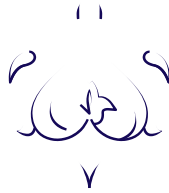




سر آغاز گفتار نام خداست
که رحمتگر و مهربان خلق راست
شب و روز یزدان خود یاد کن
بنای دل از ذکرش آباد کن
بود شرق و غرب جهان زان او
همه هست در تحت فرمان او
بجز او نباشد دگر کردگار
و راکن نگهدار خود اختیار

آیاتی از سوره «مزل»، ترجمه شعری قرآن کریم
از استاد «امید مجد»





دوستان عزیز برای تماس با ما می‌توانید از پل ارتباطی
Email: abtabjournal@gmail.com استفاده کنید. چنانچه از
کارشناسان ما سؤالی دارید، لطفاً با ذکر نام کارشناس مربوطه
پرسش خود را بیان نمایید؛ ما در جلد‌های آتی پاسخ شما را
مطرح خواهیم کرد. لطفاً نظرات، پیشنهادات و راهکارهای
سازنده خود را از ما دریغ نفرمائید. ماهنامه آبتاب هر ماه
به بهترین پیشنهادها و راهکارهای سازنده هدیه‌ای به رسم
یادبود اهداء خواهد کرد. همچنین هر یک از شما دوستان عزیز
در ایران و حتی دور از مرزهای سرزمین مادری، می‌توانید
خبرنگار افتخاری ما باشید. مطالب شما در صورت تأیید صحت
آنان توسط کارشناسان آبتاب به نام خودتان چاپ خواهد شد.
از اینکه همراه و یاور ما در راه اعتلای فرهنگ کشور عزیزمان
ایران هستید، صمیمانه از شما سپاسگزاریم.



نشریه آبتاب

دوره انتشار: ماهنامه

موضوع: فرهنگی-اجتماعی

زبان: فارسی

شروع انتشار: آذر ماه ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: مدیر مسئول و سردبیر: فاطمه مهسا کارآموزیان

رئیس شورای سیاست‌گذاری: مرتضی رجائی خراسانی

مدیر اجرایی: آذر سعیدلونیا

مشاور فنی: ابوطالب درویشان

محل انتشار: تهران

توزیع: سراسری

آدرس: تهران، شهرک غرب، خیابان گل افشان.

به نام دادار دادگستر

ای ایران‌ای مرز پر گهر ای خاکت سرچشمه هنر
دور از تو اندیشه بدان پاینده مانی تو جاودان

همه ما ایرانی هستیم. همه ما عاشق خاک این سرزمینیم. ایران مهد جوانانی است که با دست خالی اما دلی آکنده از ایمان پیروزی انقلاب اسلامی را رقم زدند. اینان همان جوانانی بودند که هشت سال با خون دل از سرزمین مادری خود دفاع کردند و اجازه ندادند تا دست اهریمن بدان رسد. این خاک مهد دانشمندانی است که تنها دغدغه آنها تلاش در راه اعتلای میهن است. ایران سرزمین هنرمندان و شاعران بزرگی است که آوازه هنرشان عالم گیر است. اینجا ایران است و ایران سرزمین خوبان است. سرزمین جوان‌های پاک و بی‌آلایشی است که بر مولای مظلوم خود حسین (ع) می‌گریند و آرزویشان برچیدن ظلم از دوش هر مظلومی است. آنان همان جوانانی هستند که جان خود را در دفاع از هم نوع خود فدا می‌کنند تا ریشه ظلم را برچینند. اگر دیروز مدافع خاک پاک میهن بودند، امروز مدافع حرم هستند. اینجا ایران است و ایران سرزمین شیران است. درود بر مادر میهن و فرزندان دلیرش!

سرمدبیر و مدیر مسئول ماهنامه آفتاب
فاطمه مهسا کارآموزیان

انقلاب ما انفجار نور بود!

امام خمینی (ره)



بیست و دوم بهمن، در حکم عید غدیر است؛ زیرا در آن روز بود که نعمت ولایت، اتمام نعمت و تکمیل نعمت الهی، برای ملت ایران صورت عملی و تحقق خارجی گرفت.

«وحدت»، کلید موفقیت و رمز پیروزی انقلاب ما بوده است. ما استقلال را ارزان به دست نیاورده ایم، می‌خواهیم آن را حفظ کنیم. خط انقلاب، خط عظمت اسلام و مسلمین و دفاع از مظلومین و مستضعفین است. وحدت کلمه و حضور خود را در صحنه حفظ کنید و یاد امام (ره) و انقلاب را زنده نگه دارید. هیچ چیز بیشتر از خدمت صادقانه، پیگیر و عالمانه مسئولان، مردم را خوشحال نمی‌کند. بیست و دوم بهمن، برای ما روز بازیابی خاطره انقلاب است. انقلاب و نهضت امام خمینی (ره) برای حاکمیت اسلام بود. پیروزی انقلاب اسلامی در ایران سرآغاز حاکمیت ارزشهای معنوی بوده است.

گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) درباره دهه فجر

گروه فرهنگی آبتاب دهه فجر و پیروزی انقلاب اسلامی ایران را خدمت مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) و یادگار حضرت امام خمینی (ره) و مردم شریف ایران تبریک می‌گوید. درود می‌فرستیم به روان پاک شهیدان ایران که عاشقانه جان خود را فدای اعتلای دین و حفظ میهن کردند.





جنگ نرم چیست؟

با فروپاشی شوروی در سال ۱۹۹۱ میلادی و پایان جنگ سرد کارشناسان بخش جنگ در ایالات متحده با استفاده از تجارب دو جنگ جهانی و دوران جنگ سرد دریافته‌اند که می‌شود با هزینه کمتر و بدون دخالت مستقیم در سایر کشورها به اهداف سیاسی و اقتصادی دست یافت، که در ادبیات سیاسی جهان به «جنگ نرم» شهرت یافت.

این نوع جنگ از فروپاشی شوروی شروع و تاکنون ادامه داشته و متکی بر تهدیدات نرم و قدرت نرم فرهنگی و اجتماعی است. آمریکایی‌ها با استفاده از این نوع جنگ تاکنون موفق به تغییر چندین رژیم سیاسی در کشورهای مورد نظر شدند. انقلاب‌های رنگی که در چند کشور بلوک شرق و شوروی سابق رخ داد، در واقع نمونه‌ای از جنگ نرم است. آمریکایی‌ها با استفاده از قدرت نرم موفق به تغییر رژیم‌های سیاسی در کشورهایی چون «لهستان»، «گرجستان»، «چک اسلواکی»، «قرقیزستان»، «اوکراین» و «تاجیکستان» گردید. در تمامی این دگرگونی‌های سیاسی بدون استفاده از ابزار خشونت و صرفاً با تکیه بر قدرت نرم و ابزار رسانه، با تغییر در ارزش‌ها و الگوهای رفتاری از رژیم‌های سیاسی حاکم مشروعیت زدایی گردید و از طریق جنبش‌های مردمی و ایجاد بی‌ثباتی سیاسی، قدرت سیاسی‌ها را به جا شد.

جنگ نرم در قالب‌های مختلف مثل: انقلاب مخملی، انقلاب‌های رنگی (انقلاب نارنجی و...)، عملیات روانی، جنگ رسانه‌ای، با استفاده از ابزار رسانه‌ای (رادیو، تلویزیون، روزنامه و امثال آن) و توانست نظام سیاسی بعضی از کشورها - مانند اوکراین و گرجستان - را تغییر دهد.

مفهوم جنگ نرم (Soft Warfare) در مقابل جنگ سخت (Hard Warfare) است و تعریف واحدی که مورد پذیرش همگان باشد، ندارد.

ارتش ایالات متحده آمریکا در آیین رزمی خود آن را بدین صورت تعریف نموده است: «جنگ نرم، استفاده دقیق و طراحی شده از تبلیغات و دیگر اعمالی است که منظور اصلی آن تاثیرگذاری بر عقاید، احساسات، تمایلات و رفتار دشمن، گروه بی طرف و یا گروههای دوست است به نحوی که برای برآوردن مقاصد و اهداف ملی پشتیبان باشد». بنابراین جنگ نرم را می توان هرگونه اقدام نرم، روانی و تبلیغات رسانه ای که جامعه هدف را نشانه گرفته و بدون درگیری و استفاده از زور و اجبار به انفعال و شکست وا می دارد.

«جنگ روانی»، «جنگ سفید»، «جنگ رسانه ای»، «عملیات روانی»، «براندازی نرم»، «انقلاب نرم»، «انقلاب مخملی» و «انقلاب رنگی»؛ از اشکال جنگ نرم است.

به عبارت دیگر جنگ نرم مترادف اصطلاحات بسیاری در علوم سیاسی و نظامی می باشد. در علوم نظامی از واژه هایی مانند: «جنگ روانی» یا «عملیات روانی» استفاده می شود و در علوم

سیاسی می توان به واژه هایی چون، «براندازی نرم»، «تهدید نرم»، «انقلاب مخملین» و اخیراً به واژه «انقلاب رنگین» اشاره کرد. در تمامی اصطلاحات بالا هدف مشترک تحمیل اراده گروهی بر گروه دیگر بدون استفاده از راه های نظامی است.

در یک تعریف کامل تر می توان گفت: «جنگ نرم یک اقدام پیچیده و پنهان متشکل از عملیات های سیاسی، فرهنگی و اطلاعاتی توسط قدرت های بزرگ جهان برای ایجاد تغییرات دلخواه و مطلوب در کشورهای هدف است».

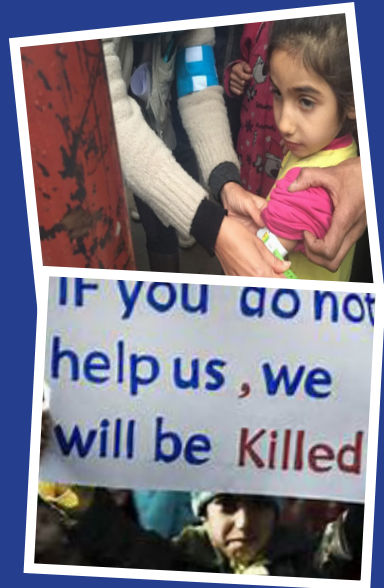
جنگ هنوز تمام نشده است

فقط شکل آن فرق کرده است

دفاع همچنان ادامه دارد...



سازمان ملل می گوید: با وجود امداد رسانی، پنج نفر از گرسنگی در شهر مادایای سوریه مردند!



طبق گزارش سازمان ملل از ۱۱ ژانویه ۲۰۱۶ تا کنون، پنج نفر به علت سوء تغذیه شدید مرده‌اند و این در حالی است که اولین کمک‌ها پس از ماه‌ها به شهرهای تحت محاصره سوریه رسیده است.

در این شهر یک بسته کوچک بیسکوئیت به بهای ۱۵ دلار به فروش می‌رسد. قیمت هر کیلو شیر خشک ۳۱۳ دلار است و با وجود این شرایط کمک رسانی به این شهر اهمیت زیادی دارد.

امدادگران اعلام کرده‌اند که ۳۲ نفر در ماه پیش از گرسنگی مرده‌اند. اکنون دو کاروان کمک برای ۴۲۰۰۰ نفر در این شهر ارسال شده است. افراد زیادی در اینجا به کمک‌های پزشکی نیاز دارند، حتی نیاز دارند که برای درمان از «مادایا» منتقل شوند، اما شرایط بسیار محدود و دشوار است.

تا ۱۱ ژانویه حدود پنجاه نفر شهر را ترک کردند و هنوز عده زیادی نیاز به کمک فوری دارند. فعالان حقوق بشر که به این شهر سفر کرده بودند، اعلام کرده‌اند که اطراف شهر مین گذاری شده است تا مردم شهر را ترک نکنند. عده‌ای که برای یافتن غذا از شهر خارج شده بودند، بر اثر انفجار مین‌ها، اندام‌های بدن خود را از دست داده‌اند.

کودکانی که از والدین خود جدا شده‌اند، مبتلا به اختلالات رفتاری شده‌اند. صندلی و میز مدارس به عنوان هیزم استفاده می‌شود و دردناک است که بگوییم، گزارش‌هایی از آزار جنسی زنان در پست‌های بازرسی نیز ارائه شده است.

منبع:

<http://www.theguardian.com/world/2016/jan/18/five-people-starved-to-death-in-madaya-despite-aid-delivery-un-says>

نکاتی که در مورد استعمال سیگار باید بدانید!

بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در تنباکو وجود دارد که حداقل ۶۹ ماده آن باعث ایجاد سرطان می‌شوند. طبق یک لیست دولتی در ایالات متحده، حدود ۵۹۹ ماده افزودنی به سیگار مجاز شمرده شده‌اند. این لیست مدت‌ها محرمانه نگه داشته شده بود.

مواد شیمیایی تولید شده از دود کردن توتون و تنباکو و مواد افزودنی آن بیش از ۷۰۰۰ برآورد شده است که ۷۰ مورد آن عامل شناخته شده سرطان می‌باشد. برخی از این مواد شیمیایی منجر به بیماری‌های قلبی و ریوی می‌شود که می‌توانند، کشنده باشند. تعدادی از مواد شیمیایی موجود در دود سیگار عبارتند از: «سیانید»، «بنزن»، «فرمالدئید»، «متانول» (الکل چوب)، «استیلن» (سوخت مورد استفاده در دیگ‌های جوش)، «آمونیاک» و همچنین دود سیگار شامل: گازهای سمی «مونوکسید کربن» و «اکسید نیتروژن» است. «نیکوتین»، ماده اصلی سیگار و یک داروی اعتیاد آور است و یکی از خشن‌ترین مواد شیمیایی موجود در سیگار است. برگ توتون و تنباکو حاوی مواد رادیواکتیو، بسته به خاکی که گیاه در آن رشد کرده و کودی که استفاده شده است؛ می‌باشد. بنابراین افراد سیگاری با آتش زدن هر نخ سیگار مقدار کمی مواد رادیواکتیو وارد ریه‌های خود می‌کنند. این امر یکی دیگر از عوامل کلیدی سرطان ریه در افراد است.

آیا مصرف سیگار موجب ابتلا به سرطان می‌شود؟ بله! سیگار علت حداقل ۳۰ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان در ایالات متحده است. ۸۷ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان ریه در مردان و ۷۰ درصد در زنان بعلت مصرف سیگار است. کشیدن سیگار باعث سرطان «حفره بینی»، «سینوس‌های پارانازال»، «لب»، «حنجره»، «دهان»، «حلق»، «مری» و «مثانه» است. همچنین مصرف سیگار موجب توسعه سرطان‌های «لوزالمعده»،



«رحم»، «تخمدان»، «کولورکتوم»، «کلیه»، «معهده» و برخی از انواع «سرطان خون» می‌شود. و اما متأسفانه بر اساس آمارهای ارائه شده از منابع گوناگون بالغ بر ۱۲ تا ۱۵ میلیون نفر در ایران سیگاری هستند. رتبه جهانی ایران در مصرف سیگار در میان ۱۲۱ کشور جهان با مصرف سرانه ۷۶۴ نخ در سال در رده شصت و هفتم قرار دارد. پیش از ایران، انگلیس و عراق با مصرف ۷۹۰ و ۷۸۴ نخ در سال قرار دارند و پس از ایران نیز سوئد و کره شمالی با مصرف ۷۵۱ و ۷۱۴ نخ در سال قرار دارند.

منبع:

http://www.voestalpine.com/nortrak/static/sites/c022/downloads/en/products/Wellness/On_Track_January_2015.pdf
<http://www.zendegany.com/smoking-statistics/56-smoking.html>



آنچه که باید شما در مورد ماده مخدر شیشه بدانید!



