

سال پنجم شماره ۱۲
تابستان ۱۳۹۵
۵۲ صفحه - ۳۰۰۰ تومان
آموزش خیریه اطلاع رسانی
مجله

فرد رعد کرج
توانبخشی
آموزشی
خیریه
مجمع
شماره ثبت: ۵۵۶
تاسیس: ۱۳۸۱



بحث آزاد
تجلیل از خیرین
سفر مشهد

Rio 2016™
PARALYMPIC GAMES



Rio 2016

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم
شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰
بنام مجمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج
ویا شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت
شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۳۴۶۱-۱۸۳۹
بنام غلامرضا احمدی پیدا خویدی مدیر عامل



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی
رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

بصورت ۱۰۰٪ رایگان



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری - کوچه شهید محمدی
تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲
تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۳

وب سایت: WWW.RADKARAJ.COM
ایمیل: INFO@RADKARAJ.COM

کرج، مهر ویلا، خیابان درختی، شماره
۱۸۱، ساختمان آپتوس، واحد ۳ و ۴
تلفن: ۰۲۶ - ۳۳۵۰۶۹۰۰

آپتوس ایران

شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی



www.apтусiran.com, info@apтусiran.com



● پیمانکار و مجری ذی صلاح
(با داشتن بالاترین رتبه کشوری)

● تولید بتن آماده و انواع قطعات بتنی
(شامل کفپوش، بلوک، و انواع قطعات دیگر)

● تحقیق و پژوهش R&D
(آزمایشگاه همکار، تولید دانش)



فیزیوتراپی اوستیا

فیزیوتراپیست مهتاب قادی

مجهز به جدیدترین و کاملترین دستگاه های الکتروتراپی، مکانو تراپی، لیزر تراپی و بیوفیدیک

درمان تخصصی:

- آسیب های ورزشی قبل و بعد از جراحی لیگامان و منیسک
- انحرافات ستون فقرات
- سیاتیک و دیسکو پاتی
- سکنه های مغزی، ضربه های مغزی، ضایعات نخاعی
- فلج صورت
- سر درد های میگرنی، تنشی
- پس از جراحی های تعویض مفاصل و جراحیهای پیوند تاندون و عصب
- آرتروز مفاصل و ستون فقرات تاندونیت ها و کشیدگی ها
- پس از شکستگی ها، در رفتگی ها و پیچ خوردگیها
- خار پاشنه و سندروم تونل کارپ
- توانبخشی کف لگن با استفاده از دستگاه بیوفیدیک (انواع بی اختیاری اداری)
- چسبندگی لوله های رحمی و تخمدان



دهقان ویلاي دوم، پلاک ۱، ساختمان پارسا، طبقه دوم، واحد ۶
تلفن: ۳۴۴۵۶۲۲۳ همراه: ۰۹۳۹ ۹۸۸ ۴۷۰۰



مبلمان

مهرگان

نمایندگی آراکس، آنجلا و رافل



کرج، بلوار شهید چمران (شیمیایی)
شمال میدان امام حسین (ع)

۳۲۸۰۹۱۹۴ - ۳۲۸۱۹۱۹۴



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی
سال پنجم/شماره ۱۴/ تابستان ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی

رعد کرج

مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی

سر دبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی

مدیر اجرایی:

احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا:

انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی:

افشار ساکن

نشانی: کرج- میدان آزادگان- خیابان

برغان- خیابان شهید جباری،

کوچه شهید محمدی

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۳

مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز نیست.

نمایه مطالب

- سخن مدیر مسئول ۲
- ایست نرو ۴
- امام علی روشنگر زادگاه الهی ۶
- کشف امروز ۷
- برای خرید به فروشگاه رفته بودم ۸
- مولوی و تجربه سکوت ۱۰
- پینوکیو ۱۲
- کوله پشتی ۱۴
- استاد بنان ۱۵
- خواص گیاهان دارویی ۱۸
- پیکسودرام تئاتر درمانی چیست؟ ۲۶
- گزارش سفر به مشهد مقدس ۳۱
- تا شقایق هست زندگی باید کرد ۳۳
- سفیدبرفی و هفت کوتوله ۳۶
- انعکاس ۴۰
- آیین تجلیل از خیرین همیار رعد البرز ۴۱
- بحث آزاد ۴۳
- احساس تنهایی ۴۷
- بیماری دنیای مدرن و صنعتی MS ۵۰
- ماندگاری ۵۲

بنام خالق زیباییها

نابسامانی در شهرها نتیجه عمل کیست؟؟

تا قبل از انقلاب شکوهمند اسلامی ۳۰ درصد از مردم ایران در شهرها و ۷۰ درصد در روستاها زندگی میکردند با توجه به افزایش جمعیت در روستاها و علیرغم توسعه خدمات عمومی توسط جهاد سازندگی در شهرها رغبت مردم در مهاجرت به شهرهای بزرگ بخصوص تهران و مراکز استانها بیشتر شد تا حدی که در حال حاضر جمعیت ساکن در شهرها ۷۰ درصد و روستاها ۳۰ درصد است این مهاجرتها دلایل متفاوتی دارد که میتوان برخی از آنها اینگونه عنوان کرد:

افزایش جمعیت روستاها و کمبود آب جهت کشاورزی و بیکاری جوانان روستائی در حالیکه اگر آسیب شناسی صورت میگرفت راه حلهای مختلفی پیش رو بود از جمله احداث کارگاههای تولیدی و کارخانه در مجاورت روستاها و جذب تعدادی از مردم روستا که در اینصورت هم به اندک کشاورزی خود میرسیدند و درآمدی هم داشتند تا مجبور به ترک محل سکونت خود نشوند اصولاً آمایش سرزمین میتواند در اینگونه موارد موثر واقع شود.

دلیل دیگر مهاجرت به شهرها کمبود خدمات ضروری مردم از قبیل: آموزش، بهداشت و درمان، امکانات روز مخابراتی و زیرساختهای آن است که با اندک تامل میتوان دریافت که مردم روستاها در هنگام مریضی باید به بیمارستانهای مدرن و مجهز شهرها مراجعه کنند و حتی جهت ویزیت افراد باید به شهرها مراجعه نمایند در حالیکه میتوانند پزشکان متخصص در نقاط مختلف کشور و روستاها و شهرهای کوچک اشتغال داشته باشند تا مردم جهت کوچکترین ناراحتی به شهرها مراجعه نداشته باشند و جهت اسکان در مدت درمان فرد بیمار در شهرها سرگردان باشند و بعضاً در این مدت گول زرق و برق شهر را خورده و هوس ماندن در شهر را خواهند کرد در حالیکه اگر در کنار روستاهای خوش آب و هوا بیمارستانهای مجهز احداث میشد و خیلی از این مراکز درمانی مجهز را خارج از تهران و شهرهای بزرگ احداث میکردند بگونه ای که بعضاً مردم شهرها هم جهت مداوا به آنجا مراجعه میکردند عدالت به نوع بهتری رعایت میشد و زمینه مهاجرت هم فراهم نمیشد حتی درمانگاه مجهز هم در مراکز بخش و روستاها وجود ندارد و مردم روستاها برای درمانهای جزئی و سرپائی مجبور به مراجعه به شهرها می شوند.

خیلی از افرادی که فرزندان شان جهت تحصیل در شهرها پذیرفته میشوند مجبور به اجاره خانه و سکونت در کنار فرزند خود میشوند و یا اگر در مقاطع ابتدائی و دبیرستان به دنبال موفقیت فرزند خود هستند به شهرها مهاجرت میکنند تا فرزندان را در مرکز آموزشی مناسبی ثبت نام کنند و این موجب مهاجرت دائمی از این افراد خواهد شد و خیلی از این افراد بعد از معالجه بیمار خود در شهر مانگار میشوند و به دستفروشی و دوره گردی و یاتکدی گری می پردازند و زمانیکه به پولهای بی در دست یافتند حاضر به بازگشت نخواهند بود اکثر شهرهای بزرگ در حال انفجار است و مدت زیادی از وقت مردم در ترافیک و راهبندانها سپری میشود و علاقه مردم به استفاده از تکنولوژی و اتومبیل روز به روز بیشتر می شود. و اگر همه شهرها راهم به خیابان تبدیل کنیم باز هم جوابگو نخواهد بود و تنهها راه

چاره فرهنگسازي استفاده از وسائيل نقلیه عمومی و استفاده صحیح از اتومبیل شخصی است کارخانجات اتومبیل سازی مکلفند باتولید اتومبیل آموزشهای لازم را هم به خریداران بدهند اگر قرار باشد هر مغازه داری با اتومبیل خود به محل کسب برود و جلو مغازه و یادر اطراف مغازه پارک کند و تاشب این بخش از خیابان که متعلق به همه مردم است توسط وی اشغال شود همین خواهد شد که ملاحظه می شود.

استفاده از اتومبیل شخصی باید صرفاً در مواقع ضروری و سفرهای برون شهری صورت بگیرد و مردم با وسائيل نقلیه عمومی یا دوچرخه به محل کار خود بروند و اگر هم اصرار به استفاده از اتومبیل شخصی دارند محل پارک رایگان و باقیمت نازل در اختیار آنان قرارگیرد.

احداث پارکینگهای عمومی و طبقاتی در سطح شهرها توسط شهرداریها امری اجتناب ناپذیر است و مراجع صدور پروانه موظفند در هنگام صدور پروانه ساختمانی و گواهی پایان کار تعداد پارکینگ مورد نیاز ساختمانها را در نظر بگیرند و از معاوضه پارکینگ ساختمانها با پول اجتناب نمایند تا مین پارکینگ در کلیه ساختمانهای مسکونی و تجاری و اداری در اولویت مدیریت شهری باشد و با توجه به کمبود زمین در مراکز شهرها و گران بودن زمین میتوان از تکنولوژی پارکینگهای مکانیزه استفاده کرد که در کمترین زمین بیشترین پارکینگ را تامین خواهد کرد در اینصورت افرادی که متمکن هستند و راغب به استفاده از اتومبیل شخصی از این پارکینگ استفاده خواهند کرد و حقوق کمتری از مردم تضییع خواهد شد.

مشکل دیگر کلانشهرها و بخصوص تهران و کرج تخلیه امن اضطراری در زمان بحران است که باید مردم به سرعت شهر را تخلیه کنند و راههای خروج فعلی جوابگو نخواهد بود و ممکن است جهت خارج شدن از شهر تلفات زیادی به مردم وارد شود و یائینکه مردم به یکدیگر آسیب وارد کنند این موضوع در مواقعی که چند روز تعطیلی پشت سر هم داریم یا مناسبتهای ملی و مذهبی است کاملاً مشهود است و مردم ساعتها این مسیر ۴۰ کیلومتری را در راهبندان سپری میکنند و این راهبندانها آسیب جدی به روح و روان مردم وارد میکند و خسارتهای زیادی بابت سوخت و وقت و انرژی به دولت تحمیل خواهد شد از طرفی تمامی کامیونها و تریلرها هم از طریق جاده مخصوص و پل کلاک عبور میکنند و حجم عبوری را افزایش میدهند و رفت و آمد را با کندی زائد الوصفی مواجه میکنند.

راه ارتباطی فعلی جوابگوی این تعداد اتومبیل نیست و اگر هر چه زودتر اتوبان همت شمالی و جنوبی و راه ارتباطی چرمشهر به اییک اجرا و راه اندازی نشود مشکلات مردم هر روز افزایش می یابد لذا ضرورت دارند مسئولین وزارت راه و شهرسازی چاره ای بیندیشند و یا اینکه اتوبان فعلی تعریض و یا تونلی از ابتدای محدوده کرج تا بهشت سسکینه زیر اتوبان فعلی حفر شود تا مسافری که عازم سفر به ۱۷ استان کشور را از این راه دارند به راحتی عبور کنند و مزاحمتی هم برای مردم کرج ایجاد نکنند

نظارت بر ساخت و سازهای شهری و تسهیل در رفت و آمد عابرین و وظیفه کدام ارگان است ؟ امروزه با گسترش شهرها و هجوم بی رویه مردم از روستاها و شهرهای کوچک به پایتخت و شهرهای پیرامون آن بدلیل امکانات موجود و درآمدهای کاذب و جذاب. خدمات درمانی و آموزشی و هزاران دلیل دیگر ضرورت نظارت مستمر بر ساخت و سازها بخصوص رعایت دسترسی عابرین پیاده به درون ساختمانها اماکن عمومی مانند بانکها بیمارستانها مدارس دانشگاهها و تردد در سطح شهر بیش از پیش احساس میشود. اگر از ساختمانهای عمومی و دولتی بازدید داشته باشیم کمتر ساختمانی را میابیم که دارای رمپ معلول استاندارد باشد لذا لازمست سازمانها و دولتیها از خودشان شروع کنند.





خدا...خدا...خدا...مشتی بسه دیگه! کجاس
این خدایی که میگی؟! اصلا مارو به حساب
بنده هاش میاره! به چیه این زندگی دلمون
خوش باشه!؟

رحیم با بقیه پسرای ده، زیر اون تک درخت
بید مجنون کنار چشمه، هفت سنگ بازی
می کردید... من همیشه از این بالا تماشاتون
می کردم؛ تو از همه فرزتر بودی.
لبخندی زد و ادامه داد: بیا ببین.. حالا نوه ی
من با بچه های شماها زیر اون درخت بازی
می کنن... ای روزگار...

زنگ تلفن به صدا دراومد. مش حیدر گوشی
رو برداشت. به او اطلاع دادند که دو قطار
مسافرتی همزمان حرکت کردند و یک ساعت
دیگه باید اهرم ریل جابجا میشد.

هنوز گوشی تلفن دست مشتی بود و
خدا حافظی نکرده بود، که صدای داد و فریاد
بچه ها بلند شد. علی داد میزد: مش حیدر
محمد بدجور زمین خورده! میگه نمیتونه راه
بره.

مش حیدر از اتاقک بیرون رفت و با صدای
بلند گفت: بچه ها تکونش ندید، دارم میام.
به غلام که پشت سرش بود نگاه کرد و در
حالی که به طرف بچه ها می رفت، گفت:
خیر ببینی جوون. امروز تو ده کسی نیست.

همه رفتن سر زمین. تو که بلدی اهرم رو
تکون بدی. اینجا باش تا برگردم.

غلام از جلوی در، دستی به پیرمرد تکان داد
و جواب داد: خیالت تخت مشتیه... هستم تا
بیای.

پیرمرد با صدای بلندتری گفت: یادت نره

مش حیدر که توی اتاقک سوزنبنانی
خودش روی صندلی نشسته بود، از فلاکس
برای غلامعلی چای ریخت و روی میز
گذاشت؛ چپش رو روشن کرد و گفت: هوار
کردی! دلت خالی شد؟ چرا کفر میگی
جوون؟؟ پنجاه سال از خدا عمر گرفتم؛
سردی و گرمی روزگار رو هم زیاد چشیدم؛
میشه همیشه هم زیاد دیدم ولی هیچوقت
به کار خدا و حکمتش شک نکردم. به تو
هم که نه نگفتن! تا حالا صبر
کردی، باز صبر کن؛ بلاخره نوبت
وام تو هم می رسه! میدونم
چقدر پابند نذر ادا نشدت هستی! به
سفر حج به مادرت بدهکاری!

غلام با ناراحتی و با چشمانی اشک آلود
، به تابلوی کوچیک منجوق دوزی شده ی
روی دیوار نگاه کرد و آهسته طوریکه انگار
با خودش حرف می زد، گفت: وقتی
مادری نباشه که بفرستیش حج، اون وام به
چه درد می خوره!!؟

مش حیدر پکی عمیق به چپش زد و از
پنجره اتاقک به بیرون نگاه کرد و گفت:
غلام بیا ببین بیرون چه منظره ایه! تموم
ده زیر پاته! دیدن این همه سرسبزی
، درختای میوه، خوشه های کندم، زمینای
پربرکت... پسر جان همه ی اینا شکر داره...
غلام یادته ده سال پیش تو، اصغر و کریم و

سر ساعت اهرم ریل رو عوض کنی؟! من محمدر و میبرم شهر، زود برمیگردم... بارها این اتفاق افتاده بود. از اونجاییکه پدر غلام، دوست و همکار مش حیدر بود، غلام خم و چم کار سوزن‌بانی رو خوب یاد گرفته بود. پیرمرد رفت و غلام تنها موند. به ریل قطار نگاهی کرد. اهرم رو حرکت داد. به اطراف چشم انداخت. به داخل اتاقک رفت. ساعت دیواری اتاق، ساعت یازده صبح رو نشون می داد. روی تختخواب دراز کشید و چشمانش

رو بست. با صدای علی چشمانش رو باز کرد. نیم ساعت گذشته بود. حسابی بهم ریخته بود. خدا می دونست اگه علی صداسش نمیکرد شاید

خواب می موند و کار از کار میگذشت. علی به طرف اتاقک می دوید. راه مسجد ده رو تا بالای ریل قطار دویده بود. نفس نفس می زد و غلام رو صدا می کرد. همزمان باهم به جلوی در اتاقک رسیدن. علی بعد از اینکه کمی نفس تازه کرد، گفت: حاج وقا و آقا معلم گفتن تا ساعت دوازده حتماً خودت رو به بانک شهر برسونی برای وام! اگه نری نوبتت عقب میوفته! چیزی رو که شنیده بود باور نمیکرد. علی رو به داخل اتاقک برد و روی صندلی نشوند و از اون خواست حرفش رو دوباره تکرار بکنه! داشت به آرزوش می رسید. از این خبر بیشتر مبهوت شده بود تا خوشحال! همین یک ساعت پیش بود که از خدا بد می گرفت و اگر مش حیدر حواسش رو پرت نمیکرد، منکر وجود خدا هم میشد!

اونقدر غرق در افکارش بود که حتی متوجه رفتن علی هم نشده بود. به ساعت دوباره نگاه کرد. عرق سردی روی پیشونیش نشست. قطار تو راه بود و باید برای عوض کردن ریل تو ساعت مقرر، صبر می کرد. کاش به مش حیدر قول نداده بود. اگه تا ساعت دوازده خودش رو به بانک نمیرسوند، وامی رو که مدتها انتظارش رو می کشید، از دست می داد، با نگاه همیشه منتظر مادر چیکار می کرد؟ باید ریسک می کرد. درمونده شده بود.

یکی دوبار به قصد ترک اونجا به طرف در رفت، ولی انگار کسی مانعش می شد و می گفت: ایست... نرو... چیکار باید می کرد؟! فکر اینکه با عوض



نشدن به موقع خط ریل قطار، چه اتفاقی می افتاد، اذیتش می کرد. تا اون موقع اینطوری سر دوراهی گیر نکرده بود. عصبی شده بود و به شانسش لعنت می فرستاد توی اون موقعیت تنها خدا رو می دید که میتونست کمکش کنه! صدایی اومد. باور نمی کرد. صدای مش رحیم بود که اومدنش رو به غلام خبر می داد. صدای زنگ تلفن اومد. بی اراده به طرف تلفن رفت و گوشی رو برداشت. صدا میگفت یکی از قطارها به علت اشکال فنی به ایستگاه برگشته بود. دیگه چیزی نشنید. اشک تو چشمانش جمع شده بود؛ برگشت و به تابلوی منجوق دوزی شده خیره موند. انگار کسی تو قلبش می گفت بنده ی من به وجود من دل خوش کن.

فاطمه فهیمی (کار آموز رعد گرچ)

امام علی (ع) روشنگر دادگاه الهی



پروانگانی یاری می جویم که وجودش پایان همه خشونت های دنیاست، و برای توصیف ایمان او از شـیوایی کلام الهی یاری می جویم که وجودش پایان همه جهالت های دنیاست، اما برای توصیف انسانیت و عدل او واژه ای زلالتر از باران رحمت الهی نیافتم، بارانی که می تواند جان تشنه همه انسانها را از عشق الهی سیراب کند.

