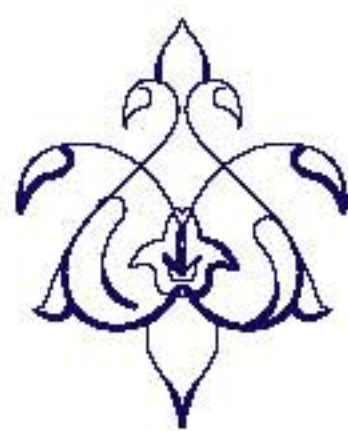




سراغز گفتار نام خداست
که رحمتگر و مهربان خلق راست
خدایا ببخشاز ما هر گناه
بدیهای ما را بیوشان ای اله
پس از آنکه تسلیم کردیم جان
تو محشورمان ساز با صالحان

ترجمه شعری قرآن کریم از استاد «امید
مجد»، آیاتی چند از سوره آل عمران.





دوستان عزیز برای تماس با ما می‌توانید از پل ارتباطی
کارشناسان ما سؤالی دارید، لطفاً با ذکر نام کارشناس مربوطه
پرسش خود را بیان نمائید؛ ما در جلد‌های آتی پاسخ شما را
مطرح خواهیم کرد. لطفاً نظرات، پیشنهادات و راهکارهای
سازنده خود را از ما دریغ نفرمائید. لطفاً مقالات و مطالب
خود را به [Email: abtabarticle@gmail.com](mailto:abtabarticle@gmail.com) ارسال فرمائید.
ماهنامه آبتاب هر ماه به بهترین پیشنهادها، راهکارهای سازنده
و مقالات هدیه ای 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 خواهند 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: ۳۰ آذر ماه ۱۳۹۳

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: فاطمه مهسا کارآموزیان

رئیس شورای سیاست گذاری: مرتضی رجائی خراسانی

مشاور حقوقی: سید جمال موسوی

مدیر اجرایی: آذر سعیدلو

مشاور فنی: ابوطالب درویشان

محل انتشار: تهران

توزیع: سراسری

آدرس: تهران، شهرک غرب، خیابان گل افشان.

سخن سردبیر

فاطمه مهساکار آموزیان

اثر نیک بمانیم پس از خود به جهان سخت زیبا بود از مردم نیکو اثری

در جهان آشفته امروز، پیوسته شاهد وقوع جنایاتی آشکار در صحنه آن هستیم. هر روز اخبار غم انگیزی مبنی بر خشونت، جنگ و جنایت منتشر می‌شوند که هر انسانی را پریشان می‌کند و برآستی به کدامین گناه؟ در دنیای مدرن امروزی که ادعای رعایت و حمایت از حقوق بشر فراوان است، شاهد سربریدن کودکی یا به آتش کشیدن جثه ضعیفش در جنگ هستیم. دیدن تصاویر دلخراش این جنایت‌ها دل هر انسان دردمندی را می‌سوزاند. باید اعتراف کرد که هرچند بشر توانسته است در فن آوری و علوم پیشرفت داشته باشد، اما متأسفانه هنوز نتوانسته است مشکلات اساسی خود را مبنی بر ایجاد صلح و امنیت حل کند.

در این میان افراد نوع دوستی وجود دارند که تلاش می‌کنند تا با درک صحیحی از انسانیت و صداقت جهان را به سوی صمیمیت سوق دهند. احیای ارزش‌های معنوی در جوامع انسانی ارمغانی بزرگ برای دنیای کنونی خواهد بود. ارزش‌هایی که بستر ادیان الهی می‌باشند. باشد که روزی شاهد جهانی عاری از خشونت و سرشار از عطوفت باشیم. برای تحقق این آرزو نیاز است تا هر یک از ما گامی کوچک در این راستا برداشته و با همدلی و همکاری در این مسیر حرکت کنیم و به خاطر داشته باشیم که حدیث نیک و بد ما نوشته خواهد شد، زمانه را دفتر و قلم و دیوانی است.



ای تیر غمت را دل عشاق، نشانه
جمعی به تو مشغول و تو غایب ز میانه
گه معتکف دیرم و گه ساکن مسجد
یعنی که تو را می طلبم خانه به خانه
حاجی به ره کعبه و من طالب دیدار
او خانه همی جوید و من صاحب خانه
مقصود من از کعبه و بتخانه تویی، تو
مقصود تویی، کعبه و بتخانه بهانه
یعنی همه جا عکس رخ یار توان دید
دیوانه منم من، که روم خانه به خانه
هرکس به زبانی صفت حمد تو گوید
بلبل به غزل خوانی و قمری به ترانه
تقصیر خیالی به امید کرم توست
یعنی که گنه را به از این نیست بهانه

احمد خیالی بخارایی



سخنان مقام معظم رهبری (مدظله العالی)
درباره امام صادق (ع)



حیات امام صادق؛ عصر استحکام پایه‌های معرفت اسلامی در جامعه بود. حرکت امام صادق (ع) و به طور کلی حرکت عمومی ائمه هدی (ع)، به خصوص ۹ امامی که از بعد از حادثه عاشورا تا زمان غیبت حضرت ولی عصر این منصب را داشتند، با رفتار و هویت و حرکت بسیجی امروز ملت ما، رابطه ایی وجود دارد.

ائمه (ع)، مبارزه بسیار پُرنج و پُرنشاط و پُرمحتوا و فراگیری را می کردند؛ هم در زمینه معنوی و فرهنگی؛ برای حفظ پایه های اعتقاد اسلامی و جلوگیری از انحرافی که در جهت بنای حکومت سلطنتی ممکن بود به وجود بیاید، که به وجود آمده بود؛ هم در جهت مبارزه سیاسی. اوج این حرکت در زمان امام صادق (ع) بود. نمی شود گفت در زمان های دیگر، این حرکت اوج نداشت؛ چرا، در زمان امام رضا (ع) و در زمان های دیگر هم همین طور بود؛ منتها زمانه در دوران امام صادق (ع) یک فرصت در اختیار گذاشت و این بزرگوار توانستند کاری بکنند که با پایه های معرفت اسلامی صحیح در جامعه، آن چنان مستحکم بشود که تحریف ها دیگر نتواند این پایه ها را از بین ببرد.

ایشان این کار را کرد، تا این زمینه بماند و در هر دوره ایی از دوره های تاریخ، کسانی که لایق هستند، بتوانند از این زمینه استفاده کنند و نظام اسلامی و مبنای مبتنی بر ارزش های اسلامی را به وجود بیاورند و این بنای رفیع را بسازند. این، کار امام صادق (ع) است. آنچه که ما امروز در عرصه ی نظام جمهوری اسلامی با آن مواجه هستیم، شباهتی به این حرکت عظیم عمیق نیازمند به صبر و حوصله ائمه (ع) دارد؛ به همان اندازه هم تأثیرات عمیقی دارد.

منبع: دفتر حفظ و نشر آثار آیت الله خامنه ای



اجساد ۹ سوماتیایی پس از ربودن اعضای بدنشان توسط قاچاقچیان به دریا ریخته شد!



تصاویر وحشتناک منتشر شده می‌تواند هشدار برای افرادی باشد که از طریق مهاجرت غیرقانونی به دنبال زندگی بهتر می‌روند.

این قربانیان اغوا شده بودند که به ایتالیا
برده خواهند شد، سپس قاچاقچیان آنها را به مکان
نامعلومی برده و اعضای بدنشان را دزدیدند.

۶ آپریل ۲۰۱۶

ناآرامی های سیاسی در مصر پس از سرنگونی حسنی مبارک در سال ۲۰۱۱، همچنان ادامه دارد. به نظر می رسد که دستگاه های اجرای قانون در این کشور تضعیف شده اند و این ضعف زمینه ای برای افزایش فعالیت قاچاقچیان انسان و اعضای بدن ایجاد کرده است. سازمان بین المللی بهداشت جهانی، اعلام کرده است که ربودن اعضای بدن جان هزاران پناهنده آفریقایی را تهدید می کند.



First known Somali victims of organ traffickers.



Somali mother: Victim of organ traffickers



Unnamed Somali man died after organ theft

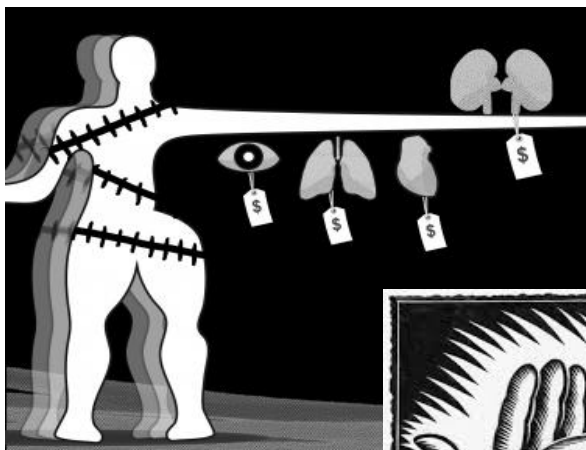
برای اولین بار کسانی که به دست قاچاقچیان اعضای بدن گرفتار آمدند، افراد آفریقایی تباری بودند که از شمال آفریقا قصد مهاجرت داشتند. ۹۰ نفر، از جمله یک مادر به همراه دو فرزندش به دام این قاچاقچیان افتادند و اعضای بدنشان ربوده شد. در این میان قربانی کودک ۳ ماهه بود. آثار زخم های آشکاری بر روی اجساد باقی مانده بود. تصاویر وحشتناکی از اجساد این افراد در رسانه های اجتماعی منتشر گردیده است. این قربانیان اغوا شده بودند که به ایتالیا برده خواهند شد، سپس قاچاقچیان آنها را به مکان نامعلومی برده و اعضای بدنشان را دزدیدند.

محققان بیان کرده اند که بسیاری از شهروندانی که به دنبال مهاجرت و اخذ پناهندگی هستند، توسط قاچاقچیان اعضای بدن بیرحمانه قربانی می شوند. تخمین زده شده است که صدها نفر از «سودان»، «اریتره»، «اتیوپی»، «سومالی»، «عراق» و «سوریه» قربانی قاچاق اعضای بدن بوده اند و این آمار در «مصر» به هزاران نفر می رسد. تا همین اواخر، اهدای عضو فرد متوفی در «مصر» ممنوع بود و همین امر موجب تشدید قاچاق اعضای بدن انسان در آنجا شده بود. گزارش های سازمان ملل حاکی از آن است که این مسئله در کشورهای شمال آفریقا در میان مهاجران غیرقانونی و پناهندگان رو به افزایش است.

منبع:

<http://www.ayyaantuu.net/nine-somalis-dumped-in-egyptian-sea-after-kidnapped-and-organs-removed-by-traffickers-in-egypt/>

تجارت غیرقانونی اعضای بدن انسان در عراق رو به افزایش است!



متأسفانه به دلیل مشکلات اقتصادی عدیده ای که در عراق وجود دارد، تجارت غیرقانونی اعضای بدن در حال افزایش است.

«فراس البیاتی یو»، وکیل حقوق بشر در مصاحبه ای گفت: "در حال حاضر؛ باندهای قاچاق اعضای بدن انسان در این کشور برای یک «کلیه» حدود ده هزار دلار آمریکا پول پیشنهاد می‌کنند و با توجه به فقیر بودن این کشور، این پدیده رو به گسترش است. با توجه به آمارهای ارائه شده از سوی بانک جهانی تقریباً یک چهارم عراقی‌ها در فقر مطلق زندگی می‌کنند. در این منطقه برخی از خانواده‌های بی‌بضاعت به طور جدی به دنبال معامله گران اعضای بدن هستند. این پدیده آنچنان رو به گسترش است که مقامات قضائی قادر به مبارزه با آن نیستند."

وی افزود: "من شخصا در طی ۳ ماه گذشته با ۱۲ نفر مواجه شدم که برای فروش کلیه خود دستگیر شده بودند و علت کار خود را فقر عنوان می‌کردند."
طبق قوانین کشور عراق فقط خویشاوندان مجاز به اهدای عضو به یکی از اعضای نیازمند دریافت عضو در خانواده‌شان هستند و قاچاق اعضای بدن ممنوع بوده و با مجازات از سه سال حبس تا اعدام مواجه است.

در ماه ژوئیه سال گذشته سرویس خبری انگلیسی زبان NIQASH در عراق، گزارشی مبنی بر چگونگی تجارت اعضای بدن در اقلیم «کردستان عراق» که یک منطقه نیمه مستقل از کشور است؛ منتشر کرد. با توجه به اینکه افراد زیادی از زمان آغاز جنگ داخلی سوریه در این منطقه آواره شده اند، قاچاقچیان اعضای بدن فرصت مناسبی برای تجارت کثیف خود در اردوگاههای پناهندگان پیدا کرده اند و بسیار فعال شده اند. این آژانس خبری اعلام کرد که



آواره‌گان حدود چهار هزار دلار آمریکا بابت یک کلیه به فرد اهداءکننده می‌پردازند. در برخی مناطق این نرخ به بیست هزار دلار آمریکا نیز می‌رسد. شایان ذکر است که دولت عراق در اجرای قوانین کیفری تجارت غیرقانونی اعضای بدن بسیار ضعیف عمل می‌کند.

منبع:

<http://www.bioedge.org/bioethics/illegal-organ-trade-burgeoning-in-iraq/11842>

تجارت غیر قانونی اعضای بدن انسان، برگی ننگین در کارنامه بشر!

