

فوت کردند.

محمدرضا بغدادی با بیان اینکه بر فعالیت هایشان هیچگاه خبری به نمی گذارند گفت: متأسفانه وقتی نام خیریه به میان آورده می شود یک نوع احساس ترحم به وجود می آید در حالی که کار ما یک نوع فعالیت شاداست و به همین دلیل نام وروجکا را برای آن انتخاب کردیم و به دنبال آن نیستیم که از شخصیت یک کودک سوءاستفاده شود. نمی‌خواهیم با نشان دادن چهره کودک بیمار حس ترحم دیگران را برانگیزیم و به همین دلیل بود که در ماجرای مهدیس او نقاب رنگی به صورت داشت. وی افزود: این کار را به شکل پایلوت در تهران آغاز کردیم و در آینده نزدیک پس از بررسی و رفع ایرادات در کل کشور بخصوص مناطق محروم به اجرا در خواهیم آورد. در این مدت که فعالیت‌مان را آغاز کرده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که بسیاری از آرزوهای کودکان دارای معلول ما است. به‌طور مثال کودک بیماری دوست دارد عکاسی کند یا سوار بر پاراگلایدر شود. تلاش می‌کنیم که در ۸ ماه آینده آرزوهای مشترک کودکان را جمع‌آوری و همزمان آنها را برآورده کنیم. مدیر گروه وروجکا تا کایتد بر اینکه وروجکا با هدف کسب یک حس خوب راه‌اندازی شده گفت: برنامه آینده ما برآورده کردن آرزوی انسان‌هاست، به دنبال کار آفرینی برای خانواده کودکان بیمار خواهیم بود و در این زمینه نیز با کارشناسان گروه‌های مختلف مشورت می‌کنیم.

بغدادی درباره برآورده کردن آرزوی مهدیس کوچولو گفت: این دختر ۹ ساله مدت‌هاست که با یک بیماری سخت دست و پنجه نرم می‌کند. مهدیس به ما گفته بود آرزو دارد یک چهره معروف شود و همه او احترام بگذارند. برای برآورده کردن آرزوی او دست به کار شدیم و سرانجام گروه کانسپت (بادیگراها) برای این کار اعلام آمادگی کردند. پس از مشورت با پزشکان معالج مهدیس و مادر او سرانجام روز جمعه وقتی او از بیمارستان مرخص شد دو نفر از اعضای بادیگارد با خودروی بنز به استقبال او رفتند و مهدیس را سوار بر خودرو کردند. از اینجا کار شروع شد و همراه با اعضای بادیگارد به یک مرکز خرید که قبلاً هماهنگ کرده بودند رفت. صحنه‌های بسیار جالبی بود. «مهدیس»

هرچه دوست داشت خرید کرد و مدیران این مرکز خرید نیز با سخاوتمندی تمام هیچ پولی دریافت نکردند و تمام پرسنل مرکز خرید نیز با این دختر به‌صورتی برخورد کردند که واقعا با یک شخصیت مهم مواجه هستند.

بسیاری از مردم تصور می‌کردند مهدیس فرزند یکی از وزیران یا سفیران کشورهای اروپایی است. پس از آن مهدیس همراه با گروه بادیگارد به کسرت حمید حلی رفت و پشتت مورد تشویق مردم قرار گرفت و حامی نیز لحظاتی برای اجرای کنسرت او را به روی سن دعوت کرد. لحظات بسیار شادی برای مهدیس رقم خورد و برق خوشحالی در چشمانش موج می‌زد.

وی در پایان گفت: کسانی که امکانات و روابط دارند و دوست دارند به وروجکا کمک کنند، می‌توانند از طریق سایت Voroojaka.org با آنها تماس بگیرند. هم می‌توانند یک فرشته آرزو باشند. یک دست‌مزد انداره، کمک کنیم تا بچه‌ها را خوشحال کنیم و جامعه‌ای شادتر داشته باشیم.

«دیدار خوبی با کودکان مبتلا به سرطان در بندرعباس داشتیم و امیدوارم این بیماری ریشه کن شود.» محسن بنگر مدافع تیم فوتبال پرسپولیس سفری کوتاه به‌بندرعباس داشت تا با حضور در بیمارستان کودکان مبتلا به سرطان از این کودکان دیدار کند.

