

۴۰

چهارشنبه

سابعشرونه منتهی در نهمین خرداد ماه سنه

سال دوازدهم / بهار ۱۳۹۲



روابط عمومي موسسه خيريه معلولين ذهني اميرالمومنين (ع) سبزوار

# سال نو مبارک



# پایان روزگار

پایان روزگار

روایع عمومی - موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار  
شماره شماره ۴۰، سال دوازدهم، بهار ۱۳۹۲

- ۴ ..... سخن آغاز
- ۵ ..... ورقی از خاطرات
- ۶ ..... مشاوره زنتیک چیست؟
- ۸ ..... نو روز چخته باد
- ۱۰ ..... خشم مرو خواجه! پشیمان شوی
- ۱۱ ..... تکنولوژی معلولین
- ۱۲ ..... مانیپول
- ۱۳ ..... انقلاب کشاورزی و نقش زنان در آن
- ۱۴ ..... رفاه و تأمین اجتماعی و آثار و نتایج بهره مندی از آن
- ۱۵ ..... ترنج
- ۱۶ ..... سفر در زمان
- ۱۷ ..... داستان کوتاه
- ۱۸ ..... سده
- ۱۹ ..... آب درمانی و معلولیت
- ۲۰ ..... یا یاران همراه
- ۲۱ ..... باغچه امید مهرورزان
- ۲۲ ..... پنج تفاوت غیرقابل انکار افراد موفق و ناموفق
- ۲۳ ..... کربانگری
- ۲۳ ..... سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم
- ۲۵ ..... جدول و لطیفه
- ۲۶ ..... گزارش یک رویداد



صاحب امتیاز: موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار  
مدیر مسئول: حمید بلوکی  
ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی  
طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا  
عکس ها: محمود حیطه  
تایپ: سرائی  
نویسندگان این شماره: مهسا احمدی، حمید بلوکی، بهاره پیرایش، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، علیرضا شایگان، عبدالکریم شمس آبادی، موسی الرضا علی آبادی، فرزانه فرهید نیا، میترا فرهید نیا، نسترن فرهید نیا، مهدوی، دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوبختی، زهرا یحیی زاده  
شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سزوار - بلوار کشاورز - روبروی سازمان اتوبوسرانی

هیات مدیر: ۲۶۴۴۵۵۱

مدیریت آسانشگاه: ۲۶۴۶۵۵۱

مرکز تلفن: ۲۶۴۴۰۰۷-۲۶۴۴۰۰۸-۲۶۴۴۰۰۹

Website: <http://www.mehrasa.ir>

Email: [payam\\_mehrvarzan@yahoo.com](mailto:payam_mehrvarzan@yahoo.com)

# سخن آغاز

حمید بولکی

با سلام، همراهان، نیکوکاران، بابیان بزرگوار و همکاران محترم سیزدهمین سال تأسیس این موسسه را در حالی جشن می‌گیریم که به لطف خدا و با همدلی و همکاری شما عزیزان روی سفید مددجویان و دختران عزیزمان هستیم. روی سخن با شماست، شما که از راه‌های دور و نزدیک در داخل و خارج از کشور، همراه و همدل، صاحبان اصلی این خانه و خانواده‌اید و در مشکلات و شادی‌های آن شریک بوده و در تکتک لحظات تلخ و شیرین این همه سال، حضور موثر داشته‌اید و نهال نازک تردی را که سیزده سال پیش با هم کاشتیم به همت بهار وجودتان امروز بر شکوفه است و عطر دل‌انگیزی نوبد میوه‌های شیرینی را در آینده نزدیک می‌دهد.

همکاران گرانقدرم که شب و روز در این سرای پر امید، از جان و دل مایه گذاشته و وجودتان گرما بخش این محفل دلدادگیست، آرام‌بخش دلتنگی‌های کودکانه است، که بهانه مادر را می‌گیرند و هیچ چیز جز محبت واقعی جای خالی را پر نمی‌سازد و شما بی‌دریغ آن را برای مددجویان مرتفع می‌سازید.

با همه‌ی شما عزیزان سخن می‌گویم که مانند قلعه‌های به هم پیوسته‌اید که در کنار هم هر روز بی‌سست‌تر و ناگسسته‌تر ظاهر می‌شوید تا آنچه را که روز ایجاد این موسسه چشم انداز دور می‌نمود محقق ساخته و پله به پله و قدم به قدم به قله‌ی بلند خواست‌ها و توانستن‌ها برسیم.

اداره‌ی آسایشگاه کاری نیست که از شخصی واحد برآید، فعالیت است تیمی و همگانی که کوچک و بزرگ، پیر و جوان، ساهلباست دست به دست می‌داده و با ایمان و امید و ایثار، آن را انجام می‌دهند. این آسایشگاه پشتوانه‌ی سیزده ساله‌ی مردمی را دارد که صداقت و امانت آن را باور دارند و این گنجینه‌ی پر گهر بدست نیامده مگر با عشق، همدلی و ایستادگی و البته لطف خدای مهربان.

اصل کار ما بر باور مردمانی استوار است که جز خدمت و نیکوکاری در این سرای فانی اندیشه‌ی دیگری نداشته و ندانند، بر این اساس بی آنکه ما سر در پی یار نیکوکار داشته باشیم، یاران و مهربانان خود قدم پیش گذاشته و کم و بیش نیازهای آسایشگاه را تأمین کرده‌اند. آنچه ما را بیش از همه در رسیدن به اهدافمان یاری نموده الطاف خداوندی بوده است. وقتی راه رفته را مرور می‌کنیم لحظه‌ای را به یاد نمی‌آوریم که لطف باری تعالی را موثر و قوی حس نکرده باشیم، چه وقتی که شاد شادیم و چه زمانی که دلتنگ و پریشان.

عزیزان؛ در سالی که گذشت سعی کرده‌ایم مثل سنوات قبل امور مربوط به مددجویان چه از لحاظ نگهداری و توانبخشی و امور رفاهی و فعالیت‌های فوق برنامه و چه امور پزشکی و بهداشتی آن‌ها از پیشرفت چشمگیری برخوردار باشد. اینجا همیشه تأکید بر این نکته بوده که آسایشگاه مکانی است که دختران معصومی که به آن پناه آورده‌اند به نحوی زندگی کنند که من و شما فرزندان دلنشد خود را در آن شرایط نگهداری می‌کنیم. هرآنچه برای زندگی فرزندان خود شایسته می‌بینیم برای این عزیزان هم فراهم آورده‌ایم. بعضی از آن‌ها با کوله‌ای پر دوش و لباس فرم یک نواخت هر روز صبح برای آموزش به مدرسه‌های بیرون از آسایشگاه می‌روند. برخی از آنها هم در کلاس‌های آموزشی کلیه باقی، سرمه دوزی، عروسک سازی، نقاشی و غیره در داخل آسایشگاه شرکت می‌کنند، برنامه‌ی ورزش صبحگاهی برای همه اجرا می‌شود، عدلای مددجویان ناتوان مرکز هم به کار خیر بازی- لگو و نقاشی و نوشتن آب و بابایی که همیشه در همین حد باقی می‌ماند مشغول می‌گردند. عدلای با شرکت در کارهای روزمره آسایشگاه و همکاری با مدیران سهم خود را در امور جاری آسایشگاه ایفا می‌نمایند.

بر این اساس این مؤسسه همواره سعی داشته شوه‌های زندگی سالم و روش‌های نگهداری و ارتقا سلامت مددجویان را به صورت جامع و یکپارچه ارائه دهد. تا علاوه بر سلامت جسمی به سلامت روحی و روانی و سلامت معنوی انسان‌های حاضر در آن نیز توجه شود. نقش شما خیرین و نیکوکاران در اجرای این برنامه‌ها آن چنان است که نمی‌توان به سادگی از آن گذشت. کمک‌های مادی و معنوی بزرگ و

کوکب شما راه رسیدن به اهداف ما را آسان تر نموده است. چه خانواده‌ای که کمک‌های مالی آنها راه اندازی واحد دندانپزشکی را میسر ساخته، چه آن یاری که هر ساله هزینه بردن مددجویان و همراهانشان را به مشهد مقدس تقبل نموده و یا آنها را به ماهانه و یا سالیانه با ما همراه می‌شوند و خاصه کمک‌های مالی کوچکی که توسط درد آشنایانی انجام می‌شود که خود شاید از همه کس به آن کمک‌ها ما محتاج‌ترند. به قول کزوش بزرگ دست‌هایی که کمک می‌کنند، عقبنش ترند تا لب‌هایی که فقط دعا می‌کنند. و گر چه مشکلات مادی بسیار بفرنج است ولی عده‌ای از عزیزان با اجرای برنامه‌های هنری، حضور در آسایشگاه و کارهای ریز و درشت نیکویی را به ارمان می‌آورند و همه‌ی اینها باعث شده زمانی که شما وارث آسایشگاه می‌شوید به چهره‌های خندان مواجه می‌شوید که بوی زندگی می‌دهد و به جای بغض و کین و دلتنگی از چهره‌های خندان عاطفه و مهر و عشق می‌تراود. آنها قدر شناس‌ترین و مهربان‌ترین مخلوقات خداوند که به کوچکترین محبتی واکنش نشان می‌دهند.

عزیزان من!

ادم‌های روزگاران کهن در این مرز و بوم بر این باور قوی بوده‌اند که باید در زندگی پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک ساری و جاری باشد و دلی را نیازمند بل غم و اندوه آن را بزدانند. این هنر دیر باز ایرانی سرمایه انسان بودن و هویت همه‌ی ماست که سخت باور داشته و آن را پاس می‌داریم و می‌دانیم و ایمان داریم تنها با صورتی انسانی، انسانیت تحقق نمی‌یابد، کمترین و ساده‌ترین آن در گرو خدمت به منجوع است، گرفتن دست کسانی که هیچ دستگیری جز خدا ندارند، یابیدن انسان باشیم و با دستگیری از آنان نقش خدایی بازی کنیم.

هر که با پاکدلان صبح و سمانی دارد  
دلش از برون اسرار صفایی دارد  
زهد با نیت پاک است، نه با جامه‌ی پاک  
ای بس الوده، که پاکیزه رذائی دارد  
شمع خندید بهر بزم، از آن معنی سوخت  
خندد، بیچاره ندانست که جانی دارد  
هیزم سوخته، شمع ره و منزل نشود  
باید فروخت چراغی، که ضیائی دارد  
صرف باطل نکند عمر گرامی، پروین  
آنکه خود پیر خرد، راضیانی دارد

## زورق ارضیات

حمید بونکی

شبی از شب های خدا مددجویان بر روی تخت های خود در حال استراحت بودند و من مشغول سر و سامان دادن به کارهای روزانه ای که از صبح به علت مشغله زیادی که داشتم فرصت انجام آنرا پیدا نکرده بودم، در حال تهیه گزارش فعالیت های آن روز خود، صدای از مددجویان و اطاق های آنها به گوش نمی‌رسید. از هیاهوی روز در آن موقع شب دیگر خبری نبود. سکوت همه جا را فرا گرفته بود، به ناگاه متوجه صدای پایي شدم و برگشتم، زهرا را دیدم که آهسته به سمت ایستگاه پرستاری می‌آید.

او مددجویی بود که همه فکر می‌کردیم کر و لال است. او و پرورنده‌اش را از گناباد فرستاده بودند. ارتباطی با مددجویان و مددیاران و پرستاران برقرار نمی‌کرد، شبها اکثرا روی زمین کنار تخت خود میخوابید و به تذکر مددیاران پاسخ مثبتی نشان نمی‌داد، و در صورت اصرار مددیاران برای خوابیدن روی تخت عصبی می‌شد و به آن‌ها و سایر مددجویان حمله می‌کرد تا آنجا که برای آرام کردن وی نیاز به آرام بخش پیدا می‌شد.

از وقتی او را به اینجا آورده بودند خبری از اقوام وی نبود. مادر او که به زهرا بسیار علاقه داشته و مانع از عروسی وی می‌شد در سال ۸۷ بعد از ۲۶ سال زندگی دار فانی را وداع گفته و او را با پدر پیر و از کار



افتاده‌اش تنها گذاشته، مرگ مادر برای زهرای ۲۲ ساله بسیار گران تمام شده بود. هر چند مولودیت او چندین سال قبل و بعد از بستری شدن در بیمارستان به سراغش آمده بود ولی شوک از دست دادن مادر آنرا تشدید کرده و حالت عصبی و نگران کننده‌ای در او بجای گذاشته بود و چون پدر پیرش توان نگهداری او را نداشت بالاخره بعد از حدود ۵ ماه بعد از فوت مادر او را به آسایشگاه آورده بودند. پدرش هم دو ماه بعد از این واقعه فوت شده و برادران او هم اصلا به دیدار او نمی‌آمدند.

آن شب در ایستگاه پرستاری تنها بودم و از شما چه پنهان با اطلاع از حالت های زهرا از آمدن او به سمت ایستگاه احساس خوبی به من دست نداد. روی میز، وسایل بافتنی مریم یکی دیگر از مددجویان بجا مانده بود. زهرا به سمت میز های بافتنی رفت و آنها را برداشت و نگاهي به من کرد. احساس کردم که می‌خواهد اجازه بگیرد. بلند شدم و به طرف او رفتم و کاموا را به دستش دادم و اشاره کردم بیاف. با ناباوری دیدم که ماهرانه شروع به سر انداختن کرد. وی را به داخل ایستگاه آورده و اشاره کردم که همین جا بنشین و بیاف. با سرعت و بسیار تمیز و مرتب مشغول بافتن بود. تا آن زمان همه فکر می‌کردیم که او قادر به انجام هیچ کاری نیست.

بعد از مدتی بافتن با اشاره به دست من از من خواست که خودکارم را به او بدهم. کاغذی هم خواست. اشاره کردم که بلدی بنویسی؟ با سر اشاره کرد که بله. کاغذ و قلم را که گرفت شروع به نوشتن نمود. از فرصت استفاده کرده و جهت برقراری ارتباط نوشتم.

اسمت چیه؟ نوشت: زهرا

اهل کجایی؟ نوشت: گناباد

بیلند کجاست؟ نوشت روستامون

چرا اومدی اینجا؟ نوشت: نمیدونم

از خانواده ات چی می‌دونی؟ نوشت: دوست دارم عروس بشم

سپس نوشت اسمت چیه؟ نوشتم: سرایی

شما ها منو دوست دارین؟ نوشتم همه خانم‌های اینجا شما ها رو دوست دارن.

نوشتم: چه کارهایی بلدی؟ نوشت: بافتنی، قالی بافی.

بعد از مدتی دیدم دستم را گرفت و فشار داد از هیجان این کار زیبایی وی بر خود لرزیدم. لبخند زد و به سمت اطفاکش رفت و روی تختش خوابید. خیلی خوشحال شدم و همانجا در گزارشم نوشتم: زهرا بافنده کارهای بافتنی بلد است از مریمان کلاس آموزشی بخوانید که او را به کلاس ببرند.

کلاس آموزشی باعث شد زهرا با مددجویان دیگر ارتباط خوبی برقرار کند و نسبت به کار خود نیز علاقه ی زیادی نشان می‌داد.

مدتی گذشت در یکی دیگر از شب های کشیکم یک باره از پشت سر بطور ناگهانی دست هایش را دور کمرم حلقه زد و مدت ها در همان حالت باقی ماند بعد هم آمد و در روی صندلی کنارم آرام گرفت. موقع رفتن او متوجه شدم که مخفیانه خودکارم را برداشته و با خود برد.

مشاوره ی ژنتیک گامی مؤثر در کم کردن معلولیت هاست. پیشگیری از اختلالات ژنتیک و مادرزادی جنبه های مختلفی را در بر می گیرد که «مشاوره ی ژنتیک» هسته ی اصلی و بخش مهم این خدمات را تشکیل می دهد. مشاوره ی ژنتیک با بالا بردن سطح اطلاعات و آگاهی مردم، نقش مؤثری را در پیشگیری از بروز معلولیت های ژنتیکی و مادرزادی به عهده دارد.