ای امام همام، امام مهربانی در بهاری ترین روزهای عمرم از تو می خواهم که روحم را در آبشار زلال ماه رجب از زنگارهای این دنیای فانی پاک گردانی تا بتوانم مسافر خوبی برای پرواز رمضان باشم و قلمم را با واژگان نهج البلاغه آسمانیت خوشبو گردان تا بتوانم بهترین جاده خوشبختی را برای انسانها ترسیم کنم.

برای نوشتن فضائل ابوتراب به سراغ خلوتگاه قلب پر احساس خود می روم همان دلی که خانه امن الهی است. دنیای واژگانم در برابر توصیف عظمت وجود آسمانی امام علی حقیرند، اما من برای توصیف نورمعنویت او از روشنایی خورشیدی یاری می جویم که وجودش پایان همه تاریکی های دنیاست، برای توصیف لطافت احساس او از گلهای خوشبویی یاری می جویم که وجودشان پایان همه سرسختی های دنیاست، برای توصیف زیبایی خلقت او از رنگین کمان خوشرنگی یاری می جویم که وجودش پایان همه زشتی های دنیاست، برای توصیف صبوری او از کوه استواری یاری می جویم که وجودش پایان همه رنجهای دنیاست، برای توصیف اندیشه ناب او از چشمه جوشانی یاری می جویم که وجودش پایان همه بدفهمی های دنیاست، برای توصیف تلاش او از رود روانی یاری می جویم که وجودش پایان همه توقف های دنیاست، برای توصیف آرامش او از دریای بی کرانی یاری می جویم که وجودشان پایان همه طوفان های دنیاست، برای توصیف امیدواری او از رویش جوانه سبزی یاری می جویم که وجودش پایان همه دلسردی های دنیاست، برای توصیف مهربانی او از نوازش لطیف

کشف

امروز

هانیه عرب - کار آموز رعد کرج



هر روز که چشمانم را به روی
زندگمی می گشایم جهان
تازه ای به رویم گشوده
می شود که با جهان بینی
ژرف خُود، می توانم
حضور گرم خدا را در میان
پهنه آفرینش حس کنم،
طلوع آفتاب صبحگاهی را
که می نگرم وجودم سرشار
از نور می شود و می توانم
امید به زندگی را در اعماق
قلبم کشف کنم، هر وقت
رایحه خوشبوی گلها را
استشمام می کنم می توانم
انرژی مثبت درونم را کشف
کنم، هر وقت نوازش لطیف
باران را بر روی صورتم
حس می کنم می توانم
اوج مهربانی خدا را در عمق
وجودم کشف کنم، پروردگارا

شاعرانه هایم را فقط برای
دریای بیکرانت می سرایم
تا طوفان های زندگیم آرام
گیرد، امروز می خواهم
از دریچه تازه تری به زندگی
بنگرم. راز پاک زیستن را در
جوشش چشمه ساران کشف
کنم، راز رویش جوانه ای
سبز را در دل سنگی
سخت، کشف می کنم راز
پریدن تا اوج را، در کوچ
پرستوهای مهاجر به سوی
آسمان ملکوت، راز عشق
ورزیدن را در بوییدن
گل سرخ کشف کنم، راز
شادمانه زیستن را در طراوت
شاخساران کشف
می کنم، راز استقامت در
برابر سختیها را در مقاومت
کوهساران کشف می کنم،

راز جاری شدن در
میان لحظه ها را از
تـرنم جویباران کشف
می کنم، راز سرّ زندگی را
در زلالی آبشاران کشف
می کنم، هر صبح که
سوار قطار زندگی
می شوم در جست و جوی
بهترین سر چشمه حیات
آدمی که همان شاهراه وصل
الهی است، هستم تا بتوانم
ناشناخته های هستی را
کشف کنم و در رشد جهان
آفرینش هنرمندانه ترین نقش
را داشته باشم، قلبی مهربانتر
از همیشه می خواهم تا
حس خوبِ داشتنت را در
قلبم کشف کنم و در پرواز
به سوی واغوش آسمانیت
ثابت قدمتر از همیشه باشم.



برای خرید به فروشگاه رفته بودم.

واقع شده بود. سپس ناگهان برگشت و به طرف بخش اسباب بازی‌ها رفت. مادر دنی آشکارا متحیر بود و از من تشکر کرد که کمی وقت گذاشته و با پسرش حرف زده بودم. به من گفت که اکثر مردم حتی حاضر نیستند نگاهش کنند چه رسد به این که با او حرف بزنند. به او گفتم که باعث خوشحالی من است که چنین کاری کرده‌ام و سپس حرفی زدم که اصلاً نمی‌دانم از کجا بر زبانم جاری شد، مگر آن که به من الهام شده باشد. به او گفتم: «در باغ خدا گل‌های قرمز، زرد و صورتی فراوان است؛ اما رزهای آبی خیلی نادرند و باید به علت زیبایی و متمایز بودنشان تقدیر شوند. می‌دانید، دنی رز آبی است و اگر کسی نایستد و با قلبش بوی خوش او را به مشام نشانند و از ژرفنای دلش او را در کمال محبت لمس نکنند، در این صورت این موهبت خدا را از دست داده است.» لحظه‌ای ساکت ماند و سپس اشکی در چشمش ظاهر شد و گفت:

داخل فروشگاه این طرف و آن طرف می‌رفتم و آنچه را که می‌خواستم، برداشتم و به طرف صندوق رفتم تا بهای آنها را بپردازم. در راهروی باریکی جوانی حدود پانزده ساله ایستاده و راه را بسته بود. من هم زیاد عجله نداشتم، پس با شکیبایی ایستادم تا پسر جوان متوجه وجود من بشود. در این موقع دیدم که با هیجان دستش را در هوا تکان داد و با صدای بلندی گفت: «مامان، من اینجام» فهمیدم که دچار عقب‌افتادگی ذهنی است. وقتی برگشت و مرا دید که درست نزدیک او ایستادم و می‌خواهم رد شوم، جا خورد. چشمانش گشاد شد و وقتی گفتم: «اسمت چیه؟» تعجب تمام صورتش را فرا گرفت.

با غرور جواب داد: «اسم من دنی است و ه با مادرم خرید می‌کنم.»

گفتم: «عجب! چه اسم قشنگی؛ ای کاش اسم من دنی بود؛ ولی اسم من استیوه.» پرسید: «اسم استیوه، مثل استیوارینو؟»

گفتم: «آره؛ چند سالت، دنی؟» مادرش آهسته از راهروی مجاور به طرف ما نزدیک می‌شد. دنی از مادرش پرسید: «مامان، من چند سالمه؟» مادرش گفت: «پانزده سالت، دنی؛ حالا پسر خوبی باش و بگذار آقا رد بشن.»

من حرف او را تصدیق کردم و سپس چند دقیقه دیگر درباره‌ی تابستان، دوچرخه و مدرسه با دنی حرف زدم. چشمانش از هیجان می‌رقصید، زیرا مرکز توجه کسی

«شما کیستید؟»

بدون آن که فکر کنم گفتم:
«اوه، احتمالاً من فقط گل
قاصدکم؛ اما شکی نیست
که دوست دارم در باغ خدا
زندگی کنم.»
دستش را دراز کرد و دست
مرا فشرد و ه گفت: «خدا
شما را در پناه خویش گیرد.»
که سبب شد اشک من هم
درآید.

آیا امکان دارد پیشنهاد کنم
دفعه آینده که رز آبی دیدید،
هر تفاوتی که با دیگر انسانها
داشته باشد، روی خود را بر
نگردانید و از او دوری نکنید؟
اندکی وقت صرف کنید،
لبخندی بزنید، سلامی بکنید.
چرا؟ برای این که این مادر
یا پدر ممکن بود شما باشید.
آن رز آبی امکان داشت فرزند،
نوه، خواهرزاده، یا عضو
دیگری از خانواده شما باشد.
همان لحظه‌ای که وقت
صرف می‌کنید ممکن
است دنیایی برای او یا
خانواده‌اش ارزش داشته باشد.

و این هم داستان من



پرواز

آبی

عروسکش را محکم به سینه
فشرد و به آسمان خیره شد. از
روزی که مادرش بر بال فرشته
آرامش نشست و آسمانی شده
، این کار هر شیش بود. تمام
روزی، که ملال آور و خسته
کننده کش می آمد را به امید
فرا رسید شب سپری میکرد و
با سوسوی اولین ستاره ای که
چشمک می زد، لبخند زنان
صندلیش را سُر می داد؛ دست
عروسک کودکش را میگرفت و
به جانب بالکنی که به اندازه
صندلی او جا داشت و مشرف
به اتاقش بود می راند و با در
بغل گرفتن همدم تنهایی هایش
به آسمان چشم می دوخت.
کودک که بود؛ بی خیال و به
دور از دغدغه های تلخی که

روزگار برایش رقم خواهد زد از
مادر شنیده بود که اگر آرزویش
را بر دوش شهابی که برق زنان
فرو می افتد سوار کند به
رویایش خواهد رسید و او اینک
منتظر پرواز ستاره ای بود تا
آرزویش را بر بال او بنشانند و در
این هبوط و در بلندای آسمان،
نجوای دلش را به خدا برساند.
در میان دنیایی که پر بود از
گلهای رنگارنگ و زیبا و رُزهای
سرخ و صورتی و ... جایی برای
رز آبی نبود. کسی او را صدا
نمیکرد، اصلاً نگاهی در پی او
نبود چه برسد به اینکه دستی
از روی مهر او را نوازش کند و یا
آغوش صمیمانه ای او را به خود
بفشارد. قلبش از این همه غربت
و تنهایی به تنگ آمده بود.

ستاره ای در آسمان درخشید و
شروع به بال زدن کرد؛ دیدگان
سیاه رز آبی برقی زد و موج
شد. با آرامش چشمانش را
بست و آرزو کرد.
سحرگاه، خورشید به دیدگان
آبی عروسکی که به آسمان
چشم دوخته بود لبخند زد.

سپیلار همانپور
مربی کلاس نقد ادبی
کار آموز رعد کرج

مولوی

و تجربه سکوت

حقیقت قدسی از ورای سکوت



می‌تراود.

چون بررسی به کوی ما / خامشی است خوی ما خاموشی یا سکوتی که مولوی از آن به عنوان اصیل‌ترین معرفت اکتسابی آدمی یاد می‌کند به رهایی او از قفس کام‌ها و دلبستگی‌ها می‌انجامد آرامشی که تمام خواستنی‌ها، دلبستگی‌ها، کام‌ها، رنج‌ها، اندوه‌ها و شادی‌ها در آن خاموش شده است.

مولوی نیز نه‌سایه‌ترین مقام یک سالک را که کسب معرفت الله است، شاید بر اساس حدیثی نبوی، سکوت می‌داند.

در حدیثی نبوی آمده است که «من عرف الله کل

لسانه» یعنی کسی که خدا را شناخت، خاموش می‌شود. در اندیشه مولوی این اتحاد بین عشق، عاشق و معشوق است که به سکوت می‌انجامد. عشق اندوهی سازنده و عظیم است

که رستاخیزت را در همین جهان به تو می‌نمایاند تا با گذر از آن، معنای آرامش، سکوت و زیبایی مطلق

سکوت را دریابی.

مولانا با ادب سکوت هم در مقام طریقت و هم در مقام حقیقت، نیک آشنا بود. او خود اهل سکوت‌ورزی بود، و نهایتاً سیمای حقیقت انفسی را در ماورای پرده سکوت به تماشا نشست.

اما تجربه سال‌ها مراقبه احوال باطن و طی مراتب سلوک به وی آموخت که سکوت از جنس واحد نیست، و سالک طریقت باید در زندگی معنوی خود مراتب گوناگون سکوت را بیازماید و از سر بگذراند.

در این نوشتار به اختصار تجربه

مولانا را از مراتب سکوت و نقش آن در زندگی معنوی سالک طریقت به اختصار بررسی می‌کنیم.

(۱) یکی از مهم‌ترین انواع سکوت سالکانه، سکوت اخلاقی است. سکوت اخلاقی داروی آفات زبان به‌شمار می‌آید. عارفان نیک می‌دانستند که به کارگیری نادرست زبان می‌تواند هم به زیان دیگران بینجامد و هم سلامت وزلالی روح سالک را بیالاید.

در واقع مهم‌ترین آفات زبان بیشتر از جنس ناراستی‌های اخلاقی مانند دروغ گفتن، بدگویی کردن، سخن ناسزا به دیگری گفتن، زبان به یاوه گشودن، سخن‌چینی کردن، و امثال آن است.

توصیه مولانا به کسانی که امیر زبان نبودند این بود که سکوت پیشه کنند مبادا اسیر زبان شوند (۲) سکوت در مقام تعلیم‌پذیری هم از مراتب سکوت سالکانه است. سالک طریقت باید بداند که اول شرط تعلیم‌پذیری در عالم معنا آموختن ادب سکوت است. شرط فراگیری از محضر کاملاً، آموختن هنر شنیدن است بنابراین، در این جاسکوت

از جنس سکوت شاگردانه است البته مولانا می‌گوید، یکی از نشانه‌های حضور در محضر اولیای الهی نیز زبان درباختن است:

چون به نزدیک ولی الله شود

آن زبان صد گزش کوتاه شود
از نگاه مولانا معارف انفسی،
یا به تعبیر وی «فقر»، بیش از
آن‌که از راه زبان آموخته شود از
هم‌نشینی و هم‌نفسی با پاکان
حاصل می‌شود، یعنی از جان
به جان می‌تراود.

۳) سکوت رازدارانه هم از مراتب سکوت سالکانه است. سالک طریق وقتی در خور تعلیم‌پذیری می‌شود که ادب رازداری را بیاموزد، یعنی سرّی را که می‌آموزد با نامحرمان در میان نهد. این رازداری البته گاه از آن‌رو بود که مبادا معارف انفسی از حدّ فهم نامحرمان ناآشنا فراتر رود و به گمراهی ایشان بینجامد، یا ناهلان، آن معارف را دامی برای فریب خلاق سازند.

گاهی هم این رازداری بنا به ملاحظات سیاسی یا اجتماعی بود: چه بسا افشای معارف انفسی خصوصاً در جامعه شریعت‌مدار، عوام‌آشوبی کند

و سر سرداران سِرِّدان را بر سر دار کند.

مولانا به سالکان می‌آموزد که از دو راه می‌توان رازداری و سرپوشانی کرد: یکی از طریق نگفتن است: چون بینی مشک پر مکر و مجاز لب ببند و خویشتن را خنب ساز اما گاهی سرپوشانی از طریق گفتن است، مانند بلبل که در روی گل نعره می‌زند تا سرّ بوی گل را بپوشاند:

حرف گفتن بستن آن روزن است

عین اظهار سخن پوشیدن است

بلبلانه نعره زن در روی گل

تا کنی مشغولشان از بوی گل

تا به قل مشغول گردد گوششان

سوی روی گل نپرد هوششان

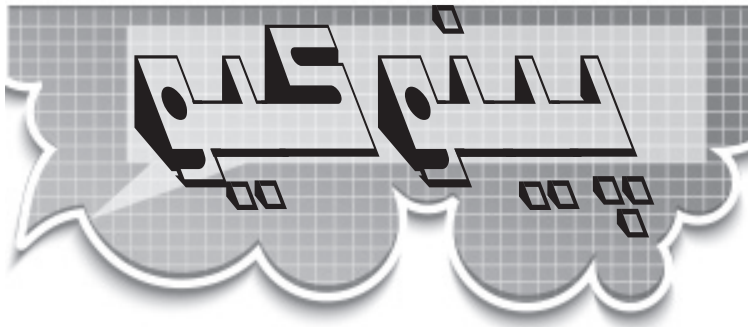
۴) گاهی هم سکوت ناشی از بی‌رغبتی روحی سالک به هم‌سخنی و هم‌نشینی با کسانی است که درد او را ندارند و دل در گرو محبوب‌هایی جز محبوب او سپرده‌اند.

مشغولیت‌های آن نامحرمان در چشم او چندان بی‌جلوه است که او رغبتی به سخن گفتن درباره آن محبوب‌ها در خود نمی‌یابد.

سکوت پیشگی واکنش طبیعی

روح او نسبت به حضور بیگانه ناهمدل است اما سکوت جنس‌های مختلفی دارد. سکوت بی‌صدایی نیست، سکوت صدایی ست که شنیده نمی‌شود. نوایی ست که به گوش نمی‌رسد. سکوت پُر از صداست، صدایی که یا ما با آن همدل می‌شویم و یا نمی‌شویم. سکوت عکس از همین جنس است، از جنس موسیقی. با این تفاوت که برای شنیدن موسیقی چه بخواهیم و چه نخواهیم باید زمانی طی شود. ولی عکس یک دفعه به ما هجوم می‌آورد، موسیقی ای ست که یک باره شنیده می‌شود. در عکس، برعکس خیلی از هنر ها، نقطه اوج همان لحظه ی اول است. تکلیف بیننده از همان لحظه ی اول روشن است؛ یا مرتبط می‌شود یا نمی‌شود، یا عکس را، و یا حتی، این نوع عکاسی را، می‌پسندد یا نمی‌پسندد، اتفاق میانه ای نداریم، حد وسطی وجود ندارد. ما، که بیننده باشیم، بی‌رحم و سخت گیریم.





نقل از سو آرمنگو، از سری کتابهای sdneirfylimaF انتشارات اکسفورد

ترجمه: آنا رود ساز ویرایش:

زهرا فریدونی

آتنا در فصل نامه گذشته کتابی به نام جزیره تینکرها را ترجمه کرد و حالا قسمت اول کتاب پینوکیو را ترجمه کرده امیدواریم مورد استقبال خوانندگان محترم مجله «تلاش سبز» قرار بگیرد. پیرمرد فقیری در شهر کوچکی کنار دریا زندگی می کرد. نام او ژپتو بود. ژپتو نجار بود و چیزهای مختلفی از چوب می ساخت. روزی ژپتو یک عروسک خیمه شب بازی درست کرد. ژپتو رو به عروسک کرد و گفت: من تو را پینوکیو صدا می کنم.

عروسک گفت: منو بذار زمین پدر! ژپتو گفت: تو می تونی حرف بزنی؟

پینوکیو گفت: بله من می تونم حرف بزنم. منو بذارید زمین. خیلی احساس سر زندگی می کنم... من می تونم برقصم. ژپتو گفت: تو پسر خوبی میشی...

پینوکیو درحالی که به سمت بیرون می دوید، گفت: بله حتما، من پسر خوبی می شم. پسری که در جهان نمونه باشد.

ژپتو فریاد زد: پینوکیو پسرم برگرد. پسر کوچولو فقط می دوید و چیزی نمی شنید. اما ژپتو او را دوست داشت و دنبالش دوید. ژپتو داد زد: وایسا...! او کم توان و خسته بود ولی پینوکیو تازه نفس بود و تندتر می دوید. ژپتو نمی توانست او را بگیرد. ژپتو با گریه گفت: کجا میری عروسک؟

پینوکیو به خانه ژپتو برگشت ولی آنجا کسی نبود. ژپتو به دنبال پینوکیو رفته بود.

پینوکیو گرسنه و تنها بود. او چیزی برای خوردن نداشت. ناگهان صدایی شنید، یک جیرجیرک روی دیوار بود. جیرجیرک گفت: پینوکیو به من نگاه کن پسر! برو مدرسه و به مردم کمک کن. تو پسر خوبی نیستی تو عروسک خیمه شب بازی بدی هستی تو ژپتو را اذیت کردی... پینوکیو عصبانی شد و به بیرون دوید. به یک خیابان تاریک رسید و در یک خانه را زد. مردی از داخل خانه فریاد زد: هی... چی می خوای؟ پینوکیو گفت: لطفاً یه ذره نون به من بده...

مرد گفت: به تو نون بدم؟! همینجا منتظر باش! رفت و پشت پنجره برگشت و یک سطل آب روی سر پینوکیو ریخت.

مرد گفت: بفرما بخور! حالا برو وگرنه یک سطل آب دیگر هم می ریزم.

