یک کار خوب

مشهدی‌ها چقدر از خون ارزشمندشان را اهدا کردند؟!
فرصتی برای شکر نعمت سلامتی

مانی فرخد- امروزه اهدای خون به‌عنوان عملی انسانی طرفداران فراوانی دارد و همه روزه تعداد بسیاری از افراد با مراجعه به مراکز انتقال خون به هموطنان خود را خون هدیه می‌دهند. همه ما بارها با این عبارت روبه‌رو شده‌ایم که اهدای خون، اهدای سلامتی است. برای آنکه بتوانید خون خود را اهدا کنید بایستی شرایطی داشته باشید تا اهدای خون نه برای سلامتی بدن شما عوارضی داشته باشد و نه برای فردی که قرار است خون شما به وی تزریق گردد.

اول از همه بایستی حداقل سنتان ۱۷ و حداکثر ۶۵ باشد؛ البته اگر تا به حال خون نداده‌اید حداکثر سن ۶۰ سال خواهد بود؛ همچنین حداقل وزن برای خون دادن ۵۰ کیلوگرم است.

البته درست است که خون دادن عمل بسیار خوبی است؛ اما زیاد جوگیر نشوید! رعایت فاصله زمانی حداقل هشت هفته بین دو نوبت اهدای خون ضروری است. از طرف دیگر نباید در یک سال بیش از چهار بار خون داد.

راستی، درست است که بعد از اهدای خون، کیک و آبمیوه به شما می‌دهند؛ اما یادتان باشد حتما چهار الی شش ساعت قبل از اهدای خون غذا میل کرده باشید.

شما برای خون دادن بایستی تندرست باشید! البته منظورمان این نیست که حتماً بادی بلدینگ کار(!) یا ورزشکار خفنی باشید! همین که دیابت یا فشار خون نداشته باشید و تحت کنترل درمان بیماری خاصی نباشید، کفایت می‌کند؛ البته سرماخوردگی هم به همین تندرستی مربوط می‌شود، در زمان اهدای خون نباید گلودرد باشید.

اگر می‌خواهید بدانید همشهریانمان از ۲۰ تا ۲۴ مرداد چقدر اهدای خون خود را اهدا می‌کنند به جدول زیر نگاهی بیندازید. به امید دیدار شما در مراکز اهدای خون.

تعداد داوطلبان	۲۱۲۷نفر
تعداد اهداکنندگان خون	۱۵۰۴نفر
درصد اهداکنندگان مستمر	۴۸درصد
درصد اهداکنندگان بار اول	۲۷درصد
فرآورده های خونی تولید شده	۲۳۴۶واحد
فرآورده های خونی توزیع شده	۳۳۳۴واحد
درصد بانوان اهداکننده	۷درصد
درصد اهداکنندگان در اطراف حرم مطهر	۳۷درصد
میزان کاهش اهداکنندگان نسبت به هفته قبل	۴۳-درصد

آیات زندگی ساز

یادی برای آرامش

صدرا صادقی

مدت‌ها از آن حادثه می‌گذشت؛ اما حتی یک لحظه هم فراموشش نمی‌کرد. دیگر از جمع‌های شلوغ خوشش نمی‌آمد، حوصله خیلی کارها را نداشت، حتی تدریس که یک زمانی به نظرش جالب‌ترین کار دنیا بود. تنها کارش شده بود گریه کردن. خیلی وقت‌ها سر سجاده‌اش می‌نشست و آن‌قدر گریه می‌کرد که خوابش می‌برد. در حقیقت هیچ چیز و هیچ کاری آرامش نمی‌کرد.

بعضی شب‌ها از خواب می‌پرید و می‌رفت در اتاق دخترش را باز می‌کرد و عروسکش را از روی تخت برمی‌داشت و بغل می‌کرد و می‌گفت: نترس عزیز دلم، من همیشه کنارت هستم و شروع می‌کرد به نوازش کردن و لالایی خواندن. انگار فراموش کرده بود فاطمه، دخترش چند ماهی است که در سانحه تصادفی جانش را از دست داده است.

