

پيام رسالت

روابط عمومی مؤسسه خیریه مطولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع)
سال پانزدهم / تابستان ۱۳۹۵

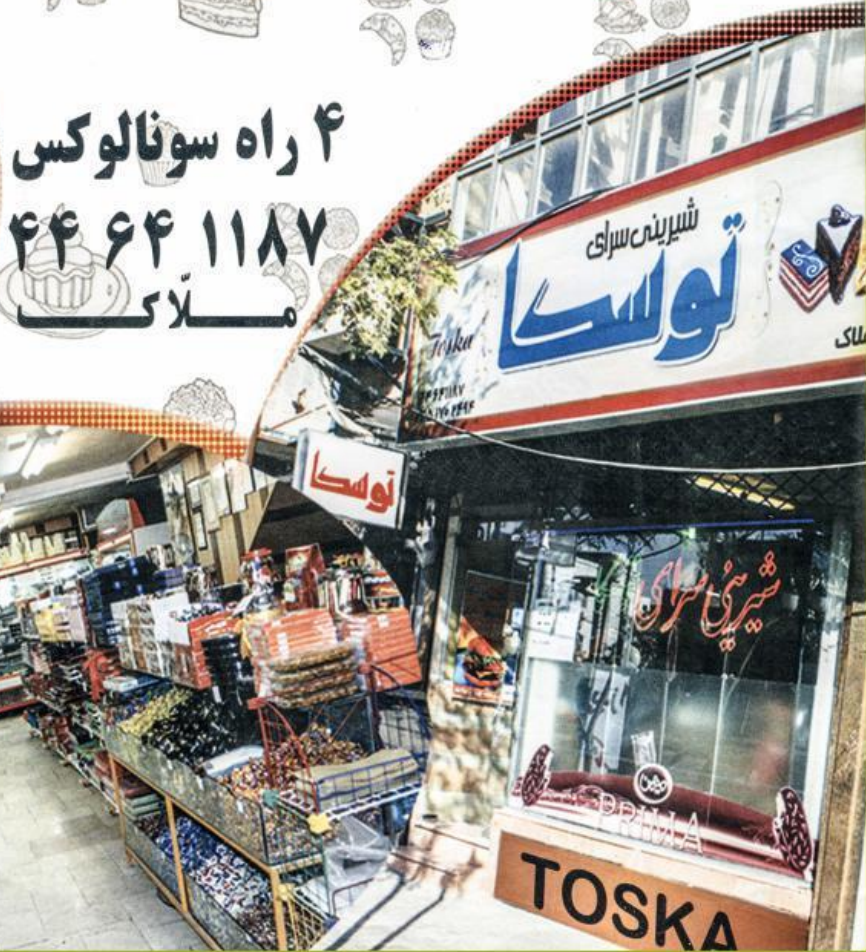


شیرینی سرای توسکا

T
O
S
K
A

نیمه مکانیزه
کاملاً بهداشتی

۴ راه سونالوکس
۴۴۶۴۱۱۸۷
ملاک



پایان راه

فهرست مطالب

- ۴ که سخن آغاز
 ۶ که آشنایان غریبه و غریبه های آشنا
 ۸ که معتاد...بیمار؟...مجرم؟...یا...
 ۱۰ که تفاوت ها و درک متقابل
 ۱۲ که گزارش یک رویداد
 ۱۴ که گزارش رویدادها
 ۱۵ که مرگ در آمریکا
 ۱۵ که نقاشی
 ۱۶ که ترنم روح
 ۱۸ که راویان باران مهر
 ۱۹ که سفر یک فرشته به خانه باران
 ۲۰ که رابطه ی کشاورزی عمیق و پیدایش دولت ها
 ۲۱ که داستان کوتاه
 ۲۲ که آزمایش خون مادر از نظر دی ان ای آزاد چینی
 ۲۳ که باغچه امید مهرورزان
 ۲۴ که کلوت کوپر
 ۲۶ که کریم یخی (icecream) بستنی
 ۲۷ که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم
 ۲۸ که کدبانوگری
 ۲۸ که شستشوی صحیح میوه ها و سبزی ها
 ۲۹ که جدول و لطیفه
 ۳۰ که رویدادها

صاحب امتیاز: مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار
 مدیر مسئول: حمید بلوکی
 ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
 طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا
 عکس ها: محمود خطبه
 تایپ: زید آبادی
 نویسندگان این شماره: مهسا احمدی، محمدابراهیم اکبری، حمید بلوکی، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، علی اکبر خوشاوندی، بریسا سمعی، علیرضا شایگان، الهام شمس، عبدالکریم شمس آبادی، عماد عامری، فرزانه فرهید، زهره فرهید نیا، حمیدرضا کمالی مقدم، فاطمه کیانیان، دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده
 شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سبزوار- بلوار کشاورز- روبروی سازمان انبوسرانی
 هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱
 مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱
 مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۹-۴۴۶۴۳۰۰۸-۴۴۶۴۳۰۰۷
 Website: <http://www.mehrasa.ir>
 Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com
 Telegram: <https://telegram.me/mehrvarzan79>

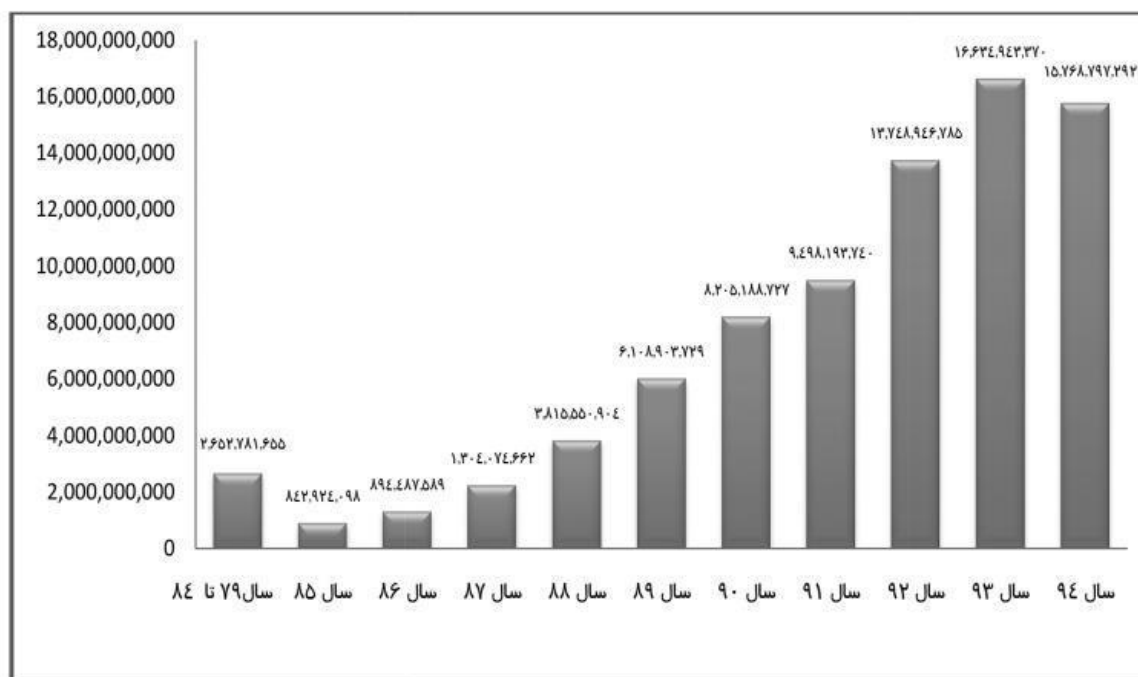


سلفن آغاز

گزارش مالی امسال متأسفانه مانند سال‌های گذشته حاوی اخبار خوب نیست. مشکلات موجود در گسترش مؤسسه و اضافه شدن تعداد مددجویان از یک طرف و کم شدن منابع مالی غیر دولتی که امسال برای اولین بار در طول سال‌های گذشته اتفاق افتاده است، حاکی از آن است که برای آنکه بتوانیم مانند سال‌های گذشته در سال جاری هم از کیفیت خوبی در ارائه خدمات خود برخوردار باشیم، باید کمربندها را محکمتر بسته و هر کس به اندازه توان خود بیشتر به این امر کمک نماید. همانطور که در نمودار درآمدهای غیر دولتی در سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۹۴ بخوبی دیده می‌شود، اولین باری است که در طول سال‌های گذشته درآمد سال ۹۴ از درآمد سال قبل از آن کمتر شده است.

حمید بلوکی

نمودار درآمدهای غیر دولتی در سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۹۴



هرچند در طول سال ۹۴ یاران وفادار و دوست داران آسایشگاه و خیرین و نیکوکاران عزیز با آنچه در توان داشته‌اند و با اهدا کمک‌های نقدی و غیر نقدی خود به یاری ما آمده بودند، ولی هزینه‌های مربوط در سال ۹۴ آنچنان افزایش داشته که برای اولین بار نتوانستیم پروژه‌های عمرانی خود را طبق برنامه‌های از قبل تعیین شده ادامه دهیم. با نگاهی کوتاه به هزینه‌های سال ۹۳ و آنچه در سال ۹۴ هزینه شده است متوجه می‌شویم که هزینه‌ها در سال ۹۴ با افزایشی به مبلغ ۲,۲۱۳,۶۹۰,۴۳۱ (دو میلیارد و دو بیست و سیزده میلیون و ششصد و نود هزار و چهارصد و سی و یک) ریال روبرو شده است ولی دریافتی‌های سال ۹۴ نسبت به سال ۹۳ با کاهشی به مبلغ ۳۲۲,۸۵۳,۹۲۲ (سیصد و بیست و دو میلیون و هشتصد و پنجاه و سه هزار و نهصد و دو بیست و دو) ریال روبرو بوده است.

شاید این کاهش درآمدهای غیردولتی بیشتر ناشی از شرایط رکورد حاکم بر اقتصاد این روزهای جامعه باشد، که البته هم درصد بالایی از آن به همین مسئله مربوط است. این در حالی است که هزینه‌های مؤسسه مخصوصاً در بخش حقوق و دستمزد و مأموریت‌ها و اضافه‌کاری‌ها هر ساله افزایش می‌یابد. از طرفی این باعث خشنودی ماست که توانسته ایم تعداد ۶۳ نفر همکار خود را مشغول به کار داشته و تا حدودی رضایت آنها را در مقابل کار سخت و جانفروشی که انجام می‌دهند، بدست آورده باشیم، اما باعث می‌گردد موارد توسعه‌ای مؤسسه مسیر عادی خود را طی نکند.

در هر حال مابه‌التفاوت درآمدها و هزینه‌های سال ۹۴ مبلغ ۸۷۵,۰۰۶,۶۸۲ (هشتصد و هفتاد و پنج میلیون و شش هزار و ششصد و هشتاد و دو) ریال است که با احتساب اضافه شدن استهلاک انباشته سال‌های ۹۲ و ۹۳ و این مابه‌التفاوت به سرمایه، سرمایه مؤسسه در پایان سال ۹۴ به مبلغ ۱۸,۸۳۹,۶۴۹,۳۴۳ (هجده میلیارد و هشتصد و سی و نه میلیون و ششصد و چهل و نه هزار و سیصد و چهل و سه) ریال رسیده است. تراز نامه مؤسسه در پایان سال ۹۴ در جدول شماره ۱ اعلام می‌گردد.

آنچه در بالا ذکر شد حکایتی ساده و صادقانه از رفتارهای اقتصادی سال گذشته مؤسسه بود که بدلیل آنکه اعتقاد داریم بیان حقایق و واقعیت‌های مؤسسه‌ای که فعالیت آن

جدول شماره ۱

تسرازنامه مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار
منتهی به تاریخ: ۱۳۹۴/۱۲/۲۹

بدهی ها :		دارائی ها	
		بانک ها	۳,۱۶۵,۸۷۶,۸۲۱
		صندوق	۲۸۵,۷۸۴,۰۰۰
۲۸,۴۹۸,۴۸۶	بستانکاران	بدهکاران	۹۳,۵۱۳,۴۴۱
		سرمایه گذاری در شرکتهای سهامی	۸,۰۰۰,۰۰۰
		انابه	۷۲۸,۴۹۳,۱۵۰
		ابزار آلات	۴۶,۳۹۴,۰۰۰
		اموال	۲,۵۶۸,۱۲۶,۵۰۰
		وسایل نقلیه	۲,۵۶۲,۴۳۵,۱۲۰
		حق الامتياز ها	۱۳۶,۸۰۴,۲۰۰
		ساختن	۹,۲۷۲,۷۲۰,۵۹۷
		جمع کل دارائیا :	۱۸,۸۶۸,۱۴۷,۸۲۹
		جمع کل بدهی و سرمایه :	۱۸,۸۶۸,۱۴۷,۸۲۹

بر اساس اعتماد متقابل بین خیرین و نیکوکاران و حمایت کنندگان مؤسسه و مدیران و کارکنان آن در جریان است، باید

به اطلاع شما می رسد. هرچند با ادامه رکود حاکم بر جامعه شاید اظهار خوش بینی برای آنکه سال موفقی را در پیش رو داشته باشیم قدری سخت به نظر می رسد، ولی با اعتماد و اعتقادی که به شما عزیزان و خیرین و نیکوکاران گرامی داریم مطمئن هستیم که تمام این سختی ها را پشت سر گذاشته و آنچنان رفتار می کنیم تا آینده خوب و روشنی را برای ادامه ی کار و همچنین فراهم آوردن محیطی بهتر و شادتر برای بچه های خوبمان، مددجویان عزیز فراهم آوریم.

آنچه کاملاً روشن است نگهداری یکصد و نوازده مددجویی که حتی در خانواده خود جا ندارند کاری خوب و خدایسندانه است که به همت خیرین و همکاران ما انجام می پذیرد و بهمین دلیل ایمان داریم که خداوند مهربان ما را یاری خواهد کرد تا چراغ این آسایشگاه نه تنها خاموش نگردد بلکه روشنایی آن فراتر از انتظار دوستدارانش باشد.



آشنایان غریبه

و

غریبه های آشنا

ح. پ. ث

نوشته‌اند: «...در پیش بینی عوامل مرگ و میر برای سال ۲۰۲۰ تصادفات جاده‌ای، سومین عامل مرگ و میر، بعد از بیماری‌های قلبی و افسردگی مزمن می‌باشد...»^۱

اگر سخن آن‌هایی را که معتقدند بیشتر ناراحتی‌های جسمی ریشه روانی دارند بپذیریم، و غم و رنج و غصه را بزرگترین عامل تنش‌های روانی بدانیم، و بعد قبول کنیم که آرام بودن در کاهش این مشکلات نقش بسزایی دارد، خواهیم دید بیماری‌هایی که بیشترین کشت و کشتار را دارند، برخاسته از نارامی، بی‌تابی و رنج‌های درونی ما هستند.

چنانچه این ادعا درست باشد، این پرسش پیش می‌آید که چرا ما، با این همه امکانات و پیشرفت‌های علمی، و پزشکان و روانشناسان کارکشته، حریف اندوه‌مان نمی‌شویم و جان برسر آن می‌نهمیم؟

ایا می‌توان گفت که: چون انسان همه‌ی نیرویش را در راه دانش گذاشته، از پرورش بیش و خرد باز مانده و بخش مهمی از زندگی را که دوست داشتن و مهر ورزیدن است از یاد برده‌است؛ و به دلیل خالی بودن همین بخش، اگر چه دانش و آسایش‌اش افزون گشته، ولی بیش و آرامشش کم شده است؟

اگر به قیاس ثروت و دانش خود و نیاکان‌مان بپردازیم و به داشته‌ها و نداشته‌های هردو بیندیشیم، خواهیم دید که هرچند داشته‌های علمی و مادی ما به مراتب بیش از گذشتگان است ولی شکیبایی و آرامش آن‌ها بیشتر، و دغدغه و نگرانی‌هایشان کمتر از ما بوده است.

باید دید چه چیزهایی سبب شده‌اند تا بیماری‌هایی که ریشه و منشأ عصبی دارند شدت بگیرند و نسبت به گذشته گروه بزرگتری را مبتلا به این بلا نمایند. برخی می‌گویند: دنیا تغییر کرده و وسایل و ابزار زندگی بهتر از دیروز شده و این بهتر شدن اگر چه به ظاهر مردم را به هم نزدیک‌تر و آسایش آنان را بیشتر نموده ولی در باطن آن‌ها را از هم دور، آرامش‌شان را کم، غم و رنج‌شان را افزون و روح‌شان را دردمندتر کرده است.

امروز دانش و فن‌آوری چنان پیشرفتی کرده که دیگر نیازی نیست راهی طولانی طی کنیم تا دوستان

و آشنایان را ببینیم و با آن‌ها به گفت‌وگو بنشینیم. فاصله‌های چند صد کیلومتری، تبدیل به چند سانتی‌متری، بین ما

و صفحه کامپیوتر، یا چند میلی‌متری، بین گوش و گوشی شده‌اند. به آنی هرجا بخواهیم می‌رویم و با هر که بخواهیم گفت‌وگو می‌کنیم؛ و آن‌ها را می‌بینیم. در ظاهر دوستان نزدیک شده‌اند و دوری‌ها از بین رفته‌اند. ولی در باطن، نزدیکان دورگردیده و مهر و دوستی به دور دست‌ها پرتاب شده است.

بیشتر ما تقریباً هرروز با فلان‌کس یا فلان‌گروه تماس می‌گیریم و گاه ساعت‌ها با او یا آن‌ها گپ می‌زنیم؛ در حالی که برای اعضای خانواده که با ما و در کنار ما هستند نه حرفی برای گفتن داریم و نه حوصله‌ای برای شنیدن.

نه فقط امروز، بل، روزها، هفته‌ها و شاید ماه‌هاست که با آن‌هایی که در کنارمان هستند، گپی مفصل نزنیم و آن گونه که با آن آشنای راه دور مجازی، از هر دری سخن رانده‌ایم با این نزدیک حقیقی به گفت‌وگو نپرداخته‌ایم.

