

گزارش

گفت‌وگو با مانی دهباشی، قهرمان وزنه‌برداری معلولان

محدودیت‌م را با ورزش کنارزدم

او را می‌آزرد اما پدرش، از همان روز اول مدرسه، مانی را به دوش می‌کشید و رفت و آمد او را انجام می‌داد. مانی همان‌طور که از زحمت‌های پدرش صحبت می‌کند، از زحمات مادرش هم تقدیر می‌کند که به قول خودش، «مادرم دوران ابتدایی‌اش را من دوباره گذراند و با من شروع کرد به درس خواندن و هر روز و هر لحظه کنار من بود. پشت در کلاس می‌ایستاد تا اگر کاری دارم، برایم انجام دهد.»

اولین‌تجربه استقلال

مانی وارد دوره راهنمایی شد. دوران بلوغ بود و احساس می‌کرد قوی‌تر شده و باید استقلال بیشتری داشته باشد. آنجا بود که برای اولین بار عصا دست‌گرفتن را تجربه کرد و بزرگ‌ترین تحول زندگی‌اش را همان لحظه‌ای می‌داند که توانست عصا دست بگیرد. به‌قول خودش، او توانست محدودیتش را بشکند و آن تابویی را که همیشه از آن می‌ترسید، کنار بگذارد. با عصا توانست خیلی‌ی از کارهایی که به دنبال تجربه آنها بود، مانند کوه رفتن، قدم‌زدن با دوستانش و پارک رفتن و ... را تجربه کند که شاید از دید یک فرد عادی خیلی مهم نباشد اما از نگاه کسی که نمی‌تواند روی پاهایش بایستد، همه‌چیز است. آن زمان، بردارش ۱۸ ساله شده و موقع سربازی رفتش رسیده بود و طبق قانون، اگر فردی از خانواده دچار معلولیت بود، یک نفر از اعضای خانواده می‌توانست از سربازی معاف شود و برادرش هانی، به خاطر او از سربازی معاف شد و قول داده بود اگر این اتفاق بیفتد، دوسال به او کولی می‌دهد و واقعا هم این کار را کرد. منزل آنها طبقه سوم و فاقد آسانسور بود و هانی دوسال تمام مانی را برای آمد و رفت هایش به دوش می‌کشید.

ورود به عالم ورزش

مانی در دوران دبیرستان و دانشگاه، دوستان خوبی پیدا کرده بود. آن زمان در تعطیلات تابستان، اوقات فراغتش را به پارک رفتن یا رفتن به باشگاه ورزشی سپری می‌کرد. دوستانش بدنسازی کار می‌کردند و او هم همیشه دوست داشت مانند آنها از نظر فیزیکی تنومند و قوی شود. بعد از پرس‌وجویی که از مدیر باشگاه کرد، قرار بر آن شد که مانی در همان باشگاهی که در محل زندگی آنها قرار داشت، ثبت‌نام کند و مربی هم در انجام حرکات به او کمک کند. از فردای آن روز، مانی عضو باشگاه بدنسازی محل شد و شروع کرد به ورزش کردن. یکی، دو سالی از آن روزها می‌گذشت و مانی از نظر بدنی قوی‌تر شده بود. مانی می‌گوید: «یک روز در خانه جلوی تلویزیون نشسته بودم و اخبار ورزشی گوش می‌کردم. اخبار مسابقات ۲۰۱۲ لندن را اعلام

رعدتاک، نویدبخشی امید

نرگس لاله/ مدیر آموزش موسسه رعد
موسسه رعد به‌عنوان یک موسسه حمایتی‌ی از معلولان و توان‌یابان مشغول فعالیت است. هدف ما از برگزاری رویداد «رعدتاک» ایجاد انگیزه زندگی در توان‌یاب‌هایی است که عضو موسسه رعد شده‌اند. بسیاری از افرادی که به این موسسه مراجعه می‌کنند، راه زندگی خود را هنوز پیدا نکرده‌اند و ما تصمیم گرفتیم مراسمی را ترتیب دهیم تا آنها با افرادی مانند خودشان آشنا شوند و با معرفی الگوهای موفق‌ی که از دل خودشان برآمده، انگیزه را برای آنها ایجاد کنیم تا بتوانند مسیر درست را انتخاب کنند. این اقدام نه‌تنها برای توان‌یاب‌ها، بلکه برای جامعه می‌تواند مفید باشد و می‌تواند تغییر نگرشی را نسبت به جامعه معلولیت در افراد عادی ایجاد کند. رویداد نخست با عنوان «رعدتاک صفر» در خرداد ۹۷ برگزار شد و این بار «رعدتاک ۱» در آبان ۹۷ به‌طور رسمی برگزار شد و معلولان موفق در آن، تجربه‌های موفق خود را بیان کردند. قرار است رعدتاک را هرچند ماه یک‌بار برگزار کنیم.