### مرکز مشاوره ی ژنتیک:

مرکزی است که در آن خدمات مشاوره ی ژنتیک با حضور پزشک متخصص یا پزشک عمومی که دوره ی آموزشی مشاوره ی ژنتیک سازمان بهداشتی کشور را گذرانیده است، ارائه می شود. در صورت نیاز به انجام دادن آزمایش های تخصصی مراجعین را به آزمایشگاه های معتبر معرفی می کنند تا پس از آماده شدن جواب آزمایش های درخواستی توصیه های لازم و نهایی توسط مشاور ژنتیک مرکز به مراجعین ارائه شود.

### چه کسانی نیاز به انجام مشاوره ی ژنتیک دارند؟

در موارد زیر افراد، زوجین یا خانواده ها از مشاوره ی ژنتیک استفاده می کنند:

- نگرانی از خطر بروز مکرر یک بیماری فامیلی
- ازدواج فامیلی
- سابقه ی عقب ماندگی ذهنی در خانواده یا بستگان نزدیک
- تقص های متعدد مادرزادی
- کوتولگی و اختلال رشد
- سابقه ی اختلالات سوخت و ساز مواد در افراد خانواده، مانند بیماری فنیل کتونوری
- شکل و قیافه ی غیر طبیعی
- ناشنوایی
- ایهام تناسلی، اختلال در بلوغ
- نازایی، سقط های مکرر، مرده زایی
- حاملگی در سنین بیش از ۳۵ سال
- روبارویی یا عوامل محیطی ناهنجاری زا در دوران بارداری، مانند اشعه، دارو، مواد شیمیایی و عوامل عفونی
- اختلالات عصبی - عضلانی و بیماری های عصبی مزمن و پیشرونده
- سرطان، دیابت، بیماری های قلبی و ...
- کسب اطمینان از ناقل نبودن یک بیماری ژنتیکی شایع در جمعیت (مثل تالاسمی، هموفیلی، کم خونی داسی شکل و ...)
- زنان بارداری که نتیجه ی سونوگرافی یا غربالگری و آزمایش قبل از تولد در آنان افزایش خطر نقص ها یا عوارض را نشان می دهد.
- زنانی که دوست دارند درباره آزمایش ها و بررسی های دوران بارداری، بیشتر بدانند.

-تخصیص، تقاضا و احساس نیاز فرد برای انجام مشاوره

**بهترین زمان برای انجام مشاوره ی ژنتیک و مراحل انجام یک مشاوره ی ژنتیک:**

بهترین زمان انجام مشاوره ی ژنتیک قبل از ازدواج است، ولی قبل از بارداری، در دوران بارداری و پس از تولد اولین فرزند ناهنجار هم می توان

کنجکاو شده یگیری کردم و دیدم که با آن خودکار رویه ی پلاستیکی بالش خودش را پر از شکلهای عجیب و غریب کرده. نوشتم میخواهی پرند بکشی؟ اشاره نمود: بله! اردکی کشیدم و از او خواستم مثل آن بکشد. او را ترک کردم وقتی برگشتم دیدم تمام رویه ی بالش و دیواره های کمده خودش را پر از اردک کرده به همان شکلی که من کشیده بودم، لابلای اردک ها را هم پر از ستاره کرده بود. ناگهان چیزی در وسط شکلهای توجه ام را به خود جلب کرد. دقیق شدم جمله (من سرائی را دوست دارم) به خوبی پیدا بود.

احساس عجیبی بود، برخورد لرزیدم و از غفلتی که تا آن زمان نسبت به احساسات و عواطف مددجویان نموده بودم ناراحت شدم. به جبران آن هگی تصمیم گرفتم به خواسته ها و نیازهایی که آنها دارند بیشتر توجه نمایم.

یک روز متوجه شدم که زهرا ابروهای خود را یکی یکی می کند. از او پرسیدم چرا اینکارو می کنی؟ فهمیدم که دوست داشته اصلاح شود. او را به شکلی زیبا آرایش نموده و به صورت عروس در آورده و در وسط جمع قرار داده و آهنگ شادی را برای وی بخش نموده و مددجویان و مددیاران دور او را گرفته و دست می زدند. ابتدا عکس العملی نشان نداد و بی تفاوت نگاه می کرد ولی کم کم لبخند صورت او را زیبا تر کرده و رقص سایر مددجویان هم باعث رقصیدن او گردید. یک اینته آورده و روبرویش گرفتم، تا خودش را دید خیلی شاد شد و از خوشحالی با لکنت گفت: قشنگه! تا آن زمان صدای او را نشنیده بودیم و فهمیدیم که او کر و لال نیست، با گفتار درمانی که بعد از آن در آسایشگاه برای او انجام شد به مرحله ای رسیده است که وقتی صحبت می کند متوجه می شویم، این فعالیت ها باعث شده تا از نظر روابط جمعی و بین گروهی بسیار قوی شده و در همه فعالیت ها شرکت می کند یا مددیاران ارتباط خوبی دارد و به مرکز آموزشی مهرپویا رفته و کارهای دستی زیبایی را تهیه می کند، عروسک های ساخت او بین علاقمندان آسایشگاه طرفداران زیادی پیدا کرده و سوزن دوزی های بسیار ظریف و مرتب را انجام می دهد. خلاصه مددجویی که در پرورنده ارسالی بهره هوشی او را ۲۵ تا ۳۰ اعلام نموده بودند هم اکنون در حد مددجوی آموزش پذیر می باشد. او بسیار دوست دارد که وی را در آغوش بگیرند و با وی محبت نمایند و ما هم این خواسته وی را از صمیم قلب اجابت کرده و از هر گونه مهربانی با وی دریغ نمی کنیم.

هنوز آن عروسکی را که برای اولین بار درست کرده بود و بعد از آمدن از مدرسه آنرا به من هدیه نمود در منزل به عنوان یک هدیه ارزشمند از یک فرشته مهربان نگهداری می کنم و احساس لذتی را که در لحظه دریافت آن در خود احساس نمودم هیچگاه فراموش نخواهم کرد.



برای انجام مشاوره ی ژنتیک مراجعه کرد.

زمانی که شما برای انجام مشاوره ی ژنتیک مراجعه می کنید، درباره ی تمام نگرانی های خود و بیماری های ارثی- ژنتیکی که در سیره نامه شما وجود دارد، بحث می کنید. این موارد شامل خطر تکرار بیماری ژنتیک در شما، حاملگی شما، فرزندان شما یا سایر افراد خانواده می شود.

بطور مشخص یک جلسه مشاوره ژنتیک شامل:

بحث در مورد علت مراجعه جهت انجام مشاوره ی ژنتیک  
بحث در مورد تاریخچه ی پزشکی، خانوادگی و بارداری فرد مراجعه کننده

توضیح خطرهای مشخص شده در روند انجام دادن مشاوره ی ژنتیک  
بحث درباره روش های بررسی ژنتیکی موجود، مزایا، محدودیت ها و خطرهای این روش ها و مشخص نمودن اینکه چه روش بررسی و یا آزمایشگاهی ممکن است، برای فرد مراجعه کننده مناسب باشد.  
هماهنگی برای انجام بررسی لازم و پی گیری جواب بررسی های انجام شده

در اختیار قرار دادن آموزش های لازم، معرفی جهت اقدامات حمایتی مورد نیاز یا معرفی به سایر پزشکان متخصص جهت درمان های مورد نیاز چگونه باید برای انجام دادن مشاوره ی ژنتیک آماده شد؟

گرفتن وقت از مرکز مشاوره ی ژنتیک، بدلیل آن که جلسه ی اول مشاوره ی ژنتیک حداقل بین نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه وقت نیاز دارد.

جمع آوری اطلاعات در مورد سلامت اعضای فامیل شامل، جزئیات آن در مورد بیماری های خانواده های مادر و پدر.

جمع آوری اطلاعات در مورد ازدواج های فامیلی انجام شده در خانواده های پدر و مادر و سایر اعضای فامیل.

سؤال از اعضای خانواده در مورد بیماری های احتمالی موجود در خانواده و فامیل از جمله موارد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی، نقص های هنگام تولد، ناتوانی ها، سقط های مکرر، مرده زایی، بیماری های شدید دوران کودکی یا سرطان

همه همراه برکن بدن مدارک پزشکی، نتایج آزمایشگاهی یا بررسی های ژنتیکی انجام شده ی قبلی بر روی هر یک از اعضای خانواده یا فامیل با یک بیماری شناخته شده ی ژنتیکی که می تواند در زمان مراجعه جهت انجام مشاوره ی ژنتیک کمک کننده باشد.

لیستی از کلیه سؤال هایی که در مورد نگرانی های فرد مراجعه کننده تهیه شده است.

تست هایی که در ذیل بدان اشاره خواهد شد شامل تست های متداول و برخی از تست های کم تر شایع دوران بارداری می باشد:

بررسی کروموزومی بر روی نمونه های آمیوستر یا پرزهای جفتی (CVS) روش معمول بررسی برای تشخیص قبل از تولد سندروم داون، تریزومی ۱۸ یا تریزومی ۱۳ و سایر ناهنجاری های کروموزومی می باشد. آماده شدن جواب آزمایش بین دو تا سه هفته به طول می انجامد و در این مدت خانواده در اضطراب آماده شدن جواب آزمایش هستند. به همین دلیل مراجعه به مراکز معتبر و مشاورین متخصص می تواند خانواده را در کاهش این اضطراب باری دهد. با این وجود در مواردی خانواده ترجیح می دهد پاسخ آزمایش آنان سریعتر آماده شود و در مواردی نیز به دلیل مراجعه دیر هنگام خانواده فرصت صبر سه هفته ای به دلیل ملاحظات قانونی، شرعی یا اخلاقی وجود ندارد. تکنیک های MLPA و QFPCR از جمله این تکنیک ها هستند. به کمک این تکنیک ها این فرصت وجود دارد تا در مدت یک روز وضعیت جنین از نظر ناهنجاری های شایع کروموزومی بررسی شود.

الف: تست های ژنتیکی برای بیماری های ارثی

-تست های ژنتیکی برای اختلالات هموگلوبین- تست جهت ناقلین بیماری فیروزکتیک

ب:تست های مربوط به سلامتی مادر که بر بارداری تاثیر گذار است

-تست HIV- آنتی بادی مصونیت در برابر بیماری سرخچه-تست های گنوره، کلامیدیا و سیفلیس -پاپ اسمیر(Pap Smear)-غربالگری هیپاتیت-

تست واریسلا - زوستر-کشت ادرار از نظر وجود باکتری

ج: تشخیص یا تعیین ریسک ناهنجاری های جنینی:

امنیوستنز- نمونه گیری از پرزهای جفتی- کوردوستز(CVS)- غربالگری سندروم داون در سه ماهه اول بارداری

مطالب فوق فقط جهت آگاهی عرضه می شود و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره های درمانی و مراجعه به پزشک نمی باشد. بعضی از این تست ها در زمان های مهمی از بارداری انجام می شوند و سایر تست ها در صورت ایجاد مشکلات خاص در خلال حاملگی تقاضا می گردد. همچنین بعضی از تست های آزمایشگاهی در خانم هایی که به دلایل مختلف(سن مادر، سابقه خانوادگی و ...) در معرض خطر هستند در خواست می گردد.

و در نهایت می توان گفت که آزمایشات پیش از تولد نوزاد به تشخیص مشکلات جسمی که می تواند هم مادر و هم نوزاد را دچار خطر کند، که برخی از آنها قابل درمان نیز هستند، کمک می کند. اما این تست ها محدودیت هایی دارند شما بعنوان والدینی که قرار است صاحب فرزند شوید باید از این آزمایشات آگاهی پیدا کنید و به این فکر کنید که اگر خدای ناکرده خودتان یا نوزادتان دچار یک مشکل جسمی بود، چه باید بکنید.

تمام کسانی که می خواهند بچه دار شوند آرزو دارند که فرزندی سالم به دنیا بیاورند!

منابع:

- [www.behzisi.ir](http://www.behzisi.ir)
- [www.hamshahronline.ir](http://www.hamshahronline.ir)
- [www.razipath.com/](http://www.razipath.com/)

**افلاطون را گفتند:**  
**چرا هرگز غمگین**  
**نمیشوی؟**  
**گفت: دل بر آنچه**  
**نمی ماند نمی بندم.**



چه بسیاری پدر و مادری که می‌گویند: ما همه چیزمان را قربانی رشد و بالندگی فرزندانمان کرده ایم؛ شب و روز جان می‌کنیم تا بچه‌ها سرو سامانی بگیرند؛ از گلو ی خود می‌زیم تا آنها سیر باشند؛ و سخنان بسیار، از این دست.

اگر نه همه، دست کم بیشتر ما، از آنچه هستیم ناراضی می‌باشیم. چه در بُعد مادی و چه در بُعد معنوی و علمی؛ و همه ی هم و غم ما نیز بر این است که فرزندانمان چون ما نباشند و نشوند. ما دوست نداریم فرزندانمان از نظر علمی و مالی هم، طراز ما گردند اما، چندان میلی ابراز نمی‌کنیم که از نظر اخلاقی و باورها نیز مانند ما، باشند.

چرا جایگاه مادی و معنوی خود را پایین می‌دانیم اما خلق و خو، و باور و اعتقاداتمان را خوب و قابل نسخه برداری؟ چون اسیر غرور و خود بزرگ بینی شدیم! و باور کرده ایم که ما افرادی صالح و درستکاریم. شگفتا که در بسیاری موارد، با این که نتیجه کردار ناصوابمان را می‌بینیم خود را توجیه می‌کنیم و به اصطلاح، کلاه شرعی بر سران یا بهتر بگویم بر سر خود می‌گذاریم.

اگر در آرزوی فرزندی بهتر از خود هستیم، باید توجه داشته باشیم که هرچیز نتیجه عمل ما قبل خود است و مصالح و مواد هستند که ساختمان‌ها را شکل می‌دهند. چنانچه به این قانیم که فرزند یا شاگرد ما مدرک تحصیلی اش از ما بالاتر باشد یا ماشین و خانه اش از ما زیباتر شود این راه و روش که در پیش گرفته ایم، ما را به مقصد دلخواه می‌برد؛ اما، اگر به فکر آن هستیم که درک و شعور و فهم و کمالش بیش از ما شود و از ما خوشبخت تر گردد، به بیراه می‌روییم. تجربی چند دهه ی زندگی نشان داده که اگر چه نام و نان ما بیش از پیش شده، آرامش و شادیمان بیش از دیروز نیست.

اگر وقتی بیاییم! و شجاعانه به داوری رفتار و نتایج کردار گذشته خود بپردازیم خواهیم دید که ما، مقلدینی صرف بیش نبوده ایم. تقلید، هم زندگی ما را تباه کرده و هم آینده فرزندانمان را خراب خواهد کرد. ما را نسل در نسل مقلد بار آورده اند و ما نیز، فرزندانمان را به تقلید تشویق می‌کنیم تا همان شوند که ما بودیم. چه بسیار

دروغ‌ها که به ما گفتند و ما به فرزندانمان می‌گوییم و اسم مصلحت و نیاز و زرنگی و هوش و غیره بران گذاشته و می‌گذاریم. ذهن ما با اب راکد و الوده ی تقلید کور گردیده ضد ارزش‌ها ارزش، و ارزش‌ها ضد ارزش شده اند.

به ما یاد نداده اند و ما نیز به فرزندانمان یاد نداده ایم که: دروغ، دروغ است؛ چه سخن یک قدیس باشد و چه حرف یک رذل. دروغ به هرشکلی دروغ است، چه مصلحت آمیز و چه فتنه برانگیز و کار زشت، زشت است؛ چه اولیاء انجاش دهند و چه سفیهان.

چه فراروند کسانی که به جای محقق، مقلد شده اند و اگر چه درس خوانده، به دانشگاه رفته، و عناوین علمی گرفته اند اما این موفقیت‌ها نه به واسطه ی ذهن روشن و فعال، بلکه برای حافظه ی نیمه‌مندی بوده که لوطی‌وار هرچه در کتب بود یا آموزگار و استاد گفت از تر کرده اند؛ بی هیچ نقدی و تحلیلی. جز گروهی اندک از مریمان و استادان، بقیه روشنگر نبودند و ذهنی روشن نداشتند تا فرزند و شاگرد را برسان، پژوهشگر، و روشن بین کنند. تربیت کنندگان این احساس بودند و گوته یین، نه پیرو استدلال و دور اندیش. آنها اگر چه حافظه‌ها را تقویت کردند اما فرزند و شاگرد را از جهل نرهاندند و روشنگری نکردند چون، خودشان روشن بین نبودند.

