

از خود بیشتر از دشمن تبرید
آتش دشمنی با سرد می شود
ولی شعله حوادث بر گز

مسر

هفته نامه بین المللی

بهرترین آدم های زندگی
همان هایی هستند
که وقتی کنارشان می نشینی
جایی ات سرد می شود و دلت گرم...

هفته نامه بین المللی به سر تخشین جلد ویژه به سران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۴۷، پنجشنبه ۱ مرداد ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دوست هزار تومان

سر مقاله

من دزد نیستم!

قبلش بگم همه ما دزد هستیم!
نه تعجب کنید و نه جا بخورید! بله
همه ما دزد هستیم، اما واژه دزد را
باید درست تعریف کنیم، اگر آنچه
در اذهان عمومی تعریف شده
منظورمان باشد دزد به کسی
میگوئیم که چیزی را مخفیانه بر باید
و یا کش برود و از صاحبش مخفیانه
بردارد در لغت نامه دهخدا میگوید
دزد یعنی: دزد. [دُ] (ص، ا)
ترجمه سارق است. (انندراج).
سارق و کسی که می دزد و دزدی
می کند و راهزن و قطاع الطريق.
(ناظم الأطباء). رباینده مال دیگران
که مال دیگران را بدون اطلاع آنها
بر میدارد!... ص ۲



بیژن امکانیان و همسرش

در این شماره

۱۸ ویژگی همسر

خوب ۳

معرفی ۶ ستون بنیادین

شادی و خوشحالی ۴

اتیسیم و تثبیت حس دهانی

۵

پدرها بی صدا پیر

می شوند! ۶

حیات پس از مرگ از

نگاه مسیحیت ۷

شرکت می کردند و آیین های مخصوص به این جشن را به نحو احسن انجام می دادند. از آداب و رسوم مشترک تمامی جشن های ایران باستان می توان به هدیه دادن، آماده کردن غذاهای متنوع و پخت شیرینی های خوشمزه اشاره کرد.

امشاسپندان؛ نماینده اهورامزدا در نظام هستی در زمان قدیم روز هفتم هر ماه را امرداد می گفتند و روز هفتم از ماه امرداد جشن امردادگان برگزار می کردند. این جشن هم مانند سایر جشن های ایران باستان در روزهایی که ماه و روز همنام می شدند برگزار می شده است.

امشاسپندان امرداد چیست؟
واژه امشاسپندان از دو جز امشه به معنای جاودانگی و سپننه به معنای پاک و مقدس تشکیل شده است. در آیین زرتشت ۷ امشاسپند وجود دارد. چهار نفر از آن ها مرد و سه نفر هم زن هستند. امشاسپندان تجلی صفات اهورامزدا در نظام هستی دین زرتشت هستند. در واقع نماینده اهورامزدا در نگهداری عالم و هدایت انسان ها محسوب می شوند.

امرداد نام آخرین امشاسپندان است و معنای جاودانگی دارد. در حالی که مرداد معنی نیستی و مرگ می دهد اما با اضافه شدن الف در اول آن معنی آن به یکبار عوض می شود و از مرگ و نیستی به رستگاری یا جاودانگی تبدیل می شود. امرداد وظیفه نگهداری از گیاهان و نگهداری از رملها را دارد. او می کوشد گیاهان پژمرده نشوند و بیماری و مشکلات را از بین ببرد.

رسوم جشن امردادگان چیست؟
امرداد فرشته جاودانگی است، در عالم جسمانی نگهداری از گیاهان و افزایش آبادانی ها وظیفه اوست. در آیین زرتشت همواره توجه به طبیعت از اولویت ها بوده است. مردم در آن زمان در هر ماه روز مخصوصی برای ستایش خدا و شکرگزاری از نعماتش تعیین می کردند.

مردامه یعنی خاک، داد خویش بداد از برها و میوه های پخته که در وی به کمال رسد و نیز هوا در وی مانند غبار خاک باشد و این ماه میانه تابستان بود و قسمت او از آفتاب، مر برج اسد را باشد.

خیام در نوروزنامه
اجداد ما در این روز به باغ ها و دشت های سرسبز می رفتند و پس از نیایش به درگاه اهورامزدا طی مراسمی این جشن را با شادی و سرور در هوای پاک و گرم تابستانی و در دامن طبیعت برگزار می کردند. رسوم جشن امردادگان اینگونه برگزار می شد.



در زمان ایران باستان مردم به دلایل مختلف جشن برپا می کردند. هر کدام از این جشن ها با نیت و آیین های سنتی خاصی برگزار می شده است. یکی از این جشن ها، جشن مردادگان است که هدف اصلی این مراسم تشکر از اهورامزدا یا همان خدای بزرگ بوده است. تاریخچه جشن امردادگان بسیار جالب و خواندنی است. ما در این مقاله به معرفی جشن مردادگان پرداخته ایم. اگر دوست دارید با فلسفه جشن مردادگان آشنا شوید در ادامه با ما همراه باشید.

تاریخچه جشن امردادگان
مرداد با اینکه چند ماه بعد از بهار است اما همچنان جلوه های زیبا از طبیعت در این ماه دیده می شود. زیبایی های این ماه تابستانی شامل فراوانی نعمت، انواع میوه های خوشمزه، طبیعت سرسبز و آسمان آبی و پرستاره است. در ایران باستان این جشن را به فرشته ای از مقربان درگاه اهورامزدا نسبت می دهند.
وظیفه اصلی این فرشته نگهداری از جهان است و او تلاش می کند که تمامی بیماری ها و گرسنگی ها را از بین ببرد. در نهایت مردم هم به پیروی از این فرشته روز جشن امردادگان را به شادی و پایکوبی مشغول می شوند. در راستای تاریخچه و قدمت مراسم جشن باستانی امردادگان از بزرگانی چون خیام آثار ارزشمندی به جای مانده است.

جشن امردادگان؛ جشنی از دوران باستان
از همان دوران کهن برگزاری مراسم های منحصر به فرد، هدیه دادن و شادی کردن جزئی از فرهنگ ایرانیان باستان بوده در آن زمان مردم حداقل ماهی یکبار به بهانه های مختلف جشنی برپا می کردند.
در زمان جشن مردادگان همه مردم با اشتیاق فراوان در این مراسم باشکوه



من دزد نیستم!

اما بسیاری از دزدی ها اصل دیده نمی شوند و یا اگر هم دیده میشوند نادیده گرفته می شوند ولی در هر صورت این دزدی اتفاق افتاده است! بی شک هر اتفاقی یک سیر بازخورد دارد و دزدی هم بازخورد های خواهد داشت حالا چه مشخص شود و یا نشود. بعضی از دزدی ها سالها طول میکشد تا بازخوردش دید شود و بعضی ها همان لحظه مشخص می شوند، بعضی از دزدی ها همراه با درگیری و یا حتی قتل اتفاق می افتد ولی بعضی ها باعث جنایت های در آینده می شوند، بعضی از دزدی ها دزدی اخلاقی است مثلاً دزد ناموس و نظیر آن خلاصه اگر بخواهیم در خصوص انواع دزدی صحبت کنیم میشود ساعت ها نوشت و یا صحبت کرد!

