

### زندگی

## سرگذشت دختر نوجوانی که تا یک‌قدمی مرگ رفت



**بخش اجتماعی** – دختر نوجوان که به‌خاطر تنهایی و کمبود عاطفی در دام پسر فریبکاری افتاده و تا یک‌قدمی مرگ پیش رفته بود، با کمک معاون مدرسه‌اش به زندگی برگشت.

به گزارش ایسنا «حنانه» هنوز در سنین نوجوانی بود اما آنچه بر زندگی کوتاهش گذشته می‌تواند دستمایه نگارش کتابی قطور شود.

بسته‌های قرص هنوز توی کیفش بود. آرام و ساکت روی صندلی نشسته و به سنگفرش اتاق خیره مانده بود. آسمش را که صدا زدند سربلند کرد. وارد اتاق مشاوره پلیس شد اما پیش از آنکه لب به سخن باز کند چشمانش شروع به باریدن کرد. صدای هق هق «حنانه» سکوت اتاق را شکست. نمی‌دانست داستان شوربختی‌اش را چگونه بازگو کند.

وقتی آرام‌تر شد، شروع به صحبت کرد: «سن و سالی نداشتم. تازه ۱۱ سالم شده بود که فهمیدم پدرم اعتیاد دارد. همین موضوع همیشه باعث درگیری او با مادرم بود و من هم که کاری نمی‌توانستم انجام دهم، در کنج اتاق گریه می‌کردم. این شرایط زندگی هر روزمان بود. تا اینکه پس از چند سال پدرم در اوج خماری تصادف کرد و از بین رفت. من ماندم و مادر و مشکلات تمام‌نشدنی زندگی. مادرم سنی نداشت و پس از چند ماه ازدواج کرد اما چون شوهرش مرا نمی‌خواست، به ناچار در ۱۴ سالگی به خانه پدربزرگم رتم. مادربزرگ و پدربزرگم توجه زیادی به من داشتند اما هر کاری هم می‌کردند به‌خاطر اختلاف سنی که با هم داشتیم نمی‌توانستند مرا درک کنند. مادرم ماه‌ها حتی سراغی از من نمی‌گرفت. درست در همان روزهایی که من تنها مانده بودم و بیش از هر زمانی نیاز به محبت داشتم، سر و کله «کیارش» پیدا شد. آن روزها کلاس زبان می‌رفتم و «کیارش» هر روز سر راهم ظاهر می‌شد و با چرب‌زبانی‌هایش سعی می‌کرد مرا جذب خودش کند. سماجت‌هایش باعث شد باور کنم که عاشقم شده و همه تعریف و تمجیدهایش واقعی است اما من به معنای واقعی عاشقش شده و هر روز برای دیدارش بی‌تاب بودم. کم‌کم کار به جایی رسید که من از کلاس‌هایم غیبت کردم و ساعت‌ها با کیارش در خیابان‌ها می‌گشتم. یک روز گفت می‌خواهد مرا پیش مادرش ببرد. من هم که همه حرف‌هایش را باور داشتم، با او همراه شدم. خانه سوت و کوری بود. «کیارش» گفته بود مادرش بیمار است و در بستر افتاده اما وقتی وارد اتاق شدم هیچ‌کس آنجا نبود. «کیارش» پشت سرم وارد اتاق شد و در را بست. احساس خطر کرده بودم اما او به سمتم آمد و …

وقتی از خانه «کیارش» بیرون آمدم دیگر آن آدم سابق نبودم. احساس گناه می‌کردم. انگار همه، جور دیگری نگاهم می‌کردند. به خانه رسیدم. بدون کلمه‌ای حرف به اتاقم رفتم و در حالی که صورتم را روی بالش فشار می‌دادم ساعت‌ها به خاطر حماقتم گریه کردم. چند روزی بود که خواب و خوراک نداشتم. خبری هم از «کیارش» نبود. نه پیمای می‌داد و نه تماسی. بدتر از آن بی‌خبری‌ها، حال جسمانی عجیبم بود. مدام حال تبوع داشتم و آخر هم مرا کناری کشید و ماجرا را پرسید اما من هم فقط گریه می‌کردم. خانم مدیر مرا به آزمایشگاه برد. نتیجه آزمایش، دنیا را مقابل چشمانم تیره و تار کرد. من در ۱۵ سالگی باردار شده بودم.