به قول رند شیراز «نه هر که سر تراشد قلندری دادند». دلیلی نیست که هرکس مدعی روشنگری شد، روشنگر باشد. روشنگری ناممکن است مگر توسط ذهنی روشن. ذهن هنگامی روشن می‌شود



(امروز را برای ابراز احساس به عزیزانت غنیمت بشمار، شاید فردا احساس باشد اما همزیر نباشد)

که تنها به اندوخته های علمی اش اکتفا کند و بیش از دانش بیفزاید. برای روشنگری، بیش از دانش کارایی دارد.

روشنگر، ذهنی بویا و فعال دارد، اگر چه ممکن است حافظه اش ضعیف باشد. ذهن با حافظه ضعیف است. حافظه جایی است که اطلاعات را انبار می‌کند و ذهن، جایی است که موجودی انبار حافظه را غریبال گری، تجزیه و تحلیل می‌نماید و به اصطلاح، سره از ناسره بازمی شناسد. داشتن مدرک و عنوان، لزوما نشانگر ذهن روشن نیست چون بسیاری از فارغ التحصیلان دانشکده‌ها یا اربابان قدرت اسیر موهومات و خرافاتند و اگر چه کباده ی علم و آگاهی می‌کنند اما در ناآگاهی دوران پارتیه سنگی به سر می‌برند. فرد مشهوری، در خاطراتش از سفری می‌نویسد: «پادشاه نبال اعلیحضرت مامتران برپیریکرام می‌بودی می‌داد و به همین خاطر اکثر مهمانان از او دوری می‌جستند بعدها به ما گفتند که ایشان بواسطه آنکه از یک فرقه مذهبی خاص است در تمام عمرش استحمام نکردند است! پیروان این فرقه آب را مقدس می‌دانند و می‌گویند نباید نجاسات بدن را به آب داد.»

فکر تکلیف که این داستان مربوط به هزار سال پیش و خاطره نویسی بی سواد است. این خاطره در آغاز سده بیست و یکم نوشته شده و آن که این را نوشته فارغ التحصیل پاریس است. همین نویسنده می‌گوید: «موقعی که مشغول صرف صبحانه با رئیس جمهور... بودیم دیدم پیشخدمت یک لیوان محتوی مایع زردرنگی را جلوی او آورد و رئیس جمهوری مشغول نوشیدن آن شد. به تصور اینکه رئیس جمهور صبح ناشتا دارد آبجو می‌خورد و صرف صبحانه خود را با آبجو آغاز کرده است با تعجب علت این امر را از او سوال کردم او گفت که آبجو نبوده، بلکه مطابق رسم... دارد ادراک گاو می‌نوشد»

اینجاست که دانش هست و بینش نیست. این شاه و آن رئیس جمهور، که هر دو بی تردید از تحصیلات بالایی برخوردارند، توان تفکیک اطلاعات شنیداری یا دیداری را ندارند؛ و چون فلان کس در فلان جا در چهره ی یک قدوس، گفته که حمام نرفتن و نوشیدن ادراک گاو تواب است، آنها نیز باور کرده و بی آن که بیندیشند که این سخن یا عقل منطبق است یا نه، به آن عمل می‌کنند.

بر دیگران خرده نگرییم و خود را خیلی پیشرفته و روشن بین بشماریم که اگر به باورهای بی پایه ای که داریم مراجعه کنیم و جرات نقد و بررسی خود را داشته باشیم خواهیم



دیده؛ به چه اعتقادات دور از عقل و منطقی گرفتاریم و چه ساده دلانه، حرف هرکس را به صرف نام و نشان او می پذیریم بی این که آن را در غریب نقد و تعقل و دلیل و برهان بنگاریم.

پدر و مادر، تنها ضامن پرکردن مدهد کودک و تن پوش او نیستند. اگر فرض را بر این بگذاریم که انسان دارای دو مدهد است، یکی تحتانی که شکم

نام دارد و دیگری فوقانی که مغز می باشد؛ وظیفه پدر و مادر تنها رسیدگی به مدهد ی زبرین و جلوگیری از ریختن غذاهای مسموم در

آن نیست، مدهد ی زبرین نیز باید مراقبت شود و جلوگیری مسمومی که در آن ریخته می شود را باید گرفت. فکر الوده، سخن دروغ، نگاه ناپاک، کتاب و فیلم ناجور و پدر از همه سخنان دور از عقل و غیر مستدلی که به نام مشاهیر نقل می شوند، به مراتب از غذای فاسد زیان بخش ترند چون غذای فاسد با استراغ خارج می شود و زهر و سم آن با دارو و سرم برطرف می گردد اما اندیشه ی فاسد، نه با دارو و سرم از ذهن خارج می گردد و نه با استراغ بیرون ریخته می شود.

فاسد بزرگسازان نادانی و کور ذهنی بسیار مخرب تر از فساد معمول است. اگر کسی که از پیشینی نیرومند پهرمند است و توان تعقل و تفکر دارد خطایی بکند، سرانجام، به خطایش پی برده و آن را جبران می کند، اما گنه کاری که توان تمیز نیک از بد را ندارد و فاقد بینش و تشخیص خیر و شر است، چون متوجه خطایش نمی شود نیازی به برطرف کردن آن نمی بیند نادانی و جهالت بسیار مضرت و مخرب تر از فساد و بی تقوایی است. نادانی بی تقوا اگر به راه نادرست برود که بسیار کم اتفاق می افتند، بالاخره پشیمان می شود و به راه راست بازمی گردد اما جاهل اگر چه متقی باشد، که بس کم اند جاهلان متقی؛ هر دم درخطر فساد و خرابی است.

همچنان که هر بی سواد ی را نباید جاهل خواند، هر دانش آموخته ای را نیز نباید دانا دانست. چنان که گفته شد خرد و دانایی بیش از دانش نیازمند بینش است؛ و بینش نیز شناخت و تمیز خوب و بد می باشد. شناخت به دیده ها شنیده ها نمی گویند، به تحقیق و تفحص و سپس تحلیل و اندیشیدن در باره آنچه دیده ایم و شنیده ایم، گفته می شود. پژوهشگر تحلیل گر و اندیشمند مانند یک قاضی و داور بی طرف خود را اسیر سخن این

و آن نمی کند و به قول مولوی که می گویند: «چشم داری تو به چشم خود نگر! منکر از چشم سفیه بی هنر. گوش داری تو، به گوش خود شنو؟ گوش گویان را چرا گشتی گرو...» با چشم خود به دنیا می نگرد و با عقل خود به سنجش درست از نادرست می پردازد، نه با چشم مغزانی که در بی تعقل یا ضرر، با موضوعی که مطرح می کنند دوستی یا دشمنی دارند.

برای پژوهشگر، به همان اندازه که دشمنی با موضوع تحقیق زشت و نارواست، دوستی و وابستگی به آن موضوع نیز بد و ناپسند است. پژوهشگر اگر در هنگام تحقیق، بی طرف نباشد صلاحیت تحقیق را ندارد و فرقی بی تحقیق عاشقانه و تحقیق دشمنانه نیست. محقق باید در پی یافتن حقیقت باشد نه دفاع از باورهاش.

مربی و آموزگار خوب، در آغاز خود، به اصل نخست تحقیق که بی طرفی و نداشتن دوستی و دشمنی با موضوع است پایبند است و سپس، به کودک و شاگرد، روش تحقیق را آموزش می دهد. ذهن روشن بین بی توجه به سخن کسانی که در دفاع از باور های خرافی چنگ به آسمان و ریسمان می زنند راه خود را می رود و استقلال خویش را نگه می دارد.

باری که در آرزوی فرزندی خردمند است نخست باید خود، خرد بیاموزد؛ و خرد یا ذهن بی بنا زمانی که دست از تقلید برداریم و به سوی تحقیق برویم به دست نخواهد آمد. گفتن چند سخن خردمندانه که در جایی خوانده یا از کسی شنیده ایم نشانگر خردمندی ما نیست. طوطی نیز می تواند سخن خردمندانه بگوید. خرد در عمل است نه در بیان.

افکاری که در پی تقلید و بدون تحقیق شکل گرفته اند، افکاری سترون و نازا هستند. انسان مشکل همیشه نیاز به قهرمان، رئیس، پیشوا و اسطوره دارد. مقلد یا پیرو، چون همه ی عمر تقلید کرده و پیروی، اندیشیدن را یاد برده است. برای او هزار حدیث و روایت از این و آن کردن و کپی برداری از حرف و عمل دیگران، کاریست آسان اما کشف و اختراع و ابداع و یا سخنی برخاسته از اندیشه خود گفتن کاریست سخت. اگر به جوامع متفاد نگاه کنیم، خواهیم دید که از ویژگی های جوامع پیشرفته ابداع و اختراع و اکتشاف است و از خصوصیات مردم عقب مانده، کپی برداری و پیروی از مُد و خود

را به شکل دیگران آراستن. و این برمی گردد به تأثیر تحقیق و تقلید در دوران آموزشی، بویژه دوران کودکی.

کسی که از کودکی با پرسش ها و «چرا؟» و «چگونه؟» آشنا نشده؛ کسی که مانند طوطی یاد گرفته که هرچه بزرگان گفته اند درست است و تغییر نپذیرد، از حافظه استفاده می کند نه از ذهن. ذهن چنین کسی پویایی اش را از دست داده و نباید به او اندیشمند گفت. لقب «حافظ» بیشتر شایسته ی اوست تا «دانا» و «خردمند». کسی که در کودکی پرسان بوده و ترسان شده کسی نیست که بتواند چیزی نو بیاقیند. آفرینندگی نیاز به ذهن پرسشگر دارد و ذهن پرسشگر را مربی و استاد روشن بین می پروراند. آن هایی که ذهن و اندیشه شاگرد را نازا و سترون نمی کنند تا نادانی و جهالتشان پنهان ماند.

اگر فردی یا جمعی، جز تقلید از غرب و شرق، کاری بلد نیست و طوطی وار هرچه به او تلقین می کنند می پذیرد؛ نباید برانها خرد گرفت. باید سراغ کسانی رفت که اگر چه بظاهر بسیار خوش لباس اند و آموزشی، اما در باطن، بسیار متحجرند و کهنه گر. اگر چه بسیاری کسانی که در طول چند دهه ی زندگیشان چند ده بار لباس و اسباب خانه و دکان، عوض می کنند و هر نوروز، به خانه تکانی و نو کردن اسباب و ابزار زندگی دست می زنند، اما، یک بار به خانه تکانی فکر و اندیشه هایشان نمی پردازند.

فکر نکنیم که با نو کردن اسباب زندگی، نو شده ایم. ابزار کهنه را رها کردن، نشانه دست از کهنه اندیشی و کهنه پرستی برداشتن نیست.

بسیاری از ما، نو نوروز را، با نو ابزار، اشتباه گرفته ایم. ما روز را نو نمی کنیم، وسایل را نو می کنیم. روز ها همه یکسان اند. روز نو یعنی نگاه نو، و نگاه نو یعنی اندیشه ای نو.

**نوروزتان، خجسته باد.**



در مهریابی همچون باران باش که در ترنمش علف هرز و گل سرخ بکست



دکتر ابوالقاسم رحیمی haghchi@yahoo.com

است و در نهج البلاغه، فرد خشمگین، دیوانه ای شمرده شده است که با خشم خود دیوانگی خود را آشکار می سازد و شگفتا که در این حال، ناگاه گویی مولانا را می بینیم و شعرش را می شنویم که چه مهربان و کارساز می گوید:

خشم مبرو خواهه! پیشیمان شوی  
جمع نشین ورنه پریشان شوی  
طیبره مشوا خیره مرو زمین چمن  
ورنه چو جعدان سوی ویران شوی  
گرتو ز خورشید خمل (بهار) سرکنسی  
بفتسری و بسرف زمستان شوی

راستی که گل بهاری گلستان شن کجا و خار بر زخم زمستان شدن کجا؟ هس دار که مهربانی انسانی کجا و خشم خانمان سوز حیوانی کجا؟ باید بر این دیو لگام زد، در بندش کرد و گرنه، این پتیاره جان می گیرد و خانمان ویران می کند. چه خوش گفت، آن مهربان دادگر که: «از خشم بپرهیز و بر حذر باش که آن، از لشکریان اهریمن، ابلیس است» و چه خوش تر گفت: «خشم را فروخور و به هنگام قدرت، گذشت پیشه کن و به هنگام خشم، بردبار باش...»

این پتیاره، این خشم، همچون فریبکاران و پتیارگان، خود را این جا و آن جا، در شکل های و ناپیدا، نشان می دهد؛ گاه در روابط خانوادگی، در رفتار خشن دو همسر باهم، گاه در بازار، در رفتار خشن دو همکار با هم، گاه در فضای آموزشی (۱) در رفتار خشن معلم و شاگرد... که این دیگر زشت ترین است؛ آخر چگونه می توان از مهربانی و دانایی و عطف و رحمت و خشم و لیخن مهربانی و دانایی زد و این چنین خشن بود؟! چگونه می توان؟! همین جاست که از دیوی دیگر نیز باید گفت: دیو فریب: دیوی که لیخن می زند و سیلی می کوبد، خوب سخن می گوید و زشت رفتار می کند از مهر و داد می گوید و خشونت و بیاد می پرکند و میاد و میادا که من، که تو، که ما، چنین کسائی، چنین پدرانی و چنین معلمانی باشیم، مهباد و... مهباد.

در فرجام سخن، با جانی لبریز از آرزوی مهر و داد، از خوندن مهربانان دادگر، بخواهیم، و طلب کنیم که در هر بهار و هر خزان و در هر زمان و هر مکان، بسان نسیم گره گشای بهاری، پُر از مهر و داد باشیم، نه چون تند باد مرگ بار خشونت، پُر از خشم و بیاد... خدایا! ای خدای خوبان! ای خدای مهربانان دادگر! چنان کن سرانجام کار / تو نشوند باشی و ما رسنگار.  
برود یاران... برود... .

## خشم مرو خواهه! پیشیمان شوی

«اِشْ م»!...! «اِشْ م»!

آوای این واژه، اِشْ م، وحشتناک نیست؛ اگر آوای این واژه، چنین است، که هست، رفتاری چنین گونه، چگونه است؟ «اِشْ م»، همان «خشم» است و خشم، در نگاه پدران باستانی ما، «دیوی» بوده است؛ دیوی با ویژگی و صفتی خاص: «خونین سلاح»!

از چه رو چنین صفتی، خونین سلاحی، برای این «دیو» آورده شده است؟ از آن رو که این دیو، همواره سلاحی خونین با خود داشته است و چون در نگاه آنان این دیو، همواره مسلح به سلاحی خونین بوده، صفت خونین سلاح یافته است.

در رفتار خشن معلم و شاگرد... که این دیگر زشت ترین است؛ همچنان که خشمونت پدر با فرزند، زشت ترین است!

جالب این جاست که این دیو، دیو خشم، گاه با دیوی دیگر، پتیاره ای دیگر، می آید؛ دیو مرگ، نابودی و ویرانی... پرشی پیش می آید؛ این همه، گویای چیست؟

چنین وصفی گویای آن است که چه بسا «خشم» با «خون» همراه است و از دیگر سو، «خون»، با «مرگ»، با «نابودی» و «ویرانی»!