همه ما در کودکی از مداد تراش یا پاکن دوستان خوشمان میآمد و دوست داشتیم مال ما باشد شاید هم گاهی وقت ها شیطننت می کردیم و آن اکش می رفتیم ولی مدتها پیشمان بودیم و خود را سرزنش می کردیم بخصوص وقتی میفهمیدیم نمی توانیم آن را با خود به مدرسه ببریم و فقط در خانه و آن هم در خلوت حق داریم از مخفیگاهش بیرون بیاوریم و کمی نگاهش کنیم از ترس والدین ما و یا دوستانمان!

همه ما گاهی دست به کار های می زنیم که نا خواسته است و می تواند به نوعی دزدی حساب شود اما تفاوت دارد با دزدی واقعی. اما یک نوع دزدی در این جا مورد نظر است که بسیار دردناک است و به سادگی هم قابل جلوگیری می باشد آن هم دزدی اینترنتی است!

بیشک یا خود شما و یا اطرافیان درگیر این معضل اجتماعی یعنی دزدی اینترنتی شده اید، کاری که جماعتی با پیشروی انجام میدهند و در این میان بسیاری مال باخته هستند که صد البته همه آنها تمه کار نبودن که در یک قرعه کشی شرکت کرده باشند و یا کالای را به نصف قیمت بخیرید نمایند اینان افرادی بودند که برای خرید ساده مثلاً میوه کارتشان را دادن دست میوه فروش سیار و یا مغازه دار و یا حتی پاسخ یک پیامک را داده اند و این موضع بدلیل عدم آشنای آنها و یا سن و سالشان می تواند طبیعی باشد بیشتر دزدی های اینترنتی از افراد سالمند و یا بازنشسته در اواخر ماه و یا شروع ماه که حقوق بازنشستگی شان را گرفته اند اتفاق میافتد ایشان نیم دانند چه کنند با توجه به اینکه حتی بانک های بزرگ و دولتی ما نیز دچار بحران های اینترنتی میشوند نمی توان از این افراد گله مند شد که چرا دقت نمی کنند، اصاصاً این که همه مردم باید در حد یک هکر و یا یوزر حرفه ای اطلاعات کامپیوتری داشته باشند کمی نا معقول است نقش امنیت در چنین مواقعی مهم است و باد پر رنگ تر باشد. وقتی جامعه را به سمت خدمات یکپارچه اینترنتی میبریم باید

زیرساخت های امنیتی قوی برایش فراهم سازیم و شدید ترین برخورد ها را با سارقین اینترنتی نماییم. همین که دزدان اینترنتی متوجه بشوند در کمترین زمان ممکن شناسای و با بدترین برخورد از طرف قوه قضایی روبرو خواهند شد و در همین خصوص رسانه های عمومی از جمله صدا و سیما نیز اطلاع رسانی و آموزش کافی هم ارائه دهد انشاء الله ما شاهد کمتر شدن این گونه دزدی ها خواهیم بود.

باور بفرمایید وقتی کمی با مالباختگان این نو دزدی ها صحبت می کنید از انسان بودن بعضی ها شرمنده می شوید بخصوص آنها که بازنشسته و یا بیمار و یا معلول هستند.

امید است مسئولان ذیربط دقت و توجه بیشتری در این خصوص از خود نشان دهند. پیشاپیش سپاسگزاریم.

یا حق
جعفر صابری



88

شهاب (شبکه هوشمند آموزش بهداشت)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

شبکه هوشمند آموزش بهداشت یا سامانه «شهاب» با هدف آموزش یکپارچه و نظام مند سفیران سلامت و رابطان بهداشت، توسط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران (گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت)، راه اندازی شده و با ارائه دوره های آموزشی، اعلام فراخوان مسابقه ها، رویدادهای مهم سلامت، پویا ها و جشنواره ها میزبان شماست تا بتوانید به طور موثر و صحیح از خود و عزیزانتان مراقبت کنید.

توجه: این سامانه از نظر اعتبار، دارای محتوای آموزش سلامت مستند، علمی و در عین حال ساده و قابل فهم برای عموم می باشد.

چه افرادی می توانند در سامانه شهاب ثبت نام کنند؟

سفیران سلامت خانواده، دانش آموز، دانشجو و طلبه، داوطلبان سلامت (رابطان بهداشت)، مراقبان سلامت، بهورزان، کارشناسان حوزه بهداشت می توانند در سامانه شهاب عضو شوند.

چگونه می توان به سامانه شهاب مراجعه کرد؟

از لینک های زیر برای ثبت نام استفاده کنید یا کد تصویری را اسکن نمایید.



<http://shahab.tums.ac.ir>
لینک کوتاه s.cgr.ir





۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

<https://qotbino.com/good-spouse/>

یک مرد قوی و متعهد و مهربان و جنتلمن که از قضا مدیرعامل یک شرکت بزرگ است و ثروت زیادی دارد ممکن است نتواند به نحو مطلوبی از عهده‌ی برآورده ساختن نیازهای شما برآید. یا الزاماً یک زن مستقل و شاغل با ظاهری آراسته و اندامی متناسب، پارتنری بی‌عیب و نقص برای شما نخواهد بود. آنچه اهمیت دارد انتظارات و معیارهای ذهنی شما برای انتخاب همسر است که این مهم محقق نمی‌شود مگر با شناخت دقیق خودتان.

چه مجرد باشید و چه در رابطه‌ای جدی باشید که بخواهید با فرد مقابل ازدواج کنید. باید به‌خوبی بدانید که به دنبال چه کسی هستید؟ اما اگر متأهل هستید. احتمالاً می‌خواهید بدانید که چطور می‌توانید همسر بهتری باشید؟ به شما تبریک می‌گوییم. چراکه شما همین‌الان هم یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های همسر خوب را دارید و آن تلاش برای بهتر شدن است. اما اگر نمی‌دانید که همسر شما همسر خوبی است یا نه و به دنبال متر و میزان برای اندازه‌گیری هستید. باید بگوییم بهتر است اول دیدگاه اشتباهات را اصلاح کنید. می‌پرسید کدام دیدگاه؟ با ما همراه باشید.

۱۸ ویژگی یک همسر خوب

۱- اهداف مشترکی با یکدیگر دارید.

اکثر ازدواج‌ها موفق نمی‌شوند. زیرا دو نفر اهداف و مسیر متفاوتی از یکدیگر دارند. بهتر است از همان ابتدا در مورد اهداف شخصی و اهدافی که برای زندگی مشترکتان دارید، صحبت کنید.

اگر شریک زندگی شما آدم بلندپروازی باشد و کارش را اولویت اول و آخر زندگی‌اش بداند. اما شما به دنبال آرامش باشید و خانواده اولویت شما باشد قطعاً به مشکل بر خواهید خورد. اگر هدف او مهاجرت است و هدف شما ماندن در ایران باز هم به مشکل خواهید خورد. اگر شما هنوز تمایل به تحصیل دارید و او به دنبال همسری خانه‌دار و مطیع است، احتمالاً یعنی با توجه به قوانین و فرهنگ ما خداحافظی با آرزوها و اهداف شخصی. پس می‌توان چنین گفت که شاید مهم‌ترین ویژگی همسر خوب، مشابه و همسو بودن اهدافش با شما است.

۲- اعتقادات و باورهای مشابهی با شما دارد.

