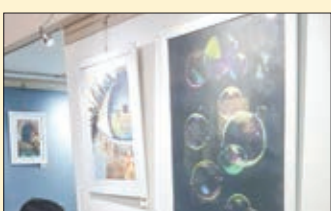
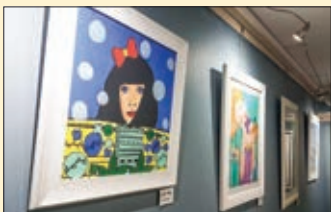


{ به روایت تصویر }

نقاشی‌های «مهربان»
در نگارخانه ارغوان

نمایشگاه هنر جوان کودک و نوجوان آموزشگاه نقاشی مهربان در نگارخانه ارغوان به نمایش درآمد. در این نمایشگاه، شعله زینلی، آیلین محمدزاده، عسل برادران، زهرا رحیمی، یوکابه افتخاری و... آثار خود را به نمایش گذاشتند.



به همه خانم‌ها
پیشنهاد
می‌کنم به خاطر
جلوگیری از
افسردگی،
اضطراب و
وسواس که
دامن گیر بانوان
ما شده است، آن
هم به دلیل اینکه
وقت زیادی را
در منزل بیکار
می‌مانند، در
برنامه‌های خیر
مشارکت کنند



کمپین «یک لقمه مهربانی» با پخت ۱۰۰ غذای نذری در مسجد سجاده به انجام رسید

دست‌پخت استاد

پرند

یکی از برنامه‌های مرکز نیکوکاری مسجد سجاده (ع) محله سجاده، راه‌اندازی کمپین «یک لقمه مهربانی» است. این کمپین با جانمایی صندوق‌های نذر غذا در رستوران‌ها، نانوا، سوپرمارکت‌های منطقه، در حال اجراست. بدین ترتیب، هزینه‌های جمع‌آوری شده به غذا تبدیل و بین نیازمندان توزیع می‌شود. چنان‌که در ماه گذشته نیز این کمپین با پخت ۱۰۰ وعده غذا در مسجد سجاده برای نیازمندانی که عضو مرکز نیکوکاری آن هستند، برگزار شد. پیش از توزیع وعده‌های غذایی بین نیازمندانی که به مسجد سرزده‌اند، به آشپزخانه مسجد سجاده می‌رویم. جایی که خانم‌های نذرمدیر کمپین یک لقمه مهربانی به همراه خواهر و یکی از شاگردانش آستین همت بالا زده‌اند و در حال پختن قیمة هستند. گفتگوی ما با آن‌ها پیش‌روی شماست.

پخت غذا؛ یک‌شنبه‌های اول ماه

خدیجه بازیانفر کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی است؛ استاد دانشگاه است و مشاور. با این حال در این آشپزخانه گرم به همراه خواهر و یکی از شاگردانش مشغول پختن قیمة نذری هستند.

خانم بازیانفر که پیش از این هم در انجام کارهای خیر پیش قدم بوده است، می‌گوید: مادر دانشگاه نیز با مشارکت دانشجویان، سبدهای غذایی تهیه می‌کنیم و برای محرومان می‌بریم. آشنایی من با این مجموعه نیز به صورت کاملاً اتفاقی بود و در ادامه پیشنهاد مدیریت کمپین یک لقمه مهربانی را پذیرفتم.

او در ادامه صحبتش روایتی از پیامبر اکرم (س) عنوان می‌کند: از مانیست کسی که صبح کند اما به امور مسلمانان رسیدگی نکند. و ادامه می‌دهد: ما فکر کردیم چرا فقط باید در ماه رمضان یا محرم به محرومان غذا بدهیم و رسیدگی کنیم. بنابراین دست به کار شدیم. برای شروع، تعداد کمی غذا پختیم تا در ماه‌های دیگر تجربه‌مان بیشتر شود و همچنین بتوانیم خیران بیشتری را به طرح یک لقمه مهربانی دعوت کنیم. مواد اولیه این قیمة هم از صندوق‌های نذر غذا تهیه شده است.

