

### زندگی

گزارشی از آسایشگاه معلولان ذهنی

## با من حرف بزن



**بخش اجتماعی**– دستمو محکم گرفت و برد سمت تخت یکی از دخترها، نشاندم روی زمین، جلوی کشوهای کمد قهوه‌ای که نمی‌توانست درش را باز کند، چشمم به ناخن‌های لاک زده قرمزش افتاد. نمی‌توانست حرف بزند اما بغلم کرده بود و اصرار داشت لاک دوستش «گلی» را بردارد و به ناخن‌هایم بزنم. به گزارش ایسنا، پرتو، شیده، باران، گلی، شیمیا، بهزاد و جواد و … «بچه‌های آسمان» هستند. متر و خط کش زندگی‌شان با متر و خط کش ما فرق دارد؛ شادمانه می‌خندند و دو سه نفرشان که می‌توانند به مدرسه بروند خوشحال‌اند که صبح‌ها سرویس به دنبالشان می‌آید و انگار دنیا را به آنها می‌دهند وقتی مربی و معلمشان را می‌بینند. اینجا در آسایشگاه معلولین ذهنی «بچه‌های آسمان کامران» که اغلب شان بی‌سرپرست هستند ۱۰۰ کودک چند معلولیتی را نگه داری می‌کنند؛ از سه و چهار تا ۱۴ سالگی. البته وقتی سنشان بالا می‌رود دلشان نمی‌خواهد از این آسایشگاه به آسایشگاه بزرگسالان بروند، چون همینجا بزرگ شده‌اند، و به آن احساس تعلق دارند. «شیده» یکی از همین‌هاست و در حالی که قیافه‌اش ۱۳–۱۴ سال را نشان می‌دهد، ۲۵ سال دارد؛ این را بعداً از زبان مادریارها شنیدم. بلوز و شلوار قرمز به تن دارد و وارد محوطه آسایشگاه که می‌شوم با صدای بلند «سلام» می‌کند و می‌خواهد که به سمت تختش بروم. چند کتاب رنگ آمیزی کودگانه و یک دفتر نقاشی دارد. با ذوق کودکانه نقاشی‌هایش را نشانم می‌دهد، در یکی از صفحات دفترش یک قلب قرمز بزرگ کشیده که وقتی از او می‌پرسم این قلب برای کیست، سکوت می‌کند.

اینجا فقط سه چهار نفر از بچه‌ها مانند «گلی» می‌توانند صحبت کنند. چند روز پیش تولدش بوده و تا مرا می‌بیند بادکنک‌هایی که هنوز به سقف چسبیده اند را نشانم می‌دهد. به زحمت دفتر نقاشی‌اش را از ساک پلاستیکی کنار بالش‌تاش در میآورد و نشانم می‌دهد. به سختی می‌گوید که «خانم قهرمانی کمک می‌کنه و دلم می‌خواد مثل خانم قهرمانی، معلم بشم.»

به طبقه سوم می‌روم. می‌گویند «بهزاد» به کلاس اول و «جواد» به پیش دبستانی می‌رود. بهزاد را صدا می‌کنند. پسربچه‌ای زیبا با موهای طلایی جلو می‌آید و دست می‌دهد. خیره شده به ضبط صوتام. می‌پرسم اسمت چییه؟ که انگشتش اشاره‌اش را بالا می‌برد و می‌گوید «بهزاد قلی‌زاده حاضر!». موقع رفتن از کنارش می‌پرسم «اینجا کدوم خاله رو بیشتر دوست داری؟». لبخند می‌زند و می‌گوید: «تو رو دوست دارم.»

گوشه سمت چپ اتاق یک دختر بچه تمام مدت از پشت میله‌های بلند و سفید تختش به من زل زده و از دور نگاهم می‌کند. به سمتش می‌روم. یکی از مادریارها می‌گوید که اسمش «باران» است. « سلام باران، حالت خوبه؟ چه لاک نارنجی قشنگی به دستات زدی.» دستاتم را می‌گیرد، به گونه‌هایش می‌چسباند و می‌گوید «با من حرف بزن!». چند دقیقه‌ای کنارش می‌مانم …

از محل مراقبت بچه‌ها خارج می‌شوم. مسئول پرستاری آسایشگاه می‌گوید: «بچه‌ها طیف‌های مختلف معلولیت ذهنی و چند معلولیتی هستند؛ برخی فلج مغزی و برخی سندروم داون دارند. هر کدام به فراخور وضعیت روانی و جسمی‌شان داروهایی را دریافت می‌کنند که داروی تشنج و کنترل رفتار از این جمله‌اند.»