این مورد به نظر واضح می‌رسد. اما بیشتر افراد به هنگام انتخاب همسر آن را نادیده می‌گیرند. اگر می‌خواهید یک‌عمر با یک نفر زندگی کنید باید مطمئن شوید... ادامه دارد

گفتار، ارتباط و آپراکسی در اتیسم: از تفاوت عصبی تا تشخیص بالینی



ادامه از شماره قبل:

در مقابل، اگر کودک قصد ارتباط دارد اما گفتارش به دلیل مشکلات حرکتی مختل شده است، نباید این موضوع به‌عنوان «عدم تمایل به ارتباط» یا «ویژگی رفتاری اتیسم» تفسیر شود. پاسخ کودک به مداخله، تحلیل حرکتی گفتار و قضاوت بالینی گفتاردرمانگر نقش کلیدی در تشخیص صحیح دارند.

نویسنده: ساحل مرادی

چرا در تابستان نباید آب یخ بخوریم؟

ادامه از شماره قبل:

ضعف قلب می‌شود و می‌تواند عوارض بسیاری به همراه داشته باشد.

او درباره جایگزین‌های آب یخ گفت: می‌توان به جای آب سرد و برای خنک شدن بدن از شربت سکنجبین استفاده یا مقداری آب لیمو و نارنج به آب نه چندان سرد اضافه کرد یا حتی از برخی از عرقیات مانند گلاب استفاده کرد. ریختن خرفه داخل آب هم مزه آب را تغییر نمی‌دهد و هم می‌تواند به کاهش دمای بدن و عطش کمک کند.

این متخصص طب سنتی درباره دیگر عوارض مصرف آب یخ نیز گفت: برخی از جوان‌ها عنوان می‌کنند که ما آب یخ می‌خوریم و مشکلی هم برایمان پیش نمی‌آید. این درست است که به دلیل قوت و نیروی جوانی همان موقع برایشان مشکلی پیش نمی‌آید اما به مرور و زمانی که وارد سن میانسالی می‌شوند خوردن آب یخ می‌تواند برایشان عارضه داشته باشد و باعث ایجاد مشکل در معده، کبد و قلب شود.

او یکی از عوارض مصرف آب یخ را چاقی شکمی دانست و در این باره توضیح داد: زمانی که مکرراً از آب یخ استفاده کنیم این باعث سردی معده و در نتیجه تجمع چربی در معده می‌شود و چاقی شکمی را در پی دارد. این وضعیت به دلیل اینکه متابولیسم و هضم به خوبی انجام نمی‌شود اتفاق می‌افتد. در حالت سردی معده مواد مناسبی داخل بدن تولید نمی‌شوند که این خود باعث چاقی خواهد شد.

این متخصص طب سنتی به مهم‌ترین قواعد خوردن آب یخ نیز اشاره کرد و گفت: رعایت قواعد آب یخ و آب خوردن نیز مهم است برخی افراد عادت دارند زمان ورزش یا زمانی که فعالیت شدید بدنی انجام می‌دهند آب سرد بخورند که کار درستی نیست. توصیه می‌شود که افراد صبح قبل صبحانه و نیمه شب آب سرد نخورند.

مکبری نژاد همچنین به نتایج یک تحقیق اشاره کرد و گفت: حتی گفته می‌شود مصرف مکرر آب سرد در نیمه شب باعث ناباروری می‌شود. برای بررسی بیشتر این مساله تحقیقی روی موش انجام داده‌ایم. در نتیجه این تحقیق متوجه شدیم که استفاده مکرر از آب سرد توسط موش‌ها روی اسپرم آن‌ها تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث ناباروریشان شود.

یاروسنای (Yarusenai): واژه‌ای ژاپنی برای رشد هوش هیجانی و رسیدن به آرامش «زندگی هرگز غیرقابل تحمل نیست، بلکه فقط فاقد معنا می‌شود.» ویکتور فرانکل



روان‌پزشک و عصب‌شناس اتریشی و پدیدآورنده مفاد درمانی

پارسل دختر یکی از اقوامان چشم بر جهان فروبست و خیلی غریبانه و بر اثر تصادف از بین‌مان رفت.

پدر و مادرش بسیار غصه خوردند و نمی‌توانستند دل‌آرامی و تسلاهی برای خود بیابند.

تا جایی که ما خبر داشتیم، آن‌ها به افراد مختلفی مراجعه می‌کردند تا بتوانند اندکی به تسلا و آرامش برسند.

روزی با پدر این دختر گفت‌وگو می‌کردم و خودش بحث را به سوگ و غم نبود دخترش کشاند و گفت: «هر کاری از دستم برمی‌آمده برای کاهش غم از دست دادن فرزندم کردم؛ ولی اندوهش تسکین نیافت که نیافت. در پایان به این نتیجه رسیدم که هیچ راه چاره‌ای ندارم جز این‌که با این غم زندگی کنم و به قول معروف، با آن بسازم.»

وقتی این واژه‌ها را از زبان مرد که در این یکی دو سال اخیر، خیلی چهره‌اش شکسته شده بود می‌شنیدم، ناگهان واژه‌ای ژاپنی به یادم آمد که برایم بسیار دوست‌داشتنی و انسانی است:

یاروسنای (Yarusenai)

این واژه می‌تواند در تحمل بار اندوه و غم در زندگی به ما کمک کند و باعث شود که شیوه زیستن با مشکلات و غم‌هایمان را یاد بگیریم.

در صورتی که شما هم در زندگی اندوه یا مسئله‌ای دارید که ناتوان از حل‌کردنش هستید و چاره‌ای جز ساختن باهوش ندارید، پیشنهاد می‌کنیم تا پایان این مقاله با ما همراه شوید و اطلاعات خود را از واژه‌ی ارزشمند یاروسنای افزایش دهید تا بتوانید مشکلات غیر قابل حل خود را آسان‌تر به دوش بکشید.

← یاروسنای چیست؟

غم‌گین و ناامیدم و هیچ کاری هم از دستم بر نمی‌آید برای اینکه بتوانیم معنا و جان واژه‌ی ژاپنی یاروسنای (Yarusenai) را درک کنیم، بهتر است معنای بخش‌های سه‌گانه‌ی این واژه به ژاپنی را بفهمیم.

در ادامه معنای بخش‌های یارو (yaru)، س (se) و نای (nai) به ژاپنی را بررسی می‌کنیم:

بخش یارو (yaru) به معنای عمل کردن و انجام دادن است. البته این بخش می‌تواند در جمله معنای «فرستادن» و «بخشیدن» را هم برساند؛ ولی در واژه‌ی یاروسنای، ما با معنای عمل کردن و انجام دادن، کار می‌کنیم.

ادامه دارد...



معرفی ۶ ستون بنیادین شادی و خوشحالی بر اساس پژوهش های تخصصی
سال ۲۰۱۶ بود که مایک وایکینگ، کتابی به نام «کتاب کوچک هوگا» روانه بازار کرد و در آن، هنر دانمارکی هوگا یا هوگا را شرح داد. این کتاب خیلی زود جهانگیر شد و نویسنده و همکارانش را ترغیب کرد که کتابی به نام «کتاب کوچک لوکا» بنویسند و وارد بازار کنند. آن ها در کتاب کوچک لوکا، کوشیده اند مهم ترین اصول و رازهای خوشحالی و خوشبختی در سراسر جهان را بیان کنند.