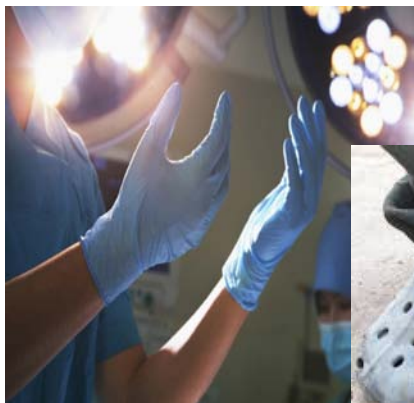
این مقاله گزارشی تحلیلی بر اساس اخبار و گزارشات فروش اعضای بدن انسان در سرتاسر جهان است.

مرتضی رجائی خراسانی
پژوهشگر علوم سیاسی و اقتصادی

هر هفته در بررسی‌های خبری شاهد طیف وسیعی از دیدگاه‌های متفاوت درباره فروش اعضای بدن انسان هستیم، اما آنچه قابل تأمل است؛ این مهم می‌باشد که فروشندگان اعضای بدن تاوان چه نقصانی را در جامعه مدنی خود می‌پردازند؟ ابتدا لازم است یادآور شویم که طبق آمارها بیش از ۱۴۰۰۰۰ نفر در لیست انتظار برای پیوند عضو هستند. از سوی دیگر روزانه صدها بیمار جدید به لیست اضافه می‌شوند. گاه پیش می‌آید که فردی بین ۳ تا ۴ سال منتظر دریافت عضو باشد و گاه عمر وی کفاف پیوند عضو را نداده است.

قبل از هر چیز باید توجه داشته باشید که زمانی یک فرد تمایل به فروش اعضای بدن خود دارد، زندگی او از نظر اخلاقی، اجتماعی و سیاسی در موضعی خاکستری است. باید در نظر داشت که لزوماً با توجه به لیست انتظار طولانی دریافت کنندگان عضو، نمی‌توان فروشنده عضو را در معرض خطر قرار داد. اگر دقت کنیم، متوجه خواهیم شد که فروش اعضای بدن به طور معمول در جوامع آسیب دیده مانند: «سوریه»، «هند»، «سربلانکا»، «قزاقستان»، «مولداوی»، «اوکراین»، «برزیل»، «مصر»، «فیلیپین»، «ترکیه» و هر مکانی که در آن متقاضی پناهندگی سیاسی و اجتماعی وجود دارد؛ رایج است. در برخی جوامع شاهد این موضوع دردناک به دلیل وجود فقر هستیم، به نحوی که پدر خانواده به بدن همسر، پسران و دختران خود در زیر سن قانونی به شکل بانک پول نگاه می‌کنند و از سوی دیگر دلالتان اعضای بدن انسان، افراد فقیر را فریب داده و اعضای بدن آنان را به مبلغی ناچیز خریداری کرده و با قیمتی به مراتب بالاتر در بازارهای غرب به فروش می‌رسانند.

گاهی از زبان افرادی که طرفدار خرید و فروش اعضای بدن هستند، می‌شنویم که مثلاً نیازی به دو کلیه نیست و یکی از آن دو نقش یدکی دارد. این در حالی است که



شواهد چیز دیگری را نشان می‌دهند. طبق گزارشاتی که از سرتاسر دنیا ارائه شده اند، کسانی که یک کلیه خود را فروخته اند؛ اثرات منفی آن را در ذهن، بدن و زندگی خود مشاهده کرده اند. این افراد دچار عواقبی نظیر: درد مزمن، افسردگی و خودکشی، نفرت از خود، سندرم نیمه انسان، حس پوچی، خشم، حسرت، انزوا و حتی ضرب و جرح را تجربه کرده‌اند و گاه از جوامع بومی خود به طور اجباری تبعید می‌شوند.

باید گفت که اکثر فروشندگان «کلیه» پس از فروش عضو خود، آن سال را بدترین سال از لحاظ مالی توصیف کرده‌اند. با توجه به اینکه اکثر فروشندگان اعضای بدن کم سواد هستند و اغلب کارگرانی می‌باشند که با تکیه به قدرت بدنی خود کار می‌کنند، لذا دیگر قادر به ادامه کار قبلی خود نخواهند بود؛ چراکه نمی‌توانند اجسام سنگین را بلند کنند. متأسفانه در میان گردابی از مشکلات که گریبانگیر خریدار و فروشنده (هر دو) است، بازارهای سیاه زیرزمینی فعال شده‌اند. شکارچیان اعضای بدن انسان از وضعیت بحرانی و ناامیدی دو طرف استفاده کرده و به استثمار آنان می‌پردازند. مشکل وقتی تشدید می‌شود که وزارتخانه‌ها و مؤسسات بهداشتی نیز در این تجارت دست داشته و به عنوان واسطه عمل کنند. در شرایطی دیگر نیز شاهد آن هستیم که برخی افراد گرسنه و با وعده اخذ اقامت به پناهندگان در اردوگاهها، کلیه‌شان را مطالبه می‌کنند. وقوع جنگ و درگیری در یک منطقه و یا وقوع بلایای طبیعی موجب تشدید فقر و افزایش مهاجرت غیرقانونی می‌شوند.

در نهایت باید بیان داشت که آنچه به خرید و فروش اعضای بدن رونق می‌دهد، پول نیست؛ بلکه بی‌مسئولیتی نسبت به این عمل است. اگر فردی نیازمند گرفتن عضو می‌باشد، در وهله اول بهتر است افرادی که او را دوست دارند برای این کار پیشقدم شوند. شناسایی قشر فقیر و نیازمند یک جامعه و ارائه کمک‌های مالی بشر دوستانه به آنان سطح آسیب را در این حیطه کاهش می‌دهد که تحقق این امر نیازمند حضور

این افراد دچار عواقبی نظیر: درد مزمن، افسردگی و خودکشی،

نفرت از خود، سندرم نیمه انسان، حس پوچی، خشم، حسرت، انزوا

و حتی ضرب و جرح را تجربه کرده اند و گاه از جوامع بومی خود به

طور اجباری تبعید می شوند.

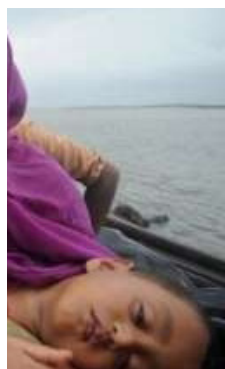
و مشارکت جامعه مدنی می باشد. بدانیم که زندگی افرادی که به علت فقر حاضر به فروش اعضای بدن خود می شوند، در دستان ماست؛ چه زیباست دستی

که با بخشندگی به حفظ حیات و زندگی انسان

دیگری کمک می کند. همچنین، ایجاد آگاهی و فرهنگ سازی در میان

مردم نسبت به اهدای عضو افراد فوت شده یا بیماران مرگ مغزی در میان خانواده ها ضروری می باشد؛ به نحوی که آنان راغب به این عمل شده و زندگی ای دوباره به یک انسان ببخشند.

در بسیاری از کشورها خرید و فروش اعضای بدن جرم تلقی شده و قابل کیفر است. بازارهای سیاه تجارت اعضای بدن در کشورهایی که قانون محکمی در این زمینه ندارد، فعال هستند که منجر به افزایش قتل و آدم ربایی در آن جوامع می شود. از آنجا که گسترش این پدیده امنیت منطقه ای و فرا منطقه ای را تهدید می کند، نیاز به تصویب قانون محکم و اجرای قاطع آن در همه جوامع احساس می شود، به نحوی که راه را بر روی سودجویان و تجارت مخوف آنان مسدود گردد.





توانمندسازی زنان

فاطمه مهسا کارآموزیان

توانمندسازی زنان برای مشارکت دادن آنها در اقتصاد خانواده، راهکاری برای بهبود کیفیت زندگی زنان، مردان و خانواده است و برای ایجاد توسعه و پایداری در جوامع ضروری می‌باشد. مشارکت زنان در بخش‌های اقتصادی، به ویژه بخش‌های کارآمد خصوصی؛ منجر به توانمندسازی آنان و جامعه خواهد شد. با این حال ورود استعدادها، مهارت‌ها و توانایی‌های زنان به مراکز اقتصادی نیازمند قوانین و سیاست‌های محکم جهت حمایت از آنان است. عدم تبعض بین زنان و مردان شاغل، یکی از گزینه‌های مهم در جهت توانمندسازی زنان در یک جامعه است که بایستی علاوه بر دولت، همه قشرهای جامعه نسبت به ایجاد آن حساس باشند و کمک کنند.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که اصول توانمندسازی زنان عبارتند از:

- * مشارکت همه افراد یک جامعه به طور گسترده - در سطح ملی و فراملی - برای تأمین حقوق زنان در سرتاسر دنیا.
- * زنان و مردان، همگی باید در محل کار دارای احترام باشند و بین این دو جنس تبعیضی وارد نباشد.
- * اطمینان از سلامت، ایمنی و رفاه زنان و مردان شاغل.
- * ارتقاء فرهنگ در این زمینه از طریق طرح حمایت جامعه.

بایستی شرایط قانونی به نحوی فراهم شود که زنان بتوانند در مشاغل امن با دستمزد مناسب و کافی فعالیت کنند.

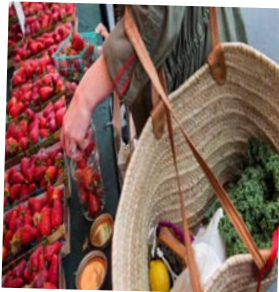
ورود زنان به مجموعه اقتصادی یک کشور با حمایت دولت و با تصویب قانون محکم گامی به سمت ریشه کن کردن فقر است که موجب رشد اقتصادی فراگیر در جوامع خواهد شد.



شایان ذکر است که زنان سهم زیادی در اقتصاد یک کشور به عنوان کارآفرین و یا کارمند دارند و با توجه به اینکه برای کار زنان در خانه حقوقی پرداخت نمی شود، حمایت از زنان خانه دار نیز بسیار اهمیت دارد. اگر حمایت های لازم قانونی از زنان خانه دار صورت نگیرد، بعضا به طور نامناسبی در فقر و تبعیض و استثمار زندگی می کنند. بایستی شرایط قانونی به نحوی فراهم شود که زنان بتوانند در مشاغل امن با دستمزد مناسب و کافی فعالیت کنند. از آنجا که زنان بخش عمده ای از کارهای خانه را انجام می دهند، بنابراین زمان کمی برای فعالیت اقتصادی دارند، لذا حمایت از آنان ضروری است و می تواند با شکل دادن صحیح سیاست های اقتصادی و اجتماعی انجام گیرد.

برای کاهش اتلاف مواد غذایی چه باید کرد؟

دکتر غلامرضا شریفی
متخصص بیوتکنولوژی کشاورزی



آیا می‌دانید که حدود ۲۵ درصد از آب شیرین و ۳۰۰ میلیون بشکه نفت برای مواد غذایی که سالانه دور ریخته می‌شوند، هزینه می‌شود! حال این سؤال مطرح است که برای مبارزه با اتلاف مواد غذایی و کاهش سطح هدردهی آن چه باید کرد؟

اتلاف مواد غذایی یک موضوع جهانی است. در هر کجای جهان که زندگی کنید، موضوع هدردهی مواد غذایی اهمیت زیادی دارد و باید به آن پرداخته شود. هر ساله و در سراسر جهان، حدود یک هزار میلیارد دلار مواد غذایی به صورت زباله دور ریخته می‌شود که به طور تقریبی معادل یک سوم مواد غذایی برای کل مصرف جهانی انسان هستند و این در حالی اتفاق می‌افتد که افراد زیادی از نظر تأمین مواد غذایی در شرایط نا امن قرار دارند. طبق آمار سازمان ملل متحد، از هر هشت نفر یک نفر در سراسر دنیا غذای کافی برای خوردن و سالم ماندن ندارند.

محصولات غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات بالاترین نرخ هدردهی را دارند. در حدود نیمی از ما به برچسب تاریخ مصرف مواد غذایی نگاه می‌کنیم و چنانچه تاریخ منقضی شده باشد، بسته غذایی را دور می‌اندازیم و دلیل آن تنها این است که غذا را در زمانی که می‌شود مصرف کرد، مصرف نمی‌کنیم. اکثر افراد بیش از نیاز خود مواد غذایی می‌خرند و یا بیش از مصرف خود آن را طبخ می‌کنند و این در حالی است که از روش صحیح نگهداری آن نیز اطلاعی ندارند. چرخه ضایعات مواد غذایی از مزرعه تا چنگال است. مواد غذایی در مزرعه به دلیل تولید بیش از اندازه و نوسانات بازار در معرض فساد هستند. این مواد غذایی گاهی حتی در شرایط آسیب دیدگی بسته بندی شده و در بازار خرده فروشی به متقاضیان عرضه می‌شوند. مازاد محصولات گاهی در یخچال‌ها و یا فریزرهای خانگی نگهداری می‌شوند.

