نخود یا گندم سبوس دار می‌توان ۴ تا ۵ میلی گرم روی به بدن رساند. در هر ۱۰۰ گرم سبوس گندم یا هر ۱۰۰ گرم ذرت، ۳ میلی گرم روی وجود دارد.

تخم کدو حاوی روی فراوان است که خوشبختانه در ایران بیشتر از سایر کشورها استفاده می‌شود که در هر ۱۰۰ گرم آن ۶/۵ تا ۷/۵ میلی گرم روی یافت می‌شود.

جالب است بدانید که جوانه گندم حاوی ۱۷ میلی گرم روی و به عبارتی غنی از روی است و خوردن آن به تمام افراد توصیه می‌شود.

در هر ۱۰۰ گرم جگر گوساله، ۷/۸ میلی گرم روی وجود دارد.

کمک های اولیه



روش اندازه گیری نبض

برای اندازه گیری ضربان قلب کافی است خیلی ساده نبض خود را بگیرید زیرا سرعت ضربان قلب و سرعت نبض در اغلب افراد مشابه است. البته سرعت ضربان قلب و سرعت نبض از لحاظ فنی متفاوتند، زیرا ضربان قلب سرعت انقباض های قلب را اندازه می گیرد، در حالیکه سرعت نبض سرعت افزایش فشار خون در سراسر بدن هنگام ضربان قلب را اندازه می گیرد.

در افرادی مبتلا به برخی از عوارض قلبی که به ناتوانی قلب در پمپ کردن کارآمد قلب در هر انقباض می انجامند، سرعت نبض ممکن است پایین تر از سرعت ضربان قلب باشد؛ اما چنین مواردی استثنا هستند.

“نبض آپیکال” (apical pulse) نبضی است که در راس قلب معمولا در حالی که بیمار بر روی پهلو چپ دراز کشیده است، با گوشی شنیده می شود.

این ضربان قلب شامل دو صدای مجزای قلب می شود که اغلب “لاب-داب” نامیده می شوند، و هر “لاب-داب” معادل یک ضربان قلب است. سرعت طبیعی نبض آپیکال در بزرگسالان ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه است.

پزشکان در مواردی که به الکتروکاردیوگرام دسترسی ندارند، نبض آپیکال را دقیق ترین و غیرتهاجمی ترین شیوه ارزیابی سلامت قلب می شمردند. نبض آپیکال اطلاعاتی درباره سرعت، ریتم، قدرت و تساوی ضربان قلب برای پزشک فراهم می آورد.

سرعت میانگین نبض چقدر است؟

سرعت ضربان قلب در حال استراحت در بزرگسالان از ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه متفاوت است. زنان نسبت مردان سرعت ضربان قلب اندکی بالاتر دارند، و میانگین سرعت ضربان قلب در حال استراحت در زنان در میانه

۷۰ تا ۸۰ قرار دارد، اما در مردان حدود ۷۰ است. علت این تفاوت عمدتاً به قوی تر بودن عضله قلب در مردان مربوط است.

سایر عوامل :

از جمله سن، اندازه بدن، میزان آمادگی بدنی، بیماری‌های قلبی، ایستاده یا نشسته بودن، داروها، عواطف و هیجانات و حتی دمای هوا- می‌توانند بر سرعت ضربان قلب اثر بگذارند.

به طور کلی، در افرادی مانند ورزشکاران که آمادگی قلبی- عروقی خوبی دارند، سرعت ضربان قلب در زمان استراحت پایین تر است، و گاهی به ۴۰ ضربان در دقیقه یا کمتر می‌رسد.

حدود نبض طبیعی در حالت استراحت:

ردیف	سن	تعداد نبض در دقیقه
۱	نوزاد یا شیرخوار (تا ۵ ماه)	۱۲۰-۱۸۰
۲	شیرخوار سنین ۶-۱۱ ماه	۱۰۵-۱۶۵
۳	شیرخوار سنین ۱-۳ سال	۹۰-۱۵۰
۴	کودک ۲-۴ سال	۸۰-۱۴۰
۵	کودک ۵-۷ سال	۸۰-۱۲۰
۶	کودک ۸-۱۱ سال	۷۰-۱۱۰
۷	فرد بالغ (بالای ۱۲ سال)	۶۰-۱۰۰

طیفه بندی ضربان نبض در بالغین:

ردیف	وضعیت	ضربان در دقیقه
۱	آرام یا پایین تر از طبیعی	مساوی یا کمتر از ۶۰
۲	طبیعی	۶۰-۸۰
۳	طبیعی ولی کمی افزایش یافته	۸۰-۱۰۰
۴	سند	۱۰۰-۱۲۰
۵	سریع	۱۲۰-۱۴۰
۶	فوق العاده سریع (به سختی قابل شمارش)	مساوی یا بالای ۱۴۰

نبضتان را در کجای بدن بگیرید؟

رایج‌ترین دو شریانی که برای گرفتن نبض به کار می‌روند، شریان رادیال در طرف درونی مچ در نزدیکی کنار شست دست، و شریان کاروتید در گردن در میان نای و عضله گردن.

نبض را می‌توان با گذاشتن انگشت روی شریان رانی در کشاله ران اندازه گرفت، و اغلب برای آزمایش‌های کاتتریزاسیون قلب برای مثال در آنژیوگرافی قلب از این محل استفاده می‌شود؛ و نبض‌های پشت‌پایی (pedal pulse) در پاها برای بررسی جریان خون در اندام‌های تحتانی به کار می‌روند.

به گفته کارشناسان گذاشتن انگشت بر روی این شریان‌ها و شمردن ضربان‌ها در ۶۰ ثانیه دقیق‌ترین اندازه‌گیری را به دست خواهد داد. همچنین می‌توانید ضربان‌های نبض را برای ۱۵ ثانیه بشمارید و عدد به

دست آمده را در چهار ضرب کنید، یا برای ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید و عدد به دست آمده را شش ضرب کنید، اما اغلب کارشناسان شمردن برای ۶۰ ثانیه کامل در صورت امکان را توصیه می‌کنند.

علل ضربان نبض غیرطبیعی

اختلال ریتم قلب (آریتمی) باعث می‌شود قلب با سرعت بیش از حد بالا یا بیش از حد پایین، یا با ریتم نامنظم بتپد.

“تاکیکاردی” را عموماً به عنوان رسیدن سرعت ضربان قلب به بالای ۱۰۰ تپش در دقیقه تعریف می‌کنند و معمولاً ناشی از آن است که گسیل پیام‌های الکتریکی که از حفره قلب منشا می‌گیرند، وضعیتی نابهنجار پیدا کرده است.

رسیدن سرعت ضربان قلب به ۱۵۰ و بالاتر ناشی از عارضه‌ای است که “تاکیکاردی فوق‌بطنی” نام دارد.

سرعت ضربان قلب کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه را “برادیکاردی” می‌نامند و ممکن است بیانگر آسیب‌دیدن قلب به علت حمله قلبی یا سایر بیماری‌های قلبی-عروقی یا مشکلات به گره سینوسی-دهلیزی- که به عنوان ضربان‌ساز قلب عمل می‌کند- باشد.

رابطه محکمی میان فشار خون و سرعت ضربان قلب وجود ندارد، و ممکن است با وجود سرعت ضربان قلب طبیعی، فشار خون شما بالا باشد.

سرعت ضربان قلب در هنگام فعالیت جسمی شدید افزایش می‌یابد، اما چنین فعالیتی ممکن است تنها اندکی فشار خون را بالا ببرد. هنگامی که فشار خون بیش از حد پایین می‌آید، بدن با افزایش سرعت ضربان قلب برای تشدید برون‌ده قلب به آن واکنش نشان می‌دهد.

محل های رایج لمس نبض:

نبض رادیال: که در قسمت داخلی مچ دست (پایین انگشت شست و روی استخوان رادیوس قرار دارد).

نبض کاروتید که در روی گردن و در فرورفتگی کنار سیب آدم می باشد.

در جاهای دیگر از جمله کشاله ران، مچ پا، آرنج (براکیال)، گیجگاهی (تمپورال) می توان نبض را لمس نمود.

نکات:

- با انگشت شست نبض را لمس نکنید زیرا خود شست نبض قابل لمس دارد.

- هر دو شریان کاروتید را همزمان لمس نکنید و فشار زیادی بر روی این شریان وارد ننمائید. زیرا در ریتم ضربان قلبی اختلال ایجاد می کند.



– در بزرگسالان رایج ترین محل، برای لمس نبض، شریان رادیال بوده و مطمئن ترین محل شریان کاروتید می باشد.

– در افرادی که خونریزی دارند نبض ضعیف ولی تعدادش زیاد است

– در افراد دچار اسهال و استفراغ شدید نبض ضعیف و حتی غیر قابل لمس است.

– تعداد نبض در شرایط طبیعی با افزایش سن تا رسیدن به سن بلوغ کاهش می یابد.

– جثه: تعداد نبض در افراد با جثه بزرگ و ورزشکار کمتر از افراد با جثه کوچک است.

برای لمس نبض در شیرخواران از شریان بازویی در داخل و وسط بازو استفاده کنید.



خارج شدن یا بیرون افتادن دندان

بیرون افتادن دندان از دهان یکی از شدیدترین صدماتی است که ممکن است طی بازی یا ورزش رخ دهد. هنگام بروز این حادثه شانس موفقیت درمان تا حد زیادی به دانش، مهارت و واکنش به موقع اطرافیان در برخورد با این مشکل ارتباط دارد.

اگر دندان بیرون افتاده شیری باشد، نیازی به جایگزینی مجدد ندارد و فقط لازم است از شیری بودن آن اطمینان حاصل کرد. در صورتی که دندان بیرون افتاده دائمی باشد، امکان جایگزینی مجدد آن در محل وجود دارد. هر چقدر که شرایط انتقال دندان بهتر و فرد جوان تر باشد، شانس موفقیت درمان بیشتر و بهتر خواهد بود. مهم ترین نکاتی که در این زمینه وجود دارد محل نگهداری دندان و مدت زمان بیرون بودن دندان در خارج از دهان است.

سوانح دندانی معمولاً به دلایل زیر ایجاد می شوند:

۱- صدمات ناشی از زمین خوردن و برخورد دندان به سطوح محکم

۲- تصادفات اتومبیل

۳- صدمات ورزشی

۴- نزاع و درگیری

۵- شکستن غذاها و اجسام سخت توسط دندان

هنگام مواجهه با این مشکل لازم است در مرحله اول خونسردی خود را حفظ و شرایط بیمار را از نظر بروز سایر صدمات بررسی کنید، اگر مشکلاتی دیگر و بخصوص خونریزی از سایر نواحی وجود دارد، لازم است به

مشکلات جدی تر بیمار در مرحله اول رسیدگی شود. در صورتی که یک یا تعداد بیشتری از دندان ها از دهان بیمار خارج شده، بهتر است دندان ها را به آرامی و از محل تاج گرفته و آنها را در محلول مناسب قرار دهید.

کمک های اولیه:

دندان شکسته و یا کنده شده را سریعاً و در عرض حداکثر ۳۰ دقیقه به دندانپزشک برسانید. با گذشت زمان، شانس موفقیت در کاشت مجدد دندان کاهش می یابد. برای تمیز کردن دندان، ابتدا آن را توسط سرم نمکی یا شیر بشویید. به یاد داشته باشید برای جابجایی فقط تاج دندان را در دست بگیرید و از دست زدن به ریشه دندان جدا خودداری نمایید.

برای انتقال دندان کنده شده به مطب دندانپزشک یکی از راه های زیر را انتخاب کنید:

۱- سعی کنید که دندان را در دهان و در محل قبلی آن و هم ردیف با سایر دندان ها قرار دهید. برای نگه داشتن دندان کنده شده یک گاز تمیز یا چای کیسه ای مرطوب را روی آن قرار داده و به آرامی گاز بگیرید. مراقب باشید که دندان خود را نبلعید.

۲- دندان را بین لب پایین و لثه پایین و یا در زیر زبان قرار دهید.

۳- اگر روش های شماره ۱ و ۲ قابل انجام نبود، دندان را در یک ظرف تمیز قرار داده و با مقداری شیر یا بزاق روی آن را بپوشانید.

۴- در برخی از کیت های کمک های اولیه وسیله ای برای نگهداری و حمل دندان و محلول مخصوص آن وجود دارد که می توانید از این وسیله نیز برای انتقال دندان استفاده کنید.

نکته:

اگر قادر نیستید که دندان های بالا و پایین خود را به هم نزدیک کرده و روی هم قرار دهید، احتمالاً دچار شکستگی استخوان فک شده اید. در این صورت فوراً به دندانپزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

کارهایی که نباید انجام دهید:

۱- هرگز ریشه دندان کنده شده را لمس نکنید و برای جابجایی آن با تاج دندان تماس داشته باشید.

۲- هرگز ریشه دندان کنده شده را پاک و تمیز نکنید.

۳- هرگز دندان کنده شده را توسط مسواک یا الکل تمیز نکنید.

پیشگیری از شکستن و یا کنده شدن دندان:

۱- در هنگام ورزش از محافظ دهان استفاده کنید.



۲- از دعوا و درگیری و برخورد فیزیکی بپرهیزید.

۳- از خوردن غذاهای سخت مانند استخوان، نان خشک و بیات و یا شکستن پوسته مغزها توسط دندان خودداری کنید.



۴- در هنگام سوار شدن به اتومبیل حتما کمربند ایمنی خود را ببندید.

تنفس مصنوعی

بدن می تواند مدت ۴-۶ دقیقه بدون اکسیژن بماند. بنابراین اگر قلب بایستد،

یعنی خونی که حامل اکسیژن برای سلولهاست از جریان بیافتد، امدادگر برای

برگرداندن ضربان قلب بطور متوسط ۵ دقیقه فرصت دارد. و حدود ۶۰ ثانیه بعد از ایست قلب، تنفس نیز قطع می شود.

اگر قلب کار کند ولی تنفس قطع شده باشد در اینجا هم ۵ دقیقه فرصت برای نجات بیمار است.

ضرورت تنفس مصنوعی

علائمی که نشان می دهد مصدوم یا بیمار به تنفس مصنوعی احتیاج دارد عبارتند از:

هیچگونه حرکتی در قفسه سینه بیمار دیده نمی شود و حرکت هوا را از دهان بینی نمی توان شنید. با گرفتن تکه کاغذ یا پنبه در برابر دهان و بینی بیمار (و حرکت آنها) و یا گرفتن آینه جلوی دهان و بینی (و ظهور بخار روی آن) هم می توانیم به ایست قلبی پی ببریم.

بیمار برای وارد و خارج نمودن هوا به ریه های خود تلاش می کند و عضلات جلوی گردن و برجسته می شوند ولی ورود و خروج هوا انجام نمی شود یا خیلی غیر موثر است و تنفس را نمی توان حس کرد.

بیمار دچار سیانوز می گردد یعنی پوست و مخاط اطراف لبها، ناخنها، بینی و گاهی تمام بدن و صورت به رنگ خاکستری متمایل به آبی (کبود) در می آیند.

روشهای تنفس مصنوعی

مصدوم را به پشت بخوابانید پس سر وی را به یک طرف چرخانده با انگشت دهان وی را جستجو کنید تا اشیا خارجی از قبیل آدامس، سیگار، و دندان مصنوعی ترشحات لزج و دهان را بیرون آورید و بعد از باز نمودن راههای هوایی با مانور سر عقب و چانه بالا (با یک دست پیشانی بیمار را پایین آورده و با دست دیگر چانه بیمار را بالا بکشید مواظب باشید بر روی گردن فشار نیاورید). سر خود را نزدیک دهان مصدوم آورده و بعد از ارزیابی سریع تنفسی، دادن تنفس را شروع کنید.

تنفس دهان به دهان

در تنفس دهان به دهان بعد از باز کردن و پاک کردن راههای هوایی، انگشتان دستی که روی پیشانی بیمار قرار دارد، پره‌های بینی را فشار دهید تا بسته شود. سپس یک نفس عمیق بکشید و دهان خود را در امتداد راه هوایی (موازی با آن) و روی دهان وی قرار دهید که تمام دهان را بپوشاند.

در همان حال که از گوشه چشم به سینه او نگاه می‌کنید، به آهستگی آنقدر در ریه او بدمید تا سینه‌اش تا حد الامکان بالا بیاید. از دادن تنفسهای سریع و با فشار زیاد جدا خودداری کنید.

دهانتان را از روی دهان مصدوم بردارید و با حفظ وضعیت سر عقب و چانه بالا، بینی او را رها کند تا هوا از ریه‌هایش خارج شود، پس مجدداً نفس بکشید تا بار دیگر تنفس مصنوعی بدهید.

پس از انجام ۲ بار تنفس دهان به دهان مرحله بعدی ارزیابی را انجام دهید. اگر قفسه سینه بالا نیامد ممکن است راه هوایی کاملاً باز نشده باشد و یا توسط یک جسم خارجی مسدود شده باشد که در این صورت اقدامات در آوردن جسم خارجی را انجام می‌دهیم.

در موارد زیر تنفس دهان به دهان نباید انجام شود.

– وجود زخم روی صورت، دهان و فک یا شکستگی فک

– آغشته بودن اطراف دهان مصدوم به سم

– استفراغ شدید و مکرر

– انقباض شدید عضلات فک (در تشنج)

تنفس دهان به بینی

هر گاه انجام تنفس دهان به دهان ممکن نبود می‌توان از این روش استفاده کرد. بعد از باز کردن راه هوایی و پاک کردن دهان، با انگشت شصت دستی که روی چانه قرار دارد لبهای مصدوم را به هم فشار دهید تا دهانش بسته شود.

نفس عمیق بکشید، دهانتان را روی بینی مصدوم قرار دهید و داخل بینی بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. سپس دهانتان را از روی بینی بردارید و در صورت امکان او را باز کنید تا هوا از طریق دهان و بینی خارج شود.

بلافاصله بعد از تنفس نبض کاروتید را جهت بررسی وضعیت قلبی بررسی کنید. اگر قلب ضربان ندارد همزمان ماساژ قلبی بدهید.

تعداد تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۵-۱۲ بار در دقیقه در بزرگسالان و ۲۰ بار در دقیقه در اطفال ادامه می‌دهید.

تنفس دهان به دهان و بینی

از این روش معمولاً در کودکان و نوزادان استفاده می‌شود. بعد از قرار دادن سر بیمار در وضعیت مناسب از نظر راههای هوایی دهان خود را روی دهان و بینی طفل گذاشته و فقط با هوایی که در دهان دارید یا به آرامی فوت کنید (از بکار بردن هوای زیاد و با فشار زیاد خودداری شود) و به حرکات قفسه سینه نیز توجه کنید. سپس سر خود را کنار ببرید تا هوا از ریه‌ها (ششها) خارج شود. و دوباره

دادن تنفس به طریقه سیلوستر

این روش تنفس مصنوعی در برق گرفتگی و از کار افتادن ماهیچه‌های تنفسی در اثر عوامل دیگری مانند کزاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش با باز کردن دستها به صورت دایره‌ای تا بالای سر و بعد جمع کردن دستها روی قفسه سینه و فشار روی قفسه سینه ورود و خروج هوا.

نکات لازم در تنفس مصنوعی

از تنفس مصنوعی سریع و محکم خودداری کنید.

از باز بودن راه هوایی مطمئن شوید تا هوا به جای نای وارد معده نشود. ورود هوا به مری و معده باعث اتساع آن خواهد شد که باعث تحریک استفراغ شده و مواد استفراغی می‌تواند وارد مجاری هوایی شده و باعث خفگی شود و اتساع معده همچنین به علت فشار روی عضله دیافراگم، تنفس و باز شدن ریه را با اشکال روبرو می‌کند. در این صورت مراقب استفراغ کردن بیمار باشید و در صورت استفراغ او را به سرعت به پهلو بچرخانید تا مواد استفراغی از دهانش خارج شود و پس از آن دهان او را تمیز کنید و به دادن تنفس و احیا ادامه دهید.

قرار نگرفتن کامل دهان امدادگر روی دهان بیمار، قرار نگرفتن کامل سر در وضعیت مناسب، بسته نشدن کامل بینی موقع دادن تنفس و کافی نبودن قدرت تنفسی مصنوعی عامل موثر نبودن تنفس مصنوعی خواهد شد.



کمک های اولیه

علیرغم پیشرفت علم و تکنولوژی انسان هنوز درمقابل عوارض سوانح و بلایای طبیعی ناشی از دگرگونیهای طبیعت آسیب پذیر است. و با توجه به ازدیاد روز افزون حوادث مختلف ، بخصوص جنگ ، تصادفات رانندگی ، سوختگیها ، خفگی به دلایل مختلف ، برق گرفتگی ، سقوط از ارتفاعات ، گزش حیوانات و حشرات ، مسمومیتهای مختلف و غیره ، اصولی ترین کار کسب آمادگی به منظور مقابله با حوادث و سوانح و بکارگیری آن جهت حفظ سلامتی و نجات جان خود و اطرافیان در لحظات اولیه وقوع یک حادثه است.

کمکهای اولیه مجموعه اقدامات و مراقبت‌هایی است که هنگام وقوع حادثه صورت می‌گیرد. هدف اصلی از این اقدامات جلوگیری از مرگ، پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت ضایعات، صدمات و عوارض بعدی و یا کاهش درد و رنج مصدوم پیش از ارجاع به پزشک و پیش از انتقال به مراکز درمانیست. این اقدامات می‌توانند شامل اقدامات جسمی و یا روحی باشند.

اهداف کمکهای اولیه

– نجات و زنده نگهداشتن شخص مصدوم یا بیمار

– جلوگیری از شدت یافتن عارضه

– کمک به بهبود حال بیمار تا رسیدن و یا انتقال او به مراکز درمانی

خصوصیات امدادگر

شخص کمک دهنده نیازی به داشتن اطلاعات پزشکی یا پرستاری ندارد. همه افراد می‌توانند با آموختن اصول کمکهای اولیه و انجام کمک صحیح و به موقع ، چه بسا باعث جلوگیری از مرگ حتمی مصدومین و یا ازدیاد و شدت یافتن عوارض مختلف گردند.

امدادگر باید سرعت عمل داشته و در هر حادثه به سرعت از وضع بیمار و نوع حادثه اطلاعاتی کسب نموده و اقدام به نجات بیمار نماید.

در هر حادثه خونسردی خود را حفظ نموده و با آرامش دست بکار شود.

به روحیه بیمار توجه نموده و سخنانش تسلی بخش بوده و رفتارش اطمینان بخش و توام با دلسوزی می‌باشد.

در کارش وارد بوده و با اصول کمکهای اولیه آشنا باشد و بداند که در هر حادثه به چه نحو باید عمل کند.

وظایف اصلی امدادگر

در هر حادثه آنچه بسیار ضروری بوده حفظ ترتیب عمل در کمکهای اولیه است. بدین ترتیب که امدادگر باید هنگام رسیدن به بالین مصدوم یا بیمار به ترتیب زیر اقدام نماید:

– دور کردن شخص مجروح یا مصدوم از محیط خطر در صورت لزوم (مثل ریزش کوه و آوار ، آتش سوزی ، غرق شدگی و غیره

– بازرسی راههای تنفسی و کنترل علائم حیاتی بدن (مثل نبض ، فشارخون و تنفس)

– جلوگیری از خونریزی

– کنترل علایم مسمومیت و اقدام به نجات مسموم

– کنترل شکستگیها و انجام کمکهای اولیه لازم

تشخیص نوع حادثه

در هر حادثه باید نوع عارضه را تشخیص دهید تا بتوانید اقدام صحیح را انجام دهید. برای تشخیص ابتدا باید از سابقه مصدومیت آگاه شد و اینکه حادثه یا بیماری چگونه اتفاق افتاده و یا شروع شده است.

در صورتیکه فرد بیهوش باشد، وضع ظاهری محل حادثه هم ممکن است به تشخیص کمک کند. ممکن است در جیبهای بیمار کارت یا مدارکی وجود داشته باشد که نشاندهنده بیماری قلبی و یا بیماری قند (دیابت) باشد که دانستن این موضوع در امر درمان و کمک به ادامه حیات بیمار نقش مهمی دارد.

نکات مهم در کمک به بیماران

در ارزیابی مصدوم ، در ضمن کنترل علایم حیاتی بدن ، به رنگ چهره بیمار توجه داشته، وضع مردمک چشمهای او را کنترل کنید.

از دادن هر نوع دارو یا مواد غذایی یا مایعات به بیمار بیهوش خودداری کنید مجروحین را معمولاً به پشت می خوابانند ولی در مواقعی که حالت تهوع داشته و استفراغ می کند و یا بیهوش است (بدون داشتن صدمات دیگر بدن) باید او را به حالت ایمنی درازکش و به پهلو خوابانید.

دهان بیمار بیهوش را فوراً بررسی کرده و دندانهای مصنوعی ، آدامس ، سیگار و یا اشیا خارجی دیگر را اگر در دهان او وجود داشته باشد خارج نموده و ترشحات لزج را با دستمال پاک نمایید. دقت کنید زبان بیمار در جلو دهان قرار گرفته و راه تنفسی او را مسدود نکند.

در صورتیکه بدن بیمار سرد و رنگ پریده است باید او را با پتو یا وسیله دیگری گرم نگاهداشت.

اگر کوچکترین تردیدی در مرگ بیمار دارید، باید کمکهایتان را تا رسیدن پزشک و یا اطمینان از مرگ بیمار ادامه دهید

ارزیابی اولیه مصدوم و بیمار

پس از اطمینان از امنیت کامل محل استقرار خود و مصدوم یا بیمار باید به ارزیابی اولیه همه گونه علائم حیاتی و هر عاملی که حیات مصدوم را در معرض خطر قرار دهد، پردازد.

در این ارزیابی سوال مهم این است که آیا مصدوم بیهوش است و یا موارد تهدید کننده حیات وجود دارد؟ در این مورد بلافاصله اقدامات لازم جهت رفع خطر را انجام دهید. هر فرد بیهوش باید در معرض خطر تلقی شود زیرا راه هوایی وی ممکن است بسته شده و به توقف وی بیانجامد.

بررسی سطح هوشیاری مریض

ابتدا هوشیاری مریض را بررسی کنید، سعی کنید برای پیدا کردن او فقط شانه‌هایش را تکان دهید و مراقبت کنید تا سر و گردن او تکان نخورد (چون ممکن است شکستگی گردن در بین باشد).

باز کردن مجاری هوایی (Air way)

سعی کنید مجاری هوایی را باز کنید. به عقب افتادن زبان و قرار گرفتن آن در برابر گلو شایعترین علت انسداد و راه هوایی در مصدومین بیهوش است. اجسام خارجی و آسیب به مجاری هوایی نیز می‌توانند باعث انسداد راه هوایی شوند.

علائم انسداد راه هوایی: در صورت انسداد کامل هوای تنفسی به گوش نمی‌رسد و صورت و لبها کبود است و در انسداد ناقص راه هوایی صدای غلغل ، خرخر به گوش می‌رسد. و ورود و خروج هوا به ریه خوب انجام نمی‌گیرد.

تنفس را بررسی کنید: (Breathing)

اگر راه هوایی مصدوم باز بود، تنفس او را چک کنید که آیا تنفسی دارد یا نه؟ پس از باز نمودن راه هوایی با مانور سر عقب و چانه بالا ، سر خود را نزدیک دهان مصدوم آورده سعی کنید با گوشه‌تان صدای تنفس را بشنوید. با لاله گوش حرکت صدا را در مقابل دهان و بینی مصدوم حس کنید و با چشم‌هایتان حرکت قفسه سینه وی را ببینید.

اگر تنفس دارد و بیهوش است او را در وضعیت بهبود قرار دهید (یعنی به پهلو ، طوریکه پای بالایش به سمت جلو و دست زیرش به سمت عقب برود). تا ترشحات طبیعی دهان (یا استفراغ) وی وارد ریه‌ها نشود. و اگر تنفس ندارد و تنفس به او بدهید.

گردش خون بیمار را بررسی کنید:

نبض گردنی یا نبض کاروتید بیمار را برای اطمینان از وجود گردش خون و عملکرد طبیعی قلب چک کنید.

بررسی وجود خونریزی

وجود خونریزیهای شدید سبب از دست رفتن خون و نرسیدن خون به اندامهای حیاتی مانند مغز و کلیه و سرانجام پدیدار شدن شوک می‌شود.

پس از کنترل A.B.C بیمار و پس از اطمینان از اینکه راه هوایی باز است (A) بیمار به خوبی نفس می‌کشد (B) و جریان خون به خوبی در رگها جاری است (C) (یعنی بیمار نبض دارد)، که ارزیابی اولیه نام دارد. در مرحله بعدی ارزیابی کیفیت علائم حیاتی بیمار را بررسی می‌کنیم. علائم حیاتی عبارتند از نبض ، تنفس ، وضعیت پوست ، سطح هوشیاری و فشار خون.

معاینه مصدوم

معاینه بالینی مصدوم باید پس از بررسی و اطمینان از طبیعی بودن علائم حیاتی بیمار انجام شود که برای معاینه همیشه از سر به سمت پایین معاینه می‌کنیم.

دهان

تنفس را چک کنید. به عمق ، میزان و ماهیت آن (اینکه تنفس آسان است یا مشکل و صدادار یا آرام است) توجه کنید. به بو توجه کنید. سریعاً داخل دهان را بگردید تا مطمئن شوید چیزهایی مثل استفراغ ، خون ، غذا ، دندان مصنوعی و غیره که باعث بند آمدن نفس بیمار می‌شوند، در دهان وجود ندارد.

لبها را چک کنید و ببینید آیا سوخته یا بیرنگ هستند یا نه که احتمالاً علامت مسمومیت هستند. پشت لبها را نگاه کنید و دقت کنید که آیا کبودی وجود دارد چون کبودی لبها نشانه خفگی است. دندانها را آزمایش کنید.

اطمینان یابید که دندان لقی به گلوی بیمار نیفتاده باشد. مطمئن شوید که دندانهای مصنوعی محکم به لثه چسبیده‌اند. در غیر اینصورت دندانها را خارج کنید.

جمجمه

با ملایمت سر را از زمین بلند کنید، به دنبال خونریزی ، ورم یا برآمدگی ، فرورفتگی بگردید. اینها ممکن است نشانه شکستگی در جمجمه باشند.

گردن و ستون فقرات

یقه را شل کنید. انگشتان خود را روی ستون فقرات قرار دهید و از بالای گردن تا به پایین تا آنجا که دستتان می‌رسد انگشتان خود را با ملایمت در فرورفتگی پشت قرار دهید و بدون آنکه باعث حرکت مصدوم شوید یا لباسش را درآوردید از روی لباس تا آنجا که ممکن است بالا و پایین پشت را بگردید تا اطمینان حاصل کنید که در رفتگی و یا شکستگی روی ستون فقرات وجود دارد یا خیر؟ به وجود یا عدم وجود بی‌نظمی در ستون فقرات دقت کنید.

چون بی‌نظمی در ستون فقرات احتمالا نشانه شکستگی است. مصدومی را که احتمال می‌دهید آسیب مهره‌های گردنی یا کمری داشته باشد، تکان ندهید بخصوص اگر بیهوش باشد. برای معاینه از هر دو دست استفاده نمایید، به صورتی که بتوانید دو سمت بدن را با هم مقایسه کنید.

بینی و گوشها

باید از نظر اشیاء خارجی چک شوند. در بینی و گوشها بدنبال نشانه‌هایی از خون و یا مایع شفاف نخاعی یا مخلوط هردو باشید که احتمال دارد بیانگر شکستگی در جمجمه باشند. در گوش مصدوم صحبت کنید تا شنوایی او را بسنجید.

صورت

به رنگ صورت دقت کنید، ممکن است رنگ پریده یا برافروخته باشد، و حتی ممکن است در صورت اشکال در تنفس کبود باشد. در همان حال به حرارت صورت توجه کنید. ببینید که به طور غیرعادی سرد است یا گرم. به حالت پوست توجه کنید که خشک، مرطوب یا عرق کرده است یا خیر؟

پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان

سوانح و حوادث، در همه دنیا جزو علل شایع مرگ و میر یا ایجاد معلولیت جسمی و آسیب های روحی هستند. مرگ فرزند از لحاظ علمی بدترین و سنگین ترین ضربه روحی ممکن برای یک انسان می باشد و ایجاد یک مشکل غیر قابل حل جسمی که یک عمر زندگی فرزند کسی رو سخت و تلخ کنه هم دست کمی از این مساله ندارد.

در حال حاضر مرگ و میر ناشی از حوادث و سوانح دومین علت مرگ کودکان عنوان شده است. طبق بررسی‌ها، بسیاری از کودکانی که در بخش اطفال بیمارستان‌ها بستری هستند به‌علت حوادث ناشی از بی‌دقتی پدر و مادرها بستری شده‌اند.

براساس آمار، حدود ۲ درصد این دسته مرگ‌ها ناشی از غفلت‌هایی است که در منزل نسبت به کودکان می‌شود و کودک به‌دلیل مشغول بودن مادر به کارهای خانه دچار حادثه می‌شود.

پیشگیری از سوختگی:

- در زمان بغل کردن کودکان مایعات داغ و چای ننوشید و سیگار نکشید.
- کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده (از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو و ...) قرار ندهید.

• پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را با پشت دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم باشد.

• اشیای سنگین یا ظرف های حاوی مایعات داغ را روی میز نگذارید.

• در پریزهای برق محافظ پلاستیکی قرار دهید.

پیشگیری از سقوط:

• هرگز کودکان را وقتی محافظ گهواره یا تخت خواب باز یا پایین است تنها نگذارید.

• هرگز کودک خود را در جاهای بلند مانند میز، تخت خواب بدون حفاظ، نیمکت و صندلی، تنها رها نکنید.

• ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.

• در هیچ سن و سالی کودک را در روروک نگذارید.

• محافظ در ابتدا و انتهای راه پله ها قرار دهید.

• روی پنجره ها محافظ و قفل قرار دهید.

• کودک خود را در جاهای بلند و بدون محافظ تنها رها نکنید.

• بالا و پایین رفتن از پله را به کودک بیاموزید.

• قوانین ایمنی دوچرخه سواری (کلاه ایمنی و ...) را آموزش دهید.

• مطمئن شوید محل بازی کودک ایمن است.

پیشگیری از غرق شدگی و خفگی:

• هرگز کودک را در تشت آب یا وان، تنها رها نکنید. همیشه با یک دست از او حفاظت کنید.

• اشیای کوچک یا نوک تیز را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

• کودک را به پشت یا پهلو بخوابانید (به شکم نخوابانید)

• شیرخوار را قنداق نکنید، شکم کودک را محکم نبندید، از بالش استفاده نکنید.

• محیط زندگی کودکان را عاری از دود (سماور - والر - منقلو..) نگه دارید.

• کمک های اولیه و احیای قلبی عروقی شیرخوار را بیاموزید.

• سطل ها ، تشت ها و حوضچه ها را خالی نگه دارید.

• استخرها را از چهار طرف حفاظ دار کنید و در ورودی آنها را بسته نگه دارید.

• کیسه های پلاستیکی یا بادکنک ها را نزدیک کودک قرار ندهید.

• سیم تلفن، سیم های الکتریکی، نوارهای پرده و کرکره را از نزدیک تخت خواب کودکان یا محل بازی آنها دور کنید.

• شنا و قوانین ایمنی آب را به کودک آموزش دهید.

پیشگیری از مسمومیت:

• درب کابینت و کمد توسط کودک قابل باز کردن نباشد.

• مواد شیمیایی (شوینده، پاک کننده، سموم) و داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

• مواد سمی (نفت یا مواد شوینده) را در ظروف مخصوص ریخته و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

• اشیاء خطرناک و آلوده، روی سطح زمین و در معرض دید کودک قرار ندهید.

پیشگیری از حوادث ترافیکی:

• بهتر است حمل و نقل کودک با وسیله نقلیه ایمن در بغل مراقبین باشد و مسائل ایمنی از قبیل بستن کمربند ایمنی و پوشش مناسب را رعایت کنید.

• صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

• از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.

• بر ایمنی محیط های بازی تاکید کنید.

• قوانین ایمنی رفت و آمد به مدرسه و مهارت های ایمنی پیاده رو را به کودک بیاموزید.

صدمات بدنی:

• کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید.

• از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید.

• کودکان را تنها رها نکنید.

• از محل کودک خود در هر زمان مطلع باشید.

• به کودک بیاموزید با افراد غریبه صحبت نکند.



• از مراقبت از کودک در یک محیط ایمن در پیش و پس از مدرسه اطمینان یابید.



• شماره تلفن فوریت ها را به کودک آموزش دهید.