مسئول بخش نگهداری از این کودکان نیز با اشاره به اینکه مادریاران مراقبت‌های اولیه مانند تعویض پوشک، ملحفه و مراقبت از بچه‌ها و رسیدگی‌های لازم را انجام می‌دهند می‌گوید: کار اینجا سخت است. ۱۸ سال است در این کار هستم و بچه‌ها را دوست دارم. به بچه‌ها وابسته‌ام و آنها هم همینطورند و بزرگ و می‌شوند دوست ندارند از اینجا بروند.

یکی از مادریارها هم که چهارسال است در این آسایشگاه کار می‌کند از اینکه عاشق بچه‌ها شده می‌گوید: «حدود چهار سال است در این مجموعه‌ام. ابتدا کار برایم بسیار سخت و فضا سنگین بود. ولی کم کم عاشقشان شدم و نتوانستم این کار را کنار بگذارم. گاهی که شیفت کاری‌ام کمتر می‌شود طاقتم نمی‌آورد و دلم تنگ می‌شود. فرزندام می‌گویند اینقدر که بچه‌های آسمان را دوست داری ما را دوست نداری.»

کمالی، قائم مقام مدیرعامل مجموعه بچه‌های آسمان کامران هم با اشاره به محبت خالص و عشق ناب این بچه‌ها می‌گوید: اگر ماهی یکی دو مرتبه به بچه‌ها سر بزیند شما را کاملاً می‌شناسند و در خاطرشان می‌ماند. محبت این بچه‌ها خالص است. این موسسه از سال ۱۳۷۸ به طور رسمی آغاز بکار کرده و اکنون ۴۰۰ مددجو در آسایشگاه‌های خود داریم. بهزیستی بواسطه هر فرد ۶۰۰ هزار تومان یارانه می‌پردازد که آنهم مرتب نیست. وی با اشاره به مشکلات اداره یک آسایشگاه چند معلولیتی می‌گوید: آسایشگاه کرج و تهران استیجاری هستند. به تازگی زمین دو هزارمتری از وزارت راه در چیتگر خریداری کردیم تا هر دو آسایشگاه را به آنجا منتقل کنیم و امیدواریم خیرین نیکوکار کمک کنند تا آن را بسازیم. تامین ماهانه ۶۰ میلیون تومان اجاره فارغ از مخارج نگه داری کودکان در این مرکز بسیار مشکل است اما چطور می‌توانیم بچه‌ها را رها کنیم؟ ما یک موسسه مراقبتی هستیم و چهار صد چشم، صبح‌ها همزمان با ما باز می‌شود و آنها خوراک و پوشک نیاز دارند و این امر شوخی ندارد. کمالی اضافه کرد: ما پشت نوبتی هم داریم اما بیش از این ظرفیت نداریم. معلولان نیازمند توجه‌اند. جزیره قشم ۲۵۵۰ مودل دارد و هیچ مرکزی در آنجا وجود ندارد و ما از تقاضای حمایت داشتند. آسایشگاه‌های بچه‌های آسمان با هزینه شخصی ساخته شده‌اند اما حالا که توسعه یافته‌اند نیازمند حمایت هستند. از آسایشگاه که بیرون می‌آیم دلم پیش بچه‌های آسمان جا می‌ماند…

## {اجتماعی}

# غذاهایی که برای سرماخوردگی سم اند

آن را نرم می‌کنند.در زمان ابتلا به بیماری، حرکت دادن اندام‌های تحتانی بدن (ورزش و نرمشی که باعث حرکت پایین تنه شود) بسیار مفید است و ماده



را به سوی پایین می‌کشد. همچنین مالیدن پاها از زیر زانو با شدت و درد، بهترین و سودمندترین تدبیر است.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: چرب کردن کف دست‌ها و پاها با روغن حیوانی و نگه داشتن جلوی حرارت در هنگام ابتلا مفید است.همچنین پارچه کتان را حرارت بدهند و بر کف سر بگذارند. دست و پا را با روغن‌های گرم مثل روغن بابونه، روغن مرزنجوش، روغن سداب و روغن سوسن چرب کنند، اما این روغن‌ها نباید به بینی و سر برسد.