محسن بنگر در خصوص این دیدار گفت: برنامه خوبی بود که توسط برادر م و وحید فیضی که از دوستان خوب من است هماهنگ شده بود و یک سفر کوتاه به‌بندرعباس داشتیم تا از کودکان مبتلا به سرطان این شهر عیادت کنیم.

وی ادامه داد: در این مرکز متأسفانه کودکان مبتلا به سرطان که سن آنها هم بسیار کم بود بستری بودند. من برای این کودکان آرزوی سلامتی کردم و امیدوارم هیچ بیمار مبتلا به سرطانی وجود نداشته باشد و این بیماری ریشه کن شود. باید بگویم بچه‌های بامزای در این مرکز نگهداری می‌شدند که کلی با هم عکس انداختیم و درباره بچه‌ها و خانواده‌هایشان صحبت کردم. مدافع تیم فوتبال پرسپولیس خاطر نشان کرد: با حضور در این مراکز انسان قدر سلامتی‌اش را بیشتر می‌داند و امیدوارم که هیچ کودک مبتلا به سرطان در ایران و حتی در دنیا وجود نداشته باشد.

وروجکای جوان می خواهند بهار را میهمان زندگی کودکان صعب‌العلاج کنند

فرشته شدن در سرزمین آرزوها



وی ادامه داد: معمولاً آرزوی بچه‌ها در بین یکی از این چهار گروه قرار می‌گیرد؛ گروهی دوست دارند یک شغل را تجربه کنند، مثلاً خلبان باشند یا پزشک یا پلیس و بعضی بچه‌ها دوست دارند از یک فووتبالیست یا یک هنرپیشه تعدادی هم آرزوی دیدن مکانی را دارند، مثلاً آرزو دارند دریا را ببینند یا به مشهد سفر کنند. گروه آخر هم بچه‌هایی هستند که می‌خواهند حرفه‌شان را یاد بگیرند، مثلاً آرزویشان، حل شدن مشکل دیگران است، مثلاً می‌گویند پدرم کار پیدا کند. ما این کار را با ۲۷ سال آست. تا به امروز سنی همه آنها ۱۷ سال است. چندی قبل برای آرزوی ۷ کودک را برآورده کردیم که آرزوی مهدیس کوچولو رسانه‌ای شد و بازتاب بسیار خوبی هم در جامعه داشت.

تلاش ما این است که در ادامه راه هر هفته آرزوی یک کودک را برآورده کنیم. البته گاهی اوقات نیز تلاش ما در آخرین لحظه به نتیجه منتهی است. چندی قبل برای برآورده کردن آرزوی سه کودک بیمار تلاش کردیم اما قبل از اجرا متأسفانه آنها

بیماری‌های سخت. تصمیم گرفتیم از طریق این سایت و با کمک فرشته‌های مهربان که همان مردم نועدوست و خیر هستند آرزوهای کودکانی را که به بیماری‌های سخت مبتلا هستند برآورده کنیم. مشکل اولیه‌ای که با آن مواجه بودیم این بود که بچه‌ها تعریف درستی از آرزو ندارند و افراد خیری که به دیدن این کودکان بیمار می‌روند با دادن گوشی تلفن همراه، اسباب‌بازی و حتی تبلت تصور می‌کنند آرزوی یک کودک بیمار را برآورده کرده‌اند. مطالعات گسترده‌ای در این زمینه انجام دادیم و با روانشناسان، پزشکان و روانپزشکان مشورت کردیم تا به این نتیجه برسیم که آرزو چیست و چه آرزوهایی را می‌توان برآورده کرد.