نویسنده اثر «کتاب کوچک لوکا» و همکارانش، کلیه دلایل و رازهای خوشبختی را در ۶ اصل یا ستون خلاصه کرده اند. در این مقاله می خواهیم این ۶ اصل را بیان کنیم و در مورد هر کدام توضیحات مختصر و مفیدی ارائه دهیم.

در صورتی که شما هم تمایل دارید با جدیدترین نتایج پژوهش های خوشبختی و شادی در سراسر جهان آشنا شوید، این مقاله اطلاعات مفید و جذابی در اختیارتان قرار می دهد.

اولین ستون شادی و خوشبختی

همراهی، همبستگی و با هم بودن؛ یکی از مهم ترین اصول

خوشبختی و شادی

پژوهش مایک وایکینگ و همکارانش در سال ۲۰۱۷، بسیار گسترده و جهان شمول بود و کوشیدند دلایل شادی اکثر مردمان جهان را دریابند. آن ها پس از نظرسنجی ها و پژوهش های فراوان به این نتیجه رسیدند که **همراهی، همبستگی با آدم ها و با هم بودن**، یکی از مهم ترین اصول و ستون های خوشبختی است.

در این پژوهش، از افرادی که در نظرسنجی شرکت کردند، خواسته شد جذاب ترین و خوش آیندترین خاطرات خود را بازگو کنند. اکثریت قریب به اتفاق شرکت کنندگان اذعان داشتند که شیرین ترین خاطراتشان در همراهی با دوستان، اعضای خانواده و فامیل رقم خورده است. این موضوع به خوبی نشان می دهد که همبستگی با دیگران و مفهوم «با هم بودن» تا چه اندازه بر حس شادی، خوشحالی و نیکبختی انسان تأثیر گذار است. فلاسفه بسیاری کوشیده اند نظر خود را در مورد خوشبختی و شادی بیان کنند و راهی برای رسیدن به این موضوع مهم ارائه دهند.

فلاسفه بسیاری پس از مطالعه و تفکر به این نتیجه رسیدند که **خوشبختی وقتی معنا پیدا می کند که آدم، کسی را داشته باشد که او را در حال خوب و وضعیت رضایت بخش خود سهیم کند.** در واقع این موضوع به خوبی نشان می دهد که همبستگی با افراد دیگر، عنصری مهم و بنیادین برای دستیابی به نیکبختی و خوشحالی است.

دومین ستون شادی و خوشبختی

پول و منابع مالی؛ یکی دیگر از مهم ترین اصول شادی و خوشحالی در زندگی

پول از همان آغاز پدید آمدن تا به امروز، نقش اساسی و مهمی را در زندگی آدم ایفا کرده است. امروز نیز به روشنی می توانیم ببینیم که تأثیر پول و منابع مالی روی زندگی مان از هر زمان دیگری بیشتر شده است.

البته یک نکته را باید مورد توجه قرار دهیم: «داشتن پول، فقط تا سطح مشخصی می تواند مایه خوشحالی و خوشبختی شود.» وقتی منابع مالی، پول و سرمایه آدم از سطح مشخصی فراتر رفت، دیگر روی میزان شادی، خوشحالی و حس خوشبختی تأثیر چندانی نمی گذارد.

پژوهش های آقای مایک وایکینگ و همکارانش در سراسر جهان نشان داد که پول، اساساً یکی از عواملی است که روی میزان شادی و خوشحالی آدم ها تأثیر مثبت می گذارد؛ ولی افراد ثروتمند و دارا با افزایش منابع مالی و سرمایه خود، چندان شادتر و خوشحال تر نمی شود.

از سویی، میزان خوشحالی آدم ها بر اثر به دست آوردن پول بیشتر، متفاوت است.

بعضی از افراد پس از داشتن ۱۰ میلیارد تومان، دیگر با پول بیشتر، شادتر نمی شود و برخی دیگر پس از داشتن ۵۰ میلیارد تومان، حس شادی و خوشبختی بیشتر را تجربه نمی کنند.

وقتی انسان به سطح مشخصی از آزادی مالی و رفاه رسید، دیگر با کسب منابع مالی بیشتر به حس شادی و خوشحالی نمی رسد... ادامه دارد...

سریال ژاپنی کارآگاه و کلاهبردار از شبکه دو روی آنتن رفت



مجموعه تلویزیونی «کارآگاه و کلاهبردار» محصول کشور ژاپن، از روز شنبه ۲۷ تیرماه روی آنتن شبکه دو سیما رفت. این سریال در ۵ قسمت تولید شده و هر شب حوالی ساعت ۲۱:۱۵ پخش شد.

این مجموعه معمایی و جنایی را از شبکه دو سیما دنبال کنند. این سریال با تمرکز بر کلاهبرداری های تلفنی و اقدامات پلیس برای مقابله با مجرمان، داستانی پرتعلیق را روایت می کند.

در مجموع ۵ قسمت دارد.

داستان سریال «کارآگاه و کلاهبردار» چیست؟

این مجموعه تلویزیونی به موضوع کلاهبرداری های تلفنی و شیوه فعالیت شبکه های تبهکار در این حوزه می پردازد. داستان، تقابل میان کلاهبرداران، مردم و نیروهای پلیس را در قالب روایتی معمایی و جنایی به تصویر می کشد. پلیس چگونه با شبکه کلاهبرداری مقابله می کند؟

در جریان داستان، تلاش نیروهای پلیس برای شناسایی اعضای شبکه کلاهبرداری و برخورد با آن ها محور اصلی روایت است. روند تحقیقات و تقابل میان مجرمان و پلیس، فضای اصلی این سریال را شکل می دهد.



اعتماد از شجاعت سرچشمه می گیرد.

جردن پیترسون

روانشناس و محقق کانادایی،
نویسنده کتاب پر فروش ۱۲ قانون زندگی



ناباروری و علائم آن؛ چه چیزی باعث حامله نشدن میشود؟



ادامه از شماره قبل:

بیشتر خانم‌ها با شروع قاعدگی، دچار گرفتگی عضلانی می‌شوند، اما پریود دردناکی که زندگی روزمره را مختل کند، می‌تواند نشانه‌ای از آندومتریوز باشد. این بیماری معمولاً به عنوان یکی از علائم ناباروری در زنان شناخته می‌شود.

عدم قاعدگی

اینکه برخی زنان هر از گاهی در طول یک ماه پریود نشوند، غیر معمول نیست. عواملی مانند استرس یا تمرینات سنگین می‌توانند باعث از بین رفتن موقت قاعدگی شوند. اما اگر ماه‌ها پریود نشده‌اید، وقت آن است که وضعیت باروری خود را بررسی کنید.

نوسانات هورمونی

نوسانات هورمونی در زنان می‌تواند از موارد بالقوه نازایی باشد. در صورت مشاهده علائم زیر با دکتر زنان خود صحبت کنید:

مشکلات پوستی (افزایش جوش و آکنه)

کاهش میل جنسی

رشد موهای زائد در پشت لب، روی قفسه سینه و چانه

کمپشتی، ریزش یا نازک شدن موها

افزایش وزن

ترشحات شیری رنگ از نوک سینه (ربطی به شیردهی ندارد).

