
سال دوم / شماره ۷ / تابستان ۱۳۹۳
۵۲ صفحه - ۳۰۰۰ تومان
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی

فصلنامه

زنان سبز

حسین (ع) شاخه ای پر بار و برکت از درخت ولایت
اشعه ماوراء بنفش و نقش آن در حیات انسانها
عبور از راه های پر مخاطره معلولیت
وظیفه ما در برابر محیط زیست
یک موفقیت ورزشی کم نظیر؛



مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

ارائه خدمات توانبخشی و انواع آموزش های فنی و حرفه ای
به توان یابان (معلولین) به صورت ۱۰۰٪ رایگان

وب سایت : www.radkaraj.com

ایمیل : info@radkaraj.com

شماره ثبت : ۵۸۶ سال تأسیس : ۱۳۸۱



شماره حساب کمکهای مردمی بانک ملی ، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری

تلفن : ۳۲۲۸۱۸۶ - ۱۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰ تلفکس ۳۲۲۱۴۱۵۳



نمایه مطالب

- ۴..... سرمقاله
- ۵..... اشعه ماوراء بنفش و نقش آن در حیات انسانها
- ۸..... حسین (ع) شاخه ای پر بار و برکت از درخت ولایت
- ۱۰..... داستان موفقیت زهرا نعمتی
- ۱۲..... عبور از راه های پر مخاطره معلولیت
- ۱۳..... آلرژی یا حساسیت چیست؟
- ۱۴..... طبیعت گردی در استان البرز
- ۱۶..... نمایشگاهها چه تاثیری بر اقتصاد کشورها دارند؟
- ۱۸..... وظیفه ما در برابر محیط زیست
- ۲۰..... مشاهیر و مفاخر فرهنگیمان را بشناسیم
- ۲۲..... مدیر موفق کیست و چه ویژگیهایی دارد
- ۲۴..... سفر به دیار باب الحوائج
- ۲۸..... فیلمهایی که باید دید
- ۲۹..... این کتاب را باید خواند
- ۳۳..... نقش بندی با عشق
- ۳۴..... بازگشت به کودکی
- ۳۸..... درسهایی از قرآن و حدیث
- ۴۲..... مهارت هایی که زندگی تان را زیر و رو می کند!
- ۴۶..... یک موفقیت ورزشی کم نظیر؛
- ۴۸..... دستی برای خلق یک شاهکار؛
- ۴۹..... آسم چیست؟

فصلنامه



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فبری، اطلاع رسانی
سال دوم / شماره ۷ / تابستان ۱۳۹۳

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی

سر دبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی

مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند

طراح و صفحه آرا:

حمید آذربیک

روابط عمومی:

زهرا شفیعی

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo.com

نظرات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است. مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز نیست.

به نام خداوند زیبایی ها

در مجموعه رعد کرج خدمات توانبخشی و کاردرمانی و آموزشهای فنی حرفه ای که به اشتغال بیانجامد بی منت ارائه می شود و هیچ یک از کارکنان حق ندارند خدمات را با منت ارائه کنند. شعار ما این است که خدمات توانبخشی و آموزشها به معلولین جسمی - حرکتی ارائه می شود بدون آنکه از گرایش و اعتقادات آنها سوال شود. البته شرط حضور رعایت شئون اسلامی طبق منشور مجتمع است.

و اما ادامه بحث مدیریت در ارتباط با ارائه خدمات شهری به کلیه شهروندان و هموطنان ایران اسلامی و در کنار همه اقشار، توجه به شرایط خاص توان یابان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

ما هر ساله یک تور زیارتی با شرکت حدود ۱۲۰ نفر توان یاب به شهر مقدس مشهد با کمک خیرین اعزام می کنیم، اگر یک دوره در این سفر با ما همراه شوید در می یابید که هنوز مدیران ارشد کشوری به خصوص مسئولین راه آهن جمهوری اسلامی ایران راهی برای سهولت تردد معلولین پیدا نکرده اند، به راستی چند سال است از انقلاب شکوهمند اسلامی ایران و دفاع مقدس می گذرد و چند نفر از هموطنان ما در این دوران سرنوشت ساز به معلولین کشور افزوده شده اند؟! آیا این عزیزان آمار دقیقی دارند و آیا اعتقاد دارند که خدمات شهری باید بصورت مساوی در اختیار همه مردم باشد و به نژاد، رنگ، ملیت و... فیزیکی بدن بستگی ندارد؟ یا می گویند هر کس توانست از خدمات بهره ببرد، هر کس نتوانست بی بهره بماند !!!

از بدو ورود به راه آهن مشکلات بچه های معلول دارای ویلچر و واکر و عصا شروع می شود و باید چند نفر مرد قوی با خود داشته باشیم تا این عزیزان را به داخل قطار ببرند و در صندلی های خود مستقر کنند.

مصوبه مجلس شورای اسلامی در ارتباط با حمایت از حقوق معلولین چند سالی است که به دستگاه های اجرایی ابلاغ شده و همه موظف هستند تسهیلات تردد معلولین را فراهم کنند ولی هنوز این اتفاق در ادارات به صورت کامل به وقوع نپیوسته است.

به راستی احداث یک رمپ متحرک جهت ورود معلولین به داخل واگنها چقدر هزینه دارد؟ و ساخت آن چقدر زمان می برد؟ آیا ارزش این را ندارد که بچه های معلول به راحتی وارد قطار شوند و از اینکه آنان را چند نفر بغل کنند و از این ارتفاع بالا بکشند خجل شوند و شاید هم از سفر انصراف دهند؟ فرزندان توان یاب جامعه ما افرادی هستند کم توقع و متواضع و خواهان حداقل خدمات شهری، ولی مسئولین کشوری هنوز متوجه درد واقعی جامعه نشده اند. اگر خدا ناکرده روزی خودمان دچار این مشکل شویم، آنروز در می یابیم که باید راه حل منطقی پیدا کرد و به معلولین و کم توانان هم اجازه استفاده از امکانات کشور را داد. بیایم قبل از اینکه خودمان معلولیت را تجربه کنیم و در زمانی که توانایی اصلاح ساختار را داریم، دست به کار شویم.



اشعه ماوراء بنفش و نقش آن در حیات انسانها

دکتر محسن خسروی متخصص M.P.H (مدیریت عالی بهداشت)



از سالها پیش دانشمندان نور خورشید را به عنوان یکی از موثرترین پاک کننده های طبیعی می دانستند. اشعه فرابنفش بخشی از طیف نوری خورشید می باشد که باند C نامرئی نور خورشید را تشکیل می دهد. طیف ماورا بنفش خورشید به عنوان یک سیستم پاک کننده محیط اطراف عمل می کند و از رشد و تولید مثل مایت ها، باکتری ها، ویروس ها، قارچ و کپک جلوگیری می کند. این مراحل طبیعی در فضاهای بسته اتفاق نمی افتد. سیستمهای ضد عفونی کننده تشکهای حاوی مایت با استفاده از اشعه ماورا بنفش همانند نور خورشید در فضاهای باز عمل می کند.

باند C اشعه ماوراء بنفش

اشعه ماوراء بنفش خاصیت میکروب کشی دارد و DNA مایت ها، باکتری ها، ویروس ها و دیگر پاتوژن ها را غیرفعال ساخته و همچنین توانائی آنها را در تقسیم میتوز از بین می برد و موجب تخریب اسید نوکلئیک میکرو ارگانیسم می گردد. اشعه ماوراء بنفش پیوند کووالانسی بین بازهای آلی را شکسته و از شکل گیری این پیوندها جلوگیری می نماید و مانع از نسخه برداری و تولید مثل موجود زنده می گردد. در حقیقت زمانی که ارگانیسم سعی در نسخه برداری دارد می میرد.

اشعه ماوراء بنفش درست مثل اثرات پاک کنندگی خورشید عمل کرده و مانع ایجاد واکنش های آلرژی و بیماری به واسطه میکروبها یا موجودات زنده ای می شود که انسان در زندگی روزمره با آنان سر و کار دارد. فیلترهای HEPA موثرترین وسیله برای نابود ساختن مایت ها و باکتری ها می باشد و بدینوسیله عوامل تهدید کننده سلامتی انسان را از میان بر می دارد.

ریه های ما هر روزه پر از هوای آلوده می شود و این هوا می تواند موجبات آلرژی، التهاب لایه های مخاطی، بیماری های مربوط به قسمت فوقانی دستگاه تنفس، آسم، سردرد و سمیتوم های شبه آنفلوآنزا را فراهم آورد.

بر اساس گزارشات سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا، هوای فضاهای بسته در مقایسه با فضاهای باز ۱۰۰ بار آلوده تر است. آکادمی ملی موسسه علوم پزشکی گزارش می دهد که مواجهه با آلاینده ای داخل منازل و محیط های بسته موجب بیماری آسماتیک در شهروندان می شود. میکروب هایی که در شهروندان آلرژی و آسم ایجاد می نماید از طریق هوای آلوده از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. هوای یک اتاق می تواند حاوی صدها تا هزاران باکتری، ویروس، اسپورهای قارچ و آلوده کننده های عفونی باشد که فقط با میکروسکوپ قابل مشاهده می باشد.

آلاینده های هوا می توانند موجب بیماری هایی مثل آنفلوآنزا، هپاتیت، سل و پنومونی شده و در پزشکی روش هایی که از اشعه ماوراء بنفش استفاده می نماید به کاهش بروز بیماری های سل و سرخجه کمک نموده است.

اشعه ماوراء بنفش طیف قابل اعتمادی است که مدتهاست در ضد عفونی کردن وسایل پزشکی از آن استفاده می شود. از سالها پیش از ضد عفونی کردن به روش UV برای غیر فعال کردن ویروس ها و

باکتری ها استفاده می شود. اثرات میکروب کشی اشعه UV باعث آسیب فتوشیمیایی DNA یا RNA میکرو ارگانیسم ها می شود. استفاده از اشعه ماوراء بنفش در کنار حرارت دادن و تهویه مطبوع و مناسب در ضد عفونی کردن هوا رایج می باشد.

میزان کشندگی

انرژی مورد نیاز برای کشتن میکرو ارگانیسم ها توسط اشعه UV و مدت زمان تابش اشعه عواملی هستند که در میزان کشندگی موثر می باشند. واحد انرژی یاد شده میکرووات ثانیه بر سانتی متر مربع می باشد. جدول زیر انرژی لازم برای از بین بردن باکتریها، ویروس ها، مخمرها و کپک های (قارچ ها) شایع را نشان می دهد.

انرژی لازم اشعه ماوراء بنفش با میزان کشندگی ۹۹٪

اکتری	mws/cm2
باسیل آنتراکس	۸۷۰۰
کورینه باکتریوم دیفتریا	۶۵۰۰
اشریشیاکلی	۷۰۰۰
لژیونلا نوموفیلا	۳۸۰۰
لیتو سپیرا انیتروگانس	۶۰۰۰
سالمونلا انتریتیدس	۷۶۰۰
سالمونلا تیفوسا	۶۰۰۰
شیگلا دیسانتری	۴۲۰۰
استرپتوکوکوس همولیتیکوس	۵۵۰۰
ویبریولکرا	۶۵۰۰
ویروس باکتریوفاژ	۲۶۶۰
ویروس هپاتیت	۸۰۰۰
ویروس آنفلوآنزا	۶۶۰۰
ویروس فلج اطفال	۲۱۰۰۰
روتاویروس	۲۱۰۰۰
مخمر برور	۶۰۰۰۰
مخمر نان	۸۸۰۰
آسپرژیلوس فلاوس	۶۰۰۰۰
موکور ریس موسوس	۱۷۰۰۰
اوسپورا لاکتیس	۶۰۰۰
پنسیلیوم دیجیتا توم	۴۴۰۰

لازم به ذکر است اشعه ماوراء بنفش موجب آسیب جدی چشم ها و

پوست می شود و هرگز نباید در معرض این اشعه قرار گرفت. منبع اشعه UV را در یک محفظه فلزی قرار می دهند تا از انتشار آن به اطراف جلوگیری نماید.

رابطه شدت اشعه و فاصله

اشعه ماوراء بنفش غالباً به صورت عمودی ساطع می شود و به سطح لامپ برخورد می کند. به منظور تعیین شدت اشعه ماوراء بنفش بر روی یک سطح با فواصل متفاوت از یک لامپ ماوراء بنفش، میزان افزایش شدت اشعه در یک متری بر حسب میکرو وات ثانیه بر سانتی متر مربع، توسط فاکتور شدت بر حسب فاصله نشان داده می شود. جدول زیر روش ساده محاسبه شدت اشعه را بر حسب فاصله از لامپ نشان می دهد.

فاکتور شدت فاصله از لامپ (اینچ)

۰	۳۵۴
۱	۱۲۷
۲	۶۹
۴	۳۲
۶	۲۰
۸	۱۴
۱۰	۱۴
۱۵	۶
۲۰	۴
۲۵	۳
۳۰	۲
۳۵	۱/۴
۳۹/۹۷ (متر)	۱

برای مثال شدت فاکتور اشعه ماوراء بنفش تولید شده توسط یک منبع ۳۷ میکرو واتی در فاصله ۶ اینچی از لامپ، را چنین محاسبه می کنیم. $۳۷ \times ۲۰ = ۷۴$ (میکرووات ثانیه/بر سانتی متر مربع)

مداکثر زمان مواجهه با اشعه ماوراء بنفش

از آنجاییکه اشعه ماوراء بنفش به صورت عمودی به سطح لامپ برخورد می کند، لامپ ها را معمولاً باید نسبت به جریان هوا در یک زاویه ۹۰ درجه قرار داد. بنابراین اشعه به صورت موازی با جریان هوا ساطع می شود. زمانی که از سیستم HVAC استفاده کنیم باکتری های هوای آلوده کاملاً در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار می گیرد. قرار دادن لامپ بر روی دیواره های موازی با جریان هوا، فضای انتقال اشعه را فقط به پهنای داکت محدود می سازد و اثر آن را کاهش می دهد.

چگونه هوای کم کیفیت فضاهای بسته می تواند سلامتی را به خطر

بیاندازد؟

بر اساس گزارش سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا در سال ۱۹۹۵ آلودگی هوای فضاهای بسته به لحاظ سلامتی حائز اهمیت شمرده شده است. مطالعات نشان داد که سطح آلودگی هوای فضاهای بسته که اغلب ۵ بار بیشتر از فضاهای باز می باشد می تواند تا ۱۰۰ بار نیز افزایش پیدا کند. بنابراین شهروندانی که ۹۰ درصد از اوقات زندگی را

در فضاهای بسته سپری می کنند. طبق نظر سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا شهروندان آمریکائی در معرض هوای بسیار آلوده قرار دارند و بیماری های تنفسی، قلبی و سرطان سلامت آنان را تهدید می نماید.

EPA همچنین گزارش می دهد آلودگی در فضاهای بسته می تواند در طولانی مدت منجر به بیماری شهروندان می گردد هرچند آنان هیچ گونه شکایتی قبل از بروز بیماری از خود نشان نداده باشند. کریستین ویتمن یکی از مدیران EPA می گوید آسم کودکان به صورت یک اپیدمی در کشور وجود دارد و بسیاری از والدین در حمایت از فرزندانشان از حمله های آسماتیک احساس درماندگی می کنند. فضاهای بسته خصوصاً زمانی که در مورد آسم صحبت می کنیم یکی از موارد مهم تهدید کننده سلامتی کودکان به شمار می آید.



واکنش های آلرژیک می تواند به صورت خفیف (احساس ناراحتی تنفسی) تا شرایط تهدید کننده زندگی در نوسان باشد و این زمانی است که حملات آسماتیک شدید رخ می دهد. برخی از علائم و شکایات شایع شامل چشمان تر (اشک ریزش)، آبریزش بینی و عطسه، احتقان بینی، خارش، سرفه، خس خس سینه و سختی تنفس، سردرد و خستگی می باشد. برخی از منابع، مواد به کار رفته در ساختمان ها، مبلمان ها و اثاثیه منزل، مطبوع کننده های هوا انتشار مقدار کم یا زیاد آلاینده ها به صورت پیوسته را در این امر دخیل می دانند. کیفیت نامطلوب هوای فضاهای بسته توانایی فرد را در انجام کارهای فکری و تخصصی که نیاز به تمرکز، محاسبه و حافظه دارد را کاهش می دهد.

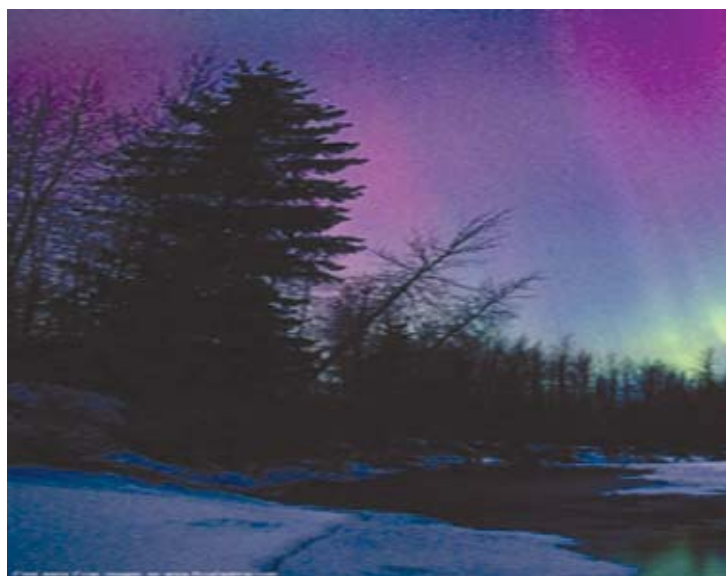
بر اساس گزارشات سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا مایت ها در تمامی فضاهای بسته وجود دارند.

مواد زائد دفع شده توسط شهروندان حاوی مایت می باشد که آلرژن است و موجبات آسم کودکان را فراهم می آورد. مایت در تشک، فرش، بالش، اثاثیه منزل، روکش تشک، لباس، اسباب بازی ها و روکش های پارچه ای وجود دارد. مایت ها همچنین می توانند بر روی پوست مرده انسانها نیز زندگی کنند.

هر ساله هر انسان به طور میانگین حدود ۱۰ پوند پوسته ریزی می کند. وقتی نور خورشید از یک منشور عبور می کند طیف های رنگین کمان به وجود می آید که هر طیف رنگی طول موج مخصوص به خود را دارد. هر موجود زنده ای از منافع خورشید نهایت استفاده و لذت را می برد. بدون نور خورشید زمین سرد می شود و گیاهان حیات خود را از دست می دهند. طیف اشعه ماوراء بنفش که به صورت نور نامرئی وجود دارد طول موج های متفاوتی دارد. طول موج های مختلفی می تواند در فضاهای بسته وجود داشته باشد.

چهار طول موج اصلی از طیف فرا بنفش که هر کدام وظایف مخصوصی دارند به صورت زیر وجود دارند.

UVA (توکمیکال)، UVB (ابشی اریتمال)، UVC (یکروب کش)، اشعه UV که طول موج بسیار کوتاهی دارد و به صورت انرژی وجود دارد



و مسئول تولید آزن می باشد. طیف A اشعه ماوراء بنفش مسئول قهوه ای شدن پوست بدن در اثر آفتاب می باشد و بخش معمولی نور آفتاب می باشد که به دلیل طول موج بالاتر می تواند به اتمسفر نفوذ کند و موارد استفاده آن در لامپ های فلوئورسنت، ساخت وسایل چرمی و درمان برخی از بیماری های پوست می باشد.

طیف B اشعه ماوراء بنفش طول موج متوسطی دارد و استفاده اصلی آن در پزشکی در درمان بیماری های پوستی و سالخوردگی و افت چرخه های تولید می باشد.

طیف C اشعه فرابنفش طول موج کوتاهی دارد و معمولاً در از بین بردن باکتری و دیگر ارگانیزم ها در هوا، مایعات و سطوح اجسام کاربرد دارد.

انرژی ماوراء بنفش با طول موج بسیار کوتاه از لامپ هایی که به صورت مخصوص طراحی شده اند ساطع می شود و می تواند موجبات تولید آزن را فراهم آورد.

این اشعه یک استریل کننده بسیار موثر است بدون اینکه هیچگونه آلودگی از خود بر جای بگذارد. از طیف C اشعه فرابنفش در وسایل میکروب کش استفاده می شود و ثابت شده است که هر میکرو ارگانیزمی

در مواجهه با آن از بین می رود.

این روش توسط مراکز کنترل بیماری ها به خاطر اثرات میکروب کشی آنها توصیه می شود. انرژی اشعه ماوراء بنفش با اثر میکروب کشی توسط لامپ های جیوه ساده تولید می شود. این لامپ ها از شیشه های مخصوصی ساخته شده که اجازه عبور اشعه را از خود می دهد و این اشعه با طول موج ۲۵۳/۷ نانومتر ساطع می گردد.

این بخش از انرژی، همه میکرو ارگانیزم های مزاحم انسان را از بین می برد. از بین رفتن میکروباها و باکتری ها توسط اشعه ماوراء بنفش به سرعت و به طور موثر انجام می پذیرد. طیف C اشعه فرا بنفش به میکرو ارگانیزم های مختلف مثل باکتری ها و ویروس ها، مخمر، قارچ، جلبک حمله می کند و از ممبران سطحی آنها عبور می نماید.

اشعه به قلب ارگانیزم (که معمولاً به عنوان DNA از آن یاد می شود) حمله کرده و به طور ناگهانی باعث تغییر شکل آن می گردد.

DNA تغییر شکل یافته رمزها یا پیام های نادرست را انتقال می دهد و حقیقتاً با ایجاد اختلال یاد شده باعث نابودی میکرو ارگانیزم می گردد. شاغلین موسسات مراقبت های بهداشتی که در معرض عوامل بیماری زا قرار دارند و احتمال ابتلا به بیماری های عفونی در آنها زیاد می باشد، دستگاه های تولید کننده اشعه ماوراء بنفش نقش مهمی را در از بین بردن سریع این میکرو ارگانیزم ها ایفا می کنند.

طیف C اشعه ماوراء بنفش

UV-C بخشی از نیروی مغناطیسی موجی شکل است و همانند همه امواج که از نور خورشید ساطع می شود خواص و فرکانس منحصر به فردی دارد. طیف C اشعه فرا بنفش بخصوص در فرکانس ۲۶۰ نانومتری اثرات میکروب کش دارد. وقتی جیوه در پلاسما کم فشار بخار می شود، غالبترین طیف با طول موج ۲۵۳/۷ نانومتر به دست می آید که به ۲۶۰ نانومتر بسیار نزدیک است.

کارخانه وستینگهاوس لامپ بخار جیوه کم مصرف را در اوایل دهه ۱۹۳۰ تولید نمود.

اشعه فرا بنفش چگونه بر روی میکروب ها اثر می گذارد؟

به زبان ساده می توان گفت DNA میکرو ارگانیزم با طول موج ۲۵۳/۷ نانومتر مورد هدف قرار می گیرد و با تخریب DNA موجبات مرگ سلولی فراهم می شود و یا تقسیم سلولی غیر ممکن می گردد. بعلاوه اشعه یاد شده می تواند ارگانیزم ساده را در سطوح مولکولی منهدم سازد.

منابع متعددی سودمندی اشعه ماوراء بنفش را تایید می کنند. NIOSH و دانشگاه سین سیناتی آزمایشات متعددی را در راستای اثرات کشندگی باکتری توسط اشعه ماوراء بنفش انجام داده اند.

در بررسی های به عمل آمده توسط دانشگاه تولسا و کمپانی ارائه خدمات عمومی اوکلاهما ثابت شد که ساطع کننده های طیف C اشعه ماوراء بنفش ۹۹ درصد از قارچ ها را در هوا و در سطوح اجسام از بین برده است.

طیف C اشعه ماوراء بنفش کاربرد جهانی دارد و از اشعه ماوراء بنفش برای ضد عفونی آب نیز استفاده می شود.