پینوکیو به گریه افتاد. حالا گرسنه، سرمازده و خیس بود. او واقعا تنها بود. به سوی خانه ژپتو برگشت. کنار شومینه خوابش برد... ناگهان پاهای چوبی عروسک آتش گرفت و سوخت.

فهیمه غلامی هستم.



در سال ۱۳۶۳ در کرج به دنیا آمدم، در رشته مدیریت خانواده دیپلم گرفتم. زمان تولد از قسمت پا به دنیا آمدم و در همان روزهای اول به آنفولانزا مبتلا شدم. در هفت ماهگی هم مبتلا به سی پی شدم که بر طبق تشخیص چند پزشک، از قسمت پا به دنیا آمدم و بیماری آنفولانزا، تب و تشنج ناشی از آن، موجب شد که درگیر بیماری سی پی بشوم. و در حال حاضر هم با قرص و دارو با این بیماری سخت روزگار میگذرانم.

خانواده و مخصوصاً پدرم بابت این بیماری از من حمایت می کنند و مراقب من هستند. موقعی که به هر دلیل ناراحت و عصبی بشوم، تشنج می کنم. وقتی این حالت به من دست می دهد، یک لحظه تمام بدنم فیکس می شود و به یک نقطه خیره می مانم؛ خوشبختانه باید بگویم که خیلی وقت است که دیگر تشنج نمی کنم. هرچند وقت یکبار هم برای چکاپ اوضاع بیماریم و احياناً در مواقع لازم، تعویض داروها به پزشک مراجعه می کنم. یکی از دوستان مادرم بهزیستی را به من معرفی کرد و بعد از ثبت نام در بهزیستی به عنوان فرد معلول با بیماری سی پی، با مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد آشنا شدم.

در سال ۱۳۸۴ به مجتمع آمدم و در کلاسهای کامپیوتر و گلیم بافی شرکت کردم. دست راستم از مچ به پایین بر عکس دست چپم، توانایی بالایی دارد. با اینحال شش عدد گلیم بافتم؛ دوتای آنها را هدیه دادم. برای رعد هم چند گلیم بافتم؛ در حال حاضر مشغول بافتن گلیم دیگری هستم که در حال اتمام است. دوست دارم این هنر را ادامه بدهم و حتی تدریس هم بکنم، اما بیشتر از آن علاقه دارم در نوشتن داستان، مهارت لازم و کافی را بدست بیاورم. چون از کودکی به نوشتن علاقه داشتم و کم و بیش سیاه مشق می کردم، در کلاس نقد ادبی هم شرکت کردم. یکی از بیشترین عواملی که باعث شد به نوشتن داستان رغبت زیادی نشان بدهم، مربی خوب، دلسوز و استاد مسلم ادبیات، خانم رحمانپور است که پیشرفتم را در این زمینه مدیون ایشان هستم که با مهربانی و حوصله فراوان مرا در امر نوشتن یاری و همراهی کردند.

کلاس نقد ادبی هفته ای یکبار، پنجشنبه ها صبح تا ظهر در مجتمع رعد در محیطی بسیار بسیار دوستانه و صمیمی تشکیل می شود؛ کلاسی که پر از انرژیست. اوایل حضورم در کلاس، اعتماد به نفس خوبی نداشتم و سطح نوشته هایم خیلی پایین بود و پر از اشتباه؛ ولی با ممارست زیاد و البته راهنماییهای درست و بجای استاد رحمانپور و تشویق دوستانم، در حال حاضر مشغول نوشتن داستان برای چاپ کتاب هستم. رهگذر نام اولین داستان من است که در مجله تلاش سبز در

بهار سال ۱۳۹۵ به چاپ رسید.

وقتی ژپتو به خانه آمد پینوکیو به او گفت: متاسفم. من پسر بدی بودم. من گرسنه ام و پاهایم سوخته، لطفاً چیزی بده تا بخورم و پاهای تازه ای برام درست کن.

ژپتو گفت: پسر بیچاره من! و سه گلابی سبز به پسرک داد. پینوکیو گرسنه بود و همه گلابیها را خورد.

ژپتو پاهای جدیدی برای پینوکیو ساخت. ژپتو گفت: گوش کن! تو باید به مدرسه بری، پسر خوبی باشی و خوب درس بخوانی. پینوکیو گفت: اما من نمی توانم به مدرسه برم. چون کتاب و دفتر ندارم. ژپتو گفت: صبر کن تا برگردم. ژپتو رفت و خیلی زود برگشت.

پینوکیو از او پرسید: کتت کجاست؟ ژپتو جوابی نداد. او فقط گفت: ببین، این کتاب و دفتر برای توست! پینوکیو گفت: اوه... پدر! چرا...؟ تو کتت را فروختی تا برای من کتاب بخری؟ من فردا به مدرسه می روم و پسر خوبی می شم. ادامه دارد...

کوله پستی

. با حرفهای من کمی آرام شده بود. سعید برخلاف سن کمش، آدم فهمیده ای بود. سالها از آن ماجرا گذشت. یک روز اتفاقی او را در خیابان دیدم. برای خودش مردی شده بود و یک کوله پستی روی دوشش انداخته بود. خیلی دلم می خواست بدانم داخل کوله پستی چیست و او در حال انجام چه کاری است! از اینکه او را در این حال می دیدم، خوشحال بودم. او هم مرا دید و بجا آورد. به طرفم آمد و بعد از سلام و احوالپرسی، خواست از من بابت راهنمایی هایم تشکر کند؛ رو به من کرد و گفت: راستش رو بخوای من به خاطر حرفهای شما به تحصیلاتم در رشته مورد علاقه ام که نقاشی بود، ادامه دادم و الان مشغول به کار هستم. خواستم سوالی بکنم که دوباره گفت: اضافه بر کار نقاشی، بازاریابی هم می کنم. نمیدونم اگر شما نبودید شاید آدم موفقتری نمی شدم نمی دونستم چه آدمی می شدم؛ چون فکر می کردم که بیمار هستم، نباید هیچ کاری انجام بدم و خانه نشین شوم ولی با حرفهای شما زندگی من از این رو به آن رو شد و با کلمه به امید دیدار، از او جدا شدم. از اینکه باعث خوشحالی و خوشبختی کسی شده بودم، خوشحال و راضی بودم.

فهیمة غلامی - کارآموز رعد کرج

داختم از سر کار بر می گشتم. وقتی جلوی در خانه رسیدم، چند نفر پسر بچه را در حال بازی دیدم که با هم وسطی بازی می کردند. یک نفرشان بیش از اندازه چاق بود و توان دویدن نداشت. او با اینکه چاق و گنده بود، هفت یا هشت سال بیشتر نداشت. آن چهار دوست دیگر مدام او را مسخره می کردند و می گفتند: ای سعید غول بیابونی، مجبوری آنقدر بخوری که نتوانی بازی کنی! آنها متوجه نبودند که چاقی او بخاطر بیماری بوده نه از خوردن زیاد. ایستادم و نگاهش کردم. یاد بچه گیهای خودم افتادم. من هم دقیقاً شرایط او را داشتم و به مرور زمان بهتر شدم و بیماریم بهبود پیدا کرد. سعید از اینکه بچه ها به او گفته بودند اگر به خوردن بیش از حد خودت ادامه بدهی، دیگری با تو بازی نمی کنیم، ناراحت شده بود و بغضی گلویش را گرفته بود. دوست چاق بچه ها توپ را به زمین انداخت و دست از بازی کشید. من هنوز جلوی در ایستاده بودم و آنها را تماشا می کردم؛ وقتی حرفشان تمام شد، به سمتش رفتم و دستم را روی شان اش گذاشتم و

برای اینکه او را آرام کنم رو به او کردم و گفتم: می تونیم با هم دوست باشیم؟ نگاهی به من کرد و گفت: آخه شما بزرگ هستید! خندیدم و گفتم: مگه اشکالی داره؟ جواب داد: نه! گفتم: حاضری باهم بستنی بخوریم؟ خوشحال شد و قبول کرد و قبل از اینکه به پارک برسیم، از مرد کوچک پرسیدم: بستنی میوه ای می خوری یا کاکائویی؟ سعید گفت: بستنی کاکائویی رو بیشتر دوست دارم! دو تابتستنی کاکائویی خریدم و راهی پارک نزدیک خانه مان شدیم. روی صندلی نشستیم و مشغول خوردن شدیم. نگاهی به او انداختم و گفتم: داشتیم نگاهت می کردم، مثل اینکه از حرف دوستانت ناراحت شدی! به نظر من به حرف مردم اهمیت نده. منم وقتی به اندازه تو بودم شرایط تو رو داشتم. و دوستای من هم همچنین حرفهایی به من میزدن ولی من به حرفاشون توجه نکردم و اهمیت ندادم و به تحصیلاتم ادامه دادم. تو مثل برادر کوچکم هستی، به نظر من به درسات بیشتر توجه کن بهتره دوباره شروع کنی و به فکر آینده خودت باشی

استاد بنان



است و از تولد بنان تا به حال ۱۰۰ سال ، پیش بینی خالقی درست از آب درآمد و بنان هنوز که هنوز است از بزرگترین نام های آواز ایرانی است.

از تولد تا استادی

استاد بنان در اردیبهشت ۱۲۹۰ در قلعهک تهران در خانواده ای متمول متولد شد ، خواننده ای

که از سال ۱۳۲۱ تا دهه ۵۰ در زمینه موسیقی ملی ایران فعالیت گسترده و البته ماندگاری داشت ، از شش سالگی خوانندگی و نوازندگی ارگ و پیانو را شروع کرد و در این راه از راهنمایی های مادرش که پیانو را بسیار خوب می نواخت بهره ها گرفت ، اولین استاد او پدرش بود و دومین استاد ، مرحوم میرزا طاهر ضیاء ذاکرین رثایی و سومین استادش مرحوم ناصر سیف بوده اند.

همانطور که گفته شد ، سال ۱۳۲۱ برای

اردیبهشت صد سال پیش خواننده ای به دنیا آمد که سال ها بعد از او به عنوان گل سر سبد موسیقی ایرانی یاد شد ، استادی که این روزها اگرچه سنگ قبری در خور شان و مقامش ندارد اما در دل علاقه مندان به موسیقی جایگاه والایی دارد.

سال ۱۳۲۱ است ، روح اله خالقی در رادیو مسئولیت دارد ، بنان با عبدالعلی وزیری برای امتحان صدا به رادیو می روند ، در دفتر روح اله خالقی ، ابوالحسن صبا هم نشسته است ، بنان خواندن قطعه ای در سه گاه را آغاز می کند و صبا هم با ویلن او را همراهی می کند ، هنوز "درآمد" تمام نشده که خالقی به صبا می گوید: "شما نواختن ویلن را قطع کنید" و به بنان اشاره می کند تا گوشه حصار را بخواند ، بنان مکث نمی کند و با چنان مهارت و استادی درآمد حصار را می خواند و به سه گاه فرود می آید که روح اله خالقی بی اختیار بلند می شود و او را در آغوش گرفته و می بوسد و آینده وی را در هنر آواز درخشان پیش بینی می کند. از آن روز تا الان نزدیک به ۷۰ سال گذشته

بنان سال مهم و تعیین کننده ای بود، برای اولین بار در این سال بود که صدای غلامحسین بنان، همراه با همکاری عده ای از هنرمندان دیگر از رادیو تهران به



داناست، او همچنین در کنار ادیب خوانساری از بهترین اجرا کنندگان آثار صبا و محجوبی محسوب می شود، استعداد شگرف او در مرکب خوانی و تلفیق شعر و موسیقی

بارها ستایش موسیقی دانان معاصرش را بر انگیخته است.

فعالیت در هنرستان موسیقی

در سال ۱۳۳۲ بنان به پیشنهاد شادروان خالقی به اداره کل هنرهای زیبای کشور منتقل و به سمت استاد آواز هنرستان موسیقی ملی به کار مشغول شد، در سال ۱۳۳۴ رئیس شورای موسیقی رادیو شد، غلامحسین بنان از ابتدا در برنامه های گل های جاویدان و گل های رنگارنگ و برگ سبز شرکت داشت و برنامه های متعدد و گوناگون دیگری نیز که از این خواننده بزرگ و هنرمند به یادگار مانده است، در این برنامه ها، استادان تراز اول موسیقی سنتی چون روح الله خالقی، ابوالحسن صبا، مرتضی محجوبی، احمد عبادی، حسین تهرانی، علی تجویدی و... با او همکاری داشته اند.

کناره گیری از فعالیت هنری

آذر ماه ۱۳۳۶ وقتی بنان با اتومبیل شخصی

گوش مردم ایران رسید و دیری نگذشت که نام بنان زبانزد همه شد، روح الله خالقی او را در ارکستر انجمن موسیقی شرکت داد و بنان با ارکستر شماره یک نیز همکاری را شروع کرد و از بدو شروع برنامه "گل های رنگارنگ" بنان به دعوت استاد داود پیرنیا با این برنامه همکاری داشت.

بنان در طول فعالیت هنری خود، حدود ۳۵۰ آهنگ را اجرا کرد و آنچه که امتیاز مسلم صدای او را پدید می آورد، زیر و بم ها و تحریرهای صدای اوست که مخصوص به خودش است، بنان نه تنها در آواز قدیمی و کلاسیک ایران استیاد بود،

بلکه در نغمات جدید و مدرن ایران نیز تسلط کامل داشت، تصنیف زیبا و روح پرور "آلهه ناز" او، بهترین معرف این ادعا است، بنان را می توان به حق بزرگترین اجرا کننده آهنگ های سبک وزیری خالقی

در جاده کرج مشغول رانندگی بود با کامیونی که فاقد چراغ ایمنی عقب بود تصادف کرد و در این سانحه چشم راست خود را از دست داد و به همین خاطر همیشه از عینک دودی استفاده می کرد.

سال ها بعد از این حادثه بنان به فعالیتش ادامه داد اما حدود ده سال بعد از آن بود

که غلامحسین

بنان آهسته آهسته

فعالیت خوانندگی را

کنار گذاشت ، استاد

مدتها به ناراحتی

جهاز هاضمه

مبتلا شده بود

از طرف دیگر

حنجره اش نیز

آمدگی بیان نیازهای درونیش را نداشت

و به همین دلیل اندک اندک از خواندن

اجتناب ورزید و از صحنه هنر کناره گرفت

و بیست سال آخر عمر را تقریبا

فعالیت چشم گیری نداشت و روز

به روز ناراحتی جهاز هاضمه او را بیشتر

رنجور می کرد و متاسفانه

کوشش های پزشکان و مخصوصا مراقبت

ها و از خود گذشتگی های پری بنان همسر

وفادار و مهربانش هم مؤثر نیفتاد و سرانجام در

ساعت ۷ بعد از ظهر پنجشنبه هشتم اسفند

ماه سال ۱۳۶۴ خورشیدی در بیمارستان

ایرانمهر قلهک جهان را بدرود گفت.

استاد بنان از سال ۱۳۶۴ یعنی زمان فوتش در

امامزاده طاهر کرج دفن شده است ، مکانی

که بسیاری از بزرگان ادب و هنر ایران در آنجا

آرمیده اند ، تا پیش از این سنگ قبر استاد

هرچند سنگ قبر ویژه ای نبود اما بسیار

بهتر از اینی است که در حال حاضر و بعد از

تخریب و بازسازی قبرستان امامزاده گذاشته

شده است ، فروردین

سال گذشته این

قبرستان بازسازی شد

و وعده سنگ قبر ویژه

ای برای آرامگاه استاد

داده شده بود که قرار

بود از کشور یونان آورده

شود اما چنین نشد.

از ماندگارترین

ترانه های بنان می توان به آهنگ

آذربایجان ، آمدی جانم به قربانت ، یار رمیده ،

الهه ناز ، می ناب ، خاموش ، مرا عاشقی شنیدا ، روز

ازل ، نوای نی و سرود همیشه جاوید ای ایران

اشاره کرد.

به گفته همسرش ، بنان بهترین اثر خود را

”حالا چرا“ و ”کاروان“ می دانست و می گفت:

”کاروان را برای بعد از مرگم خوانده ام“ همچنین

استاد در اواخر عمر دلبستگی عجیبی به ترانه

”رویای هستی“ پیدا کرده بود تا آنجا که با

این آهنگ می گریست.



گیاه دارویی

ترشک

خواص گیاهان دارویی-یکی از گیاهان دارویی، گیاه ترشک است، این گیاه در مناطق معتدل کشور ما رویش دارد و



از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر از آن استفاده می شده است. گرچه در رابطه با مسائل غذایی از آن استفاده های فراوانی می شده؛ ولی اکنون این استفاده کاهش یافته است و در عوض موارد درمانی این گیاه افزایش پیدا کرده و در بسیاری از همه زمینه ها، از آن استفاده می شود و هیچگونه عارضه ای ندارد. در میان عشایر مرسوم است که از دانه های این گیاه استفاده می کنند.

طریقه استفاده ی از گیاه دارویی ترشک:

نحوه ی استفاده از گیاه دارویی

ترشک هم به این ترتیب است که دانه های گیاه ترشک را می کوبند و بعد از مرطوب کردن در محل درد و مفاصل می گذارند و به عنوان مسکن از آن استفاده می کنند. گیاه ترشک منبع ویتامین C است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامین C دارند این گیاه می تواند برای آنها منبع ویتامین C باشد. علاوه بر آن، گیاه ترشک دارای آهن و فسفر کافی نیز می باشد. همچنین این گیاه دارویی اشتهای آور و تصفیه کننده و هضم کننده بسیار خوبی می باشد و به خاطر خاصیت تصفیه کنندگی اش برای کسانی که دارای جوشهای موضعی و پوستی هستند بسیار مفید خواهد بود.

این داروی گیاهی (ترشک) به خاطر داشتن اسید اکسولید نباید زیاد و بطور مداوم مورد مصرف قرار گیرد، زیرا برای مثانه و کلیه می تواند مضر باشد. برای استفاده موضعی از این داروی گیاهی اگر برگ یا

خواص گیاهان دارویی

دانه ی له شده، پخته شده یا جوشانده آن روی دملها گذاشته شود به راحتی اثر درمانی دارد.

مریم گلی

خواص گیاهان دارویی - گیاه



مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰ سال پیش به وجود این گیاه دارویی پی برده و از آن استفاده می کرده اند از جمله ابوعلی سینا در کتابهای خود به این گیاه دارویی اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است.

این گیاه دارویی ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش قند خون استفاده می شود. این گیاه دارویی (مریم گلی) در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گل‌های سفید زیبایی می دهد، بصورت خوشه ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد.

این گیاه دارویی آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین یک داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت قرقره استفاده شود، جوشهای داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می کند.

همچنین برای زخمهایی که بر اثر واریس به وجود می آید بسیار مؤثر است. در آنژین و انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می شود. از جوشانده این گیاه برای ضمد و جوشهای بدن استفاده می شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.

سیریش



خواص گیاهان دارویی - مورد استفاده گیاه سیریش بیشتر بدلیل چسبندگی بودنش است. البته این گیاه علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد. از دانه های این گیاه، روغنی گرفته می شود که در بعضی از تصالبهای شریانی مورد استفاده قرار می گیرد. از برگهای این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه های این گیاه که به صورت غدد پنجه ای است به عنوان چسب استفاده می شود. ریشه این گیاه دارویی (سیریش) گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتیهای کبدی، خشونت حلق و ناراحتیهای معده از آن استفاده می کنند. ریشه این گیاه را می سوزانند و از سوخته آن در جهت واله آور استفاده می کنند.

از ریشه این گیاه دارویی (سیریش) جوشانده غلیظی درست می کنند که برای درمان جوشها بسیار مفید می باشد زیرا خاصیت ضد عفونی کننده دارد. این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می روید و فصل گل دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.

