



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۵۵
تیر ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان



این نذر طعم مهربانی دارد



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
www.bachehayeeaseman.org

امکان ذبح اشتراکی گوسفند قربانی به نفع کودکان
معلول بی‌سرپرست آسایشگاه خیریه بچه‌های آسمان

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست





این نذر، طعم مهربانی دارد

نیکوکار گرامی شما می‌توانید به مناسبت فرارسیدن عید قربان با اهدای قربانی و نذورات خود، سهمی در مسیر تامین گوشت مصرفی بیش از ۴۰۰ معلول بی‌سرپرست آسایشگاه بچه‌های آسمان، داشته باشید.

پیام مدیرعامل

عید قربان، پر شکوه‌ترین و زیباترین جلوه تعبد در برابر خالق یکتا بر شما مبارک باد.

ضمن دعا و امید به قبولی نذورات شما عزیزان، بچه‌های آسمان هم از یاد نبرید

آسایشگاه خیریه معلولین بچه‌های آسمان در ماه معادل ۴۰۰ کیلو گوشت مصرفی برای توانخواهان خود مصرف می‌کند؛ با یاری نیکوکاران گرامی مسیر نگهداری معلولین برای ما نیز هموار تر می‌شود



این نذر طعم مهربانی دارد

یاری شما پشتوانه آسایشگاه خیریه معلولین بچه‌های آسمان است

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست



فهرست مجله

۱. عید قربان و پیام مدیرعامل ۵
۲. این نذر طعم مهربانی دارد ۶
۳. لبخندی از جنس زندگی ۷
۴. استند های تسلیت ۸
۵. افزایش اعتماد بنفس کودک ۹
۶. داستان کوتاه ۱۲
۷. پیش‌فعالی ۱۳
۸. سندروم پسوریازیس ۱۶
۹. تولد آرزو ۱۷
۱۰. سندروم جنین الکلی ۱۸
۱۱. داستان کوتاه ۲۰
۱۲. سندروم احتقان لگنی ۲۱
۱۳. طرح سرپرستی ۲۳
۱۴. پوشش تامین تخت ۲۴
۱۵. لوح تبریک ۲۵
۱۶. معرفی فیلم ۲۶
۱۷. معرفی کتاب ۲۸



این نذر طعم مهربانی دارد

○ سال پنجم
○ شماره پنجاه و پنجم
○ تیر ۱۴۰۳

نشریه توانبخشی بچه‌های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه‌های آسمان کامران

مدیرمسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه‌آرایی:
آتلیه طراحی بچه‌های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:
www.bachehayeaseman.org

اینستاگرام:
bachehayeaseman_kamran

ایمیل:
info@bachehayeaseman.org

لبخندی از جنس زندگی

خیلی از شما عزیزان که صفحه بچه های آسمان دنبال میکنید، اکثر تون مهتاب نمیشناسید و ندیدین، اما خب نوشین تا دلتون بخواداره

مهتاب خیلی خیلی کم و کم رنگ بین محتواها حضور داشت. امروزم قرار نبود که داخل کنداکتور برنامه باشه، اومده بود حیاط و داشت دوستاشو نگاه میکرد.

نگاهم افتاد بهش. گفتم مهتاب اینقدر خوشگل می خندید و دوربین ما از این همه قشنگی محروم شده بود؟

نوشین هم که شیطون پرید بغل ویلچر مهتاب و داد و هوار که عکس بگیر، مهتاب قشنگه

من می گم خنده مهتاب شبیه شکوفه هایی که اول بهار جوونه می زنه

شبیه رنگین کمونی که بعد از یه بارون مفصل حالا با آفتاب تلفیق شده

شما واسمون بنویسید که لبخند مهتاب چه شکلی؟



این نذر، طعم مهربانی دارد

آسایشگاه خیریه بچه های آسمان به مناسبت فرارسیدن عید قربان این امکان را برای شما عزیزان فراهم نموده تا با پرداخت بخشی از هزینه گوسفند نذر خود را به جاببارید و در ذبح آن شریک باشید و در مسیر تامین گوشت مصرفی آسایشگاه خیریه بچه های آسمان سهیم می شوید.

یاری شما پشتوانه آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان است

این نذر طعم مهربانی دارد

سجده های آسمان
سوسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست

استند های تسلیت بچه های آسمان

با سفارش استند های تسلیت، در روز های سخت همراهی و همدردی با عزیزانتان، در کنار بچه های آسمان باشید. و علاوه بر تسلی خاطر بازماندگان در تامین هزینه های نگهداری، درمان و توانبخشی افراد دارای معلولیت نیز شریک می شوید.

شما همراهان گرامی از دو طریق می توانید سفارش خود را ثبت نمایید

سایت موسسه خیریه بچه های آسمان

تماس با شماره ۰۲۱۴۳۶۱۳

جهت خدمت رسانی هر چه بهتر ما حداقل ۲۴ ساعت قبل از مراسم با ما در تماس باشید.



اعتماد به نفس لازمه بچه های ماست

دشوار است.

- باشکست کنار نمی آیند.
- به آنچه به دست می آورند افتخار نمی کنند و همیشه معتقدند که می توانستند بهتر عمل کنند.
- مدام خود را با همسالانشان مقایسه می کنند.
- دلایل کمبود اعتماد به نفس در کودکان پای دلایل متنوعی در کاهش اعتماد به نفس کودکان به میان است. به موارد زیر دقت کنید:

• تعریف بیش از حد؛ با تمجید غیر منطقی باعث می شوید که کودک انتظارات غیر معقولی از خود داشته باشد و در صورت برآورده نشدن آنها، سرخورده شود و کاهش اعتماد به نفس را تجربه کند.

• مورد قدری واقع شدن؛ کودکان دیگر می توانند با قدری و انجام رفتارهایی ناخوشایند مانند تمسخر باعث کم شدن اعتماد به نفس کودک شوند.

• نبود تعادل در وزن؛ چاقی یا لاغری زیاد می تواند روی نگاه کودک نسبت به خودش اثر منفی بگذارد و اعتماد به نفس او را مخدوش کند.

• استرس و اضطراب؛ کودکی که تحت فشار و استرس درسی یا موارد دیگر است، به سختی می تواند اعتماد به نفس خود را حفظ کند و بالا ببرد.

• انتقاد زیاد؛ اگر مدام از کودک انتقاد کنید و موفقیت های او را نادیده بگیرید، او به خودش اعتماد نخواهد کرد.

اعتماد به نفس کودکان پیش دبستانی پیش دبستانی مقطع حساسی است که کودک را برای ورود به دبستان آماده می کند. اگر اعتماد به نفس کودکان در این دوران پایین بیاید، احتمال اینکه از مدرسه استقبال نکنند و در

- احساس احترام کنند.
- انعطاف پذیر شوند و حتی زمانی که اشتباه می کنند، امکان جبران داشته باشند.
- بر فعالیت ها و رویدادهای زندگی خود احساس کنترل داشته باشند.
- مستقل عمل کنند.
- مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند.
- در ایجاد روابط راحت و مطمئن باشند.
- شجاعت تصمیم گیری داشته باشند.

نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس در کودکان

والدین نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس کودکان دارند. این سرپرستان کودک هستند که با ارائه الگوهای رفتاری مناسب و درست می توانند در شکل گیری اعتماد به نفس در او موثر عمل کنند.

یکی از اصلی ترین گام ها و تلاش های والدین باید در راستای ایجاد چشم اندازی مثبت نسبت به زندگی باشد. زمانی که بتوانید دید مثبت نسبت به خود و جهان را در کودک به وجود بیاورید، مسیر را برای او باز می کنید تا نقاط قوتش را بهتر ببیند. کسی که نقاط قوت خود را به خوبی درک کند و بشناسد، اعتماد به نفس بالاتری پیدا می کند.

نشانه های کمبود اعتماد به نفس در کودکان

از نشانه های اعتماد به نفس پایین در کودکان باید به موارد زیر اشاره کنیم:

- تصویری منفی از خود دارند؛ ممکن است احساس بد، زشت یا نادان بودن داشته باشند.
- ایجاد و حفظ دوستی برایشان سخت است.
- احساس تنهایی و انزوا می کنند.
- امتحان کردن تجربه های تازه برایشان می شود:

افزایش اعتماد به نفس کودکان مهم است. این را همه می دانیم اما شاید گاهی یادمان برود که چطور به بیشتر کردن اعتماد کودکان به خودشان کمک کنیم یا در حفظ آن نقش داشته باشیم. برای پیشرفت تحصیلی، خلق روابط اجتماعی موثر و رسیدن به رضایت و آرامش در زندگی، اعتماد به نفس اهمیت زیادی دارد. گاهی هم نیاز است که با بردن کودک نزد متخصص روانشناس در این زمینه تلاش کنید. در مقاله پیش رو هم سعی کرده ایم اطلاعات مفیدی در زمینه مذکور در اختیار تان قرار بدهیم. با ما همراه باشید.

اهمیت اعتماد به نفس در کودکان اعتماد به نفس به معنای تکیه کردن بر توانایی های خود برای پیش بردن اهداف و رسیدن به خواسته ها است. کودکی که دارای اعتماد به نفس هستند، توانایی های خود را می شناسند و جدی می گیرند. آنها برای نقاط مثبت وجود خود ارزش قائل اند و با افتخار به نتیجه دستاوردهایشان نگاه می کنند.

کودکی که اعتماد به نفس کافی دارد، در راه رسیدن به بهترین ها تلاش می کند و نسبت به خود اطمینان کافی دارد. ذهنیت رشد در چنین افرادی قوی تر شکل می گیرد. کسی که اعتماد به نفس کافی دارد، می تواند با چالش های جدید روبه رو شود و با اشتباهات خود کنار بیاید. درس گرفتن از اشتباهات هم یکی دیگر از نشانه های اهمیت وجود اعتماد به نفس است. داشتن اعتماد به نفس کافی باعث می شود که کودک به خودش انگیزه بدهد و به درستی در موقعیت های مختلف از خود دفاع کند.

افزایش اعتماد به نفس در کودکان باعث می شود:

دوران تحصیل پیش رو، با مشکلاتی روبه‌رو شوند، جان می‌گیرد. پس حتماً به شکل‌دهی پایه‌های اعتماد به نفس تحصیلی در این دوران در کودکان دقت کنید.

اعتماد به نفس کودکان در مدرسه بهره‌مندی از اعتماد به نفس کافی در دوران کودکی و تحصیل بسیار مهم است. با وجود اعتماد کردن به خود است که کودکان می‌توانند با چالش‌های تحصیلی روبه‌رو شوند و از پس درس خواندن برآیند.