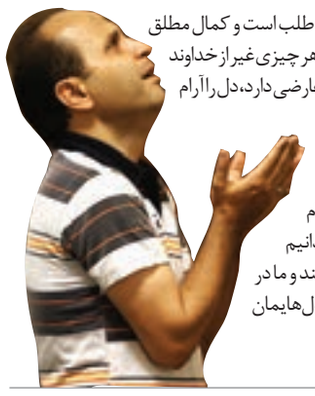
فاطمه را خدا بعد از دوازده سال زندگی مشترک به آن‌ها داده بود، نذر کرده بود هر وقت بچه‌دار شوند، فرزندشان را به مهد قرآنی بفرستد که خودش آنجا مربی بود. فاطمه هم از سه‌سالگی به مهد قرآن رفته و با توجه به سن کمش دو جزو قرآن را حفظ کرده بود.

بارها از مهد قرآن تماس گرفته و خواهش کرده بودند که دوباره سر کارش برگردد؛ ولی اصرار آن‌ها هیچ فایده‌ای نداشت.

یک روز که از همان مسیر مهد قرآن رد می‌شد، ناخودآگاه وارد مهد شد و به سمت کلاس فاطمه رفت، باورش نمی‌شد فاطمه را می‌دید با همان چادر سفید و با همان لحن دلنشینش قرآن می‌خواند: سوره رعد آیه ۲۸ «(هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.» آهی کشید و با لبخند به آسمان نگاه کرد.

یادآوری نکاتی چند از تفسیر نور حجت‌الاسلام قرائتی برای تکمیل آیه یاد شده خالی از لطف نخواهد بود.

- یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست، اگر چه یکی از مصادیق روشن یاد خداست؛ زیرا آنچه مهم است یاد خدا بودن در تمام حالات به خصوص در وقت گناه است.



- انسان، بی‌نهایت طلب است و کمال مطلق می‌خواهد؛ ولی چون هر چیزی غیر از خداوند محدود است و وجود عارضی دارد، دل را آرام نمی‌گرداند.
- به‌واسطه ذکر و یادی که خدا از شما می‌کند، دل‌هایتان آرام می‌گیرد؛ یعنی اگر بدانیم خداوند ما را یاد می‌کند و ما در محضر او هستیم، دل‌هایمان آرامش می‌یابد.