گل گاوزبان



خواص گیاهان دارویی - یکی دیگر از گیاهان دارویی گیاه گل گاوزبان است. این گیاه در حال حاضر هم به صورت صنعتی کشت می شود و هم به صورت خودرو در طبیعت وجود دارد و یکی از گیاهان مفید و مؤثر برای بعضی از بیماریهاست. مصارف دارویی گیاه گل گاو زبان بصورت محلی بدین صورت است که گل‌های آبی این گیاه را خشک کرده و دم

کرده ی آن را مورد استفاده قرار می دهند. در سرماخوردگی به عنوان معرق و افزایش دهنده فشار خون مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین این گیاه خاصیت آرام بخشی نیز دارد. *گیاه گل گاوزبان، اگر با دو گیاه دیگر مثل سنبله تیو و لیمو امانی دم کرده و خورده شود، برای خانمهای حامله بسیار مفید و تقویت کننده است.

*این گیاه در مورد بیماریهای دستگاه تنفسی و حتی در رابطه با برونشیت، سرفه، زکام و آبریزش بینی می تواند داروی مؤثری باشد.

*این گیاه دارویی (گل گاو زبان) همچنین ادرارآور و معرق است. لذا برای کلیه، مثانه و بطور کلی برای مجاری ادراری داروی مفیدی است. این گیاه دارویی باعث کاهش تب می شود و در تمام موارد تب مثل سرخک، مخملک، آبله، کهپیر و تبهای دیگر می تواند مفید باشد.

این گیاه در تمام مناطق رویش دارد و دارای چندین گونه است و فصل گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت ماه تا پایان خرداد ماه است.

جوش شیر (جاشیر)

خواص گیاهان دارویی - جوشیر صمغی است که از گیاهی به همین نام گرفته می شود.

این گیاه یکی از داروهای است که برای بیماریهای کلیوی استفاده می شود. ادرار آور است و حتی در مواردی بند آمده ها را باز می کند و قطره قطره ادرار کردن که از مشکلات مجاری ادراری است توسط این گیاه قابل درمان است و بطور کلی باز کننده ی مجاری ادرار می باشد.

- مقوی سیستم دستگاه عصبی است. برای سرد مزاجها، داروی خوبی است که در رابطه با لقوه و رعشه استفاده می شود.

- از سرشاخه های این گیاه دارویی به صورت سبزیهای خوراکی استفاده می شود. از کوبیده ی برگ و عصاره آنها برای درمان دندان درد استفاده می شود.

- از عصاره ریشه آن استفاده های صنعتی می شود مثل تهیه مواد آرایشی یا تهیه مسکن.

- این گیاه مثل بعضی از گیاهان گیاهی سمی است بنابراین مقدار مصرف، زمان مصرف و دوره

درمانی آن باید توسط پزشک تعیین شود.

این گیاه را همراه مرزن جوش استفاده می کنند زیرا مرزن جوش عوارضی را که این گیاه می تواند بوجود آورد تعدیل کرده یا کاهش می دهد.

این گیاه اصولاً در ارتفاعات رویش دارد و دارای گلهای زرد با ساقه های بلند است.

چای کوهی

خواص گیاهان دارویی - این گیاه در مناطق مختلف ایران، دارای اسامی مختلفی است. این گیاه خواص متعددی دارد. بسیار



خوش عطر و بو و لذیذ است و می تواند جایگزین خوبی برای چای عصارانه یا ظهر باشد.

از خواص دارویی این گیاه،

مدر بودن آن است و همین خاصیت برای شستشوی مجرای ادراری (کلیه و مثانه) می باشد. این گیاه برای سیستم دستگاه عصبی خاصیت آرام بخش دارد. این گیاه در ارتفاعات کم و متوسط رویش دارد و در بیشتر مناطق ایران دیده می شود و فصل رویش آن اواسط اردیبهشت تا اواخر خرداد است. همچنین این گیاه از داروهایی است که باعث سقط جنین در زنان باردار می شود.

گل نسترن

خواص گیاهان دارویی - این گیاه به خاطر ظرافت و عطرش



به صورت اهلی در خانه ها پرورش پیدا می کند. گل نسترن از دسته گلهایی است که مـــوارد درمانی متعددی دارد. خود گل نسترن در عوارض پوستی مورد استفاده

قرار می گیرد. از روغن دانه این گیاه به عنوان شاداب کننده پوست و تقویت کننده پیاز مو استفاده می شود. هم گل این گیاه و هم دانه آن منبع ویتامین C است.

ثمر این گل بعد از ریختنش به صورت گرد و قرمز رنگ پیدا می شود که اصولاً کاربرد دارویی دارد و بیشتر به صورت دم کرده از آن استفاده می شود. همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت شروع می شود و تا آخر پائیز ادامه دارد. نحوه استفاده صحیح از آن بدین گونه است که بعد از چیدن، گلها باید در جای مناسبی خشک شوند تا بو، عطر و خاصیت دارویی آن از بین نرود و اگر قرار است که بعد از ریختن گلبرگها از دانه این گیاه استفاده شود باید ناخالصی های آن را از بین برد و بصورت خالص مورد استفاده قرار داد.

تعلب

خواص گیاهان دارویی - گیاهی با گلهای آبی واژگون است.

از پیاز این گیاه بعد از خشک و پودر کردن برای بستنی سازی استفاده می شود زیرا این گیاه دارای مواد نشاسته ای می باشد.



این گیاه دارویی در موارد ناراحتیهای تنفسی مثل سرفه های شدید و حتی در موارد سیاه سرفه و آسم و تنگی نفس مورد استفاده قرار می گیرد.

گلگلهای این گیاه نوش خوبی برای زنبور عسل است و با له کردن و خوردن گل آن، ماسک خوبی برای صورت تهیه می شود.

معمولاً محل رویش این گیاه داخل باغها و بیشه هاست و زمان گل دهی آن از اواخر فروردین تا اواخر خرداد است. این گیاه پیازی دارد که پیاز آن مورد استفاده است.

تبعاع

خواص گیاهان دارویی - نوعی که به عنوان سبزی خوردن

مصرف می کنیم با نعنای که به صورت خودرو در کوه می روید متفاوت است. البته از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه هم هستند و از نظر بو، طعم و مزه تقریباً نزدیک به هم هستند ولی از نظر موارد درمانی آنچه که در کوه می روید غنی تر و مؤثر تر است.

البته خوردن نعنای که پرورش داده می شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می گیرد با غذای روزانه مخصوصاً غذای ظهر توصیه می شود.

در مواردی که ناراحتیهای معده وجود دارد این نعنای تازه و تمیز نه تنها معده را ناراحت نمی کند بلکه درمان کننده ی ناراحتی معده هم می باشد.

اصولاً اگر ما همراه غذا از سبزیهای تازه به خصوص سبزیهایی که رویش آنها به صورت خودرو می باشد استفاده کنیم قطعاً نتایج خوبی خواهیم داشت.

نعناع کوهی یا نعنای فری از نظر کاربرد و خواص از نعنای معمولی که به صورت کشت استفاده می شود بسیار عالی

تر، قوی تر و مؤثرتر است. این داروی گیاهی برای موارد سیستمهای عصبی مثل بیخوابی، کم خوابی و ناراحتیهای شبانه یک داروی مؤثر است. ضد اضطراب، ضد هیستری و همچنین مقوی معده است و همچنین برطرف کننده ناراحتیهای معده و روده به صورت اعم از گازهای روده و معده و چه ترش کردن و آرخ زدن می باشد.

همچنین این گیاه داروی خوبی برای سکسکه است و با خوردن یک مقدار خشک این دارو سکسکه می تواند مهار و کنترل شود.

این گیاه در دامنه ها و در ارتفاعات متوسط رویش دارد. بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرمهایی که برای پوست ساخته می شود مورد استفاده قرار می گیرد.

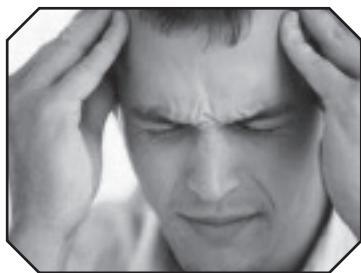
این گیاه، گلهای ریز و آبی رنگی دارد و قسمت های مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ساقه آن است.

گیاه گل پروانه (گل ارغوانی)

خواص گیاهان دارویی - این گل

انواع مختلفی دارد و زیستگاه آن در دشت و کمی هم در ارتفاعات متوسط و پایین است. بوی عطر خوبی دارد و نوش خوبی برای زنبور عسل است.

کاربرد درمانی آن در موارد ناراحتیهای تنفسی به خصوص سرفه و برونشیت و آسم و حتی از نوع ناراحتیهای تنگی نفس می باشد و بازدهی آن بسیار عالی است.



۱. در خارج از دم کرده و جوشانده ی این گیاه برای شستشو استفاده می شود.

این گیاه می تواند جراحات و زخمهای سطحی را درمان کند و به خاطر ماده خوشبو و نعنای ماندی که مُتئل هست و در آن وجود دارد در موارد سوختگی از این گیاه استفاده می شود.

نوع دیگر گل ارغوانی از نظر درمانی همان خواص را دارد ولی از نظر ظاهر متفاوت است. این

گل ضمن اینکه گل‌های قرمز و ارغوانی رنگی دارد درون آن گل‌های آبی رنگی هم مشاهده می‌شود که این گل‌های آبی رنگ از داخل گل‌های قرمز رنگ بیرون می‌آید.

برای درمان سردردهای گرم قبل از غذا آلوی تازه یا خشک استفاده شود.

۲. بوئیدن عطر بالنگ سردرد را برطرف می‌کند.

۳. مالیدن روغن بالنگ نیز مفید می‌باشد.

۴. انبه برای انواع سردرد مفید است عصر و شب بعنوان شام میل شود ولی در خوردن آن افراط نشود چون باعث سوءهاضمه و فاسدشدن خون می‌گردد و بچه‌ها به امراض پوستی دچار می‌شوند.

۵. بادام تلخ را کوبیده با سرکه مخلوط نموده در محل درد بگذارید.

۶. برای درمان سردردهایی که ناشی از فشارخون است ابتدا آلو را خیس نموده سپس با حرارت ملایم پخته مقدار کمی تمهندی مخلوط نموده میل شود.

۷. برگ، چوب و ریشه زیتون

۴۰ گرم در یک لیتر آب‌جوش ۲۰ دقیقه دم‌کرده سر را ماساژ دهید. ۸. برای تسکین سردرد ۳ گرم برگ و ریشه درخت زیتون را در ۱۰۰ سی‌سی آب جوشانده سپس مزه‌کنند.

۹. سنجد میل شود مخصوصاً سردردهایی که علامت مشخصی ندارند.

۱۰. عناب روزی ۵ دانه به مدت ۱۴ روز میل شود.

۱۱. سردردهایی که ناشی از صفرا باشد عناب، هلیله زرد، هلیله کابلی، تمهندی، بنفشه، سپستان و تخم خیار از هر کدام ۵ گرم در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده صاف نموده روزی ۳ فنجان میل شود.

۱۲. برای سردردهای ناشی از سوءهاضمه عناب، بنفشه و گل پنیرک از هر کدام ۲ گرم جوشانده با ترنجبین شیرین کنید میل شود.

درمان سردرد و سرگیجه به روش طب سنتی و گیاهی ۱۳. برگ درخت گلابی ۳ گرم در

۱۰۰ سی‌سی آب‌جوش ۲۰ دقیقه دم‌کرده با عسل شیرین نموده میل شود. این نوشیدنی برای سردردهایی که علامت‌های

مشخصی ندارد مفید است. ۱۴. سردردی که در اثر بالابودن فشار خون باشد از شربت آبلیمو با کمی گلاب استفاده شود. ۱۵. برای سردردهای عصبی لیموترش را به صورت کمپرس در محل درد بگذارید.

۱۶. برای سردردی که در اثر زیادی صفرا باشد از شربت نارنج استفاده شود.

۱۷. برای جلوگیری از سردرد پوست نارنج را در سرکه خیس نموده صاف کرده به شقیقه‌ها بمالید.

۱۸. برای سردردهایی که علامت مشخصی ندارند از آب نارنج بعنوان چاشنی غذا استفاده شود.

۱۹. برای درمان سرگیجه روزی سه قاشق شربت نارنج میل شود.

گل زالزالک ۲ گرم در ۱۰۰ سی‌سی آب‌جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم‌کرده یک ساعت قبل از خواب بنوشید برای سرگیجه که منشأ عصبی دارد مفید می‌باشد.

۲۰. برای درمان سرگیجه برگ، چوب و ریشه زیتون ۴۰ گرم را در یک لیتر آب‌جوش دم‌کرده سپس سر را ماساژ دهید.



۲۱. روزی ۵ دانه عناب به مدت ۱۴ روز میل شود، برای سرگیجه مفید می‌باشد.

۲۲. برای درمان سرگیجه از شربت آبلیمو استفاده شود.

راهی موثر و جالب برای درمان تبخال

افراد مبتلا به تبخال برای تسریع بهبود این بیماری کافی است در مدت زمانی که به تبخال مبتلا هستند از خوردن خوراکی‌هایی مانند بادام زمینی و انواع خوراکی‌های تشکیل شده از آن مانند کره بادام زمینی و شیرینی بادام و مواد غذایی دیگر مانند عدس، آجیل، گندم، کاکائو و جو پرهیز کنند. تبخال یکی از بیماری‌های شایع در میان انسان‌هاست که عموماً با سوزش، خارش و تب همراه است. این بیماری معمولاً با بروز ضایعات پوستی به‌ویژه در ناحیه لب‌ها، لثه و زبان در بدن دیده می‌شوند. استرس، عفونت مجرای تنفسی و هیجان ناگهانی از عوامل بروز تبخال‌های دهانی است. برخی از روش‌های درمانی خانگی این بیماری را مرور می‌کنیم.

بهبود تبخال

با روغن چای استفاده از روغن چای تاثیر زیادی در پیشگیری از انتقال بیماری تبخال به سایر قسمت‌های عضو درگیر از قبیل لب و دیواره‌ی درونی دهان دارد. برای پیشگیری از توسعه تبخال در بخش‌های دیگر دهان کافی است روغن چای را با پنبه روی تبخال بمالید و این کار را ۳ تا ۴ بار در روز تکرار کنید.

تامی‌توانید شیر بخورید

در صورتی که به دلایل مختلف مثل استرس یا اضطراب دچار بیماری تبخال شدید نوشیدن شیر و مصرف ماست و خامه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. بهتر است در تمامی وعده‌های غذایی خود از شیر یا ماست استفاده کنید. علاوه بر این استفاده از گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی و مصرف باقلا از دیگر مواردی است که به درمان و تسریع روند درمان تبخال کمک می‌کند.

خاصیت ضد ویروسی گل همیشه

بهار

گل همیشه بهار از دیگر داروهای طبیعی و گیاهی برای درمان

تبخال به‌ویژه تبخال دهانی است. شست و شوی تبخال با کمک عصاره گل همیشه بهار علاوه بر آن‌که به کنترل و از بین رفتن ویروس‌ها کمک می‌کند موجب تسریع روند درمان در بیمار نیز می‌شود. این مرهم علاوه بر خاصیت ضد ویروسی موجب کاهش درد و سوزش تبخال نیز می‌شود. برای تهیه این عصاره کافی است ۳ قاشق از گیاه خشک شده گل همیشه بهار را در ۲ لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان از این عصاره باقی بماند، سپس محل تبخال را با کمک پنبه و عصاره این گیاه شست و شو دهید.

چگونه از تبخال پیشگیری کنیم؟

وی توصیه کرد: برای پیشگیری از بروز تبخال و جلوگیری از انتقال تبخال با سایر افراد بهتر است از روبوسی و تماس پوستی با افراد مبتلا به تبخال خودداری کرد. همچنین از وسایل مشترک استفاده نباید کرد و مرتب دست‌ها را شست و شو داد. افرادی که تبخال دارند از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و تماس با چشم‌ها باید خودداری کنند.

نزدیک ترین همتای کره ی

زمین را بشناسید

یک سیاره فراخورشیدی جدید در نقشه‌های کهکشانی وجود دارد که غیر قابل سکونت، سنگی و هم اندازه زمین است و برای انجام تحقیقات جو به اندازه کافی نزدیک است. کره زمین این سیاره جدید صخره‌ای و هم اندازه زمین که **JG ۲۳۱۱ b** نام دارد، به دور یک ستاره کوچک که ۹۳ سال نوری از زمین فاصله دارد می‌چرخد و نزدیک‌ترین سیاره فرا خورشیدی به زمین است که تاکنون کشف شده است.

اندازه گیری‌های ارائه شده توسط اخترفیزیکدانان موسسه فناوری ماساچوست و جاهای دیگر، تعیین کرده است که این سیاره ۰۰۵ درجه فارنهایت حرارت دارد و به احتمال زیاد به صورت گرانشی قفل شده است، به این معنی که یک سمت دائمی شب و روز دارد و همان طرفش نیز به سمت ستاره‌اش است، مثل ماه که به زمین قفل شده است.

از آن جا که سیاره **JG ۲۳۱۱ b** دمای سوزانی دارد، نمی‌تواند آب موجود در سطح خود را حفظ کند و برای زندگی غیر قابل سکونت است.

با این حال دانشمندان می‌گویند که برای میزبانی یک جو قابل توجه به اندازه کافی سرد است.

این سیاره همچنین به اندازه کافی به زمین نزدیک است و دانشمندان به زودی قادر به درک بیشتری از ویژگی‌های این سیاره مانند ترکیب جو، الگوی بادهای و حتی رنگ غروب آن، خواهند بود.

زاکوری برتا تامپسون، محقق این پژوهش اظهار کرد: درک ما از اینکه این سیاره بسیار گرم چطور توانسته خود را بیش از میلیاردها سال بر روی فضا نگه دارد، نشانه خوبی برای هدف دراز مدت بررسی سیارات خنک‌تر است که زندگی در آن جاری است.

این پژوهش در مجله erutaN منتشر شده است.

عوامل ایجاد کننده تبخال کدامند؟

گونه های معینی از ویروس «هرپس» باعث تبخال می شود. ویروس «هرپس سیمپلکس» معمولاً در صورت، تبخال ایجاد می کند. این ویروس مسئول ایجاد تبخال های تناسلی است. با این حال هر دو نوع ویروس می توانند هم در ناحیه صورت و هم در دستگاه تناسلی تبخال ایجاد کنند. زمانی تبخال به شما سرایت می کند که با شخصی که دارای ضایعه فعال است تماس بگیریید. استفاده مشترک از ظروف غذا، تیغ و حوله می تواند باعث سرایت تبخال شود. هنگامی که یک بار به تبخال مبتلا می شوید، ویروس در سلول های عصبی پوست تان نهفته باقی می ماند و ممکن است دوباره به صورت عفونتی فعال در همان محل اول یا نزدیک به آن ظاهر شود. در این صورت ممکن است در محل قبلی، احساس خارش یا برآمدگی کنید.

**گرد آورنده: فاطمه فهیمی
کار آموز رعد کرج**

پسیکودرام یا تئاتر درمانی چیست؟



نقش بازی کردن به صورت تئاتر از زمانهای قدیم و پس از به وجود آمدن تمدن و شهرنشینی وجود داشته. در ابتدا تئاتر به عنوان وسیله ای برای انجام مراسم آداب و سنن خاص به کار می رفت.

در حدود ۴۰ سال قبل از میلاد مصریان از تئاتر در این موارد بهره می گرفتند. همچنین در یونان قدیم، تئاتر تراژیک شکل گرفت که در آن اسطوره‌های باستانی مثل اسطوره‌های ادیپوس به نمایش در می آید. حرکات موزون رقص، آواز، موسیقی، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایشی، یک نیاز بشری برای بیان تئاتر یا امور سمبولیک، چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر بوده است. بنابراین،

عجیب نیست که تئاتر جای خود را به تدریج در موارد خاصی مانند آموزش، تعلیم و تربیت، روان و روان درمانی باز کند و به عنوان محدوده مشخصی، تئاتر درمانی مورد قبول قرار گیرد. تئاتر درمانی توسط «جاکوب لویی مورنو» بنیانگذاری شد. او روانپزشک بود، در رومانی متولد شد، در وین زندگی و کار کرد و بالاخره در سال ۱۹۱۵ برای ادامه کار خود به آمریکا رفت. او هم دوره فروید بود و تلاش خستگی‌ناپذیر و سرسختانه‌ای را در جداسازی اصول تئاتر درمانی از اصول روانکاوی انجام داد. در تئاتر درمانی های امروزی مایه‌هایی از گروه درمانی، گشتالت درمانی، روش تحلیل

روابط، رفتار درمانی و بعضی روش‌های دیگر روان درمانی که اساس کار آنها، «اینجا و اکنون» می باشد، به کار گرفته شده. در تعریف تئاتر درمانی می توان گفت: که عبارت از یک روش گروه درمانی است و در آن، خصوصیات برجسته شخصیت، ارتباطات بین فردی، تعارضات و کشمکش‌های روانی و همچنین اختلالات احساسی و عاطفی توسط روش‌های مخصوص نمایش مورد مشاهده و بررسی قرار می گیرند.