برای به حداقل رساندن هدردهی مواد غذایی، راهکارهای مختلفی در سرتاسر جهان ارائه شده است که می‌شود از آنها برای تغذیه گرسنگان، حیوانات، و یا با طرح تولید زباله صفر در جهت ایجاد انرژی از طریق کمپوست و هضم بی‌هوازی استفاده کرد. یکی از این راهکارها، جلوگیری از هدردهی مواد غذایی و کاهش تولید سطح زباله است. برای شروع می‌توانید سطح تولید زباله خانگی خود را کاهش دهید، به نحوی که برای وعده غذایی آینده خود برنامه ریزی کرده و مازاد آن را ذخیره کنید. شناخت علل دور ریختن مواد غذایی در خانه، محل کار، رستوران‌ها، و یا هر جای دیگر به کاهش ضایعات غذایی کمک می‌کند. راه دیگر ایجاد فرهنگ کاهش اتلاف مواد غذایی در جوامع با گسترش زمینه‌های آگاهی در میان افراد است. برای این کار می‌توان از تکنولوژی‌های پیشرفته و شبکه‌های اجتماعی کمک گرفته و مشارکت عمومی را جلب



کرد. در گام بعد، افرادی می‌توانند به صورت داوطلبانه با تشکیل گروههایی در سراسر کشور برای جلوگیری از اتلاف مواد غذایی با جمع‌آوری و اهداء آن به نیازمندان فعالیت کنند. با اختصاص دادن بخشی از اوقات فراغت برای همراهی با این گروهها می‌توان بر چالش تولید زباله در منطقه خود فائق آمد. اهدای مواد غذایی در سطح محلی تحت عنوان «نجات مواد غذایی» مطرح است که با همکاری گروهی محقق می‌شود. در این راستا می‌توان رستوران‌ها و آشپزخانه‌هایی که اتلاف مواد غذایی در آنها صورت می‌گیرد، شناسایی کرده و همکاری آنان را برای اهداء مواد غذایی در جهت تغذیه نیازمندان جلب کرد. داوطلبان می‌توانند در تعامل با دولتمردان محلی خود این راهکارها را پیش ببرند. در اینجا رسانه‌های خبری نیز می‌توانند در این حیطة با آگاهی دادن به مردم در زمینه تولید زباله و تخریب محیط زیست و نحوه اهداء مواد غذایی بسیار تأثیرگذار باشند.

اتلاف مواد غذایی را متوقف کنید!

هر یک از شما می‌توانید یکی از نگهبانان مواد غذایی بوده و در حفظ محیط زیست خود کوشا باشید. حرکت در این مسیر فردایی بهتر برای زیستن بر روی زمین ترسیم خواهد کرد.

اهمیت احداث باغ مدرسه

دکتر امید نوری

استادیار دانشگاه شهید بهشتی



ضرورت نقش آفرینی گسترده اجتماعی مردم، و ناتوانی دولت برای حضور و مداخله در مسائل مختلف اجتماعی، هنوز به باور حقیقی بدنه جامعه تبدیل نشده است. توقع از دولت برای انجام صفر تا صد کامل امور مختلف در سطوح خرد، جزء لایتجزی باور عمومی افراد جامعه و حتی مسئولین امر است. نگاه به دولت (حکومت) باید از کارگزار همه امور به تسهیل گر امور تغییر یابد. رسوخ این نگاه، مستلزم خودآگاهی و اندیشه تغییر در بین آحاد جامعه و بخش سوم است. این پژوهش تلاشی است برای انعکاس این نگاه در عرصه زندگی شهری و مدارس؛ و می‌کوشد با الهام از جوامع موفق، الگوهایی از مشارکت فعال مردم و دانش‌آموزان در امور اجتماعی خود را (به جای واگذاری همه امور به دولت) به تصویر کشد. بازپروری الگوهای سبز در عرصه مدارس که نوعاً با حیاط‌های آسفالت شده و ساختمان‌های بتنی در اذهان جامعه ایرانی نقش بسته است، نیاز به طرحی نو دارد. فضای شهری و عمده مدارس فعلی کشور، فاقد مؤلفه‌های

کشاورزی شهری در بسیاری از کشورهای جهان شدیداً رو به گسترش است و نباید از ایده آن حتی به شکل آزمایشی غفلت شود.

کیفی چون روح، نشاط، سرزندگی و پویایی است و در ساعات غیر کاری یا غیردرسی، کالبد شهر و مدارس بیش از آن که رغبت را باشد رغبت زداست.

با توجه به فضایی نسبتاً مناسبی که مدرسه‌ها در حیاط، پشت بام و در راهروهای خود دارند، و از سوی دیگر، انگیزه و جذابیتی که کشاورزی شهری یا مزرعه شهری برای دانش آموزان مدرسه ای دارد، می‌توان این ایده را به بدنه مدارس نیز تعمیم داد. علاوه بر این، با جذب حمایت‌های لازم (حداقل در برخی مدارس) می‌توان، دیوار مدارس را نیز با الگوهای کم هزینه دیوار عمودی یا دیوار سبز پوشش داد تا نشاط و سرزندگی جای دیوارهای خسته‌کننده سیمانی و آسفالت مدارس را بگیرد تا محیط مدرسه سرشار از طراوت و سرسبزی و بوی سبزه شود. حداقل اگر وضعیت فعلی ساختار و محیط مدارس به طور کامل امکان چنین چیزی را میسر نمی‌سازد، در طراحی و ساخت مدارس جدید، و همچنین انجام پشتیبانی‌های لازم، دقت لازم باید مبذول داشته شود. فراموش نکنیم که ایده شهر بتنی سبزتر می‌شود. باغ‌های پشت بامی و باغچه‌های سبزیجات در محله‌ها شاید به زودی به اندازه آسمان خراش‌ها و تاکسی‌ها در شهرها عادی شود.

کشاورزی شهری در بسیاری از کشورهای جهان شدیداً رو به گسترش است و نباید از ایده آن حتی به شکل آزمایشی غفلت شود.

بر اساس نظریه «پیازه» تجربه در پختگی کارکردهای شناختی نقش دارد. پیازه در تمام نوشته‌های خود تاکید می‌کند که هرچه محیط متنوع‌تر، پیچیده‌تر و غنی‌تر باشد، احتمال آنکه کودک به سطح بالاتری از کارکردهای ذهنی و توانایی‌های روانی دست یابد، بیشتر می‌شود.

کودکان نسبت به بزرگسالان ویژگی‌های خاصی دارند که آموزش رسمی را به آن‌ها آسان می‌کند؛ کودکان واقع‌گراتر، سازگارتر و دارای انگیزه بیشتری برای یادگیری هستند و از آنجا که انگیزه آن‌ها بیشتر جنبه زیستی دارد، از پتانسیل بیشتری برای یادگیری برخوردارند. آن‌ها فرصت بیشتری برای یادگیری دارند و علاقه زیادی به کار با خاک، گل و گیاه و حیوانات از خود نشان می‌دهند. قدرت و ظرفیت بیشتری برای فراگیری داشته و فشار و استرس بزرگسالان را ندارند، از آنجا که تجربه کمتری دارند هنوز دچار بی‌اعتمادی‌های بزرگسالی نشده‌اند، به سادگی نظرات معلمان خود را می‌پذیرند و موفقیت‌های جدید را تجربه می‌کنند. کودکان به انجام کارهای عینی و عملی علاقه مندند. آنها راحت‌تر از بزرگسالان در قالب گروه گرد هم می‌آیند و گروهی کار کردن، می‌تواند تأثیری به مراتب بیش از تلاش فردی داشته باشد. در نهایت، آموزش به کودکان مشکلات آموزش به بزرگسالان، نظیر تجربه مانع یادگیری، ترس از عدم آگاهی

و ... را نخواهد داشت. نظر به این که دسترسی روستائیان به امکانات کشاورزی بیشتر است؛ بسیاری از آنان به کشاورزی اشتغال دارند، با توجه به نیازها و مشکلاتشان با انواع ماشین آلات کشاورزی، ارقام جدید گیاه، بذرها اصلاح شده، روش های آبیاری نوین و انواع نوآوری های مناسب با محیط خودشان آشنا می شوند. آموزش در شهرها بیشتر به کشت در سطوح کوچک، گل ها و گیاهان زینتی و آپارتمانی، گیاهان دارویی نظیر رزماری، نعناع ...، نگهداری از آنها، شیوه و روش آبیاری، مباحث مربوط به کشاورزی شهری مانند کشاورزی عمودی و ... معطوف می شود. امروزه ایجاد فضاهای سبز شهری اهمیت قابل ملاحظه ای پیدا کرده است و می تواند به کمک کودکان ایجاد و مورد مراقبت قرار گیرند.

ایجاد مزارع و محیط سبز در مدارس که البته با اسامی مختلف از آن یاد می شود، محیطی پویا را برای دانش آموزان فراهم می آورد تا به مشاهده، کشف، پرورش گیاهان و یادگیری پردازند. باغ ها، باغچه ها و محیط های سبز در محیط های مدارس،

آزمایشگاه هایی هستند که در آن دانش آموزان درس ها و تجارب میان رشته ای را از محیط واقعی زندگی می آموزند و تشویق می شوند تا به عنوان مشارکت جوئی فعال در فرآیند یادگیری قرار گیرند.



این جنبش ها در سرتاسر جهان، اهداف متنوعی را پیش روی خود گشوده اند و طرح درس ها و یا برنامه های درسی مشخصی را برای این قبیل فعالیت ها تعریف کرده

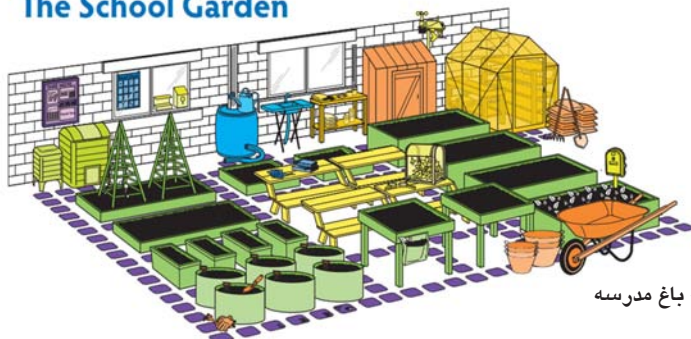
اند. تلاش‌هایی در آمریکا در جریان است تا این فعالیت را در برنامه درسی رسمی مدارس ایالتی و ملی آمریکا بگنجانند. شعار برخی از این جنبش‌ها، یک باغ در هر مدرسه است. برخی انجمن‌ها نیز این مهم را به جزئی از مسئولیت شرکتی سازمان‌ها و مؤسسات تبدیل کرده‌اند و گرت‌های (کمک‌های مالی) مشخصی را برای راه‌اندازی این طرح‌ها در مدارس مختلف راه‌اندازی کرده‌اند. به عنوان مثال، انجمن باغبانی ملی که سازمانی غیرانتفاعی است به تنهایی ده هزار طرح را در مدارس در سرتاسر کشور آمریکا راه‌اندازی کرده است و بیش از دو میلیون دانش‌آموز و جوان را به طور مستقیم درگیر این طرح نموده و معادل ۴ میلیون دلار در سال هزینه می‌کند.



نقشه مراکز و مدارس تحت پوشش کشاورزی شهری در آمریکا

با فراگیر شدن این طرح در برخی نقاط دنیا، طراحی و ساخت مدارس جدید نیز به سمت همین ایده پیش رفته است و نقشه طراحی و ساخت مدارس، از حالت خشک مدارس آسفالت محور با ساختمان‌های مکعب مستطیل شکل، به سمت مدارس محور پیش رفته است. در شکل ۱ نمونه‌هایی از این طراحی دیده می‌شود.

The School Garden



نمونه ای از طرح باغ مدرسه

علایم

بیماری سرطان دهان

دکتر فاطمه رجبی پور

فوق تخصص خون و آنکولوژی، متخصص کودکان و نوزادان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



سرطان دهان معمولا در افراد بالای ۴۵ سال ایجاد می‌شود، اما می‌تواند در هر سنی به وجود آید. در اینجا به برخی از علائم اشاره می‌شود:

- * زخمی بر روی لب یا دهان که بهبود نمی‌یابد.
- * برجستگی بر روی لب یا دهان و حلق
- * لکه‌های سفید یا قرمز بر روی زبان، لثه‌ها یا پوشش مخاطی دهان
- * خونریزی، درد یا بی‌حسی غیر معمول در دهان
- * گرفتگی صدا که برطرف نمی‌شود و یا احساس گرفتگی گلو
- * جویدن یا بلع مشکل و دردناک
- * تورم فک‌ها که باعث احساس ناراحتی و یا عدم انطباق دندان‌های مصنوعی می‌شود.
- * تغییر صدا و درد ممتد گوش



این علائم ممکن است، ناشی از سرطان بوده و یا اصولا خوش خیم باشند و ارتباطی به سرطان نداشته باشند، اما به هر حال قطعاً می‌بایست با مشاهده هر یک از آنها به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کرده تا به درستی راهنمایی، تشخیص و درمان انجام شود. لازم است بدانید که دو دلیل عمده سرطان دهان استفاده از «تنباکو» و «الکل» می‌باشد. استفاده از «تنباکو» (سیگار، سیگار برگ، پیپ، جویدن تنباکو و استفاده از چپق) در ایجاد سرطان لب نقش دارد و تنها راه پیشگیری اجتناب از مصرف مواد مخدر است.

امیدواری‌های تازه در درمان بیماری‌های ایدز و هپاتیت

دکتر مهدی فرخ سیر

متخصص بیماری‌های عفونی و تب دار



عکسی که باعث تغییر نگاه دنیا به بیماری ایدز شد.