پژوهشگر: فاطمه مهساکار آموزیان

ماده شیمیایی "n-متیل - ۱- فنیل پروپان - ۲- آمین"، متامفتامین نامیده می‌شود که بطور مخفف به آن «مت» می‌گویند. در تهران «دی متامفتامین هیدروکلراید» به زبان عامیانه «شیشه» نامیده می‌شود که یک ماده قدرتمند، اعتیادآور و محرک صنعتی است. «شیشه» ماده‌های شفاف است که به رنگ «صورتی»، «آبی» و «سبز» موجود می‌باشد. این برای اولین بار در آلمان توسط یک شیمیدان رومانیایی (Edeleano، ۱۸۸۷) سنتز شد. «شیشه» یک محرک مصنوعی برای سیستم عصبی مرکزی است.^۱

متأسفانه در سال‌های اخیر، استفاده از «متامفتامین» در ایران افزایش داشته است. در برخی نقاط ایران «کریستال» اشاره به «متامفتامین» دارد و در برخی از بخش‌های دیگر کشور «کریستال» اشاره به «هروئین کراک» دارد که استفاده از آن به جای مخدرهای سنتی چون «تریاک» رواج پیدا کرده است.^۲ «افدرین» که یک ماده پیش‌ساز برای متامفتامین است، داروی ضد احتقان است که به همراه «فسفر قرمز» و «اسید هیدریک» متامفتامین را شکل می‌دهد.^۳

آمارها نشان می‌دهند که برای اولین بار مصرف این ماده از «هروئین» پیشی گرفته است و در حال تبدیل شدن به دومین ماده مخدر بعد از «تریاک» می‌باشد. برای فروش «شیشه» در خیابان کودکان و نوجوانان مورد سوء استفاده قاچاقچیان قرار می‌گیرند، تا در صورت دستگیری راهی برای فرار از زندان برای آنها وجود داشته باشد. درآورد است که بگوییم «شیشه» در میان زنان بعنوان یک داروی لاغری ارزان

1. EU DRUG MARKET REPORTS

2. www.unodc.org

3. <http://fav-meth-head-of-the-day.com/2014/04/18/methamphetamine-abuse-drives-ephedrine-smuggling-in-india/>

قیمت بدون مورفین استفاده می‌شود، که در تصور غلط آنها کم‌خطرتر و کم‌هزینه‌تر از جراحی است. از طرف دیگر این ماده برای قاچاقچیان کم‌خطرتر است و مانند: «هروئین» و «تریاک» نیاز نیست تا آن را از مرز افغانستان عبور دهند.

زمانی که فردی شیشه مصرف می‌کند چه اتفاقی می‌افتد؟

«شیشه» یک ماده آرام بخش است و میتوان گفت تزریق آن با یورش سریع انرژی همراه است. مصرف این ماده حالتی از «سرخوشی» و «اعتماد به نفس کاذب» در فرد بوجود می‌آورد. افرادی که شیشه استفاده می‌کنند، تبدیل به افرادی پرحرف و شاعر می‌شوند. بعد از ایجاد حالت «سرخوشی» دمای بدن به شدت کاهش مییابد و فرد پوست بدن خود را به شدت خشک احساس میکند. او همچنین در دهان خود احساس خشکی می‌کند و احساس افسردگی شدید قلبش را می‌فشد. علائم میگرنی خفیف در فرد ظاهر می‌شود و او بی‌خواب می‌گردد. زمانی که جوانان «شیشه» مصرف می‌کنند به تمایلات جنسیشان اجازه پرواز می‌دهند. هرچند «پدران و مادران»، «رسانه‌ها» و «روحانیون» آنها را از این کار باز می‌دارند، اما این قبیل محرک‌ها شیوه زندگی «سنتی» را رد می‌کنند و جوان با استفاده از آنها احساس میکند که «مدرنیته» را تجربه میکند.

«شیشه» سیلی از «دوپامین» را در فضای سیناپسی بین سلولهای عصبی به راه می‌اندازد که در مرحله اول منجر به «افزایش آگاهی و ادراک در فرد» می‌شود. در آن زمان فرد تصور نمیکند که اعتیاد به شیشه منجر به جنونش خواهد شد. مصرف «شیشه» در دراز مدت منجر به بیماری «افسردگی دو قطبی» می‌شود و افراد دائما از خستگی گلایه می‌کنند و پوستشان زرد رنگ می‌شود. فشار خون بالا میرود. آنها دچار توهم می‌شوند و عاقبتشان جنون‌های وحشتناکی است که حتی شنیدن آن نیز دردناک است^۱. به خاطر داشته باشید که «بدن درد»، «عرق کردن»، «سردرد»، «سردرگمی» و «بی‌خوابی» از علائم شایع مصرف «شیشه» می‌باشد^۲. در زنان باردار و شیرده، شیشه از جفت و شیر عبور میکند. روشهای مصرف در ایران در لوله‌های شیشه‌ای، به شکل قرص، استنشاق، تزریق و تدخینی باشد که نوع تدخینی مانند سیگار شایع‌تر است و ممکن است آن را داخل مقعد و یا مثانه قرار دهند^۳.

علائم مصرف شیشه عبارتند از:

۱- سرخوشی؛ ۲-افزایش انرژی و سطح هوشیاری در مرحله اول مصرف؛ ۳-اسهال و

1. <http://www.theguardian.com/world/iran-blog/2014/may/13/crystal-meth-tehrans-new-drug-of-choice>

2. <http://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/methamphetamine>

3. Vocci FJ, Appel NM. Approaches to the development of medications for the treatment of methamphetamine dependence. *Addiction*. 2007;102:96-106.



حالت تهوع؛ ۴- عرق کردن بیش از حد؛
۵- از دست دادن اشتها، بیخوابی، لرزش،
فشاردادن فک و دندان‌ها؛ ۶- تحریک،
تحریک‌پذیری، وراجی و پرحرفی، وحشت،
خود شیفتگی، خشونت و اغتشاش؛
۷- افزایش میل جنسی؛ ۸- افزایش فشار
خون، درجه حرارت بدن، ضربان قلب،
قند خون، اتساع برونش‌ها؛ ۹- تنگ شدن
دیواره رگ‌ها؛



آثار استفاده مزمن از شیشه:

بالا رفتن تحمل (نیاز به گرفتن دوز بیشتر
دارو)؛ ۲- ولع مصرف مواد مخدر؛ ۳- کاهش
موقت وزن؛ ۴- افسردگی؛ ۵- فساد شدید
دندان‌ها؛ ۶- ممکن است اثر این ماده روان
گردان ماه‌ها و سال‌ها پس از ترک باقی
بماند.



نشانه‌های مصرف بیش از حد:

آسیب مغزی؛ ۲- احساس خشکی پوست
شدید؛ ۳- پارانویا، توهم، هذیان، سردرد تنشی؛
فروپاشی عضله که به کلیه آسیب جدی وارد می‌کند؛

درمان شیشه

درمان‌های مختلف پزشکی مانند: «بوپروپیون»، «مدافنیل»، «دکستروآمفتامین»، و
«نالتکسون» برای درمان «شیشه» مورد استفاده قرار گرفته‌اند.^۳ اما هیچ درمان دارویی با
اثر بخشی تعیین شده برای آن وجود ندارد و هیچ دارویی برای درمان آن توسط مسئولین

1. <http://chemistry.about.com/od/medicalhealth/a/crystalmeth.htm>

2. http://www.tootoo.com/ideail/methylamphetamin-e-metamfetamin-e-methamphetamin-e-desoxyephedrine-deoxyephedrine-cas-no-51062-14_6824814_749975_7097407_1/

3. Brackins T, Brahm NC, Kissack JC. Treatments for methamphetamine abuse: a literature review for the clinician. J Pharm Pract. 2011;24:541-550. doi: 10.1177/0897190011426557

بخش درمان توصیه نمی‌شود^۱. برخی شیشه را درد بیدرمان نامیده‌اند^۲. استفاده از «شیشه» که ماده‌ای ارزان قیمت است و به راحتی در آزمایشگاه‌های مخفی ساخته می‌شود، می‌تواند عامل گسترش عفونت‌های ویروسی مثل «ایدز» و «هپاتیت» در میان معتادان تزریقی باشد.^۳

گفته می‌شود که برنامه درمان سرپایی و بستری شدن هر دو برای درمان «شیشه» بکار می‌روند. از آنجا که این داروی روان گردان برای بازگشت بسیار وسوسه انگیز است، برخی نیاز به بازپروری در یک محیط پایدار و دریافت کمک به صورت رایگان را دارند^۴. مصرف شیشه شوخی نیست و متأسفانه به خاطر ارزانی در بازار مصرف در میان جوانان رشد داشته است. کسی که اولین بار مصرف میکنند در حال سقوط است. او نیازمند به کمک فوری است. ما با ماده مخدری روبه رو هستیم که با یک جایگزینی ساده در ماده پیشساز محصولی جدید خواهیم داشت که اثرات پیش‌بینی نشده‌ای بر روی ارگان‌های بدن یک انسان به جای می‌گذارد. ما نمی‌دانیم به راستی در ترکیب این دارو چه چیز وجود دارد، لذا بررسی مسئله و ارائه راهکار اهمیت زیادی پیدا می‌کند. شاید بتوان گفت که در کنار پیشگیری و بالا بردن سطح آگاهی، شناسایی اقبال آسیب‌پذیر و تعدیل معیشت آنها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

1. Rawson RA, Gonzales R, Marinelli-Casey P, Ang A. Methamphetamine dependence: a closer look at treatment response and clinical characteristics associated with route of administration in outpatient treatment. *Am J Addict.* 2007;16:291–299. doi: 10.1080/10550490701389864.
2. Lashkaripour K, Torbati E. Methamphetamine dependency. *Int J High Risk Behav Addict.* 2012;1:7–8. doi: 10.5812/ijhrba.5336
3. Alam mehrjerdi Z, Noroozi AR. An emerging trend of methamphetamine injection in Iran: A critical target for research on blood borne infection diseases. *Hepat Mon.* 2013;2:1–3. doi: 10.5812/hepatmon.8154.
4. <http://drugabuse.com/library/how-to-help-a-crystal-meth-addict/>

اگر شما فکر می‌کنید که برده‌داری در سال

۱۸۶۳ به اتمام رسیده است، سخت در

اشتباهید!

۵۵ حقیقت کمتر شناخته شده

در مورد... قاچاق انسان

پژوهشگر و مترجم: مرتضی رجائی خراسانی

۱. تقریباً ۷۵-۸۰ درصد از قاچاق انسان بعلت بهره‌برداری جنسی صورت می‌گیرد.
۲. تحقیقات نشان داده است که قاچاق انسان جهت سوء استفاده جنسی نقش عمده‌ای در انتشار ویروس «ایدز» دارد.
۳. امروزه برده‌داری در جهان بیش از هر دوره‌های از تاریخ گسترش یافته است.
۴. برآورد شده است که حدود ۲۷ میلیون بزرگسال و ۱۳ میلیون کودک در سرتاسر جهان، قربانی «قاچاق انسان» و «برده‌داری نوین» هستند.
۵. قاچاق انسان تنها به دلیل بهره‌برداری جنسی و یا کار ارزان صورت نمی‌گیرد، گاهی اوقات قاچاقچیان جهت برداشتن اعضای بدن دست به قاچاق انسان می‌زنند.
۶. قاچاقچیان انسان اغلب از یک اصطلاح سودانی مبنی بر اینکه برای «گرفتن بردگان از یک برده استفاده کن»، جهت به دام انداختن دختران جوان به درون شبکه‌های تجاری قاچاق استفاده می‌کنند. آنها پس از به دام انداختن دختران توسط یک زن به آنها تجاوز کرده و آنها را تعلیم می‌دهند و به عنوان یک برده جنسی استثمار می‌کنند.
۷. هشتاد درصد از افرادی که از کره شمالی به چین فرار می‌کنند، زن هستند. نه نفر از ده زن اسیر قاچاقچیان انسان می‌شوند. اگر این زنان شکایت کنند، به کره شمالی بازگردانده می‌شوند، جایی که اعدام می‌شوند.
۸. حدود ۳۰۰۰۰ قربانی قاچاق جنسی سالیانه بعلت سوء استفاده، بیماری، شکنجه، و غفلت می‌میرند. هشتاد درصد از کسانی که به عنوان برده جنسی به فروش می‌رسند زیر ۲۴ سال سن دارند، و بعضی از آنها شش ساله هستند.
۹. «لودویگ نیا فینبرگ»، یک قاچاقچی محکوم شده؛ گفت: «شما می‌توانید از یک زن

زیبا و جوان در یک هفته ده هزار دلار درآمد داشته باشید، پس او از هر چیز دیگری سودآورتر است.

۱۰. یک قاچاقچی انسان می‌تواند ۲۰ برابر آنچه را که برای یک دختر جوان پرداخت میکند، از وی درآمد کسب کند. گاهی اوقات این دلالتان، زن را به قیمت بالاتری می‌فروشند چراکه او را آموزش داده‌اند و شخصیت وی را تخریب کرده‌اند؛ لذا خریدار آینده در سوء استفاده متقبل زحمتی نخواهد بود. یک تحقیق در سال ۲۰۰۳ در هلند نشان داد که این دلالتان بطور متوسط از یک برده جنسی حداقل ۲۵۰۰۰۰ دلار در یک سال درآمد داشته‌اند.

۱۱. قاچاق انسان جرمی است که بصورت پنهانی انجام می‌گیرد، لذا بدست آوردن آمار دقیق مشکل است. محققان تخمین می‌زنند که بیش از هشتاد درصد از قربانیان قاچاق انسان، زنان هستند. همچنین بیش از ۵۰٪ از قاچاق انسان شامل قاچاق کودکان است.

۱۲. با پایان گرفتن جنگ سرد، درگیری‌های منطقه‌ای و مرزی کاهش یافت، لذا بسیاری از گروه‌های شورش به قاچاق انسان رو آوردند.

۱۳. با توجه به مقاله «واشننگتن تایمز» سال ۲۰۰۹، طالبان کودکان هفت ساله را به عنوان بمب گذاران انتحاری خریداری می‌کنند. قیمت این کودکان بین ۷۰۰۰ دلار تا ۱۴۰۰۰ دلار می‌باشد.

۱۴. «یونیسف» تخمین می‌زند که در حال حاضر و در سرتاسر جهان، ۳۰۰۰۰۰ کودک کمتر از ۱۸ سال که قربانی قاچاق انسان بوده‌اند به خدمت درگیری‌های مسلحانه درآمده‌اند.

۱۵. قاچاقچیان انسان بطور فزاینده‌ای دست به قاچاق زنان باردار برای نوزادان آنان می‌زنند. این نوزادان در بازار سیاه فروخته می‌شوند و سود آن بین «قاچاقچیان»، «پزشکان»، «وکلا»، «مقامات مرزی» تقسیم می‌شود. به مادر معمولاً کمتر از آنچه که وعده داده شده است، پول داده می‌شود، شاید یکصد دلار و یا کمی بیشتر؟

۱۶. بیش از ۳۰٪ از تمام موارد گزارش شده قاچاق انسان در سال ۲۰۰۷-۲۰۰۸، کودکان در حال وارد شدن به بازار فروش جهت سوء استفاده‌های جنسی هستند.

۱۷. حضور نیروهای غربی در «کوزوو»، مانند نیروهای ناتو و غیرنظامیان، به رشد سریع قاچاق جنسی و فحشای اجباری دامن زده‌اند. سازمان عفو بین‌الملل گزارش داده است که سربازان ناتو، پلیس سازمان ملل متحد، و امدادگران غربی با مصونیت از مجازات؛ جرم سوءاستفاده جنسی را از قربانیان قاچاق مرتکب می‌شوند.

۱۸. «عاشقانه بد»، فیلمی است که در مورد قاچاق انسان است. در این ویدئو قاچاق یک زن بعنوان برده جنسی از سوی یک گروه روسی بتصویر کشیده شده است.