ضمن اینکه داشتن اعتماد به نفس باعث شکل‌گیری دید مثبت و انگیزه در افراد هم می‌شود. کودکانی که دارای این ویژگی هستند، تلاش‌گرتر و موفق‌تر از دیگران ظاهر می‌شوند.

اعتماد به نفس در کودکان بیش فعال پژوهش‌هایی انجام شده که نشان می‌دهند، کودکان بیش فعال در معرض پایین آمدن اعتماد به نفس هستند. این دسته از بچه‌ها زیاد از سوی جامعه و افراد مختلف نقد می‌شوند و همین موضوع روی پایین آمدن اعتماد به نفسشان اثرگذار است. بنابراین، رسیدگی به این موضوع درباره چنین بچه‌هایی ضروری است.

اعتماد به نفس کودکان استثنایی یکی از مهم‌ترین نکات در افزایش اعتماد به نفس کودکان استثنایی، این است که به آنها دیدگاه مثبت نسبت به خود و زندگی بدهید. با ایجاد انگیزه و مثبت‌اندیشی می‌توانید آنها را به زندگی امیدوار کنید و یادشان بدهید که قوی و مستقل پیش بروند. یادتان باشد که انتظاراتی واقع‌بینانه از آنها داشته باشید تا سرخورده نشوند.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان

برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان باید حواستان به نکاتی باشد که در ادامه توصیه می‌شوند. این راه‌کارها بنا به

شرایط می‌توانند بسیار مفید واقع شوند. ۱. با آنها وقت بگذرانید

با صرف وقت و زمان برای کودک به او نشان می‌دهید که برایتان مهم است. انجام فعالیت‌های مشترک مفرح می‌تواند پیوندتان با کودک را قوی‌تر کند و روی افزایش اعتماد به نفس او اثرگذاری مثبت داشته باشد.

۲. به حرف‌هایشان توجه کنید
به کودک توجه کنید و حرف‌هایش را بشنوید. درباره دوستانتش، معلم‌ها و تجربه‌هایی با او صحبت کنید که در مدرسه دارد. با این کار، نشان می‌دهید که به او توجه دارید و فردی مهم است. ضمن اینکه در خلال این گفت‌وگوها به او توصیه‌های آموزنده هم خواهید داشت. ۳. از آنها تمجید کنید

بیشتر افراد در تربیت کودک، روی نقاط ضعف او کار می‌کنند. این دیدگاه باعث می‌شود که شمار تنبیهات از تشویق‌ها بیشتر شود. این موضوع روی افزایش اعتماد به نفس کودکان اثر منفی می‌گذارد. اگر کودک را به خاطر کارهای خوب و ویژگی‌های مثبتش تشویق نکنید، همیشه احساس ناکافی بودن پیدا می‌کند و اعتماد لازم برای رسیدن به موفقیت را به خود نخواهد داشت.

۴. از برچسب‌زدن دوری کنید
از گفتن واژه‌ها و صفاتی خاص به کودک پرهیز کنید. برای مثال، به او نگویید که تو تنبلی، سلخته‌ای و... این روند باعث می‌شود که او این صفات و برچسب‌ها را بپذیرد و نتواند از زیر سایه سنگین و منفی‌شان بیرون بیاید.

۵. انتظارات معقول داشته باشید
کودک را بشناسید و با در نظر گرفتن ویژگی‌هایی که دارد از او انتظار داشته باشید. هرگز او را با دیگران مقایسه نکنید. این کار روی اعتماد به نفس نوجوانان و کودکان اثر بسیار بدی می‌گذارد. هر فرد دارای مجموعه‌ای از توانمندی‌هاست که بنا به دلایل مختلف با دیگران متفاوت است.

۶. تفکر مثبت را به آنها یاد بدهید
با تقویت برخورداری از نگاه مثبت در زندگی، به کودکان یاد می‌دهید که با چالش‌های زندگی راحت‌تر روبه‌رو شود. کسی که در مقابل سختی‌ها و تلخی‌ها بايستند، یعنی اعتماد به نفس کافی دارد. کودک را با نگاهی مهربان به دنیا و در تلاش برای پیدا کردن فرصت‌ها در شرایطی بزرگ کنید.

۷. روی نقاط قوتشان تمرکز کنید
به کودکان یاد بدهید که هر کس ویژگی‌های مثبتی دارد و ویژگی‌هایی که نیازمند تغییر یا ترک هستند. با کمک کردن به کودک برای کشف و شکوفایی نقاط قوتش باعث می‌شوید که در رفتن به جنگ ضعف‌هایش قوی‌تر عمل کند.

۸. آنها را مستقل تربیت کنید
کودک مستقل می‌تواند به خودش تکیه کند و اعتماد به نفس بالایی پیدا می‌کند. بنابراین، از اینکه مدام کودک را مدیریت کنید و تمام کارهای مربوط به او را انجام بدهید، به‌طور جدی بپرهیزید. ۹. از مکمل غذا کودک استفاده کنید
استفاده از مکمل‌های تغذیه کودکان تأثیر مستقیمی روی اعتماد به نفس کودک ندارد اما حال خوب کودکان و جسارت خود بودنش، بی‌ربط به وضعیت تغذیه سالم او نیست. بنابراین توصیه می‌کنیم با مشورت با پزشک، مکمل‌های غذا را وارد سبد غذایی فرزند خود کنید.

۱۰. اعتماد به نفس در کودکان با قصه با روایت قصه‌هایی که شجاعت و تکیه بر توانایی‌های فردی را توصیه می‌کنند به کودکان شیوه زندگی کردن را آموزش می‌دهید. هرگز از اهمیت قصه‌های آموزنده در این مسیر غافل نشوید و بدانید که می‌توانند نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس کودکان داشته باشند.

۱۱. بهترین ورزش برای اعتماد به نفس کودکان

تمام ورزش‌ها می‌توانند روی اعتماد به نفس کودک اثر مثبت بگذارند. چرا؟ چون ورزش کردن و کسب مهارت به کودک نشان می‌دهد که توانایی‌های مختلفی دارد.

یادگیری مهارت‌ها باعث می‌شود که او به دستاوردی برسد و به خودش تکیه کند. ورزش‌های مختلف در این زمینه موثر هستند اما ورزش‌های تیمی می‌توانند باعث تقویت توانایی مدیریت ارتباطات اجتماعی هم بشوند.

۱۲. بازی‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان

در خلال بازی‌های مختلف می‌توانید باعث افزایش اعتماد به نفس کودکان شوید. برای مثال، به انجام بازی‌های زیر توجه داشته باشید:

• نوشتن نامه تشکر به خود؛ از کودک بخواهید که نامه‌ای برای خود بنویسد و از خودش بابت تلاش‌هایش در انجام کارهای مثبت تشکر و از نقاط قوت خودش تقدیر کند. برای جالب‌تر شدن بازی و اثرگذاری بیشتر آن می‌توانید نامه را با کودک به نشانی خودتان پست کنید. • صندوق تشکر؛ از کودک بخواهید که صندوقی زیبا درست کند و هر بار که احساس کرد، کار خوبی انجام داده، روی کاغذ درباره‌اش بنویسد. سپس تکه کاغذ را درون جعبه بیاورد. بعد از مدتی، این جعبه را باز کنید و نوشته‌های روی تکه‌های کاغذ را بخوانید. این کار باعث یادآوری موفقیت‌ها و کارهای مثبت به کودک می‌شود و اعتماد به نفسش را بالا می‌برد.

• اعتماد به نفس کاذب در کودکان
• یادتان باشد که تعادل کلید شادی و رضایت و البته رسیدن به موفقیت در زندگی است. درباره افزایش اعتماد به نفس کودکان هم این موضوع اهمیت دارد. اگر سطح این موضوع بیش از حد باشد، عواقب ناخوشایندی را خواهید دید. برای مثال، بروز رفتارهای خودشیفته‌وار

یا تمایل به تحقیر کردن دیگران از جمله عوارض اعتماد به نفس زیاد و افراطی در کودکان است.

• کودکانی که اعتماد به نفسی بسیار بالاتر از حد متعادل دارند به مصرف مواد مخدر و الکل هم روی می‌آورند یا روابط جنسی را زودتر از سن مناسب تجربه می‌کنند. در چنین شرایطی هم نیاز به مراجعه به روانشناس خبره وجود دارد.

• درباره افزایش اعتماد به نفس کودکان پرسش یا نکته مبهمی در ذهنتان وجود دارد؟ از ما بپرسید تا به شما در رسیدن به پاسخ کمک کنیم.

• منابع:
• youngminds.org.uk
• positivepsychology.com
• understood.org
• healthhub.sg



باد آورده

در زمان سلطنت خسرو پرویز بین ایران و روم جنگ شد و در این جنگ ایرانی ها پیروز شدند و قسطنطنیه که پایتخت روم بود به محاصره ی ارتش ایران درآمد و سقوط آن نزدیک شد.

مردم روم فردی را به نام هرقل به پادشاهی برگزیدند. هرقل چون پایتخت را در خطر می دید، دستور داد که خزائن جواهرت روم را در چهار کشتی بزرگ نهادند تا از راه دریا به اسکندیه منتقل سازند تا چنانچه پایتخت سقوط کند، گنجینه ی روم بدست ایرانیان نیافتد.

این کار را هم کردند. ولی کشتی ها هنوز مقداری در مدیترانه نرفته بودند که ناگهان باد مخالف وزید و چون کشتی ها در آن زمان با باد حرکت می کردند، هر چه ملاحان تلاش کردند نتوانستند کشتی ها را به سمت اسکندریه حرکت دهند و کشتی ها به سمت ساحل شرقی مدیترانه که در تصرف ایرانیان بود درآمد.

ایرانیان خوشحال شدند و خزاین را به تیسفون پایتخت ساسانی فرستادند.

خسرو پرویز خوشحال شد و چون این گنج در اثر تغییر مسیر باد بدست ایرانیان افتاده بود خسرو پرویز آن را (گنج باد آورده) نام نهاد. از آن روز به بعد هر گاه ثروت و مالی بدون زحمت نصیب کسی شود، آن را باد آورده می گویند.



بیش فعالی کودکان را بشناسید و شایعات را باور نکنید!

دسته بندی مختلف تقسیم می کنند:

- بیش فعالی/تکانش گری
- بی توجهی
- نوع ترکیبی

بیش فعالی/تکانش گری

کودکان در این نوع از بیش فعالی رفتارهای پرتحرک از خود نشان می دهند و واکنش های تکانشی یعنی بدون پشتوانه فکری از خود نشان می دهند. با این حال، از نظر ابراز توجه ناتوان نیستند و می توانند در این زمینه تمرکز داشته باشند.

