

ما ایرانی ها با وجود افتخار به فرهنگ و آداب و رسوم کهنمان، گاه در تعاملات اجتماعی مان به رفتارها و کردارهایی برمی خوریم که جای هیچ دفاعی نمی گذارد، خرده فرهنگ هایی که به علت ترس، فقر و بی عدالتی در طول قرن ها به وجود آمده است و با تکرار در گذار از نسلی به نسل دیگر در نهادینه شده و همراه با آداب و رسوم می که زاده همان وضعیت بوده، به بخشی از هویت فرهنگی مان تبدیل شده است، ویژگی هایی مانند مخفی کاری، انتقادناپذیری، قسم خوردن برای اثبات ادعا، مبالغه کردن در سخن، بنده پروری و بت سازی، تفسیر و تأویل های افراطی و تعارف بیش از اندازه.

این موضوع دستمایه نوشتن کتابی با عنوان «در اسارت فرهنگ»، اثر طاهره شیخ الاسلام شده است. کتابی که در سه بخش تنظیم شده و در قسمت نخست آن با عنوان «کالبدشکافی درد» فشرده با ویژگی ها، آداب، عادات و رسوم می آشنا می شویم که به نام فرهنگ ما را در خود اسیر کرده است. در قسمت دوم با عنوان «ملل از اد دنیا چه بودند و چگونه این شدند»، خیلی کوتاه به بیان دلایلی می پردازد که سبب شده است تا غرب از دوران سیاه قرون وسطایی بیرون آید و از نظر خلق و خور رفتارهای فردی و جمعی از ما متفاوت شود. این بخش همچنین به آثار زیان باری می پردازد که تقلید بی رویه از غرب برایمان به ارمغان آورده است. قسمت سوم هم درباره آثار ترس، فقر، نابرابری و مقایسه در به وجود آمدن این ویژگی ها و رفتارهای فردی و جمعی است.

ما با خواندن این کتاب، تصویر بزرگ نمای شده ای از این خرده فرهنگ های نادرست در ذهنمان نقش خواهد بست که تا امروز حتی به آن ها فکر هم نکرده ایم. حتم بدانید این مشغله ذهنی شما را به پیدا کردن راه حلی برای آن علاقه مند خواهد کرد، هرچند که نویسنده، خود را هکراهای برای آن ارائه کرده که امیدی برای شروعی دوباره است.

نویسنده: طاهره شیخ الاسلام
نشر: صدیقه
تعداد صفحات: ۲۴۴ صفحه
قیمت: ۱۴۵،۰۰۰ تومان

با خرمالو از سرما خوردگی در امان باشید

مصرف خرمالو در فصل پاییز از سرما خوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری می کند.

خرمالو غنی از ویتامین های A، C، E، B6 و همچنین فیبر غذایی، منگنز، مس، منیزیم، پتاسیم و فسفر است که افزون بر جلوگیری از سرما خوردگی، کم خونی را از بین می برد و چربی خون را کاهش می دهد. ۱۰۰ گرم خرمالو حاوی ۷۵.۵ گرم آب، ۵.۹ گرم فیبر، ۲۳ گرم قند، ۷.۶ میلی گرم ویتامین ث، ۲۱۰ میلی گرم پتاسیم، ۱۱۰ میلی گرم منیزیم و ۰.۱۵ میلی گرم آهن است.

خرمالو سرشار از کاروتن با همان پیش ساز ویتامین A و همچنین لیکوپن است. این دو آنتی اکسیدان قوی باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد آسیب رسان شده و شمار را در برابر بیماری های مختلفی مانند بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها ایمن می کند. رنگ نارنجی خرمالو ناشی از همین آنتی اکسیدان بتا کاروتن است، برای همین خرمالو مانند همه میوه ها و سبزیجات نارنجی برای سلامتی چشم ها و محافظت از شبکیه چشم مفید است.

نوشتن شیر؛ زمینه ساز چاقی کودکان

زیاده روی در خوردن شیر برای کودکان مناسب نیست. کارشناسان تغذیه به تازگی در تحقیقات خود، بایدها و نپایدهای مصرف شیر را بررسی کرده و به نتایج درخور توجهی رسیده اند.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد نوشتن شیر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از خواب سبب کاهش سرعت متابولیسم در طول شب و مانع از فرایند سم زدایی بدن می شود. همچنین به دلیل کالری بالا، زمینه ساز افزایش وزن در کودکان خواهد شد.

