info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۸۳

دوشنبه / ۶ تیر / ۱۴۰۱

۲۷ / ذوالقعده / ۱۴۴۳

27 / June / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲

چاپ: کارگر

فال ۲۷

امروز با حافظ

در دیر مغان آمد، یارم قدحی در دست
مست از می و میخواران از نرگس مستش مست
در نعـــل ســـمندِ او شـــکل مهِ نو پیدا
وز قـــدِ بلنـــدِ او بـــالای صـــنوبر پســـت

فرهنگ

دل چه شاند که چیست
قیمتِ سودای تو
قدر چه داند صدف دُرِّ
شب‌افروز را

خاقانی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۵	۰۵:۵۲	۱۳:۰۹	۲۰:۲۶	۲۰:۴۷

برگه

از دیروز بیاموز، برای امروز زندگی کن و امید بـه فردا داشته باش.

آلبرت اینشتین

گزارش روز

اختلالات روانشناختی تا چه اندازه زمینه ساز گرایش افراد به «اعتیاد» است؟

عضو کمیته روانپزشکی اجتماعی و اعتیاد انجمن علمی روانپزشکان ایران، با اشاره به علل روانشناختی گرایش افراد به مصرف مواد اعتیادآور، گفت: تحقیقات نشان می دهد درصد بالایی از افرادی که مبتلا به اعتیاد هستند یک اختلال روانپزشکی همراه نظیر افسردگی یا اختلالات شخصیت نیز دارند که این اختلالات می‌توانند همراه با اعتیاد باشند و یا زمینه ساز گرایش افراد به مصرف مواد اعتیاد آور شده باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن فلاح پور همزمان با روز جهانی مبارزه با مواد مخدر، درباره علل روانشناختی گرایش افراد به مواد اعتیادآور اظهار کرد: علل گرایش افراد نسبت به مصرف مواد اعتیاد آور می تواند از نوع "زیستی" اعم از استعدادهای ژنتیکی، پایین بودن سطح آسیب گریزی و ریسک پذیری بالا در افراد و یا "روانشناختی" نظیر وجود انواع ناکامی ها، افسردگی ها، کنجکاوی بیش از حد افراد و لذت جویی افراد و نیز "اجتماعی" نظیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده و میزان درگیری خانواده با آسیب های اجتماعی نظیر طلاق و خشونت و...باشد.

این روانپزشک با بیان اینکه ممکن است افراد برای تسکین انواع ناکامی ها و افسردگی های خود به مصرف مواد اعتیاد آور روی آورند، این را هم گفت که آثار روانشناختی مصرف مواد اعتیادآور در افراد مختلف متناسب با نوع مواد مصرفی متفاوت است.

عضو کمیته روانپزشکی اجتماعی انجمن علمی روانپزشکان ایران افزود: بخشی از علل اجتماعی اعتیاد، انزوا و افسردگی افراد جامعه به علت از بین رفتن اهداف و ارزش‌های مقبول اجتماعی نزد آنها و نبود وسایلی برای رسیدن به آن اهداف است.

به گفته وی، سرکوب سیستم عصبی مرکزی، رسیدن به آرامش و شادی و در بلند مدت وابستگی جسمی و روانی شدید و ایجاد اختلالات روانپزشکی از جمله آثار مصرف مواد "مخدر" و افزایش فرزی، تحریک سیستم عصبی، افزایش تپش قلب، عدم کنترل تکانه و در بلند مدت احتمال ایجاد اختلال سایکوتیک (قطع ارتباط بیمار با واقعیت)، توهم و هذیان و از دست دادن واقع بینی و حتی سکته‌های مغزی از جمله آثار مصرف مواد "محرک" است.

فلاح پور این را هم گفت که وابستگی روانی افراد به مصرف مواد محرک بیشتر از مخدر است چراکه هرچقدر اثر ماده مصرفی بر سیستم عصبی سریع تر باشد وابستگی فرد به آن ماده نیز بیشتر خواهد بود.