درد هنگام مقاربت

برخی از زنان در تمام زندگی خود رابطه جنسی دردناکی را تجربه کرده‌اند؛ از همین رو فکر می‌کنند این میزان درد طبیعی است. در حالی که می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل اساسی باشد. این مشکل ممکن است معمولاً به دلیل نوسانات هورمونی، آندومتریوز یا سایر بیماری‌های زمینه‌ای ایجاد می‌شود و نقش موثری در ناباروری زنان دارد.

علائم ناباروری در مردان

از مهمترین علائم ناباروری در مردان باید به موارد زیر اشاره کنیم:

تغییر در میل جنسی

باروری یک مرد با سلامت هورمونی او نیز ارتباط دارد. تغییرات در قدرت جنسی مردان که غالباً توسط هورمون‌ها کنترل می‌شود، می‌تواند بیانگر مسائل مربوط به باروری باشد.

درد یا تورم بیضه

عوامل مختلفی وجود دارند که می‌توانند منجر به درد یا تورم در بیضه‌ها شوند. بسیاری از آن‌ها در ناباروری مردان موثر هستند.

مشکلات حفظ نعوظ

توانایی یک مرد در حفظ نعوظ اغلب با سطح هورمونی وی در ارتباط است. کاهش هورمون‌ها در ایجاد مشکلات مرتبط با باروری تأثیر دارند.

مسائل مربوط به انزال

تصویر یک مرد که با ناراحتی روی تخت نشسته... ادامه دارد...

اتیسم و تثبیت حس دهانی



ادامه از شماره قبل:

۴. ورودی‌های حسی عمقی برای کاهش رفتار دهانی

– کمپرس سنگین روی شانه‌ها، پتو وزنه‌ای، فشار دادن دست‌ها و پاها، ماساژ فشاری، فعالیت‌های “کار سنگین” مثل هل دادن یا کشیدن اجسام سبک، بازی با خمیر سفت یا لگو، بالا رفتن از پله، دویدن یا پریدن ریتم‌دار

۵. کنترل محرک‌ها و عوامل محیطی

– برنامه‌ریزی فعالیت‌های حسی در طول روز، محیط آرام و قابل پیش‌بینی، وظایف کوچک و ساختارمند، زمان‌های استراحت حسی

۶. تحلیل رفتار ((ABA + SI Integration

– تشخیص دلیل اصلی رفتار (نیاز به حواس‌دهانی، جلب توجه، خودتنظیمی، فرار از موقعیت) و مداخله هدفمند

۷. قوانین و مرزبندی ملایم اما ثابت

– منع شدید و ناگهانی نکنید

– جایگزین مناسب فوری بدهید

– رفتار درست را به محض وقوع تشویق کنید

نمونه برنامه روزانه تنظیم حسی دهانی:

۱. صبح (۷-۵ دقیقه)

– نوشیدنی غلیظ از نی سفت (اسموتی یا ماست‌خوری)

– فعالیت‌های دهانی: فوت کردن حباب، سوت، بادکنک

– ورودی عمقی آرام‌ساز: فشار روی شانه‌ها، ماساژ دست و انگشت‌ها، کش بدنسازی

۲. میان‌روز / مدرسه (هر ۱-۲ ساعت، ۵-۷ دقیقه)

– جویدنی ایمن: گردنبند جویدنی، سرمدادی جویدنی

– میان‌وعده‌های سفت: هویج، نان خشک، ساقه کرفس

– فعالیت وایبره یا مسواک لرزشی

– نی مقاوم + آب

– وقفه حسی: هل دادن میز، حمل کتاب، فشار توپ ضد استرس، بالا رفتن از پله

۳. عصر (۱۵ دقیقه)

– بازی‌های فوت‌محور: پرت کردن توپ پنبه‌ای، فواره حباب، نی-فوت

– بازی دهانی مقاوم: باد کردن بادکنک، مکیدن اسموتی، جویدن خوراکی سفت

– ورودی عمقی آرام‌ساز: پتو وزنه‌ای، کش‌وقوس دادن، فشار دست‌ها و شانه‌ها

۴. شب (۱۰ دقیقه)

– ماساژ دهان و صورت: لمس آرام اطراف لب، فشار ملایم روی گونه‌ها، ماساژ فک

– نوشیدنی گرم با نی نرم

– فعالیت آرام: گوش دادن به موسیقی، کتابخوانی (بدون اسباب‌بازی دهانی)

قوانین مهم کاهش مکیدن دست

ادامه دارد...



۱۰ درس ضروری از صائب تبریزی برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک

زمانی تصور می‌کردند که داشتن شخصیت کاریزماتیک و جذاب، ارثی است و یک کودک از همان زمانی که به دنیا می‌آید، کاریزماتیک است. این صحبت، انکارناپذیر است و برخی افراد حقیقتاً از زمان کودکی، کاریزمای خاصی درون خود دارند و تأثیر عجیبی بر اطرافیان خود و مردم می‌گذارند.

در گذشته بسیاری از افراد دوست داشتند کاریزماتیک باشند، ولی با نوعی ناامیدی روبرو بودند؛ چون تصور می‌کردند که نمی‌توان شیوه کاریزماتیک بودن را آموخت. خوش‌بختانه مطالعات نشان می‌دهد که داشتن چنین شخصیتی، فقط به ارث و میراث و تولد، مربوط نیست؛ بلکه یک مهارت است و می‌توان آن را یاد گرفت.

یکی از شاعران پارسی‌گو که مورد توجه بسیاری از علاقه‌مندان به شعر و ادب پارسی قرار گرفته و اشعار دل‌انگیزی در عرصه توسعه فردی، عزت و خودسازی دارد، صائب تبریزی است. صائب بزرگ، اشعاری دارد که در آن‌ها، راه و روش تبدیل شدن به یک شخصیت کاریزماتیک را به ما آموزش می‌دهد و با به‌کارگیری آموزه‌های ساده او می‌توانیم تأثیر مثبت و خوبی روی دیگران بگذاریم. او بین سال‌های ۱۵۹۲ تا ۱۶۷۶ میلادی می‌زیست و هم‌دوره حکومت صفویان بود؛ ولی به دلیل خوش‌فکر بودن، در آن دوران توانست رازهای عمیق شخصیت‌سازی و خودسازی را درک کند.

در این مقاله می‌خواهیم ۱۰ مورد از آموزه‌های صائب تبریزی برای تبدیل شدن به یک شخصیت کاریزماتیک را در کنار هم مرور و بررسی کنیم. در صورت تمایل به یادگیری این آموزه‌ها، کافی است دقایقی از عمر گران‌بهای خود را صرف مطالعه مطلب پیش رو کنید.

✓ ۱. آموزه اول برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

گفتار و کردارت که یکی باشد، به شخصیتی کاریزماتیک تبدیل می‌شوی!