تعدادی از والدین فکر می کنند که شیر می تواند همه کمبودهای تغذیه ای کودکان را تأمین کند و اگر کودکی کم اشتهاست، شیر جایگزین مناسبی برای اوست. با اینکه خوردن شیر بعضی از مواد مغذی مورد نیاز کودکان را تأمین می کند، اما مصرف بیش از حد آن حتی می تواند اشتهای کودک را از بین ببرد. افزون بر این زیاده روی در مصرف شیر بدون توجه به نیاز کودک در سنین مختلف، جذب آهن غذا را کاهش می دهد و کم خونی ناشی از کمبود آهن سبب تشدید بی اشتهایی کودکان می شود.

گاهی حساسیت علت عصبی دارد

● **شهروند:** خانمی سی و چهار ساله هستم و مدت یک سال است که دچار آلرژی شده ام. قرمزی صورت و گرگرفتگی ظاهری بیشتر از هر چیز دیگری اذیتم می کند. اگر امکان دارد بفرمایید باید چه کار کنم یا به چه متخصصی مراجعه کنم؟

چون جوان هستید و تا سن یائسگی فاصله دارید، برای بروز این نشانه ها باید همان احتمال حساسیت را بدهید. معمولاً این حالت هم بیشتر بر اثر حساسیت های غذایی بروز می کند. ابتدا بررسی کنید بفهمید که به کدام ماده غذایی حساسیت دارید، البته گاهی هم این حالت جنبه عصبی دارد. در کل باید به یک متخصص آلرژی یا ایمونولوژی مراجعه کنید تا دقیق شمارا معاینه و مشکل را علت یابی کند.

● **شهروند:** تا چند وقت پیش در خانه مرغ عشق داشتیم و من به شدت به آن حساسیت داشتم، جوری که نفسم می گرفت. قصد خرید طوطی یا عروس هلندی دارم. آیا این نوع حساسیت در باره دیگر پرندگان هم ممکن است در من ایجاد شود؟

به احتمال خیلی زیاد شما زنتیکی زمینه ابتلا به آلرژی را دارید. پس طبیعی است که به دیگر پرندگان هم حساسیت نشان بدهید. تنها راهکار برای درمان این نوع آلرژی هم دوری از پرندگان است.



دکتر رضا فرید حسینی
متخصص ایمونولوژی

من یک نابینایم، نه روشن دل!

نگاهی به شایع ترین مشکلات نابینایان در جامعه و چگونگی تعامل دیگر شهروندان با آنان

معصومه متین نژاد

در طول همه سال های کاری ام، این نخستین باری است که با یک نابینا قرار مصاحبه گذاشته ام. بیش از هر مصاحبه دیگری حواسم به واژه ها و جمله هایی است که به کار می برم. خودم را معرفی می کنم: «به مناسبت ۲۳ مهرماه، روز عصای سفید، می خواهم درباره مشکلات روشن دل ها در جامعه باهم گفت وگویی داشته باشیم». هنوز حرفم تمام نشده است که با واکنش غیرمنتظره ای رویه رو می شوم: «من یک نابینام، نه روشن دل!» برای چند لحظه فقط سکوت می کنم. توضیح می دهم که هدفم از به کار بردن این

واژه، فقط احترام بیشتر بوده است. متوجه سردرگمی ام که می شود، توضیح می دهم که چرا نباید از واژه های مبالغه آمیز و امثال آن برای بیان محدودیت ها یا نقص ها استفاده کرد: «نابینایی به معنای نداشتن بینایی است. نه داشتن ضمیر روشن». سپس از احساسی که افراد نابینا از به کار بردن چنین واژه هایی دارند، می گوید و من تازه متوجه می شوم که چقدر ما در زمینه آموزش های عمومی برای تعامل بهتر با شهروندانی که محدودیت های این چنینی دارند، در جامعه ضعف داریم. مسئله ای که بخشی از آن به نهاد های متولی مانند بهزیستی برمی گردد و یخش دیگر آن به کم کاری ما رسانه ها.

پروین غلامی، معلم بازنشسته کودک کان استثنایی، است که بیش از سی سال از عمرش را صرف بچه های نابینا کرده است. در پنج سالگی بر اثر یک بیماری بینایی خود را از دست می دهد و مسیر زندگی اش برای همیشه تغییر می کند. بیشتر از اینکه یک معلم باشد، مادر است و به اندازه همه مادران سرزمینمان برای بچه های نابینا و معلول دغدغه دارد و همین موضوع سبب شده تا از اینکه بازنشستگی فاصله ای بین او و بچه هایش ایجاد کرده است، گله مند باشد.

درباره موضوع های مختلفی باهم صحبت می کنیم و او معتقد است: «در گذر سال ها تغییر چندانی در حل

مشکلات نابینایان در جامعه اتفاق نیفتاده است و ما همچنان از همان مشکلاتی حرف می زنیم که چند دهه پیش هم حرف می زدیم، چون فقط ۲۳ مهرماه است که یاد این دسته از شهروندان می افتیم: یاد یک روز می رود چون باد/ بعد از آن ما و هرچه با دا یاد/ دردها را به روز مسپارید/ رنج را از میانه بردارید». کتایه های خانم غلامی بجاست. چون ما همچنان شاهد حضور کمرنگ این عزیزان در جامعه هستیم و بخشی از علت آن هم به طور حتم آگاهی اندک مادر باره چگونگی تعامل با آن هادر جامعه است. موضوعی که امروز می خواهیم از دید این گروه به آن نگاهی بیندازیم.