چگونه در هنگام آتش سوزی کمک کنیم

در هنگام رو به رو شدن با آتشسوزی سرعت تفکر و روشن بینی برای نجات جان خود و مصدومهای احتمالی، کاملاً حیاتی است. آتش خیلی سریع انتشار می یابد. بنابراین بلافاصله آتشنشانی و سرویس اورژانس را خبر کنید و تا آنجا که می توانید اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید. سپس کوشش کنید که تمام افراد را از ساختمان بیرون ببرید و مطمئن شوید که تمام درها بسته است.

کارشناسان امداد و نجات می گویند در آتش سوزی بزرگ نباید کوشش کنید که آتش را خاموش کنید. مگر آنکه قبلاً آتش نشانی و اورژانس را خبر کرده باشید و مطمئن شوید که خود شما در معرض خطر نیستید.

مبلمانهای جدید اغلب دارای مواد ترکیبی خاصی هستند که در هنگام سوختن ممکن است دود سمی از خود متصاعد کنند. بنابراین هیچوقت وارد ساختمان آتشگرفته که احتمال دود سمی در آن هست نشوید مگر آنکه مجهز به ماسک تنفس باشید و به کاربرد آن عادت کرده باشید.

اگر به هر دلیلی ناچار شدید که وارد اطاق پر از دود شوید اول مطمئن شوید که خود را به خطر نمی اندازید و سپس روشی را که در مبحث نجات یک مصدوم از اطاق گفته شده دنبال نمایید.

اگر در یک ساختمان آتشگرفته گیر افتادید بهترین کار این است که به اطاقی که دارای پنجره است پناه ببرید و در را ببندید. یک پتو یا فرش یا مانند آن را کیپ زیر در بگذارید تا دود وارد اطاق نشود و از پنجره تقاضای کمک کنید.

توجه:

تمام موارد بالا برای حوادثی که در آن نشت گاز در کار است نیز مصداق دارد.

– نجات یک مصدوم از اطاق پر از دود یا گاز:

۱. بررسی کنید و مطمئن شوید که خود را به خطر نمی اندازید.

۲. یک طناب نجات به کمر خود ببندید و طناب را به دست یکی از حاضرین بدهید.

۳. بین خود و آن فرد یک سیستم از نشانه‌های قراردادی برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بکشد. بهترین روش این است که طناب را به صورت دائم در حالت کشیده نگهدارید و در هنگام خطر آن را شل کنید تا فرد متوجه خطر بشود و شما را بکشد.

- توجه:

بستن دستمال تر به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی نخواهد شد.

۴. با چسباندن پشت دست خود به درب اتاق آتش گرفته و قرار دادن دست خود در زیر درب (جائی که هوا بیرون می‌آید) حرارت اتاق را بسنجید. اگر هر کدام داغ بودند وارد نشوید.

۵. اگر داغ نبودند قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا خون شما پر از اکسیژن بشود و سپس با شانه خود از پهلو به درب ضربه بزنید و آن را باز کنید و در همین حال صورت خود را برگردانید. اطاق ممکن است پر از هوای سوخته فشرده باشد که ممکن است هر آن منفجر شود.

اگر دود کاملاً متراکم است کف زمین سینه‌خیز بروید. چون با توجه به اینکه هوای داغ به بالا می‌رود ممکن است لایه‌های از هوای تمیز کف اطاق وجود داشته باشد.

۶. مصدوم را بگیرید و با توجه به رعایت تمام جنبه‌های ایمنی با سرعت هر چه تمامتر او را بکشید، لباس سوخته را با استفاده از پتو، گلیم یا کت خاموش کنید.

۷. اگر مصدوم هوشیار است کاملاً از او مراقبت کنید چون ممکن است بر اثر نیمسوز شدن اشیاء داخل اطاق گاز منواکسید کربن در هوای اطاق پراکنده شده باشد و این امر روی هوشیاری مصدوم به تدریج تأثیر می‌گذارد.

۸. اگر تنفس مصدوم قطع شد، تنفس مصنوعی را بلافاصله شروع کنید.

۹. مصدوم را به بیمارستان برسانید.

اگر مصدوم در یک پارکینگ بسته که ماشینی با موتور روشن در آن قرار دارد گیر افتاده باشد در پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج شده و هوای تازه به اندازه کافی وارد آن شود. نباید کوشش کنید که وارد چنین محلهائی شوید مگر آنکه مطمئن شوید که خطری جان خود شما را تهدید نخواهد کرد.





مسمومیت با گاز مونوکسید کربن



سالانه تعداد زیادی از هموطنان ما در اثر مسمومیت با گاز مونوکسید کربن جان خود را از دست داده و یا دچار معلولیت‌های ذهنی و روانی ناشی از آن می‌گردند.

نتایج مطالعات آماری متأسفانه بیانگر آنند که امروزه با روند رو به رشد این مسمومیت روبرو هستیم به گونه‌ای که در سال ۸۷ تعداد ۷۸۹ مورد مرگ در اثر مسمومیت با این گاز در سراسر کشور گزارش گردیده است که نسبت به سال قبل از آن ۲۲/۹ کاهش داشته است.

منابع تولید گاز مونوکسید کربن:

عمده ترین منبع تولید این گاز سوختن ناقص نفت و گاز است ولی اصولاً در اثر احتراق هر نوع ماده سوختنی خصوصاً در محیط های در بسته و فاقد اکسیژن ممکن است تولید شود.

در منزل استفاده از آبگرمکن یا بخاری های مستعمل یا دارای نقص فنی و فاقد دودکش یا دارای دودکش بدون عملکرد مناسب بیشترین موارد ابتلا به مسمومیت را تشکیل می دهد.

به علت بی رنگ و بی بو بودن این گاز ممکن است وجود آن در محیط تا زمان ایجاد علائم مسمومیت شدید مورد توجه واقع نگردد و در نتیجه درمان را با مشکل مواجه نماید.

نحوه ابتلا به مسمومیت:

پس از قرارگیری در معرض گاز مونوکسید کربن، این ملکول جانشین ملکولهای اکسیژن خون شده و در نتیجه بدن با کمبود اکسیژن و عوارض آن مواجه می گردد.

علائم بالینی:

در این مسمومیت علائم بالینی متنوعی ممکن است دیده شود در مسمومیت حاد معمولاً علائم سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ و احتمالاً درد شکمی و سپس حالت بیهوشی، تشنج و اغما ایجاد می گردد.

در بیماران مبتلا به ناراحتی های قلبی ممکن است تشدید بیماری یک علامت هشدار دهنده باشد.

از سایر علائم مسمومیت می توان به سفتی عضلات، افزایش تعداد تنفس، کاهش فشار خون و گاه تنگی مردمک ها اشاره کرد.

باید توجه داشت که اگر فردی در اثر ابتلا به مسمومیت با گاز مونوکسید کربن جان خود را از دست ندهد ممکن است دچار نواقص عصبی و روانی پیشرفته نظیر فلج عضوی یا اختلال قوای مغزی گردد. مسمومیت شدید با این گاز می تواند کشنده باشد.

پیشگیری و درمان:

جهت کاهش ابتلا به این مسمومیت باید به نکات زیر توجه نمود:

۱، آگاه باشید که هر وسیله گرمزای سوختنی که به نحوی با سوخته‌های فسیلی (نفت، گاز، ذغال سنگ) کار کند به صورت بالقوه می تواند سبب تولید گاز مونوکسید کربن شود.

۲، از بخاریهای مستعمل و فرسوده بدون دودکش یا دارای دودکش نامناسب و غیر استاندارد استفاده نکنید.

۳، هرگز در فضای بسته و محدود که تهویه کافی و مناسب ندارد (نظیر اتاق ، گاراژ ، چادر و ...) آتش روشن نکنید.

۴، هرگز در فضای بسته گاراژ موتور اتومبیل را روشن نگذارید.

۵، از سلامت مسیر دودکش ساختمان و بدون ترک و نشتی بودن آن اطمینان حاصل نموده و مرتباً آنها را کنترل نمایید.

۶، ذغال مورد استفاده جهت گرم کردن کرسی را به نحو مناسب تهیه نموده و در شرایط قابل قبولی زیر کرسی قرار دهید.

۷، تهویه مناسب جهت آشپزخانه و حمام منزل در نظر بگیرید.

۸، از اتصال مناسب و صحیح لوله بخاری و آبگرمکن به دودکش دیواری اطمینان حاصل نمایید.

۹، تمام دودکش ها باید وسیله انتهایی ضد باد مناسب داشته باشد.

۱۰، در محیط های شغلی و منازل که در آنها از کوره و مشعل استفاده می شود از سلامت دستگاه و سیستم تخلیه دود اطمینان حاصل نمایید.

۱۱، در صورت احساس علائم سردرد و سرگیجه و تهوع در مکانی که احتمال وقوع مسمومیت وجود دارد فوراً آن مکان را ترک نموده و به فضای آزاد پناه ببرید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

۱۲، در صورت تداوم علائم فوق برای چند روز متوالی احتمال مسمومیت خفیف با این گاز وجود دارد که بهتر است در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

علائم حیاتی یک مصدوم

علائم حیاتی علایمی هستند که ما را از نحوه کارکرد دستگاه های بدن مطلع می سازند ، علایم خطرناک را هشدار می دهند و کارکرد دستگاههای عصبی ، تنفسی و گردش خون را گزارش می دهند.

علائم حیاتی می توانند در شناسایی مشکلات خاص و تعیین هرگونه تغییر در وضعیت مصدوم به شما کمک کنند. کنترل علایم حیاتی را به طور مرتب ادامه بدهید و یافته های خود را در نمودار ثبت مشاهدات، ثبت کنید و آن را به امدادگران گروه پزشکی که مراقبت از بیمار را بر عهده خواهند گرفت، تحویل دهید .

پس از ارزیابی اولیه مصدوم باید علایم حیاتی او را ارزیابی کنید.

علائم حیاتی مهم عبارتند از:



۱- درجه هوشیاری

۲- تنفس

۳- نبض

۴- فشار خون

۵- درجه حرارت بدن

۶- رنگ پوست

۷- قطر مردمک چشمها

هر یک از این علایم را به طور خلاصه توضیح می دهیم:

۱- درجه هوشیاری:

درجه هوشیاری مصدوم را با تکان دادن ملایم شانه های مصدوم و صدا کردن او بررسی کنید.

در واقع با تکان دادن شانه های مصدوم سر و گردن او تکان نخورد.

۲-تنفس :

در بررسی تنفس مصدوم به سه مورد زیر توجه کنید:

الف- تعداد تنفس :

برای تعیین تعدادتنفس آن را در مدت یک دقیقه بشمارید در افراد بالای ۱۲ سال که در حال استراحت هستند

تعداد تنفس طبیعی ۱۲ تا ۲۰ است. در کودکان یک تا ۱۲ساله بین ۱۵ تا ۳۰ می باشد. نوزادان تا یک ماهه

در حالت طبیعی بین ۲۵ تا ۵۰ است.

ب - عمق تنفس:

دقت کنید که تنفس مصدوم عمیق است یا سطحی .

ج- نظم تنفس :

ببینید آیا پس از یک تنفس عمیق نفس بیمار قطع میشود. یا نه؟

عمل تنفس شامل دو قسمت دم و بازدم است . شما باید قادر باشید بیمار را از نظر وجود یا عدم وجود تنفس ، عمق و نظم آن بررسی کنید .

افراد بالغ متوسط الجثه به طور طبیعی تقریباً ۱۶ بار و کودکان ۳۰-۲۰ بار در دقیقه تنفس می کنند .

جهت بررسی وجود تنفس پس از بازکردن راه هوایی ، گوش خود را به دهان و بینی بیمار نزدیک کنید ، درحالی که به قفسه سینه بیمار نگاه می کنید در این حالت صدای تنفس را می شنوید ، گرمای بازدم را با گونه لمس می کنید و حرکات قفسه سینه را می بینید . به مرور با کسب تجربه می توانید عمق تنفس کافی را حدس بزنید .

سرعت تنفس می تواند با مداخله مرکز تنفسی در مغز به عنوان واکنشی نسبت به برخی عوامل مثلاً در پاسخ به سطوح غیر طبیعی اکسیژن یا دی اکسید کربن در خون ، هیجانان روحی ، ورزش ، سوانح و بیماری ها تغییر کند که معمولاً به صورت افزایش سرعت خواهد بود .

در ضمن ، طبق اراده و میل شخصی نیز می توان عمق و سرعت تنفس را تغییر داد.

۳- نبض:

خون به داخل شریان ها پمپ می شود و موجی از فشار تولید می شود (مبحث « قلب و رگهای خونی » را ببینید). در محل هایی که شریان هادرست زیرسطح پوست قرار می گیرند (مثلاً در داخل مچ دست یا در گردن)، می توان موج فشار را به صورت نبض لمس کرد.

در بزرگسالان، تعداد نبض به طور طبیعی ۸۰-۶۰ ضربان در دقیقه است. تعداد نبض در کودکان تندتر است و در بزرگسالانی که از آمادگی جسمی بالایی برخوردارند، می تواند آهسته تر باشد. نبضی که به طور غیرطبیعی تند یا کند شده است، می تواند نشانه ای از یک بیماری خاص باشد.

نبض بازویی دو انگشت خود را در سمت داخل بازوی شیرخوار قرار دهید.

محل های گرفتن نبض عبارتند از:

گردن (نبض کاروتید) و مچ دست (نبض رادیال). در شیرخوران، یافتن نبض در بازو (نبض بازویی) آسان تر است.

نبض رادیال سه انگشت تان از درست پایین تر از چین مچی که در قاعده شست قرار دارد، بگذارید.

برای گرفتن نبض، به جای انگشت شست (که خودش نبض دارد) از سایر انگشتان خود استفاده کنید و موضع را به آرامی فشار دهید تا بتوانید نبض را لمس کنید. موارد زیر را ثبت کنید:

– سرعت (تعداد ضربان در دقیقه)

– قدرت (ضعیف یا قوی)

– ریتم (منظم یا نامنظم)

نبض کاروتید دو انگشت خود را در یک طرف گردن قرار دهید.

برای گرفتن نبض نوک دو انگشت بزرگ و نشانه را باید روی محل نبض قرار دهیم .

رایج ترین نبضی که مورد معاینه قرار می گیرد نبض رادیال است. محل لمس این نبض روی مچ دست درست انگشت شست است.

مطمئن ترین نبض برای معاینه مصدوم نبض کاروتید است. محل لمس این نبض روی گردن و در فرو رفتگی کنار سیب آدم است.

دقت کنید:

هر دو شریان کاروتید را با هم و در یک زمان لمس نکنید و فشار زیادی روی این شریان وارد نیاورید چون ضربان قلب را مختل می سازد.

۴-فشار خون:

فشاری است که در اثر برخورد خون به دیواره رگ ها وارد می شود. فشار خون را به وسیله دستگاهی به نام فشار سنج اندازه می گیریم.

روش عمل:

ابتدا بازو بند را نه خیلی محکم و نه خیلی شل روی بازوی بیمار بسته پس از لمس گردن نبض آرنج در قسمت داخلی گوشی پزشکی را روی آن قرار دهید. پیچ تلمبه دستگاه را ببندید و بازو بند را بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی متر جیوه باز کنید به آرامی باد را خالی و منتظر شنیدن اولین صدا باشید.

در زمان شنیدن اولین صدا عددی را که دستگاه نشان می دهد نشان دهنده فشار سیستولیک یا ماکزیمم است. بتدریج به تخلیه با د دستگاه ادامه دهید وقتی صدا قطع شد عددی مشاهده شده نشان دهنده فشار دیاستولیک یا مینیمم است.

باید بدانید فشار خون را بصورت کسر نشان می دهند. صورت کسر فشار سیستولیک و مخرج کسر فشار دیاستولیک است فشار خون سیستولیک طبیعی بزرگسالان بین ۱۹۰ تا ۱۴۰ میلی مترجیوه و فشار خون دیاستولیک طبیعی آنان بین ۹۰ تا ۶۰ میلی متر جیوه است.

۵-درجه حرارت بدن:

بهترین وسیله برای اندازه گیری درجه حرارت بدن دماسنج است.

ولی اگر دماسنج در اختیار نباشد میتوان پشت یک دست را روی پیشانی مصدوم و پشت دست دیگر را روی پیشانی خود یا یک فرد سالم قرار داده و اختلاف دما ی احساس شده را با هم مقایسه نمود. درجه حرارت طبیعی بدن بین ۳۶/۸ تا ۳۷/۵ درجه سانتیگراد است.

۶-رنگ پوست:

رنگ پوست طبیعی فرد صورتی رنگ است . پوست رنگ پریده در جریان شوک یا غش حمله قلبی خون ریزی و ترس و پوست کبود در نارسایی قلبی انسداد راه هوایی و بعضی از مسمومیتها دیده می شود. در افراد تیره برای ارزیابی باید از مخاطها مانند داخل دهان داخل پلک و بستر ناخنها استفاده کرد.

۷-قطر مردمک چشمها:

در افراد سالم و طبیعی قطر مردمک های دو چشم با هم برابر است. و بستگی به میزان نور محیط دارد. یعنی مردمکها با افزایش میزان نور رنگ و با کاهش نور گشاد میشوند.

تغییر در اندازه مردمک یک یا دو چشم در یک مصدوم یا بیمار بسیار مهم است. مردمک های تنگ غیر طبیعی در مواردی نظیر مسمومیت با مواد مخدر و خونریزی مغزی و مردمک های گشاد غیر طبیعی در مواردی نظیر مسمومیت با امفتامین یا کوکائین و مرگ مغزی دیده می شود.



نکاتی که باید در هنگام وقوع زلزله رعایت کنید

در هنگام زلزله چنانچه داخل ساختمان هستید: خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و مواظب کودکان باشید. اگر

خانه مسکونی شما یک طبقه است و دارای فضای باز است فوراً و با احتیاط خارج شوید.

چنانچه در آپارتمان زندگی می کنید به طرف درهای خروجی، پله ها و آسانسور نروید و در محل های نسبتاً امن ساختمان مانند زیر میزها، تخت خواب های محکم، خروجی های طاقی مانند چارچوب درها، مکانهای با سقفهای کوچک و راهروهای باریک و یا زیر پله ها پناه بگیرید. به خاطر داشته باشید که در زمان وقوع زلزله های شدید، جابجایی از مکانی به مکان دیگر بسیار مشکل و تقریباً غیر ممکن است و شما فرصت کافی برای این حرکت را نخواهید داشت.

سعی کنید سر خود را با استفاده از کت، بالش، پتو، کتاب ضخیم و یا با قرار دادن آرنجها در طرفین سر و روی گوشها و پوشاندن پشت گردن با کف دستها، از صدمات احتمالی حفظ نمایید.

چنانچه در آشپزخانه یا موتورخانه شوقاژ هستید، فوراً خارج شوید.

از پنجره ها، درهای شیشه ای، آئینه ها، قفسه های بلند و کتابخانه سریعاً دور شوید.

چنانچه در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید، فوراً تمام دکمه های آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید.

چنانچه در پلکان هستید روی پله ها به طرف دیوار (نه به طرف نرده ها) نشسته و با آرنج و کف دست سر و صورت خود را بپوشانید.

چنانچه در پارکینگ هستید سریعاً خارج شوید. وجود مواد سوختی اضافی، روغن موتور و گریس خطر آفرین هستند.

در حمام و دستشویی مواظب کابینت ها و آئینه ها باشید.

تا پایان لرزش در همان وضعیت بمانید سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب خروج و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را ترک نمایید.

موقع تخلیه به دیگر اعضای خانواده نیز کمک کنید.

در هنگام زلزله چنانچه خارج از خانه هستید:

در کوچه ها و خیابانها تجمع نکنید و راه عبور وسایل نقلیه امداد رسان را باز نگه دارید.

از نزدیک شدن به ساختمانهای تخریب شده و ساختمانهای بلند اجتناب کنید و از کوچه های تنگ و باریک عبور نکنید.

از دست زدن به سیم و کابل های برق و تیر آهن و قطعات فلزی خودداری نمایید.

از ایستادن در کنار رودخانه ها، لبه صخره ها، روی ساختمانهای آسیب دیده ، خرابه ها و پل های رو گذر و عابر پیاده خودداری نمایید.

از راه رفتن و ایستادن در زیر سیمهای برق و نیز مجاور تیر و دکل برق اجتناب کنید.

از روی آوار عبور نکنید و از جابجا کردن هر گونه مصالح ساختمانی خودداری نمایید. (چون ممکن است موجب ریزش دوباره ساختمان گردد).

در حیاط خانه :

همانجا بمانید.

از ساختمانها و دیوارها دور شوید و مواظب سقوط اجزای آن باشید.

در خیابان :

از ساختمانها و پیاده رو ها فاصله بگیرید.

از تیرها و سیمهای برق فاصله بگیرید.

در اتومبیل :

اتومبیل را در کنار خیابان به دور از تیرها و سیمهای برق ، ساختمانها و پل های سواره رو و پیاده رو متوقف کنید، همانجا بمانید تا زلزله تمام شود.

در فروشگاه ، بانک ، ادارات و غیره :

چنانچه ساختمان یک طبقه و دارای فضای باز می باشد سریعاً از آن خارج شوید و در صورت دور بودن از در خروجی از قفسه ها، ویتترین ها، درهای شیشه ای و غیره دور شوید.

در مکانهای امن پناه بگیرید و سر و صورت خود را با کمک آرنجها و کف دستها و یا کیف و کت خود بپوشانید.

بعد از اتمام زلزله، با دقت مسیر خروج را انتخاب کنید.

مواظب سقوط تابلوهای ورودی ساختمان باشید.

در سینما، تئاتر، استادیوم و غیره :

به طرف درهای خروجی ندوید؛ در صندلی خود بمانید و سر و صورت خود را بپوشانید.

در اداره :

فوراً به زیر میز خود بروید و تا پایان لرزش همانجا بمانید.

فراموش نکنید که باید قبلاً کامپیوتر و ماشین تحریر را سر جای خود محکم کرده و قفسه های بایگانی را به دیوار وصل کرده باشید.

توصیه های بهداشتی در محل اسکان موقت :

استفاده از مواد غذایی فاسد نشدنی و سالم که احتیاج به پختن نداشته باشند مانند غذاهای کنسرو شده. صرفه جویی در مصرف مواد غذایی و اولویت دادن به آسیب دیدگان.

تأمین آب سالم و نگهداری آن در منابع تمیز و در دارالف-به روش جوشاندن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. ب-به روش کلر زنی با اضافه نمودن ۷ قطره محلول کلر مادر به یک لیتر آب

طرز تهیه کلر مادر: با اضافه نمودن یک قاشق غذا خوری پودر کلر به یک لیتر آب محلول کلر مادر بدست می آید.

استحمام در اولین فرصت و شستشوی مرتب دستها با آب و صابون.

در صورت لزوم احداث توالت صحرائی طبق موازین بهداشتی.

اجتناب از پراکنده نمودن زباله ها و فضولات.

زباله ها و فضولات به صورت صحیح دفن گردند. (گودالهای حفر شده جهت دفن زباله و فضولات دست کم با سی سانتی متر خاک فشرده پوشانده شود).

مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری با استفاده از وسایل مناسب و رعایت احتیاط لازم.

ضد عفونی و گند زدایی مناسب محل زیست.

دفن جنازه قربانیان و لاشه حیوانات تلف شده طبق موازین بهداشتی.

افرادی که با اجساد سرو کار دارند بایستی رعایت کامل بهداشت فردی و محیط را بنمایند.

شرکت در عملیات نجات مجروحین و آسیب دیدگان.

توجه به هشدارهی مسئولین و همکاری با آنها.

سعی در ایجاد آرامش فکری و سازش با شرایط پیش آمده.



آموزش های ضروری برای مقابله با طوفان

طوفان قابل پیش بینی است، آیا هرگز از خود پرسیده اید
اگر محل سکونت شما در معرض طوفان شدید یا گردباد
و یا تندباد و کولاک قرار گیرد چه اتفاقی رخ خواهد داد

نزولات آسمانی سنگین (بارانهای شدید)، بادهای شدید و صاعقه که با طوفان همراه هستند، می توانند به
اموال شما خسارت وارد کنند و زندگی تان را نیز به خطر اندازند. سعی کنید بفهمید چه طوفانهایی ممکن
است در منطقه شما رخ دهد و در چه زمانی از سال، احتمال وقوع آن بیشتر است.

در زمان وقوع حادثه، رسانه های گروهی، وارد عمل می شوند تا هشدارهای عمومی را به همگان اعلام کنند.
اگر به توصیه های آنها گوش فرادهید، متوجه خواهید شد که چه هنگام طوفان به منطقه شما نزدیک
شود.

مرحله بعد، آن است که بدانید برای حفاظت از خانه و خانواده خود، چه می توانید بکنید.

قبل از وقوع طوفان چه باید کرد؟

۱، در مناطقی که طوفان، موسمی و مسبوق به سابقه است باید زمان خاص آن را، با توجه به اطلاعات قبلی،
پیش بینی کرد.

۲، در مناطقی مانند حاشیه های کویر و مناطق بادگیر، تمام ساختمانها باید گنبدی شکل ساخته شوند.

۳، خطر شن روان در مناطق شنی و کویری از حوادث زیانبار است که با کاشتن و پرورش گیاهان خاص منطقه
می توان آن را مهار کرد.

۴، ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار
دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یکبار تجدید شوند.

۵، پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیرپله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای
خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکانهای خوبی برای پناه گرفتن هستند.

۶، اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید، باید به مستحکم کردن یک اتاق داخلی در مقابل بادهای طوفانی
توجه کنید.

۷، درختان خشک شده و شاخه های پوسیده آنها را قطع کنید تا خطر افتادن تنه درختان بر روی خانه، کاهش یابد.

۸، با هم قرار ملاقات بگذارید تا بعد از طوفان مطمئن شوید هیچ کس گم نشده است یا نیاز به کمک ندارد.

۹، همواره کمی بنزین در باک اتومبیل خود داشته باشید.

۱۰، احتیاطهای لازم برای پیشگیری از خطر وقوع حریق را به عمل آورید و به هیچ وجه در منزل، مواد آتش زا نگهداری نکنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان:

۱، جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید.

۲، فوراً دستگاههای گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید.

۳، اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با تخته های محکم ببندید. می توانید برای تقویت پنجره ها از نوارچسب استفاده کنید.

۴، برای حفاظت درهای بیرونی از بستهای قوی استفاده کنید.

۵، از در و پنجره دور شوید تا از خطر پرتاب شیشه در امان بمانید.

۶، هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود محکم کنید.

۷، اگر مقامات مسؤول به شما توصیه کرده اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.

۸، اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخواهید.

۹، اگر هنگام وقوع طوفان داخل اتومبیل هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئنی توقف و موتور خود را خاموش کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره اتومبیل را کمی پایین بیاورید تا تعادل فشار در اتومبیل برقرار شود.

۱۰، اگر امکان خارج شدن از اتومبیل و پناه بردن در منطقه امن وجود دارد، به سرعت این کار را انجام دهید.

۱۱، چون بعد از طوفانهای شدید خطر سیل و طغیان آبهای جاری و راکد وجود دارد، اصولی را که در مورد سیل گفته شد حتماً رعایت کنید.

۱۲، به یاد داشته باشید اگر آرامش خود را حفظ کنید در موارد اضطراری بهتر عمل خواهید کرد.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان :

- ۱, برای کسب اطلاعات و دستورالعملها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.
- ۲, کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
- ۳, از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شود یا اینکه بتوانید کمک کنید.
- ۴, از سیمهای آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤول اطلاع دهید.
- ۵, منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسؤول گزارش دهید.
- ۶, به توصیه های مأموران امداد توجه کنید.





پوست و مو

مدت تاثیر هر بار تزریق بوتاکس چقدر است؟

اثر بوتاکس کم کم از بین می رود و چروکها دو مرتبه ظاهر می شوند. لذا برای اینکه بتوان نتیجه خوبی برای کاهش چروک های اخم و پیشانی و اطراف چشم حاصل شود لازم است تزریق بوتاکس حداقل سالی دو بار انجام شود .

ابتدا برای این که شما بدانید آیا دچار چروک های ذکر شده هستید و یا نه و اینکه شدت آن زیاد یا متوسط یا خفیف است کافی است در اینه بدون اینکه پیشانی و اخم خود رامنقبض کنید در حالت عادی به خودتان نگاه کنید اگر در این حالت در هر کدام از نقاط فوق یعنی اخم و پیشانی و دورچشم چروک داشتید این بدان معناست که شدت چروک شما شدید است یا در حال شدید شدن است ، این حالت اول بود .

حالت دوم : اگر بدون منقبض کردن به پیشانی و اخم و دور چشم خود نگاه کنید و چینو چروک نبینید ولی بعد از منقبض کردن متوجه شوید اخم و پیشانی شما چین دارد و هنگام تبسم ببینید که خطوط دور چشم شما خود را نشان می دهد این نشان می دهد یا دچار چروک هستید ولی هنوز پیشرفته و عمیق نشده و در این صورت تاثیر تزریق بوتاکس در از بین بردن این چروک ها ۱۰۰ درصد و کامل است

ولی در حالت اول که چروک شدید است تزریق بوتاکس کاملا چین و چروک ها را از بین نمی برد و حدودا ۷۰ تا ۸۰ درصد موثر است و این بدان معنی است که بعدازتزریق شما نمی توانید اخم و پیشانی و دور چشم را منقبض کنید ولی در حالت عادی و بدون منقبض کردن شما متوجه خطوطی در نواحی فوق خواهید شد .

البته این بدان معنی نیست که شما نبایدبوتاکس تزریق کنید چراکه در صورت عدم تزریق برشدت چروک شما هر سال افزوده خواهد شد لذا علاوه بر تاثیر ۷۰ تا ۸۰ درصدی در کاهش این چین ها اگر منظم هرسال دوبار بوتاکس تزریق شود نه تنها از پیشرفت آن جلوگیری میشود بلکه شدت چروک هم بعد از ۲ تا ۴ سال کمتر هم می شود درضمن در مواردی که شدن چین اخم شدید است و بدون منقبض کردن دچار شیار یاشکاف عمیق شده علاوه بر تزریق بوتاکس لازم است ژل های کلاژن یا هیالورونیکاسید هم در چین اخم تزریق شود در اینصورت ۹۰ تا ۱۰۰ درصد چین عمیق اخم اصلاح و پر میشود . تزریق ژل در قسمت تزریق ژل کامل توضیح داده شده .

مدت اثر هر بار تزریق حدود ۴ تا ۶ ماه می باشد ، بطور کلی مدت اثر بوتاکس به ۴ فاکتور وابسته است اول میزان پاسخ دهی هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، فاکتور دوم میزان دارویا واحدی ازبوتاکس است که پزشک

معالجه برای مراجعه کننده خود تزریق میکند مثلاً یا ۵۰ واحد بوتاکس تزریق کرده یا ۷۰ واحد ، فاکتور سوم شدت چروک مراجعه کننده است که هر چه شدت و عمق چروک ها بیشتر باشد میزان تاثیر دارو و مدت اثران هم کم تر خواهد شد ، فاکتور چهارم اگر فردی چند سال منظم سالی دو بار بوتاکس تزریق کرده باشد مسلماً اثران از فردی که بار اول است که بوتاکس تزریق می کند هم اثران بهتر است و هم مدت اثران بیشتر میشود

آیا دارو و یا کرم و یا حتی لیزری وجود دارد که بر چروک اخم و پیشانی اثر داشته باشد ؟

با توجه به اینکه مکانیسم چروک در اخم و پیشانی انقباضات عضلانی است و کرم های ضد چروک و لیزر بر روی پوست اثر می کنند لذا تاثیری بر این چروک ها ندارند ، البته کرم های بوتاکس ایرانی و خارجی در بازار وجود دارد که در واقع بوتاکس واقعی نیستند ، علت آنکه نام بوتاکس را بر این کرم ها گذاشتند این است که مقداری (نه کاملاً) شبیه بوتاکس عمل میکنند به عنوان مثال ماده ارژیرلین که ماده موثره اصلی این کرم ها است یک هگزاپپتید است که مولکول بسیار ریزی دارد وقتی این کرم ها به پوست مالیده میشوند این ماده بتدریج جذب میشود و باعث جلوگیری از انقباض فیبروبلاست های داخل پوست و به مقدار کم و بطور غیرمستقیم باعث کاهش انقباضات عضلات زیر پوستی میشود.

کاربرد اصلی این کرم ها برای پیشگیری است ولی در از بین بردن انقباضات عضلانی و کاهش چروک به تنهایی تاثیر نسبتاً کمی دارند لذا این کرم ها با توجه به اینکه گران هم هستند دو تا سه ماه بعد از تزریق بوتاکس تجویز می شوند تا اثر بوتاکس تزریق شده بیشتر و بهتر شود .

در مورد لیزر هم در مورد چروک های عمیق در پیشانی که گفتیم بوتاکس نمی تواند کامل چروک ها را از بین ببرد میتوان بعد از تزریق بوتاکس برای تکمیل کردن اثر بوتاکس میتوان لیزر یا ژل را تجویز کرد.

البته در مورد چروک دور دور چشم فرق میکند چرا که علاوه بر انقباضات عضلانی شلی و چروک پوست هم در چروک دور چشم دخیل است لذا اگر هنگام تبسم دور چشم شخص دچار چروک می شود و در حالت عادی شخص چروک ندارد فقط تزریق بوتاکس کافی است ولی اگر در حالت عادی هم دور چشم شخص چروک داشته باشد در این موارد علاوه بر تزریق بوتاکس بهتر است شخص از کرم های دور چشم ضد چروک هم استفاده کند البته کرم دور چشم فقط برای پیشگیری است و اثربخشی در درمان چروک پوستی دور چشم ندارد.

لذا اگر هدف مراجعه کننده درمان و بهبودی واضح چروک پوست باشد باید لیزر کند ، که در قسمت جوان سازی پوست توضیح کامل لیزرهایی که بر روی جوان سازی صورت و دور چشم اثر دارند ک داده شده اند.

لیزرهایی وجود دارند که بطور موثر و واضحی می توانند چین و چروک پوستی دور چشم را کاهش دهند .



کرم ضد آفتاب به تنهایی نمی تواند بدن را به طور کامل در برابر سرطان پوست محافظت کند



پژوهشگران علوم پزشکی در انگلیس می گویند نتایج مطالعات آنان نشان داده است که استفاده از کرم ضد

آفتاب به تنهایی نمی تواند بدن را به طور کامل در برابر سرطان پوست محافظت کند.

استفاده از کرم ضد آفتاب باید همراه با مراقبت های خاصی انجام شود تا اثر بخش باشد.

در این گزارش آمده است که استفاده از لباس آستین بلند، دستکش، کلاه، عینک آفتابی و راه رفتن در سایه همراه با استفاده از کرم ضد آفتاب در پیشگیری از آفتاب سوختگی و ملانوم موثر است.

تحقیقات نشان می دهد که آفتاب سوختگی و اشعه UV باعث صدمه به پروتئین DNA می شود؛ ولی نحوه این مکانیسم در پرده ای از ابهام قرار دارد.

آسیب DNA به مرور زمان به ملانوم؛ یکی از شایع ترین انواع سرطان پوست تبدیل می شود.

این تحقیقات نشان می دهد که اشعه UV باعث اختلال در ژن P53 می شود. نقش اصلی این ژن، محافظت از بدن در برابر آسیب های وارده به DNA است.

مواد تشکیل دهنده کرمهای ضد آفتاب به دو روش از پوست محافظت میکنند، آنها یا اشعه ماورای بنفش UV خورشید را جذب و راه عبور آنرا مسدود کرده یا اینکه اشعه UV را منعکس و متفرق میکنند.

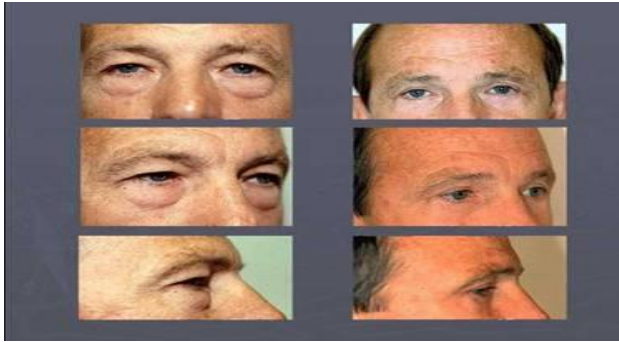
کرمهای ضد آفتاب بر اساس میزان توانایی آنها در جذب و دفع اشعه UV درجه بندی میشوند که Sun Protection Factor یا SPF نام دارد.

درجه SPF (مانند SPF15 یا SPF20) نشان دهنده این امر هستند که مصرف کننده آن قبل از اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد میتواند زیر نور آفتاب بماند.

ملانوم بدخیم پنجمین سرطان کشنده در انگلیس محسوب می شود و سالیانه بیش از ۱۳ هزار نفر در انگلیس به آن مبتلا می شوند و مهمترین عامل ابتلا به آن اشعه ماورای بنفش خورشید است.