این عضو انجمن علمی روانپزشکان ایران درباره اثرات روانشناختی مصرف "گل"، تصریح کرد: چون ماده اصلی گل از حشیش گرفته شده و حشیش جزو مواد محرک است، به افراد مصرف کننده این ماده حالت لذت بخش و سرخوشی دست می‌دهد و مصرف تفننی این ماده نیز نظیر سایر مواد محرک وابستگی ایجاد می کند. این متخصص اعصاب و روان با تاکید بر اینکه باید درمان روانشناختی افراد درگیر اعتیاد در کنار درمان جسمی آنها پیش رود، توضیح داد: اگر ترک اعتیاد به صرف ترک مصرف مواد انجام شود و اختلالات روانپزشکی همراه فرد باقی بماند ممکن است این فرد بارها بعد از ترک مصرف مواد، چند باره به مصرف بازگردد. در واقع بهبود اعتیاد از دو بخش جسمی یا فیزیکی و بخش بهبودی روانی تشکیل می‌شود. بسیاری از افراد پس از ترک مجدداً به مصرف روی می‌آورند چراکه در کنار درمان جسمی، اختلالات روانپزشکی آنها درمان نشده است.

این روانپزشک با بیان اینکه ممکن است بسیاری از اعتیاد ها به طور سریایی درمان شوند، ادامه داد: اغلب افراد به دلیل ناآگاهی صرفاً کمپ‌های ترک اعتیاد را مرکز درمان هر نوع اعتیاد دانسته و به آنجا مراجعه می کنند. حال آنکه بسیاری از این موارد، با مراجعه به طور سریایی نزد روانپزشک و متخصص اعصاب و روان و مراکز درمان سریایی اعتیاد قابل درمان هستند. همچنین متناسب با میزان و نوع مصرف مواد اعتیادآور درمان ها متفاوت بوده و افراد باید با کسب آگاهی مناسب در این زمینه اقدام کنند. این درمانگر اعتیاد افزود: با توجه به نوع ماده مصرفی، مدت و میزان مصرف، سوابق اقدام به ترک و نیز عوارض خانوادگی و اجتماعی ناشی از اعتیاد درمان "پرهیز مدار یا سم زدایی" و یا درمان "کاهش آسیب یا درمان با نگهدارنده" جهت درمان مبتلایان به مواد مخدر استفاده می‌شود که در این زمینه روانپزشک یا پزشک درمانگر اعتیاد می تواند به انتخاب نوع درمان موثر برای فرد کمک بسزایی کند.

به گفته این روانپزشک، حضور افرادی که مصرف مواد اعتیاد آور را ترک کرده‌اند در محیط‌هایی که پیش‌تر در آنجا مصرف می‌کردند و قرار گرفتن آنها در معرض مواد اعتیادآور می‌تواند احتمال مصرف مجدد را تشدید کند.

این عضو کمیته روانپزشکی اجتماعی انجمن علمی روانپزشکان ایران تاکید کرد که باید از سنین دبستان دانش آموزان را برای شناسایی اختلالات روانپزشکی و مشکلات و آسیب‌های اجتماعی خانواده‌هایشان غربالگری کرد و در صورت نیاز اقدام به موقع برای درمان و کاهش آسیب هایی که می‌تواند زمینه ساز ابتلا به اعتیاد باشند، انجام شود.

فلاح پور اعتیاد را یک اختلال روانی در افراد دانست که ریشه‌ها و تبعات اجتماعی فراوانی دارد و این را هم گفت که برای جلوگیری از گسترش آسیب‌های اجتماعی ناشی از اعتیاد باید علاوه بر غربالگری اختلالات روانپزشکی از سنین دبستان، مهارتهای زندگی از جمله مدیریت هیجان، حل مسأله و رفتار جرات مندانه را به کودکان آموزش داد.

فلاح پور در پایان سخنان خود بر ضرورت وجود هماهنگی بین همه سازمان‌ها و نهادهای دولتی، غیر دولتی، ارگان‌های نظامی و موسسات مردم نهاد و خیریه‌ها برای انجام اقدامات همه جانبه و منسجم جهت پیشگیری، درمان، مقابله و بازتوانی در زمینه اعتیاد برای کاهش مبتلایان و مشکلات فراوان اجتماعی ناشی از اعتیاد در خانواده‌ها و جامعه، تاکید کرد.

قابل توجه

نور اتاق خواب برای سلامت خوب نیست!