مرحله بعدی کار ما جذب آرزوی کودکانی بود که به بیماری‌های صعب‌العلاج مبتلا بودند. بسیاری از خانواده‌این بیماران از قشر متوسطی بودند که بیماریی فرزند آنها باعث شده بود تا به زیر خط فقر نیز کشیده شوند. روش جذب آرزوهای این کودکان بسیار مهم و حساس است زیرا برخی از خانواده‌ها اگر از این

او همیشه دلش می‌خواست پلیس شود. تامی استین، افسر پلیس، امکان این تجربه را برای کریستوفر فراهم کرد و او یک روز را در یک دفتر پلیس گذراند، سوار هلیکوپتر پلیس شد و یک لباس پلیس مخصوص خود دریافت کرد. کریستوفر خیلی زود از دنیا رفت، اما انگیزه‌ای شد برای تأسیس بزرگ‌ترین سازمان غیرانتفاعی محقق کردن آرزوها یعنی Make a Wish. بغدادی با بیان اینکه برای عملیاتی شدن این ایده در ایران چند برنامه نویسی و همچنین پزشکان بیمارستان‌ها و استادان دانشگاه، روانشناسان و کارشناسان ما را همراهی کردند گفت: متأسفانه میحت خیریه‌ها با ۱۰۰ سال گذشته تفاوتی نکرده است و بسیاری همچنان وقتی نام خیریه و انجام کارهای خیر را می‌شنوند تصور می‌کنند باید با دادن پول در کارهای خیر مشارکت کنند درحالی‌که همه چیز پول نیست. با بررسی‌ها و جلسات مختلف کارشناسی که بر گزار کردیم به این نتیجه رسیدیم که شادی حق طبیعی همه کودکان است و وروجکا واسطه‌ای دینی‌لند.

محمدرضا بغدادی جوان ۲۵ ساله‌ای که فارغ‌التحصیل رشته مهندسی برق است درباره ایده راه‌اندازی گروه وروجکا می‌گوید:بهمن ماه‌سال گذشته در دانشگاه شریف برنامه استارت‌آپ برگزار شدو این ایده کلیه خورد. بایمید ایده‌ای را طراحی و در ۲۲ ساعت آن رااجرا می‌کردیم. همراه با یک تیم ایده وروجکا را در قالب سایت طراحی و آن را راه‌اندازی کردیم و سایت وروجکا بعد از چند ماه تحقیق و مشاوره با روان‌شناسان، پزشکان، خیریه‌ها و...

مؤسسه‌ای غیرانتفاعی در امریکا وجود دارد که آرزوهای کودکانی را که از بیماری‌های لاعلاج رنج می‌برند، برآورده می‌کند. بچه‌ها در سن ۳ تا ۱۷ سال می‌توانند آرزو کنند و بعد از بررسی و مهیا شدن شرایط لازم، به آرزوی‌شان می‌رسند. آرزوهای بچه‌ها ممکن است هر چیزی باشد: یک روز با دکتی در پارک، پلیس شدن و مبارزه با سارقان یا حتی سفر به کریستوفر ۷ ساله سرطان خون داشت.

یوسف حیدری: وقتی دستان فرشته‌های مهربان برای یاری مهدیس کوچولو دراز شد کمتر کسی باور می‌کرد این دختر که مدتی است با بیماری مهلکی دست و پنجه نرم می‌کند بتواند با ردیگر لیخند بر چهره خسته‌اش بنشاند. وقتی همراه پدر و مادر از بیمارستان خارج شد تصور نمی‌کرد در چند قدمی برآورده شدن آرزویش است. خودروی لوکس مقابل پای او توقف کرد و چند مرد قوی هیکل که نقش بادیگارد را داشتند از او خواستند سوار ماشین شده تا او را به آرزویش برسانند. دختر کوچولو که تصور می‌کرد در رؤیا بسر می‌برد در لحظاتی که با فرشته‌های مهربان همراه شده بود بیماری‌اش را فراموش کرد و در میان نگاه مردمی که به او خیره شده بودند به خرید رفت و در کنسرت موسیقی یکی از خوانندگان کشور شب به یادماندنی را اسیر می‌کرد. مهدیس آرزو داشت که به دیده شود و تشنه نگاه‌هایی بود که از سر ترحم نباشند بلکه او را به خاطر خودش دوست داشته باشند.