ملانوما (melanoma) به تومور با منشا سلولهای ملانین دار گویند. این تومور بدخیم اصولاً یک تومور پوستی است. درمان آن در مراحل اولیه جراحی و برداشتن ضایعه است. بروز ملانوما با تابش طولانی مدت نور آفتاب مرتبط است.

افتادگی پیشانی، ابرو و صورت



بعلت بالا رفتن سن و شل شدن بافتهای نگهدارنده پوست درنواحی ابرو پیشانی و بخش فوقانی صورت پوست قوام خود را از دست داده و افتادگی پوست

در این نواحی مشاهده می شود. افتادگی این نواحی باعث آویزان شدن پوست در پلکها می شود.

بعلت افتادگی و سنگینی ابرو پیشانی بر روی پلکها فرد با عضلات پیشانی سعی در بالا کشیدن ابرو میکند تا سنگینی روی چشمها راکاهش دهد. این امر باعث چین و چروکهای عمیق در ناحیه پیشانی میشود میدان بینائی فرد محدود میشود .

در کارکل صورت پیرتر به نظر می رسد. افتادگی بخش میانی صورت نیز باعث عمیقتر شدن خط بینی - دهان و افتادگی گونه میشود. افتادگی پوست معمولا از سنین - سالگی شروع میشود و در اکثر موارد در - سالگی نیاز به اصلاح افتادگی پیدا می شود.

البته در گروهی از افراد نیاز به عمل جراحی در سنین پایین تر احساس می شود

درمان

درمان قطعی عمل جراحی لیفتینگ می باشد. در گروهی از افراد نیاز به لیفتینگ در تمام بخش فوقانی یامیانی صورت می باشد ولی گاهی فقط لیفتینگ ابرو مسئله راحل میکند .عمل جراحی میتواند تحت بی حسی موضعی یا بیهوشی عمومی انجام گیرد.

بهتر است عمل جراحی بلفاریلاستی (برداشتن پوست اضافه پلک) مدتی بعد از عمل لیفتینگ انجام گیرد ولی میتواند به صورت همزمان نیز انجام شود.

چین و چروکهای خفیف باقیمانده رامی توان به وسیله تزریق آمپولهای پرکننده (Filler) بوتاکس (Botox) پیلینگ و یالیزر(در پوستهای خاص) اصلاح کرد.

توصیه

بیمار میبایست دوهفته قبل از عمل جراحی داروهای که شانس خونریزی حین عمل یا پس از عمل جراحی را افزایش میدهند مثل آسپیرین دیکلوفناک بروفن وارفارین راقطع نماید

نکاتی در مورد تزریق چربی

در تزریق چربی باید تبحر جراح بالاباشد و تکنیک تزریق لایه به لایه حتما رعایت شود. تزریق چربی در نواحی پا، باسن و سینه کاری زمان بر و سلیقه ای محسوب می شود. بسیاری از پزشکان وارد این زمینه نمی شوند چرا که در این عمل باید دو ناحیه از بدن دستخوش تغییر شود.

لیپوساکشن باید خیلی تمیز و ظریف انجام شود و چربی به صورت قطره ای خارج شود، بنابراین این عمل نیاز به صبر و حوصله و تبحر کافی دارد و هرکسی حاضر به صرف این انرژی نیست.

– تزریق چربی پشت دست

– با بالا رفتن سن و کم شدن چربی ناحیه پشت دست، رگ ها نمایان تر شده و رنگ آبی آنها بیشتر به چشم می خورد.

تاندون ها نیز با کم شدن چربی و بافت نرم پشت دست مشخص تر می شوند. به همراه این تغییرات عمقی، ظاهر پوست نیز چروکیده شده و دست ها مسن تر به نظر می رسند.

نکته مهم در تزریق چربی پشت دست توجه به حفظ کارایی و عدم آسیب دیدگی تاندون ها و اعصاب دست است که کاملاً سطحی و در معرض آسیب های جراحی هستند. جراح باید با آناتومی ناحیه دست و محل قرار گیری اعصاب و تاندون ها کاملاً آشنا باشد.

بعد از آماده سازی چربی، پشت دست به طور کامل از ناحیه میچ بی حس شده و از طریق یک الی دو برش کوچک یک میلیمتری لایه نازکی از چربی در فضاهای پشت دست مابین رگ ها و تاندون ها و بین مناطق خالی شده از چربی به خصوص مابین انگشت شست و انگشت نشانه، کناره انگشت کوچک و فضاهای بین استخوانی تزریق می شود. انگشتان را تا حد بند اول می توان تزریق کرد و سپس با ماساژ، به قسمت های پایین تر انگشتان چربی را حرکت داد. ناحیه میچ دست تا حدود خط ساعت نیز به همین طریق پر می شود.

ماساژ ذکر شده نباید عمیق باشد زیرا می تواند با وارد کردن چربی به ساختمان های زیرین دست در به حرکت در آوردن انگشتان و حرکت دست ها مشکلات جدی بیافریند.

برخلاف صورت و سایر نقاط بدن تکنیک تزریق در دست لایه به لایه نبوده و کاملاً سطحی است و چربی باید کاملاً یکدست تزریق شود. از تزریق قطعه قطعه که موجب ناهمواری بعدی می شود باید اجتناب کرد.

بعد از تزریق تا ۲۴ ساعت بهتر است از کمپرس سرد استفاده کرد. در طی دو هفته اول تا حد امکان از کار کردن با دست ها و هرگونه فشار بر دست یا ماساژ غیرضروری خودداری کنید.

– تزریق چربی در سینه

– تزریق چربی در سینه بسیار پرطرفدار است اما تعداد کاندیداهای مناسب برای این کار زیاد نیست و این عمل برای همه جواب نمی دهد.

برای انجام آن چندین شرط لازم است: اول اینکه سینه به هیچ وجه نباید افتادگی داشته باشد. همچنین باید کوچک باشد و قاعده خیلی بزرگی نداشته باشد و در عین حال حجم کم، فرد را راضی کند.

ضمناً ممکن است این تزریق کار یک جلسه ای نباشد و احتیاج به تکرار داشته باشد بنابراین شخص باید از لحاظ روحی آمادگی لازم را داشته باشد. همچنین لازم است چربی مورد نیاز را به فراوانی در شکم و پهلوهایش داشته باشد.

با توجه به موارد ذکر شده، تعداد افرادی که تمام این فاکتورها را یکجا داشته باشند زیاد نیست. با انجام این تزریق بیشتر می توان به ناحیه فرم داد و تغییر زیادی در سایز سینه ایجاد نمی شود. برای برجسته سازی باید یک تا دو نوبت تزریق تکرار شود.

اگر چربی در یک نوبت به میزان زیادی در حالت حفره ای تزریق شود پیوند نمی گیرد و خون کافی به بافت چربی نمی رسد و در عین حال این کار ممکن است باعث رسوب کلسیم در بافت سینه شود.

این وضعیت تشخیص توده چربی تزریق شده را از توده های خوش خیم یا بدخیم در سونوگرافی و ماموگرافی دشوار می کند، بنابراین باید یک لایه متناسب تزریق شود و آن لایه پیوند بخورد و چندماه بعد دوباره یک لایه جدید تزریق شود.

برخلاف باسن که بیشتر شامل عضله است و تزریق لایه لای عضله انجام می شود، ناحیه سینه بیشتر شامل غدد شیره‌دهی و بافت پستان است و لایه لای آنها نمی توان چربی تزریق کرد. چربی در این ناحیه باید به صورت سطحی زیر پوست تزریق شود.

طب ورزش



“ورزش” به بهبود سلامت افراد مبتلا به پوکی استخوان کمک می کند

پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه واترلوی کانادا می گویند افراد مبتلا به پوکی استخوان و شکستگی های ستون فقرات لازم است که برای بهبود وضعیت بدن خود، ورزش کنند.

پوکی استخوان عارضه ای است که با بالا رفتن سن به وجود می آید، در اثر این بیماری از استحکام بافت و املاح استخوانی کم می شود و بدین ترتیب مقاومت استخوان کاهش می یابد.

استخوان انسان در دوران کودکی از خاصیت ارتجاعی برخوردار است و تحمل فشار زیاد را دارد و به تدریج سفت و محکم می شود، این مسئله در سن ۲۰ سالگی به اوج خود می رسد، بین سن ۲۰ تا ۳۵ سالگی استحکام استخوان ها به همان قوت باقی می ماند.

محققان براین باورند که مبتلایان به پوکی استخوان باید ورزش کنند زیرا ورزش خطر افتادن، شکستگی دوباره و درد را در بیماران مبتلا به پوکی استخوان کاهش و کیفیت زندگی آنان را افزایش می دهد.



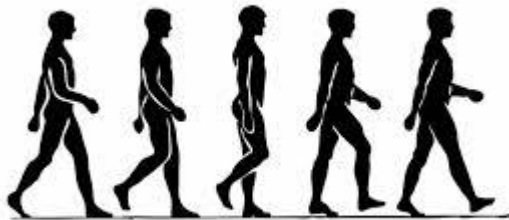
دکتر لورا گیانگریگوریو از این دانشگاه اعلام کرد: بهتر است پزشکان به این دسته از بیماران ورزش های متناسب با شرایط آنها را توصیه کنند و آنها را از بی تحرکی بازدارند.

وی افزود: تحرک بدنی و ورزش باعث استحکام استخوان ها در هر سنی می شود. این در حالی است که عدم تحرک و استراحت زیاد باعث تحلیل و پوکی سریع استخوان ها می شود و شکستگی استخوانی را بیشتر می کند.

پوکی استخوان دلایل متعددی دارد و این بیماری در برخی از خانواده ها بیشتر دیده می شود. همچنین بعضی از نژادها مثل نژاد آسیایی بیشتر دیده شده است.

کارشناسان براین باروند که تغذیه نقش مهمی در پوکی استخوان به عهده دارد.

افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین D کافی دریافت نمی کنند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.



اصول پیاده روی صحیح

پیاده روی محبوبترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیرحرفه ای است. پیاده روی ضمن ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد.

پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد.

قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه هر ۲، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد.

در پیاده روی به منظور تندرستی باید نکات زیر رعایت شود:

۱، سرعت راه رفتن باید آنقدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

۲، پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد. قدم زدن با دوستان، همراه با خرید و تماشای مغازه ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد.

۳، حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید. در غیراین صورت، دچار آسیب های مختلف می شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت باز خواهد داشت بلکه به زندگی عادیتان لطمه خواهد زد.

۴، حالت بدن را حفظ کنید ، پشت صاف ، شکم کمی را توکشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید . با این کار ، ضمن اینکه کالری بیشتری می سوزانید ، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت .

۵، برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید . ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب ، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید . شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید .

۶، به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید .

۷، پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد ، می تواند سنگین محسوب شود لذا روزهای اول با ۱۰-۵ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید .

نرم دویدن

نرم دویدن ، نوعی دویدن غیررقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت های طولانی انجام می شود و سرعت آن از دویدن معمولی پائین تر است . (اگر سرعت دویدن کمتر از ۱۶۰۰۰ متر در ۹ دقیقه باشد ، در حال آهسته دویدن هستید و اگر سرعت بیش از این باشد ، معمولی می دوید)

* در هنگام این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید . اگر هنگام حرف زدن نفس کم می آورید ، دارید بیش از اندازه سریع می دوید . حالت بدن در هنگام دویدن همانند پیاده روی است .

* اگر پیشتر ورزش نکرده اید ، با پیاده روی بین ۲۰-۱۵ دقیقه و ۳ بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است ، راه بروید . زیاده روی نکنید ، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید . سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید . وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه بروید ، دویدن آهسته را جایگزین کنید . هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید . اگر هنگام دویدن آهسته ، احساس تنگی نفس کردید ، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید . این تناوب را به همین شکل ادامه دهید تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به طور آهسته بدوید . برای حفظ آمادگی جسمانی هوازی (قلبی - تنفسی) اجازه ندهید که بیش از ۳ روز بین تمرین هایتان فاصله بیفتد.



فعالیت بدنی سلامتی شما را بهبود می بخشد



پژوهشگران علوم پزشکی می گویند پیاده روی منظم می تواند به شما کمک کند که چربی های بدن را کم کنید، وزن مناسب را حفظ کنید، تناسب اندام تان را بهبود بخشید و خطر گسترش بیماری هایی از قبیل بیماری قلبی دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و برخی سرطان ها را کاهش دهد.

پیاده روی فشار کمی دارد، به کمترین تجهیزات نیاز دارد و می تواند در هر زمانی از روز انجام شود. شما می توانید از منزل خارج شوید و پیاده روی کنید بدون آنکه نگران برخی خطرات مرتبط با دیگر اشکال تمرین های شدید باشید. همچنین پیاده روی یک شکل بسیار مناسب برای فعالیت بدنی در افرادی است که دارای اضافه وزن هستند. البته پیاده روی برای افراد مسن و افرادی که مدت طولانی تمرین نکرده اند مناسب می باشد.

هنگام پیاده روی شما وزن بدنتان را حمل می کنید . این چیزی است که گاهی اوقات به آن تمرین استقامتی وزنی نیز گفته می شود. فواید پیاده روی شامل:

تناسب سیستم قلبی و عروقی (قلب و ریه) افزایش می یابد.

خطر بیماری قلبی و سکته مغزی کاهش می یابد.

وضعیت هایی مانند پرفشاری خون، کلسترول بالا درد عضلات و مفاصل یا سفتی آن ها و دیابت بهبود می یابد. استخوان ها قوی تر می شوند و تعادل بهبود می یابد.

قدرت و استقامت عضلات افزایش می یابد.

چربی های بدن کاهش می یابد.

۳۰ دقیقه پیاده روی در هر روز

برای دست یافتن به فواید بهداشتی تلاش کنید حداقل ۳۰ دقیقه به طور سریع در اکثر روزهایی که می توانید در هفته پیاده روی کنید. سریع به معنای این است که شما هنوز می توانید صحبت کنید اما نمی توانید آواز بخوانید. فعالیت های متوسطی مانند پیاده روی خطر بهداشتی کمی دارد اما اگر شما یک وضعیت پزشکی دارید قبل از شروع هر نوع برنامه تمرینی جدیدی با پزشکتان مشورت کنید.

فعالیت بدنی را وارد زندگی خود کنید

اگر پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در هر روز خیلی سخت است روزانه در ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای انجام دهید و به تدریج مقدار زمان آن را افزایش دهید. اگر هدف شما کاهش وزن است شما به انجام فعالیت بدنی برای مدت بیشتر از ۳۰ دقیقه در هر روز نیاز دارید. فعالیت بدنی را جزو برنامه زندگی روزانه خود قرار دهید.

برخی پیشنهادات برای پیاده روی در زندگی روزمره

سعی کنید از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید (حداقل برای بخشی از راه).

از وسیله حمل و نقل عمومی یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و تا سر کار یا خانه

پیاده روی کنید.

کارهای خانه از قبیل جاروبرقی کشیدن را انجام دهید.

برای خریدهای معمولی پیاده روی کنید (نه رانندگی)

با همسر یا همسایه خود به پیاده روی بروید. تا جایی که می‌توانید به طور منظم پیاده روی کنید تلاش کنید پیاده روی را به یک امر روزمره تبدیل کنید - برای مثال سعی کنید در یک ساعت معین در هر روز پیاده روی کنید. به خاطر داشته باشید انرژی که شما مصرف می‌کنید مهم است نه زمان بنابراین چیزی که برای شما راحت تر است را انجام دهید. گاهی اوقات پیدا کردن یک نفر برای همراهی در پیاده‌روی انجام این کار را به طور منظم راحت تر می‌کند.

شدت مناسب

برای اکثر مردم تفاوت کمی در مقدار انرژی صرف شده برای یک کیلومتر پیاده روی یا یک کیلومتر دویدن وجود دارد این به این علت است که پیاده روی فقط بیشتر طول می‌کشد.

همانطور که تناسب اندام شما بهبود می‌یابد شما قادر خواهید بود مسافت‌های طولانی تری را پیاده روی کنید و انرژی بیشتری را بسوزانید. پیاده روی سریع کیلوژول‌های بیشتری را در هر ساعت نسبت به پیاده روی آهسته می‌سوزاند اما این به این معنی نیست که شما باید به خودتان فشار بیاورید تا به نفس نفس زدن بیفتید.

سرعت خودتان را چنان تنظیم کنید که هنوز بتوانید صحبت کنید. این راه تجربی، شما را قادر می‌سازد تا پیاده روی ایمنی را با ضربان قلب مناسب انجام دهید که برای شما فواید بهداشتی به همراه خواهد داشت.

گرم کردن و سرد کردن

بهترین راه برای گرم کردن، پیاده روی به صورت آهسته است. این عمل به عضلات برای گرم شدن فرصت می دهد. سپس می توانید سرعت را افزایش دهید. حرکات کششی را برای عضلات پا به خصوص عضله های جلو و عقب پا انجام دهید.

کفش ها باید حدود ۲۰ ثانیه نگه داشته شود. پوشیدن لباس سبک در هنگام فعالیت بدنی بهترین کار است. پوشش خیلی زیاد می تواند تعریق را افزایش و دمای بدن را بالا ببرد که می تواند باعث ناراحتی شما در طول پیاده روی شود و ممکن است باعث سوزش یا ناراحتی پوست گردد.

سرد کردن بدن به طور تدریجی می تواند از سفتی و آسیب عضلات پیشگیری کند.

پیاده روی یک شکل کم هزینه و موثر از تمرین است. بنابراین انتخاب غلط کفش یا انجام پیاده روی به طور نادرست می تواند باعث درد پا یا ساق پا، تاول و آسیب به بافت های نرم شود. مطمئن شوید که کفش شما راحت و دارای پاشنه و قوس مناسب باشد.

راحت قدم بردارید و مطمئن شوید که پاشنه شما زودتر از پنجه ها به زمین برخورد می کند. هر وقت که امکان دارد روی علف ها به جای آسفالت برای کمک به جذب فشار پیاده روی کنید.

پیاده روی را لذت بخش کنید

برخی از پیشنهادات برای تبدیل پیاده روی منظم به شکلی لذت بخش از فعالیت بدنی:

لباس های کمتر و راحت بپوشید.

خودتان را از آفتاب به وسیله لباس و عینک آفتابی و کلاه محافظت کنید.

اگر باران می آید از لباس های ضد آب استفاده کنید و از خیس شدن پرهیز کنید.

مقدار زیادی آب قبل و بعد از پیاده روی بنوشید. اگر مسافت طولانی را پیاده روی می کنید مقداری آب به همراه ببرید.

سرعت پیاده روی خودتان را تغییر دهید تا بتوانید از تغییر در احساس خودتان لذت ببرید.

با یکی از دوستان تان پیاده روی کنید.

به یک گروه یا باشگاه پیاده روی بپیوندید.

اگر شما یک مشکل یا وضعیت پزشکی دارید قبل از شروع هرگونه برنامه تمرینی با پزشکتان مشورت کنید.



موثرترین ورزش برای افزایش هوش کودکان ورزش شنا است



پژوهشگران علوم پزشکی می گویند مهارت های ورزشی به کودکان کمک می کند که سریعتر از مرحله کودکی به مراحل رسمی آموزشی یعنی دبستانی و دبستان منتقل شود.

نتایج نشان داد کودکانی که در سال های اولیه زندگی به ورزش شنا می پردازند، بسیاری از مهارت ها را زودتر از سایر کودکان می آموزند.

اغلب این مهارت ها به کودک کمک می کنند که از مرحله کودکی به مراحل رسمی آموزشی یعنی پیش دبستانی و دبستان منتقل شود.

برای انجام این پژوهش، محققان ۷۰۰۰ کودک زیر ۵ سال از استرالیا، نیوزلند و ایالات متحده آمریکا را که به طور منظم شنا می کردند، به مدت ۳ سال مورد بررسی قرار دادند.

در این مطالعه همچنین مشخص شد که در زمینه مهارت های اجتماعی و اقتصادی بین کودکانی که شنا می کنند و سایر کودکان تفاوت چشمگیری وجود دارد.

نکته جالب در این پژوهش این بود که هیچ تفاوت جنسیتی در نتایج این مطالعه مشاهده نشد.

نکته دیگر این که هر چه فعالیت فیزیکی کودکان بیشتر می شد، نتایج تست های مهارتی آنها از قبیل بریدن کاغذ، رنگ آمیزی، کشیدن خطوط و اشکال مختلف، آزمون های ریاضی، مهارت های شفاهی، خواندن، نوشتن و شمردن به طور قابل ملاحظه ای بهتر می گردید.

این مسئله به کودکان کمک می کند تا یادگیری آنها در مراحل بعدی آموزش از جمله پیش دبستانی و دبستان سریع تر و بهتر انجام شود.



خواب کافی باعث کاهش استرس و صدمات حین تمرین در ورزشکاران می شود

گرچه خواب کافی باعث افزایش توانایی مردان برای ورزش موثر می شود اما گذشته از این، محققان دانشگاه شیکاگو دریافته اند، محرومیت از خواب می تواند تاثیر شگرفی بر متابولیسم پایه داشته باشد.

کم خوابی یا کاهش زمان خواب در بسیاری از تحقیقات خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز تعریف شده است که موجب تأثیراتی روی سلامتی افراد می شود و بیماریهایی چون چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی عروقی را به دنبال دارد.

تحقیقات نشان داده است که خواب ناکافی با برهم زدن تعادل برخی از پارامترهای هورمونی و متابولیکی اصلی در خود اثرات مثبت ورزش را خنثی می کند.

محققین می گویند کمبود خواب سوخت و ساز گلوکز را حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

محققان شواهدی براساس گزارش مربیان دارند که نشان می دهد، خواب کافی در ورزشکاران باعث کاهش استرس و البته کاهش صدمات حین تمرین می شود.

هنگام خستگی و خواب آلودگی دقت ورزشکاران کاهش می یابد و بنابراین بیشتر در معرض آسیب دیدگی قرار می گیرند. ضمن آن که سرعت عملکرد ذهن، قدرت ذهن هم کاهش پیدا می کند.

پژوهشگران تاکید دارند که کمبود خواب به سلامت جسمانی صدمه می زند.

پیشگیری از خستگی

افراد بسیاری گله دارند که احساس نامطلوب ضعف و خستگی را در طول روز تجربه می کنند و توان و نیرویشان در حد قابل قبول نیست. اما چه عواملی موجب احساس ناخوشایند خستگی می شوند و آیا راهحلی برای این مشکل وجود دارد؟

” خستگی ” فقدان کارایی و بی میلی نسبت به هر نوع کار دارد. به طور خیلی جزئی تر خستگی در مفاهیم خستگی فیزیکی، خستگی ذهنی و ... تعریف می شود.

به طور معمول خستگی به دو نوع خستگی عضلانی و خستگی عمومی تقسیم می شود.

مورد اول پدیده ای دردناک است که ناشی از فشار بیش از حد بر روی عضلات می باشد و در آنجا جمع شده است. در مقابل خستگی عمومی مفهومی به معنی احساس سستی و بی میلی نسبت به هر نوع کار اشاعه یافته است.

این دو شکل خستگی ناشی از فرایندهای کاملاً متفاوت فیزیولوژیکی می باشند و باید در بخش های مجزا مورد بحث قرار گیرند .

اکثر ما کار را به خانه می بریم. همین طور حرف زدن با تلفن و کار با لپ تاپ و رایانه را در منزل هم ادامه می دهیم و بدون توقف تا نیمه شب تلویزیون تماشا می کنیم. با این کار خود را از ساعات اولیه خواب شبانه که تاثیر بسزایی در آرام کردن و ترمیم اعصاب خسته و سرحال کردن بدن دارد محروم می کنیم.

گرچه بدون شک بدن شما بدون ورزش زودتر خسته و فرسوده می شود. اما پس از انجام کار و کوشش و ورزش نیز بدن و ماهیچه دچار حالتی از کسالت و علائم جسمی به نام خستگی می شود.

خستگی ماهیچه ای نتیجه انباشته شدن اسید لاکتیک در بدن است که تولید این اسید به دلیل سوخت و ساز شدیدی است که در ماهیچه ایجاد می شود.

استراحت راه کار خوبی برای جبرای خستگی است. اکسیژن از راه خون به ماهیچه های خسته می رسد و اسید لاکتیک انباشته شده به تدریج دفع می گردد.

ماساژ، مشت و مال، گرم کردن مایچه های خسته هم باعث سرعت جریان خون در محل مورد نظر شده و ماهیچه ها زودتر حالت طبیعی خود را به دست می آورند.

انسان بالغ با ۴ الی ۸ ساعت خواب شبانه استراحت مغز و بدن خود را تأمین می کند. نگرانی، اضطراب و فکر و خیال موجب افزونی خستگی مغز می شود و خواب هنگامی می تواند باعث رفع خستگی شود که این عوامل وجود نداشته باشد.

اگر انسان به هنگام خستگی خود را وادار به کار و فعالیت نماید کنترل اعضاء بدنی به خوبی صورت نخواهد گرفت و بررسی های مختلفی نشان داده است که بسیاری از حوادث رخ داده در منزل یا خارج آن ناشی از کم خوابی و خستگی افراد می باشد.

لازمه داشتن خواب مناسب و شیرین، وجود اتاقی آرام و ترجیحاً تاریک با هوایی پاک و تمیز و پوشاک سبک و راحت است.

خوردن غذای زیاد قبل از خواب بهداشتی نیست و سبب آشفتگی خواب می شود.

جدول زیر مقدار خواب لازم را در سنین مختلف برای اکثریت اشخاص که دارای فعالیت عادی هستند نشان می دهد.

جدول میزان خواب به ساعت در شبانه روز

سن	میزان خواب به ساعت در شبانه روز
۶-۸	۱۱-۱۲
۹-۱۳	۱۰-۱۱
۱۴-۱۶	۹-۱۰
۱۷-۲۱	۸-۹
>۲۱	۶-۸

خستگی پی‌آمد غیر قابل اجتناب تمرین شدید و طولانی است اما طبیعت فرآیند خستگی به وسیله عوامل مختلفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

مهمترین این عوامل بدون شک شدت ورزش نسبت به ظرفیت فردی بوده و مؤثرترین راه برای تأخیر شروع خستگی و افزایش کارائی، بدنسازی است.

علت اولیه خستگی در فعالیت‌های بیش از ۱ ساعت و کمتر از ۴ تا ۵ ساعت (مثل فوتبال، هاکی، تنیس و دو ماراتن) کمبود ذخیره کربوهیدرات بدن است.

بدنسازی Systematic (برنامه‌ریزی شده) منجر به سازگاری‌های متعدد با سیستم قلبی و عروقی و عضلات شده و به آن اجازه می‌دهد که از ذخایر چربی به‌عنوان سوخت استفاده کرده و مقادیر کمتری از کربوهیدرات ذخیره شده در عضلات و کبد تلف گردد.

در جایی که دسترسی به سوخت کربوهیدرات ورزش را محدود می‌کند، این مسئله منجر به افزایش کارائی می‌شود.

عوامل زیاد دیگری کارائی را تحت تأثیر قرار می‌دهند اما باید دانست که در میان آنها عوامل محیطی که در آن شرایط ورزش صورت می‌گیرد اهمیت بیشتری دارند.

وقتی درجه حرارت و خشکی هوا زیاد است. ظرفیت انجام ورزش طولانی کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، از دست دادن آب و مشکلات حرارتی بیش از سوخت، خستگی ایجاد می‌کند.

در زمان استراحت میزان تولید حرارت کم است اما در زمان کار زیاد میزان تولید حرارت به ۸۰ کیلو ژول در دقیقه می‌رسد و ورزشکاران ماهر می‌توانند این فعالیت را تا ۲ ساعت ادامه دهند.

میزان تعریق لازم برای از دست دادن گرما منجر به از دست دادن بیشتر آب و الکترولیت می‌گردد.



طب سنتی



نقش طب سوزنی در درمان چاقی

تحقیقات نشان می‌دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می‌تواند تواناییهای قسمت‌های مختلف بدن افراد را بالا ببرد. دردهای مفصلی بخصوص در ناحیه دست و شانه و گردن ، درد مهره‌های کمری ، آرتروزی ، آرتروز ، میگرن ، بی‌خوابیها و برخی اختلالات روحی - روانی بخوبی با طب سوزنی پاسخ می‌گیرند.

درمان چاقی با طب سوزنی روش موثری برای کاهش وزن است که امروزه توسط بسیاری از متخصصان دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بیماری چاقی احتمال ابتلا به فشار خون را تا هفت برابر، ابتلا به دیابت را تا ۱۲ برابر، ابتلا به سرطان را ۵ و ۶ برابر افزایش می‌دهد و تمام بیماریهای اسکلتی،عضلانی،دردهای زانو و کمر است.چاقی باعث توانایی کاری

افراد در طول روز می‌شود که در دراز مدت هزینه های درمانی زیادی را برای مردم در برمی‌گیرد.

اگر چه اکثر مردم جهت به دست آوردن زیبایی اندام و جهت درمان چاقی به پزشکان مراجعه می‌کنند اما باید توجه نمود که در پشت پرده چاقی بیماریهایی مانند دیابت ، افزایش فشار خون ، افزایش چربیهای خون ، افزایش اوره خون ، بیماریهای قلبی عروقی ، آرتروزها و دردهای مفاصل و سیاتیک ، مشکلات عصبی ، نا توانیهای جنسی و خیلی از بیماریهای دیگر نهفته است و به جرات می‌توان گفت: چاقی منشا بسیاری از بیماریها در کشورهای صنعتی است لذا درمان و توجه به آن از واجبات است.

چگونه طب سوزنی باعث کاهش وزن میشود ؟

(۱) طب سوزنی باعث کاهش اشتها میشود

طب سوزنی باعث کاهش اشتها می‌شود و بدین طریق از پرخوری جلوگیری می‌کند به خصوص در افرادی که پرخوری عصبی دارند یعنی در کسانی که عصبانی می‌شوند اشتهايشان زیاد می‌شود بسیار موثر است. در طب سوزنی با سوزن زدن بر روی نقاطی از گوش و بدن می‌توان در عرض یک هفته اشتهای فرد پر خور را

بسیار کم نمود و در عرض یک هفته مقدار خوردن فرد به نصف کاهش می یابد ، یعنی اگر مقدار خوردن فرد در قبل از شروع درمان را صد در نظر بگیریم بعد از یک هفته درمان به حدود ۵۰ می رسد و مسلماً زمانیکه ورود غذا به بدن به این شدت کم شود فرد لاغر می گردد.

۲) طب سوزنی باعث افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) می شود

طب سوزنی می تواند با افزایش گردش خون و انرژی در بدن باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز چربیها گردد. این روش به خصوص در افرادی که می گویند خیلی غذا نمی خورند ولی همچنان چاق می باشند موثر است. این افراد با گرفتن انواع رژیم های غذایی و به خصوص خوردن میوه ها و سالاد بدن خود را به سمت سردی و کاهش سوخت و ساز برده اند و لذا بدن به اصطلاح به خواب زمستانی فرو رفته است و با وجود رژیم های سخت لاغر نمی شوند. طب سوزنی باعث به کار افتادن موتور سوخت و ساز بدن شده و مواد اضافی را می سوزاند.

۳) طب سوزنی باعث افزایش دفع مواد اضافی و آب انباشته شده در بدن میشود

طب سوزنی باعث دفع آب تجمع یافته در درون سلول های چربی (سلولیت) می شود لذا در افرادی که چاقی های موضعی مانند شکم و رانها دارند و از آب نمودن آنها عاجزند این روش بسیار موثر است و کاهش سایزی حدود ۵سانتیمتر در هفته اول ایجاد می کنند.

طب سوزنی باعث رفع یبوست که یکی از علل مهم چاقی است می شوند لذا افرادی که از یبوست های مزمن رنج می برند از طب سوزنی نتیجه خوبی می گیرند.

۴) طب سوزنی باعث تنظیم سیستم های هورمونی و آندوکراین و تیروئید و هورمونهای زنانه میشود

طب سوزنی به طور کلی اثرات تنظیمی روی تمام سیستم های بدن از جمله سیستم های هورمونی که در ایجاد چاقی نقش دارند دارد. لذا با تنظیم این سیستم ها باعث تحریک عملکرد کل بدن شده و بدن را موزون می کند. لذا باعث تنظیم پرئود زنان میشود

روش کاهش وزن با طب سوزنی در چه افرادی موثرتر است ؟

الف) هر چه سن کمتر باشد و فرد جوان تر باشد (مثلاً زیر ۳۵ سال) موثر تر است.

ب) علت چاقی مشکلات هورمونی مانند کم کاری تیروئید ، تخمدانهای پر از کیست و غیره نباشد و در صورتی که عامل چاقی کم کاری تیروئید و یا مشکلات هورمونی زنان باشد اثر درمانی کمتر است.

ج) علت چاقی بخصوص اگر در اثر پر خوری و پر خوری عصبی باشد درمان موثر تر است.

د) افرادی که در ضمن طب سوزنی فعالیت ورزشی داشته باشند بیشتر لاغر می شوند.

ه) افرادی که در هفته اول درمان بصورت کامل بی اشتها شوند بیشتر لاغر می شوند.

میزان کاهش وزن ایجاد شده در این روش چقدر است؟

البته میزان کاهش وزن بستگی به فاکتورهای فوق دارد که از ۵ کیلو گرم تا ۲۰ کیلو گرم متغیر است و به طور متوسط در اکثر افراد حدود ۱۰ تا ۱۵ کیلو گرم کاهش وزن ایجاد می شود.

آیا کاهش وزن ایجاد شده با استفاده از طب سوزنی برگشت پذیر است یا ماندگار است؟

مانند تمام روش های کاهش وزن در اینجا نیز اگر بیمار بعد از اتمام جلسات طب سوزنی شروع به پرخوری کند مسلماً مجدداً چاق می گردد. اما امتیازی که این روش به سایر روش ها دارد این است که در طب سوزنی چون اشتهای بیمار کاهش می یابد لذا تا مدتها این بی اشتهایی پایدار می ماند (معمولاً تا حدود یکسال) و در این مدت معده کوچک می گردد و اشتهای کاذب و میل به شیرینی از بین می رود.

بیمار هر زمان که احساس کرد اشتهایش رو به افزایش است باید مجدداً جهت درمان مراجعه نماید (البته در درمان مجدد تعداد جلسات بسیار کمتر از جلسات درمان اولیه بیمار است)

آیا استفاده از طب سوزنی جهت کاهش وزن عوارضی برای افراد دارد؟

یکی دیگر از امتیازات این روش این است که افراد در استفاده از طب سوزنی دچار هیچ گونه عارضه ای نمی شوند حتی به علت افزایش انرژی (سوخت و ساز) ایجاد شده در طول درمان احساس ضعف نمی کنند و حتی سایر ناراحتی های افرادمانند سردرد، میگرن، کمردرد، زانودرد، سرگیجه، عصبانیت، افسردگی، ریزش موها با این روش درمان می شوند در صورتیکه در رژیم های غذایی ممکن ناراحتیهای گوارشی ایجاد شود و یا ریزش مو و یا عصبانیت و غیره رخ می دهد. لذا بیمارانیکه با نخوردن غذا دچار سردرد یا عصبی می شوند در این روش مشکلی نخواهد داشت.

در ضمن در این روش هیچگونه ضعف و بیحالی ایجاد نمیشود بلکه انرژی افراد بیشتر و بهتر میشود.

روش درمان و تعداد جلسات مورد نیاز را توضیح دهید؟

۱) هفته اول (از شنبه تا پنج شنبه) هر روز به مدت نیم ساعت سوزن گذاری می شود.

در صورتی که بیمار در هفته اول بی اشتها گردد درمان وارد هفته دوم می گردد ولی در صورتیکه بیمار در طی هفته اول دچار بی اشتهایی محسوس (قابل قبول) نگردد درمان قطع می گردد و این روش درمانی در او خیلی موثر نخواهد بود.

۲) هفته دوم یک روز در میان (هفته ای سه روز)

۳) هفته سوم دوروز در میان (هفته ای دوروز)

۴) هفته چهارم دوروز درمیان(هفته ای دوروز)

تا اینجا جا بیمار حدود ۱۳ جلسه درمانی طی مدت یکماه را طی نموده است و بایستی حدود ۵ الی ۱۰ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد و با توجه به کاهش وزن بیمار جلسات هفته ای یکبار یا دوبار ادامه می یابد تا بیمار به وزن مطلوب مورد نظر خود برسد.

معمولا بیمار طی یک دوره ۳ تا ۴ ماهه با طی حدود ۲۰ تا ۳۰ جلسه به وزن مطلوب خود می رسد.