از آن روز حتی روی رفتن به مدرسه را هم نداشتم. دلم می‌خواست بمیرم اما جسارت این کار را هم نداشتم. در همین شرایط نابسامان روحی بودم که «کیارش» دوباره با من تماس گرفت. وقتی به او ماجرا را گفتم به جای همدردی و چاره‌جویی شروع به داد و بیداد و فحاشی کرد و گفت که از من فیلم و عکس دارد و چون می‌دانست وضع مالی پدربزرگم خوب است، گفت اگر تا ۴ روز دیگر ۵۰ میلیون تومان به او ندهم فیلم‌ها را برای پدربزرگم می‌فرستد. از همان لحظه بود که دیگر تصمیمم را گرفتم. هیچ راهی جز مرگ برایم نمانده بود. از اتاق بیرون رفتم و کیسه قرص‌های پدربزرگم را برداشتم. می‌خواستم همان شب کار را تمام کنم اما حسی در وجودم مانع می‌شد.

یک روز صبح پدربزرگ وارد اتاقم شد و گفت: «دیشب خانمی با من تماس گرفت که با تو کار داشت. هر چه پرسیدم خودش را معرفی نکرد اما از من خواست هر ساعتی که تو بیدار شدی با این شماره تلفن تماس بگیری.» گوشی را از دست او گرفتم. دست‌هایم می‌لرزید. شماره معاون مدرسه‌مان بود. اما او بعد از این بدبختی چه کاری می‌توانست با من داشته باشد؟ هزار فکر به سرم رسید. دو راه بیشتر نداشتم؛ یا باید قرص‌ها را می‌خوردم و خلاص می‌شدم یا با او تماس می‌گرفتم. دکمه سبز گوشی پدربزرگ را زدم. انگار او منتظر تماسم بود. بعد از یک بوق جواب داد. با صدای لرزان سلام کردم و گفتم: «منی توانم نسبت به سرنوشتت بی‌تفاوت باشم. با آنکه اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ای اما تصمیمم گرفتم کمکت کنم. می‌ترسم کار خطرناکی کنی. من در بخش مشاوره پلیس آشنایی دارم که می‌تواند کمکت کند. فردا صبح دنبالت می‌آیم تا به آنجا برویم.»

وقتی تلفن را قطع کردم، هم خوشحال بودم، هم ناراحت. هر چند نمی‌توانم خودم را بیبخشم اما می‌خواهم از این مخمصه خلاص شوم.»

### نگاه کارشناس

ستوان‌دوم زهرا کاکایی کارشناس ارشد مرکز مشاوره معاونت اجتماعی پلیس کرمانشاه گفت: «قرار گرفتن در تنهایی و انزوا باعث می‌شود فرد رفتار متفاوتی داشته باشد و کمتر بتواند رفتارهای احساسی‌اش را کنترل کند. این حالت، نوع خفیف احساس تهی‌بودن است. خلاء عاطفی و تنهایی، چشم انسان را به روی واقعیت‌ها می‌بندد و باعث بروز وابستگی‌های پوچ می‌شود.»

**بخش اجتماعی**– در هر ساعتی در بدن اتفاقات خاصی در حال به وقوع پیوستن است. اگر می‌خواهید بدانید که ساعات مختلف شبانه روز داخل بدن چه خبر است این مقاله را بخوانید.

اینکه در آفرینش بدن انسان همانند سایر مخلوقات نظم و دقت بی نظیری به کار گرفته شده است شکی نیست. بدن انسان همانند یک ساعت برنامه های سر وقتی را دارد. ساعات مختلف شبانه روز داخل بدن چه خبر است؟

<b>ریه ها</b>
از ساعت ۳ تا ۵ صبح ریه ها شروع به فعالیت می کنند تا سموم را از بدن دفع کنند.گاهی اوقات دلیل اینکه صبح ها بعد از بیدار شدن سرفه می کنید ، همین است. ریه ها سعی می کنند باقی مانده های همان سموم را خارج کنند.
<b>روده بزرگ یا کولون</b>
از ساعت ۵ تا ۷ صبح زمانی است که کولون بدن شما مواد زاید را از بین می برد ؛به روده بزرگ خود مقدار متناسبی آب برسانید، تا به کار خود برسند. هرگز صبح ها کافیین مصرف نکنید، زیرا باعث می شود که آب جذب نشود و عملکرد روده بزرگ را مختل می کند.
<b>معدۀ</b>
از ساعت ۷تا ۹ صبح ، معدۀ نیاز به کمی استراحت دارد تا بتواند عملکرد بهتری داشته باشد.با یک وعده غذایی سبک و قابل هضم ، مانند آمبیوه شروع کنید. سعی کنید صبحانه را به موقع بخورید ، چون بدن باید برای شکستن و هضم آن فرصت داشته باشد.
<b>طحال</b>
از ۹ تا ۱۱ صبح زمانی است که بدن پاک سازی و فعال می شود و کمک می کند تا سیستم ایمنی بدن با تولید آنتی بادی در برابر آلرژی و عفونت مبارزه کند.اگر طحال شما در موقعیت خوبی قرار نگرفته باشد، ممکن است که به طور مرتب آسیب ببیند، زیرا قادر به مقابله با حمله های میکروسکوپی در بدن نخواهید بود.