هنگامی که در این نوشته، از مرگ و نابودی می گوئیم، به درستی در نمی یابیم که چه می گوئیم؛ آن چه گفته شد، روشنگری می طلبد و توضیح می خواهد؛ مرگ، گاه فرایندی است کاملاً طبیعی:

کودکی زاده می شود، یا می گیرد، رشد می کند، قد می کشد، نوجوان می شود، جوان می گردد، میان سال می شود، پیر می گردد، پیرتر می شود، ناتوان می شود، ضعیف تر و ضعیف تر می شود، زمین گیر می شود و... و... و... سرانجام، مرگ به سراغش می آید؛ این، میرد... این، فرایندی است کاملاً طبیعی و کاملاً پذیرفتنی؛ اما... اما گاه مرگ، ناگاه و نابهجا می آید، بلکه ناروا می آید؛ کودکی، نوجوانی، جوانی و حتی میان سالی یاس... به کمال نارسیده، ناشکفته و به بار نمانشده، به خاک می افتد، به خون در می غنند، در نزاعی یا در تصادفی و یا، در خشمی خونین...! اما! که این جا دیگر طبیعی نیست؛ که این جا دیگر جای دردی عمیق، دردی جان سوز و خانمان سوز است؛ دردی که باید بنیاد آدمی را برکنند، پاره پاره ی وجود او را بسوزاند و آه از نهاد او برآرد؛ زیرا نمود و نماد خاوندن مهربانان دادگر، یعنی انسان، به ناروا و جفا نابود شده است و در خشمی خون ریز، به خاک افتاده است؛ همین جاست که از اعطای جان باید به خشم، این غیرت، این پتیاره این دیو، نفرین گفت و صدای رسای خرد مهربان را شنید که با لحنی خوش، آرام و مهربان، با چشمانی سرشار از مهر، محبت و داد می گوید:

به یزدان که ملک سراسر زمین  
نیزد که خونی چکد بر زمین

آری، خشم حقاً که از بدترین دیوان و از ستم کارترین ستم کاران است، تا آن جا که در یک من کهن پارسی، خشم شرپرتین دیوان دانسته شده

## ابداع یک وسیله نقلیه روباتیک برای معلولان / توانایی ایستادن بر سندی

گروهی از محققان دانشگاه ملی جنگ کونگ تایوان یک وسیله نقلیه روباتیک برای کاربران سندی چرخدار ساخته اند که به آنها کمک می کند روی پای خود بایستند.

با استفاده از این وسیله روباتیک فرد معلول می تواند هنگام گفتگو با دیگران مقابل آنها بایستد و همچنین دیگر برای دسترسی به وسایل مورد نیازش مشکلی نخواهد داشت.

این وسیله که به transport-1 موسوم است، به کاربر امکان می دهد، در حالت نشسته به اطراف حرکت کند سپس در صورت لزوم کاربر را به حالت خمیده یا ایستاده بلند می کند.

تکنولوژی

معلولین



سندی کاربر را حمایت می کند و می تواند او را از حالت افقی به حالت تقریباً عمومی تغییر وضعیت بدهد.

این سندی یک کمربند دارد که نه تنها کاربر می تواند به آن تکیه کند بلکه وقتی در حالت ایستاده یا خمیده قرار می گیرد او را حفظ می کند.

این وسیله روباتیک برقی همچنین به یک سیستم نظارت بر سلامت مجهز است که فشار خون و تنفس کاربر را نیز بررسی می کند.

منبع: [www.hitna.ir](http://www.hitna.ir)

## ابداع اسکلتی باحس لامسه

بازویی بر روی نمایشگر رایانه استفاده کردند، در نمایشگر سه شکل مشخص دیده می شد که هر یک دایره ای بودند که درون آنها دایره ها دیگر وجود داشت. با حرکت کردن بازوی مجازی بر روی این دایره ها دسته فرمان مرتش می شد تا میوهها بتوانند بافت این اشکال را درون نمایشگر احساس کنند. طی دوره ای از آزمون و خطا میوهها دریافتند زمانی که دست مجازی را بر روی مرکز دایره ها قرار دهند، پاداش دریافت خواهند کرد.

در دور دوم آزمایشها تراشه ای در مغز میوهها کار گذاشته شد و این بار باید دست مجازی را با استفاده از ذهن خود حرکت می دادند. میوهها توانستند با کمک فعالیت الکتریکی ۲۰ تا ۲۰۰ سلول مغزی حرکات بازو را تحت کنترل درآورند. زمانی که میوهها بازوی مجازی را بر روی دایره ها حرکت می دادند با کمک پالسهای الکتریکی که مستقیماً به نورونهای بخشی از مغز به نام غشای لامسه ارسال می شد بافت دایره ها را احساس می کردند. میوهها هرچه بیشتر این بازو را با کمک مغز خود کنترل می کردند، بیشتر احساس می کردند که بازوی مجازی بخشی طبیعی از بدن آنها است.

محققان این ابداع را سطح رابط مغز-مغز نامیده اند زیرا می توانند فعالیتها مغزی را به حرکت تفسیر کرده و اطلاعاتی از بافت اجسام را به مغز ارسال کند.

منبع: [www.hitna.ir](http://www.hitna.ir)



بدون وجود حس لامسه آسیب زدن یا انداختن اجسامی که افراد معلول در تلاشند آنها را به دست بگیرند، بسیار زیاد است، همچنین این احتمال وجود دارد که این افراد زمینی که بر روی آن قدم می گذارند را به واسطه احساس نکردن به درستی درک نکرده و به خود آسیب وارد کنند.

از این رو محققان دانشگاه داک در کارولینای شمالی بر این باورند تکنولوژی جدیدی که ابداع کرده اند در تلاش گروهی آنها برای کمک به معلولان دستاویدی بزرگ در زمینه بازایی حرکات طبیعی و کنترل اندام ها به شمار می رود. اکنون این محققان در تلاشند با همکاری دانشگاه سوئیچ اسکلتی سرتاسری برای کل بدن ابداع کنند تا بتواند تمامی حرکات اندام ها و ماهیچه های بدن افراد معلول را متناسب با سینکال های دریافت شده از مغز آنها کنترل کند.

به این شکل بیماران قادر خواهند بود از مغز خود برای کنترل حرکاتشان استفاده کنند اما در عین حال باید حس لامسه دست ها و پاهایشان را نیز به دست بیابند. قرار است این ابزار در جام جهانی سال ۲۰۱۴ مورد آزمایش قرار گیرد. در این آزمایش دو نوجوان کاملاً معلول به همراه تیم ملی بزیل به میدان خواهند آمد و با استفاده از این اسکلت خارجی بر روی زمین چمن راه رفته و به توپ ضرباتی وارد خواهند آورد.

این اسکلت از موادی کاملاً سبک ساخته خواهد شد و ظاهری خواهد داشت که کاربر آن نسبت به استفاده از این اسکلت احساس راحتی داشته باشد. تا کنون آزمایش نمونه ابتدایی این اسکلت بر روی میمون ها نشان داده این جانداران می توانند در مقابل پاداشی که دریافت می کنند حرکاتی را با استفاده از این اسکلت خارجی انجام دهند.

در دور اول این آزمایشها، میوهها از یک دسته فرمان برای حرکت دادن



## انقلاب کشاورزی و نقش زنان در آن

سوسن نوباهی

حدود پانزده هزار سال پیش عصر آخرین یخبندان به سر آمد و با گرم شدن تدریجی هوا، طبیعت پیرامون انسان (شکارگر-گردآورنده) تغییر چهره داد. تغییرات آب و هوا در نیمکره ی شمالی مثل غرب و جنوب اروپا و غرب آسیا اثر گذاشت. گوزن قطبی که پایه‌ی معیشتی شکارگران بود به قطب کوچید. نسل ماموت از میان رفت. گاو وحشی نایاب شد. جنگل‌های انبوه جای خود را به جلگه‌های بی درخت و دشت‌های وسیع داد. شکار مشکل شد. رشد جمعیت در اثر سال‌های فراوانی شکار و گوشت زیاد بالا رفته بود با شرایط جدید و کم شدن غذا مشکلات زیادی در گروه‌های اجتماعی انسان‌ها بروز کرد. گروه‌هایی از شکارگران از میان رفتند گروه دیگری به دنبال گوزن قطبی به قطب راهی شدند و همان جا باقی ماندند. زمین گرم شد و باران‌های مداوم امکان رشد و نمو گیاهان را فراهم کرد. این شرایط برای کسانی که به دنبال شکار نمی رفتند (زنان) این فرصت را ایجاد کرد که در زمان غیبت شکارگران خود را به گونه‌ای سیر کنند بلوط میوه‌ی مندی. برای این مواقع بود. سختی دانه‌ی بلوط نیروی تفکر انسان چاره اندیش را برانگیخت تا کوبیدن و آسیاب کردن را بیاموزد و به

ارزش غذایی دانه‌ها و میوه‌های جمع آوری شده پی ببرد.

تقریباً تمام انسان شناسان باستان شناسان معتقدند که زنان اولین کشاورزان بودند. شاید اساس این تفکر مبتنی بر این واقعیت است که زنان به دلیل همان مسئولیت همیشگی حفظ افراد تحت سرپرستی، زمان رویش هر گیاه و مکان مناسب آن را آموختند نحوه ی جدا کردن دانه‌های خوراکی و روش

نگهداری آن‌ها و خشک کردن میوه‌ها و پی بردن به ارزش غذایی برخی دانه‌های روغنی بصورت جایگزین برای گوشت یا گیاهان دارویی و ... از طریق آموزش از مادران به فرزندان منتقل شد.

### کشاورزی و مادر کبیری

جامعه‌ی کشاورزی زایش را تشویق می کند و زاینندگان (مادران) که خوراک دهندگان نیز هستند مورد ستایش اند. چرا که زنان خود می زاینند و زمین را نیز باروری می کنند پس زن مادر انسان و مادر زمین است پس او مادر کبیر است. چشمه‌ی زندگی در سینه ی او جاری است همان گونه که آب‌های شیرین و رودها در زمین جاری است. پس به اعتقاد انسان آن زمان اختیار رودها در دست اوست. شیر مادر، انسان را تغذیه می کند و آب

شیرین زمین را... این‌ها بخشی از اعتقادات جوامع کشاورزی اولیه در مورد زنان و مادران بود که انسان شناسان از مطالعه بر روی پیکرک‌های گلین به دست آمده از کشت زارها به آن رسیدند. سروری زنان در امور مختلف فرهنگی و هنری و اعتقادی در ساختار و شکل ظاهری ظروف عصر کشاورزی کاملاً هویداست. شخصیت محوری و کانون زن که بازتابی از توانایی‌های او در گرد آوری، رواندن، حفاظت و سیر کردن و زندگی بخشیدن است. در شکل و طرح‌های آن نمایان می‌باشد. با گسترش کشاورزی و پایان عصر شکارگری کم‌کم نگهداری و پرورش و اهلی کردن بعضی از علف خواران مفید به عنوان روش دیگر برای تولید خوراک، مورد توجه انسان قرار گرفت. بخصوص در مناطقی که امکان کشاورزی کم بود.

جوامع کشاورزی بر پایه ی سکون، تولید مثل و آرامش استوار است. به موقع بذر افشانی، به موقع آب باری، و به موقع برداشت محصول، به همه‌ی افراد خانواده نیازمند است. از طرفی طبیعت کشاورز صبور است و نگاه به آسمان و امید به باریدن باران، به موقع تابیدن خورشید ... و اگر سرما نباشد... سیل نیاید... و اگرهای فراوان محصول او به بار می‌نشیند. این نوع کار زمینه ی ایجاد یک تفکر است، که بر اساس یافته‌های باستان شناسان، باورهای فوق انسانی این جوامع از همین زمینه ناشی می‌شود. اعتقاد به آب، خورشید، آتش، آنچه که در جامعه‌ی کشاورزی

مهم است، بدین گونه شکل گرفته است. از طرفی زن نیز در این میان موجودیست پیچیده، او نیز می‌زاید، شیر می‌دهد، در سیمای مادرانه‌ی او ایثار و فداکاری، تولد نوزاد و تغذیه ی او به نوعی خلقت را نشان می‌دهد و کم‌کم این اعتقاد را در انسان آن روز ایجاد می‌کند، خدایان مادرند و مادر خدایان، حاکمان زمین و آسمان و دانیان جهان ناشناخته ی زیرین و مالکان ابرهای باران‌زا. پیچیده است همان گونه که کشت پیچیده است، دانه در داخل خاک فرو می‌رود و گیاه می‌روید. تولد انسان نیز پیچیده است پس زن در این جامعه مورد احترام و پرستش است.



**آیا می دانید؟**

وقتی با تاکید و دندان قروچه می خواهید ثابت کنید حعود و کینه ای نیستید، احتمالاً هستید.

**آیا می دانید؟**

سخت ترین کار بخشندگی است.

خبریه و تعاونی های ابتدایی به منظور کمک به هم نوع و در قالب همیاری‌ها برای تأمین نیازهای اولیه خانواده‌ها و گروه های محلی بوده است. به تدریج و بر اثر پیدایش روابط تولیدی با کامیتم بازار و شرایط کاری در کارخانجات موضوع بیمه های اجتماعی مطرح شد و پس از آن، موضوع تأمین اجتماعی با توجه به ابعاد حمایتی و جبرانی وسیع جایگزین بیمه های اجتماعی گردید تا آثار اقتصادی کلیه خطرات اجتماعی را جبران نماید.

قلمرو طرح های تأمین اجتماعی بسیار گسترده است. این طرح ها و اقدامات در برگزیده اموری متفاوت مانند بیمه از کار افتادگی ناشی از کار و حوادث، بیمه های فوت، بیمه بازنشستگی، بیمه بیکاری، بیمه بیماری و پرداخت هزینه درمان و... می باشد.

در کشورهای اروپایی به طور خاص در سال ۱۸۵۲ «ولیم گیبونز»، نمک فروش اهل لندن، عمر خودش را در مقابل پرداخت ۳۲ لیره حق بیمه؛ به مبلغ ۴۰۰ لیره بیمه کرد و به تدریج اداره های بیمه در کشورهای فرانسه و هلند و سایر کشورهای اروپایی شکل گرفت.

**تأمین اجتماعی شمن تأثیر بسزا در ایجاد وفای، همبستگی و هماهنگی اعضای جامعه یکی از عوامل مهم تغییرات اجتماعی مطلوب به شمار می‌رود.**

در ایران در سال ۱۳۰۹ در جریان احداث شبکه راه آهن سراسری، «صندوق احتیاط» به منظور جبران حوادث و سوانح ناشی از کار شکل گرفت. این صندوق بعدها به «صندوق احتیاط و صرفه جویی» تغییر نام یافت و مقرر شد شاغلان ماهیانه مبلغی را به صندوق پرداخت نمایند. در سال ۱۳۲۲ نیز قانون بیمه کارگران به تصویب مجلس شورای ملی رسید. و با توجه به این که این قانون فقط شامل «حوادث و بیماری های ناشی از کار» بود در سال ۱۳۲۵ «قانون کار» به تصویب هیات دولت رسید.

### انواع روش های تأمین اجتماعی در جهان

در کشورها و جوامع مختلف بر اساس شرایط ویژه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و همچنین بر پایه نیازهای افراد جامعه به منظور استقرار نظام تأمین اجتماعی راه حل ها و روش های گوناگونی طراحی و به مرحله اجرا گذارده شده اند. این روش ها را می توان به سه گروه اصلی دسته بندی کرد: **گروه اول:** راهبردهای بیمه‌ای است که مبتنی بر اشتغال افراد جامعه بوده و شامل بیمه‌های اجتماعی، صندوق‌های احتیاط و مسئولیت کارفرما است. این نظام بر مشارکت مالی بیمه شده، کارفرما و کمک دولت استوار بوده و نیروی شاغل جامعه را تحت پوشش دارد.

**گروه دوم:** راهبردهای حمایتی است که مبتنی بر تابعیت یا اقامت شهروندان به صورت همگانی است و شامل مساعدت اجتماعی و خدمات اجتماعی می‌شود این نظام عمدتاً به اعتبارات دولتی وابسته است. و دایره وسعت آن شامل اقشار آسیب‌پذیر جامعه، معلولین، از کارافتادگی جسمی و ذهنی، کودکان بی سرپرست و خانواده زندانیان می‌گردد.