۱۹. قاچاق انسان تنها یک حوزه از جرائم فراملی است که در آن بطور قابل توجهی قربانیان،



- عاملان جرم و فعالین مبارزه با این جنایت را زنان تشکیل می‌دهند.
۲۰. با گرم شدن کره زمین و وقوع بلایای شدید طبیعی، میلیون‌ها انسان بی‌خانمان و فقیر شده‌اند. این افراد به راحتی مورد سوءاستفاده توسط قاچاقچیان انسان قرار می‌گیرند.
۲۱. بیش از ۷۱٪ از کودکان قاچاق تمایل به خودکشی از خود نشان می‌دهند.
۲۲. بعد از بهره‌برداری جنسی، رایج‌ترین شکل قاچاق انسان کار اجباری است. محققان بر این باورند که بحران عمیق اقتصادی موجب شده است که شمار افراد قاچاق شده جهت کار اجباری افزایش یابد.
۲۳. بیشترین قاچاق انسان در ایالات متحده در «نیویورک»، «کالیفرنیا» و «فلوریدا» رخ می‌دهد.
۲۴. با توجه به صندوق کودکان سازمان ملل (یونیسف)، در طول سی سال گذشته، بیش از سی میلیون کودک قربانی قاچاق انسان مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته‌اند.
۲۵. چند کشور به عنوان کشورهای منبع برای قاچاق انسان رتبه بالایی دارند، از جمله: «بلاروس»، «جمهوری مولداوی»، «فدراسیون روسیه»، «اوکراین»، «آلبانی»، «بلغارستان»، «لیتوانی»، «رومانی»، «چین»، «تایلند» و «نیجریه».
۲۶. «بلژیک»، «آلمان»، «یونان»، «اسرائیل»، «ایتالیا»، «ژاپن»، «هلند»، «تایلند»، «ترکیه»، و «ایالات متحده» به عنوان کشور مقصد قاچاق انسان رتبه بالایی دارند.
۲۷. زنان تا حد زیادی برای بهره‌برداری جنسی به ایالات متحده قاچاق می‌شوند. از آنها بعنوان برده در باشگاه‌ها، سالن‌ها، کارگاه‌ها، خانه‌ها و مزارع استفاده می‌شود.
۲۸. قاچاقچیان از راه‌های مختلفی قربانیان خود را مورد آزار قرار می‌دهند، از جمله: گرسنگی دادن به آنها، تجاوز به عنف، تجاوز گروهی، آزار جسمی، ضرب و شتم، حبس، تهدید به اعمال خشونت نسبت به فرد و یا خانواده‌اش، استفاده اجباری از مواد مخدر و سایر اعمال شرم‌آور!
۲۹. افراد خانواده، اغلب کودکان و یا سایر اعضای خانواده را برای بردگی می‌فروشند. آنها بابت افراد جوانتر پول بیشتری از قاچاقچی دریافت می‌کنند. به عنوان مثال، یک کودک ده ساله به اسم «گیتا» توسط خاله‌اش به یک قاچاقچی فروخته شد. او در حال حاضر ۲۲ سال دارد و به خاطر می‌آورد زمانی که وی مانع از تجاوز قاچاقچیان شد، دختران بزرگتر از او پارچه‌های در دهان وی فرو کردند که هیچکس صدای فریادش را نشنود. او اکنون مبتلا به ویروس «ایدز» است.
۳۰. قاچاق انسان یکی از جرائم سازمان یافته است که در حال رشد سریع می‌باشد، زیرا دارای خطر نسبتاً کم با سود بالا برای قاچاقچیان است. سازمان‌های جنایی به قاچاق انسان رو آورده‌اند، زیرا بر خلاف مواد مخدر یک انسان را میتوان بارها فروخت.
۳۱. تخمین زده شده است که قاچاق انسان در کمتر از پنج سال از قاچاق مواد مخدر

پیشی گیرد. «ویکتور مالارک» روزنامه‌نگار گزارش می‌دهد که مردانی که در حال قاچاق انسان هستند، این جرم را بطور خاص جهت سوء استفاده جنسی انجام می‌دهند.

۳۲. قربانیان قاچاق انسان از آسیب‌های جسمی و روانی حاد رنج می‌برند. با این حال، با توجه به موانعی مانند: زبان، عدم آگاهی از خدمات موجود و فراوانی وقوع جرم توسط قاچاقچیان انسان؛ نجات قربانیان و دستگیری جنایتکاران دشوار است.

۳۳. در حدود ۵۴٪ از موارد قاچاق انسان، قربانی یک غریبه است و در ۴۶٪ از موارد قربانی از قبل شناسایی شده‌اند. ۵۲٪ از قاچاق انسان شامل مردان، ۴۲٪ زنان و ۶٪ هم زن و هم مرد می‌باشند.

۳۴. برآورد شده است که قاچاق انسان در سراسر جهان عملی سودآور برای قاچاقچیان است، بطوریکه از ۹ میلیارد دلار تا ۳۱۶ میلیارد دلار سود به خصوص در کشورهای صنعتی به‌مراه دارد.

۳۵. برخی از قاچاقچیان انسان از دختران معلول جوان مانند دخترانی که مبتلا به «سندروم داون» هستند، در تجارت کثیف استفاده می‌کنند.

۳۶. طبق اطلاعات اف.بی.آی. یک سازمان بزرگ قاچاق انسان در کالیفرنیا در سال ۲۰۰۸ نه تنها با تهدید فیزیکی و ضرب و شتم از سن ۱۲ سالگی قربانی را به فحشاء میکشاند، بلکه او را بطور ممتد تهدید به سحر و جادوگری میکرد.

۳۷. قاچاق انسان یک پدیده شوم جهانی است که فقر و تبعیض جنسیتی به گسترش آن دامن می‌زنند.

۳۸. قاچاقچیان انسان اغلب با مقامات فاسد دولتی برای داشتن مدارک سفر و دریافت گذرنامه برای قربانیان کار می‌کنند.

۳۹. زنان و دختران از اقلیتهای قومی در ایالات متحده به طور نامتناسبی توسط قاچاقچیان جنسی مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند.

۴۰. «ساندی تلگراف»، در انگلستان گزارش داد که صدها نفر کودک سالیانه به عنوان برده به انگلستان آورده می‌شوند.

۴۱. «ژاپن» بزرگترین بازار برای زنان آسیایی قاچاق شده جهت بهره برداری جنسی است.

۴۲. قاچاقچیان انسان اغلب از فرودگاه‌ها جهت برگزاری «مزایده بردگان» استفاده می‌کنند، جایی که زنان و کودکان برای روسپیگری فروخته می‌شوند.

۴۳. با توجه به پدیده «جهانی شدن» هر منطقه‌ای از جهان درگیر قاچاق انسان شده است، حتی کشور کوچکی مانند: «ایسلند».

۴۴. به دفعات نشان داده شده است که اگر یک برده جنسی دستگیر شود، وی زندانی می‌شود تا زمانی که قاچاقچی او راهی برای خلاصی‌اش بیابد.

۴۵. امروزه بردگان ارزانتر از چیزی هستند که در طول تاریخ بوده‌اند. انفجار جمعیت یک منبع بزرگ از کارگران بوجود آورده است و در کنار آن «جهانی شدن» سبب شده است تا انسان‌ها براحتی آسیب پذیر گشته و به بردگی گرفته شوند.

۴۶. «قاچاق انسان» و «قاچاق» مشابه هستند، اما معادل نیستند. قاچاق بر پایه «حمل و نقل» است و قاچاق انسان بر پایه «استثمار» می‌باشد.

۴۷. قاچاقچیان جنسی اغلب به دنبال جذب و فریب کودکان هستند، چراکه آنها از همه جا بیخبرتر و آسیب‌پذیرتر می‌باشند؛ با این حال تقاضا در بازار برای قربانیان جوان نیز وجود دارد. قاچاقچیان قربانی خود را با «تلفن»، در «اینترنت»، از طریق «دوستان»، در «بازار» و در «برنامه‌های بعد از مدرسه» شکار می‌کنند.

۴۸. قاچاق انسان در تمام ۵۰ ایالت، واشنگتن دی سی، و در سایر کشورهای قاره آمریکا گزارش شده است.

۴۹. اف بی ای تخمین می‌زند که امروزه بیش از ۱۰۰,۰۰۰ کودک و زن جوان در آمریکا قاچاق می‌شوند. سن آنها بین ۹ تا ۱۹ متغیر است و میانگین سنی ۱۱ سال است. قربانیان تنها دختران فراری و یا رها شده نیستند، بلکه بسیاری از آنها از خانواده‌های خوب می‌باشند که توسط یک قاچاقچی باهوش و زیرک به دام افتاده‌اند.

۵۰. بطور کلی «برزیل» و «تایلند» بدسابقه‌ترین کشورها در قاچاق جنسی کودکان هستند.

۵۱. اپیدمی «ایدز» در آفریقا بسیاری از کودکان یتیم را درگیر نموده و آنها را به خصوص به قاچاق انسان آسیب پذیر کرده است.

۵۲. سالیانه نزدیک به ۷,۰۰۰ دختر نه ساله نیالی به هند فروخته می‌شوند. این آمار در دهه گذشته ۲۰۰,۰۰۰ تن بوده است. ده هزار کودک بین سنین ۶ تا ۱۴ سال در خانه‌های کثیف «سریلانکا» اسیر می‌باشند.

۵۳. قربانیان قاچاق انسان با خطرات فیزیکی مانند: «مواد مخدر و اعتیاد به الکل»، «بیماری‌های مقاربتی»، «نازایی»، «سقط جنین»، «سقط جنین اجباری»، «تروما واژن و مقعد»، در مقابل سایر گروه‌های جامعه قرار دارند. آسیب‌های روانی شامل: «افسردگی بالینی»، «اختلالات شخصیتی»، «تمایل به خودکشی»، «سندرم استرس پس از ضربه» و «سندرم استرس پس از ضربه مجتمعه» آنها را مبتلا و درگیر می‌سازد.

۵۴. بزرگترین مورد قاچاق انسان در تاریخ معاصر ایالات متحده در «هاوایی» در سال ۲۰۱۰ اتفاق افتاد. یک شرکت اقدام به خرید ۴۰۰ مهاجر در سال ۲۰۰۴ از «تایلند» با وعده استخدام و کار در مزارع هاوایی با حقوق بالا کرده بود. گذرنامه این افراد فریب خورده از ایشان گرفته شد و به بردگی و کار اجباری واداشته شدند تا زمانی که در سال ۲۰۱۰ نجات داده شدند.

۵۵. طبق گزارشات وزارت امور خارجه آمریکا، قاچاق انسان یکی از بزرگترین چالش

های حقوق بشر در قرن حاضر است، که هم در ایالات متحده و هم در سراسر جهان گسترش یافته است.

منابع:

1. Aronowitz, Alexis A. 2009. Human Trafficking, Human Misery: The Global Trade in Human Beings. Santa Barbara, CA: Greenwood Publishing Group.
2. Destefano, Anthony M. 2007. The War on Human Trafficking. Piscataway, NJ: Rutgers University Press.
3. "Hawaii Home to Largest Human Trafficking Case in U.S. History." ABC News. September 2, 2010. Accessed: December 26, 2010.
4. "Human Trafficking." Unglobalcompact.org. Accessed: December 26, 2010.
5. "International Human Trafficking." FBI. November 23, 2009. Accessed: December 23, 2010.
6. Keehn Anne. "Lady Gaga's Bad Romance Video About . . . Sex Slavery?" FTSBlog.net. September 13, 2010. Accessed: December 26, 2010.
7. "Kosovo U.N. Troops 'Fuel Sex Trade.'" BBC News. May 6, 2004. Accessed: December 20, 2010.
8. Liebelson, Dana. "Nine out of Ten Women Escaping North Korea Are Trafficked." Human Trafficking Change. October 29, 2010. Accessed: December 26, 2010.
9. Malarek, Victor. 2003. The Natashas: Inside the New Global Sex Trade. New York, NY: Arcadia Publishers.
10. "Millions Suffer in Sex Slavery." NewsMax. April 24, 2001. Accessed: December 26, 2010.
11. Shelley, Louise. 2010. Human Trafficking: A Global Perspective. New York, NY: Cambridge University Press.
12. Skinner, E. Benjamin. 2008. A Crime So Monstrous: Face-to-Face with Modern-Day Slavery. New York, NY: Free Press.
13. "Slaves Auctioned by Traffickers." BBC News. June 4, 2006. Accessed: December 28, 2010.
14. "Taliban Buying Children for Suicide Bombers." The Washington Times. July 2, 2009. Accessed: December 29, 2010.
15. "Teen Girls Stories of Sex Trafficking in the U.S." ABC News/Primetime. February 9, 2006. Accessed: December 26, 2010.

گفتگو با دو تن از نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی

آقای دکتر حسن کامران و خانم دکتر نیره اخوان

در این نوبت ماهنامه آبتاب موفق شد، به رغم مشغله زیادی که کاندیداها در فصل پر رقابت انتخابات دارند، با دو تن از نمایندگان مجلس که داوطلب شرکت در انتخابات دور دهم نیز می‌باشند دقایقی به گفتگو بنشینند و نظر آنها را نسبت به آسیب‌های اجتماعی جامعه امروزی کشورمان جویا شود.



آقای دکتر حسن کامران و خانم دکتر نیره اخوان، که در جوانی علیه نظام طاغوت مبارزه می‌کردند، بعد از انقلاب نیز در عرصه‌های مختلف اجتماعی از جمله: مجلس و دانشگاه، در راه سربلندی اسلام، ایران و انقلاب صادقانه خدمت کرده‌اند.

آقای دکتر حسن کامران در این مصاحبه روند آسیب‌های اجتماعی را در کشور رو به افزایش دانستند و جدی‌ترین

تهدید اجتماعی را بیکاری جوانان مطرح کردند، که بایستی تدابیر سودمندی برای رفع آن در نظر گرفته شود. ایشان در ادامه سخن خود، آسیب‌های اجتماعی در ایران عزیز را ناشی از عوامل اقتصادی و فرهنگی (هر دو) دانستند و در این باره ابراز نگرانی کردند، چراکه متأسفانه بیشترین آسیب متوجه جمعیت جوان در کشور است. ایشان افزودند که برنامه‌ریزی توسعه اقتصادی کشور تا کنون نتوانسته است، آسیب‌های اجتماعی را به خوبی پوشش دهد و برای حل مشکلات اجتماعی بایستی دولت و مجلس (هر دو قوه) دست به دست هم همت کنند تا بتوان بر مشکلات غلبه کرد.



خانم دکتر نیره اخوان علاوه بر آنکه سابقه انقلابی درخشانی در کارنامه خود دارند، به عنوان یکی از موفق‌ترین زنان ایران در پاسخ به سؤالات ما فعالیت سازمان‌های غیر دولتی (NGO ها) را در کاهش آسیب‌های اجتماعی مؤثر دانستند، به شرطی که هدف این نهادها فقط خدمت به بشریت باشد و سیاسی کاری نکنند. ایشان در راستای حمایت از کودکان کار بیان کردند: «بایستی کارگاه‌های آموزشی مرتبط ایجاد گردد، مشکل اشتغال مرتفع شود، تسهیلات ارزان قیمت در اختیار مددجویان قرار داده شود و با باندهای «مافیا» مبارزه صورت گیرد.»

دکتر اخوان در ادامه برای حمایت بیشتر از زنان سرپرست خانواده راهکارهایی از قبیل: «ایجاد شغل»، «دادن وام ارزان قیمت» و «آموزش صحیح» را ارائه کردند و توجه به آن‌ها را مهم دانستند. «وی برای کاهش نرخ اعتیاد و بهبود روند درمان در سطح کشور: «انسداد مرزها»، «آموزش جهت پیشگیری»، «درمان رایگان» و «پیش‌بینی برای هزینه‌های کمپ‌های درمانی» را پیشنهاد دادند و در کنار آن حمایت از کودکانی که والدین معتاد دارند را نیز بسیار مهم دانسته و افزودند که بایستی به‌زیستی مراقبت ویژه نماید و کمک کند تا شخصیت این کودکان ترمیم گشته و ارتقاء یابد.

در پایان ماهنامه آبتاب ضمن تشکر از هردو بزرگوار، در هر جا که باشند؛ آرزوی موفقیت و توفیق خدمت می‌نماید.



اعتیاد در نوجوانان بهترین استراتژی پیشگیری است!

پژوهشگر: فاطمه مهساکار آموزیان

سوء مصرف مواد مخدر در میان نوجوانان می‌تواند تأثیر عمیقی بر روی زندگی آنها داشته باشد. والدین، سرپرستان و معلمان می‌توانند با صحبت کردن در مورد عواقب ناشی از استفاده مواد مخدر به پیشگیری از اعتیاد در میان نوجوانان کمک کنند.

این سؤال مطرح است که چرا نوجوانان مواد مخدر مصرف می‌کنند؟ باید پاسخ داد که عوامل مختلفی می‌توانند موجب ایجاد میل به مصرف مواد مخدر در نوجوانان گردند که یکی از آنها احساس ناامنی در این رده سنی است. باید توجه داشت که نوجوانان اغلب نسبت به پیامدهای خطرناک مصرف مواد مخدر آگاهی ندارند. عوامل خطر را جهت ایجاد اعتیاد و مصرف مواد مخدر در نوجوانان بطور معمول، عبارتند از:

- * سابقه خانوادگی مصرف مواد مخدر.
- * سابقه بیماری روانی و رفتاری در نوجوان، مانند: افسردگی، بیش‌فعالی و اضطراب.
- * رفتار پرخطرانه.
- * خاطره‌های تلخ مانند: وقوع یک تصادف و یا قربانی بودن سوء استفاده جنسی در گذشته.
- * اعتماد به نفس پایین و یا مهارت‌های اجتماعی ضعیف.
- * احساس طرد شدگی اجتماعی.
- * عدم حمایت والدین یا سرپرستان.
- * افت تحصیلی.
- * رابطه با همسالانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند.



* در دسترس بودن مواد مخدر و اعتقاد بر اینکه مصرف آن خوشایند است.

در نظر داشته باشید که این عوامل طی یک دوره زمانی می‌توانند تغییر کنند و لازم است والدین آنها را مرتب در نظر داشته باشند.

عواقب منفی مصرف مواد مخدر در نوجوانان عبارتند از:

* اختلال در راندن وسیله نقلیه، که منجر به آسیب جانی برای خود و همراهانش می‌گردد.