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تاریک نگه داشتن اتاق خواب نه تنها به خواب راحت شبانه کمک می کند، بلکه ممکن است به طور قابل توجهی احتمال ابتلا به سه مشکل عمده سلامتی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، مطالعات نشان داد مردان و زنان مسنی که از چراغ‌های شب استفاده می‌کردند یا تلویزیون، تلفن هوشمند یا تابلت خود را در اتاق روشن می‌گذاشتند در مقایسه با بزرگسالانی که در طول شب، در معرض هیچ نوری نبودند، بیشتر در معرض چاقی، فشار خون بالا و دیابت قرار داشتند.

دکتر هینجی کیم، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، می‌گوید: «شاید حتی مقدار کمی نور در شب خوب نباشد حتی می‌تواند مضر باشد.»

به گفته کیم، «ممکن است یک توضیح بیولوژیکی فراتر از اختلال خواب وجود داشته باشد که نور را با افزایش خطر چاقی، دیابت و فشار خون بالا مرتبط می‌کند»

کیم گفت: «دیدن این نورها در شب طبیعی نیست. نور در واقع برخی از قسمت‌های مغز را که به بدن ما می‌گویند روز و شب است، خاموش می‌کند. بنابراین این سیگنال‌ها به نوعی بهم می‌خورند، زیرا سیگنال شبانه‌روزی ضعیف می‌شود و به مرور زمان، پیامدهایی برای سلامتی ما دارد.»

بنابراین به گفته او، با گذشت زمان نور ممکن است باعث بیماری‌های متابولیک و قلبی شود.

کیم و همکارانش بیش از ۵۵۰ شرکت کننده در مطالعه پیری سالم شیکاگو را بررسی کردند. افراد ۶۳ تا ۸۴ ساله از وسایلی استفاده می‌کردند که میزان نور اتاق خواب آنها را در طول یک هفته اندازه گیری می‌کرد.

این مطالعه نشان داد که کمتر از نیمی از آنها در هنگام خواب پنج ساعت در تاریکی کامل بودند. بقیه حتی در تاریک‌ترین پنج ساعت- معمولاً در میانه خواب شبانه- در معرض مقداری نور بودند.

به گفته محققان، نور سرکوب کننده قوی ملاتونین است.

کیم می‌گوید: «ملاتونین که هورمون تاریکی نیز نامیده می‌شود، با خواص سلامتی متعددی از جمله خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی مرتبط است. نور در شب، ملاتونین را کاهش می‌دهد»

علاوه بر افزایش استرس فیزیولوژیک، نور در شب می‌تواند نشانه‌ای برای سلامت کلی ضعیف باشد، زیرا افرادی که در شب، بیدار می‌شوند ممکن است رفتارهای پرخطر دیگری نیز داشته باشند.

اشاره

بیمارستان و شفاخانه، پرواز و شاهنامه

«بیمارستان در شاهنامه به معنی تیمارستان امروزی ماست؛ جایی که افراد مبتلا به مشکلات روانی و ذهنی را بستری می‌کنند»

به گزارش پیام آشنا: در یادداشتی در عصر ایران نوشته مهرداد خدیر آمده است: نیمروز گرم تابستان در سرای بیمارستان نشسته بودم که صدای مرد افغان آمد که می‌پرسید: «شفاخانه همین جاست؟» وقتی پاسخی نشنید در ادامه گفت: «هاسپیتال؟»

نگهبان آراستهٔ بیمارستان مشهور در خیابان دکتر شریعتی با سر و وضعی بسیار مرتب به طعنه گفت: نه به آن شفاخانه گفتن نه به این هاسپیتال! بله پدر جان اینجا شفاخانه است هاسپیتال یا بیمارستان کلزت! بگو و بعد مرد را راهنمایی کرد تا نوار آبی را دنبال کند و در طبقهٔ زیرین به رادیولوژی برسد.

منتظر بیمار همراه خود نشسته بودم و همان نگهبان با ناظم داخلی گفت: اینها فارسی را کتابی صحبت می‌کنند و بعضی وقت‌ها بامزه می‌شود. مثلا دیروز یکی آمده بود و وقتی دکتر از او پرسید از کی احساس درد می‌کند، پاسخ داد: از «بگاه». اما نمی‌دانم چرا نمی‌گویند: «بیمارستان»؟

انتظار پاسخ نداشت اما در استقبال از بحثی این گونه در محیطی که جز دربارهٔ بیماری و بیمه و هزینهٔ درمان سخن گفته نمی‌شود در جواب گفتم: «چون بیمارستان در شاهنامه به معنی تیمارستان امروزی ماست؛ جایی که افراد مبتلا به مشکلات روانی و ذهنی را بستری می‌کنند!»