بله، فاصله با تازه آشنایانی که دور از ما هستند، خیلی کم شده؛ ولی فاصله با عزیزانی که در کنار ما زندگی می‌کنند بسیار زیاد گردیده است. کم‌اند پدر، مادر و فرزندان که وقتی به خانه آمدند در خانه و با اعضای خانواده باشند. در عوض، فراوانند کسانی که جسم‌شان در خانه و فکر و ذهن‌شان در جایی دیگر است.

اگر چه بسیاری از مردم می‌بینند بهره‌گیری نادرست از تلفن، کامپیوتر و اینترنت سبب شده تا بنیان خانواده‌ها سست، نزدیکان دور و بیگانگان

نزدیک شوند؛ بازهم راه خود را ادامه می‌دهند و به فردای پُر کشمکش نمی‌اندیشند.

فرزند می‌گوید: پدر و مادر هم‌سن من نیستند تا حرفی برای گفتن داشته باشیم. پدر نیز به گونه‌ای و مادر نیز به شکلی دیگر، همین سخن را می‌گویند.

برای ماندن در وضع موجود، هر کدام از ما بهانه‌ای می‌آوریم؛ بی‌این‌که توجه کنیم که اگر چه در تلگرام فلان تعداد دوست مجازی داریم و در توئیتر فلان و در فیس فلان، اما اکثر ما تنها، غریب، و بی‌هویتییم.

این گونه زیستن، عشق و محبت را از بین می‌برد و دیگر چون گذشته کسی دوستدار دیگری نیست تا

نیروی عشق و دوست داشتن، غم‌ها را بزاید و شادی‌ها را بیفزاید.

ما آن‌هایی را که عمری همراهان خواهند

چرا ما، با این همه امکانات و پیشرفت‌های علمی، و پزشکان و روانشناسان کارکشته، حریف اندوه‌مان نمی‌شویم و جان برسر آن می‌نهمیم؟

ماند رها کرده‌ایم و هم‌دم و هم‌دل بیگانگانی شده‌ایم که هرآن ممکن‌است بروند و ناپدید شوند این روش، اعضای خانواده را بیگانه، ناهمگون و گاه مخالف و متضاد می‌کند، چون:

انسان‌ها ساخته‌ی محیط، دیده‌ها و شنیده‌هایشان هستند. دیدن و گفتن و شنیدن و در کنارهم بودن، سببی است تا باور و سلیقه‌ها به هم نزدیک شوند و بهتر هم دیگر را بفهمند.

هر چه گفته‌ها و شنیده‌های افراد بیشتر شوند سلیقه و امیال آن‌ها نزدیک‌تر می‌شوند و وقتی افکار و سلیقه‌ها نزدیک شدند، علاقه و همکاری شدیدتر و لذت‌باهم بودن بیشتر می‌گردد.

شخصیت انسان، در طول زندگی شکل می‌گیرد و تحت تأثیر هم‌نشین و محیط، خوی و عادت او ساخته و پرداخته می‌شود. هر چه افکار کسانی که در انسان‌ها اثر می‌گذارند و سبب ساخت شخصیت افراد می‌گردند نزدیک‌تر باشند تفاهم آنان بیشتر می‌شود و برعکس، هرچه از هم دورتر و با هم ناهماهنگ‌تر باشند بدخواهی و دشمنی آنان چشم‌گیرتر خواهد بود.

یکی از علت‌هایی که اعضای یک خانواده با هم ناسازگارند و این ناهماهنگی به درجه‌ای می‌رسد که گاه، به جنگ و جدل می‌انجامد این است که هم‌فکران و هم‌سخن‌هایشان با هم متفاوت و در پاره‌ای اوقات متضادند.

فرض کنیم چهار نفر، با چهار فرهنگ متفاوت و همه به شدت متعصب به دین و آیین خود مجبور

^۱ - مقایسه ویژگی‌های شخصیتی رانندگان حادثه ساز و رانندگان عادی (مطالعه موردی شهر کرج ۹ تاریخ ۹۵/۱/۴۵) دکتر حمید رضا جانی/نرگس فتعی/احمد سرایی/ دکتر بهروز دولت‌شاهی- رویه ۲

ناهماهنگی و مخالفت، جسم و جان را می‌فرساید و قلب را دچار مشکل و اعصاب را ضعیف و تحمل را کم می‌کند.

اگر در گذشته آرامش بود و آسایش نبود و امروز آسایش هست و آرامش نیست چون آسایش، ساخته‌ی دانش و ابزار و آرامش آفریده‌ی عشق و خرد آدمیان است.

در گذشته نزدیکان بیشتر با هم بودند و می‌گفتند و می‌خندیدند. این گفت‌وگو و لذت هم‌صحبتی سببی بود تا بیشتر هم‌دیگر را دوست بدانند و به هم مهر بورزند.

گفت‌وگو با خانواده و نزدیکان، کم‌کم افکار آن‌ها را هم‌گون و هم‌آهنگ می‌کرد و در پی این هم‌گونی و هماهنگی افراد خانواده، یک فکر و هم‌زبان می‌شدند. فراوان پیش می‌آمد که اعضای خانواده، یا دیگر نزدیکان، بدون هیچ حرف و اشاره‌ای، در موضوعی کاملاً هم رای و هم سلیقه‌ی باشند و بدون هماهنگی، کاری را انجام دهند و چیزی را بخواهند که پسند و سلیقه‌ی همه باشد.

این هم‌دلی‌ها حاصل و نتیجه سرچشمه‌های فرهنگی و منابع انرژی مشترک آن‌ها بود. در گذشته، اعضای خانواده کم و بیش تحت تاثیر افراد و اجتماعات واحدی قرار داشتند؛ اما امروز، پدر در یک گروه، مادر در گروهی دیگر و فرزند درجایی به‌جز آن دو جا می‌باشد؛ و هیچ‌کدام حاضر به ترک دوستان و هم‌فکران خود نیستند تا از پریشانی و چندگانگی کاسته شود و به باور و سلیقه‌ای یگانه، یا دست‌کم نزدیک به هم برسند.

نتیجه این که اگر چه بسیاری از مردم باهم‌اند، بی‌همند. اگر چه در کنار هم‌اند، دور از همند. اگر چه دوست و هم‌دلند، نامهربان و سنگ‌دلند.

چنانچه بخواهیم از غم و رنج و تنهایی بکاهیم و برسلامت تن و شادی جان بیفزاییم باید بدانیم که لازمه‌ی این کار دوستی و همکاری دیگران است؛ و نزدیک‌ترین و بهترین دیگران همان‌هایی هستند که در کنار ما زندگی می‌کنند. پس باید به گوش جان این سخن ناب را شنید که:

«چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است».

زندگی همان سفر است و ما همان مسافران. اگر هم‌سفر، هم‌دم و هم‌دل بود روزگار خوشی خواهیم داشت؛ و در غیر این‌صورت رنج و عذاب روح ما را فشرده و فشرده خواهد کرد.

برای این که نزدیکانمان از خوششان نگریزند و به بیگانگان پناه نبرند و هم‌دل و همراه باشند، نخست باید ما چشم از دوردست‌ها برداریم و دل از ناآشنایان بکنیم.

شاید با دل‌کندن از بیگانه و دل‌بستن به اهل خانه، آن‌ها نیز از تنهایی حاکم بر محیط خانواده رها شوند و به جای توجه به دوردست‌ها، با نزدیکان هم‌دم و همراه گردند.

بین انسان‌ها دوستی و تفاهم به‌وجود نخواهد آمد مگر آن که اندیشه و سلیقه‌هایشان نزدیک به هم باشد و این هم‌گونی و نزدیکی زمانی شکل می‌گیرد که عوامل اندیشه ساز و سلیقه پرور از یک جنس و یک قماش باشند و در ضدیت و مخالفت با یک‌دیگر نکوشند.

چون امیال و خواسته‌هایی که شخصیت و اندیشه افراد را می‌سازند تحت تاثیر گفتار و کردار دیگران شکل می‌گیرند، باید نقش این و آن را در ساختن تفکر و شخصیت افراد، مهم بشماریم.

رها شدن در دریای بی‌کران گروه‌های مجازی، به‌تدریج سبب تغییر اندیشه و سلیقه می‌شود و این تغییر فرد را متفاوت و ناهم‌گون با نزدیکانش می‌کند. این ناهم‌گونی و تفاوت، سبب اختلاف و دوری از نزدیکان شده و گاه دوستی و هم‌دلی را به مخالفت و دشمنی بدل می‌نماید و آن‌گاه که چنین شد عذاب

شوند در جایی با هم زندگی کنند. عرب زبانی با تفکر اسلامی، اردو زبانی با تفکر هندو، روس زبانی با تفکر مادی و انگلیسی زبانی با تفکر مسیحی.

مجاورت و هم‌زیستی اجباری اینان، جز آزردن یک‌دیگر و رنجاندن و فرسودن هم، هیچ نتیجه‌ای ندارد. به‌خصوص اگر هرکدام سفت و سخت معتقد باشند که حق با آن‌هاست و آن‌ها راست می‌گویند و درست می‌روند و دیگران در اشتباهند و گمراه و کژاندیش.

این ناسازگاری، ریشه در بد ذاتی و بد نهادی آنان ندارد چون آن‌ها مثل همه، نه بد نهادند و نه بد ذات. این بد خواهی و بد خوئی، ریشه در تفاوت منابعی دارد که در دراز مدت به آنان اطلاعات داده و کم‌کم این اطلاعات تبدیل به باور و ایمانی شده که یقین بیابند تنها حقیقت مطلق، همان است که آن‌ها می‌گویند و تنها راه درست همان است که آن‌ها می‌پویند.

زمانی که چهار فرد خانواده تحت تاثیر چهار گروه ناهمگون قرار بگیرند، و این گروه‌ها، از نظر جهان‌بینی فاصله زیادی با هم داشته باشند، در دراز مدت چهار انسانی که دوست و هم‌دل بوده‌اند، متفاوت و مخالف می‌شوند. دیگر این چهار نفر اگر چه در یک خانواده و زیر یک سقف زندگی کنند زبان هم‌دیگر را نمی‌فهمند و مخالف و گاه ضد یک‌دیگر می‌شوند.

از چهار باور و عقیده‌ی متفاوت، یا مخالف و گاه متضاد، چه توقعی می‌توان داشت جز ناهم‌گونی، مخالفت و گاه ضدیت و دشمنی؟

گاهی به سفری می‌رویم که امکانات رفاهی‌اش

در حد عالی است اما یکی از همراهان خوبی ناخوش دارد و به هر بهانه‌ای به مخالفت و ستیز بر می‌خیزد و شیرینی سفر را به کام دیگران تلخ می‌کند. در چنین زمانی، دست به هر ترفندی می‌زنیم تا از آن وضعیت برهیم و از آن‌جا بگریزیم.

گاه نیز به سفری می‌رویم که اگر چه امکانات کم‌اند ولی هم‌سفرانی هم‌دل و هم‌آهنگ داریم و این هم‌آهنگی، چنان شادی‌بخش است که دست به هر کاری می‌زنیم تا در کنارشان بمانیم و از بودن با آن‌ها لذت ببریم.



معتاد... پیمار! ؟

مجرم! ؟ ... پیا...

علیرضا شایگان مامنه شناس ارشد
alirezashaygan1354@gmail.com

عواملی همچون میزان مصرف مواد، خلوص مواد، به هم آمیختن مواد، شیوه مصرف مواد و چگونگی عادت به مواد بر میزان تأثیر مواد بر روی فرد مصرف کننده اثر گذاشته و تأثیر آن ها را کاهش یا افزایش می دهند.

پیامدهای اجتماعی سوء مصرف مواد

بی تردید مصرف مواد مخدر نه تنها پیامدهای ناگواری را برای فرد معتاد به بار می آورد که پیامدهای منفی ناگواری را برای جامعه به دنبال دارد. مصرف مواد مخدر یکی از عوامل مهم اختلاف و از هم پاشیدگی کانون گرم و صمیمی خانواده به شمار می آید. مصرف مواد زمینه ارتکاب جرم را فراهم نموده و بهداشت و سلامت افراد و جامعه را با خطرات جدی مواجه می سازد.

در مورد مصرف مواد مخدر توسط افراد نظریه های گوناگونی وجود دارد که بیشتر آن ها به دخالت عوامل زیست شناختی، روان شناختی و جامعه شناختی تأکید داشته اند. نظریه های زیست شناختی، برخی عوامل ارثی و ژنتیک را در گرایش افراد به سوء مصرف مواد مهم تلقی می کنند. بر طبق این نظریه ها برخی افراد از نظر فیزیولوژیک استعدادی دارند که در مقایسه با دیگران موجب می شود از مصرف مواد لذت بیشتری ببرند. نظریه های روان شناختی بر گرایش برخی تیپ های شخصیتی به مصرف مواد تأکید دارند. بر طبق این نظریه ها احتمال مصرف مواد در افرادی که عزت نفس پایین تری دارند یا بیشتر مضطرب می شوند بیشتر است. چنین افرادی به منظور یافتن آرامش و پیدا کردن اعتماد به نفس و رهایی از تنش و اضطراب به مصرف مواد روی می آورند.

نظریه های جامعه شناختی بر تأثیر نیروهای ساختاری و فرهنگی بر سوء مصرف مواد مخدر تأکید دارند. در تبیین سوء مصرف مواد نظریه های جامعه شناسی به سه رویکرد تقسیم می شوند:

رویکرد ساختی - کارکردی، تضعیف هنجارهای اجتماعی را عامل گرایش افراد به مصرف مواد می دانند. در دنیای مدرن، جامعه پیچیده تر می شود و ارزش ها و هنجارهای اجتماعی مهم تر می شوند در چنین شرایطی به ویژه زمانی که جامعه دچار تنش های سیاسی و اقتصادی و فرهنگی می شود؛ فشارهای اجتماعی و ناهمسازی های اجتماعی موجب می شود تا افراد احساس غربت و تنهایی و سردرگمی خود را با گرایش به سمت سوء مصرف مواد مخدر جبران نمایند.

رویکرد تضاد اجتماعی، بر نابرابری های موجود در نظام اجتماعی تأکید می کنند. در جامعه سرمایه داری توزیع قدرت و ثروت در دست طبقه سرمایه دار است و کارگران و اقشار ضعیف در دور باطل فقر و بی نصیبی گرفتارند. از دید آنان افراد محروم از مزایا و بهره مندی های جامعه، برای فرار از ستم و سرخوردگی ناشی از نابرابری ها اقتصادی و طبقاتی به سوء مصرف مواد مخدر روی می آورند.

از دیگر نظریه های جامعه شناختی در این زمینه رویکرد کنش متقابل نمادین است که بر اهمیت تعریف و معانی متناسب به مصرف مواد تأکید می کند. اگر نخستین تجربه فرد در مصرف مواد مخدر خوب و لذت بخش تعریف و تلقی شود، مصرف مواد تکرار شده و فرد به تدریج به سمت اعتیاد کشیده می شود. هنگامی که این تعریف درونی می شود یعنی این که فرد نیز خود را معتاد تلقی می کند مصرف استمرار و افزایش پیدا می کند. در این رویکرد گروه دوستان و همسالان در تجربه، تشویق و استمرار مصرف نقش به سزایی دارند.

مبارزه با مواد مخدر

مبارزه با مواد مخدر کاری بسیار سخت و پیچیده و البته تعطیل ناپذیر است. مبارزه با مواد مخدر باید از دو طریق کاهش عرضه مواد مخدر و کاهش تقاضا صورت گیرد.

در زمینه کاهش عرضه مواد، اهتمام سازمان های درگیر با مواد مخدر از جمله ستاد مبارزه با مواد مخدر با وجود تلاش های گسترده شان، جوابگوی کنترل و ورود و عرضه آن نمی باشد؛ چرا که از یک سو عدم هماهنگی بین دستگاه های ذی ربط دیده می شود و از سوی دیگر روز به روز بر تعداد لابراتوارهای تولید مواد به ویژه مواد صنعتی و شیمیایی در آپارتمان و منازل رو به گسترش است.

در زمینه کاهش تقاضا، باید همه گروه ها و سازمان های جامعه دخالت داشته باشند. این امر نیازمند یک نگرش همه جانبه به مسئله اعتیاد است که باید قبل از هر چیز

اعتیاد به مواد مخدر، اصطلاحی نامطلوب و هراس انگیز است. اعتیاد یادآور قیافه های پژمرده، غیر معمول، قدهای خمیده، قامت های شکسته، چشمان به گود نشسته، سرهای فروافکنده و حیثیت های بر باد رفته است. اعتیاد تداعی کننده بی مسئولیتی در برابر خانواده، نابسامانی و سرگردانی و بی خانمانی است. سربار دیگران بودن، نگاه های تحقیرآمیز، قابل ترحم، بیچاره و بدبخت و... از دیگر مفاهیمی است که خواه ناخواه با اعتیاد همراه است.

چشم انداز فرد معتاد در چشم دیگران نیز، آینده ای است رو به سقوط و اضمحلال. خانواده هایی که سرانجام از هم پاشیده می شود و هیچ راه نجاتی برای آن در تصور نمی گنجد. تصویری که از سرانجام یک معتاد برای بسیاری از افراد به ذهن متبادر می شود طرد از خانواده و کارتن خوابی و مرگ در پارک یا کنار جوی خیابان است.

از سوی دیگر اعتیاد یادآور قاچاق چین و سوداگران و باندهای مافیایی بی رحمی است که جان و مال و ناموس بسیاری را به باد داده اند و برای به دست آوردن سودهای هنگفت حاضرند هر گونه جرم و جنایتی را به آسانی مرتکب بشوند.

اعتیاد به مواد مخدر سالیانه هزاران قربانی می گیرد و هزینه های میلیاردی را بر مردم و دولت ها تحمیل کرده و خسارت های مادی و معنوی فراوانی را به افراد و خانواده ها وارد می کند. شوربختانه، کشور ما نیز به دلیل این که بر سر راه ترانزیت مواد مخدر به اروپا قرار گرفته است هزینه های انسانی و مادی بسیاری را متحمل می شود.