نکته بسیار مهم :

در این روش با توجه به اینکه اشتها و سیستم سوخت و ساز بیمار کنترل و تنظیم می گردد پس از قطع جلسات بیمار به کاهش وزن خود ادامه می دهد و مانند سایر روش ها که به سرعت وزن کاهش یافته برگشت می کند نیست لذا توصیه می گردد بیمارانیکه با سایر روش ها از جمله رژیم غذایی و حتی کاهش وزن نموده اند جهت جلوگیری مجدد چاقی و افزایش وزن شان با طب سوزنی اشتهایشان را کنترل نمایند.

در افرادیکه با روش جراحی، وزن اضافی را جراحی نمودند و یا از روشهای کاهش حجم معده(رینگ وبالون) استفاده نموده اند جهت برطرف نمودن اشتهای کاذب و جلوگیری از پرخوری و افزایش وزن مجدد پیشنهاد می گردد از این روش استفاده نمایند.

در ضمن طب سوزنی در رفع تهوع و استفراغ ناشی از انواع روشهای جراحی بخصوص بالون و رینگ نیز موثر است.

طب سوزنی باعث لاغری کل بدن شده و باعث لاغری و کاهش سایز موضعی نیز میشود لذا کسانیکه فقط چاقی و سلولیت موضعی دارند و نمی خواهند وزن کلی بدنشان کاهش یابد می توانند از این روش استفاده کنند طب سوزنی در تمام سنین و تمام بیماریهاقابل انجام است و هیچگونه محدودیت و ممنوعیتی ندارد.

آویشن باغی ، یک گیاه دارویی با خواص زیاد

آویشن باغی یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی و ادویه ای است. تیموس (Thymus) کلمه ای یونانی و به معنای شجاع است. مردم یونان باستان این گیاه را نماد شجاعت میدانسته اند. از آویشن باغی در اکثر فرماکوپه های (دارونامه ها) معتبر به عنوان یک گیاه دارویی نام برده شده و خواص درمانی آن بر شمرده شده است.



آویشن (*Thymus vulgaris* L.) گیاهی است از تیره نعناعیان (Lamiaceae) که ساختار بوته ای دارد و دارای ساقه مستقیم و علفی یا چوبی و پرشاخه به ارتفاع ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر و در بعضی موارد تا ۴۵ سانتی متر است. ساقه های منشعب این گیاه پوشیده از کرک های سفید رنگ می باشد.

برگ های آن معطر، تا حدودی همیشه سبز، متقابل، تقریباً بدون دمبرگ یا دارای دمبرگ بسیار کوتاه می باشد. برگ ها خاکستری روشن، بیضوی- نیزه ای تا حالت کشیده یا لوزی شکل با طول ۵ تا ۱۵ میلی متر که عموماً کنار برگ ها برگشته می باشد. سطح تحتانی برگ ها از گردی به رنگ متمایل به سفید یا نمد مانند پوشیده شده که دارای غده های فراوان اسانس می باشد که به علت وجود چنین غده هایی، معمولاً گل ها به رنگ ارغوانی کم رنگ تا سفید به شکل لوله ای، دو لبه، صمغی و به طول ۵ میلی متر دیده می شود.

کاسبرگ ها کرکدار و غده مانند و دارای براکته های شبیه برگ می باشند. در شاخه های فرعی، گل ها به صورت دسته های جانبی و مارپیچی دیده شده و یا به صورت سرگل انتهایی بیضوی یا کروی شکل قرار می گیرند. همچنین کاسه گل به صورت زنگوله ای شکل با لبه دندانان ای کوتاه و صاف است.

حالات غیرطبیعی این گیاه آن است که بعضی از پایه های آن، گل های فاقد پرچم دارند و در برخی دیگر، پرچم ها زودتر از مادگی رشد می کنند.

میوه از چهار فندقه کوچک تشکیل شده که در لوله کاسه گل محصور شده است. بذر آویشن گرد و ریز که هر ۱۷۰/۰۰۰ بذر آن یک اونس (۲۸/۳ گرم) وزن داشته و بذر آن برای سه سال زنده باقی می ماند.

اکولوژی:

مطالعات اکولوژی و آماری که روی آویشن (*Thymus vulgaris*) انجام شده نشان داده که پراکنش جغرافیای آن مطابق شکل شماره ۱ است.

در مناطق گرم با ارتفاع کم و در اقلیم های مدیترانه ای خشک، جمعیت های تشکیل شده از گیاهان فنولیک (تیمول و کارواکرول) از همه غالب تر بودند. با فاصله بیشتر از نواحی ساحلی مدیترانه ای و حرکت به طرف مناطق مرطوب تر، گیاهانی که کمتر فنولیک بودند پدید می آمدند و جای خود را به تدریج به شیمیوتیپ های حاوی ترپن های غیرفنولیک حلقوی (۴- توجانول و آلفا- توپنیئول) و مونوترپن های غیر حلقوی (لینالول یا استورادیکلی، ژرانیول) می دادند. در اسپانیا شیمیوتیپ دیگری یافت شده که ترکیب دو حلقه ای ۱ و ۸- سینئول به عنوان ترکیب اصلی آن شناسایی و بومی آنجا نیز می باشد.

آویشن گیاهی است که به طور طبیعی در شرایط مزرعه ای در نواحی نیمه خشک تا معتدل گرم در دماهای بالا و تشعشع شدید آفتاب رشد می کند. آویشن در مراحل اولیه دارای رشد خیلی کند بوده و در مراحل بعدی نمود- مخصوصاً ۶۰ روز بعد- یک افزایش سریع در تجمع ماده خشک (۴ تا ۶ برابر تحت نور اضافی و ۲/۵ تا ۵ برابر تحت نور طبیعی) نسبت به گیاهان ۴۰ روزه دارد.

میزان آب خاک و رژیم های نوری به طور معنی داری رشد کلنی های آویشن (وزن خشک ریشه و اندام هوایی) را تغییر می دهند و بین شرایط نوری و میزان رطوبت خاک اثر متقابل مشاهده شده و تأثیر افزایش رطوبت خاک اثر متقابل مشاهده شده و تأثیر افزایش رطوبت خاک در شرایط نور طبیعی به اندازه نور اضافی قابل توجه نبوده است و افزایش رطوبت خاک در شرایط نور اضافی دارد. به هر حال در شرایط نور اضافی و رطوبت خاک ۷۰ درصد، بالاترین میزان فتوسنتز و اسانس نیز در شرایط نور طبیعی و ۵۰ درصد رطوبت خاک ذکر گردیده است. البته منظور از نور اضافی یعنی جریان فتوسنتزی ۲۰۰ میکرومول بر متر مربع در ثانیه است که به وسیله لامپ های (HPS High Pressure Sodium) به همراه نور طبیعی ایجاد می گردد.

در تحقیقی برای بررسی سطوح نوری بر روی میزان اسانس، گیاه آویشن تحت شدت های مختلف نوری (سایه، ابری، ۱۵، ۲۷، ۴۵، ۱۰۰ درصد نور کامل) قرار داده شدند و مشخص شد که بیشترین غلظت اسانس و میزان تیمول و Myrcene موجود در اسانس در نور کامل خورشید به دست می آید. طول برگ و تراکم Peltate hair با کاهش سطوح نوری کاهش می یابد.

خاک مزرعه آویشن بایستی به خوبی زهکشی شده و PH آن حداقل ۶ باشد و در صورت نیاز بایستی با استفاده از آهک اصلاح شود. اگرچه آویشن در شرایط خیلی خشک و بدون بارندگی رشد می کند ولی عملکرد آن کاهش می یابد و اساساً آبیاری، عملکرد را افزایش می دهد.

● خصوصیات گیاه شناسی

آویشن باغی گیاهی خشبی، چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) میباشد. منشأ این گیاه نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر است. برگها کوچک، متقابل و کم و بیش نیزه‌ای شکل بوده و پوشیده از کرکهای خاکستری رنگ است. گلها کوچک، سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه‌هایی که از بغل برگها خارج میشوند روی چرخه‌هایی به صورت مجتمع پدیدار میشوند.

میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و طول آن یک میلی‌متر است. داخل میوه ۴ دانه به رنگ قهوه‌ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه ۰/۲۵ تا ۰/۲۸ گرم است.

● مواد مؤثره

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی مواد مؤثره واز نوع اسانس میباشد. اسانس این گیاه زرد رنگ بوده و مقدار آن بین ۱ تا ۲ درصد متغیر است. مهمترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول، کارواکرول و پاراسیمول تشکیل میدهد. پیکرویشی همچنین حاوی تانن، فلاونوئید، ساپونین و نیز مواد تلخ میباشد.

● اثر درمانی

مواد مؤثره آویشن باغی خلط آور بوده و برای معالجه سرفه مورد استفاده قرار میگیرد. از تنتور و عصاره‌های الکلی پیکروویسی این گیاه برای معالجه سرفه، گلودرد، برونشیت و آسم استفاده فراوان میشود.

● سایر کاربردها

مواد مؤثره آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن بعنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده میشود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد.

از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرم‌ها، عطرها، لوسیونها، دهانشویه‌ها و پماد استفاده میشود. مواد مؤثره آویشن باغی نیز از ترکیبات ضد ریزش مو در عصاره‌های گیاهی مورد استفاده در شامپو میباشد. از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و در خمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار میگیرد.

● فرآورده‌ها

از این گیاه داروهای به شکل شربت، قرص مکیدنی، بخور، قرص، اسانس و همچنین ترکیبات آروماتراپی تهیه میشود. از عصاره‌های آبی، آبی - الکلی و پروپیلن گلایکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامپو، کرم، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان میشود.

آشنایی با تاریخچه طب سنتی ایران

طب در تمام ادوار تاریخ زندگی بشر، با او همراه بوده است. همچنان که درد و رنج جزئی از زندگی بشر است، پس او همواره به دنبال راه علاج گشته و می گردد. در ایران، یونان، روم، آشور، کلد، مصر و تمامی جهان متمدن قدیم مردم از طب اطلاعاتی داشتند و کسانی که طبابت می کردند، گاهی به صورت موبدان خدمت می کردند و این بقراط حکیم بود که توانست طب را از این شکل خرافاتی و معبدی بیرون آورد. او ثابت کرد که مرگ و زندگی بر طبق قوانین منظم جهان رخ می دهد و به علاوه مسائل اجتماعی و وجدانی خاصی نیز برای طبیب معین نموده است که گواه آن "سوگند نامه بقراط" است.

در کشور ایران طب و طبابت ادوار مختلفی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از:

الف) دوران هخامنشی (ب) دوران ساسانی (ج) دوران اسلامی

الف) دوران هخامنشی

این دوره یکی از ادوار درخشنده و پرثمر طب ایران است و در ۲۵۰۰ سال پیش از این علم دارای منزلت خاصی بوده است چرا که در کتب مذهبی زرتشت نیز به خصوص از بهداشت، بسیار سخن گفته شده است. لذا از این دوران پزشکان طبقه بندی شده اند که مهم ترین آنها طبیب (پزشک)، جراح (کارد پزشک)، منتر پزشک و گیاه پزشک یا پسیانز هستند که در اوستا می توان به یادداشت هایی در این مورد دست یافت.

ب) دوران ساسانیان

انتقال اصل و مایه طب، از دوران هخامنشی به دوران ساسانی بود اما بر اثر اختلافات مذهبی که در امپراتوری روم شرقی بین امپراتوران با دانشمندان و پزشکان پیدا شد، دوران جدیدی در تاریخ طب ایران و نتیجتاً در طب اسلامی پدیدار شد. ایران از همسایگان کشور های روم شرقی بود بنابراین دانشمندان و پزشکان عالی رتبه از مرز ها به ایران مهاجرت کردند و به تعلیم این دانش اشتغال ورزیدند و به این ترتیب بیمارستان و مدرسه جندی شاپور تأسیس شد. در دوران انوشیروان انقلاب بزرگی در علم طب ایران و جهان به وقوع پیوست که همانا تأسیس اولین کنگره پزشکی برای مناظره و مباحثه پزشکان در مورد فلسفه و طب بوده است.

ج) دوران اسلامی

واگذاری تمام میراث ساسانیان علاوه بر میراث بزرگ یونانیان به مسلمانان، پس از غلبه اعراب بر ایران و انقراض سلسله ساسانیان و اشاعه زبان عربی بود. مثلاً در دوران عباسیان "جندی شاپور" به بغداد انتقال یافت به این ترتیب کم کم بغداد مرکز علم و دانش پزشکی شد و جندی شاپور از رونق افتاد، خلاصه آن که به برکت تعلیم اسلامی مسلمانان به خدمات بزرگی در علم طب، ترجمه و تألیف متون پزشکی توفیق یافتند. در دوران اسلامی به خصوص در باب ترجمه در اثر تشویق های افراد درجه اول اجتماع، باب جدیدی بر مترجمین باز شد و آثار زیادی به صورت کتاب های طبی، علمی، فلسفی، تاریخی و غیره از زبان یونانی به عربی ترجمه شد.

گروهی از مترجمان نیز در غرب کشورهای مسلمان یعنی مراکش، الجزایر، اسپانیا، تونس و... نیز به ادامه این خدمت اشتغال داشته اند. گروه بزرگی از مولفان بودند که پس از مطالعه کامل ترجمه کتاب های یونانی، خود توانسته اند کتاب هایی را نوشته و حتی به صورت نظم درآوردند و از خادمان جهان پزشکی هستند. ولی پزشکان مشرق زمین قدم های بزرگ تری در راه پیشبرد علم طب برداشته اند. بیشترین سهم در طب اسلامی، متعلق به ایرانیان است. از بهترین شاگردان بقراط و جالینوس می توان از پزشکان مسلمان نام برد که با حفظ اخلاق پزشکی و سایر صفات نیک، بعدها بر کتب اساتید خود نقد و بررسی نمودند!

آنها عقل سلیم و تجربه را سرچشمه تحقیقات خود قرار دادند و بدین ترتیب استادان بزرگ و بی نظیری در آسمان علم و دانش چونان ستاره هایی پرفروغ درخشیدند، مانند:

– محمدزکریای رازی صد و چند جلد کتاب و رساله در طب مانند حاوی و المنصوری و مرشدو «آبله و سرخک» تألیف نمود

- شیخ ابوعلی سینا صاحب و مولف کتاب «قانون» و «نبض» و امثال آنها
- اسماعیل جرجانی صاحب کتاب «ذخیره خوارزمشاهی»، «یادگار» و اغراض
- ابن رشد قرطبی صاحب کتاب «کلیات»، «سموم» و «شرح بر قانون»
- علی بن عباس مجوسی ارجانی مولف کتاب «کامل الصناعه الطبیه الملکی»
- ابوالقاسم بن خلف الزهراوی مولف کتاب «التصریف»

طی قرون سوم، چهارم، پنجم و ششم هجری قمری، پزشکان ایرانی توانستند برگ های زرینی بر تاریخچه طب جهان اضافه کنند و تحولات و انقلابات بزرگی را در طب ایجاد نمایند. از جمله محمد زکریای رازی، عباس مجوسی اهوازی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا و اسماعیل جرجانی .

اگر بخواهیم مروری بر دستاوردهای تلاش های بی شائبه دانشمندان ایرانی و ثمرات آن در جهان پزشکی داشته باشیم می توانیم بگوییم.

۱ _ بیرون آوردن علم طب از صورت نظری و متحول ساختن این علم با ایجاد بستر مناسب برای عرضه طب عملی، گامی بسیار مثبت در راه توسعه و پیشبرد این دانش بوده است.

۲ _ ایجاد نظم و ترتیب در دانش طب پراکنده و بی سر و سامان یونانی و افزودن اطلاعاتی جدید در زمینه پزشکی و تکمیل اطلاعات قبلی.

۳ _ با نظر بر وظایف و طبایع شرح داده شده برای اعضای بدن، تاثیر دارو و درمان را با توجه به طبیعت داروها و شرایط اقلیمی بیماران وارد علم پزشکی ساخته اند و توانستند تا قرن شانزدهم، هفدهم و نیمه های قرن هجدهم در علم پزشکی اروپا، تاثیرات حیرت انگیزی به جا بگذارند. حتی عده زیادی از پزشکان اروپایی (آلمان و اتریش) تحت تاثیر افکار و تحقیقات پزشکان اسلامی قرار گرفتند و آنان را آرابیست (Arabistes) می نامیدند که تا اوایل قرن هفدهم میلادی در اروپا از حامیان زیادی برخوردار بودند و افکارشان مورد توجه بوده است.

کار آنها تحقیق و بررسی عینی روی نتایج به دست آمده از پژوهش های پزشکان اسلامی و بسط و ترویج افکار آنها بوده است که گروه بزرگی از پزشکان را تشکیل می داده اند. خود این پزشکان گروه های فکری و مکتب های علمی در اروپا ایجاد کردند که از آن شمار می توان مکتب سالرن و پادوا در ایتالیا را نام برد که تحت تاثیر و نفوذ مستقیم دانشمندان علم طب اسلامی بوده اند. ترجمه هایی از آثار دانشمندان اسلامی نیز نشان دهنده نفوذ همه جانبه آثار آنها بر نام آوران عرصه علم طب در دیار فرنگ است برای مثال می توان از ترجمه کتاب «آبله و سرخک» رازی که به زبان لاتین ترجمه شده و همچنین ترجمه «قانون» ابوعلی سینا یاد کرد که هر یک حدود چهل تا پنجاه بار به زبان های زنده دنیا تجدید چاپ شده است.

علاوه بر آن ژراد دو کرمن فرانسوی از معروف ترین کسانی است که به ترجمه قانون شیخ و حاوی و منصوری زکریای رازی و کتاب تصریف ابوالقاسم پرداخته است و از کسانی که اطلاعات طب اسلامی ایران را به اروپا برده اند و همچون گنجینه ای از آن مراقبت کرده اند می توان از ژرد برد وریاک و آشوک ریموند نام برد .

– عصر تحول طب اسلامی ایران

این مهم از زمانی شروع می شود که کتاب ذخیره خوارزمشاهی توسط سید اسماعیل جرجانی نوشته و تالیف می شود (متوفی به سال ۵۳۱ هجری قمری). این دانشمند والامقام ایرانی جنبش عظیمی در نشر متون پزشکی در تمدن اسلامی در آن زمان ایجاد کرد که کتب نوشته شده خود را به زبان فارسی به رشته تحریر درآورد که همان «ذخیره خوارزمشاهی» است.

کتاب ذخیره خوارزمشاهی مشتمل بر ده جلد کتاب کوچک تر است، بدین شرح:

– کتاب اول: درشناختن حد و حدود طب، هدف آن وگنجینه بدن انسان از مواد، خلط ها، مزاج ها، طبیعت بدن ها، عادت ها و شرح هر یک از اعضای بدن.

– کتاب دوم: در تشخیص بیماری از حالت های بدن انسان و انواع و درجه بندی بیماری ها و دلایل بروز آن و تشخیص و شناسایی نبض بیمار، تفسیر و شناسایی حال بیمار مبتنی بر موارد زائدی که از تن بیرون یا خارج می شود مانند عرق و ادرار.

– کتاب سوم: در حفظ تندرستی و چگونگی انجام این امر و شناخت نوشیدنی ها و خوراکی ها و میزان و چگونگی خواب و بیداری، و حرکت، سکون و بازشناسی انواع رایحه ها و عطر درمانی (Aromatherapy) و تدابیر و راه های به کارگیری روغن ها، مصرف مسهل و ملین و مواد تهوع آور، چگونگی انجام فصد و حجامت و فواید شادی و مضرات غم و مسائل فرهنگی روانشناسی که لفظ قدیم بسیار زیبا و دلنشین بیان شده است و تشخیص نشانه های بیماری و پرورش بچه ها و نگهداری از پیران و مسافران از جمله مطالب بسیار شیوا، دقیق و مهمی است که از آن سخن به میان آمده است.

– کتاب چهارم: در تشخیص مرض و بیماری و راه های آن که بسیار ظریف و مدبرانه بیان شده است.

– کتاب پنجم: علل و علامت و عوارض تب و چگونگی معالجه آن .

– کتاب ششم: در معالجه بیماری ها از فرق سر تا نوک پا

– کتاب هفتم: در معالجه ورم ها، آماس ها، زخم ها و چگونگی شکافتن و داغ کردن آنها (جراحی) و معالجه کردن عضوی که سیاه شده و می میرد، چگونگی معالجه شکستگی و ضرب خوردگی.

– کتاب هشتم: در زمینه راه های حفظ بهداشت و آراستگی ظاهری.

– کتاب نهم: در زمینه چگونگی کارکرد و استفاده از زهرها و پادزهرهای مهم در پزشکی.

– کتاب دهم: در تعب هایی که به شکل های گوناگون پدیدار می گردند.

در نوشته پیشین تا جایی پیش رفتیم که به معرفی کتب ده جلدی خوارزمشاهی پرداختیم. بد نیست بدانیم که سه کتاب دیگر نیز به زبان فارسی نوشته شده است که عبارتند از «یادگار» – «اغراض الطبیبه و مباحث العلائیه» و «خف علایی و یا خفی علایی».

از جمله کتاب هایی که در چنین دورانی تالیف شد می توان از کتاب قانون شیخ که شامل پنج کتاب بدین ترتیب است، نام برد:

۱- کلیات که شامل چهار فن و چهار شیوه است.

۲_ ادویه مفرده (داروهای گیاهی) که شاملیت آن بر دو جمله است.

۳_ بیماری های اعضای بدن از سر تا نوک پا که شامل بیست و دو تکنیک است.

۴_ بیماری های تخصصی که به عضو خاصی اختصاص ندارد.

۵_ داروهای گیاهی مرکب که در بردارنده مقالات و دو جمله است.

یکی از مولفین بزرگ کتاب های طبی در تمدن اسلامی، سید اسمعیل طبیب بوده است. از دوران حمله مغول و خسارات فراوان وارده بر ایران زمین، تا دوران قاجار هیچ کتاب و رساله پزشکی ای نوشته نشده است.

کتاب «تحفه حکیم مومن» اثر محمد مومن بن میرزا محمد زمان تنکابنی از آثار درخشان در زمینه طب سنتی و خواص گیاهان، کانی ها، روغن ها و مواد طبیعی درمانی است که قدمت آن حدوداً از زمان صفویه انتشار یافته است. «تحفه حکیم مومن» در نتیجه و حاصل مطالعات نویسنده آن در دوران خود است، قابل توجه است که عموماً در آن دوران تحصیل علم پزشکی که به همراه حکمت و فلسفه و توأمآ آموخته می شده است شکل یادگیری در حضور استاد به صورت دیدن چهره و حال و هوای بیمار (معاینه)، نبض گیری و نسخه نویسی (تغذیه و گیاهان مفرده و مرکبه دارویی) بوده است، چنانچه تا حدود نیم قرن پیش در کشور ایران هنوز این روش وجود داشته است.

یکی از کتب قابل توجهی که در این دوره تالیف شد کتاب «مالا یسع الطبیب جهله یا مالا یسمع الطبیب» تالیف یوسف بن اسماعیل خویی شافعی معروف به «ابن الکبیر» است که نام آن را «جامع» گذاشته اند که شامل دو کتاب یا دو قسمت است که اولی در دوا های مفرده و تغذیه و دومی در داروهای مرکب است.

کتاب دیگر به نام «جامع المفردات الادویه و الاغذیه» تالیف ابن ابیطار (ضیاءالدین عبدالله بن احمد مالقی اندلسی) «اهل اسپانیا» است.

کتاب دیگری که در این زمینه خوش درخشیده است «تذکره شیخ داود انطاکی» میباشد این کتاب، نوشته شیخ داود بن انطاکی پزشک است که ملقب به بینا بوده و شامل چند باب است:

باب اول: در زمینه کلیات علوم پزشکی

باب دوم: در قوانین افراد و ترکیب

باب سوم: در مفردات و مرکبات

باب چهارم: در بیماری ها

کتاب هایی که در این زمینه به تالیف رسیده است کتاب «حاوی رازی» و اختیار «شرح جالینوس بر بقراط» و «قرا با دین موجز» و حواشی بر قانون ابن سینا" و «رساله در فصد» است.

کتاب قانون اثر ابوعلی سینا، سال های سال در کشورهای اروپا مورد توجه بوده و تدریس شده است و در دانشکده های پزشکی سراسر جهان به زبان های مختلف تدریس گشته است.

کتاب معالجات بقراطی نیز در این زمینه در آن دوران منتشر شد.

کتاب حاوی کبیر و صغیر: کتاب حاوی به زبان ساده تالیف «محمدبن زکریای رازی» پزشک نامی ایران است. این کتاب بعد از مرگ رازی با کمک و زحمت خواهر رازی تدوین گشته است. به طوری که در اخبار است رازی یادداشت های حاوی را تهیه کرده است ولی عمرش برای تدوین کامل آن کفاف نداده است و همان گونه که می دانیم کتاب «حاوی» دایره المعارفی است که شامل مآقع و آنچه است که در مطب رازی رخ داده و حاصل معالجه و روایت علایم بیماری بیماران در بیمارستان است و شاهکار بزرگ علم پزشکی و مایه افتخار تمدن بزرگ اسلامی است.

کتاب حاوی شامل ۱۲ باب است بدین شرح:

۱ _ در درمان بیماری ها و بیماران

۲ _ در حفظ بهداشت

۳ _ در بخیه و شکسته بندها و زخم ها

۴ _ در نیروی داروها و غذاها

۵ _ در داروهای مرکب

۶ _ در صنایع پزشکی و وسایل مورد استفاده در این صنعت

۷ _ در داروسازی رنگ و مزه و بوی داروها

۸ _ در بدن ها، انواع طبایع و چگونگی عملکرد آنها

۹ _ در وزن ها و پیمانه ها

۱۰ _ در تشریح اعضای بدن، آناتومی و فواید و کارآمدی هر عضو بدن

۱۱ _ در دلایل و اسباب و وسایل طبیعی در پزشکی

کتاب حاوی همچنین به زبان لاتین «Continent» نیز ترجمه شده است. بهترین نسخه کتاب حاوی همان است که در کتابخانه ای در نزدیکی مادرید اسپانیا موجود است که بهترین نسخه این کتاب است که با اقتباس از آن جلدهای دیگری بدین شرح منتشر شده است:

جلد اول: بیماری های مربوط به سر (مغز و اعصاب)

جلد دوم: بیماری های چشم

جلد سوم: بیماری های گوش و بینی و دندان

جلد چهارم: بیماری های ریه

جلد پنجم: بیماری های مری و معده

جلد ششم: استفراغ ها، چاقی و لاغری

جلد هفتم: بیماری پستان، کبد و قلب

جلد هشتم: ورم امعا و بیماری های مربوطه

در ادامه معرفی تاریخچه بزرگان و آثار طب سنتی ایران زمین می توان از نام ایلاقی (شرف الزمان) که از شاگردان بنام بوعلی سینا در طب بود نام برد. کتب "طب ایلاقی"، "فصول ایلاقی" و "فصول ایلاقیه" یا «ایلاقیه الفصول» در کتابخانه ها و فهرست ها دیده می شود و مورد اعتبار بوده است.

کتاب «کوناش فاخره»: از نوشته های محمدبن زکریای رازی بوده است که در زمان خود برای طلبگان علم طب و دانشجویان این رشته دارای ارزش ماهیتی فراوان بوده است.

نام دیگری که در دوران خلفای عباسی بر سر زبان ها بوده است «یوسف ساهر» معروف به «یوسف القس» است. وی به علت داشتن نوعی بیماری به «یوسف ساهر بیدار» مشهور گشته است. نوشته های او شامل دو فصل مجزا می شود قسمت اول: بیست باب (فصل) در مورد اعضاء و جوارح بدن انسان و قسمت دوم حدود ۶ فصل است و در مورد وظایف اعضای بدن به صورت نامرتب توضیح می دهد.

در تاریخ طب همچنين به کلمه ای برمی خوریم که به معنای خاندان پزشکی است که در پیشبرد اهداف دانشگاه "جندی شاپور" سهم بسزایی داشته اند که به آنها «بختشیوع» می گفتند.

یکی از مورخین بزرگ اروپایی در مورد خاندان پزشکی «بختشیوع» چنین می نویسد:

۱- بختشیوع اول (بنیانگذار)

۲- جرجیس طبیب (۷۶۱ میلادی)

۳- بختشیوع دوم (۸۰۱ میلادی)

۴- جبرائیل (۸۲۸ میلادی)

۵- جرجیس دوم

۶- بختشیوع سوم (۸۷۰ میلادی)

۷- عیدالله

۸- یحیی یا یوحنا

۹- جبرائیل (۱۰۰۶ میلادی)

۱۰- بختشیوع چهارم (۹۴۵ میلادی)

"جالینوس" حکیم از پزشکان بزرگ و بی نظیر یونان است که دنباله رو تحقیقات بقراط است و علم طب بسیار مدیون اوست. نوشته های او اغلب به زبان عربی ترجمه شده و مدت ها به جهان پزشکی جسم و ذهن خدمت کرده است. در این زمان حکام هندی و یونانی از خود آثار بسیار ارزشمندی به جای گذاشته اند که در جای خود از آن یاد خواهد شد. در این دوران می توان از آثاری چون: «کتاب النبض الکبیر»، «سته عشر»، «کتاب النفس»، «کتاب حيله البرء»، «کتاب ایام البحران»، «کتاب القوی الطبیعه»، «کتاب صرع الاطفال»، «کتاب الذبول»، «کتاب التریاق»، «کتاب الادویه المفرده» و «الاخلاط لبقراط» می توان نام برد که هر یک از این کتب از طرف دانش پژوهان طب مورد استقبال و توجه شایانی قرار گرفت و سال های سال منبع اطلاعاتی برای این گروه بوده است.

کتاب دیگری که در این زمینه مورد بررسی و توجه قرار گرفته "کتاب کامل الصناعه" تالیف و نوشته «ابوالحسن مجوسی اهوازی» است که از پزشکان بزرگ و نامی مسلمان و حاذق و دانشمند بوده است.

وی در ساختن مراکز درمانی معروف در زمان عضدالدوله دیلمی خدماتی انجام داده و کتاب او «کامل الصناعه» مبتنی بر دو بخش مهم و عمده است. قسمت تئوری و قسمت پراکتیکال (عملی) که دارای فصل ها و مقالات و بخش های کوچکتر است. قابل ذکر است که این کتاب در حدود سال ۱۵۰۰ میلادی ترجمه و در حدود

سال ۱۵۲۵ میلادی در فرانسه چاپ شد و بسیار مورد استفاده پزشکان در دانشکده های پزشکی آن زمان قرار گرفته است، این کتاب در ایتالیا و فرانسه ترجمه شده است.

جالب توجه است که یک دوره کامل جراحی که از زمان یونانیان شروع شده در این کتاب به رشته تحریر درآمده است و بسیار مورد استفاده جراحان اروپا قرار گرفته است.

منابع و مراجع غنی در این مورد کتب: «اهوازی کیست» و «ملکی چیست» هستند. همچنین «پندنامه اهوازی» که در حدود سال ۱۳۲۶ در تهران چاپ شد و چاپ مجدد آن در سال ۱۳۲۶ شمسی بوده است. کتاب «تحفه حکیم مومن» نیز از کتب گرانبایه در زمینه طب قدیم است که حدود ۳۰۰ سال است که مورد تحقیق پزشکان علوم قدیم قرار گرفته و قرار دارد. این کتاب یکی از پرارزش ترین کتب طبیبی در اسلام و ایران است که در نوع خود کم نظیر، کامل، پویا و مفید است و به کلیه علاقه مندان توصیه می شود در صورت داشتن دانش زبان عربی حتماً آن را مورد تحقیق و مطالعه قرار دهند. این کتاب ارزشمند در زمینه درمان بیماری ها با داروهای گیاهی با منشاء طبیعی و معدنی، حیوانی و غیره است.





معرفی رشته پزشکی

در حال حاضر، نظام آموزش پزشکی عمومی، شامل ۴ دوره علوم پایه، فیزیوپاتولوژی، کارآموزی بالینی و کارورزی بالینی است. دوره علوم پایه دوره علوم پایه پزشکی ۵ ترم تحصیلی است که با اتمام آن، دانشجویان مجاز به ورود به دوره بعدی (فیزیوپاتولوژی) هستند و پیش از ورود به دوره بعدی، امتحان جامع علوم پایه پزشکی از تمام دانشجویان به طور سراسری و همزمان، توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی به عمل می‌آید و قبول شدگان، مجاز به ورود به دوره فیزیوپاتولوژی خواهند بود. این امتحان، در بردارنده‌ی مباحث تدریس شده در دوره علوم پایه است.

درس‌های این رشته در طول تحصیل

دروس علوم پایه

بیوشیمی، بافت‌شناسی، تشریح (نظری- عملی)، تشریح (آناتومی) (نظری - عملی)، فیزیولوژی (نظری - عملی)، ایمونولوژی (نظری)، اپیدمیولوژی، روانشناسی، جنین‌شناسی، تغذیه، ژنتیک، زبان تخصصی، آسیب‌شناسی عمومی، انگل‌شناسی، میکروبی‌شناسی دوره فیزیوپاتولوژی این دوره شامل ۳۱ واحد درسی است که دو ترم تحصیلی طول خواهد کشید. در پایان این دوره معدل دانشجو از دروس فیزیوپاتولوژی، باید دست کم ۱۲ باشد، در غیر این صورت دانشجو باید درس‌هایی را که در آنها نمره کمتر از ۱۲ آورده است، مجدداً بخواند. حداکثر مدت مجاز، در مراحل اول و دوم (علوم پایه و فیزیوپاتولوژی) ۵ سال است. در پایان این دو دوره دانشجویانی که همه‌ی واحدها را با موفقیت بگذرانند، به دوره‌ی کارآموزی بالینی راه می‌یابند. باید توجه داشت که ملاک قبولی در امتحانات این مرحله، کسب حداقل نمره ۱۲ از ۲۰ است؛ در حالی که در دروس پایه، ملاک کسب نمره ۱۰ از ۲۰ می‌باشد.

دروس فیزیوپاتولوژی

آسیب‌شناسی اختصاصی، فارماکولوژی، سیمپولوژی، دوره‌های فیزیوپاتولوژی ارگان‌ها. دوره کارآموزی بالینی دانشجویان پزشکی در این مرحله قادر هستند تا آموخته‌های خود را از دروس مختلف با یافته‌های بالینی از بیماران بستری در بیمارستان‌ها تطبیق داده و با بهره‌گیری مناسب از روش‌های تشخیص آزمایشگاهی، بیماری را تشخیص دهند و اقدامات مناسب درمانی را برای بیمار انجام دهند. این دوره شامل ۹۷ واحد درسی است که در چهار بخش اصلی ارائه می‌گردد و عمدتاً مسائل رایج در پزشکی عمومی را شامل می‌شود که عبارتند از داخلی، جراحی، زنان و کودکان. در سایر بخش‌ها که بخش‌های فرعی محسوب می‌شوند نیز بیماری‌های شایع در آنها آموزش داده می‌شود. با توجه به این مطلب، چهار رشته اصلی جراحی، داخلی، زنان و کودکان زمان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند.

در دوره کارآموزی، دانشجویان باید روش برخورد با بیمار، تهیه شرح حال بیمار و نحوه تشخیص و درمان را فرا بگیرند تا در دوره بعدی - کارورزی- که خود تصمیم گیرنده خواهند بود، بتوانند به کمک بیماران بشتابند و تصمیمات لازم را اتخاذ نمایند. در دوره کارآموزی نمره قبولی در دروس عملی و نظری ۱۲ است و معدل کل دوره کارآموزی باید بالای ۱۴ باشد و چنانچه کمتر از ۱۴ باشد، باید واحدهای با نمره کمتر از ۱۴ تکرار شود تا معدل کل به ۱۴ برسد. در پایان این دوره، دانشجویان قبل از ورود به دوره کارورزی در امتحانی به نام امتحان جامع کارورزی شرکت می‌نمایند و پس از قبولی به دوره کارورزی وارد می‌شوند. چنانچه دانشجویی در امتحان مربوط قبول نگردد، حداکثر ۴ مرتبه می‌تواند در این امتحان شرکت نماید

دروس کارآموزی بالینی

بیماری‌های اعصاب، بیماری‌های عفونی، کارآموزی داخلی، بیماری‌های جراحی، بیماری‌های ارتوپدی، بیماری‌های عفونی، کارآموزی جراحی، تاریخ و اخلاق پزشکی، بیماری‌های کودکان، پزشکی قانونی و مسمومیت‌ها، فارماکولوژی بالینی، کارآموزی چشم، کارآموزی پوست، کارآموزی بهداشت، کارآموزی بخش کودکان، بهداشت، کارآموزی گوش و حلق و بینی، کارآموزی ارتوپدی. بیماری‌های زنان و زایمان، کارآموزی رادیولوژی، بیماری‌های روانی، کارآموزی روانپزشکی.