در سال ۲۰۱۶ اجلاس جهانی ایدز- HIV در شهر «دوربان» آفریقای جنوبی تشکیل شد. در این اجلاس آخرین نتایج تحقیقات دانشمندان و پزشکان بیماری‌های عفونی در زمینه «ایدز» ارائه گردید. این نتایج حاکی از شروع تحقیق در مورد کاربرد واکسن HIV در چندین کشور آفریقایی بود که اثر بخشی واکسن را در چندین زمینه تحقیقاتی نشان می‌داد. مطالعات همچنان ادامه دارد و به احتمال قوی طی چند سال آینده واکسن HIV وارد بازار پزشکی شده و نگرانی‌ها از بابت این ویروس مخوف فروکش خواهد کرد. همچنین، در این اجلاس استفاده از قرص Truvada (ترووادا) مطرح شد که می‌تواند در افراد با رفتار جنسی پرخطر سبب جلوگیری از ابتلا به ایدز شود. در زمینه هپاتیت C نیز از سال ۲۰۱۵، انقلابی در زمینه این بیماری کبدی خطرناک



که منجر به «سیروز کبدی» و «سرطان کبد» می‌شود، ایجاد شده است. داروهای جدید درمان این بیماری با عوارض کمتر و در مدت کوتاه تر از درمان‌های قبلی قادر هستند، ویروس را از بدن انسان ریشه کن کنند؛ سوفوسپوویر نمونه‌ای از این داروهاست.

پزشکان بیماری‌های عفونی امیدوارند که طی ۲۰-۳۰ سال آینده این ویروس مخرب کبد را از جامعه جهانی ریشه کن کنند. این درست مصداق ویروس آبله است که در دهه ۸۰ میلادی از گستره هستی ریشه کن شد. به امید دنیایی پر از صلح و سلامتی



پرونوگرافی چیست و اثرات آن بر روابط زناشوئی چیست؟

دکتر مهری نجات

متخصص اعصاب و روان، پژوهشگر در موضوعات آسیبهای اجتماعی
مدرس دانشگاه تهران

لغت «پرونوگرافی» ریشه یونانی دارد و از ترکیب دو واژه «پورن» به معنای هرزه و واژه «گرافی» به معنای نگارش به وجود آمده است. پرونوگرافی، تجسم و نمایش بی پرده از رفتار جنسی با هدف ایجاد هیجان، تحریک یا ارضای جنسی است که در قالب‌های مختلف از جمله: «کتاب»، «عکس»، «مجسمه»، «مجله» و «فیلم» ارائه می‌شوند. آمارها نشان می‌دهند که پنجاه درصد کاربران اینترنت به طور مرتب پورن تماشا می‌کنند. در تمدن‌های باستانی، بیشتر آشکارا به توصیف برهنگی پرداخته می‌شده است و حتی در نقاشی‌های دیواری در شهر «بمبئی» افرادی در حال انجام عمل جنسی به تصویر کشیده شده‌اند. بسیاری از مردان و تعدادی از زنان پرونوگرافی را دوست دارند و متأسفانه افرادی با دیدن این قبیل فیلم‌ها خود ارضائی می‌کنند.

ولی سؤال مهم این است که بازیگران این فیلم‌ها چه کسانی هستند و آیا یک رابطه طبیعی زناشوئی باید مانند فیلم‌های پورنو باشد؟

باید پاسخ داد که در هر رابطه جنسی مطلوب، در ابتدا نیاز به یک رابطه عاشقانه لذت بخش است و بعد از برقراری رابطه عاطفی، رابطه جنسی صورت می‌گیرد. بازیگران این فیلم‌ها به منظور تحریک بیننده در برابر دوربین این اعمال را انجام می‌دهند و این اعمال تحت فرمان کارگردان و زیر نور فیلمبرداری و دوربین‌های متعدد انجام می‌پذیرد. بازیگران بدون هیچ رابطه عاطفی، به راحتی و بدون شرمندگی و به عنوان یک حرفه تحت تأثیر داروها و آموزش‌های مختلف تنها جهت تحریک بیننده نقش بازی می‌کنند.



تحقیقات نشان داده اند در افرادی که بیش از حد این گونه فیلم‌ها را تماشا می‌کنند، اثرات زیانباری بر عملکرد یادگیری و حافظه آنها به جای مانده است. تماشای این فیلم‌ها سبب اعتیاد جنسی شده که خود باعث مشکلات زیادی برای آنها خواهد شد.

بسیاری از زوج‌ها نا آگاهانه به دلیل اختلالات جنسی مثل: «کاهش میل جنسی» یا «انزال زود رس» و غیره به تماشای این فیلم‌ها روی آورده و عده ای نیز برای داشتن یک رابطه جنسی ایده آل تماشای این فیلم‌ها را انتخاب کرده اند. باید بدانید که تماشای این فیلم‌ها به جز ایجاد اختلالات جنسی بیشتر و حتی ایجاد اعتیاد جنسی در زوجین، مشکل دیگری را حل نمی‌کند و به جای رابطه عاطفی نرمال، رابطه ای ویرانگر جایگزین خواهد شد. از آنجائیکه اختلالات جنسی علل مختلفی دارند، با رفع آن علل و مراجعه به متخصص و آموزش در این رابطه؛ مشکل مرتفع خواهد شد.



خشکی دهان

دکتر مژگان حسنجانی

جراح دندانپزشک

احساس خشکی دهان اغلب با کاهش فعالیت غدد بزاقی همراه است. از علل آن می‌توان به «نقص غدد بزاقی»، «از دست دادن آب و مایعات بدن»، «خونریزی»، «پرتودرمانی»، بیماری‌های خاص مانند: «سندرم شوگرن»، «دیابت»، «عفونت‌های ویروسی مثل: HIV»، «سیگار»، «تنفس دهانی»، «اختلالات روانی» و همچنین مصرف برخی داروها مانند: «آنتی هیستامین‌ها»، «داروهای ضد فشار خون»، «برخی داروهای ضد افسردگی به ویژه ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای» که با توجه به مصرف روز افزون آنها باید در نظر گرفته شوند، اشاره کرد.

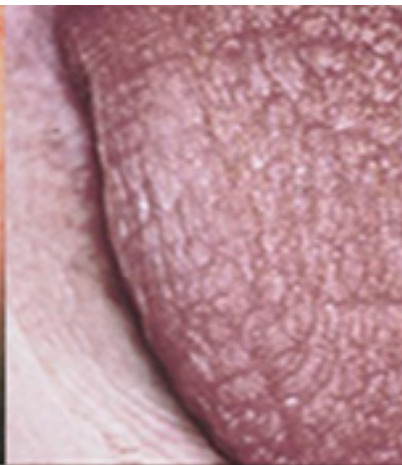
در این بیماران مخاط دهان شکننده، نازک و دچار سوزش می‌شود. بزاق کف آلود و غلیظ، زبان شیاردار، سختی در جویدن و بلعیدن؛ دیده می‌شود و به دلیل کاهش جریان بزاق شیوع پوسیدگی‌های دندان‌انی - بیماری‌های لثه و عفونت‌های قارچی دهان دیده می‌شوند. در درمان این بیماری توصیه می‌شود که افراد در طول روز آب را در دهان مزه مزه کنند. استفاده از آدامس‌ها و آبنبات‌های بدون شکر و استفاده از دهانشویه‌ها، برخی خمیر دندان‌ها و ژل‌های مخصوص توصیه می‌شود.

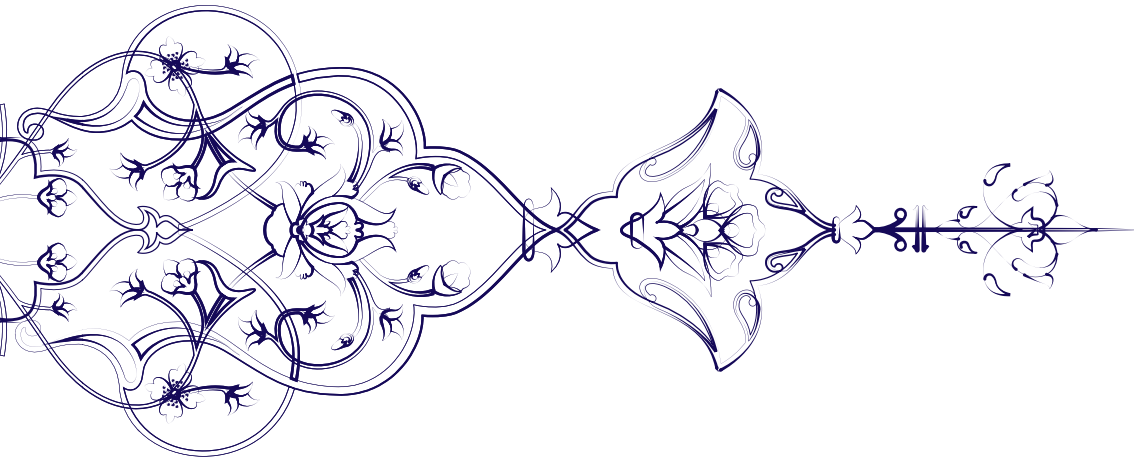




اگر خشکی دهان در ارتباط با مصرف دارو باشد، با نظر پزشک دارو قطع یا تغییر داده شود.

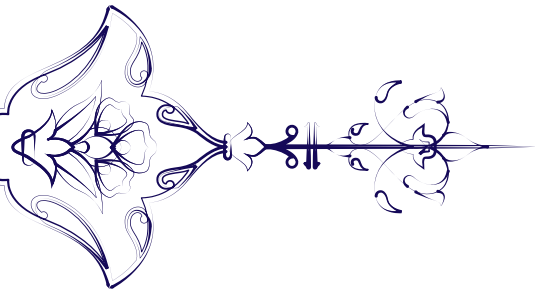
استفاده از فلوراید های موضعی در این بیماران ضروری است. مرطوب کننده های هوا به خصوص شب هنگام بسیار کمک کننده است. استفاده از فرآورده های حاوی ویتامین E و آلوئه ورا توصیه می شود. بیماران بهتر است از محصولات حاوی «الکل» و «کافئین» اجتناب کنند. اخیرا درمان های طب سوزنی، پیشرفت هایی در درمان خشکی دهان به همراه داشته است.





دانی که در زمانه جز احسان و نام نیک
حقا که هر چه هست بجز مستعار نیست
نام نکو بمان چو کریمان ز دستگاه
چون شد یقین که عمر و دول پایه دار نیست

سنایی





در مورد فرقه‌های قرن ۱۸ میلادی چه می‌دانید؟

در قرن هجدهم میلادی در آمریکا، «جنبش اوانگلیک» که ایمان ژرف را از کار نیک و انجام مراسم و تکالیف مذهبی مهمتر می‌دانستند، از یک گرایش مذهبی کوچک به یک جریان عمده مذهبی تبدیل شد و سبب ایجاد دو دستگی در دین شد. بسیاری از مسلک‌های مذهبی در این دوران سر بر آوردند.

«بیداری بزرگ دوم»، یک فراز مذهبی در ایالات متحده آمریکا بود که بین سالهای ۱۸۲۰ و ۱۸۶۰ میلادی اتفاق افتاد. در نگاهی به دوران «بیداری بزرگ دوم» می‌توانیم تصویری از علت آفت و خیز فرقه‌ها، در سه دهه اخیر بدست آوریم. لازم است بدانید که تمامی فرقه‌ها، به خصوص فرقه‌های امروزی مذهبی نیستند و نیاز است از یک منظر تاریخی- مذهبی یا روانشناسی- مذهبی تجزیه و تحلیل گردند.

فرقه‌ها در دوره تغییرات اجتماعی- اقتصادی سر بر می‌آورند. تا زمانی که محیط اجتماعی و اقتصادی ثابت نباشد، نیاز و توجه به «ایده‌های نو» و «جنبش‌های نو» وجود دارد. «فرقه‌های مذهبی»، زمانی ظهور می‌کنند که بخش‌هایی از جامعه احساس کنند، نیازهای مذهبی‌شان برآورده نمی‌شود. در این میان افرادی که به دلیل مسائل «شهرنشینی»، «تغییر موقعیت جغرافیایی»، و «مکانیزه شدن شغلشان» آسیب دیده‌اند، مستعد تر از دیگران برای پیوستن به فرقه‌های جدید مذهبی بوده و هستند.

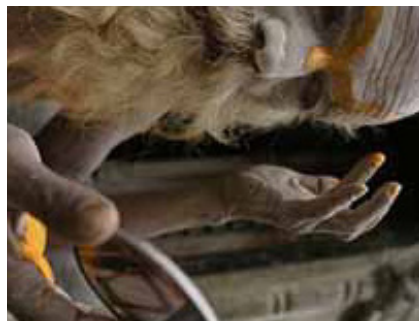
فرقه‌ها در گذشته جمعیت حاشیه‌ای را جذب می‌کردند، ولی امروزه با موفقیت تمام از میان همه بخش‌های جامعه عضوگیری می‌کنند.

محققان در بررسی‌های خود میان فرقه‌ها دریافته‌اند که اعتقادات، عملکرد و برخورد آنها فوق العاده متفاوت است. برخی فرقه‌ها رادیکال و برخی دیگر محافظه کار هستند.