برآورده شدن آرزوی مهدیس کوچولو نخستین قدم جدی چند دختر و پسر جوانی بود که با تشکیل گروهی برای برآورده کردن آرزوی کودکان بیمار هم قسم شده‌اند. یک گروه مردم نهاد خلاق و جوان که قرار است به برآورده شدن آرزوهای بچه‌های مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج کمک کند. «وروجک» نامی است که آنها برای حفظ هویت کودکانی که منتظر برآورده شدن آرزوهایشان هستند، استفاده می‌کنند و نام گروه هم از همین گرفته شد است. فرشته‌های آرزو هم مردمانی هستند که می‌خواهند آرزوی این کودکان را برآورده کنند.

گروه وروجکا این روزها برای برآورده کردن آرزوی کودکی که می‌خواهد پلیس باشد و با سارقان بجنگد تلاش می‌کنند. ثبت بهترین لحظات زندگی یک کودک او را در ادامه مبارزه با بیماری یاری می‌کند و اعضای گروه وروجکا با همکاری و تلاش پزشکان بیمارستان‌ها و همچنین یک تیم برنامه‌نویسی سایت وروجکا را راه‌اندازی کرده‌اند تا پلی باشند میان فرشته‌های مهربان و کودکان بیماری که هر شب خواب آرزوهایشان را می‌بینند. ماجرای مهدیس و برآورده شدن آرزوی او تجربه شیرینی بود که اعضای این گروه را به ادامه راه دلگرم کرده است.

محمدرضا بغدادی جوان ۲۵ ساله‌ای که فارغ‌التحصیل رشته مهندسی برق است درباره ایده راه‌اندازی گروه وروجکا می‌گوید:بهمن ماه‌سال گذشته در دانشگاه شریف برنامه استارت‌آپ برگزار شدو این ایده کلیه خورد. بایمید ایده‌ای را طراحی و در ۲۲ ساعت آن رااجرا می‌کردیم. همراه با یک تیم ایده وروجکا را در قالب سایت طراحی و آن را راه‌اندازی کردیم و سایت وروجکا بعد از چند ماه تحقیق و مشاوره با روان‌شناسان، پزشکان، خیریه‌ها و...

مؤسسه‌ای غیرانتفاعی در امریکا وجود دارد که آرزوهای کودکانی را که از بیماری‌های لاعلاج رنج می‌برند، برآورده می‌کند. بچه‌ها در سن ۳ تا ۱۷ سال می‌توانند آرزو کنند و بعد از بررسی و مهیا شدن شرایط لازم، به آرزوی‌شان می‌رسند. آرزوهای بچه‌ها ممکن است هر چیزی باشد: یک روز با دکتی در پارک، پلیس شدن و مبارزه با سارقان یا حتی سفر به کریستوفر ۷ ساله سرطان خون داشت.

بخشش

هدیه سال نو یک کودک «زندگی» بود



به گزارش سازمان اهدای عضو استرالیا، «ایزابلا ویلسون» ۱۸ ماهه، نجات بخش زندگی پسر مبتلا به بیماری قلبی شد و لقب یکی از کوچک ترین اهدا کنندگان قلب در جهان را به خود اختصاص داد. او که با یک بیماری نادر سیستم گوارش متولد شد و قادر نبود عمل بلع مواد غذایی را بخوبی انجام دهد، کریسس اسمال به علت شرایط حاد سلامتی در بیمارستان بستری شد و سه روز پیش دچار مرگ مغزی شد.