**بخش اجتماعی**– همیشه می شنوید که غذای چرب نخور برای سرماخوردگی خوب نیست! ولی شاید جالب باشد بدانید که خیلی از گزینه هایی که ما از آن به عنوان درمان استفاده می کنیم هم جزو غذاهای ممنوعه سرماخوردگی اند.

#### درمان سرماخوردگی با طب سنتی

استاد طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت خریدن و ماساژ سر، شانه کردن سر بطوریکه که به عمق پوست و پیاز مو برسد و مصرف سوپ برای جلوگیری از سرماخوردگی مکرر توصیه می شود.

وی در مورد این سوپ گفت: سوپ سرماخوردگی حاوی رشته فرنگی یک فنجان، آب ۶ لیوان، روغن کنجد ۲ قاشق، شوید نصف نعلبکی، بال مرغ ۲تا با کمی پیاز و نمک و زردچوبه و یک لیمو عمانی تهیه شده و در روز یک تا ۲ بار مصرف شود.

#### غذاهایی که نباید خورده شود

وی تصریح کرد: فردی که دچار سرماخوردگی شده باید از مصرف گوشت‌های غلیظ (مثل گوشت گاو و گوساله)، غذاهای تند، غلیظ، بسیارشور، بسیار ترش، چرب و سرخ کرده، لبنیات، روغن زیاد، نوشیدنی‌ها و غذاهای مولد گاز مثل حبوبات، گردو، پنیر کهنه، سیر و پیاز خام، سبزی‌جات تند مثل شاهی، میوه‌های با طبیعت سرد و تر، پرتقال، نارنگی، سالاد و ماست و مخلفات به همراه غذا، آب یخ، قهوه و کاکائو، شیرینی که در قنادی تهیه می‌شود، غذاهای آماده و یا مانده و کارخانه‌ای و … اجتناب کند.

کردافشاری افزود: همچنین بیماران باید کمتر بخوابند مخصوصاً در روز. همچنین بلافاصله بعد از غذا نخوابند. باید هنگام خوابیدن بالش کوتاه و پست باشد و حتی‌الامکان نباید به پشت بخوابند. بهتر است پیشانی و صورت روی بالش باشد و سر رو به پایین تا ماده از راه بینی خارج شود و به سینه نریزد.

#### بیمار تب‌دار به حمام نرود

استاد طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اگر تب همراه با بیماری است، بیمار به حمام نرود و در زمان ابتلا به زکام باید از ورزش شدید و از نشستن در کنار آب جاری و در برابر باد پرهیز کرد.

وی ادامه داد: نوشیدن آب گرم در زمانی که حلق درگیر شده مفید است چون

**بخش اجتماعی**– عاداتی مثل شانه کردن زیاد مو و استفاده نکردن ضد

آفتاب از عاداتی است که اغلب مواقع انجام می دهیم و حواسمان نیست ولی این عادات نادرست شما را زشت و پیر می کنند.

پیری روندی طبیعی است که در کنار طبیعی بودن آن، بعضی مسائل نیز روند آن را تندتر می کنند. بعضی عادت ها در هر کدام از ما وجود دارد که بهتر است از آن ها دوری کنیم زیراِعادات نادرست هستند و باعث زشت شدن ما می شوند. با این عادات در این مقاله آشنا شوید و برای همیشه کنار بگذارید زیرا این عادات نادرست شما را زشت و پیر می کنند.

#### ۱-استفاده از ناخن هایتان به عنوان ابزار

زمانی که ناخن زیبایتان را برای باز کردن و یا کندن چیزی استفاده می کنید زیبایی دستانتان را در معرض آسیب قرار می دهید.

#### ۲- استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب

اگر بداندید که استفاده از کرم ضد آفتاب برای حفظ زیبایی و جوانی پوست شما چقدر اهمیت دارد هرگز از زیر استفاده از ان شانه خالی نمی کنید. لکه های قهوه ای و آفتاب سوختگی ها نمونه ای از آسیب های آفتاب برروی پوست هستند.

#### ۳- بازی کردن با موها

درست است که زمانی که عصبی و یا کسل هستید عادت دارید با موهایتان بازی کنید و مدام با دستانتان آنها را بکشید و رها کنید ولی باید بدانید که این نوع رفتار با موهایتان زیبایی و سلامت آنها را تخریب می کند.