به ذهن خود فشار آوردم و بیت مورد نظر را هم در گوشی جستجو کردم و یافتم:

بدو گفت گودرز: بیمارستان
تو را جای زیبا تر از شارستان
(هم بیمارستان و هم شارستان با حرف «ر» ساکن)

مجال توضیح بیشتر نبود و البته به مراجعه به چند کتاب در خانه هم نیاز بود و کار بیمار همراه هم به درازا نکشید.

حال که این مجال فراهم است سراغ شاهنامه و متن منثور آن می‌روم. ماجرا مربوط است به هوس پرواز در اندیشهٔ کاووس، پادشاه کیانی، که چون فتوحات زمینی را تمام کرده بود، به این سودا افتاد که سراغ آسمان برود یا او را به این سودا انداختند. (شاید کهن‌ترین نمونه در توهّم!) پرواز البته رؤیای دیرباز آدمی است و فردوسی هم از این امر غافل نبوده است.

پس برای نحوهٔ اجرایی کردن ایدهٔ پرواز، خردمندان و مشاوران گرد آمدند تا تدبیری بیندیشند و از میان پیشنهادهای مختلف این نظر مقبول افتاد که جوجه‌عقاب‌هایی بیاورند، آنها را گرسنه نگاه دارند و گوشت و خوراک را بالای قفس بگذارند و چهار قفس را به چهار سوی تخت کیکاوس ببندند تا به خاطر غذا ناگزیر از پرواز باشند و به تبع آن تخت هم به پرواز درآید.

این اتفاق البته افتاد اما جوجه عقاب‌ها تا کی می‌توانستند گرسنه پرواز کنند و اگر سیر هم می‌شدند چرا باید به پرواز به طمع طعمه ادامه می‌دادند؟! ظاهراً اینجای کار یعنی پایان ماجرا را محاسبه نکرده بودند.

ایدهٔ تخت پرنده عملیاتی شد و کاووس بر تخت در حال پرواز بود اما جوجه‌عقاب‌ها پس از ساعت‌ها از نفس افتادند و باقی داستان هم قابل حدس است. سقوط.

(در شاهنامه منطقهٔ سقوط هم مشخص شده: آمل، مازندران.)

کیکاوس در بد مخمصه‌ای گرفتار شده بود و باید موضوع رفع و رجوع و تدبیری اندیشیده می‌شد. خبر به رستم رسید، بنا شد به یاری پادشاه بشتابند اگر چه کاری دور از جَرَد انجام داده بود اما به هر روی پادشاه ایران بود. این در حالی بود که کاووس پیش‌تر در حق رستم جفا کرده بود.

گودرز، پهلوان نام‌دار و کهنه کار، از این امر غافل نبود و گفت:

کسی را که «جنگی» چو رستم بُوَد
برآند جَرَد در سرش کم بود

یعنی شاه چقدر باید بی‌عقل باشد که مرد جنگاور و دلاوری چون رستم را در کنار داشته باشد اما او را از دستگاه خود براند.

اگر می‌پرسید پس چه شد «بیمارستان»؟ اکنون می‌توان گفت: واین هم بیمارستان!

بدو گفت گودرز: بیمارستان
تو را جای زیبا تر از شارستان!

این گفت البته افتاد اما جوجه عقاب‌ها تا کی می‌توانستند گرسنه پرواز کنند و اگر سیر هم قصرها؟! جای شاستان برای تو تیمارستان است!

مشخص است که بیمارستان را به همان معنی به کار برده که ما امروز برای مرکز نگاه‌داری بیماران روانی به کار می‌بریم که البته آنها هم بیمارند و نیازمند مراقبت.

همچنین می‌توان حدس زد در انتخاب کلمهٔ «بیمارستان» به عنوان معادل «هاسپیتال» یا همان «پریش خانه» به این پیشینه در شاهنامه توجه نشده یا معنی آن را درست درنیافته بودند. مثل واژهٔ «فرود گاه» که بیشتر برای پایان پرواز در حالی بود که کاووس پیش‌تر در حق رستم جفا کرده بود.