پس از اعلام رضایت والدین این دختر ۱۸ ماهه، قلب او روز گذشته پیوند زده شد و عمه او، «هایلی» مراسم یادبودش را در مؤسسه خیریه وابسته به کمپین اهدا کنندگان عضو برگزار کرد. نامویی، مادر ایزابلاد این مراسم گفت: دخترم از یک اختلال کروموزومی رنج می‌برد، اما هیچ مشکلی نداشت. شاد بود و در این مدتی که میهمان خانه ما بود به ندرت لیخند از روی چهره اش ناپدید می‌شد. «تیک» پدر کوچک‌ترین اهدا کننده قلب می‌گوید: دخترم پس از اینکه در بیمارستان بستری شد، دنیای ما نیز خاکستری شد که من یک شبکه اجتماعی طراحی کردم و از اعضا خواستم برایش دعا کنند اما گویی تقدیر در این بود که فرشته کوچک ما پس از اینکه یک سال و شش ماه و ۲۶ روز زندگی، نجات بخش جان کودکی دیگر شود. هایلی مک آردل، عمه ایزابلای می‌گوید: تحمل این ترازدی برای ما غیرممکن است، اما هدیه او به خانواده پسر بچه‌ای رنجور باعث شد که تحمل نبودنش برای ما آسان تر شود. او به ما ثابت کرد که مرگ پایان ماجرا نیست. قلب او هنوز می‌تپد و ما صدای تپش قلبش را می‌شنویم. ایزابلای یکی از ۵۰۰ کودکی بود که در این جهان به این بیماری گوارشی نادر مبتلا هستند. او در اثر اختلال سیستم اکسپنژرسانی در بدن به مرگ ناگهانی دچار شد و تا آخرین روزهای زندگی‌اش به دست و دل بازی و مهربانی مشغول بود. او هرگز نتوانست راه برود یا صحبت کند اما همیشه می‌خندید و پدر و مادرش آلبومی را از صدها عکس او خالی کردند که در هیچ کدام ایزابلای اخمو یا گریان نبود.

نیک پدر ایزابلای می‌گوید: در روز کریسس، خانواده‌ای را در بیمارستان دیدم که برای سلامتی فرزندشان که دچار بیماری شدید قلبی بود، شمع روشن کرده بودند؛ نمی‌دانستم که روز گار چگونه و چند روز بعد ما را به یکدیگر پیوند خواهد داد. ساعاتی پس از اینکه پزشکان اعلام کردند که قلب ایزابلادچار مرگ مغزی شده، نامه‌ای از سوی پسر بچه ۱۲ ساله مبتلا به مشکل قلبی دریافت کردم. او در صف انتظار متقاضیان پیوند عضو به سر می‌برد و در آن نامه نوشته بود که اهدای عضو تا چندان‌ه می‌تواند برای یک بیمار و خانواده‌اش اعجاز آفرین و نجات بخش باشد.

زاویه

وقفی به قدمت یک عمر

زوج سالخورده خرم‌دره‌ای، ساختمان دو طبقه‌ای را که حاصل یک عمر زندگی آنها بود وقف انجمن حمایت از بیماران کلیوی در خرم‌دره کردند. پیرمرد خیر خرم‌دره‌ای یک واحد ساختمان دو طبقه‌ای به مساحت ۵۰۰ مترمربع و دارای سه واحد مغازه را برای فعالیت‌های امور اداری، آموزشی و بهداشتی انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی این شهرستان با انتقال سند قطعی اهدا کرد. این خیر که مجموعه شش دانگ از سهم خود و همسرش را به انجمن کلیوی خرم‌دره اهدا کرد در زمان امضای سند واحد فوق گفت: این ساختمان حاصل دسترنج فریبافی همسر م کار کشاورزی خودم است.

وی ادامه داد: بیماران دیالیزی با مسائل و مشکلات سخت و در دآوری همراه هستند و بیماری‌های‌ کلیه نیز در منطقه افزایش یافته است. امیدوارم این ساختمان در امر درمانی بیماران و آموزش بهداشت در راستای حفظ سلامتی مردم منطقه مثمر ثمر باشد.

نسخه

نسخه شکلاتی بر ای درمان سرفه‌های مزمن

آرین خاقانی : شکلات به عنوان یکی از بهترین تجویزها برای درمان سرفه از سوی متخصصان اعلام شد.
پروفسور آلین موریس، محقق دانشگاه هال در گزارش بین‌المللی خود نوشت در تحقیقات علمی گسترده‌ای که اخیراً انجام گرفته، تأثیر خواص موجود در کاکائو بر التیام بخشی به سیستم تنفسی و گلو دردهای ناشی از سرماخوردگی بررسی شد.

این مطالعات نشان داد، نسل جدید داروهای ساخته شده از پودر خالص کاکائو اثر التیام بخشی فوق‌العاده‌ای بر درمان سرفه‌های مزمن و تسکین بخشی سرفه‌های ناشی از گلو درد خواهد داشت.