**گروه سوم:** راهبردهای امدادی است که شامل کمک های دولتی،

## رفاه و تأمین اجتماعی و آثار بهره مندی از آن

علیرضا شایگان farvahar\_1070@yahoo.com

منظور از تأمین و رفاه اجتماعی مجموعه اقداماتی است که به منظور حمایت و تحت پوشش قراردادن افراد و گروه هایی از جامعه صورت می‌پذیرد که به شکلی در برابر مخاطرات اجتماعی آسیب پذیرند.

در علوم اجتماعی دو مفهوم عام و خاص از تأمین اجتماعی همواره مد نظر بوده است. منظور از مفهوم عام «تأمین نیازهای مادی و معنوی اعضای جامعه» و مقصود از مفهوم خاص «سهیم بودن همگان در مزایای اقتصادی جامعه» می‌باشد.

مفهوم و سابقه تأمین اجتماعی به قدمت حیات خود انسان می‌باشد؛ اما می توان نشانه هایی از بیمه افراد را در قانون حمورابی نیز مشاهده کرد. هم چنین در کتیبه های به دست آمده از تخت جمشید به بیمه کارگرانی که این بنای عظیم را بر پای داشته اند، اشاره شده است.

رفاه و تأمین اجتماعی در درازنای تاریخ سه مرحله را پشت سر گذاشته است: مرحله نخست مرحله زندگی ساده قبیله ای و روستایی را شامل می‌شود که در آن روابط احساسی و عاطفی و خویشاوندی و همسایگی، اساس پیوند اعضای جامعه را تشکیل می دهد و نیازهای افراد در درون خانواده، قبیله و روستا برطرف می شود.

در مرحله دوم مؤسسات خبریه دینی و مذهبی و مشارکت‌های مردمی برخی از مسئولیت های مربوط به تأمین و رفاه اجتماعی و حمایت و دستگیری از نیازمندان را عهده دار می شوند. در مرحله سوم، وظیفه و مسئولیت حکومت ها و دولت ها به میان آمده است و اقدامات رفاهی و تأمین اجتماعی تحت ضوابط و قوانین و مقررات قرار گرفته است.

همانطور که ذکر شد رفاه در جوامع سنتی عمدتاً شامل اقدامات متفرقه





# تربیع

چه طرح هاش لطیف است و رنگ ها نغزند  
میان بیچ و خم باغ پَر کلّی قالی  
به روی برگ گُلّی، دستماب می لغزند  
چقدر نرم و لطیف و چقدر جادویی...!  
صدای زمزمه ای ناگهیم به گوش رسید  
تو گوییا ز هزاران هزار سالِ بعید...  
ز دشت های غریب ...  
چه لطف و خَرَن عجیبی  
چه خالی از لیمّید!  
صدا، صدای دختر صحرا، غزال چابک دشت  
صدای کبک خرامان کوه های سپید  
که دستِ قاهر این زننده پیر عجزوزه دهر  
به رشنه های خنِ رنگِ تک صدک  
وَرّا به بند کشید ...!  
صدا، صدای غم است و صدای خنده رنج  
به طرح یخ زده یک سوال بر لب من  
نگاه می دوزد:  
— تربیع می بافی؟  
— تربیع می بافم...  
ضریح آرزوم تار و پود این قالی ست  
میان هر گرهی نقش آرزوی من است  
چقدر جای اجابت در این میان خالی ست  
تربیع می بافم...  
درون لی نی چشمان این غزال اسیر  
نمای گلگ سواری که می رود شبگیر  
و در غبار به جا مانده از سَم اسبش  
چه خسته از تقدیر  
به خاک می کشد عشقی و می رود دلگیر...  
— تربیع می بافم...  
ز سینه ام نفسی شعله می کشد ناگه:  
— تو رنج می بافی  
— تو رنج می بافی ...

فرزانه فرحبد

مردمی و گاه بین‌المللی در ارتباط با حوادث و بلایای طبیعی و قهری مانند سیل، زلزله، آتش سوزی‌های وسیع، و همچنین جنگ و... به صورت مقطعی صورت می‌گیرد.

## آثار و نتایج بهره‌مندی از رفاه و تأمین اجتماعی:

هر جامعه‌ای که در جهت توسعه تأمین و رفاه اجتماعی کام نهد بیش از سایر جوامع زمینه‌ی وقایع و هم‌ملی و همکاری اجتماعی را مهیا ساخته و موجب شکوفایی استعدادها و نیروهای بالقوه انسانی می‌گردد و توسعه پایدار و سعادت و بهروزی جامعه میسر می‌گردد.

تأمین اجتماعی ضمن تأثیر بسزا در ایجاد وقایع، همبستگی و هماهنگی اعضای جامعه یکی از عوامل مهم تغییرات اجتماعی مطلوب به شمار می‌رود. آشکار است که جوامع در سیر تاریخی خود پیوسته درگیر تغییرات اجتماعی بوده و هستند. این تغییرات با توجه به عوامل گوناگون گاه کند و گاه پر شتاب بوده‌اند. در عصر کنونی، فن آوری‌های پیشرفته موجب شتاب تغییرات اجتماعی گردیده و تأمین و رفاه اجتماعی می‌تواند ضمن بهره‌مندی افراد و گروه‌های جامعه از مزایا و مواهب اقتصادی و غیر اقتصادی، روند تغییرات مطلوب را فراهم نماید.

از دیگر نتایج تأمین و رفاه اجتماعی تأثیر در روابط فرد و جامعه می‌باشد. افراد بهره‌مند از نظام‌های تأمین اجتماعی مناسب و کارآمد بدون تردید روابط مطلوب و سالم تری را با نهادها و گروه‌ها و دیگر اعضای جامعه برقرار می‌سازند.

یکی دیگر از نتایج مهم رفاه و تأمین اجتماعی اثر گذاری آن بر زندگی اقتصادی افراد و قشرهای گوناگون جامعه می‌باشد. هنگامی که افراد از تأمین اجتماعی نظیر بیمه، امنیت شغلی و مالی و... بهره‌مند باشند از نظر روحی و روانی و جسمی دارای امنیت می‌شوند و تغییرات مطلوب فراوانی در زندگی اقتصادی آنان روی می‌دهد.

تأمین اجتماعی هم چنین می‌تواند تأثیر بسزائی در روابط فرد و خانواده‌اش داشته باشد. میانی و بنیاد خانواده‌هایی که از نظام تأمین اجتماعی مناسب برخوردارند، مستحکم‌تر بوده و امنیت اعضای آن از هر جهت تقویت می‌گردد و اعضای خانواده گرفتار آسیب‌ها و ناپسانمانی اجتماعی نمی‌گردند. از دیگر نتایج رفاه و تأمین اجتماعی می‌توان از تأثیر آن بر روی روابط اجتماعی، پیشرفت شغلی، عدالت اجتماعی، امید به زندگی، آموزش و بهداشت و... نام برد. که این موارد نخست‌نیازمند پژوهش‌های علمی دقیق و عالمانه و در مراحل بعد، سیاست‌گذاری درست و سنجیده می‌باشد.

جان اسلاد، اینکه رفاه و تأمین اجتماعی مطلوب، موجب خلاقیت و شکوفایی استعدادها و بالقوه انسانی می‌شود. خلاقیت نیروی انسانی نیز خود باعث رشد و توسعه در زمینه‌های گوناگون علمی، فرهنگی و اقتصادی جامعه می‌شود. از طرفی هنگامی که نیازهای ضروری زندگی افراد برطرف شود به نیازهای متعالی انسانی روی می‌آورند. بنابراین می‌بایست جنبه‌های گوناگون کمی و کیفی تأمین اجتماعی، امنیت‌های شغلی، تعلیم و تربیت، بهداشت و درمان، انواع بیمه‌ها و معیشت طبق برنامه‌ریزی‌های بلند مدت در هر جامعه مورد توجه خاص قرار گیرند.

## منابع:

- ارشته خو، محمد، تأمین و رفاه اجتماعی، ۱۳۸۵، انتشارات پیام نور
- روزنامه اعتماد ملی، ۱۶ مرداد، ۱۳۸۶

# سفر در زمان

میزبان: مهدیه نیا - کرشناس تبرک

ایا سفر در زمان امکان پذیر است؟ ایا می توان راهی برای بازگشت به گذشته یا سفر به آینده پیدا کرد؟ ایا می توان با استفاده از قوانین طبیعت کنترل زمان را به طور کامل در دست گرفت؟ برای این که بدانیم چگونه می توان در زمان سفر کرد می بایست زمان را از دید فیزیکدانان مورد بررسی قرار دهیم. برای این کار دست به دامان تخیل می شویم. در بسیاری از فیلم های تخیلی معمولا سفر در زمان توسط ماشینی صورت می گیرد که می تواند مسافر زمان را با وارد کردن در یک تونل به زمانی دیگر ببرد. اگرچه این تصور غیر منطقی به نظر می رسد اما ایدهی سفر در زمان چندان هم غیر منطقی نیست. اما چگونه؟

فیزیکدانان هم به تونل زدن در زمان فکر می کنند و این پدیده را از طریق کرمچاله های فضا- زمان توصیف می کنند. لحظه ای از ماشین زمان خیالی پایین می آیم تا بفهمیم کرمچاله چیست؟

می دانیم هیچ چیز در طبیعت دارای سطحی کاملا صاف و یکپوخت نیست، حتی در یک جسم ظاهرا صاف مانند توب بیلیارد هم شکاف ها و سوراخ هایی وجود دارد که این شکاف ها دو فضای متفاوت را به هم وصل می کنند. مشابه این شکاف ها در فضا، شکاف هایی هم در بعد چهارم یعنی بعد زمان وجود دارد. اگرچه این شکاف ها در مقیاس گوناگونی است

اما دو زمان متفاوت را می توانند به هم وصل کند. به شکاف بین زمان ها کرمچاله می گویند. در واقع کرمچاله ها وجود یک کرمچاله ای که بتواند ما را به زمان دیگری ببرد اساسا تفکری اشتباه بوده. علاوه بر این اگرچه، کرمچاله های کوچک وجود دارند اما به اندازه های نامی نوارند که بتوان از آن ها به عنوان ماشین زمان استفاده کرد. لطفاً از ماشین زمان پیاده نشوید! حال سفر به زمان را به شکل مناسب تری ادامه می دهیم.



اچازه بدهید در ابتدا برایتان از ماهواره هایی که در مدار زمین در حال گردش اندن صحبت کنیم. در هر ماهواره یک ساعت دقیق وجود دارد که هنگام بلند شدن از سطح زمین به طور دقیق با ساعت ایستگاه پرتاب منطبق می شود. ساعت های درون هر ماهواره روزانه سه میلیاردیم از یک ثانیه جلوتر می روند که این اختلاف باید به طور مرتب با تنظیم دوباره ساعت ها از بین ببرد (اگرچه این زمان برای شما کوچک است اما مشکلات ماهواره ها حال سوال می آید که اختلاف انباشتن مسئله را



ای بار ماشین زمان من یک قطار است که با سرعت  $199,792,458 \text{ m/s}$  مدار زمین نور در حرکت است(البته رسیدن به این سرعت عملا امکان پذیر نیست، زیرا قوانین طبیعت اجازه حرکت دستگاهی با این سرعت را به ما نمی دهد) حال کودکی را در نظر بگیرید که در حال دویدن از یک سمت قطار به سمت دیگر آن است. از دید ناظر روی زمین سرعت این کودک معادل مجموع سرعت دویدنش و سرعت قطار است. از آنجا که قطار ما با سرعت نور حرکت می کند پس این مجموع بیشتر از سرعت نور خواهد شد. اینجاست که قوانین طبیعت از انجام چنین کاری جلوگیری می کند. به این صورت که حرکت را برای سرنشین به اندازه ای کند می کند که این مجموع از سرعت نور تجاوز نکند. مسئولیت این کار را زمان برعهده می گیرد. به این شکل که وقتی سرنشینان قطار زمانی تقریباً معادل ۱ سال طی می کنند برای ناظران روی زمین زمانی تقریباً معادل ۱۰۰ سال طی می شود. اینجاست که سرنشینان قطار بعد از پیاده شدن از قطار خود را در صد سال بعد از زمان شروع حرکت می بینند و این دقیقاً مثل این است که آن ها به زمان آینده سفر کرده باشند.

اگرچه ساختن دستگاهی به این شیوه غیرممکن است اما این کار در سیستمی به نام "کتاب دهنده" صورت گرفته است. این سیستم ها شامل ذرات بسیار زیادی هستند که با سرعتی نزدیک به سرعت نور در حرکتند و می توانند توصیف کنندهی خوبی برای برخی رخدادها نظیر انفجار بزرگ باشند. حال بهتر است از ماشین زمان تخلیمان پیاده شویم و ادامه ی مسیر را به مسافران واقعی زمان یعنی ذرات بنیادی بسپاریم.



(آنها که به عهد خود وفا می کنند برگزیده ترین مردم هستند)



## داستان کوتاه

### عیدت مبارک

از زمستون گذشته و بهار داره دل دل می کنه و اسه اومدن یا نومدن. این یکی از اون چیزیه که می دونه. گیرم سواد سرش نشه و تاریخ و تقویم ندونه؛ حشش اینو میگه و شما لااقل خوب می دونید که حس چه چیز معتبریه. و البته و اسه این حس دلایل زیادی داره. من اینکه خورشید عمودی تر می تابه، خیابونا شلوغ تر شدن، سرما کمتره، و ولگردا بیشتر.

دیگه این که هرچند قدمی که میری، به لکن پر ماهی قرمز که تو خودشون وول وول می کنن و اون، چقدر عاشق این ماهیاس. این آخرین خودش بهترین دلیلشه. هرچند که اون حتی اوتقد پول نزاره که به دونه از کوچکتین و مردنی ترین ماهیا رو بخره. اما به درک... مگه عید بدون ماهی قرمز عید نیس؟

بیشتر دلش از این می گیره که نمی دارن حتی به لحظه وایسه نگاشتون کنه. و اگر شهادت به خرج بده یا تک می خوره یا سنگ، یا اگه طرف خیلی خیلی با وجدان باشه با دوتا فحش و به داد کوچولو که "گمشو برو دیوونه" می فرستش اون ور. سبزه رم خیلی دوس داره. خصوصا وقتی گندم باشه و با به ریان قرمز بسته باشنش دیگه محشره. اما وقتی پول و اسه

ماهی نباشه و ماهی فروشا سبزه بفروشن، مگه میشه سبزه بخرد؟ یا تمانا کرد؟ اصلا به درک...

عید بدون سبزه مگه عید نیس؟

چیز دیگه ای که تو عید خیلی کیفورش می کنه بوی

شیرینی های خونگی تازه اس. تا حالا دوبار بیشتر نخورده اما مزه اش به همون قوت زیر دندونشه. آخ که تصور به جمبه شیرینی، به فلاسک چای کنار به لکن پر ماهی قرمز و ۵۰۰ تا سبزه ی ریان زده چقدر قشنگه...

خصوصا وقتی به باد خنک تو گرمی افتاب بیاد و تو حس کنی همه ی سبزه ها برات دست تکون میدن... ولی بی خیال... مگه عید بدون شیرینی عید نیس؟



پارک خلوت شده و اون تنها روی به تیمکت نشسته و به «هیج» فکر می کنه. به کم بیشتر از خیلی گرسنه شه و به کم بیشتر از خیلی دلش ماهی قرمز می خواد. از بلند گوهای امامزاده به چیزایی بخش می شه و بی اش به صدای میاد. راستی راستی عید شده...

همه ی ماهیای قرمزش اومدن رو آب. سبزه های ریان سرخ خورده زرد شدن و با آب رودخونه رفتن.

آرمها می خواهنر برانند که دوست داشته می شونر و قدرشان دانسته می شونر. پس هتما به عزیزانتان بگویند که دوستشان دارند. شاید هرگز متوجه نشوید که چقدر نیاز به شنیدنش دارند.



شیرینی ها سوختن و اگه نه بوذر شدن و مورچه ها بردنشون.

فلاسک چای شکست و اون با چشمای باز روی نیمکت خوابش برد.

نسترن فرهد نیا



### درسی که آموختم

دختر ده ساله ام، سارا درسی به من آموخت که بر قلبم حک شد.

او از زمان تولد نقص عضو داشت و ما مجبور شدیم برای پای او که مادر زادی عضله نداشت، حالت تهیه کنیم.