صفر و یک

هوای گوش‌ی‌تان را داشته باشید



این روزها گوش‌ی هوشمند تلفن همراه به یکی از وسایل مهم که تقریباً اغلب کارهای ما به آن وابسته است، تبدیل شده. براساس آمار گوش‌ی‌های هوشمند عمری نسبتاً کوتاه نزدیک به پنج سال دارند. با توجه به اینکه درحال حاضر قیمت دلار در کشور ما بالا رفته برای خریدن گوش‌ی جدید با کیفیت باید ۷۰۰ تا ۸۰۰ دلار هزینه کنید، بهتر است تا آنجا که می‌توانید در نگهداری همین گوش‌ی که درحال استفاده از آن هستید، کوشا باشید. اینجما می‌چند راه‌حل برای اینکه عمر گوش‌ی‌تان را بالا ببرید به نقل از سایت Bestlife بریتان خواهیم گفت.

اولین پیشنهادی که برای شما داریم این است که اجازه دهید گوش‌ی همراه‌تان به‌طور کامل

دوشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۷ شماره ۲۶۳۶

زندگی

www.fdn.ir

زیر آسمان جهان

مروری بر بزرگ‌ترین مزرعه‌های خورشیدی جهان

آفتاب انرژی‌بخش

هنگامی‌که‌صحبت‌از منابع انرژی جایگزین سوخت‌های فسیلی می‌شود، انرژی خورشیدی یکی از نخستین چیزهایی است که مردم به آن فکر می‌کنند، اگرچه در مقایسه‌با دیگر منابع انرژی جایگزین مثل انرژی باد، انرژی آب و انرژی هسته‌ای گران‌تر و پیچیده‌تر است اما از تمام آنها ایمن‌تر است و کمترین نیاز را به نگهداری دارد. کشورهای کمی تاکنون به‌طور گسترده‌از این انرژی طبیعی استفاده کرده‌اند و درحال حاضر ایالات‌متحده رتبه‌نخست‌را در زمینه استفاده و تولید انرژی خورشیدی دارد، درچند سال اخیر کشورهای آسیایی نیز درحال پیشرفت درباره این موضوع هستند. البته گویا هنوز مسئولان کشور ما به‌اهمیت این انرژی با وجود روزهای آفتابی کشور پی نبرده و فکری به‌حال آن نکرده‌اند و فقط در گوشه و کنار کشور وبه صورت محدود پنل‌های خورشیدی وجود دارند. با این حال دنیا منتظر کشور مانخواهد بود، کشورها به‌سریعت‌درحال توسعه زیرساخت‌های استفاده‌از انرژی خورشیدی هستند، به‌طوری‌که تعجب‌آور نخواهد بود که تا سال ۲۰۵۰ اکثر کشورهای دارای آب و هوای معتدل قادر به تامین انرژی قابل توجهی از خورشید برای کارخانه‌ها و خانواده‌ها خواهند بود. سری به سایت انرژی اسپرت زدیم تا بزرگ‌ترین مزرعه‌های تولید انرژی خورشیدی در جهان را به شما معرفی کنیم.