حسین (ع)

شاخه ای پر بار و برکت از درخت ولایت

نمره رسالت

دگر ز نخل رسالت پدید شد ثمری / پدید شد ثمری از نکوترین شجری
 به مرتضی پسری داد بی نظیر خدای / خوشا چنین پدری خرما چنین پسری
 از آن زمان که پدیدار گشت باغ وجود / چه او ندید زمانه نهال باروری
 اگر چه گفت خدا لم یلد و لم یولد / دمی به این پدر و این پسر نما نظری
 ز بطن فاطمه و صلب ابن عم رسول / پدید شد به جهان وه چه نازنین گهبری
 به پرده بود جمال جمیل عزوجل / گشوده روی بصر جلوه ماه پرده دری
 خدای گفتمش اما سروش غیبی گفت / اگر چه حق بود این گفته صبر کن قدری
 نمود مظهر ذات و صفات حق رخسار / خدا نهاد ز خود در زمانه خوش اثری
 امید صبح سعادت نماند اثر از شام / مسلم است که هر شام را بود سحری
 امیر هر دو جهان را عیان شد اورنگی / برای تاج ولایت شد آشکار سری
 بیوستان ولایت گرفت سروی جای / به پیش شمس نبوت پدید شد قمری
 اگر چه شاد شد از روی او پیمیر لیک / فسرد زانکه بدادش ز ماتمش خبری
 اگر چه گشت ز دیدار او جهان خرم / بقلب عالم ایجاد زد غمش شری
 گریست عالم ایجاد از مصیبت او / هنوز هست فلک را ز غصه چشم تری
 بداد سر بره دوست از ره اخلاص / کسی ندید چنین سرفرازی از دگری
 بذیل دوستیش چنگ زن که در این دور / ز تیغ حادثه باید ز مهر او سپری
 نگشت راز الوهیتش عیان آری / در این جهان که ندارد اساس معتبری
 بروز حشر شود کبریا ئیش ظاهر / شود به نور خدائیش خیره هر بصری
 به خوان فضل و کمالش نبود توشه مرا / نهاده ام ببر اهل شوق ما حضری
 برابر آیه ۲۹ از سوره مبارکه ابراهیم / برابری علیه السلام حضرت اباعبد...
 الحسين علیه السلام شاخه درخت طوبی و جزء شجره طیبه ولایت / است: الم ترکیف ضرب ا... مثلا کلمه طیبه کشجره طیبه اصلها ثابت و
 فرعها فی السماء
 آیا نمی بینی که چگونه خدا مثلی زد درباره کلمه طیبه که چون
 درخت پاکیزه ای می باشد که اصلش ثابت و فرعش در آسمان یا
 به عبارت دیگر (مانند درخت پاکی که ریشه اش بر جا و شاخه هایش
 سر به آسمان کشیده)

ولادت با سعادت دومین شاخه درخت طوبی و سومین اختر تابناک
 ولایت و امامت حضرت ابا عبد... الحسین در روز سوم شعبان و در
 سال سوم هجری در مدینه منوره اتفاق افتاد. با ورود این مولود با برکت
 به دنیا دریاچه های رحمت الهی بسوی مخلوقات خداوند سرازیر
 گردید و با تابش نورش جهان خلقت روشن و منور شد.
 این بزرگ زاده نسبت به جمیع خلق مزیت و برتری خاصی دارد که
 حتی این فضیلت در انبیاء و اولیای الهی دیده نشده در این مقاله
 شمه ای از این فضایل گرانقدر و پرارزش این امام بزرگوار را برای علاقمندان
 به خاندان اهل بیت بیان می کنم، تا انشا... مورد استفاده قرار گیرد.
 ۱- جد سالار شهیدان خاتم پیامبران حضرت محمد صلی... علیه واله بود.
 ۲- پدرش امیرالمومنین علی علیه السلام خاتم اوصیاء وحی و جانشین و
 وارث پیامبر خدا بود.
 ۳- مادر آن بزرگوار شفیعه روز جزا فاطمه زهرا علیه السلام دختر پیامبر خدا و
 بهترین زنهای دنیا بود.
 ۴- نام آن بزرگوار توسط حق تعالی تعیین و بوسیله جبرئیل امین به پیامبر
 ابلاغ و طی مراسمی خاص مشخص شد.
 ۵- خون و گوشت و پوست بدن مبارکش با تناول از مائده های بهشتی بوجود
 آمده است.
 ۶- به خاطر اتصال به منبع وحی از روحانیت و معنویت خاصی برخوردار بوده
 است.
 ۷- هیچ وقت به مکتب نرفته بلکه از علم لدنی بهره مند گردیده است.
 ۸- از پدر و مادری معصوم بوجود آمده است.
 ۹- حسین بن علی علیه السلام پدر حجت های خداوند است. از صلب آن
 بزرگوار نه امام پدید آمده که آخرین آنها حضرت حجت ابن الحسن عسکری
 امام زمان عج... تعالی فرجه می باشد.
 در خصوص ولادت مولایمان حضرت اباعبد... الحسین علیه
 السلام شاعر گرانقدر «عباسی فر» اشعاری سروده که زینت بخش
 مطالب بالاست:

مر کلام پاک گفت اندر سرشت
آن سخن تهلیل و توحید خداست
چون شجر که اصل آن باشد بخاک
امام صادق علیه السلام فرموده است: رسول خدا صلی ... و علیه
واله اصل و ریشه آن درخت است و امیرالمومنین علی علیه السلام فرع
و تنه آن درخت و امامان از نسل آنها شاخه های آن و علم امامان میوه آن
و شیعیان مومن ایشان برگهای آنند. سپس سوال شد آیا در آن درخت
چیز دیگری هست؟ امام عرض کرد نه به خدا و فرمود: به خدا چون
مومنی متولد شود برگی در آن درخت پیدا شود و چون مومنی بمیرد برگی
از آن درخت می افتد. (اصول کافی کتاب الحجه ص ۳۰۳)

شیخ کلینی در کافی روایت می کند که هنگام ولادت امام حسین علیه
السلام حضرت فاطمه سلام ... علیها مریض شد و شیر در سینه مبارکش
خشک گردید. رسول خدا صلی ... علیه و اله برای او دایه طلب کرد ولی
کسی را نیافت لذا خود آن حضرت هر روز به حجره فاطمه علیه السلام
تشریف می آورد و انگشت ابهامش را در دهان حسین می گذاشت و او
می مکید و تا چهل شبانه روز رزق امام حسین علیه السلام را حق تعالی
در انگشت پیامبر قرار داد. پس گوشت و خون امام حسین از گوشت و
خون رسول ... روئیده است. (منتهی المال ص ۳۴۴)

در کتاب کامل الزیاره ابن قولویه از ابوذر غفاری (ره) نقل شده است
که فرمود: پیامبر خدا صلی ... علیه و اله را دیدم که حسین بن علی
علیه السلام را می بوسید و می فرمود: کسی که حسن و حسین و ذریه
آنها را با اخلاص دوست داشته باشد آتش جهنم صورت او را نمی
سوزاند و لو آنکه گناهانش به عدد ریگهای بیابان باشد. مگر آنکه
گناهی داشته باشد که او را از ایمان بیرون ببرد.

امام حسین علیه السلام پسر امام و پدر نه امام و حجت خداست.
سلیم بن قیر از قول سلمان فارسی ره می فرمود:

خدمت پیامبر وارد شدم و دیدم حسین علیه السلام روی زانوی
پیامبر است و پیامبر چشمانش و دهانش را می بوسد و می فرماید. تو آقا
پسر آقایی تو امام پسر امامی، تو پدر امامی، تو حجت پسر حجتی، تو
پدر حجتی نه گانه از صلبت هستی که قائم علیه السلام نهمین آنان
است. (کتاب سلیم ص ۵۵۲)

حضرت امام حسین علیه السلام در صورت و سیرت شبه ترین مردم
به حضرت رسالت بود. و در شبهای تاریکی نور از جبین مبارکش ساطع
می شد که مردم آن حضرت را بوسیله آن نور می شناختند.

ابن شهر آشوب روایت کرده است که فردی در زمان رسول خدا

صلی ... علیه واله گناهی کرده و از ترس پنهان شد تا روزی حسین علیه
السلام را دید و آنها را بر دوش خود سوار کرد و نزد حضرت رسول آمد و
عرض کرد یا رسول ... (انی مستجیر با... و بهما) یعنی من پناه آوردم به
خدا و به این دو فرزندان از آن گناه که کرده ام. رسول خدا (ص)
خندید و فرمود برو که آزادی، سپس به حسین فرمود که شفاعت شما را
قبول کردم و او را بخشیدم.

از امالی مفید نیشابوری مرویست که حضرت امام رضا علیه السلام
فرمود: امام حسن و امام حسین در شب عید برهنه مانده بودند و لباس
نویی نداشتند، خدمت مادرشان فاطمه رفته و فرمودند: ای مادر،
کودکان مدینه به خاطر عید آرایش و زینت نموده اند، پس چرا تو ما را
به لباس آرایش نمی کنی و حال آنکه ما برهنه هستیم. حضرت فاطمه
فرمود: ای نور دیدگان من، همانا جامه های شما نزد خیاط است، هرگاه
دوخت و آورد شما را به آن آرایش می کنم. فاطمه علیه السلام با بیان این
مطلب آنها را خوشحال کرد و تا شب عید فرا رسید مجددا حسین به
مادر عرض کردند مادر لباس ما چه شد. همزمان کسی درب خانه آنها
را کوبید چون درب را باز کردند مردی فرمود ای دختر پیامبر خدا من
خیاطم و لباس حسین را آورده ام. حضرت فاطمه فرمود آن دستار را
گرفتم و وقتی آن را باز کردم دوزراعه و دو پیراهن و دو زیر جامه و دو رداء
و دو عمامه و دو کفش در آن بود و بوی خوشحالی از آن به مشام می
رسید. سپس حسین را از خواب بیدار کردم و جامه ها را به ایشان
پوشانیدم و چون روز عید شد پیامبر (ص) بر ایشان وارد شد و حسین
را بدان زینت دید. ایشان را بوسید و مبارکباد گفت و بر دوش خویش
سوار کرد و بسوی مادرشان فاطمه برد و فرمود ای فاطمه آن خیاطی که
جامه ها را آورد شناختی؟ عرضه داشت به خدا سوگند شناختم او را و
من جامه نزد خیاط نداشتم. البته خدا و رسول دانانند. پیامبر فرمود ای
فاطمه آن فرد خیاط نبود بلکه او رضوان خازن جنت بود و جامه ها از
بهشت بوده و این خبر را جبرئیل از طرف پروردگرم به من داد.

سید و سالار شهیدان کربلا حضرت ابا عبد... الحسین علیه السلام
دارای فضائل و مناقب زیادی است که در اینجا به چند مورد آن بیشتر
اشاره نشده است. امید است خوانندگان عزیز و محترم بتواتر بهره
خوبی از آن ببرند و این حقیر را نیز از دعای خیر فراموش نکنند.

بنازم ماه شعبان را که با شادی قرین باشد در او میلاد عباس و حسین وساجدین باشد
به نیمه چون رسد شعبان، مهش تابنده تر گردد چرا چون چشم زهرا روشن از روی پسر گردد

التماس دعای خیر

عباس احمدی

داستان موفقیت زهرا نعمتی در کنفرانس

از درخواست ایجاد فرصت شغلی برابر برای افراد دارای معلولیت تا توجه به دستورالعمل توسعه ۲۰۱۵ توسعه ورزش معلولین

زهرا نعمتی نخستین زن ایرانی دارنده مدال طلای المپیک و پارالمپیک طی سخنانی در مقر اصلی سازمان ملل متحد از همه معلولان جهان خواست هرگز تسلیم معلولیت نشوند و برای به رسیدن به آرزوها و موفقیت هایشان تلاش کنند.

در ادامه برنامه های در نظر گرفته شده در طول اقامت زهرا نعمتی در مقر سازمان ملل متحد، بعد از چهارشنبه ۲۱ خرداد ماه برنامه ای با مضمون شرح داستان موفقیت زهرا نعمتی برگزار شد.

در ادامه امین سعیدی، عضو دارای معلولیت نمایندگی جمهوری اسلامی ایران در سازمان ملل متحد، با حضور در کنفرانس کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت حضور یافت و در خصوص اهمیت ورزش برای افراد دارای معلولیت صحبت کرد.

در کنفرانس کنفدراسیون حقوق افراد دارای معلولیت، پنی اختصاصی به ورزش معلولین اختصاص یافته بود که تنها دو ورزشکار دارای معلولیت در آن حضور داشتند؛ خانم زهرا نعمتی و آقای سالواتور سیمیون شناگر معروف قطع عضو از کشور ایتالیا.

متن سفرانی زهرا نعمتی در این کنفرانس به شرح زیر است :

"باتشکر از رئیس جلسه و نیز روز به خیر به همگی، من زهرا نعمتی اولین زن ایرانی هستم که به مدال طلای پارالمپیک دست یافته و خوشحالم در کنار شما هستم.



س کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت

ورزش معلولین در ایران همراه با جنگ تحمیلی پا گرفته و تا به امروز پیشرفت های چشمگیری داشته است. حدود ده سال قبل بر اثر حادثه ای ناخوشایند با تمام موفقیت هایم در تکواندو خداحافظی کرده و با ضایعه نخاعی به ورزش تیروکمان وارد شدم. دین اسلام، فرهنگ ایرانی و حمایت والدینم به من یاد داده ناامیدی در زندگی جایی ندارد. بنابراین در سایه پیشرفت جنبش پارالمپیک در ایران، فعالیت های ورزشی خود را این بار در ورزش معلولین، در تیروکمان، آغاز کردم. تیروکمان کمک کرد توانایی های من دیده شود و نه ناتوانی هایم.

ما این جاگرد هم آمده ایم تا راه های تحقق حقوق معلولین در کنوانسیون حقوق بشر سازمان ملل متحد را به بحث و بررسی بگذاریم. به عبارتی دیگر چگونه می توان دنیایی واقعی از توانمندی ها، استقلال، یکسان سازی، ورود به اجتماع، احترام متقابل و به دور از تبعیضات ساخت.

من باور دارم ورزش چه در سطح مبتدی و چه در سطح حرفه ای، ابزاری سهل الوصول و قدرتمند برای ورود معلولین به اجتماع است. ورزش از دوسوی به فرد معلول کمک می کند: از یک سوی باور و نگاه مردم عادی به معلولیت را تغییر می دهد و از سویی دیگر باور و نگاه معلول به خودش را. این تاثیر درونی و بیرونی، انزوای فرد معلول را به شدت کاهش داده و او را به زندگی اجتماعی می کشاند. خودباوری، مهارت و سطح معلومات فرد معلول را افزایش داده و حتی او را قادر می سازد تنها از خودش بلکه از دیگران حمایت کند.

کودکان باید از زمان ورود به مدرسه با

ورزش معلولین آشنا شوند و سیستم آموزشی باید به گونه ای باشد که تا حد امکان کودکان معلول در فعالیت های ورزشی مدرسه شرکت داشته باشند و بدینوسیله بتوانند استعدادها و مهارت های خود را به منصفه ظهور برسانند. همچنین از طریق ورزش دانش آموزان معلول و غیر معلول می توانند در سطحی یکسان به بازی و تفریح پرداخته و فضایی مثبت از توانایی های فرد معلول به وجود می آید که در ادامه زندگی او تاثیری به سزا دارد.

از طرفی دیگر من بر این اعتقاد هستم که ورزش ملجا خودباوری، خوداستقلال و توانمندسازی در زنان و دختران معلول است. زنان معلول از دو جهت مورد تبعیض قرار می گیرند: یکی جنسیت ایشان و دیگری معلولیت ایشان. همانطور که می دانید، تعداد زنان و دختران معلول فعال در ورزش معلولین بسیار اندک است. متأسفانه هنوز در برخی نقاط جهان این تصور وجود دارد که زن حق حضور در اجتماع را ندارد. ما مخالف این باور هستیم. در ایران هر سال در روز بزرگداشت پارالمپیک حدود سی هزار معلول که نیمی از آنان را بانوان تشکیل می دهند با رشته های مختلف ورزش معلولین و چالش های آن آشنا می شوند. چالشها و موانعی مانند دسترسی به اماکن. آیا اماکن ورزشی بهینه سازی شده اند؟ وضع حمل و نقل شهری چگونه است؟ حتی گاهی موانع فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و فقدان زیرساخت های توسعه ای موانعی برای حضور معلولان در اماکن ورزشی هستند. بنابراین پیشنهاد می گردد مسئله توسعه جهانی برای معلولین باید به عنوان یکی از اولویت ها در برنامه توسعه ی هزاره، در سال ۲۰۱۵ میلادی مد نظر قرار گیرد تا در سال ۲۰۳۰

شاهد توسعه کلیه کشورها در زمینه بهینه سازی برای معلولین باشیم.

همچنین پیشنهاد می گردد مقوله اشتغال زایی و برخورداری یکسان آن برای زنان و مردان معلول مورد توجه خاص قرار گیرد تا مبحث فقر در این قشر جامعه به کلی محو گردد.

من فکر می کنم تحقق حقوق معلولین باید تبدیل به دغدغه ای ملی برای مردم و دولت شده و باید در برنامه های توسعه ای ورزش همگانی، جایگاهی مخصوص برای افراد معلول تعبیه گردد.

ما آمده ایم تا پلی باشیم میان آن چه باید باشد و آن چه هست. بیایید با هم دنیایی خالی از موانع بسازیم، دنیایی مملو از درک متقابل و صلح و آرامش برای همه معلولان. متشکرم."

لازم به ذکر است دستورالعملی از سوی کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت در حال تدوین است که بر اساس آن اقدامات مورد نظر برای افراد دارای معلولیت سراسر جهان طی سالهای ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰، پیشنهاد و مورد تایید قرار می گیرد.

بر این اساس، زهرا نعمتی به نمایندگی از جمهوری اسلامی ایران، دو پیشنهاد مذکور را برای درج در این سند، ارائه نمود.

زهرا نعمتی که با همراهی دکتر بتول مشرف جواد، نایب رئیس فدراسیون در این کنفرانس حضور یافته است، دیروز دیدار کوتاهی با بان کی مون، دبیرکل سازمان ملل متحد داشت و طی آن شرح کوتاهی از فعالیت های ورزشی اش ارائه نمود.

عبور از راه های پر مخاطره معلولیت

نسترن کیوان پور



مدتی است در روزنامه‌ی پیام آشنا، فضایی به معرفی برخی از معلولان استان البرز اختصاص یافته‌است. این بار حسین قاسمی را برای معرفی برگزیدیم. حسین یکی از معلولان خاص آموزشگاه نیکوکاری-آموزشی رعد کرج است. دلیلش اعتماد به نفس بالایی است که او را از سایرین متمایز می‌کند.

حسین، ۲۹ سال دارد و مدت ده سال است در آموزشگاه رعد کرج به یادگیری رشته‌های مختلف می‌پردازد. در کلاس‌های زبان شرکت می‌کند و معرق‌کاری را به صورت حرفه‌ای زیر نظر اساتید آموزشگاه آموخته‌است. از نوع معلولیتش می‌پُرسیم. می‌گوید: من تنها فرزند معلول خانواده هستم و از بدو تولد

دچار ضایعه‌ی نخاعی بوده‌ام. دو خواهر دارم. مادرم و خواهر بزرگترم بسیار کمک حال من بوده‌اند. در عین حال بسیار مستقل و متکی به خود بزرگ شده‌ام.

متأسفانه ساختمان‌های مناسب‌سازی نشده‌ی شهر، مانع بزرگی برای معلولان است. حسین هم از این موضوع رنج می‌برد. می‌گوید: تا سوم راهنمایی بیش‌تر درس نخوانده‌ام. مدرسه‌ی ما مناسب‌سازی نشده بود. مدرسه‌ی شهید محمد زاده‌ی گودرزی در دولت‌آباد، محل تحصیل بود. در آن جا برخورد جالبی از مسئولان مدرسه ندیدم. اما دانش‌آموزان تا حدودی به من کمک می‌کردند و سعی می‌کردند شرایط حضور من را در مدرسه تسهیل کنند.

حسین ادامه می‌دهد: مشکلاتی که بر اثر آزار و اذیت مسئولان و دبیران مدرسه برایم ایجاد شد، من را از درس خواندن دلزده کرد. دوست نداشتم در مدرسه‌ای میان بچه‌های عادی درس بخوانم. از طرفی با مراکزی هم که برای آموزش معلولان تاسیس شده بود آشنایی نداشتم. برای دبیرستان هم مجبور بودم به مدرسه‌ای بروم که تا طبقه‌ی اول ۲۰ پله داشت. همه‌ی این عوامل دست در دست هم گذاشت تا درس را رها کنم.

حسین در طبقه‌ی سوم یک خانه‌ی آپارتمانی زندگی می‌کند. خانه‌ای که اگر آسانسورش خراب شود، قادر نیست حتی یک طبقه بالا یا پایین بیاید. از خیابان‌های شهر که بگذریم! حتی یک پیاده‌رو مناسب برای عبور و مرور معلولان وجود ندارد. بیشتر مواقع، مادر حسین به او در

کارهای روزانه کمک می‌کند. حسین می‌گوید: همیشه مادرم را دعا می‌کنم و دوست ندارم کوچکترین ناراحتی داشته باشد.

بعد از تولد حسین، مادر و پدرش تازه متوجه معلولیت او می‌شوند. پزشکان او را جراحی می‌کنند اما عمل موفقیت‌آمیز نیست. حسین می‌گوید: تا ۷ سالگی که مادرم با کالسکه مرا این‌ور و آن‌ور می‌برد. اما بعد از ۷ سالگی عضو بهزیستی شدم و با ویلچر رفت و آمد کردم. شرایط برایم سخت بود اما به خدا توکل کردم. با این‌که سن بسیار کمی داشتم به خودم گفتم که من همین‌که هستم! و خودم را با شرایط تطبیق دادم. شرایطی که نمی‌توان تغییر داد، باید پذیرفت.

تشویق‌ها و حمایت‌های خانواده سبب شده، حسین برخلاف بسیاری از معلولانی که روی ویلچر هستند، بسیار مستقل باشد. خودش به تنهایی از خانه خارج شود و در سطح شهر برای خرید وسایل مورد نیاز یا تفریح و دیدن دوستانش تردد کند. حسین می‌گوید: نه تنها شرایط را پذیرفته‌ام بلکه تلاش می‌کنم اگر کاری از دستم برمی‌آید برای کمک به دیگران انجام دهم. در حال حاضر در رشته‌ی معرق مشغول به کار هستم. اگر سفارشی برای ساخت داشته‌باشم، با این‌که فضایی در اختیار ندارم انجام می‌دهم.

حسین زمانی در محله‌ی زندگی خود به کار دست فروشی کتاب مشغول بود. همین زمان با افرادی آشنا شد که او را به موسسه‌ی رعد کرج معرفی کردند. موسسه‌ای که به او مهارت‌هایی آموخت که اکنون برایش بسیار ارزشمند است. حسین از مسئولان رعد تشکر می‌کند و می‌گوید: موسسه‌ی رعد برای هم‌نوعان من، محلی بی‌نظیر است. خیرین آن را اداره می‌کنند و توقع ما هم زیاد نیست. اما تاجایی که در توانشان است، برای ارتقای زندگی معلولان کرج تلاش می‌کنند. از طرفی روحیه‌ی توانیابان رعد عالی است.

روحیه‌ی حسین برایم بسیار قابل تحسین است. او به خوبی با شرایط دشوار خود کنار آمده و توصیه‌ای که برای هم‌نوعان خود دارد این است که سعی کنند در زندگی مهارت‌های مختلف را بیاموزند تا بتوانند برای جامعه‌ی خود مفید باشند. آموختن مهارت می‌تواند وضعیت روحی و روانی آن‌ها را ارتقا دهد و بستری برای حضور هرچه بیش‌تر آن‌ها در جامعه به دور از هر تنش و اضطرابی باشد.



در برخورد با گربه بدنتان خارش می‌گیرد؟ جورابه‌های پشمیتان پوستتان را اذیت می‌کند؟ گردگیری که می‌کنید، ناخودآگاه عطسه‌تان می‌گیرد؟ دیگر متعجب نباشید شما بدون اینکه خودتان بدانید آلرژی دارید.

آلرژی یا حساسیت چیست؟

آلرژی چیست؟

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی‌ضرر است اشتباهاً به عنوان ماده‌ای زیان‌آور شناسایی می‌کند و بر علیه آن وارد عمل می‌شود. بدن انسان به طور معمول در مقابل عوامل مضرى مانند ویروسها و باکتریها از خود دفاع می‌کند. اما گاهی اوقات این دفاع در مقابل مواد بی‌ضرری مانند گرد و غبار، کپکها، یا گرده‌ی گیاهان صورت می‌گیرد. سیستم ایمنی بدن در مقابل این مواد واکنش نشان داده و مقدار زیادی پادتن می‌سازد. پادتن مانند اسلحه‌ای به آنها حمله ور می‌شود تا آنها را از بین ببرد. هر پادتن برای ماده‌ی ویژه‌ای ساخته می‌شود و مخصوص همان ماده‌ای است که موجب آلرژی می‌شود. به موادی که واکنش آلرژیک ایجاد می‌کنند، اصطلاحاً آلرژن گفته می‌شود. در فرایند دفاع، واسطه‌های التهابی شیمیایی مانند هیستامین، و سایر موادی که از گلبولهای سفید ترشح می‌شوند، موجب ایجاد علائم نامطبوعی می‌شوند. افراد مستعد به آلرژی این علائم را تجربه می‌کنند.

واکنش آلرژیک کجا و چرا ایجاد می‌شود؟

یک واکنش آلرژیک ممکن است در هر نقطه از بدن اتفاق بیفتد. مانند پوست، چشمها، دیواره‌ی معده، بینی، سینوسها، گلو، ریه‌ها.

در واقع سلولهای ایمنی در این قسمتها واقع شده‌اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می‌شوند و یا در تماس با پوست قرار می‌گیرند مقابله کنند. واکنش سلولهای ایمنی در مقابل آلرژی منجر به ایجاد علائم می‌شود.

آلرژی چه علائمی ایجاد می‌کند؟

- ۱- گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوشها یا سقف دهان.
- ۲- التهاب ملتحمه‌ی چشم، که چشمها قرمز و مرطوب به نظر می‌رسند و گاهی ترشح و خارش دارند.
- ۳- التهابهای پوستی، که قسمت هایی از پوست خشک، قرمز و خارش دار می‌شود.
- ۴- کهیر، ضایعات خارش دار پوست.
- ۵- التهاب تماسی پوست، در اثر تماس با ماده‌ی به خصوصی، تحریک و خارش رخ می‌دهد.
- ۶- آسم، مشکل در تنفس به صورت کوتاه شدن نفس، سرفه و خس خس سینه روی می‌دهد.

چه چیزهایی واکنش آلرژیک ایجاد می‌کنند؟

اگرچه صدها ماده‌ی معمولی می‌توانند آغازگر واکنش آلرژیک باشند، موادی که شایعتر هستند و آلرژن نامیده می‌شوند شامل این مواد هستند.

- ✓ - دانه‌ی گرده گیاهان.
- ✓ - کپکها.
- ✓ - گرد و غبار خانگی، جانداران میکروسکوپی مانند مایت و گرد و غبار حاوی مواد دفعی و اجزای بدن آنها.
- ✓ - پروتئینهای حیوانی، روغن و مواد دفعی حیوان.
- ✓ - مواد شیمیایی صنعتی.
- ✓ - غذاها و داروها.
- ✓ - پیرپندگان.
- ✓ - سوسکها و مواد دفعی آنها.

چه کسانی در معرض آلرژی هستند؟

آلرژی می‌تواند در هر فردی بدون توجه به سن، جنس، نژاد یا وضعیت اقتصادی -

اجتماعی روی دهد. معمولاً آلرژی در بچه‌ها شایعتر است اما می‌تواند برای اولین بار در هر سنی رخ دهد و یا سالها پس از بهبودی عود کند. عوامل ژنتیکی در این زمینه دقیقاً شناخته نشده‌اند، اما به نظر می‌رسد زمینه‌ی خانوادگی و ارثی در این مورد وجود داشته باشد. ممکن است هورمونها، استرس، سیگار، عطرها و اسانسها، یا سایر محرکهای محیطی در ایجاد آلرژی در افراد مستعد نقش داشته باشند. اغلب علائم آلرژی به تدریج در طول یک دوره‌ی زمانی شکل می‌گیرند.

افرادی که از آلرژی رنج می‌برند ممکن است آنقدر به علائم خود عادت کرده باشند که علائم مزمنی مانند عطسه یا گرفتگی بینی را غیر معمول تصور نکنند. با کمک پزشکان می‌توان علائم آلرژی را کنترل یا از ایجاد آنها پیشگیری کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

آلرژی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

معاینه و گرفتن تاریخچه‌ی بیماری توسط پزشک انجام می‌شود. ممکن است پزشک از آزمایشهایی مانند تست پوستی یا نوعی آزمایش خون استفاده کند. هر کدام از تستها روشی برای اندازه‌گیری سطوح پادتن فرد بر علیه آلرژنهای خاص است.

درمان آلرژی چیست؟

درمان آلرژی با توجه به سن، جنس، سابقه‌ی پزشکی، وسعت بیماری، تحمل بیمار در مورد داروها، درمانها و فرایندهای درمانی و طول دوره‌ی بیماری توسط پزشک انجام می‌شود. دوری از مواد آلرژن بسیار کمک کننده است. داروهای خاصی بسته به علائم آلرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

گردآورنده: ماه بانورحیمی

در استان البرز

آبشار و پیست اسکی فور

ارتفاع این غار از سطح دریا در حدود ۲۶۴۰ متر می‌باشد و دهانه این غار سه متر پهنا و هشت متر ارتفاع دارد. مسیر غار عموماً شیب دار و رو به پایین می‌باشد که نهایتاً با رسیدن به اعماق کوه، با چشمه‌های یخ زده در کف زمین مواجه می‌شوید. ماههای اسفند و فروردین، بهترین زمان برای دیدن قندیل‌های زیبای غار است. نکته قابل توجه این غار مطابق بودن آن می‌باشد که در میان غارهای ایران کمتر دیده می‌شود. در بخشی از غار چهار طبقه با اختلاف ارتفاع بیش از ۳۰ متر دیده می‌شود.