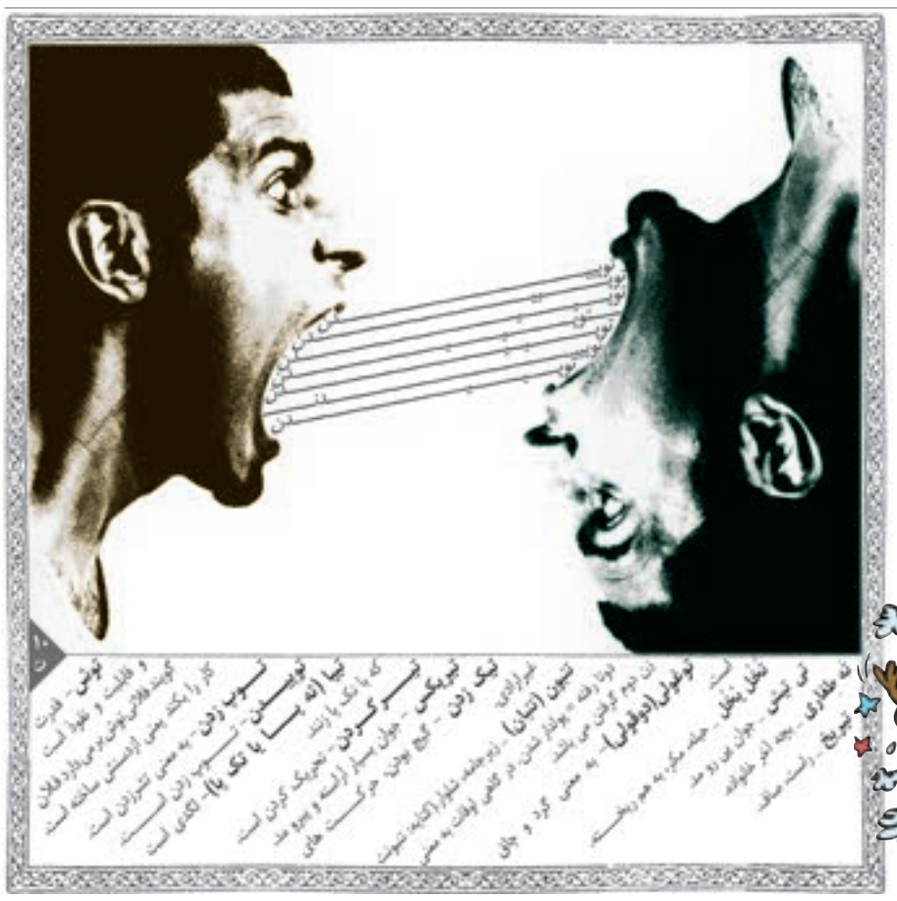
عوامانه‌ها

مکتب سقاخانه

یکی از نمودهای نقاشی قهوه‌خانه‌ای

عباس پرچمی- نقاشی سقاخانه‌ای، جریانی هنری بود که در دهه ۱۳۴۰ شمسی در ایران شکل گرفت. در بهبوه‌ی مدرنیزاسیون و درگیری‌های سنت‌گرایان و مدرنیته، در حالی که مکتب رایج در عرصه بین‌المللی، هنر مردمی یا پاپ آرت در حال عبور و انقضای دوره خود بود، عده‌ای از هنرمندان نوآور ایرانی، مکتب جدیدی را بنیان نهادند که تأثیر شگرفی بر تحولات نقاشی امروز ایران و حتی نوآوری‌های عرصه خوشنویسی از خود باقی گذاشت. این مکتب یا جنبش هنری بعدها به‌نام مکتب سقاخانه شهرت یافت. نخستین بار کریم امامی در توصیف آثار حسین زنده‌رودی نام «سقاخانه» را به کار برد.

این هنرمندان در جستجوی تعریف دوباره‌ای از زیبایی‌های ملی و سنتی برآمدند یا به بیانی دیگر این هنرمندان با عشق به زوایای فرهنگ ملی و نگاهی گسترده به فرهنگ جهانی به فکر افتادند که مکتبی ملی-بین‌المللی تأسیس کنند و حتی شاید بدون تمهیدی اولیه و به صورتی طبیعی به سوی تأسیس مکتب فوق کشانده شدند رویکرد اینان به اشیا و عناصر بصری محیط اطراف زندگی مردم که در سقاخانه و زیارتگاه‌ها و اماکن مذهبی وجود داشت، باعث شد که از این اشیا در فضای معاصر تعریف مجددی به عمل آید و در سامان‌دهی تازه و بدیعی، به مکتبی جدید و درخور قبول و سرشار از نوآوری تبدیل شود.



کتابخانه کوچک

شاعر «دری بر پاشنه اندوه» و معرفی سه کتاب
قافیه را در باد انتخاب کن!

سلمان یزدی- قفسه‌های کتاب در کتابخانه‌ها مملو از کتاب‌هایی است که مدت‌هاست خوانده نشده‌اند؛ اما خواندن کتاب، دنیایی دارد که باید در این دنیا قدم گذاشت و بعد از نفس کشیدن در دنیای کلمات لذت برد؛ ولی اینکه با راهنمایی چه افرادی به این دنیای کاغذی وارد شویم نکته باریک‌تر از مویی است که رعایت کردنش می‌تواند خواندن را لذت‌بخش‌تر کند. جواد گنجعلی، شاعر مشهدی و برنده جایزه قلم زرین از همین راهنماهای خوب برای دیدن دنیای کتاب است. از او تا امروز سه مجموعه شعر «چهارم شخص مفرد»، «دری بر پاشنه اندوه» و «پرچم سپید متاسف» چاپ شده است. در این شماره به سراغ او رفتیم تا دنیای کلمات را از پنجره نگاه او ببینیم.