* فعالیت جنسی، نوجوانانی که دست به مصرف مواد مخدر می‌زنند؛ ممکن است به رفتارهای نا امن و پر خطر جنسی روی آورند.

* وابستگی به مواد مخدر.

* عدم تمرکز، استفاده از مواد مخدر؛ حافظه، انگیزه و توانایی یک نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد.

* مشکلات جدی سلامت، به عنوان مثال: مصرف «اکستازی» می‌تواند باعث آسیب کبد و نارسایی قلبی شود.

باید توجه داشت که جلوگیری از استفاده مواد مخدر در میان جوانان می‌تواند، بسیار کارآمد باشد. برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر زمانی مؤثر واقع خواهند شد که پاسخگوی نیازهای جامعه باشند. اجرای چنین برنامه‌هایی مقرون به صرفه است، چراکه به ازای هر یک دلار که صرف پیاده‌سازی برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر در میان جوانان می‌شود، می‌توان تا ده دلار در برابر هزینه‌های مبارزه و درمان صرفه جویی کرد. راهکارهایی در این زمینه ارائه شده‌اند که عبارتند از:

خانواده‌ها:

شواهد نشان داده‌اند که برنامه آموزش مهارت‌های خانواده، مؤثرترین راه برای جلوگیری از مصرف مواد مخدر در کودکان و نوجوانان بوده است. این برنامه‌ها والدین را قادر می‌سازند تا با مهارت کافی در مقام سرپرست کودک، بر ارتباطات او نظارت کرده و محدودیت‌های مناسب با سنش برای وی در نظر گرفته بگیرند.

مدارس:

مدارس می‌توانند زمینه ساز پیشگیری از مصرف مواد مخدر در کودکان و نوجوانان باشند. آنها با استفاده از برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی شخصی و اجتماعی، مهارت‌های

ارتباطی، آموزش نحوه مقاومت در برابر مصرف، و همچنین ارائه اطلاعات در مورد اثرات کوتاه مدت مواد مخدر با برگزاری جلساتی توسط معلمان آموزش دیده؛ می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از مصرف مواد مخدر ایفاء کنند.

محل‌های کار:

برای محل‌های کار سیاست‌های خاصی در برابر سوء مصرف مواد مخدر با ترویج سلامت کارکنان و کمک به افرادی که مشکل اعتیاد به مواد مخدر را دارند، توصیه شده است.

نظارت و ارزیابی:

پزشکان در این مرحله می‌توانند جهت بهبود نظارت و ارزیابی برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر، دستورالعمل‌های آموزشی و مفیدی ارائه دهند. و اگر فرزند شما مبادرت به استفاده از مواد مخدر کرده است، بهترین و مهمترین راه این است که با او درباره آثار سوء مصرف مواد مخدر صحبت کنید و به وی اجازه دهید تا هیجانانگیز خود را تخلیه کند.

* دیدگاه‌های نوجوان خود را بدانید و با او صحبت‌های طولانی مدت و خسته کننده نداشته باشید. به نظرات و سؤالات وی در مورد مصرف مواد مخدر گوش دهید. از نوجوان خود بخواهید که نظرات خود را ابراز دارد تا اینکه سؤال بپرسد.

* در مورد دلایلی که نباید مواد مخدر مصرف کرد، با او صحبت کنید. او را نترسانید. برای او توضیح دهید که چگونه مصرف مواد مخدر می‌تواند آینده او را ویران سازد. * برنامه‌های تلویزیونی، رادیویی و یا موسیقی‌های مورد علاقه وی را برای پر کردن وقتش در نظر بگیرید.

* با او درباره مقاومت در برابر فشار همسالان برای مصرف مواد مخدر صحبت کنید. * آماده بحث در مورد مواد مخدر با او باشید. اگر شما مواد مخدر مصرف نمی‌کنید، برایش توضیح دهید که دلالتان چیست و اگر استفاده می‌کرده‌اید، تجربیات خود را با او به اشتراک بگذارید.

* از صحبت کردن درباره مواد مخدر با نوجوان خود نترسید. صحبت در مورد این موضوع، ایده مصرف را به ذهن او نمی‌آورد؛ بلکه آگاهی دادن به وی می‌تواند مسیر زندگی‌اش را از سقوط در باتلاق اعتیاد نجات دهد. نقطه نظرات او را در این زمینه بدانید و درک کنید، تا بفهمید که چه انتظاراتی باید از فرزندتان داشته باشید. به امید روزی که شاهد کمترین آسیب در سطح جامعه باشیم.

منابع:

<https://www.unodc.org>

<http://www.mayoclinic.org>

<https://www.psychologytoday.com>

آیندهای عاری از گرسنگی برای جهان بسازیم!

پژوهشگر: دکتر غلامرضا شریفی سیرچی
متخصص بیوتکنولوژی کشاورزی



امروزه حدود ۷۹۵ میلیون نفر در جهان دچار سوء تغذیه هستند. این به آن

معنی است که یک نفر از میان نه نفر غذای کافی نمی خورد و زندگی فعالی ندارد. در بعضی از کشورها یک کودک از سه کودک مبتلا به سوء تغذیه و کم وزنی می باشد. در واقع گرسنگی و سوء تغذیه بیشتر از «ایدز»، «مالاریا» و «سل» سلامت مردم جهان را تهدید می کند. خبرهای خوبی برای رفع مشکل گرسنگی در جهان اعلام شده است. غذا به اندازه کافی در جهان برای تغذیه همگان وجود دارد و هیچ پیشرفت علمی بیشتری نیاز نیست. متخصصان بر این باورند که امروزه «دانش» و «سیاست» صحیح به همراه «اراده سیاسی» می تواند این مشکل را حل کند.

مطالعات نشان داده اند که کشورها بایستی میلیون ها دلار صرف عوارض سوء تغذیه در کودکان بکنند و حال آنکه با سرمایه گذاری های صحیح و ایجاد فرصت های اقتصادی می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد. حل مسئله سوء تغذیه به صلح و ثبات کشورها کمک می کند. هنگامی که دولتی نتواند مواد غذایی کافی را برای شهروندانش تأمین کند، در معرض سقوط است. همه باید برای پایان دادن به گرسنگی و سوء تغذیه در جهان وارد عمل شوند. طبق برنامه جهانی غذا بایستی افراد قشر ضعیف در مورد وعده بعدی غذایی خود نگرانی نداشته باشد تا بتواند آینده ای خوب برای خود، خانواده شان و جوامع شان رقم بزنند. در اینجا برخی از روش ها برای پیشگیری از گرسنگی مطرح می شوند.

وعده غذایی مدرسه

طرح وعده غذایی در مدرسه، باعث می شود که کودک مدت بیشتری در مدرسه بماند. اگر کودک گرسنه نباشد، بهتر می تواند بر روی درس های خود متمرکز باشد. این طرح به خصوص در مورد دختران مفید واقع شده است.

غذا به عنوان دارایی

هنگامیکه کشاورز فقیر نگران وعده بعدی غذایی خود نباشد، آنگاه با ساخت سیستم‌های بهینه برای مزرعه خود می‌تواند تولیدش را افزایش دهد.

HIV / AIDS

با استفاده از برنامه جیره غذایی می‌توان ضربه بیماری ایدز را نرم‌تر کرد. توزیع غذا بین افراد مبتلا به ایدز موجب می‌شود تا آنها مدت بیشتری در بین خانواده زندگی کنند و با آموزش دانش و مهارت به آنان از افزایش تعداد کودکان یتیم مبتلا به ایدز در آینده پیشگیری شود.

خرید غذا برای پیشرفت

خرید مواد غذایی از کشاورزان فقیر در کشورهای در حال توسعه و اتصال آنان به بازارهای قابل اعتماد موجب می‌شود تا محصولات آنان وارد بازار رقابتی شود. این امر موجب می‌شود تا کشاورزان تشویق به تولید بیشتر و نوآوری گردند که نتیجه آن امنیت غذایی بیشتر برای همه است.

تمرکز بر روی زنان

متخصصان بر این باورند که توجه به نیازهای اساسی زنان قشر ضعیف در برنامه غذایی، اولین و سریعترین راه حل برای کاهش گرسنگی و فقر خانواده و جوامع است.

حال این سؤال مطرح است که دلایل گرسنگی و سوء تغذیه در جهان چه هستند؟

می‌توان شش عامل را به عنوان دلایل اصلی گرسنگی برشمرد، که عبارتند از: «فقر»، «عدم سرمایه‌گذاری در کشاورزی»، «شرایط اقلیمی و آب و هوایی»، «جنگ و آوارگی»، «بازارهای ناپایدار» و «تلاف مواد غذایی».

به امید روزی که شاهد گرسنگی و فقر در جهان نباشیم.

منبع:

<https://www.wfp.org/hunger>

<https://www.wfp.org/preventing-hunger>

<https://www.wfp.org/hunger/causes>

اهمیت تغذیه در کودکان



دکتر فاطمه رجبی پور
فوق تخصص خون و آنکولوژی، متخصص
کودکان و نوزادان
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی

کودکان اگر به توانمندی‌های ذهنی خود نرسند، فردا دیر است. تمام پدران و مادران باید مراقب تغذیه در کودکانشان باشند و بهترین غذاهایی را که می‌توانند بدست آورند، به آنها بدهند. اختلال رشد جسمی و تکامل مغزی، کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها و پوکی استخوان نهایتاً با کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی همراه است.

نکاتی که بایست در ارتباط با تغذیه کودک دانست!

۱. مهمترین وعده غذایی کودک، صبحانه است.
۲. ساعت شام، در ساعت‌های آخر روز و قبل از شام خانواده می‌باشد.
۳. در حین غذا خوردن، اجازه دهید کودک از جا بلند شود و پس از بازی به غذا خوردن ادامه دهد.
۴. بهتر است مکان غذا خوردن معین باشد و ظرف غذای کودک جدا باشد تا مقدار غذای مصرف شده معلوم شود.
۵. کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید.
۶. به کودک اجازه دهید تا خوردن غذا را خودش تجربه کند.
۷. هرگز جلوی کودک به دیگران نگوئیم که مثلاً فلان غذا را دوست ندارد، این گفتار موجب می‌شود که کودک نخوردن آن غذا را به عنوان رفتار تثبیت شده خود بپذیرد و از آن به صورت ابزاری برای جلب توجه دیگران استفاده کند.
۸. حداقل ۵ وعده غذا در روز به کودک داده شود.
۹. کمبود ریز مغذی‌ها به ویژه « ید »، « آهن »، « کلسیم »، « روی » و « ویتامین D، A

- ۶B» منجر به کم وزنی، لاغری و کوتاه قدی در کودکان زیر ۶ سال می‌گردد.
۱۰. با دادن غذاهای سازنده و غذاهای محافظ مانند: «شیر»، «تخم مرغ»، «ماهی»، «لوبیا»، «سبزی‌ها» به کودکان، از سوء تغذیه پیشگیری و آنرا درمان کنید.
۱۱. هنگام بیماری یک وعده غذای اضافی به کودک داده شود و کمی روغن به غذای او اضافه گردد.
۱۲. پیشگیری از عفونت‌های مکرر و در صورت ابتلا و درمان سریع بیماری کودک، بسیار اهمیت دارد. هر کودک معمولا چند بار در سال به عفونت حاد تنفسی مبتلا می‌شود که منجر به بی‌اشتهایی در کودک می‌شود، یکی از مهمترین دلایل اشکال در رشد کودکان همین دوره‌های گرسنگی است.



بازی و اهمیت آن در زندگی کودکان

سروناز امیری
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



کودک هنگام بازی می‌تواند کشف کند چه

کسی است و چه توانایی‌هایی دارد، دنیا چیست و چگونه خود را باید با محیط هماهنگ کند. به راستی بازی می‌تواند به کودک اعتماد به نفس دهد. بازی راهی است به سوی شکل‌گیری شخصیتی سالم و مفید برای کودک!

بازی در یک توالی منظم رشدی ظاهر می‌شود و همراه با رشد شناختی کودک گسترش می‌یابد. سه مرحله رشد بازی عبارتند از: بازی تمرینی (حسی-حرکتی)، بازی نمادین ساختگی (پیش‌عملیاتی) و بازی‌های با قاعده (عملیات عینی). بازی فعال مشوق بیان کلامی است و توانایی را در چند جهت بهبود می‌بخشد. بازی حسی-حرکتی برای نوزادان و نوپایان، بازی‌های نمادین برای کودکان پیش‌دبستانی و بازی‌های با قاعده برای کودکان بزرگ‌تر است.

با تمرکز بر اجتماعی شدن کودکان در فعالیتهای بازی، نشان داده شده است که کودکان از بازی انفرادی به بازی موازی، (که در آن کودکان کنار هم ولی بدون تعامل بازی می‌کنند) و سپس بازی ارتباطی، (که کودکان در بازی به یکدیگر می‌پیوندند، ولی موضوع بازی یکسان است) می‌پردازند. آن‌ها اسباب‌بازی‌ها و فعالیت‌ها را در بازی مبادله می‌کنند، اما در آن بازی هر کودک فعالیتهایی مستقل از فعالیتهای سایر کودکان انجام می‌دهد و نهایتاً بازی همکارانه، که در آن کودکان با هم بازی می‌کنند تا رشد کنند و موضوعات بازی را به مرحله عمل در آورند.

دوره‌های بازی

دوره حسی-حرکتی (تولد تا ۲ سالگی): این دوره بر بازی مستقل و تجارب حسی تاکید دارد (که به صورت رفتارهای آزمایش و خطا ظاهر می‌شوند).

مرحله اول (تولد تا ۱ ماهگی) از طریق سطح بازتاب‌های خالص مشخص می‌شود. هیچ درون‌سازی کارکردی و هیچ چیز مشخص چه به صورت بازی یا تقلید وجود ندارد. **مرحله دوم** (۱-۴ ماهگی) با ادغام و یکپارچگی کلی یک طرح‌واره با طرح‌واره دیگر مشخص می‌شود. در ابتدا، شیر خوار فقط طرح‌واره‌های حسی-حرکتی مربوط به خود را انجام

می‌دهد. از طریق تمرین، طرح‌واره‌ها بهبود می‌یابند. **مرحله سوم** (۸-۴ ماهگی) با افزایش علاقه به دنیای بیرونی شناخته می‌شود. کودک به اکتشاف اشیاء می‌پردازد، به طوری که هماهنگی بین قدرت بینایی و چنگ زدن بیشتر می‌شود و از دست‌هایش به طور فعال‌تر استفاده می‌کند. تقلید آغاز می‌گردد، اما به دلیل حرکت کردن، محدود می‌شود. خصوصیات متمایز **مرحله چهارم** (۱۲-۸ ماهگی) مربوط به اعمالی است که هدفمند و هدف‌گرا هستند. کودک دست به کاری می‌زند که به هدف خاصی دست یابد. **کودک در مرحله پنجم** (۱۸-۱۲ ماهگی) بیشتر وقتش را صرف آزمایشگری فعال می‌کند. از نظر اجتماعی، کودک توجه زیادی از طرف خانواده دریافت می‌کند و سپس به طور مکرر از اعمالشان تقلید می‌کند. **آخرین مرحله** (۲۴-۱۸ ماهگی) شروع بازی نمادین را نشان می‌دهد.

- ۱- وسایل: در مراحل اولیه دوره حسی-حرکتی، کودک با اشیایی بازی می‌کند که تجارب حسی را تقویت کند، مثل: «جغجغه»، «حلقه‌های دندانی»، «پتو» و «ملحفه».
- ۲- فعالیت: با بهتر شدن هماهنگی چشم و دست، اعمال کودک پیشرفته‌تر می‌شود. در مراحل اولیه دوره حسی-حرکتی، شیرخوار یک شیء را در بغل نمی‌گیرد، مگر در دست‌هایش قرار داده شود. بعدها اشیایی را در بغل می‌گیرد، چنگ می‌زند و دستکاری کند. اعمال و فعالیت‌های مراحل بعد شامل: «هل دادن اسباب بازی‌ها»، «باز و بسته کردن در»، «نداختن توپ»، «بالا رفتن»، «به صدا در آوردن اسباب بازی» و «تقلید اعمال بزرگسالان» است.
- ۳- افراد: در ابتدا شیرخوار به مادرش بسیار وابسته است و به او دلبسته می‌شود. بعدها با لبخند به او پاسخ می‌دهد. همین که بزرگ‌تر می‌شود، از سایر خانواده تقلید می‌کند و در فعالیت‌های بازی شرکت داده می‌شود.
- ۴- موقعیت: همین که تحرک کودک زیاد می‌شود، مکان و موقعیت بازی تغییر می‌کند. در ابتدا، در جای محدود یا سبد، بازی می‌کند. با آغاز چهار دست و پا و سپس راه رفتن، محیط اطرافش را کشف می‌کند.