سرمای زیر صفر غار یخ مراد در فصل‌های پاییز و زمستان از ویژگی‌های منحصر به فرد آن نسبت به تمامی غارهای ایران است. در غارهای دیگر به دلیل وجود بخار آب و فقدان جریان هوای آزاد در ماه‌های سرد سال، دمای داخلی غار حداقل ۱۰ درجه از دمای بیرون بیش‌تر است، اما در غار یخ مراد در ماه‌های سرد سال دمای داخل غار از دمای بیرون کمتر است. دلیل این پدیده وجود منافذ فراوان بین فضای درون غار و فضای بیرون غار و ایجاد جریان هوا به علت اختلاف فشار بین دو فضا است. ارتفاع زیاد غار از سطح دریا نیز عاملی مؤثر در پایین بودن دمای غار است.

ارتفاعات و پیست بین المللی اسکی دیزین

پیست اسکی دیزین در ایران، اولین پیست اسکی مورد تأیید فدراسیون جهانی اسکی برای برگزاری مسابقات رسمی شناخته شد



و عنوان بین‌المللی به خود گرفت. دیزین در شمال کوه‌های تهران (منطقه گاجره) و به فاصله ۱۲۳ کیلومتر از مسیر جاده چالوس و ۷۱ کیلومتر از مسیر شمشک واقع شده است. ارتفاع پائین‌ترین نقطه از سطح دریا ۲۶۵۰ متر و بلندترین نقطه آن ۳۶۰۰ متر می‌باشد. پیست دیزین که از سال ۱۳۴۸ افتتاح شده است شامل ۳ تله کابین، ۲ تله سیژ، ۷ تله اسکی، بشقابی و ۱ تله اسکی چکشی است. لازم به ذکر

روستای خور با ارتفاع ۲۸۰۰ متری در دامنه غربی قله گندم چال (از قله البرز مرکزی) که دارای ۳۶۰۰ متر ارتفاع از سطح دریا است در ابتدای جاده چالوس و نرسیده به سد کرج می‌باشد. این روستا از مناطق مرتفع البرز مرکزی و دارای طبیعت چشمگیری است که در تابستان و زمستان عاشقان طبیعت را به خود جذب می‌کند.

آبشارخوریکی از زیبایی‌های این منطقه است که حدود ۶۰ متر از سطح زمین ارتفاع دارد و در ۲ کیلومتری روستای خور، در استان البرز و در فاصله ۱۷ کیلومتری جاده کرج - چالوس واقع شده است.

لازم به ذکر است که کلمه خور مخفف خورشید است و این منطقه توریستی دارای جاذبه‌های سیاحتی دیگری همچون پیست اسکی، گورستان قدیمی در مرکز روستا، بقعه متبرکه امامزاده شاهزاده عسکری و تپه دژبر می‌باشد. البته باید به انواع درخت‌های میوه و گونه‌های گیاهی خودرود فصل بهار در این منطقه نیز اشاره کرد.

پیست فور

پیست خور در اوایل دهه ۱۳۵۰ افتتاح گردید.

این پیست دارای یک دستگاه تله اسکی بشقابی، یک دستگاه برف کوب و یک رستوران می‌باشد. چشم انداز زیبا ی این پیست، بازدیدکنندگان را در هر فصلی از سال به خود جذب می‌کند.

غار یغ مراد

غار یغ مراد در کیلومتر ۶۰ محور کرج به چالوس در روستای کهنه‌ده واقع شده و یکی از دیدنی‌های استان البرز است که از نظر زمین‌شناسی حائز اهمیت است. این غار در نیم کیلومتری روستای آزادپرو در روستای کهنه‌ده در منطقه گچسر می‌باشد. فاصله این غار از تهران در حدود ۶۵ کیلومتر است و تفرجگاهی جهت سیاحان، کوهنوردان و خانواده‌ها می‌باشد.





است که یکی از مهمترین و مجهزترین امکانات رفاهی و تفریحی شامل هتل، رستوران و کلبه در این ارتفاعات وجود دارد. پیست اسکی دیزین در فصل تابستان نیز گردشگران و طبیعت گردان زیادی را به این منطقه می کشاند. در فصل تابستان ورزشهای همچون اسکی روی چمن، دوچرخه سواری کوهستان، کایت، تیراندازی با کمان در این مجموعه امکان پذیر است. در حالی که در این فصل ارتفاعات پوشیده از انواع گل های وحشی و گیاهان دارویی است.

این ارتفاعات که در زمستان و بهار پوشیده از برف است مهمترین پیست اسکی کشور و منطقه خاورمیانه می باشد و همه ساله پذیرای تعداد زیادی از توریست های داخلی و خارجی جهت ورزش مفرح اسکی است.

سد امیر کبیر با اهداف کنترل سیلاب های بهاره و جلوگیری از خسارت های ناشی از سیل و تأمین آب شرب تهران، تنظیم آب برای مصارف آبیاری و کشاورزی اراضی حومه کرج و تولید انرژی «برق - آبی» جهت کمک به شبکه سراسری برق به ویژه در ساعات اوج مصرف به میزان سالانه ۱۵۰۰۰۰ مگاوات ساعت، تأسیس شد. نیروگاه آبی سد امیر کبیر با یک خط انتقال نیرو به طول ۶۰ کیلومتر و با ۱۰۷ برج فولادی به مرکز انتقال نیروگاه طرشت تهران پیوست و در حال حاضر تحت نظارت سازمان آب قرار دارد. بازدید از این مکان در حقیقت یک تور علمی - تفریحی است.

رودخانه کرج و سد امیر کبیر

رودخانه کرج از کوه های سر به فلک کشیده رشته کوه های البرز از کانون آبگیر خرسنگ کوه سرچشمه گرفته و پس از مسیری به ولایت رود می پیوندد و سابق بر این در انتها به دریاچه نمک اطراف شهر قم (مسیله) می ریخت. این رودخانه قبلا تمامی باغات شهر کرج و منطقه بیلاقی سرحد آباد و شهریار و ساوجبلاغ را آبیاری می کرد ولی در چند سال اخیر به دلیل رشد بی رویه جمعیت در کلان شهر تهران میزان عمده آب این رودخانه برای مصرف شرب به تهران منتقل می شود.



سد امیر کبیر (سد کرج) که در مقیاس جهانی یکی از بزرگترین سدهاست، اولین سد چند منظوره ایران محسوب می گردد. سد امیر کبیر که در سال ۱۳۴۲ ساخته شد، در شمال شهر کرج و در ۲۵ کیلومتری محور کرج به چالوس واقع شده و دریاچه این سد که به وسیله رودخانه پرآب کرج تغذیه می گردد یکی از مهمترین مراکز طبیعی پرورش ماهی قزل آلائی رنگین کمان و نمونه نادر خال قرمز

آبشار هفت چشمه

آبشار هفت چشمه یکی از آبشارهای استان البرز و از جذابیت های گردشگری این منطقه محسوب می شود. این مکان زیبا در ۱۷ کیلومتر جاده کرج - چالوس و در نزدیکی روستای ارنگه و بالادست رودخانه ارنگه واقع شده است. ارتفاع آبشار هفت چشمه در حدود ۹۰ متر است و از این نظر یکی از آبشارهای بزرگ کشور محسوب می شود. مسیر دسترسی به این آبشار از میان سنگ ها و صخره ها عبور می کند و همین امر بازدید از آبشار را در فصول بارندگی با مشکل مواجه می سازد. در این مسیر آبشارهای کوچکی وجود دارند که ارتفاع آن ها به ۵ متر می رسد و با نام «هفت چشمه» خوانده می شوند.



هر چه به جلو پیش می رویم درخت بید بیشتر و بیشتر دیده می شود و به همین نسبت تعداد گردشگرانی که برای استراحت و گذراندن اوقات فراغت آمده اند بیشتر به چشم می خورد. در مسیر حرکت به سمت آبشار ها از میان دره ای بسیار دیدنی و با صفا باید گذشت که پوشش گیاهی چشمگیری ایجاد شده است. اگر می خواهید که مسیر را ادامه دهید، بعد از آبشار هفت چشمه دره تنگ می شود و به حالت صخره ای تغییر می کند و به آبشار بسیار دیدنی آدران منتهی می گردد.

برگزاری نمایشگاهها چه تاثیری بر اقتصاد، فرهنگ و اجتماع دارد؟

نمایشگاهها چه تاثیری بر اقتصاد کشورها دارند؟



رفتن درآمد عمومی جامعه که از نتایج جنبی آن است، نقش ویژه ای را بازی می کنند. سرمایه گذاری های مشترکی که در طول برگزاری نمایشگاههای بین المللی بین مؤسسات ایرانی شرکت کننده و دیگر کشورها و مؤسسات مشارکت کننده صورت می گیرد، آغازی است برای بوجود آمدن واحدهای تولیدی کوچک و بزرگ داخل کشور که طبیعتا اشتغال بیشتر و درآمد افزونتر را برای مردم بومی با خود به ارمغان خواهد آورد. از سویی دیگر، با توجه به مکانیسم عرضه و تقاضا، ازدیاد کارگاههای تولیدی فعال در زمینه های مختلف در برقراری نظام اقتصادی کشور و تثبیت و تحکیم هر چه بیشتر این نظام نیز تاثیر نیکویی برجا خواهد گذاشت و نوسانات احتمالی در این خصوص را متعادل خواهد نمود.

کاهش بیکاری و بالا رفتن سطح اشتغال

درآمدهای حاصله از فعالیت های نمایشگاهی در چرخه اقتصادی یک منطقه، یک استان و یک کشور به گردش در می آید و درست توزیع شدن این درآمدها باعث رونق اقتصادی و رفاه اجتماعی منطقه، استان و کشور خواهد شد. چون مبالغی که شرکتها و بازدیدکنندگان در نمایشگاهها هزینه می کنند اثرات مستقیم و غیر مستقیم بر اشتغال دارد. لذا برگزاری و فعالیت های نمایشگاه نه تنها باعث تزریق پول از مناطق دیگر به سوی منطقه می شود، بلکه باعث جلوگیری خروج پول و افزایش سرمایه گذاری در منطقه خواهد شد. از طرفی نیز فرصت های کوچک و متوسط تجاری را نیز در منطقه فراهم خواهد کرد و برای هر شغل مستقیمی که بر اثر ایجاد نمایشگاه بوجود می آید چندین شغل غیر مستقیم در سایر بخش های اقتصادی بوجود خواهد آمد.

توسعه دانش فنی و مبادله اطلاعات

امروزه نمایشگاه ها، از مراکز مهم مبادله اطلاعات و آگاهی های بازرگانی و صنعتی هستند. در نمایشگاه ها تولیدکنندگان و تجار با استانداردهای جهانی کالاها و نیز قیمت جهانی محصولات آشنا شده و توانایی رقابت با صنایع پیشرفته جهان در آنان بوجود می آید. برگزاری نمایشگاههای بین المللی و حضور در آن، در زمینه های تخصصی همانند کلاس های درسی دانشگاهی، دارای موقعیتی مناسب برای کسب معلومات جدید است. در این نمایشگاهها علاوه بر حضور متخصصین برای ادای توضیحات و افزایش آگاهی افراد، در اغلب موارد با همایشها و کنفرانس های مرتبط همراه است که خود در بالاتر بردن دانش فنی افراد سهم بسزایی دارد.

ایجاد رقابت های سالم داخلی و بین المللی

مشارکت در نمایشگاههای بین المللی که در آن کلیه صاحبان صنایع و مؤسسات صادراتی کشورها در یکجا جمع می شوند تا صنایع و کالاهای خود را در معرض دیدار عموم قرار دهند و همچنین واحدهای تولیدی آخرین دستاوردهای صنعتی و سنتی خود را به

نمایشگاه مکانی است جهت به نمایش گذاردن و عرضه نمودن توانمندیها و پیشرفتهای یک منطقه یا کشور در زمینه های گوناگون، که موارد ذیل را در اثربخشی آن بر اقتصاد می توان بیان نمود.

گسترش حجم مبادلات بازرگانی فارمی

گسترش ابعاد بازرگانی خارجی نیاز به تلاش سازنده و کوشش پی گیر دارد و بدیهی است که افزایش مبادلات تجاری در سطح بین المللی در مقیاسی وسیع موجبات رونق و شکوفایی اقتصادی کشورها را فراهم می کند. بدون تردید، تشکیل نمایشگاههای بین المللی به عنوان عامل مهم برقراری ارتباط نزدیکتر میان بازارهای جهان به توسعه بازرگانی کشورهایی که در برپایی یک نمایشگاه بین المللی با یکدیگر مشارکت می کنند، کمک شایان توجهی می نماید. بطور کلی می توان گفت که نمایشگاههای بین المللی که در رشته های صنایع و خدمات بازرگانی در کشورهای جهان برگزار می گردد، مراکز توسعه مبادلات بازرگانی به شمار می روند، چه اینگونه نمایشگاهها بویژه از دیدگاه صادرات کالاها غیر نفتی، بهترین فرصت را برای تولیدکنندگان داخلی فراهم می اورند تا کالاهای مختلف خود را به بازدید کنندگان و خریداران بالقوه و بالفعل بشناسانند و برای این کالاها به بهترین طریق ممکن بازاریابی نمایند و به این طریق بازار فروش خود را توسعه دهند.

گسترش همکاری های اقتصادی منطقه ای و جهانی

از نتایج بسیار مهم دیگر برگزاری نمایشگاههای بین المللی، عقد قراردادهای عمده و انجام سرمایه گذاریهای مشترک بین بخشهای دولتی و خصوصی جمهوری اسلامی ایران و کشور میزبان و دیگر کشورهای شرکت کننده است که در مقیاس قابل توجهی بر روابط بازرگانی خارجی کشور تاثیر مثبت می گذارد.

بالا رفتن درآمد عمومی جامعه و افزایش سطح تولیدات داخلی و بالا

نمایشگاههای بین المللی در افزایش سطح تولیدات داخلی و بالا

است که با اجرای درست می تواند تاثیر بسزایی در معرفی فرهنگ و هنر ملل و رشد مناسب این حوزه گردد.

تأثیرات اجتماعی نمایشگاهها کدامند؟

با توجه به اینکه در ایام برگزاری نمایشگاه، اجتماع کوچک و بین المللی در محل برگزاری و مناطقی که شرکت کنندگان حضور می یابند بوجود می آید تاثیرات اجتماعی مختلفی بشرح ذیل می تواند پدید آید:

الف: تمکیم همبستگی و دوستی ملل

در نمایشگاههای بین المللی، نمایندگان کشورهای مختلف در کنار یکدیگر جمع می شوند و در برخی از دغدغه های کاری و تجاری، به تبادل افکار پرداخته، و بدین صورت دامنه ارتباطات و دوستیهایشان را هرچه بیشتر گسترش می دهند.

ب: برقراری روابط اجتماعی موثر

نمایشگاهها در برقراری روابط اجتماعی نقش بسزایی ایفا می کنند. از نظر جامعه شناسی، ابتدا لازم است که کسی را به سوی خود جلب کنیم تا در مرحله بعدی بتوانیم از لحاظ فکری با او ارتباط برقرار کنیم. در این میان نمایشگاهها بستری مناسب می باشند که می توانند در جلب توجه و جذب افراد از اقصی نقاط جهان نقش قابل توجهی داشته باشند.

ج: جلب جهانگردان و گردشگران فارسی

امروزه صنعت جهانگردی در بسیاری از کشورهای جهان درصد قابل توجهی از درآمدهای ملی را به خود اختصاص داده است و بدین لحاظ دولتها می کوشند با بهره گیری از ابزارهای متعدد و متنوع جهانگردان خارجی را جذب نمایند. در این خصوص نمایشگاههای بین المللی از جایگاه ویژه ای برخوردارند چرا که در زمان برپایی نمایشگاهها، گروه کثیری از کشورهای مختلف جهت شرکت در نمایشگاه و بازدید از آن، راهی کشور برگزارکننده می شوند. بعلاوه تبلیغاتی که کشور میزبان از طریق خبرگزاریها و کلیه وسایل ارتباط جمعی بین المللی می نماید، خود بهترین عامل جلب جهانگردان خارجی است. البته در حال حاضر بعضی از آژانسهای بین المللی در راستای توسعه گردشگری و ایجاد درآمد مناسب با برنامه ریزیهای انجام گرفته اقدام به ایجاد تورهای نمایشگاهی نموده اند که علاوه بر جذب صاحبان صنایع و شرکت های خدماتی، گردشگران را نیز با توجه به ارایه خدمات مناسب در حوزه گردشگری جذب می نمایند.

مهندس سید حسین میر ظفر جویان

نمایش می گذارند، نوعی رقابت را بین تولیدکنندگان به وجود می آورد و آنها را تشویق می کند. با توجه به تکنولوژی مدرن کشورها و استانداردهای بین المللی به منظور تولید بیشتر و بالا بردن کیفیت کالاها، کار خود را گسترش بیشتری می دهند و این یکی از عوامل به وجود آمدن کارگاههای متعدد تولیدی است که در نتیجه، در ایجاد رقابت های سالم در بازارهای داخلی و بین المللی مؤثر واقع می شود. نمایشگاههای بین المللی را می توان وسیله ای بسیار مؤثر برای آموزش بازرگانان ایرانی و آشنایی آنها با محصولات مشابه سایر کشورها دانست. این نمایشگاهها به صادرکنندگان ایرانی امکان می دهد تا با دید کامل در مورد کالاها، صادراتی خود بررسی بیشتری نمایند و با مقایسه صنایع و کالاها از نظر نوع کالا، حجم، کیفیت، قیمت و همچنین انتخاب خریدار و نوع کالاهای مشابه که بیشتر مورد تقاضای خریداران است در مورد صنایع و تولیدات خود تجدید نظر کنند. در این زمینه رقابت هایی بین کلیه تولیدکنندگان به وجود می آید که بر بازارهای جهان اثر خواهد گذاشت.

از سویی دیگر تشکیل اینگونه نمایشگاهها در هر کشوری به صاحبان صنایع آن کشور فرصت می دهد، فعالیت های خود را در زمینه بازرگانی خارجی ارزیابی نمایند. اینگونه نمایشگاهها علاوه بر اثری که بر بالا رفتن سطح تولید می گذارند، انگیزه ای برای توسعه واحدهای تولیدی کشور برگزارکننده نمایشگاه نیز خواهند بود.

نمایشگاهها چه تأثیری بر فرهنگ و هنر کشورها دارند؟

نمایشگاه آینه تمام نمای ملتها و ویژگیهای آنها است. گذشته از گسترش روابط بازرگانی متقابل در نمایشگاهها، فرهنگ، آداب و سنن ملل قبل از هر چیز مورد قضاوت قرار می گیرد. به عبارت دیگر می توان گفت عاملی که بازدیدکننده غیر متخصص را به نمایشگاه می کشاند، همان احساس کنجکاوی درباره نحوه زندگی ملل است اهمیت بعد فرهنگی نمایشگاهها بر سازمان دهندگان و شرکت کنندگان نیز پنهان نمانده و تلاش در جهت معرفی فرهنگ و آداب و رسوم ملی از طریق معماری ساختمانها، آرایش غرفه ها، عکس ها و اسلایدها در نمایشگاههای بین المللی شاهدهی بر این مدعا است. نمایشگاه به مثابه دانشگاه بزرگی است که در آموزش افراد نقشی با ارزش و غیر قابل انکار دارد. تشکیل هر نمایشگاه به افزایش دانش و شناخت بازدیدکنندگان کمک می کند و بازدیدکنندگان از هر قشر و طبقه ای، با اطلاعات جدیدی که بدست می آورند بر غنای علمی خود و جامعه می افزایند. در نمایشگاههای اکسپو که اکثر کشورها و سازمانهای بین المللی مشارکت کننده با توجه به موضوع نمایشگاه که در بیشتر مواقع فرهنگی و اجتماعی است؛ از تمام توان خود برای ارایه بهتر و مناسبتر فرهنگ، هنر و تمدن کشورشان در طراحی و محتوای پویونشان استفاده می نمایند و با توجه مدت زمانی طولانی برگزاری این گونه نمایشگاهها

(از چند هفته تا شش ماه) تاثیر فوق العاده ای بر فرهنگ و هنر دارند و البته لازم است این نکته نیز بیان گردد که نمایشگاههای گردشگری، صنایع دستی و کتاب نیز از دسته نمایشگاههای فرهنگی



وظیفه ما در برابر محیط زیست

نزند. باید هوا، زمین، آب و گیاهان را امانت الهی بدانند و در حفظ آن کوشا باشند.

نکته قابل ذکر دیگر اینکه اگر والدین از همان دوران کودکی، احترام به طبیعت، ایجاد ارتباط دوستانه و رفتار مسوولیت پذیر با محیط زیست را آموزش دهند، پیامد های خوشایندی را برای هستی رقم خواهند زد. مردم نیز در پرتوی این دوستی ناگسستنی با طبیعت احساس آرامش در زندگی خواهند داشت. البته تاثیر آموزش و پرورش، مدرسه و رسانه ها را در کنار خانواده ها نباید نادیده گرفت. به عبارتی دیگر مهمترین راه فرهنگ سازی، ارتقا و افزایش آگاهی در قبال طبیعت همکاری بخش های، محیط زیست، آموزش و پرورش، خانواده و رسانه های جمعی می باشد.

نکته اساسی دیگر، بی توجهی مسئولان بلندپایه به مسائل و ملاحظات زیست محیطی است. باید دیدگاه و رویکرد آنها نسبت به محیط زیست تغییر کند و مسوولانه تر به این موضوع بنگرند. تا زمانی که نگاه فعلی آنها به محیط زیست تغییر نکند، روند تخریب آن در بخش های مختلف همچنان ادامه خواهد داشت. به عنوان مثال مسئولی که اعلام می کند پالایشگاه گاز هیچ آلاینده ای ندارد تا هزینه ای بابت این موضوع به ادارات مربوطه ویا مردم آن منطقه پرداخت نکند، یا برای آلودگی آب فلان رودخانه ویا خشک شدن رودی... برنامه ریزی جدی و مسوولانه ای اجرا نمی شود، چه انتظاری داریم و چگونه می توان ادعا داشت که سرمایه عظیم طبیعی برای آیندگان حفظ خواهد شد.

پس عوامل، احساس مسوولیت، قوانین مدون علمی، آموزش و اعتقاد به ضرورت صیانت از محیط زیست برای حفظ منافع ملی، نسل آینده و آشتی با طبیعت ضروری است. بیابید به خاطر حفظ سلامتی و حیات خودمان با محیط زیست مهربان باشیم.

سیما جهان دیده، مدرس جغرافیا

نابود کرده است. جالب اینجاست که دانشمندان، زبان آفات صنعتی را بیش از بلاهای طبیعی دانسته اند. به عنوان مثال حدود ۵/۳ میلیارد نفر در سراسر جهان برای گذران زندگی و تأمین غذا، به دریاها، اقیانوس ها و طبیعت اطراف خود وابسته اند، در حالی که به دلیل تغییراتی که بشر طی سال های اخیر اعمال کرده، در برخی مناطق، میزان ذخایر آبریزان تا ۹ درصد نیز کاهش یافته است، بر این اساس، احیای دوباره محیط زیست و برگرداندن سرزندگی و شادابی به زمین، که عامل مهمی در ایجاد روحیه نشاط و امید در انسان هاست، چگونه باید صورت گیرد؟ اینک وظیفه ما در قبال این همه صنعت زدگی و آلودگی آب، هوا، خاک و به طور کلی محیط زیست چیست؟

برای حفظ محیط زیست، در درجه اول باید اندیشید و آموخت که محیط پیرامون ما چه کارکردهایی دارد؟ علت وجودی آن چیست؟ چگونه می توان از محیط زیست آرامش کسب کرد؟ فرهنگ محیط زیست چیست؟ و سپس برای ترویج این فرهنگ و حفظ طبیعت چه اقداماتی را می توان انجام داد؟

فرهنگ محیط زیست، یعنی نحوه برخورد انسان ها با محیط زیست. آنها با یکدیگر در تعاملند؛ هم بشر بر محیط زیست اثر گذار است و هم محیط زیست بر وی، اما مشکل اساسی در این است که محیط زیست، یک طرفه تنها بخشنده است، نعمت الهی است و انسان، یک طرفه تنها آسیب رسان و مصرف کننده. فرهنگ محیط زیست می خواهد بگوید که باید تعادل در رفتار دو طرف حفظ شود؛ یعنی بهره برداری بیش از حد از طبیعت صورت نگیرد و انسان نباید خودخواهانه با محیط زیست رفتار کند، بلکه باید محیط زیست خود را بشناسد و رفتار خود را متناسب با آن هماهنگ کند و تعادل محیط را برهم

طبیعت و محیط زیست، موهبتی الهی است که از مجموعه موجودات، منابع و عوامل و شرایطی به وجود می آید که در اطراف هر موجود زنده وجود دارد و ادامه حیات به آن وابسته است.

زندگی بشر چنان به محیط زیست وابسته است که حذف آن به هیچ وجه قابل تصور نیست؛ چرا که اولین نتیجه تخریب آن نابودی انسان و حیات بشری می باشد. و بالعکس حفظ آن، حفظ سلامت انسان است، که پیامد آن توسعه و آرامش جامعه خواهد بود. یعنی نقش محیط زیست آنقدر گسترده است که تمامی ابعاد زندگی انسان و جامعه را در برمی گیرد.

دین مبین اسلام ضمن توجه فراوان به محیط زیست و حفظ آن، بر آباد کردن زمین های بایر، درختکاری، پاکیزه نگاه داشتن نهرها و آلوده نکردن آنها تأکید زیادی کرده است.

در احادیثی که از حضرت رسول اکرم صلی... علیه و آله نقل شده نیز آن حضرت به آباد کردن زمین های بایر و درختکاری سفارش فرموده اند. در حدیثی دیگر، پیامبر اکرم صلی... علیه و آله توصیه به درختکاری کرده اند و درخت را باقیات الصالحات برای انسان دانسته اند که هر کس از ثمره آن درخت استفاده کند برای کسی که درخت را کاشته، صدقه محسوب می شود.

با وجود اهمیت طبیعت و محیط زیست، پیشرفت بی رویه صنعت، همان گونه که صمیمیت، یکدلی و پیوندهای استوار خانوادگی را از مردم صنعت زده گرفته و آنها را به افسردگی کشانده است، جنگل ها و دشت های خرم و مزرعه های سرسبز را نیز

روشنایی

از تاریکی امروز جهان
خسته ام گویی انسانها در
شلوغی زمین با خویش
بیگانه اند دیگر کسی خدا
را نمی شناسد، دیگر دلها با

یکدیگر نزدیک نیست، شاید عجیب باشد که من در روزهم
روشنایی را بجویم، اما من قلبی روشنتر از آسمان می خواهم
که بتوانم به عشقش اعتماد کنم، دستی سبزتر از زمین که
بتواند یاریگر واقعی برایم باشد، شمععی که بتواند پایان
تاریکی باشد، اشکی که بتواند فاتح دلتنگی شود، لبخندی که
بتواند شروع دوستی تازه باشد. طلوع هر صبح می تواند آغازگر
حیاتی نو شود سخنی که قصه گوی دردی عمیق باشد، صبوری
که رافع روح باشد نوازشی که راوی مهر باشد دانشی که
روشنگر راه شود و تفاوتی که خالق تحولی عظیم در جهان
شود.