بی توجهی

مبتلایان به این نوع از بیش فعالی تحرک زیادی ندارند اما از نظر ابراز توجه به موضوعات دچار اختلال و مشکل هستند. از آنجا که رفتارهای پرتحرک و شلوغی و تحرک از این دسته از مبتلایان سر نمی زند، تشخیصشان راحت نیست. در این نوع از اختلال، کودک بیش فعال در مدرسه بی نظمی به وجود نمی آورد یا در محیط رفتارهای پرتحرک ندارد و این ها از دلایل دشواری تشخیص وضعیتش هستند.

نوع ترکیبی

بیش فعالی کودکان از نوع ترکیبی دارای ویژگی های هر دو دسته است و در واقع، تلفیقی از علائم بالا در فرد مبتلا دیده می شود.

تشخیص بیش فعالی کودک چگونه است؟

تشخیص این موضوع کار ساده ای نیست و حتماً باید با کمک متخصص صورت بگیرد. متخصصان برای رسیدن به نتیجه گیری درباره تشخیص بیماری از تست یا آزمون خاصی استفاده نمی کنند. مقایسه رفتارهای کودکان مبتلا به بیش فعالی با هم سن و سال های معمولی شان فرق دارد. دست کم باید ۶

گاهی حتی در ۳ سالگی و حوالی آن هم رخ می دهند. بنابراین باید انتظار داشته باشیم که کودک بیش فعال ۲ ساله یا ۳ ساله هم وجود داشته باشد.

نشانه های این مشکل می تواند خفیف، متوسط و شدید باشد. امکان تداومشان تا بزرگسالی هم وجود دارد. بیش فعالی در جنس مذکر بیشتر رخ می دهد. در واقع، اختلال بیش فعالی در پسران بیشتر از دختران است.

از نشانه ها و علائم بیش فعالی کودکان باید به موارد زیر اشاره کنیم:

- تحرک مداوم
- گوش ندادن به حرف
- مشکل داشتن در بازی کردن آهسته
- زیاد از حد حرف زدن
- ناتوانی در توجه و تمرکز کردن

علائم کودک بیش فعال در نوزادی امکان بروز بیش فعالی در نوزادان هم وجود دارد. این دسته از بچه ها به سختی در آغوش قرار می گیرند و به راحتی هم به خواب نمی روند. در واقع، نوعی بیش فعالی و بی قراری در آنها دیده می شود.

دلایل بیش فعالی کودک چیست؟

هنوز مشخص نیست که علت و دلیل بروز بیش فعالی دقیقاً چیست. با این حال، برخی از پژوهش ها نشان می دهند که بروز بیش فعالی می تواند ریشه های ژنتیکی داشته باشد. در کنار آن، امکان بروز بیش فعالی به دلایل زیر هم وجود دارد:

- آسیب های مغزی
- قرار گرفتن مادر باردار در معرض آلودگی های محیطی مانند سرب
- مصرف الکل و تنباکو در دوران بارداری
- زایمان زودرس
- وزن کم هنگام تولد

انواع بیش فعالی کودک چیست؟
متخصصان بیش فعالی کودکان را در ۳

حتماً شما هم درباره بیش فعالی کودکان شنیده اید اما شاید دقیق ندانید که این اختلال با نام کامل بیش فعالی - کم توجهی (ADHD) چه ویژگی هایی دارد و چطور باید با آن روبه رو شد. شایعات زیادی هم درباره این اختلال مطرح می شود و درک عموم نسبت به آن کاملاً درست نیست. بنابراین، توجه به این موضوع و یادگیری درباره اش برای بسیاری از ما لازم به نظر می رسد.

بیش فعالی از اختلالات رایج رشد عصبی در کودکی است. برای رسیدگی به آن باید به روانشناس مراجعه کنید. در این مقاله هم سعی کرده ایم، اطلاعات جامعی درباره اختلال مذکور در اختیار تان قرار بدهیم.

بیش فعالی کودکان چیست؟

اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه در کودکان وضعیت نسبتاً رایجی است که گاهی تا بزرگسالی هم ادامه دارد. این وضعیت با رفتارهای تکانه ای و آنی، فعالیت زیاد و ناتوانی در حفظ تمرکز و توجه همراه است.

افرادى که به بیش فعالی مبتلا هستند، عملکرد تحصیلی مناسبی ندارند و در مدیریت روابط هم با مشکلاتی روبه رو می شوند. معمولاً مشکل کمبود عزت نفس هم در این افراد دیده می شود.

امکان درمان کامل و صددرد اختلال بیش فعالی وجود ندارد اما برخی از افراد موفق به کنترل و مدیریت علائم ناشی از آن می شوند. درمان های مناسب با شرایط هر فرد می توانند موجب بهبود وضعیت شوند.

علائم بیش فعالی کودک چیست؟

چگونه بفهمیم کودک بیش فعال است؟ از نخستین نشانه های ابتلا به بیش فعالی - کم توجهی باید به رفتارهای تکانشی و بی توجهی اشاره کنیم. علائم این اختلال از قبل از ۱۲ سالگی شروع می شوند و

نشانه و ویژگی از این اختلال در فردی وجود داشته باشد تا متخصصان به ابتلای او مشکوک شوند.

درمان بیش فعالی چیست؟

برای درمان بیش فعالی کودکان از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. هم روش‌های دارویی و هم استفاده از جلسات روانشناسی و راه کارهای جانبی دیگر در مسیر درمان بیش فعالی کاربرد دارند.

از داروهای مختلفی برای درمان بیش فعالی در کودکان استفاده می‌شود. این داروها باید فقط و فقط با تجویز متخصص مصرف شوند. از استفاده از آنها بی‌دستور پزشک به طور جدی پرهیز کنید.

بهترین دارو برای کودکان بیش فعال برخی داروها که در دسته‌بندی محرک‌های روان قرار دارند، برای درمان بیش فعالی به کار می‌روند. از جمله این داروها باید به موارد زیر اشاره کنیم:

- آدرال (Adderall)
 - کنسرتا (Concerta)
 - فوکالین (Focalin)
 - دی‌ترانا (Daytrana)
 - ریتالین (Ritalin)
- علاوه بر این داروها از موارد دیگری که نقش محرک روان ندارند هم برای درمان استفاده می‌شود. از جمله این داروها باید به موارد زیر اشاره کنیم:
- اینتونیو (Intuniv)
 - کلبری (Qelbree)
 - استراترا (Strattera)

داروهای بیش فعالی می‌توانند اثر گذاری فوری، متوسط یا بلندمدت داشته باشند. متخصصان برای رسیدن به بهترین دارو، دوز و برنامه مصرف به کمی زمان نیاز دارند. مصرف داروها معمولاً عوارض هم دارد اما این عوارض آن قدر جدی و اثرگذار نیستند.

روان درمانی

از روش‌های روان درمانی هم برای بهبود

وضعیت بیش فعالی کودکان استفاده می‌شود. از جمله درمان‌های مهم در این زمینه هم رفتار درمانی است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

رفتار درمانی

در این روش درمانی تلاش می‌شود که با ایجاد چارچوب‌هایی به کودک شیوه رفتار صحیح آموزش داده شود. روند این درمان با تشویق و تعریف انتظارات واضح از کودک هم همراه است.

روش‌های دیگری هم برای درمان بیش فعالی در کودکان وجود دارند. برای نمونه از جلسات گروهی با والدین یا جلساتی که بیمار با روانشناس تنها هست در راستای آموزش مهارت‌های زندگی استفاده می‌شود.

اختلال زبان در کودکان بیش فعال

کودکان بیش فعال با احتمال بیشتری نسبت به دیگران به اختلالات گفتاری و زبانی دچار می‌شوند. برای مثال، مشکلات بیانی دارند و در تلفظ برخی از حروف دچار ناتوانی می‌شوند.

گفتار درمانی کودکان بیش فعال

برای رفع مشکلات گفتاری کودکان بیش فعال باید از متخصصان گفتار درمانی کمک بگیرد. آنها می‌توانند به کودک آموزش‌های لازم برای بیان درست واژه‌ها و حروف را بدهند.

والدین کودکان مبتلا به بیش فعالی چگونه رفتار کنند؟

اگر والدین یا سرپرست کودکی بیش فعال هستند، حتماً باید درباره این اختلال بیشتر بدانند و حواستان را به نکات لازم جمع کنید. در ادامه توصیه‌هایی در این زمینه مطرح شده که مرورشان خالی از لطف نخواهد بود.

روش‌های نگهداری از فرزند بیش فعال در مراقبت و نگهداری از فرزند بیش فعال باید به دستورالعمل متخصصان توجه کنید. اگر دارویی از سوی روانپزشک تجویز شده یا توصیه‌ای در این زمینه به شما شده، حتماً به اجرایش پای بند باشید. ارتباط

با چنین کودکانی ساده نیست اما صبر به خرج بدهید و مدیریت استرس و اعصاب را به دست بگیرید.

همیشه نگاه مثبتی داشته باشید و با رویکرد حرکت به سوی بهبود کودک و اوضاع خانواده پیش بروید. مثبت‌نگری به شما انگیزه و توان مضاعفی می‌دهد.

تربیت کودک بیش فعال

والدین و سرپرستان کودکان بیش فعال باید زمان زیادی را صرف شکل دادن به پایه‌های تربیتی آنها کنند. بچه‌های مبتلا به این اختلال در بسیاری از مهارت‌ها از جمله ایجاد روابط اجتماعی با دیگران ضعیف هستند.

باید شیوه برقراری ارتباط را به کودک یاد بدهید و نگذارید که دور و اطرافش زیاد شلوغ باشد. با دعوت از کودکانی که امکان برقراری ارتباط با فرزندان را دارند و ایجاد محیطی امن و آرام به شکل گیری ارتباط میان بچه‌ها کمک کنید.

کتک زدن کودکان بیش فعال

کتک زدن هیچ کودک و انسانی جایز و درست نیست. در این مورد هیچ‌گونه شکی وجود ندارد. به هیچ‌وجه حق و اجازه کتک زدن دیگران در هیچ‌کس

وجود ندارد. اما یادتان باشد که مقوله تنبیه می‌تواند در مدیریت رفتارهای کودکان بیش فعال اثرگذار باشد.

هر زمانی که کودک، رفتار ناشایسته‌ای از خود بروز می‌دهد، او را متوجه عواقب کارهایش کنید. اگر سیستم پاداش و تشویقی لحاظ کرده‌اید، با منع کودک از بهره‌مندی از آن می‌توانید به او درسی درباره عواقب کارهای نامناسبش بدهید.