دوره سازنده ساده و نمادین (۴-۲ سالگی): بیشترین تاکید این دوره بر فعالیت سازنده ساده است که ویژگی‌های بازی‌های موازی را دارد و در بازی‌های نمادین ظاهر می‌شود.

- ۱- وسایل: وسایل بازی کودکان ۲ ساله شامل مواردی از جمله: «توپ‌ها»، «بلوک‌ها»، «عروسک‌ها»، «جعبه‌شنی»، «خمیر»، «گچ»، «مداد شمعی» و «آدمک‌های کوچک» می‌شود.
- ۲- فعالیت: کودک خردسال انرژی‌اش را به سمت فعالیت‌های حرکتی مثل: «پریدن»، «دنبال کردن دیگران»، «ساختمان‌سازی با بلوک‌ها»، «تخ کردن مهره‌ها»، «دکمه بستن»، «خط خطی کردن» و «تقلید از خانواده» سوق می‌دهد.

۳- افراد: خردسال، ارتباط والد-کودک را اغلب از طریق عروسک‌ها نمایش می‌دهد. زمانی که کودک شروع به مسلط شدن بر کلمات می‌کند، علاقه به بازی با دیگران افزایش می‌یابد، او یاد می‌گیرد که اسباب بازی هایش را به دیگران بدهد و به معامله آنچه از او خواسته می‌شود، بپردازد.

۴- موقعیت: با دادن فرصت‌های بیشتر به کودکان برای کشف و تجربه، او در زمین بازی در مکان‌های نزدیک به بازی می‌پردازد. کودک از رفتن به پارک بسیار لذت می‌برد، زیرا او می‌تواند تاب و سرسره بازی کند.

دوره ی پیش بازی و بازی سازنده ی پیچیده و نمایشی (۷-۴ سالگی): یکی از علائم رشد در این دوره، گسترش و افزایش شرکت در بازی اجتماعی است.

۱- وسایل: کودک ۴ ساله استفاده از رنگ‌ها، خمیر و مداد شمعی را به شیوه خلاق‌تر می‌آموزد. کودک ۵ ساله علاقه مند به مواد خام و همچنین چسب و قیچی است. او با استفاده از بلوک‌ها، به ساختن خانه، جاده و پاهای می‌پردازد. در این مرحله، برای دخترها پوشاندن لباس عروسک‌ها مهم است. وسایل برای کودکان شش ساله ممکن است شامل بازی‌های تخته‌ای، کارت‌ها، کتاب، موسیقی، آب و خاک باشد؛ کودک یاد می‌گیرد بخواند و بنویسد و از مدادها و ماژیک‌ها لذت ببرد.

۲- فعالیت: کودک چهار ساله بیشتر به انجام حرکاتی می‌پردازد که مستلزم هماهنگی حرکات درشت است. کودک می‌تواند بپرد اما هنوز نمی‌تواند لی لی کند و اغلب فعالیت‌ها به مدت کوتاهی ادامه می‌یابد و بیشتر از یک اسباب بازی به اسباب بازی دیگر می‌پردازد. کودک پنج ساله بیش از پیش درگیر رشد مهارت‌های حرکتی درشت می‌شود. او جست و خیز می‌کند، می‌رقصد، دوچرخه سواری با چرخ‌های کمکی و طناب بازی می‌کند و به ایفای نقش موقعیت‌های اجتماعی مثل: رفتن به فروشگاه می‌پردازد. او می‌تواند اسباب بازی‌ها را به شیوه‌ای منظم جمع‌آوری کند. کودک ۶ ساله علاقه بسیار زیادی به بازی وانمودی نشان می‌دهد. او قادر به استفاده از مواد اولیه است تا کتاب‌ها و جعبه هایش را بسازد.

۳- افراد: کودک ممکن است با دو یا سه کودک ارتباط برقرار کند. دوستان خیالی و غیر واقعی وجود دارند. کودک ممکن است با خواهر و برادرهای بزرگ‌تر یا کوچک‌تر خوب بازی کند، اما ترجیح می‌دهد که با دوستان بازی کند.

۴- موقعیت: کودکان در این مرحله از بیرون خانه لذت می‌برند. جایی که آن‌ها بتوانند به مهارت‌های حرکتی درشت بپردازند.

دوره بازی و سرگرمی

در دو دوره پایانی بازی و سرگرمی، کودک سازماندهی بیشتری را در بازی نشان می‌دهد.

کودک ۷ تا ۱۲ ساله بیشتر در بازی‌های با قاعده و در تجمع‌های غیر رسمی و فعالیت‌های گروهی سازماندهی شده شرکت می‌کند.

فواید بازی

یکی از امتیازهای بازی این است که رشد شناختی کودک را گسترش می‌دهد. برای مثال، بازی‌های حسی - حرکتی، درک کودک را از دنیای اطرافش افزایش می‌دهد. بازی‌های جسمی به او کمک می‌کند تا ناتوانی‌های خود را بشناسد و آنها را برطرف سازد. بازی‌های نمادین، به او اجازه می‌دهد تا واقعیات را تغییر دهد.

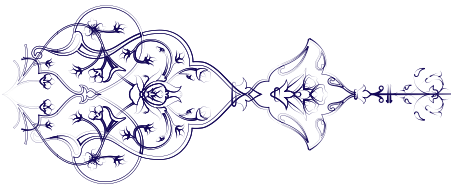
بازی کردن، کودک را قادر می‌سازد بر بعضی از امور پیرامونش تسلط پیدا کند، و دریابد که نمی‌تواند کاملاً همه امور را تغییر دهد و همه چیز را دست کاری کند، پس او این درس را یاد می‌گیرد که دنیای واقعی را نمی‌توان کاملاً تغییر داد. از دیگر فواید بازی می‌توان درک نظم، ترتیب و توالی مشارکت را نام برد. قوانین بازی، نحوه شروع، ادامه و خاتمه آن، فرصت مناسبی برای کودک فراهم می‌کند تا درباره نظم نکات بیشتری بیاموزد و آشکارترین فایده بازی تأثیر آن بر رشد جسمی کودک است. این تأثیر شامل: رشد ماهیچه و توانایی کنترل آن است، مانند: هماهنگی چشم و دست.

امید است در این چند سطر توانسته باشم به اهمیت بازی در زندگی کودکان تا حدی اشاره کرده باشم که در این راستا وقت گذاشتن والدین برای بازی با کودکانشان بسیار حائز اهمیت است. در مطالب بعدی به انواع بازی والدین با کودکان در گروه‌های سنی مختلف اشاره خواهد شد.

ارزش‌های اخلاقی

«بخشنده‌گی» نگهدارنده آبروست، و «شکیبایی» دهان‌بند بی‌خردان، و «عفو» زکات پیروزی، و «دوری کردن» کیفر خیانتکار، و «مشورت» چشم‌هدایت است و آنکس که با رأی خود احساس بی‌نیازی کند به کام خطرها افتد، «شکیبایی» با مصیبت‌های شب و روز پیکار کند و «بی‌تابی» زمان را در نابودی انسان یاری دهد، و برترین بی‌نیازی ترک «هوس» است و بکارگیری «تجربه» رمز پیروزی است. «دوستی» نوعی خویشاوندی به دست آمده است، و به آن کس که به ستوه آمده و توان تحمل ندارد، اعتماد نکن.

از فرمایشات حضرت علی (ع)، نهج البلاغه.



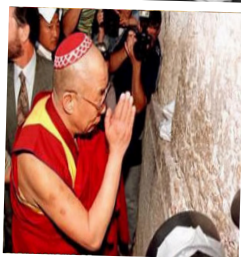
فرقه‌ها را بشناسیم؟

پژوهشگر: فاطمه مهسا کارآموزیان

«انسان»، به عنوان مهم‌ترین موضوع خلقت، همیشه جایگاه مهمی در اندیشه‌ها و مکاتب مختلف فلسفی داشته است و «انسان‌شناسی» بخش عمده‌ای از معرفت بشری را در تاریخ علم به خود اختصاص داده است. مهم‌ترین گوهری که خداوند متعال در خلقت انسان به او عطا فرمود، «کرامت انسانی» است. این ویژگی مهم که خداوند افتخار داشتن آن را فقط به اشرف مخلوقات خود داد، موجب تمایز انسان از سایر موجودات شد و بواسطه آن، همه فرشتگان مأمور شدند تا در برابر این کرامت، سر تعظیم فرود آورند. بنابراین، در هیچ زمان و مکانی شایسته نیست به کرامت انسانی بی‌احترامی شود و بر آن خدشه وارداید، یا انسانی تحقیر شود. امروزه، پیدایش فرقه‌های متعدد و فعالیتهای آنان با هدف استثمار انسان در جامعه تبدیل به یک معضل اجتماعی شده است و هدف آنان از بین بردن اتحاد جامعه و ایجاد تضاد و درگیری میان آنان و کشته شدن بسیاری از افراد می‌باشد.

می‌توان گفت، هدف از این فرقه سازی‌ها، فرو پاشی نظام اجتماعی ایران و تضعیف انسجام بین مردم است. فرقه‌ها با استفاده از تکنیک‌های روانی و بکارگیری روش‌های کنترل ذهن، نوعی رابطه مطلق و بسیار خطرناک بین «سرکرده» و «پیرو» بوجود می‌آورند. آنان بدین وسیله، دفاع روانی فردی را به حدی از بین می‌برند، که توان «نه گفتن» از وی سلب می‌شود و لذا او به ابزاری بدل می‌گردد که هر فرمانی را بدون ارزیابی درست یا غلط بودن آن، به اجرا در می‌آورد. این پدیده به «مغز شویی» معروف شده است، که شیوه‌های آن روز به روز پیشرفته‌تر می‌گردد. فرقه‌ها همگی از نا آگاهی افراد به این شیوه‌ها استفاده می‌کنند. برنامه بازسازی فکری، فرآیند تدریجی شکستن فرد و تغییر اوست، که در نتیجه؛ یک رفتار روانی جدید و یک دیدگاه روحی نو، شکل می‌گیرد. فرقه‌ها با استفاده از تهی سازی روانی شدید یا ایجاد احساس ناتوانی، گناه و پوچی در افراد؛ شخصیت آنان را متزلزل می‌کنند، آنگاه فرآیند بازسازی فکری را بر روی آنان انجام می‌دهند. بازسازی فکری از آنجا که باعث تغییر نگرش فرد به جهان می‌شود و رفتار او را عوض می‌کند، بسیار نگران کننده است.

در حال حاضر فرقه‌ها در میان ما یک تهدید اجتماعی محسوب می‌شوند. سرکردگان طماع و فاسد فرقه‌ها، افراد آسیب پذیر ولی در عین حال نرمال را در یک نقطه بحرانی از زندگی شان گیر انداخته، ایمانشان را تخریب و ذهنشان را استثمار می‌کنند. آنان از بدن اعضای فرقه سوء استفاده کرده و اموالشان را به غارت می‌برند. سرکردگان فرقه‌ها، افرادی بسیار بی‌وجدان هستند که به پیروانشان بیش از حد ستم می‌کنند. این سرکردگان، خود



را شایسته تکریم و ستایش می‌دانند. آنان مفهوم عشق، فداکاری و وفاداری را نسبت به خود تعریف می‌کنند. تمامی فرقه‌ها ادعا می‌کنند که اعضای آنها برگزیده، انتخاب شده و یا خاص هستند و غیر عضوها موجودات پایین تری به حساب آورده می‌شوند. فرقه‌ها سیستم اخلاقی دو گانه‌ای دارند. از اعضا خواسته می‌شود که درون گروه راستگو باشند و همه چیز را در برابر سرکردگان اعتراف کنند، در مقابل؛ همین اعضا تشویق و توجیه می‌شوند تا غیر عضوها را گول زده و از آنها سوء

استفاده کنند. آنان اغلب آگاهی کمی از اهداف واقعی گروه یا میزان قدرت سرکرده دارند. فرقه‌ها در تمامی ابعاد و هول هر موضوعی یافت می‌شوند و از افرادی در هر سن و سابقه‌ای عضوگیری می‌کنند. برخی مردم به اشتباه فکر می‌کنند که تمامی فرقه‌ها مذهبی هستند. باید بدانیم که یک فرقه می‌تواند حول هر محتوایی شکل بگیرد: «سیاست»، «مذهب»، «بازرگانی»، «فنون خود اشتهالی»، «روش‌های حفظ سلامتی»، «مطالب رمان‌های علمی»، «روانشناسی»، «پدیده‌های فضایی»، «مدیتاسیون»، «ورزشهای رزمی»، «روش‌های زندگی مربوط به محیط زیست»، و غیره.

فرقه‌ها در بدست گیری زندگی افراد مهارت خاصی دارند، که همیشه در نگاه اول قابل تشخیص نمی‌باشد. در مرحله جذب افراد و عضوگیری، فریب‌های زیادی بکار گرفته می‌شود. اعضای جدید همگی از اینکه بعد از پیوستن به فرقه چه در انتظارشان خواهد بود، نا آگاه نگه داشته می‌شوند. زمانی که این افراد گرفتار فرقه شدند، محتوای فرقه را بسیار متفاوت از آنچه در ابتدا مشاهده کرده بودند، می‌یابند. فرقه‌ها مدینه فاضله را به دیگران ارائه می‌دهند، جایی که شفای تمام دردهای انسان آنجاست. اغوای آنان این است: «اگر شما فقط با ما همراه شوید، همه چیز درست می‌شود، و همه کس از این پس به خوبی و خوشی زندگی خواهد کرد.»

در گذشته فرقه‌ها با جذب افرادی به اصطلاح «حاشیه‌ای» افراد غیر وابسته به سازمان‌ها، افراد سرخورده، افراد ناراضی از هر نسل، جای خود را محکم می‌کردند. اما گروه‌های فرقه‌ای امروز آنچنان روش‌های مجاب کردن افراد را حرفه‌ای بکار می‌برند، که در عالی‌ترین سطوح اجتماعی اقدام به عضوگیری می‌کنند. فرقه‌ها به خاطر فعالیت‌های

پنهانی که انجام می‌دهند، با یک سازمان حقیقی تفاوت دارند، لذا شناخت آن کار آسانی نیست. فرقه‌ها تنها دو هدف دارند: «جذب اعضای جدید» و «جمع آوری پول».

یک فرقه ممکن است ادعا کند، که بهبود وضعیت جامعه را مد نظر دارد، ولی در واقع این یک ادعا بیش نیست و در نهایت تمام امکانات موجود در خدمت فرقه بکار گرفته می‌شوند. سرکردگان فرقه یک سیستم جاسوسی ایجاد می‌کنند، تا اطلاعات مورد نیازشان از طریق جاسوسی اعضاء تأمین شود. آنان هرگز موافق آزادی بیان و عمل نیستند. فرقه‌ها در مرحله عضوگیری فریبده هستند. آنان پنهان کاری می‌کنند، زیرا به اخلاقیات و قوانین انسانی پایبند نیستند. اگر این گروه‌ها به مردم توضیح بدهند که چکار می‌کنند و هدفشان چیست، افراد جذب آنها نخواهند شد.

فرقه‌ها مورد انتقاد شدید جامعه و دولت هستند، زیرا آنان افراد را آشکارا استثمار می‌کنند و به آنها ستم فراوان روا میدارند. آنان با اعمال رفتار فریبکارانه، غیر اخلاقی و غیر قانونی به جامعه آسیب می‌رسانند. امروزه، روشهای عضوگیری همراه با فعالیت‌های برنامه ریزی شده بسیاری از فرقه‌ها، موجب نگرانی‌های روشن و ملموس اجتماعی شده است. فعالیت فرقه‌ها در جامعه ما، جدا از تأثیرات سوء شان بر افراد و خانواده‌ها، بعنوان یک موضوع امنیت اجتماعی مطرح هستند. اینجا صحبت از تهدید سلامت جامعه، سلامت روانی و نگرانی از بابت تباه شدن زندگی هاست. نگرانی ما از تأثیر کارکرد فرقه‌ها بر سلامت جامعه است. نگرانی جامعه ما آن است که، فرقه‌ها برخی از بهترین اذهان جامعه ما را از آموزش و افکار مثبت منحرف می‌کنند. بسیاری از افراد جامعه با جذب شدن به این فرقه‌ها از علم، تدریس، پزشکی، زیست‌شناسی و سایر مشاغلی که می‌تواند در خدمت بشریت قرار گیرد، بازمانده‌اند. آنها به فرقه کشانده شده‌اند، جایی که نهایتاً سال‌های عمرشان را فقط در راستای حفظ قدرت و منافع سرکردگان خود انتصابی صرف می‌کنند. آنها بهترین سال‌های زندگی شان را از دست می‌دهند. زمانی که این افراد از فرقه جدا می‌شوند، ممکن است نتوانند توانایی‌ها و استعداد‌های قبلی شان را بکار گیرند، چرا که در بسیاری از زمینه‌ها عقب افتاده‌اند و یا آسیب‌های جبران‌ناپذیر جسمی و روانی به آنها وارد شده است.