**برای کاهش آبریزش بینی چه باید کرد؟**

کردافشاری افزود: حریره‌ای که برای تقویت مغز و کاهش درد زکام توصیه می شود حاوی خشخاش سفید۶ گرم، مغز بادام ۷ عدد، نشاسته ۶ گرم است که به همراه نیات روی شعله ملایم جوشانده تا مثل حریره شود. گاهی می‌توان کمی زعفران هم به آن اضافه کرد و اگر

با کمی گشنیز خشک هم مصرف شود مفید است.

وی ادامه داد: بادام، مغز را تقویت می‌کند و گشنیز مانع صعود بخارات به سوی مغز می‌شود.مصرف چنین حریره‌ای از دیدگاه طب جدید نیز چون حاوی مواد غذایی امگا-۳ مثل بادام است در کاهش آبریزش بینی ال‌رژیک و آسم مفید است. این متخصص طب سنتی بر خوردن غذاهای نرم تأکید کرد و گفت: آبگوشت،سوپ و شورباهایی که در آن شلغم و اسفناج باشد توصیه می‌شود.این‌گونه غذاها بهتر هضم می‌شوند و مانع تجمع اخلاط غلیظ و مواد زاید در بدن می‌شود. کردافشاری همچنین غرغره کردن جوشانده زیره سیاه و آویشن را برای آرام کردن حلق مفید دانست.

#### بخورات و بوییدنی‌های مفید

وی گفت: بوییدن بوهای سرد مثل نیلوفر، بوییدن صندل سرخ که با سرکه ساییده شده باشد و همچنین بوییدن سیوس جو با سرکه توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی ادامه داد: بخور بنفشه، بابونه، خطمی، کاهو و پوست خشخاش توصیه می‌شود و برای تسکین خارش، بوییدن روغن‌های سرد مانند نیلوفر و بنفشه و بوییدن گشنیز تازه یا خشک بهتر است.

کردافشاری افزود: ریختن آب گرم بر جلوی سر و بخور دادن با بخار آب گرم و بوییدن بوهای گرم مثل مرزنجوش و مشک مناسب است و به افراد توصیه می‌شود. سیاه‌دانه را یک شبانه روز در سرکه خیسانده، سپس سرخ کرده، کوبیده و در پارچه‌ای بسته ببویید.

وی گفت: سیاه‌دانه، بازکننده گرفتگی‌های بینی و سینوس‌هاست و مخصوصاً اگر با سرکه باشد برای زکام مفید است. این درحالی است که تأثیر درمانی سیاه‌دانه در سینوزیت در مقالات طب جدید برابر با آنتی‌بیوتیک بیان شده است. کردافشاری ادامه داد: خوردن تخم کتان به همراه عسل با کمی فلفل سودمند است و مصرف تخم کتان از دیدگاه طب جدید برای آبریزش بینی ال‌رژیک مفید اعلام شده است.

# این عادات نادرست شما را زشت و پیر می کنند

#### ۱۰-فشاردادن جوش

تقریبا همه ما در طول زندگی خود حداقل یک بار این کار را انجام داده ایم. اگر می‌خواهید در دراز مدت ظاهری زیبا داشته باشید، از فشار دادن جوش‌هایتان پرهیز کنید. این عادت، بدترین کاری است که می‌توانید با پوست تان انجام دهید زیرا موجب زخم و عفونت می‌شود. بهترین راه این است که هر روز به خوبی صورتتان را با لوسیون های ضد باکتری، صابون های مخصوص و کرم بشویید.

#### ۱۱-جویدن ناخن‌ها

جویدن ناخن‌ها یکی از عاداتی که شاید اکثر شما دچارش باشید. ناخن جویدن نه تنها زیبایی تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه برای سلامتی شما هم ضرر دارد. در طول روز به دلیل لمس اشیا مختلف، باکتری های زیادی روی دست و زیر ناخن های شما جمع و با جویدن آنها، به دهان تان منتقل می‌شوند. چه کسی ناخن های کوتاه و جویده شده را می‌پسندد؟ به جای آن، آدامس بجوید.

#### ۱۲-کندن پوست و گاز زدن لب

باید بگویم که جویدن لب‌ها از یک طرف موجب خشک شدن بیشتر لب و از طرف دیگر باعث می‌شود شما این کار را مدام تکرار کنید. این عادت بدی است که باید به سرعت کنار بگذارید. راه حل آن نیز ساده است. یک عدد مرطوب کننده لب بخردید و مرتب آن را به لبانتان بمالید.