ای رهگذری که بی درنگ از کنارم می گذری من نمی گویم
که به جایم دردها را تحمل کن فقط انعکاس صدایم را در
جهان بشنو، بازتاب احساسم را در پهنه هستی بازخوانی کن
و برایم چراغی بیاور تا بتوانم از تاریکی بگذرم و پنجره اتاقم
را به روشنترین افق فردا بکشایم و روحم سرشار از روشنایی
شود و هوای تازه زندگی را نفس بکشم.

یادت باشد من و تو همسفر و رهگذریم ما فقط تماشاگر
لحظه های زشت و زیبایی زمینیم اگر سهم تو امروز سلامتی و
شادایی است و سهم امروز من مبارزه با سختیها به خود مغرور
نشو، نه این سختیها مهمان همیشه من خواهند ماند، نه
سلامتی همیشه همراه تو خواهد بود پس مسیر تازه ای را
انتخاب کن تا روشنگر انسانها باشی.

هانیه عرب

یا مقلب قلب من در دست توست
چشم من هر روز و شب سرمست توست
یا مدبر روز و شب گردان تویی
رهنمای این من حیران تویی
یا محول حال ما را کن تو خوب
بگذر از ما ای تو ستار العیوب
ملک ما را بهترین کن در زمین
مقصد ما ساز فردوس برین

امید ملکی

(حسی غریب)

می خواهم از این کوچه های سرد
این کوچه های پر از خاطرات تلخ
آهسته بگذرم ؛
اما در این گذر، به بن بست می رسم .
در این میان ...
حسی غریب
برشانه های بی کسی ام
دست می کشد،
روی بر می گردانم و تو را می بینم .
تو، اینگونه
گرم و خیس
از بهار کدامین باغ می آیی؟!
که در انعکاس صدایت
تمام پنجره ها
روی به صبح و پرنده باز می شوند !؟

زهرا رحمان پور

گدازه های آتشفشان خاموش

صبح بگذار بگریم تا به صبح
چرا که این شب قصد رفتن ندارد
افکارم خواب را از من ربوده اند
اما چه باک از تشویق و بی خوابی
چرا که افکارم مرا به صبح می رساند
آری صبح خواهد آمد
کلید خانه ات را به او بسپار
صبح خواهد آمد

پریسا پیروزر



مشاهیر و مفاخر فرهنگیمان را بشناسیم

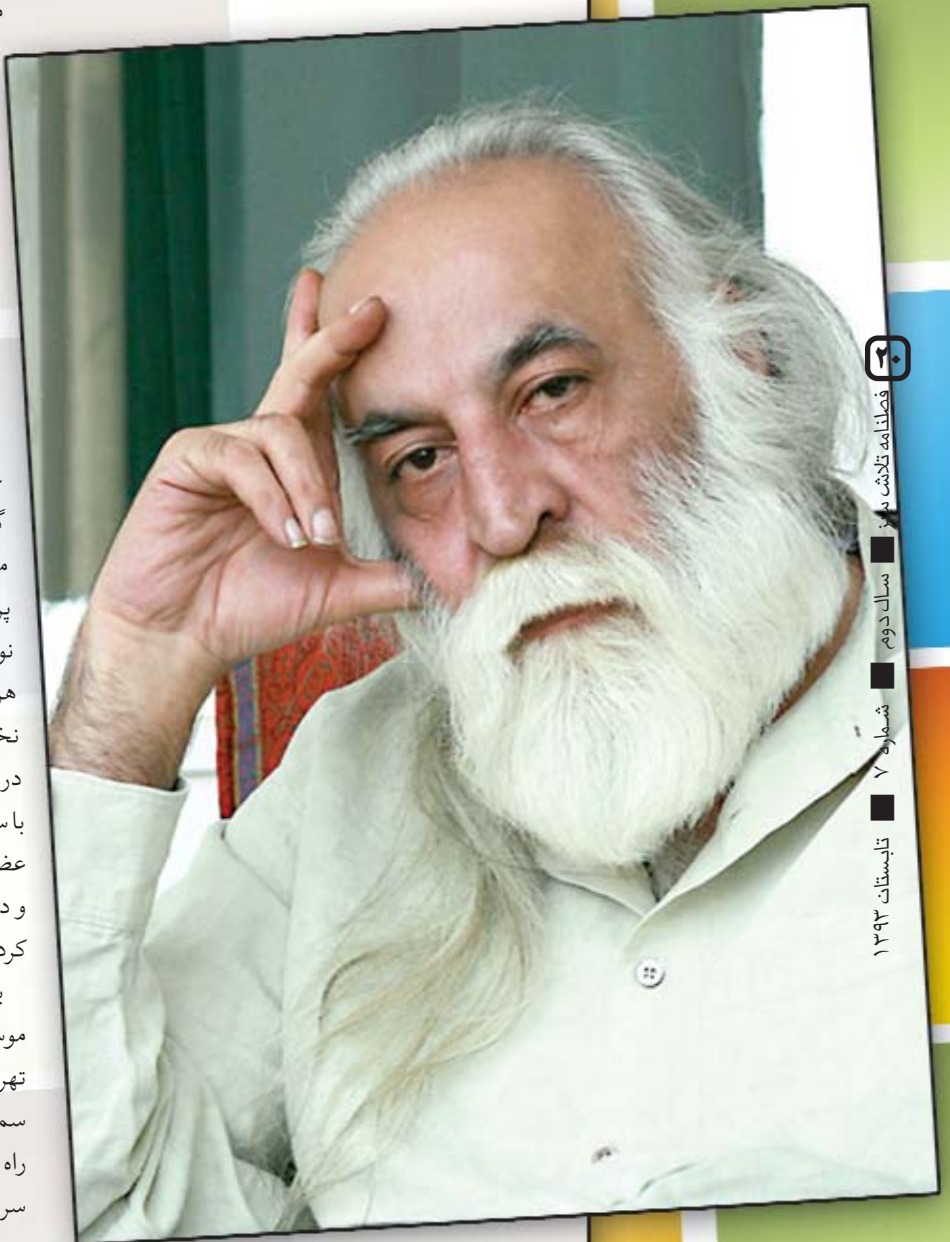
محمد رضا لطفی

این شماره

محمد رضا لطفی نوازنده برجسته و سرشناس تار، سه تار و ردیف دان، موسیقیدان و آهنگساز، همچنین پژوهشگر و مدرس موسیقی سنتی ایرانی بود. وی در بداهه نوازی استادی چیره دست بود. لطفی در کنار تار و سه تار، کمانچه، دف و نی نیز می نواخت.

محمد رضا لطفی در سال ۱۳۲۵ در شهر گرگان زاده شد. او به مدت پنج سال در هنرستان موسیقی به آموختن موسیقی پرداخت و موسیقی را نزد استادانی چون علی اکبر شهنازی و حبیب... صالحی فرا گرفت. پس از پایان هنرستان به دانشکده موسیقی راه یافت و به تکمیل آموخته هایش پرداخت. در این زمان از استادانی مانند نورعلی برومند، عبدا... دوامی و سعید هرمزی نیز بهره جست. در سال ۱۳۴۳ جایزه نخست موسیقیدانان جوان را نیز کسب کرد. در اجرای ردیف آوازی توسط عبدا... دوامی، با ساز تار وی را همراهی کرد. در سال ۱۳۵۳ به عضویت گروه علمی دانشکده موسیقی درآمد و در همین سال همکاری خود را با رادیو آغاز کرد.

به مدت یک سال و نیم به عنوان مدیر گروه موسیقی دانشکده موسیقی هنرهای زیبای تهران به کار مشغول شد و پس از آن از این سمت استعفا کرد. در سال ۱۳۵۴ گروه شیدا را راه اندازی کرد و به همراه گروه عارف به سرپرستی حسین علیزاده به بازخوانی و اجرای دوباره آثار گذشتگان پرداخت.



فصلنامه تلاشی مهر ■ سال دوم ■ شماره ۷ ■ تابستان ۱۳۹۳

محمدرضا لطفی کانون فرهنگی و هنری چاووش را در دهه ۱۳۵۰ با حمایت های معنوی هوشنگ ابتهاج تاسیس کرد. کانون چاووش پس از استعفای دسته جمعی موسیقیدانان سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران از جمله گروه شیدا، به دلیل فضای سیاسی سال ۱۳۵۷ و به ویژه واقعه ۱۷ شهریور، شکل گرفت. این موسیقیدانان به نام جریان احیاء نامیده شده بودند و پس از استعفا از رادیو به کار خود در کانون چاووش ادامه دادند.

کانون چاووش شامل گروه شیدا به سرپرستی و آهنگسازی محمدرضا لطفی و گروه عارف با آهنگسازی مانند حسین علیزاده و پرویز مشکاتیان بود. آثار کانون چاووش هم از جایگاه اجتماعی - سیاسی مهمی بهره مند هستند و هم از دیدگاه موسیقایی تحول و پیشرفت مهمی در زمینه موسیقی سنتی ایران به وجود آوردند که تاثیر مهمی هم در سبک و شیوه اجرایی (چه نوازندگی چه خوانندگی)، هم در نوع رویکرد به یک قطعه موسیقایی به مثابه یک کل، هم در شیوه رنگ آمیزی و صدادهی ارکستر و به ویژه در تلاش برای استفاده از تکنیک چندصدایی نویسی در موسیقی سنتی ایرانی گذاشت.

گروه های عارف و شیدا زیر نظر کانون چاووش تا قبل از ۲۲ بهمن ۵۷ به طور مخفیانه آثاری تولید می کردند از جمله سه سرود شب نورد (برادر نوجوونه)، سپیده، ایران ای سرای امید و آزادی. محمدرضا لطفی در بولتن آوای شیدا می نویسد این سرودها در زیر زمین خانه مسکونی او تولید شده و در همانجا نوار کاست آن تکثیر می شد. سپس آلبوم های چاووش شامل چاووش ۱ تا ۲ منتشر شدند.

کانون چاووش در سال ۱۳۶۳ عملاً تعطیل شد. چاووش با جدا شدن بسیاری از هنرمندان آن، رو به افول گذاشت. آخرین کنسرت تعدادی از اعضای کانون در سال ۱۳۶۷ با آهنگسازی حسین علیزاده و آواز شهرام ناظری در تالار وحدت روی صحنه رفت. بخش عمده ای از گروه چاووش، کامکارها در گروه شیدا بودند. با رفتن پشنگ، ارژنگ، اردشیر، و بیژن کامکار از گروه شیدا و دیگر اختلافات و مشکلات، کانون چاووش منحل شد. اما تاثیر آن را بر موسیقی سنتی ایرانی در آثار سالهای دهه شصت و هفتاد، در گروههایی چون عارف (به سرپرستی پرویز مشکاتیان)، شیدا (به سرپرستی لطفی)، گروه داستان و ... می توان مشاهده کرد.

همکاری با علی حاتمی

موسیقی متن فیلم حاجی واشنگتن به کارگردانی علی حاتمی ساخته محمدرضا لطفی می باشد، این فیلم در سال ۱۳۶۱ ساخته شد.

مکتبخانه میرزا عبدا...

هنرستان آزاد موسیقی (مکتبخانه میرزا عبدا...) موسسه های آموزشی است که به سرپرستی و زیر نظر محمدرضا لطفی در سال ۱۳۷۲ تشکیل شد. این مکتبخانه به تعلیم ساز و آواز ایرانی با متد تاریخی آن یعنی سینه به سینه (شفاهی) می پردازد. محتوای دروس بر پایه ردیف میرزا عبدا... فراهانی بوده که تحت نام "متن و حاشیه ردیف" شناخته شده است. در کنار آموزش ردیف به پیشرفت فن (تکنیک) نوازندگی هنرجویان، با متد برگرفته از ردیف نیز توجه می شود.

آیین تشییع پیکر محمدرضا لطفی در تهران

پیکر زنده یاد محمدرضا لطفی صبح ۱۴ اردیبهشت ماه هزار و سیصد و نود و سه روی دوش دوستداران و شاگردانش، از مقابل تالار وحدت، به سمت زادگاهش گرگان بدرقه شد. محوطه تالار وحدت و خیابان استاد شهریار که منتهی به این تالار می شود برای وداع با محمدرضا لطفی مملو از جمعیت بود. این مراسم با پخش قطعه موسیقی ایران، ای سرای امید اثر محمدرضا لطفی و با صدای محمدرضا شجریان آغاز شد. در این مراسم علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: من از طرف رئیس جمهور این ضایعه بزرگ را خدمت همه علاقه مندان این هنرمند مردمی تسلیت عرض می کنم. حسین فریدون برادر رئیس جمهور و پیروز ارجمند (مدیر کل دفتر موسیقی)، علی ترابی (مدیرعامل انجمن موسیقی) و علی مرادخانی در این مراسم حضور داشتند.

فاکسپاری در گرگان

مراسم تشییع و خاکسپاری محمدرضا لطفی صبح روز ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ در گرگان و در بافت قدیمی شهر "محله سبزه مشهد" انجام شد، پیکر ایشان در کنار کهنسالترین چنار شهر گرگان به خاک سپرده شد.

مدیر موفق کیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟

بی سوادان قرن ۲۱ کسانی نیستند که نمی‌توانند بخوانند و بنویسند، بلکه کسانی هستند که نمی‌توانند آموخته‌های کهنه را دور بریزند و دوباره بیاموزند

(تافلر)

نشأت گرفته از احکام و سنت نبوی و ائمه معصومین می‌باشد و می‌توان بیان نمود از دیگر الگوهای رایج مدیریت، همانند مدیران ابزاری، که کارکنان را مانند قطعه و ابزار کارخانه‌ای تصور می‌کنند و در صورت بوجود آمدن هر مشکل ساده‌ترین راه را تعویض آن فرد یا قطعه می‌دانند و یا همانند مدیران اداری، که مقررات اداری را در حد چهار چوب ضوابط و بدون ملاحظات انسانی مستتر در قانون عمل می‌نمایند و محیطی خشک و غیر قابل انعطاف بوجود می‌آورند و یا همانند مدیرانی با نگرش توسعه منابع انسانی، که عواطف انسانی در وجودشان موج می‌زند و فضای کاری بهتری جهت انجام امور فراهم می‌آورند و در صورت مشکل برای کارکنان، در جهت کمک و همیاری آنان برمی‌آیند و مانند مدیران ابزاری قطعه را عوض نمی‌کنند و یا مانند مدیران اداری تذکر و توبیخ نمی‌دهند، مناسب‌تر و روزآمدتر می‌باشند.

مدیران الهی (اسلامی) علاوه بر نگرش توسعه منابع انسانی، عدالت را در مورد کارکنان رعایت می‌کنند و با دیده احترام و تحسین به زیر دستان می‌نگرند. **امام علی (ع)** می‌فرماید: ای مالک مردم در نزد تو دو نوع هستند یا مسلمانند و با تو برادر دینی و یا غیر مسلمان، که با تو نزد خداوند برادرند. در دیدگاه اسلامی این جزء مبنای اداره جامعه می‌باشد.

در تعریف کلاسیک، عنوان می‌دارند که مدیریت، فرایند به‌کارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه‌ریزی، سازماندهی، بسیج منابع و امکانات، هدایت و کنترل است که برای دستیابی به اهداف سازمانی و بر اساس نظام ارزشی مورد قبول صورت می‌گیرد، لذا به شاخصه‌های مهم یک مدیر موفق علاوه بر دارا بودن جوهره عدالت محوری و هدایت و رهبری و شناخت تواناییهای ذاتی خود، می‌بایست توانمندیهای ذیل را، که لازمه اکتساب و تکمیل آن در

در حال حاضر در دنیا یکی از مهم‌ترین علوم، علم مدیریت به شمار می‌رود که دائماً در حال تغییر و تحول است و نقش بسزایی در شکل‌گیری ارزش افزوده اقتصادی دارد. بسیاری از بزرگان علم مدیریت بیان داشته‌اند که مدیریت به معنای انجام کار از طریق دیگران است و همچنین آنرا علم و فن و هنر نیز می‌دانند. امروزه مدیریت از حالت امر و نهی و دیکته کردن کارها به کارکنان، خارج و به رهبری تبدیل شده است. امروز یک مدیر خوب، سیاست و خطوط اصلی در جهت اهداف سازمان را تعیین می‌کند نه اینکه به کارکنان بگوید که چه کاری را انجام دهند و چه کاری را انجام ندهند.

یک مدیر واقعی آن است که از قوای خلاق کارکنان نهایت استفاده را ببرد، نه اینکه از توانایی‌های کارکنان احساس خطر کرده و روابط خود را با آنان قطع کند. توانایی رهبری و مدیریت، تنها به این معنا نیست که عنوان مدیریت، سرپرست و یا مدیر پروژه را بدنبال داشته باشد. بلکه باید همواره مراحل رشد و پیشرفت مداوم را در مدیریت فراهم آورد و مدیر باید آموخته‌های خود را از محیط افزایش دهد و این افزایش برپایه علم و تجربه و فطرت او باشد تا بتواند در هنگام تصمیم‌گیری، بهترین گزینه را انتخاب نماید.

در کشور ما متأسفانه علی‌رغم وجود منابع بسیار از تعالیم اسلامی که منطبق بر حکمت و معرفت الهی استوار و مروج عشق، انسانیت، حق‌شناسی و دیگر خصایص مثبت انسانی است و می‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای توسعه‌ای کشور و قابل‌پذیرش برای جوامع بشری باشد، بهره‌برداری مناسب انجام‌نپذیرفته است و حتی بگونه‌ای عمل شده است که بنظر می‌آید با علم مدیریت جدید در تعارض است و این وظیفه اندیشمندان و دست‌اندرکاران کشور را سنگین‌تر می‌نماید که به باز تعریف مدیریت الهی و اسلامی که

اجرای موفق امور است، نیز اضافه نمود.

✓ - تجارب لازم، مناسب وارزشمند را در همان سیستم اداری کسب نموده باشد

✓ - سعی نماید در رشد و ارتقای مدیران زیر دست تلاش نموده و آنان را جانشین های خود تصور کند و به چشم رقیب با آنان رفتار ننماید

✓ - سریع الانتقال و از نظر ضریب هوشی قوی تر از سایرین باشد

✓ - با حوصله و خویشتن دار باشد و رعایت ادب را در جمیع امور رعایت نماید

✓ - محیط کار را مانند محیط خانه خود بداند و سعی نماید از حداکثر توان خود در جهت افزایش بهره وری استفاده کند

✓ - بین سختکوشی و انجام کار در ساعات طولانی تفاوت قابل شود و بر کارایی و اثربخشی اهمیت دهد

✓ - مهارت های مدیریتی در حوزه روابط عمومی واز جنبه گفتاری، دیداری و شنیداری را کسب نماید

✓ - اعتماد به کارکنان و توانایی آنان را سرلوحه خود قرار دهد

✓ - سعی نماید اطلاعات جامعی از محیط وموضوعات اطراف خود داشته باشد

✓ - راست گویی را سرلوحه کار خود قرار دهد

✓ - قدرت خلاقیت، ابتکار و نوآوری داشته باشد

✓ - به شایستگی کارکنان و نکات مثبت آنان و مورد مشورت قرار دادن آنان در امور اهمیت دهد زیرا

مشورت، تصمیم ساز است و منافاتی با تصمیم گیری قاطع مدیر ندارد

✓ - سعی در تفویض اختیار مناسب (مدیریت مشارکتی) داشته باشد و با دیکته کردن قدم به قدم

فعالیت ها، ابتکار عمل و خلاقیت را از کارکنانش سلب ننماید

✓ - سعی نماید نسبت به سایرین وقت بیشتری برای کارش در نظر بگیرد

✓ - محل کار را سعی نماید به محل رشد اخلاق فردی و ارتقاء مهارت های تخصصی در آورد و نه

صرفاً برای کسب درآمد و پرش به موقعیت بالاتر

✓ - سعی نماید در تکمیل مهارت های روز مانند

زبان، اینترنت، نگارش نامه، تند خوانی و جامعه

شناسی تلاش ویژه داشته باشد

✓ - سعی نماید در کمک به دیگران پیشقدم و تلاش

بالاتری داشته باشد و برای زیر مجموعه دلسوز و مهربان باشد زیرا رهبری و مدیریت صحیح با عفو و عطف همراه است.

✓ - از افراد خبره و صاحب نظر مشورت و بهره گیری نماید و سعی کند که دانش و اطلاعات خود را

افزایش دهد زیرا در مشورت کردن، محاسنی همچون تفقد از نیروها و دخیل کردن آنها در

تصمیم سازی، شکوفایی استعدادها، گزینش بهترین رای، ایجاد انگیزه و علاقه برای اجرای تصمیم نهایی، نهفته است

✓ - از اقشار مختلف جامعه تجربه کسب کند و فقط با مدیران هم ردیف ارتباط برقرار ننماید و سعی نماید

غرور و خودخواهی را از خود دور کند

✓ - با فروتنی و تواضع بتواند بایدها و نبایدها را بدرستی درک نماید و روح فروتنی در وجودش نهادینه گردد

✓ - اداره کردن صحیح زمان و تسلط یافتن بر آن را یاد بگیرد و عمل نماید (مدیریت زمان)

✓ - بتواند یک تیم موفق کاری بوجود بیاورد زیرا

امروزه کار گروهی مهم ترین مهارت در محل های کاری به شمار می رود و همه مدیران و کارکنان باید

بازیکنان یک تیم باشند

✓ - دانایی و دانایی محوری را در مجموعه تحت مدیریت خود نهادینه نماید. امروزه سازمانها دریافته

اند که هیچ چیز به اندازه دانایی نمی تواند آنها را در دنیای رقابتی مطلوب قرار دهد. لذا بیش از هر چیز

کارکنان سازمان به عنوان صاحبان دانایی و مهمترین سرمایه سازمان مورد توجه قرار گرفته اند

✓ - سعی نماید با انعطاف پذیری و استقبال از انتقادات با روی باز، شجاعت و جسارت در نظریات

و بیان عقاید را در کارکنان بوجود بیاورد

✓ - ارزیابی عملکرد افراد را عموماً براساس عملکرد انفرادی آنان محاسبه نکند، و برای سینرژی و فرهنگ

توان افزایشی و هم افزایی ارزش قائل شود.

پروردگارا:

آن شب دوست داشتم با باله‌های زخمی و شکسته ام، از نوای نا امید قلبم، از کویر سرشته از اندوه غریبانه ام، از رودخانه‌ی بی کران لطف و محبتش بر فراز آسمان پرواز کنم.

آری آن شب بار دیگر می رفتیم، می رفتیم تا سر بر آستانش گذاریم، می رفتیم تا با چنگ زدن به ضریح مطهرش غبار از قلبهای نا آرام بگیریم و گرد و غبار حرمش را سرمه‌ی چشمهای گریانمان کنیم. می رفتیم با دنیایی پر از امید به سوی او، به سوی او که ضامن آهوست. به سوی او که غریب است و غریب نواز، به سوی حرم دوست.

پرواز پرستوهای عاشق در مریم یار

سفر به دیار باب الحوائج

قفس و واکنی و پرنده روها کنی
میشه قلب من و مثل گنبدت طلا کنی
دل این غریبه رو با خودت آشنا کنی
دوست دارم تا من میام زود گره هارو واکنی

دل من زندونیه، تویی که تنها می تونی
میشه کنج حرمت، گوشه قلب من باشه
تو غریبی و منم غریبم اما چی می شد
دلمو گره زدم به پنجرت دارم می رم



عضو جدا نشدنی از سختی های روزگار گذشت. اما باز هم شد آنچه همیشه می شد، نه به سادگی اما به وسعت عشقی که خدا در قلب نازنین این بندگان مخلصش به داخل واگن ها و کوچه ها هدایت می کرد و این کار ادامه داشت. راستی چه تالو زیبایی داشت چهره ی مهربان او در بین این ستارگان درخشان. گویی امشب ماه و خورشید و ستارگان هم به زمین آمده اند و دست در دست هم به یاری این کبوتران شکسته بال دل داده اند تا برسند به خورشید همیشه تابنده ی خراسان.

آری! می رفتیم تا بار دیگر پرستوهای پر شکسته ی قلبمان را، بی آرایش در حریم دوست آزاد کنیم. می رفتیم به مهمانی عزیزی که بدون نگاه به قلبهای سرشته از امیدمان ما را طلبیده بود. راستی چه سخت بود با ویلچر، این مرکب آسمانی، با عصا، یار همیشگی و با بریس این



چه زیبا و شیرین بود
آن لحظه ای که در پناه او
و با دعوتش در رواق دار
الهدایه نشستیم. آقا
جان قربانت بریم آقا،
چه زیبا مداح دل‌های بی
قرارمان را به پا بوسیت
آورد و چه زیبا قلبهای
مشتاquam را بی قرار کرد.
راستی این صدای حق
حق گریه، این گریه های
غریبانه را چه کسی جز
خود او جواب می دهد.
دیگر دلم آرام و قرار
نداشت کبوتر قلب



اما به راستی این
طلبیدن با همه
طلبیدن ها دنیا، دنیا
فرق داشت او فرشته
هایی زمینی از جنس
خودمان را مامور نمود
تا زمینه ی رسیدن این
کبوتر ان عاشق را به
حریم عشق مهیا کنند
و خود نیز نظاره گر
قلبهای بی آرایش
تمامی این غنچه ها
بود.

راستی آن روز
خورشید طور دیگری

شکسته و دردمندم به پشت پنجره فولاد، به
پنجره ضریح پاکش، به بین الحرمین جدش
حسین و به نرده های بقیع پرواز کرده
بود. همان جا قسمش دادم به مادرش خانم
زهرا (ع) و به میوه ی دلش جواد ائمه که جواز

و در آن روز من نیز می بالیدم به اینکه در
میان این کبوتران عاشق هستم و زائر کوی
اویم. دوست داشتم دستهایم را در فراسوی
آسمان آبی باز نمایم و فریاد بر آوردم: رضاً به
رضائک...

می درخشید، آسمان جذابیت دیگری داشت
و کبوتران حرم یار، طور دیگری در آسمان
حرمش عشق بازی می کردند. آری آن روز امام
غریب چه زیبا میزبان کبوترانی از جنس
خورشید بود. کبوترانی از جنس ستاره و شیشه.