انواع مواد مخدر

مواد به هر چیزی جز غذا گفته می شود که وقتی مصرف و وارد جریان خون شود ساختار یا کارکرد ارگانسیم زنده را تغییر می دهد. اعتیاد به مواد مخدر نیز به معنی خو گرفتن و عادت کردن به مواد است به طوری که عدم دسترسی به آن موجب بروز علائم محرومیت می شود. فرد معتاد جبراً دست به استعمال مواد می زند؛ نسبت به آن وابستگی جسمی و روانی پیدا کرده و مرتب بر مقدار مصرف خود می افزاید.

معمولاً مواد مخدر را به سه دسته عمده تقسیم می کنند.

۱- محرک ها (بالا برنده ها): مانند کوکائین، کراک، نیکوتین و... که سیستم اعصاب مرکزی را تحریک و به طور موقت موجب هوشیاری و هیجان می شود.

۲- کند کننده ها (پایین برنده ها): مانند تریاک، هروئین و مرفین که موجب کاهش فعالیت عصبی و در نتیجه شل شدن عضلات و کاهش اضطراب می شوند.

۳- توهم زاها: مانند ال اس دی (LSD) و اکستازی ها که سیستم عصبی را مختل کرده و درک مصرف کننده را از واقعیت منحرف و غیرعادی می کنند.



نگرش‌ها و دیدگاه‌ها نسبت به این مسئله تغییر یابد؛ زیرا چه کسانی که معنادار را مجرم تلقی کرده و چه افرادی که معنادار را بیمار تلقی می‌کنند موضوع و مسئله را به یک امر فردی و شخصی تقلیل می‌دهند و به دنبال آن هستند که مجرم را زندانی و یا فرد بیمار را درمان نمایند. گویا اینان فراموش کرده‌اند که فرد معنادار پیش و بیش از هر چیز قربانی است؛ قربانی سازماندهی نادرست سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه.

تا زمانی که دیدگاه قدیمی جرم انگارانه یا بیمارگونه بر نگرش سازمان‌ها و نهادها و ارگان‌های مسئول در زمینه اعتیاد حاکم باشد، منشأ و عامل اصلی اعتیاد فرد معنادار است و اوست که عامل اصلی وقوع جرم به حساب می‌آید و برای اصلاح و از بین بردن جرایم، باید افراد معنادار را از طریق مجازات، معالجات پزشکی و روان‌پزشکی، مشاوره و مانند آن، با نظام اجتماعی سازگار کرد.

روشن است که مسئله اعتیاد با اصلاح فرد حل نشده و نمی‌شود و باید با چنین مسئله و معضلی، نگرش و رویکرد مترقی‌تری را در پیش

گرفت. بی‌تردید علت اعتیاد در چگونگی سازماندهی و انجام امور در جامعه و نهادهای آن نهفته است. در جامعه‌ای که نهادهای اجتماعی و اقتصادی جامعه سطوح بالایی از نابرابری را در جامعه ایجاد می‌کنند، بروز میزان بالای ناپهنجاری اعتیاد در میان کسانی که بدترین و شدیدترین فشارهای نابرابری را بر گرده خود احساس می‌کنند چندان غیر منتظره نیست.

جان کلام، برای برخورد با ناپهنجاری اعتیاد و مبارزه با مواد مخدر قبل از هر چیز باید نگرش و دیدگاه فرد اعضای جامعه و مسئولان و نهادها و ارگان‌ها نسبت به مسئله تغییر یابد. با تغییر نگرش‌ها، سازمان‌ها و نهادها و ارگان‌های مرتبط اصلاح شوند و دست آخر با در نظر گرفتن شرایط افراد مصرف‌کننده، نسبت به کاهش تقاضا و عرضه مواد اقدام شود.^۱

^۱ - برای نگرش این مطلب از کتاب آسیب‌شناسی اجتماعی (جامعه‌شناسی تعرافات اجتماعی) نوشته دکتر رحمت‌الله صدیق سرروستانی استفاده شده است.

واقعیت شگفت انگیز

آقای دیویس پس از مدتی به این نتیجه رسید که بهتر است از میخ پرچ در نواحی که بیشترین فشار را متحمل می‌شوند، استفاده کند. این نواحی شامل گوشه‌های جیب‌ها و پایین زپ می‌شود. میخ پرچ می‌تواند پارچه دنیم* را به خوبی نگه دارد و از این طریق استقامت آن را بالا ببرد.

او به لطف طرح پر بازده خود توانست به موفقیت برسد. از این رو، آقای دیویس به یک شریک تجاری نیاز داشت تا بتواند آن را به تولید انبوه برساند. وی با لوی استراوس ارتباط گرفت که در آن روزها تاجر بود.

آقای دیویس و لوی استراوس توانستند گواهی ثبت اختراع را در سال ۱۸۷۳ میلادی به نام خود ثبت کنند. دیری نپایید که شلوارهای مجهز به میخ پرچ به تولید انبوه رسید و در اوایل دهه ۱۹۶۰ میلادی هم با نام «جین» به بازار عرضه شد.

شلوارهای دنیم تا سال‌ها پیش از معرفی میخ پرچ به بازار عرضه می‌شد، اما همین طرح کوچک ولی خلاقانه بود که باعث شد شلوار لی حتی همین امروز هم تا این اندازه طرفدار داشته باشد.

این دکمه‌های فلزی بر روی جیب شلوار لی، در عین ناپاوری، نقش بسیار مهمی دارند. در صورتی که شلوار لی شما فاقد این دکمه باشد، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

به گزارش ایندیندنت، به این دکمه‌های فلزی «میخ پرچ» گفته می‌شود و آن‌ها در جاهایی به کار گرفته می‌شوند که احتمال پارگی شلوار وجود دارد. طرفداران شلوار لی کم نیستند، اما شاید کسی پیشتر به این مسئله توجه نکرده بود که کاربرد این دکمه‌های فلزی چیست؟

میخ پرچ یا ربوت بر روی نقاطی از شلوار لی پیاده می‌شود که احتمال پارگی به علت تحرک یا فشار وجود دارد. از این طریق استقامت شلوار بیشتر می‌شود. به عبارت بهتر، اگر این دکمه‌ها نبودند، شلوار لی زودتر پاره و یا حتی سوراخ می‌شود.

ماجرای میخ پرچ و شلوار لی ریشه در تاریخ تولید این پارچه دارد و اینکه چگونه میخ پرچ تا این اندازه محبوب شد، بسیار جالب است. در واقع همین میخ پرچ بود که باعث تولید شلوار لی یا جین شد.

در دهه ۱۸۷۰ میلادی، کارگران از این شلوارها برای کار استفاده می‌کردند، اما مشکل اینجا بود که شلوارشان به علت سنگینی و نوع کار به سرعت پاره می‌شد. به همین دلیل بود که همسر یکی از کارگران به سراغ خیاطی به نام «جاکوب دیویس» رفت و از او خواست تا شلوار برای شوهرش بدوزد که به سرعت پاره نشود.



جاکوب دیویس

لوی استراوس

منبع: Independent

* دنیم نام نوعی پارچه کتان با بافت رازه‌راه و ضخیم است که معمولاً برای دودست شلوار بکار می‌رود.

آمده فروردین کارشناس روانشناسی
Cp.afrodit@gmail.com

تفاوت ها و درک متقابل

و کلافه تر می‌کند. زمان زیادی لازم نیست تا خانم با این کمک رسانی دلسوزانه، آقا را به دیگ بخار درحال انفجاری تبدیل کند. در نهایت، خانم ناراحت از این همه قدر شناسی همسرش، بخاطر تلاش هایی که او برای سرحال آوردن آقا به خرج داده، غمگین یا عصبانی می‌شود!

باید گفت که هر دو نفر در این اتفاق بی‌تقصیرند. آقا آرامش را در سکوت



می‌یابد و خانم در بیان نگرانی‌ها و دغدغه‌هایش. هرکدام بی‌خبر از دیگری، برای رساندن همسر به مقصد آرامش، دقیقاً در مسیری خلاف جهت طبیعی او حرکت می‌کنند.

به طور معمول در روابط بین‌فردی دو جنس، اتفاقاتی از این دست، بسیار شایع است. مرد و زن، رفتار یا گفتاری دارند که در برخی موارد تعریفی متفاوت از آنچه می‌پندارند، در ذهن طرف مقابل دارد. به مثال‌های زیر توجه کنید:

جدول زیر شاید برای برخی زوج‌ها یادآور دلایل جرح و بحث‌هایشان باشد. تنها راه بهبود این اوضاع، شناخت هرچه بهتر ویژگی‌های متفاوت جنس مقابل و پذیرش این تفاوت‌ها است. دنیای درونی زن و مرد و تفاوت‌های میان این دو جنس، بسیار گسترده و جالب است. بسیاری از زوجین پس از چندین سال زندگی مشترک، باز هم در شناخت و تفسیر حالات همسر خود، دچار مشکل می‌شوند. همسران، وقتی در جلسه مشاوره، درکنار هم قرار می‌گیرند و معانی واقعی رفتار و گفتارشان تشریح می‌شود، متعجب می‌شوند. برایشان باور کردنی نیست که چقدر ساده می‌توانست‌هاند خود و همسرشان را در گفتگو و رفتار راضی نگه دارند و از آن همه تنش و تلخکامی جلوگیری کنند.

از آنجا که ارائه تمام مطالب، درباره تفاوت‌های یاد شده در این نوشتار میسر نیست، تنها به عنوان کردن برخی از نکات مهم برای جلوگیری از ایجاد سوء تفاهم و تنش میان زوجین بسنده می‌کنیم:

«من که چیزی نگفتم! جنبه نداره، تا دو کلمه باهات حرف می‌زنم عصبانی می‌شه. گاهی وقتا فکر می‌کنم اصلا نمی‌شناسمش! انگار هرچی بیشتر سعی می‌کنم بهش نزدیک بشم، ازش دورتر می‌شم...»

همه ما در طول زندگی با شکایت‌های همسران، از عدم درک کافی همدیگر مواجه شده‌ایم. این ناخشنودی‌ها ممکن است در حد گفت‌وگوی دوستانه، گالایه‌ای در جمع خویشاوندان، و یا موضوعی برای مراجعه به مشاور باشد. معمولاً در چنین حالتی، این جملات پر کاربردتر است: "تا دو کلمه با او صحبت می‌کنم دعوایمان می‌شود، انگار زبان هم را نمی‌فهمیم!!"

اگر شما هم در گفت‌وگوهای روزانه خود با همسرتان درگیر برداشت‌های عجیب و غریب، و سوءتفاهم هستید نگران نباشید. بسیاری از زوجین با این مشکل دست به گریبان‌اند. این مسئله به راحتی قابل حل است، البته به شرط آن که هرچه زودتر اطلاعات کافی کسب کنید و روش‌های صحیح ارتباط با همسران را به کار ببندید.

یکی از دلایل عدم درک متقابل زوجین این است که هرکدام از طرفین با توجه به جنسیت خود طرف مقابل را ارزیابی، و جملات او را تفسیر و برداشت می‌کند. به عنوان مثال، وقتی بعد از یک روز پرکار و خسته‌کننده، خانم وارد خانه می‌شود، شروع می‌کند به صحبت و شرح دادن اتفاقاتی که در آن روز پیش آمده. او از این طریق سعی می‌کند خود را از تنش‌های روزانه برهاند و به سطح مطلوبی از آرامش دست یابد.

حال شرایط آقا را در نظر بیاورید! بعد از یک روز کاری خسته‌کننده، وارد منزل می‌شود، درحالی که با خستگی لباس‌هایش را در می‌آورد طالب فضایی ساکت و آرام است. خانم متوجه می‌شود که همسرش روز خوبی را پشت سر گذاشته است. پس دلسوزانه به کمک همسرش می‌شتابد تا از طریقی که همیشه خودش کسب آرامش می‌کند، (یعنی صحبت کردن درباره مشکلات) برای رفع خستگی او سنگ تمام بگذارد. زن شروع به صحبت می‌کند و از اتفاقات آن روز می‌پرسد و می‌پرسد. اما نه تنها باعث بهتر شدن حال شوهرش نمی‌شود، بلکه او را خسته تر

منظور برداشت شده	منظور گوینده	جمله بیان شده
بخاطر کار زیاد، به من توجه کافی نداری!	باید بیشتر استراحت کنی.	مرد: "تو خیلی کار می‌کنی".
من نمی‌توانم به تو اعتماد کنم!	بیا زودتر از سرگردانی خلاص شویم.	زن: "بهتر است آدرس را از کسی بپرسیم".
چقدر منفی بافی می‌کنی!	من از تو حمایت می‌کنم و در کنارت هستم.	مرد: "نگران نباش چیزی نیست".
تو نالایی و نمی‌توانی کاری برایم بکنی!	نمی‌خواهم تو را درگیر، ناراحت و یا نگران کنم.	زن: "خودم از پس این مشکل بر می‌آیم".
حوصله حرف‌های تو را ندارم برنامه ورزشی بیشتر از حرف‌های تو اهمیت دارد!	می‌خواهم وقتی تو صحبت می‌کنی کاملاً حواسم به تو باشد الان برنامه ورزشی مورد علاقه من پخش می‌شود پس کمی صبر کن.	مرد: "الان دارم تلوزیون تماشا می‌کنم بگذار برای بعد".
تو اسباب راحتی مرا تأمین نکردی. خسته ام کردی. لیاقت این همه زحمت مرا نداری!	به من بیشتر توجه کن. من شایسته توجهت هستم.	زن: "کار خانه زیاد است. واقعا خسته کننده شده".
به من توجه نمی‌شود و کسی قدر زحمات مرا نمی‌داند!	دوست دارم محبت و توجه بیشتری به من شود.	زن: "هیچ کس در این خانه به فکر من نیست".

ناراحتی، مانند شما، غار تنهایی ندارند! باید او را دریابید و علت ناراحتی را جویا شوید. ترجمه سکوت زن این است: "از چیزی ناراحتم. نمی‌خواهم صحبت کنم و مسائل را با تو در میان بگذارم چون احساس می‌کنم با من همدردی نمی‌کنی. فکر می‌کنم احساسات مرا نمی‌پذیری". سعی کنید شنونده خوبی باشید تا این احساس برطرف شود. از حال و احساس او بی‌رسید. زن باید ناراحتی خود را بیان کند. از سکوت او بترسید زیرا سکوت زن یعنی طوفان در راه است.

خانمها بیشتر بدانند که:

- ✓ مردان با قدردانی همسرشان احساس خوشبختی و شادکامی می‌کنند زیرا قدردانی باعث پرورش سرشت مردانه آنها می‌شود.
- ✓ مردان معمولا با سکوت کردن یا مشغول کردن خود به فعالیت‌هایی مانند تعمیر لوازم خانه، پیاده روی، فوتبال و... خود را از نگرانی و تنش می‌رهانند.
- ✓ مردان بدون سرگرمی نمی‌توانند خود را از فشار کاری رهایی بخشند. لطفا مانع سرگرمی آن‌ها نشوید!

✓ مردان شنونده‌های خوبی نیستند اما فقط به این دلیل که نمی‌دانند برای یک زن تا چه اندازه مهم است که حرف‌هایش شنیده شود.

- ✓ سعی نکنید همیشه به حل مشکلات یک مرد کمک کنید. کمک کردن به مرد، در زمان نامناسب، ممکن است توهین به او و توانمندی‌های او به حساب آید.
- ✓ مردان پیش از آنکه صحبت کنند یا به سوال شما پاسخ دهند سکوت می‌کنند تا به جوابی درست برسند. بعد جملات خود را پردازش و مرتب می‌کنند و سپس حرف می‌زنند. سکوت یک مرد به معنی آن است که هنوز آمادگی صحبت کردن یا پاسخ دادن را ندارد. اگر از او انتظار داشته باشید بدون فکر کردن به شما جواب دهد، یا چیزی نمی‌گوید و یا پاسخی می‌دهد که شما را گیج تر خواهد کرد.
- ✓ زمانی که آقایان نیاز به خلوت و تنهایی دارند نکات زیر را رعایت کنید:

۱. وقتی با سکوت او مواجه می‌شوید اعتراض نکنید.
۲. وقتی مردی در غار تنهایی خود فرو رفته، وارد شدن به غار همانا و روبرو شدن با اژدهای خشمگین داخل غار همانا! اگر میلی به آتش بازی دارید پس لطفا در این حالت مزاحم آقایان شوید!
۳. قبول کنید با توجه به آنچه گفته شد پرسش درباره احساسات مردان در این حال کار صحیحی نیست. پس اصرار نکنید!
۴. اگر قرار است سکوت کنید، با رفتار خود به همسرتان نشان ندهید که بی‌صبرانه منتظر خروج او از این حالت نشستہ آید.
۵. غمگین بودن شما موجب ایجاد حس منفی در همسرتان می‌شود و این حس منفی باعث بازگشت مجدد او به غار تنهایی است.