بزرگ‌ترین مزرعه خورشیدی در سال توپاز در ایالت سان لوئیس کالیفرنیا قرار دارد. ساخت این پروژه در ۲۰۱۱ میلادی آغاز شد و در نوامبر سال ۲۰۱۴ به پایان رسید که دارای ظرفیت تولید ۵۵۰ مگاواتی است. برای ساخت این نیروگاه ۲۵ مگامتری ۲/۵ میلیارد دلار هزینه شده است که بخش عمده تامین هزینه آن را شرکت‌های خصوصی به عهده گرفتند. نیروگاه ۵۵۰ مگاواتی دیگری در این ایالت در کویر موهای به مساحت ۱۶ کیلومتر مربع ساخته شده است. چین هم کشوری است که نامش در لیست دازندگان مزرعه خورشیدی ثبت شده است. نیروگاه Longyuan Dam Solar Park ظرفیت ۳۲۰ مگاواتی دارد که ساخت آن در سال ۲۰۱۳ تکمیل شده است. این نیروگاه مکمل بخشی از نیروگاه برق آبی است که دارای ظرفیت ۱۴۰۰ مگاوات برقی است. این مزرعه خورشیدی یکی از اولین منابع انرژی خورشیدی در چین است که به‌طور پیوسته در حال برنامه‌ریزی برای توسعه استفاده انرژی خورشیدی است تا بتواند میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای خود همان‌طور که در پروتکل کیوتو آمده امدیریت کند. مزرعه خورشیدی Charanka یکی دیگر از چندین نیروگاه‌های خورشیدی غیرامریکایی است که با خروجی ۲۲۴ مگاواتی بزرگ‌ترین مزرعه خورشیدی موجود در هند است. با این حال هند ساخت یک مزرعه هزارمگاواتی را در دستور کار خود دارد که انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۵ تکمیل شود. در همین حال سه سال پیش از کشور همسایه او یعنی پاکستان هم خبری منتشر شد که این کشور قرار است بزرگ‌ترین مزرعه خورشیدی جهان را با قابلیت تولید هزارمگاوات انرژی شروع کند. این مزرعه قرار بود با همکاری کشور چین در پنجاب ساخته شود که از سرنوشت آن خبری نیست.



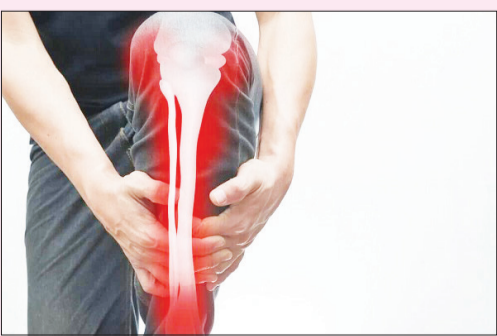
یادداشت

استخوان‌هایی که فریاد می‌کشند

مسعود میرکاظمی

فوق تخصص جراحی تومورهای عضلانی و اسکلتی

دردهای استخوانی شاید یکی از شایع‌ترین درد‌هایی است که خیلی از ما آن را تجربه کرده‌ایم اما همین درد‌هایی که شاید از نظر خیلی از افراد مهم نباشند، ممکن است علامت مشکلی جدی باشد. اگر با دردی مواجه شدید که به درمان‌های اولیه مقاومت نشان می‌دهد و علامت آن کاهش نمی‌یابد، حتما به پزشک مراجعه کنید. این نشانه ممکن است علامتی از تومور عضلانی- اسکلتی باشد. تشخیص این تومورها توسط پزشک در مراحل اولیه دشوار است و با دارو هم از بین نمی‌روند بلکه باعث بزرگ و متورم شدن تومور می‌شود. اگر این بیماری در مراحل ابتدایی و قبل از گسترش یافتن تشخیص داده شود، با شیمی‌درمانی و جراحی می‌توان آن را درمان کرد و فرد به‌طور کامل بهبود می‌یابد اما در تشخیص دیر هنگام، دیگر نمی‌توان تومور را خارج کرد و حتی منجر به قطع عضو بیمار می‌شود. این تومورهای استخوانی معمولاً در افراد بالای ۵۰ سال و به دنبال متاستاز شدن سرطان‌های تریویید، پروستات، کلیه و پستان ایجاد می‌شود. این قبیل سرطان‌ها در صورتی که درمان نشوند، به استخوان دست‌اندازی کرده و موجب ایجاد تومورهای استخوانی می‌شوند. پس به خاطر داشته باشید وقتی با دردهای استخوانی‌ای مواجه شدید که با درمان کاهش نمی‌یابد، حتما به پزشک مراجعه کنید.



www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir

www.fdn.ir