**قلب**

از ساعت ۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر، زمانی است که قلب برای تعمیر کردن و پاک کردن پلاک روزانه ، کلسترول دریافت می کند. این‌فعال ترین زمان قلب در تمام طول روز است و طبق تحقیقات ۷۰ درصد حملات قلبی در این ساعت ها رخ می دهد. با یک شیوه زندگی ناسالم ، قلب در طول فرآینده تعمیرات خود با حمله مواجه می شود بنابراین، مراقبت از قلب و خوردن غذاهای سالم به خصوص در این ساعات بسیار مهم و ضروری است.

### روده کوچک

از ساعت ۱ ظهر تا ۳ بعد از ظهر، روده کوچک کار هضم را انجام می دهد. اگر در این ساعات احساس متورم بودن یا سوزش سر دل دارید، ممکن است به دلیل ناراحتی ایجاد شده در روده کوچک در طول پروسه هضم باشد.شما باید رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید تا روده بتواند به طور کامل آن را هضم کند.

### کلیه ها و مثانه

از ۳ بعد از ظهر تا ۷ غروب سیستم ادراری کار می کند آنها خون را پاک و تصفیه می کنند و باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می شوند.ممکن است که در این ساعات احساس خستگی کنید و نیاز به چرت زدن داشته باشید ؛ در این مدت شکم خود را با مواد غذایی نا به جا یا نوشابه های گاز دار پر نکنید زیرا ممکن است باعث ایجاد اختلال در کار تعمیر سیستم ادراری شوید.

### پانکراس

از ساعت ۷ غروب تا ۹ شب، پانکراس و کلیه ها هر دو با هم کار می کنند. پانکراس کربوهیدرات ها را به شکر تبدیل می کند.اگر در این ساعات احساس خواب آلودگی داشتید، شاید به دلیل این باشد که بدن می خواهد شما متوقف شوید و پانکراس بتواند به کار خود ادامه دهد.

### رگ های خونی شریانی

از ساعت ۹ تا ۱۱ شب، سیستم عروقی شروع به تعمیر می کند. ممکن است در این زمان احساس سردرد ، خستگی و خواب آلودگی داشته باشید پس بهتر است که بخوابید تا رگ های خونی زمان کافی برای تعمیر خود داشته باشند.بعد از همه ، آنها نیاز به حمل و انتقال خون به قسمت های مختلف بدن دارند و ضعیف بودن می تواند رگ های خونی را دچار مشکل کنند.

### کبد و کیسه صفرا

از ساعت ۱۱ شب تا ۳ صبح کیسه صفرا و کبد ، کار خود را برای حذف

## {اجتماعی}

سموم انجام می دهند.اگر در این ساعات احساس ناخوشایندی داشته باشید، متوجه می شوید که کبد به درستی کار نمی کند و نشان می دهد که باید برخی اصلاحات در رژیم غذایی و شیوه زندگیتان انجام شود.

### از ساعت ۶ صبح تا ۲۳ در بدن ما چه می گذرد؟

از نمایی دیگر به فعالیت و اوضاع بدن در ساعات مختلف شبانه روز می پردازیم ، از ساعت ۶ صبح که اغلب برای انجام فعالیت های روزانه از خواب



بیدار می شوند تا ساعت ۲۳ که برخی خواب هستند و برخی دیگر بیدار چه اتفاقاتی در بدن رخ می دهد ؟ پاسخ بسیار جالب است که در ادامه خواهید خواند.

### بدن در ساعت ۶صبح

اعضای بدن با ترشح هیدرو کورتیزون از خواب بیدار می شوند این روشی است که بدن برای بیدار شدن خود استفاده می کند ؛ متابولیسم شروع به فعالیت می کند و پروتئین و انرژی ذخیره شده برای انجام فعالیت های روزانه به جریان در می آید.