«**قافیه در باد گم می‌شود**»؛ احمدرضا احمدی

شما می‌توانید در این مجموعه شعر، اوج احمدرضا احمدی را تجربه کنید. گونه جدیدی از شعر که به نظر من شعر جویباری است. در عین بی‌اتفاقی اتفاق‌های بزرگی در این کتاب افتاده است و من از این کتاب به‌عنوان شاعر بسیار الهام گرفته‌ام. طرح جلد چاپ دوم این کتاب به همت ساعد مشکی اجرا شده است. اگر موافق باشید قسمتی از یکی شعرهای این کتاب را برایتان بخوانم؛ «باغ ندارم/ خانه ندارم/ رؤیا ندارم/ خواب دارم/ عشق دارم/ نان دارم/ اطلسی دارم/ حافظه دارم/ خستگی دارم/ سردی دارم/ گرمی دارم/ مادر دارم/ قلب دارم/ دوست دارم/ یک چمدان دارم/ یک سفر دارم/ یک پاییز دارم/ یک شوخی دارم/ لباس‌های من کهنه نیست/ ولی درِ چمدان بسته نمی‌شود.

«**در رؤیای بابل**»؛ ریچارد براتیگان، ترجمه: پیام یزدان‌جو

یکی دیگر از کتاب‌های مورد علاقه من در رویای بابل داستان‌های ریچارد براتیگان نویسنده و شاعر معاصر است. از او مجموعه داستان‌های دیگری هم در ایران ترجمه و چاپ شده است که خواندن تمام آن‌ها از جمله «ژنرال متفقین»، «اهل بیگ‌سور»، «صید قزل آلا در آمریکا»، «در قند هندوانه» و... را به همه دوستانم توصیه می‌کنم.

«**تئوری انتخاب**»؛ نویسنده: ویلیام گلاسر، مترجم: مهرداد پیروزبخت

این کتاب، پایه‌گذار واقعیت‌درمانی در روان‌شناسی است. به نظر من خواندن این کتاب برای تمام کسانی که قصد شروع زندگی مشترک دارند، بسیار مفید است. در این کتاب بحثی راجع به این موضوع است که هر کسی وقتی وارد زندگی مشترک می‌شود، داشته‌ها و علایقی دارد که در زندگی مشترک زوجین باید به این داشته‌های و علائق قبل از ازدواج احترام بگذارند.

آچار فرانسه

ترفندهایی برای تمیز کردن خانه با استفاده از بلورهای سفید
نمک و کاربردهایی غیر از شور کردن غذا!

شاید باورتان نشود که نمک علاوه بر طعم بخشیدن به غذا، کاربردهای دیگری نیز در خصوص خانه و خانه‌داری داشته باشد و با این بلورهای سفید بتوانید راحت‌تر وسایل منزل را تمیز کنید.

۱- تمیز کردن فلز زیر اتو

حتما برای شما هم پیش آمده که در اثر حرارت زیاد قسمتی از لباس به اتو چسبیده و به سبب سفت شدن، جدا کردن آن از اتو مشکل بوده باشد. کریستال‌های نمک چاره این کار ند. اتو را به برق زده، روی حرارت زیاد قرار دهید. مقداری نمک آشپزخانه روی روزنامه بریزید. اتوی داغ را روی آن بمالید تا تمیز شود.

۲- جذب سریع چربی

هنگام صرف غذا در صورت ریختن سس سالاد روی لباس، مقداری نمک روی قسمت لک شده بریزید تا چربی را جذب کند و پس از رسیدن به خانه آن را طبق معمول بشویید.

۳- تثبیت رنگ حوله

در دو یا سه بار اولی که حوله‌های رنگی جدید را می‌شویید، یک پیمانه نمک به آب اضافه کنید. نمک موجب تثبیت رنگ شده و حوله شما براق باقی می‌ماند.

۴- از بین بردن بوی سطل زباله

بوی نامطبوع زباله را با نمک از بین ببرید. نصف پیمانه نمک را داخل آب سرد حل کنید و داخل سطل بریزید، سپس نمک به گرفتن و خنثی کردن بو کمک می‌کند.

۵- جدا کردن غذای چسبیده به تابه و قابلمه

جدا کردن غذای ته گرفته از روی ظروف با استفاده از نمک آسان است. کافی است قبل از شستشو مقداری نمک روی آن بریزید. داخل ظرف را خیس کنید و تا جدا شدن خرده‌های غذا صبر کنید، سپس به طور معمول شستشو را انجام دهید.