یکی از نکاتی که کاریزمای ما را به‌شدت کاهش می‌دهد، همساز نبودن گفتار و کردارمان است. بعضی افراد در هنگام صحبت کردن، واقعاً کلمات زیبایی بر زبان می‌آورند؛ ولی وقتی صحبت از عمل و کردار به میان می‌آید، کاری از پیش نمی‌برند و همین باعث می‌شود که از نفوذشان نزد دیگران کاسته شود و تأثیری روی دیگران نداشته باشند. صائب تبریزی، بی‌تی در این زمینه دارد که حقیقتاً تأمل‌برانگیز است:

«زان خلق دلیرند به گفتار که از جهل

گفتار خود از جمله کردار ندانند»

صائب تبریزی در این شعر می‌خواهد اهمیت عمل کردن به گفتار را نشان دهد. او در این بیت می‌گوید: «اگر می‌بینی که مردم خیلی راحت، حرف می‌زنند و وعده‌های سر خرمن به یکدیگر می‌دهند، به خاطر این است که

اعتقادی به عمل کردن به حرف‌های خود ندارند و اساساً ارتباطی بین گفتار و کردار قائل نیستند.»

وقتی انسان به حرف‌هایی که می‌زند، عمل نمی‌کند، دارد با زبان، به زبان، به دیگران اعلام می‌کند که به

خواص طالبی ☺؛ گنجینه تابستانی از خواص بین‌ظیر برای سلامت بدن



ادامه از شماره قبل:

طالبی ساوه مشتریان ثابتی در شهرهای مجاور مانند تهران، قم و اصفهان دارد.

جمع‌بندی و توصیه نهایی

طالبی، این گنجینه تابستانی، نه تنها یک میوه خوشمزه و آبدار است، بلکه یک منبع تغذیه‌ای کامل با فواید علمی اثبات‌شده برای سلامتی است. از تقویت سیستم ایمنی و سلامت چشم و قلب گرفته تا کمک به لاغری، بهبود عملکرد جنسی و حتی پیشگیری از سرطان، همگی طالبی را به یک ابرخوراکی واقعی تبدیل کرده‌اند. فولاد آن برای زنان باردار، سیترولین آن برای سلامت مردان و آب فراوان آن برای آبرسانی به بدن در روزهای گرم، از جمله مزایای منحصر به فرد این میوه است. فیبر، پتاسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های A و C، طالبی را به انتخابی هوشمندانه برای یک رژیم غذایی سالم تبدیل کرده است.

با این حال، توجه به نکات مهمی ضروری است: مصرف متعادل (حدود یک فنجان در روز)، رعایت نکردن مصرف ناشتا یا همراه با غذا، پرهیز از خوردن آب سرد همراه با آن، و احتیاط در افراد دیابتی، دارای طبع گرم یا مشکلات گوارشی. طالبی با برند معروف ساوه، افتخاری برای کشاورزی ایران محسوب می‌شود. پس دفعه بعد که یک طالبی خوش‌عطر و طعم را از بازار خریدید، نه فقط به عنوان یک دسر خنک، بلکه به عنوان یک داروی طبیعی کامل به آن نگاه کنید و از خواص بی‌نظیرش برای سلامتی خود و خانواده‌تان بهره‌مند شوید. طالبی بخورید و از یک تابستان سالم و پرانرژی لذت ببرید!

عجله

مردم شهرم همیشه عجول بوده اند همیشه همه ی کارهایشان را با عجله انجام داده اند، چای را داغ سر کشیدند، پشت ترافیک بوق را یکسره کردند، شب را با استرس خوابیدند و صبح را با عجله سمت کار دویدند در پیاده رو به هم خوردند و بد و بیراه گفتند...

برای آشنایی با جنس مخالفشان از ده سالگی آبدیده شدند، زود ازدواج کردند و زود هم پشیمان شدند، زود از هر چیز کوچک و بزرگ خشمگین شدند و زود تصمیم گرفتند آنقدر عجله کردند که وقتی رسیدند نفسی برایشان نمانده بود...

مردم شهرم همیشه عجول بودند، باور کنید انتهایش چیزی نیست، وقتی به خودتان میرسید، درون آینه فقط یک مرد، یک زن با موهای جوگندمی نگاهتان میکند، عمر به قدر کافی تند می‌دود، شما آهسته راه بروید و به آرزوهایتان برسید... عشق بورزید.

به خودتان هر روز نگاه کنید و آدم‌ها را یواش یواش و همیشگی دوست بدارید، چای را پای حرف‌های معشوقه‌ی دوست داشتنی‌تان سرد کنید، خیابان را با عشق قدم بزنید، شما هرگز به

سن و سال‌الانتان برنمی‌گردید...

پدرها بی‌صدا پیر می‌شوند!

همان روز، تمام فکرهای فرستادنش به خانه سالمندان را کنار گذاشتم. از آن زمان، هر جمعه به دیدنش می‌روم. بی‌هیچ بهانه‌ای. گاهی خرید خانه را انجام می‌دهم. گاهی نوه‌هایش را همراه خودم می‌برم تا با سر و صدا و خنده، سکوت خانه را بشکنند. اما بیشتر وقت‌ها فقط کنار هم روی همان میله‌های قدیمی می‌نشینیم، از خاطرات قدیم می‌گویم، از سختی‌هایی که هیچ‌وقت به زبان نیاورده بود و از آرزوهایی که همه را خرج آینده من کرده بود.

آن وقت است که بیشتر از همیشه می‌فهمم پدرها چقدر بی‌صدا پیر می‌شوند. خوب می‌دانم روزی خواهد رسید که آن صندلی برای همیشه خالی بماند و آن روز، هیچ خانه بزرگ‌تر، هیچ حساب بانکی پرتر و هیچ موفقیت شغلی، حتی یک ساعت از دست‌رفته کنار پدری را که همه زندگی‌اش را برای من گذاشت، به من برنخواهد گرداند.

اگر پدر و مادران هنوز در کنارتان هستند، آن‌ها را به چشم یک مسئولیت یا باری بر دوش خود نبینید. بیشتر از پول، نصیحت یا راحل، به حضور شما احتیاج دارند.

گاهی تنها چیزی که دل یک پدر یا مادر سالخورده را آرام می‌کند، این است که فرزندش در را باز کند، وارد خانه شود و بگوید: سلام بابا... سلام مامان... امروز فقط دلم خواست چند ساعتی کنارتان باشم. قدر این لحظه‌ها را تا هستند بدانید. بعد از رفتنشان، هیچ چیز در دنیا توان خریدن حتی یک دقیقه دیگر با آنها را ندارد!

ble.ir/join/YTM4MDBjMG

درود بر شما دوست عزیز همراه لینک دعوت گروه تقدیم میشود برای ارسال به دوستان

از نگاه هیجان‌مدار

تکرار سؤال‌ها گاهی راهیه که بچه‌ها باهانش اضطرابشون رو آروم میکنن

وقتی قبل از کلافه شدن، احساس پشت سؤال رو ببینیم هم خودمون آروم‌تر می‌مونیم

هم به فرزندمون کمک میکنیم احساس امنیت

بیشتری داشته باشه

#والدگری

مقدار یار همنفس، چون من نداند هیچکس

ماهی که بر خشک اوفتد، قیمت بداند آب را

سعدی چو جورش می‌بری، نزدیک او دیگر مرو

کاریزماتیک بودن به این نیست از همه اطرافیان بلندتر حرف بزنیم. کاریزماتیک بودن به سخن گفتن با معنا برمی‌گردد.