پسیکودرام (تئاتر درمانی) همیشه با نام دکتر مورنو همراه است. زیرا اوست که به اثر درمانی درامها در روحیه تماشاگران و بازیگران پی برده و این روش

درمانی گروهی را در بیماران روانی توجیه علمی نموده از قدیم می دانستند که عمل به تکلم مقدم است، و تکلم عمل سمبولیک حرکات است. بشر اولیه عادت داشته که هیجانات و ناراحتیهای روانی خود را به صورت حرکات نشان دهد و موضوع تکلم در سیر تکاملی موجود انسانی بعداً ظاهر شده. انسان اولیه بدوی هیجانات و خشم خود را با ضرب و جرح و قتل و یا خوشحالی ظاهری به طرف مقابل نشان می داد. و کمتر صحبت می نمود، در ملل بدوی آداب و رسوم اجتماعی و مذهبی بیشتر با حرکات دستجمعی توأم بوده در آن زمان نیز کمابیش متوجه شده بودند که نمایش مطالب دراماتیک، اثر درمانی و آرام بخش دارد. در زندگی هر فردی مسائل دراماتیک و ناراحت کننده متعددی وجود دارد که آنها را احساس و تجربه نموده. مشاهده این صحنه ها یا صحنه ای مشابه آنها به عنوان تماشاچی در حالیکه دیگران آن را به روی صحنه آورده اند، به روی هیجانات اثر کاهش دهنده دارد. بازیگری که مسائل دراماتیک را

روی صحنه می آورد اثر کاهش دهنده هیجانات و اضطرابها را در خود نیز احساس می کند. به همین جهت در گذشته نزدیک که تعداد تئاترها و سینماها در ایران محدود بود، در قهوه خانه ها، نقالها، با بیان روشنی، قصه های حماسی و عشقی را با تقلید حرکات و ژستها و ایفای نقش قهرمانان داستان به بهترین وجهی دراماتیزه می کردند و با این وسیله تفریحی، از اضطرابها و هیجانات شنوندگان و تماشاچیان می کاستند. استقبالی که شنوندگان از این برنامه ها می کردند موید اثر درمانی آنها بود. در ادیان مترقی نیز جنبه های پسیکودراماتیک و بکار بردن آنها در مراسم مذهبی و غیره سبب شد که خودبخود جنبه پسیکودرام وارد مذهب شود و به عنوان مثال مراسم صلیب کشان را در روز مصلوب کردن حضرت مسیح (ع) و انواع عزاداری و سینه زنی در مذاهب مختلف را می توان نام برد.

«پیشقدمان پسیکودرام» برای این که تاریخچه واقعی پسیکودرام روشن شود بایستی به تمدن ماقبل تاریخ بشری توجه نمایم.

مراسم مهیجی که در بین قبایل آن زمان بچشم می خورد جنبه پزشکی نداشته بلکه رهبران مذهبی این ابتکارات را به وجود می آورند. درحقیقت رهبران مذهبی روان پزشکان ماوی بودند که برای نجات قبیله خود، از خورشید و باد استمداد می جستند که بتابد و یا از باران تمنا می کردند که ببارد.

و برای آن که استجابات خواسته های خود را از نیروهای طبیعی و خداوندان دریافت نمایند، روشها تظاهری از قبیل تشویق توأم با حرکات که می توان گفت شبیه پسیکودرام ابتدائی بوده بکار می بردند. سالها قبل از این که روش علمی پزشکی پیدا شود بسیاری از بیماران روانی و جسمانی را به کمک «شوکه های پسیکودراماتیک» درمان می نمودند. نظریه فوق چندین سال پیش مورد تأیید یکی از دانشمندان مشهور مردم شناسی قرار گرفت. وی پس از آن که در یک جلسه «پسیکودراماتیک» شرکت نمود اظهار داشت که از یک نفر تحقیقی علمی به



دستش رسیده که از دهکده های سرخ پوستان نزدیک ساحل کالیفرنیا برگشته و در آنجا فعالیتهایی شبیه به پسیکودرام مشاهده کرده .

کاهش هیجانی (sisrahtac):

کلمه کاتارسیس توسط ارسطو ابداع شده وی این واژه را برای بیان و اثر مخصوصی که درامهای یونانی مشتعل به هرکول و آشیل بر روی تماشاچیان داشت بکار برد . ارسطو تذکر داد که درام به وسیله تاثیر هنری خود یک اثر تسکینی بر روی احساسات دلباختگی و خودخوداهی دارد و تماشاچیان را صفا می بخشد. از وقتیکه در تئاتر وین در سال ۱۹۱۹ پسیکودرام شروع شد مفهوم کاتارسیس تغییرات و تحولات زیادی پیدا کرد. تغییر از این نظر بود که کاتارسیس از درام نوشته شد و تهیه شده جدا برگشت و به طرف درام خودبخودی که پسیکودرام نام دارد گرایید و اثر آن بجای آن که روی تماشاچیان باشد متوجه بازیگران شد. در مقایسه ای که مورنو تحت عنوان تئاتر خود بخودی سال ۱۹۲۳ به انجام رسانید کاتارسیس را اینطور تعریف کرد: «اثر بهبودی

و شفابخش دارد نه بر روی تماشاچیان، بلکه اثر شفابخش روی بازیگر و اجرا کننده دارد که در عین حال که بازیگر آن را می سازد خود را از آن آزاد می نماید.»

نظریه پسیکودراماتیک

کاهش هیجانی از دوراه

پیدا شد :

۱- یکی از این راه ها درام های یونانی بود که طی قرون متمادی به درام معمولی تبدیل شده .

۲- راه دیگر طرق مذهبی متداول در شرق و خاورمیانه بود.

موارد کاربرد روشهای تئاتر درمانی روشهای تئاتر درمانی را در هر حیطه ای که نیاز به آشکارسازی ابعاد روانشناختی مسئله ای مطرح باشد می توان بکار گرفت در محدودهایی مانند : تعلیم و تربیت ، روان درمانی ، صنعت و ارتباطات صنعتی (درگیریهایی بین افراد شاغل در کارگاهها)، یادگیریهای تجربی ، تئاتر درمانی برنامه ای است که می تواند افراد را عمیقاً درگیر مسئله نماید و راه حل های چند

جنبه برای آن پیشنهاد دهد.

۱- مشاغل بهداشت

روانی: معمولاً تئاتر درمانی در حیطه بهداشت روانی کاربرد وسیع تری دارد. در بیمارستانها، کلینکها مراکز روزانه ، مراکز مشاوره ، در برنامه درمان الکلی ها و معتادان به مواد مخدر ، در مراکز بازپروری و دیگر موارد، می تواند به عنوان یک برنامه درمانی موثر، مورد استفاده قرار گیرد.

۲- روشهای تئاتر

درمانی با کودکان و

نوجوانان: روشهای تئاتر

درمانی برای یاری دادن به افراد جوان که بتواند تعارضات عاطفی شان را در زندگی روزمره نشان دهند، موثر است . این روش ها را می توان در مکانهای مختلف مانند : خانه ، کلینک ، مشاوره کودکان ، مراکز درمانی ، پرورشگاهها، کلینکهای گفتار درمانی ، مهدکودکها، مراکز تفریحی ، اردوهای تابستانی ، کلاس درس خانواده ، در زمین ورزش و به طور کلی در محلهایی که مسئله در آنجا اتفاق می افتد، به کار برد. به علاوه

این روشها را می توان برحسب موقعیت تغییر داد برای کودکانی که درک ضعیف و یا اشکال در تکلم دارند به نحو مطلوبی بکار برد. استفاده از روشهای اجرای نقش برای سازماندهی تکلمی در کودکان، روش با ارزشی است. علاوه بر موارد فوق روش های تئاتر درمانی را می توان با سایر فعالیتهای کودکان مانند: بازی، دانستان سرایی، نقاشی و غیره تلفیق کرد.

۳- آموزش حرفه ای:

یکی از محدوده های جمعی که می توان از تئاتر درمانی استفاده کرد آموزش مددکاری است. آموزگارها، پرستارها، مبلغین مذهبی، پلیس، دانشجویان پزشکی و سایر گروهها می توانند بجای آموزش خشک کلاس از طریق آموزش تجربی بوسیله روشهای تئاتر درمانی بهره گیرند.

۴- کاربرد تئاتر درمانی در تحصیلات ابتدائی

و متوسطه: روشهای تئاتر درمانی را می توان در مقاطع مختلف تحصیلی بکار گرفت. از آنجا که با اجرای تئاتر

درمانی مسائل شخصیتی فرد در میان همسالان افشا می شود. و عواقبی در پی خواهد داشت، توصیه می شود از سولیودرام استفاده شود.

۵- کاربرد تئاتر

درمانی در صنعت: تئاتر

درمانی بندرت به تنهایی در موقعیتهای شغلی بکار گرفته می شود زیرا در این گونه موقعیتهای معمولاً نوعی رقابتی بین فردی و گاهی عدم اعتماد وجود دارد. که افراد تمایلی به مطرح شدن آنها ندارند، لذا استفاده از روشهای محدود مانند اجرای نقش در روشهای اجرائی در مشاوره های روان شناسی صنعتی مفید است. مهمتر از همه تقویت روابط انسانی، در مفهوم وسیع تر از آنچه مابین افراد است، می تواند در جوامع صنعتی و مجتمع های پیچیده تولیدی بوسیله اجرای روشهای تئاتر درمانی توسعه یابد.

۶- کاربرد تئاتر درمانی

در گروه درمانی از نوع

گروه مواجهه مستقیم:

تئاتر درمانی از دو جنبه در خدمت گروه مواجهه مستقیم قرار

می گیرد. اول این که روشها در جهت نمود واضح مشکلات بین فردی عمل نماید. و جنبه دیگر که مهمتر نیز می باشد، تاثیر این روشها در آماده سازی سریعتر اعضاء گروه به منظور دیدن نقاط کور شخصیتی شان و تشویق آنها در جهت مواجهه با این مسائل است.

روشهای مختلف پسیکودرام:

۱- روش صحبت یکنفری: این روش عبارت از صحبت یکنواخت و یکنفری بازیگر اصلی است که با خود صحبت می کند.

۲- روش مطالعه رفتار

جمعی بازیگران:

در این حال بازیگر اصلی با همراهی چند نفر وضع زندگی خود را به معرض نمایش می گذارد.

۳- پسیکودرام همراه

با توهمات:

بازیگر اصلی هذیانها و توهمات خود را به صورت عمل درآورده و با واقعیات زندگی مورد آزمایش قرار می دهد.

۴- روش دو نفری:

روش برای نفوذ در مشکلات و منازعات درونی بیمار بکار



می رود. ممکن از بازیگری در برابر بازیگر بیمار و به عنوان این که خود همان بازیگر بیمار است با وی نقشی را ایفاد نماید و یا به عنوان شبهی برای ارزیابی مشکلات بیمار به او کمک کند.

۵- روش چند گانه:

در این روش بازیگر اصلی در صحنه با چندین نفر که رل شبیه او را بازی می نمایند ظاهر می شود. هریک از شبیه ها قسمتی از شخصیت

بازیگر اصلی را بازی می نمایند. شخصیت بازیگر در مراحل مختلف زندگی مطرح می گردد. و بازیگر، خود،

قضاوتگر صحنه هائی از زندگی خود است.

۶- روش آئینه مانند:

این روش در موردیکه بیمار قادر نباشد نقش خود را به صورت حرف یا عمل اجرا کند بکار می رود. یک شخص در صحنه پسیکودرام قرار

می گیرد و بیمار یا بیماران در قسمت تماشاگران می نشینند. در اینحال شخص مذکور به عنوان بیمار وارد صحنه می شود و رفتار فرد بیمار را که در بخش تماشاگران نشسته است به صحنه می آورد و مانند آئینه ای به هنرمند بیمار نشان می دهد که مردم از حرکات و رفتار و احساس او چه استنباط می کنند.

۷- برون افکنی و پیش بینی در باره آینده بیمار:



در این روش هنرمند بیمار نشان می دهد که آینده خود را به چه شکل می نگرد و درباره آن چگونه فکر می کند وی زمان و مکان را در نظر گرفته و نیز اشخاصی را که فکر می کند در موقعیتهای آینده با او همبستگی هایی خواهند داشت

در نظر آورده و این موضوعات را به روی صحنه می آورد.

۸- روش رویه:

بیمار عملاً رویاهای خود را به نمایش می گذارد. بازیگران شخصیتهای رویائی هنرمند بیمار را نشان می دهند.

۹- روش پسیکودرام از راه روانکاوی:

در این روش، یک فرضیه، مثلاً عقیده اودیپ را می توان در روی صحنه به معرض نمایش گذاشت و باین ترتیب به موشکافی

درباره عقده اودیپ در نزد بازیگر پرداخت و اعمال و عکس العملها و احساس بازیگر را بررسی کرد.

۱۰- پسیکودرام در

تعلیم و تربیت:

در این بخش پسیکودرام به عنوان یک روش تعلیم و تربیت بکار می رود. پرستاران، مددکاران اجتماعی و روان پزشکان نقش بیمار را بازی می نمایند و مشکلات وی را نشان می دهند.

سفر زیارتی و سیاحتی مشهد مقدس مجتمع خیریه آموزشی

توانبخشی

رعد کرج در

اردیبهشت

سال ۹۵

امسال نیز مجتمع خیریه رعد کرج با کادری مجرب اقدام به برگزاری سفر زیارتی - سیاحتی مشهد مقدس در اردیبهشت ماه سال ۹۵، با تعداد حدود ۱۲۰ نفر از توان یابان و همراهان آنان نمود. در این سفر روحانی طی هماهنگی های صورت گرفته با ارگان های مربوطه اسباب راحتی برای عزیزان توان یاب



تا حد مقدور مهیا شده بود نیز اعضای محترم هلال احمر تا هیچ کم و کاستی در این سفر وجود نداشته باشد. در ابتدای این سفر، با در اختیار قرار دادن ۳ دستگاه اتوبوس مناسب سازی شده توسط ریاست محترم سامانه اتوبوس رانی جانبازان و معلولین استان تهران جهت ایاب و ذهاب توان یابان عزیز از کرج به راه آهن تهران قابل تقدیر بود. در راه آهن تهران و مشهد مقدس با امکانات عالی، رستوران و

غذاهای متنوع اسباب آسایش توانیابان را فراهم کرده بودند. لازم به ذکر است که برنامه های



که مجتمع رعده کرج در شهر معلولین عزیز و لذت بردن هماهنگی های لازم در امر مشهد مقدس برای عزیزان آنان از این سفر روحانی دریافت قبض غذای آستان توان یاب تدارک دیده بودند بود، و در پایان جای آن دارد قدس رضوی با این مجتمع را از برخی عزیزان که در این داشتند.

مدیریت محترم
موسسه توان یابان
مشهد به سبب در
اختیار قرار دادن
۲ دستگاه اتوبوس
مناسب سازی شده
جهت سهولت ایاب و



تدارک مراسم قرق،
جهت زیارت ضریح منوره
حضرت امام رضا (ع) در
شرایط سهل و آسان برای
توان یابان عزیز در فضای
صمیمی و روحانی تهیه
تعداد ۱۲۰ عدد قبض

غذای رستوران آستان قدس رضوی و حضور تمام اعضای کاروان مجتمع رعده کرج در رستوران حرم مطهر دیدار از مجتمع توان یابان مشهد توسط مدیریت و کادر مجتمع کرج به همراه تعداد حدود ۳۰ نفر از معلولین و آشنا شدن با فعالیت های آن موسسه محترم، رفتن توان یابان عزیز به سینما آفریقا جهت تماشای فیلم سینمایی السالوادور در مشهد باری تمام تلاش مسئولین رعده کرج در این سفر فقط آسایش فریضه ما را یاری کردند تقدیر و تشکر کنم تا رسم ادب فراموش نگردد: مسئولین محترم راه آهن تهران و مشهد که با هماهنگی هایی که صورت دادند، شرایط مناسبی را جهت اسکان عزیزان در قطار، را فراهم نمودند. اعضای محترم هلال احمر ایران (تهران و مشهد) که با ایجاد فضایی شاد و صمیمی باعث دلگرمی تمام توانیابان در این سفر بودند. مسئولین محترم بهزیستی استان های البرز و خراسان رضوی، که کمال همکاری را جهت

ذهاب توان یابان رعده کرج در شهر مشهد مقدس مدیریت و کادر محترم هتل مائده مشهد که با رویی گشاده میزبان ما در آن شهر بودند که حقا رسم مهمان نوازی را تمام و کمال به جای آوردند. و در آخر تشکر ویژه ای می شود از مسئولین محترم آستان قدس رضوی که همیشه فضایی را فراهم می کنند که هر سفر عطر بوی جدیدی داشته باشد.

میر ظفر جویان

مدیریت مجتمع رعده کرج

در این سفر فقط آسایش



امیردیوانی

در خانواده ی ما پیشینه ی سرطان وجود نداشت . ۱۰ سال بود که گیاهخوار بودم . تصور نمی کردم روند زندگی ام بدانگونه باشد که به من خیردهند در مرحله ی چهارم کولون قرار دارم . پس باور کنید پذیرش آن بس تحمل ناپذیر بود و حتی حالا کاملاً دشوار به نظر می آید !

در پی تشخیص ، پزشکان نخستین شیوه ی درمان را جراحی ندانستند ، چون اشکالاتی که در شکم من وجود داشت ، خیلی زیاد بود و در نتیجه برآن شدند که تحت شیمی درمانی قرار بگیرم . شش ماه پس از شیمی درمانی ، عمل جراحی رویم انجام پذیرفت .

هنگامی که آدمی بیمار می شود ، بیشتر از هر چیز به پشتیبانی روانی و فکری نیازمند است . برایم بسیار

وی را به زندگی به کلی دگرگون ساخت .

جسیکا که در عنفوان جوانی بسر می برد و یکسره به کار و تلاش سرگرم بود ، روزی دریافت دستگاہ گوارش اش مانند سابق عمل نمی کند ، تا جایی که نشانه های مربوط به اختلال روده در وی کاملاً آشکار شد . پزشکان نخست گمان بردند به عفونت انگل ژیلاردیا مبتلا گشته یا به نشانگان (سندرم) روده ی تحریک پذیر دچار گردیده است . ولی پس از انجام قولون بینی (کولونوسکوپی) پزشکان متوجه شدند ، توده (تومور) ی بسیار بزرگ ، روده های او را مسدود کرده است .

جسیکا در این باره می گوید : « شنیدنش خیلی دشوار بود . از همه بدتر این که این وضع به کلی دور از تصور بود . من تنها سی سال داشتم .