از پوشک گرفتن کودک بیش فعال

کودکان بیش فعال نسبت به علائم و سیگنال‌هایی که بدنشان صادر می‌کند، کم‌دقت‌تر از دیگران هستند. نقص سیستم عصبی‌شان هم مانع از آن می‌شود که مانند کودکان دیگر از پوشک گرفته شوند. برای اینکه آنها را از پوشک بگیرد، باید از دستورات پزشک اطفال استفاده کنید، صبور باشید و کم‌کم بچه را به استفاده از توالت و پوشیدن شورت عادت بدهید.

ورزش کودکان بیش فعال

ورزش کردن در کنار درمان‌های دیگر می‌تواند به بهبود وضعیت بیش فعالی کودکان کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند که روزی ۱ ساعت ورزش



متوسط یا شدید برای کودکان مبتلا به این اختلال در کاهش نشانه‌های بیش فعالی مؤثر خواهد بود.

کودک بیش فعال و خواب

حدود ۷۰ درصد از کودکان بیش فعال دچار اختلالات خواب هستند. برای خواباندن آنها باید محیط آرامی ایجاد کنید که فاقد عناصری برای پرت کردن حواس کودک است. از سوی دیگر ایجاد برنامه‌ای منظم هم در این زمینه راه‌گشا خواهد بود.

رژیم غذایی کودکان بیش فعال چیست؟ رژیم غذایی کودکان بیش فعال ارتباط مستقیمی با بهبود یا وخیم‌تر شدن وضعیتشان ندارد. با این حال، به طور غیرمستقیم می‌تواند روی سلامت روانشان اثراتی بگذارد.

بهبتر است که برنامه غذایی سالم و منظمی برای کودک تدارک ببینید و از دادن مواد فاقد ارزش غذایی پرهیز کنید. باید رژیم مناسبی برای غذا دادن به کودکان بیش فعال پیدا کنید. فاصله وعده‌ها را کم کنید و به مثلاً ۳ ساعت برسانید.

در هر وعده مقدار مناسبی از غذا و مواد خوراکی مغذی را بگنجانید. کودکان بیش فعال نسبت به غذا خوردن بی‌اعتنا هستند و اگر خودتان مدیریت این موضوع را به دست نگیرید، آنها با مشکلات متنوع جسمانی روبه‌رو می‌شوند.

کودکان بیش فعال در بزرگسالی چگونه خواهند شد؟

اگر کودکان بیش فعال درمان نشوند، در بزرگسالی با مشکلاتی روبه‌رو خواهند شد. روابط اجتماعی‌شان ضعیف خواهد بود و عملکردشان در تحصیل و کار هم دچار اختلالاتی می‌شود.

کمیبود عزت‌نفس و مشکلاتی نظیر شکل‌گیری اختلالات اضطرابی و استرس هم از این افراد دور نخواهد ماند. بروز افسردگی و مشکلاتی مشابه هم در آنها بعید نیست.

فرق کودک شیطان با بیش فعال

چیست؟

علائم پر خاش‌گری و بی‌قراری در کودکان بیش فعال و پرشیطنت گاهی شبیه به هم است اما تفاوت در این است که مبتلایان به اختلال این علائم را برای مدتی طولانی و به طور پیوسته در زندگی با خود همراه دارند. روند وجود نشانه‌های پر خاش و شیطنت طوری در بیش فعالان وجود دارد که مانع از عملکرد مثبت تحصیلی و مدیریت روابط اجتماعی‌شان می‌شود.

فرق کودکان بیش فعال و مبتلایان به اوتیسم چیست؟

بیش فعالی کودکان ارتباطی با اختلال اوتیسم ندارد. در واقع، مبتلایان به این اختلال در نقطه‌ای از طیف اوتیسم قرار نمی‌گیرند. علائمشان هم با یکدیگر فرق دارد. برای مثال، اگرچه هر دو در برقراری ارتباط ناتوان عمل می‌کنند اما این ناتوانی به شکل‌های گوناگون خود را نشان می‌دهد. کودکان بیش فعال گاهی بیش از حد تحرک دارند و صحبت می‌کنند اما مبتلایان به اوتیسم در برقراری ارتباط چشمی و زبانی ناتوان هستند.

شناخت دقیق بیش فعالی مهم است باید بدانید که شایعات زیادی درباره بیش فعالی وجود دارد. از آنجا که این عبارت تاحدی شیطنت و فعالیت زیاد را در ذهن متبادر می‌کند، بسیاری به اشتباه به کودکان پر هیجان و اصطلاحاً پرشیطنت هم چنین عنوانی را پیشکش می‌کنند. چنین چیزی بسیار اشتباه است.

با شناخت اختلالات روان کودکان، قضاوت‌های بیهوده درباره اصطلاحات روانشناسی را کنار بگذارید. یادتان باشد که بیش فعالی کودکان نیازمند پیگیری اختلال نزد متخصصان را دارد.

منابع:

helpguide.org
mayoclinic.org
webmd.com

سندرم پسوریازیس

سندرم پسوریازیس (Psoriasis) یک بیماری پوستی مزمن است که به طور معمول با پوست خشک، قرمز و مقیمان (پلاک‌های زرد یا نقره‌ای) همراه است. علائم این بیماری ممکن است میان مدت تا شدید باشد و برای هر فرد متفاوت است. درمان این بیماری بستگی به نوع و شدت علائم دارد. روش‌های درمانی عبارتند از:

۱. داروها:
- کرم‌ها و پمادها: شامل کورتیکواستروئیدها، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) و داروهایی با ترکیبات مختلف برای کاهش التهاب و آرامش پوست.

- داروهای سیستمیک: از جمله داروهای خوراکی یا تزریقی مانند متوترکسات، سیکلوسپورین، آکیترین و داروهای بیولوژیک مانند ادالیموماب و اینفلیکسیماب که برای کنترل آلودگی سیستمیک استفاده می‌شوند.

۲. آب درمانی:
- آب درمانی معدنی: به طور خاص آب درمانی معدنی با غلظت بالا از مواد معدنی مانند آب درمانی در دریاچه درانه‌ها یا در دریاچه مرداب‌ها.

۳. تراپی نوری:
- تراپی UVB: تابش نور ماهانه یا نور خورشید ممکن است به عنوان درمان پوستی استفاده شود.

- تراپی PUVA: ترکیب تراپی نوری با پسورالن، یک داروی حساس‌کننده پوستی.

۴. درمان‌های دیگر:
- تراپی خوراکی: از جمله تغییرات در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های مخصوص پوست می‌تواند کمک کننده باشد.

- تزریق موضعی: برای درمان پسوریازیس در مناطق خاص مانند

ناخن‌ها.

- درمان‌های غیر معمول: از جمله تراپی‌های مانند تراپی تحریک پوستی (TST) و تراپی لیزری برای درمان پسوریازیس استفاده می‌شود. با توجه به ماهیت مزمن بیماری، ممکن است نیاز به مداومت در درمان و تغییر درمان‌ها در طول زمان باشد. همچنین مشاوره با پزشک متخصص پوست برای تعیین روش مناسب درمانی و پیگیری منظم علائم بسیار مهم است.

سن
سندرم پسوریازیس می‌تواند در هر سنی شروع شود، اما معمولاً بین سنین ۱۵ تا ۳۵ سال شروع می‌شود. با این حال، ممکن است در هر سنی رخ دهد، از جمله در سالمندان. در برخی افراد، علائم آن می‌تواند در طول زمان بهبود یابد یا تشدید شود، و در برخی دیگر، ممکن است پایدار بماند. تغییرات در سبک زندگی، محیط و درمان‌ها می‌توانند بر طولانی مدت برای کنترل علائم کمک کنند.

برای درک بهتر سندرم پسوریازیس، می‌توانید از سوالات زیر استفاده کنید:

۱. سندرم پسوریازیس چیست؟
۲. علائم اصلی سندرم پسوریازیس چه می‌باشد؟
۳. چه عواملی باعث بروز سندرم پسوریازیس می‌شوند؟
۴. آیا آرتروز با آن می‌کند؟
۵. چگونه تشخیص داده می‌شود؟
۶. چه روش‌های درمانی برای سندرم پسوریازیس وجود دارد؟
۷. آیا سندرم پسوریازیس قابل کنترل است؟
۸. آیا عوارض جانبی درمان‌های مختلف وجود دارد؟
۹. چگونه می‌توان به عوامل تشدید کننده این بیماری پیشگیری کرد؟
۱۰. چگونه می‌توان کیفیت زندگی را بهبود داد؟

این سوالات می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین مفهومی از سندرم پسوریازیس بدست آورید و راه‌های مختلف مدیریت آن را درک کنید.

تشخیص
برای تشخیص سندرم پسوریازیس، پزشک اغلب از تاریخچه پزشکی شما، بررسی فیزیکی و ممکن است از آزمایش‌های تشخیصی زیر استفاده کند:

۱. بررسی پوست: پزشک ممکن است پوست شما را بررسی کرده و علائم خاص پسوریازیس را تشخیص دهد، از جمله پوست خشک، قرمزی، پلاک‌های زرد یا نقره‌ای و ترک‌های خشک.

۲. آزمایش خون: بررسی سطح پسوریازیس را بررسی می‌کند و ممکن است پزشک برای بررسی علائمی مانند التهاب، عفونت یا اختلال در سیستم ایمنی، آزمایش‌های خون را درخواست کند.

۳. آزمایش پوستی: پزشک ممکن است نمونه‌های کوچکی از پوست شما را بردارد و زیر میکروسکوپ بررسی کند تا علائم خاص پسوریازیس را تشخیص دهد.

۴. آزمایش نمونه‌گیری: اگر پوست شما تحت تاثیر پسوریازیس قرار دارد، پزشک ممکن است یک نمونه از پوست را جهت بررسی تحت میکروسکوپ یا کشت فرستاده و نتیجه را بررسی کند.

۵. آزمایش تصویربرداری: در برخی موارد، پزشک ممکن است از رادیوگرافی، سونوگرافی، MRI یا CT اسکن استفاده کند تا به عنوان جزء ارزیابی پسوریازیس و ارتباط آن با دیگر علائم بیماری‌ها، از جمله آرتروپاتی پسوریازیس (ارتباط پسوریازیس با مفاصل)، استفاده کند.

با توجه به اطلاعاتی که از تاریخچه پزشکی، بررسی فیزیکی و آزمایش‌های تشخیصی بدست می‌آید، پزشک می‌تواند تشخیص سندرم پسوریازیس را قطعی کند و برنامه درمانی مناسب را ترتیب دهد.