۶- از بین بردن چربی مانده در پشت تابه

معمولا به مرور زمان چربی‌ها به دلیل حل نشدن در آب، پشت تابه را بدرنگ می‌کنند. برای حل این مشکل، قبل از شستن تابه مقداری نمک روی آن بپاشید تا چربی را به خود جذب کند؛ سپس نمک را از روی آن پاک و شستشوی معمولی را انجام دهید.

۷- تمیز کردن شیر ته گرفته از داخل شیرجوش

یکی از مواردی که پاک کردن آن دشوار است، شیر چسبیده به ظرف است؛ اما نمک کار را خیلی آسان می‌کند. ظرف را خیس کرده، داخل آن نمک بپاشید. ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس شیردوش را بشویید. نمک همچنین بوی نامطبوع شیر سوخته را جذب می‌کند.

۸- تمیز کردن یخچال

برای تمیز کردن یخچال نیازی به مواد شیمیایی و بوگیرها نیست. مواد غذایی و طبقات یخچال را بیرون آورید. مقداری نمک را داخل تقریبا چهار لیتر آب گرم حل کنید و با استفاده از یک اسفنج داخل یخچال را تمیز کنید. نگران خط افتادن یخچال نباشید، چون این محلول ساینده نخواهد بود.

یک روز خوب

مشاور امروز: حسین حسینی

اگر از خطر بازی‌های رایانه‌ای برای کودکتان می‌هراسید

برای بازی کودکتان قانون بگذارید

سمیرا منشادی- یادش به خیر قدیم‌ها که بچه‌ها بازی می‌کردند، دخترها ساعت‌ها با عروسک پارچه‌ای به خاله‌بازی سرگرم بودند و پسرها با توپی جلد شده پلاستیکی، چه جام‌هایی را که در محله‌شان برگزار نمی‌کردند.

این‌ها فقط بازی نبود؛ بلکه به دختران درس زندگی و راه و رسم خانه‌داری را می‌آموخت و پسرها را آماده برعهده گرفتن مسئولیت‌های زندگی می‌کرد؛ اما با گذشت زمان، راه و رسم بازی‌ها تغییر کرده، اگر نگاهی به کودکان و نوجوانان اطرافتان بیندازید چشم از PESP برنمی‌دارند، بازی‌هایی که باید عده‌ای کشته شوند تا تو به مرحله بعدی برسی.

به راستی این خشونت نهفته در بازی‌ها چه تاثیری بر رفتارهای کودکانمان می‌گذارد. یک کارشناس ارشد روان‌شناسی در این زمینه می‌گوید: بازی‌های رایانه‌ای حس پرخاشگری و ستیزه‌جویی را در کودک تقویت می‌کند و او می‌آموزد برای به دست آوردن خواسته‌هایش از راه زورگویی و تهاجم وارد شود. در این زمینه حسین حسینی به شما والدین نکاتی را یادآوری کرده‌است.

- **دوری از تحرک و فعالیت**

بازی‌های رایانه‌ای علاوه بر ترویج خشونت، کودکان را از تحرک و فعالیت باز می‌دارد و سبب می‌شود تا آن‌ها بیشتر انزوا را انتخاب کنند و تمایلی برای حضور در جمع نداشته باشند. از سوی دیگر این بی‌تحرکی در بازی‌های رایانه‌ای، کودک را به سمت چاقی و اضافه وزن می‌کشاند، آنچه مسلم است در کنار این بازی‌ها باید به تحرک و پویایی فرزندتان نیز توجه داشته باشید.

- **بازی‌های خلاق را فراموش نکنید**

اگر چنانچه قرار است از بازی‌های کامپیوتری استفاده کنید، بهتر است به بازی‌های تصویری خلاق که کودکان باید به وسیله آن‌ها، معماهایی را حل کنند، بیش از بازی‌های دیگر توجه شود.

- **برای کودکتان وقت بگذارید**

به شما توصیه می‌کنم همراه فرزندان خود به کوهستان، باشگاه‌ها و میادین ورزشی بروید و به بازی‌های مورد علاقه آن‌ها بپردازند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه شده و توجه‌شان از بازی‌های رایانه‌ای منحرف شود.

- **برای بازی کودکتان، قانون بگذارید**

با فرزندتان صحبت کنید که فقط روزهای تعطیلی می‌تواند از این بازی‌ها استفاده کند. با او صحبت کنید و از آسیب‌هایی که این نوع بازی‌ها برایش دارد بگوید، متذکر شوید که اگر قرار است بازی رایانه‌ای انجام دهد باید متناسب با سن او باشد.