آقایان بیشتر بدانند که:

- برای زنان مهمترین عامل ایجاد یک رابطه صمیمانه و محبت آمیز، گفتگوی عادی و بی‌هدف است. گفتگو باعث شادکامی و احساس کامیابی یک زن می‌شود.
- زنان مشکلات کاری خود را با گفتگو و بیان کردن آن فراموش می‌کنند.
- یادمان باشد اگر زنی هنگام ناراحتی، از صفات عالی مانند همیشه، هیچ وقت، هیچ کس، اصلا، هرگز، هیچ کار و... استفاده کرد به دنبال ترجمه دقیق آن نباشیم زیرا منظور او فقط نشان دادن شدت احساس اوست نه چیزی دیگر.
- گوش دادن به صحبت‌های خانمها شامل مشکل گشایی و حل مسئله نمی‌شود! لطفا نصیحت نکنید. فقط شنونده باشید.
- سعی کنید شرایطی را ایجاد نکنید که یک زن را مجبور به درخواست کنید. اغلب زنان از درخواست کردن خوششان نمی‌آید، خصوصا اگر این درخواست برای کسب محبت و عاطفه بیشتر از جانب شما باشد. زنان دوست دارند شما خودتان به نیازشان بی‌برید و آن را برطرف کنید. اگر موفق شوید بصورت خودانگیخته نیازهای عاطفی یک زن را برآورده سازید، به کلید طلایی قلبش دست پیدا خواهید کرد و اگر او را مجبور به درخواست کنید، با این کار، او به مرور نسبت به شما سرد و بی‌علاقه می‌شود، زیرا شما را علاقه مند نمی‌بیند.
- بهتر است بدانید برخلاف مردان، اغلب زنان بلند بلند فکر می‌کنند. یعنی حین صحبت کردن، فکر می‌کنند و ذهنیات خود را آزادانه مطرح می‌کنند.
- در زمان سکوت یک زن، او را به حال خود نگذارید. زنان در هنگام

"اهلی کردن" یعنی چه؟

روباہ گفت: تو اهل اینجا نیستی. بی چه می‌گردی؟
شازده کوچولو گفت: من بی آدمها می‌گردم. اهلی کردن یعنی چه؟
روباہ گفت: آدمها تفنگ دارند و شکار می‌کنند. این کارشان آزارنده است. مرغ هم پرورش می‌دهند و تنها فایده‌شان همین است. تو بی مرغ می‌گردی؟
شازده کوچولو گفت: نه، بی دوست می‌گردم. گفتی "اهلی کردن" یعنی چه؟
روباہ گفت "اهلی کردن" چیز بسیار فراموش شده‌ای است، یعنی "علاقه ایجاد کردن"

-علاقه ایجاد کردن؟

روباہ گفت: البته تو برای من هنوز پسر بچه‌ای بیش نیستی. مثل صدها هزار پسر بچه دیگر، و من نیازی به تو ندارم. تو هم نیازی به من نداری. من نیز برای تو روباهی هستم شبیه به صدها هزار روباه دیگر. ولی تو اگر مرا اهلی کنی، هر دو بهم نیازمند خواهیم شد. تو برای من در عالم همتا نخواهی داشت و من برای تو در دنیا یگانه خواهم بود ...

شازده کوچولو گفت: کم کم دارم می‌فهمم... گلی هست... و من گمان می‌کنم که آن گل مرا اهلی کرده است...

روباہ گفت: ممکن است. در کره زمین همه جور چیز می‌شود دید ... شازده کوچولو آهی کشید و گفت: گل من گاهی بد اخلاق، کم حوصله و مغرور بود. اما ماندنی بود. این بودنش بود که او را تبدیل به گل من کرده ..

لیکن روباه به فکر قبلی خود بازگشت و گفت: زندگی من یکتوخت است. من مرغ‌ها را شکار می‌کنم و آدمها مرا. تمام مرغ‌ها به هم شبیه‌اند و تمام آدمها با هم یکسان. به همین جهت در اینجا اوقات به کسالت می‌گذرد. ولی تو اگر مرا اهلی کنی، زندگی من همچون خورشید روشن خواهد شد. من با صدای پایی آشنا خواهم شد که با صدای پاهای دیگر فرق خواهد داشت. صدای پاهای دیگر مرا به سوراخ فرو خواهد برد، ولی صدای پای تو همچون نغمه موسیقی مرا از لانه بیرون خواهد کشید. بعلاوه، خوب نگاه کن! آن گندم‌زارها را در آن پایین می‌بینی؟ من نان نمی‌خورم و گندم در نظرم چیز بی‌فایده‌ای است. گندم‌زارها مرا به یاد هیچ چیز نمی‌اندازند و این جای تأسف است! اما تو موهای طلایی داری و چقدر خوب خواهد شد آن وقت که مرا اهلی کرده باشی! چون گندم که به رنگ طلایه‌هاست مرا به یاد تو خواهد انداخت. آن وقت من صدای وزیدن باد را در گندم‌زار دوست خواهم داشت. روباه ساکت شد و مدت زیادی به شازده کوچولو نگاه کرد. آخر گفت:

سبز حمت... مرا اهلی کن!

شازده کوچولو در جواب گفت: خیلی دلم می‌خواهد، ولی زیاد وقت ندارم. من باید دوستانی پیدا کنم و خیلی چیزها هست که باید بشناسم.

روباہ گفت: هیچ چیزی را تا اهلی نکنند، نمی‌توان شناخت. آدمها دیگر وقت شناختن هیچ چیز را ندارند. آنها چیزهای ساخته و پرداخته از دکان می‌خرند. اما چون کاسبی نیست که دوست بفروشد، آدم‌ها مانده‌اند بی‌دوست. تو اگر دوست می‌خواهی مرا اهلی کن! شازده کوچولو پرسید: برای این کار چه باید کرد؟

روباہ در جواب گفت: باید صبور باشی، خیلی صبور .

نوشته: اکر و پری

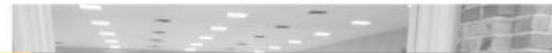
ترجمه: شاملو

بخشی از کتاب شازده کوچولو



توانمندیها

۲۵ اردیبهشت ماه حدود ساعت ۶ عصر بود که سکوت فضای کتابخانه فرامرز ناوی شکست، صدای سازهای اصیل ایرانی نوید شروع یک همبستگی را می‌داد. مردم جمع شده بودند دختران آسمانیمان دست در دست، پشت به پشت با تلاش بی وقفه صناعی بس زیبا و بی نظیر آفریده بودند که در نمایشگاه توانمندی ها به نمایش گذاشته شده بود. مراسم مرسوم همبستگی برای یک آغاز اجرا شد. یکی یکی و گاهی جمعی به بازدید می آمدند.





نمایشگاه تا ۳۰ اردیبهشت ادامه داشت هر روز عزیزان بیشتری برای بازدید و خرید دست سازه‌های دختران موسسه می‌آمدند. در کنار محصولات موسسه امیرالمؤمنین(ع) دست سازه‌های دختران توانمند مدرسه ربابه شرکاء به چشم می‌خورد.

در نمایشگاه از رقاصی عروسک های بافتنی تا بالشتک هایی که نقوش گل‌های بهیم پیوسته آن طراوتی چشم نواز را آفریده بود، از محصولات آشپزخانه تا سرویس خواب همه و همه حاصل زحمات دخترانی بود که با معلولیت، هنر و توانایی خود را به نمایش گذاشته بودند و دست رنج مربیانی که بی وقفه آموزش می‌دادند و تلاش می‌کردند. در این نمایشگاه باید سپاس گفت حمایت دوستانی مانند مهندس فریبرز ناوی که فضایی را ایجاد کردند تا هم توانمندی‌های مددجویانمان را به عرصه نمایش بگذاریم و هم ارتباط مردم عزیز و دوست داشتنی شهر و دیارمان را قوی و قوی‌تر کنیم و تارهای محبتشان را بر پود صداقت دخترانمان گره بزنیم.

در میان همه بازدید کنندگان و هنرمندان عزیزی که لطفشان شامل حال دختران ما می‌شد می‌توان به هنرمند توانای عرصه تئاتر میهن عزیزمان آقای کیانیان و دخترشان اشاره کرد.

شور و هیجان و لطف بی‌کران مردم عزیز، ما را بر آن داشت تا شش روز دیگر نمایشگاه توانمندی‌ها را تمدید کنیم. به حمد الهی و لطف بی‌کران مردم عزیز بازدید خوبی به عمل آمد و لبخند رضایتی بر لبان دوستان خستگی ناپذیر مجموعه امیرالمؤمنین(ع) نشانند.





گزارش رویدادها

جناب آقای مهندس سبحانی فرس از انتخابات و راهیابی به مجلس شورای اسلامی به عنوان نماینده شهرمان، اولین بازدید کاری شان از مؤسسه را در روز ۱۲ اسفند ماه ۹۴ انجام داده و در طول آن مشکلات خانه باران را پرس و جو کردند. ایشان هم چنین با مسائل و مشکلات آسایشگاه امیرالمؤمنین نیز از نزدیک آشنا شده و از اقداماتی که تا کنون در مؤسسه انجام شده اظهار رضایت نمودند.

جناب آقای حسین مقصدی منتخب مردم سبزوار به عنوان نماینده محترم مجلس شورای اسلامی که در زمان تصدی شهرداری سبزوار بارها خود یا به اتفاق خانواده محترمشان در میان مددجویان حضور پیدا کرده و در شادی های آن ها شریک شده بودند، روز نوزدهم اسفند ماه برای شنیدن مسایل مؤسسه در دفتر مدیر عامل دیداری صمیمانه با مدیران آسایشگاه داشتند.



سرکار خانم فرزانه سلیمانی مدیره کاردان مؤسسه ما در مراسمی که روز ۱۸ فروردین ماه به همت فرمانداری محترم شهرستان سبزوار و دانشگاه علوم پزشکی سبزوار برگزار شد به عنوان مدیر نمونه شهرستان سبزوار انتخاب شده و لوح تقدیر ایشان به فرزندشان آقای امیر همایون شیعی تقدیم شد.



مرگ در آمریکا

ناصر محمدی فر

nassermoh44@yahoo.com

تهاش بودم. مکث می کرد تا حسابی حالت جا بیاید و چهار گوش و چهار چشم منتظر واژه بعدی بمانی، همان واژه ای که قرار است تکلیف تو را با خودت معلوم کند... همان واژه ... اما خبری از واژه نبود. حالا نوبت اکبر بود که ترکیبی از زهرخند، پوزخند و خنده بلند را تحویل دهد که یعنی تکلیف مال بچه مدرسه‌ای هاس حاجی. تکلیف مال مشق شبه. انگار می‌گفت: تکلیف خودت را باید خودت معلوم کنی و تو خودت خوب میدانی که تکلیفت در این عمر کوتاه چیست!!

مرگ در آمریکا

جایی خواندم که یک انجمن پژوهشی در آمریکا از آدم های دم مرگ اعم از سرطانی و غیره خواسته که پاسخ دهند اگر فرصت زندگی دوباره داشته باشند چه کارهایی را انجام دادند یا نمی دادند. پاسخ ها جالب است: کمتر کار می کردم!! بیشتر تفریح می کردیم، بیشتر مسافرت می رفتم، با دوستان قدیمی و صمیمی خود بیشتر وقت می گذاشتیم، احساسات خود را راحت تر بروز میدادیم، خوشحال تر زندگی می کردیم...



حالا آنها نیستند و ما هم هنوز در دم مرگ نیستیم اما فرصت «زندگی» برای ما نیز محدود است. توصیه‌ها را دوباره بخوانیم.

همین چند روز پیش یکی از بهترین دوستانم از عالم خاکی دست کشید و پای در عالم افلاکی گذاشت. من که این جایم (منظورم این دنیا است) باید به نبودنش عادت کنم و او که آنجا است-یک جایی که اینجا نیست- شاید به نبودن من عادت کرده است. می‌گویند پذیرش شرایط در آنجا از اینجا آسانتر است.

تشیع

جماعت که در پی تابوت روانه شدند من هم راه افتادم. خلق به زمین خیره بودند و من به آسمان پيله کرده بودم. جایی همان بالا لابلای ارواح سر در آسمان کشیده دنبال روح اکبر می گشتم. هنوز باورش برابم سخت بود. یکبارہ گذاشت و رفت. بی‌خبر بی‌خبر. اصلا چیزی نگفت. این آخری‌ها کمتر یکدیگر را می دیدیم، ابتلا به امور روزمره فرصت کمی برای دوستی‌ها می گذاشت. آنقدر کارهای ریز و درشت روی دست و پایم می ریزد که هیچ وقت «وقت» ندارم (نداری، ندارند، ...) هر روز به قول اسکار وایلدیک دلیل منطقی برای «زندگی نکردن» پیدا می کنیم. فقط بدو، بدو، بدو که عقب نیفتی، باید تا قبل از «روز مبادا»-روزی که هرگز نیامده است- دستت را به جایی بند کنی و حسابی جاق و چله شوی تا خدای ناکرده «روز مبادا» بلایی سرت نیاورد. بدو که وقت الماس است، وقت طلاست، نقره است... وقت همه چیز هست، فقط زندگی نیست. تشیيع به آخر می رسد و من درمانده ام که کدامیک زنده می شویم و کدام یک هر روز می میریم؛ من یا اکبر.

یادش بخیر

آدم جالبی بود. دقیق حرف می زد. عاشق تکیه کلام های بریده و بی سر و

نقاشی

عجیب اینکه این صحنه خیالی از تمام خاطرات واقعی حتی مرگ پدرم، برایم پررنگ تر وزنده تر می نماید.
از دست محیط، مدرسه، پدر بزرگ، همه و همه شاکمی شدم. چرا پدرم نتواند نقاشی اش را کامل کند؟
چه کسی او را که آرام آرام در باریک راه کودکانه اش قدم برمی داشته هل داده است داخل سنگ لاخ های سخت. سنگ لاخ های بلوغ، تکلیف و...!

محمد ابراهیم اکبری

بودند. کاغذهای بی رنگ و رودستم را گرفتند و مرا پرت کردند به گذشته های دور. نج نج کتان مشغول وارسای بودم که ناگهان تمام افکار و احساساتم روی یک ورقه ی نقاشی گیر افتاد. یک ورقه ی نقاشی از خدا بیامرز پدرم. (نقاشی یک گنجشک با بالهایی که کامل نشده بود)) بالای صفحه، نوشته شده بود: امتحان نقاشی، سال اول ابتدایی، ثلث آخر، سنه ی هزار و سیصد و هفت.
از وقتی چشمم به این نقاشی افتاده همیشه پدرم را کودک خردسالی در حال نقاشی کردن می بینم.

برادرم محتویات کارتون را جلوم خالی کرد و گفت: در قدیمی ترین مدرسه ی روستا داخل پرونده های خاک گرفته وموش خورده گشتم این ورقه های کاهی را پیدا کردم. جالبه! نگاه کن! از خدا بیامرز بابا هم هست!
کنجکاو شدم و شروع کردم ورق زدن. ورقه های امتحانی از کسانی بود که حالا بیشترشان مرده

ترنم روح

سایه

سایه ها کنار هم خزیده اند،
در شب سیاه بی فروغ من.
سوزباد لحظه های سرد،
قطره قطره شرم می شود، به روی
شیشه های شادی دروغ من!
سایه ها چه ساده اند!
چشم و گوش و بینی و دهان،
نقش موهنی به سایه ها نداده است.
سایه ها چه صادقند.
بی فریب و بی دروغ و بازی زبان، همیشه با تو آند.
خوب یا که بد،
مرد یا که زن،
بزرگ یا حقیر!
هرچه باشی و به هر کجا، همیشه با تو آند.



نقش ساده ی تو آند.
آرزو نمی کنند، غصه هم نمی خورند،
از تو غیر از آنچه بودت را طلب نمی کنند.
سایه ها ز بودنت خجل نمی شوند.
با تو می روند،
تا کرانه های بی کران زندگی!
آن زمان که وقت رفتن است،
با به گل نمی شوند.
آه...! ای دریغ...!
سایه، این رفیق هر کجا،
یک کجا، محو می شود...
لحظه ای که در درون ظلمت بدون روزنی!
در هجوم ترس ها و وهم ها،
در هجوم لحظه های تلخ...

«باز هم همان حکایت همیشگی»
مانده ای تو با خودت
مثل آن زمان که زاده ای ز مادرت،
کوچک و نجیب!
زاده می شوی غریب،
محو می شوی غریب!

فرزانه فرهید

حسرت یک بار
لمس دستان مهریانت
قلب بیمارم را در هم می فشارد
درست مثل ماهی قرمزی
که خود را بی هوا، از تنگ شیشه ای
پرت میکند.
هر دو، دست و پا می زنیم
او آب را می خواهد
من تو را ...

پریسا سمیعی

خنک آن دم که نشینیم در ایوان من و تو
به دو نقش و به دو صورت، به یکی جان من و تو
داد باغ و دم مرغان بدهد آب حیات
آن زمانی که در آیم به بستان من و تو
اختران فلک آیند به نظاره ما
مه خود را بنماییم بدیشان من و تو
من و تو، بی من و تو، جمع شویم از سر ذوق
خوش و فارغ، ز خرافات پریشان، من و تو
طوطیان فلکی جمله شکرخوار شوند
در مقامی که بختدیم بدان سان، من و تو
این عجبر که من و تو به یکی کنج این جا
هم در این دم به عراقیم و خراسان من و تو!
به یکی نقش بر این خاک و بر آن نقش دگر
در بهشت ابدی و شکرستان من و تو
مولانا

همه ی پل ها کاش
روی جریان بر از آبی بود
همه پل ها کاش
سوی سرسبزی جنگل می رفت
همه پل ها کاش
وصل می کرد دو آبادی را

۱- قیصر امین پور

در عرض زمین
و دو انسان
اصلا همه ی دل ها را
در طول زمان
و دل گذرگاه خسته ی آدم ها بود
کاش ما پل بودیم

مجنتی کاشانی

گل قاصد

نیستند این که روی ز منت خبر نباشد
گل قاصدی فرستم به تو، نامه گر نباشد
گل قاصدی فرستم که پیام من بگوید
که به جز ویم کسی محرم نامه بر نباشد
چو پیام من شنیدی پر او بگیر و بشکن
که به جز تو سوی یار دگرش گذر نباشد
نه، که خود شکسته بال است، و گرنه کس پیامی
ز شکسته دل نیارد که شکسته پر نباشد
تویی آن گهر که کس قدر ترا نمی شناسد
ز چه بازوان من حلقه ی این گهر نباشد
غم دوریت نهالی است به باغ شب شکفته
که نسیم شاخسارش نفس سحر نباشد
به رخم نمی کند آتش بوسه ی لب ت
چه ثمر ز عودسوزی که در او شرر نباشد؟
چو عروسکم ز سردی، که دو دیده بلورم
همه عمر در نگاه است و در او اثر نباشد
بت معبد خیالم، به پرستمم گروهی
به نیاز در نمازند و مرا خبر نباشد
سیمین بهبهانی

متی اکر نباشی

می خواهمت چنانکه شب خسته خواب را
می جویمت چنانکه لب تشنه آب را
محو تو آن چنانکه ستاره به چشم صبح
یا شبنم سپیده دمان آفتاب را
بی تایم آنچنانکه درختان برای یاد
یا کودکان خفته به گهواره تاب را
بایسته ای چنانکه تپیدن برای دل
یا آن چنان که بال پریدن عقاب را
حتی اگر نباشی، می آفرینمت
چونان که التهاب بیابان سراب را
ای خواهشی که خواستنی تر ز پاسخی
با چون تو پرشی چه نیازی جواب را
قیصر امین پور



و یا
دکتر، مهندس ها باشند
من اما
دلَم می خواهد
جای کسی باشم
که تو
عزیزم صدایش میزنی...