دوره کارورزی بالینی این دوره آخرین مرحله آموزش پزشکی است و آن را دوره انترنی نیز می‌گویند. این دوره ۶۴ واحد درسی است و ۱۸ ماه به طول می‌انجامد. در دوره کارورزی، دانشجویان مسؤلیت معاینه‌ی بیماران و تشخیص و اقدامات درمانی را در بیمارستان بر عهده خواهند داشت و آموخته‌های خود را در دوره‌های قبل به طور عملی انجام خواهند داد تا آماده پذیرش شغل پزشکی در جامعه شوند و بتوانند به طور مستقل به درمان بیماران بپردازند. در پایان این دوره و قبل از فراغت از تحصیل، کارورزان باید درس پایان‌نامه را که ۶ واحد درسی است، آغاز کنند.

دروس کارورزی بالینی

کارورزی بخش جراحی، کارورزی بخش چشم، کارورزی بخش سوانح و سوختگی، کارورزی بخش ارتوپدی، کارورزی بخش ارولوژی، کارورزی بخش اطفال، کارورزی بخش بهداشت، کارورزی بخش گوش و حلق و بینی، کارورزی بخش داخلی، کارورزی بخش زنان و زایمان، کارورزی بخش اورژانس، کارورزی بخش نفرولوژی، کارورزی بخش پوست، کارورزی بخش روانپزشکی .

توانایی‌های لازم

تصور بسیاری از داوطلبان ورود به دانشگاه به خصوص داوطلبان علاقه‌مند به رشته پزشکی این است که دانشگاه مثل یک قیف برعکس است که ورود به آن مشکل و خروج از آن بسیار ساده است. در حالی که به گفته دانشجویان این رشته، یک دانشجوی پزشکی باید آمادگی مطالعه، تحقیق و پژوهش را در حد بسیار



گسترده و فراگیر داشته باشد؛ یعنی اگر دانشجو بسیار کوشا و علاقه‌مند نباشد و تنها برای عنوان "دکتری" وارد این رشته شده باشد، حتی نمی‌تواند مدرک دکترای عمومی خود را به دست بیاورد. زیرا دوره پزشکی عمومی نسبت به رشته‌های دیگر، طولانی‌تر است و در طی این مدت دانشجو باید درس‌های متعدد، متنوع، حجیم و نسبتاً پیچیده و دشواری را مطالعه کند.

موقعیت شغلی در ایران

امروزه از گوشه و کنار می‌شنویم که برای فارغ‌التحصیلان پزشکی بازار کار مناسبی وجود ندارد. در حالی که هنوز در بسیاری از شهرهای کوچک و مناطق محروم با کمبود پزشک مواجه هستیم. از سوی دیگر فارغ‌التحصیل پزشکی حتماً نباید در مطب بنشینند و نسخه بنویسد، بلکه در زمینه پزشکی شغل‌های مختلفی هست که می‌توان انجام داد. برای مثال زمینه‌های تحقیقی بسیاری در این رشته وجود دارد. اما متأسفانه تعداد فارغ‌التحصیلانی که مایلند در این زمینه کار کنند، بسیار انگشت‌شمار است.





هنر





پندها و جملات قصار

نه مرگ آنقدر ترسناک است و نه زندگی آنقدر شیرین که آدمی پای برشرافت خود گذارد. حضرت علی (ع)

سه جمله برای موفقیت: دانستن بیش از دیگران - کار کردن بیش از دیگران - انتظار کمتر از دیگران
..... ویلیام شکسپیر

اگر طلب دشمن هستی خود را از دوستانت برتر بدان
ولی اگر دوست می خواهی بگذار دوستانت خود را از تو برتر بدانند . . .
(دیل کارنگی)

وقتی برنده میشوی، نیازی به توضیح نداری! ... وقتی می بازی نباید آنجا باشی که توضیح دهی!!..... آدولف
هیتلر

هیچگاه در دنیا خود را با دیگران مقایسه نکن! که اگر چنین کنی به خود توهین کرده ای!
آلن سترایک

برنده شدن همیشه به این معنی نیست که اولین باشی، بلکه بدین معنی است که بهتر از قبل عمل کرده
باشی! بونی بلیر

من نخواهم گفت که هزار بار اشتباه کرده ام! بلکه خواهم گفت: هزار راه پیدا کرده ام که نتیجه نادرست خواهد
داد! توماس ادیسون



قبول کنید که هرکسی خطرناک است و قبول کنید که هیچکس خیلی خطرناک! نیست! آبراهام لینکلن

اگر کسی بگوید که هرگز در زندگیش استباه نکرده است بدین معنی است که هرگز سعی نکرده است چیز جدیدی را آزمایش کند! آلبرت انشتاین

تردیدها به مایخانت می کنند تا به آنچه لیاقتش را داریم نرسیم . . .

(شکسپیر)

چهار چیز را هیچگاه نشکنید: اعتماد، قول، رابطه و قلب! زیرا اینها وقتی می شکنند، صدایی ندارند ولی درد زیادی دارند! چارلز

اگر بخواهید دائم درمورد انسانها قضاوت کنید، هرگز فرصت دوست داشتن آنها را نخواهید داشت! مادر ترسا

در روزگاری که لبخند آدمها بخاطر شکست توست ، برخیز تا بگریند آدمها (کوروش کبیر)

شاید چشم‌های ما نیاز داشته باشند که گاهی با اشک‌های مان شسته شوند،

تا بار دیگر زندگی را با نگاه شفاف‌تری ببینیم. الکس تان

هیچ می دانی فرصتی که از آن بهره نمی گیری ، آرزوی دیگران است.(جک لندن)

آدم فقیر حق بی شعور بودن و احمق بودن را ندارد . لاروشفوکولد "



یک روز زندگی به روشن بینی ، بهتر از صد سال عمر در تاریکی است.

بودا

وجدان صدای خداوندی است.

لامارتین

نسبت به عمر خود بخیل تر باشید تا به درهم و دینار.

پیامبر اکرم (ص)

به نیکی گرای و میازار کس

ره رستگاری همین است و بس

فردوسی



اگر خاموش باشی تا دیگران به سخت آرند ، بهتر که سخن گوئی و خاموشت کنند.

سقراط

میاسای از آموختن یک زمان

به دانش میفکن دل اندر گمان

فردوسی

آدمی ساخته ی افکار خویش است ، فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است.

موریس مترلینگ

کسی که واعظی درونی نداشته باشد ، موعظه های مردم سودی به او نمی رساند.

امام محمد باقر (ع)

دوست ندارم جوانی از شما را جز بر دو گونه ببینم؛ دانشمند یا دانشجو

امام صادق (ع)

آن را که خرد نیست ، ادب نیست.

امام حسین (ع)

هرگاه خداوند بخواهد کسی را خوار گرداند ، او را از علم و دانش بی بهره می سازد.

امام علی (ع)

کسانی که دیر قول می دهند ، خوش قول ترین مردم دنیا هستند.

ژان ژاک روسو

تنها فکر خوب داشتن کافی نیست ، اصل این است که آن را خوب به کار بریم.

رنه دکارت

اگر تو به کارهای خود قضاوت کنی ، احتیاج به قضاوت دیگران نخواهی داشت.

اسحاق نیوتون

رهایی و آزادی ، برآیند پرستش خرد است و دانایی.

ارد بزرگ

بسا یک خوردن ، از خوردن های زیادی جلوگیری می کند.

امام علی (ع)

غصه نیمی از پیری است.

امام علی (ع)

آدرس موفقیت : بزرگراه توکل ، بلوار آرامش ، خیابان آزاده

میدان عمل ، مجتمع نشاط ، واحد پشتکار ، پلاک ۲۰ ، منزل خوشبختی

هرگز از کسی که همیشه با من موافق بود ، چیزی یاد نگرفتم ...

(دکتر علی شریعتی)

دریای طوفانی ، ناخدای لایق می سازد ، همیشه ممنون لحظات

سخت زندگی باش ...

هدف ، یا تیک میخوره یا ضربدر ، مواظب اهداف خود باشید

چون هر هدفی ، تاریخ مصرفی داره ...

نامم را پدرم انتخاب کرد ، و نام خانوادگیم را یکی از اجدام ،

دیگر بس است ، راهم را خودم انتخاب خواهم کرد

(دکتر علی شریعتی)

دوست برای آن است که نیازت را برآورد نه اینکه تهی بودنت را پر کند . جبران خلیل جبران



بهترین و حقیقی ترین دوستانم از تهی دستانند . توانگران از دوستی چیزی نمی دانند . موزارت

برای آنکه عمر طولانی باشد، باید آهسته زندگی کنیم. سیسرون . . .

ادب خویش را هیچ گاه فرو مگذار ، با وجود آنکه مورد ریشخند باشی . . .

یک روز زندگی به روشن بینی ، بهتر از صد سال عمر در تاریکی است.

بودا

دست سیاه را غالبا با دستکش سفید پنهان می دارند.

ضرب المثل اسپانیائی

گاه لازم است که انسان دیدگان خود را ببندد زیرا اغلب خود را به نابینائی زدن نیز نوعی خوشبختی است.

اسحاق نیوتن

برای اینکه انسان کمال یابد ، صدسال کافی نیست ، ولی برای بدنامی او یک روز کافی است.

ضرب المثل چینی

چاپلوسی هم گوینده و هم شنونده را فاسد می کند.

دیل کارنگی

°°°°°°°°°° جملات قصار بزرگان °°°°°°°°°°

بالاترین زرنگی ها ، پنهان کردن زرنگی است.

ضرب المثل انگلیسی



کران واقعی کسانی هستند که نمی خواهند بشنوند.

ضرب المثل آفریقائی

دوست کیفیتی است روحی ، که دو جسم را به هم می پیوندد و برای بقای دوستی ، دوستان باید فضیلت و ارزش یکدیگر را بشناسند و به دیده ی احترام بنگرند.

ارسطو

آنچه والا بودن یک فرد را ثابت می کند کرده های او نیست ، چون بیخ و بن آنها معلوم نیست و معانی مختلفی دارند ، والایی در ایمان به هدف و آرمان است.

فردریک ویلهلم نیچه

از خنده ی زیاد بهره‌زید که دل را می میراند.

امام علی (ع)

عاقل همه ی آنچه را که می داند نمی گوید ، ولی آنچه را که می گوید می داند.

ارسطو

با ارزش ترین چیز در زندگی این نیست که چه چیزهایی را داریم؛ بلکه این است که چه کسانی را داریم.

پائولو کوئلیو

آنگاه که تقدیر نیست و از تدبیر کاری ساخته نیست ، خواستن اگر با تمام وجود تجلی کند ، پاسخ خود را خواهد یافت.

دکتر علی شریعتی

هر که دل به دنیا بندد ، به سه خصلت دل بسته است:

- ۱- اندوهی که پایان ندارد
 - ۲- آرزویی که بدست نیاید
 - ۳- امیدی که به آن نرسد
- امام صادق (ع)



www.rasekhoon.net



ضرب المثل های معروف ایرانی با معنی

ضرب المثل با حرف الف

- ۱- ادب از که آموختی از بی ادبان : بادیدن رفتار بی ادبان آن کارها را انجام ندادن.
- ۲- آب در هاون کوبیدن : کاربیهوده انجام دادن .
- ۳- آش کشک خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته : این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواد.
- ۴- آش دهانسوزی نیست : بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- ۵- آتیش بیار معرکه: بهم زنی می کند .
- ۶- آتیش زده به مالش : هر چی داشته بخشیده .
- ۷- آب از دستش نمی چکد : خیرش به کسی نمی رسد .
- ۸- آفتاب عمرش لب بومه : چیزی بمرگش نمانده .
- ۹- آسمون همه جاش یه رنگه: هر جا که باشی وضع همینه .



۱۰- از این ستون به آن ستون فرجی است : گذشت زمان ممکن است برای حل مشکل تو مؤثر واقع شود.

۱۱- آب از آهن جدا کردن: کار دشواری را انجام دادن .

۱۲- آب از دریا بخشیدن : از مال دیگران بخشیدن و منت نهادن

۱۳- آب برو ، نان برو تو هم به دنبالش برو: جمله ی توهین آمیزی است.

۱۴- اسب تازی گر ضعیف بود همچنان از طویله ی خربه انتقاد از بی اهمیت ها

۱۵- آن راکه حساب پاک است از محاسبه چه باک است :کسی که کارش درست است از حساب و کتاب ترسی ندارد.

۱۶- اندازه نگهدار کلوآشر بواو لا تسرفوا : پرخوری .

۱۷- ای که پنجاه رفت و در خوابی مگر این پنج روز را دریابی : استفاده از اندک فرصت مانده

۱۸- آنروز که آواز بود فکر زمستانت هم بود: به فکر آینده نبودن

۱۹- آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود : پشت دیگران از کسی بدگویی کردن.

ضرب المثل با حرف ب

۱- بازبان خوش مار را از سوراخ بیرون می کشد: باچرب زبانی کارهای خویش راپیش می برد .

۲- بزک نمیر بهارمیاد .خربزه با خیار می یاد: به کسی و عده های دورو رازدادن.

۳- بادمجان بم آفت نداره: مقاومت داشتن در برابر سختی ها

۴- با یک گل بهار نمیشه: با یک شخص درستکار دنیا درست نمی شود.

۵- با یه من عسل هم نمی شود خوردش: بد اخلاق بودن

۶- به دعای گربه ی سیاه ، بارون نمی باره: خشم خدا نسبت به افراد بدکار

۷- برای لای جزر دیوار خوبه: خیلی بی مصرف است.

۸- با یک تیر و دو نشون زدن: با انجام یک کار به چند نتیجه عالی رسیدن

۹- باد آورده را باد می برد: هر چیزی که آسان بدست می آید آسان هم از دست می رود.

۱۰- به در گفت دیوار بشنوه: غیر مستقیم حرف زدن

۱۱- به نطق آدمی بهتر است از دواب ، دواب از تو به گر نگوئی صواب : استفاده از سخنان خوب در حرف زدن





۱۲- با هر دست که دادی پس می گیری. پاداش حتمی در مقابل هر خوبی

۱۳- بزرگی به عقل است نه به سال. در تقابل بین کارها و سخنان خردمندانه ی خردسال با سخنان و کارهای نابخردانه ی بزرگسال گفته می شود

۱۴- برای همه مادر است برای من زن بابا: با همه مهربان است با من نا مهربان است.

۱۵- با ماه نشینی ، ماه شوی ، با دیگ نشینی سیاه شوی: در تأثیر همنشینی گویند ، یعنی در اثر همنشینی با بدان ، بد می شوی و با نیکان نیک.

۱۶- با پولها کباب بی پول ها دود کباب: شخص ثروتمند از مواهب زندگی استفاده می کند و بینوا می بیند و حسرت می کشد.

ضرب المثل با حرف پ

۱- پشت چشم نازک کردن: ناز آوردن

۲- پشت دست داغ کردن: تصمیم گرفتن برای انجام ندادن کاری.

۳- پا به دریا بگذاره دریا خشک می شود: بد شانس است.

۴- پرسیدن عیب نیست ، ندانستن عیب است: در مذمت نادانی



۵- پنجه با شیر انداختن و مشت با شمشیر زدن کار خردمندان نیست: کار خطرناک کردن کار انسانهای عاقل نیست.

۶- پول که زیاد شد خانه تنگ می شود و زن زشت: ثروت زیاد ، انسان را به سرگرمی های ناپسند وا می دارد.

۷- پی تقدیر رفتن از کوری است. در نکوهش سستی و تنبلی و یا استفاده نکردن از عقل و فکر خود

۸- پشم در کلاه نداشتن. بی مایه بودن

۹- پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است تربیت نا اهل را چون گردوگان بر گنبد است

۱۰- پرده هفت رنگ مگذار تو که در خانه بوریا داری: قناعت.

۱۱- پولش از پار و بالا می ره: ثروت زیادی دارد.

۱۲- پشت دست را داغ کردن: تصمیم به انجام ندادن کاری گرفتن.

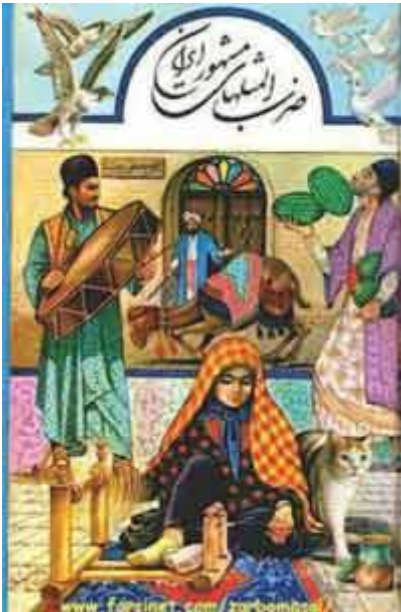
۱۳- پایان شب سیه سپید است: مثل از پی هر گریه آخر خنده ای است.

۱۴- پول علف خرس است: دارایی و مال را به هر کس که بخواهد نباید داد.

۱۵- پیاده شو با هم راه بریم: در مورد کسی که خیلی مغرور و متکبر شده است.

ضرب المثل با حرف ت

- ۱- توبه گرگ مرگ است: کسی که دست از عادتش بر ندارد.
- ۲- تا تریاق از عراق آرند مار گزیده مرده باشد: به تاخیر انداختن کاری که اهمیت فوری و بسیار دارد.
- ۳- تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- ۴- تعارف اومد نیامد دارد: به کسی که تعارف می کنی ممکن قبول کنه ممکن نکنه.



- ۵- تیرش به سنگ می خوره: به هدفش نمی رسه.
- ۶- تیر توی تاریکی انداختن: با چشم بسته کاری رو انجام دادن.
- ۷- تافته جدا بافته بودن: خود را غیر از بقیه دانستن.
- ۸- تا توانی دلی بدست آور دل شکستن هنر نمی باشد
- ۹- تیشه به ریشه زدن: با پای خود به گور رفتن.
- ۱۰- توی هفت آسمون یک ستاره نداشتن: بد شانسی آوردن.



۱۱- تو را خواهند پرسید که عملت چیست نگویند پدرت کیست: باز خواست آخرت.

۱۲- ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی که این ره که تو می روی به ترکستان است

۱۳- تا مردم سخن نگفته باشد عیب و هزش نهفته باشد

۱۴- توانگری به فناعت به از توانگری به بضاعت: کسی که قانع است قدرتمند است.

ضرب المثل با حرف ج

۱- جوجه را آخر پائیز می شمرند: نتیجه کار آخر معلوم می شود.

۲- جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.

۳- جانماز آب کشیدن: در ظاهر خود را خوب نشان دادن.

۴- جنگل مولاست: جماعتی نامناسب در جایی جمع شده اند.

۵- جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.

۶- جایی نمی خوابه که آب زیرش بره: برای افراد زیرک گفته می شود.



۷- جایی رفت که عرب نی انداخت: کنایه از این است که بازگشتی ندارد.

۸- جنگ دو سردارد: یعنی پایان جنگ گاهی پیروزیست و گاهی شکست است.

۹- جاتره بچه نیست: چیزی وجود ندارد.

۱۰- جان کسی را به لب آوردن: زیادی منتظر شدن.

۱۱- جای که نمک خوردی نکمدان مشکن : در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.

۱۲- جهان ای برادر نماند بر کس دل اندر جهان آفرین بند و بس : دوری از دل بستن به دنیا (نزدیک شدن به خدا)

۱۳- جای سوزن انداختن نیست : شلوغی آن مکان

۱۴- جوانمردی که بخورد و بدهد به از عابری که نخورد و بنهد: جوانمردی که به دیگران کمک می کند بهتر از پارسایی است که نمی خورد و به دیگران هم کمک نمی کنند.

۱۵- جای شکرش باقی است.



ضرب المثل با حرف چ

- ۱- چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی: عاقل کاری را که پشیمانی به بار می آورد نمی کند.
- ۲- چو فردا شد فکر فردا کنیم: از حالا جوش فردا را نزنیم.
- ۳- چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.
- ۴- چغندر به هرات زیره به کرمون: هر چیزی به جای خودش.
- ۵- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- ۶- چاقو دسته خودش را نمی بره: خویشان و بستگان برای همدیگر ناراحتی تولید نمی کنند.
- ۷- چیزی بارش نیست: ساده لوح بودن.
- ۸- چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.
- ۹- چشم بسته غیب می گوید: به کسی گفته می شود که از موضوع روشن و واضح خبر می دهد.
- ۱۰- چشمش آلبالو گیلان می چینه: چیزی را به طور درست نمی بیند.
- ۱۱- چه خوش گفت آن تهی دست سلحشور جوی زر بهتر از پنجاه من روز.

۱۲- چو آید زپی دشمن جان شان بیند و اجل پای اسب دوان

۱۳- چوب به لانه زنبور کردن: کارهای خطرناک انجام دادن

۱۴- چو انداختن: جال و جنجال را انداختن.

۱۵- چو کردی با کلوخ انداز پیکار سر خود را به نالای شکستی.

ضرب المثل با حرف ح

۱- حساب حسابه ، کاکابردار: مثل ، برادریمان سر جاش بزغاله یکی هفت صنار.

۲- حرف راست را باید از بچه شنید: صحبت درست را که کودک می گوید ، صحیح است.

۳- حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.

۴- حق به حقدار می رسد: کار شایسته سزای آدم دستکار است.

۵- حرفهای گنده تر از دهنش می زنه: سخنان نامناسب زدن

۶- حالا که ماست نشد شیر بده: مقصودی معین ندارد.

۷- حاجی ، حاجی را در مکه می بیند: وقتی کسی وعده ای می دهد و می رود و مدتی از او خبری نمی شود چون او را می بینند چنین می گویند.

۸- حسود از نعمت حق بخیل است و بنده بی گناه را دشمن می داند: حسادت.

۹- حال در ماندگان کسی داند که به اصول خویش در ما ند: دردمندی.

۱۰- حادثه خبر نمی کند: اتفاقات پیش از آنکه بفهمیم روی می دهد.

۱۱- حلوا حلوا دهن شیرین نمی شه: با زدن حرف حلوا بدان که دهانت شیرین نمی شود.

۱۲- حسنی به مکتب نمی رفت وقتی می رفت جمعه می رفت: کار را بی موقع انجام دادن.

۱۳- حرف حساب جواب نداره: درست گفتن مسئله ای درباره حق کسی.

۱۴- حرف حق تلخه: درست گفتن هر حرفی را گویند.





ضرب المثل با حرف خ

- ۱- خرما از کرگی هم نداشت: بدشانس بودن.
- ۲- خودم کردم که لعنت بر خودم باد: مانند از ماست که بر ماست
- ۳- خانه به دوش: بی خانه بودن.
- ۴- خرتب می کنه: در فصل تابستان کسی که لباس گرم بپوشد.
- ۵- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.
- ۶- خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.
- ۷- خواب زن چپ می زند: در موردی گفته می شود که خواب به تعبیرش خود باشد و بالعکس.
- ۸- خود را به موش مردگی زدن: در مورد کسی گفته می شود که در انجام کاری سستی می کند
- ۹- خوردن برای زیستن و دگر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است
- ۱۰- خران و گاوان کار بردار به ز آدمیان مردم آزار
- ۱۱- خر که کمتر نهر بر وی بار بی شک آسوده تر کند رفتار

۱۲- خواب نوشین بامداد رحیل میل باز دارد سپاه از سیل عاقبت بد خواب زیاد

۱۳- خاموشی ، به که جواب سخت.

ضرب المثل با حرف د

۱- دیگ به دیگ می گه روت سیاه: کسی که عیب دارد به دیگران طعنه می زند.

۲- در نا امیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است

۳- دل به دریا زدن: ریسک کردن.

۴- دل به دل راه داره: خبر داشتن از دوستی طرف

۵- در دوازه رو می شه بست ولی در دهان مردم را نمی شود بست: هر کاری بکنی مردم درباره ات حرف می زنند.

۶- دودو تا چهار تا: چیزی که واضح است.

۷- دشمن دانا به از دوست نادان: دانایی و فهمیدگی گرچه در دوست باشد ، خوب است.

۸- دیوار موش داره موشم گوش داره: حرف به گوش بقیه می رسد.



۹- در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.

۱۰- دود از کنده بلند می شه: با تجربه بودن افراد مسن

۱۱- درخت هرچه بارش بیشتر می شود سر فروتر می رود. در ستایش فروتنی افراد دارای مقام و یا ثروت

۱۲- دروغی مصلحت آمیز به که داشتنی فتنه انگیز

۱۳- دوست شمار آنکه در نعمت زند لاف یاری و برادر خواندگی

۱۴- دشمن آن به که نیکی بینند : نیکوکاری حتی در حق دشمنان.

۱۵- داشتهم فایده نداره از داریم بگو: از آنچه داشتنی نگو بگو اکنون چه داری.

ضرب المثل با حرف ر

۱- ریگ تو کفششه: منظور داشتن نقشه ی بدی در فکر

۲- روکه نیست سنگ پای قزوینه: پررو بودن.

۳- رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی ، بدی دیدم.



۴- راه باز است و جاده دراز: کسی برای رفتن مانع نمی شود.

۵- روده بزرگه ، روده کوچکه رو خورد: وقتی که انسان خیلی گرسنه باشد.

۶- رنگش مثل گچ سفید شد: منظور کسی است که از چیزی ترسیده و رنگش پریده باشد.

۷- رفتن و نشستن به که دویدن و گسستن: آرامش.

۸- روده تنگ به یک نان تهی پر گردد نعمت روی زمین پر نکند و بهره ننگ : قناعت

۹- رگ خواب کسی را به دست آورن. پیدا کردن نقطه ی ضعف کسی

۱۰- ریش در دست دیگران داشتن. اختیار در دست خود نداشتن

۱۱- رفت که ریش در بیاورد ، سبیلش را هم باخت: خواست وضع بهتری پیدا کند ، آنچه داشت از دست داد.

ضرب المثل با حرف ز

۱- ز تعارف کم کن و بر مبلغ افزا: هنگامی گفته می شود که تعارف بی فایده و باعث رنجش دیگران می شود

۲- زدیم و نگرفت : کسی که خود را به خطر بیاندازد و نتیجه ای نداشته باشد .



۳- زبانم مو در آورد : وقتی که کسی زیاد توضیح دهد و نتیجه نداشته باشد .

۴- زیر آب کسی را زدن : کسی را نزد دیگری بی اعتبار کردن

۵- زیر کاسه ، نیم کاسه است : یعنی فریب و حقه ای در کار است .

۶- زردآلو را می خورد برای هسته اش: هر کاری را برای نتیجه اش انجام می دهد.

۷- زن به در سرای مرد نکو هم درین عالم است دوزخ او تأثیر خوب همیشگی با افراد نیکوکار

۸- زیر رنج بود گنج های پنهانی : نتیجه دادن زحمات

ضرب المثل با حرف س

۱- سری که درد نمی کند دستمال نمی بندند : وقتی احتیاج به کاری نیست دنبال کار اضافی نرو.

۲- سیب دو نیمه : کنایه از شباهت .

۳- سرش به تنش زیادی کرده است : از جانش سیر شده است.

۴- سکوت نشانه ی رضایت است : وقتی کسی ساکت است رضایتش را نشان می دهد.

۵- سرش به تنش می ارزد : ارزش احترام گذاشتن را دارد.



۶- سگ زرد برادر شغال است : یعنی در یک جنسند .

۷- سبیلش را چرب کردن : یعنی به کسی رشوه دادن.

۸- سر پیری و معرکه گیری : در مورد کسانی است که زمان پیری کار جوانان را انجام می دهند .

۹- سالی که نکوست از بهارش پیداست : مواقعی گفته می شود که کاری بر وفق مراد باشد.

۱۰- سیر به پیاز میگو پیف پیف چقدر بو می دی : کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچک دیگران را بزرگ جلوه دهد.

۱۱- سه چیز پایداری نماند مال بی تجارت و علم بی بحث و ملک بی سیاست : سه چیز استوار نمی ماند مال که خرید و فروش نشود و علمی که مشورت در آن نباشد و پادشاهی بی سیاست.

۱۲- سخن را سر است ای خردمند و بن میاور سخن در میان سخن : دوری کردن از میان حرف دیگران پریدن

۱۳- سخنران پرورده ی پیرکهن بیندیشد آنکه بگوید سخن

۱۴- سخنی دوست خداست

۱۵- ستاره ی سهیل است



ضرب المثل با حرف ش

- ۱- شتر در خواب بیند پنبه دانه ؟ : کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
- ۲- شنیدن کی بود مانند دیدن : هرگاه با چشم خودت ندیدی شایعات را باور نکن .
- ۳- شتر ببارش گم می شه : نا امن بودن مکانی
- ۴- شتر سواری دولا دولا نمی شود : کار را باید با آگاهی انجام داد.
- ۵- شاهنامه آخرش خوش است : همیشه در اول کار نباید قضاوت کرد.
- ۶- شتری که در خانه ی همه را می زند : عاقبتی که برای همه است .
- ۷- شمر ، جلودارش همیشه : یعنی بسیار آدم ضروری است.
- ۸- شنیدم گوسفند را بزرگی رها نیندازدهان و دست گرگی
- ۹- شیطان با مخلصان بر نمی آید و سلطان با مفلسان : شیطان با آدمهای یک رنگ کاری ندارد.
- ۱۰- شوی زن زشت روی و نابینا به : شوهر زن زشت و نابینا باشد بهتر است



۱۱- شام و نهار هیچ چیز، آفتاب به لگن هفت دست : خوراکی هیچ، اسباب و ظروف و سفره بیار -- اصل هیچ و فروع بسیار است.

ضرب المثل با حرف ص

۱- صابوش به جامه‌ی کسی خوردن : یعنی ضرور و زیان به او هم رسیده.

۲- صد تا چاقو بسازه ، یکیش دسته نداره : یعنی هیچوقت به حرفش اعتماد نکن.

۳- صورتش را با سیلی سرخ نگاه می دارد : آبرومندانه زندگی کردن

۴- صبر ، کلید کارهاست

۵- صیاد بی روزی در دجله نگیرد و ماهی بی اجل بر خشک نمیرد: روزی

۶- صبر ایوب داشتن

۷- صلاح مملکت خویش خسروان دانند.

۸- صاحب دلی به مدرسه آمد ز خانقاه شکست عهد صحبت اهل طریق را: پیمان شکنی.

۹- صدا از ته چاه بر آمدن. ضعیف بودن

۱۰- صلح دشمن چو جنگ دوست بود.

ضرب المثل با حرف ض

۱- ضرر تلخه

۲- ضرب ، ضرب اول: در مبارزه آن کسی برنده است که ضربه اول را زده باشد.

۳- ضامن روزی بود روزی رسان. اعتقاد به روزی دهندگی خدا

۴- ضعیفی که با قوی دلاور کند یار دشمن است در هلاک خویش: هرکس باید به توان خودش کاری را انجام دهد.

ضرب المثل با حرف ط

۱- طاقتم طاق شد: بیش از این تحمل ندارم ، صبرم تمام شده است.

۲- طوطی وار یاد گرفتن: مطلبی را سرسری یاد گرفتن

۳- طبل تو خالیست: فقط داد و فریاد می زند و گرنه چیزی بارش نیست.

۴- طاووس رابه نقش و نگاری که هست خلق تحسین کنند و او خجل از پای زشت خویش: ظاهر بینی افراد

۵- طلب کردم زدانایی به یک پند مرا فرمود با نادان میبوند.

۶- طمع را سه حرف است هر سه تهی : در مذمت و نکوهش طمع

ضرب المثل با حرف ع

۱- عاقبت جوینده یابنده بود: کسی که تلاش می کند به مقصودش می رسد.

۲- عقل اون پاره سنگ بر می داره: عقل ندارد.

۳- عجله کار شیطونه: عجله کار درستی نیست.

۴- عاقبت حق به حقدار رسید: همیشه در سرانجام هر کار کسی که حق دارد برنده است.

۵- عالم نا پرهیزگار کور شعله دارست: در نکوهش دانشمند بی تقوا و ترس از خدا

۶- عالم از بهر دین پروردن است نه از بهر دنیا خوردن.

۷- عالم بی عمل به چه ماند گفت به زنبور بی عسل:



۸- عاقلان را یک اشارت بس بود.

۹- عروس تعریفی آخرش شلخته در می آید. دوری از تکبر و یا خودتعریفی

۱۰- عطای او را بلقای او بخشیدم: در مورد افرادی که خیر و شر آنها یکی است.

ضرب المثل با حرف ف

۱- فیلش یاد هندوستان کرده: یاد خبری دور، افتاده است.

۲- فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه: هیچ گاه از ظاهر کسی نمی توان قضاوت کرد.

۳- فردا هم روز خداست: یعنی اجبار نیست که همه کارها را امروز بکنید.

۴- فلانی اجاقش کوره: منظور از کسی است که بچه دار نمی شود.

۵- فرو مایه هزار سنگ بر می دارد و طاقت سختی نمی آورد. بی تحمل و طاقتبودن افراد بدکار

۶- فرق است میان آنکه یارش در بر آنکه دو چشم انتظارش بر در: انتظار.

۷- فهم سخن چون نکند مستمع قوت طبع از متلکم بجوی: فهمیدن سخنان گوینده در هنر سخن گفتنش

نهفته است



۸- فکر نان کن که خریزه آب است: دل به چیزهای بیهوده نبستن

ضرب المثل با حرف ق

۱- قدر زر ، زرگر شناسد ، قدر گوهر ، گوهری: ارزش هر چیزی را خبره آن می داند نه دیگران.

۲- قصاص در این دنیا است: یعنی هر کس نتیجه اعمال خود را در زندگی می بیند.

۳- قاشق نداره آش بخورد: کنایه از شخص بینهایت تهیدست است و وسیله لازم را در اختیار ندارد.

۴- قوز بالا قوز: کار را خراب تر از آنچه که بود کردن.

۵- قرص خورشید در سیاهی شد یونس اندر دهان ماهی شد.

۶- قرآن بر سر زبان است و در میان جان: دیانت

۷- قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید: قدر عافیت.

ضرب المثل با حرف ک

۱- کوه به کوه نمی رسد آدم به آدم می رسد:

۲- کبکش خروس می خونه: خیلی خوشحال است.

۳- کوگوش شنوا: گوش ندادن به حرف.

۴- کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد: خسیس بودن

۵- کارها به صبر برآید و مستعجل به سر در آید: صبر.

۶- کس نبیند بخیل فاضل را کر نه در عیب گفتنش کوشد ور کریمی دو صد گز دارد کرمش عیبها فرو پوشد:
افراد فاضل.

۷- کرم بین و لطف خداوند گار گر بنده کرده است و او شرمسار: در نکوهش بدکاری

۸- کند همجنس با همجنس پرواز: هر کسی با مثل خودش رابطه دارد.



ضرب المثل با حرف گ

۱- گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی: صبر کردن.

۲- گاومون زائیده: دردسر به سراغ آدم آمدن.

۳- گاو پیشانی سفید است: همه کس و در همه جا او را می شناسند.



۴- گاو بی شاخ و دم: کسی که فقط در ظاهر قوی و وحشتناک به نظر می رسد

۵- گر دست فتاده ای بگیری مردی ور بر کسی خرده نگیری مردی

۶- گربه شیر است در گرفتن موش لیک موش است در مصاف پلنگ

۷- گرت از دست برآید ذهنی شیرین کف مردی آن نیست که مشتی بزنی بر ذهنی

۸- گرگ که پیر می شود ، رقاص شغال می شود: هر آدم شروری ، در روزگار پیری دست آموز دیگرانست

ضرب المثل با حرف ل

۱- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن

۲- نقش دادن: کاری به طول انجامیدن

۳- لبش بوی شیر می دهد: بی تجربگی فرد

۴- همه مهربانتر از مادر: تملق کردن

۵- لذتی که در بخشش هست در انتقام نیست وقتی می توان ببخشی انتقام نگیر

ضرب المثل با حرف م

۱- مرغ همسایه غاز است: نا آگاهی

۲- ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است: ارزش وقت را دانستن

۳- ماست را کیسه کردن: گول زدن

۴- مرغ یک پا داره: لجبازی کردن

۵- مار تو آستین پرورش دادن: محبت به افراد زیان رساننده

۶- مار خورده و افعی شده: شرارت کسی

۷- مگواندوه خویش با دشمنان که لامول گویند شادی کنان: دشمن را به ناراحتی خود شاد نکن

۸- مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال: آسایش

۹- مورچگان را چو بود اتفاق شیر ژیان را به راننده پوست : در ستایش اتحاد وهمبستگی

۱۰- مزنی بی تأمل بگفتار دم نگو گوی گردوگوئی چه غم: بدون فکر حرف نزدن واگر هم سخن گفته شد دیگر جای تأسف خوردن نیست



۱۱- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد : کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب و وحشت دارد

۱۲- مسکین خر اگر چه تمیز است چون با رهمی برد عزیز است: زحمتکشی

ضرب المثل با حرف ن

۱- نفس از جای گرم برآمدن: در مورد شخصی گفته می شود که بی خیال مستمندان باشد.