یک فرقه لازم نیست حتماً بزرگ باشد تا اوضاع فرد یا جامعه را زیر و رو کند، فرقه‌های کوچک نیز می‌توانند به اندازه فرقه‌های بزرگ آسیب رسان باشند. روزانه در اطراف ما به مردم صدمات روانی، روحی، فیزیکی، و یا اقتصادی جبران‌ناپذیری توسط فرقه‌ها بزرگ و کوچک وارد می‌آید و بر آنان شیوه‌های مجاب‌سازی هماهنگ شده شدیدی اعمال می‌شود. در برخی موارد این گروه نبوده که از مجاب‌سازی تحمیلی استفاده کرده، بلکه یک نفر بعنوان مبلغ (عضو گیرنده)، در برابر یک نفر دیگر (عضو شونده) دست به چنین کاری زده است.

باید گفت که امروزه فرقه‌های غیر مذهبی نیز رشد سریعی پیدا کرده‌اند و با فرقه‌های مذهبی، برای عضوگیری رقابت می‌کنند. عضوگیرها یا مبلغین فرقه برای جذب افراد تحت



آموزش‌های خاصی قرار گرفته‌اند. عملکرد فرقه‌ها روشن می‌سازد، که فرد عضو گیر با تبلیغ و معاشرت، عضو جدید را برای زندگی با شرایط گروه آماده می‌کند. افراد جذب شده در بدو ورود نمی‌دانند به کجا می‌روند و فرد عضوگیر شرایط گروه را از ابتدا آشکار نمی‌کند. نگرانی ما بعلا نوحه عضوگیری و تغییر شخصیت افراد، توسط فرقه هاست. زمانی که افراد از فرقه‌ها خارج می‌شوند و به جامعه عادی باز می‌گردند، به شدت نیازمند دریافت کمک هستند، چرا که آنان با هیچ شکلی از زندگی به غیر از روش زندگی داخل فرقه که در آن پرورش یافته‌اند، آشنایی ندارند. آنان معمولاً تجارب دردناکی دارند. این قبیل افراد و خانواده هایشان که توسط فرقه‌ها صدمه دیده‌اند، بایستی شناسایی شده تا جهت درمان و بازگشت به جامعه به آنها کمک شود.

ما باید نگران فرقه‌ها باشیم. نگرانی ما بابت مدیریت و اعتقادات آنها نیست، بلکه نگرانی ما بیشتر از تأثیراتی است که فرقه بر روی افراد تحت استیلاء خود می‌گذارد. از آنجا که فرقه‌ها نخبه سالار هستند به خود حق می‌دهند که تعیین نمایند که چه کسی رشد کند، یا حتی زنده بماند. ما به عنوان شهروندان یک جامعه انسانی و آزاد اندیش باید نگران «سلامت»، «رفاه» و «امنیت» همشهری هایمان باشیم، چراکه تکنیک‌های فرقه‌ها در مجاب سازی و کنترل افراد طی دو دهه اخیر بسیار ماهرانه، زیرکانه و مخرب شده‌اند.

یک بسیجی، آسمانی شده بود!

داستانی از مادری مجاهد بنام «صدیقه انجم شعاع» از دوران جنگ تحمیلی، تقدیم به کودکان ایران زمین

تانک بیقواره برایش دهن کجی می کرد. حسین، بار اول محلش نگذاشت ولی وقتی دید تانک گنده بک، پررویی را از سر گذرانده، بی هیچ حرفی، انگشت اشاره اش را بالا آورد و تو هوا برایش خط و نشان کشید: «حالا می بینیم کی زورش بیشتره!»

تانک آهنی از رو نرفت. گاز داد و چند متر آمد جلو و جیر جیر صدا کرد. حسین خندید. توی دلش گفت: «ترسیدم چون تو!»

خورشید رسیده بود وسط آسمان. تانک بد قواره با ده بیست تا تانک از خودش بد قواره تر، خیال حمله داشتند. هی جیر جیر می کردند و خاک می فرستادند تو هوا، حسین محلشان نمیداد که هیچ، سر به سرشان هم می گذاشت. از پشت سر بسیجی های بزرگتر، گاه گاهی طرفشان گلوله می انداختند. زیاد گلوله نداشتند. اول جنگ بود و مشکل مهمات برای بچه های سپاه و بسیج! هر وقت گلوله به تانک ها نمی خورد، حسین می دید که تانکی که از همه جلوتره چطوری پوز خند میزند و هیکل زشتش را به رخ می کشد. دلش می خواست یک تو دهنی حسابی بهشان بزند. اما چه جوری؟

چشم دوخت به تانکه ای بدقواره. انگشت وسطی اش را گذاشت وسط پیشانی اش و خطاب به آنها گفت: «خیال می کنین توی این کله مغز نیست. هست خوبش هم هست. کجاشو دیدین؟ به نقشه براتون بریزم که تا خود بغداد عقب نشینی کنین.»

تانک بی مغز، کار حسین را تقلید کرد. لوله درازش را جمع کرد طرف برجکش. تق تق فکری به کله آهنی اش نرسید. حسین پنجه هایش را باز کرد و گذاشت دو طرف سرش، و برایش شکلک درآورد. تانک آهنی از شکلک حسین، حرصش گرفت. لوله اش را باز کرد. گاز داد و کمی آمد جلوتر. جیر جیر!

حسین، بچه ها را صدا زد: «بچه ها! آماده باشین. عصبانی شدن. میخوان حمله کنن.» و لوله ای افتاد تو بچه ها: گلوله نداریم. حالا چکار کنیم؟ عقب نشینی، نه، هیچوقت. مقاومت، با چی؟

حسین دنبال راه حل می گشت. نارنجک که داریم و جان ناقابل در راه وطن! تانک ها نزدیک می شدند. فکر حسین را هیچکس نمیتوانست بخواند. نارنجک ها را بست دور کمرش، جفیه را انداخت دور گردنش. تصویر باباش از جلوی چشمانش رد شد، و مادرش وقتی با چشمان بارانی، پشت سرش آب می پاشید، احساس کرد. اشک های خودش هم

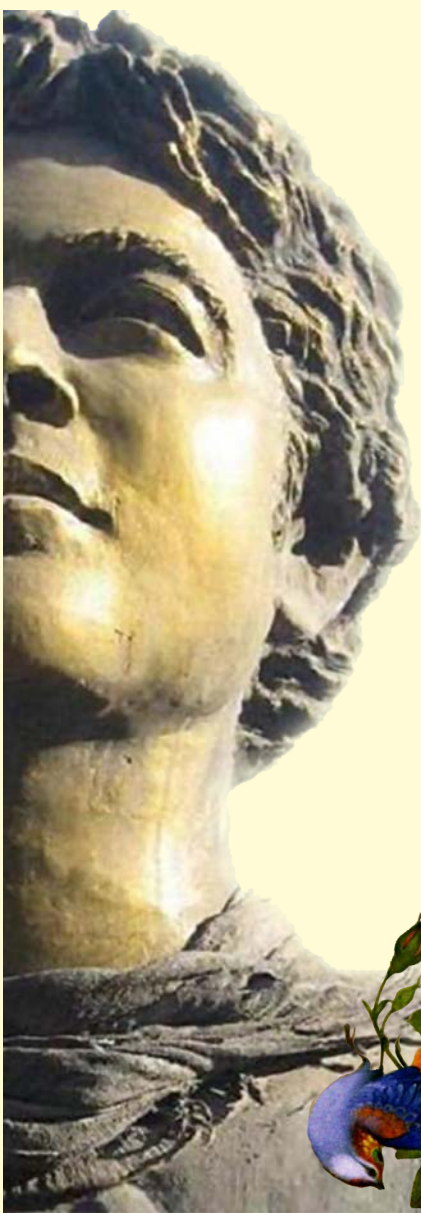


روان شد روی گونه‌های گرمش: «این کار رو به خاطر همه مادرها و خواهرای کشورم انجام میدم.»

تانک‌های بدقواره همینطور میخیزدند و می‌آمدند جلو. حسین در تصمیمش شک نداشت. دلش قرص قرص بود. بی خیال ترس و وحشت. دل کوچک و مهربانش را برداشت و یک لحظه رفت جماران، خدمت امام. سرش را گذاشت روی سینه آقا... «عزیز فاطمه! ممنونم که راه راست رو نشانم دادی، حتما از این کاری که میخوام بکنم راضی هستی، اون دنیا هوای منو داشته باش.»

تانک‌ها نزدیک و نزدیک‌تر میشدند. قلب حسین تو سینه‌اش آرام و قرار نداشت. پرنده روح بزرگش هم مرتب خودش را می‌کوبید به قفس تن کوچک صاحبش. حسین از خاکریز رفت بالا. همانجا راست قامت ایستاد. زل زد به تانک‌های بدقواره. انگار مسابقه سرعت گذاشته بودند. دلشان لک زده بود برای اشغال سرزمین ایران... «کور خوندین، تا ما زنده ایم، اشغال وطن عزیزمون به دل سیاهتون میمونه!» تانکی که از همه پررتر بود، از بقیه زد جلو. دلش میخواست ببیند، کی حسین از ترس پا به فرار می‌گذارد. حسین قصد فرار نداشت. منتظر بود تا تانک لندهور نزدیکتر بشود. نزدیک، و نزدیکتر. آنقدر نزدیک که حسین بتواند تصمیمش را عملی کند. صدای مهیب انفجار و تانکی که شعله ور شد، همه حواس‌ها و نگاه‌ها را متوجه یک

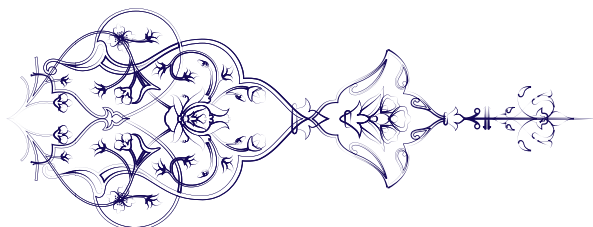
نقطه کرد. نقطه‌ای که چند لحظه پیش حسین آنجا ایستاده بود. همه دیدند. هم‌عراقی‌ها، هم ایرانی‌ها؛ بقیه تانک‌ها



زدند دنده عقب. با سرعتی باورنکردنی. در میان دود و آتش، عطر خوشی پیچید تو فضا. روح حسین آزاد تو هوا می چرخید. خوشحالی بچه‌های زمینی را می‌دید. از فرار دشمن، اما اشک هم می‌ریختند مثل ابر بهار! حسین چه فداکاری عظیمی کرده بود! وقتی بسیجی‌های زمینی داشتند خاکستر تانک سوخته را می‌بوییدند تا بوی حسین را استشمام کنند، فرشته‌ها حسین را با خود می‌بردند. یک بسیجی، آسمانی شده بود.



خوشرویی، دام محبت است.
حضرت علی (ع)، تحف العقول، ۲۰۲



محمد(ص)، پیام آور مهربانی و رحمت!

مظاهر عظمت و شکوه و جلال در طول تاریخ با مرگشان فراموش شدند. چنانکه در جریده عالم یا نشانی از آنان برجا نیست و یا اگر هست، با افتخار قرین نیست؛ مگر نام افرادی که قدرت بشر دوستی داشته و در راه سعادت توده‌های بشری گام برداشته‌اند. کسی که در تاریخ حیات بشر ماندش دیده نشده، محمد رسول الله (ص) پیامبر گرامی اسلام و پیام آور رحمت و مهربانی می‌باشد. او که از ولادت تا بعثت، و از بعثت تا هجرت، و از هجرت تا رحلت، وجود نازنینش با خیر و برکت و لطف و رأفت همراه بوده است. او که با نور هدایتش انسان را بسوی سعادت ابدی راهنمایی کرده است.

فردی که در پاکترین دودمانها و با پاکترین سیرت‌ها چشم به جهان گشود و در قلب صحرا و زیر آسمانی صاف و روشن، در دامانی پاک رشد کرد و به جوانی رسید. در پرتو اندیشه اجداد یکتا پرستش، از شرک و بت پرستی بیزاری جسته و به وحدانیت خدای یگانه ایمان آورد. محمد (ص) با حسن اخلاق و رفتار، راستی و درستی گفتار و کردار، پاکی و نجابت و صداقت و امانت خود؛ پیغام وحی الهی را به مردمان ابلاغ کرد.

در دورانی که جهان غرق در ظلمت و تاریکی شده بود و مردم ستمدیده در سراسر کره خاکی در وحشت و اضطراب بسر می‌بردند، بطوری که نه در «مصر» روی

آرامش و آسایش بود و نه در «ایران» و نه در «روم» و جاهای دیگر. دنیا در آتش ستم و جهل و فساد می‌سوخت، همان تباهی‌ای که از دوران‌های پیشین همچون میراثی شوم به این زمان رسیده و جان میلیون‌ها انسان را به لب رسانده بود.

دیگر حتی دین‌ها هم نمی‌توانستند پناهگاه مردمان باشند. دین یهود ملعبه دست کاهنان سودجو و دنیا پرست شده بود. دین مسیح نردبان ترقی پدران کلیساها، شاهان و امیران شده بود و دین زرتشت پوسیده و کهنه و به انحطاط کشیده شده بود و به ابزار سرکوبی مردم بدل گردیده بود. در حالی که وضعیت ادیان به این شکل بوده است، تکلیف بت پرستان و حکومت‌های فاسد آنان معلوم است.

همه در انتظار وقوع معجزه هستند، و جز این نیست که در آن شب فرخنده محمد رسول الله (ص) قدم مبارکش را به این جهان گذاشت و کائنات را غرق در نور کرد.

گویند، رسول خدا (ص) روزی وارد مسجد شد و مشاهده فرمود، دو جلسه تشکیل یافته است. یکی جلسه علم و دانش است، که در آن از معارف اسلامی بحث می‌شود و دیگری جلسه دعا و مناجات است، که در آن خدا را می‌خوانند و دعا می‌کنند. پیغمبر (ص) فرمود: این هر دو جلسه خوب است و هر دو را دوست دارم، آن عده دعا می‌کنند و این عده راه دانش می‌پویند و به بی‌سوادان آگاهی و آموزش می‌دهند، ولی من این گروه دوم را بر گروه اول که صرفاً به دعا و مناجات مشغولند، ترجیح می‌دهم؛ زیرا من خود از جانب خداوند برای تعلیم و آموزش برانگیخته شده‌ام. آنگاه رسول گرامی صلی الله علیه و آله به گروه تعلیم دهندگان پیوست و با آنان در مجلس علم نشست.

بحار النوار: ج ۱، ص ۲۰۶.

سیری در تاریخ بلوای نان در دوره پیش از مشروطه



یکی از گرفتاری‌های زمان خودکامگی انبارداری بوده است. همیشه دیه داران گندم و جو را نفروختندی تا نان کمیاب و گران شدی، و آنگاه به بهای بیشتر فروختندی که دولت باید جلوی آنرا می‌گرفت، اما نمی‌گرفت. در نتیجه، نان همیشه کمیاب و جلو نانوائی‌ها پر از انبوه زن و مردی بود، که فریاد هیایوی آنها از دور شنیده می‌شد.

نانوایان در سایه حمایت به مردم چیرگی می‌کردند و بدرفتاری می‌نمودند. از یک سو بهای نان را بالا می‌بردند و از سوی دیگر نان را ناپخته بیرون آورده و جز آرد چیزهای دیگر به آن می‌آمیختند و کم فروشی می‌کردند. در آن روزگار مردان اعیان از بازار نان نمی‌خریدند و یکی از شرط‌های خانه داری پختن نان در خانه بود. نانوائی‌های بازار بیشتر برای فقیران و بینوایان بود که آن‌ها هم به رنج و سختی دچار بودند.

این یک گرفتاری برای مردم کم چیز شده بود و چند بار آشوبی پدید آورد که یکی از آنها «بلوای نان» در سال ۱۲۷۷ خورشیدی بود که در تبریز منجر به تاراج خانه‌های نظام العلماء و علاء الملک و دیگران شد.