خاطره کشاورز

کسی چه می داند؟
شاید فردا روزی یکی شعرهای مرا برایت خواند
و آنروز
آنروز خوب
خواهی فهمید
چقدر دوست داشت
چقدر دل بسته
چقدر وابسته بود
خواهی فهمید کاری نمی توان کرد با هزاران سوال
بی جواب
جز انتظار ... فقط انتظار ... انتظار
خواهی فهمید زمان عشق را کم نمی کند
زمان طاقت آدم را کم می کند
یکی شعرهای مرا برایت می خواند
و تو خواهی فهمید هرگز برای بازگشت
برای دوست داشتن
برای دوباره عاشق شدن دیر نیست
برمی گردی
و یکی از شعرهای مرا برایش می خوانی
نیکی فیروزکوهی

خوشا مرز ایران عنبر نسیم
که خاکش گرامی تر از زر و سیم
هوایش موافق به هر آدمی
زمینش سراسر پر از خرمنی
فضایش چو مینو به رنگ و نگار
به یک سو زمستان ، دگر سو بهار
گر از فارس گویی، بهشتی خوش است
همه مرز آن ، خرمن و دل کش است
به یک سوی ، اهواز مینو سرشت
که سبز است و خرمن چو باغ بهشت
گر از ملک کرمان سرایم رواست
که هندوستانی خوش آب و هواست
به نزد کسی کاو بود فرمند
یکی نیل کوچک بود هیرمند
خراسان ز چین و ختن خوش تر است
که خاکش به مانند مشک تر است
صفاهان چنو در جهان شهر نیست
نداند کسش کز خرد بهر نیست
عروس جهان است ملک اراک
که سر تا سرش مشک بیز است خاک
هم از عهد جمشید و کاووس کی
نبوده است ملکی به خوبی چوری
هم آن آذر آبادگان گوهری است
که بر روم و شامش بسی برتری است
گر آیی سوی رشت و مازندران
پر از سبزه بینی کران تا کران
همه بوستانش سراسر گل است
به باغ اندرون لاله و سنبل است
ابولقاسم فردوسی

معلول ذهنی

خسته در قاب صورت گردش
می درخشد دو چشم بادامی
در نگاهش همیشه می خوانم
رنج پنهان و درد ناکامی
در فضای خیال کوتاهش
خاطراتش همیشه نامفهوم
از گذشت زمانه بی خبر او
مهربانست و ساده و معصوم
می فشارد گلوی او را بغض
گرد ماتم گرفته سیمایش
می کند قلب خسته ام از جای
آن نگاه پر از تماشا

در سیار جبین محجوبش
جز محبت کسی نمی خواند
او بود با دسیسه نامانوس
معنی کینه را نمی داند
لا به لای خطوط لبخندش
مخزن لطف و مهربانی هاست
روی رخسار زرد و غم بارش
اثر از رنج ناتوانی هاست
گاه می رقصد و گهی خواند
تا بگوید که من هنرمندم
گه بگرید ز درد مهجوری
تا بگوید اسیر و در بندم
گرچه از بخت نابسامانش
ذهنش از درک زندگی خالیست
در وجود شکسته و پاکش
مهربانی و سادگی جاریست
گرچه آرام و ساکت است و خموش
خیزد از عمق سینه اش فریاد
ای جماعت من آدمم لیکن
هستی ام از جفا شده بر باد
طعنه بر جسم خسته ام نزنید
چون در افتد شراره در جانم
سرنوشت و اراده خلقت
کرده رنجور و خوار ویرانم
هان مگر دلکم که می خندید
این چنین بر کلام ناقص من
یا که دیوانه ام که می بندید
ره بر اندام سرد و بی حس من
خوب رویم و یا که گر زشتم
خیره بر روی من نظر نکنید
زخم جان دارمی شما دیگر
به دلَم داغ بیشتر نکنید
گرچه معلول ذهنیم اما
معنی نیک و بد همی دانم
هرچه هستم در این کشاکش دهر
چون شما از نژاد انسانم

علی اکبر خویشاوندی (شقیق سبزواری)
مشهد مقدس - آذر ۸۴

خیلی ها
دوست دارند
جای آدم معروف ها
سیاستمدار ها

راویان باران مهر

بازدید از آسایشگاه معلولین ذهنی امیر المومنین سبزوار

دو شنبه ۹۵/۲/۲۷

فاطمه کیانیان



در تمام مسیر گمان می‌کردم قرار است برویم و آسایشگاه معلولین را ببینیم. آسایشگاه معلولین ذهنی! از همان ساختمان های بزرگ شلوغ که درش که باز می‌شود بوی بی‌توجهی در سرت میپیچد. فکر می‌کردم وارد که بشوم لابد از دیدن حجم وسیع معلولیت و تنهایی بچه ها حتما بغض امانم نخواهد داد. به سبزوار رسیدیم. برنامه بازدیدمان از قبل با مسئولین هماهنگ شده بود. منتظرمان بودند. وارد شدیم و آشنایی های اولیه در یکی از اتاق های بخش اداری مجموعه انجام شد. خانم سلیمانی را شناختیم. بعد تر شنیدم بچه ها "مامان" صدایش میزنند. و آقای بلوکی که آرام به نظر میرسد و با موهایی که انگار هر دانه سفید شده اش داستانی داشت...

همراهی مان کردند تا بخش های مختلف آسایشگاه را ببینیم. دلم شور میزد. انگار نمی‌خواستم دستم را روی دستگیره ی در شیشه ای بفشارم. میادا باز شود که ترحم کنم، دل بسوزانم...

در باز شد همین که در بدو ورود آنچه را که مشامم در سایر آسایشگاه ها بوییده بود تکرار نشد یک باره حس و حالم تغییر کرد. به جای اینکه از در و دیوار غم و تنهایی بیارد موسیقی شاد به گوش می‌رسید. لبخند زدم...



این سالن به آن

سالن را نشانمان دادند. تجهیزات و سالن های استراحت بچه ها. از داروخانه ی کوچک به دقت طبقه بندی شده تا دندان پزشکی با پزشک های متخصص افتخاری. از خیاط خانه تا آشپزخانه ای تجهیز شده. از تالار عروسی و آتلیه تخصصی عکاسی تا مهمان سرا با امکانات کافی. از رختشوی خانه تا کارگاه های تولیدات صنایع دستی بچه ها.

انسانیت جریان داشت و همه چیز بدقت آماده شده بود. انگار که کسی خانه ی شخصی خود را آراسته باشد. این ما را به هدف اصلیمان از بازدید این آسایشگاه نزدیک تر می‌کرد. می‌خواستیم موقعیتی فراهم شود تا توانایی بچه ها آشکار شود.

چه بسیار نیکو که امکانات اولیه زیستشان فراهم و فضا برای انجام کار فرهنگی آماده بود. پرورش معنا پیدا می‌کرد...

قرار بر این شد که تئاتر درمانی، آموزشی برای بهبود عملکردهای زیستی و فکری که در ۸ سال گذشته به سرپرستی "حمید کیانیان" با معلولین جسمی- حرکتی آزمون خود را پس داده است برای معلولین ذهنی آموزش پذیر نیز انجام شود. گفت و گو های اولیه در همین نخستین بازدید انجام شد. امید ما بر این است با ادامه همکاری های مدیران و مسئولین این آسایشگاه به هدف هرچه توانمندتر ساختن قشری که همواره جامعه نادیده شان گرفته، هر چه بیشتر نزدیک شویم.

در انتها خدا را شاکریم که قدم در راهی انسانی نهادیم و هدف اصلی مان را بر تعالی مقام انسان و توانی هایش قرار دادیم...



سفر یک فرشته به خانه باران

عماد عامری

در رهگذر فصل‌ها تمام طبیعت در گروی تغییر و تولد می‌باشد. اما بهار تداعی بخش مهرورزی و مهربانی است. چند روزی بیشتر از تحویل سال گذشته بود سالی که از شروعش نوید رحمت و سخاوتی الهی را به همراه داشت هم کلام با فرشته‌ای شده بودم که سادگی کلامش ژرفایی از مفهوم را با خود به دوش می‌کشید پسری که ۲۶ بهار را دیده بود.

در راه رفتن، دچار مشکل بود و این موضوع همراهی‌اش با من را برای یک گفتگو در فضای ناتمام خانه باران سخت می‌کرد. اما با تمام مشکلات جسمی و ذهنی که سبب می‌شد او را معلول بنامیم همراه من به خانه باران آمد. در طول مسیر از زندگی روز مره‌ای که داشت پرسیدم در لابه لای حرف‌های گرم و صمیمانه‌اش به وضوح می‌شد سختی‌ایام را دید. کنجکاوانه در بین سوال‌های من، از خانه باران می‌پرسید خانه‌ای که رویا و امید زندگی بهتر را به او هدیه کرده بود.

کم‌کم بعد از دقایقی که چندان طولانی هم به نظر نمی‌رسید به خانه باران رسیدیم از دور وقتی خانه باران را به او نشان دادم خواست ماشین را متوقف کنم شیشه ماشین را پایین داد بوی نم بارانی که چند ساعت قبل باریده بود سراسیمه به داخل آمد. نفس‌های عمیقی کشید در پس سکوتی که با بوی باران فضا را سخت کرده بود لبخندش جانی دوباره به گفتگویمان بخشید. باور نمی‌کنم چگونه با ناتوانی ذهنی می‌توانست این گونه شگفت انگیز خود را در خانه بارانی که تکمیل شده بود، تصور کند. چند کلمه‌ای نامفهوم زیر لب گفت و از من خواست به داخل فضای خانه باران برویم. تمام نگاه و توجهش به سمت خانه باران

بود همانند تمام مسیر آمدن که چشم از من برنمی‌داشت. کمکش کردم تا پیاده شود. صدلی تاشویی که در عقب ماشین گذاشته بودم را برداشتم، به داخل خانه باران رفتیم کف ناهموار خانه باران زمان نسبتاً زیادی را گرفت تا تمام قسمت‌های فاز اول خانه باران را ببیند وقتی که برایش کاربرد و استفاده هر اتاق و سالن را می‌گفتم با دقت گوش می‌کرد ناگهان از من خواست تا در یکی از اتاق‌های نگهداری مددجویان به ایستیم در گوشه‌ای از اتاق صدلی تاشو را گذاشت و نشست، برای من بسیار جالب بود وقتی بعد از نشستن از من خواست تا به او قول بدهم این اتاق، اتاق او باشد....

حالت عجیبی بود...
قولی که بی‌درنگ باید به آن پاسخ مثبت می‌دادم ولی این سوال که چه زمان قولی که داده‌ام عملی می‌شود من را درگیر کرده بود. آنقدر با امید و صداقت از من قول گرفت که تا روزها وقتی به قولی که داده‌ام فکر میکردم تمام وجودم را اضطراب و نگرانی پر می‌کرد. گفتگو شروع شد. دقیق همان گونه که برنامه ریزی کرده بودم و حرف‌های زیادی بینمان زده شد. بی‌وقفه از دوستانش می‌پرسید، از دوستانی که باید در خانه باران با آنها آشنا می‌شد. تصور شیرینی از دوستانش در خانه باران داشت. تصویری که این روزها حتی بین ما انسان‌های به ظاهر توانا کم‌تر دیده می‌شود. دوستی و دوست داشتنی بدون نیاز و بدون هیچ خواسته، دوست داشتنی فقط و فقط به بهانه دوست داشتن.

از کلاس‌های آموزشی و مهارتی برایش گفتم، از جشن‌ها، از اتفاقات خوبی که این روزها در مجموعه امیرالمومنین (ع) می‌دیدم که رخ می‌دهد عجیب دلش هوای باران کرده بود. در مسیر برگشت برعکس این چند ساعت که به سرعت سوال‌های گوناگون می‌پرسید فقط و فقط از زمان راه افتادن خانه باران می‌پرسید، به هر بهانه‌ای و گاهی با یک سکوت و بی‌بهانه!

خدا را شکر که هوا بارانی شد دیگر نیاز نبود برایش دلیل اشک‌هایی که بر روی صورتم می‌چکید را توضیح دهم. در مسیر برگشت از من خواست تا باز هم به دنبالش بروم و او را به خانه باران بیاورم. دلش می‌خواست به گفته خودش ببیند چقدر این خانه بالا رفته است. باور دارم که تحقق رویای این فرشتگان بی‌شک سپاس، به بزرگی خداوند است.

دستانتان سخاوتمند...

روپاهایتان برآورده...

و دلتان مهربان‌تر از همیشه باد



رابطه کشاورزی عمیق و پیدایش دولت ها

جوامعی که ثروت و علم را در اختیار دارند برای انتقال فرهنگ خود به جوامع دیگر برنامه‌ریزی می‌کنند و از امکانات خود بهره می‌برند. جوامعی که ثروت کمتری دارند و درگیر مسائل و مشکلات داخلی هستند نه وقت برنامه‌ریزی دارند و نه امکان انتقال، مگر به شکل طبیعی و آرام که خود انجام می‌گیرد.

مشخصا جامعه‌ای که در آن روزنامه‌هایی که روزانه در تیراژهای چند میلیونی منتشر می‌شود، انواع فیلم‌ها را تولید می‌کند، کتاب‌های زیادی در سال منتشر می‌شود و به زبان‌های مختلف برنامه‌های متنوع تلویزیونی و ماهواره‌ای ارائه می‌دهد می‌تواند معانی، نمادها، یافته‌ها... فرهنگی خود را بهتر منتقل نماید.

آدم‌ها نیاز به خوردن دارند. اما این که چگونه بخورند، پشت میز یا سفره، با قاشق و چنگال یا دست یا چوب... چه زمانی بخورند، چند وعده، چه غذاهایی؟!

در شرق صبحانه را مفصل می‌خورند. در ایران امروز ناهار را، در آمریکا شام را... این‌ها بسته به فرهنگ جامعه است. فرهنگ چگونگی را به ما می‌آموزد. سر سفره دعا بخوانیم یا نه. چه دعایی و چگونه و چه غذاهایی را بخوریم بستگی به فرهنگ دارد.

برگرفته از کتب انسان شناسی

سوسن لوباعی

کارشناس ارشد مردم شناسی



در پیدایش شهرها و دولت‌ها هیچ علت مشخص و مشترکی یافت نشده است. اما باستان‌شناسان و انسان‌شناسان متفق القولند که میان کشاورزی عمیق و کانون‌های شهری و پیدایش دولت‌ها رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد. و این دو همدیگر را تقویت می‌کنند.

دولت‌ها برای تنظیم مسایل ناشی از رشد جمعیت، افزایش حجم و تنوع امور اقتصادی، تنظیم وضعیت آبیاری (نظام‌های آبیاری پیچیده) را بوجود آوردند. که در گذشته بحث کردیم. و اما چرا دولت‌ها فرو می‌پاشند؟

نخستین دولت‌ها، در برابر بیگانگان که دلیلی برای احترام به نظم و ثبات نداشتند آسیب پذیر بودند. عوامل گوناگونی می‌توانستند اقتصاد و نهادهای سیاسی این دولت‌ها را تهدید کنند. هجوم همسایگان، بیماری، قحطی، توازن دولت‌ها را بر هم می‌زند.

یکی از نقش‌های اساسی دولت تنظیم امور اقتصادی و تنظیم روابط میان افراد و گروه‌هاست. دیگری تأمین نیازهای افراد (امنیت غذایی) حفاظت از جامعه در برابر بیگانگان اگر دولت‌ها از عهده‌ی این کارها برنایند فرو می‌ریزند.

در بخش بعدی به عامل مهم دیگر در جامعه‌ی انسانی می‌پردازیم که فرهنگ است.

فرهنگ:

به مجموعه‌ای از دانش، باورها، هنر، اخلاقیات، قوانین و رسوم گفته می‌شود. انسان شناسان فرهنگی بر این باورند که یادگیری فرهنگ در میان همه‌ی انسان‌ها رواج داشته پس اصطلاح بی‌فرهنگ غلط است. انسان بی‌فرهنگ اساسا وجود خارجی ندارد و هر فرهنگی در نوع خود دارای ارزش است. و تحقیر کردن فرهنگ‌های سنتی، بومی، روستایی و... کاری بیهوده است.

فرهنگ قابل انتقال است از طریق مشاهده، گوش دادن، صحبت کردن، رسانه‌ها، سفر، نوشته‌ها، ...

اما تهاجم فرهنگی اصطلاح درستی نیست. فرهنگ هجوم نمی‌آورد سپاه نیست. نمادهای فرهنگی انتقال می‌یابند حال اگر گروهی جذب فرهنگ خاصی می‌شوند. این دلایلی دارد که باید آن دلایل بررسی شود.

داستان کوتاه

گفتگو



تو اصفهان شدم شاگرد تنبل کلاس. خانم معلم پیر و بیحوصله ای داشتیم که شد دشمن قسم خورده من! هر کس درس نمی خواند می گفت می خوای بشی فلانی؟ و منظورش من بینوا بودم.

با هزار زحمت رفتم کلاس دوم. آنجا هم از بخت بد من، این خانم شد معلممان. همیشه ته کلاس می نشستیم و گاهی هم چوبی میخوردیم که یادم نرود کی هستیم!

دیگر خودم هم باورم شده بود که شاگرد تنبلی هستم تا ابد!

کلاس سوم یک معلم جوان و زیبا آمد مدرسه مان. لباسهای قشنگ می پوشید و خلاصه خیلی کار درست بود او را برای کلاس ما گذاشتند. من خودم از اول رفتم ته کلاس نشستم. میدونستم جای من اونجاست! درس داد، مشق گفت که برای فردا بیارین.