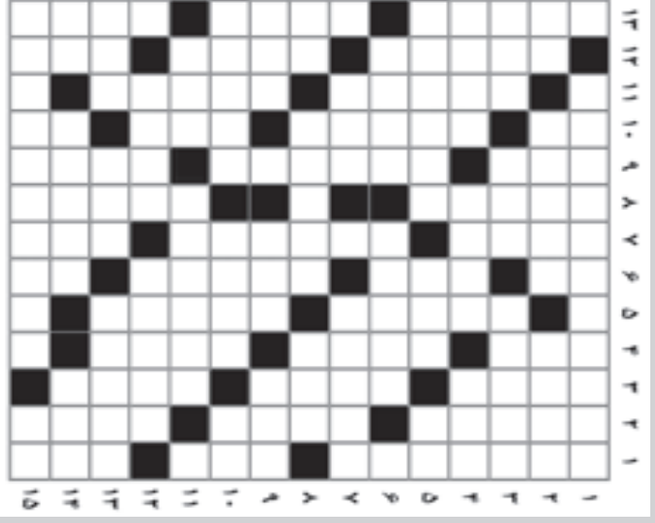
جدول ۱۰۶۷

shahr.puzzle@shahrara.com

حل جدول شماره ۱۰۶۶

افقی:

۱-به زودی باهدف مرتفع کردن مشکلات پیش روی صنایع چوب ومبلمان مشهد ایجاد می‌شود-قلابی ۲-رهبر-شکل وصورت-ازانواع حساب بانکی ۳-به درمی گویند تا اوبشنود!- خواهر-مشهور ۴-راه رفتن-اهل شهری درمازندران-برابری ۵-سودای ناله!-واردشدن کلام خدا بر پیامبران- سی ودومین رئیس جمهور ۶-کوچکترین اجزای روی هاردرایانه-بالاترین رنگ-ناشنوا ۷-ازنیروهای چهارگانه ارتشی- هفته فرنگی-سبکسر ۸-پیش-سارقان-جگر ۹-گرسنگی-روسیاه آشیز خانه!-مهیا ۱۰-حرف تنفر-رایزنی کردن-رفقا ودوستان ۱۱-گیاهی ازتیره سیب زمینی که به آن جوزماش هم می گویند-ابریشم ناخالص-گل سرخ ۱۲-مرکز فارس-غذای کفش!-پسوند پاک کردن ۱۳-بوش کنگره ای-حرفی در الفبای لاتین-قادر ۱۴-میان بدن-اهل مازندران-خسارت ۱۵-قدم یکپا!- دراین مکان که در حدفاصل چهارراه مقدم ومیدان غدیر راه اندازی شده انواع گل ها وگیاهان به نمایش درمی آید

عمودی:

۱-خوشحال-شاخه‌ای ازموسیقی فرنگی-برج مخابراتی ۲-دایما!- آگاهی-خوراکی که با آرد گندم وگوشت می پزند ۳-حکایتگر-هفتم تازی-ازماشین آلات کشاورزی ۴-حالت بیهوشی-نماینده- نوشنده ۵-آسایش-ازسازهای مضرابی موسیقی ایرانی ۶-زدنی بهانه گیر!-آوای گربه-روزقبل-پیشوای مذهبی زرتشتی ۷-زن وفرزند-عصروروان-عامل تکثیر قارچ ها ۸-دیرکرد-جانداران نیازمندبه هوا ۹-به هم چسبیده-آدم بسیاردودل-شنای ۱۰-صوت شگفتی-زینت کردن-غربال-یکی خودمانی!! ۱۱-برس دندانشویه- تیزهوشی ۱۲-حق العمل-نوعی دوچرخه مسابقه‌ای-ثقل وسنگینی چیزی ۱۳-ماده اولیه مهمات سازی-ترسو-کسی که خداوندمنوچه اوست ۱۴-نام دیگر خیابان رسالت-بخشی ازتمدن باستانی بابل- گیاه رنگرزی ۱۵-برگ درخت خرما-ازنزولات آسمانی-پذیرایی ازمیهمان