برخی نسبت به اعضای خود سختگیر و برخی دیگر سهل گیر می‌باشند. برخی از فرقه‌ها عمر کوتاه داشته و برخی دیگر آنقدر عمر داشتند که هنوز وجود دارند. فرقه‌های قرن ۱۸ میلادی را می‌توان بر اساس اهداف و اعتقاداتشان دسته بندی کرد. «فرقه‌های احیا کننده»، می‌خواستند تغییراتی درون یک گروه مذهبی بدهند و ظاهراً آنها را برای جنگ بین مکاتب فکری جدید و قدیم به وجود آورده بودند. «فرقه‌های تفرقه افکن»، مدافع رادیکال‌ترین تغییرات در اعتقادات و جدائی دائم از گروه مذهبی مادر خود بودند و آن را به عنوان جایگزین و بدل واقعی به پیروانشان ارائه کردند. این گروهها نظرات جدیدی در خصوص جهان ارائه کرده اند.

فرقه‌های انحرافی که از ادیان الهی مشتق شده بودند، از ابتدا خود را مستقل از مذاهب برحق، معرفی کرده و بیان می‌کنند که یک دین مستقل هستند. «مسلک‌های مذهبی نما» یا «فرقه‌های انحرافی»، عقاید خاص سیاسی و یا اجتماعی را همراه با ساختاری مذهبی تبلیغ می‌کنند. این فرقه‌ها در شرق و غرب جهان فعالیت دارند و با استفاده از نام دین، گروهی را به سوی خود جذب می‌کنند. بسیاری از فریب خوردگان فرقه‌های انحرافی، از ابتدا نمی‌دانستند که از عنوان دین تنها برای تحریک احساسات دینی و سهولت جذب آنان به درون فرقه استفاده شده است. افراد عضو گیر فرقه‌های انحرافی، معمولاً سراغ سوژه‌هایی می‌روند که گرایش‌های مذهبی دارند تا با استفاده از کلمات فریبنده آنان را به عضویت فرقه درآورند.



چگونه یاد گرفتیم که بین احساس مادری و اعتیاد فرزندم مرز بگذارم!

مترجم: فاطمه مهسا کارآموزیان

پسر من «آلکس»، برای تأمین هزینه مواد مخدر مصرفی اش دست به دزدی می زد. نیازی به گفتن نیست که چند بار گرفتار پلیس شد. چند بار اول، زمانی که او زیر هجده سال سن داشت؛ برای رهانیدن او جریمه های بزرگی پرداخت کردم. یک بار دادگاه حکم آزادی او را مشروط بر مراجعه به روانشناس صادر کرد. این کار دو سال ادامه داشت. وقتی او به سن هجده سالگی رسید دیگر یک کودک محسوب نمی شد، بنابراین، او را به زندان انداختند. «آلکس» از زندان با من تماس تلفنی گرفت و گفت: "لطفاً بیا و مرا از اینجا نجات بده! من دیگر قول می دهم، هرگز به دنبال این کار نروم." من برای رهانیدن او از زندان به راه افتادم، هرچند کاری بسیار دشوار بود. او به هر حال پسر من بود و من پدرش نمی توانستیم ناراحتی او را تحمل کنیم، هرچند این کار را بارها و بارها انجام داده بودیم و نتیجه ای هم نگرفته بودیم. هیچ چیز تغییر نمی کرد. او فقط وعده می داد و عمل نمی کرد و ما نمی توانستیم بفهمیم چرا؟

این زمان بود که ایده جدا کردن احساس از واقعیت در من شکل گرفت. من تصمیم گرفتم بین پسر و اعتیاد او مرز قائل شوم. ما هر بار او را با پرداخت وثیقه از زندان آزاد کرده بودیم. این کار آسانی نبود. برای ما به عنوان پدر و مادر بسیار سخت بود که فرزندمان در زندان باشد. در «جکسون کانتی»، او در زندان با فردی که چاقو کشی کرده بود، هم سلول بود. غذای زندان کیفیت بدی داشت و آلکس نیز هیچ پولی نداشت که بتواند حتی یک مسواک برای تمیز کردن دندان هایش بخرد. یک بار هم سلولی اش تلاش کرده بود تا غذای او را به سرقت برد که منجر به درگیری بین آن دو شده بود. بعد از آن پسر من به جرم دفاع از خود ۲ روز را در انفرادی گذراند. افرادی که در زندان به سر می بردند اغلب دچار بیماری روانی بودند و یا جنایتکارانی بودند که مرتکب قتل شده بودند. این مجرمین با معتادین در یک مکان نگه داشته می شدند.

برای ما به عنوان پدر و مادر بسیار دشوار بود که فرزندمان فقط برای چند صد دلار در آن وضعیت نگهداشته شود. شاید شما تعجب کنید و با خود فکر کنید که اگر شما در این وضعیت قرار بگیری پول را پرداخت خواهید کرد، اما بالاخره روزی خواهد رسید که شما این کار را انجام نخواهید داد. من ۵۰ دلار هزینه مکالمات تلفنی اش را به مدت ۱۱ روز به زندان نفرستادم تا او جایی را که در آن قرار گرفته ببیند و این اولین مرزی بود که من بین احساس مادری و اعتیاد فرزندم کشیدم. من و پدرش ارزش های خود را



مرزبندی کردیم. هر مرز تنها در برابر یک ارزش قرار داشت. ارزشی که ما به فرزندمان می‌آموختیم این بود که دزدی اشتباه است، دزدی کردن عواقبی دارد و او باید نتیجه عملش را بپذیرد؛ رهانیدن او از زندان تنها منجر به حذف پذیرش عواقب عملش بود. با وجود اینکه ما از قرار گرفتن وی در

زندان و در این شرایط متنفر بودیم، یک الگو ترسیم کردیم: او دزدی کرد، او دستگیر شد، ما با پول نقد او را فراری دادیم!

من و پدرش، با هم نشستیم و فکر کردیم. شاید امروز ما باشیم و بتوانیم به او کمک کنیم، اما اگر فردا باشیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اینجا بود که ما برای احساس خود مرز گذاشتیم. شما باید بدانید که نمی‌توانید تمام شرایط را پوشش دهید و همواره حضور داشته باشید. هنگامی که شما با فرزند خود می‌نشینید، می‌توانید حتی با یک جمله به او بگوئید که از آنجا که ما تو را دوست داریم، دیگر نمی‌توانیم به قید وثیقه آزادت کنیم. ما در طول زندگی همیشه به تو آموخته بودیم که دزدی کاری ناپسند است و تو این را به خوبی می‌دانی، بنابراین؛ اقدام ما برای نجات تو از زندان فایده نخواهد داشت و تو دوباره به آن باز خواهی گشت. ما از تو می‌خواهیم که این را درک کنی و تصمیم ما را بپذیری. در مقابل، «آلکس» از آنچه که درباره‌اش صحبت می‌شد، ابراز تنفر می‌کرد و با گریه و زاری از ما انتظار داشت تا او را نجات دهیم. من در واکنش به او می‌گفتم که ما همچنان او را دوست داریم، اما قوانین مان عوض شده‌اند. یادآوری التماس و تمنای او خواب شبانه مرا مختل کرده بود و نمی‌توانستم حتی برای لحظه‌ای صورتش را فراموش کنم. او در زندان بود. ما می‌دانستیم که در زندان «هروئین» نیست، اما در خیابان هست. از این زمان ما به زندان با دید یک «محافظ» نگاه کردیم. در هر تماس تلفنی ما به او می‌گفتمیم که او را خیلی دوست داریم و از او می‌خواستیم که خودش برای پایان دادن به این وضعیت کمک کند. ما هرچه در توان داشتیم در گذشته انجام داده ایم و اکنون زمان آن است که «آلکس» خودش برای خودش کاری انجام دهد. من به عنوان یک مادر رفتار ناشایست او را از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دروغ گفتن، و هر عمل ناشایست دیگری را از مهر فرزندنی جدا کردم و نتیجه این شد که اکنون دو سال است که «آلکس» پاک شده و از دام اعتیاد رهایی یافته است.

منبع:

<http://www.drugfree.org/detaching-with-love-how-i-learned-to-separate-my-son-and-his-addiction>

ایران، وطنم! یک لحظه جان من بی تو مباد! فرشته‌های نجات، دو نیمه ام را به هم رساندند.

بانو صدیقه انجم شعاع

خانم «صدیقه انجم شعاع» یکی از هزاران شیرزن دل‌ور ایرانی است، که در دوران هشت ساله جنگ تحمیلی به شهرهای جنگی رفته تا همسر رزمنده‌اش را در راه مبارزه و دفاع از دین و سرزمینش پشتیبانی و حمایت کند، نام این زنان وارسته در تاریخ ایران جاودان خواهد ماند.

دو نیمه شده بودم. یعنی دو نیمه ام کرده بودند. درد داشتم. درد سینه، پهلو، چشم و دست. دلتنگ بودم، برای نیمه ی دیگرم. بال و پرامید و آرزوهایم شکسته بود. دو نیمه نبودم اولش. دردمند و غمگین نبودم. ناامید هم نبودم.

ساعتی قبل از طلوع خورشید بیدار می‌شدم. دیرتر از مردمانم. با صدای پایشان در نخلستان، مژه‌های پلک‌هایم می‌لرزیدند و از هم فاصله می‌گرفتند. روز آغاز می‌شد با گرمای بیش از اندازه. گرمم می‌شد، خیلی زیاد. شط همیشه روان، آب می‌پاشید به سرو و رویم. شط که نه، بچه‌ها آب شط را می‌پاشاندند به تن گرم خودشان و به چهره سوزان من. خنک می‌شدم، ذوق می‌زدم. می‌خندیدم با بچه‌ها... با جاسم، با عبدو، با کاظم، با محمد باقر و سه تا خواهر سه قلویش. کسی سراغشان رانمی‌گرفت. شط مادر دومشان بود. شب که می‌شد، باد می‌آمد. دلشان نمی‌آمد بروند، مجبور بودند و می‌رفتند؛ بو می‌کشیدند و در تاریکی تا جلو در خانه‌شان می‌دویدند. مسابقه می‌دادند هر شب. بوی تنم قوتشان می‌داد.

بهار و تابستان می‌شد، نخل‌ها بارور. خم می‌شدند از سنگینی خرماهای رسیده. بچه‌ها اینجا هم بودند. از سرو و کول نخل‌ها می‌رفتند بالا. خرماها را پرت می‌کردند سمت هم. آتشی به پا می‌کردند که نگو و نپرس. مادرها و پدرها می‌آمدند. از روی دل نفرینشان می‌کردند. بچه‌ها می‌خندیدند و من هم. از این نترسی‌شان، بیخیالی‌شان؛ لذت می‌برد. تنش‌ها بوسه‌های لنگه کفش ننه‌شان را نوش می‌کرد و دلشان با شیرینی خرماهای رسیده، غنچ می‌رفت از خوشحالی.

یک روز خورشید بالا آمده، باز شط در اختیار بچه‌ها بود. آخرین روز تابستان. کلاس‌های درس انتظار بچه‌ها را می‌کشیدند. سبزه چهره‌های موفرفری، ول کن آب و شنا تو شط نبودند. یکهو تنم سوخت بجای خنکای آب شط، آتش، سرب داغ... نمی‌دانم چی بود؟ بوی باروت می‌آمد. نفسم حبس شد توی سینه. به گمانم افتاد



که بچه‌ها عقده‌گشایی می‌کنند. اما چرا؟ من که دوستشان می‌داشتم به قدر بزرگی قلب و دلم ... نه ... بچه‌ها رفته اند، مانده اند. نمی‌دانم. نمی‌بینم آن‌ها را. خوابیده بودند. روی پوست تنم احساسشان می‌کردم. صدای نفس‌هایشان را می‌شنیدم. گرم بودند. همه‌شان تن پوش سرخ پوشیده بودند. می‌خندیدند ولی بی‌صدا. خواب بودند انگار ولی با چشمان نیمه باز. تنم درد گرفت باز. تنم درد گرفت باز. بوی سرب آمد. بوی آتش انتقام. نمی‌توانستم تکان بخورم؛ برپیکرم جسمی سنگینی می‌کرد. بوی ناخوشی مشامم را می‌آزارد. چه کسی پا بر صورت خرم من گذاشته است؟

خرمی را از من گرفتند به زور. ۳۵ روز مقاومت بچه‌های گمرک، کوی ذوالفقاریه و مسجد جامع کفاف نداد. نه اینکه کاستی بود، هرگز! چکمه‌های زور، چسبیده بودند به تن دردمند من. متجاوزین بی‌حیا بودند، بیرحم و سنگدل؛ با تجهیزات فراوان! بچه‌های مهربان من، خون جگر شدند تا عقب نشستند، چاره نداشتند ... آن طرف پل با چشم اشکبار زل زدند به تن زخمی من. نیمه‌ی جدا شده‌ام. نجوا می‌کردند شب و روز. خوراکشان شده بود آه و افسوس و اندیشه که چه کنند.

از عشق وطن مرا تنها نگذاشتند صبورهای زمانه. مردان بی‌ادعایی که شب‌ها صورت بر خاکم می‌گذاشتند و با خدا راز و نیاز می‌کردند. بعد از آن می‌رفتند شناسایی. در نیمه‌ی دیگرم، قدم‌هایشان مرهم تن اشغال شده‌ام بود. پوتین‌هایشان بوی پاهای برهنه‌ی بچه‌های لب‌شط و نخلستان را می‌داد. در سکوت گام برمی‌داشتند. دلم می‌خواست حرف بزنند. آهنگ کلامشان، برایم ارمغان خاطره‌های خنده‌های جاسم و عبدو و ... بود.