انقدر به دلیم نشستست بود که تمیز مشقم را نوشتم ولی می دانستم نتیجه تنبل کلاس چیست!

فرداش که اومد، یک خودنویس خوشگل گرفت دستش و شروع کرد به امضا کردن مشق ها. همگی شاخ در آورده بودیم. آخه مشامون را یا خط میزدن یا پاره می کردن.

وقتی به من رسید با ناامیدی مشقامو نشون دادم، دستام می لرزید و قلبم به شدت می زد.

زیر هر مشقی یه چیزی می نوشت. خدایا برا من چی می نویسه؟

با خطی زیبا نوشت: عالی!

باورم نمی شد، بعد از سه سال این اولین کلمه ای بود که در تشویق من بیان شده بود. لبخندی زد و رد شد. سرم را روی دفتزم گذاشتم و گریه کردم به خودم گفتم هرگز نمی گذارم بفهمد من تنبل کلاس به خودم قول دادم بهترین باشم.

آن سال با معدل بیست شاگرد اول شدم و همینطور سال های بعد. همیشه شاگرد اول بودم وقتی کنکور دادم نفر ششم کنکور در کشور شدم و به دانشگاه تهران رفتم. یک کلمه به آن کوچکی سرنوشت مرا تغییر داد.

چرا کلمات مثبت و زیبا را از دیگران دریغ می کنیم؟ به ویژه ما پدران، مادران، معلمان، استادان، مربیان، رؤیسان و...

خاطره ای از امیرمحمد نادری قشقایی. استاد روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه کنت انگلستان

- نه، تو راس میگی... فکر کنم بادمجونه، ولی قول بده هر وقت من مردم سر قبرم یه آفتابگردون بکاری، باشه؟

- چی داری میگی؟ چرا حرف مردن میزنی؟ داری گریه میکنی؟

- بین من... سخت نگیر... چرا غصه بخوری؟ یه فکری دارم! بیا خودمون اینجا یه آفتابگردون بکاریم!

- چی؟ کجا؟ اینجا؟ مگه این نگهبان بد اخلاقش میذاره؟ همه حواسش اینه که یه چیزی بشه بیاد گیر بده.

- خب یکمونه بره یه جوری سرشو گرم کنه اون یکی زود بکاره بعد به هوای اب خوردن رو خاکش آب میریزیم تموم میشه.

- اصلا چه جوری باید آفتابگردون کاشت؟ باید دونه شو بکاریم؟ همونایی رو که می خوریم؟

- نمی دونم... می ریم می پرسیم، می فهمیم.

- حالا بکاریم کی سبز میشه؟ بهار؟ اصلا الان فصل کاشتن آفتابگردونه؟

- نمیدونم... بیا بریم، می فهمیم.

الهام شمس

✽✽✽✽✽✽✽

کلاس اول دبستان، شیراز بودم سال ۱۳۴۰، وسطای سال اومدیم اصفهان یک مدرسه اسمم را نوشتند. شهرستانی بودم، لهجه غلیظ ترکی قشقایی، از شهری غریب. ما کتابمان دارا انار بود. ولی اصفهان آب بابا، معضلی بود برای من، هیچی نمی فهمیدم. البته تو شهر خودمان هم همچین خبری از شاگرد اول بودنم نبود ولی با سختی و بدبختی درسکی میخواندم.

- بین ... کتابامونو که گرفتیم، هنوزم که وقت هس، بیا یکم رو این

نیمکنه بشینیم

- باشه، بشینیم.

- کو تا این آفتابگردونا بزرگ شن...

- آفتابگردون نیستن که، بوته بادمجونن.

- نه... من مطمئنم آفتاب گردونن، زیاد میام اینجا، دیدم قبلا این باغچه پر آفتابگردون بوده

- خب حالا بادمجونه، چند وقت دیگه که دوباره با

هم اومدیم اینجا بادمجونا رو بهت نشون میدم.

- شاید تا وقتی باز با هم بیاییم اینجا این بوته رو

کنده باشن جاش واقعا بادمجون یا یه چیز دیگه

کاشته باشن

- من مطمئنم بادمجونه. میگی نه بیا بریم از یکی

بپرسیم

- از کی بپرسیم؟ فکر میکنن تخته مون کمه، اصلا

کی تو محوطه یه کتابخونه ی عمومی بادمجون

میکاره؟

- سرایدارش، باغبونش، چه میدونم... حالا مگه اصلا

بادمجون چشه؟ هم سرسبزی داره هم به یه دردی

میخوره دیگه، شکمو سیر میکنه.

- آره واقعا... تو راس میگی، جایی که کتابدارا نشد

یه دفه عوض چیپس و ذرت مکزکی کتاب دست

بگیرن و مثلا کتابخوناش با خط خرچنگ قورباغه رو

صفحه اول هر رمان چرت و پرتی نظرات

مشعشعانه شونو با یه شماره تلفن می نویسن بایدم تو

باغش بادمجون بکارن که فوفش یه متر از زمین قد

بکنه یه چیز سیاه ازش آویزون بشه به چه بزرگی،

عوض آفتابگردون.

- نفس کم آوردی ها! هیچ معلوم هس چته؟ واسه

چی اینقد شلوغش می کنی؟ آفتابگردونه اصلا، خوبه؟

هر چی که هس.

آزمایش خون مادر از نظر دی ان ای

آزاد جنینی

Cell Free Fetal DNA

تشخیص بیماری‌ها و تعیین جنسیت جنین با روش‌هایی همچون سونوگرافی‌های سه‌بعدی و چهاربعدی، از نظر پزشکی و به منظور جلوگیری از تولد نوزادان مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی بسیار مهم است.

استفاده از جدیدترین روش تعیین جنسیت جنین در مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا و بیمارستان صارم شروع شده و گفته می‌شود از هفته هفتم تا دهم بارداری تنها با یک آزمایش خون ساده تا ۹۹ درصد می‌توان جنسیت جنین را تعیین کرد.

تشخیص جنسیت جنین قبل از تولد به منظور تشخیص پیش از تولد بیماری‌های جنین صورت می‌گیرد. تست‌هایی که برای تشخیص بیماری‌ها و جنسیت جنین به کار گرفته می‌شود به دو گروه تهاجمی و غیر تهاجمی تقسیم می‌شود. در روش‌های تهاجمی در سطوح مختلف خطراتی برای جنین یا مادر ایجاد می‌شود. یکی از این روش‌ها آمیو سنتز است در این روش با استفاده از یک سوزن بلند از داخل حفره رحم و مایع آمنیوتیک که در آن قرار دارد مقداری مایع کشیده شده و سلول‌های این مایع مورد آزمایش قرار می‌گیرد، استفاده از این روش در هفته پانزدهم تا شانزدهم بارداری امکان پذیر است. نمونه برداری از پرزهای جفتی از دیگر روش‌های تهاجمی است که در این روش امکان تشخیص جنسیت جنین و بیماری‌های آن امکان‌پذیر است. روش‌های غیر تهاجمی به کلیه روش‌هایی اطلاق می‌شود که برای مادر و جنین خطری را ایجاد نمی‌کند. اولترا سونوگرافی، تست های سرمی مادر، نمونه برداری از سلول های جنین موجود در خون مادر در بارداری و استفاده از DNA آزاد جنینی در داخل خون مادر از جمله این روش‌ها هستند.

نمونه برداری از سلول های جنینی

برای تعیین جنسیت، در این روش از هفته

هفتم تا دهم بارداری به بعد با جداسازی تعدادی از سلول‌های جنین که وارد خون مادر می‌شود آزمایش انجام می‌گیرد. ولی استفاده از این روش معایب زیادی از جمله تعداد کم سلول‌ها را به همراه دارد. در این مدت با استفاده از DNA جنینی که در پلاسمای خون مادر وجود دارد جنسیت جنین و برخی از بیماری‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. با انجام این تست در اوایل دوران بارداری در صورتی که جنسیت جنین دختر باشد به طور قطع جنین مبتلا به بیماری هموفیلی و دیستروفی عضلانی دوشن (که بیماری‌های خطرناک و کشنده‌ای هستند) نخواهد شد لذا تعیین جنسیت برای مشخص نمودن برخی از بیماری‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است. برای کاهش برخی از خطاهای موجود در تشخیص جنسیت باید قبل از استفاده از این روش از یک قلو بودن جنین با انجام سونوگرافی مطمئن شد و سن دقیق جنین نیز با سونوگرافی مشخص می‌شود زیرا قبل از هفته هفتم به دلیل کم بودن DNA جنینی در خون مادر استفاده از این روش های تعیین جنسیت امکان پذیر نیست. از مزایای این تست می‌توان دقت بالاتر از ۹۹ درصد را نام برد؛ یعنی ۹۹ درصد موارد ناهنجاری‌های کروموزومی ۲۱ را می‌توان با این روش شناسایی کرد.

در صورت تشخیص قطعی بیماری‌های جنینی تا هفته ۱۷ و ۱۸ بارداری و قبل از مدین روح در جنین امکان سقط درمانی وجود دارد ولی هرچه تشخیص سریعتر انجام شود سقط درمانی، عوارض جانبی کمتری دربر خواهد داشت.

بیماری‌های وابسته به جنس عمدتاً در جنس مذکر دیده می‌شوند که این امر به علت وجود کروموزوم Y در آقایان است ولی در خانم‌ها به دلیل وجود دو کروموزوم X ناقص موجود در یک کروموزوم توسط کروموزوم دیگر پوشش داده می‌شود و این بیماری‌ها در خانم‌ها بسیار نادر است.

بیماری‌های وابسته به جنس



✓ بیماری‌هایی همچون هموفیلی نوع A که بیماری خون ریزی دهنده و وابسته به جنس است که گاه منجر به مرگ و یا ناتوانی در مفاصل می‌شود.

✓ بیماری دیستروفی عضلانی دوشن که در سنین ۳ تا ۴ ماهگی شروع شده و خصوصاً عضلات فوقانی ناحیه لگن را درگیر می‌کند و منجر به تحلیل رفتن عضلات و ایجاد مشکلاتی هنگام نشستن، ایستادن، می‌شود این بیماری پیشرونده است که افراد معمولاً در سنین ۱۳ تا ۱۴ سالگی مجبور به استفاده از ویلچر و یا بستری شدن می‌شوند در سنین بالاتر نیز این بیماری به فوت منجر شده درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد.

✓ بیماری (بکر) نوعی دیگر از بیماری دیستروفی عضلانی است که خفیف تر از بیماری دوشن بوده و اواخر دهه دوم یا اوایل دهه سوم فرد را درگیر کرده و بیماری پیش رونده است ولی به اندازه بیماری دوشن خطرناک و کشنده نیست.

✓ بیماری هموفیلی نوع B و برخی از بیماری‌های سیستم ایمنی مانند آگاما گلوبونمیا در فرد مبتلا امکان مقاومت بدن در برابر میکروب وجود ندارد و در صورت نبود درمان‌های لازم منجر به مرگ خواهد شد.

✓ بیماری (فاولیسم) از دیگر بیماری‌های وابسته به جنس است که در ایران بسیار شایع است. درصد شیوع بیماری‌های وابسته به جنس با افزایش سن ازدواج در مادر یا پدر مرتبط است. بیماری‌هایی که با افزایش سن مادر شیوع بیشتری دارند مرتبط به ناهنجاری‌های کروموزومی است که از آن جمله سندروم داون را می‌توان نام برد. عمدتاً به خانواده‌ها توصیه می‌شود قبل از ۳۵ سالگی تعداد فرزندان خود را تکمیل کنند با افزایش سن پدرها نیز میزان شیوع بیماری‌های کروموزومی بیشتر می‌شود. و در آخر این روش در حال حاضر بسیار پر هزینه است. حتی از روش‌های تشخیص قطعی برای همه کروموزوم‌ها هم پر هزینه تر است.

فقط کروموزوم‌های ۱۳ و ۱۸ و ۲۱ در آن بررسی می‌شود. در حالی که در روش‌های تشخیصی همه کروموزوم‌ها بررسی می‌شوند. لذا این روش سایر کروموزوم‌ها را بررسی نمی‌کند. البته نتایج مثبت لزوماً به معنای مبتلا بودن جنین نیست و حتماً باید با روش‌های تکمیلی تأیید شود...

مهسا احمدی کارشناسی ارشد سلولی و تکوین
M_ahmadyYY@yahoo.com

منابع:
<http://www.jamejamonline.ir>
<https://www.tabnak.ir>
<http://www.geneclinic.ir>

بازچه امید سحرورزان

چطور خودمان در خانه فلفل بکاریم

فلفل زینتی از آن دسته گیاهان تزئینی است که افراد زیادی علاقه دارند یک بوته کوچک و خوش آب و رنگ آن را در خانه داشته باشند. این گیاه اگرچه قد و قواره‌ای کوچک دارد و رشدش محدود است اما هرازچندگاهی با شکوفه‌های ریز صورتی و سفیدش کاملاً هیجان زده‌تان می‌کند. شکوفه‌هایی که در کمتر از سه تا چهار هفته به فلفل‌های کوچک و رنگی تبدیل می‌شوند. اگر دوست دارید شما هم تجربه داشتن یک فلفل زینتی را در خانه و آشپزخانه نقلی‌تان داشته باشید و هم از کاشت و برداشت این فلفل‌های رنگی لذت ببرید و آن را چاشنی غذاهای‌تان کنید با ما همراه باشید تا زیر و بم نگهداری از این فلفل‌های زیبا و رنگی را برای‌تان بگوییم.

چطور خودمان فلفل بکاریم؟

پرورش این گیاه یک ساله بوده و از جمله گیاهانی است که تنوع رنگی مختلفی دارد. فلفل زینتی معمولاً تا ۵۰ سانتی متر رشد می‌کند این گیاه زیبا در رنگ‌های سبز، بنفش، سفید، قرمز، نارنجی، زرد و قهوه‌ای وجود دارد و در فواصل رشدش تا کامل شدن میوه این تنوع رنگی را تجربه می‌کند.

اگر می‌خواهید به جای خرید یک گلدان فلفل از گلخانه خودتان در خانه از صفر تا صد کاشت و میوه دادن فلفل زینتی را تجربه کنید تا زمستان باید صبر کنید. برای تهیه نشا فلفل باید در دو ماه پایانی سال دست به کار شوید. بذر آن را تهیه کنید و آنها را بکارید. بعد از کاشت بذرها آنها را در محیطی پر نور قرار دهید و مراقب باشید که دمای هوا را کنترل کنید، نباید محیط پیرامون بذرها سرد باشد. دمای ۲۵ درجه برای آنها ایده‌آل است. همواره سعی کنید خاک فلفل‌های زینتی کاشته شده را مرطوب نگه دارید. بهترین کار استفاده از اسپری‌پاش است. بعد از چند هفته گیاه جوانه می‌زند و سر از خاک بیرون می‌آورد. نگران نباشید، می‌توانید چند بذر را کنار هم بکارید اما نباید فراموش کنید که بعد از جوانه زدن با دقت آنها را به گلدان بزرگ‌تر منتقل کنید و مراقب باشید که ریشه گیاه هوا نگیرد. برای این کار ریشه و خاک اطرافش را با هم از گلدانی به گلدان دیگر منتقل کنید.

بیماری‌های فلفل زینتی را بشناسید

• اگر گیاه فلفل زینتی شما برگ‌های پریشتی دارد اما گل نمی‌دهد، گلدانش را کوچک‌تر کنید تا شاهد گل دادن و میوه‌دانش باشید. • اگر فلفل‌ها زرد و سفید باقی ماندند و برخلاف انتظارتان قرمز نشدند باید نور محیط گیاه را بیشتر کنید. آن را به پنجره نزدیک کنید و اجازه دهید از نور غیرمستقیم خورشید استفاده کند. • اگر گیاه برگ‌ریزی زیادی دارد و برگ‌هایش زرد و خشک می‌شوند باید دمای هوا را کنترل کنید. حتماً گیاه در منطقه بسیار گرمی از خانه قرار دارد. جای آن را عوض کنید و آب‌پاشی روزانه را فراموش نکنید.

چقدر آب بدهیم؟

آبیاری این گیاه در فصل‌های گرم سال باید روزانه باشد اما باید مراقب باشید که به اندازه آن را آب دهید. هرگاه احساس کردید خاک گلدان بیش از اندازه خیس و باتلاقی شده باید نگران سلامت گیاه باشید اما در شرایطی که گیاه گل داده و کم‌کم به فصل میوه‌دهی نزدیک می‌شود؛ هر یک هفته یک بار آن را آب دهید. رطوبت گیاه خیلی مهم است. با آبیاری هر روز آن را مرطوب کنید

فراموش نکنید

نگهداری و مراقبت از فلفل زینتی داخل آپارتمان یا درون باغچه در حیاط اگر چه فضای محیط پیرامون را بسیار جذاب و زیبا می‌کند اما باید مراقب باشید که اگر در خانه کودک خردسالی دارید، او را از دست زدن یا چسبیدن میوه‌ها پرهیز دهید. شکوفه‌های رنگی و میوه خوش آب و رنگ این گیاه برای بچه‌ها جذاب است و آنها را به خود جذب می‌کند.

چطور از این گیاه مراقبت کنید؟

دمای هوا برای حفظ سلامتی و نشاط فلفل زینتی بسیار مهم است. بنابراین بهتر است این گلدان را در دمای خانه و دور از مسیر و جریان هوای خنک کولر یا فن قرار دهید. در تابستان که هوا کمی گرم‌تر است، می‌توانید برای مدت زمانی محدود روزها اول وقت گیاه را در هوای آزاد بگذارید اما گرمای زیاد هم آفتی است که فلفل‌های‌تان را بیمار می‌کند.