سایمون سینک

نویسنده، مربی ارتباطات استراتژیک در دانشگاه کلمبیا، مشاور سازمانی و سخنران انگیزشی آمریکایی-بریتانیایی‌تبار



Strategic Transformation Document

HamSar Cultural, Social, and Family Magazine

Introduction

HamSar Cultural, Social, and Family Magazine, with more than three decades of continuous publication, is one of Iran's longest-established specialized magazines dedicated to family, culture, and society. Throughout its history, the magazine has pursued the promotion of public culture, strengthening family values, enhancing life skills, and encouraging human and ethical values. The rapid evolution of communication technologies, changing media consumption patterns, the rise of digital platforms, and the emergence of artificial intelligence have created an urgent need to redefine the magazine's structure, mission, and long-term strategies.

This strategic document has been prepared to provide a comprehensive roadmap for the transformation, development, and future growth of HamSar Magazine, establishing a practical framework for enhancing its position at both national and international levels.

Chapter One Vision

By the year 2031 (1410 in the Iranian calendar), HamSar Magazine will become the leading and most trusted Persian-language cultural, social, and family publication, expanding its influence through print, digital media, video platforms, podcasts, and social networks while serving Persian-, Arabic-, and English-speaking audiences worldwide.

The magazine will be recognized as an authoritative source of educational, scientific, and cultural content that contributes to improving family life, promoting constructive dialogue, strengthening social responsibility, and inspiring hope.

Chapter Two Mission

The mission of HamSar Magazine is to produce and disseminate reliable, practical, educational, and inspiring content in the fields of family, culture, arts, education, and society. Through collaboration with scholars, university professors, psychologists, physicians, artists, educators, and cultural leaders, the magazine seeks to enhance public awareness, strengthen social capital, and foster a culture of lifelong learning.

Chapter Three Core Values

- Integrity and honesty
- Respect for human dignity
- Professional independence
- Social responsibility
- Hope and optimism
- Innovation and creativity
- Media fairness
- Constructive dialogue
- Promotion of peace, family values, and cultural coexistence

Chapter Four Strategic SWOT Analysis

Strengths

- More than 30 years of publishing experience
- Well-established and trusted brand
- Strong audience credibility
- Integrated print and digital presence
- Multimedia production (podcasts, videos, online content)

Areas for Improvement

- Attracting younger generations
- Developing sustainable revenue models
- Standardizing editorial workflows
- Strengthening human resources

Opportunities

- Growth of digital media
- Artificial intelligence integration

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

هر چند رشد تومور در تخمدان‌ها یا غدد فوق کلیوی، به ندرت باعث هیرسوتیسم می‌شود، اما به هر حال در بروز این مشکل تا حد زیادی تأثیر دارد. رشد تومورها موجب آزاد کردن آندروژن می‌شود و از این طریق در رشد موهای زائد موثر است.

مصرف برخی داروها

برخی داروها می‌توانند باعث هیرسوتیسم شوند. این داروها عبارت‌اند از مینوکسیدیل، دانازول، تستوسترون، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی داروهای خواب‌آور و دهیدرواپی‌آندروسترون (DHEA). اگر همسرتان از محصولاتی استفاده می‌کند که حاوی آندروژن‌های موضعی (قابل جذب از طریق پوست) هستند، این آندروژن‌ها ممکن است از طریق تماس پوست با پوست روی شما تأثیر بگذارند. اگرچه قرص اورژانسی برای استفاده مقطعی و اضطرابی طراحی شده، اما تکرار مکرر آن در یک سیکل قاعدگی می‌تواند تعادل هورمون‌های جنسی را بر هم زده و در طولانی‌مدت موجب بروز یا وخامت علائم هیرسوتیسم و جوش‌های هورمونی شود.

چاقی

چاقی به خصوص در ناحیه شکم، یکی از عوامل مهم در بروز یا تشدید رشد موهای زائد است. بافت چربی اضافی باعث افزایش مقاومت به انسولین می‌شود و سطح انسولین خون را بالا می‌برد. انسولین بالا موجب تحریک تخمدان‌ها برای تولید بیشتر آندروژن یا هورمون مردانه می‌شود.

از طرفی، بافت چربی می‌تواند آندروژن‌ها را به استروژن تبدیل کند، اما عدم تعادل نهایی موجب افزایش آندروژن‌ها شده و رشد موهای زائد با الگوی مردانه را تشدید می‌کند. بنابراین، کاهش وزن حتی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند به طور قابل توجهی سطح آندروژن را پایین آورده و علائم هیرسوتیسم را بهبود بخشد. تصویر خانمی که چاق است و موی زائد روی صورت دارد.

چاقی یکی از مهم‌ترین دلایل به هم ریختن هورمون‌ها و رشد موهای زائد در خانم‌ها است.

بارداری

به هم ریختن تعادل هورمون‌ها در دوران بارداری، ممکن است موجب رشد موهای زائد زنان شود. این موضوع معمولاً به دلیل افزایش هورمون تستوسترون و استروژن ایجاد می‌شود. این مشکل در همه خانم‌های باردار شایع نیست.

اختلالات تیروئید

تیروئید با ترشح هورمون‌ها به تنظیم سوخت و ساز و تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. به هم ریختن تعادل این هورمون‌ها در برخی افراد ممکن است موجب رشد موهای زائد شود. اگر به مشکلات هورمونی و اختلالات تیروئید مبتلا هستید، ادامه دارد...



شماره پیاپی: ۷۴۷ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر: **فانزه خان جان خان**

هینت تحریریه: دکتر واله کردستانی (ش-ا) - مهدی نصرالهی - فاطمه صابری - سید مصطفی موسوی - زهرا اسودی - محمد جواد صابری - الهام اسودی - سعید سلامت - مهوش صابری - یعقوب کهریایی - نیره کهریایی - محمد یوسف صابری

تهران - خیابان اشرفی اصفهانی - باغ فیض میدان باغ فیض - خیابان قربانی شریف پلاک ۸ واحد ۵ کد پستی: ۱۴۷۳۱۵۷۹۹۶ تلفن: ۴۴۶۰۸۶۷۲ فکس: ۴۴۶۰۸۴۱۹

چاپخانه گلبرگ: صادق احمدی
ناظر چاپ: ۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

سایت: www.hamsarmagazine.ir
www.ashti.ir

برای دیدن برنامه های تلویزیون آشتی از این بارکد ها استفاده نماید:



هفته نامه بین المللی همسر اولین مجله رسمی کشور در حوزه خانواده است و از سال ۱۳۷۶ تا کنون هر هفته پنج شنبه ها به چاپ می شود

<https://eitaa.com/hamsarmagazine>

۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲-۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵
۰۹۹۹۹۸۰۳۰۹۱

امداد دارو

هموطنان عزیز بران هستیم تا با یاری شما گامی ارزشمند برای تامین داروی نیازمندان برداریم. بدین شکل که چنانچه داروی در منزل دارید که دیگر مورد نیاز شما و اطرافیان شما نیست باشد جمع آوری و در اختیار افرادی که به آن نیاز دارند برسد.