۲- نم پس نمی دهد: کارش عیب و ایراد ندارد

۳- نخود هر آش شدن: فضول بودن

۴- نور علا نور بودن: کار خیلی خوب بودن

۵- نان خود خوردن و نشستن به که کمر زرین بستن و به خدمت ایستادن: قناعت

۶- نصیحت پادشاهان کردن کسی رامسلم بود که نیم سرندارد یا امید. کاربیهوده

۵- ندانستی که بینی بر پای چو در گوشت نیامد مردم

۶- نماند به ستمکار بد، روزگار بماند بر او لعنت پایدار



۷- نان از برای کنج عبادت گرفته اند صاحب دلان به کنج عبادت برای نان: سوء استفاده

۸- نا بینا به کار خویش بیناست: هر کسی در انجام کاری مهارت دارد

ضرب المثل با حرف و

۱- وجود یکی است ولی شکم دوتاست: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.

۲- وقت نداره سرشو بخارونه: منظور آنست که گرفتار است.

۳- وین شکم بی هنر پیچ ، پیچ صبر ندارد که بسازد به هیچ

۴- وقت ضرورت چون نماند گزیر دست بگیرد سرشمشیرتیز: ضرورت کار واجب

۵- وفاداری مدار از بلبلان چشم که هر دم بر گلی دیگر سرآیند: بی وفایی

ضرب المثل با حرف هـ

۱- هر پستی ، بلندی دارد: بعد از هر سختی آسانی هست.

۲- هادی ، هادی اسم خود بر ما نهادی: یعنی که به ارتکاب عمل خلافی دست زده ای و مرا بدان متهم می کنی.

۳- هشتش گرو نهش است: آه در بساط ندارد.

۴- هر که بامش بیش ، برفش بیشتر: ثروت زیاد آسایش به بار نمی آورد

۵- هر که در حال توانایی نکوئی نکند از وقت ناتوانی سختی ببیند: انجام کار خوب

۶- هر که در زندگانی نانش بخورند چون بمیرد نامش نبرند: کارحسنة کردن در این دنیا

۷- هر که آمد عمارتی نو ساخت رفت و منزل بدیگری پرداخت : بی وفابودن روزگار

۸- هر که نان از عمل خویش خورد منت از حاتم طائی نبرد : قناعت

۹- هر که با بزرگان ستیز و خون خود ریزد: پا از گلیم خود دراز کردن

۱۰- هر جا سر است سخن است.



ضرب المثل با حرف ی

۱- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن

۲- یک دست صدا ندازه: باید با دیگران متحد بود

۳- یک من ماست چقدر کره می دهد: تلافی کردن

۴- یک پاش لب گور است: پیر است

۵- یزدان کسی را که دارد نگاه نگردد ز سرما و گرما تباه

۶- یاردیرینه مراگونه زبان توبه مده که مرآتوبه شمشیری نخواهدبودن: سرسختی

۷- یک تیر و دو نشان: با یک کار به دو نتیجه رسیدن

۸- یاسین به گوش خر خواندن: پند بی فایده به کسی دادن

۹- یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند.

گزیده اشعار

خرم دل آنکس که گرفتار کسی نیست -

فتحعلیخان، ملک الشعراء صبا

خرم دل آنکس که گرفتار کسی نیست
چون من ز گرفتاری دل، خوار کسی نیست
زنهار ز یاران مطلب شیوه یاری
کاین جنس گران مایه بیبازار کسی نیست
از سینه ی هر کس که دلی گم شود امروز
جز در شکن طره طرار کسی نیست
در سایه ی سروی بود آسایش جانم
سرویی که چو آن سرو به گلزار کسی نیست
رحم است بر آنکو چو من از ساده دلی ها
غمخوار کسی گشته که غمخوار کسی نیست
هر چند جفا جوست ولی خرم از آنم
کاین یار جفا پیشه ی ما یار کسی نیست
جان دادن و خوشنود شدن در ره جانان
کاریست که جز کار (صبا) کار کسی نیست

خیز ای ساقی و پر کن ز کرم شیشه ی ما - ظهیرالدله

خیز ای ساقی و پر کن ز کرم شیشه ی ما
پیش از آنی که کند سیل اجل ریشه ما
بهر یک جرعه ی می منت ساقی نکشیم
اشک ما باده ی ما، دیده ما شیشه ما
همچو فرهاد بود پیشه ما کوه کنی
کوه ما سینه ما، ناخن ما تیشه ی ما
دانم ای عشق قوی پنجه چه خواهی کردن
دست بردار نه ای، تا نکنی ریشه ی ما
عشق شیرینی است قوی پنجه و میگوید فاش
هر که از جان گذرد، بگذرد از پیشه ی ما

ز قرص ماه رخسیدن بیاموز - اسحق شهنازی

ز قرص ماه رخسیدن بیاموز
ز دست ابر، بخشیدن بیاموز
صفا، از قطره های پاک شبنم
ز جام لاله، خندیدن بیاموز
بخوان در چهر گل، آیات پاکی
ز بلبل، عشق ورزیدن بیاموز
سرافرازی ز کوهستان فراگیر
ز موج بهر، جنبیدن بیاموز
ز چشم اختران شب زنده داری
ز دور چرخ، گردیدن بیاموز
سکوت از تیره شبهای غم انگیز
ز ظلمت، راز پوشیدن بیاموز
امید زندگانی از بهاران
ز چشمه سار، جوشیدن بیاموز
جمال آفرینش را ز صد شوق
چو (شهنازی) پرستیدن بیاموز

شاطر عشق - شاطر عباس صبوحی

من اگر رندم و قلاشم، اگر درویشم
هر چه ام، عاشق رخسار تو کافر کیشم
دست کوتاه از آن زلف درازت نکشم
گر زند عقرب جراره، هزاران نیشم
خواهمت تا که شبی تنگ در آغوش کشم
چه غمم گر خطری صبح درآید پیشم
دشت، آراسته از لاله رخان، دوش به دوش
من بیچاره گرفتار خیال خویشم
دل ز عشق رخت ای دوست، کجا برگیرم
برود عمر عزیز ار به سر تشویشم
من، همان شاطر عشقم که به تو شرط کنم
گر کشم دست ز دامان تو، نادریشم

هر جا که شدم کعبه و بتخانه تو بودی - سحابی استرآبادی

هر جا که شدم کعبه و بتخانه تو بودی
هر در که زدم صاحب کاشانه تو بودی
در مجلس اهل دل و در محفل زهاد
ذوق سخن و گرمی افسانه تو بودی
هر چند درین میکده دیدیم و شنیدیم
مستی و خمار و می و پیمانہ تو بودی
غوغای خرد در سر سرگشته تو کردی
سودای جنون در دل دیوانه تو بودی
از هر قدمی باده ی مستانه تو دادی
در هر صدفی گوهر یکدانه تو بودی
در مسجد زاهد سخن زهد تو گفתי
در دیر مغان نعره مستانه تو بودی
تا در دل افکار نظر کرد (سحابی)

گر تو گرفتارم کنی من با گرفتاری خوشم - ابوالقاسم حالت

گر تو گرفتارم کنی من با گرفتاری خوشم
گر خوار چون خارم کنی، ای گل بدان خواری خوشم
زان لب اگر کامم دهی، یا آنکه دشنامم دهی
با این خوشم با آن خوشم، با هر چه خوش داری
خوشم
خواهی مرا گر بینوا، درد دلم را بی دوا
ور صد ستم داری روا، با آن ستمکاری خوشم
والا ترین گوهر تویی، داروی جان پرور تویی
درمان دردم گر تویی، در کنج بیماری خوشم
آرد گرم غم جان به لب، کی آیدم افغان به لب؟
با هر چه خواهد یار من در عالم یاری خوشم
ای بهترین غمخوار دل، وی محرم اسرار دل
خواهی اگر آزار دل، با آن دل آزاری خوشم
تا گشته ام یار تو من، از جان برم بار تو من
عشق است اگر بار گران، با این گرانباری خوشم
گر وصل و گر هجران بود، گر درد و گر درمان بود
(حالت) خوشم با این و آن، آری خوشم، آری خوشم

کاش که من بال و پری داشتم - محمدابراهیم باستانی

پاریزی

کاش که من بال و پری داشتم
جانب کویش گذری داشتم
آتش عشقش چو بجانم فتاد
سوخت اگر بال و پری داشتم
میزدم آتش به نهال حیات
گر نه امید ثمری داشتم
گلشن حسن تو، که شاداب باد
منهم از آن چشم بری داشتم
رفتی از این شهر و نگفتی که من
شیفته ی در بدری داشتم
دل به رهش پر زد و میگفت باز
کاش که من بال و پری داشتم

میخانه اگر ساقی صاحب نظری داشت - سید صادق سرمد

میخانه اگر ساقی صاحب نظری داشت
می خواری و مستی ره و رسم دگری داشت
پیمانه نمی داد به پیمان شکنان باز
ساقی اگر از حالت مجلس خبری داشت
بیدادگری شیوه مرضیه نمی شد
این شهر اگر دادرس و دادگری داشت
یک لحظه بر این بام بلاخیز نمی ماند
مرغ دل غم دیده اگر بال و پری داشت
در معرکه عشق که پیکار حیات است
مغلوب، حریفی که بجز سر سپری داشت
سرمد، سر پیمانه نبود این همه غوغا
میخانه اگر ساقی صاحب نظری داشت

داستان های کوتاه

داستان تاثیر شگفت انگیز قران بر روح ما!



یک مسلمان سالخورده، بر روی یک مزرعه همراه با نوه جوانش زندگی می کرد. پدربزرگ هر صبح زود بر روی میز آشپزخانه می نشست و قرآن را می خواند.

نوه اش تمایل داشت عین پدربزرگش باشد و از هر راهی که می توانست سعی می کرد از پدربزرگش تقلید کند.

یک روز آن نوه پرسید: پدربزرگ، من تلاش می کنم که مثل شما قرآن بخوانم اما آن را نمی فهمم و آنچه را که من نمی فهمم، سریع فراموش می کنم و در نتیجه آن کتاب را می بندم. چه کار باید انجام بدهم که آن قرآن را خوب بخوانم؟

پدربزرگ به آرامی از گذاشتن زغال سنگ در کوره بخاری دست کشید و جواب داد: این سبد زغال سنگ را داخل رودخانه بگذار و برگشتنی برای من یک سبد آب بیاور!

آن پسر انجام داد آنچنانکه به او گفته شده بود، اما همه آب به بیرون نشت می کرد قبل از اینکه او دوباره به خانه بیاورد.

پدربزرگ خندید و گفت: تو مجبور هستی که اندکی، سریع تر زمان آینده را جابجا کنی، و او را به عقب، به طرف رودخانه فرستاد تا دوباره با آن سبد تقلا کند. این دفعه آن پسر سریع تر دوید، اما آن سبد خالی می

شد قبل از اینکه او به خانه برگردد. پسر جوان به پدر بزرگش گفت که حمل کردن آب با سبد یک کار غیر ممکن است، و به همین دلیل او رفت و به جای سبد یک سطل آورد. پیرمرد گفت: من سطل آب نمی خواهم، من یک سبد آب می خواهم. تو به اندازه کافی تلاش نکردی. و سپس پیرمرد از در خارج شد تا تلاش دوباره پسر را تماشا کند.

در این مرحله، پسر می دانست که این کار بی فایده است اما او می خواست به پدر بزرگش نشان دهد که هر چقدر هم سریع بدود، با این حال آب به بیرون نشت می کرد قبل از اینکه او به خانه برگردد. پسر دوباره آن سبد را داخل رودخانه کرد و سخت دوید، اما زمانی که رسید نزد پدر بزرگش، سبد دوباره خالی بود. پسر گفت: دیدی پدر بزرگ، این بی فایده است.

پیرمرد گفت: واقعا تو فکر می کنی که آن بی فایده است؟

نگاه کن به داخل سبد!

آن پسر به داخل سبد نگاه کرد و برای اولین بار متوجه شد که آن سبد تغییر کرده بود. آن سبد زغالی قدیمی کثیف، تغییر شکل یافته بود و اکنون داخل و بیرونش تمیز بود.

آن است رویدادی که تو زمانی که قرآن می خوانی. شاید تو درک نکنی و یا بخاطر نیاوری همه چیز را، اما درون و بیرون تو تغییر خواهد کرد.

آن، کار خداست در زندگی ما! یعنی هدایت!

داستان زیبای نمره نقاشی



پسر کوچولو از مدرسه اومد و دفتر نقاشیش رو پرت کرد روی زمین! بعد هم پرید بغل مامانش و زد زیر گریه! مادر نوازش و آرومش کرد و خواست که بره و لباسش رو عوض کنه. دفتر رو برداشت و ورق زد. نمره نقاشیش



ده شده بود! پسرک، مادرش رو کشیده بود، ولی با یک چشم! و بجای چشم دوم، دایره‌ای توپیر و سیاه گذاشته بود! معلم هم دور اون، دایره‌ای قرمز کشیده بود و نوشته بود: «پسرم دقت کن!»

فردای اون روز مادر سری به مدرسه زد. از مدیر پرسید: «می‌تونم معلم نقاشی پسرم رو ببینم؟»

مدیر هم با لبخند گفت: «بله، لطفا منتظر باشید.»

معلم جوان نقاشی وقتی وارد دفتر شد خشکش زد! مادر یک چشم بیشتر نداشت! معلم با صدائی لرزان گفت: «ببخشید، من نمی‌دونستم... شرمنده‌ام.»

مادر دستش رو به گرمی فشار داد و لبخندی زد و رفت. اون روز وقتی پسر کوچولو از مدرسه اومد با شادی دفترش رو به مادر نشون داد و گفت: «معلم مون امروز نمره‌ام رو کرد بیست!» زیرش هم نوشته: «گلم، اشتباهی یه دندونه کم گذاشته بودم!»

بیا اینقدر ساده به دیگران نمره‌های پائین و منفی ندیم. بیا اینقدر راحت دلی رو با قضاوت غلطمون نشکنیم.

داستان جالب کیس مناسب ازدواج!

جوانی می خواست ازدواج کند به پیرزنی سفارش کرد تا برای او دختری پیدا کند ...

پیرزن به جستجو پرداخت، دختری را پیدا کرد و به جوان معرفی کرد وگفت این دختر از هر جهت سعادت شما را در زندگی فراهم خواهد کرد. جوان گفت: شنیده ام قد او کوتاه است!

پیرزن گفت: اتفاقاً این صفت بسیار خوبی است، زیرا لباس های خانم ارزان تر تمام می شود!

جوان گفت: شنیده ام زبانش هم لکنت دارد!

پیرزن گفت: این هم دیگر نعمتی است زیرا می دانید که عیب بزرگ زن ها پر حرفی است اما این دختر چون لکنت زبان دارد پر حرفی نمی کند و سرت را به درد نمی آورد!

جوان گفت: خانم همسایه گفته است که چشمش هم معیوب است!

پیرزن گفت: درست است ، این هم یکی از خوشبختی هاست که کسی مزاحم آسایش شما نمی شود و به او طمع نمی برد.

جوان گفت: شنیده ام پایش هم می لنگد و این عیب بزرگی است!

پیرزن گفت: شما تجربه ندارید، نمی دانید که این صفت ، باعث می شود که خانمتان کمتر از خانه بیرون برود و علاوه بر سالم ماندن، هر روز هم از خیابان گردی ، خرج برایت نمی تراشد!

جوان گفت: این همه به کنار، ولی شنیده ام که عقل درستی هم ندارد!

پیرزن گفت: ای وای، شما مرد ها چقدر بهانه گیر هستید، پس یعنی می خواستی عروس به این نازنینی، این یک عیب کوچک را هم نداشته باشد

عشق شیخ ساده دل به دخترک بی دین!

جوانی ساده که ناگهان مجذوب دخترکی شد، او نتوانست نگاهش را از وی بردارد، لحظاتی به طور مداوم به او نگاه کرد. عشق دخترک در دل شیخ افتاد. فوراً از مناره پایین آمد و بدون اینکه نماز جماعت را برگزار کند، مسجد را ترک کرد و به در خانه دخترک رفت.

پس از در زدن، پدر دخترک در را باز کرد. جوان خود را معرفی کرد و ماجرا را گفت او از دخترک صاحب خانه خواستگاری کرد. صاحب خانه هم موافقت خود را اعلام کرد و گفت: با توجه به جایگاه و شهرت شما، بنده هم موافقم ازدواج شما هستم اما مشکلی وجود دارد و آن هم این است که ما کافر هستیم.

جوان که فریب شیطان را خورده و کاملاً عاشق شده بود فوراً گفت: مشکلی نیست. بنده هم کافر می شوم. بلافاصله هم خروج خود از اسلام را اعلام کرد و کافر شد.

سپس پدر دخترک گفت: البته قبل از ازدواج باید با دخترم هم دیدار کنی تا شاید او هم شرطی برای ازدواج داشته باشد. جوان موافقت کرد و پیش دخترک رفت. دخترک کافر از جوان خواست که برای اثبات عشق اش به او، جرعه ای شراب بنوشد. جوان که فریب خورده بود فوراً پذیرفت و جرعه ای که برایش آورده بودند را خورد.

دخترک به خوردن شراب بسنده نکرد و گفت: آخرین شرط من این است که قرآن را جلوی من پاره کنی. جوان که خود را در یک قدمی ازدواج با دخترک می دید، شرط آخر او را هم پذیرفت و بعد از اینکه یک جلد قرآن کریم برایش آوردند، قرآن را مقابل دخترک و پدرش پاره پاره کرد.

ناگهان دخترک، عصبانی شد و با فریاد خطاب به جوان گفت: از خانه ما برو بیرون. تو که بخاطر یک دختر به ۳۰ سال نمازت پشت پا زدی، چه تضمینی وجود دارد که مدتی بعد بخاطر یک دختر دیگری به من که تازه وارد زندگی تو شده ام، پشت پا نزنی؟!

جوان که ناکام مانده بود، با ناراحتی از خانه دخترک کافر خارج شده و سپس برای همیشه شهر را ترک کرد. این بود سرنوشت جوان بخاطر یک نگاه به نامحرم.



داستان کوتاه و آموزنده بهلول دانا

آورده اند که روزی زبیده زوجه ی هارون الرشید در راه بهلول را دید که با کودکان بازی میکرد و با انگشت بر زمین خط می کشید.

پرسید : چه می کنی؟

گفت : خانه می سازم.

پرسید : این خانه را می فروشی؟

گفت : آری.

پرسید : قیمت آن چقدر است؟

بهلول مبلغی ذکر کرد.

زبیده فرمان داد که آن مبلغ را به بهلول بدهند و خود دور شد.

بهلول زر بگرفت و بر فقیران قسمت کرد.

شب هارون الرشید در خواب دید که وارد بهشت شده به خانه ای رسید و چون خواست داخل شود او را مانع شدند و گفتند این خانه از زبیده زوجه ی توست.

دیگر روز هارون ماجرا را از زبیده پرسید.

زبیده قصه بهلول را باز گفت.

هارون نزد بهلول رفت و او را دید که با اطفال بازی می کند و خانه می سازد.

گفت : این خانه را می فروشی؟

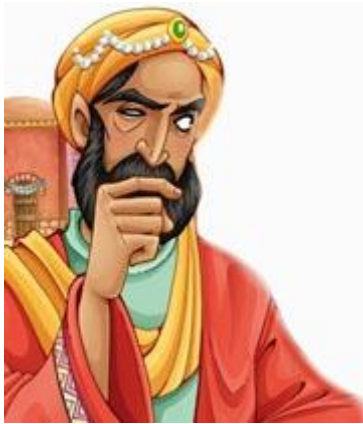
بهلول گفت : آری

هارون پرسید : بهایش چه مقدار است؟

بهلول چندان مال نام برد که در جهان نبود.

هارون گفت : به زبیده به اندک چیزی فروخته ای.

بهلول خندید و گفت : زبیده ندیده خریده و تو دیده می خری میان این دو، فرق بسیار است.



داستانی زیبا از بخشندگی کوروش کبیر!

روزی که کوروش وارد شهر صور شد یکی از برجسته ترین کمانداران سرزمین فینیقیه (که صور از شهرهای آن بود) تصمیم گرفت که کوروش را به قتل برساند. آن مرد به اسم "ارتب" خوانده می شد و برادرش در یکی از جنگ ها به دست سربازان کوروش به قتل رسیده بود. کوروش در آن روز به طور رسمی وارد صور شده بود و پیشاپیش او، به رسم آن زمان ارابه آفتاب را به حرکت در می آوردند و ارابه آفتاب حامل شکل خورشید بود و شانزده اسب سفید رنگ که چهار به چهار به ارابه بسته بودند آن را می کشید و مردم از تماشای زینت اسب ها سیر نمی شدند ...

هیچ کس سوار ارابه آفتاب نمی شد و حتی خود کوروش هم قدم در ارابه نمی گذاشت و بعد از ارابه آفتاب کوروش سوار بر اسب می آمد. از آنجا که پادشاه ایران ریش بلند داشت و در اعیاد و روزهای مراسم رسمی، موی ریش و سرش را مجعد می کردند و با جواهر می آراستند. کوروش به طوری که افلاطون و هرودوت و گزنفون و دیگران نوشته اند علاقه به تجمل نداشت و در زندگی خصوصی از تجمل پرهیز می کرد، ولی می دانست که در تشریفات رسمی باید تجمل داشته باشد تا اینکه آن دسته از مردم که دارای قوه فهم زیاد نیستند تحت تاثیر تجمل وی قرار بگیرند. در آن روز کوروش، از جواهر می درخشید و اسبش هم روپوش مرصع داشت و به سوی معبد "بعل" خدای بزرگ صور می رفت و رسم کوروش این بود که هر زمان به طور رسمی وارد یکی از شهرهای امپراطوری ایران (که سکنه آن بت پرست بودند) می گردید، اول به معبد خدای بزرگ آن شهر می رفت تا اینکه سکنه محلی بدانند که وی کیش و آیین آنها را محترم می شمارد.

در حالی که کوروش سوار بر اسب به سوی معبد می رفت، "ارتب" تیرانداز برجسته فینیقی وسط شاخه های انبوه یک درخت انتظار نزدیک شدن کوروش را می کشید!

در صور، مردم می دانستند که تیر ارتب خطا نمی کند و نیروی مچ و بازوی او هنگام کشیدن زه کمان به قدری زیاد است که وقتی تیر رها شد از فاصله نزدیک، تا انتهای پیکان در بدن فرو می رود. در آن روز ارتب یک تیر سه شعبه را که دارای سه پیکان بود بر کمان نهاده انتظار نزدیک شدن موسس سلسله هخامنشی را می کشید و همین که کوروش نزدیک گردید، گلولی او را هدف ساخت و زه کمان را بعد از کشیدن رها کرد. صدای رها شدن زه، به گوش همه رسید و تمام سرها متوجه درختی شد که ارتب روی یکی از شاخه های آن نشسته بود. در همان لحظه که صدای رها شدن تیر در فضا پیچید، اسب کوروش سر سم رفت. اگر اسب در همان لحظه سر سم نمی رفت تیر سه شعبه به گلولی کوروش اصابت می کرد و او را به قتل می رسانید. کوروش بر اثر سر سم رفتن اسب پیاده شد و افراد گارد جاوید که عقب او بودند وی را احاطه کردند و سینه های خویش را سپر نمودند که مبادا تیر دیگر به سوی پرتاب شود، چون بر اثر شنیدن صدای زه و سفیر عبور تیر، فهمیدند که نسبت به کوروش سوءقصد شده است و بعد از این که وی را سالم دیدند خوشوقت گردیدند، زیرا تصور می نمودند که کوروش به علت آنکه تیر خورده به زمین افتاده است.

در حالی که عده ای از افراد گارد جاوید کوروش را احاطه کردند، عده ای دیگر از آنها درخت را احاطه کردند و ارتب را از آن فرود آوردند و دست هایش را بستند...

کوروش بعد از اینکه از اسم و رسم سوءقصد کننده مطلع گردید گفت که او را نگاه دارند تا اینکه بعد مجازاتش را تعیین نماید و اسب خود را که سبب نجاتش از مرگ شده بود مورد نوازش قرار داد و سوار شد و راه معبد را پیش گرفت و در آن معبد که عمارتی عظیم و دارای هفت طبقه بود مقابل مجسمه بعل به احترام ایستاد. کوروش بعد از مراجعت از معبد، امر کرد که ارتب را نزد او بیاورند و از وی پرسید برای چه به طرف من تیر انداختی و می خواستی مرا به قتل برسانی؟

ارتب جواب داد ای پادشاه چون سربازان تو برادر مرا کشتند من می خواستم انتقام خون برادرم را بگیرم و یقین داشتم که تو را خواهم کشت، زیرا تیر من خطا نمی کند و من یک تیر سه شعبه را به سوی تو رها کردم، ولی همین که تیر من از کمان جدا شد، اسب تو به رو درآمد و اینک می دانم که تو مورد حمایت خدای بعل و سایر خدایان هستی و اگر می دانستم تو از طرف بعل و خدایان دیگر مورد حمایت قرار گرفته ای نسبت به تو سوءقصد نمی کردم و به طرف تو تیر پرتاب نمی نمودم!

کوروش گفت در قانون نوشته شده که اگر کسی سوءقصد کند و سوءقصد کننده به مقصود نرسد دستی که با آن می خواسته سوءقصد نماید باید مقطوع گردد. اما من فکر می کنم که هنگامی که به طرف من تیر انداختی با هر دو دست مبادرت به سوءقصد کردی و با یک دست کمان را نگاه داشتی و با دست دیگر زه را کشیدی. ارتب گفت همین طور است. کوروش گفت هر دو دست در سوءقصد گناهکار است و من اگر بخواهم تو را مجازات نمایم باید دستور بدهم که دو دستت را قطع نمایند ولی اگر دو دستت قطع شود دیگر نخواهی توانست نان خود را تحصیل نمایی، این است که من از مجازات تو صرفنظر می کنم.

ارتب که نمی توانست باور کند پادشاه ایران از مجازاتش گذشته، گفت ای پادشاه آیا مرا به قتل نخواهی رساند؟ کوروش گفت: نه. ارتب گفت ای پادشاه آیا تو دست های مرا نخواهی بریدی؟ کوروش گفت: نه. ارتب گفت من شنیده بودم که تو هیچ جنایت را بدون مجازات نمی گذاری و اگر یکی از اتباع تو را به قتل برسانند، به طور حتم قاتل را خواهی کشت و اگر او را مجروح نمایند ضارب را به قصاص خواهی رسانید. کوروش گفت همین طور است. ارتب پرسید پس چرا از مجازات من صرفنظر کرده ای در صورتی که من می خواستم خودت را به قتل برسانم؟ پادشاه ایران گفت: برای اینکه من می توانم از حق خود صرفنظر کنم، ولی نمی توانم از حق یکی از اتباع خود صرفنظر نمایم چون در آن صورت مردی ستمگر خواهم شد.

ارتب گفت به راستی که بزرگی و پادشاهی به تو براننده است و من از امروز به بعد آرزویی ندارم جز این که به تو خدمت کنم و بتوانم به وسیله خدمات خود واقعه امروز را جبران نمایم. کوروش گفت من می گویم تو را وارد خدمت کنند.

از آن روز به بعد ارتب در سفر و حضر پیوسته با کوروش بود و می خواست که فرصتی به دست آورد و جان خود را در راه کوروش فدا نماید ولی آن را به دست نمی آورد. در آخرین جنگ کوروش که جنگ او با قبایل مسقند بود نیز ارتب حضور داشت و کنار کوروش می جنگید و بعد از آنکه موسس سلسله هخامنشی (کوروش بزرگ) به قتل رسید، ارتب بود که با ابراز شهامت زیاد جسد کوروش را از میدان جنگ بدر برد و اگر دلیری او به کار نمی افتاد شاید جسد موسس سلسله هخامنشی از مسقند خارج نمی شد و آنها نسبت به آن جسد بی احترامی می کردند، ولی ارتب جسد را از میدان جنگ بدر برد و با جنازه کوروش به پاسارگاد رفت و روزی که جسد کوروش در قبرستان گذاشته شد، کنار قبر با کارد از بالای سینه تا زیر شکم خود را شکافت و افتاد و قبل از اینکه جان بسپارد گفت : بعد از کوروش زندگی برای من ارزش ندارد.

کوروش بزرگ یا کوروش کبیر (۵۷۶-۵۲۹ پیش از میلاد)، نخستین پادشاه و بنیان‌گذار دودمان هخامنشی است. شاه پارسی پادشاهی انسان دوست بود و از صفات و خدمات او بخشندگی، بنیان گذاری حقوق بشر، پایه‌گذاری نخستین امپراتوری چند ملیتی و بزرگ جهان، آزاد کردن برده‌ها و بندیان، احترام به دین‌ها و کیش‌های گوناگون، گسترش تمدن و... شناخته شده است.





معرفی رشته مدیریت فرهنگی و هنری

این رشته با هدف تعلیم و تربیت افرادی متخصص برای سرپرستی و مدیریت مراکز فرهنگی و هنری در سال ۱۳۸۰ به پیشنهاد حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی برای نخستین بار در مؤسسه آموزش عالی سوره تأسیس شد. این رشته یکی از دوره‌های رسمی آموزش عالی کشور است که دانشجویان این رشته از میان دیپلم‌های گروه‌های آموزشی چهارگانه ریاضی، تجربی، علوم انسانی و هنر پس از موفقیت در کنکور سراسری پذیرفته می‌شوند و پس از طی دوره چهار ساله (حداقل ۸ ترم و حداکثر ۱۲ ترم) مدرک این رشته را دریافت می‌کنند. کارشناسان این رشته پس از اتمام دوره می‌توانند فعالیت‌های فرهنگی - هنری را در فرهنگسراها، خانه‌های فرهنگ، کانون‌های فرهنگی و هنری، دفاتر کانون پرورش فکری کودک و نوجوان و ... سرپرستی نمایند.

دانشجویان رشته مدیریت فرهنگی و هنری در طی دوران تحصیل خود علاوه بر فراگرفتن دروس مدیریت، با مباحثی دیگر از قبیل تعلیم دینی، امور هنری، مسائل اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی و ... آشنا می‌شوند تا بتوانند ضمن پاسداری از حریم فرهنگی خود به نشر و ترویج آن در سطح جامعه بپردازند.

تعداد واحدهای درسی این رشته ۱۳۶ واحد است که ۲۱ واحد آن دروس عمومی، ۴۲ واحد پایه، ۵۵ واحد اصلی، ۳۵ واحد تخصصی و ۱۲ واحد اختیاری است.

در ذیل دروس این دوره تحصیلی، جهت آشنایی دانشجویان و علاقمندان به این رشته آورده می‌شود

کلیه دروس

۱. اخلاق از دیدگاه هنر
۲. جامعه شناسی عمومی
۳. روان شناسی عمومی
۴. جامعه شناسی فرهنگی
۵. کلیات علم اقتصاد
۶. ریاضیات و کاربرد آن در مدیریت
۷. آمار و کاربرد آن در مدیریت
۸. کامپیوتر و کاربرد آن در مدیریت



۹. مبانی سازمان و مدیریت
۱۰. روش تحقیق در مدیریت
۱۱. مدیریت منابع انسانی
۱۲. اصول مدیریت اسلامی و شیوه های رهبری علی(ع)
۱۳. اصول حسابداری
۱۴. مبانی هنر
۱۵. اصول و مبانی حکومت اسلامی
۱۶. سیری در قرآن کریم
۱۷. اصول و مبانی تحلیل حوادث ازدیدگاه قرآن
۱۸. بررسی تطبیقی انسان ازدیدگاه مکاتب غرب (۱)
۱۹. بررسی تطبیقی انسان ازدیدگاه مکاتب غرب (۲)
۲۰. آشنایی با هنر و تمدن اسلامی ایرانی
۲۱. مدیریت رفتار سازمانی
۲۲. تجزیه و تحلیل و طراحی سیستم
۲۳. زبان تخصصی (۲)
۲۴. زبان تخصصی (۱)
۲۵. مبانی هنر در اسلام
۲۶. مسایل فرهنگی جهان معاصر
۲۷. جامعه شناسی و سائل ارتباط جمعی
۲۸. اصول و مبانی ارتباطات
۲۹. مدیریت مراکز فرهنگی هنری
۳۰. آشنایی با مراکز خبری ، تبلیغی و فرهنگی بین المللی
۳۱. شیوه های نقد (نمایش نامه ، فیلم ، کتاب)



۳۲. آشنایی با موسیقی
۳۳. آشنایی با سبکهای هنری
۳۴. آشنایی با هنرهای سنتی
۳۵. آشنایی با هنرهای معاصر
۳۶. آشنایی با هنرهای اسلامی
۳۷. اصول کتابداری و اطلاع رسانی
۳۸. تاریخ سینما و تئاتر
۳۹. اقتصاد و فرهنگ
۴۰. تبلیغات سیاسی
۴۱. پروژه
۴۲. اصول و فلسفه تعلیم و تربیت
۴۳. اصول و مبانی برنامه ریزی فرهنگی
۴۴. افکار عمومی و وسائل ارتباط جمعی
۴۵. آسیب شناسی فرهنگی
۴۶. حکمت هنرهای اسلامی
۴۷. اصول فرهنگی مندرج در قوانین تطبیقی
۴۸. دست آوردهای فرهنگی انقلاب
۴۹. کلیات مبانی استنباط احکام شرعی مسائل فرهنگی
۵۰. مبانی فعالیت ادبی
۵۱. کارگاه شعر، قصه و داستان نویسی
۵۲. شیوه های نقد شعر و داستان
۵۳. برنامه نویسی رایانه مرحله دوم
۵۴. ادبیات کودکان و نوجوانان

۵۵. آشنایی با نقاشی کودکان

* دروس شماره ۴۲ به بعد دروس اختیاری می باشند.

- جمع کلیه دروس جهت فراغت از تحصیل ۱۳۶ واحد + ۵ واحد دروس پیش دانشگاهی .

- ۱۲ واحد از دروس اختیاری طبق نظر شورای تخصصی گروه به دانشجویان ارائه می گردد.



www.rasekhoon.net

قدرت نظامی برخی از کشورهای جهان



بر اساس آمارهای سازمان سیا

قدرت ایران بدون در نظر گرفتن نیروهای سپاه پاسداران محاسبه شده است

قدرت نظامی ایالات متحده امریکا



آمریکا سومین کشور پر جمعیت دنیا و سومین کشور پهناور جهان است، و از لحاظ نژادی و گوناگونی مردم، متنوع‌ترین کشور جهان شناخته می‌شود. آمریکا با تولید ناخالص داخلی بیش از ۱۳,۰۰۰ میلیارد دلار در سال و ۱۹٪ قدرت خرید جهان، بزرگترین اقتصاد در میان کشورهای جهان را دارا است.

نظام حکومتی آمریکا در چارچوب قانون اساسی، و بر اساس سیستم جمهوری فدرال بنیان نهاده شده است. این کشور در سال ۱۷۷۶ میلادی (۱۱۵۵ ه.خ.)، در پی اعلام استقلال و اتحاد ۱۳ مستعمره سابق بریتانیا شکل گرفت.

کشور آمریکا از شرق با اقیانوس اطلس، در غرب با اقیانوس آرام، از شمال با کشور کانادا، و از جنوب با مکزیک همسایه است. این کشور از راه پایگاه دریایی گوانتانامو نیز مرز مشترک اندکی با کوبا دارد. آمریکا همچنین از طریق آلاسکا با روسیه مرز آبی دارد. به علاوه، مجموعه‌ای از جزیره‌ها، ناحیه‌ها، و مناطق متعلق به آمریکا در سراسر جهان پراکنده‌اند.

ایالات متحده آمریکا پس از حضور در جنگ جهانی اول و جنگ جهانی دوم، قدرت اثرگذاری خود در جهان را گسترش داد. آمریکا به عضویت دائم شورای امنیت سازمان ملل در آمده است و از بنیانگذاران پیمان نظامی ناتو محسوب می‌شود. و پس از فروپاشی شوروی و پایان جنگ سرد به عنوان یک ابرقدرت منحصر به فرد درآمد. شهروند ایالات متحده آمریکا را معمولاً «آمریکایی» می‌نامند.

براساس اطلاعات منتشر شده توسط سازمان سیا و کتابخانه کنگره آمریکا و برآورد آنها در سال ۲۰۱۱، هم‌اکنون آمریکا از نظر توان نظامی در رده نخست قدرت‌های نظامی جهان قرار دارد.

بر اساس اطلاعات عنوان شده از سوی سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) و کنگره آمریکا، این کشور که جمعیت آن ۳۱۳ میلیون و ۲۳۲ هزار نفر است، هم‌اکنون دارای یک میلیون و ۴۷۸ هزار پرسنل فعال نظامی است و تعداد نیروهای ذخیره فعال این کشور یک میلیون و ۴۵۸ هزار نفر است.