آرزو شد ۱۰ سالش

دختر خوشگل بچه‌های آسمان که نفهمیدیم کی اینقدر بزرگ شد

یکی از حامیان عزیزش تصمیم گرفت برایش تولد بگیرد و نگرانی‌ها را از بر خورد آرزو با یه جشن تولد شروع شد. آخه آرزو بخاطر اختلال و معلولیتی

که داره به کمی از جمع‌های شلوغ و سرو صدا میترسه

حامی عزیزمون با یه ماشین بزرگ و کیک خودشو توی روز تولد آرزو رسوند آسایشگاه

آرزوی ما هم عاشق ماشین

علاقه اون نسبت به ماشین برای ما چیز جدیدی نبود، چیزی که توجه ما رو جلب کرد آرامش و خنده آرزو کنار حامیش بود کسی که اولین

بار بود میدیدش اما اون حس خوب و محبت قلبی زودتر از اون چیزی که فکر میکردیم به آرزو منتقل شد

حامی آرزو معنی کامل حمایت و تکیه‌گاه رو واسمون معنی کرد.



سندروم جنین الکلی

سندروم جنین الکلی نوعی بیماری است که بر اثر قرار گرفتن جنین در معرض الکل در طول بارداری مادر اتفاق می افتد. این بیماری منجر به آسیب مغزی و مشکلات رشد می شود. مشکلات ناشی از سندروم جنین الکلی در کودکان مختلف متفاوت است اما نقایص ناشی از آن برگشت پذیر نیستند.

مصرف هر میزان الکل در دوران بارداری خطرناک است. اگر در طول بارداری الکل مصرف کنید، کودک خود را در معرض خطر ابتلا به سندروم جنین الکلی قرار داده اید. اگر مشکوک هستید که کودک شما به این سندروم مبتلا شده است، در زودترین زمان ممکن با پزشک خود موضوع را در میان بگذارید. تشخیص زودهنگام ممکن است به کاهش مشکلاتی مانند اختلالات یادگیری و

مسائل رفتاری کمک کند.

علائم سندروم جنین الکلی

شدت علائم سندروم جنین الکلی در کودکان مختلف متفاوت است. برخی از کودکان این علائم را به مراتب بیشتر از سایرین تجربه می کنند. نشانه ها و علائم سندروم جنین الکلی می تواند شامل هر گونه ترکیبی از نقایص فیزیکی، ناتوانی های ذهنی یا شناختی و مشکلات عملکردی و مقابله با زندگی روزمره باشد.

نقایص جسمانی

نقایص جسمانی عبارتند از:

- ویژگی های متمایز صورت، شامل چشم های کوچک، لب فوقانی بسیار نازک، کوتاهی قد، بینی رو به بالا، سطح پوست صاف بین بینی و لب بالایی
- بدشکلی مفاصل، اندام ها و انگشتان دست
- رشد جسمی کند، قیل و بعد از تولد
- مشکلات بینایی یا شنوایی
- کوچک بودن دور سر و ابعاد مغز
- نقایص قلبی و مشکلات کلیه و

استخوان

مشکلات مغز و سیستم عصبی مرکزی

مشکلات مغز و سیستم عصبی مرکزی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- هماهنگی یا تعادل ضعیف
- ناتوانی ذهنی، اختلالات یادگیری و تأخیر در رشد
- حافظه ضعیف
- مشکل در توجه و پردازش اطلاعات
- مشکل در استدلال و حل مسئله
- مشکل در شناسایی پیامدهای انتخاب
- مهارت های قضای ضعیف
- پرخاشگری یا بیش فعالی
- خلق و خوی به سرعت در حال تغییر
- مشکلات اجتماعی و رفتاری
- مشکلات در عملکرد، مقابله و تعامل با دیگران ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- مشکل در مدرسه
- مشکل در کنار آمدن با دیگران
- مهارت های اجتماعی ضعیف
- مشکل در سازگاری با تغییر یا حرکت از کاری به کار دیگر

مشکلات رفتاری و کنترل تکانه

تصور ضعیف از زمان

مشکل در انجام وظیفه

مشکل برنامه ریزی یا کار برای رسیدن به یک هدف

چه وقتی به پزشک مراجعه کنیم؟

• اگر باردار هستید و نمی توانید الکل را ترک کنید، از متخصص زنان و زایمان، پزشک مراقبت های اولیه یا متخصص سلامت روان کمک بخواهید. از آنجایی که تشخیص زودهنگام به کاهش مشکلات بلندمدت کودک مبتلا به سندروم جنین الکلی کمک می کند، اجازه دهید که پزشک کودک شما از مصرف الکل در دوران بارداری مطلع باشد. قبل از درخواست کمک، منتظر بروز مشکلات نباشید.

• اگر کودکی را به فرزندخواندگی پذیرفته اید یا در حال مراقبت های پرورشگاهی هستید، ممکن است ندانید که مادر بیولوژیکی کودک در دوران بارداری الکل مصرف می کرده است یا خیر و ممکن است در ابتدا به ذهنتان نرسد که کودک شما می تواند به سندروم جنین الکلی مبتلا باشد. با این حال اگر کودک شما مشکلاتی در یادگیری و نحوه رفتار دارد، با پزشک او موضوع را در میان بگذارید تا علت زمینه ای آن مشخص شود.

علل ابتلا به سندروم جنین الکلی

مصرف الکل در دوران بارداری منجر به موارد زیر می شود:

- الکل وارد جریان خون شده و با عبور از جفت به جنین در حال رشد شما می رسد.
- الکل باعث افزایش غلظت الکل در بدن جنین حتی بیشتر از بدن خود شما می شود. زیرا بدن جنین الکل را دیرتر از بزرگسالان سوخت و ساز می کند.
- الکل در رساندن اکسیژن و تغذیه مطلوب به کودک در حال رشد شما اختلال ایجاد می کند.

• قرار گرفتن در معرض الکل، پیش از تولد می تواند به رشد بافت ها و اندام ها آسیب برساند و منجر به آسیب دائمی مغز کودک شما بشود.

هر چه بیشتر در دوران بارداری الکل بنوشید، خطر بیشتری کودک شما را تهدید خواهد کرد. به هر حال، هر میزان مصرف الکل کودک شما را در معرض خطر قرار می دهد. مغز، قلب و عروق خونی کودک شما در هفته های اول بارداری، پیش از اینکه متوجه بارداری شوید، شروع به رشد می کنند.

اختلال در ویژگی های صورت، قلب و سایر اندام ها، شامل استخوان ها و سیستم عصبی مرکزی می تواند در نتیجه مصرف الکل در سه ماه اول بارداری رخ دهد. در این زمان بخش های مذکور از بدن جنین در مراحل کلیدی رشد قرار دارند. با این حال خطر ابتلا به سندروم جنین الکلی در تمام مدت بارداری وجود دارد.

موارد خطر سندروم جنین الکلی

هر چه بیشتر در دوران بارداری الکل بنوشید، احتمال بروز مشکلات در کودک شما بیشتر می شود. هیچ میزان امنی برای مصرف الکل در طول دوران بارداری شناخته نشده است. شما می توانید حتی پیش از آن که متوجه بارداری شوید، کودک خود را در معرض خطر ابتلا به سندروم جنین الکلی قرار دهید. بنابراین در این شرایط به هیچ عنوان الکل ننوشید:

• باردار هستید

• فکر می کنید ممکن است باردار باشید

• در حال تلاش برای بارداری هستید

• عوارض سندروم جنین الکلی

مشکلات رفتاری که در بدو تولد وجود ندارند و می توانند ناشی از سندروم جنین الکلی (ناتوانی های ثانویه) باشند، عبارتند از:

• اختلال نقص توجه / بیش فعالی (ADHD)

• پرخاشگری، رفتار اجتماعی نامناسب، زیر پا گذاشتن قوانین و مقررات

• سوء مصرف الکل و مواد مخدر

• اختلالات سلامت روان، مانند

افسردگی، اضطراب یا اختلالات تغذیه

• مشکلات ماندن در مدرسه یا اتمام آن

• مشکلات زندگی مستقل و اشتغال

• رفتارهای جنسی نامناسب

• مرگ زودرس بر اثر تصادف، قتل یا خودکشی

راه های پیشگیری سندروم جنین الکلی

دانشمندان می دانند که در صورت عدم مصرف الکل توسط زنان باردار، سندروم جنین الکلی کاملاً قابل پیشگیری است.

رعایت این دستورالعمل ها می تواند به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک کند:

• اگر در حال تلاش برای بارداری

هستید، الکل ننوشید. اگر هنوز مصرف الکل را ترک نکرده اید، پیش از آن که بدانید باردار شده اید یا حتی مشکوک به بارداری هستید، آن را ترک کنید. هیچ وقت برای ترک کردن الکل در دوران بارداری خیلی دیر نیست. اما هر چه زودتر اقدام کنید، برای کودک شما بهتر است.