در این سال نان کمیاب‌تر و سختی مردم بیشتر بود. افشاگری «سید محمد یزدی» بر

بالای منبر، باد به آتش خشم مردم زد و در نتیجه اینها و برخی دست‌هایی که در میان بود، کسانی جلو افتادند و بازارها بسته گردید و مردم به فریاد پرداختند. پیشکار آذربایجان خواست با پیام و سخن آشوب را فرو نشانند، اما نتوانست.

در این میان نام «نظام العلماء» به زبان‌ها افتاده و چنین گفته شد که نانوایانی برای خرید گندم به نزد او رفته‌اند و او نخواست بفروشد. این بود که مردم آهنگ خانه او کردند و گرد آن را گرفتند. گفته می‌شود که در این درگیری عده‌ای تیر خورده و از پا افتادند. در این میان تفنگچیان چند طلبه را که از کلاس درس می‌آمدند، و از همه چیز بی‌اطلاع بودند؛ دستگیر کرده و سر بریدند. بعد از این واقعه، «نظام الملک» و خانواده اش شبانه گریختند. فردا روز مردم به خانه او ریختند و همه چیز را تاراج کردند.

«احمد کسروی» در تاریخ خود می‌نویسد: «سه چهار سال پیش از مشروطه را من خود به یاد دارم. این زمان بزرگ می‌بودم و گاهی بازار می‌رفتم و انبوهی زنان و مردان را در جلو دکان‌ها با دیده می‌دیدم. در سال‌هایی که از آسمان باریده و از زمین روییده و غله به فراوانی به دست آمده بود، مردم می‌بایست نان را با رنج و اندوه به دست آورند. زنان بیوه بچه‌های خود را در خانه گزارده برای گرفتن نان چهار پنج ساعت در جلو دکان بایستند. مردان کارگر تا شام کوشیده و پولی به دست آورده

و از نیافتن نان تهیدست به خانه باز می‌گشتند.»



سبک‌های نقاشی

مژگان برکوکرام، کارشناس هنری
اثر هنری از بانو مژگان برکوکرام

واژه آکادمی از نام پیشه «آکادم» در حوالی «آتن»، یعنی؛ محلی که افلاطون در آنجا تدریس می‌کرد، اقتباس شده است. «جرجر وازاری» برای نخستین بار «آکادمی طراحی» را به یاری چند تن از هنرمندان در فلورانس بنیاد نهاد. در آنجا معلمان می‌بایست به تعدادی از جوانان تعلیم می‌دادند. هر سال سه استادکار جوانها را در کارگاههای شهر بازرسی می‌کردند. بنابراین، آموزش کارگاهی هیچگاه به پایان نمی‌رسید.

فقط موضوع‌های فرعی نظری مانند: «هندسه» و «پرسپکتیو» و «کالبد شناسی» در دوره‌های منظم آکادمیک آموخته می‌شد. در سال ۱۶۰۹ در «رم» آکادمی لوقای قدیس تأسیس شد. این آکادمی یک مرکز فرهنگی بود که در آنجا به آموزش درسهای عملی و حرفه‌ای و مباحث زیباشناسی پرداخته می‌شد. فرانسویان در قرن هفدهم از الگوی ایتالیایی پیروی کردند و آکادمی شاهی نقاشی و مجسمه سازی را در پاریس بنیان نهادند. این آکادمی پاریس بود که با سیاست هنری عصر لوئی چهاردهم را تعیین کرد.

در رم به هنرمندانی که جایزه رم را دریافت می‌کردند، فرصت پژوهش رایگان



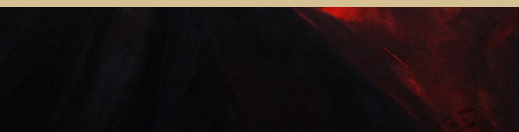
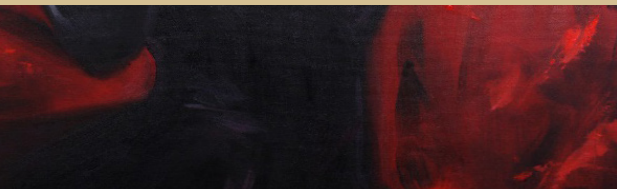
داده می‌شد. آکادمی پاریس قوانینی برای آموزش‌های علمی و نظری وضع کرده بود و حتی قوانینی برای تجسم احساسها و عواطف تعیین کرده بود. در این آکادمی آثار استادان رنسانس و کلاسیک گرایان قرن هفدهم به عنوان تنها سرمشق تعیین شده بود. سبک «رافائل» به عنوان کمال مطلوب برای پیکره کشیده در نظر گرفته شد و مصور کردن صحنه‌های کتاب مقدس و تاریخ و اساطیر باستان، عنوان نقاشی تاریخی را از آن خود نمود.

در آکادمی پاریس نقاشی‌های هنرمندان به ترتیب از استادان گذشته و بعد دوره «رافائل» و بعد از آن که جدید ترها بودند و به نور و حجم و پرسپکتیو اهمیت می‌دادند، درجه بندی شده بود و موضوعات آثار نیز به همین شکل حائز اهمیت بود، یعنی؛ اول از آثار اساطیری و مقدس شروع می‌شد و به اشیاء بی‌جان می‌رسید.

و بدین شکل بود که سنت اروپایی قواعد خشک و اصول هنری رسمی را بوجود آورد و اما آغاز قرن نوزدهم سده بود برای نوآوری‌های جدید!

آکادمیسم به مدت سیصد سال بر سیاست هنری، آموزش هنری، سیاست جایزه‌ها و تشکیل نمایشگاهها حاکمیت داشت و این طبیعت گرایی قرن نوزدهم بود که پایه‌های آکادمیسم را لرزاند. در قرن نوزدهم تمامی کوشش نقاشان، معطوف به پیوند هنر با واقعیت شد. رفته رفته، روشها و موضوع‌های نقاشی تغییر کرد؛ سپس نقاشی از توصیف مستقیم هر نظام کلی فکری امتناع کرد و سرانجام از هر نوع توصیفی امتناع کرد و بعد از آن

«چگونه دیدن» به جای «چگونه وصف شدن» مشغله اصلی ذهن نقاش شد که این خود پایه نظریه‌های جدید هنر را می‌ساخت. مثلاً، برای «امپرسیونیست‌ها» روش دیدنشان مهم بود و برای «کوپیست‌ها» طرز نگارش مهم بود و برای نقاش اثبات چیزی مهم بود تا توصیف آن!



سلام در اسلام

نزدیکترین مردم به خدا و رسول او کسی است که آغازگر سلام باشد.

پیامبر اکرم (ص)، بحارالتواریخ، ۵۰/۱۲/۷۶۰

هر ملّتی که از تمدن و فرهنگی اصیل و ریشه دار برخوردار است، در برخوردی اجتماعی خود، شعارهای خاصی دارد. از مفهوم آیات و روایات اسلامی چنین برمی آید که «سلام» تحیت مخصوص و شعار شریعت اسلامی است. خداوند متعال، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله را به این سنت پسندیده موظف کرده، می فرماید: «هرگاه کسانی که به آیات ما ایمان دارند، نزد تو آیند، به آنها بگو: سلام بر شما.»

پیامبر اسلام (ص) نیز در سیره عملی خود، مروج این سنت پسندیده و انسانی بود و در سلام کردن به مسلمانان پیشدستی می کرد، تا آنجا که از سلام کردن به کودکان نیز پیشقدم می شد و می فرمود: پنج چیز است که آنها را انجام می دهیم تا پس از من در میان امت، سنت شود که یکی از آنها سلام به کودکان است.

در این زمینه، شایسته است که مسلمانان نیز این سنت پسندیده را پاس دارند و هنگام دیدار با سلامی آرامش بخش و شادی آفرین، دیگران را شاد و مسرور سازند و بدین ترتیب، روابط اجتماعی خود را تحکیم بخشند؛ چنان که رسول خدا(ص) به پیروانش سفارش می کند: «هنگام ملاقات، با سلام گفتن، همدیگر را دیدار کنید.»

برگرفته از کتاب: آداب معاشرت، نویسندگان: سید محمد مقدس نیا و محمد مهدی محمدی



لوئی پاستور

«لوئی پاستور» (به فرانسوی: Louis Pasteur) (متولد ۱۸۲۲ میلادی - وفات ۱۸۹۵ میلادی)، از شیمیدانان و زیست‌شناسان مشهور فرانسوی است. شهرت وی مدیون شناخت نقش باکتری‌ها در بروز بیماری و کشف واکسن «ضد هاری» می‌باشد. همچنین عمل پاستوریزه کردن که مأخوذ از نام اوست، از ابداعات این دانشمند است.

«لوئی پاستور» در «شاتو ویله نوولتان» از ایالت «ژورا» زاده شد. برجسته‌ترین کار این دانشمند شیمی و فیزیک کشف دارویی برای درمان بیماری وحشت آور «هاری» است. پس از آن دیگر کسی از بیماری و شنیدن سگ‌ها دچار وحشت نشد. «لوئی پاستور» در دانشسرای عالی پاریس تحصیلات خود را به پایان رسانید، او فیزیک را در «دیزون» و شیمی را در «استراسبورگ» تدریس کرد. «پاستور» از کوشش بیفرجام همکارانش ناامید نشد و سرانجام دریافت که ذرات زنده‌ای عامل حقیقی این تحولات هستند. «پاستور» تحقیقات خود را در مورد عمل تخمیر ادامه داده و در این راستا به نتایج مهمی دست یافت. او به این موضوع پی برد که «تخمیر» نتیجه فعالیت‌های موجودات میکروسکوپی و باکتری‌ها می‌باشد. وی در سال ۱۸۷۲ میلادی کتاب معروفش را درباره «تخمیر» نوشت. همچنین، در ۱۸۶۵ میلادی «کرم ابریشم» در فرانسه دچار بیماری شد و صنعت ابریشم سازی زیان دید. «پاستور» به همراه دوستش «دوما» بر این مهم همت گماشتند. آنان پس از مدتی دریافتند که یک نوع باسیل مودی موجب آن همه آسیب شده است. کشت میکروب از ابداعات اوست. سه سال بعد از کشف واکسن هاری «انستیتو پاستور» در پاریس بنیاد گذاشته شد و سپس از روی آن مؤسسات زیادی در دنیا ایجاد گردید. نتیجه تلاش‌های این مؤسسات تا کنون، جان میلیون‌ها تن را از مرگ نجات داده است و تا جهان باقی است این کوشش انسانی برقرار خواهد ماند.

«پاستور» مردی ساده و مهربان بود. هدفش تنها خدمت به دانش و بشریت بود. «لوئی پاستور» در خانواده یک گروه‌بان مستعفی ارتش شکست خورده «ناپلئون» بنام «ژان ژوزف پاستور» به دنیا آمد. جد او به شغل دباغی مشغول بود. «لوئی» پس از گذراندن دو سال تحصیل در دوره دبستان به‌عنوان شاگرد روزانه وارد «کولژ آربوا» شد. او دانش‌آموزی متوسط خوب با استعدادی چشم‌گیر در رشته هنر شناخته می‌شد. در سال ۱۸۴۳ میلادی برای بار دوم در آزمون ورودی مدرسه عالی فرانسه شرکت و پس از اتمام تحصیلات، در سن ۲۶ سالگی به سمت استاد در رشته شیمی دانشگاه «استراسبورگ» پذیرفته شد. او با نوشتن رساله‌های درباره فیزیک و شیمی درجه دکترای خود را گرفت. وی در این زمان با نوشتن نامه‌ای به رئیس دانشگاه «استراسبورگ» و کسب موافقت وی، در روز ۲۹

مه ۱۸۴۹) با دختر ۲۲ ساله وی ازدواج کرد. «لوئی پاستور» در این هنگام ۲۶ سال سن داشت. همسر جوان لوئی پاستور، نه تنها از فعالیت‌های علمی شوهرش حمایت کرد، بلکه مسؤلیت کارهای اداری و دفتری وی را نیز به عهده گرفت.

آنها دارای ۶ فرزند شدند که تنها دختر چهارم و پسری بنام «ژان بابتیست» از آنها باقی ماندند که آن پسر بعدها سیاستمدار شد. (ژان بابتیست در کودکی به وسیله پدرش از مرگ نجات یافت، ولی ۵۰ سال بعد در سال ۱۹۴۰ که آلمان‌ها به فرانسه تاختند و می‌خواستند به سردابی که مقبره پاستور بود و پسرش نگهداری آن را به عهده داشت به زور وارد شوند، با مقاومت روبرو شده و در این برخورد، ژان بابتیست جانش را از دست داد).

این دانشمند شهیر در سن ۷۳ سالگی در اثر عوارض سکته مغزی در نزدیکی پاریس درگذشت. خانه وی در شهر «دوول» فرانسه هم اکنون به موزه تبدیل شده است و از وسایل شخصی و آزمایشگاهی «لوئی پاستور» به همراه نشان‌های افتخارش در آن نگهداری می‌شود.

بی‌شک نجات جان هزاران انسان مدیون تلاش‌های بی‌وقفه این دانشمند برجسته بوده است.

➔ این عکس‌ها مربوط به موزه شخصی لوئی پاستور، واقع در خانه‌اش در شهر دوول فرانسه می‌باشد.

عکس از: فاطمه مهسا کارآموزیان



زنجبیل



در هند و چین، «زنجبیل» بیشتر از ۴۰۰۰ سال در پخت و پز غذا مصرف داشته است. از آنجا که، مردم علاقه وافری به طعم تند و بوی معطر آن داشته‌اند و همچنین برای درمان دردهای معده مفید بوده است در اکثر نقاط دنیا آن را کشت داده‌اند. ریشه این گیاه در درمان سرگیجه، تعریق، تهوع و استفراغ ناشی از بیماریهای حرکتی یا دریازدگی مؤثر است. این گیاه گلودرد، سردرد، دردهای قاعدگی، آرتريت و تب و درد ناشی از انواع سرماخوردگی‌ها و آنفلونزا را نیز درمان می‌کند.

نحوه مصرف فرآورده‌های زنجبیل به سلیقه شخصی شما بستگی دارد. نباید روزانه بیشتر از دو تا چهار گرم زنجبیل مصرف کنید چرا که، علاوه بر میزان زنجبیلی که، مصرف می‌کنید ممکن است مقداری از این ماده را نیز از طریق برنامه غذایی از موادی نظیر: «ماء الشعیر زنجبیل»، «نان شیرینی زنجبیل‌دار»، «نان زنجبیل‌دار» دریافت کنید. اگر «زنجبیل» تازه مصرف می‌کنید، حتماً مقدار مصرفی را وزن کنید تا دریابید که چه حدی از آن معادل ۲ تا ۴ گرم است. شرکتهای دارویی، زنجبیل را به صورت عصاره، انواع کپسول یا روغن عرضه می‌کنند. بنابراین، فرآورده‌هایی را مصرف کنید که، به وضوح در برجسب خودش میزان زنجبیل مورد مصرف ذکر شده باشد.

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا، ریشه زنجبیل تازه را از نظر درجه‌بندی سلامتی و بی‌خطری، در ردیف اول قرار داده است. بنابراین، زنجبیل گیاهی بی‌خطراست. با این وجود، میزان تجویزی آن باید رعایت شود. انجمن آمریکایی مذکور، ریشه زنجبیل خشک را در مرتبه دوم سلامتی و بی‌خطری، قرار داده است و توصیه می‌کند که، از مصرف آن در طول بارداری خودداری کنید. زنجبیلی که به عنوان بخشی معمولی از برنامه غذایی فرد مصرف می‌شود، بی‌خطر تلقی می‌شود. برای رعایت اصول ایمنی و سلامتی، هرگز نباید بیش از میزان معمولی آن مصرف گردد. اگر از سنگ صفرا رنج می‌برید از، مصرف زنجبیل بپرهیزید. اگر داروهای تهیه شده از سیر یا داروهای ضدانعقادی نظیر: «وارفارین» یا داروهای مربوط به درمان «دیابت» مصرف می‌کنید و می‌خواهید جهت پیشگیری از «سرگیجه»، «میگرن»، «گرفتگیهای رحمی» یا «ورم مفاصل»، زنجبیل مصرف کنید؛ ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. هر چند، هیچ مطالعه‌ای تداخل این گیاه دارویی را با سایر داروها نشان نداده است، لیکن؛ این خطر وجود دارد که زنجبیل اثرات برخی از این داروها را خنثی و یا تشدید کند.