پروفسور موریس ادامه می‌دهد، آزمایشی که به مدت ۱۲ ماه بر ۱۶۳ بیمار مبتلا به سرفه مزمن انجام گرفت، نشان داد تجویز دارویی به نام رو کاکائو به کاهش سرفه‌های مزمن کمک می‌کند. همه ما شنیده‌ایم که ترکیب عسل و لیمو داروی خانگی قدیمی برای التیام بخشیدن به سرفه‌های خشک و مزمن است اما اکنون با تولید نسل داروی‌های بدون عارضه ساخته شده از پودر کاکائو می‌توان تجویز مؤثرتری را برای نسخه‌های طبیعی درمان سرفه جایگزین کرد. شکلات سیستم تنفسی را آرام می‌کند و تارهای صوتی در افرادی که به التهاب حنجره مبتلا می‌شوند را نرم می‌کند. همچنین این بررسی‌ها اثبات کرده است که شربت‌های کاکائو تأثیر بادوام‌تری از داروهای ضدسرفه و ضدالرژی موجود در بازار خواهد داشت.

همچنین الکلوتیدها و ترکیبات ضد درد موجود در شربت کاکائو به تسکین سرفه کمک زیادی می‌کند. این آزمایش نشان داد با مصرف شربت‌های ساخته شده از کاکائو، سرفه‌های بیمار ۱۹ روز زودتر از مصرف سایر داروهای ضد سرفه تسکین پیدا می‌کند، و احتمال بازگشت آلرژی در بیماران بسیار کمتر خواهد بود و دیگر آنتی اکسیدان‌های موجود در کاکائو، فعالیت نورون‌های عصبی را که در سرفه‌های مزمن نقش دارند کاهش می‌دهد.

باید توجه داشت نبود عوارضی مانند خواب‌آلودگی یا وابستگی‌های دارویی و عوارض گوارشی باعث شده است تا تولید شربت‌های شکلاتی مورد استقبال کارخانه‌های داروسازی و پزشکان قرار بگیرد.

تلاش

جشن عروسی زوج میانسال در بیمارستان

کردند. گل و شیرینی و هدیه در این جشن رد و بدل شد و کریستوفر که مدت‌ها از اعماق وجودش خوشحال نبود، به میهمانان لیخند زد و یکی از آوازهای مورد علاقه‌اش را زمزمه کرد. کریستوفر گانر می‌گوید، مراسم به‌خوبی پیش رفت من حلقه ازدواج خریدم و در هتلی نزدیک به بیمارستان اتاق زروو کردم. کارکنان بیمارستان بسیار با ما مهربان بودند و هدیه‌های‌شان را با خوشرویی قبل از مراسم تقدیم کردند، مدیریت بیمارستان نیز بهترین اتاق را برای گرد همایی میهمانان در اختیار ما گذاشت و باعث شد تا به یادماندنی‌ترین ساعات زندگی‌ام را در این مراسم ازدواج غیر منتظرانه تجربه کنیم. همدلی دوستان باور نکردنی بود و بیش از ۳۰ خانواده از دوستان و آشنایان هم شرکت داشتند.

ویکتوریا مــام فورد ویکتورلوزبست می‌گوید، من و همکارانم زودتر از میهمانان در این مراسم حضور داشتیم و آرزو کردیم که کریستوفرتا پایان زندگی‌اش با شادکامی و رضایتمندی در کنار همسرش زندگی کند.

بیمارستان مرکزی با درست کردن بالن‌های شادی و کارت‌های هدیه، آرزوهای خود را تقدیم عروس و داماد میانسال کردند.



دنیا پر تو: مراسم ازدواج مرد مبتلا به سرطان ریه پیشرفته در بیمارستان برگزار شد. کریستوفر گانر ۶۴ساله که آوریل سال ۲۰۱۵ با تشخیص ابتلا به سرطان ریه در بیمارستان بستری شد روز گذشته در بیمارستان مرکزی شهر واشنگتن مراسم ازدواجش را برگزار کرد.