گودرز، پهلوان نام‌دار و کهنه کار، از این امر غافل نبود و گفت:

کسی را که «جنگی» چو رستم بُوَد
برآند جَرَد در سرش کم بود

یعنی شاه چقدر باید بی‌عقل باشد که مرد جنگاور و دلاوری چون رستم را در کنار داشته باشد اما او را از دستگاه خود براند.

اگر می‌پرسید پس چه شد «بیمارستان»؟ اکنون می‌توان گفت: واین هم بیمارستان!

بدو گفت گودرز: بیمارستان
تو را جای زیبا تر از شارستان!

مکث

پوشش والدین در منزل چگونه باید باشد؟

والد شدن زوج‌ها علاوه بر مسئولیت‌های سنگین پدر و مادر شدن باعث ایجاد محدودیت‌هایی در رفتار و پوشش آن ها نیز می‌شود. البته این موضوع برای فرزند اول تا سه سال اول زندگی چندان پررنگ نیست، اما روانشناسان می گویند والدین با اتمام ۳ سالگی فرزند اول باید نسبت به نوع پوشش خود در منزل نکاتی را رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، مثل هر مسئله دیگری در نظام تربیتی درباره این سوال هم نظرات متعددی وجود دارد. عده‌ای طرفدار راحتی بیش از اندازه والدین در منزل هستند و گروهی دیگر این را برای تربیت سالم کودکان مناسب نمی‌دانند. فارغ از این مرزبندی ها این موضوع را از جنبه روانشناسی کودک بررسی کردیم. «الهام موسوی» مشاور و روانشناس خانواده به این سوال پر تکرار پاسخ می‌دهد.

آیا کودک عادت می کند؟

والدینی که در کنار فرزندان‌شان پوشش بدون محدودیت دارند ادعا می‌کنند که اگر این طور نباشند حس کنجکاوی کودک نسبت به دیدن بدن آن ها بیشتر تحریک می شود و این کودکان مدام سوال های پاسخ داده نشده دارند و این برای سلامت روان و سلامت جنسی آن ها آسیب زننده است. در واقع آن ها می‌گویند ما در خانه لباس آزاد می پوشیم تا کودک این را امری عادی بداند اما از نظر علم روانشناسی این موضوع باعث رفع کنجکاوی کودک نمی‌شود و در موارد حتی آن را تشدید می کند. هرگز از هیچ پدر یا مادری خواسته نمی‌شود که در محیط خانه نیز لباس رسمی بپوشند یا حجاب داشته باشند. پوشش مناسب اصل است. تعریف پوشش مناسب هم استفاده از لباس هایی است که جلب توجه زیادی با تمرکز بر یک اندام نداشته باشد، پدر یا مادر نیمه برهنه نباشند و اندام‌های زنانه و مردانه آن ها از چشم کنجکاو کودکان پوشیده باشد.

والدین نباید زمینه ساز این کنجکاوی شوند

استفاده از لباس های بدن نما و پوشش نیمه برهنه از ۳ سالگی می تواند کودکان را درگیر سوال های متعددی کند که خیلی وقت ها نمی تواند پاسخ مناسبی برای آن ها پیدا کند. بنابراین از والدین این درخواست می شود که از سه سالگی کودک در پوشش خود دقت بیشتری داشته باشد. هر چند کودک در این سن نیاز یا غریزه جنسی ندارد اما احساس جنسی او در حال شکل گیری است و با توجه به ظاهر بدن عریان سوال هایی در ذهن او شکل می گیرد. پس بهتر این است که والدین تا زمانی که کودک بتواند درک درستی از این تفاوت ها داشته باشد در نظر او پوشیده حاضر شوند و نیمه برهنه نباشند.