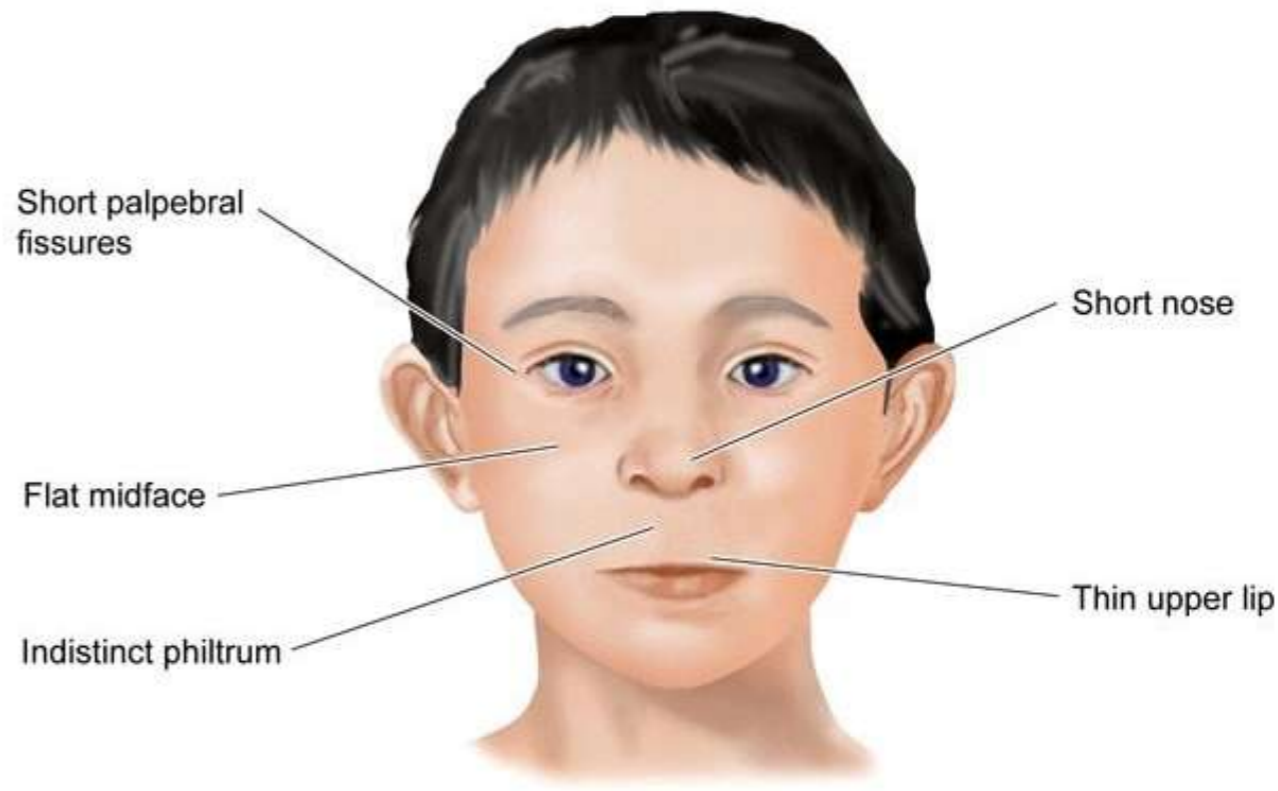
• به اجتناب از الکل در طول دوران بارداری خود ادامه دهید. سندروم جنین الکلی در کودکانی که مادرانشان در طول بارداری الکل مصرف نمی کنند، کاملاً قابل پیشگیری است.

• اگر از نظر جنسی فعال هستید و رابطه جنسی محافظت نشده دارید، در سال های باروری خود الکل را ترک کنید.

• بسیاری از بارداری ها بدون برنامه ریزی اتفاق می افتند و آسیب به جنین می تواند در هفته های اول بارداری رخ دهد.

• اگر مشکل مصرف الکل دارید، پیش از بارداری کمک بخواهید. برای تشخیص سطح وابستگی به الکل و ایجاد یک برنامه درمان، از یک متخصص کمک بخواهید.

منبع: mayoclinic



که می‌تواند چندین ساعت یا حتی روزها طول بکشد.

۳. حساسیت و درد در ناحیه تخمدان‌ها:
- درد ممکن است به تخمدان‌ها گسترش یابد و در طول دوره قاعدگی بدتر شود.

۴. درد پیش از قاعدگی:
- تشدید درد در روزهای منتهی به قاعدگی.

۵. حس سنگینی یا فشار در لگن:
- احساس سنگینی یا فشار در ناحیه لگن، به خصوص بعد از ایستادن طولانی مدت.

۶. وریدهای واریسی در ناحیه تناسلی، باسن و پاها:
- وجود وریدهای واریسی در ناحیه تناسلی خارجی، باسن و حتی در پاها.

۷. درد هنگام فعالیت‌های بدنی:
- تشدید درد در هنگام انجام فعالیت‌های بدنی مانند ورزش.

۸. تکرر ادرار یا احساس فوریت در ادرار:
- ممکن است به دلیل فشار روی مثانه، فرد دچار تکرر ادرار یا فوریت در ادرار شود.



سندروم احتقان لگنی

کیفیت زندگی شود.

۶. چه گزینه‌های درمانی برای سندروم احتقان لگنی وجود دارد؟
- درمان‌ها شامل داروهای ضد التهابی، فلیکتومی (برداشتن وریدها)، اسکروتراپی و امبولیزاسیون وریدهای لگنی است.

۷. آیا سندروم احتقان لگنی قابل پیشگیری است؟
- پیشگیری مستقیم ممکن نیست، اما کاهش عوامل خطر مانند مدیریت وزن و اجتناب از ایستادن طولانی مدت می‌تواند کمک کننده باشد.

۸. زندگی با سندروم احتقان لگنی چگونه است؟
- مدیریت این سندروم ممکن است شامل تغییرات در سبک زندگی، مصرف داروها و در برخی موارد، انجام روش‌های تهاجمی‌تر برای کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی باشد.

پاسخ به این سوالات می‌تواند به درک بهتر سندروم احتقان لگنی کمک کرده و مسیرهای ممکن برای تشخیص و درمان را روشن‌تر سازد.

سندروم احتقان لگنی (Pelvic Congestion Syndrome یا PCS) دارای ویژگی‌ها و علائم مشخصی است که به تشخیص و مدیریت این وضعیت کمک می‌کند. ویژگی‌های اصلی این سندروم عبارتند از:

۱. درد مزمن لگنی:
- درد مبهم و مزمن در ناحیه لگن که ممکن است بیش از ۶ ماه طول بکشد.

- درد معمولاً در طول روز بدتر می‌شود و با نشستن یا ایستادن طولانی مدت تشدید می‌شود.

۲. درد پس از روابط جنسی:
- درد یا ناراحتی پس از رابطه جنسی

سندروم احتقان لگنی (Pelvic Congestion Syndrome یا PCS) یک وضعیت مزمن است که عمدتاً در زنان رخ می‌دهد و با درد مزمن و مبهم در ناحیه لگن همراه است. این درد معمولاً به دلیل وجود واریس (وریدهای واریسی) در لگن است که منجر به اختلال در جریان خون می‌شود. برای درک بهتر این سندروم، می‌توان به سوالات زیر پرداخت:

۱. سندروم احتقان لگنی چیست؟
- این سندروم یک اختلال مزمن است که به دلیل گشاد شدن و واریس وریدهای لگنی ایجاد می‌شود و معمولاً با درد مزمن لگنی همراه است.

۲. علائم اصلی سندروم احتقان لگنی چیست؟
- علائم شامل درد مزمن و مبهم در ناحیه لگن، احساس سنگینی در لگن، درد پس از روابط جنسی، درد قبل از قاعدگی و درد هنگام ایستادن طولانی مدت است.

۳. چه عواملی باعث بروز سندروم احتقان لگنی می‌شوند؟
- عواملی مانند بارداری‌های متعدد، وجود وریدهای واریسی در ناحیه لگن و اختلالات هورمونی می‌توانند به بروز این سندروم کمک کنند.

۴. چگونه سندروم احتقان لگنی تشخیص داده می‌شود؟
- تشخیص معمولاً از طریق معاینه فیزیکی، سونوگرافی داپلر، MRI و ونوگرافی (تصویربرداری از وریدها) انجام می‌شود.

۵. عوارض احتمالی سندروم احتقان لگنی چیست؟
- در صورت عدم درمان، این سندروم می‌تواند منجر به درد مزمن و کاهش

با وفا

پدر بغض کرده و ناراحت دست‌های مادر را لای انگشتانش گرفته بود و می‌گفت: ای کاش من جای تو بودم ... بر خلاف پدر، مادر تبسم کرد و گفت: این حرفها چیه مرد؟ دکترها گاهی وقتها اشتباه می‌کنند ... مطمئن باش من، بر خلاف تشخیص دکترها که گفتند فقط شش ماه زنده‌ای، تا شصت سال دیگه می‌مانم.

پدر با لحنی غمگین گفت: اگر برای توافق بیفته، من یک ثانیه هم زنده نمی‌مانم.

پسر یازده ساله که اینها را می‌شنید، اگر چه برای مادرش ناراحت بود، اما از با وفا بودن پدرش شادمان بود ... پسرک (که حالا با مادر بزرگش زندگی می‌کرد) روبروی عکس مادر خدا بیامرزش نشست و گفت: مامانی بابا دروغگو بود.

آن سوی شهر، پدر که درست دو روز پس از چهلیم تجدید فراش کرده بود، با زن جوان جدیدش خوش بود.



حامی باش

همیشه وجود یه تکیه گاه به آدم دلگرمی میده و باعث میشه بدونی یه نفر هر لحظه هست و ازت حمایت میکنه. اگر تمایل دارید شما نیز حامی معنوی یه فرشته بشید، این فرصت راز دست ندید و با مشارکت در طرح سرپرستی بچه های آسمان، پوریا غفوری امجد، یکی از پسران نازنین این خونه بشید و عشق و امید رو بهش هدیه بدید.

تماس با ما:

۰۲۱-۶۱۳۴۳

شماره کارت:

۵۷۳۱-۰۰۰۴-۲۹۱۹-۵۰۲۲

وب سایت:

www.bachehayeeseman.org



پوریا غفوری امجد

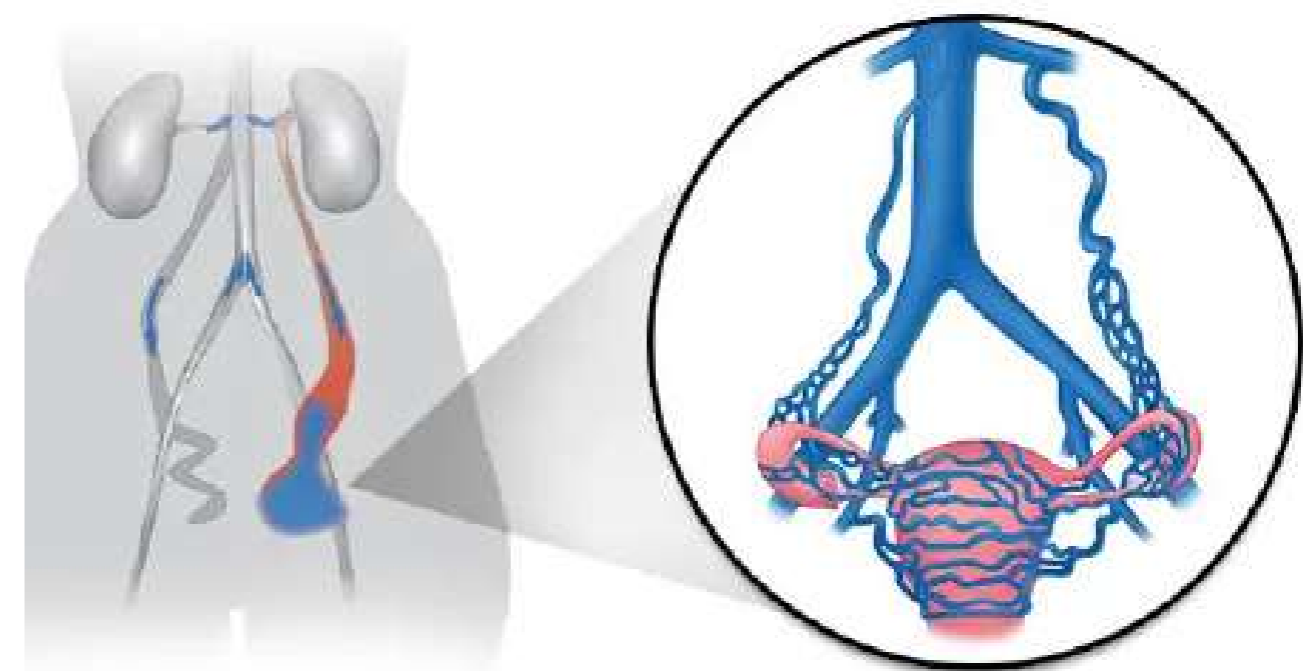
بچه های آسمان
سومین جشنواره خیریه
نگهداری و توانبخشی
معاونین سرپرست
bachehayeeseman.org

۹. خستگی مزمن:
- احساس خستگی و ضعف که می تواند به دلیل درد مزمن و ناراحتی باشد.
این ویژگی ها و علائم می توانند به پزشکان کمک کنند تا سندرم احتقان لگنی را تشخیص داده و مناسب ترین روش های درمانی را برای مدیریت آن انتخاب کنند. اگر شما یا کسی که می شناسید این علائم را تجربه می کند، مشاوره با یک پزشک متخصص زنان یا یک متخصص عروق ممکن است کمک کننده باشد.