درد بی‌کسی درمان ندارد. یک نیمه‌ام نگران نیمه‌دیگر و نیمه‌ی دیگرم در حسرت آن نیمه. مردمانم خسته و دل‌غمین، منتظر خرمی دوباره من هستند. خونین نمی‌خواهند مرا. اینها را باد برایم خبر آورده است. خودم هم بی‌خبر نیستم؛ در نیمه‌ی دیگرم، گفتگو از بازگشت روزهای خوش است.

امروز به گمانم روز موعود است. می‌توانم این را بفهمم. از بیقراری شط. از سر درهم کردن شاخه‌های درختان تن خسته و رنجور. در یک نیمه‌ام جنب و جوش است و در نیمه‌ی دیگر بی‌خیالی و بی‌حالی. هوا آلوده‌ی نفس متجاوزین است. پس وقت عطرافشانی با گلاب ناب کی فرا می‌رسد؟

کاری باید کرد که کاری شود کارستان. از زمین و آسمان فرشته‌های نجات سر می‌رسند. کارون آبی به صورتم می‌زند. می‌خواهد مرا بیدار نگاه دارد تا آزادیم را ببینم و می‌بینم در یک روز خوب. در یک سوم خرداد بی‌نظیر. آسمانی‌ها نیمه‌ی افسرده‌ام را به نیمه‌ی دردمندم با خونشان پیوند می‌زنند. با غیرت و پایداری‌شان. مسجد جامع به صلا‌ی تکبیر مزین می‌شود و نمازی که وجودم را سرشار از شوق می‌سازد. نخل‌هایی

نخلستان می‌جنبند، اما بی‌سر. آرزوی ناگفته‌شان را می‌شنوم. از ریشه‌ها که پایدارند... کاش خرمای نارس داشتند و تعارف میهمان‌های ناجی می‌کردند. جای بچه‌های پابرنه شیطان بلا خالی!!

وقتی هوا پاک می‌شود از آلودگی نفس متجاوزین و گرد پاکی و آزادی می‌نشیند بر سر و روی شهر، شب شده است و ستاره‌های آسمان خاطره‌هایم چیدنی. یادم می‌آید از سینه‌های چاک چاک. جسم‌های مردان له شده زیر شنی‌های تانک‌ها. سرهای بریده. زن‌های به خون خفته در چادرهای سیاه. نوزادان شیر نخورده ی خون نوشیده. یادم می‌آید از نیمکت‌هایی که پسرها و دخترهای شهرم بر آن‌ها ننشستند؛ هیچ وقت... و دلم تنگ می‌شوم برای بچه‌های لب شط. برای خنده‌های تمام‌نشده‌شان. برای «حسین فهمیده»، «بهنام محمدی». برای چهره‌های پیشانی بند بسته. برای قامت‌های رشید چپیه دار. برای... برای «محمد جهان آرا»... و می‌شنوم کسی آن طرف‌تر می‌خواند: ممد نبود ی بینی شهر آزاد گشته... خرمشهر...



احترام به حقوق دیگران

انسان موجودی اجتماعی است و در کنار سایر هم‌نوعانش به صورت دسته جمعی زندگی می‌کند. بقا و تداوم زندگی اجتماعی در گرو وجود پیوندی نیرومند میان افراد جامعه از طریق «محبّت»، «تفاهم» و «احترام متقابل» است. از اینرو، آدمی در زندگی اجتماعی خود ناگزیر است آنچه را که از مردم انتظار انجام آن را دارد، خود مقید به رعایت آن باشد و با مردم آن گونه رفتار کند که دوست دارد با وی رفتار شود؛ باید به حقوق سایرین احترام بگذارد.

اگر فردی دوست دارد که دیگران به حقوق او احترام گذارند و برایش ارزش قائل شوند، خود نیز باید در این امور پیشقدم بوده و حقوق دیگران را محترم شمارد و ارزش آنان را حفظ کند. قرآن کریم، انجام ندادن وظایف اجتماعی را از سوی فرد، همراه با انتظار انجام آن از سوی اجتماع، نکوهش فرموده و آن را نشانه بی‌خردی انسان می‌داند و می‌فرماید: «آیا مردم را به نیکی وامی‌دارید و خود را فراموش می‌کنید در حالی که کتاب خدا را تلاوت می‌کنید. آیا عقل خود را به کار نمی‌گیرید؟»

از امام صادق (ع) درباره حق مؤمن بر مؤمن سؤال شد، آن حضرت فرمود: «کمترین میزان حقوق برادرت بر تو آن است که آنچه را برای خودت دوست می‌داری برای او نیز دوست بداری و آنچه را برای خودت نمی‌پسندی، برای او نیز نپسندی.»

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





حسن نیت و خیر خواهی

«ساره» زن خواننده غیرمسلمانی بود که دو سال بعد از جنگ بدر از مکه به مدینه آمد و نزد پیامبر اکرم (ص) رفت. پیامبر به او فرمود: مسلمان شده‌ای؟
پاسخ داد: نه!

حضرت (ص) فرمود: برای قبول دین اسلام به مدینه آمده‌ای؟
پاسخ داد: نه!

حضرت (ص) فرمود: پس برای چه آمده‌ای؟
جواب داد: آمده‌ام تا به من کمک کنید؛ نه جامه‌ای دارم، نه مرکبی و نه پولی که زندگی‌ام را بگذرانم.

حضرت (ص) فرمود: تو که در مکه روزگاری آوازه‌خوان جوانان بودی، چطور شد که محتاج شدی؟

او گفت: پس از جنگ بدر کسی برای آوازه‌خوانی سراغ من نمی‌آید و به سختی زندگی می‌کنم.

در اینجا پیامبر (ص) به خاندان خود دستور دادند که به آن زن کمک کنند. آنان کمک کردند و به او جامه و مرکب و پول دادند.

در اینجا پیامبر (ص) به او فرمود قول بده خوانندگی نکنی تا کمکت کنم، بلکه دستور داد کمکش کنند. «ساره» هنوز مشرک بود و نمی‌خواست مسلمان هم شود، آمد کمک گرفت و رفت!

منبع:

علامه محمد رضا حکیمی، حکومت اسلامی، بخشی از کتاب الحیة جلد نهم، ص ۲۳۲، نشر الحیة، چاپ اول، ۱۳۹۱.

سبک‌های نقاشی

رمانتیک

کارشناس هنری: بانو مژگان برکوک رام
اثر هنری از بانو مژگان برکوک رام

اصطلاح «رمانتیک» در اواخر قرن هجدهم در میان منتقدان ادبی آلمانی به منظور متمایز کردن مشخصات مدرن از مشخصات کلاسیک به وجود آمد. ریشه آن از واژه «رمانس» می‌آید و می‌توان این را همانند داستان‌های بلند که قهرمان احساساتی داشتند به کار برد. از لحاظ نظری، «رمانتیک» از «کلاسیک» به روشنی متمایز است؛ ولی از لحاظ تاریخی شاید نتوان «رمانتیسیم» را با خطی بارز از «کلاسیسیسم نو» جدا کرد.

یوهان ولفگانگ گوته، از پیشگامان «رمانتیسیم» آلمان در حدود ۴۰ سال پیش از آغاز جنبش گفته بود، تمایز بین شعر کلاسیک و رمانتیک که اکنون در سراسر دنیا گسترش یافته است، نخست از «شیلر» و «من» شروع شد. «من» اصل پرداخت عینی را در شعر وضع کرد، ولی «شیلر» که کاملاً از طریق ذهنی کار می‌کرد؛ برای دفاع از خود در برابر «من» رساله‌ای در باب شعر خام و احساساتی نوشت. او به «من» ثابت کرد که به رغم خواسته اش، یک شاعر رمانتیک است.

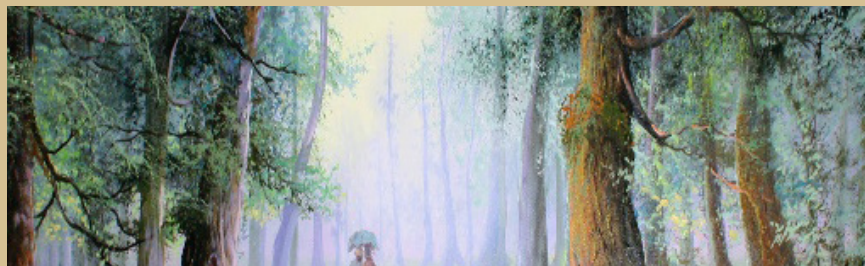
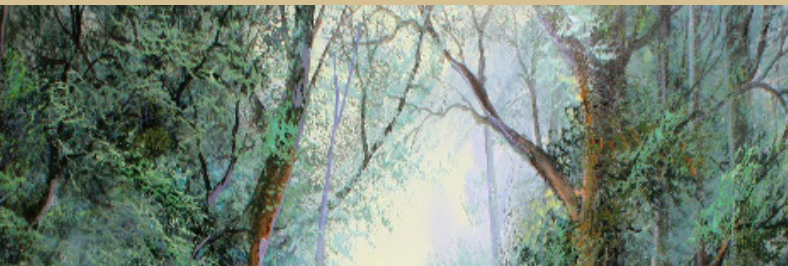
«رمانتیسیم»، بیانگر یک دوره انتقالی در تاریخ فرهنگ غرب بود. دوره‌ای که کنکاش نسلی را برای درک و اثبات هویت فرهنگی تاریخی خویش نشان می‌داد.

در اوائل قرن نوزدهم، همه عناصر اجتماعی که موجودیت معنوی و مادیشان را مورد تهدید زمانه



می‌دیدند، به تاریخ پناه بردند؛ زیرا از عصر انقلاب و روشنگری سرخورده شده بودند. تلاش‌های روشنگرمانتیک برای گریز از واقعیت موجود ریشه در موقعیتش به عنوان یک عامل مؤثر اجتماعی داشت. در قرن هجدهم، نویسندگان؛ جامعه را از لحاظ فکری رهبری می‌کردند و در تحولات سیاسی آن اثر می‌گذارند، اما در قرن نوزدهم وعده فرمانروایی عقل و اقتدار نویسندگان بر باد رفته بود و نیروی اندیشه در برابر قدرت رنگ باخت. همه چیز برای رمانتیک‌ها بر عکس رخ می‌نمود و در رمانتیسم این تضادها قالب بنیادی آگاهی را ساخت. احساس و شور و تخیل پایه‌های آفرینش رمانتیک هستند. هنرمند رمانتیک به هر حال اثری می‌آفریند تا عواطف مخاطبش را به ارتعاش درآورد. برخی از مورخان بر این عقیده‌اند که رمانتیسم در وهله اول برای بیان دلهره پا گرفته است و به آثار «میکلائژ» اشاره دارند و یا جوانی «باتیستا» مثالی بارز از آن است. او آثارش را از خرابه‌های شهر «رم» استناد می‌کرد.

یکی دیگر از هنرمندان رمانتیسم «بلیک» است. او را به عنوان پندار پرست و خیال پرداز معرفی می‌کنند. او بارها تأکید می‌کرد که هیچگاه از طبیعت طراحی نمی‌کند، زیرا تجسم ذهنیش به مراتب روشنتر و زنده تر از دریافتهای بصری و پیرامونش است. از هنرمندان معروف دیگر این سبک می‌توان از «دلاکروا» نام برد که حالتهای درونی را در تابلوهایش به تصویر می‌کشید.





سیری در تاریخ

گاندی، آموزگار بزرگ صلح و پرهیز از خشونت در قرن بیستم!

گاندی یکی از بزرگ‌ترین رهبران قرن بیستم بود، که مردم هند را که سالها در اسارت بودند به استقلال و آزادی رسانید. گاندی که یکی از بزرگترین انسان‌های بشردوست در عالم است، معتقد بود: «همچنان که انسان نمی‌تواند انسانی را بیافریند و به او حیات بخشد، حق سلب حیات از او را نیز ندارد». گاندی می‌گوید: «هر قدر یک موجود ناتوان تر باشد، به همان اندازه باید از سهم بیشتری از حمایت اخلاقی و انسانی در برابر بی‌رحمی و بی‌عدالتی برخوردار باشد».

گاندی مردی که همواره جویای حقیقت بود، همیشه در مورد زیبایی دین اسلام حرفهایی برای گفتن داشت؛ به طوری که می‌گوید: «کلام محمد گنجینه عقل است، نه تنها برای مسلمانان بلکه برای کل بشریت».

گاندی می‌گفت: «دوستان مسیحی من سعی کردند مرا به مسیحیت سوق دهند و همین‌طور دوستان مسلمان من». «عبداله شیت» به شدت مرا به مطالعه اسلام ترغیب می‌کرد. «در این شرایط زمانی که از وی سؤال شد آیا شما یک هندو هستید، جواب داد: "آری من یک هندو هستم. همچنین یک مسیحی، یک مسلمان و یک بودایی و یهودی می‌باشم." او معتقد بود: "انسان که غرق شود قطعاً می‌میرد؛ چه در دریا، چه در رؤیا، چه در دروغ، چه در گناه، چه در خوشی، چه در حسد، چه در بخل، چه در کینه، چه در انتقام؛ مواظب باشیم که غرق نشویم!"