قانون استحمام

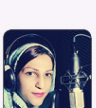
کودکان تا سن ۱۰ سالگی با والدین خود استحمام می کنند. علم روانشناسی هم به این نکته تاکید دارد که بهتر است بچه ها با والد همجنس خود به حمام یا استخر بروند تنها در این صورت است که کنجکاوی کودک به حداقل ممکن می رسد. پس بهتر است که دخترچه ها با مادر خود و پسر بچه ها با پدر خود استحمام کنند. در این شرایط هم بهتر است که هم پدر و هم مادر در حضور کودکان شان پوشش مناسب را داشته باشند. تجربه اختلال های جنسی در بزرگسالی در سنین کودکی پایه ریزی می شوند. اگر کودک سوال‌های سمج و کنجکاوی هایی داشته باشد که پاسخی برای آن ها پیدا نکند یا شهامت پرسیدن آن را از والدین نداشته باشد ممکن است در این زمینه دچار وسواس های جنسی شود. بهترین روش تربیتی در دوران کودکی این است که تا حد ممکن تفاوت های جسمانی زن و مرد از دید کودکی که درکی از این موضوعات ندارد پنهان بماند.

مقایسه‌ای که در نهایت به احساس نقص می انجامد

آیا این موازین تربیتی صرفاً به دلیل توصیه های مذهبی داده می شود؟ پاسخ منفی است. علم روانشناسی نیز بر این موضوع تاکید ویژه‌ای دارد. دلیل آن هم درک نقص کودک از وضعیت تفاوت جسمانی مرد و زن و حتی مقایسه بدن خود با پدر یا مادر است. در واقع کودکان درک زیادی از بلوغ و تغییرات آن ندارند. تصور برخی از آن ها این است که هرگز شبیه پدر یا مادر خود نمی شوند. اگر پدر یا مادر پوشش مناسبی نداشته باشند و کودک مدام در معرض دید اندام های زنانه و مردانه آن ها باشد. شروع به مقایسه خود حتی با همجنس خود می کند. یعنی دختر بچه در ذهن خود مدام این وسواس فکری تکرار شونده را دارد که چرا بدن من شبیه بدن مادرم نیست و یا این که چه زمانی شبیه او می شوم. سوال سمج دیگر این است که اگر شبیه او نشوم چه اتفاقی برای من می افتد. کودک خود را در چرخه ای از نقصان های جسمانی می بیند. تصور می کند که مانند پدرش قوی نیست و یا مانند مادرش اندام های زنانه ندارد به همین علت است که تا زمان درک درست از این مسائل بهتر است والدین در حضور کودک لباس پوشیده داشته باشند و در حضور او از هر گونه رفتار و شوخی های جنسی خودداری کنند. حتی اگر این شوخی ها صرفا به اندازه یک دیالوگ کوتاه باشد. کودکان با هوش هستند و از رفتار والدین الگوبرداری می کنند. با رعایت این نکته ها والدین می توانند تضمین کننده بخشی از سلامت جنسی کودکان خود باشند. دخترانِ از ۹ سالگی و پسران از ۱۲ سالگی آمادگی درک برخی از این مسائل را دارند و بهتر است در این سنین به برخی از سوالات آن ها پاسخ داده شود.

قاصدک

درد



درد اگر سراغت آمد
با خیالی راحت از او پذیرایی کن
او دیده است که من نیستم...
میخواهد جای مرا پر کند
درد اگر سراغم را گرفت
حرفی نزن
چون عطر مرامی شناسد
و قبل از رسیدن من خواهد رفت
اگر درد را دیدی نترس
فقط بدان آمدنش موقتی است
قبل از تو درد پیش من بود
و او فهمید هر جا که با هم باشیم
او نمی‌تواند باشد.