روشویم، مگر همه برای زیارت مولایمان نیامده بودیم، ولی با امید به فردا خود را دلداری می دادیم تا به پا بوسیش برویم، تا دست در پنجره ضریحش ببریم و با او درد و دل کنیم. فردای آن روز ساعت دو بعد از ظهر پا به آستان مبارکش گذاشتیم، به امید یک درد دل عاشقانه اما بعد از ساعتی خدام اطلاع دادند که امروز هم قرق



کربلایمان را امضاء کند، قسمش دادم که حافظ و نگهبان این فرشته های زمینی باشد. فرشته هایی از جنس ناب عشق. راستی چه حال زیبایی داشتیم، به صحن آزادی رفتیم چون قرار بود ضریح را برای زیارت و پرواز این پرندگان پر و بال شکسته قرق کنند. چندساعتی در صحن و سرای مولایمان

نشستیم و گریه کردیم، نالیدیم و تنها با او درد دل کردیم. خدام جانباز ها را برای زیارت بردند اما به ما که رسید اجازه ندادند در حالی که دلم شکسته بود از جور روزگار به این فکرمی کردم که جانباز با خواست خود برای

دفاع از کشور به جنگ رفته و جانباز شد، اما خدا خواسته و ما را به مهمانی مخصوص خودش دعوت کرده و معلولیت هدیه ی خداست به ما، پس چرا حتی در حرم مولایمان هم با نا ملایمات بعضی خدام روبه

دفع از کشور به جنگ رفته و جانباز شد، اما خدا خواسته و ما را به مهمانی مخصوص خودش دعوت کرده و معلولیت هدیه ی خداست به ما، پس چرا حتی در حرم مولایمان هم با نا ملایمات بعضی خدام روبه





درد دل کردیم تا غبار غم گرفته از نا ملایمات دنیا را از کویر سینه هایمان بر داریم و سبک بال و آزاد با قلبهایی پر از امید به دیارمان برگردیم.

اما با تمام وجودمان از او خواستیم زمینه را برای زیارت مجددش مهیا نماید. از او خواستیم حافظ و پشتیبان فرشته های زمینی باشد، فرشته هایی از جنس عقیق و الماس که فراهم کننده ی این درد دل عاشقانه

بودند، به امید روزی که دوباره بتوانیم سر بر آستان مبارکش گذاریم و به زیارت ضریح مطهرش دعوت شویم. (انشاء...)

نویسنده: فاطمه غفوری



شکایت خدام را به مولا و سرورمان علی بن موسی الرضا بردم و گفتم بترسند از آه این پرستوهای پر شکسته که با امید به این صحن و سرا آمده اند و برآستی هم او که طلبیده بود راه را برایمان باز کرد. و با قلب های شکسته به زیارت ضریح مطهرش رفتیم. لحظه ای خود را جلوی پنجره ی ضریح دیدم

بود و زیباتر آن که، آن روز آسمان هم گریه می کرد انگار آسمان هم از نا ملایمات بعضی از عزیزان گرفته بود و قطرات گریه ی آسمان بر کویر گونه هایمان نشست. آری با تمام وجودم به بابوسیش رفتیم، نالیدم، گریه کردم و تنها با او

دستهایم را در پنجره های ضریح پاک و مطهر آقا، نور مغربین و مشرقین قفل کردم و نالیدم و از ته دل آقا را صدا زدم، چه حال خوشی بود عشق بازی با هشتمین ستاره ی امامت، با حال منقلب من را به بیرون آوردند. چه حال زیبایی



فیلمهایی که باید دید



می‌گذارد، از مهارت و تمرکز این بازیگر، و علاقه‌اش، به این نقش مشکل سرچشمه می‌گیرد. «پای چپ من» برای شریدان هم نقطه شروع امیدوار کننده‌ای به شمار می‌آید، چرا که در نخستین تجربه کارگردانی‌اش، فیلمی متقاعد و تأثیرگذار می‌سازد.

فیلم سینمایی «پای چپ من» براساس داستانی واقعی از کریستی براون ساخته شد. وی این نوشته‌ها را در کتابی به همین نام (پای چپ من: داستان کریستی براون) به چاپ رساند. جیم شریدان با فیلمنامه‌های زیبا توانست حس واقعی کریستی را به زیبایی به بینندگان منتقل سازد و با فیلم برداری‌های جالب، موزیک زیبا و البته بازی‌های بازیگرهای فیلم که مکمل همدیگر در فیلم بودند توانستند فیلمی زیبا را به جای بگذارند. در این میان نباید از بازی بی نظیر دنیل دی لوئیس در نقش کریستی نقش اصلی فیلم به راحتی گذشت، دی لوئیس به زیبایی حس یک فرد فلج مغزی را به بیننده منتقل می‌سازد. حرکات، گویش، غلتیدن‌ها و عصبانیت‌های کریستی براون را دنیل دی لوئیس به زیبایی به نمایش گذاشته است و بی شک یکی از ماندگارترین نقش‌های تاریخ سینما را با ایفای نقشش به نمایش گذاشت. دنیل دی لوئیس به خاطر این نقش توانست اکثر جوایز بهترین بازیگر مرد را در آن سال بجز گلدن گلوب به خود اختصاص دهد. این فیلم که در آن سال با بودجه‌ای بالغ بر ۶۰۰ هزار پوند ساخته شده بود توانست به فروش ۱۵ میلیونی دست یابد که موفقیتی عالی را برای سازندگان این فیلم به ارمغان آورد.

در این شماره از مجله به معرفی فیلم سینمایی «پای چپ من» به کارگردانی جیم شریدان و با بازی دنیل دی لوئیس می‌پردازیم. فیلم سینمایی «پای چپ من» داستان اراده مادری است برای کمک به کودک خود که به علت فلج مغزی فقط می‌تواند پای چپ خود را حرکت دهد. «کریستی براون» در دوران کودکی به دلیل فلج مغزی به شدت کند ذهن است و پزشکان به مادرش می‌گویند که اگر زنده بماند، چیزی در حد زندگی نباتی خواهد داشت، ولی خانم براون نمی‌پذیرد و کودک را به کانون گرم خانواده بزرگ‌شان راه می‌دهد. با تشویق‌های او و ایمانش به توانایی‌های بالقوه فرزندانش، سرانجام «کریستی» نشان می‌دهد که با وجود جسم علیش، انسانی خونگرم و شوخ‌طبع است، هوش فوق‌العاده‌ای هم دارد و می‌تواند به کمک پای چپش (تنها عضوی که در کنترلش است) آثار هنری قابل تحسین، اشعار و رمان‌های پرفروش خلق کند.

«پای چپ من» یک داستان واقعی غیرعادی درباره یک انسان غیرعادی است. معمولاً نشان دادن انسان‌های معلول در سینما، برای ایجاد وحشت یا جلب ترحم تماشاگر است. اما نکته فوق‌العاده این فیلم آن است که شخصیت «کریستی» مثل هر انسان دیگری، پیچیده و پُرآرزو و تناقض است، و فیلم بیشتر روی توانایی‌های او تأکید دارد تا ناتوانی‌هایش. شخصیت «کریستی براون» با بازی درخشان دی لوئیس جان می‌گیرد و تصویری که او از شخصیت «کریستی» به نمایش

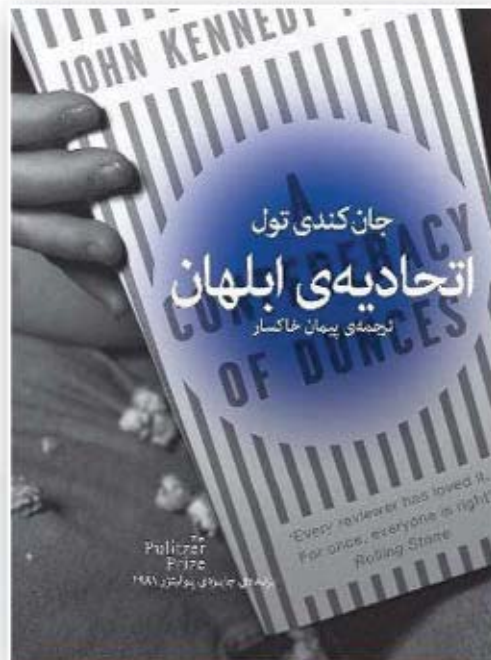
۲۸

فصلنامه تلاش، سبز، سال دوم، شماره ۷

تابستان ۱۳۹۳



این کتاب را باید خواند...



کتاب دهم



یوزپلنگان نه
بامز زوهر از
بیژن نجدی

«اتحادیه ابلهان» نوشته جان کندی تول:

ترجمه پیمان خاکسار، انتشارات به نگار

خواندن این کتاب را باید از پشت جلد شروع کرد زمانی که نویسنده کتاب خودکشی می‌کند و مادر جان کندی تول با تلاش یازده ساله خود، بالاخره کتاب را چاپ کرده، دنیا را با این اثر ادبی بزرگ آشنا می‌کند. در سال ۱۹۸۱ غوغایی بر پا کرده و در همان سال جایزه ی پولیتزر را از آن خود می‌کند. کتاب با این جمله شروع می‌شود، وقتی نابغه‌ای حقیقی در دنیا پیدا می‌شود، می‌توانید او را از این نشانه بشناسید، تمام ابلهان علیه اش متحد می‌شوند!

این کتاب جزء کتابهای است که باید

خوانده شود

در قسمت معرفی کتاب ایرانی در این شماره می‌پردازیم به کتاب «یوزپلنگانی که با من دویده‌اند» نوشته بیژن نجدی و از انتشارات مرکز، یوزپلنگانی که با من دویده‌اند کتابی حاوی ده داستان کوتاه از بیژن نجدی است. نام کتاب طبق مطلب مندرج در کتاب از وصیت شاعرانه او گرفته شده است. این کتاب تنها کتابی است که در زمان حیات بیژن نجدی از وی منتشر شد.

سبک داستان‌های این کتاب

بیژن نجدی نویسنده‌ای با ذوق ادبی است که داستان‌هایش در سبک‌های واقع‌گرایی و فراواقع‌گرایی است. وی از پیشگامان داستان‌نویسی پست مدرن در ایران به شمار می‌آید. نشانه‌های سبک واقعیت‌گرایی در بخش‌های مختلف برخی از این داستان‌ها از زندگی ملموس شخصیت‌ها و نشانه‌های سبک فراواقعیت‌گرایی در تعداد دیگری از داستان‌ها از هم ذات‌پنداری با اشیای بیجان است که به طور بارز به ذهن خواننده کتاب منعکس می‌شود. بیژن نجدی از قریحه شاعری خود در متن داستان‌ها بهره برده و استعاره‌ها و تشبیه‌های فراوانی در متن کتاب موجود است.

گردآورنده: مصطفی جهان‌دیده

کوفته تبریزی



آشنایی با غذاهای
معمولی

بین غذاهای سنتی، کوفته تبریزی یکی از معروفترین غذاها و البته تنها غذایی است که با حداقل تغییر در شیوه پخت، تقریباً در تمام خانواده‌های تبریزی به یک روش آماده و طبخ می‌شود. مواد لازم، روش پخت و فوت‌های کوزه‌گری (یا بهتر است بگوییم کوفته‌گری) برای آماده کردن این غذا را در ادامه بخوانید.

لپه با مقدار مناسبی آب، بدون نمک به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم با درب باز، بپزید تا سیب زمینی کاملاً بپزد و لپه تقریباً پخته شود و بعد آبکش کنید و کنار بگذارید.

برنج را با دو لیوان آب، بدون نمک و با درب باز روی حرارت قرار دهید تا آب آن تقریباً کشیده شود، سپس برنج را آبکش کنید و کنار بگذارید.

گوشت را دو تا سه بار چرخ کنید تا کاملاً نرم شود.

لپه و سیب زمینی را همراه با هم دو بار چرخ کنید.

سینه مرغ را به صورت خام، چرخ کنید.

۲ عدد پیاز را چرخ کنید و آب آن را بگیرید.

تره و مرزه را بعد از پاک کردن و شستن داخل آبکش بگذارید تا آب آن کاملاً چیده شود. بعد کاملاً ریز خرد کنید (ساطوری کنید)

در کاسه جاداری، ابتدا گوشت را بریزید و مقداری نمک و فلفل روی آن بپاشید، بعد پیاز چرخ شده و آب گرفته را به آن اضافه کنید و ورز دهید تا حدی که پیاز کاملاً به خورد گوشت برود.

بعد به ترتیب: نیمی از مخلوط لپه و سیب زمینی، نیمی از برنج، نیمی از مرغ و نیمی از سبزی خرد شده را اضافه کنید و کمی زردچوبه روی مواد بپاشید و مخلوط را ورز دهید تا کاملاً باهم مخلوط شوند.

وقتی مواد کاملاً مخلوط شدند بقیه مخلوط لپه و سیب زمینی، برنج، مرغ چرخ شده و سبزی را اضافه کنید و به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه مایه کوفته را کاملاً ورز دهید تا انسجام لازم را پیدا کند.

هنگام ورز دادن مایه کوفته دقت کنید که مایه را یکدست و از یک سمت ورز دهید (چنگ زدن بیش از حد و له کردن مواد باعث می‌شود مواد از هم باز شوند).

بعد از ورز دادن مواد، بگذارید مواد به مدت ۱۵ دقیقه داخل یخچال بماند.

در این فاصله سس کوفته را آماده کنید:

در قابلمه بزرگ و جاداری مقداری روغن بریزید و صبر کنید تا روغن

مواد لازم برای ۴-۶ نفر :

گوشت مغزبان بدون چربی	۴۵۰ گرم
لپه	۲۵۰ گرم
تره-مرزه	۲۰۰ گرم
سینه مرغ بدون استخوان	۱۰۰ گرم
برنج	۱ پیمانه
سیب زمینی	۱ عدد متوسط
پیاز	۲ عدد متوسط
نمک، فلفل، زرد چوبه	به مقدار لازم

مواد لازم برای دافل کوفته :

تخم مرغ آب‌پز سفت	به تعداد کوفته‌ها
آلو خورشی خیس خورده	به تعداد کوفته‌ها
پیاز داغ	۱ استکان
زرشک خیس خورده	۱ استکان
مغزگردو	۱ استکان

مواد لازم برای تهیه سس کوفته :

گوجه فرنگی	۳-۴ عدد
پیاز	۲ عدد متوسط
آب مرغ	۱ لیوان
زعفران دم کرده	۱ استکان
نمک، فلفل، زرد چوبه	به مقدار لازم
آلو خورشی خیس خورده	به مقدار لازم

طرز تهیه :

برنج و لپه را جداگانه از شب قبل خیس کنید.

آب لپه را خالی کنید، یک عدد سیب زمینی را پوست بگیرید و همراه

کمی گرم شود. پیاز را خرد کنید و با کمی زردچوبه سرخ کنید تا طلایی شود. گوجه را پوره کنید و بعد از سرخ شدن پیاز به آن اضافه کنید و مقداری نمک و فلفل به آن بزنید. حرارت را بالا ببرید تا آب گوجه کشیده شود (در این مرحله ۱ لیوان آب مرغ را همراه با ۲ لیوان آب به قابلمه اضافه کنید). حرارت همچنان بالا باشد تا آب سس بجوشد، بعد زعفران را به سس اضافه کنید و حرارت زیر قابلمه را کم کنید و درب قابلمه را ببندید تا سس غلیظ شود.

مایه کوفته را از یخچال خارج کنید و بعد از اطمینان از انسجام آن، به اندازه یک پرتقال متوسط از مایه کوفته بردارید و کمی در دست فشار دهید تا اگر آب اضافی دارد گرفته شود، کوفته را به شکل پرتقال در آورید و با انگشت وسط آن را به سمت پائین فشار دهید و کمی انگشتان را بچرخانید تا حفره ایجاد شده کمی باز تر شود، یک عدد تخم مرغ آب پز سفت، مقداری زرشک خیس خورده، یک عدد آلو خورشی خیس خورده و مقداری مغز گردو را وسط کوفته قرار دهید، دوباره مقداری از مایه کوفته را روی حفره ایجاد شده قرار دهید و کوفته را با دست به صورت کروی در آورید و به آرامی میان دستان خود فشار دهید تا کاملا محکم شود (این کار باعث می شود که کوفته از هر نوعی که باشد، هنگام طبخ از هم باز نشود)

برای تهیه کوفته در اندازه بزرگ تر می توانید از یک کاسه در سایز مورد نظر، کمک بگیرید. به این ترتیب که کف کاسه را کمی مرطوب کنید و نیمی از مقدار مورد نظر از مایه کوفته را روی آن پهن کنید، مواد میانی را روی مایه پهن شده قرار دهید و نیمه دوم مایه را روی مواد بگذارید. کف یک دست را روی مواد قرار دهید و با دست دیگر کاسه را برگردانید. مایه کوفته به راحتی کف دست شما قرار می گیرد. بعد هر دو قسمت مایه کوفته را روی هم محکم کنید و کوفته را به صورت کروی در آورید.

تمام کوفته ها را به هر روشی که مایل بودید بپز کنید. می توانید تعداد کوفته را در سایز کوچک تر و بدون مواد میانی برای بچه ها، در نظر بگیرید. درب قابلمه سس را بردارید و حرارت را کمی بالا ببرید تا سس کاملا بجوشد. بعد کوفته ها را با حداقل یک سانت فاصله از هم داخل سس در حال جوش قرار دهید و با قاشق مقداری از سس را روی کوفته ها بریزید. چند بار این کار را تکرار کنید تا مقداری از سس روی سطح کوفته ها بماند.

مقداری فلفل سیاه را روی کوفته ها بپاشید، درب قابلمه را بگذارید و حرارت زیر قابلمه را بسیار ملایم کنید.

تقریباً ۱ ساعت برای طبخ کامل کوفته ها زمان لازم است. طی این مدت چند بار به کوفته ها سر بزنید تا از اندازه بودن آب آن مطمئن شوید و نیز هر بار چند قاشق از سس کوفته روی کوفته ها بریزید تا علاوه بر خوشرنگ شدن روی کوفته ها، از خشک شدن آن ها نیز جلوگیری شود. بعد کوفته ها را در ظرف مناسب بچینید و همراه با نان میل کنید.

نکته: وقتی قرار باشد کوفته به صورت مجلسی تهیه شود، معمولاً تمام مواد را به صورت یک یا دو کوفته بزرگ در می آورند و داخل کوفته ها را بسته به تعداد نفرات با تخم مرغ آب پز و سایر مواد پر می کنند.

برخی برای حصول اطمینان از باز نشدن کوفته، آن ها را جداگانه و محکم لای یک دستمال توری نازک و البته تمیز و بهداشتی قرار می دهند و داخل سس می گذارند.

انواعی دیگر از کوفته تبریزی (با همین روش طبخ ولی اندکی تغییر در روش سرو) تهیه می شود که به اسامی دیگری شهرت دارند. از جمله کوفته شاخدار یا کوفته مرغ (تویوخ کوفتسی) کوفته معلا (آرباب کوفتسی) و ...

دلیل اینکه چند بار تاکید شده است که کل مواد را بدون نمک آماده کنید این است که اندازه نمک از دستتان خارج نشود و کوفته بی نمک یا شور نشود. بهتر است تمام مواد را بی نمک آماده کنید و هنگام ورز دادن کوفته نمک را اضافه کنید. برای این مقدار مواد به طور متعادل ۲ قاشق غذا خوری نمک کافی است. (مقدار ذکر شده هم برای مایه کوفته است و هم برای سس کوفته)

گوشتهی که برای کوفته تبریزی استفاده می کنید بهتر است مخلوطی از گوشت مغز ران گوسفند و فیله گوساله باشد. چربی و گرمی گوشت گوسفند و سردی و یکدستی گوشت گوساله باعث می شود که کوفته هم خشک نشود و هم طعم بهتری داشته باشد. فقط دقت کنید که گوشت خیلی هم چرب نباشد.

بهتر است نسبت تره و مرزه به حدی باشد که مزه تره غالب باشد یعنی حدود ۷۰٪ تره و ۳۰٪ مرزه.

کوفته به خودی خود دیر هضم و سنگین است و ممکن است برای معده های حساس ایجاد ناراحتی کند، می توانید برای کم کردن سنگینی کوفته، برای افراد حساس و یا کودکان، تخم مرغ داخل آن را حذف کنید. به جای این مقدار گوجه فرنگی برای تهیه سس کوفته تبریزی، می توانید از ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی استفاده کنید. در این صورت مقدار نمک داخل کوفته را کمتر در نظر بگیرید و نمک داخل سس را کاملاً حذف کنید.

پند دلیل رابع که باعث باز شدن (وا رفتن) کوفته می شود:

متعادل نبودن نسبت مواد اولیه، پختن کامل لپه، مقدار لپه بیش از حد، چرب بودن بیش از حد گوشت، درست ورز ندادن مایه کوفته، کم بودن مایع سس و پائین بودن دمای سس هنگامی که کوفته ها را به سس اضافه می کنید.

فوت مهم کوفته گری!

استفاده از یک عدد سیب زمینی باعث می شود که احتمال وارفتن کوفته به حداقل برسد! توجه داشته باشید که سیب زمینی را حتما همراه لپه چرخ کنید. اگر سیب زمینی به تنهایی چرخ شود حالت کشدار پیدا می کند که باعث به هم خوردن انسجام و چسبندگی مواد می شود.

برای اینکه مواد براحتی از چرخ گوشت رد شوند و به دیواره های چرخ نچسبند نیز قبل از چرخ کردن آن ها کمی فلفل سیاه روی آن ها بپاشید.

منبع: jamejamonline.ir

گرد آورنده: زهرا شفیعی

درخت انگور

درخت انگور را تاک یا مو نیز می گویند. برگ مو دارای ساکاروز، لولوز، کوئرسیتین، کاروتن، اجسام تانیک، بتائین، تارتاریک اسید، مالیک اسید، پتاسیم، آهن و سیلیکون است.

✓ برگ مو قابض است.

✓ دم کرده برگ های جوان مو، اسهال خونی را بر طرف می کند.

✓ برای خونریزی ها مفید است.

✓ در رفع نفرس و زردی موثر است.

✓ استفراغ را بر طرف می کند.

✓ در رفع اختلالات گردش خون (مربوط به دوران بلوغ و یائسگی) موثر است.

✓ هنگامی که پوست قرمز و ملتهب است، خوردن دم کرده برگ مو مفید است.

✓ گرد برگ های جوان و خشک مو، در رفع خونریزی های بینی و رحم موثر است.

✓ از دم کرده برگ مو می توان برای شستشوی چشم در ورم ملتحمه استفاده کرد.

✓ دم کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است.

✓ برگ درخت انگور، برونشیت های مزمن را معالجه می کند.

✓ برگ درخت انگور، برای زکام و عفونت های روده، ضد عفونی کننده گران بهایی است. برای این کار می توان چهار گرم برگ خشک مو را در لیوان آب جوش دم کرده و دو تا سه فنجان در روز تناول نمود.

✓ شاخه های تازه و نازک مو، تمامی خواص مو را داشته و حتی بهتر از آن است.

فواص شکوفه های انگور

✓ شکوفه انگور تقویت کننده قلب و معده است.

✓ شکوفه انگور، بهبود دهنده ی

استفراغ و سسکه است.

✓ شکوفه انگور، ترش کردن غذا در معده را درمان می کند.

✓ برای موارد فوق می توان ۱۰ گرم از گرد شکوفه انگور را با کمی آب خورد و یا آن را جوشانند و بعد از هر وعده غذایی، نیم تا یک استکان، مانند چای نوشید.

فواص اشک مو (شیره بهاری)

✓ اشک مو به مقدار یک قاشق قهوه خوری صبح ناشتا برای دفع سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا مفید است.

✓ کمپرس زخم ها با شیره بهاری (اشک مو) باعث التیام زخم ها می شود.

✓ اگر چشم قرمز شده و یا مژه ورم کرده باشند، با ریختن اشک مو در چشم، خیلی زود ورم مژه و قرمز شدن چشم معالجه می شود.

✓ اشک مو، زگیل را درمان می کند.

✓ اشک مو برای مداوای تب خال مفید است.

چای ترش

می شود. چای ترش خود یکی از منابع غنی آهن به شمار می آید. یکی از بهترین خواص آن، شباهت ترکیبات آن با انسولین است. محققان اعلام کرده اند، چای قرمز حاوی موادی است که از بروز دیابت جلوگیری می کند. در واقع تاثیر مصرف چای قرمز در بدن، مانند وارد کردن انسولین مصنوعی و ماده ای شبیه انسولین می باشد. بنابراین از افزایش قند خون جلوگیری می کند

تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف چای قرمز می تواند از بروز بیماری هایی نظیر بیماری های مزمن قلبی و سرطان جلوگیری می کند. اما در تحقیقات اخیر ثابت شده است تاثیرات مفید و قابل ملاحظه ای بر متابولیسم و تنظیم قند خون دارد.

همچنین به دلیل کاهش تحرک در بین بیماران دیابتی در سراسر جهان که بالغ بر ۳۵۰ میلیون نفر در سال ۲۰۳۰ بر آورده شده اند، آگاهی از تاثیر چای قرمز برای همگان مفید است. در هند نیز از دانه های این گیاه به عنوان یک دارو برای درمان سستی و سوء هاضمه استفاده می شود. دانه های چای قرمز غنی از پروتئین و دم کرده این گیاه، منبع

چای قرمز یا چای ترش از گیاه رز چینی تهیه می شود، که از گلبرگ و دانه های آن را می توان به عنوان نوشیدنی مورد استفاده قرار داد. این چای دارای رنگ قرمز و طعم ترش می باشد در عهد باستان از آن برای شادابی و رفع عوارض بیماری های قلبی از آن استفاده می کردند. این محصول در برخی فرهنگ ها مثل چین، مکزیک و حتی اروپا وجود دارد. در سودان و مصر نیز به عنوان یک نوشیدنی تشریفاتی از آن استفاده می کنند. این چای به علت رنگ و طعم و خاصی در میان گیاهانی است که نام چای را به خود اختصاص داده اند. در ضمن می توان این نوشیدنی را به صورت دم کرده با عسل و به صورت شربت استفاده کرد و یا با آب سیب و شیرینی که به خوبی با هم سازگارند خورد.

فواص چای ترش

دم کرده این گیاه، کاهش دهنده فشار خون، خنک کننده بدن و رقیق و تصفیه کننده خون و کنترل کننده کلسترول و اختلالات کبدی و صفراوی و آرام بخش است و بر عکس چای که باعث دفع آهن

خوبی از مس است.

کاربرد چای ترش در منابع غذایی

چای ترش از گذشته تا کنون در صنایع غذایی کاربرد فراوان داشته است. در بسیاری از کشور ها از پودر آسیاب شده کاسبرگ این گیاه به عنوان طعم دهنده در کیک و شکلات و بستنی استفاده می شود. چرا که این طعم دهنده علاوه بر آنکه خوشمزه است مضرات طعم دهنده های مصنوعی را هم ندارد.