فلفل زینتی خوراکی یا سمی؟

فلفل‌های زینتی در شرایطی که رسیده و خوش آب و رنگ شدند، خوراکی هستند. فقط باید مراقب باشید هنگام نگهداری از این گیاه در صورتی که نیاز به استفاده از آفت‌کش یا سم شدید، میوه آن را فراموش کنید و تنها از آن برای زینت خانه استفاده کنید

آفت فلفل زینتی را کنترل کنید

یکی از رایج‌ترین آفت‌هایی که سراغ گیاه فلفل زینتی می‌آید، کنه تار عنکبوتی است. این کنه معمولاً در شرایطی که غبارروبی از برگ‌ها را فراموش کنید و میزان رطوبت مورد نیاز گیاه را تامین نکنید، سراغش می‌آید. پس برای پیشگیری از این شرایط هر روز با آبیاری و به‌طور ملایم گیاه را مرطوب کنید و غبار روی برگ‌های آن را پاک کنید.

سید فرید میببی

farid1346@chmail.ir



گلوت کویر

حمید بلوکی



هر چند وقت یک بار دوست خوبم احمدی می گفت: به جاهایی تو کویر هست که فاصله ات تا آسمان بسیار کمه و خصوصاً تو شبها ستاره ها رو کاملاً تو دسترس می بینی. آخه او بیشتر وقت ها به طبیعت گردی مشغوله و وقتی از جاهایی که رفته صحبت می کنه، قند تو دلت آب میشه، با تمام وجود دلت می خواد توی همه این سفرها همراهش باشی، دلت غنچ می کنه که تو هم بتونی با دستات ستاره های آسمانو بگیری و اونو برای خودت نگهداری، نه! اینکه نمیشه، آخه ستاره اگه پایین بیاد که می میره، بعضی وقتا می بینی که با سرعت و نور زیاد میان به سمت ما و از بین می زن، پس، بگیرشو سریع اونچه تو دلت داری و نمی تونی به کسی بگی به اون بگی، وقتی خوب حرفاتو گوش کرد خودت با دستای خودت و با احترام دوباره اونو سر جای اولش بگذاری. آخ چه خوب بود اگه می شد اینکارو کرد، لاقل دلت که از غصه هات خالی می شد. اما اون شب احمدی گفت: بیا فردا بریم به لبه ی کویر، به جایی که اسمش هست رضآباد. گفتیم: اونجا چه خبره؟ گفت: جشنواره است، جشنواره مخصوص بوم گردی و کویرگردی، رضایت دادم و سعید رو هم برداشتیم و ساعت ۶:۳۰ صبح جمعه هفدهم اردیبهشت ماه بیرون آمدیم. برای رسیدن به رضا آباد باید به سمت تهران بری تا به داورزن برسی بعد به سمت چپ بری تا به مزینان برسی. ما هم همین کار رو کردیم. کنار جوی آبی که از چاه معروف به آل احمد کنار جاده داورزن مزینان جاری بود صبحانه ای خوردیم و آبی به صورت زده به مزینان رفتیم. قبلاً هم به مزینان رفته بودم، اما بجز استفاده از طبیعت سرسبز این روزهای مزینان باید از کاروانسرای مزینان بازدید کرد. اینکار رو کردیم، کاروانسرای مزینان یادگاری از دوران پر رونق جاده ابریشم در عهد صفوی است که هنوز هم با صلابت و استوار برج مانده، هر چند که با بی مهری روبرو شده عظمت آب انبار آن که در شمال کاروانسرا قرار گرفته این موضوع را تأیید می کند. این اثر به شماره ۱۶۶۴ در تاریخ ۲۵ شهریور ۱۳۶۳ ثبت آثار ملی شده است.

دوباره راه افتادیم از مزینان به کلاته مزینان رفته و از کنار آن به سمت راست پیچیده و راه خاکی رو در پیش گرفته و به سمت رضا آباد حرکت کردیم. اونجا نوشته بود که فاصله تا رضا آباد ۴۸ کیلومتر. جاده ما رو به داخل کویر خشک و بی آب و علفی برد که به شوره زارهای کناره های خشک شده دریاچه ارومیه شبیه بود. رگه های سفید حاصل از نمک کال شور سبزوار که تا اونجا ادامه داره به خوبی دیده می شد. تا چشم کار می کرد زمین صاف و بدون عوارض طبیعی بود که پهن شده بود، فقط تیره های برقی در خطی مستقیم نشانه خوبی بودند تا راه را نشان دهند. البته به خاطر برگزاری جشنواره جاده را تیغ انداخته و مرمت نموده بودند. کمی جلوتر به مرتعی از بوته زارهایی نظیر طاق و گز و قیچ رسیدیم که بر روی ماسه ها پهن شده و چراگاه خوبی برای شترهای رها شده در آن بود، اینجا و اونجا بچه شتری را می دیدی که بدنبال مادرش می دوید و بدون ترس از اتومبیل ها به چرا مشغول بودند. کمی جلوتر در همان بوته زارها آثار شتر بانان و محل استراحت آنان نیز پیدا شد و حتی موتور سوارانی را می دیدیم که با شال سفید رنگی سرو صورت

خود را پوشیده و فقط چشمان آنها پیدا بود و بدنبال شترها حرکت می کردند. در کنار جاده در یک خط کاملاً راست تعداد زیادی تپه های شنی تقریباً یک شکل و یک اندازه بطول تقریباً نیم کیلومتر قرار گرفته بود که به آن قطارا می گفتند. با گذر از مراتع به رودخانه صاف و کم آبی رسیدیم که احمدی می گفت ادامه کال شور سبزوار است. بعد از آن و طی ده دوازده کیلومتر دیگر به روستای رضآباد رسیدیم.

به همت اهالی روستا و بخشدار و دهدار و مسئول برگزاری جشنواره، تدارکات نسبتاً مناسبی تهیه شده بود. به محض پیاده شدن از اتومبیل اولین کاری که کردیم خودمان را به بالای رمل های ماسه بادی که تا کنار رضآباد پیشروی کرده بودند رساندیم، حکایتی بود بالا رفتن از رمل های ماسه بادی، یک قدم که جلو می گذاشتی، نیم قدم به عقب برمیگشتی، برای کسی که اولین بار بروی این ماسه بادی ها حرکت می کرد بسیار جالب بود، بالای تپه باد خوبی می آمد که از هوای رضآباد پنج شش درجه خنک تر بود. آن روز هوا نیمه ابری بود و کلاه لبه دارم مرا از تابش آفتاب حفاظت می کرد. کلاً باد و هوای مناسبی بود و آزار دهنده نبود.

بالای تپه، باد ماسه ها را از یک طرف بالا می آورد و تا به خط الراس تپه می رسید و به پایین پرتاب می کرد. ماسه بادی ها روی تپه خیلی زیبا بود و این حرکت یک لبه صاف و تقریباً تیز را بالای تپه بوجود می آورد. رد پای مارمولک های



دامدارند و بسیاری از سال را بدنبال گوسفندهای خود به مناطق دیگر از جمله چراگاه‌های تربت و سبزواری کوچ می‌کنند. این روستا به شکل کنونی قدمت تاریخی زیادی ندارد و شاید سی چهار سال قبل به صورت مسکونی در آمده است. خیر بزرگوار یکی دستگاه آب شیرین کن به این روستا هدیه کرده و تأسیسات آن را نیز نصب نموده و اهالی از نعمت آب شیرین مصرفی برخوردارند. چند جوان خوش فکر در آنجا اقدام به تأسیس اقامتگاه بوم گردی به نام کلوت کویر نموده و امکانات نسبتاً خوبی را برای اسکان علاقمندان به کویرگردی فراهم آورده‌اند. مسئولین دولتی در بخش بیارجمند و روستای احمدآباد هم همکاری‌های لازم را برای ایجاد یک قطب گردشگری در حاشیه کویر بعمل آورده‌اند. در خاتمه باید از آقایان رضا ترابی و روز پیکر و عباس ترابی و خانواده اش که صمیمانه از ما پذیرایی کردند و از آقای علی پارسا عضو شورای رضالآباد و آقای روح اله کریمی بخشدار بیارجمند و مسئولین دولتی که امکان برگزاری چنین جشنواره ای را فراهم آورده بودند تشکر نموده و امیدوارم که در ادامه کار خود نیز بیش از پیش موفق باشند.



بزرگ و کوچک بر روی ماسه بادی هایی که باد آنها را حرکت نمیداد به جا مانده بود. بوته علف هایی که از دل ماسه بادی های داغ و خشک بیرون آمده بودند هم جالب بود، حرکت یک سوسک سیاه درشت که سر را پائین داده و به طور معکوس حرکت می کرد و با پاهای عقب خود یک سرگین درشت حیوانی را با سرعت به سمت بالای تپه شنی می برد، در نظر هر بیننده ای حرکتی بیهوده ای به نظر می آمد بخصوص آن که پس از چند گام رفتن به سمت بالا وزن محموله در حال حمل، سوسک را به پائین می آورد و باز دوباره تلاش برای بالا رفتن شروع می شد. این حشره نمونه بارزی از سماجت در کار و پشتکار و سخت کوشی است. در حال عکاسی و فیلمبرداری از

سوسک و بوته ها و مناظر اطراف بودم که صدای دهل و سرنا خبر از شروع جشنواره داد. به پائین تپه ها و به محیط بازی رفتیم که چند سیاه چادر در آن آماده شده بود. بداخل یکی از آنها رفته و به دین رقص و پایکوبی رقصندگان محل مشغول شدیم. سیاه چادری که در آن نشسته بودیم. فضای سایه و سردی را فراهم می آورد. پس از رقص و پایکوبی های مختلف با نوعی آشن محلی که با رشته و سبزی های کوهی آماده شده و در ظروف یکبار مصرف تعارف می شد پذیرایی شدیم. اسب سواری و شتر سواری و موتورسواری روی ماسه ها و دین حرکت اتومبیل های آف رود روی تپه ها برنامه های دیگر آن روز بود و برنامه بعدی بازدید از داخل رضا آباد و دعوت به ناهار بود.

پذیرایی از مهمانان در منزلی که معلوم بود به تازگی مورد تعمیر و نما سازی با کاهگل قرار گرفته و ۵ اتاق تو در تو داشت، با دیوارهای ضخیمی از خشت خام و سقف های طاق مانند درست شده بود، انجام گرفت. البته ما سه نفر به اتفاق خانم جلیله حسینی و آقای ذکرا... حیدری که از روستای دستجرد به جشنواره آمده و

آشنایی قبلی با احمدی داشتند سهم خانه آقای عباس ترابی شدیم، خانم جلیله حسینی و آقای ذکرا... حیدری که در دستجرد باغ پسته بزرگی را با سخت کوشی و همت آباد کرده اند، در هر موردی اطلاعات زیادی داشتند، این بود که صحبت ها گل انداخته بود و از هر جایی صحبت به میان می آمد. جای شما خالی چلوگوشت خوشمزه ای با دوغ محلی صرف شد و برنامه های بعد از ظهر شروع گردید. برایم انگیزه ای به وجود آمد تا با پدیدآورندگان، گردانندگان و مسئولین برگزاری این جشنواره آشنا شوم، رضالآباد یک روستای کویری کنار رودخانه کال شور و هم مرز با تپه های شنی و کوه های کم ارتفاع سنگی است. اهالی آن

کریم یخی (icecream)

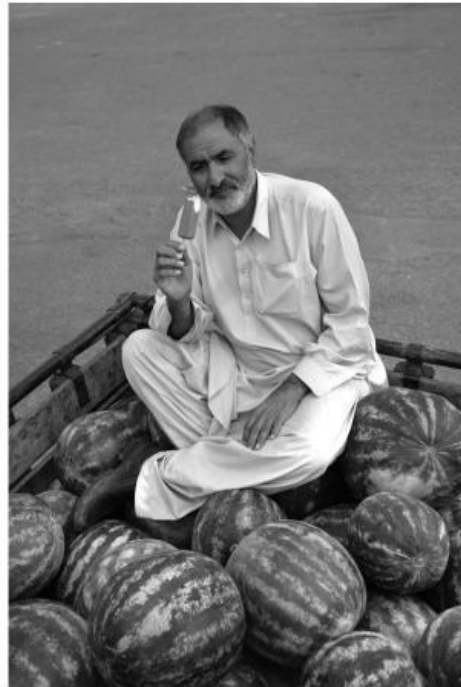
بستنی

محمد تقی همزه ای

jafar.hamzel@yahoo.com

آنچه مشهود و ماندگار است و در باور عموم مردم پذیرفته شده حاصل کار هر انسان در هر برهه از زمان و در هر مکان از کره ی ارض می باشد که توانسته گره و مشکلی را برطرف ساخته و خدمتی شایسته را ارائه کند، ما ایرانیان هم برای آنکه بگوئیم دارای پیشینه تاریخی هستیم و سهمی از ارتقاء جایگاه علوم داریم اقدام به ثبت و نشر این امور می نمائیم. خواننده گرامی آنچه پیش روی شماست برگرفته از رسانه های عمومی می باشد که درستی و راستی آن کاملاً قابل ملاحظه می باشد.

فرهنگ لغت انگلیسی کلمه «icecream» را معرفی کرده و اشاره می نماید که این کلمه در سال ۱۷۳۳ میلادی (۱۱۳۳ خورشیدی) به کار رفته همچنین دیگر کتب بیان می کنند که اسکندر مقدونی به نوشیدنی های یخ زده به معنای امروزی تگرگی علاقه داشته،



امپراطوران روم هم عده ای را مأمور می کرده اند از کوه های بلند برف و یخ تهیه کنند تا با مخلوط کردن عسل و پوره میوه معجونی خنک بخورند. در کشور ما ایران هم از قدیم الایام مردم در فصل گرما از یخچالهای طبیعی کوه های اطراف شهرها یخ و برف تهیه می کرده اند و با مخلوط شیر و انگور و عسل میل می کرده اند.

از دوران مشروطه، میرزا حسن خان مستوفی الممالک در کتاب خاطراتش می نویسد:

شخصی از ملایر به نام آقا کریم باستانی در خیابان جمهوری (بازار قدیم) تهران دکه ی یخ فروشی داشت. مغازه داران و مردم تهران به ویژه ساکنان سفارت خانه ها که در آن محل مشغول کار بودند از مشتریان آقا کریم محسوب می شدند. کارکنان سفارت انگلیس که به دکه یخ فروشی نزدیک تر بودند ارتباط بیشتری با او داشتند، آنها با زبان انگلیسی به شوخی صاحب دکه را «آیس کریم» می گفتند، آقا کریم که زبان انگلیسی نمی دانست منظور را می فهمید و برایشان یخ می برد تا استفاده کنند. به مرور زمان رفت و آمد آقا کریم باستانی به سفارت انگلیس زیادتز شد به طوری که کارمندان سفارت برای نگهداری شیر از آقا کریم می خواستند که شیرهای خریداری شده آن ها را داخل یخ ها قرار دهد که خراب نشوند. در یکی از روزها آقا کریم باستانی مقداری از شیرهای کارمندان سفارت انگلیسی را با مقداری شیر که از ملایر آورده بود مخلوط کرد و کمی گلاب و تخم مرغ و ... به آن افزود تا برای صبحانه نوش جان کند. کریم متوجه شد که چه طعم خوشی از ترکیب این مواد حاصل شده است. او مقداری از این مخلوط را برای صاحب شیر به سفارت برد، صاحب شیر و سایر کارمندان پس از خوردن متوجه شدند که این مخلوط حاصل شده خیلی خیلی خوشمزه است. آنها مقداری از آن را برای همسر سفیر انگلیس هدیه کردند. سفیر و سایر کارمندان همه روزه از این محصول جدید سفارش می دادند و آقا کریم باستانی تهیه می کرد و برایشان به محل کار می برد. اوازه کریم یخی باستانی به این روش سراسر تهران را در بر گرفت و سفارت انگلیس برای تشکر و قدردانی از او مغازه ای در جوار سفارت برایش خریداری کرد و دکه را به مغازه انتقال دادند برای نام مغازه انگلیسی ها تابلویی نوشتند و بر سر در مغازه نصب کردند و بدین سان نام «بستنی» جایگزین کلمه «باستانی» شد. (Icecream Bastani) منظور آنها یخ فروشی کریم باستانی بود اما در گذر زمان واژه بستنی ماندگار شد.

دست روزگار عقد نگاهی برای آقا کریم با یکی از کارمندان خانم سفارت انگلیسی به نام (الیزابت بسکین روبینز) بست. این ازدواج سبب شد تا کریم یخ فروش قدم به دیار فرنگ بگذارد. او پس از چند سال راهی آمریکا شد. برادر خانم های آقا کریم در شهرهای نیویورک و ایالت مریلند آمریکا با همکاری آقا کریم مغازه هایی راه اندازی کردند و بستنی فروشی را بر پا نمودند که هم اکنون شهرت جهانی دارد. Icecream Robbins-A

در کشور عزیزمان ایران به گواه شاهدانی که بیشتر به شهرها رفته اند بهترین و خوشمزه ترین بستنی را می توان در شهر بروجرد و ملایر نوش جان کرد و پس از آن بستنی طلاب خراسان رضوی (مشهد) رتبه سوم را دارد.

همواره شیرین کام باشید.

منبع:

۱- رسانه های عمومی داخلی و خارجی-۲- سفرنامه مستوفی الممالک



نوشابه بفرید اما نفرید!

نوشابه را که فراموش نکرده اید؟
نوشابه میتونه خیلی مزایای دیگه داشته باشه، به بخشی از اونها
نگاهی بیندازیم:

نوشابه سیاه یکی از پر مصرف ترین و البته مضرترین نوشیدنی های
دنیاست. سال هاست سازمان های بهداشتی و درمانی درباره مضرات
مصرف نوشابه حرف می زنن، اما اقل گوش ما ایرانی ها بدهکار نیست
و می خواهیم همچنان بزرگترین مصرف کننده نوشابه باشیم.

نوشابه خارج از بدن می تونه مفید باشه، مثلا می تونه دوست
خوبی برای ماشین تون باشه. یه تیکه فویل آلومینیومی رو مجاله
کنید و تو نوشابه سیاه فرو کنید، بعد فویل رو روی زنگ زدگی سپر
ماشین بمالید تا از بین بره. یا برای یخ زدایی شیشه جلوی ماشین
ازش استفاده کنید. لک بدمنظره روغن ماشین روی موزائیک رو هم
می تونید با یه قوطی نوشابه پاک کنید.