در سال ۱۹۴۰ که حمله آلمان نازی به جزایر بریتانیایی اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسید، گاندی خطاب به مردم بریتانیا پیامی تحت عنوان «پرهیز از خشونت و صلح»؛ چنین گفت: "دوست دارم اسلحه را زمین بگذارید، چرا که کمکی برای حفظ جان و انسانیت شما نمی‌کند. با سلاح برداشتن و وارد جنگ شدن هیتلرو و موسولینی‌ها را دعوت می‌کنید تا وارد کشور شما شوند و داشته‌هایتان را به یغما ببرند. اگر این آقایان محترم تصمیم بگیرند کشورتان را اشغال نمایند آنها را پس می‌زنید. اگر شما را در

گاندی



بیطرفی خود رها نکردند آنگاه زن و مرد و کودک از خاک خود دفاع خواهید کرد و اجازه نخواهید داد تا آنان به اهداف خود برسند."

گاندی باور داشت برای کسی که اندیشه عدم خشونت را در خود پرورده، تمام عالم یک خانواده است. نه ترسی به دل دارد و نه کسی از او می‌ترسد. اگر کسی می‌خواهد به تنهایی به بهشت برود، انسان خوب و بی‌آزاری است، ولی کشتار مردم از جایی آغاز می‌شود که یک عده می‌خواهند علاوه بر خود، دیگران را هم به بهشت ببرند.

گاندی فردی فروتن بود که برقراری وحدت میان مردمش را عامل نجات و حیات هند می‌دانست. روزی که گاندی توسط یک هندوی افراطی ترور شد، دارایی‌اش تنها یک عینک، دو جفت کفش چرمی، یک قاشق چوبی، یک لنگ که دور خود می‌بست، دو کاسه چوبی، یک ساعت جیبی، یک نمکدان و کتاب‌های مقدس کلیه ادیان از جمله قرآن بود.

شگفتی‌های ایران

تخت سلیمان (۳)

کوه‌ها

سیده انسیه سعادت

کارشناس گردشگری

«تخت سلیمان» از قدیم الایام چه از نظر تقدس و چه از نظر تمدن شهرنشینی دارای اهمیت بسیاری بوده است. علاوه بر مشخصه‌های این مجموعه که در قسمت‌های پیش به آنها اشاره شد، در این قسمت به ذکر کوه‌های معروف آن می‌پردازیم. باید گفت که در اطراف این مجموعه به خاطر املاح چشمه و ساختار مخصوص زمین آن، کوه‌ها و تپه‌های رسوبی زیادی وجود دارد که در بین آنها می‌توان به دو کوه «زندان سلیمان» و کوه «تخت بلقیس» اشاره کرد. در این قسمت به ذکر مشخصات این دو کوه می‌پردازیم تا بتوانیم مختصری از این همه زیبایی را برای شما خواننده عزیز به تصویر بکشیم.

تخت بلقیس

کوه «تخت بلقیس» یا «هاچا داغی»، که در ۸ کیلومتری شمال شرقی مجموعه تخت سلیمان قرار دارد و دو قله مرتفع، این کوه را تشکیل می‌دهد. ارتفاع بلندترین قله آن بالغ بر ۳۶۵۵ متر است و بلندی آن باعث شده که از راه دور این منطقه برای همه قابل تشخیص باشد. در میان دو قله دریاچه ایست که از ذوب برف‌ها به وجود آمده و اخیراً در تابستان خشک است، اما در زمانی که پرآب می‌شود؛ زیبایی آن گردشگران را به خود جذب می‌کند. در قله جنوبی آن «استحکامات» و قلعه «تخت بلقیس» قرار دارد که شکل مدور دارد و ساختار آن از سنگ است و حدس زده می‌شود که برج دیده بانی قلعه بوده باشد. این محوطه با حصار حدود ۵۰ در ۶۰ متر که به صورت پلکانی تا ارتفاع زیاد ادامه دارد، احاطه شده است. درون این حصار که تقریباً مربع شکل است، ۹ ارگ



به چشم می خورد و اتاق های پناهگاه مانندی با سقف گنبدی شکل در تراس چند طبقه جلوی بنا دیده می شود. شواهد باقی مانده از این اثر، نشان می دهند که این بنا به دوره ساسانی تعلق دارد. طبق متون تاریخ این کوه، نگهبان مجموعه تخت سلیمان است و به خاطر حفاظت از این مجموعه اهمیت بسیاری دارد.

این کوه که در زمانهای قدیم «اسنود» نامیده می شده است که به دلیل بارندگی زیاد، یکی از مراتع مطرح کشور به حساب می آید. این کوه دارای گیاهانی بی نظیر و حیوان هایی نادر از جمله: «خرس سفید»، «گراز»، «بز کوهی» و «آهو» است. قابل ذکر است که این کوه جزء مناطق حفاظت شده است و به دلیل جاذبه های آن سالیانه کوهنوردان زیادی به قلل آن صعود می کنند.

کوه زندان سلیمان

یکی دیگر از کوههای مطرح این مجموعه کوه «زندان سلیمان» است. این کوه در پنج کیلومتری شمال غربی آن مجموعه قرار دارد و مخروطی شکل، رسوبی و تو خالیست که هزاران سال پیش تشکیل شده است. از این جهت این کوه تو خالیست که چشمه آن به گذر زمان خشک شده و حفره ای را درون کوه به وجود آورده است که از قله کوه، عمق آن حدود ۸۰ متر است و البته، برای تصور بهتر باید گفت که وسعت دهانه حفره حدود ۶۵ متر است. وجود بقایای آب انبارهای اطراف مخروط هم نشان می دهند که هزاران سال پیش - زمان پر آب بودن حفره - آب آن قابل استفاده نبوده است. قابل ذکر است که در حال حاضر در اطراف این کوه چشمه های گوگردی وجود دارند که خاصیت درمانی دارند.

اینک از خصوصیات ظاهری آن می گذریم و یادآور می شویم که کوه «زندان سلیمان» یا «زندان دیو» از این رو به این اسم نامیده می شود که بعضی بر این باورند که حضرت سلیمان دیوهایی را که از فرمانش اطاعت نمی کردند در این کوه زندانی می کرده است. باز هم طبق متون تاریخی و به گفته مورخان این کوه در سال ۸۳۰ الی ۶۶۰ پیش از میلاد در زمان مانایی ها، نیایشگاه بوده و مردم در این محل قربانی و نیایش می کردند. با اتمام توضیحات در خصوص مجموعه تخت سلیمان و با مروری مختصر بر این مجموعه، از بناهای آن گرفته تا دریاچه و کوههای آن، متوجه می شویم که این مجموعه، زیبایی ها و رموز مخصوص به خود دارد که هر کدام برای گردشگران، طبیعت گران و حتی باستان شناسان، جالب و قابل تفکر است و دیدن آن جذابیتی را به همراه خواهد داشت که در ذهن انسان به جا خواهد ماند.

اسطوخودوس گیاهی آرامبخش

«اسطوخودوس» در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید. این گیاه در جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود. «اسطوخودوس» گیاهی است چند ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرکهای سفید پنبه‌ای که گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله می‌باشند. قسمت مورد استفاده این گیاه، گل‌ها و سرشاخه‌های گلدار آن است.

«اسطوخودوس» بوی بسیار مطبوعی دارد که به علت بوی مطبوع آن در عطر سازی مصرف می‌شود. اسانس «اسطوخودوس» که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گلدار این گیاه به دست می‌آید، مایعی است زرد رنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است. «اسطوخودوس» مقوی معده است، ادرار آور می‌باشد، معرق است و تب را پایین می‌آورد. صفرابر و ضد تشنج است. برای تقویت عمومی بدن خوب است. کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد. سرفه را برطرف می‌کند. در معالجه زکام مؤثر است. از آن می‌توان به عنوان مسهل نیز استفاده کرد. برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده می‌شود. اگر دست و پای شما خواب می‌رود از این گیاه استفاده کنید. سردرد را درمان می‌کند. تپش قلب را از بین می‌برد. به درمان آسم کمک می‌کند.

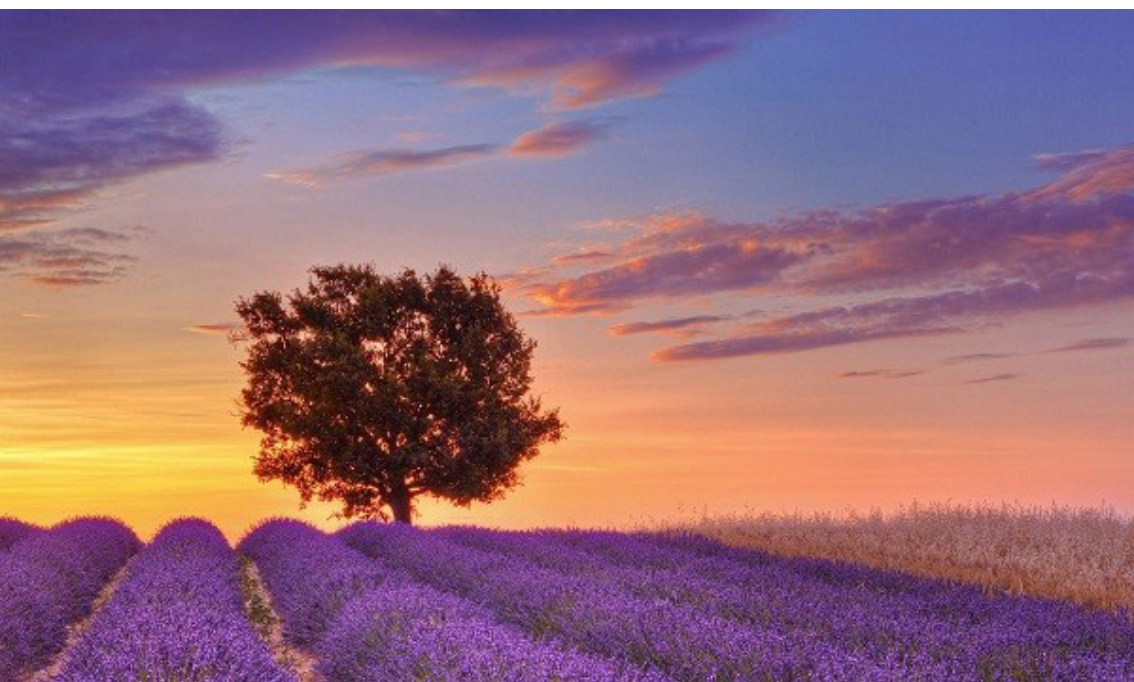
اسانس «اسطوخودوس» دارای حدود ۴۰ درصد «استات لینالیل» است و همچنین، در آن ترکیباتی نظیر: «اسید بوتیریک»، «اسید پروپیونیک»، «اسید والریک»، «لینالول آزاد» و «ژرامبول» وجود دارد.



نحوه مصرف

- * دم کرده: حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده ۴ - ۳ فنجان در روز است.
- * اسانس و روغن: اسانس و روغن اسطوخودوس را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها تهیه کنید. برای رفع بی‌خوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آن را داخل بالش خود قرار دهید، خواب مطبوعی برای شما می‌آورد.
- * پماد: مالیدن پماد اسطوخودوس زخم‌ها را ضد عفونی کرده و التیام می‌بخشد.
- * پودر گیاهی: برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آن را با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید.

برگرفته از کتاب داروخانه گیاهی، تألیف: فاطمه مهسا کارآموزیان



حس زیبای زندگی

سیده انسیه سعادت

در تمام اوقات چه در خوشی و چه در ناخوشی، عواملی در اطراف ما هستند که حس عجیبی در ما ایجاد می‌کنند. حس نشاط، آرامش، انگیزش و یا هر اسم دیگری که بتوان نامیدشان.

مثل بارش باران! ناگهان باران قطره قطره شروع به باریدن می‌کند. گاهی آرام، گاهی تند. تماس قطرات باران با شیشه پنجره و حتی لمس آن، صدا و بوی باران حس زیبایی با خود به همراه دارد. درک آن وقتی از غیرها می‌شوی، راحت و راحت تر می‌شود. این حس هنگام کار، نگاهت را ناخودآگاه به سمت پنجره معطوف می‌کند. زیر آسمان دیده ات و بدنت را با خود همراه می‌کند. با بارش هر قطره باران، حس غوطه ور شدن در بی‌نهایت را تجربه می‌کنی. حس دوباره بچه شدن و دوباره از بارش باران لذت بردن. وقتی پشت پنجره می‌نشینی یا زیر باران راه می‌روی، وقتی به صدای باران گوش می‌کنی، وقتی بوی باران را ذره ذره حس می‌کنی، روح جلا می‌گیرد و ذهن آدمی به جاهایی سیر می‌کند که انگار از عالم خاکی دور شده است. یا وقتی که سرمای زمستان با تمام عریانی درختانش می‌رود، شاخه‌های درختان بید جوانه می‌زنند. جوانه‌های سبز رنگ روی شاخه‌های تازه جان گرفته، با وزش ملایم باد بهاری به همه طرف در حال حرکتند؛ دوباره بیدار شدن را می‌فهمیم. وقتی در باد بهاری که تلفیقی از سرمای زمستان و گرمای تابستان است، قدم می‌زنیم، حس زیبای زیستن را



درک می‌کنیم. شکوفا شدن گل‌های کوچک خودرو با رنگ‌های نشاط آور در میان سبزه‌ها، چشم‌ها را مخمور می‌کند و نگاه کردن به آنها، لحظه‌ای ما را از دنیای ساختگی خودمان جدا می‌سازد و به یادمان می‌آورد که زندگی و نورستن چه خوشایند است. وقتی که هنگام سحر با صدای آواز بلبل‌ها چشم‌هایمان را باز می‌کنیم و آن صدا آغاز یک روز پر از جنجال ناشی از همه‌همه آدم‌ها و تردد ماشین‌ها را برایمان زیبا می‌کند. حس زیبای دوباره بیدار شدن و دوباره زیستن را برایمان تداعی می‌کند. وقتی به چهره بلبلان گوش می‌کنیم، گوش دادن و شنیدن طبیعت و تطبیق دادن آرامش ذاتی طبیعت با درون مان، حس غریبی دارد که وصف شدنی نیست. یکی دیگر از شگفتی‌هایی که می‌تواند ما را منقلب کند، پر زدن پروانه‌هاست. دیدن پرواز پروانه‌ها با حرکت بی‌صدای بال‌هایشان، ما را به سمت آرامش و رویایی شیرین می‌کشاند. حس سکوت در عین پویایی!