نیروی زمینی آمریکا دارای ۹۵۳۷ دستگاه تانک، ۲۶۶۵۳ دستگاه نفربر، ۲۱۶۳ عراده توپ یک کش، ۹۵۰ عراده توپ قابل حمل بر روی خودرو، ۱۴۳۰ سامانه موشک انداز، ۷۵۰۰ خمپاره انداز، ۸۰۰۰ سامانه ضد تانک، ۲۱۰۶ سامانه پدافند هوایی و ۱۲ هزار وسیله نقلیه لجستیکی است.

نیروی هوایی آمریکا نیز دارای ۱۸۲۳۴ فروند جنگنده و هواپیما، ۶۴۱۷ فروند هلیکوپتر و ۱۵۰۹۷ فرودگاه عملیاتی است.

نیروی هوایی آمریکا دارای ۱۰ مرکز فرماندهی به شرح ذیل است: فرماندهی هوافضایی، فرماندهی پشتیبانی، فرماندهی سیستم‌های نیروی هوایی، فرماندهی آموزش، فرماندهی ترابری، فرماندهی هوایی استراتژیک، فرماندهی هوایی آلاسکا، فرماندهی نیروی هوایی ذخیره، سرویس اطلاعات نیروی هوایی و فرماندهی آکادمی.

نیروی دریایی آمریکا نیز دارای ۲۳۸۴ فروند کشتی، ۲۱ بندر، ۱۱ ناو هواپیمابر، ۷۵ زیردریایی، ۱۲ قایق نظامی گشت زنی، ۳۰ ناوچه، ۵۹ ناوشکن و ۳۰ قایق جنگی خشکی آبی است.

نیروی دریایی آمریکا بزرگترین نیرو در نوع خود در جهان است. تناژ ناوگان نبرد این نیرو از مجموع ۱۳ نیروی دریایی بعد از آن، بیشتر است. این نیرو همچنین بزرگترین ناوگان ناوهای هواپیمابر را با ۱۱ ناو در حال خدمت و یک ناو در حال ساخت داراست.

یگان فوق ویژه نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا نیز که در سال ۱۹۶۴ تشکیل شد، قابلیت حمله زمینی، هوایی و دریایی را به صورت هم‌زمان دارد و تنها مختص به نیروی دریایی نمی‌شوند. این نیروها وظیفه حملات دریایی ضربتی، عملیات‌های پنهانی و مخفی را در عمق خاک دشمن و قابلیت حملات هم‌زمان را دارند.

بودجه نظامی آمریکا در سال ۲۰۱۱، ۶۹۲ میلیارد دلار بوده است. کشور آمریکا دارای مساحت ۹ میلیون و ۸۲۶ هزار کیلومتر مربع، ۱۹ هزار و ۹۲۴ کیلومتر خط ساحلی و ۱۲ هزار و ۳۴ کیلومتر مرز مشترک است.

شکل‌گیری ارتش آمریکا به جنگ‌های استقلال آمریکا از انگلستان (۱۷۷۵ م.) باز می‌گردد.

ریاست ارتش بر عهده رئیس‌جمهور آمریکا به عنوان فرمانده کل قوا و اداره آن برعهده وزیر دفاع آمریکا است. بودجه این نیرو بالاترین بودجه در بین نیروی نظامی جهان و تشکیل دهنده ۴۸ درصد از کل هزینه نظامی جهان است. سربازگیری در ارتش آمریکا در زمان صلح وجود ندارد و ارتش به عنوان یک نهاد متشکل از نیروهای حرفه‌ای شناخته می‌شود.



نیروی انسانی

کل جمعیت: ۳۱۳،۸۴۷،۴۶۵

نیروی انسانی در دسترس: ۱۴۵،۲۱۲،۰۱۲

مناسب برای خدمت: ۱۲۰،۰۲۲،۰۸۴

آماده به خدمت: ۴،۲۱۷،۴۱۲

نیروی نظامی فعال: ۱،۴۷۷،۸۹۶

نیروی نظامی رزرو: ۱،۴۵۸،۵۰۰

نیروی زمینی

تانک ها: ۸،۳۲۵

نفربرها: ۱۸،۵۳۹

توپخانه ها: ۱،۹۳۴

توپخانه خودکششی: ۱،۷۹۱

موشک انداز: ۱،۳۳۰

خمپاره اندازها: ۷،۵۰۰

تسلیمات ضد تانک: ۲۸،۰۰۰

وسایل نقلیه تدارکاتی: ۱۰۶،۴۰۷

نیروی هوایی

تعداد هواپیما: ۱۵،۲۹۳

هلیکوپتر: ۶،۶۶۵

نیروی دریایی

مجموع تجهیزات نیروی دریایی: ۲۹۰

ناو هواپیمابر: ۱۰

ناوچه ها: ۲۴

ناوشکن ها: ۶۱

رزمنادو: ۰

زیردریایی: ۷۱

گشت دریایی: ۱۲

مین ریز: ۱۴

آبی و خاکی: ۲۸

منابع

تولید نفت: ۱۰،۱۲۸،۰۰۰ بشکه در روز

مصرف نفت: ۱۸،۹۴۹،۰۰۰ بشکه در روز

ذخایر اثبات شده: ۲۰،۶۸۰،۰۰۰،۰۰۰ بشکه در روز

لجستیکی

نیروی کار: ۱۵۳،۶۰۰،۰۰۰

ناوگان بازرگانی: ۴۶۵

بنادر مهم و پایانه ها: ۲۱

پوشش جاده ای: ۶،۵۰۶،۲۰۴

پوشش راه آهن: ۲۲۴،۷۹۲

فرودگاههای فعال: ۱۵،۰۷۹

مالی (USD)

بودجه دفاعی: \$ ۶۸۹،۵۹۱،۰۰۰،۰۰۰

بدهی خارجی: \$ ۱۴،۷۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

ذخایر ارز و طلا: \$ ۱۴۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

قدرت خرید: \$ ۱۵،۰۸۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

جغرافیایی

وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ
سوره آل عمرانآیه ۷



سال اول / شماره اول / شنبه ۱۶ اسفند ۹۳
RASEKHOON.NET / ۶ جمادی الاولى ۱۴۳۶

مجله فصلی **RASEKHOON.NET** انجمن

مساحت کشور: ۹,۸۲۶,۶۷۵

خط ساحلی: ۱۹,۹۲۴

مرز مشترک: ۱۲,۰۳۴

آبراه: ۴۱,۰۰۹



مجله فصلی **RASEKHOON.NET** انجمن

قدرت نظامی روسیه



این کشور در آسیای شمالی و اروپای خاوری واقع است و با اقیانوس آرام شمالی و اقیانوس منجمد شمالی؛ و نیز با دریای خزر، دریای سیاه، و دریای بالتیک مرز آبی دارد. روسیه با ۱۴ کشور آسیایی و اروپایی مرز زمینی دارد و با کشورهای پیرامون دریای برینگ، دریای ژاپن، دریای خزر، دریای سیاه، و دریای بالتیک ارتباط دریایی دارد.

روسیه با ۱۷,۰۷۵,۴۰۰ کیلومتر مربع وسعت، پهناورترین کشور جهان است. پهناوری روسیه دو برابر مساحت کانادا یا چین یا ایالات متحده آمریکا است. این کشور در عرضهای بالای جغرافیایی واقع شده است و بیشتر مناطق کشور سردسیر و کم بارش است. به همین دلیل بیشتر مناطق این کشور (به ویژه سرزمین بزرگ سیبری) خالی از سکنه هستند و کشاورزی در این مناطق میسر نیست. پایتخت روسیه شهر مسکو است که در باختر و بخش اروپایی کشور است و بزرگترین شهر اروپا است.

براساس اطلاعات منتشر شده توسط سازمان سیا و کتابخانه کنگره آمریکا و برآورد آنها در سال ۲۰۱۱، هم‌اکنون روسیه از نظر توان نظامی در رده دوم قدرت‌های نظامی جهان قرار دارد.

بر اساس اطلاعات عنوان شده از سوی سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) و کنگره آمریکا، روسیه که جمعیت آن ۱۳۸ میلیون و ۷۴۰ هزار نفر است، هم‌اکنون دارای یک میلیون و ۲۰۰ هزار پرسنل فعال نظامی است و تعداد نیروهای ذخیره فعال این کشور ۷۵۴ هزار نفر است.

نیروی زمینی روسیه دارای ۲۲۹۵۰ دستگاه تانک، ۲۴۹۰۰ دستگاه نفربر، ۱۲۷۶۵ عراده توپ یدک کش، ۶۰۰۰ عراده توپ قابل حمل بر روی خودرو، ۴۵۰۰ سامانه موشک انداز، ۶۶۰۰ خمپاره انداز، ۱۴ هزار سامانه ضد تانک، ۴۶۴۴ سامانه پدافند هوایی و ۱۲ هزار وسیله نقلیه لجستیکی است.

نیروی هوایی روسیه نیز دارای ۲۷۴۹ فروند جنگنده و هواپیما، ۵۸۸ فروند هلیکوپتر و ۱۲۱۳ فرودگاه عملیاتی است.

نیروی دریایی روسیه نیز دارای ۲۳۳ فروند کشتی، هفت بندر، یک ناو هواپیمابر، ۴۸ زیر دریایی، ۶۰ قایق نظامی گشت زنی، ۵ ناوچه، ۱۴ ناوشکن و ۲۳ قایق جنگی خشکی آبی است.

بودجه نظامی روسیه در سال ۲۰۱۱، ۵۶ میلیارد دلار بوده است. کشور روسیه دارای مساحت ۱۷ میلیون و ۹۸ هزار و ۲۴۲ کیلومتر مربع، ۳۷ هزار و ۶۵۳ کیلومتر خط ساحلی و ۲۰ هزار و ۲۴۱ کیلومتر مرز مشترک است.

ولادیمیر پوتین، نخست وزیر روسیه هفته گذشته در یک نشست دولتی اظهار داشت: در پنج تا ۱۰ سال آینده ما باید تجهیزات ارتش و نیروی دریایی را به روز کنیم و تا سال ۲۰۲۰ باید ۷۰ درصد از تجهیزات ارتش و نیروی دریایی روسیه مدرن شده باشند.

روسیه قصد دارد تا سال ۲۰۲۰ نزدیک به ۲۰ تریلیون روبل (حدود ۶۶۶ میلیارد دلار) برای مدرن کردن تسلیحات خود هزینه کند.

نیروی انسانی

کل جمعیت: ۱۴۲،۵۱۷،۶۷۰

نیروی انسانی در دسترس: ۶۹،۱۱۷،۲۷۱

مناسب برای خدمت: ۴۶،۸۱۲،۵۵۳

آماده به خدمت: ۱،۳۵۴،۲۰۲

نیروی نظامی فعال: ۱،۲۰۰،۰۰۰

نیروی نظامی رزرو: ۷۵۴،۰۰۰

نیروی زمینی

تانک ها: ۲،۸۶۷

نفربرها: ۱۰،۷۲۰

توپخانه ها: ۲،۶۴۶

توپخانه خودکشی: ۲،۱۵۵

موشک انداز: ۱،۴۲۱



خمپاره اندازها: ۸,۶۰۰

تسلیحات ضد تانک: ۲۴,۰۰۰

وسایل نقلیه تدارکاتی: ۱۱۲,۰۰۰

نیروی هوایی

تعداد هواپیما: ۴,۴۹۸

هلیکوپتر: ۱,۶۳۵

نیروی دریایی

مجموع تجهیزات نیروی دریایی: ۲۲۴

ناو هواپیمابر: ۱

ناوچه ها: ۵

ناوشکن ها: ۱۸

رزمناو: ۷۲

زیردریایی: ۵۸

گشت دریایی: ۶۰

مین ریز: ۳۴

آبی و خاکی: ۲۲

منابع

تولید نفت: ۱۰,۲۲۹,۰۰۰ بشکه / روز

مصرف نفت: ۲,۷۲۵,۰۰۰ بشکه / روز

ذخایر اثبات شده: ۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ بشکه / روز

لجستیکی

نیروی کار: ۷۵,۳۳۰,۰۰۰

ناوگان بازرگانی: ۱,۱۴۳

بنادر مهم و پایانه ها: ۷

پوشش جاده ای: ۹۸۲,۰۰۰

پوشش راه آهن: ۸۷,۱۵۷

فرودگاههای فعال: ۱,۲۱۸

مالی (USD)

بودجه دفاعی: \$۶۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

بدهی خارجی: \$۵۱۹,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰

ذخایر ارز و طلا: \$۴۹۸,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰

قدرت خرید: \$۲,۳۸۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

جغرافیایی

مساحت کشور: ۱۷,۰۹۸,۲۴۲ کیلومتر

خط ساحلی: ۳۷,۶۵۳ کیلومتر

مرز مشترک: ۲۰,۲۴۱ کیلومتر

آبراه: ۱۰۲,۰۰۰ کیلومتر



قدرت نظامی چین



این کشور که در شرق قاره آسیا واقع شده توسط حزب کمونیست چین در قالب نظام تک‌حزبی اداره می‌شود. این حزب بر ۲۲ استان، ۵ منطقه خودمختار، ۴ شهر با مدیریت مستقیم (پکن، تیانجین، شانگهای و چونگ کینگ) و ۲ منطقه اداری ویژه بسیار خودمختار هنگ کنگ و ماکائو حکومت می‌کند. پایتخت کشور پکن است.

جمهوری خلق چین با حدود ۹,۶ میلیون کیلومتر مربع سومین یا چهارمین کشور وسیع دنیا و دومین کشور بزرگ دنیا از نظر وسعت خاکی (بدون احتساب آب‌های داخلی) است.

بر اساس اطلاعات منتشر شده توسط سازمان سیا و کتابخانه کنگره آمریکا و برآورد آنها در سال ۲۰۱۱، هم‌اکنون چین از نظر توان نظامی در رده سوم قدرت‌های نظامی جهان قرار دارد.

بر اساس اطلاعات عنوان شده از سوی سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) و کنگره آمریکا، چین که جمعیت آن یک میلیارد و ۳۳۶ میلیون و ۷۱۸ هزار نفر است، هم‌اکنون دارای دو میلیون و ۲۸۵ هزار پرسنل فعال نظامی است و تعداد نیروهای ذخیره فعال این کشور ۸۰۰ هزار نفر است.

نیروی زمینی چین دارای ۷۴۷۰ دستگاه تانک، ۵۰۰۰ دستگاه نفربر، ۲۹۵۰ عراده توپ یک کس، ۲۴۷۵ عراده توپ قابل حمل بر روی خودرو، ۲۶۰۰ سامانه موشک انداز، ۱۰۵۰ خمپاره انداز، ۱۲۵۰ سامانه ضد تانک، ۷۵۰ سامانه پدافند هوایی و ۵۸۵۰ وسیله نقلیه لجستیکی است.

نیروی هوایی چین نیز دارای ۴۰۹۲ فروند جنگنده و هواپیما، ۱۳۸۹ فروند هلیکوپتر و ۵۰۲ فرودگاه عملیاتی است.

نیروی دریایی چین نیز دارای ۵۶۲ فروند کشتی، هشت بندر، ۵۵ زیر دریایی، ۱ ناو هواپیمابر، ۹۳۷ قایق نظامی گشت زنی، ۵۸ ناوچه، ۲۶ ناوشکن و ۵۴۴ قایق جنگی خشکی آبی است.

بودجه نظامی چین در سال ۲۰۱۱، ۱۰۰ میلیارد دلار بوده است. کشور چین دارای مساحت ۹ میلیون و ۵۹۶ هزار و ۹۶۱ کیلومتر مربع، ۱۴ هزار و ۵۰۰ کیلومتر خط ساحلی و ۲۲ هزار و ۱۱۷ کیلومتر مرز مشترک است.

ارتش از مهم‌ترین عوامل محرک در تحقق دستاوردهای اخیر در حوزه هوا و فضای چین بوده است. هوجین تائو، رئیس جمهوری چین در سخنرانی خود در ماه اوت گذشته به مناسبت هشتاد و دومین سالگرد تاسیس ارتش چین، خواستار نوسازی سریع سلاح‌ها و تجهیزات نظامی، افزایش سطح آموزش نیروها و تقویت توانایی و مبارزه آنها با کمک گرفتن از فناوری‌های نوین شد.

یکی از مهمترین جنبه‌های این نوسازی تلاش برای آماده سازی آن دسته از داوطلبان ارتش است که از میان طبقه کشاورز و فقیر این کشور به امید داشتن سه وعده غذای گرم در روز به سراغ ارتش آمده‌اند.

ارتش چین ۲ دهه پیش نزدیک به ۲/۴ میلیون نفر نیرو داشت اما اکنون رفته رفته از تعداد نیروهای داوطلب این نهاد کاسته می‌شود. در مقابل شمار نیروهای داوطلب نیروی دریایی و هوایی و نیروی توپخانه که مسئول موشک‌های هسته‌ای چین است، افزوده می‌شود.

ارتش چین اکنون برای خود به عنوان فرصتی برای جوانان در دستیابی به مهارت‌های فنی و تجربه عملی تبلیغات می‌کند. این فرصتی است که جوانان چینی کمتر در بخش خصوصی به آن دست پیدا می‌کنند.

نیروی انسانی

کل جمعیت: ۱،۳۴۴،۱۳۰،۰۰۰

نیروی انسانی در دسترس: ۷۴۹،۶۱۰،۷۷۵

مناسب برای خدمت: ۶۱۸،۵۸۸،۶۲۷

آماده به خدمت: ۱۹،۵۳۸،۵۳۴

نیروی نظامی فعال: ۲،۲۸۵،۰۰۰

نیروی نظامی رزرو: ۸۰۰،۰۰۰

نیروی زمینی

تانک‌ها: ۷،۹۵۰

نفربرها: ۱۸،۷۰۰

توپخانه‌ها: ۲،۵۰۰

توپخانه خودکشی: ۲۵،۰۰۰

موشک انداز: ۲،۶۰۰

خمپاره اندازها: ۱۰،۰۵۰

تسلیحات ضد تانک: ۳۱،۲۵۰

وسایل نقلیه تدارکاتی: ۷۵،۸۵۰

نیروی هوایی

تعداد هواپیما: ۵،۰۴۸

هلیکوپتر: ۹۰۱

نیروی دریایی

مجموع تجهیزات نیروی دریایی: ۹۷۲

ناو هواپیمابر: ۱

ناوچه ها: ۴۷

ناوشکن ها: ۲۵

رزمناو: ۰

زیردریایی: ۶۳

گشت دریایی: ۳۲۲

مین ریز: ۵۲

آبی و خاکی: ۲۲۸

منابع

تولید نفت: ۴،۲۸۹،۰۰۰ بشکه / روز

مصرف نفت: ۸،۹۲۴،۰۰۰ بشکه / روز

ذخایر اثبات شده: ۲۰،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ بشکه / روز

لجستیکی



نیروی کار: ۷۹۵،۵۰۰،۰۰۰

ناوگان بازرگانی: ۲،۰۳۲

بنادر مهم و پایانه ها: ۸

پوشش جاده ای: ۳،۸۶۰،۸۰۰

پوشش راه آهن: ۸۶،۰۰۰

فرودگاههای فعال: ۴۹۷

مالی (USD)

بودجه دفاعی: \$ ۱۲۹،۲۷۲،۰۰۰،۰۰۰

بدهی خارجی: \$ ۶۵۶،۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰

ذخایر ارز و طلا: \$ ۳،۲۳۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

قدرت خرید: \$ ۱۱،۴۴۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

جغرافیایی

مساحت کشور: ۹،۵۹۶،۹۶۱ کیلومتر

خط ساحلی: ۱۴،۵۰۰ کیلومتر

مرز مشترک: ۲۲،۱۱۷ کیلومتر

آبراه: ۱۱۰،۰۰۰ کیلومتر



قدرت نظامی جمهوری اسلامی ایران



ایران از شمال با جمهوری آذربایجان، ارمنستان و ترکمنستان، از شرق با افغانستان و پاکستان و از غرب با ترکیه و عراق همسایه است و همچنین از شمال به دریای خزر و از جنوب به خلیج فارس و دریای عمان محدود می شود، که دو منطقه ً نخست از مناطق مهم استخراج نفت و گاز در جهان هستند.

بر اساس اطلاعات عنوان شده از سوی سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) و کنگره آمریکا، ایران که جمعیت آن ۷۵ میلیون و ۹۴۰ هزار نفر است، هم اکنون دارای ۵۴۵ هزار پرسنل فعال نظامی است و تعداد نیروهای ذخیره فعال این کشور ششصد پنجاه هزار نفر است. ایران در رده دوازدهم قدرت های نظامی جهان قرار دارد.

نیروی زمینی ایران دارای ۱۷۹۳ دستگاه تانک، ۱۵۶۰ دستگاه نفربر، ۱۵۷۵ عراده توپ یدک کش، ۸۶۵ عراده توپ قابل حمل بر روی خودرو، ۲۰۰ سامانه موشک انداز، ۵ هزار خمپاره انداز، ۱ هزار و ۴۰۰ سامانه ضد تانک، ۱ هزار و ۷۰۱ سامانه پدافند هوایی و ۱۲ هزار وسیله نقلیه لجستیکی است.

اخیرا نیروی هوافضای سپاه پاسداران جمهوری اسلامی موشک ضد کشتی با نام خلیج فارس را نمایش داده و تست کرده است، برد این موشک ۳۰۰ کیلومتر بوده و توانایی هدف قرار دادن انواع شناورها را داراست.

نیروی های نظامی ایران دارای مجموعه گسترده ای از موشک های زمین به زمین در بردهای متفاوت هستند که توانایی هدف قرار دادن اهدافی در فاصله ۲۵۰۰ کیلومتری را به ایران بخشیده اند.

نیروی هوایی ایران نیز دارای ۱۰۳۰ فروند جنگنده و هواپیما، ۳۵۷ فروند هلیکوپتر و ۳۱۹ فرودگاه عملیاتی است.

نیروی دریایی ایران نیز دارای ۲۶۱ فروند کشتی، سه بندر، ۱۹ زیر دریایی، ۱۹۸ قایق نظامی گشت زنی، ۵ ناوچه، ۳ ناوشکن و ۲۶ قایق جنگی خشکی آبی است.



بودجه نظامی ایران در سال ۲۰۱۱، ۹ میلیارد و ۱۷۴ میلیون دلار بوده است. کشور ایران دارای مساحت ۱ میلیون و ۶۴۸ هزار و ۱۹۵ کیلومتر مربع، ۲۴۴۰ هزار کیلومتر خط ساحلی و ۵ هزار و ۴۴۰ کیلومتر مرز مشترک است.

پرسنل

کل جمعیت : ۷۵،۹۴۰،۰۰۰ [۲۰۱۱]

نیروی انسانی در دسترس : ۴۶،۲۴۷،۵۵۶ [۲۰۱۱]

مناسب برای خدمت : ۳۹،۵۵۶،۴۹۷ [۲۰۱۱]

آماده به خدمت : ۱،۳۹۲،۴۸۳ [۲۰۱۱]

نیروی نظامی فعال : ۵۴۵،۰۰۰ [۲۰۱۱]

نیروی نظامی رزرو : ۶۵۰،۰۰۰ [۲۰۱۱]

نیروی زمینی

مجموع تجهیزات نیروی زمینی : ۱۲۳۹۳

تانک ها : ۱۷۹۳ [۲۰۱۱]

نفربرها : ۱،۵۶۰ [۲۰۱۱]

توپخانه خودکشی : ۱۵۷۵ [۲۰۱۱]

توپ : ۸۶۵ [۲۰۱۱]

موشک انداز : ۲۰۰ [۲۰۱۱]

خمپاره : ۵،۰۰۰ [۲۰۱۱]

تسلیمات ضد تانک : ۱،۴۰۰ [۲۰۱۱]

تسلیمات ضد هوایی : ۱۷۰۱ [۲۰۱۱]

وسایل نقلیه تدارکاتی : ۱۲۰۰۰

نیروی هوایی

تعداد هواپیما : ۱۰۳۰ [۲۰۱۱]



هلیکوپتر : ۳۵۷ [۲۰۱۱]

فرودگاههای قابل استفاده : ۳۱۹ [۲۰۱۱]

منابع

تولید نفت : ۴,۱۷۲,۰۰۰ بشکه / روز [۲۰۱۱]

مصرف نفت : بشکه / روز ۱,۸۰۹,۰۰۰ [۲۰۱۱]

ذخایر اثبات شده : ۱۳۷۶۰۰۰۰۰۰۰۰ بشکه / روز [۲۰۱۱]

لجستیک

نیروی کار : ۲۵,۷۰۰,۰۰۰ [۲۰۱۱]

پوشش جاده : ۱۷۲۹۲۷ کیلومتر

پوشش راه آهن : ۸۴۴۲ کیلومتر

مالی (USD)

بودجه دفاعی : ۹۱۷۴۰۰۰۰۰۰۰ دلار [۲۰۱۱]

ذخایر ارز و طلا : \$ ۷۵۰۶۰۰۰۰۰۰۰ -- [۲۰۱۱]

قدرت خرید : ۸۱۸,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ دلار [۲۰۱۱]

جغرافیایی

آبراهه ها : ۸۵۰ کیلومتر

خط ساحلی : ۲۴۴۰ کیلومتر

مساحت : ۱,۶۴۸,۱۹۵ کیلومتر

مرز مشترک : ۵۴۴۰ کیلومتر

نیروی دریایی

کشتی های نیروی دریایی : ۲۶۱

ناوگان بازرگانی : ۷۴ [۲۰۱۱]

بنادر مهم و پایانه ها : ۳



ناو هواپیما بر : ۰ [۲۰۱۱]

ناوشکن : ۳ [۲۰۱۱]

زیردریایی : ۱۹ [۲۰۱۱]

ناوچه : ۵ [۲۰۱۱]

قایق گشتی : ۱۹۸ [۲۰۱۱]

قایق مین رومی : ۷ [۲۰۱۱]

تجهیزات ابی و خاکی : ۲۶ [۲۰۱۱]



آذربایجان شرقی



استان آذربایجان شرقی، در شمال غرب کشور، بامساحتی برابر ۴۵ هزار و ۶۵۰ کیلومتر مربع، به طور تقریبی ۸۱/۲ درصد از وسعت کل کشور را به خود اختصاص داده که از این لحاظ، در بین استان های کشور در رتبه دهم قرار گرفته است. این استان از شمال به جمهوری آذربایجان و کشور ارمنستان، از غرب و جنوب غرب به استان آذربایجان غربی، از شرق به استان اردبیل و از جنوب به استان زنجان محدود می شود. بر اساس آخرین تقسیمات کشوری این استان دارای ۲۰ شهرستان، ۴۲ بخش، ۱۴۱ دهستان و ۵۷ شهر می باشد. مرکز استان آذربایجان شرقی، شهر تبریز است و از شهرهای مهم آن می توان به اهر، میانه، مرند و مراغه اشاره کرد.

موقعیت جغرافیایی

استان آذربایجان شرقی به دلیل واقع شدن در محل اتصال دو رشته کوه مهم و اصلی ایران، یعنی البرز و زاگرس در ردیف مناطق کوهستانی به شمار می آید که دارای هفت واحد کوهستانی به شرح ذیل است:

۱- رشته کوه قره داغ ارسباران: شمالی ترین واحد کوهستانی استان بوده و از دیوان داغ آغاز و به دره رود منتهی می گردد. این واحد کوهستانی از شهرستان های مرند، اهر، کلیبر و حدود شمالی شهرستان های شبستر و تبریز عبور کرده و در نهایت به دره رودخانه دره رود ختم می شود.

۲ ارسباران - رشته کوه قوشه داغ: از جنوب قره داغ شروع شده و به سبلان ختم می شود.

۳- توده آتشفشانی سبلان: با ارتفاع ۴،۸۱۱ متر مرز مشترک میان استان های آذربایجان شرقی و اردبیل است.

۴- رشته کوه های میشو و مورو: از غرب و مرکز استان شروع شده و تا ارتفاعات عون بن علی و شبلی ادامه می یابد.

۵- رشته کوه بزقوش : با ارتفاع ۳،۳۰۳ متر، مرز بین شهرستان‌های میانه و سراب به شمار می آید.

۶- توده آتشفشانی سهند : با ارتفاع ۳،۷۰۷ متر در جنوب تبریز بلندترین قله استان آذربایجان شرقی است.

۷- در آخر، هفتمین رشته کوه این استان اربط یا تخت سلیمان می باشد که از دامنه‌های جنوبی سهند شروع شده و به سمت جنوب امتداد می‌یابد.

این استان به دلیل قرار گرفتن در منطقه کوهستانی دارای آب و هوای سرد و خشک کوهستانی بوده و از حیث تقسیم بندی اقلیمی جزو مناطق نیمه خشک کشور به حساب می آید. با این وجود تنوع موقعیت جغرافیای در منطقه باعث به وجود آمدن اقلیم های متفاوتی شده است که همواره تحت تاثیر بادهای سرد شمالی سیبری، بادهای مرطوب دریای سیاه، دریای مدیترانه و اقیانوس اطلس قرار دارد. از دیگر مشخصات آب و هوایی این استان می توان به وزش بادهای محلی اشاره کرد که علت آن قرار گرفتن کوهستان های بلند و دریاچه های ارومیه و خزر است که دشت ها و جلگه ها این منطقه را تحت تاثیر قرار می دهد.

پیشینه تاریخی

باستان شناسان معتقدند آذربایجان و سرزمین های هموار آن در اوایل هزاره نخست پیش از میلاد محل سکونت سه گروه نژادی بوده که این سه گروه عبارتند از: تخت سلیمان گروهی از طوایف و اقوام بومی محلی که در اصطلاح به آنان «آسیانی» گفته می شد. گروه دوم، مردم سامی نژادی بودند که دست کم از هزاره دوم پیش از میلاد، توسط آشوریان به صورت برده و اسیر از سرزمین های سوریه، فلسطین و بابل به این منطقه آورده شده اند و عده ی دیگر نیز برای تجارت و زندگی به این سرزمین آمدند. و اما گروه سوم، اقوام آریایی و به ویژه مادها بودند که در نیمه نخست هزاره پیش از میلاد در آذربایجان مستقر شدند و این منطقه را «ماد کوچک» نامیدند.

نام آذربایجان به عقیده برخی از باستان شناسان برگرفته از کلمه «آتورپاتکان» از «آتورپاتن یا آذریات»، به معنی «آذر پاسدار» یا «نگهبان آتش» است. همچنین آنان معتقدند آذربایجان به دلیل وجود مقدس ترین آتش ایزد افروخته به نام «آذرگشسب» در «باکو» و نیز «شیز مراغه» یا «تخت سلیمان» امروزی، دارای جایگاهی ویژه در آن زمان بود و به همین دلیل آن را «سرزمین آتش» می نامیدند. در مقابل، عده ای نیز وجه تسمیه آذربایجان را مربوط به وجود سرداری به نام «آتروپات» می دانند این گروه بر این باورند، بعد از غلبه اسکندر مقدونیبه ایران در سال ۳۳۱ پیش از میلاد، سرداری به نام «آتورپات» یا «آتروپاتن» در آذربایجان قیام کرد و از اشغال سرزمین، توسط یونانیان ممانعت به عمل آورد که بعدها در پی مرگ اسکندر و علیرغم درگیری و نزاع بین جانشینان وی، آتروپات حاکم منطقه «ماد کوچک» شد و نام این منطقه را به جهت تقدیر

از زحمات وی در مقابل بیگانگان به «آتروپاتگان» نامگذاری نمودند نام آتروپاتگان در فارسی میانه آتورپاتکان، در آثار کهن فارسی «آذربادگان» یا «آذربایگان» و در فارسی کنونی آذربایجان نامیده می شود.

اقوام و زبان

محققان حوزه آذربایجان براین باورند که آذربایجان در آغاز محل سکونت انسان های اولیه و خاستگاه اقوام و قبایل ترک زبانی بوده که شروع اقامتشان در تاریکی هزاره ها مانده و جزو ساکنان بومی این سرزمین بشمار می آمدند. آنان معتقدند که این سرزمین همچنین گذرگاه و محل سکونت طوایف ترک زبان کوچ نشین و اقوام مختلفی از مادها، آشوریان، ساسانیان و غیره بوده که در ادوار مختلف به این منطقه آمده و در آن ساکن شده اند.

به عقیده این محققان، زبان ترکی آذربایجانی، شاخه ای از ترکی اوغوزاز گروه زبان های ترک تبار آلتایی بود که خاستگاه اصلی آنان استپ های جنوب سیبری بوده و گویندگان آن را ترک تباران تشکیل می دادند همچنین آنان اظهار می دارند؛ زبان ترکی آذربایجانی یکباره به وجود نیامده بلکه در طول قرن ها، از اختلاط و آمیزش لهجه های اقوام مختلف، به ویژه اوغوز و قبیچاق تشکیل شده و به شکل زبان واحد مردم آذربایجان درآمد است. باید بر این مطلب افزود که در تشکیل این زبان، غیر از لهجه های ترکی مثل اوغوز، قبیچاق، ترکی شرقی، تا حدودی زبان مغولی و زبان تاتی یا بومی نیز دخالت داشته است.

اما در مورد تشکیل زبان ترکی آذربایجان به صورت زبان واحد عموم مردم آذربایجان باید گفت؛ بین دانشمندان این حوزه اختلاف نظر وجود دارد. به نظر اغلب مولفین غرب این زبان بعد از آمدن ترکان سلجوقی یعنی از قرن ۱۱ میلادی، زبان اکثریت مردم را تشکیل داده و پس از استیلای مغول و مهاجرت های تازه ترکان در زمان ایلخانیان در قرن ۱۲ میلادی به شکل زبان عامه مردم این مرز و بوم درآمد است. اما در مقابل؛ که به نظر مولفین شرقی، بین قرن های ۱۰-۷ میلادی این زبان، شکل زبان عمومی واحد را پیدا کرده و از آن پس هم به سیر تکاملی خود ادامه داده است. در این میان آنچه مسلم است، این است که تاریخ زبان ترکی در آذربایجان با تاریخ مهاجرت اقوام ترک به این منطقه ارتباط مستقیم دارد.

موقعیت اقتصادی و اجتماعی

آذربایجان شرقی به جهت استقرار و تمرکز صنایع بزرگ و کارخانه های مادر، جزو مهمترین قطب صنعتی کشور به شمار می آید. وجود کارگاه های صنعتی نظیر: کارخانه های بزرگ صنعتی و تولیدی پمپ ایران، لیفتراک سازی، موتوژن، هاکسیران دیزل، لیلاند دیزل ایران، بلبرینگ سازی، پیستون سازی پیلایشگاه نفت تبریز، درمن دیزل، دیزل ایدم، ترموپلاس، تخته فشاری و نئوپان، کارخانه گچ، شرکت سیمان صوفیان، کبریت سازی ممتاز، چرم سازی، حوله بافی لاله یا برق لامع، نختاب فروزان، بافندگی لایکو، تریکو سهند، نساجی تبریز،

ریسندگی پشمینه، پالاز موکت و نیز وجود نیروگاه حرارتی تبریز، کارخانه پتروشیمی و پالایشگاه تبریز، باعث شده این استان به عنوان چهارمین قطب صنعتی کشور به شمار آید. پالایشگاه تبریز به عنوان مرکز تصفیه نفت انتقالی از اهواز برای مصرف داخلی در استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان، همدان و زنجان شناخته می‌شود.

به علاوه این استان، مرکز هنر و صنایع دستی چون؛ گلیم و جاجیم، پارچه‌های پشمی و ابریشمی، سوزن‌دوزی، حوله و پتوبافی، تولید پارچه‌های حریر و شال، سبدهبافی، کفش‌دوزی، چرم و ورنی، نقره‌سازی، جواهرآلات، سفال و سرامیک است. از مهم‌ترین صنایع دستی این منطقه که جزو مهم‌ترین صادرات کشور نیز به حساب می‌آید صنعت قالی‌بافی است. همچنین از صنایع دستی برجسته استان می‌توان به: قالی بافی، گلیم بافی، هنرهای چوبی چون: خاتم، معرق، منبت، سبد و حصیربافی، دست‌بافت‌های پشمی، ابریشمی و جاجیم بافی، چاپ‌های سنتی، شیشه‌گری، سفال‌گری، فلزکاری مثل قلم‌زنی و حکاکی، ملیله‌دوزی، سوزن‌دوزی، پته‌دوزی، شکمه‌دوزی، گلابتون، نمدمالی و کتاب‌آرایی مینیاتوری و تذهیب اشاره کرد.