برگرفته از کتاب داروخانه گیاهی، فاطمه مهسا کارآموزیان

شگفتی‌های ایران

قشم‌نهنگ خلیج فارس

پژوهشگر: پروانه فریدی - دانشجوی دکترا زمین‌شناسی

خلیج همیشه فارس ما حدود ۳۰ جزیره مسکونی و غیر مسکونی ایرانی را در خود جای داده است. یکی از این جزایر، «جزیره قشم» در نزدیکی تنگه هرمز، بزرگترین و پرجمعیت‌ترین جزیره خلیج فارس می‌باشد. جزیره‌ای که مرز آبراهی همه کشورهای حاشیه خلیج فارس از سواحل جنوبی آن عبور می‌کند و همه ترافیک هوایی شرق و غرب از فراز آسمان آن می‌گذرد. جزیره‌ای که به دلیل شرایط خاص اقلیمی، میزبان بزرگترین ژئوپارک خاورمیانه و ایران است. این جزیره دومین بندر آزاد تجاری ایران است که سواحل آن برای ایجاد لنگرگاه مناسب است. جزیره قشم با وسعتی نزدیک به ۱۵۰۰ کیلومتر مربع، بیشترین سواحل و کرانه‌ها را در بین جزایر خلیج فارس به خود اختصاص می‌دهد. این جزیره با داشتن نوار ساحلی گسترده و تنوع زیست محیطی بالا، از مناطق حساس ساحلی کشور به شمار می‌آید. منشأ پیدایش این جزیره، ادامه‌ی چین خوردگی‌های زاگرس است و به همین دلیل مهم‌ترین ساختار آن از نظر زمین‌ساختی، ساختار تاقدیسی و جنس زمین آن، اغلب آهکی و نمکی است.

زبان اصلی مردم قشم، مانند تمام مردم ساکن بنادر و سواحل جنوب کشور و دیگر جزایر، فارسی و برای همه مردم و مسافرانی که به جزیره مسافرت می‌کنند، قابل درک و فهم است. لهجه محلی و متداول مردم قشم در شهرها و روستاهای آن تقریباً یکسان است، با این تفاوت که اهالی شهر «قشم» و «درگهان» به سبب رفت و آمد و داد و ستد با مردم میناب، بندرعباس، پل، خمیر، کنگ، لنگه و دیگر بنادر مجاور، با لهجه‌ای نزدیک به لهجه بندرعباسی، مینابی (بندری)، پلی (بندر پل خمیر) صحبت می‌کنند و ساکنان روستای اعماق جزیره به سبب مسافرت به شیخ‌نشین‌ها و هندوستان به زبان عربی هندی نیز



نمایی از جنگل‌های حرا واقع در جزیره قشم

آشنایی دارند یا واژه‌هایی از این زبان‌ها وارد لهجه آنها شده است. به‌طور کلی باید گفت زبان محلی قشمی، آمیخته‌ای از زبان‌های فارسی، بندری، هندی و انگلیسی است. جزیره قشم تا حدودی توان بالقوه برای دامپروری را دارد و هم اکنون دامپروری به روش سنتی در جزیره انجام می‌گیرد. به دلیل کمی بارندگی و نبود آب شیرین کافی، کشاورزی بسیار محدود است و بیشتر به صورت دیم صورت می‌گیرد.

علاوه بر جمعیت بومی و ساکن، جزیره قشم دارای جمعیت غیربومی و مهاجر بسیاری است که بطور عمده در بخش‌های تجارت، بازرگانی، صنایع و معادن، ادارات و دوایر دولتی و ارگان‌ها، بانک‌ها، تشکیلات سازمان منطقه آزاد قشم و دیگر بخش‌های خدماتی به فعالیت اشتغال دارند.

اولین و مهم‌ترین جامعه گیاهی جزیره در جنگل‌های حرا مشاهده می‌شود که گونه‌ای از مانگروها به نام *Avicennia marina* (بنام ابوعلی سینا، دانشمند پرآوازه ایران) است. این جزیره بزرگ پوشش جانوری متنوعی نیز دارد. بارزترین پدیده طبیعی قشم گوناگونی پرندگان آن است. از میلیون‌ها سال پیش به این سو حدود چهارمیلیون پرنده مهاجر به‌طور منظم در فصل‌های مختلف سال، به خلیج فارس پناه می‌آورند. برخی از پرندگان جزیره قشم عبارتند از: «پلیکان پا خاکستری»، «باکلان»، «حواصیل خاکستری»، «فلامینگو»، «عقاب ماهیگیر»، «کرکس»، «پرستو دریایی دودی».

کوه نمکی - کوه نمکدان - در قسمت جنوب‌غربی جزیره، ویژگی عمده مجموعه کوهستانی غربی را تشکیل می‌دهد. این کوه که به شکل مخروط است تا ارتفاع ۳۹۷ متر (قله کوه نمکدان) می‌رسد. ساختار نمکی این کوه از انباشته شدن صخره‌های آذرین با رسوبات تشکیل شده است. کوه گنبد نمکی، با بقایای معادن نمک باستانی و چشمه‌های آب شور، به خودی خود یک «اثر تاریخی طبیعی دیدنی» با امکانات آموزشی و تفریحی را به وجود آورده است.

ساحل صخره‌ای ریگو معروف به ساحل لاک‌پشت‌ها از سواحل زیبای جزیره قشم است که لاک‌پشت‌ها در آنجا برای نفس‌گیری و تغذیه به روی آب می‌آیند. چشمه‌های جزیره قشم، که به‌طور پراکنده در جای جای جزیره وجود دارند، فاقد آب شیرین بوده و عمدتاً شور است.

دره ستاره‌ها یکی از زیباترین جلوه‌های فرسایش در جزیره است. به دلیل شکل ویژه این دره و انواع حجم‌ها و پدیده‌های فرسایش موجود در آن وزش بادهای تند و گردش هوا در لابه‌لای ستون‌ها و حفره‌های موجود در دره تولید صدا می‌کند و به دلیل این صداها

است که اهالی معتقدند با تاریک شدن هوا این دره محل آمد و شد ارواح و اجنه است و بنابراین از ورود به آن در شب خودداری می‌کنند.

وجود صخره‌های مرجانی و جنگل‌های حرا، در کنار مناظر بکر طبیعی و گونه‌های جانوری چون خزندگان، پستانداران، پرندگان و حیوانات دریایی، بطور قطع بستر مناسبی را برای جذب هزاران گردشگر و بازدیدکننده فراهم می‌سازد. در کنار این موهبت الهی، وجود قلعه پرتغالیها، آن هم با قدمتی ۴۰۰ ساله که با سنگ مرجان و ساروج برپا شده و قلعه‌های دیگر چون قلعه لافت، قلعه هرمز و سایر آثار تاریخی چون تم سینتی (مقبره مقدس) ۴۰ دختران، مسجد جامع قشم (دوره صفویه)، کلات کشتار و ... شرایط ایده آلی را برای این جزیره یک هزار و ۵۰۰ کیلومتر مربعی فراهم کرده است، شرایطی که میتوان از آن به بهترین نحو ممکن در جذب جهانگردان، آن هم از نوع اکوتوریست‌های کنجکاو، استفاده کرد و در کنار هزاران هزار مکان دیدنی ایران که قابلیت ارزآوری دارد، منبع دیگری برای درآمد زایی باشد.

مشکلات زندگی

استادی در شروع کلاس درس، لیوانی پر از آب بدست گرفت. آن را بالا گرفت تا همه ببینند. بعد از شاگردان پرسید: به نظر شما وزن این لیوان چقدر است؟ شاگردان گفتند نمی‌دانیم... استاد گفت: من هم بدون وزن کردن نمی‌دانم دقیقاً وزنش چقدر است؛ اما سؤال من این است: اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین‌طور نگهدارم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

شاگردان گفتند: هیچ اتفاقی!!

استاد پرسید: خوب، اگر یک ساعت همین‌طور نگه دارم، چه؟؟؟!

یکی از شاگردان گفت: دستتان درد می‌گیرد...

استاد پاسخ داد: حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم؟ شاگرد

دیگری گفت: دستتان بی‌حس می‌شود. عضلات تحت فشار قرار می‌گیرند و فلج می‌شوند و کارت‌تان به بیمارستان خواهد کشید!

استاد گفت: درست است. ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟

جواب دادند: نه!

استاد گفت: دقیقاً مشکلات زندگی هم مثل همین است، اگر آنها را چند

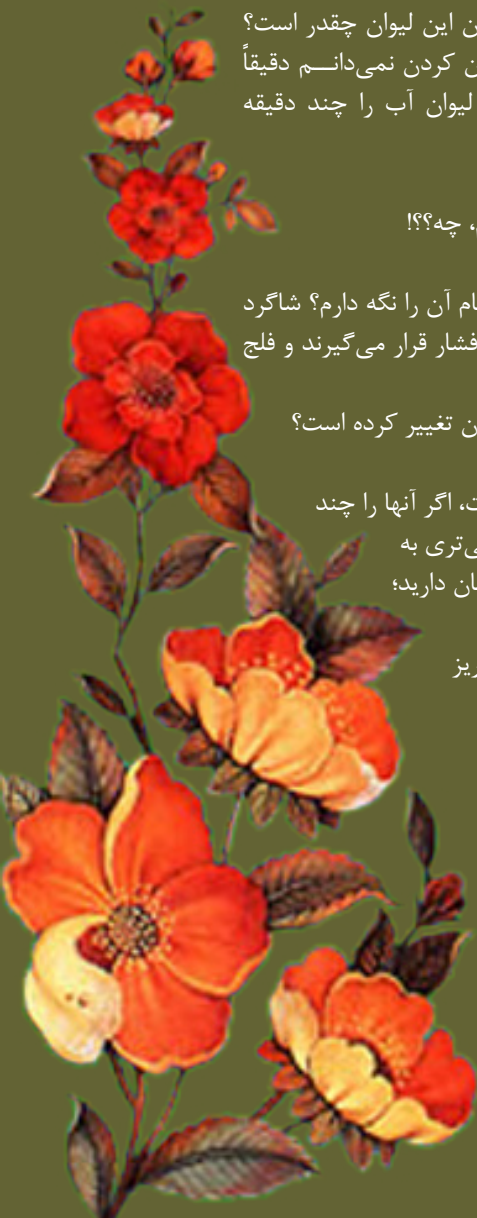
دقیقه در ذهنتان نگه دارید، اشکالی ندارد... اگر مدت طولانی‌تری به

آنها فکر کنید، به درد خواهند آمد و اگر بیشتر از آن نگه‌شان دارید؛

فلج‌تان می‌کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود...!

تا شقایق هست، زندگی باید کرد! لحظه‌های عمرتان لبریز

از شادی...



از مرورید خود لذت ببرید!

نویسنده: دکتر مریم شهری
زمین شناس

مرورید گوهری بسیار گرانبها و آلی، شامل ۸-۹۲ درصد کربنات کلسیم، ۴-۱۳ درصد مواد آلی و ۳-۴ درصد آب است. وقتی یک دانه شن به بدن نرم تن وارد می‌شود، جانور نمی‌تواند خود را از شر این مزاحم نجات دهد و شروع به ترشح ماده مادر مرورید از سلولهای اپیتلیال مینماید و مرورید تشکیل می‌گردد.

بر اساس چه ویژگی‌هایی، مروریدها قیمت بیشتری می‌یابند؟ مرورید هر چه کرویتز باشد، قیمت آن بیشتر می‌شود. ضخامت باعث افزایش جلا، استحکام و زیبایی مرورید می‌شود. هرچه سطح مرورید عاری از مشکلات سطحی باشد از کیفیت بهتری هم بهره‌مند بوده و در نتیجه از جلای بهتری برخوردار خواهد بود. جداسازی مروریدهای طبیعی از نمونه‌های پرورشی و بدلی و مروریدهای آب شور از آب شیرین و یا نمونه بهسازی شده آنها، مستلزم بهره‌مندی از تخصص و دانش روز و دستگاه‌های مخصوص آزمایشگاهی بوده و اشتباه در کارشناسی می‌تواند از نظر مالی بسیار حایز اهمیت باشد.

مروریدها متخلخل بوده و هرگز نباید آن را پرتاب کنید و همیشه باید در جعبه‌های نرم نگهداری شوند. مرورید موادی مانند چربی، اسید و حتی عرق بدن را به خود جذب می‌کنند. به خاطر داشته باشید مروریدها نباید با مواد آرایشی، عطر، اسپری مو و حتی عرق بدن تماسی داشته باشند، چون باعث تغییر رنگ مرورید و یا حتی فاسد شدن آنها می‌شود. بهتر است بعد از هر بار مصرف آنها را با دستمال نرم تمیز کرده و به تنهایی در جای خود قرار دهید. از شستشوی مروریدها با مواد شوینده، قرار دادن آنها در معرض بخار جداً خودداری نمایید.

بین مروریدهایی که به صورت رشته می‌باشند باید حتماً گره‌هایی وجود داشته باشد تا از سایش مروریدها به یکدیگر جلوگیری شود. به همین علت رشته‌های مروریدهای طبیعی و پرورشی با کیفیت خوب دارای گره‌هایی مابین مروریدها هستند.

وقتی مرورید را به تن کردید، تنها با پارچه بسیار نرم آن را پاک کنید! زیرا اصطکاک کمی به پوسته مرورید وارد شود. شما می‌توانید کمی از روغن زیتون روی پارچه بریزید تا مرورید براقتر شود. اگر مروریدتان خیلی کثیف است باید با تمیزکننده مخصوص مرورید آن را پاک نمایید، اما هیچگاه از صابون استفاده نکنید. بعد از شستن مرورید آن را بر روی پارچه‌ای نمناک و تخت بگذارید تا خشک شود. به یاد داشته باشید که هوای خیلی



مروارید تاهیتی، گرانترین مروارید از نظر رنگ است.

خشک سبب از بین رفتن مرواریدها می‌شود. هرگاه پارچه زیر آن کاملاً خشک شد، متوجه خواهید شد که مروارید خشک شده است. هرگز از تمیز کننده‌های صوتی استفاده نشود. هرگز از بخار برای پاک کردن مرواریدتان استفاده نکنید. در پوشیدن آن زیاده روی نکنید هر ساله مدت طولانی به آن استراحت بدهید!

مرواریدها توسط گونه‌های مختلف صدف تشکیل شده و رشد می‌کنند و می‌توانند از نظر شکل، رنگ و کیفیت متفاوت باشند. مرواریدها از نظر رنگی به روش‌های متفاوتی رنگ‌دایی شده و یا رنگ می‌شوند تا هاله متفاوت رنگی آن‌ها از بین رفته و هم‌رنگ شوند. از روش‌های متفاوت بهینه‌سازی رنگ در مرواریدها می‌توان به رنگ کردن آن‌ها توسط مواد آلی و شیمیایی، تغییر رنگ آنها توسط پرتوافکنی، رنگ‌دایی (هاله‌های رنگی مرواریدها توسط مواد شیمیایی رنگ‌بر و یا پوشاندن سطحی مرواریدها با مواد رنگی اشاره کرد.

خانه دوست کجاست؟

در فلق بود که پرسید سوار، آسمان مکثی کرد.
رهگذر شاخه نوری که به لب داشت، به تاریکی شبها بخشید و به انگشت،
نشان داد سپیداری و گفت: نرسیده به درخت، کوچه باغی است که از
خواب خدا؛ سبزتر است.

و در آن عشق به اندازه پره‌های صداقت آبی است.
می‌روی تا ته آن کوچه، که از پشت بلوغ سر به در می‌آرد؛ پس به سمت
گل تنهایی می‌پیچی.

دو قدم مانده به گل، پای فواره جاوید اساطیر زمین می‌مانی؛ و تو را ترسی
شفاف فرا می‌گیرد.

کودکی می‌بینی، رفته از کاج بلندی بالا، جوجه بر می‌دارد از لانه نور و از
او می‌پرسی:

خانه دوست کجاست؟

سهراب سپهری

پاسخ فریدون مشیری به شعر خانه دوست کجاست؟ سهراب سپهری

من دلم می‌خواهد، خانه‌ای داشته باشم پر دوست!
کنج هر دیوارش، دوست‌هایم بنشینند آرام؛ گل بگو گل بشنو...
هر کسی می‌خواهد، وارد خانه پر عشق و صفایم گردد،
یک سبد بوی گل سرخ، به من هدیه کند.
شرط وارد گشتن، شست و شوی دل‌هاست.
شرط آن داشتن، یک دل بی‌رنگ و ریاست...
بر درش برگ گلی می‌کوبم، روی آن با قلم سبز بهار؛ می‌نویسم: ای یار،
خانه‌ی ما اینجاست، تا که سهراب نپرسد دیگر،
«خانه دوست کجاست؟»

هدیه

دنیای سرد و پوشالی مترسک ارزانی دستان ویرانگر «باد»، باد!
من دنیای گرم شقایق را میشناسم،
من گلبرگهای شقایق را به دستان پرعطوفت باغ هدیه خواهم داد.
ف.میم.کاف.