دختر نابینا می تواند کدبانو و خانم خانه دار باشد

از دواج به جز اینکه سنت است، یک نیاز هم هست و محدودیتی مانند نابینایی تأثیری در آن ندارد. نابینا ناتوان نیست و ازدواج برای او مانند بقیه مهم است و نباید به تأخیر بیفتد. این موضوع برای دختران نابینایمان از اهمیت بیشتری برخوردار است و باید بدانیم که آن ها هم می توانند کدبانوها و خانم های خانه دار خوبی باشند. فقط نیاز دارند که همسرانشان بیشتر آن ها را درک و همراهی کنند.

نابینا، نابیناست؛ نه ناتوان یا عاجز یا گدا

یکی از گله مندی های بجایی که نابینایان دارند، نادیده گرفتن حرمت انسانی شان است. شاید در برخورد با این افراد از زبان برخی ها شنیده باشید که از واژه هایی مانند عاجز، کور یا حتی لعیل برای آن ها استفاده می کنند. در حالی که یک فرد نابینا، فقط نابیناست و نیاز به درک مادر دارد. نه دلسوزی یا ترحم. به عبارت ساده تر تا زمانی که نتوانیم از مرز جسم عبور کنیم، نمی توانیم ارتباط درستی با این عزیزان یا دیگر معلولان در جامعه برقرار کنیم.

نابینایی بخشی از اطلاعات شناسنامه ای نیست

نابینایی یک نقص جسمی است، نه یک ویژگی اخلاقی یا بخشی از اطلاعات شناسنامه ای نابینایان که برخی در برخورد با آن ها از آن برای معرفی نابینایان استفاده می کنند. این موضوع سبب شده تا خیلی از نابیناها در مقابل دیگران از خط بریل یا عصای سفید استفاده نکنند. چون دوست ندارند، توجه دیگران را به نقصی که دارند، جلب کنند. لطفاً اگر دوست نابینایی دارید، او را فقط یک دوست بدانید، نه نابینایی که دوست شماست.

مردم آن قدر درگیرند که به دیگران بی توجه شده اند

حتما برایتان پیش آمده است که از اتوبوس جا بمانید. این تجربه ای است که هر روز برای یک نابینا تکرار می شود. سوار شدن به اتوبوس یا گرفتن تاکسی برای یک نابینا به تنهایی واقعا یک معضل است. مردم بسیار مهربان هستند، ولی این روزها آن قدر درگیر مشکلاتشان شده اند که افرادی مانند نابیناها را در جامعه نمی بینند. شاید هم نمی دانند که با آن ها چگونه باید رفتار کنند. مشکلی که ضعف اصلی آن به سازمان هایی مانند بهزیستی برمی گردد و نهاد هایی که وظیفه فرهنگ سازی در جامعه را دارند.

نابیناها را هم مانند دیگران به مشارکت بگیریم

نابینایی، ناتوانی نیست. فقط یک نقص است که با فعال شدن دیگر حواس، کمبود آن جبران می شود. پس اگر دوست یا عزیز نابینایی داریم و نمی خواهیم که او گوشه گیر و منزوی شود، باید او را هم مانند بقیه در فعالیت های اجتماعی و گروهی به مشارکت بگیریم. این موضوع هم احترام به آن ها و هم استفاده از ظرفیت ها و توانمندی ها برای استفاده از این عزیزان است. نادیده گرفتن یک نفر در جمع به علت محدودیتی که دارد، حتی اگر از روی محبت به او باشد، دلیل کافی برای انزوای همیشگی اوست.

بدی همیشه بد است اما برای برخی بدتر است

متأسفانه برخی در فرصتی از دیگران سوء استفاده می کنند و نقصی مانند ندیدن هم برای این افراد فضایی را ایجاد می کند تا راحت تر بتوانند به اهداف شان برسند. برداشت مبلغ اضافه از کارت پول بدون اطلاع صاحب حساب و دادن اسکناس هایی با مبلغ کمتر از ارزش معامله، نمونه ای از این سوء استفاده هاست که گاه در تعاملات روزانه نابیناها اتفاق می افتد. فراموش نکنیم که این سوء استفاده ها اگر برای افراد معمولی به معنای لحظه ای غفلت باشد، برای افراد نابینا انتقال حسن نامنی در تعامل با غریبه هاست و آن ها را به شدت آزرده می کند.