### بدن در ساعت ۷ صبح

بدن هنوز ضعیف است یعنی هنوز زمان مناسبی برای ورزش و انجام فعالیت سنگین نیست چرا که این اشتباه فقط به قلب فشار وارد می کند پس بهتر است به جای ورزش صبحانه بخورید به این دلیل که دستگاه گوارش در این زمان به خوبی کار می کند.

### بدن در ساعت ۸صبح

میزان قابل توجهی هورمون دراین ساعت ترشح می شود پس مراقب باشید و تا می توانید فعالیت های سالم داشته باشید ؛ به عقیده ی متخصصان سیگار کشیدن دراین ساعت از روز بیشتر از هر ساعت دیگری باعث تنگ شدن عروق می شود.

### بدن در ساعت ۹صبح:

بدن سفت و سخت بیدار است و این همان زمانی است که نیروی زیادی را در اختیار دارد. جالب است بدانید به دلیل آنکه عوارض ناشی از تزریق آمپول در این زمان در حداقل خود قرار دارد و بدن به طور قابل توجهی در برابر اشعه ایکس مقاوم است بهترین زمان تزریق آمپول و واکسن این ساعت از روز است .

### بدن در ساعت ۱۰ صبح

این ساعت اوج انرژی و حرارت در بدن است ساعتی که بدن به خودش می آید و اعلام آمادگی می کند. یک نکته مهم بین ساعت‌های ده تادوازده احتمال سکنه های قلبی بیشتر از هر زمان دیگر در روز است.

### بدن در ساعت ۱۱

اگر قرار است به یک مرکز درمانی بروید و مورد بررسی و معاینات قلبی قرار گیرید این ساعت از روز زمان مناسبی نیست به این دلیل که ضربان قلب و اندازه گردش خون به اندازه ای مناسب است که ممکن است در معاینات قلبی (اکتروکاردیو گرافی) اشتباهاتی رخ بدهد و اگر مشکلی درقلب وجود داشته باشد دراین ساعت از روز دیده نشود.

# ساعات مختلف شبانه روز داخل بدن چه خبر است

جالب است بدانید که در ساعت ۱۱ بدن در آماده ترین حالت خود برای حل مسائل ریاضی وسخت ترین فرمول ها است.

### بدن در ساعت ۱۲

شاید متوجه شده باشید که در این ساعت از روز دقت کم شده و حس خواب آلودگی در شما ایجاد می شود ؛ ساعت ۱۲ اسید معده زیاد ترشح می شود و خون رسانی به مغز کاهش پیدا می کند برای همین مغز برای خون رسانی به دیگر اعضای بدن ازمعدۀ استفاده بیشتری می شود. خواب نیمروزی به همین علل موجب کاهش ۳۰ درصدی خطر سکنه قلبی در بدن می شود.

### بدن در ساعت ۱۳

بهره وری در اواسط روز بیست درصد کاهش پیدا می کند و به زبان عامیانه بدن از تب و تاب می افتد و حالا تمام اعضای بدن در پایین ترین سطح فعالیت خود قرار می گیرند . جالب است بدانید حالا نوبت خودنمایی کیسه صفراست چرا که در این ساعت فقط کیسه صفرا است که خوب فعالیت می کند و در حال هضم غذای نیمروزی است.

### بدن در ساعت ۱۴

به دلیل کاهش فشار و ترشح هورمون ها خستگی در بدن بروز می کند و کاملا مشهود می شود. بسیار جالب است بدانید که برای افرادی که از دندانپزشکی ترس دارند این ساعت بهترین زمان است چون افراد در این ساعت کمتر احساس درد می کنند البته تا ۳۰ دقیقه.

### بدن در ساعت ۱۵

دراین زمان انرژی دوباره به بدن باز می گردد ،حافظه خوب کارمی کند و مرحله بعدی یعنی دوم از بهره وری آغاز می شود اما نه در آن حد که بدن در صبح داشت.

### بدن در ساعت ۱۶

اگر اهل ورزش هستید باید بدانید که ساعت ۱۶ روز بهترین ساعت برای ورزش است به این دلیل که فشار و گردش خون بدن در بهترین حالت است.

### بدن در ساعت ۱۷

یک ساعت پرکار برای مو ، ناخن ، کلیه و مثانه .فعالیت اعضای بدن در این ساعت از روز به بالاترین حد خود می رسد.نیرو افزایش پیدا کرده و اکسیژن زیادی استفاده می شود،کلیه ومثانه خوب کار می کند و حالا وقتی است که ناخنها و موها خوب رشد می کنند، اسید معده افزایش پیدا می کند به همین دلیل دراین ساعت احتمال خونریزی هم بیشتر است.