یکی از روزهای زیبای بهاری، او شاد و سرزنده به خانه آمد تا به من بگوید که در مسابقه برنده شده است. چون نقص عضو او آزارم می داد، به دنبال کلماتی گشتم تا بتوانم تشویقش کنم و به او بگویم اجازه ندهد این نقص مادر زادی مانع کارش شود. از همان حرف هایی که مربیان ورزش هنگام شکست بازیکنان شان به آن ها می گویند. ولی پیش از آنکه کلامی به زبان بیاورم، او گفت: «بابا، من دو تا از مسابقه ها را بردم.» باورم نمی شد. او ادامه داد: «یک امتیاز گرفتم.»

حدم می زدم چه اتفاقی افتاده است. حتما از روی ترجم توانسته بود امتیازی بگیرد. ولی باز پیش از آنکه حرفی بزنم، به من گفت: «بابا به من همین طوری امتیاز ندادند... من امتیاز «پیر تلاش ترین شرکت کننده» را آوردم.»

و این ساری عزیز من بود که این درس را به من آموخت. منبع: اینترنت



(اولین گام در راه آگاهی، درک جهل است)



به این که آتش در شب نمود و زیبایی بیشتری دارد قبل آن روز برای فراهم کردن هیزم به صحرا می رفتند و سعی وافر داشتند که چوب گز بیشتر تهیه کنند. آن گاه که پشته ای عظیم از چوب و هیزم ترتیب می دادند، به داخل آتش می انداختند و به تماشا نشستند و لذت می بردند. روز سده گروه های مختلف مردم، با لباس های خاص به حضور شاه می رفتند و شادباش می گفتند و هدیه وصله دریافت می کردند.

ایا برای توزیع و گسترش شادمانی و نشاط عمومی و گذاردن یک غنچه ی تبسم بر لبان هموطن عزیز یک روز کافی است. به نظر شما خواننده ی گرامی آیا با عنوان های گوناگون اجتماعی، مانند روز(آب، آتش، خاک، درخت، جنگل، دریا، کویر، دوستی، لیخنه، بوسه و ...) نمی توان شغف و مسرت بیشتری را به مردم تقدیم کرد؟ نظراتی شما همیشه زیباست.

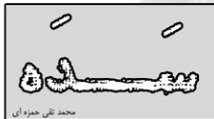
Email: jafar.hamzei@yahoo.com



شعرای ایران، مانند فردوسی، فرخی، منوچهری، عنصری اشعاری در ارتباط با جشن ملی سده سروده اند و در ضمن اشعار خود کشف آتش را در این روز به هوشنگ پادشاه پیشدای ایران نسبت داده اند.

برآمد به سنگ گران سنگ خرد  
هم آن و هم این سنگ بشکست خرد  
فروغی پدید آمد از هر دو سنگ  
دل سنگ گشت از فروغ، آذرنگ  
نشد مار کشته، و لیکن ز راز  
پدید آمد آتش، ازان سنگ باز  
شب آمد برافروخت آتش چو کوه  
همان شاه، در گرد او با گروه  
یکی جشن کرد آن شب و باده خورد  
سده، نام آن جشن فرخنده کرد  
ز هوشنگ مانند این سده یادگار  
بی باد، چون او دگر شیریار

بییقی مورخ شهیر سبزواری در وصف جشن سده در زمان سلطان مسعود غزنوی می نویسد: چون سده فراز آمد نخست شب، امیر بر لب جوی بنشست و ندیمان و مطربان میامدند و آتش به هیزم زدند. شنیدم که از ده فرسنگ دورتر فروغ آن آتش بدیدند و ساعتی را تا پایان شب به خرمی و نشاط گذراندند. با توجه



ایرانیان قبل از اسلام در هر سال روز و شب دهم بهمن ماه را به شادی و سرور می گذراندند. آن ها نام این جشن را سده می گفتند.

از پی هفتیت روز نو، آمد بر ما  
سده ی فرخ، روز دهم بهمن ماه

بعد از اسلام هم اکثر ایرانیان مخصوصا امرا و سلاطین در دربار خود مراسمی را با حضور اقدار مختلف مردم برگزار می کرده اند. در وجه تسمیه ی کلمه ی سده اقوال مختلف ذکر شده، عده ای بر این عقیده هستند که چون فرزندان پدر نخستین «حضرت آدم» و یا کیومرث در چنین روزی به صد نفر رسیده است. این روز را سده نام نهاده اند.

گروهی بر این باور می باشند که از روز دهم بهمن ماه تا نوروز ۵۰ روز و ۵۰ شب دیگر باقی مانده، ایرانیان باستان که در تقویم سال آنها تابستان ۷ ماهه و زمستان ۵ ماهه بوده است، روز دهم بهمن ماه را که یک صد شبانه روز دیگر تا نوروز باقی بوده به عنوان سده نام گذاری کرده اند. بر اساس مندرجات کتب کهن ایرانی مردم ایران معتقد بوده اند که آتش در این روز کشف شده است. لذا در طی آن روز آتش عظیمی می افروختند و بر گرداگرد آن به شادی و پایکوبی می پرداختند.

در این آتش افروزی پرابین مرغان آغشته به نفت و یا راندن حیوانات وحشی در میان شعله های سرکش آتش متداول بوده است. خوردن و آشامیدن انواع شیرینی ها و شربت ها انجام بازی های دسته جمعی و آواز خوانی جزو برنامه های جشن سده بوده و تا پایان شب ادامه داشته است. ایرانیان حتی پس از اسلام این سنت را گرامی داشته و رعایت می کرده اند.

## نواای آب درمانی برای کودکان

بهاره پیرایش فیزیوتراپیست  
bahare\_pirayesh@yahoo.com



قدمت استفاده از آب جهت درمان

به زمان‌های گذشته بر می‌گردد. در

آن زمان جهت به دست آوردن آرامش و رفع خشکی یا برای درمان برخی از بیماری‌های خود از آب درمانی استفاده می‌کرده‌اند. در هنگام قرار گرفتن یک جسم در آب به اندازه وزن حجم آبی که جابجا می‌شود، از وزن جسم کاسته می‌شود. از ویژگی فوق (کاهش یافتن وزن اندام در آب) می‌توان جهت اهداف درمانی استفاده نمود. بنابراین از اثرات مستقیم آب درمانی می‌توان به این موارد اشاره نمود:

- عضو یا اعضای که به خاطر نداشتن عصب و عضله در خشکی حرکت ندارند به دلیل سبک شدن بدن در آب، این اعضا توسط عضلاتی که اعصاب دارند به حرکت در می‌آیند.
- جریان خون عضو فلج زیاد شده و تغذیه آن بهتر می‌شود.
- از تحلیل رفتن عضلات نیمه فلج جلوگیری می‌شود
- از اثرات مستقیم آب درمانی ایجاد روجبه نشاط و شادابی و سرزندگی

و جلوگیری از عوارضی همچون خمودگی، گوش‌نشنی و رکود است که منجر به افسردگی‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی می‌گردد.

- اسپاسم یکی از معضلات بیماران نخاعی است
- آب تا حد بسیار زیادی اسپاسم را کم می‌کند به خصوص اگر این آب گرم باشد.
- اثرات گرما نیز به حرکت در آب اضافه شده و تاثیر بسزایی در کاهش اسپاسم می‌گذارد.

افزایش گردش خون و گرم شدن نواحی دردناک روی دریاچه درد در شاخ نخاع اثر گذارنده و از شدت درد می‌کاهد.

جلوگیری از بوکی استخوان

از دیگر فواید غیر مستقیم حرکت در آب برای کسانی که مشکل حرکتی دارند یا دچار ضایعه نخاعی و یا قطع عضو هستند (به خصوص در افرادی که صدمه نخاع دیده‌اند) عدم تغییر در ستون فقرات می‌باشد. در افراد دچار ضایعه نخاع به علت عدم استفاده بیش از حد از ویلچر و نشستن دراز مدت در آن، انحنای بصورت جانبی در ستون فقرات ایجاد می‌شود (اسکلوز) که این معضل با حرکت درمانی در آب حل می‌شود. زیرا در آب ستون فقرات به حالت کشیده در می‌آید و حرکت دست‌ها در آب به تقویت عضلات ناحیه پشت کمک کرده و از ایجاد اسکلوز جلوگیری می‌نماید.

آب درمانی با ایجاد افزایش گردش خون در ناحیه کلیه‌ها و مثانه از رسوب مواد معدنی به شکل سنگ در کلیه‌ها و مجاری ادرار جلوگیری نموده و تخلیه بهتر مثانه را سبب می‌شود.

حرکت در آب، حجم تنفسی ریه را بالا برده، از تجمع ترشحات و خلط در ریه و ایجاد عفونت در آن جلوگیری کرده و با تنفس بهتر، سلامت بیشتر ریه‌ها را تضمین می‌نماید. لازم به تذکر است که آب به دلیل برخی خواص فیزیکی نظیر چسبندگی، شائوری، فشار و غلظت (ویسکوزیته) اثرات بسیار

مفیدی در انجام حرکات ورزشی دارد و از این خواص در دستگاه‌های هیدروتراپی استفاده می‌شود. در هیدروتراپی عمومی معمولاً از استخر یا وان‌های پروانه‌ای شکل استفاده می‌گردد. در حالی که در هیدروتراپی موضعی از وان‌های کوچک و یا وان گردابی استفاده می‌شود. برخی از دستگاه‌های آب درمانی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانند آب را با فشار زیاد به اندام‌ها بپاشند و یا حالت

گردابی در آب ایجاد نمایند. در این حال علاوه بر استفاده از اثرات حرارتی آب، از اثرات مکانیکی آن نیز می‌توان بهره برد. حالت گردابی آب همچون ماساژ عمل می‌کند و از طریق تحریک اعصاب حسی سبب تسکین دردهای موضعی و بهبود گردش خون می‌شود. در آب درمانی دمای آب، مدت استفاده از آب و تعداد جلسات درمانی، متناسب با شدت بیماری و شرایط جسمی و روانی بیمار تنظیم می‌شود. پس از صحبت درباره آب درمانی به شیوه مدرن بهتر است به درمان به وسیله آب‌های معدنی نیز اشاره شود. استفاده از آب‌های معدنی طرفداران زیادی در سراسر جهان پیدا کرده است. در ایران نیز به دلیل وجود چشمه‌های فراوان آب گرم بسیاری از بیماران از این گونه حمام‌ها برای درمان دردهای خود استفاده می‌کنند.

بطور خلاصه می‌توان گفت که آب درمانی و یا حرکت در آب و جنب و جوش در آب می‌تواند فواید زیر را داشته باشد:

- جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات
- رفع محدودیت حرکتی و یا پیشگیری از آن
- جلوگیری از بوکی استخوان
- پیشگیری از ایجاد انحراف در ستون فقرات
- ایجاد روجبه نشاط و شادابی
- پیشگیری از رسوب سنگ در کلیه‌ها و مجاری ادرار
- کارکرد بهتر کلیه‌ها
- افزایش حجم تنفسی و کارکرد بهتر ریه‌ها

از اثرات مستقیم آب درمانی ایجاد روجبه نشاط و شادابی و سرزندگی و جلوگیری از عوارضی همچون خمودگی، گوشه نشینی و رکود است که منجر به افسردگی‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی می‌گردد.

کاهش اسپاسم

کاهش درد

افزایش حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست

تقویت عضلات

ایجاد روجبه اعتماد به نفس و ایجاد روجبه قدرتمندی برای انجام

کارهای روزه مره بخصوص در افراد نخاعی

ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری .

هرگز کسی که پیوسته در حال پیشرفت است را دلسرد نکند ولو اینکه آن پیشرفت به کندی صورت گیرد.



مددجویان قلمی تهیه کنند، یکی از مددجویان به نام ریحانه در این فیلم بازی می کرد و مسئولیت ریحانه به من سپرده شده بود، از آن جایی که من با این دختران زیاد ارتباط نداشتم خیلی می ترسیدم که از عهدهی این کار برنایم، زمان فیلمبرداری چون در زمستان بود هوا خیلی سرد بود و من هر روز باید ساعت ۲ ریحانه را آماده می کردم و با گروه فیلمبرداری به بیرون از آسایشگاه می رفتم، در این مدت ریحانه به قدری با من صمیمی شده بود که شب ها موقع خواب حتما کنار تختش بایم می بودم تا ریحانه خوابش ببرد و الا با گذشت یک سال که از این اتفاق می گذرد ریحانه هر زمانی که من را می بیند می گوید مامان! و این برایم خیلی شیرین است.



#### از کار در آسایشخانه بگوئید، آیا برنامه غذایی خاصی دارید؟

تتبع غذایی در برنامه ی بچه ها وجود دارد هر شش ماه برنامه غذایی مددجویان زیر نظر متخصص تغذیه مرکز تغییر می کند تا مددجویان بتوانند غذاهای متنوعی را استفاده کنند.

#### نظرتان راجع به صندوق تعاون آسایشگاه چیست؟

صندوق تعاون این مرکز بسیار عالی است. هر موقع مشکلی داشته ام، توانسته ام با یاری خدا و کمک مدیر این مرکز با گرفتن وام، مشکل خود را حل کنم.

#### به عنوان مثال چه مشکلاتی را با این وام ها برطرف کرده اید؟

کمک هزینه برای خرید خانه، تأمین چپیزی برای دخترانم که کسانی که می خواهند کار و خدمت در آسایشگاه را انتخاب کنند چه توصیه ای دارید؟

به علت اینکه این مرکز خیریه است، از لحاظ حقوقی شاید با سایر ادارات یا نهادهای دولتی برابری نکند، ولی به لحاظ مقدس بودن این مکان، حقوق آن برکت دارد. به نظر من خداوند عنایت ویژه ای نسبت به کسانی که در این مرکز همکاری می کنند، دارد.

#### سخن آخر؟

نزدیک ۹ سال است که در این مکان کار می کنم و امیدوارم خداوند، نیروی بیشتری به من بدهد تا بتوانم بیشتر به این عزیزان خدمت کنم از اینکه در این مصاحبه شرکت کردید از شما ممنونیم و امیدواریم تلاش های صادقانه شما سال های سال در این موسسه ادامه داشته باشد.

## با یاران همراه

مصاحبه ای که در زیر می خوانید حاصل گفتگو با یکی از همکاران قدیمی و صمیمی این موسسه است که یک بار نیز به عنوان کارمند نمونه انتخاب شده است.

#### در آغاز خودتان را برای خوانندگان مجله معرفی کنید.

من فاطمه بختی هستم، متأهلم، سه فرزند دارم دو دختر و یک پسر و نه سال است که در آسایشگاه مشغول فعالیت می باشم.

#### سرکار خانم بختی اولین آشنایی تان با آسایشگاه در چه سالی بود؟

من در سال ۱۳۸۱ توسط خانم مصطفوی یکی از اعضای انجمن بانوان نیکوکار به این مکان معرفی شدم.

خانم بختی برایمان توضیح دهید قصه ورودتان به این مرکز از کجا شروع شد؟

من برای درخواست کار به این موسسه آمدم و زمانی که برای اولین بار وارد آسایشگاه شدم، از دین دختران معلولی که داخل محوطه آسایشگاه بودند، شوکه شدم. عده ای از بچه ها به استقبال آمدند، هر کدام چیزی می خواستند. یکی سلام می کرد، یکی آدامس می خواست، یکی می خواست مادرش باشم. به هر حال فرم درخواست کار را پر کردم و از آن دختران خداحافظی کرده و به خانه رفتم، اما همه فکرم پیش آن ها بود. نمی دانم برخورد با دختران چگونه بود که از خاطرم نرفتند و احساسی در درونم می گفت که باز هم به دیدن آن ها بروم.

#### بعد از چند وقت دعوت به کار شدید؟

بعد از ۵ ماه به عنوان نیروی جایگزین در این مرکز مشغول به کار شدم و به صورت ۴۸-۲۴ شیفت می دادم. گاهی اوقات هم در آسایشخانه کار می کردم. بعد از ۹ ماه جایگزینی به یاری خدا و وابستگی که به این دختران پیدا کرده بودم به صورت رسمی شروع به کار کردم و مسئول ثابت آسایشخانه شدم.