حالا که به نوشابه سراغ ماشین رفتید، بقیه بطری رو دور نریزید.
برای اینکه چمن های سرسبزتری داشته باشید ماهی یه بار روی
چمن نوشابه بپاشید.

برای پاک کردن درز بین کاشی ها از نوشابه سیاه استفاده کنید.
اگه از آخرین هنرنمایی آشپزی تون یه تابه سوخته به یادگار
مونده، توش نوشابه بریزید و بذارید بجوشه و تکه های سوخته رو از
تابه جدا کنه. از همین روش برای از بین بردن رسوب کتری و سماور
هم می شه استفاده کرد.

دو لیتر نوشابه برای پاک کردن رسوب و زنگار یه استخر کافیه.
بذارید نوشابه و آب یه روز تو استخر بمونه و از نتیجه لذت ببرید.
نوشابه لکه مازیک رو به راحتی از روی فرش و دیوار پاک
می کنه. بعد از لکه بری با نوشابه، با آب و صابون محل لک رو
بشویید و خلاص!

یکی از مصیبت های دنیا چسبیدن آدامس به لباس و بدتر از اون
چسبیدنش به موی سره. اما نوشابه سیاه می تونه به راحتی اونو از هر
سطحی جدا کنه.

یه کار دیگه که می تونید با نوشابه بکنید حالت دادن به موهای
فر و مجعد تونه. اول موها تون رو با نوشابه خیس کنید و بعد از چند
دقیقه بشوییدش. اگه نمی خواهید رنگ موها تون تیره تر بشه از نوشابه
رژیمی استفاده کنید.

خب! حالا خودتون قضاوت کنید. چیزی که می تونه از روغن
موتور تا رسوب آهک رو از بین بیره، با دندان و معده و دستگاه
گوارش تون چیکار می کنه؟

منبع: اینترنت



سلامتی و طول عمر خود را

در

خوراکی ها بیابیم

زغال اخته

زهرای زاده

Cornelian cherry

زغال اخته، حب التوم، قرانیا، زغال، سیاه توسه، درختچه ای است دارای برگ های بیضی و گل های کوچک و میوه ای به شکل سنجید که به رنگ سرخ تیره و کوچکتر از زیتون، گوشتدار و ترش مزه می باشد. از میوه رسیده آن کمپوت و مربا درست می کنند و خشک شده آن نیز مانند میوه های خشک سدنی دیگر قابل استفاده است. این میوه برای ترمیم زخم دستگاه گوارش بخصوص معده مفید بوده و درمان کننده التهاب آن و همچنین تقویت کننده ی روده ها و معده می باشد. زغال اخته عطش را بر طرف ساخته و از فشار خون و غلیان آن جلوگیری به عمل می آورد. صفرا را کاهش داده و مانع رسیدن بخارات مضره به مغز می گردد. نارسیده ی این میوه جهت ورم ها و زخم های کهنه و مزمن مفید می باشد. پوست درختچه ی زغال اخته مثل پوست درخت گنه گنه تب بر و مقوی است و بدین منظور می توان با آن تونیک اعلائی درست کرد. این پوست دارای صمغ رزین تانن و اسیدگالیک است. میوه ی زغال اخته سرشار از ویتامین های B و C بوده، دارای مقدار زیادی آهن، کلسیم، منیزیم، اسید فولیک و ویتامین های B۱-B۲ و E بوده و برای درمان رقیق شدن خون و جلوگیری از خونریزی از آن بهره می برده اند. این میوه خون را قلیایی کرده و سبب تصفیه ی آن می گردد. برگ درختچه ی زغال اخته دارای ترکیباتی است که بطور خفیف سطح قند خون را پایین می آورد و دم کرده ی آن با لوبیا و گیاهانی دیگر، در طولانی مدت به این منظور مصرف می گردد. اگر یک قاشق غذاخوری سر پر از میوه زغال اخته را در دو لیوان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، پس از سرد شدن به عنوان شویه برای رفع التهاب دهان و گلو مفید میباشد. میوه ی خشک زغال اخته ضد اسهال بوده و بدین منظور آن را خوب جویده و یا در آب خیسانده و پس از متورم شدن استفاده می کنند. به گفته ی این سینا خوردن ضماد آن بر روی زخم مار گزیده پادزهر می باشد و همچنین ضماد این میوه درمان کننده ی زخم های وخیم نیز هست. گفته اند که اگر کسی آرد چوب زغال اخته را بخورد می میرد. زغال اخته چربی سوز بوده، در مقابله با چاقی نقش خوبی را ایفا می کند. کاهش چربی شکمی و کلسترول که در اثر استفاده از این میوه صورت گیرد، عروق خونی تنگ شده به دلیل رسوب کلسترول و تصلب شرایین را گشاد کرده و سبب جلوگیری از سکنه قلبی می شود. آنتی اکسیدان موجود در این میوه طبق تحقیقات دیابت را درمان و باعث بازبایی گلوکز و تغییر قند خون می گردد. همچنین درمان کننده ی عفونت های ادراری و متوقف کننده ی ویروس های روده و محافظ دندان هاست. مانع چسبیدن باکتری و پلاک به دندان شده و از پوسیدگی آن جلوگیری می کند. مقوی بینایی بوده و به دلیل داشتن تانن، اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه خانواده فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئید ها و آنتی اکسیدان ملاتونین باعث افزایش مقاومت بدن می گردد.

منابع تحقیق:

- ۱- فرهنگ لغت عمید - حسن عمید - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۷.
- ۲- تخته حکیم مومن - محمد مومن حسینی - نشر سنایی - ۱۳۹۰.
- ۳- زبان خوراکی ها - جلد ۱ - دکتر غیاث الدین جزایری - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۶.
- ۴- گیاهان دارویی - پروفیسور هانس فلوک - دکتر توکل صابری و دکتر صداقت - نشر روزبهان - ۱۳۴۶.
- ۵- قانون در طب - ابو علی سینا - عبد الرحمان شرفکندی (هه زار) - نشر سروش - ۱۳۷۰.
- ۶- ویکی پدیا - www.tebyan.net



رول مرغ و اسفناج

مواد لازم	
۱ عدد	پیاز متوسط
۲ عدد	جبه سیر
۱/۴ فنجان	پیازچه خرد شده
۲ فنجان	اسفناج خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۸ تکه	فیله سینه مرغ
۱ عدد	تخم مرغ
۱/۲ فنجان	پودر سوخاری
	پنیر

۱ فنجان (نصف فنجان پنیر فتا رنده شده و نصف فنجان ریکوتا) میتوان از پنیر خامه‌ای استفاده کنید.

کدبانوگری

طرز تهیه:

پیاز و پیازچه رو خرد میکنیم و در روغن تفت میدهیم. کمی که طلایی شد سیر رنده شده و بعد هم اسفناج و جعفری خرد شده رو بهش اضافه میکنیم و باز کمی تفت میدهیم. در این مرحله هیچ ادویه ای اضافه نکنید. چون پنیر نمک دارد، نیازی نیست به اسفناج نمک بزنید. از روی گاز برمی‌داریم و می‌گذاریم تا خنک شود. بعد از خنک شدن با پنیر ها مخلوط می‌کنیم. فیله مرغ رو پهن می‌کنیم و ۲-۳ قاشق از اسفناج و پنیر را روی آن می‌ریزیم و رول می‌کنیم. در ظرفی تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و با برس، دور تا دور مرغ‌ها را با تخم مرغ آغشته میکنیم. حالا پودر سوخاری را روی مرغ‌ها می‌پاشیم تا دورش را کامل بگیرد. با اسپری روی مرغ‌ها را هم کمی روغن می‌پاشیم. بعد هم می‌گذاریم توی سینی فر چرب شده (یا کاغذ روغنی) با دمای ملایم حدود نیم ساعت پخته شود. این غذا رو هم میتوانید به صورت تکه های رول کوچک به عنوان پیش غذا استفاده کنید و هم در کنار یک سالاد خوشمزه وعده ای کامل و لذیذ را آماده کرده اید.

که شستنشان کمی سخت تر است، در محلول سرکه بخیسانید مثلا برگ های کاهو را جدا کنید و در یک تشت بزرگ حاوی محلول سرکه قرار دهید.



گردآورنده: همپدرضا کمالی مقدمه

برای پیشگیری از بروز این مشکل و آشنایی با بهترین روش شستن میوه و سبزی این مطلب را بخوانید.

برای شستن میوه و سبزی با محلول سرکه، باید یک ظرف مخصوص اسپری را با ۳ فنجان آب و یک فنجان سرکه پر و سطح میوه را با این محلول آغشته کنید و سپس با آب سرد بشوید. آب سرد، باقیمانده طعم و بوی سرکه را از بین می‌برد و فرایند شستن را به پایان می‌رساند. این کار حدود ۳۰ ثانیه زمان می‌برد. البته این روش برای میوههایی با سطح صاف خیلی مناسب است ولی سبزیهایی مانند بروکلی، برگ کاهو و اسفناج را

شتشوی صحیح

میوه ها و سبزی ها

تابستان فصل سبزی و میوه های تازه است. این گروه از مواد غذایی فواید زیادی دارند و کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه ۵ سهم از آنها را در برنامه غذایی بگنجانیم اما گاهی بی‌توجهی به نکته های بهداشتی هنگام خرید، شستشو و نگهداری این مواد باعث ایجاد مسمومیت غذایی می‌شود.



۲۲ اسفند ۹۴: سرکار خانم دباغی مقدم مسئول محترم امور بانوان فرمانداری شهرستان سبزوار به اتفاق هیأت همراه به آسایشگاه آمده و حوصله و مهربانی از تمامی قسمت های مؤسسه بازدید کردند.



۱۱ اسفند ۹۴: جناب آقای دکتر پارسی پور معاون محترم فرمانداری سبزوار به اتفاق آقای حسین زاده عضو محترم شورای شهر و آقای دکتر سلیمانی ریاست اداره میراث فرهنگی سبزوار مهمان مؤسسه بوده و با سعه ی صدر از تمامی قسمت های آسایشگاه بازدید به عمل آوردند.



۲۶ اسفند ۹۴: با آنکه هنوز چند روزی به عید نوروز باقی مانده ولی با همت و هماهنگی سازمان اتوبوسرانی سبزوار، حاجی فیروز و عمو نوروز با هم به جمع دختران ما آمده و باعث شادی آنها گردیدند. از آقایان سعید فیض آبادی و رضا فتحی و سازمان محترم اتوبوسرانی بسیار ممنون و سپاسگزاریم.



۱۶ اسفند ۹۴: بازدید دختران دانش آموز مدرسه راهنمایی فرهیختگان از مجموعه ما صورت پذیرفت.

اول فروردین ۹۵: قبل از شروع سال جدید و بعد از آن و در لحظه تحویل سال عده ای از کارکنان مؤسسه به همراه تنی چند از انجمن بانوان نیکوکار و خانواده هایشان و عده ای از مردم علاقمند به آسایشگاه به دیدار مددجویان آمده و در کنار سفره هفت سین آنان نشسته و شادی های خود را با آنان تقسیم کردند. همچنین در این روز گروه موسیقی داروک و تنی چند از هنرمندان مهربان سبزوار به جمع دختران آسایشگاه آمدند و شادی را به قلب آنها هدیه کردند.

۱۱ فروردین ۹۵: آقای مهندس محمد صالحی به اتفاق همسر محترمشان و آقای حسین ملاک یار قدیمی مؤسسه در این روز که مصادف با زاد روز حضرت فاطمه زهرا (س) بود به دیدار بچه های آسایشگاه آمدند و آن ها را مورد تفقد و مهربانی قرار دادند. از لطف و مهربانی این خانواده ی محترم خصوصا نسبت به احداث خانه باران صمیمانه سپاسگزاریم. همچنین اولین اردوی سال جدید در کلاته امین آباد روستای قر برگزار شد.



۱۸ اسفند ۹۴: جشن تولد مددجویان متولد اسفند ماه برگزار شد.



۱۲ اردیبهشت ۹۵: به مناسبت روز معلم دختران مؤسسه به همراه تعدادی از کارکنان به دفتر مدیر عامل رفته و این روز را به ایشان تبریک گفتند.

۱۵ اردیبهشت ۹۵: سومین اردوی خارج از شهر، به دعوت آقای محمدرضا پادری و خانواده محترمشان در باغ ایشان و در شهر ششتمد برگزار گردید.

۲۵ اردیبهشت ۹۵: نمایشگاه توانمندی های مددجویان آسایشگاه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار در سالن کتابخانه فرامرزی نای راس ساعت ۱۸ بعد از ظهر افتتاح شد و تا پایان روز ۶ خرداد ماه ادامه داشت. خبر تکمیلی را در گزارش یک رویداد این شماره مطالعه فرمائید.



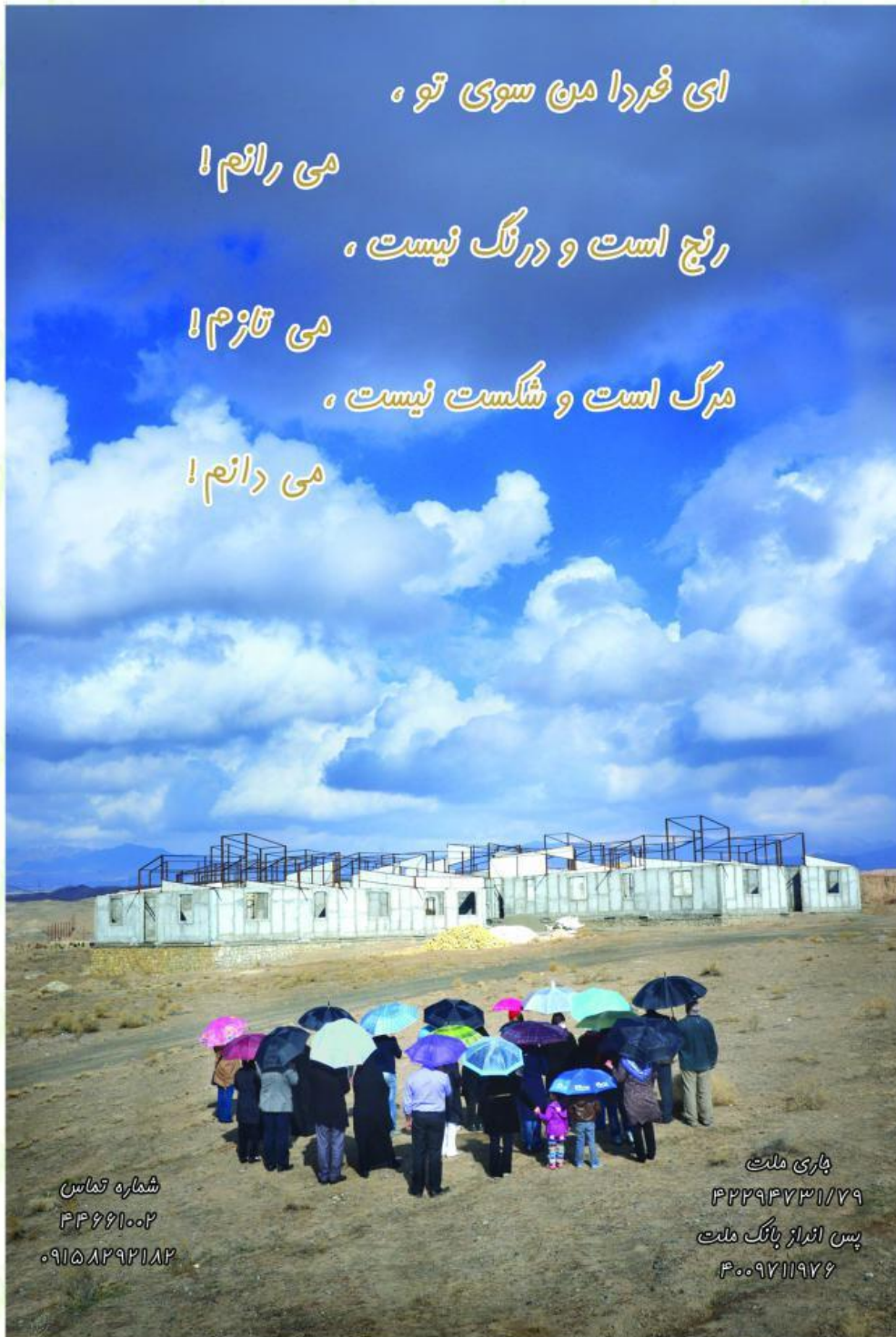
۹ خرداد ۹۵: ۶۰ نفر از دختران عزیزمان به دعوت خانم چوپانی یکی از اعضای انجمن بانوان مؤسسه به اتفاق همکاران و مددیاران ما به اردوی خارج از شهر در باغ اسکویی در روستای ابارش رفتند.

۱۲ خرداد ۹۵: جناب آقای فیروز آبادی معاونت محترم اداره بهزیستی خراسان به همراه ریاست محترم اداره بهزیستی سرکار خانم کسرائی همچنین سرکار خانم کیانی و جناب آقای قائم دوست به بازدید از آسایشگاه آمدند و در تمام مدت بازدید لبخند رضایت بر لب داشتند.

گزارش تصویری یک رویداد



نمایی از فاز اول خانه باران



ای فردا من سوی تو ،
می رانم !
رنج است و درنگ نیست ،
می تازم !
مردگ است و شکست نیست ،
می دانم !

شماره تماس
۴۴۶۶۱۰۰۲
۰۹۱۵۸۲۹۲۱۸۲

پاری ملت
۴۴۶۶۳۱۱۷۹
پس انراز بانگ ملت
۴۰۰۹۷۱۱۹۷۶

حسابهای کمک مردمی

شماره ملی: ۰۱۰۵۶۶۶۰۸۹۰۰۳
شماره حساب: ۰۲۰۵۷۶۶۵۵۸۰۰۰۴
چام ملت: ۱۶۲۲۷۳۳۸۷۲

شماره کارت سایر بانگ موسسه
۶۰۳۷ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۰۰۳۶

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۴۴۶۴۳۵۵۱ و ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasa.ir
E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