طریقه مصرف چای قرمز

همه افراد به خصوص آنهایی که دارای قند، چربی و فشار خون بالا هستند، می توانند یک یا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای قرمز اختصاص دهند. برای هر بار مصرف ۵ گرم از گلبرگ های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و روی آن آب جوش بریزید. سرپوشی بر روی آن گذاشته، ده دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

گرد آورنده:
ماه بانو رحیمی



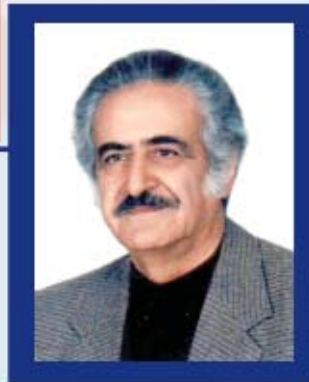
نقش بندی با عشق

یکی از توان یابان موفق مجتمع رعده کرج که با داستان پر مهر و هنرمندش فرشی را بافته و به پاس طلبیده شدن به مشهد مقدس و حرم آقا امام رضا این هنر زیبا و حاصل تلاشش را به حرم آقا هدیه کرده و دلش را آرام و مهر تایید بر قلب مهربانش زده است زهرا گلستانی کارآموز کلاس قالی بافی که در فصلنامه های بعدی حتما با ایشان گفتگویی صمیمانه خواهیم داشت.



بازگشت به کودکی

منبع: The providence journal ترجمه: ا. امیر دیوانی



منشا آن همان باکتری است که موجب ابتلا به مننژیت می‌گردد "مننگوکوکسمی" می‌تواند در عرض چند ساعت فرد مبتلا چه تحت درمان باشد یا نباشد نابود سازد. ربکا، متوجه چیز دیگری شد و آن اینکه به سبب مسری بودن بیماری مورد بحث، پزشکان و پرستاران در مواقع تماس با اندرو، از ماسک و دستکش استفاده می‌کردند. با گذشت هر ثانیه، آنان بیشتر معتقد می‌شدند که چنانچه به چند کارپردازند، اندرو جان می‌سپارد. از همین رو کارکنان بخش (ضربه، آسیب و زخم) نخست میزان فشار خون او را اندازه گرفتند وضع ضربان قلب و تنفس را روی نمایشگر، نمایان ساختند و نیز درجه اشباع اکسیژن خون را اندازه‌گیری کردند. همچنین یک آنتی بیوتیک "پادزیست" قوی به نام "Ceftriaxone" را برای اندرو تجویز کردند. آنچه که مرض مزبور را خطر آفرین می‌سازد، این حقیقت است که بیماری فوق دستگاه ایمنی بدن کودک را مورد هجوم قرار می‌دهد و با ایجاد تخریب در آن، خود را در

لباس بیسبال به تن داشت، خود را شل و ول به شانه مادرش تکیه داده بود. وی را فوراً به بخش ضربه و آسیب بردند. دکتر لینا کیس، پزشک بخش، در ضمن معاینه ای اولیه اندرو، متوجه لکه های قرمز و بنفش روی سینه و شکم او گردید. نقاط سرخ رنگ را فشرد و ملاحظه کرد که بر اثر فشار، تغییر رنگ نمی‌دهند و این نشانگر آن بود که در جایی خونریزی وجود دارد. به علاوه نقاط کبودی هم دیده می‌شد که رنگ آنها هم بر اثر فشار تغییر نمی‌یافت و این نیز نشانه عفونت شدید خونی بود. لکه های بنفشی که پزشک روی پوست اندرو مشاهده کرد، آخرین علامت هایی بودند که پزشک می‌خواست روی پوست کودک ببیند. دکتر لیناکس بلافاصله حدس زد که که اندرو به "مننگوکوکسمی" مبتلا شده که بیماری نادر و بالقوه کشنده ای حاصل از عفونت واگیر دار که بر اثر سرفه کردن، بوسیدن، عطسه کردن یا نوشیدن از لیوانی مشترک از یک نفر به دیگری سرایت می‌کند و

رویداد نخست چنین بود که اسکات و ربکا باتسون به همراه دو فرزند خویش به نامهای اندرو ۶ ساله و ارین ۸ ساله از تماشای مراسم آتش بازی به منزل بر می‌گشتند. در بین راه آنان حدود ساعت ۱۰ شب در فروشگاه بزرگی توقف کردند. در همین اثنا، اندرو به مادرش گفت احساس ضعف و ناخوشی می‌کند و پاهایش درد می‌آید. او از مادرش خواست تا بغلش کند. سابقه نداشت که اندرو حتی آهسته راه برود. به حدی پر جنب و جوش بود که برای صرف ناهار، با اسکیت وارد خانه می‌شد.

مادرش، خانم ربکا، وقتی دید بدن اندرو زیادتر از اندازه گرم است، به وی یک قرص "تیلنول" داد و در بسترش خواباند. او و همسرش هر دو در این اندیشه بودند که اندرو به آنفلونزا دچار شده است صبح روز بعد حال اندرو بهبود نیافت و تا چشم مادرش به رنگ پریدگی او افتاد، نگرانی سر تا پیش را فرا گرفت و جریان را با پزشک اطفال خانوادگی شان در میان نهاد. وی منشاء مرض اندرو را ویروس دانست. ولی رنگ رخساره اندرو و لحن صدای غیر عادی و اضطراب آلود مادرش، پزشک را آزرده خاطر کرد و در نتیجه توصیه نمود که وی را به بیمارستان کودکان "هاسبرو" ببرند.

هنوز بچه را به بیمارستان انتقال نداده بودند که اسکات روی سینه و شکم اندرو نقطه های سرخ رنگی مشاهده کرد.

در ساعت ۱۱:۲۲ دقیقه صبح، اسکات، ربکا و اندرو به مدخل بخش فوریت های پزشکی بیمارستان مزبور وارد شدند. ربکا، پسرش را روی میز اتاق انتظار نشانده اندرو که



مقابل مواد سمی و شیمیایی موجود در خون که معمولاً توسط دستگاه دفاعی بدن دفع می شوند، بی دفاع می گذارد و مسمومیت خونی شدید در اینگونه موارد سبب مرگ فوری مریض می شود.

آقا و خانم پاتیسان هنوز خبر نداشتند که جگر گوشه شان در چه وضع ناگواری قرار گرفته است! دکتر لیناکیس، پدر اندرو را به اتاق انتظار فرا خواند و به وی گفت: "ما ناچاریم آزمایش خون را دوباره انجام دهیم. اما من اطمینان دارم که اندرو به مننگوکوکسمی دچار شده است که مرض پر خطری می باشد و من قادر نیستم زنده ماندنش را تضمین کنم."

اسکات که بیکه خورده بود، در نهایت پرسید: "چگونه ممکن است؟" لیناکیس در جواب گفت: مننگوکوکسمی، خیلی زود عمل می کند بنابراین، هر چند پزشکان، باکتری هایی را که اندرو را مریض کرده اند، احتمالاً از میان برده اند، لیکن سمومی که پیامد این باکتری ها هستند، همچنان در تن اندرو فعال اند هیچ کس زمان پایان این پیکار را نمی داند "وقتی که اسکات نزد ربکا برگشت تا واقعیت را با او مطرح سازد، کم مانده بود از ترس قالب تهی کند!

در ساعت ۱۲:۳۰ دقیقه بعد از ظهر اندرو به

اتاق جداگانه ای در بخش "مراقبت های ویژه" کودکان منتقل شد. پزشک مسئول این قسمت که "مونیکا کلینمان" نام داشت، معاینه اش کرد. دستها و پاهایش سرد شده بود و نبضش ضعیف می زد. وانگهی، پزشک نامبرده پی برد که برخی از لکه های روی سینه اندرو، زودتر از موقعی که مخصوص این بیماری است، رشد می کنند. به دیگر سخن آنچه قاعدتاً باید ساعت ها به طول انجامد، ولی در عرض چند دقیقه روی می دهد. در ضمن از اینکه اندرو چنان توانا بود که می توانست به پرسشهای او جواب دهد، غرق حیرت بود به باور پزشک مذکور، شخصیت هر بیمار، عامل ناشناخته در پیگیری بر بیماری شمرده می شود.

به عقیده او، وضع اندرو ایجاب می کرد که در زمانی کوتاه اموری انجام پذیرد و وی این وظیفه را حس می کرد که پدر و مادر اندرو را در جریان بگذارد و آنان را ذهناً آماده سازد به همین سبب به ایشان گفت: "وضع اندرو بسیار وخیم و بحرانی است و برآنیم که هر کاری که بتوانیم، صورت دهیم. لیکن مردد هستیم که وضع او بدتر از این همه بشود." ربکا سوال کرد: "اندرو مردنی است؟" دکتر کلینمان جواب داد: "ما آنچه در توان داریم، انجام خواهیم داد،

ولی شما باید خود را از نظر روحی آماده جان سپردن کنید.

چند لحظه سکوت کامل بر اتاق انتظار حکمفرما شد. هر کس می کوشید آنچه را که شنیده بود، در یابد. ربکا گفت: "ولی من داشتم با او صحبت می کردم." موقعی که کلینمان به کنار بستر اندرو برگشت، وضعیت روحی پسرک دگرگون، سراسیمه و پریشان خاطر بود و سرش را مدام به این سو و آن سو حرکت می داد. به زحمت نفس می کشید، چرا که گردش خونس مختل شده بود و اکسیژن کافی به اعضای بدنش نمی رسید به نظر دکتر کلینمان وقت آن رسیده بود که اندرو درست یکساعت بعد از ورود به بخش "مراقبت های پزشکی کودکان" به زیر چادر اکسیژن برده شود. دکتر کلینمان تا آن زمان ندیده بود که حال بیماری با چنین سرعتی رو به وخامت گراید!

دکتر کلینمان به پدر و مادر اندرو اعلام داشت که لازم است او را زیر چادر اکسیژن گذاشت. لکن نخست باید اندکی بخوابد. این کار سبب می گشت که حالت اغما، تا زمانی که زیر این چادر هست احتمالاً تا چند هفته تداوم یابد.

ربکا بار دیگر پرسید: "ولی مردنی است، مگر نه؟"

دکتر کلینمان پاسخ داد: "هنگامی که بتوانم به چشمانت بنگرم و بگویم که نمی میرد دست به این کار می زنم."

ربکا به اندرو گفت: بیماریت شدید است. پزشک به تو کمک میکند ما می خواهیم تو کمی جرت بزنی تا موقعی که بیدار می شوی، حالت خیلی بهتر شده باشد "اندرو گفت: "بسیار خوب"

هنگامی که پدر و مادر اندرو به سمت راهروی بیمارستان می رفتند، نمی دانستند که این آخرین دفعه ای است که با فرزندشان سخن می گویند یا نه؟

حالا اندرو ورم کرده و بدنش پر از زخم بود. افراد خانواده، عکسهای او را به دور و بر اتاق آویختند. با این عمل می خواستند پرستاران بدانند این همان بچه ای است که آنان می کوشیدند جانش را از نیستی برهانند. پاهای



اندرو چنان کبود شده و باد کرده بود که به شیئی اسفنجی شکل شباهت داشت. به همین سبب، ربکا به این امید که گردش خون در پاهای اندرو بهتر شود، به مالیدن آنها پرداخت و همانطور که می‌مالید، این دعا را می‌خواند " پروردگارا! زنده اش نگه دار. اگر این خواسته مرا اجابت کنی، به هر چیز دیگری که مقدم نمایی، گردن می‌نهم."

او کنار تخت پسرش نشست و شروع به شمردن تعداد دفعاتی شد که دارو به درون وریدش تزریق می‌شد این عمل به بیش از دوازده بار تکرار گردید و در این حال به نمایشگرها خیره گشته بود.

در چهارمین روز بستری شدن اندرو، عکس رادیولوژی نشان می‌داد که در زیر زانوهای او اصلا خونی جریان ندارد. دکتر لیندا مورین که پس از دکتر کلینمان، مسئولیت درمان اندرو را به عهده داشت به پدر و مادر اندرو گفت که پزشکان مجبورند به علت نکرروز (بافت مردگی) ساق پاها و وجود تب شدید، هردو پای بیمار را قطع کنند وگرنه مرگ وی حتمی است.

پدر و مادر اندرو که از شنیدن این خبر منقلب شده بودند، قدم زنان به محوطه سرسبز بیمارستان روان شدند. اسکات همین طور که گام بر می‌داشت، فریادکنان به خدا چنین می‌گفت: "ای خداوند مهربان! اندرو در بیشتر مواقع بیرون از خانه بود و با دوستانش مسابقه دومی داد، ولی حالا ناچار است در چرخک (ویلچر) بنشیند و بازی دیگر کودکان را تماشا کند". ربکا جرات آن را نداشت به بچه اش بگوید که باید قید پاهایش را بزند. بی تردید قلب این کودک معصوم می‌شکست!

آقا و خانم باتیسان، شب پیش از عمل جراحی، دکتر چارلز داماتو را که قرار بود اندرو را جراحی کند، ملاقات کردند. از آنجایی که فکر می‌کردند اگر زانوهای کودک سالم بماند، او با اعضای مصنوعی "پرتز" قادر به راه رفتن می‌شود، از جراح خواهش کردند که بکوشد به زانوهای وی گزند نرسد.

جراح به آنها گفت: "تا آنجایی که بتوانیم سعی خودمان را می‌کنیم به شرط اینکه

استخوان دچار نکروز " بافت مردگی " نشده باشد."

دکتر کلینمان صبح روز بعد وارد بخش شد تا از دیدگاه والدین اندرو در مورد عمل جراحی مطمئن شود. آنروز، روز بیکاریش بود ولی مرتبا با اندرو تماس می‌گرفت. او با تاکید به آنها یادآوری کرد: "به شما گفته بودم که هرگاه از رفع خطر خاطر جمع شدم، اطلاع می‌دهم. حالا وقت آن رسیده است که به دیدگانتان چشم بدوزم و بگویم که جان اندرو را هیچ خطری تهدید نمی‌کند!" در ساعت ۱۴ کارکنان بخش، اندرو را به اتاق عمل بردند پدر و مادر او به اتفاق خانواده و دوستانشان به انتظار نشستند و فقط و فقط دعا می‌کردند. ۲ ساعت بعد پرستاری از اتاق عمل خارج شد و اظهار داشت که عمل جراحی یک پا پایان گرفته و توانسته اند ۱۰ سانتی نتر زیر زانوی اندرو را نگاه دارند. از شنیدن این خبر شادی در دل منتظران جوانه زد. ساعتی گذشت و پرستار دگر بار بیرون آمد و مژده داد که عمل جراحی پای دیگر اندرو هم موفقیت آمیز بوده است.

خشنودی سراپای وجود پدر مادر را فرا گرفت بدان حد که در واقع ربکا توانست نفس راحتی بکشد. در طی چند روز بعد وضعیت جسمی اندرو تثبیت شد و پزشکان او را از زیر

چادر اکسیژن در آوردند.

عصر روز ۲۷ ماه ژوئیه، پدر و مادر اندرو برای هوا خوری در محوطه بیمارستان قدم می‌زدند که درست در همین لحظه یکی از دوستان خبر آورد که اندرو به هوش آمده است.

موقعی که آقا و خانم باتیسان به اتاق اندرو داخل شدند چشمانش به اندازه ای گشوده شده بود که انگار از خواب ترسناکی بیدار شده باشد.

مادرش وی را در آغوش گرفت و گفت: "آهای عزیزم، حالت چطور است؟" ولی اندرو هنوز نمی‌دانست که چه بلایی سر پاهایش آمده است!

چند روز بعد از به هوش آمدن اندرو، پدر مادرش به اتاق وی آمدند و در را بستند. مادرش گفت: "عزیزم می‌خواهم راجع به پیشامدی با تو حرف بزنم. برای او شرح داد که از چه رو پزشکان ناچار شدند پاهایش را قطع کنند و خاطر نشان ساخت که وی باید پاهای جدیدی داشته باشد.

اندرو در حالی که به تلخی می‌گریست، رو به مادرش کرد و گفت: مامان، من پاهای خودم را می‌خواهم مادرش گفت: عزیزه دلم، امکان ندارد، پاهایت دیگر بردت نمی‌خورند. ربکا عمدا پاسخ های کوتاه می‌داد تا



جلوی حق هق گریه خودش را بگیرد.
اندرو بعد از لحظه ای پرسید: آیا می توانم
راه بروم؟ مادرش جواب داد: بله بله،
قصه هایی در باره بچه ها شنیده ام که دست به
هر کاری زده اند.

درمانگر های بخش توانبخشی بیمارستان
کودکان هاسبرتا به حال با جمع کثیری از بچه
های آسیب دیده و معلول سر و کار داشته اند،
ولی سابقه نداشت نو توانی آنان، چاره ساز،
این بچه مریض و ضعیف باشد. ایشان می
دانستند اگر چنین کودکانی زمین گیر گردند،
هر هفته ناتوان تر می شوند، بنابراین به
پزشکان پیشنهاد کردند اندرو را از تخت
بیمارستان برهاند.

روزی که درمانگرها بچه را با چرخک
(صندلی چرخدار) به آبن (جکوزی)
بیمارستان می بردند، وی خواست پاهایش را
نگاه کند، پس از اینکه نظری به زیر ملحفه
انداخت، به نظر نمی رسید که از دیدن وضع
خویش آزرده خاطر شده باشد از آن به بعد این
آزمون دشوار، کمتر وی را ترساند.

در اواخر ماه اوت، یکی از پزشکان در برگه
نمودار اندرو یادداشت کرد که وی به طور روز
افزونی فاقد حس همکاری شده است.
مسئولان توانبخشی تصور می کردند که اندرو
بدینوسیله تمایلش را به خانه رفتن ابراز

می دارد. البته به زعم پزشکان، این عمل هنوز
زود بود. اما آنان رضایت دادند و بدین ترتیب
اندرو در روز هفتم سپتامبر از بیمارستان
ترخیص و به منزل رفت.

چند روز بعد از مرخص شدن او از
بیمارستان، پاهای جدیدش آماده شد. لیکن
چون می بایست با محل نصب میزان شوند،
هنوز فاقد پوشش آرایشی بودند. از آنجایی که
قرار نبود آنها را به عنوان پا به کارگیرند، وسیله
ساده فلزی بیش نبودند به نظر نمی آمد که
اندرو از پوشیدنشان راضی باشد.

اکنون اندرو ناچار بود هفته ای پنج بار برای
یادگیری شیوه کاربرد پاهای مصنوعی به
بیمارستان برده شود. روز سیزدهم اکتبر بود که
او توانست برای نخستین دفعه بدون کمک
کسی با آنها راه برود. ولی دو ماه دیگر وقت لازم
بود تا اندرو بتواند درست راه برود.

او پیایی از پدر و مادرش می پرسید که چه
موقع دوچرخه سواری کند. هنوز برای سواری
شدن به دوچرخه ای شبیه مدل (هارلی) که
پیش از مریضی آن را دیده و خواسته بود
برایش بخرند، خیلی کوچک بود. به همین
علت، دوچرخه زرد رنگ کوچکی را که قبلا
می راند، برایش آماده ساختند.

اسکات، نخست او را روی زمین گذاشت و
دوچرخه را حرکت داد. اندرو تقلا کرد رکاب

بزند ولی پاهای فلزی اش روی رکابها سر
می خوردند. طولی نکشید که توانست بدون
یاری پدرش تنها به مدت چند دقیقه خودش
را روی زمین نکه دارد. بعد خواست که در
سرازیری بدون پا زدن، دوچرخه سواری کند.
پدرش او را به کلاه ایمنی و آرنج بند مجهز کرد
و آهسته به جلو هلش داد. اندرو ابتدا مردد بود
اما بعد یگراست به سمت پایین پیاده رو
حرکت کرد و ناگهان به طرف راه ماشینی رو
پیچید. در این موقع، زمین خورد و شروع به
گریستن کرد و گفت: بابا، من نمی توانم
دوچرخه سواری کنم! پدرش وی را مطمئن
ساخت که: بعد از مدتی حتما خواهی
توانست سوار شوی.

یک هفته بعد این کودک مصمم و با اراده باز
سوار دوچرخه شد. تقریباً هر روز تمرین می
کرد و به زودی قادر شد به طرز عادی چندین
متر دوچرخه براند و هر زمان می خواست، با
نهادن پاهایش روی زمین آن را از حرکت باز
دارد.

چند ماه طول کشید تا پا زدن را فرا گرفت و
بعد از آن تدریجاً توانست از اسکیت خودش
هم استفاده کند. اندرو جرات پیدا کرد و از
پدرش خواست شبی در مسیر دوچرخه
سواری اش ایجاد کند تا او بتواند پرش با
دوچرخه را نیز تمرین نماید.

یکسال بعد از اینکه اندرو بیمارستان را ترک
گفته بود، دکتر کلینمان به سراغ او در خانه اش
رفت. موقعی که دکتر وی با دوستانش در حال
بازی است، نخستین ساعات بستری شدن او
را در بیمارستان به یاد آورد. آن موقع اطمینان
نداشت که اندرو آن شب تا صبح زنده بماند،
ولی حالا می دید که این پسرک شجاع، سوار بر
اسکیت به سمت پایین خیابان در حرکت
است.

دکتر کلینمان با خود اندیشید که پزشکان
ندر تا می توانند پیامد کارشان را اینگونه
مستقیماً به چشم خویش شاهد باشند. همان
روز او عکسی از اندرو و در دفتر کارش زد.
اغلب به آن می نگرد و به یاد می آورد که به چه
کاری همت گماشته است.



در احادیث داریم
بدترین گناه ناامیدی
است و تنها ناامید از
درگاه خداوند شیطان
است.



امید در فرهنگ ما خواستن است و برنامه ای که باید آن را دنبال کنیم توانستن است. امید یعنی داشتن هدفی مثبت در سراسر زندگیمان که برای رسیدن به آن باید قدرت اراده، اعتماد به نفس، قدرت برنامه ریزی، داشتن حوصله و صبر و آرامش داشته باشیم تا به هدف مثبت خود برسیم، با درایت موانعی که سر راه قرار دارد را بر می داریم یا از میانبر و دورزدن آن موانع به هدف می رسیم. اگر یوسف ناامید می شد از چاه بیرون نمی آمد و به قدرتی که شایسته اش بود نمی رسید. اگر یونس ناامید می شد از شکم ماهی آزاد نمی شد، اگر ذکریا ناامید می شد فرزندی به نام یحیی نبود و اگر مریم ناامید می شد مادر عیسی نبود. انسان امیدوار سعی می کند انگیزه های کافی برای رسیدن به هدف را با حداکثر توان و کوشش جهت رسیدن به اهداف را هماهنگ کند. برداشتن سنگ بزرگی که از توان من خارج است شاید مرا نومید کند. ولی آگاه بودن از توان خویش و داشتن انگیزه کافی برای برداشتن موانعی که می توانیم آن را برداریم با صبر و حوصله و امید واقعی و قلبی نسبت به برآورده شدن هدف، مرا مصمم می دارد با تلاش و کوشش امید و بردباری به هدفم برسم. ایجاد امید باید از سنین کم در کودکان بوجود آید، با گفتن داستان هایی که در آخر قصه قهرمان داستان با درایت و مثبت اندیشی و داشتن امید توانسته مانع را از سر راه بردارد و مشکلات را پشت سر بگذارد. اینگونه امید را در دل کودک پرورش داده و این اندیشه در او تقویت می شود که می توان امیدوار بود و با تلاش به جایگاه ایده آل رسید. امید حتی اگر کم باشد چون کرم شب تاب در دل تاریکی شب راهگشا است.

امید چراغ راهتان - سیده رقیه میرظفر جویان

یافتن در بخشیدن

خدایا مرا وسیله ای برای صلح و آرامش قرار ده
بگذار هر جا تنفر است، بذر عشق بکارم
هر جا آزرده است بیخشایم.
هر جا شک است ایمان، هر جا یاس است امید
هر جا تاریکی است روشنایی و هر جا غم جاری است شادی نثار کنم.
الهی! توفیقم ده که بیش از طلب همدردی، همدردی کنم
پیش از آنکه دوستم بدارند دوست بدارم.
زیرا در عطا کردن است که می ستانیم
و در بخشیدن است که بخشنده می شویم
و در مردن است که حیات ابدی می یابیم.

کلامی از قرآن

شاید واژه توکل در میان عامه مردم خیلی عادی به نظر برسد اما واقعیت شناخت آن در ایجاد تقویت عمیق در روح و جان ما است چرا که تاثیر گذاری توکل که در آیات و احادیث هم تاکید شده، می تواند این همه بار سخت زندگی روزمره را از دوش ما بردارد و در جامعه آرامشی مثال زدنی بوجود بیاورد اگر توکل با تمام وجود و باور باشد حرص و طمع، کلاه گذاشتن سر دیگران و پرخاشگری و سبقت گرفتن نه تنها در رانندگی در زندگی از همدیگر به صورتی دیگری را دور زدن و او را جا گذاشتن و به خیال خودتان برنده شدن معنا ندارد اگر توکل درست و باور کردنی به خدا داریم بقیه کارها را هم به درستی و با صبر انجام می دهیم امید داریم با توکل به خدای منان کار درست زودتر به سر انجام می رسد اما فقط به صرف گفتن توکل به خدا کار را با التماس کردن از دیگران دنبال پارتی گشتن دنبال این و آن بودن به در خانه هر که رفتن محتاج بودن خود را نشان می دهیم و با اطمینان قدم بر نمی داریم می خواهیم کارمان را زودتر پیش ببریم در حالی که قرآن می گوید: خدا با توکل کنندگان است، خداوند توکل کنندگان را دوست دارد، باور عمیق داشته باشیم که او با ماست کارها را با اطمینان پیش می بریم و بعد از مثبت و منفی کردن در شروع هر کاری با توکل به خدا و اطمینان قلبی باور داریم کار درست انجام می شود و اگر هم انجام نشد حتما که به صلاحمان نبوده و آرامش خود را از دست نمی دهیم.

غذای روح انسانی استمرار یاد فداست

تحول ذهن

شما می توانید ذهن خود را که سبب ایجاد مشکل شده است، متحول سازید:

- ۱- ماهیت واقعی خود را بشناسید.
- ۲- خونسردی، در حقیقت نشانه‌دهنده‌ی وجود آرامش الهی در درون شماست.
- ۳- شما مرتکب گناه نمی شوید، بلکه در مسیر خود موانعی ایجاد می کنید.
- ۴- در پرهیز از اشتباه، استوار و ثابت قدم باشید.
- ۵- از اعمال و اندیشه‌های مضر و آسیب رسان پرهیز کنید.

هنگامی که با مشکلی روبه رو می شوید به خودتان یادآوری کنید که این مشکل را با ذهن خود ایجاد کرده اید و با ذهنی دیگر، آن را بر طرف خواهید کرد. با هر گامی که به سمت جلو بر می دارید در خواهید یافت که آرامش، فیض و برکت، جایگزین ستیز و کشمکش زندگی شما خواهد شد. در حقیقت برای خود میدان جدیدی از انرژی خلق می کنید.

گردآوری: زهرا شفیع

کلامی از قرآن

آیه ۱۱ سوره ی هجرات می فرماید:

ای کسانی که ایمان آورده اید نباید قومی قوم دیگر را استهزاء کند. شاید آنها از اینها بهتر باشند. عیب یکدیگر را به رخ نکشید و همدیگر را به لقب های زشت نخوانید.