درمان
درمان سندرم اجیلوی (Aegilops Syndrome) بستگی به علت اصلی و شدت علائم آن دارد. درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:
۱. داروها:
- مصرف داروهای ضدالتهاب

غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن برای کاهش التهاب و درد.
- مصرف داروهای ضد اسپاسم مانند دیکلوفناک و هیوسین بریمید برای کاهش اسپاسم روده ها.
۲. تغییرات در رژیم غذایی:
- مصرف غذاهای پرالیاف و مقدار کافی آب برای حفظ سلامت روده.
- اجتناب از مواد غذایی تحریکی مانند قهوه، چای، نوشیدنی های گازدار و محصولات لبنی.
۳. مدیریت استرس:
- استفاده از تکنیک های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و یوگا برای کاهش تاثیر استرس بر روده.
۴. تغییرات در سبک زندگی:
- انجام فعالیت های ورزشی منظم برای بهبود حرکت روده و کاهش استرس.
- توجه به کافی بودن خواب و استراحت به موقع.

۵. درمان هیپنوتراپی:
- استفاده از تکنیک های هیپنوتراپی برای کنترل علائم و کاهش درد و اسپاسم روده.
۶. درمان دارویی خاص:
- استفاده از داروهای مودولاتورهای ترانسپورتر سروتونین (5-HT) مانند تری سیکلیک ها یا SSRIs برای کنترل علائم اضطراب و افسردگی.
۷. مشاوره روان درمانی:
- مشاوره با یک روان درمانی برای کمک به مدیریت استرس و اضطراب مرتبط با بیماری.
۸. جراحی:
- در موارد شدید و مقاوم به درمان دارویی، جراحی برای برداشتن بخشی از روده ممکن است مورد نیاز باشد.



تخت من ، کنج امن زندگیم

دنیای بالا سر خیلی از ما به سقف و چراغ و صداهایی که از دوستانم به گوشمون میرسه به موقع هایی هم البته مهمون داریم بزارید واضح تر بگم ، منظورم از دنیای بالا سرم اینکه من بخاطر معلولیت و وضع جسمانی که بهش دچارم ، تموم روز داخل تخت زندگی می کنم ، قادر به راه رفتن نیستم و حتی خیلی از دوستانم قادر به نشستن هم نیستن تخت منو دوستانم شده کنج امن زندگی ما اما خب از شما چه پهنون کهنه و فرسوده شده و خوابیدن و زندگی رو واسمون سخت کرده. در دو دل کردم باهاتون تا بگم ما به داستان پر مهر شما بازم نیاز داریم که کمکمون کنید تخت های نو تهیه کنیم. اینجوری هم من بخاطر وضعیت جسمی که دارم ، راحت تر به زندگی ادامه میدم ، و هم شمایی که مهمان عزیز این خانه هستید ما رو با حال بهتر و خوشحال تر ملاقات می کنید. در پویش تامین تخت تا آخر خط باهم باشیم



تخت من ، کنج امن زندگیم



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معاونین بین سرپرست

لبخندی از جنس سلامتی

با سفارش لوح تبریک بچه های آسمان ، لحظه های شاد و تکرار نشدنی زندگی تان را با امید به سلامتی و درمان بچه های معلول بی سرپرست گره بزنید.



لوح های تبریک بچه های آسمان
لبخندی از جنس سلامتی



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معاونین بین سرپرست

bachehayeasman.org

جنگل پرتقال

اکران «جنگل پرتقال» در وضعیت فعلی سینمای ایران فرصتی مغتنم و مهم به شمار می‌رود. چرا که در دوران جولان کمدهای، می‌توان امیدوار و دلخوش بود که هنوز سینمای جدی و حرفه‌ای زنده است و نفس می‌کشد و همچنان می‌توان بر پرده سینما، فیلم‌های خوب دید. اگر بخواهیم نگاهی به نقاط قوت «جنگل پرتقال» داشته باشیم به چند مولفه مهم می‌رسیم که در بسیاری از فیلم‌های ایرانی کمرنگ هستند. نخست اینکه فیلم فیلمنامه‌ای پر از جزئیات و باروایتی سرراست و بدون لکنت دارد که به خوبی می‌تواند تماشاگر را تا پایان با خود همراه کند.

داستان فیلم به ظاهر، ساده به نظر می‌رسد، ولی همین داستان ساده، جزئیات و ریزه کاری‌های درستی در داستان و شخصیت پردازی‌اش دارد که ارزش فیلم را بالا می‌برد.

رنج‌های یک شخصیت کمال‌گرا در فیلم ما با شخصیتی به نام سهراب آشنا می‌شویم و با بودن در کنار او سفری یک روز و نیمه را آغاز می‌کنیم و به دنیا و رمز و رازهای زندگی‌اش پی می‌بریم. روایت دانای محدود فیلم به ما امکان نزدیک شدن به شخصیت سهراب را می‌دهد. دوربین هر جایی که سهراب می‌رود، او را همراهی می‌کند و در خلال گفتگوها و معاشرت‌هایش متوجه نقاط تاریک و روشن زندگی‌اش می‌شویم.

سهراب در زندگی فعلی‌اش معلمی ساده در مدرسه‌ای معمولی است، ولی آنچه شخصیت او را برای ما متمایز می‌کند گذشته اوست. او در دوران جوانی، دانشجوی رشته ادبیات نمایشی بوده و با شخصیت کمال‌گرا و آرمان‌گرایش به دنبال رسیدن به موقعیت‌های ممتاز هنری بوده است.

خرده استعدادی هم برای دیده شدن داشته و به واسطه توانایی‌اش در نویسندگی در زمان دانشجویی حسابی به چشم می‌آمده و خیلی‌ها تصور می‌کردند او در آینده هنرمندی بزرگ خواهد شد. اما چرخ روزگار به مراد سهراب نگشت. او هنرمندی معروفی نشد و تنها به نمایشنامه‌ای که مدت‌ها پیش نوشته بود، دلخوش ماند.

وله‌باری سنگین از گذشته آنچه که از گذشته برای سهراب باقی مانده کوله‌باری از حسرت، ناکامی، عقده و حسادت است. این سنگینی گذشته در

مواجهه با آدم‌ها خودش را نشان می‌دهد. سهراب برای جبران ناکامی‌های گذشته و سرپوش گذاشتن بر حسرت‌هایش، سعی دارد لباس هنرمندی موفق را بر تن کند، ولی خودش در باطن می‌داند که هیچ چیزی در زندگی‌اش نشده است. او نسبت به موفقیت همکلاسی‌های دیگرش حسادت می‌کند و با دیده تحقیر و توهین به دنبال قضاوت دیگران است.

سهراب در زندگی شخصی‌اش نیز چنین روحیه‌ای داشته. او در دوران دانشجویی فردی بی‌وجود و محافظه‌کار بوده و حالا به دنبال ساختن چهره‌ای قهرمان‌گونه از خودش است. او حتی در مواجهه با دختری به نام مریم که زمان دانشجویی شیفته و دلدادهاش بوده با تحقیر و



تمسخر برخورد می‌کرده و رفتارهای زننده او با همکلاسی دخترش، موجب به وجود آمدن زخم‌هایی عمیق بر روح جان مریم و تغییر پیدا کردن مسیر زندگی او می‌شود.

تشنه دیده شدن سهراب مغرور و گند دماغ است، ولی به شدت می‌خواهد دیده شود و مورد تشویق قرار بگیرد. حفره‌ای در وجود او دنبال تأیید شدن و تحسین شدن می‌گردد. به همین خاطر او در مواجهه با دانشجویان تازه وارد، دنبال پر و بال دادن به زمان دانشجویی خودش و نقد وضعیت حاضر دانشگاه و دانشجویان است.

اوج این مورد تأیید قرار گرفتن و دیده شدن برای سهراب، به زمان خواندن نمایشنامه‌اش برای دانشجویان تازه وارد برمی‌گردد. زمانی که او در حالتی میان آگاهی و هوشیاری، مورد تشویق دیگران قرار می‌گیرد و حسی خلسه‌آور از رضایت و خشنودی برایش به وجود می‌آید.

برای آدمی با چنین شخصیت و عقبه‌ای، بازگشت دوباره به شهر محل تحصیل، یعنی مرور خاطرات گذشته. سفر به تنکابن پس از گذشت سالها، این فرصت را به سهراب می‌دهد تا درباره کارهای گذشته‌اش فکر کند. او همچنین در خلال همین سفر، متوجه ضعف‌هایش می‌شود و مقاومتش جهت نپذیرفتن خودش را کنار می‌گذارد. فرصت دیدار دوباره با دوستان قدیمی، دانشجویان تازه وارد و مریم، باعث می‌شود تا سهراب تاملی درباره غرور کاذب و منیت‌های آزاردهنده‌اش داشته باشد. او حتی در پایان فیلم از ظاهر خودش نیز فرار نمی‌کند و با پذیرفتن کم مویی و کچلی‌اش، دیگر دنبال پوشاندن حفره‌های خالی سرش نیست.