تعداد این چهار علامت اصلی را تشکیل می‌دهند.

در مراحل اولیه بیماری، ارتعاش اندام ملایم و معمولاً در یک طرف بدن وجود دارد و احتیاجی نیز به درمان ندارد اما با پیشرفت بیماری فردی که دست لرزان خود را در جیب یا پشت خود پنهان می‌کند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش مدام در دست می‌گیرد، دیگر قادر به پنهان کردن لرزش‌های شدید اندام به ویژه به هنگامی که می‌خواهد تمرکز بیشتری به خود دهد نیست.

تیم تحقیقاتی دانشگاه آکسفورد ابتدا سلول‌های پوستی را از بیماران مبتلا به پارکینسون نادر ژنتیکی گرفته و آنها را به نوعی از سلول‌های بنیادی شناخته شده به نام «سلول‌های بنیادی چندتوان القا شده»(IPS) تبدیل کردند. سپس پژوهشگران سلول‌های مغزی را در شرایط آزمایشگاهی رشد دادند و پیشرفت بیماری را بررسی کردند.

پژوهشگران متوجه شدند که نکته اصلی ممکن است به دلیل خطا در عملکرد یک پروتئین شناخته شده به عنوان «HDAC۴» باشد. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، این پروتئین شروع به سرکوب برخی از ژن‌ها، که در تخریب سلول‌های مغزی برای تنظیم چرخه طبیعی پروتئین‌ها نقش دارند، می‌کند.

**گیلان امروز**– دانشمندان به تازگی کشف کرده‌اند که یک آنتی بیوتیک رایج به جلوگیری از ابتلا به آلزایمر و افزایش طول عمر کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا محققان می‌گویند که حیوانات تحت درمان با داروهای شاخه مینوسایکلین که کاربرد زیادی در تولید آنتی‌بیوتیک‌ها دارد، میزان پروتئین در سلول‌هایشان بالانس شده و در نتیجه طولانی‌تر زندگی کرده‌اند. سلول‌ها، پروتئین را به عنوان بخشی از سوخت و ساز معمول خود تولید کرده و آن را مصرف می‌کنند. همچنین برای سالم ماندن یک سلول نیاز است که مقداری مشخص پروتئین در آن‌ها وجود داشته باشد . البته بخش تاریک ماجرا آن جایی است که بالانس سوخت و ساز پروتئین در سلول‌ها بهم می‌خورد و ساختارهای پروتئینی کروی شکلی به نام پلاک‌های بیبری (SP) در خارج نورون‌های برخی مناطق مغز تشکیل می‌شوند؛ نتیجه این اتفاق بیماری‌هایی مثل آلزایمر، پارکینسون و ALS است. حال تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مینوسایکلین به جلوگیری از تجمع پروتئین‌ها کمک می‌کند. پیش از این تاثیر، این دست از آنتی‌بیوتیک‌ها روی تجمع پروتئین‌های سلول آزمایش نشده بود و این

## کشف تاثیر یک آنتی‌بیوتیک در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

تحقیق می‌تواند تاثیرات جالبی را روی جلوگیری از بیماری‌هایی مانند آلزایمر بگذارد.

در این آزمایش، تاثیر مینوسایکلین روی دو گروه از کرم‌های پیر و جوان که در معرض پروتئین‌های منجر به پارکینسون بودند تست شد که نتیجه آن افزایش طول عمر هر دو گروه از کرم‌ها بود . البته این نتایج صرفا روی کرم‌ها جواب داده و هنوز مشخص نیست که آیا روی انسان‌ها هم تاثیر خواهد گذاشت یا خیر. از این نکته هم نباید غافل شد که مینوسایکلین‌ها در دراز مدت تأثیری منفی روی سلامت انسان می‌گذارند. بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۰۷، این گروه از آنتی بیوتیک‌ها به قدرت گرفتن بیماری ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک- نوعی بیماری پیش‌رونده عصبی) سرعت می‌بخشند. البته اگر از مینوسایکلین به طور مستقیم در درمان بیماری استفاده نشود هم قطعا این تحقیق تازه روی کشف راه‌های جدیدی برای درمان آلزایمر و بیماری‌هایی از این دست موثر خواهد بود. جدا از این موارد، اخیرا محققان دانشگاه کالیفرنیا هوش مصنوعی به خصوصی را طراحی کرده‌اند که به درمان بیماری آلزایمر کمک شایانی می‌کند.