تفسیر این آیه اینگونه می گوید که متأسفانه بعد از گذشت ۱۴۰۰ سال از آمدن قرآن، هنوز در بین ما مسلمانان هم این کردار زشت وجود دارد که یکدیگر را به لقب زشت صدا کنیم، یا همدیگر را مورد تمسخر قرار دهیم، به خاطر اینکه بخندیم لهجه های اقوام دیگر را به تمسخر بگیریم. وقتی در شرایط کنونی با بودن این همه امکان و تکنولوژی و فرهنگ و کتاب باز هم به خاطر مسائل سفید و سیاه و زرد همدیگر را به باد ناسزا و فحش گرفته در مورد دیگران بد قضاوت کنیم و یا حتی آنقدر در قضاوت خود پیش برویم که آنها را متهم کرده، حتی حکم هم بدهیم.

در زندگی معمولی مردم اگر همین آیه اجرا شود شاید بسیاری از گفتارهای زشت و ناپسند از میان ما بر داشته شده، مشخص تر زندگی کنیم و اصلا چیزی به عنوان توهین و بی حرمتی و مسخره کردن لهجه دیگران و ظاهرشان را به خنده گرفتن نباشد و به جای آن کلامی بهتر و دلنشین تر بین ما جاری شود که باعث بهره مندی بیشتر و آرامش دیگران باشد.

تولد آفتاب

وقتی همه تباهی ها به سرکردگی رذالت هم پیمان شدند که دنیا را به نابودی بکشند و انسانها را به تاریکی مطلق فرو ببرند، تنها ایمان بود که به روشنی فکر می کرد و تصمیم گرفته بود یکه و تنها به مبارزه پردازد؛ زیرا در غیر این صورت پلشتی و سیاهی همه جا را فرا میگرفت. ایمان پراز نور بود و روشنی. اما تباهی ها تاریک بودند و سیاه. ایمان ناامید نبود؛ تک و تنها با همه جنگید. بعد از مدتی توانش را از دست داده بود. ولی حتم داشت که در نهایت او پیروز میدان خواهد بود. در گیرو دار مبارزه، حسد و کینه قصد کردند ضربه نهایی را بر ایمان وارد کنند و برای همیشه ایمان را نابود سازند که ناگهان از مشرق همه‌همه ای بلند شد. نوری دیگر به کمک ایمان آمده بود. آفتاب متولد شده بود.

فاطمه فهیمی

کارآموز کلاس نقد ادبی مجتمع نیکوکاری آموزشی رعد کرج

ظهِرها بخوابید تا باهوش تر شوید!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد برای این که بعد از ظهِرها یادگیری شما بهتر کار کند، ظهِرها بخوابید.

به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، برکلی، افرادی که ظهِرها چرت کوتاهی می‌زنند، نسبت به افرادی که ظهِرها نمی‌خوابند، در آزمون‌ها بهتر عمل می‌کنند. توانایی ذهن در یادگیری اطلاعات در طول روز یکسان نیست. با پیش رفتن روز، منطقه‌ای از ذهن که مأمور ذخیره اطلاعات است، مسدود می‌شود. خوابیدن ظهِرگاهی، در زمانی که توانایی ذهن در یادگیری کاهش می‌یابد ممکن است ذخیره حافظه ذهن را پاک کرده و فضایی برای ذخیره اطلاعات جدید فراهم می‌کند.

به گفته محققان خوابیدن پیش از یادگیری اهمیت زیادی دارد، همان طوری که خوابیدن پس از یادگیری به طبقه بندی شدن مطالب یادگرفته شده کمک می‌کند.

در واقع خوابیدن پیش از یادگیری مطالب به پاک شدن حافظه کوتاه مدت و انتقال مطالب یادگرفته شده به حافظه بلند مدت کمک کرده و اجازه ورود اطلاعات بیشتری را می‌دهد.

داروهای فشارخون و ترمیم کلیه‌ها

در یک تحقیق جدید نشان داده شد که داروهای فشار خون به ترمیم و بهبود کلیه‌های آسیب دیده کمک می‌کنند.

این یافته حاصل مطالعات انستیتو تحقیقات فارموکولوژی ماریو نیگاری در ایتالیا است.

آزمایشاتی که در این زمینه روی ۱۲۱ بیمار انجام شده، نشان داد که نیمی از این بیماران که از بازدارنده آی سی ای استفاده کرده بودند، کمتر از افرادی که فقط تحت روش‌های درمانی استاندارد قرار داشتند به نارسایی کلیوی مبتلا شدند.

محققان معتقدند که اگر نتایج نهایی این آزمایشات کاملاً موفقیت‌آمیز باشد با این روش درمانی می‌توان نیاز سالانه بیماران کلیوی را به پیوندهای کلیه و یا حتی دیالیز کاهش داد.

متخصصان می‌گویند؛ اگرچه کلیه‌ها اعضای کوچکی در بدن هستند اما وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه مواد زاید و مایعات اضافی از خون را به عهده دارند که در حفظ سلامت عمومی بدن موثر است. بیماری شدید کلیه ممکن است منجر به نارسایی کامل آن شود که نیازمند درمان با دیالیز یا پیوند کلیه برای جلوگیری از مرگ است. هرچند امروزه روش‌های درمانی موثری برای بسیاری از بیماری‌های کلیه وجود دارد ولی مردم هنوز نمی‌دانند که بیماری‌های کلیوی قابل پیشگیری هستند.

اعداد در داخل مغز انسان مشاهده شد!

در یک پژوهش جدید دانشمندان توانستند اعداد و ارقام را در درون مغز انسان‌ها ببینند.

این دانشمندان، با تحلیل دقیق روی فعالیت مغز می‌توانند بگویند که فرد مورد نظرشان دقیق چه شماره‌ای را دیده است.

در مطالعات قبلی پژوهشگران سلول‌های مغزی را در میمون‌ها شناسایی کرده‌اند که با شماره‌ها ارتباط دارند.

هر چند دانشمندان مناطقی از مغز را در ارتباط با فعالیت‌های عددی در انسان شناسایی کرده‌اند، اما تاکنون ثابت شده بود که الگوهای فعالیت مغزی مرتبط با اعداد خاص، پیچیده و مبهم هستند.

دانشمندان در این تحقیق روی ۱۰ داوطلب مطالعه کرده و اعداد یا نقطه‌ها را روی یک صفحه نمایش در حالی مشاهده می‌کردند که بخشی از قشر مخ این افراد در حال اسکن بود. این منطقه از قشر مخ با اعداد در ارتباط است.

اعداد در داخل مغز انسان مشاهده شد دانشمندان دریافتند وقتی تعداد نقطه‌ها کم باشد، الگوی فعالیت مغز به تدریج و با روندی طبیعی تغییر می‌کند که قابل تشخیص است، اما وقتی نوبت اعداد می‌شود، این تغییر تدریجی دیگر قابل تشخیص نیست و کار مغز بسیار پیچیده و مبهم می‌شود.

به این ترتیب معلوم شد، روش‌های فعلی به اندازه کافی برای تشخیص این پیشرفت مغزی، حساس و کارآمد نیستند و کدگذاری‌های مغزی بسیار دقیق‌تر و حساس‌تر از تصور دانشمندان است.



علت بروز سکتة کشف شد.

دانشمندان انگلیسی در تحقیقات خود نشان دادند که فعالیت زیاد یک مولکول موجب سکتة قلبی و تصلب شریانی می‌شود. محققان دانشگاه کالج امپریال لندن کشف کردند که فعالیت بیش از اندازه حد یک مولکول کوچک به نام **TLR-2** که سطح سلولهای سیستم ایمنی بدن را می‌پوشاند موجب تصلب شریانی و سکتة قلبی می‌شود. این دانشمندان پلاکهای تصلبی ایجاد شده در شریانهای ۵۸ بیماری که تجربه سکتة داشتند را با آنزیمهای ویژه‌ای حل کرده و پس از چهار روز آنها را بررسی کردند.

نتایج این بررسیها نشان داد که سلولهای شریانی میزان زیادی از مولکولهای التهابی و موادی را که قادرند به شریانها آسیب برسانند تولید کرده‌اند. سپس این پلاکها را در تماس با پادتنهایی قرار دادند که با گیرنده‌ها و مولکولهای حاضر در فرایندهای التهابی مبارزه می‌کنند.

براساس گزارش یونایتدپرس اینترنشنال، این تحقیقات نشان داد که پادتنهای ضد مولکول **TLR-2** تا حد چشمگیری تولید مولکولهای التهابی را کاهش می‌دهند.

مولکول **TLR-2** مسئول التهاب و صدمات شریانی است. این مولکول، گیرنده‌ای است که روی سطح سلولهای سیستم ایمنی را می‌پوشاند و باکتریها و پروتئینهای خارجی را تشخیص داده و لنفوسیتها را برای دفاع از بدن فعال می‌کند.

چشم راست، کلید جهت یابی پرندگان

دانشمندان آلمانی کشف کرده‌اند پرندگان می‌توانند با چشم راست خود میدان‌های مغناطیسی زمین را ببینند و از اطلاعات بدست آمده برای جهت یابی استفاده کنند.

محققان دریافتند اگر چشم راست پرنده را ببندند، این پرنده نمی‌تواند جهت یابی درستی داشته باشد، اما اگر چشم چپ او را بپوشانند مشکلی برایش ایجاد نمی‌شود.

تحقیقات پیشین حاکی از آن بود که پرندگان می‌توانند میدان مغناطیسی زمین را درک کنند و از این توانایی برای جهت یابی به ویژه هنگامی که در زمستان به سمت جنوب مهاجرت می‌کنند، استفاده کنند.

اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پرنده در واقع میدان مغناطیسی را با چشم راست خود مشاهده می‌کند و اطلاعات بدست آمده را به سمت چپ مغزش انتقال می‌دهد.

این ادراک مغناطیسی، دید طبیعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ بطوری که میدانهای مغناطیسی سایه‌های روشن یا تیره‌ای نسبت به آنچه که پرنده در وضعیت معمولی می‌بیند ایجاد می‌کند.

همانطور که پرنده سر خود را می‌چرخاند این سایه‌ها تغییر می‌کند؛ این کار موجب می‌شود پرنده با استفاده از الگوهای سایه، جهت یابی بصری داشته باشد.

دانشمندان معتقدند، پرنده‌ها مولکول‌هایی در شبکیه خود دارند که وقتی نور آبی به آنها می‌رسد، فعال می‌شود.

در این حالت هر مولکول یک تک الکترون جفت نشده دارد و یک جفت رادیکال ایجاد می‌کند.

قدرت تشخیص جوجه‌ها

پژوهشگران ایتالیایی دریافتند که جوجه‌ها از یک مکانیزم ذاتی برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد اجسام متحرک را از اجسام ثابت تمایز دهند.

بلافاصله پس از شکسته شدن یک تخم مرغ و در فقدان تجربیات دیداری گذشته، تصویری از یک جسم متحرک که با حرکت به یک جسم غیرمتحرک می‌خورد و سبب حرکت جسم دوم می‌شد به جوجه‌ها نشان داده شد. از این نوع تحریک برای مطالعه بر روی کودکان ۷ ماهه برای درک پدیده رابطه علت - معلولی استفاده می‌شود.

این دانشمندان مشاهده کردند که پس از تماشای این صحنه، جوجه‌ها نسبت به جسم اول که خود قادر به حرکت بود توجه و علاقمندی زیادی نشان دادند.

سپس در آزمایش دیگری، دو جسم متحرک به جوجه‌ها نشان داده و هیچ‌علاقه مندی از سوی جوجه‌ها مشاهده نشد.

به همین منظور آزمایش اول تکرار شد درحالی که حرکت جسم دوم پس از برخورد جسم اول با سه ثانیه تأخیر شروع می‌شد به طوری که حتی در این مورد نیز به نظر می‌رسید که هر دو جسم به طور ذاتی متحرک هستند و بنابراین درک رابطه علی - معلولی میان ضربه جسم اول و حرکت جسم دوم از بین رفت.

براساس گزارش گالیه، این محققان در این خصوص اظهار داشتند: "نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد مکانیزمی که در تشخیص میان متحرک و غیر متحرک بودن عمل می‌کند، غریزی است."



پایانه

اولین عدد دورقمی راز زندگی شیب مهارت هایی که زندگی تان را زی



۱- مهارت خودآگاهی

توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های فردی و اجتماعی اش آشنا شود.

۲- مهارت همدلی

همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می شود.

۳- مهارت روابط بین فردی

این مهارت، مشارکت و اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می کند و موجب می شود تا روابط دوستانه ای را با دیگران ایجاد کند و دوستی های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند.

۱- مهارت خودآگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت روابط بین فردی

۴- مهارت ارتباط موثر

۵- مهارت مقابله با استرس

۶- مهارت مدیریت هیجان

۷- مهارت حل مسئله

۸- مهارت تصمیم گیری

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر نقادانه

مهارت های زندگی قدرت سازگاری افراد

را بالا می برد، شخص می تواند

مسئولیت های اجتماعی و

شخصی زندگی را بهتر

بپذیرد و توانمندی هایش

را بروز دهد و از

آسیب های ناشی از ناتوانی

در حل مشکلات در امان بماند.

مهارت های زندگی مهارت هایی هستند که

توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش

می دهند و موجب می شوند تا او بتواند به

نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و

دشواری های زندگی مواجه شود. هر قدر

مهارت های زندگی فردی بالاتر باشد، او بهتر

می تواند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کند

و به شیوه ای منطقی و کارآمد مشکلات پیش

آمده را برطرف کند.

مهارت های زندگی قدرت سازگاری افراد را

بالا می برد، شخص می توان مسئولیت های

اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و

توانمندی هایش را بروز دهد و از آسیب های

ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان

بماند.

سازمان بهداشت جهانی مهارت های

دهگانه ای را معرفی کرده است که هرکس باید

این توانایی ها را برای داشتن زندگی فردی و

اجتماعی موفق کسب کند:

۱۰ مهارت

ترین ما؛ رومی کند!



۴- مهارت ارتباط موثر

با کسب این مهارت، افراد می‌آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه‌ای درست، به صحبت‌های آن‌ها گوش دهند. همچنین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایتبخش شکل گیرد.

۵- مهارت مقابله با فشار عصبی

زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد بر زندگی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و زمینه ساز بروز مشکلات جدی می‌شود. با آموختن این مهارت افراد هیجان‌های مثبت و منفی را در خود و دیگران می‌شناسند و سعی می‌کنند واکنشی نشان دهند که این عوامل مشکلی برای آن‌ها ایجاد نکنند.

۶- مهارت مدیریت هیجان

هر انسانی که در زندگی خود با هیجان‌ات

گونگونی از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و موارد دیگر مواجه است که همه این هیجان‌ات بر زندگی او تاثیر می‌گذارد. شناخت و مهار این هیجان‌ات، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجان‌ات دیگران را نیز درک و به نوعی این هیجان‌ات را مهار کند.

۷- مهارت حل مسئله

زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت بهتر می‌توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی بر ایمان رخ می‌دهند، از سر راه زندگیمان برداریم.

۸- مهارت تصمیم‌گیری

برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری‌های او مشخص می‌کند. با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع بینانه تعیین و از میان راه‌های موجود

بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم.

۹- مهارت تفکر خلاق

تفکر یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنیم.

۱۰- مهارت تفکر نقادانه

مهارت تفکر نقادانه موجب می‌شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم‌گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی‌خوریم و به عاقبت امور به خوبی فکر می‌کنیم و دقیق و درست تصمیم می‌گیریم و ارتباطات درستی برقرار می‌کنیم.

ورزش

ملی پوشان ایرانی موفق به کسب ۴ نشان رنگارنگ و عنوان پنجم شدند

و ۱۲ نفر از ۱۴ ملی پوش اعزامی به این رقابت ها موفق شدند حد نصاب ورودی به مسابقات قهرمانی جهان آلمان و پارا آسیایی کره جنوبی را بدست آورند.
رقابت های جام جهانی تیراندازی معلولین از ۱۸ تا ۲۲ اردیبهشت ماه به میزبانی لهستان برگزار شد.

تیم ملی تیراندازی جانبازان و معلولین ایران موفق به کسب یک نشان طلا و ۳ نشان نقره شد و در میان ۲۷ کشور شرکت کننده، در جایگاه پنجم ایستاد.
در این مسابقات ساره جوانمردی، ضمن کسب نشان طلا در مسابقات رشته ۲۰ به عنوان برترین تیرانداز ماده تپانچه نیز انتخاب شد

نگاهی به کارنامه یک ساله ورزش معلولین :

نمره ۲۰ برای ۸۲ مدال بین المللی توان یابان در سال ۹۲

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۲ نشان طلا در بخش بسکتبال ■ مسابقات آسیایی و اقیانوسیه بزرگسالان در تایلند، انتخابی مسابقات جهانی (آبان و آذر ۹۲)، ۱ برنز

فوتبال قطع عضو:

مسابقات جهانی روسیه (اردیبهشت و خرداد ۹۲)، ۱ برنز

تنیس با ویلچر:

مسابقات بین المللی ترکیه (اردیبهشت ۹۲)، ۱ طلا

مسابقات بین المللی ترکیه (اردیبهشت ۹۲)، ۱ نقره

بوچیا:

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۱ نقره، ۱ برنز

شنا:

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۱ طلا، ۱ نقره و ۱ برنز

تنیس روی میز:

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۲ طلا، ۴ نقره، ۲ برنز

والیبال نشسته:

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۱ طلا

مسابقات باشگاههای آسیا در چین (آذر ۹۲)، ۱ طلا

تیر و کمان:

مسابقات جهانی تایلند (آبان ۹۲)، ۱ طلا و ۱ برنز

وزنه برداری:

مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۳ طلا، ۲ نقره

مسابقات آزاد آسیایی مالزی (آبان ۹۲)، ۴ طلا، ۳ نقره و ۲ برنز

قایقرانی:

مسابقات قهرمانی آسیا در ازبکستان، ۲ طلا

از میان نشان های کسب شده در سال ۹۲ سهم بانوان ۷ طلا، ۴ نقره و ۲ برنز است.

سال ۹۲ برای ورزش جانبازان و معلولین، با کسب ۴۳ نشان طلا، ۲۰ مدال نقره و ۱۹ نشان برنز از مسابقات برون مرزی به پایان رسید.
این افتخارات طی سیزده اعزام برون مرزی و در یازده رشته مختلف در دو گروه بانوان و آقایان کسب شده است که با کسب این نشان های رنگارنگ، ورزشکاران جانباز و معلول خود را برای رویدادهای پیش رو در سال جاری که مهم ترین آن ها رقابت های پارا آسیایی کره جنوبی است، آماده می کنند.

از دیگر رویدادهای مهم برای جامعه ورزش معلولین در سال ۹۲ می توان به کسب نشان ویژه بنیاد اسپورت آکورد توسط زهرا نعمتی، قهرمان طلایی پارالمپیک لندن، انتخاب منصور پورمیرزایی، ملی پوش سنگین وزن تیم وزنه برداری به عنوان ورزشکار برتر ماه نوامبر از سوی IPC، درخشش ورزشکاران جوان در مسابقات پارا آسیایی مالزی، برگزاری رقابت های قهرمانی کشور وزنه برداری که برای اولین بار زیر نظر IPC و در سطح جهانی برگزار شد و انتخاب دکتر فاطمه رخشانی به عنوان رئیس کمیته ورزش زنان APC اشاره کرد.

افتخارات کسب شده توسط ورزشکاران طی یازده اعزام برون مرزی بدست آمده که در ادامه به تفکیک معرفی می شوند:

دوومیدانی:

رقابت های دوومیدانی امارات (فروردین ۹۲)، ۶ طلا، ۵ نقره و ۱ برنز
مسابقات جهانی فرانسه (تیر و مرداد ۹۲)، ۳ طلا، ۲ نقره و ۳ برنز
مسابقات پارا آسیایی جوانان مالزی (آبان ۹۲)، ۱۴ طلا، ۱ نقره، ۵ برنز
مسابقات جهانی افراد با هوش میانه (ID) جمهوری چک (خرداد ۹۲)، ۱ طلا، ۱ برنز

بسکتبال با ویلچر:

مسابقات آسیایی و اقیانوسیه جوانان در مالزی، انتخابی مسابقات جهانی (خرداد ۹۲)، ۱ طلا

۴۴

فصلنامه تلاش سبز: سال دوم شماره ۷ تابستان ۱۳۹۴

سر مربی تیم ملی فوتبال هفت نفره اعلام کرد:

ترکیب نهایی تیم ملی تا پایان مرداد اعلام می شود

تلاشیم شرایط حضور در یک تورنمنت برون مرزی را پس از مسابقات پارا آسیایی فراهم کنیم و ورزشکاران را در شرایط مطلوبی تا مسابقات جهانی نگه داریم.

وی افزود: تا پایان مرداد ماه ترکیب اصلی تیم برای اعزام به مسابقات پارا آسیایی مشخص خواهد شد و تیم با ۱۴ ملی پوش به مصاف حریفان می رود.

در سومین مرحله تمرینات تیم ملی فوتبال هفت نفره، امین اله مانی در کسوت سرمربی تیم ملی، احمد جانعلی و حمید شرافتی به عنوان مربیان تیم ملی و ولی اله صالح نیابه عنوان مربی بدن ساز حضور دارند. اردشیر ماهینی سرپرستی این اردو را بر عهده دارد و علی رجبی نیز به عنوان نماینده فرهنگی در کنار تیم خواهد بود.

اسامی ورزشکاران مدعو به این شرح اعلام شده است:

مسلم اکبری، جاسم بخشی، بهنام سهرابی، مسلم خزایی، علی انصاری، رسول خزایی (کرمانشاه)، احسان غلامحسین پور، قاسم غضنفری (فارس)، هاشم رستگاری، فرزاد مهری (زنجان)، رسول آتش افروز، صادق حسنی، حامد قویدل (گیلان)، حسن صفری، حسین تیزبر، مهدی جمالی، بابک صفری (بوشهر)، کامران یزدی (قزوین)

ملی پوشان تیم فوتبال هفت نفره ۲۳ خرداد ماه وارد اردو می شوند و تمرینات آنها تا روز ۳۰ خرداد در محل کمپ تیم های ملی ورزشگاه آزادی در جریان خواهد بود.

درآستانه برگزاری سومین مرحله تمرینات تیم ملی فوتبال هفت نفره معلولین برای آمادگی حضور در رقابت های پارا آسیایی اینچئون، سرمربی تیم ملی برنامه های این تیم را تشریح و از زمان مشخص شدن ترکیب نهایی خبر داد.

وی پیرامون برگزاری سومین مرحله تمرینات گفت: در اردوی سوم ۱۸ بازیکن فراخوانده شده اند که تمرینات آنها از ۲۴ خرداد ماه در محل کمپ تیم های ملی در ورزشگاه آزادی برگزار می شود.

امین اله مانی خاطرنشان کرد: تعدادی از ورزشکاران دعوت شده، در زمره بازیکنان جدید هستند که کلاس بندی پزشکی آنها به صورت جهانی مورد تایید قرار نگرفته و پس از حضور در مسابقات پارا آسیای کره جنوبی، شرایط آنها مشخص خواهد شد و امیدواریم همگی آنها کلاس های پزشکی خود را دریافت کنند.

وی افزود: در اردوهای آمادگی پیش رو، در نظر داریم دیدارهای تدارکاتی با تیم های دیگر و بر اساس قوانین فوتبال هفت نفره برگزار کنیم که این اقدام پیش از این و با حضور تیم های امید پیکان، پرسپولیس ب، تراکتور سازی، ابومسلم، داماش و پیکان برگزار شده که از همین جا از تمامی باشگاهها به خاطر این همکاری تشکر ویژه دارم.

سرمربی تیم ملی خاطر نشان کرد: پس از مسابقات پارا آسیایی اینچئون، فرصت چندان زیادی تا مسابقات جهانی که خرداد ۹۴ به میزبانی کشور انگلستان برگزار می شود، نیست، به همین منظور در

به مناسبت چهارمین سالگرد درگذشت یکی از تلاش گران:

یادش در خاطر توان یابان ماندگار است

دارای معلولیت در مسابقات برون مرزی و نمایندگی هیات های ایرانی در مجامع خارجی، از جمله کارهایی بود که خانم دکتر میرفتاح به انجام رساند. وی علی رغم میل باطنی به دلیل بیماری کلیوی و دیالیز، ناچار به آمریکا سفر کرد و همواره، حتی از فرسخ ها آنطرف تر از مرزهای کشور، مشوق بسیاری از هم نوعان ایرانی خود بود.

دکتر میرفتاح، سرانجام در بیست و دوم خرداد سال ۱۳۸۹ درگذشت و فقدان وی ضایعه ای بزرگ برای جامعه ورزش و معلولان بشمار می رود.

بیست و دوم خرداد ماه، سالگرد درگذشت بانویی است در که حوزه ورزش جانبازان و افراد دارای معلولیت، منشا اثرات بسیاری بود.

مرحومه دکتر فاطمه حاج میرفتاح سال ۱۳۲۵ در تهران متولد شد و سال ۱۳۵۷ بر اثر تصادف، دچار آسیب نخاعی گردید و سالها زندگی با صندلی چرخ دار را تجربه کرد و الگوی بسیاری از معلولین در زندگی بود. همکاری با فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان و کمیته ملی پارالمپیک، برگزاری همایش ها و کارگاه های مختلف، ایجاد گروه تحقیق، انتشار ده ها عنوان مقاله، کتاب، مجله، پایه گذاری حضور زنان

ویلچر رانان البرزی و تجدید میثاق با معمار انقلاب

کردند و روز ۱۴ خرداد مصادف با سالگرد ارتحال امام، در مرقد ایشان حضور یافتند.

دو ورزشکار البرزی قهرمان در رشته های دوومیدانی و بسکتبال با ویلچر به رسم هر سال مسیر شهرستان نظر آباد تا حرم مطهر امام راحل (ره) را با ویلچر طی می کنند.

عیسی شهبازی و محمد فلاح آزاد همزمان با میلاد با سعادت حضرت عباس (ع) و با بدرقه مسئولین اداره کل بهزیستی البرز، شهرستان نظر آباد را ترک



تیم ملی والیبال ایران در سومین دیدار خود در رقابتهای لیگ جهانی ۲۰۱۴ مقابل برزیل پیروز شد.

یک موفقیت ورزشی کم نظیر؛

پیروزی قاطعانه والیبال ایران مقابل برزیل

تیم ملی والیبال ایران پس از قبول دو شکست برابر ایتالیا در هفته دوم رقابتهای لیگ جهانی والیبال ۲۰۱۴ شانزدهم خردادماه در اولین بازی هفته سوم به مصاف برزیل رفت و با حساب ۳ بر ۲ نتیجه را واگذار کرد و در دومین روز برای جبران شکست بازهم به مصاف برزیل رفت. برزیل در دو بازی اول و دوم خود در لیگ جهانی سال ۲۰۱۴ در بازی خانگی مغلوب ایتالیا شد و در دو بازی بعدی نیز تنها یک پیروزی برابر لهستان به دست آورد. تیم ایران هم از سه بازی گذشته خود، سه شکست در کارنامه داشت.