در بیشتر موارد ، انواع سرطان ها در سنین ۵۵ یا فزون تر بروز می کنند و جالب اینکه یک سوم سرطان هایی که در سال ۲۰۰۳ به مرگ انجامیده اند ، بر اثر عواملی بوده اند که در شیوه ی زندگی آدمیان نقش داشته اند که یا باید مهار می گشتند یا از آنها اجتناب می شده است . خانم جسیکا وینگ ۳۰ ساله ی فیلمساز از تندرستی کامل برخوردار بود تا زمانی که دریافت به سرطان پیشرفته ی قولون (روده ی بزرگ) دچار شده است و به چه حالی افتاد ! او ناچار گردید درمان های پیاپی را ، که بسیار دشوار به نظر می آمد ، برتابد ، ولی سرانجام قادر شد با روش های مداوا کنار بیاید و از عهده ی مشکلات بیماری برآید تا حدی که مرض یاد شده ، دیدگاه

بود. مدام پیرامون آینده ی شغلی ام نگران بودم و هرچه می کوشیدم ذهنم را از این مسأله

سپری می گردید. یکی از مؤثرترین توصیه هایی که به من شد، شرکت در گروه های پشتیبانی بود. این گروه ها کمک خوبی به من کردند. یکی از آنها ویژه ی افراد سرطانی ۳۰-

۲۰ سال بود و من از همین طریق با همسالانم ارتباط یافتم. وقتی آدمیان تجربه های همسان و مشابهی داشته باشند، احساس بهتری دارند، چون آن وقت در می یابند که تنها ایشان نیستند که بدین مرض دچارند و این بیماری برای همه محدودیت جسمی و روحی به وجود نمی آورد. هر چقدر هم افراد تندرست بتوانند به شما یاری رسانند، باز هم قادر نیستند دریابند که فرد سرطانی چه روزها و شب های طاقت فرسایی را پشت سر می نهد. اما شرکت در گروه های همسال که رفتاری مشابه دارند، به انسان آرامشی می بخشد که توصیف ناپذیر است. پس از پذیرش تدریجی بیماری، همراه با خانواده ام بر آن شدیم راجع به سرطان روده اطلاعات فزون تری به دست آوریم. در نتیجه مقاله ها، کتاب ها و گزارش های گوناگونی را مطالعه کردیم. من به توصیه ها و گفته های پزشک معالجم اعتماد کامل داشتم، چرا که می دانستم وی تمام دوران

دور کنم ناشدنی بود. من پیوسته در مورد پیشه و آینده ام به سختی می اندیشیدم، ولی سرطان، درس نیکویی به من داد به طوری که متوجه شدم دیگر لازم نیست در این مورد که ۲ سال آینده کجا خواهم بود و چه وضعی خواهم داشت، این قدر دلهره داشته و ذهنم را از زمان حال دور سازم. به باورم راحت تر آن است که با حقایق زندگی کنیم، زیرا کسی از آینده خبر ندارد. یکی از دشوارترین احساساتی که من داشتم، احساس گناه بود. زیرا گمان می کردم خانواده ام را به دردمس انداخته و نامزدم را حسابی درگیر بیماری خود کرده ام. وانگهی، نامعین بودن وضع زندگی ام مرا شدیداً عذاب می داد. لیکن همه ی اطرافیانم چنان به مهربانی با من برخورد می کردند که تمام این مراحل به خوبی

جالب بود که اطرافیانم تا این حد به من علاقه مند بودند و حمایتی می کردند. از خویشاوندانم توقع پشتیبانی داشتم، ولی با نهایت شگفتی دریافتم که همه ی یاران و همتایانم سعی و تلاش خویش را به کار بستند و هیچ گامی پس ننهاده اند. آنان می کوشیدند برایم میهمانی ترتیب دهند یا مرا سرگرم سازند تا بلکه بیماری از یادم برود. به خاطر ندارم که در آن عهد، احدی فراموشم کرده باشد. شاید اگر یکی از دوستانم در بنام سرطان اسیر می شد، اینقدر وقتم را صرفش نمی کردم. تمام زندگی ام، دستخوش این بیماری هولناک شده بود. هنگامی که به سرطانی شدنم پی بردم، غفلتاً همه ی زندگانی ام بر روی مراقبت های پزشکی تمرکز یافت. اهداف حیاتی کوتاه مدت گردید و باردیگر به فکر هدف های درازمدت نبودم. زندگی ام روی افراد خانواده، نامزدم و تمامی نزدیکانم متمرکز شده



زندگی اش را صرف تحصیل دانش و اخذ تجربه درباره ی جراحی سرطان کرده است . همه ی پرسش هایم را از او به عمل می آوردم و هیچ نکته ای را پوشیده نمی گذاشتم .

ولی گهگاه ، برای مشغول کردن فکر و ذهنم ، به سراغ سایر مجله ها می رفتم ، تا به بیماری نیندیشم .

هرچقدر بخواهیم سرطان را از یاد ببریم ، مشکلات جسمی آن از خاطر نرفتنی است . در همان دوره ی نخست بیماری ، ناراحتی

های روده ای من خیلی فراوان بود . مدام به گرفتگی (کرامپ)

معدده دچار می شدم که بسیار رنجم می داد . در انتخاب مواد غذایی ، محدودیت های زیادی داشتم ، مخصوصاً که روده هایم مسدود شده بود .

کمرم به شدت درد می کرد و فوق العاده کم توان شده بودم . شکم پشت سرهم نفخ می کرد . پس از مدتی که جراحیم کردند و تمام توده (تومور) را برداشتند ، حالم خیلی بهتر شد . دوماه

بعد از جراحی ، معلوم شد که سرطان به استخوان و مغز چنگ اندازی (متاستاز)

کرده و گسترش یافته است . گردنم شدیداً درد می کرد ، تا حدی که مرا برای انجام برش نگاری محوری رایانه ای (اسکن) استخوان ، به مرکز تصویربرداری فرستادند .

در آنجا دریافتند که سرطان به ستون فقرات و لگن خاصره ام نیز چنگ انداخته است . برآن شدند که گردنم تحت پرتودرمانی (رادپوتراپی) قرار بگیرد و در نتیجه به مدت یک ماه ناچار شدم از اتل مخصوص گردن استفاده کنم . مشکل بار آمده با این شیوه ی درمانی از بین رفت و من دیگر درد زیادی در گردنم احساس نمی کردم . استخوان درد ، جانفرساترین دردی بود که می کشیدم .

طوری شد که تا ۳ هفته قادر به انجام هیچ کاری نبودم . وقتی از این وسیله (اتل) سود می جستم ، نمی توانستم سرم را برگردانم و به این سو و آن سو بنگرم و گاه رهگذران از من می پرسیدند آیا تصادم کرده ام و من مایل نبودم بدانها بگویم — سرطان دارم .

بی تردید نشانه های بیماری مخصوصاً در پی شیمی درمانی به کلی آشکار بود و بعد از مدتی همگان پی بردند من به چه مرضی مبتلایم . از همه بالاتر این که دیگر قادر به کار کردن نبودم . بیشتر کارهایم با رایانه انجام می شد و لـــــــ متأسفانه نمی توانستم تا مدتی پشت آن بنشینم . حتی قادر نبودم تلویزیون تماشا کنم . یارای زیاد راه رفتن یا پیاده روی را نداشتم زیرا امکان نداشت گردنم را حرکت دهم

و در نتیجه همیشه احتمال تصادف وجود داشت . من که آدم فعالی بودم و بیشتر وقتم خارج از منزل می گذشت ، اکنون اجبار داشتم مدتهای مدیدی در خانه بمانم که کار بسیار دشواری بود . پرتودرمانی در برطرف ساختن درد گردنم بسیار مفید واقع گردید و هم زمان با شیمی درمانی ، هر سه هفته یک مرتبه از درمانهای ویژه ای نیز بهره می جستم که در تقویت استخوان هایم بی نهایت اثر داشت .

حالا نارحتی های استخوانی ام تا حدود زیادی مرتفع شده و حتی به شــــنا و یوگا می پردازم . قایقــــرانی هم می کنم و اصلاً محدودیتی در بین نیست . برایم اهمیت حیاتی دارد که حس کنم با افراد عادی فرقی ندارم . می کوشم به زندگی ام تداوم ببخشم . ابدأً به عوامل بازدارنده نمی اندیشم و به هیچ وجه برایم مهم نیست که در آینده چه روی می دهد . از آتیه هراسان نیستم ، چرا که احدی نمی داند چه پیشامدی خواهد شد . مهم ، حال است و باید فعلاً زنده باشم .

منبع :

web Mo , ABC News



نوشته:

سو آرتگو، ۲۰۰۹ انتشارات
آکسفورد، از سـری کتاب های
Family Friends شماره ۳

ترجمه:

نگین تیموری، رضا براتلو، زهرا
نادر بیگی، سحر حسنی، علی کریمی،
یاسین بکان کار آموزان رعد کرج
ویرایش و تلخیص:

زهرا فریدونی



روزی روزگاری در یک شب زمستانی ملکه در قصرش کنار پنجره نشسته بود، و برای کودکی که در شکم داشت- لباس می دوخت. دلش می خواست یک دختر کوچولو داشته باشد، هوا بسیار سرد بود و برف تندی می بارید. ناگهان سوزن به داخل دستش رفت و سه قطره خون از انگشتش چکید. با خودش فکر کرد: رنگ قرمز زیباست. سپس به شاخه سیاه درخت که میان برفها بود نگاه کرد و با خودش گفت: دختر کوچولوی من بسیار زیبا خواهد شد، پوست سفیدی مثل برف، موهای سیاهی مثل شاخه درخت در شب و گونه های قرمزی مثل خون خواهد داشت. به زودی، ملکه بچه دار شد، او صاحب یک دختر کوچولو شد. آن دختر، پوست سفیدی مثل برف و موهای سیاهی مثل شاخه درخت در یک شب زمستانی و گونه های قرمزی

مثل خون داشت.

ملکه گفت: اوه دخـتر خیلی زیبایـی. من تو را سفیدبرفی صدا می کنم. ملکه عاشق دخترش بود. ولی وقتی سفیدبرفی فقط دو سالش شد، اتفاق بسیار ناراحت کننده ای رخ داد، ملکه به سختی بیمار شد و مرد. بعد از چند سال، پدر سفیدبرفی دوباره ازدواج کرد. ملکه جدید زیبا ولی خشن بود. او فکر می کرد خیلی زیباست و برای همیشه زیبا می ماند. وقتی ملکه سفیدبرفی را دید متوجه شد سفیدبرفی از او زیباتر است. او خیلی حسود بود. تصمیم گرفت سفیدبرفی را بکشد. ملکه جدید یک آینه جادویی داشت. هر روز مقابل آن می ایستاد و می پرسید: آینه روی دیوار، کی از همه زیباتر است؟ آینه همیشه پاسخ می داد: شما، ملکه، -زیباترین- هستید.

ولی یک روز زمانی که ملکه این را پرسید: از میان زن ها چه کسی از همه سربلندتر است؟ آینه پاسخ داد: شما ملکه از همه زیباتر هستید، اما حالا گوش کنید، برای اینکه این حقیقت است: سفیدبرفی از شما زیباتر است. ملکه بسیار خشمگین شد. با خودش گفت وقتی سفیدبرفی را می بینم حالم بد می شود، او باید بمیرد. من هرگز نمی خواهم دوباره صورتش را ببینم. او مبلغی پول به یک شکارچی داد و به او گفت: سفیدبرفی را به جنگل ببر و او را بکش. یا او را بکش یا خودت کشته می شوی. برو و سریع باش! قلب او را برایم بیاور آن موقع، من می دانم که سفیدبرفی مرده است. شکارچی نمی خواست این کار را بکند. بنابراین سفیدبرفی را

به بهانه پیاده روی در جنگل با خودش برد. شکارچی سه بار دستش را به طرف چاقویش برد ولی هر بار سفیدبرفی با لبخند به چهره او نگاه کرد، بنابراین شکارچی نتوانست سفیدبرفی را بکشد.

در آخر شکارچی گفت: سفیدبرفی گوش کن، ملکه به من دستور داده که تو را بکشم ولی من نمی توانم این کار را بکنم. از اینجا دور شو، به سوی جنگل برو و به قصر برنگرد. پس از آن شکارچی یک آهو را کشت و قلبش را درآورد. با خودش گفت: من قلب این آهو را برای ملکه می برم و به او می گویم سفیدبرفی مرده است.

سفیدبرفی تنها بود و در جنگل گم شده بود و در میان انبوه درختان می دوید. او همه روز را دوید. حالا شب شده بود و سفیدبرفی می ترسید.

جنگل پر از صداهای عجیب و غریب بود. او می دانست آنجا حیوانات وحشی زندگی می کنند. ولی آنها به سفیدبرفی نزدیک نشدند. سرانجام سفیدبرفی از جنگل بیرون آمد و به طرف کوه رفت. در دامنه کوه، خانه کوچکی دید. با خودش فکر کرد: در آن خانه را می زنم. شاید فرد مهربانی به من کمک کند.

او با صدای بلند سلام کرد

ولی پاسخی نیامد. هوا تاریک شده بود. سفیدبرفی در را باز کرد.

اسباب داخل خانه خیلی کوچک بودند و از هر چیزی هفت عدد بود: هفت صندلی کوچک، هفت تخت خواب، هفت فنجان و هفت بشقاب غذا روی میز بود. سفیدبرفی با خودش فکر کرد شاید هفت بچه کوچک اینجا زندگی می کنند. ولی حالا کجا هستند؟

سفیدبرفی خیلی گرسنه بود، ولی نمی خواست شام کسی را بخورد. بنابراین از هر بشقاب مقداری غذا برداشت و از هر فنجان کمی نوشید. سپس به طبقه بالا رفت و روی سه تا از تخت خوابها خوابش برد.

خانه به هفت کوتوله تعلق داشت. کوتوله ها هر روز برای پیدا کردن طلا به سوی کوه می رفتند. آن شب هم پس از پایان کارشان، به سوی خانه برگشتند. یکی از کوتوله ها گفت: یکی از غذای ما خورده و از نوشیدنی ما نوشیده.

بقیه خندیدند: شاید یک موش بوده، بیایید پوتین هایمان را درآوریم و شاممان را بخوریم. بعد از آن کوچکترین کوتوله از طبقه بالا فریاد زد: بیایید بالا، همه بیایید و نگاه کنید. اینجا یک دختر زیبا در تخت خواب ما خوابیده، او بسیار زیباست.

بقیه کوتوله ها به طبقه بالا

دویدند. آنها گفتند: بله، او بسیار زیباست، هیس... او را بیدار نکنید. کوتوله ها آن شب طبقه پایین کنار آتش خوابیدند. صبح زود سفیدبرفی داستان زندگی را برای آنها تعریف کرد.

کوتوله ها به او گفتند: اینجا پیش ما بمان. ملکه زن بسیار خطرناکی است، تو اکنون به هیچ عنوان نمی توانی به قصر برگردی. بزرگترین کوتوله گفت: بله، بمان، خواهش می کنم اینجا بمان.

سفیدبرفی گفت: از شما ممنونم همه شما خیلی مهربان هستید.

بنابراین سفیدبرفی آنجا ماند و با هفت کوتوله زندگی کرد. او برای آنها غذا می پخت، شست و شور می کرد. همه آنها با او مهربان بودند. هر صبح کوتوله ها برای پیدا کردن طلا از خانه بیرون می رفتند. وقتی خانه را ترک می کردند به سفیدبرفی می گفتند:



سفیدبرفی مراقب باش. ملکه زن خطرناکی است او نباید بداند که تو اینجا هستی. از خانه بیرون نرو و در را به روی هیچ کس باز نکن. سفیدبرفی هم به آنها می‌گفت: ملکه هیچ وقت مرا پیدا نمی‌کند، او فکر می‌کند من مرده‌ام. ملکه زمان طولانی با آینه‌اش حرف نزد. ولی یک روز جلوی آینه ایستاد و از آن پرسید: آینه آینه روی دیوار، کی از همه زیباتر است؟

آینه مانند بار پیش پاسخ داد. ملکه گفت: چی؟ سفیدبرفی نمرده؟ من آن شکارچی را می‌کشم. و به محض اینکه سفیدبرفی را پیدا کنم او را هم می‌کشم.

ملکه، خودش را به شکل پیرزن درآورد. او تعدادی روبان در سبدهی گذاشت و مخفیانه از قصر بیرون رفت. او با خنده با خودش گفت: سفیدبرفی نمی‌فهمد این من هستم که این لباس را پوشیده‌ام. او با شتاب در میان جنگل راه می‌رفت تا اینکه به خانه‌ای کوچک در دامنه کوه رسید. او بلند گفت: کسی اینجا نیست؟ سفیدبرفی از پنجره بیرون را نگاه کرد و پاسخ داد: چه می‌خواهید؟

پیرزن گفت: دوست

دارید چند تا از روبان‌های

گران قیمت من بخرید؟

سفیدبرفی به روبانها نگاه کرد. آنها روبانهای زیبایی به رنگهای صورتی، آبی و زرد بودند. سفیدبرفی با خودش فکر کرد: او فقط یک زن پیر و فقیر است و نمی‌تواند به من آسیب برساند. بنابراین در را برای پیرزن باز کرد. پیرزن روبانها را به سفیدبرفی نشان داد. سفیدبرفی گفت: این روبانهای صورتی را ببیند، واقعا زیبا هستند.

پیرزن گفت: من به تو کمک می‌کنم و آنها را برایت گره می‌زنم. ولی پیرزن روبانها را خیلی محکم گره زد. طوری که سفیدبرفی نمی‌توانست نفس بکشد و بیهوش روی زمین افتاد.

آن شب کوتوله‌ها سفیدبرفی را روی زمین پیدا کردند. روبانهای تازه را دور گردن سفیدبرفی دیدند و آنها را باز کردند. و از سفیدبرفی پرسیدند: چه اتفاقی افتاده؟

سفیدبرفی موضوع پیرزن و روبانها را به آنها گفت. کوتوله‌ها گفتند او پیرزن نبوده، او ملکه بوده است! ملکه به قصر برگشت

وجلوی آینه

ایستاد و پرسید: آینه، آینه روی دیوار، کی از همه زیباتر است؟ ولی آینه دوباره پاسخ داد: درست است که شما از همه زیباتر هستید ولی سفیدبرفی از شما زیباتر است. سفیدبرفی نمرده است و هنوز در یک خانه در جنگل آن سوی تپه‌ها زندگی می‌کند.

ملکه گفت: چی؟ او هنوز نمرده است؟ من دوباره به سراغش می‌روم و او را می‌کشم. ملکه به لباس پیرزن دیگری درآمد و این بار مقداری شانه مسموم در سبدهش گذاشت. مقابل در خانه کوتوله‌ها صدا کرد: صبح بخیر! من تعدادی شانه دارم. شانه‌های زیبا برای موهای شما.