بدیهیست اگر خود شما یا اطرافیان شما نیز به داروی نیاز داشته باشید می توانید از همین راه با ما تماس بگیرید تا در صورت وجود تقدیم حضورتان شود. یاران همیشه همراه امید است با همکاری شما بتوانیم در این شرایط کشور عزیزمان ایران به هموعان خود یاری برسانیم.

کافیست در صورتی که درو و یا لوازم پزشکی از قبیل تخت خواب، ویلچر، یا هر وسیله دیگری که مورد نیاز نمی باشد در اطرافتان تشخیص و سپس با ما تماس بگیرید تا همکاران ما برای بردن آن و رساندنش به نیازمندان اقدامات شایسته را انجام دهند و بدین گونه به جمع نیکوکاران ما بپیوندید و از برنامه های ویژه فرهنگی هنری که داریم بهره مند شوید.



همسر همیشه فکر می کند که من صبح های پنجشنبه ام را هدر می دهم.

همسر همیشه فکر می کند که من صبح های پنجشنبه ام را هدر می دهم.

هر پنجشنبه، رأس ساعت ۹ صبح، ماشینم را در پارکینگ سنگریزه های مرکز نگهداری سالمندان «سید ریچ» پارک می کنم. آنجا هیچ خویشتاوندی ندارم، قرار ملاقاتی هم ندارم. فقط وارد سالن عمومی می شوم، روی یک صندلی راحتی می نشینم و شروع می کنم به قلاب بافی.

من ۶۵ سال دارم، کتابدار بازنشسته ام و حالا آن قدر وقت آزاد دارم که گاهی نمی دانم با آن چه کنم. اوایل، کارکنان مرکز با نگرانی از من می پرسیدند: خانم، منتظر یکی از ساکنان هستید؟ لبخند می زدم و می گفتم: «نه، فقط دارم با کاموایم کار می کنم.

کمکم دیگر سؤال نکردند. احتمالاً با خودشان فکر کردند پیرزن عجیب و غریب اما بی آزاری هستم. اما حقیقت این بود که من فقط قلاب بافی نمی کردم؛ داشتم آدم ها را تماشا می کردم.

سالمندانی را می دیدم که آرام و خاموش، مثل سایه هایی در راهروها حرکت می کردند؛ تنها، بی صدا و با نگاهی که بیشتر به زمین دوخته شده بود تا به زندگی. بعد کمکم آن ها هم متوجه حضور من شدند. با واکرهایشان می ایستادند و حرکت قلاب میان کاموا را نگاه می کردند.

اولین کسی که سکوت را شکست، زنی بود به نام النور. یک روز گفت: این بافتت خیلی نامرتبه. خندیدم و گفتم: کاملاً درست می گی. من واقعاً افتضاح می بافم. دوست داری یادم بدی؟ چنان نگاه کرد که انگار بلیت برنده بخت آزمایی را به دستش داده باشم.

گفت: دیگه دست هام خشک شده... دهه هاست نیافتم. یک قلاب دیگر به سمتش سر دادم و گفتم: عالیه. پس با هم بد می بافیم. کنارم نشست.

و کمتر از ده دقیقه بعد، انگشتانش دوباره با همان ریتم قدیمی حرکت می کردند؛ ریتمی که حافظه اش تصور می کرد سال ها پیش فراموش شده است.

هفته بعد، النور دو نفر دیگر را هم با خودش آورد. بعد شدند پنج نفر. بعد ده نفر.

و خیلی زود کتابخانه مرکز گوشه ای را به ما اختصاص داد. اسممان را گذاشتند «باشگاه قلاب و کاموا»، اما راستش قلاب بافی فقط بهانه بود.

ما درباره فیلم های قدیمی حرف می زدیم، از خیابان های شهر در دهه شصت خاطره تعریف می کردیم و با هم غر می زدیم که چرا غذای اسرارآمیز پنجشنبه ها همیشه این قدر بد است.

تغییر را می شد با چشم دید. زن هایی که قبلاً تمام روز را با لباس خواب می گذراندند، حالا برای پنجشنبه ها گردن بند می انداختند، موهایشان را مرتب می کردند و رژ لب می زدند.

یکی از ساکنان به نام مارتا که پرستارها او را «کم حرف و تقریباً بی کلام» توصیف می کردند، ناگهان با جزئیات کامل شروع کرد به توضیح دادن الگوی پلیوری که در سال ۱۹۵۴ برای اولین تولد پسرش بافته بود.

کمکم تپه ای از کلاه های کج و کوله و رنگارنگ درست شد. مارتا با خنده گفت: آخر قرار است با این ها چه کار کنیم؟ گفتم: حتماً یک نفر به آن ها نیاز دارد.

کلاه ها را برای یک مرکز حمایتی کودکان بی سرپرست فرستادیم.

هر ماه یک جعبه پر از کلاه راهی آنجا می شد؛ کلاه هایی که زنانی بافته بودند که دنیا تقریباً آن ها را فراموش کرده بود، برای کودکانی که دنیا هنوز آن ها را کاملاً در آغوش نگرفته بود.

پاییز گذشته، مددکار جوانی از همان مرکز به دیدن آمد. عکسی همراهش بود.

در عکس، گروهی از نوجوانان در اردوی هوای سرد ایستاده بودند و تقریباً همه شان کلاه های شلوغ و رنگارنگ ما را بر سر داشتند.

به پسری در انتهای عکس اشاره کرد و گفت: «این پسر به من گفت تا امروز هیچ وقت چیزی کاملاً نو برای خودش نداشته. داخل کلاهش برچسبی پیدا کرده بود که رویش نوشته شده بود: دست بافت مارتا، ۸۷ ساله. تو آدم ارزشمندی هستی.

سه هفته است که کلاه را از سرش برنداشته. می گوید احساس می کند یک مادر بزرگ حواش به او هست. چشمان مارتا پر از اشک شد. همه ما برای چند دقیقه در سکوت فرو رفتیم.

همسر هنوز هم وقتی کیف کاموایم را برمی دارم، چشم هایش را از سر تعجب می چرخاند.

فکر می کند این همه راه رانندگی کردن فقط برای نشستن کنار چند غریبه و ساختن چیزهایی که هیچ کس سفارش نداده، اتلاف وقت است.

اما النور سه شنبه گذشته، آرام و بی درد از دنیا رفت. در مراسمش، پسرش دستم را گرفت و آرام گفت: مادرم برای پنجشنبه ها زندگی می کرد. همیشه می گفت آن چند ساعت، دیگر یک بیمار نبود... دوباره یک هنرمند بود. شما عزت نفس را به او برگردانید.

حالا هم گروه ما برقرار است. ده زن، بین ۷۱ تا ۹۵ سال، که هنوز با عشق کلاه های نامرتب و رنگارنگ برای بچه هایی می بافند که بیش از هر چیز نیاز دارند بدانند نامرئی نیستند.

من مسیر تاریخ را عوض نمی کنم. فقط در اتاقی آفتابگیر، کنار آدم هایی که سال ها با تنهایی زندگی کرده اند، قلاب بافی می کنم.

اما در این سال ها یک چیز را فهمیده ام: گاهی نجات دادن یک زندگی، با کارهای بزرگ و پر سر و صدا اتفاق نمی افتد.

گاهی فقط کافی است کنار کسی بنشینیم، با او حرف بزنیم، یادش بیاوری که هنوز موثر و زنده است! موثر و زنده!