جدال شاگردان کواچ و رزنده با نتیجه ۳ بر صفر (۲۵ بر ۱۸ - ۲۵ بر ۲۱ - ۲۵ بر ۲۲) به سود تیم ملی والیبال ایران و شاگردان کواچ خاتمه پیدا کرد. تیم ملی والیبال ایران سال گذشته با هدایت ولاسکو تمامی قدرتهای جهان به غیر از برزیل و روسیه را شکست داد و حالا هم برزیل که پرافتخارترین تیم جهان است برابر شاگردان کواچ به زانو درآمد.

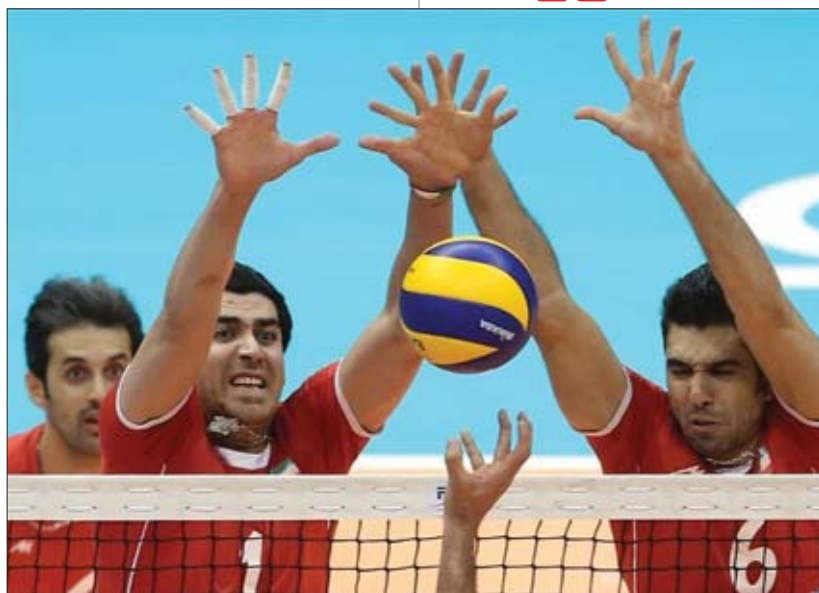
اسلوبودان کواچ در این مسابقه تیم خود را با ترکیب اولیه سعید معروف، شهرام محمودی، سید محمد موسوی، آرمین تشکری، فرهاد قائمی، مجتبی میرزاجانپور و عبدالرضا علیزاده روانه میدان کرد. مهدی مهدوی، امیر غفور، میلاد عبادی پور،

علیرضا مباشری و سامان فائزی نیز بازیکنان ذخیره ایران در این مسابقه بودند. تشکری و میرزاجانپور که دیروز به عنوان بازیکن تعویضی به میدان رفتند و عملکرد درخشانی داشتند در این مسابقه برای نخستین بار از ابتدا در ترکیب تیم ملی کشورمان قرار گرفتند.

ست نخست؛ ۲۵ بر ۱۸ به سود ایران

تیم ایران این مسابقه را با قدرت آغاز کرد تا اینکه در امتیاز ۸ بر ۵ از برزیل پیش افتاد و به وقت استراحت فنی اول رفت. برزیلیها تا امتیاز ۸ دو سرویس خود را از دست دادند و ایران هم توسط معروف و میرزاجانپور هم دو سرویس را از دست دادند. دفاع خوب بازیکنان ایران و از همه مهمتر دریافتهای عقب زمین ایران در این مسابقه بهتر از بازی قبل بود و همین امر موجب شد تیمها در امتیاز ۱۶ بر ۱۳ به سود ایران به وقت استراحت فنی دوم بروند. بازی درخشان شهرام محمودی و سایر بازیکنان ایران موجب شد تا شاگردان کواچ ۱۹ بر ۱۶ از حریف خود پیش بیفتند؛ رزنده هم که احساس خطر میکرد مجبور شد درخواست وقت استراحت کند.

دریافت بد برزیلیها موجب شد تا در حملات نتوانند مانند همیشه خطرناک باشند؛ شاگردان کواچ هم به خوبی از این فرصت استفاده کردند و بازی را ۲۲ بر ۱۷ به سود خود کردند تا بازهم رزنده درخواست وقت استراحت فنی کند تا شاید مانع امتیازگیری بازیکنان ایران شوند، اما بلافاصله بعد از آغاز بازی بازهم میرزاجانپور مهاجم حریف را تک دفاع کرد. امتیاز مستقیم سرویس توسط تشکری بازی را ۲۴ بر ۱۸ کرد؛ در این امتیاز مائوریسیو سیلوا هنگام فرود بعد از دفاع روی پای شهرام محمودی پایین آمد و موجب شد تا مچ پایش پیچ خورده و مصدوم شود که همین امر عصبانیت شدید رزنده، سرمربی طلاپیوشان را هم به همراه داشت. این ست در با نتیجه ۲۵ بر ۱۸ به سود ایران تمام شد.



ست دوم؛ ۲۵ بر ۲۱ به سود ایران

در حالی که ایران با امتیاز ۴ بر ۲ از حریف پیش بود در امتیاز ۵ تیمها به تساوی رسیدند، اما بازهم شاگردان کواچ با اعتماد به نفس بهتر از حریف و عملکرد خوب بود توانستند نتیجه بازی را ۷ بر ۵ کنند و در نتیجه ۸ بر ۶ تیمها به وقت استراحت فنی اول رفتند.

به دلیل از دست دادن سرویس توسط قائمی و یک دریافت اشتباه توسط علیزاده بازی در امتیاز ۱۱ به تساوی کشیده شد، اما در ادامه سرویس ها بی نقص تشرکی دریافت کننده های برزیل را با مشکل روبرو کرد و پس از آن مدافعان ایران با عملکرد خوب خود نتیجه بازی را ۱۴ بر ۱۱ به سود ایران کردند تا رزنده بازهم درخواست وقت استراحت کرده و وقفهای در جریان بازی ایجاد کند. بازی در امتیاز ۱۶ بر ۱۲ به سود ایران تیمها به وقت استراحت فنی دوم رفتند. در امتیاز ۱۹ بر ۱۵ به سود ایران رزنده را عصبی کرده بود و کواچ هم تصمیم گرفت در این امتیاز مهدوی را جایگزین معروف کند. سرویس های محکم و پرشی برزیلی ها به راحتی توسط دریافت کننده های ایران دریافت می شد و معروف هم پاسهای بی نقصی را برای مهاجمان خود آماده می کرد. شهرام محمودی هم فرصت ها را از دست نمی دادند و به خوبی توپ ها را به امتیاز تبدیل می کرد. در امتیاز ۲۳ بر ۱۸ رزنده که تیمش در آستانه شکست در ست دوم قرار داشت بازهم درخواست وقت استراحت فنی کرد تا شاید بازیکنانش به بازی بازگردند. در امتیاز ۲۴ بر ۲۰ هم کواچ درخواست وقت استراحت کرد؛ این ست در نهایت با نتیجه ۲۵ بر ۲۱ به سود ایران خاتمه پیدا کرد.

ست سوم؛ ۲۵ بر ۲۲ به سود ایران

رزنده برای اینکه این ست را واگذار نکند بازیکنان با تجربه تر خود را وارد زمین کرد، اما شاگردان کواچ اعتماد به نفس خوبی پیدا کرده بودند و تا امتیاز ۴ پایاپای پیش آمدند، تا اینکه برزیلی ها در امتیاز ۶ بر ۴ از ایران پیش

افتادند. در امتیاز ۸ بر ۶ به سود برزیل تیمها به وقت استراحت فنی اول رفتند. برزیلیها اختلاف دو امتیازی خود با ایران را تا امتیاز ۱۳ بر ۱۱ هم حفظ کردند تا اینکه دفاع خوب سید محمد موسوی بازی را در امتیاز ۱۳ به تساوی کشاند و در ادامه هم شاگردان کواچ توانستند از حریف پیش بیافتند و در امتیاز ۱۶ بر ۱۵ به سود ایران تیمهای به وقت استراحت فنی دوم رفتند. در امتیاز ۱۸ بر ۱۵ به سود ایران که با تیزهوشی شهرام محمودی و سرویس خوب سعید معروف به دست آمد، بازهم این رزنده بود که احساس خطر کرده و درخواست وقت استراحت فنی کرد تا مانع امتیازگیری شاگردان کواچ شود. رزنده در امتیاز ۲۲ بر ۱۹ و در حالی که بسیار عصبانی بود و پیراهنش را گاز می گرفت درخواست وقت استراحت کرد. کواچ در امتیاز ۲۳ بر ۲۱ به سود ایران درخواست وقت استراحت کرد تا بازیکنانش با آرامش بازی را به پایان برسانند. این ست هم با نتیجه ۲۵ بر ۲۲ به سود ایران تمام شد تا پرافتخارترین تیم والیبال جهان برابر شاگردان کواچ زانو بزند.

با این نتیجه تیم ملی والیبال ایران که در گروه نخست با تیمهای برزیل، ایتالیا و لهستان هم گروه است، ۴ امتیازی شد. برزیل هم با این نتیجه در امتیاز ۵ باقی ماند.



دستی برای خلق یک شاهکار؛

هنر استادان ایرانی چیره دست انچنان جذاب و دلبراست که آوازه آن در فرا سوی مرزها غوغا می‌کند، تا به حال پیش آمده به یک اثر هنری نگاه کنید و با دیدن این همه زیبایی از خود پرسیده اید خالق این اثر چه شرایطی دارد یا تنها به لذت بردن از آن بسنده کرده اید؟

این سوالی است که در پس پرده آن رازهای بسیار پنهان است، باور می‌کنید یک تابلو معرق که نگاه همه را به خود می‌خواند کار یک معلول باشد و تنها یک دست خالق آن شاهکار است! درست حدس زدید به سراغ یک توان یاب رفتیم که مرحله توان یافتن را پشت سر گذاشته و حالا پرتوان مشغول فعالیت است. ایوب جمالزهی جوان نهبندانی خوش ذوق ۳۴ ساله توانسته است با محدودیت جسمی اش کنار آید و با یک دست، آثار هنری جذابی در رشته معرق خلق کند.



او معتقد است باید فرزند هنر بود نه پدر!!

هنرمند خوش ذوق نهبندانی که توانسته با معلولیت خود، نمی‌توان گفت معلولیت بلکه باید گفت محدودیت جسمی خود ۱۳۰ اثر هنری در زمینه معرق کاری خلق نماید برای ما از زندگی و چگونگی موفقیتش می‌گوید: کار معرق را از سال ۷۹ در هنرستان شروع کردم و تاکنون توانسته ام ۱۳۰ اثر هنری پدید آورم. زیاد از مشکلاتش نمی‌گوید و معتقد است در زندگی هر فرد مشکلاتی وجود دارد، مهم این است که فرد بتواند با مشکلات دست و پنجه نرم کند، چون فرار کردن از تنگنای زندگی پاک کردن صورت مسئله است.

وی درباره چگونگی ورود به این رشته می‌گوید: رشته تحصیلی هنرستانم معرق کاری بود. از ابتدا آشنایی کاملی با این رشته نداشتم، کم‌کم به آن علاقه مند شدم و برای یادگیری این رشته بسیار تلاش کردم. اوایل کار از پدر، مادر و حتی پاهایم برای ایجاد یک تابلو کمک می‌گرفتم و استادم کیخزاده در یادگیری این هنر تاثیرگذار بود، تا امروز که به این باور رسیدم من هم می‌توانم و این حرفه را دنبال کردم.

«جمالزهی» ۱۳ سال است که به این حرفه مشغول است و از این طریق معاش همسر و ۲ فرزندش را تامین می‌کند. تاکنون یک نمایشگاه خصوصی در کانون شهید بهشتی زاهدان برپا و طی ۳ سال متوالی در ۳ نمایشگاه در مرکز استان هم شرکت کرده است.

این هنرمند ۲ تابلوی خود را که تصویر نقشه ایران و تابلوی آیه الکرسی است، برجسته ترین آثارش می‌داند که این تابلوها را به وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان بهزیستی اهدا کرده است.

او هر چند از مدیر اداره بهزیستی نهبندان برای رفع مشکل مسکنش تشکر می‌کند اما می‌گوید: با اشتغال در این رشته هنری امرار معاش می‌کنم و مبلغ ناچیزی که اداره بهزیستی به صورت ماهانه به من می‌پردازد حتی گوشه کوچکی از مشکلات مرا رفع نمی‌کند.

این هنرمند از مسئولان به دلیل بی‌توجهی به افرادی مثل خود گله مند است چون از نظر او معلولیت، محدودیت نیست و گاهی یک معلول هم می‌تواند با یاری خداوند و اراده خویش کاری کند که همگان حیرت زده شوند و نه تنها برای خود، بلکه برای دیگران هم مفید باشد. بی‌توجهی مسئولان، نبود یک کارگاه کوچک معرق کاری و نقدینگی برای خرید لوازم، ابزارآلات و مواد اولیه معرق کاری، از عمده مشکلاتی است که «جمالزهی» به آن اشاره می‌کند.

به گفته او، در این منطقه به هنر معرق بهایی داده نمی‌شود به طوری که در بسیاری مواقع مجبور است نتیجه دسترنج چند ماهه اش را با قیمت کمی بفروشد به همین دلیل از مسئولان می‌خواهد با توجه بیشتر به افرادی نظیر او، نگذارند حاصل چند ساله فعالیت آنان به آسانی تضییع شود. حرف آخرش هم این است که:

«فرزند هنر باش نه فرزند پدر، فرزند هنر زنده کند نام پدر»



هوایی شوند، حمله آسم رخ می دهد. این سلولها حاوی موادی مانند هیستامین هستند که باعث می شود دیواره مجاری هوایی متورم شود و ماده مخاطی فراوانی تولید کند. (ماده مخاطی وقتی با سرفه دفع می شود خلط نامیده می شود). ماده مخاطی زیاد باعث می شود که فضای کمتری برای هوا باقی بماند و انباشته شدن آن در ایجاد علائم آسم نقش دارد. ساعتها و حتی روزها طول می کشد تا این التهاب فروکش کند.

چگونه حمله آسم آغاز می شود؟

علت واکنشهای راههای هوایی در افراد مبتلا به آسم این است که راههای هوایی در این افراد بسیار حساس است. هنگامی که راههای هوایی با محرکهای خاصی برخورد پیدا کنند بلافاصله واکنش نشان می دهند و تنگ می شوند. در این صورت حمله آسم رخ می دهد. محرک حمله آسم می تواند هوای سرد، گرد و غبار همراه حیوانات خانگی، و جانداران میکروسکوپی مانند مایت که اکثراً در گرد و غبار لوازم منزل وجود دارد باشد. این عوامل موجب آغاز حمله آسم می شوند.

آسم چگونه تشخیص داده می شود؟

تنگ شدن مجاری تنفسی و تنگی نفس که چند دقیقه، چند ساعت و حتی چند روز طول می کشد می تواند نشان دهنده آسم باشد. حالت متغیر بیماری به تشخیص آن از سایر بیماریهای ریوی مانند برونشیت مزمن و آمفیزم کمک می کند. تستهایی نیز وجود دارند که به تشخیص بهتر کمک می کنند.

آسم چگونه درمان می شود؟

درمان آسم بر اساس دو روند گفته شده صورت می گیرد. یکسری از داروها باعث شل شدن عضلات دیواره راههای هوایی می شوند. برخی دیگر از التهاب مجاری هوایی جلوگیری می کنند و یا باعث کاهش یافتن التهاب می شوند. داروهایی نیز هستند که هر دو کار را با هم انجام می دهند. با کنترل دقیق بیماری می توان زندگی موثر و مفیدی داشت. اگر مبتلا به آسم هستید، احتمال تنگ شدن راههای هوایی همواره وجود دارد. تنگی متناوب راههای هوایی منجر به آسیب دائمی می شود. با دوری از عوامل محرک و به کار گیری درمان مناسب تحت نظر پزشک می توان آسم را کنترل کرد. درک مکانیسم بیماری به اندازه درمان در اداره بیماری اهمیت دارد.

مترجم: دکتر سمیرا سرخوش منبع: Aol

گرد آورنده: ماه بانورحیمی

منجر به تغییرات دائمی می شود. مجاری تنفسی آسیب می بینند و به صورت برگشت ناپذیر و تنگ باقی می مانند. در اثر این تغییر ظرفیت تنفسی کاهش می یابد. ممکن است سرفه و خس خس سینه در شرایط عادی وجود نداشته باشند ولی تستهای تنفسی کاهش توانایی ریه در خروج هوا را نشان می دهند. اگر باریک شدن مجاری تنفسی شدید باشد، حتی فعالیتهای ساده مانند بالا رفتن از پله ها ممکن است موجب تنگی نفس شود. تغییرات دائمی راههای هوایی فقط در برخی افراد مبتلا به آسم رخ می دهد. ممکن است شدید بودن بیماری، طولانی بودن مدت ابتلا و عدم درمان آسم با داروهای ضد التهابی علت آن باشد. برخی مطالعات نشان می دهند که در افرادی که آسم خفیف دارند احتمال آسیب دائمی و کاهش عملکرد ریه کمتر است.

چگونه راههای هوایی باریک می شوند؟

این روند دو علت دارد که هر کدام نیاز به درمان جداگانه ای دارد:

۱- یک علت تنگی راههای هوایی منقبض شدن عضلات ظرفی است که در دیواره آنها قرار دارند. هنگامی که با یکی از عوامل آغازگر حمله آسم برخورد می کنید، این عضلات به صورت غیر ارادی سریعاً منقبض می شوند. این روند در کمتر از یک دقیقه صورت می گیرد و با انقباض عضلات، راههای هوایی در اثر فشرده شدن تنگ می شوند. انقباض این عضلات ظرف چند دقیقه پایان می یابد.

۲- علت دیگر تنگی راههای هوایی التهاب است. التهاب فرایندی است که بدن به وسیله آن عفونتها و آسیب دیدگی ها را التیام می بخشد. در التهاب مایع و سلولهای التهابی از عروق به محل آسیب دیدگی یا عفونت نشت پیدا می کند. در آسم تعدادی از این سلولهای التهابی در مجاری تنفسی به صورت دائمی باقی مانده اند. وقتی تعداد بیشتری از آنها از خون وارد دیواره مجاری

آسم اختلالی است که در آن گاهی تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد. علائم و شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند. برخی از ورزشکاران حرفه ای مبتلا به آسم هستند و طی ورزش شدید کمی احساس تنگی نفس می کنند، در حالی که برخی افراد حین ورزش معمولی دچار حمله شدید آسم شده و نیاز به درمان اورژانسی پیدا می کنند. به هر حال همه ی مبتلایان به آسم در این نکته مشترک هستند که مجاری هوایی در آنها به صورت غیر طبیعی متناوباً تنگ می شود. بیشترین موارد آسم در حوالی پنج سالگی تشخیص داده می شود به همین دلیل بیشتر افراد تصور می کنند که آسم بیماری کودکان است. اما احتمال کمی نیز وجود دارد که افراد در سنین مختلف دچار این بیماری شوند. برخی مطالعات بیان می کنند که احتمالاً ابتلا به عفونتهای تنفسی در کودکی احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهد. به همین دلیل این بیماری در جوامع پیشرفته بیشتر از کشورهای در حال توسعه دیده می شود. اگر شما یک فرد بالغ مبتلا به آسم هستید احتمالاً بیماری را از مدتها قبل داشته و خواهید داشت. هنوز مشخص نیست که چرا بیشتر کودکان مبتلا به آسم معمولاً در حوالی سنین بلوغ خوب می شوند و اگر بیماری در این سنین خوب نشود احتمالاً برای همیشه باقی خواهد ماند. اما شرایط بیماری را می توان به خوبی اداره کرد. اگر آسم به خوبی کنترل شود علائم بروز نمی کنند و می توان یک زندگی معمولی و مفید داشت.

آسم چگونه ایجاد می شود؟

در بیشتر موارد آسم در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت پذیر مجاری هوایی ایجاد می شود. ولی در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم

جدول

افقی :

- ۱- خانم پرستار انگلیسی معروف به بانوی چراغ به دست که به کمک مجروحان جنگ می شتافت
- ۲- حقیقی - مرکز ترکیه
- ۳- توبه کردن - مقال کیفی - همبازی با لورل
- ۴- زیبا - انتخاب شخصی هر فرد - میوه تازه به بازار آمده
- ۵- جاده قطار - خفتن - کشتی جنگی
- ۶- رود آرام - ریشه - حرف سفره نروزی - عنصر شیمیایی - خرس آسمانی
- ۷- شهر ژاپنی - سخن چین
- ۸- خوشحال - اولین عدد - مرد نیست - برهم زدن قانون یا قراردادی
- ۹- یگانه - آویخته شده
- ۱۰- اشاره به دور - شامل همه چیز می شود - شهد - درخت زبان گنجشگ - یازده
- ۱۱- با آن شناخته می شویم - مایه بدبختی - مثل و مانند
- ۱۲- از سلاح های سرد - از پوشاک زنانه - حاجت
- ۱۳- بازیگر سینما - کامل و اندازه - آتش ساده
- ۱۴- سخنان با گوشه و کنایه - پنهان از نظر
- ۱۵- پیامبر بت شکن

عمودی :

- ۱- نتیجه کار تولید شده - نام مادر کوروش کبیر
- ۲- نوعی تغار بزرگ - بی صبر و تحمل
- ۳- ابزارهای کار - بی غل و غش - پخش شده
- ۴- درجه و مقام - کاسه مسی هم هست - با فایده
- ۵- نشانه - کندذهن - قطار - مسیر
- ۶- تکرار حرفی - سمت و طرف - واژه پرسش - از پوشاک - شهر مذهبی
- ۷- اولین سبک ادبی اروپا - گذر کردن
- ۸- کشوری آفریقایی - نسخه برداری
- ۹- عقیده و ایمان - یار همواره بامیه
- ۱۰- حرف گزینش - ضربه سر - بی نیاز - صدمه - ساز شاکو
- ۱۱- بدنه - نصف - نیرو و قدرت - به کمر هم می بندند
- ۱۲- آحاد - راهروی سرپوشیده - تازه راه افتاده
- ۱۳- درختی پرشاخ و برگ - با زاغ می آید - پرجرات
- ۱۴- باد چرخنده - پرستوهای پیروز بر ابره
- ۱۵- پاک سازی ته آبگیرها - فرزند شاه است

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵



دوستان، همسایگان و همشهریان

د رهمسایگی شما، در کنار شما مجتمعی است به نام رعد که به توان یابان (معلمین) جسمی و حرکتی آموزش های رایگان فنی و حرفه ای ارایه می کند. آموزش هایی که در اغلب موارد برای این خواهران و برادران شما منجر به اشتغال پایدار می شود. بانیان و گرداندگان این مجتمع می خواهند شما را نیز در نیات معنوی یک کار خیر شریک کنند. شریک شدن در کار خیر یا نیکو کاری فقط و فقط کمک مالی نیست و شما که هنر یا تخصصی دارید و کاری برای باز توانی بچه های رعد از شما بر می آید به ما بپیوندید وساعتی، روزی یا هفته ای را در اختیار رعد بگذارید. به همه دست ها برای یاری نیاز داریم.

مخصوصا متخصصین توانبخشی، کار درمانی، فیزیوتراپی، طب ورزشی و! برای سهولت کار و هر گونه هماهنگی می توانید به نشانی و شماره تلفن های مجتمع رعد در شناسنامه نشریه مراجعه کنید.



Naser Hejazi The monument of football hero

آرامگاه اسطوره فوتبال ناصر حجازی

Client: Esteghlal Club

کارفرما: باشگاه استقلال

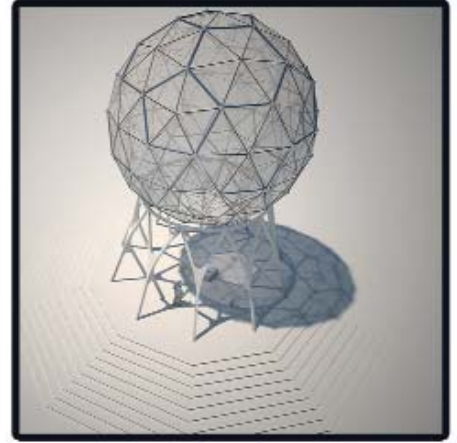
Architect: Mahmoud. Najjarisis & Partners

آرشیتهکت: مهندس محمود نجاری سی سی و همکاران

Adress: Beheshte Zahra, Tehran

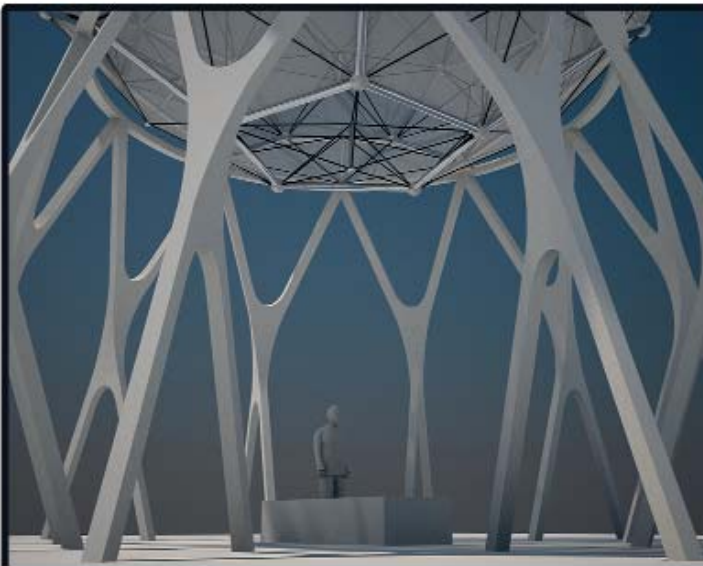
آدرس: تهران ، بهشت زهرا

در ایده طرح آرامگاه اسطوره فوتبال ایران از توپ فوتبال به عنوان طرح یادمان استفاده شده است. این گنبد سازه فضاکار ، توسط ده یار هم تیمی سالهای اوج فوتبال ایشان، به احترام یار شماره یک و نفر یازدهم تیم بر بالای دست و بر فراز مقبره ایشان گرفته شده است.



A symbolic soccer ball has been used as the memorial design for the Iranian soccer legend.

This special structure (forty - part soccer ball symbol) has been held high above his tomb by the ten teammates of his heyday, honoring number 1 and number 11 of the team.



مهر ویلا - خروجی تهران خیابان شهید مجید حیدری پلاک ۵۲۲ (دوبروی بوستان کوثر)
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۲۵۱۹۱ - ۳۳۵۲۳۰۳۰ - ۳۳۵۲۳۰۳۰ - ۰۲۶ - ۷۶۹۸۷۱۸۱۹۰

WWW.SISI.IR

02633523030 33525261-62