این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: قرار است یک‌شنبه‌های اول هر ماه در مسجد یا در منازل مشارکت‌کنندگان در این طرح، غذا بپزیم. البته تعداد پخت این غذاها به جمع‌آوری پول صندوق‌های کمپین بستگی دارد.

مشارکت در برنامه‌های خیر برای جلوگیری از افسردگی

خانم بازیانفر با بیان اینکه قدم اول را برداشته‌اند و از گسترش کار مطمئن هستند، می‌گوید: خدا توفیق داد که از وقت و عمرمان بهترین استفاده را ببریم و چقدر خوب است که مردم ما این دغدغه را داشته باشند که به یکدیگر کمک کنند. حتی می‌توانیم انجام چنین کارهایی را بین فامیل و خانواده رواج دهیم. او تصریح می‌کند: به همه خانم‌ها پیشنهاد می‌کنم به خاطر جلوگیری از افسردگی، اضطراب و وسواس که دامن گیر بانوان ما شده است، آن هم به دلیل اینکه وقت زیادی را در منزل بیکار می‌مانند، در برنامه‌های خیر مشارکت کنند. مطمئن باشند که با برنامه‌ریزی درست برای زندگی، روحیه‌شان بهتر می‌شود. در این بین، اگر حال خانم خانه خوب باشد، حال اعضای خانواده هم خوب است.

مشارکت خانم «خانه مهربانی»

زهرا بازیانفر خواهر بزرگ خانم بازیانفر، جزو خیران مشهدی است. منزل آن‌ها به دلیل کمک به حل مشکلات دوست و آشنا به «خانه مهربانی» معروف است. حالا او نیز به کمک خواهر آمده و در باره حسن خود از مشارکت در این برنامه می‌گوید. با وجود اینکه شرکت در انجام کارهای خیر جزوی از زندگی او شده است و شاید این برنامه برای او کاملاً عادی و ساده باشد. اما باز هم حضور یافته است.

با مدیریت درست به تمام کارهایت می‌رسی

مطهره جامی دانشجوی رشته میکروبیولوژی است و شاگرد خانم بازیانفر. او در حال آماده کردن لیموهای قیمة است. در همین حال می‌گوید: خیلی دوست دارم حس و حال افرادی که قرار است این قیمة‌ها را بخورند از نزدیک ببینیم.

او ادامه می‌دهد: من سعی می‌کنم در کنار درس، فعالیت‌های فرهنگی هم داشته باشم و از طرفی به اطراف خودم نیز بی‌توجه نباشم. خیلی وقت‌ها برای دوستانم سؤال پیش می‌آید که تو چطور می‌توانی به تمام این کارها برسی و پاسخ من این است که با مدیریت درست، می‌توانی به تمام کارهایت برسی.

برای لحظه‌ای مشکلاتتان را فراموش کنید

اما آن سوتر از آشپزخانه مسجد، وارد جمع خانم‌هایی می‌شویم که منتظر آماده شدن این غذای نذری هستند. آن‌ها دور میزی نشسته‌اند و تقریباً همه‌شان سرپرست خانوار هستند. خیلی به فکر لذت خوردن یا بردن غذای ظهر نیستند. مشکلات زندگی‌شان آنقدر زیاد است که به لذت آن قیمة نذری نمی‌اندیشند. خوشبختانه مرکز نیکوکاری مسجد سجاده تا آنجا که می‌تواند از آن‌ها حمایت می‌کند. کمک‌های نقدی، لباس، لوازم التحریر، توزیع غذا و معرفی به پزشک. اما باز هم مشکلاتشان زیاد است. فقط می‌توانیم به آن‌ها بگوییم که آن بانوان خیراندیش به عشق شماها در هوای گرم آشپزخانه مسجد، غذا می‌پزند. فقط به این عشق فکر کنید و برای لحظه‌ای مشکلاتتان را فراموش کنید.