صدای زیبای بی‌صدایی که فقط با حرکت چشم‌ها احساس می‌شود و با آن حس از خود بیخود شدن را تجربه می‌کنیم. وقتی که روزهای بلند تابستان با حرکت و ریزش برگ‌های زرد و نارنجی به پایان می‌رسد، رنگ برگ‌ها و به خواب رفتن درختان، حس انتظار را در درون ما به وجود می‌آورد، انتظار شب‌های بلند زمستان و آسودگی در این شب‌های بلند! آرام خوابیدن و خواب ندیدن بعد از سپری کردن شب‌های پراشتهاب. فرورفتن تا عمق بالش و حس پرواز کردن تا اوج، بسان یک پرسبک بال. حس جدا شدن از واقعیت و پیوستن به خیال.

پس از بارش تند و ریز باران پاییزی، حرکات نرم و آرام دانه‌های برف چه لذت بخش است. دانه‌های سبک برف با وزش باد به هر سو حرکت می‌کنند و با سردی هوا متبلور می‌شوند و آهسته، آهسته روی زمین می‌نشینند و منتظر طلوع آفتاب می‌شوند تا با تابش نور خورشید به همان آهستگی نشستن بر روی زمین، آب شوند. حس گرم شدن در اوج سرما.

احساس آرامش یعنی رسیدن به یک نیمکت زیر سایه یک درخت. وقتی از یک روز دوندگی خسته ایم، وقتی گرما ما را بی‌حوصله کرده است و زمانی که تنهایی مرهمی برای ماست؛ داشتن یک نیمکت و یک سایه، حس آرامش را برای ما معنی‌دار می‌کند. پای‌های بی‌رمق، بدن عرق کرده و ذهن آشفته، این حس را به خوبی درک می‌کند. در این حالت، روی نیمکت نشستن، چشم‌ها را بستن و لحظه‌ای حتی اندک چرت زدن چقدر شیرین و لذت بخش است.

تمام این احساسات زیبا وجود دارند، اگر چه در زندگی پرمشغله امروز، زیبایی قطرات باران و دانه‌های سفید برف در مقابل زشتی‌های ناشی از آن‌ها به چشم نمی‌آید. اگر چه سیلاب، بی‌خانمانی در سرما، ریزش برف و باران را به گونه‌ای دیگر، به غیر از

آنچه که هست، معنی می‌بخشد. اگر چه بر اثر کار و خستگی زیاد، نمی‌توانیم با شنیدن صدای بلبل‌ها صبح سحر چشم باز کنیم و اگر چه آن قدر برای زندگی کردن شتاب داریم که از کنار درختان شکوفا می‌گذریم و غرق در افکارمان پرواز پروانه‌ها در آسمان را نمی‌بینیم، اما با این وجود نمی‌شود وجود این همه حس را انکار کرد.

چه ببینیم، چه نبینیم. چه حس کنیم، چه حس نکنیم. این نعمت‌ها همیشه در کنار ما هستند. نعمت‌هایی که باید آنها را دریابیم تا زندگی برای یک لحظه هم شده، معنای واقعی به خود بگیرد و با افزایش این لحظه‌ها زندگی را به سمت مفهوم واقعی تغییر دهیم. از آنجا که زندگی تلفیقی از لحظه‌هاست، پس لحظه‌ها را بسازیم و از خودمان بپرسیم، آیا تا به حال از این لحظه‌ها لذت برده ایم؟ چند بار از کنار این لحظه‌ها گذشتیم و آنها را ندیدیم و لذت نبردیم؟ لحظاتی که دیگر قابل برگشت نیستند. از خودمان سوال کنیم چرا؟ و به چه علت راحت گذشتیم و ندیدیم؟ آیا مشکلاتمان ارزش از دست دادن آن لحظات را داشته‌اند؟ آیا با ندیدن آنها، مشکلاتمان کم شده و یا از بین رفته‌اند؟ به یاد داشته باشیم که تمام فرصت‌ها و لحظه‌های زیبایی به یاد ماندنی، فانی هستند پس تا فرصت داریم از آنها بهره ببریم!



حسن نیت و خیرخواهی

گرت هوست که معشوق نگسلد پیوند نگاهدار سر رشته تا نگه دارد

«انس» می‌گوید: روزی در محضر رسول اکرم (ص) نشسته بودیم، حضرت به طرفی اشاره کرد و فرمود: «به زودی مردی از این راه می‌آید که اهل بهشت است.» طولی نکشید که پیرمردی از راه رسید درحالی‌که آب وضوی خویش را با دست راست خشک می‌کرد. پیش آمد و سلام کرد. فردای آن روز و همچنین پس فردا، رسول اکرم (ص) همان جمله را تکرار کرد و پیرمرد از راه می‌رسید. «عبدالله بن عمرو بن عاص» که هر سه روز در مجلس حضور داشت و سخن نبی گرامی را شنیده بود تصمیم گرفت با پیرمرد صحبت کند و از عبادات و اعمال خیرش آگاه گردد و بداند چه چیز او را بهشتی کرده است. او به دنبال پیرمرد راه افتاد و به او گفت که من از پدرم قهر کرده‌ام و قسم یاد نموده‌ام که سه شبانه روز به ملاقاتش نروم، اگر موافقت کنی به منزل شما بیایم و این مدت را نزد تو بگذرانم. پیرمرد قبول کرد.

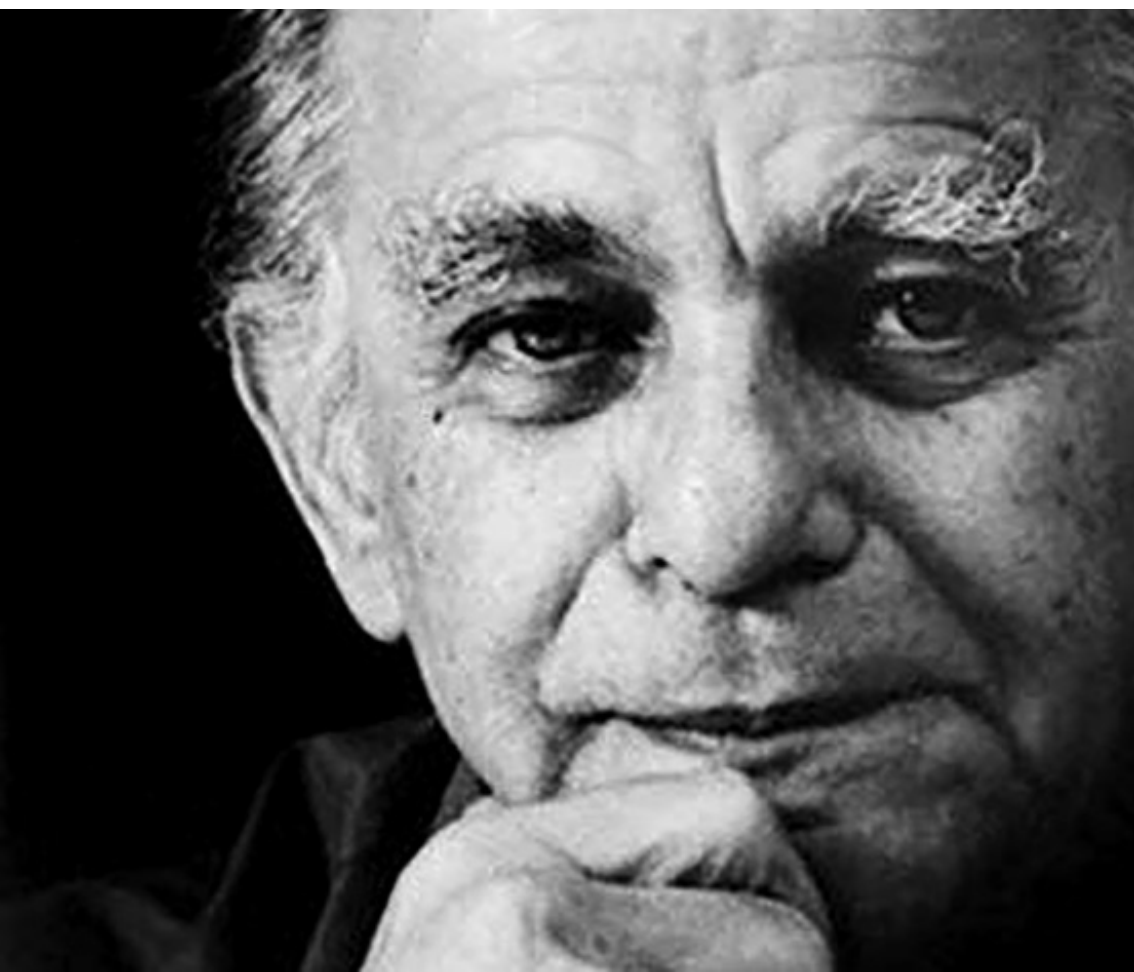
«عبدالله» می‌گوید: «در این سه شب ندیدم که پیرمرد برای عبادت برخیزد و اعمال مخصوصی انجام دهد. سه شبانه روز منقضی شد و موقع خداحافظی به او گفتم که بین من و پدرم تیرگی و کدورتی پدید نیامده بود، برای این نزد تو آمدم که سه روز متوالی از نبی اکرم (ص) درباره‌ات چنین شنیده بودم، خواستم تو را بشناسم. اکنون متوجه شدم عمل بسیاری نداری، نمی‌دانم چه چیز مقام تو را آنقدر بالا برده که پیامبر گرامی درباره‌ات چنین گفته است.» پیرمرد پاسخ داد جز آنچه از من دیدی عملی ندارم. «عبدالله» از وی جدا شد و چند قدمی بیشتر نرفته بود که پیرمرد او را صدا زد و گفت: «اعمال ظاهر من همان بود که دیدی، اما در دلم نسبت به هیچ مسلمانی «کینه» و «بدخواهی» ندارم و هرگز به کسی که خداوند به او نعمتی عطا نموده است، حسد نبرده‌ام.»

«عبدالله» گفت: «همین حسن نیت و خیرخواهی است که تو را مشمول عنایات و الطاف الهی ساخته و ما نمی‌توانیم چنین پاکدل و دگرددوست باشیم.»

مجموعه ورام، جلد اول، صفحه ۱۲۶

یاد من باشد!

فریدون مشیری



یاد من باشد فردا دم صبح
جور دیگر باشم
بد نگویم به هوا، آب، زمین
مهربان باشم، با مردم شهر
و فراموش کنم، هر چه گذشت
خانه ی دل، بتکانم از غم
و به دستمالی از جنس گذشت
بزدایم دیگر تار کدورت از دل
مشت را باز کنم تا که دستی گردد
و به لیخندی خوش
دست در دست زمان بگذارم

یاد من باشد فردا دم صبح
به نسیم از سر صدق، سلامی بدهم
و به انگشت نخی خواهم بست
تا فراموش نگردد فردا
زندگی شیرین است، زندگی باید کرد!

گرچه دیر است ولی
کاسه ای آب به پشت سر لیخند بریزم، شاید
به سلامت ز سفر برگردد
بذر امید بکارم، در دل
لحظه را دریابم
من به بازار محبت بروم فردا صبح
مهربانی خودم، عرضه کنم
یک بغل عشق از آنجا بخرم
یاد من باشد فردا حتما
به سلامی، دل همسایه ی خود شاد کنم
بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در
چشم بر کوچه بدوزم با شوق
تا که شاید برسد همسفری، ببرد این دل ما را با خود
و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست

یاد من باشد فردا حتما
باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست
و بدانم که اگر دیر کنم، مهلتی نیست مرا
و بدانم که شبی خواهم رفت
و شبی هست که نیست پس از آن فردایی
یاد من باشد
باز اگر فردا، غفلت کردم
آخرین لحظه از فردا شب
من به خود باز بگویم
این را
مهربان باشم با مردم شهر
و فراموش کنم هر چه گذشت!





اثر هنری از هنرمند ۶۶ساله نکيسا رجائی خراسانی

رویا

کسی امشب مرا صدا می زند
کسی امشب بغض فروخورده مرا می شکنند
کسی امشب دل مرا به سوی تو می خواند
کسی امشب به من شهامت فریاد شقایق را می دهد
کسی امشب در لابه لای حریر رویاها، عشق تو را زمزمه
می کند
کسی امشب مرا به رویای زیبای با تو بودن می برد.
ف. میم. کاف



کودکان مھر آفرین رایاری رسانید

با شماره گیری کد رایگان



#۳*۷*۳۳*۷



www.mehrafarin.org.com
+۹۵۱-۳۳۵۱-۲۱-P

آسان پرداخت
پرشین-سویچ

www.persianswitch.com