#### کار در آسایشخانه باعث دوری شما از دختران نشد؟

خوب مسلماً فرصت برقراری ارتباط زیاد با بچه ها را ندارم ولی آنقدر محبت این مددجویان زیاد است که در همان مدت کوتاه که با آنها برخورد دارم، رابطه صمیمی بین من و آن ها برقرار شده و آن ها را واقعا مثل دخترانم دوست دارم، اگر یک روز آن ها را نبینم احساس تلنگری می کنم.

#### بیشرفت آسایشگاه در این مدت چگونه بوده است؟

در ابتدای ورود به این مرکز امکانات کافی وجود نداشت، ولی هیچگاه از این بابت شکایت نداشتم ام و تا جایی که در توانم بوده صادقانه خدمت کرده ام و به یاری خداوند این مرکز روز به روز پیشرفت و ترقی داشته و شرایط کار کردن بسیار بهتر شده است.

#### اگر خاطره خاصی با دختران آسایشگاه دارید برای ما تعریف کنید؟

لحظه لحظه ای که در کنار این دختران هستی همه اش خاطره است ولی یکی از خاطراتی که برای من ارزش بیشتری دارد این است که در سال ۹۰ یک گروه فیلمبرداری از تهران به آسایشگاه آمده بودند که درباره زندگی

## باغچه امید مهرورزان ( گل مریم )

نام علمی: Polianthes  
خانواده: Amaryllidaceae



سید فرید حبیبی farid1346@chmail.ir

گیاهی است بسیار معطر به طوری که اگر شب آن را در اتاق خواب بگذارند خطرناک است. در سطح زمین برگ ها به صورت ذرت قرار گرفته اند و از وسط آن ها ساقه گل هنده ای به طول ۸۰ سانتی متر بیرون می آید. سه چهارم این ساقه از برگ های کوتاه پوشیده و در انتهای آن گل های سفید به طور خوشه ای قرار گرفته اند. گلبرگ ها تقریباً گوشتی و ستاره ای شکل می باشند. گل ها ممکن است کم و یا پر پر باشند. گل های پرپر بیشتر پرورش داده شده اند. در ایران پرورش این گیاه خیلی رواج دارد.

### کشت

باید پیازهای درشت و رسیده را انتخاب نمود زمین کاشت باید زهکشی شده و هموسی دار و محل کاشت کاملاً آفتابی و دور از باد باشد.

پیازها را در بهار موقعی که هوا گرم می شود در هوای آزاد می کارند و عمق کاشت باید طوری باشد که قسمت بالای پیاز از مقدار بسیار کمی خاک پوشانده شود. در آبیاری مریم نباید زیاده روی شود چون این گیاه به رطوبت حساس می باشد.

گیاهان در هوای آزاد در تابستان گل خواهند داد. ولی اگر بخواهیم زمان گل دادن آنها را تغییر بدهیم باید پیازها را در سری های مختلف بکاریم در فصل سرما از گلخانه ای که درجه حرارتش در حدود ۱۸-۱۶ درجه است می توان استفاده نمود و بدین طریق پس از ۸

هفته به گل خواهند نشست.

چنانچه بخواهیم پیازها را در پائین بکاریم لازم است آنها را تا موقع کاشت در انبار خشک نگه داریم تا از جوانه زدن آنها جلوگیری شود. گل مریم بعد از گلابول از دیگر پیازدارها می باشد که از طریق پیاز و پیازچه ها تکثیر می شوند.

### ازدیاد

هر پیاز قادر است فقط یک بار گل دهد ولی در اطراف آن پیازهایی موجود است که پس از یک یا دو سال به گل خواهند نشست و می توان آنها را در زمستان درون ماسه یا تورب نگاه داشت.

### کشت و پرورش گل ها:

۱- پیاز مریم را در زمین و یا گلستان می کارند و دارای دو نوع است: الف- پرپر کوتاه یا بلند ب- تک پر پاکوتاه که هردو برگ

سفید و فوق العاده معطر است و قد یا بلند آن به هفتاد سانتیمتر می رسد.

۲ - این پیاز را می توان فروردین در زمین یا گلستان در هوای آزاد کاشت و از تیر ماه تا مهر ممکن است گل بدهد(پیاز)



مریم یکسال در میان گل می دهد)

پیازی که آن سال گل خواهد داد گلپوش سفت و تپیر است

۳- چون پیاز علاقه به کود دارد زیاد عمیق نیاستی کاشته شود (سه سانتیمتر عمق کافی است)

و پس از سبز شدن هر چه به پیاز کود یا شیره کود حیوانی داده شود نافع تر است.

۴- خاک آن (۱/۳ خاک باغچه ۱/۳ خاکبرگ ۱/۳ کود پوسیده و خاکستر) آفتاب کامل لازم دارد.

۵- طرز ازدیاد آن جداکردن پیازچه ها از پیاز اصلی است (فروردین یعنی موقع کشت جدید)

۶- چنانچه پیاز را در گلستان بکارند پس از تمام شدن گل و زرد شدن برگ ها دیگر به گلستان آب نداده و در محل تاریک و خشکی می گذارند تا موقع کشت دیگر آن وقت پیازها را از خاک گلستان خارج و در خاک تازه می کارند و اگر در زمین کاشته شده پس از زرد شدن برگ ها پیازها را از زمین بیرون آورده و در جای خشک و در تاریکی پهن می کنند تا خشک شود و تا کشت دیگر آن ها را در ظرف بدون دری محافظت می کنند (پیازچه های کوچک البته تا قوی نشوند گل نخواهند داد)

### خواننده گرامی:

نقارت خود در دوره این مطلب یا سایر مطالب نشریه را به شماره پیامک ۰۹۳۶۹۲۶۶۶۴۱ ارسال فرمایید.

پنج تفاوت اساسی قابل انکار بین موفق و ناموفق

گردآوری: ح. مهدوی

سرعت دهنده به عمل رسیدن به موفقیت می‌دانند ولی همواره بدون شناس هم کار خود را جلو می‌برند این افراد همیشه موفق تر از دیگران هستند و جالب این جاست که همیشه افراد موفق پشت سر هم شناس می‌آورند! آیا فکر نمی‌کنید این فقط شناس چیست؟

3- آنها خودشان را شکست می‌دهند: شکست هم انتخابی است ، افرادی هستند که با وجود سختی هایی در زندگی که من و شما حتی تصور آنها را هم نکنیم به مرتبه و مقامی بسیار بالا رسیده‌اند و خیلی های دیگر هم هستند که با بهترین شرایط اجتماعی ، مالی و خانوادگی بزرگ شده‌اند اما الان به گدایی مشغولند.

تصمیم ندارم تمام تصمیمات غلطی که موجب شکست می‌شود را اینجا بنویسم اما برخی از عمده ترین علل شکست را می‌توان به عادت های مضر، اعتیاد، تحصیل نکردن، بی علاقه‌گی نسبت به شغل، تنبلی ، بدهکاری های زیاد اشاره کرد و بعضی عوامل هم هست که متأسفانه خارج از کنترل ماست.

اگر شما در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده‌اید که نتوانسته‌اید تحصیلات خوبی داشته باشید یا اینکه اگر مولی‌نسی داشته باشید عقب تر از بقیه هستید و جاده‌ی موفقیت تان طولانی تر و دشوار تر از دیگران است اما این ابداً دلیل بر این نیست که نتوانید از آنها جلو بزنید.

4- آنها فکر می‌کنند با شکست همه چیز تمام می‌شود: «موفقیت یعنی رفتن از شکستی به شکست دیگر بدون از دست دادن شوق برای رسیدن به هدف.» (ویستون چرچیل)

کار سخت تضمین رسیدن به موفقیت نیست، خیلی‌ها با اینکه سال‌ها سخت کار می‌کنند موفق نمی‌شوند. رسیدن به موفقیت کار نیست سخت و میانبرهای پاک می‌شوند، تروتمندترین آدم‌ها همگی راه‌های مختص خودشان را داشته‌اند و با استفاده صحیح از فرصت‌های زندگی و صدها کار دیگر به این موفقیت رسیده‌اند. خیلی از افرادی که با بلیط‌های بخت آزمایی که شب بولدار می‌شوند مدتی بعد از برنده شدن زندگی‌شان به می می‌برند چون موفقیت و اعتبار از رفتار بوجود می‌آید و صرفاً «بولدار» بودن تضمین برای وجود یا ادامه‌ی موفقیت نیست و چون شب بکه به آن تروت رسیده‌اند توانایی مدیریت آن را ندارند.

راهی که به موفقیت می‌رسد مثل یک پل درب و داغونه که اگر هر جاش بایستید می‌افتد پایین پس چاره‌ای ندارید جز اینکه همیشه راه بروید ، تند یا آرام! بگویید اگر هنوز زنده‌ام پس هنوز امیدوی هست!

5- آنها به سرنوشت تسلیم می‌شوند: شخصاً از عبارتهایی مثل «سرنوشته دیگه»، «ببینیم چه می‌شود» و... متفرشودید، پس کنیدا شکست‌هاپتان را تقصیر سرنوشت نیندازید، درسته، چیزهایی در زندگی ما اتفاق می‌افتد (که به آنها سرنوشت می‌گوئیم) و بروی مسیر زندگی ما تأثیر می‌گذارد اما دلیلی بر نرسیدن ما به هدفمان نیستند.

شما نمی‌توانید بگویید من فلج هستم و نمی‌توانم به فلان هدف برسم در حالی که افراد فلج دیگری رسیده‌اند یک نفر کافی است که پرهان شما نفس شود.

سخن آخر:

موفقیت برای هر کسی که دنبالش برود دست یافتنی است، مهم می‌خواهند موفق باشند، اما یک فرق بزرگ بین «خواستن چیزی» و «تلاش برای بدست آوردن چیزی» وجود دارد. شما باید تلاش کنید تا بدست آورید. به یاد بسپارید که نوع دیدگاه و طرز تفکر تان نسبت به کار، موفقیت و شناس نقش مهمی در رسیدن به آنچه می‌خواهید ایفا می‌کند اگر به آن چه می‌خواهید نمی‌رسید اولین کسی که باید محاکمه کنید خودتان هستید!!

تا به حال فکر کرده‌اید چرا عده‌ای در انجام کاری موفق اند و عده‌ی دیگری در انجام همان کار شکست می‌خورند؟ به راستی رمز این موفقیت چیست که عده‌ای به آن می‌رسند و عده‌ای تا آخر عمر انتظار آن را می‌کشند؟ برای پاسخ دادن به این سوال تفاوت‌های مهمی که افراد ناموفق با افراد موفق دارند را به ما بررسی کنید:

۱- آنها معنی صحیح موفقیت را نمی‌دانند: «ابردرد رنج گنج میسر نمی‌شود» به نظر شما موفقیت ذاتی است یا اکتسابی؟ جوابی که هر کس به این سوال می‌دهد تا حد زیادی بیانگر شخصیت و به نوعی عامل اصلی بودن او در موقعیتی که در حال حاضر دارد است خواه موفقیت و رضایت از زندگی باشد خواه شکست و نارضایتی.

در مورد موفقیت سه باور عمومی وجود دارد: الف) موفقیت شناسی است: عده‌ای معتقداند موفقیت شناسی است. اگر شما اینگونه نمی‌اندیشید قدر برای کسب آن تلاش می‌کنید؟ مسلم است هرگز! اگر رفتار خود و دیگران را زیر نظر بگیرید خواهید دید که ما برجسب «شناس» را فقط به اجناس دلخواه خودمان می‌چسبانیم. به عنوان مثال دقت کنید مردم اکثراً موفقیت‌های دیگران و شکست‌های خود را تفسیر شناس می‌انازند.

باور کنید که شناس فقط یک فرصت برای رسیدن به موفقیت و شناس بد فقط یک اتفاق است. عامل اصلی هر آنچه برای ما اتفاق می‌افتد فقط خود ما و اینچه انجام می‌دهیم است.

ب) موفقیت ذاتی است: عده‌ای معتقداند موفقیت ذاتی است و افراد موفق موفق زاده می‌شوند. این باور اگر خود را یک انسان فوق العاده موفق بدانید زیاد بد نیست و تا حدودی باعث بی‌شرفی شما می‌شود ولی اگر خود را یک انسان شکست خورده بدانید چه طور؟ بهتر است برای کسب موفقیت تلاش کنید یا این دوباره متولد شدن؟

ج) موفقیت اکتسابی است: این بهترین اعتقادی است که می‌توان نسبت به موفقیت داشت. اگر شما ایمان داشته باشید که می‌توانید موفقیت را به دست آورید بعد از کسب موفقیت اول دومی را هم به سرعت به دست می‌آورید و سومی... بد معنی موفقیتی نامحدود کسب خواهید کرد! همچنین اگر در این میان شکست بخورید با انرژی و پشتکار دوباره خودتان را بالا می‌کشید.

«شناس» تو را موفق نمی‌کند این تویی که شناس را به موفقیت تبدیل کنی.» (Kevin Gearty)

۲- آنها معنی صحیح شناس را نمی‌دانند: همان قدر که درست ندانستن معنای صحیح موفقیت باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی می‌شود ندانستن معنای صحیح شناس از موفقیت جلوگیری می‌کند. عده‌ای فکر می‌کنند شناس حتماً موفقیت به همراه دارد این افراد همیشه منتظر اتفاقی خارق العاده هستند در حالی که شناس‌های زیادی را بدون اینکه بدانند از بین می‌برند. عده‌ای شناس را فقط یک احتمال برای موفقیت می‌دانند این افراد اگر معتقد باشند موفقیت اکتسابی است شاید تلاشی برای تبدیل شناس به موفقیت بکنند در غیر این صورت هیچ!

عده‌ای شناس را یک



### طرز تهیه:

مرغ شکم پر



### مواد لازم:

مرغ کامل	۱ عدد
زعفران	به میزان لازم
کره	۱۰۰ گرم
گشنیز و شنبلیله	۲۲۰ گرم
مغز گردو	۵۰ گرم
زرشک	۵۰ گرم
پیاز داغ	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
تمبر هندی	۱ پسته متوسط

مرغ را بشویید و استخوان کردن را طوری در آورید که مرغ صدمه نیند، سپس پوست کردن را بدوزید. در داخل شکم ادویه بریزید. سبزی‌های معطر را با پیاز کمی تفت دهید نصف بسته تمر هندی را در نصف لیوان آب جوش حل کرده سپس صاف کنید و همراه زرشک و مغز گردو به غذا بیفزایید. داخل شکم را با این مواد پر کنید. با دست قسمت پوست روی سینه را آهسته جدا کنید. کره که در دمای اتاق نرم شده است

را آهسته زیر پوست پخش کنید با نخ و سوزن تمیز، شکم مرغ را بدوزید. پای مرغ را نیز با نخ ببندید. با برس روی پوست مرغ کمی زعفران آب کرده و کره بمالید. مرغ را درون تابه فر قرار دهید و به مدت یک ساعت و سی دقیقه در طبقه وسط فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بپزد.

### طرز تهیه سس

برای تهیه سس ۵۰ گرم کره را با مقداری زعفران آب کرده، آب لیمو، نمک و فلفل مخلوط کنید. هنگامی که مرغ را داخل فر گذاشتید، هر ۱۰ دقیقه با استفاده از برس تمام سطح پوست را به این سس آغشته کنید. ۳۰ دقیقه آخر پخت نیازی به این کار نیست. پس از خارج کردن مرغ از فر، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مرغ را در زیر فویل قرار دهید و پیش از سرو آن را با سبزی‌های دلخواهتان تزیین کنید. منبع: هفته نامه غذا و خراسان

## غذا به عنوان دارو

سرطان درد می‌کند؟

ماهی زیاد مصرف کنید. روغن ماهی به پیشگیری از سردرد کمک می‌کند. زنجبیل هم با کاهش تورم و درد عملکرد مشابهی دارد.

تب دارید؟

ماست میل کنید. قبل از شروع فصل گرده افشانی ماست زیاد بخورید. همچنین به طور روزانه از عسل محلی منطقه خود میل کنید.