آیا کسی اینجاست؟ سفیدبرفی از پنجره نگاه کرد و گفت، متاسفم، خانم مسن، اما شما



نمی‌توانید داخل خانه شوید. پیرزن گفت: خوب، شما می‌توانید دم در بیایید و روبانها را - نگاه کنید، آیا می‌آیید؟ سفیدبرفی برای یک دقیقه فکر کرد. او خیلی دوست داشت شانها را ببیند. گفت: بسیار خوب. به طبقه پایین رفت و در را باز کرد. پیرزن سبد خود را باز کرد و شانها سمی را به سفیدبرفی نشان داد. سفیدبرفی گفت: من دوست دارم که شانها صورتی داشته باشم. پیرزن گفت: واقعا؟ بفرمایید، عزیزم. من آن را به موهای تو می‌زنم. پس، او شانها سمی را در موهای سفیدبرفی فرو کرد و سفیدبرفی بیچاره به زمین افتاد. آن شب کوتوله‌ها او را پیدا کردند و شانها را روی سرش دیدند و آن را از سرش بیرون کشیدند. آنها پرسیدند: چه شده؟ سفیدبرفی درباره پیرزن به آنها گفت. بزرگترین کوتوله گفت: باز هم ملکه بوده، تو باید به خاطر داشته باشی که در را به روی هیچ کسی باز نکنی. ملکه به قصر برگشت و جلوی آینه ایستاد و پرسید: آینه آینه روی دیوار، کی از همه زیباتر است؟ ولی آینه دوباره همان پاسخ را به او داد. ملکه گفت: او هنوز زنده است؟ من باز به سراغش

می‌روم و یک سیب سمی به او می‌دهم. ملکه به لباس یک زن روستایی درآمد و به کلبه کوتوله‌ها رفت ولی سفیدبرفی نمی‌خواست در را به روی او باز کند. او با صدای بلند گفت: متاسفم خانم ولی شما نمی‌توانید به داخل بیایید. کوتوله‌ها به من گفته‌اند من نباید در را به روی کسی باز کنم. پیرزن سیب سمی را به او نشان داد. سفیدبرفی گفت: متاسفم من هیچ پولی ندارم. پیرزن گفت: عزیزم، تو مجبور نیستی به من پول بدهی، من این سیب را بدون هیچ پولی به تو می‌دهم. سفیدبرفی فکر کرد: هووم، سیب خوشمزه به نظر می‌رسد. پیرزن گفت: نترس اینها سمی نیستند. نگاه کن، من دو نیمه‌اش کردم. نیمه کال سبز را خودم می‌خورم، تو هم نیمه قرمز زیبایش را بخور. سفیدبرفی احساس کرد خطری وجود ندارد. گفت: بسیار خوب، متشکرم پیرزن. او نیمه قرمز سیب را برداشت و خورد. ولی به محض اینکه سیب سمی را در دهان گذاشت. بیحال کف اطاق افتاد. پیرزن با خنده گفت: خداحافظ برای همیشه، سفیدبرفی. ملکه به قلعه برگشت. از آینه پرسید:

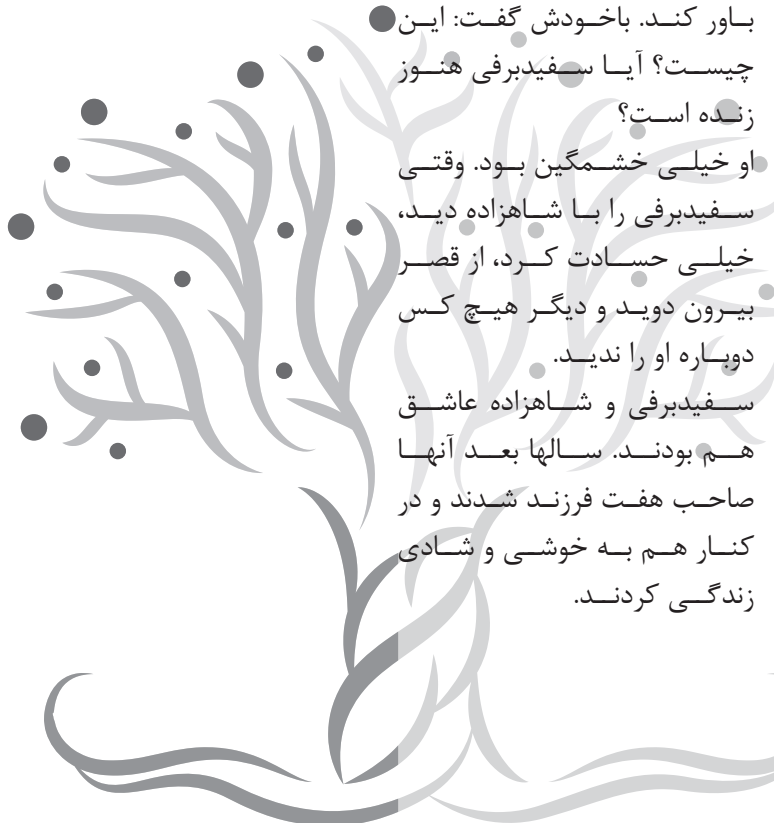
آینه، آینه روی دیوار، چه کسی از همه زیباتر است؟ آینه برای آخرین بار پاسخ داد: شما، ملکه. آن شب کوتوله‌ها برگشتند و سفیدبرفی را صدا کردند. او بیحال کف اطاق افتاده بود. آنها خواستند او را بیدار کنند، اما چشمان او بسته بودند و بدنش حرکت نمی‌کرد. سفیدبرفی مرده بود، کوتوله‌ای که از همه بزرگتر بود گفت: او برای همیشه از دست رفته. کوتوله‌ها سه- شبانه روز سفیدبرفی را لای پارچه ابریشمی گذاشتند. سرانجام کوتوله‌ها گفتند او مرده، اما نمی‌خواستند سفیدبرفی را دفن کنند. آنها گفتند: به نظر می‌رسد او فقط خوابیده است. ما نمی‌توانیم او را در زمین دفن کنیم. آنها یک تابوت شیشه‌ای ساختند و سفیدبرفی را داخلش گذاشتند و به بالای کوه بردند. بزرگترین کوتوله گفت: او می‌تواند اینجا در تابوت شیشه‌ای بخوابد، و ما هر روز به دیدنش بیاییم. کوتوله‌ها یک طرف تابوت با طلا نوشتند: اینجا سفیدبرفی، دختر یک پادشاه، آرام گرفته. یکی از کوتوله‌ها شب و روز کنار تابوت نشسته بود و از آن مراقبت می‌کرد. زمان می‌گذشت، اما پوست سفیدبرفی هنوز به سفیدی برف، گونه‌هایش به قرمزی خون و موهایش به رنگ شاخه درختان در شب زمستانی بود.





امید ملکی - کار آموز رعد گرج

ای برادر تو همه اندیشه ای
مابی تو استخوان و ریشه ای
گرچه نقصی در وجودت هست، منل
هان مشو نومید ز مهر حق تعال
روح تو هست انعکاس نور حق
زندگی کن ز انوار شفق
تا شوی ملک مُلک کبریا
تو سری ز فرشیان و عرشیا



درخت سُر خوردند و تابوت
از دستشان افتاد. در آن لحظه
تکهٔ سیب از دهان سفیدبرفی
بیرون پرید.

سفیدبرفی چشمانش را باز کرد
و شاهزاده را دید. وقتی او را
دید در یک آن، عاشق او شد.
شاهزاده گفت: تو اینجا
همسرت را می‌بینی! آیا همسر
من می‌شوی؟ سفیدبرفی
گفت: بله. پس از آن
سفیدبرفی از دوستان کوتوله‌اش
خداحافظی کرد و با شاهزاده از
آنجا دور شدند.

آنها ماه دسامبر، ازدواج کردند
و جشن مفصلی برگزار کردند.
افراد مهم بسیاری آمدند و یکی
از این افراد مهم ملکهٔ حسود
بود. وقتی او سفیدبرفی را دید

نمی‌توانست آنچه را می‌بیند
باور کند. باخودش گفت: این ●
چیست؟ آیا سفیدبرفی هنوز
زنده است؟

او خیلی خشمگین بود. وقتی
سفیدبرفی را با شاهزاده دید،
خیلی حسادت کرد، از قصر
بیرون دوید و دیگر هیچ کس
دوباره او را ندید.

سفیدبرفی و شاهزاده عاشق
هم بودند. سالها بعد آنها
صاحب هفت فرزند شدند و در
کنار هم به خوشی و شادی
زندگی کردند.

روزی، یک شاهزاده به همراه
دوستانش از آنجا می‌گذشتند.
زمانی که او سفیدبرفی را دید
ناگهان عاشقش شد و گفت:
من می‌خواهم سفیدبرفی را با
خودم ببرم.

کوتوله گفت: نه، سفیدبرفی
مال ماست.

ولی شاهزاده دوباره و چند
باره از او درخواست کرد: آیا
می‌توانم او را با خودم ببرم؟
سرانجام کوتوله گفت: اینجا
منتظر بمان من می‌روم و
برادرانم را می‌آورم. بعد، همهٔ
کوتوله‌ها آمدند و مقابل
شاهزاده ایستادند.

شاهزاده رو به آنها گفت:
من عاشق او هستم و بدون او
نمی‌توانم زندگی کنم.

بزرگترین کوتوله گفت: بله
شما عاشق او هستید و من
این را در چهرهٔ شما می‌بینم.
ما باید او را به شما بدهیم.

شما یک شاهزاده هستید و
سفیدبرفی یک شاهزاده خانم
است، دختر یک پادشاه، و
ما فقط، کوتوله‌های فقیری
هستیم.

شاهزاده گفت: همهٔ طلاهای
من را بردارید.

بزرگترین کوتوله گفت: نه ما
چیزی نمی‌خواهیم. او را به
شما می‌دهیم. چون عاشق او
هستید.

کوتوله‌ها داشتند تابوت
شیشه‌ای را به پایین کوه
می‌بردند. اما نزدیک یک

آئین تجلیل از خیرین موسسه خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

همچون سال های گذشته همزمان با ایام ماه مبارک رمضان با حضور مسئولین شهری، خیرین و خانواده های عضو این موسسه در تالار لوتوس کرج برگزار شد.

ایام صیام است و تو مـــهمان خدایی
ماه رمضان است و تو بر خوان خدایی
ای دوست که دست تو به خیر است دمام
بنشین براین سفره تو هم خوان خدایی
لطفست در رحمت حق باز برآنکس
کز رحمت حق خیر دهد خلق خدایی

شعر از:

مهدی خلخالی زاده- کارآموز مجتمع رعد کرج

کرج- خبرنگار جام جم: احمدی بیداخویدی

مدیرعامل و رئیس هیات مدیره این موسسه در حاشیه این مراسم در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار ما با بیان اینکه زمین موسسه توسط یکی از خیرین اهدا

شده است گفت: ساختمان موسسه در ۶ طبقه و با زیربنایی به مساحت ۶۵۰۰ مترمربع بوده و شامل داروخانه، نمایشگاهی برای ارائه محصولات تولید شده توسط معلولان گرامی، درمانگاه خیریه و مرکز آموزشی و کارگاه های تولیدی در حال ساخت می باشد.

وی افزود: در حال حاضر ساخت این ساختمان تا مرحله نازک کاری پیشرفت داشته و برای تکمیل آن نیز نیاز به ۹۰۰ میلیون تومان اعتبار می باشد.

احمدی بیداخویدی با اشاره به آمار معلولین تحت پوشش این موسسه اظهار داشت: به

دلیل اینکه تعداد معلولین تحت پوشش در سطح کرج زیاد است، ساختمان فعلی

جوابگو نبوده و از سوی دیگر هدف اصلی ما برای راه اندازی کارگاه های تولیدی ایجاد اشتغال برای این عزیزان می باشد. وی، آموزش منجر به اشتغال را یکی از اهداف و ضروریات تأسیس موسسه خیریه توانبخشی رعد کرج برشمرد و ابراز داشت:



به علت اینکه ادارات و موسسات خصوصی کمتر معلولان را به کارگیری می کنند، به دنبال ایجاد خود اشتغالی برای آنها هستیم که در کنار آن آموزش های لازم نیز ارائه می شود. مدیرعامل موسسه خیریه آموزشی توانبخشی رعد استان البرز با تشریح عملکرد سال ۹۴ این موسسه گفت: سال گذشته دو سفر سیاحتی و یک سفر زیارتی به مشهد مقدس اعزام داشتیم که طبق روال هر ساله با تولیت آستان قدس رضوی هماهنگی به عمل آمد تا زائران از غذای آستان حضرت امام رضا(ع) استفاده کنند و نیز دور ضریح را قرق می کنند تا این عزیزان به راحتی بتوانند زیارت کنند. همچنین ۳۸۰ نفر دوره های آموزشی فنی و حرفه ای در رشته های قالی بافی، گلیم بافی، نقاشی، گلدوزی، شمع سازی و معرق را گذرانده اند. وی در خصوص برنامه های آتی این موسسه اظهار داشت: در سال ۹۵ با توجه به شعار سال هزینه ها را مدیریت خواهیم کرد و مددجویان را به سمتی سوق خواهیم داد تا خودکفا شوند و کارهای فعلی را به کارگاه های تولیدی با درآمدهای پایدار تبدیل خواهیم کرد. احمدی بیداخویدی با تشکر از اداره کل آموزش فنی و حرفه ای و بهزیستی استان بیان داشت: برای افراد معلول فضای

مناسب سازی شده نداریم و با توجه به شرایط خاص معلولان، اداره کل آموزش فنی و حرفه ای و بهزیستی همکاری بسیار خوبی با موسسه دارند و اگر تمام دستگاه ها همراهی کنند و رسانه ها نیز اطلاع رسانی نمایند مشکل عمده ما رفع خواهد شد. وی در خاتمه از ادارات، سازمانها و نهادهای دولتی و خصوصی خواست تا هدایای خود را از تولیدات این موسسه که حاصل زحمات معلولان می باشد، تهیه کنند. گفتنی است در این مراسم کمک های خیرین به موسسه جمع آوری شد و با هدای هدایایی از تولیدات مددجویان این موسسه به خیرین از خدمات آنان قدردانی گردید.

آب و خاک

امید ملکی - کارآموز رعد کرج

آب و خاک آریایی میهن من
ای فدای تو همه جان و تن من
تو بزرگی مثل قلعه دماوند
استقامت و شکوهت مثل الوند
پهلوانان تو رستم، آبتین و آرشد
دشمنانت هر که باشند این دلیران می کشند
وسعتت ز هرمز خلیج فارس تا خزر است
هر که با ایران درافتد بی گمان در خطر است
در خودداری هفت هزار سال تمدن یادگار
ملک این شعر برای تو سرود ای ماندگار



بحث آزاد... ما شاگرد ز رنگ‌های خدا هستیم

زهرا فریدونی

جلسات بحث آزاد در سه جلسه یکشنبه‌ها با موضوع «معلولیت» در محل موسسه آموزشی-نیکوکاری رعد استان البرز برگزار شد. در اینجا چکیده‌ای از مطالبی که دوستان طی جلسات بیان کردند، آورده شده است.

«معلول» چه کسی است؟

«معلول» کسی است که به علل متفاوتی، دچار نوعی

نقص در جسم یا ذهنش است. و به خاطر این مشکل احتمالاً با محدودیت‌هایی در عملکرد فردی، اجتماعی و شغلی‌اش مواجه است. احساس شما از شنیدن واژه «معلول» چیست؟

مشکل این واژه این است که عملاً بین ما و جامعه فاصله می‌اندازد، و ما را از جامعه جدا می‌کند. با شنیدنش احساس می‌کنیم نقص بزرگی داریم.

پس جامعه ما را چه صدا کند؟

با در نظر گرفتن ملاحظات بسیار، و با رأی اکثریت، به نظر می‌رسد واژه «معلول» بهتر از واژه‌های دیگر و قابل درک‌تر است.

باعث شود افراد احساس کنند متفاوت از دیگران هستند ولی به هر حال بسیار پذیرفتنی‌تر از واژه‌های به ظاهر زیبا و فریبنده‌ای چون: کم‌توان،

انتظار ما از جامعه چیست؟

یک لحظه خودشان را جای ما بگذارند و بعد راجع به

توان‌یاب، توانخواه، مددخواه، مددجو و ... است.

فراموش نکنیم که ما به عنوان فرد دچار معلولیت با افراد عادی فرق داریم. این

فرق را باید با چه واژه‌ای نشان داده شود که به ما برنخورد؛

توهین نباشد؛ توانایی ما نادیده گرفته نشود؛ و در ضمن دستاویزی هم به ما ندهد که ما ناتوانیم و دیگران باید به ما خدمات بدهند.

با در نظر گرفتن ملاحظات بسیار، و با رأی اکثریت، به نظر می‌رسد واژه «معلول» بهتر از واژه‌های دیگر و قابل درک‌تر است.

انتظار ما از جامعه چیست؟

یک لحظه خودشان را جای ما بگذارند و بعد راجع به



ما قضاوت نکنند. یک لحظه دستشان را، پایشان را مثل یک فرد «معلول» تصور کنند و تلاش کنند با همان وضعیت برای خودشان کاری انجام دهند؛ یک کار ساده، دکمه لباسشان را ببندند، یک قاشق غذا در دهانشان بگذارند. ما را به عنوان فرد معلول، درک کنند، تلاش کنند احساس ما و دنیای ما را بفهمند. بیشتر از ناتوانی و نقص ما، توانایی‌های ما را ببینند. نه ترحم کنند نه اینکه نگذارند توانایی ما نشان داده شود. به خاطر نگاه‌ها و رفتارهایشان باعث کناره‌گیری و انزوای ما نشوند.

با ما برخورد عادی داشته باشند وقتی ما را می‌بینند دهنشان باز نماند بر و بر نگاه‌مان نکنند. توانایی‌های افراد معلول در میان جویندگان کار را در نظر بگیرند. به ما دقت و توجه ویژه داشته باشد. و همه افراد «معلول» را با یک چوب نراند. همه معلولین یک شخصیت، یک توانایی و یک سری خاص ویژگی ندارند. آنها درست مانند افراد عادی توانایی‌ها و ضعف‌های خاص خود را دارند. به عبارت دیگر معلولین مانند افراد عادی انسانهای منحصربه‌فردی هستند.

آیا ما به عنوان فرد دچار معلولیت، جامعه را درک می‌کنیم؟

در جامعه‌ای که ما
برایشان عجیب هستیم
حق دارند که با
دیدن ما متعجب
شوند. دلسوزی کنند.

محببتشان گل کند و بخواهند به هر طریقی به ما کمک کنند. ولی ظاهراً ما افراد دچار معلولیت و افرادی عادی جامعه شناخت درستی از هم نداریم و به همین دلیل، برخوردهای نامناسب و سوءتعبیرهای بسیاری رخ می‌دهد. تا زمانی طرفین رابطه، شناختی از هم نداشته باشند، برداشت درستی از رفتار و حرکات یکدیگر نخواهند داشت. به ما کار نمی‌دهند چون ما دچار معلولیت هستیم: جامعه نوعی پیشداوری در مورد ما دارد و به محض آگاهی از معلولیت ما در هنگام جست و جوی کار، بدون بررسی و شناخت توانمندیمان کنار گذاشته می‌شویم. کم و بیش همه ما خاطرات بسیاری از عدم رفتار عادلانه و قضاوت غیرمنصفانه داریم.



آیا فرد معلول در قبال جامعه مسئولیت و وظیفه‌های دارد؟ اگر دارد...

وظیفه «معلول» در قبال جامعه چیست؟

هر حق و حقوقی وظیفه‌ای را در برمی‌گیرد اگر جامعه در قبال ما حقوقی دارد وظیفه‌ای هم برای ما قائل شده است.

حفظ روحیه و شوخ طبعی، مسلم است که معلولیت به خودی خودی تلخ

است، ولی اطرافیان ما هم حق زندگی، حق شادی دارند. شنیدن ناله‌های مکرر، گله‌گذاری‌های بی‌پایان و سخنان نه‌چندان امیدبخش زمزمه‌های چندان خوش‌آهنگ و گوش‌نوازی برای عزیزان و اطرافیان ما نیستند.

تمیز باشیم! یک فرد معلول خوشبو، تمیز، مسواک زده و اتو کشیده حتماً دلپسندتر از فرد معلولی است که چندان به بهداشت فردی‌اش اهمیت نمی‌دهد.

هر آنچه که از دستمان برمی‌آید انجام دهیم ولو کارهای ساده و دم دستی مثل ظرف شستن و خرید خانه باشد تا



صرفاً مصرف‌کننده نباشیم و توانمندیمان را به خودمان و دیگران نشان دهیم و به اثبات برسانیم.

با معلولیت بهانه‌ای نسازیم که در سایه راحتی بیاساییم و از همه مسئولیت‌های دیگر خلاص شویم.

ما با وجود معلولیت برخی کارها را به طور ویژه، بهتر از

دیگران انجام می‌دهیم. مثل کارهای شاخصی که بسیاری از معلولین نابغه و موفق انجام داده‌اند.

با وجود مشکلات پیش روی افراد معلول، در شرایط نه چندان برابر، آنها باید تلاش بسیار انجام دهند تا موفق شوند. مهم این است که تلاش کنند و سختی‌های راه را تحمل کنند.

افراد جامعه هم، ما را در محیط ارزیابی کنند و کم و کاستی‌ها را بلافاصله به معلولیت ما ربط ندهند. زمانی را برای شناختن

«معلول» و توانایی‌های او و حتی کم و کاستی‌های او بگذارند.

آیا جامعه می‌تواند محدودیت ما را در نظر بگیرد، یا ناخواسته به دوره ترحم می‌خزند؟

متأسفانه به خاطر عدم آگاهی و عدم آموزش معمولاً مهربانی جامعه به ترحم تبدیل می‌شود.