صرف‌نظر از صنایع بزرگ و صنایع کارگاهی و دستی که در حیات اقتصادی و اجتماعی استان نقش مهمی بر عهده دارند، نباید وجود معادن شن و ماسه، سنگ‌های ساختمانی و تزئینی، نمک، خاک نسوز، پوکه، کائولن، ذغال‌سنگ، آلونیت، سیلیس، نفلین، گرافیت، گوگرد، پرلیت، اورانیوم، مولیبدن، منگنز، آهن، طلا و نقره، جیوه، دیاتومیت، پولیت، زرنیخ، بنتونیت، فلدسپات، میکا، تالک، آسیست، باریت، گچ و سنگ آهک در این منطقه را نادیده گرفت.

استان آذربایجان شرقی به دلیل داشتن خاک متنوع و حاصلخیز، شرایط آب و هوایی و منابع طبیعی وسیع یکی از مراکز عمده کشاورزی کشور به حساب می‌آید. موقعیت مکانی و ویژگی‌های مورفولوژیکی استان آن را به یک قطب قوی در زمینه کشاورزی، منابع طبیعی و دام تبدیل کرده است. با توجه به این ویژگی‌ها این استان از نظر سطح کشاورزی در کشور در رتبه چهارم و از نظر سطح زیر کشت اراضی و سطح باغات رتبه پنجم را در میان سایر استان‌ها به خود اختصاص داده است. همچنین در تولید برخی از محصولات کشاورزی نظیر: پیاز، زردآلو و یونجه، رتبه اول، تولید سیب درختی، بادام و عسل رتبه دو و تولید تخم مرغ رتبه سوم را در میان استان‌های کشور به خود اختصاص داده است.

غذاهای محلی

کوفته تبریزی، خاگینه تبریزی، قیساوا، رشته خطایی، حلوائی زنجبیلی، شکم‌پاره یا قارنی یاریق، دلمه برگ موی‌آذری، آش کلم، رشته پلو یا گابلی، آش میوه، مربای گل، شوربا، کوکوی لوبیاسبز، خوراک قیزاتما، آش رشته، خورش هویج تبریزی، خورش قرمه سبزی آذربایجان.

سوغات

آجیل، انواع خشکبار نظیر برگه هلو، برگه زردآلو، آلو خشک، شیرینی های مختلف چون اریس، قرابیه، نوقا و لوز، شیرینی کنجدی، شکلات تسبیحی، سوجوق مراغه، باسلق مراغه، میان پرگلابی مراغه و عجب شیر، میان پر کردشت، حلوائ گردویی، صابون مراغه، همچنین فرش، گلیم، جاجیم، ورنی، کیف و کفش چرم از جمله سوغاتی های مهم این استان به شمار می آید.

از دیگر محصولات می توان به تسبیح نقره کوبی شده، پارچه های ابریشمی چاپ کلاکه ای، ظروف نقره، ظروف سفالی، معرق کاشی و غیره اشاره کرد.

جاذبه های طبیعی - گردشگری

اهر : تالاب خرمالو، تالاب دیپ سبز، جنگل طبیعی انداب یا پارک جنگلی فندقلو ، جنگل طبیعی تنباکو، چشمه آب معدنی گازدار عربشاه، چشمه آب معدنی مشک عنبر، چشمه آب معدنی دره آبش احمد، چشمه آب معدنی آبریس، چشمه آغ بلاغ، چشمه دوغو گلی یا همان نه چشمه، حاشیه رودخانه ارس، طبیعت دشت اهر، کوه قره داغ یا ارسباران.

بستان آباد : تالاب و دریاچه قوری گل، دره سعیدآباد، چشمه آب گرم معدنی بستان آباد ، غار اسکندر، غار آق بلاغ، کوه های بزغوش.

بناب : تالاب بین المللی قره قشلاق گولی یا چشمه قشلاق سیاه، دره های توران دره سی، قراچوبوق دره سی، غار قویونلار، غار چاخماخلار، طبیعت روستاهای بناب، منطقه قره قشون یا سیاه لشگر.

تبریز : ارتفاعات سهند، ارتفاعات موروداغ، تالاب قوری گل، تلخه رود یا آجی چای، مهران رود یا قوری چای، رودخانه لیقوان، دره لیقوان، غار اسکندر .

جلفا : آبشار آسیاب خرابه، چشمه آب گرم اله حق، چشمه آب معدنی اسب فروشان، چشمه آب معدنی اردها، چشمه آب معدنی ساری قیه، چشمه آب رس، جنگل کیامکی، دامنه های کیامکی داغی، دامنه کوه کنتال سراب، دامنه های ساوالان یا همان سبلان، دامنه های بزگوش، طبیعت دره ماهاران، طبیعت ییلاق قره چی.

سراب : دامنه های ساوالان یا همان سبلان، دامنه های بزگوش، چشمه آب گرم اله حق، چشمه آب معدنی اسب فروشان، چشمه آب معدنی اردها، چشمه آب معدنی ساری قیه، چشمه آب رس.

شبستر : آبشار عیش آباد، آبشار سرکند دیزج، چشمه صوفیان.

کلبر : دره پیغام، چشمه آب گرم قلعه کندی، چشمه آب گرم یل سویی، چشمه آب معدنی بالاسا.

مراغه : دریاچه علویان، چشمه آب معدنی ورجوی، چشمه آب معدنی های دره گشایش، چشمه شورشویی یا آب شور، چشمه ساری سو یا آب زرد، قره پالچیق یا سیاه گل، ایستی بلاغ یا چشمه گرم مرند، چشمه باش کهریز، غار کبوتر یا هامپوئیل، غار های رصدخانه، طبیعت گردنه پیام، قنات بزرگ و معروف بی گوزی یا چشمه داماد.

میانه : حاشیه رودخانه قرانقو چای، حاشیه رودخانه آی دوغموش، حاشیه رودخانه قزل اوزن، حاشیه رودخانه گرمه چای یا گرم رود.

هشترود : دامنه کوه سهند، حاشیه رود قرانقو، حاشیه رود آی دوغموش، حاشیه رود آجی چای، حاشیه رود قلعه چای، حاشیه رود قوری چای، حاشیه رود آجیرلود، حاشیه رود لیلان چای، چشمه پیرسقا.

هریس : آبشار اسماعیل کندی، آبشار بلند دربند گوراوان، آبشار شیرلان، چشمه آبگرم سوقالخان، کوه قوشا داغ، کوه ساپلاغ، طبیعت روستای شیران، طبیعت روستای مینق.

جاذبه های تاریخی

اهر : بازار سرپوشیده اهر، بقعه شیخ شهاب الدین اهری، تپه اژدهاداشی، تپه امام چای، هاچا تپه سی، لاری تپه حمام کردشت، خانه دکتر قاسم اهری، سد ستارخان اهر، سنگ نبشته سفندل، سنگ نبشته شیشه، قلعه آوارسین، قلعه نودوز، قلعه پشتوی هوراند، قلعه جوشون، قلعه قهقهه، قلعه پشتاب، کاروانسرای شاه عباسی، محوطه تاریخی قوبول دره سی، مسجد جامع اهر، موزه شیخ شهاب الدین اهری.

بستان آباد : تپه قدیمی دیرمان تپه سی یا طاحونه، تپه قدیمی نادر تپه سی، گورستان روستای دیزناب، گورستان روستای امین آباد، عمارت نایب السلطنه، قزل کوشک.

بناب : پل پنج چشم یا بش گوزلی کوریو، پل پنج چشمه، حصار تدافعی شهربناب، حمام تاریخی مهرآباد، حمام تاریخی حاج فتح اله، خانه تاریخی شیخ قاضی سیف العلماء، خانه تاریخی حاج علی بزاز، خانه تاریخی خسروشاهی، خانه تاریخی نیک پی، خانه باغ های بناب، قیزلار قلعه سی، قبرستان تاریخی زوارق، مسجد میدان بناب، مسجد جامع مهرآباد، مسجد اسماعیل بیگ، گوی مسجد، مسجد زرگرلر، مسجد قرمز، مکان های تفریحی خانیم باغی و پارک ملی، معماری صخره ای صور، موزه مردم شناسی بناب.

تبریز : ارگ علیشاه، بازار تاریخی تبریز، باغ فتح آباد، برج آتش نشانی، برج خلعت پوشان، بقعه صاحب الامر، تفرجگاه ائل گلی، پل آجی چای، پل قاری کورپوسی، حمام نوبر، خانه اردوباری، خانه امیر نظام گروسی، خانه بلورچیان، خانه بهنام، خانه حیدرزاده، خانه شربت اوغلی، خانه کوزه کنانی، خانه گنجه ای زاده، خرابه های مقبره دوازده گوشه غازان پسر ارغوان، خانه اعیانی، خانه مشروطیت یا همان موزه مشروطیت، ربع رشیدی، عمارت شهرداری، کاروانسرای گویچه بئل، گورستان پنبه شلوار، گورستان شادباخ مشایخ، مسجد کبود، مسجد شاه طهماسب صفوی معروف به مسجد صاحب الامر، مقبره الشعراء، موزه آذربایجان، موزه شهر و شهرداری، موزه استاد شهریار، موزه عصر ایلخانی، موزه سنجش، موزه قاجار.

جلفا : امام زاده محمد در روستای نوجه مهر، امام زاده شعیب، امام زاده اسماعیل، پل ضیالالملک نخجوانی، حمام عباس میرزای قاجار، حمام کردشت، قلعه کردشت، قلعه علی بیک، کل تپه یا تپه خاکستر کلیسای سن استپانوس، گور قلعه یی.

سراب : بقعه شیخ اسحاق، تپه قلعه جوق، چهارطاقی آغیمون، روستای تاریخی لنجوان، سنگ افراشته های قیرخ قیزلار، سنگ نوشته اورارتویی به ویژه سنگ نوشته رازلیقو، سنگ نبشته نشتبان، قلعه آبی قلعه سی، مسجد جامع، مسجد جمال آباد، موزه عشایر سراب.

شبستر : آرامگاه شیخ محمود شبستری، بندر شرفخانه در ۲۰ کیلومتری شبستر، تپه قره تپه، مزار پیر رجب، مسجد جامع تسوج شبستر، موزه هدایای خامنه در شهر خامنه از توابع شبستر.

کلیبر : بقعه شاه قاسم، پل خداآفرین، حمام قدیمی داخل شهر، قصر وینه، قصر آینه لو، قلعه بابک خرمدین، قیز قلعه سی، قلعه بز، قلعه یزید، قلعه فرخی، کاروانسرای شاه عباس.

مراغه : آرامگاه اوحدی مراغه ای، بقعه سید محمد عطا الله، تپه گل تپه، تپه سرگیزه، تپه چخماق، تپه قرلار تازه کند قره ناز، تپه چوانباغ، تپه قزل ارسلان، پل خانقاه، پل مردق، رصدخانه، سرای حسینی، سرای خواجه ملک، سرای صدر کبیر، گنبد کبود، گنبد مدور، کلیسای هوانس، مسجد طاق، مسجد ملا رستم، مسجد معزالدین، مسجد جامع، مسجد زنجیرلی، مسجد شیخ تاج، معبد مهر، مقبره آقالار و موزه سنگ نگاره ها، موزه مراغه.

مرند : آتشکده مانداگاران، امام زاده احمد، امام زاده ابراهیم، بازار کوزه فروشان، تپه باستانی سیوان، روستای ملایوسف، روستای کندلج، طاق و قلعه هلاکو، کاروانسرای مرند، مسجد بازار، مسجد جامع.

میانه : امامزاده محمد، بقعه و مناره امامزاده اسماعیل، قیز کورپی سی یا پل دختر، قیز قالاسی یا قلعه دختر، قلعه نجف قلی خان، کاروانسرای جمال آباد، مسجد سنگی ترک.

هشترود : بقعه شیخ بایزید بسطامی، قلعه ضحاک یا فاناسپا، مسجد جامع هشترود.

هریس : بقعه شیخ اسحاق، پل تاریخی ونیار، گورستان هیق.



سایر مناطق گردشگری استان

آذرشهر: چشمه تاب تاپان، باغات آذرشهر، بقعه پیر جابر، روستای ممقان، روستای بادامیار آذرشهر، روستای قرمزی گل، گورستان پیرحیران، گورستان تاریخی بادامیار، قریه قدمگاه، گورستان قدمیار (قدمگاه) آذرشهر، غار قدمگاه در شمال روستای قدمگاه.

اسکو: گورستان آخماقیه در ۱۳ کیلومتری شمال شرقی اسکو، گورستان اسفنجان، روستای اسفنجان، گورستان کججان در روستای کججان، ارتفاعات سلطان داغی نزدیک شهر اسکو، جزیره اسلامی در شهرستان اسکو، اراضی روستای گمیچی.

خسرو شهر: مقبره شیخ سالار در جنوب خسروشهر، مقبره مضر بن عجیل

عجب شیر: قلعه ضحاک در ۲۸ کیلومتری شرق عجب شیر، بنادر دانالو و زینت لو، بندر رحمانلو در دهستان دیزجرود، سد قلعه چای، روستای بارازلو، تالاب قبادلو.

ملکان: شورسر در روستای شیخ بابا، قلعه بختک در شهرستان ملکان

تپه باستانی آغامال، هوراند، شمال غربی هوراند

قره تپه، تسوج- روستای قره تپه

قلعه انداب جدید، ۲ کیلومتری جنوب روستای قلعه باشی

ارتفاعات سلطان سنجر، ۱۵ کیلومتری شرق زنور

آبگرم پیرسقا، شهرستان جاراویماق، روستای پیرسقا

چیچکو، شهرستان ورزقان، روستای ملک تاش (چیچکو)

تالاب آما گلی در ارتفاعات سهند

استان اردبیل



استان اردبیل در شمال غرب ایران، با مساحت ۱۸ هزار کیلومتر مربع، به طور تقریبی ۰۹/۱ درصد از مساحت کل کشور را به خود اختصاص داده است. این استان از شمال به جمهوری آذربایجان، از غرب به استان آذربایجان شرقی، از شرق به استان گیلان و کوههای تالش و از جنوب به استان زنجان به صورت کشیده و طولی در جهت شمال - جنوب محدود شده است. استان اردبیل به پیشنهاد دولت و تصویب مجلس شورای اسلامی در سال ۱۳۷۲ از استان آذربایجان شرقی جدا شد و به عنوان استانی مستقل، مشتمل بر شش شهرستان اردبیل، بيله سوار، پارس آباد، خلخال، گرمی و مشگین شهر در تقسیمات کشوری جای گرفت در پی این تقسیمات، شهرستان تاریخی اردبیل، به عنوان مرکز استان انتخاب شد.

موقعیت جغرافیایی

«توده آتشفشانی سبلان» را می توان اصلی ترین شاخص جغرافیایی استان اردبیل دانست که با بستری کوهستانی در مرکز استان واقع شده است. این توده آتشفشانی که جزو آتشفشان های خاموش کشور نیز به شمار می آید، با ارتفاع ۴،۸۱۱ متر در قسمت غربی استان و در ۲۵ کیلومتری جنوب شرقی مشگین شهر قرار گرفته است. ارتفاع بلندترین قله این کوه سلطان ساوالان نام دارد که ۴۸۰۰ متر از سطح دریا قرار گرفته است. شرایط آب و هوایی استان اردبیل بیشتر تحت تاثیر ارتفاعات کوهستانی سبلان، تالش و بزغوش است. سبلان وجود رشته کوه سبلان در غرب و رشته کوه های تالش و باغرو در شرق استان، نقش بسزایی در اعتدال آب و هوای این منطقه دارد. آب و هوای استان اردبیل در فصول مختلف سال، تحت تأثیر سه جریان آب و هوایی با ویژگی های متفاوت اقلیمی قرار دارد. اولین جریان، «جریان مدیترانه ای با ماهیت معتدل و دریایی» است که در پی فرایند از دست دادن بیشتر بخارهای خود در کوهستان های ترکیه، زاگرس و آذربایجان غربی، استان اردبیل را از غرب تحت تأثیر قرار می دهد. جریان دوم، «جریان هوای سیبری آسیایی مرکزی» است که با

ماهیتی خشک و سرد از سمت شمال و شمال شرق کشور وارد و پس از عبور از دریای خزر و جذب بخار آن، استان را تحت تأثیر قرار می دهد. سومین جریان هوایی، «جریان هوای اطلس شمالی یا اسکاندیناوی» است که دارای ماهیتی سرد است. ورود این جریان از شمال و شمال غرب، برای استان، سرمای شدید و بارش برف سنگین را به همراه دارد.

پیشینه تاریخی

مدارک بدست آمده محدود از منطقه استان اردبیل نشان از مسکونی بودن این منطقه، دست کم از هزاره ششم قبل از میلاد است کاوش های مقدماتی در برخی از نواحی اردبیل به ویژه در قسمت های شمالی و شرقی آن نشان می دهد که این سرزمین از کانون های مهم فرهنگ «مگالی تیک یا سنگ افراستی» بوده که به احتمال قوی ماهیت قومی مردم «مگالی تیک شرق» آذربایجان که تحت تاثیر ماهیت قومی کاسی ها، هوری ها، بوده است. آثار بدست آمده در محوطه باستانی «شهر یری»، واقع در ۳۱ کیلومتری شرق مشگین شهر در استان اردبیل گویای تمدن هشت هزار ساله این محوطه است. تصاویر هیکل های سنگی به دست آمده در این منطقه با تصاویر هیکل ها و سرهای آدمیانی که بر روی اجاق های نعل اسبی اینغدیر یا اینگدیر در شمال شرقی ترکیه در نزدیکی مرز ایران و ارمنستان نقش بسته شباهت تام دارد.

کشف آثاری چون شمشیرهای مسی، خنجرهای مختلف، تیر و سرنیزه، حلقه برای گرفتن زه کمان و تیردان مسی در استان اردبیل که ترکیبی ساده تر از ترکیب اشیای مفرغی بدست آمده از لرستان دارد فرض حیات در دوره مفرغ را نه تنها به اثبات می رساند.

به روایت اوستا، زردشت، پیامبر ایرانی در کنار رود «دائی‌یتا» که امروزه ارس نامیده می‌شود به دنیا آمده و کتاب خود را در کوهستان سبلان تحریر کرده و برای ترویج دین خود به شهر اردبیل روی آورده است. با این وجود، آنچه مسلم است این است که تاریخ استان اردبیل با تاریخ سرزمین آذربایجان در آمیخته است.

اقوام و زبان

با استناد به مدارک بدست آمده، در اواخر «دوره مفرغ» یعنی هزاره چهارم قبل از میلاد، دو مهاجرت تاریخی توسط اقوام کاسی ها و اقوام هوری یا هیتی ها از کرانه غربی دریای خزر و دره ارس به حوالی روسیه، فلسطین و کوه های زاگرس صورت گرفته است. در این مهاجرت به احتمال قوی، اقوام هوری یا هیتی که آنها را به «اقوام مگالی تیک» نیز نسبت می دهند، پس از ورود به کرانه های غربی دریای خزر و دره ارس، اردبیل را به عنوان خاستگاه اصلی، محل زندگی خود انتخاب کردند. باید به این نکته نیز توجه کرد که از لحاظ نام شناسی «حور» یا «هیر» در اردبیل و هوراند در ۴۸ کیلومتری شمال اهر با نام «قوم هوری» در ارتباط است.

ولی با آمدن آریایی ها هرچند زبان های باستانی دارای یک ریشه بودند ولی به سه شکل پارسی قدیم، اوستایی و پهلوی تقسیم شدند.

اما چنانچه در قسمت های قبل نیز اشاره شد؛ با سقوط سامانیان و ورود اقوام ترک زبان در دوره سلجوقیان و غزنویان، زبان ترک در این منطقه رواج پیدا کرد و تا به امروز نیز مردم این منطقه به زبان ترکی تکلم می نمایند.

البته باید این نکته را افزود که در کنار زبان ترکی، زبان تالشی نیز در برخی از شهرستان چون نمین و بخش عنبران و زبان تاتی در روستاهای بخش شاهرود شهرستان خلخال در شرق استان تکلم می شود.

موقعیت اجتماعی و اقتصادی

استان اردبیل به دلیل داشتن ظرفیت های طبیعی ییلاق های دامنه سبلان و دشت های وسیع اردبیل، مغان و مشکین شهر، یکی از قطب های مستعد کشاورزی و دامپروری در کشور به شمار می آید. بخشی از تولیدات کشاورزی این استان، چون گندم، جو، سیب زمینی، پیاز، بذر چغندر قند، حبوبات، دانه های روغنی ذرت، انواع میوه جات مثل سیب، گلابی، آلبالو، زردآلو، هلو و همچنین در بخش دام و طیور، تولید پروتئین، پرورش ماهی، زنبور داری و تولید عسل نه تنها در داخل کشور به مصرف می رسد بلکه بخشی از آن جزو اقلام صادراتی کشور نیز محسوب می شود.

در کنار فعالیت های کشاورزی باید به فعالیت صنعتی این استان نیز اشاره کرد. در حال حاضر استان اردبیل دارای ۸ شهرک صنعتی، کارخانه های بزرگ نساجی، سیمان، ذوب آهن و کشت و صنعت می باشد. کارخانه های چرم مغان، کارخانه شیمیایی آراز، کارخانه کبریت سازی مشکین شهر، کارخانه سیمان، کشتارگاه صنعتی آرتا، ویل تائر، نئوپان خلخال، شیرخشک مغان، کارخانه های لبنیاتی و پنیرسازی، موکت بافی و غیره را هم باید به فعالیت های صنعتی استان افزود.

صرف نظر از فعالیت های کشاورزی، دامپروری و صنعتی، استان اردبیل در بخش صنایع دستی فعالیت های قابل توجهی دارد. بافت گلیم، جاجیم، شال، زیرانداز، قالیچه قوبای خلخال، قالی بافی، قلاب بافی، مفرش، خورجین و نیز معرق کاری، منبت و خراطی، مصنوعات چرمی و ورنی که بیشتر توسط عشایر شاهسون دشت مغان انجام می شود، مهمترین صنایع دستی منطقه را تشکیل می دهند.

غذاهای محلی



آش دوغ، پیچاق قیمه، پلو قیسی، امام بایلدی، شیرپلو، خورش هویج، باسترپلو، کوکوماه.

سوغات

بخش شیرینی و کشاورزی : حلوی سیاه، آب نبات، شیرینی های محلی، انواع نان های روغنی چون نربک، تل تل، چای چورگی، تخمه آفتابگردان.

بخش دامپروری : سرشیر، عسل، کره.

بخش صنایع دستی : انواع فرش، شال، ورنی، گلیم، جاجیم، اشیا سفالی، چوبی، فلزی، جوراب های پشمی، قلاب بافی، پستی بافی، خورجین بافی.

جاذبه های طبیعی - گردشگری

اردبیل : آبشار آق بلاغ، آبشار سردابه، آبشار گورگور آوارس، آب های واقع در سرعین، تالاب گنج گاه، تالاب نوشار، تالاب شورگل ، تالاب قره سو، پیست اسکی الوارس، دریاچه شورابیل، دریاچه نئور، جنگل فندق لو

بیله سوار :درخت چنار مشهور به پیر بابا، شکارگاه های دشت مغان

پارس آباد : دریاچه پارس آباد، شکارگاه های مغان، سواحل رود ارس

خلخال : آبشار نره گر، آبگرم میانسرای آب گرم گرمخانه، تفرجگاه اندبیل، روستای برندق، روستای نمهیل، روستای کزج، شکارگاههای هشتجین، غار جلال آباد، غار هفت خانه یا غار یدی داملار، غار ازناو، منطقه ازناو شهرستان کیوی یا کوثر : آب گرم کوثر، شکارگاه های کوثر، غار یخگان

گرمی : دریاچه گیلارلو، غار و یخچال های روستای انی سفلی

مشگین شهر : آبشار گورگور ملک سویی، آبشار شلاله، آبشارهای شیروان دره سی، آبشار منطقه سامانلی، استخر طبیعی طاووس گولی، استخر طبیعی قارا گول، استخر طبیعی جیران گولی، پارک جنگلی خیاو چای، دریاچه آت گولی، دریاچه کوه سبلان، زیستگاه حیات وحش شیروان دره سی، زیستگاه حیات وحش زیناب دره سی یا سروان دره سی، زیستگاه حیات وحش هوشنگ میدانی، جنگل دره انار، جنگل محمد علی بیگ، جنگل دمیرچی کندی، جنگل تقی گولی، چشمه آب گرم قینرجه، چشمه آب گرم شابیل، چشمه آب گرم قوتورسویی، چشمه آب گرم ایلاندو، چشمه آب گرم دودو، چشمه آب گرم ملک سوئی، چشمه آب گرم موئیل، چشمه آب گرم ترش سویی، چشمه آب انزان، چشمه آب معدنی مازافا، طبیعت منطقه کپز، طبیعت منطقه قشلاق تنگ، طبیعت منطقه حتم میشه سی، منطقه ییلاقی کوه سبلان، منطقه شکار ممنوع گندیمن

نمین : آب گرم گرماچشمه، آب گرم یئل سوئی، پیست اسکی روی چمن در درمان دره، جنگل آلاذیزگه، گردنه حیران

نیر : آب گرم قینرجه، آبگرم برجلو، آب گرم سقزچی، آب گرم دیپ سیز گل، چشمه سارهای بولاغلار، کوه بوینی یوغون

جاذبه های تاریخی

اردبیل : امام زاده صالح، امام زاده حلیمه خاتون، بقعه شیخ صفی الدین اردبیلی، بقعه شیخ جبرائیل، بته آتشگاه، برج شاطر، بیمارستان فاطمی - شیرخورشید سابق، پل سه چشمه، پل سامیان، پل کلخوران، پل الماس، پل گیلانده، پل نادری، تالار حکمت، حمام یعقوبیه، حمام زینال، حمام پیر، سنگ نبشه ساسانی، مسجد میرزا علی اکبر، مسجد جمعه، مجموعه بازار اردبیل، محوطه باستانی کنزق، مجموعه موزه بقعه شیخ صفی، موزه تاریخ طبیعی، موزه مردم شناسی، موزه صنایع دستی، موزه مفاخر دینی، موزه مفاخر.

بيله سوار : بازار مرزی بيله سوار، قیز قلعه سی، مدرسه امام خمینی، محوطه باستانی پتلقان

پارس آباد : پل خدا آفرین، تپه نادری، قلعه اولتان، کانال های انتقال آب

خلخال : امامزاده عبدالله کلور، حمام نصر، مقبره شیخ محمد قریشی، موزه باستان شناسی خلخال.

شهرستان کیوی یا کوثر : امام زاده سنج روپیر، پل تاریخی فیروزآباد، سنگ رستم، حمام سنگی، پل پردلیس
یا پردلیث، مسجد جان آقا

گرمی : امام زاده یا اجاق برزند، امام زاده یا اجاق آلازار، امام زاده یا اجاق انی سفلی، تپه باستانی خرمن، آقا
علی تپه سی، اسلام تپه سی، شیخ لر شاه تپه سی، تپه مطلب، هاچا تپه سی، قبرستان گوور، قیز قلعه سی،
قلعه یئل سویی

مشگین شهر : امام زاده فخرآباد، دروازه سنگی شهریری، سنگ بالا خانه قره باغلار، سنگ نبشته ساسانی،
سنگ افراشته های احمد آباد، قلعه قهقهه، قلعه کهنه یا کهنه قلعه سی، قلعه انار، قلعه دیو یا دیو قلعه سی،
قلعه ارشق، غار تاریخی داشکسن، غارهای لاهرود، غارهای باستانی قارا کوهیل شهریری، غار باستانی بلوس،
غار باستانی آغزا کوهیل، غار ولزیر، غار چونبر کوهیلی، غار قاخورد دره سی، غار امام کوهیلی، محوطه تاریخی
شهریری یا پیرازمیان، محوطه باستانی قاینارجا مازافا، محوطه باستانی ایلانلی داغ، محوطه باستانی قره درویش،
منطقه باستانی کول انبار، محوطه باستانی گبکلو، منطقه تاریخی خارا با مشیران، موزه مردم شناسی و تاریخی،
نقوش صخره ای گیلر محمد حسن

نمین : آرامگاه بابا روشن، بنای صارم السلطنه، بقعه شیخ بدرالدین، تخته سنگ قورد داشی، پل سفید سولا

نیر : امام زاده کورائیم، پل قرمز یا قرمیزی کورپی، دژ و پناهگاه زیرزمینی گلستان، دهکده سبلان، کاروانسرای
شاه عباسی، مقبره شیخ عبدالله کورائیمی، مقبره سیدمیری

سایر مناطق گردشگری

آبگرم گیوی در شهرستان کوثر- روستای چالگرد

دش حمام در شهرستان کوثر- شهر گیوی

غاربخگان در شهرستان کوثر- روستای جلال آباد

زنگ تفریح





وقتی برای یه مسواک ۱۰ هزار تومن پول بدی

این دندون هستش که برای مسواک ضرر داره !!!

حالا یه بار هم شرایط بیاد خودش رو با ما وفق بده

چی میشه؟

می میره؟

یکی دو روزه مامانم رفته مسافرت

امروز هوس خوراکی کردم هرچارو گشتم هیچی پیدا نکردم !

فقط توی کابینتا یه سری قوطی بود که با ماژیک روش نوشته بود :

نخورید ؛ مایع ظرفشویی

نخورید ؛ سم گلدون

نخورید ؛ جرمگیر توالت

زنگ زدم به مامانم گفتم دایی و زن دایی اومدن چیکار کنم ؟

گفت در کابینتو باز کن اونیکه علامت مرگ داره توش آجیله

اونیکه نوشته مرگ موش ، توش گزه

اونیکه نوشته صابون ، توش شکلات!

رفیق بی کلک مادر؟؟

بزار ساکت بمونم بهتره

داغونم ، مثل یک مشهدی که تو قرعه کشی بانک

بلیط رفت و برگشت به مشهد برنده شده !



اول عشق بود = علاقه شدید قلبی

بعد شد عجز = علاقه جدید قلبی

جدیدا بهش میگن عجز = علاقه چندانم قلبی ؟

میگن به هرچی بخندی سرت میاد ...

خدا یا !

من به خوشگلی کی خندیدم آخه !!؟؟

دختر خانمی که ۵۰ تومن پول شال میدی!

.
. .
. .

خدا و کیلی یه جوری شالو سرت کن لاقلا ۱۵ تومنش رو سرت باشه

چیزی که تو بچگی فکرمو مشغول میکرد این بود که چرا ارواح تو فیلم ها

از دیوار رد میشن اما تو زمین فرو نمیرند !؟

من خیلی با مزه ام دست خودمم نیس

یه نگاه کنید ببینید دست شماها نیس

منم که طرفداره صلح

دقت کردین !؟

ثابت کردن اینکه یه نفر تو خواب خروپف میکنه از اثبات قتل سخت تره !



آیا می دانستید

آیا میدانستید که گوش و بینی در تمام طول عمر انسان در حال رشد میباشد و بزرگتر میشود ؟

آیا میدانستید که نام پایتخت قرقیزستان بیشکک است و مساحت آن از استان کرمان کمتر است ؟

آیا میدانستید که بیش از صد میلیاردها کیهکشان تا به اکنون در جهان شناسایی شده اند ؟

آیا میدانستید که اسب ماده سی دندان و اسب نر سی و شش دندان دارد ؟

آیا میدانستید که سیاره اورانوس پانزده قمر ؟ ماه ؟ دارد ؟

آیا میدانستید که زمین از حیث بزرگی پنجمین و از حیث فاصله با خورشید ، سومین سیاره منظومه شمسی است ؟

آیا میدانستید که کنگو کینشاسا همان کشور زئیر میباشد ؟

آیا میدانستید که زهر مار کبری بیشتر بر روی مراکز تنفسی اثر کرده و باعث خفگی صید می شود ؟

آیا میدانستید که بیشتر سردردهای معمولی از کم نوشیدن آب میباشد ؟

آیا میدانستید که کشور بلغارستان از نصف استان کرمان هم کوچکتر است ؟

آیا میدانستید که اندونزی چهارمین کشور پر جمعیت دنیا بعد از چین و هند و آمریکا می باشد ؟

آیا میدانستید که ایرانی ها روزانه بطور متوسط حتی نصف استکان هم شیر نمیخورند ؟

آیا میدانستید که شواهد نشان داده است که انسان از هفتاد هزار سال پیش لباس بر تن میکرده است ؟

آیا میدانستید که نامهای قدیمی ترکیه ، روم شرقی و عثمانی بوده است ؟

آیا میدانستید که دود سیگار موجود در محیط بیشتر از مصرف مواد قندی در پوسیدگی دندانهای کودکان نقش دارد ؟

آیا میدانستید که پروانه ها، چشم های مرکب دارند که تعداد آنها گاهی به هجده هزار می رسد ؟

آیا میدانستید که یک نوع پشه وجود دارد که در ثاتیه هزار بار بال میزند ؟

آیا میدانستید که نمک از پنج هزار سال پیش در سفره ما انسانها بوده است ؟

آیا میدانستید که ستارگان آبی داغتر از خورشید و قرمز ها سردتر از آن هستند ؟

آیا میدانستید که استرس تا ۵ برابر سیستم ایمنی بدن را پایین می آورد ؟

آیا میدانستید که اگر تمام رگهای خونی را در یک خط بگذاریم تقریبا ۹۷۰۰۰ کیلو متر میشود ؟

آیا میدانستید که قویترین نیروهای دنیا بترتیب عبارتند از: نیروی هسته ای، الکترو مغناطیس و نیروی جاذبه؟

آیا میدانستید که ما حتی در روزهای ابری هم در معرض اشعه بنفش خورشید می باشیم؟ بین هفتاد تا هشتاد درصد از این نور میتواند به راحتی از ابرها رد شوند!

آیا میدانستید که بی رحم ترین حشره دنیا حشره دعا خوان ماده است؟ هنگامی که حشره ماده از همسرش باردار می شود، به آن نیش می زند و همسر نیمه جان پس از جفتگیری غذای لذیذی برای حشره ماده میشود!

آیا میدانستید که خطر بیماری قلبی و سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیانشان هستند، بیست و پنج درصد بیشتر از دیگران است؟

آیا میدانستید که آب دریا بهترین ماسک زیبای پوست است؟ البته بخاطر منیزیم و املاح معدنی موجود در آب دریا میباشد!

آیا میدانستید که پیشانی انسان مرکز دمای انسان است؟ یعنی اگر شما دمای پیشانیتان را تغییر دهید دمای بدنتان هم به همان اندازه تغییر میکند این یکی از دلایلی است که وقتی ما می خواهیم ببینیم که آیا تب داریم یا نه دستانمان را روی آن میگذاریم!

آیا میدانستید که اگر روند شیوع سرطان در همین حد بماند حدود سی و پنج درصد احتمال دارد که شما در طول زندگی تان به یکی از انواع سرطان مبتلا شوید؟

آیا میدانستید که جنین بعد از هفته هفدهم خواب هم میتواند ببیند؟

آیا میدانستید که گربه و سگ هر کدام پنج گروه خونی دارند و انسان فقط چهار گروه ؟

آیا میدانستید که روباه ها همه چیز را خاکستری میبینند ؟

آیا میدانستید که اسبها در مقابل گاز اشک آور مصون اند ؟

آیا میدانستید که زرافه ایستاده وضع حمل می کند و نوزادش از فاصله ۱۸۰ سانتی متری به زمین میافتد ؟

آیا میدانستید که تعداد ۱۳۰۰ کره زمین در سیاره مشتری جای می گیرد ؟

آیا میدانستید که رود دجله به خلیج فارس میریزد ؟

آیا میدانستید که ۸۵٪ گیاهان در اقیانوسها رشد میکنند ؟

آیا میدانستید که اولین تمبر جهان در سال ۱۸۴۰ در انگلستان به چاپ رسید ؟

آیا میدانستید که سریعترین پرنده شاهین است و میتواند با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند ؟

آیا میدانستید که اولین اتومبیل را مظفرالدین شاه قاجار به ایران وارد کرد ؟

آیا میدانستید که قدرت بینایی جغد ۸۲ برابر قدرت دید انسان است ؟



آیا میدانستید که در شیلی منطقه ی صحرائی وجود دارد که هزاران سال است در آن باران نباریده است ؟

آیا میدانستید که هر ۵۰ ثانیه یک نفر در دنیا به بیماری ایدز مبتلا میشود ؟

آیا میدانستید که وزن اسکلت انسان بالغ بر سیزده تا پانزده کیلوگرم است ؟

آیا میدانستید که خرس قطبی هنگامی که روی دو پا می ایستد حدود سه متر است ؟

آیا میدانستید که زرافه میتواند با زبانش گوشه‌پایش را تمیز کند ؟

آیا میدانستید که زرافه تار صوتی ندارد و لال است و نمیتواند هیچ صدایی از خود در آورد ؟

آیا میدانستید که هر عنکبوت تار ویژه خود را دارد و هیچگاه تارهای آنها به هم شبیه نیستند ؟





راسخون

یار همیشه همراه