

گزارش



طلب باران با آتش باران

زمانی - زمستان است ولی هنوز از برف خبری نیست و نیاز شدید به نزولات آسمانی و رحمت خدا حس می شود. از گذشته تاکنون در جای جای ایران سنت طلب باران، به اشکال مختلف برگزار می شود. یکی از این رسم ها پختن آشی نذری به نام «آش بلغور گندم» است که به آش باران نیز معروف است. چند وقتی است خانم صغری زارع معروف به خانم عمیدی، سرپرست موسسه خیریه گلستان، بانوان محله استاد یوسفی رادر مسجد المنتظر (عج) دورهم جمع می کند تا به نیت طلب باران، آش بپزند و در چند نوبت نیز این کار را انجام داده است. همین موضوع بهانه ای شد تا به سراغشان برویم.

طلب باران

«اقامه نماز باران و پختن آش بلغور گندم سنت است. در گذشته هم هر وقت میزان نزولات الهی کم بود، با اهالی محل آش می پختیم و نماز باران می خواندیم و فردای آن روز باران می آمد. امسال هم باتوجه به بارش بسیار کمی که با آن روبه رو بودیم، چند بار با اهالی محل در مسجد المنتظر (عج) جمع شدیم و پس از اقامه نماز یومیه به جماعت، نماز باران خواندیم و سپس آش باران را بین مردم پخش کردیم. از آنجایی که اهالی هم می خواهند باران ببارد، از این مراسم استقبال کرده و برای پختن آش و هزینه های آن کمک کرده اند».

اعتقاد به دعای جمعی

نماز باران و طلب باران از خدایک اعتقاد قدیمی است. از آنجا که در دین ما بر دعای جمعی نیز تاکید شده است، برای باران هم دسته جمعی نماز می خوانیم و از خدای خود طلب باران می کنیم. از کودکان و سالمندان نیز درخواست کرده ایم که حتما در مراسم حضور داشته باشند تا به خاطر دل های پاکی که دارند، خداوند نظر خاصی به ما کند. تلاش، لازمه هر کاری است؛ با انجام چنین مراسمی مردم متوجه می شوند که برای هر کاری باید تلاش کنند، حتی برای طلب باران و باید از خداوند بخواهند که این رحمت الهی را شامل حال ما کند؛ به همین خاطر مردم باید نماز باران را زیاد اقامه کنند تا باران نازل شود.

حسن خوب کار خیر

خانم عمیدی از انجام کار خیر برای مردم و نیازمندان هیچ گاه خسته نمی شود و بر همین اساس می گوید: «از اینکه مردم را دورهم جمع کرده ام تا در کنار یکدیگر دعا و از خدا طلب باران کنیم، حس خوبی دارم و قصد دارم این مراسم را در مدارس هم برگزار کنم، زیرا کودکان، معصوم هستند و دعای آن ها گیرا تر است. ضمن اینکه آن ها هم یاد می گیرند که برای رسیدن به خواسته هایشان حتی بارش باران، باید تلاش کنند و از خداوند یاری بخواهند».

به سالمند
جوان باید
دیدگاه برابری
داشت

اجرای آزمون رایگان حافظه در محله حجاب

حافظه سالمندان



یکی از عواملی است که در سبک زندگی مطرح است و فردی که ورزش می کند، اثر آن را بر روی سلامت جسم و روان خود می بیند و حس شادابی و آرامش به دست می آورد. علاوه بر این، کتاب هایی در این زمینه به آن ها معرفی می کنیم».

رضایت سالمندان

وقتی از سالمندان آزمون می گیریم، می بینیم که احساس خوبی دارند از اینکه به آن ها ارزش داده شده است؛ آن هایی که عملکرد خوبی دارند، امیدوار می شوند و افرادی که متوجه افت حافظه خود می شوند، به این فکر می افتند که برای بهبود عملکرد حافظه شان کاری کنند. گاهی افراد از من تشکر می کنند که چنین کاری را در کشورم انجام می دهم. بعضی از آن ها مرا نصیحت می کنند و تجربیاتشان را در اختیارم قرار می دهند. گاهی سالمندانی به من مراجعه می کنند که با وجود تمام تلخی های زندگی، مقاوم بوده اند و روحیه شادی دارند. روحیه آن ها بر من هم تاثیر می گذارد. یکی از روزها که حال خوبی نداشتم، سالمندی پیشم آمد که خیلی شاداب بود. روحیه او باعث شد حال من هم تغییر کند و حس خوبی پیدا کنم.

به فکر سالمندان باشیم

جمعیت سالمندان کشور روبه افزایش است و لازم است افراد برای حفظ سلامت حافظه شان ترغیب شوند. سالمندان نیازهای زیادی دارند و یکی از این نیازها، این است که کنار گذاشته نشوند.

عبدخدایی در این باره پیشنهادی هم دارد و می گوید: «به سالمند و جوان باید دیدگاه برابری داشت. بهتر است سالمندان پس از زمان بازنشستگی کنار گذاشته نشوند و در همان جایی که کار می کرده اند، حضور داشته باشند. حیات سالمندان باید برای ما ارزش داشته باشد و همه به فکر سلامت جسم، روح و حتی حافظه شان باشیم و با دادن راهکارهایی، آن ها را به فعالیت مشغول کنیم».

زمانی - سالمندی جریان طبیعی در خلقت انسان است که روزی به سراغ هر یک از ما می آید اما آیا تاکنون به آن فکر کرده ایم؟ به سلامت سالمندان اطمینان چطور؟ سلامتی سالمندان بسیار دارای اهمیت است اما این سلامتی تنها به بعد جسمی ختم نمی شود و سلامتی روح و روان و حتی حافظه آن ها را نیز در بر می گیرد. احسان عبدخدایی، متخصص حافظه و دانشجوی سال آخر دکتری، است که این روزها به اجرای آزمون عملکرد حافظه به صورت رایگان در گروه سالمندان ۵۵ سال به بالا می پردازد.

یک هدف علمی

«چند سال است پروژه ام را شروع کرده ام و آزمون حافظه را که در کشور سوئد برگزار شده بود، در تهران اجرا کردم و پس از به دست آوردن داده های هنجار، مدلی را در زمینه حافظه در سالمندان طراحی کردم. اینکه چرا برخی سالمندان بهتر از سالمندان دیگر عمل می کنند، ذهن من را به خود مشغول کرده بود و به دنبال این موضوع، تصمیم به انجام چنین کاری گرفتم. در ابتدا هدفم علمی بود اما وقتی از نزدیک با سالمندان آشنا شدم، حس خوبی پیدا کردم که به سالمندان شهر خودم راهکارهایی برای عملکرد بهتر حافظه آن ها می دهم».

آزمون معتبر حافظه

از ابتدای دی تاکنون ۷۵ نفر آزمون داده اند و تا پایان اسفند نیز این طرح ادامه خواهد داشت. این آزمون در سه بخش انجام می شود و در نهایت داده ها به وسیله کامپیوتر تحلیل می شود؛ به همین دلیل نتایج معتبر هستند و با همین داده های هنجاری، می توان سالمندان را از عملکرد حافظه شان آگاه کرد و راهکارهای توانمندسازی حافظه را به آن ها آموخت: «پس از انجام آزمون در همان جلسه، افراد را از نتیجه آزمون مطلع می کنیم و باتوجه به شرایطشان، راهکارهایی به آن ها می دهم. راهکارهایی بیشتر در باره سبک زندگی است که اصلاح آن بر ذهن و جسمشان، تاثیر مثبت خواهد گذاشت؛ برای مثال ورزش

از میهمانی تا میزبانی