عاطفه شجاعی

داستان کوتاه

ساناز بهترین دوست دخترم

تابستان بود مثل همیشه از سرکار برگشتم و به دنبال دخترم رفتم که خانه ی مادرم بود. مادرم یک هفته این بود شهر ستان رفته و دخترم روزها تنها کنار پدربزرگش و همدم او بود. وقتی وارد خانه شدم با صحنه عجیبی مواجه شدم خانمی جوان را دیدم پشت پنجره ی اتاق پذیرایی خانه ی پدری به انتظار نشسته است؟! تا مرا دید سراسیمه آمد به استقبال من. گفت: دخترم را برای بازی با دختر شما به خانه ی شما آوردم و اینجا نشستم در انتظار پایان بازی، دخترم ساناز خیلی دوست دارد با دختر شما بازی کند. تعجب اول من بیشتر از این بود که مادر ساناز را قبلا در آرایشگاه دیده بودم و زن بسیار هنرمندی بود، من از حرکت زیبای او بسیار خوشحال شدم و بهم قول دادیم شرایط بازی بچه هایمان را فراهم کنیم او شماره تماس به من داد و گفت هر زمان به این جا آمدید به من اطلاع دهید تا دختر هایمان با هم بازی کنند. دخترم و ساناز بهترین روزها را با هم گذراندند زمستان و تابستان و در هر شرایطی با هم بازی می کردند تا شرایط کرونایی شد و مدارس تعطیل و به ناچار مجبور شدیم بچه ها با هم در تماس نباشند. یادم هست ساناز التماس می کرد که با دخترم بازی کند ولی به دلیل شرایط حاد کرونا نتوانستیم آنها را کنار هم برای بازی قرار دهیم که متوجه شدیم عموی ساناز در روزهای اول کرونای حاد گرفته و بیشتر احتیاط کردیم. بعد از شرایط حاد و بحرانی هوا که گرمتر شد دخترم اجازه دادم با ملک و رعایت کامل بهداشت در گوشه ایی از حیاط روی فرشی که مخصوص آنها تهیه کرده بودم بازی کنند. بچه های دوست داشتنی که شرایط را پذیرفتند و با نهایت دقت و رعایت پروتکل ها با هم بازی کردند. بعضی وقت ها از ساناز می خواستم به حیاط ما بیاید و در کنار درختان با هم بازی کنند مادرش او را می آورد و تنها چیزی که برای من ارزشمند و قابل احترام بود شخصیت دوست داشتنی مادر ساناز بود او برای من می گفت: من برای اینکه دخترم بازی کند همه ی تلاش خودم را می کنم، بازی کردن برای بچه ها خوب است بچه ها باید بازی کنند او در شرایط کرونایی تا حیاط خانه ی ما با وجود گرمای عصر تابستان کنار بچه ها می نشست تا بازی کنند در یک روز متوجه شدیم بچه ها به دلیل دور بودن از مدرسه و دوستان خود تعامل و سازش مثل قبل را ندارند و برای هم برای استفاده از وسایل بازی خط قرمز برای هم ایجاد کردند که من و مادر ساناز برای تذکر به بچه ها آنها را یک مدت از بازی محروم کردیم و این بهترین درس به هر دوی آن ها بود که به کار زشت خود فکر کنند و خودشان را تغییر دهند. بعد از چند مدتی دوباره کنار هم بدون هیچ مشکلی بازی کردند. امسال بعد از اتمام امتحانات مدرسه متوجه شدم ساناز برای همیشه از این شهر می رود دور شدن از چنین دوستی برای دخترم خیلی سخت بود. من مادر ساناز را شاید بهترین مادر و دلنازترین مادری بود که می شناختم که برای بازی کودکش بسیار تلاش می کرد امیدوارم هر کجا باشد سالم و سلامت باشد.

فاطمه امامی

۷ ماده غذایی را هیچگاه دوبار گرم نکنید

جغندر: حاوی نیترات است که با گرم کردن به نیتریت تبدیل شده و برای بدن بسیار مضر است.

مرغ: ساختار پروتئینی مرغ بعد از گرم کردن مجدد تغییر می کند و منجر به مشکلات گوارشی می شود.

سیب زمینی: سیب زمینی اگر مجدداً گرم شود، نه تنها ارزش تغذیه ای آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند بلکه برای بدن سمی است. بلافاصله پس از پختن آن را مصرف کنید و یا اینکه آن را سرد نمود کنید.

اسفناج: کرم کردن مجدد اسفناج بسیار خطرناک است. اسفناج حاوی درصد بالایی نیترات است که اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. نیتریت با خطر ابتلا به سرطان ارتباط دارد.

تخم مرغ: خاطر کرم کردن مجدد تخم مرغ بسیار بد است زیرا در اثر فرار کردن در معرض حرارت مجدد سمی می شود.

قرفس: کرفس هم اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. اگر مجبور هستید که غذای حاوی کرفس را دوباره گرم کنید، کرفس های آن را خارج کنید تا حرارت دوباره نبینند.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد بهتر گیاهان و مصرف درست آب، قدغنی سبز، باغ‌ها و حتی باغچه‌ی کوچک میهنا خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنید.

● اغلب باغبان می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

adropofwater.ir @adropofwatercampaign