### بدن در ساعت ۱۸

این ساعت از روز بهترین زمان برای خوردن شام است چرا ؟ به این دلیل که پانکراس فعالیت خوبی را دراین ساعت از روز دارد.

### بدن در ساعت ۱۹

میزان فشارخون و ضربان نبض کم می شود به همین علت افرادی که از داروهای کاهش فشار خون استفاده می کنند باید دقت بیشتری داشته باشند به این دلیل که داروهای فشار خون در این ساعت از روز باید بااحتیاط بیشتری مصرف شود. بهتر است بدانید تاثیر داروهای ضدافسردگی دراین ساعت خیلی زیاد است.

### بدن در ساعت ۲۰

میزان چربی کبد کم شده و بیشتر از هر زمان دیگری در روز خون کثیف به قلب می رسد. کسانی که آلرژی یا آسم دارند در این ساعت باید از داروهایشان استفاده کنند. آنتی بیوتیکها نیز در این ساعت بیشترین تاثیر را دارند.

### بدن در ساعت ۲۱

یک هشدار بزرگ به افرادی که دیر شام می خورند :عملکرد ترشح غدد دراین ساعت از روز به اتمام می رسد و عملیات هضم و جذب غذا به کندی انجام می شود که این مسئله می تواند خیلی خطرناک باشد البته برای افرادی که عادت به خوردن غذا و … در این ساعت و بعد از آن دارند و آن به دلیل این است که باقیمانده غذا به مخاط روده حمله کرده و مخاط روده را دچار آسیب می کند.

### بدن در ساعت ۲۲

سیستم دفاعی بدن در این ساعت در حالت آماده باش قرار دارد و باید بگوییم سیگاری ها حتما بدانند که از ساعت ۲۲ به بعد بدن سمومی مثل نیکوتین را خیلی سخت دفع می کند.

### بدن در ساعت ۲۳

درست مثل یک دستگاه هوشمند و با دقت تر از هر سیستم پیشرفته موجود در جهان ؛ بدن در این ساعت ارگانیسم ترشح هورمونهای فعال در طول روز را متوقف می کند و آرامش به سراغ بدن می آید و جسم احساس راحتی می کند.

نشانه های بیماری ام اس است.

ناتوانی در احساس تغییرات دما؛این علامت نیز نشانه دیگری از آسیب های عصبی ناشی از ام اس است به طوری که حتی با گرفتن یک لیوان داغ قهوه یا چای نیز، فرد ممکن است تغییر دمای آن را حس نکند. گرفتگی عضلات؛اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزاردهنده ام اس است. این اسپاسم ها معمولا شدیدا دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند. افسردگی و بی حالی؛ابتلا به بیماری آزاردهنده ای نظیر ام اس، علاوه بر آسیب جسمی می تواند ابزاری برای آسیب روحی فرد باشد. بسیاری از مبتلایان به ام اس، احساس افسردگی، تحریک پذیری و تغییرات خلق و خو را یکی از مشکلات رایج خود بیان می کنند. کاهش سطح حافظه؛کاهش و ضعف حافظه، ناتوانی در تمرکز، صحبت کردن و مشکلات زبانی از اختلالات رایج در نتیجه پیشرفت ام اس است که البته خیلی وقت ها می تواند از علائم شروع این بیماری باشد.

## ۹ نشانه خاموش بیماری ام اس

حرکات چشم احساس درد می کند و رنگ ها را به شکل غبار آلود و رنگ و رو رفته می بیند.

دفع ادرار دردناک؛نوشیدن مقادیر زیادی مایعات و در عین حال ادرار دردناک، می تواند نشانه ابتلا به ام اس باشد. این علامت اغلب از اولین نشانه های این بیماری است. هر گونه دفع ادرار مکرر و ناگهانی، و اختلال کنترل تخلیه روده باید جدی گرفته شده و با پزشک در میان گذاشته شود.

از دست دادن تعادل؛عدم تعادل تنها نشانه ضعف نیست اما داشتن ضعف در یک پا یا هر دو پا می تواند نشانه ای از پیشرفت تخریب سلول های عصبی و شروع بیماری ام اس باشد.

احساس سوزن سوزن باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن عضو ممکن است باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن شود. اما گر بی حسی، سوزش و یا احساس خارش در اندام به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی ظاهر شد، نیاز به چک کردن دارد و می تواند نشانه ای از ابتلا به ام اس باشد.

سرگیجه بی دلیل؛احساس سرگیجه ثابت بدون هیچ دلیل روشنی از دیگر