تفاوت ترحم و مهربانی

ترحم با مهربانی فرق دارد، ترحم از ضعف طرفین می‌آید. زمانی که یک فرد ضعیف به شیوه‌ای نابخردانه به خاطر خلاء وجودی خودش می‌خواهد به کسی کمک کند که معمولاً باعث ناتوان‌تر شدن او می‌شود.

ولی مهربانی با نگاه بهتری است. در آن ترحم نیست، ناشی از ناتوانی طرفین نیست و معمولاً کمکی است که باعث توانمندتر شدن فرد می‌شود. فقط در ترحم است که مُتَرَحِّم خود را مجبور می‌بیند. خود را خوارتر و ناتوان‌تر از آنچه هست، نشان دهد تا کمک بگیرد یا بهتر بگوییم صدقه بیشتری بگیرد.

رفتار ترحم برانگیز

دعا کردن در مقابل ما، خدا را شکر کردن با صدای بلند، سؤال‌پیچ کردن درباره علت مشکل، قربان صدقه رفتن، تحسین بیخودی و زیادی از

کارهای عادی و روزمره ما که نشان می‌دهد درک درستی از ما، مشکل و توانایی‌مان ندارند.

چند جمله تأکیدی- تکراری

... و در پایان چند جمله که اگرچه تکراری است ولی شنیدن آن از دهان افراد دچار معلولیت این الزام را با خود می‌آورد که ساده از کنارشان نگذریم. نه از کنار جمله‌ها و نه از کنار افراد معلول... به ما ماهی ندهند... ماهی‌گیری یاد بدهند. **رضا** مسلم است که معلولیت محدودیت می‌آورد.

سحر معلم‌ها سوال سخت را از شاگرد زرنگ‌ها می‌پرسند. ما شاگرد زرنگ‌های خدا هستیم. **فرید** ما که جای خود داریم. همه آدم‌ها دوست دارند دیده شوند، شنیده شوند و تحسین شوند.

زهرا ترحم بدرنگ‌ترین رنگ جهان است.

چند نکته علمی



✓ روزانه با غذای معمولی به ویژه صبحانه مقداری مغز گردو بخورید. نه تنها خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق را در تمامی طول عمر به کمترین درجه یا صفر کاهش می‌دهد.

✓ خوردن روزانه چهار قاشق عسل باعث ایجاد آنتی‌اکسیدان بیشتری در خون می‌شود و در نتیجه از گرفتگی رگ‌ها جلوگیری می‌شود.

✓ افزایش میزان فسفر در خون میتواند باعث جدا شدن کلسیم از استخوان‌ها شود که در نهایت باعث ضعیف شدن استخوانها و شکسته شدن آنها می‌شود.

تنهایی احساس

واقعا آزاردهنده است. من یک روان‌شناسم و با معلولین هم، کار می‌کنم. بارها از آنها پرسیده‌ام که چه احساسی دارند؟ پاسخ اکثر آنها احساس عمیق تنهایی است. شاید فکر کنید کسی احساس تنهایی می‌کند که ارتباط اجتماعی محدودی دارد یا رابطه عاطفی ندارد. اما مراجعین من حتی با وجود رابطه هم احساس تنهایی می‌کنند. وجود رابطه مانع ایجاد این احساس نیست. گاهی خود ارتباط دلیل احساس انزوا و تنهایی است.

تنهایی احساسی است که ما در رابطه با فردی که در ارتباط عمیق عاطفی با ما نیست یا در دسترس نیست در ذهن‌مان احساس می‌کنیم. واضح است که احساس تنهایی می‌تواند زمانی که در رابطه با

کسی نیستیم ایجاد شود اما تنهایی ممکن است با وجود ارتباط با دیگران، اما به خاطر احساس خشم، ناامیدی، خستگی و مریضی اتفاق بیفتد.

احساس تنهایی را نباید با تنها بودن اشتباه گرفت. احساس خلای که از تنها بودن به وجود می‌آید، شکل دیگری از احساس رهایی است. تنها ماندن باعث نمی‌شود که خود را قضاوت کنیم، احساساتی شویم یا به چیزهایی پناه ببریم که درد تنهایی را کم می‌کنند. علاوه بر این، دیگران مسئول تنهایی ما نیستند. ما تنها بودن را وقتی که خود را از ارتباط با دیگران رها کرده باشیم تجربه می‌کنیم. احساس تنهایی نیز با رها کردن خود همراه است اما این احساس به این دلیل ایجاد می‌شود که ما با خودمان ارتباط خوبی نداریم و نمی‌توانیم با دیگران هم ارتباط برقرار کنیم. احساس تنهایی و تنها بودن هر دو می‌توانند باعث تجربه ی ناامیدی و اندوهی عمیق شوند.

تنها بودن به این معنی نیست که دچار خلا درونی و انزوایی عمیق شویم. اگر خود را دوست داشته باشیم و برای خودمان ارزش قائل شویم، از این تنهایی لذت می‌بریم و اگر کسی بخواهد با ما وارد ارتباط شود ما به راحتی



پذیرای او هستیم.

ممکن است با وجود داشتن همراه یا دوست در زندگی به شدت احساس تنهایی کنید. این احساس تنهایی ناشی از این خواست و تمایل درونی است که می‌خواهید خود را از خشم، آسیب و ترس در امان نگه دارید یا ممکن است این احساس تنهایی ناشی از خشم، ترس یا آسیبی باشد که همراه یا دوست تان احساس می‌کند. به شدت احساس تنهایی خواهید کرد اگر او عمداً کار، تلویزیون، غذا، سرگرمی، اینترنت یا ... را جایگزین شما نکند.

ممکن است وقتی که تلاش می‌کنید احساسات طرف مقابل تان را با تسلیم شدن کنترل کنید، تنهایی را احساس کنید. نادیده گرفتن خود برای اینکه احساس دیگری را تحت تاثیر قرار بدهید، مانع ایجاد یک رابطه‌ی درست است و باعث احساس تنهایی می‌شود. این احساس ممکن است زمانی به وجود بیاید که یا دیگری نمی‌خواهد در هنگام تعارض و اختلاف تغییری ایجاد کند. زمانی که نمی‌خواهید یک ارتباط باز در مورد موضوعات مهم داشته باشید بین یک دیوار ایجاد می‌شود.

احساس تنهایی همچنین زمانی

که رابطه جنسی تبدیل به ابزاری

برای کنترل رابطه می‌شود، به وجود می‌آید. علاوه بر این، اگر همه چیز در رابطه بر اساس منطق پیش برود و احساسات پیش رونده نداشته باشید، احساس تنهایی خواهید کرد. عقل‌گرایی در خیلی از موارد لازم است، اما بعد از مدتی می‌تواند این احساس را ایجاد کند که به شدت تنها هستید.

احساس تنهایی می‌تواند به این دلیل ایجاد شود که طرف مقابل دائماً احساسات، افکار، ظاهر و رفتار تان را قضاوت می‌کند. قضاوت و ارزیابی دائمی جدایی ایجاد می‌کند و فاصله دلیلی برای احساس تنهایی است. احساس تنهایی ممکن است ناشی از خستگی مفرط، فرسودگی، بیماری و احساس ضعف باشد. هرچیزی که را از طرف مقابل یا خودتان دور نگه دارد، باعث انزوا و تنهایی است. این احساس فقط زمانی از بین می‌رود که قلباً به هم احساس نزدیکی کنید و جدایی زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین ذهنش را بخاطر حفاظت از خود یا کنترل دیگری بسته نگه دارد.

برای احساس صمیمیت و ایمن داشتن به هم، باید بدون ترس از قضاوت یا

سرزنش در مورد خودتان و عقایدتان

حرف بزنید. باید بتوانید مشتاقانه احساسات دردناک خود را بپذیرید و با احساس رضایت آنها را کنترل و هدایت کنید و از این احساسات ناخوشایند چیزی بیاموزید. رفتارهای کنترلی و تدافعی برای پرهیز از این احساسات کار درستی نیست. هر کسی باید مسئولیت احساساتش را به عهده بگیرد. زمانی که با خودتان ارتباط درستی داشته باشید می‌توانید با طرف مقابل هم رابطه سالمی برقرار کنید. علاوه بر این باید از موقعیت اختلاف و کشمکش در رابطه به نفع خودتان بهره ببرید این یعنی از این موقعیت‌ها چیزی به نفع این رابطه یاد بگیرید نه اینکه آن را عاملی برای فاصله و جدایی بدانید. برای اینکه کمتر احساس تنهایی کنید باید با خودتان و دیگران احساس همدلی و مهربانی داشته باشید. رابطه را فرصتی برای باهم بودن، عشق ورزی، شادی، آموزش و رشد بدانید. به رشد شخصی و رشد رابطه توجه کنید. با هم وقت بگذرانید تا دوست داشتن را نشان دهید. این باید اولویت طرفین باشد. همین که خود را درگیر رابطه کنید و بخواهید عشق را در ارتباطتان گسترش دهید، کمتر احساس تنهایی خواهید کرد. هرچقدر برای بهبود رابطه

بیشتر تلاش کنید و هرچقدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، کمتر احساس تنهایی خواهید کرد.
دکتر فرشاد نجفی پور

سلام دنیا

امید ملکی - کارآموز رعد کرج

سلام دنیا دوباره با تو هستم
 بین تنها روی مبلم نشستم
 بین دستامو با دستبندا بستم
 بین از طعنه های مردم خستم
 میگن زورم زیادِ آره دنیا
 اما چه فایده داره آخه دنیا
 نمی رسه زورم به غم و غصه
 می خوام داد بزnm مشکلا بسه
 بسه دیگه دروغ، حيله و نیرنگ
 بسه دیگه تبر، اسلحه و سنگ
 بسه دیگه جنایتهای خاکی
 نبردید بویی از خوبی و پاکی
 دیگه وقتشه که باشید خدایی
 دیگه بسه فرار، بسه جدایی
 بین دنیا حرفهای من همینه
 گر چه فلک گرفتار زمینه
 اما امید داره بشه هوایی
 برسه تا به اوج، تا به رهایی



بیماری دنیای مدرن و صنعتی

۸۰ هزار ایرانی مبتلا به

MS هستند

امروزه با گسترش روش های درمانی و داروها، بیماران MS زندگی و عمری همانند افراد عادی دارند.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی

باشگاه خبرنگاران جوان؛ « از ارکان اصلی فرآیند درمان در معروف به بیماری زیبارویان، این روزها به قدری زیاد شده که شنیدنش برای همه عادتی ترسناک است. عموم مردم با شنیدن این نام افرادی نابینا، ناتوان و دارای فلج جسمی را به خاطر می آورند در حالیکه بسیاری از بیماران مبتلا به MS در بین ما زندگی می کنند بی آنکه حتی ما آنان را بشناسیم.

معروف به بیماری زیبارویان، این روزها به قدری زیاد شده که شنیدنش برای همه عادتی ترسناک است. عموم مردم با شنیدن این نام افرادی نابینا، ناتوان و دارای فلج جسمی را به خاطر می آورند در حالیکه بسیاری از بیماران مبتلا به MS در بین ما زندگی می کنند بی آنکه حتی ما آنان را بشناسیم.

این بیماران باشد. شاید نام MS در دهه های اخیر پرآوازه شده باشد ولی دانشمندان ایرانی که از قدیم الایام سرآمد علم پزشکی بوده اند و پدر علم پزشکی ایران، ابن سینا در کتاب قانون پزشکی خود علائمی از یک بیماری را عنوان کرده که از نظر دانشمندان امروز، همان MS می باشد.

اما شاید بد نباشد که MS را بیشتر بشناسیم تا پاسخ سوالات مبهم ذهنمان را پاسخ داده و علاوه بر آگاهی برای پیشگیری از بروز آن، به بیماران مبتلا به MS نیز کمک کنیم.

افزایش MS در سالهای اخیر / ۸۰

هزار بیمار MS در ایران عبدالرضا مقدسی متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن MS در گفت و گو با خبرنگار واحد بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران از وجود ۸۰ هزار بیمار MS در کشور خبر داد و افزود: MS یک بیماری خود ایمن بوده که با درگیری سلول های مغزی علائمی مختلفی را در فرد ایجاد می کند.

وی با اشاره به قرار داشتن ایران در ۲۵ سال گذشته در منطقه ریسک پایین این بیماری، بیان کرد: در سالهای اخیر میزان شیوع MS به صورت تناوبی سیر صعودی داشته ولی این افزایش در ایران همسو با رشد جهانی

این بیماری بوده است و در حال حاضر ایران در شرایط منطقه با ریسک بالا قرار دارد.

بازهم تاثیرات مخرب فست فود

این متخصص مغز و اعصاب دلایل دقیق شیوع MS را در ۲۵ سال اخیر ناشناخته دانست و تصریح کرد: به نظر می‌رسد عواملی همچون کمبود ویتامین D در بین افراد زیادی از جامعه، افزایش دخانیات به ویژه در خانم‌ها، ژنتیک و رژیم غذایی در بروز این بیماری تاثیر به سزایی داشته باشند. وی با بیان اینکه ژن اثرگذار برای ابتلا به بیماری MS تا کنون شناسایی نشده، ادامه داد: به نظر می‌رسد تغییر رژیم غذایی در ۲۵ سال اخیر به خصوص استفاده از فست فودها، غذاهای آماده و هم چنین عادات غذایی نامناسب موجب شیوع بیماری‌های مزمنی از جمله MS شده است.

مقدسی با تاکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام و تاثیر آن در روند درمانی، اظهار کرد: با توجه به شیوع MS در دنیای امروز، تلاش ما آگاهی دادن به متخصصان مربوط به این بیماری است تا با تشخیص سریع MS،

مسیر درمان را شروع کنند. **علاقه وافر MS به بانوان**

وی با اشاره به افزایش بروز MS در کودکان همسو با سیر صعودی شیوع این بیماری، ابراز کرد: بر اساس بررسی‌های انجام شده، MS در سنین ۲۰ تا ۵۰ سال و هم چنین در خانم‌ها شایع تر از آقایان است. عضو کمیته علمی انجمن MS در ادامه با بیان اینکه طول عمر بیماران مبتلا به این بیماری نسبت به افراد عادی هیچ فرقی ندارد، افزود: MS علی‌رغم تفکر عموم جامعه، بیماری ترسناکی نبوده و با درمان مناسب و رعایت توصیه‌های بهداشتی فرد می‌تواند تا سالها بدون هیچ مشکل یا عارضه‌ای همانند افراد معمولی زندگی کند.

مسیر رشد MS رو به آسمان است

مقدسی درخصوص عوارض ناشی از MS، ادامه داد: سالهای گذشته به دلیل کمبود دارو و وجود درمان‌های محدود برای این بیماری، بیشتر با عوارض ناشی از آن همچون نابینایی و یا فلج عضو مواجه می‌شدیم ولی امروزه با گسترش راه‌های درمانی و

افزایش داروهای آن میزان بروز این عوارض به طور چشمگیری کاهش یافته است.

وی با اشاره به ادامه رشد MS در سالهای آینده، یادآور شد: توصیه می‌شود به طور کلی برای کاهش این بیماری در سطح جامعه، از عوامل خطر موثر در بروز آن مثل، مصرف دخانیات، استفاده از تغذیه نامناسب و عدم توجه به کمبود ویتامین D پرهیز شود.

با این تفاسیر به نظر می‌رسد که MS بیماری دنیای مدرن و توسعه یافته امروز است که رفتارهای پرخطر مردم و عوامل محیطی همراه خوبی برای افزایش ابتلا به این بیماری شده اند.

تغذیه نامناسب، استفاده از دخانیات و الکل، کمبود ویتامین D و عواملی از این دست این روزها عللی موثر در بروز همه بیماری‌ها عنوان می‌شود و شاید بهتر است با اصلاح سبک زندگی علاوه بر افزایش کیفیت زندگی خود، به سلامت جامعه نیز کمک کنیم.

منبع: **باشگاه خبرنگاران جوان**



یادش بخیر. آن قدیمها زندگی شور و صفای دیگری داشت و ماندگاری همه چیز بیشتر از حالا بود. زمانهای گذشته پدر بزرگها و مادر بزرگها همه خانواده را دور هم جمع می کردند و داخل حیاط کنار باغچه نزدیک گل و گیاه می نشستند. هوایی می خوردند و از طبیعت استفاده می کردند. مثل حالا نبود که سال تا سال خانه همدیگر نروند و حالی از هم نپرسند. زمان که می گذرد همه چیز عوض می شود.

پدر بزرگم عاشق گل و گیاه بود و به باغچه اهمیت می داد. یک روز به اتفاق خانواده به دیدن آنها رفتیم. وقتی پدر بزرگ را کنار باغچه دیدم که داشت به گلهای قشنگ و خوش بوییش آب می داد، کنارش نشستم رو به او کردم و گفتم: باباجون من هم مثل شما به گل خیلی علاقه دارم ولی میدانم چطور به آنها رسیدگی کنم تا پژمرده نشوند. او همه نکته ها را به من توضیح داد و باهم در حال حرف زدن بودیم که با صدای بلند مادر بزرگم هر دو ساکت شدیم. مادر بزرگ با صدای بلند پدر بزرگ گفت: انگار نه انگار که مهمون داری همش

یادش بخیر. آن قدیمها زندگی شور و صفای دیگری داشت و ماندگاری همه چیز بیشتر از حالا بود. زمانهای گذشته پدر بزرگها و مادر بزرگها همه خانواده را دور هم جمع می کردند و داخل حیاط کنار باغچه نزدیک گل و گیاه می نشستند. هوایی می خوردند و از طبیعت استفاده می کردند. مثل حالا نبود که سال تا سال خانه همدیگر نروند و حالی از هم نپرسند. زمان که می گذرد همه چیز عوض می شود.

باغ و باغچه همش گل و گیاه! رو به پدر بزرگ کردم و لبخندی زدم و هر دو از جایمان بلند شدیم و به داخل خانه رفتیم. تازه آن وقت بود که صاحبخانه شروع به خوش آمدگویی کرد. خدا رحمتش کند؛ بعد از خوردن شام دور هم نشسته بودیم ناگهان دیدیم در حال چرت زدن است. هیچکس حواسش به او نبود جز من؛ از جایم بلند شدم و به سراغ کمد رفتم. بالشی آوردم و پدر بزرگ را صدا کردم و گفتم کمی استراحت بکن حسابی خسته شدی! او هم قبول کرد و بعد از عذرخواهی از همه، همانجا دراز کشید و خوابید. چند دقیقه ای طول نکشید که صدای خروپفش بلند شد.

مامانی (مادر بزرگ) که از دستش شاکی و ناراحت شده بود، روبه پدرم کرد و گفت: میبینی تورو خدا اصلا به هیچ چیز اهمیت نمیدن جز گل و گیاه. پدر بخاطر اینکه او را آرام کند، دستش را گرفت و به او گفت: چیکار کنه دیگه سن سالی ازش گذشته دلش میخواد کنار باغچه بنشینه و به هیچ چیز فکر نکنه، با او کنار بیا و بهونه نگیر عزیزم



توهم همراهیش کن. من با او صحبت میکنم؛ راستی مامان، بابا چیکار میکنه که ماندگاری گلهای شما بیشتر از گلهای ماست؟ تا مادر بزرگ خواست جواب بدهد، رو به پدر کردم و گفتم: دلیل خراب نشدن گلهای مامان جون و باباجون اینه که به موقع آفتاب می گیره و به موقع آب می خوره. دلیل خرابی گلهای ما اینه که آفتاب نمی گیره. بعد مامانی روبه پدر کرد و گفت: احمد پسرت راست میگه به نظر من بین کجای خونه آفتاب گیره، گلهارو اونجا بزار.

وقتی برگشتیم مدتی به حرفهای مادر بزرگ گوش دادم و گلها را مقابل آفتاب گذاشتم و آب و کود را به موقع دادم و روز به روز گلهای ما هم، به حد کافی رشد می کنند و باطراوت تر می شوند.

فهیمة غلامی
کارآموز مجتمع رعد