آغازی برای تغییر در پایان فیلم سهراب، مسیر ساده قبلی را برای برگشت به تهران انتخاب نمی‌کند. او می‌خواهد به آرزوی قدیمی و قلبی‌اش برسد و برای بازگشت مسیر ساده

الموت را انتخاب می‌کند. او در ملاقاتش با مریم و تلاش دوباره برای به دست آوردن و شکست خوردنش، درس مهمی را یاد می‌گیرد. اینکه فرصت‌های زندگی سریع‌تر از چیزی که بتوان فکرش را کرد، از دست می‌رود. این سفر در حکم تصفیه روحی برای سهراب است. حالا او کمی جسارت رفتن به سمت آرزوهایش را پیدا کرده، حتی اگر نیاز باشد برایش خطر می‌کند. رفتن از جاده کوهستانی الموت با وجود بارانی بودن مسیر، آغاز این راه است.

در پایان فیلم، سهراب قرار است با یک مدرک دانشگاهی به خانه برمی‌گردد، اما تغییر و دگرگونی برای او بیشتر از گرفتن مدرک است. سفر به گذشته، چیزهایی را در وجود او تغییر داده است. او بعد از این سفر با درکی بهتر و درست‌تر از خودش، می‌تواند به قضاوت کارها و رفتارهایش بنشیند.

شخصیت سهراب در طول فیلم، شخصیتی دوست‌داشتنی نیست، اما با این وجود ما با او همراه می‌شویم و حسی از ترحم و دلسوزی برایش داریم. این باور پذیری درست شخصیت به کار کرد

درست فیلمنامه برمی‌گردد. شخصیت سهراب بدون اغراق در شخصیت پردازی، می‌تواند یکی از همین آدم‌های معمولی شهر با حسرت‌ها و افسوس‌هایش باشد.

کار کرد درست لوکیشن آرمین خوانساریان در کارگردانی «درخت پرتقال» بدون ادا و ادعا، به دنبال روایتی درست از فیلم است. او در طول فیلم دچار هیجان‌زدگی و خودنمایی در کارگردانی نمی‌شود و با تمرکز بر داستان، به دنبال گفتن قصه‌اش است. قاب دوربین در تمام سکانس‌ها به اندازه و به قاعده است و جذابیت‌های بصری لازم را به همراه دارد.

یکی از نکات جالب دیگر «جنگل پرتقال»، استفاده درست و هوشمندانه از لوکیشن است. از همان اولین سکانس‌ها که سهراب خود را در خودرو و در جاده چالوس می‌بینیم، حس دلپذیر بودن در شمال را احساس می‌کنیم. خوانساریان با استفاده درست از مناظر زیبای شهر تنکابن مثل پل تاریخی و بام شهر، لوکیشن را به درستی در خدمت داستان، قرار داده است.



مفهوم دنیا برای پادشاهان خیلی ساده است: همه مردم رعیت هستند

کتاب شازده کوچولو اثر آنتوان دو سنت اگزوپری، بعد از قران وانجیل، محبوب‌ترین و پرفروش‌ترین کتاب در تاریخ است. بر اساس آمارهایی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شده است، گفته می‌شود این رمان به صدها زبان مختلف ترجمه شده و میلیون‌ها نسخه از آن به فروش رفته است.

آنتوان دو سنت اگزوپری "نویسنده کتاب" در سال ۱۹۰۰ در شهر لیون در فرانسه به دنیا آمد. در چهارده سالگی یتیم شد و مسئولیت تامین هزینه خانواده به دوش او افتاد. خدمت نظام را در نیروی هوایی گذراند و فن خلبانی و مکانیک آن را یاد گرفت و به یک باره به خدمت ارتش درآمد. اگزوپری بعد از تسلیم فرانسه به قوای آلمان، از آن کشور تبعید شد و به آمریکا رفت. در آمریکا سه کتاب نوشت که شازده کوچولو یکی از این سه کتاب بود. اگزوپری در یکی از پروازهایش گم شد و هرگز بازنگشت و این شاید آرزوی او بود. آسمان قربانی فرزانه‌ای را پذیرفت.

کتاب شازده کوچولو

کتاب شازده کوچولو با خاطرات دوران کودکی یک خلبان آغاز می‌شود. هنگامی که او شش ساله بود، در کتابی راجع به جنگل و حیوانات تصویر زیبایی از یک مار بوا که حیوان درنده‌ای را بلعیده بود، دید. در کتاب نوشته شده بود که مارهای بوا شکار خود را بی‌آنکه بچوند درسته قورت می‌دهند. بنابراین کودک شش ساله تصمیم می‌گیرد یک نقاشی از مار بوا که حیوانی را قورت داده است بکشد. پس از کشیدن نقاشی، وقتی او شاهکار خود را به آدم‌بزرگ‌ها نشان می‌داد کسی متوجه موضوع نمی‌شد چون: «آدم‌بزرگ‌ها همیشه نیاز به توضیح دارند.» خلبان داستان ما بدون آنکه درک شود سال‌ها زندگی کرد تا اینکه با شازده کوچولو ملاقات کرد. در صحرای آفریقا هواپیمای او با مشکل مواجه شد و به ناچار فرود آمده است. او به زحمت آب خوردن برای هشت روز همراه داشت و می‌بایست سریع‌تر هواپیما را تعمیر کند. اما صبح روز بعد اتفاقی عجیب برای او رخ داد:

لاید تعجب مرا حدس می‌زند وقتی در طلوع صبح صدای عجیب و بچگانه‌ای مرا از خواب

بیدار کرد. صدای گفت:

بی‌زحمت یک گوسفند برای من بکش! -چی؟

-یک گوسفند برایم بکش

من مثل آدم‌های برق‌زده از جا جستم، خوب چشم‌هایم را مالیدم و به دقت نگاه کردم. چشمم به آدمک خارق‌العاده‌ای افتاد که با وقار تمام مرا تماشای می‌کرد.

پس از این درخواست، خلبان و شازده کوچولو با هم بیشتر آشنا می‌شوند و معلوم می‌شود که شازده کوچولو از یک سیاره دیگر آمده است. سیاره‌ای که خلبان آن را ب ۶۱۲ می‌داند.

پس از اینکه خلبان، نقاشی گوسفند مورد نظر را به شازده کوچولو می‌دهد، سوال‌های پشت‌سرهم شازده کوچولو شروع می‌شود و در این میان خواننده به داستان زندگی شازده در سیاره‌اش پی می‌برد. شازده یک روز صبح وقتی از خواب بیدار می‌شود متوجه سبز شدن گلی سرخ در سیاره‌اش می‌شود. در همان نگاه اول شیفته گل می‌شود. هنگام گفت‌وگو با گل، شازده متوجه می‌شود که گل بسیار مغرور است و قدر خوبی‌های او را نمی‌داند.

درباره کتاب شازده کوچولو

بعید است کسی این کتاب را نخوانده باشد، اما اگر شما جزء افرادی هستید که هنوز این کتاب را نخوانده‌اید پیشنهاد می‌کنم در سریع‌ترین زمان ممکن آن را مطالعه کنید. کتاب کوچک و خوش‌خوانی که می‌توانید در یک یا دو ساعت آن را بخوانید و درس‌های زیادی از آن بگیرید. در این رمان شازده کوچولو با آن نگاه منحصر به فرد خود، دوباره زیبایی‌های زندگی را به ما یادآوری می‌کند و به ما آدم‌بزرگ‌ها هشدار می‌دهد که جدی بودن را کنار بذاریم و کمی هم به زندگی توجه کنیم.

درباره قسمت‌های مختلف کتاب و زیبایی‌های هر قسمت می‌توان بسیار نوشت اما یکی از برجسته‌ترین قسمت‌های کتاب، داستان سفر شازده کوچولو به سیاره‌های مختلف است. در هر سیاره شازده با آدم‌هایی برخورد می‌کند که هر کدام نکته‌ای خاص را پوشش می‌دهند. به عنوان مثال در سیاره



اول او با یک پادشاه روبه‌رو می‌شود. کسی که به محض دیدن شازده می‌گوید: «آهان این هم یک رعیت!» و در ادامه ذهنیت پادشاه به خوبی نشان داده می‌شود. ذهنیتی که بدون تردید آدم‌های بسیار زیادی را شامل می‌شود. آدم‌هایی که فکر می‌کنند بیشتر از دیگران حق زندگی دارند.

در سیاره دوم یک خودپسند زندگی می‌کند. کسی که با دیدن شازده می‌گوید: «به‌به! این هم ستایشگری که به دیدن من می‌آید.» در سیاره سوم میخواره‌ای زندگی می‌کند. سیاره چهارم از آن مردی کارفرما است. سیاره پنجم متعلق به فانوس‌افروز است. در سیاره ششم یک جغرافی‌دان زندگی می‌کند و در نهایت شازده به سیاره هفتم که زمین است می‌آید. جایی که با شگفتی مواجه می‌شود.

شازده کوچولو در سیاره زمین درس‌های مختلفی بیاد می‌گیرد اما می‌توان گفت مهم‌ترین درس‌ی که او بیاد می‌گیرد مسئولیت‌پذیری است. چیزی که باعث می‌شود به دوباره به گل سیاره خود فکر کند. در سیاره‌هایی که شازده از آنها عبور کرده همه آدم‌ها به شدت درگیر کار خود بودند. در واقع همه آن‌ها آدم‌بزرگ‌هایی جدی بودند که فرصتی برای نزدیک شدن به شازده نداشتند. در سیاره زمین، روباه فرصت کافی داشت و می‌توان گفت کلیدی‌ترین گفت‌وگوی کتاب نیز میان روباه و شازده صورت می‌گیرد. گفت‌وگویی درباره اهلی کردن، آیین دوستی و مسئولیت‌پذیری که باعث زنده شدن احساس شازده به گل سیاره‌اش می‌شود.

در نهایت باید اشاره کنم که ترجمه‌های بسیار زیادی از این کتاب وجود دارد که از جمله بهترین آن‌ها ترجمه محمد قاضی و ترجمه ابوالحسن نجفی است.

شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



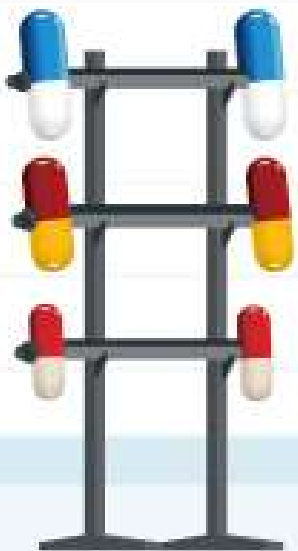
بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و
توانبخشی معلولین بی سرپرست
bachehayeaseman.org



با دریافت قلمک های بچه های آسمان، ما را در تامین
هزینه های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلمک: ۰۲۱-۴۳۶۱۳