برای جلوگیری از سکه جای بنشینید.

با مصرف مرتب چای از رسوب چربی بر روی دیواره شریان‌ها جلوگیری کنید. چای اثر خوبی بر کاهش اشتها دارد و مانع اضافه وزن می‌شود. چای سبز برای

سیستم ایمنی فوق العاده است.

بی خوابی دارید؟

عسل بخورید. از عسل به عنوان داروی مسکن و آرامش بخش استفاده کنید.

دچار آسم هستید؟

پیاز بخورید. مصرف پیاز التهاب نایزک‌ها را از بین می‌برد.

دل بهم خوردگی دارید؟

موز و انجیر بخورید. موز به معده ای که ناراحت است کمک می‌کند. زنجبیل حالت تهوع

صبحگاهی و دل آشوبی را درمان می‌کند.

علفونت مثانه دارید؟

آب قره قوروت بنوشید. آب قره قوروت سرشار از اسید می‌باشد که باکتری‌های مضر را

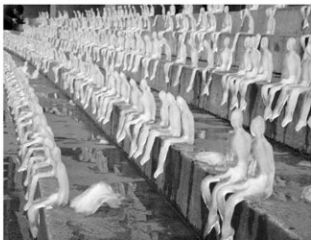
کنترل می‌کند.

گردآورنده: مهسا احمدی



این آثار هنری، متعلق به هنرمند برزیلی «نیله آردود» است. او این آدمکها را از یخ درست می‌کند و آنها را روی پلکانها در میدان اصلی شهرها قرار می‌دهد، جایی که در کمتر از نیم ساعت از بین می‌روند. او با این اثر هنری سعی دارد توجه مردم را به قطعات یخ در حال ذوب شدن در گرین لند و قطبها معطوف کند تا اهمیت تغییرات اقلیمی را به ما نشان دهد. از آنجایی که آثار هنری خوب، وجوه متفاوتی دارند و می‌توان برداشت‌های متفاوتی از آنها داشت، یک تعبیر دیگر این اثر هنری می‌تواند این باشد که:

«زمانی خیلی کوتاه است، هر لحظه آن را، زمانی نگیرد.»



فتشگی ستاره‌ها واسه خاطرِ گلی است که ما نمی‌بینیمش، چیزی که کویر را زیبا می‌کند. این است که یک جایی یک چاه قایم کرده... آری. چه خانه باشد، چه ستاره، چه کویر، چیزی که اسباب زیبایی‌اش می‌شود نامرئی است. برگرفته از کتاب «شاره کوچولو»



سلامتی و طول عمر

را در خوراکی‌ها

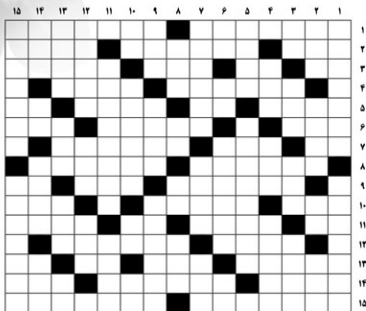
پیادیم

ماردارو، هزارکشان، هزارچشان، ارجالون، گیاهی است خاردار که تارهایی مانند تاک دارد و به گیاهان و اشیا نزدیک خود می‌چسبد. این گیاه دیر آشنا که در شیراز به نخوشی و در بین شمالی‌ها به الاملک و در بین اعراب به کرمه البیضاء مشهور است. فقط ریشه اش دارای خواص دارویی بوده و از باقی این گیاه به علت سمی بودن کمتر استفاده می‌شود. ریشه ماردارو ممکن است تا دو و نیم کیلو وزن داشته باشد. این ریشه انداز آور بوده و نرم و سختی طحال را برطرف می‌کند. ضماد ریشه‌ی تازه‌ی ماردارو، بر محل نیش افعی زهر را برگرداند و خوردن پنج گرم از آن مار زده را درمان کرده و از مرگ نجات می‌دهد. این اثر حتی بر حیواناتی مانند اسب و گاو مازده مشاهده شده و بصورت تجرئی اثبات شده است. همچنین اگر این ریشه را پخته و زنان بصورت مرهم استفاده کنند، عفونت‌های رحم را بیرون کشیده و ورم آن را از بین می‌برد. ریشه ماردارو مسهل قوی است. جوشانده این ریشه در روغن زیتون خون مردگی زیر چشم را پاک می‌کند و همچنین جوشانده اش با گندم به شرطی که روزی نیم گرم آن را با سرکه بخورند، شیر را غلیظ و زیاد می‌کند. این دارو برای زنان باردار خوب نیست زیرا جین را می‌کشد و رحم را پاک می‌کند. ننستن در آب جوشانده ی غلیظ ریشه ماردارو، بواسیر و زخم های آب کشیده‌ی عفونی و متورم اطراف مقعد را درمان می‌کند. ضماد این ریشه درمان کننده‌ی زخم‌های بد خیم، چرکی و خوره ای و همچنین زخم‌های جذام است. زیاده روی در خوردن آن ذهن را کند کرده و برای طحال زیان آور است. توجه: بعضی از انواع خارجی ماردارو (فاشرا) سمی هستند و از صمغ آنها گلیکوزید پروین استخراج می‌شود همچنین دارای نوعی سم و یک اسانس فرار بوده که ممکن است ایجاد قوئنج و اسباسم کند. ولی از فرآورده‌های ریشه ی تازه ی آن برای ناراحتی‌های روماتیسمی و گاهی التهاب مخامهاها استفاده می‌شود.

منابع تحقیق:

- 1- فرهنگ صید- حسن صید- نشر امیر کبیر ۱۳۷۵
- 2- ازبین من طایف الاویه- لوم صمو علی الهروی- نشر دانشگاه تهران
- 3- زبان خوراکی ما ج ۲- دکتر نجات الدین چاروی- نشر امیر کبیر
- 4- گیاهان دارویی- پریپروفسور هانس فولک- دکتر ماکس ماکسلی- دکتر صدقات- نشر روز جهان

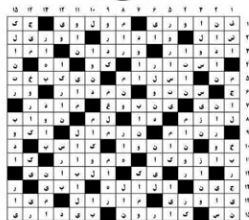




شرح عمودی:

۱- شاخه ای از دین مسیح-اولین مقنن ۲-وزنی مهمی در طلا فروشی-گل عاشقان-خشکی-کیف دستی ۳-مخفف آتش-خودکار معروف-ماشین آلمانی-کتاب روسو ۴-برنده شکاری-فوتبالیست مشهور-چهارپایان باربر با کمبود حرف آخر ۵-کاروان سرا-حکومت مردم ۶-مخفف اگر-همان اکنون است-عمل تصفیه خون در پزشکی- از آن سو شهر زلزله زده است ۷-پله سبزی-زانه داخل بعضی میوه ها-پدر ترک ۸- باشد سبزی-چوب سخت-ضمیر فرانسوی-تن ۹- تیم فوتبال یونان-شهری در شمال غربی ایران-نام قدیم مشهد ۱۰- خوب نیست-تازه جوان-دوسوم رشت-چاشنی دوسویه ۱۱-عاشقان و نام نشریه شما-نام دو شهر خراسان ۱۲-دوستان-نام قدیم نیشابور- زخم ۱۳-یکتا پرست-لوس-ازدهای زرد-عند ورزشکار ۱۴-پیدا کن- بیماری-کبوتر صحرائی-فانوس ۱۵-آبشار پرآب معروف-کوهی در نیشابور

بخش جدول شماره ۳۹



خواننده گرامی:

برای شرکت در مسابقه جواب جدول را به ایمیل [parham\\_mehrvarzan@yahoo.com](mailto:parham_mehrvarzan@yahoo.com) ارسال کرده و از جویز آن بهره‌مند شوید.

شرح افقی:

۱- تداوم و تکرار- مشهورترین شاعر قلمه سرای ایران ۲-متد-مرکز سفالگری سبزواری که از رونق افتاد-دو حرف الفبای انگلیسی ۳-عید ویتنامی-حرف همراهی-روستایی در مشهد-آفرین ۴-از فرقه های اسلامی- سرشت ۵-شهر مارکوپولو-شهر جشنواره های سینمایی و توت ایران-سردار هخامنشی-مادر لر ۶-پلدرچین سبزواری-دانش آموز هنرستان-آثار سبزواری ۷-حیوان خیلی باهوش-ادامه دهنده-از شهرهای آقماری سبزواری ۸-تختین نام سبزواری-کاتب ۹-نقاش معروف-اسم- دو سوم میل ۱۰-صندلی راحتی-کلمه اول نقش هنری و کلمه دوم زادگاه فردوسی-نوشیدنی پر طرفدار ۱۱-جهت-تخلص هوشنگ ابتهاج-یکی از جنس چرکین ۱۲-از شاهان خوارزمشاهیان-مقر سرداران ۱۳-نام او!- چه خوب است همه داشته باشند-باران اندک- کاکلی به لجه سبزواری ۱۴-لم-بزرع-بجای-نوبت بازی ۱۵-نادار- محصول

به روز به بنده خدایم همه چراغ فرمزا رو پشت سر هم رد میکنه و به همدار بلایسم هیچ توجهی نیکنه بالاخره پلایس تعقیبش میکنه و به جایی نگش میداره  
ازش میبرسه: چرا پشت چراغ فرمزا نیموندی و همه شونو رد میکردی؟  
میگه من از به نفر آدرس پرسیدم گفت چراغ اولو رد میکنی چراغ دومو رد میکنی رسیدی  
چراغ سوم میبوی دست راست!

به به فضوله می گن اگه نصف دنیا رو بهت بدیم از فضولی دست  
برمیداری می که باشه ولی به چیزی بقیه شو به کی میدید  
به روز به نفر به یکی میگه انگار من شما رو تو دبی دیده بودم  
طرف میگه نه من اصلا دبی نرفتم اون یکی میگه خوب منم نرفتم  
حتما دو نفر دیگه بودن که همدیگرو دیدن



۲۳ بهمن ماه سال ۷۹ آغاز یک رویداد است که بر اثر آن عده ای از دختران کم توان ذهنی بالای ۱۴ سال و خانواده های آن ها تجربه ی جدیدی را لمس کرده و بر اثر آن رفاه و مسرت برای هر دو بوجود آمد. از چندی پیش از فرا رسیدن این روزها تحرک و شادمانی بین مددجویان و کارکنان به خوبی دیده شده تا بالاخره روز ۲۵ بهمن ماه در ساعت ۷ بعد از ظهر، اولین شب جشن آغاز سیزدهمین سال تولد مؤسسه ما با تلاوت آیات قرآن کریم توسط آقای امیرهادی بلوکی شروع و بعد از سرود ملی ایران، طنین صدای گرم مجری توانمند سال های اخیر جشن های ما یعنی آقای مرتضی ایمانی نوید آرامش، شادی و لحظات خوب و خوشی را داد.



سپس گزارش مدیرعامل مؤسسه توسط ایشان خوانده شد و گروه های مختلف هنری برنامه های خود را آغاز نمودند. آقای بلوکی در گزارش خود از مردم و خیرین گرامی که از گوشه و کنار ایران و شهر سبزوار در محل تالار یاس آسایشگاه جمع شده بودند تقدیر و تشکر فراوان کرد و به آنان خیر مقدم گفت. حضور مسئولین شورای شهر سبزوار و ریاست محترم بهزیستی و همکاران ایشان نیز بسیار پررنگ تر از همیشه احساس می شد برنامه ی بسیار زیبای گلباران مهمانان توسط مددجویان احساس خوبی را به حاضرین منتقل می کرد به خصوص جمله ی زهره که می گفت: اگر به خانه من آمدی ابرای من ای مهربان! چراغ بیابور یک دریچه که از آن به ازدحام کوچه خوشبخت بنگرم (فرغ فرخزاد)

و پلاکاردهایی که اگر آن ها را کنار هم می گذاشتید جمله ی «ما نیز گلیم تنها کمی از شاخه ی خود دور مانده ایم» توسط سایر مددجویا به حاضرین نشان داده می شد، که حس نوع دوستی و نیکوکاری آنان حتی مجری جشن و کارکنان آسایشگاه را نیز به اوج رساند.



برنامه ی اجرا شده توسط مشتاق بزدی (مهدی صفوی زاده) باعث شادی و خنده ی فراوان حضار گردید که گاهی با لهجه ی شیرین بزدی بیان می شد. آقای مرتضی ایمانی با کلام زیبا و آرام بخش خود فضای روحانی و معنوی خاصی را به وجود آورده و با حضور خانم فرزانه سلیمانی و جمعی از مددجویان و نشان دادن اسلاید های خانه باران از مردم جهت شرکت در امر خیر تأسیس این مرکز برای پسران و هم چنین ارائه کار آسایشگاه امیرالمؤمنین دعوت به عمل آورد.



و خیرین حاضر در جشن هم نهایت لطف خود را نثار این دو مرکز نمودند که همین جا باید صمیمانه از آن ها تشکر نموده چرا که بسیاری از آن ها با همت عالی خود کارهای دستی مددجویان آسایشگاه را خریداری نمودند. گروه برادران زرین نیز با اجرای آکروبات و عملیات شعبده بازی و طنز خود در ایجاد شادی برای حضار سعی بسیار نمودند.

سرود ملی جمهوری اسلامی ایران توسط گروه آوای دستان که از ناشنویان تشکیل شده و به سرپرستی خانم قربانی اجرا شد. این گروه در جای جای برنامه ی جشن با حضور بر روی سن نمایش و اجرای سرودهای حماسی و ملی و میهنی با لباس های محلی و زیبای خود لحظات بسیار زیبایی را فراهم می آوردند.

در قسمتی دیگر از برنامه مسعود شجاعی که وظیفه ی نوازندگی در طول برنامه را به عهده داشت با خواندن دو قطعه سرود و موسیقی پاپ حال و هوای تازه ای را برای حضار فراهم آورد.



از شب سوم تا آخر شب جشن حضور و اجرای برنامه های طنز همراه با تقلید صدای مجریان و تصنیف های خوانندگان توسط دو هنرمند دیگر یعنی آقای سیروس حسینی و نوازنده او آقای سعید کراری هم مکمل شادی های فراوان آن ها می گردید.

از همه ی هنرمندان صدای تهران و آقای مهدی معافی مدیر اجرایی این گروه تشکر کرده و موفقیت آن ها را در امور هنری خود از خداوند خواستاریم. ضمناً در طول برگزاری این جشن که شش شبانه روز به طول انجامید نمایشگاهی از توانمندی های مددجویان مستقر در آسایشگاه ایجاد شده بود که علاقمندان و شرکت کنندگان در جشن از آن بازدید به عمل آورده و ضمن خرید محصولات آن از غرفه ی فروش کتاب ها و لوازم فرهنگی که همه ی آن ها نیز از طرف علاقمندان این مؤسسه اهدا شده بود به قیمت همت عالی خریداری نمودند.

از دیگر اتفاقات جالب این دوره از جشن فروش یک تابلوی نقاشی رنگ روغن که توسط سرکار خانم نوبیغی از نویسندگان خوب نشریه پیام مهرورزان کشیده و اهدا شده بود به قیمت یک میلیون تومان توسط خیر محترمی خریداری گردیده و باب جدیدی را در اقدامات نیکوکارانه و خدایسنانه مردمی باز نمود. همین جا از هنرمند و خیر خانم سوسن نوبیغی هم صمیمانه قدردانی می نماییم. همچنین قبل از شروع رسمی جشن تقریباً تمامی کارکنان آسایشگاه عکسی به یادماندنی از آغاز سیزدهمین سال فعالیت آسایشگاه گرفتند.





فصلنامه علمی-تخصصی سلامت  
ملت جام: ۴۲۲۹۴۷۳۱۷۹

# خاتبات

مرکز نگهداری و توانبخشی معلولین ذهنی یسر

## مهربانیت از دور چقدر نزدیک است

**حسابهای کارت مردمی**

سبیا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳  
سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴  
جام ملت: ۱۶۲۲۲۲۳۸۷۲

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع) سبزوار

**WWW.Mehrasa.ir**  
E-mail: Payam\_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