کاتلین همسر کریستوفر می‌گوید، قرار بود مراسم ازدواج‌مان بهار آینده برگزار شود و در باغی پوشیده از گل‌های رز قرمز و سفید با یکدیگر پیوندادی بندیم تا اینکه دو هفته پیش پزشکان از وخامت بیماری‌اش خبر دادند و گفتند که باید بدترین پیشامدها را در نظر بگیریم. وقتی خبر پیشرفت بیماری و پایان

زندگی کریستوفر را شنیدیم ظرف ۲۴ ساعت مقدمات مراسم عروسی را تدارک دیدم و جشن کوچکی را در بخش بستری بیماران مبتلا به سرطان ریه برگزار کردیم. کاتلین ادامه می‌دهد، قرار بود جشن مفصلی در یکی از گرگرفته‌ترین باغ‌های واشنگتن برگزار شود، همه چیز خوب پیش می‌رفت، اما تقدیر به گونه دیگری رقم خورد و بیماران بیمارستان با لیخندی که نمی‌دانستی تا چند وقت دیگر بر چهره‌شان ماندگار خواهد ماند در مراسم ما شرکت

مشکلات کم خوابی

از دست می‌دهد.

کم‌خوابی یکی از مهم‌ترین دلایل تصادف‌های رانندگی است و احتمال وقوع آن را افزایش می‌دهد. هنگامی که فرد کمبود خواب دارد، تمرکزش کاهش می‌یابد و در نتیجه قدرت خلاقیت و مهارت‌های کنترل مشکلات در او کاهش پیدا می‌کند. اگر به مدت طولانی خوب و به طور کافی نخوابیده باشید کم‌کم دچار برخی توهم‌ها می‌شوید.

بسر اثر کم‌خوابی سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود گاهی اوقات علت یک سرماخوردگی ممکن است بی‌خوابی باشد. از طرف دیگر، بی‌خوابی خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد.

اگر برای مدتی طولانی خواب خوبی نداشته باشید به‌طور ناخوداگاه به‌چرت‌های فراوان و متعدد در طول روز دچار می‌شود به طوری که ممکن است فعالیت‌ها و کارهای روزانه را با مشکل روبه‌رو کند. این مشکل حین رانندگی و یا کارهای حساس دیگر می‌تواند حادثه‌ساز شود.

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید، ممکن است بی‌خوابی کمتر خون را در طول روز افزایش دهد. علاوه بر این، بی‌خوابی به مرور زمان باعث مبتلا شدن به فشار خون بالا می‌شود.

کم‌خوابی بر مقدار انسولینی که بعد از غذا خوردن در بدن آزاد می‌شود تأثیر می‌گذارد و به همین دلیل خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

سبک زندگی

کمبود خواب در مدتی کوتاه اثرات جبران‌ناپذیری بر بدن گذاشته و سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد.

شاید پیش آمده باشد که به علت دغدغه‌های فراوان و کارهای به تعویق افتاده نتوانید در طول شب خوب بخوابید اما اگر بداندیدی خوابی با بدن شما چه می‌کند هر چه سریع‌تر آن را کنار می‌گذارید.
خیماره کشیدن طبیعی است اما اگر زیاد و پشت سر هم خمیازه می‌کشید به این معناست که بدن شما دارد به شما نشان می‌دهد که یک چیزی سر جای خودش نیست و دچار کمبود خواب هستید.

بی‌خوابی و کمبود خواب بر سلامت عمومی بدن تأثیر می‌گذارد و با گذشت زمان شما را با مشکلات جدی روبه‌رو می‌کند و از همه مهم‌تر کیفیت زندگی شما را پایین می‌آورد و حس خستگی دائمی در شما به‌وجودمی‌آورد که پس از مدتی بهبود آن کار آسانی نیست. کم‌خوابی به طور تدریجی سبب بروز مشکلات بسیاری همچون اختلالات قلبی عروقی می‌شود و کیفیت زندگی را پایین می‌آورد و عملکرد مغز را با مشکل مواجه می‌کند. علاوه بر این، کم‌خوابی به طور تدریجی حافظه کوتاه‌مدت را بیند می‌کند و همچنین باعث بروز مشکلاتی در حافظه بلندمدت می‌شود.

کم‌خوابی فرد را بی‌حوصله، خسته، دمدمی مزاج، حساس، زودرنج و بدخلق می‌کند به طوری که به اثر عوامل کم‌اهمیت و جزئی کنترل خود را